WWW.OLEVELAPI.COM

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, 2018 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2018 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2018

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

2018.12.07 / 0830 - 1140

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
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 ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

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 සැපයෙන 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. පහත සඳහන් ඒවායින් පැණිරසින් අඩුම කාබොහයිඩ්‍රේටය කුමක්ද?
(1) ග්ලූකෝස් (2) සුක්‍රෝස් (3) මෝල්ටෝස් (4) ලැක්ටෝස්

2. පොල්වල අඩංගු වන මේද අම්ලය වනුයේ,
(1) බියුටිරික් අම්ලය ය. (2) පාමිටික් අම්ලය ය. (3) ලෝරික් අම්ලය ය. (4) ස්ටියරික් අම්ලය ය.

3. ලයිසින් නමැති ඇමයිනෝ අම්ලය අඩු ආහාර ද්‍රව්‍යයක් වනුයේ,
(1) තිරිඟු ය. (2) පරිප්පු ය. (3) කිරි ය. (4) මාලු ය.

4. පහත සඳහන් කුමන විටමින් B ඌනතාව පෙලග්‍රා රෝගයට හේතු වේ ද?
(1) විටමින් B_2 (2) විටමින් B_3 (3) විටමින් B_6 (4) විටමින් B_{12}

5. 'X' නමැති විටමිනයෙහි කෘත්‍ය කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- යකඩ අවශෝෂණයට උපකාරී වේ.
- ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.
- කොලැජන් නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය වේ.

'X' විය හැකි වනුයේ,
(1) විටමින් A ය. (2) විටමින් C ය. (3) විටමින් D ය. (4) විටමින් E ය.

6. එළවලුවලින් සිරුරට ඉටු වන කෘත්‍යයක් වනුයේ,
(1) කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය වේගවත් කිරීම ය.
(2) ජීර්ණ එන්සයිම ස්‍රාවය උත්තේජනය කිරීම ය.
(3) ආහාරයේ තන්තු ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම ය.
(4) පෝෂක අවශෝෂණයට උපකාරී වීම ය.

7. කිරිවල අඩංගු පෝෂක දෙකක් වනුයේ,
(1) යකඩ සහ විටමින් D ය. (2) කැල්සියම් සහ විටමින් C ය.
(3) විටමින් A සහ විටමින් B_2 ය. (4) විටමින් K සහ පොස්ෆරස් ය.

8. පාන් සහ බනිස් වැනි ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී පිටිමෝලියෙහි ඇදෙන සුළු බව ඇති කිරීමට හේතු වන ප්‍රෝටීනය කුමක් ද?
(1) ඉලාස්ටින් (2) කොලැජන් (3) මයොසින් (4) ග්ලූටන්

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ....

9. පහත දැක්වෙන ආහාර වේල් අතුරෙන් උත්සව අවස්ථාවක් සඳහා වඩාත් ම සුදුසු දිවා ආහාර වේල කුමක් ද?
(1) බිරියානි, මාලු කිරට, බෝංචි ව්‍යංජනය, ගොටුකොළ සම්බෝලය, කස්ටඩ් පුඩිම
(2) එළවළු බත් (vegetable fried rice), මාලු ව්‍යංජනය, මිශ්‍ර එළවළු ස්ටූ, මුකුණුවැන්න මැල්ලුම, වටලප්පන්
(3) නූඩ්ල්ස්, පරිප්පු ව්‍යංජනය, මාලු ඇඹුල් තියල්, ඇණු සම්බල, පලතුරු සලාදය
(4) කහ බත්, අල බැදුම, මස් කරිය, එළවළු සලාදය, අයිස් ක්‍රීම්

10. පහත සඳහන් වැකි අතුරෙන් පෆ් පේස්ට්‍රිය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය කුමක් ද?
(1) පිළියෙල කිරීමේදී යීස්ට් ස්වල්පයක් එක් කරයි.
(2) සකස් කිරීමේදී ශීතකරණයක තැබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
(3) මාජරින් හා පිටි 1:2 අනුපාතයට මිශ්‍ර කරයි.
(4) පැටිස්, පෆ් පේස්ට්‍රිය භාවිතයෙන් සකස් කරයි.

11. පෝෂණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) සිරුර තුළ විටමින් K නිෂ්පාදනය කළ හැකි ය.
(2) මාලු තෙල්වල සංතෘප්ත මේද අම්ල අඩංගු ය.
(3) අක්මාව තුළ අතිරික්ත ප්‍රෝටීන ගබඩා වේ.
(4) වැඩිපුර විටමින් B ලබාගැනීම සිරුරට විෂ සහිත වේ.

12. සංවහනය ප්‍රධාන වශයෙන් සිදු වන්නේ පහත දැක්වෙන කුමන පිසීමේ ක්‍රියාවලියේ ද?
(1) තෝසේ සෑදීම (2) මස් රෝස්ට් කිරීම (3) කට්ලට් බැදීම (4) කේක් බේක් කිරීම

13. වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු ලෙස සලකනු ලබන තත්ත්ව දෙකක් වනුයේ,
(1) අධිපෝෂණය සහ අඩු බර දරු උපත් ය.
(2) මළ දරු උපත් සහ ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ය.
(3) අධිපෝෂණය සහ ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ය.
(4) අඩු බර දරු උපත් සහ මළ දරු උපත් ය.

14. ළමුන් තුළ අයඩින් ඌනතාවයේදී පෙන්නුම් **නොකරන** ලක්ෂණයක් වනුයේ,
(1) වර්ධනය පසුබෑම ය. (2) උදාසීන බව ය.
(3) බුද්ධි මට්ටම අඩු වීම ය. (4) පාචනය ය.

15. කැල්සියම් අවශෝෂණය සඳහා උපකාරී වන විටමිනය කුමක් ද?
(1) විටමින් A (2) විටමින් C (3) විටමින් D (4) විටමින් K

16. අග්න්‍යාශයික යුෂයේ අඩංගු ප්‍රෝටීන් ජීර්ණ එන්සයිමය වනුයේ,
(1) රෙනින් ය. (2) ට්‍රිප්සීන් ය.
(3) පෙප්සීන් ය. (4) ඇමයිනො පෙප්ටයිඩේස් ය.

17. ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනය සඳහා බලපාන බාහිර සාධකයක් වනුයේ,
(1) උෂ්ණත්වයයි. (2) ජල සක්‍රියතාවයි. (3) pH අගයයි. (4) උපස්තරයයි.

18. ගැහැනු දරුවකුගේ සිරුර තුළ ඩිම්බ සෛල සෑදෙනුයේ,
(1) ඉපදීමට පෙර ය. (2) පසු ළමා වියේ දී ය.
(3) මල්වර වීමට ආසන්නව ය. (4) මල්වර වීමත් සමගම ය.

WWW.OLEVELAPI.COM

19. නව යොවුන් අවධියේ ගැහැනු සහ පිරිමි දරුවන්ගේ කායික වර්ධනයෙහි උපරිම වර්ධන නැග්ම පෙන්නුම් කරනුයේ පිළිවෙළින් වයස
(1) අවුරුදු 10 සහ 12 දී ය. (2) අවුරුදු 12 සහ 14 දී ය.
(3) අවුරුදු 12 සහ 16 දී ය. (4) අවුරුදු 14 සහ 16 දී ය.

20. පහත සඳහන් ඒවායින් නව යොවුන් විය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) කායික වර්ධනය හා මානසික වර්ධනය අතර සහසම්බන්ධතාවක් ඇත.
(2) සමාජශීලීබව කෙරෙහි ආරය හා පරිසරය බෙහෙවින් බලපායි.
(3) මෙම අවධියේ දී ගැහැනු ළමුන්ගේ පේශී පටක හා පිරිමි ළමුන්ගේ මේද පටක වර්ධනය වේ.
(4) මෙම අවධියේ දරුවෝ ස්ව සංකල්පය ගොඩනගා ගැනීමට උත්සාහ දරති.

21. පහත සඳහන් ඒවායින් යොවුන් වියෙහි දරුවන්ගේ චිත්තවේගී වර්ධනය පිළිබිඹු කරන චර්යාව කුමක් ද?
(1) ආත්ම කේන්ද්‍රීය බව (2) අනුකරණය
(3) සානුකම්පිත බව (4) සහයෝගීතාව

[තුන්වැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ....

22. ගර්භිණී කාන්තාවකගේ රුධිර හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය සඳහා කඩඉම් සීමාව ලෙස සැලකෙනුයේ,
(1) 9 g/dl ය. (2) 11 g/dl ය. (3) 13 g/dl ය. (4) 15 g/dl ය.

23. ගර්භිණී කාන්තාවක් සඳහා මාතෘ සායනයක කිහිපවාරයක් සිදු කරනු ලබන පරීක්ෂාවක්/පරීක්ෂණයක් වනුයේ,
(1) උස මැනීමයි. (2) මුත්‍ර පරීක්ෂණයයි.
(3) රුධිර ඝනය පරීක්ෂණයයි. (4) VDRL පරීක්ෂණයයි.

24. උපත් බර කිලෝග්‍රෑම් 3 ක් වූ ළදරුවකුගේ වයස අවුරුද්දක් වන විට බර,
(1) කිලෝග්‍රෑම් 6 ක් පමණ ය. (2) කිලෝග්‍රෑම් 7 ක් පමණ ය.
(3) කිලෝග්‍රෑම් 9 ක් පමණ ය. (4) කිලෝග්‍රෑම් 12 ක් පමණ ය.

25. නවජ දරුවාගේ හිසෙහි වටප්‍රමාණය වනුයේ,
(1) සෙන්ටිමීටර 20 – 23 අතර ය. (2) සෙන්ටිමීටර 24 – 26 අතර ය.
(3) සෙන්ටිමීටර 32 – 34 අතර ය. (4) සෙන්ටිමීටර 37 – 40 අතර ය.

26. ළදරුවකුට අතිරේක ආහාර ලබාදීම ආරම්භ කළ යුතු වන්නේ,
(1) මාස 3 සම්පූර්ණ වූ විට ය. (2) මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විට ය.
(3) මාස 8 සම්පූර්ණ වූ විට ය. (4) මාස 10 සම්පූර්ණ වූ විට ය.

27. පහත සඳහන් එන්නත් අතුරෙන් ළදරුවකුට මාස 6 අවසානයේදී දෙනු ලබන එන්නත කුමක් ද?
(1) ජපනිස් එන්සෙෆලයිටිස් එන්නත (2) MMR එන්නත පළමු මාත්‍රාව
(3) පංච සංයුජ එන්නත දෙවන මාත්‍රාව (4) පෝලියෝ මුඛ එන්නත තෙවන මාත්‍රාව

28. 'P' නමැති මැහුම් ක්‍රමයෙහි පහත සඳහන් ගුණාංග දක්නට ඇත.
- විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් ලෙස භාවිත වේ.
- රෙදි දෙපොටක් මූට්ටු කිරීම සඳහා යොදා ගනියි.
- බික්කු මැසීමේදී අලංකාරය වැඩි කරයි.

'P' වනුයේ,
(1) නූල් ඇදීම ය. (2) සිහින් නූල් දුවවීම ය.
(3) බ්ලැන්කට් මැස්ම ය. (4) වාටි මැස්ම ය.

29. ඇඳුමක් නිර්මාණය කිරීමේදී අනුගමනය **නොකළ** යුතු කරුණක් වනුයේ,
(1) රෙද්දේ හොඳ පිටෙහි දක්කු රේඛා සලකුණු කිරීම ය.
(2) දක්කු රේඛා එක මත එක සිටින සේ අල්පෙනෙත්ති ගැසීම ය.
(3) දක්කු රේඛාවලට ඉතා ආසන්නව තාවකාලික මැස්මක් යෙදීම ය.
(4) දක්කු රේඛා මත ස්ථිර මැස්මක් යෙදීම ය.

30. ඇඳුමක වාටියට විසිතුරු බව ගෙන දෙන මැහුම් ක්‍රමයක් වන්නේ,
(1) පිස්මේන්තු මැස්ම ය. (2) සත්නාලි මැස්ම ය. (3) ඇඹරුම් මැස්ම ය. (4) සැඟි වාටි මැස්ම ය.

31. ශාකමය කෙඳි වර්ගයකින් සාදන ලද රෙදි වර්ග දෙකක් වන්නේ,
(1) මල් රෙදි සහ ලිනන් ය. (2) වොයිල් සහ රෙයෝන් ය.
(3) ඕර්ලෝන් සහ මල් රෙදි ය. (4) රෙයෝන් සහ නෛන්සුක් ය.

WWW.OLEVELAPI

32. රෙදිපිළි තාක්ෂණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය කුමක් ද?
(1) පතරොම් ඇඳීම කළ යුත්තේ දුඹුරු කඩදාසියෙහි දිළිසෙන පෘෂ්ඨය මත ය.
(2) ළදරු ඇඳුම් නිර්මාණයේදී මිනුම් ගැනීමෙන් අනතුරුව පතරොම සකස් කරයි.
(3) කුෂන් කවරයක් මැසීමේදී ප්‍රංශ මූට්ටුව යෙදිය හැකි ය.
(4) ළමා ගවුම මැසීමේදී අංශ මූට්ටු දෙපසට විවෘත කළ යුතු ය.

33. ළමා ගවුමක් නිර්මාණය කිරීමේදී උරහිස සිට අත්කට දක්වා මිනුම ගණනය කරනු ලබන්නේ,
(1) උරහිස සිට ඉණ දක්වා උසෙන් $\frac{1}{4}$ ක් ලෙස ය.
(2) උරහිස සිට ඉණ දක්වා උසෙන් $\frac{1}{3}$ ක් ලෙස ය.
(3) උරහිස සිට ඉණ දක්වා උසෙන් $\frac{1}{2}$ ක් ලෙස ය.
(4) උරහිස සිට ඉණ දක්වා උසෙන් $\frac{2}{3}$ ක් ලෙස ය.

[හතරවැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

34. හතරැස් කර හැඩයක් මසා නිම කිරීම සඳහා වඩාත් උචිත වන්නේ කුමන ක්‍රමය ද?
(1) බඳන වාටිය යෙදීම
(2) පෝරු වාටිය යෙදීම
(3) පයිපින් කිරීම
(4) හැඩපෝරුව යෙදීම

35. මෝස්තරයක් මැසීමේදී පිරවුම් ස්වභාවයක් ලබාදීම සඳහා යොදාගනුයේ,
(1) ප්‍රංශ ගැට මැස්ම ය.
(2) දිග කොට මැස්ම ය.
(3) බුලියන් මැස්ම ය.
(4) ගැට පිස්මේන්තු මැස්ම ය.

36. නිවසක ප්‍රධාන නිදන කාමරයෙහි ගෙබිම වර්ගඵලය අවම වශයෙන් විය යුත්තේ,
(1) වර්ග අඩි 90 කි.
(2) වර්ග අඩි 100 කි.
(3) වර්ග අඩි 120 කි.
(4) වර්ග අඩි 150 කි.

37. ද්විතීයික වර්ණ පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය තෝරන්න.
(1) තැඹිලි, රතු, දම්
(2) කොළ, දම්, නිල්
(3) කහ, තැඹිලි, කොළ
(4) තැඹිලි, කොළ, දම්

38. පහත සඳහන් රේඛා අතුරෙන් රිද්මයානුකූල බව පිළිබිඹු වන්නේ කුමකින් ද?
(1) සිරස් රේඛා
(2) තිරස් රේඛා
(3) විකර්ණාකාර රේඛා
(4) අක්වක් රේඛා

39. කලා මූලිකාංගයක් හා මෝස්තර මූලධර්මයක් පිළිවෙළින් දැක්වෙන පිළිතුර තෝරන්න.
(1) තුලනය සහ වයනය
(2) හැඩය සහ සමානුපාතය
(3) වර්ණය සහ රේඛා
(4) අවධාරණය සහ රිද්මය

40. භෞතික නොවන සම්පත් දෙකක් වන්නේ,
(1) ජලය සහ දේපල ය.
(2) ඉඩකඩ සහ ඉන්ධන ය.
(3) මුදල් සහ ඉඩකඩම් ය.
(4) කාලය සහ විදුලිය ය.

* *

WWW.OLEVELAPI.COM

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

WWW.OLEVELAPI.COM

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, 2018 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2018 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2018

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. පාසලෙහි භෝජනාගාරය පවත්වා ගෙන යනු ලබන්නේ පාසල් සංවර්ධන සමිතිය මගිනි. අ.පො.ස. (උසස් පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටි සිසු කණ්ඩායමක් ප්‍රතිඵල ලැබෙන තෙක් එහි කළමනාකරණය භාරගැනීමට අවසර ගෙන ඇත. භෝජනාගාරය විධිමත්ව පවත්වා ගෙන යාමටත්, එහි ප්‍රසන්න පරිසරයක් ඇති කිරීමටත් ඔවුහු යුහුසුළු වෙති.

(i) පාසල් භෝජනාගාරයෙහි අලෙවි කරන ආහාරවල තිබිය යුතු ගුණාංග **හතරක්** ලියන්න.

(ii) සිසුනට උදේ ආහාර වේල සඳහා භෝජනාගාරයෙන් ගත හැකි ආහාර ඇතුළත් බොජුන් පතක් යෝජනා කරන්න.

(iii) භෝජනාගාරයෙන්, ඇසුරුම් කරන ලද ආහාර මිලදී ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **හතරක්** සඳහන් කරන්න.

(iv) පාසලට පැමිණෙන විශේෂ අමුත්තන්ට සංග්‍රහ කිරීමට ද මෙම භෝජනාගාරය තුළ පහසුකම් සලසා ඇත. එවැනි අවස්ථාවක අමුත්තන් දෙදෙනකු සඳහා තේ පැන් සංග්‍රහයක් පිළිගැන්වීමට මේසය සකස් කරන ආකාරය රූපසටහනක් මගින් ඉදිරිපත් කරන්න.

(v) භෝජනාගාරයෙහි භාවිත කරන අත්පිස්නා රඳවනයක් සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.

(vi) මෙම අත්පිස්නා රඳවනය ක්විල්ට් කර නිම කිරීමේදී අනුගමනය කරන පියවර **දෙකක්** ලියන්න.

(vii) පාසල් භෝජනාගාරය කාර්යක්ෂම ලෙස පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය, යොවුන් දරුවන් තුළ ඇති බුද්ධිමය හැකියා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(viii) භෝජනාගාරය තුළ විවේක කාලයේදී ඇති වන කලබලකාරී තත්ත්වය මඟහරවා ගැනීම සඳහා දරුවන් තුළ ප්‍රගුණ කළ යුතු යහපත් පුරුදු **දෙකක්** ලියන්න.

(ix) පාසල් භෝජනාගාරය මනාව සංවිධානය වී ඇති බව පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ **හතරක්** ලියන්න.

(x) 'භෝජනාගාරය ප්‍රසන්න ලෙස අලංකරණය වී ඇත.' මෙම ප්‍රකාශය සනාථ කිරීමට උදාහරණ **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

WWW.OLEVELAPI.COM

2. (i) ළමා ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

(ii) විවිධ මැහුම් ක්‍රම භාවිත කර විසිත්ත කාමරයක් සඳහා බිත්ති සැරසිල්ලක් සකස් කිරීමට අවශ්‍යව ඇත. මෙයට අදාළ පිරිසැලසුමක ඇතුළත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

(iii) සටහන් ලියන්න.

(a) ඇඳුම්වල විවර පියවීමේ ක්‍රම

(b) මූට්ටුවල විවෘත අද්දර නිම කිරීමේ ක්‍රම

[හයවැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ....

3. පහත දක්වා ඇත්තේ දිවා ආහාර වේලක් සඳහා බොජුන් පතකි.

- බත්
- පරිප්පු ව්‍යංජනය
- බණ්ඩක්කා ව්‍යංජනය
- බිත්තර ඔම්ලට්
- බීට් සම්බල
- පපඩම්
- අතුරුපස සඳහා කැරමල් පුඩිම

(i) මෙහි එක් එක් ආහාරයට අදාළ ප්‍රධාන පිසීමේ ක්‍රමය නම් කර, ඉන් **දෙකක්** කෙටියෙන් පහදන්න.

(ii) මෙම ආහාර වේලෙහි පෝෂණමය වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.

(iii) ඉහත ආහාර වේලෙහි ඇතුළත් බත්, පරිප්පු, බිත්තර, බීට් සහ බණ්ඩක්කා, ආහාර පිරමීඩයෙහි ඇතුළත් කර ඇති අන්දම රූපසටහනක් මගින් ඉදිරිපත් කරන්න.

4. (i) ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන භෞතික හේතු **දෙකක්** නම් කර, ඒවා වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර ඉදිරිපත් කරන්න.

(ii) සටහන් ලියන්න.

(a) ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා අඩු තාපය යෙදීම

(b) බ්ලාන්ච් කිරීම

(iii) පහත දැක්වෙන ආහාර සකස් කිරීමේදී භාවිත වන පරිරක්ෂණ කාරක සහ පරිරක්ෂණ මූලධර්ම පිළිවෙළින් සඳහන් කරන්න.

(a) අඹ චට්නි

(b) අල දෝසි/ටොෆි

5. (i) විසිත්ත කාමරය සඳහා ගෘහ භාණ්ඩ තෝරාගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

(ii) ගෙවත්තෙහි පාංශු සංරක්ෂණය සඳහා ගත හැකි පියවර **තුනක්** යෝජනා කරන්න.

(iii) නිවසක විදුලිය පරිහරණය කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂක පූර්වෝපා සාකච්ඡා කරන්න.

6. (i) නවජ දරුවෙක් ප්‍රතීක ක්‍රියා පිළිබිඹු කරයි.

(a) 'ප්‍රතීක ක්‍රියා' යන්න හඳුන්වන්න.

(b) 'ප්‍රතීක ක්‍රියා' සඳහා උදාහරණ **දෙකක්** ලියන්න.

(ii) පළමු වසර තුළ ළදරුවා සමාජයට යොමු කිරීම සඳහා දෙමාපියන් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

(iii) දරුවකුගේ සංවර්ධනය සිදු වන ආකාර දෙකකි.

(a) හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා

(b) සිරුර මධ්‍යයේ සිට පර්යන්තය දක්වා

මෙම ආකාර දෙක සඳහා උදාහරණ **දෙක** බැගින් ඉදිරිපත් කරන්න.

7. (i) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියෙහි පහත දැක්වෙන කොටස්වල කෘත්‍ය **දෙක** බැගින් ලියන්න.

(a) ඩිම්බ කෝෂ (b) ෆැලෝපීය නාල (c) ගර්භාෂය

(ii) මව්කිරි දීමෙන් ළදරුවාට සැලසෙන වාසි **තුනක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

(iii) සටහන් ලියන්න.

(a) ආර්තවය

(b) ගර්භිණීභාවය

***

WWW.OLEVELAPI.COM

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

WWW.OLEVELAPI.COM

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2018
க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2018

විෂයය අංකය பாட இலக்கம்	85	විෂයය பாடம்	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

I පත්‍රය - පිළිතුරු
I பத்திரம் - விடைகள்

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

WWW.OLEVELAPI.COM

විශේෂ උපදෙස් / விசேட அறிவுறுத்தல் } එක් පිළිතුරකට ලකුණු / ஒரு சரியான விடைக்கு **01** බැගින் / 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

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

II පත්‍රය

නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම්

II පත්‍රය ප්‍රශ්න හතකින් සමන්විතය

පළමුවන ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය ය. මෙය කොටස් දහයකින් සමන්විත ය. ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂයට අදාළ විෂය ක්ෂේත්‍ර සියල්ලම නියෝජනය වනසේ ද, නිපුණතා මට්ටම් කිහිපයක් පිළිබඳ දැනුම හා කුසලතා මැනීම ට හැකිවන සේ ද, අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත. මෙහි දී එම නිපුණතාවලට අදාළ දැනුම එදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිත කිරීම පිළිබඳ ශිෂ්‍යයා ලබා ඇති ප්‍රවීණතාව ඇගයීමට ලක් කෙරේ. ආහාර හා පෝෂණය, ළමා සංවර්ධනය, රෙදිපිළි තාක්ෂණය හා ගෘහ කළමනාකරණය පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, ප්‍රායෝගික කුසලතා හා උසස් මානසික හැකියා මැනීමට හැකිවන සේ ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත.

දෙවන ප්‍රශ්නය

10 සහ 11 ශ්‍රේණිවල ඉගෙන ගන්නා රෙදිපිළි තාක්ෂණය හා සම්බන්ධ නිපුණතාවලට අදාළ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය හා ප්‍රායෝගික කුසලතා මැන බැලීම සඳහා මෙම ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත.

තුන්වන ප්‍රශ්නය

විෂය නිර්දේශයේ 03 සහ 06 යන නිපුණතාවලට අයත් නිපුණතා මටට්ම්වලට අදාළ දැනුම අවබෝධය භාවිතය, විශ්ලේෂණ හැකියාව හා ප්‍රායෝගිකව එම දැනුම යොදා ගැනීමට ශිෂ්‍යයා ලබා ඇති ප්‍රවීණතාව ඇගයීමට ලක් කර ඇත.

හතරවන ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය 8.1 සහ 8.2 නිපුණතා මට්ටම්වලට අදාළ දැනුම හා අවබෝධය පරීක්ෂා කිරීමට සකස් කර ඇත. මෙමගින් මෙම විෂය කොටස්වල ප්‍රායෝගික භාවිතය හා විශ්ලේෂණ හැකියාවන් ද ඇගයීමට ලක් කෙරේ.

පස්වන ප්‍රශ්නය

විෂය නිර්දේශයේ 01 සහ 02 නිපුණතා පිළිබඳව ශිෂ්‍යයා ලබා ඇති ප්‍රවීණතාව ඇගයීමට ලක්කර ඇත. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය ගෘහ සංවිධානය මෙන්ම බාහිර පරිසර කළමනාකරණය පිළිබඳව දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය හා ප්‍රායෝගික කුසලතා මැන බැලීමට අපේක්ෂිතය.

හයවන ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය ළමා සංවර්ධනයට අදාළ 13 වන නිපුණතාව හා සම්බන්ධ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය සහ උසස් මානසික හැකියා මැන බැලීම සඳහා සකස් කර ඇත.

හත්වන ප්‍රශ්නය

ළමා සංවර්ධනයට අදාළව 13 නිපුණතාව ද නව යොවුන් අවධිය පිළිබඳව වන 12 වන නිපුණතාවද ආවරණය වන පරිදි ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත. මෙහි දී යොවුන් අවධිය මෙන්ම පළමු වසර තුළ දරුවාගේ සංවර්ධනයට අදාළ දැනුම, අවබෝධය හා සංස්ලේෂණ හැකියා මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

1. පාසලෙහි භෝජනාගාරය පවත්වා ගෙන යනු ලබන්නේ පාසල් සංවර්ධන සමිතිය මගිනි. අ.පො.ස. (උසස් පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටි සිසු කණ්ඩායමක් ප්‍රතිඵල ලැබෙන තෙක් එහි කළමනාකරණය භාරගැනීමට අවසර ගෙන ඇත. භෝජනාගාරය විධිමත්ව පවත්වා ගෙන යාමටත්, එහි ප්‍රසන්න පරිසරයක් ඇති කිරීමටත් ඔවුහු යුහුසුළු වෙති.

(i) පාසල් භෝජනාගාරයෙහි අලෙවි කරන ආහාරවල තිබිය යුතු ගුණාංග **හතරක්** ලියන්න.

- පෝෂ්‍යදායී වීම/ ගුණාත්මක වීම
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වීම
- කෘත්‍රිම ආකලන අවම ලෙස භාවිතය
- ආහාරයේ සුවඳ, වර්ණය, රසය, වයනය තිබීම
- ආහාර වල අලුත් බව (නවතාවය)
- ඉක්මණින් නරක් නොවන බව
- නිසිලෙස ආහාර ඇසුරුම් කර තිබීම
- අලෙවි කිරීමේ දී ආහාර අතින් ඇල්ලීමෙන් වැළකීම (අත් ආවරණ, ටොන්ග් භාවිතය)
- ආහාර නිවැරදි ලෙස ගබඩා කර තිබීම
- පිරිසිදු බව
- ආහාරයට ගැනීමේ පහසුව

(කරුණු 4 ට ලකුණු 02)

(ii) සිසුනට උදේ ආහාර වේල සඳහා භෝජනාගාරයෙන් ගත හැකි ආහාර ඇතුළත් බොජුන් පතක් යෝජනා කරන්න.

- මුං කිරිබත්
  ලුණු මිරිස්
  කෙසෙල් ගෙඩියක්
  කිරි තේ/තේ/ කෝපි වැනි පානයක්
- ඉඳි ආප්ප
  කුනිස්සන් මැල්ලුම
  පරිප්පු ව්‍යංජනය
  කෙසෙල් ගෙඩියක්
  පළතුරු යුෂ වැනි පාන වර්ගයක්
- තෝසේ
  සාම්බාර්
  පොල් චට්නි
  කෙසෙල් ගෙඩියක්
  තේ/ කෝපි වැනි පානයක්
- සැමන් සැන්විච්
  කෙසෙල් ගෙඩියක්
  කිරි පැකට් / තේ කෝප්පයක්

(සම්පූර්ණ බොජුන්පතට ලකුණු 02)
(අසම්පූර්ණ බොජුන්පතට ලකුණු 01)

WWW.OLEVELAPI.COM

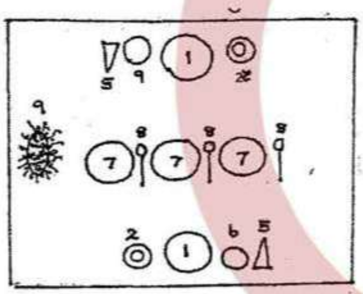
අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

(iii) භෝජනාගාරයෙන්, ඇසුරුම් කරන ලද ආහාර මිලදී ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **හතරක්** සඳහන් කරන්න.

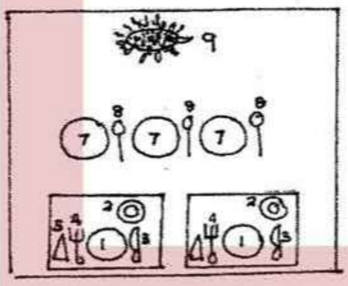
- ආහාරයට ගැළපෙන ඇසුරුමක් තිබීම
- ඇසුරුම පලුදු වී නොතිබීම
- ආහාර නිවැරදිව ගබඩා කර තිබීම
- නිෂ්පාදිත දිනය
- කල් ඉකුත්වීමේ දිනය
- මිල
- බර/ පරිමාව
- නිෂ්පාදකයාගේ නම
- නිෂ්පාදනයේ නම
- ප්‍රමිති ලාංඡනය
- ආහාරයේ පෙනුම

(කරුණු 4 ට ලකුණු 02)

(iv) පාසලට පැමිණෙන විශේෂ අමුත්තන්ට සංග්‍රහ කිරීමට ද මෙම භෝජනාගාරය තුළ පහසුකම් සලසා ඇත. එවැනි අවස්ථාවක අමුත්තන් දෙදෙනකු සඳහා තේ පැන් සංග්‍රහයක් පිළිගැන්වීමට මේසය සකස් කරන ආකාරය රූපසටහනක් මගින් ඉදිරිපත් කරන්න.



පෙරදිග සංස්කෘතියට අනුව



අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව

1. පිඟාන
2. තේ කෝප්පය
3. පිහිය
4. ගෑරුප්පුව
5. අත්පිස්නාව
6. අත සෝදන කෝප්පය
7. ආහාර දීසි
8. හැඳි
9. මල් සැකසුම

එක් රූප සටහනකට ලකුණු 02 යි.

WWW.OLEVELAPI.COM

(v) භෝජනාගාරයෙහි භාවිත කරන අත්පිස්නා රඳවනයක් සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.

එක් රූප සටහනකට ලකුණු 02 යි.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

(vi) මෙම අත්පිස්නා රඳවනය ක්විල්ට් කර නිම කිරීමේදී අනුගමනය කරන පියවර **දෙකක්** ලියන්න.

- මෝස්තරය මැසූ රෙදි කැබැල්ලෙහි සිහින් නූල් දුවවීම සඳහා රේඛා සටහන් කර එම රෙදි කැබැල්ලට යටින් පොලිෆීල්/ පෑඩිං තට්ටුවක් තැබීම
- එයට යටින් පෝරුව සඳහා යොදා ගන්නා රෙදි කැබැල්ල තැබීම
- මෝස්තරය සහිත රෙද්ද, පොලිෆීල් තට්ටුව හා පෝරුව එකිනෙකට සම්බන්ධවන ලෙස මධ්‍යයේ සිට බොරු නූල් ඇඳීම
- ඇඳ ඇති රේඛා මත මධ්‍යයේ සිට පිටතට විහිදෙන පරිදි සිහින් නූල් දුවවීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(vii) පාසල් භෝජනාගාරය කාර්යක්ෂම ලෙස පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය, යොවුන් දරුවන් තුළ ඇති බුද්ධිමය හැකියා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

- ගණිතමය හැකියාව
- තර්කන හැකියාව
- තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- නිර්මාණශීලි බව
- මතකය
- සංජානනය (තේරුම් ගැනීම)
- නිරීක්ෂණය
- ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව
- අවධානය

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(viii) භෝජනාගාරය තුළ විවේක කාලයේදී ඇති වන කලබලකාරී තත්ත්වය මඟහරවා ගැනීම සඳහා දරුවන් තුළ ප්‍රගුණ කළ යුතු යහපත් පුරුදු **දෙකක්** ලියන්න.

WWW.OLEVELAPI.COM

- ඉවසීම
- අවංක බව (මුදල් ගනුදෙනුවලදී)
- සහයෝගීතාව
- නීතිරීතිවලට ගරු කිරීම
- ක්‍රමවත් බව/ සංවර බව
- නායකත්ව හැකියාව
- නම්‍යශීලි බව
- එකිනෙකාට ගරු කිරීම
- සාරධර්ම

(කරුණු 2ට ලකුණු 02)

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

(ix) පාසල් භෝජනාගාරය මනාව සංවිධානය වී ඇති බව පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ **හතරක්** ලියන්න.

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, උපකරණ. මෙවලම් නියමිත ස්ථානවල තිබීම
- සංසරණ පහසුකම්
- අත සේදීමට පහසුකම් තිබීම
- නිසි පරිදි කසල බඳුන් කළමනාකරණය කර තිබීම
- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය මනා ලෙස තිබීම
- මිල දර්ශකය ප්‍රදර්ශනය වීම
- දෛනිකව අලෙවිකරණ ආහාර දර්ශකය ප්‍රදර්ශනය වීම
- ශ්‍රේණි අනුව ආහාර ගැනීමට ස්ථාන සැලසුම් කිරීම
- ආහාර වර්ග ආවරණය කර තිබීම
- භෝජනාගාරය හොඳින් ආවරණය කර තිබීම (දොර, දැල්)
- ආහාර වර්ග නම් කර තිබීම
- භෝජනාගාරය පිරිසිදුව තිබීම

(කරුණු 4 ට ලකුණු 02)

(x) 'භෝජනාගාරය ප්‍රසන්න ලෙස අලංකරණය වී ඇත.' මෙම ප්‍රකාශය සනාථ කිරීමට උදාහරණ **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

- මේසවලට මේස රෙදි දමා තිබීම
- මේසමත ගැළපෙන මල් සැකසුම් තබා තිබීම
- බිත්ති සැරසිලිවලින් අලංකාර කර තිබීම
- ගැළපෙන තිර රෙදි භාවිත කර තිබීම
- බුමුතුරුණු/ පාපිස්නා භාවිත කර තිබීම
- අත්පිස්නා, අත්පිස්නා රඳවන වැනි උපාංග භාවිත කර තිබීම
- ආහාරවලට අදාළ පින්තූර බිත්තිවල ප්‍රදර්ශනය කර තිබීම
- භෝජනාගාරය තුළ වර්ණ සුදුසු පරිදි සංයෝජනය කර තිබීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

මුළු ලකුණු 20

WWW.OLEVELAPI.COM

2. (i) ළමා ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

- ඇඳුම් ඇඟලෑමට හා ගැලවීමට පහසු වීම.
- ඇඳුම සඳහා උචිත පියවීමේ ක්‍රම යොදා තිබීම.
- ඇඳුම ලිහිල්ව මසා තිබීම.
- ඇඳුමෙහි මූට්ටු හා නිමාව දරුවාගේ සමට සුවපහසු වීම.
- ඇඳුම විසිතුරු හා අලංකාර බවකින් යුක්ත වීම.
- ඇඳුමෙහි පන්නය හා මෝස්තරය දරුවාට අපහසු නොවීම.
- එම පන්නය හා මෝස්තරය දරුවාට ගැලපීම.

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

(ii) විවිධ මැහුම් ක්‍රම භාවිත කර විසිත්ත කාමරයක් සඳහා බිත්ති සැරසිල්ලක් සකස් කිරීමට අවශ්‍යව ඇත. මෙයට අදාළ පිරිසැලසුමක ඇතුළත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

- බිත්ති සැරසිල්ලෙහි දිග, පළල හා හැඩය තීරණය කිරීම.
- ඒ සඳහා පතරොමක් නිර්මාණය කිරීම.
- අලංකාරය සඳහා යොදා ගන්නා මෝස්තරය හා එය මැසීමට සුදුසු මැහුම් ක්‍රම තෝරා ගැනීම.
- මැසීම සඳහා අවශ්‍ය රෙදි වර්ගය. අවශ්‍ය වෙනත් ද්‍රව්‍ය (නූල් ඉඳිකටු, රිබන් වර්ග) හා ඒවායේ වර්ණය, ප්‍රමාණය තීරණය කිරීම)
- මනා නිමාවක් ලබා ගැනීම සඳහා පෝරුවක් යෙදීම.
- අද්දර නිම කිරීමේ ක්‍රම හා නිමාව.

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(iii) සටහන් ලියන්න.

(a) ඇඳුම්වල විවර පියවීමේ ක්‍රම

(b) මූට්ටුවල විවෘත අද්දර නිම කිරීමේ ක්‍රම

a

- ටේප් ඇල්ලීම - ළඳරු ඇඳුම්
- වෙල්කො ටේප් ඇල්ලීම - ළමා ගවුම, ළඳරු යට කලිසම (Pampers)
- හක් සහ මුදු - ළමා ගවුමේ පිටුපස කර අද්දර
- දෙපෙති ජන්තු - ළමා ගවුම
- බොත්තම් හා කාස - ළමා ගවුමේ පිටුපස විවරය
- රූටන ගාංචු/ සැනගාංචු - ළමා ගවුම

(කරුණු 4 ට ලකුණු 02)

b.

- මූට්ටුවෙහි දෙපටම එකට අල්ලා හෝ වෙන් වශයෙන් බ්ලැන්කට් මැස්ම යෙදීම
- අද්දර අඹරවා මැසීම
- ඕවර්ලොක් කිරීම
- දැති කතුරෙන් කැපීම
- මෝවිටි මැස්ම යෙදීම

WWW.OLEVELAPI.COM

(කරුණු 4 ලකුණු 02)
මුළු ලකුණු 10

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

3. පහත දක්වා ඇත්තේ දිවා ආහාර වේලක් සඳහා බොජුන් පතකි.
- බත්
- පරිප්පු ව්‍යංජනය
- බණ්ඩක්කා ව්‍යංජනය
- බිත්තර ඔම්ලට්
- බීට් සම්බල
- පපඩම්
- අතුරුපස සඳහා කැරමල් පුඩිම

(i) මෙහි එක් එක් ආහාරයට අදාළ ප්‍රධාන පිසීමේ ක්‍රමය නම් කර, ඉන් **දෙකක්** කෙටියෙන් පහදන්න.

- බත් - තැම්බීම
- පරිප්පු ව්‍යංජනය - තැම්බීම
- බණ්ඩක්කා ව්‍යංජනය - තැම්බීම
- බිත්තර ඔම්ලට් - නොගැඹුරු තෙලේ බැදීම
- බීට් සම්බල - තැම්බීම
- පපඩම් - ගැඹුරු තෙලේ බැදීම
- කැරමල් පුඩිම - වාෂ්පයෙන් තැම්බීම/ බේක් කිරීම

(ක්‍රම 4 ලකුණු 02)

තැම්බීම
- සන්නයනය මගින් බඳුනට තාපය ලබා දෙයි.
- සංවහන ක්‍රියාවලිය මගින් බඳුන තුළ ඇති තාපය ද්‍රව මාධ්‍යයට ගමන් කර රත්වීම සිදු වේ.
- ද්‍රවය තුළ ඇති තාපය මගින් ආහාර පිසීම සිදු වේ
- ආහාර වැසී යන ප්‍රමාණයට ද්‍රව එකතු කළ යුතුයි
- පියන වසා පිසීම සිදු කළ යුතුය.
- 100 ^{0}C උෂ්ණත්වයට පත්විය යුතුයි

නොගැඹුරු තෙලේ බැදීම
- සන්නයනය හා සංවහනය සිදු වේ.
- අඩු තෙල් ප්‍රමාණයක් යොදා ගැනීම
- බඳුන රත් වූ පසු තෙල් දැමීම
- තෙල් රත් වූ පසු ආහාර දැමීම
- ආහාර වර්ණය වෙනස් වීමට පෙර ඉවත් කර ගැනීම

ගැඹුරු තෙලේ බැදීම
- සන්නයනය හා සංවහනය මගින් තාපය ගමන් කරයි.
- තෙල් නටන උෂ්ණත්වයේදී ආහාර එකතු කිරීම
- රන්වන් පැහැය වනතුරු ආහාර බැද ගැනීම
- ආහාර වැසීයන ප්‍රමාණයට තෙල් යෙදීම
- ආහාර එහා මෙහා හැරවීම.

WWW.OLEVELAPI.COM
අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා රත් වූ තෙලට ආහාර නොදැමීම.

වාෂ්පයෙන් තැම්බීම

- සන්නයනය හා සංවහනය යන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම මගින් පිසීම සිදු වේ.
- නටන ජලයෙන් පිටවන ජල වාෂ්ප ආහාර සමග සෘජුව ගැටීම සිදු වේ
- ස්ටීමරයක් භාවිතා කරයි.

බේක් කිරීම (පෝරණුවේ පිලිස්සීම)

- අවශ්‍ය උෂ්ණත්වයට පෝරණුව රත්කර ආහාර යෙදිය යුතුයි.
- නියමිත කාලයක් තුල බේක් කළ යුතුයි.
- සන්නයනය, සංවහනය, විකිරණය මගින් තාප සංක්‍රමණය සිදු වේ.
- වැඩිවශයෙන් විකිරණය මගින් තාපය සංක්‍රමණය වේ.
- එක් එක් ආහාර වර්ග අනුව පෝරණුවේ උෂ්ණත්වය හා පිසින කාලය වෙනස් වේ.

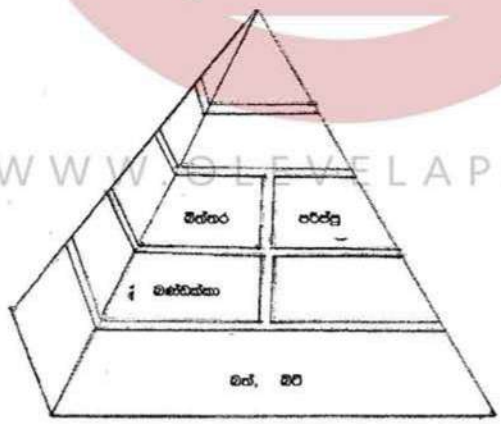
(ක්‍රම 2 ට ලකුණු 01 යි)

(ii) මෙම ආහාර වේලෙහි පෝෂණමය වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.

- ප්‍රධාන පෝෂක තුනම අඩංගු වී ඇත
- ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය වී ඇත.
- විටමින් අඩංගු වී ඇත (විටමින් A හා බීටා කැරොටීන්)
- ඛනිජ ලවණ අඩංගු වීම (කැල්සියම් / යකඩ)
- තන්තු සැපයීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(iii)



ලකුණු 04
මුළු ලකුණු 10

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

4. (i) ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන භෞතික හේතු **දෙකක්** නම් කර, ඒවා වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර ඉදිරිපත් කරන්න.

භෞතික හේතු :-

- පොඩි වීම
- තෙරපීම
- තැලීම
- ආර්ද්‍රතාව වෙනස් වීම
- සීරීම / කැපීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි)

වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර :

- ප්‍රවාහනයේ දී සිදුවන තැලීම, පොඩිවීම, තෙරපීම, අවම කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ලෙස ඇසුරුම් කිරීම හා ගබඩා කිරීම
- ආහාර වර්ග ගබඩා කිරීමේ දී සුදුසු උෂ්ණත්වයක ගබඩා කිරීම
- අස්වැන්න නෙලීමේ දී ආරක්ෂිත පියවර අනුගමනය කිරීම

(පියවර 2 ලකුණු 01 යි)

(ii) සටහන් ලියන්න.
(a) ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා අඩු තාපය යෙදීම
(b) බ්ලාන්ච් කිරීම

(a) අඩු තාපය යෙදීම :

- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට අහිතකර තත්වයක් ඇති කරයි. එබැවින් වර්ධනය ඇණහිටියි. නැවත එම තත්වය ඉවත් කළ විට වැඩීම සිදු විය හැකිය.

ක්‍රම :

- සිසිල් කිරීම - • කාමර උෂ්ණත්වයට අඩු (තෙතමනය සහිතව තිබීම)

  ශීතනය - 4 - 10 ^{0}C

  අධි ශීතනය - -18^{0}C ට අඩු
- සිසිල් කිරීම හා ශීතනය කෙටි කාලීන වේ. අධි ශීතනය දීර්ඝ කාලීන වේ.
- අඩු තාපය යෙදූ ආහාර නැවත කාමර උෂ්ණත්වයට පත් වූ විට ඉක්මණින් නරක් වේ.

(ලකුණු 01 1/2 යි)

(b) බ්ලාන්ච් කිරීම :

උතුරන ජලයෙහි විනාඩි 2 ක් පමණ ආහාරය බහා වසා තැබීමයි. මෙම කාලය ආහාරයෙන් ආහාරයට වෙනස් වේ.

බ්ලාන්ච් කිරීම තුළින්

- එන්සයිම අක්‍රිය වීම
- වර්ණය රැක ගැනීමට හැකි වීම
- පොතු ඉවත් කිරීමට පහසු වීම
- එළවළු, පළතුරු පරිරක්ෂණය කිරීමේ දී මුල් පියවරක් ලෙස සිදු කරයි.

(ලකුණු 01 1/2 යි)
මුළු ලකුණු 03

W W W . O L E V E L A P I . C O M

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

(iii) පහත දැක්වෙන ආහාර සකස් කිරීමේදී භාවිත වන පරිරක්ෂණ කාරක සහ පරිරක්ෂණ මූලධර්ම පිළිවෙළින් සඳහන් කරන්න.

(a) අඹ චට්නි

(b) අල දෝසි/ටොෆි

	ආහාර වර්ගය	පරිරක්ෂණ කාරක	පරිරක්ෂණ මූල ධර්ම
a.	අඹ චට්නි	ලුණු සීනි විනාකිරි	• ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම මර්දනය වීම • ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වීම } බාහිර ආශ්‍රැතිය, ආම්ලික මාධ්‍ය, තාපය හා එන්සයිම අක්‍රිය වීම නිසා • එන්සයිම අක්‍රිය වීම (තාපය)
b.	අල දෝසි	සීනි	• ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම මර්දනය වීම (බාහිර ආශ්‍රැතිය නිසා) • ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වීම (තාපය)

(කාරකවලට ලකුණු 02 යි), (මූල ධර්මවලට ලකුණු 02 යි) - ලකුණු 04

මුළු ලකුණු 10

5. (i) විසිත්ත කාමරය සඳහා ගෘහ භාණ්ඩ තෝරාගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

- අලංකාර ගෘහ භාණ්ඩ වීම
- සුව පහසු භාණ්ඩ තෝරා ගැනීම
- කාමරයේ ප්‍රමාණයට ගැලපීම
- පිරිසිදු කිරීමට පහසු වීම
- ස්ථානගත කිරීමට පහසු වීම
- කාමරයෙන් කෙරෙන කාර්යයට ගැලපීම

කරුණු 3 ට ලකුණු 03

(ii) ගෙවත්තෙහි පාංශු සංරක්ෂණය සඳහා ගත හැකි පියවර **තුනක්** යෝජනා කරන්න.

WWW.OLEVELAPI.COM

- ගල්වැටි ඇල්ලීම
- තණපිඩලි වැවීම
- මල්වැටි සකස් කිරීම
- පඳුරු සහිත ශාඛ වැවීම
- කාණු කැපීම / කාණු පද්ධතිය සැකසීම
- පැල වැවීම

(පියවර 3 ට ලකුණු 03)

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

(iii) නිවසක විදුලිය පරිහරණය කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂක පූර්වෝපාය සාකච්ඡා කරන්න.

- රබර් අත්වැසුම් භාවිතය
- තෙත අත්වලින් නොඇල්ලීම
- පැන්නුම් දඟරය සහ විලායකය ක්‍රියාකාරීවේදැයි විමසිලිමත් වීම.
- විදුලි කාන්දුවීම නැත්නම් එම ස්ථාන පිලිසකර කිරීම
- උපකරණයට සුදුසු පේනු සවි කිරීම
- රබර් පාවහන් පැළදීම
- විදුලි උපකරණ අසල රබර් පාපිසි දැමීම
- විදුලි උපකරණ ක්‍රියාකරන විට ඒවා නොඇල්ලීම
- ආහාර බඳුන තුළට දැමීමෙන් පසු විදුලිය ක්‍රියාත්මක කිරීම

(කරුණු 4 ට ලකුණු 04)

මුළු ලකුණු 10

6. (i) නවජ දරුවෙක් ප්‍රතික ක්‍රියා පිළිබිඹු කරයි.

(a) 'ප්‍රතික ක්‍රියා' යන්න හඳුන්වන්න.

(b) 'ප්‍රතික ක්‍රියා' සඳහා උදාහරණ **දෙකක්** ලියන්න.

a.

මොළයේ පාලනයකින් තොරව (අනිච්ඡානුගව) දක්වන ක්‍රියා ප්‍රතික ක්‍රියා වේ.

ලකුණු 01

b.

- ඇඬීම
- තිගැස්සීම
- ආලෝකය වැටුනු විට ඇස් පියවීම
- කිරි උරා බීම
- බහිස්‍රාවය

(උදාහරණ 2 ට ලකුණු 02 යි)

WWW.OLEVELAPI.COM

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

(ii) පළමු වසර තුළ ළදරුවා සමාජයට යොමු කිරීම සඳහා දෙමාපියන් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

- දරුවා සමග නිතර කථා කිරීම
- කුඩා දරුවන්ගේ ඇසුර ලබා දීම
- දරුවා සුරතල් කිරීම
- දරුවා සමග සෙල්ලම් කිරීම
- නෑදෑහිතවතුන් සමග ගැවසීමට දරුවා කැටුව යාම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(iii) දරුවකුගේ සංවර්ධනය සිදු වන ආකාර දෙකකි.
(a) හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා
(b) සිරුර මධ්‍යයේ සිට පර්යන්තය දක්වා
මෙම ආකාර දෙක සඳහා උදාහරණ **දෙක** බැගින් ඉදිරිපත් කරන්න.

a

- පළමුව හිස සෘජුව තබා ගැනීම. පසුව වාඩිවීමට හැකි වීම.
- පළමුව ගෙල හා පපු කොටස එසවීමට හැකි වීම. පසුව පෙරළීමට හැකි වීම.
- අවසානයේ නැගිටීමට හැකි වීම.

(ලකුණු 02)

b

- පළමුව දෑතින් බදා අල්ලා ගනියි.
- පසුව ඇඟිලි වලින් අල්ලා ගනියි.
- ග්‍රහණය සඳහා අත්ල භාවිත කරයි. පසුව ඇඟිලිවලින් ග්‍රහණය කර ගනියි.

ලකුණු 02

මුළු ලකුණු 10

WWW.OLEVELAPI.COM

7. (i) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියෙහි පහත දැක්වෙන කොටස්වල කෘත්‍ය **දෙක** බැගින් ලියන්න.
(a) ඩිම්බ කෝෂ (b) ෆැලෝපීය නාල (c) ගර්භාෂය

(a.) ඩිම්බ කෝෂ :

- ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය
- ඩිම්බ නිෂ්පාදනය
- ඩිම්බ පරිනත වීම
- පරිණත ඩිම්බ මුදා කිරීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 01 යි)

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

(b.) ෆැලෝපීය නාල :

- ඩිම්බ හා ශුක්‍රාණු පරිවහනය
- සංසේචනය
- සංසේචිත ඩිම්බය ගර්භාෂය කරා යොමු කිරීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 01 යි)

(c) ගර්භාෂය :

- ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය
- කලලය තැන්පත් කර ගැනීමට අවශ්‍ය සූදානම
- කලලය අධිරෝපණය වීම
- කලලයේ පෝෂණය සඳහා කලල බන්ධය හා පෙකෙනි වැල සැකසීම
- ප්‍රසූතියට උපකාරී වීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 01 යි)

ලකුණු 03

(ii) මව්කිරි දීමෙන් ළදරුවාට සැලසෙන වාසි **තුනක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

- ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිය ලබා දීම
- දරුවාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක නිසි ප්‍රමාණයට අඩංගු වීම
- ළදරු මොළය වර්ධනයට අවශ්‍ය DHA (අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලයක්) අඩංගු වීම
- මව හා ළදරුවා අතර අන්‍යෝන්‍ය බැඳීම වර්ධනය වීම
- කිරි උරා බීම නිසා කම්මුල්වල පේශිවලට ව්‍යායාම ලැබීම
- ජීරණය පහසු වීම
- මල බද්ධය වැළැක්වීම
- අසාත්මිකතා අඩු වීම
- කිසිදු බාහිර කාරකයක් සමග නොගැටෙන හෙයින් මව්කිරි විෂබීජවලින් තොර වීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි)

WWW.OLEVELAPI.COM

(iii) සටහන් ලියන්න.

(a) ආර්තවය

(b) ගර්භිණීභාවය

(a) ආර්තවය

කලලය වර්ධනය කර ගැනීමට සුදුසු වන සේ දින 28 ක් තුළ ගර්භාෂය සූදානම් වීමක් සිදුවේ. මෙහිදී ගර්භාෂ බිත්තියේ ඇතුළත ආස්තරණය ඝනවීමත්, රුධිර කේශ නාලිකා වර්ධනය වීමත් සිදු වේ. එහෙත් සංසේචිත ඩිම්බයක් ගර්භාෂය වෙත නොපැමිණියහොත්, සූදානම්ව පැවති ගර්භාෂ බිත්තියේ ඇතුළත ආස්තරණය (අන්තඃප්ජදය) බිඳී යෝනි මාර්ගයෙන් රුධිර වහනයක් සිදු වේ.මෙය ආර්තවය ලෙස හැඳින්වේ.

(කරුණු 04 කට ලකුණු 02)

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ....

(b) ගර්භණීභාවය

ගර්භාෂය තුළ කලලයක් වර්ධනය වී දරුවකු බිහිවීම තෙක් කාලසීමාව ගර්භණීභාවය ලෙස හැඳින්වේ. (දින 280/ සති 40) මෙහිදී මවගේ කායික හා මානසික පරිනතිය, වයස, නීරෝගීතාව ඉතා වැදගත් වේ.

ගර්භනි කාල සීමාව පළවෙනි, දෙවෙනි හා තුන්වන ත්‍රෛමාසිකය ලෙස අවධි තුනකින් යුක්ත වේ. මෙම අවධීන්වලදී මවගේ ශරීරයෙහි විවිධ වෙනස්වීම් දක්නට හැකි වේ. ගර්භණීභාවය කෙරෙහි ප්‍රජනක හෝමෝන ඉතා වැදගත් වේ.

කරුණු 04 ට ලකුණු 02

(ලකුණු 04)

මුළු ලකුණු 10

WWW.OLEVELAPI.COM

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ....