



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2019
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

11 ශ්‍රේණිය

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 (x) ලකුණ යොදන්න.

01. $C_{12}H_{22}O_{11}$ යන අණුක සූත්‍රය සහිත කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු කාණ්ඩය වන්නේ,
 - (1) මෝල්ටෝස් හා ග්ලූකෝස්
 - (2) ග්ලූකෝස් හා ග්ලැක්ටෝස්
 - (3) සුක්රෝස් හා ලැක්ටෝස්
 - (4) ලැක්ටෝස් හා ග්ලූකෝස්
02. ද්විත්ව බන්ධන සහිත කාබන් දාම පිහිටා ඇත්තේ කුමන මේද අම්ලයක ද?
 - (1) මීරිස්ටික්
 - (2) ඔලෙයික්
 - (3) ස්ටියරික්
 - (4) පාමටික්
03. ෆ්ලෝරයිඩ් උග්‍රණතාවය නිසා,
 - (1) දත් දිරා යාම සිදුවේ
 - (2) කෙණ්ඩා පෙරලීම සිදුවේ
 - (3) හිසකෙස් දුර්වර්ණ වේ
 - (4) නියපොතු සුදු පැහැ වේ
04. ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය පෝෂණ සංඝටකය වනුයේ,
 - (1) ප්‍රෝටීන්ය
 - (2) ලිපිඩය
 - (3) විටමින්ය
 - (4) ජලය ය
05. අක්‍රිය ට්‍රිප්සිනෝජන් සක්‍රිය ට්‍රිප්සින් බවට පත් කරන එන්සයිමය වන්නේ,
 - (1) පෙප්සින් එන්සයිමය යි.
 - (2) පෙප්ටයිඩේස් එන්සයිමය යි.
 - (3) ලයිපේස් එන්සයිමය යි.
 - (4) එන්ටෙරොකයිනේස් එන්සයිමය යි.
06. ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී පෝෂක සංයුතිය පිළිබඳ දැන ගැනීමට යොදා ගන්නා සටහන වනුයේ,
 - (1) ආහාර පිරමීඩය
 - (2) ආහාර චතුරස්‍රය
 - (3) පෝෂණ වගුව
 - (4) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන
07.
 - ඉතා ක්‍රියාශීලීය
 - ආහාර රුචිය ඉහළය
 - නිතර නිතර කුසගිනි ඇති වේ
 - සුළු කෑම හා බීම වර්ග ප්‍රිය කරයි

ඉහත දක්වන ලද කරුණු අනුව විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධිය කුමක් ද?

 - (1) ගර්භනී අවධිය
 - (2) යොවුන් අවධිය
 - (3) ක්ෂීරණ අවධිය
 - (4) ළදරු විය
08. ආහාර ගබඩා කර තැබීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගැනීම සඳහා පාලනය කළ යුතු සාධකය වන්නේ,
 - (1) ඔක්සිකරණය හා අන්තර් ක්‍රියා
 - (2) අධිශීතනය හා ආර්ද්‍රතාවය
 - (3) ඔක්සිජන් හා තාපය
 - (4) ශීතනය හා උෂ්ණත්වය
09. ඇසුරුම් හා ලේබල් වල අඩුපාඩු හේතුවෙන් ආහාර වල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට දුෂ්කර වේ. එවැනි දුෂ්කරතාවයක් නොවන්නේ,
 - (1) කල් ඉකුත් වීමේ දිනය වෙනස් කර තිබීම
 - (2) ඇසුරුම් කිරීමේ දී තාක්ෂණික දැනුම උපයෝගී කර නොගැනීම
 - (3) ඇසුරුම නියමිත පරිදි සිල් කර තිබීම
 - (4) ලේබලයේ මුද්‍රණ ද්‍රව්‍ය ආහාර සමග මුසු වී තිබීම

10. 'ජලය නටන උෂ්ණත්වයට වඩා මදක් අඩු උෂ්ණත්වයකින් දියර යොදා ගනිමින් දිගු වේලාවක් තුළ පියන වසා පිස ගැනීම සිදු කෙරේ.' මෙම පිසීමේ ක්‍රමය කුමක් ද?
- (1) වාෂ්පයෙන් තැම්බීම (2) ස්ට්‍රූ කිරීම (3) බ්‍රෙස් කිරීම (4) පීඩනයෙන් පිසීම
11. මහළු විශේෂ පසුවන්නන් හට ආහාර වේලේ සැකසීමේ දී භාවිතා කිරීමට යෝග්‍ය පිසීමේ ක්‍රම වන්නේ,
- (1) ජලයේ බහා තැම්බීම, කබලේ බැදීම, නොගැඹුරු තෙලෙහි බැදීම
 (2) කබලේ බැදීම, වක්වාෂ්පයෙන් තැම්බීම, තෙම්පරාදු කිරීම
 (3) උදුවාෂ්පයෙන් තැම්බීම, ටෝස්ට් කිරීම, ස්ට්‍රූ කිරීම
 (4) වක්වාෂ්පයෙන් තැම්බීම, ජලයේ බහා තැම්බීම, ආහාරයේ අඩංගු තෙල් වලින් පිසීම
12. ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියට අනුව අමුත්තන්ට සංග්‍රහ කිරීමේ ක්‍රම වේදයට සමාන පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමයක් ඇත්තේ,
- (1) බුලේ ක්‍රමවේදය (2) ඇමරිකන් ක්‍රමවේදය
 (3) ප්‍රංශ ක්‍රමවේදය (4) ජර්මන් ක්‍රමවේදය
13. අපරදිග විධිමත් සංග්‍රහ පන්නයට අනුව ආහාර වේලක් පිළිගැන්වීමේ දී ආහාර ගන්නා තැනැත්තාගේ වම් අත පැත්තෙහි පිඟානට ආසන්නව තබන උපකරණය වන්නේ,
- (1) ගැරුප්පුව (2) පිහිය (3) සුප් හැන්ද (4) පැතිපිඟාන
14. ආහාර පරිරක්‍ෂණය සඳහා ඉවහල් වන කරුණු කීපයක් පහත දැක්වේ.
- | | |
|------------------|--------------------------------|
| ★ pH අගය අඩු වීම | ★ බාහිර ආභ්‍රාතිය සිදුවීම |
| ★ තාපයට ලක්වීම | ★ උපස්තරය ආම්ලික මාධ්‍යයක් වීම |
- පරිරක්‍ෂණයේ දී ඉහත කරුණු සියල්ලටම ගැලපෙන ආහාරය වන්නේ,
- (1) මාළු ඇඹුල් තියල් (2) ලුණු දෙහි (3) අලදෝසි (4) කරවල
15. කිරණ වලින් පිටවන අධිශක්තිය නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වේ. මෙහි පරිරක්‍ෂණ උපක්‍රමය වන්නේ,
- (1) ජීවාණුහරණය (2) ප්‍රවිකිරණය (3) අධිශීතනය (4) පාස්ටරීකරණය
16. අචුරුදු 15 ට වැඩි නවයොවුන් විශේෂ ගැහැණු දරුවකුගේ රුධිරයේ තිබිය යුතු හිමොග්ලොබින් කඩඉම් සීමාව වන්නේ,
- (1) 12.0 g/dl (2) 13.0 g/dl (3) 13.6 g/dl (4) 11.0 g/dl
17. එක්තරා පුද්ගලයෙකු පෙලෙන රෝගයක ලක්ෂණ කිහිපයක් මෙහි දක්වා ඇත.
- ස්වසන රෝග හා පාවනය වැනි තත්ත්ව ඇත
 - සම වියළි සණ වී ගොරෝසු ගෙඹි හමක් මෙන් දිස්වේ
 - ඇස කැසීම හා ආලෝකය බැලීමට අපහසුය
- මෙම ලක්ෂණ කුමන පෝෂකයක උග්‍රතාව නිසා ඇතිවිය හැකි ද?
- (1) විටමින් C (2) විටමින් B₂ (3) විටමින් A (4) විටමින් D
18. ප්‍රෝටීන් උග්‍රතාවය නිසා ඇතිවන ක්වෝමියෝකෝර් හි බලපෑම නිසා
- (1) හිමොග්ලොබින් ප්‍රතිශතය අඩු වී ඔක්සිජන් පරිවහනය නිසි පරිදි සිදු නොවේ.
 (2) තෙරොක්සින් හෝමෝනය නිපදවීම අඩු වී බෙල්ල ඉදිරියට නෙරා ඒම සිදුවේ.
 (3) දත් අස්ථි දුර්වල වීමෙන් ක්‍රියාශීලී බව අඩුවේ
 (4) වර්ධනය බාල වී පේෂි ක්ෂය වීම හා ඉදිමාව ඇති වේ
19. ඉදිකටුව වටා නූල් පොටවල් කීප වරක් එතීම මගින් නිර්මාණය කළ හැකි විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ,
- (1) දම්වැල් හා ප්‍රංශ ගැට මැස්ම ය. (2) බුලියන් හා ප්‍රංශ ගැට මැස්ම ය.
 (3) බුලියන් හා දම්වැල් මැස්ම ය. (4) බලැන්කට් මැස්ම හා දම්වැල් මැස්ම ය.

20.



මෙහි දක්වා ඇත්තේ කුමන මැහුම් ක්‍රමයක ප්‍රභේදයක් ද?

- (1) කතිර මැස්ම
- (2) මාළුකටු මැස්ම
- (3) සේයා මැස්ම
- (4) හුරුළු කටු මැස්ම

21. බන්දේසි කවරයට මනා නිමාවක් ලබා ගැනීමට, සිදු කළ හැක්කේ,

- (1) රේන්ද ඇල්ලීමය ය.
- (2) අද්දරට සමාන්තර මෝස්තර යෙදීමය
- (3) පයිපින් කිරීමය
- (4) පෝරුවක් යෙදීමය

22. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම මැසීම සඳහා ගන්නා රෙදි නියැදියක දිග පළල වන්නේ,

- (1) 12 cm x 12 cm ය.
- (2) 10 cm x 12 cm ය.
- (3) 12 cm x 15 cm ය.
- (4) 12 cm x 13 cm ය.

23. රෙදි වර්ග හඳුනා ගැනීම සඳහා අනගා බැලීම යන පරීක්ෂණය තුළින් සිසුන් විසින් හඳුනාගෙන තිබූ නිරීක්ෂණ මෙසේ ය.

- A - මාදු බවක් ඇත.
- B - උණුසුම් බවක් ඇත.
- C - රළු බවක් දැනුණි.
- D - ඇදෙන සුළු බවක් නැත.

මේ අතරින් කපු රෙදි වලට අදාළ ලක්ෂණ දෙකක් වනුයේ,

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

24. ළමා ගවුමේ ඉදිරිපස කඳ කොටස අලංකාර කිරීමේ දී විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදන්නේ නම්,

- (1) ඉම් කඩක් යෙදිය යුතුය.
- (2) පෝරුවක් යෙදිය යුතුය.
- (3) මුහුණත ලා වාටිය යෙදිය යුතුය.
- (4) ස්ටිෆ් යෙදිය යුතුය.

25. පතරොමක් රෙද්දට පිටපත් කර ගැනීමේ දී අවශ්‍ය වන ද්‍රව්‍ය හා මෙවලම් වනුයේ,

- (1) අල්පෙනෙති, පැන්සල, මිනුම්පටිය, කාබන් කඩදාසි
- (2) අල්පෙනෙති, කාබන් කඩදාසි, දැනිරෝදය, සන්නාලි කතුර
- (3) දැනිරෝදය, සන්නාලි කතුර, සන්නාලි කාබන් කඩදාසි, අල් පෙනෙති
- (4) අල්පෙනෙති, සන්නාලි කාබන් කඩදාසි, කතුර, මිනුම් පටිය

26. දෙපෙනි ජන්තු ඇල්ලීමක දී එක් සිදුරක් සඳහා යොදන මැහුම් වාර ගණන වන්නේ,

- (1) 5 - 6 අතර ය.
- (2) 2 - 3 අතර ය.
- (3) 3 - 4 අතර ය.
- (4) 4 - 5 අතර ය.

27. ළමා ගවුමේ ගණනය කරන ලද ඉදිරිපස පපුව මිනුම හා ඉන මිනුම පිළිවෙලින් වන්නේ,

- (1) 18 cm හා 16.5 cm ය.
- (2) 17 cm හා 16.5 cm ය.
- (3) 16.5 cm හා 15.25 cm ය.
- (4) 14.75 cm හා 12.25 cm ය.

28. පුද්ගලයෙකුගේ ආරමය ගුණාංග තීරණය වන්නේ,

- (1) ජාන මගිනි
- (2) පරිණතිය මගිනි
- (3) පරිසරය මගිනි
- (4) ඉහත සියල්ල මගිනි

29. ආර්තව වක්‍රයේ සරු කාලය ලෙස සැලකෙනුයේ,

- (1) දින 15 සිට දින 21 දක්වා කාලයයි
- (2) දින 15 සිට දින 20 දක්වා කාලයයි
- (3) දින 10 සිට දින 14 දක්වා කාලයයි
- (4) දින 7 සිට දින 14 දක්වා කාලයයි

30. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වන්නේ,

- (1) ඒඩ්ස්, සිපිලස් හා පැපොල
- (2) උපදංශය, රුබෙල්ලා, හර්පිස්
- (3) උපදංශය, සුදු බිංදුම, හර්පිස්
- (4) සුදු බිංදුම, ඒඩ්ස්, රුබෙල්ලා

31. මව් කිරි වල අඩංගු අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලය ලෙස සැලකෙනුයේ,
 (1) DPT (2) DMA (3) DLC (4) DHA
32. නිරෝගි ළදරුවෙකුගේ සාමාන්‍ය උපත් බර සහ උපත් උස වනුයේ,
 (1) 2.5 kg හා 50 cm ය. (2) 2.5 kg හා 35 cm ය.
 (3) 3.8 kg හා 50 cm ය. (4) 3.5 kg හා 35 cm ය.
33. ජැපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් එන්නත ළදරුවෙකුට දෙනු ලබන්නේ,
 (1) මාස 02 දීය (2) මාස 04 දීය (3) මාස 06 දීය (4) මාස 09 දීය
34. දරුවෙකුගේ වාලක වර්ධනයට, නිර්මාණ කුසලතා වර්ධනයට හා භාවික වර්ධනයට වඩාත්ම සුදුසු උපකරණය වන්නේ,
 (1) තල්ලු කරන කරත්ත (2) බිල්ඩින් බ්ලොක්ස්
 (3) සැහැල්ලු වර්ණවත් බෝල (4) සුරතල් සතුන්
35. නිවසක නිදන කාමර වල දක්නට ලැබුණ ව්‍යුහමය ලක්ෂණ කීපයක් මෙහි දක්වා ඇත.
 A - නිදන කාමරයක දොර ආලින්දයට විවෘත වීම
 B - නිදන කාමර වල ජනෙල් උසින් අඩු වීම
 C - නිදන කාමර දෙකක් එක් දොරකින් සම්බන්ධ වීම
 D - කොරිඩෝවක් ඔස්සේ නිදන කාමර වලට යාමට හැකි වීම
 මින් නිදන කාමරයකට උචිත ලක්ෂණ වනුයේ,
 (1) B හා D ය. (2) B හා C ය. (3) A හා D ය. (4) A හා C ය.
36. උසින් අඩු කාමරයක උස වැඩි කර පෙන්වීමට කාමරය වර්ණ ගැන්වීමේ දී හැකියාව ඇත. ඒ සඳහා
 (1) කාමරයේ දෙපැත්තේ බිත්ති වලට තද වර්ණ යෙදිය යුතුය.
 (2) කාමරයේ සිව්ලිමට ලා වර්ණයක් හෝ සුදු පැහැය යෙදිය යුතුය.
 (3) කාමරයේ දෙපැත්තේ බිත්ති වලට ලා වර්ණ යෙදිය යුතුය.
 (4) කාමරයේ දොරට කෙලින් ඇති බිත්තියට තද වර්ණයක් යෙදිය යුතුය.
37. අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණ සඳහා උදාහරණයකි.
 (1) තැඹිලි, නිල්කොළ, දම් (2) රතුදම්, නිල්දම්, කහකොළ
 (3) කහකොළ, කහ, කහ තැඹිලි (4) නිල්, නිල්දම්, නිල්කොළ
38. A - කිසියම් ඉඩ ප්‍රමාණයක් තුළ ඊට සාපේක්ෂ ප්‍රමාණයෙන් යුත් ගෘහ භාණ්ඩ හා උපාංග තැන්පත් කිරීම
 B - හැඩයෙන්, බරෙන්, ප්‍රමාණයෙන්, වර්ණයෙන්, මෝස්තරයෙන් යුත් භාණ්ඩ මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයේ සිට සමදුරින් තැන්පත් කිරීම
 C - එකම ලක්ෂණය නැවත නැවත පෙන්වුම් කිරීම
 D - කිසියම් ස්ථානයක ප්‍රමුඛව පෙන්වුම් කරන ලක්ෂණ තුළින් සිත ක්ෂණිකව ඒ කෙරෙහි යොමු කිරීම
 අවධාරණය හා සමානුපාතය යන මූලධර්ම පැහැදිලි කරන ප්‍රකාශ වන්නේ,
 (1) D හා A ය. (2) C හා A ය. (3) B හා C ය. (4) D හා B ය.
39. ගෘහ කාර්යයන්හි දී කාර්යක්ෂම ලෙස කාලය කළමනාකරණය සඳහා ගත හැකි පියවරකි.
 (1) නියමිතව ඇති කාර්යයන් කීපයක් පමණක් නිම කිරීම
 (2) එක් කාර්යයක් කරන අතර තුර විවේකය ලබා ගැනීම
 (3) එක් කාර්යයක් කරන අතර තුර තවත් කාර්යයක් ඉටු කිරීමට සැලසුම් කිරීම
 (4) මුදල් ගෙවා කාර්යයන් ඉටු කර ගැනීමට යොමු වීම
40. නිවසේ විසිත්ත කාමරය අලංකරණයට බිත්ති සැරසිල්ලක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වන මානව සම්පතකි
 (1) කාලය (2) කුසලතා (3) විදුලිය (4) මුදල්



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2019
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

11 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

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

- (01) වලන රූපවාහිනී නාලිකාවේ රාත්‍රී 8.00 ප්‍රවෘත්ති විකාශනයයි. මූලිකම ප්‍රවෘත්ති සිරස්තල
- ඇහැලියගොඩ රෝහලේ දී 30 හැවිරිදි මවකට සිව් නිවුන් දරු උපතක්. තම දෙමව්පියන් සහ වැඩිමහල් දරු දෙදෙනා සමඟ වෙසෙන කම්කරුවකු වන ඇයගේ සැමියා තම දරුවන් රැක ගැනීමට මහජන සහාය පතයි.
 - කුරුණෑගල තරුණ එකමුතුව සංවිධානය කරනු ලබන තුරුණු සවිය රෙදි පිළි හා විලාසිතා දැක්ම හෙට මල්කඩුවාවේ දී
 - මුල් ළමා විය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා දීමේ නව වැඩ සටහනක්
 - බෝනොවන රෝග වලට හේතුව වැරදි ආහාර රටාව බව වෛද්‍ය සහන් නිශාන්ත මහතා පවසයි
 - පිටිකළ කොස් වෙළඳ පොළට
 - (i) සිව් නිවුන් දරුවන් බිහිකළ මව අයත් පවුල් වර්ගය කුමක් ද?
 - (ii) ගෘහ පිළිවල අද්දර නිම කිරීමට යෝග්‍ය ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (iii) දරුවෙකු බිහි කිරීම සඳහා ස්ත්‍රීය තුළ ඇති විශේෂිත ජීවී සැකැස්ම කුමන නමකින් හැඳින්වේ ද?
 - (iv) ආහාර ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනයට යොදා ගත හැකි ආරක්ෂිත ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
 - (v) ක්ෂණික ආහාර භාවිතය නිසා ඇති විය හැකි රෝග දෙකක් ලියන්න.
 - (vi) දියවැඩියාව පාලනය කරන හෝමෝනය නම් කරන්න
 - (vii) පිටිකළ කොස් සැකසීමේ උපක්‍රමය හා මූලධර්මය සඳහන් කරන්න.
 - (viii) මුල් ළමා විය දරුවෙකුට ලබා දිය හැකි උදෑසන ආහාර වේලක් සඳහා බොජුන් පතක් ලියන්න.
 - (ix) තරුණ එකමුතුව වැනි ලිංගිකත්වය යහපත් ආකාරයට යොදා ගත හැකි වෙනත් අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.
 - (x) ළදරු ගවුමකට සුදුසු පන්තියක් ඇඳ දක්වන්න.
- (02) (i) කුෂන් කවරය හා බන්දේසි කවරය මැසීම සඳහා සුදුසු රෙදි වර්ග තුනක් නම් කරන්න.
- (ii) ළමා ගවුමේ පිරිපුන් බව ඇති කිරීමට යොදා ගත හැකි ක්‍රම තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) ළමා ගවුමේ අත කඳට සම්බන්ධ කරන ආකාරය පියවර වශයෙන් දක්වන්න.

- (03) (i) මුඛයේ දී සිදුවන ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය ලියා දක්වන්න.
- (ii) ආහාර පිසීමේ ක්‍රම යටතේ තෙත් තාපයෙන් පිසීම වර්ග කර දක්වන්න.
- (iii) පහත දැක්වෙන ආහාර වර්ග ආහාර වේලේ වල ඇතුළත්වීම වැදගත් වීමට හේතුවන කරුණු එක බැගින් සඳහන් කරන්න.
- ★ මාළු ★ නිවුඩු සහල් ★ මුං ඇට ★ පළතුරු
- (04) (i) ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්දපෝෂණය නිසා ගර්භනී මව්වරු තුළ බලපෑම් ඇති කළ හැකි තත්ව තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) ආහාර පරිරක්ෂණ ක්‍රම භාවිතයේ දී පරිරක්ෂණ ක්‍රම සාර්ථක කර ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) අපරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමයට අනුව ආහාර ගන්නා තැනැත්තාට අවශ්‍ය උපකරණ මේසය මත ස්ථාන ගත කරන ආකාරය නම් කරන ලද රූපසටහනකින් දක්වන්න.
- (05) (i) පවුලක් තුළ දෙමව්පියන් දරුවන් හා ශාඛිත් එක්ව ජීවත් වීම තුළින් ඇති විය හැකි යහපත් ලක්ෂණ තුනක් නම් කරන්න.
- (ii) වර්තමානයේ දී විදුලිය අත්‍යවශ්‍යය සම්පතකි. නිවසේ දී විදුලිය පිරිමැසීම සඳහා කළ හැකි කාර්යයන් තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) a. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක් යනු කුමක් ද?
b. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක් සකස් කිරීමෙන් අත්වන වාසි තුනක් ලියන්න.
- (06) (i) a. ගර්භනී මවගේ දෛනික යකඩ අවශ්‍යතාව කොපමණ ද?
b. සායනයක දී ගර්භනී මවගේ යකඩ අවශ්‍යතාව සම්පූර්ණ කිරීම සිදු කරන්නේ කෙසේ ද?
- (ii) ළදරුවා අතිරේක ආහාර වලට හුරු කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් දක්වන්න.
- (iii) ළදරුවා පිළිබිඹු කරන හැකියා වර්ධනය කිරීමට ගත හැකි පියවර හතරක් සඳහන් කරන්න.
- (07) (i) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අර්ථ දැක්වීමට අනුව 'ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය' යනු කුමක්දැයි සඳහන් කරන්න.
- (ii) 'නවජ දරුවා' හඳුන්වන්න.
- (iii) පහත සඳහන් කරුණු කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
- ස්‍රුතිකා උත්තේජක හෝමෝනය
 - පංච සංයුජ ඵන්තත

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

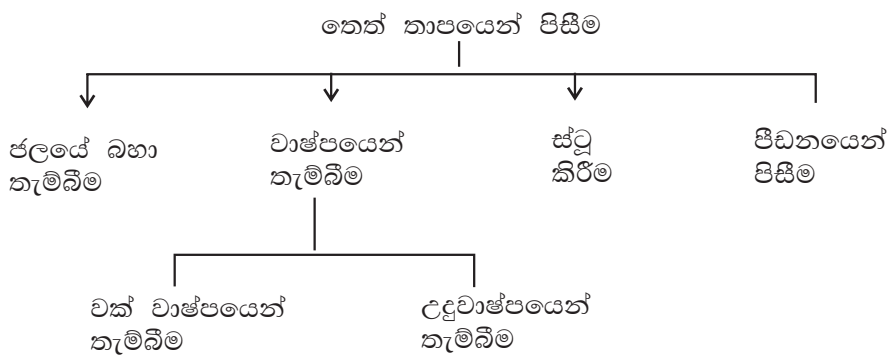
- 1 -(3) 2 -(2) 3 -(1) 4 -(4) 5 -(4) 6 -(3) 7 -(2) 8 -(1) 9 -(3) 10 -(2)
 11-(3) 12 -(4) 13 -(1) 14 -(1) 15 -(2) 16 -(1) 17 -(3) 18 -(4) 19 -(2) 20 -(4)
 21-(4) 22 -(1) 23 -(3) 24 -(2) 25 -(3) 26 -(4) 27 -(3) 28 -(1) 29 -(4) 30 -(3)
 31-(4) 32 -(1) 33 -(4) 34 -(2) 35 -(1) 36 -(2) 37 -(2) 38 -(1) 39 -(3) 40 -(2)

(නිවැරදි පිළිතුරු ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 40)

II කොටස

- (01) (i) විස්තෘත පවුල
 (ii) රේන්ද ඇල්ලීම, ටසල් ඇල්ලීම, බඳන යෙදීම, පයිපින් කිරීම
 (iii) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය
 (iv) දූල් බැග්, අධිශීතකරණ, බිත්තර ඇසුරුම් තට්ටු, ප්ලාස්ටික් පෙට්ටි, සිඳුරු සහිත ප්ලාස්ටික් කුඩ, ලී පෙට්ටි
 (v) ස්ථූලතාව, අධිරුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, පිළිකා
 (vi) ඉන්සියුලින්
 (vii) උපක්‍රමය - විජලනය
 මූලධර්මය - ජලය ඉවත් වීම නිසා ක්ෂුද්‍ර පීචි වර්ධනයට බාධා ඇති වේ.
 (viii) සුදුසු පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න
 (ix) ශ්‍රමදාන, කලා උළෙල, තරුණ සමාජ, වැනි.
 (x) පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 2 x 10 = 20)
- (02) (i) කේස්මන්ට්, රෙප්, අමුරෙදි, සනකම් පොප්ලින් (ල. 03)
 (ii) රැලි, පොලොච්චි, ඔපනැලි, ආර (ල. 03)
 (iii) i. අත යට මූට්ටුව මසා ගන්න
 ii. අත අග හා අත මුල දක්කු රේබා ඔස්සේ හින් නූල් දුවවා රැලි කර ගන්න.
 iii. අත අග වට ප්‍රමාණය අවශ්‍ය පමණ රැලි කර විකර්ණාකාර පටියක් අල්ලා බඳනයක් ආකාරයට මසන්න.
 iv. අත මුල රැලි කර රැලි සමානව සිටින සේ සකසා අත යට මූට්ටුව පිටුපසට හරවා කඳ කොටසෙහි අත්කටට අල්ලන්න. (ල. 04)
- (03) (i) පිෂ්ඨය බේටමය ඇමයිලේස් සමඟ ක්‍රියා කර පිෂ්ඨය සුළු වශයෙන් මෝල්ටෝස් බවට පත් කරයි.

- (ii) පිෂ්ඨය $\xrightarrow{\text{බේටමය ඇමයිලේස්}}$ මෝල්ටෝස් (ල. 03)



(ල. 04)

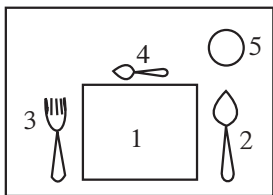
පිළිතුරු ඉතිරි කොටස

- (03) මාළු - යකඩ කැල්සියම්, පොස්පරස්, අයඩීන්, විටමින් A, D අඩංගු වීම, ඔමේගා 3 මේද අම්ලය අඩංගු වීම
 නිවුඩු සහල් - විටමින් B, පිෂ්ඨය, ප්‍රෝටීන් සෙලියුලෝස් අඩංගු වීම
 මුං ඇට - ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්, යකඩ අඩංගු වීම
 පළතුරු - විටමින් A, C (ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලබාගත හැකි වීම. තන්තු අඩංගු වීම.)
 (ල. 04)

- (04) (i) නිරක්තය
 ප්‍රසවයේ දී සංකුලතා ඇතවීම
 බර වැඩි වීම ප්‍රමාණවත් නොවීම
 (ල. 03)

- (ii) ● පිරිසිදු කරන ලද අමුද්‍රව්‍ය මෙවලම් උපකරණ භාවිතා කිරීම
 ● සුදුසු ප්‍රමිතියකින්, අනුමත ප්‍රමාණ වලින් භාවිතා කිරීම
 උදා:- නියමිත සීනි සාන්ද්‍රණය පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය පමණට ජලය යෙදීම
 ● නියමිත උෂ්ණ පරාස යොදා ගැනීම
 ● බාහිර අපද්‍රව්‍ය එකතු නොවන ආකාරයට සැකසීම
 ● වියලීමේ දී අවශ්‍ය පමණට වියලීම
 ● ජීවාණුහරණය කළ භාජන වල ඇසිරීම
 ● සිල් කිරීම
 ● සුදුසු උෂ්ණත්ව යටතේ ගබඩා කිරීම
 (ල. 03)

(iii)



1. අත්පිස්නාව
 2. ආහාර ගන්නා හැන්ද
 3. ගැරුප්පුව
 4. අතුරුපස හැන්ද
 5. වතුර විදුරුව
- (ල. 04)

- (05) i. ● බෙදා හදා ගැසීම ● ත්‍යාගශීලී බව ඇති වීම
 ● පරාර්ථකාමී බව ඇතිවීම ● ඉවසිලිවන්ත බව ඇතිවීම
 ● ආරක්ෂිත බව ඇතිවීම
 (ල. 03)

- ii. ★ නිවස තුළට උපරිම ලෙස ස්වාභාවික ආලෝකය ලබා ගැනීමට ක්‍රම යොදා තිබීම
 ★ ජනේල සඳහා ඝන තිර රෙදි නොයෙදීම
 ★ අනවශ්‍ය ලෙස විදුලි පහන් නොදැල්වීම
 ★ අවශ්‍යතාවයට පමණක් අවශ්‍ය ස්ථානයට විදුලි පහන දැල්වීම
 ★ විදුලිය පිරිමසින විදුලි බල්බ භාවිතය
 ★ සියළු ඇඳුම් එකවර ස්ත්‍රික්ක කිරීම
 ★ ශීතකරණයේ දොර නිතර නො ඇරීම
 ★ විදුලි උපකරණ භාවිතයේ දී විදුලිය පිරිමසින ක්‍රම භාවිතය
 (ල. 03)

- iii. a. නිශ්චිත කාල සීමාවක් සඳහා පවුලට ලැබිය හැකි ආදායම් හා වියදම් තුලනය කරමින් සකස් කර ගන්නා ලද සටහනකි.
 (ල. 01)

- b. ● විවිධ වියදම් සඳහා වැයවන මුදල් ප්‍රමාණය දැනගත හැකි වීම
 ● අත්‍යවශ්‍ය වියදම් සඳහා ප්‍රමුඛතාව ලබා දීමට හැකි වීම
 ● ආදායමට සරිලන පරිදි වියදම් කිරීමට මඟ පෙන්වීම
 ● ඉතිරි කිරීමට පෙළඹීම
 (ල. 03)

පිළිතුරු ඉතිරි කොටස

- (06) i. a. මිලි ග්‍රෑම් 33 කි. (ල. 01)
- b. දෛනිකව ගෙරස් සල්ෆේට් මි. ග්‍රෑ. 100 ලබාදීම (ල. 02)
- ii. ● ආහාර ප්‍රමාණ ● අළුත් ආහාර හඳුන්වා දීම
 ● පාලනය කළ යුතු ආහාර ● ආහාර වල ස්වභාවය
 යන කරුණු යටතේ පිළිතුරු ඉදිරිපත් කර තිබිය යුතුය. (ල. 03)
- iii. (1) ඒ ඒ වයසට ගැලපෙන ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබා දීම
 (2) හැකියා ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථා ලබා දීම
 (3) හැකියා අගය කිරීම
 (4) දිරිමත් කිරීම
 (5) වර්ධනයේ දුර්වලතා ඇතිවිට වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම (ල. 04)
- (07) i. ප්‍රජනක පද්ධතිය හා එහි ක්‍රියාකාරිත්වය සම්බන්ධයෙන් පවතින කායික, මානසික හා සමාජයීය යහ පැවැත්මය. (ල. 03)
- ii. උපතේ සිට දින 28 ක් තුළ දරුවා නවජ දරුවා ලෙස හැඳින්වේ. (ල.03)
- iii. ● සයුනිකා උත්තේජක හෝමෝන
 මොළයේ පිටියුටරි ග්‍රන්ථියෙන් ස්‍රාවය කරන හෝමෝනයකි.
 මෙය ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ලිංගික ප්‍රජනක හෝමෝන ස්‍රාවය උත්තේජනය කරයි. (ල. 02)
- පංච සංයුජ එන්නත
 කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය, පිටගැස්ම, හෙපටයිටිස් B හිමොග්ලිස් ඉන්ෆ්ලුවැන්සා B
 යන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා දරුවාට
 මාස දෙක අවසානයේ දී
 මාස හතර අවසානයේ දී
 මාස හය අවසානයේ දී ලබා දෙනු ලබන එන්නතකි. (ල. 02)