

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2025 - උතුරුමැද පළාත

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය 8 ශ්‍රේණිය

1 පත්‍රය පිළිතුරු

1-111	2- IV	3-IV	4-11	5-1
6- IV	7-111	8-11	9- IV	10- IV
11-1	12-1	13-11	14-1	15-1
16-1	17- IV	18-11	19-111	20-111

11 කොටස

01. I. පාසල් දරුවන් පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පූර්ණ සංවිධාන ශක්තිය ක්‍රියාකරන පාසලක් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ලෙස හැඳින් වේ.
- II. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම. / පුද්ගල නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය. / සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම./ ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම. / සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම.
- III. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටු පත්ති මට්ටමින් පිහිටුවා ගැනීම / කමිටු මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාමාර්ග සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කරවීම / පාසලේ පවතින නීතිරීති හා ප්‍රතිපත්ති ආරක්ෂා කිරීම / සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සඳහා නව යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම / දුම්වැටි මත්ද්‍රව්‍ය වලින් වැළකී ශිෂ්‍ය සහෝදර සහෝදරියන් ද ඉන් මුදවා ගැනීම හා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී විදුහල්පති හා ගුරුමණ්ඩලයේ සහය ලබා ගැනීම / සෞඛ්‍ය පණිවුඩ නිවස හා සමාජය වෙත ගෙනයාම.
- (4x3=12)
02. I. තමා පිළිබඳ තමා තුළ ඇතිවන ගෞරවනීය හැඟීම
- II. අභ්‍යන්තර සාධක / බාහිර සාධක
- III. ගෘහය / වාදනය / රංගනය / නර්තනය / පරිගණක තාක්ෂණය / කුඹුරු වැඩ / කෑම පිසීම / කටිකත්වය
- IV. තමා තුළ:- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම,/ නීතිරීති කඩ කිරීම,/ වෛරය, ක්‍රෝධය, ඊර්ෂ්‍යාව, අධිමානය, මානසික ආතතිය... සමාජය තුළ:- සමාජයෙන් කොන් කිරීම./ නොසලකා හැරීම./ අගය නොකිරීම./ අනුන්ගේ උදහසට ලක්වීම./ උසුළු විසුලු වලට ලක් වීම.
- (4x3=12)
03. I. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා වර්ධනය සඳහා නිර්මාණය කරගන්නා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් අනුක්‍රීඩා ලෙස හැඳින් වේ. (ල 2)
- II. කායික - වෙනස දරා ගැනීමේ හැකියාව, ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල ශිල්පීය ක්‍රම සඳහා පුහුණුව, දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍යතාව වර්ධනය
- මානසික - විනෝදය හා සතුට, ක්‍රීඩා සඳහා උනන්දුව ඇති වීම, ජය පරාජය විඳ ගැනීම, ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවලට මුහුණදීම සඳහා අවශ්‍ය ආත්ම විශ්වාසය ලැබීම.
- (ල 4)
- III. පිළිතුරු ලියා ඇති ආකාරය ලබා ලකුණු ලබා දෙන්න.
- (ල 6)
04. I. එල්ලෙන ක්‍රමය / පාවෙන ක්‍රමය / ගුවනතපා මාරු ක්‍රමය
- (ල 2)
- II. ධාවන සරඹ A / ධාවන සරඹ B / ධාවන සරඹ C
- (ල 2)
- III. හිටි ඇරඹුම - සැරසෙන්න, වෙන් / කුදු ඇරඹුම - සැරසෙන්න, වෙන්, යා
- (ල 4)
- IV. හිටි ඇරඹුම - මීටර් 800,1500,3000,5000,10000 / කුදු ඇරඹුම - මීටර් 100, 200, 400, 100x4, 400x4,100 කඩුළු 110කඩුළු , 400 කඩුළු
- (ල 4)
05. I. පිරිනැමීම, ලබාගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම
- (ල 2)
- II. පිරිනැමීම සංඥාවට අනුව කළ යුතු ය./ පන්දුව තරමක් උඩ දමා පිරිනැමිය යුතු ය./ පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ කළ නොහැකි ය./ පිරිනැමීම විරුද්ධ පිළෙන් පිටට ගත නොහැක./ විනිසුරුගේ පිරිනැමීමේ සංඥාවට පසුව තත්පර 8 ක් ඇතුළත පිරිනැමීම කළ යුතු ය.
- (ල 4)

III. ගැලපෙන ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

(෧6)

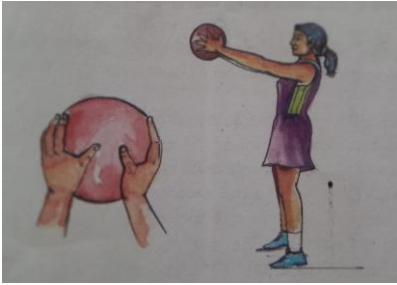
06. I. ලිංගික අතවර හා අපයෝජනවලට ලක් වීම./ නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම./ සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම./ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

II. අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇතිවීම./ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳීම./ මානසික බිඳවැටීම./ අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇතිවීම./ සමාජ අවමානයට ලක්වීම.

III. සුදු බිංදුම, උපදංශය, හර්පිස්, ලිංගික ඉන්නන්, ඒඩ්ස්

(4x3=12)

07. I.



II. පන්දු පාලනය / පාද හුරුව / ආක්‍රමණය / වැළැක්වීම / විදීම

III. ශරීරයේ බර පසු පාදයට යොමු කිරීම / පන්දුව යවන දිසාවට දැස් යොමු කිරීම / පන්දුව ඉදිරියට විසිකිරීම / පන්දුව යැවීමේ දී පසු පාදයේ තිබූ සිරුරේ බර ඉදිරි පාදයට මාරුකරමින් ශරීරයේ බර සමබර කරගැනීම / තනි අතින් පන්දුව යවන්නේ නම් නිදහස් අත සැහැල්ලු ලෙස මදක් ඉදිරියට දිගු කිරීම

(4x3=12)