සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උ/පෙළ) විභාගය

13 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

1 - (3)	2 - (4)	3 - (2)	4 - (1)	5 - (2)	6 - (2)	7 - (1)	8 - (4)	9 - (3)	10 - (4)
11 - (3)	12 - (2)	13 - (2)	14 - (1)	15 - (1)	16 - (1)	17 - (3)	18 - (4)	19 - (2)	20 - (1)
21 - (3)	22 - (2)	23 - (3)	24 - (4)	25 - (3)	26 - (2)	27 - (4)	28 - (3)	29 - (2)	30 - (2)
31 - (2)	32 - (3)	33 - (4)	34 - (3)	35 - (1)	36 - (3)	37 - (4)	38 - (3)	39 - (1)	40 - (3)
41 - (4)	42 - (4)	43 - (4)	44 - (2)	45 - (3)	46 - (4)	47 - (1)	48 - (2)	49 - (2)	50 - (4)

II කොටස

(01) (i) උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම, නිවස තුළ අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම, ආර්ද්‍රතාවය පාලනය කිරීම, ආශ්වාස කිරීමට අවශ්‍ය පිරිසිදු වාතාශ්‍රය සැපයීම.

(ii) සංසරණය, අපේක්ෂාව, වාතාශ්‍රය හා ආලෝකය, ඉඩකඩ, නම්‍යතාවය, ආරක්ෂාව, රාශිකරණය.

(iii) බිත්තිවලට ලා වර්ණ භාවිතය, තාප්පයට ලා වර්ණ ආලේප කිරීම, නිවස තුළ ඇති යම් යම් අයිතමයන් මඟින් නිවස තුළම විවිධ දිශාවන්ට ආලෝකය පරාවර්තනය වීම, නිවසින් පිටත ඇති වස්තූන්ගෙන් ආලෝකය පරාවර්තනය වීම.

(iv) නිරවුල් ඔප්පු, නිරවුල් මායිම, මිනින්දෝරු සැලැස්මක් තිබීම, අවතීරණ වීමේ හැකියාව.

(v) යෝග්‍ය ලෙස ස්ථානගත කිරීම, විවිධ උපාංගයන් භාවිතා කිරීම, තිර රෙදි භාවිතය, ශාක හා බඳුන්ගත පැලැටි, ගෘහස්ථ පොකුණු හා දියඇලි සැලසුම් කිරීම.

(02) (i) සිරස්, තිරස්, විකර්ණ හා වක්‍ර රේඛා (හැඳින්වීම අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.)

(ii) කිසියම් නිර්මාණයකින් ඉටුවිය යුතු මෙහෙය හෙවත් කාර්යය සඳහා එය නිසි පරිදි සැකසී තිබීම.

(iii)

1) අන්තර් මාධ්‍යමිත වර්ණ	කහ තැඹිලි, කහ කොළ, රතු තැඹිලි, රතු දම්.
2) තෘතීක වර්ණ	ද්විතීක වර්ණ 02 සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කළ විට තෘතීක වර්ණ සෑදේ. (තෘතීක කහ, තෘතීක රතු, තෘතීක නිල්)

(iv)

1) සමීප වර්ණ ගැලපුම	වර්ණ චක්‍රයේ සම්බන්ධිත වර්ණයන් ගැලපීමෙන් සමාන වර්ණ සංයෝග ඇති කළ හැකිය.
2) උදාසීන වර්ණ ගැලපීම	ඕනෑම වර්ණයක අගය හා තීව්‍රතාවය වෙනස් කිරීම සඳහා වර්ණ චක්‍රයට අයත් නොවන වර්ණ, දීප්තිමත් වර්ණයක් ස්වල්පයක් හා එක්කල වර්ණ සෑදීම.

(03) (i) තුලනය, රිද්මය, සමානුපාතය, අවධාරණය, එකඟත්වය.

(ii)

විධිමත්	ඕනෑම ස්ථානයක මධ්‍ය ලක්ෂයේ සිට දෙපස දුරින්, හැඩයෙන්, බරෙන් හා වර්ණයෙන් සමාන වනසේ භාණ්ඩ හා උපාංග ස්ථානගත කිරීම විධිමත් තුලනය.
අවිධිමත්	මධ්‍ය ලක්ෂයේ සිට අසමාන වර්ණවලින් අසමාන හැඩ, ප්‍රමාණ, උස ආදියෙන් තුලනාත්මක බවක් ඇති කිරීම.

(iii) අයවැය ලේඛණයක් සැකසීම, ආදායම් මාර්ග සියල්ල පිළිබඳ දැනුවත් වීම, වැය ශීර්ෂ තීරණය කිරීම, අනවශ්‍ය වියදම් කපා හැරීම.

(iv) පවුල සතු සම්පත් හඳුනාගැනීම, සීමිත සම්පත් පිළිබඳ අවබෝධ කරගැනීම, ඵලදායී ලෙස සම්පත් පරිහරණය කිරීම.

(04) (i) 1) ජානවල බලපෑම, ජීවන රටාවන්

2) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය, ඉණවට මිම්ම මැනීම, ඉණවට ප්‍රමාණ, ඉණ හා උකුල වට ප්‍රමාණ අතර අනුපාතය මැනීම, ශරීරයේ මේද ප්‍රතිශතය ගණනය කිරීම.

(ii) 1) අධිරුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව, ස්ථූලතාවය, ආමාංශික ප්‍රදාහය, මලබද්ධය.

2) අඩු ඝනත්ව ලිපෝප්‍රෝටීන්, වැඩි ඝනත්ව ලිපෝප්‍රෝටීන්, ඉතා අඩු ඝනත්ව ලිපෝප්‍රෝටීන්

(iii) මේදය වැඩි සත්ත්ව ආහාර අඩුකර ගත යුතුය, මාළු අනුභව කිරීම, මේද රහිත කිරි හා මේද අඩු යෝගට්, ශාක ආහාර සුලභ කිරීම.

(iv) අදාල ලෙස ලකුණු ලබා දෙන්න.

(05) (i)

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ
- මහා පෝෂක
  - කාබෝහයිඩ්‍රේට්
  - ප්‍රෝටීන්
  - ලිපිඩ
- ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
  - විටමින්
    - A, D, E, K } මේද ද්‍රාවී
    - B, C } ජල ද්‍රාවී
  - ආහාරමය ඛණිජ
    - යකඩ
    - කැල්සියම්
    - අයඩීන්
    - පොටෑසියම්
    - සින්ක්
    - කොබෝල්ට්

(ii) ඔමේගා 3 ඇල්ෆා ලිනොලෙයික් අම්ලය, එයිනෙසා පෙන්ටනොයික් අම්ලය, ඩොකෝසා හෙක්සනොයික් අම්ලය

ඔමේගා 6 ලිනොලෙයික් අම්ලය, ගැමාලිනොලෙනික් අම්ලය, ඇරකිඩොනික් අම්ලය.

(iii) ශරීර වර්ධනය, ගෙවී ගිය කොටස් නැවත අවශ්‍ය පටක හා මාංශ පේෂී වර්ධනය, රුධිරය නිපදවීම, පවත්වා ගැනීම, හෝමෝන හා එන්සයිම නිපදවීම හා පරිවෘත්තිය, කාබෝහයිඩ්‍රේට ප්‍රමාණය පහළ ගිය විට ශක්තිය නිපදවීමට.

(iv) 1) $C_6H_{12}O_6$

2) 2 : 1

3) සුක්රෝස්, මෝල්ටෝස්, ලැක්ටෝස්

(06) (i)

ඉඩ්ලි	උඳු	+	සහල්
තෝසෙ	උඳු	+	සහල්
මුං කිරිබත්	මුං ඇට	+	සහල්

(ii) නූගත්කම, සම්පත් අසමානතා, මිථ්‍යා මත, ආහාර පුරුදු

(iii) 1) ආහාර කාණ්ඩ, පෝෂණ සංයුති, 100g අඩංගු පෝෂක

2) එක්වර ගතයුතු ආහාර කාණ්ඩ හා ඒවා අඩංගු කරගත යුතු ප්‍රමාණ, විවිධ කාණ්ඩවලට අයත් ආහාර වර්ග

(iv) ජල රෝධක හා වායු රෝධක බව, ඇසුරුමේ යෝග්‍යතාව, විෂ රහිත වීම, පෝෂ්‍ය පදාර්ථවලට හානි නොවීම, ප්‍රතික්‍රියා නොකිරීම.

(07) (i) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම, එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය හා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය මර්ධනය කිරීම, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ හා එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරීත්වය නතර කිරීම.

(ii) $\text{සාපේක්ෂ ආර්ද්‍රතාවය} = \dfrac{\text{වාතයේ ඇති ජල වාෂ්ප ප්‍රමාණය}}{\text{එම වාතයේ සංතෘප්ත බව ඇති කිරීමට අවශ්‍ය ජල වාෂ්ප ප්‍රමාණය}} \times 100$

(iii) 1) කෝපි, බිත්තර, යෝගට්, කිරි, තේ

2) කිරි

3) සෝඩියම් බෙන්සොඒට්, සෝඩියම් ප්‍රොපියුනේට්

4) ජෑම්, කිරි විජලනය, විකිරණය , සැමන් (ටින් මාළු)

(iv) පළතුරු පිළියෙල කිරීම, සීනි හා සිට්‍රික් අම්ලය, එකතු කිරීම, මිශ්‍ර කිරීම, පිස ගැනීම, බෝතල්වල ඇසිරීම, සීල් කිරීම, ගබඩා කිරීම.

(08) (i) මනා හැඩය, නිවැරදි මැහුම් ක්‍රම, කල් පැවැත්වෙන සේ මසා තැබීම, මනා නිමාව, අලංකරණය.

(ii) කපු කෙඳි 12% ප්‍රබල සෝඩියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් ද්‍රාවණයක් තුළ $70^0F - 80^0F$ අතර නියත උෂ්ණත්වයක නිශ්චිත කාලයක් තුළ (විනාඩි 2 3) ගිල්වා තැබීමයි.

(iii) අවුරුදු 17 අඩු හෝ 35 ට වැඩි වීම, උග්‍ර නීරක්තිය පෙර අසතුටුදායක ගර්භ ඉතිහාසය, ගර්භ විෂ රෝග, දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, අධික රුධිර පීඩනය, පූර්ව ප්‍රසව රුධිර වහනය.

(iv) උස, බර, මුත්‍රාපරීක්ෂණය, රුධිරගත පරීක්ෂණ, සමාජ රෝග, ගර්භාෂ පරීක්ෂාව.

The National e-learning Portal for The General Education