

5 ශ්‍රේණිය පිරිසරය

2021-5 ඒකකය අපේ ආහාර



රටක දියුණුව රඳා පවතින්නේ නිරෝගී, ශක්තිමත් ජාතික මෙහෙවරට එලදායී අයුරින් දායක වන පුරවැසියන් මත ය. ඒ සඳහා ආහාර නිපදවීමට දායක වීම, ආහාර පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප ඇති වීම, පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු සමබල ආහාර නාස්තියෙන් තොර ව පරිභෝජනය කිරීම හා නිවැරදි ව පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් පිළිගැන්වීම ආදී ගුණාංගවලින් යුතු වීම අත්‍යවශ්‍ය ය. එවැනි ගුණාංගවලින් හෙබි නිරෝගී පුද්ගලයකු රටට දායාද කිරීම සඳහා පදනම් වන නිපුණතා සංවර්ධනය කරනු පිණිස මෙම තේමාව ඉදිරිපත් කෙරේ.

සැකසුම - නිසිත හෙට්ටිආරච්චි

(Dip. In Sci. N.I.E./O.U.S.L.)

Online Class details – [WhatsApp](https://www.whatsapp.com/channel/00299100000000000000) 071 - 9020298

6. තේමාව : අපේ ආහාර

රටක දියුණුව රඳා පවතින්නේ නිරෝගී, ශක්තිමත් ජාතික මෙහෙවරට එලඳායී අයුරින් දායක වන පුරවැසියන් මත ය. ඒ සඳහා ආහාර නිපදවීමට දායක වීම, ආහාර පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප ඇති වීම, පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු සමබල ආහාර නාස්තියෙන් තොර ව පරිභෝජනය කිරීම හා නිවැරදි ව පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් පිළිගැන්වීම ආදී ගුණාංගවලින් යුතු වීම අත්‍යවශ්‍ය ය. එවැනි ගුණාංගවලින් හෙබි නිරෝගී පුද්ගලයකු රටට දායාද කිරීම සඳහා පදනම් වන නිපුණතා සංවර්ධනය කරනු පිණිස මෙම තේමාව ඉදිරිපත් කෙරේ.

- නිපුණතා :**
- සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ආහාර වේල් නියමිත වේලාවට ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
 - ගුණාත්මක හා ඖෂධීය ගුණයෙන් යුත් පාන වර්ග පරිභෝජනයට යොමු වෙයි.
 - අන්‍යෝන්‍ය ආහාර හේතුවෙන් වැලැදිය හැකි රෝගාබාධ පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව පවිත්‍ර බවින් යුතු ආහාර පරිභෝජනයට යොමු වෙයි.
 - නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් ආහාර පිළිගන්වයි.
 - ආහාර පිළිගැන්වීම සඳහා විවිධ මාධ්‍ය උපයෝගී කරගෙන නිර්මාණශීලී නිමැවුම්වල නිරත වෙයි.
 - ශක්ති වර්ධනයට උපකාරී වන ක්‍රීඩාවල නියැලෙයි.
 - අප ගන්නා ආහාරවල විවිධත්වය ඇසුරෙන් ගායන, රංගන, වාදන හා ආංගික ප්‍රකාශන ඉදිරිපත් කරයි.

- ඉගෙනුම් පල :**
- වයසට සුදුසු පරිදි උස හා බර පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම අවබෝධ කර ගෙන කටයුතු කරයි.
 - අප ගන්නා ආහාර උචිත අයුරින් වර්ගීකරණය කරයි.
 - පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වන අයුරින් ආහාර පිළියෙළ කිරීමට දායක වෙයි.
 - ආහාර ප්‍රචාරණය පිළිබඳ තොරතුරු අධ්‍යයනය කර වාර්තා කරයි.
 - ආහාර අපවිත්‍ර වන විවිධ ක්‍රම විමර්ශනය කරයි.
 - ආහාර පවිත්‍ර ව තබා ගැනීමේ ක්‍රම අනුගමනය කරමින් ඒ අනුව කටයුතු කරයි.
 - නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් නිර්මාණශීලී ව ආහාර පිළිගැන්විය හැකි ආකාර අධ්‍යයනය කර වාර්තා කරයි.
 - ආකර්ෂණීය ලෙස ආහාර පිළිගැන්විය හැකි පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා සුදුසු නිර්මාණ කරයි.
 - ශක්ති වර්ධනය සඳහා විවිධ පැනීමේ ආශ්‍රිත ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.
 - වැරදි ආහාර ගැනීම නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ත්ව මතු කරන අවස්ථා ඇසුරෙන් වර්ත නිරූපණය කරයි.

• නිරෝගී පැවැත්මක් සඳහා උස හා බර අනුපාතය නිවැරදි මට්ටමක පවත්වා ගත යුතුය.

උස cm බර kg

• තොරතුරු පරීක්ෂා කිරීමට සහය ලබා ගත හැකි සෞඛ්‍ය අංශයේ නිලධාරීන්.


.....

.....

.....

පාසල් වයසේ දරුවන්ට (අවුරුදු 5 - 10 වයසේ) සෞඛ්‍යවත් ආහාර

- * මෙම වයසේ දරුවන්ගේ වර්ධනය ක්‍රමයෙන් සිදුවේ. පාසල් යන වයසේ දරුවන්ගේ ක්‍රියාකාරී මට්ටම අනුව ඔවුන්ට ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.
- * පාසල් යාමට පෙර පෝෂ්‍යදායී උදය ආහාරය (සන ආහාර) ගත යුතු ය.
- * පාසල් විවේක කාලයේ දී පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගත යුතු ය. ඒ සඳහා අවශ්‍ය ආහාර පිරිසිදු බවෙන් යුතු ව සපයා දිය යුතු ය. (පාසලේ ආපණ ශාලාවක් තිබේ නම් එහි පෝෂ්‍යදායී මෙන් ම පිරිසිදු බවෙන් යුතු ආහාර තිබිය යුතු ය.)
- * සීනි, ලුණු, මේද/තෙල් අඩංගු ආහාර ගැනීම පාලනය කළ යුතු ය.
- * එක් එක් ආහාර වේල්වල දී විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය ලබා ගත යුතු ය.
- * කෙනෙකුගේ වර්ධනය, වයසට උචිත උස හා උසට අදාළ බර ගණනය කිරීම මඟින් එය තක්සේරු කෙරේ. මෙය පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණය මඟින් සිදු කෙරේ.




BMI
(ගරුර ස්කන්ධ දර්ශකය) = $\frac{\text{බර (කි.ග්‍රෑ)}}{\text{උස} \times \text{උස (මීටර්)}^2}$

මබේ BMI w.h

18.5 ට වඩා අඩු	- අඩුබර
18.5 - 24.9 අතර	- සාමාන්‍ය
25 - 29.9 අතර	- අධිබර
30 ට වඩා වැඩි	- තරමට වැඩි

මෙම සරණය
 අධිබර ප්‍රදාය
 අධිබර ප්‍රදාය
 අධිබර ප්‍රදාය
 අධිබර ප්‍රදාය

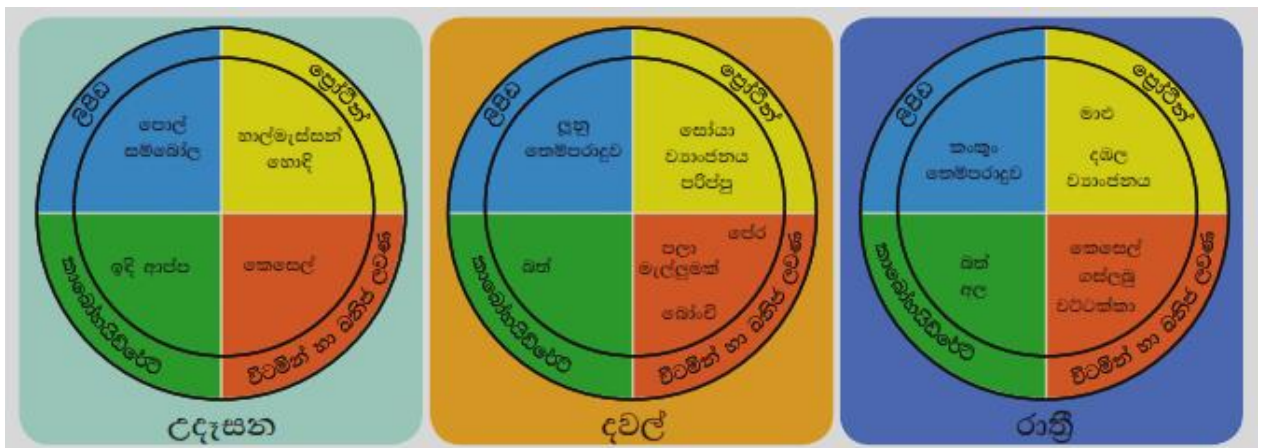

 පෝෂණ අංශය - සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය

- සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථවලින් යුත් සමබල ආහාර වේලක් හොඳ ආහාර වේලක් ලෙස හඳුන්වයි. සමබල ආහාර වේලක පහත පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු විය යුතුය.

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	ලබා ගත හැකි ආහාර
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ධාන්‍ය, පිෂ්ඨය සහිත අල වර්ග, කොස්, දෙල්
මේදය	තෙල්, මස්, මේදය, මාගරින්, රට කපු වැනි ඇට වර්ග, සමහර මාළු වර්ග
ප්‍රෝටීන්	මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර වැනි සත්ත්ව ආහාර හා සෝයා බෝංචි, කඩල වැනි මාස බෝග
විටමින් A බහුල ආහාර	* තද කොළ පැහැති කොළ වර්ග - නිව්නි, කැරට් කොළ, වට්ටක්කා කොළ, මුරුංගා කොළ, වෙනත් කොළ වර්ග * පලතුරු - ගස්ලබු, අම්, ලාවුලු
විටමින් B බහුල ආහාර	* තද කොළ පැහැති කොළ වර්ග හා එළවළු - නිව්නි, තම්පලා, කරපිංචා, බණ්ඩක්කා, බෝංචි, බීට් * පලතුරු - දොඩම් වර්ග, කෙසෙල්, අත්තාසි, * මාස හෝග - මුංඇට, උඳු, සෝයා බෝංචි, කඩල, අවර, රටකපු
විටමින් C බහුල ආහාර	* පලතුරු - නෙල්ලි, පේර, කපු පුහුලන්, දොඩම් වර්ග

විටමින් D බහුල ආහාර	* මාළුකෙල්ල, බිත්තර, කිරි
යකඩ බහුල ආහාර	* කඳු කොළ පැහැති එළවළු වර්ග හා පළා වර්ග - සාරණ, කොටුකොළ, මුරුංගා කොළ, මුතුණුවැන්න, කිරි අඟුණ * මාළු හා මස් * මාංශ හෝග - මුං ඇට, කවිපි, උදු, සෝයා බෝංචි, කඩල, පරිප්පු වර්ග
කැල්සියම්	* තම්පළා, කතුරුමුරුංගා, කරපිංචා, නෙළුම් අල, මාංශහෝග (ඇට වර්ග) මාළු, මස්, බිත්තර - හාල්මැස්සන් (මාළු හා කරවළ) කුනිස්සෝ, ටිත්මාළු, * තල * කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන - කිරි, දිකිරි, යෝගට්, චීස්, කිරි මිශ්‍ර ආහාර (ප්‍රචීන් වර්ග)
අයඩින්	* මුහුදු මාළු, කරවළ හා ලුණු සහිත පරිසරයක වැඩෙන පැළෑටි

- 4 වන ශ්‍රේණියේදී උගත් පෝෂණ පිහාන - එක් එක් ආහාර වර්ගය ලබාගත යුතු සාපේක්ෂ ප්‍රමාණ පිළිබඳ ව ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය.



ශක්තිජනක ආහාර	වර්ධක ආහාර	ආරක්ෂක ආහාර
කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේද සහිත ආහාර	ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර	විටමින් හා ඛනිජ ලවන සහිත ආහාර

1. එදිනෙදා කටයුතු වලදී අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබීම -
2. ශරීරය වර්ධනය වීම -
3. ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම -

• පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබුණු විට ඇති විය හැකි තත්වයන්.

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ගය	එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබුණු විට ඇතිවන තත්වයන්
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	* ශක්තිය හීනවීම * බර අඩුවීම
ප්‍රෝටීන	* ශරීර වර්ධනය හීනවීම
මේදය	* ශරීරයේ පිරිපුන් බව හීනවීම
විටමින් A	* ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම
විටමින් B	* කුසගින්න නොදැනීම * සම ඉරිතැලීම * කට කොන් වනවීම
විටමින් C	* මුඛය ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම * කුඩාල සුවවීම පමාවීම
විටමින් D	* අස්ථි ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම
බන්ධන වර්ග කැල්සියම්, යකඩ	* අස්ථි දුර්වල වීම
අයඩින් . . . වැනි	* දත් දුර්වල වීම * රක්ත හීනතාව ඇතිවීම



විටමින් C උගත විමෙන් වැලඳෙන විදුරුමස් දියවීම



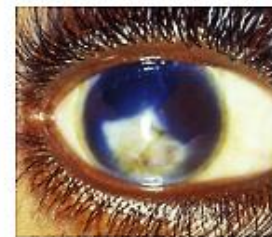
අයඩින් උගත විමෙන් සෑදෙන ගලගණ්ඩය



විටමින් D උගත විමෙන් වැලඳෙන රික්විසියාව



විටමින් B උගත විමෙන් වැලඳෙන පෙලලා



විටමින් A උගත විමෙන් ඇසෙහි සෑදෙන බ්ලොෆ්ටා

• මවක එක් පුද්ගලයා ලබා ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණය එකිනෙකට වෙනස් වේ.

1. වයස අනුව -
-
2. රුකියාව අනුව -
-
3. රෝගී, නිරෝගී බව අනුව -
-

• පෝෂ්‍ය කොටස් ආරක්ෂා වන පරිදි ආහාර වර්ගයකින් කෑමක් හෝ බීමක් සාදන්න. එහිදී පෝෂ්‍ය කොටස් ආරක්ෂා කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ දැනුවත් වන්න.

- උදා : * තෙල්ලි, දොඩම්, දෙහි වැනි පාන වර්ගයක්
- * අමු එළවළු සලාදයක්
 - * පලතුරු සලාදයක්
 - * කොළ කැඳ වර්ගයක්

කොළ කැඳ වර්ගයක් පාසලේ දී සෑදීමට කටයුතු සැලසුම් කර ගන්නේ නම් එහි දී,

- * කොළ හොඳින් පිරිසිදු කර ගැනීම
- * පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි සහල් වර්ගයක් තෝරා ගැනීම
- * සෝදාගත් කොළ සිහින් ව කොටා ගැනීම
- * කැඳ වැඩි වේලාවක් තැම්බෙන්නට නොදී කොළ පාට රැඳෙන ආකාරයට පිස ගැනීම, . . . වැනි කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වන පරිදි ආහාර සැකසීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු දේ
 - * සමහර එළවළු, පලතුරු හා පාන වර්ග අමුළුවන් ආහාරයට ගත හැකි බව
 - * අමුළුවන් ආහාරයට ගන්නා සියල්ල හොඳින් සෝදා කැපිය යුතු බව
 - * ආහාර පිසීමේ දී ප්‍රමාණවත් පරිදි පමණක් තම්බා ගත යුතු බව
- කපා සේදීමේ දී පෝෂණ ගුණයට හානි සිදුවන බව පෙන්වා දෙන්න.

උදා : * පළා වර්ගයක් කපා සේදීම (සෝදා කැපිය යුතු වේ.)

ආහාර වර්ගය	පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි සාදන ක්‍රමය හෝ ආහාරයට ගන්නා ආකාරය	ලැබෙන වාසි
1. එළවළු වර්ග * *		
2. බීම වර්ග * *		
3. පලතුරු වර්ග * *		

- ආහාර සම්බන්ධ වෙළෙඳ දැන්වීම් ප්‍රචාරය වන මාධ්‍ය.

.....

- ආහාර සම්බන්ධ වෙළෙඳ දැන්වීම් වල වාසි.

1. ආහාර වල තිබෙන පෝෂණ ගුණය පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම.

2.

3.

• ආහාර සම්බන්ධ වෙළෙඳ දැන්වීම් වල අවාසි.

1. ආහාර පිළිබඳ වැරදි අවබෝධයක් ලැබීම.

2.

3.

• ක්ෂණික ආහාර අනුභව කිරීමෙන් ඇතිවන අහිතකර බලපෑම්.

1. ශරීරයේ බර ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි වීම. (ස්ථූල භාවය)

2. විවිධ ලෙඩ රෝග සෑදීම. (දියවැඩියාව/ අධි රුධිර පීඩනය)

3.

• ආහාර පරිභෝජනයට ගත නොහැකි තත්ත්වයට පත් වීම ආහාර නරක් වීම ලෙස හඳුන්වයි. එලෙස ආහාර නරක් වන අවස්ථා කිහිපයකි.

* ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී,

උදා : - කැරපොත්තන්, හූනන්, මීයන් වැනි සතුන් ගෙන්

- විවිධ නුසුදුසු දේ ආහාරයට එක් වීමෙන්

* ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී,

උදා : එළවළු, පලතුරු වැනි ආහාර ලොරි රථවල රැගෙන යාමේ දී ගෝනි එක මත

එක පැටවීමේ දී කැලීමට, පොඩිවීමට ලක්වීමෙන්

* ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී,

උදා : සුදුසු උෂ්ණත්වයෙහි සුදුසු ස්ථානයක ගබඩා නොකිරීමෙන්

* ආහාර සකස් කිරීමේ දී හා පිළියෙල කිරීමේ දී

.....

.....



.....

.....

• ආහාර භාවිතයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු.

* නරක් වූ ආහාර භාවිතයට නුසුදුසු බව

* කල් ඉකුත් වූ ආහාර භාවිතයට නොගත යුතු බව

* ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී නරක් වූ ආහාර දැයි පරීක්ෂා කර ආහාරයට ගත යුතු බව

* කෙනෙකුට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී ඒවා නරක් වී හෝ කල් ඉකුත් වී ඇති දැයි විමසිලිමත් විය යුතු බව

* සමහර ආහාරවලට ඇති දැඩි ඇල්ම නිසා කල් ඉකුත් වීමට ආසන්න/නරක්වීමට ආසන්න ආහාර නොගත යුතු බව

* ශීතකරණයෙහි ගබඩා කළ ආහාර නැවත නැවත රත්කර ආහාරයට ගැනීම නුසුදුසු බව

• ආහාර සැකසීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු.

1. ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී පිරිසිදුකම
2. ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු
3. ආහාර පිසීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු
4. ආරක්ෂිත ව ගබඩා කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු
5. ආහාර වර්ග පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී පිරිසිදුකම

උදා : * මුළුතැන්ගෙය හා අවට ප්‍රදේශය පිරිසිදුව හා කෘමීන්, සුරතල් සතුන්ගෙන් තොරව තිබීම.

* ලෙඩ රෝග ඇති කරන විෂබීජ ඇති නොවන ආකාරයට හා මැස්සන් හා අනෙකුත් කෘමීන් බෝවීමට අවස්ථාව නොලැබෙන ආකාරයට ඉඳුල් හා කසල බැහැර කිරීම.

* සියලු පෘෂ්ඨ, පිරිසිදු කිරීමේ රෙදි කැබලි, භාජන, කපන ලෑලි, පිහි ආදිය භාවිතයෙන් පසු හොඳින් පිරිසිදු කිරීම.

* ආහාර පිළියෙළ කරන්නන්ගේ ඇඳුම් පිරිසිදු විය යුතු ය. අනාවරණය වූ ශරීරයේ කුඩාල, සැරව ගලන ස්ථාන නොතිබිය යුතු ය.

* නියපොතු කොටට කපා තිබිය යුතුය.

* ආහාර සකස් කිරීමට පෙර හා අනුභවයට පෙර සබන් යොදා පිරිසිදු ජලයෙන් දැන් සෝදා ගැනීම

* වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු සබන් යොදා පිරිසිදු ජලයෙන් දැන් සෝදා ගැනීම.

* ආහාර පිසීමට යොදාගත් භාජන හොඳින් පිරිසිදු කර වියළා ගැනීම. (තෙතමනය සහිත ස්ථානවල විෂබීජ වර්ධනය වේ. එහෙයින් මැටි භාණ්ඩ හොඳින් වියළා ගත යුතු ය. තැතහොත් ඒවායෙහි දිලීර වර්ධනය වීමට ද ඉඩ ඇත. එවැනි භාජනවල නැවත ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී ඒවා නරක්වීමට ඉඩ ඇත.)

ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමට ගත යුතු කරුණු

උදා : පලතුරු හා එළවළු තෝරාගත යුතු ආකාර

* ඒ ඒ කාලවල දී බහුල ව ලැබෙන පලතුරු හා එළවළු තෝරා ගැනීම.

* පිරිසිදු හා නැවුම්, දීප්තිමත්බවින් වැඩි පලතුරු තෝරා ගැනීම.

* නැවුම් හා පිරිසිදු පලතුරු ලබා ගැනීමට හොඳ ම මඟ ගෙවත්තෙන් ඒවා ලබා ගැනීම යි.

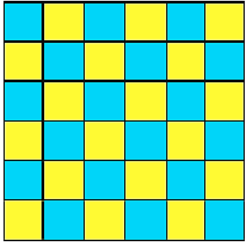
* පලතුරුවල පොත්ත ඉවත් කිරීමෙන් ඒවා මත ඇති රසායන ද්‍රව්‍ය ඉවත් කර ගත හැකි ය.

* තැලුණු, පැලුණු, දුර්වර්ණ වූ පලතුරු නුසුදුසුයි.

* කෘමි හානිවලට ලක් වූ, සිදුරු වූ හා දුර්ගන්ධ සහිත පලතුරු නුසුදුසුයි.

• ක්‍රියාකාරකම.

- කැම මේසයකට දැමීම සඳහා අලංකාර මේස රෙද්දක් මැසීමට හෝ පැදුරු රටා අනුගමනය කරමින් විවීමට හෝ ගෙනීමට හෝ උපදෙස් දෙන්න. සෙන්ටිමීටර 60ක පමණ දිග පළල සිටින සේ කුඩා රෙදි කැලී භාවිත කරමින් මේස රෙද්ද මසා ගැනීමට හෝ කඩදාසි තීරු පටි, රෙදි පටි, පොල් කොළ, පන් ආදී දේ භාවිත කරමින් වියා ගැනීමට හෝ උදවු කරන්න.
- මසා/වියා නිම වන මේස රෙද්දේ හතර වට අලංකාර ව නිම කර ගැනීමට යොමු කරන්න. උදා : ඒ සඳහා පටියක් අල්ලා නවා වාටිය මැසීම හෝ වෙනත් විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් හෝ අනුගමනය කිරීම.
- අලංකාර ව ගොතන ලද රෙදි පටියක් වටේට ඇල්ලීමෙන් එය තව දුරටත් අලංකාර කර ගත හැකි ය.
- ඉන් පසු ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත් පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.



• ක්‍රියාකාරකම.

- ආහාර ගැනීම පාලනය නොකිරීමෙන් අධි පරිභෝජනය (වැඩිපුර ආහාර ගැනීම) හා ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වය අඩුවීම නිසා ස්පූල භාවයට හා ළමාවියේ විවිධ ලෙඩ රෝගවලට (දියවැඩියාව) හේතු වී ඇති බව පහදා දෙන්න.
- එබැවින් පාලනයකින් තොර ව ආහාර ගැනීම හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි කිරීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන්න.
- මේ සඳහා සිසුන් 'කුන්දුවෙන් අල්ලමු' ක්‍රීඩාවේ යොදවන්න.
- සිසුන් සිටින සංඛ්‍යාවට අනුව කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
- එක් කණ්ඩායමක් රවුමකට සිටුවන්න.
- අනෙක් කණ්ඩායම රවුම මැද සිටුවන්න.
- රවුමේ සිටින සිසුන් 1 සිට ගණන් කරවන්න.
- ගුරුවරයා අංකයක් කියූ විට තනි පාදයෙන් පනිමින් රවුම මැද සිටින්නන් ස්පර්ශ කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. (පාදය මාරු කරමින් ඇල්ලීමට හැකියි.)
- පාදය බිම තැබූ විට ඔහුගේ අවස්ථාව අවසන් වේ.
- පාද දෙකින් ම පොළොව ස්පර්ශ කරන සිසුන් රවුම තුළින් ඉවත් විය යුතු වේ.
- නිශ්චිත කාලයක් හෝ සියලු සිසුන්ට අවස්ථාව ලැබෙන සේ ක්‍රියාකාරකම කරවන්න.
- කණ්ඩායම් දෙකට ම අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- වැඩි සංඛ්‍යාවක් ස්පර්ශ කිරීමට හැකි වීම ස්පර්ශයෙන් බේරී සිටීම හැකි වීම යනාදිය අගයන්න.
- ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ පහත සඳහන් කරුණු සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
 - * පැනීම හා දිවීම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ පාදවල ජේෂ් ගක්තිය වැඩිවීමට බව
 - * රිද්මය/වලන හැකියාව වර්ධනය වන බව
 - * නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කළ යුතු බව
 - * අන් අයගේ දක්ෂතා අගය කළ යුතු බව
 - * සාමූහික ව කටයුතු කළ යුතු බව
 - * උපක්‍රමශීලී ව කටයුතු කළ යුතු බව

• ක්‍රියාකාරකම.

- සමස්ත පාඩම ඇසුරු කර ගනිමින් ලබාගත් අත්දැකීම් භූමිකා රංගන ඔස්සේ නිර්මාණාත්මක ව ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.