සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2020

10 - ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

නම/විභාග අංකය :- .... කාලය: පැය 01යි.

- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

(01) පුද්ගලයකුට දෛනිකව අවශ්‍ය ශක්ති ප්‍රමාණය වැඩිපුරම ලබා ගත හැකි ආහාර වර්ග වනුයේ,

(1) බතල, මඤ්ඤොක්කා හා කිරි අල ය (2) වට්ටක්කා, කැකිරි හා කොස් ය
(3) බෝංචි, මැකරල් හා දඹල ය (4) බීට්, නොකෝල් හා දෙල් ය

(02) සත්ත්ව ආහාරවල අඩංගු විටමින් A හැඳින්වෙන්නේ

(1) බීටා කැරොටින් ලෙස ය (2) බයොටීන් ලෙස ය
(3) රෙටිනෝල් ලෙස ය (4) තයමින් ලෙස ය

(03) සැකරයිඩ අනු දෙකකට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් එකතු වී සෑදෙන කාබෝහයිඩ්‍රේටයකි.

(1) මොනො සැකරයිඩ (2) පොලිසැකරයිඩ
(3) ඩයි සැකරයිඩ (4) පොලිපෙප්ටයිඩ

(04) සහල් හා මාෂ බෝගවල අඩංගු ප්‍රෝටීන් පිළිවෙලින් දක්වෙන්නේ,

(1) කේසින් හා මයොසින් ලෙස ය (2) ඔරයිසින් හා ලෙගියුමින් ලෙස ය
(3) ඉලාස්ටින් හා ඇක්ටින් ලෙස ය (4) කේසින් හා සෙයින් ලෙස ය

(05) මේදවල සංයුතිය වන්නේ

(1) කාබන්, හයිඩ්‍රජන් හා ඔක්සිජන් ය (2) කාබන්, හයිඩ්‍රජන් හා නයිට්‍රජන් ය
(3) කාබන්, නයිට්‍රජන් හා සල්ෆර් ය (4) ඔක්සිජන්, හයිඩ්‍රජන් හා නයිට්‍රජන් ය

(06) පියල් ලබා ගත් ආහාරයෙහි මේද ග්‍රෑම් දෙකක් කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 5 සහ ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 4ක් අඩංගු විය. ඔහුට ලැබෙන ශක්ති ප්‍රමාණය

(1) කිලෝ කැලරි 29 කි (2) කිලෝ කැලරි 54 කි
(3) කිලෝ කැලරි 18 කි (4) කිලෝ කැලරි 25 කි

(07) 'P' නැමති විටමිනය පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- සූරිය කාන්ත තෙල් හා රටකජු තෙල්වල අඩංගු ය
- ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි
- ඌනතාවය හේතුවෙන් වඳභාවය ඇති වේ

'P' නැමති විටමිනය වන්නේ,

(1) විටමින් C ය (2) විටමින් E ය
(3) විටමින් D ය (4) විටමින් A ය

(08) ආහාර වේලකට දෛනිකව ඇතුළත් කළ යුතු ආහාර ප්‍රමාණ දැක්වෙන සටහන හඳුන්වන්නේ

(1) පෝෂණ වගුව වශයෙනි

(2) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන වශයෙනි

(3) ආහාර පිරමීඩය වශයෙනි

(4) BMI දර්ශකය වශයෙනි

(09) යකඩ බහුලව අඩංගු ආහාර කාණ්ඩය කුමක්ද?

(1) ගොටුකොළ, තම්පලා හා මුකුණුවැන්න ය

(2) නිවිති, ලීක්ස් හා කංකුං ය

(3) බණ්ඩක්කා, කරවිල හා වම්බටු ය

(4) නවිති, අර්තාපල් හා ලීක්ස් ය

(10) පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරෙන් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරගන්න.

(1) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනෙහි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක මිල ග්‍රෑම් සහ මයික්‍රෝ ග්‍රෑම් වශයෙන් දක්වා ඇත.

(2) දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතාව තීරණය කිරීමේදී සිරුරේ බර නිර්ණායකයක් ලෙස යොදා ගනී

(3) විටමින් K සිරුර තුළ සංස්ලේෂණය කළ හැකි ය

(4) යොවුන් වියේදී තෙල් හා සීනි සහිත ආහාර සීමාවකින් තොරව ගත හැකිය

(11) යම් ද්‍රව්‍යයක් වාතයේ ඇති ඔක්සිජන් සමඟ ප්‍රතික්‍රියා කිරීම නිසා සිදු වන විපර්යාසයකි

(1) ඔක්සිකරණය

(2) ඔක්සිහරණය

(3) අර්ද්‍රතාවය

(4) අන්තර් ක්‍රියාව

(12) විෂබීජ නාශකයක් මෙන් ම වර්ණකාරකයක් ලෙස භාවිත වන ස්වාභාවික කුළු බඩුවකි.

(1) ඉඟුරු (2) කහ (3) ගම් මිරිස් (4) සුදුරු

(13) මාළු පාන් සකස් කිරීමේදී යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රමයකි

(1) පදම් කිරීම (2) ගැසීම (3) අත් ගැසීම (4) ගැඹුරු තෙලේ බැදීම

(14) පෝරණුවේ පිළිස්සීමේදී ආහාර වර්ගය අනුව පෝරණු උෂ්ණත්වය හා පිසින කාලය වෙනස් වේ. ඉහළ පෝරණු උෂ්ණත්වය වන්නේ,

(1) $250^{\circ}c$ කි (2) $199^{\circ}c$ කි (3) $138^{\circ}c$ කි (4) $150^{\circ}c$ කි

(15) PH අගය 7 සිට 14 දක්වා අගයකදී,

(1) ආම්ලික බව වැඩිය (2) භාෂ්මික බව වැඩිය (3) උදාසීන තත්ත්වයකි (4) භාෂ්මික බව අඩු වේ

(16) ළමා වියේදී ඇති වන කැල්සියම් ඌනතාවය නිසා ඇති වන රෝගයකි.

(1) අස්ථි විකෘති රෝගය (රිකට්ස්)

(2) තමස් අන්ධතාවය

(3) ශීතාද රෝගය

(4) ගලගණ්ඩය

(17) එන්සයිමය දුඹුරු පැහැවීම සඳහා උදාහරණයකි

(1) පාන්වල කරවූ පිටපොත්ත

(2) සීනි කැරමල් වීම

(3) ඇපල් ගෙඩියක් කැපීමෙන් පසු කහට පිපීම

(4) මාළු පාන් මතු පිට දුඹුරු පැහැ වීම

(18) පිරිමි දරුවකුගේ මුල් යොවුන්විය තුළ සිදුවන කායික ක්‍රියාවලියකි.

(1) චිත්තවේග වෙනස් වීම

(2) පළමු ශුක්‍ර මෝචනය සිදු වීම

(3) සමවයස් ඇසුරට ප්‍රිය වීම

(4) මානසික ආතතිය ඇති වීම

(19) ස්ත්‍රී ලිංගික හෝර්මෝන තෝරාන්න

(1) ඊස්ට්‍රජන් හා ඉන්සියුලින් ය
(2) ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හා තයිරොක්සීන් ය
(3) තයිරොක්සින් හා ඇන්ඩ්‍රජන් ය
(4) ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් ය

(20) නව යොවුන් වියේ ගැහැණු දරුවකුගේ ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණයකි

(1) ඩිම්බ කෝෂ හා ගර්භාෂය වර්ධනය වීම
(2) සිරුරේ බර වැඩි වීම
(3) සිරුරේ හැඩය වෙනස් වීම
(4) සිරුරේ උස වැඩි වීම

(21) ගැහැණු දරුවන්ගේ වර්ධන නැග්ම ආරම්භ වන්නේ,

(1) වයස අවු.10 දීය
(2) වයස අවු. 11 දීය
(3) වයස අවු. 14 දීය
(4) වයස අවු. 15 දීය

(22) ප්‍රජනන ක්ෂේත්‍රයේ බුද්ධිමය හැකියා හා නිර්මාණ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමේ හැකියාව

(1) කායික වර්ධනයයි
(2) සමාජයීය වර්ධනයයි
(3) චිත්තවේග වර්ධනයයි
(4) මානසික වර්ධනයයි

(23) යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ චිත්තවේග ප්‍රකාශනයෙහි ස්වභාවයක් වන්නේ

(1) ක්ෂණික බව ය
(2) සන්සුන් බව ය
(3) බියපත් බව ය
(4) ස්ථිර බව ය

(24) පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ වෘෂණ මඟින් සිදු වන කාර්යයකි.

(1) පරිණත ශුක්‍රාණු ශිෂ්ණය වෙත යොමු කිරීම
(2) වෘෂණ කෝෂවලට ආරක්ෂාව සැපයීම
(3) ශුක්‍රාණු නිපදවීම හා ගබඩා කිරීම
(4) වෘෂණ කෝෂ දරා සිටීම

(25) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ පැලෝපීය නාලවල කාර්යයකි

(1) ශුක්‍රානු පරිවහනය
(2) කළලය අධිරෝපණය
(3) ඩිම්බ පරිවහනය
(4) පරිණත ඩිම්බ මුදා හැරීම

(26) සෘතුනිකා උත්තේජක හෝර්මෝනය ශ්‍රාවය වන්නේ

(1) තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියෙනි (2) පිටියුටරි ග්‍රන්ථියෙනි (3) ස්වේද ග්‍රන්ථිවලිනි (4) පුරස්ථි ග්‍රන්ථිවලිනි

(27) පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) ගර්භණීභාවය සඳහා ඉතා සුදුසු වයස් මට්ටම වන්නේ අවු.25-35 අතර කාල සීමාවේ ය.
(2) මවගේ උස අඩු වීම නිසා දරු ප්‍රසූතියේදී සංකූලතා ඇති විය හැකිය
(3) පාද ඉදිමීම හා අධිරුධිර පීඩනය ගර්භණී අවධියේ ඇති විය හැකි සුළු ආබාධ තත්ත්වයකි
(4) ගර්භණී අවධියේ මුල් සති දෙකක කාල සීමාව කළල අවධියයි

(28) පහත මැහුම් අතරින් අක් සැරසිල්ලක් වන්නේ

(1) පිස්මේන්තු මැසීමයි
(2) බ්ලැන්කට් මැසීමයි
(3) රේන්ද ඇල්ලීමයි
(4) ආර මැසීමයි

(29) පහත දක්වෙන කරුණු අතරින් සිහින් නූල් දුවවීම යොදාගත නොහැකි අවස්ථාව තෝරන්න.

(1) රේන්ද ඇල්ලීමේදී ය
(2) දෙපොටක් මූට්ටු කිරීමේදී ය
(3) බීක්කු මැසීමට පෙර ය
(4) ඇඳුමක් එළලීමේදී ය

(30) වමේ සිට දකුණට මසන මැහුම් ක්‍රමයකි.

(1) ලේසි ඩේසි මැස්ම (2) නැටි මැස්ම (3) ප්‍රංශ මූට්ටුව මැසීම (4) පිස්මේන්තු මැසීම

(31) මූට්ටුවල නොමැසූ අද්දර මැසීම සඳහා යොදා ගන්නා මැහුම් ක්‍රමය කුමක්ද?

(1) ප්‍රංශ ගැට මැස්ම යෙදීම (2) රේන්ද ඇල්ලීම (3) රැලි පටි ඇල්ලීම (4) මෝචිරි මැස්ම යෙදීම

(32) ක්‍රියානුරූපි ගෘහ උපාංගයක් නොවන්නේ

(1) ලිපි රඳවනයයි (2) අත්පිස්නා රඳවනයයි (3) බෝතල් ආවරණයයි (4) ළදරු ඇඳුමයි

(33) ශාකමය කෙඳි ඇතුළත් කාණ්ඩය තෝරන්න

(1) කපු, ලිනන් හා හණ කෙඳි ය

(2) ලිනන්, සේද හා ටෙරලීන් ය

(3) රෙයොන්, රන් හා රිදී කෙඳි ය

(4) නයිලෝන්, ටෙරලීන් හා සේද කෙඳිය

(34) කඩදාසි පිළිස්සෙන ගන්ධයක් නිකුත් වන්නේ කුමන රෙදි වර්ග පිළිස්සීමේදී ද?

(1) නයිලෝන් ය (2) ටෙරලීන් ය (3) කපු ය (4) ලෝම ය

(35) ළදරු ඇඳුම මැසීමේ නිවැරදි අනුපිළිවෙල කුමක්ද?

(1) කර, විවරය, අත්කට හා වාටිය මැසීම ය

(2) අත්කට, විවරය, කර හා වාටිය මැසීම ය

(3) විවරය, වාටිය කර හා අත් කට මැසීම ය

(4) විවරය, කර, අත් කට හා වාටිය මැසීම ය

(36) පවුල් ඒකකයක නව යුවල එකිනෙකා සහ දෙදෙනාගේ නව ඥාතීන්ට අනුව හැඩ ගැසෙන අවධියකි

(1) වර්ධක අවධිය

(2) සංකෝචන අවධිය

(3) ආරම්භක අවධිය

(4) වැඩිහිටි අවධිය

(37) නිවසක් ගොඩනැගීමේදී මූලික අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණකි.

(1) භූමිය තෝරා ගැනීම

(2) කාමර එකිනෙකට ගොනු කර ගැනීම

(3) ගමන් මග වෙන් කිරීම

(4) ශක්තිමත් ගොඩනැගිලි ද්‍රව්‍යය තෝරා ගැනීම

(38) පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න

(1) භූමියක වටිනාකම රඳා පවතින්නේ ඔප්පුවේ නිරවුල් බව මත ය.

(2) භූමියේ උස් ස්ථාන සමතලා කර නිවස සැලසුම් කිරීම වඩාත් උචිත වේ

(3) නිවසක් ඉදි කිරීමේදී පළාත් පාලන ආයතනයේ අනුමැතිය ලබා ගත යුතු ය

(4) නිවසක් සැලසුම් කිරීමේදී මූල්‍යමය පහසුකම් පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතු ය

(39) ගෘහ කාර්යයන්හිදී යොදා ගන්නා මානව සම්පත් වන්නේ,

(1) දැනුම්, කුසලතා හා කාලයයි

(2) කාලය, විදුලිය හා ආකල්ප ය

(3) දැනුම, කුසලතා හා ආකල්ප ය

(4) ශ්‍රමය, විදුලිය හා කාලයයි

(40) අවුරුදු නැකත උදා වීමෙන් පසු ඉසුරිගේ නිවසේ පහත සඳහන් කාර්යය ඉක්මනින් සිදු විය.

A - ආහාර පිසීම

B - මේසය අලංකාර කොට සැරසීම

C - විදුලි බුබුලු දල්වා නිවස අලෝකමත් කිරීම

මෙහිදී භෞතික නොවන සම්පත් ප්‍රයෝජනයට ගත් අවස්ථාව දක්වෙනුයේ

(1) A වලිනි (2) B වලිනි (3) C වලිනි (4) A හා C වලිනි

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2020

10 - ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

නම/විභාග අංකය :- .... කාලය: පැය 02යි.

◆පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 5කට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) පෙර පාසල් යන වයසේ පුතෙකු සිටින වසන්ති ගර්භනී මවකි. ඇය මැහුම් උපදේශිකාවක් ලෙස කටයුතු කරන අතර ඇඳුම් මැසීමෙන් ද අමතර ආදායමක් ලබයි. ඇයගේ සැමියා රජයේ රැකියාවක නිරතව සිටියි. සැමියාගේ මව සහ යොවුන් අවධියේ පසුවන නැගණිය ද ඔවුන් සමඟ සිටී. සැමගේ දායකත්වයෙන් පවුලේ පරිභෝජනය සඳහා ගෙවතු වගාවක් ද පවත්වා ගෙන යයි. මෙම පවුල තුළ ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් පවත්වා ගෙන යන බව දක්නට ඇත.

(i) මෙම පවුල අයත් වන පවුල් වර්ගය කුමක්ද?

(ii) මෙම නිවසෙහි ඉඩකඩ සීමිත ය. ඒ සඳහා විසඳුම් ලෙස යොදා ගත හැකි ඉඩකඩ පිරිමසන ගෘහ භාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න.

(iii) ගෙවත්තේ වගා කර ඇති පළතුරු වර්ග, එළවළු වර්ගවලින් සැකසිය හැකි පරිරක්ෂිත ආහාර සඳහා එළවළු හා පළතුරු වර්ග දෙක බැගින් ලියන්න.

(vi) මෙම පවුලේ සාමාජිකයින් සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු 4ක් ලියන්න.

(v) පුතුට පෙර පාසලට ගෙන යාම සඳහා ගෙන එන ලද පාන් වල පුස් සෑදී තිබුණි. පුස් වර්ගවලට උදාහරණ දෙකක් දක්වන්න.

(vi) ගෘහ උපාංගවල ඍජු හා වක්‍ර අද්දර නිම කිරීමට සුදුසු ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න

(vii) සැමියාගේ මව නීරක්තියෙන් පෙළෙන බව හඳුනාගෙන ඇත. නීරක්තිය වර්ග කළ හැකි ක්‍රම දෙක කුමක්ද?

(viii) මැහුම් උපදේශිකාවක් ලෙස වසන්ති සෑම අවස්ථාවකදී ම කපු රෙදිපිළි වල වැදගත්කම පිළිබඳව කරුණු අවබෝධ කර දෙයි. කපු රෙදි හඳුනා ගත හැකි සරල පරීක්ෂණ 4ක් නම් කරන්න.

(ix) මෙම පවුලේ සාමාජිකයින් සඳහා රාත්‍රී ආහාර වේලක් පෙරදිග සිංහල සංස්කෘතියට අනුව පිළිගන්වන ආකාරය රූප සටහනකින් ඇඳ පෙන්වන්න.

(x) ගර්භණී මවක් වන වසන්ති නොවරදවාම නියමිත දිනට මාතෘ සායනට සහභාගි වේ. එහිදී සිදු කරනු ලබන පරීක්ෂා සහ පරීක්ෂණ මොනවාද?

(02) (i) අක් සැරසිලි යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් හඳුන්වා ඒවාට උදාහරණ ලියන්න.

(ii) ස්ථිර මැහුම් ක්‍රමයක් වන සිහින් නූල් දුවවීම යොදා ගත හැකි අවස්ථාවන් තුනක් ලියා දක්වන්න.

(iii) ළදරු ඇඳුම මැසීමේදී උරහිස සඳහා යොදා ගන්නා මූට්ටුව නම් කර එය මසන අයුරු කෙටියෙන් ලියන්න

(03) ගෙට ගෙවදීමේ උත්සවයකට සහභාගි වූ නිමාලිට විවිධ වූ පිසීමේ ක්‍රම යටතේ පිළියෙල කරන ලද ආහාර වර්ග ස ක ස' කර තිබෙනු දක්නට ලැබුණි.

(i) ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී අනුගමනය කරන ශිල්පීය ක්‍රම සඳහන් කරන්න.

(ii) ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙමින් බිත්තර තෝරා ගැනීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු 3ක් ලියන්න.

(iii) උත්සවයට සකස් කර තිබූ පහත දැක්වෙන ආහාර වර්ග පිසීමේ තාප සංක්‍රමණය වන ක්‍රම මොනවාද?

(i) බටර් කේක් (ii) වටලප්පන්

(iii) කට්ලට් (iv) කුකුළු මස් කරිය

(04) (i) ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු පාලනය කරමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීම සඳහා යොදා ගනු ලබන විවිධ උපක්‍රම 3ක් ඉදිරිපත් කරන්න.

(ii) කෙටි සටහන් ලියන්න

(a) ජල සක්‍රියතාව (b) PH අගය

(iii)කාලීන මන්දපෝෂණය පිළිබඳව කෙටි පැහැදිලි කිරීමක් කරන්න.

(05) (i) න්‍යෂ්ටික පවුලක හා විස්තෘත පවුලක ලක්ෂන 3 බැගින් වෙන වෙනම වගුගත කරන්න.

(ii) නිවසක් ගොඩනැගීමේදී මූලිකව අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න.

(iii) ''රාශිකරණය'' හඳුන්වා එයට උදාහරණ ලියා දක්වන්න.

(06) (i) ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ස්ත්‍රී පුරුෂ වශයෙන් වෙනම සඳහන් කරන්න.

(ii) නව යෞවන අවධියේ දරුවෙකුගේ කායික වර්දනයේ ලක්ෂණ 3ක් සඳහන් කරන්න.

(ii) කෙටි සටහන් ලියන්න.

(a) ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණ (b) ආර්ථවය

(07) (i) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියට අයත් අවයව 3ක් නම් කර ඉන් කෙරෙන කාර්යයන් 1 බැගින් ලියන්න

(ii) ගර්භිනී මවකගේ දෛනික යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩිය. එයට බලපාන හේතු සඳහන් කරන්න.

(iii) පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය සිදුවන අවධි නම් කර අධිරෝපණය පැහැදිලි කරන්න.

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது.
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2020

10 - ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව පිළිතුරු

I පත්‍රය

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

(මුළු ලකුණු 1 × 40 = 40)

II පත්‍රය

(01) (i) විස්තෘත පවුල, ඒකාබද්ධ පවුල, විස්තීරණ පවුල

(ii)
- තට්ටු ඇඳන්
- බිත්තියට සවි කළ හෝ නොකළ හකුලන මේස
- හකුලන ඇඳ
- හකුලන ඇඳුම් රාක්ක
- බිත්ති අල්මාරි

(iii)

එළවළු	පළතුරු
කරවිල	අන්නාසි
වම්බටු ආදී	වැල් දොඩම්
	දිවුල්

පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(iv)
- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා
- විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම
- ආහාර පිළියෙළ කිරීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමේ පහසුව
- පවුලේ ආදායමට ගැලපෙන පරිදි ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම

(v) ඇස්පගිලස්
මියුකෝර්
පෙනිසිලියම්

(vi) බඳුන යෙදීම

පයිපිං කිරීම

රේන්ද ඇල්ලීම/රැලිපටි ඇල්ලීම

(vii) • පෝෂණමය නීරක්තිය

• පෝෂණමය නොවන නීරක්තිය

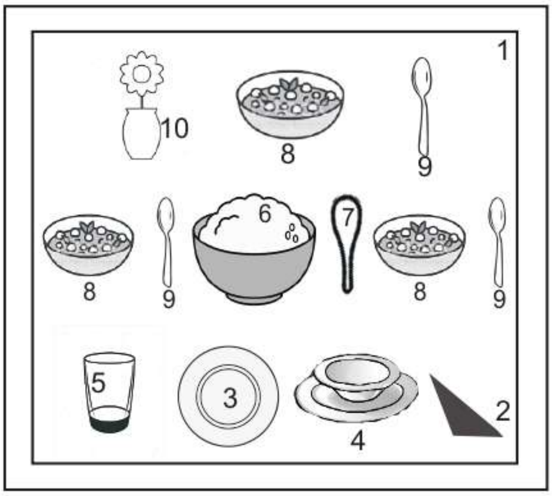
(viii) • අතගා බැලීම

• ජල අවශෝෂණතාව

• පුළුස්සා බැලීම

• නූලක් කඩා බැලීම

(ix)



1. මේස ඇතිරිල්ල
2. මේස ඇතිරිල්ලට ගැලපෙන සේ අත්පිස්නාව
3. ආහාර ගැනීමට පිඟාන
4. අත සෝදන කෝප්පය හා එය තැබීමට බාග තසිම
5. වතුර වීදුරුව
6. ප්‍රධාන ආහාරය සඳහා බඳුන (බත්
7. බත් හැන්ද
8. ව්‍යංජන සඳහා බඳුන්
9. ව්‍යංජන සඳහා හැඳි
10. මල් බඳුන

(x) • බර මැනීම
- උස මැනීම
- රුධිර පරීක්ෂන
- මුත්‍රා පරීක්ෂණ
- රුධිර පීඩනය මැනීම (ලකුණු 2 × 10 = 20)

(02) (i) අක් සැරසිලි යනු ගෘහ පිළිවෙල හා ඇඳුම්වල අද්දර අලංකාර කර ගැනීම සඳහා යොදනු ලබන විවිධ ක්‍රමයි.

උදා : රේන්ද ඇල්ලීම

බඳන යෙදීම

රැලිපටි ඇල්ලීම (ලකුණු 3)

(ii) • දෙපොටක් මූට්ටු කිරීමේදී
• විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් ලෙස
• බීක්කු මැසීමට පෙර
• ක්විල්ට් කිරීමේදී
• එළලීමේදී (ලකුණු 3)

(iii) පැතලි මූට්ටුව

(i) මූට්ටු කිරීම සඳහා සිහින් නූල් දුවවීම

(ii) පිටුපස පලුවේ රෙදි පට, පළමු ප්‍රමාණයෙන් අඩක් වන සේ කපා ඉවත් කරන්න.

(iii) රෙදි දෙපොට හොඳින් දිගහැර පිටුපසට වාටියක් ලෙස නවා නූල් ඇද වාටි මැස්මෙන් මැසීම (ලකුණු 4)

(මුළු ලකුණු 10)

(03) (i) • අත් ගෑසීම
• මිශ්‍ර කිරීම
• කවලම් කිරීම
• ගෑසීම
• කැබලිවලට කැපීම
• පදම් කිරීම (ලකුණු 3)

(ii) • පෝෂණ අගය
• සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
• වර්ණය
• වයනය
• රසය
• සුවඳ (ලකුණු 3)

(iii) බටර් කේක් - සන්නයන
සංවහනය
විකිරණය

කට්ලට් - සංවහනය
සන්නයනය

වටලප්පන් - සංවහනය
සන්නයනය

කුකුළු මස් කරිය - සංවහනය (ලකුණු 4)

(මුළු ලකුණු 10)

(04) (i) • විජලනය
• අඩු උෂ්ණත්වයේ යෙදීම
• වැඩි උෂ්ණත්වයේ යෙදීම
• පරිරක්ෂණ කාරක භාවිතය
• ප්‍රවිකිරණය (ලකුණු 3)

(ii) ජලය සක්‍රියතාවය :

ආහාරයක අඩංගු ක්ෂුද්‍ර ජීවින්ගේ වර්ධනය හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ජල ප්‍රමාණය, ජල සක්‍රියතාවය ලෙස හඳුන්වයි. (ලකුණු 3)

PH අගය ඃ

PH අගය යනු යම් මාධ්‍යයක ඇති ආම්ලික හෝ භාෂ්මික ස්වභාවය දක්වන දර්ශකයකි. (ලකුණු 3)

(iii) කාලීන මන්ද පෝෂණයඃ

ශරීරයට ආහාරයෙන් සැපයෙන පෝෂක ප්‍රමාණාත්මකව දිගුකලක් නොලැබී යාමෙන් ශරීරි වර්ධනය අඩාල වීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයකි. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඕනෑම වයස් මට්ටමකදී වයසට සරිලන උස නොමැති වීම (මිටි බව/කුරු බව) ඇති වේ. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(05) (i)

න්‍යෂ්ටික පවුල	විස්තීරණ පවුල
පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වේ.	අන්‍යෝන්‍ය බැඳීම ඇත.
ස්වාධීනත්වය ඇත.	සහයෝගිතාව ඇත.
තීරණ ගැනීම පහසු ය.	සුරක්ෂිත බව වැඩි වශයෙන් ඇත.
ආරක්ෂාව පිළිබඳ ගැටළු ඇති වේ	ත්‍යාගශීලි බව
(දරුවන් පිළිබඳ)	බෙදා හදා ගැනීම
	පරාර්ථකාමී බව
	ඉවසිලිවන්ත බව
	ආරක්ෂිත බව

(ලකුණු 03)

(ii)
- භූමිය තෝරා ගැනීම
- නිවස සැලසුම් කිරීම
- නිවස සංවිධානය කිරීම (ලකුණු 03)

(iii) අවම ශ්‍රමයක් වැය කර හා උපරිම පහසුකම් සලසා ගත හැකි වන ආකාරයට නිවසේ කොටස් එකිනෙකට යාබදව ගොනු කිරීමට රාශිකරණය ලෙස හැඳින්වේ.

උදාඃ නිදන කාමරවල සිට පහසුවෙන් යාමට හැකිවන සේ ඒ අසලම නාන කාමරය හා වැසිකිලිය පිහිටුවීම, ආලින්දය විසිත්ත කාමරයට යාබද පිහිටුවීම, විසිත්ත කාමරයේ කොටසක් කෑම කාමරය ලෙස යොදා ගැනීම

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(06) (i)

ස්ත්‍රී	පුරුෂ
• පියයුරු විශාල වීම	• මස් පිඩු වැඩීම
• උකුල පළල් වීම	• උරහිස පළල් වීම
• කටහඬ මිහිරි වීම	• ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම
• යෝනිශ්‍රාව ඇති වීම	• කටහඬ වෙනස් වීම
• ලිංගේන්ද්‍රය අවට හා කිහිලිවල රෝම ඇති වීම	• ශුක්‍ර මෝචනය
• බර වැඩි වීම	• ලිංගේන්ද්‍රය විශාල වීම

(ලකුණු 03)

(ii) මෙම අවධියේ සිරුරේ සෑම කොටසක්ම එකම වේගයකින් වර්ධනය නොවේ.

- අත්පා කඳට වඩා වේගයෙන් වර්ධනය
- ශරීර කොටස් අතර අනුපාතය අසමාන වීම
- අස්ථි ඝනත්වයෙන් වැඩිවීම
- ගැහැණු ළමුන්ගේ මේද පටක වර්ධනය වැඩි වීම හා පිරිමි ළමුන්ගේ පේශි පටක වර්ධනය.
- ළමා ස්වරූපය ක්‍රමයෙන් වෙනස් වී වැඩිහිටි ස්වරූපයක් ගැනීම (ලකුණු 03)

(iii) (a) <u>ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණ</u>

නව යොවුන් වියේ ආරම්භයක් සමග ලිංගික හෝර්මෝනවල බලපෑමනිසා සිදුවන ප්‍රජනක ඉන්ද්‍රිය පද්ධතිය සීඝ්‍ර වර්ධනය සිදු වීමයි.

උදාඃ ඩිම්බ කෝෂ හා ගර්භාෂය වර්ධනය වීම, වෘෂණ කෝෂ හා වෘෂණ වර්ධනය (ලකුණු 02)

(b) ආර්තවය

පළමු පරිනත ඩිම්බය මුදු හැරීමෙන් අනතුරුව එය ගර්භාෂය වෙත ගමන් කරයි. එම අවස්ථාවේදී ගර්භාෂය තුල සකස් වූ බිත්ති ඇස්තරය බිඳී යාමෙන් පළමු ආරත්වය සිදුවේ. ඉන් පසු වම් හා දකුණු ඩිම්බ කෝෂවලින් දින 28කට වරක් පරිනත බිම්බ පැලෝපීය නාලය තුළට නිකුත් කෙරේ. (ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 10)

(07) (i)
- ඩිම්බ කෝෂ - ඩිම්බ පරිනත වීම
- පැලෝපීය නාල - ඩිම්බ පරිවහනය
- ගර්භාෂය - කලලය අධිරෝපණය
- යෝනි මාර්ගය - ශුක්‍රාණු පරිවහනය (ලකුණු 03)

(ii)
- මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩි වීම
- කළලයේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම
- කළලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීම
- ප්‍රසූතියේ රුධිර වහනය සිදු විම (ලකුණු 03)

(iii) (a) ඩිම්බ අවධිය
කලල අවධිය
භ්‍රෑණ අවධිය (ලකුණු 02)

(b) සංසේචනය වූ යුක්තානුව ගර්භාෂයේ ආස්ථරය වන එනඩ්‍රොමෙට්‍රියම තුළ ගිලී තැන්පත් වීම අධිරෝපණයයි. (ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 10)