

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2022

Second Term Test

Nº 001255

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

පැය දෙකයි

නම/ විභාග අංකය -

1 කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- 1 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. ඔබගේත්, ඔබ පවුලේත්, සමාජයේත් සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීමට හා වැඩි දියුණුකර ගැනීමට කටයුතු කරන්නේ නම්, ඔබ දායක වන්නේ,

- i. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට ය.
- ii. රෝග වළක්වා ගැනීමට ය.
- iii. හදිසි අනතුරු අවමකර ගැනීමට ය.
- iv. භෞතික පරිසරය සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගැනීමට ය.

02. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක අරමුණක් නොවන්නේ

- i. පාසල සියල්ලටම ප්‍රිය ජනක ස්ථානයක් බවට පත් කිරීම.
- ii. දක්ෂතා ඔස් නංවාලීමට කටයුතු කිරීම.
- iii. කළහකාරී තත්ත්වයන් පාසල තුළ ඇති කිරීම
- iv. සියල්ලටම එකසේ සැලකීම.

03. ආත්ම අභිමානය යනු තමා පිළිබඳව, තමා තුළ ඇතිවන ගෞරවනීය හැගීම් සි.හැකියාවන් හා ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීමෙන් එය සංවර්ධනය කරගත හැකිය.

පහත ගුණාංග අතරින් වර්ධනය නොවිය යුත්තේ,

- i. නිහතමානී බව
- ii. නීතිගරුක බව
- iii. අවංක බව
- iv. ආත්මාර්ථකාමී බව

04. ක්‍රීඩා කිරීමේදී, ඔබ තුළ තිබිය යුතු වැදගත් ආචාර ධර්මයක් ලෙස ඔබ පිළිගන්නේ,

- i. නායකත්වයට ගරු කිරීම.
- ii. අන් මත ඉවසීම.
- iii. ජයග්‍රහණය විඳදරා ගැනීම.
- iv. ඉහත සියල්ලම.

05. ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක විධාන ලබාදීමත්, ඉරියව් නිවැරදිව දැක්වීම සඳහාත් හඳුනාගත යුතු දිශා සංඛ්‍යාව

- i. 2 කි.
- ii. 3 කි.
- iii. 4 කි.
- iv. 5 කි.

06. ගමනේ යාමේදී සම්මාන දක්වන අවස්ථාවේ සෘජුව ඉදිරිය බලා ගමන් ගන්නේ,

- i. නායකයා
- ii. දකුණු මූලිකයා
- iii. වම් මූලිකයා
- iv. සියළු දෙනා

07. මෙම රූපයෙන් පෙන්වනු ලබන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කුමන දක්ෂතාවයද?



- i. උඩු අත් පිරිනැමීම.
- ii. උඩු අත් එසවීම.
- iii. යටි අත් පිරිනැමීම.
- iv. වැළැක්වීම.

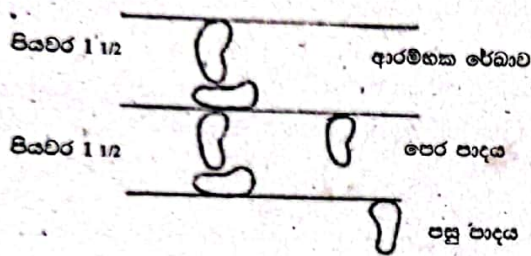
08. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රමය වන්නේ

- i. හිසට ඉහළින් යැවීම.
- ii. උරහිස් යැවීම.
- iii. පැති යැවීම.
- iv. පසු යැවීම.

09. පාපන්දු කණ්ඩායමක ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණ ද?

- i. 15 කි.
- ii. 12 කි.
- iii. 11 කි.
- iv. 10 කි.

10. සිරුරේ නිරෝගී බව රැක ගැනීමට හොඳ සෞඛ්‍යමත් පුරුදු අනුගමනය කළ යුතු වේ. මේ අතරින් හොඳ පුරුද්දක් නොවන්නේ
- නිසි පරිදි නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම.
 - ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්මක් සහ ව්‍යායාමවල නිරතවීම.
 - වැඩිපුර තෙල් සහ සීනි අඩංගු ආහාර ගැනීම.
 - මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම.
11. ඩොංගු රෝගය ව්‍යාප්තවන කාලයක දී, මෙම ප්‍රකාශ අතරින් ඩොංගු මර්ධනය සඳහා ඔබේ වගකීම වඩාත් හොඳින් තහවුරු කරන ප්‍රකාශය වන්නේ,
- ඩොංගු උවදුරින් ප්‍රවේසම් වන්න.
 - ඩොංගු ගමට ඇවිත්
 - ඩොංගු මාරාන්තිකයි, එය තුරන් කිරීමට කැප වෙමු.
 - මට කළ හැකි කිසිවක් නැත.
12. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ක්‍රියාත්මකවන පාසලක, ආපන ශාලාවේ දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
- ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ පහසුව තිබීම.
 - ක්ෂණික ආහාර සහ පැණිබීම ලබාගත හැකිවීම.
 - ජල පහසුකම් පැවතීම.
 - ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වීම.
13. රූප සටහනට අනුව ආරම්භක රේඛාවේ සිට පියවර ලබා ගනිමින් ආරම්භ කරනු ලබන ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ,



- මැදුම් ඇරඹුම
- දිගු ඇරඹුම
- කෙටි ඇරඹුම
- හිටි ඇරඹුම

- පහත වගුව උපයෝගීකර ගනිමින් 14,15,16,17, යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවාසාන්තර තරගයකදී ක්‍රීඩකයින් හතර දෙනෙකු සහභාගී වූ තරග ඉසව්ව පහත වගුවේ දැක්වේ.

තරගකරුවන්ගේ නම්	සහභාගී වූ තරග ඉසව්ව.
සමන්	මීටර් 100 , දුර පැනීම, තුන්පිම්ම
සුජිත්	මීටර් 100, මීටර් 200 මීටර් 400
අජිත්	මීටර් 1500 ,කවපෙත්ත විසිකිරීම
ජගත්	මීටර් 800 , උස පැනීම , හෙල්ල විසිකිරීම.

14. ඉහත තරගකරුවන් අතරින් තිරස් පැනීම ඉසව්වට සහභාගී වී ඇත්තේ,
- අජිත්
 - සුජිත්
 - ජගත්
 - සමන්
15. කුඩු ඇරඹුමකින් ධාවන තරග ආරම්භ කරනු ලබන තරග කරුවන් වන්නේ,
- සමන් සහ සුජිත්
 - අජිත් සහ ජගත්
 - සුජිත් සහ ජගත්
 - ජගත් සහ සමන්
16. හිටි ඇරඹුමකින් ධාවන තරග ආරම්භ කළ යුත්තේ,
- සුජිත් සහ ජගත්
 - අජිත් සහ සමන්
 - ජගත් සහ සමන්
 - අජිත් සහ ජගත්
17. "ගුවනක පා මාරු කිරීමේ" ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතා කරන තරග ඉසව්ව වන්නේ
- උස පැනීම
 - දුර පැනීම
 - තුන් පිම්ම
 - හෙල්ල විසිකිරීම
18. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණ රෝගයක් නොවන්නේ,
- සුදු බිංදුම
 - ලොන්කයිටිස්
 - හර්පිස්
 - උපදංශය
19. දරුවෙකු පිළිසිදු ගැනීම අවශ්‍ය මාතෘ සහ පිතෘ දෙපල වන්නේ
- ඩිම්බ සහ ගුක්‍රාණු
 - ඩිම්බ සහ ඩිම්බ කෝෂ
 - ගුක්‍රාණු සහ වාෂණ
 - ගර්භාෂය සහ ඩිම්බ.
20. 2022 ආසියානු නෙට්බෝල් තරගාවලියේ දී, ජයග්‍රහණය කරන ලද රට කුමක්ද?
- සිංගප්පූරුව
 - ශ්‍රී ලංකාව
 - ඉන්දියාව
 - මාල දිවයින.

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2022
Second Term Test

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

11 කොටස

❖ පළමු ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු ලිවීම අනිවාර්ය වේ. තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් වන ජයගම විදුහල ද, වසර දෙකකට ආසන්න කාලයක් සමාජ හා ආර්ථික අභියෝගයන්ට මුහුණදීමට සිදුවූ බැවින්, සිසු දරුවන්ගේ දක්ෂතා, කුසලතා ඵලදායීවීමට මෙන්ම පෞරුෂ සංවර්ධනයට අදාළ විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමට නොහැකි, වියළි අවස්ථාවන් සිසුන්ට උදාකරදීම සඳහා නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලක්, විවිධ ප්‍රසංගයක්, අධ්‍යාපන වාරිකා, සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන කමිටු පිහිටුවීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමට විදුහල්පතිතුමා ඇතුළු ආචාර්ය මණ්ඩලය කටයුතු කරන ලදී.
 - i. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා සහ ද්විතීයික අවශ්‍යතා වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න.
 - ii. ආත්ම අභිමානය වර්ධනය කර ගැනීමට ජයගම පාසලේ සිසුන්ට ඉදිරිපත් කළ හැකි, හැකියාවන් දෙකක් ලියන්න.
 - iii. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ, ආචාර්ය පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සඳහා නායකයා ඇතුළු සෙසු සාමාජිකයින් ගණන කීයද?
 - iv. සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - v. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හතරක් නම්කරන්න.
 - vi. පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා පුද්ගලයෙකු වර්ධනය කරගත යුතු ක්ෂේත්‍ර හතර ලියන්න.
 - vii. ඔබ තුළ වර්ධනය කරගත යුතු පුද්ගල නිපුණතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - viii. පාසලෙන් ප්‍රජාවටත්, ප්‍රජාවෙන් පාසලටත් ඉටුකළ හැකි වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.
 - ix. ජයගම විදුහලේ සිසුන් අතර අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වන අවස්ථාවක් සඳහා උදාහරණයක් ලියන්න.
 - x. ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය රැක ගැනීමට හා ඉහළ දැමීමට උදව් කරන සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.

(ලකුණු 2×10 = 20)
02. පාසල් දරුවන් හා කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පූර්ණ සංවිධාන ශක්තිය යොදවා ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන පාසලක් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් වේ.
 - i. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග (තේමා) තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - ii. පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රතිපත්ති තුනක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 3)
 - iii. පාසලේ භෞතික පරිසරයේ තිබිය යුතු අංශ හතරක් සඳහන් කර එහි ප්‍රවර්ධනයට ඔබට දායක විය හැකි අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
03.
 - i. මලල ක්‍රීඩාවේ පැතිරී ඉසව් බෙදා වෙන්කළ හැකි කොටස් දෙක නම් කර. ඊට උදාහරණය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - ii. දුර පැතිමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් නම් කර එහි අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
 - iii. දුර පැතිමේ ක්‍රීඩකයෙකු පුහුණු කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 5)
04. මනුෂ්‍ය වර්ගයා බෝකිරීම මගින් මනුෂ්‍ය සංහතියේ පැවැත්ම සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති සෑදීම ඇත.
 - i. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ සහ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ අවයව දෙක බැගින් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - ii. "සංසේචනය" යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක්ද? (ලකුණු 2)
 - iii. (a) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා කරනු ලබන සාධක දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - (b) ලිංගික අපවාර සහ අපයෝජනවලට ලක්වීම නිසා ඇතිවන ගැටලු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

05. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු ක්‍රීඩාවල යෙදීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබී ඇත. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය මෙන්ම දක්ෂතා සංවර්ධනයට ද, ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ඉවහල් වේ. ඉහත සඳහන් ක්‍රීඩාවලින් ඔබ කැමති ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගන්න.
- එම ක්‍රීඩාව නම් කර, එහි දක්ෂතා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
 - ඔබ සඳහන් කළ දක්ෂතාවලින් එකක් තෝරා ගෙන එම දක්ෂතාව පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (අවශ්‍ය නම් රූප සටහන් මගින්ද ඉදිරිපත් කළ හැකිය. (ලකුණු 4)
 - ඔබ ඉහත නම් කළ ක්‍රීඩාව සඳහා ඔබ දන්නා නීති රීති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
06. i. ආචාර පෙළපාලි පුහුණුවේ දී ඔබ ඉගෙනගත් ඉරියව් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- ධාවනයේ ප්‍රධාන අවධි දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - අනු ක්‍රීඩාවක නිරතවීමෙන් සංවර්ධනය වන කායික යෝග්‍යතාවයක් සහ මානසික යෝග්‍යතාවයක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - ඔබ කැමති ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවයක් තෝරාගෙන එම දක්ෂතාවය වර්ධනය කර ගැනීමට අනු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න. (ක්‍රීඩාව සහ දක්ෂතාවය නම් කරන්න) (ලකුණු 4)



PAST PAPERS
WIKI



LOL.Lk
Learn Ordinary Level

විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර



- Past Papers
 - Model Papers
 - Resource Books
- for G.C.E O/L and A/L Exams



විභාග ඉලක්ක ජයගන්න
Knowledge Bank



Master Guide

WWW.LOL.LK



**CASH
ON**

DELIVERY



Whatsapp contact
+94 71 777 4440

Website
www.lol.lk



**Order via
WhatsApp**

071 777 4440