38809

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි /முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

85 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2025(2026)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2025(2026)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2025(2026)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	**I, II**	**පැය තුනයි**
மனைப் பொருளியல்	I, II	மூன்று மணித்தியாலம்
Home Economics	I, II	*Three hours*

අමතර කියවීම් කාලය - **මිනිත්තු 10 යි**
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

උපදෙස්:

* **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
* අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරා ගන්න.
* **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
* එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. ග්ලුටනින් සහ ඇවිඩින් යන ප්‍රෝටීන පිළිවෙළින් අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍ය යුගලය මින් කුමක් ද?
(1) සහල් සහ කිරි (2) මාළු සහ ඉරිඟු
(3) තිරිඟු සහ බිත්තර (4) කිරි සහ මස්

2. විටමින් A, රෙටිනෝල් ලෙස අඩංගු වන ආහාර ප්‍රභවය වන්නේ මින් කුමක් ද?
(1) මාළු (2) කැරට් (3) මුකුණුවැන්න (4) අඹ

3. මාෂබෝගයක් සහ තෙල් සහිත බීජයක් පිළිවෙළින් අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍ය යුගලයක් වන්නේ
(1) මුං ඇට සහ බෝංචි ය. (2) රටකජු සහ පරිප්පු ය.
(3) උඳු සහ පොල් ය. (4) දඹල සහ කජු ය.

4. පහත ඛනිජ සලකන්න.
A - අයඩින් B - ක්ලෝරින් C - ෆ්ලෝරයිඩ්
ඉහත ඒවා අතුරෙන් මේස ලුණුවල අඩංගු වන ඛනිජ/ය වන්නේ
(1) A පමණි. (2) A හා B පමණි.
(3) A හා C පමණි. (4) A, B හා C යන සියල්ල ම ය.

5. තුවාල සුවවීම සඳහා වඩාත් වැදගත් වන විටමින් වර්ග දෙක ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.
(1) ෆෝලික් අම්ලය සහ විටමින් C (2) තියැසින් සහ විටමින් D
(3) විටමින් A සහ විටමින් K (4) විටමින් C සහ විටමින් K

6. ආහාර පිරමීඩයට අනුව දෛනික ආහාරවේලට එළවලු අඩංගු කළ යුතු ප්‍රමාණය කොපමණ ද?
(1) ප්‍රමාණ 1-2 අතර (2) ප්‍රමාණ 2-4 අතර
(3) ප්‍රමාණ 3-5 අතර (4) ප්‍රමාණ 6-11 අතර

7. පහත දැක්වෙන ජීරණ ශ්‍රාවයන් සලකන්න.
A - ආමාශයික යුෂ B - අග්න්‍යාශයික යුෂ C - ආන්ත්‍රික යුෂ
ඉහත ඒවා අතුරෙන් ප්‍රෝටීන ජීරණය සඳහා අවශ්‍ය එන්සයිම අඩංගු වන ශ්‍රාව/ය වන්නේ
(1) A පමණි. (2) A හා B පමණි.
(3) A හා C පමණි. (4) A, B හා C යන සියල්ල ම ය.

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

8. දරුවකු සඳහා පළමුවන විටමින් A අධිමාත්‍රාව ලබාදෙන වයස් සීමාව කුමක් ද?
(1) ඉපදුණු වහාම (2) මාස 6 ට පසුව
(3) අවුරුදු 1 ට පසුව (4) අවුරුදු 5 ට පසුව

9. නව යොවුන් වියේ දරුවකුගේ ලිංගික පරිනතිය සඳහා වැදගත් වන පෝෂකයක් වන්නේ
(1) විටමින් A ය. (2) කැල්සියම් ය. (3) සින්ක් ය. (4) විටමින් B_2 ය.

10. පහත ආහාර අතුරෙන් මුල් ළමා වියේ දරුවකු සඳහා පෝෂ්‍ය තත්ත්වය සහ සෞඛ්‍යවත්බව අතින් සුදුසු **නොවන** ආහාරය වන්නේ කුමක් ද?
(1) චොකලට් කේක් (2) පලා පිට්ටු
(3) පලතුරු සලාද (4) බිත්තර බුල්ස් අයි

11. උස 150 cm සහ බර 50 kg වන වැඩිහිටි පුද්ගලයකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයෙහි (BMI) අගය වන්නේ
(1) 20 කි. (2) 22 කි. (3) 25 කි. (4) 28 කි.

12. සලාදයක එළවලු සිහින් දිගටි ආකාරයට කපා තිබුණි. මෙම කැපීමේ ක්‍රමය හඳුන්වන්නේ
(1) පෙයිසැන් ක්‍රමය ලෙස ය.
(2) බෘනුවාස් ක්‍රමය ලෙස ය.
(3) මැසඩොයින් ක්‍රමය ලෙස ය.
(4) ජූලියන් ක්‍රමය ලෙස ය.

13. ආහාර පිසීමේ ක්‍රම සහ එම එක් එක් ක්‍රමය මගින් පිසින ආහාරය බැගින් පහත දක්වා ඇත. මින් **සාවද්‍ය** යුගලය තෝරන්න.
(1) උදු වාෂ්පයෙන් තැම්බීම - ලැවරියා (2) ගිනි අඟුරු යට පිසීම - කොස් ඇට
(3) බ්‍රේස් කිරීම - පුඩින් (4) කබලේ පිළිස්සීම - සහල්

14. නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන පිළිබඳ පහත කරුණු සලකන්න.
A - ක්ෂීරණ අවධියේදී ශක්ති අවශ්‍යතාව මුල් මාස 6න් පසුව අඩුවේ.
B - වයස අවුරුදු 60න් පසුව කැල්සියම් අවශ්‍යතාව වැඩි වේ.
C - නව යොවුන් වියේ ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන්ගේ ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව සමාන ය.
මේ අතුරෙන් නිවැරදි වන්නේ
(1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) C පමණි. (4) A හා B පමණි.

15. පහත ඒවා අතුරෙන් නිවසක භෝජන සංග්‍රහයක් පැවැත්වෙන අවස්ථාවකදී පිළිපදිනු ලබන නිවැරදි සිරිත කුමක් ද?
(1) සංග්‍රහකයා මේසයෙහි පටු පැත්තෙන් අසුන් ගත යුතු ය.
(2) ප්‍රධාන අමුත්තා සංග්‍රහකයාට වම් පසින් අසුන් ගත යුතු ය.
(3) සංග්‍රහකයා හා අමුත්තන් එකවර අසුන් ගත යුතු ය.
(4) ආහාර ගැනීමෙන් පසුව බඳුන් ඉවත් කිරීම වම් පසින් සිදු කළ යුතු ය.

16. ආහාරවල සිදුවන ස්වයං වියෝජනය හෙවත් ස්වයං ජීර්ණයට උදාහරණයක් වන්නේ
(1) පාන් පෙති මත කලු පුල්ලි ඇතිවීමයි.
(2) දියර කිරි කැටි ගැසී තිබීමයි.
(3) පලතුරු පැසීම හෝ ඉදීමෙන් පසුව කුණුවීමයි.
(4) වම්බටු කපා තැබීමෙන් පසුව කහට පිපීමයි.

17. ආහාර පරිරක්ෂණය හා සම්බන්ධ පහත කරුණු සලකන්න.
A - අඹ චට්නි සෑදීමේදී යොදන විනාකිරි මගින් pH අගය වැඩි කරයි.
B - මාලු ඇඹුල්තියල් සෑදීමේදී යොදන පරිරක්ෂක වනුයේ ගම්මිරිස් සහ ගොරකා ය.
C - කොස් හා දෙල් වියළීමට පෙර බ්ලාන්ච් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය ය.
මේ අතුරෙන් නිවැරදි වන්නේ
(1) A පමණි. (2) C පමණි. (3) A හා B පමණි. (4) B හා C පමණි.

[තුන්වැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂයන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් ලබා ගැනීමට Past Papers Wiki වෙත පිවිසෙන්න

18. නව යොවුන් විය හා සම්බන්ධ වැකි කිහිපයක් පහත දැක්වේ. නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
(1) මුල් ළමා විය මෙන්ම, එය ජීවන චක්‍රයේ උපරිම වර්ධන වේගයක් පෙන්නුම් කරන අවධියකි.
(2) 'මල්වරවීම' යෞවනෝදයට එළඹීමත් සමගම ගැහැනු දරුවන් පමණක් පෙන්වන ලක්ෂණයකි.
(3) පිරිමි දරුවන්ගේ ශාරීරික වර්ධන වේගයේ උච්චතම කාලය අවුරුදු 14 දී පමණ සිදු වේ.
(4) ගැහැනු දරුවන්ගේ අස්ථි ඝනත්වයෙන් වැඩිවන අතරම පේශී වර්ධනය ද වේගවත් වේ.

19. ටෙස්ටස්ටෙරෝන් හෝමෝනය ස්‍රාවය වන්නේ
(1) වෘෂණ මගිනි. (2) ශුක්‍ර ප්‍රනාල මගිනි.
(3) පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය මගිනි. (4) වෘෂණ කෝෂ මගිනි.

20. ළමා සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) ආරයෙන් ලැබුණු ලක්ෂණ පරිසරයේ බලපෑම් මගින් වෙනස් කළ හැකි වේ.
(2) ළදරුවකුගේ භාවිකයන් ක්ෂණික මෙන්ම ස්ථාවර බවක් පෙන්නුම් කරයි.
(3) පළමු වසර අවසානයේදී බර, උපත් බර මෙන් හතර ගුණයක් පමණ වේ.
(4) යොවුන් අවධියේ මානසික වර්ධනය හා භාෂා වර්ධනයේ සහසම්බන්ධතාවයක් ඇත.

21. ගොනෝරියා (සුදු බිංදුම) නමැති ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනය පිළිබඳ **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) කාන්තා හා පිරිමි දෙපාර්ශවයටම ඇතිවිය හැකි ය.
(2) 90% ක් පමණ ආසාදිත කාන්තාවන් බාහිර රෝග ලක්ෂණ පෙන්වයි.
(3) මෙම ආසාදන තත්ත්වය කාන්තාවන්ගේ මඳසරු භාවයට හේතු වේ.
(4) ප්‍රතිජීවක ඖෂධ මගින් සාර්ථකව සුව කළ හැකි ය.

22. ගර්භනීභාවය හා සම්බන්ධ නිරවද්‍ය කරුණ කුමක් ද?
(1) හෝමෝන අසමතුලිතතාව ආර්තවය නතරවීමට බලපාන එක් හේතුවකි.
(2) ගර්භණී මවකගේ රුධිර හිමොග්ලොබින් මට්ටමෙහි කඩඉම් සීමාව රුධිර ඩෙසි ලීටරයට ග්‍රෑම් 12-13 ක් වේ.
(3) පාද ඉදිමීම හා ආහාර අරුචිය දෙවන ත්‍රෛමාසිකය තුළ පෙන්නුම් කරයි.
(4) උස වැඩි බව හා වයස වැඩි බව ගර්භණී අවධියේ අවදානම් සාධක ලෙස හැඳින්වේ.

23. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය ලෙස හඳුන්වන්නේ
(1) සති 34 කි. (2) සති 36 කි.
(3) සති 38 කි. (4) සති 40 කි.

24. පූර්ව ප්‍රසව සායනයක කිහිපවාරයක් සිදු කරනු ලබන පරීක්ෂණ/පරීක්ෂා දෙකක් වන්නේ
(1) Rh සාධකය සහ ශරීර බර ය.
(2) රුධිර පීඩනය සහ මුත්‍රා පරීක්ෂණය ය.
(3) රුධිර ඝනය සහ රුධිර පීඩනය ය.
(4) මුත්‍රා පරීක්ෂණය සහ Rh සාධකය ය.

25. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ඩිම්බහරනයෙන් පසුව පරිණත ඩිම්බය පැලෝපීය නාලයේ අග කොටසෙහි දී සංසේචනය වේ.
(2) සංසේචනය වීමෙන් අනතුරුව සෛල විභජනයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස යුක්තාණුව මොරියුලාවක් බවට පත්වේ.
(3) සංසේචනයේ සිට මාස තුන වන තෙක් කාලසීමාව කලල අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.
(4) සංසේචනයෙන් පසු මාස තුනේ සිට ප්‍රසවය තෙක් කාලසීමාව භ්‍රෑණ අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.

26. නවජ දරුවා පිළිබඳ **සාවද්‍ය** කරුණ කුමක් ද?
(1) හිසෙහි වට ප්‍රමාණය 25cm ක් පමණ වේ.
(2) ස්නායු පද්ධතිය හොඳින් වර්ධනය වී නොමැත.
(3) සිරුරේ දිග 50cm ක් පමණ වේ.
(4) උපතින් පසු පළමු දින 10 තුළ උපත් බර සුළු වශයෙන් අඩු වේ.

27. ළදරුවකුට ලබදෙන ප්‍රතිශක්තීකරණ එන්නත් පිළිබඳ නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
(1) මාස 3 අවසානයේදී පෝලියෝ එන්නත - දෙවන මාත්‍රාව ලබා දෙයි.
(2) මාස 6 අවසානයේදී පෙන්ටාවේලන්ට් එන්නත - තෙවන මාත්‍රාව ලබා දෙයි.
(3) මාස 9 අවසානයේදී MMR එන්නත - පළමු මාත්‍රාව ලබා දෙයි.
(4) මාස 12 අවසානයේදී ජපනිස් එන්සෙෆලයිටිස් එන්නත ලබා දෙයි.

28. එක්තරා මූට්ටුවක් මසන පියවර පහත දැක්වේ.
- සිහින් නූල් දුවවීම මගින් රෙදි දෙපොට මූට්ටු කරයි.
- මූට්ටුවෙහි පිටුපස පලුවෙන් අඩක් කපා ඉවත් කරයි.
- රෙදි දෙපොට දිග හැර, වාටියක් ලෙස පිටුපසට නවා වාටි මැස්ම යොදයි.

මෙම මූට්ටුව වනුයේ
(1) ප්‍රංශ මූට්ටුවයි.
(2) පැතලි මූට්ටුවයි.
(3) විවෘත පැතලි මූට්ටුවයි.
(4) අතිච්ඡාදන මූට්ටුවයි.

29. මැස්මක් පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A - වාටියක් මැසීමේදී පළල නොවෙනස්ව තබා ගැනීමට උපකාරී වේ.
B - විසිතුරු මැස්මක් ලෙස භාවිත වේ.
C - ආරෝපණය කිරීමේදී මෝස්තරය රඳවා තබා ගැනීමට යොදා ගනී.

මේ අතුරෙන් නූල් ඇදීම හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ/ය වනුයේ
(1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) A හා C පමණි. (4) B හා C පමණි.

30. එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීමේදී 'පිරවිලි මැස්ම' ලෙස හඳුන්වන මැහුම් ක්‍රම දෙකක් ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.
(1) දිග කොට මැස්ම සහ ප්‍රංශ ගැට මැස්ම
(2) සැටින් මැස්ම සහ බ්ලැන්කට් මැස්ම
(3) හුරුළුකටු මැස්ම සහ ගැටපිස්මේන්තු මැස්ම
(4) දිග කොට මැස්ම සහ සැටින් මැස්ම

31. ළදරු ඇඳුම් නිර්මාණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
(1) පතරොමෙහි ඉදිරිපස හා පිටුපස කර ගැඹුර සමාන වේ.
(2) කැපීමේදී රෙද්දෙහි නොපිට මත පතරොම තැබිය යුතු ය.
(3) උරහිස් මැසීම සඳහා සරල මූට්ටුව භාවිත කරයි.
(4) කර මැසීමට පෙර විවරය මසා නිම කළ යුතු ය.

32. පතරොම් නිර්මාණය පිළිබඳ නිවැරදි කරුණ වන්නේ
(1) නිර්මාණ රේඛා සහ මැසීමේ රේඛා එකම වර්ණයකින් දැක්වීම ය.
(2) දිගත් රේඛාව සලකුණු කිරීම සහ වක්‍ර රේඛා නිදහස් අතින් ඇඳීම ය.
(3) වක්‍ර රේඛා සහ සරල රේඛා ඇඳීමේදී අඩිකෝදුව භාවිත කිරීම ය.
(4) නිර්මාණ රේඛා හා මැහුම් වාසි කඩඉරි මගින් දැක්වීම ය.

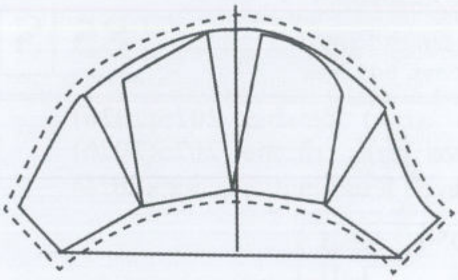
33. ඇඳුම් නිර්මාණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) රෙද්දක දළ බව ඉවත් කිරීමට ජලයේ පොඟවා, වේලා, ස්ත්‍රික්ක කළ යුතු ය.
(2) දක්කු රේඛා සලකුණු කිරීමේදී රෙද්ද හා පතරොම අතර කාබන් කඩදාසිය තැබිය යුතු ය.
(3) උපාංග නිර්මාණයේදී අක් සැරසිලි යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය ය.
(4) බොත්තම් කාසවල සෘජු අද්දර හා කැපුම් අද්දර මැසීමට බොත්තම් කාස මැස්ම යොදා ගනී.

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂයන්ට අදාළ ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් ලබා ගැනීමට Past Papers Wiki වෙත පිවිසෙන්න

Past Papers Wiki

34.



ඉහත රූපසටහනින් දැක්වෙන්නේ

(1) ඉහළට රැළි සහිත බෝරිච්චි අත්පන්නයයි.
(2) පහළට රැළි සහිත බෝරිච්චි අත්පන්නයයි.
(3) මූලික අත්පන්නයයි.
(4) ඉහළට හා පහළට රැළි සහිත බෝරිච්චි අත්පන්නයයි.

35. ළමා ගවුම නිර්මාණය හා සම්බන්ධ **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) අංශ මූට්ටු නිම කිරීම සඳහා බ්ලැන්කට් මැස්ම යෙදිය හැකි ය.
(2) අත්පන්නය රැළි කිරීම සඳහා භාවිත කළ යුත්තේ සිහින් නූල් දුවවීමයි.
(3) පිටුපස විවරය මැසීම සඳහා යොදාගනු ලබන්නේ විකර්ණාකාර පටියකි.
(4) කර මසා නිම කර ගැනීම සඳහා පෝරු වාටිය යෙදිය හැකි ය.

36. පහත ඒවා අතුරෙන් සිසිල් වර්ණ දෙකක් සඳහන් වරණය තෝරන්න.

(1) දම් සහ නිල්
(2) නිල් සහ කොළ
(3) කහ සහ දම්
(4) කොළ සහ කහ

37. පවුලක භෞතික, සමාජයීය සහ මානසික අවශ්‍යතා වන්නේ, පිළිවෙළින්

(1) අධ්‍යාපනය, ආහාර පාන සහ රැකවරණය ය.
(2) ගෘහ උපකරණ, සෙනෙහස සහ ඇඳුම් පැළඳුම් ය.
(3) නිවාස, පරිත්‍යාගශීලීබව සහ සෞඛ්‍ය පහසුකම් ය.
(4) ගෘහභාණ්ඩ, සහයෝගය සහ ආදරය ය.

38. පහත ලක්ෂණ සලකන්න.

A - ජනෙල් පියන් සඳහා පාරදෘශ්‍ය වීදුරු යොදා තිබීම
B - බිත්තිවල උණුසුම් වර්ණයක් ආලේප කර තිබීම
C - ඇතුළතට විවෘත වන ලී දොරක් සවිකර තිබීම

ඉහත ලක්ෂණ අතුරෙන් නිවසක විසිත්ත කාමරයක දක්නට ලැබෙන නිවැරදි ව්‍යුහමය ලක්ෂණ/ය වන්නේ

(1) B පමණි.
(2) C පමණි.
(3) A හා B පමණි.
(4) A හා C පමණි.

39. නාන කාමරය සහ වැසිකිළිය සඳහා වඩාත් ම සුදුසු සංවාතන ක්‍රමය කුමක් ද?

(1) ෆැන්ලයිට්
(2) වා කවුළු
(3) ග්‍රිල්
(4) යකඩ දැල්

40. කාමරයක හරස් සංවාතනයට නිදසුනක් වන්නේ

(1) සමාන්තර බිත්ති දෙකක දොර ජනේල යෙදීමයි.
(2) යාබද බිත්ති දෙකක දොරවල් යෙදීමයි.
(3) දොර සහ ජනේල එකම බිත්තියක යෙදීමයි.
(4) යාබද බිත්ති දෙකක ජනේල යෙදීමයි.

❊ ❊

PAST PAPERS WIKI

[හයවැනි පිටුව බලන්න.

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි /முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

85 | S | I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2025(2026)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2025(2026)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2025(2026)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II
மனைப் பொருளியல் I, II
Home Economics I, II

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

* **පළමුවන** ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න **හතරක්** තෝරා ගෙන, ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
* **පළමුවන** ප්‍රශ්නයට ලකුණු **20** ක් හිමි වන අතර, අනෙකුත් සෑම ප්‍රශ්නයකට ම ලකුණු **10** බැගින් හිමි වේ.

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

සමන් සහ තුෂාරි නාගරික ප්‍රදේශයක ජීවත් වන විවාහක යුවලකි. තුෂාරි පළමු දරුවා අපේක්ෂාවෙන් පසුවන්නීය. වයස 29 ක් වන සමන්ගේ ශරීර බර 60 kg කි. සමන් රජයේ රැකියාවක යෙදෙයි. ඔහු දිනපතා රැකියාවට යන්නේ පාපැදියෙනි. අධිබර තත්ත්වයේ පසුවන තුෂාරිගේ මව ද ඔවුන් සමඟ ජීවත් වේ. ඔවුන්ගේ නිවස කාමර පහකින් සමන්විත ය. නිවස ඉදිරිපස ගෙවත්තෙහි ඔවුන් තම පරිභෝජනය සඳහා ආහාරබෝග කිහිපයක් වගා කර ඇත.

(i) 'අධිබර තත්ත්වය' අර්ථ දක්වන්න.

(ii) තුෂාරිට අයඩීන් ලබාදීම වැදගත් වේ. හේතු **දෙකක්** ලියන්න.

(iii) සමන්ගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාව කැලරි කොපමණ වේ ද?

(iv) ඉදිරිපස ගෙවත්තෙහි ඔවුන් විවිධ පලා වර්ග වගා කර ඇත. ඉන් සැපයෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ **දෙකක්** නම් කරන්න.

(v) බිහිවීමට නියමිත ළදරුවා සඳහා අවශ්‍ය රෙදිපිළි සහ ඇඳුම් මැසීමට තුෂාරි තෝරාගත යුතු කපු රෙදි වර්ග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(vi) ළදරුවා සඳහා ඇය නිර්මාණය කරන ලද ළදරු ඇඳුම්වල විවර පියවීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රම **දෙකක්** ලියන්න.

(vii) තුෂාරිට මාතෘ සායනයේදී කරනු ලැබූ VDRL පරීක්ෂණයේ වැදගත්කම කුමක් ද?

(viii) ගර්භණී අවධියේ සති 12 සම්පූර්ණ වූ පසු සායනයෙන් ඇයට ලබාදුන් එන්නත නම් කර එය ලබා දුන් ආකාරය සඳහන් කරන්න.

(ix) ඔවුන්ගේ නිවසෙහි බහුකාර්ය ගෘහභාණ්ඩ කිහිපයක් ඇත. එවායින් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(x) ඔවුන්ගේ ඉදිරිපස ගෙවත්තෙහි පස සෝදායාම වැළැක්වීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** යෝජනා කරන්න.

2. (i) ළදරු ඇඳුමක් අලංකාර කරගත හැකි ආකාර **තුනක්** ලියන්න.

(ii) විකර්ණාකාර පටි දෙකක් කපා මූට්ටු කරගන්නා අයුරු රූපසටහන් ඇසුරෙන් දක්වන්න.

(iii) මතුපිට විසිතුරු කරන ලද කුෂන් කවරයක් මසා නිම කරන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

3. (i) 'කාලීන මන්දපෝෂණය' හඳුන්වන්න.

(ii) දිගු කාලීන ප්‍රෝටීන ඌනතාවයෙන් පෙළෙන දරුවකු පෙන්වන රෝග ලක්ෂණ **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

(iii) ළමා අවධිය තුළ ඇතිවන අයඩීන් ඌනතාවයේ බලපෑම උදාහරණ **හතරක්** ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

[හත්වැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂයන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් ලබා ගැනීමට Past Papers Wiki වෙත පිවිසෙන්න

Past Papers Wiki

4. (i) 'ආහාර පිසීම වැදගත් වේ'. ඒ සඳහා හේතු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

(ii) ආහාර වේල්වල වැඩිපුර කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු කිරීමේ **අහිතකර** ප්‍රතිඵල **තුනක්** ලියන්න.

(iii) ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී භාවිත කරන 'ඝන පිටි මෝලි' සහ 'පේස්ට්‍රි' හඳුන්වන්න. ඒ එකිනෙකට උදාහරණ **දෙක** බැගින් ලියන්න.

5. (i) නිවසක බිම් සැලැස්මක් ඇඳීමේදී භාවිත වන 'සංකේත' **තුනක්** ඇඳ ඒවා නම් කරන්න.

(ii) පවුලක් සඳහා ප්‍රජා පහසුකම්වලින් සැපයෙන සේවාවන් **තුනක්** ලියන්න.

(iii) ගෘහ කාර්යයන්හිදී උපයෝගී කරගන්නා මානව නොවන සම්පත් **හතරක්** සඳහන් කර, ඉන් **දෙකක්** පැහැදිලි කරන්න.

6. (i) 'ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය' හඳුන්වන්න.

(ii) ගර්භනී මවකගේ පෝෂණ තත්ත්වය කෙරෙහි පූර්ව ප්‍රසව සායනයට සහභාගිවීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.

(iii) සටහන් ලියන්න.

(a) HIV ආසාදනය

(b) ගර්භාෂය

7. (i) ළදරුවා අතිරේක ආහාරවලට හුරු කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

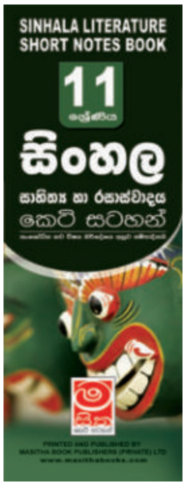
(ii) ළදරු අවධිය තුළ සිදුවන භාෂා වර්ධනය සඳහා දෙමාපියන් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය කරුණු **තුනක්** ඇසුරෙන් සඳහන් කරන්න.

(iii) නිවසේදී කුඩා දරුවෙකුට සිදුවිය හැකි අනතුරු **හතරක්** සඳහන් කර ඒ එක් එක් අනතුරු වැළැක්වීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ගය බැගින් ලියන්න.

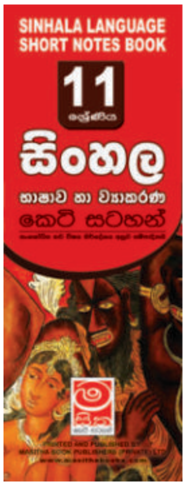
* * *

11 ශ්‍රේණිය කෙටි සටහන් පොත් සංශෝධිත නව විෂය නිර්දේශයේ පාඩමෙන් පාඩමට

Rs : 300

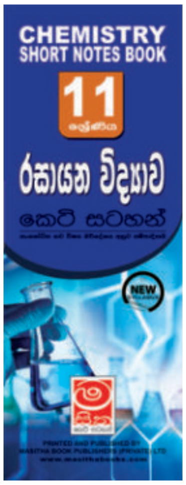


Rs : 300



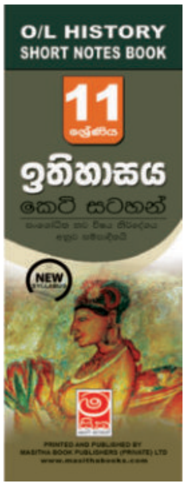
Rs : 300

Rs : 300

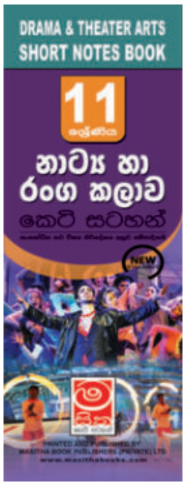


Rs : 300

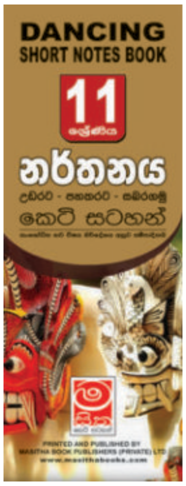
Rs : 300



Rs : 350



Rs : 300



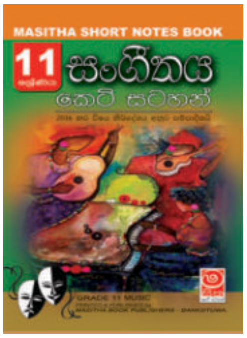
Rs : 300

Rs : 200

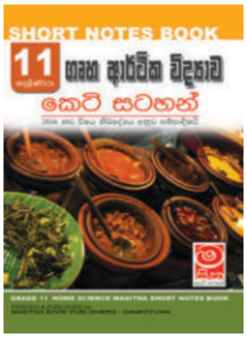
Rs : 200

Rs : 200

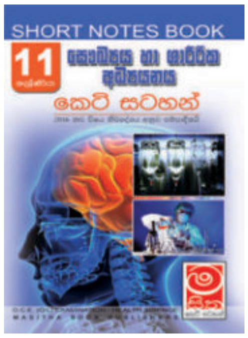
Rs : 250



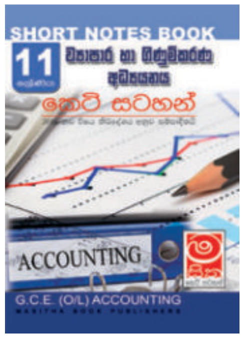
Rs : 250



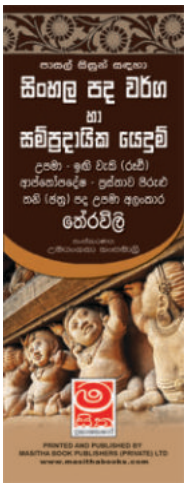
Rs : 200



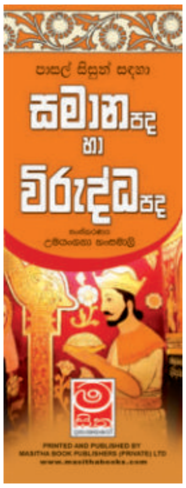
Rs : 200



Rs : 200

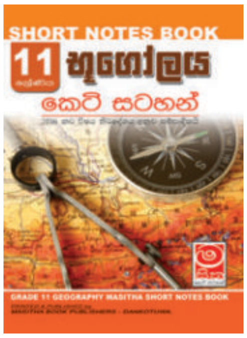


Rs : 300

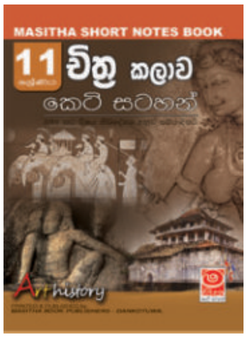


Rs : 300

Rs : 200



Rs : 200



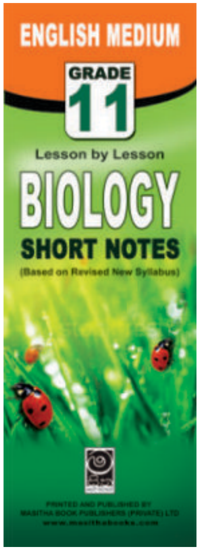
Rs : 250

Rs : 650

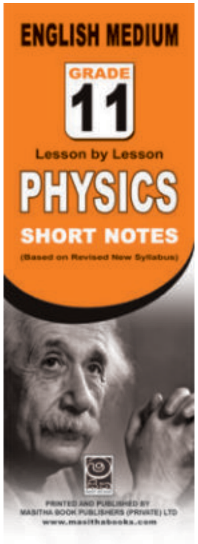
මෙම කෙටි සටහන් පොත් සකස් කොට ඇත්තේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය මගින් සම්පාදනය කොට ඇති නව විෂය නිර්දේශය අනුව, විෂය ප්‍රවීණත්වයෙන් යුත් සම්පාදක මණ්ඩලයක් විසිනි, එහෙයින් මෙහි අන්තර්ගත සියලු සටහන් එම විෂය නිර්දේශයේ සෑම මාතෘකාවක්ම ආවරණයකොට තිබේ. මෙම ග්‍රන්ථ සම්පාදනය කිරීමේ දී පූර්ණ අවධානය යොමුකොට ඇත්තේ සිසුන්ට මෙන්ම ගුරුවරුන්ට ද අවශ්‍යයෙන්ම මතකයේ තබා ගත යුතු සියලු කරුණු අන්තර්ගත කරමින් වන හෙයින් වෙනත් අතිරේක ග්‍රන්ථ පරිහරණයකින් තොරව වුවද අදාල විෂය නිර්දේශයේ වැදගත් කරුණු සියල්ල ඉතා පහසුවෙන් හැදෑරීමේ මෙන්ම මතකයේ රඳවා ගැනීමේ හැකියාව ද ලැබෙනු ඇත.

LOL.LK
LOL STORE (PVT) LTD
CASH ON DELIVERY
VISA
mastercard
koko
037 20 60 110
071 77 74 440
Buy Now
CLICK HERE

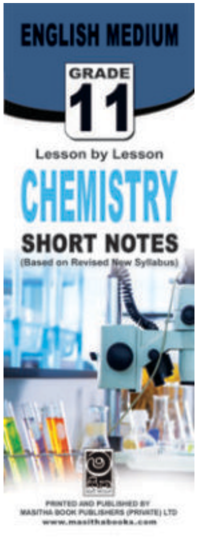
11 ශ්‍රේණි ඉංග්‍රීසි මාධ්‍ය කෙටි සටහන් පොත් ENGLISH MEDIAM SHORT NOTE BOOKS Rs 180/-



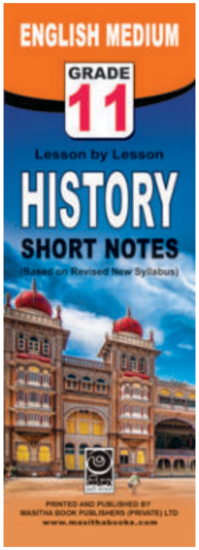
Rs : 180



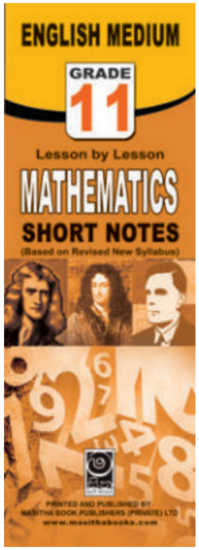
Rs : 180



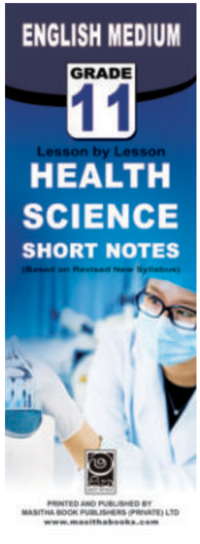
Rs : 180



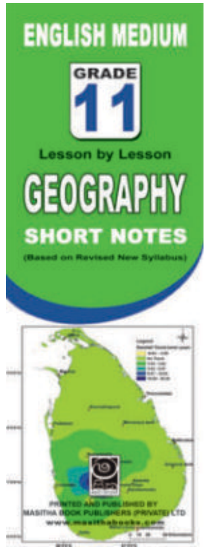
Rs : 180



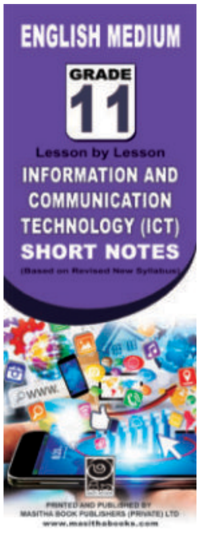
Rs : 180



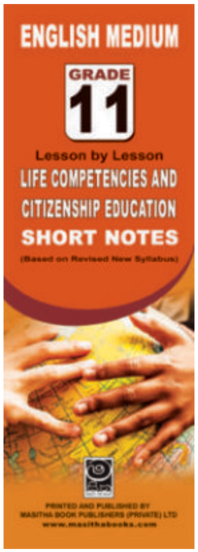
Rs : 180



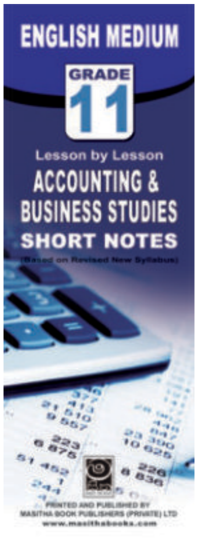
Rs : 180



Rs : 180



Rs : 180



Rs : 180

මෙම කෙටි සටහන් පොත් සකස් කොට ඇත්තේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය මගින් සම්පාදනය කොට ඇති නව විෂය නිර්දේශය අනුව, විෂය ප්‍රවීණත්වයෙන් යුත් සම්පාදක මණ්ඩලයක් විසිනි, එහෙයින් මෙහි අන්තර්ගත සියලු සටහන් එම විෂය නිර්දේශයේ සෑම මාතෘකාවක්ම ආවරණයකොට තිබේ. මෙම ග්‍රන්ථ සම්පාදනය කිරීමේ දී පූර්ණ අවධානය යොමුකොට ඇත්තේ සිසුන්ට මෙන්ම ගුරුවරුන්ට ද අවශ්‍යයෙන්ම මතකයේ තබා ගත යුතු සියලු කරුණු අන්තර්ගත කරමින් වන හෙයින් වෙනත් අතිරේක ග්‍රන්ථ පරිහරණයකින් තොරව වුවද අදාල විෂය නිර්දේශයේ වැදගත් කරුණු සියල්ල ඉතා පහසුවෙන් හැදෑරීමේ මෙන්ම මතකයේ රඳවා ගැනීමේ හැකියාව ද ලැබෙනු ඇත.

LOL.LK
LOL STORE (PVT) LTD
CASH ON DELIVERY
VISA
mastercard
KOKO
037 20 60 110
071 77 74 440
Buy Now
CLICK HERE