සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

28 S I

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 12 ශ්‍රේණිය - 2019

First Term Test - Grade 12 - 2019

විභාග අංකය .... ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I කාලය පැය දෙකයි

- **සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.**
- **අංක 01 සිට 50 තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට අදාළ පිලිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ ඉතාමත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.**

01. මිනිසා ඇතුළු සමස්ථ ලෝකයේ තිරසාර යහ පැවැත්ම උදෙසා භෞතික හා සමාජ ජීවන පරිසරයේ ඇති සහයෝගීතාවයෙන් ගොඩනැගෙන පරිසරය,
    1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයයි. 2. භෞතික ජීවන පරිසරයයි. 3. සමාජ ජීවන පරිසරයයි.
    4. ප්‍රශස්ථ ජීවන පරිසරයයි. 5. ග්‍රාමීය හා නාගරික පරිසරයයි.

02. භෞතික ජීවන පරිසරයේ මූලික අංග දෙකකි.
    1. අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණය හා බාහිර අවකාශ නිර්මාණය.
    2. අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණය හා ගොඩනැගිලි හා භූ දර්ශන නිර්මාණය.
    3. භූ දර්ශන නිර්මාණය හා බාහිර අවකාශ නිර්මාණය.
    4. බාහිර අවකාශ නිර්මාණය හා ග්‍රාමීය හා නාගරික පරිසර නිර්මාණය.
    5. ගොඩනැගිලි හා භූ දර්ශන නිර්මාණය හා බාහිර අවකාශ නිර්මාණය.

03. සංවෘත අවකාශයක් තමන්ට සුවපහසු ලෙස සකස් කර ගැනීම හඳුන්වනුයේ,
    1. අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණයයි. 2. බාහිර අවකාශ නිර්මාණයයි.
    3. ග්‍රාමීය හා පරිසර නිර්මාණයයි. 4. භූ දර්ශන නිර්මාණයයි.
    5. භෞතික පරිසර නිර්මාණයයි.

04. නිර්මිත පරිසරයක් සකස් කිරීමේදී පවත්නා ප්‍රදේශයේ සම්මත සංවර්ධන කටයුතු සමඟ ගැලපීම අයත් වන්නේ,
    1. නිර්ණායකයන්ට ගැලපීම 2. අනුකූලත්වයට 3. සමානුපාතයට
    4. වටිනාකම් පද්ධතියට 5. සැකැස්ම හා පිහිටීම

05. සමස්ත භෞතික පරිසරයට අයත් වන්නේ,
    1. මිනිසාගේ අවශ්‍යතා මත සකස් කරගත් පරිසරයයි.
    2. තෝරාගත් භූමිය අයත්වන විශාල ප්‍රදේශ හා නගරයි.
    3. ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය හොඳින් ලැබෙන පරිසරයයි.
    4. තෙතමනය සහිත ස්ථානවලට රළු ටයිල් යෙදූ පරිසරයයි.
    5. තෝරාගත් භූමිය වෙනත් ඉඩම්වලින් වටවී තිබීමයි.

06. ද්විතීයික වර්ණ ගැලපුමට අයත් වර්ණ කාණ්ඩය වන්නේ,
    1. තැඹිලි, කොළ, කහ 2. තැඹිලි, දම්, කහ 3. නිල්, තැඹිලි, රතු
    4. තැඹිලි, කොළ, දම් 5. දම්, කොළ, නිල්

07. විවිධ උපාංගවලට යම් ආකාරයක සාම්‍යයක් ගැබ් කිරීම පෙන්නුම් කරන මූලධර්මය වන්නේ,
   1. ඒකමිතිය.   2. සමෝධානය   3. සමානුපාතික බව
   4. තුලනය   5. අවධාරණය

08. වර්ණයේ ලා බව හෝ තද බව ඇති කිරීම.
   1. තීව්‍රතාවය   2. සමානුපාතික බව   3. වර්ණ නාමය   4. වටිනාකම   5. සමෝධානය

09. හරිත ගොඩනැගිලි ඉදි කිරීම පිළිබඳ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය කුමක් ද ?
   1. කාබන් මුදා හැරීම අවම වේ.   2. ශක්ති පරිභෝජනය අවම වේ,
   3. ජල පරිභෝජනය අවම වේ.   4. අප ද්‍රව්‍ය මුදා හැරීම අවම වේ.
   5. ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීම අවම වේ.

10. නූතනත්වයේ ස්වර්ණමය යුගය ලෙස සලකනු ලබන කාල පරාසය වන්නේ,
   1. වර්ෂ 1840 - 1950 දක්වා.   2. වර්ෂ 1860 - 1950 දක්වා.
   3. වර්ෂ 1860 - 1960 දක්වා.   4. වර්ෂ 1850 - 1940 දක්වා.
   5. වර්ෂ 1850 - 1960 දක්වා.

11. අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණයේදී උපාංග ලෙස යොදාගනු ලබන්නේ,
   1. මැදි මිදුල් හා තරප්පු පෙල   2. තිර රෙදි හා ගෘහ භාණ්ඩ
   3. මල් සැකසුම් හා ගෘහ භාණ්ඩ   4. මැද මිදුල් හා පොකුණු
   5. දිය ඇලි හා බිත්ති

12. බාහිර අවකාශ නිර්මාණයේදී සලකා බැලිය යුතු සාධකයකි.
   1. පරිසරය   2. සමෝධානය   3. අවධාරණය
   4. සමානුපාතික බව   5. අනුකූලත්වය

13. සංකල්පීය එළඹුම් සාධක ඇතුලත් වන්නේ,
   1. ක්‍රියානුරූපී බව හා සමානුපාතික බව.   2. තිරසර බව හා සමානුපාතික බව.
   3. තිරසර බව හා සෞන්දර්යාත්මක බව.   4. සෞන්දර්යාත්මක බව හා ඒකමිතිය.
   5. ක්‍රියානුරූපී බව හා අවධාරණය.

14. නිර්මාණශීලීව අභ්‍යන්තර අවකාශයක් සැකසීමේදී භාවිතාවන ක්‍රමවේදයක් නොවන්නේ,
   1. නාන කාමරය සඳහා රළු වයනයකින් යුත් බිම් ඇතුරුම් යෙදීම.
   2. තද පැහැති පොළොව අවකාශය විශාල කර දැක්වීම.
   3. වහලය හා සිවිලීම සඳහා තාප පරිවාරක ද්‍රව්‍ය යෙදීම.
   4. තද හිරු එළියට ඔරොත්තු දීමට ඝනකම් බිත්ති යෙදීම.
   5. මුළුතැන්ගෙයි පොළොව ඉක්මනින් සේදීමට හා වියලීමට පහසු ලෙස සකස් කිරීම.

15. විශාල ඉඩමක විශාල ගස් රෝපණය කිරීම තුලින් අදහස් වන්නේ,
   1. ක්‍රියානුරූපී බව.   2. එකගත්වය.   3. ධාරිතාවය.
   4. සමෝදනය.   5. සමානුපාතික බව.

16. භෞතික අක්ෂ යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ,
   1. ස්වභාවික පරිසරය සියුම් ලෙස වෙනස් කිරීම.
   2. ඍජු සංසරණ මාර්ග සැකසීම.
   3. විවිධ හැඩතලවලට පඩි සකසා ගමන් මං සැකසීම.
   4. භූමියේ පිහිටීම අනුව පරිසරය සැකසීම.
   5. දුරින් සිට නැරඹීමට භූමිය නිර්මාණය කිරීම.

17. කාබෝහයිඩ්‍රේට්වල අඩංගු මූල ද්‍රව්‍ය පිළිවෙලින් ඇතුලත් පිලිතුර වන්නේ,
   1. නයිට්‍රජන්, කාබන් හා හයිඩ්‍රජන්   2. කාබන්, හයිඩ්‍රජන් හා ඔක්සිජන්
   3. ඔක්සිජන්, හයිඩ්‍රජන් හා කාබන්   4. කාබන්, හයිඩ්‍රජන් හා සල්ප
   5. කාබන්, නයිට්‍රජන් හා ඔක්සිජන්

18. ප්‍රරෝහණය වන ධාන්‍යවල බහුලව අඩංගු සැකරයිඩයකි.
   1. සුක්‍රෝස් 2. මෝල්ටෝස් 3. ෆෘක්ටෝස් 4. ග්ලූකෝස් 5. ලැක්ටෝස්

19. අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර කාණ්ඩය කුමක් ද ?
   1. මස්, මාළු, දඹල, සෝයා බෝංචි
   2. පරිප්පු, මුං ඇට, බිත්තර, කිරි
   3. සෝයා බෝංචි, පරිප්පු, මාළු, බිත්තර
   4. සෝයා බෝංචි, මුං ඇට, පරිප්පු, කඩල
   5. කඩල, පරිප්පු, මස්, කිරි

20. ඉතා දිග ශාඛනය නොවූ හයිඩ්‍රොකාබන් දාමයකින් සමන්විත කාබනික අම්ලය හඳුන්වන්නේ,
   1. මේද අම්ලයක් ලෙසය.
   2 ෆෝලික් අම්ලයක් ලෙසය.
   3. ඇමයිනෝ අම්ලයක් ලෙසය.
   4. ග්ලුටමික් අම්ලය ලෙසය.
   5. ඇස්පාටික් අම්ලය ලෙසය.

21. ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල කෘත්‍යයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
   A **පරිවෘත්තීය ක්‍රියා සඳහා ශක්තිය සැපයීම.**
   B **මේද පරිවෘත්තීය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.**
   C **ප්‍රතිදේහ නිපදවීමේ හැකියාවක් ඇත.**
   D **ස්නායු සෛල නිපදවීම.**
   E **එන්සයිම සෑදීමේ මූලික තැනුම් ඒකකය වීම.**

   මේවායින් ප්‍රෝටීන්වල කෘත්‍යය වනුයේ,
   1. C හා E ය. 2. A හා B ය. 3. B හා C ය. 4. D හා E ය. 5. D පමණි.

22. ජල ද්‍රාව්‍ය විටමිනයකි.
   1. රෙටිනෝල්
   2. කැල්සිෆෙරෝල්
   3. ඇඩිනොසින්
   4. ටෙකොෆෙරෝල්
   5. පිලොන්විනෝන්

23. හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය නිෂ්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය ඛනිජ වර්ගය කුමක් ද ?
   1. ක්ලෝරින් 2. සල්ෆර් 3. අයඩින් 4. සින්ක් 5. ක්ලෝරයිඩ්

24. විටමින් K නිපදවීමට ප්‍රධාන වන ආන්ත්‍රික බැක්ටීරියා වර්ධනයට අවශ්‍යවන ආහාරමය සංඝටකයකි.
   1. මස් 2. මාළු 3. කිරි 4. තන්තු 5. ග්ලයිකෝජන්

25. ආහාර වේලක් තුළ ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදන ඇතුළත් කර ගැනීම හා සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
   1. සීනි හා කොලොස්ටරෝල් රුධිරයට මුදා හැරීම පාලනය කිරීම.
   2. මල බද්ධය හා ආන්ත්‍රික පිළිකා සෑදීමේ අවධානය අඩු වීම.
   3. ශරීරයේ ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 50% - 65% පමණ ප්‍රමාණයක් ලබාදීම.
   4. ධාන්‍ය නිවුඩ්ඩ මඟින් විටමින් හා ඛනිජ ලබාදීම.
   5. දිගු වේලාවක් කුසගිනි ඇති නොවීම.

26. ධාන්‍ය වර්ග සඳහා උදාහරණ දෙකකි.
   1. සහල් හා මුං ඇට
   2. පරිප්පු හා තිරිඟු
   3. ඉරිඟු හා සෝයා
   4. කුරක්කන් හා මෙනේරි
   5. කුරක්කන් හා කව්පි

27. ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයට අයත් ප්‍රධාන කොටස් පිළිවෙලින් ඇති පිළිතුර කුමක් ද ?
   1. ශූන්‍යාන්ත්‍රකය, ග්‍රහනිය, ශේෂාන්ත්‍රකය.
   2. ග්‍රහනිය, ශූන්‍යාන්ත්‍රකය, මහාන්ත්‍රය.
   3. ශේෂාන්ත්‍රකය, ශූන්‍යාන්ත්‍රකය, ග්‍රහනිය
   4. ග්‍රහනිය, ශූන්‍යාන්ත්‍රකය, ශේෂාන්ත්‍රකය,
   5. ශේෂාන්ත්‍රකය, ග්‍රහනිය, ශූන්‍යාන්ත්‍රකය

28. ආහාරවල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේට් මත ක්‍රියාකරන එන්සයිම තුනකි.
   1. ඇමයිලේස්, ලයිපේස්, සුක්‍රේස්
   2. මෝල්ටේස්, සුක්‍රේස්, පෙප්සින්
   3. ඇමයිලේස්, සුක්‍රේස්, මෝල්ටේස්
   4. ලැක්ටේස්, ඇමයිලේස්, ට්‍රිප්සීන්
   5. ලැක්ටේස්, ඇමයිලේස්, ලයිපේස්

29. ලිපිඩ තෛලෝදකරණ ක්‍රියාව ආරම්භ වන්නේ,
1. අමාශයේදී. 2. ග්‍රහණියේදී. 3. ක්‍ෂුද්‍රාන්තයේදී.
4. අග්න්‍යාශයේදී. 5. මහාන්ත්‍රයේදී.

30. කැල්සියම්, මැග්නීසියම් අවශෝෂණය හොඳින් සිදුවීමට ආහාරයේ අඩංගු විය යුත්තේ, කුමන විටමිනය ද ?
1. විටමින් E 2. විටමින් C 3. විටමින් K 4. විටමින් D 5. විටමින් B

31. මහා අන්ත්‍රයේදී ප්‍රධාන වශයෙන් සිදු වනුයේ,
1. යකඩ අවශෝෂණයයි. 2. විටමින් අවශෝෂණයයි. 3. මේද අවශෝෂණයයි.
4. ජල අවශෝෂණයයි. 5. ඇමයිනෝ අම්ල අවශෝෂණයයි.

32. පෝෂණ ඌණතාවයේ දැකිය හැකි ලක්‍ෂණයක් නොවන්නේ,
1. බුද්ධි වර්ධනයේ දුර්වලතා ඇතිවීම. 2. ශරීර වර්ධනයේ දුර්වලතා ඇතිවීම.
3. ඉගෙනීමේ දුර්වලතා ඇතිවීම. 4. කාර්යක්‍ෂමතාව හා ඵලදායිතාව අඩුවීම.
5. අධි රුධිර පීඩනය ඇතිවීම.

33. ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දිගු කාලයක් පුරා ආහාරයට එක් කර ගැනීම නිසා ඇතිවන තත්වය හඳුන්වන්නේ,
1. අධි පෝෂණය ලෙසය. 2. ස්ථුලතාවය ලෙසය. 3. අධි බර ලෙසය.
4. දුෂ්පෝෂණය ලෙසය. 5. කුපෝෂණය ලෙසය.

34. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය අනතුරු අඟවා ඇති පරිදි වර්ෂ 2025 වන විට ඇතිවන ප්‍රබල සෞඛ්‍ය ගැටළුව කුමක් ද ?
1. මානසික අසහනය 2. ආඝාතය 3. ස්ථුලතාවය 4. පිළිකා 5. හෘදයාබාධ

35. වයස අවුරුදු 5ට අඩු දරුවන්ගේ කුරු බව වැඩියෙන් වාර්තාවන දිස්ත්‍රික්ක වන්නේ,
1. නුවරඑළිය, මාතර, ත්‍රිකුණාමලය 2. ත්‍රිකුණාමලය, නුවරඑළිය, බදුල්ල
3. බදුල්ල, ත්‍රිකුණාමලය, යාපනය 4. යාපනය, ත්‍රිකුණාමලය, නුවරඑළිය,
5. නුවර, නුවරඑළිය, බදුල්ල

36. නිවැරදි ජීවන රටාවක් වනුයේ,
1. සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම.
2. විවිධ පළතුරු වර්ග දිනපතා ආහාරයට ගැනීම.
3. නිවසේදී සකසන ලද ආහාර පරිභෝජනය.
4. උදෑසන ආහාරය අනිවාර්යෙන්ම ගැනීම.
5. ක්‍ෂණික ආහාරවලින් වැලකීම.

37. පෝෂණ ගැටලු හා දුෂ්පෝෂණය වැලැක්වීම සඳහා සම්බන්ධවන රාජ්‍ය නොවන සංවිධානය,
1. පෝෂණ අංශය 2. ජාතික සෞඛ්‍ය විද්‍යා ආයතනයකි
3. ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය 4. පෝෂණ වේදීන්ගේ සංගමය
5. පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

38. විටමින් A ඌණතා ලක්‍ෂණය වනුයේ,
1. ඔස්ටියෝමැලේෂියාව 2. රිකට්ෂියාව 3. කෙරටොමැලේෂියාව
4. ස්කර්වි 5. පෙලග්‍රා

39. නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනෙහි අවධානය යොමු නොවූ කරුණක් වනුයේ,
1. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා 2. ක්‍රියාකාරි මට්ටම් 3. ශරීර බර
4. රෝගී තත්වයන් 5. වයස

40. ආහාර ප්‍රමාණය තීරණය කිරීමේදී සලකා බලන සාධකයක් වන්නේ,
1. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රමාණය.
2. ආහාරවල අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණය.
3. ආහාරවල අඩංගු මහා පෝෂක ප්‍රමාණයයි.
4. ආහාරවල අඩංගු ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක ප්‍රමාණයයි.
5. ආහාරවල අඩංගු පෝෂක සංඝටක ප්‍රමාණයයි.

41. හැඩට ඉන්න මැනලා කන්න යන තේමාව යටතේ පිඟානෙන් තුනෙන් පංගුවක් අඩංගු විය යුත්තේ,
   1. මාෂ බෝග සහිත ආහාරය.   2. එළවළු හා පලා වර්ගය.
   3. පලතුරු හා පලා වර්ගය.   4. ශාක හා සත්තව ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාරය.
   5. එළවළු හා පලතුරුය.

42. ආදේශක ආහාරයක් ලෙස සලකනු ලබන්නේ,
   1. ආහාර වේලෙන් පසු ගනු ලබන ආහාරයයි.
   2. ප්‍රධාන ආහාර වේලෙන් පසු ගනු ලබන පලතුරු වර්ගය.
   3. ප්‍රධාන ආහාර වේල් දෙකක් අතර ගනු ලබන ආහාර වර්ගය.
   4. ප්‍රධාන ආහාර වේලට පෙර ගනු ලබන පාන වර්ගය.
   5. ප්‍රධාන ආහාරය වෙනුවට ගනු ලබන ආහාරයි.

43. ශරීරය තුල ඉන්සියුලින් ස්‍රාවය අඩුවීමෙන් ඇතිවිය හැකි රෝග තත්වයකි.
   1. අධි රුධිර පීඩනය   2. ගලගණ්ඩය   3. දියවැඩියාව
   4. හෘද රෝග   5. බෙරි බෙරියාව

44. පහත දැක්වෙන්නේ එක්තරා රෝගයක් සම්බන්ධ කරුණු කීපයකි.
   * **ලුණු අධික ආහාර භාවිතය.**   * **පොටැසියම් බහුල ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම.**
   * **කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම වැඩිවීම.**   * **ස්ථුලතාවය.**
   ඉහත සාධකයන් නිසා ඇතිවිය හැකි රෝගය වන්නේ,
   1. අධි රුධිර පීඩනය   2. ආමාශයික ප්‍රදාහය   3. ආඝාතය
   4. උණ සන්නිපාතය   5. මධු මේහය

45. සාමාන්‍ය නිරෝගී පුද්ගලයෙකු නිරාහාර අවස්ථාවේ රුධිර මිලි ලීටර් 100කට තිබිය යුතු ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය වන්නේ,
   1. 80 - 100 mg   2. 70 - 110 mg   3. 70 - 110 mg
   4. 70 - 100 mg   5. 70 - 120 mg

46. අන්තර් ජාතිකව පිලිගත් සම්මතයන් අනුව නිරෝගී පුද්ගලයෙකු ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) අගය වනුයේ,
   1. 16 ට අඩුවිය යුතුය.   2. 18.5 ට අඩුවිය යුතුය.
   3. 18.5 - 24.9 අතර පැවතිය යුතුය.   4. 24.9 සිට 30 අතර පැවතිය යුතුය.
   5. 30 ට වැඩි විය යුතුය.

47. හෙලිකොබැක්ටර් පයිලෝරි යන බැක්ටීරියාව නිසා වැළඳෙන රෝගය වන්නේ,
   1. පාචනය   2. කොළරාව   3. ආමාශයික ප්‍රදාහය   4. අතීසාරය   5. උණසන්නිපාතය

48. පහත සඳහන් ආහාර ප්‍රභව අතරින් හෘද රෝගියෙකුගේ ආහාර වේලට එක කළ හැකි සුදුසුම ආහාරය වනුයේ,
   1. සැමන්   2. යෝගට්   3. මුදවපු කිරි   4. කවච මාළු   5. කුකුළු මස්

49. පරිභෝජනයට ගන්නා නොපිසූ ආහාර ග්‍රෑම් 100 ක / මිලි ලීටර් 100ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණය දක්වා ඇත්තේ,
   1. ආහාර පිඟාන   2. ආහාර පිරමීඩය   3. පෝෂණ වගුව
   4. ආහාර පංගුව   5. නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන

50. දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන රෝගියෙකුට වඩාත් සුදුසු ආහාර වේල වන්නේ,
   1. නිවුඩු සහල් බත්, මිරිසට පිසූ මාළු, දියකිරෙන් පිසූ පරිප්පු වෑංජනය, ගෝවා වෑංජනය, මිශ්‍ර එළවළු සලාද
   2. නිවුඩු සහල් බත්, මාළු ස්ටු, බෝංචි, තෙම්පරාදුව, කෙසෙල්මුව වෑංජනය, ගොටුකොළ සලාද
   3. නිවුඩු සහල් බත්, කුකුළු මස් වෑංජනය, පරිප්පු තෙම්පරාදුව, ගෝවා වෑංජනය, එළවළු මිශ්‍ර සලාද
   4. නිවුඩු සහල් බත්, බදින ලද මාළු, දියකිරෙන් පිසූ පරිප්පු හොදි, පොළොස් ඇඹුල, එළවළු මිශ්‍ර සලාද
   5. නිවුඩු සහල් බත්, මාළු මිරිසට, පරිප්පු තෙම්පරාදුව, බෝංචි වෑංජනය, ගොටුකොළ සලාද

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

28 S II

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 12 ශ්‍රේණිය - 2019

First Term Test - Grade 12 - 2019

විභාග අංකය .... ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II කාලය පැය තුනයි

උපදෙස් :-

- **පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න හයකට පිළිතුරු සපයන්න.**

01. (i) ජීවන පරිසර නිර්මාණයේ වැදගත්කම් 2ක් සඳහන් කරන්න.
    (ii) නිර්මාණකරණයේදී සලකා බැලිය යුතු උපයෝගීතා සාධක 4ක් දක්වන්න.
    (iii) සරළම ඇමයිනෝ අම්ලයක ව්‍යුහ සූත්‍රය අඳින්න.
    (iv) ශරීරයට අත්‍යාවශ්‍ය බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල 2ක් නම් කරන්න.
    (v) පෝෂණ වගුව හා සම්බන්ධ ආහාර කාණ්ඩ 4ක් නම් කරන්න.
    (vi) විටමින් හා ඛනිජ ශරීරයට අවශෝෂණයවීම සඳහා බලපාන සාධක 2ක් ලියන්න.
    (vii) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථි 4ක් නම් කරන්න.
    (viii) අධි රුධිර පීඩනය පාලනය කිරීම සඳහා අනුගමනය කල යුතු ආහාරමය නොවන සාධක 2ක් ලියන්න.
    (ix) ප්‍රතිඔක්සිකාරක විටමින් හා ඛනිජයක් නම් කරන්න.
    (x) ස්ථූලතාවය ඇතිවීමට හේතු 2ක් සඳහන් කරන්න. (2 x 10 = 20)

02. (i) අ) නිර්මාණකරණයේ මූලික සාධක මොනවා ද ? (ල. 1)
    ආ) ඉන් එකක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 3)
    (ii) වර්ණ චක්‍රයට අයත් අන්තර්මාධ්‍ය වර්ණ සෑදෙන ආකාරය උදාහරණ සහිතව දක්වන්න. (ල. 4)
    (iii) හරිත ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)
    (iv) නූතනත්වයේ ස්වර්ණමය යුගය හා පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදායට ඉදිවූ ගොඩනැගිලිවල වෙනස්කම් මොනවා ද ? (ල. 4)

03. (i) පොලි සැකරයිඩ යන්න හඳුන්වා උදාහරණ 2ක් දක්වන්න. (ල. 4)
    (ii) ආහාර සංඝටකයක් ලෙස ජලයේ වැදගත්කම පහදන්න. (ල. 4)
    (iii) විටමින් A ඌනතා ලක්ෂණ 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)
    (iv) අ) දුෂ්පෝෂණය යනු කුමක් ද ? (ල. 2)
    ආ) එය ඇතිවීමට බලපාන හේතු මොනවා ද ? (ල. 2)

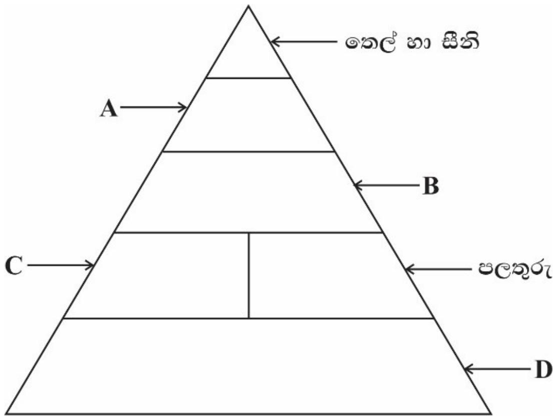
04. (i) පෝෂ්‍යදායී උදේ ආහාර වේලක වැදගත්කම දක්වන්න. (ල. 4)
    (ii) ආහාර පිඟාන ආහාර පිරමීඩයෙන් වෙනස් වන්නේ කෙසේ ද ? (ල. 4)
    (iii) අ) බොජුන්පතක් යනු කුමක්ද ? (ල. 3)
    ආ) බොජුන්පතක් සැලසුම් කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 1)
    (iv) අවුරුදු 5ක වයස ඇති දරුවෙකු සඳහා බොජුන් පතක් ලියන්න. (ල. 4)

05. (i) බෝවන රෝගවලට වඩා බෝ නොවන රෝග ව්‍යාප්ති වීමට හේතු දක්වන්න. (ල. 4)

(ii) එළවලු පලතුරු, පලාවර්ග ආහාරයට එක්කර ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)

(iii) ආඝාතය යනු කුමක්දැයි හඳුන්වා එහි රෝග ලක්‍ෂණ 4ක් ලියන්න. (ල. 4)

(iv) පහත ආහාර පිරමීඩයෙහි හිස්තැන් සම්පූර්ණ කරන්න. (ල. 4)



06. (i) අධි රුධිර පීඩනය ඇතිවීමට බලපාන සාධක 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

(ii) ආමාශයික ප්‍රදාහයෙහි රෝග ලක්‍ෂණ 4ක් නම් කරන්න. (ල. 4)

(iii) දියවැඩියාව පාලනය සඳහා අනුගමනය කල හැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවා ද ? (ල. 4)

(iv) හෘදයාබාධ වලක්වා ගැනීම සඳහා ආහාර වේල සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු සාකච්ඡා කරන්න. (ල. 4)

07. (i) අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණයේදී ස්වභාවික ආලෝකය ලබා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු මොනවා ද ? (ල. 4)

(ii) මනුෂ්‍ය භාවිතය සඳහා වන සම්මතයන්ට අනුකූලව ගෘහ භාණ්ඩවල උස දිග හා පළල තිබීමේ වැදගත්කම උදාහරණ දෙමින් පහදන්න. (ල. 4)

(iii) ගෘහ නිර්මාණයේ මූලධර්ම සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

(iv) භූ දර්ශන නිර්මාණයේදී යොදා ගන්නා ශාක ස්ථානගත කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද ? (ල. 4)

08. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතුරෙන් හතරක් පිළිබඳ සටහන් ලියන්න.

1. කාබන් පා සලකුණු
2. නිර්මාණකරණයේ මූලිකාංගයක්වන වයනය
3. ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය
4. ළමාවියේ ඇතිවන කැල්සියම් ඌනතාව
5. ආහාර පංගුව

(4 x 4 = 16)

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2019
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 12 ශ්‍රේණිය
පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

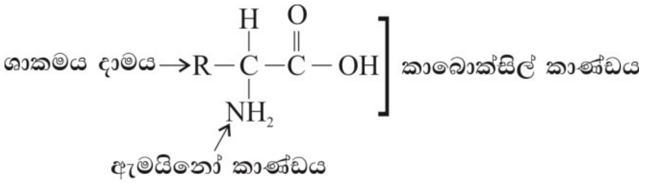
01 - 4	11 - 4	21 - 1	31 - 4	41 - 2
02 - 2	12 - 1	22 - 3	32 - 5	42 - 5
03 - 1	13 - 3	23 - 1	33 - 1	43 - 3
04 - 2	14 - 2	24 - 4	34 - 3	44 - 1
05 - 2	15 - 3	25 - 5	35 - 2	45 - 2
06 - 4	16 - 2	26 - 4	36 - 3	46 - 3
07 - 1	17 - 2	27 - 4	37 - 3	47 - 3
08 - 4	18 - 2	28 - 3	38 - 3	48 - 1
09 - 5	19 - 4	29 - 2	39 - 4	49 - 3
10 - 5	20 - 1	30 - 4	40 - 1	50 - 1

II - පත්‍රය සඳහා පිළිතුරු

01. (i) * අව්ව වැස්ස සුලං හා සතුන් වැනි බාහිර සාධකවලට සෘජුවම නිරාවරණය නොවී ඒවායින් ආරක්ෂාවීමට ජීවන පරිසරය නිර්මාණය කර ගැනීම.
* භෞතික, සමාජීය සහ මානසික පීඩාවන් අවම කර ගැනීමට.

(ii) * අනුකූලත්වය * කලාත්මක බව * කාල අවකාශ නිර්ණය කිරීම සහ නිර්ණායකයන්ට ගැලපීම.
* සැකැස්ම හා පිහිටීම * ප්‍රමාණය හා සමානුපාතික බව * වටිනාකම් පද්ධතිය

(iii)



(iv) ඔමේගා 3 මේද අම්ලය උදා : ඇල්ෆා ලිනොලෙනික් අම්ලය.
ඔමේගා 6 මේද අම්ලය උදා : ලිනොලෙනික් අම්ලය.

(v) ධාන්‍ය, මාෂ භෝග, තෙල් සහිත ඇට වර්ග, එළවලු, පලාවර්ග, අල වර්ග, පලතුරු, කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන, සත්වමය ආහාර, තෙල් හා මේද අඩංගු ආහාර.

(vi) * සමහර ඖෂධ වර්ග නිසා * පුද්ගලයාගේ වයස * මත්පැන් පානය කිරීම
* කැෆේන් අඩංගු පාන වර්ග * මිනිසාගේ මානසික ආතති තත්ව * නිවුඩු සහල්වල අඩංගු ෆයිටික් අම්ලය
* විටමින් C ඇතිවිට Fe අවශෝෂණය වැඩිය.
* Ca හා Mg අවශෝෂණය හොඳින් සිදුවීමට විටමින් D අවශ්‍ය වේ.
* ද්‍රාව්‍ය තන්තු මඟින් Ca හා Mg අවශෝෂණය වැඩිය.

(vii) බේථ ග්‍රන්ථි, අක්මාව, පිත්තාශය, අග්න්‍යාශය.

(viii) * මත්පැන් පානය * දුම්පානය * ස්ථූලතාවය
* ප්‍රවේනි සාධක * අධිරුධිර පීඩනය * මානසික ආතතිය

(ix) * විටමින් A C E * ඛනිජය සෙලේනියම්

(x) * නිතර නිතර අධික ලෙස ආහාර ගැනීම. * තෙල් කාබෝහයිඩ්‍රේට් ආහාර වැඩිපුර ගැනීම.
* ප්‍රවේණිය හා හෝමෝනවල බලපෑම. * ව්‍යායාම අඩුවීම. (ලකුණු 2 බැගින් 20)

02. (i) අ) සංකල්පය, භාවිතය හා භාවිත කරන්නන්, සන්දර්භය, ආර්ථික පරිසරය.
(ලකුණු 1 යි පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 03)

ආ) සංකල්පය - නව නිර්මාණයකදී ඉඩමේ පවතින සියළු සාධක සලකා බලා පසුව නිර්මාණය පිළිබඳ නිර්මාණ ශිල්පියාගේ මනසේ ඇඳෙන මූලික නිර්මාණාත්මක අදහස වේ.

භාවිතය හා භාවිත කරන්නන් - නව නිර්මාණයක් ඉදි කිරීමේ දි එය කුමන කාර්යයක් සඳහා යොදා ගන්නේද, එය භාවිතා කරන්නේ කවරෙක්ද, යන්න ඔහුගේ ආකල්ප, සමාජ පරිසරය, ආර්ථික පරිසරය පිළිබඳ සළකා බැලීම.

සන්දර්භය - භෞතික පරිසරය, සමාජ පරිසරය, ආර්ථික පරිසරය.

භෞතික පරිසරය - මෙය ආසන්න භෞතික පරිසරය හා සමස්ථ භෞතික පරිසරය යනුවෙන් කොටස් දෙකකට වර්ග කෙරේ.

* ආසන්න භෞතික පරිසරය තුලදී නිර්මාණය සඳහා යොදා ගන්නා ප්‍රායෝගික පහසුකම් අතර ජලය, විදුලිය, වාතාශ්‍රය ආලෝකය ලැබීම ආදියයි.
* සමස්ථ භෞතික පරිසරය තුලදී තෝරාගත් භූමිය අයත්වන විශාල ප්‍රදේශය හෝ නගරය මීට අයත්ය. පිහිටා ඇති ආයතන ගොඩනැගිලිවල උස ප්‍රදේශයේ ජලය ගලායාම ආදියයි.

සමාජ පරිසරය - පවුල තුල ජීවත්වන සාමාජිකයින් අතර පවතින සහ සම්බන්ධතාවන්ගේ ස්වභාවය, පවුල් අතර අන්තර් සමාජ සම්බන්ධතා පිළිබඳ අවබෝධය එම පරිසරය තුල ජීවත්වන්නේ ඒ කීයද, විස්තෘත ද යන්න වටහා ගැනීම හා නිර්මාණය තුල ජීවත්වන්නන් බාහිර සමාජ පරිසරය සමඟ ඇතිකර ගන්නා විවිධ සමාජ සම්බන්ධතා සැලකිල්ලට ගත යුතුය.

ආර්ථික පරිසරය - ප්‍රසස්ථ ජීවන පරිසරයක් නිර්මාණය කර ගැනීම වෙනුවෙන් වියදම්වන මුදල් ප්‍රමාණය ආර්ථික තත්වය සමඟ ගැලපිය යුතුය. ගොඩනැගිල්ලක් ඉදිකිරීමේදී එහි සමස්ථ ප්‍රමාණය හා ඇතුලත් අංග නිසි ආර්ථික කළමනාකරණ ක්‍රමවේදයක් ඇතිව තීරණය විය යුතුය.

උදා : කෘතිම ආලෝකය වෙනුවට ස්භාවික ආලෝකය වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීම.

(ii) වර්ණ චක්‍රයේ ඇති ප්‍රාථමික වර්ණයක් හා ඊට යාබදව ඇති ද්විතියික වර්ණයක් සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කිරීමෙන් අන්තර් මාධ්‍ය වර්ණ සෑදේ.

උදා :- කහ තැඹිලි = කහ + තැඹිලි   රතු තැඹිලි = රතු + තැඹිලි   රතු දම් = රතු + දම්
නිල් දම් = නිල් + දම්   නිල් කොල = නිල් + කොල   කහ කොල = කහ + කොල

(ල. 4)

(iii)* පරිසරයට මුදා හරින කාබන් ප්‍රමාණය අවම වීම. * ජල භාවිතය අවම වීම.
* ශක්ති පරිභෝජනය අවම වීම. * පරිසරයට මුදාහරින අපද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අවම වීම.

(ල. 4)

(iv)

නූතනත්වයේ ස්වර්ණමය යුගය තුල ඉදිවීම	පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදාය තුල ඉදිකිරීම්
* සරල හැඩයන් වීම. * වර්ණ භාවිතය අඩුය. * කැටයම් නැත. * කොන්ක්‍රීට් හා වීදුරු භාවිතය. * ජ්‍යාමිතික හැඩතලවලට මුල්තැනක් දී ඇත.	* විවිධ වර්ණ ගන්වා ඇත. * සැරසිලි හා අලංකාර නිර්මාණ භාවිතා වීම. * ඒකාකාරී බවින් තොර නිර්මාණවල සංකීර්ණ ස්වභාවයක් ගනී.

(ල. 4)

03. (i) ග්ලූකෝස් අණු විශාල සංඛ්‍යාවක් එකිනෙකට සම්බන්ධවීමෙන් පොලිසැකරයිඩ සෑදේ. මෙහි සරල සූත්‍රය $\{C_6(H_2O)_5\}_n$ වේ. n අගය විශාල විය හැක. (ල. 2)

උදා : පිෂ්ඨය, සෙලියුලෝස්, ග්ලයිකෝජන් (ල. 2)

(ii) * ශරීර බරෙන් 50% - 60% අතර ජලය අඩංගු වේ.
* ශරීරයේ සියළුම ජෛව රසායනික ක්‍රියා සඳහා වැදගත් වේ.
* පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට් හිමොග්ලොබින් හා විටමින් වෙනත් සංයෝග සඳහාද ද්‍රාවක මාධ්‍යයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.
* ජලයේ දියවූ ද්‍රාව්‍ය ශරීරය පුරා පරිවහනයට.
* O_2, CO_2 හා අපද්‍රව්‍ය පරිවහනයට
* ශරීරයේ විද්‍යුත් විච්ඡේදන සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට. (ල. 4)

(iii)* තමස් අන්ධතාව හෙවත් රාත්‍රී අන්ධතාව. * ඇස්වල බිටෝ ලප ඇතිවීම.
* ඇස්වල වියලි බව ඇතිවීම. * සම හා කෙස් වියලි ස්වභාවයක් ඇතිවීම.
* වෙනත් රෝග සෑදීමේ අවධානමත් ඇතිවීම. (සරම්ප, ශ්වසන රෝග, පාචනය, මැලේරියාව) (ල. 4)

(iv) අ) ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂක දිගුකාලීනව ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ලැබීම හෝ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබීම දුෂ්පෝෂණයයි. (ල. 2)

ආ) **ඇතිවීමට හේතු**

* පෝෂණය පිළිබඳ අඩු අධ්‍යාපනය. * සමබර ආහාර වේලක් නොගැනීම.
* කාර්‍ය බහුල ජීවිත ගත කිරීම. * ව්‍යායාම අඩුකම.
* ආගම, සංස්කෘතිය හා විවිධ පුරුදු * ආහාර අවශෝෂණ දුර්වලතා.
* උදේ ආහාරය ගැන සැලකිලිමත් නොවීම. * සමාජ බලපෑම. * රෝගවලට ගොදුරුවීම. (ල. 2)
* ආහාර වර්ග රටපුරා සමානව බෙදී නොතිබීම.
* ආහාරවල ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කිරීමට හා පසු අස්වනු තාක්ෂණය පිළිබඳ දැනුම අඩුවීම.
* ස්වභාවික ව්‍යසන. * සමාජ මට්ටම ආහාර මඟින් පෙන්වීමට උත්සාහ කිරීම.

(ල. 4)

04. (i) * රාත්‍රී ආහාරය ගෙන දිගු වේලාවක් නිරාහාරව සිටීම නිසා පසුදින උදේ දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍යවන ශක්තිය හා පෝෂණය ලබා ගැනීමට.
* රාත්‍රී නිදාසිටින විට පරිවෘත්තීය ක්‍රියා සෙමෙන් සිදුවේ. නමුත් උදේ සිට කාර්‍යක්ෂමව එදිනෙදා කාර්‍යයන්හි නිරතවීමට අවශ්‍ය ශක්තිය හා පෝෂණය ලබාදීමට.
* උදේ ආහාරය ප්‍රමාණවත් නොවුනවිට නිදිබර බව අලස බව ඇතිවේ.

* උදේ රැස්වීම් අවස්ථාවල ක්ලාන්තය ඇතිවීම.
* දිගු වේලාවක් ආමාශය පිරී නොතිබීම නිසා ගැස්ට්‍රයිටීස් රෝගය ඇතිවිය හැක. (ල. 4)

(ii) ආහාර පිරමීඩයෙහි පෝෂණ නිර්දේශයට අනුව දිනකට ලබාගත යුතු පෝෂක සංඝටක ප්‍රමාණය, සංඝටක අඩංගු ආහාරවලින් නිරූපණය කර දක්වමින් පිරමීඩාකාර සටහනකින් දක්වයි.
ආහාර පිඟානෙහි ආහාර වේලක් සැලසුම් කර එය පිඟානක් ලෙස නිරූපණය කර ඇත. මෙහි කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන කොටසත් පලතුරුත් පසෙකින් පෙන්වා ඇති අතර ඉන් දෛනික ආහාර වේලට ඒවාද අවශ්‍ය බව පෙන්වයි. (ල. 3)

(iii) අ) එක් ආහාර වේලක් සඳහා සුදුසු ආහාර ද්‍රව්‍ය නියමිත ප්‍රමාණවලින් ඇතුලත් කර සකස් කරන ලද ලේඛනයක් බොජුන්පතක් ලෙස හඳුන්වයි. (ල. 1)
ආ) * පවුලේ ආර්ථික තත්ත්වයට ගැලපීම. * අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ තොරතුරු.
* ආහාර එකිනෙකට ගැලපීම / නැවුම් බව / පෙනුම. * විවිධත්වයෙන් යුක්ත වීම (වර්ණ, රසය, රුචිය)
* ආහාර පිළියෙල කිරීමේ විවිධ ක්‍රම සලකා බැලීම.
* ආහාර අපතේ නොයන පරිදි හා පෝෂණය රැකෙන පරිදි සැකසීම.
* පුද්ගලයින්ගේ අවශ්‍යතා. (ල. 4)

(iv) අදාල බොජුන් පතට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 4)

05. (i) * පුද්ගලයින් අනුභව කරන සමහර ආහාර ගැනීමේ ආක්‍රමිකතා.
* පුද්ගලයින්ගේ නොදැනුවත්කම.
* නිවැරදි ලෙස ආහාර තෝරා ගැනීම.
* නිසි ලෙස ආහාර සකස් කර නොගැනීම.
* කාර්ය බහුලත්වය නිසා ආහාර ගැන දක්වන සැලකිල්ල අඩුවීම.
* ක්ෂණික ආහාර වර්ගවලට පෙලඹීම.
* ආහාර වේල් මඟ හැරීම හා පිෂ්ඨය, මේදය සහිත කෙටි ආහාර ඒ සඳහා ගැනීම.
* මානසික ආතතිය. (ල. 4)

(ii) * මේවායේ තන්තු බහුල නිසා මල ද්‍රව්‍යවල බර වැඩි කිරීම හා අන්ත්‍රයේ ආහාර ගමන් කිරීමේ කාලය අඩු කිරීමෙන් මල බද්ධය වැලැක්වීම.
* අන්ත්‍රයේ ඇති බැක්ටීරියා එම ආහාරවල ඇති තන්තු මත ක්‍රියාකර පැසවීම සිදුකර කෙටිදාම මේද අම්ල සාදයි.
* එලවලු පලතුරුවල විටමින් A හා C බහුලය.
* Ca බහුලය.
* ආහාරයේ ප්‍රමාණාත්මක වැඩි කිරීමක් එලවලු, පලා මඟින් සිදුවේ. එම නිසා මේවා ආහාරයට ගන්නාවිට කාබෝහයිඩ්‍රේට් ලැබීම අඩුවේ. (ල. 4)

(iii) හෘදයේ සිට මොලයට රුධිරය සපයන රුධිර වාහිනී අවහිරවීම නිසා හෝ පුපුරායාම නිසා මොලයේ සිදුවන රුධිර වහනය හේතුවෙන් මොලයේ කොටසකට රුධිරය නොලැබීම නිසා එමඟින් පාලනයවන ශරීරයේ කොටස අකර්මණ්‍ය වීම. (ල. 4)
රෝග ලක්ෂණ :- මුහුණ පරීක්ෂා කලවිට කට ඇදවී ඇතිබව පෙනීම, ගොත ගැසීම, අධික හිසරදය, ශරීරයේ අංශයක් පණ නැතිවීම, කරකැවිල්ල.

(iv) A කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන   B මාලු මස් හා මාෂ භෝග, බිත්තර
C එලවළු   D බත්, වෙනත්, ධාන්‍ය, අල වර්ග (ල. 4)

06. (i) * ලුණු අධික ආහාර භාවිතය. * පොටැසියම් බහුල ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම.
* මත්පැන් පානය හා දුම් පානය. * රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම වැඩිවීම.
* ස්ථුලතාවය. * ප්‍රවේනික සාධක (ල. 4)

(ii) * උදරයේ සහ පපුවේ දැවිල්ල. * ආහාර ගැනීමෙන් පසු උදරයේ වේදනාව.
* උදරය තෙරා ඒම, පිපීම. * ඔක්කාරය, වමනය * හිසරදය. (ල. 4)

(iii) * ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) නිසි අයුරින් පවත්වා ගැනීම.
* ව්‍යායාමවල නිරතවීම.
* ආහාර පාලනය (කාබෝහයිඩ්‍රේට හා මේදය අඩු ආහාර ගැනීම.
* තන්තු සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීම.
* වැලඳී ඇත්නම් වෛද්‍ය නිර්දේශයන්ට අනුව ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීම. (ල. 4)

(iv) * කොලොස්ටරෝල් බහුල ආහාර අඩු කිරීම.
* මේද රහිත කිරි භාවිතය.
* ශාක ආහාර භාවිතය එනම් එලවලු, පලතුරු, තන්තු සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීම.
* වෛද්‍ය නිර්දේශයට අනුව ආහාර ගැනීම.
* සිරුරේ උසට සරිලන බර පවත්වා ගැනීම. (ල. 4)

07. (i) * ආලෝකය ලබා ගැනීම පිණිස ජනෙල්වලට භාවිතා කර ඇති වීදුරු වර්ග හා බිත්තිවල වර්ණය සලකා බැලිය යුතුය.
* අවශ්‍ය කාර්යය හා ස්ථානයේ වර්ණය අනුව ආලෝකය සැපයිය යුතුය.
* දිවා ආලෝකය ලැබෙන පරිදි (හිරු එළිය) ජනෙල් හා දොරවල් ස්ථානගත කිරීම. (ල. 4)

(ii) පුද්ගලයාගේ උස අනුව කෑම මේස උස, වැඩ කිරීමේ මේසයේ උස සුව පහසු ලෙස වාඩිවීමට පුටුවේ උස වැනි කරුණු ඇතුලත් වනසේ පැහැදිලි කල යුතුය. (ල. 4)

(iii) * රිද්මය * ඒකමිතිය * තුලනය * සමෝධානය * අවධාරණය * සමානුපාති බව. (ල. 4)

(iv) * භූමියේ ඉඩ ප්‍රමාණය හැඩය හා බෑවුම පිළිබඳව.
* ඉඩම පිහිටි ප්‍රදේශයට ආවේනික ශාක යොදා ගැනීම.
* ශාක පිහිටුවීමේදී ශාකවල මුල් අතු විහිදීම.
* විවිධ වර්ණ සහිත විසිතුරු ශාක යෙදීමෙන් විවිධ හැඩවලට කැපීම කල හැක.
* ඒ සඳහා යෙදවිය හැකි මුදල් ප්‍රමාණය. (ල. 4)

08. 1. කාබන් පා සලකුණු යනු හරිතාගාර ආවරණය ඇති කරන වායු කොපමණ ප්‍රමාණයක් පරිසරයට මුදා හරිනු ලබයිද යන්නයි. ගොඩනැගිල්ලක් සැලසුම් කිරීමේදී කාබන් පා සලකුණු හැකිතාක් දුරට අවම කිරීම පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ. නිර්මාණයේදී පුනර්ජනනීය සම්පත් හැකිතාක් දුරට උපයෝගීකර ගන්නේ නම් කාබන් පා සලකුණු අවම කරගත හැක.

2. කිසියම් නිර්මාණයක මතුපිට පෘෂ්ඨය ස්පර්ශ කිරීමේදී දැනෙන ස්වභාවය වයනය ලෙස හඳුන්වයි. ස්පර්ශ කිරීමෙන් තොරව දැකීමෙන් වුවද වයනය පිළිබඳ හැඟීමක් ඇතිකර ගත හැක. ගෘහ නිර්මාණයේදී විවිධ වයනයන් යොදාගෙන නිර්මාණ සකසයි.

3. අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන වර්ග අඩංගු ආහාර කිහිපයක් එක්කර නියමිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ලැබෙන සේ ආහාර සකස් කිරීම. ප්‍රෝටීන පරිපූරණයයි.
උදා :- මුං ඇට කිරිබත් (මුං ඇටවල මෙතියොනින් ඌන ආහාර ලයිසීන් අන්තර්ගතය. සහල්වල ලයිසින් ඌණ අතර මෙතියොනීන් අන්තර්ගතය.)

4. රිකට්සියාව - අස්ථි විකෘති රෝගය ඇතිවීම, දත් ඒම ප්‍රමාද වීම, ඇවිදීම ප්‍රමාද වීම, කකුල් බකල වීම, අස්ථි සිහින්වීම හා දුර්වල වීම. පර්ශුවල Ca අක්‍රමවත්ව තැම්පත්වීම නිසා පබළු ආකාරයෙන් දිස්වීම.

5. පුද්ගලයකු තම එක් දිනක ආහාර සලාකයෙන් සුදුසු පරිදි බෙදාගෙන ප්‍රධාන ආහාරවේලට ලබා ගන්නා ආහාර කොටස, ආහාර පංගුව විවිධ ආහාර කාණ්ඩවලින් ආහාර ප්‍රමාණ එකක් හෝ කිහිපයක් බැගින් ඇතුලත් වනසේ සකස් කර ඇත. පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට ආහාර පංගුව වෙනස් වේ.

(4 x 4=16)