

මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය 2015

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
 - 01 - 10 දක්වා වූ ප්‍රශ්න සඳහා දී ඇති පිළිතුරු අතරින් නිවැරදි හෝ වඩාත්ම ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 01 තම පූර්ණ ශක්තිය හා හැකියා යොදාගනිමින් ඉගෙනීමට, ඉගැන්වීමට, වැඩකිරීමට හා ජීවත්වීමට සුදුසු ස්ථානයක් බවට පත්කරන පාසලක් හඳුන්වනු ලබන්නේ,
- (1) නිරෝගී පාසලක් යනුවෙනි. (2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනුවෙනි.
 (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය පාසලක් යනුවෙනි. (4) කාර්යක්ෂම පාසලක් යනුවෙනි.
- 02 ස්වාධීන බවක් ඇතිකර ගැනීමට, යම් යම් දේ සන්නක කර ගැනීමට වැඩි වශයෙන් අපේක්ෂා කරනුයේ,
- (1) පොලිස් නිලධාරීන්ය. (2) නව යෞවනයන් ය.
 (3) වැඩිහිටියන් ය. (4) කුඩා දරුවන් ය.
- 03 මානසික කුසලතාවයකි
- (1) නව නිර්මාණ කිරීම. (2) නීතිරීති පිළිපැදීම.
 (3) සංගීතය (4) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීම.
- 04 ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා විනෝදාත්මකව වර්ධනය කිරීම සඳහා සකස් කර ඇති ක්‍රීඩා
- (1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වේ. (2) සුළු ක්‍රීඩා වේ.
 (3) අනු ක්‍රීඩා වේ. (4) ජන ක්‍රීඩා වේ.
- 05 එල්ලීමේ ක්‍රමය උපයෝගී කරගන්නා මලල ක්‍රීඩා ඉසව්ව වන්නේ,
- (1) උස පැනීම (2) රිටි පැනීම (3) දුර පැනීම (4) යගුලිය දූමීම
- 06 වැලි යට දූමීමෙන් කල්තබා ගතහැකි ආහාරයකි
- (1) දෙහි (2) උම්බලකඩ (3) යෝගට් (4) වට්ටක්කා
- 07 කෙටි කාලයක් තුළ තම කාර්යය සාර්ථකව කිරීමට ඇති හැකියාව වන්නේ,
- (1) ශක්තියයි. (2) දරාගැනීමයි. (3) සමායෝජනයයි. (4) වේගයයි.
- 08 අවුරුදු 10 - 19 අතර කාලය හඳුන්වනු ලබන්නේ,
- (1) වැඩිහිටි විය ලෙසය. (2) යොවුන් විය ලෙසය.
 (3) තරුණ විය ලෙසය. (4) ළමා විය ලෙසය.
- 09 සුදු බිංදුම යනු
- (1) මදුරුවන් මගින් සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයකි.
 (2) ජලය මගින් බෝවන රෝගයකි.
 (3) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගයකි.
 (4) වාතය මගින් සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයකි.

10 බෝවන රෝගයකි

- (1) දියවැඩියාව
- (2) කොලොස්ටරෝල්
- (3) හෘද රෝග
- (4) විකුන් ගුන්යා

• හිස්තැන් පුරවන්න.

(ධාවන අභ්‍යාස / හිටි ඇරඹුම / කුඳු ඇරඹුම / කතුරු පිම්ම / සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක්)

- 11 උස පැනීමේ දී ශිල්පීය ක්‍රමය යොදාගනියි.
- 12 ධාවන ආරම්භයේ දී යොදාගත හැකිය.
- 13 ලෙස ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව හඳුනාගත හැකිය.
- 14 දිගු දුර ධාවනයේදී යොදාගත හැකිය.
- 15 ධාවන වේගය වැඩිකර ගැනීමට කළ යුතුය.

• පහත දී ඇති ප්‍රකාශන හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

- 16 සම වයස් කණ්ඩායම් අභිමානය නැවීම සඳහා කටයුතු කරයි. ()
- 17 රෝද කරනම රිද්මයානුකූල පැනීමකි. ()
- 18 දීර්ඝ දේශනයකට සවන්දීමේ දී සිත්සේ සිටිය හැකිය. ()
- 19 ප්‍රහාරය වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. ()
- 20 පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී හිසින් පහරදීම කළ හැකිය. () (ල. 40)

II - කොටස

• පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්යයි. තවත් ප්‍රශ්න 4 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01 රන්මල් විද්‍යාලයට අලුතින් ඇතුළු වූ සුනිල් එම පාසලේ පරිසරය කෙරෙහි සැහීමකට පත් නොවීය. ගේට්ටුවෙන් ඇතුළු වූ විගසම ඔහුගේ නෙත ගැටුණේ පාසලේ මිදුලේ ඇති කුණු ගොඩකි. පාසලේ කාණු පද්ධතිය මෙන්ම වැසිකිලි පද්ධතිය ද ක්‍රමවත් නොවීය.

- (1) රන්මල් විද්‍යාලය තුළ දියත් කළ හැකි වැඩසටහනක් නම් කරන්න.
- (2) පාසල අපිරිසිදු බව දක්වන කරුණු 2 ක් ඡේදයෙන් උපුටා ලියන්න.
- (3) රන්මල් විද්‍යාලය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත්කිරීමට සහය ලබාගත හැකි ආයතන 2 ක් ලියන්න.
- (4) එයට සහය කරගත හැකි පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.
- (5) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක අරමුණු 2 ක් ලියන්න.
- (6) රන්මල් විද්‍යාලයේ භෞතික පරිසරය ක්‍රමවත් කිරීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 2 ක් ලියන්න.
- (7) පාසල තුළ මානසික පරිසරය ප්‍රබෝධමත් බව පෙන්වන කරුණු 2 ක් ලියන්න.
- (8) පාසල තුළ යහපත් සාමාජීය පරිසරයක් ගොඩනැගීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 2 ක් ලියන්න.
- (9) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල වැඩසටහනක වාසි 2 ක් ලියන්න.
- (10) අපිරිසිදු පරිසරය නිසා ගොදුරු විය හැකි රෝග 2 ක් නම් කරන්න. (2 x 10 = 20)

02 නව යොවුන් අවධියේ දී පුද්ගලයෙකු තුළ කායික, මානසික, සමාජයීය වශයෙන් වෙනස්කම් රාශියක් ඇතිවේ.

(1) ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ පහළවීමට බලපාන හෝමෝන වර්ග දෙකක් ලියන්න.

ස්ත්‍රී -

පුරුෂ -

(2) නව යොවුන්වියේ පසුවන පිරිමි දරුවෙකු තුළ සහ ගැහැනු දරුවෙකු තුළ සිදුවන කායික වෙනස්කම් 2 බැගින් ලියන්න.

ස්ත්‍රී -

පුරුෂ -

(3) නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන් වැඩි වශයෙන් අපේක්ෂා කරන දෑ 4 ක් නම් කරන්න.

(ල. 10)

03 ක්‍රියාකාරකමක් ආකර්ෂණීයව සහ ඵලදායීව ඉටුකිරීමට රිද්මය අවශ්‍ය වේ.

(1) රිද්මය යනු කුමක් ද?

(2) රිද්මයානුකූල පා චලන 2 ක් සහ කැරකීම් 2 ක් නම් කරන්න.

(3) රිද්මය පවත්වාගැනීමේ වාසි 4 ක් ලියන්න.

(ල. 10)

04 ආචාර පෙළපාලියක ගමන් කිරීමේ දී තමන් තුළ ස්වයං අවබෝධයක් ඇතිවේ.

(1) ආචාර පෙළපාලියක් දැකගතහැකි අවස්ථා 2 ක් නම් කරන්න.

(2) ආචාර පෙළපාලියක ලබාදෙන විධාන 4 ක් ලියන්න.

(3) ආචාර පෙළපාලියක දැකගතහැකි හැරීම් ඉරියව් 4 ක් නම් කරන්න.

(ල.

10)

05 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකිරීමට ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් උපයෝගී කරගත හැකිය.

(1) අනු ක්‍රීඩාවක් යනු කුමක් ද?

(2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4 ක් නම් කරන්න.

(3) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහරදීමේ ක්‍රම 4 ක් ලියන්න.

(ල. 10)

06 නිරෝගී දිවි පෙවකක් ගතකිරීම සඳහා ආහාර මනා කාර්යභාරයක් ඉටුකරයි.

(1) ආහාර නරක්වීමට බලපාන සාධක 2 ක් ලියන්න.

(2) ආහාර නරක්වීම සිදුවිය හැකි අවස්ථා 4 ක් නම් කරන්න.