සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது.
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - கொழும்பு கல்வி வலயம்
Western Province Education Department - Colombo Educational Zone

දෙවන වාර ඇගයීම
இரண்டாம் தவணை பதிப்பீடு - 2015
Second Term Evaluation

ශ්‍රේණිය தரம் Grade	11	විෂයය பாடம் Subject	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	පත්‍රය வினாத்தாள் Paper	I	කාලය காலம் Time	පැය 01

සැලකිය යුතුයි:
(i) සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40කි.
(ii) අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1 , 2 , 3 , 4 යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
(iii) ඔබට සැපයෙන උත්තර පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරාගත් උත්තරයෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (×) ලකුණ යොදන්න.
(iv) I ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිතුරු II පත්‍රයේ පිළිතුරු සමග අමුණා භාර දෙන්න.

(01) මස්, මාළු, කරවල, කඩල වැනි ආහාර වල, අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂකය ශරීරයට අවශෝෂණය වනුයේ,
(1) ග්ලූකෝස් වශයෙනි. (2) ග්ලයිකෝජන් වශයෙනි.
(3) ඇමයිනෝ අම්ල වශයෙනි. (4) මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් වශයෙනි.

(02) අවශෝෂණය කිරීම සඳහා මේදය අවශ්‍ය වන විටමින් කාණ්ඩය වනුයේ,
(1) විටමින් A , B, C, D ය. (2) විටමින් C, K, B, D ය.
(3) විටමින් D, E, K, B ය. (4) විටමින් E, K, A, D ය.

(03) ශරීරයට කිලෝ කැලරි තිහක් ලබා ගැනීමට ගත යුත්තේ,
(1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 2ක් හා මේද ග්‍රෑම් 2 කි. (2) ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 1ක් හා මේද ග්‍රෑම් 3 කි.
(3) ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 3ක් හා මේද ග්‍රෑම් 2 කි. (4) කාබොහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 1ක් හා මේද ග්‍රෑම් 3 කි.

(04) සත්ත්ව පිෂ්ඨය හඳුන්වන නාමයක් වනුයේ,
(1) ග්ලයිකොජන් ය. (2) ඉනියුලින් ය. (3) ඇල්බියුමින් ය. (4) මයොසින් ය.

(05) "බීටා කැරොටින්" අඩංගු ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ,
(1) ගොටුකොළ, කොස්, ලාවළු ය. (2) පීකුදු, බිත්තර, කහමදු, කිරි ය.
(3) ඉදුණු කෙසෙල්, මාළු, මස් ය. (4) කැරට්, බටර්, කිරි ය.

(06) අංශු මාත්‍ර වශයෙන් ලබාගත යුතු නමුත්, ශරීරයට විශාල මෙහෙයක් ඉටු කරනු ලබන පෝෂකයක් වනුයේ,
(1) කාබොහයිඩ්‍රේට් ය. (2) යකඩ ය. (3) ප්‍රෝටීන් ය. (4) මේදය ය.

(07) ආහාර වල වයනය යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ,
(1) රසය හා සුවඳ යි. (2) සුවඳ හා පැහැය යි.
(3) පැහැය හා රසය යි. (4) තද බව හා මෘදු බව යි.

(08) ආහාරයක ගුණාත්මක බව තීරණය කරන සාධකයක් නොවනුයේ,
(1) රසය ය. (2) ප්‍රමාණය ය. (3) සුවඳ ය. (4) පැහැය ය.

(09) පිසීමට ගනු ලබන දියරය උකු වී, ආහාරය රසවත් වන, පිසීමේ ක්‍රමය වනුයේ,
(1) පීඩනයෙන් පිසීම ය. (2) ග්‍රිල් කිරීම ය. (3) ස්ටු කිරීම ය. (4) රෝස්ට් කිරීම ය.

(10) (අ) ආහාරය සම්පූර්ණයෙන් ම වැසී යන පරිදි තෙල් යෙදීම.
(ආ) ආහාරය තෙලට දැමීමට පෙර තෙල් හොඳින් රත්වී තිබීම.
(ඉ) වරක් භාවිත කළ තෙල් නැවත භාවිතයට නොගැනීම.
(ඊ) වැඩිපුර ඇති තෙල් ඉවත් වීමට සැලැස්වීම.

ඉහත වැකි වලින් දක්වා ඇත්තේ, පිසීමේ ක්‍රමයක දී, අනුගමනය කළ යුතු කරුණු කිහිපයකි. මෙම ක්‍රමයට පිසගැනීමට අදාළ නොවන ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ,

(1) කැවුම් , කරවල , කට්ලට් ය.
(2) පෑන්කේක් , තෝසේ , ආප්ප ය.
(3) කරවල , වම්බටු , මාළු ය.
(4) කරවිල , පපඩම් , දෙල් ය.

(11) දිනපතා ආහාර වේලෙහි වැඩිපුර ම අඩංගු කළ යුතු ආහාර වනුයේ,

(1) ධාන්‍ය, එළවළු හා පලතුරු ය.
(2) එළවළු, පලතුරු හා කිරි ආහාර ය.
(3) ධාන, සත්ත්ව ආහාර හා පලතුරු ය.
(4) එළවළු, සත්ත්ව ආහාර හා කිරි ආහාර ය.

(12) මහලු අවධියේ දී ආහාර වේලට වැඩිපුර අඩංගු කළ යුතු පෝෂක වනුයේ,

(1) කාබොහයිඩ්‍රේට් හා මේදය ය.
(2) කාබොහයිඩ්‍රේට් හා යකඩ ය.
(3) ප්‍රෝටීන් හා යකඩ ය.
(4) ප්‍රෝටීන හා කැල්සියම් ය.

(13) ක්ෂීරණ මවක්, දිනකට නිපදවන කිරි මිලිලීටර් 850 නිපදවීම සඳහා ඇයට වැයවන කැලරි ප්‍රමාණය වනුයේ,

(1) කි.කැ. 110 කි.
(2) කි.කැ. 100 කි.
(3) කි.කැ. 105 කි.
(4) කි.කැ. 90 කි.

(14) පෝෂණ ගැටලුවක් යනුවෙන් හඳුන්වනුයේ,

(1) කුඩා ළමුන් අතර පවතින රෝග තත්ත්වයන් ය.
(2) දිගු කලක් පෝෂක ශරීරයට නොලැබීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයන් ය.
(3) පෝෂණ ඌණතා ශරීරයට තීව්‍ර ලෙස බලපෑම නිසා තදබල ලෙස හානි කරන තත්ත්වයන් ය.
(4) පෝෂ්‍ය පදාර්ත අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන්ගෙන් සිරුරට නොලැබීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයන් ය.

(15) 1. සම්බන්ධක පටක වල මනා පැවැත්මට උපකාරී වේ.
2. යකඩ අවශෝෂණයට ආධාර වේ.
3. ප්‍රති ඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.
4. ප්‍රති ශක්තිකරණය ඇති කිරීමට ආධාර වේ.

ඉහත දැක්වෙනුයේ විටමින් වර්ගයක ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ තොරතුරු කිහිපයකි. එම විටමිනය අඩංගු ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ,

(1) කිරි, සත්ව අක්මා, බිත්තර කහමද ය.
(2) මස්, මාළු, නිවුඩු හාල් ය.
(3) පේර. තක්කාලි, නෙල්ලි ය.
(4) නෙල්ලි , පිකුදු , කිරි ය.

(16) අඩු සාන්ද්‍රණයක සිට වැඩි සාන්ද්‍රණයක් ඇති මාධ්‍යයක් කරා ජල අනු ගමන් කිරීම හඳුන්වනුයේ,

(1) බ්ලාන්ච් කිරීම යනුවෙනි.
(2) බාහිර ආස්‍රැතිය යනුවෙනි.
(3) විජලනය යනුවෙනි.
(4) ජල විච්ඡේදනය යනුවෙනි.

(17) ආහාර පරිරක්ෂණයට උපකාරී වන පරිරක්ෂක කාරක කිහිපයක් වනුයේ,

(1) ලුණු, ගොරකා හා සීනි ය.
(2) දෙහි, ලුණු හා විනාකිරි ය.
(3) සියඹලා. සීනි හා දෙහි ය.
(4) විනාකිරි. ඉඟුරු හා සුදුළූනු ය.

(18) ඩිම්බ පරිණතාභාවයට පත් කිරීමට ඉවහල් වන හෝමෝනය වනුයේ,

(1) ඊස්ට්‍රජන් ය.
(2) ප්‍රොජෙස්ටරෝන් ය.
(3) ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් ය.
(4) ඇන්ඩ්‍රජන් ය.

(19) විවාහයට පෙර සෑම කාන්තාවකටම අනිවාර්යයෙන්ම ලබාදිය යුතු එන්නත වනුයේ,
(1) පිටගැස්ම එන්නත ය.
(2) සරම්ප එන්නත ය.
(3) බී.සී.ජී.එන්නත ය.
(4) රුබෙල්ලා එන්නත ය.

(20) ආර්ථවහරණය යනු,
(1) ආර්ථව ක්‍රියාවලිය චක්‍රාකාරව සිදුවීම යි.
(2) ඩිම්බ කෝෂවලින් පරිණත ඩිම්බ පිට කිරීම යි.
(3) ආර්ථව ක්‍රියාවලිය දින 28කට වරක් සිදුවීම යි.
(4) ආර්තව ක්‍රියාවලිය අවුරුදු 50 දී පමණ නැවතීම යි.

(21) ගර්භණී මවුවරුන් සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ දී සෙලියුලෝස් අඩංගු ආහාර එක් කිරීම කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කරනුයේ,
(A) රුචිකත්වය වර්ධනය කිරීම හා රසවත් බව ලබා දීමට යි.
(B) ආහාරයේ ගුණාත්මක බව හා කැලරි ලබා ගැනීමට යි.
(C) ආහාරයේ ප්‍රමාණාත්මක බව හා මලබද්ධය වළක්වා ලීමට යි.
(D) ශරීරයේ බර වැඩිවීමට හා රුධිර පරිමාව වැඩි වීමට යි.
(E) ආහාර වේලට තන්තු එකතු කිරීමට හා ආහාර වේලෙහි ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමට යි.
ඉහත ප්‍රකාශවලින් වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය වනුයේ,
(1) B හා D ය. (2) E හා C ය. (3) A හා D ය. (4) A හා B ය.

(22) කලලය ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වීමෙන් ගර්භාෂය මූත්‍රාශය මත තෙරපීම නිසා, ගර්භනී මවක් තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණය වනුයේ,
(1) උදරය විශාල වීම ය.
(2) නිතර මූත්‍රා පිටකිරීමේ අවශ්‍යතාවය ඇතිවීම ය.
(3) උදෑසන ඔක්කාරය ඇතිවීම ය.
(4) ආර්ථවය නතර වීම ය.

(23) භ්‍රෑණයා වෙත, පෝෂණය මෙන්ම මවගේ රුධිරයේ ඇති, ඔක්ෂිජන්, හෝමෝන හා ප්‍රතිදේහ ලබා දෙනුයේ,
(1) පෙකනි වැල මගිනි.
(2) කලලාවාරික කෝෂය මගිනි.
(3) වැඳමහ මගිනි.
(4) ගර්භාෂය මගිනි.

(24) සංසේචනය වූ යුක්තාණුව ගර්භාෂයේ ඇතුල් බිත්තියට සම්පූර්ණයෙන්ම සවිවීමට ගතවන කාලය වනුයේ,
(1) දින 07 කි. (2) දින 04 කි. (3) දින 01 කි. (4) දින 06 කි.

(25) ළදරුවකුට පළමුවෙන්ම ලබාදෙන එන්නත මගින් වළක්වා ලන රෝගය වනුයේ,
(1) ක්ෂය රෝගය යි. (2) ගලපටලය යි. (3) පිටගැස්ම යි. (4) කක්කල් කැස්ස යි.

(26) යෞවනෝදයේ කාල පරාසය ලෙස හඳුන්වන්නේ,
(1) අවු: 11 - 20 අතර ය.
(2) අවු: 14 - 16 අතර ය.
(3) අවු: 11 - 13 අතර ය.
(4) අවු: 17 - 20 අතර ය.

(27) සාමාන්‍යයෙන් කාන්තාවක ගේ ගර්භණී කාලය,
(1) දින 230 ක් පමණ වේ.
(2) දින 250 ක් පමණ වේ.
(3) දින 280 ක් පමණ වේ.
(4) දින 200 ක් පමණ වේ.

(28) ළදරු ඇඟුම් මැසීමට රෙදි තෝරා ගැනීමේ දී වඩාත් සැලකිළිමත් විය යුත්තේ,
(1) තද වර්ණ හා විශාල මෝස්තර පිළිබඳව ය.
(2) ලා වර්ණ හා ඇඟලීමට පහසුබව පිළිබඳව ය.
(3) ලිහිල් බව හා ලාවර්ණ බව පිලිබඳව ය.
(4) ලා වර්ණ හා කුඩා මෝස්තර පිලිබඳව ය.

(29) මූට්ටු මැසීමට හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් ලෙස හඳුන්වන මූලික මැහුම් ක්‍රමයක් වනුයේ,
(1) බොරු නූල් දුවවීම ය. (2) සිහින් නූල් දුවවීම ය.
(4) පිස්මේන්තු මැසීම ය. (4) වාට් මැස්ම ය.

(30) දක්කු රේඛා ලකුණු කිරීමට උපකාරී වන මෙවලමක් හා ද්‍රව්‍යයක් පිළිවෙළින් දැක්වෙනුයේ,
(1) දැති රෝදය හා සන්නාලි කාබන් ය. (2) මිනුම් පටිය හා දැති රෝදය ය.
(3) සන්නාලි කාබන් හා දැති රෝදය ය. (4) ඇල්පෙනෙති හා දැති රෝදය ය.

(31) උපාංගයක දොපොට අතරට, විකර්ණාකාර පටිය දෙකට නමා, නැවුම් අද්දර පිටතට සිටින සේ, නොපිටින් මැසීම හඳුන්වනු ලබන්නේ,
(1) පයිපින් ය. (2) පේසින් ය.
(3) බයින්ඩින් ය. (4) විකර්ණාකාර පටියක් අල්ලා මැසීම ය.

(32) මූලික මැහුම් ක්‍රම දෙකක් වනුයේ,
(1) පිස්මේන්තු මැස්ම හා වාට් මැස්ම ය. (2) වාට් මැස්ම හා නැට් මැස්ම ය.
(3) දම්වැල් මැස්ම හා සැටින් මැස්ම ය. (4) බ්ලැන්කට් මැස්ම හා බොරු නූල් ඇඳීම ය.

(33) ඇඳුමක් මැසීමේ දී දක්කු රේඛා සලකුණු කිරීම වැදගත් වනුයේ,
(1) රෙද්දේ දිගත් රේඛාව සොයා ගැනීම සඳහා ය.
(2) රෙදි පිරිමසා ගැනීම සඳහා ය.
(3) සිරුරේ හැඩයට ගැලපෙන ආකාරයට මසා ගැනීම සඳහා ය.
(4) ඇඳුම පතරොමට අනුකූලව මසා ගැනීම සඳහා ය.

(34) වාට් මැස්ම ආරම්භ කරනුයේ,
(1) පිස්මේන්තු තුනක් මැසීමෙනි. (2) ගැටයක් යෙදීමෙනි.
(3) වාටිය අතරින් නූල සැඟවීමෙනි. (4) එකම මැස්ම මත තුන්වරක් මැසීමෙනි.

(35) රෙදි පිරියම් කිරීම යනු,
(1) රෙදි කැඳ දමා සකස් කර ගැනීමයි.
(2) රෙදි ස්ත්‍රික්ක කිරීමට සූදානම් කිරීමයි.
(3) රෙදි වල කැඳ ඉවත් කර සකස් කර ගැනීමයි.
(4) රෙදි තද අව්වේ වියලීමයි.

(36) දෛනික කාර්යයන් ඉටුකර ගැනීමේ දී අවශ්‍ය වන මානව නොවන සම්පත් ඇති කාණ්ඩය වනුයේ,
(1) කාලය, ශ්‍රමය, මුදල් හා කුසලතා ය.
(2) මුදල්, දේපල, ජලය හා ඉඩකඩ ය.
(3) ආකල්ප, ශ්‍රමය, දේපල හා ඉඩකඩ ය.
(4) දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා හා ශ්‍රමය ය.

(37) නිවසේ කටයුතු කාර්යක්ෂමව මෙන්ම සාර්ථකව නිමකර ගැනීම සඳහා,
(1) සියලු ම කටයුතු වැඩිහිටියන් විසින් කළ යුතුයි.
(2) අයවැය ලේඛනයට අනුව කටයුතු කළ යුතුයි.
(3) සාමාජිකයන්ට ඔවුන්ගේ කැමැත්තට අනුව කටයුතු කිරීමට ඉඩ දිය යුතු ය.
(4) කාල සටහනකට අනුව වැඩ බෙදා ගෙන කටයුතු කළ යුතු යි.

(38) කාර්යක්ෂම ව මුළුතැන්ගෙය පවත්වා ගැනීමට නම්,
(1) විදුලි උපකරණ පමණක් භාවිතයට ගත යුතු ය.
(2) නවීන පන්නයට මුළුතැන්ගෙය සකස් කළ යුතු ය.
(3) ඒකක මනාව සැලසුම් කර සකස් කළ යුතු ය.
(4) ගෘහීය අයවැය ලේඖනය නිවැරදිව සකස් කළ යුතු ය.

(39) නිවස තුළ ඇති වාතය, රත්වීම නිසා ඉහළට ගමන් කර, පහළ ස්ථරයට සිසිල් වාතය ගලා එන්නේ හඳුන්වන්නේ,

(1) සංනයනය යනුවෙනි. (2) සංවහනය යනුවෙනි.

(3) විකිරණය යනුවෙනි. (4) සංවාතනය යනුවෙනි.

(40) උසින් අඩු ජනේල, බිත්තියේ මධ්‍යස්ථ උසකින් සවි කළ යුතු කාමර වනුයේ,

(1) නිදන කාමර හා මුළුතැන්ගෙය සඳහා ය.

(2) නිදන කාමර හා විසිත්ත කාමරය සඳහා ය.

(3) ආලින්දය හා විසිත්ත කාමරය සඳහා ය.

(4) මුළුතැන්ගෙය හා ආලින්දය සඳහා ය.

The National e-learning Portal for The General Education

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது.
All Rights Reserved

දෙවන වාර ඇගයීම
இரண்டாம் தவணை பதிப்பீடு - 2015
Second Term Evaluation

ශ්‍රේණිය தரம் Grade	11	විෂයය பாடம் Subject	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	පත්‍රය வினாத்தாள் Paper	II	කාලය காலம் Time	පැය 02

පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(01) මාලනී වයස අවුරුදු 04 මාස 06ක් වයසැති දියණියක හා මාස 08ක් වයසැති පුතකු සිටින මවකි. ඇයගේ ස්වාමි පුරුෂයා නිවසෙහිම කොටසක ආපනශාලාවක් පවත්වාගෙන යයි. ගෙවතු වගාවෙහි යෙදෙන මාලනී, සේවිකාවකගේ ද උපකාර ඇතිව, ආපනශාලාවට ආහාර පිළියෙල කරනු ලබයි. නිවසට අවශ්‍ය නිර්මාණ හා ඇඳුම්, විවිධ මැහුම් ක්‍රම යොදා ගනිමින්, විවේකය ගත කරන මාලනී ආදර්ශවත් ගෘහණියකි.

(i) ගෘහයේ භාවිතයට නිර්මාණ හා ඇඳුම් මසා ගැනීම තුළින් මාලනීට සැලසෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ii) විසිත්ත කාමරය අලංකාරයට සකස් කර ගත හැකි උපාංග දෙකක් නම් කරන්න.

(iii) මාලනීගේ වැඩිමහල් දියණියට අවුරුදු 05 සම්පූර්ණ වීමෙන් පසුව ලබාදීමට නියමිත එන්නත් නම් කරන්න.

(iv) මාලනීට තම දියණියගේ ඇස, අත, සමායෝජනය වීම සඳහා දිය හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් යෝජනා කරන්න.

(v) ආපන ශාලාවේ උදේ ආහාර සඳහා මාලනී විසින් වාෂ්පයෙන් පිසීම මගින් සකස් කරනු ලබන ආහාර වර්ග හතරක් නම් කරන්න.

(vi) ගෙවත්තේ ඇති පැසුණු හා ඉදුණු අඹ පරිරක්ෂණය කර වෙළඳ සැලේ අලෙවි කළ හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.

(vii) මාලනී විසින් තම දරු දෙදෙනාට ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් දක්වන්න.

(viii) දිනපතා මාලනී විසින් සකස් කරනු ලබන කොළ කැඳ කෝප්පයක් පානය කිරීමට කිසිවෙකු අමතක කරන්නේ නැත. කොල කැඳ පානය සකස් කර ගන්නා අයුරු කෙටියෙන් ගැලීම් සටහනකින් දක්වන්න.

(ix) විකර්ණාකාර පටි භාවිත කර ගනිමින් උපාංග අලංකාර කර ගන්නා ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න.

(x) බොරු තුල් ඇඳීම හා සිහින් තුල් දුවවීම අතර ඇති වෙනස්කම් දෙකක් දක්වන්න.

(02) (1) සරල උපාංග හතරක් නම් කර, ඒවා මැසීම සඳහා යොදාගනු ලබන මූලික මැහුම් ක්‍රම නම් කරන්න.
(2) ළමා ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ මොනවා ද?
(3) උපාංග අද්දර නිම කිරීමේ ක්‍රම නම් කර ඉන් එක් ක්‍රමයක් රූප සටහනක් මගින් දක්වන්න.

(03) (1) ජීවන චක්‍රයේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි උදාහරණ සහිතව විස්තර කරන්න.
(2) ක්ෂීරණ මවක් සඳහා දිවා ආහාර වේලකට බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න.
(3) (අ) ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා කවරේ ද?
(ආ) ඉන් එකක් පැහැදිලි කරන්න.

(04) (1) පහත සඳහන් ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී යොදාගන්නා පිසීමේ ක්‍රම නම් කර ඉන් එක් ක්‍රමයක් විස්තර කරන්න.

(අ) පිට්ටු (ආ) බිත්තර ඔම්ලට්

(2) වටලප්පන් සකස් කිරීමේ දී මනා නිමාවක් ලබාගැනීම සඳහා ගත යුතු පියවර මොනවා ද?

(3) (අ) ආහාර නරක් කිරීම කෙරෙහි බලපාන හේතු සඳහන් කරන්න.

(ආ) ඉන් එකක් විස්තර කරන්න.

(05) (1) නිවසක ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීමෙහිලා ඔබගේ දායකත්වය පැහැදිලි කරන්න.

(2) ගෙබිම සැලසුම් ඇඳීමේ දී පරිමාණය දක්වන ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(3) ඉන් එක් ක්‍රමයක් භාවිත කරමින් හතර දෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලකට දළ ගෙබිම් සැලැස්මක් අඳින්න.

(06) (1) ස්ත්‍රී ලිංගික හෝමෝන හා පුරුෂ ලිංගික හෝමෝන සඳහන් කරන්න.

(2) ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ අතුරින්, ස්ත්‍රී, පුරුෂ දෙපක්ෂයට ම පොදු ලක්ෂණ හතරක් පැහැදිලි කරන්න.

(3) සම වයසේ ඇසුර, නව යෞවනියක ගේ හැසිරීම් රටාව කෙරෙහි දක්වන බලපෑම සාකච්ඡා කරන්න.

(07) (1) පහත සඳහන් දෑ පහදන්න.

(අ) වැදැමහ

(ආ) කලලාවාරික කෝෂය

(2) යොවුන් වියේ චිත්තවේග ප්‍රකාශනයෙහි ස්වභාවය උදාහරණ මගින් පැහැදිලි කරන්න.

(3) පෙර පාසලකින් දරුවකුගේ මානසික වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් පැහැදිලි කරන්න.

The National e-learning Portal for The General Education