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

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

මධ්‍යම පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மத்திய மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education Central Province

08 ශ්‍රේණිය වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2019 **21 S I**

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය -II **කාලය පැය දෙකයි**

නම හා විභාග අංකය :

උපදෙස් : ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.

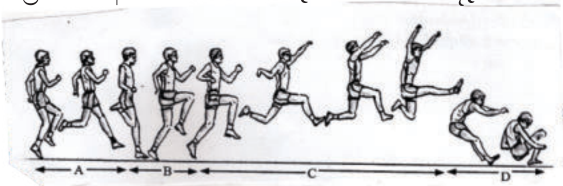
01. අපට එදිනෙදා ජීවත් වීමට අවශය සාධක කිහියක් පහත දක්වේ.
a - ආහාර b - සුරක්ෂිතතාව c - ආදරය d - වාතය e - ජලය

මූලික අවශ්‍යතා පමණක් අඩංගු පිළිතුර වන්නේ,
i. a,c,d ii. a,d,e iii. a,c,e iv. c,d,e

02. පාසල් ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක එහි නායකයාද ඇතුළත්ව, සිටිය යුතු මුළු සිසුන් ගණන වන්නේ,
i. 23 කි ii. 24 කි iii. 25 කි iv. 26කි

03. විනෝදකාමී හා සංස්කෘතික ලක්ෂණ වලින් යුතු නීතිරීති අඩුවෙන් ඇති, සාමූහිකව, විනෝදය, හා විවේකය මුල් කර ගනිමින් කරන ක්‍රීඩා හඳුන්වන්නේ,
i. ජන ක්‍රීඩා ii. සුළු ක්‍රීඩා iii. අනු ක්‍රිඩා iv. සංවිධානාත්මක ක්‍රිඩා

04. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක ප්‍රධාන අවධි 04 පහත රූප සටහනේ දැක්වේ එය අනුපිළිවළින් ඇති පිළිතුර වන්නේ,



i. ගුවන් ගත වීම , ඉපිලිම, අවතිර්ණ ධාවනය, පතිත වීම. ii. ඉපිලීම,අවතිර්ණ ධාවනය,පතිතවීම,ගුවන්ගත වීම.
iii. පතිත වීම,අවතිර්ණ ධාවනය, ඉපිලිම ,ගුවන් ගත වීම. iv. අවතිර්ණ ධාවනය, ඉපිලීම, ගුවන්ගත වීම, පතිත වීම.

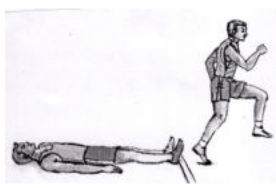
05. විසි කිරීම් ඉසව්ව යටතේ වැඩිම දුරක් විසිකළ හැකි උපකරණය වන්නේ,
i. යගුලිය ii. හෙල්ල iii. කවපෙත්ත iv. මිටිය

06. පුරාණ ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නුවර පැවති පළමු ඔලිම්පික් තරඟයට ඇතුළත්වී ඇති බව සඳහන් වන ශක්තිය, වේගය හා සමායෝජනය එක් තැන් වූ, පුහුණු වීම සඳහා පහත රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම යොදා ගන්නා විසි කිරීම් ඉසව්ව වන්නේ,

i, මිටිය විසි කිරීම ii. කවපෙත්ත විසකංම iii. හෙල්ල විසිකිරීම iv. යගුලිය දැමීම.

7)

ක්‍රියාකාරකම 1



ක්‍රියාකාරකම 2

නිශාධි තම ධාවන තරඟ ආරම්භය පුහුණු විමට යොදාගත් ක්‍රියාකරකම් ඉහත රූපයේ දක්වා ඇත. මෙම පුහුණු ක්‍රියාකාරකම අනුව ඇය සහභාගි වන ඉසව්වක් විය හැක්කේ.
i. 400m ii. 800m iii. 1500m iv. 5000m

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

8) අනු ක්‍රීඩා යනු ප්‍රධාන ක්‍රීඩා වල දක්ෂතා වර්ධනය සඳහා නිර්මාණය කර ගන්නා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකරකම්ය. අනු ක්‍රීඩා වල දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,

i. සතුට හා විනෝදය ලැබීම
ii. කායික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව වර්ධනය වීම.
iii. තම අභිමතය පරිදි නිර්මාණය කර ගත හැකි වීම.
iv. සුළු ක්‍රීඩා වලට වඩා අඩු සංවිධානාත්මක බවකින් යුතුවීම.

09. පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට උපකාරි වන සෞඛ්‍යය අශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවයක් නොවන්නේ,

i. නම්‍යතාවය
ii. ශාරිරික සංයුතිය
iii. වේගය
iv. පේෂිමය ශක්තිය

10) ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු පළමුවෙන්ම රෝගි වු පුද්ගලයා පිළිබඳව මූලික සොයා බැලීමක් කළ යුතුය. එය මූලික ජීවිතාධාර ලබා දීම යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. ඒ සඳහා භාවිතා කරන ක්‍රමය වන්නේ

i. PRICES ක්‍රමය
ii. ABCDE ක්‍රමය
iii. RICE ක්‍රමය
iv. SMART ක්‍රමය

A වගන්තියට ගැළපෙන B වගන්තියට අයත් අක්ෂරය තෝරා හිස් කොටුවේ ලියන්න.

A	B	
11. ශරීරය තැනි ඇති විවිධ කොටස් වල එකතුව	P නොදැනුවත් කම හා නොසැලකිලිමත් කම	☐
12. සෞඛ්‍යමත් පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු මනෝ සමාජීයිය පරිසරයට අයත් අංගයකි.	Q - වෙහෙස දරා ගැනීමේ හැකියාව	☐
13. අනු ක්‍රීඩා වලින් වර්ධනය වන කායික යෝග්‍යතාවයකි	R - රෝගි අවස්ථාව	☐
14. අනතුරු වලට ප්‍රධානම හේතුව වන්නේ	S ශාරීරික සංයුතිය	☐
15. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධියකි	T - අගය කිරීම	☐

හිස්තැනට සුදුසුම වචනය වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

16) ශරීරය ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා .... සහිත ආහාර ගත යුතුය .

17) ඔබ මව්කුස තුල සිටින කාලයේදී වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක කොටස් හා ඔක්සිජන් .... හරහා මවගෙන් ලබා ගනී.

18) ක්‍රීඩා නීති රීති නිවැරදිව පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍ය ගුණාධර්ම, සම්ප්‍රදායන් හා යහපත් හැසිරීම් ක්‍රීඩාවේ .... ලෙස හඳුන්වයි.

19) .... ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු සතු විය යුතු ගුණාංගයකි.

20) පුෂ්ප්ස් (Push - ups) හාෆ් ස්කොට් (Half Squatt) වැනි ක්‍රියාකරකම් මඟින් .... වර්ධනය කිරීම සිදුවේ.

(ඉවසීම, ආචාර ධර්ම, විටමින හා ඛණිජ ලවණ, පේෂිමය ශක්තිය , පෙකණි වැල)

(ලකුණු 2 X 20=40)

කොටස -II

පළමු ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.
පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05කට පිළිතුරු සපයන්න.

1) 8 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සිසුන් කිහිප දෙනෙකු සතු සුවිශේෂි ගුණාංග හා හැකියාවන් පහත දැක්වේ.

කසුන් - උසට සරිලන බරකින් යුතු ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක හොඳින් වර්ධනය වී ඇති පාසලේ කවුරුත් ප්‍රිය කරන අතර ඉගෙනීමට ද දක්ෂ දරුවෙකි

අශේන් - පාසලේ ශිෂ්‍යභට කාණ්ඩායමේ සාමාජිකත්වය දරන අතර හැම විමට නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා කරයි.

නිපුන් - පාසලේ 14 න් පහළ වේගවත්ම ක්‍රිඩකයා වන අතර පළාත් ජයග්‍රහණද ලබා ඇත.

නවීන් - සහකම්පනය, සමාජානුයෝගය වැනි ගුණාංග වලින් යුතු මිත්‍රශීලි යහපත් ගති පැවතුම් ඇති පන්තියේ කවුරුත් කැමති දරුවෙකි.

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

i. කසුන් යහපත්ව පවත්වා ගන්නා පූර්ණ සෞඛ්‍යට අදාළ ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර 02 ක් නම් කරන්න (ල.02)
ii. ඡේදයේ සඳහන් නොවන කසුන් වර්ධනය කර ගත යුතු පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර දෙක නම් කරන්න. (ල.02)
iii. නිපුන් සහභාගි වන්නට ඇතැයි සිතන මලල ක්‍රීඩා ධාවන ඉසව් 02 ක් නම් කරන්න. (ල.02)
iv. ධාවන තරඟ ආරම්භක ක්‍රම යටතේ නිපුන් තම ධාවන ඉසව් ආරම්භ කිරීමට යොදා ගත් ධාවන තරඟ ආරම්භක ක්‍රමය කුමක්ද? (ල.02)
v. අශේන් ප්‍රගුණ කර ඇති ගමනේ යෑමේ ප්‍රධාන ආකාර 02 දක්වන්න. (ල.02)
vi. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් අපට අත් වන ගුණාංග 2ක් ලියන්න. (ල.02)
vii. අශේන් තුළ ඇති ආත්මාභිමානයට හේතු වන වාසි 02ක් ලියන්න. (ල.02)
viii. සහකම්පනය යන්න හඳුන්වන්න. (ල.02)
ix. නවීන් තුළ ඇති සමාජානුයෝගී ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ල.02)
x. නිපුන් තුළ දියුණු වී ඇති ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා 02ක් ලියන්න.(ල.02)

2) පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන යන සංකල්පය මත වර්තමානයේ බොහෝ පාසල්වල භෞතික පරිසරය අලංකාරවත් ලෙස සකසා ඇත. නමුත් ඒ හා සමානව මානසික හා සාමාජීය පරිසරයද සකස් වන්නේ නම් සිසුන් පාසල් පැමිණීම ඉතාම කැමැත්තෙන් සිදු කරනු ඇත. පාසල් සිසුන් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය හා එහි උපාය මාර්ග පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශය යටතේ සිදු කරයි.
i. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්න හඳුන්වන්න. (ල.02)
ii. ඔබ පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති 03ක් නම් කරන්න. (ල.03)
iii. පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා උදව් කරන ආයතන 02ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)
iv. ඔබ පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව මගින් මදුරුවන් බෝවීම වැලැක්වීම සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රියාකරකම් 03ක් ලියන්න. (ල.03

03.සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ජීවන රටා අනුගමනය කළ යුතුය. අප යහපත් ආහාර පුරුදු පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ හොඳින් දැනුවත් වී සිටිය යුතුය. වර්තමානයේ බොහෝ පුද්ගලයින්ට වැළඳී ඇති බෝ නොවන රෝග ඔවුන්ගේ ආහාර පුරුදු හා බැඳී ඇත.
i. ආහාර වලින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයන් 02ක් ලියන්න. (ල.02)
ii. ආහාර වල පෝෂණ ගුණයට හානි වන ප්‍රධාන අවස්ථා 02ක් ලියන්න. (ල.02)
iii. ආහාර තෝරා ගැනීමේදී අප සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03ක් දක්වන්න. (ල.03)
iv. ආහාර බහුලව ඇති කාල වලදී වැඩිපුර ඇති ආහාර, ආහාර හිඟ කාලය සඳහා ආරක්ෂා කර තබා ගැනීමට භාවිත කරන ක්‍රම 03ක් ලියන්න. (ල.03)

04. එදිනෙදා පරිසරයේදී අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග පාරිසරික අභියෝග නමින් හඳුන්වයි. මෙම අභියෝග නිසා මිනිසාට විවිධ හානිදායක තත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවේ. මෙම අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා අප සංවර්ධනය කරගත යුතු නිපුණතා බොහොමයක් ඇත.
i. පසුගිය කාලයේදී පාරිසරික අභියෝගයක් ලෙස අප මුහුණ දුන් ආපදා 02ක් නම් කරන්න. (ල.02)
ii. අපචාර හා අපයෝජන වලින් වැලකී සිටීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග 02ක් ලියන්න (ල.02)
iii. ඔබ දන්නා බෝ වන රෝග 02ක් හා බෝ නොවන රෝග 02ක් ලියන්න. (ල.04)
iv. පාරිසරික අභියෝග ජයගැනීමට අප සංවර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා 02ක් ලියන්න. (ල.02)

05. 2020 ජපානයේ ටෝකියෝ නුවර පැවැත් වෙන ඔලිම්පික් තරඟ වල මලල ක්‍රීඩා සඳහා ශ්‍රී ලංකාව නියෝජනය කිරීමට කිසිදු ක්‍රීඩකයෙකුට හෝ ක්‍රීඩිකාවකට අවස්ථාව නොලැබී ඇත්තේ ඔවුන් එම ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා අවශ්‍ය පරිසාධන මට්ටමට ළඟාවී නොමැති බැවිනි. 2028 ඔලිම්පික් තරඟ සඳහා ඔබ වයසේ පසුවන දරුවන් මලල ක්‍රීඩාව සඳහා සූදානම් කිරීමට රජය දැනටමත් විවිධ ක්‍රීඩා සංවර්ධන වැඩ සටහන් පැවැත්වීමට කටයුතු සූදානම් කරමින් සිටී.
i. ධාවන තරඟ වල ධාවන වේගය වැඩි කිරීමට සුදුසු ධාවන අභ්‍යාසයක් නම් කර එය විස්තර කරන්න. (ල 03)
ii. මීටර 100 ධාවන ඉසව්වේ තරඟ ආරම්භක විධාන ලියන්න. (ල.03)
iii.මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණයට අනුව ප්‍රධාන පැනීම් ක්‍රම 02 නම් කර ඒ සඳහා උදාහාරණය බැගින් ලියන්න. (ල.2)
iv. මීටර 1500 ඉසව්ව සඳහා ගත යුතු තරඟ ආරම්භක ක්‍රමය නම් කරන්න. (ල.2)

06. වොලිබෝල්,නෙට්බෝල් හා පාපන්දු පිළිබඳව ඔබ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය යටතේ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායික වශයෙන් හදාරා ඇති කරුණු ඇසුරින් පිළිතුරු සපයන්න.
i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා 02ක් දක්වන්න. (ල.02)
ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උඩු අත් ශිල්පිය ක්‍රමය පුහුණු විමට සුදුසු ක්‍රියාකරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 03)
iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් පන්දු යවන ක්‍රමයක් නම් කර එය පුහුණු වීමට සුදුසු ක්‍රියාකරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 03)
iv. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා 02ක් නම් කරන්න. (ල 02)

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

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන

08 ශ්‍රේණිය

පිළිතුරු පත්‍රය I කොටස

1	-	II	11	-	S
2	-	III	12	-	T
3	-	I	13	-	Q
4	-	IV	14	-	P
5	-	II	15	-	R
6	-	II	16	-	විටමින හා ඛනිජ ලවණ
7	-	I	17	-	පෙකණි වැල
8	-	II	18	-	ආචාර ධර්ම
9	-	III	19	-	ඉවසීම
10	-	II	20	-	පේෂිමය ශක්තිය

ලකුණු 2 X 20 = 40

II කොටස

1) i. කායික/මානසික (1X2 = 02)
ii. සමාජීය, අධ්‍යාත්මික (1X2 = 02)
iii. 100m , 200m , 400m, (ල 02)
iv. කුඳු ආරම්භය (2X1 = 02)
v. සෙමෙන් ගමනේ යාම,ශීඝ ගමනේ යාම (1X2 , 02)
vi. රෝග අඩුවීම, කඩවසම් පෙනුමක් ලැබීම, ආත්මාභිමානය ඇති වීම. ආත්මවිශ්වාසය (1X2 = 02)
vii. නායකත්වය, අවංක බව,නීතිගරුක බව, ඉවසීම... (2 X 1 02)
viii. අන් අයට ඇති වන හැඟීම් ඒ ආකාරයෙන්ම තේරුම් ගෙන එම පුද්ගලයාට එම හැඟීම් දරා ගැනීමට උදව් වීම. (2 X 1 02)
ix. එකමුතුකම, ජය පරාජය සමව විඳගැනීම, අන්මත පිළිගැනීම ... ල 1X2 02 (ල 1X2 02)
x. නායකත්වය, අනුගාමිකත්වය,අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාම,ජය පාරාජය යථාර්ථ වාදීව පිළිගැනීම

2) i. සෞඛ්‍යට බලපාන සාධක තම පාලනය මඟින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීම පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියයි.
ii. පෝෂ්‍ය දායක ආහාර පමණක් පාසලට රැගෙන ඒම, පෝෂ්‍යදායක ආහාර පමණක් ඇති ආපනශාලාවක් පවත්වාගෙන යාම, පිරිසිදු පානිය ජලය ලබා දීම, පාසලට පොලිතින් ගෙන එම වැළැක්වීමට නීතිරීති පැනවීම. (1X3 = 03)
iii. රෝහල, පොලිසිය,සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලට (1X2 = 02)
iv.පාසල් තුළ කසල නිසි ලෙස බැහැර කිරීම
වැසිකිළි සුද්ද පවිත්‍ර කිරීම.
කාණු පද්ධතිය පවිත්‍ර කිරීම.
ටින් පොල්කටු, ආදිය පරිසරයෙන් ඉවත් කිරීම. 1x3 =03

03) i ශක්තිය ලබාදීම/ වර්ධනය කිරීම/ලෙඩ රෝග/වලින් ආරක්ෂාව ලබා දීම. 1x2 = 02
ii. ආහාර නිෂ්පාදනයේදී/ ආහාර ප්‍රවහානයේදී/ ආහාර කල්තබා ගැනීමේදී/ ආහාර සැකසීමේදී / ආහාර පරිභෝජනයේදී 1x03 = 03
iii. නිෂ්පාදිත දිනය / කල් ඉකුත්වන දිනය / අඩංගු ද්‍රව්‍ය / ඇසුරුම් ස්වභාවය / රසය, වර්ණය ගඳ සුවඳ හා බාහිර ස්වභාවය..... (ල. 1X3 = 03)
iv වියළීම / ශීත කිරීම/ ලුණු දැමීම / ටින් කිරීම / මී පැණි වල බහා තැබීම/ පැස්ටරිකරණය ... 1X2 = 02

04. i. ගංවතුර, නියගය, නායයෑම, වනාන්තර, ගිනි ගැනීම්, සුනාමිය. 1x2 = 02
ii. ඇඳුම් පැළඳුම් තැනට උචිත ලෙස, වයසට ගැලපෙන ලෙස ඇඳීම.1x2 = 02
පාළු ස්ථාන වල තනිව යාමෙන් වැලකීම.
හැසිරීම හා කතා බහ ආදිය සංවරව සිදු කිරීම. තෑගි බෝග ලබා දී වැරදි දේට පොළඹවා ගැනීමේදී ප්‍රවේශම් වීම.
බුද්ධිමත්ව තීරණ ගැනීම...
iii. බෝවන රෝග - ඩෙංගු, මී උණ, චිකන්ගුන්යා, ඒඩ්ස්... 1x2 = 02
බෝනොවන රෝග - හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව,අධික රුධිර පීඩනය....1x2 = 02
iv. ඉවසීම,චිත්ත වේගය පාලනය, ආත්ම විශ්වාසය, ඵලදායි සන්නිවේදනය... 1X2 = 02

5) i. ධාවන අභ්‍යාස - ධාවන සාරඹ A (running A)
- ධාවන සාරඹ B (running B)
- ධාවන සාරඹ C (running C) 1x1 = 01
නිවැරදිව විස්තර කිරීමට 1X2 = 02
ii. සැරසෙන්, වෙන්,යා...
iii. සිරස් පැනීම් - උස, රිටි ½ X 2 = ල 01
තිරස් පැනීම් - දුර,තුන් පිම්ම ½ X 2 = ල 01
iv. හිටි අරම්භය - 1X2 = ල 02

6) i. පිරිනැමීම,එසවීම, පහරදීම,වැලැක්වීම, ගොඩගැනීම, පාන්දුව ලබා ගැනීම.
ii. සුදුසු ක්‍රියාකරකම් සඳහා 03X01 =03
iii. උරහිස් යැවුම, උරහිසට ඉහළින් යැවීම, හෙප්පා යැවුම, අත් යටින් යැවුම. (ල.01) සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා (ල.02)
iv. a පන්දුව පාදයෙන් රැගෙනයාම, පාදයෙන් පන්දුව පහර දීම, පන්දු පාලනය, පන්දුව තුළට විසි කිරීම, පිටිය රැකීම,දැල රැකීම.