

**දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 8 ශ්‍රේණිය - 2017**  
**Second Term Test - Grade 8 - 2017**

**නම/විභාග අංකය : .....සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය කාලය : පැය 2යි.**

**සැලකිය යුතුයි:**

- v සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

**I කොටස**

v 1 සිට 5 දක්වා ප්‍රශ්න වල හිස්තැනට ගැළපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් යටින් ඉරක් අඳින්න.

- (1) ..... සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ගයකි.  
(ප්‍රභා දායකත්වය ලබාගැනීම/ සෞඛ්‍ය පණිවුඩ ලබාදීම/ සෞඛ්‍ය කඳවුරු පැවැත්වීම)
- (2) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි. ....  
(අවතීර්ණ ධාවනය/ ගුවන පා මාරු කිරීම/හුමණ ක්‍රමය)
- (3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ..... දැනින් පන්දුව යැවීමේ ආකාරයකි.  
(යටි අත් යැවීම/ පපුවට කෙළින් යැවීම/ උරහිස් යැවීම)
- (4) ..... ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන්නකි.  
(ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග/ආර්තව චක්‍රය/මල්වර වීම)
- (5) ..... මිනිසාගේ ද්විතියික අවශ්‍යතාවයකි.  
(නිවාස/ජලය/ ආහාර)

v අංක 6 10 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් ( 3 ) ලකුණ ද වැරදි නම් ( 8 ) ලකුණ ද ඉදිරියෙන් ඇති වරහන තුළ යොදන්න.

- (6) නීතිරීති සරල වීම අනු ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණයකි. ( )
- (7) සමාජයෙන් කොන්කිරීම ආත්ම අභිමානය හානිවීමට හේතුවක් වේ. ( )
- (8) සාර්ථක ධාවනයක් සඳහා “ධාවන සරඹ” ප්‍රයෝජනවත් නොවේ. ( )
- (9) ආචාර පෙළපාලියක වමට හැරීමේ දී 60° ක් වම් පැත්තට හැරීමක් සිදු වේ. ( )
- (10) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව උඩ දමා තත්පර හයක් තුළ පිරිනැමීම සිදුකළ යුතුය. ( )

v අංක 11 සිට 15 දක්වා නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

- (11) යහපත් පාසල් පරිසරයක සමාජීය වශයෙන් තිබිය යුතු අංගයක් වනුයේ,  
(i) උපදේශන පහසුකම් (ii) අගය නොකිරීම  
(iii) හිංසනය හා අපයෝජනය (iv) සියල්ලන්ටම එක සේ නොසැලකීම.
- (12) උපකරණ සහිත අනු ක්‍රීඩාවකි.  
(i) හැරී දිවීම (ii) මියෝ මීමෝ (iii) මාළු දෑ (iv) ඉලක්කයට පිරිනැමීම.
- (13) ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක ප්‍රධාන දිශාවක් නොවන්නේ,  
(i) පෙරමුණ (ii) පසුපස (iii) උතුර (iv) දකුණ

- (14) පාපන්දු කණ්ඩායමක එක් පිළකට ක්‍රීඩා කළ හැකි සම්මත ක්‍රීඩකයන් ගණන වන්නේ,  
 (i) 15 කි. (ii) 18 කි. (iii) 11 කි. (iv) 12 කි.
- (15) ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැකගැනීම සඳහා වඩාත් වැදගත් වන සාධකය වනුයේ,  
 (i) නිවැරදිව දැනුවත් වීම. (ii) ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම.  
 (iii) ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම. (iv) කෘතීම ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.



(16) ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන ධාවන අභ්‍යාසය කුමක්දැයි ලියා දක්වන්න.

.....

(17) එයට අමතරව වෙනත් ධාවන අභ්‍යාස දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

i. ....

ii. ....

(18) ධාවන පියවරක අවස්ථා දෙක සඳහන් කරන්න.

i. ....

ii. ....

(19) කෙටි දුර ධාවන ඉසව් දෙකක් ලියන්න.

i. ....

ii. ....

(20) ඔලිම්පික් තරඟාවලියකදී මළල ක්‍රීඩා සඳහා වැඩිම රන් පදක්කම් සංඛ්‍යාවක් දිනාගත් ක්‍රීඩකයා කවුද?

.....

(ලකුණු 2 x 20 = 40 )

## II කොටස

v පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) දඹවින්න විද්‍යාලය ඉගෙනීමට සුදුසු පරිසරයකින් හෙබි, හිතකර සෞඛ්‍ය පැවැත්මක් අනුගමනය කරන සිසුන්ගෙන් යුත් පාසලක් වන අතර, ඒ සඳහා පාසලට සහාය වන්නේ පාසල හා බැඳුණු ප්‍රජාවයි.

- (i) ඉහත ලක්ෂණ අනුව මෙම පාසල කුමන පාසලක් ලෙස හැඳින්වේද?
- (ii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යන්න නිර්වචනය කරන්න.
- (iii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග දෙකක් ලියන්න.
- (iv) පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍යයට හිතකර ප්‍රතිපත්ති දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (v) පුද්ගලයකු තුළ සංවර්ධනය කළ හැකි නිපුණතා දෙකක් දක්වන්න.
- (vi) පාසල මගින් ප්‍රජාව උදෙසා ඉටුකළ හැකි වැඩ සටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (vii) පාසලක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක කරගත හැකි පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.
- (viii) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් සඳහා දායක කරගත හැකි ආයතන දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 x 8 = 16)

(02) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව වේ.

- (i) නියමිත මිමි සහිත වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක් ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 4)
- (ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- (iii) උඩු අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ පියවර ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 3)

(03) නිවැරදිව දැනුවත් වීමත් සෞඛ්‍යවත් වර්ෂා අනුගමනය කිරීමත් සමාජ වටිනාකම් වලට අනුව ජීවත්වීමත් මගින් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැකගත හැක.

- (i) ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධා ඇති කරන කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4)
- (ii) ලිංගික අපවාර හා අපයෝජන වලට ලක්වීම නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටළු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 4)
- (iii) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)

(04)



- (i) ඉහත රූප සටහනේ දක්වෙන තිරස් පැනීම නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (ii) එම රූප සටහනේ B හා C මගින් නම් කර ඇති අවධි දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 4)
- (iii) මෙහි දක්වා ඇති C අවධිය පුහුණු කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි උපකරණයක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (iv) මෙම ඉසව්ව පුහුණු කිරීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි අනු ක්‍රීඩාවක විශේෂ ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

(05) අප තුළ ඇති සුවිශේෂී දක්ෂතා සහ ගුණාංග ඇගයීමට ලක්වීම අපගේ ආත්ම අභිමානය ගොඩනැංවීමට හේතු වේ.

- (i) ආත්ම අභිමානය බිඳ වැටීමට හේතුවන කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- (ii) හැරීමේ ඉරියව් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4)
- (iii) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)

(06) පහත දැක්වෙන ප්‍රභේදිකාව සම්පූර්ණ කරන්න.

1 උ		2 පා		3 ය	
4 පැ				5	ල
		න			
6	7				
	8 ප		9 සු		
		10 පෝ			ය

හරහට

1. පිළිකා ඇතිවීමට හේතුවන වර්යාවකි.
4. බෝවන රෝගයකි.
5. කාබෝහයිඩ්‍රේට් බහුල ආහාරයකි.
6. සතුන්ගෙන් ලබාගන්නා ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාරයකි.
8. සිටගැනීමේ ඉරියව්වකි.
10. අපගේ නිරෝගී පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පහළට

1. තිරස් පැනීමකි.
2. පාද සම්බන්ධ රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි.
3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු පිරිනැමීමේ ක්‍රමයකි.
7. මෙසේ කිරීමට ඉඩ නොදීමෙන් අපයෝජනයෙන් ආරක්ෂා විය හැක.
9. 'SMART' මූලධර්මයේ 'S' අකුරේ අර්ථය වේ.

(ලකුණු 11)

**දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 8 ශ්‍රේණිය - 2017**  
**Second Term Test - Grade 8 - 2017**

**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිතුරු පත්‍රය**

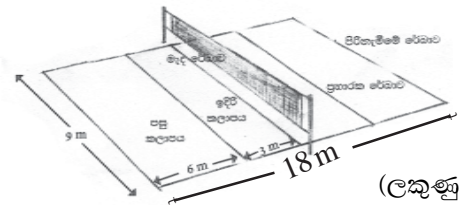
**I කොටස**

- |                                 |            |       |                                   |
|---------------------------------|------------|-------|-----------------------------------|
| (1) - ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම | (6) ( 4 )  | (11)1 | (16) ධාවන සරඹ B (Running B)       |
| (2) - ගුවනන පා මාරු කිරීම       | (7) ( 4 )  | (12)4 | (17) ධාවන සරඹ A (Running A)       |
| (3) - පපුවට කෙළින් යැවීම        | (8) ( 8 )  | (13)3 | (18) ධාවන සරඹ C (Running C)       |
| (4) - ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග     | (9) ( 8 )  | (14)3 | (19) ආධාරක අවධිය (Support Phase)  |
| (5) - නිවාස                     | (10) ( 8 ) | (15)1 | (20) පියාසරික අවධිය (Fight Phase) |
|                                 |            |       | (19) 100m, 200m, 400m, 100m x 4   |
|                                 |            |       | (20) හුස්මේ බෝල්ට්                |

(ලකුණු 2 x 20 = 40 )

**II කොටස**

- (01) (i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලකි.  
 (ii) පාසල් දරුවන් හා පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පූර්ණ සංවිධාන ශක්තිය යොදවා ක්‍රියාත්මක වන පාසලකි.  
 (iii) I සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම.  
 I පුද්ගල නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීම.  
 I සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම.  
 I ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම.  
 I සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම.  
 (iv) I කුණු කසල ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම.  
 I ක්‍රමවත් පිරිසිදු ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගැනීම.  
 I පිරිසිදු පානීය ජලය භාවිතා කිරීම ආදිය..  
 (v) I ආත්මාවබෝධය සහ ආත්මාභිමානය නිවැරදි තීරණ ගැනීම.  
 I ගැටළු විසඳීම. ආදී.....  
 (vi) I දෙමාපියන් සඳහා වෛද්‍ය සායනයක් පැවැත්වීම.  
 I මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම.  
 I ළමා අපයෝජන, අපවාර වැළැක්වීම පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම.  
 (vii) සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්, කෘෂිකර්ම නිලධාරී.... ආදී  
 (viii) සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය රෝහල පොලිසිය .....ආදී (ලකුණු 2 x 8 = 16)



- (02) (i) (ලකුණු 4)
- (ii) පන්දුව පිරිනැමීම  
 පන්දුව ලබාගැනීම  
 පන්දුව එසවීම  
 පුහාරය  
 පිටිය රැකීම (ලකුණු 4)
- (iii) පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව  
 පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව  
 පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව (ලකුණු 3)
- (03) (i) ලිංගික අතවර හා අපයෝජන නව යොවුන් විදේ ගැබ් ගැනීම් සැලසුම්සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම්. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග (ලකුණු 4)
- (ii) මානසික බිඳවැටීම් ඇතිවීම අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇතිවීම. අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇතිවීම. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ඇතිවීම ආදිය.... (ලකුණු 4)
- (iii) ගොනෝරියා  
 සුදු බිංදුම  
 උපදංගය  
 හර්පිස්  
 ලිංගික ඉන්ෂන් ජ්වීස් (ලකුණු 3)

- (04) (i) දුර පැනීම (ලකුණු 2)  
 (ii) B - ඉපිලීම  
 C - ගුවන්ගත වීම (ලකුණු 4)  
 (iii) ලී පෙට්ටියක් (ලකුණු 3)  
 (iv) නීතිරීති සරලය.  
 උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රියාකාරකම් සිදුකළ හැකිවීම.  
 විනෝදය සමග තරඟකාරී අත්දැකීම් ලැබේ..... ආදිය (ලකුණු 2)

- (05) (i) සමාජයෙන් කොන්කිරීම  
 නොසලකා හැරීම  
 අගය නොකිරීම  
 නීතිරීති කඩ කිරීම ... ආදිය (ලකුණු 4)  
 (ii) වම, දකුණ, ආපසු (ලකුණු 4)  
 (iii) ආහාර, ජලය, වාතය (ලකුණු 3)

(06)

1	දු	මී	2	පා	න	3	ය	
	ර		ව		ටි			
4	පැ	පො	ල		5	අ	ල	
	නී		න		ත්			
6	ම	7	ස්					
		8	ප	හ	9	සු	වෙ	න්
			ඊ		වි			
			ශ		ශේ			
			10	පෝ	භි	ණ	ය	

(නේණි II)