සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
சப்ரகமுவ மாகாணக்கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education – Sabaragamuwa

මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය 2015 இரண்டாம் தவணைப்பரீட்சை–2015 Second Term Examination - 2015	8 ශ්‍රේණිය தரம் -8 Grade -8
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනයI,II சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I,II Health and Physical Education I,II	පැයදෙකයි காலம் 2மணித்தியாலம் Two Hours

பெயர்……………………………………………….

சுட்டெண் …………………..

பகுதிI	
பகுதிII	
மொத்தம்	

பகுதிI

❖ எல்லாவினாக்களுக்கும் விடைஎழுதுக

01 – 15 வரைஉள்ளவினாக்களுக்குமிகப்பொருத்தமானவிடையைதெரிவுசெய்துஅதன் கீழ் கோடிடுக

1) பூரணசுகாதாரம் உடையநபரிடம் காணப்படும் சிறந்தபண்பு
i பௌதீகசுகாதாரம் ii உளச்சுகாதராம் iii உடற்பருமன் iv உடல் குரல்நிலை

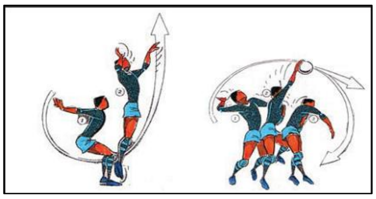
2) சுகாதாரமேம்பாட்டுடையபாடசாலையில் காணப்படும் பண்புகளில் ஒன்று
i சுத்தமானகுடிநீர் வசதி ii சுகாதாரமானசிற்றுண்டிச்சாலை
iii சிறந்த இடைத்தொடர்பு iv மேற்குறித்தஅனைத்தும்

3) உளத்திறன் எனப்படுவது
i தலைமைதாங்குதல் ஆகும் ii விளையாடும் ஆற்றல் ஆகும்
iii சிந்திக்கும் ஆற்றல் ஆகும் iv வீரச்செயல் ஆகும்

4) கீழ்த்தரப்பட்டவற்றில்சந்தஅடிப்படையில் செயற்படுத்தக்கூடியபாதஅசைவும்,பாய்தலும் அடங்கிய தொகுதி
i கிக்(Kick) லோஞ் (Launch) ii மார்ச்(March)நட்சத்திரபாய்தல்(Star Jump)
iii ஜம்பிங் ஜெக(Jumping jack) ஜொக்(Jog) iv கிக்(Kick) ஜம்பிங்ஜெக(Jumping jack)

5) கட்டளை :- ‘இடம்திருப்பு’என்றநிலையில் செயற்படவேண்டியவிதம்
i நிற்கும் திசையிலிருந்து 90^0 இடப்பக்கம் திரும்புதல்
ii நிற்கும் திசையிலிருந்து 180^0 இடப்பக்கம் திரும்புதல்
iii நிற்கும் திசையிலிருந்து 45^0 இடப்பக்கம் திரும்புதல்
iv மேற்குறித்தஅனைத்தும் பிழை

6) மற்றவர்களின் துக்கத்தின் போதுஉதவுதல் என்பது
i ஓற்றுமையாதல் ii கவலைப்படல்
iii அனுதாபம் காட்டல் iv பச்சாதாபப்படல்



7) உருவில் காட்டப்படும் வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன் யாது?
i தடுத்தல் ii அறைதல்
iii மைதானங்காத்தல் iv ஒழுங்கமைத்தல்

8) விளையாட்டுவீரர்களையும் விளையாட்டையும் சரியாகக் கொண்டிறாத கூற்று

i 6 வீரர் - வொலிபோல் ii7வீரர் - வலைப்பந்து
iii 25 வீரர் - எல்லே iv11வீரர் - கிரிக்கட்

9) உமதுநண்பன் சுரேஸ் பங்குபற்றியஒழுங்கமைக்கப்பட்டவிளையாட்டானது

i கரடிக்குடும்பம் iiவொலிபோல்
iii மீயோமீயோ ivதொடுபந்து

10) மீனா– 100Mஓட்டப்போட்டியிலும் ராஜா 1500Mஓட்டப்போட்டியிலும் பங்குபற்றினர். இருவரும்பயன்படுத்தியஓட்டபுறப்பாட்டுமுறைகள் முறையே

i பதுங்கியபுறப்பாடு–நின்றநிலைபுறப்பாடு
ii நின்றநிலைபுறப்பாடு–பதுங்கியநிலைப் புறப்பாடு
iii பதுங்கியபுறப்பாடு–மத்தியப் புறப்பாடு
iv நின்றநிலைபுறப்பாடு–நீள்புறப்பாடு

11) எப்போட்டிநிகழ்ச்சியில் தொங்கும் நுட்பம் பயன்படுத்தப்படுகிறது

i உயரம்பாய்தல் iiநீளம்பாய்தல்
iii முப்பாய்ச்சல் ivகோள் ஊன்றிப்பாய்தல்

12) உணவுமாசடைதலில் தாக்கம் செலுத்தும் உயிரியல் காரணி

i நொருங்குதல் iiபற்றீரியா
iiiநொதியத்தொழிற்பாடு ivஇரசாயனச்செயற்பாடு

13) தரமானஉணவுவகைக்கு இலங்கையில் வழங்கப்படும் தரச்சான்றிதழ்

i SLS ii. ISO iii.SLD iv. BMI

14) நீரகற்றல் முறையைபயன்படுத்திஉணவைபாதுகாக்கும் உணவுவகை

i கருவாடு iiதானியம்
iii பழங்கள் ivபால்மா

15) 2016 ம் ஆண்டுஒலிம்பிக்போட்டிநடைபெறஉள்ளநாடு

i சீனா ii ஜப்பான் iiiஇந்தியா ivபிரேஸில்

வினா 16 – 20 வரைஅடைப்புக்குள் தரப்பட்டுள்ளமிகப்பொருத்தமானவிடையைகொண்டு இடைவெளிநிரப்புக

16) எறியும் நிகழ்ச்சிகளில் உள்ளடக்கக் கூடியதும் போடுதலில் உள்ளடக்கமிகப்பொருத்தமானதுமான நிகழ்ச்சி……………………………………(சம்மட்டி,குண்டு,ஈட்டி)

17) ……………………………… புறப்பாட்டுகட்டளையாககுறிப்புக்குச்செல்,போஅல்லதுவெடிஒலி வழங்கப்படும் (நின்றநிலை,பதுங்கியநிலை)

18) ஒருகையாலும் இருகைகளாலும் பந்தைஅனுப்பும் முறையானது……………………………..…… (கோலுக்குநேராகமாற்றுதல்,சொட்டிமாற்றுதல்,கீழ்க்கையால் மாற்றுதல்)

19) ………………………………நோய்க்காவிஒன்றின் மூலம் பரப்பப்படும் நோயானது (நீரிழிவு, நீர்வெறுப்பு, இதயகோளாறு)

20) உணவுக் கூம்பகத்தின் அடிப்படையில் …………………………….. குறைவாகப் உற்கொள்ளுதல் வேண்டும். (எண்ணெய்,சீனி,மறக்கரியும் பழங்களும் பாண்,பருப்பு) (2X20=40புள்ளி)

பகுதிII

❖ **எல்லாவினாக்களுக்கும் விடைஎழுதுக**

1) பத்தனைமகாவித்தியாலயத்தில் வருடாந்தபரிசளிப்புவிழாவில் சிறந்தவிளையாட்டுவீரருக்கான விருதைநீளம் பாய்தலில் புதியசாதனையைநிகழ்த்தியதரம் 8 இல் கற்கும் சனத் பெற்றுக் கொண்டான். அவன் 100Mஓட்டத்திலும் முப்பாய்ச்சலிலும் தங்கப் பதக்கத்தைபெற்றிருந்ததுடன் பாடசாலைவொலிபோல் அணியிலும் அங்கம் வகிக்கின்றான். பாடசாலைஅதிபர் ஆசிரியர்கள் மாணவர்கள் அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்துபாடசாலையைசுகாதாரமேம்பாடுடையபாடசாலையாகமாற்றமுயற்சிக்கின்றனர்.

1. சனத் பங்குபற்றியநிகழ்ச்சிதவிர்ந்த இன்னும் இரண்டுபாய்தல் நிகழ்ச்சிகளைகுறிப்பிடுக
2. சிறந்தவீராங்கனைக்கானபரிசுஎறிதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றியநிர்மலாவுக்குகிடைத்தது அவள் பங்குபற்றி இருக்கக்கூடும் எனநீர் நினைக்கும் எறிதல் நிகழ்ச்சி இரண்டுதருக
3. சனத் இடம் காணப்படவேண்டியவொலிபோல் திறன்கள் இரண்டைகுறிப்பிடுக
4. விளையாட்டுவீரரிடம் காணப்படவேண்டியபண்புகள் இரண்டுதருக
5. சுகாதாரமேம்பாடுடையபாடசாலைஎன்பதுயாது?
6. சுகாதாரமேம்பாடுடையபாடசாலையைஉருவாக்கஅதிபர் ஆசிரியர் தவிர்ந்தஉதவக்கூடியஏனைய இருவரைகுறிப்பிடுக
7. பாடசாலைவிருப்பத்துக்குறிய இடமாகமாறுவதனால் மாணவர்களுக்குகிடைக்கக் கூடிய பயன்கள் இரண்டுதருக.
8. நிர்மலாவின் வயதுப் பிரிவான இளமையைபயனுள்ளதாகஅமைத்துக் கொள்ளசெய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் இரண்டுதருக
9. சனத் கட்டிளமைப்புப் பருவத்தைஉடையவன் என்பதால் மேற்குறித்தசம்பவத்தின் மூலம் மகிழ்ச்சிஅடைந்தான். நீர் அதற்கானகாரணத்தைகுறிப்பிடுக
10. பாடசாலைஉடற்கல்விவேலைத்திட்டத்தில் அடங்கும் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டைகுறிப்பிடுக

(2X10=20 புள்ளி)

2) சுழிபுரம் வித்தியாலயத்தின் இல்லவிளையாட்டுப்போட்டியில் பங்குபற்றியமாணவர் சிலரின் நிகழ்ச்சிகள் கீழேதரப்பட்டுள்ளன.

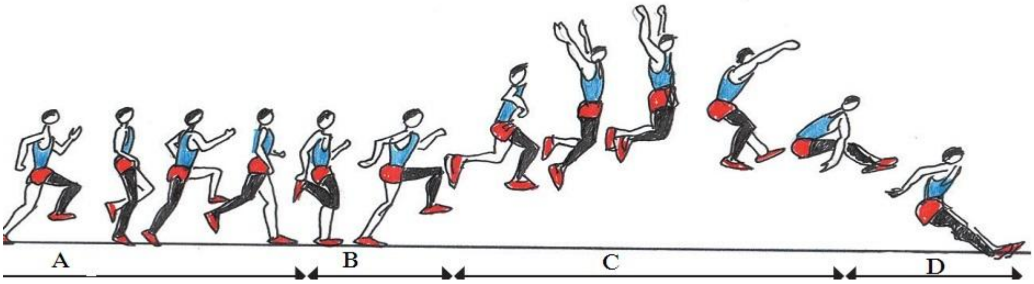
மாணவர் பெயர்	பங்குபற்றியநிகழ்ச்சி
காதர்	100M
ரவி	1500M
ரகு	உயரம் பாய்தல்
ராணி	நீளம் பாய்தல்

i ரவிபங்குபற்றும் நிகழ்ச்சிக்கானஓட்டப் புறப்பாட்டுமுறையைகுறிப்பிடுக (2புள்ளி)

ii காதர் தனதுஓட்டவேகத்தைஅதிகரிக்கபயன்படுத்தக் கூடியஓட்டஅப்பியாசங்களைத் 2தருக

(2புள்ளி)

iii ராணிதனதுநிகழ்ச்சியில் பயன்படுத்தியதிறன்களின் படிமுறைகள் கீழேதரப்பட்டுள்ளது அதனைபெயரிடுக



A………………………. B………………………..

C………………………. D……………………….. (4புள்ளி)

iv மேலேஅட்டவணையில் தரப்பட்டநிகழ்ச்சிகள் தவிர்ந்தவேறுஓட்டநிகழ்ச்சி இரண்டும் மைதானநிகழ்ச்சி இரண்டும் தருக (2புள்ளி)

3) கமல் தனதுகுறிப்பேட்டில் எழுதியதகவல்களில் சிலகீழேதரப்படுகின்றதுஅதன் இடைவெளிகளை பூர்த்திசெய்க

கட்டிளமைப்பருவம்
10-14 வயது

கட்டிளமைப்பருவத்தின் தேவைகள்
1……………………..
2……………………..
3…………………….

கட்டிளமைப்பருவசுயமதிப்பைநிறைவேற்றஉதவுவோர்
4……………………………..
5……………………………..
6……………………………..

சுயமதிப்பைஅதிகரிக்கஉதவும் திறன்கள்
7……………………………….
8……………………………….
9……………………………….
10……………………………...

(10 புள்ளி)

4) நோய்களைதொற்றுநோய்கள்,தொற்றாதநோய்கள் என்றுவகைப்படுத்தமுடியும்

i நீங்கள் அறிந்ததொற்றாதநோய்கள் 2 தருக (2 புள்ளி)

ii மேலேகுறிப்பிட்டநோய் ஏற்படக் காரணங்கள் 2 ஐ குறிப்பிடுக (2 புள்ளி)

iii டெங்குநோயைஏற்படுத்தும் நுளம்பின் வகையைகுறிப்பிடுக (2 புள்ளி)

iv டெங்குநோய் தொற்றுதல் அடைவதைதடுக்கநீங்கள் எடுக்கக் கூடியநடவடிக்கைகள் 4 தருக (4 புள்ளி)

5) உணவுநுகர்வுக்குப் பொருத்தமற்றநிலைக்குமாறுதல் மாசடைதல் எனப்படும்,நுகர்வின் போதும் உணவுமாசடையக்கூடும்.

i மேலேகுறிப்பிட்டஉணவுமாசடையும் முறைதவிர்ந்தஉணவுமாசடையும் வேறுசந்தர்ப்பம் 2 தருக (2 புள்ளி)

ii மேலேகுறிப்பிட்டசந்தர்ப்பங்களில் ஒருசந்தர்ப்பத்தின் போதுஉணவுமாசடையும் இரு விதங்களைத் தருக (2 புள்ளி)

iii நுகர்வுக்காகஉணவைதெரிவுசெய்யும் போதுகருத்தற் கொள்ளவேண்டியகாரணிகள் 2 தருக (2 புள்ளி)

iv உணவைபோசணை இழக்காதுபாதுகாத்தல் என்பதுயாது (2 புள்ளி)

v உணவைபோசணை இழக்காதுபாதுகாப்பதன் மூலம் கிடைக்கக் கூடியநன்மைகள் 2 தருக (2 புள்ளி)

6) ''அதிகாலையில் பாடசாலைக்குசமூகமளித்தபியல் காலைஉடற் பயிற்சியின் போதுகீழே விழுந்தான்,சனில் அவ்விடத்துக்குசென்றுஅவனைஅவதானித்தபோதுஅவனதுமுகம்,உதடுகள் வெளிரிக்கானப்பட்டனஅவன் மயக்கமுற்றுகாணப்பட்டான''

i மேலேபியலின் உடல் அறிகுறிகளைவைத்துஅவனுக்குஏற்பட்டுள்ளநோய் நிலை யாதாக இருக்கும் (2 புள்ளி)

ii பியல் இந்நிலைக்குஆளாவதற்குநீர் கருதும் காரணங்கள் 2 தருக (2 புள்ளி)

iii இவ்வாறானநிலைக்குஆளாகாது இருப்பதற்குபியலுக்குநீர் கூறும் ஆலோசணைகள் 2 ஐ குறிப்பிடுக (2 புள்ளி)

iv மேல் குறிப்பிட்டசம்பவத்துக்குஉங்களால்வழங்கக் கூடியமுதலுதவியைசுருக்கமாக விளக்குக (2 புள்ளி)

v பாடசாலைமாணவர்களதுபோசணைமட்டத்தைஅதிகரிக்கஉங்களால் வழங்கக் கூடிய திட்டங்கள் 2 ஐ முன்வைக்க (2 புள்ளி)