



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

Provincial Department of Education - NWP

85

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයට අදාළ පෙරහුරු ප්‍රශ්න පත්‍රය - 2023

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

කාලය පැය -03

අමතර කියවීමේ කාලය මිනිත්තු 10

නම:-..... විභාග අංකය:-.....

පාසල:-.....

- අමතර කියවීමේ කාලය ,ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් , පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛතාවය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධාන කර ගැනීමටත් යොදා ගන්න

01) පොලිසැකරයිඩ් පමණක් අඩංගු කාණ්ඩය වනුයේ,

- 1. සුක්රෝස්, ග්ලයිකොජන්, පෙක්ටින්
- 2. ග්ලයිකොජන්, පිෂ්ඨය, පෙක්ටින්
- 3. ග්ලැක්ටෝස්, පෙක්ටින්, ගම්
- 4. ඉනියුලින්, පෙක්ටින්, මෝල්ටෝස්

02) සුක්රෝස් අණුවක් සෑදී ඇත්තේ මින් කුමන සීනි අණු සංයෝග වීම නිසාද?

- 1. සුක්රෝස්, ලැක්ටෝස්
- 2. ග්ලූකෝස්, මෝල්ටෝස්
- 3. ග්ලූකෝස්, පාක්ටෝස්
- 4. පාක්ටෝස්, ග්ලැක්ටෝස්

03) ප්‍රෝටීන් පරිපූර්ණය කළ ආහාරයක් වන්නේ,

- 1. පරිප්පු මිශ්‍ර නිවිනි වැංජනය
- 2. සේවරි රොට්ටි
- 3. පලා පිට්ටු
- 4. මුංඇට කිරිබත්

04) මේද ආහාර පිළිබඳ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වනුයේ,

- 1. මාළු වල අධික සංතෘප්ත මේදය අඩංගු වේ
- 2. විටමින් A, D, E, K, මේදයේ දියවන විටමින් වර්ග වේ.
- 3. මේද අඩංගු ආහාර වැඩිපුරගැනීම ස්ථූලතාවයට හේතු වේ.
- 4. ළදරුවන් සඳහා මේද අඩංගු ආහාර ඇතුලත් නොකළ යුතුයි.

05) විටමින් සම්බන්ධව සිසු සටහනකින් උපුටාගත් කොටසක් පහත දැක්වේ.

- ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම.
- රටකපු, කපු, ඉරිඟු, තෙල්වල බහුලව අඩංගු වේ.
- අධික උෞෂණතාවයකදී ජේශින්ගේ වේදනාව ඇති වේ.

මෙම විටමින් වනුයේ,

- 1. කැලිසිපෙරෝල්
- 2. ඇස්කොබික්
- 3. රෙටිනෝල්
- 4. ටොකොපෙරෝල්

06) ජල තුලනය හා අම්ල හෂ්මතුලනය පවත්වා ගැනීම සඳහා උපකාරීවන බනිජ වර්ගය වනුයේ,

- 1. සෙලෙනියම්
- 2. පොටෑසියම්
- 3. ක්ලෝරීන්
- 4. අයඩින්

07) පෙලටනීකරණය ක්‍රියාවලිය නිර්ක්ෂණය කළ හැකි අවස්ථාවක් වනුයේ,

- 1. පාන් පිළිස්සීමේදී
- 2. කිරිටොපි සෑදීමේදී
- 3. කොස් තැම්බීමේදී
- 4. බිත්තර තැම්බීමේදී

08) 11 ශ්‍රේණියේ ඉගනුම ලබන සිසුවියක් තම උපන්දිනයේ දිවා භෝජන සංග්‍රහයට සලාදයක් ඇතුළත් කර තිබුණාය. එහි අඩංගු පෝෂණමය සංයෝග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- සුක්‍රෝස්
- ඇස්කොබික් අම්ලය
- බීටාකැරොටීන්

මෙම විසිතුරු සලාදයෙහි ඇතුළත් ආහාර ද්‍රව්‍ය විය හැක්කේ,

- 1. කැරට්, පිපිඤ්ඤා, තක්කාලි
- 2. බීට්, කැරට්, අමුමිරිස්
- 3. බීට්, කැරට්, තක්කාලි
- 4. කැරට්, තක්කාලි, සලාදකොළ

09) ප්‍රෝටීන් ජීරණක්‍රියාවලියට උපකාරී වන එන්සයිමයක් වනුයේ,

- 1. ඇමයිලේස්
- 2. පෙප්සින්
- 3. ලයිපේස්
- 4. සුක්රේස්

10) පලා වර්ගවල බහුලව අඩංගු වර්ණක වනුයේ,

- 1. ක්ලෝරෝෆිල් හා ප්ලේවෝන්
- 2. ක්ලෝරෝෆිල් හා ඇන්තොසයනීන්
- 3. ක්ලෝරෝෆිල් හා කැරොටිනොයිඩ්
- 4. ක්ලෝරෝෆිල් හා ලයිකොපීන්

11) ශ්‍රී ලාංකිකයින් සඳහා නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනට (වර්ෂ 2007) අනුව අවුරුදු 16 – 18 ගැහැණු, පිරිමි තැල්සියම් අවශ්‍යතාවය දිනකට මිලිග්‍රෑම්,

- 1. 500 mg
- 2. 800 mg
- 3. 1000 mg
- 4. 750 mg

12) ගලගණ්ඩය රෝගය කෙරෙහි අවධානම අඩුකිරීමට හේතු වන අහාර වර්ගය වනුයේ,

- 1. ගෝවා
- 2. මුහුදු මාළු
- 3. නිවිතිය
- 4. කුකුල්මස්

13) ආම්ලික මධ්‍යකදී සහ ඤාරිය මාධ්‍යකදී පමණක් ක්‍රියා කරන ජීරනක එන්සයිම පිළිවෙලින් දැක්වනුයේ,

- 1. රෙනින් හා පෙප්සින්
- 2. පෙප්සින් සහ පෙප්සිනෝජන්
- 3. පෙප්සින් සහ රෙනින්
- 4. පෙප්සින් සහ ඇමයිලේස්

14) විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය වල පෝෂණ අගය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. මින් නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක්ද?

- 1. ඔලිව්තෙල් මොනෝඅසන්තෘප්ත මේද අම්ලයකි.
- 2. මැග්නීසියම් උෞනතාව ක්‍රෝචිතතාව ඇතිවීමට හේතු වේ.
- 3. තම්බනලද සහල් වලට වඩා පාහිනලද සහල්වල කැලරිඅගය වැඩිය.
- 4. හිස්ටඩින් අත්‍යවශ්‍ය නොවන ඇමයිනෝ අම්ලයකි.

15) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිවැරදිව ගණනය කළ හැක්කේ,

- 1. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය =  $\frac{cස (m2)}{බර kg}$
- 2. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය =  $\frac{cස x cස}{බර}$
- 3. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය =  $\frac{බර kg}{cස m}$
- 4. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය =  $\frac{බර kg}{cස2 (m2)}$





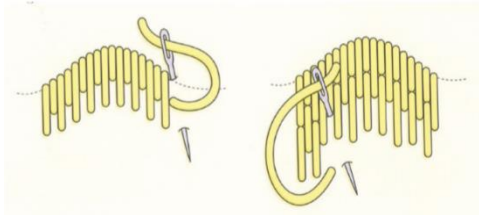
32) පහත සඳහන් කෙඳි අතරින් අර්ධකෘතිම කෙඳි වර්ගයක් වනුයේ,

1. රෙයොන්                      2. ඔර්ලෝන්                      3. ටෙරලින්                      4. නයිලෝන්

33) ළඳරු ඇඳුම මැසීමේ නිවැරදි අනුපිලිවල වනුයේ,

1. උරහිස, කර, අත්කට, විවරය, වාටිය                      2. උරහිස, විවරය, කර, අත්කට, වාටිය  
3. උරහිස, විවරය, අත්කට, කර, වාටිය                      4. උරහිස, වාටිය, අත්කට, කර, විවරය

34) මෙම රූප සටහනේ දක්වා ඇති විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ,



1. දිග කොට මැස්ම  
2. බුලියන් මැස්ම  
3. සැටින් මැස්ම  
4. හුරුළුකටු මැස්ම

35) බොත්තම් කාසි වල සෘජු අද්දර මැසීම සඳහා යොදාගන්නා මැහුම් ක්‍රමයකි.

1. පිස්මේන්තු මැස්ම                      2. මෝවිට් මැස්ම                      3. බ්ලැන්කට් මැස්ම                      4. ප්‍රංශ ගැට මැස්ම

36) නිවසකට ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබාගත හැකි ක්‍රමවේදයක් වනුයේ,

1. පාරදෘෂ්‍ය වීදුරු සහිත ජනේල යෙදීම.                      2. වහලයට පාරදෘෂ්‍ය උළු කැට යෙදීම.  
3. බිත්තිවලට වීදුරු ගඩොල් ඇල්ලීම.                      4. විවෘත කළ හැකි දොර සහ ජනේල යෙදීම.

37) වර්ණයක තීව්‍රතාවය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ,

1. වර්ණයේ නමයි.                      2. වර්ණයක දීප්තිමත් බව හා අඳුරු බවයි.  
3. වර්ණයක ලා බව හා තද බවයි.                      4. වර්ණයක අගයයි.

38) භෞතික සම්පත් පමණක් ඇතුළත් වර්ණය වනුයේ,

1. මුදල්, ජලය, ඉන්ධන                      2. කාලය, විදුලිය, ඉන්ධන  
3. ඉඩකඩ, දැනුම, මුදල්                      4. ඉන්ධන, දේපල, කාලය

39) පවුලක පැවතුම් කාලයේ ප්‍රධාන අවධි තුන පිළිවලින් වනුයේ,

1. ආරම්භක අවධිය, සංකෝචන අවධිය, වර්ධක අවධිය  
2. සංකෝචන අවධිය, වර්ධක අවධිය, ආරම්භක අවධිය  
3. ආරම්භක අවධිය, වර්ධක අවධිය, සංකෝචන අවධිය  
4. ආරම්භක අවධිය, විශ්‍රාම අවධිය, වර්ධක අවධිය

40) නිවසෙහි කිසියම් ස්ථානයක ගෘහභාණ්ඩ උපාංග තැන්පත් කිරීමේදී ප්‍රමාණයෙන්, හැඩයෙන්, වර්ණයෙන්, වයනයෙන් එකිනෙකට ගැලපීම හඳුන්වනු ලබන මූලධර්මය වනුයේ,

1. අවධාරණය ලෙස                      2. රිද්මය ලෙස                      3. සමානුපාතය ලෙස                      4. එකගත්වය ලෙස

\*\*\*\*\*

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

II කොටස

- පළමුවන ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්ණ හතරක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්ණ පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමුවන ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20ක් හිමිවන අතර, අනෙකුත් සෑම ප්‍රශ්නයකටම ලකුණු 10 බැගින් හිමිවේ.

පහත සිද්ධිය අධ්‍යනය කර දී ඇති ප්‍රශ්ණ වලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

01) මුල් ළමා වියේ පසුවන දියණියක හා යොවුන් වියේ පසුවෙන පුතෙකුද සිටින නදීකා ගෘහීය සම්පත් මනා ලෙස කළමනාකරණය කරමින් ප්‍රසන්න පරිසරයක් තුළ ජීවත්වන පවුලකි. නදීකා සහ ඇයගේ ස්වාමියා නව නිවසට යාමට බලාපොරොත්තු වේ. නව නිවසට යාම සහ දියණියගේ උපන්දිනය එකම දිනයේ ගැනීමට ඔවුන් අදහස් කරයි.

- I. ළමා වියේ පසුවන දියණියට ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී අවධාරණය යොමු කළ යුතු කරුණු 02ක් සඳහන් කරන්න.
- II. ඔවුන්ගේ පවුලේ ඇති විශේෂ උත්සව අවස්ථා සඳහා අහාර පිළිගැන්වීමේදී සැලකිලිමත් විය කරුණු 02ක් ලියන්න
- III. යොවුන් වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- IV. මෙම පවුල සතු මානව සම්පත් 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- V. නිවසේ අයවැය ලේඛනය සකස් කරගැනීම සඳහා ඔවුනට දිය හැකි උපදෙස් 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- VI. ගෘහීය සම්පත් මනාලෙස කළමනාකරණය කර ගැනීමට නදීකා ගත් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ පියවර සඳහන් කරන්න.
- VII. මුල් ළමා වියේ පසුවන දියණියට ගවුමක් මැසීම සඳහා අවශ්‍ය වන වක්‍රාකාර මිම් 02 ක් සඳහන් ක කරන්න.
- VIII. යොවුන් වියේ පසුවන දරුවා තුළ ඇතිවන ප්‍රසන්න චිත්තවේග (භාවිකයන්) 02ක් සඳහන් කරන්න.
- IX. නව නිවසේ සෝපාව මත ඇති කුෂන් කවරයේ අද්දර නිම කිරීම සඳහා යොදන අක් සැරසිලි 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- X. ළමා ඇඳුමේ මතු පිට අලංකාර කිරීම සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් අදින්න.

(ලකුණු 02 X 10)

02)

- I. ළදරු ඇඳුම් නිර්මාණයේදී ළදරුවාට සුවපහසුව ඇති කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද? (ලකුණු 03)
- II. ඇඳුම් මැසීමට පෙර සමහර රෙදි පිරියම් කිරීම කළ යුතු වේ.  
(A) රෙදි පිරියම් කිරීම යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේද?  
(B) පිරියම් කිරීමේ එක් ක්‍රමයක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
- III. (A) ළමා ගවුමෙහි අනෙහි ඉහල කොටසට බෝරිවී අත් පන්තයක් නිර්මාණය කිරීමේදී අනුගමනය කළයුතු පියවර රූපසටහන් මගින් පෙන්වන්න. (ල:කු 02)  
(B) කපු රෙදි හඳුනාගැනීමේ පරීක්ෂණ 2ක් නම් කර ඉන් එකක් කෙටියෙන් පහදන් නම් කිරීමට (ල:කු 01) හැඳින්වීමට (ල:කු 01)

- 03) I. ශීතකරණය තුළ එළවළු ගබඩා කළ යුතු අකාරය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)  
 II. A. ආහාර ජීරණය යන්න අර්ථ දක්වන්න.  
 B. ආමාශය තුළ ප්‍රෝටීන් ජීරණයේදී හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පහදන්න. (ලකුණු 03)  
 III. යෞවන අවධියේ දරුවකුට, විනෝද වාරිකාවක් සඳහා ගෙන යාමට සුදුසු දිවා ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න. (ලකුණු 04)
- 04) I. පහත සඳහන් ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේදී,  
 (A) යොදා ගන්නා පිසීමේ ක්‍රම නම් කරන්න.  
 කටලට්ටි  
 ඉදිආප්ප  
 (B) ඉන් එක් පිසීමේ ක්‍රමයක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)  
 II. පරිරක්ෂිත ආහාරයක් ලෙස මාළු ඇඹුල්තියල් සකස් කිරීමේ අදාළ මූලධර්ම හා උපක්‍රම පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)  
 III. සටහන් ලියන්න.  
 A - විසරණය (ලකුණු 02)  
 B - බාහිර ආභ්‍රාතිය. (ලකුණු 02)
- 05) I. නිවාස සැලසුම් ඇදීමේදී අවධානය යොමු විය යුතු වැදගත් කරුණකි රාශකරණය, උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)  
 II. කුඩා නිවසක ගෘහ භාණ්ඩ තෝරාගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)  
 III. නිවසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමියක් තෝරා ගැනීමේදී අවට පරිසරය ප්‍රියමනාපවිය යුතුය. එවැනි පරිසරයක තිබිය යුතු ලක්ෂණ 4ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- 06) I. ගර්භනී මවකට සෞඛ්‍ය හා දෛනික වර්ධන පිලිබඳ උපදෙස් දීමේදී වැදගත් වන කරුණු 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)  
 II. ගර්භනී අවදියේදී ඇතිවිය හැකි සුළු ආබාධ 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)  
 III. (අ) ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය යනු කුමක්ද? (ලකුණු 01)  
 (ආ) යහපත් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ගත යුතු පියවර 03ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 03)
- 07) I. දරුවන් රැකබලා ගැනීමේදී සාමාජීය වර්ධනය ඇති කිරීම සඳහා මවක් විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)  
 II. (අ) ළදරුවියේ වාලකවර්ධනය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? (ලකුණු 01)  
 (ආ) වාලක වර්ධනය ඇති කර ගැනීම සඳහා දිය යුතු ක්‍රීඩා භාණ්ඩ 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)  
 III. යොවුන් වියේ දරුවාගේ මානසික හැකියා 04ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

\*\*\*\*\*

