සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි.

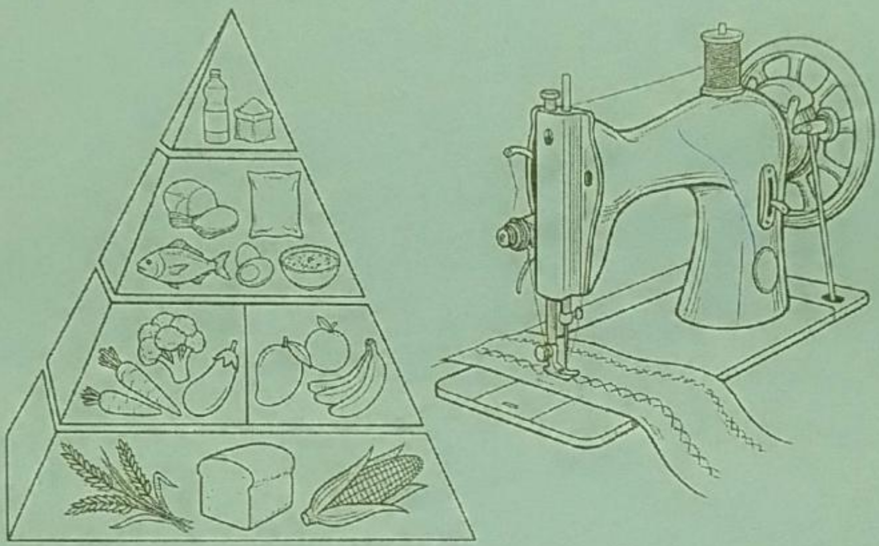
රහස්‍ය ලේඛනයකි.

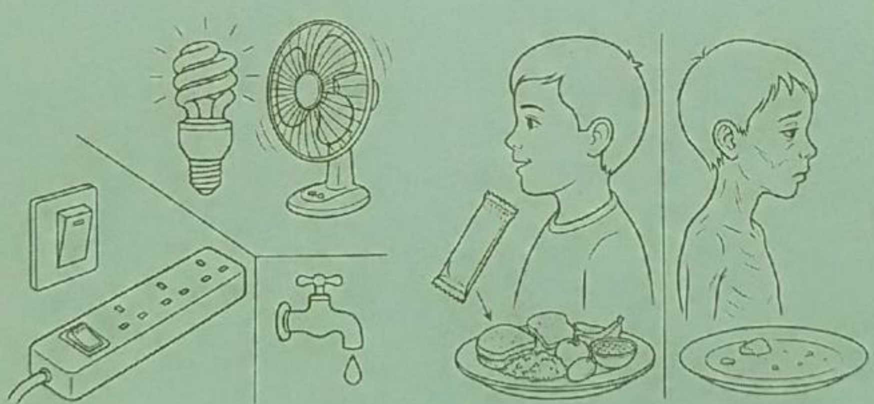
ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2025(2026)

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.

CamScanner

OL/2025(2026)/85/S-I, II

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	අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.
மேலதிக வாசிப்பு நேரம்	- 10 நிமிடங்கள்	
Additional Reading Time	- 10 minutes	

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 (×) ලකුණ යොදන්න.**
- ※ එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. ග්ලූටනින් 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 - ක්ලෝරීන්　　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) තියැමින් 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.

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

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) බෲනුවාස් 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) බේක් 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) සංග්‍රාහකයා මේසයෙහි පටු පැත්තෙන් අසුන් ගත යුතු ය.
   (2) ප්‍රධාන අමුත්තා සංග්‍රාහකයාට වම් පසින් අසුන් ගත යුතු ය.
   (3) සංග්‍රාහකයා 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 තුණුවීමයි.
   (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.

CamScanner

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 සනත්වයෙන් වැඩිවන අතරම පේශි 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 දෙපාර්ශ්වයටම 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 මූත්‍රා පරීක්ෂණය ය.
    (3) රුධිර ඝනය සහ රුධිර පීඩනය ය.
    (4) මූත්‍රා 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 යුක්තානුව 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 සුලු වශයෙන් අඩු වේ.

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

27. ළදරුවකුට ලබාදෙන ප්‍රතිශක්තිකරණ 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 ජපනීස් 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.

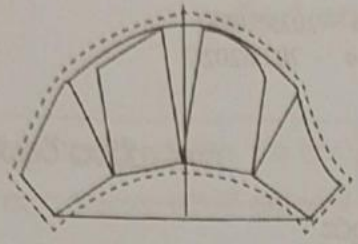
30. එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීමේදී 'පිරවිලි මැස්ම' ලෙස හඳුන්වන මැහුම් ක්‍රම දෙකක් ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.
(1) දිග කොට මැස්ම සහ ප්‍රංශ ගැට මැස්ම
(2) සැටින් මැස්ම සහ බ්ලැන්කට් මැස්ම
(3) හුරුළුකටු මැස්ම සහ ගැටපිස්මේන්තු මැස්ම
(4) දිග කොට මැස්ම සහ සැටින් මැස්ම

31. ළදරු ඇඳුම 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 සාජු අද්දර හා කැපුම් අද්දර මැසීමට බොත්තම් කාස මැස්ම යොදා ගනී.

34.



ඉහත රූපසටහනින් දැක්වෙන්නේ

(1) ඉහළට රැළි සහිත බෝරිච්චි අත්පත්නයයි.

(2) පහළට රැළි සහිත බෝරිච්චි අත්පත්නයයි.

(3) මූලික අත්පත්නයයි.

(4) ඉහළට හා පහළට රැළි සහිත බෝරිච්චි අත්පත්නයයි.

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

(1) අංග මූට්ටු නිම කිරීම සඳහා බ්ලැන්කට් මැස්ම යෙදිය හැකි ය.

(2) අත්පත්නය 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, සෞඛ්‍ය 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.

* *

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

CamScanner

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

රහසායි

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2025(2026)
க.பொ.த. (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2025(2026)

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

විශේෂ උපදෙස් / விசேட அறிவுறுத்தல் } එක් පිළිතුරකට ලකුණු / ஒரு சரியான விடைக்கு **01** බැගින් / புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் **01 × 40 = 40**

පහත නිදසුනෙහි දක්වෙන 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: $\frac{25}{40}$

I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු / பத்திரம் I இன் மொத்தப்புள்ளி: $\frac{25}{40}$

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2025 (2026)

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

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 පසුවන්නිය. 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 අයඩින් 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.

(i) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ අගය - 23.5 ට වැඩි වීම

- උසට සරිලන බරට වඩා බර වැඩි වීම

එකක් තිබුණත් ලකුණු - 02යි.

කරුණු 2ට ලකුණු 02

(ii)

- ගබ්සා වීම වැළැක්වීම
- ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ඇති වීම වැළැක්වීම.
- මළ දරු උපත් ඇති වීම වැළැක්වීම
- මන්ද මානසික දරු උපත් ඇති වීම වැළැක්වීම
- ක්‍රෙටිනතාවය ඇතිවීම (කුරු බව) වැළැක්වීම
- කායික අක්‍රමිකතා වැළැක්වීම
- අඩු බර දරුවන් බිහි වීම වැළැක්වීම
- මන්ද බුද්ධික දරු උපත් ඇතිවීම වැළැක්වීම
- සංජානීය අබාධ වැළැක්වීම.
- ජානමය ආබාධ දරුවන් බිහිවීම වැළැක්වීම.
- ශ්‍රවණ ආබාධ දරුවන් බිහිවීම වැළැක්වීම
- මව ජීවිත අවදානමය වැළැක්වීම.

කරුණු 2ට ලකුණු 02

(iii) 2925 Kcal (2900 Kcal - 3000 Kcal අතර ඕනෑම පිළිතුරකට

ලකුණු 02

CamScanner

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

(iv)
- යකඩ
- බීටා කැරොටීන්/විටමින් A
- විටමින් C
- කැල්සියම්

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

(v)
- මල්පිස්
- තොත්සුක්
- ලෝන්
- වොයිල්
- බැන්ඩේජ් රෙදි
- මස්ලින්
- පොප්ලීන්
- ෆ්ලැනල්

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

(vi)
- ළදරු ටේප්
- බේබි රිබන්
- ළදරු කෝඩ්

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

(vii)
- සිෆිලිස් රෝගය හඳුනා ගැනීමට
- මළ දරු උපත් වළකා ගැනීමට
- ආබාධිත දරුවන් ඇතිවීම වළකා ගැනීමට

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

(viii) පිටගැස්ම එන්නත
මාත්‍රා දෙකක් සති 04 ක පරතරය ඇතිව ලබා දීම　　　කරුණු 2 කට ලකුණු 02

(ix)
- කණ්නාඩිය සහිත අල්මාරිය
- ලාච්චු සහිත මේස
- විවෘත කිරීමෙන් පසු කියවීම් මේසයක් ලෙස ගත හැකි ජනේලය
- කුඩා අල්මාරියක් සහිත රෙදි මදින ලෑල්ල
- ලාච්චු සහිත කණ්නාඩි මේසය
- යට ලාච්චු සහිත ඇඳ
- අවශ්‍ය පරිදි ඇඳක් ලෙස සකස් කර ගත හැකි සෝපාව

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

(x)
- පඳුරු සහිත ශාක වැවීම
- කාණු පද්ධති සකස් කිරීම
- ගල් වැටි දැමීම
- තාප්ප යෙදීම
- පොල් ලෙලි වැටි යෙදීම
- වැලි පිර වූ ගෝනි/ ටයර් යෙදීම
- පිඩලි ඇල්ලීම/ ශාක වැස්ම

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

මුළු ලකුණු 20

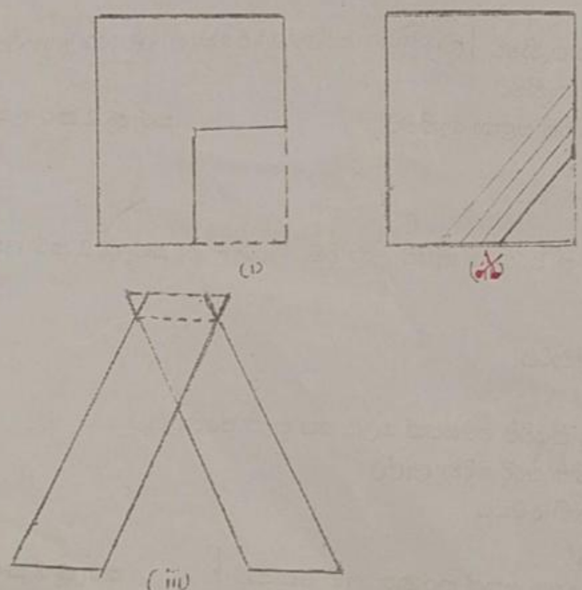
2. (i) ළදරු ඇඳුමක් අලංකාර කරගත හැකි ආකාර **තුනක්** ලියන්න.
(ii) විකර්ණාකාර පටි දෙකක් සපා මූට්ටු කරගන්නා අයුරු රූපසටහන් ඇසුරෙන් දක්වන්න.
(iii) මතුපිට විසිතුරු කරන ලද කුෂන් කවරයක් මසා නිම කරන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

(i)

- එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීම
  - විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යෙදීම
- ඇප්ලික් කිරීම (ආරෝපණය)
- ඇඳුමේ කර, අත් කට, වාටි අලංකාර කිරීම සඳහා
  - සිප්පිවාටිය
  - ඉදිකටු රේන්දය
  - ඇඹරුම් වාටිය
  - බීක්කු මැසීම
  - බිලැන්කට් මැස්ම යෙදීම
- මතුපිටින් රේන්ද, බරේඩින්, රිබන් ඇල්ලීම

කරුණු 3 කට ලකුණු 03

(ii)



අවස්ථා 3 ට ලකුණු 03

(iii)
- විසිතුරු කර ඇති නිසා ඉදිරිපස පලුවට පෝරුවක් යෙදීම (Lining)
- විවරය මැසීම
- ඉදිරිපස හා පිටු පස කොටස් මූට්ටු කිරීම
- නොමැසූ අද්දර නිමා කිරීම හා විවරය පියවීම

කරුණු 4 ට ලකුණු 04
මුළු ලකුණු 10

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

3. (i) 'කාලීන මන්දපෝෂණය' හඳුන්වන්න.
(ii) දිගු කාලීන ප්‍රෝටීන ඌනතාවයෙන් පෙළෙන දරුවකු පෙන්වන රෝග ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
(iii) ළමා අවධිය තුළ ඇතිවන අයඩින් ඌනතාවයේ බලපෑම උදාහරණ හතරක් ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) කාලීන මන්ද පෝෂණය

ගුණාත්මකව හා ප්‍රමාණාත්මකව සිරුරට පෝෂක දිගුකලක් නොලැබී යාමෙන් ශරීර වර්ධනය අඩාල වීම නිසා ඇති වන තත්ත්වයයි.

හෝ

දරුවාට දිගින් දිගටම ආහාර ලැබුන ද සිරුරේ අවශ්‍යතාවට සරිලන් ගුණාත්මක බවින් හා ප්‍රමාණාත්මක බවින් අඩු ආහාර ලැබීම හේතු කොට ගෙන මෙම තත්ත්වය ඇති වේ.

මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඕනෑම වයස් මට්ටමක දී වයසට සරිලන උස නොමැති වීම නිසා කුරු බව/ මිටි බව ඇති විය හැක.

ලකුණු 03

(ii)
- ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීම නිසා ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
- බර අඩු වීම හා වර්ධනය බාල වීම
- කෙස්වල වර්ණය තඹ පැහැවීම
- උදරය ඉදිරියට නෙරා තිබීම
- මුහුණ අත්පා ඉදිමීම (ඉදිමාව)
- උදාසීන ස්වභාවය
- සමෙහි ආසාදන තත්ත්වයන්

කරුණු 03 ට ලකුණු 03

(iii)

- බුද්ධි වර්ධනය බාල වීම හෝ හීන වීම
- වර්ධනය බාල වීම/ සෙමින් සිදු වීම
- උසින් අඩු වීම
- ගලගණ්ඩය ඇති වීම
- කථන හා ශ්‍රවණ දෝෂ ඇති වීම
- මන්ද මානසික තත්ත්වය ඇති වීම
- උදාසීනව සිටීම
- ක්‍රෙටිනතාවය ඇති වීම

කරුණු 04 ට ලකුණු 04

මුළු ලකුණු 10

CamScanner

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 පිළියෙල කිරීමේදී භාවිත කරන 'ඝන පිටි මෝලි' සහ 'පේස්ට්‍රි' හඳුන්වන්න. ඒ එකිනෙකට උදාහරණ දෙක බැගින් ලියන්න.

(i)
- ආහාරයට ගත හැකි ස්වභාවයට පත් කර ගැනීමට
- ආහාර ජීර්ණය පහසු කර ගැනීමට
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීමට
- ආහාරවල විෂ සහිත ද්‍රව්‍ය (Toxins) සහ ප්‍රතිපෝෂක ද්‍රව්‍ය (Antinutrients) විනාශ කිරීමට
- ආහාරයේ රසවත් බව හා රුචිකත්වය ලබා දීමට
- ආහාර වේල්වල විවිධත්වයක් ඇති කිරීමට
- ආහාරවල සගන්ධය දියුණු කිරීමට
- ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමට

කරුණු 3 කට ලකුණු 03

(ii)
- බර වැඩි වීම හා ස්ථූලතාව ඇති වීම (ස්කන්ධ දර්ශකය ඉහළ යාම)
- දියවැඩියාව (රුධිර සීනි මට්ටම ඉහළ යාම)
- හෘද රෝග අවදානම / කොලෙස්ටරෝල්, ශරීර රුධිර ගැලීම
- ආහාර රුචිය අඩු වීම

කරුණු 3 කට ලකුණු 03

(iii) ඝණ පිටි මෝලිය - පිටි, මේද ස්වල්පයක්, මුහුන් වර්ග, සීනි හා ජලය අඩංගු ඝන පිටි මිශ්‍රණයකි. 01
උදා : මාළු පාන්, බනිස්, පාන් — උදාහරණ දෙකම නිවැරදි නම් = 01

පේස්ට්‍රි - පිටි හා මේද නියමිත අනුපාතයෙන් යුක්තව පිළියෙල කරන මිශ්‍රණයකි.
උදා : ෂෝට් ක්‍රස්ට් පේස්ට්‍රිය
පැටි පේස්ට්‍රිය
පෆ් පේස්ට්‍රිය
ෂූ පේස්ට්‍රිය
ෆ්ලේකි පේස්ට්‍රිය
— උදාහරණ සඳහා ½

හැඳින්වීමට ලකුණු 02 යි

උදාහරණ 02 ලකුණු 02 යි

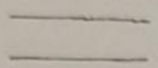
ලකුණු 04 යි

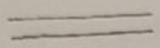
මුළු ලකුණු 10

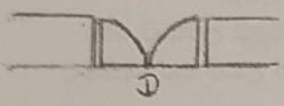
අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂයන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් ලබා ගැනීමට Past Papers Wiki වෙත පිවිසෙන්න
CamScanner

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.

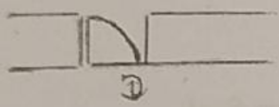
(i)


- සනකම් බිත්තිය/ පිටත බිත්තිය

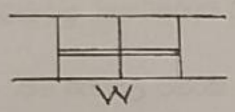

- ඇතුලත බිත්තිය



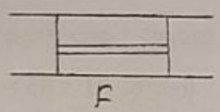
- දෙපියන් දොර



- තනි පියන් දොර



- ජනේලය



- ෆෑන් ලයිට්

ඇඳීමට $^1/_2$ x 3, නම් කිරීමට $^1/_2$ x 3
(ලකුණු 03 යි)

(ii) ප්‍රජා පහසුකම් මගින් සැපයෙන සේවාවන් (පවුලට)

ක්‍රීඩාංගණ -

- ළමුන්ට ශාරීරික ව්‍යායාම ලැබීම සෞඛ්‍ය වර්ධනයට හේතු වේ.
- පවුලේ සාමාජිකයන් එක්ව කාලය ගතකරමින් සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කර ගත හැකි වේ.
- ළමුන්ගේ සමාජ කුසලතා, සාමූහිකත්වය හා නායකත්ව වැනි ගුණාංග වර්ධනය වේ.

පුස්තකාල -

- පවුලේ සියලු දෙනාට දැනුම දියුණු කර ගත හැකි වේ.
- ළමුන්ගේ කියවීමේ හැකියාව හා අධ්‍යාපන කටයුතු, කාර්ය සාධනය වර්ධනය කරයි.
- නිදහස් නිශ්ශබ්ද පරිසරයට හා අධ්‍යාපන පරීක්ෂණයන්ට සහාය ලබා දේ

පොලීසිය -

- පවුලේ ආරක්ෂාව හා නීතිය තහවුරු කරයි.
- හදිසි අවස්ථාවකදී ඉක්මන් සහය ලබා දෙයි.
- ප්‍රදේශයේ සාමය හා ආරක්ෂාව සපයා දෙයි.

ප්‍රවාහන පහසුකම් -

- පවුලේ අවශ්‍යතා අනුව අවශ්‍ය ගමනාන්තයට පහසුවෙන් යාමට ඉඩ සලසයි.
- කාලය හා වියදම් ඉතිරි කර ගැනීමට උපකාරී වේ.
- සමාජ සම්බන්ධතා වර්ධනය වේ.

රජයේ අධ්‍යාපන ආයතන -

- ගුණාත්මක අධ්‍යාපනයක් ලබාදීමට පහසුකම් සලසයි.
- විෂය වර්තාකම් හා සමාජ වගකීම් වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වේ.
- ළමුන්ගේ පවුලේ ආර්ථික හා සමාජ තත්ත්වයන් උසස් කර ගැනීමට දැනුම ලබා දෙයි.

සෞඛ්‍ය පහසුකම් -

- සෞඛ්‍ය ප්‍රතිකාර හා උපදේශන ලබා ගැනීමට හැකි වේ.
- ගර්භනී, ළදරුවන් හා මහලු අය සඳහා විශේෂ වූ වැඩසටහන්, ප්‍රථමාධාර හා උපදෙස් ලබා දේ.
- රෝග වැළැක්වීමට හා සෞඛ්‍ය අවබෝධය වැඩි කිරීමට උපකාරී වේ.

කරුණු 1 කට ලකුණු 01

(ලකුණු 01 x 03 = 03)

(iii) විදුලිය : විදුලිය ගෘහස්ථ කාර්යයන් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය සම්පතකි එය බල්බ, විදුලි පංකා ශීතකරණ, රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර, රූපවාහිනිය වැනි ගෘහස්ථ උපකරණ ක්‍රියාත්මක කිරීමට භාවිතා කරයි. විදුලිය භාවිතයෙන් කාලය හා ශක්තිය ඉතිරි කර ගත හැකිය.

ජලය : ජලය ආහාර පිසීම,සේදීම,සහ පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු සඳහා භාවිතා කරයි. එය ගෘහස්ථ ජීවිතයේ අත්‍යවශ්‍ය මානව නොවන සම්පතකි.

ඉන්ධන : ආහාර පිසීම සඳහාද භාවිතා කරයි.
උදා : ගෑස්, ලී, භූමිතෙල්, පොල් තෙල් වැනි දෑ ඉන්ධන සඳහා භාවිතා වේ
නිවසට කෘත්‍රිම ආලෝකය ලබා ගැනීම සඳහා උපකාරී වේ.

කාලය : කාලය නිසි ලෙස කළමනාකරණය කිරීමෙන් කාර්ය කාර්යක්ෂම ලෙස නිම කළ හැකි අතර අපට අවශ්‍ය කටයුතු සඳහා කාලය ඉතිරි කරගත හැකි වේ.

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

මුදල් : ආහාර ද්‍රව්‍ය, ඉන්ධන, ගෘහ උපකරණ හා සේවාවන් මිලදී ගැනීමට මුදල් භාවිතා කරයි. නිසි ලෙස මුදල් කළමනාකරණය කිරීමෙන් ගෘහ කාර්යයන් සාර්ථකව ඉටු කළ හැකිය.

ඉඩකඩ : කිසියම් කාර්යයක් ඉටු කර ගැනීමේදී ඒ සඳහා පහසුකම් සැපයෙන ස්ථාන (අවකාශය හෝ ඉඩකඩ) තිබීම කාර්යයෙහි කාර්යක්ෂමතාවය කෙරෙහි වැදගත් වේ.

දේපළ : පුද්ගලයා සතු ඉඩකඩම්, වතු පිටි, නිවාස, භාණ්ඩ, උපකරණ, මෙවලම් යාන වාහන හා ආභරණ ඇතුළත් වේ.

ප්‍රජා පහසුකම් : ප්‍රජා පහසුකම් සඳහා රජය මඟින් විවිධ සේවාවන් සපයනු ඇත. සේවාවන් නොමිලේ හෝ ඉතා සුළු මුදලක් වැය කිරීමෙන් ලබාගත හැකිය.

උදා : ක්‍රීඩා පිට්ටනි
පුස්තකාල
හමුදා හා පොලිස් ආරක්ෂාව
රජයේ අධ්‍යාපනික ආයතන
සනීපාරක්ෂක සේවා හා සෞඛ්‍ය සේවා
ප්‍රවාහන සේවා

(හතරක් සඳහන් කිරීමට 1/2 x 4 = 02)
(දෙකක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 02)
(ලකුණු 04)

මුළු ලකුණු 10

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

(i) ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය යනු ප්‍රජනක පද්ධතිය හා එහි ක්‍රියාකාරිත්වය සම්බන්ධයෙන් පවතින කායික මානසික හා සමාජයීය යහ පැවැත්මයි.

ලකුණු 03

(ii)
- පෝෂණය පිළිබඳ වැඩසටහන් මගින් දැනුවත් කිරීම
- බර මැනීම - නිතිපතා
- යකඩ, කැල්සියම්, ෆෝලික් අම්ලය, විටමින් C පෙති ලෙස ලබාදීම මගින් පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම
- පෝෂණ මල්ල, ත්‍රිපෝෂ වැනි වැඩසටහන් පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම
- Hb පරීක්ෂාව, රුධිර පරීක්ෂණ (ග්ලූකෝස් පරීක්ෂාව)
- මවගේ සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට පිළිතුරු ලබා දීම
- වෛද්‍ය සායනවලට සහභාගීවීමේ හැකියාව ලැබීම

කරුණු 03 ක් ඇසුරෙන් ලියන ලද පිළිතුරට ලකුණු 03 යි

(iii) (a) HIV ආසාදනය

මෙම වෛරසය ශරීරයට ඇතුළු වීමෙන් සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය හීන කරයි. එබැවින් පහසුවෙන් රෝග වලට ගොදුරු වේ. කල්යාමේදී විවිධ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. සාමාන්‍ය රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට වසර අට දහය (8, 10) පමණ කාලයක් ගතවේ. මෙම කාලය තුළදී රෝගියා ගෙන් තවත් කෙනෙකුට රෝගය බෝ විය හැකිය. රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන අවස්ථාව AIDS වේ. AIDS ඇතිවූ පසු වසර දෙකට අඩු කාලයකදී මිය යාමට ඉඩ ඇත. රෝග ලක්ෂණ වනුයේ අධික මහන්සිය උණ, පාචනය, බර අඩු වීම, කැස්ස, හතිය, උල්ලෝගම් රෝගය, වසාග්‍රන්ථි ඉදිමීමයි. රෝගය මාරාන්තිකය. ලිංගික ක්‍රියාවලිය මගින්, රුධිර පාරවිලනය මගින්, එන්නත් කටු මගින්, මව්කුස සිටින දරුවාට වැදෑමහ මගින්, ප්‍රසූතියේදී මවගේ රුධිරය හා ගැටීම මගින්, මව් කිරි දීම මගින්, රෝගය බෝවේ.

- ප්‍රතිශක්තිය හීන වීමට - ලකුණු $^1/_2$
- ආසාදනය වී වසර ගණනාවකින් රෝග ලක්ෂණ මතු වේ. මෙය එඩ්ස් වේ. ලකුණු $^1/_2$
- මෙම කාලය තුළදී අන් අයට බෝවිය හැක ලකුණු $^1/_2$
- බෝවන ආකාරය ලකුණු $^1/_2$

මෙම කරුණු ඇතුළත් පිළිතුරට ලකුණු ලකුණු 02

(b) ගර්භාෂය

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියට අයත් අවයවයකි. ගර්භාෂය පැලෝපීය නාල දෙකට හා ගර්භාෂ ග්‍රීවයෙන් යෝනි මාර්ගයට සම්බන්ධව පවතී. කළලය අධිරෝපණය වීමත්, කළලයේ පෝෂණය සඳහා කළල බන්ධය හා පෙකණිවැල සැකසීමත් ගර්භාෂය තුළ සිදුවේ. ආර්ථවය සිදුවන්නේ ද ගර්භාෂයේ ඇතුළත ආස්තරය වන අන්තඃජදය බිඳී යාම නිසාය.

මෙම කරුණු 04 කට ලකුණු 02

මුළු ලකුණු 10

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

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.

(i)

- කුඩා ප්‍රමාණවලින් ආරම්භ කර ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම
- වරකට එක් අලුත් ආහාරයක් බැගින් හඳුන්වා දීම
- ආහාර ප්‍රමාණය හා පෝෂණ අගය ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම
- අලුත් ආහාර හඳුන්වා දීමේදී අසාත්මික බව කෙරෙහි උනන්දු වීම
- ලුණු හා සීනි එකතු නොකිරීම
- විවිධත්වය සහිත ආහාර දීම
- ආහාර ගැනීමට දරුවා උනන්දු කළ යුතු අතර, බලෙන් ආහාර නොදීම
- ද්‍රව ⟶ අර්ධ ඝණ ⟶ ඝණ ආහාර සඳහා ක්‍රමයෙන් රැගෙන යාම
- මාස 06 යෙන් පසුව අතිරේක ආහාර දීම ආරම්භ කිරීම

කරුණු 03 ට ලකුණු 03

(ii)

- මුහුණට මුහුණ බලා ළදරුවා සමඟ කතා කිරීම
- නැලවිලි ගී ගායනය
- බාහිර පරිසරය නැරඹීමට අවස්ථාව දීම - ශබ්ද හඳුනා ගැනීමට
- දරුවාට ඇසෙන පරිදි කතා කිරීම
- කුඩා දරුවන්ගේ ඇසුර ලබා දීම
- ශබ්ද පිට කරන ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබා දීම
- දරුවා නගන ශබ්ද අනුකරණය කිරීම
- කථන වර්ධනයේ පසුබෑමක් ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම

කරුණු 03 ට ලකුණු 03

(iii)

- වැටීම -
  - තොටිල්ල වටා ආරක්ෂක වැටක් තිබීම
  - දණගෑමට, සිට ගැනීමට, ඇවිදීමට සුදුසු පරිසරයක් තිබීම
  - දරුවා වාඩි වීමේදී, සිට ගැනීමේදී, ඇවිදීමේදී රැක බලා ගන්නාගේ අවධානය යොමු වීම
  - පොළවේ තෙතමනයෙන්, ලිස්සීම් වලින් තොරවීම
  - ප්ලේ පෙන් (Play pen) භාවිතා කිරීම

- පිලිස්සීම -
  - දරුවාට හසුවන මට්ටමේ උණුවතුර වැනි දෑ නොතිබීම
  - ගින්දර සහිත ස්ථානවලට ලඟා විය නොහැකි වීම
  - දරුවාගේ උස මට්ටමේ ඇති විදුලි කෙවෙනි ආවරණය කර තිබීම
  - ලාච්චු / අල්මාරි ලාච්චු / ගිනි කෝටු / කතුරු දරුවාට අසුනොවන සේ තැබීම

- නාසයේ, උගුරේ යමක් හිරවීම -
  - ආහාරදීමේදී සැලකිලිමත් වීම
  - ගෙබිම පිරිසිදු කර තිබීම
  - කුඩා පබලු, කුඩා කොටස් ගැලවිය හැකි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ දරුවාට හසු නොවන පරිදි තැබීම
  - තනිව ආහර ගැනීමට ඉඩ නොතැබීම

- සිරුරට විෂ ඇතුලු වීම
  - ඖෂධ වර්ග ආරක්ෂාකාරිව තැබීම
  - විෂ සහිත ද්‍රව්‍ය හසු නොවන පරිදි තැබීම

- ජලයෙන් වන හානි
  - නිවසේ පොකුණු, ජලය රැස් කර ඇති ස්ථානවලට ලඟා විය නොහැකි වීම
  - රැකබලා ගන්නන්ගේ වැඩි අවධානය යොමු වීම

- තියුණු ආයුධවලට කුවාල කර ගැනීම
  - කැපෙන සුලු උපකරණ ආරක්ෂිතව තැබීම
  - රැකබලා ගන්නන්ගේ දැඩි අවධානය යොමු කිරීම
  - අනාරක්ෂිත ක්‍රීඩා භාණ්ඩ නොදීම

(අනතුරු 04 ට ලකුණු 02)

(ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග සඳහා ලකුණු 02)

(ලකුණු 04)

මුළු ලකුණු 10

***

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