



මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/ විභාග අංකය:

කාලය පැය 2 යි

උපදෙස්

- පළමු කොටසේ සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.
- දෙවන කොටසේ පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 5කට පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

- 1 සිට 10 තෙක් ප්‍රශ්න සඳහා ගැලපෙන පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

- රසික මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ 14න් පහළ වයස් සීමාවේ දක්ෂතම ක්‍රීඩකයාය. ඔහුගේ ජයග්‍රහණය ගැන පවුලේ සියල්ලෝම සතුටු වනු දැක ඔහුට තමා පිළිබඳ ඇති වූයේ ඉමහත් ආඩම්බරයකි. මෙලෙස රසිකට තමා පිළිබඳ උපන් ගෞරවනීය හැඟීම හැඳින්වීමට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,

i. ආත්ම විශ්වාසයයි	iii. හීනමානයයි
ii. ආත්ම අභිමානයයි	iv. උඩඟුවයි
- පාසලේ ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක නායකයා ද සමඟ ඇතුළත් විය යුතු මුලු සාමාජික ගණන

i. 24 කි	iii. 25 කි
ii. 30 කි	iv. 32 කි
- 'පන්දුව උඩ දමා තත්පර අටක් ඇතුළත පිරිනැමීම සිදු කළ යුතුය' මෙම නීතිය අදාළ වන ක්‍රීඩාව කුමක්ද?

i. පාපන්දු	iii. ක්‍රිකට්
ii. නෙට්බෝල්	iv. වොලිබෝල්
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දැනින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

i. උරහිස් යැවුම යි	iii. හිසට ඉහළින් යැවුම යි
ii. පපුවට කෙළින් යැවුම යි	iv. පැති යැවුම යි
- කෙටි දුර ධාවන ඉසව්වක් නොවන්නේ,

i. 100m	iii. 400m
ii. 800m	iv. 100m කඩුලු මතින් දිවීම
- පාසල් සිසුවෙකු වශයෙන් ඔබ තුළ වර්ධනය විය යුතු නිපුණතා සඳහා උදාහරණයකි

i. සහකම්පනය	iii. නිවැරදි තීරණ ගැනීම
ii. විචාරශීලී චින්තනය	iv. ඉහත සියල්ලම
- අනුක්‍රීඩාවක ලක්ෂණයකි

i. විනෝදය සමඟම තරඟකාරී අත්දැකීම් ලැබේ.
ii. විනෝදය පමණක් ලැබේ.
iii. අභිමතය පරිදි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කරගත නොහැක.
iv. උපකරණ භාවිතය අනිවාර්ය වේ.

8. ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව වේ.

i. වොලිබෝල්

iii. පාපන්දු

ii. ක්‍රිකට්

iv. හොකී

9. ධාවන පියවරක අවස්ථා ගණන

i. 3කි

iii. 2කි

ii. 5කි

iv. 6කි

10. තම වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා මිනිස් සිරුරේ නිර්මාණය වී ඇති අසිරිමත් පද්ධතිය

i. ප්‍රජනක පද්ධතියයි

iii. රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි

ii. බහිස්සාවිය පද්ධතියයි

iv. ශ්වසන පද්ධතියයි

• 11 සිට 15 තෙක් ප්‍රශ්න සඳහා ගැලපෙන නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

11. හිරි ඇරඹුමේ විධාන කි.

12. දිගු දුර ධාවන ඉසව්වකි.

13. යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංගයක් ලෙස
..... හැඳින්විය හැක.

14. ක්‍රමය දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි.

15. මිනිසාගේ ද්විතියික අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ යි.

(පාවෙන ක්‍රමය / දෙකකි / සුරක්ෂිතතාව / පිරිසිදු වාතය / මීටර් 5000)

• 16 සිට 20 දක්වා ඇති වැකි අතරින් හරි නම් ($\sqrt{\quad}$) ලකුණ ද වැරදි නම් ($\times$) ලකුණ ද ඉදිරියෙන් යොදන්න.

16. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 6 කි.

()

17. නීතිගරුක බව යනු ආත්ම අභිමානයට හේතුවන ගුණාංගයකි.

()

18. දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය මාතෘ සෛල ශුක්‍රාණු ලෙස හැඳින්වේ.

()

19. ලිංගික අපචාර හා අපයෝජන ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරයි.

()

20. ඒඩ්ස් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයකි.

()

(ලකුණු 40)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ.
- තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

1. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ 14න් පහළ දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා වූ රසික මලල ක්‍රීඩාවේ කෙටිදුර ධාවන ඉසව් මෙන්ම පැනීමේ ඉසව්වලදී ඔහු එක සේ දස්කම් දක්වයි. ඉදිරි වසර වලදී කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සඳහා ද සහභාගී වීමට කැමැත්තෙන් සිටින ඔහු මේ වන විටත් එහි පුහුණුවීම් සඳහා සහභාගී වෙයි. නිතර පුහුණුවීම්වල නිරතවීම, උපදෙස් පිළිපැදීම හා පෝෂ්‍යදායී ආහාරවේලක් ලබා දීම ආදිය ඔහුගේ දක්ෂතා ඉහළ නැංවීමට හේතු වූ කරුණු කිහිපයකි.

- ඉහත ඡේදය ඇසුරින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

- i. රසික සහභාගීවන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි කෙටි දුර ධාවන ඉසව් 2 ක් ලියන්න.
- ii. එම ධාවන ඉසව් සඳහා භාවිතා කරන ආරම්භක ක්‍රමය කුමක්ද?
- iii. එම තරඟ ආරම්භක ක්‍රමයේ විධාන ලියා දක්වන්න.
- iv. රසික සහභාගී වන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි පැනීමේ ඉසව්වක් නම් කරන්න.
- v. රසික සහභාගී වූ පැනීමේ ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් ලියන්න.
- vi. ඔබ දන්නා කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා 2ක් ලියන්න.
- vii. ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 2ක් ලියන්න.
- viii. රසික තම ක්‍රීඩා දක්ෂතා දියුණු කර ගැනීම සඳහා නිරත වන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි අනුක්‍රීඩා 2ක් ලියන්න.
- ix. අනු ක්‍රීඩාවක් යනු කුමක්ද?
- x. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2ක් ලියන්න. (ල 2 × 10 = 20)

2.

- i. ඔබ දන්නා පුද්ගල හැකියාවන් 5ක් ලියන්න.
- ii. ආත්ම අභිමානයට බලපාන අභ්‍යන්තර සාධක 3ක් ලියන්න.
- iii. ආත්ම අභිමානයට හානිවන හේතු 2ක් ලියන්න.

(ල 5 + 3 + 2 = 10)

3.

- i. ආචාර පෙළපාලියක දැකිය හැකි හැරීමේ ඉරියව් 3ක් ලියන්න.
- ii. ගමනේ යාමේ ප්‍රධාන ප්‍රභේද 2ක් ලියන්න.
- iii. ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සකස් කිරීමේදී අනුගමනය කරන පියවර 2ක් ලියා ඒ සඳහා ලබා දෙන විධානය ඉදිරියෙන් ලියන්න.

(ල 3 + 2 + 5 = 10)

4.

- i. පහත ක්‍රීඩාවන් වල දක්ෂතාව බැගින් ලියන්න.
 - a. වොලිබෝල්
 - b. නෙට්බෝල්
 - c. පාපන්දු
- ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දැනින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම 2ක් ලියන්න.
- iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට හිසින් පහර දීමේ ආකාර කීයද? ඒ මොනවාද?

(ල 3 + 2 + 5 = 10)

5.

- i. දුර පැනීමට අයත් අවධි 4 නම් කරන්න.
- ii. ධාවන අභ්‍යාස 3 නම් කරන්න.
- iii. හිටි ඇරඹුම යොදා ගන්නා ධාවන ඉසව් 3ක් ලියන්න.

(ල 4 + 3 + 3 = 10)

6.

- i. අනුක්‍රීඩා වල ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න.
- ii. අනුක්‍රීඩා වල නිරත වීමෙන් වර්ධනය වන කායික, මානසික හා සාමාජීය යෝග්‍යතා 02 බැගින් ලියන්න.
- iii. උපකරණ සහිතව කළ හැකි අනුක්‍රීඩා 2ක් ලියන්න.

(ල 2 + 6 + 2 = 10)

7.

- i. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය නිර්වචනය කරන්න.
- ii. සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක අලෙවි කිරීමට සුදුසු ආහාර වර්ග 2ක් ලියන්න.
- iii. පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අවශ්‍ය පුද්ගලයන්, වැඩසටහන් හා ආයතන 2 බැගින් ලියන්න.

(ල 2 + 2 + 6 = 10)

8.

- i. ජීවියෙකු බිහිවීමට අවශ්‍ය මාතෘ සෛල හා පීතෘ සෛල නම් කරන්න.
- ii. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියට අයත් අවයව 02ක් නම් කරන්න.
- iii. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියට අයත් අවයව 02ක් නම් කරන්න.
- iv. ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග 02ක් නම් කරන්න.
- v. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපත් වර්ග 02ක් ලියන්න.

(ල 2 x 5 = 10)