



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
පළමු වාර පරීක්ෂණය 2018

08 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය ජය 02 ඊ

නම/ විභාග අංකය: _____

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. I - කොටස
 - එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු දෙක බැගින් ලකුණු 40 ක් හිමිවේ.
 - 1 සිට 5 දක්වා ඇති ප්‍රශ්න වල හිස්තැනට ගැලපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.
01. ඔබ පිළිබඳ ඔබ තුළ ඇතිවන ගෞරවනීය හැඟීම ලෙස හැඳින්වේ.
(ආත්ම තෘප්තිය / ආත්ම ශක්තිය / ආත්ම අභිමානය)
 02. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග සහ පළල වේ.
(මීටර 18 හා මීටර 9 / මීටර 16 හා මීටර 8 / මීටර 20 හා මීටර 10)
 03. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රමයකි.
(හිසට ඉහළින් යැවීම / පපුවට කෙළින් යැවීම / උරහිස් යැවීම)
 04. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වේ.
(එල්ලේ / වොලිබෝල් / ක්‍රිකට්)
 05. දීර්ඝ දේශනයකට සවන් දීමේ දී ඉරියව්ව භාවිතා කරනු ලැබේ.
(පහසුවෙන් සිටීම / සිරුවෙන් සිටීම / සිත්සේ සිටීම)
- 6 සිට 10 දක්වා ඇති ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (*) ලකුණ ද ඉදිරියේ ඇති වරහන තුළ යොදන්න.
06. ආදරය සහ අධ්‍යාපනය ද්විතීක අවශ්‍යතා ලෙස හඳුන්වයි. ()
 07. පෙරමුණ, වම, දකුණ සහ පසු පස ලෙස ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක දිශා හතරක් පවතී. ()
 08. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිරිනැමීමේ දී පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ කල යුතුය. ()
 09. මත්ද්‍රව්‍ය, මධ්‍යසාර සහ දුම්පානය කිරීමෙන් ප්‍රජනක හැකියාව දුර්වල කරයි. ()
 10. “ සැරසෙන්න”, “යා” යනු කුඳු ඇරඹුමේ ආරම්භක විධාන වේ. ()
- 11 සිට 15 දක්වා නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.
11. ධාවන තරග ආරම්භක ක්‍රම
(1) 2 කි. (2) 3 කි. (3) 4 කි. (4) 5 කි.
 12. ආත්ම අභිමානය ගොඩනගා ගැනීම සඳහා බලපාන අභ්‍යන්තර සාධකයක් වන්නේ,
(1) නීතිරීති කඩකිරීම (2) ආත්ම විශ්වාසය
(3) සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල නියමය (4) දෙමාපිය මඟ පෙන්වීම

13. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා ලියාපදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන් ගණන,
 (1) 12 කි. (2) 7 කි. (3) 15 කි. (4) 14 කි.

14. "කාණ්ඩය, වමට හැරෙන්න" යන විධානය දුන් විට,
 (1) තමා මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 180° ක් දකුණට හැරේ.
 (2) තමා මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 180° ක් වමට හැරේ.
 (3) තමා මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 90° ක් දකුණට හැරේ.
 (4) තමා මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 90° ක් වමට හැරේ.

15. මෙහි ඇති රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩිකාවක විසින් පන්දුව

- (1) නිවැරදිව ග්‍රහණය කිරීමකි. (2) නිවැරදිව යැවීමකි.
- (3) නිවැරදිව විසිකිරීමකි. (4) නිවැරදිව විදීමකි.



- පහත රූප සටහන ඇසුරෙන් 16 සහ 17 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවැරදි පිළිතුර තිත් ඉර මත ලියන්න.



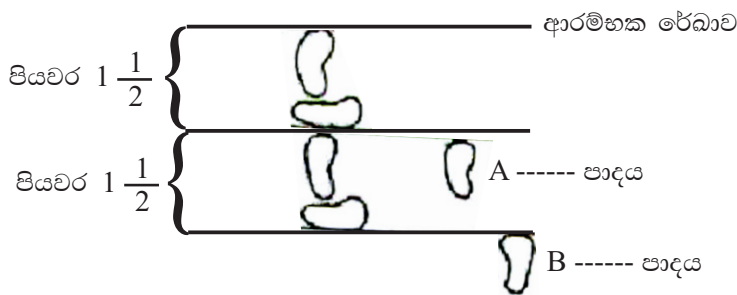
16. මෙහි ඇති රූප සටහනේ දැක්වෙන ධාවන තරඟ ඇරඹුම් ක්‍රමය කුමක් ද?

(1)

17. එම ඇරඹුම් ක්‍රමය යොදා ගන්නා ධාවන ඉසව් දෙකක් ලියන්න.

(1) (2)

- පහත රූප සටහන ඇසුරෙන් 18 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.



18. ඉහත දැක්වෙන රූප සටහනට අනුව පියවර ලබා ගන්නේ කුමන ආරම්භක ක්‍රමය සඳහා ද?

19. A සහ B වලින් දැක්වෙන පාද නම් කරන්න.

- (1) A.....
- (2) B

20. ඉහත ආරම්භක ක්‍රමය භාවිතා කරන තරඟ ඉසව් දෙකක් ලියන්න.

- (1)
- (2)

08 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න 04 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. විදුහල්පතිතුමා ප්‍රසන්න සිනහවකින් යුතුව ඉතා උද්යෝගයෙන් උදෑසන රැස්වීම ඇමතුවේ පාසල නියෝජනය කළ සඳුන් ශිෂ්‍යයා සමස්ත ලංකා තරගාවලියේ කෙටිදුර ධාවන ශූරයා ලෙස රන් පදක්කමට හිමිකම් ලබා ඇති බැවිනි. ඒ වන විටත් අනෙකුත් පාසල්වල විදුහල්පතිවරුන්ගෙන් ද සුභ පැතුම් ගලා ඒම සිදු වෙමින් පැවතීම තවත් සතුටට කරුණකි. පාසලේ පිරිසිදු වටපිටාව, සිත් ඇද ගන්නා සුළු බව, පිරිසිදු පානීය ජලය, ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා පහසුකම්, පෝෂණ වැඩ සටහන් හා පාසල තුළ ඇති සුරක්ෂිතතාවය ආදී සියලු කරුණු මේ ජයග්‍රහණයට පිටුවහලක් වූ බව එතුමාගේ කතාවෙන් කියවිණි. එවිට පාසල් ළමෝ අත්පොළොසන් දී ප්‍රීති ප්‍රමෝදය දැක්වූහ.

1. ඉහත ඡේදයේ සඳහන් නොවන මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයක් ලියන්න. (ඉ. 2)
2. මිනිසාගේ ද්විතියික අවශ්‍යතාවයක් ඡේදය ආශ්‍රයෙන් ලියන්න. (ඉ. 2)
3. ආත්ම අභිමානයට හේතුවන සඳුන් ශිෂ්‍යයා සතු සුවිශේෂී හැකියාව කුමක් ද? (ඉ. 2)
4. සඳුන් සහභාගි වන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන කෙටිදුර ධාවන ඉසව්වක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 2)
5. සඳුන්ගේ ජයග්‍රහණය සඳහා ඉවහල් වූ කරුණක් ඡේදයෙන් තෝරා ලියන්න. (ඉ. 2)
6. ආත්ම අභිමානයට හේතුවන ඔබ තුළ ඇති ගුණාංග දෙකක් ලියන්න. (ඉ. 2)
7. ඔබ දන්නා පිටියේ ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 2)
8. ආත්ම අභිමානයට හානිවන හේතු දෙකක් ලියන්න. (ඉ. 2)

02. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඉතාමත් අඩුවියදමකින් කුඩා ඉඩක් තුළ කළ හැකි ක්‍රීඩාවකි.

- (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව එසවීමේ ක්‍රම දෙක ලියන්න. (ඉ. 4)
- (2) පන්දුව එසවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ මූලික අවස්ථා තුන නම් කරන්න. (ඉ. 3)
- (3) පන්දුව එසවීමට අදාළ නීති 02 ක් ලියන්න. (ඉ. 4)

03. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව බාලිකාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

- (1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දැනින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම තුනක් ලියන්න. (ඉ. 3)
- (2) මෙම ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන විට පන්දුව නිවැරදිව ඇල්ලීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 4)
- (3) නෙට්බෝල් වැනි කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල යෙදීම තුලින් වර්ධනය කරගත හැකි ගුණාංග දෙකක් ලියන්න. (ඉ. 4)

04. ඔබ විදුහලේ පැවැත්වූ වාර්ෂික ක්‍රීඩා උත්සවයේ ප්‍රධාන අංගයක් වන ආචාර පෙළපාලිය උත්සවයට ගාම්භීරත්වයක් ගෙන දුන් අතරම කාගේත් පැසසුමට ද ලක්විය.

- (1) ආචාර පෙළපාලියක දක්නට ලැබෙන ප්‍රධාන හැරීම් වර්ග තුන ලියා දක්වන්න. (ල. 3)
- (2) ගමනේ යාමේ ප්‍රභේද කීය ද? ඒවා නම් කරන්න. (ල. 4)
- (3) ආචාර පෙළපාලියක සම්මාන දැක්වීමේ දී දෙනු ලබන විධානය සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

05. ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමානයේ සිසු ලෙස ඩෙංගු වසංගතය පැතිර යමින් පවතී

- (1) ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන හතරක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)
- (2) ඩෙංගු රෝගය වළක්වා ගැනීමට ඔබට ගතහැකි ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල. 4)
- (3) මදුරුවන්ගෙන් බෝවන වෙනත් රෝග තුනක් නම් කරන්න. (ල. 3)

06. අප ජීවිතයේ වැඩි කාලයක් පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ගත කරන අතර ආහාර පුරුදු හා සෞඛ්‍ය පුරුදු ඉගෙන ගන්නේ පවුලෙනි.

- (1) ඔබ විසින් ආහාර පරිභෝජනයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියා දක්වන්න. (ල. 3)
- (2) පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය සඳහා ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)
- (3) ඔබ ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිල්ලට ගන්නා කරුණු දෙකක් දක්වන්න. (ල. 4)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

- 01. ආත්ම අභිමානය 02. මීටර් 18 හා මීටර් 09 03. උරහිස් යැවුම 04. වොලිබෝල්
- 05. සිත්සේ සවිම 06. (✓) 07. (✓) 08. (✗) 09. (✓) 10. (✗)
- 11. (1) 12. (2) 13. (4) 14. (4) 15. (1) 16. හිටි ඇරඹුම 17. 800m / 1500 m / 3000 m ආදී....
- 18. මැදුම් ඇරඹුම 19. A - පෙරපාදය B පසු පාදය 20. 100 m / 200 m / 400 m ආදී.....

II කොටස

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

- 01. 1. වාතය
- 2. ක්‍රීඩා පහසුකම්, පිරිසිදු වටපිටාව, පාසල තුළ සුරක්ෂිතතාව
- 3. ක්‍රීඩා හැකියාව / කෙටි දුර දිවීමේ හැකියාව
- 4. 100m/200 m/400 m
- 5. ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා පහසුකම්
- 6. නායකත්වය, සංවිධානාත්මක බව, අවංක බව ආදී.....
- 7. යගුලිය, කවපෙන්න, හෙල්ල, උස, දුර, රිටි, තුම්පිම්ම,
- 8. සමාජයෙන් කොන් කිරීම, නොසලකා හැරීම, අගය නොකිරීම. (ල. 2x8=16)
- 02. 1. උඩු අත් එසවීම / යටි අත් එසවීම (ල. 4)
- 2. ● පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව ● පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමේ අවස්ථාව ● පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව (ල. 3)
- 3. ● එසවීමේ දී පන්දුව අතේ රැඳී තිබිය නොහැකිය. ● පන්දුව අල්ලා විසි කිරීමට නොහැකිය. ● එසවීමේ දී පන්දුව එක් වරකට වඩා අතේ ස්පර්ශ නොවිය යුතුය. (ල. 3)
- 03. 1. පපුවට කෙළින් යැවුම - Chest Pass
- හිසට ඉහළින් යැවුම - Over Head Pass
- පැති යැවුම - Side Pass
- හෙප්පා යැවුම - Bounce Pass (ල. 3)
- 2. ● පන්දුව ඇල්ලීමේ දී එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා ශරීරයේ බර ඉදිරියට යොමුකර පන්දුව එක දිශාවට දැන් දිගු කිරීම.
- පන්දු දැනින්ම ඇල්ලීමක් සමඟ එය තබා දෙකට ඇද ගනිමින් ඉදිරි පාදයේ තිබූ ශරීරයේ බර පසු පාදය මාරු කරමින් ශරීරය සමබර කර ගැනීම.
- පන්දුව ලබා ගැනීමේ දී නිවැරදිව පන්දුව ග්‍රහණය කර ගැනීම (ල. 4)
- 3. සහයෝගය, සාමූහිකත්වය, ඉවසීම, එකමුතුකම, නායකත්වය (ල. 4)
- 04. 1. වමට හැරීම / දකුණට හැරීම / ආපසු හැරීම (ල. 3)
- 2. සීඝ්‍ර ගමනේ යාම -(Quick - March)
- සෙමෙන් ගමනේ යාම -(Slow - March) (ල. 3)
- 3. ගමනේ දී සම්මාන දකුණ බලන් (ල. 4)
- 05. 1. අපිරිසිදු කානු පද්ධති, වැසිකිළි, ටයර්, ටින්, පොල්කටු වැනි දෑ (ල. 4)
- 2. සපයා ඇති පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 4)
- 3. මැලේරියා, බරවා, විකන් ගුනා ආදී..... (ල. 4)
- 06. 1. ● අධික ලෙස සීනි, ලුණු සහ තෙල් අඩංගු නොවන ආහාර තෝරා ගැනීම. ● කෘතිම ආහාර නොගැනීම
- ගෙවත්තේ තිබෙන එළවළු පළතුරු ආහාරයට ගැනීම. ● පිරිසිදු බවින් තොර ආහාර නොගැනීම (ල. 4)
- 2. ● දිනපතා නෑම ● දවසට දෙවරක් දන් මැදීම ● පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම (ල. 3)
- 3. ● ආහාරවල පෝෂණීය ගුණය ඉහළ මට්ටමක තිබීම ● පැහැය, සුවඳ, රසය, ප්‍රියමනාප වීම ● විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය ● විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර අඩංගු වීම (ල. 4)