සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

Provincial Department of Education - NWP

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 13 ශ්‍රේණිය - 2023

Third Term Test - Grade 13 - 2023

විභාග අංකය: ....

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

කාලය පැය 02 යි

- **සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.**
- **අංක 01 සිට 50 තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට (01), (02), (03), (04), (05) අදාළ පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ ඉතාමත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.**

(01) ග්‍රාමීය හා නාගරික පරිසර නිර්මාණය පිළිබඳ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය මින් කුමක්ද?
   (1) මිනිසා ලොව පුරා ව්‍යාප්ත වීමත් සමග ජනාවාස නිර්මාණය වීම
   (2) මිනිසාගේ සිතුම් පැතුම්, ආර්ථික තත්ත්වය හා සම්පත් සුලබතාව අනුව නිර්මාණය වීම
   (3) ඉඩම් පරිහරණය ක්‍රමවත් වන ආකාරයට ඉඩම් පරිහරණ රටා සැකසීම
   (4) මිනිසාගේ නිර්මාණ ශක්තිය මත පදනම් වී පවතින සීමිත සම්පත් නිසි ලෙස පරිහරණය කිරීම
   (5) පුද්ගලයා ජීවත් වන සමාජ මට්ටම් හා තරාතිරම අනුව නිර්මාණය වීම

(02) සංකල්පීය එළඹුම් වලට අයත් නොවන්නේ,
   (1) තිරසර බව
   (2) අනුකූලත්වය
   (3) සෞන්දර්යාත්මක බව
   (4) ක්‍රියානුරූපී බව
   (5) සාම්ප්‍රදායික බව

(03) නිර්මාණකරණයේ මූලධර්මයන් හා මූලිකාංගයන් පිළිවෙලින්,
   (1) වර්ණය හා තුලනය (2) ඒකමිතිය හා රිද්මය (3) සමෝධානය හා වයනය
   (4) අවධාරණය හා සමානුපාතය (5) වර්ණය හා හැඩය

(04) අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණය හා සම්බන්ධ වඩාත් නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
   (1) උතුරට හා නැගෙනහිරට ඝනකම අඩු බිත්ති යොදා ගැනීම සුදුසු වේ.
   (2) සුදු පැහැ පොළොව අවකාශයේ ප්‍රමාණය හකුළුවා දක්වයි.
   (3) කෘතීම ආලෝකය ලබා ගැනීමේ දී ස්ථානය හා බිත්ති වල වර්ණ පිළිබඳ අවධානය යොමු නොකරයි.
   (4) වහලය සඳහා තාප පරිවාරක ද්‍රව්‍ය යෙදීම නුසුදුසුය.
   (5) මුළුතැන්ගෙයි පොළොව සේදීමට හා වියළීමට පහසු ලෙස සකසා තිබිය යුතුය.

(05) ප්‍රතිඔක්සිකාරක විටමිනයකි.
   (1) කැල්සිෆෙරෝල්. (2) ටොකොෆෙරෝල්.
   (3) පිලොක්විනෝන්. (4) පැන්ටොතොනික් අම්ලය.
   (5) රයිබොප්ලෙවින්.

(06) තන්තු හා සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
   (1) ශාකමය සම්භවයක් සහිතය.
   (2) ශරීරය තුළදී සම්පූර්ණයෙන් ජීර්ණය නොවේ.
   (3) ද්‍රාව්‍ය තන්තු මගින් කාබෝහයිඩ්‍රේට් ජීර්ණය ප්‍රමාද කරයි.
   (4) රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි.
   (5) පෙක්ටීන් හා පිෂ්ටය උදාහරණ වේ.

(07) ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල කෘත්‍යයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ

A - පරිවෘත්තීය ක්‍රියා සඳහා ශක්තිය සැපයීම.

B - ප්‍රතිශක්ති පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය.

C - ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කරයි.

D - හිමොග්ලොබින් නිෂ්පාදනය.

E - ස්නායු සෛල සෑදීම.

මේවායින් කාබෝහයිඩ්‍රේට්වල කෘත්‍ය වනුයේ,

(1) A සහ C (2) B සහ D (3) A සහ B

(4) D සහ E (5) A සහ E

(08) සිරුර තුල කැල්සියම් වලින් ඉටුවන කෘත්‍යක් වන්නේ,

(1) ඔක්සිජන් පරිවහනයයි (2) ජල තුලනය පාලනය කිරීමයි (3) ප්‍රතිශක්තිය ලබා දීමයි

(4) රුධිරය කැටිගැසීමයි (5) ඉන්සියුලින්වල සංඝටකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමයි

(09) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශෝෂණ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ සාවද්‍ය කරුණ මින් කුමක්ද?

(1) මොනොසැකරයිඩ අවශෝෂණය සිදුවන්නේ සරල විසරණය හා ආසෘති පීඩනය මගින් සිදුවන නිෂ්ක්‍රීය හා සක්‍රීය පරිවහනය මගිනි.

(2) ඇමයිනෝ අම්ල ක්ෂුද්‍රාන්තයේ අංගුලිකාවල රුධිර කේෂනාලිකා වලට අවශෝෂණය කෙරේ.

(3) විටමින් C ඇතිවිට ආහාරයේ ඇති යකඩ අවශෝෂණය වැඩිවේ.

(4) මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් ආසෘති පීඩනය මගින් රුධිර කේෂනාලිකා වලට අවශෝෂණය කෙරේ.

(5) ද්‍රාව්‍ය තන්තු මගින් කැල්සියම් හා මැග්නීසියම් අවශෝෂණය වැඩිවේ.

(10) ක්ෂුද්‍රාන්තයේදී ප්‍රෝටීන් ජීර්ණය කරන එන්සයිමය කුමක්ද?

(1) පෙප්ටිඩේස් (2) ට්‍රිප්සීන්

(3) පෙප්සීන් (4) ලයිපේස්

(5) පෙප්සිනොජන්

(11) දුෂ්පෝෂණය වැලැක්වීම සඳහා අනුගමනය කල යුතු නිවැරදි ජීවන රටාවකි.

(1) සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම.

(2) උදෑසන ආහාරය අනිවාර්යයෙන් ගැනීම.

(3) ශරීර ස්කන්ධය පාලනය කර ගැනීම.

(4) ක්ෂණික ආහාර වලින් වැළකීම.

(5) පළතුරු දිනපතා ආහාරයට ගැනීම.

(12) නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන හා සම්බන්ධ සිසු කණ්ඩායමක් ප්‍රකාශ කල කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A) යොවුන්විය ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන්ගේ කැල්සියම් අවශ්‍යතා සමානයි.

B) මහළු වියේදී කැල්සියම් අවශ්‍යතාව අඩුවේ.

C) ගර්භනී හා ක්ෂීරණ අවධිවල යකඩ අවශ්‍යතා එක සමානයි.

D) වැඩිහිටි පිරිමි හා ගැහැණුන්ගේ ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතා සමානය.

E) ගර්භනී අවධිය තුළ විටමින් A අවශ්‍යතාව වැඩිවේ.

මේවායින් නිවැරදි කරුණු වනුයේ,

(1) A, B හා D ය. (2) A, C හා E ය. (3) B, D හා E ය.

(4) A, D හා E ය. (5) B, C හා D ය.

(13) ආමාශයේ ශ්ලේෂ්මල පටලයට හානි සිදු කරන බැක්ටීරියා විශේෂයකි.

(1) සැල්මොනෙල්ලා (2) ක්ලෝස්ට්‍රීඩියම්

(3) ඊ කෝලයි (4) ස්ට්‍රෙප්ටොකොකස්

(5) හෙලිකොබැක්ටර් පයිලෝරි

(14) කුරුඳුවල අඩංගු රසායනික සංයෝගය කුමක්ද?

(1) සිනමැල්ඩිහයිඩ් (2) පිපේරින්

(3) කැප්සෙයින් (4) ජින්ජිරෝල්

(5) සැන්තොෆීල්

(15) පහත සඳහන් ආකලන ද්‍රව්‍ය අතරින් මෘදුකාරකයක් වන්නේ,

(1) පොල්කිරි (2) පෙරුම්කායම්

(3) ඔරිගානෝ (4) ඒමයිල් ඇසිටේට්

(5) සීනි

(16) බ්‍රේස්ට් කිරීමේදී තාපය සංක්‍රාමනය වනුයේ,

(1) සන්නයනය මගිනි

(2) සන්නයනය හා සංවහනය මගිනි

(3) සංවහනය මගිනි

(4) විකිරණය මගිනි

(5) සංවහනය හා විකිරණය මගිනි

(17) ඉස්සෝ සහ ස්ටොක්සාරය දමා විශේෂ බතක් ලෙස සාදයි

(1) නාසිගුරාන්

(2) එළවළු බත

(3) කහ බත

(4) බිරියානි

(5) උප්පුමා

(18) ෂූ පේස්ට්‍රිය ආශ්‍රිතව සකස් කරන සුළු කෑම වර්ගයකි.

(1) හොට්ඩෝග් (2) බර්ගර් බන්

(3) ප්‍රොපිට රෝල්ස් (4) පේස්ට්‍රි බාස්කට්

(5) මාළු පාන්.

(19) ඇඳුම් නිෂ්පාදනයේ දී ඇඟලුම් කර්මාන්ත ශාලාවක් තුල සිදුනොවන ක්‍රියාවලිය වන්නේ,

(1) පිරිසැලසුම නිර්මාණය (2) මාකර් සැකසීම (3) මෝස්තර නිර්මාණය

(4) නිමි ඇඳුම්වල තත්ත්ව පරීක්ෂාව (5) ඇසුරුම්කරණය

(20) රෙද්දේ මතුපිට හා නොපිට එකම ආකාරයට දිස්වන්නේ පහත සඳහන් කුමන මැහුම් ක්‍රමයේදී ද?

(1) අක්වක් අගුලු මැස්ම (2) අත් මැස්ම (3) නොපෙනෙන මැස්ම

(4) තනි නූලේ දම්වැල් මැස්ම (5) අගුලු මැස්ම

(21) මේස දරණුව ක්විල්ට් කිරීමේදී රැලි වැටීම වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළයුතු නිවැරදි පියවර වන්නේ,

(1) පිටත සිට ඇතුලට ක්විල්ට් කිරීම

(2) මධ්‍යයේ සිට පිටතට ක්විල්ට් කිරීම

(3) වටේ ඇති මැහුම්පාර නොකැපෙන සේ අද්දරට කැපුම් යෙදීම

(4) වටේ ඇති පැඩිං කොටස් කපා ඉවත් කිරීම

(5) වටේට බඳන වාටියක් යෙදීම.

(22) විකර්ණාකාර පටි පිළිබඳ සාවද්‍ය වැකිය තෝරන්න.

(1) දික් හා හරස් නූල් විකර්ණාකාරව වැටී ඇත.

(2) ඇදෙන සුළු බවින් යුක්තය.

(3) බඳන යෙදීමට යොදා ගනියි.

(4) සෘජු පටියකට වඩා ශක්තිමත්ය.

(5) රෙද්දේ විකර්ණය ඔස්සේ කපයි.

(23) කෙඳි වෙන් කර ගැනීමට “පල් කිරීම” සිදු කරන්නේ,

(1) කපු (2) සේද (3) ලෝම (4) ලිනන් (5) රෙයෝන්

(24) පහසුවෙන් දහනය නොවී ද්‍රව වීම හා හැකිලීම සිදුවන කෙඳි විශේෂය කුමක්ද?

(1) වීදුරු (2) ඇස්බැස්ටෝස් (3) නයිලෝන්
(4) ඇක්‍රිලික් (5) සෙලියුලෝස් ඇසිටේට්

(25) රෙදිපිළි මත ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ වැඩීමට බලපාන පාරිසරික සාධක වනුයේ,

(1) හිරු එළිය හා තෙතමනය (2) උෂ්ණත්වය හා තෙතමනය (3) උෂ්ණත්වය හා සුළඟ
(4) ආලෝකය හා තෙතමනය (5) උෂ්ණත්වය හා ආලෝකය

(26) ඉන්දියාවේ සාරි මුද්‍රණය කිරීම සඳහා බහුලව භාවිතා කරනුයේ,

(1) අච්චු මුද්‍රණයයි (2) ස්ටෙන්සිල් මුද්‍රණයයි (3) තිරරාමු මුද්‍රණයයි
(4) රෝලර් මුද්‍රණයයි (5) බතික් මුද්‍රණයයි

(27) දුරකථනය භාවිතයේදී පිළිපැදිය යුතු යහපත් ක්‍රියාවකි

(1) හලෝ කීමෙන් පසු සංවාදය ගොඩනැගීම
(2) තෙවරක් නාද වීමෙන් පසු දුරකථනය එසවීම
(3) පණිවිඩ සටහන් කර ගැනීමට පණිවිඩ පොතක් තබා ගැනීම
(4) සැමවිටම පැහැදිලි උස් හඬින් කතා කිරීම
(5) දුරකථනය අජීවී වස්තුවක් ලෙස සැලකීම

(28) සම්මුඛ පරීක්ෂණයකදී පවත්වාගත යුතු චර්යාමය හැසිරීම් රටාවකි.

(1) අසුනේ ඉදිරියට වී අසුන් ගැනීම
(2) අත් බෑගය හෝ වෙනත් ගමන් මලු මේසය මත තබා ගැනීම
(3) අයදුම්කරුට බීමට පානයක් දුන් විට එය සුහදව ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
(4) පරීක්ෂණ මණ්ඩලයට ඇසෙන පරිදි ශබ්දය පාලනය කරමින් කතා කිරීම
(5) ගැටලු සහිත අවස්ථාවකදී පරීක්ෂණ මණ්ඩලයේ අදහස් ලබා ගැනීමට නොයෑම

(29) සංකාසනය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ,

(1) අන් අයගේ අදහස් වලට ගරු කිරීම (2) උචිත ලෙස අවස්ථාවන්ට පෙනී සිටීම
(3) ආචාරශීලී විධි පවත්වා ගැනීම (4) අභියෝගවලට මුහුණ දීම
(5) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම

(30) සමාජ ආචාර ධර්මයකි

(1) තොරතුරු වල රහස්‍ය බව (2) සංවාද ගොඩ නැගීම (3) ගණුදෙනු වල රහස්‍ය බව
(4) තොරතුරු වල පාරදෘෂ්‍ය බව (5) පුද්ගල විශ්වාසය ගොඩ නැගීම

(31) ආහාර පරීක්ෂණය පිළිබඳව ශිෂ්‍යාවක ලබා ගත් තොරතුරු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- වාෂ්පශීලී සල්ප සංයෝග ආහාරයට එක් වීම
- ආහාර නරක් වීමට හේතුවන බීජානු විනාශ වීම
- පිසුනු ස්වාද ආහාරයට එක් වීම
- ආහාරයේ අඩංගු තාප සංවේදී පෝෂක විනාශ වීම
- ආහාරයේ වර්ණය වෙනස් වීම

ඉහත සඳහන් තොරතුරු ඇතුළත් පරිරක්ෂක ක්‍රම ශිල්පය කුමක්ද?

(1) ජීවාණුහරණය (2) උපරිතාප ක්‍රමය (3) උණු කිරීම
(4) පැස්ටරීකරණය (5) බ්ලාන්චිකරණය

(32) ආහාර සඳහා භාවිතා වන රස ප්‍රවර්ධකයකි.

(1) ඉනොසිනික් (2) ප්‍රොපිල්ගැලේට්
(3) ලෙසිතින් (4) ටෙකෝෆෙරෝල්
(5) ඩයිග්ලිසරයිඩ

(33) ක්‍රීඩා හා මනස පුබුදු වන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම හඳුන්වන්නේ,
(1) මානසික විවේකය යනුවෙනි (2) ප්‍රජානන විවේකය යනුවෙනි (3) කායික විවේකය යනුවෙනි
(4) භෞතික විවේකය යනුවෙනි (5) සාමාජීය විවේකය යනුවෙනි

(34) සංචරණය මගින් මිනිසාට ලැබෙන ප්‍රතිලාභයක් නොවන්නේ,
(1) අධ්‍යාපනික දියුණුව ලැබීම (2) අන්තර් සංස්කෘතික සබඳතා පුළුල් වීම
(3) ඍජු හා වක්‍ර රැකියා අවස්ථා උදා වීම (4) සන්නිවේදන අවස්ථා පුළුල් වීම
(5) ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට හැකි වීම

(35) ප්‍රයාන සංචරණයේ ලක්ෂණයක් වනුයේ,
(1) මුහුදු වෙරළේ සුළං විඳීමට මුහුදු වෙරළේ ගත කිරීම (2) හුදර්ශන හා වන ජීවින් ඡායාරූප ගැනීම.
(3) ගැඹුරු මුහුදේ කිමිදීම. (4) ශ්‍රී පාදය වන්දනාවේ යෙදීම.
(5) කෘෂි නිෂ්පාදන සැපයීමේ අත් දැකීම් ලබා ගැනීම.

(36) පුද්ගලයෙකුගේ විවේක කාලය හුදකලා බවින් මිදී සතුට, විනෝදය, ත්‍රාසය වැනි අත්දැකීම්, කායික මානසික වශයෙන් ධනාත්මක වෙනසක් ලබා ගැනීම හඳුන්වන්නේ,
(1) අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ලෙස (2) ප්‍රතිමෝදනය ලෙස (3) ආත්ම අභිමානය ලෙස
(4) ආත්ම සංතෘප්තිය ලෙස (5) ආත්ම විශ්වාසය ලෙස

(37) ජලයේ යෝග්‍යතාව බැලීම සඳහා කරන භෞතික පරීක්ෂණයකි.
(1) ඝණ ද්‍රව්‍ය සාන්ද්‍රණය ගණනය කිරීම
(2) කාබනික අකාබනික ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණයන් ගණනය කිරීම.
(3) ජලයේ අඩංගු ජීවීන් පිළිබඳව ගණනය කිරීම.
(4) ජලයේ අඩංගු කෘෂි රසායනික ප්‍රමාණය ගණනය කිරීම.
(5) ජලයේ අඩංගු ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය ගණනය කිරීම.

(38) ගෘහස්ථ ජල සැපයුම් පද්ධතිය පිළිබඳව සිසුවෙකු දැක්වූ අදහස් වලින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය මින් කුමක්ද?
(1) ටැංකියකට ජලය සපයන නලය ඉහලින් පිහිටයි
(2) පිටාර නලය සැපයුම් මට්ටමෙන් සවි කරයි
(3) ගෘහයට ජලය සපයන නලය ටැංකියට මධ්‍යයෙන් සවි කිරීම
(4) ටැංකිය සෝදා හැරීම සඳහා භාවිතා වන නලය ගෘහ සැපයුමට පහලින් සවි කර ඇත
(5) පහල මට්ටමේ පිහිටා ඇති කුස්සියේ බේසමට සේවා නලය කෙලින්ම සවි කර ඇත

(39) සන්නායකින් විදුලි ධාරාව පිටතට කාන්දු වීම වැළැක්වීමේ ආරක්ෂක පියවරකි,
(1) සිඟිති පරිපථ බිඳිනය සවි කිරීම (2) ශේෂධාරා පරිපථ බිඳිනය සවි කිරීම
(3) වෙන්කරණයක් සවි කිරීම (4) විබෙදුම් පෙට්ටියක් සවි කිරීම
(5) පරිවාරක භාවිතා කිරීම

(40) අඩු විදුලි බල ශක්තියක් වැයවන උපකරණය වන්නේ,
(1) තාප පාලකය (Hot Plate)
(2) සිවිලිං විදුලි පංකා
(3) බ්ලෙන්ඩරය
(4) L C D හෝ L E D යෙදූ රූපවාහිනී යන්ත්‍ර
(5) ප්ලාස්ටික් කසුව සහිත ස්ත්‍රික්ක

(41) පුනර්ජනනීය නොවන සම්පත් වල දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි,
(1) භාවිතා කරන වේගයට වඩා අඩු වේගයකින් ජනනය වේ
(2) ප්‍රතිස්ථාපනය කළ හැකි හෝ ක්ෂය කළ නොහැකි සම්පතකි
(3) ස්වභාවිකව ජනනය වීමේ හැකියාවක් තිබේ
(4) භාවිත කරන වේගයට වඩා වැඩි වේගයකින් ජනනය වේ
(5) ස්වභාවිකව ජනනය වීමේ හැකියාවක් නැත

(42) සමහර රටවල් ජලයෙන් යටවීම, අහිතකර පාරජම්බුල කිරණ පෘථිවියට පැමිණීම හේතුවෙන් චර්ම රෝග හමේ පිළිකා ආදිය ඇති වීමට හේතු වන්නේ,

(1) සම්පත් අවභාවිතා කිරීම නිසා (2) ඉවැසි හරිතාගාර ආවරණය නිසා

(3) අපද්‍රව්‍ය හා දූෂක විමෝචනය නිසා (4) ස්වභාවික චක්‍ර වල අසමතුලිතතාව නිසා

(5) දේශගුණ විපර්යාස නිසා

(43) කාබනික ගොවිතැනේදී භාවිතා නොවන උපක්‍රමය මින් කුමක්ද?

(1) බෝග මාරුව

(2) ජෛව විද්‍යාත්මක පලිබෝධ පාලනය

(3) වර්ධක හෝර්මෝන භාවිතයෙන් ඵලදාව වැඩි කර ගැනීම

(4) පරිසරයට හිතකාමී වගා රටා ආදිය භාවිතය

(5) දිගුකාලීනව අස්වනු ලබාදෙන ප්‍රසස්ථ ගොවිතැන් ක්‍රම හවිතා කිරීම

(44) ඖෂධීය ගුණයක් ලබාදෙන කළු හීනටි හා ඕට්ස් මගින් පාලනය කර ගත හැකි තත්වයන් වනුයේ,

(1) ආමාශයික ප්‍රදාහය හා රුධිර පීඩනය (2) අධි රුධිර පීඩනය හා ආඝාතය

(3) ආමාශයික ප්‍රදාහය හා ආඝාතය (4) කොලෙස්ටරෝල් අඩු කිරීම හා රුධිර පීඩනය පාලනය වීම.

(5) රුධිර පීඩනය හා කොලෙස්ටරෝල් අඩු කිරීම

(45) යොවුන් වියේ දරුවෙකුගේ බුද්ධි වර්ධනයේ කැපී පෙනෙන චින්තන හැකියාවකි

(1) සිදුවීමකදී සත්‍යය හරි හැටි වටහා නොගනී (2) යොවුන් වියේ තීන්දු තීරණ ගැනීමේ හැකියාව අඩුය

(3) ප්‍රත්‍යාවර්තන චින්තනය දුර්වලය

(4) විකල්ප සිතීමේ හැකියාව මන්දගාමිය

(5) තාර්කික චින්තනය සිදුවේ

(46) දරුවෙකුගේ ස්වසංකල්පය ගොඩනැගීමේදී ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ගයකි

(1) දරුවන් එකිනෙකා සන්සන්දනය කිරීම

(2) අධ්‍යාපන කටයුතු පිළිබඳව ඉහල අපේක්ෂා ඇති නොකිරීම

(3) දරුවන්ගේ දුර්වලතා ප්‍රසිද්ධියේ විවේචනය කිරීම

(4) අභියෝග හමුවේ ඔවුන්ගේ ගැටලු විසඳා ගැනීමට උදව් කිරීම

(5) තමන්ගේ වැඩ තමන් විසින් කර ගැනීමට ඉඩ දීම

(47) මානසික පීඩනයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකුගේ දැකිය හැකි චිත්ත වේගික ලක්ෂණයකි

(1) සිත එකග කර ගැනීමේ නොහැකියාව (2) තීරණ ගත නොහැකි වීම

(3) කාලය ගැන තැකීමක් නොවීම (4) අවධානය තබා ගත නොහැකි වීම

(5) වික්ෂිප්ත වීම

(48) පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ පෞරුෂ සංවර්ධනය සඳහා බලපාන සාධකයකි

(1) පිටියුටරි ග්‍රන්ථියේ ක්‍රියාකාරිත්වය (2) මවගේ අහිතකර පුරුදු

(3) අන්තරාසර්ග පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය (4) තයිරොක්සීන් හෝර්මෝනය අඩු වැඩි වීම

(5) ජීව විද්‍යාත්මක වෙනස් වීම් නිසා අධි ක්‍රියාකාරිත්වය

(49) ව්‍යාපාරයේ අනාගත අපේක්ෂාවන් පිළිබඳ විස්තර සහිත ව්‍යාපාරය පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධයක් ලබාදෙන කරුණු ඇතුලත් කර සැකසූ ලිඛිත ලියවිල්ල වනුයේ,

(1) අලෙවිකරණ සැලැස්ම (2) ව්‍යාපාර විස්තරය

(3) වර්ධනය හා සංවර්ධන සැලැස්ම (4) ව්‍යාපාර සැලැස්ම

(5) විධායක සැලැස්ම

(50) කයිසෙන් සංකල්පයට අනුව ඵලදායිතාව ඉහල නැංවීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ගයකි

(1) මෙහෙය වීම (2) සැලසුම් කිරීම

(3) සංවිධානය (4) කාර්යයන් සරල කිරීම

(5) පිරිවැය අඩු කිරීම

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 13 ශ්‍රේණිය - 2023
Third Term Test - Grade 13 - 2023

විභාග අංකය: ....

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

කාලය පැය 03 යි

අමතර කියවීම් කාලය වි. 10

සැලකිය යුතුයි :-

- **පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 06 කට පිළිතුරු සපයන්න.**

---

01. (I) අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණයේදී සැලකිය යුතු සාධක දෙකක් දක්වන්න.
   (ii) නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ නිරාහාරව සිටින අවස්ථාවක ගත් රුධිර සාම්පලයක තිබිය යුතු ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය කොපමණද?
   (iii) රෙදි පිරියම් කිරීම යන්න හඳුන්වන්න
   (iv) පෝලික් අම්ලය අඩංගු පළතුරු වර්ග දෙකක් නම් කර එහි කෘත්‍යයන් දෙකක් ලියන්න.
   (v) නොවියන ලද රෙදි සකස් කරනු ලබන ප්‍රධාන ක්‍රම මොනවාද?
   (vi) ඵලදායී සන්නිවේදනයේ ප්‍රබලතා හතරක් දක්වන්න.
   (vii) හරිතාගාර වායුව අවම කිරීම සඳහා අනුගමනය කල හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
   (viii) ප්‍රථමාධාර යන්න නිර්වචනය කරන්න.
   (ix) සම්මුඛ පරීක්ෂණයක දී අසනු ලබන ප්‍රශ්න ආකාර 2 ලියන්න.
   (x) පෞරුෂය කෙරෙහි බලපාන ජීව විද්‍යාත්මක සාධක දෙකක් දක්වන්න (ල. 2 × 10)

02. (i) වක්‍ර රේඛා මගින් ඇති කරන හැඟීම් කවරේද ? (ල. 03)
   (ii) අවම ශක්ති පාරිභෝජනය හඳුන්වා ඊට දායක විය හැකි අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ල. 04)
   (iii) මුළුතැන්ගෙයින් පිටවන අපජලය පූතීක ටැංකියකට (Septic Tank) බැහැර කිරීම නුසුදුසුය. හේතු දක්වන්න. (ල. 04)
   (iv) විදුලිය සඳහා ගෙවීමට සිදුවන අමතර මුදල ඉතිරි කර ගත හැකි ක්‍රම සාකච්ඡා කරන්න. (ල. 05)

03. (I) ප්‍රෝටීන් වල ගුණ හානිය හඳුන්වන්න. ඒ සඳහා බලපාන කරුණු මොනවාද? (ල. 04)
   (ii)(අ) බොජුන් පතක් සකස් කිරීමේ දී ඉවහල් කරගත යුතු මූලාශ්‍ර නම් කරන්න. (ල. 02)
   (ආ) බොජුන් පතක් සැකසීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න. (ල. 03)
   (iii) හෘද රෝගියකු සඳහා දෛනික ආහාර වේල් ඇතුලත් බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න. (ල. 04)
   (iv) පෝෂණ ඌනතා නිසා ඇතිවන බලපෑම් මොනවාද? (ල. 03)

04. (i) පැසවීම නිර්වචනය කරන්න. එහිදී ආහාරයේ සිදුවන වෙනස්කම් මොනවාද? (ල. 04)

(ii) ලැක්ටික් අම්ල බැක්ටීරියා මගින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි. පැහැදිලි කරන්න.

(පැහැදිලි කිරීමට ල. 03 , උදා, ල. 01) (ල. 04)

(iii)(අ) මුඩුවීමේ ක්‍රියාවලිය වේගවත් කරන සාධක නම් කරන්න. (ල. 02)

(ආ) පරිරක්ෂණයේදී ප්‍රතිඔක්සිකාරක වල අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරන්න. (ල. 02)

(iv) ව්‍යාපාරයක් පවත්වාගෙන යාමේ දී පිළිපැදිය යුතු සමාජ වගකීම් හා ආචාර ධර්ම දෙක බැගින් ලියන්න. (ල. 04)

05. (i) රෙදි පිළි නිෂ්පාදනයේදී යොදා ගන්නා පෙර පිරියම් කිරීමේ ක්‍රම මොනවාද? (ල. 04)

(ii) නිමි ඇඳුම් කර්මාන්තයක සිදුකරන මෝස්තර නිර්මාණය හඳුන්වා ඒ සඳහා තොරතුරු ලබා ගත හැකි මූලාශ්‍ර හතරක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iii) විශේෂ අවස්ථාවලදී පුද්ගල ආරක්ෂාව සඳහා භාවිතා කරන නිමාවන් නම් කර ඉන් එකක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 04)

(iv) විෂ්කම්භය 16 cm වූ වෘත්තාකාර මේස දරණුවක් නිර්මාණය කරන අනුපිළිවෙල දක්වන්න. (ල. 04)

06. (I) සංසන්ධිකථිකාව යන්න පැහැදිලි කරන්න. (ල. 03)

(ii) තමන්ගේ ජීවිතය කෙරෙහි ප්‍රතිමෝදනයෙහි වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න. (ල. 04)

(iii) සංචරණය නිසා පරිසරයට සිදුවන බලපෑම ධනාත්මක හා ඍනාත්මක කරුණු ඔස්සේ පැහැදිලි කරන්න. (ල. 04)

(iv) හරිත පාරිභෝගිකයකු වීම සඳහා අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියා පිළිවෙත් ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න. (ල. 05)

07. (i) දැඩි පාලනය හා නීති රීති පැනවීම නිසා යොවුන් වියේ දරුවන් තුල දැකිය හැකි ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න. (ල. 03)

(ii) වර්තමානයේ යොවුන් වියේ දරුවන් මුහුණ දී ඇති අධ්‍යාපනික අභියෝග/ගැටළු ඉදිරිපත් කරන්න. (ල. 04)

(iii) පවුල හා පවුලේ අනිකුත් සාමාජිකයන් දරුවන්ගේ පෞරුෂ වර්ධනය සඳහා දායකත්වය දැක්විය යුත්තේ කෙසේද? (ල. 04)

(iv)(අ) මානසික නිරෝගිතාවය යනු කුමක්ද? (ල. 02)

(ආ) මානසික නිරෝගිතාව හා අධ්‍යාපනය අතර ඇති සමීප සම්බන්ධතාව පැහැදිලි කරන්නන්න.(ල. 03)

08. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතරින් 4ක් පිලිබඳ කෙටි සටහන් ලියන්න.

(I) පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදායේ ගොඩනැගිලි නිර්මාණය

(ii) සංචරණයේ ප්‍රධාන ධාරා (Streams)

(iii) ගෝලීය උණුසුම ඉහල යාම

(iv) දුෂ්පෝෂණය ඇති වීමට බලපාන හේතු

(v) ගෘහ පිළී නිර්මාණයේදී පිරිසැලසුම් සකස් කිරීම ලකුණු 4 x 4

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2023

13 ශ්‍රේණිය — **පිළිතුරු පත්‍රය**

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

I කොටස

1 -(5)	2 -(2)	3 -(3)	4 -(5)	5 -(2)	6 -(5)	7 -(3)	8 -(4)	9 -(4)	10 -(1)
11 -(3)	12 -(2)	13 -(5)	14 -(1)	15 -(2)	16 -(2)	17 -(1)	18 -(3)	19 -(3)	20 -(5)
21 -(2)	22 -(4)	23 -(4)	24 -(1)	25 -(2)	26 -(1)	27 -(3)	28 -(4)	29 -(2)	30 -(2)
31 -(1)	32 -(1)	33 -(2)	34 -(3)	35 -(3)	36 -(2)	37 -(1)	38 -(3)	39 -(5)	40 -(4)
41 -(1)	42 -(2)	43 -(3)	44 -(5)	45 -(5)	46 -(5)	47 -(1)	48 -(2)	49 -(4)	50 -(5)

II කොටස

01. (i)
- × පාරිසරික සාධක පාලනය කල හැකි මට්ටමට අවකාශයක් වෙන් කර ගැනීම
- × යම් කිසි නිශ්චිත ක්‍රියාවලි සඳහා සුදුසු පරිදි අවකාශ සකස්කර ගැනීම
- × අනෙකුත් අවකාශයන් සමඟ ප්‍රශස්ත සහ සම්බන්ධතාවක් නිර්මාණය කර ගැනීම
- × ශක්ති හානිය අවම කිරීම
- × භාවිත කරන්නන්ට ප්‍රසන්න හා සුව පහසුවන පරිදි ප්‍රශස්ත පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම

(ii) මිලි ලීටර් 100 කට 70-110 mg

(iii) රෙදි විවීමේ ක්‍රියාවලියෙන් පසු ලැබෙන රෙදි අමු රෙදි ලෙස හැඳින්වේ. මේවා දුඹුරු, කහ පැහැයෙන් යුක්තය. වර්ණ ගැන්වීමට පෙර අමු රෙදිද සුදුසු ලෙස සකසා ගැනීම පිරියම් කිරීම ලෙස හැඳින්වේ.

(iv) කෙසෙල්, අන්නාසි, ඇඹරැල්ල, දෙහි, දොඩම්
- × රතු රුධිරාණු නිපදවීම, කලලයේ වර්ධනය, ස්නායු සෛල වල ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි දියුණු කිරීම

(v)
- × මැහුම් මගින් සම්බන්ධ කල රෙදි
- × ඉදිකටු මගින් සම්බන්ධ කල රෙදි

(vi)
- × තීරණ ගැනීමේ පහසුව
- × අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය
- × ඵලදායීතාව වර්ධනය
- × සම්බන්ධීකරණය පහසු වීම
- × ගැටළු හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව

(vii)
- × කසල අවම කිරීම
- × කසල ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
- × පරිසර හිතකාමී ජීවන රටාවකට හුරු වීම (ක්ලෝරෝෆ්ලෝරෝ කාබන් සහිත ශීතකරණ භාවිතයෙන් වැලකීම)
- × රුක්රෝපන වැඩසටහන්
- × කාබනික ද්‍රව්‍ය පිලිස්සීමෙන් වැලකීම
- × අහිතකර අපද්‍රව්‍ය පිටකරන රථ වාහන භාවිතය අ ව ම කිරීම

(viii) පිලිගත් වෛද්‍ය ක්‍රමයක් මත ලැබූ දැනුම උපයෝගී කර ගනිමින් හදිසි අනතුරකදී හෝ සුලු ආබාධයකදී වෛද්‍ය ආධාර ලැබෙන තුරු රෝගියාට ලබාදෙන ප්‍රථම ආධාරය නොහොත් රැකවරණය ප්‍රථමාධාර ලෙස හැඳින්වේ.

(ix)
- × විවෘත ප්‍රශ්ණ
- × අවෘත ප්‍රශ්ණ
- × රැකියාව පිලිබඳ දැනුම පරීක්ෂා කිරීමේ ප්‍රශ්ණ
- × වැඩ කිරීමට ඇති කැමැත්ත පරීක්ෂා කිරීමේ ප්‍රශ්ණ

(x)
- × ජීව විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියේ වෙනස්කම්
- × පිටියුටරි ග්‍රන්ථියේ ක්‍රියාකාරිත්වය
- × අන්තරාසර්ග පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය
- × තෛරොක්සින් හෝමෝන ශ්‍රාවය අඩුවැඩි වීම

(ල. 2×10=20)

02. (i)
- සුන්දරබව
- ප්‍රීතිමත් බව
- සිත්කළු බව
- සන්සුන් බව
- නම්‍යශීලී බව
- කෝමල බව

(ල. 03)

(ii) පරිසර හිතකාමී ලෙස ශක්තිය පරිභෝජනය කිරීම හා පරිසරයේ පැවැත්මට අහිතකර දේ අවම වශයෙන් පරිසරයට මුදා හැරීම

උදා :-
- × සාමාන්‍ය විදුලි පහන්වල ශක්ති හානිය වැඩි අතර LED විදුලි පහන්වල ශක්ති හානිය අඩුය
- × ස්වභාවික වාතාශ්‍රය හා ආලෝකය උපරිම ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගැනීමෙන් ශක්ති පරිභෝජනය අවම කරගත හැකිය.
- × හරිත සංකල්පය යටතේ ශක්තිය අවම වශයෙන් වැයවන නව තාක්ෂණ ප්‍රවනතා භාවිතා කල හැකිය.

(ල. 04)

(iii) මුළුතැන්ගෙයි සේදීමට ගත් ජලයේ ආහාර කොටස්, තෙල් සහ මේදය බහුල හෙයින් කෙලින්ම පූතිත ටැංකියට යැවීමෙන් තෙල් මන්ඩි ජලය මත පාවීම නිසා බැක්ටීරියා ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා පැමිණේ. ඒ නිසා පළමුව තෙල් හබකක් හරහා යැවීමෙන් එහි අඩංගු තෙල් හා මේද ඉවත් කර ගත හැකිය. ඉන් පසු එම අප ජලය පූතීත ටැංකියක් වෙත යැවිය හැක. (ල.04)

(iv)
- සූත්‍රිකා බල්බ වෙනුවට CFL බල්බ හෝ LED බල්බ යොදා ගැනීම
- දිවා කාලයේදී ස්වභාවික ආලෝකය ලබා ගැනීම
- දිනපතා රෙදි මැදීම වෙනුවට සතියකට වරක් රෙදි මැදීම
- ශීතකරනයේ දොර නිතර නිතර විවෘත නොකිරීම
- වායුසමීකරණ යන්ත්‍ර වෙනුවට විදුලි පංකා භාවිතා කිරීම
- රූපවාහිණී වැනි උපකරන දුරස්ථපාලක වලින් ක්‍රියා විරහිත කොට Standby අවස්ථාවේ නොතබා ස්විචයෙන් ක්‍රියා විරහිත කිරීම
- වැඩි වොට් අගයක් ඇති තාපය ලබාදෙන උපකරණ අවම කිරීම (ල. 05)

03. 1) ප්‍රෝටීන් වල ඇති විශේෂිත ත්‍රිමාණ ව්‍යුහය වෙනස් වීම, ප්‍රෝටීනයක ගුණ හානි වීම ලෙස හැඳින්වේ. ප්‍රෝටීනයක ගුණ හානි වූ විට එහි ක්‍රියාකාරිත්වය නැතිවේ. ඒ සඳහා බලපාන කරුණු:-
- අධික උෂ්ණත්වය • අහිතකර කිරණ • සාන්ද්‍ර අම්ල
- සාන්ද්‍ර භෂ්ම • ලවන වර්ග • බැරලෝහ (ල. 04)

2) අ)
- පෝෂණ වගුව • දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන
- ආහාර පිරමීඩය • ආහාර පිඟාන (ල. 02)

ආ)
- පවුලේ ආර්ථික තත්වයට ගැලපීම
- අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ තොරතුරු
- ආහාර එකිනෙකට ගැලපීම/නැවුම් බව/පෙනුම
- විවිධත්වයකින් යුක්ත වීම (වර්ණ/රසය/රුචිය)
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී විවිධ ක්‍රම සලකා බැලීම
- ආහාර අපතේ නොයන පරිදි හා පෝෂණය සුරැකෙන පරිදි සකසා ගැනීම
- පුද්ගලයින්ගේ අවශ්‍යතා (ජීවන චක්‍රයේ අවධි, වයස් මට්ටම්, රෝගී තත්ත්ව) (ල. 03)

3)
- කොලෙස්ටරෝල් බහුල ආහාර වන කකුළුවන්, ඉස්සන් සීමා වීම.
- මේද රහිත කිරි භාවිතය/දිය කිරෙන් පිසූ.
- ශාක ආහාර භාවිතය (එළවළු පළතුරු, තන්තු බහුල ආහාර)
- සම ඉවත් කල කුකුල් මස්

වැනි ආහාර කෙරෙහි අවධානයට ගෙන බොජුන් පත සැළසුම් කර තිබිය යුතුයි. සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු 4 ක් ලබා දෙන්න

4)
- ශරීර වර්ධනයේ දුර්වලතා ඇති වීම.
- බුද්ධි වර්ධනයේ දුර්වලතා ඇති වීම.
- සම ඉවත් කල කුකුල් මස්
- ඉගෙනීමේ දුර්වලතා ඇතිවීම.
- කාර්යක්ෂමතාව හා ඵලදායිතාව අඩුවීම
- දුර්වල මාතෘ පෝෂණය හේතුවෙන් පෝෂණ ඌණතා සහිත භ්‍රෑණයන් ඇති විය හැක. (ල.03)

04. I) හිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියා යොදා ගැනීම මගින් ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ ක්‍රියාවලිය පැසවීමයි පැසවීමේ දී සිදුවන වෙනස්කම්
- ආහාරයේ භෞතික, රසායනික, වෙනස්කම් ඇති වීම.
- පෝෂණ ගුණය හා රසය වෙනස්වීම් (ල. 04)

(ii) ලැක්ටික් අම්ල නිපදවන බැක්ටීරියා ආහාරයේ ඇති කාබෝහයිඩ්‍රේට් ලැක්ටික් අම්ලය බවට පත් කරයි. මෙහිදී ආහාරයේ pH අගය අඩුවන නිසා ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනයට නුසුදුසු පරිසර තත්ත්ව ඇති වේ. ඇතැම් ලැක්ටික් අම්ල නිපදවන බැක්ටීරියා ලැක්ටික් අම්ලයට අතිරේකව Co_2, එස්ටර වෙනත් අම්ල හා මධ්‍යසාරද සුළු වශයෙන් නිපද වේ

උදා :- ස්ටෙප්ටෝ කොකස් තර්මෝපිලස් - කිරි ආශිත ආහාර

ස්ටෙප්ටෝ කොකස් ලැක්ටිස් - කිරි ආශිත ආහාර (ල.04)

(iii)අ) • උෂ්ණත්වය • ආලෝකය • උත්තේජක • කාලය • ජලය (ල. 02)

ආ) ප්‍රතිඔක්සිකාරක භාවිතය නිසා
- ආහාර ඔක්සිකරණය මගින් ඇතිවන අම්හිරි රසය වැළැක්වීම්
- ආහාර ඔක්සිකරණය මගින් ඇතිවන පෝෂණ අගය පහත හෙළීම වැලැක්වීම
- ආහාර දුඹුරු පැහැ වීම වැළැක්වීම
- ආහාරයේ ඇති මේද ඔක්සිකරණය (මුඩුවීම) වැළැක්වීම (ල. 02)

(iv) සමාජ වගකීම්:-
- පරිසර සංරක්ෂණය
- සත්ව හා ශාක ආරක්ෂණය හා රැක ගැනීම
- පොදු සම්පත් ආරක්ෂා කිරීම හා වැඩි දියුණු කිරීම
- මහජන සේවා සැපයීම
- දරුවන්, ආබාධිත අය, වැඩිහිටියන්, රෝගීන් හා අසරණ අය, පූජ්‍ය පක්ෂය සඳහා උපකාර කිරීම

ආචාර ධර්ම

අභ්‍යන්තර ආචාර ධර්ම

- ව්‍යාපාරය තුල කටයුතු කල යුතු ආකාරය
- නිෂ්පාදන කටයුතු පිළිවෙල
- ගනුදෙනු කලයුතු ආකාරය
- සේවක අයිතිවාසිකම්
- වැටුප්, ඉල්ලීම්
- පාරිභෝගික අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම

බාහිර ආචාර ධර්ම

- සාධාරණ මිල ප්‍රතිපත්ති
- සාධාරණ නිෂ්පාදන
- ගුණාත්මක පාලන
- අලවිකරණය
- ව්‍යාපාරික නීති අනුගමනය කිරීම (ල. 04)

05. (i) කෙඳි පිලිස්සීම කැඳ හරණය මල හරනය විරංජනය (ල. 04)

(ii) මෝස්තර නිර්මාණය වශයෙන් හඳුන්වන්නේ විවිධ හැඩතල හා වර්ණ සහිත රෙදි දෑ වෙනත් ව්‍යුහයන්ද යොදා ගෙන අවශ්‍යතාව අනුව සුව පහසු අලංකාර ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමය.මෙය සිදුවන්නේ නිමි ඇඳුම් කර්මාන්තශාලාව තුල නොවන අතර ඒ සඳහා වෙන්වූ වෙනත් ආයතනවල දීය.

තොරතුරු ලබාගත හැකි මූලාශ්‍ර

- වෙළඳපොල නිරීක්ෂණය
- ජාත්‍යන්තර වශයෙන් පවත්වන මෝස්තර නිර්මාණකරුවන්ගේ ප්‍රදර්ශන
- මෝස්තර සඟරා
- මෝස්තර සහ වර්ණ පිළිබඳ විවිධ දැනුවත් කිරීම්
- ඇඟලුම් නිෂ්පාදකයන්ගේ තරඟකාරී නිර්මාණ
- සිල්ලර වෙළඳ පොලෙන් මිලදී ගනු ලබන පාරිභෝගික අදහස් (ල. 04)

(iii)
- වෙඩි නොවදින නිමාව
- රසායනික ද්‍රව්‍ය වලට ඔරොත්තු දෙන නිමාව
- න්‍යෂ්ටික විකිරණ වලට ඔරොත්තු දෙන නිමාව

වෙඩි නොවදින නිමාව

කෘතිම කෙඳි භාවිතා කර මෙය නිපදවනු ලැබේ. මෙම රෙද්දේ නූල් ඉතා ලඟින් සිටින සේ වියමන යොදා ඇත. එකිනෙක මත තට්ටු කිහිපයක් සිටින සේ රෙදි තබා වෙඩි නොවදින ඇඳුම් නිපදවා ඇත. මෙයට රසායනික ද්‍රව්‍යයක් ආලේප කිරීමෙන් ශක්තිය තව දුරටත් වැඩි කර ගත හැක.

රසායනික ද්‍රව්‍ය වලට ඔරොත්තු දෙන නිමාව

මෙමගින් ද්‍රව තත්වයේ හෝ වායු තත්වයේ ඇති රසායනික ද්‍රව්‍ය රෙද්ද තුලින් ගමන් කිරීම වලක්වයි. මෙම නිමාව යෙදූ ඇඳුම් මතට රසායනික ද්‍රව්‍යයක් වැටුනද එය රෙද්ද හරහා ශරීරයට ගමන් නොකරයි.

න්‍යෂ්ටික විකිරණ වලට ඔරොත්තු දෙන නිමාව

ශරීරයට හානි කරන න්‍යෂ්ටික විකිරණ රෙද්ද තුලින් ගමන් කිරීම වැලැක්වීමට සියුම් ක්‍රියාශීලී කාබන් තරලයක් (නැනෝ කාබන් ආවරණයක්) යෙදීමෙන් මෙම නිමාව කර ඇත. යුධ පෙරමුණේ භටයින්ගේ ඇඳුම් සඳහා මෙම නිමාව ලබා දේ.

(iv)
- කඩදාසියක විශ්කම්භය 16cm ක් වූ වෘත්තාකර පතොරොමක් කපා ගන්න
- එම පතොරොම තබා සපයා ගත් රෙදි වලින් වෘත්ත 2ක් කපා ගන්න
- එක් වෘත්තාකාර රෙදි කඩක් මත සුදුසු මෝස්තරය සටහන් කර විසිතුරු මැහුම් යොදා අලංකාර කර ගන්න
- පැඩිං වල 18cm ක් වන වෘත්තාකාර කොටසක් කපා රෙදි කැබලි මැදිවන සේ තබා අල්පෙනිති ගසන්න.
- එය වටේ නූල් අදින්න. ඉන් පසු කැමති ආකාරයකට සිහින් නූල් දුවවමින් ක්විල්ට් කරන්න. (මධ්‍ය ලක්ෂයේ සිට පිටතට ක්විල්ට් කිරීම කරන්න. රැලි වැටීම වැලැක්වීමට)
- ක්විල්ට් කර අවසානයේ වැඩිපුර ඉතිරිව ඇති පැඩිං කොටස් කපා ඉවත් කරන්න.
- ගැලපෙන රෙද්දකින් විකර්ණාකාර පටියක් ගෙන දරණුව වටේ තබා බොරුනූල් ඇද ස්ථිර මැහුමක් යොදන්න.
- එහි වටේට මැහුම් පාර නොකැපෙන සේ කැපුන් අද්දරවල් (NOTCH) යොදන්න.
- මසා ගත් විකර්ණාකාර පටියෙන් කොටසක් හොඳ පිටට පෙනෙනසේ තබා නොපිට පැත්ත නවා බොරු නූල් ඇද අද්දර ඇතුලට නවා නූල් ඇද වාටි මැස්මෙන් අද්දර නිම කරන්න. (ල. 04)

06. (i) අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනැගීමේදී අපගේ අදහස් හැම විටම අන් අය සමඟ එකඟ නොවේ. එවැනි විටකදී දෙපාර්ශවයටම තමන්ගේ සංවාද යම් කිසි ප්‍රමාණයකට ලිහිල් කිරීම සඳහා යම් කිසි කැපවීමක් කල යුතු වේ. එවිට අවසානයේ දී අප බලාපොරොත්තු වන ප්‍රතිඵලය පුද්ගල සබඳතා වලට හානි නොවන පරිදි ලගාකර ගත හැකිය.

උදා :- ආයතන ප්‍රධානියා හා සේවකයින් අතර ඇතිවන සාකච්ඡා
පවුලක මව පියා අතර ඇතිවන සාකච්ඡා (ල. 03)

(ii)
- සමාජ සංගතිය සහ බලාත්මක වීම ඇති කිරීම
- ස්වයං අභිප්‍රේරණ හැසිරීම කෙරෙහි යොමු වීම
- ඵලදායී ප්‍රතිමෝදනය තුලින් අධ්‍යාපනික දැනවත් වීම්
- විනෝදය හා පෙළඹවීම
- විවේකය සඳහා සුවිශේෂී ක්‍රියාකරකම් වල යෙදෙන කණ්ඩායම සමඟ ඇසුරු කිරීමට ලැබීම
- ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වර්ධනය
- විවිධ විවේකී ජීවන රටාවන් සඳහා යොමු කිරීම
- වෘත්තීමය ප්‍රතිමෝදකයින් වීමේ අවස්ථා උදාකර ගැනීම
- මනස ශරීරය සහ ආත්මය සප්‍රානික වීම

යන කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳ විස්තර කිරීමට (ල. 04)

(iii) සංචරනය නිසා ධනාත්මක හා සෘණාත්මක බලපෑම් සිදුවේ

ධනාත්මක බලපෑම්
- පරිසරය සුරක්ෂිත කිරීම සහ සංරක්ෂණය කිරීමට පෙළඹීම
- පරිසරය වැඩිදියුණු වීම
- පරිසරය පිළිබඳ දැනුම වර්ධනය වීම

සෘණාත්මක බලපෑම්
- ඔරොත්තු දෙන ධාරිතාව පිළිබඳ ගැටළු (ධාරිතාව ඉක්මවා යාම)
- පරිසරය දූෂණය වීම (ජලය, වායු)
- ශබ්ද දූෂණය, දර්ශන දූෂනය
- පරිසරය පද්ධති විනාශය
- සංචාරක ඉදිකිරීම් නිසා භූ විද්‍යාත්මකව සිදුවන අහිතකර බලපෑම (පාංශු ඛාදනය, නාය යාම)
- පුරා විද්‍යාත්මක හා පෞරාණික ස්ථාන අධිභාවිතය හා අවභාවිතය (ල. 04)

(iv)
- කාබනික ආහාර පරිභෝජනය
- සුනිත්‍ය සහ පුනර්ජනනීය ශක්ති සම්පත් භාවිතය
- පරිසරයට අවම බලපෑමක් ඇති නිෂ්පාදන මිලට ගැනීම
- හැකිතාක් දුරට කාබනික ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- ශක්තිය ඉතිරි කරන ක්‍රියාවලි භාවිතා කිරීම
- තමන්ගේ ආහාර තමන්ම නිෂ්පාදනය කිරීම
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීම

(13 ගුරු මාර්ගෝපදේශය පිටු 101, 102) (ල. 05)

07. (i)
- සෘජුවම දෙමාපියන් හා ගැටීම
- ප්‍රතිවිරුද්ධව කටයුතු කිරීම
- නුරුස්නා ගති
- මානසික රෝගී තත්ත්ව
- දඩබ්බර වීම
- අපචාරි තත්ත්ව
- සමහර විට නිවස අතහැර යාම (ල. 03)

(ii)
- විභාග කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන ක්‍රමය
- දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන් විභාග ජය ගැනිම අභිප්‍රාය බව සිතීම
- අසමත්වීම යනු මුලු ජීවිතයම පරාජය වීම යන මිත්‍යාව සමාජයේ කා වැදී තිබීම
- අවධානය රඳවා ගැනීමේ ගැටලු
- මතක තබා ගැනීමේ ගැටලු
- විෂයන් තෝරා ගැනීමේ අපහසුව
- තරඟකාරිත්වයට මුහුණ දීමට සිදු වීම

(ii)
- විෂය මාලා විෂය අන්තර්ගතය ප්‍රමාණය ඉකක්මවා යාම
- වෛකල්පිත විෂයන් තෝරා ගැනිමේ ගැටලු
- පාසැල, ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ට ප්‍රියජනක ස්ථානයක් නොවීම
- තම හැකියාවන් අනුව නොව පාසලේ ඇති විෂයන් අනුව විෂය තෝරා ගැනීමට සිදු වීම
- විභාග භීතිය
- විෂය මාලාව ප්‍රායෝගික නොවීම
- සහතික මත පදනම් වූ විභාග ක්‍රමය අනාගත රැකියා අපේක්ෂා බිඳ දැමීම

(කරුණු 4කට ලකුණු 04)

(iii) පවුල තුල තම මව, පියා හා පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් සමඟ සහයෝගීව/සමූපකාරීව එදිනෙදා කටයුතු වල නිරත වෙමින් දැනුම, ආකල්ප, කුසලතාවලින් පෝෂණය වීම තුලින් අත්දැකීම් රාශියක් ලැබෙන බව කිව හැක.
- උදේ පාන්දර අවදිවීම
- මවගේ පියාගේ දෛනික කටයුතු වලට උදව් වීම
- තමාගේ කාර්යයන් තමා විසින්ම සිදු කර ගැනීම
- ආගමික වැඩසටහන් වලට සම්බන්ධ වීම
- දෛනික වැඩ කාලසටහනකට අනුව වෙන් කර ගැනීම
- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ සහය ඇතිව ආහාර පිළියෙල කිරීම
- අන් අයගේ අදහස්/හැඟීම් වලට ගරු කිරීමට පුරුදු වීම

- සාමූහික ක්‍රියාකාරකම් හා අදහස් බෙදා හදා ගැනීම
- පවුලේ නීති රීති/වගකීම් සඳහා හුරු වීම
- ගැටලු සාකච්ඡා කිරීම වැනි කරුණු ඇතුලත්ව පිළිතුර ගොනුකර තිබීම (ල. 04)

(iv)(අ) ළමයෙකුගේ සමාජ, චිත්ත වේග ප්‍රජනන හා චර්යා නිරෝගී නම් එම ළමයා මානසික වශයෙන් නිරෝගී දරුවෙකි. එවිට ඔහුට චිත්ත වේග, හමුවේ ඊට යෝග්‍ය ලෙස ප්‍රතිචාර දක්වයි. දෛනික කටයුතු හොඳින් සිදු කරයි. වයසට ගැලපෙන ආකාරයට ප්‍රතිචාර දක්වයි. (ල. 02)

(ආ) මානසිකව නිරෝගී දරුවෙකු,

- දිනපතා පාසැල් පැමිණේ. පාසැල් කටයුතු සතුටින් නිම කරයි.
- අන්අය සමඟ කලහකාරී ලෙස කටයුතු නොකරන අතර සතුටින් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වේ.
- පාසැල් අධ්‍යාපන පිළිබඳ ධනාත්මක ආකල්ප දරයි.
- වැඩ කටයුතු පිළිවෙලට අවසානය දක්වා සිදු කරයි.
- හිසරදය, උදරාබාධ වැනි මනෝ කායික ආබාධ වලින් පෙලෙන්නේ නැත.

මෙවැනි ගතිලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අතර අධ්‍යාපන කටයුතු නිසි පරිදි ඉටු කරයි

මනස රෝගී වූ දරුවෙකු පාසැල තුල,

- කලහකාරී ලෙස හැසිරීම.
- හේතු සහිතව හෝ රහිතව කෑ ගසයි.
- යහලුවන්, ගුරුවරුන්, පාසැල ප්‍රිය නොකරයිදරයි.
- අනාගතය පිළිබඳ ඍණාත්මක ආකල්ප දරීම වැනි ලක්ෂණ පෙන්වයි. අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් කර ගනී. (ල. 03)

08. (i)

- පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදායේ ගොඩනැගිලි නිර්මාණ නූතන සංකල්පයට අභියෝගයක් කරමින් 1960 දශකයෙන් පසු ගොඩනැගුණු සෞන්දර්යාත්මක එළඹුමක් ලෙස පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදාය හැඳින්වීම
- විවිධ වර්ණ සැරසිලි හා අලංකාර ඇතුලත් මෙම නිර්මාණ වඩාත් සංකීර්ණ ස්වරූපයක් ගැනීම

  උදා :- නෙලුම් පොකුණ රඟහල, නෙලුම් කුලුණ

  ඉහත කරුණු ඇතුලත් ලෙස විස්තර කර තිබීම් (ල. 04)

(ii) සංචරණයේ ප්‍රධාන ධාර (Streams)

ප්‍රධාන ධාර දෙකකි

- රාශිගත සංචරණය

  මෙය ප්‍රධාන ධාරාවේ සංචරණය ලෙස හඳුන්වයි. සංවිධානාත්මක ලෙස විශාල කණ්ඩායම් සුවිශේෂී ස්ථාන කරා රැගෙන යයි. ගතානුගතික සංචරණ ක්‍රමයකි. ජනප්‍රිය ස්ථාන කරා චාරිකා සංවිධානය වේ. සියලු පහසුකම් හා සේවා අන්තර්ගත චාරිකා වැඩසටහන් මෙන්ම සුඛෝපභෝගී මගී නෞකා මගින් සංවිධානය කරන චාරිකා

  උදා :- දඹදිව චාරිකා

- විකල්ප සංචරණය

  එක් එක් සංචාරකයා සඳහා හෝ ඉතා කුඩා කණ්ඩායම් සඳහා සැළසුම් කර මෙහෙයවනු ලැබේ. සංචාරකයා විසින්ම තම චාරිකාව සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු සැළසුම් කරයි. විවිධ ජනකොටස්, සංස්කෘතීන්, සුවිශේෂී පරිසර පද්ධති වැනි නාට්‍ය අත්දැකීම් ලබා ගනී. (ල. 04)

(iii) ගෝලීය උණුසුම ඉහල යාම

හරිතාගාර ආවරණය පෘථිවි පෘෂ්ඨය උණුසුම් කරන ස්වභාවික ක්‍රියාවලියකි. මෙය ආකාර 2ක් යටතේ සිදුවේ.

- ස්වභාවික හරිතාගාර ආවරණය නිසා ගෝලීය උණුසුම ඉහල යාම
- මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා වේගවත් කරන හරිතාගාර ආවරණය

වේගවත් වන හරිතාගාර ආවරණය නිසා ගෝලීය උණුසුම වැඩි වීමෙන් ඇතිවන අහිකර බලපෑම් ලෙස

- අයිස් කඳු දියවීම
- ඕසෝන් ස්ථරයට හරිතාගාර වායු හානි සිදු වීම නිසා අහිතකර පාර ජම්බුල කිරණ පෘථිවියට පැමිණීම යන කරුණු ඇතුළත් කරමින් විස්තර කිරීම. (ල. 04)

(iv) දුෂ්පෝෂණය ඇති වීමට බලපාන හේතු

- දිළිඳු කම
- පෝෂණය පිළිබඳ අඩු අධ්‍යාපනය
- සමබර ආහාර වේලක් නොගැනීම
- කාර්ය බහුල ජීවිත ගත කිරීම
- ක්‍රියාශීලිත්වය/ව්‍යායාම අඩු බව
- ආගම සංස්කෘතිය හා විවිධ පුරුදු
- ආහාර අවශෝෂණ දුර්වලතා
- උදෑසන ආහාරය පිළිබඳව සැලකිලිමත් නොවීම
- ආහාර වර්ග රට වටා සමානව බෙදී නොතිබීම
- ආහාර වල ගුණාත්මක බව ආරක්ෂාකර ගැනීම හා පසු අස්වනු තාක්ෂණය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය අඩු වීම
- සමාජ මට්ටම ආහාර මගින් පෙන්වීම උත්සාහ දැරීම
- ස්වභාවික ව්‍යසන

  කරුණු 4 ඔස්සේ විස්තර කිරීම (ල. 04)

(v) ගෘහ පිළි නිර්මාණයේදී පිරිසැළසුම් සකස් කිරීම

පිරිසැළසුමක් යනු නිර්මාණය පිළිබඳ සියළු තොරතුරු ඇතුලත් දළ සැලැස්මයි. ඕනෑම ගෘහ පිළි වර්ගයක් සඳහා සකස් කරන පිරිසැලසුමක පහත අංග සමන්විත විය යුතුය.

- නිර්මාණය කරන ගෘහ පිළි වර්ගය
- ඒ සඳහා යොදා ගන්නා රෙදි වර්ගය එහි වයනය සහ වියමනෙහි ස්වභාවය
- දිග පළල හා හැඩය
- වර්ණ ගැලපීම / යොදා ගන්නා මෝස්තරය
- එහි පතොරම
- යොදා ගන්නා මූලික මැහුම් ක්‍රම
- ඒ සඳහා අවශ්‍ය නූල්/නූල් වර්ගය
- නිමාව

ගෘහ පිලි නිර්මාණයේදී පිරි සැළසුමක් ගොඩනැගීම තුලින් එම නිර්මාණයේ සමස්ථ ස්වභාවය පිළිබඳවකිසියම් අවබෝදයක් ලබා ගත හැක. (ල. 04)

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
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