



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 24 වන සතිය

විෂයය:-සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by – කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

කුගේල

සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.

• අස්ථි පද්ධතිය:-

අවල ලක්ෂයක් වටා වලනය කළ හැකි දණ්ඩක් ලීවරයක් ලෙස හැදින්වේ.අස්ථි හා පේශි සම්බන්ධ වී සිදුවන සමහර වලන ලීවර ලෙස ක්‍රියාකරයි.

- 1)පළමු,දෙවන හා තෙවන ගණයේ ලීවර ක්‍රියාත්මක වන අවස්ථා සඳහා රූපසටහන් ඇඳ දක්වන්න.
- 2)වලනය සඳහා සහභාගී වන සන්ධි වර්ග නම්කර එම සන්ධි සිරුරේ පිහිටන ස්ථාන හඳුන්වන්න.
- 3)අස්ථි පද්ධතිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 5ක් ලියන්න.