



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 25 වන සතිය

විෂයය:-සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by – කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

කුමල්ල

සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.

- බාහිර පරිසරයේ උත්තේජන වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම ස්නායු පද්ධතියෙන් සිදු කෙරේ. අපගේ වලනයන් සඳහා ආවේග ලබාදෙන්නේද ස්නායු පද්ධතියයි.

1. ස්නායු පද්ධතියේ සුවිශේෂ ලක්ෂණ 5ක් ලියන්න
2. ප්‍රධාන නියුරෝන වර්ග 3 නම් කර, ඒවායේ කාර්යයන් ලියන්න.
3. ප්‍රතික ක්‍රියා යනු මොනවාද?
4. තත්වාරෝපිත ප්‍රතික යනු මොනවාද? එය ක්‍රීඩකයෙකුට වැදගත් වන්නේ ඇයි?
5. ස්නායු පද්ධතිය ආරක්ෂා කරගැනීමට අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග 5ක් ලියන්න.