

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

85 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2023(2024)
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2023(2024)
 General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2023(2024)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II
 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 ලිවීමේ දී 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.

- සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීනය මින් කුමක් ද?
 (1) ජෙලටින් (2) ලෙගියුමින් (3) කේසින් (4) ග්ලූටන්
- අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල දෙක වනුයේ,
 (1) ඇරකිඩොනික් අම්ලය සහ ලිනොලෙයික් අම්ලයයි.
 (2) ඔලික් අම්ලය සහ ලිනොලෙයික් අම්ලයයි.
 (3) ලිනොලෙයික් අම්ලය සහ ලිනොලෙයික් අම්ලයයි.
 (4) ඇරකිඩොනික් අම්ලය සහ ඔලික් අම්ලයයි.
- තන්තුමය ආහාර පිළිබඳ නොගැළපෙන වැකිය මින් කුමක් ද?
 (1) අන්ත්‍ර තුළ දී ජලය අවශෝෂණය කරයි. (2) ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි.
 (3) මලවල පරිමාව වැඩි කරයි. (4) මල බැහැරවීම පහසු කරයි.
- අස්ථි විකෘති රෝගයෙන් පෙළෙන දරුවෙකුට සුදුසු ආහාර ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් වර්ණය තෝරන්න.
 (1) කිරි, හාල්මැස්සන්, ගොටුකොළ (2) මාලු, මුං ඇට, වට්ටක්කා
 (3) නිවිති, බටර්, මස් (4) බිත්තර, පොල්, රටඉඳි
- බෙරි බෙරි රෝගය ඇතිවීමට හේතුවන්නේ මින් කුමන පෝෂකයක උෞනතාව ද?
 (1) තයමින් (2) තයසින් (3) විටමින් K (4) විටමින් C
- මින් වැඩිම ප්‍රෝටීන් ප්‍රතිශතයක් අඩංගු වන ආහාර ද්‍රව්‍යය වනුයේ,
 (1) පරිප්පු ය. (2) සෝයා බෝංචි ය. (3) කපු ය. (4) තල ය.
- පෝෂණය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 A - පිරිවොක්සින් විටමින් B₆ ලෙස නම් කර ඇත.
 B - යකඩ, සින්ක් හා පොස්ෆරස් ක්ෂුද්‍ර ඛණිජ ලෙස හැඳින්වේ.
 C - මාලුවල කොලැජන්, මයොසින් හා ඇක්ටින් යන ප්‍රෝටීන අඩංගු ය.
 D - බාර්ලි, තිරිඟු සහ ඕට්ස්වල මෝල්ටෝස් අඩංගු ය.
 මේවායින් නිවැරදි ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ වන්නේ,
 (1) D පමණි. (2) A හා B පමණි. (3) B හා C පමණි. (4) A, C හා D පමණි.

8. ආහාර පිරමිඩයෙහි ඉහළින්ම ඇති කොටසෙහි අඩංගු කර ඇති ආහාර කාණ්ඩවල බහුලව අඩංගු පෝෂක වනුයේ,
 (1) කාබොහයිඩ්‍රේට, මේද, විටමින් A සහ විටමින් E ය.
 (2) ප්‍රෝටීන්, මේද, විටමින් C සහ විටමින් D ය.
 (3) මේද, කැල්සියම්, විටමින් A සහ විටමින් B₂ ය.
 (4) ප්‍රෝටීන්, කාබොහයිඩ්‍රේට, විටමින් K සහ විටමින් B₃ ය.
9. පෝෂණමය අගයෙන් වඩාත්ම ඉහළ උදය ආහාරවේල මින් කුමක් ද?
 (1) බටර් හා ජෑම් ගාන ලද පාන්, කිරි තේ
 (2) පලා මිශ්‍ර රොටි, ලුණු මිරිස්, කිරි හොඳි, කෝපි
 (3) පිට්ටු, මාලු මිරිසට, සීනි සම්බල, මෝල්ටි කිරි
 (4) ඉඳිආපප, මාලු ඇඹුල් තියල්, පොල් සම්බල, කොළ කැඳ
10. මහලු අවධියේ පසුවන අයෙකු සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී,
 (1) කාබොහයිඩ්‍රේට හා යකඩ අඩංගු ආහාර වැඩිකළ යුතු ය.
 (2) ප්‍රෝටීන් හා කැල්සියම් අඩංගු ආහාර වැඩිකළ යුතු ය.
 (3) මේද හා කැල්සියම් අඩංගු ආහාර අඩු කළ යුතු ය.
 (4) මේද හා ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර අඩු කළ යුතු ය.
11. මින් දෛනිකව වැඩිම ශක්ති අවශ්‍යතාවක් ඇත්තේ,
 (1) යෞවනියකට ය. (2) යෞවනයෙකුට ය.
 (3) ගර්භනී මවකට ය. (4) ක්ෂීරණ මවකට ය.
12. ආන්ත්‍රික යුෂයෙහි අඩංගු එන්සයිම දෙකකි,
 (1) ඇමයිලේස් සහ පෙප්සීන්. (2) ට්‍රිප්සින් සහ ලැක්ටේස්.
 (3) පෙප්ටිඩේස් සහ සුක්රේස්. (4) ලයිපේස් සහ රෙනින්.
13. මින් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වඩාත්ම ආරක්ෂා වන පිසීමේ ක්‍රමය තෝරන්න.
 (1) වාෂ්පයෙන් තැම්බීම (2) පීඩනයෙන් පිසීම (3) පිළිස්සීම (4) බැඳීම
14. සන්නයනය හා සංවහනය යන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම මගින් පිසීම සිදුවන ආහාර වර්ග දෙක පිළිවෙළින්,
 (1) පැටිස් සහ කට්ලට් ය. (2) ඉඳිආපප සහ තෝසේ ය.
 (3) රොටි සහ සුප් ය. (4) කැවුම් සහ බත් ය.
15. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරෙන් සංග්‍රහ අවස්ථා හා සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය කුමක් ද?
 (1) ගෘහ මූලිකයා සහ ගෘහ පාලිකාව මේසයේ දෙපැත්තේ වාඩිවිය යුතු ය.
 (2) සංග්‍රහ කරන්නා ආහාර පිළිගැන්වීම කළ යුත්තේ දකුණු පසින් ය.
 (3) සියලුදෙනා ආහාර ගැනීම අවසන්වන තෙක් අසුන්ගෙන සිටිය යුතු ය.
 (4) ආහාර අනුභවයෙන් පසු ආහාර ගත් බඳුන් වහාම ඉවත් කළ යුතු ය.
16. ක්වෝමියෝකෝර් රෝගයෙහි රෝග ලක්ෂණයකි,
 (1) අධික කෘෂ් බව. (2) අත් පා හිරි වැටීම.
 (3) ඉඳිමාව. (4) මුඛය වන විම.
17. ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන බාහිර සාධකය වනුයේ,
 (1) pH අගය ය. (2) උපස්තරය ය. (3) ජල සක්‍රියතාව ය. (4) උෂ්ණත්වය ය.
18. අධිශීතණය මගින් ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ දී,
 (1) ව්‍යාධිජනක ජීවීන් විනාශ වේ. (2) ව්‍යාධිජනක නොවන ජීවීන් විනාශ වේ.
 (3) ජීවීන්ගේ වර්ධනය ඇණහිටියි. (4) සියලුම ජීවීන් විනාශ වේ.
19. නව යොවුන්වියේ දරුවෙකු තුළ සිදුවන මානසික වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණයකි,
 (1) නිරවුල්ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම. (2) කැපී පෙනීමට ඇති ලැදියාව.
 (3) අනුකරණය. (4) විරාහිවන්දනය.

20. ප්‍රතිකාර මගින් සුව කළ ද නැවත මතු වීමේ හැකියාවක් ඇති ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගයකි,
 (1) උපදංශය. (2) ගොනෝරියා.
 (3) හර්පිස්. (4) ට්‍රයිකොමොනයිසිස්.
21. ගර්භණී අවධිය සඳහා වඩාත් සුදුසු වයස් සීමාව කුමක් ද?
 (1) අවුරුදු 16 - 22 (2) අවුරුදු 20 - 28
 (3) අවුරුදු 28 - 32 (4) අවුරුදු 30 - 35
22. කලල වර්ධනය ආරම්භයේ දී සිට සිදුවන ස්නායු සෛල නිර්මාණය වීම සඳහා වඩාත් වැදගත් පෝෂකය වනුයේ,
 (1) විටමින් A ය. (2) විටමින් C ය. (3) ෆෝලික් අම්ලය ය. (4) යකඩ ය.
23. ඩිම්බගරණයෙන් පසුව පරිණත ඩිම්බයක් පැලෝපිය නාළය තුළ කොපමණ දින ගණනක් සජීවීව පවතී ද?
 (1) දින දෙකක් පමණ (2) දින තුනක් පමණ
 (3) දින පහක් පමණ (4) දින හතක් පමණ
24. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
 (1) ඩිම්බ අවධිය දින හතක් පමණ වේ.
 (2) සංසේචනයේ සිට මාස තුනක් වන තෙක් කාලසීමාව කලල අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.
 (3) කලලයේ පෝෂණය සඳහා සැකසී ඇති සුවිශේෂී ව්‍යුහමය කොටස අන්තෘෂ්ඨයයි.
 (4) ප්‍රජනක හෝමෝන ස්‍රාවය වීම ස්‍රුතිකා උත්තේජක හෝමෝනය මගින් පාලනය වේ.
25. දරුවෙකුට පෝලියෝ මූඛ එන්නතෙහි අවසාන මාත්‍රාව දෙනු ලබන්නේ කිනම් වයසක දී ද?
 (1) අවුරුදු 3 දී (2) අවුරුදු 4 දී (3) අවුරුදු 5 දී (4) අවුරුදු 6 දී
26. ත්‍රිත්ව එන්නතට අයත් රෝග තුනට අමතරව පංච සංයුජ එන්නත මගින් වළක්වන රෝග දෙක තෝරන්න.
 (1) සරම්ප සහ හෙපටයිටිස් B
 (2) හෙපටයිටිස් B සහ හිමොග්ලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සා B
 (3) හිමොග්ලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සා B සහ රුබෙල්ලා
 (4) රුබෙල්ලා සහ හෙපටයිටිස් B
27. මැස්මේ සමානතාවක් පෙන්නුම් කරන විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම දෙකකි,
 (1) ලේසි ඩේසි මැස්ම සහ නැටි මැස්ම. (2) කතිර මැස්ම සහ දම්වැල් මැස්ම.
 (3) දම්වැල් මැස්ම සහ ලේසි ඩේසි මැස්ම. (4) නැටි මැස්ම සහ කතිර මැස්ම.
28. පහත දැක්වෙන්නේ මැස්මක් භාවිත කරන අවස්ථා කිහිපයකි.
 ● මුට්ටුවක විවෘත අද්දර නිම කිරීමේ දී
 ● බිත්තු මැසීමේ දී
 ● ආරෝපණ කිරීමේ දී
 මෙම මැස්ම වනුයේ,
 (1) බ්ලැන්කට් මැස්ම ය. (2) සන්නාලි මැස්ම ය.
 (3) හුරුළු මැස්ම ය. (4) සිහින් නූල් දූවීම ය.
29. පහත දැක්වෙන වැකි අතුරෙන් නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
 (1) හුරුළු මැස්ම, රෙද්දේ අද්දර නූල් කිහිපයක් ඉවත් කර මසන විසිතුරු මැස්මකි.
 (2) සන්නාලි හුණු සහ දිදාලය උපාංග නිර්මාණය සඳහා භාවිත වන මෙවලම් දෙකකි.
 (3) වාටි මැස්ම ගැටයක් යොදා අවසන් කළ යුතු ය.
 (4) සිපි මැස්ම, ළදරු ඇඳුමක කඳ අලංකාර කිරීමට යොදා ගනියි.
30. පිස්මේන්තු මැස්ම මැසීමේ දී අනුගමනය නොකළ යුතු කරුණ තෝරන්න.
 (1) දකුණේ සිට වමට මැසීම
 (2) ආරම්භයේ දී එක මත තුන් වරක් මැසීම
 (3) මැස්මෙහි ප්‍රමාණය ඒකාකාරී වීම
 (4) මැස්ම අවසානයේ දී නූල කපා ඉවත් කිරීම

31. පහත ප්‍රකාශ සලකන්න.

A - සිහින් නූල් දූවවා මෝස්තරයක් මැසීමෙන් එයට ඉලිප්පුණු ස්වභාවයක් ගෙන දේ.

B - කපු රෙදි පිළිස්සීමේ දී කඩදාසි පිළිස්සෙන ගන්ධයක් නිකුත් වේ.

C - කතිර මැස්ම මැසීම සඳහා කැන්වස් රෙදි අත්‍යවශ්‍ය වේ.

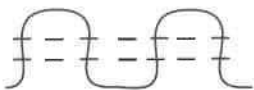
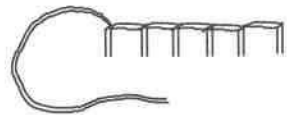
මේවායින් නිවැරදි ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ වන්නේ,

- (1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) C පමණි. (4) A හා B පමණි.

32. පහත දැක්වෙන කෙඳි වර්ග අතුරෙන් සත්ව කෙඳි විශේෂයක් හා කෘත්‍රීම කෙඳි විශේෂයක් වනුයේ පිළිවෙළින්,

- (1) සේද සහ ඕර්ලෝන් ය. (2) ලෝම සහ රෙයෝන් ය.
(3) සේද සහ රෙයෝන් ය. (4) නයිලෝන් සහ ටෙරිලින් ය.

33. මූලික මැහුම් ක්‍රමයක් භාවිතයෙන් ගොඩනගා ඇති විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමය කුමක් ද?

- (1)  (2) 
(3)  (4) 

34. ලඳුරු ඇඳුම් හා සම්බන්ධ කරුණු දෙකකි,

- (1) ඇඳුම අලංකාර වීම සහ රෙයෝන් රෙද්දෙන් නිමවීම.
(2) කුඩා මෝස්තර සහිත වීම සහ ටෙරිලින් රෙද්දෙන් නිමවීම.
(3) ලා පැහැයෙන් යුක්ත වීම සහ පොලිඑස්ටර් රෙද්දෙන් නිමවීම.
(4) ඇඳුම ඇඟලීමට පහසුවීම සහ ලෝන් රෙද්දෙන් නිමවීම.

35. බද්ධ වර්ණ ගැළපුම තෝරන්න.

- (1) කහ තැඹිලි, තැඹිලි, රතු දම් (2) කහ කොළ, කොළ, නිල්
(3) දම්, නිල් දම්, නිල් කොළ (4) කහ, කහ තැඹිලි, තැඹිලි

36. චක්‍ර රේඛා මගින් දැනවන හැඟීම් ඇතුළත් වර්ණය තෝරන්න.

- (1) තැන්පත් බව සහ ශාන්ත බව (2) සුන්දර බව සහ ප්‍රීතිමත් බව
(3) කලබලකාරී බව සහ ක්‍රියාශීලී බව (4) පුළුල් බව සහ සියුම් බව

37. නිවසක් ගොඩනැගීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි කරුණ වනුයේ,

- (1) ප්‍රධාන නිදන කාමරය අවම වශයෙන් වර්ග අඩි 120 ක් වීම ය.
(2) කුඩාම කාමරය වර්ග අඩි 80 ට වඩා නොඅඩුවීම ය.
(3) කාමරවල වර්ගඵලයෙන් $1/6$ ක් ජනේල සඳහා යෙදීම ය.
(4) කාමරයේ උස, වහලය/සිවිලිම සිට අඩුම වශයෙන් අඩි 8 $1/2$ ක් තිබීම ය.

38. නිවසක නාන කාමරය නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී දක්නට ලැබුණු පහත ලක්ෂණ අතුරෙන් නිවැරදි ලක්ෂණය කුමක් ද?

- (1) උස් ජනේල යොදා තිබීම
(2) ජල විහිදනය (shower) ආසන්නයේ රෙදි සෝදන යන්ත්‍රය තැබීම
(3) නාන කාමරයේ ගෙඩිම බැවුම් සහිත වීම
(4) තුනී ලෑලි දොරක් යොදා තිබීම

39. භෞතික සම්පත්වලට උදාහරණ දෙකකි,

- (1) මුදල් සහ විදුලිය. (2) ග්‍රමය සහ දේපළ.
(3) ඉඩකඩ සහ කාලය. (4) දේපළ සහ ඉන්ධන.

40. විස්තෘත පවුලක ලක්ෂණයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?

- (1) පරාර්ථකාමී බව (2) පෞද්ගලිකත්වය
(3) ස්වාධීනත්වය (4) තීරණ ගැනීමේ හැකියාව

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

85 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2023(2024)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2023(2024)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2023(2024)

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.

සුව පහසු නිවසක ජීවත්වන සිල්වා මහතා දෙදරු පියෙකි. බේරිඳ පෞද්ගලික ආයතනයක රැකියාව කරන්නීය. ඔවුනගේ වැඩිමහල් දරුවා වන තරිඳු 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අතර, ශිෂ්‍ය නායකයෙකි. 6 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දියණිය නිපුණ, පන්නි නායිකාව වේ. ඔවුන් දෙදෙනාම ක්‍රීඩාවලට දක්ෂතා පෙන්වති. ඔවුහු පාසලේ විවිධ කටයුතුවල ද නායකත්ව දරති. ඔවුන්ගේ අසල්වැසි නිවසක වෙසෙන අවුරුදු 5ක දැරියක දිනපතා සවස් කාලය මෙම නිවසෙහි ගත කිරීම පුරුද්දකි.

- මෙම පවුල සඳහා ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරාගැනීමේ දී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
 - මවට රැකියා ස්ථානයට ගෙනයාමට යෝග්‍ය දිවා ආහාරවේලක් සඳහන් කරන්න.
 - තරිඳුගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න.
 - නිපුණගේ උපන්දින උත්සවය සඳහා දියාරු පිටිමෝලිය ආශ්‍රයෙන් සෑදිය හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
 - මෙම නිවසේ විසිත්ත කාමරයෙහි කුෂන් කවරයක් සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.
 - අවුරුදු 5ක් වයසැති දැරියගේ ඇඳුමකට සුදුසු ශාකමය කෙඳි වර්ගයකින් සාදන රෙදි වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
 - තරිඳු සහ නිපුණගේ සමාජ වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
 - අවුරුදු පහේ දැරියට දෙනු ලබන ද්විත්ව එන්නත මගින් වළක්වන රෝග නම් කරන්න.
 - ඔවුන්ගේ භූමියෙහි මායිම සඳහා තාප්පයක් වෙනුවට යොදා ගත හැකි වෙනත් ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
 - මෙහි මුලුතැන්ගෙයට ආලෝකය ලබාගැනීම සඳහා යොදාගත හැකි අනුයෝගී ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- රෙදිපිළිවල තිබිය හැකි තාක්ෂණික දෝෂ තුනක් ලියන්න.
 - 'නූල් ඇඳීම' යන මැනුම් ක්‍රමය විස්තර කරන්න.
 - 'මැසීමේ ක්‍රම මගින් උපාංග නිර්මාණය කළ හැකි ය.'
 - එවැනි උපාංග දෙකක් නම් කරන්න.
 - උපාංගවල තිබිය යුතු ගුණාංග තුනක් පැහැදිලි කරන්න.
 - වැඩිහිටි අවධියෙහි ඇතිවන අයසින් උෞතනාවයෙහි රෝග ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - ගර්භණී මවකට සුදුසු දිවා ආහාරවේලක් සඳහා බොජුන් පහක් සැලසුම් කරන්න. ඔබේ තෝරා ගැනීමට හේතු දක්වන්න.
 - කාබොහයිඩ්‍රේටවල කෘත්‍යයන් පැහැදිලි කරන්න.

4. (i) ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී එකතු කරන පිපුම් කාරක **තුනක්** නම් කරන්න. ඒ එකිනෙක යොදාගනිමින් සකස් කරන ආහාර වර්ග **එක** බැගින් සඳහන් කරන්න.
- (ii) ආහාර නරක්වීමට බලපාන රසායනික හේතු **තුනක්** ලියන්න.
- (iii) අඹ වට්ටි පිළියෙළ කරන ක්‍රියාවලියෙහි පියවර අනුපිළිවෙළින් ඉදිරිපත් කරන්න.
5. (i) 'මුළුතැන්ගෙයි කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කර ගැනීම සඳහා මනා කළමනාකරණය වැදගත් වේ.' මෙහි දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.
- (ii) නිවසක් ඉදි කිරීමේ දී
- යටිතල පහසුකම්
 - මූල්‍යමය පහසුකම්
 - ඉඩකඩ
- වැදගත් සාධක වේ. මේ එකිනෙක හඳුන්වන්න.
- (iii) 'පවුලෙන් සමාජයට' සහ 'සමාජයෙන් පවුලට' ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් **දෙක** බැගින් සඳහන් කර, ඉන් **එකක්** පැහැදිලි කරන්න.
6. (i) 'මොරියුලාව' හඳුන්වන්න.
- (ii) ගර්භණී මවක් සහභාගී වන සායනයේ දී කරනු ලබන රුධිර පරීක්ෂණ මගින් අනාවරණය කරගන්නා වූ කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.
- (iii) සටහන් ලියන්න.
- (a) ආර්තව චක්‍රය
- (b) ගර්භණී අවධියේ යකඩ අවශ්‍යතාව
7. (i) කුඩා දරුවෙකුගේ නාසයේ හෝ උගුරේ යමක් සිරවීම වැළැක්වීම සඳහා දෙමාපියන් විසින් ගතයුතු පියවර **තුනක්** සඳහන් කරන්න.
- (ii) මුල් මාස හය තුළ මව්කිරි පමණක් දීමෙන් ළදරුවාට සැලසෙන වාසි **තුනක්** ලියන්න.
- (iii) ළදරු අවධියේ විවිධ වයස් කාණ්ඩවල දී සැපයිය යුතු ක්‍රීඩා භාණ්ඩ මොනවා දැයි සාකච්ඡා කරන්න.

* * *

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)**85 - ගණ ආර්ථික විද්‍යාව****ලකුණු වෙළී යාම****1 පත්‍රය**

ලකුණු 01 x 40

ලකුණු 40

11 පත්‍රය

- පළමුවන ප්‍රශ්නය කොටස් 10කින් සමන්විතය. අනිවාර්යය ප්‍රශ්නයකි

1. (i) - (x) ලකුණු 2 බැගින් 02 x 10

ලකුණු 20

- 2-7 දක්වා ප්‍රශ්න 6 න් 4කට පිළිතුරු සැපයිය යුතු ය. එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

10 x 4

ලකුණු 40

2. (i) - 03

3. (i) - 03

4. (i)- 03

(ii)- 03

(ii)- 03

(ii)- 03

(iii)- a-01

(iii)- 04

(iii)- 04

b-03

ලකුණු 10

ලකුණු 10

ලකුණු 10

5. (i) - 03

6. (i) 03

7. (i)- 03

(ii)- 03

(ii)- 03

(ii)- 03

(iii)- 04

(iii)- a-02

(iii)- 04

b-02

ලකුණු 10

ලකුණු 10

ලකුණු 10

අවසන් ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්**1 පත්‍රය**

ලකුණු 40

11 පත්‍රය

ලකුණු 60

මුළු ලකුණු 100

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

රහස්‍යයි

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)
க.பொ.த. (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2023 (2024)

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

විශේෂ උපදෙස් } එක් පිළිතුරකට ලකුණු
விசேட அறிவுறுத்தல் } ஒரு சரியான விடைக்கு



බැගින්
புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் 01 X 40 = 40

පහත නිදසුනෙහි දක්වෙන පරිදි බහුවර්ණ උත්තරපත්‍රයේ අවසාන තීරුවේ ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.
கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பஸ்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பஸ்தேர்வு வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிக.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව
சரியான விடைகளின் தொகை

25

40

I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු
பத்திரம் I இன் மொத்தப் புள்ளி

25

40

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)**85 - ගණ ආර්ථික විද්‍යාව**

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

සුඵ පහසු නිවසක ජීවත්වන ශිල්පී මහතා දෙදරු පියෙකි. බිරිඳ පෞද්ගලික ආයතනයක රැකියාව කරන්නීය. ඔවුනගේ වැඩිමහල් දරුවා වන තරිඳු 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අතර, ශිෂ්‍ය නායකයෙකි. 6 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දියණිය නිපුණ, පන්ති නායිකාව වේ. ඔවුන් දෙදෙනාම ක්‍රීඩාවලට දක්ෂතා පෙන්වති. ඔවුහු පාසලේ විවිධ කටයුතුවල ද නායකත්ව දරති. ඔවුන්ගේ අසල්වැසි නිවසක වෙසෙන අවුරුදු 5 ක අරියක දිනපතා සවස් කාලය මෙම නිවසෙහි ගත කිරීම පුරුද්දකි.

(i) මෙම පවුල සඳහා ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරාගැනීමේ දී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

- පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ වයස
- ජීවන චක්‍රයේ අවස්ථා
- රුචිකත්වය
- පෝෂණ අවශ්‍යතා
- පුද්ගලයින්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය
- ආදායමට ගැලපීම
- අමුද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමේ පහසුව
- ආහාර වල විවිධත්වය
- ආහාර වල නැවුම් බව

කරුණු 2ට ලකුණු 02

(ii) මවට රැකියා ස්ථානයට ගෙනයාමට යෝග්‍ය දිවා ආහාරවේලක් සඳහන් කරන්න.

- හොඳ රහිත ආහාර ඇතුළත් වීම
- පෝෂණමය ආහාර වේලක් වීම
- ඉක්මනින් තරක් නොවන ආහාර ඇතුළත් වීම
- අමු සලාද ආදිය සුදුසු නැත.

නිවැරදි ආහාර වේලට ලකුණු 02

(iii) පාරිඳුගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න.

- වේගවත් ශරීර වර්ධනය හා ක්‍රියාශීලී බව නිසා ප්‍රෝටීන් ශක්ති අවශ්‍යතාව වැඩිය.
- අස්ථි වර්ධනය අස්ථි සනත්වය වැඩිවීම නිසා කැල්සියම් අවශ්‍යතාව වැඩිය.
- යෞවනයිත්ගේ ක්‍රියාශීලී බව වැඩි වීම නිසා B කාණ්ඩයේ විටමින් අවශ්‍යතාව වැඩිය.
- රුධිර පරිමාව වැඩි වීම නිසා යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩිය.
- ලිංගික පරිණතිය සඳහා සින්ක් අවශ්‍යතාව වැඩිය.

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(iv) නිපුණතේ උපන්දින උත්සවය සඳහා දියාඋ පිටිමෝලිය ආශ්‍රයෙන් සෑදිය හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.

- කොකිස්
- වයිනිස් රෝල්ස්
- පෑන් කේක්
- උණු වලලු
- බුන්දි /පෙලබි
- ආස්මි
- කොණ්ඩ කැවුම්/හැඳි කැවුම්
- අයිසි කොකිස්

ආහාර 02 ට ලකුණු 02

(v) මෙම නිවසේ විසිත්ත නාමරයෙහි කුමන් කවරයක් සඳහා පුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.

- සිසු පිළිතුර අනුව ඇගයීම් කළ යුතුයි.

ලකුණු 02

(vi) අවුරුදු 5ක් වයසැති දැරියගේ ඇඳුමකට පුදුසු ගෘහමය කෙඳි වර්ගයකින් සාදන රෙදි වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.

- කපු/විත්ත
- පොප්ලින්
- වොයිල්
- ලිනන්

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(vii) කඳි සහ නිපුණතේ සහාය වර්ගය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න

- තරිදු ශිෂ්‍ය නායකයෙක් වීම
- නිපුණි පංති නායකාවක් වීම
- තීරණ ගැනීමට හැකි වීම
- ඉදිරිපත් වීම
- සිය අනන්‍යතාව හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීම
- ක්‍රීඩා දක්ෂතා තිබීම
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(viii) අවුරුදු 8සේ දැරියට දෙනු ලබන දිවිත්ව චින්තන මගින් චලිතවන රෝග නම් කරන්න.

- ගලපටලය (ඩිප්තීරියා)
- පිටගැස්ම

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

(IX) සිවුන්ගේ තුළියෙහි මායිම් සඳහා තාක්සයක් වෙනුවට යොදා ගත හැකි වෙනත් කුම දෙකක් ලියන්න.

- උණ බට ආශ්‍රයෙන් වැටක් දැමීම
- ලී වැටක් දැමීම
- කම්බි ගැසීම
- ශාකමය වැටක් දැමීම/දඬුවැටක්
- කොන්ක්‍රීට් ග්‍රිල් වැටක් යෙදීම
- යකඩ වැට
- දැල් ගැසීම

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(X) මෙහි මූලිකත්වයෙන් ආලෝකය ලබාගැනීම සඳහා යොදාගත හැකි අනුයෝගී කුම දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- බිත්තියට විදුරු කැට ඇල්ලීම
- වහලට විදුරු කැබලි තැබීම
- බිත්තියේ ඉහළ කොටසට දැල් ගැසීම
- වහලයට විනිවිද පෙනෙන ෂීට් භාවිතය
- වහලයේ හැඩයට සිවිලිම ගැසීම

කරුණු 2කට ලකුණු 02

2. (i) රෝගීවල නිශ්චය හැකි ඖෂධීය දෝෂ කුමක් ලියන්න.

- රෙද්දේ පළල ඒකාකාරී නොවීම
- රෙද්දේ මුදුණ දෝෂ තිබීම
- රෙදි පළුදු වී තිබීම
- බලවාටිය ඇඳවී තුල් ලිහිල් වී තිබීම
- රෙදිවල පැල්ලම් තිබීම
- රෙද්ද රැළී වී තිබීම
- වියමනෙහි දෝෂ
- වයනය වෙනස් වී තිබීම/තුල් ඉලිප්සී තිබීම

කරුණු 03 ලකුණු 03

(ii) 'තුල් ඇඳීම' යන මූහුම් ක්‍රමය විස්තර කරන්න.

- තුල් ඇඳීම
 - මූලික මූහුම් ක්‍රමයකි
 - තාවකාලික මූහුම් ක්‍රමයකි

අවස්ථා

- රෙදි කැබලි 02 ක් යා කිරීමේ දී ස්ථිර මැස්මක් යොදන තෙක් එකට රදවා තබා ගැනීමට
- මෝස්තර/අඳින ලද මෝස්තර වෙනත් රෙද්දක් මත තබා මැසීමට සූදානම් කිරීමේ දී නූල් ඇඳීම කරයි.
- රෙදිපිළි /ඇඳුම් අලංකාර කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (රැළිපටි, රිබන්)වලට ස්ථිර මැස්මක් යොදනතුරු නූල් ඇඳීම කරයි.
- නූල් ඇඳීම දෙයාකාරය - සමාන පරතරයකින්
අසමාන පරතරයකින්
- දකුණේ සිට වමට මසයි
- ගැටයක් යොදා ආරම්භ කරයි.
- සමාන පරතරයක් ඇති විට මතුවන හා යටවන ප්‍රමාණය සමාන වේ.
- අවසන් කිරීමට පිස්මේන්තුවක් යොදා ගනී.
- ස්ථිර මැස්මක් යෙදූ පසු අඳින ලද නූල ඉවත් කරයි.

හැඳින්වීම ලකුණු 01

අවස්ථාව ලකුණු 01

පැහැදිලි කිරීම ලකුණු 01

මුළු ලකුණු 03

(iii) 'මැසීමේ ක්‍රම මගින් උපාංග නිර්මාණය කළ හැකි ය.'

(a) එවැනි උපාංග මඳිකක් නම් කරන්න.

- ලියුම් රදවනය
- බිත්ති සැරසිල්ල
- අත්පිස්නා රදවනය
- කුෂන් කවරය
- මේස දරණු
- බෝතල් ආවරණ
- ශිතකරණ අල්ලුව

නම් කිරීමට ලකුණු 01

(b) උපාංගවල නිශ්චය යුතු ගුණාංග තුනක් පැහැදිලි කරන්න.

- උපාංග මගින් නිවසට සජීවී බවක් ගෙන දේ.
- එමෙන්ම ක්‍රියාශීලී බවක් ගෙන දේ.
- නිර්මාණාත්මක බවක් ගෙන දේ.
- අලංකාරයක් ගෙන දේ.
- ක්‍රියානුරූපිභාවය - ඉටුවන කාර්යය අනුව සැකසී තිබිය යුතුයි.
මින් ගුණාංග 3 ඇසුරෙන් පැහැදිලි කිරීමට

ලකුණු 03

මුළු ලකුණු 03+03+04=10

3. (i) වැඩිහිටි අවධියෙහි ඇතිවන අයහිත් උපහාසවලට රෝග ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.

- උදාසීන බව
- තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය විශාල වීම
- ගලගණ්ඩය සහ සංකුලතා ඇති වීම
- ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම
- හිසකෙස් සණ වීම (මික්සොඩිමා)
- අධික නිදිමත ගතිය
- ක්‍රෝචිතතාව

(කරුණු 03ට ලකුණු 03)

(ii) ගර්භණී මට්කට යුදුසු දිවා ආහාරවේලක් සඳහා බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න. එබේ තෝරා ගැනීමට හේතු දක්වන්න.

- ප්‍රෝටීන්,කැල්සියම්,විටමින්A,යකඩ තන්තු සපයන ආහාර වර්ග මෙන්ම ශක්තිය වැඩියෙන් සැපයෙන ආහාර වර්ග තෝරාගත යුතුයි.

බොජුන් පතට ලකුණු 02
හේතු 02 ට ලකුණු 01

(iii) කාබොහයිඩ්‍රේට්වල කාතායත් පැහැදිලි කරන්න.

- සිරුරට ශක්තිය ලබා දීම (ග්‍රෑම් 1 කින් කි.කැලරි 04)
- ශක්තිය සඳහා ප්‍රෝටීන් වැයවීම වළක්වයි.ප්‍රෝටීන් පිරිමැසීම නිසා ශරීර වර්ධනය සඳහා ප්‍රෝටීන් ආරක්ෂා වේ.
- සෙලියුලෝස්, හෙමිසෙලියුලෝස් (තන්තු) ජීරණ පද්ධතියේ ක්‍රමාකූලනය පහසු කර මළබද්ධය වලක්වයි.
(මළ වල පරිමාව වැඩිකරයි)
- වැඩිපුර කාබොහයිඩ්‍රේට් අක්මාවේ හා පේෂිතල ග්ලයිකොජන් ලෙස තැන්පත් කර නැවත සිරුරට ශක්තිය අවශ්‍ය වූ විට ග්ලයිකොජන්,ග්ලූකෝස් බවට පත්කර අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙයි.
- තන්තු මගින් ආහාර ප්‍රමාණය වැඩි කරයි.බර වැඩි වීම අඩු කරයි.
- කුස පිරුණු බවක් හඟවයි.

ලකුණු 04

4. (i) ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී එකතු කරන පිළුම් කාරක තුනක් නම් කරන්න. ඒ එකිනෙක යොදාගනිමින් සකස් කරන ආහාර වර්ග එක බාගින් සැකසේ කරන්න.

- යිස්ට් - පාන්,බනිස්,මාළු පාන්
- බේකින් පවුඩර් - කේක්
- ආප්ප සෝඩා -ආප්ප

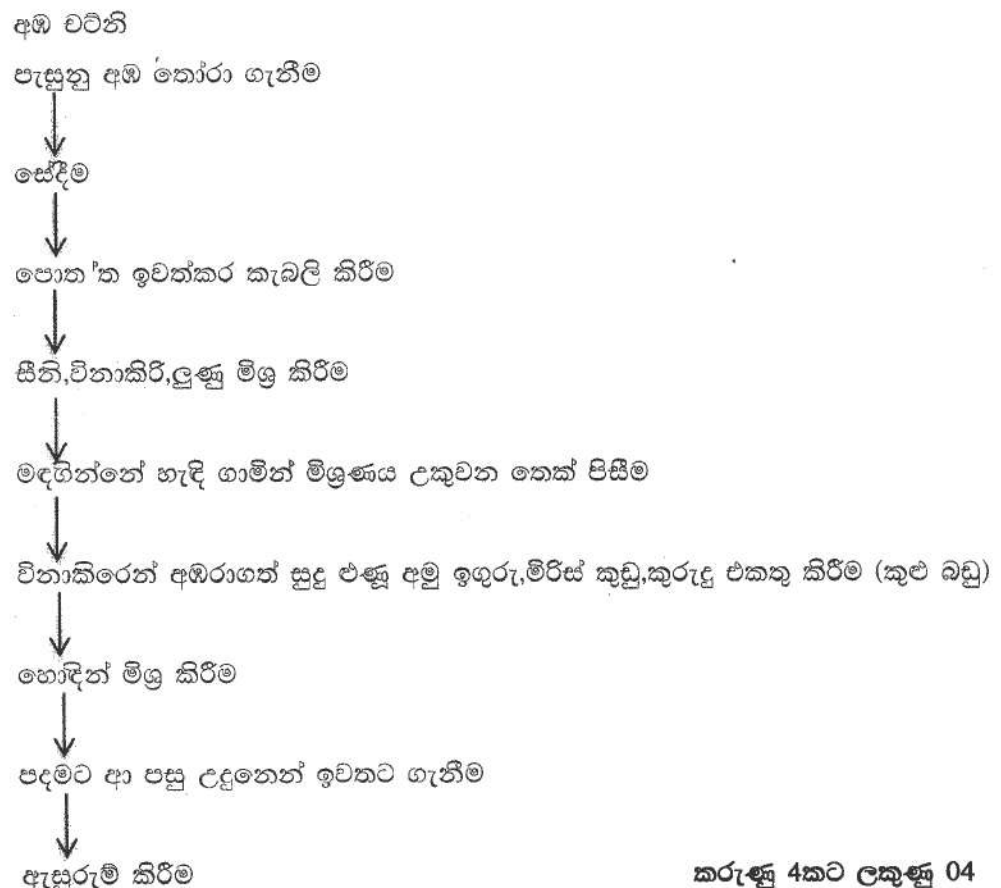
කරුණු 3කට ලකුණු 03

(ii) ආහාර තරක්වීමට බලපාන රසායනික හේතු තුනක් ලියන්න.

- ස්වයං වියෝජනය-එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා මේරීම ,පැසීම,ඉදීම,කුණු වීම
- එන්සයිමීය දුඹුරු පැහැගැන්වීම - ආහාර දුඹුරු පැහැ ගැන්වීම (පොලිෆිනෝල් ඔක්සිඩේස් එන්සයිමය)
- තෙල්වල අඩංගු අසන්තෘප්ත මේද අම්ල බිඳවැටීම නිසා නිදහස් මේද අම්ල හා පෙරොක්සයිඩ් සෑදේ.එම නිසා අම්හිරි ගන්ධයක් රසයක් ඇතිවේ.(මුඩු වීම)

කරුණු 3කට ලකුණු 03

(iii) අඹ වට්ටි පිළියෙළ කරන ක්‍රියාවලියෙහි පියවර අනුපිළිවෙළින් ඉදිරිපත් කරන්න.



කරුණු 4කට ලකුණු 04

5. (i) 'මුළුතැන්ගෙයි කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කර ගැනීම සඳහා මනා කළමනාකරණය වැදගත් වේ.' මෙහි දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.

- ශ්‍රම විභජනය- පුද්ගලයින් අනුව කාර්යය බෙදා දීම
- ඒකක නියම පරිදි වමේ සිට දකුණට යන පරිදි සකස් වී තිබීම
- කිසියම් ඒකකයකට අවශ්‍ය උපකරණ එම ඒකකයෙහිම තැන්පත් කිරීම
- මුළු තැන් ගෙයි කටයුතු වලදී පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාවට අනුව උපකරණ හා මෙවලම් තිබීම.
- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය සඳහා දොර ජනෙල් නියමිත පරිදි සකස් වී තිබීම
- මුළුතැන්ගෙය තුළ අවහිර නොවන පරිදි ගමන්මං පිහිටුවා තිබීම
- භාණ්ඩ ගබඩා කිරීමේ දී කාර්යයට අවශ්‍ය පරිදි මෙන්ම එහි බර අනුව ස්ථානගත කිරීම
- මුළුතැන්ගෙයි වැඩ පහසු කරවන හා ඉඩකඩ පිරිමසින මෙවලම් භාවිතය

කරුණු 3 ට ලකුණු 3යි.

(ii) නිවසක් ඉදි කිරීමේ දී

- යටිතල පහසුකම්
- මූල්‍යමය පහසුකම්
- ඉඩකඩ

වැදගත් සාධක වේ. මේ එකිනෙක හඳුන්වන්න.

නිවසක් ඉදි කිරීමේ දී

යටිතල පහසුකම්

මූල්‍යමය පහසුකම්

ඉඩකඩ

යටිතල පහසුකම්

- නිවසක් ඉදිකිරීමට පෙර නළ ජලය,විදුලිය,පොදු ප්‍රවාහන සේවා පහසුකම් සොයා බැලීම.
- අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට සුදුසු වටපිටාවක් හා එයට ගත හැකි ක්‍රමවේද
- සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගත හැකි පරිසරයක් තිබේ ද යන්න සොයා බැලීම (ප්‍රජා ශාලා,සමිති,ක්‍රීඩා පිට්ටනි,ආගමික ස්ථාන)
- සෞඛ්‍ය පහසුකම් පිළිබඳ සොයා බැලීම

ලකුණු 1

මූල්‍යමය පහසුකම්

- නිවසේ සැලසුමට අදාළව වැය කළ හැකි මුදල් ප්‍රමාණ පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම
- ශ්‍රමිකයන් හට අවශ්‍ය මූල්‍යමය වැය ශීර්ෂ තීරණය කිරීම
- ප්‍රමාණවත් මුදල් අවශ්‍යතා නොමැති වීට සුදුසු ණය පහසුකම් සොයා බැලීම උදා. බැංකු ණය දෙන සමිති

ලකුණු 1

ඉඩකඩ

- ස්වභාවික ආපදාවලට ලක්වන භූමියක් දැයි සොයා බැලීම.
- පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ අවශ්‍යතා වලට අනුව නිවසේ ඉඩකඩ තීරණය කිරීම.
- නිවසේ වටපිටාව අනුව නිවස ඉදිකිරීමට ප්‍රථම පූර්ව සැලසුම් කරණයට යොමු වීම.
- නිවස ඉදිකිරීමේ දී කාමරවල ඉඩකඩ හා එයට අවශ්‍ය ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහ භාණ්ඩ පිළිබඳ අවබෝධය තිබීම.

ලකුණු 1

උදාහරණ 03 ට ලකුණු 03යි

(iii) 'පවුලෙන් සමාජයට' සහ 'සමාජයෙන් පවුලට' ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් ලෙස බැහින් සඳහන් කර, ඉන් එකක් වැහැදිලි කරන්න.

සමාජයෙන් පවුලට

- පොදු ප්‍රවාහන පහසුකම් සලසා තිබීම
- සමාජයීය වගකීම් හා යුතුකම් පිළිබඳ දැනුවත් වීම
- සමාජයීය නීති රීති රාමුව තුළින් හොඳ පුරවැසියන් බිහි කිරීම
- සමාජය තුළින් පවුලට පොදු සේවා පහසුකම් හා ආරක්ෂාව ලබා දීම
උදා - අධ්‍යාපනය (රජයේ පාසල් ,Child care) සෞඛ්‍ය සේවා ,සමාජයේ සුබ සාධන කටයුතු
- සෑම පුරවැසියෙකුටම එකසේ සැලකීම

ලකුණු 02

පවුලෙන් සමාජයට

- සමාජය තුළ සතුට සාමය ආරක්ෂා වීම
- රැකියාව හා වෘත්තීය අවංකව හා උපරිම අසුරින් ඉටු කිරීම
- අසල්වැසියන් හා සුහදව හා උපකාරශීලී වීම
- කායික,මානසික,සමාජීය වර්ධනය සමබර වූ පෞරුෂයක් ඇති දරුවෙකු සමාජයට ඉදිරිපත් කිරීම.
- සමාජ කටයුතු වලදී උපරිම දායකත්වය හා සහයෝගය ලබා දීම.

ලකුණු 02

මුළු ලකුණු 10

6. (i) 'මොරියුලාව' හඳුන්වන්න.

- සංස්ථනයෙන් සෛල බේදීම ආරම්භ වීමත්ඵම සෛල පොකුරක් (දෙකකට, හතරකට හා අටකට) ලෙස පැලෝපිය නාලය හරහා ගර්භාෂයට ඇතුළු වේ. එය ගර්භාෂයේ ඇතුළු ආස්තරය වන අන්ත:ප්‍රදය තුළ අධිරෝපණය වේ. එය මොරියුලාව වේ.

කරුණු 3 ට ලකුණු 03

(ii) ගර්භණී මවක් සහභාගී වන සායනයේ දී කරනු ලබන රුධිර පරීක්ෂණ මගින් අනාචරණය කරගන්නා වූ කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.

- රුධිර පරීක්ෂණ මගින් රුධිර හිමොග්ලොබින් මට්ටම පිළිබඳ දැනුවත් වීම, අවශ්‍යතා අනුව යකඩ පරිපූරණය කිරීම
- රුධිර සනය දැනගැනීම. දරු ප්‍රසූතියේ දී අවශ්‍ය වුවහොත් ඉක්මනින් රුධිරය ලබා දීමට හැකිවේ.
- රිසස් සාධකය පිළිබඳ දැනගැනීම.
- VDRL පරීක්ෂණය මගින් ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වැළඳී ඇත්ද යන්න තහවුරු කිරීමට හැකිවේ.
- ඒඩ්ස් පිළිබඳව දැනගැනීම
- රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම පරීක්ෂා කිරීම.

කරුණු 3 ට ලකුණු 03

(iii) සටහන් ලියන්න.

- ආර්තව චක්‍රය
- ගර්භණී අවධියේ යකඩ අවශ්‍යතාවය

ආර්තව චක්‍රය

කාන්තාවකගේ ආර්තව චක්‍රය පාලනය කෙරෙනුයේ ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝන මගිනි. ඩිම්බ කෝෂ තුළ ඇති ඩිම්බ පරිනත වීමත් සමග පළමුව පරිනත ඩිම්බය ගර්භාෂය හරහා ගමන් කරයි. එම අවස්ථාවේ දී ගර්භාෂ බිත්ති ආස්තරය බිඳී යාමෙන් ආර්තවය සිදුවේ. මෙය දින 28 කට වරක් එක් ඩිම්බ කෝෂයකින් එක ඩිම්බය බැගින් මාරුවෙන් මාරුවට මුදා හැරීම සිදු වේ.

ගර්භණී අවධියේ යකඩ අවශ්‍යතාවය

ගර්භණී අවධිය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධියකි. නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනට අනුව යකඩ මි.ග්‍රෑම්.33 අවශ්‍ය බව දක්වයි. (ගර්භණී අවධියේ දී යකඩ පරිපූරණය සඳහා ෆෙරස් සල්ෆේට් 100 mg පෙනි වශයෙන් ලබා දෙන නිසාය.)

ගර්භණී මවගේ යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩිවීමට හේතුවන්නේ මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම, කළලයේ රුධිර නිශ්පාදනයට, කළලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීමට, ප්‍රසූතියේදී සිදුවන රුධිර වහනය නිසා අවශ්‍යතාව වැඩිවේ.

ලකුණු 02

මුළු ලකුණු 03+03+04=10

7. (i) කුඩා දරුවෙකුගේ නාසයේ හෝ උගුරේ යම්කිසි සිරවීම වැළැක්වීම සඳහා දෙමාපියන් විසින් ගතයුතු පියවර තුනක් සඳහන් කරන්න.

- ගෙබිම පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- පබළු වැනි ආකර්ශණීය කුඩා දේ දරුවාට හසු නොවන සේ තිබීම.
- දරුවාට ආහාර දීමේ දී ,ගිලීමට පහසු ප්‍රමාණයක් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- බෙහෙත් පෙති කරල් ආදිය සුරක්ෂිත ලෙස තැබීම.
- ගැලවීමට පහසු කුඩා ක්‍රීඩා භාණ්ඩ දරුවාට ලබා නොදීම.

ලකුණු 03

(ii) මුල් මාස හය තුළ මව්කිරි පමණක් දීමෙන් ළදරුවාට සැලසෙන වාසි තුනක් ලියන්න.

- දරුවාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක නිසි ප්‍රමාණයගෙන් අඩංගු වී තිබීම
- මවගේ මුල් කිරි වන කොලෙස්ට්‍රම් මගින් ළදරුවාට ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය ලබා දීම
- මව්කිරි වල අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලයක් වන DHA අඩංගු බැවින් දරුවාගේ මොළය වර්ධනයට උපකාරී වීම.
- ළදරුවා කිරි උරාබීම නිසා කම්මුල් වල පේශි ව්‍යායාම ලැබීම තුළින් භාෂා වර්ධනයට රුකුලක් වීම.
- මව්කිරි ළදරුවාට පහසුවෙන් ජීර්ණය වේ.
- මළබද්ධය අඩුවීම
- අසාත්මිකතා අවම වීම
- මව හා දරුවා අතර අන්‍යෝන්‍ය බැඳීම වර්ධනය වීම.

කරුණු 03 ලකුණු 03

(iii) ළදරු අවධියේ විවිධ වයස් කාණ්ඩවල දී සැපයිය යුතු ක්‍රීඩා භාණ්ඩ මොනවා දැයි සාකච්ඡා කරන්න.

- 9පදි මුල් මාස කීපය තුළ
 - * මිනිස් කාඳය සමග වලනය වන වර්ණවත් - ක්‍රීඩා භාණ්ඩ
 - * මාස 8,9,10 - සුරතල් සතුන්, වාහන ලෙස - සකස් කළ වර්ණවත් හඬ උපදවන ක්‍රීඩා භාණ්ඩ සැහැල්ලු වර්ණවත් බෝල වැනි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ
 - * මාස 11 - බිල්ඩින් බ්ලොක්ස් වැනි වර්ණවත් ක්‍රීඩා භාණ්ඩ