සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது /All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

38466

85 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2023(2024)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2023(2024)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2023(2024)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II		**පැය තුනයි**
மனைப் பொருளியல் I, II		மூன்று மணித்தியாலம்
Home Economics I, II		Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

උපදෙස්:

* **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
* අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරා ගන්න.
* **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
* එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීනය මින් කුමක් ද?
(1) ජෙලටින් (2) ලෙගියුමින් (3) කේසින් (4) ග්ලූටන්

2. අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල දෙක වනුයේ,
(1) ඇරකිඩොනික් අම්ලය සහ ලිනොලෙයික් අම්ලයයි.
(2) ඔලීක් අම්ලය සහ ලිනොලෙනික් අම්ලයයි.
(3) ලිනොලෙයික් අම්ලය සහ ලිනොලෙනික් අම්ලයයි.
(4) ඇරකිඩොනික් අම්ලය සහ ඔලීක් අම්ලයයි.

3. තන්තුමය ආහාර පිළිබඳ **නොගැළපෙන** වැකිය මින් කුමක් ද?
(1) අන්ත්‍ර තුළ දී ජලය අවශෝෂණය කරයි. (2) ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි.
(3) මලවල පරිමාව වැඩි කරයි. (4) මල බැහැරවීම පහසු කරයි.

4. අස්ථි විකෘති රෝගයෙන් පෙළෙන දරුවෙකුට සුදුසු ආහාර ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.
(1) කිරි, හාල්මැස්සන්, ගොටුකොළ (2) මාලු, මුං ඇට, වට්ටක්කා
(3) තිවිති, බටර්, මස් (4) බිත්තර, පොල්, රටඉඳි

5. බෙරි බෙරි රෝගය ඇතිවීමට හේතුවන්නේ මින් කුමන පෝෂකයක ඌනතාව ද?
(1) තයමීන් (2) නයසීන් (3) විටමින් K (4) විටමින් C

6. මින් වැඩිම ප්‍රෝටීන් ප්‍රතිශතයක් අඩංගු වන ආහාර ද්‍රව්‍යය වනුයේ,
(1) පරිප්පු ය. (2) සෝයා බෝංචි ය. (3) කජු ය. (4) තල ය.

7. පෝෂණය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A – පිරිඩොක්සින් විටමින් B_6 ලෙස නම් කර ඇත.
B – යකඩ, සින්ක් හා පොස්ෆරස් ක්ෂුද්‍ර ඛණිජ ලෙස හැඳින්වේ.
C – මාලුවල කොලැජන්, මයොසින් හා ඇක්ටින් යන ප්‍රෝටීන අඩංගු ය.
D – බාර්ලි, තිරිඟු සහ ඕට්ස්වල මෝල්ටෝස් අඩංගු ය.
මේවායින් නිවැරදි ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) D පමණි. (2) A හා B පමණි. (3) B හා C පමණි. (4) A, C හා D පමණි.

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

8. ආහාර පිරමිඩයෙහි ඉහළින්ම ඇති කොටසෙහි අඩංගු කර ඇති ආහාර කාණ්ඩවල බහුලව අඩංගු පෝෂක වනුයේ,
(1) කාබොහයිඩ්‍රේට, මේද, විටමින් A සහ විටමින් E ය.
(2) ප්‍රෝටීන්, මේද, විටමින් C සහ විටමින් D ය.
(3) මේද, කැල්සියම්, විටමින් A සහ විටමින් B_2 ය.
(4) ප්‍රෝටීන්, කාබොහයිඩ්‍රේට, විටමින් K සහ විටමින් B_3 ය.

9. පෝෂණමය අගයෙන් වඩාත්ම ඉහළ උදය ආහාරවේල මින් කුමක් ද?
(1) බටර් හා ජෑම් ගාන ලද පාන්, කිරි තේ
(2) පලා මිශ්‍ර රොටි, ලුණු මිරිස්, කිරි හොදි, කෝපි
(3) පිට්ටු, මාලු මිරිසට, සීනි සම්බල, මෝල්ට් කිරි
(4) ඉඳිආප්ප, මාලු ඇඹුල් තියල්, පොල් සම්බල, කොළ කැඳ

10. මහලු අවධියේ පසුවන අයෙකු සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී,
(1) කාබොහයිඩ්‍රේට හා යකඩ අඩංගු ආහාර වැඩිකළ යුතු ය.
(2) ප්‍රෝටීන් හා කැල්සියම් අඩංගු ආහාර වැඩිකළ යුතු ය.
(3) මේද හා කැල්සියම් අඩංගු ආහාර අඩු කළ යුතු ය.
(4) මේද හා ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර අඩු කළ යුතු ය.

11. මින් දෛනිකව වැඩිම ශක්ති අවශ්‍යතාවක් ඇත්තේ,
(1) යෞවනියකට ය.
(2) යෞවනයෙකුට ය.
(3) ගර්භනී මවකට ය.
(4) ක්ෂීරණ මවකට ය.

12. ආන්ත්‍රික යුෂයෙහි අඩංගු එන්සයිම දෙකකි,
(1) ඇමයිලේස් සහ පෙප්සීන්.
(2) ට්‍රිප්සීන් සහ ලැක්ටේස්.
(3) පෙප්ටිඩේස් සහ සුක්රේස්.
(4) ලයිපේස් සහ රෙනින්.

13. මින් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වඩාත්ම ආරක්ෂා වන පිසීමේ ක්‍රමය තෝරන්න.
(1) වාෂ්පයෙන් තැම්බීම (2) පීඩනයෙන් පිසීම (3) පිළිස්සීම (4) බැදීම

14. සන්නයනය හා සංවහනය යන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම මගින් පිසීම සිදුවන ආහාර වර්ග දෙක පිළිවෙළින්,
(1) පැටිස් සහ කට්ලට් ය.
(2) ඉඳිආප්ප සහ තෝසේ ය.
(3) රොටි සහ සුප් ය.
(4) කැවුම් සහ බත් ය.

15. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරෙන් සංග්‍රහ අවස්ථා හා සම්බන්ධ **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) ගෘහ මූලිකයා සහ ගෘහ පාලිකාව මේසයේ දෙපැත්තේ වාඩිවිය යුතු ය.
(2) සංග්‍රහ කරන්නා ආහාර පිළිගැන්වීම කළ යුත්තේ දකුණු පසින් ය.
(3) සියලුදෙනා ආහාර ගැනීම අවසන්වන තෙක් අසුන්ගෙන සිටිය යුතු ය.
(4) ආහාර අනුභවයෙන් පසු ආහාර ගත් බඳුන් වහාම ඉවත් කළ යුතු ය.

16. ක්වෝෂියෝකෝර් රෝගයෙහි රෝග ලක්ෂණයකි,
(1) අධික කෘෂ බව.
(2) අත් පා හිරි වැටීම.
(3) ඉදිමාව.
(4) මුඛය වන වීම.

17. ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන බාහිර සාධකය වනුයේ,
(1) pH අගය ය. (2) උපස්තරය ය. (3) ජල සක්‍රියතාව ය. (4) උෂ්ණත්වය ය.

18. අධිශීතණය මගින් ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ දී,
(1) ව්‍යාධිජනක ජීවීන් විනාශ වේ.
(2) ව්‍යාධිජනක නොවන ජීවීන් විනාශ වේ.
(3) ජීවීන්ගේ වර්ධනය ඇණහිටියි.
(4) සියලුම ජීවීන් විනාශ වේ.

19. නව යොවුන්වියේ දරුවෙකු තුළ සිදුවන මානසික වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණයකි,
(1) නිරවුල්ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම.
(2) කැපී පෙනීමට ඇති ලැදියාව.
(3) අනුකරණය.
(4) වීරාභිවන්දනය.

[තුන්වැනි පිටුව බලන්න.

20. ප්‍රතිකාර මගින් සුව කළ ද නැවත මතුවීමේ හැකියාවක් ඇති ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගයකි,
(1) උපදංශය. (2) ගොනෝරියා.
(3) හර්පීස්. (4) ට්‍රයිකොමොනයිසිස්.

21. ගර්භණී අවධිය සඳහා වඩාත් සුදුසු වයස් සීමාව කුමක් ද?
(1) අවුරුදු 16 - 22 (2) අවුරුදු 20 - 28
(3) අවුරුදු 28 - 32 (4) අවුරුදු 30 - 35

22. කලල වර්ධනය ආරම්භයේ දී සිට සිදුවන ස්නායු සෛල නිර්මාණය වීම සඳහා වඩාත් වැදගත් පෝෂකය වනුයේ,
(1) විටමින් A ය. (2) විටමින් C ය. (3) ෆෝලික් අම්ලය ය. (4) යකඩ ය.

23. ඩිම්බහරණයෙන් පසුව පරිණත ඩිම්බයක් පැලෝපීය නාළය තුළ කොපමණ දින ගණනක් සජීවීව පවතී ද?
(1) දින දෙකක් පමණ (2) දින තුනක් පමණ
(3) දින පහක් පමණ (4) දින හතක් පමණ

24. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ඩිම්බ අවධිය දින හතක් පමණ වේ.
(2) සංසේචනයේ සිට මාස තුනක් වන තෙක් කාලසීමාව කලල අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.
(3) කලලයේ පෝෂණය සඳහා සැකසී ඇති සුවිශේෂී ව්‍යුහමය කොටස අන්තඃජදයයි.
(4) ප්‍රජනක හෝමෝන ස්‍රාවය වීම සයුතිකා උත්තේජක හෝමෝනය මගින් පාලනය වේ.

25. දරුවෙකුට පෝලියෝ මුඛ එන්නතෙහි අවසාන මාත්‍රාව දෙනු ලබන්නේ කිනම් වයසක දී ද?
(1) අවුරුදු 3 දී (2) අවුරුදු 4 දී (3) අවුරුදු 5 දී (4) අවුරුදු 6 දී

26. ත්‍රිත්ව එන්නතට අයත් රෝග තුනට අමතරව පංච සංයුජ එන්නත මගින් වළක්වන රෝග දෙක තෝරන්න.
(1) සරම්ප සහ හෙපටයිටිස් B
(2) හෙපටයිටිස් B සහ හීමොෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සා B
(3) හීමොෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සා B සහ රුබෙල්ලා
(4) රුබෙල්ලා සහ හෙපටයිටිස් B

27. මැස්මේ සමානතාවක් පෙන්නුම් කරන විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම දෙකකි,
(1) ලේසි ඩේසි මැස්ම සහ නැටි මැස්ම. (2) කතිර මැස්ම සහ දම්වැල් මැස්ම.
(3) දම්වැල් මැස්ම සහ ලේසි ඩේසි මැස්ම. (4) නැටි මැස්ම සහ කතිර මැස්ම.

28. පහත දැක්වෙන්නේ මැස්මක් භාවිත කරන අවස්ථා කිහිපයකි.
- මූට්ටුවක විවෘත අද්දර නිම කිරීමේ දී
- බීක්කු මැසීමේ දී
- ආරෝපණ කිරීමේ දී

මෙම මැස්ම වනුයේ,
(1) බ්ලැන්කට් මැස්ම ය. (2) සන්නාලි මැස්ම ය.
(3) හුරුළුකටු මැස්ම ය. (4) සිහින් නූල් දුවවීම ය.

29. පහත දැක්වෙන වැකි අතුරෙන් නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
(1) හුරුළුකටු මැස්ම, රෙද්දේ අද්දර නූල් කිහිපයක් ඉවත් කර මසන විසිතුරු මැස්මකි.
(2) සන්නාලි හුණු සහ දිදාලය උපාංග නිර්මාණය සඳහා භාවිත වන මෙවලම් දෙකකි.
(3) වාටි මැස්ම ගැටයක් යොදා අවසන් කළ යුතු ය.
(4) සිපි මැස්ම, ළදරු ඇඳුමක කඳ අලංකාර කිරීමට යොදා ගනියි.

30. පිස්මේන්තු මැස්ම මැසීමේ දී අනුගමනය **නොකළ** යුතු කරුණ තෝරන්න.
(1) දකුණේ සිට වමට මැසීම
(2) ආරම්භයේ දී එක මත තුන් වරක් මැසීම
(3) මැස්මෙහි ප්‍රමාණය ඒකාකාරී වීම
(4) මැස්ම අවසානයේ දී නූල කපා ඉවත් කිරීම

[හතරවැනි පිටුව බලන්න.

38466

31. පහත ප්‍රකාශ සලකන්න.

A – සිහින් නූල් දුවවා මෝස්තරයක් මැසීමෙන් එයට ඉලිප්පුණු ස්වභාවයක් ගෙන දේ.

B – කපු රෙදි පිළිස්සීමේ දී කඩදාසි පිළිස්සෙන ගන්ධයක් නිකුත් වේ.

C – කතිර මැස්ම මැසීම සඳහා කැන්වස් රෙදි අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මේවායින් නිවැරදි ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ වන්නේ,

(1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) C පමණි. (4) A හා B පමණි.

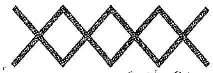
32. පහත දැක්වෙන කෙඳි වර්ග අතුරෙන් සත්ව කෙඳි විශේෂයක් හා කෘත්‍රිම කෙඳි විශේෂයක් වනුයේ පිළිවෙළින්,

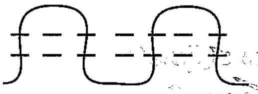
(1) සේද සහ ඕර්ලෝන් ය. (2) ලෝම සහ රෙයෝන් ය.

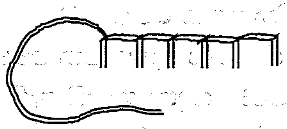
(3) සේද සහ රෙයෝන් ය. (4) නයිලෝන් සහ ටෙරිලීන් ය.

33. මූලික මැහුම් ක්‍රමයක් භාවිතයෙන් ගොඩනගා ඇති විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමය කුමක් ද?

(1)

(2) 

(3) 

(4) 

34. ළදරු ඇඳුම් හා සම්බන්ධ කරුණු දෙකකි,

(1) ඇඳුම අලංකාර වීම සහ රෙයෝන් රෙද්දෙන් නිමවීම.

(2) කුඩා මෝස්තර සහිත වීම සහ ටෙරිලීන් රෙද්දෙන් නිමවීම.

(3) ලා පැහැයෙන් යුක්ත වීම සහ පොලිඑස්ටර් රෙද්දෙන් නිමවීම.

(4) ඇඳුම ඇඟලෑමට පහසුවීම සහ ලෝන් රෙද්දෙන් නිමවීම.

35. බද්ධ වර්ණ ගැළපුම තෝරන්න.

(1) කහ තැඹිලි, තැඹිලි, රතු දම් (2) කහ කොළ, කොළ, නිල්

(3) දම්, නිල් දම්, නිල් කොළ (4) කහ, කහ තැඹිලි, තැඹිලි

36. වක්‍ර රේඛා මගින් දනවන හැඟීම් ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.

(1) තැන්පත් බව සහ ශාන්ත බව (2) සුන්දර බව සහ ප්‍රීතිමත් බව

(3) කලබලකාරී බව සහ ක්‍රියාශීලී බව (4) පුළුල් බව සහ සියුම් බව

37. නිවසක් ගොඩනැගීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි කරුණ වනුයේ,

(1) ප්‍රධාන නිදන කාමරය අවම වශයෙන් වර්ග අඩි 120 ක් වීම ය.

(2) කුඩාම කාමරය වර්ග අඩි 80 ට වඩා නොඅඩුවීම ය.

(3) කාමරවල වර්ගඵලයෙන් 1/6 ක් ජනේල සඳහා යෙදීම ය.

(4) කාමරයේ උස, වහලය/සිවිලිම සිට අවම වශයෙන් අඩි 8 1/2 ක් තිබීම ය.

38. නිවසක නාන කාමරය නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී දක්නට ලැබුණු පහත ලක්ෂණ අතුරෙන් නිවැරදි ලක්ෂණය කුමක් ද?

(1) උස් ජනේල යොදා තිබීම

(2) ජල විහිදනය (shower) ආසන්නයේ රෙදි සෝදන යන්ත්‍රය තැබීම

(3) නාන කාමරයේ ගෙබිම බෑවුම් සහිත වීම

(4) තුනී ලෑලි දොරක් යොදා තිබීම

39. භෞතික සම්පත්වලට උදාහරණ දෙකකි,

(1) මුදල් සහ විදුලිය. (2) ශ්‍රමය සහ දේපළ.

(3) ඉඩකඩ සහ කාලය. (4) දේපළ සහ ඉන්ධන.

40. විස්තෘත පවුලක ලක්ෂණයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?

(1) පරාර්ථකාමී බව (2) පෞද්ගලිකත්වය

(3) ස්වාධීනත්වය (4) තීරණ ගැනීමේ හැකියාව

* *

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது /All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

85 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2023(2024)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2023(2024)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2023(2024)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II
மனைப் பொருளியல் I, II
Home Economics I, II

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

* **පළමුවන** ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න **හතරක්** තෝරා ගෙන, 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.

සුව පහසු නිවසක ජීවත්වන සිල්වා මහතා දෙදරු පියෙකි. බිරිඳ පෞද්ගලික ආයතනයක රැකියාව කරන්නීය. ඔවුනගේ වැඩිමහල් දරුවා වන තරිඳු 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අතර, ශිෂ්‍ය නායකයෙකි. 6 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දියණිය නිපුණි, පන්ති නායිකාව වේ. ඔවුන් දෙදෙනාම ක්‍රීඩාවලට දක්ෂතා පෙන්වති. ඔවුහු පාසලේ විවිධ කටයුතුවල ද නායකත්ව දරති. ඔවුන්ගේ අසල්වැසි නිවසක වෙසෙන අවුරුදු 5ක දැරියක දිනපතා සවස් කාලය මෙම නිවසෙහි ගත කිරීම පුරුද්දකි.

(i) මෙම පවුල සඳහා ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරාගැනීමේ දී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු **දෙකක්** ලියන්න.
(ii) මවට රැකියා ස්ථානයට ගෙනයාමට යෝග්‍ය දිවා ආහාරවේලක් සඳහන් කරන්න.
(iii) තරිඳුගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා **දෙකක්** ලියන්න.
(iv) නිපුණිගේ උපන්දින උත්සවය සඳහා දියාරු පිටිමෝලිය ආශ්‍රයෙන් සෑදිය හැකි ආහාර වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න.
(v) මෙම නිවසේ විසිත්ත කාමරයෙහි කුෂන් කවරයක් සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.
(vi) අවුරුදු 5ක් වයසැති දැරියගේ ඇඳුමකට සුදුසු ශාකමය කෙඳි වර්ගයකින් සාදන රෙදි වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න.
(vii) තරිඳු සහ නිපුණිගේ සමාජ වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ **දෙකක්** ලියන්න.
(viii) අවුරුදු පහේ දැරියට දෙනු ලබන ද්විත්ව එන්නත මගින් වළක්වන රෝග නම් කරන්න.
(ix) ඔවුන්ගේ භූමියෙහි මායිම සඳහා තාප්පයක් වෙනුවට යොදා ගත හැකි වෙනත් ක්‍රම **දෙකක්** ලියන්න.
(x) මෙහි මුළුතැන්ගෙයට ආලෝකය ලබාගැනීම සඳහා යොදාගත හැකි අනුයෝගී ක්‍රම **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

2. (i) රෙදිපිළිවල තිබිය හැකි තාක්ෂණික දෝෂ **තුනක්** ලියන්න.
(ii) 'නූල් ඇදීම' යන මැහුම් ක්‍රමය විස්තර කරන්න.
(iii) 'මැසීමේ ක්‍රම මගින් උපාංග නිර්මාණය කළ හැකි ය.'
(a) එවැනි උපාංග **දෙකක්** නම් කරන්න.
(b) උපාංගවල තිබිය යුතු ගුණාංග **තුනක්** පැහැදිලි කරන්න.

3. (i) වැඩිහිටි අවධියෙහි ඇතිවන අයඩින් ඌනතාවයෙහි රෝග ලක්ෂණ **තුනක්** සඳහන් කරන්න.
(ii) ගර්භණී මවකට සුදුසු දිවා ආහාරවේලක් සඳහා බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න. ඔබේ තෝරා ගැනීමට හේතු දක්වන්න.
(iii) කාබොහයිඩ්‍රේටවල කෘත්‍යයන් පැහැදිලි කරන්න.

[හයවැනි පිටුව බලන්න.

4. (i) ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී එකතු කරන පිපුම් කාරක **තුනක්** නම් කරන්න. ඒ එකිනෙක යොදාගනිමින් සකස් කරන ආහාර වර්ග **එක** බැගින් සඳහන් කරන්න.

(ii) ආහාර නරක්වීමට බලපාන රසායනික හේතු **තුනක්** ලියන්න.

(iii) අඹ චට්නි පිළියෙළ කරන ක්‍රියාවලියෙහි පියවර අනුපිළිවෙළින් ඉදිරිපත් කරන්න.

5. (i) 'මුළුතැන්ගෙයි කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කර ගැනීම සඳහා මනා කළමනාකරණය වැදගත් වේ.' මෙහි දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

(ii) නිවසක් ඉදි කිරීමේ දී

- යටිතල පහසුකම්
- මූල්‍යමය පහසුකම්
- ඉඩකඩ

වැදගත් සාධක වේ. මේ එකිනෙක හඳුන්වන්න.

(iii) 'පවුලෙන් සමාජයට' සහ 'සමාජයෙන් පවුලට' ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් **දෙක** බැගින් සඳහන් කර, ඉන් **එකක්** පැහැදිලි කරන්න.

6. (i) 'මොරියුලාව' හඳුන්වන්න.

(ii) ගර්භණී මවක් සහභාගී වන සායනයේ දී කරනු ලබන රුධිර පරීක්ෂණ මගින් අනාවරණය කරගන්නා වූ කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

(iii) සටහන් ලියන්න.

(a) ආර්තව චක්‍රය

(b) ගර්භණී අවධියේ යකඩ අවශ්‍යතාව

7. (i) කුඩා දරුවෙකුගේ නාසයේ හෝ උගුරේ යමක් සිරවීම වැළැක්වීම සඳහා දෙමාපියන් විසින් ගතයුතු පියවර **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

(ii) මුල් මාස හය තුළ මව්කිරි පමණක් දීමෙන් ළදරුවාට සැලසෙන වාසි **තුනක්** ලියන්න.

(iii) ළදරු අවධියේ විවිධ වයස් කාණ්ඩවල දී සැපයිය යුතු ක්‍රීඩා භාණ්ඩ මොනවා දැයි සාකච්ඡා කරන්න.

* * *

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි.

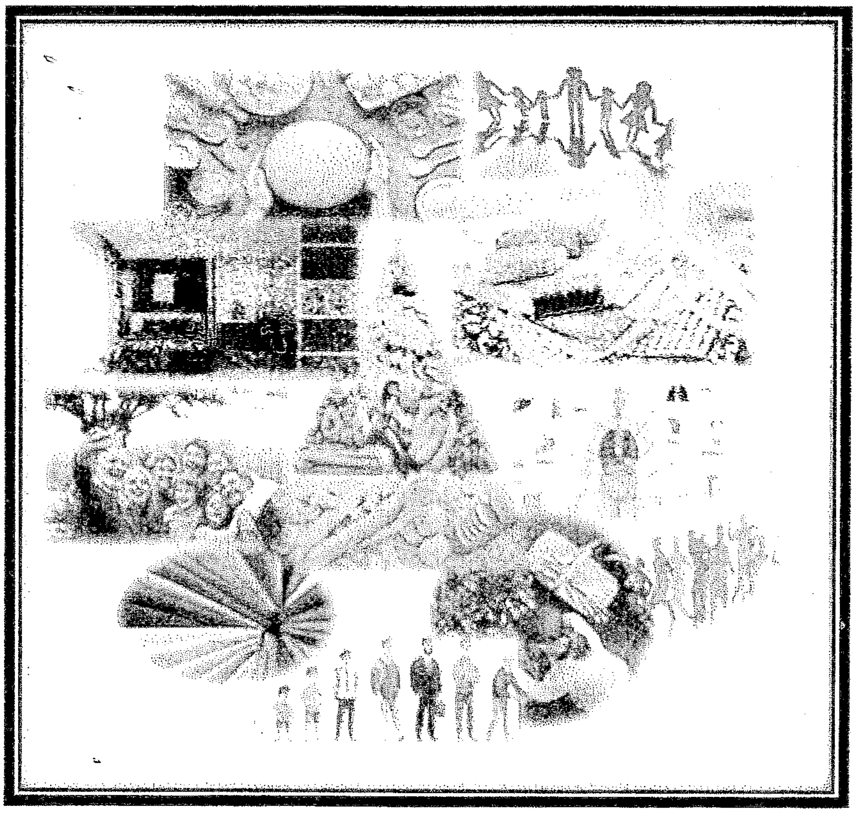
රහස්‍ය ලේඛනයකි.

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය



මෙය උත්තරපත්‍ර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිණි.
ප්‍රධාන පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී ඉදිරිපත්වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.

අවසන් සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු බෙදී යාම

1 පත්‍රය

ලකුණු 01 x 40 — ලකුණු 40

11 පත්‍රය

- පළමුවන ප්‍රශ්නය කොටස් 10කින් සමන්විතය. අනිවාර්යය ප්‍රශ්නයකි

  1. (i) - (x) ලකුණු 2 බැගින් 02 x 10 — ලකුණු 20

- 2-7 දක්වා ප්‍රශ්න 6 න් 4කට පිළිතුරු සැපයිය යුතු ය. එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

  10 x 4 — ලකුණු 40

ප්‍රශ්නය	(i)	(ii)	(iii)	එකතුව
2.	03	03	a-01 b-03	ලකුණු 10
3.	03	03	04	ලකුණු 10
4.	03	03	04	ලකුණු 10
5.	03	03	04	ලකුණු 10
6.	03	03	a-02 b-02	ලකුණු 10
7.	03	03	04	ලකුණු 10

අවසන් ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්

1 පත්‍රය — ලකුණු 40

11 පත්‍රය — ලකුණු 60

මුළු ලකුණු 100

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)
උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ පොදු ශිල්පීය ක්‍රම

උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ හා ලකුණු ලැයිස්තුවල ලකුණු සටහන් කිරීමේ සම්මත ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතුවේ. ඒ සඳහා පහත සඳහන් පරිදි කටයුතු කරන්න.

1. සෑම සහකාර පරීක්ෂකවරයකුම උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමට රතුපාට බෝල් පොයින්ට් පෑනක් පාවිච්චි කරන්න.
2. ප්‍රධාන පරීක්ෂක විසින් දම්පාට බෝල් පොයින්ට් පෑනක් පාවිච්චි කළ යුතුය.
3. සෑම උත්තරපත්‍රයක ම මුල් පිටුවේ සහකාර පරීක්ෂක සංකේත අංකය සටහන් කරන්න. ලකුණු සටහන් කිරීමේ දී **පැහැදිලි ඉලක්කමෙන්** ලියන්න.
4. ඉලක්කම් ලිවීමේ දී යම් වැරදීමක් සිදු වුවහොත් එය පැහැදිලිව තනි ඉරකින් කපා හැර නැවත ලියා අත්සන යොදන්න.
5. එක් එක් ප්‍රශ්නයේ අනු කොටස්වල පිළිතුරු සඳහා හිමි ලකුණු ඒ ඒ කොටස අවසානයේ △ ක් තුළ භාග සංඛ්‍යාවක් ලෙස ලියා දක්වන්න. අවසාන ලකුණු ප්‍රශ්න අංකයත් සමග □ ක් තුළ, භාග සංඛ්‍යාවක් ලෙස ඇතුළත් කරන්න. ලකුණු සටහන් කිරීම සඳහා පරීක්ෂකවරයාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඇති තීරුව භාවිත කරන්න.
6. ගණිත පරීක්ෂක විසින් ලකුණු නිවැරදි බව සටහන් කිරීමට නිල් හෝ කළු පෑනක් භාවිතා කළ යුතුය.

උදාහරණ : ප්‍රශ්න අංක 03

(i) .... √ △ $\frac{4}{5}$

(ii) .... √ △ $\frac{3}{5}$

(iii) .... √ △ $\frac{3}{5}$

(03) (i) $\frac{4}{5}$ + (ii) $\frac{3}{5}$ + (iii) $\frac{3}{5}$ → එකතුව □ $\frac{10}{15}$

බහුවරණ උත්තරපත්‍ර :

01. කවුළු පත්‍රය සැකසීම

I. ලකුණු දීමේ පටිපාටිය අනුව නිවැරදි වරණ කවුළු පත්‍රයේ සටහන් කරන්න.

II. එසේ ලකුණු කළ කවුළු බ්ලේඩ් තලයකින් කපා ඉවත් කරන්න.

III. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබා ගත හැකි වන පරිදි විභාග අංක කොටුව හා නිවැරදි පිළිතුරු ගණන දැක්වෙන කොටුව ද කපා ඉවත් කරන්න.

IV. හරි පිළිතුරු හා වැරදි පිළිතුරු ලකුණු කළ හැකි වන පරිදි එක් එක් වරණ පේළිය අවසානයේ හිස් තීරයක් ද කපා ඉවත් කරන්න.

V. විෂය අංකය හා විෂය පැහැදිලිව පෙනෙන ආකාරයට එම කොටු ද කපා ඉවත් කරන්න.

VI. කපා ගත් කවුළු පත්‍රය ප්‍රධාන පරීක්ෂකවරයා ලවා අත්සන් යොදා අනුමත කර ගන්න.

02. **අනතුරුව උත්තරපත්‍ර හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න. කිසියම් ප්‍රශ්නයකට එක් පිළිතුරකට වඩා ලකුණු කර ඇත්නම් හෝ එකම පිළිතුරක්වත් ලකුණු කර නැත්නම් හෝ වරණ කැපී යන පරිදි ඉරක් අඳින්න. ඇතැම් විට අයදුම්කරුවන් විසින් මුලින් ලකුණු කර ඇති පිළිතුරක් මකා**

වෙනත් පිළිතුරක් ලකුණු කර තිබිය හැක. එසේ මකන ලද අවස්ථාවකදී පැහැදිලිව මකා නොමැති නම් මකන ලද වරණය මත ද ඉරක් අඳින්න.

03. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබන්න. නිවැරදි පිළිතුර ✓ ලකුණකින් ද, වැරදි පිළිතුර x ලකුණකින් ද ලකුණු කරන්න. නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව ඒ ඒ වරණ තීරයට පහළින් ලියා දක්වන්න. අනතුරුව එම සංඛ්‍යා එකතු කර මුළු නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව අදාළ කොටුව තුළ ලියන්න.

ව්‍යුහගත රචනා හා රචනා උත්තරපත්‍ර :

1. අයදුම්කරුවන් විසින් උත්තරපත්‍රයේ හිස්ව තබා ඇති පිටු හරහා රේඛාවක් ඇඳ කපා හරින්න. **වැරදි හෝ නුසුදුසු පිළිතුරු යටින් ඉරි ඇඳ වැරදි දමන්න. ලකුණු දිය හැකි ස්ථානවල හරි ලකුණු යෙදීමෙන් එය පෙන්වන්න.**
2. ලකුණු සටහන් කිරීමේදී ඕවර්ලන්ඩ් කඩදාසියේ දකුණු පස තීරය යොදා ගත යුතු වේ.
3. සෑම ප්‍රශ්නයකට ම දෙන මුළු ලකුණු උත්තරපත්‍රයේ මුල් පිටුවේ ඇති අදාළ කොටුව තුළ ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙන් **අංක දෙකකින් ලියා දක්වන්න.** ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස් අනුව ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීම කළ යුතුවේ. සියලු ම උත්තර ලකුණු කර ලකුණු මුල් පිටුවේ සටහන් කරන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස්වලට පටහැනිව වැඩි ප්‍රශ්න ගණනකට පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් අඩු ලකුණු සහිත පිළිතුරු කපා ඉවත් කරන්න.
4. පරීක්ෂාකාරීව මුළු ලකුණු ගණන එකතු කොට මුල් පිටුවේ නියමිත ස්ථානයේ ලියන්න. උත්තරපත්‍රයේ සෑම උත්තරයකටම දී ඇති ලකුණු ගණන උත්තරපත්‍රයේ පිටු පෙරළමින් නැවත එකතු කරන්න. එම ලකුණ ඔබ විසින් මුල් පිටුවේ එකතුව ලෙස සටහන් කර ඇති මුළු ලකුණට සමාන දැයි නැවත පරීක්ෂා කර බලන්න.

ලකුණු ලැයිස්තු සකස් කිරීම :

I. එක් පත්‍රයක් පමණක් ඇති විෂයන් හැර ඉතිරි සියලු ම විෂයන්හි අවසාන ලකුණු ඇගයීම් මණ්ඩලය තුළදී ගණනය කරනු නොලැබේ.

II. එක් එක් පත්‍රයට අදාළ අවසාන ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවලට ඇතුළත් කළ යුතුය.

III. I පත්‍රයට අදාළ ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවේ "Total Marks" තීරුවේ **ඇතුළත් කර අකුරෙන් ද ලියන්න.**

IV. II පත්‍රයේ ලකුණු ලැයිස්තුව සැකසීමේ දී විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කිරීමෙන් අනතුරුව II පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවේ "Total Marks" තීරුවේ ඇතුළත් කරන්න.

V. 43 චිත්‍ර විෂයයේ I, II හා III පත්‍රවලට අදාළ ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවල ඇතුළත් කර **අකුරෙන් ද ලිවිය යුතු වේ.**

VI. 21 - සිංහල භාෂාව හා සාහිත්‍යය, 22 - දෙමළ භාෂාව හා සාහිත්‍යය යන විෂයන්හි I පත්‍රයේ ලකුණු ඇතුළත් කර අකුරෙන් ලිවිය යුතු ය. II හා III පත්‍රවල විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කර ඒ ඒ පත්‍රයේ මුළු ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවට ඇතුළත් කළ යුතු ය.

සැ.යු :- (I) සෑම විටම එක් එක් පත්‍රයට අදාළ මුළු ලකුණු පූර්ණ සංඛ්‍යාවක් ලෙස ලකුණු ලැයිස්තුවට ඇතුළත් කළ යුතු ය. කිසිදු අවස්ථාවක පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු දශම සංඛ්‍යාවකින් හෝ භාග සංඛ්‍යාවකින් නොතැබිය යුතු ය.

(II) ලකුණු ලැයිස්තුවල සෑම පිටුවකම ලකුණු ඇතුළත් කළ සහකාර පරීක්ෂක, ලකුණු පරීක්ෂා කළ සහකාර පරීක්ෂක, ඇගයීම් ලකුණු තහවුරු කිරීමේ පරීක්ෂක හා ප්‍රධාන පරීක්ෂක තම සංකේත අංකය යොදා අත්සන් කිරීමෙන් නිරවද්‍යතාව තහවුරු කිරීම අනිවාර්ය වේ.

I පත්‍රය
සාක්ෂාත් කරගන්නා ඉගෙනුම් ඵල

- පළමුවන ප්‍රශ්න පත්‍රයෙහි ප්‍රශ්න අංක 40 කින් සමන්විතය. ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 18 දක්වා ආහාර හා පෝෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රයෙහි නිපුණතා අංක 03 - 09 අයත් විෂය සන්ධාරයෙන් සකස් වී ඇත. ආහාර ද්‍රව්‍ය වල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා බැඳි දැනුම, පෝෂණ ඌණතා, ආහාර ජීරණය හා පරීක්ෂණය සම්බන්ධ දැනුම හා අවබෝධය මැන බලනු ලැබේ.

- ප්‍රශ්න අංක 19 සිට 26 දක්වා ළමා සංවර්ධන විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ නිපුණතා 12 13 නිපුණතා අලලා සකස් කර ඇත. නවජ දරුවාගේ සිට නව යෞවන අවධියේ විශේෂ ලක්ෂණ, වැදගත්කම, සුවිශේෂීබව මෙන්ම ප්‍රජනන පද්ධතිය, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ,කළල වර්ධනය,පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයට අදාළ දැනුම, අවබෝධය, විශ්ලේෂණය යන උසස් මානසික හැකියා ඇගයීම අපේක්ෂිතය.

- ප්‍රශ්න අංක 27 සිට 34 දක්වා රෙදිපිළි තාක්ෂණය විෂය ක්‍ෂෙත්‍රය යටතේ 10 නිපුණතාව ඔස්සේ නිර්මාණය කර ඇත. විවිධ මැහුම් ක්‍රම, කෙඳි වර්ගීකරණය රෙදි වර්ග හා ඒවායේ ගුණාංග පිළිබඳ ලබා ඇති දැනුම හා ප්‍රායෝගික කුසලතා මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

- ප්‍රශ්න අංක 35 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්න ගෘහ කළමනාකරණය විෂය ක්ෂේත්‍ර හා බැඳේ. නිපුණතා අංක 01 - 02 ට ඇතුළත් විෂය කරුණු වන නිවෙස් සංවිධානය, කළමනාකරණය හා කලා මූලිකාංග පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, විශ්ලේෂණය යන හැකියා ඇගයීම සඳහා ඉදිරිපත් කර ඇත.

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

රහස්‍යයි

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)
க.பொ.த. (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2023 (2024)

විෂය අංකය / பாட இலக்கம்: **85**

විෂයය / பாடம்: **ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව**

I පත්‍රය - පිළිතුරු
I பத்திரம் - விடைகள்

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

විශේෂ උපදෙස් / விசேட அறிவுறுத்தல் } එක් පිළිතුරකට ලකුණු / ஒரு சரியான விடைக்கு **01** බැගින් / புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் **01 × 40 = 40**

පහත නිදසුනෙහි දැක්වෙන පරිදි බහුවරණ උත්තරපත්‍රයේ අවසාන තීරුවේ ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.
கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பல்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பல்தேர்வு வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிக.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව / சரியான விடைகளின் தொகை: **25 / 40**

I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු / பத்திரம் I இன் மொத்தப்புள்ளி: **25 / 40**

II පත්‍රය
සාක්ෂාත් කරගන්නා ඉගෙනුම් ඵල

- II පත්‍රය ප්‍රශ්න 07 කින් සමන්විත වන අතර පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. මෙය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ නිපුණතා මට්ටම් කිහිපයකින් ඇතුළත් කොටස් 10 කින් යුක්ත ප්‍රශ්නයකි.

  - ➢ ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම,පුද්ගල පෝෂණ අවශ්‍යතා ආහාර පිළියෙළ කිරීම හා පිසීම,ඇඳුම් සඳහා සුදුසු රෙදි වර්ග නව යොවුන් වියේ සංවර්ධනය, ළදරුවන් රැක බලා ගැනීම,ගෘහ අභ්‍යන්තර හා බාහිර අලංකරණය පිළිබඳ ලබා ගත් දැනුම, අවබෝධය හා විශ්ලේෂණය මැන බැලීම අරමුණු කර ගෙන ඇත.

- 02 වන ප්‍රශ්නය රෙදිපිළි තාක්ෂණය කොටස හා සම්බන්ධ වේ. එය රෙදිපිළිවල ඇති ගුණාත්මක බව මූලික මැහුම් ක්‍රම, නිර්මාණාත්මක උපාංග පිළිබඳව අවශ්‍ය දැනුම අවබෝධය මැන බැලීමට සකස් කර ඇත.

- 03 වන ප්‍රශ්නය ආහාර හා පෝෂණයට අදාළව සකස් කර ඇති අතර මහා පෝෂක වල කෘත්‍යයන් ,විශේෂ අවධි සඳහා බොජුන්පත් සැලසුම් කිරීම,සහ ඌනතා රෝග පිළිබඳව සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය මැන බැලීම සඳහා සකස් කර ඇත.

- 04 වන ප්‍රශ්නය ආහාර හා පෝෂණ ක්ෂේත්‍රයට අදාළව ගැටළු, ඌනතා රෝග හා ඒ සඳහා සුදුසු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා ඒවායේ ගුණාත්මක බව සම්බන්ධ දැනුම, අවබෝධය හා විශ්ලේෂණ හැකියාව මැන බැලෙන ලෙස සකස් වී ඇත.

- 5 වන ප්‍රශ්නය ගෘහීය සම්පත් කළමනාකරණ පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය මැන බැලීමටද ගෘහ සම්පත් කළමනාකරණයේ දී දැනුම ,ආකල්ප පිළිබඳ අවබෝධය මැන බැලීමට ද නිවස සැලසුම් කිරීම පිළිබඳ කුසලතා මෙන්ම නිර්මාණශීලි හැකියා මැන බැලීමට සකස් කර ඇත.

- 06 වන ප්‍රශ්නය හා 07 වන ප්‍රශ්නය තුළින් සිසුවාගේ ළමා සංවර්ධන විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව දරුවන් රැකබලා ගැනීම සහ ගර්භණීභාවය පිළිබඳ විශ්ලේෂණ හා සංස්ලේෂණ ක්‍රියා මෙන්ම දැනුම අවබෝධය හා උසස් මානසික හැකියාව මැන බැලීම සඳහා සකස් වී ඇත.

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

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

සුව පහසු නිවසක ජීවත්වන සිල්වා මහතා දෙදරු පියෙකි. බිරිඳ පෞද්ගලික ආයතනයක රැකියාව කරන්නීය. ඔවුනගේ වැඩිමහල් දරුවා වන තරිඳු 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අතර, ශිෂ්‍ය නායකයෙකි. 6 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දියණිය නිපුණි, පන්ති නායිකාව වේ. ඔවුන් දෙදෙනාම ක්‍රීඩාවලට දක්ෂතා පෙන්වති. ඔවුහු පාසලේ විවිධ කටයුතුවල ද නායකත්ව දරති. ඔවුන්ගේ අසල්වැසි නිවසක වෙසෙන අවුරුදු 5ක දැරියක දිනපතා සවස් කාලය මෙම නිවසෙහි ගත කිරීම පුරුද්දකි.

(i) මෙම පවුල සඳහා ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරාගැනීමේ දී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

- පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ වයස
- ජීවන චක්‍රයේ අවස්ථා
- රුචිකත්වය
- පෝෂණ අවශ්‍යතා
- පුද්ගලයින්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය
- ආදායමට ගැලපීම
- අමුද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමේ පහසුව
- ආහාර වල විවිධත්වය
- ආහාර වල නැවුම් බව

කරුණු 2ට ලකුණු 02

(ii) මවට රැකියා ස්ථානයට ගෙනයාමට යෝග්‍ය දිවා ආහාරවේලක් සඳහන් කරන්න.

- හොදි රහිත ආහාර ඇතුලත් වීම
- පෝෂණමය ආහාර වේලක් වීම
- ඉක්මනින් නරක් නොවන ආහාර ඇතුලත් වීම
- අමු සලාද ආදිය සුදුසු නැත.

නිවැරදි ආහාර වේලට ලකුණු 02

(iii) තරිඳුගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න.

- වේගවත් ශරීර වර්ධනය හා ක්‍රියාශීලී බව නිසා ප්‍රෝටීන් ශක්ති අවශ්‍යතාව වැඩිය.
- අස්ථි වර්ධනය අස්ථි ඝනත්වය වැඩිවීම නිසා කැල්සියම් අවශ්‍යතාව වැඩිය.
- යෞවනයින්ගේ ක්‍රියාශීලී බව වැඩි වීම නිසා B කාණ්ඩයේ විටමින් අවශ්‍යතාව වැඩිය.
- රුධිර පරිමාව වැඩි වීම නිසා යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩිය.
- ලිංගික පරිණතිය සඳහා සින්ක් අවශතාව වැඩිය.

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(iv) නිපුණිගේ උපන්දින උත්සවය සඳහා දියාරු පිටිමෝලිය ආශ්‍රයෙන් සෑදිය හැකි ආහාර වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න.

- කොකිස්
- චයිනිස් රෝල්ස්
- පෑන් කේක්
- උඳු වළලු
- බූන්දි /ජෙලබි
- ආස්මී
- කොණ්ඩ කැවුම්/හැඳි කැවුම්
- අයිසි කොකිස්

ආහාර 02 ට ලකුණු 02

(v) මෙම නිවසේ විසිත්ත කාමරයෙහි කුෂන් කවරයක් සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.

- සිසු පිළිතුර අනුව ඇගයීම් කළ යුතුයි.

ලකුණු 02

(vi) අවුරුදු 5ක් වයසැති දැරියගේ ඇඳුමකට සුදුසු ශාකමය කෙඳි වර්ගයකින් සාදන රෙදි වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න.

- කපු/චීත්ත
- පොප්ලින්
- වොයිල්
- ලිනන්

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(vii) තරිඳු සහ නිපුණිගේ සමාජ වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

- තරිඳු ශිෂ්‍ය නායකයෙක් වීම
- නිපුණි පංති නායිකාවක් වීම
- තීරණ ගැනීමට හැකි වීම
- ඉදිරිපත් වීම
- සිය අනන්‍යතාව හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීම
- ක්‍රීඩා දක්ෂතා තිබීම
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(viii) අවුරුදු පහේ දැරියට දෙනු ලබන ද්විත්ව එන්නත මගින් වළක්වන රෝග නම් කරන්න.

- ගලපටලය (ඩිප්තීරියා)
- පිටගැස්ම

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

(ix) ඔවුන්ගේ භූමියෙහි මායිම සඳහා තාප්පයක් වෙනුවට යොදා ගත හැකි වෙනත් ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.

- උණ බට ආශ්‍රයෙන් වැටක් දැමීම
- ලී වැටක් දැමීම
- කම්බි ගැසීම
- ශාකමය වැටක් දැමීම/දඬුවැටක්
- කොන්ක්‍රීට් ග්‍රිල් වැටක් යෙදීම
- යකඩ වැට
- දැල් ගැසීම

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(x) මෙහි මුළුතැන්ගෙයට ආලෝකය ලබාගැනීම සඳහා යොදාගත හැකි අනුයෝගී ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- බිත්තියට වීදුරු කැට ඇල්ලීම
- වහලට විදුරු කැබලි තැබීම
- බිත්තියේ ඉහළ කොටසට දැල් ගැසීම
- වහලයට විනිවිද පෙනෙන ෂීට් භාවිතය
- වහලයේ හැඩයට සිවිලිම ගැසීම

කරුණු 2කට ලකුණු 02

2. (i) රෙදිපිළිවල තිබිය හැකි තාක්ෂණික දෝෂ තුනක් ලියන්න.

- රෙද්දේ පළල ඒකාකාරී නොවීම
- රෙද්දේ මුද්‍රණ දෝෂ තිබීම
- රෙදි පලුදු වී තිබීම
- බලවාටිය ඇදවී නූල් ලිහිල් වී තිබීම
- රෙදිවල පැල්ලම් තිබීම
- රෙද්ද රැළි වී තිබීම
- වියමනෙහි දෝෂ
- වයනය වෙනස් වී තිබීම/නූල් ඉලිප්පී තිබීම

කරුණු 03 ලකුණු 03

(ii) 'නූල් ඇදීම' යන මැහුම් ක්‍රමය විස්තර කරන්න.

- **නූල් ඇදීම**
  - මූලික මැහුම් ක්‍රමයකි
  - තාවකාලික මැහුම් ක්‍රමයකි

අවස්ථා

- රෙදි කැබලි 02 ක් යා කිරීමේ දී ස්ථිර මැස්මක් යොදන තෙක් එකට රඳවා තබා ගැනීමට
- මෝස්තර/අඳින ලද මෝස්තර වෙනත් රෙද්දක් මත තබා මැසීමට සූදානම් කිරීමේ දී නූල් ඇදීම කරයි.
- රෙදිපිළි /ඇඳුම් අලංකාර කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (රැළිපටි, රිබන්)වලට ස්ථිර මැස්මක් යොදනතුරු නූල් ඇදීම කරයි.
- නූල් ඇදීම දෙයාකාරය - සමාන පරතරයකින්
  අසමාන පරතරයකින්
- දකුණේ සිට වමට මසයි
- ගැටයක් යොදා ආරම්භ කරයි.
- සමාන පරතරයක් ඇති විට මතුවන හා යටවන ප්‍රමාණය සමාන වේ.
- අවසන් කිරීමට පිස්මේන්තුවක් යොදා ගනී.
- ස්ථිර මැස්මක් යෙදූ පසු අඳින ලද නූල ඉවත් කරයි.

හැඳින්වීම ලකුණු 01
අවස්ථාව ලකුණු 01
පැහැදිලි කිරීම ලකුණු 01
මුළු ලකුණු 03

(iii) 'මැසීමේ ක්‍රම මගින් උපාංග නිර්මාණය කළ හැකි ය.'
(a) එවැනි උපාංග දෙකක් නම් කරන්න.

- ලියුම් රඳවනය
- බිත්ති සැරසිල්ල
- අත්පිස්නා රඳවනය
- කුෂන් කවරය
- මේස දරණු
- බෝතල් ආවරණ
- ශීතකරණ අල්ලුව

නම් කිරීමට ලකුණු 01

(b) උපාංගවල තිබිය යුතු ගුණාංග තුනක් පැහැදිලි කරන්න.

- උපාංග මගින් නිවසට සජීවී බවක් ගෙන දේ.
- එමෙන්ම ක්‍රියාශීලී බවක් ගෙන දේ.
- නිර්මාණාත්මක බවක් ගෙන දේ.
- අලංකාරයක් ගෙන දේ.
- ක්‍රියානුරූපීභාවය - ඉටුවන කාර්යය අනුව සැකසී තිබිය යුතුයි.
  මින් ගුණාංග 3 ඇසුරෙන් පැහැදිලි කිරීමට **ලකුණු** 03

මුළු ලකුණු 03+03+04=10

3. (i) වැඩිහිටි අවධියෙහි ඇතිවන අයඩින් ඌනතාවයෙහි රෝග ලක්ෂණ **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

- උදාසීන බව
- තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය විශාල වීම
- ගලගණ්ඩය සහ සංකූලතා ඇති වීම
- ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම
- හිසකෙස් සණ වීම (මික්සොඩීමා)
- අධික නිදිමත ගතිය
- ක්‍රෙටිනතාව

(කරුණු 03ට ලකුණු 03)

(ii) ගර්භණී මවකට සුදුසු දිවා ආහාරවේලක් සඳහා බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න. ඔබේ තෝරා ගැනීමට හේතු දක්වන්න.

- ප්‍රෝටීන්,කැල්සියම්,විටමින්A,යකඩ තන්තු සපයන ආහාර වර්ග මෙන්ම ශක්තිය වැඩියෙන් සැපයෙන ආහාර වර්ග තෝරාගත යුතුයි.

බොජුන් පතට ලකුණු 02
හේතු 02 ට ලකුණු 01

(iii) කාබොහයිඩ්‍රේටවල කෘත්‍යයන් පැහැදිලි කරන්න.

- සිරුරට ශක්තිය ලබා දීම (ග්‍රෑම් 1 කින් කි.කැලරි 04)
- ශක්තිය සඳහා ප්‍රෝටීන් වැයවීම වළක්වයි.ප්‍රෝටීන් පිරිමැසීම නිසා ශරීර වර්ධනය සඳහා ප්‍රෝටීන් ආරක්ෂා වේ.
- සෙලියුලෝස්, හෙමිසෙලියුලෝස් (තන්තු) ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රමාකුංචනය පහසු කර මළබද්ධය වළක්වයි.
  (මළ වල පරිමාව වැඩිකරයි)
- වැඩිපුර කාබෝහයිඩ්‍රේට් අක්මාවේ හා පේශීතුල ග්ලයිකොජන් ලෙස තැන්පත් කර නැවත සිරුරට ශක්තිය අවශ්‍ය වූ විට ග්ලයිකොජන්,ග්ලූකෝස් බවට පත්කර අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙයි.
- තන්තු මගින් ආහාර ප්‍රමාණය වැඩි කරයි.බර වැඩි වීම අඩු කරයි.
- කුස පිරුණු බවක් හගවයි.

ලකුණු 04

4. (i) ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී එකතු කරන පිපුම් කාරක **තුනක්** නම් කරන්න. ඒ එකිනෙක යොදාගනිමින් සකස් කරන ආහාර වර්ග **එක** බැගින් සඳහන් කරන්න.

- යීස්ට් - පාන්,බනිස්,මාළු පාන්
- බේකින් පවුඩර් - කේක්
- ආප්ප සෝඩා -ආප්ප

කරුණු 3කට ලකුණු 03

(ii) ආහාර නරක්වීමට බලපාන රසායනික හේතු **තුනක්** ලියන්න.

- ස්වයං වියෝජනය-එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා මේරීම ,පැසීම,ඉදීම,කුණු වීම
- එන්සයිමීය දුඹුරු පැහැගැන්වීම - ආහාර දුඹුරු පැහැ ගැන්වීම (පොලිෆීනෝල් ඔක්සිඩේස් එන්සයිමය)
- තෙල්වල අඩංගු අසන්තෘප්ත මේද අම්ල බිඳවැටීම නිසා නිදහස් මේද අම්ල හා පෙරොක්සයිඩ් සෑදේ.එම නිසා අමිහිරි ගන්ධයක් රසයක් ඇතිවේ.(මුඩු වීම)

කරුණු 3කට ලකුණු 03

(iii) අඹ චට්නි පිළියෙළ කරන ක්‍රියාවලියෙහි පියවර අනුපිළිවෙළින් ඉදිරිපත් කරන්න.

අඹ චට්නි

පැසුනු අඹ තෝරා ගැනීම

↓

සේදීම

↓

පොත ්ත ඉවත්කර කැබලි කිරීම

↓

සීනි,විනාකිරි,ලුණු මිශ්‍ර කිරීම

↓

මඳගින්නේ හැඳි ගාමින් මිශ්‍රණය උකුවන තෙක් පිසීම

↓

විනාකිරෙන් අඹරාගත් සුදු ළූණු අමු ඉගුරු,මිරිස් කුඩු,කුරුඳු එකතු කිරීම (කුළු බඩු)

↓

හොඳින් මිශ්‍ර කිරීම

↓

පදමට ආ පසු උඳුනෙන් ඉවතට ගැනීම

↓

ඇසුරුම් කිරීම

කරුණු 4කට ලකුණු 04

5. (i) 'මුළුතැන්ගෙයි කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කර ගැනීම සඳහා මනා කළමනාකරණය වැදගත් වේ.' මෙහි දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.

- ශ්‍රම විභජනය- පුද්ගලයින් අනුව කාර්යය බෙදා දීම
- ඒකක නියම පරිදි වමේ සිට දකුණට යන පරිදි සකස් වී තිබීම
- කිසියම් ඒකකයකට අවශ්‍ය උපකරණ එම ඒකකයෙහිම තැන්පත් කිරීම
- මුළු තැන් ගෙයි කටයුතු වලදී පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාවට අනුව උපකරණ හා මෙවලම් තිබීම.
- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය සඳහා දොර ජනෙල් නියමිත පරිදි සකස් වී තිබීම
- මුළුතැන්ගෙය තුල අවහිර නොවන පරිදි ගමන්මං පිහිටුවා තිබීම
- භාණ්ඩ ගබඩා කිරීමේ දී කාර්යයට අවශ්‍ය පරිදි මෙන්ම එහි බර අනුව ස්ථානගත කිරීම
- මුලුතැන්ගෙයි වැඩ පහසු කරවන හා ඉඩකඩ පිරිමසින මෙවලම් භාවිතය

කරුණු 3 ට ලකුණු 3යි.

(ii) නිවසක් ඉදි කිරීමේ දී
- යටිතල පහසුකම්
- මූල්‍යමය පහසුකම්
- ඉඩකඩ

වැදගත් සාධක වේ. මේ එකිනෙක හඳුන්වන්න.

නිවසක් ඉදි කිරීමේ දී - යටිතල පහසුකම්
මූල්‍යමය පහසුකම්
ඉඩකඩ

යටිතල පහසුකම්

- නිවසක් ඉදිකිරීමට පෙර නළ ජලය,විදුලිය,පොදු ප්‍රවාහන සේවා පහසුකම් සොයා බැලීම.
- අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට සුදුසු වටපිටාවක් හා එයට ගත හැකි ක්‍රමවේද
- සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගත හැකි පරිසරයක් තිබේ ද යන්න සොයා බැලීම (ප්‍රජා ශාලා,සමිති,ක්‍රීඩා පිට්ටනි,ආගමික ස්ථාන)
- සෞඛ්‍ය පහසුකම් පිළිබඳ සොයා බැලීම **ලකුණු** 1

මූල්‍යම පහසුකම්

- නිවසේ සැළසුමට අදාළව වැය කල හැකි මුදල් ප්‍රමාණ පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම
- ශ්‍රමිකයන් හට අවශ්‍ය මූල්‍යමය වැය ශීර්ෂ තීරණය කිරීම
- ප්‍රමාණවත් මුදල් අවශ්‍යතා නොමැති වීට සුදුසු ණය පහසුකම් සොයා බැලීම
උදා. බැංකු ණය දෙන සමිති

ලකුණු 1

ඉඩකඩ

- ස්වභාවික ආපදාවලට ලක්වන භූමියක් දැයි සොයා බැලීම.
- පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ අවශ්‍යතා වලට අනුව නිවසේ ඉඩකඩ තීරණය කිරීම.
- නිවසේ වටපිටාව අනුව නිවස ඉදිකිරීමට ප්‍රථම පූර්ව සැලසුම් කරණයට යොමු වීම.
- නිවස ඉදිකිරීමේ දී කාමරවල ඉඩකඩ හා එයට අවශ්‍ය ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහ භාණ්ඩ පිළිබඳ අවබෝධය තිබීම. **ලකුණු** 1

උදාහරණ 03 ට ලකුණු 03යි

(iii) 'පවුලෙන් සමාජයට' සහ 'සමාජයෙන් පවුලට' ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් **දෙක** බැගින් සඳහන් කර, ඉන් **එකක්** පැහැදිලි කරන්න.

සමාජයෙන් පවුලට

- පොදු ප්‍රවාහන පහසුකම් සලසා තිබීම
- සමාජයීය වගකීම් හා යුතුකම් පිළිබඳ දැනුවත් වීම
- සමාජයීය නීති රීති රාමුව තුළින් හොඳ පුරවැසියන් බිහි කිරීම
- සමාජය තුලින් පවුලට පොදු සේවා පහසුකම් හා ආරක්ෂාව ලබා දීම

  උදා - අධ්‍යාපනය (රජයේ පාසල් ,Child care) සෞඛ්‍ය සේවා ,සමාජයේ සුබ සාධන කටයුතු

- සෑම පුරවැසියෙකුටම එකසේ සැලකීම

ලකුණු 02

පවුලෙන් සමාජයට

- සමාජය තුල සතුට-සාමය ආරක්ෂා වීම
- රැකියාව හා වෘත්තිය අවංකව හා උපරිම අසුරින් ඉටු කිරීම
- අසල්වැසියන් හා සුහදව හා උපකාරශීලි වීම
- කායික,මානසික,සමාජීය වර්ධනය සමබර වූ පෞරුෂයක් ඇති දරුවෙකු සමාජයට ඉදිරිපත් කිරීම.
- සමාජ කටයුතු වල්දී උපරිම දායකත්වය හා සහයෝගය ලබා දිම.

ලකුණු 02

මුළු ලකුණු 10

6. (i) 'මොරියුලාව' හඳුන්වන්න.

- සංස්චනයෙන් සෛල බෙදීම ආරම්භ වීමත්එම සෛල පොකුරක් (දෙකකට,හතරකට හා අටකට) ලෙස පැලෝපීය නාලය හරහා ගර්භාෂයට ඇතුළු වේ. එය ගර්භාෂයේ ඇතුළු ආස්තරය වන අන්තඃජදය තුළ අධිරෝපණය වේ.එය මොරියුලාව වේ.

කරුණු 3 ට ලකුණු 03

(ii) ගර්භණී මවක් සහභාගී වන සායනයේ දී කරනු ලබන රුධිර පරීක්ෂණ මගින් අනාවරණය කරගන්නා වූ කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.

- රුධිර පරීක්ෂණ මගින් රුධිර හිමොග්ලොබින් මට්ටම පිළිබඳ දැනුවත් වීම,අවශ්‍යතා අනුව යකඩ පරිපූර්ණය කිරීම
- රුධිර ඝනය දැනගැනීම.දරු ප්‍රසූතියේ දී අවශ්‍ය වුවහොත් ඉක්මනින් රුධිරය ලබා දීමට හැකිවේ.
- රීසස් සාධකය පිළිබඳ දැනගැනීම.
- VDRL පරීක්ෂණය මගින් ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වැළඳී ඇත්ද යන්න තහවුරු කිරීමට හැකිවේ.
- ඒඩ්ස් පිළිබඳව දැනගැනීම
- රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම පරීක්ෂා කිරීම.

කරුණු 3 ට ලකුණු 03

(iii) සටහන් ලියන්න. (a) ආර්තව චක්‍රය (b) ගර්භණී අවධියේ යකඩ අවශ්‍යතාව

ආර්තව චක්‍රය

කාන්තාවකගේ ආර්තව චක්‍රය පාලනය කෙරෙනුයේ ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරොන් හෝමෝන මගිනි.ඩිම්බ කෝෂ තුළ ඇති ඩිම්බ පරිනත වීමත් සමග පළමුව පරිනත ඩිම්බය ගර්භාෂය හරහා ගමන් කරයි.එම අවස්ථාවේ දී ගර්භාෂ බිත්ති ආස්තරය බිඳී යාමෙන් ආර්තවය සිදුවේ.මෙය දින 28 කට වරක් එක් ඩිම්බ කෝෂයකින් එක ඩිම්බය බැගින් මාරුවෙන් මාරුවට මුදා හැරීම සිදු වේ.

ගර්භණී අවධියේ යකඩ අවශ්‍යතාවය

ගර්භණී අවධිය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධියකි.නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනට අනුව යකඩ මි.ග්‍රෑම්.33 අවශ්‍ය බව දක්වයි.(ගර්භණී අවධියේ දී යකඩ පරිපූර්ණය සඳහා ෆෙරස් සල්ෆේට් 100 mg පෙති වශයෙන් ලබා දෙන නිසාය.)

ගර්භණී මවගේ යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩිවීමට හේතුවන්නේ මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම,කළලයේ රුධිර නිශ්පාදනයට, කළලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීමට, ප්‍රසූතියේදී සිදුවන රුධිර වහනය නිසා අවශ්‍යතාව වැඩිවේ.

ලකුණු 02

මුළු ලකුණු 03+03+04=10

7. (i) කුඩා දරුවෙකුගේ නාසයේ හෝ උගුරේ යමක් සිරවීම වැළැක්වීම සඳහා දෙමාපියන් විසින් ගතයුතු පියවර **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

- ගෙබිම පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- පබළු වැනි ආකර්ශණීය කුඩා දේ දරුවාට හසු නොවන සේ තිබීම.
- දරුවාට ආහාර දීමේ දී ,ගිලීමට පහසු ප්‍රමාණයක් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- බෙහෙත් පෙති කරල් ආදිය සුරක්ෂිත ලෙස තැබීම.
- ගැලවීමට පහසු කුඩා ක්‍රීඩා භාණ්ඩ දරුවාට ලබා නොදීම.

ලකුණු 03

(ii) මුල් මාස හය තුළ මව්කිරි පමණක් දීමෙන් ළදරුවාට සැලසෙන වාසි **තුනක්** ලියන්න.

- දරුවාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක නිසි ප්‍රමාණයගෙන් අඩංගු වී තිබීම
- මවගේ මුල් කිරි වන කොලෙස්ට්‍රම් මගින් ළදරුවාට ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය ලබා දීම
- මව්කිරි වල අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලයක් වන DHA අඩංගු බැවින් දරුවාගේ මොළය වර්ධනයට උපකාරී වීම.
- ළදරුවා කිරි උරාබීම නිසා කම්මුල් වල පේශී ව්‍යායාම ලැබීම තුළින් භාෂා වර්ධනයට රුකුලක් වීම.
- මව්කිරි ළදරුවාට පහසුවෙන් ජීර්ණය වේ.
- මලබද්ධය අඩුවීම
- අසාත්මිකතා අවම වීම
- මව හා දරුවා අතර අන්‍යොන්‍ය බැඳීම වර්ධනය වීම.

කරුණු 03 ලකුණු 03

(iii) ළදරු අවධියේ විවිධ වයස් කාණ්ඩවල දී සැපයිය යුතු ක්‍රීඩා භාණ්ඩ මොනවා දැයි සාකච්ඡා කරන්න.

- ඉපදී මුල් මාස කීපය තුළ
  * මිහිරි නාදය සමග චලනය වන වර්ණවත් - ක්‍රීඩා භාණ්ඩ
  * මාස 8,9,10 - සුරතල් සතුන් ,වාහන ලෙස - සකස් කළ වර්ණවත් හඬ උපදවන ක්‍රීඩා භාණ්ඩ සැහැල්ලු වර්ණවත් බෝල වැනි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ
  * මාස 11 - බිල්ඩින් බ්ලොක්ස් වැනි වර්ණවත් ක්‍රීඩා භාණ්ඩ
  * මාස 12 දී- - තල්ලුකරගෙන යන කරත්ත වැනි උපකරණ

ලකුණු 04

මුළු ලකුණු 03+03+04=10