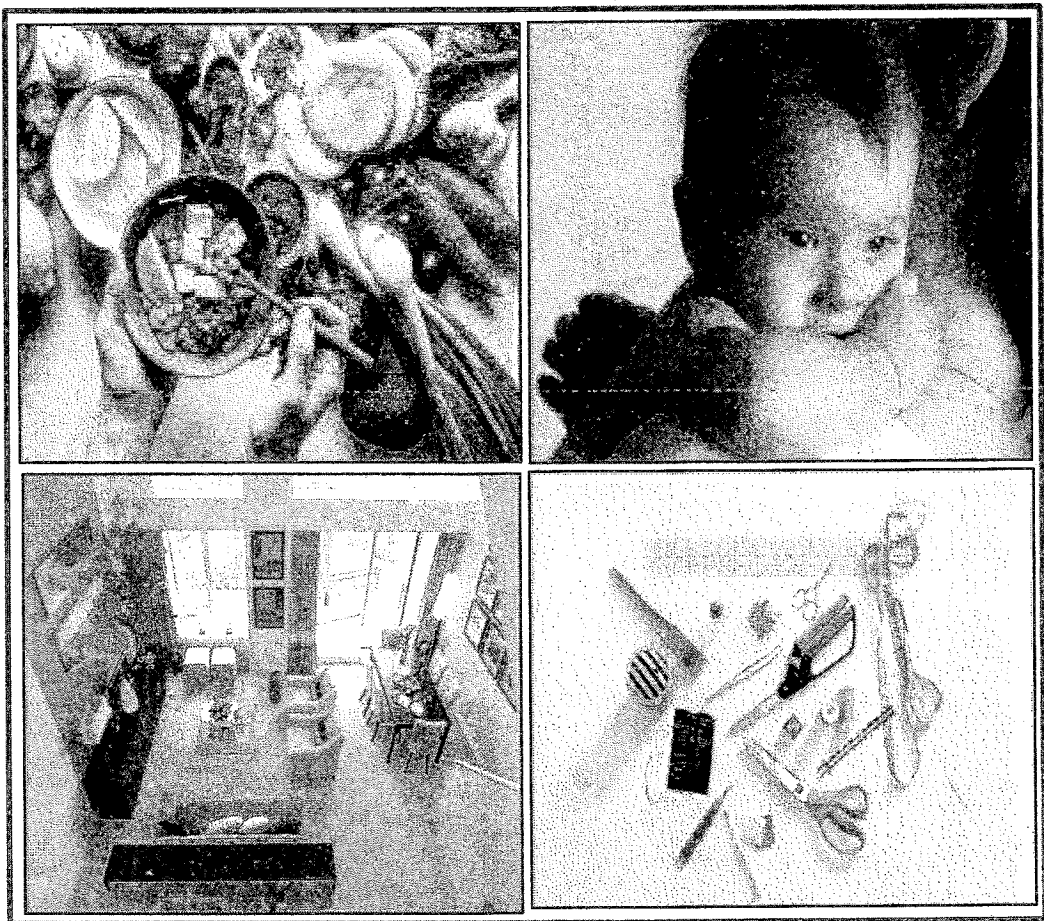


ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2024 (2025)

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය



මෙය උත්තරපත්‍ර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිණි.
ප්‍රධාන පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී ඉදිරිපත්වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.

අවසන් සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2024 (2025)

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු බෙදී යාම

1 පත්‍රය

ලකුණු 01 x 40

ලකුණු 40

11 පත්‍රය

- පළමුවන ප්‍රශ්නය කොටස් 10කින් සමන්විතය. අනිවාර්ය ප්‍රශ්නයකි

1. (i) - (x) ලකුණු 2 බැගින් 02 x 10

ලකුණු 20

- 2-7 දක්වා ප්‍රශ්න 6ක් 4කට පිළිතුරු සැපයිය යුතු ය. එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමිවේ.

10 x 4

ලකුණු 40

2. (i) - 03
(ii) - 03
(iii) - a-02
b-02

ලකුණු 10

3. (i) - 03
(ii) - 03
(iii) - 04

ලකුණු 10

4. (i) - 03
(ii) - 03
(iii) - 04

ලකුණු 10

5. (i) - 03
(ii) - 03
(iii) - a-02
b-02

ලකුණු 10

6. (i) - 03
(ii) - 03
(iii) - 04

ලකුණු 10

7. (i) - 03
(ii) - 03
(iii) - 04

ලකුණු 10

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2024 (2025)

උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ පොදු ශිල්පීය ක්‍රම

උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ හා ලකුණු ලැයිස්තුවල ලකුණු සටහන් කිරීමේ සම්මත ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතුවේ. ඒ සඳහා පහත සඳහන් පරිදි කටයුතු කරන්න.

1. සෑම සහකාර පරීක්ෂකවරයකුම උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමට රතුපාට බෝල් පොයින්ට් පෑනක් පාවිච්චි කරන්න.
2. ප්‍රධාන පරීක්ෂක විසින් දැමීයාට බෝල් පොයින්ට් පෑනක් පාවිච්චි කළ යුතුය.
3. සෑම උත්තරපත්‍රයක ම මුල් පිටුවේ සහකාර පරීක්ෂක සංකේත අංකය සටහන් කරන්න.
ලකුණු සටහන් කිරීමේ දී පැහැදිලි ඉලක්කමෙන් ලියන්න.
4. ඉලක්කම් ලිවීමේ දී යම් වැරදීමක් සිදු වුවහොත් එය පැහැදිලිව තනි ඉරකින් කපා හැර නැවත ලියා අත්සන යොදන්න.
5. එක් එක් ප්‍රශ්නයේ අනු කොටස්වල පිළිතුරු සඳහා හිමි ලකුණු ඒ ඒ කොටස අවසානයේ $\triangle$ ක් තුළ හා සංඛ්‍යාවක් ලෙස ලියා දක්වන්න. අවසාන ලකුණු ප්‍රශ්න අංකයත් සමඟ $\square$ ක් තුළ, හා සංඛ්‍යාවක් ලෙස ඇතුළත් කරන්න. ලකුණු සටහන් කිරීම සඳහා පරීක්ෂකවරයාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඇති තීරුව භාවිත කරන්න.
6. ගණිත පරීක්ෂක විසින් ලකුණු නිවැරදි බව සටහන් කිරීමට නිල් හෝ කළු පෑනක් භාවිතා කළ යුතුය.

උදාහරණ : ප්‍රශ්න අංක 03

(i)		✓	$\triangle$ $\frac{4}{5}$
(ii)		✓	$\triangle$ $\frac{3}{5}$
(iii)		✓	$\triangle$ $\frac{3}{5}$
			$\square$ $\frac{10}{15}$

03

එකතුව

බහුවරණ උත්තරපත්‍ර :

01. කවුළු පත්‍රය සැකසීම

- I. ලකුණු දීමේ පටිපාටිය අනුව නිවැරදි වරණ කවුළු පත්‍රයේ සටහන් කරන්න.
- II. එසේ ලකුණු කළ කවුළු බ්ලේඩ් තලයකින් කපා ඉවත් කරන්න.
- III. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබා ගත හැකි වන පරිදි විභාග අංක කොටුව හා නිවැරදි පිළිතුරු ගණන දක්වන කොටුව ද කපා ඉවත් කරන්න.
- IV. හරි පිළිතුරු හා වැරදි පිළිතුරු ලකුණු කළ හැකි වන පරිදි එක් එක් වරණ පේළිය අවසානයේ හිස් තීරයක් ද කපා ඉවත් කරන්න.
- V. විෂය අංකය හා විෂය පැහැදිලිව පෙනෙන ආකාරයට එම කොටු ද කපා ඉවත් කරන්න.
- VI. කපා ගත් කවුළු පත්‍රය ප්‍රධාන පරීක්ෂකවරයා ලවා අත්සන් යොදා අනුමත කර ගන්න.

02. අනතුරුව උත්තරපත්‍ර හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න. කිසියම් ප්‍රශ්නයකට එක් පිළිතුරකට වඩා ලකුණු කර ඇත්නම් හෝ එකම පිළිතුරක්වත් ලකුණු කර නැත්නම් හෝ වරණ කැපී යන පරිදි ඉරක් අඳින්න. ඇතැම් විට අයදුම්කරුවන් විසින් මුලින් ලකුණු කර ඇති පිළිතුරක් මකා වෙනත් පිළිතුරක් ලකුණු කර තිබිය හැක. එසේ මකන ලද අවස්ථාවකදී පැහැදිලිව මකා නොමැති නම් මකන ලද වරණය මත ද ඉරක් අඳින්න.
03. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබන්න. නිවැරදි පිළිතුර ✓ ලකුණකින් ද, වැරදි පිළිතුර x ලකුණකින් ද ලකුණු කරන්න. නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව ඒ ඒ වරණ තීරයට පහළින් ලියා දක්වන්න. අනතුරුව එම සංඛ්‍යා එකතු කර මුළු නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව අදාළ කොටුව තුළ ලියන්න.

ව්‍යුහගත රචනා හා රචනා උත්තරපත්‍ර :

1. අයදුම්කරුවන් විසින් උත්තරපත්‍රයේ හිස්ව තබා ඇති පිටු හරහා රේඛාවක් ඇඳ කපා හරින්න. වැරදි හෝ නුසුදුසු පිළිතුරු යටින් ඉරි ඇඳ වැරදි දමන්න. ලකුණු දිය හැකි ස්ථානවල හරි ලකුණු යෙදීමෙන් එය පෙන්වන්න.
2. ලකුණු සටහන් කිරීමේදී ඔවර්ලන්ඩ් කඩදාසියේ දකුණු පස තීරය යොදා ගත යුතු වේ.
3. සෑම ප්‍රශ්නයකට ම දෙන මුළු ලකුණු උත්තරපත්‍රයේ මුල් පිටුවේ ඇති අදාළ කොටුව තුළ ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙන් අංක දෙකකින් ලියා දක්වන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස් අනුව ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීම කළ යුතුවේ. සියලු ම උත්තර ලකුණු කර ලකුණු මුල් පිටුවේ සටහන් කරන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස්වලට පටහැනිව වැඩි ප්‍රශ්න ගණනකට පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් අඩු ලකුණු සහිත පිළිතුරු කපා ඉවත් කරන්න.
4. පරීක්ෂාකාරීව මුළු ලකුණු ගණන එකතු කොට මුල් පිටුවේ නියමිත ස්ථානයේ ලියන්න. උත්තරපත්‍රයේ සෑම උත්තරයකටම දී ඇති ලකුණු ගණන උත්තරපත්‍රයේ පිටු පෙරළමින් නැවත එකතු කරන්න. එම ලකුණ ඔබ විසින් මුල් පිටුවේ එකතුව ලෙස සටහන් කර ඇති මුළු ලකුණට සමාන දැයි නැවත පරීක්ෂා කර බලන්න.

ලකුණු ලැයිස්තු සකස් කිරීම :

- I. එක් පත්‍රයක් පමණක් ඇති විෂයන් හැර ඉතිරි සියලු ම විෂයන්හි අවසාන ලකුණු ඇගයීම් මණ්ඩලය තුළදී ගණනය කරනු නොලැබේ.
- II. එක් එක් පත්‍රයට අදාළ අවසාන ලකුණු වෙත වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවලට ඇතුළත් කළ යුතුය.
- III. I පත්‍රයට අදාළ ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවේ "Total Marks" තීරුවේ ඇතුළත් කර අකුරෙන් ද ලියන්න.
- IV. II පත්‍රයේ ලකුණු ලැයිස්තුව සැකසීමේ දී විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කිරීමෙන් අනතුරුව II පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවේ "Total Marks" තීරුවේ ඇතුළත් කරන්න.
- V. 43 විත්‍ර විෂයයේ I, II හා III පත්‍රවලට අදාළ ලකුණු වෙත වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවල ඇතුළත් කර අකුරෙන් ද ලිවිය යුතු වේ.
- VI. 21 - සිංහල භාෂාව හා සාහිත්‍යය, 22 - දෙමළ භාෂාව හා සාහිත්‍යය යන විෂයන්හි I පත්‍රයේ ලකුණු ඇතුළත් කර අකුරෙන් ලිවිය යුතු ය. II හා III පත්‍රවල විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කර ඒ ඒ පත්‍රයේ මුළු ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවට ඇතුළත් කළ යුතු ය.

සැ.යු :- (I) සෑම විටම එක් එක් පත්‍රයට අදාළ මුළු ලකුණු පූර්ණ සංඛ්‍යාවක් ලෙස ලකුණු ලැයිස්තුවට ඇතුළත් කළ යුතු ය. කිසිදු අවස්ථාවක පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු දශම සංඛ්‍යාවකින් හෝ භාග සංඛ්‍යාවකින් නොතැබිය යුතු ය.

(II) ලකුණු ලැයිස්තුවල සෑම පිටුවකම ලකුණු ඇතුළත් කළ සහකාර පරීක්ෂක, ලකුණු පරීක්ෂා කළ සහකාර පරීක්ෂක, ඇගයීම් ලකුණු තහවුරු කිරීමේ පරීක්ෂක හා ප්‍රධාන පරීක්ෂක තම සංකේත අංකය යොදා අත්සන් කිරීමෙන් නිරවද්‍යතාව තහවුරු කිරීම අනිවාර්ය වේ.

I පත්‍රය

සාක්ෂාත් කරගන්නා ඉගෙනුම් වල

පළමුවන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ප්‍රශ්න 40කි. අංක 01 සිට 17 දක්වා ආහාර හා පෝෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රයෙහි නිපුණතා අංක 03 සිට 09 දක්වා විෂය කරුණුවලට අදාළව ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙම ප්‍රශ්නවලින් විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍යවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා ඒවායින් සිරුරට ඇති කරන බලපෑම්, ආහාර ජීර්ණයට වැදගත්වන චන්සයිම, උෞතනා රෝග පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය මැන බලනු ලැබේ.

ප්‍රමා සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රයට 12 සහ 13 යටතේ ප්‍රශ්න අංක 18 සහ 27 දක්වා සකස් කර ඇත. පුරුෂ හා ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරීත්වය, ප්‍රදරුවෙකුගේ ගතිලක්ෂණ, ජාතික ප්‍රතිසංස්කරණ වැඩසටහන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග පිළිබඳව ද යොමුත් දරුවන්ගේ භාවික හා ඔවුන් පෙන්නවන වර්ගයන් පිළිබඳව දැනුම හා අවබෝධය මැන බලනු ලැබේ.

ප්‍රශ්න අංක 28 සිට 35 දක්වා නිපුණතා 10-11 (රෙදිපිළි තාක්ෂණය) යටතේ සකස් කර ඇත. මෙම ප්‍රශ්නවලින් මැහුම් ක්‍රම හඳුනා ගැනීම, මැසීමේ දී භාවිතවන ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ හඳුනා ගැනීම, ප්‍රදර හා ප්‍රමා ඇඳුම්වල යොදා ගන්නා මැහුම් ක්‍රමවලට අමතරව කෙඳිවල සංයුතිය පිළිබඳව ලබා ඇති දැනුම හා කුසලතා ඇගයීමට අපේක්ෂිතය.

ප්‍රශ්න අංක 36 සිට 40 දක්වා නිපුණතා අංක 01 සහ 02ට (ගෘහ කළමනාකරණය) අදාළව සකස් කර ඇත. නිවෙස් නිර්මාණයේ දී යොදා ගන්නා මෝස්තර මූලධර්ම, නිවෙස් සංවිධානය හා නිවෙස් අලංකරණය හා සම්බන්ධ වර්ණ භාවිතය මෙන්ම සහ නිවෙස් සැලසුම් කිරීම පිළිබඳව ද දැනුම, අවබෝධය මැන බැලීමට මෙම ප්‍රශ්න සකස් වී ඇත.

இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

රනසාය

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2024 (2025)
க.பொ.த. (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2024 (2025)

විෂය අංකය
பாட இலக்கம்

85

විෂයය
பாடம்

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

I පත්‍රය - පිළිතුරු
I பத்திரம் - விடைகள்

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

විශේෂ උපදෙස් } එක් පිළිතුරකට ලකුණු
விசேட அறிவுறுத்தல் } ஒரு சரியான விடைக்கு

01

බැගින්
புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் 01 X 40 = 40

පහත නිදසුනෙහි දක්වන පරිදි බහුවරණ උත්තරපත්‍රයේ අවසාන තීරුවේ ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.
கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பல்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பல்தேர்வு
வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிக.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව
சரியான விடைகளின் தொகை

25

40

I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු
பத்திரம் I இன் மொத்தப் புள்ளி

25

40

II පත්‍රය

සාක්ෂාත් කරගන්නා ඉගෙනුම් වල

II පත්‍රය ප්‍රශ්න 07 කින් සමන්විත වන අතර පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. මෙම විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ නිපුණතා මට්ටම් කිහිපකින් කොටස් 10 කින් යුක්ත ප්‍රශ්නයකි.

- ❖ ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම පුද්ගල පෝෂණ අවශ්‍යතා, ආහාර පිළියෙල කිරීම හා පිසීම ඇඳුම් සඳහා සුදුසු මොස්තර නව යොවුන්වියේ සංවර්ධනය ප්‍රදර්ශනය රැකබලා ගැනීම ගෘහ ආහාරයන්තර හා බාහිර අලංකරණය පිළිබඳ ලබා ගත් දැනුම අවබෝධය හා විශ්ලේෂණය මත බැලීම අරමුණු කර ගෙන ඇත.

02 වන ප්‍රශ්නය රෙදිපිළි තාක්ෂණය කොටස හා සම්බන්ධ වේ. විය රෙදිපිළිවල ඇති ගුණාත්මක බව මූලික මැනුම් ක්‍රම පතරොම් භාවිතය පිළිබඳ අවශ්‍ය දැනුම අවබෝධය මත බැලීමට සකස් කර ඇත.

03 වන ප්‍රශ්නය ආහාර හා පෝෂණයට අදාළව සකස් කර ඇති අතර බොජුන් පත් සැකසීම ආහාරවල ගුණාත්මක බව පිළිබඳ සිසුන් තුළ ඇති දැනුම අවබෝධය මත බැලීම සඳහා සකස් කර ඇත.

04 වන ප්‍රශ්නය ආහාර හා පෝෂණය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව බොජුන්පත්, පිසීමේ ක්‍රම සම්බන්ධ දැනුම අවබෝධය හා විශ්ලේෂණය හා කියාව මත බැලෙන ලෙස සකස් වී ඇත.

05 වන ප්‍රශ්නය ගෘහ කළමනාකරනය පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය මත බැලීමට ද ගෘහ සම්පත් කළමනාකරණයේදී දැනුම ආකල්ප පිළිබඳ අවබෝධය මත බැලීමට ද නිවස සැලසුම් කිරීම පිළිබඳ කුසලතා මෙන්ම නිර්මාණශීලී හැකියා මත බැලීමට සකස් කර ඇත.

06 වන ප්‍රශ්නය හා 07 වන ප්‍රශ්නය තුළින් ළමා සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව දරුවන් රැක බලා ගැනීම. ගර්භණි භාවයේ වැදගත්කම. යොවුන්වියේ දරුවන් පිළිබඳ විශ්ලේෂණ හා සංස්ලේෂණය මෙන්ම දැනුම අවබෝධය හා උසස් මානසික හැකියාව මත බැලීම සඳහා සකස් වී ඇත.

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2024 (2025)

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

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

විද්‍යාලයීය ශාලාවේ පැවැත්වීමට නියමිත සාහිත්‍ය දිනය හා එහි ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී සංවිධානය කිරීම 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන්ට පැවරී ඇත. ඊට සම්බන්ධව අලංකාරණය සහ සංග්‍රහ කටයුතු ද ඔවුන් විසින් සිදුකිරීමට නියමිත ය. ආරාධිත අමුත්තන් සඳහා වන සංග්‍රහ කටයුතු ගෘහ විද්‍යාගාරයේ පැවැත්වෙනු ඇත. මේ සඳහා වන මෙස ඇතිරිල්ල සහ අත්පිස්නා නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් එකඟ වූහ.

මෙම උත්සවය ඉතා උත්කර්ෂවත් අන්දමින් පැවැත්වීම ඔවුන්ගේ බලාපොරොත්තුවයි.

- (i) මෙම සිසුන්ගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න.
- (ii) සාහිත්‍ය දිනයේ සංග්‍රහය සඳහා පේස්ට් භාවිතයෙන් සකස් කළ හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
- (iii) මෙම අවස්ථාව සඳහා පිපුම් කාරකයක් යොදා සකස් කළ හැකි ආහාර වර්ගයක් සඳහන් කර, ඊට අදාළ පිපුම් කාරකය නම් කරන්න.
- (iv) අමුත්තන් හට නැවුම් අඹ පානයක් පිළිගැන්වීමට තීරණය කර ඇත. එහි අඩංගුවන පෝෂක දෙකක් ලියන්න.
- (v) ගෘහ විද්‍යාගාරයේ සංග්‍රහ මේසයෙහි ඇතිරිල්ල අලංකාර කිරීමට යොදාගත හැකි ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (vi) මෙහි දී භාවිත කරන අත්පිස්නා අලංකාර කිරීම සඳහා සුදුසු එම්බ්‍රොයිඩර් මෝස්තරයක් අඳින්න.
- (vii) මෙම උත්සවය සංවිධානය කිරීම සිසුන්ගේ සමාජීය වර්ධනයට ඉවහල් වේ. මෙයට හේතු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- (viii) මෙම සිසුන් සඳහා ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන මගින් ලබා දෙන එන්නත නම් කරන්න.
- (ix) විද්‍යාලයීය ශාලාව සකස් කිරීමේ දී 'අවධාරණය' සහ 'විධීමක් තුලනය' පිළිබිඹු කරන ආකාරය බැගින් සඳහන් කරන්න.
- (x) මෙම උත්සවය හා සම්බන්ධ 'කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය' යන්න අර්ථ දක්වන්න.

01. (i)

- ප්‍රෝටීන්
- කැල්සියම්
- යකඩ
- ශක්තිය
- සින්ක්
- විටමින් A
- B කාණ්ඩයේ විටමින්

කරුණු 20 ලකුණු 02

(ii)

- පැටිස්
- පේස්ට් රෝල්ස්
- පේස්ට් බාස්කට්
- ඉක්ලෙයාර්ස්

කරුණු 20 ලකුණු 02

(iii)

- හොට් ඩෝග්
- බනිස්
- බර්ගර් බනිස්
- කේක්

- සිස්ට්

- බේකින් පවුඩර්

ලකුණු 02

(iv)

- විටමින් C
- විටමින් A/ බීටා කැරොටින්
- කාබොහයිඩ්‍රේට්/ ශක්තිය
- තන්තු
- කැල්සියම්
- පොටෑසියම්

කරුණු 20 ලකුණු 02

(v)

- රේන්ද ඇල්ලීම
- ටසල් කිරීම
- ඇප්ලික් කිරීම
- එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීම
- රිබන් ඇල්ලීම
- මුද්‍රණය
- පැච් වර්ක්
- බකික්
- පෝරුවාවිය
- බඳන වාටියක් යෙදීම
- පින්තාරු කිරීම

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

(vi) (එම්බ්‍රොයිඩර් මෝස්තරයක් අඳින්න.)

සුදුසු රූපසටහනකට ලකුණු 02

(vii)

- සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම
- නායකත්වය ගැනීම
- ඉවසීම
- බෙදා හදා ගැනීම
- එකමුතු බව
- ස්වයත්වය
- අන්මනවලට ගරු කිරීම
- වගකීම් සහගතව කටයුතු කිරීම
- සමාජය තුළ මනා සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීම

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

(viii) M.M.R. එන්නත / රුබෙල්ලා එන්නත

ලකුණු 02

(ix)

අවධාරණය

- පෝඩියම් එක මතට අලංකාර මල් සැරසිල්ලක් තැබීම
- වේදිකාවේ පිටුපස බිත්තියට අලංකාර මල් සැරසිල්ලක් තැබීම
- වේදිකාවේ තිරය මත මල් මෝස්තර නිර්මාණය කිරීම
- ශාලාවේ දෙපස බිත්තිවල අලංකාර මල් සැරසිලි නිර්මාණය කර තැබීම

විධිමත් කුලනය

- ශාලාවේ දෙපස එක සමානව පුටු තබා තිබීම
- ශාලාවේ දෙපස බිත්ති දෙකෙහි එක හා සමාන සැරසිලි නිර්මාණය කර තිබීම
- ශාලාව තුළ දෙපස විදුලි පංකා සමානව තිබීම
- ශාලාව තුළ දෙපස විදුලි බුබුලු සමානව තිබීම

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

- (x) අපේක්ෂිත අරමුණු ඉටු කර ගැනීම සඳහා සීමිත සම්පත් කාර්යක්ෂම ලෙස උපයෝගී කර ගැනීමේදී අනුගමනය කරන ක්‍රියාවලිය කළමනාකරණය ක්‍රියාවලියයි.

හෝ

අපේක්ෂිත අරමුණු කරා යාම සඳහා නිශ්චිත පියවර ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රියාවලිය කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියයි.

ලකුණු 02

මුළු ලකුණු 20

2. (i) ළමා ඇඳුම්වල ගුණාත්මකබවට හේතු වන ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.
- (ii) ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී පතරොම භාවිත කිරීමෙන් සැලසෙන වාසි තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) සටහන් ලියන්න.
- (a) ළදරු ඇඳුම්වල වාටිය අද්දර අලංකාර කරගැනීම සඳහා යොදාගත හැකි විවිධ මැස්ම
- (b) ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී භාවිත වන සැඟවැටි මැස්ම

(i)

- උචිත රෙදි වර්ග වීම
- දරුවාගේ ක්‍රියාකාරකම්වලට බාධා ඇති නොවන ආකාරයට මසා තිබීම
- වයසට උචිත මෝස්තර ඇතුළත් වීම
- මෝස්තර අලංකාර වීම
- දරුවාගේ වයසට සරිලන පන්ත (Style) වලින් යුක්ත වීම
- පහසුවෙන් ඇඟලැමට හා ගැලවීමට හැකි වීම
- මනා නිමාවන්ගෙන් යුක්ත වීම
 - මුට්ටු
 - කරහැඩය
 - විවරය
- මැසීමේ ක්‍රමවත් බව
- නිවැරදි මැහුම් ක්‍රම
- නිවැරදි වර්ණ ගැලපීම

කරුණු 3 කට ලකුණු 03

(ii)

- ඇඳුම් කැපීමේ කාර්යය ක්‍රමවත්ව කළ හැකි වීම
- රෙදි පිරිමසා ගත හැකි වීම
- මූලික පතරොම භාවිතයෙන් වෙනත් පන්ත ගොඩනගා ගත හැකිවීම
- එකම පන්තය වාර කිහිපයක් මැසීමේදී රෙදි කපා ගැනීමේ පහසුව
- විවිධ හැඩයන්ට අනුව (දිගටි/ විකර්ණකාරව) කොටස් කපා ගත හැකි වීම
- එකවර ඇඳුම් තට්ටු කිහිපයක් කපා ගත හැකි වීම

කරුණු 3 කට ලකුණු 03

(iii)

(a) ඇඳුමක වාටිය අලංකාර කර ගැනීම සඳහා

- සිප්පි මැස්ම යෙදීම
- ඉදිකටු රේන්දය මැසීම
- බිලැන්කට් මැස්ම යෙදීම
- ඇඹරුම් මැස්ම යෙදීම
- බික්කු මැස්ම (නූලක් එය මත තබා බික්කු හැඩයට මැස්ම යෙදීම)

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

(b) සැඟි වාටි මැස්ම

හැඳින්වීම

වාටි මැසීමේ දී යොදාගනු ලබන මැහුම් ක්‍රමයකි.

- මූලික මැහුම් ක්‍රමයකි/ ස්ථිර මැහුම් ක්‍රමයකි.
- දකුණේ සිට වමට මසනු ලබන මැස්මකි.

මැසීමේදී (මතුපිටින් නොපෙනෙන සේ) රෙදි දෙපොට අතරින් නූලයවා 1/2" පමණ දුරින් නැමු වාටියෙහි ඉදිකටුව මතු කර වාටි මැස්මක් යොදන්න.

ලකුණු 02

මුළු ලකුණු 10

3. අවුරුදු 8ක් වයසැති පිරිමි දරුවන් දෙදෙනෙකුට සාසලට රැගෙන යාම සඳහා A සහ B ලෙස නම් කරන ලද ආහාරවේල් දෙකක් මව්වරුන් ලබා දී ඇත.

A - බටර් කැවුරු බර්ගර් බන්
බිත්තර ඔම්ලට්

B - පළවළු හා බිත්තර මිශ්‍ර නූඩල්ස්
තක්කාලි සහ මුණු මිශ්‍ර සලාදය

(i) ඉහත ආහාර වේල් දෙක අතුරෙන් ස්වල්පතාවයෙන් පෙළෙන දරුවකු සඳහා සුදුසු ආහාරවේල නම් කරන්න. එසේ තෝරා ගැනීමට හේතු දෙකක් දක්වන්න.

(ii) ඉහත සඳහන් කර ඇති බිත්තර ඔම්ලට් සාදාගන්නා ආකාරය ලියන්න.

(iii) තෝරාගත් ආහාර වේලෙහි ගුණාත්මකඛව රැකගැනීම සඳහා පිළියෙල කිරීමේ දී සහ පිසීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙක වැගිත් ලියන්න.

(i) B ආහාර වේල

- පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලයි (කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, විටමින් බනිජ යන පෝෂක කොටස් සියල්ල අඩංගුය)
- තත්තු බහුල වීම
- සමබල ආහාර වේලක් වීම
- ශක්තිය අඩු, වැඩි පෝෂණයක් සැපයීම
- මේද ප්‍රමාණය සහ කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රමාණය A ආහාර වේලට වඩා අඩු වීම

ලකුණු 03

(ii) බිත්තර ඔමලට

- බිත්තර ගැසීම
- ලියා ගත් රතුළුණු, අමු මිරිස්, තක්කාලි, ලුණු, ගම්මිරිස් එක් කර මිශ්‍ර කිරීම
- තැටියක් ලිප මත තබා රත් කර තෙල් ආලේප කිරීම
- රත්වූ තැටියට ගසා ගත් මිශ්‍රණය දමා කරකවා මද ගින්නේ පිසීම
- පියන වසා පිස සුදු වේලාවකින් අනෙක් පැත්ත හරවා පිසීම

ලකුණු 03

(iii) පිළියෙල කිරීමේදී

- එළවලු කැපීමට පෙර සේදීම
- ලුණු මිශ්‍ර ජලයෙන්/ ක්ලෝරින් මිශ්‍ර ජලයෙන් සේදීම
- කැපීම - මුවහත් පිහියකින් අඩු වේලාවක් තුළ
- සාමාන්‍ය කැබලිවලට කපා ගැනීම (විටමින් විනාශ නොවන ලෙස)
- රසගැන්වීමට ස්වාභාවික රසකාරක / කුළුබඩු භාවිතය
- මිශ්‍ර කිරීම - ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඇතුළුවීම අවම වන ලෙස පිරිසිදු හැඳිවලින් මිශ්‍ර කිරීම/ ආහාරය සමඟ ප්‍රතික්‍රියා නොකරන මිශ්‍ර කිරීමේ උපකරණ (හැඳි) භාවිතය.

පිසීමේදී

- පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වන ලෙස අවම වේලාවක් තුළ පිස ගැනීම
- වර්ණය ආරක්ෂා වන ලෙස (එළවළු) පිස ගැනීම
- ප්‍රතික්‍රියා නොකරන මෙවලම් භාවිතය (මල නොබැඳෙන බදුන් සුදුසුය)
- ආහාරය අමු වීම හෝ අධික ලෙස තැම්බීම සිදු නොවන ලෙස සැකසීම

ලකුණු 04

මුළු ලකුණු 10

4. රාත්‍රි ආහාර වේලක් සඳහා යොදාගත් බොජුන්පහ පහත දැක්වේ.

- ආටා රොටි
- ග්‍රීල් කරන ලද මාළු
- ග්‍රීන් පීස් සහ අල වැංජනය

(i) ඉහත ආහාර වේලෙහි පෝෂණ අගය සඳහන් කරන්න.

(ii) මෙම ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී සිදුවන ප්‍රධාන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම පිළිවෙළින් ලියන්න.

(iii) ඉහත ආහාර වේල සඳහා තෝරාගත් මාළු, ඇඹුල් කියල් ලෙස පිළියෙල කර ඇසුරුම් කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පියවර ගැලීම් සටහනක් ඇසුරෙන් දක්වන්න.

(i) ආටා රොටි

- කාබොහයිඩ්‍රේට්
- විටමින් B₁
- යකඩ
- තන්තු බහුල වීම

ග්‍රීල් කරන ලද මාළු

- සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන
- ඔමේගා 3 මේද අම්ලය
- B කාණ්ඩයේ විටමින් - උදා : ෆෝලික් අම්ලය, B₁₂
- කැල්සියම්
- යකඩ අඩංගු වීම
- විටමින් A, D

ග්‍රීන් පීස් හා අල ව්‍යංජනය

- ප්‍රෝටීන්
- කාබොහයිඩ්‍රේට්
- කැල්සියම්
- විටමින් A
- යකඩ
- මේදය
- ආහාරමය තත්ත්ව

කරුණු 3 කට ලකුණු 03

(ii) ආටා රොට් - සන්නයනය (෧.01)

ග්‍රීල් කරන ලද මාළු - විකිරණය (෧.01)

ග්‍රීන් පීස් හා අල ව්‍යංජනය - සංවහනය (෧.01)

කරුණු 3 කට ලකුණු 03

(iii) මාළු ඇඹුල් කියල්

- තෝරාගත් මාළු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයේ කැබලිවලට කපා සෝදා ගැනීම.
- ↓
- ගම්මිරිස්, ගොරකා සහ ලුණු එකට අඹරා කපා සෝදාගත් මාළු කැබලි හා මිශ්‍ර කර ගැනීම.
- ↓
- සාදාගත් මිශ්‍රණය මැටි බඳුනක අතුරා ජලය ඉවත්වන තුරු මදගින්නේ පිස ගැනීම.
- ↓
- නිවෙන්නට තබා අසුරා ගැනීම.

ලකුණු 04

මුළු ලකුණු 10

5. (i) ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක් සකස් කිරීමෙන් අත්වන වාසි තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) එක වර්ෂ ගැලපුමක් ඇසුරෙන් නිදහ කාමරයක් අලංකාර කරගත හැකි අයුරු පැහැදිලි කරන්න.
- (iii) සටහන් ලියන්න.
- (a) නිවසක ඉම විහරණය
- (b) රාශිකරණය

- (i)
- වියදම් සඳහා වැයවන මුදල් ප්‍රමාණය දැනගත හැකිවීම
 - අන්‍යවශ්‍ය වියදම්වලට ප්‍රමුඛතාව ලබා ගත හැකි වීම
 - ආදායමට සරිලන ලෙස වියදම් කිරීමට මග පෙන්වීම
 - ඉතිරි කිරීමට පෙලඹීම

කරුණු 3 කට ලකුණු 03

- (ii) එකම වර්ණයේ විවිධ අගයයන් හා තීව්‍රතාවයන් යොදාගනිමින් විවිධ ස්ථාන කාමරය තුළ වර්ණ ගැන්වීම

උදා :-

- ලා නිල් බිත්ති, දුඹුරු වර්ණ දොර ජනෙල්, නිල් සුදු මිශ්‍ර ජනෙල් රෙදි යෙදීම.
- නිල් හා සුදු වර්ණ ඇඳ වැස්ම යෙදීම
- දුඹුරු වර්ණ මල් බදුනක නිල් වර්ණ මල් යෙදීම
- කළු, කඳු නිල්, සුදු මිශ්‍ර-බිත්ති සැරසිලි යෙදීම

ලකුණු 03

(iii)

(a) ශ්‍රම විභජනය

එක් එක් පුද්ගලයාට කළ හැකි කාර්ය ප්‍රමාණය අනුව කාර්ය භාරය වෙන් කිරීමයි. පවුලේ විවිධ සාමාජිකයන් එක්ව කාර්ය නිම කරයි. ඒ තුළින් වාසි සැලසේ.

එනම්,

- කාර්ය මතාව ඉටුවීමෙන් තෘප්තියක් ලැබේ.
- විවිධ ගුණාංග පවුල තුළ වර්ධනය වේ.
- තමා කළ යුතු වැඩ කොටස් නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීමට පෙළඹීම.
- කුඩා දරුවන් ද වැඩ කිරීමට පෙළඹීම තුළින් වගකීම් දැරීමට පුහුණු වීම.
- විවේකය හා විනෝදය සඳහා කාලය යොදා ගැනීමට හැකි වීම
- පවුලේ සාමාජිකයින් සියලු දෙනාගේ ම සහයෝගය හා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීමට හැකි වීම
- ඉවසීම හා පරාර්ථකාමී බව ආදී ගුණාංග වර්ධනය වීම.

ලකුණු 02

(b) රාශිකරණය

නිවසක විවිධ කාර්යයන් අවම ශ්‍රමයකින් උපරිම පහසුකම් සපයා ගත හැකි ආකාරයට විවිධ කොටස් එකිනෙකට යාබදව ගොනු කිරීමයි.

උදා :-

- නිදන කාමරයට යාබදව නාන කාමරය හා වැසිකිළිය තිබීම
- විසිත්ත කාමරය තුළ කෑම කාමරය යොදා ගැනීම
- ආලින්දය විසිත්ත කාමරයට යාබදව තිබීම

ලකුණු 02

මුළු ලකුණු 10

6. (i) පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයේ අවධි තුන ලියන්න.

(ii) ගර්භිණී අවධියෙහි අවදානම් සාධක ලෙස හඳුන්වන සංජානනීය රෝග දෙකක් නම් කරන්න. මින් ඇතිවන අහිතකර බලපෑම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(iii) ළදරු අවධිය තුළ සිඝ්‍ර වාලක වර්ධනයක් පෙන්වුම් කරයි. උදාහරණ හතරක් මගින් පැහැදිලි කරන්න.

(i)

- ඩිම්බ අවධිය
- කලල අවධිය
- හූණ අවධිය

ලකුණු 03

(ii)

- තැලසීමියාව
- හිමොග්ලියාව
- ❖ මෙම තත්ත්වය නිසා ගර්භනී මවට මෙන්ම වැඩෙන භූණයාටද හානි කර විය හැකිය
- ❖ භූණයේ විකෘතිතා ඇති විය හැකිය
- ❖ ප්‍රසූතියේදී මවට අපහසුතා ඇති විය හැකිය

ලකුණු 03

(iii)

- මුනින් අතට හැරීමෙන් පසුව හිස ඔසවයි
- අත් පා චලනය කරයි
- ගෙල ඔසවයි
- මුනින් අතට සිටින විට අත් දෙක තබා පපුව ඔසවයි
- වාඩි වීමට හැකියාව ලබයි
- යමක් ගැනීමට අත දිගු කරයි
- උදව් ඇතිව වාඩි වෙයි
- අත්ලෙන් අල්ලයි
- තනිව වාඩි වෙයි
- අතින් අතට යම් යම් දේ මාරු කරයි
- උඩු අතට සිට මුනින් අතටත් මුනින් අතට සිට උඩු අතටත් හැරෙයි
- ඇඟිලි තුඩුවලින් අල්ලයි
- දනගායි
- උදව් ඇතිව නැගිටයි
- උදව් ඇතිව ඇවිදයි
- උදව් නැතිව නැගිටයි
- තනිව ඇවිදයි
- ක්‍රීඩා භාන්ඩ දෙකක් එකට ගසමින් සෙල්ලම් කරයි

ලකුණු 04

මුළු ලකුණු 10

7. (i) 'දුස්සමාහිතබව' හඳුන්වන්න.
- (ii) 'යොවුන් වියේ විත්තවේග ප්‍රකාශනය ක්ෂණික හා තීව්‍රබවක් පෙන්නුම් කරයි.' උදාහරණ තුනක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- (iii) යොවුන් දරුවන්ගේ මානසික වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ හතරක් පැහැදිලි කරන්න.

(i)

- ඒ ඒ වයසට අනුව සමාජයේ අනුමත හැසිරීම් රටාවලට අනුගත වීමේ නොහැකියාවයි.

ලකුණු 03

(ii)

- දඩබ්බර ලෙස හැසිරීම
- කථා නොකර සිටීම
- බැන වදියි
- මුරන්ඩු වර්ගයා පෙන්වයි
- කෝපාවේගය පෙන්නුම් කරයි
- තනිව සිටීමට පෙළඹේ
- එකට එක කථා කරයි
- කලහකාරී වේ.

ලකුණු 03

(iii)

- පැහැදිලිව අදහස් ප්‍රකාශ කරයි
- වාග්මාලාව පුළුල් වේ.
- කථන හැකියාව වර්ධනය වේ.
- නිරීක්ෂණයට පෙළඹේ.
- මතකය තීව්‍ර වේ.
- විත්තන හැකියාව දියුණු වේ.
- අවධානය වර්ධනය වේ.
- තර්කන හැකියා පෙන්වයි.
- සංජානන හැකියාව ලබයි.
- නිර්මාණාත්මක හැකියාවන් සඳහා යොමු වේ.
- ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව ලබයි.

ලකුණු 04

මුළු ලකුණු 10