

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
 இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம்
 Department of Examinations, Sri Lanka இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் Department of Examinations, Sri Lanka இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் Department of Examinations, Sri Lanka இலங்கைப் பரīட்சைத் திணைக்களம் Department of Examinations, Sri Lanka இலங்கைப் பரīட்சைத் திணைக்களம்
 85 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2014 දෙසැම්බර්
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2014 டிசம்பர்
 General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2014

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

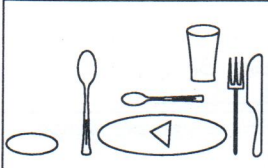
පැය තුනයි
 மூன்று மணித்தியாலம்
 Three hours

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

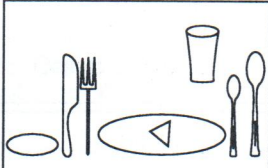
සැලකිය යුතුයි :

- 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 සැලකෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.
- එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

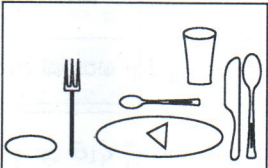
- කිරිවල හා පලතුරුවල අඩංගු වන කාබොහයිඩ්‍රේට් වර්ග දෙකක් වනුයේ පිළිවෙලින්
 - ග්ලූකෝස් සහ ගැලැක්ටෝස් ය.
 - ෆැක්ටෝස් සහ මෝල්ටෝස් ය.
 - ලැක්ටෝස් සහ ෆැක්ටෝස් ය.
 - සුක්රෝස් සහ ග්ලූකෝස් ය.
- සිරුර තුළ නිපදවා ගත හැකි ඇමයිනෝ අම්ලයකි
 - ලයිසීන්.
 - ලියුසීන්.
 - මෙනයොනීන්.
 - සිස්ටීන්.
- අසංතෘප්ත මේද අම්ලයකි
 - පාමිටික් අම්ලය.
 - මලික් අම්ලය.
 - බියුටිරික් අම්ලය.
 - ස්ටියරික් අම්ලය.
- පහත දක්වා ඇත්තේ කාබොහයිඩ්‍රේට් හා සම්බන්ධ වැකි කිහිපයකි. මින් අසත්‍ය වැකිය කුමක් ද?
 - පෙක්ටීන් පොලිසැකරයිඩයකි.
 - කාබොහයිඩ්‍රේට් සංයුතියෙහි අඩංගු හයිඩ්‍රජන් සහ ඔක්සිජන් අතර අනුපාතය 1 : 2 කි.
 - සුක්‍රෝස් සෑදී ඇත්තේ ග්ලූකෝස් හා ෆැක්ටෝස් සංයෝග වීමෙනි.
 - ආහාරයට කාබොහයිඩ්‍රේට් වැඩිපුර ගැනීම ස්පූලතාවය ඇති වීමට හේතු වේ.
- මින් වැඩිම ප්‍රෝටීන් ප්‍රතිශතයක් අඩංගු වන ආහාර ද්‍රව්‍යය වනුයේ
 - සෝයා බෝංචි ය.
 - පරිප්පු ය.
 - කඩල ය.
 - මුං ඇට ය.
- පලා වර්ගවල බහුලව අඩංගු වන පෝෂක දෙකකි
 - අයඩීන් සහ විටමින් C.
 - යකඩ සහ කැල්සියම්.
 - රයිබොෆ්ලේවින් සහ විටමින් D.
 - නයිමීන් සහ ෆෝස්ෆරස්.
- වැඩි කැලරි ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන ආහාර ද්‍රව්‍ය දෙකක් ඇතුළත් කාණ්ඩය වනුයේ
 - බටර් සහ කජු ය.
 - කැරට් සහ වට්ටක්කා ය.
 - සීනි සහ අර්තාපල් ය.
 - බෝංචි සහ මාපරින් ය.
- මින් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය වනුයේ
 - ප්‍රෝටීන්, විටමින් D සහ කාබොහයිඩ්‍රේට් ය.
 - විටමින් C, ෆෝස්ෆරස් සහ මේදය ය.
 - කාබොහයිඩ්‍රේට්, මේද සහ ප්‍රෝටීන් ය.
 - විටමින් A, කැල්සියම් සහ විටමින් K ය.
- මාළු බනිස් සකස් කිරීමේ දී පිටි මෝලිය පිළිමට භාජනය කෙරේ. එමගින්
 - පේලටිනීකරණය වී රසය වැඩි වේ.
 - පැසීම සිදු වී සැහැල්ලු වේ.
 - පැසීම සිදු වී පැහැය වැඩි වේ.
 - පේලටිනීකරණය වී මෘදු බව ඇති වේ.

10. ආහාර වේලක් ගත් විගස තේ පානය කිරීම නිසා මින් කුමන බනිජ වර්ගයෙහි අවශෝෂණයට බාධා ඇති වේ ද?
 (1) සින්ක් (2) සෝඩියම් (3) යකඩ (4) අයඩින්
11. බිත්තරවල අඩංගු ප්‍රෝටීන් දෙකකි
 (1) ඇල්බියුමින් සහ ග්ලොබියුලින්. (2) ඉලාස්ටික් සහ මයොසින්.
 (3) ග්ලොබියුලින් සහ ඉලාස්ටික්. (4) ඇල්බියුමින් සහ මයොසින්.
12. නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනෙහි ප්‍රෝටීන් සහ යකඩ අවශ්‍යතා දක්වා ඇති ඒකක පිළිවෙළින්
 (1) මිලිග්‍රෑම් සහ ග්‍රෑම් වේ. (2) මයික්‍රොග්‍රෑම් සහ මිලිග්‍රෑම් වේ.
 (3) ග්‍රෑම් සහ මිලිග්‍රෑම් වේ. (4) ග්‍රෑම් සහ මයික්‍රොග්‍රෑම් වේ.
13. විශේෂ අමුත්තෙකු සඳහා අපරදිග ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීමට සකස් කර ඇති අයුරු දැක්වෙන්නේ මින් කුමන රූප සටහනෙන් ද?
- 

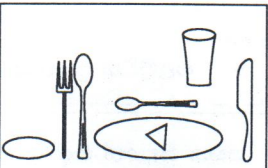
(1)



(2)



(3)



(4)
14. ආහාර වේලෙහි විටමින් D උග්‍ර වීම නිසා ඇති වන රෝග තත්ත්වයක් වනුයේ
 (1) ශීතාද රෝගයයි. (2) අස්ථි විකෘති රෝගයයි.
 (3) බෙරි බෙරි රෝගයයි. (4) නිරක්තයයි.
15. තයිරොක්සීන් උග්‍රතාව හා සම්බන්ධ තත්ත්ව දෙකකි
 (1) ගලගණ්ඩය සහ ඉදිමාව. (2) දත් දිරා යාම සහ අන්ධ බව.
 (3) පාචනය සහ සම වියළීම. (4) මල දරු උපත් සහ ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත්.
16. පියන වසා අඩු උෂ්ණත්වයක වැඩි වේලාවක් තුළ පිසීමේ ක්‍රමය හැඳින්වෙනුයේ
 (1) තැම්බීම ලෙස ය. (2) වාෂ්පයෙන් තැම්බීම ලෙස ය.
 (3) ස්වල්ප කිරීම ලෙස ය. (4) පීඩනයෙන් පිසීම ලෙස ය.
17. කිරිටොගි සෑදීමේ ක්‍රියාවලියේ දී මිශ්‍රණයේ
 (1) pH අගය අඩු වේ. (2) සාන්ද්‍රණය අඩු වේ.
 (3) pH අගය වැඩි වේ. (4) සාන්ද්‍රණය වැඩි වේ.
18. ගර්භණී අවධියට අයත්වන කාල සීමාව සාමාන්‍යයෙන් සති
 (1) 32 කි. (2) 36 කි. (3) 40 කි. (4) 44 කි.
19. පංච සංයුජ එන්තන (පෙන්ටාවේලන්ට් එන්තන) මගින් වළක්වන රෝගයකි
 (1) සරම්ප. (2) ගලපටලය. (3) කම්මුල්ගාය. (4) ක්ෂය රෝගය.
20. යුක්තානුවක අඩංගු වර්ණදේහ සංඛ්‍යාව
 (1) 22 කි. (2) 23 කි. (3) 44 කි. (4) 46 කි.
21. ශ්‍රී ලාංකික ළදරුවකු හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
 (1) පළමු වසර අවසානයේ දී ළදරුවාගේ උස, ළදරුවා උපතේ දී තිබූ උස (දිග) මෙන් දෙගුණයක් වේ.
 (2) ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන ආරම්භ වනුයේ ළදරුවා ඉපදීමේ මාස තුන ඉක්මවූ පසු ය.
 (3) පළමු වසර අවසානයේ දී ළදරුවාගේ බර, උපතේ බර මෙන් තුන් ගුණයක් වේ.
 (4) ළදරුවා අවුරුද්දක් වන විට මව් කිරි දීම නැවැත්විය යුතුය.
22. නවජ දරුවකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් නොවන්නේ
 (1) ශරීරය පුරා සිනිඳු රෝම තිබීම ය. (2) මව්කිරි සුවඳට ප්‍රතිචාර දැක්වීම ය.
 (3) අත් පා නවා ගෙන සිටීම ය. (4) විවිධ රසවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම ය.

23. මුල් ළමාවියෙහි දරුවන් සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

A - ඔන්විලි පැදීම.

B - විවිධ හැඩැති කොළ වර්ග තේරීම.

C - මැටිවලින් සතුන් ඇඹීම.

D - කුරුල්ලන්ගේ නාදවලට සවන් දීම.

මින් පරිසරය හා සම්බන්ධ අත්දැකීම් ලබා දීම සඳහා වඩාත් සුදුසු වනුයේ

(1) A හා B ය.

(2) B හා C ය.

(3) B හා D ය.

(4) C හා D ය.

24. දරුවන් තුළින් පිළිබිඹු වන ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - තර්ක කිරීමට පෙළඹේ.

B - සැමවිටම දෙමාපියන් අනුගමනය කරයි.

C - හුදකලාව සිටීමට ප්‍රිය කරයි.

D - නව විලාසිතා අනුකරණය කරයි.

මින් යොවුන්වියට සුවිශේෂී වූ ලක්ෂණ වනුයේ

(1) A හා B ය.

(2) A හා D ය.

(3) B හා C ය.

(4) C හා D ය.

25. මුල් ළමාවියෙහි දරුවකුගේ භාවික ප්‍රකාශනය සඳහා වඩාත් රුකුලක් වනුයේ

(1) පබළු ඇමිණීම ය.

(2) සී සෝ පැදීම ය.

(3) ඇට වර්ග ගණන් කිරීම ය.

(4) නිදහසේ චිත්‍ර ඇඳීම ය.

26. යොවුන් වියේ ගැහැණු දරුවන් පෙන්නුම් කරන පහත දැක්වෙන ලක්ෂණ අතුරෙන් ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණයක් ලෙස හඳුන්වනුයේ

(1) මේද පටක වර්ධනය වීම ය.

(2) උස හා බර වැඩි වීම ය.

(3) උකුල පළල් වීම ය.

(4) අස්ථිහවනය අවසන් වීම ය.

27. මුල් ළමාවියෙහි දරුවන් තුළ ඇති විය හැකි වර්ගාමය ගැටලුවක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?

(1) ඇඳ තෙමීම

(2) ඇඟිලි ඉරීම

(3) වමන් හුරුව

(4) ගොත ගැසීම

28. පැතලි මූට්ටුව මැසීමේ දී යොදනු ලබන මැහුම් ක්‍රම වනුයේ පිළිවෙලින්

(1) හින් නූල් දූවවීම හා ගැට පිස්මෙන්තු මැස්ම ය.

(2) හින් නූල් දූවවීම හා වාටි මැස්ම ය.

(3) පිස්මෙන්තු මැස්ම හා හින් නූල් දූවවීම ය.

(4) ගැට පිස්මෙන්තු මැස්ම හා වාටි මැස්ම ය.

29. රෙද්දෙහි මතුපිටින් මසනු ලබන මෝස්තරය ඉලිප්සී පෙතීමට යොදා ගත හැකි වඩාත් සුදුසු මැහුම් ක්‍රමය වනුයේ

(1) නැටි මැස්ම ය.

(2) දම්වැල් මැස්ම ය.

(3) සැටින් මැස්ම ය.

(4) කතිර මැස්ම ය.

30. මූට්ටුවක් මැසීමේ දී සිසුන් අනුගමනය කළ පියවර නිරීක්ෂණය කරන ලදී. ඒවා පහත දැක්වේ.

A - රෙදි පොට දෙකෙහි හොඳපිට මුහුණට මුහුණ ලා සිටින සේ තබා තාවකාලික මැස්මකින් සම්බන්ධ කිරීම.

B - රෙදි පොට දෙකෙහි නොපිට මුහුණට මුහුණ ලා සිටින සේ තබා තාවකාලික මැස්මකින් සම්බන්ධ කිරීම.

C - තාවකාලික මැස්ම ඉවත් කර ස්ථිර මැස්මක් යෙදීම.

D - ස්ථිර මැස්මක් යොදා තාවකාලික මැස්ම ඉවත් කිරීම.

මින් සරල මූට්ටුව මැසීමේ නිවැරදි පියවර වනුයේ

(1) A හා C ය.

(2) A හා D ය.

(3) B හා C ය.

(4) B හා D ය.

31. රූපසටහනෙන් දැක්වෙන ළදරු ඇඳුමෙහි පතරොම අනුසාරයෙන් ඇඳුම මසා නිම කිරීමේ දී යොදා ගත් මැහුම් ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - කර මැසීමේ දී බොරු නූල් ඇදීම හා වාටි මැස්ම යෙදීම.

B - අත්කට මැසීම සඳහා වාටි මැස්ම හා බිලැන්කටි මැස්ම යෙදීම.

C - වාටිය මැසීම සඳහා හින් නූල් දූවවීම හා සිප්පිවාටිය මැසීම.

D - ඉදිරිපසට නැටි මැස්මෙන් හා ලේසි ඩේසි මැස්මෙන් මෝස්තරයක් මැසීම.

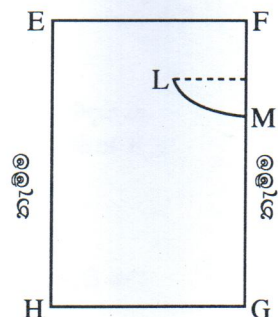
මේ අතුරෙන් මූලික මැහුම් ක්‍රම පමණක් ඇතුළත් වනුයේ

(1) A වලය.

(2) A හා D වලය.

(3) B හා C වලය.

(4) C වලය.



[ගතරවාහි පිටුව බලන්න.

OL/2014/85-S-I,II

32. ළදරු ඇඳුම් නිර්මාණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
 (1) විසිතුරු පත්ත තෝරා ගත යුතු වේ. (2) ඕනෑම රෙදි වර්ගයක් භාවිත කළ හැකි වේ.
 (3) සරල, විසිතුරු මෝස්තර යෙදිය යුතු වේ. (4) සිරුරේ හැඩයට අනුකූල විය යුතු වේ.
33. රවුම් කර හැඩයක් මසා නිම කිරීම සඳහා විකර්ණාකාර පටියක් අල්ලා එය සම්පූර්ණයෙන් ඇඳුමෙහි නොපිටට හරවා
 මැසීම හඳුන්වන්නේ
 (1) හැඩපෝරු වාටිය ලෙස ය. (2) පයිපින් කිරීම ලෙස ය.
 (3) බයින්ඩින් කිරීම ලෙස ය. (4) පෝරු වාටිය ලෙස ය.
34. රෙදි පිළි හා ඇඳුම් පිළිබඳව ශිෂ්‍යාවක් ඉදිරිපත් කළ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 A - රෙදි පිරියම් කිරීමෙන් ඒවායේ ඇති දෝෂ මඟහරවා ගත හැකි ය.
 B - මූලික මැනුම් ක්‍රම ඇසුරින් විසිතුරු මැස්ම ගොඩ නගා ගත හැකි ය.
 C - පිස්මේන්තු මැසීම හා බොත්තම් කාස මැසීම, මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමවලට අයත් වේ.
 D - රිවි ඇඳුම මැසීමේ දී කඳ කොටසට, පළමුව පෝරුව යොදා විසිතුරු කළ යුතු ය.
 මින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වනුයේ
 (1) A හා B ය. (2) A හා C ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.
35. පහත දක්වා ඇත්තේ රිවි ඇඳුම නිර්මාණය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයකි. මින් අගතෘ ප්‍රකාශය කුමක් ද?
 (1) පතරොම නිර්මාණයේ දී මැනුම් වාසි තැබිය යුතු ය.
 (2) කකුල වටා මැසීම සඳහා විකර්ණාකාර පටි භාවිත කළ හැකි ය.
 (3) උරහිස් පටි පියවීම සඳහා සිරස් බොත්තම් කාස මැසිය යුතු ය.
 (4) අංශය මැසීම සඳහා ප්‍රංශ මූට්ටුව යෙදිය හැකි ය.
36. නිවසක මුදල් පරිහරණය කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු වැදගත් පියවරක් වන්නේ
 (1) විවිධ කාර්ය සඳහා අවශ්‍ය වියදම් වාර්ෂිකව සැලසුම් කිරීම ය.
 (2) සැමවිටම ආහාර ද්‍රව්‍ය දෛනිකව මිල දී ගැනීම ය.
 (3) විවිධ කාර්ය සඳහා වෙන් කළ මුදල්, හදිසි අවශ්‍යතාවයක දී භාවිතයට ගැනීම ය.
 (4) අඹු සැම යුවල තම වැටුප් තනි තනිව වියදම් කිරීම ය.
37. බහු කාර්ය ගෘහ භාණ්ඩයකි
 (1) ලාවිඩු සහිත මේසය. (2) තට්ටු ඇඳ.
 (3) හකුලන ඇඳි සහිත පුටුව. (4) බිත්ති අල්මාරිය.
38. ජනේල හා දොරවලට ඉහළින් වා කවුළු නිර්මාණය කර තිබීමේ ප්‍රධාන අරමුණ වනුයේ
 (1) පෞද්ගලිකත්වය රැක ගැනීම ය. (2) සිසිල් වාතය ඇතුළු වීමට සැලැස්වීම ය.
 (3) උණුසුම් වාතය පිට වීමට සැලැස්වීම ය. (4) ආලෝකය හොඳින් ලබා ගැනීම ය.
39. නිවෙස් කිහිපයක මුළුතැන්ගෙවල් නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී පහත සඳහන් ලක්ෂණ දක්නට ලැබුණි. මේවායින් වඩාත්
 යෝග්‍ය ලක්ෂණය වනුයේ
 (1) උස ජනේල යොදා තිබීම ය.
 (2) පිසීමේ ස්ථානයට ආසන්නව ශීතකරණය තිබීම ය.
 (3) සෝදන ස්ථානයට ආසන්නව බිත්තියෙහි විදුරු ගඩොල් සවි කර තිබීම ය.
 (4) නිවසින් පිටතට යාම සඳහා දොරක් තිබීම ය.
40. ප්‍රජා සම්පත් පමණක් ඇතුළත් වනුයේ මින් කුමන කාණ්ඩයෙහි ද?
 (1) පුස්තකාල සහ ක්‍රීඩා පිට්ටනි (2) දේපළ සහ පාසල්
 (3) ආරෝග්‍යශාලා සහ ඉඩකඩම් (4) වතුපිටි සහ මහා මාර්ග

* *

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

85 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2014 දෙසැම්බර්
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2014 டிசெம்பர்
 General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2014

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

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

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

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

සමත් හා ගීතා තරුණ අමු සැමියමක්. සමත් රැකියාවට යන අතර ගීතා නිවසේ වැඩ කටයුතුවල නියැලෙන්නීය. මොවුනට අවුරුදු 2 1/2 ක දියණියක් සිටී. මෙම යුවල තම පවුලේ පෝෂණය, දරුවා රැක බලා ගැනීම, පවුලට අවශ්‍ය ඇඳුම් නිර්මාණය, නිවසෙහි සහ ගෙවත්තෙහි ප්‍රසන්න බව යනාදී කරුණු පිළිබඳව විශේෂ අවධානයක් යොමු කරති. ඔවුහු ඉහත කරුණු හා සම්බන්ධ තොරතුරු සොයා බැලීමට හා අදාළ උපදෙස් ලබා ගැනීමට කැමැත්තක් දක්වති.

 - මෙම පවුල සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිල්ලට ගත යුතු පෝෂණය හා සම්බන්ධ කරුණු දෙකක් දක්වන්න.
 - අවුරුදු 2 1/2 ක් වයසැති දරුවාට දිවා ආහාර වේල සඳහා සුදුසු බෝජනපහක් සැලසුම් කරන්න.
 - වෙළඳපොළෙන් ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම හා සම්බන්ධව මොවුනට ලබා දිය යුතු උපදෙස් හතරක් සඳහන් කරන්න.
 - දරුවා සඳහා ආහාර සකස් කිරීමේ දී විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - මැසීමේ කුසලතා උපයෝගී කර ගනිමින් නිර්මාණය කළ හැකි, මුළුතැන්ගෙය සඳහා ප්‍රයෝජනවත් හා අලංකරණය ගෙන දෙන උපාංගයක් නම් කරන්න. ඒ සඳහා දළ සැලැස්ම අඳින්න.
 - දරුවාගේ ඇඳුම් අලංකරණය සඳහා භාවිත කළ හැකි අත් සැරසිලි දෙකක් නම් කරන්න.
 - දරුවා රැක බලා ගැනීමේ දී ඇයගේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණය සඳහා දෙමාපියන් විසින් ගත යුතු පියවර හතරක් සඳහන් කරන්න.
 - දරුවාගේ චාලක වර්ධනයට රුකුලක් ලබා දීම සඳහා නිවසේ දී ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.
 - ගෙවත්තෙහි ප්‍රසන්න බව ඇති කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් දක්වන්න.
 - ගෘහීය වැඩ කටයුතු කළමනාකරණයේ දී මෙම පවුලට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි ගැටලුවක් සඳහන් කර, එය මගහරවා ගැනීමට ගනු ලබන පියවරක් යෝජනා කරන්න.
- ළදරු ඇඳුමක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා රෙදි තෝරා ගැනීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු මොනවා ද?
 - රිටි ඇඳුම නිර්මාණය සඳහා පතරොම ඇතිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර දක්වන්න.
 - සටහන් ලියන්න.
 - ඇඳුම් සඳහා බොත්තම් ඇල්ලීමේ ශිල්පීය ක්‍රම
 - දරුවාට සුව පහසුව ඇති කිරීම සඳහා ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග
- ආහාර පිරමිඩයෙහි ඇතුළත් කර ඇති ආහාර කාණ්ඩ නම් කරන්න.
 - යොවුන් විය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධියකි. මෙම අවධිය සඳහා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කර ඊට හේතු දක්වන්න.
 - එක් දින අධ්‍යාපන වාර්තාවක යෙදෙන සිසු කණ්ඩායමකට දිවා ආහාරය සඳහා රැගෙන යාමට සුදුසු වැරදි දෙකක් නම් කරන්න.
 - ඉන් එක් වැරදිනයක් සඳහා ආහාර වට්ටෝරුව (අමුද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුව හා සාදන ක්‍රමය) ලියන්න.

4. (i) පහත සඳහන් ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී යොදා ගන්නා පිසීමේ ක්‍රම නම් කර ඉන් එක් ක්‍රමයක් විස්තර කරන්න.
- (a) වඩේ
- (b) ලැවරියා
- (ii) කේක් සකස් කිරීමේ දී මනා නිමාවක් ලබා ගැනීම සඳහා ගත යුතු පියවර මොනවා ද?
- (iii) (a) භෞතික හා ජීව විද්‍යාත්මක හේතු නිසා නරක් වීමට භාජනය වන ආහාර ද්‍රව්‍ය එක බැගින් සඳහන් කරන්න.
- (b) ඉන් එක් ආහාරයක් නරක් වන ආකාරය පහදන්න.
5. (i) නිවසෙහි ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීමෙහි ලා, විස්තෘත පවුලක දායකත්වය පැහැදිලි කරන්න.
- (ii) යොවුන් වියෙහි පසුවන ගැහැණු දරුවන් දෙදෙනෙකු සඳහා නිදන කාමරයක් සංවිධානය කර ගන්නා අයුරු රූප සටහනක් ඇසුරෙන් දක්වන්න. (පරිමාණයට ඇඳීම අවශ්‍ය නොවේ.)
- (iii) ගෘහ කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර හතරකි. උදාහරණයක් ගනිමින් ඉන් පියවර දෙකක් සාකච්ඡා කරන්න.
6. (i) ගර්භණීභාවය තීරණය කරන ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) ගර්භණී අවධිය තුළ මවකට විවිධ ආබාධ ඇති වේ. එබඳු ආබාධ තුනක් ඇති වීමට හේතු හා ඒවාට පිළියම් පැහැදිලි කරන්න.
- (iii) ගර්භණී මවක් ඇයගේ සහ හුණයාගේ සුරක්ෂිතතාව සඳහා අනුගමනය කළයුතු පිළිවෙත් සාකච්ඡා කරන්න.
7. (i) පහත සඳහන් දෑ පහදන්න.
- (a) කලලාචාරික තරලය
- (b) හුණ අවධිය
- (ii) 'ළදරුවාගේ සංවර්ධනය සඳහා ක්‍රීඩා භාණ්ඩ සැපයීම වැදගත් ය.' උදාහරණ දෙමින් සාකච්ඡා කරන්න.
- (iii) මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයක දරුවෙකුගේ භාෂා වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් දක්වා, එම ක්‍රියාකාරකම් භාෂා වර්ධනය සඳහා ඉවහල් වන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

* * *

ාන්