

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2020

11 - ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

නම/විභාග අංකය : කාලය : පැය 01 යි.

සැලකිය යුතුයි.

- අංක 01 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්නවලට (1) , (2) , (3) , (4) පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන උත්තර පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරා ගත් පිළිතුරේ අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.
- උත්තර පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද පරිස්සමෙන් කියවන්න.

- මොනොසැකරයිඩ අණු දෙකක් සංයෝජනය වී සෑදෙනුයේ ඩයිසැකරයිඩයකි.එහි අණුක සූත්‍රය වන්නේ,
 (1) $C_6H_{12}O_6$ (2) $C_{12}H_{22}O_{11}$ (3) $C_6H_{10}O_5$ (4) $C_{12}H_{24}O_{12}$
- කිරි සහ පීකුදු වල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ග දෙක වනුයේ පිළිවෙලින්,
 (1) ග්ලූකෝස් සහ ෆ්රැක්ටෝස් (2) ග්ලූකෝස් සහ ලැක්ටෝස්
 (3) ලැක්ටෝස් සහ ග්ලයිකොජන් (4) ග්ලයිකොජන් සහ මෝල්ටෝස්
- සත්වමය ආහාර වල අඩංගු වන යකඩ හඳුන්වනු ලබන කුමන නමකින්ද?
 (1) හිමෝග්ලොබින් (2) හීම් යකඩ
 (3) හීම් නොවන යකඩ (4) රෙනින්
- ආහාර පිරිණ පද්ධතියේ ක්‍රමාකූලන ක්‍රියාවලිය පහසු කර මල බද්ධය වළක්වන පොලිසැකරයිඩය,
 (1) පෙක්ටීන් (2) සෙලියුලෝස් (3) ග්ලයිකොජන් (4) ඉන්සියුලීන්
- විටමින් B₁₂ හි රසායනික නාමය වන්නේ,
 (1) පිරිඩොක්සීන් (2) නයමීන්
 (3) පෝලික් ඇසිඩ් (4) සයනොකොබැලමීන්
- කුඩා දරුවන්ට ශරීරය තුළ නිපදවා ගත නොහැකි එහෙත් අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලයකි.
 (1) ලයිසීන් (2) හිස්ටීන් (3) වැලීන් (4) ආර්ජීනීන් ය
- මාෂ බෝගවල අඩංගු ප්‍රෝටීනය හඳුන්වන්නේ,
 (1) කේසීන් (2) ග්ලූටාමික් (3) ලෙගියුමීන් (4) සෙයින්
- x නමැති පෝෂකය මගින් ඉටුවන කෘත්‍ය කීපයකි.
 (1) සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදීම
 (2) ප්‍රෝටීන් පිරිමැසීම
 (3) තන්තු මගින් ක්‍රමාකූලන ක්‍රියාවලිය පහසු කිරීම
 (4) අතිරික්තය ග්ලයිකොජන් ලෙස තැන්පත් කිරීම
 එම පෝෂකය නම්,
 (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් (2) ප්‍රෝටීන්
 (3) බනිජ් ලවන (4) විටමින් B2

- (9) රුධිරය කැටි ගැසීම සඳහා අවශ්‍ය මේද ද්‍රාව්‍ය විටම්නය වන්නේ,
 (1) කැල්සියම් (2) රෙටිනෝල් (3) නැප්තාක්විනෝන් (4) මොකොපෙරෝල්
- (10) පිළිවෙලින් මහා බණිජ සහ ක්ෂුද්‍ර බණිජ වලට අදාළ කාණ්ඩය වන්නේ,
 (1) කැල්සියම් සහ යකඩ (2) පොස්පරස් සහ සල්ෆර්
 (3) අයඩීන් සහ නමී (4) කොබෝල්ට් සහ මැග්නීසියම්
- (11) ආහාර වේලක කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 80 ක්ද ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 25 ක්ද මේදය ග්‍රෑම් 10 ක් ද අඩංගු විය. මෙම ආහාර වේලෙන් ලැබෙන මුළු ශක්ති ප්‍රමාණය වන්නේ,
 (1) කි. කැ. 510 කි (2) කි. කැ. 560 කි
 (3) කි. කැ. 600 කි (4) කි. කැ. 500 කි
- (12) අසංතෘප්ත මේද අම්ල කාණ්ඩය වනුයේ,
 (1) මිරිස්ටික් සහ පාමටික් අම්ලය (2) ඔලෙයික් හා ලිනොලෙයික් අම්ලය
 (3) ලෝරික් සහ ලිනොලෙයික් අම්ලය (4) ඇරකිඩොනික් සහ බියුටරික් අම්ලය
- (13) ප්‍රතිමක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරන විටම්නයක් හා බණිජයක් ඇතුළත් නිවැරදි කණ්ඩය වන්නේ,
 (1) විටමින් සහ සෙලේනියම් (2) විටමින් සහ යකඩ ය
 (3) විටමින් සහ පොස්පරස් (4) විටමින් සහ කැල්සියම් ය
- (14) ප්‍රෝටීන් පීර්ණය ආරම්භ වන්නේ ආමාශයේදීය. ළදරුවියේ දී ආමාශයක යුෂයේ අන්තර්ගත ප්‍රෝටීන් කැටිගැසීම සඳහා ක්‍රියා කරන එන්සයිමය වනුයේ,
 (1) ටයලින් (2) රෙනින් (3) පෙප්සින් (4) ට්‍රිප්සින්
- (15) ප්‍රෝටීන් උග්‍රණාවයෙන් පෙළෙන පෙර පාසල් වියේ දරුවෙකුට යෝග්‍යම උදය ආහාර වේලක් වනුයේ,
 (1) ආප්ප, කෙසෙල්ගෙඩි, කිරි පිදුරුව
 (2) කිරිබත්, ලුනු සම්බෝල, කෙසෙල්ගෙඩි
 (3) මුං කිරිබත්, උම්බලකඩ, මිශ්‍ර සිනි සම්බෝල කෙසෙල්ගෙඩි
 (4) රොට්, ලුනු සම්බෝල, කෙසෙල්ගෙඩි
- (16) නිරක්තියෙන් පෙළෙන පුද්ගලයකු සඳහා සැලසුම් කරනු ලබන ආහාර සඳහා වැඩිපුර ඇතුළත් කළ යුතු යෝග්‍ය ආහාර කාණ්ඩය වන්නේ,
 (1) කිරි, පිකුදු, මස් (2) පළා, රටඉඳි, මුං ඇට
 (3) මස්, බිත්තර හා මුං ඇට (4) මස්, මාලු, පිකුදු
- (17) දූවටුමක් යොදා සකස් කරනු ලබන ආහාරයේ ගුණාත්මක බව ආරක්ෂාවේ. දූවටුමක් යොදා බඳිනු ලබන ආහාර වර්ග දෙකකි
 (1) නාරං කැවුම්, මුං කැවුම් (2) රෝල්ස්, කොණ්ඩ කැවුම්
 (3) නාරං කැවුම් ආස්මි (4) උදුවැල්, මුං කැවුම්
- (18) ප්‍රජනක පද්ධතිය හා සම්බන්ධ හෝමෝන ස්‍රාවය විම කෙරෙහි බලපානු ලබන ග්‍රන්ථිය වන්නේ,
 (1) පිටියුටරි යි (2) අග්නිභාගය යි
 (3) වෘෂණ කෝෂයයි (4) ඩිම්බ කෝෂයයි
- (19) පිළිවෙලින් ස්ත්‍රී ලිංගික හෝමෝනයක් සහ පුරුෂ ලිංගික හෝමෝන යුගලය වන්නේ,
 (1) ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන්
 (2) ටෝටොස්ටෙරෝන් සහ ඊස්ට්‍රජන්
 (3) ප්‍රොජෙස්ටරෝන් සහ ටෙස්ටොස්ටෙරෝන්
 (4) ටෝටොස්ටෙරෝන සහ ඉන්සියුලින් ය

- (20) ප්‍රජනක පද්ධතියේ ශුක්‍රාණු නිපදවීම හා ගබඩා කිරීම සිදුවනුයේ,
 (1) වෘෂණ කෝෂ (2) ඩිම්බ කෝෂ (3) ශුක්‍ර ප්‍රනාල (4) වෘෂණ මගිනි
- (21) කලලය අධිරෝපණය වීම සිදුවනුයේ
 (1) ඔන්ඩොමෙට්‍රියම තුළ දීය (2) පැලෝපිය නාලය තුළදී ය
 (3) යෝනි මාර්ගය තුළදීය (4) ඩිම්බ කෝෂ තුළදී ය
- (22) කාන්තාවක් ලෝකයේ උතුම්ම මවු පදවිය දැරීමට සුදුසුම අවධිය වන්නේ වයස අවුරුදු,
 (1) 25-35 (2) 20-30 (3) 30-40 (4) 35-45 අතරය
- (23) දරුවකු පිළිසිදු ගත් මුල් අවධියේම ගර්භණී බව වෛද්‍යවරයා තීරණය කරනු ලබන්නේ,
 (1) ආර්තවය නැවතීම (2) උදෑසන ගිලන්බව
 (3) උදරය විශාලවීම (4) මුත්‍රා පරීක්ෂා කිරීම මගිනි
- (24) ගර්භණී අවධිය විශේෂ පෝෂණ අවධියකි. දෙවන ත්‍රෛමාසිකය තුළදී ශක්ති අවශ්‍යතාවය වනුයේ කිලෝ කැලරි,
 (1) 2350 ක් (2) 2450 ක් (3) 2550 ක් (4) 2710 ක්
- (25) කලල වර්ධක ආරම්භයේ සිට ස්නායු සෛල නිර්මාණය සිදුවේ. මෙහිදී වඩාත් අත්‍යවශ්‍ය විටම්නය වන්නේ,
 (1) නයමින් (2) නයසින් (3) ෆෝලේට් (4) පිරිඩොක්සින්
- (26) ගර්භනී අවධිය තුළ ගබඩාවීම ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ඇතිවීම මළදරු උපත් ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන බාධක ලවනයකි
 (1) යකඩ (2) කැල්සියම් (3) සින්ක් (4) අයඩින්
- (27) ගර්භණී මවකට සිපිලින් නම් සමාජ රෝගය වැළඳී ඇත්දැයි හඳුනා ගැනීමට කරනු ලබන පරීක්ෂණය වනුයේ,
 (1) සාධකය බැලීම (2) රුධිරයේ හිමෝග්ලොබින් මට්ටම බැලීම
 (3) මුත්‍රා පරීක්ෂණය (4) VDRL පරීක්ෂණය
- (28) උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමේදී පිටපත් කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වන මෙවලමක් හා ද්‍රව්‍යයක් පිළිවෙලින් දැක්වෙනුයේ,
 (1) මිනුම්පටිය හා රෙදි (2) දැනි රෝදය හා සන්නාලි කඩදාසි
 (3) දැනි රෝදය හා අල්පෙනිනි (4) දුඹුරු කඩදාසි හා අල්පෙනිනි
- (29) විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම, ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම මූලික මැහුම් ක්‍රමවලට ඇතුළත් වරණය වනුයේ,
 (1) දම්වැල් මැස්ම, පැතලි මුට්ටුව, සිහින් නූල් ද්‍රවවීම
 (2) පැතලි මුට්ටුව, සිහින් නූල් ද්‍රවවීම, දම්වැල් මැස්ම
 (3) කතිර මැස්ම, සැටින් මැස්ම, බොරු නූල් ඇදීම
 (4) පිස්මේන්තු මැස්ම, කතිර මැස්ම, සැටින් මැස්ම
- (30) ළදරු කමිසයේ පහරම නිර්මාණය කිරීමේදී දුඹුරු කඩදාසියෙහි වතුරසුයක් ඇඳගැනීම සඳහා පොදු මිම්මක් උපයෝගී කරගනී. ඒ සඳහා යොදා ගනු ලබන පොදු මිම්ම වනුයේ,
 (1) 52 cm x 52 cm (2) 62 cm x 62 cm
 (3) 72 cm x 72 cm (4) 82 cm x 82 cm
- (31) කෘතීම කෙඳි කාණ්ඩයට අයත් පොලිමඩ කෙන්දකි.
 (1) ටෙරිලින් (2) නයිලෝන් (3) ඕර්ලෝන් (4) රෙයොන්

- (32) ක්වීල්ටි කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා මූලික මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ,
 (1) නැටි මැස්ම (2) පිස්මේන්තු මැස්ම (3) සිහින් නූල් දුවවීම (4) සන්නාලි වාටි මැස්ම
- (33) කුෂන් කවරයක් නිර්මාණය කිරීමේ දී යොදා ගත හැකි අත් සැරසිලි ක්‍රමයකි,
 (1) රේන්ද ඇල්ලීම (2) මල් මැසීම
 (3) ගාංචු ඇල්ලීම (4) බොත්තම් ඇල්ලීම
- (34) නිර්මාණයකින් ඉටු විය යුතු කාර්යය නිසි පරිදි ඉටු වන සේ සැකසීම ක්‍රියානුරූපී බව ලෙස දැක්වේ. ක්‍රියානුරූපී බව රැකෙන උපාංගයකි.
 (1) මල් සැකසුම (2) තිර රෙදි (3) අත්පිස්නා රඳවනය (4) මේස රෙද්ද
- (35) නූල් ඇදීම දකුණේ සිට වමට ගැටයක් යොදා ආරක්ෂා කරන එකම මැහුම් ක්‍රමය සහ අවසානයේ දී පිස්මේන්තු මැස්මක් යොදන මැස්ම වන්නේ,
 (1) සිහින් නූල් දුවවීම (2) පිස්මේන්තු මැස්ම
 (3) බොරු නූල් ඇදීම (4) සැගි වාටි මැස්ම
- (36) නිර්මාණයක් ගොඩනැගීමේදී තිබිය යුතු කලා මූලිකාංගය නොවන්නේ මින් කුමක්ද?
 (1) හැඩය (2) රේඛා (3) වර්ණය (4) සමානුපාතය
- (37) රේඛා මගින් විවිධ හැඟීම් ඇති කරයි. උස් බව, දැඩි බව, උසස් බව, සෘජු බව, ශක්තිමත් බව යන හැඟීම් දක්වන රේඛාව වන්නේ,
 (1) තිරස් රේඛා (2) වක්‍ර රේඛා (3) අක්වක් රේඛා (4) සිරස් රේඛා
- (38) අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණවලට උදාහරණයකි
 (1) නිල් + කොළ = නිල්කොළ (2) රතු + කහ = තැඹිලි
 (3) නිල් + රතු = දම් (4) නිල් + කහ = කොළ
- (39) තමා කළ යුතු වැඩ කොටස් නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීම සහ පවුලේ සියලු සාමාජිකයින් සියලු දෙනාගේම සහයෝගය සහභාගීත්වය ලබා ගැනීමට උදව් වන ලේඛනයකි.
 (1) ගෘහීය අයවැය ලේඛනය (2) ශ්‍රම මහජන සැලැස්මක් සැකසීම
 (3) පිරි සැලැස්මක් ගොඩ නැගීම (4) කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරීම
- (40) න්‍යෂ්ටික පවුලක පිවත්වීමේ අවාසියක් වන්නේ,
 (1) තීරණ ගැනීමේ පහසුව (2) ශ්‍රම විභජනය මැනවින් සිදු නොවීම
 (3) මුදල් පාලනය පහසුව (4) පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂාවීම

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2020

11 - ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

නම/විභාග අංකය : කාලය : පැය 02 යි.

(1) පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර අසා ඇති කෙටි ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

තමා 22 හැවිරිදි යෞවනියක වන අතර මව පියා ආවේ සහ සීයා සමග සතුටින් ජීවත් වෙයි. ඇයගේ විනෝදාංශය වන්නේ තම නිවසේ කුඩා ගෙවත්තක් පවත්වාගෙන යාමයි. ඊට අමතරව නව නිර්මාණ තුළින් නිවස අලංකාර කර ගනිති. තම නිවසේ සම්පත් හඳුනාගෙන ඒවා නිසි පරිදි සැලසුම් කර සංවිධානය කර ගනිමින් නිවස ප්‍රසන්න පරිසරයක් කිරීමට මහත්සි වේ.

- (i) මෙම පවුල අයත්වන පවුල් වර්ගය නම් කරන්න.
- (ii) දෙමාපියන්ගෙන් දරුවන්ට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් දෙකක් ලියන්න.
- (iii) ගෙවත්තෙන් ලබාගන්නා කොළ වර්ගයකින් සකසා ගත හැකි පෝෂණීය පානය ලියන්න.
- (iv) එම පානයෙන් අඩංගු පෝෂණ ගුණ සඳහන් කරන්න.
- (v) මෙම පවුලේ ඇති මානව සම්පත් දෙකක් ලියන්න.
- (vi) මෙම නිවස අලංකාර කිරීමට යොදාගත හැකි උපාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (vii) මෙම උපාංග නිර්මාණයේ දී භාවිතා කළ හැකි මූලික මැනුම් ක්‍රමයක් හා විසිතුරු මැනුම් ක්‍රමයක් සඳහන් කරන්න.
- (viii) පවුලේ සියළු දෙනා සමග එකතුව ආහාර ගැනීමේදී අනුගමනය කළ යුතු හොඳ ආහාර පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
- (ix) තමාගේ සීයා දියවැඩියා රෝගයෙන් පෙළෙන බැවින් ඔහුට උදේ ආහාරයට සුදුසු ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- (x) ගෙවත්තේ වගා කර ඇති පළතුරු හෝ එළවළුවලින් වර්ග දෙකක් නම් කර එයින් හැඳිය හැකි පරිස්මිත ආහාර දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- (2) (i) නිවසේ භාවිතයට ගැනෙන පොදු හා පෞද්ගලික ගෘහපිලි තුනක් නම් කරන්න.
- (ii) ළදරු ඇඳුමක් නිර්මාණය කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) ළදරු ඇඳුමක් ඇඳ එම ඇඳුම විසිතුරු කිරීමට සුදුසු මෝස්තරයක් ඇඳ දක්වන්න.

- (3) (i) "ආහාර ජීර්ණය" යන්න හඳුන්වන්න.
- (ii) ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන යකඩ උෞනතාවයෙන් වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) නිර්මාණ ආහාර ගන්නා වැඩිහිටියෙකුට දිවා ආහාර වේලකට සුදුසු බොජුන් පතක් සැලසුම් කර එම ආහාර තෝරා ගැනීමට හේතු පැහැදිලි කරන්න.

- (4) (i) එළවළු හා පළතුරු වල අඩංගු ප්‍රතිමක්සිකාරක විටමින් වර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) ප්‍රෝටීන් වල කෘත්‍යයන් තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරන්න.

- (5) (i) "කලා මූලිකාංග" සඳහන් කරන්න.
- (ii) මානව නොවන සම්පත් වර්ගීකරණය කර ඊට උදාහරණ දෙකක් බැගින් සඳහන් කරන්න.
- (iii) නිවාස සැලසුම් කිරීමේදී 'රාශීකරණය' යන්න පැහැදිලි කර ඊට උදාහරණ දෙකක් සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

- (6) (i) 'යොවුන් විය ' යන්න හඳුන්වන්න.
- (ii) ගර්භනී අවධියේදී බලපෑම් ඇති කළ හැකි අවධානම් සාධක තුනක් පැහැදිලි කරන්න.
- (iii) නව යොවුන් අවධියේ දී දක්නට ලැබෙන ද්විතියක ලිංගික ලක්ෂණ හතරක් පැහැදිලි කරන්න.

- (7) (i) ගර්භනී මවක් විසින් පිළිපැදිය යුතු සෞඛ්‍ය පුරුදු තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) මන්දපෝෂණයේ ප්‍රභේද සඳහන් කරන්න.
- (iii) ක්වෝමියෝකොර් රෝගියකු හා මැරස්මස් රෝගියකු තුළ දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ 2 බැගින් සඳහන් කරන්න.

ගෘහ විද්‍යාව

01 - 2	11 - 1	21 - 1	31 - 2
02 - 3	12 - 2	22 - 2	32 - 3
03 - 2	13 - 1	23 - 4	33 - 1
04 - 2	14 - 2	24 - 4	34 - 3
05 - 4	15 - 3	25 - 3	35 - 3
06 - 4	16 - 4	26 - 4	36 - 4
07 - 3	17 - 1	27 - 4	37 - 4
08 - 3	18 - 1	28 - 2	38 - 1
09 - 3	19 - 3	29 - 1	39 - 2
10 - 1	20 - 4	30 - 1	40 - 2

- (i) විස්තෘත පවුල, අනු පවුල, සංග්‍රහක පවුල (ලකුණු 2)
- (ii) -දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම
 -නිසි පෝෂණය ලබාදීම
 -ඉගෙනීමට පහසුකම් සැලසීම
 -යහපත් පුරුදු හා ආකල්ප ඇති කිරීම
 -යහපත් ක්‍රියාවෙහි නිරත කරලීම
 -පූර්ණ පෞරුෂයකින් යුතු හොඳ පුරවැසියෙකු කිරීමට වෙහෙසීම
 -සුදුසු කාලයේ දී දායාද පවරාදීම (කරුණු දෙකකට ලකුණු 2 ක්),
- (iii) කොළ කැඳ
- (iv) විටමින් A, විටමින් C, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේද, සෙලියුලෝස්, තන්තු, ජලය (පෝෂ ගුණ 4 ට ලකුණු 2 යි)
- (v) මිනිසා සතු ශක්තීන් , දැනුම, කුසලතා, ආකල්ප හා ශ්‍රමය (කරුණු දෙකකට ලකුණු 2 ක්)
- (vi) බිත්ති සැරසිලි, කුෂන්, ලියුම් රඳවන, ටේබල් මැටිස්, අත්පිස්නා රඳවනය, බෝතල් ආවරණ (උපාංග දෙකකට ලකුණු 2යි)
- (vii)

<p>මූලික මැනුම්</p> <p>පිස්මේන්තු මැස්ම දම්වැල් මැස්ම</p> <p>වාටි මැස්ම</p> <p>නූල් ඇඳීම</p> <p>හින් නූල් ඇඳීම</p>	<p>විසිතුරු මැනුම්</p> <p>නැටි මැස්මී</p> <p>සෝන් මැස්ම/පිරවිලි මැස්ම</p> <p>කතිර මැස්ම</p> <p>දිගකොට මැස්ම</p> <p>හෙරිං බොන් මැස්ම</p>
--	--

(මැනුම් ක්‍රම දෙකකට ලකුණු 2)
- (viii) -පවුලේ සියලු දෙනා එකට වාඩිවී ආහාර ගැනීම
 -ඉඳුල් අතින් ආහාර බෙදා නොගැනීම
 -අසුන්ගෙන සිටියදීම ආහාර බෙදා ගැනීම
 -ආහාර මේසයට නොවැටෙන ලෙස බෙදා ගැනීම
 -ආහාර මුඛයේ රඳවා ගනිමින් කථා නොකිරීම
 -සියලු දෙනාම ආහාර ගැනීම අවසන් වන තුරු අසුන් ගෙන සිටීම
 -ආහාර ගන්නා වේලාව ප්‍රසන්න කර ගැනීමට ප්‍රිය ජනක දේ කතා කිරීම
 -අවශ්‍ය පමණට ආහාර අපතේ නොයන ලෙස බෙදා ගැනීම (කරුණු දෙකකට ලකුණු 2 ක්)

(ix) දියවැඩියා රෝගයට

(x) පළතුරු

එළවළු

අඹ කෝඩියල් ජෑම්
සියඹලා වියලීම
තක්කාලි ජෑම්

දෙහි ලුණු දෙහි
කරවිල වියලීම
තක්කාලි වට්නි සෝස්

(2)(i)

පොයු

පෞද්ගලික

- අත්පිස්නා තුවා
- මේස රෙදි පෙරවන රෙදි
- තිර රෙදි ලේන්සු
- ඇඳ රෙදි

(ඉහත කොටස් දෙකකට අදාළ එක බැගින් ගෙන කරුණු 3 ට ලකුණු 3)

(ii)

- ඇඳුම ලිහිල් වීම
- සරල පන්තයකින් යුතුවීම
- ඇඟලැමට හා පියවීමට පහසුවීම
- මුට්ටු අවමවීම
- මුට්ටුව යොදන්නේ නම් පැනලි මුට්ටුව යෙදීම
- විවර පියවීමට ටේප් ඇල්ලීම
- අලංකාර කිරීමට සරල මෝස්තර හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදා ගැනීම

(iii)

නිවැරදි පන්තයට සහ මෝස්තරයට (ලකුණු දෙක බැගින් ලකුණු 4)

(3) (i)

පරිභෝජනයට ගනු ලබන ආහාරවල අඩංගු සංකීර්ණ පෝෂක සංඝටක එන්සයිමය ප්‍රතික්‍රියා මගින් සරල තත්ත්වවලට ජල විච්ඡේදනය වීමේ ක්‍රියාවලිය ආහාර පිරිණයවේ. (විස්තරයට ලකුණු 03)

(ii)

- යකඩ උග්‍රතාවයේ රෝග ලක්ෂණ පැහැදිලි කිරීම
- දැනුවත් කිරීම
- දෛනික ආහාර වේල්වල යකඩ අවශෝෂණයට උදව් කරන සාධක පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම
- උදා කොළ එළවළු සමග විටමින් ලබාදීම
- සෑම ආහාර වේලකටම පසු පළතුරක් ආහාරයට දීම
- යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන සාදක පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම

ඔක්සැලික් අම්ලය

කැලේන් වර්ග

(කරුණු 3 ට ලකුණු 3)

(iii)

බොජුන් පත

- රතු කැකුළු සහල් බත්
- පරිප්පු හා නිවීති ව්‍යංජනයක්
- මිරිසට පිසින ලද බිම්මල්
- බෝංචි සහ කජු ව්‍යංජනය
- තෙල් දමන ලද අල
- දඹල මැල්ලුමක්
- ජෙලි මිශ්‍ර පළතුරු සලාදයක්

බොජුන්පතට ලකුණු 2

හේතුවට ලකුණු 2

මුළු ලකුණු 4

නිර්මාණ පුද්ගලයෙකුට මස්/මාළු/බිත්තරවලින් එක්ව ප්‍රෝටීන් නොලැබෙන නිසා ධාන්‍ය වර්ගයක් සමග මාෂ බෝග වර්ග දෙකක් එකතු කිරීමෙන් අදාළ අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ලබාදිය යුතුය. බනිජ් ලවන විටමින් එකතු විය යුතු අතර වර්නය වයනය රුචිකත්වය කෙරේ අවධානය යොමු විය යුතුය.

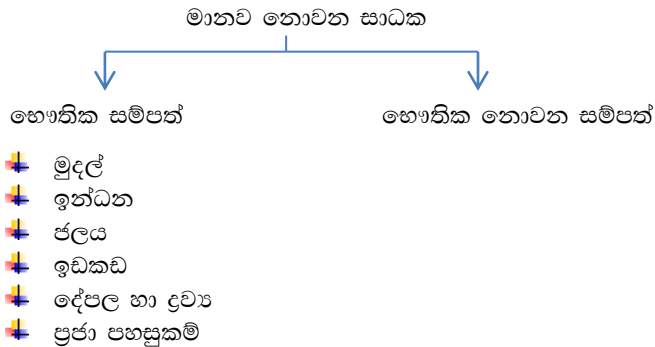
(4)(i) විටමින් A , විටමින් C , විටමින් E

- (ii) - ශරීරය වර්ධනය කිරීම
- ගෙවී ගිය සෛල අලුත්වැඩියා කිරීම
- ශක්තිය ලබාදීම
- එන්සයිම නිෂ්පාදනයට
- ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනයට
- හෝර්මෝන නිෂ්පාදනයට

- (iii) - පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා
- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ රුචිකත්වය හඳුනාගෙන ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම
- විවිධත්වයකින් යුතුව ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට අවශ්‍ය අමු ද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමට අපහසුව
- පවුලේ ආදායමට

- (5)(i) - රේඛා
- හැඩය

(ii)



වර්ගීකරණයට ලකුණු 01
 උදාහරණ දෙකට ලකුණු 02
 මුළු ලකුණු 03

(iii) රාශිකරණය - විවිධ කාර්යයන් අවම ශ්‍රමයකින් හා උපරිම පහසුකම් ෂලසා ගත හැකි ආකාරයට නිවසේ කොටස් එකිනෙකට යාබදව ගොනු කිරීම රාශිකරණයයි.
 උදා නිදන කාමරවල සිට පහසුවෙන් යාමට හැකිවන සේ ඒ අසලම නාන කාමරය හා වැසිකිලිය පිහිටුවීම

- ✚ ආලින්දය විසින් කාමරයට යාබදව පිහිටුවීම
 - ✚ විසින් කාමරයේ කොටසක් කැම කාමරය ලෙස යොදා ගැනීම
 - ✚ මුළුතැන්ගෙය කොටසක් ගබඩා කාමරයට හා කැම කාමරය ලෙස යොදා ගැනීම
- නැතහොත් මුළුතැන්ගෙයට ආසන්නව ගබඩා කාමරය සෑදීම පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 02
 උදාහරණ 2 ට ලකුණු 02
 මුළු ලකුණු 02

(6) (i) යොවුන් විය පුද්ගලයකුගේ පිවන වකුසේ වැදගත්ම අවධියකි. උපරිම වර්ධන වේගයක් පෙන්නුම් කරයි. වයස් සීමාව පිළිබඳව විවිධ අර්ථකථන ඇත. අවුරුදු 10-19 දක්වා යොවුන් විය ලෙස සලකයි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව අවුරුදු 10-24 දක්වා කාලයයි.

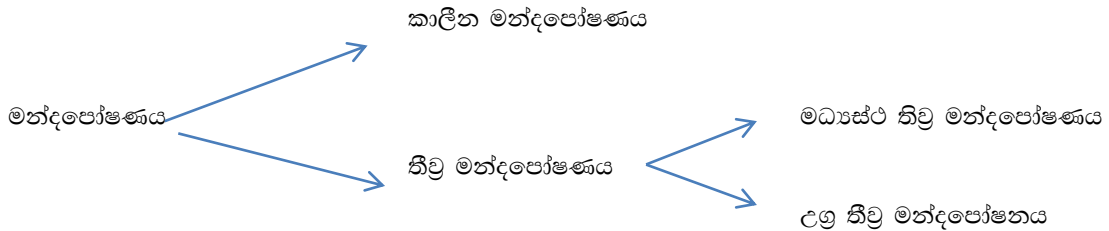
(ii) දියවැඩියාව අධිරුධිර පීඩනය සමාජ රෝග සංජානනීය රෝග ඹවගේ උස අඩුවීම මවගේ වයස යනාදී ඕනෑම සාධක 3 ක් පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීමට අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(iii) ස්ත්‍රී	පිරිමි
- පියයුරු විශාලවීම	මස්පිඩු වැඩීම
- උකුළු පළල්වීම	උරහිස පළල්වීම
- උස හා බර වැඩිවීම	ස්වරාලය ඉදිරියට ඒම
- යෝනි ශ්‍රාව ඇතිවීම	ශුක්‍ර මෝචනය
- ලිංගේන්ද්‍රිය අවට රෝම ඇතිවීම	ලිංගේන්ද්‍රිය විශාලවීම

යනාදිය ගැලපෙන පරිදි

- (7) (i) -දෛනික පවිත්‍රතාවය
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර
 - යහපත් සිතුවිලි
 - කේන්ද්‍රිය, වෛරය වැනි ආකල්ප වළක් ඉවත්වීම (යනාදී කරුණු)

(ii)



(iii) ක්වොෂියෝ කොර්

- ප්‍රතිශක්තිය දුර්වලවීම නිසා ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරුවීම
- බර අඩුවීම හා වර්ධනය බාලවීම
- සමෙහි කෙස්වල වර්ණය තඹ පැහැයවීම
- උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම
- මුහුණ අත්පා ඉදිමීම

මැරස්මස්

- කෘශ වූ ශරීරයක් පැවතීම
- සම වියළීම හා රැළි වැටීම
- වමනය හා පාවනය ඇතිවීම
- ජීර්ණ හා අවශෝෂණ දුර්වලතා පැවතීම
- වයස්ගත සමභාවය මුහුණේ පෙන්නුම් කිරීම

G.C.E. O/L PAST PAPERS
අ.පො.ස. කා/පෙළ පසුගිය විභාග පුස්තකෝන්තර
2010 සිට 2019 දක්වා

A+ GUIDE PAST PAPERS

ගණිතය
MATHEMATICS

✓ ප්‍රශ්න ✓ ලිපි ✓ වටිනාකම ✓ අඟුණ

10-11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා විශේෂ වශයෙන් සකස් කර ඇත.

Ex/Press/2019/0034

G.C.E. O/L PAST PAPERS
අ.පො.ස. කා/පෙළ පසුගිය විභාග පුස්තකෝන්තර
2010 සිට 2019 දක්වා

A+ GUIDE PAST PAPERS

විද්‍යාව
SCIENCE

✓ ප්‍රශ්න ✓ ලිපි ✓ වටිනාකම ✓ අඟුණ

10-11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා විශේෂ වශයෙන් සකස් කර ඇත.

Ex/Press/2019/0034

G.C.E. O/L PAST PAPERS
අ.පො.ස. කා/පෙළ පසුගිය විභාග පුස්තකෝන්තර
2010 සිට 2019 දක්වා

A+ GUIDE PAST PAPERS

ඉතිහාසය
HISTORY

✓ ප්‍රශ්න ✓ ලිපි ✓ වටිනාකම ✓ අඟුණ

10-11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා විශේෂ වශයෙන් සකස් කර ඇත.

Ex/Press/2019/0034

G.C.E. O/L PAST PAPERS
අ.පො.ස. කා/පෙළ පසුගිය විභාග පුස්තකෝන්තර
2010 සිට 2019 දක්වා

A+ GUIDE PAST PAPERS

සිංහල භාෂාව හා සාහිත්‍යය
SINHALA LANGUAGE AND LITERATURE

✓ ප්‍රශ්න ✓ ලිපි ✓ වටිනාකම ✓ අඟුණ

10-11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා විශේෂ වශයෙන් සකස් කර ඇත.

Ex/Press/2019/0034

G.C.E. O/L PAST PAPERS
අ.පො.ස. කා/පෙළ පසුගිය විභාග පුස්තකෝන්තර
2010 සිට 2019 දක්වා

A+ GUIDE PAST PAPERS

සංගීතය (පෙරදිග)
MUSIC (ORIENTAL)

✓ ප්‍රශ්න ✓ ලිපි ✓ වටිනාකම ✓ අඟුණ

10-11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා විශේෂ වශයෙන් සකස් කර ඇත.

Ex/Press/2019/0034

G.C.E. O/L PAST PAPERS
අ.පො.ස. කා/පෙළ පසුගිය විභාග පුස්තකෝන්තර
2010 සිට 2019 දක්වා

A+ GUIDE PAST PAPERS

තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය
INFORMATION & COMMUNICATION TECHNOLOGY

✓ ප්‍රශ්න ✓ ලිපි ✓ වටිනාකම ✓ අඟුණ

10-11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා විශේෂ වශයෙන් සකස් කර ඇත.

Ex/Press/2019/0034

G.C.E. O/L PAST PAPERS
අ.පො.ස. කා/පෙළ පසුගිය විභාග පුස්තකෝන්තර
2010 සිට 2019 දක්වා

A+ GUIDE PAST PAPERS

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

✓ ප්‍රශ්න ✓ ලිපි ✓ වටිනාකම ✓ අඟුණ

10-11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා විශේෂ වශයෙන් සකස් කර ඇත.

Ex/Press/2019/0034

G.C.E. O/L PAST PAPERS
අ.පො.ස. කා/පෙළ පසුගිය විභාග පුස්තකෝන්තර
2010 සිට 2019 දක්වා

A+ GUIDE PAST PAPERS

භූගෝල විද්‍යාව
GEOGRAPHY

✓ ප්‍රශ්න ✓ ලිපි ✓ වටිනාකම ✓ අඟුණ

10-11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා විශේෂ වශයෙන් සකස් කර ඇත.

Ex/Press/2019/0034

G.C.E. O/L PAST PAPERS
අ.පො.ස. කා/පෙළ පසුගිය විභාග පුස්තකෝන්තර
2010 සිට 2019 දක්වා

A+ GUIDE PAST PAPERS

ඉංග්‍රීසි භාෂාව
ENGLISH LANGUAGE

✓ ප්‍රශ්න ✓ ලිපි ✓ වටිනාකම ✓ අඟුණ

10-11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා විශේෂ වශයෙන් සකස් කර ඇත.

Ex/Press/2019/0034

G.C.E. O/L PAST PAPERS
අ.පො.ස. කා/පෙළ පසුගිය විභාග පුස්තකෝන්තර
2010 සිට 2019 දක්වා

A+ GUIDE PAST PAPERS

නාට්‍ය හා රංග කලාව
DRAMA AND THEATRE

✓ ප්‍රශ්න ✓ ලිපි ✓ වටිනාකම ✓ අඟුණ

10-11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා විශේෂ වශයෙන් සකස් කර ඇත.

Ex/Press/2019/0034

G.C.E. O/L PAST PAPERS
අ.පො.ස. කා/පෙළ පසුගිය විභාග පුස්තකෝන්තර
2010 සිට 2019 දක්වා

A+ GUIDE PAST PAPERS

නැටුම් (දේශීය)
DANCING (ORIENTAL)

✓ ප්‍රශ්න ✓ ලිපි ✓ වටිනාකම ✓ අඟුණ

10-11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා විශේෂ වශයෙන් සකස් කර ඇත.

Ex/Press/2019/0034

G.C.E. O/L PAST PAPERS
අ.පො.ස. කා/පෙළ පසුගිය විභාග පුස්තකෝන්තර
2010 සිට 2019 දක්වා

A+ GUIDE PAST PAPERS

කතෝලික ධර්මය
CATHOLICISM

✓ ප්‍රශ්න ✓ ලිපි ✓ වටිනාකම ✓ අඟුණ

10-11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා විශේෂ වශයෙන් සකස් කර ඇත.

Ex/Press/2019/0034

G.C.E. O/L PAST PAPERS
අ.පො.ස. කා/පෙළ පසුගිය විභාග පුස්තකෝන්තර
2010 සිට 2019 දක්වා

A+ GUIDE PAST PAPERS

ව්‍යාපාර හා ගිණුම්කරණ අධ්‍යයනය
BUSINESS & ACCOUNTING STUDIES

✓ ප්‍රශ්න ✓ ලිපි ✓ වටිනාකම ✓ අඟුණ

10-11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා විශේෂ වශයෙන් සකස් කර ඇත.

Ex/Press/2019/0034

G.C.E. O/L PAST PAPERS
අ.පො.ස. කා/පෙළ පසුගිය විභාග පුස්තකෝන්තර
2010 සිට 2019 දක්වා

A+ GUIDE PAST PAPERS

බුද්ධ ධර්මය
BUDDHISM

✓ ප්‍රශ්න ✓ ලිපි ✓ වටිනාකම ✓ අඟුණ

10-11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා විශේෂ වශයෙන් සකස් කර ඇත.

Ex/Press/2019/0034

G.C.E. O/L PAST PAPERS
අ.පො.ස. කා/පෙළ පසුගිය විභාග පුස්තකෝන්තර
2010 සිට 2019 දක්වා

A+ GUIDE PAST PAPERS

චිත්‍ර
ART

✓ ප්‍රශ්න ✓ ලිපි ✓ වටිනාකම ✓ අඟුණ

10-11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා විශේෂ වශයෙන් සකස් කර ඇත.

Ex/Press/2019/0034

Online shopping

www.lol.lk
Learn Ordinary Level

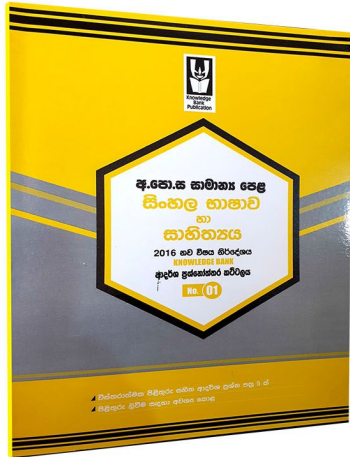
DELIVERY ISLANDWIDE

SECURE PAYMENT

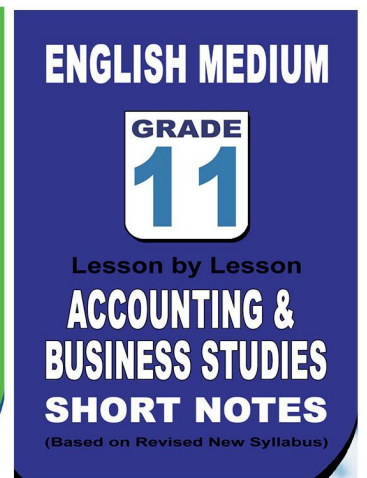
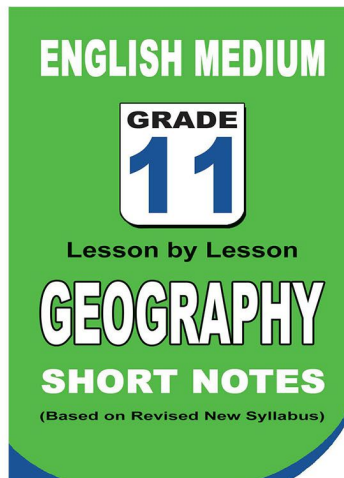
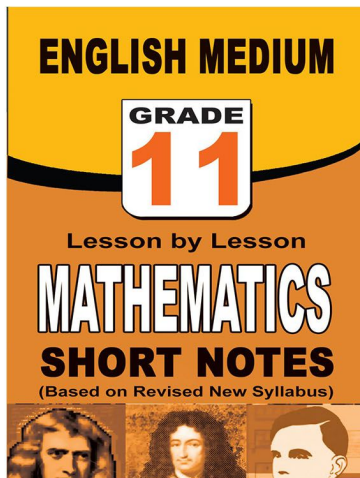
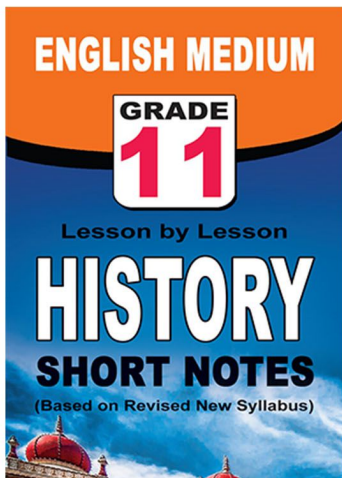
පළාත් ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ විලිනුරු පත්‍ර පොත්



ආදර්ශ ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ විලිනුරු පත්‍ර පොත්



තේට් සටහන් පොත්



ච්චම් කහිතම ගෙදරටම ගෙන්නාහැනිම

www.lol.lk

Learn Ordinary Level

අමතන්න - 071 777 4440/0756999990/071 8540371



PAST PAPERS WIKI

ප්‍රශ්නපත්‍ර පොත්
ගෙදරටම ගෙන්ව ගන්න
ඔන්ලයින් ඔඩර් කරන්න

WWW.LOL.LK
වෙත යන්න



ONLINE BOOK STORE

An evening of fun for young readers

