

## ඇමුණුම 12

### පාසැල් වයස් දරුවන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් රටාව

#### පැය 24 ක් තුළ කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් රටාව නිරීක්ෂණය

එක් දිනක් තුළ සාමාන්‍යයෙන් කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ලැයිස්තුවක් දරුවාගෙන් අසා දැනගන්න (උදාහරණ අවදි වූ තැන් පටන් පසුදා උදාහරණ අවදිවන තෙක් අනුපිළිවෙලින්). මෙම ක්‍රියාකාරකම් වලට, නිදාගැනීම, පාඩම් කිරීම හා ක්‍රීඩා කිරීමද ඇතුළත්ය. ක්‍රීඩාවක් නම් ක්‍රීඩාව කුමක්ද යන්නද සඳහන් කළ යුතුය. මෙහිදී මෙම ක්‍රියාකාරකම් විමසන දිනය සතියේ පාසල් යන දින 5න් එකක් විය යුතුය. එම දිනය සෙනසුරාදා, ඉරිදා හෝ වෙනත් විශේෂ දිනයක් (උදා: විනෝද වාරිකා, උත්සව, ක්‍රීඩා තරඟ වැනි) දිනයක් නොවීමට වගබලාගත යුතුය.

සෑම ක්‍රියාකාරකමක් සඳහාම ආරම්භකළ වේලාව සමග එම ක්‍රියාකාරකම කුමක්ද යන්නත් එම ක්‍රියාකාරකම අවසන් කළ වේලාවත් අසා දැනගෙන ඒ අනුව ඒ සඳහා යෙදවූ කාලය ගණනය කළ යුතුය.

උදා:-

| ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කළ වේලාව | ක්‍රියාකාරකම | ක්‍රියාකාරකම අවසන් කළ වේලාව | ක්‍රියාකාරකම සඳහා යෙදවූ කාලය |
|-----------------------------|--------------|-----------------------------|------------------------------|
|                             |              |                             |                              |
|                             |              |                             |                              |
|                             |              |                             |                              |
|                             |              |                             |                              |
|                             |              |                             |                              |

#### පැය 24 ක් තුළ කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් රටාව ඇගයීම

| ව්‍යායාමයක් වන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• දිවීම</li> <li>• බයිසිකල් පැදීම, වේගයෙන් බයිසිකල් පැදීම</li> <li>• පිහිනීම, වේගයෙන් පිහිනීම</li> <li>• ඇවිදීම ,වේගයෙන් ඇවිදීම</li> <li>• තරඟකාරී ක්‍රීඩා සහ සමූහ ක්‍රීඩා (පාපන්දු, අත්පන්දු, හොකි, පැසිපන්දු, බැඩ්මින්ටන්, එල්ලේ ආදිය)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• නර්ටනය</li> <li>• පොළව කෙටීම</li> <li>• ගේදොර වැඩකටයුතු</li> <li>• යෝගි ව්‍යායාම</li> <li>• ස්වායු ව්‍යායාමවල යෙදීම</li> <li>• බර ඔසවාගෙන යාම</li> <li>• ගෙවතු වගාව</li> </ul> |
| ව්‍යායාමයක් නොවන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• පාඩම් කිරීම</li> <li>• පොත් කියවීම</li> <li>• එක තැනක සිට කරන ක්‍රීඩා (දාම් ඇඳීම, වෙස්, කැරම්, පංච, මොනොපොලි, පරිඝනක ක්‍රීඩා ආදිය)</li> <li>• රූපවාහිනිය නැරඹීම</li> <li>• වාහනවල ගමන් කිරීම</li> </ul>                                           |                                                                                                                                                                                                                         |

බෝ නොවන රෝග වැළඳීමට ඇති අවදානම වැඩි වන්නේ -

- ව්‍යායාමයක් වන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන කාලය දිනකට පැය 1ට අඩු නම්
- ව්‍යායාමයක් නොවන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන කාලය දිනකට පැය 4 ට වැඩි නම්