

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 10	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්ම වලට අනුගත වෙමු
---------------	--------------------------------------	---

- ❖ මිනිසාගේ හා සතුන්ගේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරු කොට ගෙන ක්‍රීඩා බිහි වී ඇත. ක්‍රමයෙන් ව්‍යාප්ත වූ මෙම ක්‍රීඩා, කල්යත් ම පාලකයන්ගේ අවශ්‍යතා මත තව දුරටත් වැඩිදියුණු වීමක් හා තරගකාරී වීමක් සිදුවිය. එහෙත් ඒ තුළින් අනතුරු හෝ ජීවිත හානි සුලබ වීමක් සිදු විය. එයට හේතුව එකී ක්‍රීඩා තුළ සීමා හා නිසි යාමනයක් නොමැති වීමයි.
- ❖ විවිධ රටවල ඇති වූ වෙනස්කම් හා තරගකාරී බව වැඩි වීමත් සමග ක්‍රීඩාව ද ක්‍රමයෙන් වෙනස් වීමවලට ලක්ව බොහෝ ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ස්වරූපයක් ගන්නා ලදී. එහි දී විවිධ ක්‍රීඩාවන්ට අදාළව ශිල්පීය ක්‍රම දියුණු වන්නට වූ අතර නව ක්‍රීඩා නීති රීති සම්පාදනය ද සිදු විය.

🚩 ක්‍රීඩා නීති රීති

ක්‍රීඩාවක් නිවැරදිව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මතයන් ක්‍රීඩා නීති රීති නම් වේ. වර්තමානය වන විට මලල ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවන් පාලනය කිරීම සඳහා ජාතික හා අන්තර්ජාතික ක්‍රීඩා සංගම් බිහි වී ඇත. එක් එක් ක්‍රීඩා සඳහා නීති රීති සම්පාදනය හා සංශෝධනය කාලයට ගැලපෙන ලෙස එම අන්තර්ජාතික සංගම් මගින් සිදු කෙරේ. එම කටයුතු එක් එක් රටවල දී ඒ හා බැඳුණු ජාතික සංගම් මගින් සිදු කරයි.

🚩 ක්‍රීඩා නීති රීති වල අවශ්‍යතාව

- ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම
- ක්‍රීඩාවේ උද්‍යෝගය පවත්වා ගැනීම
- ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගැනීම
- පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගැනීම
- අනතුරු අවම වන සේ ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම
- ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කිරීම
- පැන නගින ගැටලු නිරාකරණය කිරීම
- ආස්වාදය ඇති කිරීම
- සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම

✚ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශනය

පැරණි ඔලිම්පික් යුගය (ක්‍රි.පූ. 776 - ක්‍රි.ව. 394)	අඳුරු ඔලිම්පික් යුගය (ක්‍රි.ව. 394 - ක්‍රි.ව. 1896)	නූතන ඔලිම්පික් යුගය (ක්‍රි.පූ. 1896 - මේ දක්වා)
<ul style="list-style-type: none"> ■ ක්‍රි. පූ. 776 දී පමණ සියුස් දෙවියන්ට ගෞරව දැක්වීමක් ලෙසින් ආරම්භ වූයේ යැයි සැලකේ. ■ පිලෝපස් කුමරා විසින් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා තරග ආරම්භ කල බවට සැලකේ. ■ පා දිවීම, මල්ලව පොර, හෙල්ල විසිකිරීම, විදීම තරග පිරිමි තරග කරුවන් සඳහා පමණක් පවත්වා ඇත. ■ කාන්තාවන් හට තරග නැරඹීම පවා තහනම් විය. ■ තරග කාලය අතරතුරු යුධ සටන් නතර කළ අතර ජයග්‍රහකයන් සඳහා විශ්ව ගෞරවයක් හිමිවිය. ■ සහභාගිත්වය පූජනීය වූ අතර ජයග්‍රහණ සංකේත ලෙස ඔලිව් අත්තකින් සාදන ඔටුන්නක් පමණක් හිමි විය. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ක්‍රි.ව. 394 තියොඩොසිස් නැමැති රෝම අධිරාජවරයා ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව තහනම් කරන ලදී. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ක්‍රි. ව 1896 අප්‍රේල් මස ඔලිම්පික් තරග ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස්වල නැවත ආරම්භ කරන ලදී. ■ මේ සඳහා ප්‍රංශ ජාතික පියර්දේ කබර්ටින් ගේ සහභාගිත්වයෙන් යුත් රටවල් 12 ක නියෝජනයන් මූලික විය.

- ❖ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා ධජය මගින් ජාතිකත්ව සංකල්පය බැහැරවූ ඔලිම්පික් පරමාර්ථ සනාථ කරයි.
- ❖ මෙහි වළලු 05 මගින් මහද්වීප 05 නියෝජනය කරන බව.
- ❖ මෙහි ඇතුළත් වර්ණ වලින් අවම වශයෙන් එකක් හෝ ලෝකයේ ඕනෑම රටක ජාතික කොඩියේ ඇතුළත්ව ඇති බව.



ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා ධජය

✚ ඔලිම්පික් තරග තුළින් පහත අරමුණු තහවුරු කිරීම මූලික විය.

- ❖ ලෝක පුරවැසිභාවය.
- ❖ අන්තර් ජාතික අවබෝධය.
- ❖ මානව යහපත.
- ❖ අන්තර් ජාතික සාමය.
- ❖ යහපත් අනුගාමිකත්වය.
- ❖ ජයග්‍රහණයට වඩා සහභාගිත්වය වඩා අර්ථවත් බව.

ක්‍රීඩාව හා ඖෂධ භාවිතය

➤ තහනම් ඖෂධ හා උකේතජීක භාවිතය නිසා ඇතිවන අවාසි

- ❖ රුධිර සංසරණ පද්ධතියට සිදුවන හානි.
- ❖ අක්මා රෝග/පිළිකා/තුඩාල.
- ❖ ලිංගික දුර්වලතා.
- ❖ ස්නායු ආබාධ.
- ❖ දක්ෂතා අහිමිවීම.
- ❖ තරග තහනම් කිරීම.
- ❖ සමාජයීය ලෙස පිරිහීමට ලක්වීම.
- ❖ වැරදි ආදර්ශය.
- ❖ ක්‍රීඩාවේ ඇති උත්තරිත බවට වන හානි.

➤ ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා සංවර්ධනය සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- ❖ නිවැරදි පෝෂණය.
- ❖ නින්ද හා විවේකය.
- ❖ විධිමත් පුහුණුව.
- ❖ ක්‍රීඩක ආචාර ධර්ම අනුගමනය.
- ❖ නීත්‍යානුකූල උපක්‍රම.
- ❖ සහභාගීත්වය.
- ❖ අධිෂ්ඨානය.

➤ පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ශාරීරික අධ්‍යාපන හා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්

- ❖ නිවාසන්තර ක්‍රීඩා තරග.
- ❖ ශාරීරික සුවතා වැඩ සටහන්.
- ❖ වෙනත් ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්.
- ❖ ක්‍රීඩා / ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනයන්.
- ❖ ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම උත්සව.
- ❖ සෞඛ්‍ය සතිය.
- ❖ නිවාසන්තර ක්‍රීඩා තරග
- ❖ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධව තරග පැවැත්වීම. උදා - නාට්‍ය, චිත්‍ර
- ❖ පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට උදව් කිරීම.
- ❖ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීමේ වැඩසටහන්.
- ❖ ප්‍රථමාධාර මධ්‍යස්ථානයක් පවත්වාගෙන යාම.

✚ සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිලිතුරු සපයන්න.

01. ක්‍රීඩා නීති රීති පැවතීම නිසා සිදුවන වාසි පහක් දක්වන්න.
02. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශනය පිළිබඳව කෙටි හැඳින්වීමක් ලියා දක්වන්න.
03. ඔලිම්පික් තරග පැවැත්වීමේ අරමුණු ලියා දක්වන්න.
04. තහනම් උත්තේජක භාවිතයේ ආදිනව තුනක් ලියන්න.
05. ක්‍රීඩකයින් තහනම් උත්තේජක ගැනීමට පෙළඹී ඇති හේතු මොනවාදැයි කෙටියෙන් පෙන්වා දෙන්න.
06. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රීඩා හා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 04ක් ලියන්න.
07. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීමෙන් අපේක්ෂා කරන වාසි 04ක් සඳහන් කරන්න.
08. පාසල්වන ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍ය සතිය තුළ ක්‍රියාත්මක කෙරෙන වැඩසටහන් 04ක් ලියන්න.
09. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රීඩා හා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් වල වාසි ලියන්න.
10. පාසල තුළ ශාරීරික සුවතා පැවැත්වීමෙන් සිසුන් හට අත්වන වාසි මොනවාද?
11. ක්‍රීඩා හා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් සඳහා වර්තමානයේ සිසුන්ගේ සහභාගිත්වය අඩුවීම සඳහා බලපාන හේතු මොනවාද ? කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
12. ශ්‍රී ලංකාවේ ඔලිම්පික් සහභාගිත්වය ලැබූ ජයග්‍රහණ ලැබූ පදක්කම් හා පදක්කම්ලාභී ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් පිළිබඳ කරුණු සොයා ලැයිස්තුවක් සකසන්න.
13. ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා සංවර්ධනය සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග ලියා දක්වන්න.
14. ක්‍රීඩා නීති රීති පිලිපැදීමෙන් පාසලට අත්වන වාසි මොනවාද?
15. ක්‍රීඩාවක නිරත වීමෙන් ඔබ වර්ධනය කර ගන්නා යහපත් ගුණාංග මොනවාද?