

වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය 2022 (2023)

4

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

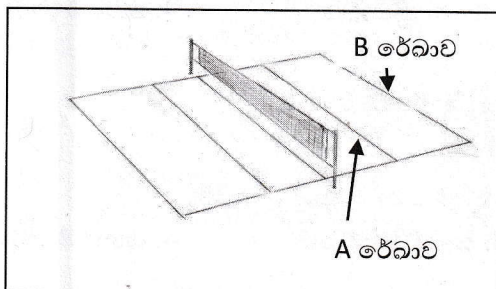
පැය දෙකයි

නම/ විභාග අංකය -

1 කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
 - 1 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
01. පුද්ගලයෙකුගේ කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම හඳුන්වනු ලබන්නේ
 1. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ලෙසය.
 2. පූර්ණ සෞඛ්‍යය ලෙසය.
 3. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ලෙසය
 4. ශාරීරික යෝග්‍යතා ලෙසය.
 02. තමා පිළිබඳව ඇතිවන ගෞරවණීය හැගීම ආත්ම අභිමානයයි. ආත්ම අභිමානය පිළිබඳ මෙම ප්‍රකාශ අතරින් වැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ
 1. ආත්ම අභිමානය නිහතමානීව විඳදරා ගතයුතු වේ.
 2. විනය ගරුක බව ආත්ම අභිමානය ගොඩ නැගීමේ පුද්ගල ගුණාංගයකි.
 3. නීති රීති කඩ කිරීම ආත්ම අභිමානයට හානිදායක් වේ.
 4. මූලික අවශ්‍යතාවයකි ආත්ම අභිමානය.
 03. ඵලදායී සන්නිවේදනය සහිත පුද්ගලයෙකුගේ අවශ්‍යතාවයකි.
 1. අන් අයගේ අදහස්වලට සවන්දීම.
 2. තම අදහස් පැහැදිලිව හා සුභද්‍රව ප්‍රකාශ කිරීම.
 3. අන් අයගේ අදහස් ඔවුන්ගේ හැසිරීමෙන් හඳුනා ගැනීම
 4. ඉහත සියලුම ලක්ෂණ.
 04. පාසල් ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක නායකයා ඇතුළුව උපරිම සාමාජික සංඛ්‍යාව
 1. 25 කි
 2. 20 කි
 3. 30 කි
 4. 22 කි
 05. දකුණු මූලිකයා සාප්පු ඉදිරිය බලාගෙන ගමන් කරන අතර අනෙක් සාමාජිකයන් අංශක 90 දකුණු දෙසටත් අංශක 45 ඉහළින් බලාගෙන ගමන් කරයි. එම අවස්ථාව
 1. ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් වමට වක්ව ගමන් කරන අවස්ථාවයි.
 2. තුන්පෙළ සැදීම සඳහා ගමනේ යන අවස්ථාවයි.
 3. ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සම්මාන දක්වමින් ගමන් කරන අවස්ථාවයි.
 4. කණ්ඩායමක් පා ගමනින් යන අවස්ථාවයි.

06.



මෙම රූප සටහනේ දැක්වෙන වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ A හා B අක්ෂරවලින් පෙන්වා ඇති රේඛා නම් කරන්නේ.

1. A ප්‍රහාරක රේඛාව B පිරිනැමීමේ රේඛාව
2. A පිරිනැමීමේ රේඛාව B ප්‍රහාරක රේඛාව
3. A පිරිනැමීමේ රේඛාව B අවසන් රේඛාව
4. A පිරිනැමීමේ රේඛාව B පැති රේඛාව

07. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව දැනින් යැවීමේ ක්‍රමයක් වන්නේ

1. උරහිස් යැවීම
2. පපුවට කෙළින් යැවීම
3. යටි අත් යැවීම
4. උරහිසට ඉහළින් යැවීම

08. කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් 15 දෙනෙකු ඇතුළත්ය.(වර්තමානයේ 18 දෙනෙකි) ඉන් 11 දෙනෙකු ක්‍රීඩා කරයි.ඒ අතරින් එක් අයෙකු දැල රකින්නා ලෙස නම් කරයි.එම ක්‍රීඩාව

1. ක්‍රිකට්
2. නෙට්බෝල්
3. පාපන්දු
4. වොලිබෝල්

09. ඩිම්බයක් හා ශුක්‍රාණුවක් එකතුවීම,

1. ආර්ථවයයි
2. ඔසප් වීමයි
3. ඩිම්බ මෝචනයයි
4. සංසේචනයයි

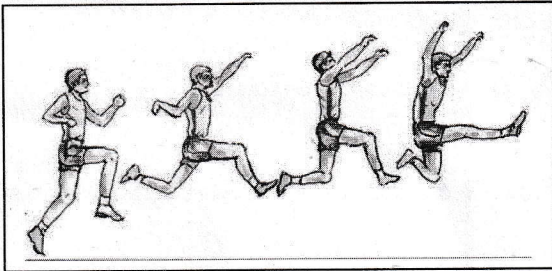
10. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ අවයවයක් නොවන්නේ,

1. වෘෂණ කෝෂ
2. ඩිම්බ කෝෂ
3. පුරස්ථි ග්‍රන්ථිය
4. ශිෂ්ණය

11. ක්‍රීඩකයෙකු තම ඉදිරි පාදයේ පතුළ, ආරම්භක රේඛාව ආසන්නයේ තබා,අනෙක් පාදය උරහිස් පළලට සමාන ප්‍රමාණයකින් පිටුපසින් තබා ගෙන ශරීරයේ බර ඉදිරි පාදයට යොමුකර සිටියි. එම ක්‍රීඩකයා

1. හිටි ඇරඹුමේ සැරසෙන් විධානයට සූදනම්ව සිටියි
2. කුඳු ඇරඹුමේ සැරසෙන් විධානයට සූදනම්ව සිටියි
3. කුඳු ඇරඹුමේ වෙන් විධානයට සූදනම්ව සිටියි
4. කුඳු ඇරඹුමේ යා විධානයට සූදනම්ව සිටියි

12.



මෙම රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ,දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ කුමන අවධිය ද

1. අවතීර්ණ ධාවනය
2. නික්මීම /ඉපිලීම
3. පියාසරිය /ගුවන්ගතවීම
4. පතිතවීම

13. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

- 1.එල්ලෙන ක්‍රමය
2. ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය
3. පාවෙන ක්‍රමය
4. ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය

14. කුඳු ඇරඹුමෙන් ආරම්භ කරනු ලබන ධාවන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,

1. මී.100,මී.200,මී.400 කඩුලු
2. මී.100,මී.800,මී.1500
3. මී.100 කඩුලු,මී.500,මී.800
4. මී.800,මී.1500,මී.5000

15. දෛනිකව කටයුතු කිරීම සඳහා අප හැම දෙනාටම ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.ඒ සඳහා වැදගත් පෝෂකාංගය වන්නේ,

1. පිෂ්ඨය හා බණිප් ලවන
2. ප්‍රෝටීන හා විටමින්
3. කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේදය
4. විටමින් සහ බණිප් ලවන

16. ආහාර පරිභෝජනයේදී නෙකළ යුත්තකි.

1. නින්දට පැය 11/2 කට හෝ 2 කට පෙර ආහාර ගැනීම
2. පමණට වඩා ආහාර නෙගැනීම
3. ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පැය 2 කට පසුව අතුරු වේලක් ගැනීම
4. රූපවාහිනී නරඹමින් ආහාර ගැනීම

17. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයකි.

1. චිකන්ගුනා
2. සාර්ස්
- 3.ඩෙංගු
4. ඒඩ්ස්

18. වෙනත් පුද්ගලයන් විසින්, පුද්ගලයෙකු සමාප් වීරෝධී ක්‍රියා සඳහා පොළඹවා ගැනීම

1. අපයෝජන ක්‍රියාවකි
2. අපචාර ක්‍රියාවකි
3. හිංසා ක්‍රියාවකි
4. තරවලු කිරීමකි

19. ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු සතු ගුණාංගයක් නොවන්නේ,

1. රෝගියා පිළිකුල් කිරීම
2. නිවැරදි හා සුදුසු තීරණ ගැනීම
3. ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව
4. පරික්ෂාකාරී බව

20. පුද්ගලයෙකුගේ දුකකදී හෝ කරදරයකදී එය හඳුනාගෙන උපකාර කිරීම හෝ සහාය ලබාදීම,

1. සහජීවනය වේ.
2. සමාජානුයෝගී බව වේ.
3. සංවේදීභාවයයි
4. සහකම්පනයයි

(ලකුණු 2 X 20 =40)

11 කොටස

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

01. ජයබිම පාසලේ සෞඛ්‍යය දිනයේ තේමාව වූයේ " පාසලෙන් අරඹමු ජීවිතය ජයගමු" යන්නයි එහිදී වර්තමානයේ පවතින ආර්ථික අපහසුතා මත තමාගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය ආරක්ෂාකර ගනිමින් අන් අයගේද සෞඛ්‍යය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට හා වැඩි දියුණුකර ගැනීමට දායකවිය හැකි ආකාරය පිළිබඳ පාසල් ප්‍රජාව දැනුවත් කරන ලදී. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය, පෝෂණය , සුරක්ෂිතතාවය හා සෞඛ්‍යය පුරුදු පිළිබඳ අවධානය යොමු වී තිබුණි.
 - i. තම පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීම හඳුන්වන්නේ ලෙසය.
 - ii. පාසලේ, හිතකර භෞතික පරිසරයක් ගොඩ නැගීම සඳහා, ප්‍රජාවගේ ශ්‍රම දායකත්වය ලබා ගත හැකි ආකාර 2 ක් ලියන්න.
 - iii. පාසලේ ආපන ශාලාවේ අලෙවි කිරීමට සුදුසු ආහාර වර්ග 2 ක් සඳහන් කරන්න.
 - iv. බීමට සුදුසු ජලයේ PH අගය 6-7 අතර විය යුතුය. එය පරීක්ෂාකර ගැනීමට ඔබට සහාය ලබාගත හැකි සෞඛ්‍යය නිලධාරියා නම් කරන්න.
 - v. පාසලේදී ඔබගේ සුරක්ෂිතබව රැක ගැනීමට ඔබට දායකවිය හැකි ආකාරයක් ලියන්න.
 - vi. පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂාකර ගනිමින්, ආහාර පිළියෙල කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳ ඔබගේ වැඩිහිටියෙකුට ලබාදිය හැකි උපදෙස් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - vii. මිල අධික ආහාර වෙනුවට අඩු වියදමකින් එම පෝෂණය ලබාගත හැකි ආහාරයක් සඳහා උදාහරණයක් ලියන්න.
 - viii. කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීම තුළින් වර්ධනය වන මනෝ සමාජීය කුසලතා දෙකක් ලියන්න.
 - ix. සිරුරේ නිරෝගී බව රැක ගැනීමට යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
 - x. දුම්වැටි, මධ්‍යසාරවලින් වැළකී සිටීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 2×10 = 20)

02.
 - i. පවුලේ සමාජිකයන් සඳහා ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - ii. ආහාර පිළිගැන්වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න.
 - iii. ආහාර කල් තබාගත හැකි ක්‍රම 4 ක් උදාහරණ සහිතව සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 3+3+4=10)

03. එදිනෙදා පරිසරයේදී අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග, පාරිසරික අභියෝග වේ. ඊට සාර්ථකව මුහුණදීමට නම් ඔබ තුළ ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කරගත යුතුය.

- i. පාරිසරික අභියෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ii. බෝවන හා බෝ නොවන රෝග සඳහා උදාහරණ දෙක බැගින් ලියන්න.
- iii. ඩොංගු මදුරුවන් බෝවීම වැළැක්වීමට ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- iv. අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග 4 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2+2+2+4=10)

04.

අනු අංකය	යෝග්‍යතා සාධකය	යෝග්‍යතා වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන
01		ඔක්සිජන් බෙදාහැරීම හා ඔක්සිජන් භාවිතය වැඩිවේ
02		සන්ධි ආශ්‍රිත අනතුරු ආබාධ අවම වේ.
03		අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් කිරීමට හැකි වේ.
04		පේශි මගින් වැඩි බලයක් නිපදවා ගැනීමට හැකි වේ.
05		මේද ප්‍රතිශතය අඩුවීම නිසා ශරීරයට පහසුවක් දැනේ.

(සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක - ශරීර සංයුතිය/හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව /පේශි දැරීමේ හැකියාව /පේශි ශක්තිය / නම්‍යතාවය)

- ඉහත වගුව අධ්‍යයනය කර වරහන් තුළ සඳහන් යෝග්‍යතා සාධක අතුරින් අදාළ යෝග්‍යතා සාධකය පිළිතුරු පත්‍රයේ අනු අංක සඳහන් කර යෝග්‍යතා සාධක නම් කරන්න.
- ජිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්, යෝගී ව්‍යායාම කිරීම මගින් දියුණුකරගත හැකි යෝග්‍යතා සාධකය ලියන්න.
- ශරීර සංයුතිය, තැනී ඇති කොටස් ගණන කීයද? ඒවා මොනවාද?

(ලකුණු 5+2+3= 10)

- හෙල්ල, කවපෙත්ත, විසිකිරීම් ඉසව් වේ. ඊට අමතරව ඔබ දන්නා වෙනත් විසිකිරීම් ඉසව් දෙකක් ලියන්න.
- හෙල්ල ග්‍රහණය කරනු ලබන ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- කවපෙත්ත විසිකිරීම පුහුණු කිරීම සඳහා සරල ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කරන්න. (රූප සටහන් මගින්ද ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

(ලකුණු 2+3+5=10)

- ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව නම් කර එහි දක්ෂතාවයක් ලියන්න.
- හිසෙන් පහරදීම පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. එම දක්ෂතාවය හැර වෙනත් දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී හිසෙන් පහරදීමේ ආකාර දෙකක් ලියන්න.
- ඔබ කැමති කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවයක් නම් කර එම දක්ෂතාවය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා අනු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න. (අවශ්‍ය නම් රූප සටහන් භාවිතා කරන්න.)

(ලකුණු 2+2+2+4=10)





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