පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் – வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION - NORTH CENTRAL PROVINCE

ශ්‍රේණිය
10

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II

පාසලේ නම : ....

ඇතුළත් වීමේ අංකය : ....

කාලය - පැය 03යි.

සැලකිය යුතුයි :

i. **සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

ii. **මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රයට අදාළ නියමිත ලකුණු සංඛ්‍යාව 40කි.**

iii. **අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1) (2) (3) (4) යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.**

iv. **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (×) ලකුණ යොදන්න.**

I කොටස

01. ධාන්‍ය හා මාෂ භෝග අඩංගු ආහාර කාණ්ඩය පිළිවෙළින් වනුයේ,
   (1) රටකජු, කුරක්කන් (2) කඩල, තල
   (3) බඩ ඉරිඟු, මුං ඇට (4) තල, සහල්

02. බීටා කැරෝටින්වලින් සරු ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ,
   (1) සත්වමය ආහාර (2) ධාන්‍ය ආහාර
   (3) තෙල් සහිත ඇට වර්ග (4) පලතුරු ආහාර

03. ආහාර පිරමීඩයේ දෛනිකව අඩුවෙන්ම ගත යුතු ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ,
   (1) ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදන (2) සීනි හා තෙල් ආහාර
   (3) එළවළු හා පලතුරු (4) කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන

04. මහා පෝෂක අයත් කාණ්ඩය වනුයේ,
   (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය, ඛනිජ ලවන
   (3) ඛනිජ ලවන, විටමින්, ප්‍රෝටීන් (4) මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවන

05. කාබෝහයිඩ්‍රේට් වල සරලම ඒකකය වනුයේ,
   (1) මෝල්ටෝස් (2) ග්ලූකෝස් (3) සුක්රෝස් (4) පෙක්ටීන්

06. ඩයිසැකරයිඩවල අනුක සූත්‍රය වනුයේ,
   (1) $C_6\ H_{12}\ O_6$ (2) $C_6\ H_{10}\ O_5$ (3) $C_{12}\ H_{22}\ O_{11}$ (4) $C_{10}\ H_{22}\ O_{11}$

07. අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු කාණ්ඩය වනුයේ,
   (1) ලයිසින් හා ඇල්බියුමින් (2) ක්‍රියෝනින් හා ලියුසින්
   (3) කේසින් හා වැලීන් (4) හිස්ටිඩින් හා සෙරින්

08. ප්‍රෝටීන්වල සංයුතිය වනුයේ,
   (1) කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන්, නයිට්‍රජන් (2) හයිඩ්‍රජන්, සල්ෆර්, මැග්නීසියම්, ඔක්සිජන්
   (3) කාබන්, මැග්නීසියම්, හයිඩ්‍රජන්, පොස්පරස් (4) අයඩින්, යකඩ, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන්

09. ජල ද්‍රාව්‍ය විටමින් කාණ්ඩය වනුයේ,

(1) A හා B (2) D හා E (3) K හා A (4) B හා C

10. මේද ග්‍රෑම් 10 හා ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 5, කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 6 දහනය වීමෙන් ශරීරයට ලැබෙන ශක්ති ප්‍රමාණය වනුයේ,

(1) කි.කැ. 124 කි. (2) කි.කැ.156 කි. (3) කි.කැ. 134 කි. (4) කි.කැ.100 කි.

11. ප්‍රෝටීනයක අඩංගු නයිට්‍රජන් ප්‍රතිශතය වනුයේ,

(1) 8% කි (2) 16% කි (3) 24% කි (4) 36% කි

12. බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල අඩංගු කාණ්ඩ වනුයේ,

(1) ලිනොලෙනික්, ඇරකිඩොනික් (2) ඔලෙයික්, ලිනොලෙනික්

(3) මිරිස්ටික්, ඇරකිඩොනික් (4) බියුට්‍රික්, ලිනොලෙනික්

13. නිර්මාංශ ආහාරවේලක යකඩ ලබා ගැනීම සඳහා අඩංගු කළ යුතු ආහාර ප්‍රභව දෙකක් වනුයේ,

(1) පලා වර්ග හා එළවළු (2) වියළි පලතුරු හා එළවළු

(3) මාෂ භෝග හා වියළි පලතුරු (4) පලතුරු හා මාෂ භෝග

14. විටමින් B_6 හඳුන්වන විද්‍යාත්මක නාමය වන්නේ,

(1) තයමින් (2) නියසීන් (3) පිරිඩොක්සින් (4) ෆෝලික්

15. ක්ෂුද්‍ර ඛණිජ අඩංගු කාණ්ඩය,

(1) යකඩ, කොපර්, අයඩින් (2) කැල්සියම්, සිලේනියම්, මැග්නීසියම්

(3) පොටෑසියම්, සල්ෆර්, ක්ලෝරයිඩ් (4) සින්ක්, කොෆර්, සල්ෆර්

16. D N A සංශ්ලේෂණයට උදව්වන ඛනිජ ලවනයකි,

(1) සෝඩියම් (2) පොටෑසියම් (3) මැග්නීසියම් (4) කැල්සියම්

17. කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ප්‍රභවය වන්නේ,

(1) කිරි, පලතුරු, වට්ටක්කා (2) කිරි, පලාවර්ග, තල

(3) තල, මස්, නිවිති (4) ලූණු, තක්කාලි, කුඩා මාළු

18. සිරුරේ සෛල තුළ සිදුවන ඔක්සිකරණ ක්‍රියාවලිය මැඩපැවැත්වීම සඳහා ප්‍රතිඔක්සිකරණ ලෙස ක්‍රියාකරන විටමින් වන්නේ,

(1) විටමින් A, D හා E ය. (2) විටමින් A, C හා E ය.

(3) විටමින් B, D හා C ය. (4) විටමින් K, A හා B

19. හීම් යකඩ අඩංගු ආහාර වන්නේ,

(1) රට ඉඳි, බිත්තර, කහමදය (2) මස්, වියළි මිදි

(3) පීකුදු, මාළු (4) මාළු, බිත්තර

20. ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී ප්‍රාදේශීය වශයෙන් බහුලව ඇති ආහාර වර්ග පරිභෝජනය පිළිබඳ ගැළපෙන ප්‍රකාශය වනුයේ,

(1) නිතර නිතර ආහාර වේලට එක් කර ගැනීම සුදුසුය.

(2) දෛනික ආහාර වේලට ගැළපෙන අයුරින් එක් කිරීම සුදුසුය.

(3) ආහාර බහුල බැවින් දෛනික ආහාරයට එක් කිරීමෙන් ආහාර රුචිය නැති වේ.

(4) දෛනිකව ආහාර වේලට එක්කර ගැනීමෙන් පෝෂණ ගැටලු ඇති වේ.

21. ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමට මඟ පෙන්වන මූලාශ්‍රයක් නොවන්නේ,
(1) බොජුන් පතය (2) පෝෂණ වගුවය
(3) ආහාර පිරමීඩය (4) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනය

22. පවුලක පොදු අරමුණු මුදුන්පත් කර ගැනීම සඳහා එම පවුලේ,
(1) මව කැපවීමෙන් කටයුතු කළ යුතුය.
(2) පියා කැපවීමෙන් කටයුතු කළ යුතුය.
(3) වැඩිහිටි සාමාජිකයින් එක්ව කටයුතු කළ යුතුය.
(4) පවුලේ සියලුම සාමාජිකයින් එක්ව කටයුතුවල නිරත විය යුතුය.

23. නිවසක් ගොඩනැගීමේදී පළමුව අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණ වන්නේ,
(1) ගොඩනගන නිවසේ ප්‍රමාණය තීරණය කිරීමය.
(2) නවීන තාක්ෂණය යොදා ගැනීමය.
(3) සුදුසු භූමියක් තෝරා ගැනීමය.
(4) අවට පරිසරයේ ඇති නිවාස සැලසුම් අනුගමනය කිරීමය.

24. බහු කාර්ය ගෘහ භාණ්ඩ හා ඉඩකඩ පිරිමසන ගෘහ භාණ්ඩ පිළිවෙළින් ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.
(1) තට්ටු ඇඳ, කණ්නාඩිය සහිත අල්මාරිය
(2) ලාම්පු සහිත ඇඳ කණ්නාඩිය සහිත අල්මාරිය
(3) තට්ටු ඇඳ, හකුලන පුටු
(4) ලාම්පු සහිත ඇඳ, හකුලන පුටු

25. බිම් සැලැස්මක් ඇඳීම හා සම්බන්ධ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A - නිශ්චිත පරිමාණයකට ඇඳීම.
B - විවිධ සංකේත භාවිත කිරීම.
C - ගමන් මළු අඩි 04ක පළලින් යුතු වීම.
D - නිදන කාමරයක් තවත් නිදන කාමරයකට විවෘත නොවීම.
E - වාතාශ්‍රය ලබා දීම සඳහා බිත්තිවල මුළු වර්ගඵලයෙන් 1/5ක් පමණ තැබීම.
මින් බිම් සැලැස්මක් ඇඳීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු වන්නේ,
(1) A, B, C (2) A, B, E (3) B, C, D (4) C, D, E

26. පවුලක පොදු අරමුණු මුදුන්පත් කර ගැනීම සඳහා එම පවුලේ,
(1) මව කැපවීමෙන් කටයුතු කළ යුතුය. (2) පියා කැපවීමෙන් කටයුතු කළ යුතුය.
(3) වැඩිහිටි සාමාජිකයින් එක්ව කටයුතු කළ යුතුය. (4) පවුලේ සියලු සාමාජිකයින් එක්ව කටයුතු කළ යුතුය.

27. බොහෝ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වැඩීමට හිතකර PH අගයකි,
(1) 7 - 14 (2) 6.6 - 7. 5 (3) 7 - 1 (4) 4 - 9

28. නීරක්තියේ රෝග ලක්ෂණයකි,
(1) කෘෂ වු ශරීරයක් පැවතීම. (2) සම වියළීම හා රැළි වැටීම.
(3) ඉදිමාව (4) සුදුමැලි වීම.

29. අයඩින් ඌණතාවය නිසා ගර්භණී මව්වරුන්ට ඇතිවන තත්ත්වයකි.
(1) උසින් අඩු වීම. (2) සංජානනීය ආබාධ සහිත දරුවන් ඇතිවීම.
(3) මළ බද්ධය ඇති වීම. (4) ක්‍රෙටිනතාවය.

30. තමස් අන්ධතාවය ඇතිවීමට බලපානුයේ,

(1) විටමින් A (2) අයඩින් (3) ප්‍රෝටීන් හා කාබෝහයිඩ්‍රේට් (4) ඛනිජ ලවණ

31. විවර පියවීම සඳහා යොදාගන්නා මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන්නේ,

(1) බඳන යෙදීම (2) පයිපින් කිරීම (3) බොත්තම් හා කාස (4) රේන්ද ඇල්ලීම

32. මෙවලම් ලෙස නම් කළ නොහැක්කේ,

(1) ස්ත්‍රික්කය සහ පබළු (2) දිදාලය සහ කතුර

(3) දූති රෝදය හා මිනුම් මාපකය (4) එම්බ්‍රොයිඩර් කතුර සහ දිදාලය

33. ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

(1) ක්විල්ට් කිරීම. (2) බොරුනූල් ඇදීම.

(3) සිප්පිවාටි මැස්ම. (4) පැතලි මූට්ටුව.

34. ළදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු විශේෂ ලක්ෂණයකි,

(1) කුඩා මල් සහිත රෙද්දක් වීම. (2) ඇගලෑමට හා පියවීමට පහසු වීම.

(3) හොඳ අවශෝෂක හැකියාවක් තිබීම. (4) ලා පැහැති කපු රෙද්දක් වීම.

35. ස්ත්‍රී - ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණයකි,

(1) පියයුරු විශාල වීම. (2) ඩිම්බ කෝෂ හා ගර්භාෂය වර්ධනය

(3) උකුල පළල් වීම. (4) යෝනි ශ්‍රාව ඇති වීම.

36. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව යොවුන් වියට අදාළ වයස් කාණ්ඩය වනුයේ,

(1) අවු.12 - 15 අතර වයසයි. (2) අවු. 14 - 19 අතර වයසයි.

(3) අවු.10 - 19 අතර වයසයි. (4) අවු.10 - 24 අතර වයසයි.

37. යොවුන් වියේ දරුවෙකු තුළ දැකිය හැකි දුස්සමාහිත ගති ලක්ෂණයකි,

(1) දවල් හීන බැලීම. (2) හීනමානයෙන් යෙදීම.

(3) විරාභිවන්දනය. (4) අනුකරණය.

38. නිවසට අලංකාරයක් මෙන්ම ප්‍රයෝජනයක් ද ලබා දෙන ගෘහ උපාංග ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,

(1) විසිතුරු භාණ්ඩ හා බිත්ති ඔරලෝසු

(2) බිත්ති සැරසිලි හා ලාම්පු ඔරලෝසු

(3) බුමුතුරුණු හා බිත්ති සැරසිලි

(4) බිත්ති සැරසිලි හා ලාම්පු ආවරණ

39. පුද්ගලයෙකුගේ හිතේ ඇතිවන හිතකර හා අහිතකර හැඟීම්,

(1) ආකල්ප වේ. (2) කුසලතා වේ. (3) දැනුම වේ. (4) භාවිත වේ.

40. භෞතික සම්පත් පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,

(1) කාලය, ප්‍රජා පහසුකම්. ඉඩකඩ (2) ඉඩකඩ, ජලය, විදුලිය

(3) මුදල්, ඉන්ධන, ජලය (4) ප්‍රජා පහසුකම්, ඉන්ධන, විදුලිය

II කොටස

✸ පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05කට පිළිතුරු සපයන්න.

01. සමන්ත ඇඟලුම් කර්මාන්ත ශාලාවක කාර්මිකයෙකු වන අතර, නිලන්ති නිවසේ සිට ඇඳුම් මැසීම හා ගෙවතු වගාව ස්වයං රැකියාවක් ලෙස සිදුකරගෙන යයි. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට පෙනී සිටින දියණිය හා පෙර පාසැල් යන දියණිය හා නිලන්තිගේ සොයුරිය ප්‍රියන්ති ද මෙම නිවසේ ජීවත් වෙයි.

- (i) මෙම පවුල හඳුන්වන නම් දෙකක් ලියන්න.
- (ii) මෙවැනි පවුලක තිබිය හැකි යහපත් ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) ගෘහ කාර්යයන් ඉටුකර ගැනීමේ දී සොයුරියගෙන් ලැබෙන සහයන් දෙකක් ලියන්න.
- (iv) නිලන්තිට ගෙවත්තේ වගා කළ හැකි රනිල හා මාෂ බෝග වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- (v) සමන්ත වැඩපලට ගෙනයාම සඳහා දිවා ආහාරය පිළියෙළ කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- (vi) ළදරු ඇඳුම් මැසීමේ දී නිලන්ති විසින් යොදන විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් හා මූලික මැහුම් ක්‍රමයක් නම් කරන්න.
- (vii) වැඩිමහල් දියණියගේ දැකිය හැකි මානසික වර්ධනය පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
- (viii) පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවයට ගෙවත්තේ වැවිය හැකි වැඩිම යකඩ ප්‍රතිශතයක් සහිත පලා වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (ix) මෙම පවුල සතු මානව සම්පත් හතරක් නම් කරන්න.
- (x) ඉහත පවුලේ වියදම අඩුකර ගැනීම සඳහා ජලය භාවිතා කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

02. (i) විවිධත්වයකින් යුතුව ආහාර වේල් සැලසුම් කරන ආකාරය කෙටියෙන් පහදන්න.

- (ii) ආහාර පිරමීඩය ඇසුරින් දෛනිකව එක්කර ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණ පහත කාණ්ඩවලට අදාළව ගොනු කරන්න.

  a) ධාන්‍ය   b) පලතුරු   c) තෙල් සහිත බීජ
- (iii) යොවුන්වියේ පසුවන ඔබ ඇතුළු ඔබේ පවුල සඳහා බොජුන්පතක් පිළියෙළ කරන්න.

03. (i) නිවසක් ගොඩනැගීමේ දී මූලිකව ම අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 03ක් සඳහන් කරන්න.

- (ii) ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක නිවාස ගොඩනැගීමේදී එබඳු පරිසරයක තිබිය යුතු ලක්ෂණ 03ක් ලියන්න.
- (iii) නිවාස සඳහා ස්වාභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය මැනවින් ලබා දීමෙන් ඇති වාසි 04ක් දක්වන්න.

04. පුද්ගල ජීවන චක්‍රයේ නව යෞවන අවධිය වැදගත් සන්ධිස්ථානයකි.

- (i) මුල් යොවුන් විය මැද හා පසු යොවුන් වියට අයත් වයස් සීමා නම් කරන්න.
- (ii) පිරිමි දරුවකුගේ ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ 03ක් ලියන්න.
- (iii) යොවුන් වියේ චිත්තවේග ප්‍රකාශනයේ පෙන්නුම් කරන ස්වාභාවයන් 02ක් නම් කර යොවුන් වියේ චිත්තවේග පාලනය කිරීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග පහදන්න.

05. උපාංග සහ ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී විවිධ මැහුම් ක්‍රම යොදාගනු ලැබේ.

- (i) උපාංග නිර්මාණයේ දී පිරිසැලසුමට ඇතුළත් කරුණු 03ක් ලියන්න.
- (ii) විවෘත පැතලි මූට්ටුව මැසීමේ පියවර 03ක් ලියන්න.
- (iii) ළදරු ඇඳුම රෙද්දෙහි කැපීමේ පළමු පියවර 04 ලියන්න.

06. (i) විටමින් වර්ගීකරණය වගුගත කරන්න.

(ii) තන්තුමය ආහාර ගැනීමෙන් ශරීරයට ඇති ප්‍රයෝජන තුනක් සඳහන් කරන්න.

(iii) පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

	ඛනිජ වර්ගය	ආහාර ප්‍රභවය	ඌනන හා රෝග
A	සෝඩියම්		කෙණ්ඩා පෙරළීම, ආහාර අරුචිය, විඩාව
B	....	රතු මස් වර්ග, පීකුදු, පලා වර්ග, වියළි මිදි	නීරක්තිය
C	පොටෑසියම්	නැවුම් පලතුරු, එළවළු, මස්, මාළු, කිරි	....
D	කැල්සියම්	....	දත් හා අස්ථි දුර්වලතා

07. (i) ගර්භනී අවධියේ දෙවන, තෙවන ත්‍රෛමාසික විශේෂයෙන් පෝෂකවල දෛනික අවශ්‍යතාවල වැඩි වීමක් පෙන්වයි. එම පෝෂක 03ක් සඳහන් කරන්න.

(ii) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියට අයත් පහත සඳහන් අවයවවලින් කෙරෙන කාර්යය එක බැගින් ලියන්න.
ඩිම්බ කෝෂ, පැලෝපීය නාල, ගර්භාෂය

(iii) පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය ඇඳ නම් කරන්න.

10 ශ්‍රේණිය - පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

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

II කොටස

01. (i)
- ❖ සංයුක්ත පවුල
- ❖ ව්‍යාප්ත පවුල
- ❖ බද්ධ පවුල
- ❖ විස්තීරණ පවුල

(ii) ත්‍යාගශීලී බව, බෙදා හදා ගැනීම. ආරක්ෂිත බව, පරාර්ථකාමී බව, ඉවසිලිවන්ත බව

(iii)
- ❖ සහයෝගීතාවය
- ❖ දරුවන්ගේ රැකවරණය හා ආරක්ෂාව
- ❖ ගෘහ කාර්යයන්හිදී එකිනෙකාට උදව් කිරීම.
- ❖ ආහාර පිසීම.

(iv)

රනිල ආහාර	මාෂ බෝග
බෝංචි, මැකරල්	මුං, කව්පි, පරිප්පු, සෝයා
දඹල	

(v)
- ❖ ඉක්මණින් නරක් නොවන ආහාර ඇතුළත් වීම.
- ❖ පරිරක්ෂිත ආහාර ඇතුළත් කිරීම.
- ❖ ගෙනයාමට පහසු දියර බවින් අඩු ආහාර.
- ❖ ප්‍රිය උපදවන විවිධත්වයකින් යුතු ආහාර.
- ❖ ඉක්මණින් සකස් කළ ආහාර/සලාද වර්ග නොගැනීම.

(vi) විසිතුරු මැහුම්
දම්වැල් මැස්ම
නැටි මැස්ම
කතිර මැස්ම
බ්ලැන්කට් මැස්ම

මූලික මැහුම් ක්‍රම
නූල් ඇදීම
වාටි මැස්ම
සිහින් නූල් දුවවීම.

(vii)
- ❖ ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව
- ❖ තර්කානුකූල චින්තනය
- ❖ නිර්මාණශීලී බව
- ❖ නිරවුල්ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව.
- ❖ ප්‍රතිඵල ගැන සිතා තීරණ ගැනීමේ හැකියාව.

(viii) තම්පලා, ගොටු කොළ

(ix) මානව සම්පත්
දැනුම
කුසලතා
ශ්‍රමය
ආකල්ප

(x) සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු $10 \times 02 = 20$)

02. (i) ආහාර වේලක විවිධත්වය පුද්ගලයාගේ රුචිය කෙරෙහි බෙහෙවින් බලපායි. වර්ණය වයනය, රසය, සුවඳ ආහාර වේලෙහි විවිධත්වයක් ඇති කරයි. එකම ආහාර වේලක විවිධ පිසීමේ ක්‍රමවලට සකස් කිරීමෙන් විවිධත්වයක් ඇතුළත් කර ගත හැකිය. (ලකුණු 03)

(ii) a) 6 - 11
b) 2 - 3
c) 2 - 4 (ලකුණු 03)

(iii)
- ❖ සමබල පෝෂ්‍යදාර්ථ අඩංගු විය යුතුයි.
- ❖ යොවුන් විට අවශ්‍ය ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එහි අඩංගු විය යුතුයි.
- ❖ විවිධ පිසීමේ ක්‍රම ඇතුළත් කළ යුතුයි.

(සිසු පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.) (ලකුණු 04)

03. (i)
- ❖ භූමිය තෝරා ගැනීම.
- ❖ නිවස සැලසුම් කිරීම.
- ❖ නිවාස සංවිධානය කිරීම. (ලකුණු 03)

(ii)
- ❖ ශබ්ද දූෂණය අවම ප්‍රදේශයක් වීම.
- ❖ අප ද්‍රව්‍ය කැලි කසල නොමැති ස්ථානයක් වීම.
- ❖ අධික දූවිලි දුම්වලින් තොරවීම.
- ❖ අසල්වැසියන්ගේ අනවශ්‍ය බලපෑම් නොමැති වීම.
- ❖ බාධාවකින් තොරව ආලෝකය වාතාශ්‍රය ලැබීම. (ලකුණු 03)

(iii) ❖ තෙතමනය ඉවත් වීම.
❖ ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනය අවම වීම.
❖ නිවෙස් තුළ ක්‍රියාකාරකම්වලදී ඉක්මණින් වෙහෙසට පත් නොවීම.
❖ නිවෙස තුළ උෂ්ණත්වය අඩු වීමෙන් සුව පහසුවක් දැනීම.
❖ කෘත්‍රිම ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය සඳහා වියදම් නොමැති වීම. (ලකුණු 04)

04. (i) ❖ මුල් අවු.10 - 13
❖ මැද අවු. 14 - 16
❖පසු අවු.17 - 19 (ලකුණු 03)

(ii) ❖ මස් පිඬු වැඩීම.
❖ උරහිස් පළල් වීම.
❖ ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම.
❖ ශුක්‍ර මෝචනය.
❖ ලිංගේන්ද්‍රිය විශාල වීම. (ලකුණු 03)

(iii) ❖ ක්ෂණික බව - ප්‍රතිචාර සෘජුව ප්‍රකාශ කරයි.
❖ තීව්‍ර බව - ප්‍රතිචාර ප්‍රබල ලෙස දක්වයි.
(සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.) (ලකුණු 04)

05. (i) ❖ රෙදි ප්‍රමාණය තේරීම.
❖ රෙදි වර්ගය තේරීම.
❖ නූල් වර්ග හා වර්ණ තේරීම. (ලකුණු 03)

(ii) ❖ පිස්මේන්තු මැස්ම යෙදීම.
❖ නොපිට ඇති රෙදි දෙපොට දෙපැත්තට හරවා අද්දර නිමාව යෙදීම.
❖ මූට්ටුවේ නොපිට නොමැසූ අද්දර නිම කිරීම සඳහා බ්ලැන්කට් මැස්ම හෝ මොවිට මැස්ම ඕවර්ලොක් කිරීම. දැති කතුරෙන් කැපීම තුළින් හොඳ නිමාවක් ලබා දේ. (ලකුණු 03)

(iii) ❖ රෙද්ද හොඳ පපිට මතුවන සේ මේසය මත අතුරන්න.
❖ රෙද්දේ හොඳ පිට මත පතොරම දිග හැර තබන්න.
❖ පතොරම වෙනස් නොවීමට අල්පෙනෙති ගසන්න.
❖ මුවහත් කතුරක් භාවිතා කර ළඳරු ඇඳුම කපන්න.
❖ කපාගත් ඇඳුමට යටින් ඉතා ලා වර්ණ සන්නාලි කඩදාසියක් තබා උරහිස් රේඛාව මත පමණක් දත්තු රේඛා සලකුණු තබන්න. (ලකුණු 04)

06. (i) විටමින් වර්ගීකරණය

විටමින් වර්ග
- ජල ද්‍රාව්‍ය විටමින් — විටමින් B, C
- මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් — විටමින් A, D, E, K

(ලකුණු 03)

(ii) ❖ මල බද්ධය වළක්වාලීම.
❖ අධි රුධිර පීඩනයෙන් වැළකීම.
❖ දියවැඩියාව හා ආන්ත්‍රික පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගත හැකි වීම. (ලකුණු 03)

(iii)

	ඛනිජ වර්ගය	ආහාර ප්‍රභවය	ඌණතා රෝගය
A	සෝඩියම්	සාමාන්‍ය මේස ලුණු - මස් මාළු එළවළු	කෙණ්ඩා පෙරලීම, ආහාර අරුචිය, විඩාව
B	යකඩ	රතු මස් වර්ග, පීකුදු, පලා වර්ග, වියලි මිදි	නීරක්තිය
C	පොටෑසියම්		පේශී දුර්වල වීම, වමනය, පාචනය, මානසික ආබාධ
D	කැල්සියම්	කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන, කටු සහිත කුඩා මාළු, පලා වර්ග, කුරක්කන්, තල	දත් හා ....

07. (i) ❖ ශක්තිය
❖ ප්‍රෝටීන්
❖ කැල්සියම්
❖ යකඩ
❖ සින්ක්
❖ අයඩින්
❖ විටමන් A (ලකුණු 03)

(ii) <u>ඩිම්බ කෝෂ</u>
❖ ඩිම්බ පරිනත වීම
❖ පරිනත ඩිම්බ මුදා හැරීම
❖ ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය.

<u>පැලෝපීය නාලය</u>
❖ ඩිම්බ පරිවහනය
❖ සංසේචනය

<u>ගර්භාෂය</u>
❖ කළල අධි රෝපනය වීම.
❖ කළලයේ පෝෂණය සඳහා කළල බන්ධනය හා පෙකණි වැල සැකසීම. (ලකුණු 03)

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
සතර
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