සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved]

අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
Ministry of Education, Higher Education and Vocational Education

**85 | S | I**

**අධ්‍යාපන පොදු සහතික පත්‍ර ( සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2025(2026) පෙරහුරු පරීක්ෂණය**

**General Certificate of Education (Ord.Level) Examination,2025(2026) Preliminary Exam**

**ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ව I, II**

**Home Economics**

*පැය තුනයි*

*Three hours*

**අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10යි** **අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත්,**
**Additional Reading Time - 10 minutes** **පිළිතුරු ලිවීමේදී` ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදා ගන්න**

**ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I**

**උපදෙස් :**

* **සියලු ම** ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
* අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරු වලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරා ගන්න.
* **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරා ගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුල ( x ) ලකුණ යොදන්න.**
* එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

**1.** පහත සඳහන් ආහාර ද්‍රව්‍ය අතුරෙන් ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය කිරීමට සුදුසු මාෂ බෝගයකි

(1) කුරක්කන් (3) උඳු
(2) බඩ ඉරිඟු (4) මෙනේරි

**2.** පහත සඳහන් (අ) (ආ) කොටස් නිරීක්ෂණය කරන්න.

| (අ) | (ආ) |
|---|---|
| A – මස් | E - කේසින් |
| B - කිරි | F - ඇල්බියුමින් |
| C - බිත්තර | G - ලෙගියුමින් |
| D - රනිල හා මාෂබෝග | H - මයෝසින් |

(අ) කොටසේ ඇති ආහාරවලට (ආ) කොටසේ ඇති ප්‍රෝටීන් වර්ගය නිවැරදිව ගලපා ඇති වරණය වන්නේ

(1) H, E, F, G වශයෙනි (3) H,G,E,F වශයෙනි
(2) F.H.E.G වශයෙනි (4) F,H,G,E වශයෙනි

**3.** පහත සඳහන් ආහාර අතුරෙන් ධාන්‍ය පමණක් භාවිතාකර සකසා ඇත්තේ

(1) මුංකැවුම් ය. (3) හැලප ය.
(2) තෝසේ ය. (4) උඳුවැල් ය

4 පලතුරුවල බහුල ව අන්තර්ගත මොනොසැකරයිඩය වන්නේ,

(1) ග්ලූකෝස් ය. (3) මෝල්ටෝස් ය.
(2) ෆෲක්ටෝස් ය (4) ගැලැක්ටෝස් ය.

5 ආහාරවල අඩංගු සීනි පිළිබඳ ව පහත දක්වා ඇති වගන්ති සලකා බලන්න.

A - පැණිවල ෆෲක්ටෝස් අඩංගු වේ.

B - නිවසේ භාවිතා වන සීනි වල මෝල්ටෝස් අඩංගු වේ.

C - ප්‍රරෝහණය වන ධාන්‍යවල මෝල්ටෝස් අඩංගු වේ.

මින් නිවැරදි වගන්තිය වන්නේ,

(1) A පමණි. (3) A හා C පමණි.

(2) A හා B පමණි. (4) B හා C පමණි.

6 සත්ව ශරීරය තුළ ශක්තිය සංචිත කර ඇත්තේ පහත සඳහන් කිනම් ආකාරයට ද?

(1) පිෂ්ටය ලෙස ය. (3) ඇමයිලෝස් ලෙස ය.
(2) සෙලියුලෝස් ලෙස ය. (4) ග්ලයිකොජන් ලෙස ය.

7 අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ල අඩංගු නොවන ප්‍රෝටීනය වන්නේ,

(1) මයොසින් ය. (3) ලෙගියුමින් ය.
(2) කේසින් ය. (4) ඇල්බියුමින් ය.

8 මේද අම්ල වර්ගීකරණය අනුව ස්ටියරික් අම්ලය

(1) සංතෘප්ත මේද අම්ලය කි. (3) ඒක අසංතෘප්ත මේද අම්ලය කි.
(2) අසංතෘප්ත මේද අම්ලය කි. (4) බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ලය කි.

9 යකඩ අවශෝෂණයට හා කොලැජන් නිපදවීමට උපකාරී වන විටමිනය කුමක් ද?

(1) විටමින් A . (3) විටමින් C.
(2) විටමින් B . (4) විටමින් D.

10 රුධිරය කැටි ගැසීමට අවශ්‍ය වන මේද ද්‍රාව්‍ය විටමිනය කුමක් ද?

(1) විටමින් A. (3) විටමින් E.
(2) විටමින් D ය. (4) විටමින් K.

11. තීව්‍ර මන්දපෝෂණය හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි තත්වය වන්නේ,

(1) උසට සරිලන බර නොතිබීම ය. (3) වයසට සරිලන බර නොමැති වීම ය.

(2) වයසට සරිලන උස නොමැති වීම ය. (4) රක්තහීනතාවය ය.

12 නිරක්තියෙන් පෙලෙන රෝගියෙකු තුළ දැකිය නොහැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ,

(1) හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වීම.
(2) ජීර්ණය හා අවශෝෂණ දුර්වලතා පැවතීම.
(3) මතක තබා ගැනීමේ ශක්තිය දුර්වල වීම.
(4) සුදුමැලි වීම.

13 පිටි හා මේද නියමිත අනුපාතයෙන් මිශ්‍රකර පිළියෙල කරන ආහාරයකි,

(1) මාළු පාන්. (2) බනිස්. (3) පැන් කේක් . (4) ඉක්ලෙයාස් .

14 ආහාරවල රසායනික ජීර්ණය ආරම්භවන ස්ථානය හා එන්සයිමය දැක්වෙන පිළිතුර,

(1) මුඛය ⟶ ට්‍රිප්සින් වේ.
(2) මුඛය ⟶ පෙප්සින් වේ.
(3) ආමාශය ⟶ ඇමයිලේස් වේ
(4) මුඛය ⟶ ඇමයිලේස් වේ.

15 කිරි මත වර්ධනය වී කිරි නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන බැක්ටීරියාවක් වනුයේ,

(1) ඇස්පගිලස් ය.
(2) මියුකෝර් ය.
(3) ස්ට්‍රෙප්ටොකොකස් ය.
(4) පෙනිසිලියම් ය.

16 නිවසට පැමිණි අමුත්තෙකු සඳහා තේ කෝප්පයක් පිළිගැන්වීමේ දී, එහි අඬුව තිබිය යුත්තේ,

(1) පිළිගන්වන්නා දෙසට ය.
(2) පිළිගන්වන්නාගේ වම් පසට ය.
(3) පිළිගන්වන්නාගේ දකුණු පසට ය.
(4) පිළිගන්වන්නාගේ විරුද්ධ පසට ය. .

17 නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) දරුවාට මාස 10 ක් සම්පූර්ණ වන තුරු මව්කිරි පමණක් දීම සුදුසු ය.
(2) දරුවාට අවුරුද්ද සම්පූර්ණ වූ පසු පවුලේ අය ගන්නා ආහාර දීම සුදුසු ය.
(3) යෞවන අවධියේ දී තෙල් හා පිටි ආහාර අධිකව ගැනීම සුදුසු ය.
(4) මහලු අවධියේ දී කෙඳි සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීම නුසුදුසු ය.

18 යොවුන් වියේ ආරම්භයත් සමඟ සිදුවන ලිංගික හෝමෝනවල බලපෑම නිසා දක්නට ලැබෙන ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණ වන්නේ,

(1) සිරුරේ හැඩය වෙනස්වීම හා උස වැඩිවීම ය.
(2) ඩිම්භකෝෂ හා ගර්භාෂය වර්ධනය වීම ය.
(3) බර වැඩිවීම හා උස වැඩිවීම ය.
(4) ලිංගේන්ද්‍රිය අවට හා කිහිලිවල රෝම ඇතිවීම ය.

19 පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතරින් නව යොවුන් විය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?

(1) ගැහැණු ළමුන්ගේ පේෂී පටක වර්ධනය වන අතර, පිරිමි ළමුන්ගේ මේද පටක වර්ධනය වේ.
(2) කායික වර්ධනය හා මානසික වර්ධනය අතර සහසම්බන්ධතාවක් ඇත.
(3) යොවුන් වියේ දී සිරුරේ මූලස්ථ පරිවෘත්තීය වේගය අඩුවේ.
(4) මානසික වර්ධනය හා භාෂා වර්ධනය අතර සහසම්බන්ධතාවක් ඇත.

**20** යොවුන් වියෙහි චිත්තවේගී වර්ධනය සම්බන්ධව නොගැලපෙන ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) වගකීම් පැවරීම හා ඇඟුම්කන්දීම චිත්තවේග වර්ධනයට උපකාරී වේ.
(2) සමහර අවස්ථාවල දී කතා නොකර සිටීම හෝ තනිව සිටීමට පෙළඹෙයි.
(3) ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ ස්ථාවර බවක් පෙන්වයි.
(4) චිත්තවේග ඇතිවීමේ ස්වභාවය ක්ෂණික හා තීව්‍ර වේ.

**21** පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන අවධි පිළිවෙලින් දක්වා ඇති වරණය කුමක් ද?

(1) ඩිම්භ අවධිය, කලල අවධිය හා භ්‍රෑණ අවධිය, (3) භ්‍රෑණ අවධිය, කලල අවධිය හා ඩිම්භ අවධිය
(2) කලල අවධිය, ඩිම්භ අවධිය හා භ්‍රෑණ අවධිය, (4) ඩිම්භ අවධිය, භ්‍රෑණ අවධිය හා කලල අවධිය

**22** ගැබ්ගෙල පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානමක් පවතින ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනය කුමක්ද?

(1) උපදංශය. (2) ක්ලැමීඩියා. (3) ලිංගික ඉන්නන්. (4) හර්පීස්.

**23** නවජ දරුවෙකුගේ හිසෙහි වට ප්‍රමාණය වනුයේ,

(1) සෙන්ටිමීටර 24 ක් පමණ ය. (3) සෙන්ටිමීටර 34 ක් පමණ ය.
(2) සෙන්ටිමීටර 26 ක් පමණ ය. (4) සෙන්ටිමීටර 36 ක් පමණ ය.

**24** ළදරුවෙකුට මාස නවය අවසානයේ දී ලබා දෙන එන්නත වනුයේ,

(1) M.M. R එන්නත ය. (3) ජැපනීස් එන්සෙපලයිටිස් එන්නත ය.
(2) පෝලියෝ මුඛ එන්නත දෙවන මාත්‍රාව ය. (4) පිටගැස්ම එන්නත ය.

**25** උපත් බර කිලෝග්‍රෑම් 2.5ක් වූ ළදරුවෙකුගේ මාස පහ අවසානයේ බර ප්‍රමාණය වනුයේ,

(1) කිලෝග්රෑම් 4ක් පමණ ය. (3) කිලෝග්රෑම් 6ක් පමණ ය.
(2) කිලෝග්රෑම් 5ක් පමණ ය. (4) කිලෝග්රෑම් 7.5 ක් පමණ ය.

**26** කිරි උරා බීමත් සමගම කිරි ශ්‍රාවය වීම උත්තේජනය කරනු ලබන හෝමෝනය වනුයේ,

(1) ඝ්‍යුනිකා උත්තේජක හෝමෝනය
(2) ඇන්ඩ්‍රජන් හෝමෝනය
(3) ප්‍රෝලැක්ටීන් හෝමෝනය
(4) ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය

**27** ළදරු අවධියේදී පෙන්නුම් කරන චාලක හැකියා කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- උඩු අතට සිට මුනින් අතටත් මුනින් අතට සිට උඩ අතටත් හැරෙයි.
- දනගායි.
- උදව් ඇතිව නැගිටියි.

දරුවෙකු ඉහත ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නේ කුමන වයස් ප්‍රමාණයකදීද?

(1) මාස 6-7 දී පමණ ය. (3) මාස 8-9 දී පමණ ය.

(2) මාස 7-8 දී පමණ ය. (4) මාස 9-10 දී පමණ ය.

**28** විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් මෙන්ම වාටි නිම කිරීම සඳහා ද යොදා ගත හැකි මැහුම් ක්‍රමයකි.

(1) බ්ලැන්කට් මැස්ම (3) කතිර මැස්ම
(2) දිගකොට මැස්ම (4) නැටි මැස්ම

**29** ඇඳුමක රැළි කරන ලද කොටසක් වෙනත් කොටසක්, රැළි නොකරන ලද කොටසක් හා සම්බන්ධ කිරීමට යොදා ගන්නා මූට්ටුවකි.

(1) වාම් මූට්ටුව (3) පැතලි මූට්ටුව
(2) අතිජාදන මූට්ටුව (4) ප්‍රංශ මූට්ටුව

**30** පහත ප්‍රකාශ අතරෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ

(1) ළමා ගවුම මැසීමේ පළමු පියවර වන්නේ උරහිස මැසීම ය.
(2) බ්ලැන්කට් මැස්ම බොත්තම් කාස මැස්ම ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය.
(3) කුෂන් කවරයේ විවරය පියවීමට වෙල්කොටේජ් ඇල්ලිය හැකි ය.
(4) හුරුළු කටු මැස්මෙහි නොපිට කතිර ලෙස දැකිය හැකි ය..

**31** ළමා ගවුම මැසීමේ දී සිසුන් විසින් අනුගමනය කළ ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මින් නිවැරදි ක්‍රමය වන්නේ

(1) අත, කඳට සම්බන්ධ කිරීමේ දී අත යට මූට්ටුව දෙපසට විවෘත කර ඇල්ලීම ය.
(2) දක්කු රේඛා ඔස්සේ සිහින් නූල් දුවවීමෙන් සාය රැළි කිරීම ය.
(3) කඳ කොටස මැසීමෙන් පසු නොපිටින් ෆෙල්ට් තබා විසිතුරු කිරීම ය.
(4) පිටුපස විවරය කර ගැඹුරේ සිට අඟල් තුනක් පහළට තිබීම ය.

**32** මැහුම් ක්‍රමය වෙනස් වන නමුත්, මැස්මේ සමානතාවක් පෙන්නුම් කරන විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම දෙකක් වනුයේ,

(1) බුලියන් මැස්ම සහ බ්ලැන්කට් මැස්ම යි.
(2) ප්‍රංශ ගැට මැස්ම සහ බුලියන් මැස්ම යි.
(3) කතිර මැස්ම සහ බ්ලැන්කට් මැස්ම යි.
(4) ප්‍රංශ ගැට මැස්ම සහ කතිර මැස්ම යි.

**33** බන්දේසි කවරය මැසීමේදී යොදන ලද විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම පිළිබඳව සිසුවියක් විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද තොරතුරු පහත දැක්වේ.

A -සටහන් කරන ලද මෝස්තරය මැසීමට බ්ලැන්කට් මැස්ම හා ලේසි ඩේසි මැස්ම යෙදීම

B -වටේ දාරය නිම කිරීමට රේන්ද ඇල්ලීම

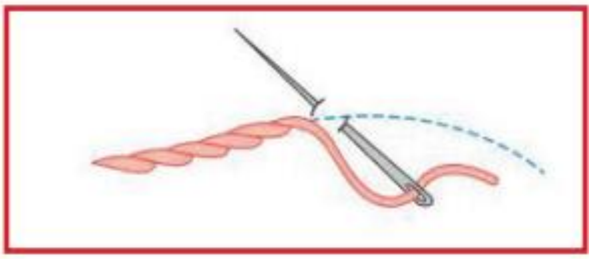
C - යොදන පෝරුව ස්ථාවරව තැබීමට පළමුව බොරු නූල් දුවවීම

D - වටේ දාරයට ආසන්නව ගැළපෙන වර්ණයකින් හීන් නූල් දුවවීම

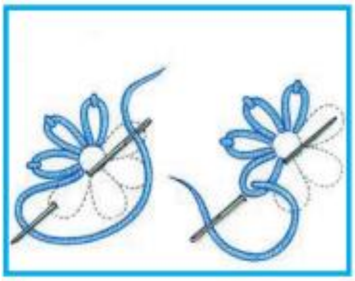
මේ අතරින් මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමවලට අයත් වන්නේ

(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

**34**. පහත A සහ B යන රූප සටහන්වලින් දැක්වනුයේ පිළිවෙළින්



A



B

(1) ලේසි ඩේසි මැස්ම සහ සැටින් මැස්ම ය.
(2) දම්වැල් මැස්ම සහ නැටි මැස්ම ය.
(3) නැටි මැස්ම සහ ලේසි ඩේසි මැස්ම ය.
(4) දම්වැල් මැස්ම සහ සැටින් මැස්ම ය.

**35** ශාකමය කෙඳි වර්ගයකින් සාදන ලද රෙදි වර්ග **දෙකක්** වන්නේ

(1) මල්පීස් සහ ලිනන් ය.
(2) වොයිල් සහ රෙයෝන් ය.
(3) ඕර්ලෝන් සහ මල්පීස් ය.
(4) රෙයෝන් සහ නෙන්සුක් ය.

**36** මානව සමාජයේ කුඩාම ඒකකය වන්නේ

(1) නිවස ය. (2) පාසල ය. (3) ක්‍රීඩා සමාජය ය. (4) ආගමික ස්ථානය ය.

**37** විවාහයෙන් පසු පළමු දරුවා ලැබීමෙන් අවසන් වන අවධිය

(1) වර්ධක අවධිය වේ. (3) සංකෝචන අවධිය වේ.
(2) ආරම්භක අවධිය වේ. (4) විස්තාරිත අවධිය වේ.

**38** රතු සහ නිල් වර්ණ සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර වීමෙන් සෑදෙන වර්ණය කුමක්ද?

(1) කොළ. (2) දම් . (3) තැඹිලි . (4) කහ .

**39** න්‍යෂ්ටික පවුල හැඳින්විය හැකි වෙනත් නාමයක් වන්නේ

(1) මූලික පවුල හා බද්ධ පවුල ය.
(2) අණු පවුල හා ඒකීය පවුල ය.
(3) සමීප පවුල හා ව්‍යාප්ත පවුල ය.
(4) සංයුක්ත පවුල හා ප්‍රාථමික පවුල ය.

**40** ගෘහයක් සැලසුම් කිරීමේදී කාමරයක ජනේලය හා දොර සඳහා වෙන් කළ යුතු සම්මත ඉඩ ප්‍රමාණය වන්නේ

(1) 1/6 හා 1/8 කි. (3) 1/8 හා 1/6 කි.
(2) 1/7 හා 1/15 කි. (4) 1/15 හා 1/7 කි.

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved]

අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
Ministry of Education, Higher Education and Vocational

**85 | S | I, II**

# අධ්‍යාපන පොදු සහතික පත්‍ර ( සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2025(2026) පෙරහුරු පරීක්ෂණය

# General Certificate of Education (Ord.Level) Examination,2025(2026) Preliminary Exam

## ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II
## Home Economics II

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

**උපදෙස් :**

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

* **පළමුවන** ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 ක් හිමි වන අතර, අනෙකුත් සෑම ප්‍රශ්නයකට ම ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

1.පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර,දී ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

විධායක නිළධාරියෙකු වන රුවන් තම බිරිඳ සහ ඇයගේ මව සමඟ නගරයේ උපගෘහයක ජීවත් වේ. ඔහුගේ බිරිඳ ගර්භනීභාවයේ පස්වෙනි මාසය ගත කරන අතර ඔවුනට පෙර පාසල්වියෙහි පසුවන දියණියක ද සිටියි. මිත්තනිය කුඩා ඉඩකඩක වුවද ආහාර සඳහා අවශ්‍ය බෝග වගාවක් පවත්වා ගෙන යයි. බිරිඳ ස්වයං රැකියාවක් ලෙස ආහාර අලෙවි කරයි. ඇය නිවස අලංකාරව හා ක්‍රමවත්ව තබා ගැනීමට උනන්දුවක් දක්වන්නීය.

i. ගර්භනී මවට අවශ්‍ය වන මහා පෝෂකයක් හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් නම් කරන්න.
ii. ස්වාමි පුරුෂයාට රැකියාවට යන විට දිවා ආහාරය ලෙස ගෙන යා හැකි පරිරක්ෂිත ආහාර **දෙකක්** ලියන්න.
iii. බිරිඳ ආහාර සකස්කිරීමේදි යොදාගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම **හතරක්** ලියන්න.
iv. ගර්භනී මවට යකඩ අවශ්‍ය වීමට හේතු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
v. පෙර පාසල් දියණියට ආහාර ගැනීමට හුරුකිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු **දෙකක්** ලියන්න.
vi. ළඳරු ඇඳුමට සුදුසු පන්නයක් ඇඳ එය විසිතුරු කිරීමට සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.
vii. පෙර පාසල් දියණියට ඇඳුම් මැසීමට සුදුසු රෙදි තෝරා ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු **දෙකක්** ලියන්න.
viii.මිත්තනිය වගා කිරීමට භාවිතා කළ ක්‍රම **දෙකක්** සහ වගා කරන ලද බෝග **දෙකක්** ලියන්න.
ix. මෙම නිවැසියන් ඉඩකඩ පිරිමසා ගැනීමට යොදාගත් ගෘහ භාණ්ඩ **දෙකක්** නම් කරන්න.
x. පෙර පාසල් දියණියට අවුරුදු තුන අවසානයේදී ලබා දිය යුතු එන්නත කුමක්ද?

(ලකුණු 2×10= මුළු ලකුණු 20)

2. i. මැහුම් ක්‍රම වර්ගීකරණයට අනුව මූලික මැහුම් ක්‍රම **තුනක්** නම් කර රූප සටහනකින් දක්වන්න. (ලකුණු 3)

ii. ළමා ගවුම විසිතුරු කළ හැකි ක්‍රම **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 3)

iii. උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු **හතරක්** කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4)

(මුළු ලකුණු 10)

**3**. ගර්භනී මවුවරුන් සඳහා පවත්වන ලද සායනයකදී ඔවුන්ට අවශ්‍ය කරන පෝෂණය පිළිබඳ වෛද්‍යවරයෙකු විසින් සියළුදෙනා දැනුවත් කර, කීපදෙනෙකුගෙන් උදෑසන ගත් ආහාර පිළිබඳ සටහන් කර ගන්නා ලදී.

A මව - බටර් හා ජෑම් තැවරූ පාන්

B මව - තම්බා, තෙම්පරාදු කරන ලද කව්පි, කට්ට සම්බෝල හා ගා ගත් පොල්

C මව - පොල් රොටී හා ලුණු මිරිස්

i. a) ඉහත ආහාර වේල් අතුරෙන් ගර්භණී මවට සුදුසු ආහාර වේල නම් කරන්න. . (ලකුණු 3)

b) එසේ තෝරා ගැනීමට හේතු **දෙකක්** ලියන්න.

ii. ඔබ තෝරා ගත් ආහාර වර්ග සඳහා භාවිත කළ පිසීමේ ක්‍රම සඳහන් කරන්න. . (ලකුණු 3)

iii. අයඩීන් ඌනතාව නිසා ගර්භනී මවක් තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ **හතරක්** ලියන්න. . (ලකුණු 4)

(මුළු ලකුණු 10)

**4. i** ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන භෞතික හේතු **තුනක්** සඳහන් කරන්න. . (ලකුණු 3)

ii. ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන හේතු පාලනය කරමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ උපක්‍රම **තුනක්** දක්වන්න.

(ලකුණු 3)

iii. කොස්/දෙල් වියළීමේ ක්‍රියාවලියේ පියවර අනුපිළිවෙලින් දක්වන්න. . (ලකුණු 4)

(මුළු ලකුණු 10)

**5**. i. නිවසකට ස්වභාවික වාතාශ්‍රය ලැබෙන අනුයෝගී ක්‍රම **තුනක්** ලියන්න. . (ලකුණු 3)

ii. නිවසක් ගොඩනැගීමට භූමියක් තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)

iii. පහත දී ඇති තොරතුරුවලට අදාලව නිදන කාමරයක් සඳහා බිම් සැලැස්මක් අදින්න. . (ලකුණු 4)

(පරිමාණය අඩි 1 = සෙන්ටි මීටර1)

- කාමරයේ වර්ග ප්‍රමාණය අඩි12 × අඩි 10
- අඩි 12 දිග බිත්තියෙහි අඩි 1 ½ ක් පළල ජනේල දෙකක් ඇත.
- අඩි 10 පළල බිත්තියෙහි අඩි 2 1/2 ක් පළල දොර පිහිටා ඇත.

(මුළු ලකුණු 10)

**6. i.** ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියට අයත් අවයව තුනක් නම් කර ඒවායින් කෙරෙන කාර්යයක් බැගින් ලියන්න. . (ලකුණු 3)

ii. මවුකිරි ලබා දීමෙන් දරුවාට ලැබෙන වාසි **තුනක්** ලියන්න. . (ලකුණු 3)

iii. ළදරුවකුගේ භාෂා වර්ධනය හා සාමාජීය වර්ධනය ඇති කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග **හතරක්** සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 4)

(මුළු ලකුණු 10)

**7**.i. යොවුන් වියේ අවධි තුන නම් කර, එයට අදාල වයස් සීමාව දක්වන්න. (ලකුණු 3)

ii. යොවුන් වියේ කායික වර්ධනය කෙරෙහි බලපාන හේතු **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 3)

iii. (අ) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය අර්ථ දක්වන්න.

(ආ) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 4)

(මුළු ලකුණු 10)

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved]

අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
Ministry of Education, Higher Education and Vocational Education

85 S 1

අධ්‍යාපන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2025(2026) පෙරහුරු පරීක්ෂණය

General Certificate of Education (Ord.Level) Examination,2025(2026) Preliminary Exam

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

I, II ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

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

මුළු ලකුණු (40 × 1 = 40 යි)

1 (i)

- මහා පෝෂක - කාබෝහයිඩ්‍රේට්
  ප්‍රෝටීන්
- ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - ෆෝලික් අම්ලය, කැල්සියම්, යකඩ, අයඩින්, විටමින් A

( කරුණු 2 කට ලකුණු - 02 යි)

(ii) මාළු ඇඹුල් තියල්, සීනි සම්බෝල, බටු මෝජු, අච්චාරු, චට්නි, චිලි පේස්ට් වැනි ආහාරයක්

( කරුණු 2 කට ලකුණු 02 යි)

(iii) අත් ගෑසීම, මිශ්‍ර කිරීම, කලවම් කිරීම, ගෑසීම, පදම් කිරීම, කැබලිවලට කැපීම

( කරුණු 4 ට ලකුණු 02 යි)

(iv)

- මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩි වීමට
- කලලයේ රුධිර නිෂ්පාදනයට
- ප්‍රසූතියේ දී සිදුවන රුධිර වහනය නිසා ශරීරයට අවශ්‍ය යකඩ නැවත ලබා ගැනීමට
- භ්‍රෑනයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීම සඳහා

( කරුණු 2 ට ලකුණු 2යි)

(v)

- ආහාර ගැනීම සඳහා වෙනම ස්ථානයක් සූදානම් කිරීම.
- ආහාර ගැනීමට පෙර දෑත් පිරිසිදු කිරීමට පුරුදු කිරීම.
- තනිව ආහාර ගැනීමට යොමු කිරීම.
- දරුවා සඳහා වෙන් වූ පිඟන් කෝප්ප භාවිතය
- කෑම මේසය මත ආහාර පිඟාන තබා දරුවාට වෙන් වූ පුටුව මත වාඩි වී ආහාර ගැනීම.

( කරුණු 02 කට ලකුණු 02 යි)

(vi) කුඩා මෝස්තරයක් වීම හා සරල පන්නයක් වීම

( ලකුණු 02)

(vii)

- කපු රෙදි වර්ගයක් වීම.
- තනි පැහැති හා මුද්‍රිත රෙදි වර්ගයක් වීම.
- දහඩිය හා තෙතමනය අවශෝෂණය
- සේදීමට ඔරොත්තු දීම
- වියළීමට හා මැදීමට ඔරොත්තු දීම
- කුඩා මෝස්තර සහිත රෙදි වර්ගයක් වීම.

( කරුණු 2 ට ලකුණු 02යි)

(viii)

- බෝතල්වල වගා කිරීම
- වැහි පිහිලි රාක්ක ලෙස යොදා ගැනීම
- වගා කුළුණු යොදා ගැනීම
- සහල් මළු භාවිතයෙන් වගා කිරීම ආදී-----
  (ගොටු කොළ, කහ, ඉඟුරු, මිංචි, පාස්ලි, සැල්දිරි, සලාද කොළ වැනි )

(ක්‍රමයට 1, නම් කිරීමට 1 = ලකුණු 02)

(ix)

- තට්ටු ඇඳන් - බිත්තියට සවිකල හෝ නොකල හකුලන මේස
- හකුලන ඇඳන් - බිත්ති අල්මාරි
- හකුලන ඇඳුම් රාක්ක

(ලකුණු 02)

(x) M.M.R. (දෙවන මාත්‍රාව) (ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 10×2 = 20)

**2** (i) නූල් ඇදීම — — — — — — — — —

සිහින් නූල් දුවවීම - - - - - - - - - - -

වාටි මැස්ම / / / / / / / /

සැඟි වාටි මැස්ම / / / / / /

සන්නාලි වාටි මැස්ම ⌊—⌊—⌊—⌊—⌊—⌊—

පිස්මේන්තු මැස්ම -----------------------------

(නම් කිරීමට ලකුණු 1 ½ රූපසටහනට ලකුණු 1 ½)

( ලකුණු - 03)

(ii)

- එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීම
- පින්තාරු කිරීම
- ඔපනැලි යෙදීම
- සායට හීන් රැළි වෙනුවට පොලොව් යෙදීම
- විසිතුරු රැළි කිරීම (ස්මෝක්)
- විසිතුරු බොත්තම් ඇල්ලීම
- ඉම් කඩක් යෙදීම
- බ්‍රේඩින්, රැළි පටි , රේන්ද ඇල්ලීම
- තනිපාට හා මුද්‍රිත රෙදි මිශ්‍ර කර ඇඳුම මැසීම

( කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(iii)

- උපාංගයට ගැළපෙන වර්ණවත් රෙදි මැසීමට සුදුසු මෝස්තරය තෝරා ගැනීම.
- උපාංග සඳහා පතරොම තබා රෙදි කැපීමේ දී රෙද්දේ දික් නූල්, හරස් නූල්, දිගත් රේඛාව, විකර්ණය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම
- රෙද්දේ වර්ණයට, වයනයට, මෝස්තරයට ගැලපෙන නූල් තෝරා ගැනීම.
- මැසීමේ අවසානයේ හොඳපිට මෙන්ම නොපිටද මනා නිමාවකින් යුතු වීම.
- ගැළපෙන පියවීමේ ක්‍රමයක් යොදා ගැනීම
- මැසීමට පෙර දැත්, ස්ථානය පිරිසිදු කිරීම හා මැසීමෙන් පසු ස්ථානය යතාවත් කිරීම.

( කරුණු 4 ලකුණු 4යි)

( මුළු ලකුණු - 10)

**3** (i) a) තම්බා තෙම්පරාදු කරන ලද කව්පි, උම්බලකඩ මිශ්‍ර ලුණු මිරිස්, ගා ගත් පොල්

(තෝරා ගැනීමට ලකුණු 1)

b) <u>තෝරා ගැනීමට හේතු -</u>

- කළලයේ වර්ධනය, මවගේ සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය පෝෂක
  ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්, විටමින් B කාණ්ඩ
  විටමින් A ලැබීම

- ගර්භණී අවධියේ දී ඇතිවන මළබද්ධය වළක්වා ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණාත්මකව තන්තු ලැබීම.

( කරුණු 2ට ලකුණු 2යි)

(ii) කව්පි

තෙත තාපයෙන් පිසීම - ජලයේ බහා තැම්බීම
නොගැඹුරු තෙලේ පිසීම - තෙල් ආලේපයෙන් පිසීම

(තෝරා ගැනීම වැරදි නම් හේතු හා පිසීමේ ක්‍රමවලට ලකුණු නැත)

(iii) (ලකුණු 3 යි)

- අඩුබර දරු උපත් ඇති වීම
- මන්ද මානසික දරුවන් ඇති වීම
- සංජානීය ආබාධ සහිත දරුවන් ඇති වීම
- ගබ්සාවීම්
- මළදරු උපත් ඇති වීම

( කරුණු 4 ට ලකුණු 4)
(මුළු ලකුණු 10)

**4** (i) පොඩි වීම, තෙරපීම, තැලීම, ආර්ද්‍රතාව වෙනස්වීම
උෂ්ණත්වය වෙනස් වීම, සීරීම/ කැපීම

( කරුණු 3 ට ලකුණු 3)

(ii) විජලනය
අඩු උෂ්ණත්වය යෙදීම
වැඩි උෂ්ණත්වය යෙදීම
පරිරක්ෂණකාරක යෙදීම
ප්‍රතිකරණයට භාජනය කිරීම

( කරුණු 3 ට ලකුණු 3)

(iii) හොඳින් පැසුණු කොස් සහ දෙල් තෝරා ගැනීම → පොතු සහ ඇට ඉවත් කර මදුලු පිරිසිදු කිරීම → සේදීම → තීරුවලට කැපීම → බ්ලාන්ච් කිරීම → ඇතිරීම → සූර්ය තාපයෙන් වියලීම → ඇසුරුම් කිරීම

(1/2 බැගින් ලකුණු 4)

(මුළු ලකුණු 10)

**5**. i

- මැද මිදුල සහ පොකුණු
- කොන්ක්‍රීට් ග්‍රිල්, යකඩ දැල් හා ට්‍රෙලිස්
- වහලයේ උස වැඩි කිරීම
- වහලයේ හැඩයටම සිවිලිම යෙදීම
- වහලයේ කවුළු යෙදූ උළු කැට (කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

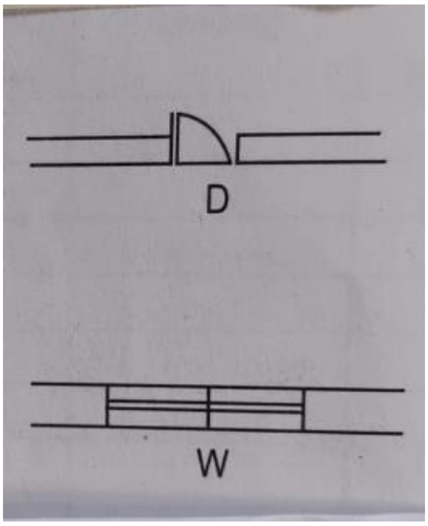
ii

- මූලාා පහසුකම්
- භූමියේ ස්වභාවය
- භූමියට අදාළ ඔප්පුවෙහි නිරවුල් බව
- යටිතල පහසුකම්
- අවට පරිසරය

(කරුණු 3 ට ලකුණු 3)

iii

- පරිමාණය නිවැරදි වීම (අඩි 1 = සෙන්ටි මීටර 1)
- සංකේත නිවැරදිව යොදා තිබීම
- දොර




- ජනේල

- කාමරයේ වර්ග ප්‍රමාණය නිවැරදි වීම.

(කරුණු 4 ට ලකුණු - 04)
මුළු ලකුණු - 10

## 6

i. ඩිම්බ කෝෂ - ඩිම්බ පරිණත වීම
පරිණත ඩිම්බ මුදා හැරීම
ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය

පැලෝපීය නාළ - ඩිම්බ පරිවහනය

සංසේචනය

ගර්භාෂය - කලලය අධිරෝපණය වීම

කලලයේ පෝෂණය සඳහා කලල බන්ධය හා පෙකෙනි වැල සැකසීම

යෝනි මාර්ගය - ශුක්‍රාණු පරිවහනය

ප්‍රසවය (ලකුණු 3)

ii.

- දරුවාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක නිසි ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වී තිබීම.
- මුල්ම මව්කිරි කොලොස්ට්‍රම් මගින් ළදරුවාට ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය ලබා දීම.
- ජීර්ණය පහසුවීම.
- මළබද්ධය අඩු වීම.
- අසාත්මිකතා අඩු වීම.

(ලකුණු 3)

iii. භාෂා වර්ධනය -

1. මුහුණට මුහුණ බලා දරුවා සමග ළයාන්විතව කතා කිරීම.
2. නැලවිලි ගීත ගැයීම.
3. කතන්දර කීම.
4. සරල වචන භාවිතයට උනන්දු කරවීම.

(කරුණු 2ට ලකුණු 2)

සාමාජීය වර්ධනය --

1. පවුලේ සාමාජිකයින් දරුවා සමග නිතර කතා කිරීම
2. ඥාතීන් එකතුවන ස්ථානවලට දරුවා රැගෙන යාම.
3. කුඩා දරුවන්ගේ ඇසුර ලබා දීම.
4. දරුවා සමග සෙල්ලම් කිරීම.
5. දරුවා සුරතල් කිරීම.

(කරුණු 2ට ලකුණු 2)

(ලකුණු 4)

(මුළු ලකුණු 10)

## 7

i අවු 10 – 13 - මුල් යොවුන් විය
අවු 14-16 - මැද යොවුන් විය.
අවු.17- 19 - පසු යොවුන් විය.

(ලකුණු03)

ii ලබා ගන්නා ආහාර
පෝෂණය
ව්‍යායාම
හෝර්මෝනවල බලපෑම
ආරය

(ලකුණු 03)

iii (අ) ප්‍රජනක පද්ධතිය හා ක්‍රියාකාරිත්වය සම්බන්ධයෙන් පවතින කායික මානසික හා සමාජීය යහපැවැත්මය.

(ලකුණු 02)

(ආ) බාහිර ප්‍රජනක ඉන්ද්‍රියන් හා ඒ ආශ්‍රිත පවිත්‍රතාව රැකගතහැකි වීම

අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම්වලින් වැළකීම

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ආසාදනවලින් ආරක්ෂා වීම.

(කරුණු 2ක් පැහැදිළි කිරීමට ලකුණු 2)

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)