සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025
Second Term Test - 2025

10 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

කාලය පැය 03 යි
අමතර කාලය මි. 10

නම/ විභාග අංකය:

උපදෙස් :

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40ක් හිමි වේ.
- 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට ගැළපෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

---

01. සිරුරට අත්‍යාවශ්‍ය මහා පෝෂක වන්නේ,

(1) යකඩ, කැල්සියම්, අයඩින් (2) විටමින්, ඛනිජ, මේද

(3) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, විටමින්, මේද (4) ප්‍රෝටීන්, මේද, කාබෝහයිඩ්‍රේට්

02 සුක්‍රෝස් අඩංගු ආහාර වර්ග දෙකකි.

(1) බාර්ලි, තිරිඟු (2) උක් සහ බීට් (3) ඉදුණු පලතුරු, පැණි (4) බෙලි, ලාවුළු

03 තන්තු බහුල ආහාර වර්ග ඇතුලත් වන්නේ,

(1) කරවිල, කැරට්, වට්ටක්කා (2) අර්තාපල්, තක්කාලි, ලීක්ස්

(3) බීට්රූට්, බෝංචි, තම්පලා (4) කෙසෙල්මුව, කොහිල, කතුරුමුරුංගා

04 ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන ආහාරය ධාන්‍යයයි. ඒවා,

(1) ද්විබීජ පත්‍රික ශාකයකි. (2) ඒකබීජ පත්‍රික ශාකයකි.

(3) රනිල බෝග වර්ගයකි. (4) මාෂ බෝගයකි.

05 ශක්තිය මනින ඒකකය වන්නේ,

(1) මිලි ග්‍රෑම් (mg) (2) කිලෝ ග්‍රෑම් (kg) (3) කිලෝ කැලරි (kcal) (4) ග්‍රෑම් (g)

06 බහු අසම්තෘප්ත මේද අම්ලයකි.

(1) මිරිස්ටික් (2) ඇරකිඩොනික් (3) ඔලෙයික් (4) ලෝරික් අම්ලය

07 ඇස්වල බිටෝලප ඇතිවීමට බලපාන්නේ, කුමන විටමින් වර්ගය ඌණ වීමෙන්ද?

(1) විටමින් A (2) විටමින් B (3) විටමින් E (4) විටමින් D

08 මස්වල අඩංගු ප්‍රෝටීන් වර්ගය වන්නේ,

(1) ඇල්බියුමින් (2) මයොසීන් (3) ග්ලුටනින් (4) ඇක්ටින්

09 දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතාව තීරණය කිරීමේදී සැලකිල්ලට ගනු ලබන නිර්ණායකයක් නොවන්නේ,

(1) ස්ත්‍රී පුරුෂ බව (2) සිරුරේ බර (3) ශාරීරික උස (4) පුද්ගල ක්‍රියාකාරීත්වය

10 සන පිටි මෝලි භාවිතාකර සාදන ආහාරයකි.

(1) බනිස්, ආප්ප (2) ෆෑන්කේක්, ඉට්ලි (3) පාන්, පැටිස් (4) තෝසේ, රොටි

11 කහපාට එළවළුවල ඇති ආවේණික ස්වභාවික වර්ණය වන්නේ,

(1) කැරටිනොයිඩ් (2) ක්ලෝරොෆිල් (3) ප්ලෙවෝන් (4) ඇන්තොසයනින්

Past Papers Wiki

12. ආහාරයේ රසය, වයනය, සුවඳ හා සගන්ධය වැඩිදියුණු කිරීමත්, වයනය මෘදු කිරීමත් සඳහා සිදුකරන ක්‍රියාවලිය වන්නේ,

(1) අත්ගැසීම (2) පදම් කිරීම (3) කවලම් කිරීම (4) මිශ්‍ර කිරීම

13. යීස්ට් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ,

(1) වෛරස් වර්ගයකි. (2) බැක්ටීරියා වර්ගයකි.

(3) දිලීර වර්ගයකි. (4) ආහාර තුල වැඩෙන ශාකයකි.

14. පරිරක්ෂක කාරකයක් වන්නේ,

(1) ලුණු , සීනි (2) විනාකිරි, මිරිස් (3) යීස්ට්, ලුණු (4) සීනි, අපීනමොටෝ

15. ස්වයං වියෝජනයට ලක්වූ කෙසෙල් ගෙඩියක ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,

(1) හොඳින් ඉදීම (2) ඇතුළත පණුවන් සිටීම

(3) කොළ හා කහ පැහැයෙන් යුක්ත වීම. (4) උවමනාවට වඩා ඉදී කළු පැහැ වීම.

16. ආහාර පිසීම යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ,

(1) ආහාර මෘදු කිරීමයි.

(2) ආහාරවල ඇති ජලය ඉවත් කිරීමට තාපය යොදා ගැනීමයි.

(3) ආහාර තාපයට භාජනය කර, අනුභවයට සුදුසු තත්ත්වයට පත්කර ගැනීමයි.

(4) ආහාර තැම්බීමයි.

17. මස්, මාළු, එළවළු, ස්ටු කිරීමේදී එම ආහාර සඳහා පවත්වා ගත යුතු උෂ්ණත්ව පරාසය වන්නේ,

(1) $65^{\circ}C$ සිට $80^{\circ}C$ (2) $90^{\circ}C$ සිට $110^{\circ}C$ (3) $50^{\circ}C$ සිට $75^{\circ}C$ (4) $75^{\circ}C$ සිට $100^{\circ}C$

18 ආහාරය කෙලින්ම තාප ප්‍රභවය සමඟ ගැටීමෙන් පිසීම සිදුවන ක්‍රමය වන්නේ,

(1) ස්ටු කිරීම (2) උඳුනේ පිසීම (3) රෝස්ට් කිරීම (4) බාබෙක්‍යු කිරීම

19 ආහාර මේසයකදී පිළිපැදිය යුතු සිරිතක් වන්නේ,

(1) එකවර සියලුම ආහාර වර්ග බෙදා ගැනීම ය.

(2) සියල්ලන්ම අනුභවය අවසන් වනතුරු නොනැගිටීම ය.

(3) කැමති ආකාරයට ආහාර බෙදා ගැනීම ය.

(4) වෙනත් කාර්යයක යෙදෙමින් ආහාර බෙදා ගැනීම ය.

20 A - පෞද්ගලික කවරයක් භාවිතයට ලබා දීම.

B - අත්පිස්නාව හා අත් සෝදන කෝප්ප භාවිතා කිරීම.

C - සහන් පිඟානේ එකවර 6 දෙනෙක් ආහාර ගැනීම.

D - ආහාර වේලට හැඳි සහ ගෑරුප්පු භාවිතා කිරීම.

E - කෑමට පෙර සුප් පානය සිදු කිරීම

මින් බටහිර ක්‍රමයට පමණක් අදාල කරුණු ඇතුලත් වන්නේ,

(1) A, B, C (2) D, C, E (3) A, D, E (4) B, C, E

21 යොවුන් අවධියේ කායික වර්ධනය සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?

(1) ශරීරයේ කොටස් අතර අනුපාතය අසමාන වීම.

(2) කායික වර්ධනයේ වේගය, ගැහැණු දරුවන් හා පිරිමි දරුවන් අතර සමාන ය.

(3) සිරුරේ වර්ධනය, මන්දගාමී ස්වරූපයක් පෙන්වීම.

(4) ළමා ස්වරූපය එලෙසම පැවතීම.

22. ලිංගික හෝමෝනයක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ,

(1) ඊස්ට්‍රජන් හා තෙරොක්සීන් හොමෝනය යි.

(2) ටෙස්ටස්ටෙරෝන් හා තෙරොක්සීන් හොමෝනය යි.

(3) ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හා ටෙස්ටස්ටෙරෝන් හෝමෝනය යි.

(4) ඊස්ට්‍රජන් හා ග්ලූකගන් හෝමෝනය යි.

23. ගැහැණු දරුවකුගේ පළමු ආර්ථවය සිදුවීම,

(1) යෞවනෝදයට පත්වීම යි. (2) පරිණතියට පත්නොවීමයි.

(3) ළමාවියට එළඹීමයි. (4) මානසික වර්ධනයයි.

24. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව පසු යොවුන් අවධිය ලෙස හඳුන්වන්නේ,

(1) අවු: 14 - 16 අතර කාලයයි. (2) අවු: 10 - 13 අතර කාලයයි.

(3) අවු: 10 - 24 අතර කාලයයි. (4) අවු: 17 - 19 අතර කාලයයි.

25. යොවුන් දරුවන්ගේ චිත්තවේග පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

(1) ප්‍රියජනක හැඟීම් පමණක් පෙන්වයි.

(2) භාවික තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව නොමැත.

(3) විවිධ භාවික පාලනය අඩු බැවින් ප්‍රතිචාර සෘජුව ප්‍රකාශ කරයි.

(4) මේ අවධියේ ඔවුන් තුළින් කැළඹිලි හා ගැටුම් ස්වරූපයක් නිරායාසයෙන් හට නොගනී.

26. නව යොවුන් අවධියේ දරුවන්ගේ කායික වර්ධනයේ, උපරිම වර්ධන නැග්ම පෙන්වනුයේ,

(1) පිරිමි දරුවන් හා ගැහැණු දරුවන් එකම වයස් සීමාවක වේ.

(2) ගැහැණු දරුවන් අවු: 10 දී ද පිරිමි දරුවන් අවු: 16 දී ද වේ.

(3) ගැහැණු දරුවන් අවු: 12 දී මෙන්ම පිරිමි දරුවන් අවු: 14 දී ද වේ.

(4) පිරිමි දරුවන්ට පෙර ගැහැණු දරුවන්ගේ වර්ධන නැග්ම පෙන්නුම් කරයි.

27. ලිංගික හෝමෝන ශ්‍රාවය කිරීම උත්තේජනය කරනු ලබන ග්‍රන්ථිය වනුයේ,

(1) තෙරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය (2) අධිවෘක්ක ග්‍රන්ථිය (3) පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය (4) පුරස්ථි ග්‍රන්ථිය

28. නව යොවුන් විය අවසන් වත්ම,

(1) ශරීර හැඩය පමණක් වැඩිහිටි ස්වරූපයට ගනී.

(2) ළමා ස්වරූපය තව දුරටත් පෙන්වයි.

(3) චිත්තවේග ප්‍රකාශනයේ වෙනස්වීම් තීව්‍ර නොවේ.

(4) ශරීරයේ ප්‍රමාණය, අනුපාතය හා හැඩය බොහෝදුරට වැඩිහිටි ස්වභාවයකට ළං වේ.

29 විරාහිවන්දනය යනු,

(1) විවිධ මෝස්තර අගය කිරීම (2) තමා කැමති වීර චරිතයක් අගයමින් අනුකරණය

(3) විවිධ චරිත රඟ දැක්වීම (4) තමා කැමති විලාසිතා අනුකරණය

30 ගෘහ පිළි හා උපාංග නිර්මාණයේදී යොදාගන්නා මූලික මැහුම් ක්‍රමයක් සහ ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රමයක් පිළිවෙලින් දැක්වෙනුයේ,

(1) ප්‍රංශ මූට්ටුව සහ ප්‍රංශ ගැට මැස්ම (2) සන්නාලි වාටි මැස්ම සහ අතිශාදන මූට්ටුව

(3) බැදි විවරය සහ දිග්ගැස්සුම් විවරය (4) පිස්මේන්තු මැස්ම සහ වාටි මැස්ම

31 මෝස්තරයක් වෙනත් රෙද්දක් මත තබා මැසීමට සූදානම් කරන අවස්ථාවක යොදාගත යුතු මූලික මැහුම් ක්‍රමයක් වන්නේ,

(1) බොරු නූල් ඇදීම (2) සැටින් මැස්ම යෙදීම (3) වාටි මැස්ම යෙදීම (4) කතිර මැස්ම යෙදීම

32. • මෙය දකුණේ සිට වමට මසනු ලැබේ.

• මැස්මේ පළල ඒකාකාරී වීමෙන් අලංකාරය ගෙන දේ.

• බොත්තම් කාසිවල සෘජු අද්දර පමණක් මැසීමට යොදාගනී.

ඉහත ලක්ෂණ ඇතුලත් විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ,

(1) ලේසිඩේසි මැස්ම (2) දම්වැල් මැස්ම (3) ගැටපිස්මේන්තු මැස්ම (4) බ්ලැන්කට් මැස්ම

33. කෘතිම කෙඳි වර්ගයක් වනුයේ,

(1) ඇස්බැස්ටස් කෙඳි (2) රෙයෝන් කෙඳි (3) පොලිමයිඩ් කෙඳි (4) වීදුරු කෙඳි

34. ළදරු ඇඳුම සඳහා පතරොම නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය මෙවලම් සහ ද්‍රව්‍ය පිළිවෙලින් දැක්වෙනුයේ,

(1) සන්නාලි හුණු සහ දුඹුරු කඩදාසිය (2) දුඹුරු කඩදාසි සහ මිනුම්පටිය

(3) මිනුම්පටිය සහ සන්නාලි හුණු (4) දුඹුරු කඩදාසි සහ ඝන කඩදාසි

35. මිහිරි ජීවත් වූ පවුල තුල දක්නට ලැබුණු ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A සංස්කෘතික ඇගයීම් හා සාරධර්ම වර්ධනයට රුකුලක් වීම.

B පරම්පරා අතර මත ගැටුම් ඇතිවීම

C වැඩි ස්වාධිනත්වයකින් යුතුව කටයුතු කළ හැකි වීම

D යම් යම් තීරණ ගැනීමේදී අපහසුතා ඇතිවීම.

මේ පවුල විස්තෘත පවුලක් වූයේ නම්, එහි සුවිශේෂී ලක්ෂණ වන්නේ,

(1) B, C හා D ය. (2) A, B හා C ය. (3) A, C හා D ය. (4) A, B හා D ය.

36. පවුලක පැවතුම් කාලය තුල දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ පහත දැක්වේ.

A නව යුවල එකිනෙකාගේ හා දෙදෙනාගේ නව ඥාතීන්ට හැඩ ගැසේ

B විවාහ වී අවුරුද්දක් වනවිට පළමු දරුවා අපේක්ෂාවෙන් සිටී.

C විවාහ වී අවුරුදු 1½ක් වන විට පළමු දරුවා අපේක්ෂාවෙන් සිටී.

D විවාහ වී අවු: 40ක් වනවිට දරුවන් විවාහ වී නිවසින් පිට වේ.

ඉහත සඳහන් කරුණු අනුව වර්ධක අවධියට අයත් වන්නේ,

(1) A පමණි. (2) B හා C ය. (3) C හා D ය. (4) C පමණි.

37. පවුලේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේදී මානසික හා සමාජයීය අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ,

(1) අධ්‍යාපනය හා ආදරයයි. (2) රැකවරණය හා පරිත්‍යාගශීලී බවයි.

(3) ආහාර පාන හා සෙනෙහසයි. (4) ඇඳුම් පැළඳුම් හා නිවාසයි.

38 බහු කාර්ය භාණ්ඩ හා ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහභාණ්ඩ පිළිවෙලින් දක්වා ඇති කාණ්ඩය වනුයේ,

(1) ලාච්චු සහිත මේසය, කණ්නාඩි මේසය (2) ලාච්චු සහිත ඇඳ, කණ්නාඩිය සහිත අල්මාරිය

(3) හකුලන මේසය, ලාච්චු සහිත ඇඳ (4) කණ්නාඩි සහිත අල්මාරිය, තට්ටු ඇඳ

39 මුදල්, දේපල, කාලය යන සම්පත් අයත් වන්නේ, මින් කුමන කාණ්ඩයට ද?

(1) භෞතික හා භෞතික නොවන සම්පත් (2) මානව සම්පත් හා භෞතික සම්පත්

(3) මානව සම්පත් හා භෞතික නොවන සම්පත් (4) භෞතික සම්පත්

40 නිවෙසක් සංවිධානය කිරීමේදී කාමරවල පිහිටීම ඉතා වැදගත් ය. ඒ අනුව රාශිකරණය පිළිබිඹු වන්නේ,

(1) ආලින්දය, මුළුතැන්ගෙය (2) විසිත්ත කාමරය, මුළුතැන්ගෙය

(3) නිදන කාමරය, නාන කාමරය හා වැසිකිළිය (4) නිදන කාමරය, කෑම කාමරය

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025
Second Term Test - 2025

10 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 යි. තෝරා ගන්නා අනෙක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

---

(01) පහත ඡේදය කියවා දී ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

දරුවන්ගේ සුරක්ෂිතබව, නිවැරදි ආහාර පරිභෝජන රටා, ආහාර සුරක්ෂිත බව, නිවාස ප්‍රශ්නය, ඇඳුම් විලාසිතා ආදිය වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාවේ විශේෂ අවධානය යොමු වී ඇති ගැටලු ය.

එසේම නිමි ඇඳුම්, ක්ෂණික ආහාර, පිසූ ආහාර, පරිරක්ෂිත ආහාර සඳහා ඉල්ලුම සීඝ්‍රයෙන් වැඩිවෙමින් පවතී. ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයය තුල මෙම ගැටලු අවම කර ගැනීමට ආකල්ප යහපත් කර ගැනීමට අවශ්‍ය නිපුනතා ඇතුලත් කර ඇත.

(i) දරුවන්ගේ සුරක්ෂිත බව වඩාත් දක්නට ලැබෙනුයේ කිනම් පවුල් ඒකකය තුළ ද? එම පවුල් ඒකකයට භාවිතා කරන තවත් නම් දෙකක් ලියන්න.

(ii) නිවසක් සෑදීමේදී භූමිය තෝරාගැනීමට පළාත් පාලන ආයතන මගින් සපයන යටිතල පහසුකම් 4ක් ලියන්න.

(iii) සකස්කල ආහාර සඳහා ගුණාත්මක බව හා ආරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අනුමත තත්ත්ව සහතික 2 නම් කරන්න.

(iv) "ක්ෂණික ආහාර" පරිභෝජනය නුසුදුසු වීමට හේතු 2ක් ලියන්න.

(v) මස්වර්ග අළෙවි කිරීමේදී එහි සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව රැක ගැනීමට ගබඩාකර තබා ගත යුත්තේ කිනම් උෂ්ණත්වයකදී ද?

(vi) නිමි ඇඳුමක මනා නිමාව සඳහා බලපාන කරුණු 2ක් ලියන්න.

(vii) භෝජනාගාරයක එක් අයකු සඳහා අපරදිග ක්‍රමයට ආහාර පිළිගන්වන ආකාරය රූප සටහනකින් දක්වන්න.

(viii) "නගර ආසන්නයේ නිවාස ප්‍රශ්නය උග්‍ර ගැටලුවකි." මෙය අවමකර ගැනීමට ජාතික මට්ටමින් ගෙන ඇති පියවර 2ක් ලියන්න.

(ix) නිවසේ ආහාර පිසීමේදී යොදාගැනීමට සිදුවන සම්පත් වර්ග 2ක් ලියන්න.

(x) ඉදිආප්ප, කේක්, රොටි, ෆෑන්කේක් යන ආහාර පිසීමේ ක්‍රම නම් කරන්න.

(ල. 2 x 10 = 20)

(02) (i) ළදරු ඇඳුම් මැසීම සඳහා යෝග්‍ය රෙදි වර්ග 2ක් සඳහන් කර එම රෙදි ළදරු ඇඳුම් මැසීම සඳහා යෝග්‍ය වීමට හේතු 02ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(ii) රෙදිපිළි සහ ඇඳුම් නිර්මාණයේදී උපාංග සඳහා වැදගත් තැනක් හිමි වේ. උපාංග නිර්මාණය කිරීම තුළින් ගෘහනියට ලැබෙන වාසි සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(iii) (a) පිරිසැලසුම හඳුන්වන්න. (ල. 02)

(b) රෙදිපිළි සහ ඇඳුම් මැසීමේදී වැදගත්වන ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(03) (i) ආහාර පිසීමේදී ගුණාත්මක බව ආරක්ෂාකර ගැනීම සඳහා සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 4ක් ලියන්න. (ල. 04)

(ii) ආහාරයක් පදම් කිරීමේදී සිදුවන ක්‍රියාවලි 2ක නම්කර, එමඟින් සිදුවන විපර්යාස 2ක් ලියන්න. (ල. 03)

(iii) A 'අත්ගැසීම' ශිල්පීය ක්‍රමයේදී පිටි මිශ්‍රණය "පිපීම" සිදුවන්නේ කුමන ක්‍රියාවලිය නිසා ද? (ල. 02)

B පිපීමට බලපානු ලබන පිපුම් කාරකය නම් කරන්න. (ල. 01)

(මුළු ලකුණු 10)

(04) (i) බහු අසම්තෘප්ත මේද අම්ල නම් කරන්න. (ල. 03)

(ii) විටමින් A වල ඇති ප්‍රයෝජන මොනවා ද? (ල. 03)

(iii) ආහාර පිරමීඩයේ ඇති වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(05) (i) නිවෙසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමිය තෝරාගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු 3ක් ලියන්න. (ල. 03)

(ii) නිවසක නිදන කාමරයකට දොර ජනෙල් ස්ථානගත කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3ක් ලියන්න. (ල. 03)

(iii) වර්ග අඩි 120ක නිදන කාමරයක භාණ්ඩ තැන්පත් කරන ආකාරය දළ රූපසටහනකින් දක්වන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(06) (i) ඔබේ වයසේ පසුවන දරුවකු සඳහා යකඩ හා ප්‍රෝටීන් අවශ්‍ය වීමට හේතු 3ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(ii) නව යෞවන අවධියේ කායික වර්ධනයෙහි, දැකිය හැකි ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(iii) යොවුන් වියේ දරුවකුගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි "සමවයස් කණ්ඩායම් වැදගත් වේ." සාකච්ඡා කරන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(07) (i) නව යොවුන් අවධිය හඳුන්වන්න. (ල. 02)

(ii) නව යොවුන් වියේ ගැහැනු දරුවෙකු හා පිරිමි දරුවකු තුළින් දැකිය හැකි ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ 2ක් බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iii) යොවුන් අවධියේ මානසික වර්ධනයත් සමඟ යෞවනයා තුල ඇතිවන හැකියාවන් 2ක් ලියා ඉන් එකක් උදාහරණ මගින් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 04)

Past Papers Wiki

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

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

(නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 බැගින් 40 යි.)

II කොටස

(01) (i) විස්තෘත පවුල
වෙනත් නම් - බද්ද පවුල, විස්තීරණ පවුල, විස්තාරීය පවුල, සංයුක්ත පවුල

(ii) නලජලය, විදුලි බලය, පොදු ප්‍රවාහන, අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ ක්‍රමවේද, සෞඛ්‍ය සේවා, ප්‍රජාශාලා

(iii) SLS සහතිකය, GMP සහතිකය, HACCP සහතිකය

(iv) 1. අධික කාබෝහයිටේට්ට් සහ මේද අඩංගු වීම.
2. ආකලන අඩංගු නිසා ශරීරයට අහිතකර වීම.
3. අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක කොටස් අඩු වීම.
4. බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවධානම වැඩිවීම.

(v) $-18^{\circ}C$ හෝ ඊට අඩු උෂ්ණත්වයක

(vi) 1. මැසීමේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම
2. රෙදිවල ගුණාත්මක බව
3. මැහුම්වල ක්‍රමවත් බව
4. කල් පැවැත්ම

(vii) 

(viii) 1. තට්ටු නිවාස සෑදීම
2. නිල නිවාස ලබාදීම
3. නිවාස සංකීර්ණ යෝජනා ක්‍රමය
4.පහසු ගෙවීම් යටතේ නිවාස ණය ලබා දීම
5. බිම් ප්‍රමාණය පිළිබඳ සීමා පැණවීම.

(ix) කාලය, ශ්‍රමය, ඉන්ධන, මෙවලම් හා උපකරණ ජලය, විදුලිය, දැනුම

(x) ඉඳි ආප්ප - උඳු වාෂ්පයෙන් තැම්බීම
කේක් - පෝරණුවේ පිලිස්සීම
ෆෑන්කේක් - තෙල් ආලේපයෙන්
රොටී - කබලේ පිලිස්සීම

(02) (i)
- නෙන්සුක්, වොයිල්, මල්ෂීස් (ල. 01)
- නිතර සේදීමට හැකි වීම.
- අවශෝෂකත්වයකින් යුක්ත වීම. (ල. 02)
- සිනිදු හා මෘදු බවකින් යුක්ත වීම
- ඉහළ උෂ්ණත්වයට භාජනය කළ හැකි වීම.

(ii)
- අපතේ යන දෙයින් ප්‍රයෝජනයක් ලබා ගැනීම.
- නිවසේ ක්‍රමවත් බව හා අලංකාරය ඇති කිරීම
- ස්වයං රැකියාවකට යොමුවීමට
- විවේක කාලය ඵළදායී ලෙස ගත කිරීම
- මානසික තෘප්තියක් ලැබීමට (කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(iii) (a)
- උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමට ප්‍රථම ඒ සඳහා
- පතරොමක් සකස් කිරීම
- සුදුසු රෙදි වර්ගය හා අවශ්‍ය ප්‍රමාණය
- රෙදි වර්ගය හා ඒවායේ වර්ණ ගැළපීම
- මැසීම සඳහා ගනු ලබන නූල් වර්ග යන කරුණු ඇතුලත් දල සැලැස්ම (ල. 02)

(b)
- මූට්ටු වර්ග
- ඔපනැලි
- රේන්ද
- පොලොවී
- විවිර පියවීම
- පයිපිං කිරීම
- ආර
- රැළි
- ඇඳුම් අලුත්වැඩියාව (ල. 02)
- විවර
- බඳන

(03) (i) 1. පිසීමේ නිවැරදි ක්‍රම භාවිතය
2. එක් එක් ආහාර පිසින කාලය හා උෂ්ණත්වය තීරණය කිරීම.
3. නිවැරදි මෙවලම් භාවිතය
4. එක් එක් ආහාරය පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම

(ii) විසරනය, බාහිර ආස්‍රැති ක්‍රියාවලිය
විපර්යාස - 1. කුළුබඩු මිශ්‍රණයේ අංශු ආහාරය තුළට ගමන් කිරීම
2. රසය, වර්ණය, සගන්ධය වැඩිදියුණු වීම.
3. ආහාරයේ ඇති ජල සාන්ද්‍රණය වැඩි බැවින් ඒවා පිටතට පැමිණීම.

(iii) A පිටි මිශ්‍රණයට වාතය ඇතුලු වීම තුළින් එක්කරන ලද යීස්ට් හොඳින් ක්‍රියාත්මක වීම CO_2 වායුව මුදා හැරීමෙන් පිටි මිශ්‍රණය පිපීම සිදුවීම.
B යීස්ට්

(04) (i) • ඔමේගා 3 ලිනොලෙනික් • ඔමෙගා 6 ලිනොලෙයික්
• ඇරොකිඩොනික් (ල. 03)

(ii) • සම හා හිසකෙස් මනාව පවත්වා ගැනීම • ප්‍රති ඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම
• ස්වසන මාර්ග වැනි ස්ථානවල ශ්ලේෂ්මල පටකවල ක්‍රියාකාරීත්වය
• ශරීර වර්ධනයට උපකාරී වීම. (ල. 03)

(iii) 1. දෛනිකව ආහාර තෝරාගැනීමේ දී අවශ්‍ය ප්‍රමාණ දැන ගැනීම.
2. වැඩිපුර මධ්‍යස්ථව හා අවම වශයෙන් ගතයුතු ප්‍රමාණ දැනගැනීම.
3. ඉතාම සීමිතව ගතයුතු ආහාර වර්ග හඳුනාගැනීම. (ල. 04)

(05) (i) මූල්‍යමය පහසුකම්. භූමියේ ස්වභාවය, ඔප්පුවේ නිරවුල් බව, යටිතල පහසුකම්, අවට පරිසරය

(ii) නිදන කාරමයක එක් කෙළවරකට වනසේ දොර තැබීම
ජනෙල් පියන් සඳහා පාරභාෂක වීදුරු යෙදීම
පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂාවන ආකාරයට ජනේල උසින් අඩු වීම

(iii) සිසු පිළිතුරට අදාළව ලකුණු දෙන්න.
• දොර, බිත්ති, ජනේල සඳහා නිවැරදි සංකේත භාවිතා කිරීම/ • පැහැදිලිව ඇඳ දැක්වීම
• ගෘහ භාණ්ඩ නම් කිරීම/ • සංසරණයට බාධානොවන ලෙස ස්ථානගත කිරීම

(06) (i) • නීරක්තිය වැළකීමට/ • ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු නොවීමට/ • ඉක්මනින් විඩාවට පත් නොවීමට/ • සිරුරේ පටක වර්ධනයට හා අළුත්වැඩියාවට/ • ප්‍රතිදේහ නිපදවීමට/ • හෝමෝන නිපදවීමට/ • ශක්තිය ලැබීමට (ල. 03)

(ii) <u>කායික වර්ධනය</u> :-
• ශරීරයේ කොටස් අතර අනුපාතය අසමාන ය./ • අත් පා කඳට වඩා වේගයෙන් වර්ධනය වේ./ • අස්ථි ඝනත්වය වැඩි වීම./ • ළමා ස්වරූපය වැඩි වීම./ • සිරුරේ සෑම කොටසක්ම වැඩිහිටි ස්වරූපය ගනී./ • සිරුරේ සෑම කොටසක්ම එක හා සමාන ස්වරූපයෙන් වර්ධනය නොවේ./ • ගැහැනු දරුවන්ගේ මේද පටකද පිරිමි දරුවන්ගේ පේශි පටක ද වර්ධනය වේ. (ල. 03)

(iii) සමවයස් කණ්ඩායම්
• සමවයසේ ඇසුර තුලින් සමාජ වර්ධනය හොඳින් සිදු වේ. (කණ්ඩායම් හැගීම් ඇතිව)
• අන්‍ය අදහස්වලට ගරු කිරීමට (නම්‍යශීලී බව)/ • ඉවසීම පුරුදු වේ. / අදහස් හුවමාරු කර ගනී.
• නිර්මාණශීලී බව වර්ධනය වේ./ • ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව දියුණු කර ගනී./ • ස්වාධීනව අදහස් ඉදිරිපත් කරයි./ • සමාජයේ පිළිගත් හැසිරීම් රටා පිළිගෙන ඊට අනුගත වේ. (ල. 03) (මුළු ලකුණු 10)

(07) (i) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව, අවු: 10 - 14 අතර කාලය යොවුන් විය වේ. මේ අවධියේ දී ඊට එළඹීමත් සමඟ මල්වර වීම සිදු වේ. මේ කාලය, පුද්ගලයෙකු ගේ පරිවර්තන කාල පරිච්ඡේදයක් ලෙස ද පෙන්වා දිය හැකි වේ. (මුල් යොවුන් අවධිය තුළ ගැහැනු දරුවකුගේ පළමු ආර්තවයත් පිරිමි දරුවකුගේ පළමු ශුක්‍ර මෝචනයත් සිදුවීම සිදු වේ. (ල. 02)

(ii) ස්ත්‍රී - පියයුරු විශාල වීම/ කඩහඬ මිහිරි වීම/ උස හා බර වැඩි වීම/ යෝනි ශ්‍රාවයන් ඇති වේ.
පුරුෂ - උරහිස් පළල් වීම/ කටහඬ වෙනස් වේ./ ලය ඉදිරියට නෙරා එයි./ උස හා බර වැඩි වේ./ ශුක්‍රාණු මෝචනය/ ලිංගේන්ද්‍රිය විශාල වීම. (ල. 04)

(iii) යෞවනයාගේ මානසික හැකියාවන්
නිර්මාණශීලී හැකියාව/ නිරීක්ෂණ හැකියාව/ ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව/ ස්මරණ හැකියාව/ සංජානන හැකියාව/ නිදහස් නිරවුල් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම/ අවස්ථානෝචිතව හැසිරීමේ හා අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව/ තර්කානුකූල චින්තන හැකියාව. (මින් 2ක් නම් කිරීමට ලකුණු 01, විස්තර කිරීමට ලකුණු 03 මුළු ලකුණු 04) (මුළු ලකුණු 10)

PAST PAPERS WIKI

WWW.PastPapers.WiKi
Downloaded From Past Papers WiKi - Sri Lanka's Largest Past Paper Bank