2024.08

මීගමුව අධ්‍යාපන කලාපය
දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2024
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

Learning Resource Center
R
De Mazenod College
Kandana

විභාග අංකය : .... නම : ....

8 ශ්‍රේණිය	I, II පත්‍රය	කාලය පැය 02

උපදෙස්
සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන තේමාවලට අයත් පුද්ගල නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය යන මූලධර්මයට අයත් නොවන ගුණාංගයක් වන්නේ,
   (1) සමාජය තුළ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීම.
   (2) ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම.
   (3) ක්‍රමවත් පිරිසිදු ආපන ශාලාවක් පවත්වාගෙන යාම.
   (4) ආත්ම අවබෝධය හා ආත්ම අභිමානය වේ.

2. පහත සඳහන් අවශ්‍යතා අතුරෙන් මූලික අවශ්‍යතා පමණක් අඩංගු වන ඛාණ්ඩය තෝරන්න.
   (1) ආහාර, ආදරය, සුරක්ෂිත බව. (2) ආහාර, ඇඳුම්, වාතය.
   (3) ආහාර, ජලය, නිවාස. (4) ආහාර, ජලය, වාතය.

3. ආචාර පෙළපාලියකදී විවිධ හැරීම් වර්ග භාවිත කරයි. නිවැරදි හැරීම් ක්‍රම අඩංගු වන පිළිතුර වන්නේ,
   (1) පෙරට හැරීම, පසුපසට හැරීම, වමට හැරීම.
   (2) වමට හැරීම, දකුණට හැරීම, ආපසු හැරීම.
   (3) වමට හැරීම, දකුණට හැරීම, පෙරමුණට හැරීම.
   (4) ආපසු හැරීම, පෙරමුණට හැරීම, පසු පසට හැරීම.

4. ආචාර පෙළපාලියකට අයත් ඛණ්ඩයකට අදාළ සාමාජික සංඛ්‍යාව වන්නේ,
   (1) 12 කි. (2) 24 කි. (3) 18 කි. (4) 25 කි.

5. ආචාර පෙළපාලිවලදී දෙනු ලබන විධානයක් වන "ඔත්තේ සංඛ්‍යා පියවරක් ඉදිරියටත්, ඉරට්ටේ සංඛ්‍යා පියවරක් පසුපසටත් පේළි ඉදිරියට හා පසුපසට විවරව යා" ලෙස ලබා දෙන්නේ,
   (1) තනි පෙළ සෑදීම සඳහා. (2) දෙපෙළ සෑදීම සඳහා.
   (3) තුන්පෙළ සෑදීම සඳහා. (4) ඉහත කිසිවක් නොවේ.

6. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම වන්නේ,
   (1) උරහිස් යැවුම හා අතට යටින් යැවුම.
   (2) අතට යටින් යැවුම හා හිසට ඉහළින් යැවුම.
   (3) පැති යැවුම හා පපුවට කෙළින් යැවුම.
   (4) උරහිසට ඉහළින් යැවුම හා හිසට ඉහළින් යැවුම.

7. පළමුව එක් පිලකින් පිරිනමන ලද පන්දුව ප්‍රතිවිරුද්ධ පිළට වන අතර එම පිළේ ක්‍රීඩකයන් ඔසවා ඔවුන් විසින්ම ප්‍රහාරය එල්ල කරනු ලබයි. එය වළකා ලීමට පිරිනැමූ පිළෙන් උත්සහ දරයි. ඉහත විස්තරයට අයත්වන ක්‍රීඩාව වන්නේ,
   (1) වොලිබෝල්. (2) අත්පන්දු. (3) නෙට්බෝල්. (4) ක්‍රිකට්.

8. මීගමුව කලාප මලල ක්‍රීඩා තරග නැරඹීමට ගිය මාධවී ඉතාමත් උද්යෝගයෙන් යුතුව ධාවන තරග දෙස බලා සිටියාය. ධාවන තරග ආරම්භයේ දී ක්‍රීඩා පිටිය තුළ සිටි ප්‍රේක්ෂකයින් නිශ්ශබ්දව ඒ දෙස බලා සිටි අතර තරගය සඳහා ලබා දුන්නේ විධාන දෙකකි. එහිදී ආරම්භ වන්නට ඇත්තේ ජවන ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් කුමන ඉසව්වද ?
(1) මීටර් 400 (2) මීටර් 800 (3) මීටර් 400 × 4 (4) මීටර් 100

9. කණ්ඩායමට ලියාපදිංචි කළහැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 15කි. ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 11කි. ඒ අතුරින් එක් අයකු දැල රකින්නා වන අතර මාරු කළ හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 03කි. මෙය කුමන ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක සංයුතිය වේද ?
(1) එල්ලේ. (2) පාපන්දු. (3) පැසිපන්දු. (4) දැල්පන්දු.

10. මලල ක්‍රීඩාවට අදාළව මෙම රූප සටහනේ දක්වා ඇත්තේ ජවන ඉසව්වලට අදාළ කොටසකි. මෙහි ඇති අවධි දෙක කුමක් ද ?
(1) පියවර තැබීමේ වේගය හා සීඝ්‍රතාවයයි.
(2) ආධාරක අවධිය හා පියවර අතර දුර ප්‍රමාණයයි.
(3) පියාසරික අවධිය හා සීඝ්‍රතාවයයි.
(4) ආධාරක අවධිය හා පියාසරික අවධියයි.

11. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියට අයත් අවයවයකි.
(1) පැලෝපීය නාලය. (2) පුරස්ථි ග්‍රන්ථිය. (3) මුත්‍රාශය. (4) ශුක්‍ර නාලය.

12. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් නොවේ.
(1) හර්පිස්. (2) සුදු බිංදුව. (3) උපදංශය. (4) චිකන්ගුනියා.

13. විසිකිරීමේ ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් දැමීම සිදු කළ හැකි උපකරණය වන්නේ,
(1) කවපෙත්ත. (2) හෙල්ල. (3) මිටිය. (4) යගුලිය.

14. WHO නමින් හඳුන්වන සංවිධානය මගින් හඳුන්වා දී ඇති නව යෞවනයන්ට අයත් වයස් කාණ්ඩය වන්නේ,
(1) අවු. 8 – 15 (2) අවු. 19 – 25 (3) අවු. 10 – 19 (4) අවු. 8 – 20

15. ලෝකයේ මහා ක්‍රීඩා හැණකෙළිය ලෙස සැලකෙන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වෙන්නේ වසර කීයකට සැරයක්ද ?
(1) වසර 02 කට වරක්. (2) වසර 06 කට වරක්.
(3) වසර 04 කට වරක්. (4) වසරින් වසර පැවැත්වේ.

16. 2024 - ගිම්හාන ඔලිම්පික් උළෙල පවත්වන රට හා නගරය වන්නේ,
(1) ප්‍රංශයේ පැරිස්. (2) ඇමරිකාවේ ලොස් ඇන්ජලීස් නුවර.
(3) ඕස්ට්‍රේලියා බ්‍රිස්බේන් නුවර. (4) එංගලන්තය ලන්ඩන් නුවර.

17. රක්තහීනතාවය නම් වූ රෝග තත්ත්වය ඇතිවන්නේ මින් කුමන පෝෂකය ඌණ වීම නිසාද ?
(1) කැල්සියම්. (2) සින්ක්. (3) පොස්පරස්. (4) යකඩ.

18. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන්නේ,
(1) ඉපිලීම හෝ නික්මීම. (2) අවතීර්ණ ධාවනය.
(3) පෙරදිග පිම්ම. (4) ගුවනක සා මාරු ක්‍රමය.

19. බෝ නොවන රෝගය මින් කුමක්ද ?
(1) බරවා. (2) හෘදයාබාධ. (3) පාචනය. (4) කොලරාව.

20. හදිසි රෝගාබාධ තත්ත්වයක් ඇති වූ අවස්ථාවක රෝගියා රෝහලකට ගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය ගිලන්රථ සේවාව (සුව සැරිය) ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය දුරකථන ඇමතුම් අංකය වන්නේ.
(1) 1990 (2) 1919 (3) 1917 (4) 7788

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 8 ශ්‍රේණිය

II කොටස

පලමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න. සියලුම ප්‍රශ්න පහකි.

01. විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් බොහොමයකින් සමන්විත මීගමුව කලාපයේ කීර්තිමත් පාසලක් වන මෙම විද්‍යාලයේ අධ්‍යාපනය හා වෙනත් තරගවලින් ජයග්‍රහණ රැසක් අත්පත්කරගෙන ඇතැයි අභිමානයෙන් යුතුව පවසයි. විද්‍යාලයීය ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩා කරන පහන්දී දෙස මද වේලාවක් බලාසිටි පුහුණුකරු ඇය ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවට වඩා කෙටිදුර ධාවනය සඳහා දක්ෂබව පවසා මලල ක්‍රීඩා පුහුණුකරු වෙත යොමු කරවන ලදී. මෙහිදී ඇය ධාවන සරඹ, තරග ආරම්භය, ක්‍රීඩා නීති රීති, ආචාර ධර්ම පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ලබා ගන්නට ඇත.

(1) ඇයට සහභාගී වීමට හැකි යැයි සිතන කෙටිදුර ධාවන ඉසව් දෙකක් ලියන්න.

(2) කෙටිදුර ධාවන ඉසව් සඳහා භාවිත කරන ඇරඹුම් ක්‍රමය හා විධානයක් ලියන්න.

(3) ඇය කරනු ලැබූ ධාවන සරඹ දෙකක් නම් කරන්න.

(4) ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීමෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.

(5) ආත්ම අභිමානය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද ?

(6) ක්‍රීඩා කිරීමෙන් අත්වන වාසි දෙකක් ලියන්න.

(7) විද්‍යාලය තුළ සිසුන්හට සහභාගී විය හැකි විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

(8) විද්‍යාලය තුළ ප්‍රජාවගේ සහයෝගයෙන් සංවිධානය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(9) පාසල් පරිසරය අලංකාර වීමට හා ප්‍රියමනාප වීමට බලපාන සාධක දෙකක් ලියන්න.

(10) තරඟ ආරම්භය පුහුණු කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූපසටහන් මගින් දක්වන්න.

(ලකුණු 2×10=20)

02. ශිෂ්‍යයකු දවසේ වැඩි කාලයක් පවුලේ සාමාජිකයන් සමගින් ගත කරන අතර ඊළඟට වැඩි කාලයක් ගත කරන්නේ පාසල තුළයි.

(1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක් ද ? *(ල.02)*

(2) සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු ප්‍රධාන අංග තුන මොනවාද ? *(ල.03)*

(3) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ඇති කිරීම සඳහා ඇතිකරගෙන ඇති සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන තේමා 03ක් නම් කරන්න. *(ල.03)*

(4) ඔබ ඉදිරිපත් කරන ලද තේමාවකට අනුව කළහැකි ක්‍රියාකාරකම 02ක් ලියන්න. *(ල.02)*

03. පන්දුවක් භාවිත කරමින් කරන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඉතාමත් අඩු වියදමකින් කුඩා ඉඩක් තුළ සිදුකළ හැක.

(1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (ල.02)

(2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දළ රූපසටහනක් මිම් සහිතව ඇඳ දක්වන්න. (ල.03)

(3) උඩු අත් පිරිනැමීම ඉගෙනීමේ හෝ පුහුණුවීමේ පහසුව සඳහා අනුගමනය කළ හැකි පියවර 03ක් නම් කරන්න. (ල.03)

(4) පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා භාවිත කළ හැකි අනු ක්‍රීඩාවක් රූපසටහන් සමගින් විස්තර කරන්න. (ල.02)

04. රජයේ බොහෝ පාසල්වල දරුවන්ගේ දෛනික ජීවිතයේ ඇතිවන විවිධ අභියෝගවලට මුහුණදීමේ දී ඇතිවන ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීම සඳහා උපදේශන සේවාවක් පවතී.

(1) ඔබ වයසේ පසුවන ශිෂ්‍යයන් හට ඇතිවන්නට ඇතැයි සිතන අභියෝග 04ක් නම් කරන්න. (ල.02)

(2) අභියෝග මගහරවා ගැනීමට හා ඒවාට සාර්ථක ලෙස මුහුණදීමට තමා තුළ ගොඩනගා ගත හැකි ගුණාංග 03ක් ලියන්න. (ල.03)

(3) පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් 03ක් ලියන්න. (ල.03)

(4) පහත මාතෘකා 03න් එකක් තෝරාගෙන කෙටි හැඳින්වීමක් කරන්න.

❖ සහකම්පනය ❖ අනුගාමිකත්වය ❖ නායකත්වය

(ල.02)

05. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවලට අවශ්‍ය දක්ෂතා කෘෂ්තිමත්ව, වෙහෙසකින් තොරව සරලව ග්‍රහණය කර ගැනීම සඳහා කළහැකි ක්‍රීඩා අනුක්‍රීඩා වේ.

(1) අනු ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි විශේෂ ලක්ෂණ 04ක් ලියන්න. (ල.02)

(2) අනු ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් අත්වන මානසික යෝග්‍යතා සාධක 03ක් ලියන්න. (ල.03)

(3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හැර ඔබ කැමති ක්‍රීඩාවක් හා දක්ෂතාවයක් ලියා එය සංවර්ධනය කිරීම සඳහා සුදුසු අනුක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කර එය සිදුකරන ආකාරය ලියා දක්වන්න. (ල.03)

(4) අනුක්‍රීඩා බෙදෙන කොටස් දෙකක් නම් කරන්න. (ල.02)

06. වැඩිම ප්‍රේක්ෂක ප්‍රමාණයක් සිටින ලෝකයේ ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාව ලෙස පාපන්දු ක්‍රීඩාව නම් දරා සිටී.

(1) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහර දිය හැකි ප්‍රධාන ක්‍රම 02ක් ලියන්න. (ල.02)

(2) ඉහත ඉදිරිපත් කරන ක්‍රම දෙකෙන් එකක් සඳහා පහර දීමේ ආකාර 03ක් ලියන්න. (ල.03)

(3) එම සඳහන් කරන ලද ආකාරයන් දියුණු කරලීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් රූප සටහනකින් පැහැදිලි කරන්න. (ල.03)

(4) කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් අත්වන වාසි 02ක් ලියන්න. (ල.02)

07. ආහාර වූ කලී මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයකි. ආහාර ලබා ගැනීමේ දී පෝෂණය රැකෙන පරිදි ලබා ගැනීම අප කාගේත් වගකීමක් වේ.

(1) අප ලබා ගන්නා ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 02ක් ලියා අඩංගු ආහාර 01 බැගින් ලියන්න. (ල.02)

(2) ආහාර වලින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයන් 03ක් ලියන්න. (ල.03)

(3) ආහාර වර්ග 03ක් නම් කර පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර පිඟාන සකස් කරගන්නා ආකාරය කෙටියෙන් ලියන්න. (ල.03)

(4) නිසි පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නොලැබීමෙන් අත්වන අහිතකර තත්ත්ව 02ක් ලියන්න. (ල.02)

REGISTRAR
De Mazenod College
Kandana.