සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

De Mazenod College Kandana Learning Resource Centre R 50832

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

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2024 (2025)
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2024 (2025)
Year End Evaluation - 2024 (2025)

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 08	විෂයය / பாடம் / Subject: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: I,II	කාලය / காலம் / Time: පැය 2 යි

නම / பெயர் / Name: .... විභාග අංකය / சுட்டிலக்கம் / Index No.: ....

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක දැකිය හැකි විශේෂ ලක්ෂණයක් වන්නේ එම පාසලට සුවිශේෂ වූ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීමය.
   i. පාසල් පරිසරය සෞඛ්‍යවත් අන්දමින් තබා ගැනීමයි.
   ii. පාසල් අලංකණය කිරීම
   iii. පාසල් දරුවන්ගේ විවිධ කුසලතා ඉහළ නැංවීම
   iv. ඉහත සියල්ලම
2. නව යෞවනයන් වැඩි වශයෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ,
   i. ස්වාධීන බවක් ඇති කර ගැනීමට දක්වන අකමැත්ත
   ii. අන් අයගේ ඇගයීමට ලක් වීම.
   iii. අත්දැකීම් ලබා නොගැනීම
   iv. ප්‍රශංසාවට ලක් නොවීම
3. ප්‍රජාව විසින් පාසලක් තුළ ක්‍රියාවට නැංවිය හැකි වැඩසටහනකි.
   i. ඩෙංගු මර්ධනය සඳහා ශ්‍රමදානයක් පැවැත්වීම
   ii. දෙමාපියන් සඳහා අක්ෂි සායනයක් පැවැත්වීම
   iii. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය පැවැත්වීම
   iv. පෝෂණය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් පැවැත්වීම
4. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා විනෝදාත්මකව වර්ධනය කිරීම සිදු වන්නේ,
   i. සුළු ක්‍රීඩා මඟිනි
   ii. මලල ක්‍රීඩා මඟිනි
   iii. අනු ක්‍රීඩා මඟිනි
   iv. විනෝද ක්‍රීඩා මඟිනි
5. සංසේචිත ඩිම්බයක් කලලයක් වශයෙන් තැන්පත් වීම, හා ආරක්ෂාව සැපයීම, කලල වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂණය සිදුකරනු ලබන්නේ
   i. ඩිම්බ මඟිනි
   ii. ගර්භාෂය මඟිනි
   iii. පැලෝපීය නාලය මඟිනි
   iv. යෝනි මාර්ගය මඟිනි
6. ප්‍රෝටීනමය ආහාරවල කාර්යය වන්නේ,
   i. ශක්තිය ලබාදීමය
   ii. ශරීර වර්ධනය කිරීම
   iii. අස්ථි වර්ධනය කිරීම
   iv. රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම
7. පාසල තුළ දුම්පානය, මධ්‍යසාර පානය හා පොලිතීන් භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් තහනම් කර ඇත්තේ,
   i. කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා ය.
   ii. ප්‍රතිපත්ති සැකසීම සඳහා ය.
   iii. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය සඳහා ය.
   iv. ප්‍රජා සහභාගීත්වය සවිමත් කිරීම සඳහා ය.
8. විධානය - බණ්ඩය තුන් පෙළින් වම බලා වමට ... හැරෙන්, මෙහිදී පා ඇඟිලි උපයෝගී කර ගනිමින් තමා හැරී සිටි දිශාවේ සිට හැරිය යුත්තේ,
   i. 90^0 වමට
   ii. 90^0 උතුරට
   iii. 180^0 වමට
   iv. 45^0 දකුණට

9. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතරින් පන්දුවට පහර දීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 02කි.

i. අතින් හා හිසින් ii. පාදයෙන් හා අතින් iii. හිසින් හා පාදයෙන් iv. හිසින් හා අතින්

10. මව විදේශ ගත වීම නිසා 08 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සමන් අධ්‍යාපනයට වැඩි උනන්දුවක් නොදක්වයි. සමන්ගේ ආත්මාභිමානය වර්ධනය කිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ,

i. දඬුවම් කිරීම iii. නොසලකා හැරීම

ii. උපස්ථම්භනය කිරීම iv. පන්ති තහනම් කිරීම

11. කුඩු ආරම්භයේ දී සැරසෙන් ඉරියව්වේදී දෑත් තිබිය යුත්තේ,

i. ආරම්භක රේඛාවට උඩිනි iii. ආරම්භක රේඛාවට ආසන්නයෙන් හා පිටුපසිනි

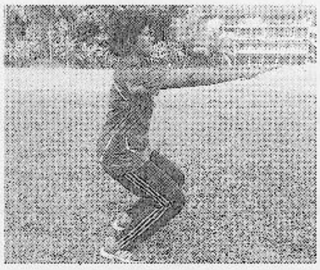
ii. ආරම්භක රේඛාවට ඉදිරියෙනි iv. තමාට පහසු ආකාරයෙනි

12. අමිල ප්ලාස්ටික් පිඟානක් අත තබා පැත්තෙන් ඈතට විසිකරයි. ඔහු පුහුණු වන ඉසව්ව විය හැක්කේ,

i. හෙල්ල විසි කිරීම iii. යගුලිය දැමීම

ii. කවපෙත්ත විසි කිරීම iv. මිටිය විසිකිරීම

13.



මෙම රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයා නිරත වන්නේ,

i. දැමීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් ය.

ii. වේගය වැඩි කිරීමට අදාල ක්‍රියාකාරකම් ය.

iii. පේශිමය ශක්තිය වැඩි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් ය.

iv. ප්‍රතික්‍රියා වේගය වැඩි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් ය.

14. පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමය අයත් වන්නේ,

i. රිටි පැනීම ii. උස පැනීම iii. දුර පැනීම iv. තුන්පිම්ම

15. අනතුරකදී සිදු වන හානිය අවම කිරීම සඳහා කළ හැක්කේ,

i. අවශ්‍ය විට මූලික ජීවිතාධාර ලබාදීමයි.

ii. ප්‍රථමාධාර ලබාදීමයි.

iii. හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදීමයි.

iv. ඉහත සියල්ලම ක්‍රියාවට නැංවීමයි.

16. විධිමත් ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක සිටින සංඛ්‍යාව වන්නේ,

i. 25 කි ii. 30 කි iii. 20 කි iv. 28 කි

17. යහපත් ඉරියව්වක ලක්ෂණයක් වන්නේ,

i. වැඩි වෙහෙසක් දැරීමයි. iii. අත්‍යාවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැයවීමයි

ii. සමබරතාව රැක ගැනීමයි. iv. ඉහත සඳහන් සියල්ලම

18. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් වන්නේ,

i. උඩුඅත් ඔසවා දීම ii. පන්දුව විසිකිරීම iii. හිසින් පහරදීම iv. පන්දුව විදීම

19. පැරා ඔලිම්පික් උළෙල පවත්වනු ලබන්නේ,

i. ඔලිම්පික් තරඟ ජයගත් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට ය

ii. ජල ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට ය

iii. ආබාධිත ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට ය

iv. තෝරාගත් රටවල ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට ය

20. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟාවලියේ පවත්වන ලද තිරස් පැනීම් වනුයේ,

i. උස පැනීම හා රිටි පැනීම iii. දුර පැනීම හා උස පැනීම

ii. දුර පැනීම හා තුන්පිම්ම iv. තුන්පිම්ම හා රිටි පැනීම (ල. 2x20)

II කොටස

01. රේවත විද්‍යාලයේ සිසුන් අධ්‍යාපනයට මෙන්ම ක්‍රීඩාවට ද දක්ෂය. ඔවුන් මලල ක්‍රීඩාවෙන් මෙන්ම කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවලින් ද කලාප, පළාත්, සමස්ත ලංකා ජයග්‍රහණ රැසක් ගෙන දෙමින් පාසලට කීර්තියක් ලබා දී තිබේ. පාසලේ සඳෙව් ශිෂ්‍යයා සමස්ත ලංකා මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වලින් 100m, 200m ජයග්‍රහනය කළ අතර කසුනි ක්‍රීඩිකාව දිගු දුර ඉසව්වලින් ප්‍රථමස්ථානය ද ලබා ඇත.

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

i. ඉහත ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණ පිළිබඳ සතුටට පත් වූවන් කවුරුන්ද?
ii. සඳෙව් ජයග්‍රහණය කළ ඉසව් හැර වෙනත් කෙටි දුර ඉසව් 02ක් ලියන්න.
iii. කසුනි ක්‍රීඩිකාව ජයග්‍රහණය කරන්නට ඇතැයි සිතන දිගු දුර ඉසව් 02ක් ලියන්න.
iv. ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න.
v. ඔබ දන්නා පිටිය ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් තිරස් පැනීම් 02 නම් කරන්න.
vi. ධාවන තරග ආරම්භය සඳහා යොදා ගන්නා ඇරඹුම් ක්‍රම 02 නම් කරන්න.
vii. නිසරු ආහාර දෙකක් සඳහන් කරන්න.
viii. ස්වාභාවික ආහාර ලබා ගැනීමෙන් ඇති වාසි 02 ක් ලියන්න.
ix. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය රැක ගැනීම සඳහා ඔබ කල යුතු කාර්යයන් 02 ක් ලියන්න.
x. ජීවත් වීමට අවශ්‍ය මූලික අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (2x10= 20)

02. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැගීම සඳහා පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය වැදගත් වේ.
i. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනු කුමක්ද? (ල 2යි)
ii. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලට අවශ්‍ය පුද්ගලයන් තිදෙනෙකු හා ආයතන 03ක් නම් කරන්න (ල 3යි)
iii. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා යොදා ගත හැකි ප්‍රවේශ මාර්ග 02 ක් ලියන්න. (ල 2යි)
iv. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ගොඩනැගීමට ඔබට ඉටු කළ හැකි යුතුකම් හා වගකීම් 03 ක් ලියන්න. (ල 3යි)

03. පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා අතීතයේ භාවිතා කළ විවිධ සාම්ප්‍රදායික ආහාර පුරුදු බොහොමයක් පවතී.
i. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 04ක් ලියා දක්වන්න. (ල 2යි)
ii. පෝෂණ ගුණයෙන් යුක්තව ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම 03ක් ලියන්න. (ල 3යි)
iii. ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිළිමත් විය යුතු කරුණු 02ක් ලියන්න. (ල 2යි)
iv. ඔබේ නිවසට පැමිණි අමුත්තන් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිළිමත් විය යුතු කරුණු 03ක් ලියන්න (ල 3යි)

04. තම වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධති සැකසී ඇත.
i. දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන මාතෘ සෛල හා පීතෘ සෛල නම් කරන්න. (ල 2යි)
ii. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන සාධක 03ක් ලියන්න. (ල 3යි)
iii. සංසේචනය යන්න හඳුන්වන්න. (ල 2යි)
iv. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග 03ක් ලියන්න. (ල 3යි)

05. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනය සඳහා යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කාර්යයකි.

i. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු කුමක්ද? (ල 2යි)

ii. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 03 ක් ලියන්න. (ල 3යි)

iii. ඔබ සඳහන් කළ එක් යෝග්‍යතා සාධකයක් වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. (ල 2යි)

iv. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 03 ක් ලියන්න (ල 3යි)

06. එදිනෙදා ජීවිතයේ විවිධ අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවේ. එම අභියෝගයන්ට සාර්ථකව මුහුණ දීමට නම් ඒ පිළිබඳ අවබෝධය ඉතා වැදගත් ය.

i. ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වූ පාරිසරික අභියෝග 04ක් ලියන්න (ල 2යි)

ii. අපචාර හා අපයෝජනයන්ගෙන් වැළකී සිටීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් ලියන්න. (ල 3යි)

iii. බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග 02 බැගින් ලියන්න. (ල 2යි)

iv. පාරිසරික අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබ තුළ සංවර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා 03ක් ලියන්න. (ල 3යි)

07. අනතුරුවලදී නිවැරදි ප්‍රථමාධාර ලබා දීම තුළින් ජීවිත අවධානම අඩු කර ගත හැක.

i. ප්‍රථමාධාර පෙන්නුම් කරන ජාත්‍යන්තර සංකේතය ඇඳ දක්වන්න (ල 2යි)

ii. ඔබ දන්නා ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට සිදු වන අවස්ථා 03ක් ලියන්න. (ල 3යි)

iii. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අරමුණු 02 ක් ලියන්න. (ල 2යි)

iv. ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග 03ක් ලියන්න.2 (ල 3යි)