

දකුණු ජලාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2017

11 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

නම/විභාග අංකය :- කාලය: පැය 01 යි.

- ❖ සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ❖ මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40 ක් ලැබේ.
- ❖ ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රය එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ "X" ලකුණ යොදන්න.

- (1) තත්තු බහුලව ම අඩංගු ආහාරය වනුයේ,
 1. වැටකොළ 2. පිටිසද්දසා 3. අර්තාපල් 4. කැකිරි
- (2) මහා පෝෂකයක් වන "ප්‍රෝටීන්" සංයුතියෙහි අඩංගු මූල ද්‍රව්‍ය වනුයේ,
 1. කාබන්, හයිඩ්‍රජන් හා ඔක්සිජන් ය. 2. කාබන්, හයිට්‍රජන්, හයිඩ්‍රජන් හා ඔක්සිජන් ය.
 3. කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, සෙලේනියම් හා සින්ක් ය. 4. හයිඩ්‍රජන්, හයිට්‍රජන් හා ආගන් ය.
- (3) කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ගැනීමෙන් ඇතිවන අතිතකර තත්ත්වයක් නොවන්නේ,
 1. බර වැඩිවීම හා ස්ප්‍රුලතාවය 2. ශක්ති අවශ්‍යතාවය ලබා ගැනීම
 3. දියවැඩියාව, හෘද රෝග ඇතිවීමේ අවදානම 4. ආහාර රුචිය අඩුවීම
- (4) විටමින් B කාණ්ඩයට අයත් විටමිනයකි
 1. තයමින් 2. රෙටිනෝල් 3. ඇස්කෝබික් අම්ලය 4. ටෙකොලෙරෝල්
- (5) දත් හා අස්ථි වර්ධනයට උපකාරීවන මහා බහිෂ වර්ග දෙකකි
 1. කැල්සියම් හා ක්ලෝරයිඩ් 2. සෝඩියම් හා පොටෑසියම්
 3. කැල්සියම් හා පොස්පරස් 4. පොස්පරස් හා සල්ෆර්
- (6) වැඩි වශයෙන් හෙල් අඩංගු ඇට වර්ග දෙකකි
 1. පොල් හා රටකපු 2. පොල් හා තල
 3. තල හා රටකපු 4. තල හා කපු
- (7) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනෙහි ප්‍රෝටීන්, මේද, කාබෝහයිඩ්‍රේට් යන පෝෂක ඇතුළත් කර ඇත්තේ
 1. ග්‍රෑම් වශයෙනි 2. මිලිග්‍රෑම් වශයෙනි
 3. මයික්‍රො ග්‍රෑම් වශයෙනි 4. මිලිග්‍රෑම් හා මයික්‍රො ග්‍රෑම් වශයෙනි
- (8) ගර්භණී සමයේ දී කපුලයේ මොලය වර්ධනය වීම සඳහා ද හෘදයාබාධ වළක්වා ගැනීම සඳහා ද වැදගත් වන බහු අයනුකරණ මේද අම්ලයකි.
 1. ලිනොලොයික් අම්ලය 2. ඇරකිඩොනික්
 3. මිරිස්ටික් අම්ලය 4. පාමිටික් අම්ලය
- (9) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධියක් වන යොවුන් විශේ රුධිර පරිමාවේ සිදුවන ශීඝ්‍ර වැඩිවීම හා ලිංගික පරිණාතිය සඳහා අවශ්‍ය බහිෂ වර්ග වනුයේ,
 1. යකඩ හා ෆෝලික් අම්ලය 2. සින්ක් හා පොටෑසියම්
 3. යකඩ හා සින්ක් 4. සෙලේනියම් හා සල්ෆර්

5839

- (10) ආහාරවල ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා වන පරිදි ශීතකරණයේ ආහාර ගබඩා කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණකි.
1. පත්තර කඩදාසිවල කොළ එළවළු අසුරා තැන්පත් කිරීම
 2. කෙසෙල් වැනි පලතුරු අධි ශීතන කුටිය තුළ තැබීම
 3. වායු සංසරණය සිදුවන පරිදි ආහාර අසුරා තැබීම
 4. පිසින ලද ආහාර පියන රහිත බඳුන්වල බහා ශීතකරණයේ තැබීම
- (11) පවුලේ විශේෂ උත්සව අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සීමිත ඉඩක, වැඩි පිරිසකට ආහාර පිළිගැන්වීමට යෝග්‍ය ක්‍රමය වනුයේ,
1. ස්වයං සේවා ක්‍රමයයි
 2. අපරදිග විධිමත් ක්‍රමයයි
 3. පෙරදිග විධිමත් ක්‍රමයයි
 4. පෙර, අපර දෙදිග ක්‍රම මිශ්‍රව භාවිතා කිරීමයි.
- (12) පිටිමෝලියක් සැකසීමේදී පිටිමෝලියෙහි ඇදෙන සුළු බව ඇතිවීම එහි ගුණාත්මක බව කෙරෙහි බලපානු ලබයි. පිටි මෝලියේ ඇදෙන සුළු බව ගෙන දීමට හේතු වන්නේ,
1. එයට යොදනු ලබන ජල ප්‍රමාණයයි.
 2. පිටි මෝලියෙන් CO₂ වායුව මුදා හැරීම නිසා යි
 3. හොඳින් අත් ගැසීම නිසා යි
 4. තිරිඟු පිටිවල අඩංගු ශ්ලෂ්මන් නැමැති ප්‍රෝටීනය යි
- (13) ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී භාවිතාවන "පදම් කිරීම" තුළින් සිදුවනුයේ,
1. ආහාරයේ ඇදෙන සුළු බවක් ඇතිවීම
 2. ආහාරයේ වර්ණය වෙනස් වීම
 3. කුළු බඩු, රසකාරක ආහාරය තුළට විසරණය වීම
 4. පැසීම සිදුවීම
- (14) ජලය නටන උෂ්ණත්වයට වඩා මදක් අඩු උෂ්ණත්වයකින් දියර යොදා ගනිමින් දිගු වේලාවක් තුළ පියන වසා පිසීම සිදු කරනුයේ,
1. තැම්බීමේදී ය.
 2. ස්ට්‍රි කිරීමේදී ය.
 3. වාෂ්පයෙන් පිසීමේදී ය.
 4. බේක් කිරීමේදී ය.
- (15) ආහාර හරක්වීම කෙරෙහි බලපාන හේතු අතරින් රසායනික හේතුවක් නිසා ආහාරය පරිභෝජනයට නුසුදුසු වූ අවස්ථාවකි.
1. අඹ කුණු වීම
 2. කිරි කැටි ගැසීම
 3. පාන්වල පුස් සෑදීම
 4. සහල්වල ගුල්ලන් සෑදීම
- (16) මස්, මාළු නොකැඩෙන හා නොතැලෙන ලෙස කපා ගැනීමට හමි,
1. පේශි තන්තු වැටී ඇති දිශාවට ම කපා ගත යුතු ය.
 2. පේශි තන්තු වැටී ඇති දිශාවට ප්‍රතිවිරුද්ධව කපාගත යුතු ය.
 3. මුවහත් පිනියකින් රිසි අයුරින් කැපිය යුතු ය.
 4. තැම්බීමෙන් පසු කැපිය යුතු ය.
- (17) විටමිනය හා එහි උගුණතා රෝගය නිවැරදිව දක්වා ඇති පිළිතුර කුමක් ද?
1. විටමින් C - බෙර්බෙරියාව
 2. විටමින් A - ශීතාද රෝගය
 3. විටමින් B₁ - පෙලග්‍රාව
 4. විටමින් B₃ - පෙලග්‍රාව
- (18) නවයොවුන් විශේෂී පිළිඹිබු වන ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ අතරින් ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයටම පොදු ලක්ෂණ දෙකකි.
1. කටහඬ මිනිරි වීම හා උරහිස් පළල් වීම
 2. බර වැඩිවීම හා සිරුරේ හැඩය වෙනස්වීම
 3. උකුල පළල් වීම හා මස් පිඬු වැඩීම
 4. උස වැඩිවීම හා උරහිස් පළල් වීම
- (19) ප්‍රජානන ක්ෂේත්‍රයේ බුද්ධිමය හැකියා හා නිර්මාණ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමේ හැකියාව යොවුන් අවධියේ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණයකි. මෙම හැකියාව හඳුන්වනු ලබන්නේ,
1. මානසික වර්ධනය නමිනි
 2. කායික වර්ධනය නමිනි
 3. භාවික වර්ධනය නමිනි
 4. සමාජීය වර්ධනය නමිනි
- (20) ශරීර ප්‍රමාණය, අනුපාතය හා හැඩය බොහෝ දුරට වැඩිහිටි ස්වභාවයකට ළඟා වනුයේ
1. යොවුන් විශේෂ ආරම්භයත් සමඟ ය.
 2. යොවුන් විශේෂ අවසානයත් සමඟ ය.
 3. මැදි යොවුන් විශේෂී ය.
 4. සමාජ සංවර්ධනයත් සමඟ ය.

- (21) ගැහැණු දරුවෙකුගේ මුල් යොවුන් විය තුළ දක්නට හැකි පැහැදිලි ලක්ෂණයකි.
1. පළමු ගැබ් ගැනීම
 2. හුදකලාවීම.
 3. පළමු ආර්ථික සිදුවීම
 4. ප්‍රතිඵල ගැන සිතා තීරණ ගැනීම
- (22) මිනිස් සිරුර තුළ පවතින ඇන්ඩ්‍රොජන් හෝමෝනය හඳුන්වනුයේ.
1. ඊස්ට්‍රජන් නමිනි
 2. ටෙස්ටෝස්ටේරෝන් නමිනි
 3. ප්‍රොජෙස්ටේරෝන් නමිනි
 4. තයිරොක්සින් නමිනි.
- (23) උපතේදීම ගැහැණු දරුවකුගේ හිමිබ කෝෂ තුළ ප්‍රාථමික හිමිබ සෛල නිෂ්පාදනය වී ඇත. ඒවා තත්පත් වී ඇත්තේ,
1. සූනිකා ව්‍යුහ තුළය.
 2. පිටියුරි ග්‍රන්ථිය තුළ ය.
 3. පැලෝපිය නාළය තුළ ය.
 4. ගර්භාෂ කුහරය තුළ ය.
- (24) ගර්භණී සමයේදී විශාලවන ගර්භාෂා ක්‍රියා අන්ත්‍රවල ඇති කරන තෙරපීම හේතුවෙන් මවට ඇතිවන සුළු ආබාධයකි.
1. වමනය
 2. මල බද්ධිය
 3. හිතර මුත්‍රා පිට කිරීමට අවශ්‍ය වීම.
 4. ආහාර අරුචිය
- (25) කළල අවධිය හා සම්බන්ධතාවක් නොමැති ප්‍රකාශය වනුයේ
1. අන්තඃජය වර්ධනය වීමෙන් කළල බන්ධනය වර්ධනය වේ.
 2. එන්ඩොමෙට්‍රියම තුළ යුක්තාණුව ගිලී සවි වේ.
 3. මෙම කාලය තුළ පෙකණි වැල නිර්මාණය වේ.
 4. පරිණත හිමිබය පැලෝපිය නාළයේ ඇති ප්‍රසාර මගින් නාළය තුළට ඇද ගනියි.
- (26) මාතෘ සායනයකදී සිදු කෙරෙන පරිණතවත් වනුයේ,
1. රුධිර පීඩනය බැලීම
 2. රුධිර ඝනය සෙවීම
 3. VDRL බැලීම
 4. හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය සෙවීම
- (27) ගර්භණී අවධියේ දී ගබ්සා විම් සිදුවන අවස්ථා ද ඇත. ගබ්සා විම් සිදු වීමට බලපාන කරුණකි,
1. මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම
 2. කළලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් වීම
 3. ආහාර වේලෙහි අවශ්‍ය පමණ අයුතු අඩංගු නොවීම
 4. ආහාර වේලෙහි අවශ්‍ය පමණ කැල්සියම් අඩංගු නොවීම
- (28) රෙදිපිළි හා උපාංග නිර්මාණයේ දී "පිටපත් කිරීම" සඳහා යොදා ගනු ලබන ද්‍රව්‍යයකි
1. සන්තාලි කඩදාසි
 2. දැති රෝදය
 3. පැන්සල
 4. මිනුම් මාපකය
- (29) ඇඳුම් අලුත්වැඩියාව සඳහා යොදා ගන්නා ශිල්පීය මැනුම් ක්‍රමයකි,
1. විවර යෙදීම
 2. ඔපහැලි යෙදීම
 3. බඳන යෙදීම
 4. එළලීම
- (30) මූලික මැනුම් ක්‍රම වර්ගීකරණය නිවැරදිව දැක්වෙන්නේ
1. භාවකාලික මැනුම් හා ස්ථිර මැනුම්
 2. ස්ථිර මැනුම් හා විසිතුරු මැනුම්
 3. ශිල්පීය මැනුම් හා මූලික මැනුම්
 4. මූලික මැනුම් හා විසිතුරු මැනුම්
- (31) ඉදිකටු රේන්දය ගෙතීමේ දී භාවිතා කරන විසිතුරු මැනුම් ක්‍රමය කුමක් ද?
1. දම්වැල් මැස්ම
 2. කතිර මැස්ම
 3. බිලැන්කට් මැස්ම
 4. සැටින් මැස්ම
- (32) ගෘහපිළි විසිතුරු කිරීමේ දී යොදා ගනු ලබන "සෙවණැලි මැස්ම" මැස්මට යෝග්‍ය රෙදි වර්ගයකි
1. ඕගන්දි
 2. අමුරුදි
 3. කැන්වස්
 4. පොප්ලින්
- (33) ගෘහ රෙදිපිළිවල වාටි නිම කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි මැනුම් ක්‍රමයක් වන "පයිපිං කිරීම",
1. විසිතුරු මැනුම් ක්‍රමයකි
 2. ශිල්පීය මැනුම් ක්‍රමයකි
 3. මූලික මැනුම් ක්‍රමයකි
 4. අස්ථිර මැනුම් ක්‍රමයකි.

- (34) සමහර ගෘහ උපාංග අලංකාරණය කිරීමේදී "ක්විල්ට්" කිරීම යොදාගනු ලබයි. ක්විල්ට් කිරීමෙන් නිර්මාණයේ අලංකාරය වැඩිකර ගැනීමට නම්
1. නිර්මාණයේ මූල සිට අගට ක්විල්ට් කළ යුතුය
 2. නිර්මාණයේ අග සිට මූලට ක්විල්ට් කළ යුතු ය.
 3. නිර්මාණයේ පිටත සිට මැදට ක්විල්ට් කළ යුතුය
 4. නිර්මාණයේ මැද සිට පිටතට ක්විල්ට් කළ යුතු ය.
- (35) ඇඳුමක් කැපීමට පෙර රෙද්දෙහි ඇඳ ඉවත්කර ගත යුතුය. ඒ සඳහා අනුගමනය කළ හැකි යෝග්‍ය ක්‍රමය වනුයේ,
1. රෙද්දේ විකර්ණය ඔස්සේ දෙකෙළවර ඇදීම
 2. පැය කීපයක් ජලයේ පොඟවා සෝදා ගැනීම
 3. රෙද්ද වැලක එල්ලා තැබීම
 4. රෙද්දේ දිගත් රේඛාව ඔස්සේ ඇදීම
- (36) නිදර මවක වන මල්ලිකාගේ දරුවන් විවාහ වී විදෙස් රටක ජීවත් වේ. පවුලක පැවතුම් කාලයෙහි ප්‍රධාන අවධි තුනෙන් මල්ලිකා පසු කරන අවධිය වනුයේ,
1. ආරම්භක අවධිය යි
 2. ප්‍රධාන අවධිය යි
 3. වර්ධක අවධිය යි
 4. සංකෝචක අවධිය යි
- (37) නිවසක් සෑදීම සඳහා භූමියක් තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණකි.
1. යටිතල පහසුකම්
 2. පවුලේ අවශ්‍යතා
 3. කාමරවල පිහිටීම
 4. ඉඩකඩ ප්‍රමාණය
- (38) වර්ණයක ඇති ඇඳුරු බව හෝ දීප්තිමත් බව ලෙස හඳුන්වන්නේ,
1. වර්ණ අගමානයයි
 2. වර්ණයේ නිවුනාවයයි
 3. වර්ණ නාමය යි
 4. වර්ණයේ වටිනාකමයි
- (39) නිර්මාණය සඳහා යොදා ගනු ලබන රේඛා මගින් විවිධ හැඟීම් දැනවයි. ඒ අනුව තැන්පත් බව, පුළුල් බව, මිටි බව හඟවනුයේ,
1. සිරස් රේඛාවලිනි
 2. අක්වක් රේඛාවලිනි
 3. තිරස් රේඛාවලිනි
 4. විකර්ණාකාර රේඛාවලිනි
- (40) ගෘහයක අභ්‍යන්තර හා බාහිර අලංකාරණය ඇති කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි කලා මූලිකාංගයක් හා මෝස්තර මූල ධර්මයක් පිළිවෙලින් දැක්වෙනුයේ
1. රේඛා හා හැඩය
 2. තුලනය හා රිද්මය
 3. තුලනය හා වයනය
 4. වර්ණය හා අවධාරණය

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2017

11 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

නම/විභාග අංකය :- කාලය: පැය 02 යි.

❖ පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න

- (1) පහත දැක්වෙන පුවත් සිරස්තල පිළිබඳව අධ්‍යයනය කර අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ගෞත රූපවාහිනී නාලිකාවේ රාත්‍රී 8 ප්‍රවෘත්ති විකාශනය යි. පළමුව පුවත් සිරස්තල
- ◆ බෝ නොවන රෝගවලට හේතු වන්නේ ජනතාවගේ ආහාර පරිභෝජන රටාව බව වෛද්‍ය අපීත් වන්දන පවසයි.
 - ◆ ආහාර ප්‍රවාහනයේදී ආහාරවල සුරක්ෂිතබව සඳහා පෙට්ටි හෝ කුඩා ඇසුරුම් අනිවාර්ය බව ඇමති පවසයි.
 - ◆ තරුණ සේවා සභාව "තරුණ අරුණ" වැඩසටහනේ ගෘහීය රෙදිපිළි හා ඇඳුම් විලාසිතා දැක්ම හෙට ගොඩගම තරුණ සේවා මධ්‍යස්ථානයේ දී පැවැත් වේ.
 - ◆ අම්පාර රෝහලේ 32 හැවිරිදි මවකට සිව්දරු උපතක්. තම දෙමාපියන් හා වැඩිමහල් දරු දෙදෙනා සමඟ වෙසෙන ඇය තම දරුවන් රැක ගැනීමට මහජන සහාය පතයි.
 - ◆ පෙර පාසල් දරුවන් සඳහා පෝෂණීය ආහාර වේලක් ලබාදිය යුතු බව අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂතුමා පවසයි.
 - ◆ අළු කෙසෙල් අල පිටි ලෙසින් පරිරක්ෂණය කොට ආහාරයට ගැනීමට පහසු ක්‍රමයක් සොයා ගනී.
- (i) අම්පාර රෝහලේ සිව්දරු උපන් මවගේ පවුල කුමන පවුල් වර්ගයට අයත්වේ ද?
 - (ii) ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේ දී විසිත්ත කාමරය වර්ණ ගැන්වීම සඳහා ඒක වර්ණ ගැලපුම යොදා ගත හැකිය. ඒ අනුව සිව්ලිම හා බිත්තිය සඳහා යොදා ගන්නා වර්ණ සඳහන් කරන්න.
 - (iii) මෝස්තර නිර්මාණයේදී කපු රෙදි භාවිතයෙන් සකස් කරගත් ගෘහපිළිවල හා ඇඳුම්වල නොමැසු අද්දර නිම කිරීම සඳහා මැහුම් ක්‍රමයක් භාවිතා නොකොට යොදාගත හැකි වෙනත් ක්‍රමයක් ලියන්න.
 - (iv) දරුවෙකු බිහි කිරීම සඳහා ස්ත්‍රීය තුළ ඇති පීචි සැකැස්ම කුමන නමකින් හැඳින්වේද?
 - (v) කොස් පරිරක්ෂණය කරන ක්‍රමයක් නම් කර ඊට අදාළ මූලධර්මය ලියන්න.
 - (vi) ශ්‍රී ලංකාව තුළ ක්‍රියාත්මක වන දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහනෙහි නිරෝගී දරුවෙකුගේ බර හා උස සලකුණු විය යුත්තේ කුමන පරාසය තුළ ද?
 - (vii) මුල් ළමා වියෙහි පසුවන දරුවෙකු සඳහා යෝග්‍ය උදෑසන ආහාර වේලක් ලියන්න.
 - (viii) මැසීමේ කුසලතා උපයෝගී කර ගනිමින් සකස් කරගත හැකි ගෘහ උපාංග 02 ක් නම් කර එම උපාංග මැසීම සඳහා යොදා ගන්නා මැහුම් ක්‍රම 02 ක් දක්වන්න.
 - (ix) අද සමාජයේ ඤාණික ආහාර හා පැණි බීම භාවිතය නිසා බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාවයක් දක්නට ලැබේ. සමාජයේ බහුලව දක්නට ඇති බෝ නොවන රෝග 02 ක් නම් කරන්න.
 - (x) ආහාර ගබඩා කිරීමේදී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට බාධාවක් වන ගබඩා කිරීමේ අක්‍රමිකතා 02 ක් ලියන්න.
- (2) (i) A "ගෘහීය පිළි" අර්ථ දක්වන්න.
 B නිදන කාමරය හා විසිත්ත කාමරය සඳහා භාවිතා කළ හැකි ගෘහපිළි 02 බැගින් නම් කරන්න.
- (ii) A බන්දේසි කවරයක් අලංකාර කරගැනීමට සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.
 B එය අලංකාර කර ගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි කලා මූලිකාංග නම් කරන්න.
- (iii) පහත සඳහන් මැහුම් ක්‍රම මසන ආකාරය රූප සටහන් ඇසුරින් දක්වන්න.
- | | |
|--------------------|--------------------|
| * ප්‍රංශ ගැට මැස්ම | * දිග කොට මැස්ම |
| * බුලියන් මැස්ම | * හුරුළු කටු මැස්ම |
- (3) (i) මහා පෝෂක හා ඤාණ පෝෂක හඳුන්වා උදාහරණ 02 බැගින් ලියන්න.
 (ii) ආහාර පීරිණ ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි බලපාන සාධක නම් කර උදාහරණ එක බැගින් සඳහන් කරන්න.
 (iii) දිවා ආහාරය සඳහා ගත් "බත්" මුඛයේ සිට කුඩා අන්ත්‍රය දක්වා පීරිණය වීමට උපකාරී වන එන්සයිම නම් කරන්න.

(4) ගර්භණී අවධිය විශේෂ පෝෂණ අවධියකි. 2007 නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන පහත දැක්වේ.

කණ්ඩායම	ශක්තිය කි. කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	කැල්සියම් මි. ග්‍රෑම්	යකඩ මි. ග්‍රෑම්	විටමින් මි. ග්‍රෑම්
සාමාන්‍ය කාන්තාව (මධ්‍යස්ථ වැඩ) ශරීර බර කි.ග්‍රෑ. 55	2375	52	750	33	500
ගර්භණී මව ශරීර බර කි. ග්‍රෑ. 55 (දෙවන ත්‍රෛමාසිකය)	+ 360	+ 7	750	33	800
ගර්භණී මව ශරීර බර කි. ග්‍රෑම් 55 (තෙවන ත්‍රෛමාසිකය)	+ 475	+ 13	800	33	800

- (i) ඉහත සටහනට අනුව සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ගර්භණී කාන්තාවකගේ ආහාර වේල සඳහා ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩි කිරීමට හේතු 03 ක් දක්වන්න.
- (ii) A තුන්වන ත්‍රෛමාසිකයේ දී ගර්භණී මවකට ලබාදිය යුතු මුළු ශක්ති ප්‍රමාණය හා ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය දක්වන්න.
B සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ගර්භණී මවකට විටමින් අවශ්‍යතාව වැඩිවීමට හේතු 02 ක් ලියන්න.
- (iii) A ගර්භණී මවක් සඳහා සුදුසු දිවා ආහාර වේලක බොජුන් පහක් ලියන්න.
B ඉහත ආහාරවේල සකස් කිරීමට යොදා ගන්නා පිසීමේ ක්‍රම දක්වන්න.
- (5) (i) ගෘහ සැලසුම් ඇඳීමේදී පරිමාණය දක්වන ක්‍රම 02 කි. ඒවා නම් කර මහින ඒකක ද දක්වන්න.
(ii) වර්ග අඩි 120 ක නිදහස කාමරයක් පරිමාණයට ඇඳ එහි අත්‍යවශ්‍ය ගෘහ භාණ්ඩ තැන්පත් කරන ආකාරය රූප සටහනක් මගින් දක්වන්න.
(iii) කෙටි සටහන් ලියන්න.
* ශ්‍රම විභජන සටහන
* ගෘහීය අයවැය ලේඛණය
- (6) (i) ගෘහණු දරුවෙකු "මල්වර එම" ලෙස හඳුන්වන්නේ කුමක් ද?
(ii) ගර්භණී මවකට කායික නිරෝගීතාව මෙන්ම මානසික නිරෝගීතාව ද ඉතා වැදගත් ය. මානසික නිරෝගීතාව රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් ලියන්න.
(iii) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියට අයත් අවයව දෙකක් නම් කර එම අවයව මගින් කෙරෙන කාර්යයක් බැගින් ලියන්න.
- (7) (i) නව යොවුන් වියේ සිදුවන කායික වර්ධනය කෙරෙහි විවිධ කරුණු බලපායි. ඉන් 03 ක් සඳහන් කරන්න.
(ii) නිරෝගී තාරුණ්‍යයක් සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා මාර්ග 03 ක් ලියන්න.
(iii) යොවුන් ඔබගේ මානසික සංවර්ධනය සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග 04 ක් දක්වන්න.