



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 8 වන සතිය

විෂයය:-සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.

• එදිනෙදා ජීවිතයේදී කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් වලදී ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම වලට අනුකූලව ඉරියව් පවත්වා

ගැනීම මගින් සිදුවිය හැකි අනතුරු හා ආබාධ අවම කර ගත හැකිය

1."නිවැරදි ඉරියව්ව" යනු කුමක්ද?

2.නිවැරදි ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම මොනවාද?

3.පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී ඔබේ සිරුර පිහිටිය යුතු ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න

a)උපකරණයක් තල්ලු කිරීම

b) යම් බරක් ඉහළට එසවීම

c)ඉහළ ඇති යමක් පහළට ගැනීම