



මහ/මහාමායා බාලිකා විදුහල
MAHAMAYA GIRLS' COLLEGE

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2022 (2021)

ශ්‍රේණිය - 8

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පැය 2

විභාග අංකය / Index No

1 කොටස

සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

01. ආත්මාභිමානය යනු

1. තමා තුළ ඇතිවන ඉහළ මානසිකත්වයයි
2. තමා තුළ ඇතිවන ගුණගරුක බවයි
3. තමා තුළ ඇතිවන ගෞරවණීය හැඟීමයි
4. තමන් තුළ ඇතිවන අධිමානයයි

02. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනු

1. පාසල් පරිපාලනයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
2. පාසල් දැරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
3. පාසල් කාර්ය මණ්ඩලයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
4. ඉහත සියල්ලගේම ප්‍රවර්ධනය සඳහා ක්‍රියා කිරීම

03.. යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංගයක් නොවන්නේ

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1. සුරක්ෂිතබව | 2. පිරිසුදු වාතය |
| 3. පිරිසිදු ජලය | 4. පන්නි කාමර පවිත්‍රතාවය |

04. ආහාර අවශ්‍යතාවයක් වෙනස් වීමට හේතුවක් නොවන්නේ

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 1. රුචිකත්වය | 2. නිවසේ භූමියේ පිහිටීම |
|--------------|-------------------------|

3. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය

4. සෞඛ්‍ය තත්වය

05. ක්‍රීඩා උපකරණ අතුරින් වැඩිම බරක් ඇති උපකරණය

1. යක්ගුලිය

2. කවපෙත්ත

3. හෙල්ල

4. උසපැනීමේ හරස් දණ්ඩ

06. තිරස් පැනීමකි

1. උස

2. දුර

3. කඩුලු පැනීම

4. ඊටි පැනීම

07. පාපන්දු කණ්ඩායමට අයත් වන මුළු ක්‍රීඩකයන් ගණන

1. 15 කි

2. 12 කි

3. 11 කි

4. 20 කි

08. HIV/AIDS යනු

1. මානසික රෝගයකි

2. බෝවන රෝගයකි

3. බෝ නොවන රෝගයකි

4. ආහාරජීර්ණ පද්ධතියේ ඇතිවන රෝගයකි

09. ප්‍රජනක පද්ධතිය රැක ගැනීම සඳහා වැදගත්වන සාධකයක් නොවන්නේ

1. ප්‍රජනක පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය

2 නිවැරදිව දැනුවත් වීම

3 සෞඛ්‍යමත් වර්ගයා අනුගමනය කිරීම

4 සමාජ වටිනාකමට අනුව ජීවත් වීම

10. එලදායි සන්නිවේදනය සහිත අයෙකුගේ ලක්ෂණයක් වන්නේ

1. අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් නොදීම
2. සුභදැයීලී කතාබස්වලින් වැළකීම
3. තමා අදහස් පැහැදිලිව හා සුභදව ප්‍රකාශ කිරීම
4. අන් අයගේ අදහස් ඔවුන්ගේ හැසිරීමෙන් හදුනා ගැනීමෙන් වැළකීම

නිවැරදි පිළිතුර යා කරන්න

- | | |
|--|---------|
| 11. නෙට්වෝල් ක්‍රීඩාපිටියක දිග පළල | 8m, 9m |
| 12. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දිග පළල | ජපානය |
| 13. පසුගිය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වූ රට | ප්‍රංශය |
| 14. 2024 ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වීමට නියමිත රට | 30.5 m, |
| 15. ධාවන ආරම්භයේ ප්‍රධාන ක්‍රම ගණන | 15.25 m |
| 16. ධාවනය ආරම්භක සංඥා ගණන | තුනකි |
| 17. කෙටි දුර ධාවනයකි | 400 m |
| 18. දිගු දුර ධාවනයකි | දෙකකි |
| HIV/AIDS | |
| 19. මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝගයකි | 800 m |
| 20. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයකි | |
| මැලේරියාව | |

2 කොටස

ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

01.

- i. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු නිර්වචනය කරන්න.
- ii. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පහක් ලියන්න.
- iii. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න.

02.

- i. අපගේ ප්‍රධාන පෝෂණ කාණ්ඩ තුනක් නම් කරන්න. එක් එක් කාණ්ඩයට උදාහරණ 3 බැගින් ලියන්න.
- ii. පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වීමට හේතු තුනක් ලියන්න.
- iii. ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වය නංවාලීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න. උදාහරණය බැගින් ලියන්න.
- iv. ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වයට හානිවන අවස්ථා තුනක් ලියන්න.

03.

- i. ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා වැදගත් සාධක තුනක් ලියන්න.
- ii. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ සහ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස් තුන බැගින් ලියන්න.
- iii. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග තුනක් ලියන්න.
- iv. සෞඛ්‍යවත් වර්ෂා තුනක් ලියන්න.

04.

- i. ක්‍රීඩා නීති රීති යනු නිර්වචන කරන්න.
- ii. ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා තුනක් ලියන්න.
- iii. ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම යනු,
- iv. ක්‍රීඩා නීති රීති සහ ආචාර ධර්ම පිළිගැනීමෙන් ලැබෙනවාසි තුනක් ලියන්න.

05.

- i. ධාවන තරඟ ආරම්භයේ ප්‍රධාන ක්‍රම ලියන්න.
- ii. a) කෙටි දුර සහ දිගු දුර ධාවන විධානයන් මොනවාද?
b) උදාහරණ දෙක බැගින් ලියන්න.
- iii. ධාවන අභ්‍යාස මොනවාද?
- iv. ධාවනපථයක සම්මත දුර කොපමණද?

06.

- i. පාරිසරික අභියෝග යනු නිර්වචනය කරන්න.
- ii. පාරිසරික අභියෝග තුනක් සහ අප මුහුණදෙන ආපදා තුනක් ලියන්න.
- iii. අනතුරකදී සිදුවන හානිය අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග තුනක් ලියන්න.
- iv. අපචාර හා අපයෝජන නිර්වචනය කරන්න. අපචාර හා අපයෝජන නිසා සිදුවන හානි තුනක් ලියන්න.

07.

- i. ප්‍රථමාධාරයක් යනු,
- ii. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අපේක්ෂිත අරමුණු තුනක් ලියන්න.
- iii. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේදී භාවිතා වන මූලික ජීවනාධාර ලබා දීමේ ක්‍රමය ලියන්න.
- iv. ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන්නෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග තුනක් ලියන්න.