



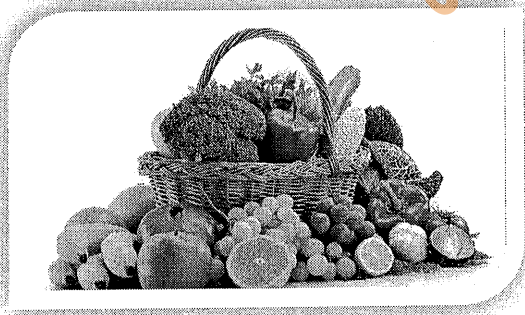
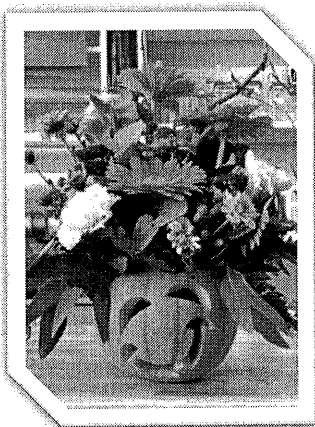
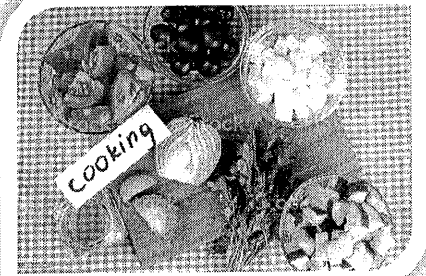
OLD

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
අ.පො.ස. (උ.පෙළ) විභාගය - 2020

28 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

පැරණි නිර්දේශය

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය



මෙය උත්තරපත්‍ර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිණි.
ප්‍රධාන/ සහකාර පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී ඉදිරිපත්වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.

අවසන් සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

පටුන	පිටුව
ලකුණු ප්‍රදානය කිරීම පිළිබඳ සාරාංශය	02
අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්	03
ලකුණු ලැයිස්තු පිළියෙල කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්	04
උත්තර පත්‍ර ලකුණු කිරීමේ පොදු ශිල්පීය ක්‍රම	05
I පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ	07
I පත්‍රය ලකුණු දීමේ පටිපාටිය	15
II පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ	16
II පත්‍රය ලකුණු දීමේ පටිපාටිය	20

ලකුණු ප්‍රදානය කිරීම පිළිබඳ සාරාංශය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

I කොටස

1 ප්‍රශ්නය (අනිවාර්ය වේ.)	2 ප්‍රශ්නය	3 ප්‍රශ්නය	4 ප්‍රශ්නය
I (a) - 04	I (a) - 02	I (a) - 02	I - 04
(b) - 06	(b) - 02	(b) - 02	II - 04
II (a) - 05	II - 06	II - 06	III - 06
(b) - 05	III - 05	III - 05	<u>IV - 06</u>
<u>III - 05</u>	<u>IV - 05</u>	<u>IV - 05</u>	
ලකුණු = 25	ලකුණු = 20	ලකුණු = 20	ලකුණු = 20

II කොටස

5 ප්‍රශ්නය (අනිවාර්ය වේ.)	6 ප්‍රශ්නය	7 ප්‍රශ්නය	8 ප්‍රශ්නය
I - 05	I - 05	I - 05	I (a) - 02
II - 05	II - 05	II - 05	(b) - 02
III - 05	III - 05	III - 05	I - 06
IV - 05	<u>IV - 05</u>	<u>IV - 05</u>	III (a) - 05
<u>V - 05</u>	ලකුණු = 20	ලකුණු = 20	<u>(b) - 05</u>
ලකුණු = 25			ලකුණු = 20

9 ප්‍රශ්නය

I - 05
II - 05
III - 05
<u>IV - 05</u>
ලකුණු = 20

අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්

I පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම

ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 50 දක්වා $50 \times 01 = 50$

II පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම

1 ප්‍රශ්නයට ලකුණු 25

තෝරාගනු ලබන අනෙකුත් ප්‍රශ්න දෙකට $02 \times 20 =$ ලකුණු 40

එකතුව $25 + 40 =$ ලකුණු 65

II කොටස

5 ප්‍රශ්නයට ලකුණු 25

තෝරාගනු ලබන අනෙක් ප්‍රශ්න තුනට $03 \times 20 =$ ලකුණු 60

එකතුව $25 + 60 =$ ලකුණු 85

II පත්‍රයේ මුළු ලකුණු

$65 + 85 =$ ලකුණු 150

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 ඇතුළත් කිරීමේ දී යම් වැරදීමක් සිදුවුවහොත් එක් ඉරකින් කපා, කෙටි අත්සන යොදා පැහැදිලිව 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.

උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ පොදු ශිල්පීය ක්‍රම

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

1. උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමට රතුපාට බෝල් පොයින්ට් පෑනක් පාවිච්චි කරන්න.
2. සෑම උත්තරපත්‍රයකම මුල් පිටුවේ සහකාර පරීක්ෂක සංකේත අංකය සටහන් කරන්න.
ඉලක්කම් ලිවීමේදී පැහැදිලි ඉලක්කමෙන් ලියන්න.
3. ඉලක්කම් ලිවීමේදී වැරදුණු අවස්ථාවක් වේ නම් එය පැහැදිලිව තනි ඉරකින් කපා හැර නැවත ලියා කෙටි අත්සන යොදන්න.
4. එක් එක් ප්‍රශ්නයේ අනු කොටස්වල පිළිතුරු සඳහා හිමි ලකුණු ඒ ඒ කොටස අවසානයේ \triangle ක් තුළ ලියා දක්වන්න. අවසාන ලකුණු ප්‍රශ්න අංකයක් සමඟ \square ක් තුළ, භාග සංඛ්‍යාවක් ලෙස ඇතුළත් කරන්න. ලකුණු සටහන් කිරීම සඳහා පරීක්ෂකවරයාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඇති තීරුව භාවිත කරන්න.

උදාහරණ : ප්‍රශ්න අංක 03

- (i) $\sqrt{\quad}$ $\triangle \frac{4}{5}$
- (ii) $\sqrt{\quad}$ $\triangle \frac{3}{5}$
- (iii) $\sqrt{\quad}$ $\triangle \frac{3}{5}$

(03) (i) $\frac{4}{5} +$ (ii) $\frac{3}{5} +$ (iii) $\frac{3}{5} =$ $\square \frac{10}{15}$

බහුවරණ උත්තරපත්‍ර : (කවුළු පත්‍රය)

1. අ.පො.ස. (උ.පෙළ) හා තොරතුරු තාක්ෂණ විභාගය සඳහා කවුළු පත්‍ර දෙපාර්තමේන්තුව මගින් සකසනු ලැබේ. නිවැරදි වරණ කපා ඉවත් කළ සහතික කරන ලද කවුළුපතක් ඔබ වෙත සපයනු ලැබේ. සහතික කළ කවුළු පත්‍රයක් භාවිත කිරීම පරීක්ෂකගේ වගකීම වේ.
2. අනතුරුව උත්තරපත්‍ර හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න. කිසියම් ප්‍රශ්නයකට එක් පිළිතුරකට වඩා ලකුණු කර ඇත්නම් හෝ එකම පිළිතුරක්වත් ලකුණු කර නැත්නම් හෝ වරණ කැපී යන පරිදි ඉරක් අඳින්න. ඇතැම් විට අයදුම්කරුවන් විසින් මුලින් ලකුණු කර ඇති පිළිතුරක් මකා වෙනත් පිළිතුරක් ලකුණු කර තිබෙන්නට පුළුවන. එසේ මකන ලද අවස්ථාවකදී පැහැදිලිව මකා නොමැති නම් මකන ලද වරණය මත ද ඉරක් අඳින්න.
3. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබන්න. නිවැරදි පිළිතුර \checkmark ලකුණකින් ද, වැරදි පිළිතුර 0 ලකුණකින් ද වරණ මත ලකුණු කරන්න. නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව ඒ ඒ වරණ තීරයට පහළින් ලියා දක්වන්න. අනතුරුව එම සංඛ්‍යා එකතු කර මුළු නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව අදාළ කොටුව තුළ ලියන්න.

ව්‍යුහගත රචනා හා රචනා උත්තරපත්‍ර :

1. අයදුම්කරුවන් විසින් උත්තරපත්‍රයේ හිස්ව තබා ඇති පිටු හරහා රේඛාවක් ඇඳ කපා හරින්න. වැරදි හෝ නුසුදුසු පිළිතුරු යටින් ඉරි අඳින්න. ලකුණු දිය හැකි ස්ථානවල හරි ලකුණු යෙදීමෙන් එය පෙන්වන්න.
2. ලකුණු සටහන් කිරීමේදී ඕවර්ලැප් කඩදාසියේ දකුණු පස තීරය යොදා ගත යුතු වේ.
3. සෑම ප්‍රශ්නයකටම දෙන මුළු ලකුණු උත්තරපත්‍රයේ මුල් පිටුවේ ඇති අදාළ කොටුව තුළ ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙන් අංක දෙකකින් ලියා දක්වන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස් අනුව ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීම කළ යුතුවේ. සියලු ම උත්තර ලකුණු කර ලකුණු මුල් පිටුවේ සටහන් කරන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස්වලට පටහැනිව වැඩි ප්‍රශ්න ගණනකට පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් අඩු ලකුණු සහිත පිළිතුරු කපා ඉවත් කරන්න.
4. පරීක්ෂාකාරීව මුළු ලකුණු ගණන එකතු කොට මුල් පිටුවේ නියමිත ස්ථානයේ ලියන්න. උත්තරපත්‍රයේ සෑම උත්තරයකටම දී ඇති ලකුණු ගණන උත්තරපත්‍රයේ පිටු පෙරළමින් නැවත එකතු කරන්න. එම ලකුණු ඔබ විසින් මුල් පිටුවේ එකතුව ලෙස සටහන් කර ඇති මුළු ලකුණට සමාන දැයි නැවත පරීක්ෂා කර බලන්න.

ලකුණු ලැයිස්තු සකස් කිරීම :

සියලු ම විෂයන්හි අවසාන ලකුණු ඇගයීම් මණ්ඩලය තුළදී ගණනය කරනු නොලැබේ. එබැවින් එක් එක් පත්‍රයට අදාළ අවසාන ලකුණු වෙත වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවලට ඇතුළත් කළ යුතු ය. I පත්‍රය සඳහා බහුවරණ පිළිතුරු පත්‍රයක් පමණක් ඇති විට ලකුණු ලැයිස්තුවට ලකුණු ඇතුළත් කිරීමෙන් පසු අකුරෙන් ලියන්න. අනෙකුත් උත්තරපත්‍ර සඳහා විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කරන්න. 51 විත්‍ර විෂයයේ I, II හා III පත්‍රවලට අදාළ ලකුණු වෙත වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවල ඇතුළත් කර අකුරෙන් ද ලිවිය යුතු වේ.

I පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ

- බහුවරණ ප්‍රශ්න 50 කින් සමන්විත මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයට අදාළ සියළුම නිපුණතා ආවරණය වන පරිදි සකසා ඇත.
- ගෘහ කළමනාකරණ විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ ලෙස සකස් කර ඇති 1 - 7 දක්වා ප්‍රශ්න, නිපුණතාව 1 සහ 14 න් සමන්විත වෙයි. මෙහිදී සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය මෙන්ම ප්‍රායෝගික කුසලතා මැන බැලීමට අපේක්ෂිතය.
- ප්‍රශ්න අංක 8 සිට 34 දක්වා ප්‍රශ්න සැකසී ඇත්තේ ආහාර හා පෝෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රයෙනි. ඊට අදාළ දැනුම අවබෝධය, භාවිතය මෙන්ම ආකල්ප, ප්‍රායෝගික කුසලතා විශ්ලේෂනය වැනි උසස් මානසික හැකියා, මැන බැලීම සිදුකරයි.
- ළමා සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රය අලලා සකස් කරන ලද ප්‍රශ්න අංක 35 - 42 දක්වා අන්තර්ගතය දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය සහ නිරීක්ෂණ හැකියා ප්‍රගුණවීම පිළිබඳ ඇගයීම් සිදු කරයි.
- ප්‍රශ්න 43 සිට 50 දක්වා රෙදිපිළි තාක්ෂණ විෂය ක්ෂේත්‍රය ආවරණය වන පරිදි ප්‍රශ්න සකසා ඇත. මේ තුළින් දැනුම, අවබෝධය භාවිතය සහ ප්‍රායෝගික කුසලතා මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

AI/2020/28/S-I(OLD)

- 2 -

5. නිවසක අභ්‍යන්තරයේ ප්‍රියමනාප බව වැඩි කරගැනීම සඳහා වඩාත් සුදුසු නිර්මාණය තෝරන්න.
- (1) ජල නිර්මාණයක් ගොඩනැගීමේදී විවිධ වර්ණ භාවිත කිරීම.
 - (2) විශාල පත්‍ර සහිත අතුපතර විහිදීම් ශාක දිය ඇල්ලක් අසලට යොදා ගැනීම.
 - (3) දිය ඇළි සහ පොකුණු නිර්මාණයේදී හිරුළු ලැබෙන සේ සකස් කරගැනීම.
 - (4) ස්වභාවික තණකොළ, මිවන, දොළගල් සහ විසිතුරු මසුන් ජලනිර්මාණ සඳහා යොදා ගැනීම.
 - (5) විවිධ රටා සහිත තද වර්ණ පත්‍රවලින් යුත් ශාක, තද පැහැති බිත්ති සහිත විසිත්ත කාමරයකට යොදා ගැනීම.
6. පහත දී ඇති උපකරණ විද්‍යුත් ක්ෂමතාව වැඩිවන පිළිවෙළට ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ කුමන වරණයේ ද?
- (1) බත් පිසින උඳුන → බ්ලෙන්ඩරය → ශීතකරණය
 - (2) විදුලි ඉස්ත්‍රික්කය → මේස විදුලි පංකාව → ප්‍රතිදීප්ත පහන
 - (3) සීලිං විදුලි පංකාව → බ්ලෙන්ඩරය → විදුලි කේතලය
 - (4) බත් පිසින උඳුන → ශීතකරණය → ප්‍රතිදීප්ත පහන
 - (5) විදුලි ඉස්ත්‍රික්කය → විදුලි කේතලය → සීලිං විදුලි පංකාව
7. නිවසක ජල භාවිතය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- A - වැසිකිළිවල බැක්ටීරියා අධික ප්‍රමාණයක් ඇත.
- B - පානීය ජලයෙහි සියලුම ක්ෂුද්‍රජීවීන් සහ රසායනික ද්‍රව්‍ය ඉවත් කර ඇත.
- C - සියලුම ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා වැසි ජලය යෝග්‍ය වේ.
- D - ජල සැපයුම පාරිභෝගිකයාට ලබා දීමේදී අධික පිරිපහදු වියදමක් දැරිය යුතු ය.
- E - නැමට සහ රෙදි සේදීමට භාවිත කළ ජලය ප්‍රතික වැංකියකට මුදාහළ යුතු ය.
- මින් නිවැරදි ප්‍රකාශ තෝරන්න.
- (1) A සහ B පමණි.
 - (2) A සහ C පමණි.
 - (3) A සහ D පමණි.
 - (4) A සහ E පමණි.
 - (5) B සහ C පමණි.
8. පහත සඳහන් සංයෝග අතුරෙන් සතුන් තුළ ගබඩා වන කාබෝහයිඩ්‍රේටය වන්නේ මින් කුමක් ද?
- (1) රැබ්නෝස්
 - (2) පෙක්ටීන්
 - (3) ස්ටැකියෝස්
 - (4) ග්ලයිකොජන්
 - (5) සෙලියුලෝස්
9. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන් කාබෝහයිඩ්‍රේට පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
- (1) ඇමයිලෝපෙක්ටීන් සෘජු දාම ලෙස ඇති පොලිසැකරයිඩයකි.
 - (2) ජීරණ එන්සයිම මගින් සෙලියුලෝස් සරල කාබෝහයිඩ්‍රේට බවට පත් කරයි.
 - (3) පොලිසැකරයිඩවල සැකරයිඩ අණු තුනක් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක් අඩංගු විය හැකි ය.
 - (4) ග්ලුකෝස් සහ ෆැක්ටෝස් අණු දෙකක් සංයෝජනය වී ඩයිසැකරයිඩයක් වන මෝල්ටෝස් සෑදේ.
 - (5) මොනොසැකරයිඩවල සංයුතියෙහි අඩංගු කාබන් සහ හයිඩ්‍රජන් විවිධ අනුපාතයන් අනුව සැකසී ඇත.
10. ඇල්ෆා ලිනොලේනික් අම්ලය බහුලව අඩංගු ආහාරයක් වන්නේ,
- (1) සැමන්
 - (2) මාජරින්
 - (3) රටකජු
 - (4) නූඩල්ස්
 - (5) කුකුළු මස්
11. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන් ප්‍රෝටීන පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ කුමක් ද?
- (1) බත් සහ පරිප්පු අඩංගු ආහාරවේල් මගින් සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන ශරීරයට ලබාගත හැකි වේ.
 - (2) මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර හා ජෙලටීන්වල අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ලම අඩංගු වේ.
 - (3) සෝයා බෝංචිවල අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල රැසක් අඩංගු නමුත් එහි ලයිසීන් අඩංගු නොවේ.
 - (4) ප්‍රෝටීනයක ගුණාත්මක බව තීරණය වන්නේ එහි ඇති ඇමයිනෝ අම්ලවල සංයුතිය මත පමණි.
 - (5) සැම විටම ප්‍රෝටීනවල කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන්, නයිට්‍රජන්, සල්ෆර් සහ පොස්පරස් යන මූලද්‍රව්‍ය අඩංගු වේ.
12. පහත ඒවා අතුරෙන් ජල ද්‍රාව්‍ය තත්ත්ව සඳහා උදාහරණ වන්නේ,
- (1) ගම් සහ සෙලියුලෝස් ය.
 - (2) පෙක්ටීන් සහ ලිග්නින් ය.
 - (3) මියුසිලේජ සහ පෙක්ටීන් ය.
 - (4) පෙක්ටීන් සහ හෙමිසෙලියුලෝස් ය.
 - (5) මියුසිලේජ සහ හෙමිසෙලියුලෝස් ය.
13. පහත සඳහන් ආහාර අතුරෙන් නොපිසූ ආහාරයේ ග්‍රෑම් 100ක වැඩිම කැරොටීන් ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන්නේ කුමන ආහාරයේ ද?
- (1) සෝයා
 - (2) පැපොල්
 - (3) වට්ටක්කා
 - (4) කතුරුමුරුංගා
 - (5) නිවුඩු සහිත සහල්

AL/2020/28/S-I(OLD)

- 3 -

14. දෛනික කැල්සියම් අවශ්‍යතාව වැඩිම පුද්ගල කණ්ඩායම වන්නේ,
 (1) ළදරුවන් ය. (2) ගර්භණී මව්වරුන් ය.
 (3) ක්ෂීරණ මව්වරුන් ය. (4) නව යෞවනයන් සහ යෞවනියන් ය.
 (5) වයස අවුරුදු 60ට වඩා වැඩි වැඩිහිටියන් ය.
15. විටමින් හා ඛනිජ වර්ග පිළිබඳව පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරෙන් සත්‍ය වන්නේ කුමක් ද?
 (1) මව්කිරිවල ප්‍රමාණවත් තරම් විටමින් C අඩංගු නොවේ.
 (2) සහඑන්සයිම නිපදවීම සඳහා B කාණ්ඩයේ විටමින් වැදගත් වේ.
 (3) ගර්භණී අවධියට වඩා ක්ෂීරණ අවධියේදී කාන්තාවන්ගේ විටමින් A අවශ්‍යතාව ඉහළ යයි.
 (4) සත්ත්වමය ප්‍රෝටීන අඩුවෙන් ආහාරයට ගන්නා පුද්ගලයින්ගේ කැල්සියම් බහිසාවය වැඩි ය.
 (5) කුඩා ළමුන්ගේ ආහාරමය යකඩ අවශෝෂණ හැකියාව යොවුන් දැරියන්ට සාපේක්ෂව ඉහළ අගයක් ගනී.
16. ආහාර පිරමීඩය අනුව දෛනිකව ලබාගත යුතු මාංශ බෝග සහ මස්, මාළු, බිත්තර වැනි සත්ත්වමය ආහාර කාණ්ඩයේ ආහාර ප්‍රමාණය වන්නේ,
 (1) ඒකක 1-2 ප්‍රමාණයකි. (2) ඒකක 2-3 ප්‍රමාණයකි.
 (3) ඒකක 2-4 ප්‍රමාණයකි. (4) ඒකක 3-4 ප්‍රමාණයකි.
 (5) ඉතා ස්වල්ප ප්‍රමාණයකි.
17. පහත ප්‍රකාශ සලකන්න.
 A - ලුණු භාවිතය සීමා කිරීම
 B - පොටෑසියම් බහුල ආහාර භාවිතය සීමා කිරීම
 C - පැණිරස ආහාර හැකිතාක් සීමා කිරීම
 D - මුහුදු මාළු සහ මාළු තෙල් ආහාරයට එක්කර ගැනීම
 මේවායින් අධිරාධිර පීඩනයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයකුගේ නිවැරදි ආහාර රටාවට ඇතුළත් විය යුතු කරුණු වන්නේ,
 (1) A, B සහ C පමණි. (2) A, B සහ D පමණි.
 (3) A, C සහ D පමණි. (4) B, C සහ D පමණි.
 (5) A, B, C, D යන සියල්ල ම.
18. ලෝක ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය මගින් දෛනික ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳව ඉදිරිපත් කර ඇති නිවැරදි උපදෙසක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
 (1) දෛනික තන්තු පරිභෝජනය ග්‍රෑම් 40 ට වඩා වැඩි විය යුතු ය.
 (2) ගත යුතු දෛනික කොලෙස්ටෙරෝල් ප්‍රමාණය මිලිග්‍රෑම් 300 නොඉක්මවිය යුතු ය.
 (3) ප්‍රෝටීන මගින් දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 25% ක් සපයාගත යුතු ය.
 (4) ආහාරයේ අඩංගු ඔමෙගා 3 සහ ඔමෙගා 6 මේද අම්ල අතර අනුපාතය 4:1 විය යුතු ය.
 (5) දෛනික ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාවයෙන් 50% ක් ධාන්‍යමය පිෂ්ඨ ආහාර මගින් ලබාගත යුතු ය.
19. හදවත් රෝගියකු සඳහා සුදුසු නොවන ආහාර පිසීමේ ක්‍රමය වන්නේ,
 (1) ශ්‍රිල් කිරීම යි. (2) බේක් කිරීම යි.
 (3) රෝස්ට් කිරීම යි. (4) ක්ෂුද්‍ර තරංග භාවිතය යි.
 (5) නොගැඹුරු තෙලේ බැඳීම යි.
20. ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාරයකට සාන්ද්‍ර නයිට්‍රික් අම්ලය එක්කළ විට නිරීක්ෂණය කළ හැකි වන්නේ කුමක් ද?
 (1) කහ පැහැති ද්‍රාවණයක් (2) දම් පැහැති ද්‍රාවණයක්
 (3) තද නිල් පැහැති ද්‍රාවණයක් (4) සුදු පැහැති අවක්ෂේපයක්
 (5) ගඩොල් රතු පැහැති අවක්ෂේපයක්
21. පහත දක්වා ඇත්තේ සරු/ප්‍රබල කරන ලද ආහාර ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් හා ඒවායේ අඩංගු පෝෂකය බැගින් වේ.
 ඒවා අතුරෙන් නිවැරදි වරණය තෝරන්න.
 (1) මාජරින් - යකඩ
 (2) පලතුරු යුෂ - විටමින් B
 (3) සහල් - විටමින් D
 (4) මාංශබෝග - විටමින් A
 (5) තිරිඟු පිටි - ඇමයිනෝ අම්ල

[කාර්මික සිලා බැරණ]

AL/2020/28/S-I(OLD)

- 4 -

22. ආහාර පරික්ෂණය සඳහා භාවිත කරන වියළිබිම් ක්‍රම පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
 (1) ධූමි වියලන ක්‍රමයේදී භාවිතවන ප්‍රධාන තාප සංක්‍රාමණ ක්‍රමය වන්නේ සංවහනයයි.
 (2) අධි ශීතනය කිරීමේදී ආහාරවල ස්වභාවික රසය සහ විටමින් හානියට ලක්වීම වැඩි ය.
 (3) ඉක්මන් ශීතන ක්‍රමයේදී විනාඩි 30 ක් ඇතුළත උෂ්ණත්වය -20°C දක්වා අඩු කරනු ලැබේ.
 (4) ශීත වියලන ක්‍රමයේදී ආහාරයක අඩංගු ජල ප්‍රමාණයෙන් $2/3$ කොටසක් පමණක් ඉවත් වේ.
 (5) 5°C ට වඩා අඩු උෂ්ණත්වයකදී ආහාර නරක් වීමට හේතු වන සියලු ම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනය අඩපණ වේ.
23. ආහාර ප්‍රමාණය (serving sizes of food) පිළිබඳ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 A - එළවළු ව්‍යාංජන - මේස හැඳි 3
 B - පලතුරු සලාදය - පිරිසි කෝප්ප $1/2$
 C - වියළි පලතුරු - මේස හැඳි 3
 D - කරවල - ග්‍රෑම් 30
 මේවා අතුරෙන් ආහාර ප්‍රමාණ 1 ක් නිරූපණය කරනු ලබන්නේ,
 (1) A මගින් පමණි. (2) B මගින් පමණි.
 (3) A සහ B මගින් පමණි. (4) B සහ D මගින් පමණි.
 (5) A, B සහ D මගින් පමණි.
24. ස්ප්‍රලතාව නිර්ණය කරනු ලබන ක්‍රම පිළිබඳ සත්‍ය වන්නේ මින් කුමක් ද?
 (1) ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ BMI අගය 27 ට වැඩි වීම
 (2) රුධිර පීඩන අගය 140/100 hgmml ට වඩා වැඩිවීම
 (3) පුරුෂයකුගේ ඉණ වට ප්‍රමාණය 80 cm ට වඩා වැඩි වීම
 (4) පිරිමියකුගේ ශරීරයේ මේද ප්‍රමාණය 30% ට වඩා අඩු වීම
 (5) පුද්ගලයන් දෙදෙනකුගේ BMI අගය සමාන වනවිට ශරීර මේද ප්‍රමාණයන්ද සමාන අගයන් ගන්නා බව සැලකීම
25. ක්ෂීරාශ්‍රිතයෝගී භවත් සිරුර තුළ ක්ෂීරෝන දේහ එකතු වීම නිසා රුධිරය ආම්ලික වීම දැකිය හැකි වන්නේ,
 (1) දියවැඩියාවේදී ය. (2) ස්ප්‍රලතාවයේදී ය.
 (3) හෘද රෝගවලදී ය. (4) අධි රුධිර පීඩනයේදී ය.
 (5) ආමාශයක ප්‍රදාහයේදී ය.
26. ආමාශය මගින් ඉටුකරන කෘත්‍යයක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?
 (1) ශ්ලේෂ්මල නිපදවීම (2) මේද ජීරණය ආරම්භ කිරීම
 (3) සමහර බැක්ටීරියා විනාශ කිරීම (4) අන්තර්ස්ථානාරකය ස්‍රාවය කිරීම
 (5) විටමින් B₁₂ සිරුරට අවශෝෂණය කිරීම
27. මහාන්ත්‍රය මගින් සංශ්ලේෂණය කරනු ලබන විටමින්යක් වන්නේ,
 (1) විටමින් A (2) විටමින් C (3) විටමින් D (4) විටමින් E (5) විටමින් K
28. පහත සඳහන් හෝමෝන අතුරෙන් ශ්ලූකෝස් පරිවෘත්තීය හා සම්බන්ධ හෝමෝන වන්නේ,
 A - ඉන්සියුලින්
 B - එපිනෙෆ්රින්
 C - තයිරොක්සින්
 D - ග්ලූකගොන්
 (1) A සහ C පමණි. (2) A සහ D පමණි.
 (3) A, B සහ D පමණි. (4) B, C සහ D පමණි.
 (5) A, B, C, D යන සියල්ල ම.
29. මේද පරිවෘත්තීයයේදී සිදුවන අපවෘත්තීය ක්‍රියාවකට උදාහරණයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
 (1) ලිපෝප්‍රෝටීන නිපදවීම
 (2) පොස්ෆොලිපිඩ නිපදවීම
 (3) අත්‍යාවශ්‍ය නොවන මේද අම්ල නිපදවීම
 (4) අත්‍යාවශ්‍ය නොවන ඇමයිනෝ අම්ල නිපදවීම
 (5) ඇඩිනොසින් ට්‍රයි පොස්ෆේට් (ATP) නිපදවීම

ප්‍රශ්නවලට පිටුපසින් පිළිතුරු දෙන්න.

AL/2020/28/S-I(OLD)

- 5 -

30. ආහාර විෂවීම පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශය කුමක් ද?
- (1) ආහාර ආසාදනීයතා සහිත පුද්ගලයින්ට ආහාර විෂවීමේ අවදානම වැඩි ය.
 - (2) ආහාර විෂවීමට එකම හේතුව බැක්ටීරියා මගින් විෂ ද්‍රව්‍ය නිපදවීමයි.
 - (3) ආහාර විෂවීම නොපිසූ ආහාර පරිභෝජනය නිසා පමණක් ඇතිවන තත්ත්වයකි.
 - (4) සමහර ආහාර විෂවීම මගින් ස්නායු පද්ධතියට හානිවීම නිසා අංශභාග තත්ත්වය ඇති විය හැකි ය.
 - (5) ආහාර විෂවීමේ රෝග ලක්ෂණ සෑම විටම ආහාර අනුභවයෙන් විනාඩි කිහිපයක් තුළ ඇති වේ.
31. උදාසීන හෝ මඳක් ක්ෂාරීය මාධ්‍යයේ ක්‍රියාකරන එන්සයිමයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
- (1) ටයලීන් (2) ට්‍රිප්සින් (3) ලයිපේස්
 - (4) පෙප්සින් (5) කාබොක්සිපෙප්ටයිඩේස්
32. ආහාරවලට 'ආකලන' එකතු කිරීමේ අරමුණක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?
- (1) ආහාරයේ නැවුම් බව රැක ගැනීම
 - (2) ආහාරයට ආකර්ෂණීය බවක් ලබා දීම
 - (3) ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා කිරීම
 - (4) ආහාර ද්‍රව්‍යවල දුර්වලතා මඟහරවා ගැනීම
 - (5) ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී හා සැකසීමේදී අත්‍යවශ්‍ය වීම
33. ෂෝර්ට් ක්‍රස්ට් පිටීමෝලියෙන් සාදා ගන්නා ආහාරයකි.
- (1) පැන් කේක් (2) පේස්ට් බාස්කට් (3) ඉක්ලෙයාර්ස් (4) වයිනිස් රෝල් (5) ක්‍රීම් බනිස්
34. සැකසූ ආහාර වෙළඳ පොළට නිකුත් කිරීමේදී,
- (1) SLS සහතිකය අනිවාර්ය වේ.
 - (2) ජනප්‍රිය නිෂ්පාදනයක සංකේත භාවිත කළ යුතු ය.
 - (3) ආහාරය සාදන ක්‍රමය සඳහන් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය ය.
 - (4) නිෂ්පාදකයාගේ රුවිය අනුව ලේබල්කරණය තීරණය කළ යුතු ය.
 - (5) භාවිත කර ඇති ආකලන ද්‍රව්‍ය, E අංකවලින් දක්වා තිබිය යුතු ය.
35. පහත දක්වා ඇත්තේ ගර්භණී අවධියේ පසුවන සමහර කාන්තාවන්ට තිබිය හැකි ලක්ෂණ කිහිපයකි.
- A - පාද ඉදිමීම
B - උදැසන ඔක්කාරය සහ වමනය
C - පූර්ව ප්‍රසව රුධිර වහනය
D - බහු ගර්භ දැරීම
E - නිතර නිතර මුත්‍රා පහවීම
- මින් අවදානම් සාධක වනුයේ,
- (1) A සහ B පමණි. (2) A සහ D පමණි. (3) B සහ E පමණි.
 - (4) C සහ D පමණි. (5) C සහ E පමණි.
36. හූණයාගේ ස්නායු රජ්ජුව සෑදීමට අත්‍යවශ්‍ය වන විටමිනය වන්නේ,
- (1) තයමින් ය. (2) නියැසින් ය. (3) පිරිඩොක්සින් ය.
 - (4) ෆෝලික් අම්ලය ය. (5) රයිබොෆ්ලේවින් ය.
37. ඔක්සිටොසින් සහ ප්‍රෝලැක්ටින් යන හෝමෝන මගින් ඉටුකරන කෘත්‍යයන් වන්නේ පිළිවෙළින්,
- (1) ඩිම්බ පරිණතිය සහ ඩිම්බ මුදා හැරීමයි.
 - (2) ඩිම්බ මුදා හැරීම සහ කිරි නිෂ්පාදනයයි.
 - (3) ඩිම්බ නිෂ්පාදනය සහ ඩිම්බ පරිණතියයි.
 - (4) ස්තන ග්‍රන්ථි උත්තේජනය සහ කිරි නිෂ්පාදනයයි.
 - (5) ඩිම්බ නිෂ්පාදනය සහ ස්තන ග්‍රන්ථි උත්තේජනයයි.
38. ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහනට අනුව දරුවන්ට ලබාදිය යුතු ද්විත්ව එන්තකින් (DT) වළක්වන රෝග මොනවා ද?
- (1) ගලපටලය සහ පිටගැස්ම (2) පෝලියෝ සහ පිටගැස්ම
 - (3) පෝලියෝ සහ හෙපටයිටිස් B (4) ගලපටලය සහ කක්කල් කැස්ස
 - (5) කක්කල් කැස්ස සහ හෙපටයිටිස් B

AL/2020/28/S-I(OLD)

- 6 -

39. පසුලඹාචිය පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශය වනුයේ මින් කුමක් ද?

- (1) අන් අය අනුකරණය අඩු වීම.
- (2) විත්තවේග ප්‍රකාශනය ඉතා තීව්‍ර වීම.
- (3) විවිධ කල්ලිවලට යොමුවීමට උත්සාහ දැරීම.
- (4) පිරිමි දරුවන්ගේ මාංශපේශී වර්ධනය ශීඝ්‍ර වීම.
- (5) ගැහැණු දරුවන් පිරිමි දරුවන්ට පෙර පරිණතියට පත් වීම.

40. පසු ලඹාචිය දරුවන්ගේ මානසික හැකියා පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?

- (1) පරිකල්පන හැකියාව වැඩි ය.
- (2) තර්කානුකූල විත්තන හැකියාව අඩු ය.
- (3) විකල්ප තෝරාගැනීමට ඇති හැකියාව අඩු ය.
- (4) නව නිපැයුම් කෙරෙහි උනන්දුවක් නොදක්වයි.
- (5) කාලය හා අවකාශය පිළිබඳ හැකියාව අඩු ය.

41. ආඥාදායක පාසැල් පරිසරයක සිටින දරුවන්ගේ නිබ්‍ය හැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ,

- (1) ආක්‍රමණශීලීව හැසිරීම ය.
- (2) නායකත්වය ලබාගැනීමට ප්‍රයත්න දැරීම ය.
- (3) නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම ය.
- (4) වගකීම් හා යුතුකම් ඉටුකිරීමට ඉදිරිපත් වීම ය.
- (5) ආත්ම ධෛර්යයෙන් යුතුව ඉලක්ක කරා ළඟා වීම ය.

42. යොවුන් දරුවන්ගේ භාවිකයන්ගේ ස්වභාවය දැක්වෙන්නේ මින් කුමන හැසිරීම් රටාවෙන් ද?

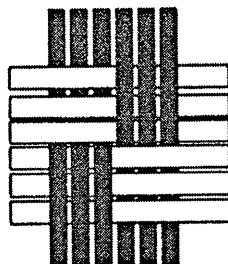
- (1) භාවිකයන් ක්ෂණික වේ.
- (2) සබකෝලයෙන් යුතුව ක්‍රියාකරයි.
- (3) භාවිකයන්ගේ ස්ථාවර බව අඩු ය.
- (4) අන් අයගේ හැඟීම් නොතකයි.
- (5) කෝපාවේගය සුලභ ලෙස දක්නට ලැබේ.

43. පහත රූපයෙන් දක්වා ඇත්තේ කෙඳි වර්ගයක හරස්කඩෙහි අන්වීක්ෂීය පෙනුමයි. මෙම කෙඳි වර්ගය වන්නේ,

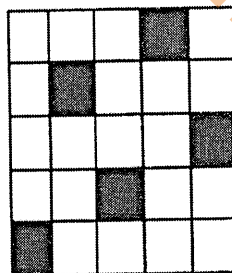


- (1) සේද ය.
- (2) ලෝම ය.
- (3) ලිනන් ය.
- (4) නයිලෝන් ය.
- (5) පොලියෙස්ටර් ය.

44. A සහ B රූප සටහන්වලින් දැක්වෙන වියමන් ක්‍රම පිළිවෙලින්,



A



B

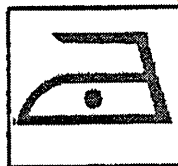
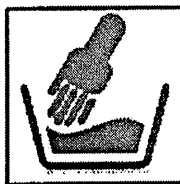
- (1) ජටා වියමන සහ සැටින් වියමන
- (2) දික්දාර වියමන සහ රළහිරි වියමන
- (3) හරස්දාර වියමන සහ සැටින් වියමන
- (4) සරල හිරි වියමන සහ රළ හිරි වියමන
- (5) හරස් දාර වියමන සහ සරල හිරි වියමන

ආර්ථික විද්‍යා බලකාය

AL/2020/28/S-I(OLD)

- 7 -

45. අද්‍රාව්‍ය ලෝහමය සංයෝග භාවිත කරමින් රෙද්දකට ලබාදෙන නිමාව හඳුන්වන්නේ,
- (1) ජල වාරක නිමාව ලෙස ය.
 - (2) ජලරෝධක නිමාව ලෙස ය.
 - (3) ගිනිරෝධක නිමාව ලෙස ය.
 - (4) වෙඩි නොවැදින නිමාව ලෙස ය.
 - (5) ගිනිසිළු රෝධක නිමාව ලෙස ය.
46. රෙද්දක් මිල දී ගැනීමේදී එහි පළල ඒකාකාරී නොවන බව නිරීක්ෂණය කරන ලදී. එම රෙද්ද නිෂ්පාදනයේදී පහත සඳහන් කුමන ක්‍රියාවලිය සිදු නොකිරීම මෙයට හේතුවිය හැකි ද?
- (1) ක්‍රේප් කිරීම
 - (2) මසරිකරණය
 - (3) ටෙන්ටරිකරණය
 - (4) සැන්ගරිකරණය
 - (5) කැලැන්ඩරිකරණය
47. ජලයේ තාවකාලික කථිනත්වයට හේතුව පහත සඳහන් කුමන සංයෝගය ජලයේ දියවී තිබීම ද?
- (1) කැල්සියම් සල්ෆේට්
 - (2) මැග්නීසියම් සල්ෆේට්
 - (3) මැග්නීසියම් ක්ලෝරයිඩ්
 - (4) කැල්සියම් ක්ලෝරයිඩ්
 - (5) කැල්සියම් බයිකාබනේට්
48. වෙළෙඳ පොළෙන් මිල දී ගත් සබන් කැටයක ද්වටනයේ TFM අගය 59% ක් ලෙස සටහන්ව ඇත. මෙම සබන් වර්ගය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,
- (1) අඩංගු ක්ෂාර ප්‍රමාණය ඉතා අඩු ය.
 - (2) සත්ත්වමය මේද පමණක් අඩංගු කොට ඇත.
 - (3) කුඩා දරුවන්ගේ ඇඟ ගැල්වීමට ඉතා සුදුසු ය.
 - (4) රෙදිපිළි පවිත්‍ර කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි ය.
 - (5) සබන් මෙන්ම වෙනත් රසායනික ක්ෂාලකයක් ද අන්‍යවශයෙන් අඩංගු වේ.
49. සිසුවකුගේ පාසැල් නිල ඇඳුමේ බෝල්පොයින්ට් තීන්ත පැල්ලමක් ඇති අතර එම පැල්ලම ඉවත් කිරීමට ඔබ විසින් යෝජනා කරන ක්‍රමය වන්නේ මින් කුමක් ද?
- (1) ක්‍රීම් ඔෆ් ටාටර් සහ ජලය මිශ්‍රකර එම ද්‍රාවණයේ දමා නටවන්න.
 - (2) පැල්ලම වෙතට දෙහි යුෂ හා ලුණු බිංදු වශයෙන් දමා සෝදන්න.
 - (3) උණුසුම් බොරැක්ස් ද්‍රාවණයේ පොඟවා උණුසුම් ජලයෙන් සෝදන්න.
 - (4) මෙතිල්ටෙට් ස්ප්‍රිකුවලින් ස්පොන්ජ් කර උණුසුම් සබන් වතුරෙන් සෝදන්න.
 - (5) සිසිල් ජලයෙන් පළමුව පොඟවා තබා සබන් මිශ්‍ර මඳ උණුසුම් ජලයෙන් සෝදන්න.
50. වෙළෙඳ පොළෙන් මිලදී ගත් නිම් ඇඳුමක අමුණා ඇති ලේඛයක පහත සඳහන් සංකේත දක්වා තිබුණි. මෙම සංකේතවලින් අදහස් වන්නේ මොනවාද?



- (1) සේදීම නොකළ යුතු ය. මධ්‍යස්ථ උෂ්ණත්වයකට මැදීමට හැකි ය.
- (2) අතින් පමණක් සේදීම සුදුසු ය. අඩු උෂ්ණත්වයකට මැදීමට හැකි ය.
- (3) යන්ත්‍ර භාවිත කර සේදීම සුදුසු ය. ඉහළ උෂ්ණත්වයකට මැදීමට හැකි ය.
- (4) යන්ත්‍ර භාවිත කර සේදීම නුසුදුසු ය. අඩු උෂ්ණත්වයකට මැදීමට හැකි ය.
- (5) අතින් හෝ යන්ත්‍ර භාවිත කර සේදීම සුදුසු ය. ඉහළ උෂ්ණත්වයකට මැදීමට හැකි ය.

தீ லு஡ா வி஡ா஡ ஡ே஡ா஡ர்஡ே஡்஡ுவி
இல஡்஡ை஡் ஡ரீ஡்஡ைத் தி஡ை஡்஡ள஡்

஡.஡ா.஡. (஡.஡ே஡) வி஡ா஡஡/ ஡.஡ா.த. (஡஡ர் தர)஡் ஡ரீ஡்஡ை - 2020

வி஡ா஡஡ ஡஡஡
஡ா஡ இல஡்஡஡்

28

வி஡ா஡஡
஡ா஡஡்

஡஡ ஡ா஡்஡ி஡ வி஡ா஡

஡஡஡ு ஡ீ஡ே ஡வி஡ா஡ி஡/஡ு஡்஡ி ஡஡஡்஡ு஡் தி஡்஡஡்
I ஡஡஡/஡த்திர஡் I

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

❖ வி஡ே஡ ஡஡஡ே஡்/ வி஡ே஡ ஡஡ி஡ு஡த்தல் :

வி஡் ஡ி஡ிரூர்஡஡஡/ ஡ுரு ஡ரி஡ா஡ வி஡ை஡்஡ு 01 ஡஡஡஡ ஡஡஡ி஡்/஡ு஡்஡ி வீத஡்
஡ு஡ ஡஡஡஡/஡஡ாத்த஡் ஡ு஡்஡ி஡்஡் 1 × 50 = 50

II පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ

I කොටස

1 වන ප්‍රශ්නය

පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය ප්‍රශ්නයකි. කොටස් තුනකින් යුක්ත වේ. I, II කොටස් ගෘහ කළමනාකරණ විෂය ක්ෂේත්‍රය 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.

2 වන ප්‍රශ්නය :-

නිපුණතා අංක 10 සහ 11ට අදාළව රෙදිපිළි තාක්ෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රය අලලා මෙම ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත. ඒ පිළිබඳ දැනුම අවබෝධය භාවිතය හා ප්‍රායෝගික කුසලතා මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

3 වන ප්‍රශ්නය :-

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

4 ප්‍රශ්නය :-

ගෘහ කළමනාකරණය සහ රෙදිපිළි තාක්ෂණයට අදාළව සකස් කර ඇත. මෙමගින් දැනුම අවබෝධය සහ භාවිතය ප්‍රායෝගික කුසලතා, මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

II කොටස

5 ප්‍රශ්නය :-

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

6 ප්‍රශ්නය :-

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

7 ප්‍රශ්නය :-

ආහාර හා පෝෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව සකසා ඇත. එම විෂය කරුණු පිළිබඳව සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය මෙන්ම උසස් මානසික හැකියා මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

8 ප්‍රශ්නය :-

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

9 ප්‍රශ්නය :-

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

Department of Examinations

AL/2020/28/S-II(OLD)

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved

පැරණි නිර්දේශයපොළා පාලන පද්ධතිය / Old Syllabus

OLD ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka
Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka
Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka
Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ) විභාගය, 2020
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (உயர் தர)ப் பரீட்சை, 2020
General Certificate of Education (Adv. Level) Examination, 2020

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II
மனைப் பொருளியல் II
Home Economics II

28 S II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

උපදෙස්:

* I කොටසින් පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළු ව ප්‍රශ්න තුනකට ද II කොටසින් පස්වන ප්‍රශ්නය ඇතුළු ව ප්‍රශ්න හතරකට ද පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

(පළමුවන ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්න දෙකක් ද ඇතුළු ව ප්‍රශ්න තුනකට පිළිතුරු සපයන්න.)

- නව රැකියාවක් ලැබීමෙන් පසු නගරබද ප්‍රදේශයක නවාතැන් ගැනීමට සිදු වූ තරුණියක් ඒ සඳහා තනි කාමරයක් සහිත නවාතැන්පොළක් තෝරා ගන්නා ය. එම කාමරය අඩි 10 x 12 (මීටර 3 x 3.7) ප්‍රමාණ වූ අතර, අඩි 03 (මීටර 0.9) ක් පළල දොරක් සහ අඩි 04 (මීටර 1.2) ක් පළල ජනේලයක් සහිත විය.
මෙම කාමරය සුවදායක ලෙස සකස් කරගැනීමට තරුණිය අදහස් කරයි.
(i) (a) තරුණියට අවශ්‍ය කාර්යයන් ඉටුකර ගැනීම සඳහා මෙම කාමරය බෙදා වෙන් කිරීමට ගතහැකි උපක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
(b) බෙදා වෙන් කළ කාමරයෙහි දළ සැලැස්මක් ගෘහභාණ්ඩ සහිතව ඉදිරිපත් කරන්න.
(ii) (a) මෙම කාමරයේ පියන් 03ක් සහිත ජනේලයට සුදුසු තිරරෙදි මෝස්තර දෙකක් නම් කර, ඉන් එකක් රූප සටහනක් මගින් දක්වන්න.
(b) තිරරෙදි අද්දරට රේන්දයක් මසා නිමකරන අයුරු පියවරෙන් පියවර විස්තර කරන්න.
(iii) කාමරයෙහි මල් සැකසුමක් තැබීමට සුදුසු ස්ථානයක් සහ එයට ගැළපෙන මල්සැකසුම් වර්ගයක් නම්කර, එම සැකසුම ඇඳ පෙන්වන්න.
- (i) මසර කරන ලද කපු කෙන්නදක සහ මසර නොකරන ලද කපු කෙන්නදක පහත සඳහන් ව්‍යුහ සංසන්දනය කරන්න.
(a) දික්කඩ (b) හරස්කඩ
(ii) රෙදිපිළි වර්ණ ගැන්වීම සඳහා භාවිත කරන සායම් වර්ග හතරක් නම්කර, ඒ එකිනෙකට නිශ්චය යුතු සුවිශේෂී ගුණාංගය බැගින් සඳහන් කරන්න.
(iii) රෙදිපිළි හා ඇඳුම් ගබඩා කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කර ඉන් එකක් පැහැදිලි කරන්න.
(iv) රෙදිපිළි මුද්‍රණ ක්‍රම තුනක් නම් කර ඉන් එකක් විස්තර කරන්න.
- (i) (a) ගෘහ කළමනාකරණයේදී තීරණ ගැනීම රඳා පවතින කරුණු මොනවා ද?
(b) ඉන් එක් කරුණක් පැහැදිලි කරන්න.
(ii) ගෘහ කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ 'සැලසුම් කිරීම' යන පියවරේදී සැලකිල්ලට ගතයුතු කරුණු තුනක් පැහැදිලි කරන්න.
(iii) නිවසක විදුලි බිල්පත් ගාස්තුව අවම කරගැනීම සඳහා ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග පහක් ලියන්න.
(iv) නිවසක විදුලියෙන් ඇතිවිය හැකි අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ගතහැකි ආරක්ෂක ක්‍රමෝපායන් පහක් සාකච්ඡා කරන්න.

[ඉවැහි පිටුව බලන්න.

AL/2020/28/S-II(OLD)

- 2 -

4. (i) නිවසක් සඳහා උපාංග තෝරාගැනීමේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.
- (ii) මෝස්තර මූලධර්මයක් වන 'තුලනය' නිවසක් තුළ ඇති කිරීමට උපාංග යොදාගත හැකි ආකාර උදාහරණ දෙකක් සහිතව පැහැදිලි කරන්න.
- (iii) ඇඳුමක් නිර්මාණය කිරීමේදී එහි ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක හතරක් සඳහන් කර, ඉන් දෙකක් විස්තර කරන්න.
- (iv) මූලික පහරොම ඇසුරෙන් මැසු සාරි හැට්ටයක් ඇඟලීමෙන් පසු, 'පටු උරහිසක් පිහිටීම' යන දෝෂය නිරීක්ෂණය විය. මෙම දෝෂය නිදොස් කරගන්නා අන්දම රූප සටහනක් මගින් පැහැදිලි කරන්න.

II කොටස

(පස්වන ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්න තුනක් ද ඇතුළු ව ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.)

5. උසස් පෙළ සිසුන් කණ්ඩායමක් පළාතේ සුලභ පලතුරුවලින් ජෑම් නිෂ්පාදනය කිරීම තම කණ්ඩායම් ව්‍යාපෘතිය ලෙස තෝරා ගෙන ඇත. ජෑම් නිෂ්පාදනය කර, අසුරා පාසල තුළ අලෙවි කිරීමට ඔවුහු අදහස් කරති.
- (i) ඔබගේ පළාතේ සුලභ පලතුරු වර්ගයක් නම් කර, ඒවායින් පලතුරු ජෑම් නිෂ්පාදනයේදී අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියා පිළිවෙල ගැලීම් සටහනකින් දක්වන්න.
- (ii) ගුණාත්මක බවින් යුත් ජෑම් පිළියෙල කිරීම සඳහා ගෘහ විද්‍යාගාරයේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු ඉදිරිපත් කරන්න.
- (iii) ජෑම් ඇසුරුම් කිරීම සඳහා ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමේදී ඔවුන් විසින් අවධාරණය කළයුතු කරුණු පැහැදිලි කරන්න.
- (iv) මෙවන් ව්‍යාපෘතියක නිරතවීම සඳහා යොවුන් දරුවන් තුළ ඇති මානසික හැකියා විමසන්න.
- (v) යොවුන් දරුවන්ගේ පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි මෙවන් ව්‍යාපෘතියක් ඉවහල් වන අයුරු සාකච්ඡා කරන්න.
6. (i) ගර්භණී සමය තුළ මාතෘ සායනයකට සහභාගි වීම වැදගත් වීමට හේතු දක්වන්න.
- (ii) නිවසේදී දුරුවකු රැකබලාගන්නා පුද්ගලයකු විසින් සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු පැහැදිලි කරන්න.
- (iii) පසුළමාවිය දරුවකු, අසාමාන්‍ය වර්ගයක් වන 'ආත්මානුකම්පාව' පිළිබඳ කිරීමට හේතුවිය හැකි කරුණු විමසන්න.
- (iv) 'යොවුන්විය තුළ කායික වර්ධනය සිසු වේ.' සාකච්ඡා කරන්න.
7. (i) කාබෝහයිඩ්‍රේට්වල කෘත්‍යයන් පැහැදිලි කරන්න.
- (ii) ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරයට අවශේෂණය කරගන්නා අයුරු පැහැදිලි කරන්න.
- (iii) ආහාර කල්පබාගැනීම සඳහා 'ශීතනය' උපයෝගී කරගත හැකි අයුරු විස්තර කරන්න.
- (iv) 'ආහාර බාලකිරීම' යන්නෙන් කුමක් අදහස් වේ ද? එමගින් පාරිභෝගිකයන්ට මුහුණපෑමට සිදුවන ගැටලු සාකච්ඡා කරන්න.
8. (i) පහත දැක්වෙන පෝෂක උෞනවීම නිසා ඇතිවන රෝග තත්ත්ව නම් කර, ඒ එකිනෙකට රෝග ලක්ෂණය බැගින් ලියන්න.
- (a) විටමින් C (b) අයඩින්
- (ii) පිසීමේ ක්‍රමයක් ලෙස ගැඹුරු තෙලෙහි බැඳීමෙහි වාසි සහ අවාසි දක්වන්න.
- (iii) පහත දැක්වෙන කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
- (a) දෛනික ආහාරවේල් නිවසේදී පිළියෙල කරගැනීමේ වැදගත්කම
- (b) ජනතාව අතර ක්ෂණික ආහාර ජනප්‍රිය වීමට හේතු
9. පහත දැක්වෙන කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
- (i) රෝගී තත්ත්වයකින් සුවය ලබමින් පසුවන අයකු සඳහා නිවසේදී ආහාර පිළියෙල කිරීම හා පිළිගැන්වීමේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු
- (ii) ආහාර ප්‍රබල/සරු කිරීමෙහි වැදගත්කම
- (iii) පසුළමාවිය දරුවන් සමාජයට යොමු කිරීමේදී පාසල තුළින් ලබාදිය හැකි දායකත්වය
- (iv) යොවුන්වියෙහි දරුවන් තුළ ගැටලු ඇතිවීමට හේතුවන කරුණු සහ ඒවා මඟහරවා ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග

* * *

1. නව රැකියාවක් ලැබීමෙන් පසු නගරබද ප්‍රදේශයක නවාතැන් ගැනීමට සිදු වූ තරුණියක් ඒ සඳහා තනි කාමරයක් සහිත නවාතැන්පොළක් තෝරා ගත්තා ය. එම කාමරය අඩි 10×12 (මීටර 3×3.7) ප්‍රමාණ වූ අතර, අඩි 03 (මීටර 0.9) ක් පළල දොරක් සහ අඩි 04 (මීටර 1.2) ක් පළල ජනේලයක් සහිත විය.

මෙම කාමරය සුවදායක ලෙස සකස් කරගැනීමට තරුණිය අදහස් කරයි.

- (i) (a) තරුණියට අවශ්‍ය කාර්යයන් ඉටුකර ගැනීම සඳහා මෙම කාමරය බෙදා වෙන් කිරීමට ගතහැකි උපක්‍රම දෙකක් ලියන්න.

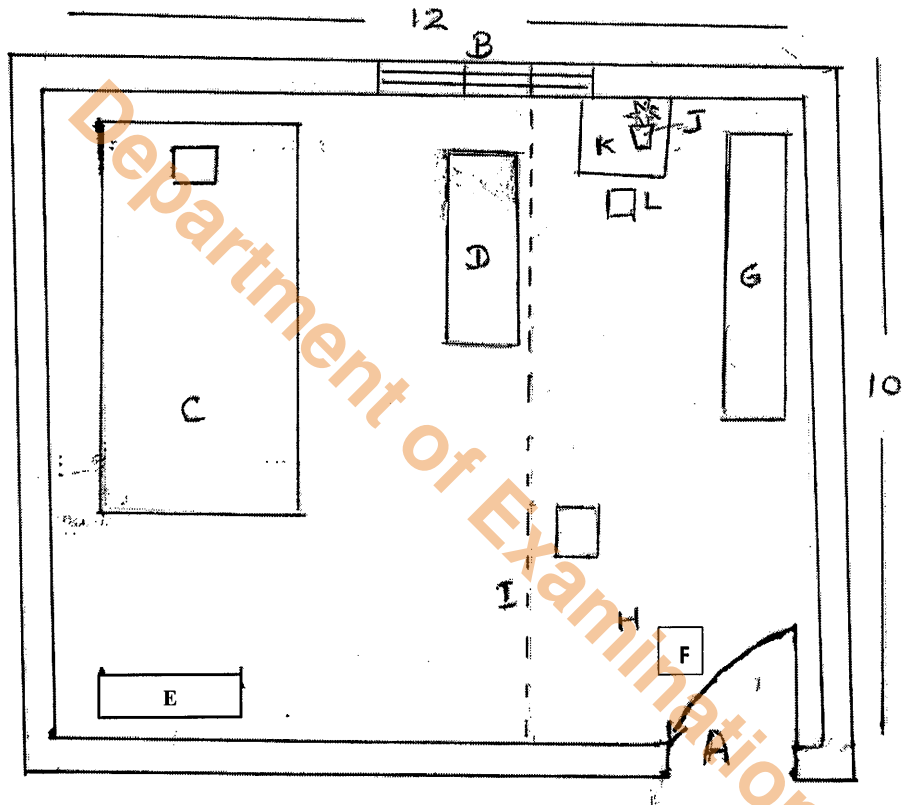
ගෘහ භාණ්ඩ තැබීම මගින්

ඉස්කිරීමක් යොදා ගැනීම

තිර රෙදි මගින්

ලකුණු 04 යි

- (b) බෙදා වෙන් කළ කාමරයෙහි දළ සැලැස්මක් ගෘහභාණ්ඩ සහිතව ඉදිරිපත් කරන්න.



- A - දොර
- B - ජනේල
- C - ඇඳ
- D - කණ්නාඩිය සහිත අල්මාරිය
- E - ඇඳුම් රාක්කය
- F - පුටුව
- G - මුළු තැන්ගෙය

- H - පුටුව
I - ඉස් කිරීම
J - මල් බඳුන
K - මේසය
L - පුටුව

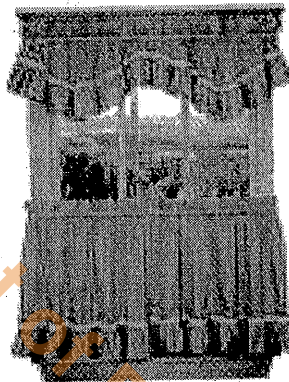
ලකුණු 06 යි

- (ii) (a) මෙම කාමරයේ පියත් 03ක් සහිත ජනේලයට සුදුසු තිරරෙදි මෝස්තර දෙකක් නම් කර, ඉන් එකක් රූප සටහනක් මගින් දක්වන්න.

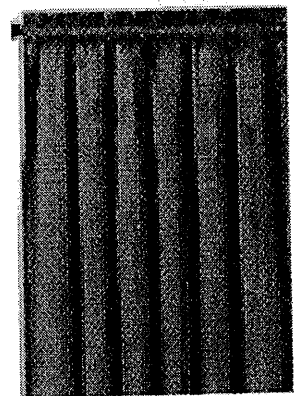
කැෆේ, ටියර්, ෆෝමල්, ක්‍රිස්ක්‍රොස්, ප්‍රිසිලා, කොටේජ් සෙට්



කැෆේ
(Caffé)



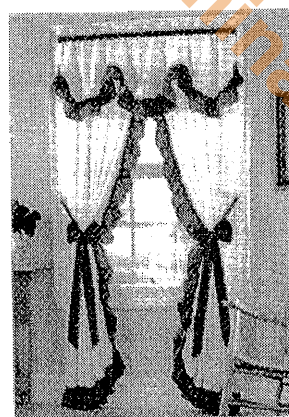
ටියර්
(Tier)



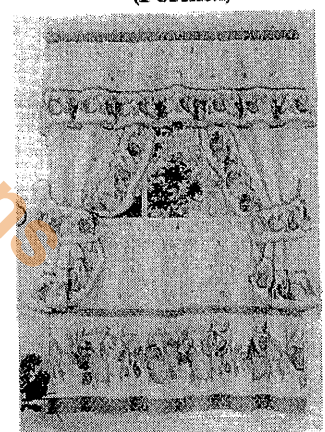
ෆෝමල්
(Formal)



ක්‍රිස්ක්‍රොස්
(Criss-cross)



ප්‍රිසිලා
(Priscila)



කොටේජ් සෙට්
(Cottage)

ලකුණු 05 යි

(මුළු ලකුණු 25 යි)

(b) තිරරෙදි අද්දරට රේන්දයක් මසා නිමකරන අයුරු පියවරෙන් පියවර විස්තර කරන්න.

- රේන්දයේ හොඳපිට රෙද්දේ හොඳ පිටට තබන්න.
- විකර්ණාකාර පටියක හොඳපිට රේන්දයේ නොපිටට තබන්න.
- ඇල්පෙනිකි ගසා බොරු නූල් අදින්න.
- ඇල්පෙනිකි ගලවා ස්ථිර මැස්ම යොදන්න.
- බොරු නූල් ගලවන්න.
- නියගා රේන්දය මතු පිටට විකර්ණාකාර පටි සම්පූර්ණයෙන් රෙද්ද නොපිටට නැවෙන සේ සකස් කරන්න.
- බඳන වාටියක් මසන්න.
- නූල් කැබලි කපා නිමාවක් එක් කරන්න.
- විකර්ණාකාර පටිය නොයොදාත් මෙය සිදුකළ හැකිය.

ලකුණු 5 යි

(iii) කාමරයෙහි මල් සැකසුමක් තැබීමට සුදුසු ස්ථානයක් සහ එයට ගැලපෙන මල්සැකසුම් වර්ගයක් නම්කර, එම සැකසුම ඇඳ පෙන්වන්න.

කාමරයේ මුල්ලකට

ලියන මේසය මතට

කැබිනට්ටුව මතට

අල්මාරිය මතට

බිත්තිය එල්ලීම

රේඛා මල් සැකසුම

සාමුහික මල් සැකසුම

රේඛා සහ සාමුහික මල් සැකසුම

අවකාශ මල් සැකසුම

පාවෙන මල් සැකසුම

වියළි මල් සැකසුම

කොළ වර්ග පමණක් යෙදූ මල් සැකසුම

නවීන සැකසුම

නිදහස් සැකසුම

'S' හැඩයේ සැකසුම

'L' හැඩයේ සැකසුම

පළතුරු සැකසුම

ජපන් මල් සැකසුම

(තෝරාගත් මල් සැකසුමට අදාලව නිවැරදිව රූපසටහන තිබිය යුතුයි. ස්ථානය අනුව ගැලපිය යුතුය)

ලකුණු 05 යි

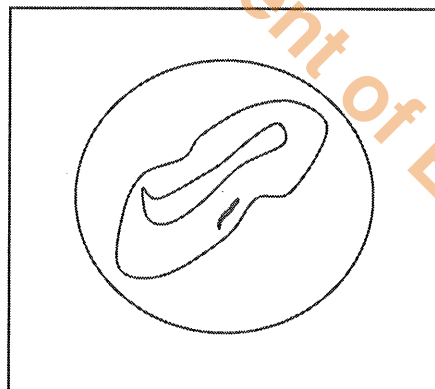
2. (i) මසර කරන ලද කපු කෙන්දක සහ මසර නොකරන ලද කපු කෙන්දක පහත සඳහන් ව්‍යුහ සංසන්දනය කරන්න.

(a) දික්කඩ

(b) හරස්කඩ

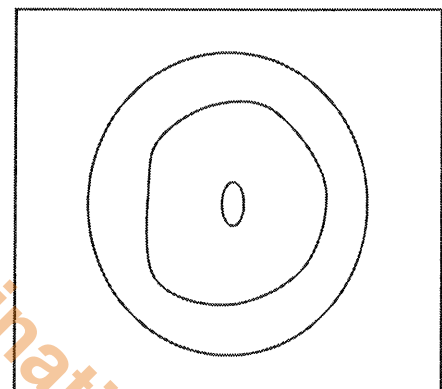
මසර නොකළ කපු කෙන්දක්

හරස්කඩ - මෑ බීජයක ව්‍යුහය මෙනි

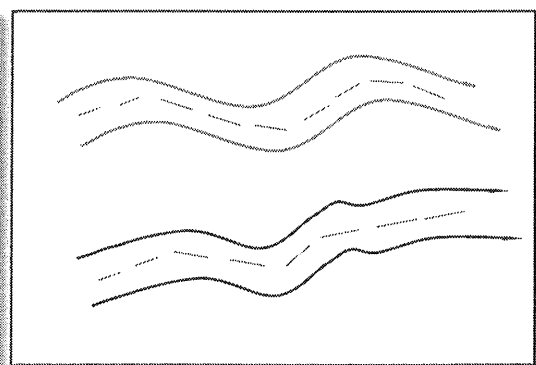
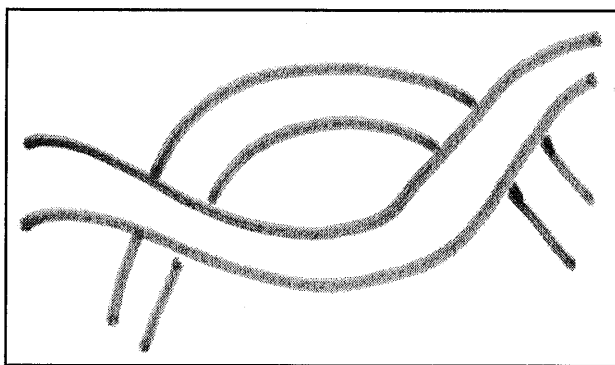


මසර කරන ලද

හරස්කඩ - සිලිඩරාකාරය. විශාලය



දික්කඩ - දැගර කිහිපයක් සහිත වේ



ලකුණු 04 යි

- (ii) රෙදිපිළි වර්ණ ගැන්වීම සඳහා භාවිත කරන සායම් වර්ග හතරක් නම්කර, ඒ එකිනෙකට තිබිය යුතු සුවිශේෂී ගුණාංගය බැගින් සඳහන් කරන්න.

අම්ල මිශ්‍රිත සායම්

වර්ණවත් අම්ලවල ලවණ වේ. ජල ද්‍රාව්‍ය රංග ස්ථාපකයක් නොමැතිව සේද, ලෝම සහ නයිලෝන් රෙදි වර්ණ ගැන්විය හැකිය.

මූලික සායම්

මෙම කාබනික සායම් වර්ග කපු, ලිනන්, රෙයෝන්, සේද හා ලෝම රෙදිවලට යෙදීමේදී රෙදි තුළට හොඳින් කාන්දු වී, කෙඳි, සායම් අවශෝෂණය කර ඉතාමත් ඉහළ අගයක් ඇති දීප්තිමත් වර්ණ ලබාදෙයි.

සෘජු සායම්

වර්ණවත් අම්ලවල ලවණ වේ.

රංග ස්ථාපකයක් නොමැතිව කපු, ලිනන් සහ රෙයෝන් රෙදි වර්ණ ගැන්වීමට භාවිත කරනු ලැබේ. මෙම සායම්වල පැහැයන් මූලික සායම්වල පැහැවලට වඩා අඳුරු බවක් පෙන්වයි. ජලයෙහි පෙහීමේදී මෙම සායම් වෙනස් වේ. ආලෝකයට ඔරොත්තු දේ. සේද සහ ලෝම රෙදි වර්ණ ගැන්වීමට මේවා භාවිත කිරීම අඩුවෙන් සිදුවේ.

දියුණු කළ සායම්

රෙදි වලට සෘජුවම යොදන සායම් විශේෂයකි. නයිට්‍රස් අම්ලය සහ වර්ණවල පැහැය දියුණු කිරීමට යොදා ගන්නා වෙනත් රසායනික ද්‍රව්‍ය එයට සංයෝග කිරීමෙන් රෙද්දට අළුත් වර්ණයක් ගෙනදේ. මෙම සායම්වලින් වර්ණ ගැන්වූ කපුරෙදි වර්ණ වෙනස් නොවී ගෘහීය මට්ටමින් වුවද පිරිසිදු කරගත හැකිය.

නැග්තෝල් සායම්

මෙම ක්‍රමයට වර්ණ ගන්වන ලද රෙදි ජලයට සහ සබන්වලට ඔරොත්තු දෙයි.

පිග්මන්ට් සායම්

මෙම පිග්මන්ට් සායම් වර්ග කෙඳිවලට දක්වන ඇල්ම අඩු නිසා යොදන රෙසිනවලින් රෙද්දට ඩයි (වර්ණක) උරා ගැනීම හොඳින් සිදුවේ.

වැටි සායම්

මෙම සායම් හිරු එළියෙන්, සේදීමෙන්, දහඩියෙන්, විරංජනය කිරීමෙන්, මසර කිරීමෙන් වෙනස් නොවේ.

කපු, ලිනන්, ලෝම, රෙයෝන් සහ සේද වර්ණ ගැන්වීම සඳහා යෝග්‍ය වේ.

රංගස්ථාපක සායම්

ක්‍රෝමියම්, ඇලුමිනියම්, යකඩ, ටින් වැනි ලෝහ ද්‍රාවණ රංගස්ථාපන ලෙස යොදා ගනී.

හිරු එළියට දහඩියට වෙනස් නොවේ.

කෙඳි ප්‍රතික්‍රියාකාරී සායම්

ජල ද්‍රාව්‍යය

මෙම සායම්වලින් වර්ණ ගැන්වූ රෙදි ගෘහීය මට්ටමේ සේදීම් ක්‍රමවලට භාජනය වුවද වෙනස් නොවේ.

(iii) රෙදිපිළි හා ඇඳුම් ගබඩා කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කර ඉන් එකක් පැහැදිලි කරන්න.

- ඇඳුම් ගබඩා කිරීමට පෙර පවිත්‍රතාව පිළිබඳ ස්ථීරවීම
- උෂ්ණත්වය හා ආර්ද්‍රතාව පාලනය කිරීම
- සෘජු ආලෝකයට විවෘතව තැබීම
- කෘමීන් සහ පුස් බෝවීම පිළිබඳ වරින්වර විමසිලිමත් වීම
- වායුරෝධක බඳුන්වල ඇඳුම් ගබඩා නොකිරීම
- පැතලි මතුපිටක සුළු නැවුම්වාර කිහිපයක් පමණක් තිබෙන සේ ගබඩා කිරීම. කඳ අත් වැනි කොටස් පැඩිං හෝ ලිග්නින් රහිත ටිෂු කඩදාසි යොදා ගබඩා කිරීම සුදුසු වේ.
- පැතලි පෘෂ්ඨ මත ගබඩා කලද, ඝනකමින් වැඩි ඇඳුම් ආධාරකයක ද විරංජනය නොකරන ලද, සේදු මස්ලින් රෙද්දකින් ආවරණය කල යුතුය.
- ගබඩා කරන සෑම ඇඳුමක් සඳහා ද ලේබල් ඇලවීමද වැදගත් වේ.

ලකුණු 05 යි

(iv) රෙදිපිළි මුද්‍රණ ක්‍රම තුනක් නම් කර ඉන් එකක් විස්තර කරන්න.

රෝලර් මුද්‍රණය

මුදා හැරීමේ මුද්‍රණ ක්‍රමය

ප්‍රතිරෝධක මුද්‍රණය

අච්චු මුද්‍රණය

ද්විපථ/ දෙකම් මුද්‍රණය

ෆිලොක් මුද්‍රණය/ විල්ලුදානුකරණය

පින්තාරු මෝස්තර මුද්‍රණය

තිරරාමු මුද්‍රණය

රෝලර් මුද්‍රණය

මෙය සරල වෙන්ව වැඩි වශයෙන් භාවිතා වන ක්‍රමයකි. එක් එක් වර්ණකය සඳහා වෙන් වෙන් වශයෙන් ඇති රෝලර්වල මෝස්තරය සටහන් කර ඇත. සටහන් කර ඇති මෝස්තරය මතට නයිට්‍රික් අම්ලය යෙදීමෙන් ඒවායේ සටහන් වී ඇති මෝස්තරය රෙද්ද මත හොඳින් මුද්‍රණය වී පැහැදිලිව දැක්වේ. මෝස්තරයේ සමාන්තරව දිවෙන රේඛා තුල තැන්පත් වන සායම්, මුද්‍රණය කිරීමට ප්‍රමාණවත් වේ. වියන ලද රෙදි, සායම් රෝලර් අතරින් යාමේදී මෝස්තරය මුද්‍රණය වේ. සෑම රෝලරයකම කෙටි ඇති මෝස්තර මත එයට අවශ්‍ය වර්ණකය යොදා ඇත. මෝස්තරයේ ඇති වර්ණ සංඛ්‍යාව මත රොලර්ස් සංඛ්‍යාව වෙනස් වේ.

මුදා හැරීමේ මුද්‍රණ ක්‍රමය

මුද්‍රණය සඳහා ගන්නා මෝස්තරයේ ඇතුළත් වන්නේ වර්ණ දෙකකට නොවැඩි සංඛ්‍යාවක් නම් බොහෝවිට මෙම ක්‍රමය භාවිත කෙරේ. සම්පූර්ණ රෙද්ද පළමුව එක් වර්ණයකින් වර්ණ ගන්වයි. රෝලරයේ සටහන් කොට ඇති මෝස්තරය රසායන ද්‍රව්‍යයකින් ආවරණය කර, රෙද්ද මත වැදෙන්නට සලස්වයි. මෙහිදී රෝලරයේ මෝස්තරය ඇති ස්ථාන හා රෙද්ද ගැටෙන ස්ථානවල වර්ණය ඉවත්ව පසුකලය පමණක් වර්ණව පවතියි.

ප්‍රතිරෝධක මුද්‍රණ

පළමුව මෝස්තරය රෙද්දේ මුද්‍රණය කර තලපයක් බඳු වයනයක් ඇති රසායන ද්‍රව්‍යයකින් එය ආවරණය කරයි. ඉන්පසු රෙද්ද වර්ණ ගැන්වීම සිදුකෙරේ. රසායන ද්‍රව්‍යයන් ආවරණය කළ සීමාවන් තුළට එම රෙද්දට යොදන වර්ණක උරා නොගනියි. (ප්‍රතිරෝධයක් දක්වයි)

උදා :- බතික් මුද්‍රණය, ගැට පඬු ක්‍රමය, ස්ටෙන්සිල් මුද්‍රණය

අච්චු මුද්‍රණය

ලී අච්චුවක මෝස්තරය සකස් කර එහි වර්ණ ගැල්වීම කරයි. රෙද්ද මත තැන්තැන්වල එම අච්චුව තබා තෙරපීමක් ඇති කරයි. මෙහිදී යොදන වර්ණ සංඛ්‍යාව අනුව අච්චු සංඛ්‍යාව වෙනස් වේ. එහි ඇති මෝස්තරය රෙද්දෙහි සටහන් වෙයි.

ද්විපථ/ දෙකම් මුද්‍රණය

රෙද්දක දෙපසට භාවිතා කළයුතු අවස්ථාවල මෙම ක්‍රමය භාවිත කරයි. එක් පැත්තක් මුද්‍රණය කර, දෙවනුව අනෙක් පැත්තද මුද්‍රණය කරයි. මෙහිදී දෙපසට ඇති මෝස්තරයේ බාහිර රේඛා එක මත පිහිටයි. මේ සඳහා ඩුප්ලෙක්ස් මුද්‍රණ යන්ත්‍රය භාවිත කරයි.

ෆ්ලොක් මුද්‍රණය/ විල්ලුදානුකරණය

වර්ණ ගැන්වූ කපු/ රෙයෝන්/ ලෝම රෙදිවල කෙඳි රෙද්දකට යෙදීම මින් අදහස් වේ. මෙය ක්‍රම දෙකකට සිදු කරයි. එනම් රෙද්ද මත රෙසින් ආලෙප කර, ඒ මත වර්ණ ගැන්වූ කෙටි කෙඳි තබා තෙරපීම හෝ කෙටි කෙඳි රෙසින්වල දමා එය රෙද්ද මත තබා තෙරපීමයි.

පින්තාරු මෝස්තර මුද්‍රණය

සේද රෙදි පින්තාරු කිරීමෙන් වැඩි අලංකාරයක් ගෙනදේ. මෝස්තරයේ බාහිර රේඛා රෙද්ද මත ඇඳ එය වටා ඉටි ගල්වයි. ඇතුළත පමණක් වර්ණ ගන්වයි. සමහර අවස්ථාවල බාහිර රේඛා ඇඳීමේදී ඉටිවලට සායම් මිශ්‍ර කරයි. මේ නිසා පසුකලය, බාහිර රේඛාවලින් වෙනස්ව පෙන්නුම් කරයි.

තිර රාමු මුද්‍රණය

සකස් කරන රාමුවල (සේද, නයිලෝන් හෝ ලෝහ තහඩුවලින් සාදන ලද), අවශ්‍ය මෝස්තරය නිර්මාණය කර ඇත. දිග හැර එලන ලද රෙද්ද මත මෝස්තරය සහිත රාමුව තබා වර්ණ ගැන්විය යුතු කොටස් පමණක් වර්ණ ගන්වනු ලබයි. රාමුවේ වර්ණ ගැන්වීම නොකළ යුතු කොටස්වල ප්‍රතිරෝධයක් සහිත ආලේපය ගල්වයි. ආලේප කරන වර්ණය රාමුව මත තබා තෙරපීම කර රෙද්දෙහි මෝස්තරය මතට වැටෙන්නට සලස්වයි. ඉන් පසු රාමුව කොටසින් කොටස මෙසේ ගෙනයයි.

ලකුණු 05 යි

3. (i) (a) ගෘහ කළමනාකරණයේදී තීරණ ගැනීම රඳා පවතින කරුණු මොනවා ද?
(b) ඉන් එක් කරුණක් පැහැදිලි කරන්න.

අගයන්

අරමුණු

ප්‍රමිතීන් හා ආකල්ප

අගයන්

මෙය කළමනාකරණය කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධකයකි. සෑම පුද්ගලයකුටම ඇත්තේ එක සමාන අගයයන් නොවේ. විවිධ අගය කරන දෑ වෙනස්වන අතර එකම පවුලක වුවද සමාජිකයින් අගය කල කරුණු එකිනෙකට වෙනස්විය හැකිය.

අරමුණු

ගෘහ කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේදී සැලසුම්කරණය තීරණය කරනු ලබන්නේ අපේක්ෂිත අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහාය. පුද්ගලයන්ගේ අරමුණු ඉටුකර ගැනීමට මගහෙලි කරනුයේ ඔහු හෝ ඇය සතුව ඇති අගයයන්ය. අරමුණු ස්ථාවරභාවයට පත්කරනු ලබන්නේ අගයන් තුළිනි.

පවුලේ විවිධ සමාජිකයන් අතර ඇති අගයයන් හඳුනාගත යුතු අතර පවුලේ අරමුණු තීරණය කිරීමේදී ගැටුම් ඇති නොවන අයුරින් හැකිකාක් දුරට සමාජිකයන්ගේ අගයන් සැලකිල්ලට ගත යුතු වේ.

ප්‍රමිතීන්

පුද්ගලයකුගේ ප්‍රමිතීන් මතුවන්නේ අගයන් තුළිනි. ඇතැම් ප්‍රමිතීන් මගින් කරුණු සමූහයක් ආවරණය කල හැකිය. කෙනෙකු අරමුණු ඉටුකර ගැනීමේදී අවශ්‍ය ප්‍රමිතීන් තීරණය කරගනියි. ප්‍රමිතීන්ගෙන් තොරව අරමුණු කෙතෙක් දුරට ඉටුවීද යන්න නිශ්චය කිරීම දුෂ්කරවේ.

ආකල්ප

පුද්ගලයකුගේ ආකල්ප තීරණයට පමුණුවනු ලබන්නේ ඔහු හෝ ඇය සතුව ඇති අගයයන්ය. ආකල්පයනු හැඟීම්, කල්පනාවන් හා ස්ථිර විශ්වාසයන්ගේ සංකලනයක් වන අතර ඒවා තවත් ජන්මයෙන්, පරිසරයෙන් සහ අත්දැකීම් මගින් ලබාගත හැකිය. පුද්ගලයකු තුල ඇති අගයයන් ස්ථාවර නමුත් ආකල්ප වරින්වර වෙනස්විය හැකිය.

(මුළු ලකුණු 04 යි)

- (ii) ගෘහ කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ 'සැලසුම් කිරීම' යන පියවරේදී සැලකිල්ලට ගතයුතු කරුණු තුනක් පැහැදිලි කරන්න.

- ක්‍රියාවලියේ අත්‍යවශ්‍යතා මත සැලසුම් කොටස් පෙළගස්වා ගත යුතුය.
- සැලැස්මේ අනු කොටස් මනාව සම්බන්ධීකරණය කළ යුතුවේ.
- සියලුම සැලසුම් අංශයන් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා කාල සටහනක් හා ශ්‍රම සටහනක් සැලසුම් කල යුතුයි.

ලකුණු 06 යි

(iii) නිවසක විදුලි බිල්පත් ගාස්තුව අවම කරගැනීම සඳහා ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග පහක් ලියන්න.

- සාමාන්‍ය විදුලි බල්බ වෙනුවට CFL/ LED විදුලි පහන් යොදා ගැනීම.
- නිවසේ විදුලි බල්බ නිතරම පිස දැමීම මගින් උපරිම ආලෝකයක් ලබාගත හැකිය.
- අවශ්‍ය ස්ථානයට පමණක් ආලෝකය ලබා ගැනීම උදා :- මේස ලාම්පු
- ගේට්ටුව පහන්, නිවස අවට දල්වන විදුලි බල්බ සඳහා අඩු වොට් අගයක් ඇති ඒවා යොදන්න.
- දිවා කාලයේ සෑම විටම ස්වභාවික ආලෝකය ලබාගන්න.
- දිනපතා රෙදි මැදීම වෙනුවට දින කිහිපයක රෙදි එකවර මැදගන්න.
- රත් වූ ස්ත්‍රික්කය කිසිදු පෘෂ්ඨයක නොතබන්න.
- ස්වයංක්‍රීය තාප පාලක ඇති ස්ත්‍රික්ක භාවිත කරන්න.
- උණුසුම් සහිත ස්ථානවල ශීතකරණය නොතබන අතර එහි දොර වරින්වර නොඅරින්න.
- හැකි සෑම විටම වායු සමන වෙනුවට විදුලිපංකා භාවිතයට හුරුවන්න.
- විදුලි පංකා සඳහා ස්වයංක්‍රීය ඉලෙක්ට්‍රෝනික පාලක සවිකර ගන්න.
- රූපවාහිණිය, රූපවාහිණියේ දුරස්ථ පාලකයෙන් නොව එහි ස්විචය මගින් පමණක්ම නිවා දමන්න.

ලකුණු 05 යි

(iv) නිවසක විදුලියෙන් ඇතිවිය හැකි අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ගතහැකි ආරක්ෂක ක්‍රමෝපායන් පහක් සාකච්ඡා කරන්න.

- තෙතමනය සහිත දැත්වලින් විදුලි උපකරණ ක්‍රියාත්මක නොකරන්න.
- ගෘහස්ථ විද්‍යුත් පරිපථයේ නඩත්තු කටයුතු වලදී පුහුණු විදුලි කාර්මිකයකුගේ සහය ලබාගන්න.
- සතියකට වරක්වත් පැන්නුවිවරුව (ස්විචය) බොක්කම ඔබා පරීක්ෂකා කර බලන්න.
- විලායක සඳහා නිර්දේශිත ද්‍රව්‍ය අනුමත ඇම්පියර් අගයෙන් යුතු ඒවා යොදන්න.
- ලෝහමය ආවරණ පිටතින් ඇති උපකරණ සඳහා තුන්කුරු පේනු යොදා ගන්න.
- විදුලිය ඇණහිටි අවස්ථාවලදී උවාරණ කෙවෙතිවලින් ගලවා තබන්න. පරිපථ විසන්ධි කරන්න. කෙවෙති ආදිය පිරිසිදු කිරීමේදී ප්‍රධාන වහරුව ක්‍රියා විරහිත කරන්න.
- රෙදි මඳිනවිට රබර් පලසක් හෝ පළු නොවූ රබර් සෙරෙප්පු භාවිතා කරන්න.
- වෝල්ටීයතාවය අඩු අවස්ථාවලදී විදුලි උපකරණ ක්‍රියාත්මක නොකරන්න.
- පේනුවලට සම්බන්ධ වී ඇති කම්බි හොඳින් සම්බන්ධ වී ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරන්න.

- සන්නායක යොන්වල (වයර්) පරිවරණය පළමු වී ඇත්දැයි බලන්න.
- පරිවරණ සහිත සන්නායක යොන් මුට්ටු යොදා සම්බන්ධ කළවිට ඒවා සම්බන්ධක ස්ථාන හොඳින් පරිවරණය කර ඇත්දැයි බලන්න.
- විදුලි අකුණු ඇතිවන අවස්ථාවලදී පේනු ගලවා උඩකින් තබන්න.

ලකුණු 05 යි

4. (i) නිවසක් සඳහා උපාංග තෝරාගැනීමේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.

- තෝරාගත් උපාංග කලාත්මක හා ක්‍රමවත් බවකින් යුතුවීම.
- එය කාමරයේ ප්‍රමාණයට, බිත්තිවල වර්ණයට, ගෘහ භාණ්ඩ හා අනෙකුත් උපාංගවලට ගැලපිය යුතුවීම.
- ස්ථානයට ගැලපෙන පරිදි උපාංග තෝරා ගැනීම.
- අර්ථවත් බවකින් යුතු උපාංග තෝරාගැනීම.
- කලින් කලට වෙනස්කිරීම තුලින් නිවසේ ඒ ඒ ස්ථානවලට විවිධත්වයක් ලබා දිය හැකිවීම.
- පිරිසිදු කිරීමේ පහසුව ගැනද සැලකිලිමත් වීම.

ලකුණු 04 යි

(ii) මෝස්තර මූලධර්මයක් වන 'තුලනය' නිවසක් තුළ ඇති කිරීමට උපාංග යොදාගත හැකි ආකාර උදාහරණ දෙකක් සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

විධිමත් තුලනය

- ඇඳ දෙපස එක සමාන ටීපෝ දෙකක් තැබීම.
- ඇඳට ඉහළින් ඇති පින්තූර සමානව මධ්‍ය ලක්ෂයෙන් දෙපස පිහිටවීම.
- විසිත්ත කාමරයේ එක හා සමාන මල් බඳුන් දෙකක් එකම මධ්‍ය ලක්ෂයේ සමානව පිහිටීම.

මේ අනුව විධිමත් තුලනයේදී ඕනෑම මධ්‍ය ලක්ෂයක සිට දෙපස දුරින්, හැඩයෙන්, බරෙන් හා වර්ණයෙන් සමාන වනසේ භාණ්ඩ හා උපාංග ස්ථාන ගත කිරීම විධිමත් තුලනයයි.

අවධිමත් තුලනය

ගෘහ භාණ්ඩ හා උපාංග මධ්‍ය ලක්ෂයේ සිට අසමාන දුරින් අසමාන වර්ණවලින්, අසමාන හැඩයෙන්, ප්‍රමාණයෙන් හා උසින් ස්ථානගත කිරීමෙන් තුලනාත්මක බවක් ඇති කිරීම අවධිමත් තුලනයයි.

ගෘහ භාණ්ඩ සැකැස්ම

මල් බඳුන් තැබීම

පින්තූර එල්ලීම

ලකුණු 06 යි

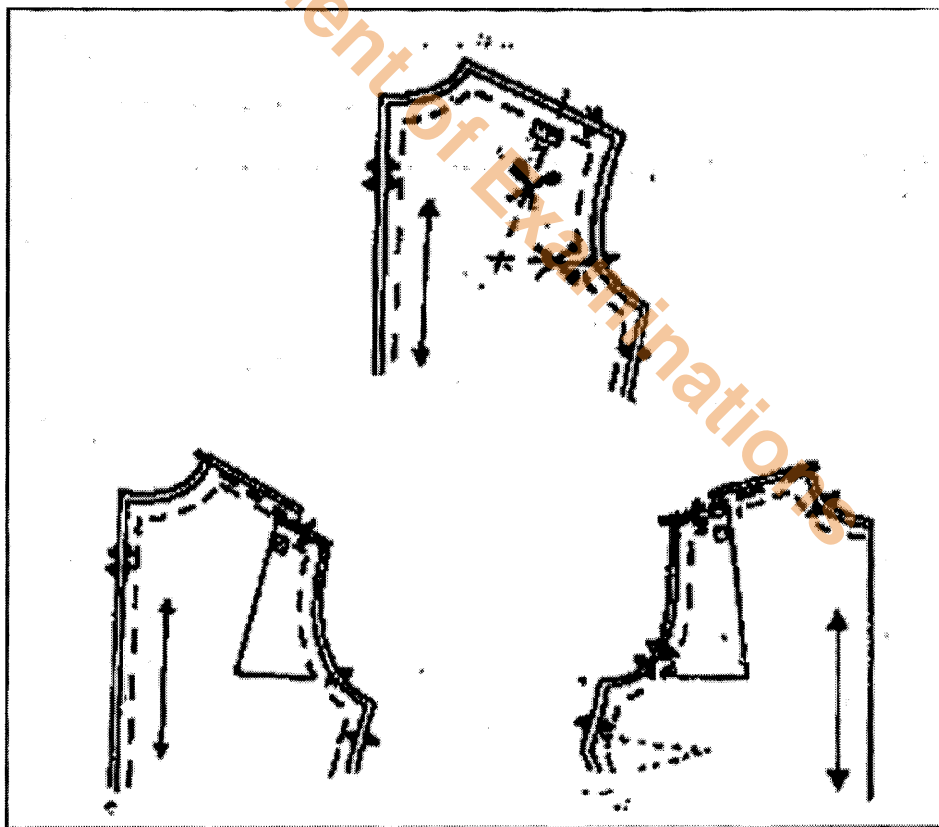
(iii) ඇඳුමක් නිර්මාණය කිරීමේදී එහි ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක හතරක් සඳහන් කර, ඉන් දෙකක් විස්තර කරන්න.

- මනා හැඩයක් තිබීම
- උචිත මැහුම්ක්‍රම යොදා තිබීම
- අද්දර නිම කිරීමේ ක්‍රම භාවිතා කර තිබීම
- කල් පවත්නා අකාරයට මසා තිබීම
- නිවැරදි මැසීමේ ශීල්පීය ක්‍රම භාවිතා කිරීම
- හොඳ නිමාව
- මැනීමේදී උචිත නූල්වර්ග භාවිතය
- අලංකාරය

ලකුණු 04 යි

(iv) මූලික පතරොම ඇසුරෙන් මැසූ සාර් හැට්ටයක් ඇඟලීමෙන් පසු, 'පටු උරහිසක් පිහිටීම' යන දෝෂය නිරීක්ෂණය විය. මෙම දෝෂය නිදොස් කරගන්නා අන්දම රූප සටහනක් මගින් පැහැදිලි කරන්න.

මෙහිදී උරහිස් මුට්ටුව පමණකට වඩා විශාල වේ. පහත රූපයේ පරිදි කඳේ පිටුපස පතරොමෙහි උරහිස මැද සිට සහ අත්කට මැද සිට රූප සටහනේ පරිදි රේඛා දෙකක් අඳින්න. උරහිසින් ඇදී රේඛාව ඔස්සේ කපා උරහිස පළලට සමාන වනසේ උරහිස ඉතිරිකර කැපුම් රේඛාව උරහිසින් එකමතඑක තබන්න. මෙහිදී තිරස්ව කපන ලද රේඛාවද එකමත එක පිහිටීමට ඉඩ ඇත. අලුත් උරහිස් රේඛාව අඳින්න. කෙසේ ඉදිරිපස පතොරමද මෙපරිදි සකස්කර ගතයුතුවේ.



නිදොස් කරන අයුරු

ලකුණු 06 යි

II කොටස

5. උසස් පෙළ සිසුන් කණ්ඩායමක් පළාතේ සුලභ පලතුරුවලින් ජෑම් නිෂ්පාදනය කිරීම තම කණ්ඩායම් ව්‍යාපෘතිය ලෙස තෝරා ගෙන ඇත. ජෑම් නිෂ්පාදනය කර, අසුරා පාසල තුළ අලෙවි කිරීමට ඔවුහු අදහස් කරති.

(i) ඔබගේ පළාතේ සුලභ පලතුරු වර්ගයක් නම් කර, ඒවායින් පලතුරු ජෑම් නිෂ්පාදනයේදී අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියා පිළිවෙල ගැලීම් සටහනකින් දක්වන්න.



(නිවැරදි සටහනට ලකුණු 05)

(ii) ගුණාත්මක බවින් යුත් ජෑම් පිළියෙල කිරීම සඳහා ගෘහ විද්‍යාගාරයේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු ඉදිරිපත් කරන්න.

ගෘහ විද්‍යාගාරයේ දී ජෑම් පිළියෙල කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු.

- ගෘහවිද්‍යාගාරය තුළ ඇති පහසුකම් අඩු හෝ ප්‍රමාණවත් බව, තාක්ෂණික උපකරණ හා මෙවලම්
- පිරිසිදු බව හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
- සුදුසු බඳුන්/ උපකරණ/ මෙවලම් තෝරා ගැනීම
- උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම
- අමු ද්‍රව්‍යවල ගුණාත්මක බව
- මිනුම් ක්‍රම පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම
- ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය පිළියෙල කර ගැනීම
- ඇසුරුම් ක්‍රම
- ලේබල් කිරීම

(කරුණු 5 ට ලකුණු 05)

(iii) ජෑම් ඇසුරුම් කිරීම සඳහා ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමේදී ඔවුන් විසින් අවධාරණය කළයුතු කරුණු පැහැදිලි කරන්න.

ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම

- ආහාරයට ගැලපීම
- ඇසුරුම් කිරීම අවශ්‍යවන කාලයට අනුව ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම
- ආහාර සමග ප්‍රතික්‍රියා නොකිරීම හා විෂ සහිත නොවීම
- ඇසුරුම තුළින් කාන්දු නොවීම

- ඇසුරුම් සඳහා වැයකළ හැකි මුදල
- ඇසුරුම් උපකරණ මෙවලම් ගුණාත්මක භාවයෙන් යුක්ත වීම
- ආකර්ශනීය බව
- විවෘත කිරීමේ පහසුව අඩු පිරිවැය

(කරුණු 5 ට ලකුණු 05)

(iv) මෙවන් ව්‍යාපෘතියක නිරතවීම සඳහා යොමුවන දරුවන් තුළ ඇති මානසික හැකියා විමසන්න.

- තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- ප්‍රත්‍යාවර්තන හැකියාව
- විකල්ප තෝරා ගැනීම
- තර්කානුකූල බව
- ගණිත හැකියාව
- උපකරණ හා මෙවලම් තෝරා ගැනීමට හැකියාව
- අන් අයගේ අදහස් පිළිබඳව විමසිලිමත්වීම, පෙළඹවීමේ හැකියාව

(කරුණු 5 ට ලකුණු 05)

(v) යොමුවන දරුවන්ගේ පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි මෙවන් ව්‍යාපෘතියක් ඉවහල් වන අයුරු සාකච්ඡා කරන්න.

පෞරුෂය ගොඩ නැගීමට හේතුවන අයුරු

- තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- ක්‍රියාශීලී බව
- නායකත්වය දැරීම
- කණ්ඩායම්වලට යොමුව ක්‍රියා කිරීම
- සමාජ සබඳතා, සන්නිවේදක හැකියා ගොඩ නැගීම
- අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම සහ සුදුසු අදහස් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- විගණන හැකියාව
- ඉදිරිපත් වීම සඳහා අවස්ථා සම්පාදනය

(කරුණු 5 ට ලකුණු 05)

6. (i) ගර්භණී සමය තුළ මාතෘ සායනයකට සහභාගි වීම වැදගත් වීමට හේතු දක්වන්න.

- සෞඛ්‍ය තත්වය
 - අවශ්‍ය එන්නත් ලබාගැනීම
 - පරීක්ෂණ/ පරීක්ෂා
 - අවදානම් තත්ව
 - රෝගී තත්ත්වයක් නම් හඳුනාගෙන ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම.
 - සනීපාරක්ෂාව

- පෝෂණය යනාදී උපදෙස්

- දෛනික ක්‍රියා කාරකම් සඳහා උපදෙස්
- මානසික සුවය පවත්වා ගැනීමට උපදෙස්
- කායික අවශ්‍යතා
 - පෝෂණය
 - ආහාර වේල
 - පෝෂක සැපයීම

(කරුණු 5 ට ලකුණු 05)

(ii) නිවසේදී දරුවකු රැකබලාගන්නා පුද්ගලයකු විසින් සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු පැහැදිලි කරන්න.

නිවසේදී දරුවා රැක බලා ගැනීම - දරුවාගේ විවිධ වර්ධන පිළිබඳව දැනුවත් වීම
 - වර්ධනයන්ට රුකුලක් වන සේ ක්‍රියා කිරීම

- දරුවාට අවශ්‍ය ආදරය, සෙනෙහස රැකවරණය ලබාදීම
- අනතුරු පිළිබඳව අවධානය
- රෝගී තත්ව හා ඒවායේ දී ගතයුතු පියවර පිළිබඳව දැනුවත් වීම
- දරුවා සමඟ ක්‍රීඩා කිරීම, කථා කිරීම, සමාජ සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට උදව් දීම.
- ගීත ගායනය
- නියමිත වේලාවට අතිරේක ආහාර ලබාදීම.
- භාෂා සහ චින්තවේගී වර්ධනයට අවස්ථා සලසා දීම.

(කරුණු 5 ට ලකුණු 05)

(iii) පසුළුමාවිය දරුවකු, අසාමාන්‍ය වර්යාවක් වන 'ආත්මානුකම්පාව' පිළිබිඹු කිරීමට හේතුවිය හැකි කරුණු විමසන්න.

- තමා පිළිබඳව අවතක්සේරුව
- මානසික දුර්වලතා
- භාෂා වර්ධනයේ දුර්වලතා
- ආදරය, සෙනෙහස නොලැබෙයයි හැඟීම
- අන්අය සමඟ සැසඳීම
- කායික දුර්වලතා
- සම වයස්කාණ්ඩයෙන් කොන් වීම
- භෞතික අවශ්‍යතා අඩුවීම

(කරුණු 5 ට ලකුණු 05)

(iv) 'යොවුන්විය තුළ කායික වර්ධනය සීඝ්‍ර වේ.' සාකච්ඡා කරන්න.

- උස බර සීඝ්‍රලෙස වැඩිවීම
- මාංශ පේශි වර්ධනය
- අස්ථිභවනය
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ වර්ධනය
- සිරුරේ මූලස්ථ පරිවෘත්තීය වේගය වැඩිවේ
- මොළය හා ස්නායු පද්ධතියේ වර්ධනය හා ක්‍රියා කාරීත්වය
- මාංශ පේශි, අස්ථිවල ක්‍රියා කාරීත්වය
- ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ පහලවීම
- අවුරුදු 12 දී ගැහැණු දරුවන් උපරිම කායික වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරන අතර වයස අවුරුදු 16 දී පිරිමි දරුවන් ගැහැණු දරුවන්ට වඩා උසින් හා බරින් වැඩිවේ.

(කරුණු 3 ට ලකුණු 05)

7. (i) කාබෝහයිඩ්‍රේටවල කෘත්‍යයන් පැහැදිලි කරන්න.

- ශක්තිය සැපයීම
- ප්‍රෝටීන් පිරිමැස්ම
- මොළයේ සෛලවල ක්‍රියා කාරීත්වයට අත්‍යාවශ්‍ය ග්ලූකෝස් සැපයීම
- ග්ලයිකොජන් ලෙස සංචිතය
- තන්තු ආහාරයට සැපයීම, මල බැහැරකිරීමේ පහසුව
- මහන්ත්‍රය පිළිකාවලින් වැලැක්වීම
- අන්ත්‍රයේ සිටින සහජීවී බැක්ටීරියා කාබෝහයිඩ්‍රේට් ශක්තිය ලෙස උපයෝගී කරගෙන ජීවත්වෙමින් විටමින් B සංකීර්ණය සාදයි

(කරුණු 2ක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 05)

(ii) ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරයට අවශ්‍යමය කරගන්නා අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- ප්‍රෝටීන් → ඇමයිනෝ අම්ල ලෙස අංශුලිකාවල රුධිර කේෂනාලිකා මගින් අවශ්‍යමය වේ.
- මේදය → මේද අම්ල සහ ග්ලිසරෝල් ලෙස අංශුලිකා තුළදී වසා පද්ධතිය තුළින් රුධිර කේෂනාලිකා තුළට අවශ්‍යමය වේ.
- කාබෝහයිඩ්‍රේට් → ග්ලූකෝස් ලෙස අංශුලිකා තුළට අවශ්‍යමය වේ.

(පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 05)

(iii) ආහාර කල්තබාගැනීම සඳහා 'ශීතනය' උපයෝගී කරගත හැකි අයුරු විස්තර කරන්න.

සාමාන්‍ය වායුගෝලීය උෂ්ණත්වය අඩු උෂ්ණත්වයක් මෙහිදී යොදාගනු ලබයි.

- ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා සම්පූර්ණයෙන් නිෂේධනය නොවන අතර එන්සයිම අක්‍රීය වීමද සම්පූර්ණයෙන්ම සිදු නොවේ.
- විවිධ ආහාර වර්ග වර්ග ශීතනයේ ගබඩා කළ යුතු වන්නේ එම ආහාරවල ස්වාභාවය අනුවයි.
- ආහාරයේ ලිහිල්ව ඇති ජලයේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩාල කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.
- ශීත කරණය තුළ ආහාරයේ අවට පරිසර උෂ්ණත්වය 5°C ට වඩා අඩු අගයක පවත්වා ගනු ලැබේ.
- විවිධ ආහාර වල සුවඳ මුසු විය හැකි බැවින් වසා වෙන් වෙන්ව තැන්පත් කළ යුතුය.
- එළවළු පලතුරු ප්ලාස්ටික් ඇසුරුම් වල තැබීමෙන් වියළීම වළක්වා ගත හැක.
- මෙය කෙටි කාලීන පරීක්ෂක ක්‍රමයක් බැවින් ඉක්මණින් නරක් වන ආහාර දින කිහිපයක් පමණක් තබා ගත හැක.

(කරුණු 3ක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 05)

(iv) 'ආහාර බාලකිරීම' යන්නෙන් කුමක් අදහස් වේද? එමගින් පාරිභෝගිකයන්ට මුහුණපෑමට සිදුවන ගැටලු සාකච්ඡා කරන්න.

- ආහාරවලට විවිධ ද්‍රව්‍ය/ ආකලන එක් කර, පෙනුම, රසය, ප්‍රමාණය, පිළිබඳව පාරිභෝගිකයන් නොමග යැවීම.
- අහිතකර වර්ණක යෙදීම
- අහිතකර රසකාරක හා / රසකාරක වැඩියෙන් යෙදීම
- (කර කර ස්වාභාවය ඇතිවීමට) ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම
- නොමග යවන ලේබල් තිබීම
- කල්තබා ගැනීම පිළිබඳ වැරදි තොරතුරු ලබාදීම
- නිසි ප්‍රමිතියෙන් යුතු ආහාර තෝරා ගැනීමට නොහැකි වීම. ශරීරයට අහිතකර ආකලන වර්ග, වර්ණක, රසකාරක, විවිධ ගුණාත්මකභාවයන් ඇති කිරීමට යොදන ද්‍රව්‍ය නිසා අසාත්මිකතාව, ආහාර විෂවීම දීර්ඝ කාලීන ආබාධ වලට හාජනය වීම.

(කරුණු 2ක් සාකච්ඡා කිරීමට ලකුණු 05)

8. (i) පහත දැක්වෙන පෝෂක උෞනවීම නිසා ඇතිවන රෝග තත්ත්ව නම් කර, ඒ එකිනෙකට රෝග ලක්ෂණය බැගින් ලියන්න.

(a) විටමින් C

(b) අයඩින්

විටමින් C උෞනතාව ශීතා ද රෝගය

- විදුරුමස්වල සංයුතිය බිඳ වැටීම
- විදුරුමස් වලින් ලේ ගැලීම
- සමෙහි තුවාල ඇතිවීම

- කුඩාල සුව වීම පමාවීම
- සමෙහි සංයුතිය වෙනස්වීම
අයඩින් - ගලගණ්ඩය
- වර්ධනය බාලවීම, ගිලීමේ අපහසුතා, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා
- මානසික දුර්වලතා, කායික හා මානසික උදාසීනත්වය, ප්‍රජනක පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා ඇතිවීම, ඉක්මණින් වෙනසට පත්වීම.

ලකුණු 04 යි

(ii) පිසීමේ ක්‍රමයක් ලෙස ගැඹුරු තෙලෙහි බැඳීමේ වාසි සහ අවාසි දක්වන්න.

ගැඹුරු තෙලෙහි බැඳීමේ වාසි

- රසය වැඩිවීම
- පෙනුම - වර්ණය, ආකර්ශනීය බව
- වයනය - (crispyness, දැඩිබව)
- පෝෂණ අගය වැඩිවීම
- පෝෂක පිටතට යාම අඩුවීම

ගැඹුරු තෙලෙහි බැඳීමේ අවාසි

- ආහාරවලට තෙල් උරා ගැනීම නිසා හානිදායකය
- අධික තෙල් ප්‍රමාණයක් වැයවීම
- අහිතකර ලෙස මේදය වැඩිවීම
- ට්‍රාන්ස්මේද ඇතිවීමේ අවදානම
- ජීර්ණ අපහසුතා ඇතිවිය හැකි වීම
- මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් වර්ග ඉවත් වීම
- විටමින් B සංකීර්ණය හා විටමින් C උෂ්ණත්වය වැඩිනිසා හානි වීම

ලකුණු 6 යි

(iii) පහත දැක්වෙන කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.

(a) දෛනික ආහාරවේල් නිවසේදී පිළියෙල කරගැනීමේ වැදගත්කම

දෛනික ආහාරවේල් නිවසේදී පිළියෙල කර ගැනීම.

- පවුලේ සමාජකයින්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳව අවධාරණය කිරීම
- රුචි අරුචිකම් පිළිබඳව සැලකිලිමත්වීම
- සමාජකයින්ගේ විශේෂ අවශ්‍යතා සැලකිල්ලට ගැනීම
- වැය කළ හැකි මුදලට සරිලන සේ බොහුත්පත් සැකසීම

- පෝෂණ ගුණය ගැන සැලකිලිමත් වීම
- යෝග්‍ය ආහාරවේල් පිළියෙල කර ගැනීම
- ආහාර ද්‍රව්‍යවල නැවුම්බව පිළිබඳ වගකීම
- සුරක්ෂිත බව
- රස කාරක, වර්ණකාරක, ක්ෂණික, කෘතීම ආකලනවලින් වන හානිය අඩුවීම
- ගුණාත්මකභාවය වැඩිවීම
- ආහාර පිළිබඳ විශ්වාසවන්ත බව

(කරුණු 5 ට ලකුණු 05)

(b) ජනතාව අතර ක්ෂණික ආහාර ජනප්‍රිය වීමට හේතු

- කාලය, ශ්‍රමය ඉතිරිකර ගත හැකිවීම
- කාර්ය බහුලවීම
- නවීන විලාසිතාවකි
- සමාජ තත්ව රැකීම
- රසය, පෙනුම, වර්ණය, වයනය වැනි ගුණාංගවල ආකර්ශනීය බව
- විවිධත්වයෙන් යුක්ත වීම
- අනුභව කිරීමේ පහසුව
- අවශ්‍ය වේලාවට පිළියෙල කර ගත හැකි වීම
- වෙළඳ ප්‍රචාර
- අමුද්‍රව්‍ය හා පිළියල කිරීම හා සම්බන්ධව සසඳනවිට පහසුව
- ආහාරයට ගන්නා කාලය අඩුවීම

(කරුණු 5 ට ලකුණු 05)

9. පහත දැක්වෙන කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.

- (i) රෝගී තත්ත්වයකින් සුවය ලබමින් පසුවන අයකු සඳහා නිවසේදී ආහාර පිළියෙල කිරීම හා පිළිගැන්වීමේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු

නිවසේදී සුවවෙමින් පසුවන රෝගියෙකු සඳහා ආහාර පිළියෙල කිරීම හා පිළිගැන්වීම

පිළියෙල කිරීම

- රෝගයට සුදුසු/ නුසුදුසු ආහාර පිළිබඳව අවධාරණය කිරීම
- රෝගියාගේ ස්වාභාවය අනුව ආහාරවල වයනය තෝරා ගැනීම
- ආකර්ශනීය ලෙස පිළියෙල කිරීම පිළිගැන්වීම
- ආහාරයක තිබිය යුතු උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම

පිළිගැන්වීම

- පිළිගැන්වීම කරන ආකාරය අනුව පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම තෝරා ගැනීම (මේසයට පැමිණ හෝ ඇඳ අසලට ගෙනඒම)
- සුදුසු බඳුන් තෝරා ගැනීම
- ප්‍රසන්න ආකාරයෙන් පිළිගැන්වීම
- අවශ්‍යනම් ආහාරගැනීමට උදව් දීම
- ප්‍රසන්න පරිසරයක් ලබාදීම - සතුටු සාම්ප්‍රදායික යෙදීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 05)

(ii) ආහාර ප්‍රබල/සරු කිරීමේදී වැදගත්කම

- කිසියම් ආහාරයක අඩංගු නොවන හෝ අඩුවෙන් අඩංගු පෝෂක එක් කර ගැනීම. (ධාන්‍ය, බෝග මිශ්‍ර කිරීම, මාගරින්වලට විටමින් A, D)
- ආහාරවල රසය වයනය වෙනස් කිරීම. (කිරිගුපිටිවල ඇති ග්ලූටන්)
- ආහාර ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් එක්කර ලබා ගන්නා පෝෂක ප්‍රමාණය එක් ආහාරයකින් ලබා ගැනීම
- විවිධ ආහාර සකස් කර ගැනීමේදී වාසි දායක වීම (වර්ණය, වයනය, පෝෂණ අගය ආදිය වැඩි දියුණු කරගත හැකිවීම)
- කෘතීම ආකලන අඩුවෙන් භාවිත කළ හැකිවීම

(කරුණු 3 ක් සාකච්ඡා කිරීමට ලකුණු 05)

(iii) පසුලඹාචාර්‍ය දරුවන් සමාජයට යොමු කිරීමේදී පාසල තුළින් ලබාදිය හැකි දායකත්වය

- සම වයස් කණ්ඩායම් හා සමග සහයෝගයෙන් මිත්‍රත්වයෙන් කටයුතු කිරීම
- දරුවන් නිදහස් චින්තනයට යොමු කිරීම
- දරුවන්ගේ වර්ධනයෙහි ස්වභාවය අනුව සමාජයට යොමු කිරීමට වග බලා ගැනීම
- දරුවන්ගේ පුද්ගලික වෙනස්කම් පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම
- අවස්ථා ලබා දීම
- සාරධර්ම විනයානුකූල හැසිරීම් වලට චාරිත්‍රවලට හුරුකළ යුතුය
- නායකත්වය හා වගකීම් තුළින් අවස්ථා සැලසීම
- සමාජයට යොමුවන ක්‍රියා කාරකම්වල යෙදවීම
- අවශ්‍ය සෑම විටම උපදේශණය හා මග පෙන්වීම
- දරුවන්ගේ හැකියා පිළිබඳව අවධාරණය කිරීම (සෑම විටම මැදිහත් වීමෙන් වැළකීම)
- ගුරුවරුන් හා මිත්‍රත්වයක් ගොඩනගා ගැනීම

(කරුණු 3 ක් සාකච්ඡා කිරීමට ලකුණු 05)

(iv) යොවුන්වියෙහි දරුවන් තුළ ගැටලු ඇතිවීමට හේතුවන කරුණු සහ ඒවා මඟහරවා ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග

- පවුල ආශ්‍රිතව

කායික අවශ්‍යතා මඳවීම

මානසික අවශ්‍යතාවලට රුකුලක් නොවීම (අධ්‍යාපනය, ගවේශණය, බිඳුනු පවුල් පරිසරය ආදියට)

භාවිකයන් හි අස්ථාවර බව (ආදරය, සෙනෙහස, රැකවරණය)

- පාසල - සම වයස් කාණ්ඩයේ බලපෑම්

පාසලතුළ දරුවට ඇති කරන පසුබිම

දරුවාගේ දක්ෂතා, රුචි අරුචිකම්, අවශ්‍යතා පිළිබඳ අවධාරණය නොකිරීම

සමාජය - සමාජයට බාහිරව සමාන කරුණු අනුව දරුවා පිළිබඳ තක්සේරුව

වැරදි සමාජ ආශ්‍රය

වැඩිහිටියන් විසින් නොමඟ යැවීම

පවුල පාසල හා සමාජය නිසා ඇතිවන ගැටළු අවස්ථා මඟ හරවා ගැනීමට අදාළ හේතුව අනුව ක්‍රියා කිරීම.

උදා :- ★ කායික අවශ්‍යතා සැපයීමට උත්සහ දැරීම, නොහැකි අවස්ථා පිළිබඳ දරුවා දැනුවත් කිරීම.

★ දරුවන් අතර සංසන්දනය නොකිරීම

★ සමාජ ආශ්‍රය පිළිබඳ දෙමාපියන්, පාසල විමසිලිමත් වීම

★ පාසල තුළ දරුවන් දැනුවත් කිරීම

(කරුණු 3 ක් සාකච්ඡා කිරීමට ලකුණු 05)