සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2020

10 ශ්‍රේණිය **ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I** **කාලය පැය 01 යි.**

නම/ විභාග අංකයඃ

උපදෙස් :
- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40ක් හිමි වේ.
- 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට ගැළපෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

01. උක් සීනි හා බීට් සීනි වල අඩංගු ඩයිසැකරයිඩයකි,
(1) ග්ලූකෝස් (2) ෆෲක්ටෝස් (3) සුක්‍රෝස් (4) ලැක්ටෝස්

02. කාබෝහයිඩ්‍රේට්වල අඩංගු මූලද්‍රව්‍ය අතර 2:1 අනුපාතය ගනු ලබන්නේ පිළිවෙලින්,
(1) හයිඩ්‍රජන් සහ ඔක්සිජන් අතර ය. (2) කාබන් සහ හයිඩ්‍රජන් අතර ය.
(3) කාබන් සහ ඔක්සිජන් අතර ය. (4) ඔක්සිජන් සහ හයිඩ්‍රජන් අතර ය.

03. හෝමෝන නිෂ්පාදනය සහ ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනයට බලපානු ලබන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය නම්,
(1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් (2) ලිපිඩ (3) විටමින් (4) ප්‍රෝටීන්

04.
- දත් හා අස්ථි විකෘති වීම
- අස්ථි මෘදු වීම
- අස්ථි ක්ෂීණතාවය
- අස්ථි බිඳී යාමට ලක්වීම

මෙම රෝග තත්ත්වයන් කුමන පෝෂකයක් ඌන වීම නිසා ඇතිවිය හැකි ද?
(1) සෝඩියම් (2) කැල්සියම් (3) යකඩ (4) අයඩින්

05. මාළු ආහාරයට ගැනීම හෘද රෝගීන්ට හිතකරය. එයට හේතුව නම්,
(1) මාළුවල යකඩ අඩංගු වීමයි. (2) මාළුවල ප්‍රෝටීන් අඩංගු වීමයි.
(3) මාළුවල ඔමේගා 3 මේද අම්ලය අඩංගු වීමයි. (4) මාළුවල රෙටිනෝල් අඩංගු වීමයි.

06. පෝෂණ වගුවට අනුව යකඩ බහුල පළා වර්ගයකි,
(1) ගොටුකොළ (2) කොළ ගෝවා (3) ලීක්ස් (4) මුකුණුවැන්න

07. පුද්ගලයින් දෛනික ව ලබා ගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණ දක්වෙන සටහන හඳුන්වනුයේ,
(1) පෝෂණ වගුව යනුවෙනි.
(2) ආහාර පිරමීඩය යනුවෙනි.
(3) ආහාර පිඟාන යනුවෙනි.
(4) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන යනුවෙනි.

08. මාෂ බෝගවල අඩංගු ප්‍රෝටීනය හඳුන්වනුයේ,
(1) මයොසීන් ලෙස ය. (2) ලෙගියුමින් ලෙස ය.
(3) කේසීන් ලෙස ය. (4) ඇල්බියුමින් ලෙස ය.

09. විටමින් C හි රසායනික නාමය වනුයේ,
(1) ඇස්කෝබික් අම්ලය ලෙස ය. (2) තයමින් ලෙස ය.
(3) කෝලි කැල්සිෆෙරෝල් ලෙස ය. (4) ටොකොෆෙරෝල් ලෙස ය.

මෙම ප්‍රශ්න පත්‍ර සියලුම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ නිර්දේශ අනුව මුද්‍රණය, පැකට් කිරීම හා බෙදාහැරීම සිදුකර ඇත.
EXAMRESULTS.LK

10. මස් හා මාළු ශීතකරණය තුළ ගබඩා කළ යුතු උෂ්ණත්වය වනුයේ,

(1) 4^0C - 8^0C අතර ය.
(2) 7^0C - 10^0C අතර ය.
(3) 4^0C - 8^0C අතර ය.
(4) -18^0C ට අඩු උෂ්ණත්වයේ ය.

11. පිටි මෝලියක ඇදෙන සුළු බවට හේතුවක් වනුයේ,

(1) පිටි මෝලියට එකතු කරන ලද ජල ප්‍රමාණයයි.
(2) පිටි මෝලියට එකතු කරන ලද මේදයේ ගුණාත්මක භාවයයි.
(3) තිරිඟු පිටිවල අඩංගු ග්ලූටන් නම් ප්‍රෝටීනයයි.
(4) යොදනු ලබන පිටිවල නැවුම් බවයි.

12. බත් පිසීමේ දී සිදුවන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රමයයි,

(1) සන්නයනය. (2) සංවහනය. (3) විකිරණය. (4) සංසරණය.

13. රත් වූ භාජනයකට මේද ස්වල්පයක් හෝ ආහාර එකතු කර උඳුනක් තුළ තබා එය හරවමින් පිස ගැනීම මෙනමින් හඳුන්වයි,

(1) ටෝස්ට් කිරීම (2) බ්‍රේස් කිරීම (3) ස්ටූ කිරීම (4) ග්‍රිල් කිරීම

14. පහත සඳහන ප්‍රකාශ අතරින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වනුයේ,

(1) එළවළු සිහින් දිගටි ආකාරයට කැපීම පෙයිසැන් ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වයි.
(2) එළවළු හතරැස් කුඩා කොටු ආකාරයට කැපීම බෲනුවාස් ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වයි.
(3) එළවළු හතරැස් කොටු ආකාරයට කැපීම මතදුවාන් ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වයි.
(4) එළවළු විවිධ හැඩවලට කැපීම මැසමොයින් ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වයි.

15. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි පිළිතුරු වන්නේ,

A - අපරදිග ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී එක් පුද්ගලයකු සඳහා 22" - 22" අතර ඉඩ ප්‍රමාණයක් වෙන් කළයුතු ය.

B - ද්‍රවිඩ සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී පිරිසිදු පැදුර මත කෙසෙල් කොළ අතුරා ආහාර පිළිගැන්වීම සිදු කරයි.

C - මුස්ලිම් සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සුදු රෙද්දක් පමණක් බිමට එලා ආහාර පිළිගන්වයි.

D - කුමන ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වුව ද ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානයේ පවිත්‍රතාවය සලකා බැලීම අත්‍යාවශ්‍ය නොවේ.

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

16. කපන ලද ඇපල්වල දුඹුරු පැහැය ඇති වීම සිදු වනුයේ,

(1) පොලි ෆීනෝල් ඔක්සිඩේස් නිසා ය.
(2) එහි අඩංගු අසංතෘප්ත මේද අම්ල බිඳ වැටීම නිසා ය.
(3) ස්වයං වියෝජනය නිසා ය.
(4) ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ය.

17. කිරිවල වර්ධනය වන බැක්ටීරියාවක් නොවනුයේ,

(1) ස්ට්‍රෙප්ටොකොකස් ය.
(2) ඇස්පගිලස් ය.
(3) ලැක්ටොබැසිලස් ය.
(4) සියුඩෝමොනාස් ය.

18. ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනයට හිතකර pH අගය වනුයේ,

(1) 7 සිට 1 දක්වා ය. (2) 7 සිට 14 දක්වා ය. (3) 7 සිට 9 දක්වා ය. (4) 6.6 සිට 7.5 දක්වා ය.

19. ජෑම් සෑදීමේ දී යොදනු ලබන පරිරක්‍ෂණ කාරකයකි,

(1) සීනි (2) විනාකිරි (3) ලුණු (4) ගොරකා

20. ආහාර පරිරක්‍ෂණයේ දී සියලු ම ක්‍ෂුද්‍රජීවී සෛල මෙන් ම බීජාණු ද විනාශ වනුයේ,

(1) පැස්චරීකරණය මඟිනි. (2) වියළීම මඟිනි.

(3) ජීවානුහරණය මඟිනි. (4) ශීතකරණයේ තැබීම මඟිනි.

21. මුඛයේ කොන් පැලීමක් සහිත ව තොල්වල සහ දිවෙහි දිලිසෙන සුළු පැල්ලම් ඇති වීමට බලපාන පෝෂකය වනුයේ,

(1) විටමින් B_1 (2) විටමින් B_2 (3) විටමින් B_6 (4) විටමින් B_{12}

22. ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත්, වඳභාවය ඇති වීමට බලපාන විටමින් වර්ගයක් වනුයේ,

(1) විටමින් E (2) විටමින් D (3) විටමින් K (4) විටමින් A

23. a) විරාභිවන්දනය b) රංචු ලැදියාව

c) නිර්මාණශීලී බව d) නිරවුල් ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව

ඉහත කරුණු අතරින් යොවුන් වියෙහි මානසික වර්ධනයේ ලක්‍ෂණ වනුයේ,

(1) a හා c ය. (2) a හා b ය. (3) b හා d ය. (4) c හා d ය.

24. මාතෘ සායනයක පරීක්‍ෂා හා පරීක්‍ෂණ නිරන්තරයෙන් සිදු කරනු ලබයි. පහත පිළිතුරු අතරින් නිතිපතා සිදු කරන පරීක්‍ෂාවක් වනුයේ,

(1) රුධිර පරීක්‍ෂණය (2) උස මැනීම (3) V.D.R.L. පරීක්‍ෂණය (4) මුත්‍රා පරීක්‍ෂණය

25. කලල අවධියට අයත් කාල සීමාව වනුයේ,

(1) ඩිම්බ පරිණතියක් සමඟ දින 14 කි. (2) මාස 2 සිට ප්‍රසවය දක්වා ය.

(3) සංසේචනයේ සිට 2 මාස තෙක් ය. (4) මාස 2 සිට මාස 4 දක්වා ය.

26. ගෘහ පිළිවල හා ඇඳුම්වල අද්දර අලංකාර කර ගැනීම සඳහා යොදනු ලබන ක්‍රමව නොවනුයේ,

(1) පෝරුවක් යෙදීම (2) රේන්ද ඇල්ලීම (3) බඳන යෙදීම (4) රැළි පටි ඇල්ලීම

27. උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා උපකරණයක් හා මෙවලමක් ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,

(1) රෙදි කපන කතුර සහ දිදාලයයි. (2) මහන යන්ත්‍රය සහ ස්ත්‍රික්කයයි.

(3) දූති රෝදය හා මිනුම් පටියයි. (4) මහන යන්ත්‍රය සහ දූති රෝදයයි.

28. සිහින් නූල් දුවවීම යොද නොගන්නා අවස්ථාවක් වනුයේ,

(1) දෙපොටක් මූට්ටු කිරීම සඳහා. (2) ක්විල්ට් කිරීම සඳහා.

(3) විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් සඳහා. (4) නොමැසූ අද්දර නිම කිරීම සඳහා.

29. ළදරු ඇඳුම්, කාන්තා යට ඇඳුම් හා රාත්‍රී ඇඳුම් සඳහා යොදා ගන්නා මූට්ටුවකි,

(1) චාම් මූට්ටුව (2) පැතලි මූට්ටුව (3) ප්‍රංශ මූට්ටුව (4) විවෘත පැතලි මූට්ටුව

30. ගෘහීය උපාංග නිර්මාණයේ දී හොඳ නිමාවක් ලබා ගැනීම සඳහා යොදන මූට්ටුවක් වනුයේ,

(1) ප්‍රංශ මූට්ටුව (2) පැතලි මූට්ටුව

(3) විවෘත පැතලි මූට්ටුව (4) අතිච්ඡාදන මූට්ටුව

31. කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව ඉදිරිපත් කරන ලද වැකි කිහිපයක් පහත දක්වේ.

A - අර්ධ කෘත්‍රිම කෙඳි වර්ගයක් ලෙස රෙයෝන් නම් කළ හැක.

B - කපු කෙඳවල අවශෝෂකතාවය අඩු ය.

C - සේද කෙඳි ලබා ගන්නේ පට පනුවාගෙනි.

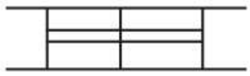
D - කපු කෙඳි පිළිස්සීමේ දී කඩදාසි පිළිස්සෙන ගන්ධයක් නිකුත් වේ.

ඉහත ප්‍රකාශ අතරින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වනුයේ,

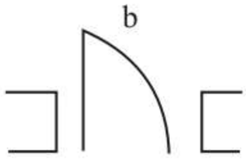
(1) A හා B (2) A හා D (3) A, C හා D (4) A, B හා C

32. ගෘහ සැලසුම් ඇඳීමේදී භාවිතා වන පහත සඳහන් සංකේතවලින් නිරූපණය වනුයේ පිළිවෙලින්,

a



b



(1) දොර හා ෆෑන් ලයිට්

(2) ජනේල හා දෙපියන් දොර

(3) ජනේල හා තනි පියන් දොර

(4) දෙපියන් දොර හා බිත්තිය

33. ඉඩකඩ පිරිමසන ගෘහ භාණ්ඩයක් නොවනුයේ,

(1) තට්ටු ඇඳන් (2) හකුලන ඇඳ

(3) බිත්ති අල්මාරි (4) පියන් 3 ක් සහිත අල්මාරිය

34. නිවසක කාමර සඳහා දොරවල් යෙදීමේ දී කාමරවල වර්ගඵලයෙන් දොර සඳහා තිබිය යුතු ප්‍රමාණය වනුයේ,

(1) $\frac{1}{7}$ කි. (2) $\frac{1}{4}$ කි. (3) $\frac{1}{15}$ කි. (4) $\frac{1}{10}$ කි.

35. නිදන කාමරයක් සඳහා වඩාත්ම සුදුසු වන්නේ,

(1) ජනේල සඳහා පාරභාෂක වීදුරු යෙදීම.

(2) උසින් වැඩි ජනේල යෙදීම.

(3) ජනේල සඳහා පාරදෘෂ්‍ය වීදුරු යෙදීම.

(4) නිදන කාමරයේ මැදින් දොර තැබීම.

36. ගෘහයක් සංවිධානායේ දී තිබිය යුතු අත්‍යාවශ්‍ය කොටස් 03 කි,

(1) කෑම කාමරය, ආලින්දය, මුළුතැන්ගෙය

(2) විසිත්ත කාමරය, නිදන කාමරය, මුළුතැන්ගෙය

(3) ගබඩා කාමරය, කෑම කාමරය, විසිත්ත කාමරය,

(4) ආලින්දය, විසිත්ත කාමරය, මුළුතැන්ගෙය

37. විස්තෘත පවුලක ජීවත් වීමේ වාසියක් වනුයේ,

(1) තීරණ ගැනීම පහසු වීම. (2) පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වීම.

(3) ශ්‍රම විභජනය මැනවින් සිදු වීම. (4) මුදල් පාලනය පහසු වීම.

38. භෞතික නොවන සම්පතක් වනුයේ,

(1) මුදල් (2) ඉන්ධන (3) ජලය (4) කාලය

39. වමේ සිට දකුණට මසන මැහුම් ක්‍රමයකි,

(1) කතිර මැස්ම (2) බ්ලැන්කට් මැස්ම (3) නැටි මැස්ම (4) වාටි මැස්ම

40. මහන යන්ත්‍රයේ මැස්මට සමාන මැහුම් ක්‍රමයක් වනුයේ,

(1) හීන් නූල් දුවවීම (2) වාටි මැස්ම (3) නැටි මැස්ම (4) පිස්මේන්තු මැස්ම

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2020

10 ශ්‍රේණිය **ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II** **කාලය පැය 02 යි.**

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 යි. තෝරා ගන්නා අනෙක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

(01) නිමල් 10 වන ශ්‍රේණියේ අධ්‍යාපනය ලබන අතර විනෝදාංශයක් ලෙස එළවළු වගා කරයි. පියා විධායක ශ්‍රේණියේ නිලධාරියෙකි. ඔහු දියවැඩියා රෝගයෙන් පෙළෙයි. නිමල්ගේ නැගනිය පූර්ව පාසැල් වියේ පසුවෙයි. මව තුන්වන දරුවා බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින අතර ඇයගේ වයස අවුරුදු 65 ක් වන මවද ඔවුන් සමඟ ජීවත් වේ.

(i) යොවුන්වියේ පසුවන පුතුගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා 02 ක් ලියන්න.

(ii) මෙම සාමාජිකයන් අයත් පවුල් ඒකකය කුමක් ද?

(iii) ගෙවත්තෙන් ලබාගන්නා එළවළු වල පෝෂණමය අගය සඳහන් කරන්න.

(iv) ගෙවතු වගාවෙන් ඇතිවන වාසි 02 ක් ලියන්න.

(v) පියා සඳහා ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න.

(vi) පියාට ගුණදායක ආහාර වර්ග 02 ක් ලියන්න.

(vii) ගර්භනී මවකට සායනයකින් සිදුවන සේවවන් 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(viii) පියා විසින් ඉටු කළ යුතු යුතුකම් 02 ක් ලියන්න.

(ix) මෙම නිවසේ භාවිතා කළ හැකි බහුකාර්ය භාණ්ඩ 02 ක් නම් කරන්න.

(x) පවුලක තිබිය යුතු යහපත් ගති ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 × 10 = 20)

(02) හිසට සෙවනක්, ගතට සුවයක්, සිතට සැනසීමක් ලබාදිය හැකිවත්තක් නිවසක් වගාව සැලසුම් කිරීමෙනි.

(i) නිවසක් ගොඩනැගීමේ දී මූලිකව අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) යටිතල පහසුකම් 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(iii) ස්වාභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබාගත හැකි අනුයෝගී ක්‍රම 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(03) (i) පෝෂණය යන්න කෙටියෙන් අර්ථ දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(ii) කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ගැනීමෙන් ඇතිවන අහිතකර බලපෑම් 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

මෙම ප්‍රශ්න පත්‍ර සියලුම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ නිර්දේශ අනුව මුද්‍රණය, පැකට් කිරීම හා බෙදාහැරීම සිදුකර ඇත.

(iii) පහත දක්වා ඇති ප්‍රශ්ණ සඳහා වරහන තුළ දී ඇති පිළිතුරු අතරින් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා තිත්ඉරමත ලියන්න.

(මේද ද්‍රාවක වේ / ධාන්‍ය / විටමින් B (තයමින්) සහ සෙලියුලෝස් (තන්තු) / ප්‍රතිඔක්සිකාරක වේ)

a) ඒක බීජ පත්‍රික ගණයට අයත් වේ. ....

b) නිවුඩු සහිත සහල්වල අඩංගු වේ. ....

c) පළතුරු වල අඩංගු විටමින් A සහ B ....

d) විටමින් A, D, E සහ K .... (ලකුණු 04)

(04) (i) ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී එම කාර්යය වඩාත් සාර්ථකව ඉටුකර ගැනීම සඳහා මග පෙන්වන මූලාග්‍ර මොනවා ද? (ලකුණු 03)

(ii) ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(iii) පහත දී ඇති මාතෘකා 02 ක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

1. ආර්ද්‍රතාව
2. අන්තර් ක්‍රියා
3. ඔක්සිකරණය
4. රස ගැන්වීම
5. මිශ්‍ර කිරීම

(05) (i) පවුල අර්ථ දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(ii) න්‍යෂ්ටික හා විස්තෘත පවුල්වල වාසි 03 ක බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(iii) පවුලෙන් සමාජයට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(06) (i) අක්සැරසිලි යන්න පැහැදිලි කර උදාහරණ 02 ක් දෙන්න. (ලකුණු 03)

(ii) නූල් ඇදීමේ වාසි 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(iii) පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න. (ලකුණු 04)

මූලික මැහුම් ක්‍රම	විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

(07) (i) වෘෂණ හා වෘෂණ කෝෂවල කාර්යයන් දෙක බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ගර්භනී මවගේ අයඩීන් ඌණතාවය නිසා ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිවිපාක 03 ක් ලියන්න.(ල කු ණු 03)

(iii) පහත සඳහන් කරුණු කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

1. ඩිම්බ කෝෂ
2. පැලෝපීය නාල
3. යෝනි මාර්ගය
4. සංසේචනය

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව **තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2020**

10 ශ්‍රේණිය **ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව**

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

1 -(3)	2 -(1)	3 -(4)	4 -(2)	5 -(3)	6 -(1)	7 -(4)	8 -(2)	9 -(1)	10 -(4)
11-(3)	12-(2)	13-(2)	14-(4)	15-(3)	16-(1)	17-(2)	18-(4)	19-(1)	20-(3)
21-(2)	22-(1)	23-(4)	24-(4)	25-(3)	26-(1)	27-(4)	28-(4)	29-(2)	30-(1)
31-(3)	32-(3)	33-(4)	34-(3)	35-(1)	36-(2)	37-(3)	38-(4)	39-(3)	40-(4)

(නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 බැගින් 40 යි.)

II කොටස

(01) (i) ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, යකඩ, කැල්සියම් ආදිය

(ii) විස්තෘත පවුල (සංයුක්ත පවුල, ව්‍යාප්ත පවුල, බද්ධ පවුල, විස්තාරික පවුල, විස්තීරණ පවුල)

(iii) නැවුම් එළවළු සහ පළතුරු එල, විටමින් C බහුලයි, යකඩ සහ විටමින් A ද ඇත.

(iv) 1. මුදල් ඉතිරිකර ගැනීමට හැකිය. (ආර්ථික වාසියක්)
2. නැවුම් එළවළු පළතුරු ආහාරයට ගතහැකි වීම.
3. වස විෂ වලින් තොර වීම.
4. ව්‍යායාම ලැබීම.
5. මානසික සතුටක් ලැබීම.

(v) 1. සීනි සහ පිෂ්ඨය අඩංගු ආහාර පාලනය කිරීම.
2. මාංශ හෝග, එළවළු, පළතුරු (බාගෙට ඉඳුන) ආහාරයට එක් කිරීම.

(vi) මාංශ හෝග (කවුපි, මුං ඇට, කඩල), කුරක්කං ආදිය පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(vii) බර මැනීම, උස මැනීම, රුධිර පරීක්ෂණ, හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය, රුධිර ඝනය, රීසස් සාධකය, VDRL පරීක්ෂණය, මුත්‍රා පරීක්ෂණය, රුධිර පීඩනය මැනීම, බර මැනීම

(viii) 1. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම.
2. ප්‍රියමනාප වචනයෙන් කථා කිරීම.
3. ආරක්ෂකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම.
4. දරුවන් රැකබලා ගැනීම.
5. ගෘහ කාර්යවලදී උදව් කිරීම ආදී පිළිතුරු අනුව.

(ix) බත් පිසින උපකරණ, බ්ලෙන්ඩරය, ග්‍රයින්ඩරය, පීඩන උඳුන ආදී උපකරණ

(x) 1. පවුලේ සාමාජිකයන් සහයෝගයෙන් හා සුහදත්වයෙන් කටයුතු කිරීම.
2. අන් අයගේ මතවලට ගරු කිරීම.
3. අසල් වැසියන්ගේ සහ ඥාතීන්ගේ අවශ්‍යතාවලදී උපකාර කිරීම ආදී කරුණු.

(ලකුණු 2 × 10 = 20)

(02) (i) 1. භූමිය තෝරා ගැනීම.
2. නිවාස සැලසුම් කිරීම.
3. නිවාස සංවිධානය කිරීම. (ලකුණු 03)

(ii) නළ ජලය, විදුලි බලය, පොදු ප්‍රවාහන පහසුකම්, අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම, සෞඛ්‍ය සේවා, සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම. (උදාහරණ :- ක්‍රීඩා පිට්ටනි, ප්‍රජාශාලා, සමිති ආදිය, වැඩි ජලය බැස යාමේ ක්‍රම) (කරුණු එකකට ලකුණු 01 බැගින්) (ලකුණු 03)

(iii) 1. මැද විදුලි හා පොකුණු
2. විනිවිද පෙනෙන ප්ලාස්ටික්, පොලිකාබනේට් හෝ ෆයිබර් ආවරණ
3. කොන්ක්‍රීට් ග්‍රිල්, යකඩ දැල් හා ට්‍රෙලිස්
4. වීදුරු ගඩොල්
5. වහලේ කවුළු යෙදූ උළු කැට / වීදුරු උළු කැට
6. වහලයේ උස වැඩි කිරීම
7. වහලයේ හැඩයට සිවිලිම යෙදීම (ලකුණු 04)

(03) (i) පරිභෝජනයට ගත් ආහාර ජීර්ණය අවශෝෂණය හා පරිවෘත්තියට භාජනය වී සිරුරට ශක්තිය ලබාදීම. වර්ධනය හා පැවැත්ම, ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම යන සමස්ථ ක්‍රියාවලිය පෝෂණයයි. (ලකුණු 03)

(ii) 1. බර වැඩි වීම හා ස්ථූලතාව 2. දියවැඩියාව ඇතිවීම
3. හෘද රෝග ඇතිවීමේ අවදානම 4. ආහාර රුචිය අඩුවීම (ලකුණු 03)

(iii) a) ධාන්‍ය
b) විටමින් B (තයමින්) සහ සෙලියුලෝස් (තන්තු)
c) ප්‍රතිඔක්සිකාරක වේ
d) මේද ද්‍රාවක වේ (ලකුණු 04)

(04) (i) 1. පෝෂණ වගුව
2. ආහාර පිරමීඩය
3. පුද්ගලයින් සඳහා නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා දක්වන සටහන (ලකුණු 03)

(ii) පෝෂණ අගය, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව, වර්ණය, වයනය, රසය, සුවඳ, සගන්ධය (ලකුණු 03)

(iii) 1. <u>ආර්ද්‍රතාව :-</u>
ආර්ද්‍රතාවය යනු වාතයේ අඩංගු ජල වාෂ්ප ප්‍රමාණයයි. ජලය හෝ තෙතමනය ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනයට උපකාර වේ. ආහාර ඇසිරීමේ දී ආර්ද්‍රතාව පාලනය කිරීමෙන් ආහාරවල ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනයට බාධා පමුණුවා දිගු කාලයක් ආහාර සුරක්ෂිතව තබා ගැනීමට හැකි වේ. (උදාහරණ : වියළි ද්‍රව්‍ය ඇසිරීමේ දී ආර්ද්‍රතාවය පාලනය කිරීමට සිලිකා ජෙල් භාවිතය.)

2. <u>අන්තර් ක්‍රියා :-</u>
ආහාරයේ අඩංගු පෝෂක මත එහි එන්සයිම සමඟ ක්‍රියා කිරීම. (උදාහරණ : ආහාරයේ ස්වාභාවික බේරීම, ඉදීම, කුණු වීම)

3. <u>ඔක්සිකරණය :-</u>
යම් ද්‍රව්‍යයක් වාතයේ ඇති ඔක්සිජන් (O_2) සමඟ ප්‍රතික්‍රියා කිරීම නිසා සිදුවන විපර්යාසයයි. එන්සයිමීය ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ආහාර වල කැපූ පෘෂ්ඨය මත සිදු වන ඔක්සිකරණය නිසා වර්ණය දුඹුරු පැහැ වේ. (උදාහරණ : ඇපල්, කෙසෙල්, අඹ, පේර, බටු ආදී...)

4. <u>රස ගැන්වීම :-</u>
දේශීය ස්වාභාවික කුළු බඩු යොදා ආහාර රස ගැන්වීම ආහාරයේ ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කිරීමටත් වර්ධනය කිරීමටත් උපකාර වේ. (උදාහරණ : දෙහි - විටමින් C සපයන අතර යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරයි. / කහ - විෂ බීජ නාශකයක් මෙන්ම වර්ණ කාරකයකි. / කෘත්‍රිම රස කාරක - ආහාරයේ ගුණාත්මක බව වැඩි නොකරන අතර අනුමත ප්‍රමාණ වලට වඩා භාවිතා නොකල යුතුය.)

5. <u>මිශ්‍ර කිරීම :-</u>
අඩුවෙන් ගන්නා ආහාර, ආහාරයට ගැනීමට පැය භාගයකට අඩු කාලයකදී පිළියෙල කළ යුතුය. (පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ආරක්ෂා කර ගැනීමට) මස් මාළු වැනි ආහාර කුළුබඩු හා ලුණු යොදා මිනිත්තු 20 ක් පමණ තැබීමෙන් කුළුබඩු ආහාරය තුළට හොඳින් ඇතුළු වී පිසීමෙන් පසු රසය වැඩි වේ. (බාහිරාස්‍රාතිය නිසා) (ලකුණු 04)

(05) (i) දෙමාපියන්, දරුවන් හා වෙනත් ඥාතීන්ගෙන් සමන්විත අන්‍යෝන්‍ය සබඳතා හා බැඳුණු සුවිශේෂී කාර්යභාරයන් ඉටු කරන එකම ඉලක්කයන් කරා යාමට සංවිධානය වන ඒකකය "පවුල" යනුවෙන් හඳුන්වයි. (විස්තර කිරීමට ලකුණු 03)

(ii) <u>න්‍යෂ්ටික පවුලේ වාසි :</u>
1. පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව අඩු නිසා සාමාජිකයන්ගේ ස්වාධීනත්වය මෙන්ම පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වේ.
2. සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් ප්‍රශ්න විසඳා ගැනීමට යාමේදී පහසුවෙන් තීරණ ගත හැකිය.
3. වෙනත් වැඩිහිටි ඥාතීන් මෙම පවුලේ නොමැති නිසා වැඩිහිටි පරම්පරාව හා අදහස් ගැටීම අවම වේ. (සිසු පිළිතුරු අනුව ලකුණු 1½ යි)

<u>විස්තෘත පවුලේ වාසි :</u>
1. විස්තෘත පවුලේ වැඩි සාමාජික සංඛ්‍යාවක් සිටින බැවින් සාමාජිකයන් අතර අන්‍යෝන්‍ය බැඳීම වැඩිය.
2. සහයෝගිය සුරක්ෂිතතාවය වැඩිය.
3. බෙදා ගැනීම, ත්‍යාගශීලී බව, පරාර්ථ කාමී බව, ඉවසිලි වන්ත බව, ආරක්ෂිත බව වැඩිය. (සිසු පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. කරුණු 02 ට ලකුණු 1½ යි)

(iii) 1. කායික, මානසික, චිත්ත වේගික හා සාමාජීය වශයෙන් වර්ධනය වූ සමබර පෞරුෂයක් ඇති දරුවෙකු සමාජයට ඉදිරිපත් කිරීම.
2. සමාජය තුළ සාමය, සතුට ආරක්ෂාකර දීමට දායක වීම.
3. සමාජයේ විවිධ කටයුතු වලදී පවුල ක්‍රියාකාරී ලෙස කාර්යයන් ඉටු කිරීම.
4. රැකියාව හා වෘත්තිය ඉතා අවංකව හා උපරිම අයුරින් ඉටු කිරීම.
5. අසල් වැසියන්ගේ හා ඥාතීන්ගේ අවශ්‍යතාවලදී උපකාර කිරීම. (ලකුණු 04)

(06) (i) අක් සැරසිලි යනු ගෘහ පිළිවල සහ ඇඳුම්වල අද්දර අලංකාර කර ගැනීම සඳහා යොදනු ලබන විවිධ ක්‍රම වේ. (උදාහරණ : රේන්ද ඇල්ලීම, බඳන යෙදීම, රැලිපටි ඇල්ලීම) (ලකුණු 03)

(ii) 1. රෙදි දෙපොටක් මූට්ටු කිරීමට පෙර ස්ථිර මැස්මක් යොදන තෙක් එය එකට රඳවා තැබීමට.
2. වාටියක පළල ඒකාකාරීව තබා ගැනීමට.
3. මුද්‍රිත රෙද්දක ඇති මෝස්තර හෝ තනි පැහැති රෙද්දක් මත අඳින ලද මෝස්තර වෙනත් රෙද්දක් මත තබා මැසීමට සූදානම් කරන අවස්ථාවක. (උදා.:- ආරෝපන)
4. රෙදි පිළි හා ඇඳුම් අලංකාර කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ද්‍රව්‍ය උපාංග (රේන්ද, රැලිපටි, බ්‍රේඩ් ආදිය මැස්මක් යොදන තෙක් රඳවා තබා ගැනීම) (ලකුණු 03)

(iii)

මූලික මැහුම් ක්‍රම	විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම
• නූල් ඇදීම	දම්වැල් මැස්ම
• සිහින් නූල් දුවවීම	නැට් මැස්ම, කතිර මැස්ම
• වාටි මැසීම	ලේසිඩේසි මැස්ම
වාටි මැස්ම	බ්ලැන්කට් මැස්ම
සැඟි වැටි මැස්ම	බුලියන් මැස්ම
සන්නාලි වාටි මැස්ම	ප්‍රංශ ගැට මැස්ම
• පිස්මේන්තු මැස්ම	හුරුළු කටු මැස්ම
	සැටින් මැස්ම

(කරුණු 01 කට ලකුණු ½ බැගින් ලකුණු 04)

(07) (i) වෘෂණ
- ශුක්‍රාණු නිපදවීම හා ගබඩා කිරීම.
- පුරුෂ ප්‍රජනක හෝමෝන නිපදවීම. (ටෙස්ටස්ටෙරෝන්)

වෘෂණ කෝෂ
- වෘෂණයට ආරක්ෂාව සැපයීම.
- වෘෂණය දරා සිටීම. (කාර්යයන් 02 ට ලකුණු 1 ලකුණු 1½ x 1½ ලකුණු 03)

(ii) 1. ගබ්සා වීම.
2. ප්‍රාග් පරිනත දරු උපත් ඇති වීම.
3. මළ දරු උපත් ඇති වීම.
4. මන්ද මානසික දරු උපත් ඇතිවීම. (ලකුණු 03)

(iii) 1. ඩිම්භ කෝෂ
- ඩිම්බ පරිණත වීම. • පරිණත ඩිම්බ මුදා හැරීම.
- ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය.

2. පැලෝපීය නාල
- ඩිම්බ පරිවහනය • සංසේචනය

3. යෝනි මාර්ගය
- ශුක්‍රාණු පරිවහනය • ප්‍රසවය

4. සංසේචනය
- ඩිම්බය ශුක්‍රාණුවක් සමඟ පැලෝපීය නාලයේ ඉහළ කොටසේදී සම්බන්ධවීම සංසේචනයයි. (කරුණු 01 කට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 04)