

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 ශේණිය - පිලිතුරු පත්‍රය

I කොටස

- 01.(4) 11.(x)
- 02.(1) 12.(v)
- 03.(2) 13.(x)
- 04.(1) 14.(v)
- 05.(3) 15.(x)
- 06.(2) 16.ශාරීරික සංයුතිය
- 07.(2) 17.නොසැලකිලිමත්කම
- 08.(4) 18.ආත්ම විශ්වාසය
- 09.(3) 19.පේශිමය ශක්තිය
- 10.(2) 20.රෝගාබාධ (ලකුණු 2×20=40)

II කොටස

(1) ප්‍රශ්නය

- (i) මී 400, මී 110/100 කඩුළු, මී 100×4, මී 400×4, මී 300 කඩුළු
- (ii)
 - නාමල් - කුඳු ඇරඹුම (ගුලි ඇරඹුම)
 - නයනි - හිටි ඇරඹුම
- (iii) මී 800, මී 5000, මී 10000
- (iv) දිනපතා නැම, දවසට දෙවරක් දත් මැදීම, පිරිසුදු ඇඳුම් භාවිතය,.....
- (v) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, ක්‍රිකට්, එල්ලේ, රගර්,.....
- (vi) තිරස් පැනීම, සිරස් පැනීම
- (vii) නිරෝගී වීම, වියදම් අවම වීම, නැවුම් ආහාර ලබාගත හැකි වීම, පෝෂණ ගුණයෙන් යුක්ත ආහාර ලැබීම,.....
- (viii) ක්ෂණික නුඩල්ස්, පැනි බීම,.....
- (ix) සැරසේන්, වෙඩි හඬ
- (x) වාතය, ජලය, ආහාර (ලකුණු 2×10=20)

(2) ප්‍රශ්නය

- (i) සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලියයි. (ලකුණු 2)
- (ii) පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු භූමිය, සිත් ගන්නා සුළු බව, පන්ති කාමර පවිත්‍රතාවය, ප්‍රමාණවත් සහ පිරිසිදු වැසිකිලි කැසිකිලි පහසුකම්, පිරිසිදු පානීය ජල පහසුකම්, ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා පහසුකම්, සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාව..... (ලකුණු 3)
- (iii)
 - සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම.
 - පුද්ගල නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය.
 - සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම.
 - ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම.
 - සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම. (ලකුණු 3)
- (iv) සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය, රෝහල, පොලිසිය, රතු කුරුස සංගමය, ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ සංගමය, සෞඛ්‍යදාන සංගමය,..... (ලකුණු 2)

(3) ප්‍රශ්නය

- (i) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, ඛනිජ ලවණ, විටමින් (ලකුණු 3)
- (ii) පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ වයස, සෞඛ්‍ය තත්වය, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, ක්‍රියාකාරී බව, රුචිකත්වය..... (ලකුණු 2)
- (iii) ඇසුරුම් ස්වාභාවය, නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වන දිනය, අඩංගු ද්‍රව්‍ය, නැවුම් බව, රසය, වර්ණය, බාහිර පෙනුම..... (ලකුණු 2)
- (iv) ආහාර නිෂ්පාදනයේදී, ආහාර ප්‍රවාහනයේදී, ආහාර ගබඩා කිරීමේදී, ආහාර සැකසීමේදී (ලකුණු 3)

(4) ප්‍රශ්නය

- (i) අනතුරු, රෝගාබාධ, අපවාර සහ අපයෝජන, ආපදා, දුම්වැටි, මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය වලට යොමු වීම. (ලකුණු 3)
- (ii)
 - අනතුරට පත් වූ අයට ප්‍රතිකාර ලබා දීම.
 - අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී මූලික ජීවනාධාර ලබා දීම.
 - හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම.
 - අනතුර සිදුවූ වටපිටාව සුරක්ෂිත කිරීම. (ලකුණු 2)
- (iii)
 - නුසුදුසු ස්ථාන වලින් ඉවත් වීම.
 - ආරක්ෂාකාරී වීම.
 - ආරක්ෂිත ස්ථාන කරා යාම.
 - සැක සහිත දේ පිලිබඳ වැඩිහිටියකු දැනුවත් කිරීම.
 - සුදුසු ගැලපෙන ඇඳුම් පැලඳුම් භාවිතය.
 - සංවර හැසිරීම..... (ලකුණු 2)
- (iv) ඉවසීම, ආත්මාවබෝධය, ආත්ම විශ්වාසය, යහපත් ආකල්ප, උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කිරීම, කණ්ඩායම් හැඟීම, නිවැරදි තීරණ ගැනීම, ආචාරශීලී චින්තනය, නිසි පුහුණුව, පලදායී සන්නිවේදය, (ලකුණු 3)

(5) ප්‍රශ්නය

- (i)
 - දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශරීරික යෝග්‍යතාවය
 - සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශරීරික යෝග්‍යතාවය (ලකුණු 2)
- (ii) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව , පේශීමය දැරීමේ හැකියාව , පේශීමය ශක්තිය , නම්‍යතාවය , ශරීරික සංයුතිය (ලකුණු 3)
- (iii) කඩිසරව ඇවිදීම , බයිසිකල් පැදීම , හැල්මේ දිවීම , පිහිනීම , ස්වායු ව්‍යායාමවල නිරත වීම (ලකුණු 3)
- (iv)
 - ඔක්සිජන් බෙදා හැරීම හා ඔක්සිජන් භාවිත කිරීමේ හැකියාව වැඩි වේ.
 - ශරීරය තුළ ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා නිපදවන අපද්‍රව්‍ය ඉක්මනින් පිට වීම සිදු වේ.
 - අඩු මහන්සියකින් වැඩි කාර්යයන් ප්‍රමාණයක් ඉටු කිරීමට හැකි වේ.
 - ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා වර්ධනය වේ.
 - මානසික සතුට ඇති වේ.
 - වැඩිපුර ඇති මේදය දහනය සහ එමගින් බර පාලනය වීම. (ලකුණු 2)

(6) ප්‍රශ්නය

(i) සැරසේන්, වේන්, වෙඩිහඩ (ලකුණු 3)

(ii) යගුලිය,කවපෙත්ත,හෙල්ල,මිටිය (ලකුණු 3)

- (iii)
- ක්‍රීඩා පිටියේ දී විසි කිරීම උපකරණයක් විසි කිරීම අනිවාර්යෙන් ම ගුරුවරයෙකු/ගුරුවරියකගේ අධීක්ෂණය යටතේ සිදු කළ යුතු යි.
 - උපකරණය ක්‍රීඩා පිටියට ගෙන යාම සහ නැවත ගෙන ඒම අනතුරක් නොවන ආකාරයෙන් කළ යුතු යි. උදා: හෙල්ල
 - ගෙන යාමේ දී හෙල්ලය සිරස් අතට ඉදිරියෙන් තබා ගෙන යා යුතු ය.
 - උපකරණ විසි කිරීමේ දී ඉදිරියෙන් කිසි ම කෙනෙකු නොසිටිය යුතු යි.
 - ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ සංඥාවකට අනුව එකවර විසි කිරීම කළ යුතු අතර එකවර නැවත රැගෙන ආ යුතු යි.
 - පළමු වූ උපකරණ විසි කිරීමෙන් වැළකිය යුතු යි. එයට හේතුව ඒ මගින් අත් කැපීම, තුවාල වීම සිදු විය හැකි බැවිනි.
 - සිසුන් ගැවසෙන හෝ එහාට මෙහාට ගමන් කරන ස්ථානයක් විසි කිරීම සඳහා යොදා නොගත යුතු යි.
 - උපකරණ ඕනෑ ම අයෙකුට හිතුවෙන් ගැනීමට නොහැකි වන සේ සුරක්ෂිතව තැබිය යුතු යි. (ලකුණු 2)

- (iv)
- තිරස් - දුර පැනීම,තුන්පිම්ම
 - සිරස් - උස පැනීම,රිටි පැනීම (ලකුණු 2)

(7) ප්‍රශ්නය

(i) පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම(පිලිගැනීම), ප්‍රහාරය සඳහා එසවීම, ප්‍රහාරය, වැලැක්වීම, පිටිය රැකීම (ලකුණු 3)

- (ii)
- විස්තර කිරීමට ලකුණු ලබා දෙන්න
 - රූප සටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න (ලකුණු 2)

(iii) පන්දු පාලනය, පාදය පුරුව, ආක්‍රමණය, වැලැක්වීම, විදීම (ලකුණු 3)

(iv) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දුව පාලනය, පන්දුවට හිසින් පහර දීම, පන්දුව තුලට විසි කිරීම, පිටිය රැකීම, දැල් රැකීම (ලකුණු 2)