

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අවසාන වාරය

8 - ශ්‍රේණිය

නම :

කාලය : පැය 2යි

• 1 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට අදාළ නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1) ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා වර්ධනය සඳහා නිර්මාණය කර ගන්නා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් .

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1. ජන ක්‍රීඩා වේ. | 3. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වේ. |
| 2. කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වේ. | 4. අනු ක්‍රීඩා වේ. |

2) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් නොවන්නේ,

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. සුදු බිංදුව. | 3. උපදංශය. |
| 2. ලියුකෝමියාව. | 4. හර්පිස්. |

3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් නොවන්නේ,

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. පන්දුව එසවීම. | 3. පිරිනැමීම. |
| 2. විදීම. | 4. වැලැක්වීම |

4) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන්නේ,

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. අවතීර්ණ ධාවනය. | 3. ඉපිලීම. |
| 2. පාවෙන ක්‍රමය. | 4. පතිත වීම. |

5) 2018 පාපන්දු ලෝක කුසලාන තරඟාවලිය පැවැත්වූයේ කිනම් රටක ද?

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1. රුසියාව. | 3. ප්‍රංශය. |
| 2. ඔස්ට්‍රේලියාව. | 4. ඉන්දියාව |

6) බෝවන රෝගයක් වන්නේ මින් කවරක්ද?

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. අධිරුධිර පීඩනය. | 3. හෘදරෝග |
| 2. පැපොල. | 4. දියවැඩියාව |

7) සන්ධියක් හරහා වැඩි ප්‍රමාණයකින් චලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාව.

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. ශරීර සංයුතිය. | 3. වේගය. |
| 2. නම්‍යතාවය. | 4. දරාගැනීම. |

8) මත්පැන් භාවිතය නිසා සිදුවන හානියක් නොවන්නේ,

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය | 3. මානසික ශක්තිය දියුණු වීම |
| 2. ස්නායු දුර්වලතා හට ගැනීම | 4. අප්‍යවාර හා අපයෝජන |

9) ජෛශ්මය ශක්තිය වර්ධනය කිරීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජනයකි.

1. සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අඩුවීම
2. අඩු මහන්සියකින් වැඩි කාර්යයන් ප්‍රමාණයක් කිරීමේ හැකියාව
3. ජෛශ්ම වලට රුධිර සැපයුම වැඩිවීම
4. වැඩිපුර ඇති මේදය දහනය වීම

10) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.

- | | | | |
|-------------|---------------|----------|-------------|
| 1. ප්‍රහාරය | 2. දැල් රැකීම | 3. විදීම | 4. පතිත වීම |
|-------------|---------------|----------|-------------|

- 1 සිට 15 දක්වා වූ ප්‍රශ්න වලට වරහන් තුළ ඇති සුදුසු පද යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.

(ඩිමිබ/පිරිසිදු වාතය/උස පැනීම/තුන් පිම්ම/අනුගාමිකත්වය)

- 11) සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංගයකි.
- 12) පිටියේ ඉසව්වකි.
- 13) සිරස් පැනීමකි.
- 14) ස්ත්‍රී ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය ලෙස හැඳින්වේ.
- 15) ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතාවයකි..... ලෙස හැඳින්වේ.

- අංක 16 සිට 20 දක්වා වාක්‍ය නිවැරදි නම් () ලකුණුද වැරදි නම් (x) ලකුණුද යොදන්න.

- 16) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිරිනැමීමේ දී පන්දුව උඩ දමා තත්පර 8 ක් ඇතුළත පිරිනැමීම සිදුකළ යුතුය.(.....)
- 17) මීටර් 400 කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්ව කුඩු ආරම්භයෙන් ආරම්භය සිදු කරයි.(.....)
- 18) 2018 පාපන්දු ලෝක කුසලානය දිනා ගනු ලැබුවේ බ්‍රසීලයයි(.....)
- 19) පාසල තුල පවතින ප්‍රතිපත්ති හා රීති ආරක්ෂා කිරීම සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් තුළ දැකිය හැකිය (.....)
- 20) නිදා ගැනීම ගතික ඉසව්වකි(.....)

දෙවන කොට

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 5කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- 1) යොවුන් වියේ පසුවන නිමල් දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙකි.නිමල්ගේ දෙමාපියන් විදේශ ගතව ඇත.නිමල් පාසල් යන්නේ බෝඩිමක නතර වී සිටීමෙනි.දිනක් ක්‍රීඩා පිටියේ දී තවත් ක්‍රීඩකයෙකුගේ ධාවන සපත්තුවක් පාදයේ වැදීමෙන් සිදු වූ අනතුරකින් ලේ වහනය වූ ඔහු රෝහල් ගත කළේ ප්‍රථමාධාර ලබා දීමෙන් අනතුරුවය.
 1. ජේදයේ සඳහන් පරිදි නිමල් රෝහල් ගත කර ඇත්තේ ප්‍රථමාධාර ලබා දීමෙන් අනතුරුවය “ප්‍රථමාධාර” යන්නෙහි අදහස කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
 2. දෙමාපියන් විදේශ ගත වූ නිමල් වැනි දරුවන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග 2ක් නම් කරන්න.
 3. ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග 4ක් ලියන්න.
 4. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අරමුණු 2ක් ලියන්න.
 5. පිළිස්සුනු අවස්ථාවකදී ප්‍රථමාධාර ලබා දිය යුතු ආකාරය කෙටියෙන් පහදන්න.
 6. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලික සිද්ධාන්ත පහදන්න.
 7. ක්‍රීඩා අනතුරු වලට අමතරව සිදුවිය හැකි වෙනත් අනතුරු 2ක් සඳහන් කරන්න.
 8. ශරීරයේ අභ්‍යන්තරයේ සිදුවිය හැකි අනතුරු ලියන්න.

- 2) 8 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සමනලී සැමවිටම පෝෂ්‍යදායී ආහාර පමණක් තම ආහාර වේලට එක් කර ගන්නා අතර තරක් වූ ආහාර කිසිදු විටක නොගනී.
 1. ආහාර වල පෝෂණයට හානි සිදුවන ආකාර 2ක් නම් කරන්න.
 2. ආහාර වච්චෝරු පිළියෙල කිරීමේ දී හා පිළිගැනිවීමේ දී සැලකිළිමත් විය යුතු කරුණු 2 බැගින් ලියන්න.
 3. ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම 2 ක් සඳහන් කරන්න.
 4. අපේ මුතුන්මිත්තන් භාවිතා කළ පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ ආහාර වර්ග 2ක් ලියන්න.
- 3) ප්‍රජනන පද්ධතියේ අසිරිය ඇතිවන බාධා වලක්වා ගැනීම මගින් කාර්යක්ෂම දිවියක් ගත කිරීමට හැකියාව ලැබේ.
 1. ප්‍රජනන පද්ධතියේ කාර්යය හදුන්වන්න.
 2. ප්‍රජනන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග 2ක් නම් කරන්න.
 3. ප්‍රජනන පද්ධතියේ අසිරියට බාධා ඇති කරන සාධක 2ක් ලියන්න.
 4. ලිංගික අපචාර හා අපයෝජන වලට ලක්වීම නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටලු 3ක් හා ඊට මුහුණදීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 2ක් ලියන්න.
- 4) සෑම ක්‍රීඩාවකම නීතිරීති ඇති අතර එමගින් ක්‍රීඩාව තුළ විනයක් හා සාධාරණත්වයක් ඇතිවේ.
 1. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම යන්න කෙටියෙන් හදුන්වන්න.
 2. ක්‍රීඩකත්වය සමඟ ඔබ තුළ සංවර්ධනය වන නිපුණතා 3ක් ලියන්න.
 3. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම වලට අනුගත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 3ක් ලියන්න.
- 5) ස්වභාවයෙන්ම මිනිසා විවිධ වූ අවශ්‍යතා වලින් යුක්ත වේ.එවැනි එක් අවශ්‍යතාවක් සපුරුණු කල් හි නිතැතින්ම තවත් අවශ්‍යතාවක් පැන නගී එය මිනිස් ස්වභාවයයි.
 1. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා මොනවාද?
 2. ආත්ම අභිමානය ඇති වීමට බලපාන බාහිර හා අභ්‍යන්තර සාධක 2ක බැගින් සඳහන් කරන්න.
 3. ආත්ම අභිමානයට හානි වන හේතු 2ක් ලියන්න.
 4. ආත්ම අභිමානය සහිත පුද්ගලයන්ගෙන් සමාජයට සිදු වන යහපත විස්තර කරන්න.
- 6) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීම වර්ග 2කි.එනම් තිරස් පැනීම හා සිරස් පැනීම වේ,
 1. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 3ක් ලියන්න.
 2. දුර පැනීමට අයත් ප්‍රධාන අවධි නම් කරන්න.
 3. දුර පැනීමේ පිටිය ඇඳ ඊට අදාළ නීතිරීති 3ක් ලියන්න.