



නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනිමු

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත්, ප්‍රසන්න පෙනුමක් පවත්වා ගැනීමටත් නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත් වේ. ශරීරයේ විවිධ කොටස් එකිනෙකට ගැලපෙන ආකාරයට නිවැරදිව තබා ගැනීම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම ලෙස හඳුන්වයි. ශරීරය නිවැරදි ඉරියව්වේ පවත්වා ගැනීමේ දී සන්ධිවලට හා පේශිවලට අවම වෙහෙසක් දැනෙන අතර, අනෙකුත් වලනවලට බාධාවක් නොවන සේ ශරීරයේ සියලු කොටස් නිවැරදි ව පිහිටයි.

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ශාරීරික පෙනුමට බලපාන සාධක, නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම හා දෛනික කටයුතු නිවැරදි ඉරියව් සහිතව සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ඇත.

මෙම පාඩම අධ්‍යයනය කිරීමෙන් නිවැරදි ඉරියව්වල ප්‍රධාන අංග තුන වන ඉඳ ගැනීම, ඇවිදීම, වැතිරීම සිදු කළ යුතු නිවැරදි ආකාරයන් එහිදී ඇති වන වාසිත්, නිවැරදිව නොකිරීමෙන් සිදු වන අවාසිත් ඔබට හඳුනා ගත හැකි වනු ඇත.



නිවැරදිව ඉඳ ගැනීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබ ඉඳ ගැනීම විවිධ ආකාරයට සිදු කරනවා නේ ද? මෙසේ ඉඳ ගන්නා ඉරියව්ව අවස්ථාව අනුව වෙනස් වේ.

- උදා: අධ්‍යාපන කටයුතුවල දී
- ආගමික කටයුතුවල දී
- උත්සව අවස්ථාවල දී
- ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම කිරීමේ දී
- විවේකීව සිටින විට



ඉඳ ගැනීමේ විවිධ ඉරියව්

1. පුටුවේ ඉඳ ගැනීම
2. පාද දිගහැර ඉඳ ගැනීම
3. අකුස් ඉඳුම
4. දෙදණ මත ඉඳුම
5. විලුඹ මත ඉඳුම
6. ආසන ගත ඉඳුම

ඉහත ඉඳ ගැනීමේ විවිධ ඉරියව් ගුරුකුමා/ගුරුකුමියගේ උපදෙස්වලට අනුව ප්‍රායෝගිකව සිදු කරන්න.

1. පුටුවේ ඉඳ ගැනීම



7.1 රූපය

2. පාද දිගහැර ඉඳ ගැනීම



7.2 රූපය

3. අකුස් ඉඳුම



7.3 රූපය

4. දෙදණ මත ඉඳුම



7.4 රූපය

5. විලුඹ මත ඉඳුම



7.5 රූපය

6. ආසන ගත ඉඳුම



7.6 රූපය

පුටුවක නිවැරදිව ඉඳ ගැනීමේ දී ශරීරයේ කොටස් පිහිටිය යුතු ආකාරය

- හිස, උරහිස හා උකුල සිරස් රේඛාවක් මත පිහිටා තිබීම
- කඳ පිටුපස පුටුවේ ඇන්ද දිගට සෘජුව තිබීම
- උරහිස පහසුවෙන් තබා තිබීම
- දෑත් කලවා මත පිහිටා තිබීම
- ශරීරයේ බර තට්ටම් මත රඳා තිබීම
- කකුලේ පතුල් පොළොවට ස්පර්ශව පැතලි ලෙස තබා ගැනීම



පුටුවක ඉඳ ගැනීමේ දී ශරීරයේ කොටස් පිහිටන අයුරු ඉහත දැක්විණි. අනෙකුත් ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව්වල දී ඔබේ ශරීරයේ කොටස් පිහිටන ආකාරය ඔබට හැකි ලෙස විස්තර කර ඔබේ සටහන් පොතේ ලියා ගන්න. ගුරුතුමා/ගුරුතුමියට පෙන්වා විස්තරය වඩා නිවැරදි කර ගන්න

නිවැරදිව ඉඳ ගැනීමේ වාසි සහ වැරදි ලෙස ඉඳ ගැනීමේ අවාසි

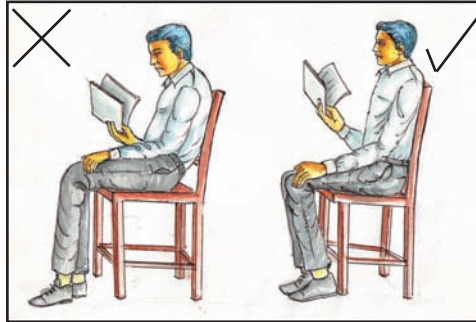
7.1 වගුව

නිවැරදි ඉඳ ගැනීමේ වාසි	වැරදි ඉඳ ගැනීමේ අවාසි
වෙහෙස හා අපහසුතාව අවම වීම	ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් වීම හා අපහසුතාවන් ඇති වීම
කායික හා මානසික සුවය	ශරීරයට සැහැල්ලු බවක් නොදැනීම
අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියවලට පහසුවක් දැනීම	වේදනාව ඇති වීම
සමබරතාව රැකීම	කශේරුකාවේ විකෘතිතා ඇති වීම
පෞරුෂ වර්ධනය	ආකර්ෂණීය පෙනුමක් නොලැබීම
අවධානයෙන් වැඩ කටයුතුවල නියැලීමේ හැකියාව	අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය වීම
ආත්ම අභිමානය වර්ධනය වීම	පේශි සම්බන්ධ අනතුරු සිදු වීම

 **අමතරව ුහන්වූ**

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම

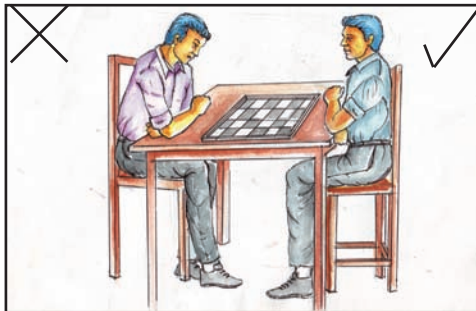
- පුටුවක වාඩි වී පොතක් කියවීම



වැරදි ඉරියව්ව නිවැරදි ඉරියව්ව

7.7 රූපය

- වෙස්, කැරම් වැනි ක්‍රීඩාවල නියැලීම



වැරදි ඉරියව්ව නිවැරදි ඉරියව්ව

7.8 රූපය

- පුටුවක වාඩි වී ලිවීම සඳහා මේසයක් භාවිත කරන විට



වැරදි ඉරියව්ව නිවැරදි ඉරියව්ව

7.9 රූපය



නිවැරදිව ඇවිදීම

ඇවිදීම ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකමකි. එය මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක් ලෙස ද යොදා ගනියි. නිවැරදිව ඇවිදින අයුරු 6 වන ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත්තා මතක ද?

ඇවිදීමේ ඉරියව්ව වැඩි දියුණු කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි විවිධ ඇවිදීමේ ක්‍රම

1. පා ඇඟිලි මතින් ඇවිදීම - පාදයේ විලුඹ කොටස ඔසවා ගෙන පාද කොට්ටා භූමියේ ස්පර්ශ වන ආකාරයට ඇවිදීම
2. විලුඹෙන් ඇවිදීම - පාද ඇඟිලි පොළොවේ ස්පර්ශ නොවන පරිදි විලුඹෙන් ඇවිදීම
3. පියවර ළං කර ඇවිදීම - පාද අතර පියවර ළංවන සේ තබමින් ඉදිරියට ඇවිදීම
4. පියවර ඇත් කර ඇවිදීම - පාද අතර පියවර තරමක් ඇත් වන සේ තබමින් ඉදිරියට ඇවිදීම
5. පැත්තට ඇවිදීම - පාද පියවර දෙපසට තබමින් දකුණු හා වම් පැත්තට ඇවිදීම
6. පිටුපසට ඇවිදීම - කඳ ඍජුව තබා ගනිමින් පාද පියවර පිටුපසට තබමින් ඇවිදීම
7. අක් වක් හැඩයට ඇවිදීම
8. සෘජු රේඛාවක දෙපසින් පතුල් තබා ඇවිදීම
9. සෘජු රේඛාවක් මත පතුල් තබා ඇවිදීම
10. පියවර පරතරව සමානව තබා ගනිමින් ඇවිදීම

ඉහත සඳහන් එක් එක් ඇවිදීමේ ක්‍රම ප්‍රායෝගිකව සිදු කර බලන්න.

1. පා ඇඟිලි මතින් ඇවිදීම



7.10 රූපය

2. විලුඹෙන් ඇවිදීම



7.11 රූපය

3. පියවර ළං කර ඇවිදීම



7.12 රූපය

4. පියවර ඇත් කර ඇවිදීම



7.13 රූපය

5. පැත්තට ඇවිදීම



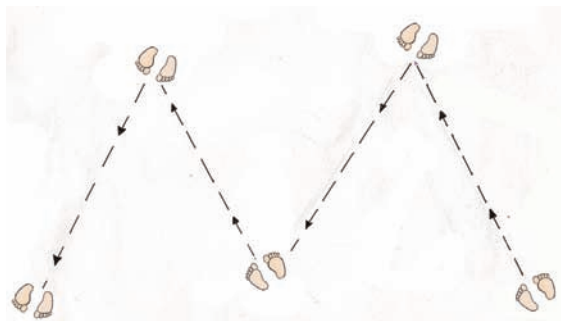
7.14 රූපය

6. පසුපසට ඇවිදීම



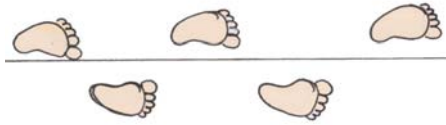
7.15 රූපය

7. අක් වක් හැඩයට ඇවිදීම



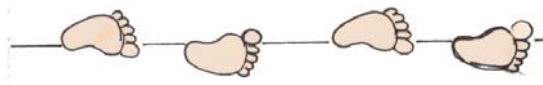
7.16 රූපය

8. සෘජු රේඛාවක දෙපසින් පතුල් තබා ඇවිදීම



7.17 රූපය

9. සෘජු රේඛාවක් මත පතුල් තබා ඇවිදීම



7.18 රූපය

10. පියවර පරතරය සමානව තබා ගනිමින් ඇවිදීම



7.19 රූපය

නිවැරදි ඇවිදීමක දී ශරීරයේ කොටස් පිහිටිය යුතු ආකාරය

- ශරීරය සෘජුව තිබීම
- ගමන් කරන දිශාවට ඇඟිලි යොමු වන සේ පතුල් තැබීම
- සෑම විට ම පියවර අතර පරතරය සමාන වීම
- ශරීරයේ බර විලුඹේ සිට ක්‍රමයෙන් පා ඇඟිලි දක්වා මාරු වීම (heel, ball, toe)
- දෙපා උකුලෙන් ඉදිරියට හා පසුපසට රිද්මයානුකූලව චලනය වීම
- දෑත් වැළඹිටෙන් මදක් නැමී සැහැල්ලුව රිද්මයකට ඉදිරියට හා පසුපසට පැද්දීම (මෙය නිරායාසයෙන් සිදු වේ.)

නිවැරදි ඇවිදීමක දී අත්වන වාසි

- සිරුරට දූනෙන වෙහෙස අඩු වීම
- අඩු ශක්තියක් වැය වීම
- කාර්යක්ෂමතාව ඇති වීම
- ශාරීරික අපහසුතා අවම වීම
- සමබරතාව පවත්වා ගත හැකි වීම
- අනතුරු අවම වීම
- පෞරුෂත්වය වර්ධනය වීම



නිවැරදිව වැනිරීම

දෛනික ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා, ස්ථාන සහ පහසුකම් අනුව වැනිරීමේ ක්‍රම වෙනස් වේ. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ නින්දේ දී, රෝගී අවස්ථාවක දී, විවේකීව සිටීමේ දී වැනිරීම සිදු වේ. නිවැරදිව වැනිරීම සිදු කිරීමෙන් කායික මෙන් ම මානසික සුවයක් අත්පත් කර ගත හැකි ය.

වැනිරීමේ විවිධ ඉරයව්

1. උඩුකුරුව වැනිරීම
2. මුණින් අතට වැනිරීම
3. වම් හා දකුණු ඇළයට වැනිරීම
4. අකුස් වැනිරීම

මේ වැනිරීම් ක්‍රම ගුරුකුමා/ගුරුකුමිය ගේ උදව් ඇතිව අත් හදා බලන්න

1. උඩුකුරුව වැනිරීම



7.20 රූපය



2. මුඛයේ අතට වැතිරීම



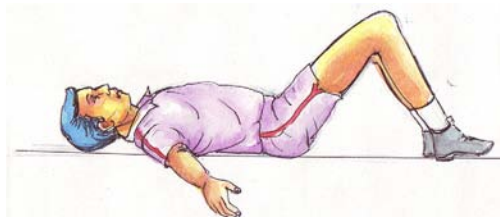
7.21 රූපය

3. වම් සහ දකුණු ඇළයට වැතිරීම



7.22 රූපය

4. අකුස් වැතිරීම



7.23 රූපය



භාණ්ඩය බලමු

ඉහත වැතිරීම් ක්‍රම හතරේ දී සිරුර හා අත් පා පිහිටන ආකාරය සටහන් පොතේ සටහන් කරන්න. ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගෙන් අසා එය නිවැරදි කර ගන්න.

නිවැරදි වැතිරීමක දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

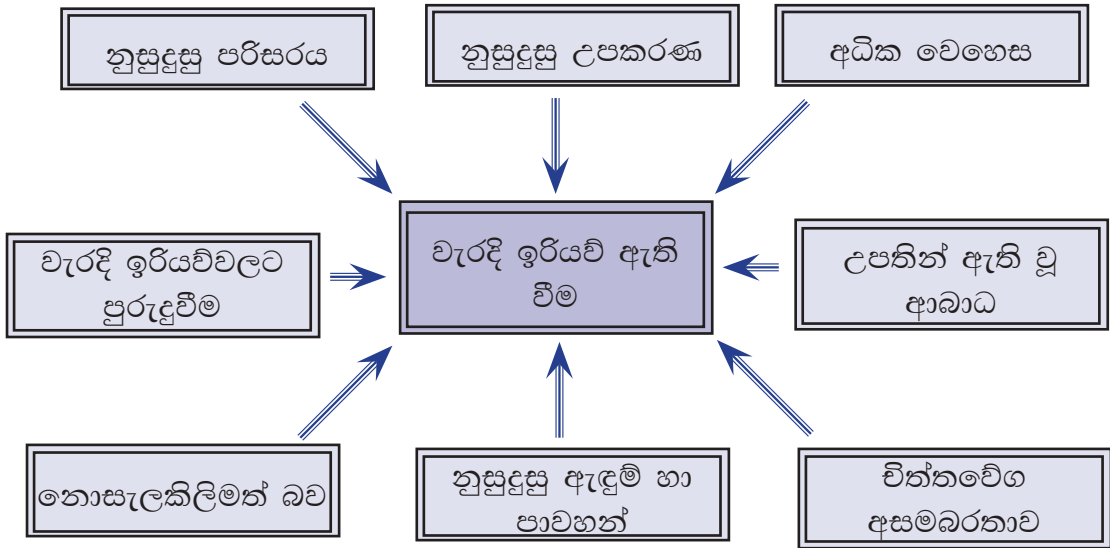
- වැතිරීමට යොදා ගන්නා පෘෂ්ඨය සමතලා හා ශක්තිමත් එකක් වීම
- හිස උරහිස හා උකුල සෘජු රේඛාවක් ඔස්සේ පැවතීම
- කොඳු ඇට පෙළෙහි වක්‍රවලට හානියක් නොවන අයුරින් වැතිරීම
- ශ්වසනයට බාධාවක් නොවන ලෙස වැතිරීම
- ශරීරය සැහැල්ලුවෙන් තබා ගැනීම
- කායික වේදනාවක් ඇති නොවන ආකාරයට වැතිරීම

නිවැරදි වැනිරීමේ දී අත් වන වාසි

- ශාරීරික අපහසුතා අවම වීම
- අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය නොවීම
- අස්ථි හා වෙනත් අවයවවලට වන ආබාධ අඩු වීම
- සුවබර නින්දක් ලැබීම නිසා කායික හා මානසික සැහැල්ලුවක් දැනීම



වැරදි ඉරියව් සඳහා හේතු වන සාධක



භෞතික ඉඩකඩ

ඔබ ඉගෙන ගත් ඇවිදීමේ, හිඳ ගැනීමේ හා වැනිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් රූප සටහනකට නගන්න.



දැන් අපි දනිමු.....

එදිනෙදා කටයුතුවල දී ශරීරයේ විවිධ කොටස් එකිනෙකට ගැලපෙන ආකාරයට නිවැරදි ව තබා ගැනීම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම ලෙස හැඳින් වේ.

නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඉඩ සැලසේ. එසේ ම ආකාර්ෂණීය, ප්‍රසන්න පෙනුමක් ද හිමි වේ.

වැරදි ඉරියව් නිසා විවිධ ශාරීරික ආබාධ, වේදනා හා අපහසුතා ඇති වේ.

වැරදි ඉරියව් ඇති වීමට පරිසරය, උපකරණ, ඇඳුම්, පාවහන්, නොසැලකිලිමත් බව, උත්පත්ති ආබාධ, දිගින් දිගට ම පුරුද්දට යාම වැනි විවිධ හේතු බලපායි.

ඉඳ ගැනීම, ඇවිදීම, වැතිරීම යන ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමට කුඩා කළ සිට පුරුදු විය යුතු ය.



දැනුම ඔරුක්කඩු

1. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
2. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි මොනවා ද?
3. වැරදි ඉරියව්වලට පුරුදු වීමෙන් ඔබට අත් වන අවාසි මොනවා ද?
4. නිවැරදිව ඉඳ ගැනීමේ දී ශරීරයේ කොටස් තබා ගත යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
5. වැරදි ඉරියව් ඇති වීමට හේතු වන සාධක පහක් ලියා දක්වන්න.