

**බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව**  
**අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2021 සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**  
**8 ශ්‍රේණිය - පිළිතුරු**

**I පත්‍රය-**

ප්‍රශ්නය	පිළිතුර	ප්‍රශ්නය	පිළිතුර
01	II	11	IV
02	III	12	I
03	I	13	I
04	IV	14	III
05	III	15	IV
06	IV	16	II
07	I	17	III
08	III	18	IV
09	I	19	II
10	II	20	II

**II කොටස පිළිතුරු**

1. I) ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම.  
 ප්‍රතිපත්ති සංවිධානය  
 සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම.  
 පුද්ගල නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය කිරීම.  
 යන පිළිතුරු වලින් දෙකක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.
  
- II) පුද්ගලයන්ගේ අයහපත් ආහාර/වර්ග රටා හේතුවෙන් ඇතිවන රෝග තත්ත්වයන්.
- III) අධිරුධිර පීඩනය  
 හෘදයාබාධ  
 දියවැඩියාව  
 පිළිකා ( ලියා ඇති බෝ නොවන රෝග සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.)
  
- IV) පිරිසිදු වාතය,  
 පිරිසුදු භූමිය,  
 සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලා,  
 පන්ති කාමර පවිත්‍රතාවය,  
 ප්‍රමාණවත් සහ පිරිසිදු වැසිකිලි පහසුකම්
  
- V) බත් (එළවළු මිශ්‍ර)  
 පෝෂණ රොට්ටි  
 කැඳ වර්ග  
 සුප් වර්ග  
 ඇට වර්ග (ධාන්‍ය)  
 අල,බතල  
 තෙල්, ලුණු,සීනි අඩු ආහාර

- VI) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රෝටීන් මේදය/ ලිපිඩ. (අතුරින් දෙකක්)
- VII) දරුවන්ගේ කුසලතා ඔප් නැංවීම, ආත්මාභිමානය ගොඩනැංවීම, කණ්ඩායම් හැඟීම ගොඩනැංවීම. ක්‍රීඩා දක්ෂතා හඳුනා ගැනීම. නායකත්වය දැරීමටත් නායකත්වයට ගරු කරමින් අනුගාමිකත්වයට හුරු වීම. යන ආදියට ලකුණු ලබා දෙන්න.
- VIII) දෙමව්පියන් සඳහා අක්ෂි සායනයක් පැවැත්වීම. ළමා අපයෝජන හා අපවාර පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම. ලේ දන්දීමේ කඳවුරු සංවිධානය.
- IX) අඩු මහන්සියකින් වැඩි කාර්යයන් ප්‍රමාණයක් ඉටු කිරීමට හැකිවීම ක්‍රියාශීලී බව වැඩිවීම. බෝනොවන රෝග වලට තුඩු දීමේ හැකියාව අවම වීම. නිරෝගී භාවය රැකීම ගරීරයට මනා පෙනුමක් ලැබීම.
- X) ආත්ම විශ්වාසය වැඩි වීම. තම හැකියා නොහැකියා නිවැරදිව අවබෝධ කර ගැනීමට අවස්ථාව ලැබීම. ආත්මාභිමානය වර්ධනය කිරීම. සැහවුණු කුසලතා හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව ලැබීම.

- 2. (I) කුදු ඇරඹුම හා හිටි ඇරඹුම
- (II) ලබා දී ඇති පිළිතුරු අනුව ලකුණු දෙන්න.
- (III) ජවන ඉසව් කාණ්ඩ වර්ගීකරණය

කෙටි දුර	මැදි දුර	දිගු දුර
මීටර 100	මීටර 800	මීටර 10000
මීටර 200	මීටර 1500	
මීටර 400	මීටර 5000	
මීටර 400x4 සහය දිවීම.		
මීටර 100x4 සහය දිවීම		

- 3. (I) කොරෝනා වෛරසය
- (II) (අ) චිනය
  - (ආ) හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව
  - ඇඟපත වේදනාව
  - ගඳ සුවඳ නොදැනීම.
- (III) covid-19 රෝගය සමාජයේ පැතිරීම වැළැක්වීමට ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම සඳහා නිර්මාණය කර ඇති උපදෙස් පත්‍රිකාව අනුව ලකුණු ලබා ලකුණු දෙන්න.
- 4. (I) ක්‍රීඩාවක් නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මතයන් ක්‍රීඩා නීතිරීති නම් වේ. (ඊට ආසන්න පිළිතුරකට ලකුණු ලබා දෙන්න.)

- (II) ආරම්භ වූ රට - ශ්‍රීසියේ ඇතැන්ස් රාජ්‍ය ඔලිම්පියානීදී වර්ෂය - ක්‍රි.පූ. 776 දීය.
- (III) ලබා දී ඇති පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

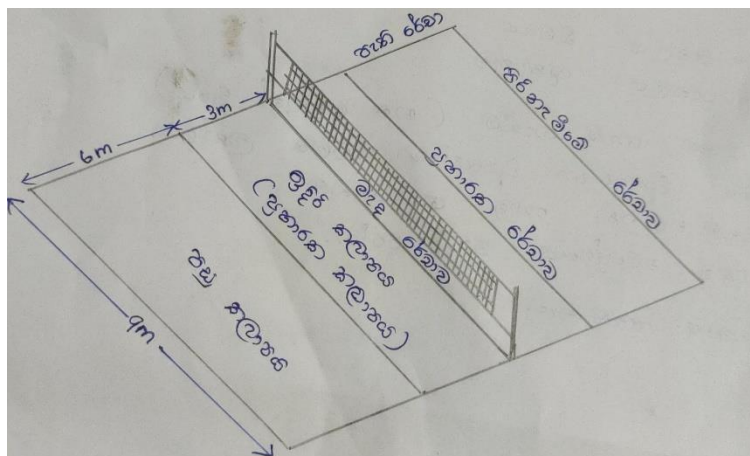
5. (I) අධිපෝෂණය  
මන්ද පෝෂණය
- (II) පවුලේ සාමාජිකයන් ගේ වයස සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ස්ත්‍රී/පුරුෂ භාවය විශේෂ අවශ්‍යතා හා රුචිකත්වය
  - (III) ලබා දී ඇති පිළිතුර සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

6. (I) මාතෘ සෛලය - ඩිමබ්  
පීතෘ සෛලය- ශුක්‍රාණු
- (II) අනවශ්‍ය ගැබ් .  
ලිංගික අතවර හා අපයෝජන වලට ලක්වීම.  
සැලසුම්සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම.  
ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග.
  - (III) ලබා දී ඇති පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

7. (A)

- (I) පන්දුව පිරිනැමීම.  
පන්දුව ලබා ගැනීම.  
පන්දුව එසවීම.  
පන්දු ප්‍රහාරය  
වැළැක්වීම.  
පිටිය රැකීම. (යන දක්ෂතා අතුරින් දෙකක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.)
- (II) පන්දුව ස්පර්ශයට පෙර අවස්ථාව.  
පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව.  
පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව.

(III)



(B)

(I) පන්දුව පාලනය.

පාද හුරුව.

ආක්‍රමණය.

වැළැක්වීම.

විදීම යන දක්ෂතා අතුරින් ලියා ඇති පිළිතුරු වලට ලකුණු ලබා දෙන්න.

(II) උරහිස් යැවීම.(sholder pass)

උරහිසට ඉහළින් යැවීම. ( lob pass)

හෙප්පා යැවීම( bounce pass)

යටි අත් යැවීම (under arm pass)

(III) ලියා ඇති සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

(C)

(I) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම.

පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම.

පන්දුව පාලනය.

පන්දුවට හිසින් පහරදීම.

පන්දුව තුළට විසි කිරීම.

පිටිය රැකීම.

දැල් රැකීම යන දක්ෂතා අතුරින් 02 සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

(II)

- නළලේ ඉදිරි කොටසින් එනම් නළලේ තලය උපයෝගී කරගෙන පහරදීම සිදු කළ යුතුය.
- පන්දුව වෙත දැස් විවෘතව යොමු කළ තබා ගත යුතුය.
- පන්දුවේ හරි මැදට පහර එල්ල කළ යුතුය.
- ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය.
- පන්දුවේ හරි මැදට පහර එල්ල කළ යුතුය.
- අපේක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය.

(III) ලියා ඇති සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.