

Library  
12/7



# මිහමුව අධ්‍යාපන කලාපය

## දෙවන වාර ඇගයීම - 2016

12.07.2016

### සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 ටි

විභාග අංකය : .....

### I කොටස

\* ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

- 01. සංවිධානයෙන් වැඩි ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,  
 (1) වස පැහීම                      (2) අත් පන්දු                      (3) පල් හොරු                      (4) ආසන නෙට්බෝල්
- 02. බුද්ධිමත් යෞවනයෙකු ලෙස ඔබේ වගකීමක් නොවන්නේ,  
 (1) පෝෂණය පිළිබඳ නිවැරදි තීරණ ගැනීම.  
 (2) අධික මේදය සහිත ඝෂණික ආහාර නොගැනීම.  
 (3) ප්‍රධාන ආහාර වේල් මග හැරීම.  
 (4) මිතුරන්ගේ වැරදි තීරණ පිළිනොපැදීම.
- 03. දුර පැනීමේ ක්‍රියාවලියේ අවස්ථා ගණන වන්නේ,  
 (1) 3කි.                      (2) 4කි.                      (3) 6කි.                      (4) 5කි.
- 04. නෙට්බෝල් පන්දුව විසි කිරීමේ ක්‍රම අතරින් තනි අතින් විසිකිරීමේ ක්‍රමයක් වන්නේ,  
 (1) පපුවට කෙලින් යැවීම.                      (2) හිසට ඉහළින් යැවීම  
 (3) යටි අත් යැවීම.                      (4) පැති යැවීම.
- 05. මුල් ම ඔලිම්පික් තරගය පැවැත් වූ වර්ෂය වනුයේ,  
 (1) ක්‍රි.ව. 1950 දී ය.                      (2) ක්‍රි. ව. 1900 දී ය.  
 (3) ක්‍රි. පූ. 776 දී ය.                      (4) ක්‍රි. පූ. 500 දී ය.
- 06. හෙල්ල ග්‍රහණය කිරීමේ ක්‍රමයක් නොවන්නේ,  
 (1) ඇමරිකන් ක්‍රමය.                      (2) ජපන් ක්‍රමය.  
 (3) පින්ලන්ත ක්‍රමය.                      (4) අශ්ව ලාඩම් ක්‍රමය.
- 07. ඔබට යම් කිසි ගැටලුවක් ඇති වූ විට පැවසිය යුතු හොඳ ම පුද්ගලයා වනුයේ,  
 (1) මිතුරා ය.                      (2) අයියා ය.                      (3) මව ය.                      (4) නංගී ය.
- 08. ප්‍රහාරය සඳහා 'එසවීම' මෙම දක්‍ෂතාව අයත් වන ක්‍රීඩාව වන්නේ,  
 (1) ක්‍රිකට්.                      (2) පා පන්දු.  
 (3) දූල් පන්දු.                      (4) වොලිබෝල්.



09. මිතුරෙකු අයුතු යෝජනාවක් කළ විට ඔබ ගත යුතු නිවැරදි පියවරක් නොවන්නේ,  
 (1) දෙමාපියන්ට පැවසීම. (2) සාජුවම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.  
 (3) අසනීප බව අඟවා නොයා සිටීම. (4) දෙමාපියන්ට හොරෙන් යාම.

10. පා පන්දු කණ්ඩායමක සිටිය යුතු උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වන්නේ,  
 (1) 7කි. (2) 9කි. (3) 11කි. (4) 12කි.

11. ආහාර පරිරක්ෂණය කළ හැකි මූලධර්මයක් වන්නේ,  
 (1) ඉහළ උෂ්ණත්වයට ලක් කිරීම ය. (2) පහළ උෂ්ණත්වයට ලක් කිරීම ය.  
 (3) රසායනික ද්‍රව්‍ය එක් කිරීම ය. (4) ඉහත සඳහන් සියල්ල ම ය.

12. හිටි ආරම්භය ලබා ගන්නා ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,  
 (1) මීටර 400, මීටර 200 (2) මීටර 800, මීටර 1500  
 (3) මීටර 100, මීටර 800 (4) මීටර 1500, මීටර 75

13. දැමීමේ ඉසව්වක් වන්නේ,  
 (1) යගුලිය. (2) හෙල්ල. (3) මීටිය. (4) කවපෙත්ත.

14. සාර්ථකව අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමට කළ යුතු හොඳ ම දේ වන්නේ,  
 (1) අන් අයගේ සිත රිදෙන සේ කතා කිරීම. (2) සුභද්‍රෑශීලීව කතා කිරීම.  
 (3) නොගැළපෙන දේ කතා කිරීම. (4) තමාට රිසි සේ කටයුතු කිරීම.

15. කුඳු ආරම්භයේ විධානය වන්නේ,  
 (1) සැරසෙත්, යා. (2) සැරසෙත්, වෙඩි හඩ.  
 (3) සැරසෙත්, වෙන්. (4) සැරසෙත්, වෙන්, යා



16. පැනීමේ ඉසව්වක් නොවන්නේ,  
 (1) කඩුලු පැනීම. (2) දුර පැනීම.  
 (3) රිටි පැනීම. (4) උස පැනීම.

17. බෝවන රෝගයක් වන්නේ,  
 (1) අධි රුධිර පීඩනය. (2) දියවැඩියාව. (3) හෘදයාබාධ. (4) කොලරාව.

18. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,  
 (1) ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව නිශ්චිත වීම.  
 (2) තරඟ කාලය නිශ්චිත වීම.  
 (3) විනිශ්චය සඳහා සීමා තිබීම.  
 (4) ඕනෑම ප්‍රදේශයක ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම.

19. විටමින් C බහුල පළතුරක් වන්නේ,  
 (1) ඇපල්. (2) දෙහි. (3) මිදි. (4) අඹ.

20. ක්‍රීඩා අනතුරු සිදුවීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ,  
 (1) නීති රීති පිළිපැදීම. (2) උපකරණ පිළිබඳ දැන සිටීම.  
 (3) කල්පනාකාරී වීම. (4) ඇඟ උණුසුම් නොකිරීම.

(2 x 20 = 40)

## II කොටස

★ පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න 4ක ට පිළිතුරු සපයන්න.

01. (1) සිරස් පැනීමේ ඉසව් 02ක් ලියන්න.  
 (2) තිරස් පැනීමේ ඉසව් 02ක් ලියන්න.  
 (3) බෝවන රෝග 2ක් ලියන්න.  
 (4) බෝ නොවන රෝග 2ක් ලියන්න.  
 (5) ආහාර වල අඩංගු පෝෂකාංග 02ක් ලියන්න.  
 (6) කුදු ඇරඹුම භාවිත කරන ඉසව් 02ක් ලියන්න.  
 (7) හිටි ඇරඹුම භාවිත කරන ඉසව් 02ක් ලියන්න.  
 (8) පන්දුවක් පමණක් භාවිත කරන ක්‍රීඩා 02ක් ලියන්න.  
 (9) මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන 02ක් ලියන්න.  
 (10) මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝග 02ක් ලියන්න. (ල. 2 × 10 = 20)
02. (1) නායකයෙකු සතු ගුණාංග 04ක් ලියන්න.  
 (2) යහපත් සන්නිවේදනයක් සඳහා අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 03ක් ලියන්න.  
 (3) යම් කිසි තීරණයක් ගැනීමට පෙර සිතා බැලිය යුතු කරුණු 03ක් ලියන්න. (4 + 3 + 3 = 10)
03. (1) ආහාර නරක්වන අවස්ථා 04ක් ලියන්න.  
 (2) ආහාර නරක්වීමට බලපාන සාධක 03ක් ලියන්න.  
 (3) ආහාරයක් (සකස් කරන ලද) තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03ක් ලියන්න. (4 + 3 + 3 = 10)
04. (1) හිටි ආරම්භය විස්තර කරන්න.  
 (2) කුදු ආරම්භය විස්තර කරන්න.  
 (3) ධාවන අභ්‍යාස 02ක් ලියන්න. (4 + 4 + 2 = 10)
05. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු යන ක්‍රීඩාවලින් එකක් තෝරාගෙන පිළිතුරු සපයන්න.
- වොලිබෝල්
- (1) මෙම ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03ක් නම් කරන්න.  
 (2) වැළැක්වීමේ ක්‍රමවේද 03 නම් කරන්න.  
 (3) පන්දුව පිරිනැමීමේ හා ප්‍රහාරයේ උපක්‍රම 02 බැගින් ලියන්න. (3 + 3 + 4 = 10)
- නෙට්බෝල්
- (1) මෙම ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 05ක් නම් කරන්න.  
 (2) තනි අතින් හා අත් දෙකෙන් පන්දුව විසි කිරීමේ ක්‍රම 02 බැගින් ලියන්න.  
 (3) ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාව ආක්‍රමණය කළ හැකි දිශා 02ක් ලියන්න. (5 + 4 + 1 = 10)
- පා පන්දු
- (1) පන්දුවට පහර දීමේ ක්‍රම 03ක් ලියන්න.  
 (2) දල රැකීමේ ක්‍රම 04ක් ලියන්න.  
 (3) පා පන්දුවේ බර, උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව හා අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව ලියන්න. (3 + 4 + 3 = 10)
06. (1) මිතුරෙකු හොරෙන් වික්‍රමයක් නැරඹීමට යාම සඳහා ආරාධනා කළහොත් ඔබ ගන්නා තීරණය විස්තර කරන්න.  
 (2) නිවසට හොරෙන් මුහුදේ නෑමට මිතුරා අඩගැසුවහොත් ඔබ ගන්නා තීරණය ලියන්න. (5 + 5 = 10)
07. (1) පා වලන 07 නම් කරන්න.  
 (2) රිද්මයානුකූල පැනීම් 03ක් ලියන්න. (7 + 3 = 10)