



NALANDA VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

VIDYALAYA

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය : 3 - නිවැරදි ඉරියව් මගින් පෞර්ණය වර්ධනය කර ගනිමු.

- (1) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු අවස්ථාවක් නොවන්නේ,
 - 1) සිටගැනීම 2) ඇවිදීම 3) ඉඳ ගැනීම 4) පිහිනීම
- (2) පළමුවෙන්ම පොළව ස්පර්ශ කළ යුත්තේ,
 - 1) පතුල මැද 2) විලුබ 3) කොට්ටාය 4) පා ඇඟිලිය
- (3) බරක් එසවීමේදී කළ යුතු දෙයකි,
 - 1) දණහිස් සෘජුව තබාගෙන බර එසවීමයි.
 - 2) ශරීරය නවා බර එසවීමයි.
 - 3) බර එසවීම සඳහා තනි අත භාවිතා කිරීම.
 - 4) දණ හිස් වලින් පාද නවා සිරුරේ සමබරතාව රැකෙන පරිදි බර එසවීම.
- (4) පුටුවක ඉඳ ගැනීමේදී නොකළ යුතු දෙයකි.
 - 1) කඳ සෘජුව පුටු ඇන්දට හේත්තු කර නොතැබීම.
 - 2) ගෙල හා කොඳු ඇට පෙළ සෘජුව තබා ගනී.
 - 3) හිස, උරහිස, උකුල සිරස් සරල රේඛාවක පිහිටයි.
 - 4) දෙපතුල් පොළවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබයි.
- (5) සිට ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව්වකි.
 - 1) සිත් සේ සිටීම. 2) සෘජුව සිටීම.
 - 3) හිස 30° ක් හරවා සිටීම. 4) පාදය මදක් ඉදිරියට තබා සිටීම.
- (6) හිස්තැනට සුදුසු පද වරහනින් තෝරා ලියන්න.
 - 1) විලුඹ එකට ගැවෙන සේ තබා ගන්නේ සිරුවෙන් සිටීමේදී ය.
 - 2) නිවැරදිව ඉඳ ගැනීමේ දී උකුල, දණහිස්, වළලුකර සන්ධි වලදී තබයි.
 - 3) හිස, කඳ කෙළින් තබා ඇස් මට්ටමෙන් ඉදිරිය බලා ඇවිදීම කළ යුතුයි.
 - 4) දිගටම භාවිතා කිරීම නිසා ඒවායින් මිදීමට නොහැකි වේ.
 - 5) ආබාධ ඇති වීම හේතු කොට ගෙන හා ඵලදායීතාව අඩු වීම සිදු වේ.
(වැරදි ඉරියව්, කාර්යක්ෂමතාව, V හැඩයෙන්, රිද්මයානුකූලව, 90° කින් නැවී)
- (7)
 - 1) නිවැරදි ඉරියව්වක් යන්න හඳුන්වන්න.
 - 2) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඇති වන වාසි දෙකක් ලියන්න.
 - 3) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු අවස්ථා මොනවාද?
 - 4) වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවිය හැකි හානිකර තත්ව මොනවාද?
- (8)
 - 1) බරක් එසවීමේ දී නොකළ යුතු දේ මොනවාද?
 - 2) සිට ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් මොනවාද?
 - 3) සිරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වේ ලක්ෂණ ලියන්න.

සැකසුම : ඒ.චම්.සී. නිශාන්ති මිය

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!