

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2011

මාර්ස් ස්ටේෂන් විදුහල - මීගමුව

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 2 යි

නම : .....

ශ්‍රේණිය : .....

අංකය : .....

1 කොටස

උපදෙස් : ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න. වඩාත්ම සුදුසු පිළිතුරු යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. සංවිධානාත්මක නොවන ක්‍රීඩාවකට උදාහරණයකි.

- (i) මල්ලව පොර
- (iii) කෝකෝ

- (ii) ඩොප් බෝල්
- (iv) කබඩි

2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිටිය රැකීමේදී වැදගත් වන්නේ,

- (i) උඩු අත් එසවීමේ ශිල්පයයි.
- (iii) යටි අත් ක්‍රමයයි.

- (ii) උඩ පැන පන්දුව පිරිනැමීමයි.
- (iv) අත් කරකවා පන්දුව පිරිනැමීමයි.

3. ආහාර කල්පනා ගැනීමේදී භාවිතා නොවන රසායනයකි.

- (i) සීරික් අම්ලය.
- (iii) හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය.

- (ii) ඇසිරික් අම්ලය.
- (iv) ලුණු.

4. සංගීත රිද්මයට අනුව ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමෙන්, ඉටු නොවන කාර්යයක් වන්නේ,

- (i) මානසික තෘප්තිය.
- (iii) ඒදිනෙදා කටයුතු අකාර්යක්ෂම වීම.

- (ii) අඩු වෙහෙස.
- (iv) ක්‍රමානුකූල බව.

5. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව නම් කරනු ලැබූයේ,

- (i) 1998 දී ය.
- (iii) 1991 දී ය.

- (ii) 1921 දී ය.
- (iv) 1994 දී ය.

6. දුරින් සිටින හෙට්බෝල් ක්‍රීඩකාවකට පන්දුව විසි කිරීමේ වඩාත්ම සුදුසු ක්‍රමය වන්නේ,

- (i) පොප්පා යැවීම.
- (iii) යටි අත් යැවීම

- (ii) කවාකාර යැවීම.
- (iv) උරහිස් යැවීම.

7. නරක්වූ ආහාරයක දැකිය නොහැකි ලක්ෂණයකි,

- (i) ගන්ධය ඇතිවීම.
- (iii) රසයේ වෙනසක් වීම.

- (ii) රසකාරක.
- (iv) අසුරනයේ හැඩය.

8. මැදි දුර ධාවන ඉසව්වකි.

- (i) 100 m
- (ii) 200 m
- (iii) 1500 m
- (iv) 400 m

9. අඳු මුළු ආසියාවටම විශාල අභියෝගයක් වී ඇති රෝගයකි.

- (i) පිලිකාව.
- (ii) ඩිංගු.
- (iii) මී උණ.
- (iv) නැලිසීමියාව.

10. යොවුන් විශේෂී වර්ධනයට බලපාන ප්‍රධානතම සාදක 3කි. ඒවා නම්,

- (i) අධ්‍යාපනය , ක්‍රීඩාව , පෝෂණ තත්වය.
- (ii) පෝෂණය , හින්දු , සතුට.
- (iii) පෝෂණය , ව්‍යායාම , විවේකය.
- (iv) විවේකය , පෝෂණය , සතුට.

11. රවිඳු පාසලේ නිවාසාන්තර තරඟ සඳහා මීටර 1500 ඉසව්වට සහභාගී වීමට බලාපොරොත්තු වෙයි. ඔහුට වඩාත්ම සුදුසු තරඟ ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ,

- (i) දිගැසි ඇරඹුමය
- (ii) හිටි ඇරඹුමය
- (iii) කුඳු ඇරඹුමය
- (iv) කුඳු හෝ හිටි ඇරඹුමය

12. නැවුම් කිරි කල්තබා ගත හැකි ක්‍රමයක් නොවේ.

- (i) විසිරි විසලනය
- (ii) පීචානුහරණය
- (iii) පැසටරීකරණය
- (iv) විශලීම

13. බෝවෙන රෝගයක් ලෙස නොසැලකෙන්නේ,

- (i) මැලේරියාව
- (ii) චිකුන් ගුහනා
- (iii) ලියුකේමියාව
- (iv) **HIV** - ඒඩ්ස්

14. කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර බණ්ඩය වන්නේ,

- (i) බෝංචි , තක්කාලි , අර්තාපල්
- (ii) වම්බටු , පතෝල , අළු කෙසෙල්
- (iii) රොට් , අළු කෙසෙල් , පතෝල
- (iv) බත් , පාන් , බතල

15. “ඇග්ලටෝකැසින් ” නම් ආසාදිත තත්වය ඇති කරනු ලබන්නේ,

- (i) වෛරසයක් මගිනි
- (ii) මදුරුවන් මගිනි
- (iii) පළිබෝධනාශක මගිනි
- (iv) දිලීරයක් මගිනි

16. ඔලිම්පික් තරඟාවලියක් පවත්වනු ලබන්නේ වසර,

- (i) 5 කට වරක්ය
- (ii) 3 කට වරක්ය.
- (iii) 2 කට වරක්ය.
- (iv) 4 කට වරක්ය.

17. ඇලුමිනියම් භාජන ආහාර පිසීම සඳහා හවිතා කිරීම නිසා,

- (i) හෘද රෝගීන්
- (ii) වර්ම රෝගීන්
- (iii) වකුගඩු රෝගීන්
- (iv) අක්ෂි රෝගීන්

අධික වී ඇති බව පර්යේෂණාත්මකව සොයාගෙන ඇත.

18. පොල් තෙල් මුඩු වීමට බලපාන සාධකය වන්නේ,

- (i) රසායනික ප්‍රතික්‍රියාවයි.
- (ii) දැඩි සුර්යාලෝකයයි.
- (iii) ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාවලියයි.
- (iv) ඇසුරුමේ ස්වභාවයයි.

19. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සෑම තරඟ වාරයක්ම ආරම්භ කරන්නා හඳුන්වන්නේ.

- (i) පිරිනමන්නා නමිනි.
- (ii) පබා ගන්නා නමිනි.
- (iii) ලිබරෝ නමිනි .
- (iv) ප්‍රභාර ඵල්ල කරන්නා නමිනි.

20. අද අප රට තුළ ක්ෂණික ආහාර වලට ඉතා ඉහල ජනප්‍රියත්වයක් ඇත මෙයට හේතුවක් නොවන්නේ.

- (i) ආහාර වල ඇති රසය.
- (ii) පහසුවෙන් පිළියෙල කළ හැකි වීම.
- (ii) ඉහල පෝෂණ ගුණය.
- (iv) කල්තබා ගැනීමේ හැකියාව.

## දෙවන කොටස

(පිළිතුරු සැපයීමට වෙනම කඩදාසි භාවිතා කරන්න )

★ ප්‍රශ්න 4කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1

- I. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක අරමුණු 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 3යි)
- II. පුද්ගලයෙකුගේ ආත්ම අභිමානය වර්ධනයට බලපාන සමාජ කණ්ඩායම් 3ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි)
- III. ආචාර පෙළපාලියක භාවිතා වන හැරීම් වර්ග 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 3යි)
- IV. ගමනේ යාමේ ප්‍රභේද 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2යි)
- V. ඊදිමයානුකූල පා චලන 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2යි)
- VI. ඔබ ඉගෙන ගත් ඊදිමයානුකූල පා චලන සමග සමෝධානය කළ හැකි මූලික පැහිමි 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2යි)

2

- I. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා 3ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3යි)
- II. පන්දුව පිරිනැමීමේදී සිදුවිය හැකි වැරදි 3ක් දක්වන්න. (ලකුණු 3යි)
- III. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම 3කුත්, දෑතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම 3කුත් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 3යි)
- IV. සම්මත වොලිබෝල් පිටියක් ඇඳ මනුම් හා කලාප නම් කරන්න (ලකුණු 3යි)
- V. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 3යි)

3

සෞඛ්‍යවත් දිවිපෙවතක් සඳහා යෞවන පෝෂණය ඉතා වැදගත් වේ.

- I. ආහාර නරක් වීමේ ප්‍රධාන අවස්ථා 4ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2යි)
- II. සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු 4ක් මොනවාද?. (ලකුණු 4යි)
- III. ආහාර නරක් වීමට බලපාන ප්‍රධාන සාදක 3 කුමක්ද?. (ලකුණු 3යි)
- IV. නරක්වූ ආහාර හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රම 4ක් දක්වන්න. (ලකුණු 2යි)
- V. ආහාර පරිරක්ෂණයේ ප්‍රධාන මූලධර්ම 4ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2යි)
- VI. ආහාර කල්තබා ගැනීමේ වාසි 4ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2යි)

4

- I. ක්‍රීඩාව තුළින් ජාතීන්ගේ එකමුතුතාව සහ සමගිය ගොඩනැගෙයි. අනුක්‍රීඩාවක් යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?.  
(ලකුණු 2යි)
- II. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල දැකිය හැකි ලක්ෂණ 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2යි)
- III. ක්‍රීඩා වලදී භාවිතා වන උපක්‍රම යනුවෙන් අදහස් කෙරෙනුයේ කුමක්ද?. (ලකුණු 2යි)
- IV. උසස් ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ 5ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 5යි)
- V. විත්තවේග පාලනය සඳහා දියුණු කරගත යුතු වැදගත් ජීවන නිපුණතා 2ක් ලියන්න.  
(ලකුණු 2යි)
- VI. විත්තවේග පාලනය කර ගැනීම නිසා අත්වන වාසි 2ක් සඳහන් කරන්න.  
(ලකුණු 2යි)

5

මලල ක්‍රීඩා, ක්‍රීඩාවට විවිචුත්වයක් එක් කරයි.

- I. ධාවන තරඟ ආරම්භක ක්‍රම 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)
- II. ධාවන තරඟ ආරම්භ කරන ක්‍රම දෙකෙහි ඇති ප්‍රධාන වෙනස්කම් 2 බැගින් පැහැදිලිව සඳහන් කරන්න.  
(ලකුණු 4යි)
- III. ශිල්පීය දුර පැනීමක ඇති ප්‍රධාන අදියර 4 අනුපිලිවෙලින් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2යි)
- IV. මලල ක්‍රීඩා (ජවන ඉසව්) දුර අනුව වර්ග කරන ආකාරය ලියන්න. (ලකුණු 3යි)
- V. තරඟ ඇවිදීමක මූලික කොන්දේසි 2 මොනවාද?. (ලකුණු 2යි)
- VI. දුර පැනීමේ ශිල්ප ක්‍රම 2ක් දක්වන්න. (ලකුණු 2යි)