



පළමු වාර පරීක්ෂණය - 13 ශ්‍රේණිය - 2019

First Term Test - Grade 13 - 2019

විභාග අංකය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

කාලය පැය දෙකයි

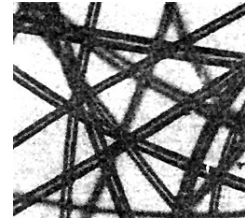
- සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 50 කෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට අදාළ පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ ඉතාමත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

- මිනිසා සිය වාසස්ථාන ලෙස වෙන්කර ගන්නා පරිසරය සුවපහසු ලෙස සකස් කර ගැනීම හඳුන්වන්නේ,
 1. නාගරික පරිසර නිර්මාණයයි.
 2. ජීවන පරිසර නිර්මාණයයි.
 3. අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණයයි.
 4. භූ දර්ශන නිර්මාණයයි.
 5. ගොඩනැගිලි නිර්මාණයයි.
- සැලැස්ම හා පිහිටීම යන උපයෝගීතා සාධකය පිළිබඳ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය කුමක් ද ?
 1. පොළොවේ සැකැස්ම අනුව නිර්මාණය කිරීම.
 2. ඉඩමේ හැඩය අනුව නිර්මාණය කිරීම.
 3. වායුගෝලීය තත්ත්වය හා සුර්යාලෝකය වැටෙන ස්වභාවය අනුව නිර්මාණය කිරීම.
 4. පසේ ස්වභාවය අනුව නිර්මාණය කිරීම.
 5. ගොඩනැගිලිවල පරිමාණයන්ට ගලපා නිර්මාණය කිරීම.
- නව නිර්මාණයක් ඉදිකිරීමේදී ප්‍රදේශයේ දැනට පවතින ගොඩනැගිලි වෘක්ෂලතාවල උස හා ප්‍රමාණය ගැලපීමේ උපයෝගීතා සාධකය වන්නේ,
 1. සැකැස්ම හා පිහිටීමයි.
 2. වටිනාකම් පද්ධතිය.
 3. ප්‍රමාණය හා සමානුපාති බව.
 4. තාල අවකාශ නිර්මාණය.
 5. අනුකූලත්වය.
- ශක්තිමත් බව හා නිශ්චල බව යන හැඟීම් පිළිවෙලින් දැක්වෙන්නේ,
 1. තිරස් රේඛා හා සිරස් රේඛා
 2. සිරස් රේඛා හා තිරස් රේඛා
 3. තිරස් රේඛා හා අක්වක් රේඛා
 4. සිරස් රේඛා හා අක්වක් රේඛා
 5. අක්වක් රේඛා හා තිරස් රේඛා
- නිවසේ අභ්‍යන්තර රත්වීම අඩු කිරීම සඳහා ඝනකමින් අඩු බිත්ති යොදාගනු ලබන්නේ,
 1. නැගෙනහිර හා දකුණු පැත්තේ බිත්ති සඳහාය.
 2. නැගෙනහිර හා බටහිර බිත්ති සඳහාය.
 3. බටහිර හා උතුරු පැත්තේ බිත්ති සඳහාය.
 4. නැගෙනහිර හා ගිණිකොණ බිත්ති සඳහා ය.
 5. උතුරු හා දකුණු පැත්තේ බිත්ති සඳහාය.
- තැනුම් ඒකක එකකින් සමන්විත කාබෝහයිඩ්‍රේට් ඇතුළත් පිළිතුර කුමක් ද ?
 1. ග්ලූකෝස්, පාක්ටෝස්, සුක්‍රෝස්
 2. ග්ලූකෝස්, ගැලැක්ටෝස්, ලැක්ටෝස්
 3. පාක්ටෝස්, ලැක්ටෝස්, සුක්‍රෝස්
 4. ග්ලූකෝස්, පාක්ටෝස්, ගැලැක්ටෝස්
 5. සුක්‍රෝස්, ලැක්ටෝස්, මෝල්ටෝස්

07. සෑම ඇමයිනෝ අම්ලයකම ව්‍යුහයෙහි අඩංගු කාණ්ඩ දෙක වනුයේ,
 1. ඇමයිනෝ කාණ්ඩය හා කීටෝස් කාණ්ඩය. 2. මීතයිල් කාණ්ඩය හා කාබොක්සිල් කාණ්ඩය.
 3. කීටෝස් කාණ්ඩය හා ඇල්ඩෝස් කාණ්ඩය. 4. ඇමයිනෝ කාණ්ඩය හා කීටෝන් කාණ්ඩය.
 5. ඇමයිනෝ කාණ්ඩය හා කාබොක්සිල් කාණ්ඩය.
08. අල වර්ගවල අඩංගු ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියාකරන රසායනිකය කුමක් ද ?
 1. සැපෙනින් 2. සෙලේනියම් 3. ටොකොෆෙරෝල්
 4. රෙටිනෝල් 5. ඇස්කෝබික් අම්ලය
09. වැඩිම කැලරි ප්‍රමාණයක් ලබාදෙන පලතුර තෝරන්න.
 1. කෙසෙල් 2. රට ඉඳි 3. අලිපේර 4. අඹ 5. පේර
10. ට්‍රිප්සින් එන්සයිමය ශ්‍රාවය නිශේධනය කරන රසායන ද්‍රව්‍ය අඩංගු ආහාර වර්ග දෙකකි.
 1. දඹල, කරවිල 2. මෑකරල්, එළබටු 3. බෝංචි, වම්බටු
 4. සෝයා බෝංචි, දඹල 5. සෝයා බෝංචි, මෑ
11. ලිපිඩ ජීරණඵල වන මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් අවශෝෂණය සිදුවනුයේ,
 1. ආස්‍රැති පීඩනය මගින් අංශුලීකා තුලට.
 2. නිශ්ක්‍රීය හා සක්‍රීය පරිහරනය මගින් රුධිර කේශනාලික තුලට.
 3. විසරණය මගින් පයෝලස නාලිකාව තුලට.
 4. සක්‍රීය පරිවහනය මගින් රුධිර කේශනාලික තුලට.
 5. නිශ්ක්‍රීය පරිවහනය මගින් පයෝලස නාලිකාවට.
12. * සංචිත කරගෙන ඇති ශක්තිය ශරීර ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගැනීම.
 * ශරීරයේ පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවල වේගය අඩුවීම.
 * ශරීරයේ උෂ්ණත්ව යාමනය බිඳ වැටීම.
 ඉහත ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරනු ලබන්නේ,
 1. කාලීන මන්දපෝෂණයේ දීය. 2. තීව්‍ර මන්දපෝෂණයේ දීය.
 3. ගලගණ්ඩයේදීය. 4. නිරක්තියේදීය.
 5. සින්ක් උෞනතාවයේදීය.
13. ආහාර පරිභෝජනය හා සම්බන්ධ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 A - ජෛව අගයෙන් උසස් ප්‍රෝටීන සපයන ආහාර ලබාදීම.
 B - ආකලන වැඩිපුර අඩංගු ආහාර ලබාදීම.
 C - අධි ප්‍රෝටීන පාන වර්ග ලබාදීම.
 D - සෙලියුලෝස් වැඩිපුර අඩංගු ආහාර ලබාදීම.
 E - සරුකල ධාන්‍ය හෝ ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත ලබාදීම.
 මේවායින් මන්දපෝෂණය වළක්වා ගැනීමට වඩාත් සුදුසු ආහාර ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.
 1. A, B, D 2. A, B, C 3. B, C, D 4. A, C, E 5. B, D, E
14. W.F P යන කෙටි යෙදුමෙන් හඳුන්වන රාජ්‍ය නොවන සංවිධානය වනුයේ,
 1. ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය 2. ලෝක බැංකුව
 3. ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය 4. ලෝක ආහාර වැඩසටහන
 5. සර්වෝදය ව්‍යාපාරය
15. එක් ආහාර වේලක් සඳහා සුදුසු ආහාර ද්‍රව්‍ය නියමිත ප්‍රමාණවලින් ඇතුළත් කොට සකස් කරනු ලබන ලේඛනය හඳුන්වන්නේ,
 1. ආහාර පිඟාන ලෙසය. 2. ආහාර කොටස ලෙසය.
 3. පෝෂණ වගුව ලෙසය. 4. ආහාර ප්‍රමාණය ලෙසය.
 5. බොජුන් පතක් ලෙසය.

16. “එන්ඩොස්කොපි පරීක්ෂාව” (Endoscopy test) සිදු කරනු ලබන්නේ, පහත සඳහන් කුමන රෝග තත්ත්වය හඳුනාගැනීමට ද ?
1. අධි රුධිර පීඩනය
 2. හෘදයාබාධ
 3. ආමාශයික ප්‍රදාහය
 4. දියවැඩියාව
 5. මළ බද්ධය
17. ඉස්ලාම් ආගමික උත්සවයක් සඳහා වඩාත් සුදුසු බොජුන්පහ වන්නේ,
1. ගුලාබ් ජාමුන්, උලුඳු වඩේ, කේසරී
 2. වටලප්පන්, ගුලාබ් ජාමුන්, බිරියානි
 3. බිරියානි, වටලප්පන්, පොංගල් බත
 4. ලඩ්ඩු, කේසරී, උලුඳු වඩේ
 5. ලඩ්ඩු, පොංගල් බත, බිරියානි
18. ක්‍රමවත් මුළුතැන්ගෙයක පොළොවෙහි තිබිය යුතු ලක්ෂණ හා සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
1. ශක්තිමත් බිමක් වීම.
 2. නිතර පිරිසිදු කළහැකි වීම.
 3. ලා වර්ණයෙන් තිබීම.
 4. වියළිව පවත්වා ගතහැකි වීම.
 5. ජලය උරාගන්නා සුළුවීම.
19. ඖෂධීය ගුණයක් ඇති මෘදු කාරකයකි.
1. ඉගුරු
 2. සුදුපෑණු
 3. ගම්මිරිස්
 4. පෙරුම්කායම්
 5. විනාකිරි
20. හැළියේ රෝස්ට් කිරීම හා සම්බන්ධ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර කුමක් ද ?
1. ආහාරයේ රස උපරිම වශයෙන් ඒ තුළ රඳවා ගනියි.
 2. වරින් වර ආහාරය මත මේදය ආලේප කරයි.
 3. මස්වල තද කොටස් මෙම ක්‍රමයෙන් පිසගත හැකිය.
 4. නටන උෂ්ණත්වයට මඳක් අඩු උෂ්ණත්වයේ පිසීම සිදුකරයි.
 5. තාප ප්‍රභවයට පහළින් සකසන ලද ආහාරය තබා පිසගැනීම කරයි.
21. ජලය අඩු තත්ත්වයක පිසීමේදී දුඹුරු පැහැ කබොලක් හටගන්නේ,
1. සීනි,
 2. ප්‍රෝටීන
 3. මාගරින්
 4. පිෂ්ඨය
 5. ලිපිඩ
22. බත් සහ කරිය වෙනම සකස් කර තට්ටු ලෙස දැමීම හෝ කරිය සහ බත් එකට දමා පිසීම සිදු කරන්නේ,
1. නාසිගුරන්
 2. පොංගල් බත
 3. එළවළු බත
 4. කහ බත
 5. බිරියානි බත
23. ළු පිටිමෝලිය සෑදීමේදී අනුගමනය කරන පියවර වනුයේ,
1. බටර් හා බිත්තර මිශ්‍රකර එයට පිටි හා ජලය එක්කර රත්කිරීම.
 2. වතුරට බටර්, ලුණු, සීනි, බිත්තර, පිටි එකතු කර රත් කිරීම.
 3. බිත්තර මිශ්‍රකරගත් පිටිවලට ජලය එක්කර රත්කිරීම.
 4. පිටිවලට ජලය හා මේදය එක්කර රත්කිරීම.
 5. වතුරට බටර්, ලුණු, සීනි එක්කර උණුකර ලිපෙන් බා පිටි එකතු කිරීම.
24. මුං කැවුම් සෑදීම හා සම්බන්ධ සිසුන් විසින් ලියන ලද සටහනකින් උපුටාගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- A** දැවටුම සඳහා තිරිඟු පිටි යොදාගනී. **B** සංවහනය මඟින් තාපය සංක්‍රමණය වේ.
- C** ගැඹුරු තෙලෙහි බැදීම සිදුකරයි. **D** පේස්ට් කාණ්ඩයට අයත් ආහාරයකි.
- E** බැඳ කුඩු කරගත් මුං පිටි යොදා ගනී.
- ඉහත කරුණු අතරින් නිවැරදි වනුයේ,
1. A, B හා C ය.
 2. A, B හා D ය.
 3. B, C හා D ය.
 4. D, E හා A ය.
 5. B, C හා E ය.
25. අබ පේස්ට්, ඉරිඟු තෙල්, විනාකිරි භාවිතා කර විනාකිරි හා තෙල් 1:3 අනුපාතයට යොදා ගනිමින් සාදා ගන්නේ,
1. මෙයෝනේස් සලාද වැස්ම
 2. විනිශ්‍රේටි සලාද වැස්ම
 3. සවර් ක්‍රීම් සලාද වැස්ම
 4. යෝගට් සලාද වැස්ම
 5. ප්‍රංශ සලාද වැස්ම

26. කෝල්ඩ් ස්ලෝ (Cold Slow) සලාදයකට එළවළු කපන්නේ,
 1. පුළියන් ක්‍රමයටය. 2. බෲනුවාස් ක්‍රමයටය. 3. මසදුවාන් ක්‍රමයටය.
 4. පෙයිසෑන් ක්‍රමයටය. 5. ලොකු හතරැස් කොටු ක්‍රමයටය.
27. පිළිගැන්වීමට මොහොතකට පෙර සිනි එක්කළ යුත්තේ පහත සඳහන් කුමන පාන වර්ගය සාදන විටද ?
 1. උලුඩා බීම 2. ලැසි 3. අයිස් කෝපි 4. අයිස් තේ 5. පලතුරු බීම
28. ශ්‍රී ලංකාවේ නිම් ඇඳුම් අපනයනය ආරම්භ කරන ලද වර්ෂය මින් කුමක් ද ?
 1. 1962 2. 1960 3. 1977 4. 1978 5. 2000
29. නිම් ඇඳුම් කර්මාන්තය හා සම්බන්ධ පියවර අතරින් නිමාවට අදාළ පියවර වනුයේ,
 1. නැමීමේදී අවශ්‍ය ස්ථානවලට කඩදාසි යෙදීම. 2. උණුසුම් තෙරපීමක් ලබාදීම.
 3. ක්ලිප් ගැසීම. 4. ලේබල් කිරීම.
 5. පොලිතින්වල හෝ පෙට්ටිවල ඇසිරීම.
30. මේස රෙද්දක අද්දර නූල් ඉවත්කර ගැට යෙදීමෙන් සකස් කරන අද්දර නිම කිරීමේ ක්‍රමය කුමක් ද ?
 1. ක්‍රෝඩ් ඇල්ලීම. 2. ගැටපඬු ක්‍රමය 3. ගැට පිස්මේන්තු මැසීම
 4. ටසල් ඇල්ලීම 5. ගෙතීම
31. පුනර්ජනිත කෙන්දක් හා කෘතිම කෙන්දක් පිළිවෙලින් ඇති වරණය තෝරන්න.
 1. ඇරමිඩ් හා ඇක්‍රිලික් 2. කේසින් හා ටෙරලින් 3. ඇක්‍රිලික් හා ඇරමිඩ්
 4. ටෙරලින් හා කේසින් 5. විස්කෝස් හා ස්පැන්ඩෙක්ස්
32. රූප සටහනේ දැක්වෙන දික්කඩ ව්‍යුහයට අයත් කෙඳි වර්ගය කුමක් ද ?
 1. පොලි එස්ටර්
 2. මසර කළ කපු
 3. සේද
 4. නයිලෝන්
 5. විස්කෝස්
33. පැරපින් ඉටි, ලින්සිඩ් තෙල් භාවිත කර දෙනු ලබන නිමාවකි.
 1. සුව පහසු නිමාව 2. ගිනි රෝධක නිමාව
 4. බැක්ටීරියා නාශක නිමාව 5. වෙඩි නොවදින නිමාව
34. කෙටි සායේ ඉණ නිම කිරීම වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය වන්නේ,
 1. බඳන වාටිය යෙදීම. 2. පෝරුවාටිය යෙදීම.
 3. සාමාන්‍ය වාටිය යෙදීම. 4. සන්නාලි වාටිය.
 5. මුහුණතලා වාටිය යෙදීම.
35. රෙදිපිළි මුදුණ ක්‍රමයක් වන බතික් කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු රෙදි වර්ග ඇතුළත් පිළිතුර කුමක් ද ?
 1. කපු හා සේද 2. කපු හා ලෝම 3. කපු හා ලිනන්
 4. ලිනන් හා පොලිඑස්ටර් 5. සේද හා පොලිඑස්ටර්
36. දුරකථනය භාවිතයේදී නොකළ යුත්තකි.
 1. පණිවිඩය සටහන් කර ගැනීම.
 2. දුරකථනයේ සිටින තැනැත්තා වැඩි වේලාවක් එහි රඳවා තැබීම.
 3. කාරුණිකව හඬ පාලනය කරමින් කථා කිරීම.
 4. ආචාර කිරීමෙන් පසු සංවාදයට පිවිසීම.
 5. තෙවරක් නාදවීමට පෙර දුරකථනය එසවීම.
37. එලදායී නොවන සන්නිවේදනයේ අයහපත් ප්‍රතිඵලයකි.
 1. නිවැරදි ලෙස අර්ථකථනය 2. අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය 3. අසම්මිතිකභාවය
 4. අන්‍යයන්ගේ අවධානය 5. තොරතුරු ග්‍රහණය කර ගැනීම.
38. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනඟා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ගුණාංගයක් නොවන්නේ,
 1. විශ්වසනීයත්වය 2. ආකර්ෂණය 3. සන්නිවේදන හැකියාව
 4. භාෂා දැනුම 5. ඇඳුම් පැළඳුම්වල ස්වභාවය



3. ජල රෝධක නිමාව

39. සමාජ ආචාර ධර්මවලට උදාහරණයකි.
 1. වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම. 2. පළමුව වැඩිහිටියන්ට ආහාර පිළිගැන්වීම.
 3. තොරතුරුවල රහස්‍ය බව සුරැකීම. 4. ගනුදෙනු කිරීමේ පාරදායක බව.
 5. සියළු දෙනා එකවර කෑම මේසයෙන් ඉවත්වීම.
40. සම්මුඛ පරීක්ෂණයකදී සාමාන්‍යයෙන් අසනු ලබන ප්‍රශ්න වර්ගවලට අයත් නොවන්නේ,
 1. විවෘත ප්‍රශ්න 2. ආවෘත ප්‍රශ්න 3. ව්‍යුහගත ප්‍රශ්න
 4. දැනුම පරීක්ෂා කිරීමේ ප්‍රශ්න 5. කැමැත්ත පරීක්ෂා කිරීමේ ප්‍රශ්න
41. විවිධ ආහාරවල PH අගයයන් පිළිබඳ තොරතුරු අතරින් අඹ හා තක්කාලිවල PH අගය සඳහන් පිළිතුර කුමක්ද ?
 1. PH අගය 3.7 ට පහළ 2. PH අගය 3.7 - 4.5 අතර
 3. PH අගය 4.5 - 5 අතර 4. pH අගය 5 හෝ ඉහළ
 5. PH අගය 6.5 - 7.0 අතර
42. අඩු උෂ්ණත්ව හා අඩු පීඩන තත්ත්ව යටතේ සිදුකරනු ලබන වියළන ක්‍රමයකි.
 1. කැබිනට්ටු වියළනය 2. උමං වියළනය 3. රික්ත වියළනය
 4. බින් වියළනය 5. බෙර වියළනය
43. ආහාර පරිරක්ෂණයේ රසායනික ක්‍රමයකි.
 1. දුම් ගැසීම. 2. වියළීම. 3. ශීත කිරීම. 4. තාප ප්‍රතිකාරය. 5. උණු කිරීම.
44. ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය තුළ සුළු වශයෙන් හානිවිය හැකි ඇතැම් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නැවත එකතු කර නිෂ්පාදනය තුළ පෝෂණීය අගය තහවුරු කිරීම.
 1. ආහාර සරු කිරීමයි. 2. ආහාර පරිපූර්ණයයි. 3. ආහාර මිශ්‍ර කිරීමයි.
 4. ආහාර සංකලනයයි. 5. ආහාර ප්‍රබල කිරීමයි.
45. ටෙට්‍රාපැක් ඇසුරුම් පිළිබඳ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
 1. බාහිර ජල වාෂ්ප ආදියෙන් ඇසුරුම් හා ආහාර ආරක්ෂා කරයි.
 2. සිසිල් බීම බෝතල්, මෙගා බෝතල්, චතුර බෝතල් මේ යටතට ගැනේ.
 3. ඇසුරුමට ශක්තිය ලබාදීමට ඇලුමිනියම් පටලයක් ඇත.
 4. ආහාර ද්‍රව්‍ය හොඳින් සංහිථනය කර තබා ගනියි.
 5. ඔක්සිජන් වායුවට හා ආලෝකයට ප්‍රතිරෝධයක් දක්වයි.
46. විනෝදාංශ, ක්‍රීඩා සහ වෙනත් මනස පුබුදුවන ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි යොමුවීම,
 1. සාමාජීය විවේකයයි. 2. කායික විවේකයයි. 3. මානසික විවේකයයි.
 4. ප්‍රජාතන විවේකයයි. 5. භෞතික විවේකයයි.
47. සංවරණය යටතට ගැනෙන ගමන් කිරීම් පිළිබඳ සාවද්‍ය වැකිය තෝරන්න.
 1. දේශීය හෝ විදේශීය වාරිකාවක් වීම.
 2. ගමන් කරන ස්ථානයෙන් යම් පාරිතෝෂිකයන් ලැබීම.
 3. සතුට සඳහා හෝ නිවාඩු ගත කිරීම.
 4. අවම වශයෙන් එක් රැයක නැවතීමක් සිදුවීම.
 5. ආගමික හෝ සංස්කෘතික ස්ථානයක් වීම.
48. විවේක කාලය තුළ නියැලෙන ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ලබන සතුට විනෝදය ත්‍රාසය වැනි අත්දැකීම් හේතුවෙන් ඔවුන් තුළ ඇතිවන මානසික හා ධනාත්මක වෙනස,
 1. ප්‍රතිමෝදනයයි. 2. සංවරණයයි. 3. විවේක කාලයයි.
 4. ආත්ම අභිමානයයි. 5. අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයයි.
49. පලතුරු බීම සඳහා යොදා ගන්නා ප්‍රතිඔක්සිකාරකය කුමක් ද ?
 1. ටොකොෆෙරෝල් 2. ප්‍රොපිල්ගැලේට් 3. ලෙසිනින්
 4. ඇස්කෝබික් අම්ලය 5. සල්ෆර් අන්තර්ගත ඇමයිනෝ අම්ල
50. මුඩුවීමේ ක්‍රියාවලිය වේගවත් කරන සාධකයක් නොවන්නේ,
 1. උෂ්ණත්වය 2. PH අගය 3. කාලය 4. ප්‍රභා ඔක්සිකරණය 5. ජලය



Provincial Department of Education - NWP

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 13 ශ්‍රේණිය - 2019

First Term Test - Grade 13 - 2019

විභාග අංකය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

කාලය පැය තුනයි

උපදෙස්

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න හයකට පිළිතුරු සපයන්න.

- I. ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරය හඳුන්වන්න.
 - II. විවිධ රේඛාවල සම්බන්ධතාවයෙන් නිර්මාණයවන හැඩතල නම් කරන්න. ඉන් එකක් පැහැදිලි කරන්න.
 - III. අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්වලට උදාහරණ හතරක් ලියන්න.
 - IV. සැන්ඩ්විච් සඳහා යොදාගනු ලබන පාන්වල තිබිය යුතු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
 - V. සිසුන්ගේ විවේක කාලයේදී සහභාගිවීමට කැමති ශාරීරික හා සමාජීය ප්‍රතිමෝදන ක්‍රියාකාරකම් දෙක බැගින් ලියන්න.
 - VI. මහා අන්ත්‍රයේ සිදුවන කාර්යයන් දෙකක් දක්වන්න.
 - VII. කාලීන මන්දපෝෂණය ඇතිවීමට හේතුවන කරුණු දෙකක් ලියන්න.
 - VIII. කෘත්‍රිම කෙඳි සඳහා උදාහරණ හතරක් ලියන්න.
 - IX. ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනයට බලපාන අභ්‍යන්තර හා බාහිර සාධක දෙකක් ලියන්න.
 - X. "විවේකය" යන්න හඳුන්වන්න. (ල. 2 x 10 = 20)
- I. නිර්මාණකරණයේ උපයෝගීතා සාධක නම්කර ඉන් එකක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)
 - II. තෘතීක වර්ණ හඳුන්වා උදාහරණ දක්වන්න. (ල. 4)
 - III. නිවසක පොළොව, වහලය සහ සිවිලිම සඳහා අමුද්‍රව්‍ය යොදා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද ? (ල. 4)
 - IV. බාහිර අවකාශ නිර්මාණයේදී යොදාගන්නා සුමට හු දර්ශන හා දෘඩ හු දර්ශන හඳුන්වන්න. (ල. 4)
- I. ආහාර තරක්වීම හඳුන්වන්න. (ල. 2)
 - II. තරක් වූ ආහාරයක දැකිය හැකි ලක්ෂණ පහක් ලියන්න. (ල. 5)
 - III.
 - a. ආහාර පැසවීම නිර්වචනය කරන්න. (ල. 2)
 - b. ආහාර පැසවීමේදී යොදාගන්නා ක්ෂුද්‍ර ජීවී කාණ්ඩ තුන නම් කරන්න. (ල. 3)
 - IV. මන්ද පෝෂණයෙන් පෙරෙන පෙර පාසල් වියේ දරුවකු සඳහා දිවා ආහාර වේලක බොජුන් පහක් සැලසුම් කරන්න. (ල. 4)

04. I. ආහාරවේලට කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන වැදගත්වීමට හේතු හතරක් දක්වන්න. (උ. 4)
- II. a. මානව ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය හඳුන්වන්න. (උ. 2)
- b. මුඛයේදී ආහාර ජීර්ණයට උපකාරීවන කොටස් හා ඒවායේ කෘත්‍යයන් මොනවා ද ? (උ. 2)
- III. a. සින්ක් උෞතකාව වැඩිපුර දක්නට ලැබෙන ජීවන අවධි මොනවා ද ? (උ. 2)
- b. ඉණ හා උකුල වට ප්‍රමාණය අතර අනුපාතය සෙවීමේදී අනුගමනය කළයුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (උ. 2)
- IV. පෝෂණ උෞතකා නිසා ඇතිවන ගැටලු මොනවා ද ? (උ. 4)
05. I. ඇගලුම් කර්මාන්තය ආශ්‍රිත වෙනත් කර්මාන්ත හතරක් ලියන්න. (උ. 4)
- II. ඇගලුම් සඳහා යොදාගන්නා කාර්මික රෙදි වර්ග හතරක් සඳහන් කරන්න. (උ. 4)
- III. කෙටි සාය මැසීමේ මුල් පියවර අනුපිළිවෙලින් දක්වන්න. (උ. 4)
- IV. කපු සහ ලෝම කෙන්දක් පිළිස්සීමේදී සිදුවන නිරීක්ෂණ ලියන්න. (උ. 4)
06. I. සංවරණය නිර්වචනය කරන්න. (උ. 3)
- II. විවේක ක්‍රියාකාරකම් මගින් ලැබෙන හිතකර ප්‍රතිලාභ හතරක් සඳහන් කරන්න. (උ. 4)
- III. ප්‍රතිමෝදනයෙහි වැදගත්කම පහදන්න. (උ. 4)
- IV. සංවරණය මගින් සමාජයට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ පහක් සඳහන් කරන්න. (උ. 5)
07. I. a) සන්නිවේදනය හඳුන්වන්න. (උ. 1)
- b) සන්නිවේදන ක්‍රමයක් වන ලිඛිත සන්නිවේදනයේ වාසි තුනක් ලියන්න. (උ. 3)
- II. ඵලදායී සන්නිවේදනයේ ප්‍රබලතා හතරක් දක්වන්න. (උ. 4)
- III. විවිධ අවස්ථාවන්ට උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේදී පුද්ගල සනිපාරක්‍ෂාව වැදගත්වේ. එහිදී අවධානය යොමු කළයුතු කරුණු මොනවා ද ? (උ. 4)
- IV. a) සමාජ ආචාර ධර්ම හඳුන්වන්න. (උ. 2)
- b) සංවාද ගොඩනැගීමේ පියවර තුන සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
08. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතුරෙන් හතරක් පිළිබඳ සටහන් කරන්න.
- I. භූ දර්ශන නිර්මාණයේදී ශාක යොදා ගැනීම. II. නිවැරදි ජීවන රටා.
- III. නිම් ඇඳුම් ඇසුරුම්කරණය. IV. සංවරණය මගින් පුද්ගලයාට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ
- V. පෙරදිග අවිධිමත් ක්‍රමය (බ්‍රෆේ) ආහාර පිළිගැන්වීම. (උ. 4 x 4 = 16)

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2019

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 13 ශ්‍රේණිය

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

01. - 3	11. - 3	21. - 4	31. - 2	41. - 2
02. - 5	12. - 2	22. - 5	32. - 4	42. - 3
03. - 3	13. - 4	23. - 5	33. - 3	43. - 1
04. - 2	14. - 4	24. - 5	34. - 5	44. - 5
05. - 1	15. - 5	25. - 2	35. - 3	45. - 2
06. - 4	16. - 3	26. - 1	36. - 2	46. - 4
07. - 5	17. - 2	27. - 3	37. - 3	47. - 2
08. - 1	18. - 5	28. - 2	38. - 5	48. - 1
09. - 2	19. - 4	29. - 2	39. - 1	49. - 4
10. - 5	20. - 1	30. - 4	40. - 3	50. - 2

(ලකුණු 1 බැගින් 50)

II කොටස

01. i. මිනිසා ඇතුළු සමස්ත ලෝකේ තිරසර යහ පැවැත්ම උදෙසා භෞතික හා සමාජ ජීවන පරිසරයේ ඇති සහයෝගීතාවයෙන් ගොඩ නැගෙන පරිසරය ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරයයි.
 ii. ද්විමාන හැඩ, ත්‍රිමාන හැඩ
 ද්විමාන හැඩ - ද්විමාන මතුපිටක රේඛා සම්මිශ්‍රණයෙන් ඇතිවන හැඩතල.
 ත්‍රිමාන හැඩ - ත්‍රිමාන අවකාශයක් තුල විවිධ අතට විහිදෙන රේඛා සම්මිශ්‍රණයකින් නිර්මාණයවන හැඩතල.
 iii. මුං ඇට, කඩල, පරිප්පු, ධාන්‍ය, එළවළු
 iv. විශාල සිදුරු සහිත පාත් තිබීම, නොකැඩෙන සුළු බව, පෙනී පාත් නම් දිනක් ශීතකරණයේ තබාගත් පාත් සුදුසුය.
 v. ශාරීරික ක්‍රියා - ක්‍රීඩා තරඟ, ශාරීරික අභ්‍යාස. සමාජීය ක්‍රියා - සාද හෝජන සංග්‍රහ, වාරිකා
 vi. * ජලය හා ඛනිජ නැවත රුධිරයට අවශෝෂණය වීම. * pH අගය 5.6 - 6.9 පවත්වා ගැනීම.
 * මෙහි ජීවත්වන බැක්ටීරියා මගින් විටමින් "කේ" හා "බයොටින්" නිපදවීම.
 vii. * ළදරු වියේ නිසි පෝෂණයක් නොමැතිවීම. * ගුණාත්මක ආහාර නොලැබී යාම.
 * නිතර නිතර ආසාදන රෝගවලට ගොදුරුවීම. * ගැබ්ණී සමයේ මවගේ පෝෂණය නිසි පරිදි සිදු නොවීම.
 viii. * පොලි එමයිඩ (නයිලෝන්) * පොලි එස්ටර් (ටෙරලින්) * පොලි ඇක්‍රිලික් (ඔර්ලෝන්)
 * පොලි එනිලින් * පොලි ප්‍රොපිලින්
 ix. අභ්‍යන්තර සාධක - pH අගය, තෙතමනය, ඔක්සිකරණ / ඔක්සිහරණ විභවතාව, පෝෂණ ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය.
 බාහිර සාධක - ආහාර ගබඩා කර තබන උෂ්ණත්වය, වායුගෝලීය ඔක්සිජන්, සාපේක්ෂ ආර්ද්‍රතාව (RH)
 x. කෙනෙකු කිසියම් කාර්යයක හෝ අධ්‍යයන කටයුත්තක නොයෙදෙන නිදහස් කාලය තුල තම තෘප්තියට බලපාන ක්‍රියාවක යෙදීමට ලැබෙන අවස්ථාව. (ල. 2 x 10 = 20)
02. i. අනුකූලත්වය, කලාත්මක බව, කාල අවකාශ නිර්ණය කිරීම හා නිර්ණායකයන්ට ගැලපීම, සැකැස්ම හා පිහිටීම, ප්‍රමාණය හා සමානුපාතික බව, වටිනාකම් පද්ධතිය.
 * අනුකූලත්වය
 පවතින භෞතික, සමාජ, ආර්ථික දේශපාලනයක හා පාරිසරික සාධක සමඟ ගැලපීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. පවත්නා ප්‍රදේශයේ සම්මත සංවර්ධන කටයුතු සමඟ ගැලපීම, පවතින ප්‍රදේශයේ සංවහන රටා හා පොළොවේ ස්භාවය සමඟ ගැලපීම, ජීවත්වන්නන්ගේ සහ භාවිතා කරන්නන්ගේ ආකල්ප සමඟ ගැලපීම.
 * කලාත්මක බව
 මිනිසා හැමවිටම සුන්දර හා නව්‍ය දේ දැකීමට කැමතිය. ඒ නිසා සෑම නිර්මාණයක්ම කලාත්මක බවින් හා සුන්දරත්වයෙන් යුක්තවීම වඩා යෝග්‍ය වේ. නිර්මාණ ශිල්පය යනු කලාවක්වන අතර එය මිනිස් හැසිරීම කෙරෙහි බලපායි. එමෙන්ම එය තාක්ෂණය හා සුන්දරත්වය අතර මනා අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවක් ඇති කරමින් පුද්ගලයා තුල වඩාත් මානුෂික සජීවී පිරුණු හැඟීම් ඇති කරනු ලබයි.
 * කාල අවකාශ නිර්ණය කිරීම හා නිර්ණායකයන්ට ගැලපීම.
 ඕනෑම නිර්මාණයක් පවතින කාලය හා අවකාශයට ගැලපිය යුතුය. කාලයට හා අවකාශයට ගැලපීම අනුව නිර්මාණයේ ගුණාත්මක බව තීරණය වේ. එබැවින් එක් එක් ඓතිහාසික යුගයන්හි දී නිර්මාණ සඳහා භාවිත කර ඇති තාක්ෂණය හා කලාව එම යුගයන්හි පැවති සංස්කෘතික ලක්ෂණ මෙන්ම ඔවුන්ගේ ජීවන පරිසරය පිළිබඳ තොරතුරු පිළිබිඹු කරන ප්‍රබල සංකේත වේ.
 උදා :- මහනුවර ප්‍රදේශයට ගැලපෙන නිර්මාණයන්හි එම ප්‍රදේශයට ආවේනික සංස්කෘතික ලක්ෂණ ඇතුළත්වීම.
 * සැකැස්ම හා පිහිටීම
 භෞතික පරිසරය හා සැසඳීම මෙමගින් විස්තර කෙරේ. එනම් පොළොවේ සැකැස්ම අනුව උස් බිමක්ද තැනිතලා බිමක්ද වගුරු බිමක්ද යනාදී වශයෙන් සලකා බැලිය යුතුය. පොළොවේ ස්භාවය අනුව ගොඩනැගිල්ලේ ස්භාවයද වෙනස් වේ. ඉඩමේ හැඩය පිහිටීම හා බැවුමේ ස්භාවය අනුව නිවසේ හැඩය හා පිහිටීම වෙනස්විය යුතුය. එමෙන්ම පරිසරයේ වායුගෝලීය තත්ත්වය හා සූර්යාලෝකය වැටෙන ආකාරය අනුව නිවසේ පිහිටීම හා හැඩය වෙනස්විය යුතුය.

* ප්‍රමාණය හා සමානුපාතික බව
ස්වභාවික පරිසරයේ ඇති උපාංග (පොළොව හා වාක්‍ෂලතා) හා අනෙකුත් දැනට පවතින ගොඩනැගිලිවල පරිමාණයන්ට ගැලපිය යුතුය. ඉඩමේ ප්‍රමාණයට නිවසේ ප්‍රමාණය හා හැඩයද ගොඩනැගිල්ලේ දිග පළල හා උස අතර අනුපාත එකිනෙක ගැලපිය යුතුය. එමගින් සමානුපාතික බව ඇතිකල හැකිය.

* වටිනාකම් පද්ධතිය.
ගොඩනැගිලි බාහිර හා අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණයේ දී වටිනාකම විනාශ නොවන පරිදි සකස්විය යුතුය. පවතින වටිනාකම් පද්ධතිවලට ගරු කිරීමෙන් ප්‍රාදේශීය මෙන්ම ජාතික වශයෙන් අනන්‍යතාව ආරක්‍ෂා කර ගත හැකි වේ.
උදා :- මහනුවර නගරයේ සංස්කෘතික වශයෙන් ලෝක උරුම නගරයකි. එබැවින් දළඳා මාලිගාවේ වහලයේ හැඩයට සමාන නොවන පරිදි හා උස ඉක්මවා නොයන පරිදි එම ප්‍රදේශයේ ඉදිවන විශාල ගොඩනැගිලිවල වහල සකස් විය යුතුය. එමෙන්ම එම ප්‍රදේශයේ ඇති ගොඩනැගිලිවලට ආවේනික සංස්කෘතික ලක්‍ෂණ ආරක්‍ෂා වන පරිදි නව නිර්මාණ ඉදිවිය යුතුවේ.

ii. ද්විතීක වර්ණ දෙකක් සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍රකලවිට තෘතීයික වර්ණ සෑදේ.

උදා : තෘතීයික කහ - කොළ + නැඹිලි - (නිල්+කහ) (රතු+කහ)
තෘතීයික රතු - දම් + නැඹිලි - (නිල්+රතු) (රතු+කහ)
තෘතීයික නිල් - කොළ + දම් - (නිල්+කහ) (නිල්+රතු) (උ. 4)

iii. * පොළොව - අමුද්‍රව්‍ය තේරීමේදී ස්ථානය සහ ක්‍රියාව සමග ගැලපිය යුතු අතර අවකාශයට අදාලව සෞන්දර්‍යාත්මක වටිනාකම් ඉහල නැංවිය යුතුය.

උදා : නාන කාමර සඳහා පොළොව මතුපිට රළුම සුදුසුය. මුළුතැන්ගෙය පොළොවේ ඉක්මනින් සේදීමට හා වියළීමට පහසු ලෙස සකස්වීම වැදගත්ය.

* වහලය සහ සිවිලිම - වහලයට හා සිවිලිමට ඇස්බැස්මස් භාවිතය අවම කළ යුතුය. පරිසරයට අවම බලපෑමක් ඇතිකරන ද්‍රව්‍ය හා සිවිලිම සඳහා යොදාගත හැකිය. තාප පරිවාරක ද්‍රව්‍ය යෙදීම සුදුසුය.(උ. 4)

iv. සුමට හු දර්ශන - පරිසරයක පවත්නා ස්වභාවික බවට අනුගතව පවතින ස්වභාවික පරිසරය සියුම් ලෙස වෙනස් කිරීමෙන් කරනු ලබන නිර්මාණ වේ.

දෘඪ හු දර්ශන - ස්භාවික පරිසරය වෙනස් කරමින් ශාක හැඩවලට කැපීම පඩිපෙළ සැකසීම හා විවිධ හැඩවලට මල් වැවීම ආදී මිනිසා විසින් පාලනය කල වටපිටාවයි. (උ. 4)

03. i. ආහාරයේ ජෛව, රසායනික සහ භෞතික වෙනස්වීම් නිසා පාරිභෝජනයට ගත නොහැකි තත්වයට පත්වීම. (උ. 2)

ii. * ආහාරවල වර්ණය වෙනස්වීම. * නානුමය ස්භාවය හා ඇලෙන ගතිය ඇතිවීම.
* ගන්ධය වෙනස්වීම. * බාහිර පෙනුම වෙනස්වීම - වයනය
* රසය වෙනස්වීම - මුඩු රස, ඇඹුල් රස * pH අගය වෙනස්වීම. (උ. 5)

iii.a) හිතකර ක්‍ෂුද්‍රජීවීන්ගේ ක්‍රියා යොදා ගනිමින් ආහාර පරිරක්‍ෂණය කිරීම. (උ. 2)

b) * ලැක්ටික් අම්ල නිපදවන බැක්ටීරියා. * මධ්‍යසාර නිපදවන බැක්ටීරියා.
* ඇසිටික් අම්ල නිපදවන බැක්ටීරියා. * ඇනැම් දිලීර. (උ. 3)

iv. ගැලපෙන පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 4 ලබාදෙන්න.

04. i. * කිරිවල විටමින් B₁₂ අඩංගු වීම. * රතු රුධිරාණු නිෂ්පාදනයට * යොදා සහිත කිරි විටමින් A ප්‍රභවයකි.
* කැල්සියම් හා පොස්පරස් වලින් සරු නිසා අස්ථි හා දත් මර්ධනයට උපකාරී වීම.
* කිරි ආහාර සැකසීමේදී පැසවීමට භාජනය කිරීම නිසා එහි විටමින් B බහුලවීම.
* මුදවන ලද කිරි හා යෝගට්වල ඉහළ ප්‍රෝටීන් සංයුතිය හා ඒවායේ ඇති කැල්සියම් ශරීරයට අවශෝෂණය කිරීමට. (උ. 4)

ii. a) මිනිසා මුඛයෙන් ලබාගත් ආහාර භෞතිකව හා රසායනිකව ජීරණය කර ශරීරයට අවශෝෂණය කලහැකි තත්ත්වයට පත්කර අවශෝෂණය කිරීමට සලස්වා ඉතිරිය මලද්‍රව්‍ය ගුදයෙන් බැහැර කිරීමට උපකාරීවන නාලාකාර පද්ධතියකි. ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ ග්‍රන්ථ මගින් එන්සයිම හා හෝර්මෝන ස්‍රාවය කරමින් මෙම ක්‍රියාවට ආධාර කරයි. (උ. 2)

b) * කොල් - ආහාර මුඛයේ රඳවා ගැනීමට.
* දිව - ආහාරවල රසය දැනීමට රසාංකූර පිහිටීම, ආහාර ගිලීමට.
* දත් - ආහාර කැඩීමට හා ඇඹීමට. (උ. 2)

iii.a) ගර්භනී අවධිය, නව යොවුන් විය, වැඩිහිටි විය, නිර්මාංශ ආහාර පමණක් ආහාර වේලට එක් කරගන්නා අය.(උ. 2)

b) * උදරය සැහැල්ලුව ඇතිවිට නාභිය හරහා ඉණේ වට ප්‍රමාණය මැනීම.
* උකුලේ පළල්ම ප්‍රදේශය හරහා උකුලේ වට ප්‍රමාණය මැන ගැනීම.
* ඉණේ වට ප්‍රමාණය උකුලේ වට ප්‍රමාණයෙන් බෙදා අනුපාතය සෙවීම. (උ. 2)

iv. * ශරීර වර්ධනයේ දුර්වලතා ඇතිවීම. * බුද්ධි වර්ධනයේ දුර්වලතා ඇතිවීම.
* ඉගෙනීමේ දුර්වලතා ඇතිවීම. * කාර්යක්‍ෂමතාව හා ඵලදායීතාව අඩුවීම.
* දුර්වල මාතෘ පෝෂණය හේතුවෙන් පෝෂණ උෞෂණය සහිත හුණයක් ඇතිවීම. (උ. 4)

05. i. * මහන යන්ත්‍ර කොටස් නිෂ්පාදනය.
* රෙදි පිළි සඳහා නිමාවන් යොදන කර්මාන්ත. උදා : එන්සයිම ප්‍රතිකාරක
* ඇසුරුම් කිරීමේ උපාංග නිෂ්පාදනය.
* තෙරපීම් සඳහා අවශ්‍ය උපාංග නිෂ්පාදනය. උදා : රෙදි මදින ලැලි
* විවිධ රෙදි නිෂ්පාදන * නූල් වර්ග නිෂ්පාදන * බොත්තම් වර්ග නිපැයීම හා වර්ණ ගැන්වීම
* නිම් ඇඳුම් සඳහා ලේබල් සැකසීම * ඉලාස්ටික් නිෂ්පාදනය
* රෙදි හෝ නිම් ඇඳුම් මුද්‍රණය කිරීම. (උ. 4)

ii. * මාර්ග සකස් කිරීමේදී භාවිතවන රෙදි * රෝහල්වල භාවිතවන වෙලුම් පටි
* කෘෂිකර්මාන්තයේ දී භාවිතවන රෙදි * නැව් හා වාහනවල භාවිත වන රෙදි
* ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීමේදී භාවිතවන රෙදි (උ. 4)

iii. * ඉදිරිපස සහ පිටුපස ආර මැසීම.

- * පිටුපස මැද මුටුවට මැසීම. (ඉණ සිට පහළට සැන ගංවුවට පහළ කැපීමට ඉඩ තබා)
 - * ඉණට ෆේසිං එක තබා මැසීම. * සැන ගංවුව මැසීම.
 - * පිටුපස කැපුම මසා නිම කිරීම. * අංශ දෙක මුටුව කිරීම.
 - * පහළ වාටිය මසා ගැනීම.
- (ල. 4)

- iv. * කපු - පහසුවෙන් ගිනි ඇවිලේ, අළු ඉතිරිවේ. ඉතිරිවන අළු අළු පාටය, සැහැල්ලුය. කඩදාසි පිලිස්සෙන ගඳක් ඇතිවේ, කහපාට ගිනි දැල්ලක් ඇතිව දැවේ.
- * ලෝම - සෙමෙන් පිලිස්සී අළු ඇතුරු මෙන් ඉතිරිවේ. ඇතුරු වටකුරු බුබුළු ලෙස පෙනේ. මෙම අළු බුබුළු පහසුවෙන් පොඩිකල හැක. පිහාටු පිලිස්සෙන ගඳට සමානය. දැල්ල ස්වයංව නිවේ.
- (ල. 4)

06. i. පුද්ගලයින් තමන්ගේ සුපුරුදු පරිසරයෙන් බැහැරව ගොස් යම් ස්ථානයක එක් අවුරුද්දකට අඩු කාලයක් තුළ විවේකය ගත කිරීම, ව්‍යාපාරික හෝ යම් වෙනත් කටයුත්තක කිසිදු පාරිතෝෂිකයක් නොලබා නියැලෙන ක්‍රියාකාරකමයි. (ල. 3)

- ii. * කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය පවත්වාගෙන යාම සහ වැඩි දියුණු කිරීම.
- * පෞද්ගලික විභවතා සහ වටිනාකම් වැඩි කිරීම. * නිර්මාණාත්මකභාවය ඔප් නැංවීම.
 - * කාල කළමනාකරනය. * අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වැඩි දියුණුවීම.
 - * සන්නිවේදන කුසලතා සහ ස්ව අභිමානය ඉහළ නැංවීම. * ආත්ම විශ්වාසය සහ ආත්ම අභිමානය වර්ධනයවීම.
- (ල. 4)

- iii. * සමාජ සංගතිය සහා බලාත්මකවීම ඇති කිරීම. * ස්වයං අභිප්‍රේරණ හැසිරීම් කෙරෙහි යොමු කිරීම.
- * එලදායි ප්‍රතිමෝදනය තුළින් අධ්‍යාපනික දැනුවත් වීම. * විනෝදය සහ පෙළඹවීම.
 - * ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වර්ධනය. * විවිධ විවේකී ජීවන රටාවන් සඳහා යොමු කිරීම.
 - * වෘත්තීමය ප්‍රතිමෝදකයින් විමේ අවස්ථා උදා කර ගැනීම. * මනස ශරීරය සහ ආත්මය සප්‍රාතික වීම.
 - * විවේකය සඳහා සුවිශේෂී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන අය සමග ඇසුරු කිරීමට ලැබීම. (ල. 4)

- iv. * සෘජු හෝ වක්‍ර රැකියා අවස්ථා උදාවීම. * කුඩා පරිමාණ ව්‍යවසායකයින්ට අවස්ථා සැලසීම.
- * රජයට අමතර බදු ආදායම් ලැබීම. * නගර අලංකරණය සඳහා පෙළඹවීම.
 - * ශක්තිමත් සමාජ කණ්ඩායම් ගොඩ නැගීම. * සමාජ ඒකාබද්ධතාව වර්ධනය.
 - * පරිසර සංරක්ෂණය සඳහා ආයෝජනය.
- (ල. 5)

07. i. a) විවිධ පරිසරයන්හි සිටින පුද්ගලයන් මාධ්‍යයක් හෝ මාධ්‍ය කීපයක් භාවිත කරමින් එකිනෙකා අතර පණිවිඩ හා ප්‍රතිචාර හුවමාරු කර ගන්නා ක්‍රියාවලියයි. (ල. 1)

- b) * නැවත නැවත අධ්‍යනය කළහැකි වීම. * පසුව භාවිතයට ගොනුගත කළහැකි වීම.
- * ලිඛිත සාක්ෂියක් ලෙස ඇති බැවින් පසුව ඔප්පු කිරීමේ හැකියාව ඇත. (ල. 3)

- ii. * තීරණ ගැනීමේ පහසුව. * අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය. * එලදායිතාව වර්ධනය වීම.
- * ගැටලු හඳුනාගැනීමේ හැකියාව. * සම්බන්ධීකරණය පහසු වීම. (ල. 4)

- iii. * දිනපතා ස්නානය. * දිනපතා පිරිසිදු ඇඳුම් භාවිතය.
- * හිස සහ හිසකෙස් පිරිසිදුව තබා ගැනීම. * දෙපාවල සහ පාදවල පිරිසිදු බව. (ල. 4)

iv. a) සමාජ ආචාර ධර්ම යනු සමාජය විසින් පිළිගනු ලබන හැසිරීම් රටාවන්ය. මෙම වටිනාකම් හා ආචාර ධර්ම සංස්කෘතිය, ආගම, සමාජ තත්ත්වය මත රඳා පවතින ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට වෙනස් වේ. (ල. 2)

- b) * ආචාර කිරීම. * මූලික සංවාද ගොඩ නැගීම. * සමුගැනීම. (ල. 2)

08. i. * ඉඩම පිහිටි ප්‍රදේශයට ආවේනික ශාක යොදා ගැනීම. * තඩත්තුව පහසුවීම.

- * වියදම අඩුවීම. * කෘත්‍රීම බවක් දැකිය නොහැකිවීම.
- * භූමියේ ඉඩ ප්‍රමාණය. * හැඩය, බැවුම පිළිබඳ සැලකිලිමත්වීම.

- * විවිධ වර්ණ සහිත විසිතුරු ශාක යොදා ගැනීම.
- * විවිධ හැඩතලවලට කැපීම මගින් භූ දර්ශනය වඩාත් අලංකාර කරගත හැක. (ල. 4)

- ii. * දිනපතා ව්‍යායාම සිදු කිරීම. * නිවසේ දී සකසන ලද ආහාර පරිභෝජනය.
- * ආහාර මිලදී ගැනීමේදී ලේබල් කියවීම. * දුම්පානයෙන් වැලකීම.
 - * BMI අගය නිසි පරාසයක් තුළ පවත්වා ගැනීම. * තන්තු ආහාරයට එකතුකර ගැනීම. (ල. 4)

iii. නිම් ඇදුම් කර්මාන්ත ශාලාවක සිදු කෙරෙන ක්‍රියාවලීන් අතර අවසානයේදී සිදු කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකමකි. රෙදි නැමීමේදී අවශ්‍ය ස්ථානවලට කඩදාසි යෙදීම, කම්ස ඇතුළත නැවුම් හැඩයට සහ කඩදාසියක් යෙදීම. අල්පෙනෙති ගැසීම, ක්ලිප් ගැසීම, ලේබල් කිරීම, පොලිතින්වල හෝ පෙට්ටිවල ඇසිරීම. (ල. 4)

- iv. * පූර්ණ සහ අර්ථවත් ජීවිතයකට දායකවීමට හැකිවීම. * මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා වීම.
- * ආතතිය පාලනය කරගත හැකිවීම. * අධ්‍යාපනික දියුණුව සැලසීම.
 - * සන්නිවේදන නිපුණතා සංවර්ධනය. * අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා දියුණුව.
 - * පවුලේ බැඳීම් ශක්තිමත් වීම. (ල. 4)

v. * ඉඩකඩ හා සංඛ්‍යාව අනුව ආහාර පිළිගන්නා ස්ථානය සූදානම් කිරීම.

- * සංඛ්‍යාව වැඩිනම් මේසය දෙපැත්තෙන්ම ආහාර බෙදා ගැනීමට උපකරණ කට්ටල හා මෙවලම් තැබීම.
- * අඩු සංඛ්‍යාවක් නම් මේසයේ එක් පැත්තකට පමණක් කට්ටල හා මෙවලම් තැබීම.
- * ආහාර ලබා ගන්නාට තම දකුණු අත පැත්තට ආහාර මේසය තිබෙන සේ ඉදිරියට ගමන් කිරීමට හැකිවන සේ මේසය සූදානම් කිරීම. (ල. 4)



LOL.Lk
Learn Ordinary Level

විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර



- Past Papers
 - Model Papers
 - Resource Books
- for G.C.E O/L and A/L Exams



විභාග ඉලක්ක ජයගන්න
Knowledge Bank



Master Guide

WWW.LOL.LK



**CASH
ON**

DELIVERY



Whatsapp contact
+94 71 777 4440

Website
www.lol.lk



**Order via
WhatsApp**

071 777 4440