

| | | | |
|---|-----------------------------|-----------|-----------------|
| බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව | | | |
| අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය - 2020 | | | |
| උපකාරක ප්‍රශ්න පත්‍රය | | | |
| ශ්‍රේණිය 11 | විෂයය : ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව | පත්‍රය: I | කාලය: පැය 01 යි |

සැලකිය යුතුය.

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1) (2) (3) (4) යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ පිළිතුරු තෝරා ගන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතරින් ඔබ තෝරා ගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය (x) ලකුණ යොදන්න.

- (01) තන්තු බහුලව අන්තර්ගත ආහාරයකි,
 (1) අර්තාපල් (2) කැකිරි (3) කොහිල (4) වට්ටක්කා
- (02) මේද ද්‍රව්‍ය විටම්නයකි.
 (1) ටොකොගෙරෝල් (2) ඇස්කෝබික් අම්ලය (3) නියැසින් (4) රයිබොලේවින්
- (03) ප්‍රෝටීන්වල රසායනික සංයුතිය වන්නේ,
 (1) කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන් හා ආර්ගන් ය.
 (2) හයිඩ්‍රජන්, කාබන්, නයිට්‍රජන් හා ඔක්සිජන් ය.
 (3) ඇමෝනියා, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන් හා නයිට්‍රජන් ය.
 (4) සල්ෆර්, නයිට්‍රජන්, හයිඩ්‍රජන් හා කාබන් ය.
- (04) පොලිසැකරයිඩ කාණ්ඩයට අයත් කාබෝහයිඩ්‍රේට අඩංගු ආහාරයකි,
 (1) මිදි (2) බාර්ලි (3) මී පැණි (4) ආට්ටෝක්
- (05) මිනිස් ශරීරයේ ජල කුලනය සඳහා උපකාරී වන ඛනිජය වනුයේ,
 (1) පොස්පරස් ය. (2) පොටෑසියම් ය. (3) සෝඩියම් ය. (4) කැල්සියම් ය.
- (06) පෙක්ටින් බහුල පළතුරු කාණ්ඩයකි,
 (1) කොමඩු, අන්තාසි සහ බෙලි (2) දිවුල්, බෙලි සහ පේර
 (3) පේර, රඹුටන් සහ කෙසෙල් (4) නාරං, දිවුල් සහ අන්තාසි
- (07) කැල්සියම් උෂ්ණත්වයෙන් පෙළෙන්නෙකුට වඩාත් යෝග්‍ය පලා වර්ගය වන්නේ,
 (1) කොළගොව්වා ය. (2) ගොටුකොළ ය.
 (3) කතුරුමුරුංගා ය. (4) නිවිනි ය.
- (08) එළවළුවලට ආවේනික ස්වභාවික වර්ණකයක් නොවන්නේ,
 (1) කැරොටීනොයිඩ (2) ක්ලෝරෝෆිල් (3) ෆ්ලේවෝන් (4) කැල්සිෆෙරෝල්
- (09) සෙලියුලෝස් අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් පාලනය කර ගත හැකි රෝගයක් නොවන්නේ,
 (1) ආමාශයික ප්‍රදාහය ය. (2) පිළිකාව ය. (3) ස්ට්‍රලතාව ය. (4) දියවැඩියාව ය.

- (10) ආහාර වේලෙහි ඇස්කෝබික් අම්ලය උගතවීමෙන් සෑදෙන රෝගය වන්නේ,
 (1) රිකට්ස් ය. (2) සිරොෆ්කැල්මියා ය. (3) ස්කර්වි ය. (4) බෙරි බෙරි ය.
- (11) පැණි, හකුරු, පොල්තෙල් සහ සෝයා තෙල්වල අඩංගු නොවන පෝෂකයකි,
 (1) විටමින් B (2) විටමින් C (3) යකඩ (4) කැල්සියම්
- (12) X නැමැති රෝගය හා සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 • දිව හා උගුර කුඩා වීම. • හමේ ආසාදන ඇති වීම.
 • මානසික ව්‍යාකූලතාව • ජීර්ණ අපහසුතා ඇතිවීම.
 X නැමැති රෝගය වන්නේ,
 (1) පෙලාග්‍රා ය. (2) බෙරි බෙරි ය. (3) නීරක්තිය ය. (4) රිකට්ස් ය.
- (13) සංස්කෘතික හා ආගමික වශයෙන් ද්‍රවිඩ හා මුස්ලිම් ජනතාව විසින් සමරනු ලබන උත්සව දෙකක් වන්නේ පිළිවෙළින්,
 (1) මහා ශිව රාත්‍රිය හා නත්තල් ය. (2) අලුත් අවුරුද්ද හා පොසොන් ය.
 (3) හජ්ජ් හා දීපවාලි ය. (4) තෙයිපොංගල් හා රාමසාන් ය.
- (14) වඩාත් ඉහළ උෂ්ණත්වයක පිසීම සිදු කරන ආහාරය වන්නේ,
 (1) තම්බපු කොස් ය. (2) තෝස් ය. (3) වඩේ ය. (4) මුගුණුවැන්නා මැල්ලුම ය.
- (15) පහත සඳහන් තොරතුරු අතරින් නිරවද්‍ය තොරතුරු ඇතුළත් කාණ්ඩය තෝරන්න.
 A) පතෝල කැබලි කපා සේදීම.
 B) පොල් ගෑමට පෙර ගෙඩිය සෝදා තෙත බේරීම.
 C) කුකුල් මස් කැපීමට පෙර සේදීම
 D) ලික්ස් කපා සේදීම
 (1) A හා B ය. (2) B හා C ය. (3) C හා D ය. (4) B හා D ය.
- (16) මූලස්ථ පරිවෘත්තිය වේගය ලෙස හඳුන්වනුයේ ශරීරය තුළ සිදුවන,
 (1) අනිච්ඡානුග ක්‍රියා සඳහා අවශ්‍යවන ශක්ති ප්‍රමාණය යි.
 (2) ඉච්ඡානුග ක්‍රියා සඳහා අවශ්‍යවන ශක්ති ප්‍රමාණය යි.
 (3) ඉච්ඡානුග හා අනිච්ඡානුග ක්‍රියා සඳහා අවශ්‍යවන ශක්ති ප්‍රමාණය යි.
 (4) ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩා සඳහා අවශ්‍යවන ශක්ති ප්‍රමාණය යි.
- (17) ශිෂ්‍යයෙකුගේ සටහන් පොතක මෙසේ සටහන්ව තිබුණි.
 A) තාපයට ලක් වීමේ දී කැටි ගැසේ.
 B) උසස් ජෛව අගයකින් යුතු වේ.
 C) අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු වේ.
 D) විටමින් හා ඛනිජ වලින් පෝෂිතය.
 මෙම සටහනට අනුව මෙහි සඳහන් ආහාරය වන්නේ,
 (1) කිරි ය. (2) පේලි ය. (3) බිත්තර ය. (4) විස් ය.

- (18) ළදරුවෙකුට හිස එසවීමට සාමාන්‍යයෙන් හැකි වන්නේ,
 (1) මාස 1, 2 දී ය. (2) මාස 2, 3 දී ය. (3) මාස 3, 4 දී ය. (4) මාස 4, 5 දී ය.
- (19) මව් කිරි නිපදවීම උත්තේජනය කරනු ලබන හෝමෝනයකි.
 (1) තයිරොක්සින් (2) ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන්
 (3) ඉන්සියුලින් (4) ප්‍රොලැක්ටින්
- (20) මව් කිරිවල අඩංගු නොවන පෝෂකය වන්නේ,
 (1) විටමින් C ය. (2) කැල්සියම් ය. (3) විටමින් A ය. (4) යකඩ ය.
- (21) පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතිය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
 (1) පුරුෂ ප්‍රජනක හෝමෝන. පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය මගින් ශ්‍රාවය කෙරේ.
 (2) ඇන්ඩ්‍රජන් හා ඊස්ට්‍රජන් පුරුෂ ප්‍රජනක හෝමෝන වේ.
 (3) ශුක්‍රාණු නිපදවීම වෘෂණ මගින් සිදු වේ.
 (4) පුරස්ථ ග්‍රන්ථිය තුළ ශුක්‍රාණු ගබඩා කරනු ලැබේ.
- (22) ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන යටතේ ගර්භණී මවක් විසින් ලබා ගත යුතු එන්තක වනුයේ,
 (1) රුබෙල්ලා එන්තක ය. (2) පිටගැස්ම එන්තක ය.
 (3) පෝලියෝ එන්තක ය. (4) ත්‍රිත්ව එන්තක ය.
- (23) ආර්තවයේ දී සිදුවන ක්‍රියාවලිය වන්නේ,
 (1) ඩිම්බයක් සංසේචනය වී පැලෝපිය නාල වලින් පිට වීම යි.
 (2) පැලෝපිය නාලවල ඇතුළත ආස්ථරයන් බිඳී පිට වීම යි.
 (3) පරිණත ඩිම්බ, ඩිම්බ කෝෂ වලින් පිටවීම යි.
 (4) ගර්භාෂයේ ඇතුළත ආස්තරයන් බිඳී පිටවීම යි.
- (24) පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ දී සිදුවන කාර්යයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 A) හෘද ස්පන්දනය ආරම්භ වේ.
 B) මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සිදු වේ.
 C) රුධිර පද්ධතිය හා අස්ථි වර්ධනය සිදු වේ.
 D) බහිෂ්‍රාවී පද්ධතිය වර්ධනය වේ.
 මෙම කාර්යයන් අතරින් කලල අවධියට අදාළ වන්නේ,
 (1) A හා B ය. (2) B හා D ය. (3) C හා D ය. (4) A හා C ය.
- (25) ගර්භණී අවධියේ දී,
 • අඩු බර දරු උපන් ඇති වීම, ගබ්සා වීම හා මල දරු උපන් ඇති වීමට හේතුවන බනිජය වන්නේ,
 (1) කැල්සියම් ය. (2) අයඩින් ය. (3) මැග්නීසියම් ය. (4) යකඩ ය.
- (26) ප්‍රතිජීවක ඖෂධ මගින් සුවකළ හැකි ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනයකි,
 (1) උපදංශය (2) ලිංගික ඉන්නන් (3) හර්පිස් (4) තැලිසිමියාව

(27) නව යොවුන් වියට සුවිශේෂ වූ ගති ලක්ෂණයක් වන්නේ,

- (1) පරිත්‍යාගශීලී බව ය. (2) ආත්මාර්ථකාමී බව ය.
- (3) විරාහිවන්දනය ය. (4) සබකෝලයෙන් යුතු වීම ය.

(28) රෙද්දක් මත පතරොම් කොටස් ඇතිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණකි,

- (1) පතරොම් සිරස් රේඛා, රෙද්දේ හරස් නූලට සමාන්තරව තැබීම.
- (2) පතරොම් කොටස් එකිනෙකට ළංව නොතැබීම.
- (3) කුඩා පතරොම් පළමුව තැබීම හා විශාල කොටස් පසුව තැබීම.
- (4) රෙද්දේ දිග නූලට සමාන්තරව පතරොම් දිගත් රේඛාව තැබීම.

(29) ඇඳුමක් මැසීමේ දී දක්කු රේඛා සලකුණු කරනු ලබන්නේ,

- (1) පතරොම තබා රෙදි කොටස කැපීමට පෙර ය.
- (2) පතරොම තබා රෙදි කොටස කැපීමෙන් පසු ය.
- (3) පතරොම තබා අල්පෙනෙති ගැසූ පසු ය.
- (4) පතරොම තබා අල්පෙනෙති ගැසීමට පෙර ය.

(30) රෙද්දේ නොපිටින් මෝස්තරයක් මැසීමට වඩාත් උචිත රෙදි වර්ගය වනුයේ,

- (1) නෙන්සුක් ය. (2) පොප්ලින් ය. (3) ඕගන්දි ය. (4) අමු රෙදි ය.

(31) කුෂන් කවරයක විවරය පියවීම සඳහා සුදුසු වන්නේ,

- (1) බොක්තම් හා කාස ය. (2) දෙපෙති ජන්කු ය. (3) චේස් හා පටි ය. (4) ඉවුඩිං පටි ය.

(32) කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව රෙයොන් කෙඳි අයත්වන කාණ්ඩය වන්නේ,

- (1) ශාකමය ය. (2) අර්ධ කෘත්‍රීම ය. (3) ඛනිජ ය. (4) කෘත්‍රීම ය.

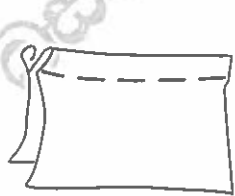
(33) සිප්පි වාටිය මැසීම සඳහා යොදා ගන්නා මැහුම් ක්‍රමයකි,

- (1) සැටින් මැස්ම (2) හුරුළු කටු මැස්ම (3) බිලැන්කට් මැස්ම (4) පිස්මේන්තු මැස්ම

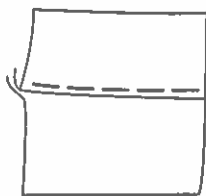
(34) මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමවලට අයත් වන්නේ,

- (1) විසිතුරු මැහුම් මැසීම හා අංශය මුට්ටු කිරීම ය. (2) වාටිය මැසීම හා සිහින් නූල් දුවවීම ය.
- (3) ඉන රැළි කිරීම හා නැටි මැස්ම මැසීම ය. (4) අංශය මුට්ටු කිරීම හා වාටිය මැසීම ය.

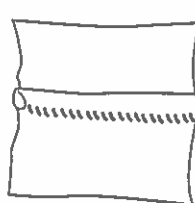
(35) පහත රූප සටහන් අතුරෙන් ප්‍රංශ මුට්ටුව හා සරල මුට්ටුව දැක්වෙනුයේ,



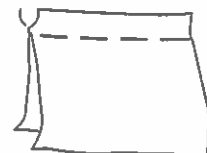
(A)



(B)



(C)



(D)

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

- (36) යහපත් ආකල්පයක් ලෙස අරපිරිමැස්මෙන් යුතුව භාවිත කළ යුතු ගෘහීය සම්පතකි,
 (1) ජලය හා ඉඩකඩ. (2) විදුලිය හා මුදල්. (3) විදුලිය හා ජලය. (4) දේපල හා මුදල්.
- (37) ගෘහ අලංකරණ සඳහා කහ , කහ තැඹිලි, තැඹිලි සහ රතු තැඹිලි යන වර්ණ භාවිත කර ඇත. මෙම වර්ණ ගැලපුම,
 (1) ඒක වර්ණ ගැලපුම කි. (2) ත්‍රිත්ව වර්ණ ගැලපුමකි.
 (3) විරුද්ධ වර්ණ ගැලපුම කි. (4) බද්ධ වර්ණ ගැලපුම කි.
- (38) නිවසට ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීමට යොදා ගත හැකි පියවරක් වන්නේ,
 (1) බිත්තිවලට විදුරු ගඩොල් ඇල්ලීම (2) ජනේල සඳහා කැටයම් රහිත විදුරු යෙදීම.
 (3) ශ්‍රිල් සහිත ජනේල උළුවහු සවි කිරීම ය. (4) වහල සඳහා පාරදෘශ්‍ය තහඩු යෙදීම ය.
- (39) වර්ණයක ගුණාංගයක් වන අගය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ
 (1) වර්ණ නාමය යි. (2) වර්ණයේ දීප්තිමත් බව යි.
 (3) වර්ණයක ලා හෝ තද බව යි. (4) වර්ණයක අඳුරු බව යි.
- (40) පවුලක යහපැවැත්ම සඳහා තිබිය යුතු මානසික ගුණාංග වනුයේ,
 (1) කරුණාව, ආදරය හා සෞඛ්‍ය පහසුකම් ය.
 (2) සෙනෙහස, රැකවරණය හා කරුණාව ය.
 (3) ආහාරපාන, ඇඳුම් පැළඳුම් හා ආදරය ය.
 (4) රැකවරණය, පරිත්‍යාගශීලී බව හා ආහාරපාන ය.

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

සංවර්ධන අංශය

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය - 2019
උපකාරක ප්‍රශ්න පත්‍රය

ශ්‍රේණිය 11

විෂයය : ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

පත්‍රය: II

කාලය: පැය 02 යි

සැලකිය යුතු ය.

- පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමුවන ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 ක් හිමි වන අතර, අනෙකුත් සෑම ප්‍රශ්නයකට ම ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ. මුළු ලකුණු 60 කි.

(01) සුරනි හා සුරාජ් මෑතක දී විවාහපත් වූ යුවලකි. ඔවුන් දෙදෙනා රාජ්‍ය අංශයේ රැකියාවල නිරත වෙති. දෙමාපියන්ගෙන් ලද නාගරික ප්‍රදේශයක පිහිටි ඉඩමක නිවසක් තැනීමට මේ වනවිටත් ඔවුන් සැලසුම් කර ඇත. හිසට සෙවනක් ලැබීමත් සමඟ, දරු හුරුබුදු බැලීම ඔවුන්ගේ ඒකායන ප්‍රාර්ථනය වේ. යොවුන් විශේෂිත පසුවන නැගනිය ස්ථුලතාවයෙන් පෙළීම සුරාජ්ගේ සිත් තැවුලට හේතුවක් වී ඇත.

- i. සති අන්තයේ උදය ආහාර සඳහා පොල් භාවිත කර සකස් කළ හැකි ප්‍රධාන ආහාර වර්ග හතරක් නම් කරන්න.
- ii. නැගනියගේ BMI අගය (ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය) නියමිත අගයෙන් යුතු වීමට කිබිය යුතු පරාසය කොපමණ ද?
- iii. ස්ථුලතාවය නිසා නැගනියට ඇති විය හැකි සංකූලතා හතරක් සඳහන් කරන්න.
- iv. ගර්භණී අවධියේ තෙවැනි ත්‍රෙමාසිකයේ දී, දෛනික අවශ්‍යතා සඳහා වැඩිවිය යුතු පෝෂක හතරක් සඳහන් කරන්න.
- v. ඇඳුමක වාටියක් නිම කිරීමට යොදා ගත හැකි මැස්මවල් දෙකක් නම් කරන්න.
- vi. නිදන කාමරය සඳහා භාවිතයට ගන්නා ගෘහ පිළි හතරක් නම් කරන්න.
- vii. මාතෘ සායනයක දී ගර්භණී මාතාවන්ට සිදු කරනු ලබන රුධිර පරීක්ෂණයකින් සොයා බැලෙන සාධක දෙකක් නම් කරන්න.
- viii. ගර්භණී බව ස්ථිරයෙන් ම තහවුරු කළ හැකි පරීක්ෂණය කවරෙක් ද?
- ix. සැලසුම් කළ නිවසේ ජනේල හා දොර සඳහා කාමරයක වර්ගඵලයෙන් තැබිය යුතු ප්‍රමාණය පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න.
- x. තම ගෙවත්ත අලංකාරයේ දී විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 X 10= 20)

- (02) i. ශාකමය කෙඳි වර්ග තුනක් නම් කර, ඒවා ශාකයේ කුමන කොටසකින් ලබා ගන්නේ ද යන්න එහි ඉදිරියෙන් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- ii. මැහුම් කලාවේ දී සිහින් නූල් දුවවීම යොදා ගත හැකි අවස්ථා හතරක් නම් කර ඉන් එකක් ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- iii. ලිපි රඳවනයේ අද්දර නිම කිරීමට විකර්ණාකාර පටියක් රෙද්දකින් කපා ගන්නා අන්දම පියවර හතරකින් ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 04)

- (03) i. විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- ii. ප්‍රෝටීන් - කැලරි මන්දපෝෂණය හේතුවෙන් මුල් ළමා විය දරුවන් තුළින් දැකිය හැකි ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- iii. පාරිභෝගිකයාට ගුණාත්මක බවින් යුත් ආහාර වෙළෙඳපොලින් මිලදී ගැනීමට නොහැකි වීමට බලපාන හේතු හතරක් සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 04)
- (04) i. මිනිස් සිරුරේ පැවැත්මට අවශ්‍ය වන ක්ෂුද්‍ර බන්ධන හයක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- ii. පිට්ටෝලි සකස් කිරීමේ දී යොදා ගන්නා අත්ගැසීමේ ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
- iii. බොහෝ ආහාර පරිභෝජනය කිරීමට පෙර පිසීමට භාජනය කරනු ලැබේ. එහි අරමුණු හතරක් සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 04)
- (05) i. 'පවුල' යන්න අර්ථ දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- ii. ගෘහ කාර්යයන් සිදු කිරීම සඳහා, ශ්‍රම විභජන සැලැස්මක් සකස් කිරීමෙන් සැලසෙන වාසි හයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- iii. ඉඩකඩ සීමිත නිවසක පිහිටි විවිධ කොටස් බහුකාර්යය ඒකක ලෙස යොදා ගත හැකි ආකාර හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (06) i. ගර්භණී මවකට අවදානම් තත්ත්වයක් ඇති කළ හැකි සාධක හයක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- ii. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියට අයත් පහත සඳහන් අවයව මගින් සිදුකරන කාර්යයක් බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- ඩිම්බ කෝෂය -
 - පැලෝපියා නාල -
 - ගර්භාෂය -
- iii. ළදරුවෙකුගේ සමාජීය සංවර්ධනය සඳහා නිවැසියන්ට සහය විය හැකි ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 04)
- (07) i. යෞවනෝදයට පත් වීමේ දී ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන් පෙන්නුම් කරන මූලික ලක්ෂණය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- ii. 'දුස්සමාහිත බව' යන්න අර්ථ දක්වා, එම තත්ත්වයෙන් යෞවනයා මුදවා ගැනීමට දිය හැකි උපදේශනය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
- iii. යහපත් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා යොමු විය හැකි දරුවකු අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 04)

ශාභ ආර්ථික විද්‍යාව

පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

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

(මුළු ලකුණු 01 X 40 = 40)

II පත්‍රය

- (01) i. කිරිබත්, මුං කිරිබත්, පිට්ටු, රොට්, ආජප (කරුණු 4 කට ලකුණු 02)
- ii. 18.5 - 23.5 (ලකුණු 02)
- iii. දියවැඩියාව, හෘද රෝග, රුධිර කොලොස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාම, කොලොස්ටරෝල් රුධිර නාලවල තැන්පත් වීම, සමහර පිළිකා, ආසාතය, දෙපාවල නහර ගැට ගැසීම, අස්ථි සන්ධි ප්‍රදාහය (කරුණු 4 කට ලකුණු 02)
- iv. ශක්තිය, ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්, යකඩ, සින්ක්, අයඩින්, විටමින් A (කරුණු 04 ට ලකුණු 02)
- v. වාට්මැස්ම, සැඟිවාවි මැස්ම, සන්නාලි වාට් මැස්ම (කරුණු 02 ට ලකුණු 02)
- vi. තිරරෙදි, ඇඳ ඇතිරිලි, ඇඳ ආවරණ, රෙදි පාපිසි, මෙට්ට කවර, කොට්ට උර, මදුරු දෑල් (කරුණු 04 ට ලකුණු 02)
- vii. රුධිර හිමෝග්ලොබින් ප්‍රමාණය, රුධිර ඝනකය, Rh සාධකය, සමාජ රෝග සඳහා VDRL පරීක්ෂණය (කරුණු 02 ට ලකුණු 02)
- viii. මුත්‍රා පරීක්ෂණය මගින් (ටොඩ් පරීක්ෂණය) (ලකුණු 02)
- ix. ජනේල - $\frac{1}{7}$
දොර - $\frac{1}{15}$ (කරුණු 02 ට ලකුණු 02)
- x. සීමා මායිම් පවත්වා ගැනීම.
පාංශු සංරක්ෂණය සඳහා පියවර ගැනීම.
ජලය බැස යාම සඳහා උපක්‍රම යෙදීම.
අලංකරණය ඇති කිරීමේ විවිධ ක්‍රම යොදා ගැනීම. (කරුණු 02 ට ලකුණු 02)
- (මුළු ලකුණු 20)

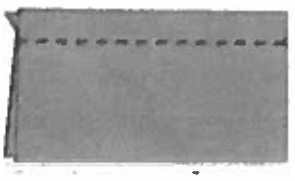
- (02) i. ● කපු - ගෙඩිය
● හණ - පත්‍රය
● රැම් - පත්‍රය
- ලීනන් - කැඳ
● නියඳ - පත්‍රය

(කරුණු 03 ට ලකුණු 03)

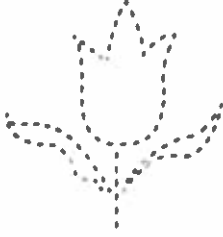
- ii. ● දෙපොටක් මුට්ටු කිරීමට
● විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් ලෙස
● බිත්කු මැසීමේ දී මැස්මේ අලංකාරය වැඩි කර ගැනීමට
● ඇඳුම් අලුත්වැඩියාවේ දී එළලීම සඳහා
● ක්විල්ට් කිරීම සඳහා

(කරුණු 04 ට ලකුණු 02)

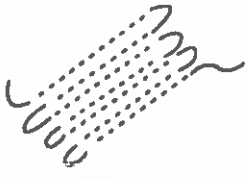
එක් අවස්ථාවක් ඇඳීම.



දෙපොටක් මුට්ටු කිරීම.



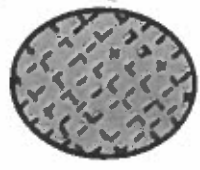
විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් ලෙස



එළලීම



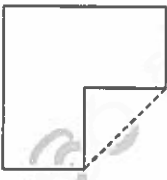
බිත්කු මැසීමට පෙර



ක්විල්ට් කිරීම

(එක් රූප සටහනකට ලකුණු 01)

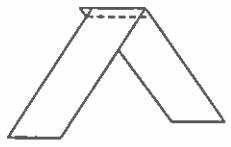
iii.



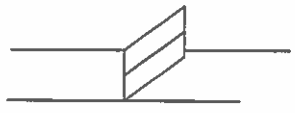
(1)



(2)



(3)



(4)

(පියවර 4 කට ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

- (03) i. ● උත්සවයේ ස්වභාවය
● උත්සවය පවත්වන වේලාව
● සහභාගී වන පිරිසේ ස්වභාවය හා සංඛ්‍යාව
● උචිත පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම
● උත්සවය පවත්වන ස්ථානයේ පවතින ඉඩකඩ
● උත්සවයේ ආකර්ෂණීය ස්වභාවය හා අලංකාරය

(කරුණු 03 ට ලකුණු 03)

- ii. ● මිටි බව ● ක්ෂය වීම
 - මානසික වර්ධනය අඩු වීම. ● ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම.
 - දරුවන්ගේ මොළයේ වර්ධනය බාල වීම. (කරුණු 03 ට ලකුණු 03)
 - iii. ● අලෙවිකරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව නිසා ආහාරවල ගුණාත්මක බව විනාශ වී තිබීම.
 - ආර්ථික දුෂ්කරතා නිසා ගුණාත්මක ආහාර මිලදී ගැනීමට නොහැකි වීම.
 - ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාර වෙළෙඳපොලේ බහුල වීම.
 - ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර තෝරා ගැනීමට පාරිභෝගිකයින් දැනුවත් නොවීම.

(කරුණු 04 ක් සාකච්ඡා කිරීමට ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)
- (04) i. ● යකඩ ● සින්ක් ● අයඩින් ● ෆ්ලෝරයිඩ් / ෆ්ලෝරීන්
- (ලකුණු 03)
- කොපර් ● මැන්ගනීස් ● කෝබෝල්ට් ● සෙලේනියම්
- ii. ● අත් ගැසීමේ දී පිටි මිශ්‍රණයට වාතය ඇතුළු වීම තුළින් එක් කරන ලද ශීත වාතය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව මුදා හැරීමෙන් පිටි පිපීම සිදු වේ. (ලකුණු 03)
 - iii. ● ආහාරයට ගත හැකි ස්වභාවයට පත් කිරීම.
 - ඒ තුළින් ආහාර ජීරණය පහසු කර ගැනීම.
 - අහිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීම.
 - ආහාරවල ඇති විෂ සහිත ද්‍රව්‍ය සහ ප්‍රතිපෝෂක ද්‍රව්‍ය විනාශ කිරීමට
 - ආහාරයේ රසවත් බව ඇති කිරීමට
 - ආහාර වේලට විවිධත්වයක් ලබා දීමට
 - ආහාරවල සුගන්ධය වැඩි කිරීමට

(කරුණු 04 ක් සාකච්ඡා කිරීමට ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)
- (05) i. දෙමාපියන්, දරුවන් හා වෙනත් ඥාතීන්ගෙන් සමන්විත අන්‍යෝන්‍ය සබඳතා හා බැඳුණු සුවිශේෂී කාර්යභාරයක් ඉටු කරන එකම ඉලක්කයක් කරා යාමට සංවිධානය වන ඒකකය වේ. (ලකුණු 03)
- ii. ● තමා කළ යුතු වැඩ කොටස නිසි ලෙස ඉටු කිරීමට හැකි වීම.
 - කුඩා දරුවන්ද වැඩ කිරීමට පෙළඹවීම තුළින් වගකීම් දැරීමට පුහුණු වීම.
 - විවේකය විනෝදය සඳහා කාලය යෙදවිය හැකි වීම.
 - ආර්ථික වාසි සැලසීම.
 - තමාට පවරන ලද කාර්ය නිසි පරිදි ඉටු කළ හැකි වීම නිසා තෘප්තියක් ලැබීම.
 - ඉවසීම, පරාර්ථකාමී බව වැනි ගුණාංග වර්ධනය වීම
 - පවුලේ සාමාජිකයන් සියලු දෙනාගේ ම සහයෝගය, සහභාගීත්වය ලබා ගත හැකි වීම.

(කරුණු 06 ට ලකුණු 03)
 - iii. ● මුළුතැන්ගෙයි කොටසක් ගබඩා කාමරය හෝ කෑම කාමරය සඳහා වෙන් කිරීම.
 - විසිත්ත කාමරයේ කොටසක් කෑම කාමරය සඳහා යොදා ගැනීම.
 - නිදන කාමරයේ කොටසක් කෑම කාමරය සඳහා යොදා ගැනීම.
 - විසිත්ත කාමරයේ කොටසක් ආලින්දය සඳහා යොදා ගැනීම.

(කරුණු 04 කට ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)

- (06) i. ● දියවැඩියාව ● අධි රුධිර පීඩනය
 ● ඇදුම ● සමාජ රෝග
 ● උස අඩු බව
 ● සංජානනීය රෝග (තැලිසිමියාව, හිමෝෆිලියාව වැනි)
 ● මවගේ වයස වැඩිවීම හෝ අඩුවීම (අඩු. 14 අඩු වීම හා අඩු 35 ට වැඩිවීම)
 (කරුණු 06 කට ලකුණු 03)

- ii. ● ඩිම්බ කෝෂය - ● ඩිම්බ පරිණත වීම.
 ● පරිණත ඩිම්බ මුදා හැරීම.
 ● ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය
 ● පැලෝපිය නාල ● ඩිම්බ පරිවහනය
 ● සංසේචනය
 ● ගර්භාෂය ● කලලය අධිරෝපණය වීම.
 ● කලලයේ පෝෂණය සඳහා කලල බන්ධය හා පෙකනිවැල සැකසීම.
 (ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 03)

- iii. ● පවුලේ සාමාජිකයන් දරුවා සමඟ නිතර කථා කිරීම.
 ● දරුවා සුරතල් කිරීම.
 ● ඥාතීන් එකතුවන ස්ථානවලට දරුවා රැගෙන යාම.
 ● දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කිරීම
 ● කුඩා දරුවන්ගේ ඇසුර ලබා දීම.
 ● දරුවාගේ වයසට උචිත ආරක්ෂිත උපකරණ, මෙවලම්, ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබා දීම.
 (කරුණු 04 සාකච්ඡා කිරීමට ලකුණු 04)
 (මුළු ලකුණු 10)

- (07) i. ● ගැහැණු - පළමු ආර්තාවය සිදුවීම.
 ● පිරිමි - පළමු ශුක්‍ර මෝචනය සිදුවීම.
 (ලකුණු 1 1/2 බැගින් ලකුණු 03)

- ii. ● ඒ ඒ වයසට අනුව සමාජයේ අනුමත හැසිරීම් රටාවලට අනුගත වීමේ නොහැකියාව දුස්සම්භිත බව ලෙස හඳුන්වයි. (ලකුණු 01)
 ● දරුවකුට ඇතිවන ගැටළු විසඳා ගැනීමට වැඩිහිටියෙකු ලෙස සහය වීම. මෙහිදී ඉවසීමෙන්, අවබෝධයකින් යුතුව ඔවුන් දෙස බැලීම සිදු කළ යුතු වේ.
 ● සමාජ අසම්මත හැසිරීම් රටා ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය පානය, දුම්වැටි ඉරීම, අසහන දර්ශන / විධියේ නැරඹීම ආදිය දැක්විය හැකිය. එයින් මුදවා ගැනීමට උපදේශනය කිරීම හා සාකච්ඡා කිරීම.
 (ලකුණු 02)

- iii. ● බාහිර ප්‍රජනන ඉන්ද්‍රියයන් හා ඒ ආශ්‍රිතව පවිත්‍රතාව රැක ගැනීම.
 ● ඒඩ්ස් වැනි ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ආසාදන වලින් ආරක්ෂා වීම.
 ● සමාජ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම
 ● ගැහැණු ළමයෙකු නම් ආර්තව කාලය තුළ විශේෂ සනීපාරක්ෂක පුරුදු පවත්වා ගැනීම.
 ● අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්වලින් වැළකීම.
 (කරුණු 04 සාකච්ඡා කිරීමට ලකුණු 04)
 (මුළු ලකුණු 10)



PAST PAPERS WIKI

ප්‍රශ්නපත්‍ර පොත්
ගෙදරටම ගෙන්වා ගන්න
ඔන්ලයින් ඕඩර් කරන්න

www.store.pastpapers.wiki

වෙත යන්න



ONLINE BOOK STORE

An evening of fun for young readers

