



මහ/මහාමායාබාලිකාවිදුහල
MAHAMAYA GIRLS' COLLEGE

	S	
--	---	--

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2022

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

පැය 01 යි

විභාග අංකය /

- වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අදින්න.

01.) ලොව බුද්ධිමත්ම සත්ත්වයා වන මිනිසා ජීවත් වීමට ප්‍රථමයෙන් මූලික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි. අනතුරුව ද්විතීයික අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට යොමු වේ. එම අවශ්‍යතා ද ඉටු වූ විට

- i. ඉහළ මානව අවශ්‍යතා
- ii. සෞන්දර්යාත්මක අවශ්‍යතා
- iii. මානසික අවශ්‍යතා
- iv. මූල්‍ය අවශ්‍යතා

02.) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය හා ඒවායින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට අප වටා ඇති ආයතනයක් නොවන්නේ,

- i. රතු කුරුස සංගමය.
- ii. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී.
- iii. පාසල් දත්ත විකිත්සක සේවය.
- iv. පොලිසිය.

03.) ලෝක සෞඛ්‍යය දිනය වන්නේ,

- i. අප්‍රේල් 07
- ii. පෙබරවාරි 08
- iii. පෙබරවාරි 07
- iv. අප්‍රේල් 20

04.) ලොව ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව වන්නේ,

- i. ක්‍රිකට්.
- ii. පිහිනුම්.
- iii. පාපන්දු.
- iv. මලල ක්‍රීඩා.

05.) මීටර 400 සහ ඊට අඩු ධාවන ඉසව් සඳහා යොදා ගනු ලබන්නේ,

- i. හිටි ඇරඹුම් ක්‍රමය යි.
- ii. මැදුම් ඇරඹුම් ක්‍රමය යි.
- iii. දිගු ඇරඹුම යි.
- iv. කුඳු ඇරඹුම් ක්‍රමය යි.

06.) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ මලල ක්‍රීඩාවට අයත් ඉසව්වක් නොවන්නේ,

- i. කවපෙත්ත විසි කිරීම.
- ii. තරග ඇවිදීම.
- iii. දුර පැනීම.
- iv. ටයිකොන්ඩෝ.

07.) පහත පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අතරින් ශරීරයට ශක්තිය ලබා දෙන්නේ,

- i. ප්‍රෝටීන් මගිනි.
- ii. විටමින් මගිනි.
- iii. ඛනිජ ලවණ මගිනි.
- iv. කාබෝහයිඩ්‍රේට් මගිනි.

08.) ඇඟිලි, පාද කොට්ටා, විලුඹ ලෙස පාදයෙන් පොළොව ස්පර්ශ කරනු ලබන්නේ,

- i. ඇවිදීමක දී.
- ii. දිවීමක දී.
- iii. ඉඳ ගැනීමක දී.
- iv. නැගිටීමක දී.

09.) අපට එදිනෙදා ජීවත් වීමට අවශ්‍ය මූලික අවශ්‍යතා පමණක් අඩංගු පිළිතුර වනුයේ,

- i. ආහාර, ආරක්ෂාව, නිවාස
- ii. ආදරය, වාතය, ජලය.
- iii. වාතය, නිවාස, ආහාර
- iv. ආහාර, ජලය, වාතය

10.) ආත්මාභිමානයට හානි වන සමාජමය හේතුවකි.

- i. සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල නිරත වීම.
- ii. නීති රීති කඩ කිරීම.
- iii. අගය නොකිරීම.
- iv. වෛර කිරීම.

11.) ආචාර පෙළපාලියක ආපසු හැරීමක දී මුල් දිශාවට සාපේක්ෂව හැරෙනු ලබන කෝණය,

- i. 90° කි
- ii. 360° කි.
- iii. 180° කි.
- iv. 280° කි.

12.) උඩුකුරුව වැනි සිටින්න; විධානයට ක්ෂණිකව මීටර 10 පමණ ඉදිරියට දුවන්න.

මෙම ක්‍රියාකාරකම මගින් වර්ධනය කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ,

- i. කුඳු ආරම්භයේ දී සඤාවට ඉදිරියට දිවීමේ වේගය වැඩි කිරීම.
- ii. හිටි ආරම්භයේ දී සංඤාවට ඉදිරියට දිවීමේ වේගය වැඩි කිරීම.
- iii. මීටර 800 තරඟ ආරම්භක වේගය වැඩි කිරීම.
- iv. ඉහත කිසිවක් නොවේ.

13.) නව යොවුන් අවධිය ලෙස හඳුන්වන්නේ,

- i. අවු.10-12
- ii. අවු. 10-14
- iii. අවු.12-16
- iv. අවු.10-19

14.) පාසල් මට්ටමේ ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක සිටිය යුතු අවම සාමාජිකයින් සංඛ්‍යාව වන්නේ,

- i.20
- ii.10
- iii.30
- iv.25

15.) යහපත් සමාජ පරිසරයක ලක්ෂණයක් වන්නේ,

- i. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම.
- ii. ඵලදායී සන්නිවේදනය.
- iii. නීතිගරුක බව.
- iv. ඉහත සියල්ලම.

- අං.ක 16 - 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට වරහන් තුළ ඇති වචනවලින් සුදුසුම වචනය තෝරා ලියන්න. (සාමාජීය, පාපන්දු, ද්විතියික, ප්‍රභාරය, පරිගණක, තාක්ෂණය)

16.) ආදරය, සුරක්ෂිතතාවය වැනි මානසික අවශ්‍යතා ලෙස හඳුන්වයි.

17.) ආත්මාභිමානයන්ට හේතු වන්නා වූ හැකියාවන් අතර, පිළිබඳ දැනුම වැදගත් තැනක් ගනී.

18.) ලෝකයේ ජනප්‍රියම සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව ය.

19.) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සඳහා පන්දුව ඔසවා දීමට අත් එසවුම යොදා ගනී.

20.) අනු ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් අන් අදහස් ගරු කිරීම, නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීම වැනි යෝග්‍යතා වර්ධනය වේ.



මහ/මහාමායාබාලිකාවිදුහල
MAHAMAYA GIRLS' COLLEGE

	S	
--	---	--

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2022

11 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

පැය 02 යි

විභාග අංකය /

පළමු ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු ලිවීම අනිවාර්යය වේ. පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළු තවත් ප්‍රශ්න 04කට පිළිතුරු සපයන්න.

01.)8 ශ්‍රේණියේ දරුවන් කිහිපදෙනෙකු සතු විශේෂ හැකියාවන් හා ගුණාංග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

සුනෙන් - උසට සරිලන බරකින් යුක්ත අතර, කා සමගත් සුහදශීලිය, නිවැරදි තීරණ ගන්නා අතර නායකත්වය, සංවිධානාත්මක බව, නීතිගරුක බව හොඳින් වර්ධනය වී ඇත.

කාලිංග - පන්තියේ සිටින උසම දරුවා වන අතර, අනාගතයේ දී හමුදා නිලධාරියෙකු වීමට කැමැත්තෙන් සිටී, 16න් පහළ මෙවර කලාප ක්‍රීඩා තරඟයේ දී මීටර් 100 හා දුර පැනීම ඉසව්වලින් ප්‍රථම ස්ථානය ලබාගෙන පළාත් තරඟවලට සහභාගි වීමට පුහුණුවෙමින් සිටී.

තෙවිජිත - පාසල් පරිසරයෙහි ගුණාත්මක බව වැඩි කිරීම සඳහා දායකවන අතර, පරිසර නියමුභට කණ්ඩායමේ සාමාජිකත්වය දරයි. පාසල් 16න් පහළ වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙකි.

භානක - දක්ෂ පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකු වන අතර, අනු ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් තම දක්ෂතා වර්ධනය කරගත් බව පවසයි.

I.) සුනෙන්ගේ කායික සෞඛ්‍යය යහපත් බව පෙන්වීමට උදාහරණයක් ඡේදයෙන් ලබා දෙන්න.

II.) සුනෙන් තුළ ඇති ආත්මාභිමානයට හේතු වන ගුණාංග 02ක් ලියන්න.

III.) හමුදා සේවයට යාමට කැමැත්තෙන් සිටින කාලිංග ප්‍රගුණ කළ යුතු හැරීමේ ඉරියව් 02ක් නම් කරන්න.

IV.) කාලිංග සහභාගි වූ ධාවන ඉසව්වේ කරන ආරම්භය සඳහා දෙනු ලබන විධාන ලියන්න.

V.) කාලිංග සහභාගි වූ දුර පැනීම ඉසව්ව කළ හැකි ශිල්පීය ක්‍රම 02ක් ලියන්න.

VI.) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී සෞඛ්‍යමත් ආපනශාලාවක් පවත්වාගෙන යාමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02ක් ලියන්න.

VII.) වොලිබෝල්, තෙව්බෝල් හා පාපන්දු හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02ක් ලියන්න.

VIII.) ක්‍රීඩාවලට සහභාගිවීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 02ක් ලියන්න.

IX.) පරිසරභට කණ්ඩායමේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් පාසලේ භෞතික පරිසරය යහපත් ලෙස සැකසීම සඳහා තෙවිජිතට කළ හැකි දේවල් 02ක් ලියන්න.

X.) දක්ෂ පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකු වන භානක සතු විය හැකි ගුණාංග 02ක් ලියන්න.

02.) වෙනත් රටක උසස් අධ්‍යාපනය හැදෑරීමට ගිය කසුන් මාමා පසුගියදිනක නැවත ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණි අතර, ඔහුගේ පදිංචිය කොළඹ ප්‍රදේශයේ වුවද ළමා කාලයේ දී හැදෑනු වැඩුනු ගමට බෙහෙවින් ආදරය කරයි. දිවා ආහාරයෙන් පසුව ගම පුරා ඇවිද ගිය ඔහු කලකට ඉහත තමා අධ්‍යාපනය හැදෑරූ පාසලට ද ගියේ ය. පාසල දැකීමෙන් පසුමයට පත් වූ ඔහු මෙම වසර කිහිපය තළ අපේ පාසල බොහෝ වෙනස් වී ඇතැයි ද, පරිසරය ඉතාම ප්‍රියජනක ලෙස සකස් කර ඇතැයි ද පැවසී ය. පාසල නගරයේ ප්‍රධාන පෙළේ පාසලකට වුව ද සම කළ හැකි බව ද පැවසී ය.

- I. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යන්න අර්ථ දක්වන්න.
- II. යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 02ක් ලියන්න.
- III. පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අපට සහාය දෙන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු හා ආයතන දෙකක නම් ලියන්න.
- IV. පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 03ක් ලියන්න.

03.) රූපවාහිනිය මගින් විකාශය වූ ජාතික නිදහස් දින උත්සවයේ ගුවන්, නාවික හා යුධ හමුදා සෙබළුන්ගේ ආචාර පෙළපාලිය නෙත ගැටුණු විගස ආඩම්බර සහගත හැඟීම් අප සිත් තුළ ජනිත වන්නේ නිරායාසයෙනි. එම ආචාර පෙළපාලිවල ජේලි සැකසීමේ සිට සියලුම ඉරියව් එකම ආකාරයට සිදු කරන අයුරු දකින විට අප පාසලේ ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායම් ද ඊට නොදෙවෙනි බව ද මට සිතුවේ.

- I. ආචාර පෙළපාලියේ ගමන් යාමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 02ක් ලියන්න.
- II. ආචාර පෙළපාලියක ගමන් යාම හැර පවත්වා ගන්නා වෙනත් ඉරියව් 03ක් ලියන්න.
- III. ආචාර පෙළපාලියක ප්‍රධාන දිශා 04ක් ලියන්න.
- IV. නිවැරදිව ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සකසන ආකාරය ලියන්න.

04.) ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා සරලව හොඳින් ග්‍රහණය කර ගැනීමටත් ඒවායේ දක්ෂතා නිවැරදිව ප්‍රගුණ කිරීමටත් අනු ක්‍රීඩා වැදගත් වේ. ලොකු කුඩා කාටත් ගැලපෙන පරිදි මේවා නිර්මාණය කරගත හැකි බැවින් වෙහෙසකින් තොරව ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීමට ද අනු ක්‍රීඩා ඉවහල් වේ.

- I. අනු ක්‍රීඩා යන්න හඳුන්වන්න.
- II. අනු ක්‍රීඩාවලට සහභාගි වීමෙන් මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වන ආකාර 02ක් හා සමාජීය යෝග්‍යතාව වර්ධනය වන ආකාර 02ක් ලියන්න.
- III. ඡේදයේ සඳහන් නොවන අනු ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ 02ක් ලියන්න.
- IV. ඔබ දන්නා අනු ක්‍රීඩාවක් විස්තර කරන්න.

05.) මලල ක්‍රීඩා ඉසව් ඒවායේ දුර අනුව ප්‍රධාන වර්ග කිහිපයකට බෙදා දැක්වී හැකි ය. මලල ක්‍රීඩා ධාවන ඉසව්වලදී අප විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුත්තේ ක්‍රීඩකයින්ගේ ධාවන වේගය වැඩි කිරීම පිළිබඳව ය. නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුව ධාවනයේ යෙදීමත්, ධාවන වේගය වැඩි කිරීමත් ධාවන අභ්‍යාස පුහුණු කිරීම මඟින් කළ හැකි ය.

- I. ධාවන ඉසව්වල දුර ප්‍රමාණය අනුව ඒවා වර්ග කළ හැකි ආකාර 03ක් දක්වන්න.
- II. ධාවන තරඟ ආරම්භක ක්‍රම 02ක් ලියන්න.
- III. එක් එක් ආරම්භක ක්‍රම මඟින් ආරම්භ කරන ධාවන ඉසව් දෙක බැගින් ලියන්න.
- IV. ඔබ ඉගෙන ගත් ධාවන අභ්‍යාසයක් නම් කර එය සිදු කරන ආකාරය විස්තර කරන්න.

06.) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු යනු ඔබ 6 ශ්‍රේණියේ සිට ඉගෙන ගන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ය. තව ඉදිරියට ද ඔබ එම ක්‍රීඩා පිළිබඳව අධ්‍යයනය කරනු ඇත. පාසල් විෂයමාලාවට මෙම ක්‍රීඩා ඇතුළත් කර ඇත්තේ හුදෙක් ඔබගේ කායික, මානසික හා සමාජීය සුවතාවය සඳහා ය. එසේම ක්‍රීඩාවලට සහභාගි වීමෙන් රටට නිරෝගී සමබර පෞරුෂයකින් යුතු පුද්ගලයෙකු බිහිවීම සිදු වේ.

- I. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා 02ක් ලියන්න.
- II. උඩු අත් පිරිනැමීම පුහුණු වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.
- III. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා 02ක් ලියන්න.
- IV. උරහිස් යැවුම පුහුණුවීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.
- V. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 02ක් ලියන්න.