

කැලණිය අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2017

8 ශ්‍රේණිය **සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II කාලය පැය 02**

නම :

අංක 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

01. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය,

1. පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි 2. ප්‍රජා සෞඛ්‍යයයි 3. පුද්ගල සෞඛ්‍යයයි 4. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය

02. තම ආත්ම අභිමානය නංවාලීමට හේතුවන අභ්‍යන්තර සාධකයක් වන්නේ,

1. ගුරුභවතුන්ගේ උපදේශනය 2. තැඟි ලැබීම
3. ආත්ම විශ්වාසය 4. දෙමාපියන්ගේ මැදහත්වීම

03. පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන වක්‍ර ලේඛය අනුව ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව තිබිය යුතු වැසිකිලි පහසුකම් අනුපාතය වන්නේ,

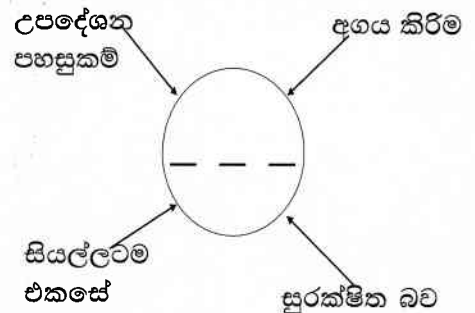
1. 100 -1 2. 50 -1 3. 150 - 1 4. 200 -1

04. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගය වනුයේ,

1. ABCDE 2. SAMRT 3. SMART 4. SRTMA

05. හිස්තැනට සුදුසු වන්නේ,

1. සෞඛ්‍යවත් පාසලක තිබිය යුතු අංග
2. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන තේමා
3. පුද්ගල නිපුණතා වර්ධනයට අවශ්‍ය අංග
4. මානසික හා සමාජීය යහපත් පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග



06. සංසේචිත ඩිම්බය කලලය වශයෙන් තැන්පත් කිරීම, ආරක්ෂාව සැපයීම, වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා ගැනීම සිදුවන්නේ,

1. පැලෝපිය නාලය තුළදීය 2. යෝනි මාර්ගය තුළදීය
3. ගර්භාෂය තුළදීය 4. ඩිම්බ කෝෂ තුළදීය

07. පහත සඳහන් අතරින් ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගයක් නොවන්නේ,

1. උපදංශය 2. සුදු බිංදුව 3. හෙපටයිටිස් B 4. හර්පිස්

08. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය මගින් නිපදවන හෝමෝනය වන්නේ,

1. ඉන්සියුලින් 2. ප්‍රොජෙස්ටිට්‍රෝන් 3. ඊස්ට්‍රජන් 4. ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන්

09. නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබගේ සිදුවන වෙනස්කම් වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ,

- a තෙල්, සීනි, ලුණු බහුල ආහාර වැඩිපුර ලබා ගැනීම
b ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම වල යෙදීම
c ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ දැනුවත් වීම
1. a හා b 2. a හා c 3. b හා c 4. a b හා c

10. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය සඳහා ආචාර පෙළපාලිය පුහුණුවේදී දකුණට හැරෙන යන විධානය දුන්විට කළයුතු නිවැරදි ක්‍රියාව වනුයේ,
1. දැනට මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 90° ක් දකුණු පැත්තට හැරීමයි.
 2. දැනට මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 90° ක් වම් පැත්තට හැරීමයි.
 3. දැනට මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 180° ක් දකුණු පැත්තට හැරීමයි
 4. දැනට මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 180° ක් වම් පැත්තට හැරීමයි



11. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා සම්බන්ධ පන්දු යැවීමේ ක්‍රමයක් රූප සටහනේ දක්වේ. එය නම්,
1. හෙප්පා යැවීම
 2. කවාකාර යැවීමයි
 3. හිසට ඉහළින් යැවීමයි
 4. පැනී යැවීමයි

12. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී තම වළලුකර, දණහිස්, උකුල වැළමිට හා මැණික්කටු සන්ධි දිග හරිමින් ශරීරය ඉහළට ඔසවමින් දැනේ ඇගිලි තුඩු ආධාරයෙන් පන්දුව ඉහළට යොමු කිරීම හඳුන්වනු ලබන්නේ,
1. ප්‍රහාරයයි
 2. උඩු අත් එසවීමයි
 3. පිරිනැමීමයි
 4. යටි අත් එසවීමයි

13. "කික් බෝල්" අනු ක්‍රීඩාව මගින් වර්ධනය කළ හැකි දක්ෂතාවය කුමන ක්‍රීඩාවක් සම්බන්ධ වුවක් ද?
1. නෙට්බෝල්
 2. වොලිබෝල්
 3. පාපන්දු
 4. ක්‍රිකට්

14. ජාත්‍යන්තරව පැවැත්වෙන පාපන්දු තරගයක් පැවැත්විය යුතු සම්මත කාලය වනුයේ,
1. මිනිත්තු 30
 2. මිනිත්තු 90
 3. මිනිත්තු 60
 4. මිනිත්තු 150

15. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සම්බන්ධ නීතියක් නොවන්නේ,
1. තත්පර තුනකට වඩා පන්දුව අතේ රඳවා නොගැනීම
 2. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ තුනෙන් කොටසකට වඩා ඉහළින් පන්දුව නොයැවීම
 3. සිතාමතා පන්දුවට පා පහර දීම
 4. දණ ගසා පන්දුව ඇල්ලීම හා විසි කිරීම නොකිරීම

16. පහත සඳහන් ක්‍රීඩකයින් අතරින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය තුළදී දක්නට නොලැබෙන ක්‍රීඩකයා කවුද?
1. පන්දු රකින්නා
 2. පන්දු ඔසවන්නා
 3. පන්දු පිරිනමන්නා
 4. පන්දු ගොඩනගන්නා

පහත සඳහන් 17, 18, 19 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීමට පහත තොරතුරු අදාළ කරගන්න.

නාලක - මොහු සහභාගි වන ඉසව්වට කුදු ආරම්භය යොදා ගනී

පමෝද් - ඔහුගේ ඉසව්වට හිටි ආරම්භය යොදා ගනී

පියුමිත - ඔහුගේ ඉසව්වට පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමය යොදා ගනී.

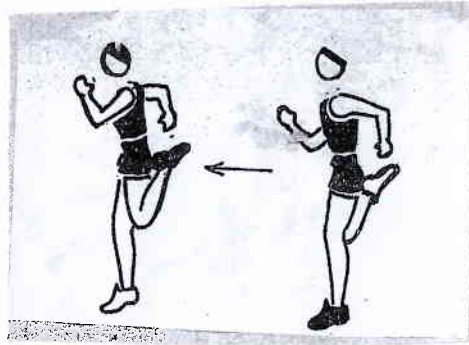
17. නාලක සහභාගි වූ ඉසව්ව විය හැක්කේ,
1. මීටර් 1500
 2. මීටර් 800
 3. මීටර් 400
 4. මීටර් 5000

18. පමෝද් සහභාගි වූ ඉසව්ව විය හැක්කේ,
1. මීටර් 100
 2. මීටර් 200
 3. මීටර් 400
 4. මීටර් 800

19. පියුමිත සහභාගි වූ ඉසව්ව විය හැක්කේ,
1. රිටිපැනීම
 2. දුර පැනීම
 3. උස පැනීම
 4. තුන් පිම්ම පැනීම

20. ධාවනය දියුණු කර ගැනීමට සිදු කරනු ලබන ධාවන අභ්‍යාසයක රූප සටහනක් පහත දැක්වේ.
එය නම්,

1. ධාවන සරඹ A
2. ධාවන සරඹ B
3. ධාවන සරඹ C
4. ස්කිප් කිරීම



II කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න 4කට පිළිතුරු සපයන්න.

01. ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය සම්බන්ධ පොත් පිංච නිර්මාණයේදී ඔබ සඳහන් කළ කරුණු උපයෝගී කරගෙන පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය මාතෘ හා පිතෘ සෛල නම් කරන්න. (2)
2. ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට හේතුවන බාධාවන් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (2)
3. එම පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීමට අවශ්‍ය සෞඛ්‍යවත් චර්යා රටා 4ක් ලියා දක්වන්න. (4)
4. ලිංගික අපචාර හා අපයෝජන වලට ලක්වීම නිසා කායික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් ඇතිවන ගැටලුව බැගින් ලියන්න. (4)
5. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (2)
6. අනාදිමත් කාලයක සිට පැවත එන සමාජ වටිනාකම් රැක ගැනීම මගින් මහා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට හැකිවේ. එවැනි වටිනා ගුණාංග 2 ක් සඳහන් කරන්න. (2)

02. අප තුළ ඇති විවිධ කුසලතා හා හැකියාවන් ආත්ම අභිමානය සඳහා ඉවහල් වෙයි.

1. ආත්ම අභිමානය සහිත පුද්ගලයන්ගෙන් සමාජයට සිදුවන යහපත් දේවල් 2ක් සඳහන් කරන්න (2)
2. ආත්ම අභිමානය නිරායාසයෙන්ම ගොඩ නැගෙන අප තුළ ජනිත වන උසස් ගුණ ධර්ම 3ක් සඳහන් කරන්න. (3)
3. සමහර පුද්ගලයින් තම අභිමානයට හානි කර ගනියි එසේ හානි විය හැකි හේතු 2ක් සඳහන් කරන්න. (2)
4. ආත්ම අභිමානයට හේතුවන ඔබ තුළ ඇති හැසිකාවන් 2ක් ලියන්න. (2)
5. ශරීරයේ කෙතරම් මේද ප්‍රමාණයක් තැන්පත් වී දැයි සොයාගනු ලබන මිම්ම සඳහන් කරන්න (2)

03. විවේකය එලදායිව ගත කිරීම සඳහා අපට නියැලිය හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා කීපයක් ඇත. 8 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය මාලාව තුළද සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 3ක් හඳුන්වා දී ඇත.

1. ඉන් එක් ක්‍රීඩාවක් වන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4ක් ලියන්න. (4)
2. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම තුනක් සඳහන් කරන්න. (3)
3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිරිනැමීම සම්බන්ධ නීතිරීති 2ක් සඳහන් කරන්න. (2)
4. පාපන්දු ක්‍රීඩා තරගයකට ඇතුළත් කළ හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව හා එක් වරකදී ක්‍රීඩා කළ හැකි උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව සඳහන් කරන්න. (2)

04. බඹර කන්ද කණිෂ්ඨ විද්‍යාලය සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය ඉතා හොඳින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන පාසලකි. පාසලේ සියලු දරුවන් සම්බන්ධ කර ගනිමින් අනෙකුත් සියලු පාර්ශවයන්ගේද සහාය ලබා ගැනීමට ද කටයුතු කර ඇත.

1. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ කේමා 2 ක් සඳහන් කරන්න (2)
2. බඹර කන්ද විද්‍යාලය සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කරනු ඇතැයි සිතිය හැකි ප්‍රතිපත්ති 4 ක් ලියා දක්වන්න. (4)
3. බඹර කන්ද විද්‍යාලය සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන කටයුතු සඳහා සහභාගි කර ගනු ලබන බාහිර පාර්ශවයන් 3ක් සඳහන් කරන්න. (3)
4. පාසලක් තුළ යහපත් භෞතික පරිසරයක් තිබීමෙන් ඇතිවන වාසි 2 ක් සඳහන් කරන්න. (2)

05. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා ප්‍රීතීමත්ව වෙහෙසකින් තොරව සරලව ඉගෙනීම සඳහා අනුක්‍රීඩා උපකාරී වේ.

1. අනු ක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ 3 ක් ලියන්න. (3)
2. ඔබ ඉගෙන ගත් උපකරණ සහිත හා රහිත අනු ක්‍රීඩා එකක් බැගින් නම් කරන්න. (2)
3. අනු ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් වර්ධනය වන කායික මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා එක බැගින් ලියා දක්වන්න. (3)
4. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිරිනැමීමේ දක්ෂතාව දියුණු කිරීමට සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න. (3)

06. දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම යන ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් මුල් කරගෙන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් නිර්මාණය වී ඇත.

1. ප්‍රධාන ධාවන ඇරඹුම් ක්‍රම 2ක සඳහන් කර ඒ සඳහා ලබාදෙන විධාන ලියා දක්වන්න. (4)
2. ධාවන ආරම්භය සඳහා අදාල වන ප්‍රතික්‍රියා වේගය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා දක්වන්න. (3)
3. පැනීම් ඉසව් වර්ග කරන්න. (2)
4. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 2ක් සඳහන් කරන්න (2)

07. පාසල් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ අභිමානවත් අවස්ථාව විවිතුවත් කරන ආචාර පෙළපාලිය සිහියට නගාගෙන පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. එහිදී සිදු කරන ලද ප්‍රධාන හැරීම් ඉරියව් 2 නම් කරන්න. (2)
2. ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක දිශා 4 සඳහන් කරන්න. (4)
3. නිවැරදිව පහසුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වේ ප්‍රධාන ලක්ෂණ 3ක් සඳහන් කරන්න (3)
4. ආචාර පෙළපාලියට සහභාගි වීමෙන් ඔබගේ ඉදිරි ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2ක් ලියා දක්වන්න(2)