සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි. / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 08 ශ්‍රේණිය - 2024
Second Term Test - Grade 08 - 2024

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II

කාලය පැය 02 යි

නම / විභාග අංකය:

I කොටස

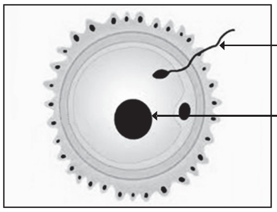
- පළමු කොටසේ ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න. එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු දෙක බැගින් ලකුණු 40 ක් හිමි වේ.
- දෙවන කොටසේ පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්යය වන අතර තවත් ප්‍රශ්න 04 ක් තෝරාගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

- අංක 01 සිට 05 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති අතුරින් පාසලට නොගැලපෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්තියක් වන්නේ,
   i. ක්‍රමවත් පිරිසිදු ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගැනීම.
   ii. පිරිසිදු පානීය ජල සැපයුමක් භාවිත කිරීම.
   iii. සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර පාසලට ගෙන ඒම.
   iv. කුණු කසල ක්‍රමවත්ව වෙන් කර බඳුන්ගත කිරීම.

2. ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක ඉදිරිය හෙවත් පෙරමුණ දිශාවට 180° ක් ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට හැරීම හඳුන්වනු ලබන්නේ,
   i. පෙරමුණ දිශාව ii. දකුණ දිශාව iii. වම දිශාව iv. පසුපස දිශාව

3. පහත රූප සටහනේ A හා B කොටස් මගින් දැක්වෙන්නේ,



   i. A ඩිම්බය හා B ශුක්‍රානුව
   ii. A ශුක්‍රානුව හා B ඩිම්බය
   iii. A ගැබ්ගෙල හා B ගර්භාශය
   iv. A ගර්භාශය හා B ගැබ්ගෙල

4. හිටි ඇරඹුම් ක්‍රමය යොදා ගන්නා තරඟ ඉසව්වක් නොවන්නේ,
   i. මීටර් 800 ii. මීටර් 400 iii. මීටර් 1500 iv. මීටර් 5000

5. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග සහ පළල පිළිවෙළින් දැක්වෙන වරණය වන්නේ,
   i. 18 m, 9 m ii. 6 m, 3 m iii. 9 m, 18 m iv. 3 m, 6 m

- අංක 6 සිට 10 දක්වා දී ඇති අංකවලට ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (×) ලකුණ ද ඉදිරියෙන් ඇති වරහන් තුළ යොදන්න.

6. ආත්ම අභිමානයට බලපාන අභ්‍යන්තර සාධකයක් ලෙස ආත්ම විස්වාසය හැඳින්විය හැක ( )
7. ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක දික් පේළි අටකින් ද, කෙටි පේළි තුනකින් ද සමන්විත වේ. ( )

8. වොලිබෝල් පන්දු පිරිනැමීමේ දී පන්දු උඩ දමා තත්පර හයක් තුළ පිරිනැමීම සිදු කළ යුතුය ( )

9. අභිමතය පරිදි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගැනීම අනු ක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණයකි. ( )

10. දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන මාතෘ සෛලය ඩිම්බයයි. ( )

- **අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට ගැළපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.**

(හැරී දිවීම / ශුක්‍රාණු / 05 / දුර පැනීම / 15 / ඩිම්බ)

11. වෘෂණ කෝෂ තුළ .... නිෂ්පාදනය කරයි.

12. .... ඉසව්වේ පියාසරිය එක් අවධියකි.

13. පා පන්දු කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයෝ .... දෙනෙක් වේ.

14. උපකරණ රහිත අනු ක්‍රීඩාවක් වන්නේ .... යි.

15. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තේමා .... කි.

- **අංක 16 සිට 20 දක්වා ඇති ප්‍රශ්නවල ''අ'' කොටසට ගැළපෙන පිළිතුර ''ආ'' කොටසින් තෝරා යා කරන්න.**

අ	ආ
16. ආත්ම අභිමානයට හානි වේ.	A. සෙමින් ගමනේ යාම.
17. නිවැරදිව ගමනේ යාමේ ප්‍රභේදයකි.	B. නික්මීමේ වේගය.
18. උඩු අත් එසවීමේ ක්‍රමයේ පියවරකි.	C. අගය නොකිරීම.
19. ඔබ සතු ජීවන නිපුණතාවයකි.	D. පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම.
20. පතිත දුර ප්‍රමාණය සඳහා වැදගත් වේ.	E. සහකම්පනය

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි. / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවProvincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 08 ශ්‍රේණිය - 2024
Second Term Test - Grade 08 - 2024

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළු ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්යය වේ.

- අංක 01 සිට 05 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. රන්වියන්ගම පාසල සෞඛ්‍යයට හිතකර පාසල් පරිසරයක් මෙන් ම පාසල් ශිෂ්‍යයන්ට හා ගුරුවරුන්ට ද ප්‍රියජනක ස්ථානයක් බවට නිර්මාණය කර ඇති ඉතා සිත් ගන්නා සුළු පාසලකි. මෙම පාසල සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම ලබා දීමෙන් පමණක් නොව විවිධ හැකියාවන් හා දක්ෂතාවන්ගෙන් දරුවන් පෝෂණය කරන ලද තෝතැන්නකි. මෙවර පාසල් කලාප මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියේ ජවන හා පිටිය ඉසව් නියෝජනය කරමින් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා ඉසව්වෙන් 16 න් පහළ බාලිකා දක්ෂතම ක්‍රීඩිකාව බවට පත් වූයේ මෙම පාසලේ පවනි ශිෂ්‍යාවයි.

   මෙම පාසලේ නව යොවුන් වියේ පසුවන දරුවන් සඳහා රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩමුළුවක් පාසලේ සෞඛ්‍ය විෂයභාර ගුරුභවතා විසින් සිදු කළ අතර ඒ සඳහා ප්‍රජා දායකත්වයද නොඅඩුව ලැබිණි.

i. ඉහත ඡේදයේ සඳහන් නොවන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තේමා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)

ii. ඡේදයේ සඳහන් පරිදි දරුවන් තුළ වර්ධනය වන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන හැකියාවන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

iii. ප්‍රියජනක පාසලක් බවට රන්වියන්ගම පාසල පත් කිරීමට ප්‍රජා දායකත්වය ලබා දෙන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (ලකුණු 2)

iv. මෙම පාසලට ප්‍රජාවගෙන් ලැබෙන සේවාවන් දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)

v. ඡේදයේ සඳහන් පරිදි රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ දී දැනුවත් කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

vi. ඡේදයේ ඇතුළත් වන පරිදි ඉහත වයස් කාණ්ඩයට අදාල ජවන ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)

vii. කලාප මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියේ ඉසව් අතරින් ඡේදයේ සඳහන් නොවන පැනීම් ඉසව් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

viii. ඉහත වයස් කාණ්ඩයට අදාලව පැවැත්විය හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)

xi. පවනි සහභාගි වූ දුර පැනීමේ ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රම 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)

x. ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස තමා තුළ සංවර්ධනය කර ගත යුතු යහපත් ගුණාංග 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

2. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට නම් සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් නිර්මාණය කර ගැනීම ඔබේ වගකීමකි.
   i. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්න නිර්වචනය කරන්න. (ලකුණු 2)
   ii. සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩනැගීමට තිබිය යුතු ප්‍රධාන අංග 02 ක් ලියා උදාහරණ එක බැගින් සපයන්න. (ලකුණු 4)
   iii. පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීමට ශිෂ්‍යයකු ලෙස ඔබට කළ හැකි දේවල් 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)

3. විධිමත්, ඒකාකාරී හා රිද්මයානුකූල මෙන් ම චමත්කාරජනක නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ අවස්ථාවක් ලෙස ආචාර පෙළපාළි ඉරියව් දැක්විය හැකිය.

i. ආචාර පෙළපාළියක ඇතුළත් විධිමත් නිවැරදි ඉරියව් අවස්ථා 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

ii. ගමනේ යාම යනු කුමක්දැ යි හඳුන්වා ගමනේ යාමේ ප්‍රධාන ප්‍රභේද 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 4)

iii. ආචාර පෙළපාලියක හැරීමේ ප්‍රධාන ඉරියව් 02 ක් ලියා ඉන් එක් ඉරියව්වක් සිදු කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 4)

4. සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කිරීමට ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම වැදගත් වේ.

i. මනුෂ්‍ය වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා සැකසී ඇති පද්ධති 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)

ii. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන ලිංගික අපචාර හා අපයෝජන වලට ලක් වීමෙන් ඇති විය හැකි ගැටළු 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)

iii. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා වැදගත් වන සෞඛ්‍යවත් චර්යා 04 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)

5. දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය ශාරීරික මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව අනු ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් වර්ධනය වේ.

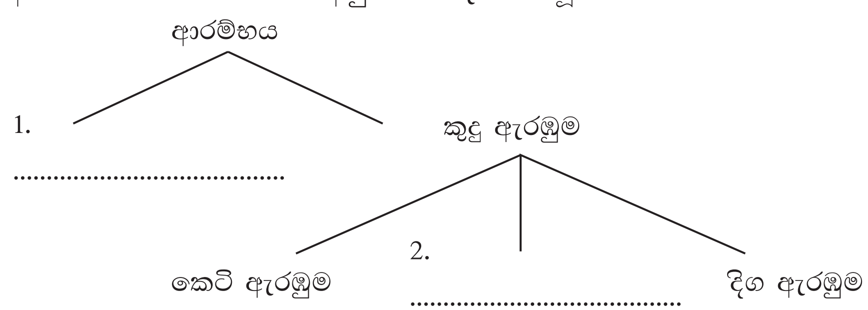
i. අනුක්‍රීඩාවක් යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 2)

ii. උපකරණ සහිතව සිදු කළ හැකි අනු ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කර ඉන් එක් ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 4)

iii. අනු ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් වර්ධනය කර ගත හැකි සමාජීය යෝග්‍යතා 04 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)

6. ක්‍රීඩකයකුට ධාවන තරග ජයග්‍රහණය සඳහා තරග ආරම්භය ක්‍රමවත්ව සිදු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

i. ධාවන තරග ආරම්භයේ වර්ගීකරණයට අනුව හිස්තැන් සම්පූර්ණ කරන්න.

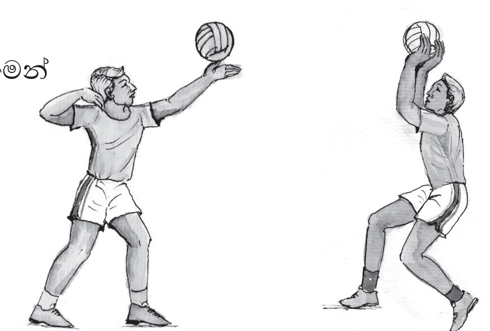


(ලකුණු 2)

ii. ධාවන පියවරක අවස්ථා දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 2)

iii. කුදු ඇරඹුමේ දී සංඥාවට ක්ෂණිකව ඉදිරියට දිවීමේ වේගය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 6)

7. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු ක්‍රීඩා වල නිරත වීමෙන් විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කළ හැකිය.



A B

i. ඉහත A හා B රූප සටහන් වලින් දැක්වෙන දක්ෂතා දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 2)

ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන පන්දු යැවීමේ ක්‍රම දෙක නම් කර උදාහරණ එක බැගින් සපයන්න. (ලකුණු 4)

iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට හිසෙන් පහර දීමේ ආකාර 02 ක් නම් කර ඉන් එක් ක්‍රමයක් පුහුණුවීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 4)

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි. / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 08 ශ්‍රේණිය - 2024
Second Term Test - Grade 08 - 2024

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

1. iii.	6. (✓)	11. ශුක්‍රාණු	16. C
2. iv.	7. (×)	12. දුර පැනීම	17. A
3. ii.	8. (×)	13. 15 යි	18. D
4. ii.	9. (✓)	14. හැරී දිවීම	19. E
5. i.	10. (✓)	15. 05	20. B

(ලකුණු 2x20=40)

II කොටස

1.

i. ▪ සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම
▪ පුද්ගල නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය
▪ ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
▪ සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම සහ ඒවායෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම

ii. ගායනය/ වාදනය/ රංගනය/ නර්තනය/ ක්‍රීඩා හැකියා ආදිය

iii. දෙමාපියන්/ අසල් වැසියන්/ ආදි ශිෂ්‍යයන් සුබ පතන්නන් ඇතුළු පාසලට සම්බන්ධ සියලුම පුද්ගලයින්

iv. ඩෙංගු මර්ධන ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම
පාසල අවට මත්ද්‍රව්‍ය විකිණීම වැලැක්වීම ආදිය

v. සුදු බිංදුම/ උපදංශය/ හර්පීස්/ ලිංගික ඉන්නන්/ ඒඩ්ස්

vi. 100 m/ 200 m/ 400 m/ 800 m ආදිය

vii. ▪ උසපැනීම ▪ තුන් පිම්ම පැනීම ▪ රිටි පැනීම

viii. වොලිබෝල්/ නෙට්බෝල්/ පාපන්දු ආදි

xi. එල්ලෙන ක්‍රමය/ පාවෙන ක්‍රමය/ ගුවනත පා මාරු කාරීමේ ක්‍රමය

x. ඉවසීම / කරුණාව / නම්‍යශීලි බව / අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවය / නීතිගරුක බව ... ආදිය

(ලකුණු 2x10=20)

2.

i. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියකි. (ලකුණු 2)

ii. ▪ භෞතික පරිසරය
පිරිසිදු වාතය/ පිරිසිදු භූමිය/ සිත් ගන්නා සුලු බව/ පංති කාමර පවිත්‍රතාව ආදි (ලකුණු 4)

▪ මානසික හා සමාජීය පරිසරය
සුරක්ෂිත බව/ උපදේශන පහසුකම්/ සියල්ලන්ට ම එකසේ සැලකීම/ අගය කිරීම ආදි

iii. ■ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටු පංති මට්ටමෙන් පිහිටුවා ගැනීම
■ කමිටු මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියා මාර්ග සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කරවීම
■ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සඳහා නව යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම
■ සෞඛ්‍ය පණිවුඩ නිවස සහ සමාජය වෙත ගෙන යාම (ලකුණු 4)

3.

i. නිවැරදි හැරීම/ කල් බැලීම/ ගමනේ යාම/ නැවතීම/ සම්මාන දැක්වීම (ලකුණු 2)

ii. ගමනේ යාම යනු ඇවිදීමේ ඉරියව්ව, ඒකාකාරීව, රිද්මයානුකූලව, විධානයකට සිදු කරන අවස්ථාවකි

ප්‍රභේද - 1. සීඝ්‍ර ගමනේ යාම
2. සෙමෙන් ගමනේ යාම (ලකුණු 4)

iii. වමට හැරීම/ දකුණට හැරීම/ ආපසු හැරීම

වමට හැරීම - ඔබ දැනට මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 90˚ ක් වම් පැත්තට හැරීමයි. මෙහි දී ඔබගේ වම් පාදයේ විලුඹ ද දකුණු පාදයේ පා ඇඟිලි ද උපයෝගි කර ගනී.

දකුණට හැරීම - ඔබ දැනට මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 90˚ක් දකුණු පැත්තට හැරීමයි. එහි දී ඔබගේ දකුණු පාදයේ විලුඹ ද වම් පාදයේ පා ඇඟිලි ද උපයෝගි කර ගනී.

ආපසු හැරීම - ඔබ දැනට මුහුණලා සිටින දිශාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට 180˚ ක් හැරීමයි. ආපසු හැරීම තමාගේ දකුණු පසින් සිදු කළ යුතුය. (ලකුණු 4)

4.

i. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති
ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය (ලකුණු 2)

ii. ■ අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇති විම
■ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳීම
■ මානසික බිඳ වැටීම
■ අධ්‍යාපන කටයුතු වලට බාධා ඇති වීම
■ සමාජ අවමානයට ලක්වීම (ලකුණු 4)

iii. ■ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම
■ අප රටට ගැළපෙන කපු රෙදි වලින් නිම වූ පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය
■ විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා වලට යොමු නොවීම
■ ලිංගික සබඳතා තම විවාහක සහකරු හා සහකාරියට පමණක් සීමා කිරීම
■ ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගවල දී නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම (ලකුණු 4)

5.

i. අනු ක්‍රීඩා යනු ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා වර්ධනය සඳහා නිර්මාණය කර ගන්නා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වේ. (ලකුණු 2)

ii. ■ ඉලක්කයට පිරිනැමීම
■ පන්දුව පරදා දිවීම
■ කික් බෝල්
සුදුසු ක්‍රියාකාරකම විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 4)

iii. ■ කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වීම
■ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම
■ වගකීම් දැරීමේ හැකියාව ලැබීම
■ නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව (ලකුණු 4)

6.

i. 1. හිටි ඇරඹුම
2. මැදි ඇරඹුම (ලකුණු 2)

ii. ආධාරක අවධිය
පියාසරික අවධිය (ලකුණු 2)

iii. සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 2)

7.

i. A - උඩු අත් පිරි නැමීම
B - උඩු අත් එසවීම (ලකුණු 2)

ii. 1. තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම
- උරහිස් යැවුම
- උරහිසට ඉහළින් යැවුම
- හෙප්පා යැවුම
- යටි අත් යැවුම

2. දෑතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම
- පපුවට කෙළින් යැවුම
- හිසට ඉහළින් යැවුම
- පැති යැවුම
- හෙප්පා යැවුම (ලකුණු 4)

iii. 1. එක තැන සිට හිසින් පහර දීම

2. ඉහළට පනිමින් හිසින් පහර දීම

3. ගුවනත පා වෙමින් හිසින් පහර දීම

සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 4)