



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

08 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

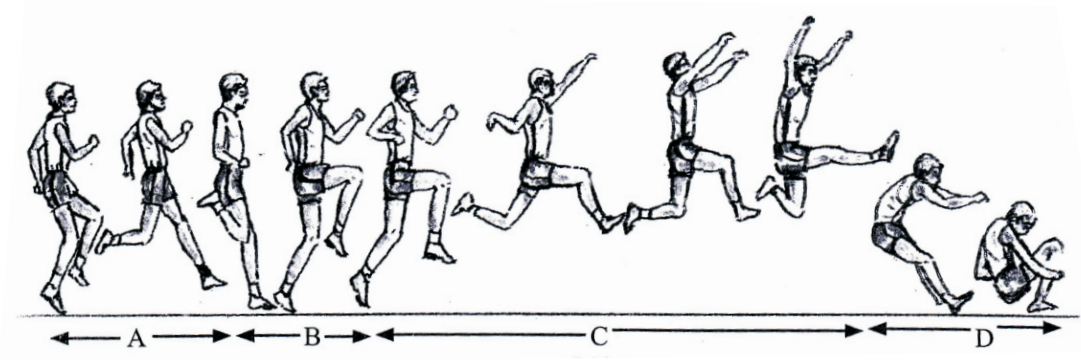
නම/ විභාග අංකය: _____

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
 - එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු දෙක බැගින් ලකුණු 40 ක් හිමිවේ.
 - ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 05 දක්වා ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.
- 01 පාසලේ ආපන ශාලාවෙන් ඉවත් කිරීමේ බලය සෞඛ්‍ය සමාජයට පැවරිය හැක. (පෝෂ්‍යදායී ආහාර / නිසරු ආහාර / ස්වභාවික ආහාර)
- 02 ජවන ඉසව් දුර අනුව වර්ග බෙදා ඇත. (දෙකකට / තුනකට / හතරකට)
- 03 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. (පාද හුරුව / පිරිනැමීම / ලබාගැනීම)
- 04 මිනිසාගේ ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධාවකි. (සමාජ අවමානයට ලක්වීම / සංසේචනය / නව යොවුන්වියේ අනිසි ගැබ් ගැනීම)
- 05 ලෝකයේ වැඩිම පිරිසක් නරඹන ක්‍රීඩාව වේ. (වොලිබෝල් / පාපන්දු / ක්‍රිකට්)
- අංක 06 සිට 10 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද ඉදිරියේ ඇති වරහන තුළ යොදන්න.
- 06 'පරාර්ථකාමී බව' ආත්ම අභිමානයට හේතුවන ගුණාංගයකි. ()
- 07 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ අතිරේක ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව තුනකි. ()
- 08 හත්වන ශ්‍රේණියේ දී වැඩිහිටි ඩිප්තිරියා සහ ගලපටලය එන්නත් ලබාදිය යුතුවේ. ()
- 09 තම වර්ගයා බෝකිරීමේ කාර්ය සඳහා ප්‍රජනක පද්ධතිය නිර්මාණය වී ඇත. ()
- 10 ආචාර පෙළපාලියක (කණ්ඩයක්) තිදෙනා බැගින් සැකසූ කෙටි පේළි හයක් ඇත. ()
- ප්‍රශ්න අංක 11 සිට 15 දක්වා නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 11 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම වන්නේ,
- (i) උරහිස් යැවුම සහ අතට යටින් යැවුම ය.
 - (ii) පපුවට කෙළින් යැවුම හා පැති යැවුම ය.
 - (iii) පැති යැවුම හා හෙප්පා යැවුම ය.
 - (iv) අතට යටින් යැවුම හා හිසට ඉහළින් යැවුම ය.
- 12 පාසල් ආචාර පෙළපාලියක (කණ්ඩයක්) සිටිය යුතු සිසුන් සංඛ්‍යාව
- (i) 15 කි. (ii) 20 කි. (iii) 24 කි. (iv) 25 කි.

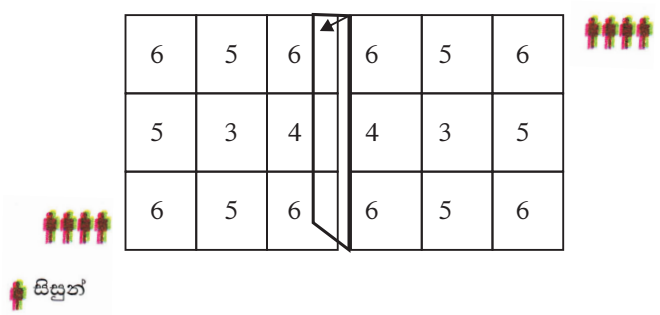
- 13 ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ අවයවයකි
 (i) පැලෝපිය නාලය (ii) ශ්වාස නාලය
 (iii) ගුද මාර්ගය (iv) ආමාශය
- 14 සෑම පාසලකම බිමට සුදුසු ජලය පැවතිය යුතු වන්නේ,
 (i) PH අගය 6 - 8 අතර ය. (ii) PH අගය 5 - 6 අතර ය.
 (iii) PH අගය 6 - 7 අතර ය. (iv) PH අගය 7 - 8 අතර ය.
- 15 පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය මගින් නිපදවන හෝමෝනය
 (i) ඊස්ට්‍රජන් ය. (ii) ඉන්සියුලින් ය.
 (iii) ප්‍රොජෙස්ටරෝන් ය. (iv) ටෙස්ටෝස්ටරෝන් ය.

● පහත රූප සටහන ඇසුරෙන් 16 සිට 17 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



- 16 ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙන ඉසව්ව කුමක් ද?
- 17 A හා D යන අක්ෂර වලින් දැක්වෙන අවධි නම් කරන්න.
 A D

පහත රූප සටහන ඇසුරෙන් 18 සිට 20 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



- 18 රූප සටහනේ දැක්වෙන අනු ක්‍රීඩාව නම් කරන්න.
- 19 රූප සටහනේ දැක්වෙන අනු ක්‍රීඩාව අදාළ ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව ලියන්න.
- 20 ඔබ දක්වන ලද ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවේ එක් පිලක් සඳහා ක්‍රීඩා කළහැකි සම්මත ක්‍රීඩකයින් ගණන ලියන්න.

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

08 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කොටස

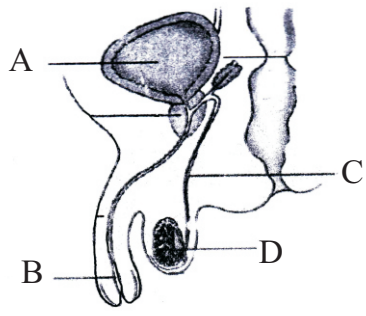
- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපන්ත.

01 සමනල විද්‍යාලය එම පළාත තුළ තිබෙන කාගේත් සිත්ගන්නා ජනප්‍රිය පාසලකි. විදුහල්පතිතුමාගේ, ගුරු මණ්ඩලයේ සහ දරුවන්ගෙන් ලද සහයෝගය හේතුවෙන් මෙම විද්‍යාලය “එල සපිරි පාසල” තරගයෙන් ජය ලබා ඇති අතර ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහනෙන් දිස්ත්‍රික්කයේ ප්‍රථම ස්ථානය ලබා ඇත. මෙම පාසල ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම්, පිරිසිදු පානීය ජලය හා ක්‍රමවත් පන්ති කාමර සඳහා මුල්තැන ලබා දී ඇත. පාසලේ ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා පහසුකම් තිබීම හේතුවෙන් නුවන් සිසුවා සමස්ත ලංකා මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියේ මීටර් 100 ඉසව්වෙන් නව තරග වාර්තාවක් ද, මීටර් 400 සහ මීටර් 800 ඉසව්වන්ගෙන් ප්‍රථම ස්ථාන ද ලබාගනිමින් පාසලට කීර්තියක් අත්කර දුනි.

- (i) මෙම පාසල කුමන පාසලක් ලෙස හැඳින්විය හැකිද? (ලකුණු 02)
- (ii) සමනල විද්‍යාලයේ යහපත් භෞතික පරිසරයක් පෙන්වුම් කරන අංග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) ඡේදයේ සඳහන්වන සමනල විද්‍යාලය තුළ ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පාසලට අවශ්‍ය වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (v) ඉහත ඡේදයේ සඳහන් නොවන මදුරුවන්ගෙන් බෝවිය හැකි රෝග දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (vi) නුවන් සිසුවා සහභාගි වූ කෙටි දුර ධාවන ඉසව් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (vii) කුඳු ආරම්භය සඳහා දෙනු ලබන විධානය ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (viii) ඡේදයේ සඳහන් නොවන හිටි ඇරඹුම යොදාගන්නා තරග ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

02 ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමෙන් නිරෝගී පරපුරක් ඇති කිරීමට හැකිවේ.

- (i) පහත රූප සටහනේ A, B, C, D යන කොටස් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)



- (ii) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ලිංගික අපවාරවලට ලක්වීම නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටළු දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)

03 ප්‍රධාන ක්‍රීඩා සඳහා අවශ්‍ය දක්ෂතා තෘප්තිමත්ව වෙහෙසකින් තොරව සරලව ග්‍රහණය කර ගැනීමට අනුක්‍රීඩා උපකාරී වේ.

- (i) අනුක්‍රීඩාවල නිරතවීමේ දී වැඩිදියුණු වන යෝග්‍යතා තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) අනුක්‍රීඩාවල නිරතවීම තුළින් ක්‍රීඩකයෙකු තුළ වර්ධනය වන ගුණාංග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) අනුක්‍රීඩා සඳහා ක්‍රියාකාරකමක් ලියා එම ක්‍රියාකාරකම කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

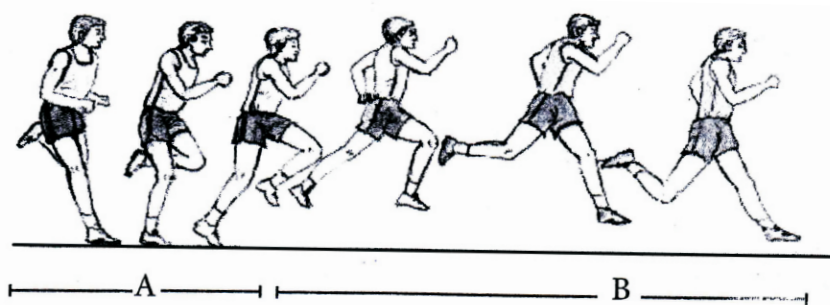
04 වටිනාම මිනිත්තු 90 ලෙස සැලකෙන්නේ පාපන්දු ලෝක කුසලාන තරගාවලියක අවසන් මහා තරගයේ මිනිත්තු 90 වේ.

- (i) පාපන්දු කණ්ඩායමක සිටිය යුතු ක්‍රීඩකයින් ගණන කීයද? (ලකුණු 01)
- (ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ හිසින් පහර දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පාදයෙන් පහර දෙන ආකාර දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (iv) එකතූන සිට හිසින් පන්දුවට පහරදීම පුහුණුව සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

05 ආචාර පෙළපාලි ඉරියව් පුරුදු පුහුණුවීමෙන් අපගේ දෛනික ගමන් විලාසය හා ඉරියව් ද නිවැරදි කරගත හැක.

- (i) ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක දිශා හතර සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (ii) හැරීමේ ඉරියව්ව සිදුකිරීමේ දී පිළිපැදිය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) ආචාර පෙළපාලියක දී පහත සඳහන් අවස්ථාවල විධානයන් සමගම ඔසවනු ලබන පාදයන් සඳහන් කරන්න.
 - (අ) දකුණට හැරීමේ දී
 - (ආ) කල් බැලීමේ දී
 - (ඇ) ගමනේ යාමේ විධානයේ දී
 (ලකුණු 03)

06 මලල ක්‍රීඩාවේ දී ධාවනය තරගකාරී ඉසව්වක් ලෙස යොදාගන්නා බැවින් එය නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට සිදුකිරීම වැදගත් වේ.



- (i) ඉහත රූප සටහනේ සඳහන් වන A හා B අවස්ථා ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ඔබ ඉගෙනගෙන ඇති ධාවන සරඹ අභ්‍යාස දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී දිවීම වැදගත්වන අවස්ථා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

- (01) නිසරු ආහාර (02) තුනකට (03) පාද හුරුව (04) නව යොවුන්වියේ අනිසි ගැබ් ගැනීම
- (05) පාපන්දු (06) ✓ (07) ✓ (08) ✗ (09) ✓ (10) ✗ (11) i (12) iv
- (13) i (14) iii (15) iv (16) දුර පැනීම
- (17) A - අවතීර්ණ ධාවනය / D - පතිතවීම (18) ඉලක්කයට පිරිනැමීම
- (19) වොලිබෝල් (20) 12

(ල. 2 x 20 = 40)

II කොටස

- 01 (i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් (ලකුණු 02)
- (ii) ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් / බීමට ජලය / පිරිසිදු පංතිකාමර / ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා පහසුකම් (ලකුණු 02)
- (iii) සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම / පුද්ගල නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය / සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇතිකිරීම / ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගැනීම / සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම (ලකුණු 02)
- (iv) පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂාව / ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන් / පාසල් සනීපාරක්ෂක සමීක්ෂණ ආදී (ලකුණු 02)
- (v) මැලේරියා, බරවා (ලකුණු 02)
- (vi) මීටර් 100 සහ මීටර් 400 (ලකුණු 02)
- (vii) සැරසෙන්, වෙන්, වෙඩිහඬ (යා) (ලකුණු 02)
- (viii) මීටර් 1500, මීටර් 5000, මීටර් 10,000 (ලකුණු 02) (ලකුණු 2 x 8 = 16)
- 02 (i) A මුත්‍රාශය B මුත්‍ර මාර්ගය C ශුක්‍ර නාලය D වෘෂණය (ලකුණු 04)
- (ii) ගොනෝරියා, සුදු බිංදුම, ලිංගික ඉන්ෂන්, ඒඩ්ස් (ලකුණු 03)
- (iii) මානසික බිඳවැටීම් ඇතිවීම / අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇතිවීම / අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇතිවීම ආදී (ලකුණු 04)
- 03 (i) කායික, මානසික, සාමාජිකය (ලකුණු 03)
- (ii) වෙනස දරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම / ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල ශිල්පීය ක්‍රම සඳහා පුහුණුව ලැබීම / දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොග්‍යතාව ගොඩනැගීම (ලකුණු 04)
- (iii) සපයා ඇති ක්‍රියාකාරකම අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 04)
- 04 (i) 15 (ලකුණු 01)
- (ii) පන්දුවට පහර දිය යුත්තේ නළලින් වේ / පන්දුවේ හරි මැදට පහර ඉලක්ක විය යුතුය / පන්දුව වෙතම දැස් විවරව තැබිය යුතුය (ලකුණු 03)
- (iii) පාදයේ ඇතුළතින් / පාදයේ මතුපිටින් / පාදයේ පිටතින් (ලකුණු 04)
- (iv) පන්දුව තමාගේ දැතින් අල්ලාගෙන නළල ඉදිරියේ තමා පහර දීම / පන්දුව මදක් උඩ දමා හිසින් පහර දීම ආදී වශයෙන් (ලකුණු 04)
- 05 (i) පෙරමුණ / දකුණ / වම / පසුපස (ලකුණු 04)
- (ii) දැන් නොසෙල්වීම / කඳ සෘජුව තබාගැනීම / ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලා සිටීම / ආධාරක පාදය සෘජුව තබාගැනීම (ලකුණු 04)
- (iii) (අ) වම් පාදය (ආ) දකුණු පාදය (ඇ) වම් පාදය (ලකුණු 03)
- 06 (i) A ආධාරක අවධිය (Support Phase) B පියාසරික අවධිය (Flight Phase)
- (ii) ධාවන සරඹ A (Running A) ධාවන සරඹ B (Running B)
ධාවන සරඹ C (Running C) (ලකුණු 04)
- (iii) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් කරන අතරතුරදී / බල්ලෙක් සපාකෑමට එනවිටදී ආදී (ලකුණු 03)