සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

මධ්‍යම පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மத்திய மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education Central Province

11 ශ්‍රේණිය අ.පො.ස (සාමාන්‍ය පෙළ) පෙරහුරු පරීක්ෂණය - 2019 **85 S I**

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

කාලය පැය තුනයි

සැලකිය යුතුයි :- ● ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න

01. අඩුම ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන ආහාරය වනුයේ,
1. බිත්තරය. 2. කිරි ය. 3. පරිප්පුය. 4. දඹලය.

02. දිවුල්, පේර, බෙලි වැනි පලතුරුවල අඩංගු පොලි සැකරයිඩයකි.
1. ග්ලයිකෝජන්. 2. ඉනියුලින්. 3. පෙක්ටින්. 4. පිෂ්ටය.

03. මහා පෝෂක වලින් සිරුර තුළ සිදුවන කෘත්‍යයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A - ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනය කරයි.
B - ශරීර අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන් ආරක්ෂා කරයි.
C - මල බද්ධය වළක්වයි
D - ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කරයි.
මින් මේදවලින් ඉටුවන කෘත්‍යය වනුයේ,
1. A හා B ය. 2. B හා C ය. 3. C හා D ය. 4. B හා D ය.

04. රුධිරය කැටි ගැසීම සඳහා බලපාන විටමිනයකි.
1. විටමින් A. 2. විටමින් C. 3.විටමින් D. 4. විටමින් K.

05. ප්‍රෝටීන් සංස්ලේෂණයට උදව් වන ඛනිජයකි.
1. මැග්නීසියම්. 2. පොටෑසියම්. 3. මැංගනීස්. 4. ක්ලෝරින් .

06. ආහාර පිරමීඩයේ පහළ කොටසේ ඇති ආහාර කාණ්ඩ වනුයේ,
1. ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත හා කිරි නිෂ්පාදිත ය.
2. ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදන හා පලතුරුය.
3. ධාන්‍ය නිෂ්පාදන හා තෙල් සහිත බීජ වර්ගය.
4. ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදන හා අල වර්ගය

07. බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ලයට උදාහරණයකි.
1. ඔලෙයික් අම්ලය. 2. බියුටරික් අම්ලය. 3. ඇරකිඩොනික් අම්ලය. 4. කැප්රිලික් අම්ලය.

08. පදම් කරගත් ආහාර විවෘත හෝ සංවෘත උදුනක් භාවිත කිරීමෙන් පිස ගැනීම හඳුන්වනුයේ,
1. රෝස්ට් කිරීම ලෙසය. 2. බ්‍රේස් කිරීම ලෙසය.
3. ටෝස්ට් කිරීම ලෙසය. 4. ග්‍රිල් කිරීම ලෙසය.

09. ආහාර ගැනීමේ දී පිළිනොපැදිය යුතු සිරිතකි.
1. අත් පිස්නාව භාවිතයේ දී එය ලේන්සුවක් ලෙස භාවිතා නොකිරීම.
2. සංග්‍රාහකයා අමුත්තන් කෑම මේසයට වාඩි වීමට පෙර වාඩි වී සිටීම.
3. ජලය පානය කිරීමේ දී ශබ්ද නොනැගෙන සේ පානය කිරීම.
4. අසුන් ගෙන සිටියදීම ආහාර බෙදා ගැනීම.

10. යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන අම්ලයකි.
1. මැලික් අම්ලය. 2. ෆයිටික් අම්ලයකි. 3. ටාටරික් අම්ලය. 4. සිට්‍රික් අම්ලය.

11. විටමින් A ඌනතාව වළක්වා ගැනීම සඳහා විටමින් A අධි මාත්‍රාවක් ලබාදිය යුතු වන්නේ,
1. මාස දෙකකට වරකි. 2. මාස හතරකට වරකි.
3. මාසය හයකට වරකි. 4. මාස දහයකට වරකි.

12. ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයේ අඩංගු පිෂ්ට ජීර්ණක එන්සයිමයකි.
1. ලයිපේස්. 2. ඇමයිනෝ පෙප්ටිඩේස්. 3. ඉන්සියුලින්. 4. ලැක්ටේස්.

13. අග්න්‍යාශික යුෂයේ අඩංගු අක්‍රීය ට්‍රිප්සිනෝජන් ක්‍රියාකාරී ට්‍රිප්සීන් බවට පත්කිරීමට අවශ්‍ය වනුයේ,
1. එන්ටරොකයිනේස් එන්සයිමය ය. 2. හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය ය.
3. ප්‍රෝරෙනීන් ය. 4. ග්ලූකගොන් ය.

14. මහා අන්ත්‍රයේ ඉටු කෙරෙන කාර්යයකි.
   1. විශාල මේද ගෝලිකා කුඩා මේද ගෝලිකා බවට පත් වීම.
   2. ප්‍රධාන පෝෂක කොටස් අවශෝෂණය කිරීම.
   3. ඩයිසැකරයිඩ මොනොසැකරයිඩ බවට පත් කිරීමය.
   4. ජලය හා ඛනිජ අවශෝෂණය කිරීමය.

15. ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී මාධ්‍යයේ PH අගය අඩු කිරීම සඳහා භාවිත කරන ද්‍රව්‍යයකි.
   1. ලුණු.   2. මී පැණි.   3. විනාකිරි.   4. සීනි.

16. ගෘහීය මට්ටමින් ආහාර ද්‍රව්‍ය පරිරක්ෂණය කිරීම සඳහා අධි ශීතනයට භාජනය කෙරේ. මෙම අධි ශීතන උෂ්ණත්ව පරාසය වනුයේ,
   1. $0^{o}C$ සිට $-4^{0}C$ ය   2. $0^{o}C$ සිට $-18^{0}C$ ය.   3. $-2^{o}C$ සිට $5^{0}C$ ය.   4. $0^{o}C$ සිට $-14^{0}C$ ය.

17. පුස් වර්ගයක් සඳහා උදාහරණයකි.
   1. පෙනිසිලියම්   2. ස්ටෙප්ටොකොකස්   3. සියුඩමොනාස්   4. මයික්‍රොබැක්ටීරියම්

18. නවජ දරුවෙකුගේ හිස ශරීර දිගින්
   1. 1/4 කි.   2. 2/4 කි.   3. 3/4 කි.   4. 1/3 කි.

19. ප්‍රජනක පද්ධතිය හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වය සම්බන්ධයෙන් පවතින කායික, මානසික හා සමාජීයීය යහපැවැත්ම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයයි. මෙය අර්ථ දක්වන ලද්දේ,
   1. සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යංශයයි.   2. ලෝක බැංකුවයි.
   3. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයයි.   4. රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයි.

20. කළල අවධිය තුළ සිදුවන සංවර්ධනය පිළිබඳ නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
   1. සංසේචිත අවස්ථාවේ සිට සති පහළොවක් පමණ කළල අවධිය වේ.
   2. කළල අවධිය වන විට ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය නිර්ණය වී ඇත.
   3. අන්තඃජදය වර්ධනය මඟින් කළල බන්ධනය හා පෙකනිවැල නිර්මාණය වේ.
   4. කළල අවධියේ දී ශරීර බර හා දිග සීඝ්‍රයෙන් වැඩිවේ.

21. දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වා රටාවකට අනුව සිදුවේ. පහත දැක්වෙනුයේ දරුවාගේ චාලක වර්ධනය සම්බන්ධ වැකි කිහිපයකි.
   A - මාස තුනක දරුවෙකුට හිස එසවීමට හැකිවීම.
   B - අවුරුදු තුනක දරුවෙකුට කඩ ඉරි යා කිරීමට හැකිවීම.
   C- මාස හතරක් වයසැති දරුවෙකුට ඉඳ ගැනීමට හැකිවීම.
   D - මාස දෙකක් වයසැති දරුවෙකු විවිධ ශබ්ද නිකුත් කිරීම.
   මින් ඉහත ප්‍රකාශනයට අදාළ වැකිය තෝරන්න.
   1. A හා B ය.   2. A හා C ය.   3. B හා C ය.   4. C හා D ය.

22. ළදරුවෙකුගේ පෝෂණය සඳහා මව්කිරි දීම පමණක් සිදුකළ යුත්තේ ළදරුවාට
   1. මාස තුන වන තෙක්ය.   2. මාස හතරවන තෙක් ය.
   3. මාස හය වන තෙක් ය.   4. මාස හතවන තෙක් ය.

23. කොලොස්ට්‍රම්වල විශේෂ වැදගත්කම සනාථ කරන ප්‍රකාශය කුමක්ද?
   1. පෝෂක සැපයීම   2. පහසුවෙන් ජීර්ණය වීම.
   3. වැඩිපුර ජලය අඩංගු වීම   4. ප්‍රතිශක්තිය ලබාදීම.

24. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන වෛරසය ශරීරයෙන් ඉවත් කළ නොහැකි රෝග දෙකකි.
   1. උපදංශ හා ගොනෝරියාව.   2. හර්පිස් හා කැලැම්ඩියාව.
   3. ලිංගික ඉන්නන් හා ගොනෝරියාව.   4. ලිංගික ඉන්නන් හා හර්පීස්ය.

25. ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහනට අනුව මාස හතර අවසානයේදී දරුවන්ට ලබාදෙන එන්නතක් වනුයේ,
   1. පංච සංයුජ එන්නත දෙවන මාත්‍රාවය.   2. M.M.R. එන්නතය.
   3. ජැපනීස් එන්සෙපලයිටීස් එන්නතය.   4. පංච සංයුජ එන්නත පළමු මාත්‍රාවය.

26. ඉපදී මුල් මාස කිහිපයේ දී මිහිරි නද සමඟ චලනය වන වර්ණවත් ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබාදීම තුළින් සිදුවනුයේ,
   1. නිර්මාණ කුසලතාව වර්ධනය සිදුවීමයි.   2. භාවික වර්ධනයක් සිදුවීමයි.
   3. භාෂා වර්ධනයක් සිදුවීමයි.   4. චාලක වර්ධනයක් සිදුවීමයි.

27. නව යොවුන් අවධියේ සිදුවන සමාජයීය වර්ධනයේ ලක්ෂණයකි. වීරාභිවන්දනය. වීරාභිවන්දනය යනු,
   1. විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි දක්වන ආකර්ශනයයි.
   2. සම වයස් ඇසුරට ඇති ලැදියාවයි.
   3. කැපී පෙනීමට උත්සහ කිරීමයි.
   4. තමා ප්‍රිය කරන තමාට වැඩි වයසක පසුවන කෙනෙක් අනුකරණය කිරීමයි.

28. කතිර මැස්ම මැසීම සඳහා වඩාත් සුදුසු රෙදි වර්ගයකි.
1. පොප්ලින්. 2. අයිඩා. 3. විස්කෝස්. 4. නෙන්සුක්.

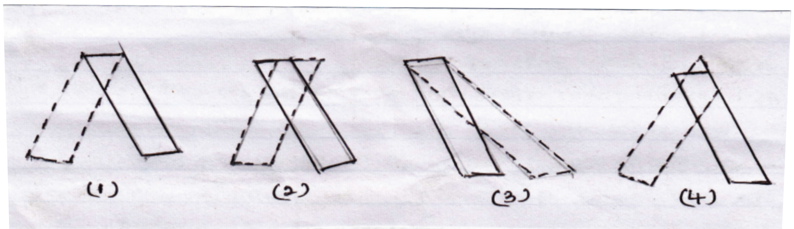
29. ළදරු ඇඳුමත් කපා මැසීම හා සම්බන්ධ පියවර කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මින් වැරදි පියවර වනුයේ,
1. ඇඳුමත් පතරොමත් අතරින් කාබන් කඩදාසිය තබා දක්කු රේඛා සළකුණු කිරීමය.
2. පෙර හැකිලවීම සඳහා රෙද්ද සේදීමය.
3. පතරොම රෙද්දෙහි බලවාටියට සමාන්තරව ඇතිරීමය.
4. උරහිස මසා, විවර, අත්කට මැසීමය.

30. පැතලි මූට්ටුව මැසීමේ දී යොදනු ලබන මැහුම් ක්‍රම පිළිවෙලින් වනුයේ,
1. හීන් නූල් දුවවීම හා ඕවර් ලොක් කිරීමය. 2. හීන් නූල් දුවවීම හා වාටි මැසීමය.
3. පිස්මේන්තු මැස්ම හා හීන් නූල් දුවවීමය. 4. නූල් ඇදීම හා පිස්මේන්තු මැස්මය.

31. නොමැසූ අද්දරට විකර්ණාකර පටියක් අල්ලා එය සම්පූර්ණයෙන්ම නොපිටට නවා මැසීම හඳුන්වනුයේ,
1. හැඩ පෝරුව ලෙසය. 2. පයිපිං කිරීම ලෙසය.
3. බයින්ඩින් කිරීම ලෙසය. 4. පෝරුවාටිය ලෙසය.

32. මැසීමේ ක්‍රම වර්ගීකරණයට අනුව මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරනුයේ,
1. අංශ මූට්ටුව මැසීමේ දී හා මල් මෝස්තර මැසීමේ දී ය.
2. මල් මෝස්තර මැසීමේ දී හා කර හැඩය නවා මැසීමේ දී ය.
3. බොත්තම් කාස මැසීමේ දී හා අංශ මූට්ටුව මැසීමේ දී ය.
4. කර හැඩය නවා නූල් ඇදීමේ දී හා බොත්තම් කාස මැසීමේ දී ය.

33. විකර්ණාකාර පටි මූට්ටු කිරීමේ නිවැරදි ක්‍රමය දැක්වෙන රූප සටහන කුමක්ද ?



34. ළමා ගමුවේ පතරොම නිර්මාණය කිරීමේ දී පිටුපස විවරය සඳහා තැබිය යුතු මැහුම් වාසිය වනුයේ,
1. 2.5 cm කි. 2. 3.5 cm කි 3. 4.5 cm කි 4. 5.5 cm කි

35. විස්කෝස් , රෙයෝන් කෙඳිවල ප්‍රධාන වශයෙන් අඩංගු වන්නේ,
1. සෙලියුලෝස් ය. 2. සෙරසීන් ය. 3. ලිග්නීන් ය. 4. කෙරටීන් ය.

36. නව යුවලක් මිලදී ගත් නිවසක තිබූ ව්‍යූහමය ලක්‍ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මින් නිවැරදි ව්‍යූහමය ලක්ෂණය වනුයේ,
1. එක් නිදන කාමරයකින් තවත් නිදන කාමරයකට යාමට දොර පිහිටා තිබීම.
2. මුළුතැන්ගෙය දොර දෙකකින් සමන්විත වීම.
3. කාමර වර්ග ප්‍රමාණයෙන් 1/10 ජනෙල් යොදා තිබීම.
4. විසිත්ත කාමරයේ කුඩා ජනෙල් පියන් යොදා තිබීම.

37. න්‍යෂ්ටික පවුල පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශය වනුයේ,
1. සහයෝගීතාවය වර්ධනය වීම. 2. ආරක්ෂිත බවක් ඇතිවීම.
3. ස්වාධීනත්වය ආරක්ෂාවිම. 4. බෙදා හදා ගැනීමට හැකි වීම.

38. වර්ණවල ගුණාංගයක් වන "තීව්‍රතාවය" යනු වර්ණයක
1. ලා බව හා තද බවය 2. උණුසුම් හා සිසිල් බවය.
3. මෘදු බව හා දැඩි බවය. 4. දීප්තිමත් බව හා අඳුරු බවය.

39. ගෘහීය සම්පත් ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග කර ඇත්තේ,
1. භෞතික හා භෞතික නොවන සම්පත් ලෙසය. 2. මානව හා මානව නොවන සම්පත් ලෙසය.
3. මානව හා භෞතික සම්පත් ලෙසය. 4. මානව හා භෞතික නොවන සම්පත් ලෙසය.

40. මෝස්තර මූලධර්ම පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය වනුයේ,
1. එකඟත්වය හා වයනයය. 2. හැඩය හා වර්ණයය.
3. අවධාරණය හා එකඟත්වයය. 4. රේඛා හා අවධාරණයය.

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

මධ්‍යම පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மத்திய மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education Central Province

11 ශ්‍රේණිය	අ.පො.ස (සාමාන්‍ය පෙළ) පෙරහුරු පරීක්ෂණය - 2019	85	S	II

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

සැලකිය යුතුයි :- ● පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරා ගෙන , ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර දී ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) සුජානිගේ පවුලේ සාමාජිකයින් තිදෙනෙකි. මුල් ළමාවියේ පසුවන දියණියක මෙම පවුලේ සිටින අතර, ඇය ගර්භණී අවධියේ පසුවේ. නිවසේ සියලුම කාර්යයන් මනාව සංවිධානය කරගන්නා ඇ ඇඳුම් පැළඳුම් හා උපාංග මැසීමෙන් ආදායමක් උපයා ගනී. සැමියා ද රැකියාවක නියුතු වන අතර, ඔවුහු අනාගතය පිළිබඳව සැලසුම් කරමින් තෘප්තිමත් දිවියක් ගෙවයි.

i. සුජානිගේ පවුලේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි නම් කරන්න.
ii. මෙම පවුල සඳහා දෛනික ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න.
iii. රැකියාවට යන සැමියාට රැගෙන යාමට දිවා ආහාර වේලක බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න.
iv. මෙම දියණියට ආහාර පිළිගැන්වීම කළ හැකි ආකාරයක් රූප සටහනක් ඇසුරින් දක්වන්න.
v. මුල් ළමා වියේ දරුවෙකුගේ ඇඳුම්වල තිබිය යුතු ලක්ෂණ හතරක් සඳහන් කරන්න.
vi. උපාංග නිර්මාණයේ දී අනුගමනය කළ යුතු යහපත් වැඩ පුරුදු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
vii. ගර්භණීභාවයේ කෑම අරුචිය හා උදෑසන ඔක්කාරය ඇති වීමට හේතු මොනවාද?
viii. මාතෘ සායනය මගින් ගර්භණී මවට ලබාදෙන පෝෂක දෙකක් නම් කරන්න.
ix. ගෘහීය සම්පත් මනාව කළමනාකරණය තුළින් සැලසෙන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
x. පවුල් ඒකක විවිධ අවධි පසුකරයි. ඉහත පවුල අයත් ප්‍රධාන අවධිය නම් කරන්න.

(02) i. ඇඳුම් මැසීමට පෙර සමහර රෙදි පිරියම් කළ යුතුය.
(a) රෙදි පිරියම් කිරීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද?
(b) පිරියම් කිරීමේ ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න.
ii. ළමා ගවුම විසිතුරු කිරීමට යොදා ගත හැකි ක්‍රම හයක් සඳහන් කරන්න.
iii. කුෂන් කවරය මැසීමේ අනුපිළිවෙල ලියා දක්වන්න.

(03) i. පොලිසැකරයිඩ තුනක් නම් කර එකිනෙකට අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍ය එක බැගින් ලියන්න.
ii. ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ශිල්ප ක්‍රම 3 නම් කරන්න.
iii. ආහාර වේල්වලට වැඩිපුර මේද එක් කිරීම අහිතකරය. සාකච්ඡා කරන්න.

(04) i. ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන සාධක නම් කර උදාහරණයක් බැගින් සඳහන් කරන්න.
ii. ආහාර ජීර්ණය කෙරෙහි බලපාන සාධක කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
iii. නිරක්තිය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර සාකච්ඡා කරන්න.

(05) i. න්‍යෂ්ටික පවුල හා විස්තෘත පවුල අතර වෙනස්කම් තුනක් ලියන්න.
ii. පවුලකට ප්‍රජා සම්පත් උපයෝගී කරගත හැකි ආකාරය උදාහරණ දෙමින් පැහැදිලි කරන්න.
iii. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේ දී තුලනය ඇති කරන ක්‍රම දෙකක් නම් කර ඒවා කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(6) i. ආර්ථව චක්‍රය හඳුන්වන්න.
ii. නව යොවුන් අවධිය තුළ සීඝ්‍ර කායික වර්ධනයක් පෙන්නුම් කෙරේ. සාකච්ඡා කරන්න.
iii. පාසල තුළ පවත්වන උපදේශන සේවාව මගින් නව යොවුන් දරුවන්ට සැලසෙන යහපත සාකච්ඡා කරන්න.

(07) i. ස්ත්‍රී පුරුෂ ප්‍රජනක හෝමෝන නම් කර ඒවායින් ඉටුවන කාර්යය බැගින් ලියන්න.
ii. දරුවෙකු අතිරේක ආහාරවලට හුරු කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද?
iii. ළදරුවාගේ සංවර්ධනය සඳහා ක්‍රීඩා භාණ්ඩ සැපයීම වැදගත්ය. උදාහරණ දෙමින් පැහැදිලි කරන්න.

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) පෙරහුරු පරීක්ෂණය - 2019

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

11 ශ්‍රේණිය

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

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

(ලකුණු 1x40 = 40)

II කොටස

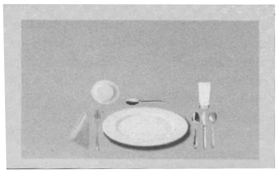
(01) i. මුල් ළමාවිය , ගර්භණී අවධිය (ලකුණු 02)

ii.
- ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර
- රසයේ විවිධත්වය
- කුළු බඩු, ලුණු , මිරිස් අඩු ආහාර
- පෝෂණ අවශ්‍යතා
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර
- වර්ණය හා රුචිය
- වයනය
- අමුද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමේ පහසුව

(කරුණු හතරකට ලකුණු 02 යි)

iii. සම්බෝල වර්ග හා දියරමය ආහාර ඇතුළත් නොවිය යුතුයි. ළමයාගේ පිළිතුරට අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 02)

iv. අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම.



v.
- ඇගලෑම හා ගැලවීමේ පහසුව
- විසිතුරු හා අලංකාර බවින් යුතුය.
- උචිත පියවීමේ ක්‍රම යොදා තිබීම
- වයසට ගැලපීම.
- ලිහිල්ව මසා තිබීම (ලකුණු 02)

vi. මැසීමට පෙර දැත් පවිත්‍ර කර ගැනීම.
රෙද්දේ වර්ණයට, වයනයට ගැළපෙන නූල් තෝරා ගැනීම.
මැසීම අවසානයේ දී හොඳ පිට මෙන්ම නොපිටද මනා නිමාවකින් යුක්ත විම.
මැසීමෙන් පසු ස්ථානය යථාවත් කිරීම. (ලකුණු 02)

vii. හෝමෝනවල අසමතුලිතාව නිසා අමාශයෙන් ආහාර පිටවීම ප්‍රමාද වේ. එබැවින් ආමාශය ඉක්මනින් හිස් නොවේ. එම නිසා අරුචිය හා ඔක්කාරය ඇතිවේ. (ලකුණු 02)

viii. යකඩ, කැල්සියම්, ෆෝලික් අම්ලය හා ත්‍රිපෝෂ (ලකුණු 02)

ix.
- පවුලේ අවශ්‍යතා හා අපේක්ෂා ඉටුවීම
- සාමාජිකයින් තෘප්තිමත් වීම
- අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධයක් ලබාගැනීම
- සමඟිය හා සහයෝගය ඇතිවීම. (ලකුණු 02)

x. වර්ධක අවධිය (ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 20)

(02) i. a. රෙදිපිළි නිෂ්පාදනයේ දී ගබඩා කිරීමේ දී හා ප්‍රවාහනයේ දී සිදුවිය හැකි දෝෂ (රැළි තිබීම, පළල ඒකාකාරී නොවීම, දළ බවත් තිබීම, වියමන ඇදවීම, සේදීමෙන් පසු හැකිලීම) මඟහරවා ගැනීම පිණිස අනුගනමය කරන ක්‍රියාවලිය වේ. (ලකුණු 01)

b. සේදීම, ස්ත්‍රික්ක කිරීම, රෙද්දේ ඇද ඇරීම. (ලකුණු 02)

ii. පින්තාරු කිරීම, රිබන් ඇල්ලීම, ආරෝපණය කිරීම, මල් මැසීම, රේන්ද ඇල්ලීම, බොත්තම් ඇල්ලීම (ක්‍රම හයකට ලකුණු 3යි.)

iii. මැසීමේ අනුපිළිවෙල

- කුෂන් කවරය කපාගැනීම
- ඉදිරිපස පළුවේ සුදුසු මෝස්තරයක් ඇඳ විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදා අලංකාර කිරීම.
- යොදනු ලබන ක්‍රමය අනුව පෝරුවක් යෙදීම.
- කුෂන් කවරයේ විවර මැසීම
- ඉදිරිපස හා පිටුපස පළු මූට්ටු කිරීම.
- අවශ්‍ය නම් අක් සැරසිලි යෙදීම.
- මූට්ටු අද්දර නිම කිරීම.
- විවර පියවීම සඳහා උචිත ක්‍රමයක් අනුගමනය කිරීම.
- නිමාව (නූල් කපා ස්ත්‍රික්ක කිරීම) (ලකුණු 04)

(03) i.

- පිෂ්ටය :- ධාන්‍ය , අල , බතල
- සෙලියුලෝස් :- එළවළු, පළතුරු
- පෙක්ටින් :- දිවුල්, බෙලි, කැරට්, බෝංචි
- ග්ලයිකෝජන් :- පීකුදු
- ඉනියුලින් :- ආටිචොක්
- ගම් වර්ග :- බෙලි, ලාවුලු (නම් කිරීමට 1 1/2 යි) (ආහාර වර්ග 1 1/2 යි) (මුළු ලකුණු 03)

ii. අත් ගැසීම, මිශ්‍ර කිරීම, කලවම් කිරීම, කැබලිවලට කැපීම, පදම් කිරීම (ලකුණු 03)

iii. ස්ථූලතාවය ඇතිවීමට හේතුවේ. රුධිර නාලවල මේද තැන්පත් වේ. හෘද රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවනතාව වැඩි වේ. කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය වැඩිවේ. ජීර්ණ අපහසුතා ඇතිවීම, ගැස්ට්‍රයිටීස් වැළඳීම.
(කරුණු පමණක් නම් ලකුණු 02) (විස්තර කිරීමට ලකුණු 02)(මුළු ලකුණු 04)

(04) i.

- ජීව විද්‍යාත්මක :- දිලීර, පුස්, යීස්ට්, බැක්ටීරියා, කෘමීන්, මීයන්, පණුවන්,
- භෞතික :- පොඩිවීම, තෙරපීම, තැලීම, උෂ්ණත්වය වෙනස්වීම, සීරීම
- රසායනික :- එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා සිදුවන මේරීම, පැසීම, ඉදීම, කුණුවීම.

(නම් කිරීම පමණක් නම් ලකුණු 01 යි උදාහරණ සඳහා ලකුණු 02) (මුළු ලකුණු 03)

සානසික සාධක :- ආහාර සුවඳ, රසවත් ආහාර දැකීම, පෙනුම වැනි සාධක ජීර්ණ පද්ධතිය තුළ විවිධ ශ්‍රාවයන් උත්තේජනය කිරීම.

භෞතික සාධක :- ආහාර විකීම, ඇඹරීම, ගිලීම, තල්ලුවීම, ක්‍රමාකුංචනය, අවසන්ඵල අවශෝෂණය වීම.

රසායනික සාධක :- ආහාරවල අඩංගු සංකීර්ණ පෝෂක සරල තත්ත්වයට බිඳ හෙළීම සඳහා එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියා සිදුවීම.

(නම් කිරීමට ලකුණු 01, විස්තර කිරීමට ලකුණු 02, මුළු ලකුණු 03)

iii.

- සත්වමය ආහාර වැඩිපුර ලබාදීම.
- ශාකමය ආහාරවල අඩංගු යකඩ, අවශෝෂණය පහසුකිරීම සඳහා විටමින් C බහුල පලතුරු ආහාරයට එක්කිරීම.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී දෙහි, සියඹලා, ගොරකා එකතු කර ගැනීම.
- පැසීමට භාජනය කරන ලද ආහාර අනුභව කිරීම.
- ආහාර ගැනීමට පෙර හෝ පසුව හෝ කෝපි බීමෙන් වැළකීම.
- පරපෝෂිත ආසාදන ඇති අවස්ථාවල දී සුදුසු ප්‍රතිකාර ලබාදීම.
- රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී යකඩ පරිපූරක ලබාදීම

(කරුණු පමණක් නම් ලකුණු 02, විස්තර කිරීමට ලකුණු 02)

(05) i.

න්‍යෂ්ටික පවුල	විස්තෘත පවුල
1. මව, පියා හා දරුවන්ය	මව,පියා, දරුවන්ට අමතරව ඥාතීන් ඇත.
2. පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වීම.	පෞද්ගලිකත්වයට බාධා ඇතිවීම.
3. ශ්‍රම විභජන දුෂ්කරතා ඇතිවීම.	ශ්‍රම විභජනය හොඳින් සිදුකර ගැනිම.
4. රැකවරණය අඩුවීම.	මනා රැකවරණයක් සැලසීම.
5. තීරණ ගැනීම පහසුය.	තීරණ ගැනිම අපහසු වීම.
ලකුණු 1 1/2	ලකුණු 1 1/2

(මුළු ලකුණු 03)

ii. **ප්‍රජා පහසුකම්**

1. ක්‍රීඩා පිට්ටනි - සතුට හා ව්‍යායාම ලබාදීම
2. අධ්‍යාපන කටයුතු හා පුස්තකාල - අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීම, කාලීන පුවත් දැන ගැනීම.
3. ප්‍රවාහන සේවා -ගමනා ගමනය සඳහා
4. පොලිස් ආරක්ෂාව - ප්‍රජාව ආරක්ෂා කිරීම සඳහා
5. සනීපාරක්ෂාව හා සෞඛ්‍ය සේවා - සෞඛ්‍ය පහසුකම් ලබාදීම (ලකුණු 03)

iii. විධිමත් තුලනය, අවිධිමත් තුලනය (ලකුණු 01)

විධිමත් තුලනය :-

හැඩයෙන්, බරෙන්, ප්‍රමාණයෙන්, මෝස්තරයෙන්, වර්ණයෙන්, එකිනෙකට සමාන ගෘහ භාණ්ඩ කිසියම් ස්ථානයක මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයේ සිට දෙපස සම දුරින් ස්ථානගත කිරීම විධිමත් තුලනය නම් වේ.
(ලකුණු 1 1/2)

අවිධිමත් තුලනය :-

හැඩයෙන්, බරෙන්, ප්‍රමාණයෙන්, උසින් එකිනෙකට අසමාන ගෘහ භාණ්ඩයක් හෝ උපාංග මධ්‍ය ලක්ෂයේ සිට අසමාන දුරින් ස්ථානගත කිරීම අවිධිමත් තුලනය නම් වේ.
(ලකුණු 1 1/2 2)
(මුළු ලකුණු 04)

(06) i. ඩිම්බ කෝෂවල නිපදවූ ඩිම්බයක් පරිණත වී පැලෝපීය නාලය තුළට ඇතුළු වී සංසේචනය නොවීම නිසා අධිරෝපණය සඳහා සූදානම් වූ ගර්භාෂයේ ඇතුළු ආස්තරයත් ප්‍රජනක හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා රුධිර වාහිණී සමඟ බිඳවැටීමෙන් අනතුරුව එම ද්‍රව්‍ය යෝනි මාර්ගයෙන් පිටවීමයි. මේ සඳහා දින 28 තුළ සිදුවන ක්‍රියාවලිය ආර්ථව චක්‍රය ලෙස හැඳින්වේ. (ලකුණු 03)

ii.
- අත් පා කඳට වඩා වේගයෙන් වර්ධනය වීම.
- ශරීර කොටස් අතර අනුපාතය අසමාන වීම.
- අස්ථි වර්ධනය හා අස්ථි ඝනත්වයෙන් වැඩිවීම.
- ද්විතික ලිංගික ලක්ෂණ වර්ධනය වීම.
- මූලස්ථ පරිවෘත්තිය වේගය වැඩිවීම.
- ගැහැණු ළමුන්ගේ මේද පටක වර්ධනය වීම හා පිරිමි ළමුන්ගේ පේෂි පටක වර්ධනය වීම.
- චාර්වක දත් වර්ධනය වීම. (විස්තර කිරීමට ලකුණු 03)

iii.
- යොවුන් දරුවන්ගේ ගති ලක්ෂණ පිළිබඳව දැනුවත් වීම.
- තම භූමිකාව හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව සැලසීම.
- සමාජය පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප ගොඩනගා ගැනීමට හැකිවීම.
- අන් පුද්ගලයින් සමඟ සමාජය පිළිබඳව තේරුම් ගැනීමට අස්ථාව සැලසීම.
- ලිංගිකත්වය, ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳව දැනුවත්වීමට හැකිවීම.
- සාරධර්ම, සමාජ සම්මත සංස්කෘතිය පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප ගොඩනගා ගැනීම.

(කරුණු නම් ලකුණු 02, පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 02,)
(මුළු ලකුණු 04)

(07) i.

ස්ත්‍රී හෝමෝන	පුරුෂ හෝමෝන
ඊස්ට්‍රජන් ප්‍රොජෙස්ටරෝන් (ලකුණු 01)	ඇන්ඩ්‍රොජන් ටෙස්ටෙස්ටෙරෝන් (ලකුණු 01)
කාර්යය	කාර්යය
ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති කිරීම ඩිම්බ මෝචනය හා නිපදවීම. (ලකුණු 1/2)	ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති කිරීම ශුක්‍රාණු නිපදවීම (ලකුණු 1/2)

(මුළු ලකුණු 03)

ii.
- ආහාර කුඩා ප්‍රමාණ වලින් හුරුකර ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම.
- වරකට එක් අලුත් ආහාරය බැගින් හඳුන්වාදීම.
- ආහාර ප්‍රමාණය හා පෝෂණ අගය ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම.
- ලුණු හා සීනි ආහාරයට එකතු නොකිරීම.
- විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර වර්ග ලබාදීම.
- පලතුරු ලබාදීමේ දී හොඳින් පොඩිකර දීම.
- ළමයාට බලෙන් ආහාර ලබානොදීම. (ලකුණු 03)

iii.
- කායික හා චාලක වර්ධනය :- සැහැල්ලු හා විශාල ක්‍රීඩා භාණ්ඩ, හුළං පුරවන ලද සත්තු, බෝල
- භාෂා වර්ධනය :-විවිධ ශබ්ද නිකුත් කරන ක්‍රීඩා භාණ්ඩ
- සමාජ වර්ධනය :- භාණ්ඩ හුවමාරුව මඟින්, අනෙක් දරුවන් සමඟ එකට තැබීම මඟින්
- භාවික වර්ධනය :- අත්පුඩි ගැසීම, සිනාසීම ආදී අවස්ථාවලට ඉඩ හැරීම, සතුටුවීම
- වර්ණ කෙරෙහි සංවේදීතාවය සඳහා විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුත් විශාල ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබාදීම.

(ලකුණු 04)