



## වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2016

11 ශ්‍රේණිය

### ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

කාලය පැය 01 යි.

නම/ විභාග අංකය:

**උපදෙස් :**

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්න වල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා ලකුණු කරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (x) ලකුණ යොදන්න.

01. කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගී කරනුයේ එහි අඩංගු සැකරයිඩ ප්‍රමාණය මතය. සැකරයිඩ අනු දෙකකට වඩා එකතු වී සෑදෙන්නේ,
  - (1) ග්ලූකෝස්                      (2) සුක්රෝස්                      (3) ලැක්ටෝස්                      (4) සෙලියුලෝස්
02. හුණුයේ ස්නායු පද්ධතිය වර්ධනයට අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වන්නේ,
  - (1) ඔලෙයික් අම්ලය                      (2) පොලික් අම්ලය                      (3) කැප්රිලික් අම්ලය                      (4) ස්ටියරික් අම්ලය
03. තෙල් සහිත මාළු මත්ස්‍ය තෙල්වල අඩංගු මේද අම්ලය වන්නේ,
  - (1) ඔමේගා 03 මේද අම්ලය                      (2) ලෝරික් අම්ලය
  - (3) ඔලෙයික් මේද අම්ලය                      (4) මිරිස්ටික් මේද අම්ලය
04. ළදරුවකුගේ රස සංවේදීතාවය අඩු නිසා ළදරු ආහාර පිලියෙල කිරීමේ දී ලුණු, සීනි භාවිතය සීමා කළ යුතුය. එයින් ළදරුවාට සැලසෙන වාසිය වන්නේ,
  - (1) ළදරුවා හොඳින් වර්ධනය වීම                      (2) ළදරුවාට ආහාර රුචිය වැඩි වීම
  - (3) වකුගඩු හානි අවම වීම                      (4) ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම
05. මස්, මාළු පිසීමට පෙර රසකාරක, කුළුබඩු වර්ග දමා හොඳින් කලවම් කර තැබීමෙන් ආහාර තුළට එම ද්‍රව්‍ය විසරණය වී පිසීමෙන් පසු වඩාත් රසවත් වේ. එම ක්‍රියා වලිය හඳුන්වන්නේ
  - (1) කලවම් කිරීම ලෙසය.                      (2) මිශ්‍ර කිරීම ලෙසය.
  - (3) අත් ගැසීම ලෙසය.                      (4) පදම් කිරීම ලෙසය.
06. ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලියට අවශ්‍ය ජීර්ණ යුෂ ග්‍රාවය වන ඉන්ද්‍රිය කීපයක් ජීර්ණ පද්ධතියට අයත් වේ. එම ඉන්ද්‍රිය ඇතුළත් කාණ්ඩය වන්නේ,
  - (1) බේට ග්‍රන්ථිය අග්නාසය, අක්මාව, පිත්තාශය                      (2) බේට ග්‍රන්ථිය ආමාශය, අන්තසෛෂ්‍යය, අක්මාව
  - (3) බේට ග්‍රන්ථිය, අන්තසෛෂ්‍යය, ග්‍රහණය, මහ අන්ත්‍ර                      (4) බේට ග්‍රන්ථිය, අක්මාව, පිත්තාශය, මහ අන්ත්‍ර
07. ආහාර පිලියෙල කිරීම සඳහා භාවිතා කරන දෙහි, ගොරක සියඹලා වල අඩංගු යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන අම්ල ඇතුළත් වන්නේ,
  - (1) ටාටරික් අම්ලය, සිට්‍රික් අම්ලය, හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය.
  - (2) ටාටරික් අම්ලය, මැලික් අම්ලය, හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය.
  - (3) පෝලික් අම්ලය, ටාටරික් අම්ලය, මැලික් අම්ලය.
  - (4) ටාටරික් අම්ලය, සිට්‍රික් අම්ලය, මැලික් අම්ලය.

08. ජලතුලනය හා අම්ල හෂ්ම තුලනය පවත්වා ගැනීමට උපකාරීවන ඛනිජ ලවනය නම් කරන්න.
- (1) පොටෑසියම් (2) යකඩ (3) අයඩින් (4) ක්ලෝරින්
09. වැඩිහිටියන්ට සිරුර තුළ නිපදවා ගැනීමට හැකි නමුත් වැඩෙන දරුවන්ට ආහාර මගින්ම ලබාගත යුතු ඇමයිනෝ අම්ලය වන්නේ,
- (1) ලයිසීන් (2) ලියුසීන් (3) ත්‍රියොනීන් (4) ආර්ජනීන්
10. බරවැඩිවීම, හෘද රෝග, ඇතිවීමේ, අවදානම, දියවැඩියාව, ආහාර අරුවිය, ස්ථූලතාවය වැනි රෝග ලක්ෂණ පහළ වන්නේ කුමන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වැඩිපුර ගැනීමෙන්ද?
- (1) මේදය (2) ප්‍රෝටීන් (3) කාබෝහයිඩ්‍රේට් (4) සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ
11. ධාන්‍ය හා මාෂ බෝග දෛනික ආහාර වේල්වල ඇතුලත් කර ගැනීමෙන් ඇමයිනෝ අම්ල පරිපූරණය වේ. මෙය හඳුන්වන්නේ,
- (1) විටමින් පරිපූරණය ලෙසයි. (2) ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය ලෙසයි.  
(3) කාබෝහයිඩ්‍රේට් පරිපූරණය ලෙසයි. (4) මේද පරිපූරණය ලෙසයි.
12. ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලියේදී වසා නාලවලට අවශෝෂණය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වන්නේ,
- (1) ලිපිඩ (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට් (3) ප්‍රෝටීන් (4) ඛනිජ ලවන
13. ආන්ත්‍රික පිළිකා, දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, මලබද්ධය වළක්වා ගැනීමට ආහාරයට එක්කලයුතු වන්නේ,
- (1) ජලය (2) පෙක්ටීන් (3) තන්තු (4) පිෂ්ඨය
14. සිරුරේ සෛල තුළ සිදුවන ඔක්සිකරණ ක්‍රියාවලිය මැඩපැවැත්වීම සඳහා ප්‍රතිඔක්සිකාරක ක්‍රියා කරයි. ප්‍රතිඔක්සිකාරක විටමින් වන්නේ,
- (1) විටමින් A, C, K (2) විටමින් A, B, C (3) විටමින් A, C, D (4) විටමින් A, D, E
15. ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන රසායනික හේතුවක් නොවන්නේ,
- (1) ජල විච්ඡේදනය (2) එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය  
(3) පොල්තෙල් මුඩුවීම (4) උෂ්ණත්වයේ වෙනස් වීම
16. ආහාරවල නැවුම් බව හා ගුණාත්මක බව පිළිබඳව ඇගයීමක් කළ හැකි ආහාරයක රසය හා සුවඳෙහි සංකලනය හඳුන්වන්නේ,
- (1) සුවඳ (2) සගන්ධය (3) රසය (4) වයනය
17. ආහාර වේලක් ගැනීමට පැය 1/2 කට පෙර හෝ ආහාර ගැනීමෙන් පැය 1/2 කට පසුව තේ, කෝපි පානය නුසුදුසු වේ. මෙයට හේතුව,
- (1) යකඩ අවශෝෂණය පමා වීම (2) ඛනිජ ලවන අවශෝෂණය පමා වීම  
(3) කාබෝහයිඩ්‍රේට් අවශෝෂණය පමා වීම (4) සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශෝෂණයට පමා වීම
18. ළදරුවන් ආහාරය ගන්නා කිරිවල අඩංගු ප්‍රෝටීන් කැටි ගැසීමට උපකාරී වන එන්සයිමය නම්,
- (1) ඇමයිලේස් (2) ලයිපේස් (3) රෙනින් (4) ලැක්ටේස්
19. පුද්ගලයා සතු ඉඩ කඩම්, වතුපිටි, නිවාස, භාණ්ඩ උපකරණ හා මෙවලම් යන සියළු දේ අයත් වන්නේ,
- (1) භෞතික සම්පත් ගණයටයි. (2) භෞතික නොවන සම්පත් ගණයටයි.  
(3) මානව සම්පත් ගණයටයි. (4) මානව නොවන සම්පත් ගණයටයි.

20. වර්ණයක ලා බවේ සිට තද බව හෝ තද බවේ සිට ලා බව දක්වන දර්ශකය හඳුන්වන්නේ,  
 (1) වර්ණ නාමය ලෙසය. (2) දීප්තිමත් වර්ණ ලෙසය.  
 (3) වර්ණ චක්‍රය ලෙසය. (4) වර්ණ අගමානය ලෙසය.
21. සුදු, කළු, අළු, දුඹුරු වර්ණ වර්ණ චක්‍රයට ඇතුළත් නොවේ. නමුත් වර්ණ ගැන්වීමට භාවිතා කරයි. මෙම වර්ණ හඳුන්වන්නේ,  
 (1) උණුසුම් වර්ණ ලෙසය. (2) උදාසීන වර්ණ ලෙසය.  
 (3) සිසිල් වර්ණ ලෙසය. (4) ශෝකය දක්වන වර්ණ ලෙසය.
22. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා බහුලව භාවිතා නොකරන එහෙත් ක්‍රියාශීලීබව, චලනය, හා ලාලිතාමය හැඟීම් දක්වන රේඛා විශේෂය වන්නේ,  
 (1) අක් වක් රේඛා ලෙසය. (2) විකර්ණාකාර රේඛාය.  
 (3) සිරස් රේඛා ලෙසය. (4) වක්‍ර රේඛා ලෙසය.
23. එක් එක් පුද්ගලයකුට කාර්ය ප්‍රමාණය අනුව කාර්යභාරය වෙන් කරන සටහන හඳුන්වන්නේ,  
 (1) කාර්ය සැලසුම් සටහන. (2) වර්යා සැලසුම් සටහන. (3) කාල සටහනයි. (4) ශ්‍රම විභජන සැලැස්මයි.
24. ගෘහීය අය වැය ලේඛනයකට ආදායම ලැබෙන ප්‍රධාන මාගී දෙකකි. ඉන් එකක් මුදල් හෙවත් මූල්‍ය ආදායමයි. අනෙක හඳුන්වන්නේ,  
 (1) බදු මුදල් ආදායමයි. (2) මූර්ත ආදායම ලෙසයි.  
 (3) ගෙවල් කුලී ආදායම ලෙසයි. (4) බැංකු පොලී ආදායම ලෙසයි.
25. නිවසේ කෙරෙන විවිධ කාර්යයන් අවම ශ්‍රමයකින් හා උපරිම පහසුකම් ලබාගත හැකි ලෙසට එකිනෙකට යාබදව ගොනු කිරීම හඳුන්වන්නේ,  
 (1) රාශී කරණය (2) නිර්මාණ කරණය (3) සංවිධානය කරණය (4) නම්‍යතාවය
26. එක් පැත්තකින් කාමරයකට වාතය ඇතුළු වී අනෙක් පැත්තෙන් වාතය පිටවී යාමේ ක්‍රියාවලිය හඳුන්වන්නේ,  
 (1) සංවාතනයයි. (2) සංවහනයයි. (3) හරස් සංවාතනයයි. (4) හරස් සංවහනයයි.
27. ළමා ගවුමේ ඉදිරිපස පතරොම සැකසීම සඳහා ගණනය කළ පපුව ඉදිරි මිමීම හා උරහිස සිට ඉන දක්වා සෘජු කෝණාශ්‍රයක් අදින ලදී. එහි දිග පළල ලෙස ගත් මිමීම වන්නේ,  
 (1) 27 cm x 16 cm (2) 27 cm x 16.5 cm (3) 27 cm x 17 cm (4) 27 cm x 17.5 cm
28. ජාතික ප්‍රතිශක්ති කරන වැඩ සටහන මගින් දෙනු ලබන M M R එන්නත මගින් වලක්වන රෝග ඇතුළත් වන්නේ,  
 (1) සරම්ප ජර්මන් සරම්ප, කම්මුල්ගාය (2) කම්මුල්ගාය, ජර්මන් සරම්ප, ගලපටලය  
 (3) ගලපටලය, ජර්මන් සරම්ප, රුබෙල්ලා (4) රුබෙල්ලා, ගලපටලය, ජර්මන් සරම්ප
29. අවු. 45 55 පමණ වූ කාන්තාවන්ගේ ආර්ථවය නතර වේ. මෙය හඳුන්වන්නේ,  
 (1) අධිරෝපනය නමිනි. (2) ඩිමබ පරිනතිය නමිනි.  
 (3) ඩිමබ මෝවනය නමිනි. (4) ආර්ථවහරණය නමිනි.
30. මාතෘ සායනයක දී නිතිපතා සිදු කරන පරීක්ෂා හා පරීක්ෂණ වන්නේ,  
 (1) මුත්‍රා පරීක්ෂණය, රුධිර පීඩනය මැනීම, උස මැනීම.  
 (2) මුත්‍රා පරීක්ෂණය, රුධිර පීඩනය මැනීම, බර මැනීම.  
 (3) බර මැනීම, රුධිර පරීක්ෂාව, මුත්‍රා පරීක්ෂාව.  
 (4) රුධිර පරීක්ෂාව, බර බැලීම, R h සාධකය බැලීම.

31. ළදරුවකුට මුල් මාස 06 තුළ මව්කිරි පමණක් දීමට නිර්දේශ කර ඇත. මව්කිරි නිපදවීමට උපකාරී වන හෝමෝනය නම්,
- (1) තෙරොක්සින් (2) ඊස්ට්‍රජන් (3) ඇන්ඩ්‍රොජන් (4) පොලැක්ටින්
32. නවජ දරුවා පෙන්නුම් කරන ප්‍රතික ක්‍රියා අයත් වන්නේ,
- (1) කිරි උරාබීම, හැඬීම, තිගැස්සීම. (2) කිරි උරාබීම, දණගෑම, තිගැස්සීම.  
(3) කිරි උරාබීම, ඇවිදීම, සිනාසීම. (4) කිරිඋරා බීම, පෙරලීම, සිනාසීම
33. ළමා ගවුම අලංකාර කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි අක් සැරසිලි වන්නේ,
- (1) රේන්ද, රැලිපටි, දෙපෙති ජන්තු (2) රැලිපටි, ඉලාස්ටික්, රිබන්  
(3) රැලිපටි, රිබන් රේන්ද (4) රිබන්, රේන්ද, බොත්තම්
34. නිවසතුළ භාවිතා වන ගෘහ පිළිවලට උදාහරණ වන්නේ,
- (1) තිර රෙදි, කොට්ටර, ළදරු ගවුම් (2) තිර රෙදි, කුෂන් කවර, ළමා ගවුම  
(3) තිර රෙදි, ටීපෝකවර, කම්ස (4) තිරරෙදි, මේස රෙදි, කොට්ටර
35. ළදරු ගවුමේ නොමැසූ අද්දර නිම කිරීම සඳහා සුදුසු මැහුම් ක්‍රම ඇතුළත් කාණ්ඩය වන්නේ,
- (1) මෝටිට් මැස්ම, දැති කතුරෙන් කැපීම, බිලැන්කට් කිරීම.  
(2) දැතිකතුරෙන් කැපීම, බිලැන්කට් මැස්ම, පිස්මේන්තු මැසීම.  
(3) බිලැන්කට් මැස්ම, ඔවර්ලොක් කිරීම, හින් නූල් දුවවීම.  
(4) හින් නූල් ඇදීම, දැති කතුරෙන් කැපීම, බිලැන්කට් මැස්ම.
36. ටෙස්ටෙස්ටෙරොන් හෝමෝනය උත්තේජනය කරනු ලබන්නේ, මොලයේ පිටියුටරි ග්‍රන්ථියෙන් ශ්‍රාවය කරන හෝමෝනයක් මගිනි. මෙම හෝමෝනය හඳුන්වන්නේ,
- (1) ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය. (2) ඇන්ඩ්‍රොජන් හෝමෝනය.  
(3) ස්‍රූනිකා උත්තේජක හෝමෝනය. (4) ප්‍රෙජෙස්ටරෝන් හෝමෝනය.
37. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය හඳුන්වා දෙන පරිදි යොවුන්වියේ කාල සීමාව වන්නේ,
- (1) අවු. 9 සිට 19 දක්වා (2) අවු. 10 සිට 19 දක්වා  
(3) අවු. 09 සිට 20 දක්වා (4) අවු. 10 සිට 22 දක්වා
38. ළදරුවාගේ සිරුරේ අස්ථි හා මාංශ පේශී වර්ධනය වීම තුළින් ඒවා මනාව පාලනය කරමින් වලනය කිරීමේ හැකියාව හඳුන්වන්නේ,
- (1) කායික වර්ධනයයි. (2) මානසික වර්ධනයයි. (3) සමාජීය වර්ධනයයි. (4) වාලක වර්ධනයයි.
39. දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා වැඩිවන හෙයින් මව් කිරිවලට අමතරව අතිරේක ආහාරවලට දරුවා හුරුකළ යුත්තේ,
- (1) මාස 04 ඉක්මවත්මය. (2) මාස 05 ඉක්මවත්මය.  
(3) මාස 06 ඉක්මවත්මය. (4) මාස 07 ඉක්මවත්මය.
40. ඒකාධිපති පවුල් පරිසරයක ජීවත්වන දරුවා පෙන්නුම් කරන ගති ලක්ෂණ,
- (1) බිය හා කනස්සල්ල. (2) ආදරය හා කරුණාව.  
(3) රැකවරණය හා පිළිගැනීම. (4) සතුට හා කරුණාව.



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2016  
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

11 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

වැදගත් :

- පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. මුල් ළමාවිය මධ්‍යස්ථානයක් පවත්වාගෙන යන අවිනිගේ නිවස දෙමහල් නිවසකි. අවිනිට යොවුන් වියේ දියණියක් හා මුල් ළමා වියේ පුතෙකු සිටියි. ඔවුන්ගේ නිවසේ බිම් මහලෙහි මුල් ළමා වියේ මධ්‍යස්ථානය සඳහා වෙන්කර ඇත. අවිනි කාර්ය බහුල ජීවිතයක් ගත කළ ද නිවසේ සෑම කටයුත්තක්ම මනා කලමනාකාරිකයෙන් යුතුව ඉටු කරයි.

- (1) කාලය කලමණාකරණය කරගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාගී 03 ක් ලියන්න.
- (2) යොවුන් වියේ දියණියට ලබා දිය යුතු විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා හතරක් ලියන්න.
- (3) මුල් ළමාවියේ දරුවන්ට පෙ. ව. 10.00 පමණ දීමට සුදුසු ආහාර වේලක බොහුත් පතක් ලියන්න.
- (4) පවුලේ ආහාර වේල සඳහා මාළු මිලදී ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.
- (5) මුල් ළමාවියේ පසුවන දරුවන්ගේ බුද්ධි වර්ධනය සඳහා භාවිතා වන උපකරණ දෙකක් නම් කරන්න.
- (6) ගෘහ කලමනාකරණයේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද?
- (7) යොවුන්වියේ අවධි නම් කරන්න.
- (8) ගෙබිම් සැලැස්ම ඇඳීමේ දී පරිමාණය දක්වන ක්‍රම දෙක ලියන්න.
- (9) දරුවකු රැක බලා ගැනීමේ දී දරුවාගේ සෞඛ්‍ය තත්‍වය රැක ගැනීමට ගත හැකි පියවර හතරක් ලියන්න.
- (10) මුල් ළමාවිය දරුවකුගේ චිත්තවේග වර්ධනය සඳහා ගතයුතු පියවර දෙකක් ලියන්න.

02. (1) සෑම ප්‍රධාන ආහාර වේලකින් පසුව පළතුරු කෑමට ගැනීම සුදුසු බව වෛද්‍ය මතයයි. ආහාර පිරිමිඬයට අනුව වැඩිපුර ආහාරයට ගත යුතු ආහාර නම් කරන්න.
- (2) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන (RDA) පැහැදිලි කරන්න.
  - (3) ප්‍රෝටීන් වර්ගීකරණය දක්වන්න.

03. (1) පහත දක්වා ඇත්තේ පුද්ගලයින් අතර දක්නට ලැබෙන ආහාර පුරුදු කිහිපයකි. ඒ එකිනෙක පිළිබඳ ඔබේ අදහස් වෙන වෙනම දක්වන්න.
- A - නිතරම කාබනිකෘත පැණි බීම පරිභෝජනය
- B - ගැඹුරු තෙලේ බඳින ලද ආහාර නිතර ආහාරයට ගැනීම.
- (2) තෙත් තාපය මගින් ආහාර පිසීමේ ක්‍රම 03 ක් නම් කර ඉන් එක් ක්‍රමයක් උදාහරණ මගින් පැහැදිලි කරන්න.
- (3) පහත දක්වන දෑ හඳුන්වන්න.
- A - අත් ගැසීම
- B - පැසීම
04. මනාව සැලසුම් කරන ලද නිවසක ජීවත්වීමට කවුරුත් කැමතිය. නිවසක් සෑදීමේ දී නිවසට ලැබෙන ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ඉතා වැදගත්ය.
- (1) ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීමට හේතු වන කරුණු 03 ක් ලියන්න.
- (2) කාමරයක් තුළ ගෘහ භාණ්ඩ ස්ථාන ගත කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.
- (3) අඩු ආර්ථික මට්ටමකින් යුත් පවුලක් සඳහා (මව, පියා, දියණිය) ගෙබිම් සැලසුමක් අඳින්න.
05. (1) බන්දේසියකට බන්දේසි කවරය දැමීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන තුනක් ලියන්න.
- (2) බන්දේසි කවරයේ අද්දර නිම කිරීමට සුදුසු අක් සැරසිලි 03 ක් නම් කරන්න.
- (3) මිලදී ගත් රෙදිවල ඇති දෝෂ මගහරවා ගැනීමට ඔබ ගන්නා පියවර හතරක් ලියන්න.
06. (1) ළදරු ඇඳුම් සඳහා කපු රෙදි වඩාත් යෝග්‍ය වේ. මෙය සනාථ කිරීමට කරුණු 03 ක් දක්වන්න.
- (2) ළමා ගවුමේ කර නිම කරන ක්‍රම 03 ක් නම් කරන්න.
- (3) ඇඳුමක වාටිය මයා නිම කරගන්නා අයුරු රූප සටහනක් මගින් විස්තර කරන්න.
07. (1) නව ජීවියකු ඇතිවීම සඳහා පහත දැක්වෙන ඉන්ද්‍රියන් හි කෘත්‍ය පැහැදිලි කරන්න.
- A - වෘෂණ
- B - පැලෝපිය නාලය
- (2) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණ වන රෝග 06 ක් නම් කරන්න.
- (3) යොවුන් වියේ ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන් තුළ දැකිය හැකි ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ වෙන් වෙන්ව දක්වන්න.

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

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

(ලකුණු 1 x 40 = 40)

II කොටස

01. (1) වැඩ පහසුකරන උපකරණ භාවිතය. පෙර සූදානම. (එළඹෙන සතිය සඳහා රෙදි මැදීම, රෙදි සේදීම. පෙර දිනට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සකස් කර තැබීම.)
- (2) ප්‍රෝටීන්, යකඩ, කැල්සියම්, විටමින්
- (3) එළවළු සැන්විච්, සමපෝෂ, කිරි විදුරුවක්, කෙසෙල් ගෙඩියක්.
- (4) කරමල් දීප්තිමත්ව තිබීම, මාළුවාගේ කරමල් රත්පැහැයෙන් යුක්තවීම, ඇස් දීප්තිමත්ව තිබීම, වර්ණය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම, ඔබා බැලූවට නැවත යථා තත්වයට පත්වීම.
- (5) ගණක රාමුව, වැලිපිල්ල
- (6) සැලසුම් කිරීම, සංවිධානය, ක්‍රියාත්මක කිරීම, ඇගයීම, පාලනය
- (7) අවු. 10 14, අවු. 15 18 අවු. 19 24
- (8) ඉම්ප්‍රිසියල් ක්‍රමය (අඩි අගල්) මෙට්‍රික් ක්‍රමය (මීටර සෙන්ටි මීටර)
- (9) ★ සුදුසු වයසට එන්නත් ලබා දීම, ★ සමබර ආහාර වේලක් ලබාදීම නිවැරදි සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම.
- (10) ★ සෑම දරුවකුගේම භාවික පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- ★ ප්‍රසන්න භාවික පෙන්නුම් කරන විට දිරිමත් කිරීම.
- ★ අප්‍රසන්න භාවික මග හැරීමට උත්සාහ කිරීම.
- ★ සෑම දරුවකුම කණ්ඩායම් ඇසුරට යොමු කිරීම. (ල. 2 x 10 = 20)
02. (1) ධාන්‍ය එළවළු හා පළතුරු
- (2) සාමාන්‍ය නිරෝගී පුද්ගලයින්ගේ පෝෂණමය අවශ්‍යතා සපුරා ලීම සඳහා ලබා ගත යුතු ශක්තිය හා පෝෂක ප්‍රමාණයන් දෛනික පෝෂක අවශ්‍යතා සටහනෙන් දැක්වේ.
- (3) ප්‍රෝටීන් වර්ගීකරණය
03. (1) A හිස් කැලරි සපයයි, සිරුරට අවශ්‍ය සමහර පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නොලැබීම, සීනි ප්‍රමාණය අධික බැවින් ස්ප්‍රුලතාවය ඇතිවේ. දත්වලට හානි දායකය, ආහාර රුචිය අඩුවේ.
- B හෘද රෝග, අධි රුධිර පීඩනය, පීරණාබාධ, කොලෙස්ට්‍රෝල් ප්‍රමාණය වැඩිවීම. (ල. 1½ x 2 = 03)
- (2) ජලයේ බහා තැම්බීම, ස්ට්‍රූ කිරීම, පීඩනයෙන් පිසීම, වාෂ්පයෙන් තැම්බීම, සිසු පිළිතුර අනුව (ල. 03)
- (3) A **අත්ගැසීම:-** අත් ගැසීමේ දී පිටි මිශ්‍රණයට වාතය ඇතුළත්වීම තුළින් එක් කරන ලද ශීෂ්ට ක්‍රියාත්මක වී CO<sub>2</sub> වායුව මුදා හැරීමෙන් පිටි මිශ්‍රණයේ පිපීම සිදුවේ.
- B **පැසීම:-** ආහාරයේ අඩංගු සීනි ක්ෂුද්‍ර ජීව විශේෂයක ක්‍රියාකාරීත්ව මගින් මධ්‍යසාර හා කාබන්ඩයොක්සයිඩ් බවට පත් වේ. මේ ක්‍රියාව පැසීම ලෙස හැඳින්වේ. (ල. 04)
- (4) (1) ★ නිවසක භෞතික සංවිධානයේ ක්‍රමවත් බව.
- ★ නිවසේ අභ්‍යන්තර හා බාහිර අලංකාරය ප්‍රසන්න වීම.
- ★ පවුලේ සාමාජිකයේ තුළ ඇති ඉවසීම ගෞරවය හා සහයෝගය.
- ★ යුතුකම් හා වගකීම් නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීම. (ල. 03)
- (2) ● ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලැබීමට බාධා නොවන පරිදි ගෘහභාණ්ඩ ස්ථාන ගත කිරීම.
- උස් ගෘහභාණ්ඩ බිත්තිවලට ආසන්න ලෙස තැබීම.
- ගෘහභාණ්ඩ බිත්තිවලට හේත්තු නොකිරීම.
- ගමන් මං අවහිර නොවනසේ තැබීම. (ල. 03)
- (3) සිසු පිළිතුර අනුව. (ල.04)
05. (1) අලංකාරය, ප්‍රියජනක ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීම, විදුරු ලිස්සා යාම වැලැක්වීම. (ල. 03)
- (2) පයිපිං කිරීම, රේන්ද ඇල්ලීම, රැලිපටි ඇල්ලීම (ල. 03)
- (3) රෙද්ද සෝදා වේලාගැනීම, රෙද්දේ ඇද ඇරීම, ස්ත්‍රික කිරීම, විකර්ණාකාරව මුල්ලෙන් මුල්ලට ඇද ස්ත්‍රික කිරීම. (ල. 04)
06. (1) ළදරු ඇඳුම් නිතර සේදීම සිදුවන අතර කපු රෙදි සේදීමට ඔරොත්තු දෙයි, කපු රෙදි දහයියා තෙතමනය හොඳින් අවශෝෂණ කරන නිසා ළදරුවාට සිසිලස ලැබේ. සුමුදු සමට පීඩා කාරී නොවීමට මෘදු නිමාවකින් යුත් කපු රෙදිවලින් හිමවූ ඇඳුම් දරුවාට වඩාත් යෝග්‍ය වේ. (ල. 03)
- (2) බයින්ඩිං කිරීම, පෝරු වාටිය, හැඩ පෝරු වාටිය (ල. 03)
- (3) සිසු පිළිතුර අනුව (ල. 04)
07. (1) A වෘෂණ ශුක්‍රානු නිපදවීම, පුරුෂ ලිංගික හෝමෝන නිපදවීම ශුක්‍රානු ගබඩා කිරීම.
- B පැලෝපිය නාලය සීමිත හා ශුක්‍රානු සංසේචනය වී ගර්භාෂය කරා ගෙන ඒම. (ල. 1½ x 2 = 03)
- (2) උපදංගය, සුදු බිංදුම, ක්ලැම්පියා, ලිංගික ඉන්නන් HIV, සුදු බිංදුම නොවන මුත්‍රා ප්‍රදාහය. (ල. 03)
- (3) සිසු පිළිතුරු අනුව. (ල. 04)