38969

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, 2021(2022)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2021(2022)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2021(2022)

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

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

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

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

උපදෙස්:

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

1. කිරි හා කිරි නිෂ්පාදිතවල පමණක් අඩංගු වන කාබොහයිඩ්‍රේටය වනුයේ මින් කුමක් ද?
(1) මෝල්ටෝස් (2) සුක්රෝස් (3) ලැක්ටෝස් (4) ෆ්‍රක්ටෝස්

2. ලෙගියුමින් අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍යයකි,
(1) තිරිඟු. (2) කිරි. (3) ඉරිඟු. (4) බෝංචි.

3. ක්ෂුද්‍ර ඛණිජයක් වනුයේ මින් කුමක් ද?
(1) කැල්සියම් (2) සල්ෆර් (3) අයඩින් (4) මැග්නීසියම්

4. ආහාරයක ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 30ක් අඩංගු වේ නම් එමගින් ලැබෙන ශක්ති ප්‍රමාණය වනුයේ කිලෝ කැලරි
(1) 120 කි. (2) 150 කි. (3) 180 කි. (4) 210 කි.

5. මාළුවල අඩංගු බහු අසන්තෘප්ත මේද අම්ලයකි,
(1) පාමිටික් අම්ලය. (2) ඔමේගා-3 මේද අම්ලය.
(3) ස්ටියරික් අම්ලය. (4) ඔමේගා-6 මේද අම්ලය.

6. විටමිනයක ලක්ෂණ පහත සඳහන් වේ.
- සම හා කෙස් මනාව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- කහ පැහැති පලතුරු හා කොළ එළවළුවල බහුල වේ.
- උග්‍ර ඌණතා අවස්ථාවල දී අන්ධභාවය ඇතිවිය හැකි ය.

ඉහත විටමිනය වනුයේ
(1) විටමින් A ය. (2) විටමින් C ය. (3) විටමින් D ය. (4) විටමින් E ය.

7. 'A' නමැති ආහාරයෙහි ප්‍රෝටීන්, කාබොහයිඩ්‍රේට, යකඩ, විටමින් A සහ විටමින් D අඩංගු ය. 'A' විය හැක්කේ,
(1) කිරි ය. (2) මාළු ය. (3) පීකුදු ය. (4) බිත්තර ය.

8. ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයේ ඇති ප්‍රෝටීන ජීර්ණක එන්සයිමය වනුයේ
(1) පෙප්ටිඩේස් ය. (2) රෙනින් ය. (3) පෙප්සින් ය. (4) ට්‍රිප්සින් ය.

9. ලිපිඩ ජීරණය ආරම්භ වනුයේ මින් කුමන ඉන්ද්‍රියය තුළදී ද?
(1) ග්‍රහණිය (2) මුඛය (3) ආමාශය (4) ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

10. ආහාර පිරමීඩයේ ඉහළින් ම අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍ය වනුයේ
(1) මස් සහ කිරි ය. (2) සීනි සහ මස් ය. (3) කිරි සහ තෙල් ය. (4) තෙල් සහ සීනි ය.

11. ශීතකරණයක එළවළු ගබඩා කළ යුතු වන්නේ මින් කවර උෂ්ණත්ව පරාසය තුළ ද?
(1) −18°C - 0°C (2) 0°C - 4°C (3) 4°C - 8°C (4) 7°C - 10°C

12. පිටිමෝලි සෑදීම සඳහා තිරිඟුපිටි වඩාත් ම යෝග්‍ය වීමට හේතුව එහි අඩංගු
(1) සෙලියුලෝස් ය. (2) හෙමිසෙලියුලෝස් ය.
(3) පිෂ්ටය ය. (4) ග්ලූටන් ය.

13. තාප සංක්‍රාමණය පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A – ද්‍රව්‍යයක් තුළ අංශු චලනය වීම නිසා සිදුවන තාප සංක්‍රාමණය සන්නයනය ලෙස හැඳින්වේ.
B – මාධ්‍යයක් රහිතව හෝ සහිතව සිදුවන තාප සංක්‍රාමණය සංවහනයයි.
C – පෝරණුව තුළින් නිකුත්වන තාප කිරණ මගින් සිදුවන තාප සංක්‍රාමණය විකිරණයයි.
මේවායින් නිවැරදි වනුයේ
(1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) C පමණි. (4) A හා C පමණි.

14. ආර්තවහරණයෙන් පසුව ඇතිවන හෝමෝන අසමතුලිතතාව හේතු විය හැකි ඌණතා රෝග තත්ත්වයක් වන්නේ
(1) විටමින් A ඌණතාවයි. (2) කැල්සියම් ඌණතාවයි.
(3) යකඩ ඌණතාවයි. (4) අයඩීන් ඌණතාවයි.

15. සාමාන්‍ය නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය විය හැක්කේ
(1) 18 කි. (2) 22 කි. (3) 26 කි. (4) 29 කි.

16. පරිරක්ෂණය කිරීමේ දී විනාකිරි එකතු කිරීම මගින් ආහාරයේ
(1) pH අගය අඩු වේ. (2) ජල සක්‍රියතාව වැඩි වේ.
(3) සාන්ද්‍රණය අඩු වේ. (4) pH අගය වැඩි වේ.

17. ප්‍රවිකිරණයේ දී
(1) ව්‍යාධිජනක ක්ෂුද්‍රජීවීන් පමණක් විනාශ වේ. (2) ක්ෂුද්‍රජීවී ක්‍රියාකාරිත්වය ඇණහිටියි.
(3) ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනයට බාධා ඇති වේ. (4) සියලුම ක්ෂුද්‍රජීවීන් විනාශ වේ.

18. පුරුෂ හා ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
(1) පිරිමි දරුවාගේ වෘෂණ මේරීමත් සමග ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය ආරම්භ වේ.
(2) ගර්භාෂ බිත්තිවල ඇතුළත අන්තඃඡදයේ වර්ධනය ගැහැණු දරුවාගේ ආර්ථවය ඇතිවීමට හේතුවයි.
(3) පිරිමි දරුවාගේ ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය පළමු ශුක්‍ර මෝචනයේ සිට වයස අවුරුදු 45-50 වන තෙක් සිදු වේ.
(4) ගැහැණු දරුවාගේ ඩිම්බ සෛල නිෂ්පාදනය සිදුවන්නේ යොවුන්වියට පත්වීමත් සමඟ ය.

19. ශ්‍රී ලංකාවේ අඩුබර දරු උපතක් ලෙස සැලකෙනුයේ උපත් බර, කිලෝග්‍රෑම්
(1) 2.5ට අඩු වූ විට ය. (2) 2.7ට අඩු වූ විට ය.
(3) 3.0ට අඩු වූ විට ය. (4) 3.3ට අඩු වූ විට ය.

20. නවජ දරුවා පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) මව්කිරි උරාබීමට මැලිබවක් දක්වයි.
(2) මුල් මාසය තුළ දී උපත් බර අඩු වේ.
(3) ආලෝකයට නිරාවරණය වූ විට ඇස වසා ගනියි.
(4) ගඳ සුවඳ දැනීම ඉතා අඩු ය.

21. දරුවන්ට ලබාදෙන ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
(1) ලබාදෙන පළමු එන්නත BCG වේ.
(2) පෝලියෝ එන්නත පෙන්ටාවේලන්ට් එන්නතට ඇතුළත් ය.
(3) MMR එන්නත දෙනු ලබන්නේ ගැහැණු දරුවන්ට පමණි.
(4) දරුවාට වයස අවුරුදු දෙක සම්පූර්ණ වන විට ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන අවසන් වේ.

[තුන්වැනි පිටුව බලන්න.

22. වයස මාස 2-4 දරුවකු පෙන්වන හැකියාවක් වන්නේ
(1) ශබ්ද දෙසට හිස හැරවීම ය.
(2) මව හඳුනාගෙන සිනහවීම ය.
(3) අත්ලෙන් ඇල්ලීම ය.
(4) කන්ණාඩියේ දකින ප්‍රතිබිම්බය සමග සිනාසීම ය.

23. දරුවකු ඝන ආහාරවලට පුරුදු කිරීමේ දී ගතයුතු පියවරක් වන්නේ
(1) උදේ සහ රාත්‍රියට පමණක් කිරිවේල් ලබාදීම ය.
(2) ලුණු සහ සීනි ස්වල්ප වශයෙන් ක්‍රමයෙන් එක් කිරීම ය.
(3) දිනකට එක් ආහාරය බැගින් හඳුන්වා දීම ය.
(4) අසාත්මිකතා පිළිබඳ ව අවධානයෙන් සිටීම ය.

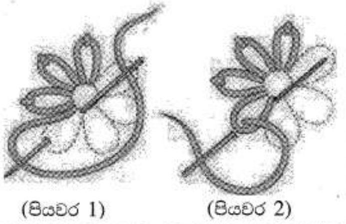
24. යොවුන් දරුවන්ගේ භාවික පිළිබඳ නිවැරදි වනුයේ මින් කුමක් ද?
(1) ප්‍රියජනක හැඟීම්වලට වඩා අප්‍රියජනක හැඟීම් පිළිබිඹු කිරීම ය.
(2) නිතර නිතර ක්ෂණික ප්‍රතිචාර දැක්වීම ය.
(3) කෝපාවේගය සම්පූර්ණයෙන් ම නොපෙන්වීම ය.
(4) භාවික තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව වැඩි බව ය.

25. යෞවනයෙකු තුළ සාමාන්‍යයෙන් දක්නට **නොලැබෙන** ලක්ෂණයක් වනුයේ
(1) ඉතරලිංගිකතාවයි. (2) අස්වීවල කැල්සිහවනයයි.
(3) ආත්මකේන්ද්‍රීය බවයි. (4) තර්කන හැකියාවයි.

26. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි වනුයේ කුමක් ද?
(1) පිරිමි දරුවන්ගේ වර්ධන වේගය සෑම වයසකදී ම ගැහැණු දරුවන්ගේ වර්ධන වේගයට වඩා වැඩි ය.
(2) යොවුන් දරුවන්ගේ චර්යාවන්හි වෙනස්වීම් ඇති කිරීම මේරීමේ ප්‍රතිඵලයකි.
(3) දවල් සිහින මැවීමට ඉඩ දීම යෞවනයාට හානිකර ය.
(4) ප්‍රායෝගික අත්දැකීම්වලින් පමණක් යොවුන් දරුවන් නිගමනවලට එළඹේ.

27. යෞවනයින් ස්වාධීනත්වයට ඇති කැමැත්ත පිළිබිඹු කරනුයේ
(1) සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුරු කිරීමෙනි.
(2) ක්‍රීඩාවලට සහභාගි වීමෙනි.
(3) දෙමාපියන්ගේ අදහස්වලට අනුගත නොවීමෙනි.
(4) සාරධර්මවලට ගරු කිරීමෙනි.

28. මෙම රූප සටහනෙන් දක්වා ඇති මැස්ම වනුයේ
(1) බුලියන් මැස්ම ය.
(2) ලේසි ඩේසි මැස්ම ය.
(3) නැටි මැස්ම ය.
(4) දම්වැල් මැස්ම ය.


(පියවර 1) (පියවර 2)

29. ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී භාවිත වන දෑ අතුරෙන් ද්‍රව්‍ය ලෙස හඳුන්වනුයේ
(1) දිදාලය, අඩිකෝදුව සහ ඉස්ත්‍රික්කය ය. (2) කතුර, එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුව සහ දිදාලය ය.
(3) පොලිගීල්, නූල් කැරලි සහ දුඹුරු කඩදාසි ය. (4) මිනුම් පටිය, පොලිගීල් සහ ගම් ය.

30. පහත දක්වා ඇති ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) සරල මූට්ටුව මැසීමේ දී මූට්ටුවට සම්බන්ධ වූ රෙදි දෙපොට එකම පැත්තට හරවා අද්දර නිමාවක් දෙනු ලැබේ.
(2) බීක්කු මැසීමේ දී මැස්මේ අලංකාරය වැඩි කරගැනීමට පිස්මේන්තු මැස්ම භාවිත කරයි.
(3) බොත්තම් කාස මැසීමට පෙර, කැපුම වටා නූල් ඇදීම කළ යුතු ය.
(4) පතරොමක ඍජු මිනුම් ගැනීමේ දී මිනුම් පටිය තැබිය යුත්තේ තිරස් අතට පමණි.

31. සෙලියුලෝස් අඩංගු කෙඳි වර්ගය මින් කුමක් ද?
(1) නයිලෝන් (2) ටෙරලින් (3) රෙයෝන් (4) ඕර්ලෝන්

32. පහත සඳහන් ඒවායින් වඩාත් ම සුදුසු ළදරු ඇඳුම (baby shirt) කුමක් ද?
(1) රැළි අත් සහිතව ලෝන් රෙද්දෙන් මැසූ ඇඳුම
(2) කරපටියක් යොදා වොයිල් රෙද්දෙන් මැසූ ඇඳුම
(3) අත්කට වටා රැළිපටි යෙදූ පොප්ලින් රෙද්දෙන් මැසූ ඇඳුම
(4) රවුම් කර හැඩයක් සහිතව මල් (මල්පීස්) රෙද්දෙන් මැසූ ඇඳුම

33. රෙදිපිළි තාක්ෂණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය කුමක් ද?
(1) අතිච්ඡාදන මූට්ටුව මැසීමෙන් පසු රෙද්දෙහි හොඳපිටින් මැස්ම නොපෙනේ.
(2) කපු නූලක් කැඩූ විට, දෙකෙළවර සිහින් කෙඳි මෙන් දිස් වේ.
(3) රෙද්දක් ඉස්ත්‍රික්ක කිරීමෙන් එහි දළ බව ඉවත් කරගත හැකි වේ.
(4) බඳන වාටිය මැසීම සඳහා ඍජු පටි භාවිත කළ යුතු ය.

34. ළදරු ඇඳුමක් නිර්මාණය කිරීමේ දී භාවිත කරන ලද මැස්ම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A – විවරය සඳහා නූල් ඇදීම සහ වාටි මැස්ම
B – කර සඳහා වාටි මැස්ම සහ බ්ලැන්කට් මැස්ම
C – වාටිය සඳහා සිහින් නූල් දුවවීම සහ ඉදිකටු රේන්දය
මින් මූලික මැස්ම පමණක් භාවිත කර ඇත්තේ
(1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) C පමණි. (4) A හා B පමණි.

35. ළමා ගවුම නිර්මාණය කිරීම හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
(1) ඉදිරිපස දෙවන හරස් මිනුම ගනු ලබන්නේ කර ගැඹුරේ සිට සෙ.මී. 4ක් පහළින් ය.
(2) උරහිස, අංශ මූට්ටුව සහ කරට, සමාන මැහුම් වාසි තැබිය යුතු ය.
(3) පතරොම රෙද්ද මත ඇතිරීමෙන් පසු දක්කු රේඛා සලකුණු කර කපාගත යුතු ය.
(4) සාය වාටිය නිම කිරීම සඳහා සන්නාලි මැස්ම යෙදිය යුතු ය.

36. පහත දැක්වෙන රූප සටහනින් පිළිබිඹු වන මෝස්තර මූලධර්මය කුමක් ද?

(1) විධිමත් තුලනය
(2) රිද්මය
(3) අවධාරණය
(4) අවිධිමත් තුලනය

37. නිවෙස්වල භාවිත කරන ගෘහභාණ්ඩ කිහිපයක් පහත දැක්වෙන පරිදි කාණ්ඩ කර ඇත. මින් ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහභාණ්ඩ පමණක් ඇතුළත් වන්නේ කුමන වරණයේ ද?
(1) බිත්ති අල්මාරිය සහ සෝපාව
(2) ඩිවානය සහ හකුලන ඇඳ
(3) තට්ටු ඇඳ සහ බිත්ති අල්මාරිය
(4) සෝපාව සහ හකුලන මේසය

38. උණුසුම් වර්ණයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
(1) කොළ (2) නිල් (3) කහ (4) සුදු

39. බද්ධ වර්ණ ගැලපුමක නිල් සහ නිල්දම්වලට අමතරව ඇතුළත් වන අනෙක් වර්ණය මින් කුමක් ද?
(1) රතු (2) දම් (3) කහතැඹිලි (4) කහකොළ

40. ගෘහ සැලැස්මක කාමරයේ වර්ගඵලයෙන් දොර සඳහා තැබිය යුතු වන්නේ
(1) $\frac{1}{5}$ කි. (2) $\frac{1}{7}$ කි. (3) $\frac{1}{12}$ කි. (4) $\frac{1}{15}$ කි.

* *

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

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

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

85 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2021(2022)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2021(2022)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2021(2022)

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

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

* **පළමුවන** ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න **හතරක්** තෝරා ගෙන, ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
* **පළමුවන** ප්‍රශ්නයට ලකුණු **20** ක් හිමි වන අතර, අනෙකුත් සෑම ප්‍රශ්නයකට ම ලකුණු **10** බැගින් හිමි වේ.

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

නාගරික පරිසරයක ජීවත්වන මධ්‍යම පාන්තික පවුලකි. සැමියා සහ බිරිඳ යන දෙදෙනා ම රැකියාවල නියුතු වේ. බිරිඳ ලිලානි, ගර්භනී අවධියේ පසුවන්නී ය. කාර්ය බහුල සැමියා මලබද්ධයෙන් පෙළෙන බව නිතර පවසයි.

මෙම පවුලෙහි දරුවන් දෙදෙනෙකි. පුතා තුන්වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අතර, දියණිය නිලූෂි දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයක රැකවරණය ලබන්නී ය. ඔවුනගේ නිවස සහ ගෙවත්ත අලංකාරව තබා ගැනීම සඳහා ලිලානි මහත් උනන්දුවක් දක්වන්නී ය.

(i) ලිලානිගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
(ii) වැඩිමහල් දරුවාට දිවා ආහාර වේලෙන් පසුව ගැනීම සඳහා පලතුරු වර්ගයක් නම් කර, ඉන් සැපයෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ **දෙකක්** ලියන්න.
(iii) මලබද්ධයෙන් පෙළෙන සැමියාට එම තත්ත්වය මගහරවා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** ලියන්න.
(iv) නිවාඩු දිනක සවස තේ පානය සඳහා පිටිමෝලි භාවිතයෙන් සාදන ආහාර වර්ගයක් සහ වෙනත් ආහාර වර්ගයක් ඇතුළත් ව ආහාර වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න.
(v) නිලූෂි සඳහා මූලික අත පතරොම නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය මිනුම් **දෙකක්** ලියන්න.
(vi) ඔවුන්ගේ විසිත්ත කාමරයෙහි ඇති කුෂන් කවරවල විවර පියවීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ක්‍රම **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
(vii) ගර්භනී අවධියේ පසුවන ලිලානි මුහුණ දිය හැකි සුළු ආබාධ **දෙකක්** ලියන්න.
(viii) මෙම දිවාසුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයෙහි දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
(ix) ඔවුන් ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ ඇති ප්‍රජා පහසුකම් **දෙකක්** නම් කරන්න.
(x) ඔවුන්ගේ ගෙවත්ත අලංකාරව තබාගැනීම සඳහා ලිලානිට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග **හතරක්** සඳහන් කරන්න.

2. (i) රෙදි භාවිත කර උපාංග නිර්මාණය කිරීමට සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** ලියන්න.
(ii) උපාංග අලංකාර කිරීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ක්‍රම **හතරක්** නම් කරන්න. ඉන් **එක්** ක්‍රමයක් විස්තර කරන්න.
(iii) පැහැදිලි කරන්න.
(a) ළමා ගවුම සඳහා රෙදි තෝරා ගැනීම
(b) ළමා ගවුම නිර්මාණයේ දී භාවිත කරන මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

3. (i) 'පෝෂණය' යන්න අර්ථ දක්වන්න.
(ii) නිරක්තය ඇතිවීමට හේතු වන කරුණු **තුනක්** ලියන්න.
(iii) නිරක්තයෙන් පෙළෙන වැඩිහිටි කාන්තාවක් සඳහා දිවා ආහාර වේලක බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න. ඔබේ තෝරාගැනීමට හේතු **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

4. (i) ගුණාත්මකබව කෙරෙහි අවධානය යොමුකරමින් ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරාගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

(ii) සටහන් ලියන්න.

(a) පදම් කිරීම

(b) පීඩනයෙන් පිසීම

(iii) ආහාර පිළිගැන්වීම සඳහා යොදාගන්නා බුෆේ ක්‍රමවේදය කරුණු **හතරක්** ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

5. (i) නිවසක් ඉදිකිරීම සඳහා භූමියක් තෝරා ගැනීමේ දී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

(ii) පවුලක දෛනික කාර්යයන්වල මනා කළමනාකරණය සඳහා ශ්‍රම විභජන සැලසුමක් සකස් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු **තුනක්** ලියන්න.

(iii) පවුලකින් සපුරා ගන්නා අවශ්‍යතා **හතරක්** නම් කර ඉන් **එක්** අවශ්‍යතාවයක් පැහැදිලි කරන්න.

6. (i) ගර්භණීභාවයේ ලක්ෂණ **තුනක්** ලියන්න.

(ii) දෙමව්පියභාවය සඳහා කායික පරිනතිය වැදගත්වන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

(iii) ගර්භණී මවක් දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමේ දී සැලකිල්ලට ගතයුතු කරුණු **හතරක්** සාකච්ඡා කරන්න.

7. (i) 'යෞවනෝදය' යනු කුමක් ද? මෙම කාලය තුළ දරුවකු පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ **දෙකක්** ලියන්න.

(ii) දරුවකුගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි ආරය සහ පරිසරය බලපාන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

(iii) 'ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ව දැනුවත් වීම වැදගත් ය.' යන්න යොවුන් සම්මන්ත්‍රණයක මාතෘකාව වේ. මෙහි දී ඉදිරිපත් කළ හැකි කරුණු **හතරක්** සාකච්ඡා කරන්න.

* * *

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

රහස්‍යයි

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2021 (2022)
க.பொ.த. (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2021 (2022)

විෂය අංකය
பாட இலக்கம் **85**

විෂයය
பாடம் **ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව**

I පත්‍රය - පිළිතුරු
I பத்திரம் - விடைகள்

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

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

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

පහත නිදසුනෙහි දක්වෙන 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: $\frac{25}{40}$

I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු / பத்திரம் I இன் மொத்தப்புள்ளி: $\frac{25}{40}$

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2021 (2022)

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

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

   නාගරික පරිසරයක ජීවත්වන මධ්‍යම පාන්තික පවුලකි. සැමියා සහ බිරිඳ යන දෙදෙනා ම රැකියාවල නියුතු වේ. බිරිඳ ලිලානි, ගර්භනී අවධියේ පසුවන්නී ය. කාර්ය බහුල සැමියා මලබද්ධයෙන් පෙළෙන බව නිතර පවසයි.

   මෙම පවුලෙහි දරුවන් දෙදෙනෙකි. පුතා තුන්වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අතර, දියණිය නිලූෂි දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයක රැකවරණය ලබන්නී ය. ඔවුනගේ නිවස සහ ගෙවත්ත අලංකාරව තබා ගැනීම සඳහා ලිලානි මහත් උනන්දුවක් දක්වන්නී ය.

   (i) ලිලානිගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

- ප්‍රෝටීන් : කළලයේ වර්ධනයට, මවගේ සිරුරේ පටක වර්ධනයට, ස්ථන ග්‍රන්ථි විශාල වීමට, රුධිර පරිමාව වැඩි වීමට
- ශක්තිය: ප්‍රසූත අවස්ථාව සඳහා, මූලස්ථ පරිවෘත්තිය වේගය වැඩි වීම සඳහා, දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා
- කැල්සියම් : භ්‍රෑණයේ අස්ථි හා දත් වල වර්ධනය, මවගේ දත් හා අස්ථි නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමට
- යකඩ: මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩි කිරීමට, භ්‍රෑණයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීමට
- ෆෝලික් අම්ලය: භ්‍රෑණයේ ස්නායු පද්ධතියේ වර්ධනයට
- අයඩින් : ගබ්සා වීම්, ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත්වලින් වැළකීමට, මළ දරු උපත්, මන්ද මානසික දරු උපත්වලින් වැළකීමට
- විටමින් A: භ්‍රෑණයේ මනා වර්ධනයට, මවගේ සිරුරේ ප්‍රෝටීන් සංස්ලේශනයට

කරුණු 2ට ලකුණු 02

(ii) වැඩිමහල් දරුවාට දිවා ආහාර වේලෙන් පසුව ගැනීම සඳහා පලතුරු වර්ගයක් නම් කර, ඉන් සැපයෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ **දෙකක්** ලියන්න.

- කෙසෙල්, පැපොල්, අඹ, පේර වැනි ඕනෑම පළතුරක්
- කෙසෙල් - විටමින් A , විටමින් C , තන්තු . පොටෑසියම් .
- පැපොල් - විටමින් A , විටමින් C, තන්තු, පොටෑසියම්
- අඹ - විටමින් A, B කාණ්ඩයේ විටමින් , තන්තු .
- පේර - විටමින් C, පොටෑසියම්, කැල්සියම්
- දොඩම් - විටමින් C, පොටෑසියම්, කැල්සියම්

පිළිතුර නම් කිරීමට ලකුණු 01

පෝෂක 2ක් නම් කිරීමට ලකුණු 01

පෝෂක . 1 නම් ½ **ලකුණු 1+ 1 = 2**

(iii) මලබද්ධයෙන් පෙළෙන සැමියාට එම තත්ත්වය මගහරවා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** ලියන්න.

- වැඩිපුර ජලය පානය කිරීම
- දියර වර්ග පානය කිරීම
- තන්තු බහුල ආහාර ගැනීම
- පලා හා එළවලු ආහාරයට එක් කිරීම
- මිරිස් කුළුබඩු අධික ආහාර වර්ග භාවිතය අඩු කිරීම
- ක්‍රමවත් මළපහ පුරුදු ඇති කර ගැනීම
- පිටි සහිත ආහාර හා ක්ෂණික ආහාර වර්ග අඩු කිරීම
- ව්‍යායාමවල යෙදීම
- එළකුරු .

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(iv) නිවාඩු දිනක සවස තේ පානය සඳහා පිටිමෝලි භාවිතයෙන් සාදන ආහාර වර්ගයක් සහ වෙනත් ආහාර වර්ගයක් ඇතුළත් ව ආහාර වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න.

- ඝන පිටි මෝලිය - මාලු පාන්
- දියාරු පිටි මෝලිය - පැන් කේක්, කොකිස්

ඉහත ආහාර එකක් ඇතුළත් තවත් ඕනෑම ආහාරයක් සඳහා ලකුණු 02

හැලප , කේක් , මාලි කලප , රෝටි , වඩේ .

(v) නිලුම් සඳහා මූලික අත පතරොම නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය මිනුම් **දෙකක්** ලියන්න.

- අත පළල (කඳ)
- අත උස
- අත යට
- අත අග

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

(vi) මවුන්ගේ විසිත්ත කාමරයෙහි ඇති කුෂන් කවරවල විවර පියවීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ක්‍රම **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

බොත්තම් හා කාස, දෙපැති ජන්ලු, සැන ගාන්වු, වෙල්කො ටේප්
රිබන් පටි , හූක්ක සමුදු , බොත්තම් හා ලූප් **කරුණු 2කට ලකුණු 02**

(vii) ගර්භනී අවධියේ පසුවන ලිලානි මුහුණ දිය හැකි සුළු ආබාධ **දෙකක්** ලියන්න.

වමනය, මළබද්ධය, පාද ඉදිදුම, ආහාර අරුචිය, කෙණ්ඩ පෙරලීම , හීත්කාරය .

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(viii) මෙම දිවාසුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයෙහි දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- ගේට්ටුවක් තිබීම
- ආරක්ෂක නිලධාරීන් සිටීම
- ලිස්සනසුළු පොළවක් නොමැති වීම
- තියුණු (මුවහත්) ක්‍රීඩා භාණ්ඩ භාවිත නොකිරීම
- ගැළපෙන පුටු, මේස භාවිත කිරීම
- විදුලි සැර නොවැදෙන ලෙස පේනු හා කෙවෙනි සවි කර තිබීම
- අවට පරිසරයේ අනාරක්ෂිත ගස් ළිඳ ඉවත් කිරීම හෝ ආවරණය කිරීම .
- ආරක්ෂක වැට / තාප්පය .
- CC TV කැමරා
- ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය
- ආරක්ෂිත සනීපාරක්ෂක [illegible]

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

(ix) ඔවුන් ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ ඇති ප්‍රජා පහසුකම් දෙකක් නම් කරන්න.

- ක්‍රීඩා පිට්ටනි
- පුස්තකාල
- රජයේ අධ්‍යාපනික ආයතන / • රජයේ නොවන අධ්‍යාපන ආයතන .
- සෞඛ්‍ය සේවා
- සනීපාරක්ෂක සේවා (පොදු ළිඳ , වැසිකිළිය .)
- හමුදා හා පොලිස් ආරක්ෂාව
- ප්‍රජා ශාලාව
- ආගමික ස්ථාන
- පොදු සුසාන භූමි
- විශ්‍රාම ශාලා / අම්බලම්
- ප්‍රවාහන සේවා
- මාතෘ සායන .

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(x) ඔවුන්ගේ ගෙවත්ත අලංකාරව තබාගැනීම සඳහා ලිලානිට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් සඳහන් කරන්න.

- මිදුල හොඳින් ඇමදීම
- මල් පාත්ති සකස් කිරීම
- අලංකාර ලෙස එළවලු පාත්ති සකස් කිරීම
- අලංකාර ලෙස තණ පියලි ඇල්ලීම
- වර්ණ ගැල්වූ ගල් ඇල්ලීම
- මිදුලේ සවි කරන කුඩ (garden umbrella) තබා ආසන සකස් කිරීම
- අලංකාර ලෙස වැටවල් නිර්මාණය කිරීම
- පොකුණු
- ප්‍රතිමා

කරුණු 4කට ලකුණු 02

ලකුණු 2 x 10 = 20

2. (i) රෙදි භාවිත කර උපාංග නිර්මාණය කිරීමට සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** ලියන්න.

- පිරිසැලසුමක් සකස් කිරීම
- රෙදිවල ගැලපීම
- නූල්වල ගැලපීම
- රෙද්ද කැපීමේ දී දික් නූල්, හරස් නූල්, බල වාටිය, විකර්ණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- ආරක්ෂක පූර්වෝපා
- පවිත්‍රතාවය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- පිකරොමන් තෝරාගැනීම
- දිගුකාලීනත්වය

කරුණු 3 ට ලකුණු 02

1 — 1
2 — 1½ 3 - 2

(ii) උපාංග අලංකාර කිරීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ක්‍රම **හතරක්** නම් කරන්න. ඉන් **එක්** ක්‍රමයක් විස්තර කරන්න.

- පින්තාරු කිරීම
- අක් සැරසිලි • රේන්ද • රුලිපටි • බෛඩින් • බඳන
- මෝස්තර මැසීම - විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම මගින්
- ඇප්ලික් කිරීම (ආරෝපනය)
- ක්විල්ට් කිරීම
- වසල් කිරීම
- සීක්වින්ස් ඇල්ලීම
- පබළු ඇල්ලීම
- මෝස්තර සහිත ස්ටිකර් ඇලවීම
- බයින්ඩ

නාමය 1 — 0
2 — ½
3-4 — 1

කරුණු 4ට ලකුණු 01
මින් එක් ක්‍රමයක් විස්තර කිරීමට ලකුණු 01
ලකුණු 1 + 1 = ලකුණු 02

(iii) පැහැදිලි කරන්න.
(a) ළමා ගවුම සඳහා රෙදි තෝරා ගැනීම

- කපු රෙදි වඩාත් සුදුසු වේ
- බහුලව භාවිත කරනුයේ තනි පැහැ හා ලා පැහැ මුද්‍රිත කපු රෙදි වේ
- දහඩිය හා තෙතමනය අවශෝෂණය කරන රෙදි වීම
- සේදීමට, වියළීමට හා මැදීමට පහසුකම් දෙන රෙදි වීම
- වඩාත් සුදුසු වන්නේ විවිධ වර්ණ සහිත කුඩා මෝස්තර සහිත රෙදි වීමය
- සැහැල්ලු බව

පැහැදිලි කිරීමට කරුණු 3 ට
ලකුණු 03 යි

(b) ළමා ගවුම නිර්මාණයේ දී භාවිත කරන මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

- කර මැසීමේ දී පෝරු වාටිය, බඳන වාටිය යෙදීම
- මූට්ටු යොදන අවස්ථාවල උරහිස, කඳ හා සාය සඳහා සරල මූට්ටුව යෙදීම, අංශ මූට්ටු කිරීමේ දී මූට්ටුව පිටුපසට හැරවීම
- විවරය මැසීමේ දී - පටි අල්ලන ආකාරය
- විවරය පියවීමේ දී - බොත්තම් ඇල්ලීම හා කාස මැසීම
- සාය රැලි කිරීම

මින් ක්‍රම 3 ක් සඳහා ලකුණු 03

ලකුණු 02 + 02 + 06

මුළු ලකුණු 10

3. (i) 'පෝෂණය' යන්න අර්ථ දක්වන්න.

පෝෂණය යනු පරිභෝජනයට ගත් ආහාර ජීර්ණය, අවශෝෂණය හා පරිවෘත්තියට භාජනය වී සිරුරට ශක්තිය ලබා දීමට, වර්ධනය, හා පැවැත්ම, ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම යන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගැනීමේ සමස්ථ ක්‍රියාවලිය. පෝෂණය ලෙස හැඳින්වීම.

(ලකුණු 03)

(ii) නිරක්තය ඇතිවීමට හේතු වන කරුණු තුනක් ලියන්න.

- යකඩ නඹ, කොබෝල්ට්, විටමින් B_{12}, ෆෝලික් අම්ලය, විටමින් C වැනි පෝෂක ඌනතා
- අධික රුධිර වහනය - හදිසි අනතුරු, දරු ප්‍රසූතියේ දී, ආර්තවයේ දී
- පනු ආසාදන
- දරු උපත් අතර පරතරය අඩු වීම
- තැලිසීමියාව වැනි රෝග තත්ත්ව
- අන්ත්‍රවල, ආමාශයේ තුවාල ඇති වීම
- ප්‍රෝටීන්

කරුණු 3කට ලකුණු 03

(iii) නිරක්තයෙන් පෙළෙන වැඩිහිටි කාන්තාවක් සඳහා දිවා ආහාර වේලක බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න. එබේ තෝරාගැනීමට හේතු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

- යකඩ අඩංගු ආහාර අවම වශයෙන් 2ක් හෝ 3ක් ඇතුළත් කිරීම
- සත්ත්ව ආහාර අඩංගු කිරීම
- ආම්ලික ආහාර එක් කර තිබීම
- මැල්ලුම්, පලා සම්බෝල වර්ග අඩංගු කර තිබීම

ඉහත කරුණු 2කට ලකුණු 02

බොජුන් පතක ප්‍රධාන ලක්ෂණ එනම්

- බත් සමග ආහාර වර්ග 4ක් තිබීම
- අතුරුපසක් අඩංගු වීම

ලක්ෂණ 02 සඳහා ලකුණු 01

හේතු 02ක් සඳහා ලකුණු 01

ලකුණු (3 + 3 + 2 + 1 + 1) = 10

> **4.** (i) ගුණාත්මකබව කෙරෙහි අවධානය යොමුකරමින් ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරාගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

(i). සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- වර්ණය
- වයනය
- සගන්ධය
- පෙනුම
- පෝෂණ ගුණය
- නවයතාවය
- ඇසුරුමේ ලේබලය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

යන ලක්ෂණවලින් 3 කට ලකුණු 04

හෝ ආහාර ද්‍රව්‍යවල ලක්ෂණ වෙන වෙනම සඳහන් කරයි නම්,

මස්, මාලු

- සෙවල ස්වභාවයෙන් තොර වීම
- ආවේණික සුවඳ තිබීම
- අවේණික වර්ණය තිබීම
- මතුපිට තද ස්වභාවය
- තුවාල වී නොතිබීම
- කොරපොතුවල දීප්තිමත් බව
- අධි ශීතකරණ හෝ ශීත කාමර තුළ ගබඩා කරන ලද මස්, මාලු තෝරා ගැනීම

බිත්තර

- කටුවෙහි තද ස්වභාවය
- ගන්ධයෙන් තොර වීම
- කටුවෙහි දීප්තිමත් බව
- සාමාන්‍ය බරෙන් යුක්ත වීම
- නොබිඳෙන ලෙස අසුරා තිබීම

එළවලු හා පලතුරු

- ආවේණික වර්ණය
- අවේණික වයනය තිබීම
- තැලී පලුදු වී නොතිබීම
- සතුන්ගෙන් හානි නොවීම
- පිරිසිදුව අසුරා තිබීම
- මැලවී නොතිබීම
- පොත්තෙහි වර්ණය ඒකාකාරී නොවීම

(ii) සටහන් ලියන්න. (a) පදම් කිරීම

- රසය, වයනය, සුවඳ හා සගන්ධය වැඩි දියුණු වීම
- මස් හා මාලු හා සමහර එළවලු සඳහා යොදයි
- රසකාරක, වර්ණකාරක, කුළුබඩු සහ ලුණු එක් කරයි
- පැය 1-2 දක්වා තබයි
- එක්කල රස කාරක ආහාරය තුලට විසරණය වී රසය වැඩි වෙයි

කරුණු 2 ට ලකුණු 2

(b) පීඩනයෙන් පිසීම

- ආහාර වර්ගය අනුව පීඩන උදුනක ජලය/ද්‍රව එකතු කළ යුතු වීම
- පියන තදින් වැසීම
- උෂ්ණත්වය 100^0C ට වඩා වැඩි වීම
- බර යෙදීම
- අඩු කාලයක දී ආහාර පිසගත හැකි වීම
- ධාන්‍ය, මාෂ බෝග, මස් වර්ග, සුප් වැනි ආහාර පිස ගත හැකි වීම
- මූලධර්මය - නියත පරිමාවක දී පීඩනය වැඩි වීමෙන් උෂ්ණත්වය වැඩි වීමෙන් පිසීමට යන කාලය අඩු වේ
- පියන විවෘත කිරීමට පෙර සිසිල් කිරීම හෝ වාෂ්පය ඉවත් කිරීම

කරුණු 2 ට ලකුණු 2

(iii) ආහාර පිළිගැන්වීම සඳහා යොදාගන්නා බුෆේ ක්‍රමවේදය කරුණු **හතරක්** ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- අඩු ඉඩකඩක කළ හැකි වීම
- අමුත්තන් ප්‍රමාණය වැඩි වීම
- ආහාර වර්ග වෙන වෙනම මේසය මත තැබීම
- අමුත්තන් තැම බෙදා ගැනීම
- වෙනත් මේසයකට ගොස් ආහාර අනුභව කරයි
- පානය සඳහා ජලය පිළිගැන්වීම හෝ අමුත්තන් විසින්ම ගැනීම සිදු වේ
- බොහෝ විට හැඳි, ගැරුප්පු භාවිත කරයි
- වමේ සිට දකුණට ගමන් කරන ආකාරය

කරුණු 4ට ලකුණු 02

මුළු ලකුණු 4 + 4 + 2 - 10

5. (i) නිවසක් ඉදිකිරීම සඳහා භූමියක් තෝරා ගැනීමේ දී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

භූමියක් තෝරා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 3 ක්

- තමන්ට වැය කළ හැකි මුදල (මූල්‍යමය පහසුකම්)
- භූමියේ ස්වභාවය
- ඔප්පුවේ නිරවුල් බව
- යටිතල පහසුකම් (ජලය, විදුලිය, සනීපාරක්ෂක පහසුකම්)
- අවට පරිසරය
- භූමියේ ප්‍රමාණය.

කරුණු 3 ට ලකුණු 03

(ii) පවුලක දෛනික කාර්යයන්වල මනා කළමනාකරණය සඳහා ශ්‍රම විභජන සැලසුමක් සකස් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු **තුනක්** ලියන්න.

- පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව
- වයස් මට්ටම
- කුසලතා
- ස්ත්‍රී පුරුෂ බව
- සෞඛ්‍ය තත්ත්වය
- කාර්යයෙහි ස්වභාවය

කරුණු 3 ට ලකුණු 03

(iii) පවුලකින් සපුරා ගන්නා අවශ්‍යතා **හතරක්** නම් කර ඉන් **එක්** අවශ්‍යතාවයක් පැහැදිලි කරන්න.

- කායික අවශ්‍යතා - ආහාරපාන, ඇඳුම් පැළඳුම්, සෞඛ්‍ය පහසුකම්
- මානසික අවශ්‍යතා- ආදරය, කරුණාව, රැකවරණය,
- සමාජයීය අවශ්‍යතා - සහයෝගය, කරුණාව, පරිත්‍යාගශීලී බව
- භෞතික අවශ්‍යතා - ගෘහ භාණ්ඩ වැනි උපකරණ, නිවාස, රථ වාහන වැනි

අවශ්‍යතා 4 නම් කිරීමට ලකුණු 02

එක් අවශ්‍යතාවක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 02

ලකුණු 2 + 2 = 4

මුළු ලකුණු 10

6. (i) ගර්භණීභාවයේ ලක්ෂණ **තුනක්** ලියන්න.

- ආර්තවය නතර වීම
- උදෑසන ඔක්කාරය හා වමනය
- උදෑසන අලස බව හා අප්‍රාණික බව
- කෑම අරුචිය
- නිතර මුත්‍රා පිට කිරීමේ අවශ්‍යතාව
- සමහර ආහාර හා රස, සුවඳ අප්‍රිය වීම
- උදරය විශාල වීම .

කරුණු 3 ට ලකුණු 3

(ii) දෙමව්පියභාවය සඳහා කායික පරිනතිය වැදගත්වන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- වයස අවු 20-30 වන විට කායික පරිණතිය ලබයි
- කායික පරිණතිය සමග දෙමාපිය භාවය සඳහා සූදානමක් හා කැමැත්තක් දක්වයි.
- මවගේ හා පියා ගේ කායික හා මානසික පරිණතිය නිරෝගී දරුවෙකු බිහි කරයි.
- අඩු වයසක දී මවගේ ගර්භාෂය කලලයක් දැරීමට සඳහා සූදානමක් නොමැති බැවින් දරු ප්‍රසූතියේ දී මවට ඇති අවධානම වැඩි ය.
- ආර්තවය නියම තත්ත්වයෙන් තිබිය යුතු වේ
- නියමිත ශරීර බර තිබිය යුතු වේ
- නියමිත උස තිබීම - උස ප්‍රසවය කෙරෙහි බලපාන සාධකයකි
- ප්‍රසවය හොඳින් සිදු වීමට අස්ථි ශක්තිමත්ව තිබිය යුතු වේ
- මවගේ වයස අවු 35ට වඩා වැඩි වීම සමග විවිධ අක්‍රමිකතා සහිත දරුවන් ඉපදීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි ය.
- උකුල ශක්තිමත් වීම .

කරුණු 3 කට ලකුණු 03

(iii) ගර්භණී මවක් දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමේ දී සැලකිල්ලට ගතයුතු කරුණු හතරක් සාකච්ඡා කරන්න.

- දෛනික ක්‍රියාවල දී වෙහෙස දනවන නුපුරුදු වැඩ කිරීමෙන් වැළකීම
- විවේකය හා විශ්‍රාමය
- මානසික සුවය සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම. ආගමික වතාවත් , සිංදු, භාවනා යෝග.
- නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාවල නිරත වීම
- වැඩ කිරීම හා විවේකය අතර තුලනයක් තිබීම

කරුණු 4 කට ලකුණු 04

මුළු ලකුණු 10 යි

7. (i) 'යෞවනෝදය' යනු කුමක් ද? මෙම කාලය තුළ දරුවකු පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

යෞවනෝදය මල්වර වීම ලෙස සලකයි. මෙය යොවුන් අවධියේ වැදගත් සන්ධි ස්ථානයකි. ගැහැණු දරුවකුගේ පළමු ආර්ථවය සිදු වීමත් පිරිමි දරුවෙකුගේ පළමු ශුක්‍ර මෝචනය සිදු වීමත් මෙහි දී සිදු වේ. යෞවනෝදයත් සමගම ස්ත්‍රී පුරුෂ ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ පෙන්වයි.

ලකුණු 01 යි

ස්ත්‍රී

- පියයුරු විශාල වීම
- උකුළ පළල් වීම
- යෝනි ස්‍රාව ඇති වීම
- ලිංගේන්ද්‍රිය අවට සහ කිහිලිවල රෝම ඇති වීම
- උස හා බර වැඩි වීම

පුරුෂ

- මස් පිඬු වැඩීම
- උරහිස් පළල් වීම
- ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම
- ලිංගේන්ද්‍රිය විශාල වීම
- ලිංගේන්ද්‍රිය අවට සහ කිහිලිවල රෝම ඇති වීම
- රැවුල වැවීම
- උස හා බර වැඩි වීම

ඉහත ලක්ෂණ 2ක් සඳහා ලකුණු 02

ලකුණු 1 + 2 = 3

(ii) දරුවකුගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි ආර්ය සහ පරිසරය බලපාන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- මවගෙන් හා පියාගෙන් උරුම වන ජානමය ගති ලක්ෂණ හෙවත් ආරමය ලක්ෂණ දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපායි. උදාහරණ ලෙස උස හා බර, ශරීර හැඩය, හිස කෙස් හා ඇස්වල වර්ණය, බුද්ධිය වැනි ලක්ෂණ මෙන්ම හිමොෆීලියාව වැනි රෝග සැලකිය හැකිය.

දෙමාපියන් උස · , සොහොයුරන්ගේ මහත ·
ආශ්‍රිත රෝග ,

ලකුණු $1\frac{1}{2}$

- පුද්ගලයා විවෘත වන පරිසරය හා ඉන් ලැබෙන අත් දැකීම් මෙන්ම පරිසරයේ වෙසෙන අන් අයගේ බලපෑම් මගින් සංවර්ධනයට බලපෑම් ඇතිවිය හැකිය. එනම්,
  - වටා පිටාවේ ස්වභාවය , හැසිරීම
  - අවට පරිසරයේ සිටින පුද්ගලයින්ගේ හැසිරීම් මවක , ඇරුම , අවම සම්බන්ධය .
  - අවට පරිසරයේ සිටින පුද්ගලයින් සමග අන්තර්ක්‍රියා මගින් දරුවාගේ
    - පෞරුෂ වර්ධනය
    - භාෂා හැකියාව
    - හැසිරීම් රටා
    - සදාචාරාත්මක වර්ධනය
    - ආකල්ප වර්ධනය යනාදියට ධනාත්මක මෙන්ම සෘණාත්මක බලපෑම් ඇති වේ

ලකුණු $1\frac{1}{2}$

ලකුණු $1\frac{1}{2} + 1\frac{1}{2}$ = **ලකුණු** 03 යි

(iii) 'ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ව දැනුවත් වීම වැදගත් ය.' යන්න යොවුන් සම්මන්ත්‍රණයක මාතෘකාව වේ. මෙහි දී ඉදිරිපත් කළ හැකි කරුණු **හතරක්** සාකච්ඡා කරන්න.

- ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යන්න පැහැදිලි කිරීම
  - o කායික වෙනස්කම්
  - o භාවික වෙනස්කම්
  - o මානසික වෙනස්කම්

- ප්‍රජනක පද්ධතියේ ස්වභාවය
  - o ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරිත්වය

- ප්‍රජනක පද්ධතියේ සෞඛ්‍යය
    - පිරිසිදුකම
    - ඇති වන ආසාදන හා රෝග තත්ත්ව
    - ආසාදනවලින් වැළකීම
- අනිසි ගැබ් ගැනීම්
- සමාජමය අපේක්ෂා
- පිළිගත් සංස්කෘතිය
- සම්මත සංස්කෘතියෙන් බැහැර වීම
- මිත්‍යා විශ්වාසවලින් වැළකීම

කරුණු 4 ක් සාකච්ඡා කිරීමට ලකුණු 04

මුළු ලකුණු 10 යි

******