

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය
 2014-මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය
 08 ශ්‍රේණිය, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
 කාලය පැය 02යි.
 නම:.....

• වඩාත්ම නිවැරදි හෝ වඩාත්ම ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක ප්‍රතිපත්ති ප්‍රතිපත්ති ලක්ෂණයක් වන්නේ,

- i. සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති මාලාවක් ක්‍රියාත්මක වීම.
- ii. පාසල අලංකාරයෙන් යුක්ත වීම.
- iii. කුණු කසල විධිමත්ව බැහැර කිරීම.
- iv. ඉහත සියල්ලම

02) "සෞඛ්‍ය" යන්නට දී ඇති හොඳම නිර්වචනයකි.

- i. පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- ii. කායික, මානසික, සමාජීය, අධ්‍යාත්මික යන පැවැත්මේ පූර්ණත්වයයි.
- iii. නිතර ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු නොවී නිරෝගීව සිටීම.
- iv. සමබර පෞරුෂයකින් හෙවි පුද්ගලයෙකු ලෙස සිටීමයි.

03) පෙර ශෝචුන් වියට පා තබන ඔබ වැනි දුරුවෝ ආත්ම අභිමානය ඉතා ඉහලින් අගය කරති. ආත්ම අභිමානය නංවාලීම සඳහා ඉතාමත් වැදගත් යැයි ඔබ සිතන සාධකයක් වන්නේ පහත සඳහන් කරුණු වලින් කුමක්ද ?

- i. ජීව ගුණය පවත්වා ගැනීම.
- ii. යහගුණය පවත්වා ගැනීම
- iii. ප්‍රසංසාවට හා ඇගයීමට ලක්වීම.
- iv. සුභද්‍රව කටයුතු කිරීම.

04) ඔබගේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා ඔබේ පන්තියට පැමිණි සෑම අවස්ථාවකදීම ප්‍රිය ජනක ලෙස කථා කරයි. පන්තියේ සෑම දෙනාටම නායකත්වය ලබා දෙයි. සෑමගේ නිර්මාණ අගය කරයි. ක්‍රීඩා කුසලතා සංවර්ධනය කිරීමට උත්සාහ ගනියි. එම ගුරුවරයා විසින් පන්තියේ සිසුන් තුළ වර්ධනය කිරීමට උත්සාහ කරන ගුණාංගය වන්නේ කුමක්ද ?

- i. සිසුන්ගේ කායික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය.
- ii. සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය.
- iii. සිසුන්ගේ සමාජීය සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය.
- iv. ඉහත සියල්ලම

05) ඉවසීම, ජය පරාජය මැදිහත් සිතින් විඳ දුරා ගැනීම, යන ගුණාංග පවතින්නේ පහත සඳහන් කුමන හැකි යාවත් සංවර්ධනය කරගත් සිසුවෙක් තුළද ?

- i. කායික කුසලතා දියුණු කරගත් සිසුවෙක් තුළ
- ii. මානසික කුසලතා දියුණු කරගත් සිසුවෙක් තුළ
- iii. සමාජීය කුසලතා දියුණු කරගත් සිසුවෙක් තුළ
- iv. චිත්තවේගී කුසලතා දියුණු කරගත් සිසුවෙක් තුළ

06) ඔබේ ආත්ම අභිමානය වර්ධනය කර ගැනීමට උදව් කරන අයෙකු නොවන්නේ,

- i. දෙමාපියන්
- ii. ගුරුවරුන්
- iii. සමාජ විරෝධී පුද්ගලයින්
- iv සම වයස් යහළුවන්

07) හී ලිෆ්ට් (Knee lift) යනුවෙන් හම් කරන ලද ක්‍රියාකාරකමක් ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඨමේදී ඉගෙනගත් බව ඔබට මතක ඇති, මෙම ක්‍රියාකාරකම,

- i. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි.
- ii. පා වලහ අවස්ථාවකි.
- iii. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි.
- iv. දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමකි.

08) ඔබ පන්තියේදී ඉගෙනගත් රිද්මයානුකූල පා වලහයක් වන්නේ,

- i. පම්පින් ජැක්
- ii. උඩ පැනීම
- iii. ධාවනය
- iv කරකීම

09) මාර්ච්, පොග්, ස්කිප් යන මේවා,

- i. රිද්මයානුකූල පැනීම් වර්ගයි.
- ii. රිද්මයානුකූල පා වලහයි
- iii. රිද්මයානුකූල කරකැවීම් වර්ගයයි
- iv. පිම්නාස්ටික් ශිල්පීය ක්‍රමයයි.

10) විවිධ පා වලහ හා දැන් වලහ සමෝධානය කිරීමෙන් වර්ධනය වන්නේ පහත සඳහන් කරුණු වලින් කුමක්ද ?

- i. රිද්මය හා සමායෝජනය වර්ධනය වේ.
- ii. වේගය හා නම්‍යතාව වර්ධනය වේ.
- iii. ශක්තිය හා වේගය වර්ධනය වේ.
- iv. උලැඟිතාව හා රිද්මය වර්ධනය වේ.

11) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ සිරස් පැනීමක් වනුයේ පහත සඳහන් ඒවායින් කුමන ඉසව්වද ?

- i. උස පැනීම
- ii. දුර පැනීම
- iii. තුන් පිම්ම
- iv. කඩුළු පැනීම

12) යගුලිය විසිකිරීමේදී භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන්නේ පහත දැක්වෙන ක්‍රම වලින් කුමක්ද ?

- i. පෙර් මී ඩ්‍රයන් ක්‍රමය
- ii. කතුරු පිම්ම
- iii. ගුවනන පා මාරු ක්‍රමය
- iv. පෙරදිග පිම්ම

13) ජාතික ප්‍රමිති ලාංඡනය වන්නේ,

- i. SIS
- ii. LSI
- iii. SLS
- iv. SSL

14) හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ කවුරුන් විසින්ද ?

- i. විලියම් පී. මෝගන් විසිනි
- ii. ජෙස්මින් සෙන්ඩික් විසිනි
- iii. ජෙහී ශ්‍රීන් විසිනි
- iv. ඇල්ෆ්‍රඩ් ටී. හෝල් විසිනි

15) "දැල් රකින්නා" ලෙස නම් කර ඇති ක්‍රීඩකයා ක්‍රීඩා කරන්නේ කුමන ක්‍රීඩා තරඟයකද ?

- i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ
- ii. හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ
- iii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ
- iv. එල්ලේ ක්‍රීඩාවේ

16) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්නට ලැබෙන දක්ෂතාවයක් නොවන්නේ ,

- i. පිරිනැමීම
- ii. විදීම
- iii. ප්‍රහාරය
- iv. වැලැක්වීම

17) ආචාර පෙළපාලියක "වමට හැරෙන්න" විධානය ලබාදුන් පසු කණ්ඩායම වම් පැත්තට හැරෙන නිවැරදි අංශක ගණන වන්නේ,

- i. 45°
- ii. 180°
- iii. 90°
- iv. 360°

18) මලල ක්‍රීඩා දිවීමේ තරඟ වලදී භාවිතා කරන කුඳු ආරම්භය භාවිතා කරනු ලබන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,

- i. 800m, 400m, 1500m
- ii. 100m, 200m, 400x4m
- iii. 100m, 1500m, 800m
- iv. 5000m, 400x 4, 800m

19) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා කොටසට අයත් වන ක්‍රීඩා කාණ්ඩය වන්නේ,

- i. දිවීම, පැහීම
- ii. යගුලිය, කවපෙන්ත
- iii. වොලිබෝල්, හෙට්බෝල්
- iv. හෙල්ල විසිකිරීම, තුන් පිම්ම

20) කෙටි කාලයක් තුළ හම කාර්ය සාර්ථකව අවසන් කිරීමට ඇති හැකියාව,

- i. නම්‍යතාව වේ.
- ii. ශක්තිය වේ.
- iii. වේගය වේ.
- iv. උලැඟිතාව වේ

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 වන ශ්‍රේණිය

II පත්‍රය

කාලය - පැ. 1 මි. 30 යි

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න 4 කට පිළිතුරු ලියන්න.

1) දෛවන චාරයේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ඇගයීම් උපකරණයක් ලෙස ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් කීපයකට සහභාගී වීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබී ඇත. ඒ ඇසුරින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- i. ඔබ ඉගෙනගත් සුළු ක්‍රීඩා 2 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)
- ii. පවන ඉසව් ආරම්භ කරන ක්‍රම 2 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)
- iii. ඉන් එක් විධානයක අවස්ථා නම් කරන්න. (ල. 02)
- iv. කෙටි දුර ධාවන ඉසව් 2 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)
- v. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 2 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)
- vi. ඔබ ඉගෙනගත් ධාවන සරම් 2 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)
- vii. තරඟකාරී ඇවිදීම දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- viii. පාහසන්තර ඇවිදීමේ තරඟ සඳහා සම්මත දුර ප්‍රමාණය සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(මුළු ලකුණු 16)

2) ව්‍යායාමය හා විවේකය මෙන්ම සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගතකිරීම සඳහා පෝෂ්‍යද්‍රායි ආහාර වේලක් ගැනීමේ අවශ්‍යතාවද පවතී.

- i. පෝෂ්‍යද්‍රායි ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂක සංඝටක මොනවාද? (ල. 02)
- ii. ආහාර හරක් වීම ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටළු ඇති කරන ප්‍රධාන සාධකයක් බවට පත්වී ඇත. ආහාර හරක් වීම සිදුවිය හැකි ප්‍රධාන අවස්ථා 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)
- iii. බොහෝ පාසල් සිසුන් වෙළඳ පොලේ පවතින, සකස් කරන ලද ඝෂණික ආහාර ගැනීමට ප්‍රියතාවයක් දක්වයි. ඝෂණික ආහාර අනුභව කිරීම නිසා ඇති විය හැකි ලෙඩ රෝග 3 ක් නම් කරන්න. (ල. 03)
- iv. වෙළඳ පොලේ විකිණීමට ඇති බාලකර ඇතැයි සැක කළ හැකි ආහාර වර්ග 3 ක් නම් කර එවා බාල කිරීමට යොදන ද්‍රව්‍යයන් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(මුළු ලකුණු 11)

- 3) විවේකය එලදායි ලෙස ගත කිරීමට නම් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදිය යුතු බව සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඨමි වලදී ඔබ ඉගෙනගෙන ඇත.
- ඔබ ඉගෙනගත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 3 ක් නම් කරන්න. (ඉ. 03)
 - සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල දැකිය යුතුමු ලක්ෂණ 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 03)
 - අනු ක්‍රීඩා වල යෙදීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 02)
 - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන කාලසේදයේදී ඔබ ඉගෙනගත් සුළු ක්‍රීඩා තුනක් (3) නම් කරන්න. (ඉ. 03)
- (මුළු ලකුණු 11)
- 4)
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනු කුමක්දැයි සඳහන් කරන්න. (ඉ. 02)
 - භෞතික පරිසරය අලංකාර කරගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 03)
 - පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා යෝජනා කළ හැකි ප්‍රතිපත්ති 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 03)
 - පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා තනිව කටයුතු කිරීමට වඩා කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 03)
- (මුළු ලකුණු 11)
- 5) ඔබ පාසලේ ක්‍රියාත්මක වන නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හෝ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අදාළ කරගෙන පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- * ප්‍රථමයෙන් ඔබ තෝරාගත් ක්‍රීඩාව නම් කරන්න.
- එම ක්‍රීඩාව සඳහා සහභාගී විය හැකි (එකවර ක්‍රීඩා කළ හැකි) ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණද? (ඉ. 02)
 - ඔබ තෝරාගත් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4 ක් නම් කරන්න. (ඉ. 04)
 - එම ක්‍රීඩාව ගැටළු රහිතව කරගෙන යාම සඳහා පනවා ඇති ක්‍රීඩා නීති 5 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 05)
- (මුළු ලකුණු 11)
- 6) බොහෝ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් මානව අවශ්‍යතා හෝ ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කරගෙන ආරම්භ වී ඇති බව පැහැදිලි වන අතර, ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග මත හා නීතිරීති මත ක්‍රීඩාවේ පැවැත්ම රටු පවතින බව අපි දනිමු.
- ක්‍රීඩකත්ව හා බැඳුණු ගුණාංග 4 ක් ලියන්න. (ඉ. 04)
 - උසස් ක්‍රීඩකත්වයක් ගොඩ නගා ගැනීමට තමා තුළ ඇති කරගත යුතු හිපුණතා 2 ක් ලියන්න. (ඉ. 04)
 - ක්‍රීඩාවක් සාර්ථක කරගැනීමට අවශ්‍ය මූලිකාංග 3 ක් ලියන්න. (ඉ. 03)
- (මුළු ලකුණු 11)
- 7)
- වර්තමාන පාසල් පීච්තයේ දී ඔබේ මිතුරන්ගේ ඔබ කැමති සහ අකමැති ගුණාංග 3 බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න. (ඉ. 03)
 - ගව යෞවනයන් අපේක්ෂා කරන දේවල් 3 ක් ලියන්න. (ඉ. 03)
 - ආත්ම අභිමානය වර්ධන කර ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් ගොඩනගා ගත යුතු ගුණාංග 3 ක් ලියන්න. (ඉ. 03)
 - ආත්ම අභිමානය වර්ධනය කර ගැනීමට ඔබට උපකාර කරන පුද්ගලයින් 2 ක් නම් කරන්න. (ඉ. 02)
- (මුළු ලකුණු 11)