

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
சபரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Sabaragamuwa Provincial Department of Education

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2018 මාර්තු
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை 2018 மார்ச்
First Term Test – 2018 March

8 ශ්‍රේණිය
தரம் - 8
Grade - 8

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

පැය දෙකයි
2 மணித்தியாலம்
2 Hour

1 පත්‍රය

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. තමා තුළ ඇති වන ගෞරවනීය හැගීම තම ආත්ම අභිමානයයි.ඒ අනුව, තම ආත්ම අභිමානයට හානි විය හැකි හේතුවක් නොවන්නේ,

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1.නීති කඩ කිරීම. | 2. සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම. |
| 3.අන් අයට හිරිහැර කිරීම. | 4.හොදින් ඉගනීම |

02.බොහෝ උසස් ගුණධර්ම පවත්වා ගැනීම ද තමා පිළිබඳ ආත්ම අභිමානය නිරායාසයෙන්ම ගෙව නැගෙයි.ඒ අනුව ආත්ම ආත්ම අභිමානයට හේතු වන පුද්ගල හැකියාවක් නොවන්නේ,

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1.සිතාවීමේ හැකියාව | 2.ක්‍රීඩා හැකියාව |
| 3.නර්තන හැකියාව | 4.සංගීත හැකියාව |

03.පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායම ගමන් කළ ආකාරය එවැනි ආචාර පෙළපාලියකදී සිදු කරන හැරීම් ගණන කීයද?

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 1. 2කි | 2. 4කි | 3. 3කි | 4. 5කි |
|--------|--------|--------|--------|

04. ආචාර පෙළපාලියක හැසිරීමේ අවස්ථා සියල්ලම සාරධානුකූලව,විධිමත්ව,රිද්දමයට අනුව හා නිශ්චිත කාල පරාසයක් තුළ සිදු කළ යුතුය.එසේ හැසිරීමේදී තුම් පෙළින් දකුණට හැරෙන විධානයකදී හැසිරීමේ අංශක ප්‍රමාණය වන්නේ,

- | | | | |
|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| 1. 60 ⁰ | 2. 90 ⁰ | 3. 120 ⁰ | 4. 160 ⁰ |
|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|

05.පන්දුවක් භාවිතා කරමින් කරන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඉතාම අඩු වියදමින් කුඩා ඉඩක් තුළ සිදු කළ හැක.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.

- | | | | |
|-------------------|------------|---------|-----------|
| 1.පාද හුරුව එසවීම | 2.ආක්‍රමණය | 3.විදීම | 4..පන්දුව |
|-------------------|------------|---------|-----------|

06.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ගෘහස්ත හා එළිමහන් වශයෙන් පවත්වයි. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිටියේ දිග ප්‍රමාණය වන්නේ,

- | | | | |
|--------|-------|------|--------|
| 1. 18m | 2.20m | 3.9m | 4.12 m |
|--------|-------|------|--------|

07. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා අතරින් කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස නොට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව හැදින්විය හැකිය. නොට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු රැකීමේ ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

1. උරහිස් යැවුම 2. පැති යැවුම 3. දඩු අත් යැවුම 4. ලෙස්සා යැවුම

08. නොට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය මෙන්ම තරගකාරී ක්‍රීඩාවකි. එහි පන්දු යැවීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් නොවන්නේ,

1. ශරීරයේ බර පසු පාදයට යොමු කිරීම.
2. පන්දුව යවන දිශාවට දැස් යොමු කිරීම.
3. පන්දුව ඉදිරියට යොමු කිරීම.
4. පන්දුව සමඟ පසුපසට පැනීම.

09. ධාවන තරග ආරම්භය හිටි ඇරඹුම හා කුඳු ඇරඹුම ලෙස වර්ග කළ හැකිය මින් හිටි ඇරඹුමෙන් ආරම්භ කරන ධාවන ඉසව්වකි.

1. 100m 2. 1500m 3. 200m 4. 60 m

10. හිටි ඇරඹුම ක්‍රමයේ විධාන වන්නේ,

1. සැරයෙන් යා 2. සැරසේන් වෙන් යා 3. සැරසේන් වෙන් 4. ඉහත සියලුම

11. 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රකාශ නිවැරදි නම්(✓) ද වැරදි නම්(X) ලකුණ ද යොදන්න.

(11) නිර්මාණයට සහ ගවේෂණ ආදියට දෙමව්පිය සහය ලබා ගැනීමෙන් ආත්ම අභිමානය වර්ධනයට දායක කර ගත හැකිය. ()

(12) සෞඛ්‍යමත් නොවන සම්බන්ධතා නිසා අභිමානයට බාධා ඇති කරයි. ()

(13) අන් අයගේ හොඳ ගුණ වර්ණනා කිරීම යහපත් සෞඛ්‍ය සම්බන්ධතා පිරිහීමට හේතුවේ. ()

(14) ලොව අතිශය ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාව පාපන්දු වේ. ()

(15) නොට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා හයකි. ()

16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අදින්න.

16. වොලිබෝල් කණ්ඩායමක එක් වරක ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව(12කි / 06කි)

17. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේ (එල්ලේ / වොලිබෝල්)

18. නොට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු රැකීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම (02කි / 04කි)

19. දැනට පවතින කෙටි ධාවන ඉසව්වක් වන්නේ, (60m / 75m)

20. ආචාර පෙළපාලියේ ගමනේ යාමේ ප්‍රභේදයකි. (කෙටි ගමනේ යාම / දිගු ගමනේ යාම)

II කොටස

පහත ප්‍රශ්න වලට පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. මාරකොල්ලිය විද්‍යාලීය නිවාසන්තර ක්‍රීඩා උළෙල පසු ගියදා එම විද්‍යාලීය ක්‍රීඩාංගණයේ දී උත්කර්ෂවත් ලෙස පැවැත්විණි. එහිදී ජයග්‍රහණ සඳහා ජව සංකේත ප්‍රධානයට ජයග්‍රහයකින් ඉතා යුහුසුළුව සහභාගී විය. මෙම දක්ෂතා ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සධක ලෙස පෙනේ. අප සතුව ඇති හැකියා වලින් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට නම් සමාජ සම්බන්ධතා යහපත්ව පවත්වා ගැනීම යහපත් බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. සමාධ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමේ හැකියාවද ඉහල මානව අවශ්‍යතාවක් වන ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට ඉවහල්වේ.

1. ආත්ම අභිමානය යන්න හඳුන්වන්න. (ල.02)
2. ආත්ම අභිමානයට හේතුවන පුද්ගල හැකියාවන් 04ක් ලියන්න. (ල.04)
3. ආත්ම අභිමානයට හානි වන හේතු දෙකක් ලියන්න. (ල.02)
4. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා මොනවාද? (ල.03)
5. ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට ඔබ මගින් ඉටු කල යුතු දෑ 02ක් ලියන්න.(ල.02)
6. ආත්ම අභිමානය ගොඩ නැගීම සඳහා බලපාන බාහිර හා අභ්‍යන්තර සාධක 02 බැගින් ලියන්න.
7. තම ආත්ම අභිමානයට හේතු වන ගුණාංග මොනවාද?

02. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කුඩා ඉඩකඩක අඩු වියදමකින් සිදු කිරීමට හැකි ක්‍රීඩාවකි.

1. ක්‍රීඩා වර්ගී කරණයට අනුව වොලිබෝල් අයත් කාණ්ඩය ලියන්න. (ල.02)
2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03ක් ලියන්න.
3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇද මිනුම් සහිතව දක්වන්න

03. ක්‍රිඩිකාවන් 14 දෙනෙකු සහභාගීත්වයෙන් සිදු කෙරෙන කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව නෙට්බෝල් වේ.

1. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම කීයද? ඒ මොනවාද?
2. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා මොනවාද?
3. තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම 03ක් ලියන්න.

04. ඕනෑම ධාවන ඉසව්වක් ජයග්‍රහනය සඳහා ධාවන ආරම්භය ඉතා වැදගත්වේ.

1. ධාවන තරඟ වර්ගීකරණය දක්වන්න
2. කුඳු ඇරඹුම සඳහා යොදා ගන්නා විධාන මොනවාද?
3. කෙටි දුර ධාවන ඉසව් 05ක් නම් කරන්න.

05. අභිමානවත් ලෙස සෑම විටම දිස්වන අංගයකි ආචාර පෙළපාලිය

1. පාසලේ ආචාර පෙළපාලිය පවත් වන අවස්ථා මොනවාද?
2. රටක ආචාර පෙළපාලිය සඳහා ත්‍රිවිධ හමුදාව හා පොලිසිය සහභාගී වන්නේ කිනම් උත්සවයකදීද?
3. අඩක් වමට හැරීම යන හැරීම් ක්‍රමයේදී අංශක කොපමණ හැරේද?
4. ආචාර පෙළපාලියක හැරීමේ ඉරියව් කෙටියෙන් ලියන්න.

06. ක්‍රීඩා ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා ඔබ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත විය යුතුයි.

1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උඩු අත් පිරිනැමීමේ පුහුණුව සඳහා භාවිතා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න
2. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නිවැරදිව ග්‍රහනය කර ගන්නා ආකාරය රූප සටහනකින් ඇඳ දක්වන්න.
3. කුඳු ආරම්භයේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ඔබ දන්නා ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.

07. තීව්‍ර රෝග යනු තාවකාලික හදිස්සියේ හට ගන්නා රෝග තත්වයකි.

1. රෝග බෝවීම ප්‍රධාන කොටස් කීයද?
2. නිධන්ගත රෝග 04ක් ලියන්න.
3. බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන සාධක 04ක් ලියන්න.