කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - කොළඹ
வலயக் கல்வி காரியாலயம் - கொழும்பு
Zonal Education Office - Colombo
අ.පො.ස.(සා/පෙළ) විභාගය - ආදර්ශ ප්‍රශ්න පත්‍රය
க.பொ.த. (சா/த) பரீட்சை - மாதிரி வினாத்தாள்
G.C.E.(O/Level) Examination - Model Paper

ශ්‍රේණිය - 11 **විෂයය- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව** **පත්‍රය - I** **කාලය -පැය එකයි.**

සැලකිය යුතුයි

- සියලුම ප්‍ර ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක (1) සිට (40) තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1), 2), 3) සහ 4) යන අංක වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත්ම ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා ගන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවයට (×)ලකුණ යොදන්න

1.සිරුරට අත්‍යාවශ්‍ය මහා පෝෂක 3කි.

(1) යකඩ, කැල්සියම් සහ අයඩීන් ය. (2) විටමින්, ඛනිජ සහ මේදය ය.
(3) කැල්සියම්, ප්‍රෝටීන් සහ විටමින් ය. (4) ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ මේද ය.

2.ඇස්වල බිටෝල්ප ඇති වීම කෙරෙහි බලපාන විටමිනයකි.

(1) විටමින් A ය. (2) විටමින් C ය. (3) විටමින් E ය. (4) විටමින් K ය.

3.ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරන විටමිනයකි.

(1) ටෙකොෆෙරෝල් ය.

(2) පිරිඩොක්සීන් ය.

(3) සයනකෝබැලමින් ය.

(4) නිකොටිනමයිඩ් ය.

4.විටමින් K ඌණ වීමෙන් ඇති වන තත්ත්වයකි.

(1) වැඩිහිටි ඔස්ටියෝපොරෝසිස්. (2) ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත්.
(3) රාත්‍රී අන්ධතාව (4) රුධිර ගැලීමකදී කැටි ගැසීම ප්‍රමාද වීම.

5. ආහාරවල විවිධත්වය යනුවෙන් අදහස් වනුයේ

(1) සෞඛ්‍ය තත්වය, පිසීමේ ක්‍රම සහ වයනයයි.

(2) වර්ණය, වයනය, රසය හා සුවඳයි.

(3) පෝෂ්‍යදායී බව, වර්ණය හා රසයයි.

(4) රුචි අරුචිකම්, පිසීමේ ක්‍රම සහ පෝෂ්‍යදායී බවයි.

6. දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතාව තීරණය කිරීමේ දී සැලකිල්ලට ගනු ලබන නිර්නායකයක් නොවන්නේ

(1) සිරුරේ බර ය. (2) ශරීර උස ය. (3) ස්ත්‍රී පුරුෂ බව ය. (4) පුද්ගල ක්‍රියාකාරීත්වය ය.

7. ඔමේගා 3 මේද අම්ලයක් වන අසම්තෘප්ත මේද අම්ලයක් වනුයේ

(1) ඔලෙයික් ය. (2) ලිනොලෙයික් ය. (3) මෙතියොනීන් ය. (4) ආර්ජිනීන් ය.

8. ආහාර සැකසීමේ දී ආහාරයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා බාහිරව එකතු කරන ද්‍රව්‍ය හඳුන්වන්නේ

(1) වර්ණක ලෙස ය. 2) රසකාරක ලෙස ය. (3) ආකලන ලෙස ය. (4) කුළුබඩු ලෙස ය.

9. පිටි මෝලියක ඇදෙන සුළු බවට හේතුවක් වනුයේ

(1) භාවිතා කරන යීස්ට්වල නැවුම් බවයි. (2) තිරිඟුවල අඩංගු ග්ලූටන් නම් ප්‍රෝටීනයයි.

(3) උණු ජලය භාවිත කිරීමයි. (4) මාගරින්වල අඩංගු මේදමය ස්වභාවයයි.

10. ආහාර බීට් කිරීම හෙවත් ගැසීම මගින්

(1) ආහාරයේ රළු බවක් ඇති වේ. (2) ආහාරය කුඩා කොටස් බවට පත් වේ.

(3) ආහාරවල සැහැල්ලු බවක් ඇති වේ. (4) ආහාරයේ පිපීමක් ඇති වේ.

11. ආහාර තෝරා ගැනීමේදී ඇතිවන දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ගත යුතු පියවරක් නොවන්නේ,

(1) හැමවිටම එළවළු පලතුරු ගෙවත්තේ සිටුවීම.
(2) ආකර්ෂණීය ඇසුරුම්,වෙළෙඳ ප්‍රචාරවලට හසු නොවීම.
(3) කිරුම් මිනුම් උපකරණ භාවිතයේදී පාරිභෝගිකයන් දැනුවත් වීම.
(4) ගබඩා කිරීමට තාක්ෂණ ක්‍රමවේද නොමැතිකම.

12.ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාර වර්ග වෙළෙඳ පොළේ බහුල වීම අයත් වන්නේ

(1) නිෂ්පාදනය කිරිමේ දුෂ්කරතා ලෙසයි. (2) ප්‍රවාහනය කිරිමේ දුෂ්කරතා ලෙසයි.
(3) ආහාර තෝරා ගැනීමේ දුෂ්කරතා ලෙසයි. (4) ආහාර සකස් කිරීමේ දුෂ්කරතා ලෙසයි.

13. ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන හේතු පාලනය කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම

(1) මූලධර්ම වේ. (2) උපක්‍රම වේ. (3) පරිරක්ෂණය වේ. (4) පරිරක්ෂක කාරක වේ.

❖ **පහත දැක්වෙන්නේ ආහාර පිළිගැන්වීම සම්බන්ධ සිසුන් ඉදිරිපත් කළ කරුණු කිහිපයකි,**

a. පෞද්ගලික කවරයක් භාවිතයට ලබා දීම.
b. අත් පිස්නාව හා අත් සෝදන කෝප්ප භාවිත කිරීම.

c. කෑමට පෙර සුප් පානය සිදු කිරීම.
d. සහන් පිඟානෙන් හය දෙනෙක් එකවර ආහාර ගැනීම.
e. ආහාර ගැනීමෙන් පසු තේ / කෝපි පානය කිරීම.

14. මින් බටහිර ක්‍රමයට පමණක් අදාළ කරුණු ඇතුළත් පිළිතුර තෝරා දක්වන්න.

(1) a, b සහ c ය. (2) b, c සහ d ය. (3) e, a සහ b ය. (4) a, c, සහ e ය.

❖ **ශිෂ්‍යාවක්, පරිරක්ෂණ උපක්‍රම යෙදීමේ අරමුණු කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.**

A- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීම
B- එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය මර්දනය කිරීම
C- වාතයෙන් තොර කිරීම
D- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා ආහාරයේ අඩංගු එන්සයිම විනාශ කිරීම

15. මින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වන්නේ,

(1) A, B හා C ය. (2) A, B හා D ය. (3) A,C හා D ය. (4) B,Cහා D ය.

16. ආහාර පරිරක්ෂණ උපක්‍රමයක් ලෙස බ්ලාන්ච් කිරීම සිදුකරයි. මින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

(1) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීමයි.
(2) එන්සයිම අක්‍රිය කිරීම හා සමහර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීමයි.
(3) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කිරීමයි.
(4) ජල සක්‍රියතාව වැඩි කිරීමයි.

❖ **පහත දැක්වෙන්නේ ශිෂ්‍යයෙකු විසින් ලියන ලද ඌනතා රෝග පිළිබඳ අදහස් කිහිපයකි.**

- රුධිර හිමෝග්ලොබින් මට්ටම අඩු වීම.
- සුදුමැලි බව හා උදාසීන බව.
- අවධානය යොමු කිරීමේ අපහසුතා.
- හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වීම.

17.මෙම ලක්ෂණ දැකිය හැක්කේ පහත සඳහන් කුමන රෝගයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයන් තුළ ද?

(1) ඔස්ටියෝ මැලේෂියා රෝගයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයින් තුළ ය.
(2) නීරක්තියෙන් පෙළෙන පුද්ගලයන් තුළ ය.
(3) තමස් අන්ධතාවයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයන් තුළ ය.
(4) රිකට්ස් රෝගයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයන් තුළ ය.

18. මුල් යොවුන් වියේ දී ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන් දෙපිරිසම තුළ පිළිබිඹු කරන පැහැදිලි ලක්ෂණයකි.

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

19. ඩිම්බකෝෂ හා ගර්භාෂය වර්ධනය,

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

20. ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,

(1) සිරුරේ හැඩය වෙනස් වීම ය. (2) උරහිස් පළල් වීම ය.
(3) උස හා බර වැඩි වීම ය. (4) උදරයේ වේදනා ඇති වීම ය.

21. යොවුන් වියේ දරුවෙකුගේ චිත්තවේග ප්‍රකාශනය,

(1) ක්ෂණික හා තීව්‍ර වේ. (2) සාමකාමී හා තීව්‍ර වේ.
(3) ක්ෂණික හා කළහකාරී වේ. (4) කළහකාරී වේ.

22. කලල අවධියට අයත් කාලය වනුයේ

(1) සති 2 කි. (2) මාස 9 කි. (3) මාස 2 කි. (4) දින 14 කි.

23. ප්‍රජනන පද්ධතිය හා සම්බන්ධ, උත්තේජක හෝමෝනය ශ්‍රාවය වනුයේ

(1) ඩිම්බ කෝෂ මගිනි. (2) පැලෝපීය නාල මගිනි.

(3) පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය මගිනි. (4) අධි වෘක්ක ග්‍රන්ථිය මගිනි.

24. යොවුන් වියේ පිරිමි ළමයෙකුගේ කායික වර්ධනයේ ඇති විය හැකි විශේෂ වර්ධන අවස්ථාවකි,

(1) කටහඬ මිහිරි වීම. (2) පේශී පටකවල සීඝ්‍ර වර්ධනය.

(3) අස්ථි ඝනත්වය අඩු වීම. (4) මේද පටක වර්ධනය සීමා වීම.

❖ ගර්භණී කාලය සම්බන්ධව ශිෂ්‍යයකු විසින් පදිරිපත් කළ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

a. සාමාන්‍යයෙන් ගර්භනී කාලයට අයත් කාලය වනුයේ මාස 9කි.
b. දියවැඩියා රෝගය ගර්භණී අවධියේදී ඇති විය හැකි සුළු ආබාධයකි.
c. ගර්භණී මව පළමු ත්‍රෛමාසිකය තුල ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 13ක් වැඩිපුර ගතයුතුය.
d. ගර්භණී කාලය තුළ අයඩීන් ඌණතාවයෙන් පෙළීම නිසා ගබ්සාවීම් ඇතිවීමට ඉඩ ඇත.
e. සාමාන්‍යයෙන් ගර්භනී කාලයට අයත් කාලය වනුයේ මාස 10කි.

25. ගර්භණී කාලය සම්බන්ධ සත්‍ය ප්‍රකාශ ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ

(1) a, b සහ c ය. (2) a සහ c ය. (3) d සහ e ය. (4) c, d සහ e ය.

26. ගර්භණී කාලය සම්බන්ධ අසත්‍ය ප්‍රකාශ ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ

(1) a, b සහ c ය. (2) a සහ c ය. (3) d සහ e ය. (4) c, d සහ e ය.

27. ගර්භාෂයේ වැඩෙන භ්‍රෑණයාගේ පෝෂණය සඳහා මවගේ රුධිරය මගින් සපයනු ලබන්නේ,

(1) ඔක්සිජන් හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ය. (2) කාබන්ඩයොක්සයිඩ් හා ඔක්සිජන් ය.
(3) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා ජලය ය. (4) ඔක්සිජන් හා ජලය ය.

28. වාටියක පළල ඒකාකාරීව තබා ගැනීම සඳහා යොදන මූලික මැහුම් ක්‍රමයකි.

(1) වාටි මැස්ම. (2) දම්වැල් මැස්ම. (3) නැටි මැස්ම. (4) නූල් ඇදීම.

29.විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම දෙකකි.

(1) කතිර මැස්ම හා වාටි මැස්ම. (2) සිහින් නූල් දුවවීම හා සිප්පි වාටි මැස්ම.
(3) පිස්මේන්තු මැස්ම හා කතිර මැස්ම. (4) දම්වැල් මැස්ම හා කතිර මැස්ම.

30. මූට්ටුවක අද්දර නිම කිරීමට යොදා ගත හැකි මැහුම් ක්‍රමයකි.

(1) බ්ලැන්කට් මැස්ම. (2) නැටි මැස්ම. (3) සන්නාලි මැස්ම. (4) දම්වැල් මැස්ම

31. උපාංග නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය මෙවලම් දෙකක් වනුයේ

(1) මිනුම් පටිය හා එම්බ්‍රෙ◌ායිඩර් රාමුව ය. (2) මහන යන්ත්‍රය හා දුඹුරු කඩදාසි ය.
(3) දැති රෝදය සහ කෝඩ් ය. (4) සන්නාලි හුණු සහ බොත්තම් ය.

A

B

C

D

32. ඉහත මැහුම් ක්‍රම අතරින් නැටි මැස්ම හා කතිර මැස්ම පිළිවෙලින් දැක්වෙන්නේ

(1) A, C ය. (2) B, D ය. (3) C, A ය. (4) A, Dය.

33. නිවසක් තුළ භාවිත කරන විවිධ රෙදිපිළි අතරින්,ඇඳ ඇතිරිලි සහ රෙදි පාපිසි යනාදිය අයත් වන්නේ

(1) උපාංගවලට ය. (2) රෙදිපිළිවලට ය.
(3) ගෘහපිළිවලට ය. (4) පෞද්ගලික රෙදිපිළි වලට ය.

34. කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව අර්ධ කෘත්‍රිම කෙඳි පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ

(1) නයිලෝන්, විස්කෝස් රෙයෝන්, සෙලියුලෝස් ඇසිටේට් ය.
(2) ඇක්‍රලික්, විස්කෝස් රෙයෝන්, නයිට්‍රෝ විස්කෝස් රෙයෝන් ය.
(3) ටෙරලින්, ඇස්බැස්ටෝස්, විස්කෝස් රෙයෝන් ය.
(4) රෙයෝන්, සෙලියුලෝස් ඇසිටේට් රෙයෝන්, ක්‍යුප්‍රා ඇමෝනියම් රෙයෝන්ය.

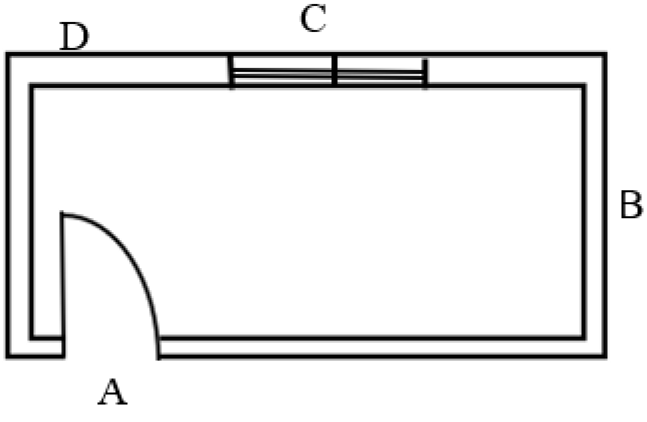
35. නිදන කාමරයක් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ම ගෘහ ඇතිරිලි වන්නේ,

(1) අනු ඇතිරිල්ල, ඇඳ ඇතිරිල්ල සහ තුවාය ය.
(2) ඇඳ ඇතිරිල්ල, කුෂන් කවරය සහ මේස ඇතිරිල්ල ය.
(3) ඇඳ ආවරණ, අනු ඇතිරිල්ල සහ බාග ඇතිරිල්ල ය.
(4) ඇඳ ආවරණ, මෙට්ට කවර සහ කොට්ට උර ය.

36. පවුලක් පසුකරන ප්‍රධාන අවධි පිළිවෙලින් දක්වා ඇත්තේ

(1) ආරම්භක අවධිය, සංයුක්ත අවධිය සහ සංකෝචන අවධිය යි.
(2) වර්ධක අවධිය, ආරම්භක අවධිය සහ සංකෝචන අවධිය යි.
(3) ආරම්භක අවධිය, වර්ධක අවධිය සහ සංකෝචන අවධිය යි.
(4) සංකෝචන අවධිය, ආරමභක අවධිය සහ වර්ධක අවධිය යි

37. පහත ඇඳ ඇති කාමරයෙහි A, B, C සහ D යන ස්ථාන නිවැරදිව දක්වා ඇති පිළිතුර වනුයේ



(1) දොර,ජනේලය ,ඇතුළත බිත්තිය සහ පිටිත බිත්තිය.

(2) දොර,ජනේලය, පිටිත බිත්තිය සහ ඇතුළත බිත්තිය.

(3) දොර, ඇතුළත බිත්තිය, ජනේලය සහ පිටිත බිත්තිය

(4) ජනේලය, දොර, ඇතුළත බිත්තිය සහ බිත්තිය.

38. බහුකාර්ය ගෘහභාණ්ඩ හා ඉඩකඩ පිරිමසන ගෘහභාණ්ඩ පිළිවෙළින් ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.

(1) තට්ටු ඇඳ, කණ්නාඩිය සහිත අල්මාරිය. (2) ලාච්චු සහිත ඇඳ, කණ්නාඩිය සහිත අල්මාරි ය.
(3) තට්ටු ඇඳ, හකුලන පුටුව ය. (4) ලාච්චු සහිත ඇඳ, හකුලන පුටුව ය.

❖ නිවසක් සැලසුම් කිරීමේ දී,
a. විසිත්ත කාමරයේ කොටසක් කෑම කාමරය සඳහා යොදා ගැනීම.
b. ආලින්දය විසිත්ත කාමරයට යාබදව පිහිටා තිබීම.

39. A හා b ප්‍රකාශ තුළින් පිළිබිඹු කෙරෙන්නේ,

(1) රාශිකරණය හා බහුකාර්ය ඒකකයයි. (2) බහුකාර්ය ඒකකයක් හා රාශිකරණය යි.
(3) නම්‍යතාවය හා බහුකාර්ය ඒකකයකි. (4) රාශිකරණය හා නම්‍යතාවය යි.

40. පවුල් තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

a. වැඩි ස්වාධීනත්වයකින් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම.
b. තීරණය ගැනීමේ දී අපහසුතා ඇති වීම.
c. පරම්පරා මත ගැටුම් ඇති වීම.
d. සාරධර්ම වර්ධනයට රුකුලක් වීම.
e. ආත්මාර්තකාමිබව.

මින් විස්තෘත පවුලකට අයත් ලක්ෂණ ඇතුළත් වනුයේ,

(1) b, c සහ d ය. (2) a, b සහ c ය. (3) c ,e සහ d ය. (4) a,e සහ b ය.

ශ්‍රේණිය - 11 විෂය - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව පත්‍රය - II කාලය - පැය දෙකයි

සැලකිය යුතුයි.

පළමු (අනිවාර්යය) ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

අනිවාර්ය ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 හිමිවන අතර අනෙකුත් සෑම ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමිවේ. මුළු ලකුණු 60 කි.

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

මෙවර උසස් පෙළ විභාගයට පෙනී සිටීමට නියමිත සීතාගේ, මව ගුරුවරියක් වන අතර පියා රජයේ රැකියාවක නිරතය. මල්ලි සහ නැගණිය පිළිවෙලින් 11 සහ 8 ශ්‍රේණිවල අධ්‍යාපනය ලබති. පියාගේ විශ්‍රාමික දෙමාපියන් ඔවුන් සමඟ වාසය කරති. දරුවන් තිදෙනාටම මාර්ග ගත ක්‍රමයට අධ්‍යාපනය ලැබීමට සිදුව ඇත.පියා සතියකට දින කිහිපයක් රැකියාවට යන අතර මව, මාර්ග ගත ක්‍රමයට තම රාජකාරි කටයුතුවල නිරත වන්නේ නිවසේ වැඩ කටයුතුද මනාව කළමනාකරණය කර ගනිමිනි. කුඩා ගෙවත්ත මනාව කළමනාරණය කර ඇති අතර, ඉන් අමතර ආදායමක් ද ලබා ගනී. පවුලේ සියලු සහායෙන් සියලු කටයුතු සිදුවේ. ඔවුන්ගේ පවුල ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් සහිත පවුලකි.

I. පියාට රැකියාවට ගෙනයාම සඳහා දිවා ආහාරයකට සුදුසු බොජුන් පතක් ලියන්න.
II. ඉහත පවුලේ දැකිය හැකි විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා අවධි නම් කර ඒ ඒ අවධිවලට ගතයුතු පෝෂක 2ක බැගින් නම් කරන්න.
III. මවට නිවසේ වැඩ පහසු කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රම 2ක් දක්වන්න.
IV. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා සකස් කළ හැකි උපාංග 2ක් නම් කර ඉන් 1ක් සකස් කරන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
V. නිවසේ භාවිතා වන ගෘහපිළි වර්ග 4ක් නම් කරන්න.
VI. ඉහත පවුල සතු සම්පත් වර්ගීකරණය කර දක්වන්න.
VII. සීතාගේ පවුලේ මාසික වියදම් කළමනාකරණය කර ගන්නා ආකාර 4ක් දක්වන්න.
VIII. ගෙවත්ත අලංකරණය සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රම 4ක් සඳහන් කරන්න.
IX. යොවුන් දරුවන් සමාජ වර්ධනය පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ 4ක් දක්වන්න.
X. කුඩා දියණිය තුළ දැකිය හැකි ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ 4ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2 බැගින් 20යි)

(2)

i. සිහින් නූල් දිවවීම භාවිතා කළ හැකි අවස්ථා 3ක් දක්වන්න. (ලකුණු 3යි.)

ii. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම 3ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3යි.)

iii. a. "රෙදි පිරියම් කිරීම" යන්න පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 2යි.)

b. රෙදි පිරියම් කිරීමේ ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2යි.)

(3) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ දැනුවත්ව සිටීම සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට හේතු වේ.

i. මේද ජීර්ණ ක්‍රියාවලියට දායක වන එන්සයිම වර්ග 3ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3යි.)

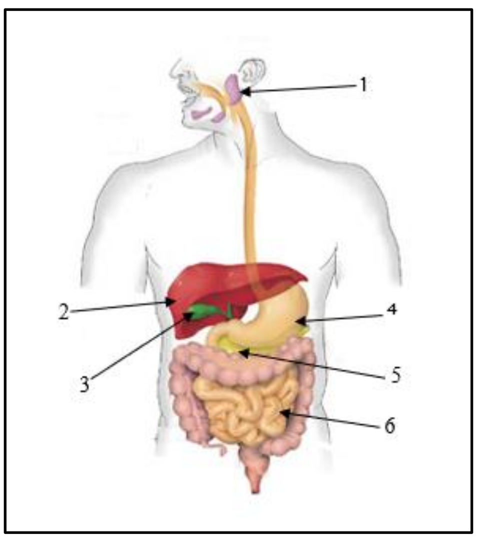
ii. ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා යොදා ගන්නා උපක්‍රම 3ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි.)

iii. a. පහත රූපසටහනෙහි අංක 6 න් දැක්වෙන කොටසින් ශ්‍රාවය වන එන්සිම වර්ග 2ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 1යි.)

b. පහත දැක්වෙන ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ අංක 1 සිට 6 දක්වා ඇති කොටස් නම් කරන්න

(ලකුණු 3යි.)



(4)

i. ආහාර පිසීමේදී උපයෝගිවන තාප සංක්‍රාමණ ක්‍රම 3ක් නම් කර එකිනෙකට උදාහරණ 1 බැගින් නම් කරන්න. (ලකුණු 3යි.)

ii. පිටි මෝලි සැකසීමේදී අත් ගැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය වැඩි වශයෙන් භාවිතා වේ. අත් ගැසීමේ ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 3යි.)

iii. a. දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන යන්න පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 4යි.)

b. ආහාර වේලට තන්තුමය ආහාර එක් කිරීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන 4ක් දක්වන්න.

(5)

i. ආහාර නරක්වීමට හේතුවන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය අභ්‍යන්තර සාධක3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3යි.)

ii. ආහාර නරක්වීමට හේතුවන රසායනික හේතු 3 ක් සඳහන් කර, ඉන් එකක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 3යි.)

iii. පෝෂණමය නීරක්තිය හා පෝෂණමය නොවන නීරක්තිය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 4යි.)

(6) යොවුන්විය ජීවිතයේ සුන්දරම කාල පරිච්ඡේදයයි.

i. පූර්ව පුසව සංවර්ධනයට අයත් අවධි 3 නම් කරන්න. (ලකුණු 3යි.)

ii. "නව යොවුන් අවධිය පරිවර්තන කාලපරිච්ඡේදයකි" මෙය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 3යි.)

iii. අධිරෝපනය යන්න පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 4යි.)

(7)

i. නිරෝගී දරුවෙක් බිහි කිරීමට මව්පිය දෙපාර්ශවයේ ම තිබිය යුතු සාධක තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3යි.)

ii. ගර්භණී මවට වැඩිපුර යකඩ අවශ්‍ය වේ. එයට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 3යි.)

iii. ගර්භණී මවගේ රීසස් සාධකය පරීක්ෂා කිරීමේ අරමුණු පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 4යි.)

ශ්‍රේණිය - 11 **විෂයය- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව** **පත්‍රය - I** **කාලය - පැයඑකයි** .

1) ආහාරයේ අඩංගු ප්‍රෝටීන් වර්ගය නිවැරදිව දක්වා ඇති පිළිගුර වනුයේ
   1) සහල් - සෙයින් 2.) ධාන්‍ය - ග්ලූටන් 3) බිත්තර - ලෙගියුමින් 4) ඉරිගු - ඔරයිසින්

සැලකිය යුතුයි

- සියලුම ප්‍ර ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක (1) සිට (40) තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1), 2), 3) සහ 4) යන අංක වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත්ම ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා ගන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවයට (×)ලකුණ යොදන්න

2) මේදයේ දියවන විටමින් පමණක් දක්වා ඇති පිළිතුර වනුයේ
   1) A , B , C ය. 2) B , C, D ය. 3) C , D, E ය. 4) D , F , K ය.

3) අස්ථි සහ දත්වල වර්ධනයට දායකවන පෝෂක වර්ග නිවැරදිව දක්වා ඇති පිළිතුර වනුයේ
   1) විටමින් A , කැල්සියම් , මැග්නීසියම් ය. 2) විටමින් B , කැල්සියම් , යකඩ ය.
   3) විටමින් C , පොස්පරස් , අයඩින් ය. 4) විටමින් D , කැල්සියම් , පොස්පරස් ය.

4) ආහාර ජීරණයට අවශ්‍යවන ජීර්ණ යුෂ ශ්‍රාවය කරන ඉන්ද්‍රය සහ එන්සයිමය නිවැරදිව දක්වා ඇති පිළිතුර වනුයේ
   1) මුඛය - පෙප්සීන් 2) ආමාශය - ඇමයිලේස්
   3) කුඩාඅන්ත්‍රය - පෙප්ටිඩේස් 4) ක්ෂුද්‍රාන්තය - රෙනින්

❖ බොජුන්පත් සැළසුම් කිරිමේදි සලකා බැලිය යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- සීනි සහ ලුණු භාවිතය අඩු කිරිම.
- කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය වැඩිය.
- දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලිම.

5) ඉහත කරුණු සැළකිල්ලට ගතයුතු අවධින් වනුයේ
   1) ගර්භණී හා කිරිදෙන මව්වරුන් සඳහා ය. 2) මුල්ළමාවිය හා මහලුවිය සඳහා ය.
   3) ගර්භණී හා යොවුන්විය සඳහා ය. 4) මුල්ළමාවිය හා යොවුන්විය සඳහා ය.

❖ විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරීමේදි සලකා බැලිය යුතු ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A . යකඩ , විටමින් A , හා විටමින් B බහුලීම.

B. මතුපිට තද ගතියකින් යුක්තවීම.

C. ශ්ලේෂමල ගතියකින් තොරවීම.

D. ආවේනික රසය හා සුවඳ පැවතීම.

E. ඔමේගා 3 මේද අම්ල අඩංගුවීම.

6) මේ අතරින් මස් තෝරා ගැනීම සම්බන්ධව නිවැරදි වනුයේ

1) A ,B ,C ය. 2) A ,C , D ය. 3) A , D , E ය. 4) A ,B ,E ය.

7) ප්‍රමිතියේ තොර ආකලන භාවිතය නිසා සිදු නොවන්නකි

1) ආහාරවල ආවේනික සගන්ධය වෙනස්වීම. 2) ආහාර ශරීරයට විෂවීම.

3) ආහාරවල පැහැය වෙනස්වීම. 4) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය අඩුවීම.

8) ආහාර වර්ග විවිධ හැඩයට කැපීමේ ශිල්පීය ක්‍රම යටතේ මසුදූවාන් ක්‍රමය හා ජුලියන් ක්‍රමය පිළිවෙලින් දැක්වෙනුයේ

1)

2)

3)

4)

9) පිසීමේ ක්‍රම අතර වියළි තාපයෙන් පිසීමේ ක්‍රමයක් වනුයේ

1) වාෂ්පයෙන් තැම්බීම. 2) ග්‍රිල් කිරීම. 3) ස්ටුකිරීම. 4) නොගැඹුරු තෙලේ බැදීම.

10) කැල්සියම් ඌණතාවයෙන් පෙලෙන යොවුන් දියණියට දිවා ආහරයට වඩාත්ම සුදුසු බොජුන්පත වන්නේ

1) පාහිනලද සහල් බත්, ඉස්සන් බැදුම, බණ්ඩක්කා ව්‍යංජනය, මුකුණුවැන්න මැල්ලුම, යොගට් 1ක්.
2) නිවුඩු හාල් බත්, කුකුල්මස් කරිය, වට්ටක්කා ව්‍යංජනය, කන්කුන් මැල්ලුම, අලිගැටපේර මිශ්‍රණය.
3) තම්බනලද සහල් බත්, තම්බනලද බිත්තරයක්, බීට්රූට් තෙලට, නිවිති මිශ්‍ර පරිප්පු ව්‍යංජනයක්, කැරමල් පුඩිමක්.
4) නිවුඩු හාල් බත්, මාළු ඇඹුල්තියල්, පතෝල ව්‍යංජනය, ගොටුකොළ සම්බෝල, පළතුරු සලාදය.

11) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා අවධිවලට අයත් නොවන අවධින් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ

1) ළදරු අවධිය හා මුල් ළමාවිය.
2) යොවුන් අවධිය හා මහළු අවධිය.
3) ගර්භණී හා ක්ෂීරණ අවධිය.
4) ගර්භණී හා පසුළමාවිය.

12) සංස්කෘතිය අනුව නිවැරදි ආහාර පිළිගැන්විමේ ක්‍රමය වනුයේ

1) ද්‍රවිඩ සංස්කෘතියට ආහාර පිළිගැන්විම.

2) සිංහල සංස්කෘතියට ආහාර පිළිගැන්විම.

3) මුස්ලිම් සංස්කෘතියට ආහාර පිළිගැන්විම.

4) බටහිර සංස්කෘතියට ආහාර පිළිගැන්විම.

13) විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සැළසුම් කිරිමේදි සැලකිය යුතු කරුණක් වනුයේ

1) උත්සවය පවත්වන වේලාව.
2) උත්සවයට සකසන ආහාර ද්‍රව්‍ය.

3) උචිත පිළිගැන්වීම් ක්‍රමය. 4) උත්සවය පවත්වන ස්ථානයේ ඉඩකඩ.

14) ආහාර නරක් වීමට බලපාන රසායනික හේතුවක් වනුයේ

1) උෂ්ණත්වය වෙනස්වීම. 2) ආර්ද්‍රතානය වෙනස්වීම.

3) ස්වයං වියෝජනය. 4) ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ බලපෑම.

15) පහත සඳහන් වන්නේ ආහාර නරක් විමට බලපාන සාධක කිහිපයකි.

A. බැක්ටීරියා වර්ධනයවිම.
B. දිලීර වර්ධනයවිම.
C. සියුඩොමොනාස් වර්ධනයවිම.
D. පොලිෆිනෝල් ඔක්සිඩේස් ක්‍රියාකාරිත්වය.
E. ලැක්ටෝ බැසිලස් වර්ධනයවිම.මින් කිරි නරක් විමට බලපාන සාධක වනුයේ

1) A, C, E ය. 2) B, C, D ය. 3) C, D, E ය. 4) D, E, A ය.

16) අධි පෝෂණ තත්ත්වය වළක්වා ගැනිම සඳහා නොකළ යුතු කාර්යය වනුයේ

1) තන්තු සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනිම. 2) ව්‍යායාම හා ශාරිරික ක්‍රියාකාරකම්වලනිරන්තර යෙදිම.

3) හිස්කැළරි සපයන ආහාර වැඩිපුර ගැනිම. 4) තෙල් ,සිනි සහ පිටි අඩංගු ආහාර අවම කිරිම.

17) කැල්සියම් ඌණතාවය එක් එක් අවධින්ට බලපාන ආකාරය පහත දැක්වේ.

A. අස්ථි විකෘතිතාවය හා රිකට්සියාව.
B. අස්ථිමාර්දය හා ඔස්ටියෝපැලේෂියා.
C. අස්ථික්ෂණතාවය හා ඔස්ටියෝපොරොසිස්.
D. මින් යොවුන්වියට හා කාන්තාවන්ට කැල්සියම් ඌණතාවය නිසා ඇති වනුයේ

1) A.ය. 2) B ය. 3) C ය. 4). AC ය.

18) යොවුන්වියේ ඇතිවන ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණ වනුයේ

1) ශරිරයේ බාහිරින් සුවිශේෂි ලක්ෂණ ඇතිවිම ය.
2) ඩිම්බකෝෂ හා ගර්භාෂය වර්ධනයවිම ය.
3) ශරිර උස හා බර වැඩිවිම ය.
4) දෙපාර්ශවයේම කටහඬ වෙනස්විම ය.

19) යොවුන්වියේ චිත්තවේග ප්‍රකාශනය සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වනුයේ

1) ක්ෂණිකබව ය. 2) ආවේගශිලිබව ය. 3) තීව්‍රබව ය. 4) සාමකාමිබව ය.

20) දරුවන්ගේ සංවර්ධනය සම්බන්ධව බලපාන සාධක දෙකක් වනුයේ

1) ආරය හා සෞඛයයි. 2) ආරය හා පරිසරයයි. 3) පරිණතිය හා පොෂණයයි. 4) පරිසරය හා නිරෝගිබවයි.

21) නවයොවුන්වියේ වර්ධනය හා සම්බන්ධ සිදුවීම් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

A. අස්ථි ඝනත්වය වැඩිවීම.
B. නායකත්වය දැරිමට හුරුවිම.
C. විරාභිවන්දනය.
D. ශරිර කොටස් අතර අනුපාතය අසමවිම.

මේ අතරින් කායික වර්ධනය හා සම්බන්ධ කරුණු ඇතුළත් වනුයේ

1) A හා B ය. 2) B C 3) C හා D ය. 4) A හ D ය.

22) ප්‍රජනක පද්ධතින් සම්බන්ධ විවිධ කොටස්වල කර්යයන් සාවද්‍ය ලෙස දක්වා ඇත්තේ

1) වෘෂණය - පුරුෂ ප්‍රජනක හෝමෝන නිපදවිම ය.
2) ඩිම්බකෝෂ - පරිනත ඩිම්බ මුදාහැරිම ය.
3) වෘෂනකෝෂ - ශුකාණු නිපදවිම හා ගබඩාකිරිම ය.
4) ගර්භාෂය - කළලයට පොෂණය සැපයිමය ය.

23) මාතෘ සායනවලදි සිදුකරන ලබන රුධිර පරික්ෂණ සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ

1) මවගේ හිමොග්ලොබින් මටට්ම පරික්ෂා කිරිම.
2) මවගේ පෝෂණ මට්ටම පරික්ෂා කිරිම.
3) මවගේ රීසස් සාධකය (රුධිර ගණය) මටට්ම පරික්ෂා කිරිම.
4) රුධිර ග්ලූකෝස් මටට්ම පරික්ෂා කිරිම.

24 නසජ දරුවා සම්බන්ධ සත්‍ය ප්‍රකාශය වනුයේ

1) නවජ දරුවාගේ - උපත්බර 2.5Kg සිට 3.5 Kg ද , දිග 50cm සහ හිස ශරිර දිගින් ¼ කි.
2) නවජ දරුවාගේ - උපත්බර 3Kg සිට 3.5 Kg ද , දිග 55cm සහ හිස ශරිර දිගින් 1/3 කි.
3) නවජ දරුවාගේ - උපත්බර 2Kg සිට 3 Kg ද , දිග 58cm සහ හිස ශරිර දිගින් 1/5 කි.
4) නවජ දරුවාගේ - උපත්බර 3Kg සිට 3.5 Kg ද , දිග 50cm සහ හිස ශරිර දිගින් ¼ කි.

25) නවජ දරුවා දක්වන ප්‍රතික ක්‍රියා යනු

1) මවගේ සංඥා අනුව දරුවා අනිච්චානුගව දක්වන ප්‍රතිචාර වේ.

2) පරිසරයේ විවිධ සංවේදනවලට ඉච්චානුගව දක්වන ප්‍රතිචාර වේ.
3) පරිසරයේ විවිධ සංවේදනවලට අනිච්චානුගව දක්වන ප්‍රතිචාර වේ.
4) මවගේ සංඥා අනුව දරුවා ඉච්චානුගව දක්වන ප්‍රතිචාර වේ.

26) ජාතිකප්‍රතිසංස්කරණ වැඩසටහනට අනුව පංච සංයුජ එන්නත මගින් වළක්වන රෝග වනුයේ

1) කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය, සරම්ප, පෝලියෝ , හිමෝෆිලස් ඉන්ප්ලුවන්සා බී ය.
2) කක්කල් කැස්ස, කම්මුල්ගාය, පිටගැස්ම, හිමෝෆිලස් ඉන්ප්ලුවන්සා බී ය.
3) කක්කල් කැස්ස, කම්මුල්ගාය, පිටගැස්ම, හෙපටයිටිස් බී ය ,
4) කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය, පිටගැස්ම, හෙපටයිටිස් බී, හිමෝෆිලස් ඉන්ප්ලුවන්සා බී ය.

27) දරුවකුට මාස 11, 12 වයසේදි බිල්ඩින් බ්ලොක්ස් වැනි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබාදීම කිනම් වර්ධනයට හේතුවේද?

1) චිත්තවේග වර්ධනය සඳහා බලපයි. 2) චාලක වර්ධනය සඳහා බලපයි.
3) සන්නිවේදන හැකියා වර්ධනය සඳහා බලපයි. 4) භාෂා වර්ධනය සඳහා බලපයි.

28) ඇදුමක වාටි මැසීමේදි යොදා ගතහැකි මැහුම් ක්‍රමයකි

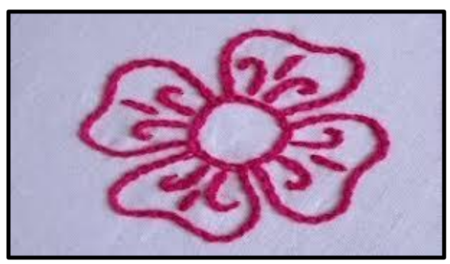
1) ප්‍රිස්මේන්තු මැස්ම. 2) සන්නාලි මැස්ම. 3) බ්ලැන්කට් මැස්ම. 4) පයිපින් කිරීමයි.

29) පහත මැහුම් ක්‍රම අතරින් සෙටින් මැස්ම හා දම්වැල් මැස්ම පිළිවෙලින් දැක්වෙන්නේ

1) A, C ය. 2) B, D ය. 3) B, C ය. 4) A, D ය.

A.

B



D

C

30) කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව අර්ධ කෘත්‍රිම කෙඳි පමනක් අඩංගු පිළිතුර වනුයේ

1) නයිලෝන්, විසකෝස රෙයෝන්, සෙලියුලෝස ඇසිටේට් ය.
2) ටෙරලින්, ඇස්බැස්ටෝස්, විසකෝස රෙයෝන් ය.
3) රෙයෝන්, විසකෝස රෙයෝන්, නයිට්‍රෝ විසකෝස රෙයෝන් ය.
4) රෙයෝන්, ක්‍යුප්‍රා රෙයෝන් ඇමෝනියම් රෙයෝන්.ය.

31) ළදරු ඇඳුමේ කර සහ අත්කට අලංකාර කිරිම සඳහා යොදාගත හැකි **නොහැකි** මැහුම් ක්‍රමයක් වන්නේ

1) සිප්පි වාටිය. 2) පයිපින් කිරිම. 3) බීක්කු මැස්ම. 4) බ්ලැන්කට් මැස්ම.

32) ළමා ඇඳුම සඳහා පතරොම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය පුපුව මිණුම ඉදිරිපසගණනය කරන නිවැරදි ක්‍රමය වනුයේ

1) 60 ÷ 2 = 30+ 1 = 31 ÷ 2 = 15.5 + 1 = 16.5 cm
2) 60 ÷ 2 = 30 – 1 = 29 ÷ 2 = 14.2 + 1 = 15.2 cm
3) 60 ÷ 2 = 30 + 1 = 31 ÷ 2 = 15.5 - 1 = 14.5 cm
4) 60 ÷ 2 = 30 – 1 = 29 ÷ 2 = 14.2 – 1 = 13.2 cm

33) පහත දැක්වෙන්නේ ළදරු ඇඳුම මැසීමේ පියවර කිහිපයකි.

A. උරහිස්වලට පැතලි මූට්ටුව යෙදිම.
B. විවරය පියවීමට ළදරු ටේප් ඇල්ලිම.
C. වාටිය සිහින් වාටි මැස්මෙන් මැසිම.
D. විවරය සිහින් වාටි මැස්මෙන් මැසිම.
E. කර හා අත්කට සිහින් වාටි මැස්මෙන් මැසිම.
මින් ළදරු ඇඳුම මැසීමේ අණු පිළිවෙල වනුයේ

1) A, C, E, B, D ය. 2) A, D ,E, C, B ය. 3) A, B, C, D, E ය. 4) A, D, B, C, E ය.

34) ළමා ඇඳුමේ නොමැසූ අද්දර නිම කිරිම සඳහා සුදුසුම ක්‍රමය වනුයේ

1) පැතගි මූට්ටුව. 2) ඕලොක් මැස්ම. 3) බ්ලැන්කට් මැස්ම. 4) දැති කතුරින් කැපිම.

35) ළමා ඇඳුම විසිතුරු කිරිම සඳහා යොදා ගතහැකි විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ

1) නැටි මැස්ම, පයිපින් කිරිම, බ්ලැන්කට් මැස්ම, කතිර මැස්ම ය.
2) සෙටින් මැස්ම, කතිර මැස්ම, දම්වැල් මැස්ම,බඳනවාටිය ය.
3) ලේසි ඩේසිමැස්ම, සෙටින් මැස්ම, කතිර මැස්ම, පයිපින් කිරිම ය.
4) ලේසි ඩේසිමැස්ම, නැටි මැස්ම, දම්වැල් මැස්ම, බ්ලැන්කට් මැස්ම ය.

36) පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතා පවුල තුළින්ම සපුරා ගැනිම සඳහා අවශ්‍ය වන මානසික අවශ්‍යතාවක් වනුයේ

1) පරිත්‍යාගශීලී බව. 2) කරුණාව. 3) ආදරය. 4) සෞඛ්‍ය පහසුකම්.

37) නිවසක් ගොඩනැගිම සඳහා භූමියක් තෝරාගැනිමේදි සලකා බැලිය යුතු අවට පරිරයට අදාළ සාධකයක් වනුයේ

1) පොදු ප්‍රවාහන පහසුකම් භාවිතාවිම ය. 2) ශබ්ද දූෂණය අවම ප්‍රදේශයක් විම ය.

3) ඔප්පුවල නිරවුල් භාවයක් තිබිම ය. 4) වැසි ජලය බැසයාම ක්‍රමවත් විම ය.

38) නිවසක් සැළසුම් කිරිමේදි ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා ගැනිම සඳහා යොදා ගත හැකි අනුයෝගි ක්‍රමයකි

1) මැද මිදුල හා පොකුණු භාවිතය ය. 2) ජනෙල් ප්‍රමාණවත්ව යෙදිම ය.

3) මුහුණට මුහුනලා දොර ජනෙල් පිහිටුවිම ය. 4) ලූවර්ස් යෙදිම හා වාකවුළු යෙදිම ය.

39) කුඩා නිවසකට යොදා ගතහැකි බහුකාර්යය උපකරනයකි

1) බිති අල්මාරිය ය. 2) තට්ටු ඇඳ ය. 3) හකුළන ඇඳුම් රාක්කය ය. 4) ලාච්චු සහිත ඇඳ ය.

40) ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේදි භාවිතාවන කලා මූලධර්මයක් නොවන්නේ

1) තුලනය ය. 2) රිද්මය ය. 3)වයනය ය. 4) අවධාරණය ය.

- පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න **හතරක්** තෝරාගෙන **ප්‍රශ්න 5කට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්කයට **ලකුණු 20** හිමිවන අතර අනෙක් සෑම ප්‍රශ්නයකට ම **ලකුණු 10** බැගින් හිමිවේ.
-

1) පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර , දි ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

ගලෙන්බිඳුණුවැව ජාතික පාසලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රිඩා උත්සවයේ සංග්‍රහ කටයුතු භාර වූයේ ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂය භාර ගුරුමහත්මියට සහ විෂය හදාරණ නවයොවුන් වියේ පසුවන ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් වෙත ය. ගුරුමහත්මිය සිසුන් සමඟ අවශ්‍ය කටයුතු සැළසුම් කරනලදි. මෙහිදි ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ට විශේෂ කාරයභාරයක් පැවරි තිබිණි. සංග්‍රහය සඳහා සූදානම් කරන ලද්දේ සුළුකෑම, පළතුරු සහ පානවර්ග වේ.

i. සංග්‍රහ කටයුතු සූදානම් කිරිමේදි සැළකියයුතු කරුණු **දෙකක්** දක්වන්න.
ii. ක්‍රිඩා උත්සවයේදි සංග්‍රහ කිරිම සඳහා සුදුසු සුළුකෑම වර්ග **හතරක්** නම් කරන්න.
iii. සංග්‍රහ කිරිම සඳහා යොදා ගතහැකි පාන වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න.
iv. නවයොවුන් වියේ පසුවන ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගේ සමාජ වර්ධනය පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ **හතරක්** ලියන්න.
v. සංග්‍රහ කටයුතු විධිමත්ව සිදුකිරිම සඳහා ගුරුමහත්මියට අනුගමනය නළහැකි ක්‍රමවේද **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
vi. නිවාසවල කොඩි සඳහා භාවිතා කළහැකි ප්‍රාථමික වර්ණ **දෙකක්** සහ දිවිතියික වර්ණ **දෙකක්** නම් කරන්න.
vii. සංග්‍රහ කටයුතුවලදි භාවිතා වු සම්පත් වර්ගකර උදාහරණය බැගින් සඳහන් කරන්න.
viii. බන්දේසි කවර අලංකාර කිරිම සඳහා යොදා ගතහැකි විසිතුරු මැහුම්ක්‍රම **හතරක්** නම් කරන්න.
ix. ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනිමේදි සලකා බැලිය යුතු ගුණාංග **හතරක්** සඳහන් කරන්න.
x. ආහාර සැකසිමේදි අනුගමනය කළයුතු පියවර **හතරක්** ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 2 බැගින් 20යි)

2)

I. ඇඳුම් මැසිමේදි යොදා ගන්නා ශිල්පීය මැහුම්ක්‍රම **තුනක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 3යි)
II. ළමා ඇඳුම සඳහා යොදා ගතහැකි බෝරිච්චි අතකට පතරොම නිර්මාණය කරන්න. (ලකුණු 3යි)
III. (a) මූලික මැහුම් ක්‍රමයක් වුවත් විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් ලෙස සහ අලුත් වඅඩියා කිරිමේ මැහුම් ක්‍රමයක් ලෙස භාවිතා කළහැකි මැහුම් ක්‍රමය කුමකුද? (ලකුණු 1යි)
(b) එම මැහුම් ක්‍රමය යොදාගතහැකි අවස්ථා **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි)

3)

I. ගර්භණී මවක් සඳහා සුදුසු දිවා අහාරයකට බොජුන්පතක් සැළසුම් කරන්න. (ලකුණු 3යි)

II. තන්තුමය ආහාරවලින් ඇති ප්‍රයෝජන **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි)

III. ඔබ ආහාරයට ගත් මාළු කැබැල්ලක ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය හා අවශෝෂණය සිදුවන ආකාරය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4යි)

4)

i. ආහාර ගබඩා කර තැබීමේදී එහි ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි)

ii. විටමින් A ඌණතාවය නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර තත්ත්වයන් **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි)

iii. ආහාර පරීරක්ෂණ ක්‍රමයකට අදාළව උපක්‍රම කිහිපයක් භාවිතා කළහැකිවේ.

(a) මාළු පරිරක්ෂණය කළහැකි ක්‍රමයක් නම් කරන්න. (ලකුණු 1යි)

(b) එහිදි අනුගමනය කළ පරිරක්ෂණ උපකුම දෙකක් සඳහන් කර ඊට අදාළ මූලධර්ම ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 3යි)

5)

i. නිවසේ කාර්යයන් පහසුවෙන් කරගැනිම සඳහා අනුගමනය කළහැකි ක්‍රමවේද **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 3යි)

ii. අදාළ සංකේත භාවිතා කරමින් නිදන කාමරයකට සුදුස බිම් සැළැස්මක් ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 3යි)

iii. (a) කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය යන්න අර්ථ දක්වන්න. (ලකුණු 2යි)

(b) කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ පියවර සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2යි)

6)

I. ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය යන්න කුමක් දැයි අර්ථ දක්වන්න. (ලකුණු 3යි)

II. ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය නිසිලෙස පවත්වා නොගැනිමෙන් මුහුණ දීමට සිදුවන ගැටලු අවස්ථා 6ක් ලියන්න. (ලකුණු 3යි)

III. කෙටිසටහන් ලියන්න.

(a) සමවයස් කණ්ඩායම්. (ලකුණු 2යි)

(b) යොවුන්වියේ මානසික වර්ධනය. (ලකුණු 2යි)

7)

I. ගර්භණී මවකට යකඩ (Fe) අවශ්‍යතාවය වැඩිවීමට බලපාන කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි)

II. පරිනත ඩිම්බයක් ඩිම්බ මෝචනයේ(ඩිබහරණයේ) සිට අධිරෝපන අවස්ථාව දක්වා සිදුවන ක්‍රියාවලිය පිළිවෙලින් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 3යි)

III. දරුවාට මව්කිරි දිම නිසා මවට සහ දරුවාට ඇති ප්‍රයෝජන දෙක බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 4යි)