ස්වයං අධ්‍යයන පැවරුම් පත්‍රිකාව

9 ශ්‍රේණිය

මාතෘකාව - **මානව රුධිර සංසරණ පද්ධතිය.**

- මෙම ක්‍රියාකාරකම අවසානයේදී ඔබට මිනිස් හෘදයේ ව්‍යුහය ආකෘතික හෝ රූප සටහන් ඇසුරින් විස්තර කිරීමට හැකි විය යුතුය.
- හෘදය යනු සත්වයෙකුගේ ශරීරය පුරාම පොම්ප කිරීමට සැකසී ඇති අවයවයයි.
- 9 ශ්‍රේණිය පෙළ පොතේ 72 පිටුවෙ දක්වා ඇත්තේ මිනිස් හෘදය ක සිරස් කඩකි

01) මුලින්ම ඔබ එම රූප සටහන හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න

02) දැන් ඔබ එම රූප සටහන බලමින් නිවැරදිව අඳිමින් කොටස් නම් කරන්න. මෙය නැවත නැවත කිහිප වරක් සිදු කරන්න.

03) දැන් දෙවන පියවර, මෙහිදී ඔබ සිදුකල යුත්තේ පෙළ පොතේ ඇති හෘදයේ සිරස්කඩ රූප සටහන දෙස බලා ඇඳ පොත නොබලා නිවැරදිව කොටස් ලකුණු කිරීමයි. සියලුම කොටස් නිවැරදිව ලකුණු කිරීමට හැකියාව ලැබෙන තුරු මෙය නැවත නැවත කරන්න.

04) අවසාන පියවර ලෙස ඔබ සිදු කළ යුත්තේ පෙළ පොත නොබලා නිවැරදිව හෘදයේ සිරස් කඩක් ඇඳ සියලුම කොටස් ලකුණු කිරීමයි. මෙහිදීද ඔබට නිවැරදිව හෘදයේ සිරස් කඩ ඇඳ කොටස් ලකුණු කිරීමට හැකිවන තෙක් නැවත නැවත එය කරන්න.

- අමතර ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස හෘදයේ කොටස් හා ඒවායේ ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳව සඳහන් රූප සටහන්, සඟරා, පුවත්පත් හා වෙනත් පොත්පත් සොයා කියවන්න.