සියලුම 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 - 2018	85 S I

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I — කාලය පැය තුනයි

උපදෙස් :-
- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. සංයුතිය සමාන මූල ද්‍රව්‍ය අඩංගු පෝෂක දෙකකි.
1. ප්‍රෝටීන් හා මේද 2. ප්‍රෝටීන් හා විටමින් 3. මේද හා කාබෝහයිඩ්‍රේට් 4. මේද හා ඛනිජ

02. එන්සයිමවල සංඝටකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම සහ ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා අවශ්‍ය විටමිනයකි.
1. විටමින් A 2. විටමින් B 3. විටමින් C 4. විටමින් D

03. පහත දක්වා ඇත්තේ කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා සම්බන්ධ වැකි කිහිපයකි. මින් අසත්‍ය වැකිය තෝරන්න.
1. ග්ලයිකෝජන් පොලිසැකරයිඩයකි.
2. මෝල්ටෝස් සෑදී ඇත්තේ ග්ලූකෝස් හා ෆෲක්ටෝස් සංයෝග වීමෙනි.
3. ලැක්ටෝස් කිරි හා කිරි ආහාරවල අඩංගු වේ.
4. කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ මේද වැඩිපුර ගැනීම ස්ථූලතාවයට හේතුවක් වේ.

04. කුඩා අවධියේ වඩාත් අවශ්‍ය වන වැඩිහිටි අවධියේදී ශරීරය තුළ නිපදවා ගත හැකි ඇමයිනෝ අම්ලයකි.
1. ලයිසීන් 2. ලියුසීන් 3. වැලීන් 4. ආර්ජනීන්

05. මින් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය වනුයේ,
1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් හා මේදය 2. විටමින් C, පොස්පරස් හා මේදය
3. විටමින් A, කැල්සියම් හා විටමින් K ය. 4. ප්‍රෝටීන්, විටමින් D හා කාබෝහයිඩ්‍රේට් ය.

06. ආහාර පිරමීඩයෙහි පහළින්ම ඇතුළත් ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ
1. අල වර්ග, ධාන්‍ය හා එළවළු. 2. පළතුරු, ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත හා අල වර්ගය
3. ධාන්‍ය, ධාන්‍ය වර්ග හා අල වර්ගය 4. ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත, පළතුරු හා එළවළු.

07. නීරක්තිය ඇතිවීම කෙරෙහි වඩාත් බලපාන පෝෂක ඌනතා දෙකකි.
1. යකඩ හා කැල්සියම් 2. යකඩ හා අයඩින් 3. යකඩ හා ප්‍රෝටීන් 4. යකඩ හා විටමින් K

08. මූලස්ථ පරිවෘත්තිය වේගයෙහි වැඩිවීමක් පෙන්නුම් කරන අවධි දෙකකි.
1. ළමා අවධිය හා යොවුන් අවධිය 2. වැඩිහිට අවධිය හා ගර්භණී අවධිය
3. ළමා අවධිය හා ක්ෂීරණ අවධිය 4. යොවුන් අවධිය හා ගර්භණී අවධිය

09. ප්‍රෝටීන් පරිපූර්ණය සිදුවී නොමැති ආහාරයකි.
1. මුං කිරිබත් 2. මුං කැවුම් 3. ඉඹුල් කිරිබත් 4. තෝසේ

10. භෞතික හේතුන්ගේ බලපෑම නිසා බහුලව නරක් වීමට භාජනය වන ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ,
1.ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිතයන්ය. 2. එළවළු හා පළතුරුය
3. කිරි හා කිරි නිෂ්පාදිතයන්ය. 4. මස් හා මස් නිෂ්පාදිතයන්ය.

11. කේක් වර්ගයක් පිළිස්සීමට පෝරණුව තුළ තැබූ චමරි එය පිළිස්සී ඇත්දැයි බැලීමට වරින් වර දොර විවෘත කර පරීක්ෂා කළාය. පිළිස්සීමෙන් පසු දක්නට ලැබුණු ලක්ෂණය වූයේ,
1. මැද බැස තිබීමය 2. මතුපිට කරවී තිබීමය. 3. බර අඩුවීමය. 4. රසය අඩුවීමය.

12. ක්වොෂියෝකෝර් රෝගී තත්වයට පත් දරුවෙකු තුළින් දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණයකි.
1. වමනය හා පාචනය ඇතිවීම. 2. ඉදිමාව 3. සම වියළීම 4. කෘශ වූ ශරීරයක් පැවතීම

13. එළවලු සලාදයක් පිළියෙල කිරීමේදී වඩාත් සුදුසු වන්නේ,
1. එළවලු ඉතා සිහින්ව කපා ගැනීම
2. එළවලු විශාල කැබලිවලට කපා ගැනීම.
3. පිළියෙල කිරීමෙන් පසු හොඳින් වසා තැබීමය.
4. පිළිගැන්වීමට ස්වල්ප වේලාවකට පෙර පිළියෙල කිරීමය.

14. පහත සඳහන් වැකි අතුරින් නිවැරදි වැකිය වන්නේ,
1. සෙරොප්තැල්මියාව විටමින් B ඌනවීම නිසා ඇතිවන තත්වයකි.
2. උසට අනුව යෝග්‍ය බර පවත්වාගෙන යන අයෙකුගේ BMI අගය 23.5 සිට 30 දක්වා වේ.
3. ආහාරවල ඇති ලයිසීන් ඇමයිනෝ අම්ලය යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරයි.
4.විටමින් D ඌනතාවය නිසා ශීතාද රෝගය වැළදේ.

15. ග්‍රහණිය තුළ ක්ෂාරීය මාධ්‍යයක් පවතින්නේ එහි ඇති
1. ටයලින් නිසාය. 2. අග්න්‍යාශික යුෂ නිසාය. 3. ආන්ත්‍රික යුෂ නිසාය. 4. ආමාශික යුෂ නිසාය.

16. මුඛය තුළදී සිදුවන ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය වන්නේ මින් කුමක්ද?
1. ප්‍රෝටීන → පෙප්ටෝන 2. ඩයිපෙප්ටයිඩ → ඇමයිනෝ අම්ල
3. සුක්රෝස් → ග්ලූකෝස් හා ෆෲක්ටෝස් 4. පිෂ්ඨය → මෝල්ටෝස්

17. මේද ජීර්ණක එන්සයිමයකි.
1. ලයිපේස් 2. ට්‍රිප්සීන් 3. මෝල්ටේස් 4. රෙනින්

18. ආර්ථවයේදී සිදුවන්නේ,
1. ගර්භාෂය ඇතුළත ආස්තරය ගිලිහී පිටවීමයි.
2. ඩිම්බ කෝෂවලින් පරිණත ඩිම්බයක් පිටවීමයි.
3. සංසේචිත ඩිම්බය පැලෝපීය නාලවලින් පිටවීමයි.
4. පැලෝපීය නාලවල ඇතුළත ආස්තරය ගිලිහී පිටවීමයි.

19. ළදරුවෙකුට පළමුවෙන්ම දෙනු ලබන එන්නත B.C.G ය. එමගින් වළක්වන රෝගය වනුයේ,
1. ඉන්ෆ්ලුවන්සාවය 2. ක්ෂය රෝගය 3. හෙපටයිටිස් B ය. 4. සරම්පය.

20. ගර්භාෂය තුළ වැඩෙන භ්‍රෑණයාගේ පෝෂණය සඳහා මවගේ රුධිරය මඟින් සැපයෙනුයේ
1. එන්සයිම හා ඔක්සිජන්ය. 2. හෝමෝන හා කාබන්ඩයොක්සයිඩ්ය.
3. පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා ඔක්සිජන්ය. 4. කාබන්ඩයොක්සයිඩ් හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථය

21. මව්කිරි වල අඩුවෙන් ඇති පෝෂකය වනුයේ,
1. ශක්තිය 2. ප්‍රෝටීන්ය . 3. කැල්සියමය. 4. යකඩය.

22. යොවුන් වියේ පසුවන ගැහැණු දරුවෙකුගේ ස්ත්‍රී ප්‍රජනන හෝමෝන නිෂ්පාදනය කරනු ලබන්නේ,
1. පිටියුටරි ග්‍රන්ථියෙන් ය. 2. අධි වෘක්ක ග්‍රන්ථියෙන්ය.
3. ඩිම්බ කෝෂ වලින්ය. 4. ගර්භාෂයෙන්ය.

23. ගර්භණී අවධියේ දී ප්‍රමාණාත්මකව වැඩියෙන් අවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර ඛනිජයකි.
1. අයඩීන් 2. සෝඩියම් 3. කොපර් 4. සල්ෆර්

24. පහත දැක්වෙන්නේ ළදරුවන් පිළිඹිබු කරන ලක්ෂණ කීපයකි.
A - උදව් නැතිව වාඩි වේ. B - විවිධ ශබ්ද නිකුත් කරයි.
C - සිනහව මඟින් ප්‍රතිචාර දක්වයි. D- අත් එකිනෙකට පටලවා ගනිමින් සෙල්ලම් කරයි.
මින් චාලක වර්ධනය හා සම්බන්ධ ලක්ෂණ වනුයේ,

1. C හා D ය. 2. A හා D ය. 3. B හා C ය. 4. A හා B ය.

25. නවජ දරුවා පෙන්නුම් කරන සුවිශේෂි ප්‍රතීත ක්‍රියාවකි.
1. මුනින් අත පෙරළීම 2. ගෙල එසවීම 3. දණ ගෑම 4. බහිස්‍රාවය

26. ඩිම්බයක සක්‍රීය කාලය වන්නේ,
1. පැය 24 කි. 2. පැය 48 කි. 3. පැය 72 කි. 4. පැය 12 කි.

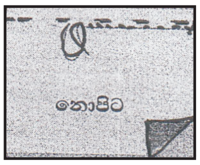
27. ක්‍රීඩා භාණ්ඩ කීපයක ලක්ෂණ පහත දැක්වේ.
A- සැහැල්ලුය, විශාලය. B- කොටස් සවිකළ හැකිය.
C - සුළං පුරවා ඇත. D- විවිධ රේඛා වලින් යුක්තය.

මින් ළදරුවන් සඳහා උචිත ක්‍රීඩා භාණ්ඩ වල ලක්ෂණ වනුයේ,
1. A හා B ය. 2. B හා D ය. 3. A,C හා D ය. 4. B, C හා D ය.

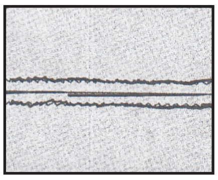
28. විවිධ පන්නවලට ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීම සඳහා පතොරම් භාවිතය වැදගත්ය. දුඹුරු කඩදාසියක පතොරම නිර්මාණය කළ යුත්තේ,
1. ඔපය රහිත පෘෂ්ඨයේ රේඛා සිරස්ව පිහිටන සේය. 2. ඔපය රහිත පෘෂ්ඨයේ රේඛා තිරස්ව පිහිටන සේය.
3. ඔපය සහිත පෘෂ්ඨයේ රේඛා සිරස්ව පිහිටන සේය. 4. ඔපය සහිත පෘෂ්ඨයේ රේඛා තිරස්ව පිහිටන සේය.

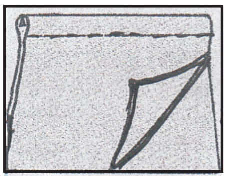
29. බොත්තම් කාසයක කැපුම් අද්දර සහ සෘජු අද්දර නිම කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා මැස්ම පිළිවෙලින්
1. හුරුළු කටු මැස්ම හා බ්ලැන්කට් මැස්මය.
2. බ්ලැන්කට් මැස්ම හා බොත්තම් කාසි මැස්ම
3. කතිර මැස්ම හා හුරුළු කටු මැස්ම
4. බොත්තම් කාසි මැස්ම හා බ්ලැන්කට් මැස්ම

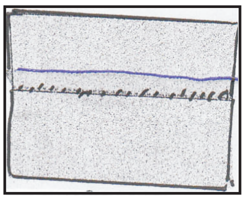
30. ගෘහ පිළි නිර්මාණය සඳහා යොදා ගන්නා මූට්ටු වර්ග වල රූපසටහන් කීපයක් පහත දැක්වේ. මින් ප්‍රංශ මූට්ටුව දැක්වෙන රූප සටහන වනුයේ,



A


B


C


D

31. නෙන්සුක්, ලෝන්, වොයිල් යන රෙදි අයත් වන්නේ කෙඳි වර්ගීකරණයේ කුමන කාණ්ඩයටද?
1. සත්වමය කෙඳි වලටය.
2. ශාකමය කෙඳි වලටය.
3. ඛනිජමය කෙඳි වලටය.
4. අර්ධ කෘතිම කෙඳි වලටය.

32. ඇඳුමක දක්කු රේඛා සළකුණු කළ යුතු වන්නේ,
1. ඇඳුම කැපූ පසුය.
2. ඇඳුම මැසීමට පෙරය.
3. ඇඳුම කැපීමට පෙරය.
4. පතොරම ඉවත් කළ පසුය.

33. ළමා ගවුම නිර්මාණය කිරීමේ දී නොගැළපෙන ලක්ෂණය වනුයේ,
1. ඇඟලෑම හා ගැළවීම පහසුවීම.
2. ගවුම පියවීම සඳහා ටේප් ඇල්ලීම
3. ලිහිල්ව මසා තිබීම
4. විසිතුරු හා අලංකාර බවින් යුක්තවීම.

34. ළමා ගවුම මැසීමේ දී කඳ කොටසේ මූලික පතොරම නිර්මාණය කිරීම සඳහා උස ලෙස ගනු ලබන්නේ,
1. සෙ.මී. 28 කි.
2. සෙ.මී. 25 කි.
3. සෙ.මී. 27 කි.
4. සෙ.මී. 22 කි.

35. ළමා ගවුමකට පිරිපුන් බව ලබාදීම සඳහා කළ හැකි වන්නේ,
1. ඉදිරියට සාක්කු ඇල්ලීම
2. විවරයට පැනගාංචු ඇල්ලීම
3. ගවුමේ ඉදිරිපසට බොත්තම් ඇල්ලීම
4. සායට සිහින් රැළි යෙදීම.

36. විසිත්ත කාමරයක් සඳහා වඩාත් සුදුසු වන්නේ එහි,
1. ජනේල සඳහා පාරභාෂක වීදුරු තෝරා ගැනීමයි.
2. දොර පියන් පිටතට විවෘත කිරීමයි.
3. උසින් අඩු ජනෙල් තැබීමයි.
4. ජනෙල් වලට ග්‍රිල් යෙදීමයි.

37. පවුලක් තුළ දක්නට ලැබුණු ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A - තීරණ ගැනීම පහසුවීම.
B- පරම්පරා අතර මත ගැටුම් ඇතිවීම
C - ස්වාධීනත්වය අඩුවීම
D - ඉවසිලිවන්තභාවය ඇතිවීම.

මෙමඟින් විස්තෘත පවුලක සුවිශේෂී ලක්ෂණය දැක්වෙනුයේ,
1. A B හා C මඟිනි.
2. B, C හා D මඟිනි.
3. A,C හා D මඟිනි.
4. A,B හා D මඟිනි.

38. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේ දී වක්‍ර රේඛා යොදා ගැනීම තුළින්
1. උසස් බව හා සෘජු බවක් දක්වයි.
2. ප්‍රීතිමත් හා සිත්කළු බවක් දක්වයි.
3. කලබලකාරී හා ක්‍රියාශීලී බවක් දක්වයි.
4. නිශ්චල හා පුළුල් බවක් දක්වයි.

39. ප්‍රමුඛතා අනුව ඉටුකළ යුතු කාර්යයන් සටහන් කිරීම කළමණාකරණ ක්‍රියාවලියේ මින් කුමන පියවරට අයත් වේද?
1. සැලසුම් කිරීමට
2. සංවිධානය කිරීමට
3. ක්‍රියාත්මක කිරීමට
4. ඇගයීමට

40. බද්ධ වර්ණ ගැළපුමට උදාහරණයකි.
1. රතු, කහ හා නිල්ය.
2. කොළ, දම් හා කහකොළය
3. නිල්, කහ හා කහකොළය
4. කහ, කහකොළ , කොළය

සියලුම 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 - 2018 | 85 | S | II |

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

උපදෙස් :-

- පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

*** පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර දී ඇති ප්‍රශ්න වලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.**

(01) ජන ජීවිතය පිළිබඳ පර්යේෂණයකින් උපුටා ගන්නා ලද තොරතුරු වලින් තෝරා ගන්නා ලද කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

❖ පාසල් දරුවන්අතර ස්ථූලතාව බහුලව දක්නට ලැබේ.
❖ යකඩ ඌනතාව සහ අයඩින් ඌනතාව ගර්භණීභාවයේ විවිධ සංකූලතා ඇති කිරීමට හේතු වේ.
❖ පහසුකම් සහිත පරිසරයක කුඩා භූමි ප්‍රමාණයක නිවෙසක් තනා ගැනීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවයක් දක්නට ඇත.

1. ප්‍රජා පහසුකම් සඳහා උදාහරණ දක්වන්න.
2. ස්ථූලතාවය පාලනය කරගැනීම සඳහා ආහාර වේල තුළ කළ යුතු වෙනස්කම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
3. ගර්භණී මව්වරුන් අතර අයඩීන් ඌනතාවය නිසා ඇතිවිය හැකි සංකූලතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
4. ගර්භණී මව්වරුන්ගේ යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩිවීමට බලපාන හේතු දෙකක් දක්වන්න.
5. ළදරු ඇඳුම් සඳහා රෙදි තෝරා ගැනීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?
6. ළමා ඇඳුම් අලංකරණය සඳහා භාවිතා කළ හැකි අත් සැරසිලි දෙකක් නම් කරන්න.
7. නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා ගර්භණී මවක් විසින් අනුගමනය කළ යුතු හොඳ පුරුදු හතරක් සඳහන් කරන්න.
8. නිවසක අභ්‍යන්තර ඉඩකඩ පිරිමසා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?
9. ගෙවත්තෙහි ප්‍රසන්න බව ඇති කරගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් ලියන්න.
10. නිවසක අභ්‍යන්තර අලංකරණය ඇති කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි උපක්‍රම හතරක් සඳහන් කරන්න.

(02) 1. ළදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු විශේෂ ලක්ෂණ 03 ක් සඳහන් කරන්න.
2. ළදරු ඇඳුමකට සුදුසු පන්නයක් ඇඳ එය විසිතුරු කරගන්නා ආකාරය පැහැදිළි කරන්න.
3. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා උපාංග භාවිතා කරනු ලැබේ.
(අ) උපාංග යන්න හඳුන්වන්න.
(ආ) උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමේ දී සළකා බැලිය යුතු කරුණු විස්තර කරන්න.

(03) 1. පහත සඳහන් පිසීමේ ක්‍රමවලට අදාළ ප්‍රධාන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම හඳුන්වන්න.
1. බේක් කිරීම 2. වාෂ්පයෙන් තැම්බීම 3. කබලේ පිළිස්සීම
2. නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන හොඳින් නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී අනාවරණය කරගත හැකි කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.
3. ශීතකරණයක් තුළ ආහාර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?

(04) 1. ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම සඳහන් කරන්න.
2. පරිරක්ෂිත ආහාර වර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම ආහාර සකස් කිරීමේ දී යොදා ගන්නා පරිරක්ෂණ කාරක නම් කරන්න.
1. මාළු ඇඹුල් තියල් 2. අච්චාරු 3. කිරි ටොෆි
3. නිර්මාංශ ආහාර වේලක් සඳහා යෝග්‍ය බොජුන්පතක් සැලසුම් කර එම ආහාර තෝරා ගැනීමට හේතු දක්වන්න.

(05) 1. න්‍යෂ්ටික පවුල හා විස්තෘත පවුල අතර ඇති වෙනස්කම් තුන බැගින් සඳහන් කරන්න.
2. ද්විතීයික වර්ණ නම්කර, එම වර්ණ ගොඩනැගෙන ආකාරය පැහැදිළි කරන්න.
3. (අ) ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබාගැනීම සඳහා නිවෙස් සැලසුම් කිරීමේ දී යොදා ගත හැකි ක්‍රම සඳහන් කරන්න.
(ආ) මෙම ක්‍රම යොදා ගැනීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.

(06) 1. මාතෘ සායනයක සිදුකරන රුධිර පරීක්ෂණ මොනවාද?
2. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයේ කලල අවධිය හඳුන්වන්න.
3. යොවුන් දරුවන් ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳව දැනුවත්වීමේ වැදගත්කම පැහැදිළි කරන්න.

(07) 1. නවජ දරුවෙකු පෙන්නුම්කරන ප්‍රතීත ක්‍රියා මොනවාද?
2. ළදරුවෙකු අතිරේක ආහාරවලට හුරු කිරීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.
3. පළමු වසර තුළ ළදරුවෙකුගේ කායික වර්ධනය සඳහා පවුලෙන් දිය හැකි දායකත්වය පැහැදිලි කරන්න.

අ.පො.ස (සාමාන්‍ය පෙළ) පෙරහුරු පරීක්ෂණය - 2018
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - 11 ශ්‍රේණිය
කොටස I

1. 3	11. 1	21. 4	31. 2
2. 2	12. 2	22. 3	32. 1
3. 2	13. 4	23. 1	33. 2
4. 4	14. 3	24. 2	34. 3
5. 3	15. 2	25. 4	35. 4
6. 3	16. 4	26. 2	36. 2
7. 3	17. 1	27. 3	37. 2
8. 4	18. 1	28. 1	38. 2
9. 3	19. 2	29. 4	39. 1
10. 2	20. 3	30. 3	40. 4

(1x40=40)

(01) 1. ❖ ක්‍රීඩා පිට්ටනි ❖ රජයේ අධ්‍යාපනික ආයතන
❖ පුස්තකාල ❖ සනීපාරක්ෂක සේවා හා සෞඛ්‍ය සේවා
❖ හමුදා හා පොලිස් ආරක්ෂාව ❖ ප්‍රවාහන සේවා (කරුණු 02 -ල. 02)

2. ❖ තන්තු සහිත ආහාර ගැනීම වැඩි කිරීම.
❖ තෙල්, සීනි හා පිෂ්ඨ අධික ආහාර ඇතුළත් නොකිරීම.
❖ හිස් කැලරි සපයන ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න.
❖ දෛනික අවශ්‍යතාවන්ට ගැළපෙන ලෙස ආහාර පිරමීඩයට අනුකූලව සියලුම ආහාර කාණ්ඩවලට අයත් යෝග්‍ය ආහාර වේලක් ගැනීම. (කරුණු 02 - ල.02)

3. ❖ ගබ්සාවීම ❖ මළ දරු උපත්
❖ ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ඇතිවීම. ❖ මන්ද මානසික දරු උපත් ඇතිවීම.
(කරුණු 02 - ල.02)

4. ❖ මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම නිසා ❖ කලලයේ රුධිර නිෂ්පාදනය වැඩිවීම නිසා
❖ කලලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීම සඳහා ❖ ප්‍රසූතියේ දී රුධිර වහනය සිදුවීම නිසා
(කරුණු 02 - ල.02)

5. ❖ නිතර සේදීමේ හැකියාව ❖ මනා අවශෝෂකතාවයෙන් යුතුවීම.
❖ සිනිඳු බව හා මෘදු බවක් තිබීම. ❖ ඉහළ උෂ්ණත්වයේ මැදීමේ හැකියාව තිබීම.
(කරුණු 02 - ල.02)

6. ❖ රිබන් ඇල්ලීම ❖ පයිපිං කිරීම ❖ රේන්ද ඇල්ලීම ❖ බඳන යෙදීම
❖ රැළි පටි ඇල්ලීම ❖ කෝඩ් ඇල්ලීම (කරුණු 02 - ල.02)

7. ❖ මනා පෝෂණයක් ලබාගැනීම ❖ සායනවලට සහභාගී වීම
❖ නිවැරදි ඇඳුම් පැළඳුම් භාවිතය ❖ මානසික සෞඛ්‍ය රැකගැනීම
❖ වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම ❖ සනීපාරක්ෂක පුරුදු අනුගමනය කිරීම.
(කරුණු 04 - ල.02)

8. ❖ කාමරවල දොර බිත්තියේ කෙළවරට දැමීම. ❖ අවශ්‍යතා අනුව කාමර ගොනු කිරීම
❖ අත්‍යාවශ්‍ය ගෘහ භාණ්ඩ පමණක් තෝරා ගැනීම. ❖ බහුකාර්යය ගෘහභාණ්ඩ තෝරා ගැනීම.
❖ බිත්ති කබඩ් සවි කිරීම හා රාක්ක ගැසීම. ❖ බහු කාර්යය ඒකක යොදා ගැනිම.
(කරුණු 04 - ල.02)

9. ❖ පිරිසිදුව තබා ගැනීම. ❖ තණකොළ කැපීම හා ගස් හැඩවලට කැපීම.
❖ එළවළු, පළතුරු, මල් වර්ග සිටුවීම ❖ කසල නිසි ලෙස බැහැර කිරීම.
❖ නිසි ආකාරයට වැට කඩොලු පවත්වාගෙන යාම ❖ පිඩලි ඇල්ලීම
❖ දිය ඇලි, පොකුණු, මූර්ති, ගල් වර්ග දැමීම (කරුණු 04 - ල.02)

10. පොකුණු, දිය ඇලි නිර්මාණය, ගෘහස්ථ ශාක වැවීම, මැද මිදුල් නිර්මාණය, උපාංග භාවිතය ආදිය.
(කරුණු 04 - ල. 02)

(02) 1. ❖ ලිහිල් බව, මූට්ටු අඩු බව, ඇඟලෑම පියවීම පහසුවීම ❖ විවර පියවීමට ටේප් හා රිබන් යෙදීම
❖ සැහැල්ලු වීම , විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම භාවිතා කිරීම. ❖ සරල මෝස්තර යෙදීම.
(කරුණු 03 - ල.03)

2. ❖ කුඩා මෝස්තර යෙදීම ❖ රිබන් ඇල්ලීම ❖ පින්තාරු කිරීම
(පන්නය ඇඳීමට - ල. 01)
(විස්තර කිරීමට - ල. 02)

3. අ. උපාංගයක් යනු කිසියම් ස්ථානයක ප්‍රධාන ගෘහ භාණ්ඩ වලට අමතරව අලංකාරය ඇතිකිරීම හෝ ක්‍රියානුරූපීභාවය ඇති කිරීමට භාවිතා කරන වෙනත් දෑය. (ල.02)

ආ. ❖උපාංගයට ගැලපෙන වර්ණවත් රෙදි මැසීමට සුදුසු මෝස්තරයක් තෝරා ගැනීම.
❖ රෙද්දේ වර්ණයට ගැළපෙන නූල් හා මෝස්තරයට ගැළපෙන නූල් තෝරා ගැනීම.
❖ උපාංග සඳහා පතරොම තබා රෙදි කැපීමේ දී බලවාටිය පිළිබඳ සැළකිලිමත් වීම.
❖ මැසීම අවසානයේ හොඳ පිට මෙන්ම නොපිටද නිමාවකින් යුතු වීම.
❖ උපාංගයට ගැළපෙන ලෙස පියවීමේ ක්‍රම යෙදීම. (ල.02)

(03) 1. i. බේක් කිරීම - විකිරණය, සන්නයනය, සංවහනය
ii. වාෂ්පයෙන් තැම්බීම - සන්නයනය හා සංවහනය
iii. කබලේ පිළිස්සීම - සන්නයනය (ල. 03)

2. ❖ දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා තීරණය කිරීමේ දී නිර්ණායකයක් ලෙස සිරුරේ බර සැළකිල්ලට ගෙන ඇත.
❖ වයස් මට්ටම් අනුව හා ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවධි ලෙස ගර්භණී හා ක්ෂීරණ අවධි පිළිබඳ අවධානය යොමු කර ඇත.
❖ පසු ළමා, යෞවන හා වැඩිහිටි අවධිවලදී පෝෂණ අවශ්‍යතා ස්ත්‍රී / පුරුෂ වශයෙන් දක්වා ඇත.
❖ මහා පෝෂක ග්‍රෑම් වලින් ද ක්ෂුද්‍ර පෝෂක මිලිග්‍රෑම් සහ මයික්‍රො ග්‍රෑම් වශයෙන් ද දක්වා ඇත.
(කරුණු 03 . ල.03)

3. ❖ අධි ශීත කලාපයේ මස්, මාළු, අයිස් ක්‍රීම් වැනි ගබඩා කිරීම.
❖ ශීත කලාපයේ ඉහළ කොටසේ බටර්, බිත්තර, කිරි ආදිය ගබඩා කිරීම.
❖ එළවළු, පළතුරු, පලා වර්ග පහළ කොටසේ ඇසිරිය යුතුය.
❖ මස්, මාළු සෝදා කැබලි වලට කපා වරකට භාවිතයට ගන්නා ප්‍රමාණ වෙන් වෙන්ව ගබඩා කිරීම.
❖ පලා වර්ග මුද්‍රණය නොකළ කඩදාසි කවරයක හෝ පොලිතින් කවරයක දමා තෙතමනය උරා ගැනීමට ඒ තුළට කඩදාසි අත් පිස්නයක් දමා ඇසිරීම කළ යුතුය. (ල. 04)

(04) 1. ❖ අපතේ යාම වළක්වා ගැනීමට
❖ ආර්ථික වාසි ලබාගැනීමට
❖ හිඟ ප්‍රදේශවලට ප්‍රවාහනය කිරීමට
❖ අවාරයේදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට
❖ හදිසි අවස්ථා වලදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට
❖ විවිධත්වයෙන් යුතුව පරිභෝජනය කිරීමට
(කරුණු 03 - ල.03)

2. ❖ මාළු ඇඹුල් තියල් - ලුණු හා ගොරකා
❖ අච්චාරු - විනාකිරි
❖ කිරි ටොෆී - සීනි (ලකුණු 03)

3. ❖ ධාන්‍ය, මාෂ බෝග, වියළි පළතුරු, කිරි වැනි ආහාර අඩංගු වීම.
❖ ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර වේලක් වීම වැදගත්ය.
පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න. (බොජුන්පතට ලකුණු 02)
(හේතු දැක්වීමට ලකුණු 02)
(මුළු ලකුණු 04)

05) 1.

න්‍යෂ්ටික පවුල	විස්තෘත පවුල
මව, පියා හා දරුවන් පමණක් අයත්ය.	මව, පියා හා දරුවන්ට අමතරව ඥාතීන් අයත්වේ.
පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වේ.	පෞද්ගලිකත්වයට බාධාවීමට ඉඩ ඇත.
තීරණ ගැනීම පහසුය.	තීරණ ගැනීමේදී අපහසුතා ඇතිවේ.
ශ්‍රම විභජනයේදී දුෂ්කරතා මතුවේ.	ශ්‍රම විභජනය හොඳින් සිදුකර ගැනීමට හැකිය.
ඒකවරණය සැපයීමේදී දුෂ්කරතා මතුවේ.	මනා ඒකවරණයක් සැලසේ.

(කරුණු 03 - ල. 1 1/2) (කරුණු 03 - ල. 1 1/2)

2. ප්‍රාථමික වර්ණ දෙකක් සමාන ප්‍රමාණ වලින් මිශ්‍ර කිරීමේදී ද්විතීයික වර්ණ සෑදේ. ද්විතීයික වර්ණ වනුයේ කොළ, දම්, තැඹිලි යන වර්ණය.
❖ රතු + කහ = තැඹිලි
❖ කහ + නිල් = කොළ
❖ නිල් + රතු = දම්

(වර්ණ නම් කිරීමට ලකුණු 1 1/2)
විස්තර කිරීමට (ලකුණු 1 1/2)

3. ආලෝකය :-
i. දොර, ජනෙල්, වාකවුළු, වීදුරු කැට, ෆැන් ලයිට්, ලුවර්ස්, මැද මිදුල, පොකුණු, ග්‍රිල් වීදුරු, උළු කැට

ii. සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු-:
❖ එකිනෙකට මුහුණලා ඇති බිත්තිවල දොර ජනෙල් යෙදීම නිසා හරස් සංවාතනය ඇති කර ගැනිම.
❖ වාකවුළු පිහිටුවීම.
❖ සිවිලිම වහල ආසන්නයේ ෆැන් ලයිට්, ලුවර්ස් හා වාකවුළු තැබීම.
❖ ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය හොඳින් ලැබීමට නැගෙනහිරට මුහුණ ලා නිවාස සැලසුම් කිරීම.

(ක්‍රම දෙක නම් කිරීමට ලකුණු 02)
(කරුණු 02 ට ලකුණු 02)

(06) 1. රුධිර පරීක්ෂණ
❖ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය බැලීම
❖ රුධිය ඝනය
❖ රිසස් සාධකය
❖ VDRL පරීක්ෂණය (කරුණු 03 ල. 03)

2. කලල අවධිය :-
❖ සංසේචනය සමඟ සෛල බෙදීම ආරම්භ වේ. මෙය පැලෝපීය නාලය ඔස්සේ පැමිණ ගර්භාෂයේ ඇතුළත ආස්තරය වන එන්ඩෝමෙට්‍රියම තුළ ගිලී සවි වේ. එය අධිරෝපණය ලෙස හැඳින්වේ. සංසේචනයේ සිට මාස දෙකක් වන තෙක් කාල සීමාව කලල අවධිය ලෙස හැඳින්වේ. මේ අවධියේ අන්තඃඡදය වර්ධනය මඟින් කලල බන්ධනය හා පෙකනිවැල නිර්මාණය වේ.
(ලකුණු 03)

3. ❖ පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය හා ස්වස්ථතාව පිළිබඳ සැළිකිලිමත් වීම.
❖ ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ පාසල් අධ්‍යාපනය හා වෙනත් මාර්ග මාධ්‍ය මඟින් දැනුවත් කිරීම මඟින් වැරදි චර්යාවන්ට යොමුවීම අවම කරගත හැකිවීම.
❖ යොවුන් වියේ ගති ලක්ෂණ නිසා ඇති විය හැකි අවදානම් අවස්ථා පිළිබඳ අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරිම.
❖ භාවිකයන් පාලනය කරගැනීමේ හැකියාව හා චිත්තවේග පාලනය කරගැනීමේ හැකියාව.
❖ යහපත් අත්දැකීම් ලබාදීමට හැකිවීම.
❖ ගැටළුමය තත්ත්ව වලදී උපදේශනය ලබාදීම. දරුවන්ගේ හැසිරීම් පිළිබඳව විශේෂ අවධානය යොමු කිරීමට හැකිවීම.

(ල. 04)

(07) 1. අවට පරිසරයේ ඇතිවන විවිධ සංවේදනාවලට අනිච්ඡානුගව දක්වන ප්‍රතිචාර ප්‍රතීක ක්‍රියා ලෙස හැඳින්වේ.
❖ හැඬීම ❖ තිගැස්සීම ❖ කිරි උරා බීම ❖ බහිස්‍රාවිය (ල. 03)

2. ❖ කුඩා ප්‍රමාණවලින් ආරම්භ කර ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම.
❖ වරකට එක් අලුත් ආහාරය බැගින් හඳුන්වාදීම
❖ ආහාර ප්‍රමාණය මෙන්ම පෝෂණ අගය ද ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම.
❖ ලුණු හා සීනි ආහාරයට එකතු නොකිරීම.
❖ විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර ලබාදීම.
❖ මාස හය සම්පූර්ණ වූ පසු අතිරේක ආහාරවලට හුරු කරවීම.
❖ බත් තලපයක් ලෙස සකස් කර දෙන ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරිම.

(කරුණු 03 ල. 03)

3. ❖ ක්‍රීඩා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම.
❖ පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා දීම.
❖ සියුම් මාංශපේශී වර්ධනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කිරීම.
❖ දණ ගෑම, ඇවිදීම සඳහා ඉඩ කඩ හා අවස්ථා ලබා දීම.
යන කරුණු ඇතුළත්ව පැහැදිලි කිරීම.

(කරුණු 02 පැහැදිලි කිරීමට ල. 04)