

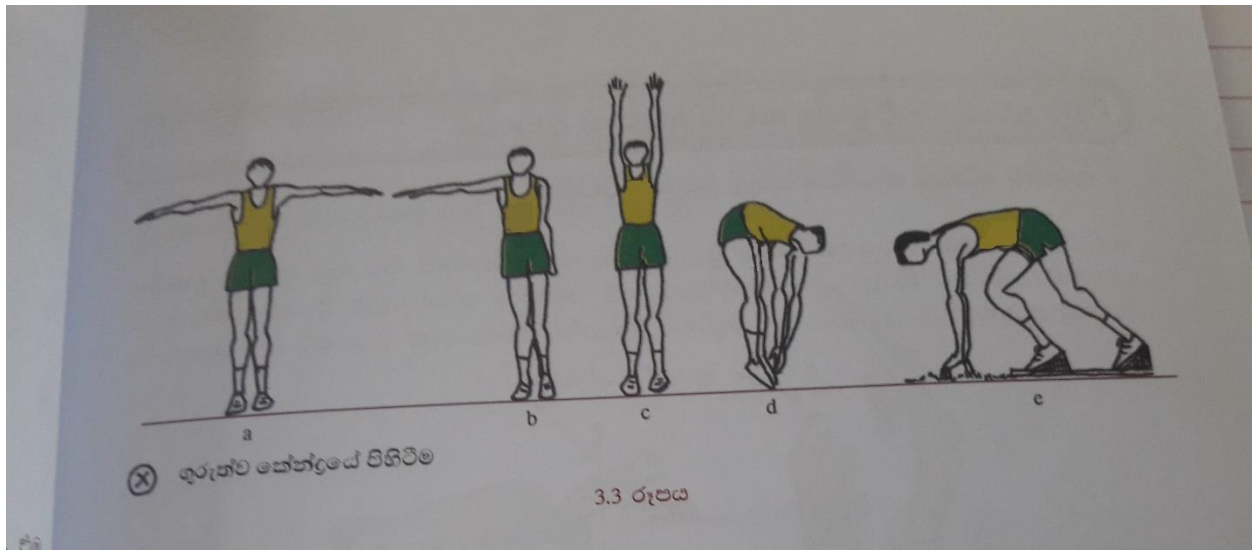
10 ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය.

3 පාඩම - නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනිමු.

පාඩම හොඳින් කියවා අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලියන්න.

ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍රික මූලධර්ම දෙකක් ලෙස
ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාවය හැඳින්විය හැකිය.

1 . එම මූලධර්ම දෙක කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.



2 . ඉහත රූප සටහනෙහි දක්වා ඇති විවිධ ඉරියව් වලදී ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටන ස්ථාන සටහන් කරන්න. (ඇඳ දක්වන්න.)

3 . විවිධ ශාරීරික ඉරියව් වලදී සමබරතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල්වන සාධක කීපයක් ලියන්න.

4. පොදුවේ ගත් කල පිරිමි අයගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීමට වඩා පහල මට්ටමක කාන්තාවන්ගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටිපිහිටි. සමබරතාවය රැකීමේදී මෙය කාන්තාවන්ට වාසිදායක වේ. එසේම වැඩිහිටියෙකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීමට වඩා ඉහළින් ළමයින්ගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා ඇත.

දෙඅත් සිරුර දෙපස තබා සිටින පුද්ගලයෙකු ගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඔහුගේ පාද වල සිට කොපමණ ඉහලින් පිහිටයිද?.

5 . ස්ථිතික ඉරියව්වක් වන සිටගෙන සිටීමේ ඉරියව්වේදී අවධානය යොමු කළයුතු කරුණු මොනවාද?.

6 . එසේම සිටගෙන යම් කාර්යයක නිරතවීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?.

7 . නිවැරදිව වාඩිවීමේ දී අවධානයට ලක්වියයුතු කරුණු මොනවාද?.

8 . පරිගනකය භාවිත කරන විට සැලකිලිමත්වියයුතු කරුණු මොනවා ද?.

9 . රථයක් පදවාගෙන යාමේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු මොනවාද?.

10. ඔබ නිවැරදිව වැතිරිය යුතු ආකාරය දක්වන්න.