

කළුතර අධ්‍යාපන කලාපය
මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2018
08 ශ්‍රේණිය.
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය :- පැය 02

I වන කොටස.

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
 - අංක 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- (01) අපගේ ජීවිතයේ පැන නඟින ද්විතීක අවශ්‍යතාවන් වනුයේ ,
- | | |
|----------------|--------------|
| 1) ආහාර | 3) ජලය |
| 2) සෙල්ලම් බඩු | 4) අධ්‍යාපනය |
- (02) ආපසු හැරීමේ දී හැරිය යුතු කෝණයහි අගය වනුයේ ,
- | | | | |
|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| 1) 180 ⁰ | 2) 90 ⁰ | 3) 45 ⁰ | 4) 360 ⁰ |
|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
- (03) ආත්ම අභිමානය පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ගුණාංගයන් නොවන්නේ,
- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1) අවංක බව. | 3) ඉවසීම |
| 2) ඊර්ෂ්‍යා කිරීම. | 4) විනය ගරුක බව |
- (04) කාණ්ඩායම් ක්‍රියාකරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසිය වනුයේ ,
- | | |
|---|-----------------------|
| 1) අන් පුද්ගලයින් තේරුම් ගැනීමට හැකි වීම. | 4) සහයෝගය නොමැති වීම. |
| 2) අදහස් ප්‍රකාශ සඳහා ඉඩ නොලැබීම. | |
| 3) අන් අයට ගරු නොකිරීම. | |
- (05) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරු සංඥාවේ සිට කොපමණ කාලයක් ඇතුළත පන්දු පිරිනැමීම සිදු කළයුතු ද?
- | | |
|--------------|-------------|
| 1) විනාඩි 08 | 3) තත්පර 08 |
| 2) තත්පර 30 | 4) තත්පර 10 |
- (06) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව අතේ තබාගෙන සිටීමේ හැකි උපරිම කාලය වනුයේ ,
- | | | | |
|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 1) තත්පර 05 | 2) තත්පර 08 | 3) විනාඩි 03 | 4) තත්පර 03 |
|-------------|-------------|--------------|-------------|
- (07) කුදු ආරම්භයේ දී “ වෙන් ” විධානයේ දී ක්‍රීඩකයින්ගේ පසු පාදයේ දණහිස ප්‍රදේශයේ පැවතිය යුතු ප්‍රශස්ථ කෝණයෙහි අගය වනුයේ ,
- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1) 130 ⁰ - 150 ⁰ | 3) 80 ⁰ - 90 ⁰ |
| 2) 110 ⁰ - 120 ⁰ | 4) 60 ⁰ - 70 ⁰ |
- (08) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි නිවැරදිව දැක්වෙන පිළිතුර වනුයේ ,
- | | |
|---|---|
| 1) අවතීර්ණ ධාවනය , නික්මීම , ගුවනේ ගමන් කිරීම , පතිත වීම. | 2) නික්මීම , අවතීර්ණ ධාවනය , ගුවනේ ගමන් කිරීම , පතිත වීම. |
| 3) ගුවනේ ගමන් කිරීම , අවතීර්ණ ධාවනය , පතිත වීම , නික්මීම. | 4) නික්මීම , ගුවන්ගත වීම , අවතීර්ණ ධාවනය , පතිත වීම |

(09) පහත රූප සටහන් වලින් දැක්වෙන්නේ කිනම් ධාවන සරඹ ද ?

A



B



- 1) ධාවන සරඹ A ධාවන සරඹ B 3) ධාවන සරඹ B ධාවන සරඹ C
- 2) ධාවන සරඹ C ධාවන සරඹ B 4) ධාවන සරඹ A ධාවන සරඹ C
- (10) දුර පැනීමේ දී භාවිතා කරනු ලබන ශිල්පීය ක්‍රම පමණක් ඇතුළත් වන්නේ ,
 - 1) රේඛීය ක්‍රමය , පාවෙන ක්‍රමය 3) පාවෙන ක්‍රමය , එල්ලෙන ක්‍රමය
 - 2) පෙරිඩ් බ්‍රයන් ක්‍රමය , පාවෙන ක්‍රමය 4) ගුවන පා මාරු ක්‍රමය , කතුරු පිම්ම
- (11) අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ලැබෙන මානසික යෝග්‍යතා සාධකයක් නොවන්නේ ,
 - 1) ස්වයං විනය ඇති වීම. 3) ප්‍රධාන ක්‍රියාවල දක්ෂතා දියුණු වීම.
 - 2) සතුට ලැබීම. 4) ජය පරාජය විඳ දරා ගැනීමට හුරු වීම.
- (12) පානය සඳහා සුදුසු ජලයෙහි පැවැතිය යුතු pH අගයෙහි පරාසය කොපමණ ද ?
 - 1) PH අගය 6 – 7 අතර. 3) PH අගය 5 – 6 අතර.
 - 2) PH අගය 8 – 9 අතර. 4) PH අගය 4 – 5 අතර.
- (13) පැලෝපියා නාලය තුළදී ශුක්‍රානුවක් ඩිම්බයක් සමග එක් වීම,
 - 1) වැඩිවියට පත් වීම ලෙස හැඳින්වේ. 3) අධි රෝපණය වීම ලෙස හැඳින්වේ.
 - 2) සංස්චනය වීම ලෙස හැඳින්වේ 4) අර්ථවක්‍රය ආරම්භ වීම ලෙස හැඳින්වේ.
- (14) හිස්තැනට ගැලපෙන නිවැරදි පිළිතුර වනුයේ,
වොලිබෝල් කණ්ඩායමකට ඇතුළත් කළහැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වන අතර
වරකට දෙනෙකුට ක්‍රීඩා කල හැකි වේ.
- (15) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ ,
 - 1) ලිංගික ඉන්තන් , බරවා 3) උපදංශය , නෙමේරු දරු උපත්
 - 2) ඒඩ්ස් , අක්ෂි රෝග 4) උපදංශය , හර්පික්
- (16) ආචාර පෙළපාලියන තනි පෙල සෑදීමේ දී නායකයා හැරුණ විට සිටිය යුතු ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව වන්නේ ,
 - 1) 23 2) 25 3) 24 4) 20
- (17) ශ්‍රී ලංකාවට ඔලිම්පික් පදක්කමක් දිනා දුන් ක්‍රීඩිකාව වනුයේ ,
 - 1) දමයන්ති දර්ශා 3) ජයමිණි ඉලේපෙරුව
 - 2) සුසන්තිකා ජයසිංහ 4) තිළිණි වාසනා
- (18) පිරිමි දරුවකු නව යොවුන් වියට ළගා වූ විට දී මගින් ශුක්‍රාණු නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වේ.
 - 1) ශිෂ්නය 3) වෘෂණ
 - 2) මුත්‍රාශය 4) ශුක්‍ර නාලය

- (19) වැඩිහිටි ඩිජිටල් සහ පිටගැස්ම එන්නත ලබා දෙන ශ්‍රේණිය වනුයේ,
 1) 07 වන ශ්‍රේණිය
 2) 13 වන ශ්‍රේණිය
 3) 08 වන ශ්‍රේණිය
 4) 01 වන ශ්‍රේණිය
- (20) මෙවර පොදු රාජ්‍ය මණ්ඩල ක්‍රීඩා උළෙලේ දී ශ්‍රී ලංකාව ලබා ගත් සමස්ත පදක්කම් ගණන වනුයේ,
 1) 08 කි. 2) 05 කි. 3) 09 කි. 4) 06 කි.
 (ලකුණු $2 \times 20 = 40$)

II වන කොටස.

• පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න 04 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(01) සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම පමණක් ලබා දීමෙන් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කල නොහැක. එබැවින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන තේමා හඳුන්වා දී ඇත. එම තේමා ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කර ගත හැකිය.

- 1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන තේමා ගණන කීය ද?
- 2) එම තේමා 02 ක් ලියා දක්වන්න.
- 3) පාසල් සෞඛ්‍ය ජර්නලය යන්න කෙටියෙන් පහදන්න.
- 4) සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේ දී අනුගමනය කරන SMART මූලධර්මය කෙටියෙන් පහදන්න.
- 5) සෞඛ්‍යවත් පාසල් ආපන ශාලාවක තිබිය යුතු මූලික ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න.
- 6) සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම හා කුසලතා ලබා දීමට අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් ලියන්න.
- 7) පාසල තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් ලියන්න.
- 8) පාසල තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු $2 \times 8 = 16$)

(02) දක්ෂතා 06 ක් එකතු වීමෙන් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව නිර්මාණය වී ඇති අතර , ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වශයෙන් පිළිගෙන ඇත්තේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවයි. මෙම ක්‍රීඩාව ලෝකයේ විශාල රටවල් ප්‍රමාණයක් අතර ව්‍යාප්ත වී ඇත.

- 1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලංකාවට හඳුන්වා දුන් වර්ෂය සහ හඳුන්වා දුන් පුද්ගලයා නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 2) වොලි බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- 3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ අදාල මිමි ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- 4) පන්දු පිරිනැමීමට අදාල නීති 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

($2 + 3 + 3 + 3 = 11$)

(03) ධාවන තරගවල දුර ප්‍රමාණ අනුව කොටස්වලට බෙදා වෙන් කළ හැකිය. ඒ සඳහා භාවිතා කරන තරග ආරම්භක ක්‍රම 02 ක් පවතී. ඒ සඳහා අන්‍යය වූ විධාන පැවතීම ද විශේෂත්වයකි.

- 1) ධාවනය කරන දුර අනුව බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කොටස් 03 නම් කරන්න.(ලකුණු 03)
- 2) කුදු ආරම්භයේ ප්‍රභේද නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- 3) කුදු ආරම්භයේ විධාන මොනවාද ? (ලකුණු 03)
- 4) ප්‍රතික්‍රියා වේගය වර්ධනයට කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 02)
 ($3 + 3 + 3 + 2 = 11$)

(04) අනු ක්‍රීඩා යනු ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවට දක්ෂතා වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා නිර්මාණය කරගන්නා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ය. අනු ක්‍රීඩා මඟින් පුද්ගලයාගේ කායික ,මානසික මෙන්ම සමාජීය යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගත හැක.

- 1) අනු ක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - 2) අනු ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් සාමාජීය යෝග්‍යතාව වර්ධනය වන ආකාර 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - 3) අනු ක්‍රීඩා බෙදෙන ප්‍රධාන කාණ්ඩ 02 ක මොනවාද? (ලකුණු 02)
 - 4) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් පිරිනැමීම දියුණු කිරීමට කළහැකි අනු ක්‍රීඩාවක් රූපසටහනක් සහිතව විස්තර කර දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (3 + 3 + 2+3 = 11)

(05) තම වර්ගයා බෝ කිරීමේ කාර්ය සඳහා සෘජුවම ප්‍රජනක පද්ධතිය දායක වේ. මෙම පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීම සැමගේ වගකීම වේ. සෞඛ්‍යමත් වර්ගයා අනුගමනය කිරීම මඟින් ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගත හැකිය.

- 1) ලිංගිකව සම්ප්‍රේණය වන රෝග හේතුවෙන් ඇතිවන ගැටළු 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - 2) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - 3) ලිංගික අතවරවලට ලක්වීමෙන් ඇතිවන ගැටළු 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - 4) ප්‍රජනක පද්ධතිය හා සම්බන්ධ ස්ත්‍රී හෝමෝන සහ පුරුෂ හෝමෝන නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3 + 3 + 3+2 = 11)

(06) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා අතරින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තා පර්ශ්වය අතර ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. වර්තමානය වන විට පිරිමි පාර්ශ්වය ද නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිතර විමද විශේෂත්වයකි.

- 1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
 - 2) නෙට්බෝල් තරගයක් ආරම්භ කිරීමට එක් කණ්ඩායමකට සිටිය යුතු අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව හා උපරිම සංඛ්‍යාව වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
 - 3) දැනින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - 4) දැනින් සහ තනි අතින් යන ක්‍රම 02 කටම පොදු පන්දු යැවීමේ ක්‍රමය නම් කර එය සිදු කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
- (3 + 3 + 2+3 = 11)

(07) පාපන්දු ක්‍රීඩාව ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව ලෙස පිළිගැනේ. ක්‍රීඩකයන්ගේ දරා ගැනීමේ හැකියාව මේ සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. ඊට හේතුව වනුයේ දීර්ඝ කාලයක් තරග කිරීමට සිදු වීමය.

- 1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂථා 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
 - 2) පාපන්දු කණ්ඩායමකට ඇතුළත් කළහැකි වරකට ක්‍රීඩාකළ හැකි සහ මාරු කළහැකි අතිරේක ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
 - 3) ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරගයක තරග කාලය කොපමණ ද? (ලකුණු 02)
 - 4) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන නීති විරෝධී ක්‍රියා 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (3 + 3 + 2+3 = 11)

