සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

11 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

කාලය පැය 01 යි.

නම/ විභාග අංකය:

i. ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40 ක් හිමි වේ.
ii. 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
iii. ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට ගැලපෙන කවය තුළ (×) ලකුණ යොදන්න.

---

01. සිරුරේ බර අනුව වැඩිහිටියෙකුට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ළදරුවකුට වැඩි ප්‍රමාණයකින් අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය කුමක් ද?
(1) ප්‍රෝටීන් (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට් (3) මේදය (4) කැල්සියම්

02. මිනිස් සිරුර තුළ ආහාර ගමන් කරනුයේ,
(1) මුඛය, ග්‍රසනිකාව, අක්මාව, ආමාශය හරහා ය.
(2) මුඛය, අන්නශ්‍රෝතය, ආමාශය, ක්ෂුද්‍රාන්තය හරහා ය.
(3) මුඛය, ආමාශය, අග්න්‍යාශය, මහාන්ත්‍රය හරහා ය.
(4) මුඛය, අන්නස්‍රෝතය, ආමාශය, මහාන්ත්‍රය හරහා ය.

03. කමලා ලබාගත් ආහාර වේලක අඩංගු වූ පෝෂක කොටස් වන්නේ,
පිෂ්ඨය 10g
මේදය 4g
ප්‍රෝටීන් 6g
මේ මගින් ලැබුණු ශක්ති ප්‍රමාණය වන්නේ,
(1) කිලෝ කැලරි 68 කි. (2) කිලෝ කැලරි 100 කි.
(3) කිලෝ කැලරි 112 කි. (4) කිලෝ කැලරි 82 කි.

04. මූලස්ථ පරිවෘත්තිය වේගයෙහි වැඩිවීමක් පෙන්නුම් කරන අවධි දෙකකි.
(1) යොවුන්, ගර්භනී අවධි (2) ළමා, යොවුන් අවධි
(3) ළමා, ක්ෂීරණ අවධි (4) වැඩිහිටි, ගර්භනී අවධි

05. ගර්භනී කාලය තුළ
- භ්‍රෑණයේ අස්ථි හා දත්වල වර්ධනය
- භ්‍රෑණයේ ස්නායු පද්ධතියේ වර්ධනය
- ගබ්සා වීම් ප්‍රාග් පරිනත දරු උපත් වැලැක්වීම.
- භ්‍රෑණයේ මනා වර්ධනයට හා මවගේ සිරුරේ ප්‍රෝටීන් සංස්ලේෂණය

යන කාර්යයන් සඳහා ලබාදිය යුතු පෝෂකයන් පිළිවෙලින් වන්නේ,
(1) විටමින් A, යකඩ, විටමින් C, කැල්සියම්
(2) කැල්සියම්, විටමින් D, අයඩින්, විටමින් A
(3) කැල්සියම්, ෆෝලික් අම්ලය, අයඩින්, විටමින් A
(4) විටමින් E, ෆෝලික් අම්ලය, විටමින් A, විටමින් C

06. ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාරතෝරා ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතාවයක් වනුයේ,
(1) ආහාර මනා ලෙස අසුරා තිබීම.
(2) ප්‍රමිතියෙන් යුක්ත ආහාර වෙළඳපලේ බහුල වීම.
(3) වෙළඳපලේ ඇති ආහාර බොහෝවිට ප්‍රමිතියෙන් තොර වීම.
(4) ආහාරද්‍රව්‍ය තෝරාගැනීම පිළිබඳව පාරිභෝගිකයන් දැනුවත් වීම.

07. ආහාර සකස් කිරීමේදී ශිෂ්‍යවක විසින් අනුගමනය කළ පුරුදු කීපයක් පහත දක්වේ.

A- එළවලු පිසීම සඳහා ඉතා කුඩා කැබලිවලට කපයි.

B- සෑම විටම එළවලු කපා සෝදාගනියි.

C- ආහාර පිසින අතරතුර අයඩිනීකෘත ලුණු එකතුකරයි.

D- අමු සලාද ආහාර අනුභව කිරීමට ආසන්නව පිළියෙල කරයි.

E- මාළු ඇඹුල් තියල් සැකසීම සඳහා මැටි ඇතිලියක් භාවිතා කරයි.

මින් හොඳ පුරුදු වන්නේ,

(1) A, B හා E ය. (2) A හා C ය. (3) A, C හා D ය. (4) D හා E ය.

08. කැරමල් පුඩිං, රසම්, බිස්කට්, බේකන් යන ආහාර පිසීමේදී භාවිතා කරන පිසීමේ ක්‍රම අනුපිළිවෙලින් වන්නේ,

(1) පෝරණුවේ පිලිස්සීම, වක් වාෂ්පයෙන් පිසීම, පෝරණුවේ පිළිස්සීම, ආහාරයේ අඩංගු තෙලෙන් පිසීම

(2) පෝරණුවේ පිළිස්සීම, උදු වාෂ්පයෙන් පිසීම, ගැඹුරු තෙලේ බැදීම, ග්‍රිල් කිරීම.

(3) වක් වාෂ්පයෙන් පිසීම, ස්ටු කිරීම, පෝරණුවේ පිළිස්සීම, ආහාරයේ අඩංගු මේදයෙන් පිසීම.

(4) වක් වාෂ්පයෙන් පිසීම, ජලයේ බහා තැම්බීම, පෝරණුවේ පිළිස්සීම, ආහාරයේ අඩංගු මේදයෙන් පිසීම.

09. • ආහාර සඳහා ලුණු, සීනි සීමා කළ යුතු ය.

- අමුවෙන් ගන්නා ආහාර අඩු කළ යුතු ය.
- තන්තු සහිත ආහාර වර්ග ආහාර වේලට ඇතුළත් කළ යුතු ය.
- කුඩා කුඩා ආහාර වේල් කිහිපයක් ලබා දිය යුතු ය.

ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශය යෝග්‍ය වන්නේ කුමන අවධිවල පසුවන්නන් සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී ද?

(1) මහළු හා ළදරු අවධිය (2) මහළු විය, ගර්භනී අවධිය

(3) ළමා විය, මහලු විය (4) මහලු විය, ක්ෂීරණ අවධිය

10. ආහාර පිළිගැන්වීමේදී පැති පිඟාන භාවිතා කරනු ලබන්නේ,

(1) අපරදිග ක්‍රමයට (2) පෙරදිග ක්‍රමයට

(3) ස්වයං සේවා ක්‍රමයට (4) ගිලන් බන්දේසි ක්‍රමයට

11. විධිමත් සංග්‍රහ පන්නයකදී මේසයේ පළල පැති දෙකෙහි අසුන්ගත යුතු වන්නේ,

(1) ගෘහ මූලිකයා හා ප්‍රධාන ආරාධිතයා (2) ආරාධිත අමුත්තන් දෙපළ ය.

(3) සංග්‍රහයට සහ ාගිවන වැඩහිටියන් ය. (4) ගෘහ මූලිකයා හා ගෘහ පාලිකාව ය.

12. චට්නි වර්ග සෑදීමේදී විනාකිරි යෙදීමෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

(1) pH අගය අඩුවී උපස්තරය ආම්ලික මාධ්‍යයක් බවට පත් කිරීම.

(2) pH අගය වැඩි වී උපස්තරය ආම්ලික මාධ්‍යයක් බවට පත් කිරීම.

(3) බාහිර ආසෘතිය ඇති කිරීම.

(4) ඉහත කරුණු සියල්ලම.

13. ආහාර පරීක්ෂණය පිළිබඳ සිසුවකු විසින් ලියන ලද සටහනක පහත සඳහන් කරුණු ඇතුළත් කර තිබුණි.

A - අල දෝසි සෑදීමේදී ජල ප්‍රමාණය පාලනය කරයි.

B - කිරි පැස්ටරීකරණය දිගුකාලීන පරීක්ෂණ ක්‍රමයකි.

C - කොස් වියලීමට පෙර බ්ලාන්ච් කරගත යුතු ය.

D - ලුණුදෙහි සෑදීමේදී බාහිර ආසෘතිය සිදුවේ.

ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතරින් වැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

(1) A ය. (2) D ය. (3) B ය. (4) C ය.

14. උග්‍රතීව්‍ර මන්දපෝෂණ තත්ත්වයේදී ඇතිවන මැරස්මස් තත්ත්වය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

(1) ඉදිමාව රෝග ලක්ෂණයක් ලෙස පෙන්නුම් කරයි.

(2) මිටිබව හා කුරුබව දක්නට ලැබේ.

(3) නිසි වයසේදී අතිරේක ආහාර හඳුන්වා නොදීම නිසා ඇති වේ.

(4) ප්‍රෝටීන් ශක්ති ඌණතාවය ලෙස ද හැඳින්වේ.

15. යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරවන ඇමයිනෝ අම්ලයක් ලෙස හැඳින්වෙන්නේ,

(1) ලයිසින් (2) අයිසොලියුසින් (3) මෙතියොනින් (4) වැලින්

16. තයිරොක්සින් ඌණතාවය හා සම්බන්ධ රෝග තත්ත්ව දෙකකි.

(1) ගලගණ්ඩය සහ ඉදිමාව (2) දත් දිරායාම හා අන්ධ බව

(3) පාචනය සහ සම වියලීම (4) මළ දරු උපත් හා ප්‍රාග්පරිණත දරු උපත්.

17. එක්තරා පෝෂකයක් පිළිබඳ උත්තරා ඉදිරිපත් කළ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය අඩු කරයි.

B ප්‍රෝටීන් පිරිමැසීම ඇතිකරයි.

C මලබද්ධය වලක්වයි.

D අතිරික්තය අක්මාවේ හා පේෂිවල තැන්පත් කරයි.

E ක්‍රමාකුංචන ක්‍රියාවලිය පහසු කරයි.

ඉහත දක්වා ඇත්තේ,

(1) සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් පිළිබඳව ය.
(2) පොස්පරස් පිළිබඳව ය.
(3) පොලිසැකරයිඩයක් පිළිබඳව ය.
(4) ලිනොලෙයික් අම්ලය පිළිබඳව ය.

18. ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,

(1) සිරුරේ හැඩය වෙනස්වීම.
(2) බර වැඩි වීම.
(3) ලිංගේන්ද්‍රිය අවට රෝම ඇතිවීම.
(4) වෘෂණ කෝෂ වර්ධනය වීම.

19. යෞවන් වියෙහි සුවිශේෂී ලක්ෂණයකි ස්වාධීනත්වය අගය කිරීම. පහත සඳහන් කවර ප්‍රකාශයකින් එය පිළිබිඹු වේද?

(1) කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි.
(2) විලාසිතා තෝරාගැනීමේදී වැඩිහිටි උපදෙස් පතයි.
(3) තමන්ගේ වැඩකටයුතුවලදී වැඩිහිටි උපදෙස් නුරුස්සයි.
(4) කණ්ඩායම් කටයුතුවලදී නායකත්වයට නොකැමති ය.

20. යෞවන්විය තුළ සීඝ්‍ර කායික වර්ධනයක් සිදුවේ. යොවුන් පිරිමි දරුවෙකුගේ වර්ධන නැග්ම පෙන්වන වයස් පරාසය සාමාන්‍යයෙන්,

(1) අවුරුදු 10 - 12 ය.
(2) අවුරුදු 12 - 14 ය.
(3) අවුරුදු 14 - 16 ය.
(4) අවුරුදු 16 - 18 ය.

21. දරුවකු කෝපාවේගය පිළිබිඹු කරන අවස්ථාවක වැඩිහිටියන්ට ගතහැකි පියවර වනුයේ,

(1) අන් දරුවන් හා සසඳමින් විහිලු නොකිරීම.
(2) දරුවන් ඉල්ලන දේ ලබා දීමට ක්‍රියා කිරීම.
(3) දරුවාට තරවටු කර දඬුවම් දීම ය.
(4) දරුවන්ගේ අවධානය වෙන අතකට යොමු කිරීම ය.

22. දරුවෙකුගේ චාලක වර්ධනයේදී,

(1) පළමුවෙන් විශාල මාංශපේශිවල ක්‍රියාකාරිත්වය පාලනය කළ හැකි වේ.
(2) පළමුවෙන් සියුම් මාංශපේශිවල ක්‍රියාකාරිත්වය පාලනය කළ හැකි වේ.
(3) සියුම් හා විශාල මාංශපේශිවල ක්‍රියාකාරිත්වය පාලනය කිරීමේ හැකියාව එකිනෙකට සමාන්තරව සිදු වේ.
(4) සියුම් හා විශාල මාංශපේශිවල ක්‍රියාකාරිත්වය පාලනය කිරීමේ හැකියාව වේගයකින් සිදු වේ.

23. පහත දක්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩා භාණ්ඩ කිහිපයක ලක්ෂණ වේ.

A - සියුම් ලෝහ සහිත වේ.
B - වර්ණ ගැන්වූ ලීයෙන් නිමවා තිබේ.
C - විශාල සහ සැහැල්ලු වීම.
D - සුළං පිරවිය හැකි වීම.

මින් ළදරුවෙකුට සුදුසු ක්‍රීඩා භාණ්ඩවල ලක්ෂණ දැක්වෙනුයේ,

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

24. පංච සංයුජ එන්නත මගින් වලක්වන රෝග කාණ්ඩය වන්නේ,

(1) කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය, පිටගැස්ම, හෙපටයිටිස් B, ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා B
(2) ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා B, ජර්මන් සරම්ප, පිටගැස්ම, ගලපටලය, කක්කල් කැස්ස
(3) ජපන් නිදිකර්ප්‍රදාහය, බාලපක්ෂඝාත රෝගය, පිටගැස්ම, කක්කල් කැස්ස, ක්ෂය රෝගය.
(4) ක්ෂය රෝගය, ඩිප්තීරියාව, හෙපටයිටිස් B, බාලපක්ෂඝාත රෝගය, කක්කල් කැස්ස

25. කුෂන් කවරයක විවර පියවීමට යොදාගත හැකි ක්‍රමයක් වනුයේ,

(1) සැනගාංචු ඇල්ලීම
(2) දෙපෙති ජන්තු ඇල්ලීම
(3) හක් හා මුදු ඇල්ලීම
(4) ටේප් ඇල්ලීම

26. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් නොපිට පසින් මැසීම නිසා සෙවනැලි මැස්ම දැකිය හැකි වේ. එම මැහුම් ක්‍රමය වනුයේ,

(1) බ්ලැන්කට් මැස්ම ය.
(2) සැටින් මැස්ම ය.
(4) හුරුළු කටු මැස්ම ය.
(4) කතිර මැස්ම ය.

27. ඇඳුම් නිර්මාණයේදී සිසුන් අනුගමනය කරන ලද පියවර කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මින් නිවැරදි පියවර වන්නේ,

(1) පතරොමෙහි නිර්මාණ රේඛා සහ මැසීමේ රේඛා (දක්කු රේඛා) එකම වර්ණයකින් දැක්වීම.
(2) පතරොමෙහි දිගත් රේඛාව, රෙද්දෙහි බල වාටියට සමාන්තරව තැබීම.
(3) පතරොමෙහි කුඩා කොටස් පළමුව රෙද්ද මත අතුරා ඉන්පසු විශාල කොටස් ඇතිරීම.
(4) රෙද්ද මත පතරොම අතුරා දක්කු රේඛා සටහන් කර කොටස් කපා වෙන් කිරීම.

28. ඇඳුම් නිර්මාණය පිළිබඳව ශිෂ්‍යාවක් ඉදිරිපත්කළ ප්‍රකාශ කීපයක් පහත දක්වා ඇත.

A - ක්‍රියාකාරකම්වලට පහසුවන ආකාරයට ඇඳුම් නිර්මාණය කරගත යුතු ය.

B - රැළි යෙදීමෙන් ඇඳුමට පිරිපුන් බව ලබා දිය හැකි ය.

C - සෑම ඇඳුමක් සඳහා ම පෝරු යෙදිය යුතු ය.

D - ලා වර්ණ රෙදි පමණක් භාවිතා කළ යුතු ය.

මින් වයස අවුරුදු 3ක් වයසැති දරුවකුගේ ඇඳුම් නිර්මාණය සඳහා අදාල ප්‍රකාශය වනුයේ,

(1) A හා B (2) A හා D (3) B හා C (4) C හා D

29. ළමා ගවුමේ ඉදිරිපස කඳ කොටස අලංකාර කිරීම සඳහා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදා ගන්නේ නම්,

(1) ඉම්කඩක් යෙදීම සුදුසු ය. (2) පෝරුවක් යෙදීම සුදුසු ය.

(3) රැලිපටි යෙදීම සුදුසු ය. (4) රේන්ද ඇල්ලීම සුදුසු ය.

30 ළමා ගවුමක දක්නට ලැබෙන ලක්‍ෂණ කිහිපයක් පහත දක්වේ.

A - බෝරිච්චි අතක් යෙදීම. B - ඉදිරියට සාක්කු ඇල්ලීම.

C - කඳ කොටසට ඔපනැලි යෙදීම. D - වාටියට ලොව්ච්චි ඇල්ලීම

ඉහත ලක්‍ෂණ අතුරෙන් ගවුමට පිරිපුන් බවට ලබාදිය හැක්කේ,

(1) A, C හා D ය. (2) B, D හා E ය. (3) A, C හා E ය. (4) B, C හා D ය.

31. ළමා ගවුම සඳහා ලබාගන්නා මිමි අතරින් ගණනය කරනු ලබන මිමි වර්ගයකි.

(1) කර ගැඹුර මිමිය (2) සිරස් මිමිය

(3) වක්‍රාකාර මිමිය (4) අත යට මිමිය

32. A - තිරස් බොත්තම් කාස මැසීමේදී එක් ඍජු අද්දරක් සහ අනෙක් අද්දර ගැටයක් රහිත කෙළින් මැසීම යොදා මසනු ලබයි.

B - ඍජු අද්දර සඳහා යොදන බ්ලැන්කට් මැස්මේ ගැටය කාසයෙහි විවරය දෙසට යෙදිය යුතු ය.

C - සිරස් බොත්තම් කාසය අද්දර සඳහා හරස් දාර එකක් යොදයි.

D - බ්ලැන්කට් මැස්ම මසනු ලබන්නේ හරස් දාරය සඳහා යෙදූ ඍජු මැස්ම මතය.

E - බොත්තම් කාසය මසා ගැනීමට බ්ලැන්කට් මැස්ම යොදාගනු ලබයි.

බොත්තම් කාස මසාගන්නා නිවැරදි ක්‍රම සඳහන් වන්නේ,

(1) A, B හා E (2) B, C හා E (3) B, C හා D (4) A, B හා D

33. කලා මූලිකාංග ලෙස හඳුන්වන්නේ,

(1) හැඩය, රේඛා හා රිද්මයයි. (2) රේඛා, වයනය හා වර්ණයයි.

(3) වර්ණය, හැඩය හා තුලනයයි. (4) රිද්මය, තුලනය හා වයනයයි.

34. දිග පළල හා උස දක්වන රේඛා මගින් නිර්මාණය කරනු ලබන හැඩ,

(1) ද්විමාන හැඩ වේ. (2) ඍජුකෝණාස්‍ර හැඩ වේ.

(3) අවිධිමත් හැඩ වේ. (4) ත්‍රිමාණ හැඩ වේ.

35. සුන්දර, ප්‍රීතිමත්, සන්සුන්, සිත්කළු, නැමෙන සුළු හා සියුම් බවක් දක්වන්නේ මින් කවර රේඛා තුළින්ද?

(1) සිරස් රේඛා (2) තිරස් රේඛා (3) වක්‍ර රේඛා (4) අක්වක් රේඛා

36. කාමරයක් තුළ ගෘහභාණ්ඩ තැන්පත් කිරීමේදී බරින් වැඩි විශාල ගෘහ භාණ්ඩ මධ්‍ය ලක්‍ෂයට ආසන්නව ද බරින් අඩු ගෘහ භාණ්ඩ මධ්‍ය ලක්‍ෂයට දුරින් ද තැබීමෙන් දැකිය හැකි තුලනය වනුයේ,

(1) විධිමත් තුලනයයි. (2) නොවිධිමත් තුලනයයි.

(3) අවිධිමත් තුලනයයි. (4) අවිධිමත් හා නොවිධිමත් තුලනයයි.

37. • සම්පත් තෝරා ගැනීම.

• ඒවා උපරිම වශයෙන් උපයෝගී කර ගැනීම.

• ගෘහ කාර්යයන් සාමාජිකයන් වෙත පවරා දීම.

යන කාර්යයන් සිදුවන්නේ කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ කුමන පියවරේ ද?

(1) ඇගයීම (2) ක්‍රියාත්මක කිරීම (3) සැලසුම් කිරීම (4) සංවිධානය කිරීම

38. පවුලට ලැබෙන මූල්‍යමය ආදායමට ඇතුලත් නොවන්නේ,

(1) වැටුප් ලබා ගැනීම (2) බැංකු තැන්පත්වලින් ලැබෙන පොලිය

(3) බදු කුලී ගෙවීම (4) කොටස් මිලදී ගැනීමේ ලාභාංශ

39. වර්ෂ අවසානයේදී පවත්වනු ලබන පන්ති සාදය සූදානම් කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගය වනුයේ,

(1) එක් කණ්ඩායමකට වගකීම් පැවරීම. (2) පන්ති නායකයාගේ තීරණ අනුව වැඩ කිරීම.

(3) අනු කණ්ඩායම්වලට වගකීම පැවරීම. (4) වෙනත් ශ්‍රේණියක සිසුන්ගේ සහාය ගැනීම.

40. මානව සම්පතක් හා භෞතික සම්පතක් වනුයේ පිළිවෙලින්,

(1) ඉඩකඩ හා කුසලතා ය. (2) ආකල්ප හා මුදල් ය.

(3) විදුලිය හා දේපළ ය. (4) ප්‍රජා පහසුකම් හා දැනුමයි.

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

11 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුලුව තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 යි. තෝරා ගන්නා අනෙක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

---

(01) පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර දී ඇති ප්‍රශ්න වලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන භාග්‍යා මව පියා තුන් හැවිරිදි සොහොයුරිය හා සීයා සමග වාසය කරයි. පියා රජයේ රැකියාවක නියුතු අතර මව ආපනශාලාවක් පවත්වාගෙන යයි. පවුලේ අවශ්‍යතාවයන් සපුරා ගැනීමට ප්‍රමාණවත් ගෙවත්තක් සීයා විසින් පවත්වාගෙන යයි.

(i) භාග්‍යාගේ පවුල කිනම් පවුල් ඒකකයකට අයත් ද?

(ii) මෙම පවුල තුළ ඇති අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතා තුනක් ලියන්න.

(iii) කොස්, දෙල්වල බහුලව ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථයෙහි සංයුතිය ලියන්න.

(iv) මහලු අවධිය සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමට හේතු දෙකක් ලියන්න.

(v) මව විසින් පවත්වාගෙන යන ආපනශාලාවේ භාවිතාවන රෙදිපිළිවල තිබිය යුතු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

(vi) මවගේ ආපන ශාලාවේ අලෙවිය සඳහා ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා අඹ භාවිතා කර සැකසිය හැකි පරිරක්ෂිත ආහාර දෙකක් නම් කරන්න.

(vii) භාග්‍යාගේ සොහොයුරියට වයස අවුරුදු තුන සම්පූර්ණ වන විට ලබාදෙන එන්නත නම් කරන්න.

(viii) කුඩා දියණියට ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමේදී මව විසින් සැලකිලිමත් වන කරුණු දෙකක් ලියන්න.

(ix) රැගෙනයාම සඳහා සකස් කරන ආහාර වේලක තිබිය යුතු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

(x) මවගේ ආපනශාලාව පවත්වාගෙන යාමේදී අවශ්‍යවන මිනිස් සම්පත් දෙකක් ලියන්න.

(02) (i) වර්ණ චක්‍රයේ අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණ 3ක් ගොඩනැගෙන ආකාරය ලියා දක්වන්න.

(ii) a. ශ්‍රම විභජන සටහනක් යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේද?

b. ශ්‍රම විභජන සටහනක් සැකසීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

(iii) විධිමත් තුලනය යන මූලධර්මය පිළිබිඹු වන ලෙස ගෙවත්ත සංවිධානය කර ගන්නා ආකාරය දළ සැලැස්මක් ආධාරයෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(03) යොවුන් විය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධියකි.

(i) යොවුන් වියේදී

- කැල්සියම්
- සින්ක්
- යකඩ යන පෝෂක අවශ්‍යතා වැඩි වීමට හේතු දක්වන්න.

(ii) a. මුඛ කුහරය තුළ බේටය ශ්‍රාවය කරන ග්‍රන්ථි දෙකක් නම් කරන්න.

b. ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය තුළදී ඩයිසැකරයිඩ ජීරණය සඳහා උපකාරී වන එන්සයිම තුනක් නම් කරන්න.

(iii) "අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල" යන්න හඳුන්වන්න.

(04) (i) වයස අවුරුදු 6 සපිරෙන අමාෂා වෙනුවෙන් සැදූ උපන්දින සාදයකට ගැළපෙන බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න.

(ii) ධාන්‍ය හා මාෂභෝග අතර වෙනස පැහැදිලි කරන්න.

(iii) අපරදිග ක්‍රමයට මේසය සකස් කරන ආකාරය රූපසටහනක් ඇඳ නම් කරන්න.

(05) (i) ආහාර ගබඩා කිරමේදී වායු සංසරණයේ දුර්වලතා මගින් ආහාරවල තත්ත්වයට සිදුවන හානි දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ii) ඔබ පන්තිකාමරයේදී සකසන ලද අලටොෆි සෑදීමේ පියවර ගැලීම් සටහනක් මගින් දක්වන්න.

(iii) පෝෂණ ගැටළු හා පෝෂණ ඌණතා යන්න වෙන වෙනම හඳුන්වන්න.

(06) (i) ඇඳුම් නිර්මාණයේදී යොදාගන්නා අද්දර නිමකිරීමේ ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න.

(ii) ඉහළට හා පහළට රැළි යෙදූ බෝරිච්චි අත නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය රූපසටහන් මගින් පැහැදිලි කරන්න.

(iii) ළමා ගවුමක ඉන වට ප්‍රමාණය 55cm කි. එහි ඉදිරිපස හා පිටුපස මිම් ගණනය කරන්න.

(07) (i) "ආර්ථවය" යන්න හඳුන්වන්න.

(ii) අයහපත් ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය නිසා යොවුන් වියේ දරුවන් හට මුහුණ පෑමට සිදුවිය හැකි ගැටළු තුනක් නම් කරන්න.

(iii) ළදරු වියේ දරුවන්ගේ භාෂා වර්ධනය සඳහා දෙමව්පියන් හට කළ හැකි කාර්යයන් හතරක් නම් කරන්න.