සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2016

10 ශ්‍රේණිය **ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I** **කාලය පැය 01 යි.**

නම/ විභාග අංකය:

<u>උපදෙස් :</u>
- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- දී ඇති පිළිතුරු අතරින් නිවැරදි හෝ වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා ලකුණු කරන්න.

---

01. පරම්පරා තුනක් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක් එකට ජීවත්වන පවුල හඳුන්වනු ලබන්නේ,

(1) විස්තෘත පවුල (2) මූලික පවුල (3) න්‍යෂ්ටික පවුල (4) සමීප පවුල

02. පවුලේ අවශ්‍යතා අතරින් සමාජීය අවශ්‍යතාවයකි.

(1) ඇඳුම් පැළඳුම් (2) රැකවරණය (3) සහයෝගය (4) අධ්‍යාපනය

03. පවුලක ජීවන චක්‍රය බෙදා දැක්වීමේ දී වර්ධක අවධිය යනු,

(1) ස්ත්‍රියක හා පුරුෂයකු විවාහ ගිවිස ගැනීමෙන් පසු අවධිය

(2) විවාහ වී පළමු දරුවා ලැබීමෙන් පසු අවධිය

(3) දරුවන් ආවාහ විවාහ කර දීමෙන් පසු අවධිය

(4) නව යුවලක් විවාහ වූ මුල් කාලය

04. නිවසේ ඉටුකරන ගෘහ කාර්යයන් අනුව එකිනෙකට සම්බන්ධ කළ නොහැකි කාමර යුගලය වන්නේ,

(1) මුළුතැන්ගෙය, කෑම කාමරය (2) නිදන කාමරය, වැසිකිළිය

(3) විසිත්ත කාමරය, කෑම කාමරය (4) විසිත්ත කාමරය, වැසිකිළිය

05. නිවසක් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු ප්‍රධාන කරුණක් වන්නේ,

(1) ඔප්පුවල නිරවුල් බව (2) පවුලේ අවශ්‍යතා (3) යටිතල පහසුකම් (4) භූමියේ ස්වභාවය

06. නිවසක බිම් සැලැස්ම ඇඳීමෙන් කාමරයක වර්ග ප්‍රමාණයෙන් කොපමණ බිම් ප්‍රමාණයක් ජනෙල් සඳහා වෙන්කළ යුතු ද?

(1) වර්ග ප්‍රමාණයෙන් $\frac{1}{7}$ යි. (2) වර්ග ප්‍රමාණයෙන් $\frac{1}{10}$ යි.

(3) වර්ග ප්‍රමාණයෙන් $\frac{1}{12}$ යි. (4) වර්ග ප්‍රමාණයෙන් $\frac{1}{15}$ යි.

07. නිවස සංවිධානය කිරීමේ දී අලංකාරය සඳහා පමණක් භාවිතා කරන උපාංග ඇතුලත් කාණ්ඩය වන්නේ,

(1) ඩිවානය, රූපවාහිනී යන්ත්‍රය, ශීතකරණය

(2) ලාච්චු සහිත ඇඳ, මල් සැරසිලි, පින්තූර

(3) බිත්ති සැරසිලි, බුමුතුරුණු, මල් සැරසිලි

(4) මල් සැරසිලි, බිත්ති ඔරලෝසු, බිත්ති අල්මාරි

08. ඉගෙනීම හා අත්දැකීම් තුලින් ලබාගත හැකි ඉහළතලයේ මානව සම්පතකි.

(1) ශ්‍රමය (2) දැනුම (3) කුසලතාව (4) නිපුණතා

09. සෙලියුලෝස් හා හෙමි සෙලියුලෝස් බහුලව අඩංගු ආහාර ඇතුලත් කාණ්ඩය වන්නේ,

(1) ධාන්‍ය, අලවර්ග, ලාවුලු, පීකුදු (2) පළතුරු, කැරට්, දිවුල්, අර්තාපල්

(3) එළවලු, පළතුරු, පලාවර්ග, නිවුඩු සහල් (4) පේර, තිරිඟු පිටි, සීනි, අලවර්ග

10. මේද ග්‍රෑම් 1ක් සිරුර තුල දහනය වීමෙන් ලැබෙන කිලෝජූල් ප්‍රමාණය,

(1) කිලෝජූල් 38 යි. (2) කිලෝජූල් 17 යි. (3) කිලෝජූල් 09 කි. (4) කිලෝජූල් 18 යි.

11. කැරට්, වට්ටක්කා, ගස්ලබු වැනි පළතුරු හා නිවිතිය, කන්කුන් වැනි පලාවර්ග වල බහුලව ඇති විටමින් වර්ගය වන්නේ,

(1) රෙටිනෝල් (2) බීටා කැරොටීන් (3) තයමීන් (4) බයොටීන්

12. සිරුරේ ජල තුලනය හා අම්ල භෂ්ම තුලනය පවත්වා ගැනීමට වැදගත් වන ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂකයකි.

(1) ක්ලෝරීන් (2) මැග්නීසියම් (3) සෝඩියම් (4) අයඩීන්

13. ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී විවිධ පුද්ගලයින්ට දෛනිකව ලබාගත යුතු පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳව ක්‍ෂණික අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට වැදගත් වන ලේඛනයකි,

(1) ආහාර පිරමීඩය (2) නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන

(3) පෝෂණ වගුව (4) ආහාර කාණ්ඩ සටහන

14. වැඩිහිටි පුද්ගලයින්ට සිරුර තුල නිපදවා ගතහැකි අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලයකි.

(1) ආර්ජිනීන් (2) ලයිසීන් (3) වැලීන් (4) ත්‍රියෝනීන්

15. අසංතෘප්ත මේද අම්ලයක් හයිඩ්‍රජනීකරණයට ලක්කිරීම මගින් සංතෘප්ත බවට පත්කල ආහාරයකට උදාහරණයකි.

(1) තලතෙල් (2) පොල්තෙල් (3) සෝයාතෙල් (4) මාගරින්

16. මාළු වල බහුලව අඩංගු ඔමේගා 3 මේද අම්ලය මේද වර්ගීකරණයට අනුව,

(1) සංතෘප්ත මේද අම්ලයකි. (2) අසංතෘප්ත මේද අම්ලයකි.

(3) බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ලයකි. (4) ඒක අසංතෘප්ත මේද අම්ලයකි.

17. ශීතකරණයක එළවලු ගබඩාකර තැබිය යුතු උෂ්ණත්ව පරාසය වන්නේ,

(1) $7^0C - 10^0C$ අතර (2) $4^0C - 8^0C$ අතර (3) $-18^0C - -20^0C$ අතර (4) $-16^0C - -18^0C$ අතර

18. ආහාර මත ක්‍ෂුද්‍රජීවීන් ඉතා සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය සිදුවන කාමර උෂ්ණත්ව ප්‍රමාණය,

(1) $20^0C - 30^0C$ දක්වා (2) $10^0C - 18^0C$ දක්වා (3) $40^0C - 45^0C$ දක්වා (4) $0^0C - 15^0C$ දක්වා

19. මස්, මාළු වැනි ආහාර වලට කුළුබඩු හා ලුණු මිශ්‍රකර විනාඩි 20ක් පමණ තබා පිසීමෙන් පසු ආහාරයේ රසය වැඩිවේ. මෙහිදී සිදුවන රසායනික ක්‍රියාවලිය වන්නේ,

(1) විසරණය (2) සාවහනය (3) ඔක්සිකරණය (47 බාහිරාසෘතිය

20. අත්ගැසීම හා ගැසීම යන ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම මගින් සකස් කරගත හැකි ආහාර වර්ග දෙකකි.

(1) කිසස්, මාෂ්මෙලෝස් (2) බනිස්, මාළුපාන්

(3) මාළුපාන්, මාෂ්මෙලෝස් (4) පැන්කේක්, පාන්

21. ඝන ද්‍රව්‍යයක අංශුවෙන් අංශුවට තාපය ගමන් කිරීම මගින් ආහාර පිස ගැනීමේ තාප සංක්‍රාමන ක්‍රමය නම්,

(1) සංවහනය (2) සන්නයනය (3) විසරණය (4) විකිරණය

22. අපරදිග ක්‍රමයට අනුව ආහාර මේසය සකස් කිරීමේ දී පැති පිඟාන තැබිය යුත්තේ,

(1) ආහාර ගන්නා පිඟානට වම් පසිනි (2) ආහාර ගන්නා පිඟානට දකුණු පසිනි

(3) ආහාර ගන්නා පිඟානට ඉදිරියෙනි. (4) ආහාර මේසයේ ඉහළ කෙලවරේය

23. ගීතා සලාදයක් සකස් කිරීමට කැරට් අලයක් පිරිසිදු කර මිලිමීටර් 05 ක් දිග, මිලිමීටර් 05 ක් පළල , මිලි මීටර් 05 ක් ඝනකම කැබලි කපන ලදී. මෙම කැපීමේ ක්‍රමය හඳුන්වන්නේ,

(1) පෙයිසැන් ක්‍රමය (2) බෲනුවාස් ක්‍රමය (3) ජූලියන් ක්‍රමය (4) මසදුවාන් ක්‍රමය

24. ෆප් පේස්ට්‍රිය සකස් කිරීමේ දී හැරවීම, පෙරළීම හා තුනීකල යුතු වාර ගනණ,

(1) පහකි. (2) දෙකකි. (3) තුනකි. (4) හයකි.

25. ස්වයං වියෝජනයේදී ආහාර වල දැකිය හැකි වෙනස්කම් වන්නේ,

(1) වර්ණය, වයනය, රසය වෙනස්විම. (2) මේරීම, පැසීම, ඉදීම, කුණුවීම

(3) කැටිගැසීම, ඇඹුල්රස වීම, දියර ඇතිවීම. (4) හැඩය වෙනස්වීම, දුගඳ හැමීම, රසය වෙනස්වීම

26. බොහෝ ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ වර්ධනයට හිතකර P.H. අගය ලෙස සැලකෙන්නේ,

(1) P.H. අගය 6.6 7.5 දක්වා (2) P.H. අගය 10.5 11.5 දක්වා

(3) P.H. අගය 2.5 3.5 දක්වා (4) P.H. අගය 12.5 7.5 දක්වා

27. ආහාර අධිශීතනයට භාජනය වීම නිසා,

(1) ක්ෂුද්‍රජීවී ක්‍රියාකාරිත්වය අඩුවේ. (2) ක්ෂුද්‍රජීවීන් විනාශ වේ.

(3) ක්ෂුද්‍රජීවීන් ආහාරයෙන් ඉවත්වේ. (4) ක්ෂුද්‍රජීවී ක්‍රියාකාරිත්වය ඇණහිටී.

28. තීව්‍ර මන්දපෝෂණයේ දී දක්නට ලැබෙන ප්‍රධානතම ලක්ෂණය වන්නේ,

(1) වමනය හා පාචනය ඇතිවීම (2) සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය අඩු වීම

(3) උසට සරිලන බර නොමැති වීම (4) ශරීරයේ ඉදිමාව ඇතිවීම

29. පෝෂණ ඌනතාවල බලපෑම නිසා ශ්‍රී ලංකාවේ සජීවී දරු උපත් වලින් අඩුබර දරු උපත් ප්‍රතිශතය,

(1) 14 % කි. (2) 20 %කි. (3) 50 % කි. (4) 12 % කි.

30. සිහින් රැළි, වාටි මැස්ම, බොත්තම් කාස, පිස්මේන්තු මැසීම කුමන මැහුම් ක්‍රමයකට අයත් වේද?

(1) මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම (2) මැසීමේ මූලික ක්‍රම (3) විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම (4) තාවකාලික මැහුම් ක්‍රම

31. සිහින්නූල් ද්‍රවවීම යොදාගත හැකි අවස්ථා දෙකකි,

(1) වාටි මැසීම, එළලීම. (2) වාටි මැසීම, මූට්ටු කිරීම

(3) බීක්කු මැසීම, වාටි මැසීම (4) ක්විල්ට් කිරීම, එළලීම

32. ළදරු ඇඳුම්, කාන්තා යට ඇඳුම්, රාත්‍රී ඇඳුම් මැසීමේ දී වඩාත් සුදුසු මූට්ටු වර්ගය වන්නේ,

(1) ප්‍රංශ මූට්ටුව (2) අතිච්ඡාදන මූට්ටුව

(3) පැතලි මූට්ටුව (4) පිටාර මූට්ටුව

33. 10 වන ශ්‍රේණියේදී ඔබ විසින් මසා නිමකල ලිපි රඳවනයේ අද්දර නිම කිරීම සඳහා යොදාගත් මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,

(1) පයිපින් කිරීම (2) බදන යෙදීම (3) වාටි මැසීම (4) සිහින් නූල් දුවවීම

34. කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව අර්ධ කෘතිම කෙඳි වර්ගයක් ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ,

(1) රේයෝන් කෙඳි (2) ලිනන් කෙඳි (3) නයිලෝන් කෙඳි (4) පොලිඑස්ටර් කෙඳි

35. ළදරු ඇඳුමේ පතරොම නිර්මාණය කිරීමේ දී කවාකාර ස්ථානවල මිමි සටහන් කිරීම කළ යුත්තේ,

(1) මිනුම් පටිය තිරස්ව තැබීමෙනි. (2) මිනුම් පටිය සිරස්ව තැබීමෙනි.

(3) මිනුම් පටිය රිසිසේ තැබීමෙනි. (4) මිනුම් පටිය වක්‍රව තැබීමෙනි.

36. පුද්ගලයකුගේ ජීවන චක්‍රයේ වැදගත්ම සන්ධිස්ථානය යොවුන් වියයි. පසු යොවුන් වියට අදාල කාලපරාසය වන්නේ,

(1) අවු. 10 13 අතරය (2) අවුරුදු 14 16 අතරය (3) අවුරුදු 1719 අතරය (4) අවුරුදු 1014 අතරය

37. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ වෘෂණ වල ප්‍රධාන කාර්යය වන්නේ,

(1) ශුක්‍රාණු නිපදවීම හා ගබඩා කිරීම (2) ශුක්‍රාණු ආරක්ෂා කිරීම

(3) ශුක්‍රාණු යෝනි මාර්ගයට යොමු කිරීම (4) පරිනත ශුක්‍රාණු බෙදා හැරීම

38. ගර්භණී කාලයේ දී ආර්ථවය සිදු නොවීමට ප්‍රධාන හේතු වන්නේ,

(1) ලිංගික හෝර්මෝන නිෂ්පාදනය සීඝ්‍ර වීම නිසාය

(2) හෝර්මෝන අසමතුලිතතාවය නිසාය

(3) ඩිම්බ මේරීම සිදුනොවීම හා හෝර්මෝන අසමතුලිත තාවය නිසාය

(4) උදරය විශාල වීම හා කලලය ගර්භාෂයේ තැම්පත් වීම නිසාය

39. ගර්භණී අවධියේ දී භ්‍රෑණයාගේ විකෘතිතා ඇතිවිය හැකි රෝග තත්වයන් වන්නේ,

(1) තැලසීමියාව, ඇදුම (2) ජර්මන් සරම්ප, හීමෝෆීලියාව

(3) මැලේරියා, ඩෙංගු (4) දියවැඩියාව, ස්ථූලතාවය

40. ගර්භනී කාලයේ කලල අවධියට අයත්වන කාල සීමාව ලෙස දැක්වෙන්නේ,

(1) සති 2 සිට මාස 3 දක්වා (2) මාස 2 සිට උපත දක්වා

(3) දින 1 සිට දින 14 දක්වා (4) සංසේචනයේ සිට මාස 2 දක්වා

The National e-Learning Portal for The General Education

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2016
10 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකයඃ

වැදගත් :
- උපදෙස් දී ඇති පරිදි ප්‍රශ්න 5 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න 4 කට පිළිතුරු සපයන්න.

---

01. දිස්නා කාර්යශූර ගෘහණියකි. ඇය සරුසාර ගෙවත්තක් පවත්වාගෙන යයි. ඇයගේ සැමියා විධායක ශ්‍රේනියේ නිලධාරියෙකි. දිස්නාගේ මව ගුරුවරියක් වන අතර විවේක කාලයේදී ගෙවත්තේ වැඩ කටයුතු වලට උදව් කරයි. දිස්නාගේ වැඩිමල් දියණිය 05 ශ්‍රේණියේ ඉගනුම ලබන අතර ඇය දෙවෙනි දරුවා ලැබීමට ආසන්නව සිටියි.

(i) "මෙම පවුල න්‍යෂ්ඨික පවුලකි." ඔබ එකග වන්නේ ද අදහස් දක්වන්න.

(ii) ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා එළවළු පළතුරු වල අඩංගු විටමින් වර්ග දෙකක් ලියන්න.

(iii) කොල කැඳ සෑදීම සඳහා ගෙවත්තෙන් ලබාගත හැකි පලා වර්ග හතරක් ලියන්න.

(iv) ඇයගේ සැමියාට කාර්යාලයට ගෙන යාම සඳහා සුදුසු ආහාර වේලකට සුදුසු බොජුන් පතක් ලියන්න.

(v) දිස්නාට වැඩියෙන් ලබා දිය යුතු ඛනිජ ලවන දෙකක් නම් කරන්න.

(vi) ළදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

(vii) ගෙවත්තක් පවත්වාගෙන යාමෙන් මේ පවුලට ඇති වාසි දෙකක් ලියන්න.

(viii) උපතේදී දරුවාට වැළදෙන පිටගැස්ම රෝගය වළක්වා ගැනීම සඳහා ගර්භනී මවට දෙනු ලබන එන්නත නම් කරන්න.

(ix) දිස්නා පිළිපැදිය යුතු සෞඛ්‍ය පුරුදු දෙකක් ලියන්න.

(x) දිස්නාගේ මව විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීමෙන් ඇයට ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.

02. (i) නිවස පිළිබඳව සමාජ විද්‍යාඥයන් ඉදිරිපත් කළ සංකල්පයන් සඳහන් කරන්න.

(ii) නිවසක් ගොඩ නැගීමේ දී මූලිකව අවධානය යොමු කළයුතු කරුණු මොනවාද?

(iii) නිවසක තිබිය යුතු කොටස් අතුරින් ඔබ කැමති 04 ක් නම් කර එහි කාර්යයන් ලියන්න.

03. (i) පිටිමෝලි වර්ග කරනය උදාහරණ දෙමින් ලියන්න.

(ii) A. ෂෝර්ට් ක්‍රස්ට් පේස්ට්‍රිය සඳහා යොදාගන්නා මේදය හා පිටිවල අනුපාතය සඳහන් කරන්න.

B. ඉහත පිටිමෝලියෙන් සාදාගන්නා කෑම වර්ග හතරක් නම් කරන්න.

(iii) මාළුපාන් සෑදීමේදී ඉතා හොඳින් පිටිමෝලිය අත් ගසයි. එහිදී සිදුවන විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලිය ලියන්න.

04. (i) පෝෂණ ක්‍රියාවලිය ගැලීම් සටහනකින් ලියන්න.

(ii) A. මාෂ බෝග උදාහරණ සහිතව විස්තර කරන්න.

B ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය හඳුන්වන්න.

(iii) A පෝෂණ වගුවේ ප්‍රයෝජන 03 ක් ලියන්න.

B ආහාර පිරමීඩයේ ඉහත කාණ්ඩය හා පහළම කාණ්ඩය සඳහන් කරන්න.

05. (i) මහා පෝෂක, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක හඳුන්වා උදාහරණ දෙන්න.

(ii) ප්‍රෝටීන් වල කෘත්‍යයන් තුනක් ලියන්න.

(iii) පෝෂණමය නීරක්තය හා පෝෂණමය නොවන නීරක්තය හඳුන්වන්න.

06. (i) ගෙවත්තේ ප්‍රසන්න බව ඇති කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් ලියන්න.

(ii) ගෘහීය වැඩකටයුතු කලමනාකරණයේදී පවුලකට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි ගැටළුවක් සඳහන් කර එය මගහරවා ගැනීමට ගනු ලබන පියවරක් යෝජනා කරන්න.

(iii) නියමිත සංකේත භාවිතා කරමින් අඩි 18 ං 20 ප්‍රමාණයේ විසිත්ත කාමරයකට බිම් සැලැස්මක් අඳින්න.

07. (i) ළදරු ඇඳුම් සඳහා භාවිතා වන රෙදි වර්ග නම් කරන්න.

(ii) ළදරු ඇඳුම මසන අනු පිළිවෙල ලියන්න.

(iii) ළදරු ගවුම මැසීමේදී කර, අත්කට, වාටිය වඩාත් අලංකාර කරගන්නා ක්‍රම නම් කරන්න.

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

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

(ලකුණු 1×40 = 40යි)

II කොටස

01. (i) නැත. මෙම පවුල් ඒකකයේ මව, පියා, දරුවන් සහ ආච්චි යන සාමාජිකයින් ජීවත්වන නිසා එය විස්තෘත පවුලකි.

(ii) විටමින් A හා C

(iii) සිසු පිළිතුර අනුව පෝෂණය වැදගත්

(iv) සිසු පිළිතුර අනුව පාර්සල් කිරීම වැදගත්

(v) යකඩ, කැල්සියම්, පොස්පරස්

(vi) ඇඳුම ලිහිල් වීම, මුට්ටු අවම වීම, සරල පන්නයක් වීම. ඇඟලෑමට හා පියවීමට පහසුව.

(vii) පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ නැවුම් එළවළු පළතුරු ලැබීම. ආර්ථික වාස මානසික සතුට, ගෙවත්තේ අලංකාරය, වස විසෙන් තොර ආහාර ලබා ගැනීමට හැකි වීම.

(viii) ටෙටනස් ටොක්සයිඩ්

(ix) සායනවල සහභාගි වීම, පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම. පිරිසිදුව සිටීම සඳහා දිනපතා නැම, ගැලපෙන ව්‍යායාම හා විවේකය.

(x) මානසික සතුට, ව්‍යායාම ලැබීම නිසා නිරෝගී වීම, ආර්ථික වාසි.

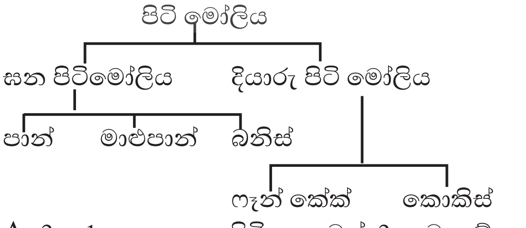
02. (i) විලියම් ගිල්බ්‍රත් ස්වාමිපුරුෂයා හා භාර්යාව යන දෙදෙනාම සහජීවනයෙන් එල නෙලා ගැනීමට උදව් දෙන නිර්මාණීය ස්ථානය නිවස වේ.

පුද්ගලයකුගේ කායික, මානසික, සමාජීය හා භෞතික අවශ්‍යතා තුළින් ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය ලබා ගන්නා ස්ථාන.

(ii) භූමිය තෝරාගැනීම, නිවස සැලසුම් කිරීම, නිවාස සංවිධානය කිරීම.

(iii) සිසු පිළිතුර අනුව

03. (i)



(ii) A 2 : 1 අනුපාතය පිටි කොටස් 2 කට මේදය කොටස් 1 ක් ලෙසය.

B පැටිස්, අනෝදා මල්, පේස්ට්‍රි කෝන්

(iii) අත් ගැසීමේ දී පිටි මිශ්‍රණයට වාතය ඇතුළු වීම තුළින් එක්කරන ලද යීස්ට් හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී CO_2 මුදා හැරීමෙන් පිටි මිශ්‍රණය පිපීම සිදුවේ ය.

04. (i) ආහාර ආහාරපරිභෝජනය ජීර්ණය අවශෝෂණය පරිවහණය පරිවෘත්තීයට භාජනය වීම <u>ශක්තිය, වර්ධනය හා පැවැත්ම, ආරක්ෂාව</u> ලැබීම.

(ii) A. මාෂ බෝග ලබාගන්නේ රනිල කුලයට අයත් ශාඛ වලිනි. පියලි දෙකක් සහිත ඇට වර්ගී මාෂබෝග ලෙස හඳුන්වයි. උදා. මුං, කව්පි, පරිප්පු

B. ධාන්‍ය හා මාෂ බෝග ආහාරයට එකතු කර ගැනීමෙන් අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ප්‍රමාණවත්ව සිරුරට ලබා ගත හැකිවේ. ධාන්‍යවල ලයිසීන් ඌනවන අතර මාෂබෝග වල මෙතියොනින් ඌනවේ. එම නිසා මේ ආහාර වර්ගී දිනපතා ආහාර වේල්වල ඇතුලත් කර ගැනීමෙන් ඇමයිනෝ අම්ල පරිපූර්නය වේ. උදා. මුං කිරිබත්

(iii) A • පෝෂණ අවශ්‍යතාවය අනුව ආහාර තෝරා ගනිමින් ආහාර වේල් සැලසුම් කරගත හැකිය. • විවිධ ආහාර කාණ්ඩවලට අයත් ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමට හැකිවීම. • ආහාර වේලෙහි විවිධත්වයක් ඇති කිරීමට හැකියාව ලැබීම. B. ඉහළ ආහාර කාණ්ඩය. සීනි, මේදය. පහළ ආහාර කාණ්ඩය. ධාන්‍ය ධාන්‍ය නිෂ්පාදන අල වර්ග

05. (i) මහා පෝෂක දෛනිකව සිරුරට වැඩිප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන පෝෂක පදාර්ථ උදාඃ කාබෝ, ප්‍රෝටීන, මේදය. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක දෛනිකව සිරුරට කුඩා ප්‍රමාණවලින් අවශ්‍ය වන එහෙත් සිරුරේ පැවැත්මට වැදගත් කෘත්‍යයක් ඉටුවන ඛනිජ ලවන හා විටමින්.

(ii) සිරුරේ පටක වර්ධනය හා අළුත්වැඩියාව. එන්සයිම නිෂ්පාදනය හෝමෝන නිෂ්පාදනය ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනය ශක්තිය නිපදවීම.

(iii) පෝෂණමය නීරක්තය රතු රුධිරානු නිපදවීමට අවශ්‍ය පෝෂක වල යකඩ හා වෙනත් පෝෂක ආහාරයේ නොලැබීම නිසා මෙම නීරක්තය ඇති වේ.

පොෂණමය නොවන නීරක්තය සිරුරේ රතු රුධිරානු මතම පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපාන බාහිර සාධක නිසා මෙම නීරක්තය ඇති වේ.

06. (i) පිරිසිදුව තබා ගැනීම, හොඳින් නඩත්තුව, ගස් හැඩයට කැපීම, කසල නිසිලෙස බැහැර කිරීම, වැට කඩොළු හොඳින් පැවැත්වීම.

(ii) සිසු පිළිතුර අනුව

(iii) සිසු පිළිතුර අනුව

07. (i) මල්පීස්, වොයිල්, නැන්සුක්, පැනල් ආදිය.

(ii) උරහිස මූට්ටුව, ඇඳුමේ පිටුපසට හැරවිය යුතුයි, විවරය, කර, අත්කට, වාටිය, වාටි මැස්මෙන් මසන්න, විවරය පියවීම ටේප් පටියක් අල්ලන්න.

(iii) බ්ලැන්ට්, සිප්පි වාටිය, ඇඹරුම් වාටිය ඉදිකටු රේන්දය.