

## පෙර'ඹරට සවියක් ප්‍රතිඵල සංවර්ධන වැඩසටහන

## ଗେହ ଆରତୀକ ବିଦ୍ୟାଳୀ ।

11 ഗ്രേഡ്

കാലയ : പൂര്യ 03 ദി

- 1-40 දක්වා ඇති සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

  01. කුඩා අවධියේදී වඩාත් අවශ්‍ය වන අත්‍යාච්‍යා ඇමසින් අම්ලයකි.
    - (1) ලයිසින්
    - (2) වැලින්
    - (3) ආර්නින්
    - (4) හිස්ට්‍ර්‍යෝන්
  02. විදුරුමසින් ලේ ගැලීම, දත්මුල් දියවීම කෙරෙහි බලපාන විවෘතයකි.
    - (1) ගෝලික් අම්ලය
    - (2) ඇස්කේප්සික් අම්ලය
    - (3) පැන්ටොතනික් අම්ලය
    - (4) ඇස්ට්‍රික් අම්ලය
  03. ගරීර වර්ධනය සඳහා ඉවහල් වන හෝර්මෝනයකි.
    - (1) ඉන්සියුලින්
    - (2) ඇඩ්නිනිල්
    - (3) රස්ට්‍රුජන්
    - (4) තයිරෝක්සින්
  04. කොලොස්ටරෝල් බහුලව ඇති වීමට බලපාන ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ,
    - (1) ගාක ආහාර
    - (2) මාෂ බෝග
    - (3) සත්ත්ව ආහාර
    - (4) පලතුරු
  05. අවධාරු සැදීමේ දී අඛ අභිරා ගැනීමට යොදා ගන්නා පරිරක්ෂණ කාරකයකි.
    - (1) මුණු
    - (2) ඉගුරු
    - (3) ගම්මිරිස්
    - (4) විනාකිරි
  06. ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී එළවු විශේෂ හැඩිතල වලට කැපීම සිදු කෙරේ. හතරස් කොටුම (ම.ම. 5 දිගX ම.ම. 5 පලල) ආකාරයට කැපීම හැඳුන්වනු ලබනුයේ.
    - (1) මසුදවාන් ක්‍රමය ලෙසයි.
    - (2) බස්නුවාස් ක්‍රමය ලෙසයි.
    - (3) ජ්‍යෙෂ්ඨ ක්‍රමය ලෙසයි.
    - (4) පෙයිසැන් ක්‍රමය ලෙසයි.
  07. ආහාර ඇසුරුම් වල තිබිය යුතු ගුණාත්මක ලක්ෂණයකි.
    - (1) විවෘත කිරීමට අපහසු වීම
    - (2) ආහාරයේ රසයට හෝ පොෂණයට භානියක් නොවීම
    - (3) ආලෝකය හා වාතානුය ඇතුළු විය හැකි වීම.
    - (4) ආකර්ෂණීය ඇසුරුමක් නිර්මාණය වී තිබීම
  08. ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සංග්‍රාහකයා විසින් කළ යුත්තකි.
    - (1) ප්‍රථමයන් සංග්‍රාහකයා අපුන් ගත යුතුය.
    - (2) ආහාර පිළිගැන්වීම වම් පසින් ද බලුන් ඉවත් කිරීම දකුණු පසින් ද කළ යුතුය.
    - (3) ආහාර අනුහවය අවසන් භාගයේ දී ප්‍රධාන ආහාර දැසී ඉවත් කිරීම
    - (4) ගහ මූලිකයාට හා ගෘහ පාලිකාවට මේසය දෙපැත්තේ හිඳ ගැනීමට සැලැස්වීම
  09. තෙතපොංගල් උත්සවයේ කැම මේසයට සුදුසු ආහාර වර්ගයකි.
    - (1) බුරියානි බත්
    - (2) ඉමුල් කිරිබත්
    - (3) කිරිබත්
    - (4) පොංගල් බත්
  10. ආගන්තුකයෙකු සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අනුගමනය නොකළ යුතු කරුණකි.
    - (1) උවිත පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම අනුගමනය කිරීම
    - (2) මේසය ක්‍රමවත්ව සැකසීම
    - (3) මේසය මත විශාල සුවදැනී මල් බලුනක් තැබීම
    - (4) පිළිගැන්වීමේ උපකරණ භාවිතය

11. ලදරු අවධිය සඳහා සූදුසු අර්ථ සන ආහාරයකි.  
 (1) පලතුරු පල්ප (2) කොල කැඳ (3) තැම්බු බිත්තර (4) ඉංග්‍රීසු අඩ
12. නීරක්තියේ රෝග ලක්ෂණයක් තොවන්නේ,  
 (1) අලස බව (2) සූදුමැලි වීම  
 (3) හඳු ස්පන්දනයන් වේගවත් වීම (4) නිතර කුසහිති දැනීම
13. ආහාර ජීර්ණය කෙරහි බලපාන සාධකයක් තොවන්නේ,  
 (1) ජ්ව විද්‍යාත්මක සාධක (2) හොතික සාධක  
 (3) සාන්සික සාධක (4) රසායනික සාධක
14. බැක්ටීරියා වර්ධනයට වඩාත් සූදුසු මාධ්‍යයකි.  
 (1) ජලය (2) කිරි (3) පැණි දාවණය (4) මුණු දාවණය
15. ශිතකරණය තුළ පලතුරු ගබඩා කළ යුතු උෂ්ණත්වය වන්නේ,  
 (1)  $7^{\circ}\text{C} - 10^{\circ}\text{C}$  අතරය. (2)  $4^{\circ}\text{C} - 8^{\circ}\text{C}$  අතරය.  
 (3)  $5^{\circ}\text{C} - 7^{\circ}\text{C}$  අතරය. (4)  $-18^{\circ}\text{C}$  ට අඩු
16. තෙල් ආලේපයෙන් පිළිම සඳහා යොදා ගන්නා ආහාර වර්ග දෙකක් වනුයේ,  
 (1) බේකන් හා කට්ටලටි ය. (2) පපචම් හා කොකිස් ය.  
 (3) මාල් පෙනි හා අල පෙනි ය. (4) පැන් කේක් හා මිමිලටි ය.
17. තිරමාංග ආහාර පමණක් ගන්නා අයෙකුගේ දෙනික පෝෂණ අවශ්‍යතාවය සම්පූර්ණ කර ගැනීමට එම ආහාර වේලෙහි එක් කළ යුතු ආහාර වර්ග ඇතුළත් කාණ්ඩය වනුයේ,  
 (1) කරවල, නිවිති, දිඹල, බිත්තර  
 (2) ඉස්සන්, සේයා මේටි, කවිපි, මුං ඇට  
 (3) හාල් මැස්සන්, කොස්, සේයා, දිඹල  
 (4) කවිපි, සේයා මේටි, මුං ඇට, මීමිල්
18. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන අවධි පිළිවෙළින් දැක්වෙනුයේ,  
 (1) ඩිමින අවධිය, පුළුණ අවධිය, කලල අවධිය  
 (2) කලල අවධිය, ඩිමින අවධිය, පුළුණ අවධිය  
 (3) ඩිමින අවධිය, කලල අවධිය, පුළුණ අවධිය  
 (4) පුළුණ අවධිය, කලල අවධිය, ඩිමින අවධිය
19. ලදරුවෙකුට පරිපූර්ණ ආහාර එක් කළ යුතු වයස් සිමාව වන්නේ,  
 (1) මාස 06 දි ය. (2) මාස 08 දිය. (3) මාස 10 දිය. (4) මාස 05 දිය.
20. දරුවකු මෙලෙළාවට ඩිහි වීමෙන් පසු මටට එරෙන මුළුම කිරී හඳුන්වන්නේ,  
 (1) කොලෙස්ට්‍රූම් ලෙසය. (2) කොලෙස්ටරෝල් ලෙසය.  
 (3) ප්‍රෝලැක්ටීන් ලෙසය. (4) ලැක්ටෝර්ජන් ලෙසය.
21. මවිකිරී නිපදවීම උත්තේත්තනය කරන හෝරමෝනය වන්නේ,  
 (1) තයිරොක්සින් (2) වෙස්ටෝස්ටරෝන්  
 (3) ප්‍රෝලැක්ටීන් (4) ඉන්සිලුලින්

22. ගර්හණී මවකට මාතා සායනයේදී එක් වරක් පමණක් කරනු ලබන පරික්ෂණය,
- (1) උස මැනීමය.
  - (2) බර මැනීමය
  - (3) මුතා පරික්ෂා කිරීමය.
  - (4) රැඳිර පරික්ෂා කිරීමය.
23. ගර්හණී මවට ලබා දිය යුතු එන්නතකි.
- (1) රැබෙල්ලා
  - (2) පිටගැස්ම
  - (3) කම්මුල්ගාය
  - (4) හෙපටයිස්
24. ගර්හණී කාලයේදී බලපැමි ඇති කළ හැකි අවදානම් සාධක නොවන්නේ,
- (1) අධිරැඳිර පිඩිනය
  - (2) වමනය
  - (3) ඇදුම
  - (4) සමාජ රෝග
25. යුක්තානුවක අඩංගු වර්ණ දේහ ප්‍රමාණය
- (1) 22
  - (2) 23
  - (3) 25
  - (4) 46
26. වෙස්ටොස්ටේරෝන් හෝරෝන් ප්‍රාථමික සාචා වන්නේ,
- (1) පිටියුටර් ගුන්පයෙනි.
  - (2) වෘත්ත මගිනි.
  - (3) අධිවාක්ක ගුන්පී මගිනි.
  - (4) පුරස්ථ ගුන්පයෙනි.
27. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන අවධියේදී කළලයේ පෝෂණය සැපයීම සඳහා සකස් වී ඇති ව්‍යුහමය කොටස වන්නේ,
- (1) අන්තජය සි.
  - (2) ඇම්නොයොටික් කුහරය සි.
  - (3) කළල බන්ධනය සි.
  - (4) පෙකුණී වැලදි.
28. මූටුවක අද්දරක් නිම කිරීම සඳහා යෙදිය හැකි මැහුම් ක්‍රමයකි.
- (1) පිස්මෙන්තු මැස්ම
  - (2) ඩුරුල කටු මැස්ම
  - (3) බැලැන්කට් මැස්ම
  - (4) දම්වැල් මැස්ම
29. තුල් සංඛ්‍යාව ගණන් කළ හැකි රෙදි වර්ගයක හෝ එයාටෙක්ස්, ජාවා, අයිඩා වැනි කොටු සහිත රෙදීක මැසිය හැකි මැහුම් ක්‍රමයකි.
- (1) කතිර මැස්ම
  - (2) නැටි මැස්ම
  - (3) ඩුරුල කටු මැස්ම
  - (4) සැරින් මැස්ම
30. කොටට උර හා කුළුන් කවර හා දෙපොටක් සහිත උපාංග නිර්මාණයේදී යොදන මූටුවකි. මෙය ගක්තිමත් ය. මැසු පසු හොඳ පිටට නොපෙනෙයි. එම මූටුව නම්
- (1) විවෘත පැතැලි මූටුවයි.
  - (2) ප්‍රංග මූටුවයි.
  - (3) අතිච්ඡාන මූටුවයි.
  - (4) පැතැලි මූටුවයි.
31. පතරෝම හාවතා කර ඇදුමක් කැපීමේ නිවැරදි අනුපිළිවෙළ වන්නේ,
- (1) පතරෝම ඇතිරිම, අල්පෙනිති ගැසීම, දක්තු රේඛා සලකුණු කිරීම, කැපීම
  - (2) පතරෝම ඇතිරිම, කැපීම, අල්පෙනිති ගැසීම, දක්තු රේඛා සලකුණු කිරීම,
  - (3) පතරෝම ඇතිරිම, අල්පෙනිති ගැසීම, දක්තු රේඛා සලකුණු කිරීම, මැසීම
  - (4) පතරෝම ඇතිරිම, අල්පෙනිති ගැසීම, කැපීම, දක්තු රේඛා සලකුණු කිරීම
32. ගිහුවක් සකස් කළ වැකි කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- (1) මෝස්තරයක යම් හැඩාතලයක් පිරවීම සඳහා යොදා ගත හැකි මැහුම් ක්‍රමයකි. දිග කොට මැස්ම
  - (2) බිලැන්කට් මැස්ම හා බොත්තම් කාස මැස්ම යනු එකම මැහුම් ක්‍රමයකි.
  - (3) කිහුපා ඇමෝනියම් රෙයාන් කානුම කෙදි වර්ගයකි.
  - (4) අදරු ඇදුම සඳහා යොදා ගන්නා එකම මූටුවක් විවෘත පැතැලි මූටුවයි.

33. පළමා ගවුමක් නිර්මාණය කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු ලක්ෂණයකි.
- පියවීම සඳහා වේජ් යෙදීම
  - අශ්‍රුමේ මූටුව සඳහා පැතලි මූටුව යෙදීම
  - ලිහිල්ව මසා තිබීම
  - අශ්‍රුමේ අලංකරණය සඳහා කුඩා මොස්තරයක් යෙදීම
34. පළමා ගවුමේ පිටුපස විවරය ඉන් දක්වා මසා නිම කිරීමේදී විවරය මැසිය හැකි ක්‍රම දෙකකි.
- දිග්ගැස්සු විවරය හෝ මුහුණ තලා වාටිය යෙදීම
  - මුහුණ තලා වාටිය යෙදීම හෝ අමුතුවෙන් පටි අල්ලා මහන විවරය
  - බලපෝරු විවරය හෝ මුහුණතලා වාටිය යෙදීම
  - බලපෝරු විවරය හෝ දිග්ගැස්සු විවරය යෙදීම
35. පළමා ගවුම මැසිමේදී යොදන ලද මැහුම ක්‍රම පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත තැක්වේ,
- A - කඳ කොටසේ ඉන් සිට ඉහළට ආර මැසිම
- B - සාය සඳහා යටිකුරු පොළව යෙදීම
- C - අලංකාර කිරීම සඳහා දම්වැල් මැස්ම හා සැටින් මැස්ම යොදා ගැනීම
- D - සායෙහි වාටිය මැසිම සඳහා වාටි මැස්ම යොදා ගැනීම
- A හා C ය.
  - B හා D ය.
  - C හා D ය.
  - A හා B ය.
36. පවුලේ ජ්වන වකුයේ අවසාන අවස්ථාව වනුයේ,
- ඒකාබද්ධ අවධිය
  - සංකෝචන අවධිය
  - වර්ධක අවධිය
  - ආරම්භක අවධිය
37. නිවසකට ස්වභාවික ආලෝකය ලබාදෙන ක්‍රමයකි.
- මිදුල
  - වහල
  - මැද මිදුල
  - වාකවුල
38. පළමා සමාජයට උවිත පරිදි මුළුන්ම සමායෝජනය කරනු ලබන්නේ,
- පවුල තුළිනි.
  - සමාජය තුළිනි.
  - පාසල තුළිනි.
  - නිවස තුළිනි.
39. නිවසක් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු වන්නේ,
- භුමිය, පවුලේ අවශ්‍යතා, නිවසේ විවිධ කොටස්, ආලෝකය හා වාතාගුරුය
  - භුමියේ ප්‍රමාණය, පරිසරයේ වටිනාකම, පෝදු පහසුකම්
  - සාමාජික සංඛ්‍යාව, වයස් මට්ටම්, ස්ත්‍රී පුරුෂ හාවය
  - ඉඩමේ නිරවුල් බව, පසේ ස්වභාවය, සාමාජික සංඛ්‍යාව
40. බහු කාර්යය ඒකක වශයෙන් හැඳින්විය හැක්කේ,
- ආලින්දය අසල කැම කාමරය සැලසුම් කිරීම
  - විසින්ත කාමරයට යාබදව මුළුනැන් ගෙය සැලසුම් කිරීම
  - තිදන කාමරයට යාබදව නාන කාමරය සැලසුම් කිරීම
  - විසින්ත කාමරයේ කොටසක් ආහාර ගැනීමට යොදා ගැනීම

පෙර'හිරට සවියක් ප්‍රතිඵල සංවර්ධන වැඩසටහන

## ଗନ୍ଧ ଆରମ୍ଭିକ ଲିଦ୍ୟାଳ - II

11 ഗ്രേഡ്

- පලමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. අලුත විවාපත් යුවලක් වන නිමාලි හා සුගත් පොදුගලික අංශයේ රැකියාවල නිරත වෙති. මුළුන්ගේ නව නිවසෙහි නිමාලිගේ මව සමග පදිංචි වී සිටින මොවුන් සතුටින් කාලය ගත කරති. මේ වන විට ගරහණී මවක් වන නිමාලි ගෙදරදාරේ වැඩ කටයුතු වල නිරත වනුයේ ඉතාම අපහසුවෙනි.

නිමාලිගේ මව දක්ෂ මැහුම් ශිල්පීයියක් වන අතර නිවසෙහිම කුඩා මැහුම් ව්‍යාපාරයක් ද පවත්වාගෙන යන්නේ ය. ලදරු ඇශ්‍රීම්, ලමා ගුවුම්, කොට්ටූ උර, මේස රේදී, ඇයගේ ව්‍යාපාරය තුළ අලෙවී කරන්නිය. එමෙන්ම ඇය නිමාලිගේ පිසිමේ කටයුතු පහසු කිරීම සඳහා කළේ තබා ගත හැකි ආහාර ද සකස් කර තබයි. මේ අතර වෙළඳපළට යාම, මාත්‍ර සායනයට යාමේ දී ගේ දෙන අනෙකුත් කටයුතු වලදී ද සැමියාගෙන් නොමද සහායක් නිමාලිට ලැබේයි.

  - (i) නව නිවසෙහි අලංකාරය වැඩි කර ගැනීමට උදාව් කර ගත හැකි කළා මූලිකාංග හා මෝස්ක්ර මූලධර්ම දෙක බැහින් නම් කරන්න.
  - (ii) ගරහණී මවක් වන නිමාලිට තිබිය යුතු හිමොග්ලොඩින් කඩුම් සීමාව කොපමණ ද?
  - (iii) ගරහණී අවධියේ ඇති විය හැකි ප්‍රධානම සාධක හතරක් සඳහන් කරන්න.
  - (iv) මොවුන් රැකියාවට ගෙන යන දිවා ආහාර වේළෙහි තිබිය යුතු ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
  - (v) විවේකී ඉරුදා දිනයට පැවුලට සුදුසු උදේ ආහාර වේළක් සැලසුම් කරන්න.
  - (vi) එහි ප්‍රධාන ආහාර වේළට යොදා ගත හැකි පිසිමේ ක්‍රමය හා එහි තාප සන්නයන ක්‍රමය නම් කරන්න.
  - (vii) නිමාලිගේ මවගේ ව්‍යාපාරයට අලුතින් එක් කළ හැකි ගැහපිලි නිමැවුම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
  - (viii) අලෙවියට තබා ඇති ලමා ගුවුම් අලංකාර කර ගත හැකි ක්‍රම හතරක් යෝජනා කරන්න.
  - (ix) වෙළඳපළට යන සැමියා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු යැයි ඔබ අදහස් කරන කරුණු දෙකක් නම් කරන්න.
  - (x) නිමාලිගේ මවට පහසුවෙන් සැකසිය හැකි පරිරක්ෂිත ආහාර වර්ග 2 ක් නම් කර එවා පරිරක්ෂණයට යොදා ගත හැකි පරිරක්ෂණ කාරක 2 ක් ද නම් කරන්න.

02. (i) ලමා ගුවුම් සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය රේදී වර්ගයක් සඳහන් කර එම රේදී වල තිබිය යුතු ගුණාංග 2 ක් ලියන්න.

(ii) ක්‍රමන් කවරයක් මැසිමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර සඳහන් කරන්න.

(iii) බන්දේසි කවරයක් අද්දර අලංකාර ලෙස නිම කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රම 2 ක් නම් කරන්න. එක් ක්‍රමයක් උදාහරණ ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

03. (i) අප ගරීරයේ නිරෝගී පැවැත්මට ජලයෙන් ඇති ප්‍රයෝගන 3 ක් දක්වන්න.
- (ii) පලා වර්ග ආහාරයට සැකසීමේදී එයට දෙහි යුතු එක් කිරීමෙන් අපේක්ෂා කරන ප්‍රයෝගන 3 ක් දක්වන්න.
- (iii) (a) නීරක්තියෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකු කුල දක්නට ලැබෙන රෝග ලක්ෂණ 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- (b) එම රෝගය නිවාරණය කර ගැනීමට ඔබ ලබා දෙන උපදෙස් 3 ක් සඳහන් කරන්න.
04. (i) ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයක් වන “ස්වූ කිරීම” හඳුන්වන්න.
- (ii) පහත සඳහන් ආහාර වර්ගවල පිසීමේ ක්‍රමය සඳහන් කරන්න.
- |              |   |
|--------------|---|
| ඉදි ආප්ප     | - |
| කැරමල් පුඩිම | - |
| බිස්කට්      | - |
| මුල්ස් අයි   | - |
- (iii) තාප සංකුමණ ක්‍රම නම් කර කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
- (iv) නිරදේශීත දෙදෙනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනෙහි ඇතුළත්ව ඇති විටමින් වර්ග හතරක් සඳහන් කරන්න.
05. (i) ගැහස්ථ අය වැය ලේඛනයක් පවත්වාගෙන යාමෙන් ඇති වාසි 3 ක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) ගැහිය සම්පත් කළමනාකරණය කුළුන් ඇති වාසි කුනක් ලියන්න.
- (iii) (a) ගැහ කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර හතර නම් කරන්න.
- (b) ඉන් 2 ක් විස්තර කරන්න.
06. (i) ගර්හණී බව තීරණය කරන ලක්ෂණ 3 ක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) ගර්හණී අවධියේ දෙවැනි තෙතුමාසිකයේ දී දෙදෙනික අවශ්‍යතා සඳහා වැඩිවිය යුතු පෝෂක හතරක් නම් කරන්න.
- (iii) (a) ගර්හණී අවධියේ දී ඇතිවන සූජ් ආබාධ 3 ක් දක්වා වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග එක බැඟින් ලියන්න.
- (b) “නව යොවන අවධිය” යන්න පැහැදිලි කරන්න.
07. (i) ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ පහත කොටස්වලින් කෙරෙන කාර්යය දෙක බැඟින් ලියන්න.
- |     |               |
|-----|---------------|
| (a) | ඩිමින කෝෂ     |
| (b) | ව්‍යුත්පන කෝෂ |
| (c) | පැලොෂ්පිය නාල |
- (ii) යොවුන් වියේ දරුවකුගේ මානසික වර්ධනය පෙන්වුම් කරන ලක්ෂණ කුනක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) කෙටි සටහන් ලියන්න.
- |     |            |
|-----|------------|
| (a) | ආර්තවහරණය  |
| (b) | සංසේච්‍රණය |

**ගෙහ ආර්ථික විද්‍යාව -  
අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර අංක 01**  
**I කොටස - පිළිතුරු පත්‍රය**

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

(මුළු ලකුණු  $1 \times 4 = 40$ )

**අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර අංක 01**  
**II කොටස - පිළිතුරු පත්‍රය**

01.	(i)	කලා මූලිකාංග - හැඩ, වර්ණය, වයනය, රේඛා (C. 01)
		මෝස්තර මූලධර්ම - එකගකම, තුලනය, සමාජපාතය, අවධාරණය (මින් ඔහුම දෙකකට )
	(ii)	11 gdl (බෙසිලිටර ගැම 11) (C. 02)
	(iii)	දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, ආශ්‍රීම, සංජානනීය රෝග, සමාජ රෝග, උස අඩු ආදිය (ලකුණු $\frac{1}{2}$ බැංශන් 02)
	(iv)	ඉක්මනීන් නරක් නොවන, දියරමය ගතිය අඩු, අදි ලක්ෂණ (C. 02)
	(v)	පෝෂ්‍යදායී බව අතුරුපසක් තිබේ (අදි කරුණු සහිත පිළිතුරකට)
	(vi)	ප්‍රධාන ආහාර වේළට ගැලපෙන පිසීමේ ක්‍රමයක් හා සංචාරණය, සන්නයනය, විකිරණය යන ගැලපෙන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රමයට ලකුණු දෙන්න.
	(vii)	ගැලපෙන පිළිතුරකට ලකුණු දෙන්න.
	(viii)	බොත්තම්, රැලි පරි, රේන්දා, කොඩි, රිඛන්, තොඩින්ස්ට් අදි දි (C. 02)
	(ix)	නැවුම් හා ස්වභාවික ආහාර පුදේශයේ බහුල ආහාර ආහාරයේ ප්‍රමිතිය (ISO/ SLS) අලෙවිකරණ ස්ථානය අදි කරුණු (C. 02)
	(x)	මාඟ ඇශ්‍රීල් තියල් අඟ වටිනි අව්‍යාරු සිනි සම්බල පරිරක්ෂණ කාරක - පුණු, විනාකිරී, ගොරකා, සිනි (C. 02)

මුළු ලකුණු  $10 \times 2 = 10$

02. (i) කපු රෙදි (මුද්‍රිත කපු රෙදි/ තනි පැහැ කපු රෙදි) (ල. 01)  
 ගුණාග :- දහඩිය හා තෙතමනය අවශ්‍යෝගය  
 සේදීම හා වියලිමට ඔරෝත්තු දෙන  
 සැහැල්ල බව ආදි (කරුණු 02 ට) (ල. 02)
- (ii) පතරාම නිර්මාණය හැඩිය අනුව  
 ඉදිරිපස පළව හා විවරය සහිත පිටුපස පළවට වෙන වෙනම පතරාම නිර්මාණය කිරීම  
 මැහුම වාසි ලකුණු කරන්න.  
 ඉදිරිපසට අවශ්‍ය නම් පෙරුවක් යොදා ගන්න.  
 ඉදිරිපස හා පිටුපස පළව මූටුව කරන්න.  
 සරල මූටුව / ප්‍රංශ මූටුව යොදන්න.  
 මූටුවට ගැලපෙන අක් සැරසිලි යොදා ගන්න.  
 නොමැසු අද්දර නිම කරන්න.  
 සුදුසු කුමයකින් විවරය පියවන්න. (ල. 04)
- (iii) රේන්ද ඇල්ලීම, රැලිපටි ඇල්ලීම, පයිපිං කිරීම  
 මින් එක් කුමයක් මසන අයුරු පැහැදිලි කිරීමට (කම 2 ට ල. 01)  
 (ල. 02)
03. (i) සෙසලවල ස්ථායිතාව පවත්වා ගැනීම  
 අභාර ජීරණය, අවශ්‍යෝගය, පරිවහනයට  
 දාවකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම  
 සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනයට  
 ජලතුළනයට  
 මලපහ කිරීමේ පහසුව ආදි කරුණු 03 ට (ල. 03)
- (ii) රසවත් වීමට, පෙශක සුරෙකීමට, විවිධ පිටුපස පහසු කිරීමට  
 ආදි කරුණු 03 ට (ල. 03)
- (iii) (a) විඛාව, අලස බව, වර්ධනය සින වීම, අධික වෙහෙස, හඳු ස්ථානයෙන් වේගය වැඩි  
 වීම, මතක ගක්තිය අඩු වීම, ලෙඩ රෝග පහසුවෙන් වැළැළීම  
 ආදි කරුණු 02 ට (ල. 01)
- (b) සත්ත්වමය ආභාර නිතර ආභාර වේලට එක් කිරීම  
 විවිධ C බහුල අලුත් එළවුල, පලතුරු ආභාරයට එක් කිරීම  
 පෞරින අඩිංග ආභාර නිතර ආභාරයට ගැනීම  
 ආභාර ගෙන පැය  $\frac{1}{2}$  ක් යනතෙකක් තේ, කොළු ආදිය පානය නොකිරීම  
 වැනි කරුණු 03 කට (ල. 03)
04. (i) ස්වා කිරීම යනු, ජලය තවත උෂ්ණත්වයට වඩා මදක් අඩු උෂ්ණත්වයකින් දියර යොදා  
 ගනීමින් දිගු වේලාවක් කුල පියන වසා පිස ගැනීමයි. (ල. 03)
- (ii) ඉදි ආජ්ප - උදු වාෂ්පයෙන් තැමිබීම  
 කැරමල් ප්‍රඩීම - වක් වාෂ්පයෙන් තැමිබීම  
 බිස්කට් - පෝරණුවේ පිළිඵ්සීම  
 බුල්ස් අයි - තෙල් ආලේපයෙන් බැඳීම (ල. 02)

- (iii) සන්නයනය - සින ද්‍රව්‍යයක අංගුවෙන් අංගුවට තාපය ගමන් කිරීමයි  
 සංවහනය - බලුනක පහළ ඇති අංගු රත් වී සැහැල්ලේ වී ඉහළට ගමන් කරයි. එය අවකාශය පිරවීමට ඉහළ ඇති සිසිල් අංගු පහළට ගමන් කරයි.  
 විකිරණය - මාධ්‍යයක් රහිතව හෝ සහිතව කිරණ මගින් තාපය ගමන් කිරීමයි. (ල. 03)
- (iv) විටමින් A, විටමින් B<sub>1</sub>, විටමින් B<sub>2</sub>, විටමින් B<sub>3</sub>, විටමින් B<sub>6</sub>, විටමින් B<sub>12</sub>, බයෝරීන්, විටමින් C ඇදී පිළිතුරු 4ට (ල. 02)
05. (i) විවිධ වියදම් සඳහා වැයවන මුදල් ප්‍රමාණය දැනගත හැකි වීම  
 අත්‍යවශ්‍ය වියදම්වලට ප්‍රමුඛතා ලබා දීමට  
 ආදායමට සරිලන වියදම්ව මග පෙන්වීම  
 ඉතිරි කිරීම (කරුණු 03ට) (ල. 03)
- (ii) පැවුලේ අවශ්‍යතා හා අපේක්ෂා ඉටු වීම  
 මානසික් සුවය ලැබීම  
 අනෙක්නය අවබෝධය ලබා ගැනීම  
 පැවුලේ සම්යිරාම හා සහයෝගීතාව (කරුණු 03ට) (ල. 03)
- (iii) (a) සැලසුම් කිරීම  
 සංවිධානය කිරීම  
 ක්‍රියාත්මක කිරීම  
 ඇගයීම (ල. 02)
- (b) සැලසුම් කිරීම- ගැහ කාර්යයන් කාර්යක්ෂමව ඉටු කිරීමට කාර්යය සටහනක්, ගුම සටහනක්, අයවැය ලේඛනයක් සකස් කිරීම  
 සංවිධානය - අපේක්ෂිත අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට සම්පත් තෝරා ගැනීම,  
 උපරිමයෙන් ඒවා උපයෝගී කර ගැනීම, හැසිරවීම  
 ක්‍රියාත්මක කිරීම - තමන් සංවිධානය කළ කාර්යයන් ක්‍රියාවේ යෙද්වීමයි.  
 ඇගයීම - සමස්ත ක්‍රියාවලියේම සාර්ථකත්වය පෙළා බැලීමයි.
06. (i) අර්ථවය නතර වීම  
 උදුරය විභාල වීම  
 කැම අරුවිය හා උදුස්න ඔක්කාරය  
 තිතර මූනා පිට කිරීමේ අවශ්‍යතාවය (ල. 03)
- (ii) ගක්තිය, පෞරීන්, සින්ක්, අයඩින්, විටමින් A, විටමින් B<sub>1</sub>, විටමින් B<sub>2</sub>, ගොලික් අම්ලය (පෝෂක 04 කට ල. 02)
- (iii) (a) වමනය - නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කරලීම  
 මල බද්ධය - තන්තු බහුල ආහාර, එළව්ල, පලතුරු එක් කිරීම  
 පාද ඉදිමුම- අඩි උස පාවහන් තොපැලුදීම, විවේකය  
 ආහාර අරුවිය - නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කරලීම (ල. 03)
- (b) ලමා වියන් වැඩිහිටිවියන් අතර අතරමැදි කාලයයි. තව යොවන වයස් සීමාව ලෙස අවු. 10 - 19 ත් අතර කාලය අයන් වේ. මෙය කොටස් 03 ව බෙදේ. කරුණු විස්තර කිරීමට (ල. 02)

07. (i) (a) බිමින කෝප- බිමින පරිණතිය, බිමින මුදා හැරීම, හොර්මෝන නිෂ්පාදනය  
 (b) වෘෂණ කෝප - වෘෂණයට ආරක්ෂාව සැපයීම, වෘෂණය දරා සිටීම  
 (c) පැලොපිය නාල -බිමින පරිවහනය, සංසේච්නය (ල. 03)
- (ii) ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව  
 තර්කානුකුල වින්තනය  
 නිරමාණයිලි බව  
 නායතක්වය  
 ප්‍රතිඵල ගැන සිතා තීරණ ගැනීමේ හැකියාව  
 අවස්ථාවෝවිත හැකිරීමේ දක්ෂතාව (ල. 03)
- (iii) (a) ආරක්ෂාව - ආරක්ෂාව නතර වීමයි. වයස අවු. 40 -50 දක්වා කාලයේ දී සිදු විය හැක. (ල. 02)  
 (b) සංසේච්නය - පරිණත වූ බිමිනයක් හා ගුණානුවක් පැලොපිය නාල තුළදී සම්බන්ධ වීමයි. (ල.02)

ପେର'ଇରତ ଚାଲିଯକୁ ଆନିମିଳ ଚଂଚଳଦିନ ଲୈବିଚାନା

## ଗନ୍ଧ ଆରମ୍ଭିକ ବିଦ୍ୟାଳୀ

11 ഗ്രേഡ്

കാലയ : ഫെബ്രുവരി 01 ദി

- 1-40 දක්වා ඇති සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. තිව්‍ය සහල්වල බහුලව අඩංගු පෝෂකයන් වනුයේ,

(1) විටමින් C හා සෙලියුලෝස් (2) විටමින් B1 හා සෙලියුලෝස්

(3) යකඩ හා සෙලියුලෝස් (4) මේදය හා සෙලියුලෝස්

02. ප්‍රතිඵිසිකාරක විටමින් ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝගනයකි.

(1) ලෙඩරෝග වැළදීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි වේ.

(2) වැඩිපුර ගක්තිය ලබා දේ.

(3) පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග වලින් වැළකේ.

(4) අස්ථී වර්ධනයට හේතු වේ.

03. පහත ආහාර අතුරින් සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ,

(1) මස්, කිරී, බිත්තර (2) දුඩුල, සේයා බෝංචී, මැස් කරල්

(3) මස්, පරිපුළු, ගොටුකොල (4) මුඟ, බිත්තර, මුං ඇට

04. එළව්ව්වලට ආවේණික ස්වභාවික වර්ණකයකි.

(1) ඇල්බියුමින් (2) ග්ලොරයිසි (3) ප්ලේවොන් (4) ක්ලොරයිඩ්

05. ආකලන යනු,

(1) ආහාරයට එකතු කරන රසකාරකයකි.

(2) ආහාරයට බාහිරින් එකතු කරන රසායනිකයන් ය.

(3) ආහාරය කළේ තබා ගැනීමට එකතු කරන ද්‍රව්‍ය වේ.

(4) ආහාරයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ වැඩි දියුණී කිරීමට බාහිරින් එකතු කරන ද්‍රව්‍ය වේ.

06. මක්සිකරණය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග තිවැරදිව දක්වා ඇති පිළිතුර වන්නේ,

A – කැපු ඇපල් කැබලිවලට දෙහි මිශ්‍ර කිරීම

B – පලා වර්ග සිහින්ව කැපීම

C – එට්ටක්කා කැබලි කර සේදීම

D – වම්බවු වල කැපු විගස කහ ආලේප කිරීම

(1) A, D, C (2) A, D, E (3) B, C, D (4) A, D E

07. ජෝට් කුස්ට් පේස්ට්‍රීයක් භාවිතයෙන් සඳිය හැකි ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ,

(1) කේක්, පැන් කේක්, කොකිස් (2) කට්ටලට්, පැටිස්, රෝල්ස්

(3) පාන්, බනිස්, මාල් පාන් (4) රෝල්ස්, පැටිස්, පේස්ට් බාස්කට්

08. පෙරණුවේ පිළිස්සීම, ප්‍රිල් කිරීම වැනි ආහාර පිළිස්සීම කුම වලදී තාපය ගෙන් කරනුයේ,

(1) විසරණය මගිනි. (2) සන්නායනය මගිනි.

(3) විකිරණය මගිනි. (4) සංවහනය මගිනි.

09. බිම පැදුරු දමා ඒ මත සුදු රෙද්දක් එලා ආහාර අනුහව කරනුයේ කුමන සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී ද?
- (1) සිංහල සංස්කෘතිය (2) හින්දු සංස්කෘතිය  
 (3) මැලේ සංස්කෘතිය (4) මුස්ලිම සංස්කෘතිය
10. ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ ජලය, බනිජ, විටමින් ආදිය අවශ්‍යතාවය කිරීම සිදුවන්නේ,
- (1) මහාන්තුය මගිනි (2) කුඩා අන්තුය මගිනි.  
 (3) ගුහණය මගිනි. (4) ආමාගය මගිනි.
11. මෙද ජීරණය අවසාන එලය ලෙස හඳුන්වන්නේ,
- (1) ග්ලැකෝස් ය. (2) ඇමයිනෝ අම්ලය  
 (3) මෙද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් ය. (4) මෙද ගෝලිකාය.
12. ගාකමය ආහාරවල අඩංගු යකඩ අවශ්‍යතාවය පහසු කරන විටමිනයකි.,
- (1) විටමින් A (2) විටමින් C (3) විටමින් D (4) විටමින් E
13. ඇසෙහි අපිච්ඡද පටක වියලි අභ්‍යන්තර ලප දක්නට ලැබෙනුයේ,
- (1) තමස් අන්ධතාව අවස්ථාවේ දී (2) කුරොටො මැලේජියා අවස්ථාවේ දී  
 (3) සෙරොජ්තැල්මියා තත්ත්වයේ දී (4) බිටෝලප අවස්ථාවේ දී
14. විටමින් B<sub>9</sub> හඳුන්වන රසායනික නාමය වනුයේ,
- (1) තයමින් (2) රයිබොප්ලෙවින්(3) ගෝලික් අම්ලය (4) පිරිබොක්සින්
15. මාඟ ඇමුල් තියල් සැදීමේ දී භාවිතා කරන උපක්‍රම ලෙස සලකනුයේ,
- (1) පරිරක්ෂණ කාරක හාවිතය හා තාපය යේදීම  
 (2) ක්ෂේද ජීවීන් ඉවත් කිරීම හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය ඇැණ හිටීම  
 (3) බ්ලාන්ඩ් කිරීම හා සේදීම  
 (4) ක්ෂේද ජීවීන් විනාග වීම බාහිර ආසුළුතිය සිදු වීම
16. පලතුරු පරිරක්ෂණයට යොදා ගන්නා පරිරක්ෂණ කාරක වනුයේ,
- (1) සිනි, විනාකිරි, සියඹලා (2) සිනි, ලුණු, විනාකිරි  
 (3) ගොරකා, දෙහි, සියඹලා (4) සිට්‍රික් අම්ලය, විනාකිරි, ගොරකා
17. ක්ෂේද ජීවීන්ගේ වර්ධනය හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා යොදා ගත හැකි ආහාරයක ඇති ජල ප්‍රමාණය හඳුන්වනුයේ,
- (1) බාහිර ආසුළුතිය යනුවෙති. (2) ජල සක්‍රියාතාව යනුවෙති.  
 (3) විසරණය යනුවෙති. (4) PH අගය යනුවෙති.
18. අවු. 10 -19 අතර කාලසීමාව පුද්ගලයෙකුගේ ජීවන වතුයේ කුමන අවධිය ද?,
- (1) මැද යොවුන් විය (2) පසු යොවුන් විය  
 (3) නව යොවුන් විය (4) මුල් යොවුන් විය
19. මුල් යොවුන් අවධිය ක්‍රූල සිදුවන සුවිශේෂි ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
- (1) උස හා බර වැඩිවීම (2) යොවනෝදයට පත් වීම  
 (3) පළමු ආර්තවය සිදුවීම (4) ප්‍රමා හැසිරීම පෙන්තුම් කිරීම
20. පියුෂුරු වර්ධනය, උරසිස් පළල් වීම යන ලක්ෂණ ඇතුළත් වන්නේ,
- (1) ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණ ලෙසය. (2) ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ ලෙසය.  
 (3) සාමාන්‍ය වර්ධනය වීම ලෙසය. (4) ඔනැම අවධියකිදී සිදුවිය හැකි ලෙසය.

21. පිරිමි දරුවෙකුගේ කායික වර්ධනයේ තැගේම ආරම්භ වන්නේ,
- ගැහැණු දරුවෙකුගේ වර්ධනය ආරම්භ වී ඇතු. 2 ට පෙරය.
  - ගැහැණු දරුවෙකුගේ වර්ධනය ආරම්භ වී ඇතු. 2 ට පසුවය.
  - එකම කාලසීමාවක් තුළදීය
  - විශේෂ කාලසීමාවක් නොමැත.
22. බුද්ධි වර්ධනය පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණයකි.
- විරාහිවත්දනය
  - තරකානුකූල වින්තනය
  - රංචු ලැදියාව
  - සහයෝගීතාව
23. දුස්සමාහිත දරුවක යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ,
- වයසට අනුව වර්ධනය නොවීම
  - වයසට අනුව තීරණ ගත නොහැකිකම
  - තිතර කෙන්ති යාම
  - වයසට අනුව සමාජීය අනුමත හැසිරීම්වලට අනුගත නොවීම
24. සංස්කේප සිදුවන්නේ ස්ථී ලිංගික පද්ධතියේ කුමන කොටස තුළ ද?
- ගරහාජය තුළ
  - චිම්හ කෝජ තුළ
  - චිම්හ ප්‍රණාල තුළ
  - යෝති මාර්ගය තුළ
25. ගරහණී මවකට ගොලික් අම්ලය අත්‍යවශ්‍ය වන්නේ,
- මවගේ ස්නායු පද්ධතිය වර්ධනයට
  - වැඩෙන පුළුණයේ ස්නායු පද්ධතිය වර්ධනයට
  - කළලය වර්ධනයට
  - මවගේ ගක්ති අවශ්‍යතාවය සපුරා ගැනීමට
26. දෙමාපියහාවය යනු,
- කාන්තාවගේ කායික හා මානසික පරිණතිය සි.
  - පුරුෂයාගේ කායික හා මානසික පරිණතිය සි.
  - දෙදෙනාගේම කායික හා මානසික පරිණතිය සි.
  - කාන්තාවගේ ගැබුණු ගැනීමයි.
27. කැම අරුවිය හා උදෑසන ඔක්කාරය ඇති වීමට හේතුව වන්නේ,
- හෝර්මෝනා අසමතුලිතතාවයයි.
  - උදරය විශාල වීම නිසයි.
  - වැඩි වේලාවක් නිරාහාරව සිටීමයි.
  - ගරහණී කාලයේ සාමාන්‍ය සිදුවීමකි.
28. මූලික මැහුම් කුමයකි.
- සිහින් නූල් දුවලීම
  - නැවී මැස්ම
  - බැලැන්කට් මැස්ම
  - බුලියන් මැස්ම
29. මැහුම් කුමයක් පිළිබඳ තොරතුරු පහත දැක්වේ.
- රෙදි දෙපාට අතුරින් නූල සගවා ගෙන ගොස් මැහුම් ආරම්භ කරයි.
  - දකුණේ සිට වමට මසයි.
  - ඉදිකුටුව ඇලයට ගසමින් මැසීම සිදු කරයි.
  - අවසානය කතිර ආකාරයෙන් දිස්වේ.
- මෙම මැහුම් කුමය වන්නේ,
- කතිර මැස්ම
  - සිහින් නූල් දුවලීම
  - වාටී මැස්ම
  - පිස්මේන්තු මැස්ම

30. ස්වභාවික ගාකමය කෙන්දකි.  
(1) සේද (2) රන් (3) ලෝම (4) ලිනන්
31. අදරු ඇදුම මැසීමේ අනුපිළිවෙළ පිළිවෙළින්,  
(1) වාටිය, උරහිස, අත්කට, විවරය, කර (2) උරහිස, විවරය, කර, අත්කට, වාටිය  
(3) අත්කට, කර, උරහිස, විවරය, වාටිය (4) උරහිස, කර, අත්කට, වාටිය, විවරය
32. උපාංග නිර්මාණයේ දී අවශ්‍ය උපකරණයකි.  
(1) කතුර (2) බොත්තම් (3) දිදාලය (4) මහන යන්ත්‍රය
33. අදරු ඇදුම් සඳහා සුදුසුම රේදී වර්ගයකි.  
(1) පොලියෝස්ටර (2) වොසිල් (3) නයිලෝන් (4) වෙරලින්
34. සෙවනැලි මැස්ම ලෙස ද හැඳින්වෙන මැහුම් කුමයකි.  
(1) සිහින් තුල් දුවච්ච (2) නැට් මැස්ම  
(3) ඩුරුල් කටු මැස්ම (4) කතිර මැස්ම
35. අමා ඇදුමේ තොමූසු අද්දර නිම කිරීම සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ,  
(1) ඇඹුරුම් වාටිය (2) කතිර මැස්ම  
(3) බ්ලැන්කට් මැස්ම (4) සිහින් තුල් දුවච්ච
36. නිවසක් තැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණුකි.  
(1) අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය භා උපකරණ (2) වැය කළ හැකි මුදල  
(3) පොදු පහසුකම් (4) සියලු කොටස්වලින් සමන්විත වීම
37. බහු කාර්යය ගෘහ භාණ්ඩයක් ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ,  
(1) විදුලි කේතලය (2) ලාවිවු සහිත හකුලන ඇඳ  
(3) හකුලන ඇඳ (4) රේදී සෝදන යන්ත්‍රය
38. නිවසේ ඉටු කෙරෙන කාර්යයන් අනුව එකිනෙකට සම්බන්ධ කළ තොහැකි කාමර යුගලය වන්නේ,  
(1) මූල්‍යන්ගේ - කැම කාමරය (2) නිදන කාමරය - වැසිකිලිය  
(3) විසින්ත කාමරය - කැම කාමරය (4) විසින්ත කාමරය - නිදන කාමරය
39. පරම්පරා තුනක් හෝ රේට වැඩි ගණනක් සහිත පවුල හඳුන්වන්නේ,  
(1) විස්තාත පවුල (2) මූලික පවුල  
(3) සම්ප පවුල (4) න්‍යාෂ්ටික පවුල
40. ගෘහ කාර්යයන් සඳහා අවශ්‍ය වන මානව සම්පතකි.  
(1) මුදල (2) කාලය (3) ආකල්ප (4) විදුලිය

පෙර'කිරට සවියක් ප්‍රතිඵල සංවර්ධන වැඩසටහන

## ଗନ୍ଧ ଆର୍ଟିକ ଲିଦ୍ସାଳ II

11 ଶ୍ରେଣ୍ଟିଯ

കാലയ : ഫെബ്രുവരി 02 ദി

- පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තොරු ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. පද්ධයේ පසිද්ධ බෙකර හිමියක් වන සිරිපාල යොවුන් වියේ පසුවන ප්‍රතෙක හා දියණීයකගේ පියෙක් වන අතර අවශ්‍යක දිවියක් ගෙවන අයයි. මහුගේ බිරිඳ නිවසේ වැඩ කටයුතු වල නිරත වෙමින් සැමියාගේ ව්‍යාපාරික කටයුතු සඳහා ද සහයෝගය දක්වන්නිය. සැමියා දියවැඩියාට හා ස්ථූලනාවයෙන් පෙළෙන අතර නිසි පරිදි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම ද සිදු නොවේ. ගෙදර සියලු ආහාර පිසීමේ කටයුතු බිරිඳ අතින් සිදු වන ඇය දරු දෙදෙනාගේ හා සැමියාගේ ආහාරවේල පිළිබඳ නිරත සැලකිලිමත් වේ. නිවස පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු දියණීය අතින් සිදුවන අතර නිවස හා ගෙවත්ත අලංකරණයට ද ඇය උනත්තු වන්නිය.

  - න්‍යෑරික පවුලක් වන මෙම පවුල හැඳින්විය හැකි තවත් නම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
  - එම පවුල සතු වාසියක් හා අවාසියක් බැඟින් දක්වන්න.
  - බෙකරයේ අලෙවියට තැබිය හැකි හෝට කුස්ට්‍රේය හාවිතයෙන් සැදිය හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් දක්වන්න.
  - මෙම ජේදයේ ඇතුළත් නොවන වෙනත් බෝ නොවන රෝග දෙකක් දක්වන්න.
  - ස්ථූලනාවය නිසා සිරිපාල මහකාට ඇති විය හැකි සංකුලතා දෙකක් නම් කරන්න.
  - ගෙර ස්කන්ධ දරුණුකය නියමිත බැරින් පවත්වාගෙන යාමට කුමන පරාසයක තිබිය යුතුද?
  - සිරිපාල මහකාට ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් දක්වන්න.
  - පුතා හා දියණීයගේ ආහාරවේල සැකසීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් දක්වන්න.
  - ගෙවත්ත අලංකරණයේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් දක්වන්න.
  - දියණීයට පරිසරය අලංකාර කිරීමට මල් හැර හාවිතා කළ හැකි වෙනත් උපාංග 4ක් දක්වන්න.

02.

  - (i) ලදරු ඇශ්‍රමක් විසිතුරු කිරීමට යොදා ගත හැකි මෝස්තර ඇශ්‍රමේ පන්නය සමඟ ඇද දක්වන්න.
  - (ii)
    - (a) ලදරු ඇශ්‍රම සඳහා යොදන මූව්‍ය වර්ගය කුමක් ද?
    - (b) එය මසන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
  - (iii)
    - (a) පහත සඳහන් ස්ථානවල හාවිතා වන ගහපිළි දෙක බැඟින් ලියන්න.
      - නිදන කාමරය
      - විසින්ත කාමරය
    - (b) විසිතුරු මැහුම් කුම 2 ක් හා මැසිමේ දිල්පීය කුම දෙකක් ලියා දක්වන්න.

03.

  - (i) මන්ද්‍රවියේ පසුවන අයෙකුට ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කරන කරුණු 3 ක් දක්වන්න.
  - (ii) ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී ගණන්මක බව රක ගැනීමේ ද්‍ර්ශ්කරණ තනක් දක්වන්න.

(iii) ආහාර පරිරක්ෂණ කුම වලට අදාළව පහත වගුව පුරවන්න.

පරිරක්ෂණ කුම	අදාළ උපකම	අදාළ මූලධර්මය
1.දෙල් වියලීම		
2. කිරී ටොරි සැදීම		
3. මාල් ඇඩුල් තියල්		
4. සිනි සම්බෝල		

04. (i) ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන පෝෂණ ගැටුලු 3 ක් නම් කරන්න.  
(ii) ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්ද පෝෂණය යොවුන්වියේ දරුවන් කෙරේ බලපාන්නේ කෙසේද?  
(iii) ආහාර වේළක අඩංග පිෂ්චය ජීර්ණය කරන එන්සයිම 2 ක් නම් කර ඒවා මගින් සිදුවන ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කරන්න.
05. (i) තිවසක් සැලපුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් නම් කරන්න.  
(ii) වර්ග අඩි 120 ක නිදන කාමරයක දළ සැලැස්මක් සම්මත සංකේත භාවිතයෙන් අදින්න.  
(iii) තිවසකට ස්වභාවික ආලේෂ්කය හා වාකාගුය මැනවින් ලො ගැනීමට භාවිතා කළ හැකි අනුයෝගී කුම 3 ක් ලියන්න.
06. (i) ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය ලෙස අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?  
(ii) ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය නිසි ලෙස පිළි නොපැදිමෙන් මතුවන ගැටුල් 3 ක් සඳහන් කරන්න.  
(iii) (a) ලිංගිකව සම්පූෂ්ණය වන රෝග 4 ක් ලියා දක්වන්න.  
(b) පහත ඉංග්‍රීසි අකුරින් සඳහන් ව්‍යවහාර අර්ථය දක්වන්න.  
1. HIV  
2. AIDS
07. (i) දරුවකු අතිරේක ආහාර වලට නුරු කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් දක්වන්න.  
(ii) අවු. 1 ට අඩු දරුවකුට ක්‍රිඩා භාණ්ඩ තේරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් දක්වන්න.  
(iii) නව යොවුන් වියේ දක්නට ලැබෙන ප්‍රාථමික ලිංග ලක්ෂණ 2 ක් හා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ දෙපාර්ශවයටම පොදු ද්‍රව්‍යීයික ලිංග ලක්ෂණ 2 ක් නම් කරන්න.

## ଗନ୍ଧ ଆରମ୍ଭିକ ଲିଙ୍ଗାଳ୍ୟ -

## අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර අංක 02

## I කොටස - පිළිතුරු පත්‍රය

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

(මුළු ලකුණු  $1 \times 40 = 40$ )

## අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර අංක 02

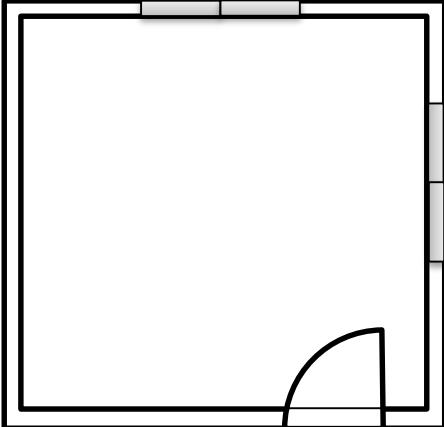
## II කොටස - පිළිතුරු පත්‍රය

- |     |        |   |
|-----|--------|---|
| 01. | (i)    | ප්‍රාථමික පවුල, සම්පාදන පවුල, ඒකීය පවුල, මූලික පවුල, අණු පවුල (අදි පිළිතුරු 20 ල. 02)   |
|     | (ii)   | වාසි - පොදුගලිකත්වය ආරක්ෂා වේ. ස්වාධීනත්වය, වියදම් අඩුය. පහසුවෙන් තීරණ ගත හැක.<br>අවාසිය- ආරක්ෂාව පිළිබඳ ගැටළු මතු වේ, ආත්මාරුපකාමී බව, හදිසි ආපදාවකදී ගැටළු මතුවේ. (C. 02) |
|     | (iii)  | පාන්, බතිස්, මාඟ පාන්, පියන් රෝල් ආදිය (C. 02)  |
|     | (iv)   | හඳයාබාධ, පිළිකා, අධි රුධිර පිඩිනය, මල බද්ධය (C. 02)   |
|     | (v)    | දියවැඩියාව, හඳ රෝග, සමහර පිළිකා, කොලේස්ටරෝල්, ආසාතය අදි (C. 02)   |
|     | (vi)   | BMI අගය 18.5 - 24.9 අතර පරාසයක (C. 02)  |
|     | (vii)  | ශ්‍රී, සිනි, තෙල් අවම ආහාර ලබා දීම<br>තන්තු බහුල ආහාර ලබා දීම<br>හිස් කැලරි ආහාර ලබා දීමෙන් වැළකීම<br>ඡ්ලවල්, පලතුරු වැඩිපුර එක් කිරීම (C. 02)                              |
|     | (viii) | පෙළුම් ගුණය<br>විවිධ පිසීමේ කුම ඇතුළත්ව<br>රසය, වර්ණය ආදි ගුණාංග<br>රුචිකත්වය (C. 02)   |
|     | (ix)   | සීමා මායිම් පිළිබඳ<br>සේදා පාලවට ලක්වන ස්ථාන<br>ජලය බැස යාමේ කුම<br>අලංකරණයට විවිධ කුම (C. 02)  |
|     | (x)    | පොකුණු, වතුර මල්, උදාන මේස, ලාම්පු, ආරක්ෂා, පාලම්, ප්‍රතිමා ආදිය 40 (C. 02)   |

02. (i) කුඩා, සරල මෝස්තරයකට (C. 1 $\frac{1}{2}$ )
- සරල පන්තයකට (C. 1 $\frac{1}{2}$ )
- (ii) (a) පැනලි මූටුව (C. 01)
- (b) මූටුව කිරීම සඳහා සිහින් තුල් දුව්වීම කරන්න.  
පිටුපස පළේවී රෙදි පට පලමු ප්‍රමාණයෙන් අඩික් කළන්න.  
රෙදි දෙපාට හොඳින් දිග හැර පිටුපසට වාචියක් ලෙස නවා තුල් ඇද වාටි මැස්මෙන් මසන්න.  
වාටි මැස්ම හොඳ පිටට දිස්වේ. (රුපසටහන වුවද පිළිතුරට ප්‍රමාණවත්) (ල. 02)
- (iii) (a) 1. නිදන කාමරය - මදුරු දැල්, ඇද ඇතිරිලි, ඇද ආවරණ, මෙට්ටකවර, කොට්ටි උර  
2. විසින්ත කාමරය - කුපන් කවර, මේස රෙදි, විපෝෂ කවර, පුව කවර
- (b) විසිතුරු මැහුම් - නැටි මැස්ම, දම්වැල්, සැවින්, බුලියන්, ආදි ඕනෑම විසිතුරු මැහුම් 2කට (C. 01)  
මැසීමේ ගිල්පිය ක්‍රම - මූටුව වර්ගයකට, ඔපනැලි, රැලි, විවර අදි ඕනෑම මැසීමේ ගිල්පිය ක්‍රම 2 කට (C. 01)
03. (i) කැල්පියම් අඩිංගු ආහාර වැඩිපුර ලබා දීම  
තන්තු බහුල ආහාර ලබා දීම  
සිනි, මේද, ප්‍රශ්න, අඩු ආහාර  
ජ්‍රේණය හා අවශ්‍යාත්මකයට පහසු ආහාර  
ඒළවු හා පලතුරු වැඩිපුර එක් කිරීම (C. 03)
- (ii) ගබඩා කිරීමට අපිරිසිදු ස්ථාන ලැබීම  
උවිත කාක්ෂණික ක්‍රම නොමැති වීම  
ආහාර ඇසුරුම් සඳහා ප්‍රමිතයෙන් තොර දුව්‍ය හාවිතය ආදි පිළිතුරු 3 කට (C. 03)
- (iii)

පරිරක්ෂණ ක්‍රම	අදාළ උපක්‍රම	අදාළ මූලධර්මය
1.දෙල් වියලීම	සේදීම තාපය වියලීම	ක්ෂුද ජීවින් ඉවත් වීම ඒන්සයිම අත්‍යිය වීම ක්ෂුද ජීවින් මරධනය
2. කිරීමෙන් සැදීම	සේදීම තාපයට භාජනය කිරීම පරිරක්ෂණ කාරක යෙදීම තාපය යෙදීම	ක්ෂුද ජීවින් ඉවත් වීම, ක්ෂුද ජීවින් විනාශ වීම, ඒන්සයිම අත්‍යිය වීම ක්ෂුද ජීවින් මරධනය
3. මාඟ ඇකුල් තියල්	සේදීම පරිරක්ෂණ කාරක යෙදීම තාපය යෙදීම ඇසීරිම	ක්ෂුද ජීවින් ඉවත් වීම, ක්ෂුද ජීවින් වැඩිම, මරධනය වීම ඒන්සයිම අත්‍යිය වීම ක්ෂුද ජීවින් වැඩිම, මරධනය වීම
4. සිනි සම්බෝල	සේදීම පරිරක්ෂණ කාරක යෙදීම තාපය යෙදීම ඇසීරිම	ඉහත මූලධර්ම වේ.

එක් ක්‍රමයක් හෝ මූලධර්මය බැහින් ලියා ඇත්තාම් ලක්ෂු ලබා දෙන්න. (ල. 04)

04. (i) ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්ද පෝෂණය  
 අයඩින් උගනතාව  
 යකඩ උගනතාව  
 විටමින් A උගනතාව (කරුණු 03 ට ල. 03)
- (ii) වැඩිවිය පැමිණීම ප්‍රමාද වේ.  
 උදාසින බව හා වෙහස  
 ඉගෙනීමේ හැකියාව අවම වීම  
 පටු ගෞර්ණී මේබලාව (ගැහැණු) (කරුණු 03 ට ල. 03)
- (iii) එන්සයිම - වයලින් (බේවමය ඇමයිලේස්)  
 අග්න්‍යායයික ඇමයිලේස් (අග්න්‍යායයික යුෂ)  
 ආන්ත්‍රික ඇමයිලේස්  
 මොල්ටෝස්  
 ස්කේර්ස්, ලැක්ටෝස් (කරුණු 02 ට ල. 02)  
 (අදාළ පැහැදිලි කිරීමට ල. 02)
05. (i) හුමියේ පිහිටීම හා ප්‍රමාණය  
 මූල්‍ය පහසුකම්  
 පමුලේ අවශ්‍යතා  
 ආලෝකය හා වාතාග්‍රය (කරුණු 03 ට ල. 03)
- (ii) 
- (පැහැදිලි රුප සටහනට ල. 04)
- (iii) මැද මිදුල හා පොකුණු  
 කොන්ක්‍රිට ගල්, යකඩ දැල්  
 විදුරු ගබාල්  
 විදුරු උළකුට  
 වහලයේ උස වැඩි වීම  
 වහලයේ හැඩයට සිවිලීම (කරුණු 03 ට ල. 03)

06. (i) පුරුනක පද්ධතිය හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වය සම්බන්ධයෙන් පවතින කායික, මානසික හා සමාජීය යහපැවැත්මයි.
- (ii) අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වේ.  
 අනාගතය අසාර්ථක වේ.  
 සමාජ අවමානයට ලක් වේ.  
 විවාහයට බාධා ඇති වේ.  
 සමාජයට මූහුණ පැමුව නොහැකි වේ.  
 ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වැළඳිය හැකිය. (කරුණු 03 ට උ. 03)
- (iii) (a) උපදායය, හර්ඩිස්, සිදු බිංදුම, ක්ලැමිචියා, ලිංගික ඉන්නත්, එ්චිස් (ආදි පිළිතුරු 04 ට උ. 02)
- (b) 1. HIV - මානව ප්‍රතිඵක්ති උෂනතා වෙටරසය  
 2. AIDS – නතු කරගත් ප්‍රතිඵක්ති උෂනතා සහ ලක්ෂණය (උ. 02)
07. (i) කුඩා ප්‍රමාණවලින් දීම  
 එක් අලුත් ආහාරයක් වරකට හඳුන්වා දීම  
 පොශණ අගය කුමයෙන් වැඩි කිරීම  
 පුණු, සිනි, එක් නොකිරීම (කරුණු 03 ට උ. 03)
- (ii) අනතුරු සිදු නොවන දුවා වලින් නිමවා තිබීම  
 සැහැල්ලු වීම  
 පහසුවෙන් පිරිසිදු කළ හැකි වීම  
 තිරමාණයිලි හැකියා වර්ධනය වන ඒවා වීම (උ. 03)
- (iii)
- | ප්‍රාථමික ලිංග ලක්ෂණ  | ද්විතීයික පොදු ලක්ෂණ   |
|---|--|
| චිමිහ කේෂ වර්ධනය<br>ගර්හාෂ වර්ධනය<br>වෘෂණ කේෂ වර්ධනය<br>වෘෂණ වර්ධනය | සිරුරේ හැඩිය වෙනස් වීම<br>උස වැඩි වීම<br>බර වැඩි වීම<br>ලිංගේන්දුය අවට රෝම ඇති වීම |