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

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2019

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 ගැළපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

(භෞතික / අභිමතය / සිරස් / මාතෘ / භෞතික / පීතෘ / ස්වභාවික / තිරස් / කෘතිම)

01 .... පරිසරය, සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩනැගීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු අංගයකි.

02 අනු ක්‍රීඩාවක් .... පරිදි නිර්මාණය කරගත හැකිය.

03 ඩිම්බයක් යනු දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීමට අවශ්‍ය .... සෛලයයි.

04 සෞඛ්‍යවත් පාසල් ආපන ශාලාවක .... පාන වර්ග අලෙවි නොකළ යුතුය.

05 දුර පැනීම .... පැනීමකි.

- අංක 06 සිට 10 දක්වා ඇති ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (×) ලකුණ ද ඉදිරියේ ඇති වරහන තුළ යොදන්න.

06 බීමට සුදුසු ජලයේ PH අගය 6 - 7 ත් අතර විය යුතුය. ( )

07 ධාවන පියවරක ආධාරක අවධිය යනු පාද ගුවනේ ඇති අවධියයි. ( )

08 කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක යෙදීම මගින් එකිනෙකා හඳුනා ගැනීමට හැකි වේ. ( )

09 පුරුෂයෙකුගේ ජීවිත කාලය පුරාම ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය සිදු නොවේ. ( )

10 "ඉලක්කයට පිරිනමමු" යන ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් හා සම්බන්ධ අනු ක්‍රීඩාවකි. ( )

- අංක 11 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

11 නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබ සමාජයේ වටිනා පුද්ගලයෙකු වීමට නම් අනුගමනය කළ යුත්තේ,

(i) මත්ද්‍රව්‍ය, මත්වතුර භාවිතයෙන් වැළකීම

(ii) විරුද්ධ ලිංගිකයන් සහෝදරත්වයෙන් ඇසුරු නොකිරීම

(iii) අසභ්‍ය පොත්, වීඩියෝ දර්ශන නැරඹීමට යොමු වීම

(iv) මාතෘත්වය, පීතෘත්වය අගය නොකිරීම

12 පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්තියක් නොවේ.

(i) පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයුම (ii) කෘතිම පාන වර්ග අලෙවිය

(iii) සෞඛ්‍යවත් ආහාර පමණක් පාසලට ගෙන ඒම (iv) පිරිසිදු ආපන ශාලා පවත්වා ගැනීම

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

13 නිවැරදි ධාවන ශිල්පීය ක්‍රම පුහුණුවීම සඳහා ධාවන අභ්‍යාස ඉතා වැදගත් වේ.

මෙහි රූපයෙන් දැක්වෙන ධාවන අභ්‍යාසය නම් කරන්න.

(i) ධාවන සරඹ D

(ii) ධාවන සරඹ B

(iii) ධාවන සරඹ E

(iv) ධාවන සරඹ R

14 දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ, පළමු අවධිය වන්නේ,

(i) අවතීර්ණ ධාවනය (ii) මුදා හැරීම

(iii) හරස් දණ්ඩ තරණය (iv) පැනීම

15 ⋆ විනෝදය සමඟ ප්‍රධාන ක්‍රීඩා වල දක්ෂතා හා අතදැකීම් ලැබේ

⋆ උපකරණ රහිතව හෝ සහිතව කළ හැකිය

ඉහත ලක්ෂණ දැකිය හැක්කේ කුමන ක්‍රීඩා වලද?

(i) සුළු ක්‍රීඩා (ii) ප්‍රධාන ක්‍රීඩා

(iii) ජන ක්‍රීඩා (iv) අනු ක්‍රීඩා

16 ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග යුගලයකි

(i) ලිංගික ඉන්නන්, බරවා (ii) ඒඩ්ස්, ඩෙංගු

(iii) උපදංශය, අතීසාරය (iv) ගොනෝරියා, සුදු බිංදුව

17 නෙට්බෝල් තරඟයක් ආරම්භ වන්නේ,

(i) මැද යැවුමකින් (ii) ප්‍රහාරයකින්

(iii) විදීමකින් (iv) පිරිනැමීමකින්

18 ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක ඉදිරි දිශාවට 180^0 ක් ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාව හඳුන්වන්නේ,

(i) දකුණු (ii) වම (iii) පසුපස (iv) පෙරමුණ

19 ⋆ A ක්‍රීඩා පිටියේ පසුපස කලාපය මී. 03 කි.

⋆ B ක්‍රීඩාව ආරම්භ වන්නේ පිරිනැමීමෙනි

⋆ C අඩු වියදමකින් කළ හැකිය

ඉහත ප්‍රකාශ අතරින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සම්බන්ධයෙන් වැරදි ප්‍රකාශ වන්නේ,

(i) B (ii) A (iii) B C (iv) C

20 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී ආදේශ කළ හැකි අතිරේක ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව

(i) 4 කි. (ii) 3 කි (iii) 2 කි (iv) 5 කි

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

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

II කොටස

- **පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

01 සුමන විද්‍යාලය ඉගෙනීමට සුදුසු පරිසරයකින් හා මනා සෞඛ්‍යමත් පැවැත්මක් අනුගමනය කරන සිසුන්ගෙන් යුත් පාසලකි.

(i) ඉහත ලක්ෂණ අනුව මෙම පාසල කුමන පාසලක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ද? (ල. 02)

(ii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)

(iii) ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iv) පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍යය හිතකර ප්‍රතිපත්ති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(v) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය සඳහා දායක කරගත හැකි ආයතන දෙකක් සඳහන් කරන්න.(ල. 02)

(vi) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක භෞතික පරිසරයේ දැකිය හැකි අංග දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)

(vii) පාසලක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායකත්වය ලබාගත හැකි පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (ල. 02)

(viii) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන් සඳහා දායක කරගත හැකි ආයතන දෙකක් ලියන්න.(ල. 02)

(ix) යහපත් මනෝ සමාජයීය පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)

(x) පාසලෙන් ප්‍රජාවට කළ හැකි වැඩ සටහනක් ලියන්න. (ල. 02)

(මුළු ලකුණු 20)

02 ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දියුණු කිරීම සඳහා අනු ක්‍රීඩා යොදා ගනියි.

(i) ඔබ දන්නා අනු ක්‍රීඩා දෙකක් නම් කරන්න (ල. 02)

(ii) අනු ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් ලැබෙන මානසික යෝග්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iii) ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක් නම් කර ඒ සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් සිදු කරන ආකාරය ලියා දක්වන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

03 පාපන්දු ක්‍රීඩාව සිත් ඇද ගන්නා සුළු උද්වේගකාරී ක්‍රීඩාවකි.

(i) පාපන්දු ක්‍රීඩාව හැර ඔබ දන්නා වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හතරක් ලියන්න. (ල. 02)

(ii) පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමේ ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iii) හිසින් පන්දුවට පහර දීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

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

04 සාර්ථක ධාවනයක් සඳහා "ධාවන සරඹ" ඉවහල් වේ.

(i) ධාවන තරග ඉසව් දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)

(ii) ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන ධාවන සරඹය හැර වෙනත් ධාවන සරඹ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iii) ධාවන පියවරක අවස්ථා දෙක ලියා දක්වන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

05 දුර පැනීම මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වකි.

(i) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)

(ii) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක ප්‍රධාන අවධි හතර පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iii) පැනීමේ මූලික අභ්‍යාස දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

06 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීම තුළින් මානව වර්ගයාගේ පැවැත්ම තහවුරු වේ.

(i) ප්‍රජනක පද්ධතීන්ට අදාල ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ලිංගික හෝර්මෝන නම් කරන්න. (ල. 02)

(ii) ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධාවන ප්‍රධාන කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iii) ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

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

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

(01) භෞතික (02) අභිමතය (03) මාතෘ (04) කෘත්‍රිම (05) තිරස් (06) ✓ (07) ✗

(08) ✓ (09) ✗ (10) ✓ (11) i (12) ii (13) ii (14) i (15) iv

(16) iv (17) i (18) iii (19) ii (20) ii

(ල. 2 × 20 = 40)

II කොටස

01 (i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් (ල. 02)

(ii) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය / සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම / සෞඛ්‍යට හිතකර පිරිසරයක් ඇති කිරීම / පුද්ගල නිපුණතා සංවර්ධනය / ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම. (ල. 02)

(iii) සුවිශේෂ / මැනියහැකි / ලඟාවිය හැකි / යථාවාදි / කාලය නිශ්චිත

(iv) පන්ති කාමර පවිත්‍රතාව, වැසිකිළි කැසිකිළි පහසුකම් පිරිසිදු ක්‍රීඩා පහසුකම් හා විෂය සමගාමී කටයුතු සඳහා අවස්ථාව සැලසීම. (ල. 02)

(v) රෝහල, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාල, නිදහස් බෙහෙතේ ශාලා (ල. 02)

(vi) පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු භූමිය........ (ල. 02)

(vii) පොලිස් නිලධාරි, මහජන සෞඛ්‍ය නිලධාරි, ග්‍රාමසේවක නිලධාරි (ල. 02)

(viii) පොලිසිය, රෝහල.... (ල. 02)

(ix) උපදේශන පහසුකම්, සුරක්ෂිත බව............ (ල. 02)

(x) දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහන්............ (ල. 02)

02 (i) හැරී දිවීම, ඉලක්කයට පිරිනැමීම, පන්දුව පරදා දිවීම, කික් බෝල් ආදී........ (ල. 02)

(ii)
- ★ තෘප්තිමත් බව හා සතුට ලැබීම
- ★ උනන්දුව හා අධිෂ්ඨානය ගොඩනැගීම
- ★ ස්වයං විනය ඇතිවීම
- ★ ජය පරාජය විඳ දරා ගැනීම........... (ල. 04)

(iii) සපයා ඇති ක්‍රියාකාරකමට අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න (ල. 04)

03 (i) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, එල්ලේ, ක්‍රිකට් ආදී........ (ල. 02)

(ii) පාදයේ ඇතුළතින්, පාදයේ මතුපිටින්, පාදයේ පිටතින් (ල. 04)

(iii)
- පන්දුවට පහර දිය යුත්තේ නළලින්ය.
- පන්දුවේ හරි මැදට පහර ඉලක්ක විය යුතුය
- පන්දුව වෙනම ඛ්‍යේස් විවරව තැබිය යුතුය ආදී.......... (ල. 04)

04 (i) 100m, 200m, 400m, 100m x 4 .... (ල. 02)

(ii) Running A, B (ධාවන සරඹ A, B) (ල. 04)

(iii)
- ★ ආධාරක අවධිය (Support Phase)
- ★ පියාසරික අවධිය (Flight Phase) (ල. 04)

05 (i) එල්ලෙන ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය, ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය (ල. 02)

(ii) අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම, පියාසරිය, පතිතවීම (ල. 02)

(iii)
- ★ දෙපයින් නික්මී ඉදිරියට පැනීම - ගුවනේ දී සිරුර දිග හැරීම කළ යුතුය.
- ★ තනි පාදයෙන් නික්මී ඉදිරියට පැනීම ආදී........... (ල. 04)

06 (i)
- ඊස්ට්‍රජන් - ස්ත්‍රී
- ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් - පුරුෂ (ල. 02)
- ලිංගික අපචාර හා අපයෝජිත
- යොවුන්වියේ ගැබ් ගැනීම්
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග............ (ල. 04)

(ii)
- නිවැරදිව දැනුවත් වීම
- සෞඛ්‍යවත් චර්යා අනුගමනය කිරීම
- සමාජ වටිනාකම් අරක්ෂා කිරීම (ල. 04)