

ශාරීරික ක්‍රියාශීලී මාසය - අප්‍රේල් 2023

ශාරීරික ක්‍රියාශීලීභාවය පිළිබඳ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්දේශ

1. වැඩිහිටියන්

අවම වශයෙන් සතියකට විනාඩි 300-150 ක මධ්‍යස්ථ නිව්‍රතාවයෙන් හෝ සතියකට විනාඩි 150-75 ක කාලයක් වැඩි නිව්‍රතාවයෙන් ස්වායු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත විය යුතුය.

2. ළමා හා නව යෞවනයන්

අවම වශයෙන් දිනකට විනාඩි 60 ක කාලයක් මධ්‍යස්ථ හෝ වැඩි නිව්‍රතාවයකින් ස්වායු ක්‍රියාකාරකම් වල සතිය පුරාම නිරත විය යුතුය.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව සෑම වැඩිහිටියන් 04 දෙනෙකුගෙන් එක්දෙනෙකු නිර්දේශිත පරිදි ක්‍රියාශීලී නොවේ.



2021 වසරේදී පවත්වන ලද ස්ටේස් සමීක්ෂණයට අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටියන් 03 දෙනෙකුගෙන් (අවුරුදු 18-69) එක්දෙනෙකු නිර්දේශ කරන ලද ව්‍යායාම ප්‍රමාණයෙහි නිරත නොවේ.



ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී වීමේ වාසි

- ✓ අකල් මරණ වලින් ආරක්ෂාව
- ✓ දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ හා ආසාදන ඇතිවීමේ අවදානම අඩු වීම.
- ✓ රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම, රුධිරපීඩනය, ශරීරයේ බර පාලනය වීම.
- ✓ පිළිකා වැළැක්වීම.
- ✓ අස්ථි, මාංශපේශී හා සන්ධි සවිමත් වීම.
- ✓ වැටීම් අවම වීම.
- ✓ විෂාදය පාලනය වීම හා මානසික සෞඛ්‍ය යහපත්වීම
- ✓ බුද්ධිමය සංවර්ධනය - සිතීමේ, අධ්‍යාපනයේ හා තීරණ ගැනීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු වීම.



