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

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි/ All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 08 ශ්‍රේණිය - 2023
Second Term Test - Grade 08 - 2023

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I,II

කාලය පැය 02 යි

නම / විභාග අංකයඃ

- ★ සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ★ අංක 01 සිට 05 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. ආත්ම අභිමානය සහිත පුද්ගලයෙකු සතු ලක්ෂණයක් විය හැක්කේ,
    i අන් අයගේ ජයග්‍රහණය පිළිබඳ බිය වෙයි.
    ii අන් අය පැරදවීමට උත්සාහ කරයි.
    iii වෙනත් පුද්ගලයන් ගැරහීමට ලක් කරයි.
    iv අභියෝගවලට නොබියව මුහුණ දෙයි.

02. පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබ ඔබට කළ හැකි කාර්යයක් වන්නේ,
    i පාසලේ නීති රීති ආරක්ෂා නොකිරීම.
    ii පාසලේ වැඩ වලට දෙමාපියන් සහභාගි කර නොගැනීම.
    iii සෞඛ්‍ය පණිවිඩ නිවස වෙත ගෙන යාම.
    iv පාසලේ දී පන්ති කාමරයේ වැඩවල පමණක් නියැලීම.

3. ආචාර පෙළපාලියක ප්‍රධාන අමුත්තා සිටින පීඨිකාව පසුකළ පසු "පෙරට... බලන් ..." යන විධානය දෙනු ලබන්නේ පහත කවුරුන් විසින්ද?
    i කණ්ඩායම් නායකයා.
    ii ඉදිරි පෙළ දකුණු මූලිකයා.
    iii පෙර පෙළ මූලිකයා.
    iv පසුපෙළ අවසන් සාමාජිකයා.

4. දුර පැනීමේ ඉසව්වට අයත් අවධි හතර අතුරින් තුන්වන අවධිය වන්නේ,
    i දිවීම.
    ii ඉපිලීම.
    iii පතිත වීම.
    iv ගුවන් ගතවීම.

5. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වන්නේ,
    i ප්‍රහාරයෙනි.
    ii විදීමකිනි.
    iii පිරිනැමීමකිනි.
    iv මැද යැවුමකිනි.

- අංක 6 සිට 10 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (√) ලකුණ ද වැරදි නම් (x) ලකුණ ද ඉදිරියෙන් ඇති වරහන් තුළ යොදන්න.

6. බීමට සුදුසු ජලයේ PH අගය 6-7 අතර විය යුතුය. (   )
7. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මගින් එකිනෙකා හඳුනා ගැනීමට හැකි වෙයි. (   )
8. දකුණට හැරීමකදී 45 $^{\circ}$ක් දකුණට හැරිය යුතුය. (   )
9. කෙටි දුර ධාවකයෙකුට ප්‍රතික්‍රියා වේගය එතරම් වැදගත් නොවේ. (   )
10. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට හිසින් පහර දිය හැකි ය. (   )

- අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට ගැළපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

(මීටර් 800, නෙට්බෝල්, රිද්මයානුකූල, පිරිනැමීම, මාතෘ සෙල, වොලිබෝල්)

11. ඩිම්බයක් යනු දරුවෙක් පිළිසිඳ ගැනීමට අවශ්‍ය .... යයි.
12. .... වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.

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

13. ආචාර පෙළපාළිය .... ක්‍රියාකාරකමකි.
14. හිටි ඇරඹුම යොදා ගන්නේ .... ට වඩා වැඩි ඉසව් සඳහා ය.
15. 'විදීම' .... ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.

- අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න A කොටසට ගැළපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A	B
16. අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ නිසි ක්‍රමය	(A) දුර පැනීම
17. තිරස් පැනීමකි	(B) පාපන්දු
18. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව	(C) 3R ක්‍රමය
19. හිසින් පහර දීම	(D) සෞඛ්‍ය සේවා ලබා දෙයි
20. ගමනේ යාමේ ප්‍රභේදයකි	(E) උස පැනීම
	(F) නෙට්බෝල්
	(G) ශීඝ්‍ර ගමනේ යාම

II කොටස

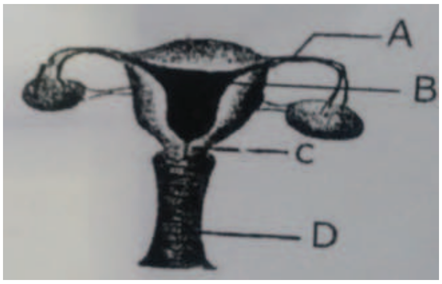
- **පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළු ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

01. විජය විද්‍යාලය කාගේත් සිත් ගන්නා ජනප්‍රිය පාසලකි. විදුහල්පතිතුමාගේ ගුරු මණ්ඩලයේ සහ ගුරුවරුන්ගෙන් ලද සහයෝගය හේතුවෙන් මෙම විද්‍යාලය "සපිරි පාසල" තරගයෙන් ජය ලබන අතර ඩෙංගු මර්ධන වැඩසටහනෙන් ද දිස්ත්‍රික්කයේ පාසල් අතරින් ප්‍රථම ස්ථානය හිමිකර ගෙන ඇත. මෙම පාසල පිරිසිදු පානීය ජලය, ක්‍රමවත් පන්ති කාමර හා ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි කැසිකිළි පහසුකම් සඳහා මුල් තැන ලබා දී ඇත. පාසලේ ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩාපිටි පහසුකම් තිබීම හේතුවෙන් අකිල සිසුවා සමස්ත ලංකා මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියේ දී උස පැනීමේ ඉසව්ව නව තරග වාර්තාවක් තබමින් ජයග්‍රහණය කරයි. මීට අමතරව එම සිසුවා මීටර් 110 කඩුලු පැනීම තරගයෙන් ද දෙවන ස්ථානය ලබාගනියි. මෙම පාසල සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ගැන ද මනාව සොයා බලන පාසලකි.

i මෙම පාසල කුමන පාසලක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ද? (ලකුණු 02)
ii විජය විද්‍යාලයේ යහපත් භෞතික පරිසරයක් පෙන්නුම් කරන අංග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
iii ඉහත විද්‍යාලය තුළ ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
iv පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ ඵලදායිතාව ඉහළ නංවා ගත හැකි නිපුණතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
v උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 02ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
vi අකිල සිසුවා සහභාගි වූ ඡේදයේ සඳහන් කෙටිදුර ඉසව්ව හා තවත් එක් කෙටි දුර ඉසව්වක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
vii ඉහත ඡේදයේ සඳහන් නොවන මදුරුවන්ගෙන් බෝ විය හැකි රෝග දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
viii ආත්මාභිමානය ගොඩනගා ගත් පුද්ගලයින්ගෙන් රටට සමාජයට දායාද කරන සේවාවන් 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
ix ආත්ම අභිමානයට හානි සිදුවිය හැකි අවස්ථා 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
x ඡේදයේ සඳහන් නොමැති වෙනත් කඩුලු පැනීමේ ඉසව් 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

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

02. මනුෂ්‍ය වර්ගයා බෝ කිරීම, මානව සංහතියේ පැවැත්ම තහවුරු කර ගැනීම සඳහා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය නිර්මාණය වීම ස්වභාවධර්මයේ අසිරිමත් ක්‍රියාවකි.



i රූප සටහනේ සඳහන් පද්ධතියේ A,B,C,D යන කොටස් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
ii ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධා වන කරුණු 03ක් සඳහන් කරන්න (ලකුණු 04)
iii ප්‍රජනක පද්ධතිය අසිරිය රැකගැනීමට ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

03. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්‍ෂතා වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා අනු ක්‍රීඩා යොදා ගනියි.
i අනු ක්‍රීඩාවක විශේෂ ලක්ෂණ 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
ii වොලිබෝල් හෝ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවලින් ඔබ කැමති එක් ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවයක් දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න. (ලකුණු 04)
iii අනු ක්‍රීඩාවක යෙදීමෙන් වර්ධනය වන යෝග්‍යතා ගුණාංග 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

04. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයෙහි ජවන ඉසව් සඳහා සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමි වේ.
i ඔබ දන්නා කෙටි දුර ඉසව් දෙකක් සහ දිගු දුර ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
ii මලල ක්‍රීඩා වල ප්‍රධාන ධාවන ඇරඹුම් ක්‍රම 02ක නම් කර, එම ඇරඹුම් ක්‍රම මගින් ආරම්භ කරන ධාවන ඉසව් එක බැගින් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
iii ඔබ දන්නා ධාවන අභ්‍යාස දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

05. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් යන ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වේ.
i වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03 ලියන්න. (ලකුණු 04)
ii නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
iii වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 02ක් ලියා දක්වන්න (ලකුණු 02)

06. ලෝකයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව පාපන්දු ක්‍රීඩාවයි.
i පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට පහර දිය හැකි ශරීරයේ ස්ථාන 03ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
ii පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03ක් නම් කරන්න (ලකුණු 04)
iii පන්දුවට හිසින් පහර දෙන ක්‍රම දෙකක් ලියන්න (ලකුණු 02)

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

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

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි/ All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 08 ශ්‍රේණිය - 2023
Second Term Test - Grade 08 - 2023

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I,II පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

1 - iv	6 √	11 මාතෘ සෛල	16 C
2 - iii	7 √	12 පිරිනැමීම	17 A
3 - iv	8 x	13 රිද්මයානුකූල	18 D
4 - iv	9 x	14 මීටර් 800	19 B
5 - iv	10 √	15 නෙට්බෝල්	20 G

II කොටස

1. i සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ලෙස
ii පිරිසිදු පානීය ජලය/ක්‍රමවත් පන්ති කාමර/ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් ආදී වශයෙන්
iii සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම
ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම ආදී වශයෙන්
iv ආත්මාවබෝධය සහ ආත්මාභිමානය/ගැටලු විසඳීම/නිවැරදි තීරණය ගැනීම/විචාරශීලි චින්තනය/
ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම/නිර්මාණශීලී චින්තනය
v කතුරු පිම්ම/බටහිර පිම්ම/ෆ්ලොප් ක්‍රමය ආදී වශයෙන්
vi මීටර් 110 කඩුලු පැනීම/මීටර් 100 කඩුළු පැනීම ආදී වශයෙන්
vii මැලේරියා/බරවා රෝගය
viii * විනය නීති රීති ආරක්ෂා කිරීම හා කඩ නොකිරීම
* අන් අයගේ දක්ෂතා හඳුනා ගැනීම හා අගය කිරීම
ix සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම/නීති රීති කඩ කිරීම/නොසලකා හැරීම/සමාජයෙන් කොන් කිරීම
ආදී වශයෙන්
x මීටර් 400/ මීටර් 300/ මීටර් 80 කඩුලු පැනීම (ලකුණු 2 x 10 = 20)

2.i A - පැලෝපීය නාලය
B - ගර්භාෂය
C - ගැබ්ගෙල
D - යෝනි මාර්ගය (ලකුණු 4)

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

ii * අපචාර හා අපයෝජනයට ලක්වීම
* අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්
* ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග (ලකුණු 4)

iii * විවාහය තෙක් ලිංගික සම්බන්ධතා නොපැවැත්වීම.
* පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය (ලකුණු 2)

3.i * නීති රීති සරලය
* උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ හැකි වීම
* සුළු ඉඩ ප්‍රමාණයක වුවද කළ හැකිය
* තම අභිමතය පරිදි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කරගතහැකිය (ලකුණු 2)

ii ක්‍රීඩා දෙකෙන් එකකට සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කිරීම වෙනුවෙන් ලකුණු ලබා දෙන්න (ලකුණු 4)
iii කායික, මානසික, සමාජීය (ලකුණු 04)

04. i කෙටිදුර ඉසව්
* මීටර් 100 දිවීම
* මීටර් 200 දිවීම
* මීටර් 400 දිවීම
* මීටර් 100 x 4 දිවීම ආදී වශයෙන්

දිගුදුර ඉසව්
* මීටර් 5000 දිවීම
* මීටර් 10000 දිවීම
* මීටර් 3000 බාධක දිවීම (ලකුණු 04)

ii හිටි ඇරඹුම
* මීටර් 1500 දිවීම
* මීටර් 5000 දිවීම
* මීටර් 10000 දිවීම ආදී වශයෙන්

කුදු ඇරඹුම
* මීටර් 100 දිවීම
* මීටර් 200 දිවීම
* මීටර් 400 වශයෙන් (ලකුණු 04)

iii ධාවන සරඹ A
ධාවන සරඹ B
ධාවන සරඹ C (ලකුණු 04)

05. i පන්දුව පිරිනැමීම/ප්‍රහාරය/වැලැක්වීම/පිටිය රැකීම/පන්දුව එසවීම ආදී වශයෙන් (ලකුණු 04)
ii උරහිස් යැවුම/උරහිසට ඉහළින් යැවුම/හෙප්පා යැවුම/යටි අත් යැවුම ආදී වශයෙන් (ලකුණු 04)
iii යටි අත් පිරිනැමීම/උඩු අත් පිරිනැමීම/උඩ පැන පිරිනැමීම (ලකුණු 02)

06. i හිසින් පහර දීම/පාදයෙන් පහරදීම/බඩ ප්‍රදේශයෙන් පහරදීම (ලකුණු 04)
ii පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම/පාදයෙන් පහරදීම/පන්දුව පාලනය/පන්දුවට හිසින් පහරදීම/
පිටිය රැකීම/දැල් රැකීම/පන්දුව තුළට විසිකිරීම ආදී වශයෙන් (ලකුණු 04)
iii * එක තැන සිට හිසින් පහරදීම
* ඉහලට පනිමින් හිසින් පහරදීම
* පාවෙමින් හිසින් පහරදීම ආදී වශයෙන් (ලකුණු 02)