

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone			
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone			
දෙවන වාර ඇගයීම - 2025 Second Term Evaluation - 2025			
ශ්‍රේණිය } Grade }	08	විෂයය } Subject }	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I, II
කාලය } Time }		පැය 02	

නම:

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න

1 පත්‍රය

01. ඔබ කිසියම් සුවිශේෂී ජයග්‍රහණයක් ලැබූ විට ඔබට ඇතිවන හැඟීම,

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. ආත්ම සංයමය | 2. ආත්ම ශක්තිය |
| 3. ආත්ම අභිමානය | 4. ආත්ම තෘප්තිය |

02. ආචාර පෙළපාලියකදී කණ්ඩායමකට සිටිය යුතු සාමාජිකයින් ගණන වනුයේ,

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. 25 | 2. 30 | 3. 18 | 4. 20 |
|-------|-------|-------|-------|

03. ආචාර පෙළපාලියේදී විවිධ දිශාවලට හැරීම සිදුවන අවස්ථා ඔබ දැක ඇත. එහි ආපසු හැරීම සිදු කිරීමට හැරිය යුතු අංශක ප්‍රමාණය වන්නේ,

- | | | | |
|--------|-------|-------|--------|
| 1. 160 | 2. 90 | 3. 45 | 4. 180 |
|--------|-------|-------|--------|

04. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් සහ දැතින් යන ක්‍රම දෙකටම පන්දුව යැවිය හැකි ක්‍රමය වනුයේ,

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. පැති යැවීම | 2. හෙප්පා යැවීම |
| 3. උරහිස් යැවීම | 4. යටි අත් යැවීම |

05. ආක්‍රමණය හා රැකීම යන දක්ෂතා උපයෝගී කර ගනිමින් සිදුකරනු ලබන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව වන්නේ,

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. වොලිබෝල් | 2. පාපන්දු |
| 3. නෙට්බෝල් | 4. ක්‍රිකට් |

06. පන්දුවක් භාවිතා කරමින් කරන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඉතා අඩු වියදමකින් කළ හැක. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියෙහි මධ්‍ය රේඛාවේ සිට ප්‍රහාරක රේඛාවට දුර,

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. 6m | 2. 9m | 3. 5m | 4. 3m |
|-------|-------|-------|-------|

07. කුඩු ඇරඹුම යොදා ගන්නා තරග ඉසව්ව වන්නේ,

- | | | | |
|---------|---------|----------|----------|
| 1. 200m | 2. 800m | 3. 5000m | 4. 1500m |
|---------|---------|----------|----------|

08. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා වර්ධනය කිරීම සඳහා නිර්මාණය කරගන්නා ලද ක්‍රීඩා අනුක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ. උපකරණ රහිත අනු ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. ඉලක්කයට පිරිනැමීම | 2. හැරි දිවීම |
| 3. පන්දුව පරදා දිවීම | 4. කික් බෝල් |

09. යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංගයක් නොවන්නේ,

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1. අනාරක්ෂිතබව | 2. පිරිසිදු වාතය |
| 3. පන්ති කාමර පවිත්‍රතාවය | 4. ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා පහසුකම් |

10. තිරස් පැනීම ඉසව්වක් වන්නේ,

- | | |
|--------------|----------------------|
| 1. උස පැනීම | 2. රිට් පැනීම |
| 3. දුර පැනීම | 4. කඩුලු මතින් දිවීම |

11. ආත්ම අභිමානයට හානි වන හේතුවකි,

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. අගය කිරීම | 2. ප්‍රශංසා කිරීම |
| 3. පිළිගැනීම | 4. භීෂනයට ලක්වීම |

12. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා අතරින් කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි නෙට්බෝල්. එක් පිලකට ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන් ගණන වනුයේ,

- | | | | |
|--------|--------|--------|---------|
| 1. 6යි | 2. 7යි | 3. 5යි | 4. 11යි |
|--------|--------|--------|---------|

13. ධාවනය දියුණු කර ගැනීමට සිදු කරනු ලබන ධාවන අභ්‍යාසයක් නොවන්නේ,

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. ධාවන සරඹ A | 2. ධාවන සරඹ B |
| 3. ධාවන සරඹ C | 4. ධාවන සරඹ D |

14. ලෝකයේ වැඩිම පිරිසක් නරඹන ක්‍රීඩාව වනුයේ

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ක්‍රිකට් | 2. පාපන්දු |
| 3. වොලිබෝල් | 4. නෙට්බෝල් |

15. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ස්පර්ශ විය නොහැකි ශරීර අවයවය කුමක්ද?

- | | | | |
|----------|--------|---------|--------|
| 1. දෙඅත් | 2. හිස | 3. උදරය | 4. පාද |
|----------|--------|---------|--------|

16. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූල ධර්මයක් නොවන්නේ,

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම | 2. ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම |
| 3. සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීම | 4. පුද්ගල නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය |

17. ධාවන පියවරක අවස්ථා කීයද?

- | | | | |
|----------|----------|----------|---------|
| 1. දෙකයි | 2. තුනයි | 3. හතරයි | 4. පහයි |
|----------|----------|----------|---------|

18. ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව හා ක්‍රීඩාව නිවැරදි නොවන පිළිතුර වන්නේ,

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 6- වොලිබෝල් | 2. 7- නෙට්බෝල් |
| 3. 11- පාපන්දු | 4. 25- එල්ලේ |

19. "සැරසේන්" "වෙඩි හඬ" යන විධානයන් ලබාදෙනු ලබන ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ,

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. කුඳු ඇරඹුම | 2. හිටි ඇරඹුම |
| 3. මැදුම් ඇරඹුම | 4. කෙටි ඇරඹුම |

20. බොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී විනිසුරු සංඥාව ලබාදීමෙන් පසු පිරිනැමීම සිදුකරන අවස්ථාවේ,

1. පන්දුව උඩ දමා තත්පර දෙකක් තුළ පිරිනැමීම කළ යුතුය
2. තත්පර හයක් තුළ පිරිනැමීම කළ යුතුය
3. තත්පර අටක් තුළ පිරිනැමීම කළ යුතුය
4. තත්පර හතරක් තුළ පිරිනැමීම කළ යුතුය

ලකුණු 2 බැගින් ලකුණු 40

.....

2 කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව, ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සමාජ මගින් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන වැඩසටහන් තුළින් ඔබට මෙන්ම පාසල් ප්‍රජාවටද සමබර පෞර්ෂයකින් යුත් සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයකු වීමට අවස්ථාව උදාවේ.

1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනු කුමක්ද?
2. යහපත් මානසික හා සාමාජීය පරිසරයක් ඇති පාසලක දැකිය හැකි අංග දෙකක් දක්වන්න.
3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තේමා දෙකක් ලියන්න.
4. ඔබ දන්නා බෝ නොවන රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
5. ඔබ සඳහන් කරන ලද රෝගයන්ගෙන් ආරක්ෂාවීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු තුනක් ලියන්න.
6. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති තුනක් සඳහන් කරන්න.
7. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක කර ගත හැකි පුද්ගලයන් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න.
8. ප්‍රජාවෙන් පාසලට කළ හැකි වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.

ලකුණු 20

02. පාසල් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ අභිමානවත් අවස්ථාව විවිත්‍රවත් කරන ආචාර පෙළපාලිය සිහියට නගාගෙන පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. ආචාර පෙළපාලියේදී දෙනු ලබන විධාන දෙකක් ලියන්න.
2. ගමනේ යාමේ ප්‍රභේද දෙක නම් කරන්න.
3. ආචාර පෙළපාලියේදී භාවිතාවන හැරීම් ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
4. සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාමේ අරමුණ කුමක්ද?
5. ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායම් දැකිය හැකි අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

ලකුණු 10

03.පන්දුවක් භාවිත කරමින් ඉතාමත් අඩු වියදමකින් කුඩා ඉඩක් තුළ කල හැකි ක්‍රීඩාවක් නිසා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාව තුළ ජනප්‍රිය වී ඇත.

- 1.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03ක් නම් කරන්න.
- 2.වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ නම් කරන්න.
- 3.පන්දු පිරිනැමීමට අදාළා නීති දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- 4.ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා එක් පිලකට ක්‍රීඩකයින් කී දෙනෙකු අවශ්‍යද?

ලකුණු10

04. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා අතරින් කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැකිය.

- 1.තනි අතින් යැවීමේ සහ දැතින් යැවීමේ ක්‍රම දෙක බැගින් වෙන් වෙන්ව ලියන්න.
- 2.නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා සිටිය යුතු අවම ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව කීයද?
- 3.නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04ක් සඳහන් කරන්න

ලකුණු10

05. ධාවන තරගයකදී නිවැරදි ආරම්භයක් ගැනීමෙන් ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීමට හැකිවේ. තරග ආරම්භය සඳහා විවිධ ක්‍රම භාවිතා කරයි. එමෙන්ම පෙර පුහුණු වීම් වල යෙදීමෙන් ධාවන වේගය දියුණු කරගත හැක.

1. ධාවන ඉසව් දිවීමට ඇති දුර ප්‍රමාණය අනුව බෙදිය හැකි වර්ග තුන නම් කරන්න.
2. කුදු ඇරඹුමේදී භාවිතා වන විධාන නම් කරන්න
3. හිටි ඇරඹුමෙන් ආරම්භ කරන ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න
4. ඔබ දන්නා ධාවන අභ්‍යාස දෙකක් නම් කරන්න.

ලකුණු10

06. මළල ක්‍රීඩා, සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, සුළු ක්‍රීඩා, අනුක්‍රීඩා ,විනෝද ක්‍රීඩා වශයෙන් ක්‍රීඩාවේ වර්ග කිහිපයක් පවතී.

1. අනුක්‍රීඩා වල විශේෂ ලක්ෂණ 03 ක් ලියන්න
2. අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ලබාගත හැකි වාසි තුනක් ලියන්න
- 3.අනුක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි කොටස් දෙක නම් කරන්න
4. පැනීම වලට අදාළ සිරස් හා තිරස් පැනීම් දෙකක් ලියන්න.

ලකුණු10

