අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය, තාක්ෂණ ශාඛාව

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

2023 අ.පො.ස (සා. පෙළ)

සංශෝධිත විෂය නිර්දේශයට අදාල ආදර්ශ පෙරහුරු ප්‍රශ්න පත්‍රය.

කාලය පැය 3 යි.

- අමතර කියවීම් කාලය, ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත්, පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛතාව දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදා ගන්න. අමතර **කියවීම් කාලය මිනිත්තු 10 යි.**

I කොටස

- **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- උත්තර පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා පිළිපදින්න.
- 1 සිට 40 තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට (1) , (2) , (3) , (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ ඉතාමත් ගැළපෙන** හෝ පිළිතුර තෝරාගෙන, එය **උත්තර පත්‍රයේ පසුපස දැක්වෙන උපදෙස් පරිදි කතිරයක් (×) යොද දක්වන්න.**

1. ශාකවල ප්‍රභාසංස්ලේෂණ ක්‍රියාවලිය මගින් සෘජුවම නිපදවන පෝෂකයකි.

   (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට (2) ලිපිඩ (3) යකඩ (4) ප්‍රෝටීන්

2. ප්‍රෝටීන පරිපූරක ලෙස යොදා ගත හැකි ආහාර දැක්වෙන වරණය තෝරන්න.

   (1) මුං ඇට සහ කඩල (2) කඩල සහ කව්පි (3) සහල් සහ කුරක්කන් (4) උඳු සහ සහල්

3. මේද අම්ලයක් පිළිබඳ තොරතුරු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

   - කාබන් දාමයේ උපරිම හයිඩ්‍රජන් පරමාණු සංඛ්‍යාවක් නැත.
   - ඔලිව් තෙල්වල බහුල ව අඩංගු වේ.
   - අත්‍යාවශ්‍ය මේද අම්ලයක් නොවේ.

   මෙම මේද අම්ලය විය හැක්කේ,

   (1) ලිනොලෙනික් ය. (2) ඔලෙයික් ය. (3) ඇරකිඩොනික් ය. (4) ලිනොලෙයික් ය.

4. ආහාර වල අඩංගු ප්‍රතිඔක්සිකාරක විටමිනයක් සහ ඛනිජයක් ඇතුලත් වරණය තෝරන්න.

   (1) විටමින් A සහ අයඩීන් (2) විටමින් A සහ සෙලේනියම්

   (3) විටමින් C සහ යකඩ (4) විටමින් E සහ සෝඩියම්

5. විටමින්වල ඌනතා ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

   A - රතු රුධිර සෛල නිපදවීමට නොහැකිවීම

   B - ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ඇති වීම

   C - ස්නායු රෝග ඇති වීම

   D - අලස බව ඇති වීම

   මින් සයනොකොබැලමින් (B_{12}) විටමිනයෙහි ඌනතා ලක්ෂණ වනුයේ,

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

6. පෝෂණ වගුව සහ දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන යන මූලාශ්‍ර දෙකෙහි ම ඇතුළත් වන කරුණක් වන්නේ,

(1) සිරුරේ බර අනුව අවශ්‍ය වන පෝෂක වෙන් වෙන්ව සටහන් කර තිබීම ය.

(2) මහා පෝෂක ග්‍රෑම් වශයෙන් ද, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක මිලි ග්‍රෑම් සහ මයික්‍රෝ ග්‍රෑම් වශයෙන් ද, දක්වා තිබීම ය.

(3) විවිධ පෝෂණ සංඝටක ලබා ගත යුතු ප්‍රමාණය, ස්ත්‍රී පුරුෂ බව අනුව දක්වා තිබීම ය.

(4) ආහාර කාණ්ඩ මගින් ලබා ගත යුතු පෝෂණ සංඝටක ප්‍රමාණාත්මක ව ඇතුළත් කර තිබීම ය.

7. ආහාර පරිභෝජනයේදී දෛනික ආහාර වේලෙහි මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයෙන් ලබාගත යුතු ආහාර කාණ්ඩ වනුයේ,

(1) ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදන සහ එළවළු හා පලතුරු ය.

(2) සත්ත්ව ආහාර, කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන සහ තෙල් හා සීනි ය.

(3) එළවළු, පලතුරු සහ සත්ත්ව ආහාර ය.

(4) සත්ත්ව ආහාර, මාෂ බෝග සහ කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන ය.

8. රෙටිනෝල් සහ හීම් යකඩ බහුලව අඩංගු ආහාරය කුමක්ද?

(1) බිත්තර (2) පීකුදු (3) ගොටුකොළ (4) කැරට්

9. ජීර්ණ පද්ධතිය හා සම්බන්ධ **නිවැරදි** ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) අග්න්‍යාශයික ප්‍රණාලය ග්‍රහණියටත්, පිත්ත ප්‍රණාලය ආමාශයටත් විවෘත වේ.

(2) ආමාශයෙන් ආමලසය ග්‍රහණියට ගමන් කරනුයේ ආලාර චක්‍ර පිධානය හරහා ය.

(3) ග්‍රහණියට පිවිසෙන ආමලසය එහි වැඩි කාලයක් රඳා පවතී.

(4) ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයෙහි අවසන් කොටස අවරෝහණ මහාන්ත්‍රයට සම්බන්ධ වේ.

10. ප්‍රෝටීන් ජීර්ණක එන්සයිම ඇතුළත් කාණ්ඩය තෝරන්න.

(1) ලයිපේස්, ඇමයිලේස් සහ ලැක්ටේස් (2) ට්‍රිප්සීන්, රෙනින් සහ ලයිපේස්

(3) පෙප්සීන්, රෙනින් සහ ඇමයිලේස් (4) ට්‍රිප්සීන්, පෙප්සීන් සහ රෙනින්

11. ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - සීනි, ලිපිඩ සහ ලුණු අඩු ආහාර ඇතුළත් කිරීම

B කුඩා ආහාර වේල් කිහිපයක් ලබා දීම

C - ජීර්ණය සහ අවශෝෂණයට පහසු ආහාර ලබා දීම

D - ආහාර වේල් විවිධත්වයෙන් යුතු වීම

මේ අතරින් මහළු විය ගත කරන පුද්ගලයන් සඳහා අදාල කර ගත යුතු කරුණු වනුයේ,

(1) A සහ B ය. (2) A සහ C ය. (3) B සහ D ය. (4) C සහ D ය.

- **12, 13 ප්‍රශ්න සඳහා පහත සඳහන් කරුණු අදාළ වේ.**

ආපන ශාලාවක අලෙවිය සඳහා ලැවරියා, පොල් රොටී සහ උළුඳු වඩේ තබා තිබුණි.

12. මෙම ආහාර වර්ග පිසීමේ ක්‍රම පිළිවෙලින් දැක්වෙනුයේ,

(1) වක් වාෂ්පයෙන් තැම්බීම, තැටියේ පිළිස්සීම සහ ගැඹුරු තෙලේ බැදීම ය.

(2) තැම්බීම, රෝස්ට් කිරීම සහ ගැඹුරු තෙලේ බැදීම ය.

(3) උදු වාෂ්පයෙන් තැම්බීම, ගැඹුරු තෙලේ බැදීම සහ පෝරණුවේ පිළිස්සීම ය.

(4) උදු වාෂ්පයෙන් තැම්බීම, තැටියේ පිළිස්සීම සහ ගැඹුරු තෙලේ බැදීම ය.

13. ඉහත දක්වන ලද ආහාර වර්ග පිසීම සඳහා යොදා ගනු ලබන ප්‍රධාන තාප සංක්‍රාමණ ක්‍රම අනුපිළිවෙලින් දැක්වෙන වරණය තෝරන්න.

(1) සංවහනය, විකිරණය සහ සන්නයනය. (2) විකිරණය, සංවහනය සහ සන්නයනය.

(3) සංවහනය, සන්නයනය සහ සංවහනය. (4) සන්නයනය, විකිරණය සහ සංවහනය.

14. යොවුන් වියේදී සිරුරේ අවශ්‍යතාවට අනුව ප්‍රමාණවත් ලෙස කැල්සියම් නොලැබීම හේතුවෙන් පසු කාලීනව කාන්තාවන්ට ඇතිවිය හැකි ඌනතා රෝගය කුමක්ද?

(1) අස්ථි විකෘතිතාව (2) රිකට්සියාව (3) ඔස්ටියෝ ආතරයිටීස් (4) අස්ථි මාර්දවය

15. පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) තුළින් අධිබර තත්ත්වය පෙන්නුම් කරනුයේ,

(1) BMI 18.5 ට වැඩිවීමෙනි. (2) BMI 23.5 ට වැඩිවීමෙනි. (3) BMI 30 ට වැඩිවීමෙනි. (4) BMI 35 ට වැඩිවීමෙනි.

16. ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන ජීව විද්‍යාත්මක නිරීක්ෂණයක් **නොවන්නේ** මින් කුමක්ද?

(1) ආහාරවල ස්වභාවික වර්ණය වෙනස් වී තිබීම (2) ඇසුරුම් කළ සහල්වල ගුල්ලන් සිටීම

(3) බීළුණු වල කළු පැහැති පුස් තිබීම (4) මුදවන ලද මී කිරිවල අධික ඇඹුල් රසක් තිබීම

17. සියලුම ක්ෂුද්‍රජීවීන් හා ඔවුන්ගේ බීජාණු විනාශ කළ හැකි ආහාර පරිරක්ෂණ ක්‍රමයක් වන්නේ,

(1) පාස්චරීකරණය යි. (2) විජලනය යි. (3) අධිශීතනය යි. (4) ජීවාණුහරණය යි.

18. ගෘහස්ථ ශීතකරණය පිළිබඳව දැක්වෙන **නිවැරදි** ප්‍රකාශය වනුයේ,

(1) පිටිමෝලි, අලතීරු සහ තම්බන ලද ඇට වර්ග අධිශීත කලාපයේ ගබඩා කළ යුතු ය.

(2) පලතුරු සහ පලා වර්ග ඉහළ ශීත කලාපයේ ගබඩා කළ යුතු ය.

(3) බටර්, බිත්තර සහ කිරි ශීතකරණයේ දොරෙහි ගබඩා කළ යුතු ය.

(4) ශීතකරණයේ පහළම කොටසේ පිසින ලද ආහාර ගබඩා කළ යුතු ය.

19. අත් ගැසීම හා පදම් කිරීම යන ශිල්පීය ක්‍රම යොදා සකස් කරන ලද ආහාර පිළිවෙලින් දැක්වනුයේ,

(1) කේක් සහ අඹ චට්නි (2) මාළු පාන් සහ පොළොස් ඇඹුල

(3) මාළු ඇඹුල් තියල් සහ කේක් (4) පෑන් කේක් සහ අච්චාරු

20. ළදරුවාගේ මොළයේ වර්ධනයට උපකාරී වන මුල් මව්කිරි (නවස්ථනය) තුළ වැඩිපුර අඩංගු වන ක්ෂුද්‍ර ඛනිජයකි.

(1) සින්ක් (2) කැල්සියම් (3) පොස්පරස් (4) අයඩීන්

21. ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනය සඳහා බලපාන බාහිර සාධකයක් වනුයේ,

(1) උෂ්ණත්වය යි. (2) ජල සක්‍රියතාව යි. (3) pH අගය යි. (4) උපස්තරය යි.

22. ආහාරයක කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 100 ක් අඩංගු විය. මෙම ආහාරයෙන් ලබා ගත හැකි මුළු ශක්ති ප්‍රමාණය වන්නේ,

(1) කිලෝ ජූල් 820 කි. (2) කිලෝ ජූල් 910 කි. (3) කිලෝ ජූල් 1700 කි. (4) කිලෝ ජූල් 1900 කි.

23. පහත සඳහන් කරුණු අතරින් ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක්ද?

(1) එක් මසක් තුළදී ඩිම්බකෝෂ දෙකෙන් ම පරිණත ඩිම්බය බැගින් මුදා හරියි.

(2) ආර්තවය ආරම්භ වනුයේ ඩිම්බ මෝචනය හා සමග ය.

(3) කලලය අධිරෝපණය වනුයේ එන්ඩොමෙට්‍රියම තුළ ය.

(4) පැලෝපීය නාලවල කෘත්‍යයක් වනුයේ පරිණත ඩිම්බ රඳවා තබා ගැනීම ය.

24. ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන යටතේ, වයස අවුරුදු දහයේ දී ගැහැණු දරුවන්ට පළමු මාත්‍රාව ලෙස ලබා දෙන එන්නත වනුයේ,

(1) පෙන්ටාවේලන්ට් එන්නත ය. (2) හියුමන් පැපිලෝමා වයිරස් එන්නත ය.

(3) ජැපනීස් එන්සෙෆලයිටීස් එන්නත ය. (4) ඇඩල්ට්ස්, ටෙටනස් ඩිප්තීරියා එන්නත ය.

25. ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණයක් ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ,

(1) සිරුරේ හැඩය වෙනස් වීම ය. (2) මස් පිඬු වර්ධනය වීම ය.

(3) ලිංගේන්ද්‍රිය අවට හා කිහිලිවල රෝම ඇතිවීම ය. (4) වෘෂණ හා වෘෂණකෝෂ වර්ධනය වීම ය.

26. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන අවධියක් වන භ්‍රෑණ අවධියට අයත් කාල සීමාව වන්නේ,

(1) මාස දෙකේ සිට ප්‍රසවය සිදුවන තෙක් කාලයයි. (2) සංසේචනයේ සිට දින දාහතරක කාලයයි.

(3) මාස දෙකේ සිට මාස හතරක කාලයයි. (4) සංසේචනයේ සිට දින හතක කාලයයි.

27. භ්‍රෑණයට අවශ්‍ය පෝෂණය හා ඔක්සිජන් සැපයෙන්නේ,

(1) වැදෑමහ මඟිනි. (2) කලලාවාරික තරලය මඟිනි. (3) එන්ඩොමෙට්‍රියම මඟිනි. (4) පෙකණිවැල මඟිනි.

28. පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A සියලුම ඉන්ද්‍රියයන් නිර්මාණය වීම B අවයව වර්ධනය වීම

C මිනිස් රූපයක හැඩය ගැනීම D කලල බන්ධනය හා පෙකණිවැල නිර්මාණය වීම

මෙම ලක්ෂණ අතරින් භ්‍රෑණ අවධියට අයත් ලක්ෂණ වන්නේ,

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

29. ඉපදීමෙන් පසු පළමු වසර තුළදී දරුවා පිළිබිඹු කරන හාවිකවල ලක්ෂණයක් **නොවන්නේ,**

(1) ක්ෂණික බව ය. (2) තීව්‍ර බව ය. (3) ස්ථාවර බව ය. (4) ආවේගශීලී බව ය.

30. යොවුන් වියෙහි පසුවන දරුවෙකු තුළ දැකිය හැකි **අසාමාන්‍ය** චර්යාවක් වන්නේ,

(1) දවල් හීන මැවීම ය. (2) හීනමානයෙන් පෙළීම ය. (3) වීරාභිවන්දනය ය. (4) අනුකරණය ය.

31. ඇතැම් මැහුම් ක්‍රම මැසීම ආරම්භයේදී හා අවසානයේදී එකමත මැස්ම තුනක් යොදනු ලබයි. එවැනි මැහුම් ක්‍රම දෙකක් වන්නේ,

(1) නූල් ඇදීම සහ සැඟි වාටි මැස්ම ය. (2) සිහින් නූල් දුවවීම සහ සිප්පි වාටි මැස්ම ය.

(3) වාටි මැස්ම සහ පිස්මේන්තු මැස්ම ය. (4) පිස්මේන්තු මැස්ම සහ සිහින් නූල් දුවවීම ය.

32. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන් **නිරවද්‍ය** ප්‍රකාශය වන්නේ,

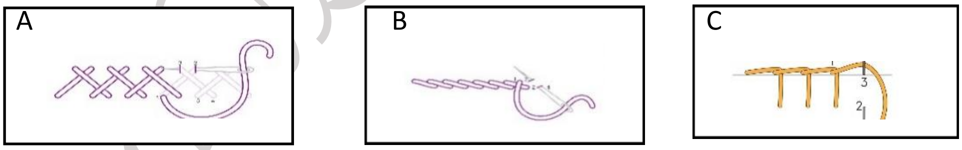
(1) ශාකමය කෙඳි ගණයට සෙලියුලෝස් ඇසිටේට් රෙයෝන් කෙඳි අයත් වේ.

(2) කපු මිශ්‍රිත රෙදි පිළිස්සීමේදී කෙස් පිළිස්සෙන ගන්ධය ඇති වේ.

(3) මසන ලද ලේසි ඩේසි මැස්ම, තොණ්ඩුවක් ලෙස දිස් වේ.

(4) රෙදිවල විවිධත්වය කෙරෙහි භාවිත කරන වර්ණ හේතු වේ.

33.



ඉහත මැහුම් ක්‍රම පිළිවෙළින්,

(1) A- කතිර මැස්ම, B- පිස්මේන්තු මැස්ම සහ C- හුරුළුකටු මැස්ම වේ.

(2) A- හුරුළුකටු මැස්ම, B- නැටි මැස්ම සහ C- බිලැන්කට් මැස්ම වේ.

(3) A- නැටි මැස්ම, B- හුරුළුකටු මැස්ම සහ C- කතිර මැස්ම වේ.

(4) A- හුරුළුකටු මැස්ම, B- බිලැන්කට් මැස්ම සහ C- නැටි මැස්ම වේ.

34. ගෘහිය කාලසටහනක් සැලසුම් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණක් **නොවන්නේ,**

(1) ගෘහය තුළ කාර්ය බහුල වේලාවන් පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම ය.

(2) පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම ය.

(3) ගෘහ කාර්යයන්වල අවශ්‍යතා අනුව ප්‍රමුඛතා ලැයිස්තුවක් සකසා ගැනීම ය.

(4) පවුලේ සියලු දෙනාට ම කාර්යයන් පැවරීම ය.

35. උදාසීන වර්ණ ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,

(1) සුදු, කළු සහ දුඹුරු ය. (2) අළු, කළු සහ කහ ය. (3) කහ, රතු සහ නිල් ය. (4) දුඹුරු,නිල් සහ සුදු ය.

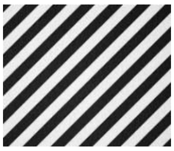
36. මෝස්තර මූලධර්ම පමණක් ඇතුලත් වරණය වන්නේ,

(1) හැඩය සහ වර්ණය ය. (2) තුලනය සහ වර්ණය ය. (3) තුලනය සහ රිද්මය ය. (4) රේඛා සහ හැඩය ය.

37 . පහත සඳහන් A සහ B රූප සටහන්වල රේඛා මගින් ඇති කරන මානසික හැඟීම් පිළිවෙලින්,

A

B



(1) ශාන්ත බව සහ උස් බව ය. (2) ක්‍රියාශීලි බව සහ ශාන්ත බව ය.

(3) උස් බව සහ මිටි බව ය. (4) මිටි බව සහ ක්‍රියාශීලි බව ය.

38. ගෘහ සැලසුම් ඇඳීමේදී, කාමරයක වර්ගඵලයෙන් ජනෙල් සඳහා වෙන්කළ යුතු ඉඩ ප්‍රමාණය වන්නේ,

(1) $\frac{1}{5}$ කි. (2) $\frac{1}{7}$. කි. (3) $\frac{1}{10}$ කි. (4) $\frac{1}{15}$ කි.

39. A මුදල් සහ ජලය , B විදුලිය යන සම්පත් වර්ග,පහත සඳහන් වගුවෙහි **නිවැරදිව** දැක්වෙන වරණය තෝරන්න.

	A	B
(1)	මානව සම්පත්	භෞතික සම්පත්
(2)	භෞතික සම්පත්	මානව සම්පත්
(3)	භෞතික සම්පත්	භෞතික නොවන සම්පත්
(4)	මානව නොවන සම්පත්	භෞතික නොවන සම්පත්

40. නිවසක් සංවිධානයේදී රාශිකරණය ඉතා වැදගත් වේ. ඒ අනුව රාශිකරණයට අදාළ ස්ථාන නොවනුයේ,

(1) නිදන කාමරය සහ නාන කාමරය ය. (2) ආලින්දය සහ විසිත්ත කාමරය ය.

(3) කෑම කාමරය සහ මුළුතැන්ගෙය ය. (4) නිදන කාමරය සහ මුළුතැන්ගෙය ය.

* * *

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

II කොටස

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

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

පාසලේ පැවැත්වෙන ක්‍රීඩා උත්සවයේ සංග්‍රහ කටයුතු ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා අංශයට භාර දී ඇත. එබැවින් විෂය භාර ගුරුතුමිය විසින් අ.පො.ස.(සා.පෙ.) ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂය හදාරන සිසුන් කැඳවා ආරාධිත අමුත්තන්ට තේ පැන් සංග්‍රහයක් සහ සිසුන් සඳහා ආහාර වර්ග කිහිපයක් සහිත ඇසුරුමක් ලබා දීමට කටයුතු පිළියෙල කර ගත යුතු බව දන්වන ලදී. මෙහිදී අමුත්තන් සඳහා දිය යුතු ආහාර වර්ග කිහිපයක් ගෘහ විද්‍යාගාරයේ දී සකස් කිරීමට ද සිසුන් සඳහා ඇසුරුම් කිරීමට සුදුසු ආහාර සපයා ගැනීමට ද යෝජනා විය. තවද එදිනට ගෘහ විද්‍යාගාරයේ අභ්‍යන්තර හා බාහිර පරිසරය ප්‍රියමනාප ලෙස සකස් කළ යුතු බැවින් සිසු නිර්මාණ ඒ සඳහා යොදාගැනීමට ද තීරණය කරන ලදී.

i. විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

ii. පාසැල් සිසුන් සඳහා ලබා දෙන ආහාර ඇසුරුමක තිබිය යුතු විශේෂ ලක්ෂණ **හතරක්** ලියන්න.

iii. අමුත්තන් සඳහා පිළිගැන්වීමට යෝග්‍ය, පිසින ලද කෙටි ආහාර **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

iv. ඔබ සඳහන් කළ ආහාරවල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක **දෙකක්** ලියන්න.

v. ගෘහ විද්‍යාගාරයේ දී ප්‍රදර්ශිත රෙදි නිර්මාණ සඳහා යොදා ගන්නා මැහුම් ක්‍රම වර්ග කරනු ලබන ප්‍රධාන කොටස් **දෙකක්** නම් කරන්න.

vi. නිර්මාණයක් අතේ මැසීමට සූදානම් වන ඔබ අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂක පූර්වෝපායන් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

vii ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව යොවුන් වියේ දරුවන් පෙන්නුම් කරන ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ **දෙක** බැගින් ලියන්න.

viii. ක්‍රීඩා උත්සවය තුළින් සිසුන් තුළ වර්ධනය වන සමාජීය කුසලතා **දෙකක්** ලියන්න.

ix. නිවසක් ඉදිකිරීම සඳහා භූමියක් තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත්විය යුතු කරුණු **දෙකක්** දක්වන්න.

x. වර්ණවල ගුණාංග **දෙකක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 2 x 10) (මුළු ලකුණු 20)

02. i. වර්තමානයේ පවතින දැඩි උෂ්ණාධික කාලගුණයට ගැළපෙන ලෙස ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

ii. කෙඳි වර්ගීකරණය යටතේ ස්වභාවික කෙඳි වර්ග කර එක් උදාහරණයක් බැගින් දක්වන්න (ලකුණු 03)

iii. ''ළදරු ඇඳුම් සඳහා කපු රෙදි සුදුසු වේ.'' ඉහත වැකිය සනාථ කිරීමට හේතු **හතරක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

03. මිනිසාගේ ජීවන චක්‍රය විවිධ අවධි වලින් සමන්විතය.

i. ළදරු අවධියේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා **තුනක්** නම් කර ඒවා අවශ්‍ය වීමට හේතුව බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03)

ii. මුල් ළමාවියේ දරුවෙකුට ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළයුතු කරුණු **තුනක්** දක්වන්න. (ලකුණු 03)

iii. ක්ෂීරණ මවකට දිවා ආහාර වේලක් සඳහා බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න . (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

04. i. ආහාර පරිරක්ෂණයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

ii. " පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීම සඳහා දෛනික ජල පරිභෝජනය වැදගත් වේ " පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

iii. (a) පෝෂණ ගැටළුවක් වන "නීරක්තිය" ඇති විය හැකි ආකාර **දෙකක්** සඳහන් කරන්න . (ලකුණු 02)

(b) ආහාර මගින් නීරක්තිය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 10)

05. i. පුද්ගලයෙකු පවුලක් තුළින් සපුරා ගනු ලබන මානසික අවශ්‍යතා **තුනක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

ii. ගෘහීය සම්පත් කළමණාකරණය නිසා සැලසෙන වාසි **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 03)

iii. ශ්‍රම විභජන සටහන යන්න හඳුන්වා, ශ්‍රම විභජන සටහන සකස් කිරීමෙන් ඇතිවන වාසි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

06. i. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන නම් කර ඒවායේ කෘත්‍යයන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

ii. නවජ දරුවෙක් ප්‍රතීක ක්‍රියා පිළිබිඹු කරයි.

a) ප්‍රතීක ක්‍රියා යන්න හඳුන්වන්න. (ලකුණු 01)

b) ප්‍රතීක ක්‍රියා සඳහා උදාහරණ **දෙකක්** ලියන්න. (ලකුණු 02)

iii. ගර්භිණී අවධියේ ඇති විය හැකි සුළු ආබාධ **හතරක්** නම් කර ඉන් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

07. i. යොවුන් වියේ මානසික වර්ධනයත් සමඟ යෞවනයා තුළ ඇතිවන හැකියා **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 03)

ii. යොවුන් වියේ කායික වර්ධනය කෙරෙහි බලපාන හේතු **තුනක්** පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

iii. ළදරු වියේ දරුවන් තුළ මානසික වර්ධනය හා භාෂා වර්ධනය ඇති කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග **හතරක්** කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය