

අ.පො.ක. (සා.පෙළ) විභාගය - 2019
උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ පොදු ගිල්පිය ක්‍රම

උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ හා ලකුණු ලැයිස්තුවල ලකුණු සටහන් කිරීමේ සම්මත ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතුවේ. ඒ සඳහා පහත පරිදි කටයුතු කරන්න.

1. උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමට රතුපාට බෝල් පොයින්ට පැනක් පාවිච්චි කරන්න.
2. සැම උත්තරපත්‍රයක ම මුල් පිටුවේ සහකාර පරීක්ෂක සංකේත අංකය සටහන් කරන්න.
3. ඉලක්කම් ලිවිමේදී වැරදුණු අවස්ථාවක් වේ නම් එය පැහැදිලිව තනි ඉරකින් කපා හැර තැවත ලියා අත්සන යොදන්න.
4. එක් එක් ප්‍රශ්නයේ අනු කොටස්වල පිළිතුරු සඳහා හිමි ලකුණු ඒ ඒ කොටස අවසානයේ Δ ක් තුළ ලියා දක්වන්න. අවසාන ලකුණු ප්‍රශ්න අංකයන් සමග \square ක් තුළ, හාය සංඛ්‍යාවක් ලෙස ඇතුළත් කරන්න. ලකුණු සටහන් කිරීම සඳහා පරීක්ෂකවරයාගේ ප්‍රයෝගනය සඳහා ඇති තීරුව හාවිත කරන්න.

උදාහරණ : ප්‍රශ්න අංක 03

(i)	√			
.....		
(ii)	√			
.....		
(iii)	√			
.....		
03	(i) $\frac{4}{5}$ + (ii) $\frac{3}{5}$ + (iii) $\frac{3}{5}$ =		<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td style="padding: 5px;">10</td></tr><tr><td style="padding: 5px;">15</td></tr></table>	10	15
10					
15					

බහුවරණ උත්තරපත්‍ර : (කවුලී පත්‍රය)

01. ලකුණු දීමේ පැවාටිය අනුව තිවැරදි වරණ කවුල් පත්‍රයේ සටහන් කරන්න. එසේ ලකුණු කළ කවුල් බිලේඩ් තලයකින් කපා ඉවත් කරන්න. කවුල් පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත තිවැරදිව තබා ගත හැකි වන පරිදි විහාග අංක කොටුව හා තිවැරදි පිළිතුරු ගණන දක්වෙන කොටුව ද කපා ඉවත් කරන්න. හරි පිළිතුරු හා වැරදි පිළිතුරු ලකුණු කළ හැකි වන පරිදි එක් එක් වරණ පේළිය අවසානයේ හිස් තීරයක් ද කපා ඉවත් කරන්න. කපා ගත් කවුල් පත්‍රය ප්‍රධාන පරීක්ෂකවරයා ලබා අත්සන් යොදා අනුමත කර ගන්න.
02. අනතුරුව උත්තරපත්‍ර හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න. කිසියම් ප්‍රශ්නයකට එක් පිළිතුරකට වඩා ලකුණු කර ඇත්තැම හෝ එකම පිළිතුරක්වත් ලකුණු කර නැත්තැම හෝ වරණ කැපී යන පරිදි ඉරක් අදින්න. ඇතැම් විට අයුම්කරුවන් විසින් මූලින් ලකුණු කර ඇති පිළිතුරක් මකා වෙනත් පිළිතුරක් ලකුණු කර තිබෙන්නට ප්‍රථම එසේ මකන ලද අවස්ථාවකදී පැහැදිලිව මකා නොමැති නම් මකන ලද වරණය මත ද ඉරක් අදින්න.

03. කවුල පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබන්න. නිවැරදි පිළිතුර ✓ ලකුණකින් ද, වැරදි පිළිතුර X ලකුණකින් ද ලකුණු කරන්න. නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව ඒ ඒ වරණ තීරයට පහළින් ලියා දක්වන්න. අනතුරුව එම සංඛ්‍යා එකතු කර මූල් නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව අදාළ කොටුව තුළ ලියන්න. ලකුණු පරිවර්තනය කළ යුතු අවස්ථාවලදී පරිවර්තිත ලකුණු අදාළ කොටුව තුළ ලියන්න.

ව්‍යුහගත රචනා හා රචනා උත්තරපත්‍ර :

- අයදුම්කරුවන් විසින් උත්තරපත්‍රයේ හිස්ව තබා ඇති පිටු හරහා රේඛාවක් ඇද කපා හරින්න. වැරදි හෝ තුළ පිළිතුරු යටින් ඉරි අදින්න. ලකුණු දිය හැකි ස්ථානවල හරි ලකුණු යෙදීමෙන් එය පෙන්වන්න.
- ලකුණු සටහන් කිරීමේදී ඕවරලන්ස් කඩ්පියේ දකුණු පස තීරය යොදා ගත යුතු වේ.
- සැම ප්‍රශ්නයකට ම දෙන මූල් ලකුණු උත්තරපත්‍රයේ මූල් පිටුවේ ඇති අදාළ කොටුව තුළ ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙන් අංක දෙකකින් ලියා දක්වන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ද ඇති උපදෙස් අනුව ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීම කළ යුතුවේ. සියලු ම උත්තර ලකුණු කර ලකුණු මූල් පිටුවේ සටහන් කරන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ද ඇති උපදෙස්වලට පටහැනිව වැඩි ප්‍රශ්න ගණනකට පිළිතුරු ලියා ඇත්තම් අඩු ලකුණු සහිත පිළිතුරු කපා ඉවත් කරන්න.
- පරිජ්‍යාකාරීව මූල් ලකුණු ගණන එකතු කොට මූල් පිටුවේ නියමිත ස්ථානයේ ලියන්න. උත්තරපත්‍රයේ සැම උත්තරයකටම ද ඇති ලකුණු ගණන උත්තරපත්‍රයේ පිටු පෙරලුමින් නැවත එකතු කරන්න. එම ලකුණ ඔබ විසින් මූල් පිටුවේ එකතුව ලෙස සටහන් කර ඇති මූල් ලකුණට සමාන දැයි නැවත පරිජ්‍යා කර බලන්න.

ලකුණු ලැයිස්තු සකස් කිරීම :

එක් පත්‍රයක් පමණක් ඇති විෂයන් හැර ඉතිරි සියලු ම විෂයන්හි අවසාන ලකුණු ඇගයීම මණ්ඩලය තුළදී ගණනය කරනු නොලැබේ. එබැවින් එක් එක් පත්‍රයට අදාළ අවසාන ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවලට ඇතුළත් කළ යුතු ය. I පත්‍රයට අදාළ ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවේ "Total Marks" තීරුවේ ඇතුළත් කර අකුරෙන් ද ලියන්න. අදාළ විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කිරීමෙන් අනතුරුව II පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවේ "Total Marks" තීරුවේ ඇතුළත් කරන්න. 43 විතු විෂයයේ I, II හා III පත්‍රවලට අදාළ ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවල ඇතුළත් කර අකුරෙන් ද ලිවිය යුතු වේ.

21 - සිංහල භාෂාව හා සාහිත්‍යය, 22 - දෙමළ භාෂාව හා සාහිත්‍යය යන විෂයන්හි I පත්‍රයේ ලකුණු ඇතුළත් කර අකුරෙන් ලිවිය යුතු ය. II හා III පත්‍රවල විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කර ඒ ඒ පත්‍රයේ මූල් ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවට ඇතුළත් කළ යුතු ය.

සැයු :- සැම විටම එක් එක් පත්‍රයට අදාළ මූල් ලකුණු පූර්ණ සංඛ්‍යාවක් ලෙස ඇතුළත් කළ යුතු ය. කිසිදු අවස්ථාවක පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු දෙම සංඛ්‍යාවකින් හෝ හාග සංඛ්‍යාවකින් නොතැබේ යුතු ය.

I පත්‍රය

නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම්

පලමුවන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ප්‍රශ්න 40 කි. ප්‍රශ්න අංක 01 - 17 දක්වා ආහාර හා පෝෂණය විෂය කෙශත්‍රයේහි අංක 03 සිට 07 දක්වා ඇති නිපුණතාවලට අදාළව ඉදිරිපත් කර ඇත.

ප්‍රශ්න අංක 18 - 27 දක්වා ප්‍රශ්න අංක 01 - 17 දක්වා ආහාර හා පෝෂණය විෂය කෙශත්‍රයට අදාළ නිපුණතා අංක 12 සහ 13 ඇසුරෙන් සකස්වී ඇත. අංක 28 - 35 දක්වා නිපුණතා අංක 10 සහ 11 ට අදාළව රෙදුපිළි තාක්ෂණය විෂය කෙශත්‍රය යටතේ සකස්වී ඇත.

ප්‍රශ්න අංක 36 සිට 40 දක්වා ඇති ප්‍රශ්න, නිපුණතා අංක 01 හා 02 ට අදාළවගෙහි කළමනාකරණය විෂය කෙශත්‍රය ඇසුරෙන් සකස් කොට ඇත.

මෙම ප්‍රශ්න 40 කින් සමන්විත වූ බහුවරණ ප්‍රශ්න පත්‍රයෙන් අයදුම්කරුවන්ගේ ගෙහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂය කරුණු පිළිබඳව දැනුම, අවබෝධය, හාවිතය, ප්‍රායෝගික කුසළතා මෙන්ම විශ්ලේෂණය සහ සංස්කරණය වැනි උසස් මානසික හැකියා මගින් බැව්වීම ද අපේක්ෂා කෙරේ.

கிடை டி ஸிக்கிள் ஆஃபிரீஸி] முழுப் பதிப்புறிமையுடையது]All Rights Reserved]

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2019 දෙසැම්බර් කළුවිප් පොතුත් තරාතරප් පත්තිර (සාතාරණ තර)ප් පරිශ්‍යාස, 2019 දිශේම්පර් General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2019

அக அர்வீக் விடுயல்	I, II
மனைப் பொருளியல்	I, II
Home Economics	I, II

2019.12.06 / 0830 - 1140

ஏடு ஒன்றி மூன்று மணித்தியாலம் <i>Three hours</i>	அமைற கியவில்க காலை மேலதிக வாசிப்பு நேரம் Additional Reading Time	- மிகித்து 10 கி - 10 நிமிடங்கள் - 10 minutes
---	---	---

අමතර නියවුම් කාලය ප්‍රාග් රජු ය ප්‍රාග් තෙරු ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවුමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රාග් සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදා ගන්න.

ଗେଣ ଆରମ୍ଭିକ ଲିଙ୍ଗାଳ I

සැලකිය යුතුයි :

- (i) සිලුම ම ප්‍රයෝගවලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - (ii) අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රයෝගවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් තිවැරදි හෝ වඩාත් ගැඹුපෙන හෝ පිළිතුරු තෝරා ගන්න.
 - (iii) ඔබට යැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රයෝග කදාය දී ඇති කට අතුරෙන් ඔබ හෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සයෙනු කිවය තුළ (X) ලැකුණ යොදන්න.
 - (iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපින්න්න.

1. පලනුරුවල අඩංගු කාබොහයිඩ්ටිටයක් වනුයේ,
 (1) මෝල්ටෝස් ය. (2) පෙක්ටින් ය.
 (3) ඇමධිලොපෙක්ටින් ය. (4) ඉනියුලින් ය.
 2. සිරුරහි ජල තුළනය හා අම්ල-හූම්ම තුළනය පාලනය කිරීම සඳහා ක්‍රියා කරන බහිජ දෙකකි,
 (1) සෝඩියම් සහ පොටැසියම්. (2) කැලුසියම් සහ මැග්නිසියම්.
 (3) කැලුසියම් සහ සෝඩියම්. (4) පොටැසියම් සහ මැග්නිසියම්.
 3. පහත දැක්වෙන ඒවා අතුරෙන් අයඩින්වල කෘත්‍යායක් වනුයේ,
 (1) ස්නෑපු ආවේග ගමන් කිරීම (සම්පූර්ණය) සඳහා ආධාර වීම ය.
 (2) පරිවෘතිය සිසුතාව පාලනය කිරීම ය.
 (3) සමෙහි මනා පැවැත්ම සඳහා ක්‍රියා කිරීම ය.
 (4) රුධිරය කැටී ගැසීම සඳහා අවශ්‍ය වීම ය.
 4. ගේරය තුළ යකි අවශ්‍යාත්‍යන් පහසු කරන සංයෝග දෙකක් වනුයේ,
 (1) වැනින් සහ ලයිසින් ය. (2) ගයිරික් අම්ලය සහ මැලික් අම්ලය ය.
 (3) වැනින් සහ මැලික් අම්ලය ය. (4) මැලික් අම්ලය සහ ලයිසින් ය.
 5. විටමිනයක් පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 • පීකුදු සහ පලා වර්ගවල බහුල වශයෙන් අඩංගු වේ.
 • ස්නෑපු නාලය වර්ධනය වීම සඳහා වැදගත් ය.
 • අවක්ෂ ප්‍රමාණයට නොලැබීම නිසා ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ඇති විය හැකි ය.
 මෙම විටමිනය වනුයේ,
 (1) බෙයාරින් ය. (2) ගෝලික් අම්ලය ය.
 (3) තයසින් ය. (4) පැන්ටොනෙනික් අම්ලය ය.
 6. ප්‍රතිමක්සිකාරක ලෙස ක්‍රියා කරන විටමින් වර්ග දෙකකි,
 (1) විටමින් A සහ විටමින් B. (2) විටමින් A සහ විටමින් E.
 (3) විටමින් B සහ විටමින් D. (4) විටමින් C සහ විටමින් D.

PAPER 1, II

- 7.** නිරද්‍යිත දෙනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනට (RDA) අනුව නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
- යොවුන් වියේ දී වයසින් වැඩිවත්ම කැල්සියම් අවශ්‍යතාව වැඩි වේ.
 - පුද්ගලයකු යෙදෙන වැඩිවල ස්වභාවය අනුව විටමින් A අවශ්‍යතාව වෙනස් වේ.
 - ගරහිණි සහ ක්ෂීරණ මිවරුන් සඳහා යකඩ අවශ්‍යතාව සමාන වේ.
 - යොවුන් වියෙහි පසුවන ගැහැණු සහ පිරිමි දරුවන් සඳහා ගක්ති අවශ්‍යතාව සමාන වේ.
- 8.** විනෝද වාරිකාවක දී දිවා ආහාරය ලෙස ගෙන යාමට වඩාත් ම සූදුසු බොජුන් පත මින් කුමක් ද?
- සම්බා බත්, මාඟ මිරිසට, අල කිරි හොඳී, ගොටුකොල සම්බේල, බණ්ඩක්කා තෙම්පරායුව
 - එලවල බත් (vegetable fried rice), පරිපේ වැංශනය, භාල්මැස්සන් කිරට, විලි පේස්ටි
 - කහ බත්, මස් වැංශනය, බැදු කුපු වැංශනය, බවු මේප්පු
 - නූඩ්ල්ස්, එලවල ස්පූෂ්, කරවල වැංශනය, වමිබු තෙම්පරායුව
- 9.** නිරමාංශ ආහාර ගන්නා අයකුට ඇති විය හැකි තත්ත්වයකි,
- විටමින් B₁ උෂනතාව.
 - විටමින් B₂ උෂනතාව.
 - විටමින් B₆ උෂනතාව.
 - විටමින් B₁₂ උෂනතාව.
- 10.** පහත දක්වෙන පිසීමේ කුම අනුරෙන් අඩුම උෂණත්වයක් හාවිත වනුයේ,
- තැම්බීමේ දී ය.
 - ස්වු කිරීමේ දී ය.
 - නොගැනුම් තෙලේ බැඳීමේ දී ය.
 - වාෂ්පයෙන් තැම්බීමේ දී ය.
- 11.** නිරක්තයට හේතු වනුයේ මින් කුමන පෝෂක උෂනතා ද?
- යකඩ සහ සින්ක්
 - ප්‍රෝටීන් සහ අයඩින්
 - ගොලික් අම්ලය සහ විටමින් C
 - තඹ සහ විටමින් D
- 12.** ගලගණකය සහ තමස් අන්ධතාව යන රෝග තත්ත්ව කෙරෙහි අවදානම අඩු කිරීමට හේතු වන ආහාර වනුයේ පිළිවෙළින්,
- නිවිති සහ ගෝවා ය.
 - මුහුදු මාඟ සහ ගෝවා ය.
 - නිවිති සහ කහ පැහැති පලතුරු ය.
 - මුහුදු මාඟ සහ කහ පැහැති පලතුරු ය.
- 13.** ස්වාරිය මාධ්‍යයක දී පමණක් ක්‍රියා කරන ජීරණ එන්සයිමයකි,
- ඇමයිලේස්.
 - පෙප්සින්.
 - රෙනින්.
 - ලයිපේස්.
- 14.** පෙරදු පෝෂණය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තොරත්න්න.
- කිරී බර කිලෝග්‍රැමයට ප්‍රෝටීන ගුම් 5ක් පමණ ලබාදිය යුතු ය.
 - ඉපදී මාස 4ක කාලයක් සඳහා ප්‍රමාණවත් යකඩ සංවිතයක් සිරුර තුළ ඇත.
 - මවිකිවල අඩංගු කැල්සියම් ලදරුවාගේ මොලය වර්ධනයට උපකාරී වේ.
 - සිරුරේ අඩංගු විටමින් A ප්‍රමාණවත් වනුයේ මාස තුනක කාලයක් සඳහා පමණි.
- 15.** විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍යවල පෝෂණ අයය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ නිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. මින් නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
- කිරී, කැල්සියම් සහ විටමින් C බහුල ආහාරයකි.
 - මාඟවල ඔමේගා - 6 මේද අම්ලය බහුල ය.
 - පොල්වල සන්තාප්ත මේද අම්ල අඩංගු වේ.
 - මාශබේවල ග්ලුටනින් අඩංගු වේ.
- 16.** 'හිස් කැලරි ආහාර' ලෙස හඳුන්වනුයේ,
- පෝෂණ පදනම් අඩු, කැලරි අයය වැඩි ආහාර වේ.
 - පෝෂණ පදනම් වැඩි, කැලරි අයය අඩු ආහාර වේ.
 - පෝෂණ පදනම් වැඩි, කැලරි අයය ද වැඩි ආහාර වේ.
 - පෝෂණ පදනම් අඩු, කැලරි අයය ද අඩු ආහාර වේ.
- 17.** ක්වොෂියෝකෝර් රෝගයෙහි රෝග ලක්ෂණයකි,
- සම වියලීම.
 - නිතර කුසයින්නෙනන් පෙළීම.
 - හිසකොස් අඩු වීම.
 - ලදරය විභාල වීම.

PAPER 1, II

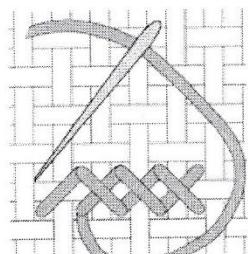
OL/2019/ඡ/ඇ-1, II

- 3 -

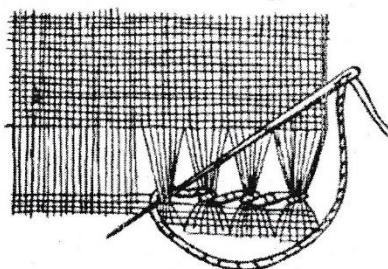
- 18.** යොවුන් වියෙහි ප්‍රාග්‍රහක සෞඛ්‍යය පිළිබඳව සිපුවියක් විසින් උගින ලද සටහනකින් උප්‍රවාගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මින් සාවදා කරුණ කුමක් ද?
- (1) ගැහැණු දරුවාගේ ඩිම්බකෝෂ තුළ බීම්බ පරිණත වීම ආරම්භ වේ.
 - (2) පිරිමි දරුවාගේ වෘෂණ මේරිමත් සමග වැඩිවිය පත් වීම සිදු වේ.
 - (3) ලිංගික හෝරෝමෝනාවල බලපෑම නිසා ප්‍රාග්‍රහක පද්ධති ක්‍රියාකාරී වීම සිදු වේ.
 - (4) ගර්ජාය තුළ ප්‍රාග්‍රහක හෝරෝන නිපද්‍රීම ආරම්භ වේ.
- 19.** යොවුන් අවධියේ සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
- (1) සිපු භාවික වර්ධනයක් පෙන්වුම් කරයි.
 - (2) අවුරුදු දහසයේ දී ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන්ගේ උස හා බර සමාන ය.
 - (3) ලිංගික පරිණතිය නිසා වෙනස් වන පරිසරයට පහසුවෙන් අනුගත විය හැකි ය.
 - (4) මතකය, සංඡානනය වැනි මානසික හැකියා වර්ධනය වේ.
- 20.** ගරහිණී අවධිය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
- (1) පිටගැස්ම එන්නත එක් මානුෂක් දෙනු ලබයි.
 - (2) යකඩ පරිපූරණය සඳහා ගෙරස් සල්ගේට ලබා දෙයි.
 - (3) රුධිර පරික්ෂණය එක්වරක් පමණක් කරනු ලබයි.
 - (4) දෙනික ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව ගුෂ්ම 50ක් පමණ වේ.
- 21.** පුරුව ප්‍රසව සංවර්ධනය පිළිබඳ නිවැරදි වැකිය මින් කුමක් ද?
- (1) ඩිම්බකෝෂවලින් පරිණත බීම්බ දෙකක් එකවර මුදා හරියි.
 - (2) ඩිම්බහරණයෙන් පසුව පරිණත බීම්බය සහ දෙකක් පමණ සංඡීව පවතියි.
 - (3) සංසේවිත බීම්බය ගරහාෂ බිත්තියට සහි වීම අධිරෝපණය ලෙස හැඳින්වේ.
 - (4) සංසේවනයෙන් පසු මාස දෙක් සිට ප්‍රසවය තෙක් කාලසීමාව පුෂ්ණ අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.
- 22.** වෙස්ටස්ටෙරෝන් හෝරෝමෝනය ප්‍රාවය වීම උත්තේර්හනය කරන හෝරෝමෝනය කුමක් ද?
- (1) FSH
 - (2) තයිරෝක්සින්
 - (3) අන්ඩූරුන්
 - (4) ඉන්සිපුලින්
- 23.** ගරහිණී අවධියේ දී අවදානම් සාධකයක් වන සංඡානිය රෝගයකි,
- (1) දියවැඩියාව.
 - (2) ඇදුම්.
 - (3) තැලසීමියාව.
 - (4) අධිරුධිර පිඩිනය.
- 24.** ශ්‍රී ලංකික දරුවකුගේ සාමාන්‍ය උපන් බර ඇතුළත් වරණය මින් තෝරන්න.
- (1) කිලෝගුෂ්ම 1.8 – 2.8
 - (2) කිලෝගුෂ්ම 2.0 – 3.0
 - (3) කිලෝගුෂ්ම 2.2 – 3.2
 - (4) කිලෝගුෂ්ම 2.5 – 3.5
- 25.** මුල්කිර හෙවත් නවස්ථනය (colostrum) හා සම්බන්ධ සාවදා ප්‍රකාශය තෝරන්න.
- (1) ස්වාභාවික ප්‍රතිගත්තිය ලබා දේ.
 - (2) ප්‍රසවයෙන් පසු මුල් සහි දෙක තුළ ප්‍රාවය වේ.
 - (3) DHA නම්ති අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලය අඩංගු වේ.
 - (4) අදරුවාගේ මොලය වර්ධනයට උපකාරී වේ.
- 26.** MMR එන්නත ප්‍රාග්‍රහක දෙනු ලබන්නේ කවර වයස සම්පූර්ණ වූ පසුව ද?
- (1) මාස 6
 - (2) මාස 9
 - (3) මාස 12
 - (4) මාස 18
- 27.** පළමු වසර තුළ ප්‍රාග්‍රහක සංවර්ධනය පිළිබඳ වෙවාන උපදෙස් ලබා ගත යුතු අවස්ථාවකි,
- (1) අවට ගබ්ද කෙරෙහි අවධානය තොමැති වීම.
 - (2) අවුරුද්ද වන විට තහවිල සිටුගැනීමට තොහැකි වීම.
 - (3) ආගන්තුකයින් දුටු විට බිඟ වීම.
 - (4) මාස 8 දී තහවිල වාචිෂීමට තොහැකි වීම.
- 28.** මූටුවක් මැසිමේ දී අනුගමනය කළ පියවර පහත දැක්වේ.
- රෙදී දෙපොට හොඳුවට ඇතුළට සිටින සේ එකමත තබා තාවකාලික මැසිමක් යෙදීම
 - රෙදී දෙපොට පිස්මේන්තු මැසිමෙන් මූටුව කිරීම
 - මූටුව දෙපසට හරවා අද්දර නිමතිරීම
- ඉහත පියවර ඇතුළත්වන මූටුව වනුයේ,
- (1) අතිව්‍යාදන මූටුව ය.
 - (2) සරල මූටුව ය.
 - (3) පැනලි මූටුව ය.
 - (4) විවාන පැනලි මූටුව ය.

SL/2019/05/01, 11

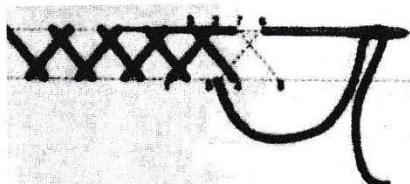
29. මැඟම් කුම කිහිපයක රුපසටහන් පහත දැක්වේ.



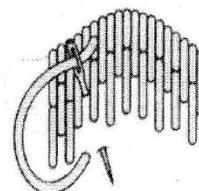
A



B



C



D

මේ අතුරෙන් ගැට පිස්මෙන්තු මැස්ම (Hem stitch) සහ පුරුෂකට මැස්ම දැක්වෙන්නේ පිළිවෙළින්,

- (1) A සහ B වලිනි. (2) A සහ D වලිනි. (3) B සහ C වලිනි. (4) C සහ D වලිනි.

30. රෙදුපිළි සහ ඇදුම් තැනීම සම්බන්ධ පහත දැක්වෙන වැකි අතුරෙන් නිවැරදි වැකිය කුමක් ද?

- (1) කර හැඩායට විකරණකාර පටියක් අල්ලා, එය සම්පූර්ණයෙන්ම නොපිට හරවා මැස්ම පෝරු වාටිය වේ.
(2) රේදුක් ජලයේ බහා තබා, මිරියෙන් පසු වේලා ගැනීම පිරියම් කිරීමේ කුමයකි.
(3) බොත්තම් කාස මැසිමේ දී බිලුන්කට් මැස්ම පමණක් හාටින වේ.
(4) ලමා ගුවමෙහි පිටුපස විවරය මැසිය යුත්තේ කර නිම කිරීමේ පසුව ය.

31. සිසු සටහනකින් උප්පටාගත් වැකි කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඉන් නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.

- (1) සන්නාලි වාටි මැසිමේ දී මැස්ම අතර ඇති තුළ පිටතට පැහැදිලිව දිස් වේ.
(2) වෙරිලින්, ඇත්තිලික් කාණ්ඩයට අයත් කෙදි විශේෂයකි.
(3) සැහි වාටි මැස්ම යෙදීම සහ සැනැගාංචු ඇල්ලීම මැසිමේ දිල්පිය කුම දෙකකි.
(4) දැනිරෝද්‍ය සහ සන්නාලි පුහු, උපාංග නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය මෙවලම් වේ.

32. අදරු ඇදුම (baby shirt) මැස්ම හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. මින් අයන් ප්‍රකාශය කුමක් ද?

- (1) උරහිස මැසිමේ දී ප්‍රංශ මූටුවට යෙදිය හැකි ය.
(2) වාටිය මැසිමේ දී සිහින්ව නවා වාටි මැස්ම යොදයි.
(3) අලංකාර කිරීම සඳහා මූලියන් මැස්ම යොදා ගත හැකි ය.
(4) අත්කට මැසිමේ දී අත්කට වටා වාටි මැස්ම යොදා කිහිල්ලට බිලුන්කට් මැස්ම යොදයි.

33. අදරු ඇදුමෙහි කර මැසිම සඳහා යෝගා කුම දෙකකි,

- (1) පයිනින් කිරීම සහ බේක්කු මැසිම.
(2) සිජ්පි මැස්ම යෙදීම සහ රැලි පටියක් ඇල්ලීම.
(3) ඉදිකටු රේන්දය මැසිම සහ පයිනින් කිරීම.
(4) බේක්කු මැසිම සහ සිජ්පි මැස්ම යෙදීම.

34. ලමා ගුවම මැසිමේ දී සිසුන් විසින් අනුගමනය කළ කුම කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මින් නිවැරදි කුමය කුමක් ද?

- (1) අත, කදව සම්බන්ධ කිරීමේ දී අත යට මූටුවට දෙපසට විවෘත කර ඇල්ලීම
(2) කද කොටස මැසිමෙන් පසු නොපිටින් ලොල්ට තබා විසිනුරු කිරීම
(3) දක්කු රේබා මස්සේ සිහින් තුළේ දුව්වීමෙන් සාය රැලි කිරීම
(4) පිටුපස විවරය, කරගැනීමේ සිට අගල් තුනක් පහළට තිබීම

- 35.** විසිනුරු මැස්මක් ලෙස භාවිත තොකරන මැස්මක්,
- ප්‍රංශ ගැට මැස්ම.
 - තුනයි මැස්ම.
 - (2) නැට් මැස්ම.
 - (4) බිලැන්කට් මැස්ම.
- 36.** නිවසක් ඉදිකිරීම සඳහා දූමියක් තෝරා ගැනීමේ දී සලකා බැලිය යුතු යටිතල පහසුකම් දෙකකි,
- විදුලිබලය සහ අවම ගබා දූෂණය.
 - මනා ආලෝකය සහ මනා වාතාගුය.
 - ප්‍රවාහන පහසුකම් සහ නළ ජලය.
 - (4) විදුලිබලය සහ මනා වාතාගුය.
- 37.** නිවසක කාමර සංවිධානයේ දී වඩාත් යෝගා පිහිටීම වනුයේ,
- මුළුතැන්ගෙය, කැම කාමරයට යාබදුව තිබේම ය.
 - නාන කාමරය, ගබඩා කාමරයට යාබදුව තිබේම ය.
 - නිදන කාමරය, මුළුතැන්ගෙයට යාබදුව තිබේම ය.
 - (4) කැම කාමරය, ආලින්දයට යාබදුව තිබේම ය.
- 38.** කාමරයක් තුළ රිද්මය ඇති කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයකි,
- සුදු පැහැ මල්බදුනකට රතු පැහැ මල් යොදා තිබේ.
 - සේප්පාව දෙපහ එක හා සමාන ස්වාල් දෙකක් තැබේම.
 - පොත් රාක්කයක් මත විවිධ උපාංග තැබේම.
 - (4) විවෘත ආලින්දයට ලැටිස් යොදා තිබේම.
- 39.** ගහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය මින් කුමක් ද?
- කුඩා කාමරයක් තුළ අවධාරණය යොමු වන ස්ථාන දෙකක් තිබීමෙන් අලංකාරය වැඩි වේ.
 - කාමරයක් තුළ එකිනෙකට ගැලපෙන ගෙහහාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීමෙන් එකත්ත්වය ඇති වේ.
 - අවධීමත් තුළනයේ දී බරින් වැඩි හාණ්ඩ මධ්‍යලක්ෂණයට යුරුස්ව ද බරින් අඩු හාණ්ඩ මධ්‍යලක්ෂණයට ආසන්නව ද තැබේය යුතු ය.
 - (4) කුඩා කාමරයක් තුළ විශාල කළවර සේප්පාවක් සමග දිග කන්පුවක් තැබීමෙන් සමානුපාතය රෙකගත හැකි ය.
- 40.** ගැහිය අයවැය ලේඛනයක අතිරේක වියදම් යටතට අයත් තොවනුයේ,
- රෝගාබාධ සඳහා වියදම් ය.
 - විනෝද කටයුතු සඳහා වියදම් ය.
 - (2) උත්සව සඳහා වියදම් ය.
 - (4) ඇශ්‍රී පැළදුම් සඳහා වියදම් ය.

* *

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பர්ட්සේත் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (සා.පොල) විභාගය - 2019
க.පො.த (சා.தර)ப் பர්ட්සේ - 2019

විෂයය අංකය
පාට ඩිලක්ම

85

විෂයය
පාටම

ගණ ආර්ථික විද්‍යාව

I පත්‍රය - පිළිතුරු

I පත්තිරාම - ඩිජිටෙක්ස්

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

වියෙෂ උපදෙස් } එක් පිළිතුරකට ලක්ෂු
විශේෂ අර්ථවුත්තල් } ඉගු සරියාන ඩිජිටෙක්

01

බැහින්
පුළුල් ඩීතම්

මුළු ලක්ෂු / මොත්තප් පුළුලිකාන්

01 × 40 = 40

පහත නිසුළු දැක්වෙන පරිදි බහුවරණ උත්තරපතයේ අවසාන තිරුවේ ලක්ෂු ඇතුළත් කරන්න.
ක්‍රී ගුරුපිටපත් උතාරණත්තිර්கු අමෙය පල්තෝර්වු විනාකක්‍රු පුළුලිකාන් පල්තෝර්වු
විනාපත්තිරත්තින් පතික.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව
සරියාන ඩිජිටෙක්ස් තොගක

25

40

I පත්‍රයේ මුළු ලක්ෂු
පත්තිරාම I මුළු මොත්තප් පුළුලි

25

40

II පත්‍රය

නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම්

II පත්‍රය ප්‍රශ්න හතකින් සමන්විතය

පළමුවන ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය ය. නිපුණතා මට්ටම් කිහිපයකින් සකස් කර ඇති ප්‍රශ්න 10 කින් යුතු වේ. ගැහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයට අදාළව විෂය සේවා සියල්ලම ඇතුළත් වන සේ ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත. විම ප්‍රශ්න තුළින් සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය, හාවිතය මෙන්ම උසස් මානසික හැකියා මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

දෙවන ප්‍රශ්නය

රේඛීපිලි තාක්ෂණය හා සම්බන්ධ නිපුණතාවලට අදාළ දැනුම අවබෝධය, හාවිතය හා ප්‍රායෝගික කුසලතා මැන බැලීම සඳහා මෙම ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත.

තුන්වන ප්‍රශ්නය

03, 05, 06 නිපුණතාවලට අදාළ විෂය කරුණු වලට අනුව සකස් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නය තුළින් දැනුම, අවබෝධය, හාවිතය, විශ්ලේෂණ හැකියා ඇගයීමට ලක්කර ඇත.

හතරවන ප්‍රශ්නය

10, 11 ක්‍රේතිවල 08 වන 09 වන නිපුණතාවයන්හි මට්ටම් කිහිපයකට අදාළ දැනුම හා අවබෝධය පරීක්ෂා කිරීමට මෙම ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත.

පස්වන ප්‍රශ්නය

01 හා 02 නිපුණතා පිළිබඳ සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය සහ හාවිතය මැන බැලීම සඳහා මෙම ප්‍රශ්නය ඉදිරිපත් කර ඇත.

හයවන ප්‍රශ්නය

විෂය නිර්දේශයේ 13 වෙනි නිපුණතාව හා සම්බන්ධ දැනුම, අවබෝධය, හාවිතය සහ උසස් මානසික හැකියා මැන බැලීම සඳහා සකස් කර ඇත.

හත්වන ප්‍රශ්නය

10, 11 ක්‍රේතිවලට අදාළව ප්‍රමා සංවර්ධනය විෂය සේවා යටතේ 13 වන නිපුණතාව ආවරණය වන පරිදි මෙම ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇති අතර මෙම ප්‍රශ්නයෙන් සිසුන් තුළ විෂය කරුණු සම්බන්ධව ඇති දැනුම, අවබෝධය, හාවිතය හා කුසලතා මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

1. පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර, ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.
- පාසල් අධ්‍යාපනය ලබන යොවුන් වියේ දියණියක කිවින පවති. ස්ථූල සිරුරක් ඇති මව, රෝචිලින් අන්තම් නිර්මාණය කිරීමෙන් ආදායමක් ලබා ගනිමි. ඇගේ සැමියා කාමිකරුම උපදේශකවරයකු ලෙස සේවය කරන අතර, ප්‍රවාල් පරිශෝෂනය සඳහා එළවා සහ පළතුරු ද වගා කර ඇත. දියණිය නිමි ඇශ්‍යම් කෙරෙහි විශේෂ ඇල්ලක් දක්වයි. ඉඩකඩ සහිත ඉඩමක, සිමිත ඩුම් ප්‍රමාණයක මනාව සැලසුම් කර, ඉඩකාට ඇති මොවුන්ගේ නිවස සැමගේ අවධානයට ලක් වී ඇත.

(i) යොවුන් වියේ දියණියගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- ප්‍රෝටීන්
- ශක්තිය (කැලරි)
- යකඩ
- B කාණ්ඩයේ විවෘතින්
- කැල්සියම්

කරණු 20 ඉතුරු 02 දි

(ii) මව සඳහා ආහාර වෙළේ සැපයීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

- කාබොහයේබේරී අඩු ආහාර
- මේදය අඩු ආහාර
- සීනි අඩිංගු ආහාර පාලනය
- අමු විළවා සලාද වික්කිරීම
- හිස් කැලරි ආහාරවලින් වැළකීම
- බදින ලද ආහාර අඩු කිරීම
- ස්ක්‍රීන් ආහාර සහ පේශ්ට්‍රීවලින් වැළකීම
- පළතුරු ආහාරයට ගැනීම
- තන්තු සහිත ආහාර වික්කිරීම
- ආහාර පිශානට අනුකූලව ආහාර වික්කිරීම

කරණු 20 ඉතුරු 02 දි

(iii) ගෙවන්නෙන් ලබා ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍යවල පෝෂණමය වැදගත්කම් දෙකක් ලියන්න.

- විවෘතින් A හා C බහුලව (ප්‍රතිඵික්සිකාරක) අඩිංගු වී තිබීම
- නැවුම් බවින් යුත්ත හෙයින් පෝෂණ අගයට හානි නොවීම
- තන්තු බහුල වීම
- බනිජ අඩිංගු වීම

කරණු 20 ඉතුරු 02 දි

(iv) මෙම පටුලේ සාමාජිකයින් එකේ රාත්‍රි ආහාර වේල ගැනීම පුරුදේකි. මෙවැනි අවස්ථාවක පිළිපැදිය යුතු සිරිත් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- පටුලේ සියලුමන්ම විකට වාසි වී ආහාර ගැනීම
- ඉඩල් අතින් ආහාර බෙදා නොගැනීම
- අසුන්ගෙන සිරියදීම ආහාර බෙදා ගැනීම
- ආහාර මෙසය මත නොවැවෙන ලෙස බෙදා ගැනීම
- ගබ්ද නොහැර ආහාර ගැනීම
- ආහාර මුඩයේ රුදාව ගෙත්මේ කඩා නොකිරීම
- සියලු දෙනාම ආහාර ගැනීම අවසන්වනතුරු අසුන්ගෙන සිරීම
- ආහාර ගන්නා වේලාව ප්‍රසන්න කර ගැනීමට ප්‍රිය ජනක දේ කඩා කිරීම

(කරණු 2 ට ලකුණු 02 යි)

(v) දියතිය සඳහා තිම් ඇයුම් මිල දී ගැනීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

- කාලීන පන්න හා විලාසිතාවලින් යුතුවීම
- ගරීර ප්‍රමාණයට හා හැඩියට ගැලුණීම
- අවස්ථාවට හා අවශ්‍යතාවට ගැලුණීම
- මනා නිමාවකින් යුතු වීම
- සිරුරෝ හැඩිය ඉස්මතු කර පෙන්වීම

(කරණු 2 ණට ලකුණු 02)

(vi) මෙම නිවසෙහි විසින්ත කාමරයේ හාවිතය සඳහා කුළුන් (cushion) කවර මැසිමට සුදුසු කුපු කෙදිවැළින් නිෂ්පාදිත රෙදි වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.

- පොජ්ලින් • අමුරෙදු • වසෝ • රෙඹ් • කේස්මන්ට් • අයිඩා • ජාචා • කැන්ටස් • Air Tex

(කරණු 2 ණට ලකුණු 02)

(vii) සමහර අවස්ථාවල දියතිය, වින්තවේග අසමතුලිතතාවක් දක්වයි. මෙයට හේතු විය හැකි කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- ගාරීරක දුරුවලතාවක් පැවතීම
 - පටුලේ විකම දුරුවා වීම
 - දෙමාපියන් දුරුවා සමඟ සම්බන්ධතා අඩුවීම
 - දුරුවා කෙරෙහි අවධානය අඩුවීම
 - සමාජයෙන් ඇතිවන අභිතකර බලපෑම්
 - දුරුවාට නිසි ආරක්ෂාව, රැකවරණය නොමැති වීම
 - ගැටුලු නිරාකරණය කර ගැනීමට අවස්ථාවක් නොමැති වීම
 - ගාරීරක වෙනස්කම් නිසා ඇතිවන විවිධ බලපෑම්
- ලභ : ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ

(කරණු 2 ට ලකුණු 02)

(viii) දියණිය පෙන්වුම් කරන ද්‍රව්‍යීකිත ලිංගික ලක්ෂණ හතරක් ලියන්න.

- පියයුරු විශාල වීම
- උකුල පළුල් වීම
- කටහඩ මිනිරි වීම
- යෝනි සාව ඇතිවීම
- මිංශේන්ද්‍රිය අවට සහ කිහිලිවල රෝම ඇති වීම
- උස හා බර වැඩිවීම

(කරණු 2 ට ලකුණු 02)

(ix) මෙම නිවසෙහි හාඩින කළ හැකි බහුකාරය ගෙහඟාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න.

- ලාඩ්වු සහිත ඇදුන්
- ලාඩ්වු සහිත පොත් මේස
- කන්නාධිය සහිත අල්මාරය
- කඩ / තොප්පි රඳවන සේ සකස් කළ කන්නාධි මේස
- සිවානය / සේපාව

(කරණු 2 ට ලකුණු 02)

(x) මෙම නිවස සැලසුම් කිරීමේ දී ඔවුන් සැලකිලිමත් වී ඇති කරුණු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

මෙම නිවස සැලසුම් කිරීමේදී

- ආලෝක හා වාතාශ්‍රය මනාව ලැබීම
- ඉඩකඩ පිරිමසින සේ බිත්ති කඩඩි සවී කිරීම
- රාශිකරණයට අනුව කාමර ස්ථානගත කිරීම (විසින්ත කාමරයට යාබදුව කැම කාමරය)
- නම්‍යතාවට අනුව නිවෙසේ කොටස් සංවිධානය වීම
- මුළුනගේගෙය වැඩ ඒකක අනුපිළිවෙළට සංවිධානය වීම
- බහු කාර්යය ඒකක

(කරණු 2 ට ලකුණු 02)

මුළු ලකුණු 20

2. (i) කපුරේදී භූනාගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි සරල පරීක්ෂණ තුනක් නම් කර, ඉන් එකක් පැහැදිලි කරන්න.

- අත ගා බලීම - රෙද්ද මතුපිට අත ගා බලීමේ දී මසු බවක්, සිසිල් බවක් නා නොඇදෙන සුළු බවක් අතට දැනී.
- ජල අවශ්‍යීතකතාව - රෙදි කැබැල්ල ජලයට දැමු වීට ඉතා ඉක්මණීන් ජලය උරා ගෙන තෙන් වේ.
- පුළුස්සා බලීම - රෙදි කැබැල්ල ගිනි දැල්ලට පා කළ වහාම කහපාට දැල්ලක් සහිතව කුමයෙන් පිළිස්සේ. කඩඩාසි පිළිස්සෙන ගන්දයක් නිකුත්වේ. ඉතිරිවන අල්, අල් පැහැතිය. සැහැල්ලුය.

- නළක් කඩා බැලීම - කපු තුළ ඇද්ද වහාම කැබේයි. කැබුහු කොත්වල සිහින් කෙදි කෙළවර බුරුසුවක මෙන් දැකිය හැකිය.

**පරිජ්‍යා 03 ට ලකුණු 1 1/2 දි
විකාශ පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 1 1/2 දි
(ලකුණු 03)**

(ii) ලමා ඇදුමක සාක්ෂුවකට ආරෝපණයක් (applique) යෙදීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර ලියන්න.

- මුදුන රේද්දකින් හෝ තනි පැහැ රේද්දකින් තෝරාගත් මෝස්තරයක් වටා වාසි තඩා කපා ගන්න.
- වම මෝස්තරය සාක්ෂුව මත තඩා අල්පෙනෙත්ති ගසා, බොරු නුල් ඇද මෝස්තරය වටා රේඛාව දිගේ සිහින් නුල් දුවවන්න.
- ඒ මත බිලැන්කාටි මැස්ම යොදුන්න. නැතහොත් කෝඩි කරන්න.
- මෝස්තරය වටා වැඩිපුර ඇති වාසි කොටස ව්‍යුම්බුද්ධිය කතුරකින් කපා ඉවත් කරන්න.

(ලකුණු 03)

(iii) ගණනය කළ මිනුම් ඇසුරෙන් ඇදුමක් මැසිම සඳහා පතරාම නිරමාණය කිරීමේ දී පැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.

- කඩාසියේ රෘල (මිප නොදැමූ) පාඨ්‍යිය මත පතරාම ඇදීම
- මිනුම් පටිය මගින් තිවැරදිව මිනුම් සටහන් කිරීම
- වතු රේඛා නිදහස් අතින් හා සාපු රේඛා කේදුව ඇසුරෙන් අදින්න
- වතු මිනුම් සඳහා මිනුම් පටිය වතුව හාවිත කිරීම
- නියමිත මැහුම් වාසි තැබීම
- දිගන් රේඛාව සළකනු කිරීම
- නිර්මාණ රේඛා හා මැසිමේ රේඛා වර්තා දෙකකින් දැක්වීම
- මැහුම් වාසි කඩාරුවලින් දැක්වීම

(කරණු 4 ට ලකුණු 04)

මුළු ලකුණු 10

3. පාසලක පැවැත් වූ ස්ථිබා උත්සවය සඳහා පහත දැක්වෙන ආහාර පාන සපයන ලදී.

- මාල බනිස්
- බටර කේක්
- කිරී පැකටි

(i) මාල බනිස් හා බටර කේක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කරන සිල්පය ක්‍රම සඳහන් කරන්න.

මාල බනිස්

- මිශ්‍ර කිරීම
- අන් ගැසීම

බටර කේක්

- බේරී කිරීම / ගැසීම
- පෙරලිම (Folding)

(ඉහත ආහාර දෙකට අභාෂුව කරණු 3 ට ලකුණු 03)

- (ii) කිරිවල අඩංගු කාබෝහයිඩ්ට්‍රිටය නම් කර, ගේරය තුළ දී එහි ජීරණය සහ අවශ්‍යතාවය සිදු වන අපුරුෂයන්න.

කිරිවල අඩංගු කාබෝහයිඩ්ට්‍රිටය , ලැක්ටෝස් ය.

(ලකුණු 01 දි)

විය ස්කූලාන්තය තුළදී පීරණය වේ. ලැක්ටෝස් ලැක්ටෝස් වින්සයිලය මගින් ග්‍රෙකෝස් හා ගැලැක්ටෝස් බවට බිඳ හෙලයි.

(ලකුණු 01 දි)

ග්‍රෙකෝස් හා ගැලැක්ටෝස් ස්කූලාන්තයේ අංගුලකා තුළින් රැඳිර බාරාවට අවශ්‍යතාව වේ

(ලකුණු 01 දි)

(ලකුණු 03 දි)

- (iii) මාඟ මිල දී ගැනීමේ දී එහි ගුණාත්මකව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න.

- මතුපිට තද ස්වභාවයකින් යුත්ත වීම
- කොරපොතු තදින් සවි වී තිබේම
- අභිජ්‍රේලෙන් තදකළ විට නැවත යථා තත්ත්වයට පත් වීම
- ඇයේ දීප්තිමත් වීම
- තියමිත උත්ත්තාත්වයක ගබඩා කර තිබේම
- අප්‍රසන්න ගන්ධයක් නොතිබේම
- ආවේණික වර්ණය

(කරණු 4 ට ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10 දි)

4. (i) ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම සහාය කිරීමට කරුණු තුනක් ඉදිරිපත් කරන්න.

- ආර්ථික වාසි
- අවාරයේ දී ප්‍රයෝගනයට ගත හැකි වීම
- විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර සකස් කර ගැනීමට හැකි වීම
- අපත් යාමෙන් වැළකිම
- හිග ප්‍රදේශවලට බඩා දීමට හැකි වීම
- හඳුසි අවස්ථාවක දී ප්‍රයෝගනයට ගත හැකි වීම
- ප්‍රවාහනයේ දී සිදු වන හානි අවම වීම

(කරණු 3 ට ලකුණු 03)

- (ii) පහත සඳහන් දී පිළිබඳ සටහන් ලියන්න.

(a) ආහාර නරක් වීමට හේතු වන ක්‍රියාවීන්

- දිලිර, සිස්ටී හා බැක්ටීරියා මගින් ආහාර නරක් වීම සිදු වේ. ඇතැම් විට ආහාර විෂ වීම ද සිදු විය හැකි ය.
- මෙම ක්ෂේපීවීන් මගින් ආහාරයේ පෙනුම, වයනය, රසය වෙනස් වීම නිසා පරිනෝගනයට නූසුදිසු තත්ත්වයට පත් වේ.

- දැලීර

දැලීර ආහාර මත වර්ධනය වීමෙන් කළ/සුදු පැහැ පුස් ලෙස දැක් වේ.

ලඛ- පාන්, බේකරි නිෂ්පාදිත, යෝගවීමත කළ පුස් සඳීම, ව්‍යුව්‍යාපිත මත පුස් සඳීම

- සිස්ටි

දැලීර වර්ගයකි. සිනි ප්‍රාවත්‍ය තුළ වර්ධනය වේ.

පළතුරු ධීම සහ විනාකිරි නිෂ්පාදනයේ දී සිස්ටිවල ත්‍රියාකාරීත්වය බලපායි. සිස්ටි වර්ධනය වී ඒවා පැසීමට ලක් වීමෙන් පරිභේදනයට අහිතකර හා අමිහිර තත්ත්වයක් ඇති වේ.

- බැක්ටීරියා

ඩීක සෙකුලිය ක්ෂේප්ලිට් විශේෂයකි.

ඇතැම් අවස්ථාවල දී ආහාරයේ අහිතකර වෙනස් වීම් ඇති කිරීමට ද හේතු වේ.

ලඛ-කිරි කැටි ගැසීම සහ ඇඹුල් රස ඇති වීම, ව්‍යුව්‍යාපිත මොලොක් වී කුණු වීම

(ලක්ෂණ 01 1/2)

(b) ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ දී භාවිත කරන ස්වාධාවික පරිරක්ෂණ කාරක

ස්වාධාවික පරිරක්ෂණකාරක - මුණු, සිනි, විනාකිරි, ගොරකා, සියුම්ලා

- මුණු - දෙහි, අඩු, බිලිං, මාල, කරවල, ජාඩ් වැනි ආහාර වර්ග පරිරක්ෂණය සඳහා යොදා ගනියි.
- සිනි - දේශී, ජෑම්, කේඩියල් සකස් කිරීමේ දී යොදා ගනියි.
- විනාකිරි - අවිවාරු, සේස්, වටිනි, මෝප් වර්ග සඳහා යොදා ගනියි
- ගොරකා - මාල ඇඹුල්තියල් සකස් කිරීමේ දී යොදා ගති
- සියුම්ලා : මුණු දෙහි, මාල ඇඹුල් තියල් සඳීමේලී පරිරක්ෂණ කාරකයක් ලෙස යොදා ගතී

(ලක්ෂණ 01 1/2)

(ලක්ෂණ 03)

(iii) ‘ආහාර පරිභේදන රටාව මෙන්ම ජීවන රටාව ද පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය කෙරෙහි බලපායි.’
මෙය කරුණු හතරක් ඇපුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- ආහාර පරිභේදන රටාව පිළිබඳ සැලකිම්මත් වූව ද ජීවන රටාව අයනපත් නම් විය පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපායි.

ලඛ- ආහාර වේල් යෝග ලෙස ගන්නා නමුත් ත්‍රියාකාරී මට්ටම ඉතා අඩු නම්, විනම් ව්‍යායාම නොමැති සහ කය වෙහෙසවා කටයුතු නොකරන අයෙකු නම් වීම පුද්ගලය හට ස්ථූලතාවය, කොලොස්ටරෝල් අධික බව, අධි රැකිර පීඩියා, දියවැඩියාව වැනි තත්ත්ව සහ රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වේ.

- විසේම ප්‍රධාන රටාව ගෝග තත්ත්වයක පවත්වාගෙන යන පුද්ගලයකු තම ආහාර පරිසේෂන රටාව පිළිබඳ සැලකීම්මත් නොවේ නම් විය ද සෞඛ්‍ය කෙරෙහි අනිතකර මෙස බලපානු ඇත.

ලඟ- ප්‍රධාන රටාව ඉතා ක්‍රියාක්‍රී සහ ව්‍යායාම සහිත වූව ද ආහාර වේල් ගැනීමේ දී,

- අධික කැලරි සහිත ආහාර (සිනි/පිෂ්චිය/මේදය) බහුලව ගැනීම - බේ නොවන රෝග
- විවෘත් සහ බහිජ සහිත ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම - උග්‍රතා රෝග
- ආහාර වේල් මග හැරීම මගින් ගස්ටුයිටස් රෝග තත්ත්වයට ඇති අවදානම
- තන්තු සහ ජලය අඩුවෙන් ගැනීමෙන් මලබද්ධියට ඇති අවදානම

ඉහත පරිසේෂන රටා සෞඛ්‍යයට අනිතකරව බලපායි.

ඉහත ප්‍රධාන කරුණු දෙකට අදාළව කරුණු 4කට - (ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)

- (i) ප්‍රධාන දෙම්විපියන්ගෙන් දුරුවන්ට ඉටු විය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - දුරුවන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම
 - නිසි පෝෂණය බ්‍රා දීම
 - ඉගෙනීමට පහසුකම් සැලකීම
 - යහපත් පුරුදු හා ආකළ්ප ඇති කිරීම
 - යහපත් ක්‍රියාවල නිරත කරවීම
 - රෝගී අවස්ථාවල රැක බලා ගැනීම
 - සුරක්ෂිතහාවය ඇති කිරීම
 - නොදු පුරුවැකියෙකු කිරීමට මෙහෙයුම්
 - දේපල ආරක්ෂා කිරීමට මෙහෙයුම්

(කරුණු 3 ට ලකුණු 3)

- (ii) ප්‍රවාල් ඒකකයක් විවිධ අවධි පසු කරයි. මෙම අවධි නම් කර, ඉන් එකක් විස්තර කරන්න.

- ආරම්භක අවධිය
- වර්ධක අවධිය
- සංකේතවක අවධිය

(නම් කිරීම සඳහා ලකුණු 01 1/2)

- ආරම්භක අවධිය-

නව යුවල විකිනෙකා හා දෙදෙනාගේ නව යුත්තින්ට හැඩා ගැසෙන අවධියයි. මෙම අවධිය අවසන් වන්නේ පළමු දුරුවා ඉඩුණු පසුවයි.

■ වර්ධක අවධිය-

මෙය ආරම්භ වන්නේ විවාහ වී පළමු දැරුවා ලැබේමෙන් පසුව යි. විම දැරුවන් විවාහ වී නිවසින් ගිය පසු මෙම අවධිය අවසන් වෙයි.

■ සංකෝචක අවධිය-

පවුලේ දැරුවන් විවාහ වී නිවසින් ගිය පසු දෙමාපියන් තහිවන අවධියයි. වික් අයෙකු මිය ගිය පසුව ද තහිව විම අවධියට නුරු වීමට සිදු වෙයි.

(පැහැදිලි කිරීම සඳහා ලකුණු 01 1/2 යි)

(ලකුණු 03)

- (iii) මානව සම්පත් නම් කරන්න. නිවසක ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගෘහනීය විසින් එම සම්පත් දෙකක් උපයෝගී කර ගන්නා අපුරු සාකච්ඡා කරන්න.

• මානව සම්පත්

- දැනුම
- ආක්‍රේෂ
- කුසලතා
- ඉමය

(නම් කිරීමට ලකුණු 1)

• දැනුම

- පේෂනා අවශ්‍යතා පිළිබඳ
- ආහාරවල පේෂනා අය
- සම්බුද්ධි/සම්බල ආහාර වේල් පිළිබඳව
- පිසිමේ විවිධ කුම පිළිබඳව

• ආක්‍රේෂ

- ආහාරවල පේෂනා වටිනාකම/අය හා සංයුතිය පිළිබඳව
- ක්‍රියාත්මක ආහාර, කෘතිම ආහාර පිළිබඳව
- ආහාර පිළිබඳ මිත්‍ය විශ්වාස සහ දුර්මත පිළිබඳව
- හොඳ ආහාර පුරුදු පිළිබඳව
- ස්වනාචිත හා දේශීය ආහාරවල වැදගත්කම පිළිබඳව

• කුසලතා

- නිවැරදි ගිල්පීය කුම අනුගමනය කිරීම
- අභ්‍යන්තර ප්‍රාග්ධන හා නිවැරදි පිළයෙල කිරීමේ හා පිසිමේ කුම හාවිතය
- නව අත්හඳු බැඳීම් සිදු කිරීම

• ඉමය

- මූල්‍යතාන්ගෙයි වැඩි ඒකක සංවිධානය තුළින් ඉමය පිරිමැසීම
- වැඩි පහසු කරන උපකරණ හාවිතය
- ඉම විනැරනය
- ඉමය වඩාත් වැය වන ආකාරයේ වැඩි අතරතුර විවේකය බ්‍රා ගැනීම

(සාකච්ඡා කිරීම සඳහා 1 1/2 බඟන් - ලකුණු 03)

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

6. (i) ලදරුවාගේ පළමු වසර තුළ, කායික වර්ධනයෙහි දක්නට ලැබෙන සුවිශේෂී ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.

- උස හා බර වැඩි වීම
- ඉන්දියෙන් තුමයෙන් වර්ධනය වීම
- මුල් මාස පහ වන විට උපත් බර දෙගුණයක් වීම
- අවුරුද්ද වන විට උපත් බර තුන් ගුණයක් වීම
- මාස හයක් පමණ වන විට දත් ඒම ආරම්භ වීම
- අස්ථි හා මාංඡ පේශී වර්ධනය
- අත් පා දිගින් වැඩි වීම

(ලක්ෂණ 30 - ලකුණු 3)

(ii) ලදරුවුට අතිරේක ආහාර දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් විස්තර කරන්න.

- කුඩා ප්‍රමාණවලින් ආහාර ලබා දීම
- වික් වරකට වික් ආහාරය බැඟින් හඳුන්වා දීම
- පෝෂණ අයය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- පළමුව මවිකිර සමග මිශ්‍ර කර බාහා කැඳු ලබා දීම.
- පසුව වියට පලා වර්ග, විළවල් හා ප්‍රෝටීනමය ආහාර තුමයෙන් විකතු කිරීම.
- මුණු, සිනි වැනි ද්‍රව්‍ය හා කුළුඩ්ඩූ වික් නොකිරීම
- විවිධත්වයකින් යුත් ආහාර වර්ග ලබා දීම
- කිසියම් ආහාරයකට අසාත්මක බවක් ඇතිවේදැයි විමස්ලිමත් වීම

(කරුණු 3 ක් විස්තර කිරීම - ලකුණු 03)

(iii) ලදරුවු සඳහා ලබාදිය හැකි ශ්‍රීඩා භාණ්ඩ හතරක් නම් කර, ඒවා ලදරුවාගේ විවිධ හැකියා වර්ධනය කෙරෙහි දායක වන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- තල්ල කරගෙන යන කරත්ත වැනි උපකරණ - අල්ලාගෙන ඇවේදීමට උපකාර වේ
- වාලක හැකියා වර්ධනය (දුළ වාලක)
- සැහැල්ල වර්ණවත් බේල - වර්ණ හඳුනාගැනීමේ හැකියා, වාලක හැකියා වර්ධනය (සියුම් වාලක)
- ගෙවිද නගන සෙලවිය හැකි ශ්‍රීඩා භාණ්ඩ - ගෙවිද හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව, වාලක හැකියා
- කතා කරන බේතික්කන් - භාෂා හැකියා, මානසික හැකියා
- වලනය වන සතුන් වැනි ශ්‍රීඩා භාණ්ඩ - වාලක හැකියා වර්ධනය

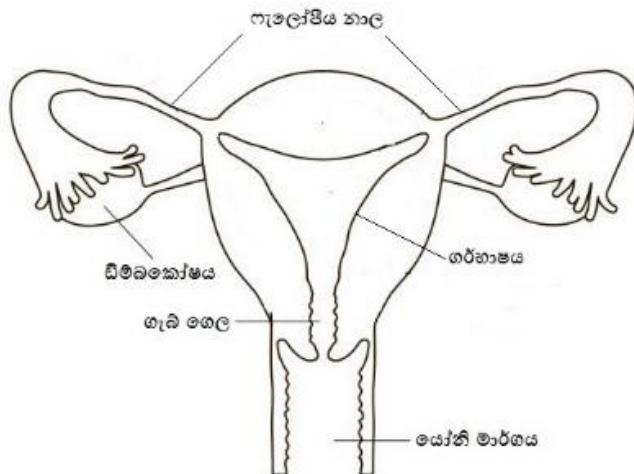
(ශ්‍රීඩා භාණ්ඩයකට 1/2 බැඟින් 4කට ලකුණු 02යි)

(හේතු දැක්වීමට 1/2 බැඟින් ලකුණු 02 ය)

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

7. (i) පුළුණයේ සංවර්ධනය සඳහා ස්ථීර ප්‍රජනක පද්ධතිය සැකසී ඇති අන්දම නම් කරන ලද රුපසටහනක් මගින් දක්වන්න.



(සෙෂුණු 03)

- (ii) පහත සඳහන් දී පිළිබඳ සටහන් ලියන්න.

- (a) නව්‍ය දරුවා
(b) නිවසේ දී ප්‍රාග්‍රෑවකු මුහුණ දිය හැකි අනතුරු

a. නව්‍ය දරුවා

- උපතේ සිට දින 28 ක් තුළ දරුවා - මෙමෙක හැඳින්වේ
- උපත් බර කිලෝග්‍රැම් 2.5 - 3.5 කා දිග සෙන්ටි මේටර 50 ක් පමණු
- මාංශ ජේෂ්ඨවල මැදු බව
- අත් පා වකුරු කර සිටීම
- සම රෝස පැහැදිලිය.
- සිනිදු රෝම දක්නට ඇත.
- විවිධ සංවේදනයන්ට ප්‍රතික තෙස ප්‍රතිච්චාරය දක්වයි

ලභ : අධික ගබඳයට තිගැස්සේ

ආලෝකය යොමු වූ විට අස්ස් පියා ගනී.

(සෙෂුණු 01 1/2 දි)

b. නිවසේ දී ප්‍රාග්‍රෑවකු මුහුණ දිය හැකි අනතුරු

1. නාසයේ යමක් තිරිවීම
2. වැටීම
3. විදුලි සැර වැඳීම (ඩිත්තියේ පහත සවිකර ඇති පේනු ආවරණය නොකිරීම නිසා)
4. නුතු පැකටි, දත් බෙහෙත්, ඔංශඛ අතට අසුවේ මිරිකීම හෝ කැටි දැමීම
5. ජලය මගින් විය හැකි අනතුරු

(සෙෂුණු 01 1/2 දි)

(iii) 'මාත්‍ර සායනවල කාර්යභාරය' යන මැයින් පන්තියට කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට ඔබේ කණ්ඩායමට පැවරී ඇත. මෙහි අනුළත් කරන කරුණු හතරක් පැහැදිලි කරන්න.

- ගේහනී කාලයේ දී අවශ්‍යයෙන්ම සිදුකළ යුතු පරීක්ෂණ හා පරීක්ෂාවන්ට ලක් කිරීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල සුවිශේෂ පරීක්ෂණ සිදු කිරීම
- පෝෂක පරිපූරණය (යකඩ, ගොලික් අම්ලය, කැල්සියම්, විවිධ C, ත්‍රිපෝෂ්)
- රෝගී තත්ත්ව අභ්‍යන්තර ඉක්මණීන් හඳුනාගෙන නිසි ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම
- ගේහනී සමය තුළ සුදුසු මානසික හා ගාර්ඩක තත්ත්ව පවත්වාගැනීමට උපදෙස් ලබා දීම
- ගේහාජයේ වර්ධනය වහා තුළුනාගේ තත්ත්වය තීරණය කිරීම
- ගේහනී මවගේ පෝෂණය නගාසිටුවීමට උපදෙස් දීම
- අවශ්‍ය වින්නත් ලබා දීම (පිටගස්ම)
- ගැඩිනී මවගේ සෞඛ්‍ය ගැටුව තීරුකරණය කරදීම
- පවුල් සැලසුම් කිරීම පිළිබඳ උපදෙස් සැපයීම

(එකතු 04 දි)

(මුළු එකතු 10 දි)