

Handwritten signature

11 ශ්‍රේණිය වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2023(2024)	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px 10px;">85</td> <td style="padding: 5px 10px;">S</td> <td style="padding: 5px 10px;">I,II</td> </tr> </table>	85	S	I,II
85	S	I,II		

නම:	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	කාලය පැය තුනයි
-----------	---------------------	----------------

- පළමු කොටස සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු තෝරන්න.
 - දෙවන කොටසින් පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්යය වේ. පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු ස පයන්න.
01. ආට්වොක් වල අඩංගු පොලිසැකරයිඩයකි,
 1. මෝල්ටෝස්. 2. ග්ලූකෝස්. 3. ඉනියුලින්. 4. පෙක්ටින්.
 02. පියලි එකකින් යුත් ඇට වර්ගයකි ,
 1. මුං. 2. මෙනේරි. 3. දඹල. 4. අවර.
 03. ප්‍රතිශක්තිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියාකරන ඛනිජයක් වන්නේ මින් කුමක් ද ?
 1. සෙලේනියම්. 2. පොටෑසියම්. 3. මැග්නීසියම්. 4. සෝඩියම්.
 04. • හෝමෝන නිෂ්පාදනය.
 • ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනය.
 ඉහත සඳහන් කාත්‍යයන් ඉටු කිරීම සඳහා ඉවහල් වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය මින් කුමක් ද ?
 1. කාබොහයිඩ්‍රේට්. 2. ප්‍රෝටීන්. 3. මේදය. 4. ඛනිජ ලවණ.
 05. රටකපු වල අඩංගු බහු අසම්තෘප්ත මේද අම්ල කාණ්ඩය කුමක් ද ?
 1. ලිනෝලෙනික් සහ ලිනෝලෙයික්. 2. ලිනෝලෙනික් සහ ඇරකිඩොනික්.
 3. ලිනෝලෙයික් සහ ඇරකිඩොනික්. 4. ඇරකිඩොනික් සහ ලිනොලෙයික්.
 06. පළතුරු වලින් සිරුරට ඉටුවන කාත්‍යයන් වනුයේ ,
 1. ජීරණ එන්සයිම ශ්‍රාවය උත්තේජනය කරයි. 2. පෝෂක අවශෝෂණයට උපකාරී වේ.
 3. කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය වේගවත් කරයි. 4. ආහාර වල තන්තු ප්‍රමාණය වැඩි කරයි.
 07. සත්ත්වමය ආහාර ප්‍රභවයන්හි පමණක් අඩංගු විටමිනය මින් කුමක් ද ?
 1. රයිබොෆ්ලේවින්. 2. ඇස්කොබික් අම්ලය. 3. පිරිඩොක්සින්. 4. සයනකොබැලමින්.
 08. පෝෂණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
 1. පොල්වල ලෝරික් අම්ලය අඩංගු වීම. 2. අක්මාව තුල අතිරික්ත ප්‍රෝටීන් ගබඩා කරයි.
 3. වැඩිපුර ඇති විටමින් C ශරීරය තුල තැන්පත් වේ. 4. මාළු වල අසම්තෘප්ත මේද අම්ල අඩංගුය.
 09. ප්‍රෝටීන් සහ මේද අගය වැඩිම මාෂබෝග වර්ගය වනුයේ ,
 1. කවිපි. 2. දඹල. 3. සෝයා. 4. රතු පරිප්පු.
 10. බිට් අල සහ රාබු අලවල අඩංගු වර්ණක පිළිවෙලින් සඳහන් වනුයේ මින් කුමන ප්‍රකාශයෙන් ද ?
 1. ක්ලෝරෆිල් සහ කැරටිනොයිඩ් අඩංගු වේ. 2. ඇන්තොසයනින් සහ ජ්ලේවොන් අඩංගු වේ.
 3. කැරටිනොයිඩ් සහ ජ්ලේවොනොයිඩ් අඩංගු වේ. 4. ජ්ලේවොන් සහ ක්ලෝරෆිල් අඩංගු වේ.
 11. " ආර්ද්‍රතාව " යනු ,
 1. එක් එක් ආහාරය ගබඩා කර තබන උෂ්ණත්වය යි. 2. වාතයේ අඩංගු ජලවාෂ්ප ප්‍රමාණයයි.
 3. ආහාර ඇසිරීමේ දී තැලිම් සහ පළුදුවීම් වලින් ආරක්ෂා කිරීමයි. 4. ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනයට සුදුසු උෂ්ණත්වය යි.
 12. සෑහ පිටි මෝලි සැදීමේදී මෘදු වයනයක් ඇති කිරීම සඳහා ඉවහල් වන ශිල්පීය ක්‍රමය කුමක් ද ?
 1. අන්ගැසීම. 2. පදම් කිරීම. 3. කලවම් කිරීම. 4. මිශ්‍ර කිරීම.

13. ආහාර ජීරණය සඳහා අග්න්‍යාශයෙන් ශ්‍රාවය වන එන්සයිම වනුයේ ,
1. ට්‍රිප්සින් හා ඇමයිලේස් ය.
 2. පෙප්සින් සහ රෙනින් ය.
 3. මෝල්ටෝස් සහ ලැක්ටෝස් ය.
 4. ලයිපේස් හා පෙප්සින් ය.
14. ● කහබත්. ● මස් කරිය. ● අල බැදුම.
● සීනි සම්බල්. ● එළවළු සලාද.
- ඉහත සඳහන් බොහෝ පත වඩාත් සුදුසු වන්නේ කුමන අවස්ථාවක් සඳහා ද ?
1. මංගල උත්සවයක් සඳහා සුදුසු දිවා ආහාර වේලකි.
 2. සාමන්‍ය දිවා ආහාර වේලකි.
 3. යොවුන්වියේ දරුවෙකු සඳහා දිවා ආහාර වේලකි.
 4. විශේෂ උත්සව අවස්ථාවක් සඳහා දිවා ආහාර වේලකි.
15. ආහාර අනුභව කරන්නා විසින් අනුගමනය නොකළ යුතු කරුණකි,
1. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාර බෙදා ගැනීම.
 2. ආහාර අනුභව කළ විගස අසුනෙන් නැගිටීම.
 3. ඉඳුල් සහිත අතින් ආහාර බෙදා නොගැනීම.
 4. සියළු දෙනා සමගින් ආහාර අනුභවය ආරම්භ කිරීම.
16. (a) ඉඳිආප්ප (b)පුඩිං (c)රසම් අදාල පිසීමේ ක්‍රම අනුපිළිවෙලින් සඳහන් වනුයේ,
1. වක්වාඡපයෙන් තැම්බීම , ජලයේ බහා තැම්බීම , තෙල් ආලේපයේ පිසීම.
 2. වක්වාඡපයෙන් තැම්බීම , උදුවාඡපයෙන් තැම්බීම , ජලයේ බහා තැම්බීම.
 3. උදුවාඡපයෙන් තැම්බීම , වක්වාඡපයෙන් තැම්බීම , ජලයේ බහා තැම්බීම.
 4. ජලයේ බහා තැම්බීම , පෝරණුවේ පිසීම , ස්ට්‍රි කිරීම.
17. බ්‍රොන්ච් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය භාවිත කර පරීක්ෂණය කරනු ලබන ආහාරයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
1. කොස් වියළීම.
 2. අඹ වට්ටි.
 3. පුහුල් දෝස්.
 4. මාළු ඇඹුල්තියල්.
18. " ක්ෂයවීම " යනු හැඳිවෙන්නේ මින් කුමන ප්‍රකාශයෙන් ද?
1. මාංශපේශි වර්ධනය අඩුවීම.
 2. වයසට සරිලන උස අඩුවීම.
 3. උසට සරිලන බර අඩුවීම.
 4. වයසට සරිලන බර අඩුවීම.
19. වෘෂණ මගින් සිදුකරන කාර්යයකි.
1. වෘෂණ දරා සිටීම.
 2. පරිතන ශුක්‍රාණු ශිෂ්ණය වෙත යොමුකිරීම.
 3. ශුක්‍රාණු නිපදවීම සහ ගබඩා කිරීම.
 4. ශුක්‍රාණු යෝනි මාර්ගය වෙත යොමු කිරීම.
20. ගැහැණු දරුවෙකුගේ උපරිම වර්ධන නැගීමක් පෙන්නුම් කරන වයස මින් කුමක් ද ?
1. අවු. 12
 2. අවු. 14
 3. අවු. 16
 4. අවු. 18
21. ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතිය ඇසුරෙන් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ ,
1. ඊස්ට්‍රජන් ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝර්මෝන මගින් ආර්තව චක්‍රය පාලනය වේ.
 2. ඩිම්බයක් සහ ශුක්‍රාණුවක් සංසේචනය වීම ඩිම්බකෝෂ තුල සිදු වේ.
 3. සූත්‍රිකා උත්තේජක හෝමෝනය ඩිම්බකෝෂ තුල හෝමෝන නිපදවීම, උත්තේජනය කරයි.
 4. ගර්භාෂයේ ඇතුළු ආස්තරය වන එන්ඩොමෙට්‍රියම තුල යුක්තානුව අධිරෝපණය වේ.
22. ගර්භනී අවධියේදී ඇතිවන අවධානම් තත්ත්වයකි ,
1. පාවනය.
 2. වමනය.
 3. අධිරුධිර පීඩනය.
 4. මලබද්ධය.
23. VDRL පරීක්ෂණය මගින් හඳුනාගන්නා රෝගය වන්නේ ,
1. රුධිර හිමෝග්ලොබින් ප්‍රතිශතය.
 2. රුධිර ග්ලූකොස් මට්ටම.
 3. සංජානනීය රෝග.
 3. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග.
24. මව්කිරිවල අඩංගු DHA නමින් හඳුන්වන අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලය මගින් කෙරෙන කාර්යය වනුයේ මින් කුමක් ද?
1. ළදරුවාගේ මොළය වර්ධනය වීම.
 2. ළදරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිය ලබාදීම.
 3. ළදරුවාගේ භාෂා හැකියා වර්ධන වීම.
 4. ළදරුවට ඇතිවිය හැකි ආසාත්මිකතා අඩුවීම.
25. කලල අවධියට අයත් කාල පරාසය වනුයේ ,
1. ඩිම්බ පරිනතිය සිට දින 14 දක්වා කාලය.
 2. සංසේචනයේ සිට මාස 2 දක්වා කාලය.
 3. මාස 2 සිට ප්‍රසූතිය දක්වා කාලය.
 4. ඩිම්බ පරිනතියේ සිට ප්‍රසූතිය දක්වා කාලය.

26. බී.සී.ඒ. එන්නත මගින් වලක්වනු ලබන රෝගය මින් කුමක් ද?

1. ක්ෂය රෝගය. 2. ගලපටලය. 3. කක්කල්කැස්ස. 4. කම්මුල්ගාය.

27. සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ගර්භනී මවකට පෝලික් අම්ලය වැඩිවිය යුතු ප්‍රමාණය මිලිග්‍රෑම් ගණන කොපමණ ද?

1. 500 2. 400 3. 300 4. 200

28. කාන්තාවකගේ " සරුකාලය " ලෙස හඳුන්වන්නේ ,

1. ආර්තව චක්‍රයේ දින 14-28 දක්වා කාලය. 2. ආර්තව චක්‍රයේ දින 14-21 දක්වා කාලය.
3. ආර්තව චක්‍රයේ දින 7-21 දක්වා කාලය. 4. ආර්තව චක්‍රයේ දින 7-28 දක්වා කාලය.

29. උපාංග නිර්මාණයට අවශ්‍ය මෙවලම් සඳහා උදාහරණයක් වනුයේ ,

1. මහන යන්ත්‍රය. 2. දිදාලය. 3. ස්ත්‍රික්කය. 4. සණ කඩදාසි.

30. ක්‍රියානුරූපිඛව ලබා ගත නොහැකි උපාංගය මින් කුමක් ද?

1. බිත්ති සැරසිල්ල. 2. අත්පිස්නා රඳවනය. 3. ඔවුතුරුණු. 4. තිරරෙදි.

31. පහත ලක්ෂණ දක්නට ලැබෙන්නේ කුමන මැහුම් ක්‍රමයේ ද?

- (a) දකුණේ සිට වමට මසයි.
(b) මැස්මේ පළල ඒකාකාරී වීමෙන් විශේෂ අලංකාරයක් ගෙන දේ.
(c) ඉදිකටුව ගසන ආකාරය අනුව මෝස්තරය නිර්මාණය කර ගත හැකි.
1. දම්වැල් මැස්ම. 2. බිලැන්කට් මැස්ම. 3. ලේසිඩේසි මැස්ම. 4. වාට්මැස්ම.

32. ළදරු ඇඳුමේ පතරොම නිර්මාණය කිරීම සඳහා අඳිනු ලබන ABCD වතුරප්‍රයේ දිග හා පළල කොපමණ ද?

1. දිග 23 cm පළල 52 cm. 2. දිග 52 cm පළල 23 cm.
3. දිග 42 cm පළල 42 cm. 4. දිග 52 cm පළල 52 cm.

33. රෙදි පිරියම් කිරීමේ ක්‍රමයක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?

1. ස්ත්‍රික්ක කිරීම. 2. සේදීම. 3. කැඳ දැමීම. 4. විකර්ණයට රෙද්ද ඇදීම.

34. කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව ස්වාභාවික සත්ත්ව කෙඳි සඳහා උදාහරණයකි,

1. කපු. 2. ලිනන්. 3. සේද. 4. ඇස්බැස්ටස්.

35. ළදරු ඇඳුම් සඳහා කපු රෙදි යෝග්‍යවීමට හේතුවකි ,

1. සිනිඳු බවකින් හා මෘදු බවකින් යුක්ත වීම. 2. නිතර සේදීමට නොහැකි වීම.
3. තෙතමනය උරා නොගැනීම. 4. අඩු උෂ්ණත්වයකින් මැඳීමට හැකි වීම.

36. පවුලේ අවශ්‍යතා සපුරා දීමට ඉවහල් වන කායික අවශ්‍යතාවය මින් කුමක් ද?

1. සෞඛ්‍ය පහසුකම්. 2. ආදරය. 3. සහයෝගය. 4. පරිත්‍යාගශීලී බව.

37. නිර්මාණයක් ගොඩනැගීමේ දී අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම තිබිය යුතු කලාමූලිකාංගයකි ,

1. එකඟත්වය. 2. රිද්මය. 3. තුලනය. 4. හැඩය.

38. උදාසීන වර්ණ දෙකක් වනුයේ ,

1. කළු , සුදු. 2. කොළ , දුඹුරු. 3. නිල් , දම්. 4. කහ , අළු.

39. කළමණාකරණ ක්‍රියාවලිය නිවැරදිව පෙළගස්වන්න.

- A. ඇගයීම.
B. සංවිධානය.
C. සැලසුම් කිරීම.
D. ක්‍රියාත්මක කිරීම.
1. ABCD 2. BDCA 3. CBDA 4. DACB

40. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයේ අතිරේක වියදම් යටතට අයත් වනුයේ ,

1. අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා වියදම්. 2. ප්‍රවාහන වියදම්.
3. ආහාර පාන සඳහා වියදම්. 4. හදිසි විපත් සඳහා වියදම්.

II කොටස

01. අර්ධ නාගරික පරිසරයක ජීවත්වන කවිත්මා සහ කෙහෙලි පාසල් අධ්‍යාපනය නිමකල යෙහෙළියන් දෙදෙනෙකි. පවුලේ ආර්ථික අපහසුතා මඟහරවා ගැනීමට පවුලේ සමාජිකයන්ගේද සහයෝගය ලබා ගනිමින් කවිත්මා ඇඳුම් හා උපාංග නිර්මාණය කර අලෙවි කිරීමෙන්ද කෙහෙලි ආහාර වර්ග සකස් කර අලෙවි කිරීමෙන්ද තම ආර්ථිකය සවිමත් කරගැනීමට උත්සුක වන්නෝය.

කවිත්මාගේ පවුල සඳහා නිවසක් ඉදිකරගැනීමේ අවශ්‍යතාවයක් ඇති බැවින් ඇය වඩාත් කාර්යක්ෂමතාවයකින් කටයුතු කරන්නීය. කෙහෙලිගේ මව නිතරම රෝගාතුර වන හෙයින් තම කාර්යයන් කරගෙන යන අතරම මවගේ කාර්යයන් වෙනුවෙන් වඩාත් කැපවීමෙන් කටයුතු කරන්නීය.

- I. කවිත්මාට නිර්මාණය කළ හැකි උපාංග 2ක් යෝජනා කරන්න.
- II. ළදරු ඇඳුම් නිෂ්පාදනයට රෙදි තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු 2 ක් නම් කරන්න.
- III. කෙහෙලි විසින් නිෂ්පාදනය කරන ආහාර වෙළඳපොළට ඉදිරිපත් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 2ක් සඳහන් කරන්න.
- IV. යොවුන්වියේ පසුවන අයෙකු සඳහා උදේ ආහාර වේලකට සුදුසු බොජුන් පතක් ලියන්න.
- V. බන්දේසි ආචාරණය අලංකාර කිරීම සඳහා සුදුසු නිර්මාණයක් ඇඳ දක්වන්න.
- VI. ඉහත යෙහෙළියන් දෙදෙනා විසින් නියැලෙන ස්වයං රැකියා අවස්ථා වලට අමතරව ඔබට පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පසු නිරත විය හැකි ස්වයං රැකියා අවස්ථා 2 ක් නම් කරන්න.
- VII. නිවාස සැලසුම් ඇඳීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවා ද ?
- VIII. ගෙවත්තේ වැටකඩොළු අලංකරණය සඳහා සුදුසු ක්‍රම දෙකක් යෝජනා කරන්න.
- IX. ශ්‍රම විභජන සැලැස්මක් සකස් කිරීමෙන් අත්වන වාසි 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- X. පුද්ගල ජීවිතයේ නිරෝගිමත් බව රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි යහපත් පුරුදු දෙකක් නම් කරන්න.

(උ.2 × 10=20)

02. I. ළමා ගවුමේ කර නිමාව සඳහා යෙදිය හැකි ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම තුනක් දක්වන්න. (උ.03)
- II. (අ) රෙදි පිරියම් කිරීම යනු කුමක් ද? (උ.01)
- (ආ) රෙදි පිරියම් කිරීම් ක්‍රම 2ක් ලියන්න. (උ.02)
- III. උපාංග නිර්මාණය සඳහා භාවිත කළ හැකි විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම 2ක් නම් (උ.02) කර ඉන් එකක් මසන ආකාරය රූපසටහන් මගින් පැහැදිලි කරන්න. (උ.02)
03. I. මහලු අවධියේ පසුවන්නෙකු සඳහා බොජුන් පත් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (උ.03)
- II. මූලස්ථ පරිවෘත්තීය වේගය හඳුන්වන්න. (උ.03)
- III. (අ) කිරිවල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේටය නම් කරන්න. (උ.01)
- (ආ) එය ශරීරය තුල ජීරණය සහ අවශෝෂණය වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (උ.03)
04. I. " උෞණතා රෝග " යන්න හඳුන්වන්න. (උ.03)
- II. විටමින් A උෞණතාවය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3 ක් දක්වන්න. (උ.03)
- III. අධිපෝෂණ තත්ත්වය ඇතිවීමට හේතු 4 ක් සඳහන් කරන්න. (උ.04)
05. I. ගෘහීය සම්පත් මනාව කළමනාකරණය කිරීමෙන් අත්වන වාසි 3 ක් සඳහන් කරන්න. (උ.03)
- II. වර්ණ වල ගුණාංග නම්කර පැහැදිලි කරන්න. (උ.03)
- III. (අ) අවධාරණය යන්න හඳුන්වන්න. (උ.02)
- (ආ) ගෘහ අභ්‍යන්තරය තුල අවධාරණය පිළිබිඹු කළ හැකි ආකාර 2 ක් ලියන්න. (උ.02)
06. I. දරුවන්ගේ සමාජීය වර්ධනය සඳහා අවස්ථා ලබා දිය හැකි ආකාර 3 ක් සඳහන් කරන්න. (උ.03)
- II. ලිංගික සම්ප්‍රේශන අසාදන යන්න හඳුන්වා ආසාදන රෝග 2 ක් නම් කරන්න. (උ.03)
- III. (අ) තවත් දරුවා තුල දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 4 ක් නම් කරන්න. (උ.02)
- (ආ) " ප්‍රතික ක්‍රියාවන් " යන්න හඳුන්වා උදාහරණයක් ලියන්න. (උ.02)
07. I. ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක හෝමෝන නම් කරන්න. (උ.03)
- II. ගර්භනී මවක් සඳහා යකඩ අවශ්‍යතාවය වැඩිවීමට හේතු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (උ.03)
- III. ගර්භනී අවධියේ දී ඇති විය හැකි සුළු ආබාධ 4 ක් නම්කර ඒවා ඇතිවීමට හේතු දක්වන්න. (උ.04)

Handwritten signature

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

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

II කොටස

01. I. බිත්ති සැරසිල්ල , බෝතල් ආවරණය , අත්පිස්නා රඳවනය , ලිපි රඳවනය.
- II. සිනිඳු බවකින් හා මෘදු බවකින් යුක්ත වීම. / නිතර සේදීමට හැකිවීම හා සේදීමේ දී මැඳීමේ දී ඉහළ උෂ්ණත්වයකට භාජනය කළ හැකි වීම. / මනා අවශෝෂකතාවයකින් යුක්ත වීම.
- III. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව. / පිරිසිදු බව , වර්ණය , වයනය , රසය , සහනධය , උචිත ඇසුරුම් භාවිතය.
- IV. ලබා දී ඇති පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.
- V. නිර්මාණයේ උචිත බව අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.
- VI. විසිතුරු මල්වගාව , විවිධ අත්කම් නිර්මාණ , ආහාර හෝග වගාව , විසිතුරු මසුන් ඇතිකිරීම.....ආදි ලබා දී ඇති පිළිතුරු සලකා බලන්න.
- VII. පරිමාණය , සංකේත , ගමන් මං , ඉඩකඩ , රාශිකරණය , ආවකාශයන් ගැලපීමේ අපූර්ව බව , බාහිර පරිසරය සමඟ නිවස සම්බන්ධ වන ආකාරය ,
- VIII. මල් වැටක් යෙදීම , දැල් ආවරණය කිරීම , තාප්ප යෙදීම , කෝන්ක්‍රිට් කනු යොදා කම්බි ගැසීම ආදි කරුණු.....
- IX. තමා කළයුතු වැඩ කොටස් නොපිරිහෙලා ඉටුකිරීම. / කුඩා දරුවන්ද වැඩකිරීමට පෙළඹීම තුළින් වගකීම් දැරීමට පුහුණු වීම. / විවේකය හා විනෝදය සඳහා කාලය ගත කළ හැකි වීම. / තමාට පවරන ලද කාර්ය නිසි පරිදි ඉටු කළ හැකි වීම නිසා තෘප්තියක් ලැබීම. / ආර්ථික වාසි සැලසීම. / පවුලේ සමාජිකයන් සියළු දෙනාගේම සහයෝගය , සහභාගිත්වය ලබා ගැනීමට හැකි වීම. / ඉවසීම හා පරාර්ථකාමී බව ආදි ගුණාංග වර්ධනය වීම.
- X. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම , ව්‍යායාම , නින්ද , විවේකය ආදි දී ඇති පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(2x 10 = 20)

02. I. ● බඳන වාටිය යෙදීම. ● පෝරු වාටිය යෙදීම. ● හැඩ පෝරු වාටිය යෙදීම. (උ. 03)
- II. (අ) රෙදි පිළි නිෂ්පාදනයේ දී , ගබඩාකිරීමේ දී , ප්‍රවාහනයේ දී රෙදි වල ඇතිවන දෝෂ මඟහරවා ගැනීමට යොදනු ලබන ක්‍රියාවලිය පිරියම් කිරීමයි. (උ. 01)
- (ආ) කැඳ ඉවත් කිරීම , රෙද්දෙහි ඇද ඇරීම , ස්ත්‍රික්ක කිරීම. (උ. 02)
- III. දම්වැල් මැසීම , ලේසිඩේසි මැස්ම , කතිර මැස්ම , නැටි මැස්ම , බිලැන්කට් මැස්ම , හුරුළු කටු මැස්ම , දිගකොට මැස්ම , බුලියන් මැස්ම , සැටින් මැස්ම. (උ. 02)
- ඉහත සඳහන් මැහුම් ක්‍රම වලින් එකක් මසන ආකාරය රූපසටහන් මගින් පැහැදිලි කරදීම අනුව.
03. I. ජීරණ එන්සයිම ශ්‍රාවය අඩුවීම හා ජීරණ ක්‍රියාවලිය දුර්වල නිසා සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම. / මල බද්ධය වළක්වා ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් ලෙස තත්ත්වමය ආහාර හා ජලය ලබාදීම. / සිරුරේ පටක ක්ෂයවීමේ වේගය වැඩි හෙයින් මනා පැවැත්ම හා නඩත්තුව සඳහා ප්‍රෝටීන් ආහාර ලබා දීම. / අස්ථි හා දත් ශක්තිමත්ව පවත්වා ගැනීමට කැල්සියම් අඩංගු ආහාර අනිවාර්ය වීම. (උ. 03)
- II. සිරුර අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන ආහාර ජීරණය , ශ්වසනය , රුධිර සංසරණය , බහිෂ්‍රාවය ආදී අනිවිඡානුග ක්‍රියා සඳහා අවශ්‍ය වන ශක්ති ප්‍රමාණයයි. (උ. 03)
- III. (අ) ලැක්ටෝස් , ගැලැක්ටෝස්. (උ. 01)
- (ආ) ලැක්ටෝස් සීනි ලැක්ටේස් එන්සයිමය මගින් ග්ලූකෝස් සහ ගැලැක්ටෝස් බවට පත් වී ක්ෂුද්‍රාන්තයේ දී මෙම ජීරණ ඵල (සරල සීනි හෙවත් මොනසැකරයිඩ) රුධිර නාල තුළට අවශෝෂණය වී යාකෘතික ප්‍රතිහාර ශිරාව ඔස්සේ අක්මාව කරා ගෙනයයි. (උ. 03)
04. I. සිරුරට දෛනිකව අවශ්‍ය වන කිසියම් පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් හෝ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කීපයක් නිසි ප්‍රමාණයෙන් දීර්ඝ කාලයක් නොලැබීම නිසා ඇතිවන රෝග තත්ත්ව උෞෂ්‍ය රෝග වේ. (උ. 03)
- II. විටමින් A අඩංගු ආහාර , ආහාර වේල මගින් ලබාදීම. (කිරි , බටර් , මාළු , පිකුදු , බිත්තර හා සත්ව ආහාර) / බීටා කැරොටින් බහුල කහ පැහැති හා තද කොළ පැහැති අලුත් එළවළු හා පළතුරු දෛනිකව ආහාරයට ගැනීම. / දරුවෙකු ඉපදී මුල්දින කීපයේදී මවකිරි (කොලෙස්ට්‍රෝම්) ලබාදීමට විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් වීම. / විටමින් A අධිමාත්‍රා මාස 6 ට වරක් නිසි පරිදි ලබා ගැනීම. (උ. 03)

ms

- III. ලිපිඩ හා පිෂ්ඨය දෛනිකව අවශ්‍යතාවයට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාර මගින් ලබා ගැනීම. / ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩුවීම. / වැරදි ආහාර පුරුදු වලට යොමු වීම. / හිස් කැලරි සහිත ආහාර (පැණි බීම , ක්ෂණික ආහාර) වෙලට එකතු කර ගැනීම. / තත්තු අඩු ආහාර, ආහාරයට ගැනීම. (උ. 04)
05. I. පවුලේ අවශ්‍යතා සහ අපේක්ෂා ඉටුවීම. / පවුලේ සමාජිකයන් තෘප්තිමත් වීම. / අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය ලබා ගැනීම. / පවුලේ සමගිය සහ සහයෝගය ඇතිවීම. (උ. 03)
- II. වර්ණ නාමය - සුවිශේෂීව හඳුන්වන නාමය. / වර්ණයේ වටිනාකම හෙවත් අගය - වර්ණයක ලාබව හා තද බව/ වර්ණයේ නිවුනාව - වර්ණයක ඇති දීප්තිමත් බව හෝ අදුරු බව. (උ. 03)
- III. (අ) කිසියම් ස්ථානයක ප්‍රමුඛව පෙන්වන ලක්ෂණයක් තුළින් පුද්ගලයෙකුගේ සිත ක්ෂණිකව එය කෙරෙහි ඇඳහන්නා ආකාරයට සකස් කිරීම අවධාරණය යි. (උ. 02)
- (ආ) සිසුන්ගේ පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (උ. 03)
06. I. පවුලේ සමාජිකයන් දරුවා සමඟ නිතර කතා කිරීම. / දරුවා සුරතල් කිරීම. / ශ්‍රීතීන් එකතු වන ස්ථාන වලට දරුවා රැගෙන යාම. / දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කිරීම. / කුඩා දරුවන්ගේ ඇසුර ලබා දීම. / දරුවන්ගේ වයසට උචිත ආරක්ෂිත උපකරණ , මෙවලම් හා ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබා දීම. (උ. 03)
- II. ආහාරක්ෂිත ලිංගික ඇසුරක් මගින් ආසාදිත කෙනෙකුගෙන් තවත් කෙනෙකුට ආසාදනය වන රෝග වේ.
• රෝග - හර්පිස් සිම්ප්ලෙක්ස් , සුදු බිංදුම , ක්ලැම්ඩියා , සුදු බිංදුම නොවන මුත්‍රා ප්‍රදාහය , ලිංගික ඉන්නන් , ටයිකොමොනාසිස් , ඒඩ්ස් (HIV) (උ. 03)
- III. (අ) උපත් බර කි:ග්‍රෑ 2.5 - 3.5 අතර. / දිග 52 cm / සිනිදු රෝම ඇත. / මාංශ පේශි මෘදුය. / හෘද ස්පන්ද වේගය වැඩිය. / අත් පා වකුටු කර සිටීම. / නිදාගන්න කාලය වැඩිය. / සම රෝස පැහැවීම. / ශරීරයේ හිස , කඳ හා ගත්‍රා වලට වඩා විශාලය./ විවිධ ප්‍රතික වලට සංවේදීව ප්‍රතිචාර දක්වයි. (උ. 02)
- (ආ) මොළය පාලනයකින් තොරව (අනිච්ඡානුගව) සිදුවන ක්‍රියා ප්‍රතික ක්‍රියා වේ.
• හැඬීම. • තිගැස්සීම. • ආලෝකය වැටුන විට ඇස් පියා ගැනීම. • කිරි උරා බීම. (උ. 02)
07. I. ස්ත්‍රී - ඊස්ට්‍රජන් , ප්‍රොජෙස්ටරෝන් , පුරුෂ - ටෙස්ටෙස්ටරෝන් හෙවත් ඇන්ඩ්‍රොජන්. (උ. 03)
- II. මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම. / කලලයේ රුධිර නිෂ්පාදනය වැඩිවීම. / කලලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් වීම. / ප්‍රසූතියේදී රුධිර වහනය සිදුවීම. (උ. 03)
- III. වමනය - හෝමෝන අසමතුලිතාව.
මලබද්ධය - අන්ත්‍ර මතට සිදුවන තෙරපුම.
පාද ඉඳිමුම - පාදවල රුධිරතාල තෙරපීම.
ආහාර අරුවිය - ආමාශයේ වැඩිවේලාවන් ආහාර රැදී තිබීම. (උ. 04)





LOL.lk
BookStore

විභාග ඉලක්ක

පහසුවෙන් පසරන්න

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
Prabhathana Private Ltd.

Akura Pilot



සමනල
දැනුම

T

සුභර

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

www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න