සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

අනාවරණ පරීක්ෂණය - 2026
இனங்காணல் பரீட்சை - 2026
Diagnostic Test - 2026

8498

ශ්‍රේණිය தரம் Grade	11	විෂයය பாடம் Subject	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	පත්‍රය வினாத்தாள் Paper	I	කාලය காலம் Time	පැය 01යි

නම பெயர் Name ..... විභාග අංකය சுட்டிலக்கம் Index No. .....

සැලකිය යුතුයි.

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40 කි.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ **(x)** යොදන්න.

---

01. සරල කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගයක් වන්නේ,
(1) මෝල්ටෝස් (2) සෙලියුලෝස් (3) ගැලැක්ටෝස් (4) සුක්‍රෝස්

02. පොල්වල අඩංගු වන මේද අම්ලය වනුයේ,
(1) බියුට්‍රික් අම්ලය ය. (2) පාමිටික් අම්ලය ය. (3) ලෝරික් අම්ලය ය. (4) ස්ටියරික් අම්ලය ය.

03. කිරිවල අඩංගු පෝෂක දෙකක් වනුයේ,
(1) යකඩ සහ විටමින් D ය.
(2) කැල්සියම් සහ විටමින් C ය.
(3) විටමින් A සහ විටමින් B_2 ය.
(4) විටමින් K සහ ෆොස්ෆරස් ය.

04. මාගරින් ග්‍රෑම් 10ක ශක්ති අගය වනුයේ,
(1) කිලෝකැලරි 40කි.
(2) කිලෝකැලරි 55කි.
(3) කිලෝකැලරි 70කි.
(4) කිලෝකැලරි 90කි.

05. එළවළු වලින් සිරුරට ඉටුවන කෘත්‍යයක් වනුයේ,
(1) කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය වේගවත් කිරීම ය.
(2) ජීර්ණ එන්සයිම ස්‍රාවය උත්තේජනය කිරීම ය.
(3) ආහාරයේ තන්තු ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම ය.
(4) පෝෂක අවශෝෂණයට උපකාරී වීම ය.

06. ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියාකරන විටමිනයක් වන්නේ,
(1) සයනොකොබැලමීන් (2) පිරිඩොක්සින් (3) ටොකොෆෙරෝල් (4) නිකොටිනමයිඩ

❖ පහත දැක්වෙන තොරතුරු ඇසුරින් 07 හා 08 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

"X" නමැති පෝෂකය මගින් සිදුවන කාර්යයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- එන්සයිමවල සංඝටකයකි.
- ප්‍රෝටීන් හා විටමින් සංශ්ලේෂණය සහ කාබෝහයිඩ්‍රේට් පරිවෘත්තියට අවශ්‍ය වේ.
- හෝමෝන නිෂ්පාදනය කිරීමට අවශ්‍ය වේ.
- ඉන්සියුලින් නිපදවීමට අවශ්‍ය වේ.

07. "X" නමැති පෝෂකය වනුයේ,
(1) යකඩ ය. (2) විටමින් D ය. (3) විටමින් B ය. (4) සින්ක් ය.

08. "X" නමැති පෝෂකය උෆණ වීමෙන් ඇතිවිය හැකි ලක්ෂණ වනුයේ,
(1) මන්ද බුද්ධික දරුවන් බිහිවීම සහ මාංශපේෂි වේදනාව ය.
(2) කෙටිනකාව සහ දන්තාබාධ ඇති වීම ය.
(3) ලිංගික පරිනතිය ප්‍රමාද වීම සහ ආහාර රුචිය අඩුවීම ය.
(4) කෙණ්ඩ පෙරළීම සහ හෘදයාබාධ ඇතිවීම ය.

09. යම්කිසි ආහාර කාණ්ඩයක පෝෂණමය ලක්ෂණ පහත දැක්වේ.
- නැවුම් ආහාරවල වැඩි වශයෙන් පෝෂණ අගය ආරක්ෂා වී තිබීම.
- විටමින් A සහ C අන්තර්ගත වීම.
- ෆෘක්ටෝස් සහ සුක්‍රෝස් අඩංගු වීම.
- තන්තු බහුල වීම.

ඉහත ලක්ෂණ දැකිය හැකි ආහාර කාණ්ඩය විය හැක්කේ,
(1) එළවළු ය.
(2) පළතුරු ය.
(3) පලා වර්ග ය.
(4) තෙල් සහිත ඇට වර්ග ය.

10. පහත දක්වා ඇත්තේ මහලු අවධියේ පසුවන්නකු සඳහා සැලසුම් කළ ආහාර වේල් කිහිපයකි. මින් වඩාත් යෝග්‍ය ආහාර වේල වනුයේ,
(1) බත්, මාළු කිරට, බතල ව්‍යංජනය, බටු මෝජු
(2) බත්, කොස් ව්‍යංජනය, මාළු මිරිසට්, තක්කාලි සලාදය
(3) නිවුඩු බත්, මස් ව්‍යංජනය, දෙල් ව්‍යංජනය, ගොටුකොල සම්බලය
(4) නිවුඩු බත්, මාළු කිරට, පරිප්පු ව්‍යංජනය, කතුරුමුරුංගා මැල්ලුම

11. නීරක්තියේ රෝග ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
(1) අලස බව
(2) සුදුමැලි වීම
(3) හෘද ස්පන්දනයන් වේගවත් වීම
(4) නිතර කුසගිනි දැනීම.

12. ෝට කුස්ට පේස්ට්‍රියක් භාවිතයෙන් සැදිය හැකි ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ,
(1) කේක්, පෑන් කේක්, කොකිස්
(2) කට්ලට්, පැටිස්, රෝල්ස්
(3) පාන්, බනිස්, මාළු පාන්
(4) රෝල්ස්, පැටිස්, පේස්ට්‍රි බාස්කට්

13. පෝරණුවේ පිළිස්සීම, ග්‍රිල් කිරීම වැනි ආහාර පිසීමේ ක්‍රම වල දී තාපය ගමන් කරනුයේ,
(1) විසරණය මගිනි.
(2) සන්නයනය මගිනි.
(3) විකිරණය මගිනි.
(4) සංවහනය මගිනි.

14. බිම පැදුරු දමා ඒ මත සුදු රෙද්දක් එලා ආහාර අනුභව කරනුයේ කුමන සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේදී ද?
(1) සිංහල සංස්කෘතිය (2) හින්දු සංස්කෘතිය (3) මැලේ සංස්කෘතිය (4) මුස්ලිම් සංස්කෘතිය

15. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ජලය, ඛනිජ, විටමින් ආදිය අවශෝෂණය කිරීම සිදුවන්නේ,
(1) මහාන්ත්‍රය මගිනි.
(2) කුඩා අන්ත්‍රය මගිනි.
(3) ග්‍රහණීය මගිනි.
(4) ආමාශය මගිනි.

16. ආහාරයේ රසය, සුවඳ, වයනය හා සගන්ධය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා භාවිතා කරන පෙර පිළියෙල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,
(1) පදම් කිරීම (Marinating)
(2) ගැසීම (Beating)
(3) අත් ගැසීම (Kneeding)
(4) කලවම් කිරීම (Blending)

17. පුස් වර්ගයක් සඳහා උදාහරණයක් වන්නේ,
(1) පෙනිසිලියම්
(2) ස්ටෙප්ටොකොකස්
(3) සියුඩමොනාස්
(4) මයිකොබැක්ටීරියම්

18. විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍යවල පෝෂණ අගය සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. මින් නිවැරදි ප්‍රකාශය වනුයේ,
(1) මාළුවල ඔමේගා - 3 මේද අම්ලය බහුල ය.
(2) බෝංචිවල අඩංගු ප්‍රෝටීනය ග්ලූටන් ය.
(3) කිරිවල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේටය මොල්ටෝස් ය.
(4) මාංශ ඛෝගවල මෙතියෝනින් ඇමයිනෝ අම්ලය බහුල ය.

19. මුල් යොවුන් වියේ දී ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන් දෙපිරිසම තුළ පිළිබිඹු කරන පැහැදිලි ලක්ෂණයකි,
(1) යෞවනෝදයට පත්වීම.
(2) පළමු ආර්තවය සිදුවීම.
(3) කටහඬ වෙනස් වීම.
(4) පරිණත හැසිරීමක් පෙන්වීම.

20. ඩිම්බකෝෂ හා ගර්භාෂය වර්ධනය,
(1) ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණයකි.
(2) ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණයකි.
(3) යොවුන් වියේ ලක්ෂණයකි.
(4) ස්ත්‍රී ලක්ෂණයකි.

21. කලල අවධියට අයත් කාලය වනුයේ,
(1) සති 2 කි.
(2) මාස 9 කි.
(3) මාස 2 කි.
(4) දින 14 කි.

22. ප්‍රජනන පද්ධතිය හා සම්බන්ධ, උත්තේජක හෝමෝනය ශ්‍රාවය වනුයේ,
(1) ඩිම්බ කෝෂ මගිනි.
(2) පැලෝපීය නාල මගිනි.
(3) පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය මගිනි.
(4) අධි වෘක්ක ග්‍රන්ථිය මගිනි.

23. ගර්භණී මවකට මාතෘ සායනයේ දී එක් වරක් පමණක් කරනු ලබන පරීක්ෂණය,
(1) උස මැනීම ය.
(2) බර මැනීම ය.
(3) මූත්‍රා පරීක්ෂා කිරීම ය.
(4) රුධිර පරීක්ෂා කිරීම ය.

24. පරිණත ඩිම්බයක් සංසේචනය වනුයේ,
(1) පැලෝපීය නාලයේ ඩිම්බකෝෂයට ආසන්න කොටස තුළ ය.
(2) පැලෝපීය නාලයේ ගර්භාෂයට ආසන්න කොටස තුළ ය.
(3) පැලෝපීය නාලයේ මැද කොටස තුළ ය.
(4) ගර්භාෂය තුළ ය.

25. යොවුන් වියෙහි චිත්තවේග ප්‍රකාශනයෙහි ස්වභාවය වනුයේ,
(1) සීඝ්‍ර බව හා ස්ථිර බව ය.
(2) කෙටිකාලීන හා ප්‍රබල බව ය.
(3) ක්ෂණික බව හා සීඝ්‍ර බව ය.
(4) ස්ථිර බව හා ක්ෂණික බව ය.

26. බුද්ධි වර්ධනය පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණයක් වන්නේ,
(1) විරාසිවින්දනය
(2) තර්කානුකූල චින්තනය
(3) රංචු ලැදියාව
(4) සහයෝගීතාව

27. "Z" කමැති මෑතුම් ක්‍රමයෙහි පහත සඳහන් ගුණාංග දක්නට ලැබේ.
- ඇටියක් යොදා ආරම්භ කිරීම.
- මැස්ම අවසානයේ ප්‍රිස්මෙන්තුවක් යෙදීම.
- දතුණේ සිට වමට මැසීම.

මෙම මෑතුම් ක්‍රමය වනුයේ,
(1) ඩාට් මැස්ම ය.
(2) බිලැන්කට් මැස්ම ය.
(3) කොරැහුල් ඇදීම ය.
(4) ෂින්නුල් දැවීම ය.

28. මැසීමේ මූලිකම මෙහෙයුම් ක්‍රමයක් වනුයේ,
(1) මැන ගෙදීම ය.
(2) වාට් මැස්ම ය.
(3) ප්‍රිස්මෙන්තු මැස්ම ය.
(4) ඇටින් මැස්ම ය.

29. අප සැමගේ ලෙස හැඩතල නොසලන මැස්මකි.
(1) මැන ගෙදීම
(2) කොලවී ගෙදීම
(3) රළු අවි ඇල්ලීම
(4) පර්ස් ඇල්ලීම

30. සිංහාසන සෙනෙහි නොසැඟ වන්නේ,
(1) සඳු
(2) රන්
(3) ලෙමිං
(4) ලිනන්

31. උසෙහි ශිවිකාවෙහි සැතෑ අවසන් මෙවැලෙහි දෙපස වැනුයේ,
(1) මිනුම් පටිය හා ටේලර්ගේ රෙඹුව ය.
(2) මිනෙක්කා හා ත්‍රිකුණු සවඳැති ය.
(3) දැති රෝදය සහ පෙන්සිල ය.
(4) පන්හාදි බුරුසු සහ මෙස්සන්ති ය.

32. ළදරු ඇඳුම් මැසීම හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කීපයක් පහත දක්වා ඇත. මින් අසත්‍ය ප්‍රකාශය කුමක්ද?
(1) උරහිස මැසීමේ දී ප්‍රංශ මූට්ටුව යෙදිය හැකි ය.
(2) වාටිය මැසීමේ දී සිහින්ව නවා වාටි මැස්ම යොදයි.
(3) අලංකාර කිරීම සඳහා බුලියන් මැස්ම යොදාගත හැකි ය.
(4) අත්කට මැසීමේ දී අත්කට වටා වාටි මැස්ම යොදා කිහිල්ලට බලැන්කට් මැස්ම යොදයි.

33. රවුම් හැඩැති අත්පිස්නා රඳවනයේ වරේ දාරය මසා නිම කිරීමට වඩාත් සුදුසු වන්නේ,
(1) වාට් මැසීම ය.
(2) පෝරු යෙදීම ය.
(3) පයිපිං යෙදීම ය.
(4) බදන යෙදීම ය.

34. පහත දැක්වෙනුයේ මූට්ටුවක් මැසීමේ ක්‍රියාවලියකි.
- රෙදි දෙපොට මූට්ටු කිරීම.
- මූට්ටුවෙහි එක් පොටකින් අඩක් කැපීම.
- අනෙක් පොට ඒ මත නවා වාට් මැසීම.

මෙම මූට්ටුව වනුයේ,
(1) ප්‍රංශ මූට්ටුව ය.
(2) අතිච්ඡාදන මූට්ටුව ය.
(3) සරල මූට්ටුව ය.
(4) පැතලි මූට්ටුව ය.

35. ගෘහීය මානව සම්පත් අතරින්, කායික හා මානසික ශක්තිය,
(1) ශ්‍රමය ලෙස හැඳින්වේ.
(2) ආකල්ප ලෙස හැඳින්වේ.
(3) දැනුම ලෙස හැඳින්වේ.
(4) කුසලතා ලෙස හැඳින්වේ.

36. නව යුවලක් මිල දී ගත් නිවසක තිබූ ව්‍යුහමය ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මින් නිවැරදි ව්‍යුහමය ලක්ෂණය වනුයේ,
(1) එක් නිදන කාමරයකින් තවත් නිදන කාමරයකට යාමට දොර පිහිටා තිබීම.
(2) මුළුතැන්ගෙය දොර දෙකකින් සමන්විත වීම.
(3) කාමර වර්ග ප්‍රමාණයෙන් 1/10 ජනෙල් යොදා තිබීම.
(4) විසිත්ත කාමරයේ කුඩා ජනෙල් පියන් යොදා තිබීම.

37. මෝස්තර මූලධර්ම පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය වනුයේ,
(1) එකඟත්වය හා වයනය ය.
(2) හැඩය හා වර්ණය ය.
(3) අවධාරණය හා එකඟත්වය ය.
(4) රේඛා හා අවධාරණය ය.

38. නාගරික පවුල පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශය වනුයේ,
(1) සහයෝගිතාවය වර්ධනය වීම ය.
(2) ආරක්ෂිත බවක් ඇතිවීම ය.
(3) ස්වාධීනත්වය ආරක්ෂා වීම ය.
(4) බෙදා හදා ගැනීමට හැකි වීම ය.

39. ද්විතීයික වර්ණ පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය තෝරන්න.
(1) නැඹිලි, රතු, දම්
(2) කොළ, දම්, නිල්
(3) කහ, නැඹිලි, කොළ
(4) නැඹිලි, කොළ, දම්

40. මේ අතරින් ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහ භාණ්ඩය වන්නේ,
(1) කට්ටු ඇඳ
(2) කණ්ණාඩිය සහිත අල්මාරිය
(3) ලාච්චු සහිත ඇඳ
(4) ලාච්චු සහිත කණ්ණාඩි මේසය

සියලුම විෂයන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් ලබා ගැනීමට Past Papers Wiki වෙත පිවිසෙන්න

Past Papers Wiki

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

අනාවරණ පරීක්ෂණය - 2026
இனங்காணல் பரீட்சை - 2026
Diagnostic Test - 2026

8498

ශ්‍රේණිය தரம் Grade	11	විෂයය பாடம் Subject	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	පත්‍රය வினாத்தாள் Paper	II	කාලය காலம் Time	පැය 02යි

නම பெயர் Name ..... විභාග අංකය சுட்டிலக்கம் Index No. .....

සැලකිය යුතුයි.

- පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තෝරාගත් ප්‍රශ්න **හතරක්** ද ඇතුළුව ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමුවන ප්‍රශ්නයට **ලකුණු 20ක්** හිමිවන අතර, අනෙකුත් සෑම ප්‍රශ්නයකට ම **ලකුණු 10** බැගින් හිමි වේ.

---

(01) කබීම්ගේ පවුල ඔහුගේ බිරිඳ, නව යොවුන්වියේ ගැහැණු දරුවකු හා මුල් ළමාවියේ පිරිමි දරුවකුගෙන් යුක්ත වෙයි. කබීම්ගේ මව ද ඔවුන් සමඟ ජීවත් වෙයි. කබීම් ගෙවතු වගාවේ යෙදෙන අතරතුර නිවස ආසන්නයේම කුඩා ව්‍යාපාරයක් ද පවත්වාගෙන යයි. බිරිඳ ගෙවතු වගාවෙන් අතිරික්තව ලැබෙන එළවළු අස්වැන්න හා අච්චාරු වර්ග, වියලන ලද පරිරක්ෂිත ආහාර සකසන අතර විවේක කාලයේ දී උපාංග නිර්මාණයේ ද නියැලේ. එම නිෂ්පාදන තම ස්වාමිපුරුෂයාගේ ව්‍යාපාරයේ අලෙවිය සඳහා යොදවයි.

ඔවුන් තම නැන්දණිය සහ දරුවන්ට පෝෂ්‍යදායී ආහාර පිළියෙල කරමින් තෘප්තිමත්ව සතුටින් ජීවත් වෙයි.

1. a. ඉහත දක්වා ඇති පවුල කුමන පවුල් වර්ගයට අයත්වේ ද?
   b. එහි වාසියක් සඳහන් කරන්න.
2. මෙම පවුල සඳහා ආහාර සැලසුම් කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 4 ක් නම් කරන්න.
3. නිවසේ දී භාවිතා කළ හැකි ආහාර කල්තබා ගැනීමට යොදා ගන්නා ද්‍රව්‍ය 4 ක් නම් කරන්න.
4. ශරීරයේ ආහාර ජීර්ණය සඳහා උපකාරී වන ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන කොටස් 4 ක් නම් කරන්න.
5. උපාංග නිර්මාණයේ දී යොදා ගන්නා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම 4 ක් සඳහන් කරන්න.
6. ගෘහ කාර්යයන් ඵලදායීව ඉටුකර ගැනීම සඳහා ගෘහණිය විසින් යොදා ගනු ලබන මානව සම්පත් 4 ක් නම් කරන්න.
7. මහළුවියේ පසුවන මවට කැල්සියම් ඌනතාවය නිසා වැලඳිය හැකි ඌනතා රෝගය කුමක්ද?
8. නව යොවුන් වියේ දී ගැහැණු පිරිමි යන දෙපාර්ශවයටම පොදු ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ 2 ක් සඳහන් කරන්න.
9. ගර්භණී කාන්තාවකට උදෑසන ඔක්කාරය ඇතිවීමට බලපාන හේතුව කුමක්ද?
10. නිවසේ බාහිර අලංකරණයේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 2ක් නම් කරන්න.

(02) 1. උපාංග නිර්මාණයේ දී භාවිතා කරන මෙවලම් 3 ක් සඳහන් කරන්න.
2. උපාංගවල සෘජු හා වක්‍ර අද්දර නිම කිරීමට යොදා ගත හැකි ශිල්පීය ක්‍රම 3 ක් සඳහන් කරන්න.
3. ළඳරු ඇඳුමක් මැසීමේ පියවර අනුපිළිවෙලින් ලියන්න.

A4 CR BOOK 80 PAGE

(03) 1. ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී මඟ පෙන්වන මූලාශ්‍ර 3 ක් නම් කරන්න.

2. ආහාර පිසීමේ දී වැදගත් වන කරුණු 3 ක් නම් කරන්න.

3. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය යන පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල ජීර්ණය ආරම්භ වන ස්ථානය හා ජීවාගේ ජීර්ණයේ අවසන් ඵල දක්වන්න.

(04) 1. ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ 3 ක් නම් කරන්න.

2. පිසීමේ දී තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම 3 ක් සඳහන් කරන්න.

3. ශරීරයේ පැවැත්ම සඳහා ජලය හා තන්තුවල ප්‍රයෝජන 2 බැගින් ලියන්න.

(05) 1. වර්ණවල ගුණාංග 3 ක් නම් කරන්න.

2. පවුලක පැවතුම් කාලය අනුව ප්‍රධාන අවධි 3 ක් නම් කරන්න.

3. නිවසක් තෝරා ගැනීමේ දී අවශ්‍ය වන යටිතල පහසුකම් 4 ක් ලියන්න.

(06) 1. නව යොවුන් වියේ සිදුවන සමාජයීය වර්ධනය පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ 3 ක් නම් කරන්න.

2. ගර්භණී මවකට යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩිවීමට හේතු 3 ක් දක්වන්න.

3. මාතෘ සායනයක දී මුල් දිනයේ දී පමණක් සිදුකරන රුධිර පරීක්ෂණ 4 ක් ලියන්න.

(07) 1. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන අවධි 3 නම් කරන්න.

2. ගර්භණී අවධියේ බලපෑම් ඇති කල හැකි අවදානම් සාධක 3 ක් ලියන්න.

3. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියට අයත් අවයව නම් කර ඒවාගේ කාර්යයන් සඳහන් කරන්න.

සියලුම විෂයන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් ලබා ගැනීමට Past Papers Wiki වෙත පිවිසෙන්න

Past Papers Wiki

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
මේල් මාකාණක් කල්විත් තිණෙක්කළම්
Department of Education - Western Province

අනාවරණ පරීක්ෂණය - 2026
இனங்காணல் பரீட்சை - 2026
Diagnostic Test - 2026

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade	විෂයය / பாடம் / Subject	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper	පිළිතුරු පත්‍රය
11	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	I, II	

I පත්‍රය

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

II පත්‍රය

(01) 1. a. විස්තෘත පවුල, සංයුක්ත පවුල, ව්‍යාප්ත පවුල, බද්ධ පවුල, විස්තාරිත පවුල, විස්තීරණ පවුල

b.
- බෙදාහදා ගැනීම.
- පරාර්ථකාමී බව.
- ආරක්ෂිත බව.
- අන්‍යොන්‍ය බැඳීම.
- සුරක්ෂිතභාවය
- ත්‍යාගශීලී බව
- ඉවසිලිවන්ත බව
- සහයෝගය

2. • කාබෝහයිඩ්‍රේට් • ප්‍රෝටීන් • මේදය • විටමින් • ඛනිජ
3. • සීනි • ලුණු • ගොරකා • විනාකිරි
4. • මුඛය • ග්‍රහණිය • ආමාශය • ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය
5.
- දම්වැල් මැස්ම
- කතිර මැස්ම
- බ්ලැන්කට් මැස්ම
- ප්‍රංශ ගැට මැස්ම
- සැටින් මැස්ම
- ලේසිඩේසි මැස්ම
- නැටි මැස්ම
- බූලියන් මැස්ම
- හුරුළු කටු මැස්ම

6. • දැනුම • කුසලතා • ආකල්ප • ශ්‍රමය
7. අස්ථි ක්ෂීණතාව හෙවත් ඔස්ටියෝපොරෝසිස්
8.
- සිරුරේ හැඩය වෙනස් වීම.
- උස වැඩිවීම.
- බර වැඩිවීම.
- ලිංගේන්ද්‍රය අවට සහ කිහිලිවල රෝම ඇතිවීම.
- ළමා කාලයට වඩා වෙනත් බාහිර සුවිශේෂී ලක්ෂණ දැකගත හැකි වීම.

9. හොමෝනවල අසමතුලිතතාවය නිසා ආමාශයෙන් ආහාර පිටවීම ප්‍රමාද වී ආමාශය ඉක්මනින් හිස් නොවීම සිදුවේ. එම නිසා උදෑසන ඔක්කාරය ඇතිවේ.

10.
- සීමා/ මායිම් පවත්වාගෙන යාම.
- පාංශු සංරක්ෂණය සඳහා පියවර ගැනීම.
- ජලය බැසයාම සඳහා උපක්‍රම යෙදීම.
- අලංකරණය ඇති කිරීමේ විවිධ ක්‍රම යොදා ගැනීම.

(02) 1. ♦ විවිධ ප්‍රමාණවල හා වර්ගවල ඉඳිකටු හා ඇල්පෙනිති
♦ කතුරු වර්ග ♦ පැන්සල ♦ අඩිකෝදුව ♦ මිනුම් පටිය ♦ මිනුම් මාපකය
♦ එම්බ්‍රොයිඩරි රාමුව ♦ දිදාලය ♦ දැති රෝදය
2. ♦ බඳන යේදීම. ♦ පයිපිං කිරීම. ♦ රේන්ද ඇල්ලීම/ රැලිපටි ඇල්ලීම.
3. ♦ උරහිස් මැසීම. ♦ වාටි මැසීම. (විවරය, කර, අත්කට, වාටිය)
♦ විවරය පියවීම සඳහා ළඳරු ටේප් එකක් ඇල්ලීම.

(03) 1. ♦ පෝෂණ වගුව ♦ ආහාර පිරමිඩය
♦ පුද්ගලයන් සඳහා නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා දක්වන සටහන.
2. ♦ ආහාරයට ගත හැකි ස්වාභාවයට පත්කර ගැනීමට. ♦ ආහාර ජීර්ණය පහසුකර ගැනීමට.
♦ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීමට. ♦ ආහාරවල සගන්ධය වැඩිදියුණු කිරීමට.
♦ ආහාරයේ රසවත් බව හා රුචිකත්වය ලබා දීමට. ♦ ආහාර වේල්වල විවිධත්වයක් ඇති කිරීමට.
♦ ආහාරවල විෂ සහිත ද්‍රව්‍ය සහ ප්‍රතිපෝෂක ද්‍රව්‍ය විනාශ කිරීමට. ♦ ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමට.
3. ♦ කාබෝහයිඩ්‍රේට් මුඛය ➢ ග්ලූකෝස් ➢ ඍක්ටෝස් ➢ ග්ලැක්ටෝස්
♦ ප්‍රෝටීන් ආමාශය ➢ ඇමයිනෝ අම්ල
♦ මේදය (ලිපිඩ) ග්‍රහණීය ➢ මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල්

(04) 1. ♦ පෝෂණ අගය ♦ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව ♦ සගන්ධය
♦ වයනය ♦ වර්ණය ♦ රසය ♦ සුවඳ
2. ♦ සන්නයනය ♦ සංවහනය ♦ විකිරණය
3. <u>ජලයේ ප්‍රයෝජන</u>
♦ සෛලවල ස්ථායිතාව පවත්වා ගැනීම. ♦ ආහාර ජීර්ණයට, අවශෝෂණයට, පරිවහනයට උපකාරී වීම.
♦ සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම. ♦ ජල තුලනය පාලනය කිරීම.
♦ මළපහ කිරීම පහසු කිරීම. ♦ රුධිරයේ සාන්ද්‍රණය පවත්වාගෙන යාම.
♦ බහිස්‍රාවී ක්‍රියාවලියේ දී ජලය ද්‍රාවකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම.
<u>තන්තු</u>
♦ මලබද්ධය වළක්වාලීම. ♦ අධිරුධිර පීඩනය.
♦ දියවැඩියාව, ආන්ත්‍රික පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීම.

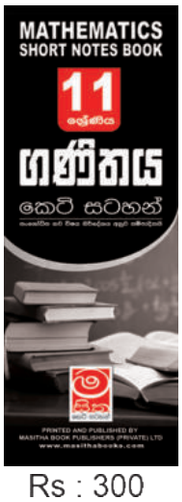
(05) 1. ♦ වර්ණ නාමය ♦ වර්ණයේ වටිනාකම හෙවත් අංග ♦ වර්ණයේ තීව්‍රතාව
2. ♦ ආරම්භක අවධිය ♦ වර්ධක අවධිය ♦ සංකෝචන අවධිය
3. ♦ නළ ජලය ♦ විදුලි බලය ♦ පොදු ප්‍රවාහන
♦ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරලීම. ♦ සෞඛ්‍ය සේවා
♦ සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීම. ♦ වැසි ජලය බැස යාමේ ක්‍රමවේදයන්.

(06) 1. ♦ සමවයස් ඇසුර කෙරෙහි ඇති ලැදියාව ♦ විරාහිවන්දනය ♦ රංචු ලැදියාව
♦ විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි දක්වන ආකර්ෂණය ♦ කැපී පෙනීමට උත්සාහ කිරීම.
2. ♦ මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම. ♦ කලලයේ රුධිර නිෂ්පාදනය
♦ කලලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීමට. ♦ ප්‍රසූතියේ දී සිදුවන රුධිර වහනය
3. ♦ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය ♦ රුධිර ඝනය ♦ Rh සාධකය ♦ VDRL පරීක්ෂණය

(07) 1. ♦ ඩිම්බ අවධිය ♦ කලල අවධිය ♦ භ්‍රෑණ අවධිය
2. ♦ දියවැඩියාව ♦ අධිරුධිර පීඩනය ♦ ඇදුම ♦ සමාජ රෝග
♦ මවගේ වයස වැඩිවීම හෝ අඩුවීම. ♦ උස අඩුබව. ♦ සංජානීය රෝග (තැලසීමියාව, හිමෝෆීලියාව)
3. ♦ ඩිම්බ කෝෂ - ඩිම්බ පරිනත වීම, පරිනත ඩිම්බ මුදා හැරීම, ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය.
♦ පැලෝපීය නාල - ඩිම්බ පරිවහනය, සංසේචනය
♦ ගර්භාෂය - කලලය අධිරෝපණය වීම.
කලලයේ පෝෂණය සඳහා කලල බන්ධය හා පෙකෙනිවැල සැකසීම.
♦ යෝනි මාර්ගය- ශුක්‍රාණු පරිවහනය
ප්‍රසවය

සියලුම විෂයන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් ලබා ගැනීමට Past Papers Wiki වෙත පිවිසෙන්න

11 ශ්‍රේණිය කෙටි සටහන් පොත් සංශෝධිත නව විෂය නිර්දේශයේ පාඩමෙන් පාඩමට



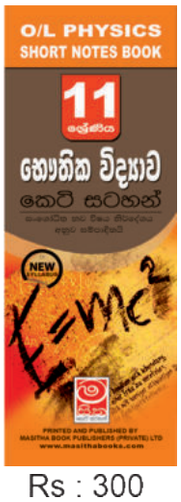
Rs : 300



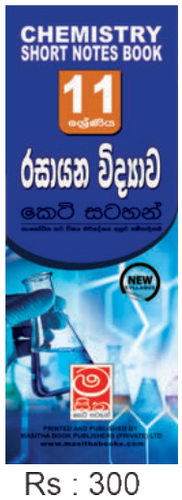
Rs : 300



Rs : 300



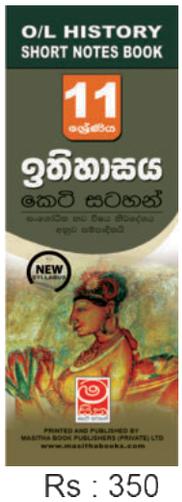
Rs : 300



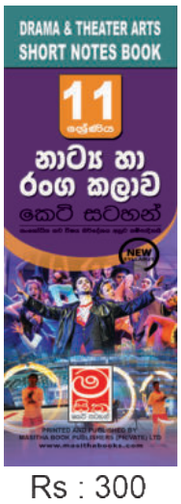
Rs : 300



Rs : 300



Rs : 350



Rs : 300



Rs : 300



Rs : 200



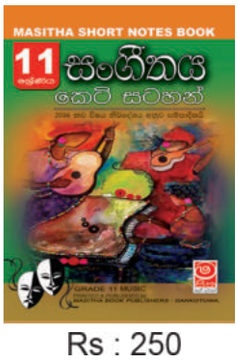
Rs : 200



Rs : 200



Rs : 250



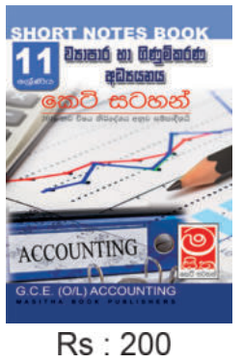
Rs : 250



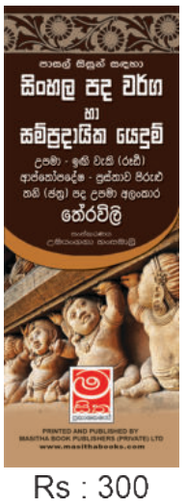
Rs : 200



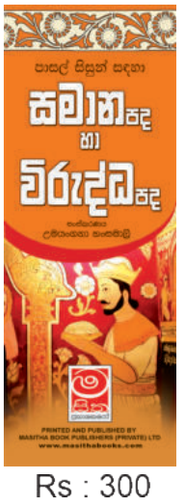
Rs : 200



Rs : 200



Rs : 300



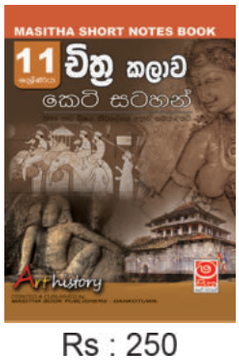
Rs : 300



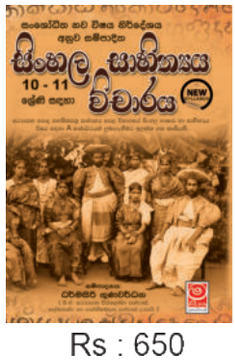
Rs : 200



Rs : 200



Rs : 250

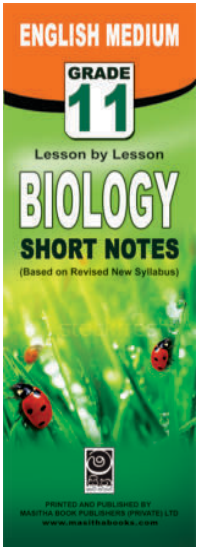


Rs : 650

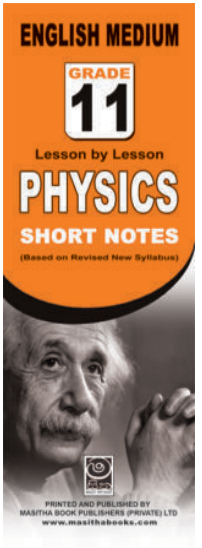
මෙම කෙටි සටහන් පොත් සකස් කොට ඇත්තේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය මගින් සම්පාදනය කොට ඇති නව විෂය නිර්දේශය අනුව, විෂය ප්‍රවීණත්වයෙන් යුත් සම්පාදක මණ්ඩලයක් විසිනි, එහෙයින් මෙහි අන්තර්ගත සියලු සටහන් එම විෂය නිර්දේශයේ සෑම මාතෘකාවක්ම ආවරණයකොට තිබේ. මෙම ග්‍රන්ථ සම්පාදනය කිරීමේ දී පූර්ණ අවධානය යොමුකොට ඇත්තේ සිසුන්ට මෙන්ම ගුරුවරුන්ට ද අවශ්‍යයෙන්ම මතකයේ තබා ගත යුතු සියලු කරුණු අන්තර්ගත කරමින් වන හෙයින් වෙනත් අතිරේක ග්‍රන්ථ පරිහරණයකින් තොරව වුවද අදාල විෂය නිර්දේශයේ වැදගත් කරුණු සියල්ල ඉතා පහසුවෙන් හැදෑරීමේ මෙන්ම මතකයේ රඳවා ගැනීමේ හැකියාව ද ලැබෙනු ඇත.

LOL.LK
LOL STORE (PVT) LTD
CASH ON DELIVERY
VISA
mastercard
KOKO
037 20 60 110
071 77 74 440
Buy Now
CLICK HERE

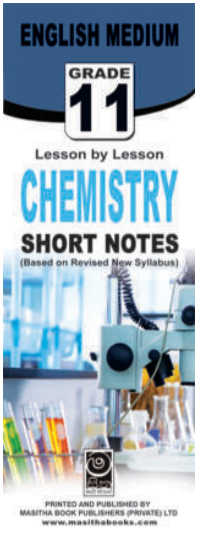
11 ශ්‍රේණි ඉංග්‍රීසි මාධ්‍ය කෙටි සටහන් පොත් ENGLISH MEDIAM SHORT NOTE BOOKS Rs 180/-



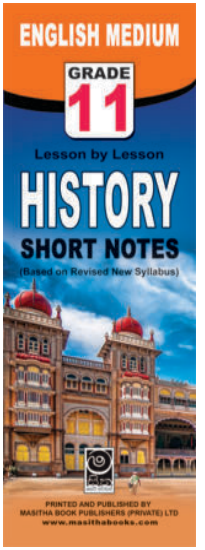
Rs : 180



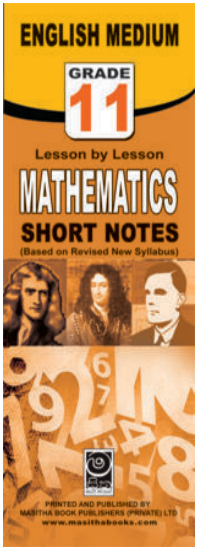
Rs : 180



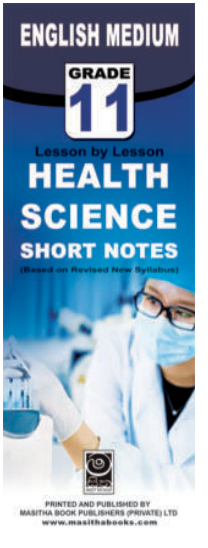
Rs : 180



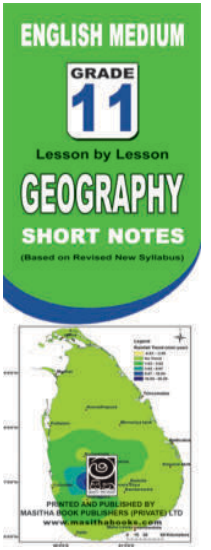
Rs : 180



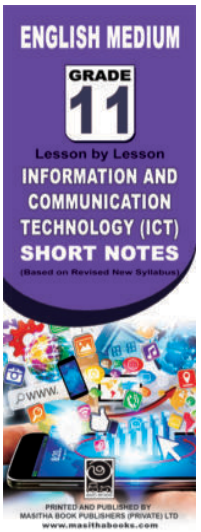
Rs : 180



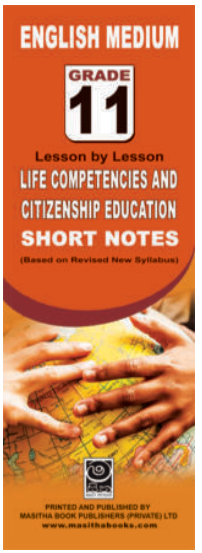
Rs : 180



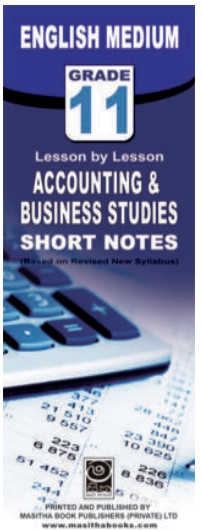
Rs : 180



Rs : 180



Rs : 180



Rs : 180

මෙම කෙටි සටහන් පොත් සකස් කොට ඇත්තේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය මගින් සම්පාදනය කොට ඇති නව විෂය නිර්දේශය අනුව, විෂය ප්‍රවීණත්වයෙන් යුත් සම්පාදක මණ්ඩලයක් විසිනි, එහෙයින් මෙහි අන්තර්ගත සියලු සටහන් එම විෂය නිර්දේශයේ සෑම මාතෘකාවක්ම ආවරණයකොට තිබේ. මෙම ග්‍රන්ථ සම්පාදනය කිරීමේ දී පූර්ණ අවධානය යොමුකොට ඇත්තේ සිසුන්ට මෙන්ම ගුරුවරුන්ට ද අවශ්‍යයෙන්ම මතකයේ තබා ගත යුතු සියලු කරුණු අන්තර්ගත කරමින් වන හෙයින් වෙනත් අතිරේක ග්‍රන්ථ පරිහරණයකින් තොරව වුවද අදාල විෂය නිර්දේශයේ වැදගත් කරුණු සියල්ල ඉතා පහසුවෙන් හැදෑරීමේ මෙන්ම මතකයේ රඳවා ගැනීමේ හැකියාව ද ලැබෙනු ඇත.

LOL.LK
LOL STORE (PVT) LTD

CASH ON DELIVERY | VISA | mastercard | KOKO

037 20 60 110
071 77 74 440

Buy Now
CLICK HERE