

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු බෙදී යාම

I පත්‍රය

ලකුණු 01 X 40

ලකුණු 40

II පත්‍රය

- පළමුවන ප්‍රශ්නය කොටස් 10 කින් සමන්විතය. අනිවාර්ය වේ.

I. 01 - 10 ලකුණු 02 බැගින් 02 X 10 ලකුණු 20

- 2-7 දක්වා ප්‍රශ්න 6 න් ප්‍රශ්න 4 කට පිළිතුරු සැපයිය යුතුය. එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් 10 X 4 ලකුණු 40

- | | | |
|-------------|-------------|---|
| 2. (i) - 03 | 3. (i) - 03 | 4. (i) - 03 |
| (ii) - 03 | (ii) - 03 | (ii) a - 01 ¹ / ₂ |
| (iii) - 04 | (iii) - 04 | b - 01 ¹ / ₂ |
| | | (iii) - 04 |
| ලකුණු 10 | ලකුණු 10 | ලකුණු 10 |
| 5. (i) - 03 | 6. (i) - 03 | 7. (i) - 03 |
| (ii) - 03 | (ii) - 03 | (ii) a - 01 ¹ / ₂ |
| (iii) - 04 | (iii) - 04 | b - 01 ¹ / ₂ |
| | | (iii) - 04 |

ලකුණු 10

ලකුණු 10

ලකුණු 10

අවසන් ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්

I පත්‍රය ලකුණු 40

II පත්‍රය ලකුණු 60

මුළු ලකුණු 100

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2019
උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ පොදු ශිල්පීය ක්‍රම

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

1. උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමට රතුපාට බෝල් පොයින්ට් පෑනක් පාවිච්චි කරන්න.
2. සෑම උත්තරපත්‍රයක ම මුල් පිටුවේ සහකාර පරීක්ෂක සංකේත අංකය සටහන් කරන්න.
 ලකුණු සටහන් කිරීමේදී පැහැදිලි ඉලක්කමෙන් ලියන්න.
3. ඉලක්කම් ලිවීමේදී වැරදුණු අවස්ථාවක් වේ නම් එය පැහැදිලිව තනි ඉරකින් කපා හැර නැවත ලියා අත්සන යොදන්න.
4. එක් එක් ප්‍රශ්නයේ අනු කොටස්වල පිළිතුරු සඳහා හිමි ලකුණු ඒ ඒ කොටස අවසානයේ $\triangle$ ක් තුළ ලියා දක්වන්න. අවසාන ලකුණු ප්‍රශ්න අංකයක් සමග $\square$ ක් තුළ, භාග සංඛ්‍යාවක් ලෙස ඇතුළත් කරන්න. ලකුණු සටහන් කිරීම සඳහා පරීක්ෂකවරයාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඇති තීරුව භාවිත කරන්න.

උදාහරණ : ප්‍රශ්න අංක 03

(i)		✓	$\triangle \frac{4}{5}$
(ii)		✓	$\triangle \frac{3}{5}$
(iii)		✓	$\triangle \frac{3}{5}$

03

(i) $\frac{4}{5}$ + (ii) $\frac{3}{5}$ + (iii) $\frac{3}{5}$ = $\frac{10}{15}$

බහුවරණ උත්තරපත්‍ර : (කවුළු පත්‍රය)

01. ලකුණු දීමේ පටිපාටිය අනුව නිවැරදි වරණ කවුළු පත්‍රයේ සටහන් කරන්න. එසේ ලකුණු කළ කවුළු බිලේඩ් තලයකින් කපා ඉවත් කරන්න. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබා ගත හැකි වන පරිදි විභාග අංක කොටුව හා නිවැරදි පිළිතුරු ගණන දැක්වෙන කොටුව ද කපා ඉවත් කරන්න. හරි පිළිතුරු හා වැරදි පිළිතුරු ලකුණු කළ හැකි වන පරිදි එක් එක් වරණ පේළිය අවසානයේ හිස් තීරයක් ද කපා ඉවත් කරන්න. 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 තිබෙන්නට පුළුවන. එසේ මකන ලද අවස්ථාවකදී පැහැදිලිව මකා නොමැති නම් මකන ලද වරණය මත ද ඉරක් අඳින්න.

1. අයදුම්කරුවන් විසින් උත්තරපත්‍රයේ හිස්ව තබා ඇති පිටු හරහා රේඛාවක් ඇඳ කපා හරින්න. වැරදි හෝ තුළුසුළු පිළිතුරු යටින් ඉරි අඳින්න. 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 ලකුණු ඔබ විසින් මුල් පිටුවේ එකතුව ලෙස සටහන් කර ඇති මුළු ලකුණට සමාන දැයි නැවත පරීක්ෂා කර බලන්න.

එක් පත්‍රයක් පමණක් ඇති විෂයන් හැර ඉතිරි සියලු ම විෂයන්හි අවසාන ලකුණු ඇගයීම් මණ්ඩලය තුළදී ගණනය කරනු නොලැබේ. එබැවින් එක් එක් පත්‍රයට අදාළ අවසාන ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවලට ඇතුළත් කළ යුතු ය. I පත්‍රයට අදාළ ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවේ “Total Marks” තීරුවේ ඇතුළත් කර අකුරෙන් ද ලියන්න. අදාළ විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කිරීමෙන් අනතුරුව II පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවේ “Total Marks” තීරුවේ ඇතුළත් කරන්න. 43 විත්‍ර විෂයයේ I, II හා III පත්‍රවලට අදාළ ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවල ඇතුළත් කර අකුරෙන් ද ලිවිය යුතු වේ.

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.

I පත්‍රය

නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම්

පළමුවන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ප්‍රශ්න 40 කි. ප්‍රශ්න අංක 01 - 17 දක්වා ආහාර හා පෝෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රයෙහි අංක 03 සිට 07 දක්වා ඇති නිපුණතාවලට අදාළව ඉදිරිපත් කර ඇත.

ප්‍රශ්න අංක 18 - 27 දක්වා ළමා සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ නිපුණතා අංක 12 සහ 13 ඇසුරෙන් සකස්වී ඇත. අංක 28 - 35 දක්වා නිපුණතා අංක 10 සහ 11 ට අදාළව රෙදිපිළි තාක්ෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රය යටතේ සකස්වී ඇත.

ප්‍රශ්න අංක 36 සිට 40 දක්වා ඇති ප්‍රශ්න, නිපුණතා අංක 01 හා 02 ට අදාළවගෘහ කළමනාකරණය විෂය ක්ෂේත්‍රය ඇසුරෙන් සකස් කොට ඇත.

මෙම ප්‍රශ්න 40 කින් සමන්විත වූ බහුවරණ ප්‍රශ්න පත්‍රයෙන් අයදුම්කරුවන්ගේ ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂය කරුණු පිළිබඳව දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය, ප්‍රායෝගික කුසලතා මෙන්ම විශ්ලේෂණය සහ සංස්ලේෂණය වැනි උසස් මානසික හැකියා මැන බැලීම ද අපේක්ෂා කෙරේ.

WWW.OLEVELAPI.COM

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි [முழுப் பதிப்புரிமையுடையது] All Rights Reserved

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

85 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2019 දෙසැම්බර්
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2019 டிசெம்பர்
 General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2019

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	I, II	2019.12.06 / 0830 - 1140
மனைப் பொருளியல்	I, II	
Home Economics	I, II	

පැය තුනයි மூன்று மணித்தியாலம் Three hours	අමතර කියවීමේ කාලය - මිනිත්තු 10 යි மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள் Additional Reading Time - 10 minutes
---	---

අමතර කියවීමේ කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදා ගන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

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

1. පලතුරුවල අඩංගු කාබොහයිඩ්‍රේටයක් වනුයේ,

(1) මෝල්ටෝස් ය.	(2) පෙක්ටින් ය.
(3) ඇමයිලොපෙක්ටින් ය.	(4) ඉනියුලින් ය.
2. සිරුරෙහි ජල තුලනය හා අම්ල-භෂ්ම තුලනය පාලනය කිරීම සඳහා ක්‍රියා කරන බන්ධන දෙකකි,

(1) සෝඩියම් සහ පොටෑසියම්.	(2) කැල්සියම් සහ මැග්නීසියම්.
(3) කැල්සියම් සහ සෝඩියම්.	(4) පොටෑසියම් සහ මැග්නීසියම්.
3. පහත දැක්වෙන ඒවා අතුරෙන් අයඩීන්වල කෘත්‍යයක් වනුයේ,

(1) ස්නායු ආවේග ගමන් කිරීම (සම්ප්‍රේෂණය) සඳහා ආධාර වීම ය.
(2) පරිවෘත්තිය ශීඝ්‍රතාව පාලනය කිරීම ය.
(3) සමෙහි මනා පැවැත්ම සඳහා ක්‍රියා කිරීම ය.
(4) රුධිරය කැටි ගැසීම සඳහා අවශ්‍ය වීම ය.
4. ශරීරය තුළ යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන සංයෝග දෙකක් වනුයේ,

(1) ටැනින් සහ ලයිසින් ය.	(2) ගයිට්ක් අම්ලය සහ මැලික් අම්ලය ය.
(3) ටැනින් සහ මැලික් අම්ලය ය.	(4) මැලික් අම්ලය සහ ලයිසින් ය.
5. විටමිනයක් පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 - පිකුණු සහ පලා වර්ගවල බහුල වශයෙන් අඩංගු වේ.
 - ස්නායු නාලය වර්ධනය වීම සඳහා වැදගත් ය.
 - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබීම නිසා ප්‍රාග් පරිණත දරු උපන් ඇති විය හැකි ය.
 මෙම විටමිනය වනුයේ,

(1) බයොටින් ය.	(2) ෆෝලික් අම්ලය ය.
(3) නයසින් ය.	(4) පැන්ටොතෙනික් අම්ලය ය.
6. ප්‍රතිමක්සිකාරක ලෙස ක්‍රියා කරන විටමින් වර්ග දෙකකි,

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

01/2017/000/0-1, II

7. නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනට (RDA) අනුව නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
 - (1) යොවුන් වියේ දී වයසින් වැඩිවත්ම කැල්සියම් අවශ්‍යතාව වැඩි වේ.
 - (2) පුද්ගලයකු යෙදෙන වැඩවල ස්වභාවය අනුව විටමින් A අවශ්‍යතාව වෙනස් වේ.
 - (3) ගර්භිණී සහ ක්ෂීරණ මව්වරුන් සඳහා යකඩ අවශ්‍යතාව සමාන වේ.
 - (4) යොවුන් වියෙහි පසුවන ගැහැණු සහ පිරිමි දරුවන් සඳහා ගත්ති අවශ්‍යතාව සමාන වේ.
8. විනෝද වාරිකාවක දී දිවා ආහාරය ලෙස ගෙන යාමට වඩාත් ම සුදුසු බෝජුන් පහ මින් කුමක් ද?
 - (1) සම්බා බත්, මාළු මිරිසට, අල කිරි හොඳි, ගොටුකොළ සම්බෝල, බණ්ඩක්කා තෙම්පරාදුව
 - (2) එළවළු බත් (vegetable fried rice), පරිප්පු වැංජනය, කැල්මැස්සන් කිරට, විලි පේස්ට්
 - (3) කහ බත්, මස් වැංජනය, බැදුණු කජු වැංජනය, බටු මෝජු
 - (4) නූඩල්ස්, එළවළු ස්ටූ, කරවල වැංජනය, වම්බටු තෙම්පරාදුව
9. නිර්මාණ ආහාර ගන්නා අයකුට ඇති විය හැකි තත්ත්වයකි,

(1) විටමින් B ₁ උණනාව.	(2) විටමින් B ₂ උණනාව.
(3) විටමින් B ₆ උණනාව.	(4) විටමින් B ₁₂ උණනාව.
10. පහත දැක්වෙන පිසීමේ ක්‍රම අතුරෙන් අඩුම උෂ්ණත්වයක් භාවිත වනුයේ,

(1) තැම්බීමේ දී ය.	(2) ස්ටූ කිරීමේ දී ය.
(3) නොගැඹුරු තෙලේ බැඳීමේ දී ය.	(4) වාෂ්පයෙන් තැම්බීමේ දී ය.
11. නිරක්තයට හේතු වනුයේ මින් කුමන පෝෂක උණනා ද?

(1) යකඩ සහ සින්ක්	(2) ෆෝලික් අම්ලය සහ විටමින් C
(3) ප්‍රෝටීන් සහ අයඩින්	(4) තඹ සහ විටමින් D
12. ගලගණ්ඩය සහ තමස් අන්ධතාව යන රෝග තත්ත්ව කෙරෙහි අවදානම අඩු කිරීමට හේතු වන ආහාර වනුයේ පිළිවෙළින්,

(1) නිවිති සහ ගෝවා ය.	(2) මුහුදු මාළු සහ ගෝවා ය.
(3) නිවිති සහ කහ පැහැති පලතුරු ය.	(4) මුහුදු මාළු සහ කහ පැහැති පලතුරු ය.
13. ක්ෂාරීය මාධ්‍යයක දී පමණක් ක්‍රියා කරන ජීරණ එන්සයිමයකි,

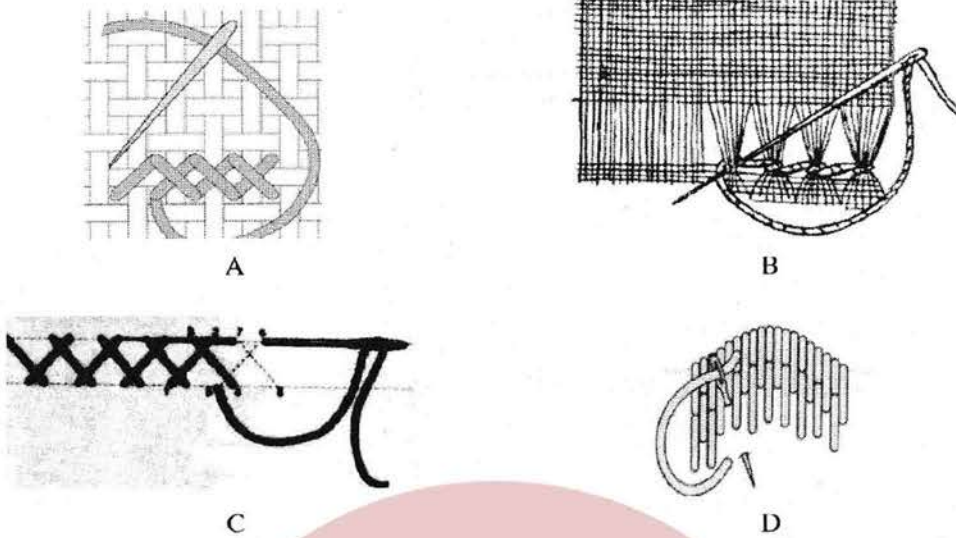
(1) ඇමයිලේස්.	(2) පෙප්සින්.	(3) රෙතින්.	(4) ලයිපේස්.
---------------	---------------	-------------	--------------
14. ළදරු පෝෂණය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
 - (1) ශරීර බර කිලෝග්‍රෑමයට ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 5ක් පමණ ලබාදිය යුතු ය.
 - (2) ඉපදී මාස 4ක කාලයක් සඳහා ප්‍රමාණවත් යකඩ සංචිතයක් සිරුර තුළ ඇත.
 - (3) මව්කිරිවල අඩංගු කැල්සියම් ළදරුවාගේ මොළය වර්ධනයට උපකාරී වේ.
 - (4) සිරුරේ අඩංගු විටමින් A ප්‍රමාණවත් වනුයේ මාස තුනක කාලයක් සඳහා පමණි.
15. විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍යවල පෝෂණ අගය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. මින් නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
 - (1) කිරි, කැල්සියම් සහ විටමින් C බහුල ආහාරයකි.
 - (2) මාළුවල ඔමේගා - 6 මේද අම්ලය බහුල ය.
 - (3) පොල්වල සන්තෘප්ත මේද අම්ල අඩංගු වේ.
 - (4) මාංශබෝගවල ග්ලූටමික් අඩංගු වේ.
16. 'හිස් කැලරි ආහාර' ලෙස හඳුන්වනුයේ,
 - (1) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩු, කැලරි අගය වැඩි ආහාර වේ.
 - (2) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වැඩි, කැලරි අගය අඩු ආහාර වේ.
 - (3) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වැඩි, කැලරි අගය ද වැඩි ආහාර වේ.
 - (4) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩු, කැලරි අගය ද අඩු ආහාර වේ.
17. ක්වොටියෝකෝර් රෝගයෙහි රෝග ලක්ෂණයකි,

(1) සම විචලීම.	(2) නිතර කුසගින්නෙන් පෙළීම.
(3) හිසකෙස් අඩු වීම.	(4) උදරය විශාල වීම.

18. යොවුන් වියෙහි ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳව සිසුවියක් විසින් ලියන ලද සටහනකින් උපුටාගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මින් **සාවද්‍ය** කරුණ කුමක් ද?
- (1) ගැහැණු දරුවාගේ ඩිම්බකෝෂ තුළ ඩිම්බ පරිණත වීම ආරම්භ වේ.
 - (2) පිරිමි දරුවාගේ වෘෂණ මේරීමත් සමග වැඩිවිය පත් වීම සිදු වේ.
 - (3) ලිංගික හෝර්මෝනවල බලපෑම නිසා ප්‍රජනක පද්ධති ක්‍රියාකාරී වීම සිදු වේ.
 - (4) ගර්භාෂය තුළ ප්‍රජනක හෝර්මෝන නිපදවීම ආරම්භ වේ.
19. යොවුන් අවධියේ සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
- (1) ශිෂ්‍ය භාවික වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි.
 - (2) අවුරුදු දහසයේ දී ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන්ගේ උස හා බර සමාන ය.
 - (3) ලිංගික පරිණතිය නිසා වෙනස් වන පරිසරයට පහසුවෙන් අනුගත විය හැකි ය.
 - (4) මනකය, සංජානනය වැනි මානසික හැකියා වර්ධනය වේ.
20. ගර්භිණී අවධිය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
- (1) පිටගැස්ම එන්නත එක් මාත්‍රාවක් දෙනු ලබයි.
 - (2) යකඩ පරිපූරණය සඳහා ෆෝලික් සල්ෆේට් ලබා දෙයි.
 - (3) රුධිර පරීක්ෂණය එක්වරක් පමණක් කරනු ලබයි.
 - (4) දෛනික ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව ග්‍රෑම් 50ක් පමණ වේ.
21. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය පිළිබඳ නිවැරදි වැකිය මින් කුමක් ද?
- (1) ඩිම්බකෝෂවලින් පරිණත ඩිම්බ දෙකක් එකවර මුදා හරියි.
 - (2) ඩිම්බතරණයෙන් පසුව පරිණත ඩිම්බය සති දෙකක් පමණ සජීවීව පවතියි.
 - (3) සංසේචිත ඩිම්බය ගර්භාෂ බිත්තියට සවි වීම අධිරෝපණය ලෙස හැඳින්වේ.
 - (4) සංසේචනයෙන් පසු මාස දෙකේ සිට ප්‍රසවය තෙක් කාලසීමාව හුණු අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.
22. වෙස්ට්ටරෝන් හෝර්මෝනය ස්‍රාවය වීම උත්තේජනය කරන හෝර්මෝනය කුමක් ද?
- (1) FSH
 - (2) නයිරොක්සින්
 - (3) ඇන්ඩ්‍රජන්
 - (4) ඉන්සියුලින්
23. ශරීරිණී අවධියේ දී අවදානම් සාධකයක් වන සංජානීය රෝගයකි,
- (1) දියවැඩියාව.
 - (2) ඇගුම.
 - (3) තැලසිමියාව.
 - (4) අධිරුධිර පීඩනය.
24. ශ්‍රී ලාංකික දරුවකුගේ සාමාන්‍ය උපන් බර ඇතුළත් වරණය මින් තෝරන්න.
- (1) කිලෝග්‍රෑම් 1.8 – 2.8
 - (2) කිලෝග්‍රෑම් 2.0 – 3.0
 - (3) කිලෝග්‍රෑම් 2.2 – 3.2
 - (4) කිලෝග්‍රෑම් 2.5 – 3.5
25. මුල්කිරි හෙවත් නවස්තනය (colostrum) හා සම්බන්ධ **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
- (1) ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිය ලබා දේ.
 - (2) ප්‍රසවයෙන් පසු මුල් සති දෙක තුළ ස්‍රාවය වේ.
 - (3) DHA නමැති අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලය අඩංගු වේ.
 - (4) ළදරුවාගේ මොළය වර්ධනයට උපකාරී වේ.
26. MMR එන්නත ළදරුවාට දෙනු ලබන්නේ කවර වයස සම්පූර්ණ වූ පසුව ද?
- (1) මාස 6
 - (2) මාස 9
 - (3) මාස 12
 - (4) මාස 18
27. පළමු වසර තුළ ළදරුවකුගේ සංවර්ධනය පිළිබඳ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු අවස්ථාවකි,
- (1) අවට ශබ්ද කෙරෙහි අවධානය නොමැති වීම.
 - (2) අවුරුද්ද වන විට තනිව සිටගැනීමට නොහැකි වීම.
 - (3) ආගන්තුකයින් දුටු විට බිය වීම.
 - (4) මාස 8 දී තනිව වාඩිවීමට නොහැකි වීම.
28. මුට්ටුවක් මැසීමේ දී අනුගමනය කළ පියවර පහත දැක්වේ.
- රෙදි දෙපොට හොඳපිට ඇතුළට සිටින සේ එකමත තබා තාවකාලික මැස්මක් යෙදීම
 - රෙදි දෙපොට පිස්මේන්තු මැස්මෙන් මුට්ටු කිරීම
 - මුට්ටුව දෙපසට හරවා අද්දර නිමකිරීම
- ඉහත පියවර ඇතුළත්වන මුට්ටුව වනුයේ,
- (1) අතිවිෂාදන මුට්ටුව ය.
 - (2) සරල මුට්ටුව ය.
 - (3) පැතලි මුට්ටුව ය.
 - (4) විවෘත පැතලි මුට්ටුව ය.

OL/2017/ස/ප-1, II

29. මූලික ක්‍රම කිහිපයක රූපසටහන් පහත දැක්වේ.



මේ අතුරෙන් ගැට පිස්මෙන්තු මැස්ම (Hem stitch) සහ හුරුළුකටු මැස්ම දැක්වෙන්නේ පිළිවෙළින්,

(1) A සහ B වලිනි. (2) A සහ D වලිනි. (3) B සහ C වලිනි. (4) C සහ D වලිනි.

30. රෙදිපිළි සහ ඇඳුම් තැනීම සම්බන්ධ පහත දැක්වෙන වැඩි අතුරෙන් නිවැරදි වැකිය කුමක් ද?

- (1) කර හැඩයට විකර්ණාකාර පටියක් අල්ලා, එය සම්පූර්ණයෙන්ම නොපිට හරවා මැසීම පෙරු වාටිය වේ.
- (2) රෙද්දක් ජලයේ බහා තබා, මිරිකීමෙන් පසු වෙලා ගැනීම පිරියම් කිරීමේ ක්‍රමයකි.
- (3) බොත්තම් කාය මැසීමේ දී බලැත්කට මැස්ම පමණක් භාවිත වේ.
- (4) ළමා ගවුමෙහි පිටුපස විවරය මැසිය යුත්තේ කර නිම කිරීමෙන් පසුව ය.

31. සිසු සටහනකින් උපුටාගත් වැඩි කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඉන් නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.

- (1) සන්නාලි වාටි මැස්මේ දී මැස්ම අතර ඇති තුල පිටතට පැහැදිලිව දිස් වේ.
- (2) ටෙරිලින්, ඇක්‍රිලික් කාණ්ඩයට අයත් කෙඳි විශේෂයකි.
- (3) සැඟි වාටි මැස්ම යෙදීම සහ සැනගාටු ඇල්ලීම මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකකි.
- (4) දැතිරෝදය සහ සන්නාලි හුනු, උපාංග නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය මෙවලම් වේ.

32. ළදරු ඇඳුම (baby shirt) මැසීම හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. මින් අගතෘ ප්‍රකාශය කුමක් ද?

- (1) උරහිස මැසීමේ දී ප්‍රංශ මුට්ටුව යෙදිය හැකි ය.
- (2) වාටිය මැසීමේ දී සිහින්ව නවා වාටි මැස්ම යොදයි.
- (3) අලංකාර කිරීම සඳහා බුලියන් මැස්ම යොදා ගත හැකි ය.
- (4) අත්කට මැසීමේ දී අත්කට වටා වාටි මැස්ම යොදා කිහිල්ලට බලැත්කටි මැස්ම යොදයි.

33. ළදරු ඇඳුමෙහි කර මැසීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රම දෙකකි.

- (1) පයිපින් කිරීම සහ බික්කු මැසීම.
- (2) සිප්පි මැස්ම යෙදීම සහ රැළි පටියක් ඇල්ලීම.
- (3) ඉඳිකටු රේන්දය මැසීම සහ පයිපින් කිරීම.
- (4) බික්කු මැසීම සහ සිප්පි මැස්ම යෙදීම.

34. ළමා ගවුම මැසීමේ දී සිසුන් විසින් අනුගමනය කළ ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මින් නිවැරදි ක්‍රමය කුමක් ද?

- (1) අත, කඳට සම්බන්ධ කිරීමේ දී අත යට මුට්ටුව දෙපසට විවෘත කර ඇල්ලීම
- (2) කඳ කොටස මැසීමෙන් පසු නොපිටින් ගෝල්ට් තබා විසිතුරු කිරීම
- (3) දක්කු රේඛා ඔස්සේ සිහින් තුල් දූවීමෙන් සාය රැළි කිරීම
- (4) පිටුපස විවරය, කරගැඹුරේ සිට අඟල් තුනක් පහළට තිබීම

පැහැදිලි පිටපත

35. විසිතුරු මැස්මක් ලෙස භාවිත නොකරන මැස්මකි,
 (1) ප්‍රංග ගැට මැස්ම. (2) නැටි මැස්ම.
 (3) තුනයි මැස්ම. (4) බලැන්කට් මැස්ම.
36. නිවසක් ඉදිකිරීම සඳහා භූමියක් තෝරා ගැනීමේ දී සලකා බැලිය යුතු යටිතල පහසුකම් දෙකකි,
 (1) විදුලිබලය සහ අවම ගබ්ද දූෂණය.
 (2) මනා ආලෝකය සහ මනා වාතාශ්‍රය.
 (3) ප්‍රවාහණ පහසුකම් සහ නළු ජලය.
 (4) විදුලිබලය සහ මනා වාතාශ්‍රය.
37. නිවසක කාමර සංවිධානයේ දී වඩාත් යෝග්‍ය පිහිටීම වනුයේ,
 (1) මුළුතැන්ගෙය, කෑම කාමරයට යාබදව තිබීම ය.
 (2) නාන කාමරය, ගබඩා කාමරයට යාබදව තිබීම ය.
 (3) නිදන කාමරය, මුළුතැන්ගෙයට යාබදව තිබීම ය.
 (4) කෑම කාමරය, ආලින්දයට යාබදව තිබීම ය.
38. කාමරයක් තුළ රිද්මය ඇති කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයකි,
 (1) සුදු පැහැ මල්බඳුනකට රතු පැහැ මල් යොදා තිබීම.
 (2) සෝපාව දෙපස එක හා සමාන ස්ටූල් දෙකක් තැබීම.
 (3) පොත් රාක්කයක් මත විවිධ උපාංග තැබීම.
 (4) විවෘත ආලින්දයට ලැට්ස් යොදා තිබීම.
39. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය මින් කුමක් ද?
 (1) කුඩා කාමරයක් තුළ අවධාරණය යොමු වන ස්ථාන දෙකක් තිබීමෙන් අලංකාරය වැඩි වේ.
 (2) කාමරයක් තුළ එකිනෙකට ගැලපෙන ගෘහභාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීමෙන් එකඟත්වය ඇති වේ.
 (3) අවිධිමත් තුළනයේ දී බරින් වැඩි භාණ්ඩ මධ්‍යලක්ෂ්‍යයට දුරස්ථ ද බරින් අඩු භාණ්ඩ මධ්‍යලක්ෂ්‍යයට ආසන්නව ද තැබිය යුතු ය.
 (4) කුඩා කාමරයක් තුළ විශාල කළු වර් සෝපාවක් සමග දිග කනප්පුවක් තැබීමෙන් සමානුපාතය රැකගත හැකි ය.
40. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක අතිරේක වියදම් යටතට අයත් නොවනුයේ,
 (1) රෝගාබාධ සඳහා වියදම් ය. (2) උත්සව සඳහා වියදම් ය.
 (3) විනෝද කටයුතු සඳහා වියදම් ය. (4) ඇඳුම් පැළඳුම් සඳහා වියදම් ය.

* *

WWW.OLEVELAPI.COM

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி விநாயக டேவார்த்தமேதேவ
 இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

டி.பி.ஐ. (ஐ.பி.ஐ) விநாயகம் - 2019
 க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2019

விசயம் அங்கம்
பாட இலக்கம்

85

வினாக்கள்
பாடம்

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

I පත්‍රය - පිළිතුරු

I பத்திரம் - விடைகள்

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

විශேஷ ரூபரேக்ஷை } එක් පිළිතුරකට ලකුණු
 விசேட அறிவுறுத்தல் } ஒரு சரியான விடைக்கு

01

பெரிசு
புள்ளி வீதம்

இல வெறு / மொத்தப் புள்ளிகள் **01 × 40 = 40**

பலன விடப்படுவதை ஊக்கிவிடும் பரிசு வழங்கும் நடவடிக்கையாகவே அமைந்திருக்கிறது. கீழ்க்கண்டவற்றைப் பற்றி அமைச்சர் பதிலளித்தார்.

நிலுர்டி பிலிகுரு ஸங்ஷல
சரியான விடைகளின் தொகை

25

40

I பதுயே' மூலி லெது
பத்திரம் I இன் மொத்தப்புள்ளி

25

40

II පත්‍රය

නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම්

II පත්‍රය ප්‍රශ්න හතකින් සමන්විතය

පළමුවන ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය ය. නිපුණතා මට්ටම් කිහිපයකින් සකස් කර ඇති ප්‍රශ්න 10 කින් යුක්තය. ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයට අදාළව විෂය ක්ෂේත්‍ර සියල්ලම ඇතුළත් වන සේ ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත. එම ප්‍රශ්න තුළින් සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය මෙන්ම උසස් මානසික හැකියා මත බැලීම අපේක්ෂිතය.

දෙවන ප්‍රශ්නය

රෙදිපිළි තාක්ෂණය හා සම්බන්ධ නිපුණතාවලට අදාළ දැනුම අවබෝධය, භාවිතය හා ප්‍රායෝගික කුසලතා මත බැලීම සඳහා මෙම ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත.

තුන්වන ප්‍රශ්නය

03, 05, 06 නිපුණතාවලට අදාළ විෂය කරුණු වලට අනුව සකස් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නය තුළින් දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය, විශ්ලේෂණ හැකියා ඇගයීමට ලක්කර ඇත.

හතරවන ප්‍රශ්නය

10, 11 ශ්‍රේණිවල 08 වන 09 වන නිපුණතාවයන්හි මට්ටම් කිහිපයකට අදාළ දැනුම හා අවබෝධය පරීක්ෂා කිරීමට මෙම ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත.

පස්වන ප්‍රශ්නය

01 හා 02 නිපුණතා පිළිබඳ සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය සහ භාවිතය මත බැලීම සඳහා මෙම ප්‍රශ්නය ඉදිරිපත් කර ඇත.

හයවන ප්‍රශ්නය

විෂය නිර්දේශයේ 13 වෙනි නිපුණතාව හා සම්බන්ධ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය සහ උසස් මානසික හැකියා මත බැලීම සඳහා සකස් කර ඇත.

හත්වන ප්‍රශ්නය

10, 11 ශ්‍රේණිවලට අදාළව ළමා සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රය යටතේ 13 වන නිපුණතාව ආවරණය වන පරිදි මෙම ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇති අතර මෙම ප්‍රශ්නයෙන් සිසුන් තුළ එම විෂය කරුණු සම්බන්ධව ඇති දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය හා කුසලතා මත බැලීම අපේක්ෂිතය.

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

පාසල් අධ්‍යාපනය ලබන යොවුන් වියේ දියණියක සිටින පවුලකි. ස්වල්ප සිරුරක් ඇති මව, රෙදිවලින් අත්කම් නිර්මාණය කිරීමෙන් ආදායමක් ලබා ගනියි. ඇගේ සැමියා කෘෂිකර්ම උපදේශකවරයකු ලෙස සේවය කරන අතර, පවුලේ පරිභෝජනය සඳහා එළවළු සහ පළතුරු ද වගා කර ඇත. දියණිය නිමි ඇඳුම් කෙරෙහි විශේෂ ඇල්මක් දක්වයි. ඉඩකඩ සහිත ඉඩමක, සිමිත භූමි ප්‍රමාණයක මනාව සැලසුම් කර, ඉදිකොට ඇති මොවුන්ගේ නිවස සැමගේ අවධානයට ලක් වී ඇත.

(i) යොවුන් වියේ දියණියගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- ප්‍රෝටීන්
- ශක්තිය (කැලරි)
- යකඩ
- B කාණ්ඩයේ විටමින්
- කැල්සියම්

කරුණු 2 වී ලකුණු 02 යි

(ii) මව සඳහා ආහාර වේල් සැපයීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

- කාබොහයිඩ්‍රේට් අඩු ආහාර
- මේදය අඩු ආහාර
- සීනි අඩංගු ආහාර පාලනය
- අමු වළවළු සලාද වත්කිරීම
- හිස් කැලරි ආහාරවලින් වැළකීම
- බදින ලද ආහාර අඩු කිරීම
- කෂණික ආහාර සහ පේස්ට්වලින් වැළකීම
- පළතුරු ආහාරයට ගැනීම
- තන්තු සහිත ආහාර වත්කිරීම
- ආහාර පිඟානට අනුකූලව ආහාර වත්කිරීම

කරුණු 2 වී ලකුණු 02 යි

(iii) ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍යවල පෝෂණමය වැදගත්කම් දෙකක් ලියන්න.

- විටමින් A හා C බහුලව (ප්‍රතිශක්තිකාරක) අඩංගු වී තිබීම
- හැවුම් බවින් යුක්ත හෙයින් පෝෂණ අගයට හානි නොවීම
- තන්තු බහුල වීම
- බහිෂ් අඩංගු වීම

කරුණු 2 වී ලකුණු 02 යි

(iv) මෙම පවුලේ සාමාජිකයින් එක්වී රාත්‍රි ආහාර වේල ගැනීම පුරුද්දකි. මෙවැනි අවස්ථාවක පිළිපැදිය යුතු සිරිත් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- පවුලේ සියල්ලන්ම එකට වාඩී වී ආහාර ගැනීම
- ඉඳුල් අතින් ආහාර බෙදා නොගැනීම
- අසුන්ගෙන සිටියදීම ආහාර බෙදා ගැනීම
- ආහාර මේසය මත නොවැටෙන ලෙස බෙදා ගැනීම
- ශබ්ද නොනගා ආහාර ගැනීම
- ආහාර මුඛයේ රඳවා ගනිමින් කථා නොකිරීම
- සියලු දෙනාම ආහාර ගැනීම අවසන්වනතුරු අසුන්ගෙන සිටීම
- ආහාර ගන්නා වේලාව ප්‍රසන්න කර ගැනීමට ප්‍රිය ජනක දේ කථා කිරීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි)

(v) දියණිය සඳහා නිම ඇඳුම් මිල දී ගැනීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

- කාලීන පන්න හා විලාසිතාවලින් යුතුවීම
- ශරීර ප්‍රමාණයට හා හැඩයට ගැලපීම
- අවස්ථාවට හා අවශ්‍යතාවට ගැලපීම
- මනා නිමාවකින් යුතු වීම
- සිරුරේ හැඩය ඉස්මතු කර පෙන්වීම

(කරුණු 2 කට ලකුණු 02)

(vi) මෙම නිවසෙහි විසිත්ත කාමරයේ භාවිතය සඳහා කුහේ (cushion) කවර මැසීමට සුදුසු කපු කෙදිවලින් නිෂ්පාදිත රෙදි වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.

• පොස්ලින් • අමුරෙදි • ටයෝ • රෙප් • කේස්මන්ට් • අයිඩා • ජාවා • කැන්වස් • Air Tex

(කරුණු 2 කට ලකුණු 02)

(vii) සමහර අවස්ථාවල දියණිය, විත්තවේග අසමතුලිතතාවක් දක්වයි. මෙයට හේතු විය හැකි කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- ශාරීරික දුර්වලතාවක් පැවතීම
 - පවුලේ එකම දරුවා වීම
 - දෙමාපියන් දරුවා සමඟ සම්බන්ධතා අඩුවීම
 - දරුවා කෙරෙහි අවධානය අඩුවීම
 - සමාජයෙන් ඇතිවන අහිතකර බලපෑම්
 - දරුවාට හිසි ආරක්ෂාව, රැකවරණය නොමැති වීම
 - ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට අවස්ථාවක් නොමැති වීම
 - ශාරීරික වෙනස්කම් නිසා ඇතිවන විවිධ බලපෑම්
- උදා : ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(viii) දියණිය පෙන්නුම් කරන ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ හතරක් ලියන්න.

- පියයුරු විශාල වීම
- උකුල පළල් වීම
- කටහඬ මිහිරි වීම
- ශෝණි ස්‍රාව ඇතිවීම
- ලිංගේන්ද්‍රිය අවට සහ කිහිලුවල රෝම ඇති වීම
- උස හා බර වැඩිවීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(ix) මෙම නිවසෙහි භාවිත කළ හැකි බහුකාර්ය ගෘහභාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න.

- ලාවිචු සහිත ඇඳුන්
- ලාවිචු සහිත පොත් මේස
- කණ්ණාඩිය සහිත අල්මාරිය
- කුඩා/ තොප්පි රඳවන සේ සකස් කළ කණ්ණාඩි මේස
- ඩිවෘනය / සෝපාව

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(x) මෙම නිවස සැලසුම් කිරීමේ දී ඔවුන් සැලකිලිමත් වී ඇති කරුණු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

මෙම නිවස සැලසුම් කිරීමේදී

- ආලෝක හා වාතාශ්‍රය මනාව ලැබීම
- ඉඩකඩ පිරිමසින සේ බිත්ති කඩඩ සවි කිරීම
- රාශිකරණයට අනුව කාමර ස්ථානගත කිරීම (විසින්ත කාමරයට ශාඛද්‍රව කෂම කාමරය)
- නම්‍යතාවට අනුව නිවෙසේ කොටස් සංවිධානය වීම
- මුළුතැන්ගෙයි වැඩ ඒකක අනුපිළිවෙලට සංවිධානය වීම
- බහු කාර්යය ඒකක

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

මුළු ලකුණු 20

2. (i) කපුරේදි හඳුනාගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි සරල පරීක්ෂණ තුනක් නම් කර, ඉන් එකක් පැහැදිලි කරන්න.

- අත හා බැලීම - රෙද්ද මතුපිට අත හා බැලීමේ දී මෘදු බවක්, සිසිල් බවක් හා නොඇඳෙන සුලු බවක් අතට දැනේ.
- ජල අවශෝෂකතාව - රෙදි කැබැල්ල ජලයට දැමූ විට ඉතා ඉක්මණින් ජලය උරා ගෙන තෙත් වේ.
- පුළුස්සා බැලීම - රෙදි කැබැල්ල ගිනි දැල්ලට ළං කළ වහාම කහපාට දැල්ලක් සහිතව ක්‍රමයෙන් පිළිස්සේ. කඩදාසි පිළිස්සෙන ගන්ධයක් හිඳුන්වේ. ඉතිරිවන අළු, අළු පැහැතිය. සැහැල්ලුය.

- නූලක් කඩා බැලීම - කපු නූල ඇද්ද වහාම කැබෙයි. කැඩුනු කොන්වල සිහින් කෙඳි කෙළවර වූරුසුවක මෙන් දැකිය හැකිය.

පරිච්ඡේද 03 වී ලකුණු 1 1/2 යි
විකස් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 1 1/2 යි
(ලකුණු 03)

(ii) ළමා ඇඳුමක සාක්කුවකට ආරෝපණයක් (applique) යෙදීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර ලියන්න.

- මුද්‍රිත රෙද්දකින් හෝ තනි පැහැ රෙද්දකින් තෝරාගත් මෝස්තරයක් වටා වාසි තබා කපා ගන්න.
- එම මෝස්තරය සාක්කුව මත තබා අල්පෙනෙත්ති ගසා, බොරු නූල් ඇද මෝස්තරය වටා රේඛාව දිගේ සිහින් නූල් දුවවන්න.
- ඒ මත බිලැන්කට් මැස්ම යොදන්න. හැතහොත් කෝඩ් කරන්න.
- මෝස්තරය වටා වැඩිපුර ඇති වාසි කොටස එම්බ්‍රොයිඩර් කතූරකින් කපා ඉවත් කරන්න.

(ලකුණු 03)

(iii) ගණනය කළ මිනුම් ඇසුරෙන් ඇඳුමක් මැසීම සඳහා පහරොම නිර්මාණය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.

- කඩදාසියේ රළු (ශීප හොඳුමු) පෘෂ්ඨය මත පහරොම ඇඳීම
- මිනුම් පටිය මගින් නිවැරදිව මිනුම් සටහන් කිරීම
- වකු රේඛා නිදහස් අතින් හා සෘජු රේඛා කෝදුව ඇසුරෙන් අදින්න
- වකු මිනුම් සඳහා මිනුම් පටිය වකුව භාවිත කිරීම
- නියමිත මැනුම් වාසි තැබීම
- දිගත් රේඛාව සලකුණු කිරීම
- නිර්මාණ රේඛා හා මැසීමේ රේඛා වර්ණ දෙකකින් දැක්වීම
- මැනුම් වාසි කඩඉරිවලින් දැක්වීම

(කරුණු 4 වී ලකුණු 04)
මුළු ලකුණු 10

3. පාසලක පැවැත් වූ ක්‍රීඩා උත්සවය සඳහා පහත දැක්වෙන ආහාර පාන සපයන ලදී.

- මාළු බනිස්
- බටර් කේක්
- කිරි පැකට්

(i) මාළු බනිස් හා බටර් කේක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කරන ශිල්පීය ක්‍රම සඳහන් කරන්න.

මාළු බනිස්

- මිශ්‍ර කිරීම
- අත් ගැසීම

බටර් කේක්

- බිට් කිරීම / ගැසීම
- පෙරලීම (Folding)

(ඉහත ආහාර දෙකට අදාළව කරුණු 3 වී ලකුණු 03)

- (ii) කිරිවල අඩංගු කාබොහයිඩ්‍රේටය නම් කර, ශරීරය තුළ දී එහි ජීරණය සහ අවශෝෂණය සිදු වන අයුරු ලියන්න.

කිරිවල අඩංගු කාබොහයිඩ්‍රේටය , ලැක්ටෝස් ය.

(ලකුණු 01 යි)

එය ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය තුළදී ජීරණය වේ. ලැක්ටෝස් ලැක්ටේස් එන්සයිමය මගින් ග්ලූකෝස් හා ගැලැක්ටෝස් බවට බිඳ හෙලයි.

(ලකුණු 01 යි)

ග්ලූකෝස් හා ගැලැක්ටෝස් ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයේ ආශුලිකා තුළින් රුධිර ධාරාවට අවශෝෂණය වේ

(ලකුණු 01 යි)

(ලකුණු 03 යි)

- (iii) මාළු මිල දී ගැනීමේ දී එහි ගුණාත්මකභව පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න.

- මතුපිට තද ස්වභාවයකින් යුක්ත වීම
- කොරපොතු තදින් සවි වී තිබීම
- ඇතිල්ලෙන් තදකළ විට හැඩත යථා තත්ත්වයට පත් වීම
- ඇස් දිස්තිමත් වීම
- හිසමත උෂ්ණත්වයක ගබඩා කර තිබීම
- අප්‍රසන්න ගන්ධයක් නොතිබීම
- ආවේණික වර්ණය

(කරුණු 4 ට ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10 යි)

4. (i) ආහාර පරික්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම සනාථ කිරීමට කරුණු තුනක් ඉදිරිපත් කරන්න.

- ආර්ථික වාසි
- අවාරයේ දී ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වීම
- විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර සකස් කර ගැනීමට හැකි වීම
- අපතේ යාමෙන් වැළකීම
- හිඟ ප්‍රදේශවලට ලබා දීමට හැකි වීම
- හදිසි අවස්ථාවක දී ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වීම
- ප්‍රවාහනයේ දී සිදු වන හානි අවම වීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

- (ii) පහත සඳහන් දෑ පිළිබඳ සටහන් ලියන්න.

(a) ආහාර නරක් වීමට හේතු වන ක්ෂුද්‍රජීවීන්

- දිලීර, ශීස්ට් හා බැක්ටීරියා මගින් ආහාර නරක් වීම සිදු වේ. ඇතැම් විට ආහාර විෂ වීම ද සිදු විය හැකි ය.
- මෙම ක්ෂුද්‍රජීවීන් මගින් ආහාරයේ පෙනුම, වයනය, රසය වෙනස් වීම හිසා පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත් වේ.

● දිලීර

දිලීර ආහාර මත වර්ධනය වීමෙන් කළු/සුදු පැහැ පුස් ලෙස දිස් වේ.

උදා- පාන්, බේකරි නිෂ්පාදිත, යෝගට්මත කළු පුස් සෑදීම, චලවළු මත පුස් සෑදීම

● සීස්ට්

දිලීර වර්ගයකි. සීනි ද්‍රාවණ තුල වර්ධනය වේ.

පළතුරු බීම සහ විනාකිරි නිෂ්පාදනයේ දී සීස්ට්වල ක්‍රියාකාරීත්වය බලපායි. සීස්ට් වර්ධනය වී ඒවා පැසීමට ලක් වීමෙන් පරිභෝජනයට අහිතකර හා අමිනිරි තත්ත්වයක් ඇති වේ.

● බැක්ටීරියා

ඒක සෛලීය ක්ෂුද්‍රජීවී විශේෂයකි.

ඇතැම් අවස්ථාවල දී ආහාරයේ අහිතකර වෙනස් වීම් ඇති කිරීමට ද හේතු වේ.

උදා-කිරි කැටි ගැසීම සහ ඇඹුල් රස ඇති වීම, චලවළු මොලොක් වී කුණු වීම

(ලකුණු 01 1/2)

(b) ආහාර පරික්ෂණය කිරීමේ දී භාවිත කරන ස්වභාවික පරික්ෂණ කාරක

ස්වභාවික පරික්ෂණකාරක - ලුණු, සීනි, විනාකිරි, ගොරකා, සියඹලා

- ලුණු - දෙහි, අඹ, බිලිං, මාළු, කරවල, ජාඩ් වැනි ආහාර වර්ග පරික්ෂණය සඳහා යොදා ගනියි.
- සීනි - දෝස්, පෑම්, කෝඩියල් සකස් කිරීමේ දී යොදා ගනියි.
- විනාකිරි - අව්වාරු, සෝස්, චට්නි, මෝජු වර්ග සඳහා යොදා ගනියි
- ගොරකා - මාළු ඇඹුල්හිල සකස් කිරීමේ දී යොදා ගනී
- සියඹලා : ලුණු දෙහි, මාළු ඇඹුල් හිල සෑදීමේදී පරික්ෂණ කාරකයක් ලෙස යොදා ගනී

(ලකුණු 01 1/2)

(ලකුණු 03)

(iii) 'ආහාර පරිභෝජන රටාව මෙන්ම ජීවන රටාව ද පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය තෙරෙහි බලපායි.' මෙය කරුණු හතරක් ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

WWW.OLEVELAPI.COM

- ආහාර පරිභෝජන රටාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වූව ද ජීවන රටාව අයහපත් නම් එය පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපායි.

උදා- ආහාර වේල් යෝග්‍ය ලෙස ගන්නා නමුත් ක්‍රියාකාරී මට්ටම ඉතා අඩු නම්, එනම්

ව්‍යායාම නොමැති සහ කය වෙහෙසවා කටයුතු නොකරන අයෙකු නම් එම පුද්ගලයා හට

ස්ථූලතාවය, කොලෙස්ටරෝල් අධික බව, අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව වැනි තත්ත්ව

සහ රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වේ.

- විශේෂ ජීවන රටාව යෝග්‍ය තත්ත්වයක පවත්වාගෙන යන පුද්ගලයකු තම ආහාර පරිභෝජන රටාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් නොවේ නම් එය ද සෞඛ්‍යය කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපානු ඇත.

උදා- ජීවන රටාව ඉතා ක්‍රියාශීලී සහ ව්‍යායාම සහිත වුව ද ආහාර වේලේ ගැනීමේ දී,

- අධික කැලරි සහිත ආහාර (සීනි/පිණිස/මේදය) බහුලව ගැනීම - බෝ නොවන රෝග
- විටමින් සහ ඛනිජ සහිත ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම - ඌනතා රෝග
- ආහාර වේලේ මග හැරීම මගින් ගැස්ට්‍රයිටිස් රෝග තත්ත්වයට ඇති අවදානම
- තනිතු සහ ජලය අඩුවෙන් ගැනීමෙන් මලබද්ධයට ඇති අවදානම

ඉහත පරිභෝජන රටා සෞඛ්‍යයට අහිතකරව බලපායි.

**ඉහත ප්‍රධාන කරුණු දෙකට අදාළව කරුණු 4කට - (ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)**

5. (i) පවුලක දෙමව්පියන්ගෙන් දරුවන්ට ඉටු විය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් තුනක් සඳහන් කරන්න.

- දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම
- නිසි පෝෂණය ලබා දීම
- ඉගෙනීමට පහසුකම් සැලසීම
- යහපත් පුරුදු හා ආකල්ප ඇති කිරීම
- යහපත් ක්‍රියාවල නිරත කරවීම
- රෝගී අවස්ථාවල රැක බලා ගැනීම
- සුරක්ෂිතභාවය ඇති කිරීම
- හොඳ පුරවැසියෙකු කිරීමට මෙහෙයවීම
- දේපල ආරක්ෂා කිරීමට මෙහෙයවීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 3)

(ii) පවුල් ඒකකයක් විවිධ අවධි පසු කරයි. මෙම අවධි නම් කර, ඉන් එකක් විස්තර කරන්න.

WWW.OLEVELAPI.COM

- ආරම්භක අවධිය
- වර්ධක අවධිය
- සංකෝචක අවධිය

(නම් කිරීම සඳහා ලකුණු 01 1/2)

- ආරම්භක අවධිය-

නව යුවල එකිනෙකා හා දෙදෙනාගේ නව ශ්‍රෝණිවේද හැඩ ගැසෙන අවධියයි. මෙම අවධිය අවසන් වන්නේ පළමු දරුවා ලැබුණු පසුවයි.

■ වර්ධක අවධිය-

මෙය ආරම්භ වන්නේ විවාහ වී පළමු දරුවා ලැබීමෙන් පසුව යි. එම දරුවන් විවාහ වී නිවසින් ගිය පසු මෙම අවධිය අවසන් වෙයි.

■ සංකෝචක අවධිය-

පවුලේ දරුවන් විවාහ වී නිවසින් ගිය පසු දෙමාපියන් තනිවන අවධියයි. එක් අයෙකු මිය ගිය පසුව ද තනිව එම අවධියට හුරු වීමට සිදු වෙයි.

(පැහැදිලි කිරීම සඳහා කොණ 01 1/2 යි)

(කොණ 03)

- (iii) මානව සම්පත් නම් කරන්න. නිවසක ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගෘහණිය විසින් එම සම්පත් දෙකක් උපයෝගී කර ගන්නා අයුරු සාකච්ඡා කරන්න.

● මානව සම්පත්

- දැනුම
- ආකල්ප
- කුසලතා
- ශ්‍රමය

(නම් කිරීමට කොණ 1)

● දැනුම

- පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ
- ආහාරවල පෝෂණ අගය
- සම්තුලිත/සමබල ආහාර වේලේ පිළිබඳව
- පිසීමේ විවිධ ක්‍රම පිළිබඳව

● ආකල්ප

- ආහාරවල පෝෂණ වටිනාකම/අගය හා සංයුතිය පිළිබඳව
- ක්ෂණික ආහාර, කෘතීම ආහාර පිළිබඳව
- ආහාර පිළිබඳ මිත්‍යා විශ්වාස සහ දුර්මත පිළිබඳව
- හොඳ ආහාර පුරුදු පිළිබඳව
- ස්වභාවික හා දේශීය ආහාරවල වැදගත්කම පිළිබඳව

● කුසලතා

- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීම
- අදාළ අමුද්‍රව්‍ය හා නිවැරදි පිළියෙල කිරීමේ හා පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය
- නව අත්හදා බැලීම් සිදු කිරීම

● ශ්‍රමය

- මුළුතැන්ගෙයි වැඩ ඒකක සංවිධානය තුළින් ශ්‍රමය පිරිමැසීම
- වැඩ පහසු කරන උපකරණ භාවිතය
- ශ්‍රම විභජනය
- ශ්‍රමය වඩාත් වැය වන ආකාරයේ වැඩ අතරතුර විවේකය ලබා ගැනීම

(සාකච්ඡා කිරීම සඳහා 1 1/2 බැගින් - කොණ 03)

(කොණ 04)

(මුළු කොණ 10)

6. (i) ලදරුවාගේ පළමු වසර තුළ, කායික වර්ධනයෙහි දක්නට ලැබෙන සුවිශේෂී ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.

- උස හා බර වැඩි වීම
- ඉන්ද්‍රියයන් ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වීම
- මුල් මාස පහ වන විට උපන් බර දෙගුණයක් වීම
- අවුරුද්ද වන විට උපන් බර තුන් ගුණයක් වීම
- මාස හයක් පමණ වන විට දත් ඒම ආරම්භ වීම
- අස්ථි හා මාංශ පේශි වර්ධනය
- අත් පා දිගින් වැඩි වීම

(ලක්ෂණ 3 ට - ලකුණු 3)

(ii) ලදරුවකුට අතිරේක ආහාර දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් විස්තර කරන්න.

- කුඩා ප්‍රමාණවලින් ආහාර ලබා දීම
- එක් වරකට එක් ආහාරය බැගින් හඳුන්වා දීම
- පෝෂණ අගය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- පළමුව මව්කිරි සමග මිශ්‍ර කර ධාන්‍ය කැඳ ලබා දීම.
- පසුව එයට පලා වර්ග, එළවළු හා ප්‍රෝටීනමය ආහාර ක්‍රමයෙන් එකතු කිරීම.
- ලුණු, සීනි වැනි ද්‍රව්‍ය හා කුළුබඩු එක් නොකිරීම
- විවිධත්වයකින් යුත් ආහාර වර්ග ලබා දීම
- කිසියම් ආහාරයකට අසාත්මික බවක් ඇතිවේදැයි විමසිලිමත් වීම

(කරුණු 3 ක් විස්තර කිරීම - ලකුණු 03)

(iii) ලදරුවකු සඳහා ලබාදිය හැකි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ හතරක් නම් කර, ඒවා ලදරුවාගේ විවිධ හැකියා වර්ධනය කෙරෙහි දායක වන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- තල්ලු කරගෙන යන කරත්ත වැනි උපකරණ - අල්ලාගෙන ඇවිදීමට උපකාර වේ - වාලක හැකියා වර්ධනය (දළ වාලක)
- සැහැල්ලු වර්ණවත්/බෝල - වර්ණ හඳුනාගැනීමේ හැකියා, වාලක හැකියා වර්ධනය (සියුම් වාලක)
- ශබ්ද නගන සෙලවිය හැකි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ- ශබ්ද හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව, වාලක හැකියා
- කතා කරන බෝනික්කන්- භාෂා හැකියා, මානසික හැකියා
- චලනය වන සතුන් වැනි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ - වාලක හැකියා වර්ධනය

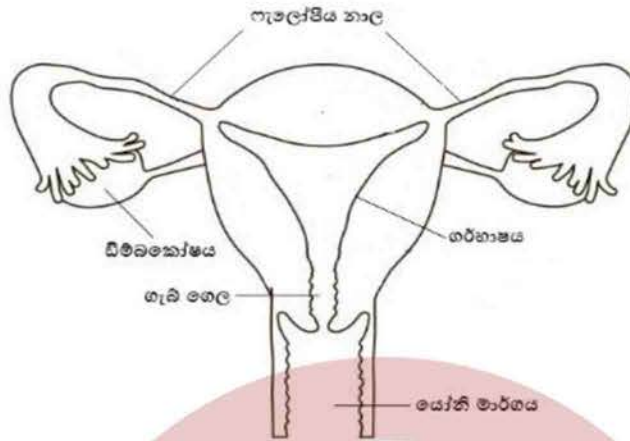
(ක්‍රීඩා භාණ්ඩයකට 1/2 බැගින් 4කට ලකුණු 02යි)

(හේතු දැක්වීමට 1/2 බැගින් ලකුණු 02 ය)

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

7. (i) හූණයේ සංවර්ධනය සඳහා ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය සැකසී ඇති අන්දම නම් කරන ලද රූපයටහනක් මගින් දක්වන්න.



(ලකුණු 03)

- (ii) පහත සඳහන් දෑ පිළිබඳ සටහන් ලියන්න.

(a) නවජ දරුවා

(b) නිවසේ දී ප්‍රදරුවකු මුහුණ දිය හැකි අනතුරු

a. නවජ දරුවා

- උපතේ සිට දින 28 ක් තුළ දරුවා - මෙලෙස හැඳින්වේ
- උපත් බර කිලෝග්‍රෑම් 2.5 - 3.5 හා දිග සෙන්ටි මීටර 50 ක් පමණ
- මාංශ පේෂිවල මෘදු බව
- අත් පා වකුටු කර සිටීම
- සම රෝස පැහැති.
- සිහින් රෝම දක්නට ඇත.
- විවිධ සංවේදනයන්ට ප්‍රතික ලෙස ප්‍රතිචාරය දක්වයි

උදා : අධික ශබ්දයට හිතැස්සේ

ආලෝකය යොමු වූ විට ඇස් පියා ගනී.

WWW.OLEVELAPI.COM

(ලකුණු 01 1/2 යි)

b. නිවසේ දී ප්‍රදරුවකු මුහුණ දිය හැකි අනතුරු

1. නාසයේ යමක් හිරවීම
2. වැරීම
3. විදුලි සැර වැදීම (බිත්තියේ පහත සවිකර ඇති ජේනු ආවරණය නොකිරීම නිසා)
4. හුණු පැකට්, දත් බෙහෙත්, ඖෂධ අතට අසුටි මිරිකීම හෝ කටේ දැමීම
5. ජලය මගින් විය හැකි අනතුරු

(ලකුණු 01 1/2 යි)

(iii) 'මාතෘ සායනවල කාර්යභාරය' යන මැයිත් පත්තියට කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට ඔබේ කණ්ඩායමට පැවරී ඇත. මෙහි ඇතුළත් කරන කරුණු හතරක් පැහැදිලි කරන්න.

- ගර්භනී කාලයේ දී අවශ්‍යයෙන්ම සිදුකළ යුතු පරීක්ෂණ හා පරීක්ෂාවන්ට ලක් කිරීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල සුවිශේෂී පරීක්ෂණ සිදු කිරීම
- පෝෂක පරිපූරණය (ගඩඩ, ගොලික් අම්ලය, කැල්සියම්, විටමින් C, ත්‍රිපෝෂ)
- රෝගී තත්ව ඇත්නම් ඉක්මණින් හඳුනාගෙන නිසි ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම
- ගර්භණී සමය තුළ සුදුසු මානසික හා ශාරීරික තත්ත්ව පවත්වාගැනීමට උපදෙස් ලබා දීම
- ගර්භාෂයේ වර්ධනය වන හුණුයාගේ තත්ත්වය තීරණය කිරීම
- ගර්භණී මවගේ පෝෂණය නගාසිටුවීමට උපදෙස් දීම
- අවශ්‍ය එන්ගන් ලබා දීම (පිටගැස්ම)
- ගැබ්ණී මවගේ සෞඛ්‍ය ගැටළු නිරාකරණය කරදීම
- පවුල් සැලසුම් කිරීම පිළිබඳ උපදෙස් සැපයීම

(ලකුණු 04 යි)

(මුළු ලකුණු 10 යි)

WWW.OLEVELAPI.COM