



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

නෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

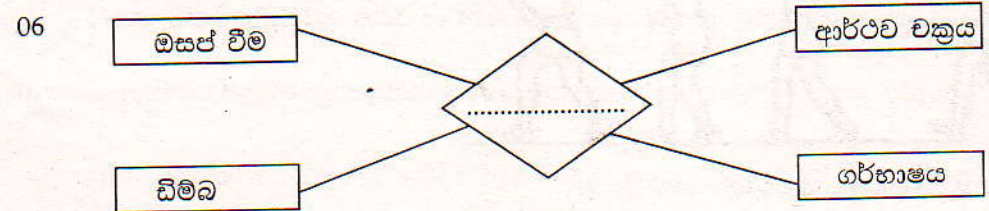
කාලය පැය 02 යි

08 ශ්‍රේණිය

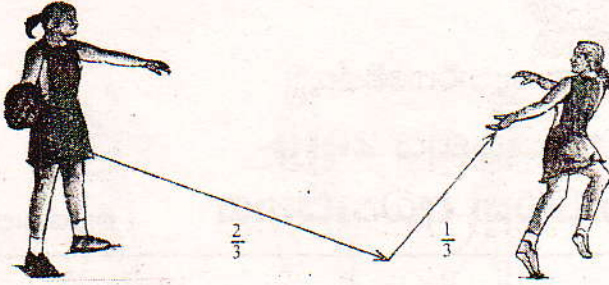
නම/ විභාග අංකය: _____

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
 - එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු දෙක බැගින් ලකුණු 40 ක් හිමිවේ.
 - ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 05 දක්වා ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.
- 01 ආත්ම අභිමානයේදී නමා තුළ ගොඩනගා ගත යුතු සාධකයකි.
(අන් අයගේ උදහසට ලක්වීම / ආත්ම විශ්වාසය / හිංසනයට ලක්වීම)
- 02 මූලික ඉරියව්වකි.
(සිටගැනීම / පහසුවෙන් සිටීම / ඇවිදීම)
- 03 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උඩු අත් එසවීමේදී ශරීරයේ සමායෝජනය ඉතා වැදගත් වේ.
(ස්නායු පේශි / අස්ථි / අවයව)
- 04 නින්දට පෙර රාත්‍රී ආහාරය ගත යුතු ය.
(පැය 1½ - 2 කට / පැය 2 - 3 කට / පැය 2½ - 3 කට)
- 05 බෝවන රෝගයකි.
(දියවැඩියාව / මී උණ / අංශ භාගය)
- ප්‍රශ්න අංක 06 සිට 15 දක්වා නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.



- ඉහත අවයව හා කාර්යයන් සම්බන්ධවන පද්ධතිය කුමක් ද?
- (i) පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය. (ii) බහිස්ප්‍රාවීය පද්ධතිය.
(iii) නිරන්තර ග්‍රන්ථි පද්ධතිය. (iv) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය.
- 07 A - බටහිර ක්‍රමය B - පාවෙන ක්‍රමය C - එල්ලීමේ ක්‍රමය D - පෙරදිග ක්‍රමය
- ඉහත ශිල්පීය ක්‍රම අතරින් දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයන් වන්නේ,
- (i) A හා B (ii) C හා D (iii) B හා C (iv) B හා D
- 08 යෝග්‍යතා සාධකයක් වන නම්‍යතාවය වැඩි දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයකි.
- (i) සන්ධි අඩු ක්‍රියාකාරී මට්ටමක පැවතීම. (ii) සන්ධි ආශ්‍රිත අනතුරු වැඩිවීම.
(iii) වැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට හේතු වීම. (iv) සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වීම.
- 09 යහපත් මනෝ සාමාජීය පරිසරයක පැවතිය හැකි අංගයකි.
- (i) උපදේශන පහසුකම් තිබීම. (ii) ක්‍රීඩා පහසුකම් තිබීම.
(iii) වැසිකිලි පහසුකම් තිබීම. (iv) සෞඛ්‍යවත් ආපනශාලා තිබීම.



ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙන තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවුම් ක්‍රමය නම්,

- (i) පැති යැවුම වේ. (ii) අතට යටින් යැවුම වේ.
 - (iii) හෙප්පා යැවුම වේ. (iv) උරහිස් යැවුම වේ.
- 11 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුවට පහර දෙන ප්‍රධාන ආකාර දෙක වන්නේ,
- (i) හිසින් සහ නළලින් වේ. (ii) පාදයෙන් සහ අතින් වේ.
 - (iii) අතින් සහ හිසින් වේ. (iv) පාදයෙන් සහ හිසින් වේ.
- 12 හෙල්ලය ග්‍රහණය කර ගැනීම සඳහා භාවිතාවන ප්‍රධාන ක්‍රම ගණන වන්නේ,
- (i) 1 කි. (ii) 2 කි. (iii) 3 කි. (iv) 4 කි.
- 13 ආහාර තෝරාගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුත්තේ එහි,
- (i) අන්තර්ගතයට වේ. (ii) ජීවාණුහරණයට වේ.
 - (iii) පැස්චරීකරණයට වේ. (iv) විසර වියලනයට වේ.

14



ඉහත රූප සටහනෙහි දැක්වෙනුයේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ,

- (i) පිටිය රැකීමයි. (ii) පන්දුව එසවීමයි.
 - (iii) යටි අත් පිරිනැමීමයි. (iv) උඩු අත් පිරිනැමීමයි.
- 15 සංකෝචනය වූ ඩිම්බයක් ගර්භාෂය වෙත ගමන් කර එහි ඇතුළත බිත්තිය තුළ තැන්පත් වීම හඳුන්වනු යේ.
- (i) ආර්ථවය ලෙස ය. (ii) සංසේචනය ලෙස ය.
 - (iii) අධිරෝපණය ලෙස ය. (iv) ඔසප් වීම ලෙස ය.
- ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 20 දක්වා ඇති ප්‍රකාශයන් නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද ඉදිරියේ ඇති වරහන තුළ යොදන්න.
- 16 අනු ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල ශිල්පීය දක්ෂතා වැඩිදියුණු වේ. ()
 - 17 සුවිශේෂී බව සොබා ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේ දී පැවතිය යුතු ගුණාංගයකි. ()
 - 18 ශරීරය තුළ මේද තැන්පත් වීම වැඩි වීම බෝ නොවන රෝග වැඩි වීමට හේතුවක් නොවේ. ()
 - 19 "අනුගාමිකත්වය" යනු ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංගයක් නොවේ. ()
 - 20 ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු තුළ ඉවසීමේ ගුණය තිබිය යුතු ය. ()

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපන්න.

01 තිස්ස විද්‍යාලයේ 12 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දිලුම් ඉගෙනීමට මෙන්ම විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම්වලට ද උද්යෝගීමත්ව සහභාගී වන අතර පාසලේ ක්‍රීඩා නායකයා ද වේ. ඔහු පාපන්දු ක්‍රීඩාවට මෙන්ම කෙටිදුර ධාවන ඉසව් සඳහා ද දක්‍ෂයෙකි. දිලුම් දිනපතා සමබල ආහාර වේලක් ගන්නා අතර ඔහු තුළ ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණ නිපුණතා රැසක් ද දැකිය හැක. දිලුම් තම අදහස් පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීමටත් අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීමටත් පුරුදුව සිටියි.

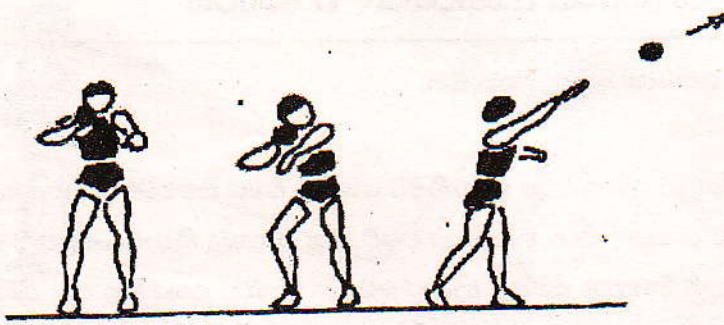
- (i) ඉහත ඡේදයේ සඳහන් දිලුම් පසුවන ජීවන අවධිය කමක් ද? (ඉ. 02)
- (ii) දිලුම් නිරත වන්නට ඇතැයි සිතන විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් 2ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 02)
- (iii) දිලුම් සහභාගී වන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි කෙටිදුර ධාවන ඉසව් 2ක් නම් කරන්න. (ඉ. 02)
- (iv) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්‍ෂතා 2ක් ලියා දක්වන්න. (ඉ. 02)
- (v) සමබල ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 2ක් ලියන්න. (ඉ. 02)
- (vi) දිලුම් තුළ ගොඩනැගී ඇතැයි සිතිය හැකි ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග 2ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 02)
- (vii) එලදායී සන්නිවේදනයක් සහිත අයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්‍ෂණ 2ක් ලියා දක්වන්න. (ඉ. 02)
- (viii) කෙටිදුර ධාවන ඉසව් ආරම්භ කිරීම සඳහා දෙනු ලබන විධානයන් ලියා දක්වන්න. (ඉ. 02)

02 දෛනිකව එළවළු හා පළතුරු ප්‍රමාණවත් ව ආහාරයට ගැනීම හොඳ පුරුද්දකි.

- (i) ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3ක් ලියා දක්වන්න. (ඉ. 03)
- (ii) ඔබ දන්නා මිශ්‍ර ආහාර වර්ග 4ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 04)
- (iii) පහත දැක්වෙන ආහාර වර්ග කල්තබා ගන්නා ආකාරය බැගින් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 04)
 * දෙහි * මාළු * පලතුරු * කිරි

03 එදිනෙදා ජීවිතයේදී විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අපට සිදුවේ.

- (i) පාරිසරික අභියෝග 3ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 03)
- (ii) ඔබ දන්නා මත්ද්‍රව්‍ය වර්ග 4ක් ලියා දක්වන්න. (ඉ. 04)
- (iii) පාරිසරික අභියෝග මගින් මිනිසාට අත්විය හැකි හානිකර තත්ත්වයන් 2ක් ලියන්න. (ඉ. 02)
- (iv) අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා පුද්ගලයෙකු තුළ දියුණු කරගත යුතු නිපුණතා 2ක් ලියා දක්වන්න. (ඉ. 02)



- (i) ඉහත රූපසටහනේ දැක්වෙන විසිකිරීමේ ඉසව්ව නම් කරන්න. (උ. 01)
- (ii) ඔබ දන්නා වෙනත් විසිකිරීම් ඉසව් 2ක් ලියා දක්වන්න. (උ. 02)
- (iii) ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙන විසිකිරීමේ ඉසව්ව පුහුණුව සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 04)
- (iv) විසිකිරීම් ඉසව් වලදී සිදුවන අනතුරු අවම කරගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 2ක් ලියා දක්වන්න. (උ. 04)
- 05 මනා යෝග්‍යතාවයකින් යුතු තරුණ ශ්‍රම බලකාය රටට සම්පතකි.
- (i) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා 3ක් ලියන්න. (උ. 03)
- (ii) නම්‍යතාවය වර්ධනය සඳහා සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියා දක්වන්න. (උ. 04)
- (iii) නිවැරදි ශරීර සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමෙන් ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන 2ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 04)
- 06 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වේ.
- (i) සම්මත මිමි සහිත වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ දක්වන්න. (උ. 03)
- (ii) උඩු අත් එසවීම පුහුණු වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියා දක්වන්න. (උ. 04)
- (iii) උඩුඅත් එසවීම හා සම්බන්ධ නීති 2ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 04)
- 07 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.
- (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව එකිනෙකා අතර යැවීමේදී භාවිතා වන ප්‍රධාන ක්‍රම 2 ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 03)
- (ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා 4ක් ලියා දක්වන්න. (උ. 04)
- (iii) පන්දුව ඇල්ලීම හා යැවීම සම්බන්ධ නීති 2ක් ලියන්න. (උ. 04)