49218

OL/2019/85/S-I, II

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, 2019 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2019 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2019

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

2019.12.06 / 0830 - 1140

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
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 යොදා ගන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

සැලකිය යුතුයි :

(i) **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(ii) අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරා ගන්න.

(iii) **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ** (X) **ලකුණ යොදන්න.**

(iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. පලතුරුවල අඩංගු කාබොහයිඩ්‍රේටයක් වනුයේ,

(1) මෝල්ටෝස් ය. (2) පෙක්ටින් ය.
(3) ඇමයිලොපෙක්ටින් ය. (4) ඉනියුලින් ය.

2. සිරුරෙහි ජල තුලනය හා අම්ල-භෂ්ම තුලනය පාලනය කිරීම සඳහා ක්‍රියා කරන ඛනිජ දෙකකි,

(1) සෝඩියම් සහ පොටෑසියම්. (2) කැල්සියම් සහ මැග්නීසියම්.
(3) කැල්සියම් සහ සෝඩියම්. (4) පොටෑසියම් සහ මැග්නීසියම්.

3. පහත දැක්වෙන ඒවා අතුරෙන් අයඩීන්වල කෘත්‍යයක් වනුයේ,

(1) ස්නායු ආවේග ගමන් කිරීම (සම්ප්‍රේෂණය) සඳහා ආධාර වීම ය.
(2) පරිවෘත්තිය ශීඝ්‍රතාව පාලනය කිරීම ය.
(3) සමෙහි මනා පැවැත්ම සඳහා ක්‍රියා කිරීම ය.
(4) රුධිරය කැටි ගැසීම සඳහා අවශ්‍ය වීම ය.

4. ශරීරය තුළ යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන සංයෝග දෙකක් වනුයේ,

(1) ටැනින් සහ ලයිසින් ය. (2) ෆයිටික් අම්ලය සහ මැලික් අම්ලය ය.
(3) ටැනින් සහ මැලික් අම්ලය ය. (4) මැලික් අම්ලය සහ ලයිසින් ය.

5. විටමිනයක් පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- පීකුදු සහ පලා වර්ගවල බහුල වශයෙන් අඩංගු වේ.
- ස්නායු නාලය වර්ධනය වීම සඳහා වැදගත් ය.
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබීම නිසා ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ඇති විය හැකි ය.

මෙම විටමිනය වනුයේ,

(1) බයොටින් ය. (2) ෆෝලික් අම්ලය ය.
(3) නයසින් ය. (4) පැන්ටොතෙනික් අම්ලය ය.

6. ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලෙස ක්‍රියා කරන විටමින් වර්ග දෙකකි,

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

[දෙවැනි පිටුව බලන්න

7. නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනට (RDA) අනුව නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
   (1) යොවුන් වියේ දී වයසින් වැඩිවත්ම කැල්සියම් අවශ්‍යතාව වැඩි වේ.
   (2) පුද්ගලයකු යෙදෙන වැඩවල ස්වභාවය අනුව විටමින් A අවශ්‍යතාව වෙනස් වේ.
   (3) ගර්භිණී සහ ක්ෂීරණ මව්වරුන් සඳහා යකඩ අවශ්‍යතාව සමාන වේ.
   (4) යොවුන් වියෙහි පසුවන ගැහැණු සහ පිරිමි දරුවන් සඳහා ශක්ති අවශ්‍යතාව සමාන වේ.

8. විනෝද චාරිකාවක දී දිවා ආහාරය ලෙස ගෙන යාමට වඩාත් ම සුදුසු බොජුන් පත මින් කුමක් ද?
   (1) සම්බා බත්, මාළු මිරිසට, අල කිරි හොදි, ගොටුකොළ සම්බෝල, බණ්ඩක්කා තෙම්පරාදුව
   (2) එළවළු බත් (vegetable fried rice), පරිප්පු ව්‍යංජනය, හාල්මැස්සන් කිරට, චිලි පේස්ට්
   (3) කහ බත්, මස් ව්‍යංජනය, බැදපු කජු ව්‍යංජනය, බටු මෝජු
   (4) නූඩ්ල්ස්, එළවළු ස්ටූ, කරවල ව්‍යංජනය, වම්බටු තෙම්පරාදුව

9. නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා අයකුට ඇති විය හැකි තත්ත්වයකි,
   (1) විටමින් B_1 ඌනතාව.
   (2) විටමින් B_2 ඌනතාව.
   (3) විටමින් B_6 ඌනතාව.
   (4) විටමින් B_{12} ඌනතාව.

10. පහත දැක්වෙන පිසීමේ ක්‍රම අතුරෙන් අඩුම උෂ්ණත්වයක් භාවිත වනුයේ,
   (1) තැම්බීමේ දී ය.
   (2) ස්ටූ කිරීමේ දී ය.
   (3) නොගැඹුරු තෙලේ බැදීමේ දී ය.
   (4) වාෂ්පයෙන් තැම්බීමේ දී ය.

11. නිරක්තයට හේතු වනුයේ මින් කුමන පෝෂක ඌනතා ද?
   (1) යකඩ සහ සින්ක්
   (2) ෆෝලික් අම්ලය සහ විටමින් C
   (3) ප්‍රෝටීන් සහ අයඩීන්
   (4) තඹ සහ විටමින් D

12. ගලගණ්ඩය සහ තමස් අන්ධතාව යන රෝග තත්ත්ව කෙරෙහි අවදානම අඩු කිරීමට හේතු වන ආහාර වනුයේ පිළිවෙළින්,
   (1) නිවිති සහ ගෝවා ය.
   (2) මුහුදු මාළු සහ ගෝවා ය.
   (3) නිවිති සහ කහ පැහැති පලතුරු ය.
   (4) මුහුදු මාළු සහ කහ පැහැති පලතුරු ය.

13. ක්ෂාරීය මාධ්‍යයක දී **පමණක්** ක්‍රියා කරන ජීරණ එන්සයිමයකි,
   (1) ඇමයිලේස්.
   (2) පෙප්සින්.
   (3) රෙනින්.
   (4) ලයිපේස්.

14. ළදරු පෝෂණය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
   (1) ශරීර බර කිලෝග්‍රෑමයට ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 5ක් පමණ ලබාදිය යුතු ය.
   (2) ඉපදී මාස 4ක කාලයක් සඳහා ප්‍රමාණවත් යකඩ සංචිතයක් සිරුර තුළ ඇත.
   (3) මව්කිරිවල අඩංගු කැල්සියම් ළදරුවාගේ මොළය වර්ධනයට උපකාරී වේ.
   (4) සිරුරේ අඩංගු විටමින් A ප්‍රමාණවත් වනුයේ මාස තුනක කාලයක් සඳහා පමණි.

15. විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍යවල පෝෂණ අගය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. මින් නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
   (1) කිරි, කැල්සියම් සහ විටමින් C බහුල ආහාරයකි.
   (2) මාළුවල ඔමේගා - 6 මේද අම්ලය බහුල ය.
   (3) පොල්වල සන්තෘප්ත මේද අම්ල අඩංගු වේ.
   (4) මාෂබෝගවල ග්ලූටනින් අඩංගු වේ.

16. 'හිස් කැලරි ආහාර' ලෙස හඳුන්වනුයේ,
   (1) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩු, කැලරි අගය වැඩි ආහාර වේ.
   (2) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වැඩි, කැලරි අගය අඩු ආහාර වේ.
   (3) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වැඩි, කැලරි අගය ද වැඩි ආහාර වේ.
   (4) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩු, කැලරි අගය ද අඩු ආහාර වේ.

17. ක්වොෂියෝකෝර් රෝගයෙහි රෝග ලක්ෂණයකි,
   (1) සම වියළීම.
   (2) නිතර කුසගින්නෙන් පෙළීම.
   (3) හිසකෙස් අඩු වීම.
   (4) උදරය විශාල වීම.

[තුන්වැනි පිටුව බලන්න.

18. යොවුන් වියෙහි ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳව සිසුවියක් විසින් ලියන ලද සටහනකින් උපුටාගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මින් **සාවද්‍ය** කරුණ කුමක් ද?
   (1) ගැහැණු දරුවාගේ ඩිම්බකෝෂ තුළ ඩිම්බ පරිණත වීම ආරම්භ වේ.
   (2) පිරිමි දරුවාගේ වෘෂණ මේරීමත් සමග වැඩිවිය පත් වීම සිදු වේ.
   (3) ලිංගික හෝර්මෝනවල බලපෑම නිසා ප්‍රජනක පද්ධති ක්‍රියාකාරී වීම සිදු වේ.
   (4) ගර්භාෂය තුළ ප්‍රජනක හෝර්මෝන නිපදවීම ආරම්භ වේ.

19. යොවුන් අවධියේ සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
   (1) ශීඝ්‍ර භාවික වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි.
   (2) අවුරුදු දහසයේ දී ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන්ගේ උස හා බර සමාන ය.
   (3) ලිංගික පරිණතිය නිසා වෙනස් වන පරිසරයට පහසුවෙන් අනුගත විය හැකි ය.
   (4) මතකය, සංජානනය වැනි මානසික හැකියා වර්ධනය වේ.

20. ගර්භිණී අවධිය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
   (1) පිටගැස්ම එන්නත එක් මාත්‍රාවක් දෙනු ලබයි.
   (2) යකඩ පරිපූරණය සඳහා ෆෙරස් සල්ෆේට් ලබා දෙයි.
   (3) රුධිර පරීක්ෂණය එක්වරක් පමණක් කරනු ලබයි.
   (4) දෛනික ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව ග්‍රෑම් 50ක් පමණ වේ.

21. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය පිළිබඳ නිවැරදි වැකිය මින් කුමක් ද?
   (1) ඩිම්බකෝෂවලින් පරිණත ඩිම්බ දෙකක් එකවර මුදා හරියි.
   (2) ඩිම්බහරණයෙන් පසුව පරිණත ඩිම්බය සති දෙකක් පමණ සජීවීව පවතියි.
   (3) සංසේචිත ඩිම්බය ගර්භාෂ බිත්තියට සවි වීම අධිරෝපණය ලෙස හැඳින්වේ.
   (4) සංසේචනයෙන් පසු මාස දෙකේ සිට ප්‍රසවය තෙක් කාලසීමාව භ්‍රෑණ අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.

22. ටෙස්ටස්ටෙරෝන් හෝර්මෝනය ස්‍රාවය වීම උත්තේජනය කරන හෝර්මෝනය කුමක් ද?
   (1) FSH (2) තයිරොක්සින් (3) ඇන්ඩ්‍රජන් (4) ඉන්සියුලින්

23. ගර්භිණී අවධියේ දී අවදානම් සාධකයක් වන සංජානීය රෝගයකි,
   (1) දියවැඩියාව. (2) ඇදුම.
   (3) තැලසීමියාව. (4) අධිරුධිර පීඩනය.

24. ශ්‍රී ලාංකික දරුවකුගේ සාමාන්‍ය උපත් බර ඇතුළත් වරණය මින් තෝරන්න.
   (1) කිලෝග්‍රෑම් 1.8 – 2.8 (2) කිලෝග්‍රෑම් 2.0 – 3.0
   (3) කිලෝග්‍රෑම් 2.2 – 3.2 (4) කිලෝග්‍රෑම් 2.5 – 3.5

25. මුල්කිරි හෙවත් නවස්තනය (colostrum) හා සම්බන්ධ **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
   (1) ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිය ලබා දේ. (2) ප්‍රසවයෙන් පසු මුල් සති දෙක තුළ ස්‍රාවය වේ.
   (3) DHA නමැති අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලය අඩංගු වේ. (4) ළදරුවාගේ මොළය වර්ධනයට උපකාරී වේ.

26. MMR එන්නත ළදරුවාට දෙනු ලබන්නේ කවර වයස සම්පූර්ණ වූ පසුව ද?
   (1) මාස 6 (2) මාස 9 (3) මාස 12 (4) මාස 18

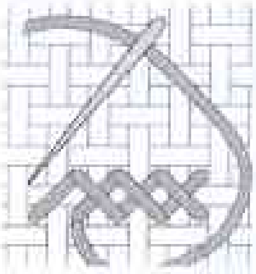
27. පළමු වසර තුළ ළදරුවකුගේ සංවර්ධනය පිළිබඳ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු අවස්ථාවකි,
   (1) අවට ශබ්ද කෙරෙහි අවධානය නොමැති වීම.
   (2) අවුරුද්ද වන විට තනිව සිටගැනීමට නොහැකි වීම.
   (3) ආගන්තුකයින් දුටු විට බිය වීම.
   (4) මාස 8 දී තනිව වාඩිවීමට නොහැකි වීම.

28. මුට්ටුවක් මැසීමේ දී අනුගමනය කළ පියවර පහත දැක්වේ.
   - රෙදි දෙපොට හොඳපිට ඇතුළට සිටින සේ එකමත තබා තාවකාලික මැස්මක් යෙදීම
   - රෙදි දෙපොට පිස්මේන්තු මැස්මෙන් මුට්ටු කිරීම
   - මුට්ටුව දෙපසට හරවා අද්දර නිමකිරීම

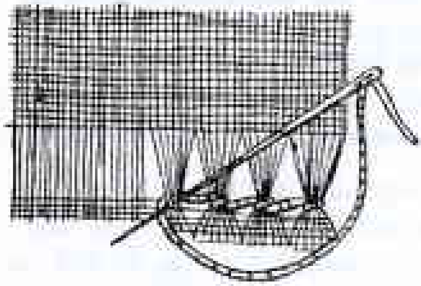
   ඉහත පියවර ඇතුළත්වන මුට්ටුව වනුයේ,
   (1) අතිච්ඡාදන මුට්ටුව ය. (2) සරල මුට්ටුව ය.
   (3) පැතලි මුට්ටුව ය. (4) විවෘත පැතලි මුට්ටුව ය.

[හතරවැනි පිටුව බලන්න.

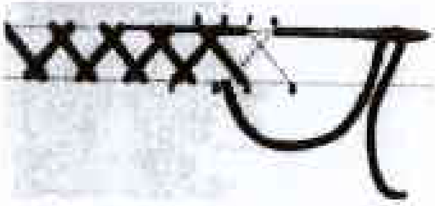
29. මැහුම් ක්‍රම කිහිපයක රූපසටහන් පහත දැක්වේ.



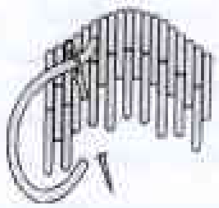
A



B



C



D

මේ අතුරෙන් ගැට පිස්මේන්තු මැස්ම (Hem stitch) සහ හුරුළුකටු මැස්ම දැක්වෙන්නේ පිළිවෙළින්,
(1) A සහ B වලිනි. (2) A සහ D වලිනි. (3) B සහ C වලිනි. (4) C සහ D වලිනි.

30. රෙදිපිළි සහ ඇඳුම් තැනීම සම්බන්ධ පහත දැක්වෙන වැකි අතුරෙන් නිවැරදි වැකිය කුමක් ද?
(1) කර හැඩයට විකර්ණාකාර පටියක් අල්ලා, එය සම්පූර්ණයෙන්ම නොපිට හරවා මැසීම පෝරු වාටිය වේ.
(2) රෙද්දක් ජලයේ බහා තබා, මිරිකීමෙන් පසු වේලා ගැනීම පිරියම් කිරීමේ ක්‍රමයකි.
(3) බොත්තම් කාස මැසීමේ දී බ්ලැන්කට් මැස්ම පමණක් භාවිත වේ.
(4) ළමා ගවුමෙහි පිටුපස විවරය මැසිය යුත්තේ කර නිම කිරීමෙන් පසුව ය.

31. සිසු සටහනකින් උපුටාගත් වැකි කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඉන් නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
(1) සන්තාලි වාටි මැස්මේ දී මැස්ම අතර ඇති නූල පිටතට පැහැදිලිව දිස් වේ.
(2) ටෙරිලීන්, ඇක්‍රිලික් කාණ්ඩයට අයත් කෙඳි විශේෂයකි.
(3) සැඟි වාටි මැස්ම යෙදීම සහ සැනගාංචු ඇල්ලීම මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකකි.
(4) දැතිරෝදය සහ සන්තාලි හුනු, උපාංග නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය මෙවලම් වේ.

32. ළදරු ඇඳුම (baby shirt) මැසීම හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. මින් **අසත්‍ය** ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) උරහිස මැසීමේ දී ප්‍රංශ මූට්ටුව යෙදිය හැකි ය.
(2) වාටිය මැසීමේ දී සිහින්ව නවා වාටි මැස්ම යොදයි.
(3) අලංකාර කිරීම සඳහා බුලියන් මැස්ම යොදා ගත හැකි ය.
(4) අත්කට මැසීමේ දී අත්කට වටා වාටි මැස්ම යොදා කිහිල්ලට බ්ලැන්කට් මැස්ම යොදයි.

33. ළදරු ඇඳුමෙහි කර මැසීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රම දෙකකි,
(1) පයිපින් කිරීම සහ බීක්කු මැසීම.
(2) සිප්පි මැස්ම යෙදීම සහ රැළි පටියක් ඇල්ලීම.
(3) ඉඳිකටු රේන්දය මැසීම සහ පයිපින් කිරීම.
(4) බීක්කු මැසීම සහ සිප්පි මැස්ම යෙදීම.

34. ළමා ගවුම මැසීමේ දී සිසුන් විසින් අනුගමනය කළ ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මින් නිවැරදි ක්‍රමය කුමක් ද?
(1) අත, කඳට සම්බන්ධ කිරීමේ දී අත යට මූට්ටුව දෙපසට විවෘත කර ඇල්ලීම
(2) කඳ කොටස මැසීමෙන් පසු නොපිටින් ෆෙල්ට් තබා විසිතුරු කිරීම
(3) දත්තු රේඛා ඔස්සේ සිහින් නූල් දුවවීමෙන් සාය රැළි කිරීම
(4) පිටුපස විවරය, කරගැඹුරේ සිට අඟල් තුනක් පහළට තිබීම

35. විසිතුරු මැස්මක් ලෙස භාවිත **නොකරන** මැස්මකි,
(1) ප්‍රංශ ගැට මැස්ම. (2) නැටි මැස්ම.
(3) තුනයි මැස්ම. (4) බ්ලැන්කට් මැස්ම.

36. නිවසක් ඉදිකිරීම සඳහා භූමියක් තෝරා ගැනීමේ දී සලකා බැලිය යුතු යටිතල පහසුකම් දෙකකි,
(1) විදුලිබලය සහ අවම ශබ්ද දූෂණය.
(2) මනා ආලෝකය සහ මනා වාතාශ්‍රය.
(3) ප්‍රවාහණ පහසුකම් සහ නළ ජලය.
(4) විදුලිබලය සහ මනා වාතාශ්‍රය.

37. නිවසක කාමර සංවිධානයේ දී වඩාත් යෝග්‍ය පිහිටීම වනුයේ,
(1) මුළුතැන්ගෙය, කෑම කාමරයට යාබදව තිබීම ය.
(2) නාන කාමරය, ගබඩා කාමරයට යාබදව තිබීම ය.
(3) නිදන කාමරය, මුළුතැන්ගෙයට යාබදව තිබීම ය.
(4) කෑම කාමරය, ආලින්දයට යාබදව තිබීම ය.

38. කාමරයක් තුළ රිද්මය ඇති කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයකි,
(1) සුදු පැහැ මල්බඳුනකට රතු පැහැ මල් යොදා තිබීම.
(2) සෝපාව දෙපස එක හා සමාන ස්ටූල් දෙකක් තැබීම.
(3) පොත් රාක්කයක් මත විවිධ උපාංග තැබීම.
(4) විවෘත ආලින්දයට ලැටිස් යොදා තිබීම.

39. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය මින් කුමක් ද?
(1) කුඩා කාමරයක් තුළ අවධාරණය යොමු වන ස්ථාන දෙකක් තිබීමෙන් අලංකාරය වැඩි වේ.
(2) කාමරයක් තුළ එකිනෙකට ගැළපෙන ගෘහභාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීමෙන් ඒකගත්වය ඇති වේ.
(3) අවිධිමත් තුලනයේ දී බරින් වැඩි භාණ්ඩ මධ්‍යලක්ෂ්‍යයට දුරස්ව ද බරින් අඩු භාණ්ඩ මධ්‍යලක්ෂ්‍යයට ආසන්නව ද තැබිය යුතු ය.
(4) කුඩා කාමරයක් තුළ විශාල කළුවර සෝපාවක් සමග දිග කනප්පුවක් තැබීමෙන් සමානුපාතය රැකගත හැකි ය.

40. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක අතිරේක වියදම් යටතට අයත් **නොවනුයේ**,
(1) රෝගාබාධ සඳහා වියදම් ය. (2) උත්සව සඳහා වියදම් ය.
(3) විනෝද කටයුතු සඳහා වියදම් ය. (4) ඇඳුම් පැළඳුම් සඳහා වියදම් ය.

* *

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, 2019 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2019 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2019

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.

පාසල් අධ්‍යාපනය ලබන යොවුන් වියේ දියණියක සිටින පවුලකි. ස්ථූල සිරුරක් ඇති මව, රෙදිවලින් අත්කම් නිර්මාණය කිරීමෙන් ආදායමක් ලබා ගනියි. ඇගේ සැමියා කෘෂිකර්ම උපදේශකවරයකු ලෙස සේවය කරන අතර, පවුලේ පරිභෝජනය සඳහා එළවළු සහ පළතුරු ද වගා කර ඇත. දියණිය නිමි ඇඳුම් කෙරෙහි විශේෂ ඇල්මක් දක්වයි. ඉඩකඩ සහිත ඉඩමක, සීමිත භූමි ප්‍රමාණයක මනාව සැලසුම් කර, ඉදිකොට ඇති මොවුන්ගේ නිවස සැමගේ අවධානයට ලක් වී ඇත.

(i) යොවුන් වියේ දියණියගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
(ii) මව සඳහා ආහාර වේල් සැපයීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **දෙකක්** ලියන්න.
(iii) ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍යවල පෝෂණමය වැදගත්කම් **දෙකක්** ලියන්න.
(iv) මෙම පවුලේ සාමාජිකයින් එක්වී රාත්‍රි ආහාර වේල ගැනීම පුරුද්දකි. මෙවැනි අවස්ථාවක පිළිපැදිය යුතු සිරිත් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
(v) දියණිය සඳහා නිමි ඇඳුම් මිල දී ගැනීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න.
(vi) මෙම නිවසෙහි විසිත්ත කාමරයේ භාවිතය සඳහා කුෂන් (cushion) කවර මැසීමට සුදුසු කපු කෙඳිවලින් නිෂ්පාදිත රෙදි වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න.
(vii) සමහර අවස්ථාවල දියණිය, චිත්තවේග අසමතුලිතතාවක් දක්වයි. මෙයට හේතු විය හැකි කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
(viii) දියණිය පෙන්නුම් කරන ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ **හතරක්** ලියන්න.
(ix) මෙම නිවසෙහි භාවිත කළ හැකි බහුකාර්ය ගෘහභාණ්ඩ **දෙකක්** නම් කරන්න.
(x) මෙම නිවස සැලසුම් කිරීමේ දී ඔවුන් සැලකිලිමත් වී ඇති කරුණු **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

2. (i) කපුරෙදි හඳුනාගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි සරල පරීක්ෂණ **තුනක්** නම් කර, ඉන් **එකක්** පැහැදිලි කරන්න.
(ii) ළමා ඇඳුමක සාක්කුවකට ආරෝපණයක් (applique) යෙදීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර ලියන්න.
(iii) ගණනය කළ මිනුම් ඇසුරෙන් ඇඳුමක් මැසීම සඳහා පතරොම නිර්මාණය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **හතරක්** ලියන්න.

3. පාසලක පැවැත් වූ ක්‍රීඩා උත්සවය සඳහා පහත දැක්වෙන ආහාර පාන සපයන ලදී.

- මාළු බනිස්
- බටර් කේක්
- කිරි පැකට්

(i) මාළු බනිස් හා බටර් කේක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කරන ශිල්පීය ක්‍රම සඳහන් කරන්න.
(ii) කිරිවල අඩංගු කාබොහයිඩ්‍රේටය නම් කර, ශරීරය තුළ දී එහි ජීරණය සහ අවශෝෂණය සිදු වන අයුරු ලියන්න.
(iii) මාළු මිල දී ගැනීමේ දී එහි ගුණාත්මකබව පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **හතරක්** සඳහන් කරන්න.

[අනෙක් පිටුව බලන්න.

4. (i) ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම සනාථ කිරීමට කරුණු **තුනක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

(ii) පහත සඳහන් දෑ පිළිබඳ සටහන් ලියන්න.

(a) ආහාර නරක් වීමට හේතු වන ක්ෂුද්‍රජීවීන්

(b) ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ දී භාවිත කරන ස්වාභාවික පරිරක්ෂණ කාරක

(iii) 'ආහාර පරිභෝජන රටාව මෙන්ම ජීවන රටාව ද පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය කෙරෙහි බලපායි.' මෙය කරුණු **හතරක්** ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

5. (i) පවුලක දෙමව්පියන්ගෙන් දරුවන්ට ඉටු විය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

(ii) පවුල් ඒකකයක් විවිධ අවධි පසු කරයි. මෙම අවධි නම් කර, ඉන් **එකක්** විස්තර කරන්න.

(iii) මානව සම්පත් නම් කරන්න. නිවසක ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගෘහණිය විසින් එම සම්පත් **දෙකක්** උපයෝගි කර ගන්නා අයුරු සාකච්ඡා කරන්න.

6. (i) ළදරුවාගේ පළමු වසර තුළ, කායික වර්ධනයෙහි දක්නට ලැබෙන සුවිශේෂී ලක්ෂණ **තුනක්** ලියන්න.

(ii) ළදරුවකුට අතිරේක ආහාර දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** විස්තර කරන්න.

(iii) ළදරුවකු සඳහා ලබාදිය හැකි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ **හතරක්** නම් කර, ඒවා ළදරුවාගේ විවිධ හැකියා වර්ධනය කෙරෙහි දායක වන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

7. (i) භ්‍රෑණයේ සංවර්ධනය සඳහා ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය සැකසී ඇති අන්දම නම් කරන ලද රූපසටහනක් මගින් දක්වන්න.

(ii) පහත සඳහන් දෑ පිළිබඳ සටහන් ලියන්න.

(a) නවජ දරුවා

(b) නිවසේ දී ළදරුවකු මුහුණ දිය හැකි අනතුරු

(iii) 'මාතෘ සායනවල කාර්යභාරය' යන මැයින් පන්තියට කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට ඔබේ කණ්ඩායමට පැවරී ඇත. මෙහි ඇතුළත් කරන කරුණු **හතරක්** පැහැදිලි කරන්න.

* * *