

ඔස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2013

28286

8 - ශ්‍රේණිය

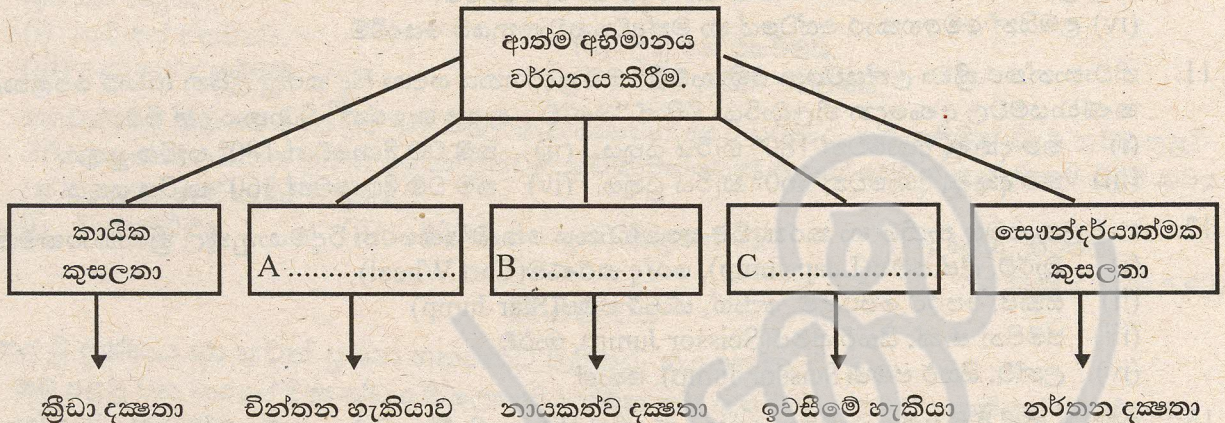
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/විභාග අංකය:-

කාලය: පැය 2යි.

I කොටස

- 1 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

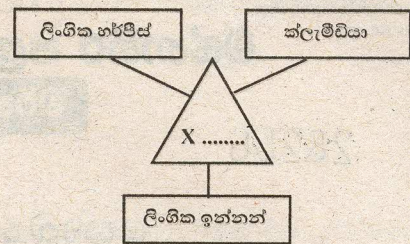


- ඉහත සටහනට අනුව A, B, C හිස්තැනට අදාළ කුසලතා කාණ්ඩ වනුයේ,
 - මානසික කුසලතා, සදාචාරාත්මක කුසලතා, සමාජ කුසලතා
 - සමාජ කුසලතා, චිත්තවේගීය කුසලතා, ආගමික කුසලතා
 - මානසික කුසලතා, සමාජ කුසලතා, චිත්තවේගීය කුසලතා
 - සදාචාරාත්මක කුසලතා, චිත්තවේගීය කුසලතා, සමාජ කුසලතා
- යහපත් අත්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කරගැනීමට හිතකර සාධකය වන්නේ,
 - සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීමයි.
 - අන් අයට පිහිට වීමයි.
 - ත්‍යාගශීලී වීමයි.
 - ඉහත සියල්ලමයි.
- ආහාර වර්ග පෝෂණ ගුණයට හානියක් නොවන ලෙස කල්තබා ගැනීම,
 - ආහාර පරිරක්ෂණයයි.
 - ආහාර ගබඩාකරණයයි.
 - ආහාර ප්‍රතිවක්‍රීකරණයයි.
 - ආහාර වර්ගීකරණයයි.
- ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන ජීව විද්‍යාත්මක සාධකයක් වනුයේ,
 - ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් තැන්පත් වීමයි.
 - රසායනික ප්‍රතික්‍රියා සිදුවීමයි.
 - එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වයයි.
 - පලිබෝධනාශක ඉසීමයි.
- වර්ගයා බෝ කිරීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය වන ශාරීරික නිරෝගීකම, යහපත් සමාජ තත්ත්ව හා මානසික සහනය,
 - ලිංගිකත්වයයි.
 - ප්‍රජනනයයි.
 - ප්‍රජනන සෞඛ්‍යයයි.
 - ප්‍රසූතියයි.
- සංස්චිත ඩිම්බය කලලය වශයෙන් තැන්පත් කිරීම, ආරක්ෂාව සැපයීම, වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා ගැනීම සිදුවන්නේ,
 - යෝනි මාර්ගය තුළ දීය.
 - ගර්භාෂය තුළ දීය.
 - පැලෝපිය නාලය තුළ දීය.
 - ඩිම්බ කෝෂ තුළ දීය.
- පිළිකා, ක්ෂය රෝගය, හෘදරෝග ඇතිවීමට හේතුවක් වන්නේ,
 - දුම්පානයයි.
 - මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයයි.
 - අධික ඖෂධ භාවිතයයි.
 - ක්ෂණික ආහාර භාවිතයයි.

3. “නිරෝගී දිවියකට රස ගුණ පිරි ආහාර” නැමැති පාසල් සෞඛ්‍ය සංගමය මගින් ලබා දුන් අත් පත්‍රිකාවක පහත තොරතුරු සටහන්ව තිබිණි.
 - සකස් කළ ආහාර තෝරා ගැනීම.
 - ආහාර පරිරක්ෂණය.
 - ආහාර තරක් වන අවස්ථා.
 - ආහාර තරක් වීම සඳහා බලපාන සාධක.
 - (i) අත් පත්‍රිකාවට අනුව සකස් කළ ආහාරයක් තෝරා ගන්නේ නම් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් ලියා දක්වන්න.
 - (ii) ආහාර පරිරක්ෂණය යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වා පැැණියන් විසින් ආහාර පරිරක්ෂණය කළ ක්‍රම දෙකක් ලියා දක්වන්න.
 - (iii) අත් පත්‍රිකාවේ සඳහන් ආහාර තරක් විය හැකි අවස්ථා තුනක් ලියා දක්වන්න.
 - (iv) අත් පත්‍රිකාවට අනුව ආහාර තරක් වීම සඳහා බලපාන සාධක තුනක් ලියා දක්වන්න.
4. යොවුන් ඔබට විවිධ අවස්ථාවල අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. රෝග, හදිසියේ සිදු වන අනතුරු හා ආපදා තත්ත්වයන් අපට එල්ල වන එවැනි අභියෝගයන් වේ. එවන් අවස්ථාවල දී මුහුණ දෙන ආකාරය, ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ අවබෝධය ද අප තුළ තිබීම වැදගත් වේ.
 - (i) පාරිසරික අභියෝග බෙදා දැක්වෙන කොටස් දෙක නම් කර උදාහරණය බැගින් ලියා දක්වන්න.
 - (ii) අප රටට බල පැවැත්විය හැකි ආපදා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (iii) ඔබට අභියෝගයක් වන බෝ වන රෝග දෙකක් හා බෝ නොවන රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (iv) ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ඔබට මස් පිඬු පෙරළීමක් සිදු වූයේ නම් ඔබ අනුගමනය කරනු ලබන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය කෙටියෙන් පහදන්න.
5. පාසල් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළලේ පැවැත්වූ රිද්මයානුකූල චලන හා රවා ඇතුළත්ව සිදු කරනු ලැබූ අලංකාර සරඹ සංදර්ශනය සහ නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කරමින් ගාමිණීරත්වයෙන් යුත් ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායම්වල ක්‍රමානුකූල බව පිළිබඳව සැමගේ ප්‍රශංසාව හිමිවිය.
 - (i) අලංකාර වූ සරඹ සංදර්ශනය තුළ යොදා ගනු ලැබූ රිද්මයානුකූල පා චලන , පැනීම, කරකැවීම දෙක බැගින් ලියා දක්වන්න.
 - (ii) පිටියට පිවිසි ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායම් හා ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් ආරාධිත අමුත්තාගේ කතාවට සවන් දීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ඉරියව්ව සඳහන් කරන්න.
 - (iii) ක්‍රමවත්ව ගමන් කළ ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායම් සකස් කිරීමේ දී තනි පෙළින් තුන් පෙළ දක්වා සකස් කළ ආකාරය පියවරෙන් පියවර අණ වචන සහිතව ඉතා කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
6. ක්‍රීඩා විවිධාකාරයෙන් වර්ග කළ හැකි අතර මලල ක්‍රීඩා ද ඉන් සුවිශේෂී වූ කොටසකි. එහි ප්‍රධාන අංග ලෙස දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම දැක්විය හැක. මලල ක්‍රීඩාවල නියැලෙන්නෙකුට තම උපරිම දක්ෂතාවය කරා ළඟා වීමට නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය හා ක්‍රමානුකූල පුහුණුව ඉතා වැදගත් වේ.
 - (i) ධාවන ඉසව්වලට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයෙකු තම උපරිම දක්ෂතාවයන් දැක්වීම සඳහා භාවිත කරන ධාවන අභ්‍යාස දෙකක් නම් කරන්න.
 - (ii) කෙටි දුර ධාවනයේ දී හා දිගු දුර ධාවනයේ දී යොදා ගනු ලබන ඇරඹුම් ක්‍රම වෙන වෙනම ලියා එහි විධානයන් ද ලියා දක්වන්න.
 - (iii) දුර පැනීමේ සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලියේ අවධි ලියා දක්වන්න.
 - (iv) මලල ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත කරනු ලබන පැනීම කාණ්ඩයට අයත් ඉසව් තුනක් නම් කරන්න.
7. අමා, තාරා, උමා පිළිවෙළින් නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්, පාපන්දු ක්‍රීඩිකාවෝ වෙති.
 - (i) අමා විසින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා තරගයක දී භාවිත කළ පන්දුව තනි අතින් විසිකිරීමේ ක්‍රම තුනක් ලියා දක්වන්න.
 - (ii) අවස්ථානුකූලව තාරාට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය එල්ල කළ හැකි ක්‍රම තුනක් ලියා දක්වන්න.
 - (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාව අතරතුරේ දී පන්දුවට පහරදීම සඳහා උමා යොදාගත් පහරදීමේ ක්‍රම තුනක් ලියා දක්වන්න.
 - (iv) ඉහත සඳහන් එක් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි අනු ක්‍රීඩාවක් ලියා දක්වන්න.

08. X ස්ථානයට දිය හැකි වඩාත්ම සුදුසු මාතෘකාව වන්නේ.

- (i) බෝවෙන රෝග
- (ii) නිදන්ගත රෝග
- (iii) වසංගත රෝග
- (iv) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග



09. හදිසි ආපදාවක් ලෙස නොසැලකෙන්නේ,

- (i) සුනාමි තත්ත්වයන්
- (ii) නාය යෑම.
- (iii) අස්ථි බිඳීමක්
- (iv) භූමි කම්පා

10. ළමා අපචාර හා අපයෝජන යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ,

- (i) තමා ජීවත් වන පරිසරයේ දී වැඩිහිටියන් විසින් ළමයින්ට එරෙහිව සිදු කරන වැරදි ක්‍රියා.
- (ii) දෙමාපියන් විසින් දරුවන්ව කුඩා කල සිටම බොරු කීමට පෙළඹවීම.
- (iii) ළමයින්ට ශාරීරිකව හා මානසිකව වදනිංසා පැමිණ වීම.
- (iv) ළමයින් මෙහෙකාර සේවයේ හා මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනයට යෙදවීම.

11. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක එහි ගාම්භීර බව ප්‍රදර්ශනය සඳහා සිදු කරනු ලබන ආචාර පෙළපාලි, කණ්ඩායම්වල අණදෙන නිලධාරියා විසින් “බණ්ඩය ආපසු හැරෙන්නේ” විධානය දුන් විට,

- (i) තම දකුණු දිශාවෙන් 180° හැරිය යුතුය.
- (ii) තම වම් දිශාවෙන් 180° හැරිය යුතුය.
- (iii) තම දකුණු දිශාවෙන් 360° හැරිය යුතුය.
- (iv) තම වම් දිශාවෙන් 360° හැරිය යුතුය.

12. පා වලන සමඟ පැනීම හා කරකැවීම් සමෝධානය කොට කෙරෙන රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකමකි.

- (i) මාර්ච්, ලීප් ජම්ප් (Leap Jump), රෝද කරණම (Cart Wheel)
- (ii) ස්කිප්, පෙරට පෙරළීම, ජොග්, ස්ටාර් ජම්ප් (Star Jump)
- (iii) ජම්පින් ජැක්, සිසර් ජම්ප් (Scissor Jump), මාර්ච්
- (iv) ලන්ච්, සිසර් ජම්ප් (Scissor Jump), ජොග්

13. සම්මත නීති රීති සහිත, සම්මත උපකරණ, ක්‍රීඩාපිටි හා නිශ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් දක්වා ඇති ක්‍රීඩා හඳුන්වන්නේ,

- (i) අනු ක්‍රීඩා
- (ii) සුළු ක්‍රීඩා
- (iii) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා
- (iv) විනෝද ක්‍රීඩා



14. මෙම රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ,

- (i) ඇවිදීමකි.
- (ii) දිවීමකි.
- (iii) පැන පැන යාමකි.
- (iv) තරග ඇවිදීමකි.

15. ආරම්භක රේඛාවේ සිට පෙර පාදය පියවර දෙකක් පමණ පිටුපසින් ද, පසු පාදය පියවර තුනක් පමණ පිටුපසින් ද තබා කෙටි දුර ධාවන තරගයක දී සුදානම් විය යුත්තේ,

- (i) ආරම්භක අවස්ථාවටය.
- (ii) “වෙන්” අවස්ථාවටය.
- (iii) “යා” අවස්ථාවටය.
- (iv) “සැරසෙන්න” අවස්ථාවටය.

අංක 16 – 17 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමට පහත තොරතුරු අදාළ කරගන්න.

- කමල් - උපකරණය ග්‍රහණය කිරීම සඳහා අතේ මැද ඇඟිලි තුන ස්වල්පයක් විහිදා, මාපටහිල්ල හා සුළඟිල්ල උපකරණය රඳවා තැබීමට ආධාරකයක් වශයෙන් තබා ගනී.
- නිමල් - උපකරණය ග්‍රහණය සඳහා මාපටහිල්ල හා පළමුවන ඇඟිල්ල (දබරැඟිල්ල) උපයෝගී කර ගනී.
- සුනිල් - දකුණු අතින් විසි කරන ඔහු තම වම් අතේ ඇඟිලි මත හෝ අත්ල මත උපකරණය තිරස්ව සිටින සේ තබා ගනී.

16. කමල් සහභාගී වන පිටියේ ඉසව්වක් වන්නේ,

- (i) මිටිය
- (ii) කවපෙත්ත
- (iii) යගුළිය
- (iv) හෙල්ල

17. නිමල් හා සුනිල් සහභාගී වන ඉසව් පිළිවෙළින්,

- (i) යගුළිය හා හෙල්ල
- (ii) හෙල්ල හා මිටිය
- (iii) කවපෙත්ත හා යගුළිය
- (iv) හෙල්ල හා කවපෙත්ත

18. මෙම රූප සටහනේ දැක්වෙනුයේ,
 (i) උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන කතුරු පිම්මයි.
 (ii) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමයයි.
 (iii) උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන පෙරදිග පිම්මයි.
 (iv) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන එල්ලෙන ක්‍රමයයි.



19. වොට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී තම දෙ අතේ ඇඟිලි හා මැණික් කටුව උපයෝගී කර ගනිමින් පන්දුව එසවීමේ ක්‍රමයක් වනුයේ,
 (i) යටි අත් එසවීමයි. (ii) උඩු අත් එසවීමයි.
 (iii) පැති අත් එසවීමයි. (iv) හිසට උඩින් එසවීමයි.
20. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව තම පිලේ සාමාජිකයෙකුට අතර හුවමාරු කර ගනිමින් විදුම් කවය තුළට යවා ලකුණක් ලබාගත යුතුය. මෙසේ ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකුගෙන් නිදහස් වෙමින් පන්දුව තම විදුම් කවය දක්වා ගෙන යාම හැඳින්වෙනුයේ,
 (i) වැළැක්වීමය. (ii) විදීමය. (iii) ආක්‍රමණයයි. (iv) බාධා කිරීමයි.

(ලකුණු $2 \times 20 = 40$)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

1. ඔබ පළමු වන වාරයේ දී කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රියාත්මක කළ ඇගයීමට අනුව ව්‍යාපෘතියක් සකස් කරන ලදී. එම ව්‍යාපෘතිය සඳහා ඉලක්ක තීරණය කිරීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කොට ඇත.
- පාසලේ ආපන ශාලාව පවත්වාගෙන යාම.
 - පාසලේ පරිසරයේ ක්‍රමවත් බව.
 - පන්තිකාමරවල සුපිළිවෙළ.
 - (i) ඉහත ඉලක්ක සපුරා ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් ක්‍රියාත්මක කළ සංකල්පයේ නම ලියා දක්වන්න.
 - (ii) එම සංකල්පය ඔබ හඳුනාගත් ආකාරය කෙටියෙන් පහදන්න.
 - (iii) ඔබ සඳහන් කළ සංකල්පය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී අදාළ කර ගන්නා වූ ප්‍රධාන අංශ තුන සඳහන් කරන්න.
 - (iv) ඉහත අංශ ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ඔබට දායක කරගත හැකි ආයතන හෝ පුද්ගලයන් තිදෙනෙකු නම් කරන්න.
 - (v) මෙම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ඔබට දායක විය හැකි ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (vi) මෙම සංකල්පය සාර්ථකව නිම කිරීම තුළින් අත් කරගත් වාසි දෙකක් ලියා දක්වන්න.
 - (vii) ප්‍රතිඵලදායක ලෙස නිම කළ වැඩසටහනට සම්බන්ධ වූ ඔබව විදුහල්පතිතුමා විසින් ඇගයීමට ලක් කරන ලදී. ඒ තුළින් ඔබ තුළ නංවාලීමට බලාපොරොත්තු වන යහපත් පෞරුෂ ලක්ෂණය නම් කරන්න.
2. 8 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ආශා තුළ ඇය 6 ශ්‍රේණියේ සිටිනවාට වඩා කායික වෙනස් වීම් රැසක් සිදු වී ඇත. ඇයට ඉතා ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබී ඇති අතර ඇය උසින් හා බරින් ද වැඩි වී ඇත.
- (i) ආශා මේ වන විට පසු වන අවධිය ලියා දක්වන්න.
 - (ii) සිද්ධියේ සඳහන් තොරතුරුවලට අමතරව දක්නට ලැබෙන කායික වෙනස්කම් හතරක් සඳහන් කරන්න.
 - (iii) ආශා තුළ මෙම වෙනස් වීමට බලපෑ හේතූන් නම් කරන්න.
 - (iv) ආශා පසු වන අවධියේ පසු වන සනත් පිරිමි දරුවෙකි. ආශා තුළ දක්නට නොලැබෙන සනත් තුළ දක්නට හැකි කායික ලක්ෂණ තුනක් ලියා දක්වන්න.