OL/2010/85-S-I,II

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

66078

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

85 | S | I,II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2010 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2010 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2010

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	I, II	පැය තුනයි
மனைப் பொருளியல்	I, II	மூன்று மணித்தியாலம்
Home Economics	I, II	Three hours

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

සැලකිය යුතුයි :

(i) **සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

(ii) අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති **(1), (2), (3), (4)** පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර** තෝරා ගන්න.

(iii) **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරා ගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**

(iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා පිළිපදින්න.

1. ශාකමය ආහාරවල අඩංගු කාබොහයිඩ්‍රේට් වර්ගයකි,
   (1) ග්ලයිකොජන්. (2) ලෙසිතියුමින්. (3) ජෙලටින්. (4) පෙක්ටින්.

2. බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල බහුලව අඩංගු වන තෙල් වර්ගය වනුයේ
   (1) පොල්තෙල් ය. (2) සෝයාතෙල් ය. (3) එළඟිතෙල් ය. (4) ඔලිව්තෙල් ය.

3. අඩක් සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීනයකි,
   (1) මයොසින්. (2) ග්ලූටන්. (3) ඇල්බියුමින්. (4) කේසීන්.

4. කැල්සියම් බහුලව සපයන ආහාර ද්‍රව්‍ය අඩංගු කාණ්ඩයක් වනුයේ
   (1) මස් හා බිත්තර ය. (2) ගෝවා හා තිවිති ය.
   (3) කිරි හා හාල්මැස්සන් ය. (4) මාළු හා කොස් ය.

5. B කාණ්ඩයේ විටමින් වර්ග සමහරක් ඌන වීම නිරක්තියට හේතු වේ. ඉන් එක් විටමිනයක් වනුයේ
   (1) ෆෝලික් අම්ලය ය. (2) තයමින් ය.
   (3) රයිබොෆ්ලේවින් ය. (4) නයසින් ය.

6. පහත සඳහන්ව ඇත්තේ විටමින් වර්ගවලින් සිදුකරන කෘත්‍ය කිහිපයකි. මින් විටමින් A හි කෘත්‍ය කවරේ ද?
   (1) විදුරුමස්වල මනා පැවැත්ම හා යකඩ අවශෝෂණය පහසු කිරීම
   (2) අස්ථි වර්ධනය හා රුධිරය කැටි ගැසීම
   (3) අපිච්ඡද පටකවල මනා පැවැත්ම හා ශරීර වර්ධනය
   (4) සිරුර තුළ ඔක්සිජන් පරිවහනය හා පැහැදිලි දෘෂ්ටියක් ලබා දීම

7. ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂයයේ පිළිතුරු පත්‍රයක පහත සඳහන් කරුණු ඉදිරිපත් කර තිබුණි.
   A - B කාණ්ඩයේ විටමින් වර්ග ජල ද්‍රාව්‍ය වේ.
   B - තැම්බීමේ දී තාපය සංක්‍රමණය වනුයේ සන්නයනය මගිනි.
   C - ප්‍රෝටීන්වල සංයුතියෙහි නයිට්‍රජන් අඩංගු ය.
   D - තෙල් සහිත ඇට වර්ගවල කැලරි අගය අඩු ය.
   E - සුක්‍රෝස් මොනොසැකරයිඩයකි.
   මේවායින් නිවැරදි කරුණු වනුයේ
   (1) A හා C ය. (2) B හා D ය. (3) A, B හා C ය. (4) C, D හා E ය.

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

19. ගර්භිණී අවධියේ මුල්කාලයේ දී ඇතිවන උදසන ඔක්කාරයට හේතුවකි,
(1) හෝර්මෝන අසමතුලිතතාව. (2) ජීරණ එන්සයිම ස්‍රාවය වැඩිවීම.
(3) කලලයේ චලනය. (4) වැඩිපුර ආහාර ගැනීම.

20. උපත්බර කිලෝග්‍රෑම් තුනක් වූ ළදරුවෙකුගේ වයස, අවුරුද්දක් වන විට බර
(1) කිලෝග්රෑම් පහක් පමණ විය යුතු ය. (2) කිලෝග්රෑම් හතක් පමණ විය යුතු ය.
(3) කිලෝග්රෑම් නමයක් පමණ විය යුතු ය. (4) කිලෝග්රෑම් දෙළහක් පමණ විය යුතු ය.

21. කොලෙස්ට්‍රම්වල විශේෂ වැදගත්කම සනාථ කෙරෙන ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) ප්‍රතිශක්තිය ලබා දීම (2) පෝෂක සැපයීම
(3) පහසුවෙන් ජීරණය වීම (4) වැඩිපුර ජලය අඩංගු වීම

22. අවුරුදු තුනක දරුවෙකුට පුහුණුව අවශ්‍ය **නොවන** ක්‍රියාකාරකමකි,
(1) බයිසිකල් පැදීම. (2) පඩි නැගීම. (3) ඔන්චිලි පැදීම. (4) කතුරෙන් කැපීම.

23. මුල් ළමාවිය දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
(1) ශරීර අනුපාත සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පැමිණ ඇත.
(2) පවුලේ සාමාජිකයින් පමණක් ඇසුරු කරයි.
(3) බර හා ප්‍රමාණ පිළිබඳ අදහස පැහැදිලි ය.
(4) භාවිකයන්ට ක්ෂණික ප්‍රතිචාර දක්වයි.

24. මුල් ළමාවියෙහි දරුවන්, අනුකරණය පිළිබිඹු කරන ක්‍රියාකාරකමකි,
(1) චිත්‍ර ඇඳීම. (2) බෝලයට ගැසීම. (3) බෝනික්කන් නැවීම. (4) ක්ලේවලින් ඇඹීම.

25. ළදරුවෙකුට පළමුවෙන් දෙනු ලබන එන්නත B.C.G. ය. එමගින් වළක්වන රෝගය වනුයේ
(1) ඉන්ෆ්ලුවැන්සාව ය. (2) ක්ෂය රෝගය ය. (3) හෙපටයිටිස් B ය. (4) සරම්ප ය.

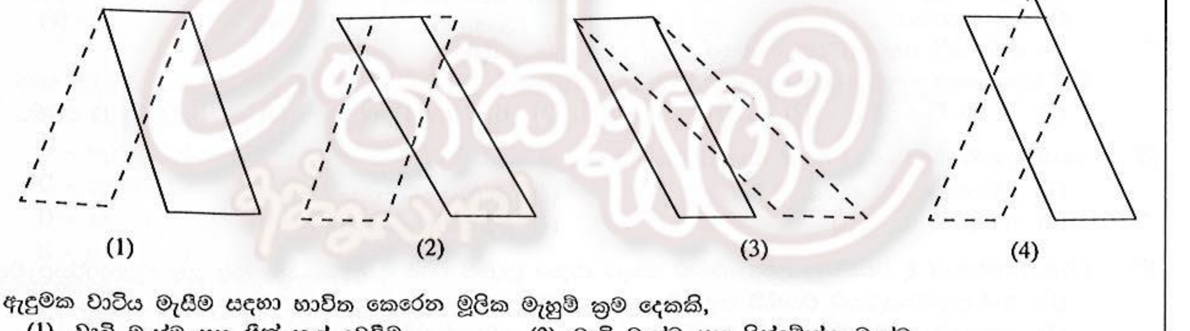
26. ළදරුවකුගේ චාලක වර්ධනය සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රීඩා භාණ්ඩය වනුයේ
(1) වර්ණවත් ක්‍රීඩා භාණ්ඩයකි. (2) කුඩා ක්‍රීඩා භාණ්ඩයකි.
(3) සුළං පුරවන ලද විශාල ක්‍රීඩා භාණ්ඩයකි. (4) තොටිල්ලේ එල්ලන කැරකෙන ක්‍රීඩා භාණ්ඩයකි.

27. සමාජ සංවර්ධනයේ ආරම්භය ලෙස බිළිඳෙකු පෙන්වන ක්‍රියාව වනුයේ
(1) හැඬීම ය. (2) සිනාසීම ය.
(3) විවිධ ශබ්ද නිකුත් කිරීම ය. (4) පවුලේ සාමාජිකයින් හඳුනා ගැනීම ය.

28. වක්‍ර හැඩය සහිත බිත්ති සැරසිල්ලක අද්දර නිම කිරීම සඳහා වඩාත් උචිත ක්‍රමය වන්නේ
(1) රෙද්දෙන් ම වාටිය නවා මැසීම ය.
(2) දික් පටියක් අල්ලා බඳන වාටිය මැසීම ය.
(3) විකර්ණාකාර පටියක් අල්ලා බඳන වාටිය මැසීම ය.
(4) දික් පටියක් අල්ලා පයිපින් කිරීම ය.

29. පතරොම භාවිත කර ඇඳුමක් කැපීමේ නිවැරදි අනුපිළිවෙළ වන්නේ
(1) පතරොම අතුරා අල්පෙනෙත්ති ගැසීම, කැපීම හා දක්කු රේඛා ලකුණු කිරීම ය.
(2) පතරොම අතුරා අල්පෙනෙත්ති ගැසීම, දක්කු රේඛා ලකුණු කිරීම හා කැපීම ය.
(3) පතරොම අතුරා අල්පෙනෙත්ති ගැසීම, නූල් ඇදීම හා කැපීම ය.
(4) පතරොම අතුරා අල්පෙනෙත්ති ගැසීම, කැපීම හා නූල් ඇදීම ය.

30. විකර්ණාකාර පටි මූට්ටු කිරීමේ නිවැරදි ක්‍රමය දක්වෙන රූප සටහන කුමක් ද?



(1) (2) (3) (4)

31. ඇඳුමක වාටිය මැසීම සඳහා භාවිත කෙරෙන මූලික මැහුම් ක්‍රම දෙකකි,
(1) වාටි මැස්ම සහ හිත් නූල් දුවවීම. (2) වාටි මැස්ම සහ පිස්මේන්තු මැස්ම.
(3) බොරු නූල් ඇදීම සහ වාටි මැස්ම. (4) පිස්මේන්තු මැස්ම සහ හිත් නූල් දුවවීම.

19. ගර්භිණී අවධියේ මුල්කාලයේ දී ඇතිවන උදයන ඔක්කාරයට හේතුවකි,
(1) හෝර්මෝන අසමතුලිතතාව. (2) ජීරණ එන්සයිම ස්‍රාවය වැඩිවීම.
(3) කලලයේ චලනය. (4) වැඩිපුර ආහාර ගැනීම.

20. උපත්බර කිලෝග්‍රෑම් තුනක් වූ ළදරුවෙකුගේ වයස, අවුරුද්දක් වන විට බර
(1) කිලෝග්රෑම් පහක් පමණ විය යුතු ය. (2) කිලෝග්රෑම් හතක් පමණ විය යුතු ය.
(3) කිලෝග්රෑම් නමයක් පමණ විය යුතු ය. (4) කිලෝග්රෑම් දෙළහක් පමණ විය යුතු ය.

21. කොලෙස්ට්‍රම්වල විශේෂ වැදගත්කම සනාථ කෙරෙන ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) ප්‍රතිශක්තිය ලබා දීම (2) පෝෂක සැපයීම
(3) පහසුවෙන් ජීර්ණය වීම (4) වැඩිපුර ජලය අඩංගු වීම

22. අවුරුදු තුනක දරුවෙකුට පුහුණුව අවශ්‍ය **නොවන** ක්‍රියාකාරකමකි,
(1) බයිසිකල් පැදීම. (2) පඩි නැගීම. (3) ඔන්චිලි පැදීම. (4) කතුරෙන් කැපීම.

23. මුල් ළමාවිය දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
(1) ශරීර අනුපාත සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පැමිණ ඇත.
(2) පවුලේ සාමාජිකයින් පමණක් ඇසුරු කරයි.
(3) බර හා ප්‍රමාණ පිළිබඳ අදහස පැහැදිලි ය.
(4) භාවිකයන්ට ක්ෂණික ප්‍රතිචාර දක්වයි.

24. මුල් ළමාවියෙහි දරුවන්, අනුකරණය පිළිබිඹු කරන ක්‍රියාකාරකමකි,
(1) චිත්‍ර ඇඳීම. (2) බෝලයට ගැසීම. (3) බෝනික්කන් නැවීම. (4) ක්ලේවලින් ඇඹීම.

25. ළදරුවෙකුට පළමුවෙන් දෙනු ලබන එන්නත B.C.G. ය. එමගින් වළක්වන රෝගය වනුයේ
(1) ඉන්ෆ්ලුවැන්සාව ය. (2) ක්ෂය රෝගය ය. (3) හෙපටයිටිස් B ය. (4) සරම්ප ය.

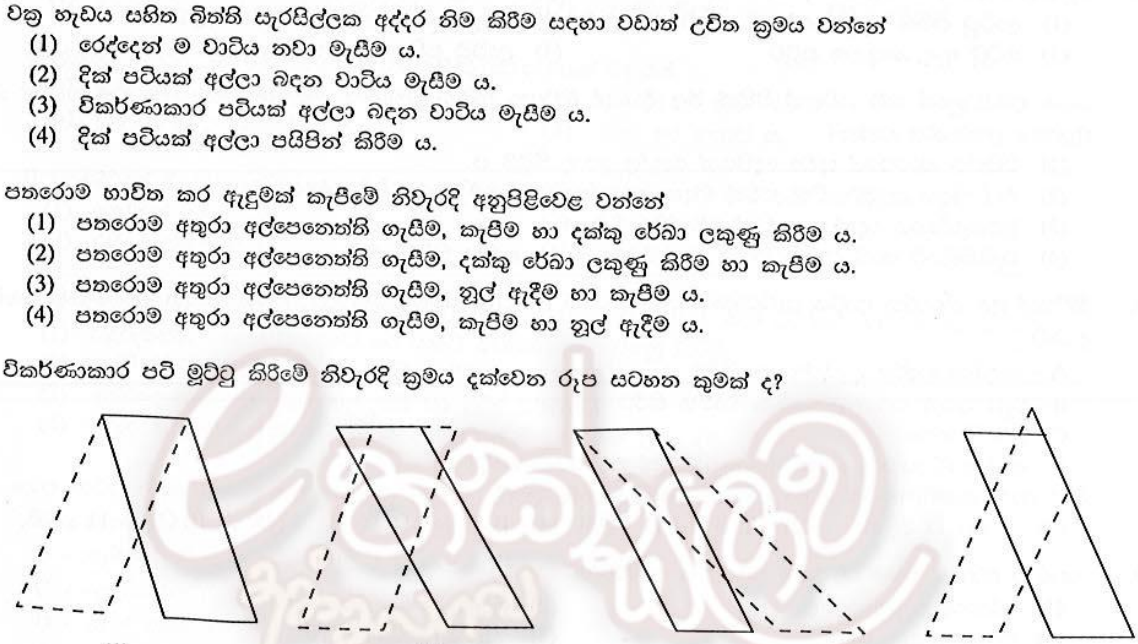
26. ළදරුවකුගේ චාලක වර්ධනය සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රීඩා භාණ්ඩය වනුයේ
(1) වර්ණවත් ක්‍රීඩා භාණ්ඩයකි. (2) කුඩා ක්‍රීඩා භාණ්ඩයකි.
(3) සුළං පුරවන ලද විශාල ක්‍රීඩා භාණ්ඩයකි. (4) තොටිල්ලේ එල්ලන කැරකෙන ක්‍රීඩා භාණ්ඩයකි.

27. සමාජ සංවර්ධනයේ ආරම්භය ලෙස බිළිඳෙකු පෙන්වන ක්‍රියාව වනුයේ
(1) හැඬීම ය. (2) සිනාසීම ය.
(3) විවිධ ශබ්ද නිකුත් කිරීම ය. (4) පවුලේ සාමාජිකයින් හඳුනා ගැනීම ය.

28. වක්‍ර හැඩය සහිත බිත්ති සැරසිල්ලක අද්දර නිම කිරීම සඳහා වඩාත් උචිත ක්‍රමය වන්නේ
(1) රෙද්දෙන් ම වාටිය නවා මැසීම ය.
(2) දික් පටියක් අල්ලා බඳන වාටිය මැසීම ය.
(3) විකර්ණාකාර පටියක් අල්ලා බඳන වාටිය මැසීම ය.
(4) දික් පටියක් අල්ලා පයිපින් කිරීම ය.

29. පතරොම භාවිත කර ඇඳුමක් කැපීමේ නිවැරදි අනුපිළිවෙළ වන්නේ
(1) පතරොම අතුරා අල්පෙනෙත්ති ගැසීම, කැපීම හා දක්කු රේඛා ලකුණු කිරීම ය.
(2) පතරොම අතුරා අල්පෙනෙත්ති ගැසීම, දක්කු රේඛා ලකුණු කිරීම හා කැපීම ය.
(3) පතරොම අතුරා අල්පෙනෙත්ති ගැසීම, නූල් ඇදීම හා කැපීම ය.
(4) පතරොම අතුරා අල්පෙනෙත්ති ගැසීම, කැපීම හා නූල් ඇදීම ය.

30. විකර්ණාකාර පටි මූට්ටු කිරීමේ නිවැරදි ක්‍රමය දක්වෙන රූප සටහන කුමක් ද?



(1) (2) (3) (4)

31. ඇඳුමක වාටිය මැසීම සඳහා භාවිත කෙරෙන මූලික මැහුම් ක්‍රම දෙකකි,
(1) වාටි මැස්ම සහ හින් නූල් දුවවීම. (2) වාටි මැස්ම සහ පිස්මේන්තු මැස්ම.
(3) බොරු නූල් ඇදීම සහ වාටි මැස්ම. (4) පිස්මේන්තු මැස්ම සහ හින් නූල් දුවවීම.

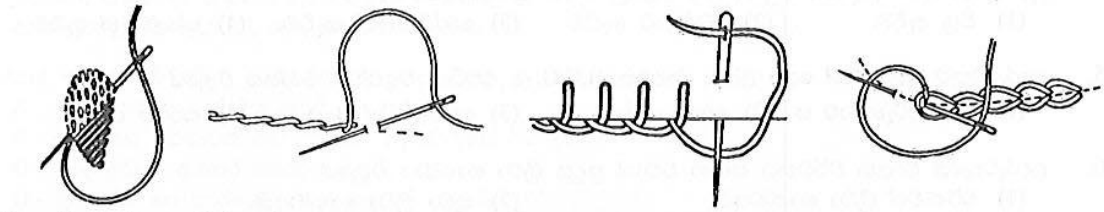
[හතරවැනි පිටුව බලන්න.

32. මැසීමේ ක්‍රම වර්ගීකරණයට අනුව මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරනුයේ
    (1) අංශ මූට්ටුව මැසීමේ දී හා මල් මෝස්තර මැසීමේ දී ය.
    (2) කර හැඩය නවා නූල් ඇදීමේ දී හා බොත්තම් කාස මැසීමේ දී ය.
    (3) මල් මෝස්තර මැසීමේ දී හා කර හැඩය නවා නූල් ඇදීමේ දී ය.
    (4) බොත්තම් කාස මැසීමේ දී හා අංශ මූට්ටුව මැසීමේ දී ය.

33. රිවි ඇඳුමේ උරහිස් පටි පියවීමට යොදන බොත්තම් සඳහා උචිත වන්නේ
    (1) සජු අද්දර දෙකක් සහිත සිරස් බොත්තම් කාස ය.
    (2) සජු අද්දර දෙකක් සහිත තිරස් බොත්තම් කාස ය.
    (3) රවුම් බොත්තම් කාස ය.
    (4) එක් අද්දරක් පමණක් රවුම් බොත්තම් කාස ය.

34. රෙදිපිළි හා ඇඳුම් නිර්මාණය පිළිබඳව ශිෂ්‍යාවක් ලියා තිබූ කරුණු කිහිපයක් පහත දක්වේ.
    A - ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමට පෙර රෙදි පිරියම් කළ යුතු ය.
    B - පතරොම් භාවිත කර ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමේ දී රෙදි අපතේ යාම වැළකේ.
    C - සරල මූට්ටුව මැසීමේ පියවර වනුයේ සලකුණු කරන ලද දක්කු රේඛා මත නූල් ඇද අද්දරට නිමාවක් යෙදීම ය.
    D - ළදරු ඇඳුම් විසිතුරු කරගැනීම සඳහා මෝස්තර පිටපත් කිරීමේ දී ළා වර්ණ කාබන් කඩදාසි භාවිත කළ යුතු ය.
    E - විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යෙදිය යුතු වන්නේ ඇඳුමක කඳ කොටසට පෝරුව යොද නිම කිරීමෙන් පසුව ය.
    මින් නිවැරදි කරුණු වන්නේ
    (1) A, B හා D ය. (2) A, C හා D ය. (3) A, C හා E ය. (4) B, C හා D ය.

35. පහත සඳහන් මැහුම් ක්‍රම, දී ඇති රූප සටහනේ අනුපිළිවෙළට නිවැරදිව දක්වා ඇති පිළිතුර තෝරන්න.



    (1) නැටි මැස්ම, සැටින් මැස්ම, බ්ලැන්කට් මැස්ම, දම්වැල් මැස්ම
    (2) දම්වැල් මැස්ම, නැටි මැස්ම, බ්ලැන්කට් මැස්ම, සැටින් මැස්ම
    (3) සැටින් මැස්ම, දම්වැල් මැස්ම, නැටි මැස්ම, බ්ලැන්කට් මැස්ම
    (4) සැටින් මැස්ම, නැටි මැස්ම, බ්ලැන්කට් මැස්ම, දම්වැල් මැස්ම

36. බහුකාර්ය මෙන් ම ඉඩකඩ ද පිරිමසින ගෘහභාණ්ඩ ඇතුළත් වනුයේ මින් කුමන කාණ්ඩයේ ද?
    (1) ලාච්චු සහිත ඇඳ, කන්නාඩිය සහිත අල්මාරිය (2) තට්ටු ඇඳ, කන්නාඩිය සහිත අල්මාරිය
    (3) තට්ටු ඇඳ, හකුළන පුටුව (4) ලාච්චු සහිත ඇඳ, හකුළන පුටුව

37. පහත දක්වෙනුයේ නව යුවළක් විසින් මිල දී ගත් නිවසක තිබුණු ව්‍යුහමය ලක්ෂණ කිහිපයකි. මින් වඩාත් නිවැරදි ව්‍යුහමය ලක්ෂණය වන්නේ
    (1) විසිත්ත කාමරයේ කුඩා දෙපියන් ජනේල යොද තිබීම ය.
    (2) එක් නිදන කාමරයකින් තවත් නිදන කාමරයකට යාමට දොර පිහිටා තිබීම ය.
    (3) මුළුතැන්ගෙය දොර දෙකකින් සමන්විත වීම ය.
    (4) වැසිකිළියට යාම සඳහා ගමන් මඟ මුළුතැන්ගෙය හරහා තිබීම ය.

38. නිවසක් තුළ කෙරෙන කාර්ය සංවිධානය කිරීම යටතේ ලියැවුණු සටහනකින් උපුටා ගත් ප්‍රධාන තේමා කිහිපයක් පහත දක්වේ.
    A - දෛනික කාර්ය ලැයිස්තුගත කිරීම
    B - වැඩ පහසු කරන උපකරණ භාවිත කිරීම
    C - ශ්‍රම විභජනය
    D - එක් කාර්යයක යෙදෙන අතරතුර තවත් කාර්යයක යෙදීම
    මින් කාල කළමනාකරණය හා සම්බන්ධ තේමා දක්වෙනුයේ
    (1) A හා D වලිනි. (2) A, B හා D වලිනි. (3) B, C හා D වලිනි. (4) A, B, C හා D වලිනි.

39. භෞතික සම්පත් පමණක් අයත් කාණ්ඩය තෝරන්න.
    (1) ඉඩකඩ, දැනුම, දේපළ (2) මුදල්, ඉන්ධන, කුසලතා
    (3) ජලය, දේපළ, මුදල් (4) ඉඩකඩ, ශ්‍රමය, දැනුම

40. වර්ෂ අවසානයේ දී පවත්වනු ලබන පන්ති සාදය සඳහා සූදානම් වීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගය වනුයේ
    (1) එක් කණ්ඩායමකට වගකීම් පැවරීම ය. (2) පන්ති නායකයාගේ තීරණ අනුව ක්‍රියා කිරීම ය.
    (3) අනුකණ්ඩායම්වලට වගකීම් පැවරීම ය. (4) වෙනත් ශ්‍රේණියක සිසුන්ගේ සහය පැතීම ය.

* *

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

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

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

85 S I,II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2010 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2010 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2010

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II
மனைப் பொருளியல் I, II
Home Economics I, II

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

※ **පළමුවන** ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න **හතරක්** තෝරාගෙන ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර, දී ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

සතියේ දිනවල රැකියාවන්හි නියුතු කාර්ය බහුල ජයසිංහ පවුලට ඉරිදා සුවිශේෂී දිනයකි. අවුරුදු දහතුනක දියණියකගෙන් හා අවුරුදු අටක් සහ අවුරුදු හතරක් වයසැති පුතුන් දෙදෙනෙකුගෙන් මෙම පවුල සමන්විත ය. අරපිරිමැස්ම ගෘහණියගේ විශේෂ ලක්ෂණයකි. තම පවුලේ ආහාරය සඳහා යෝග්‍ය ආහාර වේල් ඇතුළත් කරගන්නා ඇ ගෘහීය කටයුතු මැනවින් ඉටු කරයි. මෙම පවුල විනෝදය, සතුට හා සුහදතාව පිළිබඳව විශේෂ උනන්දුවක් දක්වයි; එළඹෙන සතිය සඳහා සූදනමින් යුතුව ඉතා සතුටින් මුහුණ දේ. සැමියාගේ හා දරුවන්ගේ සහය ද ගෘහණියට නොමඳව ලැබේ.

(i) ඉරිදා දින ඉටු කිරීම සඳහා මෙම පවුල විසින් සැලසුම් කළ යුතු ගෘහීය කාර්යයන් **හතරක්** සඳහන් කරන්න.
(ii) මෙම පවුලේ සාමාජිකයින් තුළින් හඳුනාගත් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධිය නම් කර, එසේ හැඳින්වීමට හේතුව දක්වන්න.
(iii) මෙම පවුලේ උදය ආහාර වේල සඳහා නිතර ම කොළකැඳ පිළියෙල කරයි. කොළකැඳවල අඩංගු පෝෂක **හතරක්** නම් කරන්න.
(iv) මෙම පවුල සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී ගෘහණිය සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණු **හතරක්** ලියන්න.
(v) මෙම පවුලෙහි අවුරුදු හතරක දරුවා අයත් වන වර්ධන අවධිය නම් කරන්න.
(vi) අවුරුදු හතරක දරුවා තුළ දක්නට ලැබෙන ගති ලක්ෂණ **දෙකක්** දක්වන්න.
(vii) දියණියට, එළඹෙන සඳුදා දිනයේ පාසලේ දී, මුළුතැන්ගෙයි භාවිත කරන උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍යව ඇත. ඒ සඳහා පෙර සූදානම් වීමේ දී ඇය විසින් ගත යුතු පියවර **හතරක්** සඳහන් කරන්න.
(viii) මෙම පවුලේ සොහොයුරෙකුගේ කමිසයේ බොත්තමක් ගැලවී තිබුණි. එය නැවත සවි කළ යුතු අයුරු ලියන්න.
(ix) එළඹෙන සතිය සඳහා මෙම පවුල සූදනම් වන අයුරු උදහරණ **දෙකක්** දෙමින් දක්වන්න.
(x) ගෘහණිය විසින් අරපිරිමැස්ම සඳහා ගනු ලබන ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

2. ළදරුවන් සඳහා සුවදයි ඇඳුම් තෝරා ගැනීම වැදගත් වේ.
(i) ළදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු විශේෂ ලක්ෂණ **තුනක්** ලියන්න.
(ii) ළදරු කමිසයක් සඳහා යෝග්‍ය පන්නයක් ඇඳ, එය විසිතුරු කරගන්නා අයුරු විස්තර කරන්න.
(iii) (අ) ළදරු ඇඳුම් මැසීමේ දී භාවිත කරනු ලබන මූට්ටුව නම් කරන්න.
(ආ) එම මූට්ටුව මසන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

3. පහත දක්වා ඇත්තේ පුද්ගලයින් අතර දක්නට ලැබෙන ආහාර පුරුදු කිහිපයකි. ඒ එකිනෙක පිළිබඳ ව ඔබේ අදහස් වෙන වෙනම දක්වන්න.
(i) නිතර ම කාබනීකෘත පැණි බීම පරිභෝජනය
(ii) දෛනිකව ආහාර වේල්වල පලා මැල්ලුමක් ඇතුළත් කිරීම
(iii) ගැඹුරු තෙලෙහි බැදීමෙන් පිසිනු ලබන ආහාර වර්ග නිතිපතා ආහාර වේල්වල අඩංගු කිරීම

[හයවැනි පිටුව බලන්න.

4. (i) මාළු ඇඹුල්තියල් සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ දී ලුණු සහ ගොරකා මිශ්‍ර කිරීම වැදගත් පියවරකි. මාළු පරිරක්ෂණය සඳහා ලුණු සහ ගොරකා ඉවහල් වන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.
(ii) සතියක් තුළ ආහාරයට ගැනීම සඳහා නිවසේ දී මාළු ඇඹුල්තියල් ඇසුරුම් කරන ආකාරය විස්තර කරන්න.
(iii) මාළු ඇඹුල්තියල් ඇතුළත් කර කාර්යාලයට ගෙන යාම සඳහා සුදුසු දිවා ආහාර වේලක බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න.

5. (i) ප්‍රජා සම්පත් උදාහරණ **තුනක්** දෙමින් පැහැදිලි කරන්න.
(ii) ගෘහ කාර්යයන්හි දී යොදා ගන්නා මානව සම්පත් **දෙකක්** නම් කර, ඒ එකිනෙක උපයෝගී වන අවස්ථාව බැගින් සාකච්ඡා කරන්න.
(iii) මව, පියා හා පාසල් වියේ දරුවන් දෙදෙනෙකු සිටින පවුලක් කුඩා නිවසක ජීවත් වේ. මෙම පවුලේ අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම සඳහා එම නිවස සංවිධානය කර ගැනීමට යෝජනා ඉදිරිපත් කරන්න.

6. වයස අවුරුදු තුනක දියණියක හා මාස නවයක පුතකු සිටින ගීතා යහපත් කාන්තාවකි. දරුවන් රැක බලා ගැනීම පිළිබඳව මනා නිපුණතාවක් ඇති ඇ ඒ කෙරෙහි මහත් උනන්දුවක් දක්වයි. ඇයගේ දරුවෝ නිරෝගී වන අතර ඉතා සතුටින් කල් ගෙවති.
(i) ගීතා තම දරුවන් රැකබලා ගැනීමේ දී අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** සඳහන් කරන්න.
(ii) ඇ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක** වැදගත්කම පහදන්න.
(iii) කෙටි සටහන් ලියන්න.
(අ) යොවුන් වියේ දී සමවයස් කණ්ඩායම්වල වැදගත්කම
(ආ) පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයට ඇතුළත් භ්‍රෑණ අවධිය

7. (i) 'යොවුන් විය භාවික වර්ධනයේ අස්ථාවර බවක් පෙන්නුම් කරන අවධියකි.' යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ මනා භාවික වර්ධනයක් ඇති කිරීම සඳහා පවුල ක්‍රියා කළ යුතු ආකාර **තුනක්** දක්වන්න.
(ii) නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා ගර්භිණී මවක්, පෝෂණයට අමතරව සැලකිලිමත් විය යුතු වෙනත් කරුණු **තුනක්** පැහැදිලි කරන්න.
(iii) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ පහත සඳහන් ඉන්ද්‍රිය මගින් සිදුවන කාර්ය විස්තර කරන්න.
(අ) ඩිම්බ කෝෂ
(ආ) ගර්භාෂය

***

PAST PAPERS WIKI