



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

28 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය



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

අවසන් සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

පටුන	පිටුව
ලකුණු ප්‍රදානය කිරීම පිලිබඳ සාරාංශය	02
අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම පිලිබඳ උපදෙස්	03
ලකුණු ලැයිස්තු පිළියෙල කිරීම පිලිබඳ උපදෙස්	04
උත්තර ලකුණු කිරීමේ පොදු ශිල්පීය ක්‍රම	05
I පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ	07
I පත්‍රයේ ලකුණු දීමේ පටිපාටිය	16
II පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ	17
II පත්‍රයේ ලකුණු දීමේ පටිපාටිය	20

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ) විභාගය - 2025

28 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

ලකුණු ප්‍රදානය කිරීමේ සාරාංශය

1. ප්‍රශ්නය (අනිවාර්ය වේ.)

I - 02	
II - 02	
III - 02	
IV - 02	
V - 02	
VI - 02	
VII - 02	
VIII - 02	
IX - 02	
X - 02	
<hr/>	
ලකුණු 2 X 10 = 20	
<hr/>	

2. ප්‍රශ්නය

I - 02	
II - 04	
III - a - 02	
b - 02	
IV - a - 03	
b - 03	
<hr/>	
ලකුණු - 16	
<hr/>	

3. ප්‍රශ්නය

I - 03	
II - 03	
III - 04	
IV - 06	
<hr/>	
ලකුණු - 16	
<hr/>	

4. ප්‍රශ්නය

I - 03	
II - 05	
III - a - 04	
b - 04	
<hr/>	
ලකුණු - 16	
<hr/>	

5. ප්‍රශ්නය

I - 02	
II - 04	
III - 04	
IV - a - 03	
b - 03	
<hr/>	
ලකුණු - 16	
<hr/>	

6. ප්‍රශ්නය

I - 03	
II - 03	
III - a - 02	
b - 03	
IV - 05	
<hr/>	
ලකුණු - 16	
<hr/>	

7. ප්‍රශ්නය

I - 03	
II - 04	
III - 04	
IV - 05	
<hr/>	
ලකුණු - 16	
<hr/>	

8. ප්‍රශ්නය

I - 04	
II - 04	
III - 04	
IV - 04	
V - 04	
<hr/>	
ලකුණු 4 x 4 = 16	
<hr/>	

අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්

I පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම.

ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 50 දක්වා $50 \times 01 = 50$

II පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම.

පළමු ප්‍රශ්න සඳහා $10 \times 02 =$ ලකුණු 20

තෝරාගනු ලබන අනෙකුත් ප්‍රශ්න පහට $05 \times 16 =$ ලකුණු 80

එකතුව $20 + 80 =$ ලකුණු 100

ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණය සඳහා $=$ ලකුණු 200

අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම,

$$\left(\frac{(50 \times 2) + 100 + 200}{2} \right)$$

ලකුණු ලැයිස්තු පිළියෙළ කිරීම සඳහා උපදෙස්

- එක් එක් අයදුම්කරුවාට හිමි ලකුණු ලකුණු ලැයිස්තුවේ ප්‍රශ්න අංකවලට අනුකූලව යෙදිය යුතුය.
- ප්‍රශ්න අංකයට ඉදිරියෙන් ප්‍රශ්නයට නියමිත මුල් ලකුණු ප්‍රමාණය සටහන් කරන්න.
- ලකුණු සටහන් කිරීමේදී පැහැදිලිව ඉලක්කම් සටහන් කරන්න.
- ලකුණු ඇතුළත් කිරීමේදී යම් වැරදීමක් සිදුවුවහොත් එක් ඉරකින් කපා කෙටි අත්සන යොදා පැහැදිලිව ලියන්න.
- මැකීම හෝ මකන දියර (Correction Fluid) හෝ භාවිතා නොකරන්න.
- ලකුණු සටහන් කළ හා පරීක්ෂා කරන ලද පරීක්ෂකවරුන් දෙදෙනාම ලකුණු ලැයිස්තුවල අත්සන් කිරීම හා සංකේත අංක යෙදීම කළ යුතු වේ.

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 පරිදි කටයුතු කරන්න.

1. උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමට රකුපාට බෝල් පොයින්ට් පැනක් පාවිච්චි කරන්න.
2. සෑම උත්තරපත්‍රයකම මුල් පිටුවේ සහකාර පරීක්ෂක සංකේත අංකය සටහන් කරන්න. ඉලක්කම් ලිවීමේදී පැහැදිලි ඉලක්කමෙන් ලියන්න.
3. ඉලක්කම් ලිවීමේදී වැරදුණු අවස්ථාවක් වේ නම් එය පැහැදිලිව තනි ඉරකින් කපා හැර නැවත ලියා කෙටි අත්සන යොදන්න.
4. එක් එක් ප්‍රශ්නයේ අනු කොටස්වල පිළිතුරු සඳහා හිමි ලකුණු ඒ ඒ කොටස අවසානයේ Δ ක් තුළ ලියා දක්වන්න. අවසාන ලකුණු ප්‍රශ්න අංකයත් සමඟ \square ක් තුළ, භාග සංඛ්‍යාවක් ලෙස ඇතුළත් කරන්න. ලකුණු සටහන් කිරීම සඳහා පරීක්ෂකවරයාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඇති කීරුව භාවිත කරන්න.

උදාහරණ : ප්‍රශ්න අංක 03

(i) \checkmark $\triangle \frac{4}{5}$

(ii) \checkmark $\triangle \frac{3}{5}$

(iii) \checkmark $\triangle \frac{3}{5}$

03 (i) $\frac{4}{5}$ + (ii) $\frac{3}{5}$ + (iii) $\frac{3}{5}$ = $\square \frac{10}{15}$

බහුවරණ උත්තරපත්‍ර : (කවුළු පත්‍රය)

1. අ.පො.ස. (උ.පෙළ) හා තොරතුරු තාක්ෂණ විභාගය සඳහා කවුළු පත්‍ර දෙපාර්තමේන්තුව මගින් සකසනු ලැබේ. නිවැරදි වරණ කපා ඉවත් කළ සහතික කරන ලද කවුළුපතක් ඔබ වෙත සපයනු ලැබේ. සහතික කළ කවුළු පත්‍රයක් භාවිත කිරීම පරීක්ෂකගේ වගකීම වේ.
2. 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 තිබෙන්නට පුළුවන. එසේ මකන ලද අවස්ථාවකදී පැහැදිලිව මකා නොමැති නම් මකන ලද වරණය මත ද ඉරක් අඳින්න.
3. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබන්න. නිවැරදි පිළිතුර \checkmark ලකුණකින් ද, වැරදි පිළිතුර 0 ලකුණකින් ද වරණ මත 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 අදින්න. ලකුණු දිය හැකි ස්ථානවල හරි ලකුණු යෙදීමෙන් එය පෙන්වන්න.
2. ලකුණු සටහන් කිරීමේදී ඕවර්ලන්ඩ් කඩදාසියේ දකුණු පස තීරය යොදා ගත යුතු වේ.
3. සෑම ප්‍රශ්නයකටම 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 :

මෙවර සියලු ම විෂයන්හි අවසාන ලකුණු ඇගයීම් මණ්ඩලය තුළදී ගණනය කරනු නොලැබේ. එබැවින් එක් එක් පත්‍රයට අදාළ අවසාන ලකුණු වෙත වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවලට ඇතුළත් කළ යුතු ය. I පත්‍රය සඳහා බහුවරණ පිළිතුරු පත්‍රයක් පමණක් ඇති විට ලකුණු ලැයිස්තුවට ලකුණු ඇතුළත් කිරීමෙන් පසු අතුරෙන් ලියන්න. අනෙකුත් උත්තරපත්‍ර සඳහා විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.

I පත්‍රයේ අභිමතාර්ථය

බහුවරණ ප්‍රශ්න 50 කින් සමන්විත වන අතර ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂයයට අදාළ සියලුම නිපුණතා ආවරණය වන පරිදි මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය සකසා ඇත.

එක් එක් නිපුණතාවයෙහි විෂය කරුණු ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය සහ ඒවායින් අපේක්ෂිත අරමුණු අනුව ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත.

අංක 1 - 4 දක්වා ප්‍රශ්න සකස් ඇත්තේ ප්‍රශස්ථ ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම යන නිපුණතාවයට අදාළවය. මෙහිදී දැනුම අවබෝධය භාවිත කරමින් නිරීක්ෂණය තුළින් විශ්ලේෂණය, ඇගයීම හා නිර්මාණය තුළින් උසස් මානසික හැකියා ප්‍රගුණ කර ගැනීමේ හැකියා ප්‍රගුණ කර ඇති අයුරු මැන බැලේ.

අංක 5 - 22 දක්වා ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ආහාර හා පෝෂණය සම්බන්ධ නිපුණතාවලට අනුකූලවය. මෙහි ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය හා හැකියාවන් මැන බැලීමට වන අතර පරීක්ෂණය, නිරීක්ෂණය හා නිගමනය මෙන්ම සිසුන් තුළ ඇති ප්‍රායෝගික හැකියා ප්‍රගුණ කර ඇති ආකාරය පිළිබඳව ඇගයීමට ලක් කර ඇත.

අංක 23 - 31 දක්වා ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ රෙදිපිළි තාක්ෂණය පිළිබඳ විෂය කරුණු පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය භාවිතය යන කුසලතා මැන බැලේ. මේ තුළින් විවිධ මැනුම් ක්‍රම, ගෙනුම් ක්‍රම පිළිබඳව න්‍යායාත්මක දැනුම විමසා බැලීම තුළින් පන්ති කාමරයේ ඉගෙන ගන්නා න්‍යායාත්මක දැනුම ප්‍රායෝගිකව විමසා බැලීම තුළින් ප්‍රායෝගික හැකියාව ප්‍රගුණ කර ඇති ආකාරය ඇගයීමට ලක් කර ඇත.

අංක 32 - 33 දක්වා ප්‍රශ්න අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය පිළිබඳ දැනුම අවබෝධය භාවිතය මැන බලයි.

අංක 34 - 36 දක්වා ප්‍රශ්න විවේක කාලය සංවරණය සඳහා යොදා ගැනීම පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය භාවිතය පිළිබඳ දැනුම ප්‍රගුණ කිරීම පිළිබඳව විමසා බලනු ලැබේ.

අංක 37 - 40 දක්වා ගෘහයට සැපයෙන සේවාවන් පිළිබඳ දැනුම අවබෝධය මෙන්ම ආකල්ප ගොඩ නගා ගැනීම සහ ප්‍රායෝගික හැකියා මැන බැලේ.

අංක 41 - 44 තුළින් සම්පත් ප්‍රශස්ථ ලෙස පරිභෝජනයට හා පරිසර හිතකාමී ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ දැනුම අවබෝධය හා භාවිතය ද ආකල්ප හා ප්‍රායෝගික කුසලතා ප්‍රගුණ වී ඇති දැයි ඇගයීමට ලක් කෙරේ.

අංක 45 - 48 ප්‍රශ්න තුළින් නව යොවුන් විය හා සම්බන්ධ දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය තුළින් නිරීක්ෂණය හා ඇගයීම් ආකල්ප මැන බලයි.

අංක 49 - 50 ව්‍යවසායකත්වය පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය මැන බැලේ.

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

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ) විභාගය, 2025
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (உயர் தர)ப் பரீட்சை, 2025
 General Certificate of Education (Adv. Level) Examination, 2025

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I
 மனைப் பொருளியல் I
 Home Economics I

28 S I

පැය දෙකයි
 இரண்டு மணித்தியாலம்
 Two hours

- උපදෙස්:**
- * සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - * උත්තර පත්‍රයේ නියමිත ස්ථානයේ ඔබේ විභාග අංකය ලියන්න.
 - * උත්තර පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා පිළිපදින්න.
 - * 1 සිට 50 තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට (1), (2), (3), (4), (5) යන පිළිතුරු එලිපි කිරීමේදී හෝ ඉතාමත් ගැලපෙන හෝ පිළිතුර තෝරාගෙන, එය උත්තර පත්‍රයේ පසුපස දැක්වෙන උපදෙස් පරිදි කතිරයක් (X) යොදා දැක්වන්න.

1. නිර්මාණකරණයේ මූලිකාංග දෙකකි.

(1) රේඛා සහ වර්තනාකම.	(2) තීව්‍රතාව සහ හැඩය.
(3) වර්තනාකම සහ වයනය.	(4) රේඛා සහ තීව්‍රතාව.
(5) හැඩය සහ වයනය.	
2. බාහිර හා අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණය හා සම්බන්ධ නිර්මාණකරණයේ මූලධර්ම හා බැඳී නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.

(1) දිග, පළල, උස, බර හා ප්‍රමාණය එකිනෙකට ගැලපීම සමානුපාතයයි.
(2) එකම ලක්ෂණය වක්‍රාකාරයෙන් පෙන්වුම් කිරීම ආසාත්මක රිද්මයයි.
(3) වර්ණය, වයනය සහ ප්‍රමාණය එකිනෙක ඉක්මවා යන සේ ප්‍රබලත්වය සීරු මාරු කර ගැනීම සමෝධානයයි.
(4) උපාංග, මධ්‍ය ලක්ෂයේ සිට අසමාන දුරින් පිහිටුවීම සමමිතික කුලනයයි.
(5) හැඩය, වර්ණය හා වයනය එකම ආකාරයෙන් ගැලපීම ඒකමිතියයි.
3. නිර්මාණයක ක්‍රියානුරූපී බව හා සම්බන්ධ වඩාත් ගැලපෙන ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ තෝරන්න.

A - ඒකාකාරී බවින් මිදී නූතන හැඩතලවලින් යුත් ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීම
B - ගොඩනැගිලි භාවිත කරන්නන්ගේ මානසික තත්ත්වයට වඩා ඔවුන්ගේ ශ්‍රමය ප්‍රමුඛ වීම
C - ගොඩනැගිලිවල ආලෝක ව්‍යුහ, ප්‍රාදේශීය නියාමන ප්‍රමිතීන්වලට අනුකූල වීම

(1) A පමණි.	(2) C පමණි.	(3) A සහ C පමණි.
(4) B සහ C පමණි.	(5) A, B, සහ C යන සියල්ලම ය.	
4. චිත්‍ර ශිල්පීන්, 'උයිබොනාසි වක්‍රය' යන සංකල්පය භාවිත කරනුයේ නිර්මාණකරණයේ කිනම් මූලධර්මය සඳහා ද?

(1) අසමමිතික කුලනය	(2) සමෝධානය
(3) ආසාත්මක රිද්මය	(4) අවධාරණය
(5) සමානුපාතය	
5. උක්, කිරි සහ පැලවෙන ධාන්‍යවල බහුලව අඩංගු වන ඩයිසැකරයිඩ පිළිවෙලින් අඩංගු වරණය තෝරන්න.

(1) මෝල්ටෝස්, ගැලැක්ටෝස්, සුක්‍රෝස්	(2) සුක්‍රෝස්, ලැක්ටෝස්, මෝල්ටෝස්
(3) මෝල්ටෝස්, සුක්‍රෝස්, ලැක්ටෝස්	(4) සුක්‍රෝස්, ගැලැක්ටෝස්, මෝල්ටෝස්
(5) ශ්ලකෝස්, සුක්‍රෝස්, ලැක්ටෝස්	
6. මහා පෝෂක පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) හැමිබු බිත්තර සුදු මදයේ ඇති පැලබිඳුමින් කැටි ගැසීම මගින් ප්‍රෝටීන ගුණ හානි වේ.
(2) රනිල බෝග සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන සඳහා උදාහරණ වේ.
(3) සියලුම ලිපිඩවල සංයුතිය වනුයේ කාබන්, හයිඩ්‍රජන් සහ ඔක්සිජන් ය.
(4) පාට්ටිය මත සැලබීම කාබොහයිඩ්‍රේටය පිණිසයි.
(5) ලිපිඩ යනු ගරීරයේ සමහර වෛලවල අඩංගු වන සංසන්දනයකි.

7. සංකාළිත සහ අසංකාළිත මේද අම්ලවලින් සරු ආහාර පිළිවෙළින් අඩංගු වරණය තෝරන්න.
- (1) මලිචි තෙල්, උගරු මස් (2) උගරු මස්, බටර්
 (3) මාළු, සෝයාබෝංචි තෙල් (4) උගරු මස්, මාළු
 (5) සෝයාබෝංචි තෙල්, මලිචි තෙල්
8. ආහාර තත්තු පිළිබඳව පහත ප්‍රකාශ සලකන්න.
- A - අත්තුවේ ආහාර ගමන් කරන කාලය අඩු කරයි.
 B - බැක්ටීරියා ක්‍රියාකාරීත්වය මගින් කෙටි දාම මේද අම්ල සාදයි.
 C - රුධිරගත කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනයට උපකාරී වේ.
- ඉහත කරුණු අතුරින් නිවැරදි ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ තෝරන්න,
- (1) A පමණි. (2) A සහ B පමණි.
 (3) A සහ C පමණි. (4) B සහ C පමණි.
 (5) A, B සහ C යන සියල්ලම ය.
9. පහත ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි වන්නේ කුමක් ද?
- (1) ෆෝලික් අම්ලය ලබාගත හැකි වන්නේ සත්ත්ව ආහාරවලින් පමණි.
 (2) අල වර්ගවල ප්‍රතිමක්සිකාරක අඩංගු වේ.
 (3) බිත්තරවල සියලුම ජල ද්‍රාව්‍ය විටමින් අඩංගු වේ.
 (4) මේදය රහිත කිරි, විටමින් A ප්‍රභවයකි.
 (5) ඔමේගා 6 අම්ලය ශරීරය තුළ නිපදවීමට හැකියාවක් ඇත.
10. B කාණ්ඩයේ විටමින් අඩංගු ආහාරයක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද? (3) මාළු
- (1) මුදුවාපු කිරි (2) සෝයාබෝංචි
 (4) බිම්මල් (5) එළවළු තෙල්
11. කාන්තාවකගේ බෝ නොවන රෝග අවදානම වැඩි කරන සාධකයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
- (1) BMI අගය 24 ක් වීම (2) නිවුඩ්ඩ් සහිත සහල් පමණක් පරිභෝජනය කිරීම
 (3) ඇපල් හැඩැති සිරුරක් පැවතීම (4) ශාක ආහාර පමණක් පරිභෝජනය කිරීම
 (5) ඉණ : උකුළු අනුපාතය 0.7 ක් වීම
12. ආහාර මාර්ග පද්ධතිය හා සම්බන්ධ පහත කරුණු සලකන්න.
- A - පින් යුෂ මිශ්‍ර වීම
 B - pH අගය 5.6-6.9 අතර පැවතීම
 C - පයෝලස නාලිකා තිබීම
 D - අග්න්‍යාශයික යුෂ ශ්‍රාවය වීම
- ඉහත කරුණු අතුරින් ලිපිට ජීරණය සහ අවශෝෂණය සඳහා බලපාන්නේ,
- (1) A සහ B පමණි. (2) A, B සහ C පමණි.
 (3) A, B සහ D පමණි. (4) A, C සහ D පමණි.
 (5) A, B, C සහ D යන සියල්ලම ය.
13. ආමාශයේ කෘත්‍යයක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?
- (1) ආහාරය ආම්ලික කිරීම (2) ප්‍රෝටීන ජීරණය අවසන් කිරීම
 (3) ආහාර යාන්ත්‍රිකව මිශ්‍ර කිරීම (4) ඇමයිලේස් එන්සයිමය අක්‍රිය කිරීම
 (5) හෝමෝන නිපදවීම
14. පහත කරුණු සලකන්න.
- A - කාලීන මන්දපෝෂණ තත්ත්වයකි.
 B - අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂකවල ගුණාත්මක බව අඩු වීම.
 C - අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂකයන්ගේ ප්‍රමාණාත්මක උනන්දුව.
- මේවා අතුරින් ක්වොමියෝකෝර් තත්ත්වය පිළිබඳ නිවැරදි වන්නේ,
- (1) A පමණි. (2) A සහ B පමණි.
 (3) A සහ C පමණි. (4) B සහ C පමණි.
 (5) A, B සහ C යන සියල්ලම ය.

AI/2025/28/S-I

- 3 -

15. ආහාර පිරමීඩයට අනුව ආහාර කාණ්ඩ හා ඒවාට අදාළ ජෛවික ආහාර ප්‍රමාණ පහත දක්වා ඇත.

ආහාර කාණ්ඩය	ජෛවික ආහාර ප්‍රමාණය
A - බන්, පාන්, ධාන්‍ය වර්ග, අල වර්ග	6 - 11
B - එළවළු	3 - 5
C - කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන	2 - 4

ඉහත ආහාර කාණ්ඩ හා ඒවාට අදාළ ආහාර ප්‍රමාණ නිවැරදිව ගැලපෙන ප්‍රකාශ වන්නේ.

- (1) A පමණි. (2) B පමණි.
- (3) A සහ B පමණි. (4) A සහ C පමණි.
- (5) A, B සහ C යන සියල්ලම ය.

16. අධිපෝෂණය වැළැක්වීමට සුදුසු ආහාර වේලක බහුලව අඩංගු විය යුතු ආහාර වර්ග යුගලයක් ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.

- (1) එළවළු සලාද, මාංශ බෝග
- (2) තෙල් සහිත ඇට වර්ග, පලතුරු
- (3) මෝල්ට් පාන, පලතුරු
- (4) තෙල් සහිත ඇට වර්ග, මෝල්ට් පාන
- (5) මාංශ බෝග, පියළි පලතුරු

17. පිසීමේ ක්‍රම පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- A - අවම කාලයක් තුළ පිසගැනීම සිදුවේ.
- B - පිසීම සඳහා මේදය ස්වල්පයක් භාවිත වේ.
- C - වියළි තාපයෙන් පිසීම සිදු වේ.
- D - මස්, මාළු පිසගැනීමට යොදා ගනී.

ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින් රෝස්ට් කිරීම හා සම්බන්ධ වනුයේ,

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

18. දිලීර විශේෂයක් වන ඇස්පරිලස් මිරයිසේ (*Aspergillus oryzae*) යොදා ගනිමින් නිෂ්පාදනය කරන ආහාරය මින් කුමක් ද?

- (1) විනාකිරි (2) සෝයා සෝස් (3) පලතුරු යුෂ
- (4) යෝගට් (5) මස් වර්ග

19. ආහාර පරිරක්ෂණය පිළිබඳ පහත ප්‍රකාශ සලකා බලන්න.

- A - දුම් ගැසීමේ දී දුමෙහි පවතින ඊතෝලික සංයෝග ආහාරය මතුපිට තැන්පත් වේ.
- B - ශීතනයේ දී ක්ෂුද්‍රජීවී ක්‍රියා නිෂේධනය වීමත් එන්සයිම අක්‍රිය වීමත් සිදු වේ.
- C - බෙර වියලනය භාවිත වනුයේ දුඛ ආහාර සඳහා පමණි.
- D - ආහාරය විනාඩි කිහිපයක් ජල වාෂ්පයට නිරාවරණය කිරීම මගින් බලාත්ඵකරණය කළ හැකිය.

මේවායින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වනුයේ,

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

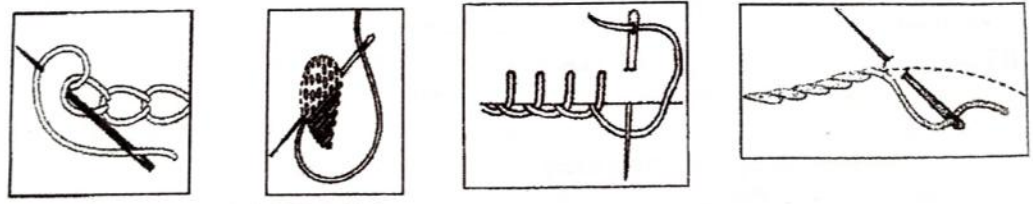
20. රස ප්‍රවර්ධක ලෙස ක්‍රියාකරන ආකලන දෙක අඩංගු වරණය තෝරන්න.

- (1) මොනොසෝඩියම් ග්ලූටමේට් (MSG) හා ඉනොසිනික් අම්ලය
- (2) ලෙසිනින් හා කාමොසින්
- (3) ප්‍රොපයිල් ගැලේට් හා මොනොසෝඩියම් ග්ලූටමේට්
- (4) ඉනොසිනික් අම්ලය හා ලෙසිනින්
- (5) කාමොසින් හා ප්‍රොපයිල් ගැලේට්

AI/2025/28/S-1

21. කෘත්‍රිම පරිරක්ෂණකාරක පිළිබඳ පහත කරුණු අතුරින් **සාවද්‍ය** කරුණ තෝරන්න.
- (1) ආහාරය මත වැඩෙන ශීර්ෂ හා ඇතැම් දිලීර වර්ග ද නිශේධනය කරයි.
 - (2) මාධ්‍යයේ pH අගය හා උෂ්ණත්වය මත ක්‍රියාකාරීත්වය රඳා පවතියි.
 - (3) නයිට්‍රිට් හා නයිට්‍රිට් උපරිම විෂ තත්ත්වයක් පෙන්වයි.
 - (4) බෙන්සොජීට්, කිරි නිෂ්පාදන සඳහා භාවිත වේ.
 - (5) සල්ෆයිට් අධිකව එකතු කිරීම ශ්වසන ආබාධ ඇති කරයි.
22. ඇසුරුම් ද්‍රව්‍යයක් වන පොලිඑතිලීන් ටෙරිනාලේට් (PET) පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
- (1) නැවත භාවිත කළ නොහැකි ය. (2) තෙල්වලට පාරගම්‍ය නොවේ.
 - (3) චතුර බෝතල් උදාහරණ වේ. (4) මිල සාධාරණ ය.
 - (5) ශක්තිමත් බවින් අඩු ය.
23. වාණිජ මැහුම් ක්‍රමවලදී ස්ථිර මැස්මක් ලෙස භාවිත **තොටත** මැහුම් ක්‍රමයකි,
- (1) නොපෙනෙන මැස්ම. (2) අත් මැස්ම. (3) අගුලු මැස්ම.
 - (4) තනි නූලේ දම්වැල් මැස්ම. (5) අත්වක් අගුලු මැස්ම.
24. **සාවද්‍ය** වැකිය තෝරන්න.
- (1) නිම් ඇඳුම් කර්මාන්තයේ දී ඇඳුම් දළ කැපීමකට භාජනය නොකර, අවසාන කැපීම සිදු කරන අවස්ථා ඇත.
 - (2) රෙදිවල තත්ත්ව පරීක්ෂාවේ දී වියමන, බර, විරෝධකවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව පරීක්ෂා කළ යුතු ය.
 - (3) රෙදි කැපීමේ දී භාවිත වන පටි කපුම් තලය, කැපීමේ දී රෙද්ද හරහා තිරස්ව ගමන් කරයි.
 - (4) එකකට වැඩි ප්‍රමාණයක් නූල් යෙදූ දම්වැල් මැස්ම අයත් වන්නේ 400 මැහුම් වර්ගයට ය.
 - (5) මේස රෙද්දෙහි හැඩය කුමක් වුව ද අත් පිස්නාව සමචතුරස්‍රාකාර හැඩයක් ගනී.
25. සෙන්ටිමීටර 175 ක් දිග හා සෙන්ටිමීටර 80 ක් පළල කැම මේසයක් සඳහා ඇතිරිල්ලක් නිර්මාණය කළ යුතුව ඇත. මේසයේ පැතිවලින් පහළට වැටෙන ප්‍රමාණය සෙන්ටිමීටර 30 කි. ඒ අනුව මේස ඇතිරිල්ලෙහි ප්‍රමාණය විය යුත්තේ,
- (1) සෙ.මි. 175 × සෙ.මි. 80 ය. (2) සෙ.මි. 182 × සෙ.මි. 87 ය.
 - (3) සෙ.මි. 190 × සෙ.මි. 95 ය. (4) සෙ.මි. 205 × සෙ.මි. 110 ය.
 - (5) සෙ.මි. 235 × සෙ.මි. 140 ය.

26. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම හතරක රූපසටහන් පහත දැක්වේ.



- මෙම මැහුම් ක්‍රම වනුයේ පිළිවෙලින්,
- (1) බ්ලැන්කට් මැස්ම, නැටි මැස්ම, දම්වැල් මැස්ම හා සැටින් මැස්ම ය.
 - (2) දම්වැල් මැස්ම, සැටින් මැස්ම, බ්ලැන්කට් මැස්ම හා නැටි මැස්ම ය.
 - (3) සැටින් මැස්ම, දම්වැල් මැස්ම, නැටි මැස්ම හා බ්ලැන්කට් මැස්ම ය.
 - (4) නැටි මැස්ම, බ්ලැන්කට් මැස්ම, සැටින් මැස්ම හා දම්වැල් මැස්ම ය.
 - (5) සැටින් මැස්ම, නැටි මැස්ම, දම්වැල් මැස්ම හා බ්ලැන්කට් මැස්ම ය.

27. කෙඳි වර්ග කිහිපයක් පිළිස්සීමේ දී පහත ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය විය.

A - කහ පැහැති ගිනිදැල්ලක් ඇතිව දැවීම, අළු පැහැති සැහැල්ලු අළු ඉතිරි වීම

B - දැල්ලෙන් ඉවතට ගත් විට නිව් යාම, කුඩු කළ හැකි අළු බුබුළු ඉතිරි වීම

C - පිළිස්සීමේ දී උණු වීම, කුඩු කළ නොහැකි තද රවුම් අළු ගුලියක් ඉතිරි වීම

- මෙම කෙඳි වර්ග පිළිවෙලින්,
- (1) ලෝම, වැනෝන් සහ ඇක්ලික් ය.
 - (2) ඇක්ලික්, කපු සහ ලෝම ය.
 - (3) කපු, ලෝම සහ වැනෝන් ය.
 - (4) ඇක්ලික්, වැනෝන් සහ කපු ය.
 - (5) කපු, ලෝම සහ ඇක්ලික් ය.

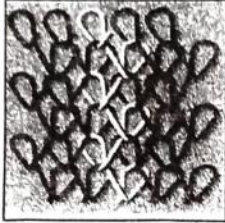
28. පහත ප්‍රකාශ සලකන්න.

- A - කෙඳි නිෂ්පාදන අවස්ථාවේ සිට රෙදිපිළි නිෂ්පාදනය දක්වා ක්‍රියාවලිය පේෂකර්මාන්තයට අයත් වේ.
- B - නයිලෝන් සහ පොලිඑස්ටර් කෙඳි සකස් කිරීමේ දී ද්‍රවායන කැටීම භාවිත වේ.
- C - හිරි වියමන වාම වියමනෙහි ප්‍රභේදයකි.
- D - මසර කිරීමට පෙර කපු කෙන්නදක හරස්කඩ, වාන්තාකාර හැඩයකින් දිස්වේ.

මින් නිවැරදි වනුයේ,

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

29. පහත දැක්වෙන ගෙහුම යොදා ගනු ලබන්නේ කුමක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා ද?



- (1) මදුරුදැල්, යට ඇඳුම්
- (2) පිහිණුම් ඇඳුම්, මදුරුදැල්
- (3) ටී ෂර්ට්, පිහිණුම් ඇඳුම්
- (4) ටී ෂර්ට්, ක්‍රීඩා ඇඳුම්
- (5) ක්‍රීඩා ඇඳුම්, මේස්

30. සාය නිර්මාණය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- A - පතරොම නිර්මාණයේ දී ආරවාසිය ලෙස ඉණ මේත්‍රමට සෙන්ටිමීටර එකක් එකතු කළ යුතු ය.
- B - ඉදිරිපස පතරොමට යොදන්නේ එක් ආරයක් පමණි.
- C - පතරොම නිර්මාණයේ දී අංශයට, ඉණට සහ වාටියට සමාන මැනුම්වාසි තැබිය යුතු ය.
- D - පිටුපස කැපුම මසා නිමකළ යුත්තේ පසු මැද ඉණ විවරයට සැතගොඵුව ඇල්ලීමෙන් පසුව ය.

මින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වනුයේ,

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

31. වෘත්තීයක් තුළ නියමිත ඇඳුම් පැළඳුම් (Dress code) වඩාත් වැදගත් වන්නේ,

- (1) ආකර්ෂණීය බව ඉස්මතු වීමටයි.
- (2) සුවපහසු බව ගෙන දීමටයි.
- (3) පෞරුෂය වර්ධනය කර ගැනීමටයි.
- (4) පුද්ගල අන්‍යෝන්‍යව පිළිබිඹු වීමටයි.
- (5) නූතන විලාසිතාවන්ට අනුකූල වීමටයි.

32. සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට මුහුණ දීම සම්බන්ධ පහත ප්‍රකාශ සලකන්න.

- A - මඬ සතු හැකියා පමණක් කිව යුතු ය.
- B - ආවෘත ප්‍රශ්නවල දී මඬ සතු හැකියා විස්තර කරමින් කිව යුතු ය.
- C - පරීක්ෂණය අවසානයේ ස්තූති කළ යුතු ය.
- D - වෘත්තීය අනුව මඬට පවරන වැටුප් ප්‍රමාණය පැවසිය යුතු ය.

මින් නිවැරදි ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ වනුයේ,

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

AL/2025/28/S-I

33. විවේකය සහ ප්‍රතිමෝදනය පිළිබඳ පහත ප්‍රකාශ සලකන්න.

- A - විවේකය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් තෝරාගැනීමේ දී සමාජ පසුබිමෙහි බලපෑමක් නොමැත.
- B - ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාකාරකම් වර්ග කර ඇත්තේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ සේවා ක්‍රියාකාරකම් ලෙස ය.
- C - යටිතල පහසුකම් සංවර්ධනය කිරීමෙන් ප්‍රතිමෝදනය සඳහා ඉල්ලුම වැඩිවේ.

ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි වනුයේ,

- (1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) C පමණි.
- (4) A සහ B පමණි. (5) B සහ C පමණි.

34. සංවරණය පිළිබඳ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය කුමක් ද?

- (1) අන්තර්ජාලය සබඳතා දියුණු වීම සමාජයට ලැබෙන ප්‍රතිලාභයකි.
- (2) පරිගණක සාක්ෂරතාව හා පරිවර්තන සේවා මගින් භාෂා ගැටළු විසඳෙයි.
- (3) සන්නායකයා තුළ හිනමානය හා ආගන්තුකයා තුළ අධිමානය පිළිබඳ හැඟීම් වර්ධනය වේ.
- (4) සෘජු හා වක්‍ර රැකියා අවස්ථා සමාජයට උදා වේ.
- (5) විවේක කාලය තුළ කරනු ලබන බැවින් ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාකාරකමකි.

35. මානව පාලිත ආකර්ශණය සඳහා උදාහරණයකි,

- (1) නෙළුම් කුළුණ.
- (2) දෙහිවල සත්ත්ව උද්‍යානය.
- (3) හන්නාන කඳුවැටිය.
- (4) විල්පත්තු ජාතික වනෝද්‍යානය.
- (5) ඩෙවෝන් දියඇල්ල.

36. සංවරණය හා සම්බන්ධ පහත ප්‍රකාශ සලකන්න.

- A - සංචාරකයන්ගේ අළුත් නැමියාව වනුයේ දුරස්ථ රටවල නිවාඩුව ගත කිරීමයි.
- B - විවිධ සංස්කෘතීන් පිළිබඳ අවබෝධ කරගැනීම සංවරණයේ ධනාත්මක බලපෑමකි.
- C - ආසියාතික සංචාරකයින්ගේ පැමිණීම සංචාරක කර්මාන්තය ශක්තිමත් වීමට හේතුවකි.

මේවායින් නිවැරදි ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ වනුයේ,

- (1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) C පමණි.
- (4) A සහ C පමණි. (5) B සහ C පමණි.

37. ජල පරිභෝජනය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- A - ශ්‍රී ලංකාවේ කර්මාන්ත සඳහා මුළු ජල පරිභෝජනයෙන් 23% ක් පමණ වැය වේ.
- B - ජලයේ යෝග්‍යතාව බැලීම සඳහා කරනු ලබන භෞතික පරීක්ෂණය මගින් ජලයේ උෂ්ණත්වය, ඝන ද්‍රව්‍ය සාන්ද්‍රණය හා pH අගය පරීක්ෂා කරයි.
- C - වැසි ජලය රෙදි සේදීම සඳහා යෝග්‍ය වේ.
- D - වැසිකිලිවල අපජලය, පූතික වැංකිය තුළ දී බැක්ටීරියා මගින් ජලය හා වායු බවට පත් කරයි.

මින් නිවැරදි වනුයේ,

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

38. ගෘහ විදුලි සැපයුම් පද්ධතිය පිළිබඳ සාවද්‍ය වැකිය තෝරන්න.

- (1) ජාතික විදුලිබල පද්ධතියේ එකලා විදුලිය 230 V හා 50 Hz වේ.
- (2) ගෘහ පරිපථයෙහි සජීවී රැහැන තුළින් සැපයෙන විදුලිය මූලිකව ශේෂධාරා පරිපථ බිඳිනය තුළින් ගමන් කරයි.
- (3) පැරණි ගෘහ පරිපථවල විලායක සියල්ල විබදුම් පෙට්ටිය තුළ සවිකර ඇත.
- (4) ගෘහයේ පහන් පරිපථවල 6 A හා කෙටෙහි පරිපථවල 13A සිඟිති පරිපථ බිඳින යොදා ඇත.
- (5) පහන් පරිපථවල සෑම බල්බයකම ස්විචයක් සම්බන්ධ කරනුයේ සජීවී රැහැනටය.

39. විදුලිය හා සම්බන්ධ ඒකකයක් වන 'වොට්' මගින් මනිනු ලබන්නේ මින් කුමක් ද?

- (1) විභව අන්තරය (2) ධාරාව (3) ජවය
- (4) වෝල්ටීයතාව (5) ප්‍රතිරෝධය

AL/2025/28/S-I

40. විදුලි උපකරණ හා සම්බන්ධ පහත ප්‍රකාශ සලකන්න.
- A - විදුලි උපකරණය භූගත රැහැනට සම්බන්ධ කර ගැනීම කුළින් උපකරණය මෙන්ම පරිහරණය කරන්නා ද ආරක්ෂා වේ.
 - B - ජ්වලවලට සම්බන්ධ වන උදාසීන රැහැන නිල්පාට වන අතර සජීවී රැහැන දුඹුරු පාට වේ.
 - C - ජලය රත්කර ගැනීම සඳහා විධාත් සුදුසු වන්නේ ශිල්පුම් තාපකයයි.

මින් නිවැරදි වනුයේ,

- (1) A පමණි. (2) B පමණි.
- (3) A සහ C පමණි. (4) B සහ C පමණි.
- (5) A, B හා C යන සියල්ලම ය.

41. වර්ෂාපතනය වැඩි වීම නිසා ඇතිවිය හැකි බලපෑම් දෙකකි,
- (1) ප්‍රභාසංශ්ලේෂණය අඩු වීම සහ වසංගත රෝග වර්ධනය.
 - (2) ජීවීන් වඳ වී යාම සහ පාංශු බාදනය වැඩිවීම.
 - (3) වසංගත රෝග වර්ධනය සහ ආලෝක නිවුතාව වැඩි වීම.
 - (4) ප්‍රභාසංශ්ලේෂණය අඩු වීම සහ ජීවීන් වඳ වී යාම.
 - (5) ආලෝක නිවුතාව වැඩි වීම සහ පාංශු බාදනය වැඩිවීම.

42. පහත කරුණු සලකන්න.
- A - ඕටිස් - කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය
 - B - කොළ තේ - දියවැඩියාව පාලනය
 - C - මිදි යුෂ - නාදයේ නිරෝගී බව

මින් ක්‍රියාකාරී ආහාරය හා ඉන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභය නිවැරදිව සඳහන් ප්‍රකාශ/ප්‍රකාශය වනුයේ,

- (1) B පමණි.
- (2) A සහ B පමණි.
- (3) A සහ C පමණි.
- (4) B සහ C පමණි.
- (5) A, B, C යන සියල්ලම ය.

43. ජාන විකරණය කළ ආහාරයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
- (1) බඩ ඉරිඟු (2) දඹල (3) වට්ටක්කා (4) අල (5) නෙල්ලි

44. පහත ලක්ෂණ සලකන්න.
- A - ස්වාභාවිකව ජනනය වීමේ හැකියාවක් තිබීම
 - B - භාවිත කරන වේගයට වඩා අඩු වේගයකින් ජනනය වීම
 - C - කෙටි කාලයක දී ස්වාභාවික උත්පාදන ක්‍රියාවලිය මගින් නැවත ප්‍රතිස්ථාපනය කළ හැකි වීම
- මේවායින් පුනර්ජනනීය සම්පතක ලක්ෂණයක්/ලක්ෂණ වන්නේ,
- (1) A පමණි. (2) A සහ B පමණි.
 - (3) A සහ C පමණි. (4) B සහ C පමණි.
 - (5) A, B, C යන සියල්ලම ය.

45. නව යොවුන් විය අවුරුදු 10-20 කාලසීමාව බව අර්ථකථනය කල මනෝවිද්‍යාඥයා කවුද?
- (1) ජීන් පියාජේ (2) සිග්මන් ප්‍රොයිඩ් (3) ගෙසල්
 - (4) හර්ලොක් (5) ස්ටොට්

46. පහත කරුණු සලකන්න.
- A - ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය ආරම්භ වීම
 - B - මාංශ පේශී වර්ධනය ශීඝ්‍රයෙන් සිදුවීම
 - C - යොවුනෝදය අවුරුදු 11-15 අතර වීම
 - D - උස වැඩිවීම අවුරුදු 10-14 අතර සිදුවීම

මේවායින් යොවුන් ගැහැනු දරුවන් හා සම්බන්ධව නිවැරදි වනුයේ,

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

A1/2025/28 S-1

47. සමබර පොරොදයක් ඇති පුද්ගලයකුගේ ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඔන් විත්තවේදී සමබරතාව පිළිබඳව සරණ ලක්ෂණය කුමක් ද?
- (1) ඉදිරිපත් වීමේ හැකියාව
 - (2) පරිසරයට අනුව හැසිරීම
 - (3) ගැටළුකාරී තත්ත්වවලට ඔපොත්තු දීම
 - (4) ප්‍රියමනාප බව
 - (5) ක්‍රියාශීලීව ජීවත්වීම
48. මානසිකව රෝගී වූ දරුවකු තුළ දක්නට ලැබෙන මනෝකායික තත්ත්ව දෙකක් වන්නේ,
- (1) හිසරදය සහ උද්‍යෝගයයි.
 - (2) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සහ උණයි.
 - (3) උණ සහ හිසරදයයි.
 - (4) වමනය සහ කැස්සයි.
 - (5) උද්‍යෝගය සහ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවයි.
49. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරින් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
- (1) නිවැරදි ව්‍යාපාර සැලැස්මක ඇතුළත් වනුයේ ව්‍යාපාර විස්තරය හා අලෙවිකරණ සැලැස්මයි.
 - (2) ඵලදායිතාව වශයෙන් හඳුන්වනුයේ යෙදවුම් නිමවුම් බවට පත්වීමේ අනුපාතයයි.
 - (3) තරගකාරීත්ව විශ්ලේෂණය, ශුද්ධ විශ්ලේෂණයට වඩා ඉදිරිගාමී ක්‍රියාවලියකි.
 - (4) ව්‍යාපාරයක ඵලදායිතාව වැඩිකිරීම සඳහා කයිරිසෙන් සංකල්පය උපයෝගී කර ගත හැකි ය.
 - (5) ව්‍යාපාරයක ඵලදායිතාව හා සම්බන්ධව, සලකා බලන උවමනා හතරකි.
50. පහත ප්‍රකාශ සලකන්න.
- A - ව්‍යවසායකත්වය සඳහා ප්‍රධාන කාර්යයන් දෙකක් වැදගත් වේ.
- B - ව්‍යාපාරයක නියැලීමේ දී පාරිභෝගික අවශ්‍යතා ඉටුකිරීම බාහිර ආචාර ධර්මයකි.
- C - මැක්ලෙලන්ට අනුව ව්‍යවසායකයකු තුළ ප්‍රධාන පෙළඹීම් තුනක් ඇත.
- D - සමාජයක ව්‍යවසායකයන් බිහිවන්නේ ප්‍රධාන වශයෙන් සමාජ හා ආර්ථික බලපෑම මත ය.
- ඔන් නිවැරදි වන්නේ,
- | | | |
|-------------|------------------|-------------|
| (1) A පමණි. | (2) B පමණි. | (3) C පමණි. |
| (4) D පමණි. | (5) C සහ D පමණි. | |

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
 இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (උ.පෙළ) විභාගය/ ක.පො.ත. (උ.පෙළ) (උ.පෙළ) විභාගය/ ක.පො.ත. (උ.පෙළ) (උ.පෙළ) විභාගය - 2025

විෂය අංකය
 பாட இலக்கம்

28

විෂයය
 பாடம்

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය/புள்ளி வழங்கும் திட்டம்
 I පත්‍රය/பத்திரம் I

ප්‍රශ්න අංකය විනා இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය විනා இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය විනා இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය විනා இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය විනා இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.
01.	5	11.	3	21.	4	31.	4	41.	1
02.	1	12.	4	22.	3	32.	5	42.	5
03.	2	13.	2	23.	4	33.	3	43.	1
04.	5	14.	4	24.	3	34.	3	44.	3
05.	2	15.	3	25.	5	35.	4	45.	5
06.	1	16.	1	26.	2	36.	2	46.	2
07.	4	17.	5	27.	3	37.	4	47.	3
08.	5	18.	2	28.	1	38.	2	48.	1
09.	2	19.	4	29.	2	39.	3	49.	1
10.	5	20.	1	30.	3	40.	5	50.	3

❖ විශේෂ උපදෙස්/ விசேட அறிவுறுத்தல் :

විත් පිළිතුරකට/ ஒரு சரியான விடைக்கு 01 ලකුණු
 මුළු ලකුණු/மொத்தப் புள்ளிகள் 1 x 50 = 50

II පත්‍රයේ අභිමතාර්ථය

01. ප්‍රශ්නය

පළමු වන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. එමෙන්ම කොටස් 10 කින් සමන්විතය. කෙටි පිළිතුරු අපේක්ෂාවෙන් සකසා ඇති අතර නිපුණතා කිහිපයක් තුළින් ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත. මූලික දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය ඇගයීමට අපේක්ෂිතය.

02. ප්‍රශ්නය

ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ප්‍රශස්ථ ජීවන පරිසරය හා සම්බන්ධ නිපුණතා මට්ටම් සහ නිර්මාණයේ මූලික සාධක, මූලිකාංග හා මූලධර්ම පිළිබඳ නිපුණතාව සහ ගෘහීය සේවාවන් පිළිබඳ නිපුණතාවට අනුකූලවයි. එම විෂය කරුණු පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය, ප්‍රායෝගික හැකියා ඇගයීම මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

03. ප්‍රශ්නය

ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ නිපුණතාවලට අනුකූලව ඉදිරිපත් කර ඇති අතර, පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අහාර කාණ්ඩ විවිධ බෝනොවන රෝග හා සම්බන්ධ විෂය කරුණු ඇතුළත්ය. ඒ පිළිබඳව දැනුම, ආකල්ප හා ප්‍රයෝගිකව කුසලතා පිළිබඳව මැන බලයි.

04. ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය ආහාර පරික්ෂණය, විවිධ ආහාරවල ස්වභාවය හා ඇසුරුම් කිරීම පිළිබඳ විෂය කරුණු ඇතුළත්ය. සිසුන් තුළ ඒ පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය භාවිතය සහ ආකල්ප ප්‍රශ්න වී ඇති දැයි ඇගයීමට ලක් කෙරේ.

05. ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ රෙදිපිළි තාක්ෂණය හා ඇඟලුම් කර්මාන්තයට අදාළවයි. මෙහිදී ඒ පිළිබඳව දැනුම, අවබෝධය භාවිතය සහ ආකල්ප ප්‍රශ්න වී ඇති දැයි ඇගයීමට ලක් කෙරේ.

06. ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය සකසා ඇත්තේ සම්පත් පරිභෝජනය හා හිතකාමී පරිසරය ගොඩනැගීම පිළිබඳ විෂය කරුණු හා සංචාරණය සම්බන්ධ විෂය කරුණු සම්බන්ධවයි. ඒ පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය හා ආකල්ප ගොඩනගා ගැනීම පිළිබඳ මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

07. ප්‍රශ්නය

යොවුන් විය හා සම්බන්ධ ව ඉදිරිපත් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නය තුළින් යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනයට හේතු වන මෙන්ම අහිතකර ලෙස බලපාන සාධක පිළිබඳ දැනුම අවබෝධය, නිරීක්ෂණය, ආකල්ප, විශ්ලේෂණ හැකියා මැන බැලීමට අපේක්ෂිතය.

08. ප්‍රශ්නය

නිපුණතා කිහිපයක් ඔස්සේ ඉදිරිපත් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නය තුළින් ඒවා පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, නිරීක්ෂණ හැකියා ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය ඇගයීමට ලක් කෙරේ.

AL/2025/28/S-II

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிவுரிமையுடையது / All Rights Reserved

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

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ) විභාගය, 2025
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (உயர் தர)ப் பரீட்சை, 2025
 General Certificate of Education (Adv. Level) Examination, 2025

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II
 மனைப் பொருளியல் II
 Home Economics II

28 S II

පැය තුනයි
 மூன்று மணித்தியாலம்
 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 ගැනීමට පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

උපදෙස්:
 * පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න හතකට පිළිතුරු සපයන්න.

1. (i) ගෘහයක වහලය නිර්මාණයේ දී යොදා ගත හැකි තාප පරිවාරක ද්‍රව්‍ය දෙකක් ලියන්න.
 (ii) විදුලි සැපයුම හා සම්බන්ධ 'වෙන්කරණය' හඳුන්වන්න.
 (iii) විටමින් D සහ විටමින් E වල රසායනික නාම පිළිවෙලින් ලියන්න.
 (iv) මිනිස් සිරුරෙහි යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කිරීමට බලපාන සාධක දෙකක් නම් කරන්න.
 (v) පුද්ගල ආරක්ෂාව සඳහා රෙදිපිළි හා ඇඳුම්වලට යොදන නිමාවන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 (vi) ක්‍රීම් ඇඳුම්වල ගුණාත්මක බවට බලපාන කරුණු දෙකක් ලියන්න.
 (vii) සංවරණයේ ප්‍රධාන ධාරා දෙකකි. ඒවා නම් කරන්න.
 (viii) පරිසර හිතකාමි වගාවක් පවත්වා ගැනීමේ දී යොදා ගන්නා ද්‍රව්‍ය දෙකක් ලියන්න.
 (ix) විද්‍යුත් සන්නිවේදන මාධ්‍ය දෙකක් නම් කරන්න.
 (x) ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන්ට පොදු ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
(ලකුණු 02 × 10 = 20 යි.)

2. (i) 'අවම ශක්ති පරිභෝජනය' නිර්වචනය කරන්න. (ලකුණු 02 යි.)
 (ii) අභ්‍යන්තර පරිසරයට ගැලපෙන පරිදි ස්වාභාවික ආලෝකකරණය සිදු කරන ආකාර හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි.)
 (iii) පැහැදිලි කරන්න.
 (a) සුමට හු දර්ශනය (ලකුණු 04 යි.)
 (b) භෞතික අක්ෂ (ලකුණු 04 යි.)
 (iv) (a) ශක්ති ප්‍රභව ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි. ඒවා නම් කරන්න. ඒ එකිනෙකට උදාහරණය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 06 යි.)
 (b) ජීව වායුව නිපදවා ගන්නා අයුරු විස්තර කරන්න. (මුළු ලකුණු 16 යි.)

3. (i) ආහාර විෂථිම කෙරෙහි බලපාන සාධක තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි.)
 (ii) අවුරුදු 1-5 දක්වා දරුවන්ට ආහාර ලබාදීම සම්බන්ධ පෝෂණ උපදෙස් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)
 (iii) ආමාශයික ප්‍රදාහය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන සාධක හතරක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04 යි.)
 (iv) අධි රුධිර පීඩනය සහිත රෝගියකු සඳහා දිනක බොහෝ පතක් සැලසුම් කරන්න. (ලකුණු 06 යි.)
(මුළු ලකුණු 16 යි.)

AL/2025/28/S-II

4. (i) ආහාරයක ඔක්සිකරණ/ඔක්සිහරණ විභවය ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනයට බලපානුයේ කෙසේ ද? (ලකුණු 03 යි.)
(ii) ආහාර පරිවර්තණය සඳහා භාවිත කරන ජෛව රසායනික ක්‍රමයක් නම් කරන්න. එමගින් ආහාරය පරිවර්තණය වන අයුරු උදාහරණයක් ආසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි.)
(iii) කෙටි සටහන් ලියන්න.
(a) ජීවානුහරණය (ලකුණු 08 යි.)
(b) ආසුරි විජලනය (මුළු ලකුණු 16 යි.)
5. (i) රෙදිපිළිවල ගුණාත්මක බව වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා යොදන තාක්ෂණික ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි.)
(ii) නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය හා ව්‍යුහය අනුව රෙදි වර්ගීකරණය ඉදිරිපත් කරන්න. ඒ එකිනෙකට උදාහරණය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි.)
(iii) වෘත්තාකාර මේස දරණුවක අද්දර නිම කිරීම සඳහා උචිත ක්‍රම දෙකක් නම් කර, ඉන් එක් ක්‍රමයක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04 යි.)
(iv) පැහැදිලි කරන්න.
(a) රෙදි පින්තාරු කිරීම (ලකුණු 06 යි.)
(b) ඇප්ලික් කිරීම (මුළු ලකුණු 16 යි.)
6. (i) පරිසරයේ හරිතාගාර වායු ප්‍රමාණය අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි.)
(ii) කර්මාන්තශාලාවලින් පිටවන දුම් අපද්‍රව්‍ය මගින් පරිසරයට වන බලපෑම තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)
(iii) (a) 'ප්‍රතිමෝදනය' අර්ථ දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි.)
(b) ප්‍රතිමෝදනයෙහි වැදගත්කම කරුණු තුනක් ආසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි.)
(iv) අධ්‍යාපනික සංවරණය සිසුන්ට වැදගත් වේ. සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 05 යි.)
(මුළු ලකුණු 16 යි.)
7. (i) 'පෞරුෂය' හඳුන්වන්න. (ලකුණු 03 යි.)
(ii) සමබර පෞරුෂයක් සහිත පුද්ගලයෙක් තුළ පවත්නා 'මානසික සමබරතාව' යනුවෙන් කුමක් අදහස් කරයි ද? (ලකුණු 04 යි.)
(iii) නව යොවුන් විය සංක්‍රාන්ති අවධියකි. එහෙයින් දරුවා බොහෝ විට චිත්තවේග අසමතුලිතතා පෙන්නවයි. පහදන්න. (ලකුණු 04 යි.)
(iv) මානසික පීඩනයෙන් පෙළෙන යොවුන් දරුවකු ඉන් මුදවා ගැනීමට ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 05 යි.)
(මුළු ලකුණු 16 යි.)
8. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතුරින් හතරක් පිළිබඳව කෙටි සටහන් ලියන්න.
(i) කාලය හා අවකාශයට අනුකූලව ගොඩනැගිලි නිර්මාණය
(ii) ආහාර වේලේ තුළ ධාන්‍ය සහ ධාන්‍ය නිෂ්පාදන ඇතුළත් කිරීම
(iii) පතරොම භාවිත කරමින් සාය කපාගන්නා ආකාරය
(iv) ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තයේ වර්තමාන තත්ත්වය
(v) යොවුන් අවධියේ සමාජ වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ (ලකුණු 04 x 4 = 16 යි.)

II පත්‍රය

1. (i) ගෘහගත වහලය නිර්මාණයේ දී යොදා ගත හැකි තාප පරිවාරක ද්‍රව්‍ය දෙකක් ලියන්න.

- තල් අතු
- පොල් අතු
- මාන
- ඉලුක්
- උඵ
- පිදුරු

ලී ආම් ලැම්බ්
ආනෙල ආවල්

(ii) විදුලි සැපයුම හා සම්බන්ධ 'වෙන්කරණය' හඳුන්වන්න.

- වෙන්කරණයට සජීව රැහැන හා උදාසීන රැහැන සම්බන්ධ වේ.
- එහි ස්විචය ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් නිවසේ සියලු පරිපථවලට ලැබෙන විදුලිය විසන්ධි කළ හැක.
- වෙන්කරණය 30A අධිධාරා පරිපථ බිඳිනය ලෙසද හැඳින්වේ. කඩ්, 2. 0. 2

(iii) විටමින් D සහ විටමින් E වල රසායනික නාම පිළිවෙළින් ලියන්න.

විටමින් D - කැල්සිගෙරෝල්/ කෝලිකැල්සිගෙරෝල්

විටමින් E - ටොකොගෙරෝල්

(iv) මිනිස් සිරුරෙහි යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කිරීමට බලපාන සාධක දෙකක් නම් කරන්න.

- විටමින් C (ඇස්කෝබික් අම්ලය) අඩංගුවීම (දෙහි, සියඹලා, නාරං වැනි)
- ආහාරයේ ප්‍රෝටීන් අඩංගු වීම
- හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් (HCl) අම්ලය අඩංගුවීම
- ආහාරයේ හිමි යකඩ අඩංගුවීම
- මුංඇට වැනි මාෂබෝග පැය 24 ක් පමණ ජලයේ පොඟවා පුරෝතරණය වූ පසු ආහාරයට ගැනීම

හැවිලා ලක්ව

(v) පුද්ගල ආරක්ෂාව සඳහා රෙදිපිළි හා ඇඳුම්වලට යොදන නිමාවන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- වෙඩි නොවදින නිමාව
- රසායනික ද්‍රව්‍යවලට ඔරොත්තු දෙන නිමාව
- න්‍යෂ්ටික විකිරණවලට ඔරොත්තු දෙන නිමාව
- බැක්ටීරියා නාශක නිමාව

විකිරණ නිමාව හා රසායනික ද්‍රව්‍ය වලට ඔරොත්තු දෙන නිමාව

(vi) නිම් ඇඳුම්වල ගුණාත්මක බවට බලපාන කරුණු දෙකක් ලියන්න.

- ඇඳුමේ මෝස්තරය
- රෙදි වර්ගය
- යොදා ඇති මැහුම් ක්‍රම
- ඇඳ සිටීමේ පහසුව
- යොදා ඇති නිමාවන්
- නඩත්තු කිරීමේ පහසුව
- කාලීන පන්න වීම
- නිමාව

(vii) සංවරණයේ ප්‍රධාන ධාරා දෙකකි. ඒවා නම් කරන්න.

- රාශිගත සංවරණය
- විකල්ප සංවරණය

(viii) පරිසර හිතකාමී වගාවක් පවත්වා ගැනීමේ දී යොදා ගන්නා ද්‍රව්‍ය දෙකක් ලියන්න.

- කාබනික පොහොර/ කොම්පෝස්ට් *විනිසුරු සහිත*
- වැසි ජලය
- ජෛව පලිබෝධක
- පොල්ලෙලි
- පිඳුරු
- දහයියා *කොප්‍ර*

(ix) විද්‍යුත් සන්නිවේදන මාධ්‍ය දෙකක් නම් කරන්න.

- | | |
|-------------------|--------------------|
| • දුරකථනය | • වෙබ් අඩවි |
| • විද්‍යුත් තැපෑල | • සමාජ ජාලා මාධ්‍ය |
| • රූපවාහිනිය | • විද්‍යුත් නාලිකා |
| • ගුවන් විදුලිය | |
| • ෆැක්ස් | |

(x) ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන්ට පොදු ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- ලිංගාශ්‍රිතව හා කිහිලිවල රෝම වර්ධනය
- උස සහ බර වැඩිවීම
- කටහඬ වෙනස් වීම
- අධික දහඩිය දැමීම
- මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වීම

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

2. (i) 'අවම ශක්ති පරිභෝජනය' නිර්වචනය කරන්න.

පරිසර හිතකාමී ලෙස ශක්තිය පරිභෝජනය කිරීම මෙන්ම පරිසරයේ පැවැත්මට අහිතකර දේ අවම වශයෙන් පරිසරයට මුදාහැරීමයි. (ලකුණු 02 යි.)

(ii) අභ්‍යන්තර පරිසරයට ගැලපෙන පරිදි ස්වාභාවික ආලෝකකරණය සිදු කරන ආකාර හඟරක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි.)

- දිවා ආලෝකය හොඳින් ලැබෙන අයුරින් ජනෙල් හා දොරවල් ස්ථානගත කිරීම
- ජනෙල්වලට භාවිත කර ඇති වීදුරු වර්ග පිටත උෂ්ණත්වයට ඔරොත්තු දෙන හා හොඳින් ආලෝකය ලැබෙන අයුරින් පිහිටුවීම
- කාමරයට ලැබෙන ආලෝකය අනුව බිත්තිවල වර්ණය සලකා බැලීම
- ජනෙල් යොදා ගත නොහැකි ස්ථාන වේ නම් වීදුරු කවුළු/ වීදුරුකැට වැනි උපක්‍රම භාවිතයෙන් දිවා ආලෝකය ලබාගැනීම
- ආලෝකය ලබා දෙන විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කිරීම (වා කවුළු, ෆැන් ලයිට්, ලූවර්ස්, භාග බිත්ති, ලැටිස්, ට්‍රේලිස්)

* වැද වීල
* පාරදෘශ්‍ය ඔප්පි ගොනු

(ලකුණු 04 යි.)

(iii) පැහැදිලි කරන්න.

- (a) සුමට භූ දර්ශනය
- (b) භෞතික අක්ෂ

(ලකුණු 04 යි.)

a. සුමට භූ දර්ශනය

පවතින ස්වාභාවික පරිසරයට අනුව එයට හානියක් නොවන අයුරින් ඉතා සියුම් ලෙස වෙනස් කිරීමෙන් කරනු ලබන නිර්මාණයයි. (ලකුණු 02 යි.)

b. භෞතික අක්ෂ

භෞතික වශයෙන් ගමන් කළ හැකි සෘජු සංකීර්ණ මාර්ග

(ලකුණු 02 යි.)
(ලකුණු 02 බැගින් ලකුණු 04 යි.)

(iv) (a) ශක්ති ප්‍රභව ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි. ඒවා නම් කරන්න. ඒ එකිනෙකට උදාහරණය බැගින් ලියන්න.

(b) ඒව වායුව නිපදවා ගන්නා අයුරු විස්තර කරන්න. (ලකුණු 06 යි.)

(a.)

- පුනර්ජනනීය ශක්ති ප්‍රභව 01
උදා: සූර්යාලෝකය, සූර්ය තාපය, සුලඟ, සාගර තරංග, ජෛව ස්කන්ධ භෞතිකය.
- පුනර්ජනනීය නොවන ශක්ති ප්‍රභව 01
උදා: බොරතෙල්වලින් ලබා ගන්නා ඉන්ධන, ස්වාභාවික වායුව, ගල් අගුරු, විද්‍යුත් කෝෂ (ලකුණු 03 යි.)

උදා නව්න ව්‍යුහය

(b.)

- ජෛව ස්කන්ධ මගින් ජීව වායුව නිපදවා ගනියි.
- නිවෙස්වලින් බැහැර කරන ශාක කොටස්, සත්ව ද්‍රව්‍ය, නාගරික අපද්‍රව්‍ය හා කෘෂි කාර්මික අස්වැන්න නෙලා ගත් පසු ඉතිරිවන ද්‍රව්‍ය මේ සඳහා භාවිතා කරයි.
- මෙම ද්‍රව්‍ය සංවෘත අවකාශයක දිරාපත්වීමට සලස්වා පිටවන වායුව (මීතේන්) ජීව වායුවයි.

(ලකුණු 03 යි)

(ලකුණු 03 බැගින් ලකුණු 06 යි)

3. (i) ආහාර විෂවීම කෙරෙහි බලපාන සාධක තුනක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 03 යි.)

- විෂ සහිත ආහාර වැරදීමකින් ආහාරයට ගැනීම
උදා: හතු විශේෂ, සමහර මස් වර්ග
- ගබඩා කිරීම් වැනි අවස්ථාවලදී රසායන ද්‍රව්‍ය මිශ්‍රවීම
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින්
- පරපෝෂිතයන් මගින්
- ආසාත්මික බව
- අධි සංවේදී බව

විවිධ ආහාර වලින්
ප්‍රමාණවත්ව නිවැරදිව ආහාරයට ගැනීම
සුදුසු වීම

(ලකුණු 03 යි)

(ii) අවුරුදු 1-5 දක්වා දරුවන්ට ආහාර ලබාදීම සම්බන්ධ පෝෂණ උපදෙස් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)

- ශක්ති, ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාවය වැඩිකළ යුතුය. (කන්‍යාවුදු)
- ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනක් හෝ හතරක් සමග කෙටි ආහාර වේල් දෙකක් දිනපතා ඇතුළත් කිරීම.
- ප්‍රමාණවත් ධාන්‍ය හා පිටි සහිත ආහාර අඩංගු කිරීම.
- මස්, මාළු, බිත්තර සමග එළවළු, පලා වර්ග ලබාදීම.
(ආහාර කාණ්ඩ විවිධත්වයෙන් යුතුව ඇතුළත් කිරීම)
- දෛනික ආහාර වේල්වලට පළතුරු එකතු කිරීම.
- උස, බර මැනීම තුළින් ශක්ති අවශ්‍යතාවය නිවැරදිදැයි බැලීම.
- කැල්සියම්, අඩංගු කිරි, කිරි ආහාර, කුඩා මාළු ආහාරයට එකතු කිරීම.
- යකඩ අඩංගු සත්ත්ව ආහාර, මාංශබෝග, තද කොළ පැහැති පලා වර්ග දිනපතා ලබාදීම.
- සැකසූ ආහාර ලබාදීම සීමා කිරීම. (කන්‍යාවුදු)
- ලුණු හා සීනි ලබාදීම අවම කිරීම.
- කාබනිකානු බීම/ සීනි අධික බීම සීමා කිරීම.
- තෙල් අධික ආහාර/ පෝෂදායී නොවන ආහාර සීමා කළ යුතුය.

(ලකුණු 03 යි)

ප්‍ර. 1-2 හි දී දෙන ලද ප්‍රශ්න හිටි පිටි
විවිධ ආහාර වලින් නිවැරදිව ආහාරයට ගැනීම
සුදුසු වීම

(iii) කෙටි සටහන් ලියන්න.

- (a) ජීවානුහරණය
- (b) ආසුනි විචලනය

(ලකුණු 08 යි.)

(a) ජීවානුහරණය -

ඉහළ උෂ්ණත්වයක ආහාරය රත් කර ගැනීමයි. මෙම ක්‍රමයේදී ආහාර තරක්වීමට හේතු වන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මෙන්ම ඔවුන්ගේ බීජානු ද විනාශ වේ. 12°C ක උෂ්ණත්වයේ මිනිත්තු 15 - 20 අතර කක්සර 15 පීඩනයක් යටතේ මෙය සිදු කරනු ලැබේ. මෙහිදී ආහාරයේ අඩංගු තාප සංවේදී පෝෂණ සංඝටක විනාශ වේ. එන්සයිමීය නොවන දුඹුරු පැහැ ගැන්වීම නිසා ආහාරයේ වර්ණය සුළු වශයෙන් වෙනස් වේ.

උදා: ජීවානුහරණය කරන ලද ආහාර, කිරි, පළතුරු යුෂ, ටින්කළ ආහාර

(b) ආසුනි විචලනය -

මින් ආහාරයේ ජල ප්‍රමාණය පාලනය වේ. එමගින් ආහාරය පරිරක්ෂණය වීමට හේතු වේ. (ආහාරය සාන්ද්‍ර ලුණු/ සීනි ද්‍රාවණයක ගිල්වූ විට ආහාරයේ ජලය ආසුනිය මගින් බාහිර ද්‍රාවණයට ගමන් කරයි. ලුණු , සීනි ආහාරය තුළට විසුරණය වේ. මෙහිසා ආහාරයේ ජල සංක්‍රියතාවය අඩුවීමෙන් ආහාරය පරිරක්ෂණය වේ.

(ලකුණු 08 යි.)

(මුළු ලකුණු 16 යි.)

5. (i) රෙදිපිළිවල ගුණාත්මක බව වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා යොදන තාක්ෂණික ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි.)

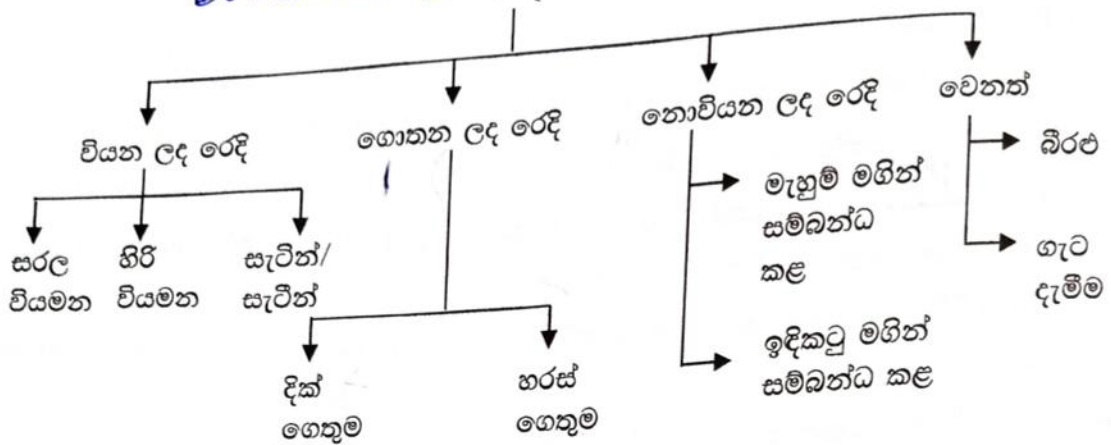
- කෙදි පිලිස්සීම
- කැඳහරණය
- මලහරණය
- විරංජනය
- සුවපහසු නිමාව
- සැන්තරයිස් කිරීම
- මසර කිරීම

(කරුණු 02 ට ලකුණු 02 යි.)

(ii) නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය හා ව්‍යුහය අනුව රෙදි වර්ගීකරණය ඉදිරිපත් කරන්න. ඒ එකිනෙකට උදාහරණය බැගින් ලියන්න.

(ලකුණු 04 යි.)

ඉදිරිපත් කරන්න $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2}$



උදාහරණ - $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2}$

උදාහරණ එක බැගින් ලිවීම ප්‍රමාණවත් වේ.
 $\frac{1}{2} \times 4$ වර්ගීකරණයට ලකුණු 02

$\frac{1}{2} \times 4$ උදාහරණ 04 ට ලකුණු 02

(ලකුණු 04)

(iii) වෘත්තාකාර මේස දරණුවක අද්දර නිම කිරීම සඳහා උචිත ක්‍රම දෙකක් නම් කර, ඉන් එක් ක්‍රමයක් විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 04 යි.)

- බඳනායක් යෙදීම
- රේන්ද ඇල්ලීම/ ලේස්/ රිබන්/ රැළි පටි යෙදීම
- පෝරු වාටියක් යෙදීම
- බ්ලැන්කට් මැස්ම යෙදීම/ බික්කු යෙදීම
- පයිපිං කිරීම

නාමය C. 02

(ක්‍රම 02 ට ලකුණු 02 යි.)

- බඳනායක් යෙදීම
 - විකර්ණාකාර පටියක් හොඳ පිටින් අල්ලා ස්ථිර මැස්මක් යෙදීම
 - නොපිටි හරවා අඩක් මතු පිටින් පෙනෙන සේ නවා පළමු මැස්ම මත තබා මැසීම (ස්ථිර මැස්මක් යෙදීම)
- පයිපිං කිරීමද යෝග්‍ය ක්‍රමයකි
 මෙහිදී මේස දරණුවේ මතු පිටින් අද්දරට පයිපිං එක තබා (දෙකට නැවු විකර්ණාකාර රෙදි දෙපොට) ඒ මත අනික් කොටස තබා වටේට ස්ථිර මැස්මක් යොදා මදක් ඉතිරි කර හොඳ පිටි හරවා ඉතිරි කොටස මසා ගැනීම සිදු කරයි.

- රේන්ද/ ලේස්/ රිබන් (රේන්ද කපු විය යුතුයි)
 - විකර්ණාකාර පටියක් සමගින් ඇල්ලීම
 - රේන්ද/ ලේස්/ රිබන් මදක් ලිහිල්ව සිටින සේ ඇල්ලිය යුතුයි. ධූලි කළ රේන්දය/ ලේස්/ රිබන් මත විකර්ණාකාර පටිය තබා ස්ථිර මැස්මක් යෙදීම
 - විකර්ණාකාර පටිය නොපිටට සම්පූර්ණයෙන්ම නවා වාටිය මැසීම (පෝරු වාටිය)
- ධූලි පටි/ ධූලි පටිය ඇල්ලීමේදී එහි අද්දර වාටියක් මැසිය යුතුය
 - නොමැසූ අද්දර මදක් ධූලිකර දෙපොටක් සහිත මේස දරණුව අතරට තබා මැස්මක් යොදන්න
- බ්ලැන්කට් මැස්ම යෙදීම
 - අද්දර සිහින් වාටියක් නවා බ්ලැන්කට් මැස්ම යෙදීම
 - වාටිය නැවීමකින් තොරව වුවද බ්ලැන්කට් මැස්ම යෙදීම නිවැරදිය

(එක් ක්‍රමයක් විස්තර කිරීමට ලකුණු 02යි)

(මුළු ලකුණු 04 යි)

(iv) පැහැදිලි කරන්න.

- (a) රෙදි පින්තාරු කිරීම
- (b) ඇල්ලික් කිරීම

(ලකුණු 06 යි.)

(a) රෙදි පින්තාරු කිරීම

- මතුපිට අලංකාර කිරීමේ ක්‍රමයකි.
- පින්සල භාවිතයෙන් නිදහස් අතින් කළ හැකිය.
- රෙද්ද මත මෝස්තරයක් පිටපත් කර පින්සල භාවිතයෙන් එම මෝස්තරය වර්ණ ගැන්විය හැකිය.
- ඇඟිල්ලක සායම් තවරා රෙද්ද මත රටා ගොඩනැගෙන ආකාරයට නිර්මාණය කළ හැකිය.
- නුල් සහ රෝලර් භාවිතයෙන්ද, ස්පොන්ජ් කැබලි හෝ ශාක කොටස් මගින්ද රෙදි පින්තාරු කළ හැකිය.
- පින්තාරු කිරීමට සායම් භාවිත කිරීමේදී තරමක් උකු ස්වභාවයකින් තිබීම වැදගත් වේ. (ලකුණු 03)

(b) ඇල්ලික් කිරීම (ආරෝපණය)

- මතුපිට මැස්ම ලෙසද හැඳින්වේ.
- විසිතුරු රෙද්දකින් කැපූ මෝස්තරයක් වෙනත් රෙද්දකට ඇල්ලීම, තනි පැහැති රෙද්දක් මත ඇඳ මෝස්තරයක් වෙනත් රෙද්දක් මත තබා මැසීමද ආරෝපණය වේ.
- මෝස්තරය වෙනත් රෙද්දක් මත තබා තාවකාලික මැස්මක් යොදා එය රඳවා ගත යුතු වේ.
- රෙද්දට ඇල්ලීමේ දී පෙනෙන ලෙස හෝ නොපෙනෙන ලෙස මැහුම් ක්‍රම යොදා ගත හැකි වේ.
- ලේස් වර්ග වුවද භාවිත කළ හැකි වේ. මෙයද මතුපිට අලංකාර කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස හැඳින්වේ.

(ලකුණු 03)

(මුළු ලකුණු 16)

6. (i) පරිසරයේ හරිතාගාර වායු ප්‍රමාණය අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 3)

- කසළ අවම කිරීම.
- කසළ ප්‍රතිචක්‍රීකරණය.
- පරිසර හිතකාමී ජීවන රටාවන්ට හුරුවීම.
- රූක් රෝපණ වැඩසටහන්
- කාබනික ද්‍රව්‍ය නොපිළිස්සීම.
- ඉන්ධන දහනය අවම කිරීම.
- සම්පත් අධි පරිභෝජනය වැළැක්වීම.
- හරිතාගාර වායු නිපදවන ක්‍රියා අවම කිරීම.
- සූර්ය ශක්තිය, සුළං බලශක්ති භාවිතය.
- ජීව වායු ප්‍රයෝජනයට ගැනීම.
- ෆොසිල ඉන්ධන වෙනුවට ජෛව ඉන්ධන භාවිතය.
- දියුණු පොදු ප්‍රවාහන සේවා ස්ථාපනය.

(කරුණු 3 කට ලකුණු 03 යි)

(ii) කර්මාන්තශාලාවලින් පිටවන දුම අපද්‍රව්‍ය මගින් පරිසරයට වන බලපෑම් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

- ජලාශවලට මුදාහැරීම නිසා ජලජ ජීවීන් විනාශ වීම.
- ව්‍යාධිජනක ජීවීන් නිසා රෝග ඇති වීම (බහිසුාවී ද්‍රව්‍ය).
- විෂ වායු නිපදවීම.
- බැර ලෝහ අඩංගු නිසා පස හා ජලය දූෂණය වීම.
- ජලයේ නීලහරිත ඇල්ගී වර්ධනය වීම.
- ජලයේ ඔක්සිජන් මට්ටම අඩු වීම.
- ගංගාශ්‍රිත ජල ප්‍රභවයන්ට එකතු වීම.

(කරුණු 3 කට ලකුණු 03 යි)

(iii) (a) 'ප්‍රතිමෝදනය' අර්ථ දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)

පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයේ කාර්යය බහුලත්වය නිසා ඔහුට/ ඇයට දැනෙන කායික සහ මානසික විඩාව සමනය කර ගත යුතු වේ. ඒ සඳහා තම විවේක කාලය තුළ නියැලෙන ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ලබන සතුට හෝ විනෝදය හෝ ක්‍රාසය හෝ විශ්මය වැනි අත්දැකීම් හේතුවෙන් එම පුද්ගලයා තුළ ඇති වන මානසික හා ශාරීරික ධනාත්මක වෙනස ප්‍රමෝදනයයි.

(ලකුණු 02 යි)

(b) ප්‍රතිමෝදනයෙහි වැදගත්කම කරුණු තුනක් ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

- සමාජ සංගතිය හා බලාත්මක වීම ඇති කිරීම.
- ස්වයං අභිප්‍රේරණ හැසිරීම් කෙරෙහි යොමු කිරීම.
- අධ්‍යාපනික දැනුවත්වීම.
- විනෝදය සහ පෙළඹවීම.
- සුවිශේෂී ක්‍රියාවල යෙදෙන කණ්ඩායම් හා ඇසුරු කිරීමට ලැබීම.
- ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වර්ධනය වීම.
- විවිධ විවේකී ජීවන රටාවන් සඳහා යොමු කිරීම.
- වෘත්තීමය ප්‍රතිමෝදකයන් වීමේ අවස්ථා උදාකර ගැනීම.
- මනස, සිරුර සප්‍රාණික වීම.

(කරුණු 3 ක් සඳහා ලකුණු 03 යි)

(iv) අධ්‍යාපනික සංවරණය සිසුන්ට වැදගත් වේ. සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 05 යි.)

මෙහිදී සැලසුම් කරන ලද වැඩසටහන් මගින් දැනුම ලබා ගැනීම පිණිස යොමු වේ. මෙහි මූලික අරමුණ වන්නේ පන්ති කාමරයෙන් පිටත ද ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ නිරතවීමත්, ඉගෙනුම් අත්දැකීම් ලබාගැනීමත්ය.

- පන්ති කාමරයෙන් බැහැරව අධ්‍යාපනික වැදගත්කම සහිත ස්ථානවලදී දේශන, ප්‍රායෝගික වැඩමුළු, සම්මන්ත්‍රණවලට සහභාගීවීමෙන් සිසු දැනුම සංවර්ධනය වේ.
- කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා ද වැදගත් වේ. පන්ති කාමරයේදී දකින්නට හැසිරවීමට නොලැබෙන උපකරණ භාණ්ඩ හා සේවාවන් මෙවැනි අවස්ථා වලදී පරිහරණය කිරීමට හැකියාවද ලැබෙනු ඇත.
- සිසු හැකියා සංවර්ධනයටත්, ආකල්ප සංවර්ධනයටත් අවස්ථාව සැලසේ.
- තමන් ලබන දැනුම් සම්භාරය තුළින් තම ජීවන රටාව වෙන්කර ගැනීමටද හැකිවේ.
- රැකියා නියුක්තිය පිළිබඳ තමන් දරණ මත වෙනස්කර ගැනීමේ අවස්ථාද ඇතිවේ. තමන් වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු මාර්ග, උචිත රැකියා තෝරා ගැනීමේ මාර්ග පිළිබඳවද ඔවුන් දැනුවත්වීම වැදගත් වේ.

(ලකුණු 05 යි)
(මුළු ලකුණු 16 යි)

(ලකුණු 03 යි.)

7. (i) 'පෞරුෂය' හඳුන්වන්න.

හැඩරුව, පෙනුම, ගමන් කරන විලාසය, කැපිපෙනීම, සිත්ගන්නා සුළු බව ආදී ලක්ෂණවල එකතුවකි. 02

- දේහ ලක්ෂණ මත හා අභ්‍යන්තර ලක්ෂණ මත ගොඩනැගෙන්නකි. 1/2
 - මනෝවිද්‍යාත්මක මෙන්ම ජීව විද්‍යාත්මක සාධක පදනම් කරගෙන ගොඩනැගී ඇත. 1/2
- (ලකුණු 03 යි)

(ii) සමබර පෞරුෂයක් සහිත පුද්ගලයෙක් තුළ පවත්නා 'මානසික සමබරතාව' යනුවෙන් කුමක් අදහස් කරයි ද? (ලකුණු 04 යි.)

මානසික සමබරතාවයෙන් යුත් තැනැත්තා කැළඹිලිවලින් තොරව සන්සුන්ව සිටියි. එවැනි පුද්ගලයෙකු තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ නම්, 02

- මානසික ආබාධයන්ට ගොදුරු නොවේ.
- පහසුවෙන් සිත එකඟ කර ගනියි.
- උගත් කරුණු හොඳින් ධාරණය කර ගනියි.
- ධාරණය වූ කරුණු නැවත සිහි කැඳවීම පහසුය.
- විභාගවලට හොඳින් මුහුණ දෙයි.
- ගැටළුවලට සාර්ථකව විසඳුම් ලබා ගනියි.
- තීරණ ගැනීමට සමත් වේ.
- විසුක්ත චිත්තනය පිළිබිඹු කරයි.
- විකල්ප ක්‍රියාමාර්ග පහසුවෙන් ගනියි.
- අධ්‍යාපනයේ ඉහළ අපේක්ෂණ ඇති කර ගනියි.

Handwritten notes:
වගකීය
2000
1/2
අධ්‍යාපන

(ලකුණු 04 යි)

(iii) නව යොවුන් විය සංක්‍රාන්ති අවධියකි. එහෙයින් දරුවා බොහෝ විට විත්තවේග අසමතුලිතතා පෙන්වයි. පහදන්න. (ලකුණු 04 යි.)

සංක්‍රාන්ති අවධියක් ලෙස හඳුන්වනුයේ ළමා වියත්, වැඩිහිටි අවධියත් අතරමැදි අවධිය නිසාය. දරුවා ශාරීරිකව වේගවත්ව වර්ධනය වූව ද සදාචාර, භාවික සමාජීය, මානසික වශයෙන් වේගවත් වර්ධනයක් නොවේ. නව යොවනියා එක් විටක ළමාවියේ ගත් ලක්ෂණ ද තවත් විටක වැඩිහිටි වියේ වර්ත ලක්ෂණ ද පෙන්නුම් කිරීමට පෙළඹේ. ඊට හේතුව දරුවාට තම ළමාවියේ පසුවන්නෙකු ද නැතහොත් වැඩිහිටි වියට පත්ව ඇත්තෙකු ලෙස ද හරිහැටි වටහා ගැනීමට නොහැකිවීමයි. නමුත් වැඩිහිටියන් දරුවා හරිහැටි තේරුම් නොගැනීම මීට හේතු වේ. විටක පෙන්වන ළමාවියේ ලක්ෂණ හා තවත් විටක පෙන්වන වැඩිහිටි වියේ ලක්ෂණ දෙමාපියන් විසින් පිළිනොගැනීම විත්තවේග අසමතුලිතතා දරුවා තුළ ඇති කිරීමට හේතු වේ. විත්තවේග අසහනකාරී තත්වයට දරුවා පත්වීම මෙමගින් සිදු වේ. නුරුස්සන ගති, දෙමාපියන් හා ගැටීම දඩබ්බර හැසිරීම, කෝපාවේගවීම මෙහිදී පෙන්වන විත්තවේගී ගති ලක්ෂණ වේ.

(ලකුණු 04 යි.)

(iv) මානසික පීඩනයෙන් පෙළෙන යොවුන් දරුවකු ඉන් මුදවා ගැනීමට ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 05 යි.)

- වැඩිහිටියන් දරුවාට සංවේදීව ක්‍රියා කිරීම.
- විත්ත පීඩා ඇතිවීම වැළැක්වීම.
- ජීවිතය දෙස ධනාත්මකව බැලීමට හුරු කිරීම.
- සැම විටම සතුටින් සිටීමට උනන්දු කරවීම.
- මිතුරන් ඇසුරට උනන්දු කිරීම.
- ව්‍යායාමවල යෙදීමට ඉඩ ප්‍රස්ථා ඇති කිරීම.
- රූපි ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි යොමු කිරීම.
- ආදරය, කරුණාව, නොඅඩුව ලබාදීම .

5 වැනි පිටුව
07/05

(ලකුණු 05 යි)
(මුළු ලකුණු 16 යි)

8. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතුරින් ඔබගේ පිළිබඳව කෙටි සටහන් ලියන්න.

(i) කාලය හා අවකාශයට අනුකූලව ගොඩනැගිලි නිර්මාණය

මිනිසුන් සෑමවිටම ලස්සන හා නිර්මාණශීලී නිර්මාණයන්ට ප්‍රියතාවයක් දක්වයි. එම නිසාම නිර්මාණයක කලාත්මක වටිනාකමක් සහ දායක ආකර්ශනයක් තිබීම වැදගත්ය. සෑම නිර්මාණයකම එය නිර්මාණය කර ඇති නිශ්චිත කාලයට හා ස්ථානයට ගැළපිය යුතුය. නිර්මාණයක ගුණාත්මකභාවය හා වටිනාකම බොහෝ දුරට රඳා පවතිනුයේ එය එහි පරිසරයට සහ කාලයට කොතරම් හොඳින් ගැලපෙනවාද යන්න මතයි. විවිධ ඓතිහාසික කාල පරිච්ඡේදවල භාවිතා කරන ලද තාක්ෂණය හා කලා ශෛලීන් එම කාලවල තිබූ සංස්කෘතිය, සම්ප්‍රදායයන් හා රටාවන් පිළිබඳ ප්‍රබල දර්ශක වේ.

උදා :-
1940 දශකයේ ඉදි වූ දෙමහල් ගොඩනැගිලි වෙනුවට වර්තමානයේ නාගරික ප්‍රදේශවල මහල් රාශියකින් යුත් ගොඩනැගිලි දැකගත හැකිය. එහෙත් ග්‍රාමීය ප්‍රදේශයකට තට්ටු ගෙවල් සෑදීම නොගැලපෙන අතර ඉන් ලබාගත හැකි ප්‍රතිඵල අඩුය.

(ලකුණු 04 යි)

(ii) ආහාර වේල තුළ ධාන්‍ය සහ ධාන්‍ය නිෂ්පාදන ඇතුළත් කිරීම

ආහාර වේල තුළ ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදන ඇතුළත් කිරීම වැදගත් වෙයි. සහල් බඩඉරිඳු, කුරක්කන්, මෙතේරි ධාන්‍යවලට උදාහරණ වෙයි. තිරිඟු පිටි, සහල් පිටි ආශ්‍රිත ආහාර ධාන්‍ය නිෂ්පාදනවලට අයත්ය.

- ශරීර ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 50 - 65 % ධාන්‍ය මගින් සපුරා ගත හැක. අඩුවෙන් සිසින ලද ධාන්‍ය පරිභෝජනය මගින් වැඩිපුර තන්තු ලබාගත හැකිය. එහි අඩංගු තන්තු මගින් සීනි රුධිරයට මුදා හැරීමේ වේගය පාලනය කරයි. මෙහි අඩංගු තන්තු මගින් රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අඩු කිරීම පාලනය කිරීම සිදුවේ.
- තන්තු අඩංගු ධාන්‍ය වර්ග ආහාරයට ගැනීම නිසා මළ ද්‍රව්‍යවල ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමෙන් මළබද්ධය හා ආන්ත්‍රික පිළිකා සෑදීමේ අවදානම අඩුවෙයි.
- තන්තු නිසා පිරුණු බවක් ඇති වී කුසගිනි ඇතිවීම පමා කරයි.
- ධාන්‍ය බීජයෙහි පිටත ඇති නිවුඩ්ඩේ බොහෝ විටමින් හා බනිජ් ලවණ අඩංගු වේ.

නවීන ධාන්‍ය නිෂ්පාදන ක්‍රමවේදයන් භාවිතා කිරීමෙන් ධාන්‍ය නිෂ්පාදනය වැඩි කළ හැකිය. (ලකුණු 04 යි)

(iii) පතරොම භාවිත කරමින් සාය කපාගන්නා ආකාරය

- රෙද්දේ නොපිට මතුපත් සේ දික් අතට නැමීම.
- රෙද්දේ බලවාටියට සමාන්තරව පතරොම තැබීම.
- ඉදිරිපස පතරොම මැද නැමීමට තැබීම.
- පිටුපස පතරොම සඳහා පිටුපස මැද විවරයට හා පැල්මට මැනුම් වාසි තබා ඇතිවීම.
- පතරොම කොටස් රෙද්දට තබා ඇල්පෙනෙත්ති ගැසීම.
- එම පතරොමේ රෙදි කොටස් කපා ගැනීම.
- කපාගත් පතරොම හා රෙද්දට යටින් කාබන් කඩදාසිය තැබීම, දක්කු රේඛා සටහන් කිරීම.
- ඇල්පෙනෙත්ති ගලවා පතරොම ඉවත් කර රෙදි දෙපොට පමණක් අල්ලා නැවත ඇල්පෙනෙත්ති ගැසීම.
- කාබන් කඩදාසිය තබා අනෙක් පසට දක්කු රේඛා සලකුණු කිරීම.

(ලකුණු 04 යි)

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව

(iv) ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තයේ වර්තමාන තත්වය

කාලීනව සංචාරක කර්මාන්තය දියුණු තත්වයක පවතී.

- ස්වාභාවික සෞන්දර්යය සහිත හු විෂමතා දර්ශන, අලංකාර මුහුදු තීරය සිත් ඇදගන්නා සංස්කෘතික උරුම, ශ්‍රී ලංකාවේ හුම් ප්‍රදේශය තුළ තිබීම සංචාරක කර්මාන්තයේ දියුණුවට හේතුවකි.
- සංචාරක කර්මාන්තයේ සංවිධානාත්මක ලෙස විශාල කණ්ඩායම් සුවිශේෂී ස්ථාන කරා රැගෙන යාම සිදු කරයි. මෙහිදී සියලු පහසුකම් සහ සේවා ඇතුළත් වාරිකා සංවිධානය කිරීම ද හේතුවකි.
- කාලීනව තනි පුද්ගලයින්/ මිත්‍රයින්/ පවුල්, කුඩා කණ්ඩායම් එකතු වී විවිධ ක්‍රියාකාරකම් මෙහෙයවීමෙන් සංචරණයේ යෙදීමට අවස්ථා සැලසී ඇත.
- සංචරණය සඳහා ප්‍රවාහන සේවා සපයන ආයතන වන ගුවන් සේවා, බස්, දුම්රිය මෙන්ම සුබෝපහෝගී වාහන යොදා ගනිමින් සංවිධානය කරනු ලබන වාරිකා ඇතුළත් විමද ධනාත්මක හේතුවකි.
- එමෙන්ම මුදල් ගෙවා වාරිකා සඳහා වාහන කුලී පදනම යටතේ (හොඳ තත්වයේ වාහන) ලබා ගැනීමේ සේවාව ද ප්‍රචලිතය. මෙයද සංචාරක කර්මාන්තයේ දියුණුවකි.
- අධිවේගී මාර්ග තිබීම සංචාරක කර්මාන්තයේ දියුණුවට තවත් හේතුවකි.
- විවිධ භාෂා හැසිරවීමේ කුසලතා සහිත පුද්ගලයින් මඟ පෙන්වන්නන් වශයෙන් සිටීම ද හේතුවකි.
- සංචරණය සඳහා ආකර්ෂණය ඇති කරන ස්ථාන වැඩි දියුණු කිරීමත්, පහසුකම් වැඩි කිරීමත්, නවීකරණය කිරීමත් නිසා සංචාරක කර්මාන්තය දියුණු තත්වයක පවතී.
- සංචාරකයින් සඳහා විවිධ මට්ටම් යටතේ නේවාසික පහසුකම්, ආහාර පාන සපයන ස්ථාන තිබීම ද හේතුවකි.
- අන්තර්ජාලය තුළින් සේවාවන් ඉටුකර ගැනීමේ පහසුව.
- සංචාරක සේවා ලෙස ගුවන් තොටුපොලට රැගෙන යාම සහ ඒම.
- මූල්‍ය ආයතන, සන්නිවේදන සේවා, සෞඛ්‍ය සේවා, රක්ෂණ ආයතන, තොරතුරු සේවා, පොදු ආරක්‍ෂාව වැනි උපකාරක සේවා මගින් ද විශේෂ සේවා ඉටු කරයි.
- ස්වාභාවික සෞන්දර්ය සහිත හු විෂමතා, දර්ශන, අලංකාර වෙරළ තීරය සිත් ඇදගන්නා සංස්කෘතික උරුමයන් ශ්‍රී ලංකාවේ හුම් ප්‍රදේශය තුළ තිබීම සංචාරක කර්මාන්තයේ දියුණුවට හේතුවකි.
- ගුවන්තොටුපොලේදීම රියදුරු බලපත්‍රය ලබාදීම.
- රටේ පවතින සාමකාමී වාතාවරණය

(කරුණු 04 ට ලකුණු 04 යි)

(v) යොවුන් අවධියේ සමාජ වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ

- දෙමාපියන්ගෙන් හා වැඩිහිටියන්ගෙන් ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට උනන්දුවීම
- සමවයස් කණ්ඩායම් සමග ඇසුරු කිරීමට ලැදිවීම
- අන්අයට උදව් කිරීමට පෙළඹීම
- වගකීම් දරමින් ක්‍රියා කිරීම
- නායකත්ව ලැදියාව
- සමාජ හිතකර ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමට කැමැත්ත
- සමාජ අසාධාරණකම්වලට විරුද්ධවීම
- ඉවසීමෙන් ක්‍රියාකිරීම
- සහයෝගය දැක්වීම
- නව සබඳතා ඇති කර ගැනීමට උනන්දුවීම

(ලකුණු 04 යි)
(මුළු ලකුණු 16 යි)
