

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව / தென் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
DEPARTMENT OF EDUCATION-SOUTHERN PROVINCE

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2021 (2022 මාර්තු)

11 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II

85 S I, II

කාලය පැය තුනයි

අමතර කියවීම් කාලය මි. 10 යි

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදා ගන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

සැලකිය යුතුයි.

- * සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- * මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40 ක් හිමි වේ.
- * 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- * ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරාගත් අංකයට ගැළපෙන කවය තුළ (x) ලකුණු යොදන්න.
- * එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවාද පිළිපදින්න

1. පහත සඳහන් ආහාර ද්‍රව්‍ය, ආහාර පිරමීඩයේ ඉහළ සිට පහළට පෙළ ගැස්වූ විට නිවැරදි ආහාර ඇතුළත් අක්ෂර කාණ්ඩය වන්නේ,
(A) බිත්තර (B) තෙල් බහුල ඇට වර්ග හා බීජ (C) පලතුරු (D) පාන්
(1) ABCD (2) DCBA (3) BACD (4) DCAB
2. "ආටිවෝක් අල" වල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගය වන්නේ,
(1) පිෂ්ඨය (2) ගම් වර්ග (3) පෙක්ටීන් (4) ඉනියුලීන්
3. සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීනයක් හා අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීනයක් වන්නේ පිළිවෙළින්,
(1) මයොසින්, ග්ලූටන් (2) ග්ලූටන්, ලෙගියුමින්
(3) කේසීන්, ඇල්බියුමින් (4) ලෙගියුමින් කේසීන්
4. මේදය ග්‍රෑම් එකකින් ලැබෙන ශක්තිය කිලෝ ජූල්වලින් කොපමණද?
(1) 35 කි. (2) 38 කි. (3) 17 කි. (4) 28 කි.
5. පෝෂණ වගුවට අනුව ශක්තිය බහුලවම ලැබෙන ආහාර වර්ගයකි.
(1) දෙල් (2) කොස් (3) අලුකෙසෙල් (4) බීටරූට්
6. ආහාර වේලකට දෛනිකව ඇතුළත් කළ යුතු ආහාර ප්‍රමාණ (ඒකක) දැක්වෙන සටහන හඳුන්වන්නේ කෙසේද?
(1) පෝෂණ වගුව (2) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන
(3) ආහාර පිරමීඩය (4) ආහාර පිඟාන
7. රත්වූ භාජනයකට මේද ස්වල්පයක් හෝ ආහාර එකතු කර උඳුනක් තුළ තබා එය හරවමින් පිස ගැනීම හඳුන්වන්නේ කෙසේද?
(1) බේක් කිරීම. (2) ටෝස්ට් කිරීම.
(3) ආහාරයේ අඩංගු මේදයෙන් පිසීම. (4) බ්‍රේස් කිරීම.

8. මුඛය තුළට ගත් ආහාර පහසුවෙන් ගිලීමට උපකාරී වන බේටයේ අඩංගු ස්නේහක ද්‍රව්‍ය වනුයේ,
 (1) ලයිසින් (2) ඉන්සියුලින් (3) මියුසින් (4) ටයලින්
9. ජලය, විටමින්, ඇතැම් ඖෂධ වර්ග අවශෝෂණයට උපකාරී වන ඉන්ද්‍රිය වනුයේ,
 (1) මහාන්ත්‍රය (2) ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය (3) ආමාශය (4) ග්‍රහණිය
10. ආහාර අරුචිය, ශ්වසන ආබාධ, මළ බද්ධය, මාංශ පේශි දුර්වල වීම යන රෝග ලක්ෂණ දැකිය හැක්කේ කිනම් විටමිනය උණ වීමෙන් ද?
 (1) විටමින් C (2) විටමින් A (3) විටමින් B₁ (4) විටමින් D
11. ස්වයං සේවා ක්‍රමයේ දී ආහාර බඳුන් මේසය මත තබා තිබිය දී ආහාර බෙදා ගැනීම සඳහා ගමන් කළ යුතු දිශාව කුමක්ද?
 (1) වම් සිට දකුණට. (2) දකුණේ සිට වමට.
 (3) කැමැති දිශාවකට. (4) ඉදිරියට
12. ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් නොවන්නේ,
 (1) ආහාර වේලේ විවිධත්වය. (2) මිල අධික වීම.
 (3) පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ රුචිකත්වය. (4) පවුලේ ආදායමට ගැළපීම.
13. විෂබීජ නාශකයක් මෙන්ම වර්ණකයක් ලෙස ද භාවිතයට ගනු ලබන කුළුබඩු වර්ගයකි.
 (1) ගොරකා (2) කහ (3) අබ (4) සුදුරු
14. ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී යොදා ගන්නා අකාබනික ද්‍රව්‍යයකි.
 (1) ගොරකා (2) දෙහි (3) ලුණු (4) විනාකිරි
15. ආහාර පරිභෝජනයේ දී ප්‍රෝටීන් හා ශක්තිය උගත වීම හෙවත් ප්‍රෝටීන් ශක්ති උග්‍රණතාවය නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයකි.
 (1) ක්වෝෂියෝකෝර් (2) මැරස්මස්
 (3) නිරක්තිය (4) රිකට්සියාව
16. ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සීමිත ඉඩකඩක් තුළ විශාල පිරිසකට ආහාර පිළිගැන්වීමට සුදුසු වන්නේ,
 (1) පෙරදිග ක්‍රමය (2) ස්වයං සේවා ක්‍රමය
 (3) ප්‍රංශ ක්‍රමය (4) ආහාර පිඟන්වලට බෙදා පිළිගැන්වීම.
17. අංක යෙදූ ආහාර ආකලන වර්ග අතර වර්ණක කාරකයක් වන්නේ,
 (1) E 210 (2) E 951 (3) E 621 (4) E 133
18. දරුවකුගේ සංවර්ධනයට බලපාන්නා වූ වැදගත් සාධක දෙකක් වනුයේ,
 (1) ඉගෙනීම හා චිත්තවේග. (2) ජානමය ලක්ෂණ හා ආරය.
 (3) වර්ණ දේහ හා ආරය. (4) ආරය සහ පරිසරය.
19. ස්ත්‍රියක් තුළ ආර්තවභරණය සිදු විය හැකි වයස් සීමාව වන්නේ,
 (1) අවුරුදු 45-55 (2) අවුරුදු 25 - 35
 (3) අවුරුදු 55 -65 (4) අවුරුදු 12 -16

20. නවජ දරුවා තුළ දක්නට නොලැබෙන ප්‍රතික ක්‍රියාවකි.
- (1) හැඩීම. (2) කිරි උරා බීම.
 - (3) නිගැස්සීම. (4) විවිධ ශබ්ද හඳුනා ගැනීම.
21. ළදරු අවධිය තුළ මාස 07 ක් 08 ක් අතර දරුවෙකු දක්වන චාලක හැකියාවක් වන්නේ,
- (1) උදව් නැතිව ඇවිදීම. (2) උදව් නැතිව තනිව වාඩි වේ.
 - (3) තනිව නැගිටීම. (4) තනිව සෙල්ලම් කරයි.
22. ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහනයටත් (JE) ජැපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් එන්නත ලබා දෙන වයස වන්නේ,
- (1) මාස 12 දීය. (2) මාස 08 දීය. (3) අවුරුදු 1½ දීය. (4) මාස 9 දීය
23. ප්‍රජනක පද්ධතිය හා සම්බන්ධ හෝමෝන ශ්‍රාවය වීමට බලපාන ග්‍රන්ථිය වන්නේ,
- (1) තයිරොයිඩ් (2) හනුක (3) පිටියුටරි (4) අධෝජ්වීහ
24. ගැබ්නී අවධියේ දී දෛනික කැලරි පරිභෝජනය වැඩි කරලීමට බලපාන සාධකයකි.
- (1) කලලයේ අවශ්‍යතාවය. (2) රුධිර පරිමාව වැඩි කිරීමට.
 - (3) ගබ්සා වීම වැළැක්වීම. (4) මූලස්ථ පරිවෘත්තීය වේගය වැඩි වීමට.
25. ඩිම්බ කෝෂ තුළින් නිකුත් කරන ලද පරිණත ඩිම්බයක් පැලෝපිය නාලය තුළ රැඳෙන දින 14 ක කාලසීමාව හඳුන්වන්නේ,
- (1) ඩිම්බ අවධිය. (2) කලල අවධිය.
 - (3) හුණ අවධිය. (4) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය.
26. යොවුන් වියේ පසුවන ගැහැනු දරුවෙකුගේ වර්ධනයේ උපරිම නැගීම පෙන්වන වයස වන්නේ,
- (1) අවුරුදු 12 යි. (2) අවුරුදු 14 යි. (3) අවුරුදු 16 යි. (4) අවුරුදු 18 යි.
27. සමාජය තුළ බහුලව පවතින සමාජ රෝග ගණයට ඇතුළත් නොවන්නේ,
- (1) උපදංශ හා ඒඩ්ස් (2) ඩෙංගු සහ සිප්පිස්
 - (3) පෝලියෝ හා ක්ලැම්ඩියා (4) ජර්මන් සරම්ප හා කොවිඩ් 19
28. උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වන උපකරණයක් හා මෙවලමක් වන්නේ පිළිවෙළින්,
- (1) මහන යන්ත්‍රය හා ස්ත්‍රික්කය (2) ස්ත්‍රික්කය හා සන කඩදාසි
 - (3) ස්ත්‍රික්කය හා දිදාලය (4) දැනි රෝදය හා මහන යන්ත්‍රය
29. උපාංග හා ගෘහ පිළි නිර්මාණය කිරීම සඳහා උපකාරී වන මැහුම් ක්‍රම අතරින් වමේ සිට දකුණට මසන විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම 2 ක් වන්නේ,
- (1) නැටි මැස්ම හා සැටින් මැස්ම. (2) දම්වැල් මැස්ම හා බ්ලැන්කට් මැස්ම.
 - (3) සැටින් මැස්ම හා බ්ලැන්කට් මැස්ම. (4) හුරුලුකටු මැස්ම හා දම්වැල් මැස්ම.
30. රෙදි දෙපොටේ හොඳ පිට දෙක අතරට දික් අතට දෙකට නැමූ විකර්ණාකාර පටියක් හෝ දික් පටියක් දෙකට නවා (හොඳ පිට පිටතට සිටින සේ) තබා, නැමූ අද්දර ඇතුළට සිටින සේ නොපිටින් මැසීම හඳුන්වන්නේ,
- (1) පයිපින් කිරීම. (2) බඳන යෙදීම. (3) ටේප් ඇල්ලීම. (4) පෝරු වාටිය.

31. පටපණුවාගෙන් ලබා ගන්නා කෙන්ද වනුයේ,
 (1) ලෝම (2) සේද (3) රැමි (4) ඇක්ලික්
32. විවිධ රෙදි වර්ග වෙන් කොට හඳුනා ගැනීම සඳහා සිසුවියක් විසින් සරල පරීක්ෂණයක් කරන ලදී. ඒ පරීක්ෂණයෙන් ඇය හඳුනාගත් ලක්ෂණයක් පහත දැක්වේ.
 "නූල ඇද්ද වහාම කැඩී ගිය අතර, කැඩුණු කෙළවරෙහි කෙඳි බුරුසුවක මෙන් දිස් විය."
 එම පරීක්ෂණයෙන් ඇය හඳුනා ගත් කෙන්ද කුමක්ද?
 (1) ලිනන් කෙන්ද (2) කපු කෙන්ද (3) සේද කෙන්ද (4) ලෝම කෙන්ද
33. ඔබ විසින් නිර්මාණය කරනු ලබන කුෂන් කවරය මැසීම සඳහා යොදා ගන්නා මූට්ටුවකි,
 (1) පැතලි මූට්ටුව. (2) අතිවිෂාදන මූට්ටුව.
 (3) විවෘත පැතලි මූට්ටුව. (4) වාම් මූට්ටුව.
34. එම කුෂන් කවරයේ විවරය මැසීම සඳහා නොගැලපෙන්නේ මින් කුමක්ද?
 (1) දෙපෙති ජන්තු ඇල්ලීම. (2) වෙල්කෝ ටේප් ඇල්ලීම.
 (3) ටේප් ඇල්ලීම. (4) සැන ගාංඩු යෙදීම.
35. මුල් ළමා වියේ ගැහැනු දරුවෙකුගේ ගවුමක් නිර්මාණය කිරීමේ දී; 60cm වූ පපු මිම්ම ගණනය කිරීමෙන් පසු ඉදිරිපස පලුවේ පතරොම ඇඳීම සඳහා අවශ්‍ය මිනුම වන්නේ,
 (1) 15.5cm (2) 15.25cm (3) 16cm (4) 16.5cm
36. න්‍යෂ්ටික පවුලක පුද්ගලාන්තර සම්බන්ධතාව පිළිබඳ අදහස් ඉදිරිපත් කළ විද්‍යාඥයා,
 (1) කැතලින් ගන් (2) හොක් (3) පැවොලුසි (4) ජී. පී. මර්ඩෝක්
37. නව යුවළක්, එකිනෙකා සහ දෙදෙනාගේ නව ඥාතීන්ට අනුව හැඩ ගැසෙමින් ජීවත් වෙමින් පළමු විවාහ සංවත්සරය සමරන විට ඇය දරු සුරතල් බැලීමට සූදානමින් සිටී. මෙම පවුල අයත් වන අවධිය කුමක්ද?
 (1) ප්‍රාථමික අවධිය. (2) ආරම්භක අවධිය. (3) වර්ධක අවධිය. (4) සංකෝචන අවධිය.
38. වර්ණ චක්‍රයේ ඇති වර්ණ අතරින් සිසිල් වර්ණයක් නොවන්නේ මින් කුමක්ද?
 (1) නිල් (2) නිල් දම් (3) රතු දම් (4) දම්
39. කිසියම් ඉඩ ප්‍රමාණයක් තුළ, ඊට සාපේක්ෂ ප්‍රමාණයෙන් යුත් ගෘහ භාණ්ඩ හා උපාංග තැන්පත් කිරීම හඳුන්වන්නේ කෙසේද?
 (1) සමානුපාතය (2) අවධාරණය (3) විධිමත් තුලනය (4) අවිධිමත් තුලනය
40. කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියට අදාළ පියවරක් නොවන්නේ මින් කුමක්ද?
 (1) සැලසුම් කිරීම. (2) සංවිධානය කිරීම. (3) ක්‍රියාත්මක කිරීම. (4) පසු විපරම.

11 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I,II

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

- * පළමු ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.
- * පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 ක් හිමිවන අතර, අනෙකුත් සෑම ප්‍රශ්නයකටම ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

1. පියල් සහ සීතා තරුණ අඹුසැමියියන් යුවලකි. වයස අවුරුදු තුනක දියණියක් හ වයස අවුරුදු හතක පුතෙක්ද සිටින ඇය පස් මස් ගැබ්ණියකි. පියල්ගේ මව ද ඔවුන් සමඟ වාසය කරයි. පියල්ගේ ගෙවත්ත ප්‍රසන්නව පවත්වාගෙන යෑමට මව ක්‍රියා කරයි. රජයේ රැකියාවක නියුතු පියල්ට දිවා ආහාරය සඳහා රැගෙන යන ආහාරය වෙනුවෙන් ඔහුගේ මව කලින් දින පරිරක්ෂිත ආහාරයක් සැකසීමට ක්‍රියා කරන්නීය.
 - (i). මෙම පවුල් ඒකකය කිනම් පවුල් ඒකකයට අයත් ද?
 - (ii). මෙම පවුලේ ගෙවත්ත අලංකරණය සඳහා ගත හැකි උපක්‍රම දෙකක් දක්වන්න.
 - (iii). සීතා කාර්ය බහුල ගෘහිණියක් ලෙස ක්‍රියා කරද්දී ඇයට ඇතිවිය හැකි සුළු ආබාධ දෙකක් ලියන්න.
 - (iv). මාතෘ සායනයකට පළමු වතාවට සහභාගි වන සීතාට එහිදී කරන ලද පරීක්ෂා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (v). ගැබ්ණී අවධිය තුළ සීතා වැඩිපුර ගත යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (vi). පියල්ගේ මව පියල්ට රැගෙන යෑම සඳහා නිවසේදී පිළියෙල කරදෙන පරිරක්ෂිත ආහාර දෙකක් ලියන්න.
 - (vii). එම ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී යොදා ගනු ලැබූ පරිරක්ෂක කාරක දෙකක් ලියන්න.
 - (viii). සවස තේ පානය සඳහා සුදුසු වාෂ්පයෙන් තම්බන ලද සුළු කෑම වර්ග දෙකක් ලියන්න.
 - (ix). වයස අවුරුදු 03 ක දියණියගේ ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමට සීතා ක්‍රියාකරයි. එහිදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (x). ඒ සඳහා යොදා ගත හැකි විසිතුරු මැනුම් ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 බැගින් ලකුණු 20 යි)

2. (i). නිවසක කෑම කාමරය හා මුළුතැන්ගෙයි භාවිත කරන ගෘහපිළි සඳහා උදාහරණ තුනක් ලියන්න.

(ලකුණු 3 යි)
- (ii). ඉන් එකක් නිර්මාණය කිරීමේදී; කර්ණාකාර පටියක් භාවිතා කරමින් යෙදිය හැකි අත් සැරසිලි තුනක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 3 යි)
- (iii). කර්ණාකාර පටියක් සකස් කර ගන්නා අයුරු පියවර හතරකි පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 4 යි)
3. (i). පෝෂණය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 3 යි)
- (ii). සෙලේනියම් යන ඛනිජ ලවණය පිළිබඳ පහත සඳහන් ශීර්ෂ ඔස්සේ කරුණු වෙන් වෙන් වශයෙන් දක්වන්න.
 - * ආහාර ප්‍රභව
 - * ක්‍රියාකාරීත්වය
 - * උෞෂධ

(ලකුණු 3 යි)
- (iii). නිරෝගී පැවැත්මක් සඳහා ජලයේ ඇති ප්‍රයෝජන හතරක් ක් ලියන්න.

(ලකුණු 4 යි)

4. ආහාරයේ අඩංගු පෝෂක පුද්ගලයෙකුගේ යහපැවැත්ම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව රැක ගැනීමට අවශ්‍ය ජීව ක්‍රියාවලි ඉටු කරගැනීම කෙරෙහි ප්‍රබල ලෙස බලපායි. එබැවින් ආහාර වේල් යෝග්‍ය ලෙස සැලසුම් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි.
- (i). ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් දක්වන්න.
(ලකුණු 3 යි)
- (ii). යොවුන් අවධයේ දරුවෙකු සඳහා වැඩි කළ යුතු පෝෂක තුනක් සඳහන් කරන්න.
(ලකුණු 3 යි)
- (iii). ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳව අවධානය යොමු කරමින් ඔබේ පවුලට යෝග්‍ය දිවා ආහාර වේලක බොජුන්පතක් ලියා එම ආහාර වල ඇතුළත් පෝෂක සඳහන් කරන්න.
(ලකුණු 4 යි)
5. (i) කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
(ලකුණු 3 යි)
- (ii). ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක් පවත්වාගෙන නොයෑම නිසා පැනනැගිය හැකි ගැටලු තුනක් ලියන්න.
(ලකුණු 3 යි)
- (iii). ගෘහීය සම්පත් මනාව කළමනාකරණය තුළින් සැලසෙන වාසි හතරක් ලියන්න.
(ලකුණු 4 යි)
6. (i) පුරුෂ ලිංගික පද්ධතියට අයත් කොටස් නම් කරන්න.
(ලකුණු 3 යි)
- (ii). ඉන් එක් කොටසකින් කෙරෙන කාර්යයන් සඳහන් කරන්න.
(ලකුණු 3 යි)
- (iii). නව යොවුන් වියේ පසුවන පිරිමි ළමයෙක් තුළ දැකිය හැකි ද්විතික ලිංගික ලක්ෂණ හතරක් දක්වන්න.
(ලකුණු 4 යි)
7. (i) නවජ දරුවෙකු තුළ දැකිය හැකි ප්‍රතික ක්‍රියා තුනක් දක්වන්න.
(ලකුණු 3 යි)
- (ii). දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය දෙයාකාරයකි. සඳහන් කරන්න.
(ලකුණු 3 යි)
- (iii). A -නවජ දරුවෙකු ශබ්දය හා ස්පර්ශය වැනි සංවේදන හමුවේ දක්වන ප්‍රතික ක්‍රියා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
(ලකුණු 2 යි)
- B -නවජ දරුවාට මුලින්ම දෙනු ලබන එන්නත නම් කර එමගින් වළක්වා ගත හැකි රෝගය සඳහන් කරන්න.
(ලකුණු 2 යි)

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව / தென் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

DEPARTMENT OF EDUCATION-SOUTHERN PROVINCE

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2021 (2022 මාර්තු)

11 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

පිළිතුරු පත්‍රය

- (1). (i)
 - විස්කෘත පවුල
 - සංයුක්ත පවුල
 - ව්‍යාප්ත පවුල
 - බද්ධ පවුල
 - විස්තාරිත පවුල
 - විස්තීරණ පවුල
- (ii). සීමා / මායිම් පවත්වා ගැනීම.
පාංශු සංරක්ෂණය සඳහා පියවර ගැනීම.
ජලය බැස යෑම සඳහා උපක්‍රම යෙදීම.
අලංකරණය ඇති කිරීමේ විවිධ ක්‍රම යොදා ගැනීම.
- (iii). වමනය
මළබද්ධය
පාද ඉදිමීම
ආහාර අරුවිය
- (iv). උස මැනීම
බර මැනීම
- (v). කාබෝහයිඩ්‍රේට්
ප්‍රෝටීන්
කැල්සියම්
යකඩ
සින්ක්
අයඩින්
විටමින් A
- (vi). වට්නි
අව්වාරු
ඇඹුල්තියල්
බැදුම්
මෝස්
සෝස්
- (vii). සීනි, ලුණු, විනාකිරි, ගොරකා, සියඹලා
- (viii). හැලප, ලැවරිය, වණ්ඩු
- (ix). ඇඟලුමට හා ගැලවීමට පහසු වීම.
උචිත පියවීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම.
ලිහිල්ව මසා තිබීම.
ඇඳුමේ මුට්ටු සහ නිමාව දරුවාගේ සමට සුවපහසු වීම.
විසිතුරු හා අලංකාර බවකින් යුක්ත වීම.
- (x). බුලියන් මැස්ම
දිග කොට මැස්ම
සැටින් මැස්ම
හුරුළුකටු මැස්ම ... ආදී පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 2 බැගින් ලකුණු 20)

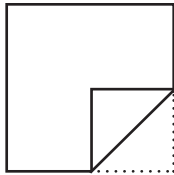
- (2) (i) ★ මේස රෙදි හා අනු ඇතිරිලි
★ බන්දේසි කවර
★ දීසි පිස්තා
★ තිර රෙදි

- ★ අත් පිස්තා
★ වළං කඩවල්
★ පාපිසි (ලකුණු 03)

- (ii). ★ බඳන යෙදීම.
★ පයිපිං කිරීම.
★ රේන්ද ඇල්ලීම.

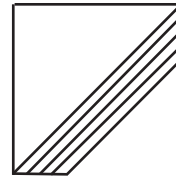
(ලකුණු 03)

(iii). පියවර 01

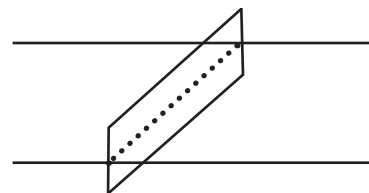
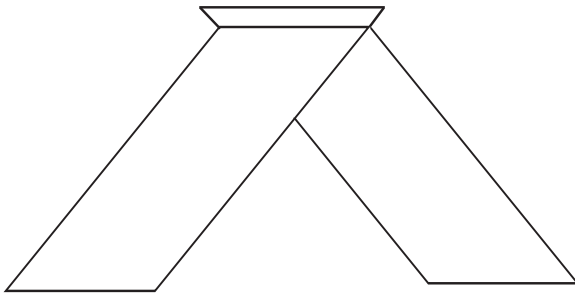


පියවර 03

පියවර 02



පියවර 04



(නොපිට)

(ලකුණු 04)

- (3). (i) පරිභෝජනයට ගත් ආහාර ජීර්ණය, අවශෝෂණය හා පරිවෘත්තියට භාජනය වී සිරුරට ශක්තිය ලබාදීම, වර්ධනය හා පැවැත්ම. ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම යන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගැනීමේ සමස්ත ක්‍රියාවලිය පෝෂණය ලෙස හැඳින්වේ.

(ලකුණු 03 යි)

(ii) සෙලේනියම්

* ආහාර ප්‍රභව - ධාන්‍ය වර්ග, මස්, මාළු සහ කිරි ආහාර

* ක්‍රියාකාරීත්වය - ★ ප්‍රතිඔක්සිකාරයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම.

★ එන්සයිම නිෂ්පාදනය

★ අග්න්‍යාසයේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වයට

* ඌණතා ★ හෘදයාබාධ ඇති වීම.

★ වර්ධනය බාල වීම.

★ මාංශපේශි වේදනාව හා දුර්වල වීම.

★ හිසකෙස් හා සමෙහි වර්ණ අඩු වීම.

★ නියපොතු සුදු පැහැ වීම.

(ශීර්ෂ 3 ටම අදාළ වන සේ කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි.)

(ii) ★ සෛලවල ස්ථායීතාව පවත්වා ගැනීම.

★ ආහාර ජීර්ණයට, අවශෝෂණයට, පරිවහනයට උපකාරී වීම.

★ බහිෂ්ටා වී ක්‍රියාවලියේ දී ජලය ද්‍රාවකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම.

★ සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම.

★ ජල තුලනය පාලනය කිරීම.

★ මලපහ කිරීම පහසු කිරීම.

★ රුධිරයේ සාන්ද්‍රණය පවත්වාගෙන යෑම.

(කරුණු 4 ටම ලකුණු 4 යි)

- (4). (i) ★ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා.
★ සාමාජිකයන්ගේ රුචිකත්වය.
★ විවිධත්වයකින් යුතු ආහාර වේල සැලසුම් කිරීම.
★ පවුලේ ආදායමට ගැලපීම. (ලකුණු 03 යි)
- (ii) ශක්තිය
ප්‍රෝටීන්
කැල්සියම්
යකඩ
B කාණ්ඩයේ විටමින් (ලකුණු 03 යි)
- (iii) පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (5). (i) අපේක්ෂිත අරමුණු ඉටු කර ගැනීම සඳහා සීමිත සම්පත් කාර්යක්ෂම ලෙස උපයෝගී කර ගැනීමේදී අනුගමනය කරන ක්‍රියාවලිය, කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය ලෙස හැඳින්විය හැකිය.
- (ii) ★ විවිධ වියදම සඳහා වැය වන මුදල් ප්‍රමාණය දැගත නොහැකි වීම.
★ අත්‍යාවශ්‍ය වියදම් සඳහා ප්‍රමුඛතාවය ලබාදීමට නොහැකි වීම.
★ ආදායමට සරිලන පරිදි වියදම් කිරීමේ අපහසුතාවය.
★ ණය වීමට සිදුවීම.
★ ඉතිරි කිරීමට අපොහොසත් වීම. (ලකුණු 03 යි)
- (ii) 1. පවුලේ අවශ්‍යතා හා අපේක්ෂා ඉටු වීම.
2. පවුලේ සාමාජිකයන් තෘප්තිමත් වීම.
3. අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය ලබා ගැනීම.
4. පවුලේ සමගිය හා සහයෝගීතාවය ඇතිවීම. (ලකුණු 04 යි)
- (6). (i) වෘෂණ
වෘෂණ කෝෂ
ශුක්‍ර ප්‍රතාලය
ශිෂ්ණය (ලකුණු 03 යි)
- (ii) වෘෂණ :- ශුක්‍රාණු නිපදවීම, ගබඩා කිරීම, පුරුෂ ප්‍රජනක හෝමෝන නිපදවීම.
වෘෂණ කෝෂ :- වෘෂණයට ආරක්ෂාව සැපයීම.
වෘෂණ දරා සිටීම.
ශුක්‍ර ප්‍රතාලය :- පරිණත ශුක්‍රාණු ශිෂ්ණය වෙත යොමු කිරීම.
ශිෂ්ණය :- ශුක්‍රාණු යෝනි මාර්ගය වෙත යොමු කිරීම. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) මස්පිඬු වර්ධනය.
උරහිස් පළල් වීම.
ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම.
ශුක්‍ර මෝචනය
ලිංගේන්ද්‍රිය විශාල වීම.
ලිංගේන්ද්‍රිය අවට කිහිලි රෝම වැඩීම.
රැවුල වැඩීම.
උස, බර වැඩි වීම. (ලකුණු 04 යි)
- (7). (i) හැඬීම
කිරි උරා බීම.
තිගැස්සීම.
බහිෂ්ඨාවය (ලකුණු 03 යි)
- (ii) හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා.
මධ්‍යයේ සිට පර්යන්තය දක්වා. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (A) ශබ්දය - අධික ශබ්දයට තිගැස්සීම.
ස්පර්ශය - දරුවාගේ අත්ලට ඇඟිල්ලක් තැබූ විට මීටමොලවා ගැනීම.
පියයුරු අවට ස්පර්ශයේදී කිරි උරා බීමට සූදානම් වීම. (ලකුණු 02 යි)
- (B) B.C.G එන්නත -වළක්වන රෝගය ක්ෂයරෝගය (ලකුණු 02 යි)