මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

8 ශ්‍රේණිය | **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

නම/ විභාග අංකයඃ .... කාලය පැය 2යි

I කොටස

★ **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**

01)සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට හේතුවන සාධක වන්නේ
1) කායික, මානසික, යහපැවැත්මයි
2) සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි
3) කායික, මානසික, සමාජීය, අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි
4) කායික, මානසික, සමාජීය යහපැවැත්මයි

02)ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති අවශ්‍ය වන්නේ
1) ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට
2) ක්‍රීඩාවේ ආරක්ෂාවට
3) ක්‍රීඩකයින්ගේ නරඹන්නන්ගේ පැවැත්මට
4) ඉහත සඳහන් සියල්ලම

03)ඇවිදීමේදී පාදය පොළොව හා ස්පර්ශ වන අනුපිළිවෙල වන්නේ
1) ඇඟිලි, පාද කොට්ටය, විලුඹ
2) පාද කොට්ටය, විලුඹ, ඇඟිලි
3) විලුඹ, ඇඟිලි, පාද කොට්ටය
4) විලුඹ, පාද කොට්ටය, ඇඟිලි

04)පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි මිශ්‍ර ආහාර කාණ්ඩය වන්නේ
1) පැටිස්, මුං කිරිබත්, එළවළු බත්
2) නූඩ්ල්ස්, හත්මාළුව, කලවම් පලා මැල්ලුම
3) මුං කිරිබත්, හත්මාළුව, කලවම් පලා මැල්ලුම
4) බුරියානි, හත්මාළුව, එළවළු බත්

05)ආචාර පෙළපාලියකදී භාවිතා කරන හැරීම් අවස්ථාවක් නොවන්නේ
1) වමට හැරීම
2) දකුණට හැරීම
3) ආපසු හැරීම
4) පැත්තට හැරීම

06)ආපසු හැරීමේ ඉරියව්වේ දී ශරීරය
1) අංශක 90° වමට හැරීම සිදුවේ
2) අංශක 90° දකුණට හැරීම සිදුවේ
3) අංශක 180° වමට හැරීම සිදුවේ
4) අංශක 180° දකුණට හැරීම සිදුවේ

07)ආත්ම අභිමානයට හානිවන සමාජමය හේතුවක් නොවන්නේ
1) සමාජයෙන් කොන් කිරීම
2) නොසලකා හැරීම
3) නීතිරීති කඩකිරීම
4) අගය නොකිරීම

08)නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් හා දෑතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රමයට අයත් පන්දු යැවීමේ ක්‍රමය වන්නේ
1) හෙප්පා යැවුම
2) පැති යැවුම
3) පපුවට කෙලින් යැවුම
4) හිසට ඉහළින් යැවුම

09)වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ ඉදිරි කලාපය $3m$ කි. පසුපස කලාපය $6m$ කි. ඒ අතර තිබෙන රේඛාව හඳුන්වනු ලබන්නේ
1) මැද රේඛාව නමිනි
2) ප්‍රහාරක රේඛාව නමිනි
3) පැතිරේඛාව නමිනි
4) පිරිනැමීමේ රේඛාව නමිනි

10)කුදු ආරම්භයේ වෙන් අවස්ථාවේ දී පාදවල කෝණ පරාසය වන්නේ
1) ඉදිරි පාදය $90°$ ක් හා පසු පාදය $110° - 120°$ අතර
2) ඉදිරි පාදය $90°$ ක් හා පසු පාදය $120° - 140°$ අතර
3) ඉදිරි පාදය $80°$ ක් හා පසු පාදය $100° - 120°$ අතර
4) ඉදිරි පාදය $100°$ ක් හා පසු පාදය $120° - 140°$ අතර

11)සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගුරුවරයෙකු 8 ශ්‍රේණියේ සිසුන් පිරිසක් ක්‍රීඩා පිටියට රැගෙන ගොස් පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන ලදි.
★ උඩුකුරුව වැතිර සිටිමින් දෙනු ලබන සංඥාවට ක්ෂණිකව නැගිට ඉදිරියට $10m$ පමණ දිවීම.
ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමෙන් සිසුන්ගේ වර්ධනය වන යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ
1) වේගයයි
2) දරාගැනීමේ හැකියාව
3) නම්‍යතාවයයි
4) ප්‍රතික්‍රියා වේගයයි

12)පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂාව යටතේ සිසුන් 200ට අඩු පාසල්වල සියලුම සිසුන් වාර්ෂිකව වෛද්‍ය පරීක්ෂණ වලට
1) භාජනය කෙරේ
2) භාජනය නොකෙරේ
3) මාස 03කට වරක් වෛද්‍ය පරීක්ෂාවකට භාජනය කෙරේ
4) මාස 06කට වරක් වෛද්‍ය පරීක්ෂාවකට භාජනය කෙරේ

13)පාසල් දන්ත වෛද්‍ය සේවාවන් සපයනු ලබන්නේ
1) වයස අවුරුදු 13ට අඩු සිසුන් සඳහා ය.
2) වයස අවුරුදු 14ට අඩු සිසුන් සඳහා ය.
3) වයස අවුරුදු 15ට අඩු සිසුන් සඳහා ය.
4) වයස අවුරුදු 11ට අඩු සිසුන් සඳහා ය.

14)පාපන්දු තරඟයකදී මාරු කළ හැකි අතිරේක ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වන්නේ
1) එක් අයෙකි
2) දෙදෙනෙකි
3) තුන් දෙනෙකි
4) හත් දෙනෙකි

15)පිරිමි දරුවකුගේ ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වන වයස් පරාසය වන්නේ
1) අවුරුදු 9 - 10 අතර දී ය.
2) අවුරුදු 8 - 12 අතර දී ය.
3) අවුරුදු 10 - 18 අතර දී ය.
4) අවුරුදු 10 - 14 අතර දී ය.

16)සංසේචනය වූ ඩිම්බය ගර්භාෂය වෙත ගමන් කර එහි ඇතුළත බිත්තිය තුළ තැන්පත් වීම
1) වර්ධනය වීමයි
2) සංවර්ධනය වීමයි
3) රෝපණය වීමයි
4) අධිරෝපණය වීමයි

17)තමාම පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම හා උඩ දමා ඇල්ලීම කළ නොහැකිය. මෙම නීතිය අයත් ක්‍රීඩාව වන්නේ

1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සතු නීතියකි. 2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සතු නීතියකි.
3) පාපන්දු ක්‍රීඩාව සතු නීතියකි. 4) ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව සතු නීතියකි.

18)කෙටි දුර ධාවන ඉසව්වක් වන්නේ

1) 400m 2) 800m 3) 1500m 4) 3000m

19)ජාත්‍යන්තර පාපන්දු තරඟයකදී තරඟය පවත්වනු ලබන කාලය වන්නේ

1) විනාඩි 30 2) විනාඩි 60 3) විනාඩි 90 4) විනාඩි 120

20)පුද්ගලයෙකුගේ දුක් කරදර අවස්ථාවකදී තමාට සිදුවූ දෙයක් සේ සළකා උදව් උපකාර කිරීම

1) අනුකම්පාව 2) අනුවේදනය 3) සංවේදීතාව 4) සංවේදනය

(ලකුණු 40)

II **කොටස**

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න 04කට පිළිතුරු සපයන්න.

01)සෞඛය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනු පාසල් දරුවන්ගේ හා පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පූර්ණ සංවිධාන ශක්තිය යොදවා ක්‍රියාත්මක වන පාසලකි.
මෙහිදී පාසල් පරිසරය භෞතික, මානසික, සමාජීය වශයෙන් කොටස් වලට බෙද සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන කාර්යය සාර්ථක කර ගැනීමට සැලසුම් සකස් කරනු ලැබේ.

i. යහපත් භෞතික පරිසරයක තිබිය යුතු අංග දෙකක් ලියන්න.
ii. පංතිකාමර පවිත්‍රතාවයට ඔබ ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
iii. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන උපායමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
iv. ඔබ පාසලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන කමිටුව තීරණය කළ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති දෙකක් සඳහන් කරන්න.
v. ප්‍රතිපත්තියක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග ලියන්න.
vi. ඔබ පාසලේ ආපන ශාලාවේ විකිණීමට ඇති ගුණාත්මක බවින් යුතු දේශීය ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
vii. ඔබ සතු විවිධ නිපුණතා වර්ධනය කර ගැනීම මගින් පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන ඉහළ නංවා ගත හැකිය. ඔබ සතු නිපුණතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
viii. ප්‍රජාවෙන් පාසලට කළ හැකි වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
ix. පාසලෙන් ප්‍රජාවට කළ හැකි වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
x. සෞඛ්‍යය සේවාවන් වලින් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 20)

02) අනු ක්‍රීඩාවක් යනු ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා වර්ධනය සඳහා නිර්මාණය කර ගන්නා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්ය.

i. අනුක්‍රීඩාවක ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල 2)

ii. අනු ක්‍රීඩාවක නිරත වීමෙන් කායික, මානසික, සමාජීය යෝග්‍යතා සංවර්ධනය වේ. එම යෝග්‍යතා සාධක එක බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල 3)

iii. ඔබ නිරත වූ අනු ක්‍රීඩාවක රූප සටහන් ඇඳ විස්තර කරන්න. (ල 5)

03) තම වර්ගයා බෝ කර ගනිමින් යම් ජීවී කොට්ඨාසයක පැවැත්ම තහවුරු කර ගැනීම සඳහා සැකසී ඇති පද්ධතිය ප්‍රජනක පද්ධති වේ.

i. ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ඉන්ද්‍රියන් දෙක බැගින් ලියන්න. (ල 2)

ii. ඔබ ප්‍රජනක පද්ධතිවල සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න. (ල 3)

iii. ලිංගික අපචාර හා අපයෝජන වලට ලක්වීම නිසා ඇති විය හැකි ගැටළු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල 3)

iv. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල 2)

04) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී දිවීම විවිධ කාර්යයන් සඳහා යොදා ගනී. මළල ක්‍රීඩාවේ දී දිවීම විවිධ දුර ප්‍රමාණවලට වෙන්කර තරඟකාරීව තරඟ පවත්වනු ලැබේ.

i. ධාවන පියවරක අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ල 2)

ii. ධාවන සරඹවල නිරත වීම තුළින් ධාවන පියවරක අවස්ථා දෙකක් සංවර්ධනය කර ගත හැකිය. ඔබ 8 ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් ධාවන අභ්‍යාස තුන සඳහන් කරන්න. (ල 3)

iii. ධාවකයෙකු ධාවන අභ්‍යාසවල නිරත වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න. (ල 2)

iv. ඔබ ඉගෙන ගත් ධාවන අභ්‍යාසයක් සඳහන් කර එය සිදුකරන ආකාරය රූප සටහන් ඇසුරෙන් විස්තර කරන්න. (ල 3)

05) මළල ක්‍රීඩාවේ පැනීම් ඉසව්, තිරස් පැනීම් හා සිරස් පැනීම් ලෙස වර්ග කෙරේ.

i. පැනීම් ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් ඉසව් නම් කරන්න. (ල 2)

ii. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම සඳහන් කරන්න. (ල 3)

iii. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි කීයද? ඒ මොනවාද? (ල 2)

iv. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය හුරු කර ගැනීමට ඔබ ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිදුකරන ලද ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් ඇඳ විස්තර කරන්න. (ල 3)

06) ඔබ පාසල තුළ ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් ඵලදායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම තුළින් කායික, මානසික සමාජීය අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු වේ.
8 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු ක්‍රීඩා වලින් එක් ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගෙන,

i. එම ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් ලියන්න. (ල 2)

ii. ඉන් එක් ශිල්පීය ක්‍රමයක් පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් රූප සටහන් ඇඳ විස්තර කරන්න. (ල 6)

iii. ඔබ තෝරා ගත් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව සඳහන් කරන්න. (ල 2)