

මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2015  
 இரண்டாம் தவணைப்பரீட்சை - 2015  
 Second Term Examination - 2015

8 - ශ්‍රේණිය  
 தரம் - 8  
 Grade - 8

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I,II  
 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I,II  
 Health and Physical Education I,II

පැය දෙකයි  
 காலம் 2 மணித்தியாலம்  
 Two Hours

නම :- ..... විභාග අංකය:- .....

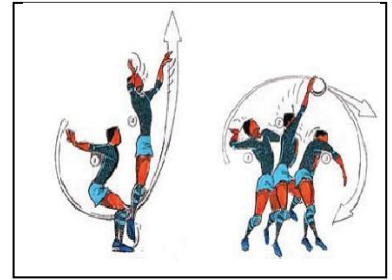
<ul style="list-style-type: none"> <li>පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සියල්ල කියවා වඩාත් සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.</li> <li>සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.</li> </ul>	I පත්‍රය	
	II පත්‍රය	
	එකතුව	

I කොටස

- පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුතු දරුවෙකුගේ දැකිය හැකි යහපත් ලක්ෂණයකි,
  1. භෞතික යහපැවැත්ම.
  2. කායික යහපැවැත්ම.
  3. ස්ථූලතාවය .
  4. කෘෂ්මව.
- සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක ක්‍රියාත්මක වියයුතු අංගයක් වන්නේ,
  1. පිරිසිදු පානීය ජලය භාවිතය
  2. පිරිසිදු ආපනශාලාවක් පවත්වාගෙන යාම.
  3. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම
  4. ඉහත සියල්ලම.
- මානසික කුසලතාවයකි,
  1. නායකත්වය
  2. ක්‍රීඩා හැකියාව
  3. චිත්තන හැකියාව
  4. චිර ක්‍රියා
- රිද්මයානුකූලව කළහැකි පා වලනයක් හා පැනීමක් වන්නේ,
  1. කික් හා ලන්ච්
  2. මාර්ච් හා ස්ටාර් ජම්ප්
  3. රෝද කරනම හා කික්
  4. ජොග් හා ජම්පින් ජැක්
- විධානය :- කණ්ඩායම..... තුන් පෙළින් වම බලා..... , වමට..... හැරෙන්න. මෙහිදී ක්‍රියාත්මක වියයුතු ආකාරය වන්නේ,
  1. නමා දැනට මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 90° ක් වමට හැරීම.
  2. නමා දැනට මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 180° ක් වමට හැරීම. .
  3. නමා දැනට මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 45° ක් වමට හැරීම.
  4. ඉහත කිසිවක් නොවේ.
- අන් අයගේ දූකේ දී කම්පා පිහිට වීමේ ගුණය,
  1. අනුකම්පාවයි.
  2. සහයෝගයයි.
  3. අනුවේදනයයි.
  4. වේදනාවයි.

7) රූපයේ දැක්වෙන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවය කුමක්ද?

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 1. වැලැක්වීම   | 2. ප්‍රහාරය |
| 3. පිටිය රැකීම | 4. එසවීම    |



8) ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව හා ක්‍රීඩාව නිවැරදි නොවන පිළිතුර වන්නේ,

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. 6 - වොලිබෝල් | 2. 7 - නෙට්බෝල්  |
| 3. 25 - එල්ලේ   | 4. 11 - ක්‍රිකට් |

9) ජගත් නිරත වූ ක්‍රීඩා වලින් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව කුමක්ද?

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1. පින් පාපන්දු | 2. වොලිබෝල්  |
| 3. මියෝ මීමෝ    | 4. වලස් පවුල |

10) මීටර් 100 , තරඟ කළ සරෝජනී හා මීටර් 1500 තරඟ කළ යමුනාගේ තරඟ ඇරඹුම් ක්‍රම පිළිවෙලින්,

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. කුදු ආරම්භය - හිටි ආරම්භය   | 2. හිටි ආරම්භය - කුදු ආරම්භය   |
| 3. කුදු ආරම්භය - මැදුම් ආරම්භය | 4. හිටි ආරම්භය - දිගුසි ආරම්භය |

11) එල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතා කරන ක්‍රීඩා ඉසව්ව වන්නේ,

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. උස පැනීම  | 2. දුරපැනීම   |
| 3. තුන්පිම්ම | 4. රිටි පැනීම |

12) ආහාර තරක්වීම කෙරෙහි බලපාන ජීව විද්‍යාත්මක සාධකය වන්නේ,

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. තැලීම                   | 2. දිලීර හා බැක්ටීරියා   |
| 3. එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය | 4. රසායනික ප්‍රතික්‍රියා |

13) ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සඳහා ලබාදෙන ප්‍රමිති සහතිකය වන්නේ,

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. S.L.S  | 2. I.S.O. |
| 3. B.M.I. | 4. A.B.C. |

14) විසිරි වියලනය මගින් කල් තබා ගත හැකි ආහාරයක් වන්නේ,

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1. කරවල ය.   | 2. කොස් ය.      |
| 3. ධාන්‍ය ය. | 4. කිරි පිටි ය. |

15) 2016 ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල පවත්වන රට ,

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. චීනයයි.   | 2. ජපානය.    |
| 3. ඉන්දියාව. | 4. බ්‍රසීලය. |

o අංක 16 සිට 20 දක්වා වූ ප්‍රශ්න සඳහා නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.

16) විසිකිරීම් ඉසව් යටතට වර්ග කළ ද ..... දැමීමක් ලෙස නම් කිරීම වඩාත් උචිතය.  
( මිටිය , යතුලිය , හෙල්ල )

17) “සැරසෙන්” “වෙඩි හඩ” යන විධානය ..... සඳහා භාවිත වේ.  
( කුදු ඇරඹුම , හිටි ඇරඹුම , මැදුම් ඇරඹුම )

- 18) තනි අතීන් හා දැනීන් යන ආකාර දෙකටම පන්දුව යැවිය හැකි ක්‍රමයකි.....  
 (උරහිස් යැවීම , හෙප්පා යැවීම, යටි අත් යැවීම)
- 19) ..... , වාහකයින් මගින් බෝවන රෝගයකි.  
 (දියවැඩියාව , ජල භීතිකාව, හෘද රෝග )
- 20) ආහාර පිරමීඩයට අනුව ..... අඩුවෙන් ගත යුතුය.  
 ( තෙල් හා සීනි , එළවළු හා පලතුරු , පාන් හා පරිප්පු )

(ලකුණු 2 x 20 = 40 )

**සැලකිය යුතුයි**

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ.
- තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සැපයිය යුතුය.

**II කොටස**

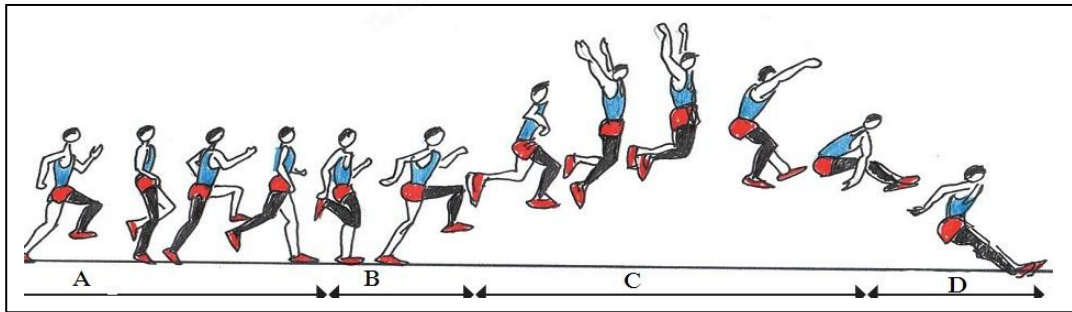
- 1) පාසල් වර්ෂ ජර්දාන උත්සවයේ දී දුර පැතීම ඉසව්වෙන් නව තරඟ වාර්ථාවක් පිහිට වූ රුවන්පුර ජාතික පාසලේ 8 වන ශ්‍රේණියේ සඳුන් වසරේ දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා ලෙස සම්මාන ලැබීය. මීටර් 100 සහ තුන්පිම්ම ඉසව්වෙන් ද ඔහු රන් පදක්කම් දිනා ගනු ලැබුවේය. පාසල් වොලිබෝල් කණ්ඩායමට ද සඳුන් ක්‍රීඩා කරයි. සඳුන්ගේ පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමට විදුහල්පති තුමා ඇතුළු ආචාර්ය මණ්ඩලය කැපවීමෙන් කටයුතු කරයි.
- I. සඳුන් සහභාගි වූ ඉසව් වලට අමතරව තවත් පැතීම ඉසව් දෙකක් ලියන්න.
  - II. දක්ෂතම ක්‍රීඩකාව වූ නිර්මලා විසිකිරීමේ ඉසව්වකට සහභාගි විය. ඇ සහභාගි වන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන විසිකිරීමේ ඉසව් හැර වෙනත් ඉසව් දෙකක් ලියන්න.
  - III. වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙකු වශයෙන් සඳුන් සතු විය යුතු වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න.
  - IV. ක්‍රීඩකයෙකු තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
  - V. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනු කුමක්ද?
  - VI. විදුහල්පතිතුමා ගුරුවරු හැරුණු විට සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ගොඩ නැගීමට අත්‍යවශ්‍ය කණ්ඩායම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
  - VII. සිසුවකු වශයෙන් ප්‍රියජනක පාසලකින් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් දක්වන්න.
  - VIII. නිර්මලාගේ වයසේ පසුවන ඔබට යෞවනය අර්ථවත් කර ගැනීමට කළ හැකි දේවල් ලියන්න.
  - IX. සඳුන් නව යෞවනයෙකු වශයෙන් ඉහත ක්‍රියාවලියෙන් සතුටට පත්විය. ඔහු සතුටට පත්වූ හේතුවක් සඳහන් කරන්න.
  - X. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කරන අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20 )

2) නෙළුම්ගම විද්‍යාලයේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී සිසුන් කිහිප දෙනෙකු සහභාගි වූ ජවන හා පිටිය තරඟ ඉසව් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

නම	ඉසව්ව
ජවන්	මීටර් 100
නිපුන්	මීටර් 1500
නවීන්	උස පැනීම
දුලීප්	දුර පැනීම

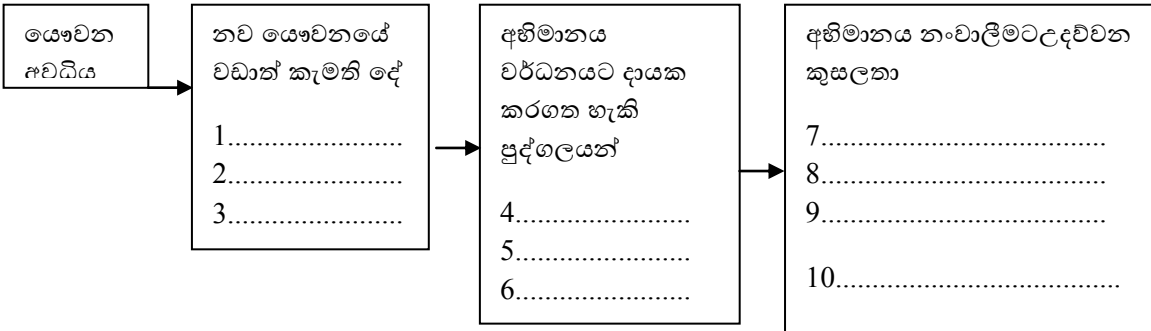
- I. නිපුන් ඉදිරිපත්වන තරඟ ඉසව්ව සඳහා සුදුසුවන ධාවන ඇරඹුම් ක්‍රමය කුමක්ද? (ලකුණු 2 යි)
- II. ජවන්ගේ ඉසව්ව සඳහා පියවර තැබීම දියුණු කිරීමට සුදුසු ධාවන අභ්‍යාසයක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
- III. දුලීප් සහභාගි වන දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පහත දැක්වේ. එම ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවස්ථා හතර පහත රූප සටහන ඇසුරෙන් නම් කරන්න.



- A..... B.....  
 C..... D..... (ලකුණු 4 යි)

IV. ඉහත සඳහන් ක්‍රීඩා ඉසව් හැර වෙනත් ධාවන ඉසව් දෙකක් හා පිටිය ඉසව් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)

3) පහත රූප සටහන රුවිනිගේ සාරාංශ සටහනකින් උපුටාගත් අසම්පූර්ණ එකකි. අදාළ ස්ථාන සම්පූර්ණ කරන්න. (ලකුණු 10 යි)



- 4) රෝග බෝවන හා බෝ නොවන වශයෙන් කාණ්ඩ කළ හැකිය.
- I. ඔබ දන්නා බෝ නොවන රෝග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
  - II. එම රෝග ඇතිවීමට හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)
  - III. ඩෙංගු රෝගය බෝ කරන මදුරු විශේෂ වර්ගයේ නම ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
  - IV. ඩෙංගු රෝගය වැලැක්වීමට ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4 යි)
- 5) ආහාර වර්ග පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්වයට පත්වීම ආහාර දූෂණය ලෙස හැඳින්වේ. ආහාර දූෂණය අවස්ථා කිහිපයක දී සිදුවිය හැකිය. පරිභෝජනය ඉන් එක් අවස්ථාවකි.
- I. ඉහත අවස්ථාවට අමතරව ආහාර දූෂණය සිදුවිය හැකිවෙනත් අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
  - II. ඉන් එක් අවස්ථාවක දී ආහාර දූෂණය වන ආකාර දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
  - III. ඔබ ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
  - IV. ආහාර පරිරක්ෂණය යනු කුමක්ද? (ලකුණු 2 යි)
  - V. ආහාර පරිරක්ෂණය කර ගැනීමේ වාසි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
- 6) පාසලට පැමිණීම සඳහා හිමිදිරියේ ගෙදරින් පිට වූ පියල් උදෑසන ශරීර සුවතා ව්‍යායාම වල යෙදී සිටිය දී බිම ඇද වැටුණි. එතනට දිවගිය මිතුරන් දුටුවේ, ඔහුගේ මුහුණ හා තොල් සුදුමැලිව තිබූ අතර සිහි මද ගතියකින් පෙළුණු බවකි.
- I. ඉහත ලක්ෂණ අනුව පියල්ට සිදුව ඇතැයි සිතිය හැකි රෝගී තත්වය තුමක්ද?
  - II. පියල් මෙම තත්වයට පත්වීමට හේතුවන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි කරුණු දෙකක් ලියන්න.
  - III. පියල්ට යලිත් මෙවැනි තත්වයක් උදා නොවීමට ඔබ ලබාදෙන උපදෙස් දෙකක් ලියන්න.
  - IV. ඉහත තත්වයට පත් වූ පියල්ට ඔබ ලබා දෙන ප්‍රථමාධාරය කෙටියෙන් ලියන්න.
  - V. පාසල් ළමුන්ගේ පෝෂණය නංවා ලීමට ක්‍රියාත්මක කළ හැකි පෝෂණ වැඩ සටහන් දෙකක් යෝජනා කරන්න.

(ලකුණු 2 x 5 = 10)