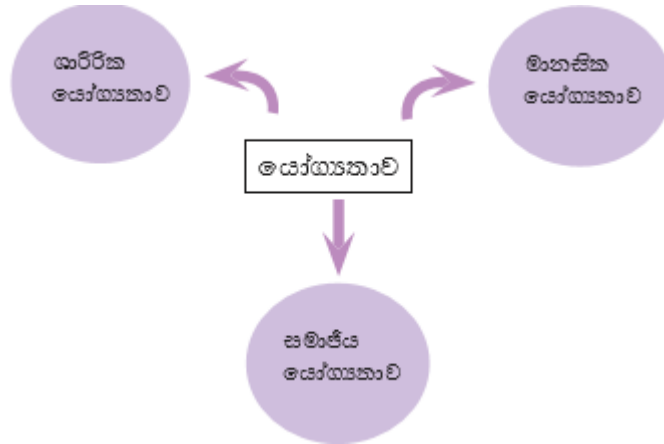


මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 06	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : සමබර ජීවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු
---------------	--------------------------------------	---

✚ යෝග්‍යතාව යනු අපගේ ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක කර ගැනීමට ඇති හැකියාවයි. යෝග්‍යතාවේ ප්‍රධාන කොටස් තුනකි.



✚ ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග

අපගේ ඵදිනෙදා කාර්ය සඳහා උදව් වන, ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වර්ධනය කර ගත හැකි ගුණාංග කිහිපයක් අප ශරීරය තුළ ඇත. ඒවා අපි ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග ලෙස හඳුන්වමු.

1. ශක්තිය
2. වේගය
3. දරා ගැනීමේ හැකියාව
4. නම්‍යතාව
5. සමායෝජනය

✚ යෝග්‍යතාව යහපත් ව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම

- සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වීම
- කාර්යක්‍ෂම බව දියුණු වීම
- පෞරුෂය වර්ධනය වීම
- ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය වීම
- ආතතියෙන් තොර ව හා සතුටින් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ලැබීම

✚ සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.


01. ශාරීරික යෝග්‍යතා යනු පැහැදිලි කරන්න.

02. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග මොනවාද?

03. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දියුණු කර ගැනීම සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් මොනවාද?

04. යෝග්‍යතාව යහපත් ව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.

05. මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව යහපත් ව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.

 රිද්මය

- යම් කිසි ක්‍රියාකාරකමක් කාල පරතරයක් සහිත ව තාලයකට අනුව ක්‍රමානුකූල ව සිදු කිරීම රිද්මය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.
- රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගත හැකි වේ.

06. ඔබට අනුගමනය කළ හැකි රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් මොනවාද?

07. රිද්මයානුකූල ව කටයුතු කිරීම නිසා ඔබට ලැබෙන වාසි මොනවාද?

08. විත්තවේග කෙරෙහි බලපාන සාධක මොනවාද?

09. විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි මොනවාද?

10. විත්තවේග සමබර ව පවත්වා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?

11. පහත සඳහන් එක් එක් අවස්ථාවේ දී ඔබට සහ සිද්ධියට සම්බන්ධ අන් අයට ඇති විය හැකි විත්තවේග ලියා දක්වන්න.

අවස්ථාව	මට ඇති වන හැඟීම්	අනෙක් පුද්ගලයාට ඇති වන හැඟීම්
මව සෙල්ලම් බඩුවක් මිලදී ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම	තරහ
උපන් දිනයට ආවිච්චි අලුත් ඇඳුමක් තැඟි කිරීම	සතුට ආදරය
පන්තියේ ශිෂ්‍යයෙකු මලල ක්‍රීඩා තරගයක දී ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ඇති බව දැන ගැනීම	සතුට

12. අයහපත් විත්තවේගයක් ඇති වූ විට ක්ෂණික ව එය පාලනය කර ගැනීමට ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් ලියා දක්වන්න.

13. යහපත් පෞරුෂයක් පවත්වා ගැනීමට විත්තවේග පාලනය කර ගත යුත්තේ ඇයි?
