

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province	<b>බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව</b> <b>மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்</b> <b>Department of Education - Western Province</b>	බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province	
<b>වර්ෂ අවසාන ඇගයීම</b> <b>ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2022 (2023 මාර්තු)</b> <b>Year End Evaluation</b>			
ශ්‍රේණිය } 11 தரம் } 11 Grade } 11	විෂය } பாடம் } Subject }	පත්‍ර } வினாத்தாள் } I Paper }	කාලය } காலம் } 01 Time }

**සැලකිය යුතුයි:**

- (i) සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- (ii) අංක (01) සිට (40) තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1 , 2 , 3 , 4 යන අංකවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා ගන්න.
- (iii) ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවයට (**\***) ලකුණ යොදන්න.

- (01) ඇස්වල නිරෝගීභාවය සඳහා වඩාත් ම බලපාන විටමිනය,
  - (1) විටමින් A ය.                      (2) විටමින් B ය.                      (3) විටමින් C ය.                      (4) විටමින් D ය.
- (02) ප්‍රෝටීන් ජීර්ණයට දායකවන එන්සයිමයක් වනුයේ,
  - (1) පෙප්සීන් ය.                      (2) ලයිපේස් ය.                      (3) ඇමයිලේස් ය.                      (4) ලැක්ටේස් ය.
- (03) මේ අතුරෙන් පොලිසැකරයිඩ වර්ගයක් වන්නේ,
  - (1) ලැක්ටෝස් ය.                      (2) මෝල්ටෝස් ය.                      (3) ග්ලයිකොජන් ය.                      (4) සුක්‍රෝස් ය.
- (04) කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ප්‍රභව පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ,
  - (1) කුරක්කන් සහ රටකපු ය.                      (2) කටු සහිත කුඩා මාළු සහ එළවළු ය.
  - (3) කටු සහිත කුඩා මාළු සහ පළතුරු ය.                      (4) කිරි හා කිරි නිෂ්පාදිත සහ තල ය.
- (05) කේක් සෑදීමේ දී බේකින් පවුඩර් මගින් එහි පහත කිනම් ලක්ෂණ ඇති කරයි ද?
  - (1) රසය ඇති කරයි.                      (2) පෝෂණය වැඩි කරයි.
  - (3) මෘදුබව ඇති කරයි.                      (4) බර වැඩි කරයි.
- (06) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ යාන්ත්‍රික ජීර්ණයට සම්බන්ධ කොටස් පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ,
  - (1) මුඛය, අක්මාව සහ ග්‍රසනිකාව ය.                      (2) මුඛය, අන්තප්‍රේෂ්ණය සහ ආමාශය ය.
  - (3) මුඛය, අන්තප්‍රේෂ්ණය සහ අග්න්‍යාශය ය.                      (4) මුඛය, අන්තප්‍රේෂ්ණය සහ ග්‍රහනිය ය.

● පහත දැක්වෙන තොරතුරු ඇසුරින් 7 සහ 8 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- X නැමති පෝෂකය මගින් සිදුවන කාර්යයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- a) එන්සයිමවල සංසටකයකි.
  - b) ප්‍රෝටීන හා විටමින් සංශ්ලේෂණය සහ කාබොහයිඩ්‍රේට් පරිවෘත්තියට අවශ්‍ය වේ.
  - c) හෝර්මෝන නිෂ්පාදනය කිරීමට අවශ්‍ය වේ.
  - e) ඉන්සියුලින් නිපදවීමට අවශ්‍ය වේ.
- (07) "X" නැමති පෝෂකය වනුයේ,
- (1) යකඩ ය.                      (2) විටමින් D ය.                      (3) විටමින් B ය.                      (4) සින්ක් ය.

- (08) "x" නැමති පෝෂකය උගත වීමෙන් ඇති විය හැකි ලක්ෂණ වනුයේ,  
 (1) මන්දබුද්ධික දරුවන් බිහිවීම සහ මාංශපේෂි වේදනාව ය.  
 (2) ක්‍රෝචනතාව සහ දන්තාබාධ ඇති වීම ය.  
 (3) ලිංගික පරිණතිය ප්‍රමාද වීම සහ ආහාර රුචිය අඩු වීම ය.  
 (4) කෙණ්ඩ පෙරළීම සහ හෘද්‍යාබාධ ඇති වීම ය.
- (09) ඔබ උදයට ගත් ආහාරයේ ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 10 ක් ද මේදය ග්‍රෑම් 8ක් ද කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 40 ක් ද අඩංගු වූයේ නම් ඔබට ලැබුණු ශක්ති අගය කිලෝ කැලරි කීයද?  
 (1) 272 කි.                      (2) 278 කි.                      (3) 280 කි.                      (4) 282 කි.
- (10) යම් ද්‍රව්‍යයකින් ශරීරයට ඉටුවන කාර්යයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.  
 ★ සෛලවල ස්ථායීතාව පවත්වා ගැනීම.  
 ★ ආහාර ජීරණයට, අවශෝෂණයට, පරිවහනයට උපකාරී වීම.  
 ★ බහිස්ප්‍රාචි ක්‍රියාවලියේ දී, ද්‍රාවකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම.  
 ★ සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම.  
 එම ද්‍රව්‍යය විය හැක්කේ,  
 (1) මේදය ය.                      (2) ජලය ය.                      (3) එන්සයිම ය.                      (4) රුධිරය ය.
- (11) ප්‍රතිමක්ෂිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියාකරන විටමින් වර්ගයකි,  
 (1) විටමින් K                      (2) විටමින් D                      (3) විටමින් A                      (4) විටමින් B
- (12) ග්‍රහණයේ දී රසායනික ජීරණයට සම්බන්ධ වන එන්සයිම පමණක් ඇති පිළිතුර තෝරා දක්වන්න.  
 (1) පෙප්සින්, ලයිපේස් සහ ලැක්ටේස්  
 (2) ඇමයිනෝ පෙප්ටිඩේස්, ඇමයිලේස් සහ මෝල්ටේස්  
 (3) ට්‍රිප්සින්, පෙප්සින් සහ ඇමයිලේස්  
 (4) ලයිපේස්, ට්‍රිප්සින් සහ ඇමයිලේස්
- (13) යම්කිසි ආහාර කාණ්ඩයක පෝෂණමය ලක්ෂණ පහත දැක්වේ.  
 ★ නැවුම් ආහාරවල වැඩි වශයෙන් පෝෂණ අගය ආරක්ෂා වී තිබීම.  
 ★ විටමින් A සහ C අන්තර්ගත වීම.  
 ★ ෆෝස්ෆරස් සහ සුක්රෝස් අඩංගු වීම.  
 ★ තන්තු බහුල වීම.  
 ඉහත ලක්ෂණ දැකිය හැකි ආහාර කාණ්ඩය විය හැක්කේ,  
 (1) එළවළු ය.                      (2) පළතුරු ය.  
 (3) පලා වර්ග ය.                      (4) තෙල් සහිත ඇට වර්ග ය.
- (14) පාන් සඳහා පිරි මෝලිය සැකසීමේ දී භාවිතවන ශිල්පීය ක්‍රම වනුයේ,  
 (1) මිශ්‍ර කිරීම සහ අත් ගැසීමයි.  
 (2) කලවම් කිරීම සහ කැබලිවලට කැපීමයි.  
 (3) පදම් කිරීම සහ ගැසීමයි.  
 (4) පදම් කිරීම සහ මිශ්‍ර කිරීමයි.

(15) ඉදිමාව, උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම සහ ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීම යන රෝග ලක්ෂණ දැකිය හැක්කේ,

- (1) මැරස්මස්වල දී ය.
- (2) ක්වොමියොකොර්වල දී ය.
- (3) අයඩීන් උග්‍රතාවයේ දී ය.
- (4) යකඩ උග්‍රතාවයේ දී ය.

(16) ස්ථූලතාව නිසා ඇති විය හැකි සංකූලතාවයකි,

- (1) ආසානය.
- (2) නිරක්තිය.
- (3) අස්ථි විකෘතිතාව.
- (4) ශීතාද රෝගය

(17) ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටලු කිහිපයකි,

- (1) විටමින් C උග්‍රතාව, විටමින් A උග්‍රතාව සහ විටමින් K උග්‍රතාව.
- (2) ප්‍රෝටීන් - කැලරි මන්දපෝෂණ, යකඩ උග්‍රතාව සහ විටමින් A උග්‍රතාව.
- (3) යකඩ උග්‍රතාව, ප්‍රෝටීන් - කැලරි මන්දපෝෂණය සහ විටමින් A උග්‍රතාව.
- (4) විටමින් K උග්‍රතාව, විටමින් C උග්‍රතාව සහ කැල්සියම් උග්‍රතාව.

(18) නව යොවුන් වියේ සමාජයීය වර්ධනය පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ කිහිපයකි,

- (1) රංචු ලැදියාව සහ තර්කානුකූලභාවය.
- (2) චිරාභිවන්දනය සහ ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව.
- (3) අනුකරණය සහ විලාසිතාවලට නැඹුරු වීම.
- (4) ස්වීයත්වය සහ සංජානනය

(19) මුල් යොවුන් වියේ දී ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන් යන දෙපිරිස තුළ පිළිබිඹු කරන පැහැදිලි හා වැදගත්ම ලක්ෂණය වනුයේ,

- (1) යෞවනෝදයට පත් වීම ය.
- (2) පළමු ආර්ථවය සිදුවීම ය.
- (3) කටහඬ වෙනස් වීම ය.
- (4) පරිණත හැසිරීමක් පෙන්වීම ය.

(20) ඩිම්බ කෝෂ හා ගර්භාෂය වර්ධනය,

- (1) ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණයකි.
- (2) ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණයකි.
- (3) යොවුන් වියේ ලක්ෂණයකි.
- (4) ගර්භණීභාවයේ ලක්ෂණයකි.

(21) නව යෞවන අවධියේ සිදුවන කායික වර්ධනය සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- (1) අත් පා, කඳට වඩා වේගයෙන් වර්ධනය වේ.
- (2) අස්ථි සනත්වය වැඩි වේ.
- (3) ළමා ස්වරූපය කෙමෙන් වැඩිහිටි ස්වරූපයකට පත් වේ.
- (4) ගැහැණු ළමුන්ගේ ජෛෂ් පටක වර්ධනය වී දැඩි ස්වභාවයක් ගනී.

(22) යොවුන් වියේ දී, පෙන්නුම් කරන ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව,

- (1) මානසික වර්ධනය හේතුවෙන් පෙන්නුම් කරන්නකි.
- (2) සමාජයීය වර්ධනය හේතුවෙන් පෙන්නුම් කරන්නකි.
- (3) චිත්තවේග වර්ධනය හේතුවෙන් පෙන්නුම් කරන්නකි.
- (4) කායික වර්ධනය හේතුවෙන් පෙන්නුම් කරන්නකි.

- (23) යොවුන් විශේෂී, සමාජයීය වර්ධනය හේතුවෙන් දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණයකි,  
 (1) හුදකලා වීමට ඇති කැමැත්ත. (2) ස්වාධීනත්වය අපේක්ෂා කිරීම.  
 (3) කායික වර්ධනය සම්පූර්ණ වීම. (4) හැඟීම් ප්‍රකාශනයට ඇති අකමැත්ත.

- (24) ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස්වලින් සිදු කරන කාර්යයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.  
 A - ඩිම්බ කෝෂ - පරිණත ඩිම්බ මුදා හැරීම සහ ඩිම්බ පරිවහනය  
 B - පැලෝපියා නාළ - ඩිම්බ පරිවහනය සහ සංසේචනය  
 C - ගර්භාෂය - කලලය අධිරෝපණය සහ කලල බන්ධය හා පෙකෙනිවැල සැකසීම  
 D - යෝනි මාර්ගය - කලල බන්ධය හා පෙකෙනිවැල සැකසීම සහ ප්‍රසවය  
 ඉහත එක් එක් කොටසින් සිදුවන කාර්යයන් නිවැරදිව දක්වා ඇති පිළිතුර තෝරන්න.  
 (1) A හා B (2) B හා C (3) A හා D (4) C හා D

- (25) පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස්වලින් සිදුවන කාර්යයන් නිවැරදිව දක්වා ඇති පිළිතුර වනුයේ,  
 (1) වෘෂණ - ශුක්‍රාණු නිපදවීම හා ගබඩා කිරීම සහ ටෙස්ටිස්ටෙරෝන් නිපදවීම.  
 (2) වෘෂණ කෝෂ - පුරුෂ ප්‍රජනක හෝමෝන නිපදවීම හා වෘෂණයට ආරක්ෂාව සැපයීම.  
 (3) ශිෂ්ණය - වෘෂණයට ආරක්ෂාව සැපයීම හා ශුක්‍රාණු නිපදවීම.  
 (4) ශුක්‍ර ප්‍රණාල - පරිණත ශුක්‍රාණු ශිෂ්ණය වෙත යොමු කිරීම හා ටෙස්ටිස්ටෙරෝන් නිපදවීම.

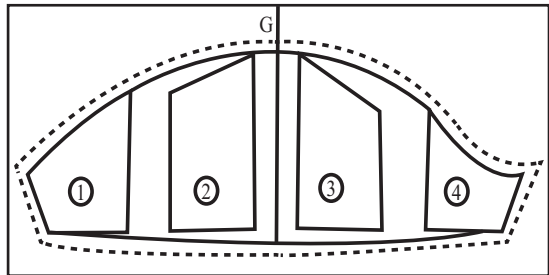
- (26) ගර්භණීභාවයේ ලක්ෂණයක් වන ආර්තවය නැවතීමට හේතු වනුයේ,  
 (1) කලලය ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වන විට මවගේ උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම ය.  
 (2) කලලය ගර්භාෂය තුළ අධිරෝපණය වීම නිසා ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය ස්‍රාවය වීම ය.  
 (3) හෝමෝන අසමතුලිතතාව නිසා ගර්භණී කාලය තුළ ඩිම්බ මේරීම සිදු නොවීම ය.  
 (4) සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ගර්භණී මවකගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාව වැඩි වීම ය.

- (27) පහත දී ඇති සුළු ආබාධ හා අවදානම් සාධක අතුරෙන් ගර්භණී අවධියේ ඇති විය හැකි සුළු ආබාධයක් සහ අවදානම් සාධකයක් පිළිවෙලින් දක්වා ඇති පිළිතුර තෝරන්න.  
 A. වමනය B. මලබද්ධය C. දියවැඩියාව  
 D. ඇදුම E. ආහාර අරුචිය  
 (1) A හා B (2) C හා D (3) E හා A (4) B හා C

- (28) කුෂන් කවරයක අද්දර අලංකාර කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු වනුයේ,  
 (1) රේන්ද ඇල්ලීම සහ බඳන යෙදීම ය.  
 (2) රැළි පටියක් ඇල්ලීම සහ වාටි මැස්ම යෙදීම ය.  
 (3) පිස්මේන්තු මැස්මෙන් අලංකාර කිරීම සහ බ්ලැන්කට් මැස්ම යෙදීම ය.  
 (4) පයිපින් කිරීම සහ සැඟිවටිය යෙදීම ය.

- (29) කපු කෙන්දක් ගිනි දැල්ලට ඇල්ලීමෙන් දිස්වන්නේ,  
 (1) නිල් වර්ණ සහිත දැල්ලකි. (2) කළු වර්ණ සහිත දැල්ලකි.  
 (3) කහ වර්ණ සහිත දැල්ලකි. (4) රතු වර්ණ සහිත දැල්ලකි.

- (30) ළදරු ඇඳුමක ඉදිරිපස අලංකාර කිරීමට වඩාත් ම සුදුසු විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමය වනුයේ,  
 (1) පිස්මේන්තු මැස්ම ය. (2) බුලියන් මැස්ම ය.  
 (3) කතිර මැස්ම ය. (4) ලේසි ඩේසි මැස්ම ය.
- (31) මුල් ළමාවියේ දරුවෙකුට, ඇඳුමක් මැසීම සඳහා රෙදි තේරීමේ දී,  
 (1) තද වර්ණ සහිත කපු රෙදි තෝරා ගත යුතුයි.  
 (2) ලා වර්ණ කෘතීම රෙදි තෝරා ගත යුතුයි.  
 (3) කුඩා මෝස්තර සහිත කපු රෙදි තෝරා ගත යුතුයි.  
 (4) විශාල මෝස්තර සහිත කපු රෙදි තෝරා ගත යුතුයි.
- (32) රෙදි පිරියම් කිරීම, යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ,  
 (1) රෙද්ද හොඳින් සෝදා ඇද වත් කර ඉස්ත්‍රික්ක කර ගැනීම ය.  
 (2) රෙදි සෝදා මතුපිට තෙත ඉවත් කර ගැනීම ය.  
 (3) පතරොම තබා නිවැරදි ව රෙදි කපා ගැනීම ය.  
 (4) රෙදි සඳහා අලංකාර නිමාවක් ලබා දීම ය.
- ළමා ගවුම මැසීම සම්බන්ධ පහත දක්වා ඇති පියවර ඇසුරින් (33) ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.  
 A. සායෙහි අංශ මූට්ටු මසන්න.  
 B. 1 cm ක් ඇතුළට සිටින සේ නවා 2 cm ක් පහළට වාටිය මසන්න.  
 C. දක්කු රේඛා ඔස්සේ හින් නූල් දුවවීමෙන් ඉණ රැළි කර ගන්න.  
 D. සායෙහි ඉණ, කඳ කොටසට අල්ලන්න.
- (33) ළමා ගවුම මැසීමේ පියවර, නිවැරදිව දක්වා ඇති පිළිතුර තෝරන්න.  
 (1) A, B, C හා D (2) A, D, B හා C  
 (3) A, C, D හා B (4) A, C, B හා D
- (34) සුදු පසුබිමේ රතු බිංදු සහිත රෙද්දකින් මසන ලද ළමා ගවුමට ආරෝපණයක් යෙදීම සඳහා, වඩාත් සුදුසු වනුයේ,  
 (1) කලු පසුබිමේ රතු බිංදු සහිත රෙදි ය. (2) රතු පසුබිමේ සුදු ඉරි සහිත රෙදි ය.  
 (3) තනි රතු වර්ණ රෙදි ය. (4) තනි සුදු වර්ණ රෙදි ය.
- (35) ළමා ගවුමේ අත සඳහා පහත පරිදි පතරොම නිර්මාණය කර ගැනීමෙන්,  
 (1) ළමා ගවුමට රැළි අතක් නිර්මාණය කර ගත හැකි ය.  
 (2) ළමා ගවුමේ අතේ, ඉහළට පමණක් රැළි යොදා ගත හැකි ය.  
 (3) ළමා ගවුමේ අතේ, පහළට පමණක් රැළි යොදා ගත හැකි ය.  
 (4) ළමා ගවුමේ අතේ ඉහළට හා පහළට රැළි යොදා ගත හැකි ය.



- (36) ගෘහීය මානව සම්පත් අතුරෙන්, කායික හා මානසික ශක්තිය,  
 (1) ශ්‍රමය ලෙස හැඳින්වේ. (2) ආකල්ප ලෙස හැඳින්වේ.  
 (3) දැනුම ලෙස හැඳින්වේ. (4) කුසලතා ලෙස හැඳින්වේ.

- (37) උත්සව ශාලාවක් රිද්මය මගින් අලංකාර කිරීම සඳහා,
- (1) පිළිගන්නා ස්ථානයේ විවිධ ප්‍රමාණයෙන් යුත් ප්‍රමිත ලද බැලුම්වලින් සැරසිය හැකි ය.
  - (2) මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයේ සිට දෙපසට විහිදෙන ලෙස ගෘහභාණ්ඩ හා මල් තැබිය හැකි ය.
  - (3) එකම වර්ණයේ මේස ආවරණ හා එකම වර්ගයේ මල් බඳුන් යොදා ගත හැකි ය.
  - (4) එක් ස්ථානයක හොඳින් පෙනෙන ලෙස මල් සැරසිල්ලක් කළ හැකි ය.
- (38) ගේ දොර පිරිසිදු කිරීම සඳහා පවුලේ වැඩිහිටි අය පමණක් සහභාගී වූ අතර, දරුවන් ක්‍රීඩා කිරීමෙහි යෙදිණි. මෙහි ඇති ගැටලුකාරී තත්ත්වය වනුයේ,
- (1) අයවැය ලේඛනයක් ක්‍රියාත්මක නොවීම ය.
  - (2) ශ්‍රම විභජන සැලැස්මක් ක්‍රියාත්මක නොවීම ය.
  - (3) කාල කළමනාකරණ සැලැස්මක් ක්‍රියාත්මක නොවීම ය.
  - (4) ගෘහ කළමනාකරණ සැලැස්මක් ක්‍රියාත්මක නොවීම ය.
- (39) සීමිත ඉඩකඩක් සහිත ගෙමිදුලකට වඩාත් සුදුසු අලංකරණ ක්‍රමයක් වනුයේ,
- (1) ගෙමිදුල විවිධ ප්‍රමාණයේ මල් බඳුන් තබා අලංකාර කිරීම ය.
  - (2) කුඩා කොළ සහිත ගස් වවා කප්පාදු කිරීම ය.
  - (3) අඹ ගසක් සිටුවා එහි වටේට මල් සහ බෝග සිටුවීම ය.
  - (4) ගෙමිදුල වටා සිරස් අවකාශයේ විවිධ බඳුන්වල බෝග හා මල් වගා කිරීම ය.
- (40) නිවසක රතු, රතු දම්, නිල් සහ නිල් දම් යන වර්ණ ආලේප කර ඇත. මෙහි දැකිය හැකි වර්ණ ගැලපුම වනුයේ,
- (1) ඒක වර්ණ ගැලපුමකි.
  - (2) බද්ධ වර්ණ ගැලපුමකි.
  - (3) උණුසුම් වර්ණ ගැලපුමකි.
  - (4) සිසිල් වර්ණ ගැලපුමකි.

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

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම  
 ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2022 (2023 මාර්තු)  
 Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය } தரம் } 11 Grade }	විෂයය } பாடம் } Subject }	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	පත්‍රය வினாத்தாள் } II Paper }	කාලය } காலம் } පැය 02 Time }
------------------------------------	---------------------------------	---------------------	--------------------------------------	------------------------------------

වැදගත්.  
 පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(01) පහත සඳහන් ඡේදය කියවා අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

මව පියා සහ දරුවන් තිදෙනෙකු සිටින පවුලකි. මව ස්වයං රැකියාවක් සඳහා ලදැරූ ඇඳුම් නිර්මාණය කර වෙළෙඳපොළට යොමු කරන දක්ෂ නිර්මාණ ශිල්පිණියක් වන අතර, තම ස්වාමියා නගරයේ පවත්වාගෙන යන ආපන ශාලාවට උදේ සහ සවස ආහාර නිෂ්පාදනය කර අලෙවිය සහාය වෙයි. සියලු කටයුතු නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීම සඳහා කාල කළමනාකරණය කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කරයි. වැඩිමල් යොවුන් දියණිය පාසලේ දී මෙන්ම පවුල තුළ දී ද දක්ෂතා පෙන්වන්නීය.

- (i) ආපනශාලාවට දැමීම සඳහා, ඇයට සහල් පිටි භාවිතයෙන් සකස් කළ හැකි උදැසන ආහාර වර්ග දෙකක් දක්වන්න.
- (ii) සවස තේ පානය සඳහා ආපනශාලාවේ අලෙවි කිරීමට සුදුසු ගැඹුරු තෙලේ බඳින ලද ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- (iii) ආපනශාලාවේ විකිණීමට ඇති ආහාරවල ගුණාත්මක බව පාරිභෝගිකයින්ට තහවුරු කිරීම සඳහා ආහාරවල තිබිය යුතු ගුණාත්මක ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
- (iv) ආපනශාලාවේ ආහාරපානවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැක ගැනීම සඳහා, අනුගමනය කළ හැකි උපක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
- (v) කට්ලට්, රෝල්ස් වැනි කෙටි කෑම සමග භාවිතයට ගත හැකි, පරිරක්ෂිත ආහාර වර්ගයක් ලියා, එය සෑදීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය සඳහන් කරන්න.
- (vi) නිර්මාණ ශිල්පිණියක් වශයෙන් තම ස්වාමියාගේ ආපනශාලාවට පාරිභෝගික ආකර්ෂණය ඇති කිරීම සඳහා ඇයට කළ හැකි උපක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (vii) ලදැරූ ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී භාවිත කරන රෙදි වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
- (viii) ලදැරූ ඇඳුම් අලංකරණය සඳහා යොදා ගත හැකි විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම දෙකක් යෝජනා කරන්න.
- (ix) පවුල තුළ ප්‍රසන්න පවුල් පරිසරයක් ඇති කර ගැනීම සඳහා පවුලේ සාමාජිකයන් දායකත්වය ලබා දිය යුතු ආකාර දෙකක් දක්වන්න.
- (x) යොවුන් දියණියගේ බුද්ධිමය හා නිර්මාණ කුසලතා වර්ධනය වීම, පවුලේ සාමාජිකයන්ට හඳුනා ගත හැකි අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 2x10=20)

- (2) රෙදිපිළි නිපැයුම තුළින් ගෘහණියකට මානසික තෘප්තියක් මෙන්ම ආර්ථික වාසි ද ලබා ගත හැකි ය.
- i. රෙදිපිළි නිෂ්පාදනයේ දී යොදා ගන්නා ස්වභාවික කෙඳි වර්ග තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
  - ii. බන්දේසි කවරයක් සඳහා සුදුසු නිර්මාණයක් ඇඳ, එය මැසීම සඳහා යොදා ගන්නා ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම දෙකක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
  - iii. a. විවර පියවීමේ ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)  
b. තිරස් බොත්තම් කාසය මසන අයුරු රූප සටහනකින් දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (3)
- i. ආහාර ගබඩා කර තැබීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක බව කෙරෙහි බලපාන සාධක තුනක් නම් කර, ඉන් එක් සාධකයක් බලපාන ආකාරය විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)
  - ii. කිරිවල වර්ධනය වන බැක්ටීරියා වර්ග තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
  - iii. ආහාරවල ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනය සඳහා පහත සඳහන් මාතෘකා බලපාන ආකාරය විස්තර කරන්න.  
a. ජල සක්‍රීයතාව                      b. උපස්තරය (ලකුණු 04)
- (4)
- i. ආහාර පිසීමේ ප්‍රයෝජන තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
  - ii. ආහාර පිසීමේ දී තාපය සංක්‍රාමණය වන ක්‍රම තුනක් නම් කර, එම ක්‍රමවලින් සකස් කර ගන්නා ආහාරය බැගින් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
  - iii. ඇපල් ගෙඩියක් කපා තැබූවිට, මඳ වේලාවකින් සිදුවන ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)
- (5)
- i. ඔබේ නිවසේ විදුලිය අරපිරීමැස්ම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
  - ii. නිවසක ඇති ඉඩකඩ පිරිමැසීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රම තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
  - iii. “වර්ණ අගමානය” යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)
- (6)
- i. “නවජ දරුවා” පෙන්වන ප්‍රතික ක්‍රියා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
  - ii. දරුවකුට මාස 18 දී ලබාදෙන එන්නත හා එමගින් වළක්වන රෝග නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
  - iii. සමවයස් කණ්ඩායම් යන්න පැහැදිලි කර, සමවයස් කණ්ඩායමක් තුළ සිටින සාමාජිකයින් ලබා ගන්නා ප්‍රතිලාභ සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (7)
- i. දරුවන් රැකබලා ගැනීමේ දී භාෂා වර්ධනය සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රම තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
  - ii. දරුවන්ට ආහාර ගැනීමට පුරුදු කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
  - iii. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳව කෙටි සටහනක් ලියන්න. (ලකුණු 04)



බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
 Department of Education - Western Province Department of Education - Western Province Department of Education - Western Province Department of Education - Western Province  
 බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
 Department of Education - Western Province Department of Education - Western Province Department of Education - Western Province Department of Education - Western Province  
 බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
 Department of Education - Western Province Department of Education - Western Province Department of Education - Western Province Department of Education - Western Province

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

**වර්ෂ අවසාන ඇගයීම**  
**ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2022 (2023 මාර්තු)**  
**Year End Evaluation**

**පිළිතුරු පත්‍රය**  
**Marking Scheme**

ශ්‍රේණිය } தரம் } 11 Grade }	විෂයය } பாடம் } Subject }	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	පත්‍රය } வினாத்தாள் } I,II Paper }
------------------------------------	---------------------------------	---------------------	--

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

(ලකුණු 1x40=40)

- 01 (i) ආපනශාලාවට දැමීම සඳහා - පිටිටු / ඉදියාපේප / ආපේප
- (ii) සවස තේ පානය සඳහා - රෝල්ස් / කට්ටලට් / පැටිස් / උළු වඩේ / පරිප්පු වඩේ
- (iii) ආහරවල ගුණාත්මක බව
- ★ ආහාරයට ආවේණික රසය තිබීම.
  - ★ සුවඳ තිබීම.
  - ★ වර්ණය තිබීම.
  - ★ වයනය තිබීම.
- (iv) ආහාරපානවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව සඳහා
- ★ ආහාරවලට ගැලපෙන සුදුසු ඇසුරුම් ක්‍රම භාවිතය
  - ★ ආහාර අතින් ඇල්ලීමෙන් වැළකී ඒ සඳහා සුදුසු උපකරණ භාවිත කිරීම.
  - ★ නියමිත උෂ්ණත්වය තුළ අසුරා තැබීමට ශීතකරණ හා උණුසුම්කරණ උපකරණ භාවිතා කිරීම.
  - ★ ආහාර සපයන පුද්ගලයා පිරිසිදුව අත් ආවරණ හා මුඛ ආවරණ පැළඳීම.
  - ★ භාවිතා කරන උපකරණ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත උපකරණ වීම.
- (v) පරිරක්ෂිත ආහාර වර්ගයක් - තක්කාලි සෝස්
- අවශ්‍ය උවය - ඉදුණු තක්කාලි, වියලි මිරිස් කුඩු, විනාකිරි, ලුණු, ඉගුරු, සුදුළුණු, සීනි

- (vi) ආපනශාලාව පාරිභෝගික ආකර්ෂණය සඳහා
- ★ ආහාරපාන සහිත බිත්ති සැරසිලි යොදා ගැනීම.
  - ★ සිත් ගන්නා වර්ණ වලින් මේස ආවරණ සකස් කිරීම.
  - ★ මල් බඳුන් වැනි උපකරණ භාවිත කිරීම.
  - ★ සිත් ගන්නා මිහිරි සංගීත රාවයක් යොදා ගැනීම.
  - ★ වේටර්වරුන් සඳහා නියමිත නිල ඇඳුමක් යොදා ගැනීම.
  - ★ එය ක්‍රමවත්ව හා පිරිසිදුව ඇඳීමට යොමු කිරීම.
  - ★ ආපන ශාලාව තුළ සිත් ගන්නා වර්ණ ගැලපීමක් යොදා ගැනීම.
  - ★ ස්වභාවික විසිතුරු ශාක පත්‍ර බඳුන් තැබීම.

- (vii) ළදරු ඇඳුම් සඳහා රෙදි වර්ග
- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| ★ නෙත්සුක් රෙදි | ★ මල්පිස් රෙදි |
| ★ වොයිල් රෙදි   | ★ පොප්ලින්     |

- (viii) ළදරු ඇඳුම් අලංකරණය සඳහා
- ★ දම්වැල් මැස්ම
  - ★ නැටි මැස්ම
  - ★ පිරවිලි මැස්ම
  - ★ බිලැන්කට් මැස්ම
  - ★ හුරුළුකටු මැස්ම

- (ix) සාමාජිකයන් දායකත්වය
- ★ පවුලේ දියුණුව වෙනුවෙන් දායකත්වය ලබාදීම.
  - ★ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ගෞරවය ආරක්ෂාවන ආකාරයෙන් කටයුතු කිරීම
  - ★ එකිනෙකාට උදව් කිරීම.
  - ★ වැඩිහිටියන්ට සැලකීම.

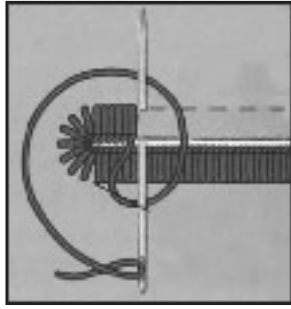
- (x) යොවුන් දියණියගේ බුද්ධිමය හා නිර්මාණ කුසලතා වර්ධනය
- ★ ඇය තුළ ඇති ගැටළු විසඳීමේ හැකියාවෙන්
  - ★ තර්කාණුකූල චින්තනයෙන්
  - ★ නිර්මාණශීලී බව තුළින්
  - ★ නිරවුල්ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාවෙන්
  - ★ ප්‍රතිඵල ගැන සිතා තීරණ ගැනීමේ හැකියාවෙන්
  - ★ නායකත්වය දැරීමට ඇති හැකියාවෙන්
  - ★ අවස්ථාවෝචිත ය හැසිරීමේ දක්ෂතාවයෙන්

(ලකුණු 2x10=20)

(2)

- i. කපු කෙඳි / සේද කෙඳි / ලෝම කෙඳි (ලකුණු 03)
- ii. සෘජු කෝණාස්‍රාකාර හෝ මුළු හතර රවුම් කරන ලද දළ සැලැස්මකට නිර්මාණයක් කර තිබීම සඳහා (ලකුණු 02)
- රේන්ද ඇල්ලීම, බඳන වාටි යෙදීම, පෝරු වාටි යෙදීම, පෝරුවක් යෙදීම. (ලකුණු 01)
- iii. a. විවර පියවීම සඳහා
- ★ බොත්තම් හා කාස මැසීම
  - ★ දෙපෙනි ජන්තු ඇල්ලීම
  - ★ සැනගාන්වූ යෙදීම
  - ★ වෙල්කො ටෙප් ඇල්ලීම (ලකුණු 02)

b.



(ලකුණු 02)  
(මුළු ලකුණු 10)

(3)

i. ආහාර ගබඩා කර තැබීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක බව කෙරෙහි බලපාන සාධක

- ★ උෂ්ණත්වය
- ★ ආර්ද්‍රතාව
- ★ ක්ෂුද්‍රජීවීන්
- ★ ආහාර තුළ සිදුවන අන්තර් ක්‍රියා
- ★ ඔක්සිකරණය

(ලකුණු 1 1/2)

ඉහත සඳහන් එක් සාධකයක් විස්තර කිරීමට

(ලකුණු 1 1/2)

ii. ස්ට්‍රෙප්ටොකොකස්

සිසුඩෝමොනාස්

ලැක්ටොබැසිලස්

මයිකොබැක්ටීරියම්

(ලකුණු 03)

iii. a. ජල සක්‍රීයතාව

ආහාරයක අඩංගු ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනය හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ජල ප්‍රමාණය, ජල සක්‍රීයතාව ලෙස හඳුන්වයි. විවිධ ආහාර වල ජල සක්‍රීයතාව විවිධ ආකාරයට පවතී. නැවුම් ආහාරවල ජල සක්‍රීයතාව වැඩිවන අතර, (0.99 - 9.96) වියළි ආහාරවල ජල සක්‍රීයතාව අඩු ය. එබැවින් වියළි ආහාරවල ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනය අඩු වන අතර නැවුම් ආහාරවල ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනය වේගවත් වේ.

(ලකුණු 02)

b. උපස්තරය

ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනයට සුදුසු මාධ්‍යය, උපස්තරය ලෙස හැඳින්වේ. ආහාර මාධ්‍යය උපස්තරය ලෙස ක්‍රියා කරයි. ආහාරයේ ස්වභාවය අනුව ආහාරයේ වැඩෙන ක්ෂුද්‍ර ජීවී විශේෂ තීරණය වේ. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ විවිධ ගති ලක්ෂණ අනුව විවිධ මාධ්‍යයන්හි ඔවුන් වර්ධනය වේ. මේ අනුව විවිධ ආහාර කාණ්ඩයන්ට අයත් ආහාර නරක් වීමට ඉවහල් වන ක්ෂුද්‍රජීවීන් එම ආහාරයට ම පමණක් විශේෂිත වනු ඇත. ආහාරවල අඩංගු පෝෂක විශේෂයෙන් ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාරවල ක්ෂුද්‍රජීවීන් වර්ධනය වේගවත් කරයි.

(ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 10)

(4)

i. ආහාර පිසීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන

- ආහාරයට ගත හැකි ස්වභාවයට පත් කර ගැනීමට හැකිවීම
- ආහාර ජීරණය පහසුකර ගැනීමට හැකිවීම
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වීම
- ආහාරවල විෂ සහිත ද්‍රව්‍ය සහ ප්‍රතිපෝෂක ද්‍රව්‍ය විනාශ කිරීම
- ආහාරයේ රසවත් බව හා රුචිකත්වය ලබා දීම
- ආහාර වේලේවල විවිධත්වයක් ඇති කිරීම

- ආහාරවල සහතිකය වැඩි දියුණු කිරීම
- ආහාර පරික්ෂණය කිරීමට හැකිවීම (ලකුණු 03)

- ii. ● සංවහනය - බත්, බිත්තර තැම්බීම, පරිප්පු පිසීම.  
 ● සන්නයනය - රොටි, තෝසේ, බිත්තර ඔම්ලට්  
 ● විකිරණය - කේක්, පීටසා, ප්‍රඩින් වර්ග (අවන් එකේ බෙක් කිරීම) (ලකුණු 03)

iii. එක් එක් ආහාරවල අඩංගු එන්සයිමීය ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ආහාර කපා වාතයට නිරාවරණය වූ විට ආහාරවල පැහැය වෙනස් වීමට අවස්ථාව ඇත. ආහාරවල ස්වාභාවික ව පවතින එන්සයිම මීට හේතු වේ. ඇපල්, අඹ, කෙසෙල්, වම්බටු වැනි ආහාර කපා තැබීමේ දී ඔක්සිජන් සමඟ ක්‍රියාකාරී වී ආහාර දුඹුරු පැහැ ගන්වයි. එයට හේතුව එවැනි ආහාරවල අඩංගු පොලිෆීනෝල් එන්සයිම බාහිර වාතයේ ඇති ඔක්සිජන් සමඟ ප්‍රතික්‍රියාකර පොලිෆීනෝල් ඔක්සිඩේස් බවට පත්වීමයි. උදාහරණ ලෙස ඇපල්වල කැපූ පෘෂ්ඨය මත පොලිෆීනෝල් ඔක්සිඩේස් ක්‍රියාකාරීත්වය දැක්විය හැකිය. මෙය ඔක්සිකරණ ක්‍රියාවලිය ලෙස ද හඳුන්වයි. මෙම ක්‍රියාවලිය එන්සයිමීය දුඹුරු පැහැ ගැන්වීම ලෙස හඳුන්වයි. (ලකුණු 04)  
 (මුළු ලකුණු 10)

(5)

- i. ● අනවශ්‍ය විදුලි බිල් නිවා දැමීම  
 ● සූත්‍රිකා බල්බ වෙනුවට CFL සහ LED බල්බ භාවිතා කිරීම (ක්ෂමතාව අඩු බල්බ)  
 ● දිවා කාලයේදී ස්වාභාවික ආලෝකය ලබා ගැනීම  
 ● දිනපතා රෙදි මැදීම වෙනුවට සතියකට වරක් රෙදි මැදීම  
 ● ශීතකරණයේ දොර වරින් වර විවෘත නොකිරීම  
 ● වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර වෙනුවට විදුලි පංකා භාවිත කිරීම  
 ● රූපවාහිනිය වැනි උපකරණ දුරස්ථ පාලකවලින් විරහිත කොට ස්විච්චයෙන් ක්‍රියා විරහිත කිරීම  
 ● වැඩි වොට් අගයක් ඇති තාපය ලබා දෙන උපකරණ භාවිතය අවම කිරීම (ලකුණු 03)

- ii. නිවසක ඉඩකඩ පිරිමැසීම සඳහා අනුගමනය කළහැකි ක්‍රම  
 ● ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහභාණ්ඩ භාවිතය (තට්ටු ඇඳුන් භාවිතා කිරීම ආදිය)  
 ● බහුකාර්යය උපකරණ භාවිතා කිරීම (කබඩ සහිත මේස සහ ඇඳුන් ආදිය)  
 ● හකුලා තැබිය හැකි ගෘහභාණ්ඩ භාවිතා කිරීම  
 ● ප්‍රමාණයෙන් කුඩා ගෘහභාණ්ඩ භාවිතා කිරීම  
 ● අත්‍යාවශ්‍ය ගෘහභාණ්ඩ පමණක් භාවිතා කිරීම (ලකුණු 03)

iii. වර්ණ අගමානය  
 වර්ණයක වටිනාකම ලෙස හඳුන්වන්නේ එම වර්ණයේ ළා හෝ තද බවයි. වර්ණයක වටිනාකම හෙවත් අගය මැනීම සඳහා වර්ණ අගමානය භාවිත කරයි. වර්ණ අගමානය යනු වර්ණයක අගය හෝ වටිනාකම දක්වන දර්ශකයක් හෙවත් මානයකි. එය වර්ණයක ළා බවේ සිට තද බව හෝ තද බවේ සිට ළා බව දක්වන දර්ශකයකි. යම් වර්ණයකට සුදු පැහැය එකතු කිරීමෙන් විවිධ අගයන්ගෙන් යුත් ළා පැහැයන් ලබාගත හැකි ය. එමෙන්ම කළු පැහැය මිශ්‍ර කිරීමෙන් එම වර්ණයෙහි තද පැහැය ලබාගත හැකි ය. ළා වර්ණ අගයෙන් වැඩි අතර තද වර්ණ අගයෙන් අඩු ය. වර්ණයේ අගය වර්ණයේ වටිනාකම ලෙසද හඳුන්වයි.  
 උදා : මොනර නිල්, අයිස් නිල්, අහස් නිල් (ලකුණු 04)  
 (මුළු ලකුණු 10)

(6)

i. නවජ දරුවා පෙන්වන ප්‍රතික ක්‍රියා

- ආලෝකය යොමු වූ විට දැස් වසා ගැනීම.
- දරුවාගේ අත්ලට ඇඟිල්ලක් තැබූ විට මීට මොලවා ගැනීම.
- පියයුරු මුවට තැබූ විට කිරි උරා බීම.
- අධික ශබ්දයට තිගැස්සීම.

(ලකුණු 03)

ii. මාස දහඅට දී ලබාදෙන එන්නත හා එමඟින් වළක්වන රෝග

- එන්නත - ත්‍රිත්ව එන්නත (සිව්වන මාත්‍රාව)  
වළක්වන රෝග
- කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය, පිටගැස්ම

(ලකුණු 03)

iii.

එකම වයසේ එක අදහස් ඇති අය අතර ගොඩනැගෙන සම්බන්ධතාව තුළින් සමවයස් කණ්ඩායම් ඇතිවේ. යොවුන් වයසේ රංචු ලැදියාවට හේතුව ද සමවයස් ඇසුරට ඇති කැමැත්තයි. යොවුන් වියේ වර්ධන අවස්ථා කිහිපයක් ඇත. ඒ අතර සමාජීය සංවර්ධනය යොවුන්වියේ විශේෂිත වර්ධන අවස්ථාවකි. සමාජ වර්ධනය සඳහා බලපාන තවත් සාධකයකි සමවයස් කණ්ඩායම්. සමාජ සම්මතයට අනුව හැසිරීම සමාජයීය වර්ධනය නිසා සිදු වන්නකි. නිවස, පාසල හා සමවයස් කණ්ඩායම්වල ඇසුර ලබන දරුවා මේ අවධියේ දී වේගවත් සමාජ වර්ධනයක් පෙන්වනු ලබයි. පුද්ගලයා මුල් අවධියේ දී ආත්ම කේන්ද්‍රීය වන අතර ඔහු වයසින් වැඩෙත් ම අන් අය සමඟ පහසුවෙන් සබඳතා ඇති කර ගනී. සමාජයට යොමුවීමට තදබල උත්සහයක යෙදෙන යෞවනයාගේ සමාජ වර්ධනයට සමවයස් කණ්ඩායම විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි. එය දරුවාගේ යහපතට මෙන් ම අයහපතට ද හේතු විය හැකි ය. සමවයස් කණ්ඩායම මඟින් තමා පිළිගනු ලැබීම ඉතා තාප්තිකර තත්වයකි. එබැවින් තමා ප්‍රිය කරන කණ්ඩායමකට අයත් වී එහි රැඳී සිටීම සඳහා නව යෞවනයා වෙහෙසක් දරයි. සමවයස් කණ්ඩායමේ මිතුරන් අනුකරණය කිරීමට යොමු වෙයි. ඔවුන් අදින පළඳින ආකාරයට තමාගේ ඇඳුම් පැළඳුම් කොණ්ඩා මෝම්තර සහ වෙනත් විලාසිතා වෙනස් කර ගැනීමට ඔහු පෙළඹේ. තමාගේ සිතූම් ද, හැසිරීම් රටාව ද, භාෂා විලාසය ද වෙන් කර ගනිමින් කණ්ඩායම් තුළ පිළිගැනීමට පත්වීමට උත්සාහ දරයි. මෙලෙස තම කණ්ඩායමෙහි සංස්කෘතියට අනුකූල වීමෙන් නව යෞවනයා ලබන සුරක්ෂිත බව ඔහුට ශක්තියකි. සමවයස් කණ්ඩායම් මඟින්

- නායකත්වයට හුරුවීම
- අන් අයට ඇහුම්කන්දීමට හුරුවීම
- තම අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට යොමු වීම
- පිළිගැනීමට ලක්වීම
- ආරක්ෂාව රැකවරණය ලැබීම ආදී වාසි ද අත්වේ.

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(7) i. දරුවා රැකබලා ගැනීමේ දී දරුවාගේ භාෂා වර්ධනය සඳහා අනුගමනය කළහැකි ක්‍රම

- මුහුණට මුහුණ බලා දරුවා සමඟ ළයාන්විත ව කථා කිරීම.
- නැළවිලි ගිත ගැයීම.
- කතන්දර කීම.
- දරුවා වචන කථා කිරීම ආරම්භ කළ විට ප්‍රතිචාර දක්වමින් සරල වචන භාවිතයට උනන්දු කිරීම.
- පරිසරය නැරඹීමට අවස්ථාව දීම

- පරිසරයේ වෙනස්කම් පිළිබඳ ව දරුවාට තේරුම් ගත හැකි වන සේ කථා කිරීම.
- ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේ දී ආහාරයේ නම, වර්ණය, රසය ගැන කථා කිරීම.

(ලකුණු 03)

ii. දරුවාට ආහාර ගැනීමට පුරුදු කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- ආහාර ගැනීම සඳහා වෙනම ස්ථානයක් සූදානම් කිරීම
- ආහාර ගැනීමට පෙර දැන් පිරිසිදු කිරීමට පුරුදු කිරීම
- තනිව ආහාර ගැනීමට යොමු කිරීම
- දරුවා සඳහා වෙන් වූ පිඟන්, කෝප්ප භාවිතය
- කෑම මේසය මත ආහාර පිඟන තබා දරුවාට වෙන් වූ පුටුව මත වාඩි වී ආහාර ගැනීමට යොමු කිරීම

(ලකුණු 03)

iii.

● ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අර්ථ දැක්වීමට අනුව ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යනු, ප්‍රජනක පද්ධතිය හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වය සම්බන්ධයෙන් පවතින කායික, මානසික හා සමාජයීය යහ පැවැත්මයි. මේ අනුව පුද්ගල සෞඛ්‍යය නංවාලීමේ දී ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු වී ඇත. ලිංගිකත්වය හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ව මාතෘකා 4ක් ඔස්සේ දැනුවත් විය යුතුය.

- ලිංගික පරිණතිය හා ප්‍රජනක හැකියා ලැබීම
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ව දැනුවත් බවේ වැදගත්කම
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන කරුණු
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම

මේ පිළිබඳ ව විශේෂ සේවාවන් ලබා දීමට හා දැනුම්වත් කිරීමට රාජ්‍ය ආයතන, අන්තර් ජාතික ආයතන සහ රාජ්‍ය නොවන සංවිධානය ද පුළුල් වශයෙන් වර්තමානයේ සංවිධානය වී ඇත. එයට හේතුව ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමේ හා ඒ පිළිබඳ ව දැනුවත් වීම ඉතා වැදගත් වන නිසාය. ලිංගිකත්වය හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ තොරතුරු මනාව සන්නිවේදනය වීම තුළින් මිත්‍යා මත පැතිරීම වළක්වා විද්‍යාත්මක වූත්, සත්‍යවූත් තොරතුරු ජනතාව අතර ප්‍රචලිත කිරීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. ප්‍රජනක පද්ධති හා ඒවායෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය, ලිංගික පරිණතිය හා ප්‍රජනක ක්‍රියාවලිය වැනි මාතෘකා පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කර දැනුවත් විය යුතුය. ලිංගික හෝර්මෝනවල බලපෑම නිසා යොවුන් ගැහැණු හා පිරිමි දෙපිරිස තුළ ම ද්විතීය ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වීම හා ප්‍රජනක පද්ධති ක්‍රියාකාරී වීම සිදු වේ.

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)