අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, තාක්ෂණ අධ්‍යාපන ශාඛාව

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

2024 අ.පො.ස (සා. පෙළ) පෙරහුරු ප්‍රශ්න පත්‍රය.

කාලය පැය 3 යි

- අමතර කියවීම් කාලය, ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත්, පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛතාව දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත්,යොදා ගන්න. අමතර කියවීම් කාලය මිනිත්තු 10 යි.

I පත්‍රය

උපදෙස්

- **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- උත්තර පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා පිළිපදින්න.
- 1 සිට 40 තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට (1) , (2) , (3) , (4) යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ ඉතාමත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරාගෙන, එය උත්තර පත්‍රයේ පසුපස දැක්වෙන උපදෙස් පරිදි කතිරයක් (×) යොද දක්වන්න.

---

1. සත්ත්වමය කිරිවල අඩංගු ඩයිසැකරයිඩයකි.

(1) සුක්‍රෝස් (2) ලැක්ටෝස් (3) මෝල්ටෝස් (4) ගැලැක්ටෝස්

2. පහත දැක්වෙන්නේ මේද අම්ලයක් පිළිබඳ තොරතුරු ය.

- සංතෘප්ත මේද අම්ලයකි.
- පරිසර උෂ්ණත්වයේදී ද්‍රව ස්වභාවයෙන් පවතී.
- ඉහළ උෂ්ණත්වයට පත් කළ හැකි ය.
- වැඩියෙන් පරිභෝජනය කිරීම සිරුරට අහිතකර ය.

මෙම මේද අම්ලය අඩංගු ආහාරය වන්නේ,

(1) සෝයා තෙල් ය. (2) ඔලිව් තෙල් ය. (3) පොල් තෙල් ය. (4) තල තෙල් ය.

3. ආහාරවල පෝෂ්‍යදායි බව තීරණය කරන සාධක දෙක කි.

(1) ආහාරයේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ එහි පෝෂක සිරුරට අවශෝෂණය වන ප්‍රමාණ ය,

(2) ආහාර ජීර්ණය වීමේ හැකියාව සහ අවශෝෂණය වන ප්‍රමාණ ය.

(3) ආහාරවල අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණය සහ පරිවෘත්තීය ශීඝ්‍රතාවයට දායක වන ප්‍රමාණ ය.

(4) ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩංගු වන ප්‍රමාණ ය.

4. ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මගින් සිදු කරන කාර්යයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙයි.

B හෝමෝන නිෂ්පාදනය සිදුකරයි.

C මොළයට සිදුවන කම්පන අවශෝෂණය කරයි.

D අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්ට ආරක්ෂාව සපයයි. මින් මේදවල කෘත්‍යයන් වනුයේ,

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

5. නොපිසූ ආහාර ග්‍රෑම් 100 ක හීම් යකඩ බහුලව අඩංගු ආහාර වන්නේ,

(1) ගොටුකොළ, නිවිති සහ තම්පලා ය. (2) පීකුදු, කුකුල් මස් සහ ගොටුකොළ ය.

(3) පීකුදු, බිත්තර සහ චීස් ය. (4) කෙළවල්ලා මාළු, පීකුදු සහ දියර කිරි ය.

6. ප්‍රාථමික ශ්‍රේණියේ දරුවෙකුට පාසැල මගින් ලබා දුන් ආහාර වේලක් පහත දැක්වේ.

- එළවළු බත්
- සෝයා ඩෙවල්
- තක්කාලි සලාදය
- යෝගට්

ඉහත ආහාර වේල අනුව ඔහුට නොලැබී ඇති ආහාර කාණ්ඩ වන්නේ,

(1) සත්ත්වමය ආහාර හා පලතුරු ය. (2) මාෂ භෝග සහ සත්ත්වමය ආහාර ය.

(3) කිරි හා කිරි ආහාර හා මාෂ භෝග ය. (4) සත්ත්වමය ආහාර සහ තෙල් හා බීජ ය.

7. මිනිස් සිරුරේ කාර්යයන් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර ඛනිජ ඇතුළත් කාණ්ඩය තෝරන්න.

(1) කැල්සියම්, පොස්පරස් සහ සෝඩියම් (2) යකඩ, අයඩින් සහ සින්ක්

(3) යකඩ, කැල්සියම් සහ පොස්පරස් (4) සෝඩියම්, පොටෑසියම් සහ සෙලෙනියම්

8. ප්‍රෝටීන් ජීර්ණක එන්සයිම ඇතුළත් වරණය වන්නේ,

(1) පෙප්සීන්, ලයිපේස් හා ඇමයිලේස් ය. (2) පෙප්සීන්, ට්‍රිප්සීන් සහ ඇමයිනොපෙප්ටයිඩේස් ය.

(3) ඇමයිනෝ පෙප්ටයිඩේස්, ට්‍රිප්සීන් සහ ලයිපේස් ය. (4) පෙප්ටිඩේස්, ට්‍රිප්සීන් සහ පෙප්ටෝන් ය.

9. ගුණාත්මක ලෙස ආහාර පරිභෝජනය කිරීම පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) සිරුරේ වර්ධනය සඳහා සත්ත්ව ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් පරිභෝජනය කළ යුතු ය.

(2) සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිරුර පවත්වා ගැනීම සඳහා ජලය ලීටර් තුනක්වත් පානය කළ යුතු ය.

(3) පිරි සැකසූ සමහර ආහාරවල පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එකතු කර ඇති බැවින් වැඩි පෝෂණයක් ලබාගත හැකි ය.

(4) විවිධ වර්ණයෙන් යුතු එළවළු, පලතුරු වර්ග පහක් වත් දෛනිකව අවම ලෙස පරිභෝජනය කළ යුතු ය.

10. ශීතකරණය තුළ එළවළු හා පලා වර්ග ගබඩා කළ යුතු උෂ්ණත්ව පරාසය වනුයේ,

(1) - 4°C සිට 8°C අතර (2) 4°C සිට 8°C අතර (3) 7°C සිට 10 °C අතර (4) -18°C ට අඩු

11. ආහාර පිසීමේ ක්‍රම පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

(1) ස්ටූ කිරීමේදී අඩු උෂ්ණත්වයක් හා කෙටි කාලයක් ගත වේ.

(2) උළු වාෂ්පයෙන් තැම්බීමේදී හුමාලය සෘජුව ආහාර සමඟ ගැටෙයි.

(3) පීඩනයෙන් පිසීමේදී උෂ්ණත්වය 100°C කි.

(4) රෝස්ට් කිරීම උණු මේදයෙන් පිසීමේ ක්‍රමය කි.

12. අපරදිග ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීමේදී, පෞද්ගලික කවරය මත වමේ සිට උපකරණ තැන්පත් කර ඇති නිවැරදි අනුපිළිවෙල වන්නේ,

(1) ගෑරුප්පුව, පිඟාන, සුප් හැන්ද, පිහිය සහ හැන්ද (2) ගෑරුප්පුව, පිඟාන, හැන්ද, පිහිය සහ සුප් හැන්ද

(3) සුප් හැන්ද, හැන්ද, පිහිය, පිඟාන සහ ගෑරුප්පුව (4) සුප් හැන්ද, පිහිය, හැන්ද, පිඟාන සහ ගෑරුප්පුව

13. ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනය ට සුදුසුම උෂ්ණත්වය හඳුන්වනු ලබන්නේ,

(1) කාමර උෂ්ණත්වය ලෙස ය. (2) සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වය ලෙස ය.

(3) ප්‍රශස්ත උෂ්ණත්වය ලෙස ය. (4) ඉහළ උෂ්ණත්වය ලෙස ය.

14. පහත දක්වා ඇත්තේ රෝග ලක්ෂණ කිහිපය කි.

A මතක තබා ගැනීමේ අපහසුතාව

B සුදු මැලි බව

C කෘෂ වූ ශරීරයක් පැවතීම D හිස කෙස් අඩුවීම හා සිනිඳු වීම

මින් නිරක්තියෙහි රෝග ලක්ෂණ දක්වා ඇති ප්‍රකාශ වනුයේ,

(1) A සහ B පමණි. (2) A සහ C පමණි. (3) C සහ D පමණි (4) B සහ D පමණි

15. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිවැරදිව දක්වා ඇති වරණය වන්නේ,

(1) $BMI = \frac{\text{බර (g)}}{\text{උස } (m^2)}$ (2) $BMI = \frac{\text{බර (Kg)}}{\text{උස } (cm^2)}$ (3) $BMI = \frac{\text{බර (Kg)}}{\text{උස (cm)}}$ (4) $BMI = \frac{\text{බර (Kg)}}{\text{උස } (m^2)}$

16. ළදරු අවධියේදී මොළය වර්ධනයට අවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වන්නේ,

(1) තයමීන් සහ නයසීන් ය. (2) පිරිඩොක්සින් සහ සින්ක් ය.

(3) ෆෝලික් අම්ලය සහ සින්ක් ය. (4) නයසීන් හා ෆෝලික් අම්ලය ය.

17. තයිරොක්සීන් නිපදවා ගත නොහැකි වීමෙන් ඇතිවන තත්ත්වයකි.

(1) ගලගණ්ඩය (2) හයිපොතයිරොයිඩතාව (3) ක්‍රෙටිනතාව (4) මික්සොඩිමාව

18. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) ආර්ථව චක්‍රයේ දින 7 සිට 14 දක්වා කාලය සරු කාලය ලෙස හඳුන්ව යි.

(2) ගොනෝරියා/ක්ලැමිඩියාව ගැබිනි මවට වැළඳීමෙන් බිහිවන දරුවාගේ ඇස් අන්ධ වේ.

(3) HIV ආසාදනය වී රෝග ලක්ෂණ මතුවීමෙන් පසු එය වළක්වා ගත හැකි ය.

(4) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන සමහර රෝග, බෝ නොවන රෝග ලෙස හඳුන්ව යි.

19. නව යොවුන් වියේ දී දැකිය හැකි පොදු ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ වන්නේ,

(1) උකුල පළල් වීම සහ උරහිස් පළල් වීම ය. (2) උස වැඩිවීම සහ මස්පිඩු වර්ධනය වීම ය.

(3) සිරුරේ හැඩය වෙනස් වීම සහ බර වැඩිවීම ය. (4) උරහිස් පළල් වීම සහ කටහඬ මිහිරි වීම ය.

20. බාහිර කම්පන වලින් භ්‍රෑණය ආරක්ෂා කරනුයේ,

(1) වැදෑමහ මගිනි. (2) කලලාවාරික තරලය මගිනි. (3) කලල බන්ධනය මගිනි. (4) ගර්භාෂ බිත්තිය මගිනි.

21. පූර්ව ප්‍රසව අවධියේදී ජීවියා මිනිස් රූපයක හැඩය ගන්නා කාල සීමාව වන්නේ,

(1) භ්‍රෑණ අවධිය ය. (2) අණ්ඩ අවධිය ය. (3) කලල අවධිය ය. (4) ඩිම්බ අවධිය ය.

22. ශ්‍රී ලංකාවේ අඩු බර දරු උපතක් ලෙස හඳුන්වන්නේ දරුවාගේ උපත් බර,

(1) කිලෝ ග්‍රෑම් 1.5 ට වඩා අඩු වීම ය. (2) කිලෝග්‍රෑම් 2.0 ට වඩා අඩුවීම ය.

(3) කිලෝග්‍රෑම් 2.5 ට වඩා අඩුවීම ය. (4) කිලෝග්‍රෑම් 3.0 ට අඩු විම ය.

23. නවජ දරුවා තුළින් පිළිබිඹු වන ප්‍රතීක ක්‍රියා වන්නේ,

(1) තිගැස්සීම සහ කිරි උරා බීම ය. (2) ශබ්දය සහ දෘෂ්ටිය ය.

(3) දෘෂ්ටිය සහ ආලෝකයට ඇස් වසා ගැනීම ය. (4) සංවේදනය සහ තිගැස්ම ය.

24. ගර්භනී කාන්තාවකගේ රුධිර හිමොග්ලෝබින් ප්‍රමාණය සඳහා කඩඉම් සීමාව ලෙස සැලකෙනු යේ,

(1) 9 g/dl ය. (2) 11 g/dl ය. (3) 13 g/dl ය. (4) 15 g/dl ය.

25. නව යොවුන් වියෙහි මානසික වර්ධනය හා සම්බන්ධ **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය වන්නේ,

(1) පරිසරය වෙනස්වීමට අනුවර්තනය වීමේ හැකියාව ලැබීම ය. (2) නිර්මාණාත්මක කුසලතා පෙන්නුම් කිරීම ය.

(3) අන් අය සමග තර්ක කිරීමට පෙළඹීම ය. (4) කාලය හා දුර යන සංකල්ප සාධනය ආරම්භ වීම ය.

26. නව ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන යටතේ, MMR එන්නත ළදරුවාට දෙනු ලබන්නේ කවර වයසේදීද?

(1) මාස 06 දී ය. (2) මාස 08 දී ය. (3) මාස 09 දී ය. (4) මාස 12 දී ය.

27. වයස මාස හතර, පහ ළදරුවෙකු පෙන්නුම් කරන චාලක හැකියාවක් වන්නේ,

(1) උදව් ඇතිව වාඩිවීම ය. (2) අත්ලෙන් යමක් ඇල්ලීම ය.

(3) අත් එකිනෙක පටලවා ගනිමින් සෙල්ලම් කිරීම ය. (4) ක්‍රීඩා භාණ්ඩ දෙකක් එකට ගසමින් සෙල්ලම් කිරීම ය.

28. ඇඟලුමක් හෝ උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමට උපකරණ, මෙවලම් සහ ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය වේ. මෙවලම් පමණක් සඳහන්ව ඇති පිළිතුර තෝරන්න.

(1) බොත්තම්, වෙල්කොටේප් සහ මිනුම් පටිය ය. (2) දැතිරෝදය, එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුව සහ මිනුම් මාපකය ය.

(3) රේන්ද පටිය, මහන යන්ත්‍රය සහ රිබන් පටි ය. (4) රේන්ද පටිය , වෙල්කෝ ටේප් සහ මිනුම් පටිය ය.

29. ඇඳුමක් වඩාත් අලංකාරව හා ක්‍රමවත්ව මසා ගැනීමට විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරයි. මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර කුමක්ද?

(1) සැනගාංචු ඇල්ලීම, පොලොව් යෙදීම සහ ආර යෙදීම ය. (2) වාටි මැස්ම, ලේසිඩේසි මැස්ම සහ සිහින් නූල් දුවවීම ය.

(3) දම්වැල් මැස්ම, සැනගාංචු ඇල්ලීම සහ ආර යෙදීම ය. (4) ලේසි ඩේසි මැස්ම, වාටි මැස්ම සහ සිහින් නූල් දුවවීම ය.

30. දක්කු රේඛා සලකුණු කරන ලද ඇඳුමක් මැසීමේදී සැලසෙන වාසියක් වනුයේ,

(1) රෙදි පිරිමැසිය හැකි ය. (2) සිරුරේ හැඩයට අනුව ඇඳුම මසා ගත හැකි ය.

(3) පතරොමට අනුව ඇඳුම මසා ගත හැකි ය. (4) රෙද්දේ දිගත් රේඛාව සොයාගත හැකි ය.

31. සත්ත්ව කෙඳි වලට අයත් වේ.

(1) සේද සහ ලෝම (2) සේද සහ හණ (3) ලිනන් සහ කපු (4) කපු සහ සේද

32. ඇඳුමක වාටියක් නිම කිරීමට හා විසිතුරු කිරීමට යෙදිය හැකි වඩාත් සුදුසු මැස්ම කි.

(1) බුලියන් මැස්ම (2) ලේසි ඩේසි මැස්ම (3) බ්ලැන්කට් මැස්ම (5) දම්වැල් මැස්ම

33. ළමා ගවුමේ සාය කොටස මැසීමේ අනුපිළිවෙල වන්නේ,

(1) අංශය මුට්ටු කිරීම, වාටිය මැසීම සහ ඉණ රැළි කර කඳට ඇල්ලීම ය.

(2) ඉණ රැළි කර කඳට ඇල්ලීම, අංශය මුට්ටු කිරීම සහ වාටිය මැසීම ය.

(3) අංශය මුට්ටු කිරීම, ඉන රැළිකර කඳට ඇල්ලීම සහ වාටිය මැසීම ය.

(4) වාටිය මැසීම, ඉණ රැළිකර කඳට ඇල්ලීම හා අංශය මුට්ටු කිරීම ය.

34. පෝරුවක් යොදා ළමා ගවුමේ කඳ කොටස මැසීමේ අරමුණ වන්නේ,

(1) ඇඳුමේ කල්පැවැත්ම හා පිරිසිදු කිරීමට හැකි වීමට ය.

(2) ඇඳුම අලංකාර කිරීම හා ක්‍රමවත්ව මැසීමට හැකිවීමට ය.

(3) නිසි ලෙස අද්දර නිම කිරීමට හා විසිතුරු කිරීමට හැකිවීමට ය.

(4) ඇඳුම ක්‍රමවත්ව මැසීමට හා ඇඳුමේ කල්පැවැත්මට ය.

35. දුඹුරු කඩදාසියක් මත (brown paper) පතරොම නිර්මාණය කල යුතු වන්නේ,

(1) කඩදාසියේ ඔපය රහිත පෘෂ්ඨයේ රේඛා සිරස්ව පිහිටන ලෙස ය.

(2) කඩදාසියේ ඔපය සහිත පෘෂ්ඨයේ රේඛා තිරස්ව පිහිටන ලෙස ය.

(3) කඩදාසියේ ඔපය සහිත පෘෂ්ඨයේ රේඛා සිරස්ව පිහිටන ලෙස ය.

(4) කඩදාසියේ ඔපය රහිත පෘෂ්ඨයේ රේඛා තිරස්ව පිහිටන ලෙස ය.

36. පවුල පිළිබඳව ශිෂ්‍යාවක විසින් ලියන ලද සටහනකින් උපුටා ගත් ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A නෂ්ටික පවුලක මෙන්ම ආරම්භක අවධියෙහි පසුවන පවුලක මව පියා සහ දරුවන් සිටිති.

B වර්ධක අවදියෙහි පසු වන පවුලක මව සහ පියාට අමතරව ඥාතීහු ද සිටිති.

C සංකෝචන අවදියෙහි පසුවන පවුලක මව සහ පියා හෝ ඒ අයගෙන් එක් අයෙක් සිටිති.

D විස්තෘත පවුලක මව පියා සහ දරුවන් මෙන්ම ඥාතීන් ද සිටිති.

මින් **නිවැරදි** ප්‍රකාශ වනුයේ,

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

37. පවුලක් තුළ ජීවත්වීමේදී සුහදත්වය, සහයෝගිතාවය සහ සාමූහිකත්වය මත කටයුතු කිරීමේ දී ඉස්මතු වන අවශ්‍යතාවය වනුයේ,

(1) කායික අවශ්‍යතාවය යි. (2) මානසික අවශ්‍යතාවය යි. (3) සමාජීය අවශ්‍යතාවය යි. (4) භෞතික අවශ්‍යතාවය යි.

38. ඉහත රූපයෙන් පෙන්නුම් කරන මෝස්තර මූලධර්මය වනුයේ,

(1) ඒකගත්වය ය. (2) සමානුපාතය ය. (3) අවධාරණය ය. (4) රිද්මය ය.

39. තිරස් රේඛා හා අක්වක් රේඛා වලින් පිළිබිඹු කරන හැඟීම් පිළිවෙලින් දක්වා ඇති වරණය වන්නේ,

(1) ක්‍රියාශීලී බව සහ උස් බව ය. (2) උස් බව සහ කලබලකාරී බව ය.

(3) ශාන්ත බව සහ ක්‍රියාශීලි බව ය. (4) සෘජු බව සහ නොසන්සුන් බව ය.

40. බද්ධ වර්ණ ගැලපුම තෝරන්න.

(1) නිල්, කහ සහ රතු වේ. (2) දම්, නිල්දම් සහ කහ වේ.

(3) තැඹිලි, කොළ සහ රතු වේ. (4) කහ, කහ තැඹිලි, සහ තැඹිලි වේ.

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

II පත්‍රය

- **පළමුවන** ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්න **හතරක්** තෝරාගෙන ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- **පළමුවන** ප්‍රශ්නයට ලකුණු **20 ක්** හිමිවන අතර අනෙකුත් සෑම ප්‍රශ්නයකටම ලකුණු **10** බැගින් හිමි වේ.

1. පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර, දී ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

මව, පියා හා මුල් යොවුන් වියේ පසුවන දියණියක්ද පෙරපාසල් යන පුතෙකුගෙන්ද සමන්විත, මෙම පවුලේ අධිබර සහිත මිත්තණිය ද ඔවුන් සමග ජීවත් වේ. පියා රැකියාවක නියුතු වන අතර මව පවුලේ කටයුතු මනාව කළමනාකරණය කරගනිමින් පවුලේ සියලු අවශ්‍යතා ඉටු කිරීමට වෙහෙසෙන්නීය. එසේම ඇය ස්වයං රැකියාවක් ලෙස අත්කම් නිර්මාණය කර අලෙවි කරයි. නිවස හා නිවස අවට ප්‍රියමනාපව පවත්වා ගැනීමට ඇය දක්ෂතා දක්වන්නීය.

(i) මෙම පවුලේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි **දෙකක්** නම් කරන්න.

(ii) පෙර පාසල් වියේ පසුවන දරුවාට ආහාර වේල් සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **දෙකක්** ලියන්න.

(iii) මිත්තණියට යෝග්‍ය රාත්‍රී ප්‍රධාන ආහාර **දෙකක්** ලියන්න.

(iv) අධිබර නිසා මිත්තණියට ඇතිවිය හැකි සංකූලතා **හතරක්** ලියන්න.

(v) මුල් යොවුන් වියට අදාළ වයස් සීමාව දක්වන්න.

(vi) යොවුන් වියේ කායික වර්ධනය පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ **දෙකක්** ලියන්න.

(vii) රවුම් බන්දේසි කවරයකට සුදුසු මෝස්තරයක් ඇඳ දක්වන්න.

(viii) අත්කම් නිර්මාණයේදී යොදා ගන්නා මූලික මැහුම් හා ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම **දෙක** බැගින් ලියන්න.

(ix) ඡේදයේ සඳහන් පවුල් වර්ගය නම්කර එහි යහපත් ලක්ෂණ **දෙකක්** ලියන්න.

(x) ගෘහ කළමනාකරණයේ පියවර **හතරක්** දක්වන්න. (ලකුණු 02x10 = 20)

2.(i) ළමා ගවුමක කර නිම කළ හැකි ක්‍රම **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ලිපි රඳවනය විසිතුරු කර මැසීමට අදාළව පිරිසැලසුමක ඇතුලත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.(ලකුණු 03)

(iii) පහත සඳහන් ඇඟලුම් නිර්මාණවල තිබිය යුතු විශේෂ ලක්ෂණ **හතර** බැගින් සඳහන් කරන්න.

a ළදරු ගවුම/ කමිසය

b ළමා ගවුම (ලකුණු 04)

3. (i) මිනිස් සිරුරේ නීරෝගී පැවැත්ම සඳහා ජලයෙහි ඇති වැදගත්කම කරුණු **තුනකින්** පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) යකඩ ඌනතාවයෙන් පෙළෙන යොවුන් වියේ දරුවකු සඳහා දිවා ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න. එම ආහාර තෝරා ගැනීමට හේතු දක්වන්න (ලකුණු 03)

(iii) පහත සඳහන් කරුණු පැහැදිලි කරන්න.

a) ආහාර ජීරණය

b) ආහාර සකස් කිරීමේදී ගුණාත්මක බව රැකගැනීම (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

4. (i) ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීම සඳහා භාවිත කරන උපක්‍රම **තුනක්** සහ එම උපක්‍රමවලට අදාළ **මූලධර්මය** බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ආහාර පිසීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම **තුනක්** නම් කරන්න. ඒ එක් එක් ක්‍රමය සඳහා උදාහරණය බැගින් දක්වන්න.(ලකුණු 03)

(iii) a) උග්‍ර තීව්‍ර මන්ද පෝෂණ තත්ත්වය පෙන්නුම් කරන රෝග තත්ත්ව **දෙක** නම් කරන්න.

b) මන්ද පෝෂණයෙන් වැළකීම සඳහා ගත යුතු පියවර **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

5. (i) ගෘහීය සම්පත් කළමනාකරණය තුළින් සැලසෙන වාසි **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) වර්ණ වල ගුණාංග දක්වා ඉන් **එකක්** කෙටියෙන් පහදන්න. (ලකුණු 03)

(iii) නිවෙස් අලංකරණයේදී ගෙවත්ත මනාව සංවිධානය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **හතරක්** දක්වන්න.(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

6. (i) ළදරුවාට මාස හයෙන් පසුව අතිරේක ආහාර ලබාදීමේදී සැලකිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** දක්වන්න.(ලකුණු 03)

(ii) ළදරුවාගේ සමාජීය වර්ධනය සඳහා නිවැසියන්ට සහාය විය හැකි ආකාර **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) කෙටි සටහන් ලියන්න.

A ආරය

B පරිසරය (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

7. (i) ගර්භනීභාවයේ ලක්ෂණ **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) යොවුන්වියෙහි පසුවන දරුවාට උපදේශනයෙහි වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) නව යොවුන් විය පරිවර්තන කාල පරිච්ඡේදයක් ලෙස හැඳින්වීම පිළිබඳව ඔබේ අදහස් දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, තාක්ෂණ අධ්‍යාපන ශාඛාව

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

2024 අ.පො.ස (සා. පෙළ) ලකුණු දීමේ පටිපාටිය.

I පත්‍රය

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

II පත්‍රය.

1 (i) ● යෞවුන් අවධිය

● මුල් ළමා විය

● මහලු අවධිය (කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි.)

(ii)

● දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා කුඩා ආහාර වේල් කිහිපයක් ලබාදීම.
● ආහාර වේල් විවිධත්වයක් (වර්ණය, රසය, වයනය) සහිත වීම.
● රුචිකත්වය වර්ධනය වන ආහාර ලබා දීම.
● ලුණු හා සීනි භාවිතය අඩු කිරීම. (කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි.)

(iii) ● කුරක්කන් ඉඳිආප්ප ● තෝසෙ ● එළවළු මිශ්‍ර රොටී වැනි

● නිවුඩු සහල් පිටි ආප්ප ● නිවුඩු සහල් පිටි ඉදි ආප්ප ● පලා මිශ්‍ර පිට්ටු

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි.)

(iv) ● දියවැඩියාව ● හෘද රෝග ● රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාම

● කොලෙස්ටරෝල් රුධිර නාළවල තැන්පත් වීම ● සමහර පිළිකා

● දෙපාවල නහර ගැට ගැසීම ● ආඝාතය ● අස්ථි සන්ධි ප්‍රදාහය

(කරුණු 4 ට ලකුණු 02 යි.)

(v) අවුරුදු 10-13 දක්වා (ලකුණු 02 යි.)

(v) ● අත්පා කඳට වඩා වේගයෙන් වර්ධනය වීම. ● ශරීරයේ කොටස් අතර අනුපාතය අසමාන වීම.

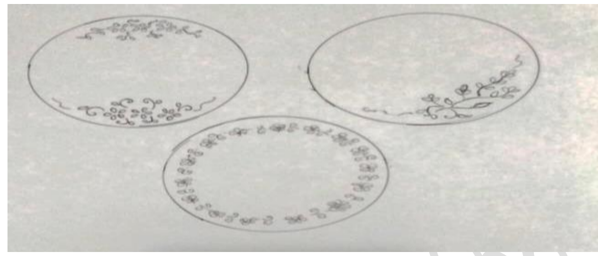
● අස්ථි ඝනත්වයෙන් වැඩිවීම.

● ගැහැණු ළමයින්ගේ මේද පටක වර්ධනය වැඩිවීම හා පිරිමි ළමුන්ගේ පේශි පටක වර්ධනය වැඩිවීම.

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි.)

(vii) මෝස්තරය කවරයේ මැදට සටහන් කිරීමට ලකුණු ලබා නොදෙයි.

● මෝස්තරය වටේට සටහන් විය යුතුය.



(viii) <u>මූලික මැහුම් ක්‍රම</u>

● නූල් ඇදීම ● සිහින් නූල් දුවවීම ● වාටි මැස්ම ● පිස්මේන්තු මැස්ම

<u>ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම</u>

● බඳන යෙදීම ● පයිපිං කිරීම ● රේන්ද ඇල්ලීම ● රැලි කිරීම ● මුට්ටු කිරීම ● පියවීමේ ක්‍රම ● පොළොව් යෙදීම ආදිය. (ලකුණු 02 යි.)

(ix) විස්තෘත පවුල (සංයුක්ත පවුල / ව්‍යාප්ත පවුල/ බද්ධ පවුල/ විස්තාරිත පවුල/ විස්තීරණ පවුල)(ලකුණු 01 යි.)

සුදුසු යහපත් ගති ලක්ෂණ දෙකකට (ලකුණු 01යි)

(x) ● සැලසුම් කිරීම ● සංවිධානය කිරීම ● ක්‍රියාත්මක කිරීම ● ඇගයීම (ලකුණු 02 යි)

(මුළු ලකුණු 20 යි.)

02 (i) ● බඳනයක් යෙදීම ● පයිපින් කිරීම ● පෝරු වාටිය/හැඩ පෝරුවක් යෙදීම

● රැළි පටියක්/රේන්ද ඇල්ලීම (කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(ii) ● පතරොම සැකසීම.

● සුදුසු රෙදි වර්ගය, ප්‍රමාණය තීරණය කිරීම.

● රෙදි වර්ගය හා ඒවායේ වර්ණ ගැළපීම.

● මැසීම සඳහා ගනු ලබන නූල් වර්ග සහ එහි වර්ණ ගැලපීම.

● මූලික මැහුම් ක්‍රම, මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම, විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම සහ අක් සැරසිලි ක්‍රම ගැලපෙන ලෙස තෝරාගැනීම.

● නිමාව පිළිබඳව (කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි.)

(iii) (a) ළදරු ගවුම / කමිසය

● මුට්ටු අවම විම.

● උචිත පියවීමේ ක්‍රම යෙදීම.

● ලිහිල් වීම

● පහසුවෙන් ඇඟලෑම හා ගැලවීමට හැකි වීම.

● මෝස්තර අවම වීම

● බෙල්ලට අපහසු නොවන ආකාරට කර මසා තිබීම.

● අත්කට ප්‍රමාණවත්ව යෙදීම.

● කර මදක් ගැඹුරු වීම. (කරුණු 4 ට ලකුණු 02 යි.)

(b) ළමා ගවුම

● ඇඟලෑමට හා ගැලවීමට පහසු වීම.

● උචිත පියවීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම.

● ලිහිල් ව මසා තිබීම.

● ඇඳුමෙහි මූට්ටු හා නිමාව දරුවාගේ සමට සුවපහසු වීම

● විසිතුරු හා අලංකාර බවකින් යුක්ත වීම (කරුණු 4 ට ලකුණු 02 යි.)

(මුළු ලකුණු 10)

03 (i) ● සෛල වල ස්ථායීතාවය පවත්වා ගැනීම.
සෑම සෛලයක ම ජලය අඩංගු වන අතර සිරුරේ මුළු බරින් 65% ක් ජලය වේ. සංයුතියේ ද ජලය වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගුය. එහි සජීවී ක්‍රියාකාරිත්වයට ජලය ප්‍රමුඛ වේ.

● ආහාර ජීර්ණය, අවශෝෂණයට පරිවහනයට උපකාරී වේ.
ආහාර ජීරණයේදී එන්සයිමවල සංඝටකයක් ලෙසත් ජීර්ණ යුෂ වල අඩංගු සංඝටකයක් ලෙසත් ක්‍රියාකාරී වේ අවශෝෂණයේදී රුධිරයට විසරණය වී ද්‍රාවක ලෙස ද රුධිර සංඝටකයක් ලෙස පෝෂක ද්‍රව්‍ය පරිවහනයේදිද උදව්වේ.

● බහිස්‍රාවී ක්‍රියාවලියේදී ජලය ද්‍රාවකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම.
සිරුරේ අපද්‍රව්‍ය ලෙස ප්‍රශ්වාස වාතය, දහදිය, මුත්‍ර හා මල පිට කිරීමට පහසු කිරීම සඳහා ජලය ද්‍රාවකයක් ලෙස ක්‍රියාකරයි.

● උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම.

සිරුරේ උෂ්ණත්වය වැඩි අවස්ථාවලදී පරිසර උෂ්ණත්වය අඩු අවස්ථාවලදී ජලය පිටවීම පාලනය කෙරේ. එනම් සිරුරේ ජලය රඳවා ගැනීම හා පිට කිරීම පරිසර උෂ්ණත්වය අනුව සිදුකරයි .

● ජල තුලනය පාලනය කිරීම.

සිරුරේ පවත්වා ගත යුතු ජල ප්‍රමාණය රඳවා ගනිමින් අමතර ජලය පිට කිරීම .

● මලපහ පිට කිරීම පහසු කරයි.

ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය හා මළ බුරුලට පිට කිරීමට ජලය උපකාරී වේ.

● රුධිරයේ සාන්ද්‍රනය පවත්වා ගැනීම.

රුධිරයේ පෝෂක ද්‍රාව්‍ය වී ඇති ද්‍රාවකයක් ලෙස ජලය ක්‍රියා කරන අතර පෝෂක සාන්ද්‍රණය ඒ තුළ පවත්වා ගනී.

(කරුණු 3ක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 03 යි)

(ii) පොදුවේ ආහාර වේලක තිබිය යුතු ගුණාංග තිබීම.

● යකඩ බහුල හා හීම් යකඩ අඩංගු ආහාර ඇතුලත් කර තිබීම (සත්ව ආහාර)

● යකඩ අවශෝෂණයට අවශ්‍ය විටමින් C සහ ෆෝලික් අම්ලය අඩංගු ආහාර ඇතුළත්ව තිබීම.

● වෙනත් අම්ල වර්ග හා ඇමයිනෝ අම්ල සහිත ආහාර ඇතුළත් වීම.

● ආහාර වේල තුළ අමු එළවළු සලාද හෝ සම්බෝල වර්ගයක් ඇතුළත් වීම.

හේතු සහිතව ඉදිරිපත් කිරීම

● අතුරුපස ඇතුළත් නොවිය යුතුය.

උදා-

හීම් යකඩ ලබාදීම. පීකුදු ,මස් ,මාළු, බිත්තර වැනි සත්වමය ආහාර මගින්

(බොජුන් පතට ලකුණු 1 1/2)

(හේතු තුනකට ලකුණු 1 1/2)

(iii) (a) අප පරිභෝජනය කරනු ලබන ආහාරවල අඩංගු සංකීර්ණ පෝෂක සංඝටක එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියා මගින් පහසුවෙන් අවශෝෂණය කර ගැනීමට හැකි වන සේ සරල තත්ත්වවලට ජල විච්ඡේදනය වීමේ ක්‍රියාවලිය ආහාර ජීරණයයි.

කාබෝහයිඩ්‍රේට ⟶ මොනොසැකරයිඩ

ප්‍රෝටීන ⟶ ඇමයිනෝ අම්ල

ලිපිඩ ⟶ මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් (ලකුණු 02 යි.)

(b) ආහාර සකස් කිරීමේදී, ආහාර පිළියෙළ කිරීම හා පිසීම යන කාර්යයන් දෙකම සිදුවේ.

- ගුණාත්මක බව රැක ගැනීම සඳහා පිළියෙල කළ හැකි එළවළු, පළතුරු අමුවෙන් ගත හැකි ආහාර, අමුවෙන් ගැනීම වැදගත් වෙයි.
- ආහාර පිළියෙළ කිරීමට පෙර පෞද්ගලික පවිත්‍රතාව පිළිබඳ සැළකිලිමත් වීම.
- ආහාර පිළියෙළ කිරීමට පෙර උපකරණ මෙවලම් අමු ද්‍රව්‍ය සෝදා පිරිසිදුව ගැනීම
- අධිශීතකරණයේ තැබූ ආහාර සකස් කිරීමට පෙර තුහින ඉවත් වන තුරු තබා ගැනීම.
- අමුවෙන් පිළියෙල කරන ආහාර පාරිභෝජනයට ආසන්නයේ පිළියෙල කිරීම.
- ආහාර සකස් කිරීමට යෝග්‍යතම උපකරණ සහ මෙවලම් භාවිත කිරීම

අදාල ශිල්පීය ක්‍රම (පිළියෙල කිරීමේ) සහ ගුණාත්මක බව රැකෙන පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය

(කරුණු 4ට ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 10)

(4) (i)

<u>උපක්‍රමය</u>	<u>මූල ධර්මය</u>
● සේදීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම
● වියළීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා එන්සයිම ක්‍රියාත්මක වීමට අවශ්‍ය තෙතමනය ඉවත් කිරීම
● තාපය යෙදීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වීම. එන්සයිම ක්‍රියා නතර වීම
● පරිරක්ෂක කාරක යෙදීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා සහ එන්සයිමීය ක්‍රියා මර්දනය වීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(ii) තෙත් තාපයෙන් පිසීම - ජලයේ බහා තැම්බීම.

වියළි තාපයෙන් පිසීම - පෝරණුවේ පිළිස්සීම.

උණු මේදයෙන් පිසීම - ගැඹුරු තෙලේ පිසීම. (කරුණු 3 ක් නම් කිරීම සඳහා ලකුණු 02)

(iii) (a) ● ක්වොෂියෝකෝර් ● මැරස්මස් (ලකුණු 01)

(b)
- ළදරුවන්ට මුල් මාස 06 වන තුරු අනිවාර්යයෙන් මව්කිරි පමණක් ලබා දීම
- ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බවින් යුත් අතිරේක ආහාර සැපයීම
- ප්‍රතිශක්තිකරණ ලබා දීම
- අඩු ආදායම් හා අඩු පෝෂණ තත්ත්ව ඇති අය හඳුනාගෙන පෝෂණ පරිපූරක ලබා දීම
- පෝෂණය පිළිබඳ ව මහජනතාව දැනුවත් කිරීම (ලකුණු 03)

(මුළු ලකුණු 10)

(5) (i) ● පවුලේ අවශ්‍යතා සහ අපේක්ෂණ ඉටු කර ගැනීමට හැකිවීම.

- පවුලේ සාමාජිකයින් මානසික සුවයක් ලැබීමෙන් තෘප්තිමත් වීම.
- අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය ඇති වීම
- පවුලේ සමගිය හා සහයෝගීතාව ඇති වීම
- විනෝදයෙන් විවේකය ගත කිරීමට හැකි වීම.
- පවුලේ අභිවෘද්ධියට මග පෑදීම.
- කාලය ,මුදල්,ශ්‍රමය ඉතිරි වීම. (කරුණු 3ක් සඳහා ලකුණු 03)

(ii) ● වර්ණ නාමය ● වර්ණයේ වටිනාකම / අගය ● වර්ණයේ තීව්‍රතාව (ලකුණු 1 1/2)

<u>වර්ණ නාමය</u>

වර්ණයක් සුවිශේෂී ව හඳුන්වන නාමය වර්ණ නාමය වේ.

උදා :- නිල්, රතු, දම්

<u>වර්ණයේ අගය / වටිනාකම</u>

වර්ණයක වටිනාකම ලෙස හඳුන්වන්නේ එම වර්ණයේ ළා හෝ තද බවයි. යම් වර්ණයකට සුදු පැහැය එකතු කිරීමෙන් විවිධ අගයන්ගෙන් යුත් ළා පැහැයන් ලබාගත හැකි ය. එමෙන්ම කළු පැහැය මිශ්‍ර කිරීමෙන් එම වර්ණයෙහි තද පැහැය ලබාගත හැකි ය. ළා වර්ණ අගයෙන් වැඩි අතර තද වර්ණ අගයෙන් අඩු ය.

උදා :- මොනර නිල , මුහුදු නිල් , අහස් නිල් .... ආදිය

<u>වර්ණයේ තිව්‍රතාව</u>

වර්ණයේ තිව්‍රතාව ලෙස හඳුන්වන්නේ වර්ණයක ඇති අඳුරු බව හෝ දීප්තිමත් බව ය. (ලකුණු 1 1/2)

(ලකුණු 03)

(iii) ● වැට කඩොළු මැනවින් පවත්වාගෙන යාම.

- පාංශු සංරක්ෂණය සඳහා පියවර ගැනීම.
- ජලය බැසයාම සඳහා උපක්‍රම යෙදීම.
- අලංකරණය ඇති කිරීමේ විවිධ ක්‍රම යොදා ගැනීම.
- ශාක විවිධ හැඩ වලට කැපීම.
- කැලි කසල මැනවින් බැහැර කිරීම.
- පොකුණු ,දිය ඇලි,මාළු ටැංකි මියුරල් ආදිය තැනීම. (කරුණු 4ක් සඳහා ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(6) (i) ● කුඩා ප්‍රමාණවලින් ආරම්භ කර ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම

- වරකට එක් අලුත් ආහාරයක් බැගින් හඳුන්වා දීම
- ආහාරයේ ප්‍රමාණය මෙන් ම පෝෂණ අගය ද ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම
- එක් ආහාරයක් හඳුන්වා දී අසාත්මික නොවේ නම් දින තුනකට පමණ පසුව අනෙක් ආහාරය හඳුන්වා දීම
- ලුණු හා සීනි ආහාරයට එකතු නොකිරීම
- විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර වර්ග ලබා දීම (කරුණු 3 ක් නම් කිරීමට ලකුණු 03)

(ii) ● පවුලේ සාමාජිකයින් දරුවා සමග නිතර කථා කිරීම

- දරුවා සුරතල් කිරීම
- ඥාතීන් එකතු වන ස්ථානවලට දරුවා රැගෙන යාම

● දරුවා සමග සෙල්ලම් කිරීම

● කුඩා දරුවන්ගේ ඇසුර ලබා දීම

● දරුවාගේ වයසට උචිත ආරක්ෂිත උපකරණ, මෙවලම්, ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබාදීම (කරුණු 3ක් සඳහා ලකුණු 03)

(iii) ● ආරය

දරුවාගේ ආරමය ගුණාංග තීරණය වනුයේ, මවගෙන් හා පියාගෙන් උරුම වන ජාන මගිනි. ජානමය ලක්ෂණ මගින් දරුවන්ගේ සෑම ගති ලක්ෂණයක් ම තීරණය වේ. දරුවාගේ සෑම සෙලයකම අඩංගු වර්ණදේහ තුළ මෙම ජාන අඩංගු වේ.

(ලකුණු 02)

● පරිසරය

ආරයෙන් ලද ලක්ෂණ කෙරෙහි බාහිර බලපෑම් මගින් ඇති කරනු ලබන තත්ත්වයන් පරිසරය ලෙස හැඳින් වේ. (ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 10)

(7) (i) ● ආර්තවය නැවතීම ● කෑම අරුචිය ● උදෑසන ඔක්කාරය

● උදරය විශාල වීම ● නිතර මුත්‍රා පිට කිරීම (ලකුණු 03)

(ii) ● ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වීම තුළින් කායික වෙනස්වීම සඳහා දරුවා සූදානම් කිරීම.

● දරුවාගේ මානසික තත්ත්වය යහපත් තත්ත්වයක පවත්වා ගැනීම ට කටයුතු කිරීම.

● පෞද්ගලික සෞඛ්‍යා හා සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම ට කටයුතු කිරීම.

● සමාජ සම්මතයන්ට අනුව සාරධර්ම හැඩගැස්සවීම ට මග පෙන්වීම.

● දරුවාගේ පෞද්ගලික ගැටලු විසඳා ගැනීම ට සහාය වීම. (කරුණු 3 ක් පැහැදිලි සඳහා ලකුණු 03)

(iii) ● මෙම අවධිය සීඝ්‍ර වර්ධන අවස්ථාවකට මුහුණ දෙන අවධියකි.

● මේ නිසා යෞවනයා තුළ සංකීර්ණ කැළඹීම්, ගැටුම් හා අසහන තත්ත්ව නිරතුරුවම ඇතිවිය හැකිය.

● එයට සාර්ථකව මුහුණ දීමට නිවස, පාසල, සමාජය, පරිසරයෙන් සහය ලැබිය යුතුය.

● එසේ නොවුනහොත් දරුවා දුස්සමාහිත තත්ත්වයකට පත්විය හැකිය.

● කායික මානසික ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට වැඩිහිටි සහාය අවශ්‍ය වේ .මේ සඳහා දෙමව්පියන්, ඥාතීන්, පූජ්‍ය පක්ෂ, දහම් පාසැල් අධ්‍යාපනය ඉතා වැදගත් වේ.

(කරුණු 4 ක් සඳහා ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)