සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 8 ශ්‍රේණිය - 2019

Third Term Test - Grade 8 - 2019

නම/විභාග අංකය :................................ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය කාලය: පැය 02යි.

සැලකිය යුතුයි :

✳ පළමු කොටසේ ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු දෙක බැගින් ලකුණු 40 ක් හිමිවේ.

✳ දෙවන කොටසේ පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර තවත් ප්‍රශ්න 04 ක් තෝරාගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

- **අංක 01 සිට 10 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

(1) සාමාජීය පරිසරය දියුණු කිරීම සඳහා වඩාත් වැදගත් වන ප්‍රතිපත්තියකි.
(i) පරිසර සංරක්ෂණය සිදු කිරීම (ii) යහපත් ආගමික පරිසරයක් ගොඩ නැගීම
(iii) දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය, අපචාර වැළැක්වීම (iv) ශිෂ්‍ය අවශ්‍යතා හඳුනාගැනීම

(2) ආචාර පෙළපාලියකදී දෙනු ලබන විධානයනයකි. ''කණ්ඩායම .. තුන් පෙළෙන් වම බලා වමට හැරෙන්'' මෙහිදී ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය,
(i) තමා මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 45^0 ක් වමට හැරීම.
(ii) තමා මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 90^0 ක් වමට හැරීම.
(iii) තමා මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 180^0 ක් වමට හැරීම.
(iv) තමා මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 90^0 ක් දකුණට හැරීම.

(3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමේදී "SMART" මූල ධර්මය යොදා ගනු ලැබේ. මෙහි "A" අක්ෂරයෙන් පැහැදිලි වන්නේ,
(i) යථාර්ථවාදී වීම (ii) ළඟාකරගත හැකි වීම
(iii) සුවිශේෂී වීම (iv) මැනිය හැකි වීම

(4) ක්‍රීඩාවේදී ලබන ජයග්‍රහණය මෙන්ම ආචාර ධර්ම වලට අනුගත වීමද ක්‍රීඩකයෙකුට ඉතා වැදගත් වේ. විනය ගරුක ක්‍රීඩකයෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංගය වන්නේ,
(i) දුර්වල ක්‍රීඩකයින් උපහාසයට ලක් කිරීම (ii) විනිසුරුවන් විවේචනයට ලක් කිරීම
(iii) අඩු කුසලතා සහිත අයට උපකාර කිරීම (iv) තම ජයග්‍රහණයේදී උදම් ඇනීම

(5) පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියට අයත් අවයවයකි.
(i) ගර්භාෂය (ii) පැලෝපීය නාලය
(iii) ඩිම්බ කෝෂ (iv) පුරස්ථි ග්‍රන්ථිය

(6) තරඟ කළ හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව සහ ඊට අදාළ ක්‍රීඩාව නිවැරදිව ඇතුළත් වරණය,
(i) 7 - වොලිබෝල් (ii) 14 - එල්ලේ
(iii) 16 - ක්‍රිකට් (iv) 7 - නෙට්බෝල්

(7) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දැතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම,
(i) උරහිස් යැවුම / හෙප්පා යැවුම (ii) යටි අත් යැවීම / පැති යැවුම
(iii) හෙප්පා යැවුම / හිසට ඉහළින් යැවුම (iv) හිසට ඉහළින් යැවුම / උරහිසට ඉහළින් යැවුම

(8) ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා වඩාත් වැදගත් සාධකය,

(i) ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නියෙළීම
(ii) ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම
(iii) නිවැරදි දැනුවත් වීම.
(iv) කෘත්‍රිම ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම

(9) ඵලදායී සන්නිවේදනයෙන් යුතු පුද්ගයෙකුගේ ලක්ෂණයකි.

(i) පරුෂ වචනයෙන් බැණ වැදීම
(ii) තම අදහස් පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීම.
(iii) අන් අයගේ අදහස් විවේචනය කිරීම
(iv) අන් අයට උසුළු විසුළු කිරීම.

(10) උපකරණ භාවිතා කරමින් කරන අනු ක්‍රීඩාවකි.

(i) ඉලක්කයට පිරිනැමීම
(ii) ඉණිවැට පෙරළීම
(iii) හැරී දිවීම
(iv) මේවර කෙළිය

- **11 සිට 15 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද ඉදිරියේ ඇති වරහනෙහි යොදන්න.**

(11) මීටර් 400 තරග ආරම්භයේදී ''වෙන්'' විධානය භාවිතා වීමක් සිදු වේ. ( )

(12) ධාවන වේගය සඳහා බලපාන සාධක දෙක වනුයේ නික්මීම හා පියාසරියයි. ( )

(13) HIV / ඒඩ්ස් මදුරුවන් දෂ්ඨ කිරීමෙන් බෝවන රෝගයකි. ( )

(14) නීති රීති සරළ වීම අනු ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණයකි. ( )

(15) මලල ක්‍රීඩා සඳහා නීතිරීති අවශ්‍ය වුවත් ආචාර ධර්ම අවශ්‍ය නොවේ. ( )

- **16 සිට 20 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්නවලට හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වරහන් තුලින් තෝරා ලියන්න.**

(16) .... ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතා කරන ඉසව්වකි.
(රිටි පැනීම / දුර පැනීම / කඩුළු පැනීම)

(17) වොලිබෝල් තරගයක් ආරම්භ කිරීම සිදුවන්නේ, ...
(ප්‍රහාරයෙනි / පිරිනැමීමෙනි / පිටිය රැකීමෙනි)

(18) .... ආත්ම අභිමානයට හානිවන හේතුවකි.
(ස්වයං අවබෝධය / ආත්ම විශ්වාසය / අනුන්ගේ උදහසට ලක් වීම)

(19) මහපට ඇඟිල්ලෙන් සහ දබර ඇඟිල්ලෙන් .... ග්‍රහණය කරයි.
(හෙල්ල / යගුලිය / කවපෙත්ත)

(20) පාසලේ ආපන ශාලාවෙන් .... ඉවත් කිරීමේ බලය සෞඛ්‍ය සමාජයට පැවරිය හැක.
(ස්වාභාවික ආහාර / පෝෂ්‍යදායී ආහාර / නිසරු ආහාර)

(ල. $2 \times 20 = 40$)

II කොටස

- **පළමු වන ප්‍රශ්නය ඇතුළු ව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.**

(1) රේවත විද්‍යාලයේ සිසුන් අධ්‍යාපන මෙන්ම ක්‍රීඩාවට ද දක්ෂ ය. ඔවුන් මලල ක්‍රීඩාවෙන් මෙන්ම කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වලින් ද කලාප, පළාත්, සමස්ත ලංකා ජයග්‍රහණ රැසක් ගෙන දෙමින් පාසලට කීර්තියක් ලබා දී තිබේ. පාසලේ සදෙව් ශිෂ්‍යයා සමස්ත ලංකා මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වලින් 100m, 200m ශූරතාවය දිනාගත් අතර, කසුනි ක්‍රීඩිකාව දිගු දුර ඉසව් වලින් ප්‍රථමස්ථානය ද ලබා ඇත.

මෙම ජයග්‍රහණ සඳහා ස්වාභාවික ආහාර භාවිතය, පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය, හා අඛණ්ඩ පුහුණුවල යෙදීමේ ප්‍රතිඵල බව සියලු දෙනාගේම විශ්වාසයයි.

(i) ඉහත ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණය පිළිබඳ සතුටට පත් වූවන් කවුරුන් ද? (ල. 02)

(ii) සදෙව් ජයග්‍රහණය කළ ඉසව් හැර වෙනත් කෙටිදුර ඉසව් දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)

(iii) කසුනි ක්‍රීඩිකාව ජයග්‍රහණය කරන්නට ඇතැයි සිතන දිගු දුර ඉසව් දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)

(iv) ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)

(v) පිටියේ ඉසව් දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)

(vi) ධාවන තරග ආරම්භය සඳහා යොදා ගන්නා ඇරඹුම් ක්‍රම දෙක ලියන්න. (ල. 02)

(vii) නිසරු ආහාර දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(viii) ස්වාභාවික ආහාර ලබා ගැනීමෙන් ඇති වාසි 2 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(ix) පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය රැක ගැනීම සඳහා ඔබ කළ යුතු කාර්යය දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)

(x) ජීවත්වීමට අවශ්‍ය මූලික අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(2) නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීම මෙන්ම එම ආහාර සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතව පරිභෝජනය කිරීම ද වැදගත් වේ.

(i) ආහාර පිළිගැන්වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න. (ල. 3)

(ii) ආහාර වේලෙහි පෝෂ්‍ය ගුණය වැඩි කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 3)

(iii) ආහාර කල් තබා ගන්නා ක්‍රම හතරක් ලියන්න. (ල. 4)

(3) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනය සඳහා යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය කාර්යයකි.

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

(ii) ඔබ සඳහන් කළ එක් යෝග්‍යතා සාධකයක් වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න. (ල. 3)

(iii) යෝග්‍යතා සංවර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 04 ක් ලියන්න. (ල. 4)

(4) ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවලදී නොයෙකුත් අභියෝග තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට අපට සිදු වේ.

(i) වර්තමානයේ බහුලව දැකිය හැකි අභියෝග 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

(ii) අපචාර වලින් ආරක්ෂාවීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ල. 2)

(iii) අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා දියුණු කරගත යුතු නිපුණතා 04 ක් ලියන්න. (ල. 4)

(5) අනතුරුවලදී නිවැරදි ව ප්‍රථමාධාර ලබා දීම තුළින් ජීවිත අවධානම අඩුකර ගත හැක.

(i) ප්‍රථමාධාර දීමේ අරමුණු 03 ක් ලියන්න. (ල. 3)

(ii) ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග 03 ක් ලියන්න. (ල. 3)

(iii) ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූලික සිද්ධාන්තය විස්තර කරන්න. (ල. 4)

(6) එදිනෙදා ජීවන කටයුතු වලදී මෙන්ම මළල ක්‍රීඩා ඉසව් වලද, නිවැරදි ව විසිකිරීම් සිදු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

(i) මළල ක්‍රීඩා විසිකිරීම් ඉසව් 03 ක් ලියන්න. (ල. 3)

(ii) ඉහත සඳහන් කළ එක් විසිකිරීම් ඉසව්වකට අදාල ව නිවැරදි ව උපකරණ ග්‍රහණය කර ගන්නා ආකාරය රූප සටහන් මගින් විස්තර කරන්න. (ල. 4)

(iii) විසිකිරීම් ඉසව්වල නිරතවීමේදී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න. (ල. 3)

(7) පාසල් මට්ටමේ ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා වැඩි සහභාගීත්වයක් දක්නට ලැබෙන ක්‍රීඩා ලෙස වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු නම් කළ හැක.

(i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04 ක් ලියන්න. (ල. 4)

(ii) උඩු අත් පිරිනැමීම පුහුණු වීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 4)

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට හිසින් පහර දීමේ ආකාර 02 ක් ලියන්න.

(ල. 2)

Answer

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 8 ශ්‍රේණිය - 2019

Third Term Test - Grade 8 - 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

(1)	(iii)	(6)	(iv)	(11)	✓	(16)	දුර පැනීම
(2)	(ii)	(7)	(iii)	(12)	✕	(17)	පිරිනැමීමෙනි
(3)	(ii)	(8)	(iii)	(13)	✕	(18)	අනුන්ගේ උදහසට ලක්වීම
(4)	(iii)	(9)	(ii)	(14)	✓	(19)	හෙල්ල
(5)	(iv)	(10)	(i)	(15)	✕	(20)	නිසරු ආහාර

(ල. $2 \times 20 = 40$)

II කොටස

(1) (i) දෙමව්පියන්, ගුරුවරුන්, ආදා ශිෂ්‍යයින්, සුභ පතන්නන් .... ආදී (ල. 2)

(ii) 400m, 400m $\times$ 4, 100m $\times$ 4, 100m කඩුලු, 110m කඩුලු, 400m කඩුලු (ල. 2)

(iii) 1500m, 5000m (ල. 2)

(iv) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු .... ආදී (ල. 2)

(v) හෙල්ල, යගුලිය, කවපෙත්ත, උස පැනීම, දුර පැනීම, තුන් පිම්ම (ල. 2)

(vi) කුදු ඇරඹුම, හිටි ඇරඹුම (ල. 2)

(vii) චිප්ස් වර්ග, ක්ෂණික නූඩ්ලස්, පැණි බීම .... ආදී (ල. 2)

(viii) නිරෝගී වීම, වියදම අවම වීම, නැවුම් ආහාර ලබාගැනීමට හැකි වීම, පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන වීම.....ආදී (ල. 2)

(ix) දිනපතා ස්නානය කිරීම......, දවසට දෙවරක් දත් මැදීම, පිරිසිදු ඇඳුම් භාවිතය, ... ආදී (ල. 2)

(x) ජලය, වාතය, ආහාර (ල. 2)

(2) (i) සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව, ආහාරයේ පෙනුම, ආහාරයේ ප්‍රසන්න බව, ප්‍රමාණවත් බව, මේස පුරුදු......ආදී (ල. 3)

(ii)
* ආහාර වර්ග කීපයක් එකතු කර පිසීම
* පලා වර්ග කිහිපයක් එකතු කර මැලවීම
* වර්ණ වෙනස් නොවන ලෙස එළවළු පිසීම
* පලා වර්ග සඳහා දෙහි, උම්බලකඩ, පොල් ආදිය එකතු කිරීම
* සුලභ ආහාර වර්ග ආහාර හිඟ කාල වලදී භාවිත කිරීම සඳහා කල් තබා ගැනීම
* හැකි සෑම විටම තම ගෙවත්තේ ඇති එළවළු, පළතුරු ආහාරයට ගැනීම ..... ආදී (ල. 3)

(iii) වියළීම, දුම් ගැසීම, විනාකිරි එකතු කිරීම, පිසීම, සීනි දැමීම, ශීත කිරීම, ලුණු දැමීම, ටින් කිරීම......ආදී(ල. 4)

(3) (i) හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව, පේශිමය දැරීමේ හැකියාව, පේශීමය ශක්තිය, නම්‍යතාව, ශාරීරික සංයුතිය (ල. 3)

(ii) නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 3)

(iii) * ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා වර්ධනය වීම.

* අඩු මහන්සියකින් වැඩි කාර්යය ප්‍රමාණයක් කිරීමට හැකියාව ලැබීම.
* වැඩිපුර ඇති මේද දහනය කිරීම මගින් ශරීරයේ බර අඩු වීම.
* අනතුරු ආබාධ අවම වීම
* නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වීම.
* මනා ශාරීරික පෙනුමක් ලැබීම....ආදී (ල. 4)

(4) (i) අනතුරු, ආපදා, අපචාර හා අපයෝජන, මධ්‍යසාර හා දුම්වැටි හා මත් ද්‍රව්‍ය, රෝගාබාධ (ල. 4)

(ii) * ශරීරය අනිසි ලෙස කිසිම කෙනෙකුට ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදීම.
* අන්තර්ජාලයේ ජංගම දුරකථන වැනි නව තාක්ෂණ ක්‍රම වේද අනිසි භාවිතයෙන් වැළකීම
* පාළු හුදකලා ස්ථානවලට තනිව යාමෙන් හා එවැනි ස්ථානවල තනිව සිටීමෙන් වැළකීම....ආදී (ල. 2)

(iii) ආත්ම අවබෝධය, ආත්ම විශ්වාසය, යහපත් ආකල්ප නිවැරදි තීරණ ගැනීම, චිත්ත වේග පාලනය, නිර්මාණශීලී චින්තනය....ආදී (ල. 4)

(5) (i) * යම් පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතය බේරා ගැනීම.
* ආබාධිත තත්වය බරපතල නොවීමට වග බලා ගැනීම.
* සුවය ලබා ගැනීමට උපකාරී වීම. (ල. 3)

(ii) * ප්‍රථමාධාර කටයුතු පිළිබඳ අවබෝධය
* ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව, ආත්ම විශ්වාසය, පිළිකුල් නොකිරීම, කාරුණික බව..... ආදී (ල. 3)

(iii) A වායු මාර්ගය - වායු මාර්ගය අවහිර වී ඇත්නම් විවෘත කරන්න. (Air way)

B - ශ්වසනය - අවශ්‍ය නම් ශ්වසනය ලබා දෙන්න (Breathing)

C - රුධිර සංසරණය - රුධිර සංසරණය ක්‍රියාත්මක වේ දැයි බලන්න. (Circulation)

D - ආබාධ - ආබාධ තත්වය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න. (Deformity)

E - නිරාවරණය, පරිසරය - රෝගියා පරීක්ෂා කිරීම (Exposure, Environment) සඳහා නිරාවරණය කිරීම, පවතින පාරිසරික තත්ත්ව අනාරක්ෂිත නම් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ගෙන යන්න. (ල. 4)

(6) (i) යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම, මිටිය විසි කිරීම (ල. 3)

(ii) රූප සටහන් නිවැරදිව ඇඳ ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න. (ල. 4)

(iii) * විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර තමාගේත් අන් අයගේත් ආරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම.
* ගුරුභවතෙකුගේ හෝ පුහුණුකරුවෙකුගේ අධීක්ෂණයයටතේ පුහුණුවීම් වල නිරත වීම
* නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම යටතේ විසි කිරීම් සිදු කිරීම....ආදී
* විසිකිරීමේ උපකරණ නිවැරදිව හැසිරවීම. (ල. 3)

(7) (i) පාද හුරුව, පන්දු හුරුව, ආක්‍රමණය, රැකීම, විදීම (ල. 4)

(ii) සපයා ඇති ක්‍රියාකාරකම සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (නිවැරදි රූප සටහන් පමණක් ඇති නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.) (ල. 4)

(iii) * එකතැන සිට හිසින් පහර දීම
* ඉහළට පනිමින් හිසින් පහර දීම
* ගුවනත පා වෙමින් හිසින් පහර දීම. (ල. 2)