පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත.
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION – NORTH CENTRAL PROVINCE

ශ්‍රේණිය 08

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I , II

පාසලේ නම : ....

ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවගේ නම / ඇතුළත්වීමේ අංකය : ....

.... කාලය : පැය 02 යි

Education NCP - www.edncp.lk

I කොටස

*** සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න. වඩාත් නිවැරදි පිළිතුරු තෝරන්න.**

01. 'ආත්ම අභිමානය' යන්නට වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය වනුයේ,

i. සමාජයේ පුද්ගලයින් සමඟ සමාජ සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමයි.
ii. තමා පිළිබඳව තමා තුළ ඇතිවන ගෞරවනීය හැඟීමයි.
iii. පහත් ගුණාංග පවත්වා ගැනීමයි.
iv. අපගේ සුවිශේෂී දක්ෂතා සහ හැකියා ඔප මට්ටම් කර නොගැනීමයි.

02. ආචාර පෙළපාලියක **කණ්ඩායම .... වමට .... හැරෙන්** යන විධානය ලබා දුන් පසු ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය වන්නේ,

i. තමා දනට මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් අංශක 90 ක් වමට හැරීම.
ii. තමා දනට මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් අංශක 180 ක් වමට හැරීම.
iii. තමා දනට මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් අංශක 45 ක් වමට හැරීම.
iv. තමා දනට මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් අංශක 60 ක් වමට හැරීම.

03. සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක තිබිය යුතු අංගයක් නොවන්නේ,

i. තෙල් , ලුණු , සීනි වැඩි ආහාර පිරිසිදුව සැපයීම.
ii. ඉවතලන ද්‍රව්‍ය බහාලීමට බඳුන් තැබීම.
iii. පිරිසිදු ජල පහසුකම් සැපයීම.
iv. ඇට වර්ග , අල , බතල , ධාන්‍ය යනාදිය සැපයීම.

04. පහත රූපයෙන් දක්වෙන්නේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ කුමන යැවුම් ක්‍රමයද?

i. තනි අතින් යැවුම
ii. හෙප්පා යැවුම
iii. යටි අත් යැවුම
iv. පපුවට කෙළින් යැවු

05. 'සුදු බිංදුව' යනු ,

i. මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝගයකි.
ii. ජලය මගින් බෝවන රෝගයකි
iii. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයකි.
iv. වාතය මගින් සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයකි.

06. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුවට හිසෙන් පහරදීමේ ක්‍රමයක් නොවන්නේ'

i. එක තැන සිට හිසෙන් පහරදීම.
ii. ගුවනත පා වෙමින් හිසෙන් පහර දීම.
iii. ඉහළට පනිමින් හිසෙන් පහර දීම.
iv. පන්දුව දෑතින් අල්ලා හිසෙන් පහර දීම.

07. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක මානසික හා සාමාජීය පරිසර අංගයකි,

i. පිරිසිදු පානීය ජලය භාවිතය.
ii. ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා පහසුකම් පැවතීම.
iii. පන්ති කාමර පවිත්‍රතාව
iv. උපදේශන පහසුකම් පැවතීම

08. පහතින් දක්වා ඇත්තේ ධාවන තරග ආරම්භක අවස්ථාවකි. මෙම ආරම්භක ක්‍රමය යොදා ගත හැකි ඉසව්වක් වන්නේ මින් කුමක්ද?

i. මීටර 5000
ii. මීටර 400
iii. මීටර 800
iv. මීටර 1500

09. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි ,
i. පන්දුව විදීම.
ii. පාද හුරුව.
iii. ආක්‍රමණය.
iv. ප්‍රහාරය.

10. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා වැදගත් වන සාධකයක් නොවන්නේ,

i. නිවැරදිව දැනුවත් වීම.
ii. සෞඛ්‍යයවත් චර්යා අනුගමනය කිරීම.
iii. සමාජ වටිනාකම්වලට අනුව ජීවත් වීම.
iv. මානසික බිඳවැටීම.

*** අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වලට හිස්තැනට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.**

11. ආචාර පෙළපාළියේ ගමනේ යාම සිදුවන අවස්ථාවේ .... පාදයේ විලුඹ පොළොවේ ස්පර්ශ වීමත් සමග 'නවතින් ' යන විධානය ලැබේ.

12. ධාවනයේදී පාදය පොළොව හා ස්පර්ශව පවතින අවස්ථාව .... අවධියයි.

13. දුර පැනීමේ ක්‍රියාවලියේදී පනින දුර ප්‍රමාණය තීරණය සඳහා .... ඉතා වැදගත් වේ.

14. නීතිරීති සරල වීම .... විශේෂ ලක්ෂණයකි.

15. ඩිම්බය ශුක්‍රානුවක් සමග සංසේචනය වීම සිදුවන්නේ .... තුළය.

(පියාසරික / පැලෝපීය නාලය / වම් / සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල / මුදා හැරීමේ උස / ආධාරක / දකුණු / අනු ක්‍රීඩාවල / නික්මීමේ වේගය / ගර්භාෂය)

Education NCP www.edncp.lk

*** අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට දී ඇති ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණද , වැරදි නම් (×) ලකුණද , වරහන් තුල යොදන්න.**

16. පාසලක ඩෙංගු මර්ධනය සඳහා ශ්‍රමදානයක් පැවැත්වීම , සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ ප්‍රජා දාටකත්වය ලබා ගැනීම යන තේමාවට අයත් වේ. ( )

17.සැරසෙන් , යා යන විධාන හිටි ඇරඹුම සඳහා භාවිතා කෙරේ. ( )

18. ධාවනයේදී පාදය පොළොව හා ස්පර්ශව පවතින අවස්ථාව පියාසරික අවධියයි. ( )

19. ආත්ම අභිමානයට හේතු වන හැකියාවන් ලෙස වාදනය , රංගනය සැලකිය හැක. ( )

20. ආචාර පෙළපාලියක නායකයා ඇතුළුව මුළු සංඛ්‍යාව 25 කි. ( )

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

*** ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

01. i. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
ii. විදුහල්පති, ගුරුවරු හැරුණු විට සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ගොඩනැගීමට දායක වන වෙනත් පුද්ගලයින් කාණ්ඩ 04 ක් නම් කරන්න.
iii.සෞඛ්‍ය සේවා වලින් ඔබට සැලසෙන වාසි 04 ක් සඳහන් කරන්න.

(ල. 4 x 3 = 12)

02. i. දුර පැනීමේ ඉසව්ව මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව කුමන පැනීම් වර්ගයට අයත් වේද ? එම පැනීම් වර්ගයට අයත් තවත් පැනීම් ඉසව්වක් නම් කරන්න.
ii. ඔබ උගත් දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 02 ක් සඳහන් කරන්න.
iii. දුර පැනීම පුහුණු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියා දක්වන්න.

(ල. 4 x 3 = 12)

03. i. අනු ක්‍රීඩා යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
ii.අනු ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග දෙකකට බෙදිය හැක. ඒ මොනවාද?
iii. ඔබ කැමති එක් අනු ක්‍රීඩාවක් සිදු කරන අයුරු පහත කරුණු ඇසුරෙන් විස්තර කරන්න.
- අනු ක්‍රීඩාවේ නම
- අවශ්‍ය උපකරණ
- ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය

(ල. 4 x 3 = 12)

04. i. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
ii. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන සාධක 02 ක් ලියන්න.
iii. ලිංගික අපචාර හෝ අපයෝජන වලින් ආරක්ෂා වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 04 ක් සඳහන් කරන්න.

(ල. 4 x 3 = 12)

05. ක්‍රමවත් ලෙස කැලි කසල බැහැර නොකිරීම හේතුවෙන් පරිසර දූෂණය වීම නොවැළැක්විය හැකි කරුණකි. එය මඟ හරවා ගැනීම පිණිස විවිධ ආයතන වල හා මහාමාර්ග තුල පහත රූපවල දක්වෙන ආකාරයට කසල බඳුන් ක්‍රමවත්ව සකසා ස්ථාන ගත කර ඇත.

Education NCP - www.edncp.lk

i. ඉහත සඳහන් A , B , C, D ලෙස වර්ණ ගැන් වු බඳුන් වලට බහාලන ද්‍රව්‍ය වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න.

ii. පරිසරය අපවිත්‍ර වීම නිසා ඇති විය ගැටලු 04 ක් ලියන්න.

iii. ඔබේ නිවස හා අවට පරිසරය අලංකරණය කර ගැනීම සඳහා ඉවතලන ද්‍රව්‍ය යොදාගත හැකි විධි ක්‍රම 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4 x 3 = 12)

06. i. ආචාර පෙළපාලි දක්නට ලැබෙන අවස්ථා 02 ක් නම් කරන්න.

ii. ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා විධාන දීමට භාවිත කරන දිශා 04 සඳහන් කරන්න.

iii. ආචාර පෙළපාලියකට සහභාගී වීමෙන් ඔබට සැලසෙන වාසි 04 ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 4 x 3 = 12)

07. i. අපට එදිනෙදා ජීවත් වීමට අවශ්‍ය මූලික අවශ්‍යතා 02 ක් හා ද්විතීයික අවශ්‍යතා 02 ක් වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න.

ii. ආත්ම අභිමානය ඇති කර ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන බාහිර සාධක 02 ක් ලියා දක්වන්න.

iii. ආත්ම අභිමානයට හානි පමුණුවන සමාජමය හේතු 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4 x 3 = 12)

Education NCP - www.edncp.lk

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 2019
දෙවන වාරය
පිළිතුරු පත්‍රය
8 ශ්‍රේණිය

I කොටස

01. II

02. I

03. I

04. III

05. II

06. IV

07. IV

08. II

09. IV

10. IV

11. වම්

12. ආධාරක

13. නික්මීමේ වේගය

14. අනු ක්‍රීඩාවල

15. පැලෝපීය නාලය

16. (×)

17. (✓)

18. (✓)

19. (×)

20. (×) (ලකුණු 01 x 20 = 20)

II කොටස

01. i. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ, තම පූර්ණ ශක්තිය හා හැකියාවන් යොදා ගනිමින් ඉගෙනීමට, ඉගැන්වීමට , වැඩ කිරීමට හා ජීවත් වීමට සුදුසු ස්ථානයක් බවට පත් කරනු ලැබූ පාසලකි. (ල. 02)

ii. සෞඛ්‍යය වෛද්‍ය නිලධාරී / කෘෂි නිලධාරී / පරිසර නිලධාරී /ළමා ආරක්ෂක නිලධාරී / මහජන සෞඛ්‍යය පරීක්ෂක................ (ල. 02)

iii. පිරිසිදු වාතය / පිරිසිදු භූමිය / සිත්ගන්නා සුළු බව / ක්‍රීඩා පහසුකම් / සුරක්ෂිත බව / සෞඛ්‍යයවත් ආපනශාලා / පිරිසිදු ජලය / පන්ති කාමර / පවිත්‍රතාවය / ප්‍රමාණවත් හා පිරිසිදු වැසිකිළි , කැසිකිළ පහසුකම්.......... (ල. 02)

02. i. තිරස් පැනීම , තුන් පිම්ම (ල. 02)

ii. එල්ලෙන ක්‍රමය / පාවෙන ක්‍රමය / ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය (ල. 02)

iii. ක්‍රියාකාරකම අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 02)

03. i. අනු ක්‍රීඩා යනු, ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවක් වර්ධනය කිරීම සඳහා සිදු කරනු ලබන ක්‍රීඩා වේ. (ල. 02)

ii. **උපකරණ සහිත** - ඉලක්කයට පිරිනැමීම ./ කික් බෝල් / පන්දුව පරදා දිවීම
උපකරණ රහිත - හැරී දිවීම (ල. 02)

iii. ලියා ඇති ක්‍රියාකාරකම අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 02)

04. i. තම වර්ගයා බෝ කිරීමේදි පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය වන ශාරීරික නිරෝගි කම , යහපත් මානසික තත්වය හා යහපත් සමාජ තත්වය හොඳින් පවත්වා ගැනීමයි. (ල. 02)

ii. ලිංගික අතවර වලට ලක්වීම / ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග / සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම් / නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම් (ල. 02)

iii. නොදන්නා පුද්ගලයින් සමග සම්බන්ධතා නොපැවැත්වීම / ලිංගිකත්වය හුවා දක්වන චිත්‍රපට, ඡායාරූප , වීඩියෝ පට, පොත් පත් පරිහරණය නොකිරීම/ අනවශ්‍ය ලෙස ශරීරය ස්පර්ශ කිරීමට / අනවශ්‍ය සිප ගැනීම් වලට අකමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීම............ ආදිය (ල. 02)

05. i. **A** - ප්ලාස්ටික් / පොලිතීන්
B - කඩදාසි
C - ආහාර හා දිරන කසළ
D – වීදුරු (ල. 02)

ii. විවිධ රෝගාබාධ ඇති වීම / වාතය අපිරිසිදු වීම / භූමිය දූෂ්‍ය වීම.............. (ල. 02)

iii. ටයර් යොදා ගෙන පොකුණු සෑදීම / ඉවතලන බෝතල් , ටින් , බේසම් ආදිය යොදා ගනිමින් මල් බඳුන් සැකසීම / ඉවත ලන බෝතල් ආදිය මඟින් වැටි සකස් කිරීම........... (ල. 02)

06. i. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව වල / ජාතික නිදහස් උත්සවයේ/ යුධ හමුදා ආචාර පෙළපාළි වල / නාවික හමුදා ආචාර පෙළපාළිවල / ගුවන් හමුදා ආචාර පෙළපාළි වල............ආදිය (ල. 02)

ii. පෙරමුණ (ඉදිරියට) / දකුණ / වම / පිටුපස (ල. 1/2 x 4 = 02)

iii. පෞරුෂ වර්ධනය වීම / නායකත්වය හුරු වීම /නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය / අන්‍යන්ට සවන් දීම / අභිමානය වර්ධනය / කණ්ඩායම් හැඟිම / යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ඇති වීම ....ආදිය (ල. 02)

07. i. **මූලික අවශ්‍යතා** - ආහාර / වාතය / ජලය
ද්විතීයික අවශ්‍යතා - ආදරය / සුරක්ෂිත බව / නිවාස / අධ්‍යාපනය / සෞඛ්‍යවත් බව / ඇඳුම්, පැළඳුම්........ ආදිය
(ල. 02)

ii. දෙමව්පියන්ගේ , ගුරුවරුන්ගේ ආදර්ශ හා උපදේශනය / ගුරුවරුන් , වැඩිහිටියන් , දෙමව්පියන් , යහළු යෙහෙළියන් හා සුහ පතන්නන්ගේ පිළිගැනීම , මඟ පෙන්වීම හා අගය කිරීම / ත්‍යාග හා සහතික ලබා දීමෙන් දිරිමත් කිරිම (ල. 02)

iii. සමාජයෙන් කොන් කිරිම / නොසලකා හැරීම / අගය නොකිරිම / අනුන්ගේ උදහසට ලක් වීම / උසුළු විසිළු වලට ලක් වීම / හිංසනයට ලක් විම (ල. 02)