

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

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
 ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2017
 Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය තරම } 8 Grade	විෂයය பாடம் } සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் } I, II Paper	කාලය காலம் } පැය 02 Time
------------------------------	--	---------------------------------------	--------------------------------

නම :- විභාග අංකය :-

සැලකිය යුතුයි:

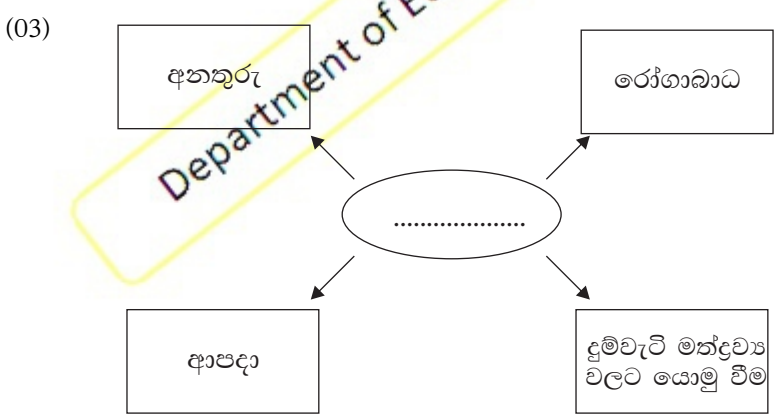
- අංක 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

(01) යම් හැකියාවකින් ලබාගත් ඉහළ දක්ෂතාවන් හේතුවෙන් තමා තුළ ඇතිවන ගෞරවනීය හැඟීම,

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| (1) ආත්ම විශ්වාසය යි. | (2) චිත්ත ලෙඞරය යි. |
| (3) ආත්ම අභිමානය යි. | (4) ආත්ම ගෞරවය යි. |

(02) පහත සඳහන් ඒවායින් ද්විතියික අවශ්‍යතා වන්නේ,

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| (1) පිරිසිදු ජලය හා වාතය යි. | (2) පිරිසිදු ආහාර හා ජලය යි. |
| (3) පිරිසිදු ආහාර හා ආදරය යි. | (4) ආදරය හා සුරක්ෂතාවයි. |



ඉහත රූප සටහනේ හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,

- | | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| (1) විෂමාචාර ක්‍රියාවන් ය. | (2) පාරිසරික අභියෝගයන් ය. |
| (3) සමාජීය ගැටළුන් ය. | (4) පුද්ගලයන්ට සිදුවිය හැකි අනතුරු ය. |

(04) ප්‍රජාව විසින් පාසලක් තුළ ක්‍රියාවට නැංවිය හැකි වැඩසටහනකි,

- | |
|--|
| (1) ඩෙංගු මර්ධනය සඳහා ඉමදානයක් පැවැත්වීම. |
| (2) දෙමාපියන් සඳහා අක්ෂි සායනයක් පැවැත්වීම. |
| (3) ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් පැවැත්වීම. |
| (4) නිවාසනීතර ක්‍රීඩා උත්සවය පැවැත්වීම. |

(05) ස්වභාවධර්මයාගේ දීර්ඝකාලීන වෙනස්වීම් හේතුවෙන් වෙරළ බඩ ප්‍රදේශ වලට ඇතිවන ආපදා තත්ත්වයක් වන්නේ,

- (1) සුළි කුණාටු.
- (2) සුනාමි බලපෑම.
- (3) මුහුදු බාදනය.
- (4) ගංවතුර තත්ත්වයන්.

(06) HIV/AIDS යනු,

- (1) බෝවන රෝගයකි.
- (2) බැක්ටීරියාවක් මගින් බෝවන රෝගයකි.
- (3) බෝනොවන රෝගයකි.
- (4) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයකි.

(07) ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති වලට ගරු කිරීම, නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම, පුහුණුකරුට ගුරුවරයාට ගරු කිරීම, ප්‍රතිවාදීන්ට ගරු කිරීම,

- (1) ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංගය.
- (2) ක්‍රීඩා ආචාර ධර්මයන් ය.
- (3) ක්‍රීඩා කුසලතාවයන් ය.
- (4) ක්‍රීඩා නීතිරීතිය.

(08) පාසල තුළ යම් ප්‍රතිපත්තියක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ගය වන්නේ,

- (1) SPECIFIC ක්‍රියාමාර්ගය යි.
- (2) 5 S ක්‍රියාමාර්ගය යි.
- (3) SMART ක්‍රියාමාර්ගය යි.
- (4) 5E ක්‍රියාමාර්ගය යි.

(09) ශුක්‍රානුවක් ඩිම්බයක් සමග එක්වීම හෙවත් සංකෝචනය සිදු වන්නේ,

- (1) යෝනි මාර්ගය තුළදීය.
- (2) ගැබ්ගෙල තුළදීය.
- (3) පැලෝපිය නාලය තුළදීය.
- (4) ඩිම්බ කෝෂය තුළ දීය.

(10) මින් ශක්තිජනක ආචාරයක් නොවන්නේ,

- (1) බිත්තර.
- (2) බත්.
- (3) පාන්.
- (4) හකුරු.

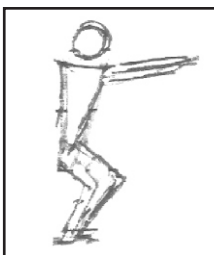
(11) කල් බැලීමේ දී නැවතීම ලබාදීම සිදු වන්නේ,

- (1) දකුණු පාදය පොළවේ වදිනවාත් සමගය.
- (2) වම් පාදය පොළවේ වදිනවාත් සමගය.
- (3) දකුණු හෝ වම් පාදය යන දෙකෙන් ඕනෑම පාදයක් පොළවේ වදිනවාත් සමගය.
- (4) නායකයා විධානය දෙන ඕනෑම අවස්ථාවකදීය.

(12) ධාවකයකුගේ වේගය හා ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා යොදා ගත හැක්කේ,

- (1) ජොගින් අභ්‍යාස යි.
- (2) නම්‍යතා අභ්‍යාසයි.
- (3) ධාවන අභ්‍යාසයි.
- (4) ඇවිදීමේ අභ්‍යාසයි.

(13)



ඉහත රූපයේ සිටින ක්‍රීඩකයා නිරත වන්නේ,

- (1) පේශිමය ශක්තීන් වර්ධනය කිරීමේ ක්‍රියාකාරකමකය.
- (2) නම්‍යතාව වර්ධනය කිරීමේ ක්‍රියාකාරකමකය.
- (3) දූර්වේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමේ ක්‍රියාකාරකමකය.
- (4) වේගය වැඩිකර ගැනීමට අදාළ ක්‍රියාකාරකමකය.

(14) පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමය අයත් වන්නේ,

- (1) උස පැනීමට යි.
- (2) කඩුලු පැනීමට යි.
- (3) දිවීමට යි.
- (4) දුර පැනීමට යි.

♦ පහත සඳහන් වන්නේ ක්‍රීඩකයන් කිහිපදෙනෙකු නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේදී සහභාගි වූ තරඟ ඉසව් කිහිපයකි,

විමල් - මීටර් 100, මීටර් 200, මීටර් 400 x 4

කමල් - මීටර් 800, මීටර් 1500

සමන් - මීටර් 100, මීටර් 400, මීටර් 1500

ඉහත තොරතුරු අදාළ කරගනිමින් 15 - 16 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(15) මොවුන් අතුරින් කුඳු ආරම්භයක් ලබා ගන්නේ,

- (1) විමල් ය.
- (2) කමල් ය.
- (3) සමන් ය.
- (4) විමල් හා සමන් ය.

(16) විධාන දෙකකින් පමණක් තරඟ ආරම්භ කරන ඉසව්වන් වන්නේ,

- (1) මීටර් 200, මීටර් 100
- (2) මීටර් 400, මීටර් 800
- (3) මීටර් 100, මීටර් 400 x 4
- (4) මීටර් 800, මීටර් 1500

(17) ප්‍රධාන ක්‍රීඩා සඳහා අවශ්‍ය දක්ෂතා තෘප්තිමත්ව වෙහෙසකින් තොරව සරලව ග්‍රහණය කර ගැනීමට උපකාරී කරගනු ලබන්නේ,

- (1) සුළු ක්‍රීඩාවන් ය.
- (2) අනු ක්‍රීඩාවන් ය.
- (3) විනෝද ක්‍රීඩාවන් ය.
- (4) මලල ක්‍රීඩාවන් ය.

(18) අනතුරකදී සිදුවන හානිය අවම කරීම සඳහා කළ හැක්කේ,

- (1) ප්‍රථමාධාර ලබා දීමයි.
- (2) අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී මූලික ජීවිතාධාර ලබාදීමයි.
- (3) හැකි ඉක්මණින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දීමයි.
- (4) ඉහත සියල්ලම ක්‍රියාවට නැංවීමයි.

(19) හෙප්පා යැවුම අදාළ වන්නේ,

- (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව යි.
- (2) ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව යි.
- (3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව යි.
- (4) පාපන්දු ක්‍රීඩාව යි.

(20) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේ,

- (1) එල්ලේ ක්‍රීඩාව යි.
- (2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව යි.
- (3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව යි
- (4) මලල ක්‍රීඩාව යි.

II කොටස

♦ පළමු ප්‍රශ්නයට හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) සාරිපුත්ත විදුහලේ සිසුන් විසින් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන යටතේ ව්‍යාපෘතියක් ක්‍රියාත්මක කිරීමට සූදානම් කර ඇත. මේ සඳහා විදුහල්පතිතුමාගේ හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මහතාගේ මග පෙන්වීම ශක්තියක් විය. මේ යටතට,

- ♦ පාසල තුළට පෝෂදායී ආහාර පමණක් ගෙන ඒමේ ප්‍රතිපත්තියක් ඇති කිරීම.
- ♦ ආපන ශාලාව තුළින් අඩු මිලට පෝෂදායී ආහාර ලබා දීම, දේශීය ආහාර අලෙවි කිරීම, කෘතිම ආහාර හා පැණි බීම තහනම් කිරීම.
- ♦ විවිධ ආයතන හා පුද්ගලයන්ගේ සහාය ලබා ගනිමින් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳව, සිසුන්, දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් හා කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

- (1) සාරිපුත්ත විදුහලේ සිසුන් විසින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ව්‍යාපෘතිය යටතේ ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඉදිරිපත් කර ඇති ප්‍රතිපත්ති 2ක් ලියන්න.
- (2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ව්‍යාපෘතියට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමේ දී ව්‍යාපෘතියට ඇතුළත් කළ හැකි වෙනත් යෝජනා 2ක් ලියා දක්වන්න.
- (3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ව්‍යාපෘතියට ඇතුළත් කළ හැකි තේමා 5 ලියා දක්වන්න.
- (4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන දේශන සඳහා සම්බන්ධකර ගත හැකි පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.
- (5) දේශනයට සම්බන්ධ කරගත හැකි පුද්ගලයන් විසින් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් දෙකක් කෙටියෙන් පහදන්න.
- (6) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේදී ඔබට දායක විය හැකි ආකාරය කරුණු තුනක් මගින් ලියා දක්වන්න.

(02) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා සෙබයවත් වර්ෂා අනුගමය කිරීම, සමාජ වටිනාකම්වලට අනුව ජීවත් වීම හා නිවැරදි දැනුවත් වීම ඉතා වැදගත් වේ. එසේ නොවුනහොත් ඔබ විවිධ ලිංගික අතවර හා අපයෝජන වලට ලක්වීමට, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලට ගොදුරු වීමට ඉඩ ඇත.

- (1) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යයවත් වර්ෂා 3ක් ලියන්න.
- (2) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැකගැනීමට අදාළව සමාජය තුළ පවතින වටිනා ගුණාංග 2 ක් කෙටියෙන් පහදන්න.
- (3) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැකගැනීම සඳහා ඔබ දැනුවත් විය යුතු ආකාර 2ක් ලියන්න.
- (4) සිද්ධියේ සඳහන් වන ලිංගික අපයෝජනයක් යන්න කෙටියෙන් පහදන්න.
- (5) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා ඔබ දැනුවත් වී නොතිබීම හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග 2ක් නම් කරන්න.

- (03) පවුල තුළ පෝෂණ අවශ්‍යතා සැපයීමේදී ආහාර වලින් සිදු කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයන්, පෝෂණ අවශ්‍යතා, ආහාර පිළිගැන්වීම, ආහාර වල පෝෂණ තත්වය නංවාලීමට ගතහැකි ක්‍රියා මාර්ග, ආහාර වල පෝෂණ ගුණයට හානිවල අවස්ථා පිළිබඳව දැනසිටීම ගෘහණියකට ඉතා වැදගත් ය.
- (1) ගෘහණියක් විසින් දැනගත යුතු ආහාර වලින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයන් තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - (2) ආහාරයක් පිළියෙළ කිරීමේ දී ගෘහණියක් විසින් අවබෝධ කරගත යුතු සාධක 4ක් ලියා දක්වන්න.
 - (3) ගෘහණියකට ආහාර වල පෝෂණ මට්ටම ඉහළ නැංවීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 3ක් සඳහන් කරන්න.
 - (4) ගෘහණියක් විසින් දැනගත යුතු ආහාර වල පෝෂණ තත්වයට හානිවන අවස්ථා 3ක් ලියන්න.
- (04) විවිධ අවස්ථා වලදී අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ. ආපදා තත්වයන්, මත්ද්‍රව්‍ය, විවිධ වූ රෝගාබාධ
- (1) අප රට තුළ ඇතිවිය හැකි ස්වභාවික ආපදා තත්වයන් 4ක් නම් කරන්න.
 - (2) ඔබ සඳහන් කළ ආපදා තත්වයන්ගෙන් සිදුවන හානිය අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3ක් සඳහන් කරන්න.
 - (3) මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ඇතිවිය හැකි හානි 2ක් ලියා දක්වන්න.
 - (4) බෝවන රෝගයක් යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
 - (5) රෝග වළක්වා ගැනීමටත් ඉන් සිදුවන හානිය අවම කරගැනීමටත් ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 2ක් ලියා දක්වන්න.
- (05) එදිනෙදා අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අනතුරු වලදී අප ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන අතර එමඟින් විවිධ අරමුණු ඉටුකරගත හැකිය. විවිධ අනතුරු වලදී ලබාදෙන ප්‍රථමාධාරයේ ස්වභාවයද වෙනස් වෙයි.
- (1) අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අනතුරකදී ලබාදෙන ප්‍රථමාධාරය යන්න ඔබ හඳුනාගත් ආකාරය කෙටියෙන් පහදන්න.
 - (2) ප්‍රථමාධාරයක් ලබා දීමෙන් ඉටුකර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන අරමුණු 3ක් ලියා දක්වන්න.
 - (3) ප්‍රථමාධාර දෙන්නකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග 4ක් ලියා දක්වන්න.
 - (4) ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක ලබා දෙන ප්‍රථමාධාරය ඉතා කෙටියෙන් ලියන්න.
- (06) (1) ධාවන පියවරක අවස්ථා දෙක සඳහන් කරන්න.
- (2) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 2ක් නම් කරන්න.
 - (3) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි සඳහන් කරන්න.
 - (4) ඔබ දන්නා විසි කිරීමේ ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න.
 - (5) ඔබ නම් කළ විසි කිරීමේ ඉසව්වන්ගෙන් 1ක් පුහුණු කිරීම සඳහා සරල ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් පහදන්න.
- (07) (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උඩු අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවස්ථා 3 ලියන්න.
- (2)(අ) නෙට්බෝල ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම 2ක් හා දැතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම 2ක් සඳහන් කරන්න.
 - (ආ) ඔබ සඳහන් කළ යැවුමක් පුහුණු කිරීමට අදාළ ක්‍රියාකාරකමක් ඉතා කෙටියෙන් පහදන්න.
 - (3) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුවට හිසෙන් පහර දීමේ ආකාර 3 ලියා දක්වන්න.