සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025
Second Term Test - 2025

11 ශ්‍රේණිය | **ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I** | කාලය පැය 03 යි

අමතර කියවීම් කාලය මිනිත්තු 10 යි.

නම/ විභාග අංකයෘ

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40 ක් හිමි වේ.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට ගැළපෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

---

01. ග්ලූකෝස් අනු දෙකක් සංයෝජනය වී සෑදෙනුයේ,
    (1) මෝල්ටෝස් ය. (2) සුක්රෝස් ය. (3) ලැක්ටෝස් ය. (4) ෆෲක්ටෝස් ය.

02. බෙරි බෙරි රෝගය ඇතිවීමට හේතු වන්නේ මින් කුමන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය ඌණ වීමෙන් ද?
    (1) තයමින් (2) නියසින් (3) ෆෝලික් අම්ලය (4) ඇස්කොබික් අම්ලය

03. ශාකමය ආහාරවල විටමින් A හඳුන්වනුයේ,
    (1) බීටා කැරොටින් ලෙස ය. (2) රෙටිනෝල් ලෙස ය.
    (3) ටොකොෆෙරෝල් ලෙස ය. (4) කෝලිකැල්සිෆෙරෝල් ලෙස ය.

04. ප්‍රෝටීන් පරිපූරක ආහාරයකි.
    (1) නූඩ්ල්ස් (2) හැලප (3) උලුඳු වඩේ (4) මුං කිරිබත්

05. නිර්දේශිත දෛනික පෝෂක අවශ්‍යතා සටහනෙන් දැක්වෙනුයේ,
    (1) නොපිසූ ආහාර ද්‍රව්‍ය 100g ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණය.
    (2) පිසූ ආහාර ද්‍රව්‍ය 100g ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණය.
    (3) දෛනිකව ඇතුලත් කළ යුතු ආහාර ප්‍රමාණය.
    (4) දෛනිකව ලබාගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණය.

06. රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
    - ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනය අඩුවීම.
    - සමේ තුවාල
    - නීරක්තිය
    - ස්නායුගත ආබාධ

    මෙම රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීමට හේතු වන්නේ කුමන විටමින් ඌණතාවයක් නිසා ද?
    (1) විටමින් A ය. (2) විටමින් B_3 නියසින් ය.
    (3) විටමින් B_6 පිරිඩොක්සින් ය. (4) විටමින් E ය.

07. ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලියේ සානසික සාධකයක් වන්නේ,
    (1) ආහාර විකීම, ඇඹරීම, මිශ්‍රවීම, තල්ලුවීම හා ක්‍රමාකුංචන ක්‍රියාවලිය යි.
    (2) ආහාර ජීරණයේ අවසන් ඵල අවශෝෂණය වීමයි.
    (3) ආහාරයේ සුවඳ, පෙනුම, රසය වැනි සාධක නිසා ජීරණ පද්ධතිය තුළ විවිධ ශ්‍රාවයන් නිපදවීම උත්තේජනය කිරීමයි.
    (4) ආහාරවල අඩංගු සංකීර්ණ පෝෂක සරල තත්ත්වයට බිඳ හෙලීම සඳහා එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියා සිදුවීමයි.

08. ආහාර පිසීමේදී සන්නයනය, සංවහනය, විකිරණය යන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම තුනම උපයෝගී කරගෙන පිසීම සිදුවන ආහාර වර්ග වන්නේ,
    (1) රොටි, කට්ලට්, පැන්කේක් (2) ඔම්ලට්, ආප්ප, බනිස්
    (3) කේක්, පාන්, බිස්කට් (4) රොටි, බනිස්, ආප්ප

09. මින් අඩුම උෂ්ණත්වයක් උපයෝගී වන්නේ කුමන පිසීමේ ක්‍රමයේදී ද?
    (1) තැම්බීම (2) ස්ටූ කිරීම
    (3) ගැඹුරු තෙලේ බැදීම (4) තැටියේ පිලිස්සීම

10. බැක්ටීරියා වර්ධනයට වඩාත් හිතකර උපස්ථරයක් වනුයේ,
(1) පොල්තෙල් (2) එළකිරි (3) ජලය (4) පලතුරු යුෂ

11. ජීව විද්‍යාත්මක හේතුවක් නිසා සිදුවන ආහාර නරක් වීමට උදාහරණයක් වන්නේ,
(1) අනිසි ගබඩා කිරීම නිසා සිදුවන තෙල් මුඩු වීමයි.
(2) කෙසෙල් ගෙඩියක කපන ලද පෘෂ්ඨය දුඹුරු පැහැ වීමයි.
(3) දින කිහිපයක් විවෘතව තැබීම නිසා පාන් පෙත්තක මතුපිට පෘෂ්ඨය කළු පැහැ වීමයි.
(4) පැසුනු පැපොල් ගෙඩියක් ඉදීම නිසා කහ පැහැ වීමයි.

12. pH අගය මනින දර්ශකයේ pH අගය 7 සිට 1 දක්වා පෙන්නුම් කරනුයේ,
(1) උදාසීන බව වැඩි ය. (2) ආම්ලික බව වැඩි ය
. (3) භාෂ්මික බව වැඩි ය. (4) තනුක බව වැඩි ය.

13. වඩාත් පෝෂ්‍යදායි උදේ ආහාර වේලක් මින් කුමක් ද?
(1) ආප්ප, සීනි සම්බෝල, ලුණු මිරිස් (2) ඉදිආප්ප, පොල් සම්බෝල, කඩල කරිය
(3) එළවළු මිශ්‍ර පිට්ටු, මිරිසට පිසූ මාළු, මුංඇට කරිය (4) රොටී, මාළු කරිය, කට්ට සම්බෝල

14. ද්‍රවිඩ ජාතීන්ට ආවේණික ආහාර ඇතුළත් කාණ්ඩය වන්නේ,
(1) වඩ, බූන්දි, ලඩ්ඩු (2) කේසරි, වඩ, ගුලාබ්ජමුන්
(3) වඩ, මුරුක්කු, පොංගල් බත් (4) වඩ, කේක්, ලඩ්ඩු

15. විශාල පිරිසක් සහභාගී වන උත්සව අවස්ථාවකදී ආහාර පිළිගැන්වීමට වඩාත් යෝග්‍ය ක්‍රමය,
(1) පෙරදිග සිංහල සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම.
(2) අපරදිග සිංහල සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම.
(3) ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීම.
(4) ඇමරිකන් ක්‍රමවේදයට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම.

16. ආහාර පිළිගන්වන්නා විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A. සුහදශීලීව හා ආචාරශීලීව ආහාර පිලිගැන්වීම.
B. ආහාර පිළිගැන්වීම දකුණු පසින් ද, බඳුන් ඉවත් කිරීම වම් පසින් ද සිදු කිරීම.
C. ගෘහ මූලිකයාට හා ගෘහ පාලිකාවට මේසය දෙපස අසුන් ගැනීමට සැලැස්වීම.
D. ආහාර අනුභව කරන්නා එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වූ පසු ආහාර ගත් බඳුන් ඉවත් කිරීම.
මින් ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අනුගමනය කල යුතු නිවැරදි ක්‍රම වන්නේ,
(1) A, D (2) C, D (3) A, B (4) A, C

17. බාහිර ආසුැති ක්‍රියාවලිය සිදුවනුයේ පහත සඳහන් කුමන ආහාරය සැකසීමේදී ද?
(1) බටර් කේක් (2) අල දෝසි (3) කිරි ටොෆි (4) කැරමල් පුඩින්

18. ආහාර පරීක්ෂණයේදී බ්ලාන්ච් කිරීමෙන් බලාපොරොත්තු වනුයේ,
(1) ආහාරයේ ප්‍රමාණය වැඩි කර ගැනීමට
(2) ආහාරයේ රසය වැඩිකර ගැනීමට
(3) ආහාරයේ එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය අක්‍රිය කිරීමට
(4) ආහාරයේ ජල සක්‍රියතාවය වැඩිකර ගැනීමට

19. ක්ෂුද්‍ර ඛනිජ අයත් කාණ්ඩය වනුයේ,
(1) කැල්සියම්, මැග්නීසියම්, සින්ක් (2) සෝඩියම්, කැල්සියම්, කොපර්
(3) යකඩ, අයඩින්, සින්ක් (4) යකඩ, සල්ෆර්, අයඩින්

20. නව යොවුන් වියේ ගැහැනු ළමයෙකු ගේ දක්නට ලැබෙන ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණයක් වනුයේ,
(1) උස හා බර වැඩිවීම
(2) ඩිම්බකෝෂ හා ගර්භාෂ වර්ධනය
(3) උකුළ පළල් වීම
(4) කටහඬ මිහිරි වීම

21. ස්ත්‍රී ඩිම්බයක් හා ශුක්‍රාණුවක් සංසේචනය වීම සිදු වන්නේ,
(1) පැලෝපීය නාල තුළ ය.
(2) ඩිම්බකෝෂ තුළ ය.
(3) ගර්භාෂය තුළ ය.
(4) වෘෂණකෝෂ තුළ ය.

22. භ්‍රෑණ අවධිය ලෙස සැලකෙනුයේ,
(1) සංසේචනයේ සිට දින 14 කි.
(2) සංසේචනයේ සිට මාස 02 කි.
(3) සංසේචනයේ සිට මාස 4 කි.
(4) මාස දෙකේ සිට ප්‍රසවය තෙක් ය.

23. ආර්ථවහරණය යනු,
(1) ආර්ථව චක්‍රය නැවතීමයි.
(2) ලිංගික හෝමෝන උත්තේජනයයි.
(3) ආර්ථව චක්‍රයේ ආරම්භයයි.
(4) ලිංගික හෝමෝන ශ්‍රාවය නැවතීමයි.

24. ගර්භණීභාවය සනාථ කෙරෙන වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් වන්නේ,
(1) මුත්‍රා පරීක්ෂාව
(2) රුධිර පීඩන පරීක්ෂාව
(3) බර පරීක්ෂාව
(4) රුධිර පරීක්ෂාව

25. ලිංගික හෝමෝන ශ්‍රාවය වීම උත්තේජනය කරනු ලබන නිර්නාල ග්‍රන්ථියකි.
(1) වසා ග්‍රන්ථිය
(2) පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය
(3) තෛරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය
(4) අධිවෘක්ක ග්‍රන්ථිය

26. 'ඇන්ඩ්‍රොජන්' යනු,
(1) පුරුෂ ලිංගික හෝමෝනයකි.
(2) ස්ත්‍රී ලිංගික හෝමෝනයකි.
(3) ළදරුවන්ගේ වර්ධක හෝමෝනයකි.
(4) යෞවන අවධියට අවශ්‍ය හෝමෝනයකි.

27. ගර්භණී අවධියේදී වැඩිපුර ගත යුතු B කාණ්ඩයේ විටමිනයක් වන්නේ,
(1) ෆෝලික් අම්ලය
(2) ඇස්කොබික් අම්ලය
(3) තයමින්
(4) රයිබොෆ්ලේවින්

28. A පරිනත ඩිම්බ මුදාහැරීම
B ඩිම්බ පරිවහනය
C කලලය අධිරෝපනය වීම.
D ප්‍රසවය
පැලෝපීය නාලය හා ගර්භාෂය මගින් ඉටුවන කාර්යයන් හි අනුපිළිවෙල වන්නේ,
(1) AB
(2) BC
(3) CD
(4) AD

29. කුෂන් කවරය මැසීමට යොදාගන්නා මූට්ටු වර්ගයක් වන්නේ,
(1) පැතලි මූට්ටුව
(2) ප්‍රංශ මූට්ටුව
(3) විවෘත පැතලි මූට්ටුව
(4) අතිඡාදන මූට්ටුව

30. බන්දේසි කවරය වටේ දාරය නිම කිරීමට සුදුසු මැහුම් ක්‍රමයක් වනුයේ,
(1) බ්ලැන්කට් මැස්ම
(2) සැටින් මැස්ම
(3) හුරුළුකටු මැස්ම
(4) කතිර මැස්ම

31. මැහුම් ක්‍රම වර්ගීකරණයට අනුව ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රමයකට උදාහරණයකි.
(1) සිහින් නූල් දුවවීම
(2) නැටි මැස්ම
(3) පිස්මේන්තු මැස්ම
(4) විවර පියවීම

32. විස්කෝස් රෙයෝන් කෙඳි අයත් වන්නේ කුමන කෙඳි වර්ගීකරණයට ද?

(1) ස්වභාවික කෙඳි (2) අර්ධ කෘත්‍රිම කෙඳි

(3) කෘත්‍රිම කෙඳි (4) වෙනත් කෙඳි

33. පහත දක්වා ඇත්තේ පැතලි මූට්ටුව මසන ආකාරයයි.

A මූට්ටු කිරීම සඳහා සිහින් නූල් දුවවීම කරනු ලැබේ.

B වාටි මැස්ම මසා නිමකරනු ලැබේ.

C පිටුපස පලුවේ රෙදි පොට පළමු ප්‍රමාණයෙන් අඩක් වන සේ කපා ඉවත් කරනු ලැබේ.

D රෙදි දෙපොට හොඳින් දිගහැර පිටුපසට වාටියක් ලෙස නවාගනු ලැබේ.

මෙහි නිවැරදි අනුපිළිවෙල විය හැක්කේ,

(1) ABCD (2) ACDB (3) CBAD (4) BACD

34. ඔබගේ නිවසට හදිසියේ පැමිණෙන අමුත්තෙකු සඳහා ආහාර සැකසීමේදී ඔබ යොදාගනු ලබන සම්පත් වන්නේ,

(1) කුසලතා, ඉඩකඩ, දේපල (2) ශ්‍රමය, දේපල, ප්‍රජා පහසුකම්

(3) දැනුම, ශ්‍රමය, ඉන්ධන (4) කාලය, විදුලිය, ප්‍රජා පහසුකම්

35. මෝස්තර මූලධර්මයක් නොවන්නේ,

(1) තුලනය (2) අවධාරණය (3) එකඟත්වය (4) හැඩය

36. නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.

(1) ශ්‍රම විභජන සැලැස්මක් සකස් කිරීම තුළින් ගෘහනියට සියළු කාර්යයන් ඉටුකළ හැකි ය.

(2) කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියෙහි පළමු පියවර වන්නේ සංවිධානයයි.

(3) ආකල්ප හා කුසලතා මානව සම්පත්වලට අයත් ය.

(4) ශක්තිමත් බව, උසස් බව හා දැඩි බව හඟවන්නේ තිරස් රේඛා තුළිනි.

37. නිශ්චිත කාලසීමාවක් සඳහා පවුලට ලැබිය හැකි ආදායම හා කළ යුතු වියදම් තුලනය කරමින් සකස්කර ගන්නා සටහන හඳුන්වන්නේ,

(1) ශ්‍රම විභජන සැලැස්ම ලෙස ය. (2) ගෘහීය අයවැය ලේඛනය ලෙස ය.

(3) ගෘහ කාර්යය සටහන ලෙස ය. (4) ශ්‍රම විභජන කාර්යය සටහන ලෙස ය.

38. පහත සඳහන් වර්ණ අතරින් සිසිල් වර්ණ කාණ්ඩයට අයත් වන්නේ,

(1) නිල්, නිල්කොළ හා නිල් දම් ය. (2) නිල්, නිල් දම් හා කහ කොළ ය.

(3) කහ කොළ, නිල් දම් හා දම් ය. (4) කහ කොළ, නිල්කොළ හා දම් ය.

39. නිවසක අඳින ලද බිම් සැලැස්මක් නිරීක්ෂණය කළ සිසු කණ්ඩායමක් පහත කරුණු ඉදිරිපත් කරන ලදී. මින් නිවැරදි කරුණු වන්නේ,

A වාකවුළුවල උස දක්වා ඇත.

B පරිමාණයට ඇඳ ඇත.

C ජනේලවල උස හා පළල දක්වා ඇත.

D පිටත හා ඇතුළත බිත්ති ඝනකමින් සමාන නොවේ.

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

40. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේදී සිරස් රේඛා යොදා ගැනීම තුළින්

(1) ශාන්ත බවක් හා තැන්පත් බවක් හඟවයි.

(2) සුන්දර බවක් හා නොසන්සුන් බවක් හඟවයි.

(3) කලබලකාරී බවක් හා නොසන්සුන් බවක් හඟවයි.

(4) ඍජු බවක් හා උස් බවක් හඟවයි.

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025
Second Term Test - 2025

11 ශ්‍රේණිය **ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II**

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 යි. තෝරා ගන්නා අනෙක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

---

(01) පහත දැක්වෙන සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පාසලේ ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා දිනය වෙනුවෙන් 10 - 11 ශ්‍රේණි සඳහා ප්‍රශ්න විචාරක වැඩසටහනක් සංවිධානය කිරීමට ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා උසස් පෙළ සිසුන්ට පැවරිණි. විෂයට අදාල ක්ෂේත්‍ර හතරම අදාලවන ලෙස ප්‍රශ්න සකසන ලදී. ඒ අනුව ගොඩනගන ලද ප්‍රශ්න පහත දැක්වේ.

(i) සති අන්තයේ දී රාත්‍රී ආහාරය සඳහා දේශීය ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් සකස් කළ හැකි ආහාර වර්ග 2ක් නම් කරන්න.

(ii) අස්ථි වර්ධනය හා පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය ඛනිජ වර්ගයක් හා විටමිනයක් නම් කරන්න.

(iii) යකඩ අවශෝෂණයට බාධාකරන සාධක දෙකක් දක්වන්න.

(iv) කොළ කැඳ සඳහා ගෙවත්තෙන් ලබාගත හැකි කොල වර්ග හතරක් සඳහන් කරන්න.

(v) නිවසේ නාන කාමරය සඳහා භාවිතා කළ හැකි ගෘහපිළි වර්ග දෙකක් දක්වන්න.

(vi) ඇඳුම් මැසීමේදී හොඳ නිමාවක් ලබාදීම සඳහා සහයවන උපකරණ දෙකක් නම් කරන්න.

(vii) නිවසකට ස්වාභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබාගත හැකි අනුයෝගී ක්‍රම හතරක් සඳහන් කරන්න.

(viii) ආර්ථව චක්‍රය පාලනය කරන හෝමෝන දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ix) ගර්භණී අවධියේදී බලපෑම් ඇතිකළ හැකි සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(x) නිවසක අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා යොදාගන්නා අක්වක් රේඛා මගින් දනවන හැඟීම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. $2 \times 10 = 20$)

(02) නිවාස අලංකරණ උපාංග ලෙස කුෂන් කවර ප්‍රමුඛතාවයක් ගනී.

(i) ළදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු විශේෂ ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(ii) ළමා ඇඳුම් පතොරම නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය පහත සඳහන් මිම් ඉදිරිපස හා පිටුපස ලෙස වෙන් වෙන්ව ගණනය කර දක්වන්න.

- පපුව වටා 62cm
- ඉන වටා 56cm (ල. 03)

(iii) වෘත්තාකාර කුෂන් කවරයකට සුදුසු මෝස්තරයක් ඇඳ එය මැසීමට භාවිතා කළ හැකි විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම තුනක් ස්ථාන අනුව නම් කරන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(03) (i) ළදරුවන් සඳහා ලබා දිය හැකි අර්ධ ඝන ආහාර වර්ග තුනක් නම් කරන්න. (ල. 03)

(ii) විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(iii) අපරදිග ක්‍රමයට එක් අයෙකු සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමට මේසය සකස් කරන අයුරු රූප සටහනක් ඇසුරෙන් පෙන්වන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(04) (i) නිවසේ දී භාවිතා කළ හැකි සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම තුනක් උදාහරණ මගින් දක්වන්න. (ල. 03)

(ii) ආහාර පරිරක්ෂණයට අදාලව උපක්‍රම එකක් හෝ කිහිපයක් යොදා ගැනීමට සිදු වේ.

A ආහාර පරිරක්ෂණයේදී යොදා ගන්නා උපක්‍රම 3ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 01½

B ආහාර පරිරක්ෂණයේදී උපක්‍රම යෙදීමේ අරමුණු 3ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 01½)

(iii) අල දෝසි/ අල ටොෆි සෑදීමේ ක්‍රියාවලිය ගැලීම් සටහනකින් දක්වන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(05) (i) මෝස්තර මූලධර්මයක් ලෙස තුලනයේ ආකාර දෙක නම්කර ඒවා කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ල. 03)

(ii) ගෘහීය කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය අර්ථ දක්වන්න. (ල. 03)

(iii) ශ්‍රම විභජන සැලැස්මක් සකස් කිරීමෙන් අත්වන වාසි හතරක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(06) (i) නව යොවුන් වියේදී දරුවෙකුගේ මානසික වර්ධනය යනු හඳුන්වා එය බාහිරව පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ හතරක් දක්වන්න. (ල. 03)

(ii) ගර්භණී මවක් අයඩින් ඌණතාවයෙන් පෙළීම නිසා ඇතිවිය හැකි තත්ත්ව තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(iii) මාතෘ සායනයකින් ඉටුකර කාර්යයන් හතරක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(07) (i) ස්ත්‍රී හා පුරුෂ දෙපක්ෂයටම පොදු ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(ii) සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ගර්භණී මවකට යකඩ අවශ්‍යතාවය වැඩිවීමට හේතු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(iii) පහත මාතෘකා පැහැදිලි කරන්න.

(A) අධිරෝපණය (ල. 02)

(B) ගර්භණී මවගේ දෛනික චර්යා (ල. 02)

(මුළු ලකුණු 10)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

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

(නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 40)

II කොටස

(01) (i) එළවළු සත්ත්වමය ආහාර, ධාන්‍ය හා මාශභෝග මිශ්‍ර
- ඉඳිආප්ප • බත් විශේෂයක් • සේවරි රොටි • බිරියානි • සේවරි පිට්ටු

(ii) කැල්සියම්, පොස්පරස්, විටමින් D

(iii) • තේ හා කෝපිවල අඩංගු ටැනින් හා කැෆෙන්
ධාන්‍ය හා මාශ භෝගවල අඩංගු ෆයිටික් අම්ලය
ආහාරවල තන්තුමය කොටස් වැඩිපුර අඩංගු වීම.

(iv) හාතාවාරිය, වැල්පෙනෙල, මොනරකුඩුම්බිය ආදී කොළ වර්ග යනාදිය .....

(v) තුවා, අත්පිස්නා, කොමොඩ් කවර

(vi) මහන යන්ත්‍රය, ස්ත්‍රික්කය

(vii) වීදුරු ගඩොල්, වීදුරු උළු, කවුළු යෙදූ උළු කැට, මැද මිදුල, ගෘහස්ථ පොකුණු, ග්‍රිල් හා යකඩ දැල්, උස් වූ වහල

(viii) ඊස්ට්‍රජන් හා පොජෙස්ටරෝන්

(ix) දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, ඇදුම, සමාජ රෝග, මවගේ වයස වැඩි වීම හා අඩු වීම (අවුː 14ට අඩුවීම 35ට වැඩි වීම) උස අඩුවීම, සංජානීය රෝග (තැලිසීමියාව, හිමෝෆීලියාව)

(x) කලබලකාරී බව, ක්‍රියාශීලී බව, චලනය, රිද්මයානුකූල බව, ලාලිත්‍යය (ල. $2 \times 10 = 20$)

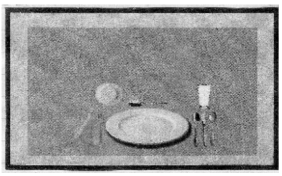
(02) (i) ඇඳුම ලිහිල් වීම, සරල පන්නයකින් යුක්ත වීම.
ඇගලෑමට හා පියවීමට පහසු වීම.
මූට්ටු අවම වීම.
මූට්ටු සඳහා පැතලි මූට්ටුව යෙදීම.
විවර පියවීම් සඳහා ටේප් ඇල්ලීම
අලංකාර කිරීම සඳහා සරල මෝස්තර හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යෙදීම. (ල. 03)

(ii) පපුව වටා
ඉදිරිපස $62 \div 2 = 31 + 1 = 32 \div 2 = 16 + 1 = 17$cm
පිටුපස $62 \div 2 = 31 - 1 = 30 \div 2 = 15 + 1 = 16$cm
ඉන වටා
ඉදිරිපස $56 \div 2 = 28 + 1 = 29 \div 2 = 14.5 + 1 = 15.5$cm
පිටුපස $56 \div 2 = 28 - 1 = 27 \div 2 = 13.5 + 1 = 14.5$cm (ලකුණු 03)

(iii) සිසු පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.
මෝස්තරයට ල. 01 යි.
මැහුම් ක්‍රමවලට ල. 01½ යි.
ස්ථාන නම් කිරීමට 01½ යි. (ල. 04) (මුළු ලකුණු 10)

(03) (i) විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය එකතු කර සාදාගත් තලපය උදාː- ධාන්‍ය වර්ගයක්, රනිල බෝගයක්, එළවළුවක්, සත්ත්ව ප්‍රෝටීනයක්, පලා වර්ගයක්.
හොඳින් පොඩිකරගත් සුප් වර්ග
පලතුරු පල්ප
වාෂ්පයෙන් තම්බා පොඩිකර ගත් එළවළු, අල වර්ග (ල. 03)

(ii) උත්සවයේ ස්වභාවය
උත්සවය පවත්වන වේලාව
සහභාගීවන පිරිසේ ස්වභාවය හා සංඛ්‍යාව
උත්සවය පවත්වන ස්ථානයේ පවතින ඉඩකඩ
උත්සවයේ ආකර්ෂණීයභාවය හා අලංකාරය
උචිත පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම (ල. 03)

(iii)  (ල. 04) (මුළු ලකුණු 10)

(04) (i) වියළීම උදාː- කොස්, දෙල්
ලුණු දැමීම උදාː- දෙහි
ටොෆි/ දෝසි සෑදීම උදාː- අල
චට්නි සෑදීම උදාː- අඹ
ඇඹුල් තියල් සෑදීම උදාː- මාළු (ල. 03)

පිළිතුරු ඉතිරි කොටස

(ii) A සේදීම
විියලීම/ විජලනය
තාපයට භාජනය කිරීම - • ඉහළ තාපය • පහළ තාපය
පරිරක්ෂකකාරක යෙදීම
වාතයෙන් තොර කිරීම (ල. 1½)

B ක්ෂුද්‍රජීවීන් ඉවත් කිරීම
ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය මර්දනය කිරීම
ක්ෂුද්‍රජීවීන් හා ආහාරයේ අඩංගු එන්සයිම විනාශ කිරීම. (ල. 1½)

(iii) අලටොෆී/ දොසි සෑදීම
අර්තාපල් සෝදා පිරිසිදු කිරීම
↓
තම්බා පොතු ඉවත් කර හොඳින් පොඩි කිරීම (ල. 01)
↓
පොඩිකර ගත් අල සමග සීනි හොඳින් මිශ්‍ර කිරීම
තම්බාගත් අලවල ඇති ජලය උකු සීනි ද්‍රාවණය සෑදීමට තරම් ප්‍රමාණවත් වේ.
↓
හැඳිගාමින් මිශ්‍ර කරමින් මදගින්නේ පිසීම
↓
පදම් වීමට ආසන්නයේ වැනිලා මිශ්‍ර කිරීම හා උඳුනෙන් ඉවතට ගැනීම
↓
පදම්වන තුරු හොඳින් හැඳිගෑම
↓
මේදය ආලේප කළ තැටියක තුනී කිරීම
↓
කැපීම
↓
නිවුණු පසු ඇසුරුම් කිරීම (ල. 10)

(05) (i) විධිමත් තුලනය / අවිධිමත් තුලනය (ල. 01)
විධිමත් තුලනය - හැඩයෙන්, බරෙන් ප්‍රමාණයෙන් මෝස්තරයෙන් වර්ණයෙන් එකිනෙකට සමාන භාණ්ඩ කිසියම් ස්ථානයක මධ්‍ය ලක්ෂයේ සිට දෙපසට සමදුරින් ස්ථානගත කිරීමයි. (ල. 01)
අවිධිමත් තුලනය - කිසියම් ස්ථානයක හැඩයෙන්, ප්‍රමාණයෙන් උසින් එකිනෙකට අසමාන ගෘහ භාණ්ඩයක් හෝ කීපයක් මධ්‍ය ලක්ෂයේ සිට අසමාන දුරින් ස්ථානගත කිරීමෙන් තුලනය ඇති කිරීමයි. (ල. 01)

(ii) අපේක්ෂිත අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා සීමිත සම්පත් කාර්යක්ෂම ලෙස උපයෝගී කරගැනීමේ දී අනුගමනය කරන ක්‍රියාවලිය කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියයි. (ල. 03)

(iii) • තමා කළ වැඩ කොටස් නොපිරිහෙලා ඉටුකිරීමට පෙළඹීම. • කුඩා දරුවන් ද වැඩ කිරීමට පෙළඹීම තුලින් වගකීම් දැරීමට පුහුණු වීම. • විවේකය හා විනෝදය සඳහා කාලය යොදාගත හැකි වීම. • තමාට පැවරූ කාර්යය නිසි පරිදි ඉටුකළ හැකි වීම නිසා තෘප්තියක් ලැබීම. • ආර්ථික වාසි සැලසීම. • පවුලේ සාමාජිකයින් සියලු දෙනාගේම සහයෝගය හා සහභාගීත්වය ලබාගැනීමට. • ඉවසීම හා පරාර්ථකාමී ගුණාංග වර්ධනය. (ල. 04) (ල. 10)

(06) (i) තම අවට වෙනස්වන පරිසරයට පහසුවෙන් අනුගත වීමේ හැකියාව මානසික වර්ධනය ලෙස හැඳින්වේ. (ල. 01)
• ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව. • තර්කානුකූල චින්තනය නිර්මාණශීලී බව නිරවුල්ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව. • ප්‍රතිඵල ගැන සිතා තීරණ ගැනීමේ හැකියාව. • නායකත්වය දැරීමට ඇති හැකියාව. • අවස්ථානෝචිතව හැසිරීමේ දක්ෂතාවය (ල. 02)

(ii) • ගබ්සා වීම. • ප්‍රාග් පරිණත දරුඋපත් ඇතිවීම. • මළදරු උපත් ඇතිවීම. • මන්ද මානසික දරු උපත් ඇතිවීම. (ල. 03)

(iii) ගැබිණි මවක් සඳහා අවශ්‍යයෙන්ම සිදුකළ යුතු පරීක්ෂා හා පරීක්ෂණවලට ලක් කිරීම.
• අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හිදී සුවිශේෂී පරීක්ෂණ සිදු කිරීම. • රෝගී තත්ත්ව ඇත්නම් ඉක්මනින් හඳුනාගෙන නිසි ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම. • ගර්භණී සමය තුළ සුදුසු මානසික ශාරීරික පසුබිම සැලසුම් කිරීම. • ගැබිණි මවගේ සෞඛ්‍ය ගැටළුවලට පිළිතුරු ලබාදීම. • ගර්භාෂයේ භ්‍රෑණය වැඩෙන බව හා සිටින ආකාරය නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම. • අවශ්‍ය එන්නත් ලබා ගැනීම. • ගර්භණී මවගේ පෝෂණ තත්ත්වය යහපත් මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම. • ඊළඟ දරු උපත සඳහා සුදුසු පරතරය රැකගැනීමට උචිත උපත් පාලන ක්‍රම කෙරෙහි යොමු වීම. (ල. 04) (ල. 10)

(07) (i) සිරුරේ හැඩය වෙනස් වීම. / බර වැඩි වීම. / උස වැඩි වීම / ලිංගේන්ද්‍රිය අවට හා කිහිලිවල රෝම ඇති වීම./ ළමා කාලයට වඩා වෙනස් බාහිර සුවිශේෂී ලක්ෂණ දකගත හැකි වීම ද පොදු ලක්ෂණයකි. (ල. 03)

(ii) මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩි වීම. / කළලයේ රුධිර නිෂ්පාදනය / කලලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීම සඳහා / ප්‍රසූතියේදී සිදුවන රුධිර වහනය සඳහා (ල. 03)

(iii) a. අධිරෝපණයඃ- සංසේචනය වීමත් සමග සෛල බෙදීම ආරම්භ වේ. සෛල බෙදීම (විභජනය) නිසා සෛල පොකුරක් ලෙස පැලෝපීය නාලය ඔස්සේ ගර්භාෂය කරා පැමිණේ. ගර්භාෂයේ ඇතුළු ආස්තරය වන එන්ඩොමෙට්‍රියම (අන්තඃඡදය) තුල මෙම සෛල පොකුර ගිලී සවිවේ. එය අධිරෝපණය ලෙස හැඳින්වේ.

b. කායික පිරිසිදු බව දිනපතා නෑම./ පිරිසිදු ඇඳුම් භාවිතය/ දත් නිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම./ උස අඩි සහිත පාවහන් පැලඳීමෙන් වැලකීම./ ප්‍රමාණවත් ව්‍යායාම සහ විවේකය ලබා ගැනීම/ බෝ නොවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම./ මානසික නිරෝගීභාවය ඇතිකර ගැනීම. (ල. 02)