



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අනාවරණ පරීක්ෂණය 2021

08 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකය:

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
 - එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු දෙක බැගින් ලකුණු 40 ක් හිමිවේ.
 - ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 05 දක්වා වඩාත් නිවරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
01. තමා පිළිබඳ තමා තුළ ඇතිවන ගෞරවාන්විත තක්සේරුව ආත්මඅභිමානයයි. ආත්මඅභිමානයට හානිදායක නොවන කරුණකි.
- (i) හිංසනයට ලක්වීම (ii) නොසලකා හැරීම.
- (iii) කැපවීම හා උනන්දුව. (iv) නීතිරීති කඩ කිරීම.
02. පහත දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයකි.
- A- අඩු වියදමකින් කළ හැකිය.
- B- ක්‍රීඩාව ආරම්භ වන්නේ පන්දුව පිරිනැමීමෙනි.
- C- ක්‍රීඩා පිටියේ පසු කලාපය මි. 3 ක් පළලය.
- ඉහත ප්‍රකාශ අතරින් වැරදි කියමන වන්නේ,
- (i) A ය. (ii) B ය. (iii) B, C ය. (iv) C ය.
03. පාසලක භෞතික පරිසරය යහපත්ව පවත්වාගෙනයාම මඟින්,
- (i) අනතුරු අවම කරගත හැකිය. (ii) ප්‍රියමනාප බව ඇතිවේ.
- (iii) ලෙඩ රෝග වළක්වාගත හැකිය. (iv) ඉහත සියල්ලම ලබාගත හැකිය.
04. පාසල් මට්ටමේ මලල ක්‍රීඩා තරගවල ඇතුළත් නොවන විසිකිරීමේ ඉසව්වකි.
- (i) යගුලිය දැමීම. (ii) මිටිය විසි කිරීම.
- (iii) හෙල්ල විසි කිරීම. (iv) කවපෙත්ත විසි කිරීම.
05. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ විශේෂ අවස්ථාවක දී හැර පන්දුව ස්පර්ශ කළ නොහැකි ශරීර අංගයකි.
- (i) දෙඅත් (ii) හිස (iii) උදරය (iv) පාද

- ප්‍රශ්න අංක 06 සිට 10 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද ඉදිරියෙන් දී ඇති වරහන තුළ යොදන්න.

06. කෙටි දුර ධාවකයෙකුට ප්‍රතික්‍රියා වේගය එතරම් වැදගත් නොවේ. ()
07. ආචාර පෙළපාලියක දික් පේළි 03 ක් හා කෙටි පේළි 08 ක් ඇත. ()
08. අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ නිසි ක්‍රමය 3R ක්‍රමයයි. ()
09. ධාවන සරඹ පුහුණුව ධාවන ශිල්පීය ක්‍රම වැඩි දියුණු වීමට හේතු නොවේ. ()
10. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ හෙප්පා යැවුම තනි අතින් හා දැතින් පන්දු යවන ක්‍රමයකි. ()

- අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්නවලට හිස්තැනට ගැලපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

(ආහාර, නිවාස, පැලෝපිය නාලය, ගර්භාෂය, සීඝ්‍ර, රිද්මයානුකූල, සිරස්, තිරස්, උපකරණ සහිත)

11. මිනිසාගේ ද්විතීයික අවශ්‍යතාවයකි.....
12. සංසේචනය වූ ඩිම්බය තුළ තැන්පත් වේ.
13. ගමනේ යාමේ ප්‍රභේදයකි..... ගමනේ යාම.
14. තුන් පිම්ම පැනීම පැනීමකි.
15. “ඉලක්කයට විසි කිරීම” අනු ක්‍රීඩාවකි.

- අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A

B

- | | |
|---|------------------------|
| 16. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව | (A) ප්‍රහාරය |
| 17. විනෝදය සමග තරගකාරී අත්දැකීම් ලබා දේ | (B) දුර පැනීම |
| 18. සිරස් පැනීමකි | (C) අනු ක්‍රීඩා |
| 19. ඩිම්බ මෝචනය සිදුවන්නේ | (D) ඩිම්බ කෝෂ වලිනි |
| 20. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි | (E) සෞඛ්‍ය සේවාව ලබාදේ |
| | (F) උස පැනීම |
| | (G) පැලෝපිය නාලය |

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපන්ත.

01 දුටුගැමුණු විද්‍යාලය කාගේත් සිත් ගන්නා ජනප්‍රිය පාසලකි. විදුහල්පතිතුමාගේ ගුරු මණ්ඩලයේ සහ දරුවන්ගේ ලද සහයෝගය හේතුවෙන් මෙම විද්‍යාලය 'සපිරි පාසල' තරගයෙන් ජයග්‍රහණය ලබා ගෙන ඇති අතර ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහන සඳහා ද දිස්ත්‍රික්කයේ සැලකිය යුතු ජයග්‍රහණයක් ලබා ගෙන ඇත. මෙම පාසල පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම, ක්‍රමවත්ව පංති කාමර නඩත්තුව හා ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් සඳහා මුල්තැන ලබා දී ඇත. පාසලේ ප්‍රමාණවත් පරිදි ක්‍රීඩා පහසුකම් තිබීම හේතුවෙන් ප්‍රියන්ත සිසුවා පළාත් මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියේ දී දුර පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා නව තරග වාර්තාවක් තබමින් ජයග්‍රහණය කරයි. මීට අමතරව ඔහු මීටර් 100 හා මීටර් 200 යන ඉසව් වලින් සමස්ත ලංකා තරග නියෝජනය සඳහා ද සුදුසුකම් ලබයි. මෙම පාසල කොරෝනා වෛරසයෙන් ආරක්‍ෂාවීම සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් ක්‍රියාත්මක මාර්ගෝපදේශ මනාව ක්‍රියාත්මක කරයි. මෙම පාසලේ දරුවන්ගේ ආත්මඅභිමානය ඉතා ඉහළ මට්ටමක පවතී.

- (i) මෙම පාසල කුමන පාසලක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ද? (ලකුණු 02)
- (ii) කොරෝනා වෛරසයෙන් ආරක්‍ෂාවීම සඳහා ඔබ පිළිපැදිය යුතු සෞඛ්‍ය පුරුදු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) දුටුගැමුණු විද්‍යාලයේ යහපත් භෞතික පරිසරයක් පෙන්නුම් කරන අංග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) ඉහත විද්‍යාලය තුළ ක්‍රියාත්මක වන යහපත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (v) පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ ඵලදායීතාව ඉහළ නංවා ගත හැකි නිපුණතා 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (vi) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (vii) ප්‍රියන්ත සිසුවා සහභාගී වූ ධාවන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (viii) ඉහත ඡේදයේ සඳහන් නොවන මදුරුවාගෙන් බෝ විය හැකි රෝග 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ix) ආත්මඅභිමානය ගොඩනගා ගැනීමට ඉවහල් වන කුසලතා 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (x) ආත්මඅභිමානයට හානි විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(ලකුණු 02 × 10 = 20)

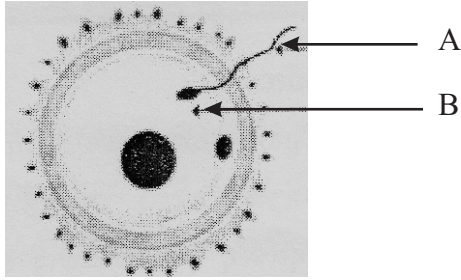
02 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ අභියෝග වලට මුහුණ දීමට අපට සිදු වේ. පාරිසරික අභියෝග ද ඉන් එකකි.

- (i) පාරිසරික අභියෝග 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (ii) පාරිසරික අභියෝග ජයගැනීමට, සංවර්ධනය කරගත යුතු නිපුණතා 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) හදිසි අනතුරක, ප්‍රථමාධාර ලබාදීමක දී ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු සතු ගුණාංග 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

03. නිවැරදි දැනුවත් වීම මගින් සෞඛ්‍ය රැකගත හැකිය.

(i) රූප සටහනේ A, B යන කොටස් නම් කරන්න.

(ලකුණු 02)



(ii) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග 04 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 04)

(iii) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වැළඳීම නිසා ඇති වන ගැටලු 03 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 04)

04 ආහාර යනු මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයකි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවකක් ගත කිරීමට කෙනෙකු තෝරා ගනු ලබන ආහාර විශාල වශයෙන් බලපෑම් ඇති කරයි.

(i) ආහාර වලින් කෙරෙන කාර්යයන් 03 ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 03)

(ii) ආහාරයක් තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 03)

(iii) ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේ දී වැදගත්වන සාධක 04 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 04)

05 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක අපගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය හොඳින් පවත්වාගෙන යාමට සෘජුවම දායක වේ.

(i) ඔබ ඉගෙන ගත් සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 02 ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 02)

(ii) ඔබ සඳහන් කළ යෝග්‍යතා සාධක 02 වර්ධනය කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 බැගින් ලියන්න.

(ලකුණු 04)

(iii) යෝග්‍යතා වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 04 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 04)

06 2019 වර්ෂයේ කන්දේගම මහා විද්‍යාලයේ පැවති නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී කවිඳු මීටර් 200 තරගයට සහභාගී වූ අතර කසුන් මීටර් 800 තරගයට සහභාගී විය.

(i) ඉහත සඳහන් පරිදි කවිඳු හා කසුන් සහභාගී වූ තරග සඳහා භාවිතා කළ තරග ආරම්භක ක්‍රම වෙන් වෙන්ව දක්වන්න.

(ලකුණු 02)

(ii) ඔබ දන්නා ධාවන අභ්‍යාස 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 04)

(iii) ප්‍රතික්‍රියා වේගය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 04)

07 පාසලක් තුළ පහසුවෙන් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා කිහිපයක් ලෙස වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු දැක්විය හැකිය.

(i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 02)

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දැනින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම 02ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 04)

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට පහර දිය හැකි ශරීරයේ ස්ථාන 03 ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

- (01) iii (02) iv (03) iv (04) ii (05) i (06) ✕ (07) ✓ (08) ✓
 (09) ✕ (10) ✓ (11) නිවාස (12) ගර්භාෂය (13) සිසු (14) තිරස්
 (15) උපකරණ සහිත (16) E (17) C (18) F (19) D (20) A

(ල. 2 × 20 = 40)

II කොටස

- 01 (i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ලෙස
 (ii) මුඛ ආවරණ පැළඳීම / නිතර දැන සබන් යොදා සේදීම / විෂබීජ නාශක දියර භාවිතය / මීටරයේ පරතරය තබා ගැනීම.
 (iii) පිරිසිදු පානීය ජලය / ක්‍රමවත් පංතිකාමර / ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් ආදී වශයෙන්
 (iv) සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම / ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම ආදී වශයෙන්
 (v) ආත්මාවබෝධය සහ ආත්මාභිමානය / ගැටළු විසඳීම / නිර්මාණශීලී චින්තනය
 (vi) එල්ලෙන ක්‍රමය / පාවෙන ක්‍රමය / ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය
 (vii) මීටර් 100 / මීටර් 200 (කෙටි දුර දිවීම)
 (viii) බරවා / මැලේරියා
 (ix) ගායනය / වාදනය / විවිධ ක්‍රීඩා හැකියා / නර්තනය ආදී වශයෙන්
 (x) සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම / නීති රීත කඩ කිරීම ආදී වශයෙන් (ලකුණු 02 × 10 = 20)
- 02 (i) ★ රෝගාබාධ ★ අනතුරු
 ★ දුම්වැටි හා මධ්‍යසාර ★ ආපදා
 ★ අපවාර හා අපයෝජන ★ මත්ද්‍රව්‍ය වලට යොමුවීම
 (ii) ★ ඉවසීම
 ★ දැනුවත් බව / නීති ගරුක බව
 ★ නිවැරදි තීරණ ගැනීම.
 ★ බුද්ධිමත්ව ගැටළු විසඳීම.
 ★ නිසි පුහුණුව / ඵලදායී සන්නිවේදනය
 ★ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
 ★ චිත්තවේග පාලනය / ආත්ම විශ්වාසය ආදිය. (ලකුණු 03)
 (iii)★ ප්‍රථමාධාරය පිළිබඳ දැනුම, නිසි පුහුණුව හා නිපුණතාව තිබීම.
 ★ කලබලයකින් තොරව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව.
 ★ ඉවසීම.
 ★ ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව.
 ★ අවස්ථානුකූල නායකත්වය.
 ★ පරීක්ෂාකාරී වීම / බිය නැති වීම ආදී ලෙස (ලකුණු 03)
- 03 (i) A - ශුකාණුව B - ඩිම්බය (ලකුණු 02)
 (ii) සුදු බිංදුම / උපදංශය / හර්පිස් / ලිංගික ඉන්තන් / ඒඩ්ස් ආදී වශයෙන් (ලකුණු 04)
 (iii) ★ මානසික පීඩනයට ලක් වීම.
 ★ සමාජ අපවාදයට ලක්වීම.
 ★ ලිංගික අවයව වල තුවාල සරව ගැලීම් වේදනා කැසීම් ආදිය ඇති වීම.
 හෘදය මොළය හා ස්නායු වැනි අවයව වලට හානි වීම. (ලකුණු 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - II කොටස

- 04 (i) ★ ශක්තිය ලබා දේ
★ ශරීර වර්ධනය
★ රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම (ලකුණු 03)
- (ii) ★ නැවුම් බව
★ මිල සහ බර
★ රස සහ වර්ණය
★ ගඳ සුවඳ / ජාතික ප්‍රමිතියට අනුකූල වීම
★ බාහිර පෙනුම / අන්තර්ගතය / කල් ඉකුත් වීම (ලකුණු 03)
- (iii) ★ පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ වයස
★ රෝගී / නිරෝගී බව / රුචිකත්වය / ප්‍රමාණය / ස්ත්‍රී පුරුෂ බව (ලකුණු 04)
- 05 (i) ★ හෘදය හා පෙනහළු ආශ්‍රිත දූර්වමේ හැකියාව
★ පේශිමය දූර්වමේ හැකියාව
★ පේශි ශක්තිය / නම්‍යතාව / ශාරීරික සංයුතිය (ලකුණු 02)
- (ii) ලියා ඇති ක්‍රියාකාරකම් අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) ★ පේශිවලට රුධිර සැපයුම වැඩි වීම
★ පේශි ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වීම.
★ සමායෝජනය දියුණු වීම.
★ වෙහෙසට පත්වීමේ කාලය දීර්ඝ වීම.
★ අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්යය ප්‍රමාණයක් කිරීමට හැකි වීම.
★ ඉරියව් පවත්වා ගැනීම වැඩිදියුණු වීම හා අනතුරු අවම වීම.
★ පේශි වර්ධනය හා මනා පෙනුමක් ලැබීම. (ලකුණු 04)
- 06 (i) කවිදු - කුදු ආරම්භය කසුන් - හිටි ආරම්භය (ලකුණු 02)
- (ii) ධාවන සරඹ A (Running A)
ධාවන සරඹ B (Running B)
ධාවන සරඹ C (Running C) (ලකුණු 04)
- (iii) නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 04)
- 07 (i) පිරිනැමීම / ප්‍රහාරය / වැළැක්වීම / පිටිය රැකීම / පන්දුව ගොඩනැගීම (එසවීම) (ලකුණු 02)
- (ii) පපුවට කෙලින් යැවීම / හිසට ඉහළින් යැවීම / පැති යැවීම / හෙප්පා යැවීම (ලකුණු 04)
- (iii) හිස / පාදය / උදරය ආදී වශයෙන් (ලකුණු 04)