Sri Lanka's Largest Past Paper Bank – iskolee.com

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

08 ශ්‍රේණිය # සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය **කාලය පැය 02 යි**

නම/ විභාග අංකයඃ

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 .... තමා තුළ ගොඩනගා ගත යුතු සාධකයකි.
(අන් අයගේ උදහසට ලක්වීම / ආත්ම විශ්වාසය / හිංසනයට ලක්වීම)

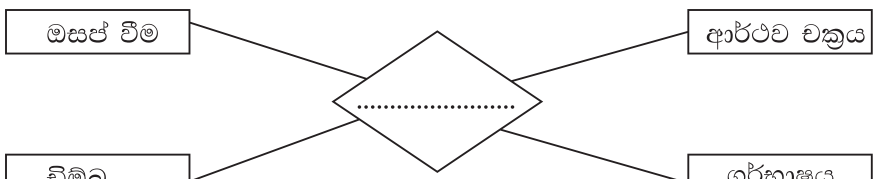
02 .... මූලික ඉරියව්වකි.
(සිටගැනීම / පහසුවෙන් සිටීම / ඇවිදීම)

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.

06


ඉහත අවයව හා කාර්යයන් සම්බන්ධවන පද්ධතිය කුමක් ද?

(i) පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය. (ii) බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතිය.
(iii) නිර්නාල 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

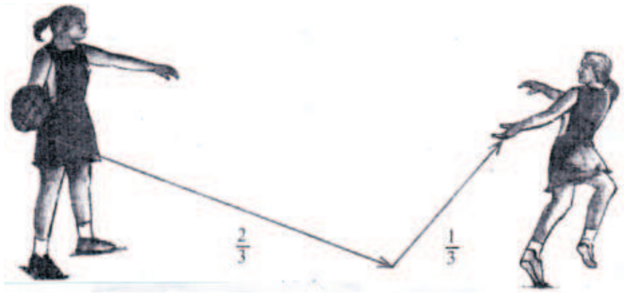
08 යෝග්‍යතා සාධකයක් වන නම්‍යතාවය වැඩි දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයකි.

(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) වැසිකිළි පහසුකම් තිබීම. (iv) සෞඛ්‍යවත් ආපනශාලා තිබීම.

Sri Lanka's Largest Past Paper Bank – iskolee.com

10 

ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙන නෙට්බෝල් 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 සැළකිලිමත් විය යුත්තේ එහි,

(i) අන්තර්ගතයට වේ. (ii) ජීවාණුහරණයට වේ.

(iii) පැස්චරීකරණයට වේ. (iv) විසර වියලනයට වේ.

14

ඉහත රූප සසටහනෙහි 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.

● ප්‍රශ්ශ 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 සෞඛ්‍ය 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)

Sri Lanka's Largest Past Paper Bank – iskolee.com

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

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 බැඳුන නිපුනතා 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? (ල. 02)

(ii) දිලුම් නිරත වන්නට ඇතැයි සිතන විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iii) දිලුම් සහභාගී වන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි කෙටිදුර ධාවන ඉසව් 2ක් නම් කරන්න. (ල. 02)

(iv) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)

(v) සමබල ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 2ක් ලියන්න. (ල. 02)

(vi) දිලුම් තුළ ගොඩනැගී ඇතැයි සිතිය හැකි ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(vii) ඵලදායී සන්නිවේදනයක් සහිත අයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)

(viii) කෙටිදුර ධාවන ඉසව් ආරම්භ කිරීම සඳහා දෙනු ලබන විධානයන් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)

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

(i) ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)

(ii) ඔබ දන්නා මිශ්‍ර ආහාර වර්ග 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iii) පහත දැක්වෙන ආහාර වර්ග කල්තබා ගන්නා ආකාරය බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
* දෙහි * මාළු * පලතුරු * කිරි

03 එදිනෙදා ජීවිතයේදී විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අපට සිදුවේ.

(i) පාරිසරික අභියෝග 3ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

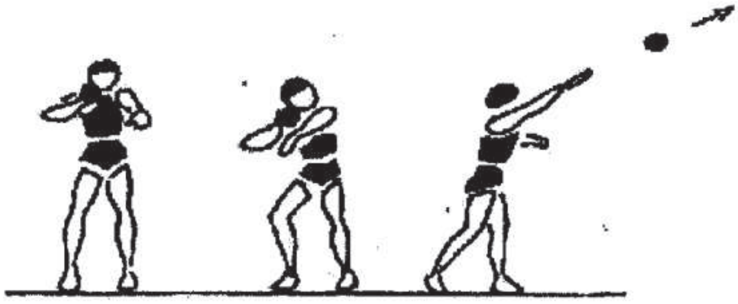
(ii) ඔබ දන්නා මත්ද්‍රව්‍ය වර්ග 4ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 04)

(iii) පාරිසරික අභියෝග මගින් මිනිසාට අත්විය හැකි හානිකර තත්ත්වයන් 2ක් ලියන්න. (ල. 02)

(iv) අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා පුද්ගලයෙකු තුළ දියුණු කරගත යුතු නිපුනතා 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)

Sri Lanka's Largest Past Paper Bank – iskolee.com

04 සාර්ථක විසිකිරීමක් සඳහා උපකරණ නිවැරදිව ග්‍රහණය කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.



(i) ඉහත රූපසටහනේ දැක්වෙන විසිකිරීමේ ඉසව්ව නම් කරන්න. (ල. 01)

(ii) ඔබ දන්නා වෙනත් විසිකිරීම් ඉසව් 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)

(iii) ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙන විසිකිරීමේ ඉසව්ව පුහුණුව සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iv) විසිකිරීම් ඉසව් වලදී සිදුවන අනතුරු අවම කරගැනීමට අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියාමාර්ග 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 04)

05 මනා යෝග්‍යතාවයකින් යුතු තරුණ ශ්‍රම බලකාය රටට සම්පතකි.

(i) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා 3ක් ලියන්න. (ල. 03)

(ii) නම්‍යතාවය වර්ධනය සඳහා සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 04)

(iii) නිවැරදි ශරීර සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමෙන් ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන 2ක් සඳහන් කරන්න.

(ල. 04)

06 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වේ.

(i) සම්මත මිමි සහිත වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ දක්වන්න. (ල. 03)

(ii) උඩු අත් එසවීම පුහුණු වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 04)

(iii) උඩුඅත් එසවීම හා සම්බන්ධ නීති 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

07 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

(i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව එකිනෙකා අතර යැවීමේදී භාවිතා වන ප්‍රධාන ක්‍රම 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා 4ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 04)

(iii) පන්දුව ඇල්ලීම හා යැවීම සම්බන්ධ නීති 2ක් ලියන්න. (ල. 04)

Sri Lanka's Largest Past Paper Bank – iskolee.com

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

(01)	ආත්ම විශ්වාසය	(02)	පහසුවෙන් සිටීම	(03)	ස්නායු පේශි	(04)	පැය 1½ - 2 කට		
(05)	මී උණ	(06)	iv	(07)	iii	(08)	iv	(09)	i
(10)	iii	(11)	iv	(12)	ii				
(13)	i	(14)	iv	(15)	iii	(16)	✓	(17)	✓
(18)	×	(19)	×	(20)	✓				

(ල. 2 × 20 = 40)

II කොටස

01 (i) නව යොවුන් විය. (ල. 02)

(ii) බාලදක්ෂ/ ශිෂ්‍යභට / පරිසර භට / ක්‍රීඩා / සාන්ත ජෝන් ආදී වශයෙන්. (ල. 02)

(iii) මීටර් 100 / මීටර් 200 / මීටර් 400/ මීටර් 100 x 4 ආදී වශයෙන් (ල. 02)

(iv) පාදයෙන් රැගෙන යාම / පාදයෙන් පහර දීම / හිසින් පහරදීම / පන්දු තුළට විසිකිරීම / පිටිය රැකීම/ දැල් රැකීම ආදී (ප. 02)

(v) ප්‍රෝටීන් / කාබෝහයිඩ්‍රේට් / මේදය / විටමින් / ඛනිජ ලවන (ල. 02)

(vi) නායකත්වය / කණ්ඩායම් හැඟීම / අනුගාමිකත්වය / අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා (ල. 02)

(vii) අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් දීම. සුහදශීලීව කථා කිරීම.
තම අදහස් පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීම ආදී. (ල.02)

(viii) සැරසෙන්, වේන්, යා (වෙඩි හඬ) (ල. 02)

02 (i) නැවුම් බව / මිල / බර / රස / වර්ණය / ගඳ , සුවඳ ආදී වශයෙන් (ල. 03)

(ii) හත් මාළුව/ මුං කිරිබත් / එළවළු සලාද / කලවම් පලා මැල්ලුම (ල. 04)

(iii) දෙහි - ලුණු දැමීම / වැලි යට දැමීම
මාළු - ටින් කිරීම / දුම් ගැසීම / වියළීම
පලතුරු - ශීත කිරීම / සීනි දැමීම
කිරි - ශීත කිරීම / ජීවාණුහරණය/ පැස්චරීකරණය (ල. 04)

03 (i) අනතුරු/ ආපදා / අපචාර / අපයෝජන / දුම්වැටි / මධ්‍යසාර / රෝගාබාධ (ල. 03)

(ii) කොකේන් / හෂීෂ් / ගංජා / කංසා / මරිජුවානා / මධ්‍යසාර / දුම්වැටි (ල. 04)

(iii) ජීවිත හානි / දේපළ හානි / කායික හා මානසික පීඩන / සමාජීය ගැටලු / ආර්ථික ගැටලු ආදී වශයෙන් . (ල. 02)

(iv) නිවැරදි චර්යා / නිසි ආරක්ෂාව / යහපත් සිතුම් පැතුම් / චිත්තවේග පාලනය ආදී වශයෙන් (ල. 02)

04 (i) යගුලිය දැමීම (ල. 01)

(ii) කවපෙත්ත විසිකිරීම / හෙල්ල විසිකිරීම (ල. 02)

(iii) යගුලිය බිමදිගේ පෙරළීම.
නලා හඬකට යගුලිය විසිකිරීම.
එකතැන සිට විසිකිරීම.

(iv) ගුරුවරයෙකුගේ අධීක්ෂණය යටතේ විසිකිරීම.
උපකරණ විසිකිරීමේදී ඉදිරියෙන් නොසිටීම.
පලුදු වූ උපකරණ භාවිතා නොකිරීම. (ල. 04)

05 (i) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව / පේශිමය දැරීමේ හැකියාව / පේශිමය ශක්තිය / නම්‍යතාවය / ශාරීරික සංයුතිය (ල. 03)

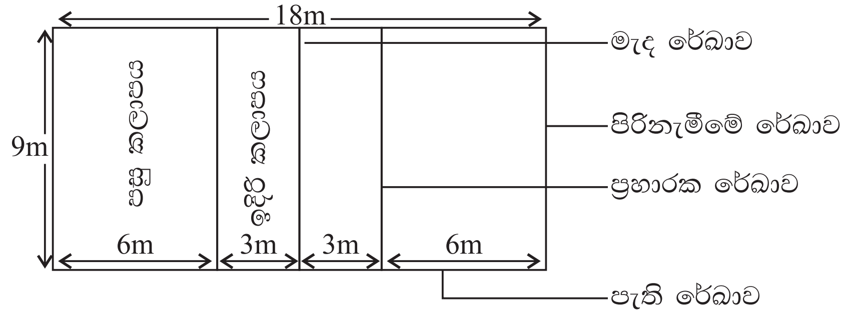
(ii) පේශි ඇදීමේ ව්‍යායාම් / යෝගී ව්‍යායාම් / ජිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම් ආදී වශයෙන් (ල. 04)

(iii) නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීම.
බෝ නොවන රෝග වලින් වැලකීම.
ශරීරය කාර්යක්ෂමව හසුරුවා ගැනීම.
දණහිස් හා වළලුකර ආශ්‍රිත සන්ධි ආබාධ අවම වීම. (ල. 04)

Sri Lanka's Largest Past Paper Bank – iskolee.com

II කොටස (ඉතිරි)

06 (i) සම්මත මිමි සහිත වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය (ල. 03)



(ii) බිත්තියේ සළකුණුවලට බෝලය ඇඟිලිතුඩුවලින් යැවීම.
බෝලයේ මුදුනත දෑතින් අල්ලා පොළව මතට ගසන්න ආදී වශයෙන් (ල. 04)

(iii) එසවීමේදී පන්දුව අතේ රැඳී තිබිය නොහැකි ය.
පන්දුව අල්ලා විසිකිරීමට නොහැකි ය.
එසවීමේදී පන්දුව එක් වරකට වඩා අතේ ස්පර්ශ නොවිය යුතු ය. ආදී වශයෙන් (ල. 04)

07 (i) තනි අතින් යැවීම.
දෑතින් පන්දුව යැවීම. (ල. 03)

(ii) පන්දු පාලනය / පාද හුරුව / ආක්‍රමණය / වැළැක්වීම / විදීම ආදී වශයෙන් (ල. 04)

(iii) සෙසු ක්‍රීඩකයන්ට අවහිර නොවන සේ පන්දුව ඇල්ලීම.
තමා ම පන්දුව බිම ගසා නොඇල්ලීම සහ උඩදමා නොඇල්ලීම.
තත්පර තුනකට වඩා පන්දුව අතේ රඳවා නොගැනීම.
සිතාමතා පන්දුවට පහර නොදීම. (ල. 04)