

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි

All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Department of Education, Southern Province  
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Department of Education, Southern Province

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2020

Third Term Test - 2020

II ශ්‍රේණිය  
Grade 11

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

පැය එකයි  
One hour

උපදෙස් :

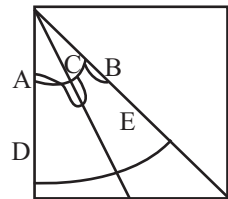
- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40ක් හිමි වේ.
- 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට ගැලපෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

- 01 බාර්ලි, තිරිඟු, ඔටිස් වැනි ධාන්‍ය වර්ග වල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගය වනුයේ,  
(1) ග්ලූකෝස් (2) ග්ලූකටෝස් (3) මෝල්ටෝස් (4) ලැක්ටෝස්
- 02 ඒක බීජ පත්‍රික ගණයට අයත් ආහාරයක් වන්නේ,  
(1) මෙනේරි (2) මුං ඇට (3) කවිපි (4) ඉන්නල
- 03 ආහාර අරුවිය, විඩාව, කෙණ්ඩා පෙරළීම වැනි රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරනුයේ, පහත සඳහන් කුමන බිණිජ ලවණ කාණ්ඩය උග්‍රණ වීමෙන් ද?  
(1) පොටෑසියම්, යකඩ (2) සෝඩියම්, ක්ලෝරීන්  
(3) අයඩින්, සල්ෆර් (4) සින්ක්, සෙල්නියම්
- 04 ප්‍රෝටීන් පරිපූර්ණය කරන ලද ආහාරයකි,  
(1) කිරිබත් (2) මැකරෝනි (3) නුඩල්ස් (4) මුං කිරිබත්
- 05 අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් ගණයට අයත් වන්නේ  
(1) මයොසින් (2) ග්ලූටන් (3) කේසින් (4) ඇල්බියුමින්
- 06 මේද වල කෘතයයක් නොවන්නේ,  
(1) මේද ද්‍රාවී විටමින් අවශෝෂණය කර ගැනීම (2) උෂ්ණත්වය පාලනය  
(3) එන්සයිම නිෂ්පාදනය (4) ස්නේහක වශයෙන් ක්‍රියාකිරීම
- 07 නිර්දේශිත දෛනික අවශ්‍යතා සටහනට අනුව සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ගර්භණී කාන්තාවකට දෙවැනි ත්‍රෛමාසිකව වැය කළ යුතු ශක්ති ප්‍රමාණය වන්නේ,  
(1) කිලෝකැලරි + 460 (2) ශක්තිය කිලෝකැලරි + 475  
(3) කිලෝකැලරි + 675 (4) ශක්තිය කිලෝකැලරි + 360
- 08 පලතුරු ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කළයුතු නිවැරදි උෂ්ණත්ව පරාසය වනුයේ,  
(1)  $7^{\circ}\text{C}$  -  $10^{\circ}\text{C}$  අතර (2)  $-18^{\circ}\text{C}$  සිට  $10^{\circ}\text{C}$  අතර  
(3)  $4^{\circ}\text{C}$  -  $8^{\circ}\text{C}$  අතර (4)  $5^{\circ}\text{C}$  -  $8^{\circ}\text{C}$  අතර
- 09 ආන්ත්‍රික යුෂයෙහි අඩංගු ජීර්ණ එන්සයිමයක් නොවන්නේ,  
(1) ඇමයිනෝපෙප්ටයිඩේස් (2) ආන්ත්‍රික ලයිපේස්  
(3) පෙප්සින් (4) මෝල්ටේස්

- 10 අක්‍රීය ට්‍රිප්සිනෝජන් ක්‍රියාකාරී ට්‍රිප්සින බවට පත්වීමට අවශ්‍ය එන්සයිමය වන්නේ,  
 (1) හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය (2) ඇමයිනෝපෙප්ටයිඩේස්  
 (3) පෙප්සිනෝජන් (4) එන්ටරොකයිනේස්
- 11 මුඛයට ගත් ආහාරයක් ජීරණය වී අවශෝෂණය දක්වා වූ ක්‍රියාවලියේ දී ආහාර ජීරණ පද්ධතිය තුළ ගමන් ගන්නා අනුපිළිවෙල නම්,  
 (1) මුඛය, අක්මාව, ආමාශය, අග්න්‍යාශය, ක්ෂුද්‍රාන්තය  
 (2) මුඛය, අන්තශෝත්‍රය, අමාශය, ග්‍රහණිය, ක්ෂුද්‍රාන්තය  
 (3) මුඛය, අන්තශෝත්‍රය, ග්‍රහණිය, ආමාශය, ක්ෂුද්‍රාන්තය  
 (4) මුඛය, අග්න්‍යාශය, ක්ෂුද්‍රාන්තය, ආමාශය, පිත්තාශය
- 12 ක්ෂීරණ මවක් දෛනිකව මව්කිරි 850 ml පමණ ප්‍රමාණයක් නිපදවන අතර ඒ සඳහා අත්‍යවශ්‍ය පෝෂ්‍යපදාර්ථ කාණ්ඩය නම්,  
 (1) ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ හා කැල්සියම් (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, විටමින් B<sub>2</sub>, යකඩ  
 (3) ප්‍රෝටීන්, විටමින් C , තයමින් (4) ලිපිඩ, ලැක්ටෝස්, විටමින් B<sub>2</sub>
- 13 එක් පුද්ගලයකු සඳහා අපරිදිග ක්‍රමයට විධිමත් ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී තිබිය යුතු ඉඩ ප්‍රමාණය නම්,  
 (1) අඟල් 12 × අඟල් 10 (2) අඟල් 18 × අඟල් 22  
 (3) අඟල් 12 × අඟල් 22 (4) අඟල් 22 × අඟල් 24
- 14 බොහෝ ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ වැඩිමට හිතකර PH අගය වනුයේ,  
 (1) 5.5 PH - 10.5 PH (2) 7.5 PH - 0.5 PH (3) 3.3 PH - 6.5PH (4) 6.6 PH - 7.5 PH
- 15 පිරිමෝලියක ඇදෙන සුළු බව ඇතිවීමට හේතුවන ප්‍රෝටීනය වන්නේ,  
 (1) ග්ලූටන් (2) ලෙගියුමින් (3) ඇල්බියුමින් (4) ලයිසින්
- 16 ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්දපෝෂණය නිසා පහත සඳහන් ලක්ෂණ හා බලපෑම් ඇතිවන්නේ කිනම් අවධියේ දී ද?  
 ★ මිටිබව ★ ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරුවීම ★ ක්ෂයවීම  
 ★ මොළයේ වර්ධනය බාලවීම ★ බුද්ධි ඵලය අඩුවීම  
 (1) ළදරු අවධිය (2) යොවුන් අවධිය (3) ගර්භණී අවධිය (4) ළමා අවධිය
- 17 මේද අධික ලෙස අඩංගු ආහාර පරිභෝජනයෙන් ඇතිවිය හැකි රෝගී තත්වයකි,  
 (1) දියවැඩියාව (2) පාචනය (3) හෘදරෝග (4) මැරැස්මස්
- 18 ගර්භණී කාන්තාවකට අයසින් උෟණතාවය නිසා ඇතිවිය හැකි තත්වයක් නොවන්නේ,  
 (1) ගබ්සාවීම (2) ප්‍රාග් පරිණත දරු උපන් ඇති වීම  
 (3) මන්ද මානසික දරු උපන් ඇති වීම (4) තැලසිමියා රෝගී තත්වය ඇති වීම
- 19 ගර්භණී කාන්තාවකට VDRL පරීක්ෂණය සිදුකිරීම මගින්,  
 (1) සිපිලිස් නම් සමාජ රෝගය වැළඳී ඇතිදැයි සොයාගත හැක  
 (2) දියවැඩියා රෝගය වැළඳී ඇතිදැයි සොයා ගත හැක  
 (3) D. H. A නැමති අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලය පිළිබඳ සොයාගත හැක  
 (4) අධිරුධිර පීඩන අවස්ථාවක පසුවේදැයි සොයා ගත හැක
- 20 ඒඩ්ස් රෝගය හා සම්බන්ධව සිසුවියක් විසින් ලියන ලද කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඉන් සාවද්‍ය කරුණ කුමක් ද ?  
 (1) ඒඩ්ස් රෝගය බෝවෙන්නේ ලිංගික ක්‍රියාවලීන්ගෙන් පමණක්ම නොවේ  
 (2) රුධිර පාරවිලනය මගින් ඒඩ්ස් බෝ විය හැක  
 (3) ජීවානුහරණය නොකළ එන්නත් කටු භාවිතය නිසා ඒඩ්ස් බෝ විය හැක  
 (4) අනාරක්ෂිත ලිංගික ඇසුරක් නිසා ආසාදිත කෙනකුගෙන් තවත් කෙනෙකුට බෝවිය නොහැකිය

- 21 ඩිම්බ කෝෂ තුළ නිපද වූ ඩිම්බයක් පරිණතියෙන් පසුව පැලෝපිය නාලය තුළට මුදාහැර පැලෝපිය නාලය තුළ දී ශුක්‍රාණුවක් සමග සංසේචනය වනතෙක් කාලසීමාව හඳුන්වන්නේ,
- (1) කලල අවධිය යනුවෙනි (2) ඩිම්බ අවධිය යනුවෙනි  
(3) භ්‍රෑණ අවධිය යනුවෙනි (4) ප්‍රසව අවධිය යනුවෙනි
- 22 නවජ දරුවා (Neonate) ලෙස හැඳින්වෙන්නේ,
- (1) උපතේ සිට මාස දෙක පමණ වනතෙක් දරුවා ය.  
(2) උපතේ සිට වසරක් පමණ වනතෙක් දරුවා ය.  
(3) උපතේ සිට දින 28 ක් තුළ දරුවා ය.  
(4) උපතේ සිට දින 14 ක් තුළ දරුවා ය.
- 23 නවජ දරුවාගේ ප්‍රතිකක්‍රියා නම්,
- (1) හැඬීම, කිරි උරාබීම, නිගුස්සීම, බහිසුවය ආදියයි.  
(2) දිවීම, සිනාසීම, ආහාර ගැනීම, සවන්දීම ආදියයි.  
(3) දණගැම, කථාකිරීම, බලාසිටීම, පෙරලීම ආදියයි.  
(4) වක්‍රව සිටීම, නිදාගැනීම, සිනාසීම, පෙරලීම ආදියයි.
- 24 ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන අනුව JE එන්නත දරුවාට දෙනු ලබන්නේ කවර වසය සම්පූර්ණ වූ පසුව ද ?
- (1) මාස හය අවසානයේ දී ය. (2) මාස නවය අවසානයේ දී ය.  
(3) මාස දොළහ අවසානයේ දී ය. (4) මාස හතර අවසානයේ දී ය.
- 25 පළමු වසර සම්පූර්ණ වූ පසු නිරෝගී දරුවකුගේ වාලක සංවර්ධනය පිළිබඳ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
- (1) තනිව ඇවිදීමට පෙළඹේ.  
(2) උදව් ඇතිව ඇවිදියි.  
(3) දුවපැන ඇවිදීමින් සෙල්ලම් කරයි.  
(4) ක්‍රීඩා භාණ්ඩ දෙකක් එකට ගසමින් සෙල්ලම් කරයි.
- 26 ළදරුවාට මව්කිරි පමණක් ප්‍රමාණවත් වන්නේ,
- (1) ඉපදී මුල් මාස දෙක දක්වා පමණි. (2) ඉපදී මුල් මාස හය දක්වා පමණි.  
(3) ඉපදී අවුරුදු එකක දී පමණි. (4) ඉපදී සති හය දක්වා පමණි.
- 27 පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයට අයත් දින ගණන වන්නේ,
- (1) දින 280 යි. (2) දින 278 යි. (3) දින 285 යි. (4) දින 290 යි.
- 28 ළමා ගවුමේ පතරොම නිර්මාණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වන ද්‍රව්‍යයකි,
- (1) පැන්සල (2) දුඹුරු කඩදාසි  
(3) අඩිකෝදුව (4) කඩදාසි කපන කතුර
- 29 කුෂන් කවරයක් නිර්මාණය කිරීමේ දී එහි අද්දර අලංකාර කළ හැකි ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
- (1) විසිතුරු රැළියෙදීම. (2) රේන්ද ඇල්ලීම. (3) බඳන යෙදීම. (4) රැළිපටි ඇල්ලීම.
- 30 මැසීම තුළින් නිර්මාණයක් ගොඩනැගීමේ දී අනිවාර්යයෙන් ම යොදාගතයුතු මැහුම් ක්‍රම හඳුන්වන්නේ,
- (1) ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම යනුවෙනි. (2) විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යනුවෙනි.  
(3) තාවකාලික මැහුම් ක්‍රම යනුවෙනි. (4) මූලික මැහුම් ක්‍රම යනුවෙනි.

- 31 කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව අර්ධ කෘත්‍රිම කෙන්දක් වන්නේ,  
 (1) පොලියොයිඩ (2) රෙයෝන් (3) පොලියෙස්ටර් (4) ඇක්‍රිලික්
- 32 ළමා ගවුම නිර්මාණය කිරීමට 60 cm වූ පසුව වටා මිම්ම පිටුපස පලුවේ පතරොම නිර්මාණය කිරීම සඳහා ගණනය කළ පසු මිනුම වන්නේ,  
 (1) 15.5 cm (2) 15.25 cm (3) 16.5 cm (4) 14.25 cm
- 33 පතරොමක් භාවිතා කර ඇඳුමක් මැසීමේ නිවැරදි අනුපිළිවෙල වන්නේ,  
 (1) පතරොම අතුරා අල්පෙනෙති ගැසීම, දක්කරේබා ලකුණු කිරීම හා කැපීම.  
 (2) පතරොම අතුරා අල්පෙනෙති ගැසීම, කැපීම දක්කු රේබා ලකුණු කිරීම.  
 (3) පතරොම අතුරා අල්පෙනෙති ගැසීම, නූල් ඇඳීම හා කැපීම.  
 (4) පතරොම අතුරා අල්පෙනෙති ගැසීම කැපීම හා නූල් ඇඳීම.
- 34 දකුණුපස දක්වා ඇති පතරොමෙහි ABCD අක්ෂර වලින් පිළිවෙලින් දෑක්වෙන්නේ,  
 (1) ඉදිරිපස කර, පසුපස කර, විවරය, උරහිස  
 (2) පිටුපස කර, ඉදිරිපස කර, අත්කට, විවරය  
 (3) පිටුපස කර, ඉදිරිපස කර, උරහිස, විවරය  
 (4) ඉදිරිපස කර විවරය අත්කට, උරහිස



- 35 නිර්මාණයකට මනා නිමාවන් ලබාදීමට පෝරුවක් යෙදිය හැක. එසේ පෝරුවක් යොදා ගත නොහැකි අවස්ථාවකි,  
 (1) කුෂන් කවරය (2) ළමා ඇඳුම (3) බන්දේසි කවරය (4) ළදරු ඇඳුම
- 36 නිවසක් ගොඩනැගීමේ දී මූලිකව අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණක් නොවන්නේ,  
 (1) භූමිය තෝරා ගැනීම (2) සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම  
 (3) නිවස සැලසුම් කිරීම (4) නිවස සංවිධානය කිරීම
- 37 නිවසක බිම් සැලැස්මක් ඇඳීමේ දී කාමරවල දොරවල් සඳහා යොදාගනු ලබන ප්‍රමාණ වනුයේ,  
 (1) කාමරවල වර්ග ප්‍රමාණයෙන්  $\frac{1}{7}$  ක් දොර සඳහා යොදා ගැනීම.  
 (2) කාමරවල වර්ග ප්‍රමාණයෙන්  $9 \frac{1}{2}$  ක් දොර සඳහා යොදා ගැනීම  
 (3) කාමරවල වර්ග ප්‍රමාණයෙන්  $\frac{1}{15}$  ක් දොර සඳහා යොදා ගැනීම.  
 (4) කාමරවල වර්ග ප්‍රමාණයෙන්  $\frac{1}{20}$  ක් දොර සඳහා යොදා ගැනීම.
- 38 කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ පියවර නිවැරදිව දක්වා ඇත්තේ,  
 (1) ඇගයීම, ක්‍රියාත්මක කිරීම, සැලසුම් කිරීම හා සංවිධානය කිරීම යනුවෙනි.  
 (2) ක්‍රියාත්මක කිරීම, සංවිධානය කිරීම හා ඇගයීම යනුවෙනි.  
 (3) සංවිධානය කිරීම, සැලසුම් කිරීම, ඇගයීම හා ක්‍රියාත්මක කිරීම යනුවෙනි.  
 (4) සැලසුම් කිරීම, සංවිධානය කිරීම, ක්‍රියාත්මක කිරීම හා ඇගයීම යනුවෙනි.
- 39 පහත සඳහන් වර්ණ අතුරින් අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණය වන්නේ,  
 (1) කළු දම් (2) කොළ දම් (3) රතු තැඹිලි (4) සුදු රෝස
- 40 ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක් යනුවෙන් අදහස් වන්නේ,  
 (1) තම නිවැසියන් කරන ලද කාර්යයන් සඳහා ගෙවන ලද මුදල් පිළිබඳ සටහනකි.  
 (2) නිවැසියන් වියදම් කරන ලද මුදල් පිළිබඳ සටහනකි.  
 (3) නිශ්චිත කාලසීමාවක් තුළ පවුලට ලැබිය හැකි ආදායම් හා කළ යුතු වියදම් තුලනය කරගනිමින් සකස් කරන ලද සටහනකි.  
 (4) තම නිවැසියන්ට විවිධ මාර්ග වලින් ලැබෙන ආදායම් දැක්වෙන ලිඛිත සටහනකි.

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Department of Education, Southern Province  
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Department of Education, Southern Province

## තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2020

## Third Term Test - 2020

## II ශ්‍රේණිය

### Grade 11

## ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

**පැය දෙකයි**  
**Two hours**

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

(01) පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර, දී ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

කසුන් ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පියෙකි. ඔහු තම නිවස සැලසුම් කර මනා ලෙස සාදා ගත්තේ විවාහයටත් පෙරය. විවාහ වූයේ ගෙවතු වගාව හා අලංකරණය පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇති අම්මා සමගය. කසුන්ගේ දෙමව්පියන් ද ඔවුන් සමග සතුවත් ජීවත් වෙයි. 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දියණියක් පෙරපාසල් විශේෂ පසුවන දියණියක් ද සිටියි. කසුන්ගේ මව ඇඳුම් මැසීම තුළින් අමතර ආදායමක් උපයමින් පවුලේ ආර්ථිකයට දායක වෙයි.

- (i) දියවැඩියා රෝගයෙන් පෙළෙන කසුන්ගේ පියාට ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) එළවළු හා පලතුරු ගෙවත්තේ වගා කරගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.
- (iii) තම ගෙවත්තෙන් ලැබෙන අන්නාසි යොදා ගනිමින් සකස් කළහැකි පරිරක්ෂිත ආහාර දෙකක් ලියන්න.
- (iv) යොවුන් වියේ දියණියගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (v) පෙර පාසල් වියේ පසුවන දියණියට සුදුසු ඇඳුමක් නිර්මාණය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.
- (vi) කසුන්ගේ මව විසින් ඇඳුම් මැසීමේ දී විසිතුරු කිරීම සඳහා යොදාගන්නා මැහුම් ක්‍රම හතරක් නම් කරන්න.
- (vii) යොවුන් වියේ දියණියගේ ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන ස්ත්‍රීලිංගික හෝමෝන දෙකක් නම් කරන්න.
- (viii) යොවුන් වියේ පසුවන දරුවන්ගේ මානසික වර්ධනය බාහිරව පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (ix) මෙම විස්තෘත පවුලේ ජීවත්වන දරුවාට ලැබෙන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (x) මෙම නිවස අලංකාර කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි උපාංග දෙකක් නම් කරන්න.

- (02) (i) ළදරු ඇඳුම් සඳහා යොදාගන්නා රෙදි වල තිබිය යුතු ගුණාංග තුනක් ලියන්න.
- (ii) උපාංග නිර්මාණයේ දී අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂක පූර්වෝපා තුනක් ලියන්න.
- (iii) විකර්ණාකාර රෙදි පටියක් කපා මසා ගන්නා අයුරු රූප සටහනක් ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න.
- (03) (i) ආහාර ගැනීමේ දී පිළිපැදිය යුතු මේස නීතිරීති (Table manners) තුනක් ලියන්න.
- (ii) කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගීකරණයට අනුව ඩයි සැකරයිඩ කාණ්ඩයට අයත් සීනි වර්ග තුන නම් කරන්න.
- (iii) අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල යන්න හඳුන්වා උදාහරණ දෙකක් ලියන්න.
- (04) (i) ආහාර පිසීමේ දී භාවිතා කරන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම තුන නම් කරන්න.
- (ii) පිටි මෝලි සඳහා භාවිතා කරන පිපුම්කාරක තුනක් නම් කරන්න.
- (iii) ගැඹුරු තෙලේ බැඳීමේ දී සැලකිලිමත්විය යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.
- (05) (i) පවුලක සාමාජිකයන්ගේ මූලික අවශ්‍යතා තුනක් නම් කරන්න.
- (ii) නිවසක් ගොඩනැගීමේ දී මූලික වශයෙන් අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කර ඉන් එකක් විස්තර කරන්න.
- (iii) A නිවසක බිම් සැලැස්මක් ඇඳීමේ දී භාවිතා කරන සංකේත දෙකක් අඳින්න.
- B නිවසක ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය මැනවින් ලබා ගැනීම සඳහා යොදාගනු ලබන අනුයෝගී ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (06) (i) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අර්ථ දැක්වීමට අනුව ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය යනු කුමක් ද?
- (ii) සමාජය තුළ බහුලව පවතින ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග තුනක් නම් කරන්න.
- (iii) අනාරක්ෂිත වීමෙන් ගැහැණු දරුවෙක් ගර්භණීභාවයට පත්වුවහොත් බොහෝ අන්‍යෝන්‍යව තත්වයන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවේ. එවැනි තත්ව හතරක් සඳහන් කරන්න.
- (07) (i) ගර්භණී භාවයේ ලක්ෂණ තුනක් නම් කරන්න.
- (ii) ගර්භණී අවධියේ ඇතිවිය හැකි සුළු ආබාධ තුනක් ලියන්න.
- (iii) සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ගර්භණී කාන්තාවගේ යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩිය එසේ යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩිවීමට බලපාන හේතු හතරක් සඳහන් කරන්න.



## පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

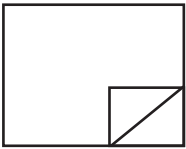
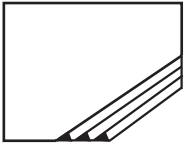
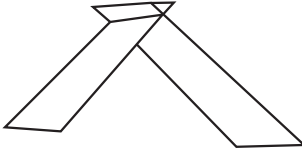
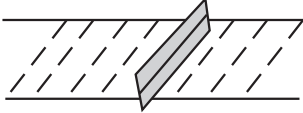
1 -(3) 2 -(1) 3 -(2) 4 -(4) 5 -(2) 6 -(3) 7 -(4) 8 -(1) 9 -(3) 10 -(4)  
 11-(2) 12 -(1) 13 -(2) 14 -(4) 15 -(1) 16 -(4) 17 -(3) 18 -(4) 19 -(1) 20 -(4)  
 21-(2) 22 -(3) 23 -(1) 24 -(2) 25 -(3) 26 -(2) 27 -(1) 28 -(2) 29 -(1) 30 -(4)  
 31-(2) 32 -(1) 33 -(2) 34 -(3) 35 -(4) 36 -(2) 37 -(3) 38 -(4)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

සැලකිය යුතුයි  
 එක් පිළිතුරකට එක බැගින්  
 මුළු ලකුණු  $1 \times 40 = 40$

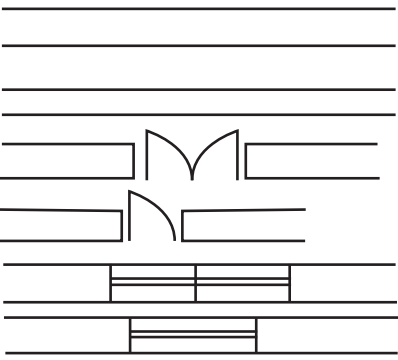
## II කොටස

- (01) (i) ★ පිෂ්ඨමය ආහාර අවම කිරීම.  
 ★ මේදය අධික ආහාර අවම කිරීම.  
 ★ කෙඳි සහිත ආහාර සුලභව භාවිතා කිරීම.  
 ★ කරවිල, අඹරැල්ලා වැනි ආහාර වර්ග ආහාර වේලට එකතු කිරීම.  
 (සිසු පිළිතුරු අනුව ගැලපේ නම් ලකුණු ලබාදෙන්න.)
- (ii) ★ ආර්ථික වාසි ලැබීම.  
 ★ නැවුම් එළවළු හා පලතුරු ලබාගත හැකි වීම.  
 ★ වසවිස වලින් තොරවීම.  
 ★ මානසික තෘප්තියක් ලැබීම.  
 ★ ගෙවත්ත අලංකාරවත්ව හා පිරිසිදුව, ක්‍රමවත්ව තබා ගතහැකිවීම.
- (iii) ★ අන්තෘසි ඡැම් සැදීම. ★ අන්තෘසි ස්ටු සැදීම.  
 ★ අන්තෘසි වටිනි සැදීම.
- (iv) ★ ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය, (වේගවත් ශරීර වර්ධනය සඳහා)  
 ★ කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය (අස්ථි වර්ධනය)  
 ★ යකඩ අවශ්‍යතාවය  
 ★ සින්ක් අවශ්‍යතාවය  
 ★ B කාණ්ඩයේ විටමින් අවශ්‍යතාවය
- (v) ★ අගලැමට හා ගැලවීමට පහසුවීම. ★ උචිත පියවීමේ ක්‍රම යොදා තිබීම.  
 ★ ලිහිල්ව මසා තිබීම.  
 ★ ඇඳුමෙහි මුට්ටු හා නිමාව දරුවාගේ හමට සුවපහසුවීම.  
 ★ විසිතුරු හා අලංකාර බවකින් යුක්ත වීම.
- (vi) ★ දම්වැල් මැස්ම ★ නැටි මැස්ම  
 ★ කතිර මැස්ම ★ ලේසිඩේසි මැස්ම  
 ★ හුරුළු කටු මැස්ම ආදිය
- (vii) ★ ඊස්ට්‍රජන් ★ ප්‍රොපේස්ටරෝන්
- (viii) ★ ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව ★ නිර්මාණශීලීබව  
 ★ නිරවුල් ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව ★ ප්‍රතිඵල ගැන සිතා තීරණ ගැනීමේ හැකියාව  
 ★ නායකත්වය දැරීමට ඇති හැකියාව ★ අවස්ථාවෝචිත හැසිරීමේ දක්ෂතාව
- (ix) ★ බෙදා හදාගැනීම ★ අන්‍යෝන්‍ය බැඳීම  
 ★ සහයෝගය ★ සුරක්ෂිතතාව  
 ★ ආදරය හා සෙනෙහස ලැබීම
- (x) ★ කුෂන් කවර ★ පුටු කවර  
 ★ බිත්ති සැරසිලි ★ අත්පිස්නා රඳවන ආදිය

(ලකුණු  $2 \times 10 = 20$ )

- (02) (i) ★ කපු කෙඳිවලින් නිෂ්පාදිත රෙදි වර්ග වීම.  
(මල් රෙදි, නෙත්සුක්, ලෝන්, වොයිල්, බැන්ඩේජ් රෙදි)  
★ සිනිඳු බව හා මෘදු බවකින් යුතු වීම.  
★ නිතර සේදීමට හැකි වීම හා සේදීමේ දී හා මැදීමේ දී ඉහළ උෂ්ණත්වයකට භාජනය කළ හැකි වීම.  
★ මනා අවශෝෂකතාවයකින් යුතු වීම. (ලකුණු 03)
- (ii) ★ දැන්වල පවිත්‍රතාවය හා මැසීමෙන් පසු ස්ථානය යථාවත් කිරීම.  
★ ඉදිකටු, කතුරු වැනි තියුණු උපකරණ හුවමාරුවීමේ දී ආරක්ෂක ක්‍රම අනුගමනය කිරීම.  
★ පතොරම තබා රෙදි කැපීමේ දී රෙද්දේ දික්නූල හා හරස්නූල බලවාටිය විකර්ණය පිළිබඳ සැලකිලිමත්වීම. (ලකුණු 03)
- (iii) (i) පියවර  
  
විකර්ණාකාර පටි කපා ගැනීම  
(ii) පියවර  
  
(iii) පියවර  
  
විකර්ණාකාර පටි දෙක රූපසටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට තබා මසා ගැනීම  
(iv) පියවර  
  
මුට්ටු කරන ලද කර්ණාකරයේ පටියේ දෙකෙළවර ඇති කොන් දෙක කපා ඉවත් කිරීම. (ලකුණු 04)
- 03 (i) ★ ආහාර ගැනීමට වාඩි වූ පසු අත්පිස්නාව දිග හැර එය උකුල මත එලා ගැනීම. (අපරදිග ක්‍රමයට නම්)  
★ අනුභව කිරීමට අවශ්‍ය පමණට ආහාර බෙදා ගැනීම.  
★ ආහාර බෙදා ගැනීමේ දී මේසය මත නොවැටෙන සේ බෙදා ගැනීම හා ඉඳුල් අතින් ආහාර බෙදා නොගැනීම.  
★ අසුන් ගෙන සිටිය දී ම ආහාර බෙදා ගැනීම.  
★ සියලු දෙනාම ආහාර බෙදා නිමවනතුරු ආහාර ගැනීම ආරම්භ නොකිරීම. (ලකුණු 03)
- (ii) ඩයි සැකරයිඩ කාණ්ඩයට අයත් සීනි වර්ග 03 නම්,  
මෝල්ටෝස් / සුක්රෝස් / ලැක්ටෝස් (ලකුණු 03)
- (iii) අත්‍යාවශ්‍ය ඇමැයිනෝ අම්ල යනු,  
සිරුර තුළ නිපදවා ගැනීමට නොහැකි, එහෙත් ආහාරවලින්ම ලබා ගත යුතු ඇමැයිනෝ අම්ල අත්‍යාවශ්‍ය ඇමැයිනෝ අම්ල යනුවෙන් හඳුන්වයි.  
අත්‍යාවශ්‍ය ඇමැයිනෝ අම්ල පහත දැක්වේ.  
ලයිසීන් / ලියුසීන් / අයිසොලියුසීන් / මෙතියොනීන් / ෆීනයිල් ඇලනීන් / ත්‍රියොනීන් / ප්‍රිජ්ටෝෆැන් / වැලීන් / හිස්ටිඩීන් / ආර්ජිනීන් (ලකුණු 04)
- (04) (i) සංවහනය / සන්නයනය / විකිරණය (ලකුණු 03)
- (ii) ශීතී / බේකිං පවුඩර් / ආප්ප සෝඩා (ලකුණු 03)
- (iii) ★ තෙල් හොඳින් රත් වූ පසු ආහාර එකතු කිරීම.  
★ රත්වත් පැහැය වනතුරු ආහාර බැඳගැනීම.  
★ උමනාවට වඩා රත් වූ තෙලට ආහාර නොයෙදීම  
★ වරක් බැඳ ඉතුරු වූ තෙල් නැවත නැවත ආහාර බැඳීමට නොගැනීම (ලකුණු 04)



- (05) (i) කායික අවශ්‍යතා / මානසික අවශ්‍යතා / සමාජීය අවශ්‍යතා / භෞතික අවශ්‍යතා (ලකුණු 03)
- (ii) භූමිය තෝරා ගැනීම / නිවස සැලසුම් කිරීම / නිවාස සංවිධානය කිරීම (ලකුණු 03)
- භූමිය තෝරාගැනීම යටතේ මූල්‍යමය පහසුකම්, භූමියේ ස්වාභාවය, භූමියට අදාළ ඔප්පුවෙහි නිරවුල් බව, යටිතල පහසුකම්, අවට පරිසරයට පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීම
- නිවස සැලසුම් කිරීම යටතේ භූමියේ පිහිටීම හා ප්‍රමාණය, මූල්‍යමය පහසුකම්, පවුලේ අවශ්‍යතා, ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීම.
- නිවස සංවිධානය කිරීම යටතේ කාමරවල පිහිටීම, දොර හා ජනෙල් ස්ථානගත කිරීම, බහුකාර්ය ඒකක, බහුකාර්ය ගෘහ භාණ්ඩ යන කරුණු පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීම.
- (iii) A
- 
- B
- ★ මැද මිදුල හා පොකුණු
  - ★ විනිවිද පෙනෙන ප්ලාස්ටික් පොලිකාබනේට් හෝ ෆයිබර් ග්ලැස් ආවරණ තහඩු
  - ★ කොන්ක්‍රීට් ග්‍රිල්, යකඩ දෑල් හා ට්‍රේස්
  - ★ විදුරු ගඩොල්
  - ★ වහලේ කවුළු යෙදූ උළු කැට / විදුරු උළු කැට
  - ★ වහලේ උස වැඩි කිරීම
  - ★ වහලේ හැඩයටම සිවිලිම යෙදීම (ලකුණු 04)
- (06) (i) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යනු ප්‍රජනක පද්ධතිය හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වය සම්බන්ධයෙන් පවතින කායික, මානසික හා සමාජීය යහපැවැත්මයි (ලකුණු 03)
- (ii) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ,  
උපදංශය / ගොනෝරියා, ක්ලැමීඩියා / හර්පීස් / ලිංගික ඉන්නන් / ට්‍රයිකොමොනසයින් / ඒඩ්ස් / සිපිලිස් (ලකුණු 03)
- (iii) ★ අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල්වීම. ★ අනාගතය අසාර්ථක වීම.
- ★ සමාජ අවමානයට ලක් වීම. ★ විවාහවීමට බාධා හා ප්‍රතික්ෂේප වීම සිදු වේ.
- ★ සමාජයට මුහුණපෑමට ඇතිවන බය හා ලැජ්ජාව
- ★ නිවස හා තමා ජීවත්වන පරිසරයේ ද ගැටළු ඇති වේ.
- ★ HIV ආසාදනය ඇතුළු ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳීමට ඉඩ ඇත. (ලකුණු 03)
- (07) (i) ★ ආර්ථවය නැවතීම ★ කෑම අරුවිය සහ උදෑසන ඔක්කාරය
- ★ උදරය විශාලවීම ★ නිතර මුත්‍රා පිටකිරීමේ අවශ්‍යතාව (ලකුණු 03)
- (ii) ★ වමනය ★ මලබද්ධය ★ පාද ඉදිමුම ★ ආහාර අරුවිය (ලකුණු 03)
- (iii) ★ මව නිරක්තියෙන් වැලැක්වීමට.
- ★ හූණයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීමට යකඩ අවශ්‍යවේ.
- ★ මවගේ රුධිර හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය ඉහළ නැංවීමට.
- ★ මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීමට.
- ★ කලලයේ රුධිර නිෂ්පාදනයට. (ලකුණු 04)