

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province			
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2014 Year End Evaluation			
ශ්‍රේණිය தரம் } 08 Grade	විෂයය பாடம் } සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் } I, II Paper	කාලය காலம் } පැය 02 Time
නම :-		විභාග අංකය :-	

I කොටස

❖ අංක 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

(01) 'මිපලවලාන කනිෂ්ඨ විද්‍යාලය නිරන්තරයෙන් ම, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය කිරීමේ වැඩසටහන්, දුමුවැටි මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය වැළැක්වීමේ වැඩසටහන්, ක්‍රීඩා සමාජ, සමිති සමාගම්, විවිධ කරග, සෞඛ්‍ය දාන වැඩසටහන් ආදිය වාර්ෂිකව පවත්වයි. මෙමගින් එම පාසල පිළිබඳව නිගමනය කළ හැක්කේ,

- (1) පාසලේ හොඳ ඉගෙනුම්, ඉගැන්වීම් පරිසරයක් ඇති බවයි.
- (2) පාසල තුළ නිර්මාණාත්මක බවක් ඇති බවයි.
- (3) පාසලේ සෞඛ්‍යවත් සමාජයීය පරිසරයක් ඇති කිරීම සම්බන්ධ ප්‍රතිපත්ති ඇති බවයි.
- (4) පාසල ජනප්‍රිය පාසලක් බවට පත් වී ඇති බවයි.

(02) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනකට සහභාග කර ගත හැකි නිළධාරීන් දැක්වෙන නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,

- (1) පළාත් සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ, නායක ස්වාමීන් වහන්සේ, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
- (2) නායක ස්වාමීන් වහන්සේ, පොලිස් රාළහාමි, ග්‍රාමසේවා නිළධාරී, තරුණ සේවා නිළධාරී
- (3) ග්‍රාම සේවා නිළධාරී, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී, නායක ස්වාමීන් වහන්සේ
- (4) පවුල් සෞඛ්‍යය නිළධාරී, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පළාත් සෞඛ්‍ය ආධ්‍යක්ෂ, ජනපද නිළධාරී

(03) නව යෞවනයන් වැඩි වශයෙන් අපේක්ෂා කරන දෙයක් නොවන්නේ,

- (1) තරමක ස්වාධීන බවක් ඇති කර ගැනීම
- (2) ප්‍රශංසාවට ලක්වීම
- (3) අන් අයගේ පිළිගැනීමට හා ඇගයීමට ලක්නොවීම
- (4) මේ කිසිවක් නොවේ.

(04) පා වලන සමග විවිධ ආකාරයට පැනීම හා කැරකීම සමෝධානය කොට කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම් සමූහය පිළිවෙලින් අයත් වන්නේ,

- (1) මාර්ච්, ලීප් ජම්ප්, රෝද කරනම, නීලිංට්, කැටි ලීප් ජම්ප්, ඉදිරියට පෙරළීම
- (2) ස්කිප්, මාර්ච්, රෝද කරනම, කික්, ලන්ජ්, උඩපැන වටයක් කැරකීම
- (3) ජම්පින් ජැක්, ස්ටාර් ජම්ප්, මාර්ච්, නීලිංට්, ජොග් පසු පසට පෙරළීම
- (4) ජොග්, සිසර් ජම්ප්, මාර්ච්, නීලිංට්, රෝද කරනම, ස්ටාර් ජම්ප්

- (05) සහ සරම් පංතියක සිසුන් පේළිය, දෙපේළියක් කිරීම සඳහා දිය යුතු විධාන වනුයේ,
 (1) කණ්ඩායම, දෙකෙන් ගනිත්, දකුණට හැරෙත්, පේළි විවරව යා.
 (2) කණ්ඩායම, දෙකෙන් ගනිත්, වමට හැරෙත්, පේළි විවරව යා.
 (3) කණ්ඩායම දෙකෙන් ගනිත්, අංක 1 පියවරක් පෙරට, අංක 2 පියවරක් පසු පසට, පේළි විවරව යා.
 (4) කණ්ඩායම දෙකෙන් ගනිත්, වමට සහ දකුණට හැරෙත්.

- (06) සංවිධානයෙන් අඩු ක්‍රීඩාවක් නොවන්නේ,

- (1) මියෝ මීමෝ (2) ත්‍රෝබෝල්
 (3) පින් පාපන්දු (4) ආසන නෙට්බෝල්

- (07)



රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ,

- (1) පන්දුව ගොඩගැනීමේ අවස්ථාවකි.
 (2) යටි අත් පිරිනැමීමේ අවස්ථාවකි.
 (3) වැළැක්වීමේ අවස්ථාවකි.
 (4) ප්‍රහාරයේ අවස්ථාවකි.

- (08) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී තනි අතින් සහ දැතින් යන ක්‍රම දෙකටම පන්දුව විසිකිරීමේ ක්‍රමයක් වන්නේ,

- (1) උරහිස් යැවීම (2) හෙප්පා යැවීම
 (3) කවාකාර යැවීම (4) පපුවට කෙලින් යැවීම

- (09) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීමේ ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

- (1) පාදයේ විදුම්බන් පන්දුවට පහරදීම
 (2) පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහරදීම
 (3) පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහරදීම
 (4) පාදයේ කෙණ්ඩා කොටසින් පන්දුවට පහරදීම

- (10) උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක්

- (1) එල්ලීමේ ක්‍රමය (2) පාවීමේ ක්‍රමය
 (3) කතුරු පිම්ම (4) තාරකා පිම්ම

- (11) අපට දිනපතා විවිධ ගැටලු ඇතිවේ. ඔබට එවැනි ගැටලුවක් ඇති වූ විට ප්‍රථමයෙන් ම කළ යුත්තේ,

- (1) ගැටළුව විසඳා ගැනීමේ සාර්ථක ක්‍රම පිළිබඳව සිතීමයි.
 (2) වැඩිහිටියන්ගේ උපදෙස් ලබා ගැනීමයි.
 (3) ගැටලුව පිළිබඳ සියළු තොරතුරු සොයා ගැනීම සහ එය ක්‍රමක්දැයි හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීමයි.
 (4) මේ කිසිවක් නොවේ.

- (12) අව්වාරු, වට්නි වැනි ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නේ,

- (1) සිට්‍රික් අම්ලය (2) විනාකිරි (3) ලුණු (4) පැණි

- (13) පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ 'වාෂණ කෝෂ' තුළින් සිදු කෙරෙන කාර්යයක් නොවන්නේ,
 (1) ශුක්‍රාණු නිපදවීම සහ ගබඩා කිරීම
 (2) වාෂණයට ආරක්‍ෂාව සැපයීම
 (3) වාෂණය දරා සිටීම
 (4) පුරුෂ ලිංගික හෝර්මෝන නිපදවීම
- (14) සිරුරේ සන්ධි උපරිම පරාසයක් තුළ චලනය කිරීමේ හැකියාව,
 (1) වේගයයි. (2) නම්‍යතාවයයි.
 (3) දරාගැනීමයි. (4) උපුටුම්‍යතාවයයි.
- (15) 'යෞවනයේ උදාව' තීරණය කරන සාධක කණ්ඩය අයත් නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,
 (1) වර්ධනය, පරිසරය, පෝෂණ තත්ත්වය, ආරය
 (2) පරිසරය, වයස, පෝෂණ තත්ත්වය, ආරය
 (3) තාක්ෂණික බලපෑම්, වයස, පෝෂණ තත්ත්වය, ආරය
 (4) වයස, වර්ධනය, පරිසරය, ආරය
- (16) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි රෝගයක් නොවන්නේ,
 (1) උපදංශය (2) හෙපටයිටිස් B
 (3) සුදු බිංදු (4) ක්ලැමීඩියා
- (17) මානසික යහපැවැත්ම මැන ගැනීමට ඉවහල් වන නිපුණතා අයත් කාණ්ඩය වනුයේ,
 (1) තාර්කික චින්තනය, විචාරාත්මක චින්තනය, නිවැරදි තීරණ ගැනීම, ගැටළු විසඳීම
 (2) සෞන්දර්යාත්මක චින්තනය, නව නිපැයුම් හැකියාව, ඉක්මණින් තීරණ ගැනීම
 (3) කාර්මික ඥානය වර්ධනය, උපකරණ නිපදවීමේ හැකියාව, ගෙදර දොර වැඩ කටයුතු සඳහා අඩු ශ්‍රමය වැය කිරීම
 (4) ඉහත කිසිවක් නොවේ.
- (18) භෞතික පරිසර අභියෝගවලට උදාහරණයක් නොවන්නේ,
 (1) සතුන් (2) අකුණු (3) බෝවන රෝග (4) රිය අනතුරු
- (19) බෝවන රෝගයක් වන්නේ,
 (1) ලියුකිමියා (2) දියවැඩියාව
 (3) පාචනය (4) අධික රුධිර පීඩනය
- (20) මත්පැන් භාවිතය නිසා මොළයේ සිදුවන හානියක් වන්නේ,
 (1) ඇම්බිලියෝපියාව (2) ඩිලිරියම් ට්‍රෙට්‍රන්ස්
 (3) සිරෝසියාව (4) බ්‍රොන්කයිටිස්

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්න 4ක් තෝරා සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු ලියන්න.

(01) 'යොවුන් වියේ පසුවන නිමල් දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙකි. නිමල්ගේ දෙමාපියන් විදේශගතව ඇත. නිමල් පාසල් යනුයේ බෝඩිමක නතර වී සිටීමෙනි. දිනක් ක්‍රීඩා පිටියේ දී තවත් ක්‍රීඩකයෙකුගේ ධාවන සපත්තුවක් පාදයේ වැදීමෙන් සිදු වූ අනතුරකින් ලේ වහනය වූ නිසා ඔහු රෝහල් ගත කලේ ප්‍රථමාධාර දීමෙන් අනතුරුව ය.

- (1) ක්‍රීඩා පිටියට අමතරව අනතුරු සිදුවිය හැකි තවත් ස්ථාන 2ක් නම් කරන්න.
- (2) දෙමාපියන් විදේශගත වූ නිමල් වැනි දරුවන් මුහුණ දිය හැකි අභියෝග 2ක් නම් කරන්න.
- (3) ක්‍රීඩා අනතුරුවලට අමතරව සිදුවිය හැකි වෙනත් අනතුරු 2ක් නම් කරන්න.
- (4) ඡේදයේ සඳහන් පරිදි නිමල්ට සිදු වී ඇත්තේ කිනම් ක්‍රීඩා අනතුරක් ද?
- (5) ශරීරයේ අභ්‍යන්තරයේ සිදුවිය හැකි අනතුරු 2ක් නම් කරන්න.
- (6) මාංශ පේශියකට සිදු වූ අනතුරක් සඳහා දෙනු ලබන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය කුමක් ද?
- (7) ඡේදයේ සඳහන් පරිදි නිමල් රෝහල් ගත කර ඇත්තේ ප්‍රථමාධාර දීමෙන් අනතුරුව ය. 'ප්‍රථමාධාර' යන්නෙහි අදහස කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- (8) ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු සතු ගුණාංග 2ක් ලියන්න.

(ලකුණු $2 \times 8 = 16$)

(02) 'නව යෞවන වියට පා තබා ඇති ඔබ බොහෝ විට කැම බීම, ආදරය හා ස්නේහය, ආරක්ෂාව වැනි ඕනෑම ඵපාකම්වලට වඩා ඔබගේ අභිමානය නංවාලීම සඳහා කැමැත්තක් දක්වන බව නොරහසකි. මෙම කාලයේ දී ඔබේ ගෞරවයට හානි වන ලෙස කටයුතු කරන්නන් සමඟ කටයුතු කිරීමට ඔබ අකැමැති ය. ඔබ පත්ති කාමරය තුළ දී 'ටොම්' පිළිබඳ ඇසූ කථා පුවතින් එය වඩාත් තහවුරු වේ.

- (1) ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය මගින් අර්ථ දක්වා ඇති ආකාරයට නව යෞවන වියට අයත් වියස් සීමාව, ගැහැණු, පිරිමි වශයෙන් වෙන්ව දක්වන්න.
- (2) පාසල් ශිෂ්‍යයින් වන ඔබේ ආත්මාභිමානය, නැංවීමට ආධාර වන සිව්දෙනෙක් නම් කරන්න.
- (3) ඔබගේ ආත්මාභිමානය නැංවීම සඳහා ඉහත දෑ වූ පිරිස් දායක වන ක්‍රම 2ක් නම් කරන්න.
- (4) යෞවනයාට තම අභිමානය ඔප්නංවාලීම සඳහා යොදා ගත හැකි කුසලතා 2ක් උදාහරණ සහිතව දක්වන්න.

(ලකුණු 11)

(03) 'නව යෞවන වයසේ පසුවන වමන් හා සමනලී එකම පවුලේ නිවුන් සොයුරු සොයුරියන් වේ. ඔවුන් ඉගෙනුම ලබන්නේ 8 වන ශ්‍රේණියේ වන අතර, සෑම විටම පෝෂ්‍යදායී ආහාර පමණක් තම ආහාර වේලට එක්කර ගන්නා අතර නරක් වූ ආහාර කිසිදු විටක නොගනිති.

- (1) යෞවන පෝෂණය කෙරෙහි බලපෑම් ඇතිකරන සාධක දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටළුවක් වන ආහාර දූෂණය සිදුවිය හැකි ප්‍රධාන අවස්ථා හතර නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (3) වෙළඳපොළේ නිෂ්පාදිත කෘෂික ආහාර, ආහාරයට එකතු කර ගැනීමෙන් ඔබට ඇතිවිය හැකි ගැටළු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (4) අපේ මුතුන්මිත්තන් භාවිත කළ පෝෂණයෙන් ඉහළ දේශීය ආහාර වර්ග දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (5) ආහාර කල්තබා ගන්නා ක්‍රමයක් නම් කරන්න. (ලකුණු 01)

(මුළු ලකුණු 11)

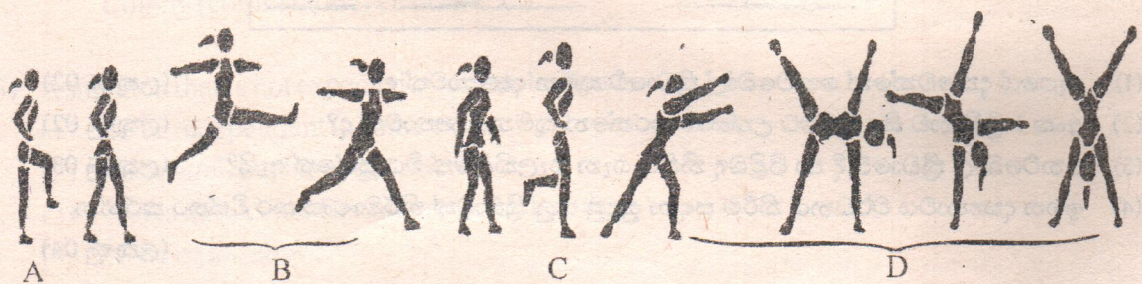
(04) 'ප්‍රමාණික කෙළිදෙලෙන් ගතකල ඔබ දැන් පිවිස ඇත්තේ තුරුණුවියේ දොරකඩටයි.' මෙම අවධියේ දී විවිධ ක්‍ෂේත්‍ර ඔස්සේ සිදු වෙනස්කම් රැසකට මුහුණ දීමට ඔබටත් ඔබේ යහප්‍රියතෙළියන්ටත් සිදුවනු ඇත. මෙම වෙනස්වීම්වලට නව යොවනයන් වශයෙන් ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දිය යුතු වේ.

- (1) නව යොවන අවධියේ ඔබ සෑම අත්විදින, ප්‍රධාන වෙනස්වීම් සිදුවන ක්‍ෂේත්‍ර තුන උදාහරණ සහිතව දක්වන්න. (ලකුණු 03)
 - (2) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සඳහා බලපාන සාධක තුන නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (3) ප්‍රජනක පද්ධතියේ ප්‍රධාන කාර්යය කුමක් ද? (ලකුණු 01)
 - (4) ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීමට ඔබ විසින් පිළිපැදිය යුතු වර්ගයන් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 01)
 - (5) ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 01)
- (මුළු ලකුණු 11)

(05) 'හංවැල්ල රාජසිංහ විද්‍යාලයේ ඉගෙනුම ලබන රවිදු හා මලිදු දක්ෂ මලල ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකි. රවිදු ඇවිදීමේ හා දුරපැනීමේ තරගවලට සහභාගි වන අතර මලිදු කෙටිදුර ධාවන තරග සඳහා සහභාගි වී ජයග්‍රහණ රැසක් ලබාගෙන ඇත.'

- (1) රවිදු සහභාගි වූ ඇවිදීමේ ඉසව්වේ දී බලපාන ප්‍රධාන නීති දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - (2) මලිදු සහභාගි වන ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (3) එම තරග ඉසව්වල දක්ෂතා වර්ධනය කිරීම සඳහා යොදා ගතහැකි ධාවන අභ්‍යාස තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (4) මලිදු යොදා ගන්නා තරග ආරම්භක ක්‍රමය නම් කර එ සඳහා දෙනු ලබන විධාන ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - (5) රවිදු දුර පැනීමේ ඉසව්වේ දී භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රමයක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (මුළු ලකුණු 11)

(06) 'අපි උපන්දා සිට අනෙකුත් ජීවීන් මෙන් චලනය වෙමු. එම චලනවල ආකර්ෂණීය බව සහ පහසු බව රඳා පවතින්නේ එහි සවිකින රිද්මයානුකූල බව මතය' චලනයක සමායෝජිත බවක් ඇත්නම් එහි රිද්මයක් ඇත්තේ ය. පහත දැක්වෙන රූපයෙන් පෙන්වුම් කර ඇත්තේ එවැනි රිද්මයානුකූල චලන සමෝධානයකි.



- (1) 'A', 'B', 'C' හා 'D' අක්ෂරවලින් දක්වා ඇති විවිධ චලන පිළිවෙලින් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
 - (2) සමායෝජන හැකියාව වර්ධනය කිරීම සඳහා බලපාන අප සිරුරේ ප්‍රධාන පද්ධති 2ක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (3) ඔබගේ සිරුරේ සිදුවන ස්වභාවික රිද්මයන් 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (4) නිවසේ දී ඔබ විසින් සිදුකරනු ලබන රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් 3ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (මුළු ලකුණු 11)

(07) 'A' හෝ 'B' කොටස් 2කින් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු ලියන්න.

'A' කොටස

I



II



III



(1) රූපයේ දක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කුමන දක්ෂතාවයක් ද? (ලකුණු 02)

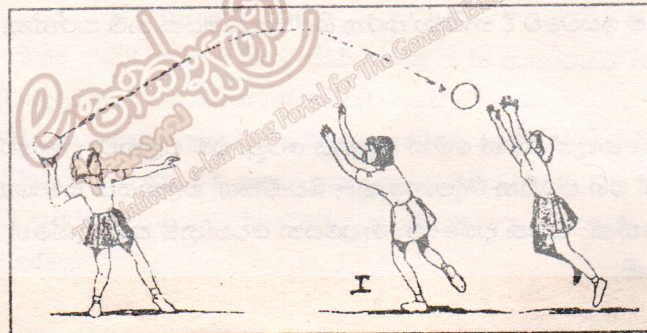
(2) මෙම රූපයේ I, II හා III යන ශිල්පීය ක්‍රමයේ කොටස් පිළිවෙලින් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(3) මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතයේ දී බලපාන නීතියක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(4) මෙම දක්ෂතාවය වර්ධනය කිරීම සඳහා සුදුසු අනුක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කර විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 11)

'B' කොටස



(1) රූපයේ දක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කුමන දක්ෂතාවයක් ද? (ලකුණු 02)

(2) අංක 1 ක්‍රීඩකාව සිදු කිරීමට උත්සාහ කරන්නේ කුමන දක්ෂතාවයක් ද? (ලකුණු 02)

(3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පා පිළිබඳ නීතිය ගැන සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි? (ලකුණු 03)

(4) ඉහත දක්ෂතාවය වර්ධනය කිරීම සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කර විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)