සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Department of Education - NWP

10 ශ්‍රේණිය | වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2023(2024) | 85 | S | I,II

නම: ....

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව | කාලය පැය තුනයි

01. පලතුරු වල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේටයක් වනුයේ,
I. මෝල්ටෝස්. II. ගැලැක්ටෝස්. III. ඉනියුලින්. IV. පෙක්ටින්.

02. මිත් ප්‍රෝටීන් අඩුම ප්‍රමාණයක් අඩංගු ආහාරය වන්නේ ,
I. මස්. II. පරිප්පු. III. සෝයා. IV. එළකිරි.

03. නොපිසු ආහාර ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණය දක්වා ඇති මුලාශ්‍රය කි,
I. ආහාර පිරමීඩය. II. පෝෂණ වගුව.
III. දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන. IV. ආහාර කාණ්ඩ වගුව.

04.අසංතෘප්ත මේද අම්ල වර්ග 2 කි,
I. ලොරික් අම්ලය හා ලිනොලෙයික් අම්ලය. II. ඔලෙයික් අම්ලය හා මිරස්ටික් අම්ලය.
III. ඔලෙයික් අම්ලය හා ලිනොලෙනික් අම්ලය. IV. ලිනොලෙයික් අම්ලය හා බියුටරික් අම්ලය.

05. නීරක්තිය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන පෝෂක ඌණතා 2 කි,
I. යකඩ හා විටමින් "B12" II. යකඩ හා අයඩීන්.
III. යකඩ හා විටමින් "K" IV. විටමින් "C" හා කැල්සියම්.

06. ලාවුළු හා කහ බතල වල අඩංගු වර්ණකය වන්නේ ,
I. ෆ්ලේවොන්. II. ක්ලෝරොෆිල්.
III. කැරොටිනොයිඩ්. IV. ඇන්තොසයනීන්.

07. සෙලේනියම් නම් ඛනිජ වර්ගය ඌණ වීමෙන් ,
I. සම රළු වීම සිදු වේ. II. නියපොතු සුදු පැහැ වීම සිදු වේ.
III. ලිංගික පරිනතිය ප්‍රමාද වේ. IV. ඉක්මනින් විඩාවට පත් වේ.

08. ආහාරයක මුළු ශක්ති අගය කිලෝ කැලරි 130 ක් වේ. එම ආහාරය හි ප්‍රෝටීන් 05g ක්ද කාබෝහයිඩේට් 05g ක්ද ඇති අතර , මෙම ආහාරයෙහි අඩංගු වන මේද ප්‍රමාණය කොපමණ ද?
I. 4 ග්‍රෑම්. II. 8 ග්‍රෑම්. III. 6 ග්‍රෑම්. IV. 10 ග්‍රෑම්.

09. නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන තුල යකඩ හා ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව දක්වා ඇත්තේ පිළිවෙලින් ,
I. ග්‍රෑම් හා මිලි ග්‍රෑම් වලිනි. II. මිලි ග්‍රෑම් හා ග්‍රෑම් වලිනි.
III. ග්‍රෑම් හා මයිකෝ ග්‍රෑම් වලිනි. IV. මයික්‍රො ග්‍රෑම් හා මිලි ග්‍රෑම් වලිනි.

10. ආහාර වේලක් ගත් විගසම තේ පානය කිරීමෙන් , කිනම් ඛනිජ ය අවශෝෂණයට බාධා ඇති වේද?
I. සින්ක්. II. සෝඩියම්. III. යකඩ. IV. අයඩීන්.

11. • කිරි හා කිරි නිෂ්පාදනවල බහුලව අඩංගු වේ.
• අස්ථි සහ දත් වර්ධනයට උපකාරි වේ.
• ඌනතාවයකදී ස්නායු දූර්වලතා ඇති වේ.
ඉහත කරුණු වලට ගැලපෙන ඛනිජ වර්ගය වන්නේ ,
I. යකඩ. II. පොස්පරස්. III. අයඩීන්. IV. මැග්නීසියම්.

12. රෙටිනොල් අඩංගු ආහාරයකි ,
I. කතුරුමුරුංගා. II. ගොටුකොල III. බිත්තර. IV. ඉදුණු අඹ.

13. දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය වනුයේ ,
I. පසුළමා , යෞවන සහ වැඩිහිටි අවධිවලදී පෝෂණ අවශ්‍යතා ස්ත්‍රී පුරුෂ වශයෙන් දක්වා ඇත.
II. මහපෝෂක , ක්ෂුද්‍රපෝෂක මිලිග්‍රෑම් සහ මයික්‍රෝ ග්‍රෑම් වශයෙන් දක්වා ඇත.
III. වයස අවු. 16 -18 ගැහැණු දරුවන් සඳහා කැලරි අවශ්‍යතාව 3375 වශයෙන් දක්වා ඇත.
IV. ආහාර වේලට දෛනිකව ඇතුලත් කලයුතු ආහාර ප්‍රමාණ පෙන්වා ඇත.

14. ආහාර සැකසීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා බාහිරින් එකතුකරන ද්‍රව්‍ය ආහාර ආකලන ලෙස හැදින්වේ රසය වැඩිකරගැනීම සදහා එකතු කරන ආකලනයක් වන්නේ ,

I. E 100 II. E 133 III. E 210 Iv. E 951

15. පිටි සහ මේදය 2:1 අනුපාතයෙන් මිශ්‍රකර සාදාගනු ලබන පේස්ට්‍රි වර්ගයකි,

I. පෆ් පේස්ට්‍රිය. II. ෂෝට්ක්‍රස්ට් පේස්ට්‍රිය. III. ෂූ පේස්ට්‍රිය. IV. පැටි පේස්ට්‍රිය.

16. ආහාරයේ රසය , වයනය , සුවඳ හා සගන්ධය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා යොදාගනු ලබන පෙර පිළියෙල කිරීමේ ක්‍රමය වන්නේ ,

I. පදම් කිරීමයි. II. ගැසීමයි. III. මිශ්‍ර කිරීමයි. IV. අත්ගැසීමයි.

17. ක්ෂුද්‍රජීවී ක්‍රියාකාරිත්වය බහුලව දැකිය හැකි PH අගය පරාසය වනුයේ ,

I. PH අගය 13 - 14 II. PH අගය 1.4 III. PH අගය 6.6 - 7.5 IV. PH අගය 1.4 - 13.4

18. උග්‍ර තිව්‍ර මන්දපෝෂණය තත්ව 2 කි.

I. මැරස්මස් , කෝෂියෝකෝර්. II. ක්ෂය වීම, අධිබර.
III. අධිබර සහ ස්ථුලබව. IV. මිටි බව, කුරුබව.

19. සන්නයනය සහ සංවහනය විකිරනය යන තාපසංක්‍රාමන තුනම දැකගත හැකි පිසීමේ ක්‍රමය වනුයේ ,

I. මාළු ඇඹුල්තියල් සෑදීමේදී. II. කේක් පිළිස්සීමේදී.
III. බතක් පිසීම. IV. බිත්තර ඔම්ලට් සෑදීමේදී.

20. එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වය නිසා ආහාරවල පැහය වෙනස් වීම දැකගත හැකි ක්‍රියාවලියකි,

I. සහල් කබලේ බැදීමේදී දුඹුරුපාට වීම. II. බටු කපා වාතයට නිරාවරණය කර තැබූ විට.
III. මාළු බනිස්වල උඩ දුඹුරුපැහැයට ලක්වීම. IV. කිරිටොෆි සකස් කිරීමේ දී ටොෆි දුඹුරුපැහැයට ලක්වීම.

21. ආහාරයේ PH අගය අඩු කිරීම සඳහා භාවිතා කරන පරිරක්ෂක කාරකයකී.

I. ලුණු. II. මී පැණි. III. සීනි. IV. විනාකිරි.

22. කෘශ වූ ශරීරයක් පැවතීම , සමවියලීම , රැලි වැටීම , වමනය හා පාචනය යන ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නේ කුමන රෝගී තත්වයකදි ද?

I. නීරක්තිය. II. මැරැස්මස්. III. යකඩ ඌනතාවය. IV. ක්වෝෂියෝකොර්.

23. අයඩීන් ඌනතාවය නිසා "කෙට්‍රිනතාවය " බහුලව දැකිය හැක්කේ ,

I. ළමාවියේ දරුවන් තුලය. II. වැඩිහිටියන් තුලය.
III. ගර්භණී මව්වරු තුලය. IV. යොවුන් වියේ දරුවන් තුලය.

24. ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණයක් වන්නේ,

I. උස හා බර වැඩිවීම. II. ලිංගේන්ද්‍රිය විශාලවීම.
III. ඩිම්භ කෝෂ හා ගර්භාෂය වර්ධනය. IV. සිරුරේ හැඩය වෙනස් වීම.

25. a) ස්වාධීනත්වය කරා යාම. b) රංචු ලැදියාව.
c) ගැටළු විසදීමේ හැකියාව. d) නායකත්වය දැරීමට ඇති හැකියාව.

ඉහත කරුණු අතරින් යොවුන් වියේ මානශික වර්ධනයේ ලක්ෂණ වන්නේ ,

I. A හා C ය. II. C හා D ය. III. A හා D ය. IV. A හා B ට.

26. ගර්භණී අවධියේ අවධානම් තත්වයක් ඇතිකල හැකි සංජානිය රෝගී තත්වයකි.

I. දියවැඩියාව. II. ඒඩ්ස්. III. තැලසීමියා. IV. අධිරුධිර පීඩනය.

27. මාතෘ සායනයක එක් වරක් සිදුකරන පරීක්ෂණයක් ,

I. බර මැනීම. II. රුධිර පරීක්ෂණ. III. රුධිර පීඩනය. IV. මුත්‍රා පරීක්ෂණය.

28. ගර්භණී සමයේ කලල බන්ධය හා පෙකනිවැල නිර්මාණය වන්නේ පූර්ව ප්‍රසව සමයේ කුමන කාලසීමාවක ද?

I. භ්‍රෑණ අවධිය. II. බීජාණු අවධිය. III. ඩිම්භ අවධිය. IV. කලල අවධිය.

29. • මවගේ සිරුරේ ප්‍රෝටීන් සංස්ලේෂණය. • භ්‍රෑණයේ ඇස්වල පෙනීම.
• අපිච්ඡද පටකවල මනාපැවැත්ම.

ගර්භණී අවධියේ ඉහත අවශ්‍යතා සඳහා අවශ්‍යවන විටමිනය වන්නේ ,

I. විටමින් A II. විටමින් B III. විටමින් D IV. විටමින් E

30. ගර්භණී හා සාමාන්‍ය කාන්තාවගේ සමාන පෝෂණ අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ ,
I. ප්‍රෝටීන්. II. යකඩ. III. විටමින් A. IV. අයඩින්.

31. පහත දැක්වෙන්නේ පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය හා සම්බන්ධව සිසුවියක විසින් ලියන් ලද සටහවකින් උපුටාගත් වැකි කිහිපයකි. මින් නිවැරදි වැකිය ,
I. භ්‍රෑණ අවධිය ලෙස හඳුවන්නේ ඩිම්භයක් ශුකාණුවක් සමග සම්බන්ධ වන කාලයයි.
II. අධි රෝපනයෙන් පසුව සංසේචිත ඩිම්භයෙන් සෛල විභජනය සිදු වේ.
III. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය සති 40 කි.
IV. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය තුල වමනය යාම අවධානම් සාධකයකි .

32. උපාංග නිර්මාණය කිරීමට විවිධ උපකරණ , මෙවලම් , ද්‍රව්‍ය උපයෝගි කර ගනී. දිදාලය , දැතිකතුර , මිනුම් මාපකය , දැතිරෝදය යන ඒවා අයත් වන්නේ ,
I. මිනුම් උපකරණ. II. ද්‍රව්‍යවලට. III. මෙවලම්. IV. උපකරණ හා ද්‍රව්‍ය.

33. මාලාට ළදරු ඇඳුමේ පතරොම නිර්මාණය කිරීමේ දී කවාකාර ස්ථානවල මිමි සටහන් කිරීම අවශ්‍ය විය. එය සිදු කරනුයේ,
I. මිනුම් පටිය තිරස්ව තැබීමෙනි. II. මිනුම් පටිය සිරස්ව තැබීමෙනි.
III. මිනුම් පටිය රිසිසේ තැබීමෙනි. IV. මිනුම් පටිය වක්‍රව තැබීමෙනි.

34. ළදරු ඇඳුම් , කාන්තා යට ඇඳුම් , රාත්‍රී ඇඳුම් මැසීමේ දී වඩාත් සුදුසු මූට්ටු වර්ගය වන්නේ ,
I. ප්‍රංශ මූට්ටුව. II. අතිඡාදන මූට්ටුව. III. පැතිලි මූට්ටුව. IV. පිටාර මූට්ටුව.

35. • රෙදි දෙපොට හොඳපිට පිටතට සිටින සේ එකට තබා නුල් ඇඳ පිස්මේන්තු මසයි.
• නොමැසූ දාරය තිරුවකින් 1/2 කපා ඉවත් කරයි.
• මැසූ දාරය ඇතුලට යන සේ රෙදි දෙපොට අනෙක් පස හරවා 5cm (1/2cm)වන සේ නවා ස්ථිර මැස්මක් යොදයි.
මෙහි දක්වා ඇත්තේ ,
I. ප්‍රංශ මූට්ටුව. II. පැතිලි මූට්ටුව.
III. විවෘත පැතිලි මූට්ටුව. IV. වාම් මූට්ටුව.

36. අත්පිස්නා රඳවනය මසා නිම කිරිමේ දී රෙදි කොටස් දෙක අතරට දික් අතට නැමු විකර්ණකාර පටියක නැමු අද්දර පිටතට පෙනෙන සේ රෙදි කොටස් දෙක අතරින් තබා නොපිට පැත්තෙන් මසා තිබුණි. මෙම ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රමය හඳුවන්නේ,
I. පයිපින් කිරීම. II. බයින්ඩින් කිරීම. III. රේන්ද ඇල්ලීම. IV. පෝරු වාටිය යෙදීම.

37. නූල් සංඛ්‍යාව ගණනය කල හැකි එයාටෙක්ස් , ජාවා , අයිඩා වැනි රෙදි වර්ගයක් හෝ කුඩා කොටු රෙදි භාවිතා කරමින් මසන මැහුම් ක්‍රමයකි,
I. සැටින්. II. හුරුළුකටු. III. ලේසිඩේසි. IV. කතිර.

38. රෙදි පිරිමසින සේ ළදරු ගවුම රෙද්දේ ගොඩනගන්නේ ,
I. විකර්ණය ඔස්සේ පතරොම තබා කපනු ලබන පන්නයක් ලෙසිනි.
II. සිරස් රේඛා ඔස්සේ පතරොම තබා කපනු ලබන පන්නයක් ලෙසිනි.
III. හරස් රේඛා ඔස්සේ පතරොම තබා කපනු ලබන පන්නයක් ලෙසිනි.
IV. වක්‍රකාරව ඔස්සේ පතරොම තබා කපනු ලබන පන්නයක් ලෙසිනි.

39. "අවම ශ්‍රමයක් වැයකර හා උපරිම පහසුකම් සලසා ගත හැකි ආකාරයට නිවසක කොටස් සම්පාදනය කරගත යුතු බව ගුරුතුමිය පැවසුවාය " ඒ අනුව මෙම කියමන සනාථ කිරීමට සුදුසු කරුණ වන්නේ ,
I. විසිත්ත කාමරයේ කොටසක් නිදාගැනීමට යොදාගැනීම.
II. නිදන කාමරය සිට පහසුවෙන් යාමට හැකිවන සේ ඒ අසල නාන කාමර හා වැසිකලි පිහිටුවීම.
III. මුළුතැන්ගෙයි කොටසක් නාන කාමරයට වෙන් කිරීම.
IV. ආලින්දය මුළුතැන්ගෙට යාබදව පිහිටුවීම.

40. ස්වාභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලැබීමට යොදාගත හැකි අනුයෝගි ක්‍රම ඇතුලත් කාණ්ඩය වන්නේ ,
I. මැද මිදුල , ප්‍රධාන දොර , වාකවුළු.
II. වහලයේ හැඩයට යෙදූ සිවිලිම , වීදුරු උළු , වීදුරු ගඩොල්.
III. විනිවිද පෙනෙන ප්ලාස්ටික් දොර , ෆයිබර් ගැසූ දොර , උළු.
IV. වීදුරු උළුකැට , ජනේලය ; මැද මිදුල.

(4) WWW.PastPapers.WiKi (3)
Download Term Test Papers, Short Notes From One Place!

II කොටස

01. යොවුන් වියේ සතුටින් පසුවන චමරි විවිධ කුසලතා පෙන්නුම් කරන්නීය. ඒ සඳහා ඇයට මව , පියා හා මිත්තනිය බෙහෙවින් සහයෝගය දක්වති. තිදෙනාම එක්ව තතම නිවස හා ගෙවත්ත ප්‍රයෝජනවත් ලෙස අලංකාර කර ගනති.

I. චමරිගේ පවුල පසුවන අවධිය නම් කරන්න.
II. ගෙවත්තෙන් ලබා ගත හැකි කැල්සියම් බහුල පලා වර්ග 2 ක් නම් කරන්න.
III. චමරිගේ පවුල තුලින් ඇයට ලැබෙන මානසික අවශ්‍යතා 2 ක් ලියන්න.
IV. තම නිවසට ආලෝකය හා වාතාශ්‍රව ලබා ගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි අනුයෝගී ක්‍රම 2 ක් සඳහන් කරන්න.
V. චමරිට ආහාර පිසීම සඳහා උපයෝගී වන භෞතික සම්පත් 2 ක් සඳහන් කරන්න.
VI. පලතුරු නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන භෞතික හේතු 02 ක් සඳහන් කරන්න.
VII. පවුලේ සාමාජිකයන් එකට හිඳ ආහාර ගැනීමෙන් සැලසෙන වාසි 02 ක් සඳහන් කරන්න.
VIII. ළදරු ඇඳුම විස්තුරු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම 02 ක් නම් කරන්න.
IX. නවයොවුන් වියේ මානසික වර්ධනය බාහිරව පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න.
X. නව යොවුන් වියේදී ඇති වන ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ 02 ක් සඳහන් කරනන්. (ලකුණු 2×10 - 20)

02. I. ඔබ ඉගෙන ගත් මැහුම් ක්‍රම අතරින් බොරුනූල් ඇඳීම හා පිස්මේන්තු මැස්ම අතර වෙනස්කම් දක්වන්න. (03)
II. ළදරු ගවුම පතරොම නිර්මාණය කරන අයුරු රූපසටහන් ඇසුරෙන් විස්තර කරන්න. (.03)
III. A - රෙදිපිළි නිෂ්පාදනයට යොදාගන්නා ශාකමය කෙඳි වර්ග 2 නම් කරන්න. (01)
B - කෙඳි හඳුනා ගැනීමට යොදා ගත හැකි පරීක්ෂණ නම් කර, ඉහත නම්කල එක් කෙඳි වර්ගයක් හඳුනාගන්නා ආකාරය ලියන්න. (03)

03. I. ප්‍රෝටීන් වල කෘත්‍යයන් 3 ක් ලියන්න. (ල.03)
II. සත්ව හා ශාක මේද අතර වෙනස්කම් 03 ක් ලියන්න. (ල.03)
III. යකඩ ඌණතාවයෙන් පෙළෙන යොවුන් අවධියේ ගැහැණු දරුවෙකු සඳහා දිවා ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න. (ල.04)

04. I. ආහාර පිසීමේ දී ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)
II. පෙරදිග සිංහල සංස්කෘතියට අනුව එක් පුද්ගලයකු සඳහා ආහාර මේසය සකස්කල යුතු ආකාරය රූප සටහන් ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න. (ල.04)
III. (අ) ආහාර නරක්වීම හඳුවන්න. (ල.02)
(ආ) ආහාර නරක්වීමට බලපාන හේතු 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)

05. I. න්‍යෂ්ටික පවුලක ආරක්ෂාව පිළිබඳ ගැටළු ඇති වේ. එවැනි අවස්ථා 03 ක් ලියන්න. (ල.03)
II. නිවසක සියළු කාර්යන් කාර්යක්ෂමව ඉටු කරගැනීමට ඉඩකඩ මනාව සැලසුම් කර ඇත. නිදන කාමර සඳහා සම්මත වූ අවම පරිමාණ පෙන්වා දී ඇත. එම පරිමාන සඳහන් කරන්න. (ල.03)
III. A - විදුලිය අයත්වන සම්පත් වර්ගය කුමක් ද? (ල.02)
B - ගෘහ කාර්යන් කිරීමේ දී විදුලිය යොදාගත හැකි වෙනත් ශක්ති ප්‍රභේද 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)

06. I. බාහිර ආස්‍රැතිය යන්න පැහැදිලි කරන්න. (ල.03)
II. ආහාර තුලට තාපය ගමන් කරන ක්‍රම 3 නම් කර උදාහරණ 1 බැගින් ලියන්න. (ල.03)
III. නව යොවුන් වියේ සිදුවන සාමාජීය වර්ධනයේ ලක්ෂණ 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල.04)

07. I. ගර්භණී අවධියේ දෙවැනි හා තෙවැනි ත්‍රෛමාසිකවල වැඩිපුර ලබාදිය යුතු පෝෂක 3 ක් ලියන්න. (ල.03)
II. මාතෘ සායනයකදී මවට ලබාදෙන පෝෂක හා පරිපුරක වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ල.03)
III. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන අවධි කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ල.04)

PAST PAPERS WIKI

(4) www.PastPapers.WiKi (4)
Download Term Test Papers, Short Notes From One Place!

පිළිතුරු පත්‍රය
I කොටස

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

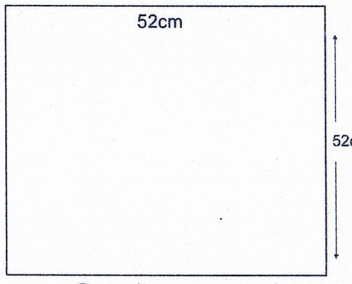
II කොටස

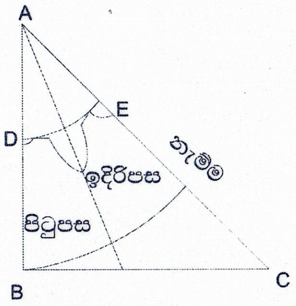
01. I. වර්ධක අවධිය.
II. මුකුණුවැන්න , තම්පලා , කතුරු මුරුංගා , ගොටුකොළ.
III. සෙනෙහස , කරුණාව , ත්‍යාගශීලී බව , ඉවසීම , ආදරය , ආරක්ෂාව.
IV. වීදුරු ගඩොල් , මැද මිදුල් හා පොකුණු , වහලය උස වැඩි කිරීම , වීදුරු උළුකැට භාවිතය , ග්‍රිල් , යකඩ දැල් , වහලේ කවුළු යෙදූ උළු කැට.
V. ඉන්ධන , ජලය , (ඉඩකඩ , මුදල්)
VI. තැලීම , පොඩි වීම , තෙරපීම , කැපීම , සීරීම.
VII. අන්‍යෝන්‍ය සුහදතාව , සහයෝගය , සතුට , ආහාර මේසයක දී අනුගමනය කරනු ලබන සිරිත් විරිත්.
VIII. දම්වැල් මැස්ම , නැටි මැස්ම , බ්ලැන්කට් මැස්ම , ලේසිඩේසි මැස්ම.
IX. ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව , තර්කානුකූල බව , නිර්මාණශීලී බව , නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව , අවස්ථානෝචිතව හැසිරීමේ දක්ෂතාව , නිරවුල්ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව.
X. සිරුරේ හැඩය වෙනස් වීම , බර වැඩි වීම , උස වැඩි වීම , ලිංගේන්ද්‍රිය අවට රෝම ඇතිවීම , කිහිලි අවට රෝම ඇති වීම. (ලකුණු 2×10 -20)

02. I.

බොරු නූල් ඇඳීම.	පිස්මේන්තු මැසීම.
• තාවකාලික මැහුම් ක්‍රමයකි.	• ස්ථිර මැහුම් ක්‍රමයකි.
• මැසීම ආරම්භය ගැටයක් යොදාගෙනය.	• එක මත පිස්මේන්තු තුන්වරක් මසා මැසීම ආරම්භ කරයි.
• මැස්ම අවසානයේ පිස්මේන්තු මැස්ම යොදයි.	• අවසානයේ එකමත පිස්මේන්තු 3 ක් යොදයි.
•. මැස්ම අවසානයේ නූල තරමක් ඉතුරු කරයි.	• අවසානයේ නූල ඉතිරි කිරීම අවශ්‍ය නැත.

II.





III. A - කපු , ලිනන්.
B - පිළිස්සීම , අතගා බැලීම , නූලක් කඩා බැලීම.
පිළිස්සීම - • කඩදාසි පිළිස්සෙන ගඳට සමානය. • අළු අළුපාටය. • ඉක්මනින් ඇවිලේ.
• දැල්ල කහපාටය.
අතගා බැලීම - මෘදුය , සිසිල් බවක් ඇත.
කඩා බැලීම - කෙඳි පුළුන් මෙන් දිස්වේ.

03. I. • ශරීරයේ පටක වර්ධනය හා ගෙවී ගිය පටක අළුත් වැඩියාව. • ශක්තිය ලබාදීම.
• රුධිරය සෑදීම. • එන්සයිම නිෂ්පාදනය. • හෝමෝන නිෂ්පාදනය.
• මාංශපේෂී වර්ධනය. • ප්‍රතිශක්තිය ලබා දීම/ ප්‍රතිදේහ නිෂ්පානය. (ලකුණු 03)

II.

සත්ත්ව මේද	ශාක මේද
• කාමර උෂ්ණත්වයේදී ඝණ ලෙස පවතී.	• කාමර උෂ්ණත්වයේදී ද්‍රව ලෙස පවතී.
• සංතෘප්ත මේද අම්ල බහුලය.	• අසංතෘප්ත මේද අම්ල අඩංගු වේ.

(2) www.PastPapers.WiKi (1)
Download Term Test Papers, Short Notes From One Place!

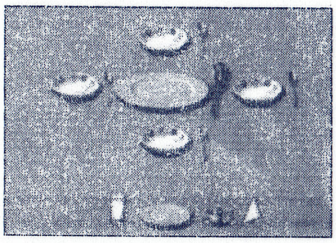
• කොලෙස්ටරෝල් අඩංගු විය හැකිය. • කොලෙස්ටරෝල් අඩංගු නොවේ.

(• දෙපැත්තම ලියා තිබිය යුතු වේ.) (ලකුණු 03)

III. යකඩ බහුල ආහාර ඇතුලත් කර බොජුන් පත සටහන් කර තිබීම. (ලකුණු 04)

04\. I. • පිසීමේ නිවැරදි ක්‍රම භාවිතය. • පෝෂණ ගුණ ආරක්ෂාවන අයුරින් පිසිමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම. • ආහාර පිසීමට අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය සහ පිසීමේ කාලය. • නිවැරදි මෙවලම් සහ උපකරණ. (ලකුණු 03)

II.



(ලකුණු 03)

1. වීදුරුව. 2. ආහාර ගැනීමට පිඟන. 3. අතසෝදන කෝප්පය.
4. අත්පිස්නාව. 5. ප්‍රධාන ආහාර බඳුන. 6. ව්‍යංජන දීසි. 7. හැදි.

III. (අ) ජීව විද්‍යාත්මක , භෞතික හා රසායනික බලපෑම නිසා ආහාර ද්‍රව්‍යවල සිදුවන වෙනස් වීම හේතුකොටගෙන පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්වයට පත්වීම. (ලකුණු 02)

(ආ) • පොඩිවීම. • තෙරපීම. • තැලීම. • ආර්ද්‍රතාවයේ වෙනස් වීම. • උෂ්ණත්වයේ වෙනස් වීම. • සීරීම, කැපීම. (ලකුණු 02)

05 . I. දෙමාපියන් දෙදෙනාම රැකියාවට යාමේ දී කුඩා දරුවන් දිවාසුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන වලට යොමු කිරීමට සිදු වේ.

• දෙමාපියන් අසනීප වීම හෝ නිවසින් බැහැරවීමට සිදු වූ විට දරුවන් බලා ගැනීමට අපහසු වීම.

• නිවසේ රැඳී සිටීමේ දී තනිව දරුවන්ට රැඳී සිටීමට සිදුවීම. (ලකුණු 03)

II. • එක් නිදන කාමරයක් පමණක් ඇති විට වර්ග අඩි 120 වීම.

• නිදන කාමර 2 ක් ඇති විට වර්ග අඩි 100 ක් වීම.

• නිදන කාමර 3 ක් ඇති විට තෙවන නිදන කාමරය වර්ග 90 වීම. (ලකුණු 03)

III. A - භෞතික නොවන සම්පත් වර්ගය. (ලකුණු 01)

B - ආලෝක ශක්තිය , තාප ශක්තිය , යාන්ත්‍රික ශක්තිය. (ලකුණු 03)

06\. I. වැඩි ජල අණු සාන්ද්‍රණයක සිට අඩු ජල අණු සාන්ද්‍රණයක් දක්වා අර්ධ පාරගම්‍ය පටලයක් හරහා ජල අණු ගමන් කිරීම. (ලකුණු 03)

II. • සන්නයනය. • සංවහනය. • විකරණය.

පිළිතුරුට අදාලව ආහාර වර්ග සඳහා. (ලකුණු 03)

III. • සම වයස් කෙරෙහි ලැදියාව • වීරාභි වන්දනය • රංචු ලැදියාව • කැපී පෙනීමට උත්සහ කිරීම විරුද්ද ලිංගිකයන් කෙරෙහි ආකර්ෂණය. (ලකුණු 04)

07\. I. ශක්තිය , ප්‍රෝටීන් , කැල්සියම් , යකඩ , සින්ක් , අයඩීන් , විටමින් A (ලකුණු 03)

II. පෝෂක - යකඩ , කැල්සියම් , ෆෝලික් අම්ලය. (ලකුණු 03)

පෝෂක පරිපූරක - ත්‍රිපෝෂ.

III. ඩිම්භ අවධිය -
• ඩිම්භය ශුකාණුවක් සමග සම්බන්ධ වන අවධියයි.
• ඩිම්භය පරිණතියක් සමඟ දින 14 ක් පමන දක්වා කාලයයි.
• ඩිම්භය පැලෝපීය නාලය තුල දින 2 ක් පමණ දජීවිව පවතියි.

කලල අවධිය -
• සංසේචනයක් සමඟ සෛල බෙදීම ආරම්භවේ.
• සංසේචනයෙන් පසුව සෛල පොකුරක් ලෙස ගර්භාෂයට පැමිණ එන්ඩොමෙට්‍රියම තුල ගිලී සවි වේ.
• මෙය යුක්තානුව නම් වේ.
• සංසේචනයේ සිට මාස 2 දක්වා කාලයයි.
• මේ අවධියේ කලල බන්ධය හා පෙකනිවැල නිර්මාණය වේ.

භ්‍රෑණ අවධිය -
• මාස 2 සිට ප්‍රසවය තෙක් කාලය.
• අවයව සකස් වෙමින් මිනිස් රූපයෙක හැඩය ගනී.
• සියලු ඉන්ද්‍රියන් හා අවයව වර්ධනය වීම. (ලකුණු 04)

(2) www.PastPapers.WiKi (2)
Download Term Test Papers, Short Notes From One Place!

LOL.lk
BookStore

විභාග ඉලක්ක
පහසුවෙන් ජයගන්න

ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න

| කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් | සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර
| A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත්
| School Book | ගුරු අත්පොත්

pesuru Prakashana Private Ltd. | Akura Pilot | සමනල දැනුම | T | සුහුරු

පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට

www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න