සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2019

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/විභාග අංකය :-- .... **කාලය : පැය 02 යි.**

- **ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.**
- **අංක 01 - 20 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

I - කොටස

(1) තමා පිළිබඳ තමා තුළ ඇති වන ගෞරවාන්විත තක්සේරුව ආත්ම අභිමානයයි. ඒ සඳහා හානිදායක නොවන හේතුවක් වන්නේ,

(1) හිංසනයට ලක්වීම. (2) නොසලකා හැරීම.
(3) කැපවීම හා උනන්දුව (4) නිතිරීති කඩ කිරීම.

(2) චිත්තවේග පාලනය කිරීමෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජනයකි.

(1) අන් අයගේ පිළිගැනීමට ලක්වීම. (2) සතුට නොලැබීම.
(3) අන් අයගේ දෝෂාරෝපනයට ලක්වීම. (4) බිය ඇති වීම.

(3) ආචාර පෙළපාළියේ දී විවිධ දිශාවලට හැරීම සිදුවන අවස්ථා ඔබ දැක ඇත. එහි ආපසු හැරීම සිදු කිරීමට හැරිය යුතු අංශක ප්‍රමාණය වන්නේ,

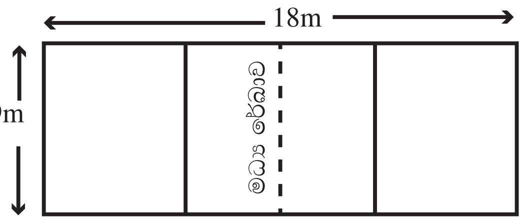
(1) 160^0 (2) 180^0 (3) 120^0 (4) 45^0

(4) පාසලේ ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක් සැකසීමේ දී තිබිය යුතු කෙටි පේළි සහ දික් පේළි ගණන පිළිවෙලින් දැක්වෙනුයේ,

(1) 4, 8 (2) 8, 3 (3) 3, 8 (4) 8, 4

(5) මෙම ක්‍රීඩාපිටිය කුමන ක්‍රීඩාවක් සඳහා භාවිතා කරන්නේ ද?

(1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව
(2) පාපන්දු ක්‍රීඩාව
(3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව
(4) බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාව



(6) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිරිනැමීමට අදාළ නීතියක් වන්නේ,

(1) පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ කර පිරිනැමීම. (2) විනිසුරුගේ නළා හඬට පෙර පිරි නැමීම.
(3) පන්දුව අත්ලමත තබා පිරි නැමීම. (4) විනිසුරුගේ නළා හඬින් තත්පර 08 තුළ පිරිනැමීම.

(7) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් සහ දෑතින් පන්දුව යැවිය හැකි ක්‍රම 7ක් පවතී. ඉන් එක් ක්‍රමයක් ඉහත ආකාර දෙකටම යැවිය හැක. එම ක්‍රමය වනුයේ,

(1) යටි අත් යැවුම (2) හෙප්පා යැවුම (3) පැති යැවුම (4) උරහිස් යැවුම

(8) ධාවන තරගවලදී 'සැරසෙන්' වෙඩි හඬ යන විධාන ලබා දෙන්නේ කුමන ඇරඹුම් ක්‍රමයේ දී ද?

(1) හිටි ඇරඹුම (2) කෙටි ඇරඹුම (3) දිගු ඇරඹුම (4) මැදි ඇරඹුම

(9) පන්දුපාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය හා රැකීම, විදීම යන දක්ෂතා උපයෝගී කර ගනිමින් සිදු කරනු ලබන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව වන්නේ,

(1) වොලිබෝල් (2) පාපන්දු (3) රගර් (4) නෙට්බෝල්

(10) තම සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට ලබා දෙන පුද්ගල හැකියාව හඳුන්වන්නේ,

(1) යහපත් සෞඛ්‍යය (2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

(3) චිත්තවේග සමබරතාව (4) නිවැරදි තීරණ ගැනීම

(11) යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක් මගින්

(1) අනතුරු අවම කර ගත හැකිය. (2) ප්‍රියමනාප බව ඇති වේ.

(3) ලෙඩ රෝග වලකාගත හැකිය. (4) ඉහත සියල්ල ම ලබාගත හැකිය.

(12) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූල ධර්මයක් නොවන්නේ,

(1) සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම. (2) ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම.

(3) සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීම. (4) පුද්ගල නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය

(13) පාසලෙන් ප්‍රජාවට කල හැකි සේවාවක් වන්නේ,

(1) ශ්‍රමදානයක් පවත්වා පාසලේ භෞතික පරිසරය අලංකාර කිරීම.

(2) පාසල අවට මත්ද්‍රව්‍ය විකිණීම වැළැක්වීම.

(3) දෙමාපියන් සඳහා පාසලේ අක්ෂි සායනයන් පැවැත්වීම.

(4) ඩෙංගු මර්ධනය සඳහා පාසලේ ශ්‍රමදානයක් පැවැත්වීම.

(14) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ස්පර්ශ විය නොහැක ශරීර අවයවය කුමක් ද?

(1) දෙඅත් (2) හිස (3) උදරය (4) පාද

(15) ධාවන පියවරක අවස්ථා කීයද?

(1) 2යි. (2) 3යි. (3) 4යි. (4) 5යි.

(16) දුර පැනීම සඳහා සහභාගි වන ක්‍රීඩකයකු පසු කරන අවධියක් නොවන්නේ,

(1) නික්මීම (2) හරස් දණ්ඩ තරණය (3) පියාසරිය (4) පතිත වීම

(17) තිරස් පැනීම් ඉසව්වක් වන්නේ,

(1) උස පැනීම (2) රිට පැනීම (3) කඩුලු මතින් දිවීම (4) තුන් පිම්ම

(18) දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීමට අවශ්‍ය පිතෘ සෛලය වන්නේ,

(1) ඩිම්බ (2) බිම්බ කෝෂ (3) වෘෂණ කෝෂ (4) ශුක්‍රාණු

(19) ලොව ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව කුමක් ද?

(1) වොලිබෝල් (2) පාපන්දු (3) ක්‍රිකට් (4) නෙට්බෝල්

(20) 2019 වර්ෂයේ පැවැත් වූ ක්‍රිකට් එක් දින ලෝක කුසලානය පැවැත් වූ රට,

(1) එංගලන්තය (2) බටහිර ඉන්දීය කොදෙව්

(3) ඕස්ට්‍රේලියාව (4) ඉන්දියාව (ලකුණු 2 x 20 = 40)

II - කොටස

I පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව, ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සමාජය මගින් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන වැඩ සටහන් තුළින් ඔබට මෙන් ම පාසල් ප්‍රජාවට ද සමබර පෞරුෂයකින් යුත් සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයකු වීමට අවස්ථාව උදා වේ.

(i) යහපත් මානසික හා සමාජීය පරිසරයක් ඇති පාසලක දැකිය හැකි අංග දෙකක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(ii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සම්බන්ධයෙන් පාසලක් තුළ පැවැත්විය හැකි වැඩ සටහන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(iii) ඔබ දන්නා බෝනොවන රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iv) ඔබ සඳහන් කරන ලද රෝගයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(v) ලිංගික අපචාර හා අපයෝජනවලට ලක්වීම නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටලු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(vi) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා වැදගත්වන සාධක දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(vii) ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කල යුතු සෞඛ්‍යමත් චර්යා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(මුළු ලකුණු 20)

(02) (i) ආචාර පෙළපාලි දක්නට ලැබෙන අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ii) ආචාර පෙළපාලියේ දී දෙනු ලබන විධාන දෙකක් ලියන්න.

(iii) ගමනේ යාමේ ප්‍රභේද දෙක නම් කරන්න.

(iv) ආචාර පෙළපාලියේ දී භාවිතා වන හැරීම් ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(v) සීරුවෙන් සිටීමේ දී තිබිය යුතු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 x 5 = 10)

(03) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවන් දියුණු කිරීම සඳහා අනු ක්‍රීඩා යොදා ගනී.

(i) අනු ක්‍රීඩා දෙකක් හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් නම් කරන්න.

(ii) අනු ක්‍රීඩා වලින් සංවර්ධනය වන කායික මානසික යෝග්‍යතා සාධක එක බැගින් ලියන්න.

(iii) ඔබ විසින් නිර්මාණය කරන ලද අනු ක්‍රීඩාවක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 2 + 3 + 5 = 10)

(04) රවිඳු නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ මීටර් 200 තරගයට සහභාගි වූ අතර කසුන් මීටර් 800 තරගය සඳහා සහභාගි විය.

(i) රවිඳු සහ කසුන් භාවිතා කල තරග ආරම්භක ක්‍රම වෙන් වෙන් ව දක්වන්න.

(ii) දුර පැනීමේ දී භාවිතා කරනු ලබන ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(iii) ඔබ දන්නා ධාවන අභ්‍යාස දෙකක් ලියන්න.

(iv) දුර පැනීම සඳහා ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකු පුහුණු කිරීමට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 2 + 3 + 2 + 3 = 10)

(05) මිනිසාගේ ශරීරය පද්ධති ගණනාවකින් සකස් වී ඇත. ඒ වායේ කාර්යයන් විවිධ වේ. තම වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා සකස් වී ඇත්තේ ප්‍රජනක පද්ධතියයි.

(i) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන සාධක තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂනය වන රෝග බෝවීමෙන් ඇති වන ගැටලු හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(ලකුණු $3 + 3 + 4 = 10$)

(06) නෙට්බෝල්, වොලිබෝල් සහ පාපන්දු අප පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන සහ විෂය නිර්දේශයට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වේ.

(i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් යැවුම් ක්‍රම සහ දෑතින් යැවීම් ක්‍රම දෙක බැගින් වෙන් වෙන් ව ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ භාවිතා වන පන්දුවට හිසෙන් පහර දීමේ ආකාර දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උඩු අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් ඇද විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

(ලකුණු $3 + 3 + 4 = 10$)

Answer

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2019

8 ශ්‍රේණිය
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

I පත්‍රය (බහුවරණ)

01.	(3)	06.	(4)	11.	(4)	16.	(2)
02.	(1)	07.	(2)	12.	(3)	17.	(4)
03.	(2)	08.	(1)	13.	(3)	18.	(4)
04.	(3)	09.	(4)	14.	(1)	19.	(2)
05.	(3)	10.	(2)	15.	(1)	20.	(1)

(ලකුණු 2 × 20 = 40)

II පත්‍රය

(01) (i)
- සුරක්ෂිත බව
- උපදේශන පහසුකම්
- සියල්ලන්ට ම එක සේ සැලකීම.
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථා
- අගය කිරීම...... (ලකුණු 03)

(ii)
- කුණුකසළ ක්‍රමවත්ව වෙන් වෙන්ව බඳුන් කිරීම.
- ක්‍රමවත් පිරිසිදු ආපනශාලා පවත්වා ගෙන යාම.
- වෛද්‍ය සායන පැවැත්වීම.
- පිරිසිදු පානීය ජල සැපයුමක් තිබීම.
- පොලිතීන් අවභාවිතය.... (ලකුණු 03)

(iii)
- දියවැඩියා, අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා, හෘදයාබාධ, මානසික රෝග....(ලකුණු 02)

(iv) ඉහත සඳහන් කළ රෝගවලට අදාළව පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න. (ලකුණු 03)

(v)
- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම. (ලකුණු 03)
- මානසිකව බිඳ වැටීම.
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග
- අධ්‍යාපන කටයුතු වලට බාධා... (ලකුණු 03)

(vi)
- නිවැරදිව දැනුවත් වීම.
- සෞඛ්‍යවත් චර්යා අනුගමනය කිරීම.
- සමාජ වටිනාකම්වලට අනුව ජීවත් වීම......

(ලකුණු 03)

(vii)
- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම.
- රටට ගැළපෙන කපු රෙදිවලින් නිම කළ පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය විවාහ වන තෙක් ලිංගික සබඳතාවලට යොමු නොවීම.
- ලිංගික සබඳතා තම
- විවාහක සහකරු හා සහකාරියට පමණක් සීමා කිරීම.

(ලකුණු 03)

(02) (i) ක්‍රීඩා උත්සවය, නිදහස් උත්සවය....

(ii) ගමනේ යා, ආපසු හැරෙන්, කල් බලන්.....

(iii) සෙමෙන් ගමනේ යාම, සීඝ්‍ර ගමනේ යාම.

(iii) සෙමෙන් ගමනේ යාම, සීඝ්‍ර ගමනේ යාම.

(iv) වමට, දකුණුට, ආපසු

(v) හිස, කොඳු ඇට පෙළ සෘජුව තිබිය යුතුය. ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලා සිටිය යුතුය. දෙපා V අකුර හැඩයට තබා ගත යුතුය. උරහිස් සමාන්තරව තිබිය යුතුය. දෙඅත් ශරීරය දෙපසින් ශරීරයට ලංව තිබිය යුතුය.

(ලකුණු 2 + 5 = 10)

(03) (i) අනු ක්‍රීඩා
- පන්දුව පරදා දිවීම.
- හැරී දිවීම.
- ඉලක්කයට පිරි නැමීම.
- තිත් බෝල්........

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා
- වොලිබෝල්   පාපන්දු
- නෙට්බෝල්   හොකී
- ක්‍රිකට්   බැඩ්මින්ටන්
- එල්ලේ   කබඩි.......

(ii) කායික
- වෙහෙස දරා ගැනීමේ හැකියාව
- ක්‍රීඩාවල ශිල්පීය ක්‍රම සඳහා පුහුණුව ලැබීම.
- දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍යතාව ගොඩ නැගීම.......

මානසික
- විනෝදය හා සතුට ලැබීම.
- ජය පරාජය විඳ ගැනීමේ හැකියාව
- ස්වපං විනය ඇති වීම......

(iii) අනු ක්‍රීඩා නිර්මාණය කර රූප ඇඳ නීති රීති සමග විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 2 + 3 + 5 = 10)

(04) (i) රවිඳු කුඩු ඇරඹුම
කසුන් හිටි ඇරඹුම

(ii) එල්ලෙන ක්‍රමය
පාවෙන ක්‍රමය
ගුවනත හා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය

(iii) ධාවන සරඹ A - Running A
B - Running B
C - Running C

(iv) 1. එක තැන සිට පාද දෙකෙන් ම දුර පනින පිටියට පනින්න.
2. වම් පාදය යොදා ගෙන කුන්දුවෙන් ඉදිරියට පනිමින් ගොස් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියට පනින්න. මේ ආකාරයෙන් දකුණු පාදයෙන් පනින්න.
3. පාද දෙකෙන් ම ඉපිළී ඉදිරියට පනිමින් ගොස් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියට පනින්න.
4. පියවර පහක් හෝ හතක් ධාවනය කර ඉදිරියේ ඇති 15cm පමණ පමණ උස ලී පෙට්ටිය මතට එක් පාදයක් තබා දුර පැනීමේ පිටියට පනින්න. මෙය ද මාරුවෙන් මාරුවට පාද තබමින් සිදු කල හැකි ය.

(2 + 3 + 2 + 3 = 10)

(05) (i)
- ලිංගික ඉන්නන්
- HIV/ ඒඩ්ස්
- හර්පීස්
- සුදු බිංදුම..........

(ii) 1. ලිංගික අතවර හා අපයෝජනවලට ලක්වීම.
2. නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම.
3. සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම.
4. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

(iii)
- ලිංගික අවයවල තුවාල, ඉන්නන්, සැරව ගැලීම්, වේදනා, කැසීම් ඇති වීම.
- හෘදය, මොළය, ස්නායු වැනි අවයවවලට හැකි වීම.
- මානසික පීඩනය ලක් වීම.
- සමාජ අපවාදයට ලක් වීම.
- අධ්‍යාපන කටයුතු කඩා කප්පල් වීම.

(3 + 3 + 4 = 10)

(06) (i) **තනි අතින් යැවුම් ක්‍රම**
- උරහිස් යැවීම
- උරහිසට ඉහළින් යැවීම
- හෙප්පා යැවුම
- යටි අත් යැවුම

දෙඅතින් යැවුම් ක්‍රම
- පපුවට කෙළින් යැවුම
- හෙප්පා යැවුම
- හිසට ඉහළින් යැවුම
- පැති යැවුම

(ii) 1. එක තැන සිට හිසින් පහර දීම.
2. ඉහළට පනිමින් හිසින් පහර දීම.
3. ගුවනත පා වෙමින් හිසින් පහර දීම.

(iii) ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (8 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යයන පෙළපොතේ පිටු අංක 30, 31 ද ක්‍රියාකාරකම් සඳහන් වේ)

(3 + 3 + 4 = 10)