



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 (x)ලකුණ යොදන්න

1.සිරුරට අත්‍යාවශ්‍ය මහා පෝෂක 3කි.

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

2.ඇස්වල බීටෝලප 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) පිරිඩොක්සින් ය.
 (3) සයනකෝබැලවින් ය.
 (4) නිකොටිනමයිඩ් ය.

4.විටමින් K ඌණ විමෙන් 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, පිපීමේ 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 නිර්නාකයක් 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) ඔලේයික් ය.
- (2) ලිනොලේයික් ය.
- (3) මෙතියොනීන් ය.
- (4) ආර්චීනීන් 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 යිස්ට්වල නැවුම් බවයි.
- (2) තිරිඟුවල අඩංගු ශ්ලූටන් 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 කිරීමේ දුෂ්කරතා ලෙසයි.
- (2) ප්‍රවාහනය කිරීමේ 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 පිහානෙන් 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 ජීවින් විනාශ කිරීම
- B- එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය මර්දනය කිරීම
- C- වාතයෙන් තොර කිරීම
- D- ක්ෂුද්‍ර ජීවින් 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,C හා D ය.

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

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

❖ පහත දැක්වෙන්නේ ශිෂ්‍යයෙකු විසින් ලියන ලද උගැන්වූ 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) නිරක්තියෙන් 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) පැලෝෂීය 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) කටහඩ මිහිරි වීම. (2) ජේශී පටකවල සීග්‍ර වර්ධනය.
- (3) අස්ථි සන්තවය 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 තුළ ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 13ක් වැඩිපුර ගතයුතුය.
- d. ගර්භණී කාලය තුළ අයඩින් උණුකාවයෙන් 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 භූණයාගේ 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.

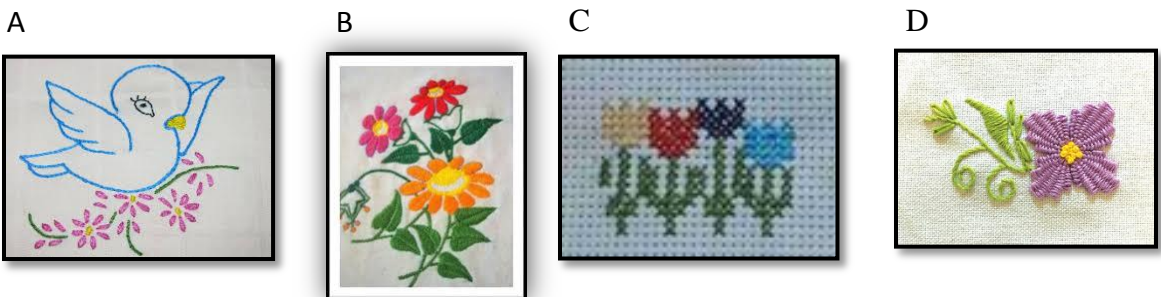
- (1) කතිර මැස්ම හා වාටි මැස්ම. (2) සිහින් නූල් දුවවීම හා සිස්සි වාටි මැස්ම.
- (3) පිස්මෙන්තු මැස්ම හා කතිර මැස්ම. (4) දම්වැල් මැස්ම හා කතිර මැස්ම.

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

- (1) බලැන්කට් මැස්ම. (2) නැටි මැස්ම. (3) සන්නාලි මැස්ම. (4) දම්වැල් මැස්ම

31. උපාංග නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය මෙවලම් දෙකක් වනුයේ

- (1) මිනුම් පටිය හා එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුව ය. (2) මහන යන්ත්‍රය හා දුඹුරු කඩදාසි ය.
- (3) ඇති රෝදය සහ කෝඩ් ය. (4) සන්නාලි හුණු සහ බොක්තම් ය.



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, D ය.

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. කෙදි වර්ගීකරණයට අනුව අර්ධ කෘත්‍රීම කෙදි පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ

- (1) නයිලෝන්, විස්කෝස් රෙයෝන්, සෙලියුලෝස් ඇසිටේට් ය.
- (2) ඇක්‍රිලික්, විස්කෝස් රෙයෝන්, නයිට්‍රෝ විස්කෝස් රෙයෝන් ය.
- (3) ටෙරලින්, ඇස්බැස්ටෝස්, විස්කෝස් රෙයෝන් ය.
- (4) රෙයෝන්, සෙලියුලෝස් ඇසිටේට් රෙයෝන්, ක්‍රියා ඇමෝනියම් රෙයෝන් ය.

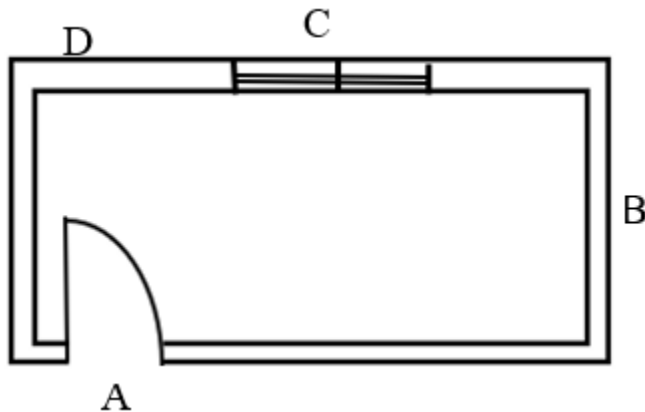
35. නිදන කාමරයක් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ම ගෘහ ඇතිරිලි වන්නේ,

- (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, මේට්ට 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, ආරම්භක 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, කණ්ණාඩිය සහිත අල්මාරිය. (2) ලාවිටු සහිත ඇඳ, කණ්ණාඩිය සහිත අල්මාරි ය.
- (3) තට්ටු ඇඳ, හකුලන පුටුව ය. (4) ලාවිටු 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. ආත්මාර්ථකාමී බව.

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.



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

විෂය - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

පත්‍රය - II

කාලය - පැය දෙකයි

සැලකිය යුතුයි.

පළමු (අනිවාර්ය) 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 කළමනාකරණය කර ඇති අතර, ඉන් අමතර ආදායමක් ද ලබා ගනී. පවුලේ සියලු සභායෙන් සියලු කටයුතු සිදුවේ. ඔවුන්ගේ පවුල ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් සහිත පවුලකි.

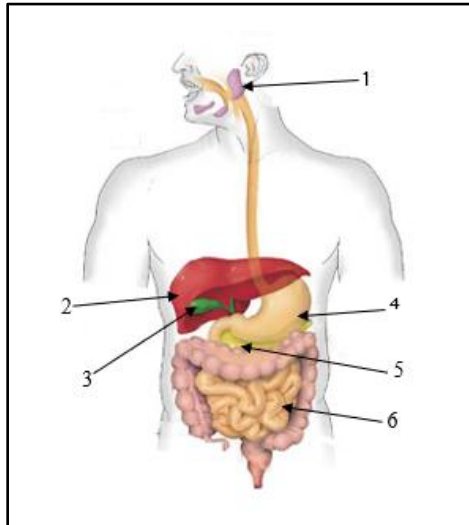
- I. පියාට රැකියාවට ගෙනයාම සඳහා දිවා ආහාරයකට සුදුසු බොජුන් පතක් ලියන්න.
- II. ඉහත පවුලේ දැකිය හැකි විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා අවධි නම් කර ඒ ඒ අවධිවලට ගතයුතු පෝෂක 2ක බැගින් නම් කරන්න.
- III. මවට නිවසේ වැඩ පහසු කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රම 2ක් දක්වන්න.
- IV. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා සකස් කළ හැකි උපාංග 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 පෙන්වුම් 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 උපයෝගීවන 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 සාධක 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3යි.)
- ii. ආහාර නරක්වීමට හේතුවන රසායනික හේතු 3 ක් සඳහන් කර, ඉන් එකක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 3යි.)
- iii. පෝෂණමය නිරක්තිය හා පෝෂණමය නොවන නිරක්තිය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 4යි.)

(6) යොවුන්විය ජීවිතයේ සුන්දරම කාල පරිච්ඡේදයයි.

- i. පූර්ව ප්‍රසව 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 නිබිය යුතු සාධක තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3යි.)
- ii. ගර්භණි මවට වැඩිපුර යකඩ අවශ්‍ය වේ. එයට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 3යි.)
- iii. ගර්භණි මවගේ රීසස් සාධකය පරීක්ෂා කිරීමේ අරමුණු පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 4යි.)



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 .

- 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 (X) 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 ජීරණ යුෂ ශ්‍රාවය කරන ඉන්ද්‍රිය සහ එන්සයිමය නිවැරදිව දක්වා ඇති පිළිතුර වනුයේ
 1) මුඛය - පෙප්සින් 2) ආමාෂය - ඇමයිලේස්
 3) කුඩාඅන්ත්‍රය - පෙප්ටිඩේස් 4) ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය - රෙනින්

- ❖ බොජුන්පත් සැලසුම් කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 • සීනි සහ ලුණු භාවිතය අඩු කිරීම.
 • කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය වැඩිය.
 • දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීම.

- 5) ඉහත කරුණු සැලකිල්ලට ගතයුතු අවධිත් වනුයේ
 1) ගර්භණි හා කිරිදෙන මව්වරුන් සඳහා ය. 2) මුල්ලමාවිය හා මහලුවිය සඳහා ය.
 3) ගර්භණි හා යොවුන්විය සඳහා ය. 4) මුල්ලමාවිය හා යොවුන්විය සඳහා ය.

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

- A. යකඩ , විටමින් A , හා විටමින් B බහුලිම.
- 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 මසුදුවාන් ක්‍රමය හා ජූලියන් ක්‍රමය පිළිවෙලින් දැක්වෙනුයේ

1)



2)



3)



4)



9) පිසීමේ ක්‍රම අතර වියළි තාපයෙන් පිසීමේ ක්‍රමයක් වනුයේ

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

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

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

11) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා අවධිවලට අයත් නොවන අවධිත් 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 පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය වනුයේ

- 1) ද්‍රවිඩ සංස්කෘතියට ආහාර පිළිගැන්වීම. 2) සිංහල සංස්කෘතියට ආහාර පිළිගැන්වීම.



- 3) මුස්ලිම් සංස්කෘතියට ආහාර පිළිගැන්වීම. 4) බටහිර සංස්කෘතියට ආහාර පිළිගැන්වීම.



13) විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී 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 වීමට බලපාන සාධක කිහිපයකි.
- A. බැක්ටීරියා වර්ධනයවීම.
 B. දිලීර වර්ධනයවීම.
 C. සියුඩොමොනාස් වර්ධනයවීම.
 D. පොලිෆිනෝල් ඔක්සිඩේස් ක්‍රියාකාරීත්වය.
 E. ලැක්ටෝ බැසිලස් වර්ධනයවීම. මින් කිරි නරක් වීමට 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 ගැනීම සඳහා නොකළ යුතු කාර්යය වනුයේ
- 1) තන්තු සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීම. 2) ව්‍යායාම හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතර යෙදීම.
- 3) හිස්කැලරි සපයන ආහාර වැඩිපුර ගැනීම. 4) තෙල් ,සීනි සහ පිටි අඩංගු ආහාර අවම කිරීම.
- 17) කැල්සියම් ඌණතාවය එක් එක් අවධිනට 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) ශරීරයේ බාහිරින් සුඛ්‍යයේ ලක්ෂණ ඇතිවීම ය.
 2) ඩිම්බකෝෂ හා ගර්භාෂය වර්ධනයවීම ය.
 3) ශරීර උස හා බර වැඩිවීම ය.
 4) දෙපාර්ශ්වයේම කටහඩ වෙනස්වීම ය.
- 19) යොවුන්වියේ විත්තවේග ප්‍රකාශනය සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වනුයේ
- 1) ක්ෂණිකබව ය. 2) ආවේගශීලීබව ය. 3) තීව්‍රබව ය. 4) සාමකාමීබව ය.

20) දරුවන්ගේ සංවර්ධනය සම්බන්ධව බලපාන සාධක දෙකක් වනුයේ

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

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

- A. අස්ථි සනත්වය වැඩිවීම.
- B. නායකත්වය දැරීමට හුරුවීම.
- C. විරාභිචන්දනය.
- D. ශරීර කොටස් අතර අනුපාතය අසමවීම.

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 පද්ධතීන් සම්බන්ධ විවිධ කොටස්වල කර්යයන් සාවද්‍ය ලෙස දක්වා ඇත්තේ

- 1) වෘෂණය - පුරුෂ ප්‍රජනක හෝමෝන නිපදවීම ය.
- 2) ඩිම්බකෝෂ - පරිනත ඩිම්බ මුදාහැරීම ය.
- 3) වෘෂනකෝෂ - ශුක්‍රාණු නිපදවීම හා ගබඩාකිරීම ය.
- 4) ගර්භාෂය - කළලයට පොෂණය සැපයීම ය.

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

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

24) නසප් දරුවා සම්බන්ධ සත්‍ය ප්‍රකාශය වනුයේ

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

25) නවප් දරුවා දක්වන ප්‍රතික ක්‍රියා යනු

- 1) මවගේ සංඥා අනුව දරුවා අනිච්චානුව දක්වන ප්‍රතිචාර වේ.

- 2) පරිසරයේ විවිධ සංවේදනවලට ඉව්වානුගව දක්වන ප්‍රතිචාර වේ.
- 3) පරිසරයේ විවිධ සංවේදනවලට අනිව්වානුගව දක්වන ප්‍රතිචාර වේ.
- 4) මවගේ සංඥා අනුව දරුවා ඉව්වානුගව දක්වන ප්‍රතිචාර වේ.

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

- 1) කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය, සරම්ප, පෝලියෝ , හිමෝලිලස් ඉන්ජෙලුවන්සා බී ය.
- 2) කක්කල් කැස්ස, කම්මුල්ගාය, පිටගැස්ම, හිමෝලිලස් ඉන්ජෙලුවන්සා බී ය.
- 3) කක්කල් කැස්ස, කම්මුල්ගාය, පිටගැස්ම, හෙපටයිටිස් බී ය ,
- 4) කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය, පිටගැස්ම, හෙපටයිටිස් බී, හිමෝලිලස් ඉන්ජෙලුවන්සා බී ය.

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

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

28) ඇදුමක වාටි මැසීමේදී යොදා ගතහැකි මැහුම් ක්‍රමයකි

- 1) ප්‍රිස්මේන්තු මැස්ම. 2) සන්තාලි 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) කෙදි වර්ගීකරණයට අනුව අර්ධ කෘත්‍රීම කෙදි පමනක් අඩංගු පිළිතුර වනුයේ

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

31) ළඳුරු ඇඳුමේ කර සහ අත්කට අලංකාර කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි නොහැකි මැහුම් ක්‍රමයක් වන්නේ

- 1) සිප්පි වාටිය. 2) පයිපින් කිරීම. 3) බික්කු මැස්ම. 4) බ්ලෙන්කට් මැස්ම.

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

- 1) $60 \div 2 = 30 + 1 = 31 \div 2 = 15.5 + 1 = 16.5 \text{ cm}$
- 2) $60 \div 2 = 30 - 1 = 29 \div 2 = 14.2 + 1 = 15.2 \text{ cm}$
- 3) $60 \div 2 = 30 + 1 = 31 \div 2 = 15.5 - 1 = 14.5 \text{ cm}$
- 4) $60 \div 2 = 30 - 1 = 29 \div 2 = 14.2 - 1 = 13.2 \text{ cm}$

33) පහත දැක්වෙන්නේ ළඳුරු ඇඳුම මැසීමේ පියවර කිහිපයකි.

- A. උරහිස්වලට පැතලි මුට්ටුව යෙදීම.
- B. විවරය පියවීමට ළඳුරු ටේප් ඇල්ලීම.
- C. වාටිය සිහින් වාටි මැස්මෙන් මැසීම.
- D. විවරය සිහින් වාටි මැස්මෙන් මැසීම.
- E. කර හා අත්කට සිහින් වාටි මැස්මෙන් මැසීම.

මින් ළඳුරු 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 කිරීම සඳහා සුදුසුම ක්‍රමය වනුයේ

- 1) පැතලි මුට්ටුව. 2) ඹලොක් මැස්ම. 3) බ්ලෙන්කට් මැස්ම. 4) දැනි කතුරින් කැපීම.

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

- 1) නැටි මැස්ම, පයිපින් කිරීම, බ්ලෙන්කට් මැස්ම, කතිර මැස්ම ය.
- 2) සෙටින් මැස්ම, කතිර මැස්ම, දම්වැල් මැස්ම, බදනවාටිය ය.
- 3) ලේසි ඩේසිමැස්ම, සෙටින් මැස්ම, කතිර මැස්ම, පයිපින් කිරීම ය.
- 4) ලේසි ඩේසිමැස්ම, නැටි මැස්ම, දම්වැල් මැස්ම, බ්ලෙන්කට් මැස්ම ය.

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

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

37) නිවසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමියක් තෝරාගැනීමේදී සලකා බැලිය යුතු අවට පරිසරයට අදාළ සාධකයක් වනුයේ

- 1) පොදු ප්‍රවාහන පහසුකම් භාවිතාවීම ය. 2) ශබ්ද දූෂණය අවම ප්‍රදේශයක් වීම ය.
3) ඔප්පුවල නිරවුල් භාවයක් තිබීම ය. 4) වැසි ජලය බැසයාම ක්‍රමවත් වීම ය.

38) නිවසක් සැලසුම් කිරීමේදී ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි අනුයෝගී ක්‍රමයකි

- 1) මැද මිදුල හා පොකුණු භාවිතය ය. 2) ජනෙල් ප්‍රමාණවත්ව යෙදීම ය.
3) මුහුණට මුහුනලා දොර ජනෙල් පිහිටුවීම ය. 4) ලුවර්ස් යෙදීම හා වාකවුළු යෙදීම ය.

39) කුඩා නිවසකට යොදා ගතහැකි බහුකාර්යය උපකරනයකි

- 1) බිනි අල්මාරිය ය. 2) තට්ටු ඇඳ ය. 3) හකුළන ඇඳුම් රාක්කය ය. 4) ලාවවු සහිත ඇඳ ය.

40) ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේදී භාවිතාවන කලා මූලධර්මයක් නොවන්නේ

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



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

- පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 5කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 හිමිවන අතර අනෙක් සෑම ප්‍රශ්නයකට ම ලකුණු 10 බැගින් හිමිවේ.
-
- 1) පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර , දී ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

ගලෙන්බිදුණුවැව ජාතික පාසලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උත්සවයේ සංග්‍රහ කටයුතු භාර වූයේ ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂය භාර ගුරුමහත්මියට සහ විෂය හදාරණ නවයොවුන් විශේෂ පසුවන ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් වෙත ය. ගුරුමහත්මිය සිසුන් සමඟ අවශ්‍ය කටයුතු සැලසුම් කරනලදී. මෙහිදී ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ට විශේෂ කාර්යභාරයක් පැවරී තිබිණි. සංග්‍රහය සඳහා සුදානම් කරන ලද්දේ සුළුකැම, පළතුරු සහ පානවර්ග වේ.

- i. සංග්‍රහ කටයුතු සුදානම් කිරීමේදී සැලකියයුතු කරුණු දෙකක් දක්වන්න.
- ii. ක්‍රීඩා උත්සවයේදී සංග්‍රහ කිරීම සඳහා සුදුසු සුළුකැම වර්ග හතරක් නම් කරන්න.
- iii. සංග්‍රහ කිරීම සඳහා යොදා ගතහැකි පාන වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
- iv. නවයොවුන් විශේෂ පසුවන ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගේ සමාජ වර්ධනය පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ හතරක් ලියන්න.
- v. සංග්‍රහ කටයුතු විධිමත්ව සිදුකිරීම සඳහා ගුරුමහත්මියට අනුගමනය නළහැකි ක්‍රමවේද දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- vi. නිවාසවල කොඩි සඳහා භාවිතා කළහැකි ප්‍රාථමික වර්ණ දෙකක් සහ දිවිනිසික වර්ණ දෙකක් නම් කරන්න.
- vii. සංග්‍රහ කටයුතුවලදී භාවිතා වූ සම්පත් වර්ගකර උදාහරණය බැගින් සඳහන් කරන්න.
- viii. බන්දේසි කවර අලංකාර කිරීම සඳහා යොදා ගතහැකි විසිතුරු මැහුම්ක්‍රම හතරක් නම් කරන්න.
- ix. ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමේදී සලකා බැලිය යුතු ගුණාංග හතරක් සඳහන් කරන්න.
- x. ආහාර සැකසීමේදී අනුගමනය කළයුතු පියවර හතරක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 2 බැගින් 20යි)

2)

- I. ඇඳුම් මැසීමේදී යොදා ගන්නා ශිල්පීය මැහුම්ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3යි)
- II. ළමා ඇඳුම් සඳහා යොදා ගතහැකි බෝරිවිච් අතකට පතරොම නිර්මාණය කරන්න. (ලකුණු 3යි)
- III. (a) මූලික මැහුම් ක්‍රමයක් වුවත් විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් ලෙස සහ අලුත් වැස්සා කිරීමේ මැහුම් ක්‍රමයක් ලෙස භාවිතා කළහැකි මැහුම් ක්‍රමය කුමකද? (ලකුණු 1යි)
- (b) එම මැහුම් ක්‍රමය යොදාගතහැකි අවස්ථා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි)

3)

- I. ගර්භණි මවක් සඳහා සුදුසු දිවා අහාරයකට බොජුන්පතක් සැලසුම් 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 උණනාවය නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර තත්ත්වයන් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි)
- iii. ආහාර පරිරක්ෂණ ක්‍රමයකට අදාළව උපක්‍රම කිහිපයක් භාවිතා කළහැකිවේ.
 - (a) මාළු පරිරක්ෂණය කළහැකි ක්‍රමයක් නම් කරන්න. (ලකුණු 1යි)
 - (b) එහිදී අනුගමනය කළ පරිරක්ෂණ උපක්‍රම දෙකක් සඳහන් කර ඊට අදාළ මූලධර්ම ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 3යි)

5)

- i. නිවසේ කාර්යයන් පහසුවෙන් කරගැනීම සඳහා අනුගමනය කළහැකි ක්‍රමවේද තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3යි)
- ii. අදාළ සංකේත භාවිතා කරමින් නිදන කාමරයකට සුදුසු බිම් සැලැස්මක් 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 නොගැනීමෙන් 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. ගර්භණි මවකට යකඩ (Fe) අවශ්‍යතාවය වැඩිවීමට බලපාන කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි)
- II. පරිනත ඩිම්බයක් ඩිම්බ මෝචනයේ(ඩිබ්භරණයේ) සිට අධිරෝපන අවස්ථාව දක්වා සිදුවන ක්‍රියාවලිය පිළිවෙලින් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 3යි)
- III. දරුවාට මව්කිරි දීම නිසා මවට සහ දරුවාට ඇති ප්‍රයෝජන දෙක බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 4යි)