සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2016
Year End Evaluation

| | | | |
|---|---|---|---|
| ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 11 | විෂයය / பாடம் / Subject: ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව | පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: I | පැය / மணித்தியாலம் / Hours: 01 |

සැලකිය යුතුයි.

(i) සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40 කි.

(ii) අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

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

(iv) I ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිතුරු II පත්‍රයේ පිළිතුරු සමඟ අමුණා භාර දෙන්න.

---

1. පහත දී ඇති කාබෝහයිඩ්‍රේට වර්ග අතුරෙන් මොනසැකරයිඩයක් වනුයේ,
   1. සුක්‍රෝස් ය.
   2. මෝල්ටෝස් ය.
   3. ෆෲක්ටෝස් ය.
   4. ලැක්ටෝස් ය.

2. මිනිස් සිරුර තුළ නිෂ්පාදනය නොවන ඇමයිනෝ අම්ල කාණ්ඩය තෝරන්න.
   1. මෙතියොනින්, ත්‍රියොනින් සහ ලියුසීන්
   2. ඇලනින්, ග්ලයසීන් සහ සෙරින්
   3. ලයිසීන්, අයිසොලියුසීන් සහ ග්ලයසීන්
   4. ඇලනින්, ලයිසීන් සහ ආජිනින්

3. සිරුර තුළ දී ක්ෂුද්‍ර පෝෂකවලින් සිදුවන කාර්යයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
   A - එන්සයිමවල සංඝටකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.
   B - යකඩ අවශෝෂණයට උපකාරී වේ.
   C - දත් සහ අස්ථි වර්ධනය කරයි.
   D - ප්‍රති ඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.
   මේ අතුරෙන් විටමින් C වලින් ඉටුවන කෘත්‍යයන් වනුයේ,
   1. A සහ B ය.
   2. B සහ C ය.
   3. C සහ D ය.
   4. B සහ D ය.

4. ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී, පෝෂක සංයුතිය පිළිබඳ දැනගැනීමට යොදා ගන්නා සටහන වනුයේ,
   1. ආහාර පිරමීඩය ය.
   2. පෝෂණ වගුව ය.
   3. ආහාර චතුරශ්‍රය ය.
   4. දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන ය.

503

5. මාළුවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීමේ දී ඒවායේ පෝෂණ අගය ඉතා වැදගත් වේ. මාළුවල පෝෂණ අගය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
   1. යකඩ, තයමින් සහ විටමින් C බහුලව අඩංගු ය.
   2. ඔමේගා 3 මේද අම්ලය, විටමින් $B_1$ සහ විටමින් $B_2$ අඩංගු ය.
   3. ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ තන්තු බහුල ය.
   4. අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලවලින් පරිපූර්ණ වූ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ය.

6. දියාරු පිටි මිශ්‍රණයක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ගයකි.
   1. පිටි සහ මේදය ඇඟිලි තුඩුවලින් විස්කෝතු කුඩු ආකාරයට මිශ්‍රකර ඉන්පසු ද්‍රව එකතු කිරීම.
   2. පිටි සහ ද්‍රව සමජාතීය මිශ්‍රණයක් සෑදෙන තෙක් එක් අතකට මිශ්‍ර කිරීම.
   3. ජලය සහ මේදය රත්කර, පිටි දමා මිශ්‍රණයක් සාදා ගැනීම.
   4. ජලය සහ කෝන් පිටි මිශ්‍රණයක් සාදා තිරිඟු පිටි ස්වල්පය බැගින් දමමින් මිශ්‍ර කිරීම.

7. පෙරදිග මුස්ලිම් සංස්කෘතියට අනුව, ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී භාවිත කෙරෙන ප්‍රධාන මෙවලමකි.
   1. සහන් පිඟාන
   2. බන්දේසිය
   3. පැති පිඟාන
   4. සුප් පිඟාන

8. ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන හේතු අතුරෙන් රසායනික හේතුවකට උදාහරණයකි.
   1. ආර්ද්‍රතාවය වෙනස්වීම.
   2. උෂ්ණත්වය වෙනස්වීම.
   3. එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වය.
   4. බැක්ටීරියා ක්‍රියාකාරිත්වය.

9. කෙටි කාලයක් තුළ, සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂක නොලැබී යාමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, ඇතිවන මන්දපෝෂණ තත්ත්වයකි.
   1. කාලීන මන්දපෝෂණය
   2. තීව්‍ර මන්දපෝෂණය
   3. ක්වෝෂියෝකෝර්
   4. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය

10. ආමාශයික යුෂයේ අඩංගු එන්සයිම වර්ග දෙකක් වනුයේ,
   1. ලයිපේස් සහ ඇමයිලේස් ය.
   2. ට්‍රිප්සීන් සහ එන්ටරොකයිනේස් ය.
   3. පෙප්සින් සහ රෙනින් ය.
   4. ලයිපේස් සහ පෙප්ටයිඩේස් ය.

11. මුඛයේ දී බේටමය ඇමයිලේස් මගින් පිෂ්ඨය සරල තත්වයට බිඳ හෙලීමේ දී ඇතිවන ඵලයකි.
   1. ෆ්‍රුක්ටෝස්
   2. ග්ලැක්ටෝස්
   3. සෙලියුලෝස්
   4. මෝල්ටෝස්

12. ගර්භණී සමය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධිය කි. ගර්භණී මවගේ දෙවන සහ තුන්වන ත්‍රෛමාසිකයන්හි දී වැඩිකළ යුතු පෝෂකයන් දෙකකි.
   1. ප්‍රෝටීන් සහ ෆෝලික් අම්ලය
   2. කැල්සියම් සහ යකඩ
   3. යකඩ සහ සල්ෆර්
   4. කැල්සියම් සහ ෆොස්පරස්

13. ශීතකරණය තුළ, ඵලවළු ගබඩා කිරීම සඳහා යෝග්‍ය උෂ්ණත්ව පරාසය දැක්වෙන පිළිතුර තෝරන්න.
   1. $-18\,^0C$ ට අඩු
   2. $15\,^0C - 20\,^0C$ ත් අතර
   3. $0\,^0C - 4\,^0C$ ත් අතර
   4. $4\,^0C - 8\,^0C$ ත් අතර

The National e-Learning Portal for The General Education

14. මහලු අවධියේ දී ජීර්ණ පද්ධතියට සම්බන්ධ හෝර්මෝන සහ එන්සයිම ස්‍රාවය අඩුවන අතර පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලිය ද මන්දගාමී වේ. මේ නිසා මහලු අයට ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී,

1. අමුවෙන් ගන්නා ආහාර වැඩිපුර යොදා ගත යුතු වේ.
2. පහසුවෙන් ජීර්ණය වන ආහාර ලබා දීම සුදුසු ය.
3. ආහාරයට කුළුබඩු වැඩිපුර එක් කළ යුතු ය.
4. මේදය බහුල ආහාර එක් කළ යුතු ය.

15. ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සංග්‍රාහකයා විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳව සිසු සටහනකින් උපුටා ගත් ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - සුහදශීලිව හා ආචාරශීලිව ආහාර පිළිගැන්වීම.
B - ආහාර පිළිගැන්වීම දකුණු පසින් ද, බඳුන් ඉවත් කිරීම වම් පසින් ද සිදු කිරීම.
C - ගෘහ මූලිකයාට හා ගෘහ පාලිකාවට මේසය දෙපැත්තේ හිඳ ගැනීමට සැලැස්වීම.
D - එක් පුද්ගලයෙකු සඳහා මේසයේ අඟල් 12 x අඟල් 24 ඉඩ ප්‍රමාණයක් වෙන් කිරීම

මේ අතරින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වනුයේ,

1. A හා C ය. 2. B හා C ය. 3. C හා D ය. 4. B හා D ය.

16. කොස් වියළීමේ දී යොදා ගන්නා උපක්‍රමයක් සහ එයට අදාළ වන මූලධර්මයක් වනුයේ,

1. තාපය යෙදීම සහ සියලුම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වීම ය.
2. පරිරක්ෂක කාරක යෙදීම සහ එන්සයිම විනාශ වීම ය.
3. බ්ලාන්ච්කිරීම හා එන්සයිම අක්‍රිය වීම ය.
4. ඇසිරීම සහ සියලුම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීම ය.

17. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ සලකා බලන්න.

A) අක්ෂිවල නිරෝගීතාවයට විටමින් A වැදගත් වේ.
B) රතු රුධිර සෛල නිපද වීමට විටමින් C වැදගත් වේ.
C) කාබෝහයිඩ්‍රේට පරිවෘත්තීය හඳහා විටමින් B සංකීර්ණය වැදගත් වේ

ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි වනුයේ,

1) A පමණි. 2) A හා C පමණි.
3) B හා C පමණි. 4) B පමණි.

18. ගර්භණී අවධියට අයත් වන කාල සීමාව වනුයේ,

1. දින 320 කි.
2. සති 36 කි.
3. සති 28 කි.
4. දින 280 කි.

19. ස්ත්‍රී ලිංගික හොර්මෝන නිපදවනු ලබන්නේ,

1. ඩිම්බ තුළ ය. 2. පැලෝපීය නාල තුළ ය.
3. ඩිම්බ කෝෂ තුළ ය. 4. ගර්භාෂය තුළ ය.

20. කාන්තාවකගේ ආර්ථවහරණය සිදුවන වයස් සීමාව වනුයේ,

1. අවුරුදු 45 ත් 55 ත් අතරදී ය.
2. අවුරුදු 30 ත් 35 ත් අතරදී ය.
3. අවුරුදු 60 න් පසුව ය.
4. අවුරුදු 25 ත් 45 ත් අතරදීය.

21. පහත සඳහන් වනුයේ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන හා ඒවායේ රෝග ලක්ෂණයන් ය. ආසාදන තත්ත්වය හා රෝග ලක්ෂණ අතර සම්බන්ධතාව නිවැරදිව දැක්වෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. ගොනෝරියා - ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවල බිබිලි ඇතිවීම.
2. හර්පීස් - වෘෂණ කෝෂ ඉදිමීම.
3. උපදංශය - ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවල තුවාල ඇති වීම.
4. ලිංගික ඉන්නන් - ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශ වණ වීම.

22. නව යොවුන් වියට සුවිශේෂී වූ ගති ලක්ෂණයකි.
1. ප්‍රතිශේධනය
2. කුතුහලය
3. ආත්මාර්ථකාමී බව
4. විරාභිවන්දනය

23. ඉතර ලිංගිකතාවය යනුවෙන් අදහස් වනුයේ,
1. සමවයස් කණ්ඩායමට ඇති ලැදියාව යි.
2. විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි ආකර්ශනය යි.
3. රංචු ලැදියාව යි.
4. ස්වාධීනත්වය ගොඩනගා ගැනීම යි.

24. පහත සඳහන්ව ඇත්තේ, මුල් ළමා විය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයක කුඩා ළමුන් විසින් සිදු කොරෙන ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි.
A - චිත්‍රයක් පැස්ටල්වලින් වර්ණ ගැන්වීම.
B - භාජනයකට ජලය පිරවීම.
C – මැටිවලින් (ක්ලේවලින්) සතුන් නිර්මාණය කිරීම .
D - ඔන්චිලි පැදීම.
මේ අතුරෙන් මුල් ළමා විය, දරුවන්ගේ චාලක වර්ධනයට හේතුවන ක්‍රියාකාරකම් ඇතුලත් පිළිතුර වන්නේ,
1. A, C හා D ය.
2. A, B හා C ය.
3. B, C හා D ය.
4. A, B හා D ය.

25. පහත දැක්වෙන්නේ නවජ දරුවෙකු වෙතින් පිළිබිඹු කෙරෙන ලක්ෂණ කිහිපයකි.
A - අධික ශබ්දයට තිගැස්සීම
B - කිරි උරා බීම
C - තද ආලෝකයට ඇස් වසා ගැනීම
D - නිතර හැඩීම
මේ අතුරෙන් එම දරුවාගේ ඇසීම හා පෙනීම හොඳින් සිදුවන බව පෙන්වන ප්‍රතීක වනුයේ,
1. A හා D ය.
2. B හා C ය.
3. A හා C ය
4. C හා D ය.

26.ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහනට අනුව දරුවෙකුට මාස 12 දී දිය යුතු එන්නත වනුයේ,
1. පංච සංයුජ එන්නත ය.
2. සරම්ප ය.
3. පෝලියෝ මුඛ එන්නත ය.
4. ත්‍රිත්ව එන්නත ය.

27.මව්කිරිවල ඌන පෝෂකයක් වනුයේ,
1. යකඩ ය.
2. ප්‍රෝටීන් ය.
3. කැල්සියම් ය.
4. ලැක්ටෝස් ය.

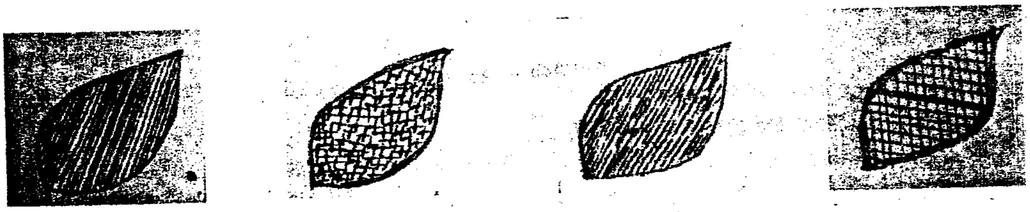
28.ශාකමය කෙඳිවලින් නිපදවන රෙදිපිළිවල දැකිය හැකි ගුණාංගයක් වනුයේ,
1. රෙදි හැකිලීමට භාජනය නොවීම ය.
2. උණුසුම් වයනයක් තිබීම ය.
3. පිරිසිදු කිරීම ඉතා පහසු වීම ය .
4. ජල අවශෝෂණය හොඳින් සිදු වීම ය.

29. රෙදි වර්ග හඳුනා ගැනීම සඳහා අත ගා බැලීමෙන් කරන ලද පරීක්ෂණයක දී පහත දැක්වෙන තොරතුරු සිසුන් විසින් හඳුනාගෙන තිබුණි.
A - මෘදු බවක් ඇත.
B - උණුසුම් බවක් ඇත.
C - රළු බවක් දැණුනි.
D - ඇලෙන සුළු බවක් නැත.
මේ අතුරෙන් කපු රෙදිවලට අදාළ ලක්ෂණ දෙකක් වනුයේ,
1. A හා D ය.
2. A හා B ය.
3. B හා C ය
4. C හා D ය.

30.රෙදි පිරියම් කිරීමේ දී භාවිත කරනු ලබන එක් ක්‍රමයක් වනුයේ,
1. දිගත් රේඛාව ඔස්සේ රෙදි කැපීම ය.
2. අනුපිළිවෙළට මැසීම ය.
3. රෙද්දේ ඇද ඉවත් කිරීම ය .
4. රෙදි වර්ණ ගැන්වීම ය.

31.සෙවනැලි මැස්ම මැසීම සඳහා තෝරා ගන්නා රෙදි වර්ගයක් හා ඒ සඳහා සුදුසු මැහුම් ක්‍රමයක් වනුයේ,
1. පොලිඑස්ටර් රෙදි හා සැටින් මැස්ම ය.
2. ඔගන්දි රෙදි සහ හුරුළු කටු මැස්ම ය.
3. නයිලෝන් රෙදි සහ බ්ලැන්කට් මැස්ම ය.
4. විස්කෝස් රෙදි සහ කතිර මැස්ම ය;

32. මෝස්තරයක යම් හැඩ තලයක් පිරවීම සඳහා යොදා ගත හැකි මැහුම් ක්‍රම කිහිපයක් හා ඊට අදාළ රූප සටහන් පහත දැක්වේ.
- දිගකොට මැස්ම
- සැටින් මැස්ම
- කතිර මැස්ම
- හුරුළු කටු මැස්ම



A B C D

ඉහත මැහුම් ක්‍රමවලට අදාළ, රූප සටහන්වල නිවැරදි අනුපිළිවෙළ වනුයේ,
1. A, B, C සහ D ය.
2. B, D, A සහ C ය.
3. D, C, B සහ A ය.
4. C, A, B සහ D ය.

33. කුෂන් කවරයක් මැසීමේ දී යොදා ගත හැකි වඩාත් උචිත මූට්ටු වර්ග වනුයේ,
1. සරල මූට්ටුව සහ පැතලි මූට්ටුව යි.
2. වාම් මූට්ටුව සහ අතිඡාදන මූට්ටුව යි.
3. සරල මූට්ටුව සහ ප්‍රංශ මූට්ටුව යි.
4. විවෘත පැතලි මූට්ටුව සහ පැතලි මූට්ටුව යි.

34. මුල් ළමා වියෙහි ගැහැණු දරුවෙකුගේ ගවුමක් සඳහා පතරොම නිර්මාණය කිරීමේ දී පපුවේ ඉදිරිපස මිනුම ගණනය කිරීමේ නිවැරදි ක්‍රමය තෝරන්න.
1. පපුව මිනුම + 2 ÷ 2 ÷ 2 + 1
2. පපුව මිනුම ÷ 2 + 1 ÷ 2 +1
3. පපුව මිනුම ÷ 2 + 2 ÷ 2 ÷ 2
4. පපුව මිනුම ÷ 2 + 2 - 1 ÷ 2

35. ළමා ගවුමේ පිටුපස විවරය මැසීම සඳහා යොදන ක්‍රමයක් වනුයේ,
1. අමුතුවෙන් පටි අල්ලා මැසීම ය.
2. රෙද්දෙන්ම වාටිය නවා මැසීම ය.
3. දිග්ගැස්සූ විවරය මැසීම ය.
4. තිරස් පටියක් අල්ලා නවා මැසීම ය.

36. පවුලක පැවැතුම් කාලය ප්‍රධාන අවධි තුනක් යටතේ දැක්වේ. එහි අවසාන අවධිය වනුයේ,
1. ආරම්භක අවධිය යි.
2. වර්ධක අවධිය යි.
3. සංවර්ධන අවධිය යි.
4. සංකෝචන අවධිය යි.

37. අන්තර් මධ්‍යමික වර්ණයක් ලෙස හැඳින්වෙනුයේ,
1) ප්‍රාථමික වර්ණ දෙකක් එක හා සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කිරීමෙන් සාදාගන්නා වර්ණයකි.
2) ද්විතියික වර්ණ දෙකක් එක හා සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කිරීමෙන් සාදාගන්නා වර්ණයකි.
3) ප්‍රාථමික වර්ණයක් හා ඊට යාබදව ඇති ද්විතියික වර්ණයක් සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කිරීමෙන් සාදාගන්නා වර්ණයකි.
4) ප්‍රාථමික වර්ණයක් හා තෘතියික වර්ණයක් සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කිරීමෙන් සාදාගන්නා වර්ණයකි.

38. මානව සම්පත්වලට අනුව, පුද්ගලයකුගේ සිතෙහි ඇතිවන හිතකර සහ අහිතකර හැඟීම් හැඳින්වනුයේ,
1. දැනුම වශයෙනි.
2. කුසලතා ලෙස ය.
3. ශ්‍රමය ලෙස ය.
4. ආකල්ප වශයෙනි.

39. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේ දී, කලා මූලිකාංගයක් ලෙස විකර්ණාකාර රේඛා යොදා ගැනීමෙන්,
1. ක්‍රියාශීලී, චලනය හා ලාලිත්‍ය බව දනවයි.
2. කලබලකාරී, නොසන්සුන් හා ක්‍රියාශීලී බව හඟවයි.
3. ඍජු, ශක්තිමත් හා ප්‍රීතිමත් බව දනවයි.
4. තැන්පත්, ශාන්ත හා පුළුල් බව හඟවයි.

40. ගෘහීය සම්පත් මනාව කළමණාකරණය කර ගැනීමෙන්,
1. පවුලේ අවශ්‍යතා හා අපේක්ෂණ ඉටුවේ.
2. සාමාජිකයින්ගේ විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීමට බාධා පැමිණේ.
3. සාමාජිකයින්ගේ කාලය හා ශ්‍රමය අපතේ යයි.
4. අන්‍යෝන්‍ය අනවබෝධයකින් සාමාජිකයෝ ජීවත් වෙති.

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2016
Year End Evaluation

| ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade | විෂයය / பாடம் / Subject | පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper | පැය / மணித்தியாலம் / Hours |
|---|---|---|---|
| 11 | ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව | II | 02 |

පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න 4 ක් ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

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

අවුරුදු තුනක් වයසැති දියණියක සිටින, සයමස් ගැබිණි මවක්, රැකියාවක නියුතු තම සැමියා සමඟ ඔවුන්ගේ ම නිවසක ජීවත් වෙයි. තම පවුල සඳහා ගුණාත්මක බවින් යුතු යෝග්‍ය ආහාර වේල් සකස් කරන ඇය, දෛනික ආහාර වේල් සඳහා මාළු, කිරි හා පලාවර්ග එකතු කර ගැනීමට ද අමතක නොකරයි.

නිවසේ කටයුතු මැනවින් කළමනාකරණය කර ගනිමින් සැමියා සමඟ සහයෝගයෙන් ජීවත් වන ඇය, අපේක්ෂිත ළදරුවාට අවශ්‍ය ඇඳුම් සහ රෙදිපිළි තමා විසින් ම නිර්මාණය කර ගැනීමට ද බලාපොරොත්තු වන්නීය.

i. ගර්භණී මවක් වශයෙන් මෙම කාන්තාව පිළිපැදිය යුතු කරුණු හතරක් දක්වන්න.
ii. ගර්භණී මවකට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කැල්සියම් ඛනිජය ලබා දිය යුතු වීමට හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න .
iii. රැකියාවට යන සැමියාට දිවා ආහාරය සඳහා රැගෙන යාමට යෝග්‍ය බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න.
iv. මාළුවල බහුලව අඩංගුව ඇති ශරීරයට හිතකර මේද අම්ලය නම් කරන්න.
v. නිවසේ දී, කිරි පරිරක්ෂණය කළ හැකි ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
vi. මව, අපේක්ෂිත ළදරුවාගේ ඇඳුම් පිළියෙල කිරීම සඳහා රෙදි තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිළිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් දක්වන්න.
vii. වැඩිමහල් දියණිය සඳහා මසන ගවුමක,කර නිම කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
viii. ළදරු ඇඳුම් මැසීමේ දී යොදා ගන්නා, මූලික මැහුම් හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම දෙක බැගින් දක්වන්න.
ix. මෙම පවුලේ කාන්තාවට තම නිවස අලංකාර කර ගැනීම සඳහා මෝස්තර මූලධර්මයක් වන "අවධාරණය"ඇති කළ හැකි ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
x. ගෘහ කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ පියවර හතර ලියා දක්වන්න.

(2x10 = ලකුණු 20)

2.
i. කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව ශාක කෙඳි, සත්ත්ව කෙඳි හා ඛනිජමය කෙඳිවලට උදාහරණ එක බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
ii. ළමා ඇඳුමක් නිර්මාණය කිරීමේ දී සැලකිළිමත් විය යුතු වැදගත් කරුණු තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 3)
iii. අතෙහි මූලික පතරොම ඇසුරින්, ඉහළට රැලි සහිත බෝරිච්චි අතක් නිර්මාණය කර ගන්නා අයුරු රූපසටහන් මඟින් දක්වන්න. (ලකුණු 4)

509

3.

i. ආහාර වේල් යෝග්‍ය ලෙස සැලසුම් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. මෙහි දී ඔබ සැලකිලිමත් වන කරුණු තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 3)

ii. සිරුරේ නිරෝගී පැවැත්මට ජලයෙන් ඇති ප්‍රයෝජන තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

iii. දිවා ආහාර වේලක අඩංගුව තිබූ නිවුඩු සහලේ බත් සහ මුං ඇට ව්‍යංජනයක පෝෂණමය ගුණාත්මකා බව පිළිබඳ ඔබේ අදහස් දක්වන්න. (ලකුණු 4)

4.

i. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණයෙන් වැළැකීම සඳහා ගත යුතු පියවර තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

ii. නිවසේ දී කෙටිකාලීනව මාළු කල් තබා ගැනීම සඳහා ලුණු සහ ගොරකා භාවිතයෙන් සිදු කෙරෙන වඩාත් ප්‍රචලිත පරිරක්ෂණ ක්‍රමයක් නම් කර, එම ක්‍රමය විස්තර කරන්න. (ලකුණු 3)

iii. (a) මේද ජීර්ණ ක්‍රියාවලියේ දී පිත් යුෂ මගින් කෙරෙන කාර්යය සඳහන් කරන්න.

(b) ප්‍රෝටීන් ජීර්ණ ක්‍රියාවලියේ දී පහත සඳහන් දෑවල ක්‍රියාකාරිත්වය කෙටියෙන් පහදන්න.

හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය

එන්ටරොකයිනේස් (ලකුණු 4)

5.

i. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක් සකස් කිරීමෙන් අත්වන වාසි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

ii. (a) වර්ණවල ගුණාංග මොනවාද?

(b) ගෙවත්ත අලංකරණයේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් දක්වන්න. (ලකුණු 3)

iii. පහත සඳහන් නිර්ණායක සැලකිල්ලට ගනිමින් නිදන කාමරයක් සඳහා පරිමාණයට අනුව බිම් සැලසුමක් අඳින්න.

- කාමරයේ ප්‍රමාණය අඩි 12xඅඩි 10
- අඩි 12 බිත්තියේ දොර පිහිටා ඇත.
- අඩි 10 බිත්තියේ පියන් දෙකක ජනේලයක් ඇත.

(ලකුණු 4)

6.

i. ස්ත්‍රී හා පුරුෂ දෙපාර්ශවයටම පොදු ලිංගික ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)

ii. "ආරය හා පරිසරය" ළමා සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපාන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 3)

iii. පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව කෙටි සටහන් ලියන්න.

(a) පංච සංයුජ එන්නත

(b) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය (ලකුණු 4)

7. "යොවුන් වියේ දී සමබර පෞරුෂයක් ඇතිවීම කෙරෙහි ඔවුන්ගේ කායික, මානසික, සමාජීය හා චිත්තවේගීය වශයෙන් සිදුවන ක්‍රමානුකූල වර්ධනය වැදගත් වේ.

i. මෙම දරුවන්ගේ කායික වර්ධනය කෙරෙහි බලපාන සාධක තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

ii. යොවුන් වියේ දී සම වයස් කණ්ඩායම ඇසුර ඉතා වැදගත් වේ. එය දරුවාට බලපාන ආකාරය කරුණු තුනකින් දක්වන්න. (ලකුණු 3)

iii. "චිත්ත වේග ප්‍රකාශය " යොවුන් වියේ දී ප්‍රබලව පිළිඹිබු වන්නකි. මෙ ප්‍රකාශය පිළිබඳව කරුණු පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 4)

510