

8 ශ්‍රේණිය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

I පිලිතුරු පත්‍රය

01. (iii)

02. (iii)

03. (iii)

04. (iii)

05. (iv)

06. (iii)

07. (ii)

08. (i)

09. (iv)

10. (i)

11. (iv)

12. (iii)

13. (iii)

14. (iii)

15. (iv)

16. (iv)

17. (ii)

18. (iv)

19. (ii)

20. (iv)

8 ශ්‍රේණිය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

II පිලිතුරු පත්‍රය

01.

I. පාසල් ලමුන් වශයෙන් හා සමස්ත සමාජයේම සෞඛ්‍ය තත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කරගැනීමට හා වැඩිදියුණු කරගැනීමට හැකි අයෙකු ලෙස ශක්තිමත් වීම.

II. හොඳ වාතාශ්‍රයක් තිබීම, පරිසරයේ අනතුරු අවම වීම, පිරිසිදු පානීය ජලය, කැසිකිලි හා වැසිකිලි පහසුකම් තිබීම, අලංකාර පරිසරය, කැලිකසල නිවැරදිව බැහැර කිරීම, නිසි කාණු පද්ධතිය.

III. පාසලෙන් ප්‍රජාවට - පෝෂණ වැඩසටහන්, පරිසර අලංකරණ වැඩසටහන්, රෝග නිවාරන වැඩ සටහන්

ප්‍රජාවෙන් පාසලට - - පෝෂණ වැඩසටහන්, ආපදා කලමනාකරණ වැඩසටහන්, සමාජ අපවාර පිලිබඳ වැඩසටහන්

02.

I. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවය සංවර්ධනය සඳහා යොදාගන්නා ක්‍රීඩා (උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව නිර්මාණය කරගත හැක.

II. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවයන් සංවර්ධනය කරගත හැක.

උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව නිර්මාණය කරගත හැක

විනෝදයෙන් හා සතුටින් කිරීමට හැකිවීම

ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් නොමැති වීම

III. සිසුන් විස්තර කර ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

03.

I. ලියාපදිංචි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව - 15

අතිරේක ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව - 04

අවම ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව - 09

උපරිම ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව - 11

II. පාදයේ ඉදිරියෙන්, පාදයේ මතුපිටින්, පාදයේ පිටපැත්තෙන්, විලුඹෙන්

III. තමාගේ හා අන් අයගේ ආරක්ෂාව, පන්දුව එන දිශාව හඳුනා ගැනීම, ළකුනක් ලබාගැනීමට හැකි යොමු කිරීමක් කිරීම, වෙනත් උපාය ක්‍රමයකට පන්දුව යොමු කිරීම

04.

I. කුඳු ඇරඹුම - සැරසේන් , වේන් , යා
හිටි ඇරඹුම - සැරසේන් , යා

II. කුඳු ආරම්භය - සැරසේන් විධානය

- දෙයත් ආරම්භක රේඛාවට ස්පර්ෂ නොවන සේ තබාගත යුතුයි
- උරහිස් ප්‍රමාණයට මදක් වැඩියෙන් දැන් අතර පරතරය තබාගත යුතුයි
- පාද ආරම්භක රේඛාවේ සිට පියවර 1 ½ ක් 2ක් 3 ක් පිටුපසින් තබාගත හැක
- තමාට හුරු පාදය ඉදිරියෙන් තබාගත යුතුයි
- හිස මදක් ඔසවා තබාගත යුතුයි

III. විස්තරයේ ඇති ආකාරය සලකා බලා ලකුණු ලබාදෙන්න.

05.

I. තනි අතින් - උරහිස් යැවුම, යටිඅත් යැවුම, හිසට ඉහළින් යැවුම

II. දැන් හොඳින් දිගු කර ඇගිලි විහිදුවා තබාගත යුතුයි.
දැන් ඇගිලි ඉහලට යොමුවන සේ තබා ගත යුතුයි.
පන්දුව අතට ලැබෙන ගමන් ශරීරය මසුපසට ගෙන යාම.

III. පන්දු විදීම, පන්දු යැවීම, ආක්‍රමණය, ක්‍රීඩිකාවන් රැකීම, පාද හුරුව

06.

I. පිතෘ සෛල - ශුක්‍රණු / මාතෘ සෛල - ඩීම්බ

II. ගර්භාෂය, පැලෝපිය නාල, ඩීම්බ කෝෂ, යෝනිය, යෝනි මාර්ගය, ගැබ්ගෙල

III. අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම, විවාහ වීමට ප්‍රමාද වීම හෝ විවාහ වීමට නොහැකි වීම, විවාහ ජීවිතයේ ඇතිවන ගැටලු, නීතිමය ගැටලු තත්වයන් ඇතිවීම, විවිධ අපචාර හා අපයෝජන ඉහල යාම, සමාජානුගත වීමට නොහැකි වීම

07.

I. සිරස් පැනීම - උස පැනීම, රිටි පැනීම
තිරස් පැනීම - දුර පැනීම, තුන්පිම්ම

II. ගුවනන එල්ලි පැනීම (hang Technique), සේල් ක්‍රමය, හිවිකික් ක්‍රමය (ගුවනන පා මාරු ක්‍රමය)

III. . සිසුන් විස්තර කර ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.