

සැලකිය යුතුයි :- ● සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලෙස ක්‍රියාකරන විටමින් වන්නේ,
 - විටමින් A හා B ය.
 - විටමින් A හා K ය.
 - විටමින් A හා C ය.
 - විටමින් A හා D ය.
- සංයුතියෙන් සමාන වන පෝෂක දෙකකි.
 - ප්‍රෝටීන් හා මේදය.
 - කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ප්‍රෝටීන්ය.
 - ප්‍රෝටීන් හා ඛනිජය
 - කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේදය.
- A - සෙලියුලෝස් මගින් කොලොස්ටරෝල් අවශෝෂණය අඩු කරයි
 B - එන්සයිම නිෂ්පාදනය කරයි.
 C - ප්‍රෝටීන් පිරිමසාලයි.
 D - ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රමාකූලවන ක්‍රියාවලිය පහසු කරයි.
 E - කිලෝ කැලරි 9 ක ශක්ති ප්‍රමාණයක් නිපදවයි.
 ඉහත සඳහන් වනුයේ සිසුන් විසින් ප්‍රකාශ කළ ප්‍රකාශන කිහිපයකි. මින් කාබෝහයිඩ්‍රේට් කෘත්‍යන්ට අදාළ ප්‍රකාශ වනුයේ,
 - AB හා E ය.
 - BC හා D ය.
 - BD හා E ය.
 - AC හා D ය.
- විශේෂයෙන් කුඩා ළමුන් සඳහා වැදගත් අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලය කුමක් ද?
 - ලයිසීන් ය.
 - වැලීන් ය.
 - අර්ජනීන් ය.
 - ත්‍රියොනීන් ය.
- ආහාර වර්ග කිහිපයක අඩංගු ප්‍රෝටීන් වර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 ඔරයිසීන්, ග්ලූටීන්, ඉලාස්ටීන්, ලෙගියුමීන්, මින් මස්වල අඩංගු ප්‍රෝටීනය වන්නේ,
 - ඔරයිසීන් ය.
 - ඉලාස්ටීන් ය.
 - ග්ලූටීන් ය.
 - ලෙගියුමීන් ය.
- අසංතෘප්ත මේද අම්ලයකට උදාහරණයකි.
 - පාමිටික් අම්ලය.
 - ඔලෙයික් අම්ලය.
 - බියුටිරික් අම්ලය.
 - ස්ටියරික් අම්ලය.
- අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ල සිරුරට අවශ්‍ය වන ප්‍රමාණවලින් යුත් ප්‍රෝටීන් හඳුන්වනුයේ,
 - අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් ලෙසය.
 - අඩක් සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් ලෙසය.
 - අඩක් අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් ලෙසය.
 - සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් ලෙසය.
- පුද්ගලයින් දෛනිකව ලබා ගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණ දැක්වෙන සටහන වනුයේ,
 - පෝෂණ වගුව ලෙසය.
 - ආහාර පිරමීඩයට ලෙසය.
 - නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන ලෙසය.
 - ආහාර පිගාන ලෙසය.
- ආහාරයක ඇති රසය හා සුවඳෙහි සංකලනය හැඳින්වෙන්නේ,
 - සගන්ධය ලෙසය.
 - රසය ලෙසය.
 - සුවඳ ලෙසය.
 - මිහිර ලෙසය.
- වියළි ද්‍රව්‍ය ඇසිරීමේ දී ආර්ද්‍රතාවය පාලනය කිරීමට යොදා ගනු ලබන්නේ,
 - මොනෝසෝඩියම් ග්ලූටමේටය.
 - සිලිකා ජෙල්ය.
 - සෝඩියම් නයිට්‍රේටය.
 - පොටෑසියම් පර්මැංගනේටය.

11. පිටි හා මේදය නියමිත අනුපාතයෙන් යුක්තව පිළියෙල කරන මිශ්‍රණයකින් සාදනු ලබන ආහාරයකි.
1. කොකිස් 2. මාළු පාන් 3. පැටිස් 4. පැන් කේක්
12. බාබේකයු කිරීම යනු,
1. ජලය නටන උෂ්ණත්වයට වඩා මදක් අඩු උෂ්ණත්වයේ ආහාර පිසීමය.
2. සුදුසු ආධාරකයක් මගින් ගිනි දැල්ලට අල්ලා ආහාර පිසීමය.
3. පීඩන උදුන භාවිතයෙන් ආහාර පිසීමය.
4. ටෝස්ටරය භාවිතයෙන් ආහාර පිසීමය.
13. අමුත්තන්ගේ පිඟන්වලට සියලුම ආහාර මුළුතැන්ගෙය තුළ දී බෙදනු ලබනුයේ,
1. ප්‍රංශ ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දීය. 2. ජර්මන් ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දීය.
3. බ්‍රිතාන්‍ය ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දීය. 4. ඇමරිකන් ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දීය.
14. ජීවානුභරණය කිරීම මගින්,
1. ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ වර්ධනය මර්ධනය වේ.
2. සියලුම ක්ෂුද්‍රජීවීන් විනාශ වේ.
3. ශරීරයට අහිතකර ක්ෂුද්‍රජීවීන් පමණක් විනාශ වේ.
4. ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන ක්ෂුද්‍රජීවී පමණක් විනාශ වේ.
15. පෝෂණමය නිරක්ෂය සැදෙන්නේ කිනම් ක්ෂුද්‍ර බණිජය උගත වීමෙන් ද?
1. යකඩ 2. අයඩින් 3. සින්ක් 4. මැංගනීස්
16. කිරිවල වර්ධනය වන බැක්ටීරියාවකට උදාහරණයකි.
1. හෙලිකොබැක්ටර් පයිලෝරි 2. මයික්‍රො බැක්ටීරියම්
3. සැකරොමයිසීස් සෙරිවිසේ 4. ක්ලොස්ට්‍රිඩියම් බොටියුලිනම්
17. ආහාර, ශීතකරණයක් තුළ තැන්පත් කිරීමේ දී $4^{\circ}\text{C} - 8^{\circ}\text{C}$ අතර ගබඩා කිරීමට සුදුසු වන්නේ,
1. පලතුරු ය. 2. මස් ය. 3. කිරි ය. 4. එළවළු ය.
18. පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතියට අයත් කොටස්වලින් කෙරෙන කාර්යයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A. පුරුෂ ප්‍රජනක හෝමෝන නිපදවීම B. ශුක්‍රාණු නිපදවීම
C. වෘෂණයට ආරක්ෂාව සැපයීම D. ශුක්‍රාණු නිපදවීම හා ගබඩා කිරීම
මින් වෘෂණවලට අදාළ කාර්යය වන්නේ,
1. A හා D ය. 2. B හා C ය. 3. C හා D ය. 4. B හා D ය.
19. යොවුන් වියේ පිරිමි දරුවෙකුගේ කායික වර්ධනයේ නැගීම පෙන්නුම් සාමාන්‍ය වයස් පරාසය වනුයේ,
1. අවුරුදු 10 - 12 ය. 2. අවුරුදු 12 - 14 ය. 3. අවුරුදු 12 - 16 ය. 4. අවුරුදු 14 - 16 ය.
20. යොවුන් දරුවෙකු බුද්ධිමය හැකියා හා නිර්මාණ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමේ හැකියාව,
1. සමාජීය වර්ධනයයි. 2. මානසික වර්ධනයයි. 3. කායික වර්ධනයයි. 4. චිත්තවේගීය වර්ධනයයි.
21. චිත්තවේගික පාලනය අඩු බැවින් ප්‍රතිචාර සෘජුවම ප්‍රකාශ කිරීම පෙන්නුම් කරනුයේ,
1. මුල් ළමා වියේ දීය. 2. ළමා වියේ දීය. 3. යොවුන් වියේ දීය. 4. මහලු වියේ දීය.
22. එක් ඩිමිබ කෝෂයකින් පරිණත ඩිමිබයක් පිට වනුයේ දින කීයකට වරක් ද?
1. දින 28 කට වරක් ය. 2. දින 46 කට වරක් ය. 3. දින 50 කට වරක් ය. 4. දින 56 කට වරක් ය.
23. ප්‍රජනක පද්ධතිය හා සම්බන්ධ හෝමෝන ශ්‍රාවය සඳහා උත්තේජක හෝමෝන නිපදවන ග්‍රන්ථිය නම්,
1. නිර්නාල ග්‍රන්ථිය 2. පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය 3. පැරොටිඩ් ග්‍රන්ථිය 4. අධෝජිභ්ව ග්‍රන්ථිය
24. ගර්භනී අවධියේ දී ඇති විය හැකි සුළු ආබාධයකි.
1. දියවැඩියාව 2. මළබද්ධය 3. අධිරුධිර පීඩනය 4. සුදු බිංදුම
25. යොවුන් වියේ ගැහැණු දරුවන් පෙන්නුම් කරන පහත දැක්වෙන ලක්ෂණ අතුරෙන් ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණයක් ලෙස හඳුන්වනුයේ,
1. මේද පටක වර්ධනය වීම 2. උස හා බර වැඩි වීමය 3. උකුල පළල් වීමය 4. අස්ථි භවනය අවසන් වීමය

26. සංස්චනයේ සිට මාස දෙක දක්වා ඇති කාලසීමාව හඳුන්වනුයේ,
1. කළල අවධිය ලෙසය. 2. ඩිම්බ අවධිය ලෙසය. 3. භූෂණ අවධිය ලෙසය. 4. ළදරු අවධිය ලෙසය.
27. ඩිම්බ කෝෂවලට ආසන්නව පිහිටා ඇති අවයවය වනුයේ,
1. ගැබ් ගෙලය. 2. ගර්භාෂය. 3. පැලෝපිය නාලය. 4. යෝනි මාර්ගය.
28. උපාංග නිර්මාණයේ දී අවශ්‍ය වන මෙවලමක් හා ද්‍රව්‍යයක් වන්නේ,
1. දිදාලය හා පැන්සල 2. පැන්සල හා දුඹුරු කඩදාසිය
3. දුඹුරු කඩදාසිය හා රිබන් 4. දැති රෝදය හා දැති කතුර
29. මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට උදාහරණයකි.
1. වාටි මැසීම 2. බ්ලැන්කට් මැසීම 3. පිස්මෙන්තු මැසීම 4. ආර මැසීම
30. බික්කු මැසීමේ දී මැස්මේ අලංකාරය වැඩිකර ගැනීමට යොදා ගත හැකි මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ,
1. සිහින් නූල් දූවීම 2. නූල් ඇඳීම 3. සැඟි වාටි මැස්ම 4. කතිර මැස්ම
31. කොට්ට උර හා කුෂන් කවර මැසීමේ දී යොදනු ලබන මූට්ටුවකි.
1. පැතලි මූට්ටුව 2. පිටාර මූට්ටුව 3. වාම් මූට්ටුව 4. ප්‍රංශ මූට්ටුව
32. බෝතල් ආවරණයේ හා ලිපි රඳවනයේ අවම උස පිළිවෙලින් විය යුත්තේ,
1. 25cm හා 36 cm ය. 2. 28cm හා 36 cm ය. 3. 30cm හා 38 cm ය. 4. 35cm හා 38 cm ය.
33. කෙඳි පිළිබඳ පරීක්ෂණයක දී අනාවරණය කරගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A. මතු පිට මෘදු බවක් අතට දැනේ. B. ඉතා ඉක්මනින් ජලය උරා ගනී.
C. කහපාට දැල්ලක් සහිතව පිළිස්සෙයි. D. ඇද්ද විට ඉක්මනින් කැඩේ.
ඉහත ලක්ෂණ ඇති කෙඳි වර්ගය විය හැක්කේ,
1. ලෝම ය. 2. සේද ය. 3. කපු ය. 4. ලිනන් ය.
34. විකර්ණාකාර පටි භාවිත කරනුයේ,
1. ප්‍රංශ මූට්ටුව මැසීම සඳහාය 2. බඳන යෙදීම සඳහාය
3. සරල මූට්ටුව මැසීම සඳහාය 4. පැතලි මූට්ටුව මැසීම සඳහාය
35. එකම වයස් සීමාවක පසුවන පුද්ගල නියැදියක මිනුම්වල සමාන අගයන් හැඳින්වෙන්නේ,
1. සෘජු මිනුම් ලෙසය 2. වක්‍ර මිනුම් ලෙසය 3. අසම්මත මිනුම් ලෙසය 4. සම්මත මිනුම් ලෙසය
36. පවුලක පැවතුම් කාලයට අදාළ නොවන්නේ,
1. ආරම්භක අවධිය 2. වර්ධක අවධිය 3. මූලික අවධිය 4. සංකෝචන අවධිය
37. නිවසක බිම් සැලැස්මේ ප්‍රධාන නිදන කාමරයේ දිග හා පළල වන්නේ,
1. අගල් 10 x 12 ය 2. අගල් 12 x 12 ය 3. අගල් 14 x 12 ය 5. අගල් 10 x 10 ය
38. මුදල්, ජලය, ඉන්ධන යන මේවා ගෘහීය සම්පත් වර්ගීකරණයේ කුමන කොටසට අයත් වේ ද?
1. මානව සම්පත්වලටය. 2. භෞතික නොවන සම්පත්වලටය.
3. භෞතික සම්පත්වලටය. 4. ශ්‍රම සම්පතටය.
39. විස්තෘත පවුලක ජීවත්වීමේ වාසියකි.
1. තීරණ ගැනීමේ පහසු වීම 2. පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වීම
3. මුදල් පාලනය පහසු වීම 4. ශ්‍රම විභජනය මැනවින් සිදුවීම
40. නිවාස සැලසුම් ඇඳීමේ දී අවධානය යොමු විය යුතු කරුණු වන්නේ,
1. සංකේතය, වයනය හා හැඩය 2. පරිමාණය, සංකේතය හා හැඩය
3. පරිමාණය, ඉඩකඩ හා වර්ණය 4. ගමන් මං, ඉඩකඩ හා හැඩය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

සැලකිය යුතුයි :- ● පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර දී ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

මව පියා හා යොවුන් වියේ පසුවන දියණියකගෙන් හා පුතෙකුගෙන් සමන්විත පවුලකි. පියා රැකියාවක නිරත වන අතර, මව ගෘහීය කටයුතුවල නියැලෙන්නීය. සකසුරුවම්කම මෙම පවුලේ අය තුළ දක්නට ඇත. ඔවුහු තම ආහාර පරිභෝජන රටාව පිළිබඳ විශේෂ අවධානයකින් කටයුතු කරයි.

- i. තම පවුල සඳහා ආහාර සකස් කිරීමේ දී මව විසින් සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - ii. යොවුන් අවධියේ පසුවන පුතාගේ අස්ථි වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය විටම්නය හා ඛනිජය නම් කරන්න.
 - iii. පියාට දිවා ආහාරය සඳහා රැගෙන යාමට සුදුසු ආහාර වර්ග හතරක් නම් කරන්න.
 - iv. ගුණාත්මක බවින් යුත් ආහාර පරිභෝජනය කෙරෙහි උනන්දුවන මෙම පවුල මාළු තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න.
 - v. සිහින් නූල් දූව වීම යොදා ගත හැකි අවස්ථා හතරක් සඳහන් කරන්න.
 - vi. පතරොම් භාවිත කර ලදරු කම්සය කපා මසා ගැනීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා මෙවලම් හතරක් නම් කරන්න.
 - vii. යොවුන් වියේ පසුවන දරුවන්ගේ කායික වර්ධනයේ දී පෙන්වන සුවිශේෂී ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
 - viii. ගර්භනී භාවයේ අවදානම් සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - ix. නිවසට ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීමට යොදා ගත හැකි අනුයෝගී ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - x. ගෙවත්තේ ප්‍රසන්න බව ඇති කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් සඳහන් කරන්න.
02. i. ලදරු ඇඳුමක වාටිය වඩාත් අලංකාර කර ගැනීම සඳහා යෙදිය හැකි ක්‍රම තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - ii. ස්වභාවික කෙඳි ලබා ගන්නා ප්‍රධාන ක්‍රම තුන නම් කරන්න.
 - iii. බෝතල් ආවරණය මැසීම සඳහා එහි පතුල කොටස ක්විල්ට් කර ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
03. i. ආහාර හා පෝෂණය යන්න හඳුන්වන්න.
 - ii. පෝෂක සංසටකයක් ලෙස ජලයෙන් ඇති ප්‍රයෝජන තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - iii. පලතුරු ආහාරයට එක් කර ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.
04. i. තීව්‍ර මන්දපෝෂණය හඳුන්වා එහි ලක්ෂණ සඳහන් කරන්න.
 - ii. අස්ථි විකෘති රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - iii. අයඩින් උෞනතාවය නිසා ළමා අවධිය තුළ ඇති කරන බලපෑම් සාකච්ඡා කරන්න.
05. i. නිවසක් ගොඩනැගීමේ දී මූලික අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - ii. නිවාස සංවිධානයේ දී නිවස අලංකාර කිරීම සඳහා විවිධ උපාංග භාවිත කරයි. එම උපාංග හයක් නම් කරන්න.
 - iii. මානව සම්පත් නම් කර, ඉන් දෙකක් පැහැදිලි කරන්න.
06. i. යොවුන් විය හඳුන්වන්න.
 - ii. යොවුන් වියේ දරුවන් තුළ ඇති වන ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - iii. නව යොවුන් අවධියේ සිදුවන සමාජීය වර්ධනයේ ලක්ෂණ සාකච්ඡා කරන්න.
07. i. ගර්භණී භාවය තීරණය කරන ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - ii. ගර්භණී මවකට ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩිවීමට හේතු තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - iii. සෑම ගර්භණී මවක්ම මාතෘ සායනයට සහභාගී වීම වැදගත්ය. හේතු පැහැදිලි කරන්න.

වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2019

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

10 ශ්‍රේණිය

පිළිතුරු පත්‍රය

I - පත්‍රය

01.	3	02.	4	03.	4	04.	3	05.	2	06.	2
07.	4	08.	3	09.	1	10.	2	11.	3	12.	2
13.	4	14.	2	15.	1	16.	2	17.	4	18.	1
19.	2	20.	2	21.	3	22.	4	23.	2	24.	2
25.	3	26.	1	27.	3	28.	2	29.	4	30.	1
31.	4	32.	1	33.	3	34.	2	35.	4	36.	3
37.	1	38.	3	39.	4	40.	2	(ලකුණු 1x40=40)			

II - පත්‍රය

01. i. විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා, සාමාජිකයින්ගේ රුචිකත්වය, විවිධත්වය, රසය, වර්ණය (ල. 02)
- ii. විටමින් D, බණිජය - කැල්සියම් (ල. 02)
- iii. මාළු අමුල්කියල්, අල බැඳුම්, පරිප්පු තෙම්පරාදුව, බෝංචි බැඳුම (දියර සහිත නොවන ආහාර සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න) (ආහාර 04 ලකුණු 02)
- iv. ආවේණික වර්ණයෙන් යුක්ත වීම, ඇස් දීප්තිමත් වීම, ආවේණික ගන්ධය තිබීම, කොරපොතු දීප්තිමත් වීම, කර්මලය රතු පාට වීම (කරුණු 40 ලකුණු 02 යි)
- v. දෙපොටක් මුට්ටු කිරීම සඳහා, බිත්තු මැසීමේ දී අලංකාරය වැඩි කිරීමට විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් ලෙස, ඇඳුම් අලුත්වැඩියාව සඳහා එළලීමේ දී (කරුණු 4කට ලකුණු 04 යි)
- vi.

ද්‍රව්‍යය	මෙවලම්
නූල් වර්ග	දැති රෝදය
අවශ්‍ය රෙදි	කකුර
අලංකාර මෝස්තර	අල්පෙනිති
සන්නාලි කොළ	දිදාලය
පියවීමට ටේප්	ඉඳිකටු

(ලකුණු 1/2 බැගින් කරුණු 4 ලකුණු 02 යි)
- vii. අත්පා කඳට වඩා වේගයෙන් වර්ධනය වීම/අස්ථි සනත්තයෙන් වැඩිවීම/ගැහැණු ළමුන්ගේ මේද පටක වර්ධනය වීම/පිරිමි ළමුන්ගේ පේෂි පටක වර්ධනය වීම (කරුණු 02 ලකුණු 02 යි)
- viii. දියවැඩියාව/අධි රුධිර පීඩනය/සමාජ රෝග/ඇඳුම/උස අඩු බව/සමජානනීය රෝග (ලකුණු 02 යි)
- ix. විදුරු ගඩොල්/විදුරු උළු/මැද මිදුල/ගෘහස්ථ පොකුණු/ග්‍රිල් යොදන ජනෙල්/කවුළු යෙදූ උළු කැට (ලකුණු 02 යි)
- x. තණකොළ කැපීම/මල් වැවීම/නිසි ලෙස කසල බැහැර කිරීම/එළවළු පලතුරු වැවීම (කරුණු 04ට ලකුණු 02 යි)
(මුළු ලකුණු 20 යි)
02. i. සිප්පි වාටි මැස්ම/ඉඳිකටු රේන්ද මැසීම/බිලැන්කටි මැස්ම මැසීම/ඇඹරුම් වාටිය මැසීම/බිත්තු මැසීම (කරුණු 03 ලකුණු 03 යි)
- ii. ශාකමය කෙඳි - කපු, ලිනන්, හණ /සත්ත්වමය කෙඳි - සේද, ලෝම/ බනිජමය කෙඳි - ඇස්බැස්ටස් (ල. 03)
- iii. පතුලේ හැඩයට අනුව පතරොම නිර්මාණය කරගන්න.
පතරොම තබා රෙදි කොටස හා ලයිනින් කොටස කපා ගන්න.
කපාගත් පතරොමට වඩා 1.5cm ක් වැඩි පුර තබා පැඩි කොටස කපා ගන්න.
රෙදි කොටස ක්විල්ට් කිරීම සඳහා රේඛා සටහන් කරන්න.
රෙදි කොටස, පැඩි කොටස හා එයට යටින් ලයිනින් කොටස තබා අල්පෙනෙති ගසන්න.
මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයේ සිට පිටතට එන ලෙස බොරු නූල් ඇද සටහන් කරන ලද රේඛා මත හීන් නූල් දූවවා බොරු නූල් ඉවත් කරන්න. (ල. 04)
03. i. ආහාර : සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදීම, වර්ධනය හා පැවැත්ම සිරුර ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ක්‍රියාකරන සිරුරට විෂ නොවන සන හෝ ද්‍රව වශයෙන් ශරීරයට ලබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය ආහාර ලෙස හැඳින්වේ. (ල. 11/2)
- පෝෂණය: පරිභෝජනයට ගත් ආහාර ජීර්ණය, අවශෝෂණය හා පරිවෘත්තියට භාජනය වී සිරුරට ශක්තිය ලබා දීම, වර්ධනය හා පැවැත්ම ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම, යන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගැනීමේ සමස්ත ක්‍රියාවලිය පෝෂණය වේ. (ල. 1 1/2)
- ii. සෛලවල ස්ථායීතාවය පවත්වා ගැනීම.
බහිෂ්ඨා වී ක්‍රියාවලියේ දී ජලය ද්‍රාවකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම.
සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම.
ජල තුලනය පාලනය කිරීම.
මළපහ කිරීම පහසු කිරීම. (ල. 03)

- iii. ★ නැවුම් පලතුරුවල විටමින් 'ඒ' හා 'සී' අඩංගු වීම.
- ★ ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු වීම නිසා පිළිකා කාරක නොවැළඳීම.
- ★ තන්තු බහුල වීම නිසා මළබද්ධය වැළකීම.
- ★ පලතුරුවලින් ලබා දෙන කැලරි ප්‍රමාණය අඩු වීම.
- ★ නිරෝගී සමක් පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය විටමින් 'ඒ' ලබා දීම.
- ★ පලතුරු පරිභෝජනය නිසා බෝනොවන රෝගවලින් වැළකීම.

(කරුණු 4 ක් පැහැදිලි කිරීමට ල. 04)

- 04. i. කෙටි කාලයක් තුළ සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂක නොලැබී යාමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඇතිවන මන්දපෝෂණය නිවූ මන්දපෝෂණය ලෙස හැඳින්වේ.මෙහි ප්‍රධානතම ලක්ෂණය වනුයේ උසට සරිලන බර නොතිබීමය. (ල. 03)
- ii. ගැටෙන දණහිස් සහිත වීම, දත් ඒම පමා වීම, බකල කකුල් මැණික් කටුව වළලු කර වැනි සන්ධි ඉදිමීම. (ල. 03)
- iii. වර්ධනය සෙමින් සිදුවීම හෙවත් වර්ධනය බාල වීම, උදාසීන ගතිය, උසින් අඩු වීම, බුද්ධි වර්ධනය හීන වීම, ක්‍රෙටිනතාවය. (පැහැදිලි කිරීමට ල. 04)

- 05. i. භූමිය තෝරා ගැනීම, නිවාස සැලසුම් කිරීම, නිවාස සංවිධානය කිරීම (ල. 03)
- ii. විවිධ මල් හෝ ශාක සැකසුම්, පින්තූර, ඔරලෝසු, විසිතුරු භාණ්ඩ, බිත්ති සැරසිලි, ලාම්පු ආවරණ බුමුතුරුණු (6 ක් නම් කිරීමට ල. 03)
- iii. මානව සම්පත්

මිනිසා සතු ශක්තීන් එනම්, දැනුම, කුසලතා, ආකල්ප හා ශ්‍රමය මානව සම්පත් ලෙස සැලකේ.

දැනුම : ඉගනීමෙන් හා අත්දැකීමෙන් ලබා ගත් හා අවබෝධ කරගත් කරුණු දැනුම ලෙස හැඳින්වේ.

කුසලතා: විවිධ කාර්යයන්හි නිරත වීම සඳහා පුද්ගලයෙකු සතු හැකියාව.

ආකල්ප: පුද්ගලයෙකුගේ සිතෙහි ඇති වන හිතකර හා අහිතකර හැඟීම්.

ශ්‍රමය : විවිධ කාර්යයන් සඳහා පුද්ගලයෙකු විසින් යොදා ගනු ලබන කායික හා මානසික ශක්තිය
(නම් කිරීමට ලකුණු 01 පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 03 යි.)

- 06. i. ළමාවියත් වැඩිහිටියත් අතර කාලසීමාව එනම් අවුරුදු 10 - 19 දක්වා කාලපරිච්ඡේදය යොවුන් අවධියයි. මෙය නැවත කොටස් 3 කට බෙදේ.

මුල් යොවුන් විය	-	අවු 10 - 13
මැද යොවුන් විය	-	අවු 14 - 16
පසු යොවුන් විය	-	අවු 17 - 20

(ල. 03)

- ii.

<u>ගැහැණු</u>	<u>පිරිමි</u>
පියයුරු වැඩීම	අධික දහඩිය දැමීම
උකුල පළල් වීම	සිරුරේ හැඩය වෙනස් වීම
ලිංගාශ්‍රිත රෝම වැඩීම	රැවුල ඒම
සිඝ්‍ර ශාරීරික වර්ධනය	කටහඬ වෙනස් වීම
	උරහිස් පළල් වීම
	ලිංගාශ්‍රිත රෝම වැඩීම

(ල. 03)

- iii. සමවයස් ඇසුර කෙරෙහි ඇති ළැදියාව/විරාහිවන්දනය/විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි ඇතිවන ආකර්ශනය/කැපී පෙනීමට උත්සාහ කිරීම/රංචු ලැදියාව (කරුණු සාකච්ඡා කිරීමට ලකුණු 04 යි)

- 07. i. ආර්ථවය නැවතීම, කෑම අරුවිය, උදෑසන ඔක්කාරය, උදරය විශාල වීම, නිතර මූත්‍රා පිට කිරීමේ අවශ්‍යතාවය (ල. 03)

- ii. කළලයේ වැඩීමට හා මවගේ පටක වර්ධනයට/වැඩිවන රුධිර පරිමාව සඳහා/පෙනනිවැල හා කළල බන්ධනය සෑදීම සඳහා. (ල. 03)

- iii. අවශ්‍යයෙන්ම සිදු කළ යුතු පරීක්ෂණ හා පරීක්ෂාවන්ට ලක් කිරීම/අවශ්‍ය අවස්ථාවල සුවිශේෂී පරීක්ෂණ සිදුකිරීම/අවශ්‍ය එන්නත් ලබා දීමට (පිටගැස්ම)/රෝගී තත්ත්ව පවතී නම් ඉක්මනින් හඳුනාගෙන නිසි ප්‍රතිකාරකිරීම/භූෂණයාගේ වැඩීම හා පිහිටීම නිවැරදිව වටහා ගැනීමට/ගර්භණී සමය තුළ සුදුසු මානසික හා ශාරීරික පසුබිම සැලසුම් කිරීම.
(කරුණු පමණක් නම් ලකුණු 02 යි/කරුණු පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 02 යි/මුළු ලකුණු 04 යි)