



බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

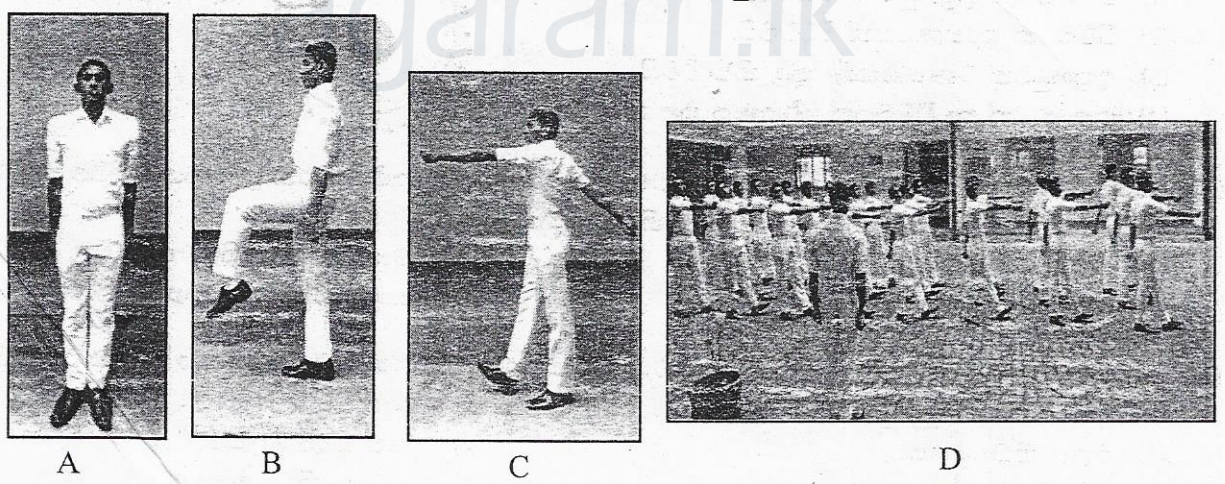
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2019
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය தரம் } 08 Grade	විෂයය பாடம் } Subject } සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය வினாத்தாள் } I, II Paper	කාලය காலம் } ෭:෫ 02යි. Time
--------------------------------	--	---------------------------------------	-----------------------------------

නම :- විභාග අංකය:-

I කොටස

- ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 20 දක්වා ඇති ප්‍රශ්නවල නිවැරදි පිළිතුර තෝරා ඊට යටින් ඉරක් අඳින්න.
- (01) උසස් මානව අවශ්‍යතාවයක් වන ආත්ම අභිමානය තමාතුළ ඇති කර ගැනීම සඳහා ඉවහල්වන සාධකයක් වනුයේ,
 - (1) අනුන්ගේ උදහසට. ලක්වීම.
 - (2) සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම.
 - (3) තමාගේ වගකීම් හා යුතුකම් නොපිරිහෙලා ඉටුකිරීම.
 - (4) අගය නොකිරීම හා නොසලකා හැරීම.
- ප්‍රශ්න අංක 02 සහ 03ට පිළිතුරු ලිවීමට පහත සඳහන් රූප සටහන් උපයෝගී කර ගන්න.
- (02) ආචාර පෙළපාලියක ඇතුළත් ඉරියව්වල රූපසටහන් කීපයක් A, B, C, D ලෙස පහතින් දක්වා ඇත. A, B, C යන රූපසටහන් පිළිවෙලින් නම් කල විට පිළිතුර වනුයේ,

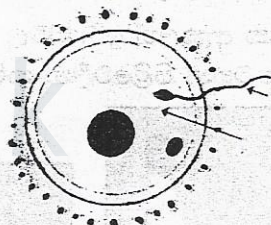


- (1) සිරුවෙන් සිටීම, කල්බැලීම, ගමනේ යාම.
 - (2) සිරුවෙන් සිටීම, ගමනේ යාම, කල්බැලීම.
 - (3) ගමනේයාම, කල්බැලීම, සිරුවෙන් සිටීම.
 - (4) ගමනේයාම, සිරුවෙන් සිටීම, කල් බැලීම.
- (03) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක අවශ්‍යම අංගයක් වන ආචාර පෙළපාලියේ වැදගත් අවස්ථාවක පින්තූරයක් D අකුරෙන් දක්වා ඇත. එම අවස්ථාව කුමක් ද?
- (1) ගමනේ යාම.
 - (2) සිඝ්‍රගමනේ යාම.
 - (3) සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාම.
 - (4) සෙමෙන් ගමනේ යාම.

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

- (04) සාමාන්‍යයෙන් ස්ත්‍රී ඩිම්බ කෝෂයකින් ඩිම්බයක් පිටකරනු ලබන්නේ,
 (1) දින 38කට වරකි. (2) දින 18කට වරකි.
 (3) දින 28කට වරකි. (4) දින 48කට වරකි.
- (05) ශාරීරික ව්‍යායාම්වල දී හා ක්‍රියාකාරකම්වල දී හෘදය හා ස්වසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී මාංශ පේශිවෙත වැඩි ඔක්සිජන් සැපයුමක් ලබාදීමට ඇති හැකියාව
 (1) පේශිමය දූර්වමේ හැකියාව (2) හෘදයාශ්‍රිත දූර්වමේ හැකියාව
 (3) ශාරීරික සංයුතිය (4) පේශිමය ශක්තියයි.
- (06) සුමාලි හා තමාලි විවේක කාලය තුළ දී කෑම කා අත සේදීමට ජල කරාමය ලඟට යෑමේ දී සුමාලි ලිස්සා වැටීම නිසා දණහිස හා අත තුවාල වී ලේ ගලන්නට විය. එම අවස්ථාවේ දී තමාලි ඇයට බෙහෙත් දමා සනසනට විය. තමාලිගේ මෙම ක්‍රියාවලියෙන් පෙන්නුම් කරනු ලබන්නේ,
 (1) අනුකම්පාවයි. (2) අනුගාමිකත්වය ය (3) ප්‍රතිඋපකාරකයයි. (4) සහකම්පනයයි.
- (07) A. ශරීර වර්ධනය සඳහා මේදය හා විටමින් අඩංගු ආහාර වැඩියෙන් ලබාගත යුතුය.
 B. ශරීරය ලෙඩරෝගවලින් ආරක්ෂාකර ගැනීම සඳහා විටමින් හා ඛනිජලවණ අඩංගු ආහාර ලබාගත යුතුය.
 C. ශරීරයට ශක්තිය ලබාගැනීම සඳහා කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේදය අඩංගු ආහාර ලබාගත යුතුය.
 D. ශරීරය නිසිලෙස ක්‍රියාකාරීවීම සඳහා කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ඛනිජලවණ අඩංගු ආහාර ලබාගත යුතුය.
 ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන්,
 (1) A B පමණක් නිවැරදිය. (2) B C පමණක් නිවැරදිය.
 (3) C D පමණක් නිවැරදිය. (4) A D පමණක් නිවැරදිය.
- (08) ඔබේ පාසලේ උදෑසන රැස්වීම පවත්වන අවස්ථාවේ දී ක්ලාන්තය සෑදුණු සිසුවෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී නොකලයුතු දෙයකි.
 (1) තද ඇඳුම් බුරුල් කිරීම. (2) උණුවෙන් තේ එකක් බීමට ලබාදීම.
 (3) රෝගියා ඇඳක නිදිකර පාද ඉහලට ඔසවා තැබීම. (4) ජලය ස්වල්පයක් මුහුණට ඉසීම.
- (09) මෙම රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,
 (1) ඩිම්බය හා ශුක්‍රාණුව සංසේචනය වීමයි.
 (2) ඩිම්බයක් ගර්භාෂයෙන් පිටවීමයි.
 (3) ශුක්‍රාණුවක් වෘෂණකෝෂ තුළ නිපදවීමයි.
 (4) ශුක්‍රාණුවක් හා ඩිම්බයක් ගර්භාෂය තුළ නිපදවීමයි.



- (10) වර්තමාන සමාජය මුහුණදෙන ප්‍රධානතම ගැටළුවක් ලෙස මන්දව්‍ය හාවිතාකරන ප්‍රමාණය වැඩි වී හඳුන්වාදීම හැක. මන්දව්‍ය හාවිතය නිසා ඇතිවන හානියක් නොවන්නේ,
 (1) ආර්ථික ගැටළු ඇතිවීම. (2) මානසික විකෘතිතාව ඇති වීම.
 (3) ස්නායු දුර්වලතා ඇති වීම. (4) සාමකාමී තත්ත්වයක් ඇති වීම.
- (11) තෘප්තිමත්ව හා වෙහෙසකින් තොරව සරලව ග්‍රහණය කර ගැනීමට හැකිවන පරිදි සහ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක එක් දක්ෂතාවයක් දියුණු කිරීමට නිර්මාණය කරනු ලබන ක්‍රීඩා හඳුන්වනු ලබන්නේ,
 (1) මලල ක්‍රීඩා ලෙසය. (2) සුළු ක්‍රීඩා ලෙසය.
 (3) අනු ක්‍රීඩා ලෙසය. (4) ප්‍රධාන ක්‍රීඩා ලෙසය.

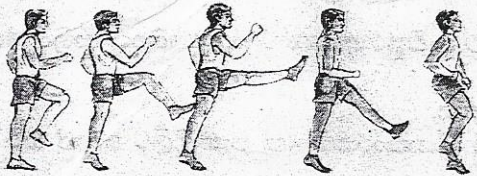
- අංක 12 සිට 16 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් වගන්ති උපයෝගී කරගන්න.
 - A - මි. 800, මි. 1500, මි. 5000 දිවීම.
 - B - මි. 100, මි. 200, මි. 400 දිවීම.
 - C - පාවෙන ක්‍රමය, ගුවන පා මාරු ක්‍රමය, එල්ලෙන ක්‍රමය
 - D - කවපෙන්න විසිකිරීම, යගුලිය දැමීම, හෙල්ල විසිකිරීම, මිටිය විසිකිරීම

- (12) ධාවන ඉසව් පමණක් ඇතුළත් වගන්ති වනුයේ,
 (1) AC (2) CD (3) CB (4) AB

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

- (13) කුඳු ඇරඹීමෙන් ආරම්භ කරන ඉසව් ඇතුළත් වගන්තිය දක්වන්නේ,
 (1) A (2) B (3) C (4) D
- (14) C හි දක්වා ඇති ශිල්පීය ක්‍රම අයත් වනුයේ,
 (1) තිරස් පැනීමිවලට ය. (2) සිරස් පැනීමිවලට ය.
 (3) තිරස් හා සිරස් පැනීමිවලට ය. (4) බාධක පැනීමිවලට ය.
- (15) D හි ඇතුළත් විසිකිරීම් ඉසව්වලින් පාසල් මට්ටමින් නොපැවැත්වෙන ඉසව්ව වන්නේ,
 (1) හෙල්ල විසිකිරීම. (2) යගුලිය දූමීම.
 (3) මිටිය විසිකිරීම. (4) කවපෙත්ත විසිකිරීම.
- (16) දිනපතා ම ධාවන අභ්‍යාස නිවැරදිව පුහුණුවීම තුළින් ධාවන වේගය වැඩිකරගෙන දිවීම ඉසව්වලින් ජයග්‍රහණය කල හැක. පහත සඳහන් රූප සටහනින් පෙන්නුම් කරනු ලබන්නේ,



- (1) ධාවන සරඹ A ය.
 (2) ධාවන සරඹ B ය.
 (3) ධාවන සරඹ C ය.
 (4) ධාවන සරඹ A, B, C ය.

- (17) ක්‍රීඩා නීතිරීති පිළිපැදීමෙන් ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යාමට පහසුවන අතර ක්‍රීඩා ආචාරධර්මවලට ගරු කරන ක්‍රීඩකයා සමාජයේ ගෞරවයට ලක් වේ. පහත සඳහන් රූප සටහනින් පෙන්නුම් කරන ක්‍රීඩා ආචාර ධර්මය විය හැක්කේ,
 (1) මාධ්‍යවේදීන්ට ගරු කිරීමයි.
 (2) විනිශ්චයකරුවන්ට ගරු කිරීමයි.
 (3) තම පුහුණුකරුට ගරු කිරීමයි.
 (4) ප්‍රතිවාදීන්ට ගරු කිරීමයි.



- (18) පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතියට හා ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතියට අයත් අවයව ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ,
 (1) වෘෂණ කෝෂ හා ගර්භාෂයයි. (2) ගර්භාෂය හා අක්මාවයි.
 (3) අක්මාව හා ඩිම්බකෝෂයි. (4) ඩිම්බකෝෂ හා ගර්භාෂයයි.
- (19) වර්තමාන සමාජයේ වැඩිපිරිසක් වැරදි ආහාර පුරුදු හා වැරදි ජීවන රටා අනුගමනය කිරීමෙන් බෝනොවන රෝගවලට ගොදුරු වී ඇත. බෝනොවන රෝග ඇතුළත් පිළිතුර විය හැක්කේ,
 (1) දියවැඩියාව හා සරම්ප (2) සරම්ප හා අධිරුධිර පීඩනය
 (3) අධිරුධිර පීඩනය හා දියවැඩියාව (4) පැපොල හා කම්මුල්ගාය
- (20) ක්‍රීඩාවේ දී වැදගත් වන්නේ,
 (1) කෙසේ හෝ ජයග්‍රහණය කිරීමයි. (2) පදක්කම් හා කුසලාන දිනීමයි.
 (3) තම කාය ශක්තිය පෙන්වීමයි. (4) ශිල්පීය දක්ෂතා හා උපක්‍රම නිවැරදිව භාවිත කිරීමය.

II කොටස

● පළමු ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු ලිවීම අනිවාර්යයි. ඉතිරි ප්‍රශ්නවලින් 4කට පමණක් පිළිතුරු ලියන්න.

(01) රත්ජයගම විද්‍යාලයීය ක්‍රීඩා සංගමය මෙවර පවත්වන ක්‍රීඩා දිනය දින 3කින් සැමරීමට වැඩසටහන් අනුමත කරගෙන ඇත. ඒ අනුව පළමු දිනයේ දී උඩුඅත් පිරිනැමීම ගුවනක පාවෙමින් හිසින් පහර දීම, උරහිස්යැවුම, උඩු අත් ඔසවා දීම, හෙප්පා යැවුම, එකතැන සිට හිසින් පහරදීම යන දක්ෂතා පුහුණුකිරීමටත් දෙවන දිනයේ දී පෝෂණය සම්බන්ධව දේශනමාලාවක් පැවැත්වීමටත්, තෙවන දිනයේ දී අනතුරු හා ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් ද පැවැත්වීමට කටයුතු සංවිධානය කර ඇත.

1. ඔබගේ උත්තර පත්‍රයට පහත සඳහන් වගුව පිටපත් කරගන්න. ඡේදයේ සඳහන් එක් එක් ක්‍රීඩාවලට අදාළ දක්ෂතා සුදුසු ලෙස වගුගත කරන්න. (ලකුණු 03)

වොලිබෝල්	තෙට්බෝල්	පාපන්දු

2. පවුලක සිටින සාමාජිකයන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලන ආකාරයට ආහාර පිළියෙළ කළ පුහුණු පෝෂණ අවශ්‍යතා තීරණය කරන සාධක 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

- 3. පෝෂණගුණය වැඩිවන ආකාරයට ආහාර පිළියෙළ කල හැක. එලෙස පිළියෙල කරගත හැකි ආහාර වර්ග 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 4. ආහාරවල පෝෂණගුණයට හානිවන අවස්ථා බොහොමයක් ඇත. එවැනි අවස්ථා 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 5. පාසලේ දී අනතුරු සිදුවිය හැකි ස්ථාන 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- 6. එම අනතුරු වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- 7. ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන්නෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණංග 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 8. ප්‍රථමාධාර ලබාදීමෙන් බලාපොරොත්තුවන අරමුණු 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(02) ඕනෑම ක්‍රියාකාරකමක් කිරීමට ඇති හැකියාව ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ලෙස හැඳින්වේ. එය දක්ෂතා හා සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවයන් ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදිය හැක. මෙම කොටස් දෙකම විවිධ ක්‍රියාකාරකම් මගින් දියුණුකර ගත හැක.

- 1. වැඩි බරක් එසවීම හා ජම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව කිරීමට වැඩිපුර අවශ්‍ය වන සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා 2ක් පැහැදිලිව නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 2. එම දක්ෂතා දෙක යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)
- 3. එම දක්ෂතා දෙක දියුණුකර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 4ක් පැහැදිලිව වෙන් කර ලියන්න. (ලකුණු 04)
- 4. එම දක්ෂතා දියුණුකර ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(03) වර්තමාන ක්‍රීඩාවේ තරගකාරීත්වය වැඩි නිසා හාහිර පුද්ගලයන්, ක්‍රීඩකයන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට හා ක්‍රීඩාව සක්‍රීයව පවත්වා ගැනීමටත් ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- 1. යහපත් ක්‍රීඩකත්වයක් ගොඩනගා ගැනීමට දියුණුකරගත යුතු නිපුණතා 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 2. නායකයකු තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 3. ඕනෑම ක්‍රීඩකයකු තුළ තිබිය යුතු ආචාර ධර්ම 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- 4. ඔබ දන්නා ක්‍රීඩා නීතිරීති 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(04) මිනිසාට විවිධ වූ අවශ්‍යතාවයන් ඇත. එක් අවශ්‍යතාවයක් සපුරාලන විට තවත් අවශ්‍යතාවයන් පැන නැගිය හැක. මෙම අවශ්‍යතා, මූලික, ද්විතීක හා ඉහළ මානව අවශ්‍යතා ලෙස වර්ග කල හැක.

- 1. ඉහළ මානව අවශ්‍යතාවයක් වන ආත්ම අභිමානය යනු කුමක්දැයි පහදන්න. (ලකුණු 02)
- 2. ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට ඉවහල්වන සාධක අභ්‍යන්තර හා බාහිර සාධක ලෙස වර්ග කල වෙන්කළ හැක. අභ්‍යන්තර සාධක 2ක් හා බාහිර සාධක 2ක් බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- 3. ආත්ම අභිමානයට හානිවන සමාජමය හේතු හා තමාතුලින් ඇති කරගන්නා හේතු ඇත. එවැනි හේතු 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(05) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ වගකීම පෞද්ගලික මට්ටමින් මෙන්ම සාමූහික වශයෙන් අප සියලුදෙනාම දැරිය යුතුය. සාමූහික වශයෙන් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සිදුකල හැකි ස්ථානයක් ලෙස පාසල හැඳින්විය හැක.

- 1. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක්දැයි හඳුන්වන්න. (ලකුණු 04)
- 2. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය තේමා 5ක් ඔස්සේ සිදුකල හැක. ඉන් එක් තේමාවක් වන ප්‍රජා සහභාගීත්වය ලබා ගනිමින් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩසටහන් 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- 3. ඔබේ පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඇති කරලීම සඳහා සහභාගිකරගත හැකි ආයතන 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(06) දෛනික ජීවිතය ගත කිරීමේ දී ජනමාධ්‍ය මගින් අසන්නට දකින්නට ලැබෙන පාරිසරික අභියෝග රැසක් ඇත. මෙම අභියෝග ඇතිවීමට ප්‍රධානතම හේතු ලෙස නොසැලිකිලිමත් බව හා නොදන්නාකම හැඳින්විය හැක.

- 1. අපට එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණදීමට සිදුවන පාරිසරික අභියෝග 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- 2. එම අභියෝග ජයගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- 3. අප එදිනෙදා ජීවිතය ගත කිරීමේ දී ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට සිදුවන අවස්ථා 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 4. එම අවස්ථාවන් සඳහා ලබාදෙන ප්‍රථමාධාරයන් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 02)

(07) මලල ක්‍රීඩා, සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, සුළු ක්‍රීඩා, අනු ක්‍රීඩා, ජන ක්‍රීඩා ආදී ලෙස ක්‍රීඩා වර්ග කර දක්විය හැක. මේ ඕනෑම ක්‍රීඩාවක නිරතවීමෙන් ශරීර ශක්තිය මෙන්ම ප්‍රබෝධයක් හා සතුටක් ලබාගත හැක.

- 1. ඔබ නිරතවීමට කැමති සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- 2. ඔබ දන්නා පැනම් ඉසව් 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- 3. ඔබ කැමති අනුක්‍රීඩා 2ක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!