පටුන	පිටුව
ලකුණු ප්‍රදානය කිරීම පිළිබඳ සාරාංශය	02
අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්	03
ලකුණු ලැයිස්තු පිළියෙල කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්	04
I පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ	05
I පත්‍රය ලකුණු දීමේ පටිපාටිය	12
II පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ	13
II පත්‍රය ලකුණු කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්	15
II පත්‍රය ලකුණු දීමේ පටිපාටිය	16

ලකුණු ප්‍රදානය කිරීම පිළිබඳ සාරාංශය
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II
I කොටස

1 ප්‍රශ්නය (අනිවාර්ය වේ.)

I	-	04
II (a)	-	05
(b)	-	06
III(a)	-	04
(b)	-	06
ලකුණු		**25**

2 ප්‍රශ්නය

I (a)	-	01
(b)	-	01
II	-	06
III (a)	-	04
(b) i	-	04
ii	-	04
ලකුණු		**20**

3 ප්‍රශ්නය

I	-	03
II (a)	-	02
(b)	-	02
III (a)	-	04
(b)	-	04
IV	-	05
ලකුණු		**20**

4 ප්‍රශ්නය

I (a)	-	02
(b)	-	03
II	-	05
III (a)	-	06
(b)	-	04
ලකුණු =		**20**

5 ප්‍රශ්නය (අනිවාර්ය වේ.)

I	-	04
II (a)	-	03
(b)	-	03
III	-	05
IV	-	05
V	-	05
ලකුණු =		**25**

6 ප්‍රශ්නය

I	-	04
II(a)	-	05
(b)	-	05
III	-	06
ලකුණු =		**20**

7 ප්‍රශ්නය

I	-	05
II	-	05
III (a)	-	05
(b)	-	05
ලකුණු =		**20**

8 ප්‍රශ්නය

I	-	03
II (a)	-	04
(b)	-	04
III	-	05
IV	-	04
ලකුණු =		**20**

9 ප්‍රශ්නය

I (a)	-	04
(b)	-	06
II (a)	-	05
(b)	-	05
ලකුණු =		**20**

අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්

I පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම

ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 50 දක්වා50 x 01 =50

IIපත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම

1 ප්‍රශ්නයට ලකුණු 25

තෝරාගනු ලබන අනෙකුත් ප්‍රශ්න දෙකට 02 x 20 = ලකුණු 40

එකතුව 25 + 40 = ලකුණු 65

II කොටස

5 ප්‍රශ්නයට ලකුණු 25

තෝරාගනු ලබන අනෙක් ප්‍රශ්න තුනට 03 x 20 = ලකුණු 60

එකතුව 25 + 60 = ලකුණු 85

II පත්‍රයේ මුළු ලකුණු

65 + 85 = ලකුණු 150

අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම

I පත්‍රයේ ලකුණු = 50

II පත්‍රයේ ලකුණු = 150

එකතුව 50 + 150 = ලකුණු 200

අවසාන ලකුණු 200÷ 2 =ලකුණු 100

ලකුණු ලැයිස්තු පිළියෙල කිරීම සඳහා උපදෙස්

- එක් එක් අයදුම්කරුවාට හිමි ලකුණු, ලැයිස්තුවේ ප්‍රශ්න අංකවලට අනුකූලව යෙදිය යුතුය.
- ප්‍රශ්න අංකයට ඉදිරියෙන් ප්‍රශ්නයට නියමිත මුළු ලකුණු ප්‍රමාණය සටහන් කරන්න.
- ලකුණු සටහන් කිරීමේ දී පැහැදිලිව ඉලක්කම් සටහන් කරන්න.
- ලකුණු ඇතුලත් කිරීමේ දී යම් වැරදීමක් සිදුවුවහොත් එක් ඉරකින් කපා, කෙටි අත්සන යොදාපැහැදිලිව ලියන්න.
- මැකීම හෝ මකන දියර(Correction Fluid)හෝ භාවිතා නොකරන්න.
- ලකුණු සටහන් කළ හා පරීක්ෂාකරන ලද පරීක්ෂකවරුන් දෙදෙනාම ලකුණු ලැයිස්තුවල අත්සන් කිරීම හා සංකේත අංක යෙදීම කළ යුතුවේ.

I පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ

- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයයට අදාළ සියලු ම නිපුනතා ආවරණය වන පරිදි මෙම පශ්න පත්‍රය සකසා ඇත. මෙය බහුවරණ ප්‍රශ්න 50 කින් සමන්විත වේ.

- ගෘහ කළමණාකරනය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව සකස් කර ඇති ප්‍රශ්න 1 සිට 7 දක්වා ප්‍රශ්නවලින් ඇගයීම අපේක්ෂා කරන්නේ 1 සහ 14 යන නිපුණතාවලට අයත් විෂය කොටස් පිළිබඳවය. එම ප්‍රශ්න වලින් ගෘහකළමණාකරනය පිළිබඳ සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය, සහ විශ්ලේෂණ හැකියා මතුකර ගැනීම අපේක්ෂා කෙරේ.

- ප්‍රශ්න අංක 8 සිට 34 දක්වා ආහාර හා පෝෂණය විෂය කේෂත්‍රයට අදාළව සකසා ඇත. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 නිපුනතා ආශ්‍රිතව මෙම ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙහිදි අපේක්ෂකයා තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය මෙන්ම උසස් මානසික හැකියා ඉස්මතු කර ගැනීම සැලසුම් කර ඇත.

- ළමා සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රය හා සම්බන්ධව සකසා ඇති ප්‍රශ්න අංක 35 සිට 42 දක්වා ප්‍රශ්නවලින් දැනුම, අවබෝධය මෙන්ම විශ්ලේෂණ හැකියාද මැන බැලීමට අපේක්ෂිතය.

- ප්‍රශ්න අංක 43 සිට 50 දක්වා ඉදිරිපත් කර අත්තේ රෙදිපිළි තාක්ෂණය විෂය කොටස්වලට අනුකූලවය. නිපුණතා අංක 10 සහ 11 එම ක්ෂේත්‍රයට ඇතුළත් ය. දැනුම, අවබෝධය සහ ප්‍රායෝගික හැකියා මැන බැලීම මෙම ප්‍රශ්නවලින් අපේක්ෂිතය.

IIපත්‍රයේ අභිමතාර්ථ

01 ප්‍රශ්නය

පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය ප්‍රශ්නයකි. කොටස් තුනකින් යුක්ත වේ. I හාII කොටස් ගෘහ කළමනාකරණය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය පිළිබඳ සිසු කුසලතා ඇගයීම සඳහා සකස් කර ඇත. III කොටස රෙදිපිළි තාක්‍ෂණය යටතේ සකස් කර ඇති අතර ඒ පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය හා ප්‍රායෝගික කුසලතා ඇගයීම අපේක්ෂිතය.

02 වන ප්‍රශ්නය

නිපුණතා අංක 10 සහ 11 ට අදාළව රෙදිපිළි තාක්‍ෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව මෙම ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත. ඒ පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය හා උසස් මානසික හැකියා මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

03 වන ප්‍රශ්නය

ගෘහ කළමනාකරණ විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාලව සකස් වී ඇති මෙම ප්‍රශ්නය කොටස් හතරකින් යුක්තය. නිපුණතා අංක 01 හා 14 යටතේ ඇති මෙම ප්‍රශ්නය මගින් දැනුම, භාවිතය, අවබෝධය මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

04 වන ප්‍රශ්නය

ගෘහ කළමනාකරණය සහ රෙදිපිලි තාක්‍ෂණයට අදාලව සකස් කර ඇත. මෙමගින් දැනුම අවබෝධය සහ භාවිතය මැන බැලීම අපේක්‍ෂිතය.

05 වන ප්‍රශ්නය

අනිවාර්ය ප්‍රශ්නයකි. ආහාර සහ පෝෂණය සහ ළමා සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙම ප්‍රශ්නය කොටස් පහකින් යුක්ත වන අතර I, II, III කොටස් වලින් ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ දැනුම අවබෝධය පිළිබඳව සිසුන් ඇගයීම අපේක්‍ෂා කෙරේ. IV සහ V කොටස්වලින් ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳව සිසු දැනුම, අවබෝධය සහ භාවිතය මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

06 වන ප්‍රශ්නය

ළමා සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව සකසා ඇත. දැනුම, අවබෝධය සහ භාවිතය මැන බැලීම එමගින් අපේක්ෂිතය.

07 වන ප්‍රශ්නය

ආහාර හා පෝෂණය විෂය ක්‍ෂෙත්‍රයට අදාලව සකසා ඇත. එම විෂය කරුණු පිළිබඳව සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය පිළිබඳව කුසලතා මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

08 වන ප්‍රශ්නය

ආහාර හා පෝෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාලව මෙම ප්‍රශ්නය ඉදිරිපත් කර ඇත. එමගින් ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ සිසු දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය පිළිබඳ ඇගයීම අපේක්‍ෂා කෙරේ.

09 වන ප්‍රශ්නය

ආහාර හා පෝෂණය සහ ළමා සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රවලට අදාලව සකස් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නයෙන් දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය පිළිබඳ ඇගයීම අපේක්‍ෂා කෙරේ.

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved]

පැරණි නිර්දේශය/பழைய பாடத்திட்டம்/Old Syllabus

OLD

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ) විභාගය, 2019 අගෝස්තු
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (உயர் தர)ப் பரீட்சை, 2019 ஓகஸ்ற்
General Certificate of Education (Adv. Level) Examination, August 2019

2019.08.22 / 0830 - 1030

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I
மனைப் பொருளியல் I
Home Economics I

28 S I

පැය දෙකයි
இரண்டு மணித்தியாலம்
Two hours

උපදෙස්:

* **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
* උත්තර පත්‍රයේ නියමිත ස්ථානයේ ඔබේ **විභාග අංකය** ලියන්න.
* උත්තර පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා පිළිපදින්න.
* **1** සිට **50** තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට (1), (2), (3), (4), (5) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ ඉතාමත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරාගෙන, එය **උත්තර පත්‍රයේ පසුපස දැක්වෙන උපදෙස් පරිදි කතිරයක්** (×) **යොද දක්වන්න.**

1. වර්ණ චක්‍රයට අයත් අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණයක් වන්නේ,
(1) කහ කොළ ය. (2) නිල් තැඹිලි ය.
(3) රතු කොළ ය. (4) කහ දම් ය.
(5) කොළ තැඹිලි ය.

2. 'රාශිකරණය' පිළිබිඹු වන්නේ පහත සඳහන් කුමන උදාහරණය මගින් ද?
(1) නිදන කාමරයට යාබද ව නාන කාමරය හා වැසිකිළිය පිහිටීම.
(2) විසිත්ත කාමරයෙහි කොටසක් කෑම කාමරය සඳහා යොදා ගැනීම.
(3) විසිත්ත කාමරය තාවකාලිකව නිදන කාමරයක් ලෙස ද භාවිත කිරීම.
(4) නිදන කාමරය තුළ පාඩම් මේසය තැබීම.
(5) මුළුතැන්ගෙයි වැඩ ඒකක වමේ සිට දකුණට පිහිටීම.

3. උදාර බවක් සහ ප්‍රීතිමත් හැඟීමක් ලබා දෙන්නේ, පිළිවෙළින්
(1) සිරස් රේඛා සහ අක්වක් රේඛා ය. (2) තිරස් රේඛා සහ වක්‍ර රේඛා ය.
(3) අක්වක් රේඛා සහ තිරස් රේඛා ය. (4) සිරස් රේඛා සහ වක්‍ර රේඛා ය.
(5) තිරස් රේඛා සහ අක්වක් රේඛා ය.

4. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේ දී වර්ණ සංයෝජන යොදා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක් වේ.
A - රතු, නිල් සහ කොළ යන වර්ණ සංයෝජනය 'ත්‍රිත්ව වර්ණ ගැළපුම' පිළිබිඹු කරයි.
B - ඕනෑම වර්ණයක තීව්‍රතාව වෙනස් කිරීම සඳහා උදාසීන වර්ණ යොදා ගනියි.
C - කහ, කහ-කොළ සහ කොළ යන වර්ණ සංයෝජනය බද්ධ වර්ණ ගැළපුමකි.
D - උද්‍යමික උදාසීන වර්ණ ගැළපුම සඳහා උදාසීන වර්ණ කිහිපයක් පමණක් සංයෝජනය කරනු ලැබේ.
මින් නිවැරදි වන්නේ,
(1) *A* සහ *B* පමණි. (2) *A* සහ *C* පමණි. (3) *A* සහ *D* පමණි. (4) *B* සහ *C* පමණි. (5) *B* සහ *D* පමණි.

5. ගෘහස්ථ ජල ටැංකියක ජලයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව සම්බන්ධයෙන් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය මේවායින් කුමක් ද?
(1) ජලයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව තහවුරු කිරීමට ජලය ලීටර් 1000කට ක්ලෝරීන් ග්‍රෑම් 7ක් එකතු කරනු ලැබේ.
(2) ස්වායු බැක්ටීරියා මගින් ඓන්ද්‍රීය ද්‍රව්‍ය ඔක්සිකරණය කිරීමෙන් ජලය පිරිසිදු වේ.
(3) මදුරුවන් බෝවීම වැළැක්වීම සඳහා හිරුඑළිය නොවැටෙන ලෙස ජලය ආවරණය කළ යුතු වේ.
(4) ක්ෂුද්‍ර ශාක වර්ධනය වීම වැළැක්වීම සඳහා පොටෑසියම් ප'මැංගනේට් මිශ්‍ර කරනු ලැබේ.
(5) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීම සඳහා ක්ලෝරීන් වෙනුවට හුනුගල් භාවිත කරනු ලැබේ.

6. ගෘහීය අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

A - නිවසෙන් බැහැර කරන පොල්කටු හා වීදුරු කැබලි ප්‍රතිචක්‍රීකරණයට භාජනය කෙරේ.

B - කසල වර්ග කරන බඳුන්වලට යෝජිත වර්ණ කේතක අතුරෙන් කඩදාසි සහ ලෝහමය ද්‍රව්‍ය සඳහා නිල්පාට භාවිත වේ.

C - ජල මුද්‍රිත වැසිකිළියක ප්‍රධාන කොටස් වන්නේ පෝච්චිය, පූතික ටැංකිය සහ උරණවල ය.

D - අපද්‍රව්‍ය පිළිස්සීමේ දී කාබන්ඩයොක්සයිඩ්, නයිට්‍රජන් සහ ඇමෝනියා මුදා හරී.

E - අපද්‍රව්‍ය ලෙස ගැනෙන දිරාපත්වන ශාක කොටස් කොම්පෝස්ට් සෑදීමට යොදා ගනියි.

මේවායින් නිවැරදි වන්නේ,

(1) *A* සහ *B* පමණි. (2) *C* සහ *D* පමණි. (3) *C* සහ *E* පමණි.
(4) *A*, *C* සහ *D* පමණි. (5) *B*, *C* සහ *D* පමණි.

7. ගෘහ විද්‍යුත් සැපයුම හා පරිහරණය පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඉන් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) විදුලි ස්ත්‍රික්කයක ඇති ද්විලෝහ දණ්ඩ රත් වූ විට වැඩි ප්‍රසාරණ සංගුණයක් ඇති ලෝහය දෙසට එය වක්‍ර වේ.
(2) සන්නායකයක් තුළ ගලායන ඉලෙක්ට්‍රෝන ප්‍රමාණය හෙවත් ධාරාව මනිනු ලබන්නේ ඕම් වලිනි.
(3) විදුලි සැපයුමක විභව අන්තරය මනිනු ලබන්නේ වෝල්ට් (V) වලිනි.
(4) තාපය අපතේ යාම වළක්වා ගැනීම සඳහා ගිල්ලුම් තාපකයට වඩා තාපන ඵලකය භාවිතය වැදගත් වේ.
(5) ක්ෂුද්‍ර තරංග උඳුන භාවිතයේ දී ආහාරයේ පිටත සිට අභ්‍යන්තරය දක්වා පිසීම සිදු වේ.

8. කාබොහයිඩ්‍රේට දෙකක් අඩංගු වන කාණ්ඩය මින් කුමක් ද?

(1) මියුසින් සහ කොලැජන් (2) කොලැජන් සහ රෙනින්
(3) රෙනින් සහ පෙක්ටින් (4) ලිග්නින් සහ පෙක්ටින්
(5) මියුසින් සහ ලිග්නින්

9. පහත දැක්වෙන මේද අම්ල අතුරෙන් සිරුරට හිතකර මේද අම්ල දෙකක් වන්නේ,

(1) ලිනොලික් අම්ලය සහ ලෝරික් අම්ලය ය.
(2) ඇරකිඩොනික් අම්ලය සහ ස්ටියරික් අම්ලය ය.
(3) ලිනොලෙනික් අම්ලය සහ ඔලික් අම්ලය ය.
(4) පාමිටික් අම්ලය සහ ලිනොලික් අම්ලය ය.
(5) බියුටිරික් අම්ලය සහ ඔලික් අම්ලය ය.

10. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන් ට්‍රාන්ස්මේද හා සම්බන්ධ **නොවන** ප්‍රකාශය කුමක් ද?

(1) රුධිරයේ LDL මට්ටම වැඩි කරයි.
(2) රුධිරයේ HDL මට්ටම අඩු කරයි.
(3) බේකරි නිෂ්පාදන සකස් කිරීමේ දී යොදා ගනියි.
(4) මාලු තෙල්වල අඩංගු වේ.
(5) මේද හයිඩ්‍රජනීකරණයේ දී නිපද වේ.

11. සම, ජීර්ණ පද්ධතිය සහ ස්නායු පද්ධතියට හානිකර වන්නේ පහත සඳහන් කුමන විටමිනයෙහි ඌනතාව ද?

(1) නයසීන් (2) රෙටිනෝල් (3) කොලිකැල්සිෆෙරෝල්
(4) ටොකොෆෙරෝල් (5) ඇස්කෝබික් අම්ලය

12. ඊ කෝලයි බැක්ටීරියාව මගින් අන්ත්‍රවල නිෂ්පාදනය කරන විටමින් වර්ගයක් වන්නේ,

(1) විටමින් A ය. (2) විටමින් C ය. (3) විටමින් D ය.
(4) විටමින් E ය. (5) විටමින් K ය.

13. සිරුර තුළ පේශිතානය සහ ස්නායු ආවේග ගමන් කිරීම පාලනය කරනු ලබන විටමිනය මින් කුමක් ද?

(1) විටමින් B_1 (2) විටමින් B_2 (3) විටමින් B_6
(4) විටමින් B_9 (5) විටමින් B_{12}

14. පහත **A** සහ **B** යටතේ ඛනිජ වර්ගයක් සහ විටමින් වර්ගයක් හා සම්බන්ධ කරුණු කිහිපයක් පිළිවෙළින් දක්වා ඇත.

A	B
● අක්මාව තුළ ගබඩා කරයි.	● අස්ථි වර්ධනයට උපකාරී වේ.
● මාංශ පේශිවල සංඝටකයකි.	● පීකුදු, බිත්තර වැනි ප්‍රභවවල අඩංගු වේ.
● අවශෝෂණය මිලිග්‍රෑම්වලින් මනිනු ලබයි.	● මේද ද්‍රාව්‍ය වේ.

A සහ **B** වන්නේ, පිළිවෙළින්

(1) කැල්සියම් සහ විටමින් K ය. (2) මැග්නීසියම් සහ විටමින් C ය.
(3) සෝඩියම් සහ විටමින් A ය. (4) පොටෑසියම් සහ විටමින් E ය.
(5) යකඩ සහ විටමින් D ය.

15. යකඩ ඌනතා නිරක්තයෙහි රෝග ලක්ෂණයක් **නොවන්නේ**,
(1) සුදුමැලි ස්වභාවයක් පෙන්වීමයි.
(2) අස්ථිවල වේදනාව ඇතිවීමයි.
(3) අධික ලෙස විඩාවට පත්වීමයි.
(4) ශරීර වර්ධනය බාලවීමයි.
(5) අවධානය සහ මතක ශක්තිය අඩුවීමයි.

16. නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන (2007) අනුව නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
(1) ෆෝලේට්, බයොටින් සහ විටමින් A අවශ්‍යතාව දක්වා ඇත්තේ මයික්‍රොග්‍රෑම් වලිනි.
(2) ක්ෂීරණ අවධිය තුළ ශක්ති අවශ්‍යතාව වැඩි වේ.
(3) කැල්සියම් අවශ්‍යතාව ග්‍රෑම් වලින් දක්වා ඇත.
(4) විටමින් C අවශ්‍යතාව ස්ත්‍රීන්ට වඩා පිරිමින්ට වැඩි ය.
(5) ගර්භිණී අවධියේ දී වැඩි වූ යකඩ අවශ්‍යතාව ක්ෂීරණ අවධියේ දී අඩු වේ.

17. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරෙන් ජලයෙහි කෘත්‍යයක් **නොවන්නේ** කුමක් ද?
(1) ශරීර උෂ්ණත්වය යාමනය කිරීමට ක්‍රියා කරයි.
(2) සිරුරෙහි නයිට්‍රජන් තුලනය පාලනය කිරීමට ක්‍රියා කරයි.
(3) අතිරික්ත විටමින් A බැහැර කිරීමට ක්‍රියා කරයි.
(4) පෝෂක ජීර්ණයට හා අවශෝෂණයට අවශ්‍ය වේ.
(5) සිරුරෙහි අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට උපකාරී වේ.

18. සහල්, තිරිඟු සහ බිත්තර යන ආහාර ද්‍රව්‍ය තුන සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
(1) ඇල්බියුමින් අඩංගු ය.
(2) කැලරි අගය වැඩි ය.
(3) විටමින් A සහ D වලින් සරු ය.
(4) මෙතියොනින් අඩංගු ය.
(5) ෆොස්ෆරස් සහ ගෙන්දගම් බහුල ය.

19. සත්ත්ව ආහාර ප්‍රභව හා ශාක ආහාර ප්‍රභවයන්හි පෝෂණ අගය සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත වගුවේ දක්වා ඇත. මින් නිවැරදි ප්‍රකාශ දැක්වෙන වරණය තෝරන්න.

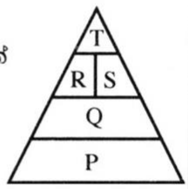
	සත්ත්ව ආහාර ප්‍රභව	ශාක ආහාර ප්‍රභව
(1)	අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වලින් සරු ය.	අත්‍යාවශ්‍ය නොවන ඇමයිනෝ අම්ල වලින් සරු ය.
(2)	ජලය සුළු ප්‍රමාණයක් අඩංගු ය.	ජලය වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගු ය.
(3)	සංතෘප්ත මේද අම්ල පමණක් අඩංගු ය.	අසංතෘප්ත මේද අම්ල පමණක් අඩංගු ය.
(4)	කාබොහයිඩ්‍රේට අඩංගු නො වේ.	කාබොහයිඩ්‍රේට අඩංගු වේ.
(5)	මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් පමණක් අඩංගු ය.	ජල ද්‍රාව්‍ය විටමින් පමණක් අඩංගු ය.

20. බිත්තරයක් පෝච් කිරීමේ දී තාපය සංක්‍රාමණය වන ක්‍රමය/ක්‍රම වන්නේ,
(1) සන්නයනය පමණි.
(2) සංවහනය පමණි.
(3) සන්නයනය සහ විකිරණය ය.
(4) සංවහනය සහ විකිරණය ය.
(5) සන්නයනය සහ සංවහනය ය.

21. ෂෝට් ක්‍රස්ට් පිටිමෝලිය සෑදීම හා සම්බන්ධ **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
(1) පිටි හා මේද අතර අනුපාතය 2 : 1 විය යුතු ය.
(2) පිටි හා මේද විස්කෝතු කුඩු ආකාරයට මිශ්‍ර කළ යුතු ය.
(3) පිටි හා මේද මිශ්‍රණයට ගසාගත් බිත්තර එකතු කළ යුතු ය.
(4) පිටිවලට එකතු කරන මේදය සිසිල්ව තිබිය යුතු ය.
(5) පේස්ට්‍රිය රෝල් කර විවිධ සුළුකෑම සාදා ගත හැකි ය.

● මෙම රූපසටහන ප්‍රශ්න අංක **22** සහ **23** සඳහා උපයෝගී කර ගන්න.

මෙහි දක්වා ඇත්තේ ආහාර පිරමීඩයක රූපසටහනකි. P, Q, R, S සහ T ලෙස නම් කර ඇත්තේ එහි ඇතුළත් ආහාර කාණ්ඩ වේ.



22. මෙහි විටමින් B_1 හා විටමින් C බහුලව අඩංගු වන ආහාර කාණ්ඩ දෙක පිළිවෙළින්,
(1) P සහ Q ය.
(2) P සහ R ය.
(3) Q සහ T ය.
(4) R සහ S ය.
(5) S සහ T ය.

[හතරවැනි පිටුව බලන්න.

23. ආහාර පිරමීඩයෙහි 'T' හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක් වේ.
A - සිරුර තුළ ගබඩා කර ගනියි.
B - ශාකමය ආහාරවල පමණක් අඩංගු ය.
C - ශක්ති අගය වැඩි ආහාර ද්‍රව්‍ය වේ.
D - වැඩිපුර ගැනීම බෝ නොවන රෝගවලට හේතු වේ.
E - ප්‍රෝටීන් අඩංගු නො වේ.
මේවායින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) A සහ B පමණි. (2) B සහ D පමණි. (3) A, C සහ D පමණි.
(4) B, C සහ D පමණි. (5) C, D සහ E පමණි.

24. රමණිගේ උදය ආහාරවේලෙහි අඩංගු වූ ප්‍රධාන පෝෂක ප්‍රමාණයන් පහත දැක් වේ.
කාබොහයිඩ්‍රේට ග්‍රෑම් 100
ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 25
මේද ග්‍රෑම් 10
මෙම ආහාරවේලෙහි ශක්ති අගය වන්නේ,
(1) කැලරි 520 කි. (2) කැලරි 590 කි. (3) කැලරි 610 කි.
(4) කැලරි 630 කි. (5) කැලරි 650 කි.

25. ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව සිසුවකු විසින් ලියන ලද සටහනක පහත දක්වා ඇති ප්‍රකාශ අඩංගු විය. මේවායින් නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) ආමාශයික යුෂයෙහි ට්‍රිප්සින් අඩංගු ය.
(2) අක්‍රිය පෙප්සිනෝජන්, එන්ටරොකයිනේස් මගින් සක්‍රිය පෙප්සින් බවට පත් වේ.
(3) ප්‍රෝටීන් ජීර්ණය ආරම්භ වන්නේ ආමාශයේ ය.
(4) අග්න්‍යාශයික යුෂයෙහි මෝල්ටේස් සහ ලැක්ටේස් අඩංගු ය.
(5) ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයේ දී පොලිපෙප්ටයිඩ, ඩයිපෙප්ටයිඩ බවට පත් වේ.

26. ජීර්ණ පද්ධතිය තුළ විටමින් වර්ග අවශෝෂණය වන්නේ,
(1) ආමාශයේ දී ය. (2) ග්‍රහණියේ දී ය.
(3) ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයේ දී ය. (4) මහාන්ත්‍රයේ දී ය.
(5) ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය සහ මහාන්ත්‍රයේ දී ය.

27. පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පරිවෘත්තිය ක්‍රියාවලියේ දී ශක්තිය නිපදවීම සඳහා ක්‍රෙබ් චක්‍රයට ඇතුළු වන සංයෝගය වන්නේ,
(1) ෆොස්ෆොග්ලිසරැල්ඩිහයිඩ් ය.
(2) පයිරුවික් අම්ලය ය.
(3) සිට්‍රික් අම්ලය ය.
(4) ඇසිටයිල් සහඑන්සයිම A ය.
(5) ෆොස්ෆොග්ලිසරික් අම්ලය ය.

28. පහත දක්වා ඇත්තේ ආහාර විෂවීමට හේතුවන බැක්ටීරියා කිහිපයකි. මේවායින් මිනිසාට මාරාන්තික වන බැක්ටීරියාව කුමක්ද?
(1) *Salmonella* (2) *Clostridium perfringens*
(3) *Staphylococcus aureus* (4) *Shigella*
(5) *Bacillus cereus*

29. පුරුෂයින් හා ස්ත්‍රීන්ගේ ශරීර බර පිළිබඳ දර්ශකයක් වන ඉන සහ උකුල අතර අනුපාතයෙහි කඩඉම් සීමා (Cut-off) වන්නේ, පිළිවෙළින්
(1) 0.7 සහ 0.6 ය. (2) 0.7 සහ 0.8 ය. (3) 0.8 සහ 0.7 ය.
(4) 0.8 සහ 0.9 ය. (5) 0.9 සහ 0.8 ය.

30. ශ්‍රී ලංකාව තුළ ඉතාම අඩුවෙන් පවත්නා පෝෂක ඌනතාවක් වන්නේ,
(1) ප්‍රෝටීන් ඌනතාවයි. (2) විටමින් C ඌනතාවයි. (3) යකඩ ඌනතාවයි.
(4) අයඩින් ඌනතාවයි. (5) විටමින් A ඌනතාවයි.

31. ක්ෂුද්‍රජීවීන් මගින් ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන බාහිර සාධක දෙකක් වන්නේ,
(1) තෙතමනය සහ pH අගය ය.
(2) පෝෂක ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය සහ සාපේක්ෂ ආර්ද්‍රතාව ය.
(3) තෙතමනය සහ පෝෂක ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය ය.
(4) සාපේක්ෂ ආර්ද්‍රතාව සහ වායුගෝලීය ඔක්සිජන් ය.
(5) වායුගෝලීය ඔක්සිජන් සහ pH අගය ය.

32. ආහාරයක් සීඝ්‍ර අධිශීතනයේ දී,
(1) ක්ෂුද්‍රජීවීන් විනාශ වේ.
(2) ක්ෂුද්‍රජීවීන් මෙන්ම බීජාණු ද විනාශ වේ.
(3) පටකවලට වැඩි හානි සිදු වේ.
(4) එන්සයිම විනාශ වේ.
(5) ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනය ඇණ හිටියි.

33. අම්ල වර්ග සහ අධික තාපය යෙදීම මගින් පරිරක්ෂණය කළ හැකි ආහාර වර්ග දෙක පිළිවෙළින්,
(1) දිවුල් කෝඩියල් සහ කරවල ය.
(2) ලුනු දෙහි සහ කිරිපිටි ය.
(3) අඹ ජෑම් සහ දේශීය අච්චාරු ය.
(4) පැස්ටරීකෘත කිරි සහ තක්කාලි සෝස් ය.
(5) අල දෝසි සහ ටින් කිරි (උකු කිරි) ය.

34. ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී භාවිත කරන කාබනික ලවණයක් වන්නේ,
(1) සෝඩියම් ප්‍රොපියොනේට් ය.
(2) සෝඩියම් සල්ෆයිට් ය.
(3) සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ් ය.
(4) සෝඩියම් මෙටාබයිසල්ෆයිට් ය.
(5) පොටෑසියම් මෙටාබයිසල්ෆයිට් ය.

35. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයෙහි කලල අවධියේ ලක්ෂණයක් වන්නේ මින් කුමක්ද?
(1) සතියක් පමණ සජීවීව පැවැති පරිණත ඩිම්බය සංසේචනය වීම ය.
(2) කලලයෙහි බර සීඝ්‍රයෙන් වැඩි වීම ය.
(3) කලලය අධික ලෙස චලනය වීම ය.
(4) මිනිස් කලලයක ස්වරූපය නිරීක්ෂණය කළ හැකි වීම ය.
(5) සියලුම ඉන්ද්‍රිය පද්ධතීන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය ආරම්භ කිරීම ය.

36. දරු ප්‍රසූතිය හා සම්බන්ධ පසු ප්‍රසව කාලය ලෙස හඳුන්වන්නේ,
(1) ප්‍රසූතියේ සිට පළමු සතිය ය.
(2) ප්‍රසූතියේ සිට පළමු සති දෙක ය.
(3) ප්‍රසූතියේ සිට පළමු සති හතර ය.
(4) ප්‍රසූතියේ සිට පළමු සති හය ය.
(5) ප්‍රසූතියේ සිට පළමු මාස දෙක ය.

37. දරුවාට මාස දොළහ සම්පූර්ණ වූ විට දෙනු ලබන එන්නත වන්නේ,
(1) පෝලියෝ හතරවන මාත්‍රාව ය.
(2) සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා (MMR) එන්නත ය.
(3) ජැපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් (JE) එන්නත ය.
(4) පංච සංයුජ එන්නතෙහි තුන්වන මාත්‍රාව ය.
(5) ද්විත්ව එන්නත ය.

38. පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් අතුරෙන් මුල්ළමාවිය දරුවන්ගේ සමාජ වර්ධනය උදෙසා වඩාත් සුදුසු වන්නේ,
(1) නර්තනයෙහි යෙදීම ය.
(2) රූප සහිත පොත්වලින් පුද්ගලයින් හඳුනා ගැනීම ය.
(3) ට්‍රයිසිකල් පැදීම ය.
(4) බෝනික්කන් සමග ක්‍රීඩා කිරීම ය.
(5) ළමා වැඩසටහන් නැරඹීම ය.

39. පසුළමාවියෙහි දරුවන්ගේ කායික වර්ධනය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) පසුළමාවියෙහි මුල් කාලය තුළ දී මාංශ පේශි වර්ධනය සීඝ්‍ර වෙයි.
(2) ස්ථිර දත් සියල්ල මතු වෙයි.
(3) උස හා බර වැඩිවීමේ වේගය මුල් ළමාවියට වඩා වැඩි වෙයි.
(4) අස්ථි භවන ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණ වෙයි.
(5) ප්‍රජනක පද්ධතියේ වර්ධන වේගය අනෙකුත් පද්ධතීන්ගේ වර්ධන වේගයට වඩා වැඩි වෙයි.

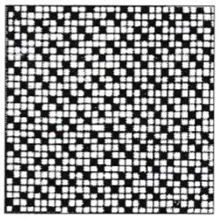
40. පසුළමාවියෙහි දරුවන් පිළිබඳ සාකච්ඡාවක දී ඉදිරිපත් කරන ලද ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක් වේ. මින් නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) බොහෝවිට තනිව ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට කැමැත්තක් දක්වයි.
(2) විකල්ප තෝරා ගැනීමට හැකියාව ලබයි.
(3) සියුම් මාංශපේශී වර්ධනය හා ක්‍රියාකාරීත්වය වේගවත් වෙයි.
(4) වියුක්ත චින්තන හැකියාව පිළිබිඹු කරයි.
(5) ආවේගශීලී හැසිරීම් රටා නිතර පෙන්නුම් කරයි.

41. ළමයින් කණ්ඩායමක් තුළ පහත දැක්වෙන හැසිරීම් පිළිබිඹු කළ ළමයින් කිහිපදෙනකු නිරීක්ෂණය කළ හැකි විය. ඔවුන් අතුරෙන් කුසීත (වන්නාටවාදී) පරිසරයක ජීවත්වන දරුවන්ගේ හැසිරීම් විලාශයක් වන්නේ කුමක් ද?
(1) කඩිසර හැසිරීම් පෙන්වීම
(2) හිතුමතයේ කටයුතු කිරීම
(3) නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
(4) කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් ක්‍රියා කිරීම
(5) වගකීම් දැරීමට ඉදිරිපත් වීම

42. දරුවන් සමාජානුයෝගී වීම හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක් වේ.
A - නායකත්වය ගැනීමට පෙළඹේ.
B - ගැටලු විසඳීමේ දී අන් අයට සහාය වේ.
C - අනුකරණය සඳහා යොමු නො වේ.
D - සමාජ හිතකර ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
E - සැමවිටම වැඩිහිටියන්ට අවනත වේ.
මේවායින් යොවුන් දරුවන්ට අදාළ ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) *A*, *B* සහ *C* පමණි. (2) *A*, *B* සහ *D* පමණි. (3) *B*, *C* සහ *D* පමණි.
(4) *B*, *C* සහ *E* පමණි. (5) *C*, *D* සහ *E* පමණි.

43. පෝරු වාටියක් මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,
(1) දික් පටියක් අල්ලා අඩක් ඇතුළතට නවා මැසීම ය.
(2) විකර්ණාකාර පටියක් අල්ලා අඩක් ඇතුළතට නවා මැසීම ය.
(3) දෙකට නැමූ විකර්ණාකාර පටියක් රෙදි දෙපොටක් අතරට තබා මැසීම ය.
(4) රෙද්දෙන්ම වාටියක් නවා මැසීම ය.
(5) විකර්ණාකාර පටියක් අල්ලා එය සම්පූර්ණයෙන්ම අනෙක් පස හරවා නවා මැසීම ය.

44. මෙම රූපසටහනෙන් දැක්වෙන්නේ,



(1) තුඩු හීරි වියමන ය.
(2) කඩ හීරි වියමන ය.
(3) දඟර හීරි වියමන ය.
(4) රැළිත හීරි වියමන ය.
(5) රළ හීරි වියමන ය.

45. සේද කෙඳි බරගැන්වීම සඳහා භාවිත කරන සංයෝගයක් වන්නේ,
(1) සෝඩියම් කාබනේට් ය. (2) කොපර් සල්ෆේට් ය.
(3) කැල්සියම් ක්ලෝරයිඩ් ය. (4) ස්ටැනස් ක්ලෝරයිඩ් ය.
(5) ඇලුමිනියම් සිලිකේට් ය.

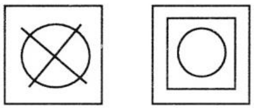
46. කෙඳිවල ගුණාංග කිහිපයක් පහත දැක් වේ.
A - කෙන්ද පුරුක් සහිත ය.
B - ඇදෙන සුළු බව ඉතා වැඩි ය.
C - පිළිස්සීමේ දී කඩදාසි පිළිස්සෙන ගඳක් ඇති වේ.
D - සාන්ද්‍ර අම්ල මගින් කෙඳි දිය වේ.
E - පුස්වලින් හානි සිදුවීම අඩු ය.
මින් ලිනන් කෙඳිවල ගුණාංග වන්නේ,
(1) *A*, *B* සහ *C* පමණි. (2) *A*, *C* සහ *D* පමණි. (3) *B*, *C* සහ *D* පමණි.
(4) *B*, *D* සහ *E* පමණි. (5) *C*, *D* සහ *E* පමණි.

47. රෙදිපිළි තාක්ෂණය හා සම්බන්ධ පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරෙන් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) රෙදිපිළි බතික් කිරීමේ දී ලා වර්ණයේ සිට තද වර්ණය තෙක් සායම් ගැන්විය යුතු ය.
(2) බොත්තම් ඇල්ලීමේ දී බොත්තමත්, ඇඳුමත් අතර නූල් වටා ඉඳිකටුව වාර කිහිපයක් කරකවා මැසිය යුතු ය.
(3) රෙදිවල පැල්ලම් ඉවත් කිරීම සඳහා කාරක යෙදීමේ දී පැල්ලමෙහි මධ්‍යයේ සිට පිටතට ඇතිල්ලීම කළ යුතු ය.
(4) විකර්ණාකාර පටි කිහිපයක් මූට්ටු කිරීමේ දී සෑම මූට්ටුවක්ම එකම දිශාවකට තිබිය යුතු ය.
(5) කමීසය මැසීමේ දී ඉම්කඩ කොටසෙහි මූට්ටු පිටතට විවෘත නොවිය යුතු ය.

48. සාරි හැට්ටයක් මැසීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රමය මින් කුමක් ද?
(1) ඉදිරිපස විවරය මසා, කර මැසීමයි.
(2) අංශ මැසීමෙන් පසු ආර මැසීමයි.
(3) අත කඳට සම්බන්ධ කර, අත යට මූට්ටුව මැසීමයි.
(4) ආර මැසීමේ දී, ආර මුදුන දක්වා මැසීමයි.
(5) ඉන මැසීමෙන් පසු අංශ යා කිරීමයි.

49. සබන් නිෂ්පාදනයේ දී සෑදෙන අතුරුඵලය වන්නේ,
(1) ස්ටියරික් අම්ලය ය.
(2) සෝඩියම් ස්ටියරේට් ය.
(3) කෝස්ටික් සෝඩා ය.
(4) ට්‍රයිග්ලිසරයිල් ස්ටියරේට් ය.
(5) ග්ලිසරෝල් ය.

50. නිමි ඇඳුමක නඩත්තුව හා සම්බන්ධ ආරක්ෂිත ලේබලයෙහි පහත දැක්වෙන සංකේත සඳහන්ව තිබුණි.



මෙම සංකේත දෙකෙන් පිළිවෙළින් දැක්වෙන්නේ,
(1) විරංජක යෙදීම සුදුසු නොවන බවත්, සෑම නිර්ජල සේදීම් කාරකයක්ම භාවිත කළ හැකි බවත් ය.
(2) යන්ත්‍රානුසාරයෙන් වියළීම නොකළ යුතු බවත්, තෙතමනය තිබිය දී එල්ලා වියළීම කළ හැකි බවත් ය.
(3) විරංජන යෙදීම සුදුසු නොවන බවත්, යන්ත්‍රානුසාරයෙන් වියළීම කළ හැකි බවත් ය.
(4) නිර්ජල සේදීම නොකළ යුතු බවත්, යන්ත්‍රානුසාරයෙන් වියළීම කළ හැකි බවත් ය.
(5) යන්ත්‍ර භාවිත කර සේදීම නුසුදුසු බවත්, සමතලා පෘෂ්ඨයක තබා වියළීම කළ යුතු බවත් ය.

* * *

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස.(උ.පෙළ) විභාගය/க.பொ.த. (உயர் தர)ப் பரீட்சை- 2019

පැරණි නිර්දේශය/ பழைய பாடத்திட்டம

විෂයය අංකය பாட இலக்கம்	28	විෂයය பாடம்	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය/புள்ளி வழங்கும் திட்டம்
I පත්‍රය/பத்திரம் I

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

✪විශේෂ උපදෙස්/விசேட அறிவுறுத்தல் :

එක් පිළිතුරකට/ஒரு சரியான விடைக்கு 01 ලකුණුබැගින්/புள்ளி வீதம்
මුළු ලකුණු/மொத்தப் புள்ளிகள் 1 × 50= 50

II පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ

I ප්‍රශ්නය

- ප්‍රශ්න කොටස් 05 කින් සමන්විත වේ. මෙම ප්‍රශ්න අනිවාර්ය ප්‍රශ්නයකි. ප්‍රශ්න I, II සහ III කොටස් ගෘහකළමණාකරන ක්ෂේත්‍රයන්ද IV සහ V කොටස් ගෘහ තාක්ෂණ ක්ෂේත්‍රයන්ද කර ඇත. ගෘහ කළමාණාකරන ක්ෂේත්‍රයට සහ රෙදිපිළි තාක්ෂණ ක්ෂේත්‍රයට අදාළ දැනුම, අවබෝධය සහ ප්‍රායෝගික හැකියා මැන බැලිමට අපේක්ෂිතය.

2 වන ප්‍රශ්නය :-

මෙම ප්‍රශ්නයේ කොටස් 04 ම සැකසි ඇත්තේ රෙදිපිළි තාක්ෂණ විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළවයි. මෙහිදි I, II සහ III යන කොටස් වලින් දැනුම, අවබෝධය සහ භාවිතය පිළිබඳ IV කොටස් ප්‍රයෝගික කුසලතා මැන බැලීම සඳහ ද සකස් කර ඇත.

3 වන ප්‍රශ්නය :-

ගෘහකළමණාකරන ක්ෂේත්‍රයෙන් පළමු නිපුනතාවට අදාළව ඉදිරිපත් කර ඇත. ඒ පිළිබඳව සිසුන් තුළ දැනුම, අවබෝධය භාවිතය හා ප්‍රායෝගික කුසලතා ඇගයීම අපේක්ෂිතය.

4 ප්‍රශ්නය :-

මෙහි I සහ II කොටස් සැකසී ඇත්තේ ගෘහකළමානාකරණය විෂය ක්ෂේත්‍රයෙනි. 1 සහ 14 නිපුනතාවලට අදාළව සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය භාවිතය හා ප්‍රායෝගික කුසලතා ඇගයීම අපේක්ෂා කෙරේ. රෙදි පිළි තාක්ෂණයට ක්ෂේත්‍රය අදාළව සකසා ඇති III සහ IV කොටස් වලින් එම විෂය කරුණු පිළිබඳව සිසුන් තුළ ඇති ප්‍රායෝගිකව කුසලතා මැන බැලීම සඳහා ඉදිරිපත් කර ඇත.

II කොටස

5 ප්‍රශ්නය :-

කොටස් පහකින් සමන්විත අනිවාර්ය ප්‍රශ්නයකි. I, II, IIIයන ප්‍රශ්න කොටස් ආහාර හා පෝෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය හා ප්‍රායෝගික හැකියා ඇගයීම සඳහා ඉදිරිපත් කර ඇත. iv සහ v කොටස්වලින් ළමා සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රයෙහි විෂය කැරණු පිළිබඳව සිසුන් තුළ ඇති දැනුම අවබෝධය, භාවිතය ඉදිරිපත් කර ආකාරය මැන බැලීම අපේක්ෂා කෙරේ.

6 ප්‍රශ්නය :-

ළමා සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රයෙන් සකස් කර ඇති අතර එහි ප්‍රශ්න කොටස් හතරම එම විෂය කරුණු පිළිබඳ සිසුන්ගේ දැනුම අවබෝධය සහ භාවිතය ඇගයීම සඳහා ඉදිරිපත් කර ඇත.

7 ප්‍රශ්නය :-

ආහාර හා පෝෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රයෙන් සකසා ඇත. I හා II කොටස්වලින් අදාළ විෂය කරුණු පිළිබඳව දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය, මැන බැලීමට ද III හා IV කොටස්වලින් ඊට අමතරව උසස් මානසික හැකියා මැන බැලීමට ද අපේක්ෂා කෙරේ.

8 ප්‍රශ්නය :-

ආහාර හා පෝෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රයෙන් ඉදිරිපත් කර ඇත. සිසුන් තුළ ඇති දැනුම අවබෝධය හා භාවිතය ඇගයීම අපේක්ෂිතය.

9 ප්‍රශ්නය :-

මෙම ප්‍රශ්නය ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ආහාර හා පෝෂණය ළදරු සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රයන්ට අදාලවය. එම විෂය කරුණු පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය හා ප්‍රායෝගික කුසලතා සිසුන් ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය අපේක්ෂා කෙරේ.

II පත්‍රය

පිළිතුරු ලකුණු කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්

- පිළිතුරු ලකුණු කිරීමේ දී රතු පැනක් භාවිතා කරන්න.
- අයදුම්කරුවන්ගේ පිළිතුරු හොඳින් කියවා බලා එයට අදාල නිවැරදි පිළිතුර ඇති ස්ථානයෙහි හරි (√) ලකුණකින් සලකුණු කරන්න.
- එක් ප්‍රශ්නයකට අදාල අනු කොටස් සියල්ල සඳහා පිළිතුරු උත්තර පත්‍රයේ එකම සථානයේ නොතිබුන ද, පිළිතුර සපයා ඇති ස්ථානය සොයා බලා ලකුණු දීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- නිවැරදි පිළිතුරු සලකුණු කළ පසු එම කොටසට හිමි ලකුණු ප්‍රමාණය එම කොටසෙහි මුළු ලකුණු ප්‍රමාණයට අනුපාතික වන පරිදි එහි දකුණු පසින් යෙදිය යුතු වේ.

උදා : $\frac{02}{03}$ $\frac{01}{03}$ ලෙස

- එක් ප්‍රශ්නයකට අදාල පිළිතුරු අවසානයේ එම ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙහි අනු කොටස්වල ලකුණු ද සඳහන් කරමින් මුළු ලකුණු ප්‍රමාණයේ අනුපාතයක් ලෙස දකුණු තීරයේ යෙදිය යුතු වේ.

උදා : **(01)**

(i) $\frac{02}{03}$ (ii) $\frac{01}{04}$ (iii) $\frac{04}{06}$ (iv) $\frac{01}{07}$ = 02 → $\frac{08}{20}$

- ලකුණු සලකුණු කිරීමේ දී වැරදීමක් සිදුවුවහොත් එම ලකුණු තනි ඉරකින් කපා නැවත නිවැරදිව සටහන් කර කෙටි අත්සන යොදන්න.
- උත්තරපත්‍රය පරීක්ෂාකර අවසානයෙහි, එක් එක් ප්‍රශ්නයට අයදුම්කරුවන් ලැබූ මුළු ලකුණු ප්‍රමාණය පළමු පිටුවෙහි අදාල ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙහි සඳහන් කර මුළු එකතුව ද සටහන් කරන්න. දකුණු පස දැක්වෙන තීරුව ද අදාල පරිදි සම්පූර්ණ කරන්න.

1. අ.පො.ස. (උසස් පෙළ) සිසුන් සඳහා පවත්වන ලද ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා තරගාවලියක දී පළමු ස්ථානය හිමිකර ගත්තේ 'ප්‍රසන්න ජීවන රටාවක් ඇති කිරීමෙහි ලා දායකවීම' යන තේමාව යටතේ ඉදිරිපත් කළ ව්‍යාපෘතියකි. ජයග්‍රාහී ව්‍යාපෘතිය වූයේ අර්ධ නාගරික පරිසරයක ඉදි කළ කාමර තුනකින් සමන්විත වූ නිවසක් පිළිබඳවයි. එම නිවස සඳහා සම්පත් උපයෝගී කරගන්නා ආකාරය සහ ගෘහ අලංකරණය පිළිබඳව සවිස්තරව දක්වා තිබූ නිර්මාණ හා වාර්තා ඔවුන්ගේ සාර්ථකත්වයට හේතු විය.

(i) භෞතික සම්පත් උපරිම ලෙස උපයෝගී කරගැනීම සඳහා ඔවුන් විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද ක්‍රියාමාර්ග **හතරක්** පැහැදිලි කරන්න.

i. සම්පත් උපයෝගී කර ගැනීම සඳහා ගතහැකි **ක්‍රියාමාර්ග**

- ගෘහයට අවශ්‍ය සියළු භෞතික සම්පත් ලැයිස්තුගත කිරීම
- යෙදවිය හැකි මුදල් ප්‍රමාණය අනුව ප්‍රමුඛතා ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කර ගැනීම

  උදා : ගොඩනැගීම සඳහා භාවිත කරන ගඩොල්, බිම් සැකසුම්, දොර ජනෙල් සඳහා යොදන ද්‍රව්‍ය, වහල නිර්මාණය සඳහා ද්‍රව්‍ය
- එම එක් එක් අවශ්‍යතා සඳහා යෙදිය හැකි ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම (වෙළෙඳපොළ සමීක්ෂණ)
- පලාතේ සුලභ ද්‍රව්‍ය, නිර්මාණය සඳහා වැයවන මුදල, අනුයෝගී ද්‍රව්‍ය භාවිතය.
- සම්පත් අපතේයාම වලක්වා ගැනීමේ ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම.

  උදා : සිමෙන්ති, වැලි ආදී....
- අලංකරණය සඳහා ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමේදී හැකිතරම් දුරට ස්වයං නිර්මාණය යොදා ගැනීම.

  උදා : බිත්ති සැරසිලි, මල් සැකසුම්, ගෘහපිළි යනාදිය
- පලාතට සුදුසු අමු ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම.

  උදා : මුහුදුබඩ ප්‍රදේශවලට යකඩ භාවිතයේදී සැලකිලිමත් වීම.
- පහසුවෙන් අලුත්වැඩියා කිරීමේ හැකියාව.
- එකවර ගොඩනැගිල්ල ඉදිකර ගැනීම.
- එක් කාර්යයක් සඳහා යොදාගත් උපකරණ තවත් කාර්යයක් සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගැනීම.
- විකල්ප සම්පත් ප්‍රයෝජනයට ගැනීම.
- භූමියේ පිහිටීම අනුව ගොඩනැගිල්ල නිර්මාණය කිරීම.
- ස්වභාවික ගස් කොලං ආරක්‍ෂා කර ගැනීම.

කරුණු 4 පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 04 යි

(ii) (*a*) එම නිවසේ විසිත්ත කාමරයෙහි ගෘහ භාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීමේ දී ඔවුන් සැලකිලිමත් වූ කරුණු **පහක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

විසිත්ත කාමරයේ ගෘහ භාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීම

- කාමරයේ ප්‍රමාණය, හැඩය, සහ බිත්තිවල උස පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- වර්ණ සංයෝජනය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම.
- සංසරණ පහසුව
- ආලෝකය හා වාතාස්‍රය ලබා ගැනීමට බාධා නොවීම.
- ගෘහ භාණ්ඩ අතර ගැලපීම.
- ගෘහ භාණ්ඩ එහා මෙහා කිරීමේ පහසුව.
- පිරිසිදු කිරීමේ පහසුව.
- බිත්තිවලට සමීප වන සේ භාණ්ඩ තැන්පත් නොකිරීම.
- විශාල කාමරයක් නම් ප්‍රධාන භාණ්ඩවලට අමතරව ගැලපෙන වෙනත් භාණ්ඩ වුවද තැන්පත් කිරීමේ හැකියාව.

කරුණු 5 ට ලකුණු 05 යි

(*b*) ඔවුන් තෝරාගත් ප්‍රතිවිරුද්ධ වර්ණ ගැළපුම එම කාමරය අලංකරණය සඳහා භාවිත කළ ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.

වර්ණ ගැලපුම නම් කිරීම

- අනුපූරක වර්ණ ගැලපුම / ප්‍රතිවිරුද්ධ වර්ණ ගැලපුම

  උදා : රතු - කොල

  කහ - දම්

  නිල් - තැඹිලි ආදී වශයෙන් මෙම ගැලපුම් වල විවිධ නාමයන්, විවිධ අගයන් හා තීව්‍රතාවන් යොදාගත හැකිය.

- කාමරයෙන් ඉටුවන කාර්ය අනුව වර්ණ සංයෝජනය මගින් බිත්ති, පොළව, සිවිලිම, තිර රෙදි උපාංග යනාදිය සකස් කිරීම.
- උදාසීන වර්ණ ද භාවිතයෙන් කාමරයේ සමෝධානික බව ආරක්ෂා වීම.

කරුණු 3 කට ලකුණු 06 යි

(iii) ගෘහ අලංකරණ උපාංග, ගෘහය තුළ විවිධ ස්ථානවලට උචිත ලෙස නිර්මාණය කර තිබීම ද ඔවුන්ගේ ව්‍යාපෘතියට වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමට හේතු විය.

(*a*) එහි නිදන කාමරයක් සඳහා රෙදිවලින් නිර්මාණය කරගත හැකි බිත්ති සැරසිල්ලක මෝස්තරයක් අඳින්න.

නිදන කාමරයට බිත්ති සැරසිල්ල

- කාමරයේ ස්වභාවය, ප්‍රමාණය, වර්ණය, වයනය, හැඩයට සුදුසු වීම.
- කාමරයේ අලංකාරය වැඩි දියුණු වීම.
- නිදන කාමරයේ නිසංසල බව හෝශාන්ත බවට බාධාවක් නොවීම.
- නිර්මාණයෙහි තේමාව නිදන කාමරයට ගැලපෙන බව.
- භාවිත කරන ද්‍රව්‍ය ශරීරයට අහිතකර හෝ අසාත්මික බවක් ඇති නොවීම.

මෙම කරුණු පිළිබඳව අවධානය යොමු කරමින් මෝස්තරය ඉදිරිපත් කල යුතුය

ලකුණු 04 යි

(*b*) එම මෝස්තරය මැසීමට සුදුසු විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම **හතරක්** නම් කර, මෝස්තරය තුළ එම මැහුම් ක්‍රම යොදන ස්ථාන දක්වන්න.

විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම 4 ක් නම්කර ඒවා නිර්මාණය තුල භාවිත කරන ස්ථාන ඉදිරිපත් කිරීම.

මැහුම් ක්‍රම නම් කිරීමට ලකුණු 02 යි, මසන ආකාරය සඳහා ලකුණු 04 යි

මුළු ලකුණු 25 යි

2. (i) (*a*) මේස ඇතිරිල්ලක අද්දර නිම කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රම **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

- බඳන (බයින්ඩින්) යෙදීම
- පෝරු වාටිය මැසීම
- මේස ඇතිරිල්ලෙන්ම වාටිය නවා මැසීම
- රේන්ද / රැළි පටි ඇල්ලීම
- බීක්කු මැසීම
- කෝඩ් කිරීම
- ටසල් ඇල්ලීම / නූල් ඇර ගැට ගැසීම
- ඉඳිකටු රේන්දය මැසීම

(ක්‍රම 02 ට ලකුණු 01 යි)

(b) ඉන් **එක්** ක්‍රමයක් පැහැදිලි කරන්න.

- **බඳන (බයින්ඩින්) යෙදීම**

  මේස ඇතිරිල්ලෙහි අද්දර සඳහා විකර්ණාකාර පටියක් අල්ලා, අඩක් පිටතට පෙනෙන ලෙස නවා, එය පළමු මැස්ම මත තබා වාටි මැසීම.

- **පෝරු වාටිය මැසීම**

  අද්දරට විකර්ණාකාර පටියක් හෝ කෙළින් පටියක් අල්ලා, එය සම්පූර්ණයෙන් ම ඇතුළතට නවා වාටි මැසීම

- **මේස** ඇතිරිල්ලෙන්ම **වාටිය නවා මැසීම**

  මෙහිදි සෘජු කෝණී මුල්ලක් ඇතිවිට රාමු මුල්ල යොදා මැසීම අලංකාරයට හේතු වේ.

- **අද්දරට රේන්දයක් / රැළි පටියක් ඇල්ලීම**

  මෙහිදි විකර්ණාකාර පටියක් භාවිත කළ හැකිය

- **බීක්කු මැසීම**

  මෙහිදී අදින ලද බීක්කු මත සිහින් නූල් දුවවා බ්ලැන්කට් මැස්ම හෝ කෝඩ් මැස්ම යෙදිය හැකිය.

  - ටසල් කරන ලද රෙදි පටියක් අද්දරට ඇල්ලීම, නොපිට නොමැසූ දාරය නිම කිරීම.

  හෝ

  - රෙද්දෙහි අද්දර අඟල් 3 ක් හෝ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නූල් ඉවත්කර, එම නූල් ගැලපෙන ලෙස ගැට යොදා, ටසල් කිරීම.

- **ඉදිකටු රේන්දය මැසීම**.

  මෙහිදී මේස ඇතිරිල්ලේ වාටිය මසා ඉදිකටුවෙන් හෝ ගොතන කටුවෙන් රේන්දය ගොතමින් මැසිය හැකිය

- **කෝඩ් කිරීම**

  මෙය මහන යන්ත්‍රයෙන් හෝ අතේ මැසිය හැකිය.

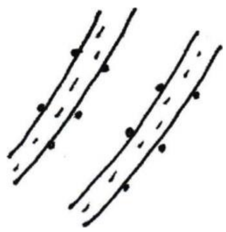
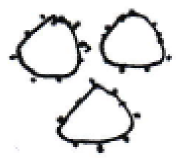
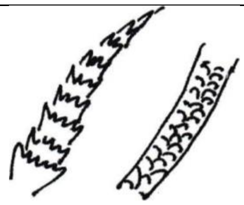
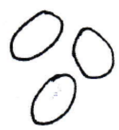
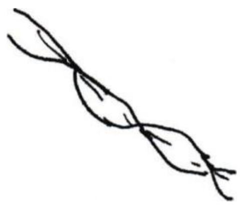
(ක්‍රම 01 කට ලකුණු 01 යි)

(ii) පිළිස්සීමේ පරීක්ෂණය සහ අන්වීක්ෂීය පෙනුම මගින් කෙඳි හඳුනාගත හැකි ය. පහත දැක්වෙන කෙඳි වර්ගවල අන්වීක්ෂීය පෙනුම සහ පිළිස්සීමේ පරීක්ෂණයන්හි නිරීක්ෂණ දක්වන්න.

- සේද
- ලෝම
- කපු

අන්වීක්ෂිය පෙනුම

දික් **හෝ** **හරස්**

සේද		● කෙන්ද වටකුරුය ● දිගය ● ස්වභාවික මැලියම් (සෙරසින්) තිත් ලෙස කෙන්දෙහි දැකිය හැකිය		● ත්‍රිකෝණාකාර හැඩයක් ගනි ● ස්වභාවික මැලියම් තිත් ලෙස දැකිය හැකිය ● මධ්‍යස්ථය සෛලවලින් පිරි පවති
ලෝම		● එකමත එක පිහිටි කොරපොතුමෙන් දැකිය හැකිය ● කෙන්දෙහි අග නැමී ඇති ආකාරයක් දිස්වේ		● ඕවාලාකාර හැඩයක් ගනි ● හරස්කඩ වටා උච්චර්මයක් දැකියහැකිය
කපු		● ස්වභාවික ඇඹරුම්සහිතය ● පීත්ත පටියක් මෙන් පැතලිය ● කෙටි කෙඳි සහිතය		● බෝංචි ඇටයක් / වකුගඩු හැඩයක් ගනියි ● මැද හිඩැසක් ලෙසලූමනය දැකියහැකිය

ලකුණු 03

පිළිස්සීමේ පරීක්ෂණ

- **සේද :**
  - ගිනි දැල්ලට ඇල්ලුවිට ඇවිලෙන නමුත්, දැල්ලෙන් ඉවතට ගත්විට නිවී යයි.
  - සෙමින් පිළිස්සේ.
  - හිසකේ / පිහාටු පිළිස්සෙන ගඳට සමාන ගඳක් ඇති වේ.
  - අළු කළු පාටය වටකුරුය, දිලිසෙන සුළුය බුබුළු ලෙස දැකිය හැකිය. පහසුවෙන් අළු කැඩිය හැකිය.

- **ලෝම :**

  - ගිනි ඇවිලීමට ස්වල්ප වේලාවක් ගත වේ. කුඩා ගිනි දැල්ලක් ඇති වේ. ගින්නෙන් ඉවතට ගත්විට නිවී යයි.
  - පිළිස්සෙන විට ශබ්දයක් ඇති වේ.
  - පිහාටු / හිසකේ පිළිස්සෙන ගන්ධය ඇති වේ.
  - පහසුවෙන් පොඩිකල හැකි කළුපාට අළු බුබුළු ඇති වේ.

- **කපු :**

  - ගිනි දැල්ලට ළං කළ වහාම ගිනි ගනියි. කහපාට ගිනි දැල්ලක් ඇති වේ.
  - අළු පැහැති සැහැල්ලු අළු ඉතිරි වේ.
  - කඩදාසි පිළිස්සෙන ගන්ධය ඇති වේ.

(ලකුණු 03 යි)

(iii) (*a*) සාරි හැට්ට පතරොම සකස් කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වන මිනුම් කිහිපයක් පහත දැක් වේ.
- ලැම වටා මිනුම - සෙන්ටිමීටර 87
- ඉන වටා මිනුම - සෙන්ටිමීටර 73

මෙම මිනුම් ගණනය කර දක්වන්න. (ඉදිරිපස හා පිටුපස සඳහා ගණනය කිරීම අවශ්‍ය වේ).

- **ලැම වටා මිනුම**

ඉදිරිපස $87\ cm + 5\ cm = 92 \div 2 + 1.5 \div 2$

$= \underline{\underline{\mathbf{23.75\ cm}}}$

පිටුපස $87\ cm + 5\ cm = 92 \div 2 - 1.5 \div 2$

$= \underline{\underline{\mathbf{22.25\ cm}}}$

- **ඉන වටා මිනුම**

ඉදිරිපස $\frac{73\ cm}{2} + 1.5 \div 2 = \underline{\underline{\mathbf{19\ cm}}}$

පිටුපස $\frac{73\ cm}{2} - 1.5 \div 2 = \underline{\underline{\mathbf{17.5\ cm}}}$

(ලකුණු 01 × 4 = 04)

(b) (1) රෙදිපිළි සඳහා නිමාවන් යෙදීමේ අරමුණු දක්වන්න.

- අලංකාරයක් ලබා ගැනීමට
- සායම් වර්ග හොඳින් අවශෝෂණය කිරීමට
- රෙද්දෙහි කල් පැවැත්මට
- රෙදිවල ශක්තිමත් බව ඇති කිරීමට
- රෙද්දෙහි පළල ඒකාකාරී කිරීමට
- අවශෝෂකතාව වැඩි කිරීමට
- මතුපිට ස්වභාවයෙහි වෙනස්කම් ඇති කිරීමට / මතුපිට දීප්තියසඳහා
- හැකිලීම අවම කිරීමට
- රෙද්දෙහි අගය වැඩි කිරීමට

කරුණු 04 කට ලකුණු 04 යි

(2) 'නිමි ඇඳුම් වර්තමානයේ ජනප්‍රිය වී ඇත.' සාකච්ඡා කරන්න.

- කාලීන පන්නවලින් යුතුවීම.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී මිලටගත හැකි වීම.
- මැසීමට ගතවන කාලය ඉතිරිකරගත හැකිවීම.
- බොහෝ විට ආනයනය කරන ලද රෙදිවලින් නිමවී තිබීම.
- මනා නිමාවකින් යුතුවීම.
- ශරීර ප්‍රමාණයට ගැලපෙන ලෙස (S, M, L, XL, XXL) මිලට ගතහැකි වීම.
- එම නිමි ඇඳුම් සඳහා භාවිත කර ඇති රෙදි වර්ග වෙළඳපලට නිකුත්කර නොමැති වීම.
- පෞද්ගලික මට්ටමින් එක්කළ නොහැකි උපාංග සහිතව ඇඳුම නිමකර තිබීම.
- සිරුරේ හැඩයට නිසිලෙස ගැලපෙන පන්න තෝරාගත හැකි වීම.
- කුඩා ප්‍රමාණවලින් ලබාගත නොහැකි රෙදිවලින් මසා තිබීම.

(කරුණු 04 ට ලකුණු 04 යි,
මුළු ලකුණු 20 යි)

3. (i) 'ගෘහීය විද්‍යුත් උපකරණ භාවිතයේ දී විද්‍යුත් ශක්තිය විවිධ ශක්ති ප්‍රභේදවලට පරිවර්තනය වේ.' උදාහරණ **තුනක්** ලියන්න.

විද්‍යුත් ශක්තිය → තාප ශක්තිය - විදුලි ස්ත්‍රික්කය, විදුලි උදුන

විද්‍යුත් ශක්තිය → යාන්ත්‍රික ශක්තිය - විදුලි පංකා, ග්‍රයින්ඩරය

විද්‍යුත් ශක්තිය → ආලෝක ශක්තිය - විදුලි බල්බ, සුසංහිත ප්‍රතිදීප්ත පහන්

විද්‍යුත් ශක්තිය → ධ්වනි ශක්තිය - විදුලි සීනුව

විද්‍යුත් ශක්තිය → විද්‍යුත් චුම්භක ශක්තිය - ක්ෂුද්‍ර තරංග උදුන, විදුලි සීනුව

උදාහරණ 3 ට ලකුණු 03 යි

(ii) සංසන්දනය කරන්න.

(*a*) අග්‍ර දෙකේ පේනු සහ අග්‍ර තුනේ පේනු

අග්‍ර දෙකේ පේනු	**අග්‍ර තුනේ පේනු**
• උදාසීන, සජීවි කම්බි සම්බන්ධ කර ඇත.	• උදාසීන, සජීවි සහ භූගත කම්බි සම්බන්ධ කර ඇත.
• ක්ෂමතාව අඩු හා විද්‍යුත් පරිවාරක වලින් නිම වූ උපකරණ සඳහා භාවිතකරයි.	• ක්ෂමතාව වැඩි උපකරණ සහ ලෝහමයඋපකරණ සඳහා භාවිත කරයි.
• අනතුරුදායක බව වැඩිය.	• අනතුරුදායක බව අඩුය.
• භාවිතයේ දී අපහසුය (කෙවෙනියට සවිකිරීම අපහසුය)	• භාවිතයේ දී පහසුය (කෙවෙනියට හොඳින් සවි වේ.
• වඩාත් ආරක්ෂාකාරී නොවේ.	• වඩාත් ආරක්ෂාකාරී වෙයි

කරුණු 02 ට ලකුණු 02 යි

(*b*) තාපදීප්ත පහන් සහ ප්‍රතිදීප්ත පහන්

තාප දීප්ත පහන්	**ප්‍රතිදීප්ත පහන්**
• ආයු කාලය අඩුය.	• ආයු කාලය වැඩිය.
• වැඩි විදුලියක් වැය වේ.	• විදුලිය වැයවීම අඩුය.
• ඇසට පීඩාකාරීය.	• ඇසට පීඩාකාරී නොවේ.
• බොහෝ විට කහ පැහැති ආලෝකය නිකුත්කරයි.	• පැහැදිලි සුදු ආලෝකයක් නිකුත් කරයි.
• විද්‍යුත් ක්ෂමතාව වැඩිය.	• විද්‍යුත් ක්ෂමතාව අඩුය.
• නිශ්ක්‍රිය වායුවක් පුරවා ඇත.	• රසායනික ද්‍රව්‍ය ඇතුළු කර ඇත.
• ආලෝකයට අමතරව තාපය නිකුත් වීමවැඩිය.	• ආලෝකයට අමතරව තාපය නිකුත් වීමඅඩුය.

කරුණු 02 ට ලකුණු 02 යි

(iii) ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේ දී

(*a*) මෘදු වයනය

- වානේ ගෘහ භාණ්ඩ සමග වීදුරු මතුපිට සහිත ටීපෝවක් තැබීම.
- කැටයම් රහිත වීදුරු මල් බඳුනකට රෝස මල් හෝ ඕකිඩ් මල් දැමීම.
- දිලිසෙන ටයිල් සහිත ගෙබිමක් සඳහා කණ්නාඩි, පොලිෂ් කරන ලද පිත්තල මල් බදුන් සිනිදු වානේ උපාංග තැබීම.
- ඔප දමන ලද ලීයෙන් නිම වූ, රෙක්සීන් රෙද්දෙන් කුෂන් කරන ලද සෝපාවක් මතට සැටින් රෙද්දෙන් නිම වූ කුෂන් භාවිතය.

කරුණු 2 ක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 04 යි

(*b*) සිසිල් වර්ණ මගින් එකඟත්වය ඇති කළ හැකි ය. උදාහරණ **දෙක** බැගින් දෙමින් පැහැදිලි කරන්න.

සුදු, නිල්, කොළ වැනි වර්ණ

නිවසේ ස්ථාන දෙකකට සිසිල් වර්ණ යොදන ආකාරය සඳහන් කරන්න.

- කොල, නිල් කොල, නිල් යන සිසිල් වර්ණ ලා පැහැයෙන් යොදා ගැනීම
- සුදු වර්ණය ද භාවිත කල හැකිය.

උදා :	**විසිත්ත කාමරය**			**නිදන කාමරය**		
	බිම	-	නිල් පැහැ ටයිල්	සිවිලිම	-	ලා කොළ
	සිවිලිම	-	සුදු	ජනෙල් රෙදි	-	ලා කොළ පැහැ
	බිත්ති	-	ලා නිල්			රෙද්දෙහි නිල් මල්

කරුණු 2 ක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 04 යි

(iv) නිවසකට ස්වාභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු උපක්‍රම සාකච්ඡා කරන්න.

වාතාශ්‍රය	ආලෝකය
• දොර	• ජනේල
• ජනේල	• දොර
• වා කවුළු	• වහලට වීදුරු සවිකිරීම
• ෆෑන් ලයිට්	• බිත්ති වලට වීදුරු ගල් ඇල්ලීම
• ග්‍රිල්	• වීදුරු උළු
• ලැටිස්	• විනිවිද පෙනෙන (පාර දෘෂ්‍ය) තහඩු වහලට යෙදීම
	• බිත්ති වලට ලා වර්ණ යෙදීම
	• කණ්නාඩි සවි කිරීම (ආලෝකය පරාවර්තනය වේ)
	• ග්‍රිල්
	• වාකවුලු

කරුණු 5 ට ලකුණු 05 යි

මුළු ලකුණු 20 යි

4. (i) (*a*) ගෘහීය විද්‍යුත් පරිපථයක කොටස් **හතරක්** නම් කරන්න.

- ප්‍රධාන සේවා විලායකය
- සේවා මීටරය
- ප්‍රධාන වහරුව
- පැන්නුම් වහරුව
- සිගිති පරිපථ බිඳිනය
- කෙවෙනි පරිපථය
- විදුලි පහන් පරිපථය

කරුණු 4ක් නම් කිරීම සඳහා ලකුණු 02 යි

(b) ඉන් ඕනෑම කොටස් **තුනක** කාර්ය සඳහන් කරන්න.

- **ප්‍රධාන සේවා විලායකය**

  ගෘහයට ලබාදෙන විදුලි රැහැන පළමුව සේවා විලායකයට සම්බන්ධ කිරීමෙන් වැඩිපුර විදුලි ධාරාවක් පැමිණිය හොත් විදුලිය විසන්ධි වීම.

- **සේවා මීටරය**

  - භාවිත වන විදුලි ඒකක ප්‍රමාණය සේවා මීටරයේ සටහන් වේ.
  - ගෘහයට වැයකළ විදුලි ඒකක ප්‍රමාණය මැනගත හැකිවීම.

- **ප්‍රධාන ස්විචය**

  මේ මගින් විදුලි සැපයුම සම්බන්ධ කිරීම හෝ විසන්ධි කිරීම කරනු ලැබේ.

- **පැන්නුම් වහරුව**

  ගෘහීය විද්‍යුත් පරිපථයේ ඇතුලත කිසියම් විදුලි කාන්දුවීමක් ඇති වූ විට සම්පූර්ණයෙන් විදුලි සැපයුම විසන්ධි කරයි.

- **සිඟිති පරිපථ බිඳිනය**

  සිඟිති පරිපථ බිඳිනයෙහි සඳහන් ධාරාවට වඩා වැඩි ධාරාවක් එය තුලින් ගලා ගිය විට එහි ස්විචය ස්වයංක්‍රියව ක්‍රියාත්මක වී අදාළ පරිපථය පමණක් විසන්ධි වේ.

- **විදුලි පහන් පරිපථය**

  ගෘහයට ආලෝකය ලබාදීම විදුලි පහන් පරිපථයක් මගින් ක්‍රියාත්මක වේ. මීට අමතරව විදුලි පංකා, විදුලි සීනු ද මෙම පරිපථයේ ම තිබිය හැක.

- **කෙවෙනි පරිපථය**

  විදුලි උපකරණ වලට ගෘහස්ථ පරිපථයෙන්විදුලිය ලබා ගැනීම සඳහා කෙවෙනි පරිපථ භාවිත කෙරේ. (විදුලි උපකරණ සඳහා දෙකුරු හා තුන් කුරු පේනු කෙවෙනියට සම්බන්ධ කිරීමෙන් විදුලිය ගමන් කරයි.)

කොටස් තුනක කාර්යයන් සඳහන් කිරීමට ලකුණු 03 යි

(ii) 'අවධාරණය' යනු මෝස්තර මූලධර්මයකි. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේ දී විසිත්ත කාමරයක් තුළ අවධාරණය ඇති කරන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- විසිත්ත කාමරයක අවධාරණය ඇති කිරීමේ දී කාමරයේ ප්‍රමාණය, තබා ඇති ගෘහ භාණ්ඩ, කාමරයේ පසුබිම් වර්ණය, උපාංග වැනි දෑ පිලිබඳව සැලකිලිමත් වීම.
- ගෘහ භාණ්ඩ තැන්පත් කිරීමේ දී එක් දෙයක් කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමුවන අයුරින් එය සකස් වී තිබිය යුතුය.
- කුඩා විසිත්ත කාමරයක් නම් අවධාරණය යොමුවන කේන්ද්‍රස්ථාන එකක් පමණක් විය යුතුය.
- විශාල විසිත්ත කාමරයක් නම් අවධාරණය යොමු වන ස්ථාන දෙකක් තිබිය හැකි අතර එම ස්ථාන ඈතින් පිහිටිය යුතුය.
- අවධාරණය යොමු කිරීම සඳහා බලාපොරොත්තු වන කේන්ද්‍රීය ස්ථානයන් හි විසිතුරු උපාංග එනම් බිත්ති සැරසිලි, අලංකාර නිර්මාණශීලී ගෘහ භාණ්ඩ, තිර රෙදි, කුෂන් කවර යොදාගත හැකිය.

මීට අදාලව අවස්ථා 2 ක් විස්තර කරන ආකාරයට

ලකුණු 05 යි

(iii) (*a*) සටහන් ලියන්න.

- රෙදිපිළි වර්ණ ගැන්වීම

  - කිසියම් රෙද්දක් වියීම සිදුකළ පමණින් ලැබෙන්නේ අමු රෙදි ලෙසය. අමු රෙදි විරංජනය මගින් සුදු රෙදි බවට පත් කිරීමෙන් අනතුරුව රෙදිවලට විවිධ වර්ණ ගැන්වීම සිදුකළ හැකිය. විවිධ වර්ණක රෙදිවලට ලබාදීම සඳහා යොදාගනු ලබන්නේ ඩයි වර්ගයන් ය.

  - ඩයි කිරීම යනු ස්වභාවික හෝ කෘත්‍රිම වර්ණක මගින් කෙඳි, නූල් හෝ රෙදි වර්ණ ගැන්වීම යි. මෙම වර්ණවල තිර බව රඳා පවතින්නේ ඒවායේ අඩංගු රසායනික සංයෝග මත මෙන්ම රෙද්දට වර්ණ දක්වන ඇල්ම හා වර්ණ ගැන්වීමේ දී අනුගමනය කරනු ලබන ක්‍රම අනුවය.

  - වර්ණ ගැන්වීමේ දී හිරු එළියට, සේදීමේ ක්‍රියාවලියට හා තෙරපීමේ ක්‍රියාවලියට ඔරොත්තු දෙන්නේ නම් එය ස්ථිර සායම් ගැල්වීමක් වේ.

  - මුල් යුගයේදී ස්වභාවික වර්ණ භාවිත කළද, කාලීනව කෘත්‍රිම හා රසායනික ඩයි වර්ග භාවිත කෙරේ.

  - රෙදිපිළි වර්ණ ගැන්වීම සඳහා විවිධ ඩයි වර්ග භාවිත කෙරේ.

    උදා : ආම්ලික, ක්ෂාරීය, නැප්තෝල් සායම්, කෙඳි ප්‍රතික්‍රියාකාරි සායම් වැනි සායම් වර්ග යොදා ගැනීම.

  - වර්ණ ගැන්වීමේ ක්‍රම ලෙස බතික් කිරීම, ගැටපඬු ක්‍රමය, රෙදි මුද්‍රණ ක්‍රම හා පින්තාරු ක්‍රම යොදා ගැනීම.

කරුණු 03 කට අදාළ සටහනට ලකුණු 03 යි

- ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී භාවිත කරන මූලික මැහුම් ක්‍රම

(a) නූල් ඇදීම

(b) සිහින් නූල් දුවවීම

(c) වාටි මැස්ම

(d) පිස්මේන්තු මැස්ම

(a) නූල් ඇදීම

නූල් ඇදීම දෙයාකාරයකින් සිදුකළ හැකිය. එනම් සමාන අන්තරයක් සහිතව සහ අසමාන අන්තරයක් සහිතව මැසීමය. මෙම මැහුම් ක්‍රමය තාවකාලික මැහුම් ක්‍රමයකි. මැසීම පටන් ගැනීමේ දී නූලට ගැටයක් යොදා මැසීම සිදු කරන අතර මැසීම අවසාන කරනුයේ පිස්මේන්තු මැස්මකිනි.

(b) සිහින් නූල් දුවවීම

මෙය ස්ථිර මැහුම් ක්‍රමයකි. මෙම මැහුම් ක්‍රමය ආරම්භ කරනුයේ පිස්මේන්තු මැස්මකිනි. සමාන දුරින් ඉතා ලගින් නූල් ඇදීමෙන් මසා ගැනීම කරනු ලැබේ. මැසීම පිස්මේන්තුවක් මගින් අවසන් කෙරේ.

(c) වාටි මැස්ම

වාටි මැස්ම, සැඟිවාටි මැස්ම, සන්නාලි වාටි මැස්ම මීට අයත් ය. වාටි මැස්ම ආරම්භ කරනුයේ නූල සඟවා මැසීමෙනි. එය මැසූ විට ඇල හැඩයක් තිබිය යුතුය. මැස්ම අවසානයේ මැහුම් 3 ක් හෝ 5 ක් ආපසු මසා නිම කරනු ලබයි. සැඟි වාටිය මැසිමේ දී මැස්ම පටන් ගැනීමට 2 cm පමණ ඉදිරියෙන් ඉඳි කටුව ගසා මැස්ම ආරම්භ කරන ස්ථානයෙන් ඉඳි කටුව මතු කර නූල රෙද්දට අල්ලා තද කර මැස්ම ආරම්භ කරයි. 1cm පමණ ඈතින් පරතරයක් තබා ගනිමින් නූල සඟවමින් සැඟී වාටිය මසා අවසානයේ එකමත මැහුම් දෙකක් ගසා නිම කරයි.

සන්නාලි වාටි මැස්ම ආරම්භයේ දී සැඟිවාටි මැස්ම ලෙස ආරම්භ කර නවාගත් වාටිය පිටතින් 1 cm පමණ පරතරයෙන් යුතුව මැස්ම මසා එකමත මැහුම් දෙකක් යොදා නිම කරයි.

(d) පිස්මේන්තු මැස්ම

මෙම මැහුම් ක්‍රමය දෙපොටක් මුට්ටු කිරීම සඳහා යොදාගනියි. මෙම මැහුම් ක්‍රමය ආරම්භයේ දී මසන පළමු මැස්මට මදක් ඉදිරියෙන් රෙද්දේ නොපිටින් ඉදිකටුව ගසා මතුකර නැවත ආපස්සට, පෙර අවසන් කරන ලද මැස්ම ළඟ ඉදිකටුව ගසා ඉදිරියට මැසීම සිදු කරයි. නොපිටින් නැමි මැස්ම මෙන් දිස්වේ.

මැහුම් ක්‍රම 3කට අදාළ සටහන් 3ට ලකුණු 03 යි

(*b*) ඇඳුම් සඳහා කපු රෙදි භාවිතයෙහි වාසි හා අවාසි පැහැදිලි කරන්න.

වාසි	අවාසි
• ඉහල අවශෝෂකතාවයක් තිබීම.	• වියලීම ප්‍රමාද වීම.
• විවිධ ක්‍රම මගින් වර්ණ ගැන්වීම් සිදුකළහැකි වීම.	• ඉක්මනින් පොඩිවීම.
• ඕනෑම දේශගුණික තත්ත්වයකට ඔරොත්තු දීම.	• කපු රෙදි සෝදා වියලීමෙන් පසු ස්ත්‍රික්ක කළයුතු වීම.
• ඉහල තාපයට භාජනය කළහැකි වීම.	• සුදු කපු රෙදි කල්ගතවීමේ දී අවපැහැගැන් වේ.
• පිරිසිදු කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රම උපයෝගිකරගත හැකිවීම.	
• විවිධ පන්න නිර්මාණය සඳහා වෙනත්රෙදිවර්ග සමඟ මිශ්‍රකළ හැකිවීම.	
• හැකිලීම අඩුය.	

වාසි, අවාසි ඇතුළත් කරුණු 4 කට ලකුණු 04 යි

මුළු ලකුණු 20 යි

5. දුෂ්කර පාසලක පස්වන ශ්‍රේණියේ දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය හා හැකියා පිළිබඳ සමීක්ෂණයක දී අනාවරණය වූ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- ළමයින්ගෙන් 20% ක් අඩුබර සහ 10% ක් නිරක්තය පෙන්නුම් කරයි.
- ළමයින්ගෙන් 15% ක් නිතර නිතර ආසාදන රෝගවලට ගොදුරු වී ඇත.
- ළමයින්ගෙන් 30% කගේ චාලක හැකියා ඉතා දුර්වල මට්ටමක පවතී.

(i) 'අඩුබර' සහ 'නිරක්තය' හඳුන්වන්න.

අඩුබර

- උසට සරිලන බර අඩුවීම
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නියමිත අගයට වඩා අඩුවීම

නම් කිරීමට ලකුණු 02

නිරක්තිය

රුධිර හිමොග්ලොබින් මට්ටම එම වයසට තිබිය යුතු ප්‍රමාණයට වඩා අඩු වීමෙන් ඇතිවන රෝග තත්වයයි. ආහාරමය හා ආහාරමය නොවන හේතු නිසා මෙම රෝග තත්ත්වය ඇති වේ.

ලකුණු 02 යි

එකතුව ලකුණු 06 යි

(ii) (*a*) අඩු බර සහිත ළමයින් සඳහා

- ශක්ති ජනක (ශක්තිය බහුල) ආහාර ඇතුළත් කිරීම.

  උදා :- පිෂ්ඨමය ආහාර (අලවර්ග, ධාන්‍ය හා වෙනත් පෘෂ්ඨමය ආහාර)

- ආහාරයට මේදය එකතු කිරීම (**උදා :** තෙල් වර්ග, බටර්,මාගරීන්, චීස් වැනි)

- ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර ඇතුළත් කිරීම.

  උදා :- බිත්තර, මස්, මාළු

- ආහාර අතිරේක ලබාදීම. (ත්‍රිපෝෂ, සමපෝෂ වැනි (food supplements)

ලකුණු 03 යි

(*b*) නිරක්තයෙන් පෙලෙන ළමයින් සඳහා
ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දක්වන්න.

- හීම් යකඩ සහිත ආහාර ලබාදීම.
- යකඩ බහුල ආහාර ඇතුලත් කිරීම.
- ආහාර වේලට විටමින් C බහුල ආහාරයක් එක්කර ගැනීම.
- යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන සාධක අඩංගු ආහාරවලින් වැලකීම.
- ෆයිටික් සහ ඔක්සැලික් අම්ල අඩංගු ආහාර නොගැනීම.
- ආහාර වේල් සමග තේ, කෝපි වැනි පාන වර්ග නොගැනීම

  (ආහාර වේලට පෙර පැය 1/2 හා පසු පැය 1/2 තුළ දී තේ හෝ කෝපි පානය නොකළ යුතු වේ)

ලකුණු 03 යි

(iii) ආසාදන රෝගවලට නිතර ගොදුරු වූ ළමයින්ගෙන් බහුතරය අඩු බර සහිත අය වේ. මෙයට හේතු විය හැකි කරුණු ඉදිරිපත් කරන්න.

- නිතර ආසාදන රෝගවලට ලක්වීමේ දී ළමුන් ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය අඩු වේ. එමගින් ඔවුන්ගේ දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා නිසි පරිදි සපුරාලීමට නොහැකි වේ.

- පෝෂක හා ශක්තිය නිසි පරිදි නොලැබීම හේතුවෙන් අඩුබර හා පෝෂක ඌණතා ඇතිවිය හැකිය.

- ආසාදන රෝග හේතුවෙන් ප්‍රතිශක්තිය අඩු වී උපසමන අවස්ථාවේදී නැවත රෝගවලට ගොදුරු වීම.

ලකුණු 05

(iv) 5 වන ශ්‍රේණියේ ළමයින්ගේ චාලක හැකියා වර්ධනය සඳහා බලපාන සාධක පැහැදිලි කරන්න.

- පරිණතිය
- පරිසරය
- පෝෂණය
- ව්‍යායාම
- චාලක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථා සැලසීම
- සම වයස් කණ්ඩායම් වල බලපෑම

- **පරිණතිය**

දරුවන්ගේ මාංශ පේශී, අස්ථි නියමිත ලෙස වර්ධනය වීම හා පරිණත වීම ඔවුන්ගේ චාලක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- **පරිසරය**

දරුවන්ට අවට පරිසරය තුළචාලක ක්‍රියා සඳහා අවස්ථා ලැබීම, ඔවුන්ගේ චාලක හැකියා වර්ධනයට උදව් වේ.

- **පෝෂණය**

චාලක ක්‍රියා සඳහා අවශ්‍ය, මාංශ පේශී, අස්ථි වර්ධනය සඳහා නිසි පෝෂණයක් ලැබීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. එමෙන්ම චාලක ක්‍රියා සඳහා ශක්තියද, සිරුරට පෝෂණය මගින් ලැබේ.

- **ව්‍යායාම**

එදිනෙදා ව්‍යායාම සිදු කිරීම මගින් මාංශපේශී ශක්තිමත් වීම සහ අස්ථි වර්ධනයට උපකාරි වේ. එමගින් චාලක හැකියා වර්ධනය සිදු වේ.

- **සම වයස් කණ්ඩායම්**

සම වයස් කණ්ඩායම් තුළ දරුවන් ඉතා ක්‍රියාශීලීව ක්‍රීඩා කිරීම. ක්‍රියාකාරකම් වලට වැඩිපුර යොමුවීම ද සිදු වේ.

ලකුණු 05

(v) ළමුන්ගේ චාලක හැකියා වර්ධනය සඳහා පාසල තුළ දී ලබාදිය හැකි අවස්ථා විස්තර කරන්න.

- ක්‍රීඩා තරග
- ක්‍රීඩා උත්සව
- බාලදක්ෂ කඳවුරු
- විවිධ ප්‍රසංග
- අවුරුදු උත්සව වැනි විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමුවීම
- විෂය සමගාමී කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්
- සම වයස් කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වලට අවස්ථාව ලබාදීම

ලකුණු 06 යි
මුළු ලකුණු 25 යි

6. (i) දරුවන්ගේ නිර්මාණාත්මක හැකියා වර්ධනය සඳහා මුල්ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයක කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් සඳහන් කරන්න.

නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්

- ක්ලේ භාවිතයෙන් ක්‍රියාකාරකම්
- කොලාජ් (කොල කැබලි ඉරා ඇලවීම) නිර්මාණ
- චිත්‍ර මඟින් නිදහස් අදහස් ප්‍රකාශනය(free drawing)
- කොටස් සවි කිරීම මගින් නිර්මාණ කිරීම(Lego making)
- ඇඟිලි භාවිතයෙන් සායම් කිරීම
- කතන්දර කියාදීම / කතන්දර කීම සඳහා අවස්ථා සැලසීම
- කවි සිංදු නැටුම් සඳහා අවස්ථා සැලසීම / යොමු කිරීම
- පින්තූර ඇසුරින් කියවීමට පෙරහුරුවක් ලැබීම

ලකුණු 04 යි

(ii) (*a*) පසුළමාවියෙහි දරුවන්ගේ භාවික වර්ධනයේ ස්වභාවය පිළිබඳ ඔබේ අදහස් දක්වන්න.

- චිත්තවේග බාහිර වශයෙන් පාලනය කරයි
- දරුණු චිත්තවේග ප්‍රකාශනය හීනය
- පරිණත බවට වඩා දරුවාගේ අත්දැකීම් හා ඉගෙනුම් භාවිත කෙරෙහි බලපායි.
- පසු ළමාවියේ කුතුහලය ප්‍රබලය

(*b*) පසුළමාවියේ දරුවා තුළ තරහ ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන කරුණු පැහැදිලි කරන්න.

- ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදී සිටියදි බාධා කිරීම.
- නිරන්තරයෙන් විවේචනයට ලක්වීම
- ළමුන් සමඟ සන්සන්දනය කිරීම.
- නියෝග පැනවීම.
- දරුවා නොකරන දෙයකට දෝෂාරෝපනය කිරීම, දඬුවම් දීම.
- රැවටීම, පරිභවය, අසාධාරණය සිදුවීම.
- බොරුකාරයෙක් සේ සැලකීම.
- ඉලක්ක දැඩිලෙස අපේක්ෂා කිරීම.

ලකුණු 05 යි

(iii) සමහර යොවුන්වියේ දරුවන් අසහනය, කාංසාව වැනි මානසික ගැටළුවලට මුහුණ දෙයි. මෙම ගැටළු ඇතිවීමට හේතු සාකච්ඡා කරන්න.

- ඉලක්ක කරා ළඟාවීමට නොහැකිවීම
- සමාජයට මුහුණදීමට ඇති බිය.
- අධ්‍යාපනයේ තරඟකාරී බව.
- ආත්ම ගෞරවයට හානිවීම.
- දෙමව්පියන් අනවශ්‍ය ලෙස මැදිහත්වීම.
- කායික ආබාධ හා වර්ධනය සම්බන්ධ ගැටළු.
- පුද්ගල සම්බන්ධතා පිළිබඳ ගැටළු.
- පවුල් සම්බන්ධතාවල ස්වභාවය හා පවුල් පසුබිම.
- රැකියාව, අනාගතය පිළිබඳ ප්‍රශ්න.
- පවුල හා සමාජය ආශ්‍රිත ගැටළු.

ලකුණු 06 යි
මුළු ලකුණු 20 යි

7. (i) පුද්ගලයන් තුළ කැල්සියම් ඌනතාව ඇතිවීමට හේතු සඳහන් කරන්න.

- කැල්සියම් අඩංගු ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම
- ආහාරවල ඇති Ca ශරීරයට ලබාගත නොහැකි ලෙස සංයෝග වී තිබීම. (නිශේධක ද්‍රව්‍ය)
- Ca අවශෝෂණය වේගවත් කරන විටමින් D අඩු බව
- ඔක්සැලික්, ෆයිටික් වැනි අම්ල වර්ගආහාර වල බහුල වීම මගින් අද්‍රාව්‍යCa සංයෝග සෑදීම.
- අවශෝෂණයට උපකාරී වන හෝමෝන වර්ග ශරීරයෙහි අඩුබවCa අවශෝෂණය අඩු කරයි. (පැරා තයිරොයිඩ් හෝමෝනය)
- එක තැන වාඩි වී සිටීම.
- කැල්සියම් විශේෂයෙන් අවශ්‍ය අවස්ථා වල දී පරිපූර්ණය නොකිරීම.
- කැල්සියම් අඩංගු ආහාර පිළිබඳ නොදැනුවත් කම.
- කැල්සියම් ෆොස්ෆරස් අනුපාතය ක්‍රමවත් නොවීම.
- කැල්සියම් අඩංගු සත්වමය ආහාරවලට යොමු නොකිරීම
- ව්‍යායාම අඩුවීම.

ලකුණු 05 යි

(ii) ආහාර පිළිබඳව පාරිභෝගික ආරක්ෂණය සඳහා ක්‍රියාත්මක වන ආයතන **දෙකක්** නම් කර ඉන් **එකක** කාර්යභාරය ලියන්න.

I ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති ආයතනය

II මිනුම් ඒකක ප්‍රමිති හා සේවා දෙපාර්තමේන්තුව

III පාරිභෝගික කටයුතු පිළිබඳ අධිකාරිය

IV සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය

V අන්තර්ජාතික ප්‍රමිති ආයතනය

ඒවායේ කාර්යභාරය

<u>**ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති ආයතනය**</u>

- ප්‍රමිතිකරණය සහ තත්ත්ව පාලනය පිළිබඳ පුහුණු පාඨමාලා පැවැත්වීම.
- සම්මන්ත්‍රණ, පාඨමාලා, වැඩමුළු උපදේශක සේවා පැවැත්වීම.
- භාණ්ඩ පරීක්ෂා කිරීම.
- රජයේ ආයතන වල මෙන්ම පෞද්ගලික ආයතන වලට ද නිෂ්පාදනය සහ මිලට ගැනීම් වලට අදාලව භාණ්ඩ තත්ත්වය පරීක්ෂා කර වාර්තා නිකුත් කිරීම
- පරිභෝගික අධ්‍යාපනය ප්‍රචලිත කිරීම.
- පරිභෝජනයට නුසුදුසු ආහාර පාන, වෙළඳ විෂමාචාර ආදිය සම්බන්ධව පාරිභෝගිකයින් දැනුවත්කිරීම සහ ඒවායින් වැළකීමට අදාල නීති රෙගුලාසි ආදිය පිළිබඳව පාරිභෝගිකයින්ට අවබෝධයක් ලබාදීම
- පුස්තකාල සේවාව සහ දේශීය,විදේශීය ප්‍රමිති අලෙවි කිරීම.

<u>**මිනුම් ඒකක ප්‍රමිති හා සේවා දෙපාර්තමේන්තුව**</u>

- වෙළඳාමේ දී භාවිත වන කිරුම් හා මිනුම් උපකරණ හා උපාංග වාර්ෂිකව සත්‍යායනය කිරීමෙන් ගණුදෙනු වලට අදාල මිනුම් වල නිරවද්‍යතාව රැකගැනීම. (කිරුම් පඩි, කිරුම් උපකරණ, ද්‍රව හා ඉන්දන නිකුත් කරන යන්ත්‍ර වාර්ෂිකව සත්‍යායනය කිරීම)
- කර්මාන්ත හා වානිජ ක්ෂේත්‍රයේ දී භාවිත වන ISO9000 වැනි සහතික කරන ක්‍රියාවලීන් වලට අවශ්‍යතාවක් වන මිනුම් උපකරණ ක්‍රමාංකණය කිරීම.
- පෙර ඇසුරූ භාණ්ඩ වල නිවැරදි ප්‍රමාණ පැවතීම සහතික කිරීම සඳහා පරීක්ෂා කිරීම.
- වැටලීම් හා අධිකරණ ක්‍රියාමාර්ග මගින් ගණුදෙනු වලදී සිදුවන අසාධාරණ මිනුම් වැලැක්වීම.
- පාරිභෝගික අධ්‍යාපනය මගින් ව්‍යාජ මිනුම් උපක්‍රම හා නිවැරදි මිනුම් අනුව භාණ්ඩ හා සේවා ලබා ගැනීමේ පාරිභෝගික අයිතිය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.
- කර්මාන්ත, සෞඛ්‍ය, පරිසර ආරක්ෂණය මහජන ආරක්ෂාව හා වෙනත් නියාමන ක්‍රියාවලින් හිදී අදාල වන මිනුම් පාලන කටයුතු .

පාරිභෝගිකකටයුතු පිළිබඳ අධිකාරිය

- භාණ්ඩ හා සේවා මිල, භාණ්ඩ ලබාගත හැකිවීම සහ ඒවයෙහි තත්ත්වය සහ සපයන වර්ගය සම්බන්ධයෙන් පාරිභෝගිකයන්ගේ, මිලදීගන්නන්ගේ සහ භාණ්ඩ හා සේවා භාවිත කරන අයගේ අයිතිවාසිකම් සහ සම්බන්ධතා ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ ආරක්ෂා කිරීම.
- මිලදී ගැනීමට තබා ඇති භාණ්ඩ හා සේවා වල තත්ත්වය, ප්‍රමාණය, ශක්තිය, පිරිසිදුකම ප්‍රමිති සහ මිල පිළිබඳව පාරිභෝගිකයින් දැනුවත් කිරීම.
- වෙළඳ පොල තත්ත්ව සහ පාරිභෝගික කටයුතු වලට අදාලව අධ්‍යයන බාර ගැනීම, වාර්තා පලකිරීම සහ මහජනතාවට තොරතුරු සැපයීම.
- පාරිභෝගිකයින්ගේ මනා සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව සහ සුරක්ෂිතභාවය සම්බන්ධයෙන් පාරිභෝගික අධ්‍යාපනය ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
- පාරිභෝගික සංවිධාන පිහිටුවීම, ප්‍රවර්ධනය කිරීම, උපකාර කිරීම සහ උනන්දු කිරීම.

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය

- ආහාර පණත ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ආරම්භක ක්‍රියාවලිය සිදු කිරීම.
- ආහාර වෙළඳ ආයතන සඳහා බලපත්‍ර නිකුත් කිරීම.
  පලාත් පාලන ආයතන මගින් සිදු කිරීමට පෙර ඒ සඳහා නිර්දේශ නිකුත් කිරීම.
- ආහාර සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳව පාරිභෝගිකයින්, නිෂ්පාදකයින් සහ අලෙවිකරුවන් දැනුවත් කිරීම.
- තම ප්‍රදේශයේ ආහාර සුරක්ෂිතතාව නිසි පරීක්ෂණයකට ලක් කිරීම, මෙහිදී වෙළඳ සැල් පරීක්ෂාව, නියමිත ප්‍රමිතීන්ට අනුව ආහාර ගබඩා කිරීම සහ විකිණීම වෙනත් ස්ථානයකට ප්‍රවාහනය කිරීම සහ අමතර ආහාර වර්ග (බේකරි නිෂ්පාදන, බීම වර්ග, අයිස් පැකට්) නිෂ්පාදනය කිරීම ආදී කටයුතු අධීක්ෂණය කර ඒවා සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පවත්වාගෙන යාම පිළිබඳ සොයා බැලීම සහ නිසි උපදෙස් ලබාදීම.
- ප්‍රදේශයේ ගව ඝාතකාගාර සහ මස් අලෙවිසැල් පරීක්ෂා කර ඒවායේ පිරිසිදු බව සහතික කිරීම.
- ආහාර පිළිබඳ ජනතාවගෙන් ලැබෙන පැමිණිලි විමර්ශනය කර ඒ සඳහා අදාල පියවර ගැනීම.
- ප්‍රදේශයේ විෂමාචාර හඳුනාගෙන ඒවා සඳහා නිසි පියවර ගැනීම. (ආහාර බාල කිරීම, ඇසුරුම් වල දුර්වලතා, අහිතකර ආකලන එකතු කිරීම)

<u>**අන්තර්ජාතික ප්‍රමිති ආයතනය**</u>

- තාක්ෂණික කමිටු සකස්කර ඒ හරහා ප්‍රමිති සකස් කිරීම.
- සියළුම රටවල් වල ප්‍රමිති ආයතන නියෝජනය වන ආකාරයට වාර්ෂික රැස්වීම් පවත්වා ප්‍රගති සමාලෝචනය සිදු කිරීම.
- මෙතෙක් ක්‍රියාත්මක වූ ප්‍රමිති පිළිබඳවත් තව දුරටත් ප්‍රමිතියට ලක්කළ යුතු නිෂ්පාදන හා සේවා පිළිබඳවත් තීරණ ගනු ලබයි.
- පාරිභෝගික ආරක්ෂාව සඳහා භාණ්ඩ සහ නිෂ්පාදන වලට මෙන්ම සේවා වලට ප්‍රමිති සකස් කිරීම.
- වරින් වර ආහාර නිෂ්පාදන නියැදි අහඹු ලෙස පරීක්ෂා කර බලන අතර ප්‍රමිතියට අනුකූලව නිෂ්පාදනය කර නොමැති බව සොයාගත හොත් එම ලාංඡන අත්හිටුවීම.

ලකුණු 05 යි

(iii) එළවළු වියළීම නිවසේ දී සිදු කළ හැකි පරිරක්ෂණ ක්‍රමයකි.

(*a*) නිවසෙහි එළවළු පරිරක්ෂණය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ඉදිරිපත් කරන්න.

- පැසුණු, පළුඳු නොවුන, නො තැලුනු එළවළු තෝරා ගැනීම.
- පිරිසිදු ජලය භාවිත කර සෝදා ගැනීම. (ක්ලොරිනීකෘත)
- එළවළු වර්ගය අනුව පොත්ත ඉවත් කිරීම.
- එළවළු වර්ගය අනුව අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලට කපා ගැනීම. (මළ නොබැඳෙන වානේ පිහි භාවිත කිරීම)
- සුබ්‍රීකරණය (බ්ලාන්ච් කිරීම)
- වියළීම සඳහා අතුරන ගෝනි වැනි ජලය උරා ගන්නා දෑ තෝරා ගැනීම.
- සුදුසු ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම.
- ආහාරයේ නවතාව රැකෙන පරිදි අසුරා ගැනීම.

ලකුණු 05 යි

(*b*) එම නිෂ්පාදිත වෙළෙඳපොළට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා ගත යුතු පියවර ලියන්න.

- වියලි ආහාර ඇසුරුම් වලට දැමීම. (මෙවලම් භාවිතයෙන්)
- සීල් කිරීම.
- ලේබල් කිරීම.
- අසුරන ලද ආහාර ඇසුරුම් පෙට්ටි වල බහාලීම.
- ඒවා සීල් කිරීම
- වෙළඳ පොලට ප්‍රවාහනය

ලකුණු 05 යි

මුළු ලකුණු 20 යි

8. (i) ශරීරය තුළ කැල්සියම්වල කෘත්‍යයන් සඳහන් කරන්න.

- අස්ථි සහ දත් වර්ධනය
- ස්නායු ආවේග සම්ප්‍රේෂණය වීම
- රුධිරය කැටි ගැසීම (ප්‍රෝත්‍රොම්බින් ත්‍රොම්බින් බවට පත්කිරීම)
- හෘද පේශි නිසි ක්‍රියාකාරීත්වය
- පේශීතානය පාලනය කිරීම
- සමහර එන්සයිම වල ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා කැල්සියම් අයන අත්‍යවශ්‍ය වීම
- විටමින් B_{12} අවශෝෂණයට උපකාරි වීම

ලකුණු 03 යි

(ii) සංසන්දනය කරන්න.

(*a*) මැරැස්මස් සහ ක්වොෂියොකෝර්

මැරස්මස්	ක්වොෂියෝකර්
උග්‍ර තිව්‍ර මන්ද පෝෂණ තත්වයකි.	උග්‍ර තිව්‍ර මන්ද පෝෂණ තත්වයකි.
ප්‍රෝටීන් හා ශක්ති ඌණවීම නිසා ඇති වේ.	ප්‍රෝටීන් දිගුකාලිනව නොලැබියාම නිසා ඇති වේ.
බර අඩු වේ.	බර අඩු වේ.
සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය අඩුවීම	සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය අඩුවීම
අවු : 1 - 5 දරුවන්ට සෑදේ	අවු : 1 - 5 දරුවන්ට සෑදේ
කුසගිනි ස්වභාවය නිතරම පෙන්වයි	සුදුමැලි බව හා අලස බව පෙන්වයි
හිසකෙස් අඩුවීම හා සිනිඳු බව	කෙස්වල වර්ණය තඹ පාට වීම
කුරු බව / ක්‍ෂය වීම	මුහුණ අත් පා ඉදිමුම

ලකුණු 04 යි

(*b*) විටමින් D හා E

විටමින් D	විටමින් E
සත්ත්ව ආහාර මගින් ලැබේ	ශාකමය ප්‍රභව වලින් ලැබේ
කොලෙස්ටරෝල් මගින් නිෂ්පාදනය කරයි	සිරුර තුළ නිෂ්පාදනය නොකරයි
ආහාර ප්‍රභව මත යැපිම අත්‍යවශ්‍යය නොවේ	ආහාර මගින් ගත හැකි වේ
අධිකව ගැනීම හානිකර වේ	අධිකව ගැනීම රෝග ලක්‍ෂණ කෙරෙහි බලපෑම් නොකරයි
අස්ථි හා දත් වැඩීමට උපකාර වේ	ප්‍රතිවන්ද්‍යාකරණ විටමිනයකි
කැල්සියම් ෆොස්ෆරස් අවශෝෂණයට උපකාරී වේ	ප්‍රතිඔක්සිකාරකයකි

ලකුණු 04 යි

(iii) 'මේද, සිරුරට අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂකයකි. නමුත් අධිකව ශරීරයට ලබාදීම හානිදායක ය.' සාකච්ඡා කරන්න.

ශරීරයට මේද වල අවශ්‍යතාව

- ශක්තිය නිපදවීම
- කම්පන අවශෝෂණය කිරීම
- කොලොස්ටරෝල් නිපදවීම
- හිතකර මේද අම්ල සැපයීම
- විටමින් A, D, E, K අවශෝෂණය හා පරිවහනය
- ස්නේහක ද්‍රව්‍යයක් ලෙස ක්‍රියාකිරීම
- ශක්ති අවශ්‍යතාවය සඳහා ගබඩා වී තිබීම
- ස්නායු සෛල සෑදීම
- දේහ උෂ්ණත්වය රැක ගැනීම
- අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂාව
- හෝමෝන වල සහ පිතෙහි සංඝටකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම
- අධිකව ශරීරගත වීම නිසා සිදුවන හානි
  - ස්ථූලතාව
  - දියවැඩියාව
  - පිලිකා
  - අධිරුධිර පීඩනය
  - අක්මාවේ මේද තැන්පත් වීම
  - හෘද රෝග ඇතිවීම
  - රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාම

ලකුණු 05 යි

(iv) හෘද රෝග ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන ආහාරමය නොවන සාධක විමසන්න.

- ආරමය සාධක (ප්‍රවේනිගත සාධක, ජානමය සාධක)
- මානසික ආතතිය
- මත්පැන් හා දුම්පානය
- ව්‍යායාම අඩුවීම
- අධි රුධිර පීඩනය
- දියවැඩියාව, ස්ථූලතාව වැනි බෝනොවන රෝග
- වයස
- කාර්ය බහුල ජීවන රටාව
- ස්ත්‍රී පුරුෂ බව (පිරිමින්ට වැලඳීමේ ප්‍රවණතාව වැඩිය නමුත් ස්ත්‍රීන්ට ආර්තවහරණයෙන් පසු සෑදීමේ ප්‍රවණතාව වැඩිය)

ලකුණු 04 යි

මුළු ලකුණු 20 යි

9. (i) වර්තමානයේ පුද්ගලයින්ගේ කාර්යබහුල ජීවන රටාව සමග ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගයක් වන ආමාශයික ප්‍රදාහය සුලභව දක්නට ලැබේ.

(*a*) 'ආමාශයික ප්‍රදාහය' හඳුන්වා එහි රෝග ලක්ෂණ දක්වන්න.

ආමාශයික බිත්තියෙහි අභ්‍යන්තර ආස්තරයට හානිවීම නිසා ඇතිවන ඉදිමීම් තත්ත්වය ආමාශියික ප්‍රදාහය ලෙස හඳුන්වයි.

ලකුණු 01 **යි**

රෝග ලක්ෂණ :-

- උදරයේ පිරුණු ස්වභාවය / බඩ පිපුම
- උදරයේ වේදනාව
- ආහාර රුචිය අඩුවීම
- ඔක්කාරය / වමනය
- පපුවේ දැවිල්ල / උදරයේ ඉහළ කොටස දැවිල්ල
- උද්ගාරය

ලකුණු 03 +01 = 04 **යි**

(*b*) ආමාශයික ප්‍රදාහයට හේතුවන කරුණු සහ එය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර පැහැදිලි කරන්න.

- අධික මිරිස්, කුළුබඩු, තෙල් යෙදූ ආහාර නිතර අනුභවය
- ආම්ලික ආහාර නිතර ගැනීම
- ආහාර වේල් මඟහැරීම
- මානසික ආතතිය
- නිතර මධ්‍යසාර භාවිතය
- බැක්ටීරියා ආසාදන (Helicobactor pylora)
- පමණට වඩා දිගු වේලාවක් නිරාහාරව සිටීම
- ප්‍රබල වේදනා නාශක ඖෂධ දිගුකාලීනව භාවිතා කිරීම
- රාත්‍රී ආහාර වේල පමා කිරීම
- වැඩිපුර ආහාර එක වේලකට අනුභවය

ලකුණු 03 **යි**

වලක්වා ගැනීමට ගතයුතු පියවර :-

- මේද සහිත ආහාර ගැනීම අවම කිරීම
- පිටි හා ලුණු අධික ආහාර අවම කිරීම
- ආම්ලික ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම
- වැඩිපුර ජලය පානය කිරීම
- කුළු බඩු, මිරිස් වැඩිපුර යොදන ආහාර අවම ලෙස ගැනීම
- වරකට ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කිරීම
- ආහාර වේල් අතර පරතරය අඩු කිරීම
- මානසික ආතතිය හැකිතරම් අඩු කිරීම

  උදා :- භාවනා වැනි ක්‍රම මගින්
- දුම් පානය හා මද්‍යසාර භාවිතයෙන් වැලකි සිටීම
- ක්‍රමවත් හා නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම

ලකුණු 03 +03 = 06 යි

(ii) පහත සඳහන් දෑ සාකච්ඡා කරන්න.

(*a*) පසුළමාවියෙහි භාෂා සංවර්ධනය සහ මානසික සංවර්ධනය අතර සම්බන්ධතාව

බුද්ධිය වර්ධනය විමත් සමග දරුවාගේ චින්තන හැකියාව වර්ධනය වේ. භාෂා සංවර්ධනයේ දියුණුව සමඟ සංකල්ප සාධනය, නිර්මාණාත්මක චින්තනය හා සන්නිවේදන හැකියාවන් දියුණු වන අතර එයින් බුද්ධිය සංවර්ධනය වේ. එමෙන් ම භාෂා සංවර්ධනය මගින් දරුවාගේ මානසික සංවර්ධනයට උපකාරි වේ. සාකච්ඡා කිරීම, කථනය, නර්තනය, කියවීම, ලිවීම, සවන්දීම යන භාෂා හැකියා මානසික සංවර්ධනයට උපකාර වේ. මානසික සංවර්ධනයේ දියුණුව ඇති දරුවා තුළ භාෂා සංවර්ධනය සිදු වේ.

ලකුණු 05 යි

(*b*) ඇතැම් නව යොවුන් දරුවන් පිළිබිඹු කරන සමාජ විරෝධී හැසිරීම් කෙරෙහි බලපාන සාධක

නව යොවුන් දරුවන් පිළිබිඹු කරන සමාජ විරෝධි හැසිරීම් කෙරෙහි පවුල, පාසල, සමාජය යන ස්ථාන වල ස්වභාවය බලපානු ලබයි. මෙහිදි

පවුලේ ස්වභාවය

- භේද බින්න පවුල්
- දැඩි ආධිපත්‍ය ඇති පවුල්
- දැඩි ආරක්ෂාව හා රැකවරණය සහිත පවුල්
- සන්නිවේදන සබඳතා බිඳ වැටුනු පවුල්
- සමාජ විරෝධි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත පවුල්

- **පාසල**
    - පාසලේ සිසුන්ට පාසල තුළ ඇති පිළිගැනීම
    - සම වයස් කණ්ඩායම් වල බලපෑම
    - ගුරුවරුන්ගේ අයහපත් හැසිරීම් සහ ක්‍රියාකාරකම්
    - පාසලේ නීතී රීති වලට අනුගත වීමට ඇති නොහැකියාව
    - පාසල තුළ දරුවාගේ අපේක්ෂා බිඳ වැටෙන ආකාරයට කටයුතු කිරීම

- **සමාජය**
    - සමාජයේ පිළිගැනිම නැතිවීම
    - සමාජය තුළ දී ඔවුන්ට අත්දැකීමට ලැබෙන සමාජ විරෝධී චර්යාවන්
    - සමාජය තුළ සමාජිකයන්ගේ අහිතකර බලපෑම්
    - සමාජය තුළ කොන් කිරීම හා නොසලකා හැරීම

ලකුණු 05 +05 = 10 **යි**

මුළු ලකුණු 20

****

සංශෝධන