



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 21 වන සතිය

විෂයය:-සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by – කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

කුමල්ල

සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.

• පේශි පද්ධතිය:-

සෑම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමකදීම අස්ථි,පේශි හා ස්නායු පද්ධති වල දායකත්වය අවශ්‍ය වේ.පේශි පද්ධතිය මගින් චලනයට අවශ්‍ය බලය ලබාදේ.

- 1)පේශි පද්ධතියට අයත් පේශි වර්ග නම් කර ඒවා ශරීරයේ පිහිටන ස්ථාන ලියන්න.
- 2)පේශි පද්ධතිය මගින් ඉටුවන කාර්යයන් ලැයිස්තුගත කරන්න.
- 3)පේශි පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා පමුණුවන සාධක නම් කරන්න.
- 4)පේශි පද්ධතිය ආරක්ෂා කරගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න.