

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
 Department of Education - Western Province
 Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2019
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය தரம் } 08 Grade	විෂයය பாடம் } සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் } I, II Paper	පිළිතුරු පත්‍රය
---------------------------------------	--	--	--------------------------

I කොටස

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

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

01. 1.

වොලිබෝල්	නෙට්බෝල්	පාපන්දු
1. උඩු අත් ඔසවා දීම.	හෙප්පා යැවීම	ගුවනන පාවෙමින් පහර දීම
2. උඩු අත් පිරිනැමීම	උරහිස් යැවීම	එකතැන සිට හිසින් පහර දීම

(ලකුණු 03)

- වයස, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය, ස්ත්‍රීපුරුෂභාවය, වෙහෙස වී වැඩ කරන අනුව, ගර්භණී කාලය, කිරිදෙන මව්වරුන්, රෝගී අවස්ථා, ක්‍රීඩකයකු, රුචිකත්වය (ලකුණු 03)
- හත්මාළුව, කැඳවර්ග, මුංකිරිබත්, මිශ්‍ර මැල්ලුම, නිවිති සමග පරිප්පු, එළවළු සලාද වැනි අමුද්‍රව්‍ය ආහාරයට ගත හැකි දේවල් මිශ්‍ර කර සාදන දේ... (ලකුණු 03)
- නිෂ්පාදනයේ දී, ප්‍රවාහනයේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී, පිළියෙල කිරීමේ දී, පරිභෝජනයේ දී.... (ලකුණු 02)
මේවා කොටස් කර ලියා තිබුණ ද ලකුණු ලබා දීම...
උදා : තැලීම, පොඩි වීම..... ලියා තිබූ විට ලකුණු 1 දෙන්න.
- වතුර කරාමය ළඟ, පඩිපෙළවල්වල දී (තරප්පුවේ දී) ක්‍රීඩාපිටියේ දී, ක්‍රීඩා පිටියේ උපකරණ භාවිතය (ලකුණු 02)

- අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම, අවදානම් සහිත ප්‍රදේශවල නොයෑම ඒවා පිළිසකර කිරීම, නීතිරීති පිළිපැදීම, ආරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය කිරීම..... (ලකුණු 02)
- නිසිපුහුණුව, දැනුම, ඉවසීම පරීක්ෂාකාරී බව, කාරුණිකබව, ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව.... (ලකුණු 02)
- සුවය ලබාගැනීමට උපකාරී වීම.
- රෝගී තත්ත්වය බරපතල නොවීමට වගබලා ගැනීම
- රෝගියාගේ ජීවිතය බේරාගැනීමට හැකි වීම.... (ලකුණු 02)

1. පේශිමය ශක්තිය, නම්‍යතාවය (ලකුණු 02)
2. **පේශිමය ශක්තිය**
යම් කාර්යයක් ඉටුකිරීම සඳහා ශරීරයේ මාංශපේශිවලින් නිපදවිය හැකිය.
නම්‍යතාව
සන්ධියක් හා වැඩි පරාසයකින් චලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාවයි. (ලකුණු 02)
3. පේශිමය ශක්තිය - පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්, පුෂ්ප්, හාප්ස්කොට්, බර ඉසිලීමේ ක්‍රියාකාරකම්, දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වලදී බර උපකරණ තල්ලු කිරීම, ඇදීම..... (ලකුණු 04)
4. - මාංශපේශි හා රුධිරනාල වර්ධනය වීම.
- පේශිවලට රුධිරය සැපයුම වැඩිවීම.
- පේශි ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වීම.
- ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනය වීම.

- මාංශපේශිවලින් වැඩිබලයක් නිපදවීම.
- සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අඩුවීම.
- නිවැරදි ඉරියව් පිහිටීම
- සමබරතාව වර්ධනය
- ක්‍රීඩා දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය වීම.

(ලකුණු 02)

03. 1. නායකත්වය, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා, කණ්ඩායම් හැඟීම, අනුගාමිකත්වය, ජයපරාජය පිළිගැනීම, සාධාරණ තරගය.....

(ලකුණු 02)

2. ඉවසීම, විත්තවේග කලමනාකරණය, කණ්ඩායම් හැඟීම, සුභද්‍රිලී බව, කැපවීම, නීතිරීති පිළිබඳ මනා දැනුම, හොඳ තීරණ ගැනීම, ක්‍රීඩකයන්ට සමානව සැලකීම....

(ලකුණු 02)

3. නීතිරීතිවලට ගරුකිරීම, විනිශ්චයට ගරු කිරීම, ප්‍රතිවාදීන්ට, මාධ්‍යවේදීන්ට, නරඹන්නන්ට, ගුරුවරුන්ට, පුහුණුකරුවන්ට ගරු කිරීම. ආදිය (ලකුණු 02)

4. ඕනෑම ක්‍රීඩාවක නීතිරීති ලියා තිබූ විට ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 02)

04. 1. තමා පිළිබඳ තමා තුළ ඇතිවන ගෞරවනීය හැඟීම ආත්ම අභිමානයයි. (ලකුණු 03)

2. **අභ්‍යන්තර සාධක**
ස්වයං අවබෝධය තම හැකියා/ නොහැකියා හඳුනාගැනීම/ ආත්ම විශ්වාසය, කැපවීම හා උනන්දුව, තම වගකීම් හා යුතුකම් හඳුනාගැනීම, ඒවා ඉටු කිරීම.

බාහිර සාධක

දෙමව්පියන්ගේ ගුරුවරුන්ගේ වැඩිහිටියන්ගේ ආදර්ශය හා උපදේශනය, මගපෙන්වීම හා අගය කිරීම (වෙන්කර ලියා තිබුණ ද ලකුණු ලබා දෙන්න.) ත්‍යාග හා සහතික ලබා දීම. (ලකුණු 04)

3. සමාජයෙන් කොන්කිරීම, අන් අයගේ උදහසට ලක්වීම, නොසලකා හැරීම, සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම අගය නොකිරීම, නීතිරීති කඩකිරීම, හිංසනයට ලක්වීම..... (ලකුණු 03)

05. 1. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීම. (ලකුණු 04)

2. ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම, පාසල අවට මන්ද්‍රව්‍ය විකිණීම වැලැක්වීම, ළමා අපයෝජන, අපවාර පිළිබඳ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම ආදිය... (ලකුණු 03)

3. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය

රෝහල, පොලිසිය, රතු කුරුස සංගමය ශාන්තජෝන් ගිලන් රථ සංගමය, සෞඛ්‍ය දාන සංගමය, සර්වෝදය සමිති.....

(ලකුණු 03)

06. 1. අනතුරු, ආපදා, රෝගාබාධ, මන්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි මධ්‍යසාරවලට යොමුවීම, අපවාර හා අපයෝජන..... (ලකුණු 03)

2. ඉවසීම, නිසිපුහුණුව, දැනුවත්වීම, යහපත් ආකල්ප, ආත්ම විශ්වාසය, ආත්මාවබෝධය, විත්තවේග පාලනය, යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා ඵලදායී නීතිගරුක බව, සන්නිවේදනය..... (ලකුණු 03)

3. ක්ලාන්තය ඇති වූ විට, පිළිස්සීමක දී, සර්පයෙක් දෂ්ට කලවිට, විදුලිසැර වැදීමක දී, උගුරේ යමක් හිර වූ විට, තුවාල වී ලේ ගැලීමක් සිදු වූ විට..... (ලකුණු 02)

4. ලියා ඇති අවස්ථාවන් අනුව ලබාදෙන ප්‍රථමාධාර ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න. පෙළපොතේ පිටු අංක 197-202 දක්වා බලන්න. (ලකුණු 02)

07. 1. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, එල්ලේ, ක්‍රිකට්, පැසිපන්දු කවඩ්, රගර්, ටෙනිස්, ටේබල් ටෙනිස්..... (ලකුණු 03)

2. උස පැනීම, දුරපැනීම, තුන්පිම්ම පැනීම, ඊටි පැනීම. (ලකුණු 03)

3. රූප සටහන් හා ලියා ඇති විස්තර අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න. වැඩි විස්තර සඳහා පෙළපොතේ පිටු අංක 78-82 දක්වා බලන්න. (ලකුණු 04)