සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province

85 S I

දෙවන වාර වාර්ෂික පරීක්ෂණය, 2018 ජූලි
Second Term Test, July 2018

10 ශ්‍රේණිය Grade 10	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I Home Science	පැය තුනයි Three hours

විභාග අංකය ....

- උපදෙස් :- (i) සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
  (ii) අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න. සපයා ඇති පිළිතුරු ලියන පත්‍රයේ ප්‍රශ්න අංකයට අදාළ පිළිතුරු අංකය ඇති කවය තුළ (x) ලකුණ යොදන්න.
  (iii) මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රයට හිමි ලකුණු ගණන 40 කි.

01. කාබෝහයිඩ්‍රේට සංයුතියෙහි,
 i. කාබන්, හයිඩ්‍රජන් පමණක් අඩංගුය.
 ii. කාබන්, හයිඩ්‍රජන් සහ ඔක්සිජන් අඩංගුය.
 iii. කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන් සහ නයිට්‍රජන් අඩංගුය.
 iv. කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන්, නයිට්‍රජන් සහ සල්ෆර් අඩංගුය.

02. පහත ඒවායින් මහා ඛනිජ අයත් කාණ්ඩය වන්නේ,
 i. කැල්සියම්, යකඩ, අයඩීන්, පොස්පරස්
 ii. කැල්සියම්, සෝඩියම්, අයඩීන්, මැන්ගනීස්
 iii. සෝඩියම්, පොටෑසියම්, යකඩ, අයඩීන්
 iv. කැල්සියම්, පොස්පරස්, පොටෑසියම්, සෝඩියම්

03. පහත ප්‍රකාශවලින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
 i. විටමින් A, D, E හා K මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින වේ.
 ii. ලිනොලෙයික් අම්ලය සහ ලිනොලෙනික් අම්ලය අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල වේ.
 iii. සංතෘප්ත මේද අම්ලවල කාබන් පරමාණු අතර ද්විත්ව බන්ධන ඇත.
 iv. මේද ග්‍රෑම් එකකින් ශක්තිය කිලෝ කැලරි නවයක් ලැබේ.

04. මස්, කිරි සහ සහල්වල අඩංගු ප්‍රෝටීන පිළිවෙලින් දක්වෙනුයේ,
 i. කේසීන්, මයොසීන්, ග්ලූටනින්
 ii. මයොසීන්, කේසීන්, ඔරයිසින්
 iii. මයොසීන්, ඇල්බියුමින්, සෙයින්
 iv. කේසීන්, මයොසීන්, ග්ලූටනින්

05. පහත දක්වා ඇත්තේ මහා පෝෂක මගින් සිදුවන කෘත්‍ය කිහිපයකි.
 A - එන්සයිම නිෂ්පාදනය
 B - ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනය
 C - ශරීර උෂ්ණත්වය නොවෙනස්ව පවත්වා ගැනීම
 D - ශරීර අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන් ආරක්ෂා කිරීම
 මින් ප්‍රෝටීනවලින් ඉටුවන කෘත්‍ය වන්නේ,
 i. A හා B ය. ii. A හා C ය. iii. C හා D ය. iv. A හා D ය.

06. පහත සඳහන් ආහාරවලින් කැල්සියම් බහුලව අඩංගු වන ආහාර කාණ්ඩය වන්නේ,
 i. කුඩා මාළු, පලා වර්ග, බටර්, බිත්තර කහමද
 ii. පීකුදු, කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන, පලා වර්ග, වට්ටක්කා
 iii. කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන, කුරක්කන්, කුඩා මාළු, පලා වර්ග
 iv. කුඩා මාළු, බිත්තර කහමද, රටකජු, කැරට්

07. ප්‍රති ඔක්සිකාරක පමණක් අඩංගු වන පෝෂක වන්නේ,
i. විටමින් A, විටමින් C, කැල්සියම්
ii. විටමින් B, විටමින් K, විටමින් D,
iii. විටමින් C, සෙලේනියම්, අයඩීන්
iv. විටමින් A, විටමින් E, සෙලේනියම්

08. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා දෛනිකව ආහාර වේලට විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුත් එළවළු හා පලතුරු එක්කර ගත යුතු අවම සංඛ්‍යාව වනුයේ,
i. 2 කි
ii. 5 කි
iii. 4 කි
iv. 3 කි

09. ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම සඳහා උපයෝගී කර ගන්නා පෝෂණ වගුව පිළිබඳ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
i. ආහාර ද්‍රව්‍ය කාණ්ඩ කොට දක්වා ඇත.
ii. මහා පෝෂක ග්‍රෑම්වලින් ද ක්ෂුද්‍ර පෝෂක මිලි ග්‍රෑම් හෝ මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්වලින් දක්වා ඇත.
iii. ශක්තිය දක්වා ඇත්තේ කැලරිවලිනි.
iv. මාෂ භෝග හා සත්ත්ව ආහාරවල ප්‍රෝටීන් අගය වැඩිය.

10. ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා තීරණය කිරීමේ දී නිර්ණායකයක් ලෙස ගෙන නොමැත්තේ,
i. සිරුරේ බර
ii. වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය
iii. ජීවන චක්‍රයේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි
iv. රෝගී තත්ත්ව

11. ආහාර පිරමීඩයෙහි දක්වා ඇති ආහාර කාණ්ඩවල ධාන්‍ය හා එළවළු ප්‍රමාණ වන්නේ,
i. ධාන්‍ය ප්‍රමාණය 6-11 හා එළවළු ප්‍රමාණය 3-5
ii. ධාන්‍ය ප්‍රමාණය 6-11 හා එළවළු ප්‍රමාණය 1-2
iii. ධාන්‍ය ප්‍රමාණය 5-8 හා එළවළු ප්‍රමාණය 1-2
iv. ධාන්‍ය ප්‍රමාණය 6-11 හා එළවළු ප්‍රමාණය 2-3

12. මස් හා මාළු ශීතකරණයේ ගබඩා කළ යුතු උෂ්ණත්වය වන්නේ,
i. 4^0 C - 8^0 C අතර
ii. 7^0 C - 10^0 C අතර
iii. -18^0 C ට අඩු
iv. 10^0 C - 18^0 C අතර

13 ශීතකරණයේ, ශීතනය කොටසේ ඉහළින්ම ගබඩා කළ යුතු ආහාර වන්නේ,
i. එළවළු හා පලතුරු
ii. පලා වර්ග හා එළවළු
iii. බටර්, කිරි, බිත්තර
iv. කිරි හා පලතුරු

14. එළවළු පිස ගැනීමේ දී අනුගමනය කරන ක්‍රියාවලිය පිළිවෙලින් දක්වා ඇත්තේ,
i. සේදීම, කැපීම, රස ගැන්වීම, මිශ්‍ර කර තැබීම, පිසීම
ii. කැපීම, සේදීම, රස ගැන්වීම, මිශ්‍ර කර තැබීම, පිසීම
iii. කැපීම, සේදීම, මිශ්‍ර කර තැබීම, රස ගැන්වීම, පිසීම
iv. සේදීම, කැපීම, මිශ්‍ර කර තැබීම, රස ගැන්වීම, පිසීම

15. ජූලියන් ක්‍රමයට එළවළු කපා ගන්නා ආකාරය වන්නේ,
i. හතරැස් කොටු කැපීම.
ii. රවුම් පෙති කැපීම.
iii. ත්‍රිකෝණාකාර හැඩ කැපීම.
iv. සිහින් දිගටි ආකාරයට කැපීම.

16. ආහාරයක මෘදු වයනයක් ලබා ගැනීමට වඩාත් සුදුසු ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන්නේ,
i. කලවම් කිරීම
ii. පදම් කිරීම
iii. අත් ගැසීම
iv. ගැසීම

17. පාන් කේක් සහ තෝසේ සෑදීමේ දී තාප සංක්‍රාමණය වන ක්‍රමය වන්නේ,
i. සංවහනය
ii. සන්නයනය
iii. විකිරණය
iv. ඉහත ක්‍රම සියල්ලම

18. ආහාර සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කරන ලද කරුණු කිහිපයක් පහත දක්වේ.
A - ඇඹුල් සහිත ආහාර පිසීමට මැටි වළඳක් භාවිත කිරීම.
B - එළවළු කපා සේදීම.
C - ආහාර පිසීමට පෙර අයඩීන් ලුනු එකතු කිරීම.
D - පලතුරු සලාද අනුභවයට ආසන්නයේ දී සකස් කිරීම.
මින් වඩාත් නිවැරදි කරුණු වන්නේ,
i. A හා B ය.
ii. B හා C ය.
iii. C හා D ය.
iv. A හා D ය.

19. දියාරු පිටි මෝලියකින් සකස් කර ගන්නා ආහාරයකි
i. රොටී ii. මාළු පාන් iii. ආප්ප iv. පාන්

20. ඉදිආප්ප හා රොටී සැකසීමේ දී යොදා ගන්නා පිසීමේ ක්‍රම වන්නේ පිළිවෙලින්,
i. උඳු වාෂ්පයෙන් තැම්බීම හා කබලේ පිළිස්සීම.
ii. වක් වාෂ්පයෙන් තැම්බීම හා ටෝස්ට් කිරීම.
iii. උඳු වාෂ්පයෙන් තැම්බීම හා ස්ටූ කිරීම.
iv. වක් වාෂ්පයෙන් තැම්බීම හා කබලේ පිළිස්සීම.

21. උපාංග නිර්මාණකරණයේ දී අවශ්‍ය වන උපකරණයකි
i. දකි රෝදය ii. මිනුම් මාපකය iii. එම්බ්‍රොයිඩ රාමුව iv. මහන යන්ත්‍රය

22. කුෂන් කවරයක විවරය පියවීම බොත්තම් හා කාස මැසීම මගින් සිදු විය. මේ සඳහා යොදා ගත් මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ,
i. මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි ii. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයකි
iii. මූලික මැහුම් ක්‍රමයකි iv. ශිල්පීය හා මූලික මැහුම් ක්‍රමයකි

23. රෙදි දෙපොටක් මූට්ටු කිරීමට පෙර, එකට රඳවා තබා ගැනීමට යොදා ගනු ලබන මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ,
i. නැටි මැස්මය ii. නූල් ඇදීමය
iii. පිස්මේන්තු මැස්මය iv. දම්වැල් මැස්මය

24. නයිලෝන් හා ටෙරලීන් යන කෙඳි වර්ග අයත් වනුයේ,
i. ශාකමය කෙඳි කාණ්ඩයටය ii. කෘත්‍රිම කෙඳි කාණ්ඩයටය
iii. අර්ධ කෘත්‍රිම කෙඳි කාණ්ඩයටය iv. ඛනිජමය කෙඳි කාණ්ඩයටය

25. 'ක්විල්ට් කිරීම' සඳහා යොදා ගනු ලබන මැහුම් ක්‍රමයක් වනුයේ,
i. පිස්මේන්තු මැස්ම ii. නැටි මැස්ම
iii. සිහින් නූල් දිවවීම iv. බ්ලැන්කට් මැස්ම

26. 'අත් සැරසිලි' සඳහා අයත් වන නිදසුන් කිහිපයකි.
i. ලෙසිඩේසි මැස්ම, බදන යෙදීම හා සිහින් ඔපනැලි යෙදීම
ii. බදන යෙදීම, රේන්ද ඇල්ලීම හා රැළි පටි ඇල්ලීම
iii. සිහින් රැළි යෙදීම, බ්ලැන්කට් මැස්ම හා රේන්ද ඇල්ලීම
iv. රැළි පටි ඇල්ලීම, වාටි මැස්ම හා නැටි මැස්ම යෙදීම

27. ළදරු ඇඳුමේ උරහිසට පැතලි මූට්ටුව යොදා මැසීමේ දී මූට්ටුව හැරවිය යුත්තේ,
i. ඇඳුමේ ඉදිරි පසටය ii. ඇඳුමේ දකුණු පසටය
iii. ඇඳුමේ උඩු පැත්තටය iv. ඇඳුමේ පිටුපසටය

28. 'රෙදි පිරියම් කිරීම' මගින් ඉවත් කළ හැකි දෝෂයක් වන්නේ,
i. කුණු ඉවත් කිරීමය ii. මෝස්තරවල වර්ණය සුරැකීමය
iii. රෙද්දෙහි ඇදය ඉවත් කිරීමය iv. රෙද්දේ නූල් ඉවත් කිරීමය

29. පහත සඳහන් රෙදි වර්ග අතරින් ජල අවශෝෂකතාව වැඩි වශයෙන් දක්නට ලැබෙනුයේ,
i. කපු රෙදිවලය ii. නයිලෝන් රෙදිවලය
iii. ටෙරලීන් රෙදිවලය iv. නයිලෙක්ස් රෙදිවලය

30. ළදරු ඇඳුමක් නිර්මාණයේ දී පතරොම ඇඳීම සඳහා දුඹුරු කඩදාසිය භාවිතයේ දී කළ යුත්තේ,
i. දුඹුරු කඩදාසියේ දිළිසෙන පැත්ත පතරොම ගොඩනැගීමට යොදා ගැනීම.
ii. නිර්මාණ රේඛා කඩ ඉරිවලින් දක්වීම.
iii. දිගත් රේඛාවන් ඔස්සේ රේඛා ඇඳීම.
iv. වක්‍ර රේඛා ඇඳීම සඳහා කෝදුව භාවිත කිරීම.

31. 'නෛෂ්ටික පවුල' හඳුන්වනු ලබන නම් අතරින් එක් නමකි.
i. සංයුක්ත පවුල ii. සමීප පවුල iii. බද්ධ පවුල iv. ව්‍යාප්ත පවුල

32. පවුලක පැවතුම් කාලය ප්‍රධාන අවධි තුනකි. එනම්,
   i. ආරම්භක අවධිය
   ii. වර්ධක අවධිය
   iii. සංකෝචන අවධිය ලෙස වේ.

විවාහ වූ නව යුවලක් තම ජීවිත ගමන කලක් ගතවීමෙන් පසු පවුලට දරු සම්පත් ලැබී සුන්දර ජීවිතයක් ගත කරනු ලබයි. මෙම පවුල ගත කරනු ලැබූ අවධි වනුයේ,

i. A B අවධි වේ ii. B C අවධි වේ iii. C A අවධි වේ iv. C අවධිය වේ

33. නව යුවල පදිංචි වන නව නිවසට මිලදී ගන්නා ගෘහ භාණ්ඩ, උපකරණ හා මෙවලම් පවුලේ අවශ්‍යතා සපුරාලයි. මෙසේ සපුරා ගත හැකි පවුලේ අවශ්‍යතාව වන්නේ,
   i. මානසික අවශ්‍යතා සපුරාලීමකි.
   ii. කායික අවශ්‍යතා සපුරාලීමකි.
   iii. භෞතික අවශ්‍යතා සපුරාලීමකි.
   iv. සමාජයීය අවශ්‍යතා සපුරාලීමකි.

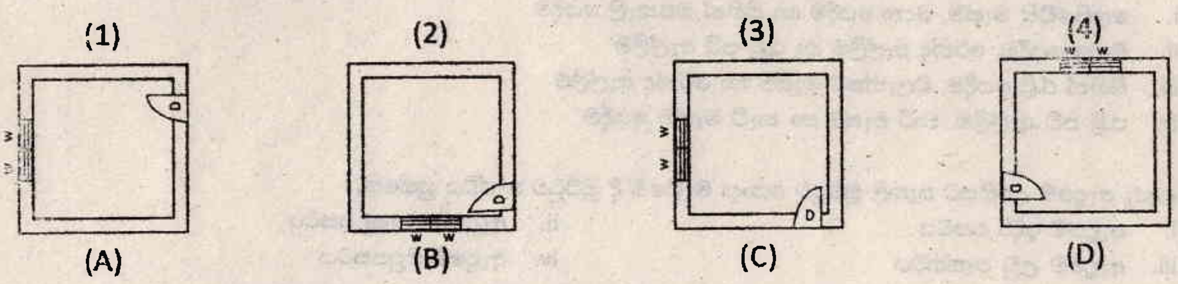
34. නිවසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමියක් තෝරා ගැනීමේ දී එම ප්‍රදේශයට අයත් වන පළාත් පාලන ආයතනය මගින් සැපයෙන සේවාවන් වන නළ ජලය, විදුලි බලය, පොදු ප්‍රවාහනය, අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරලීම යන කරුණු ඇතුළත් වන්නේ,
   i. මූල්‍යමය පහසුකම් ලෙසය.
   ii. භූමියේ ස්වභාවයෙන් ලැබෙන පහසුකම් ලෙසය.
   iii. අවට පරිසරයෙන් ලැබෙන පහසුකම් ලෙසය.
   iv. යටිතල පහසුකම් ලෙසය.

35. ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය නිවසකට ලබා ගත හැකි අනුයෝගී ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
   i. මැද මිදුල සහ පොකුණු
   ii. දොර හා ජනෙල්
   iii. වීදුරු ගඩොල්
   iv. වහලේ උස වැඩි කිරීම

36. නිවසක එක් එක් කාමර සඳහා සම්මත වූ අවම ප්‍රමාණ ඇත. ඒ අනුව බිම් සැලැස්මක් සැලසුම් කිරීමේ දී ප්‍රධාන නිදන කාමරයේ ප්‍රමාණය අවම වශයෙන් වර්ග අඩි

i. 90 කි ii. 80 කි iii. 100 කි iv. 120 කි

37. පහත රූප සටහනට අනුව හරස් සංවාහනය මනාව ලැබෙන කාමර සැලැස්ම වනුයේ,



• W - ජනේල • D - දොර

38. ගෘහයක කාර්යයන් ඵලදායී ලෙස ඉටුකර ගැනීම සඳහා උපයෝගී වන දෑ හඳුන්වනුයේ,
   i. මානව සම්පත් නමිනි
   ii. භෞතික සම්පත් නමිනි
   iii. ගෘහීය සම්පත් නමිනි
   iv. භෞතික නොවන සම්පත් නමිනි

39. භෞතික නොවන සම්පතකි

i. මුදල් ii. ඉන්ධන iii. ජලය iv. විදුලිය

40. සම්පත් වර්ගීකරණයේ දී පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ශ්‍රමයට ලැබෙන වැටුප්, බැංකුවලින් ලැබෙන පොළී, කොටස් මිල දී ගැනීමෙන් ලැබෙන ලාභාංශ, බදු කුළී යනාදිය අයත් වනුයේ
   i. මානව සම්පත් ලෙසය
   ii. මානව නොවන සම්පත් ලෙසය
   iii. භෞතික සම්පත් ලෙසය
   iv. භෞතික නොවන සම්පත් ලෙසය

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province

85 | S | II

දෙවන වාර පරීක්ෂණය, 2018 ජුලි
Second Term Test, July 2018

10 ශ්‍රේණිය
Grade 10

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II
Home Science

විභාග අංකය ....

- පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

---

01. පාසලේ පැවැත් වූ ක්‍රීඩා උත්සවයේ කටයුතු උත්කර්ෂවත් අන්දමින් සිදු විය. එම උත්සවයේ දී 13න් පහළ, 15න් පහළ සහ 19න් පහළ දක්ෂතම ක්‍රීඩක, ක්‍රීඩිකාවන්ට ලැබෙන සම්මානය පෙරේරා පවුලේ තිදෙනෙකුටම හිමිවීම මෙහි දී අසන්නට ලැබුණු සුවිශේෂී ප්‍රවෘත්තියකි. මොවුන් ක්‍රීඩාවට මෙන්ම අධ්‍යාපන කටයුතුවලට ද සුවිශේෂී දක්ෂතාවයවක් පෙන්වන බව දෙමාපියන් මෙන්ම ගුරුවරුන් ද සතුටින් ප්‍රකාශ කරන ලදී. එදින සියලුම අමුත්තන් සඳහා අත්පිස්නා රඳවනයක් සිහිවටනයක් ලෙස පරිත්‍යාග කළ අතර සංග්‍රහ කමිටුව විසින් ප්‍රණීත සංග්‍රහයක් ද කරන ලදී.

1. පෙරේරා පවුලේ සාමාජිකයින් සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
2. පෙරේරා පවුලේ සාමාජිකයින් නවතාවයකින් යුතු එළවළු පලතුරු පරිභෝජනය කිරීමට රුචියක් දක්වයි. එසේ ආහාර ගැනීම් වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
3. මෙම ක්‍රීඩා උත්සවයේ අමුත්තන් සඳහා සවස තේ පැන් සංග්‍රහයට සුදුසු බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න.
4. එම බොජුන් පත සැකසීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
5. එම බොජුන් පතේ අඩංගු ආහාරයක් නම් කර සැකසීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය ලියන්න.
6. අත් පිස්නා රඳවනය සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් ඇඳ දක්වන්න.
7. අත් පිස්නා රඳවනය මැසීම සඳහා යොදා ගත් මූලික මැහුම් ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
8. පෙරේරා මහතා සිය පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ කායික, මානසික, සමාජයීය හා භෞතික අවශ්‍යතා මැනවින් සපුරාලයි. මීට අමතරව පවුල තුළින් ඉටු විය යුතු වැදගත් අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න.
9. ක්‍රීඩා උත්සවයේ සංග්‍රහය සඳහා යොදා ගත් මානව සම්පත් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
10. ක්‍රීඩා උත්සවය සංවිධානය කිරීමේ දී යොදා ගත් ප්‍රජා පහසුකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

02. 1. ළදරු ඇඳුම නිර්මාණය කිරීම සඳහා පළමුව පතරොම සකස් කර ගත යුතුය. ඒ සඳහා අවශ්‍ය මෙවලම් තුනක් සඳහන් කරන්න.

2. ළදරු ඇඳුම නිර්මාණය සඳහා තෝරා ගන්නා රෙද්ද පිරියම් කිරීමට සිදු විය. රෙදි පිරියම් කරන ක්‍රම තුනක් ලියන්න.

3. ළදරු ඇඳුම සඳහා සුදුසු මල් මෝස්තරයක් ඇඳ එය මසා ගැනීම සඳහා භාවිත කරන මැහුම් ක්‍රම සඳහන් කරන්න.

03. 1. ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රමයක් වන විවර පියවීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රම තුනක් සඳහන් කරන්න.

2. වාටි මැස්ම ක්‍රම කිහිපයකින් මැසීම සිදු කරයි. වාටි මැසීමේ ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න.

3. ප්‍රංශ මූට්ටුව මසන ආකාරය පියවරෙන් පියවර දක්වන්න.

04. 1. සමහර ආහාර වර්ග පිසීමට පෙර රසකාරක හා කුළු බඩු වර්ග කවලම් කර තබා එම ද්‍රව්‍ය ආහාරය තුළට විසරණය වීමට සලස්වයි. ''විසරණය'' යන්න හඳුන්වන්න.

2. සත පිටි මෝලි සකස් කිරීමේ දී යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම දෙකකි. එම ක්‍රම මගින් ඉටු කෙරෙන ක්‍රියාවලිය වෙන් වෙන්ව දක්වන්න.

3. ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කරයි. එහිදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න.

05. කමනි පසු ගිය දින දෙක තුළ දිවා ආහාරය සඳහා ගත් ආහාර පහත දක්වේ.

කැකුළු සහල් බත්	සම්බා සහල් බත්
මිරිසට පිසූ කුකුළු මස් කරිය	මිරිසට පිසූ සිහින් මාළු
කිරට පිසූ පරිප්පු ව්‍යංජනය	කිරි කොස් ව්‍යංජනය
බෝංචි ව්‍යංජනය	අගුණ කොළ මැල්ලුම
ගොටුකොළ සලාදය	බදින ලද මිරිස්
කජු හා වියළි මිදි යෙදූ කිරි පුඩිම	පලතුරු සලාදය

1. ඉහත ආහාරවලින් කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේද අඩංගු ආහාර දෙක බැගින් ලියන්න.

2. ආහාර වේල් සඳහා පලා වර්ග එකතු කර ගැනීම නිසා ඇති වන වාසි තුනක් දක්වන්න.

3. ඉහත ආහාර වේල්වල ඇතුළත් කර ඇති අතුරුපස වර්ග දෙකෙන් එකක් සකසන ආකාරය විස්තර කරන්න.

06. 1. විස්තෘත පවුලක ජීවත් වීමේ දී පවුලේ සාමාජිකයින් තුළ තිබිය යුතු යහපත් ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.

2. පවුලක් තුළින් කායික, මානසික, සමාජයීය හා භෞතික අවශ්‍යතා සපුරාලීම පවුලේ යහපැවැත්මට මහත් සේ දායක වේ. පවුලකට සපුරා ගත යුතු කායික අවශ්‍යතා තුනක් ලියන්න.

3. යහපත් පවුලක සාමාජිකයන් ඔවුනොවුන්ට යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කළ යුතුය. ඒ අනුව දරුවන් විසින් දෙමාපියන්ට ඉටු කළ යුතු යුතුකම් හා වගකීම් හතරක් ලියා දක්වන්න.

07. 1. නිවසක සැලසුම් ඇඳීමේ දී විවිධ සංකේත යොදා ගනු ලබයි. එලෙස යොදා ගනු ලබන සංකේත තුනක් ඇඳ නම් කරන්න.

2. ඉඩකඩ සීමිත නිවසක විවිධ කොටස් බහු කාර්යය ඒකක ලෙස සංවිධානය කර ගත හැකිය. ප්‍රධාන කාර්යයට බාධාවක් නොවන සේ සංවිධානය කර ගත හැකි බහු කාර්ය ඒකක තුනක් සඳහන් කරන්න.

3. කෑම කාමරයක පරිමාණය 10' x 10' කි. එහි සැලැස්ම ඇඳ භාණ්ඩ තැන්පත් කර ඇති ආකාරය ඇඳ දක්වන්න.