සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි]
All Rights Reserved]

ඌව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - බදුල්ල.
Uva Provincial Education Department – Badulla.

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර උසස් පෙළ විභාගය - 2026 පෙරහුරු පරීක්ෂණය
General Certificate of Education (Advanced Level) Examination - 2026 Practice Test

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I Home Economics - I	28	S	I	කාලය : පැය දෙකයි Time : Two hours
	13 ශ්‍රේණිය			

උපදෙස් :

- **සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**
- උත්තර පත්‍රයේ නියමිත ස්ථානයේ විභාග අංකය ලියන්න.
- **01** සිට **50** තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට **(1), (2), (3), (4), (5)** යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි** හෝ **ඉතාමත් ගැළපෙන** හෝ පිළිතුර තෝරාගෙන, එය උත්තර පත්‍රයේ පිටුපස දැක්වෙන උපදෙස් පරිදි **කතිරයක් (X)** යොදා දක්වන්න.

01. කලබලකාරී බව හා ක්‍රියාශීලී බව යන හැඟීම් ඉස්මතු කර දක්වන රේඛා යුගලය වන්නේ,
(1) වක්‍ර රේඛා, අක්වක් රේඛා
(2) තිරස් රේඛා, වක්‍ර රේඛා
(3) අක්වක් රේඛා, විකර්ණ රේඛා
(4) විකර්ණ රේඛා, සිරස් රේඛා
(5) විකර්ණ රේඛා, වක්‍ර රේඛා

02. ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරයක් නිර්මාණයේ දී භෞතික පරිසරය මෙන්ම අවධානය යොමු කළ යුතු පරිසරය වන්නේ,
(1) ග්‍රාමීය පරිසරය
(2) නාගරික පරිසරය
(3) සමාජ පරිසරය
(4) ආර්ථික පරිසරය
(5) දේශපාලන පරිසරය

03. සංකල්පීය එළඹුම් වලට අයත් වන්නේ,
(1) කලාත්මක බව
(2) සාම්ප්‍රදායික බව
(3) අනුකූලත්වය
(4) සෞන්දර්යාත්මක බව
(5) වටිනාකම් පද්ධතිය

04. පහත ප්‍රකාශ අතුරින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) වර්ණයක දීප්තිමත් බව හෝ අඳුරු බව තීව්‍රතාවයයි.
(2) සැකැස්මක දිග, පළල මෙන්ම උස හා ඝණය බර යන සාධක සමෝධානයයි.
(3) විවිධ උපාංග වලට යම් ආකාරයක සාමාන්‍යයක් එකතු කිරීම ඒකමිතියයි.
(4) විකර්ණාකාර රේඛා වලින් කලබලකාරී නොසන්සුන් වලන ඇති කරයි.
(5) ප්‍රාථමික වර්ණයක් හා ද්විතියික වර්ණයක් එක් වීමෙන් අන්තර්මධ්‍යම වර්ණ සෑදේ.

Past Papers Wiki

05. මෙවා අතරින් සත්ව කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ග 2 ක් වනුයේ,
(1) ග්ලූකෝස්, ලැක්ටෝස්
(2) සුක්‍රෝස්, මෝල්ටෝස්
(3) පෙක්ටීන්, ග්ලයිකෝජන්
(4) ලැක්ටෝස්, ගැලැක්ටෝස්
(5) ලැක්ටෝස්, ග්ලයිකෝජන්

06. මස්, කුකුළුමස්, මාළු, බිත්තර වැනි සත්ත්වමය ආහාරවල පමණක් අඩංගු වන B කාණ්ඩයේ විටමිනයක් රසායනික නාමය වන්නේ,
(1) සයනොකොබැලමින් (2) ග්ලුටමික් අම්ලය (3) ෆෝලික් අම්ලය
(4) පිරිඩොක්සින් (5) බයොටින්

07. පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල කෘත්‍ය කීපයක් පහත දැක්වේ.
A. O_2 හා CO_2 පරිවහනයට උපකාර වේ.
B. හිතෙහි සංඝටකයකි.
C. දේහය විජලනය වීම පාලනය වේ.
D. පරිවෘත්තීය ක්‍රියා සඳහා ශක්තිය සපයයි.
මෙවායින් ලිපිඩවල කෘත්‍යයන් වන්නේ,
(1) A සහ D ය. (2) A සහ B ය. (3) B සහ C ය.
(4) C සහ D ය. (5) ඉහත සියල්ලම.

08. මහාන්ත්‍රය තුළ දී බැක්ටීරියාවක් මඟින් නිපදවිය හැකි විටමිනයක් වනුයේ,
(1) විටමින් K, විටමින් B_7 ය.
(2) විටමින් A, විටමින් D ය.
(3) විටමින් C, විටමින් K ය.
(4) විටමින් D, විටමින් B_7 ය.
(5) විටමින් A, විටමින් K ය.

09. ඔමේගා 3 මේද අම්ල පිළිබඳ නිරවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) සිරුර තුළ නිපදවා ගත හැකිය.
(2) ශාඛමය ප්‍රභව වල බහුලව අඩංගුය.
(3) සංතෘප්ත මේද අම්ල ගණයට අයත් ය.
(4) රුධිර කොලොස්ටරෝල් මට්ටම අඩු කිරීමට ක්‍රියා කරයි.
(5) ලිනෝලෙයික් අම්ලය මේ සඳහා උදාහරණ වේ.

10. ක්ෂුද්‍රාන්තයේ දී ප්‍රෝටීන් ජීර්ණය කරන එන්සයිමය කුමක් ද?
(1) ට්‍රිප්සින් (2) පෙප්සින් (3) රෙනින්
(4) පෙප්ටිඩේස් (5) ප්‍රෝරෙනින්

11. පිසින ලද බත් 100g, බිත්තර 50g ක් සහ පොල් සම්බෝල 30g ක් ආහාර වශයෙන් ගත් පුද්ගලයෙකු ලබන ශක්ති ප්‍රමාණය ගණනය කරන්න.
(1) කිලෝ කැලරි 910 කි. (2) කිලෝ කැලරි 490 කි. (3) කිලෝ කැලරි 890 කි.
(4) කිලෝ කැලරි 690 කි. (5) කිලෝ කැලරි 460 කි.

12. A. BMI 16.5 - 18.5
B. BMI 18.5 - 24.9
C. BMI 25 - 30

D. BMI - 26.5

පුද්ගලයාගේ උසට සරිලන බර සහිත BMI අගය දක්වා ඇත්තේ,

(1) A ය. (2) A හා B ය. (3) B ය.
(4) C හා D ය. (5) D ය.

13. පරිභෝජනයට ගන්නා නොපිසූ ආහාර 100g ක් මිලි ලීටර් 100 ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණය නිරූපණය කරනුයේ,

(1) ආහාර පිරමිඩයයි. (2) ආහාර වගුවයි. (3) පෝෂණ වගුවයි.
(4) ආහාර පිහානයි. (5) දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන.

14. තාප සංක්‍රමණ ක්‍රමයක් වන විකිරණය මඟින් පමණක් සිදුවන ආහාර පිසීමේ ක්‍රමය වන්නේ,

(1) බ්‍රෙෆ්ට් කිරීමකි.
(2) හැලියේ රෝස්ට් කිරීමය.
(3) ග්‍රිල් කිරීම ය.
(4) ක්ෂුද්‍ර තරංග මඟින් පිසීම ය.
(5) කඩදාසි පැසක් තුළ බහා පිසීම ය.

15. ස්ටු කිරීම හා හැලියේ රෝස්ට් කිරීම යන පිසීමේ ක්‍රම දෙකෙහි සංකලනයකි.

(1) හැලියේ රෝස්ට් කිරීම.
(2) ග්‍රිල් කිරීම.
(3) ස්ටු කිරීම.
(4) රෝස්ට් කිරීම.
(5) බ්‍රෙෆ්ට් කිරීම.

16. ඩෙස්ටරීකරණය සිදුවන අවස්ථාවක් වන්නේ,

(1) පැටිස් බැඳීමේ දී (2) පාන් සෑදීමේ දී (3) රෝල්ස් බැඳීමේ දී
(4) චම්බටු බැඳීමේ දී (5) කැරමල් පුඩින් සෑදීමේ දී

17. දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන රෝගියෙකු සඳහා වඩාත් සුදුසු ආහාර වර්ග වනුයේ,

(1) එළවළු සලාදයක් මිරිසට පිසින ලද කරවල
(2) රෝස්ට් කළ මාළු, ඇඹුල් කෙසෙල් ගෙඩියක්
(3) කුරක්කං කැඳ, පෑන් කේක්
(4) කොහිල ව්‍යංජනය, පැණි බීම විදුරුවක්

18. ද්‍රවමය ආහාර පමණක් වියළීම සඳහා භාවිත වන්නේ,

(1) කැබිනෙට්ටු වියලනයේ දී
(2) විසිර වියලනයේ දී
(3) ආස්‍රැති විජලනයේ දී
(4) ශීත වියලනයේ දී
(5) දුම් ගැස්වීමේ දී ය.

19. පහත දැක්වෙන්නේ අධිශීතනය පිළිබඳ ශිෂ්‍යාවක දක්වන ලද අදහස් කීපයකි. ඉන් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය කුමක් ද?

(1) උෂ්ණත්වය ඉතා අඩු බැවින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට වර්ධනය විය නොහැක.
(2) ජලස්‍රාවී විටමින් සුරක්ෂිත වේ.
(3) මේද ද්‍රාවී විටමින් විනාශ වේ.
(4) 73^0C උෂ්ණත්වයේ දී එන්සයිම පවතී.
(5) මේද ඔක්සිකරණය අවම නිසා මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් සුරක්ෂිත වේ.

20. ඇසුරුම් ද්‍රව්‍යයක් වන පොලි ප්‍රොපිලින් පිළිබඳ ප්‍රකාශ කීපයක් පහත දැක්වේ.

A. තරමක් දුරට ජල ප්‍රතිරෝධී බව පෙන්වයි.
B. බිස්කට් හා ස්නැක්ස් ඇසිරීමට යෝග්‍ය වේ.
C. ශක්තිමත් බවින් අඩු ය.

මින් නිවැරදි කරුණ / කරුණු වනුයේ,

(1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) C පමණි.
(4) A හා B පමණි. (5) B හා C පමණි.

21. ඇඳුම් නිෂ්පාදනයේ දී ඇගළුම් කර්මාන්ත ශාලාවක් තුළ සිදු නොවන ක්‍රියාවලිය වන්නේ,

(1) පිරිසැලසුම් නිර්මාණය
(2) මාකර් සැකසීම
(3) මෝස්තර නිර්මාණය
(4) නිමි ඇඳුම්වල තත්ව පරීක්ෂාව
(5) ඇසුරුම්කරණය

22. කෙඳි නිෂ්පාදන අවස්ථාවේ සිට රෙදිපිළි නිෂ්පාදනය දක්වා ක්‍රියාවලිය හඳුන්වන්නේ,

(1) පේෂ කර්මාන්තය ලෙසය.
(2) ඇගළුම් කර්මාන්තය ලෙසය.
(3) රෙදිපිළි කර්මාන්තය ලෙසය.
(4) නිමි ඇඳුම් කර්මාන්තය ලෙසය.
(5) නූල් නිෂ්පාදනය ලෙසය.

23. වාණිජ මැහුම් පිළිබඳ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) නොපෙනෙන මැස්මෙහි හා තනි නූලේ දම්වැල් මැස්මෙහි අභ්‍යන්තර තොණ්ඩු සකස් වේ.
(2) තනි නූලේ දම්වැල් මැස්ම තනි ඉදිකටුවක් හා ඉදිකටු කීපයක් භාවිතයෙන් මැසීම සඳහා යොදාගත හැක.
(3) 301 මැස්ම මැසීම සඳහා ඉදිකටුවෙහි නූල හා ඉද්දෙහි නූල යොදාගනු ලබයි.
(4) 103 මැස්ම සඳහා භාවිත කරනුයේ වක් වූ ඉදිකටුවකි.
(5) 304 මැස්ම රෙද්දෙහි එක පැත්තක පමණක් දිස් වේ.

24. කෙටි සාය පතරොම නිර්මාණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය මිනුම් පහත දැක්වේ.

- ඉන මිනුම - 64 cm
- උකුල මිනුම - 91 cm
- උකුල් එල්ලය - 19.5 cm
- සාය උස - 53 cm

කෙටි සාය පතරොම නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය රාමුව ගොඩනැඟීමේදී ගණනය කළ උකුල් මිනුම වනුයේ,

(1) 32 cm ය. (2) 45 cm ය. (3) 44.5 cm ය. (4) 47 cm ය. (5) 48 cm ය.

25. විධිමත් සංවාදයක් ගොඩනැඟීමේ දී පළමුවෙන්ම කළ යුත්තේ,

(1) සංවාදය ගොඩ නැඟීම.
(2) සුදුසු මාතෘකාවක් තෝරා ගැනීම.
(3) ආචාර කිරීම.
(4) තමා හඳුන්වා දීම.
(5) අතට අත දීම.

26. ඵලදායි නොවන සන්නිවේදනයේ අයහපත් ප්‍රතිඵලයකි.

(1) පුද්ගල සබඳතාවලට ඇති අකමැත්ත.
(2) තොරතුරු ග්‍රහණය කිරීමේ අපහසුව
(3) අත්දැකීම් අවම වීම.

(4) අන්‍යයන්ගේ අවධානය ගිලිහී යාම.
(5) සන්නිවේදනයේ ඇති සීමා.

27. ක්‍රියාශීලී විවේක ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ අසත්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) සමාජගත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙයි.
(2) නිපුණතා සංවර්ධනය කරයි.
(3) කායික මානසික සුවය ලබයි.
(4) ඉගෙනුමක යෙදීමෙට අවස්ථාව ලැබේ.
(5) බොහෝ විට නිවසේ දී සිදු කරයි.

28. උසස් සමාජ සන්තුෂ්ටිය උදෙසා සිදු කරන ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාකාරකමකි.
(1) ප්‍රදර්ශන හා විවිධ ප්‍රකාශන.
(2) යහළුවන් හා නෑදෑයන් වෙත යාම.
(3) ටෙනිස් හා දුනු ශිල්පයෙහි නිරත වීම.
(4) රට තුළ කෙටි චාරිකා යාම.
(5) සංගීතයට සවන් දීම හා පරිගණක භාවිතය.

29. අදාළ රටෙහි ආර්ථික බල ප්‍රදේශය තුළ නේවාසික පුද්ගලයන් හා අනේවාසික ආගන්තුකයින් විසින් සිදු කරන සංචරණය,
(1) අභ්‍යන්තර සංචරණය
(2) ජාතික සංචරණය
(3) දේශීය සංචරණය
(4) ජාත්‍යන්තර සංචරණය
(5) අභ්‍යන්තර යොමු ගත සංචරණය

30. රූ දෙස් සංචරණයේ ලක්ෂණයකි.
(1) වන ජීවීන් හා තුරුලතා නැරඹීම.
(2) වැසි වනාන්තර වල ඇත ස්ථාන කරා යාම.
(3) ජාතික වනෝද්‍යාන කරා යාම.
(4) පාරිසරික සංරක්ෂණ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම.
(5) වදවී යන සතුන්ගේ අස්ථි කොටස් මිලදී ගැනීම.

31. සංචාර මෙහෙය වන්නන් ඉදිරිපත් කරන නිවාඩු කාල පැකේජයක අඩංගු අංගයක් නොවන්නේ,
(1) ප්‍රවාහන පහසුකම්
(2) භෝජනාගාර සේවා
(3) නේවාසික පහසුකම්
(4) ගුවන් තොටුපලට රැගෙන යාම / ඒම.
(5) විවිධ ස්ථාන නැරඹීම හා ගවේෂණය.

32. සංචරණයේ ධනාත්මක ආර්ථික බලපෑමක් වනුයේ,
(1) ආවස්ථික පිරිවැය.
(2) පරිසරය සුරක්ෂිත කිරීම හා සංරක්ෂණය.
(3) යටිතල පහසුකම් සඳහා ආයෝජන උත්තේජනය.
(4) යැපීම් මානසිකත්වය වර්ධනය.
(5) ආර්ථිකය කාන්දු වීම.

33. ගෘහස්ථ ජල සැපයුම් පද්ධතිය පිළිබඳව සාවද්‍ය ප්‍රකාශනය කුමක් ද?
(1) ගෘහයට ජලය සපයන නලය ටැංකියේ මධ්‍යයේ සවි කිරීම.
(2) ටැංකිය සෝදා හැරීමේ නලය ගෘහ සැපයුමට පහළින් සවි කිරීම.

(3) පහළ මට්ටමේ පිහිටා ඇති මුළුතැන්ගෙයි බේසමට සේවා නලය කෙලින්ම සවිකර ඇත.
(4) ටැංකියට ජලය සපයන නලය ඉහළින් පිහිට වීම.
(5) පිටාර නලය සැපයුම් මට්ටමෙන් සවි කරයි.

34. ජලයේ යෝග්‍යතාවය බැලීම සඳහා කරනු ලබන පරීක්ෂණ කීපයක් පහත දැක්වේ.
A. කාබනික හා අකාබනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු බව
B. ඝන ද්‍රව්‍ය සාන්ද්‍රණය
C. pH අගය
D. ජලයේ අඩංගු ජීවීන්
E. ඔක්සිජන් ඉල්ලුම

ඉහත පරීක්ෂණ අතරින් රසායනික හා භෞතික පරීක්ෂණ වන්නේ,
(1) A හා C ය. (2) A හා B ය. (3) B හා E ය.
(4) A හා D ය. (5) C හා D ය.

35. සන්නායකයක් තුළින් ධාරාවක් ගලා යාමට දක්වන ප්‍රතිරෝධය මනිනු ලබන්නේ,
(1) වෝල්ට් වලිනි. (2) වොට් වලිනි. (3) ඕම් වලිනි.
(4) ඇම්පියර් වලිනි. (5) ලක්ස් වලිනි.

36. වර්තමානයේ දී ප්‍රධාන විදුලි සැපයුම් පද්ධති හරහා 40 A ට වඩා වැඩි විද්‍යුත් ධාරාවක් පැමිණියහොත් එය විසන්ධි වනුයේ,
(1) අධිධාරා පරිපථ බිඳිනයෙනි.
(2) ශේෂධාරා පරිපථ බිඳිනයෙනි.
(3) ප්‍රධාන ස්විචයෙනි.
(4) සිනිති පරිපථ බිඳිනයෙනි.
(5) වෙන්කරණයෙනි.

37. ක්‍රියාකාරී ආහාරයක් ලෙස මාළු වැදගත් වීමට හේතුව කුමක් ද?
(1) තන්තු අඩංගු වීම.
(2) ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු වීම.
(3) ෆිනෝලික සංයෝග අඩංගු වීම.
(4) සංතෘප්ත මේද අඩංගු වීම.
(5) බහු අසංතෘප්ත මේද අඩංගු වීම.

38. උපද්‍රවකාරී නොවන අපද්‍රව්‍යයක් වනුයේ,
(1) විද්‍යුත් හා ඉලෙක්ට්‍රොනික් උපාදෙක
(2) කාර්මික අපද්‍රව්‍ය
(3) කෘෂිකාර්මික අපද්‍රව්‍ය
(4) සෞඛ්‍ය සේවා අපද්‍රව්‍ය
(5) ගෘහස්ථ උපද්‍රවකාරී අපද්‍රව්‍ය

39. ජීව වායුව නිපදවිය හැකි ද්‍රව්‍ය වන්නේ,
(1) මලද්‍රව්‍ය හා මුළුතැන්ගෙයි අපද්‍රව්‍ය
(2) ප්ලාස්ටික් හා පොලිතීන්
(3) සත්ව අස්ථි හා මලද්‍රව්‍ය
(4) ඝන අපද්‍රව්‍ය හා ශාක කොටස්
(5) මුළුතැන්ගෙයි අපද්‍රව්‍ය පමණි.

40. යෞවනයෙකු පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ කීපයක් පහත දැක්වේ.

- ආතතිය
- ඉච්ඡාභංගත්වය
- කනස්සල්ල
- සමාජ විරෝධී ක්‍රියා
- සබකෝලය

මෙම තත්වයන්ට අනුව යෞවනය, මුහුණ දී ඇත්තේ කිනම් ගැටළුවකට ද?

(1) අධ්‍යාපන ගැටළුවකට
(2) මානසික ගැටළුවකට
(3) වෘත්තීය ගැටළුවකට
(4) පවුල ආශ්‍රිත ගැටළුවකට
(5) සමාජය ආශ්‍රිත ගැටළුවකට

41. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ දී පෞරුෂය හැඳින්වීමට භාවිතා නොකරන ලක්ෂණය වන්නේ,
(1) හැඩරුව
(2) පෙනුම
(3) ගමන් කරන විලාසය
(4) වාග් විලාසය
(5) සිත් ගන්නා සුළු බව

42. ජානමය වශයෙන් උරුම වන ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
(1) චිත්තවේග (2) හැසිරීම් රටා (3) මානසික තත්ත්ව
(4) සමහර රෝග (5) විශේෂ හැකියා

43. වෘත්තීය ගැටළු හමුවේ නව යෞවනයා,
(1) කෝපාවේගය ප්‍රකාශ කරයි.
(2) මානසික අසහනකාරී තත්ත්වයට පත් වේ.
(3) විදේශ රැකියා කෙරෙහි යොමු වේ.
(4) ස්වයං රැකියා වලට පෙළඹේ.
(5) උද්ඝෝෂණ පවත්වයි.

44. යෞවනයා පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ සහයෝගීව කටයුතු කරමින් අත්දැකීම් සම්භාරයක් ලබා ගැනීම, වඩා වැදගත් වන්නේ,
(1) සමාජ සංවර්ධනයමය.
(2) මානසික සම්බරතාවයටය.
(3) පෞරුෂ සංවර්ධනයටය.
(4) ස්වසංකල්පය ගොඩ නඟා ගැනීමට.
(5) චිත්තවේග සංවර්ධනයටය.

45. අසත්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ශාරීරික වෙනස්කම් මෙන්ම මානසික වෙනස්කම් පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකිය.
(2) මානසික නිරෝගී බව හා සමාජ හැසිරීම් අතර සම්බන්ධතාවක් ඇත.
(3) වයසට හා සංවර්ධන අවධීන් වලට අනුව හැසිරෙන්නේ නම් මානසික නිරෝගිතාවයෙන් යුක්තය.
(4) චිත්තවේග හමුවේ යෝග්‍ය ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නම් මානසික නිරෝගිතාවයෙන් යුක්තය.
(5) මානසික නිරෝගී බව හා කායික නිරෝගිතාවය අතර සම්බන්ධතාවයක් ඇත.

46. A. මතකයේ ගැටළු
B. කනස්සල්ල
C. වික්ෂිප්ත බව

D. තීරණ ගත නොහැකි වීම.

E. නින්ද නොයාම.

මෙහි මානසික ගැටළු සහිත පුද්ගලයෙකුගේ ප්‍රජානන ලක්ෂණ ඇතුළත් වන්නේ,

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

(4) A, D, E (5) A, B, D

47. මානසික පීඩනය අවම කර ගැනීමේ අභ්‍යාස කිරීමේ දී මහ පෙන්වීම සඳහා වඩා සුදුසු වන්නේ,

(1) ආගමික නායකයෙකු

(2) සමීප මිතුරෙකු

(3) සමාජ ක්‍රියාකාරියෙකු

(4) කලාකරුවෙකු

(5) බුද්ධිමත් වැඩිහිටියෙකු

48. පංචවිධ සංකල්පය නිවැරදිව දක්වා ඇති පිළිතුර තෝරන්න.

(1) පිරිසිදු කිරීම, තේරීම, පිළියෙළ කිරීම, සම්මතකරණය, පුහුණුව

(2) සම්මතකරණය, පුහුණුව, පිරිසිදු කිරීම, තේරීම, පිළියෙළ කිරීම.

(3) පිළියෙළ කිරීම, පිරිසිදු කිරීම, තේරීම, සම්මතකරණය, පුහුණුව

(4) තේරීම, පිළියෙළ කිරීම, පිරිසිදු කිරීම, සම්මතකරණය, පුහුණුව හා ශික්ෂණය

(5) පුහුණුව, සම්මතකරණය, තේරීම, පිළියෙළ කිරීම, පිරිසිදු කිරීම.

49. කයිසෙන් සංකල්පයට අයත් කරුණක් නොවන්නේ,

(1) දැනට පවතින තත්වයට වඩා ඵලදායිතාවකට ළඟා වීම.

(2) ගුණාත්මකභාවය වැඩි කිරීම.

(3) අලෙවිකරණය බෙදා හැරීමේ ක්‍රියාවලිය දියුණු කිරීම.

(4) පිරිවැය වැඩිකර නිෂ්පාදනය ඉහළ නැංවීම.

(5)

50. ව්‍යාපාරයක බාහිර ආචාරධර්ම වලට අයත් නොවන කරුණ වන්නේ,

(1) සේවක අයිතිවාසිකම්.

(2) සාධාරණ මිල ප්‍රතිපත්තිය.

(3) සාධාරණ නිෂ්පාදනය.

(4) ගුණාත්මක පාලනය

(5) අලෙවිකරණය.

***

PAST PAPERS WIKI

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි]
All Rights Reserved]

ඌව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - බදුල්ල.
Uva Provincial Education Department – Badulla.

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර උසස් පෙළ විභාගය - 2026 පෙරහුරු පරීක්ෂණය
General Certificate of Education (Advanced Level) Examination - 2026 Practice Test

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II Home Economics - II	28	S	II	කාලය : පැය තුනයි. Time : Three hours
	13 ශ්‍රේණිය			අමතර කියවීම් කාලය : විනාඩි 10 යි.

උපදෙස් :

- පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න හයකට **පිළිතුරු** සපයන්න.

(1). (i) නාගරික පරිසරයක පොදු ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න.

(ii) නිවසට සපයන විදුලි සැපයුම් පද්ධතියේ සැපයුම් අධිකාරිය සතු උපාංග 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(iii) සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් හා අසම්පර්ණ ප්‍රෝටීන් කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.

(iv) ඔස්ටියෝ මැලේෂියා රෝගයේ ලක්ෂණ 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(v) ඇගළුම් කර්මාන්තයේ දී Gsp+ සහනය ලැබීමෙන් ඇතිවන වාසි 2 ක් ලියන්න.

(vi) කෙඳිවල භෞතික හා රසායනික ගුණාංග 2 බැගින් දක්වන්න.

(vii) සේවා ක්‍රියාකාරකම් යටතට අයත් ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් ලියන්න.

(viii) ක්‍රියාකාරී ආහාර යනු මොනවාද?

(ix) පෞරුෂය කෙරෙහි බලපාන ජීව විද්‍යාත්මක සාධක 2 ක් ලියන්න.

(x) ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීමට පෙර කළ යුතු ශුද්ධ අත විශ්ලේෂණයේ දී සලකා බලන කරුණු මොනවාද?

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

(2). (i) නිර්මාණකරණයේ මූලධර්මයක් වන රිද්මයෙහි ආකාර උදාහරණ ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න.
(ලකුණු 04)

(ii) ක්‍රියානුරූපි බවට මුල්තැන දෙමින් ගොඩනැගිල්ලක් ඉදි කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු සාධක කවරේද?
(ලකුණු 03)

(iii) දිනෙන් දින ජල ඉල්ලුම ඉහළ යාමට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(iv) ශක්ති පරිභෝජනය අව කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි උපක්‍රම මොනවාද? (ලකුණු 05)

(3). (i) ශ්‍රේණියක ගුණ හානි වීම යනු කුමක් ද? (ලකුණු 03)

(ii) අවු: 1 – 5 අතර දරුවකුගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහන් කර ඒවායෙහි වැදගත්කම පෙන්වා දෙන්න. (ලකුණු 04)

(iii) ආමාශයේ දී සිදුවන ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)

(iv) ස්ථූලතාවයෙන් පෙළෙන අයෙකු සඳහා දිනක බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න. (ලකුණු 05)

(4). (i) ආහාර මත ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනයට බලපාන අභ්‍යන්තර හා බාහිර සාධක වෙන්කර දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(ii) රික්ත ඇසුරුම්කරණය කෙටියෙන් පහදන්න. (ලකුණු 03)

(iii) පළතුරු ආස්‍රැති විජලනයට භාජනය කිරීමේ දී අනුගමනය කරන පියවර දක්වන්න. (ලකුණු 06)

(iv) සුළු පරිමාණ පළතුරු නිෂ්පාදන ව්‍යාපාරයක තත්ව පාලනය සඳහා අනුගමනය කළ හැකි මනා කළමනාකරණ උපක්‍රම වලට (GMP) අදාළ කරුණු 04 ක් සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 04)

(5). (i) පුනර්ජනනීය කෙඳි හඳුන්වා උදාහරණ දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(ii) දික් ගෙතුම හා හරස් ගෙතුම සන්සන්දනය කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) කෙටි සාය නිර්මාණය කිරීමේ දී ඉණ නිම කර ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)

(iv) එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීම යනු කුමක් ද? (ලකුණු 04)

(6). (i) සංචරණය යටතට ගැනෙන ගමන් කිරීම් හඳුනා ගැනීම සඳහා භාවිත වන උපමාන දක්වා කෙටියෙන් පහදන්න. (ලකුණු 03)

(ii) අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත යොවුන් දරුවකු සංචරණයෙහි යෙදීම මඟින් අත්කර ගත හැකි ප්‍රතිලාභ පෙන්වා දෙන්න. (ලකුණු 04)

(iii) නව්‍ය අත්දැකීම් ලබා ගැනීම කෙරෙහි උනන්දු වන පුද්ගලයකු සඳහා වඩා උචිත සංචරණ ධාරාව නම් කර එහි සුවිශේෂී ලක්ෂණ දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(iv) සංචරණය මඟින් ආර්ථිකයට වන ධනාත්මක බලපෑම කෙටියෙන් පහදන්න. (ලකුණු 05)

(7). (i) ධන ස්වසංකල්පයකින් යුත් පුද්ගලයකු ප්‍රදර්ශනය කරන ලක්ෂණ 4 ක් කෙටියෙන් පහදන්න. (ලකුණු 03)

(ii) යොවුන් දරුවකුගේ පෞරුෂ සංවර්ධනය උදෙසා පාසල, පවුල, සමාජය යන කාරකවල එදිනෙදා නිරත විය හැකි කාර්යයන් දෙක බැගින් පෙන්වා දෙන්න. (ලකුණු 03)

(iii) මානසික නිරෝගිතාවය සඳහා බලපාන සාධක 4 ක් දක්වා ඒවාට උදාහරණ පෙන්වා දෙන්න. (ලකුණු 05)

(iv) මානසික පීඩනය අවම කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස සිත සන්සුන් කිරීමේ අභ්‍යාස වල නිරත වීම පිළිබඳ ඔබේ අදහස් දක්වන්න. (ලකුණු 05)

(8). පහත මාතෘකා අතරින් 4 ක් පිළිබඳ කෙටි සටහන් ලියන්න.

(i) නිර්මාණකරණයේ මූලිකාංග

(ii) ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක ආකර්ෂණය

(iii) ආහාර වේල් සඳහා ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදන ඇතුළත් කර ගැනීම.

(iv) බෝ නොවන රෝග වැළඳීම කෙරෙහි ශරීර බර මෙන්ම ශරීර හැඩය ද බලපෑම් වන ආකාරය.

(v) ගෘහපිළි නිර්මාණය සඳහා පිරිසැලසුම් සැකසීම.

(එකකට ලකුණු 04 යි)

(මුළු ලකුණු 16 යි)

13 ශ්‍රේණිය - ගෘහ විද්‍යාව පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

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

II කොටස

1. (i) අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණය.
   ගොඩනැගිලි හා භූ දර්ශන නිර්මාණය.
   ග්‍රාමීය හා නාගරික පරිසර නිර්මාණය.

   (ii) ප්‍රතිරෝධය යනු සන්නායකයක් තුළින් විදුලි ධාරාවක් ගලා යාමට දක්වන බාධාවයි.

   (iii) කාලීන මන්ද පෝෂණය
   තිව්‍ර මන්ද පෝෂණය

   (iv) සෙලියුලෝස්

   (v) ස්පැන්ඩෙක්ස්
   රන් / රිදී] ලෝහමය
   කාබන්
   ඇරමිඩ්

   (vi) මෙහිදී රෝලරය මත මෝස්තරය සටහන් කර ඇත. වර්ණ කිහිපයක් භාවිතා කරන්නේ නම් වෙන් වෙන් වශයෙන් රෝලර් භාවිතා කළ යුතුය. රෝලරය මත රෙද්ද ගමන් කරවීමෙන් රෝලරයේ ඇති මෝස්තරය රෙද්දේ මුද්‍රණය වේ.

   (vii) ආකර්ෂණ මූලධර්මය යනු ආකර්ෂණය සඳහා අවශ්‍යතා යම් ස්ථානයක ඇති කිරීම මඟින් සංචාරණයට ආරාධනා කිරීමකි.

   (viii) සම්පත් අධික ලෙස භාවිතය, විනාශකාරී ලෙස භාවිතය හෝ සම්පත් තුළ හෝ අතර ඇති අසමතුලිතතාවය අවභාවිතයයි.

   (ix) සංකාසනය යනු උචිත ලෙස පෙනී සිටීමයි.

   (x) ජීව විද්‍යාත්මක සාධක
   පාරිසරික සාධක

(මුළු ලකුණු 10 x 2 = 20 යි.)

2. (i) සංකල්පය යනු නව නිර්මාණයකදී ඉඩමේ පවතින සියලුම භෞතික සමාජීය හා පාරිසරික සාධක සලකා බැලීමෙන් පසුව නිර්මාණ ශිල්පියාගේ මනසේ ඇදෙන මූලික නිර්මාණාත්මක අදහසකි.

(ලකුණු 03)

(ii) * මුළුතැන්ගෙයි පොළොව සඳහා සේදීමට හා වියළීමට පහසු ද්‍රව්‍යයක් තෝරා ගැනීම
* නාන කාමරය සඳහා රළු වයනයකින් යුත් ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම.
* අවකාශයේ පොළොව විශාල කර දැක්වීමට අවශ්‍ය නම් සුදු වර්ණය තේරීම.
* අවකාශය හකුලුවා දැක්වීමට තද වර්ණයක් යෙදීම. (ලකුණු 04)

(iii) * වැසිකිළිවලින් පිටවන ජලය : -
කෙළින්ම පූතික (Septic Tank) බැහැර කළ විට එහිදී බැක්ටීරියා ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් එම අප ද්‍රව්‍යය ජලය හා වායු බවට පත්වේ. පූතික ටැංකියෙන් පිටවන ජලය පෙගවුම් වලකට හෝ (Soakage pit) හෝ පෙහවුම් ක්ෂේත්‍රයකට (Soak field) මුදා හැරීම. මෙම ජලය ගෙවත්තේ ශාඛ සඳහා භාවිතා කල හැක.

* නෑමට යොදා ගත් ජලය : -
මෙම ජලයේ සේදුම් කාරක මඟින් බැක්ටීරියා ක්‍රියාකාරීත්වය අඩපණ කරන හෙයින් එම ජලය සූතික ටැංකි වලට නොයැවිය යුතුය. කෙළින්ම වළකට (Soakage pit) හෝ පෙහවුම් ක්ෂේත්‍රයකට (Soak field) මුදා හැරිය හැක.

* මුලුතැන්ගෙයි සේදීමට යොදා ගත් ජලය : -
මෙම ජලයේ ආහාර කොටස්, තෙල් සහ මේදය බහුල හෙයින් කෙළින්ම සූතික ටැංකියකට යැවීමෙන් තෙල් මණ්ඩි ජලය මත සනවීම නිසා බැක්ටීරියා ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පැමිණේ. එම නිසා තෙල් හරහා යැවීමෙන් එහි අඩංගු තෙල් සහ මේදය ඉවත් කළ හැක. ඉන්පසු අප ජලය සූතික ටැංකිය වෙත යැවිය හැකිය.

(iv) • ආලෝකය ලබා ගැනීම සඳහා සූත්‍රිකා බල්බ, ප්‍රතිදීපන පහන් (CFL) LED (ආලෝක ඩිමෝවක ඩයෝඩ) පහන් භාවිතය වාසිදායකය. ආලෝක විමෝචක ඩයෝඩ පහන් භාවිතය වාසිදායකය.

• ජලය රත් කිරීමේදී වඩාත් සුදුසුම වන්නේ ගිල්ලුම් තාපකයයි. උපදින මුළු තාපයම ජලයට ලැබේ. නමුත් මේ සඳහා තාපන ඵලකය (Hot plate) භාවිත කළහොත් තාපය විශාල ප්‍රමාණයක් අපතේ යයි.

- ආහාර පිසීමේදී වෙනත් උපකරණ වලට වඩා රයිස් කුකරය හා ක්ෂුද්‍ර තරංග උඳුන භාවිතය වඩා සුදුසුය.
- සිවිලිං විදුලි පංකාවට වඩා මේස විදුලි පංකා භාවිතය වඩාත් වාසිදායකය.
- කැතෝඩ කිරණ නල යෙදූ පරිගණක සහ රූපවාහිනී යන්ත්‍ර වෙනුවට අඩු බල ශක්තියක් වැය කරන LED හෝ LCD යෙදූ උපකරණ භාවිතය.

3. (i) සැල්මොනෙල්ලා, ක්ලොස්ට්‍රිඩියම්, ඊකොලයි.
(ii) දිනපතා ව්‍යායාමවල යෙදීම.
දුම් පානය හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම.
මානසික ආතතිය අඩුකර ගැනීම සඳහා භාවනා වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම.
සුදුසු පරිදි වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව කටයුතු කිරීම.

(iii) සීනි ආහාර පිරමීඩයේ කාබෝහයිඩ්‍රේට ඇතුළත් කොටස ඇති පහළම කොටස තුළ සඳහන් නොකොට පිරමීඩයේ ඉහළම ස්ථරයේ ඉතා කුඩා කොටසකින් නිරූපණය කොට ඇත.

එයට හේතුව වන්නේ ආහාර වලින් සංකීර්ණයෙන්ම කාබෝ හයිඩ්‍රේට් අඩංගු වන අතරින් සීනි තනිව සැලකූ විට ශක්තිය පමණක් ලබාදෙන නිසාය. සීනි පරිභෝජනය අවම වීමෙන් අනවශ්‍ය කැලරී / ශක්ති සංසටක ලැබීමක් සිදු නොවේ .
අධික මේද මගින් ඇතිවන අතුරු ආබාධ සංකීර්ණ වන අතර ස්තූලතාව, අධික සීනි පරිභෝජනය මගින් දියවැඩියාව වැනි රෝග පාලනය කෙරෙහිද පරිභෝජනය සීමා කිරීමේ අරමුණින් ඇතුළත් කොට ඇත.

(iv) කාබෝ හයිඩ්‍රේට් හා මේද අඩංගු ආහාර අඩු කිරීම මාශ භෝග, පළතුරු හා තන්තු සහිත ආහාර වැඩිපුර ඇතුළත් කිරීම.
ක්ෂණික ආහාර වර්ග පැණි රස බීම අතුරු පස ආදිය අඩු කිරීම. (ලකුණු 06)

5. (i) රෝහල්වල භාවිත වන විවිධ වෙළුම් පටි ,මෙඩි ටෙක්ස්මෙඩ් ටෙක්ස්
මාර්ග සකස් කිරීමේදී භාවිතා වන
කෘෂි කර්මාන්තයේදී භාවිත වන
සැහැල්ලු වාහන නිෂ්පාදනයේදී භාවිත වන

(ලකුණු 03)

(ii) මෝස්තර නිර්මාණය
පිරිසැලසුම් නිර්මාණය
පතොරම් නිර්මාණය
මාකර් සටහන් තැබීම මාකර් සැකසීම
රෙදිවල තත්ව පරීක්ෂාව
නිමි ඇඳුම්වල තත්ව පරීක්ෂාව
නිමාව
ඇසුරුම්කරණය

(කරුණු අටකට ලකුණු 04)

(iii) මෙම ක්‍රමයද මතුපිට මෝස්තර ගැන්වීම සඳහා භාවිත වන ප්‍රතිරෝධක මුද්‍රණ ක්‍රමයකි. රෙද්දෙහි තැනින් තැන ගැටයෙදීම මැසීමේ ක්‍රම යනාදිය මගින් ඒකාකාරීව සායම් උරා ගැනීමට බාධා ඇති කිරීම ගැටපඩු ක්‍රමය ලෙස හැඳින්වේ.
මේ ආකාරයට ගැට යොදා රෙද්ද සායම් බඳුනෙහි බහා තබා පසුව රෙද්ද වියලා ගත යුතුය. වියලීමෙන් පසු ගැට ගසන ලද නූල් ඉවත් කිරීමෙන් අලංකාර මෝස්තරයක් දැක ගත හැකිය.

(ලකුණු 04)

(iv) බැඳීම
රසායනික ද්‍රව්‍ය තාපය සහ යාන්ත්‍රික පිළියම් මගින් මෙම රෙදි නිපදවනු ලබයි
මීට අමතරව ගම් තට්ටු වශයෙන් එකිනෙකට ඇලවීමෙන් කෙඳි ස්ථරයක් ලෙස සකස්කර ගත හැකිය.
බැඳීමෙන් නිපදවනු ලබන රෙදි නම්‍ය ශීලීය.
ලැමිනේටින් (Laminating)
ලැමිනේටින් ෂීට් එකක් මතුපිට කෙඳි ස්ථරයක් ඇලවීමෙන් මෙම රෙදි නිපදවනු ලබයි

(ලකුණු 05)
(මුළු ලකුණු 16)

6. (i) ගෑස් උදුනේ නිල් දැල්ල භාවිතය
පියන වසා පිසීම
අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් ජලය දැමීම
විශාල භාජන වල නොපිසීම.
ගෑස් උදුන්වල මැටි භාජන භාවිත කර ආහාර පිසීමේදී ඒ සඳහා විශේෂිත මැටි භාජන භාවිතය. (ලකුණු 03)

(ii) 3 R සංකල්පය (ලකුණු 01)
කසල උත්පාදනය අඩු කිරීම
නැවත භාවිතය
ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
කෙටියෙන් පැහැදිලි කර තිබීම (ලකුණු 05)
(මුළු ලකුණු 04)

(iii) චීන වෙළඳ පොලෙහි විචිඡින්න ශක්තිය.
අන්තර්ජාලය තුළින් වෙන් කර ගැනීමේ පහසුකම
නිවාඩු ගතකිරීම පිළිබඳවව නව නැමියාවක් තිබීම.
මිනිස් පහස නොලත් ස්ථාන සහ සුවිශේෂ ස්ථාන ගවේෂණය.
ධන කුවේරයන් ප්‍රධාන සංචාර කෙරෙහි යොමු වීම.
තම රටට ආසන්න ප්‍රදේශවලට සංචාරය.

(iv) පූර්ණ සහ අර්ථවත් ජීවිතයකට දායක වීමට හැකිවීම.
මානසික සහ ශාරීරික සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කර ගැනීමට හැකිවීම.
කාර්යබහුලත්වය නිසා හට ගැනෙන ආතතිය පාලනය කර ගැනීම.
ස්ව අභිමානය හා ධනාත්මක ස්වයං ප්‍රතිරූප වර්ධනය කර ගැනීමට හැකිවීම.
සමතුලිත ජීවිතයකට සහ ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව ලබා ගැනීම සඳහා හොඳ අවස්ථාවක් වීම.
නව අත්දැකීම් මතකයන් සහ අධ්‍යාපනික දියුණුව ලැබීම.
සන්නිවේදන නිපුණතා දියුණු කිරීම.
අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා දියුණු කිරීම.
පවුලේ බැඳීම් ශක්තිමත් කරගැනීමට හැකිවීම.

7. (i) අධ්‍යාපන ගැටලු
මානසික ගැටලු
පවුල හා සමාජය ආශ්‍රිත ගැටලු
වෘත්තීය ගැටලු (ලකුණු 03)

(ii) බිඳුණු හෝ ආරවුල් සහිත අර්බුද සහිත පවුල්
මම හෝ පියාගෙන් වෙන්ව සිටින පවුල්
මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වූ දෙමව්පියන් සිටින පවුල්
මව හෝ පියා දෙවන වර විවාහ වීම
පවුලේ අයහපත් ආර්ථික තත්ත්වය
දෙමාපියන්ගේ දැඩි බලාධිකාරීත්වය
මව හෝ පියා පවුලේ සාමාජිකයකු බරපතළ ලෙස රෝගාතුර වීම.
දෙමව්පියන් දරුවන් පිළිබඳ අසීමිත අපේක්ෂා තබා ගැනීම හා ජයගත නොහැකි ඉහල ඉලක්ක කරා යොමු කිරීම.
(ලකුණු 04)

(iii) සමිති සමාගම්වලට සම්බන්ධව කටයුතු කිරීම.
ශ්‍රමදාන කටයුතු / පිරිසිදු කිරීම් කටයුතු
සමාජයේ වගකීම් දැරීම
සමාජ හිතකර වැඩසටහන් (ඩෙංගු මර්ධනය වැනි)
සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්
පෝෂණ වැඩසටහන්
විවිධ සංස්කෘතික වැඩසටහන්
විවිධ උත්සව සංවිධානය / සහභාගිත්වය.
අසල්වාසීන් සමග පවත්වන අන්තර් සම්බන්ධතා
ආගමික වැඩසටහන් (ලකුණු 04)

Past Papers Wiki

(iv) තමන්ගේ වැඩ තමන් විසින් කර ගැනීමට ඉඩ හැරීම.
අධ්‍යාපන කටයුතු පිළිබඳව ඉහල අපේක්ෂා ඇති කිරීම.
සාර්ථක වූ විට (ජයග්‍රහණයකදී) නිරන්තර ඇගැයීමට ලක්කිරීම. (ප්‍රශංසා කිරීම, ධනාත්මක ප්‍රතිපෝෂණය)
දරුවන් සංසන්දනය කිරීමෙන් වැළකීම.
දරුවන්ගේ දුර්වලතා ප්‍රසිද්ධියේ විවේචනය නොකිරීම.
දරුවන්ගේ දක්ෂතා විභව්‍යතා එළිදැක්වීමට සුදුසු පරිසරය නිර්මාණය කිරීම (පවුල් පරිසරය, පාසල් පරිසරය, සමාජ පරිසරය, මානසික පරිසරය)
අභියෝග හමුවේ ඔවුන්ගේ ගැටලු විසඳා ගැනීමට ඉඩ දීම
එදිනෙදා කටයුතු වලදී ආත්ම විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙන පරිදි කටයුතු කිරීම
ළමයින්ට වැඩ පැවරීම වගකීම් පැවරීම නායකත්වය ලබාදීම
ඉදිරිපත් වීම සඳහා අවස්ථා සම්පාදනය
සමාජ අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට අවස්ථා සලසා දීම

(ලකුණු 05)
(මුළු ලකුණු 16)

8. (i) ක්‍රියානුරූපී බව
නිර්මාණයේදී නිර්මාණය ඇතුළත සිදු වෙනු වෙතැයි අපේක්ෂිත කාර්යයන් වඩාත් කාර්යක්ෂමව හා සුමටව ඉටු කළ හැකි ආකාරයට නිර්මාණය සැළසුම් කිරීම ක්‍රියානුරූපී බවයි.
නිවැරදි ක්‍රියා සම්බන්ධතා
උචිත බව
ප්‍රමිතිය යන සාධක කෙටියෙන් පැහැදිලි කර තිබිය යුතු වේ.

(ලකුණු 04)

(ii) ආහාර දුඹුරු වීම ආකාර දෙකකට සිදුවිය හැකිය.
එන්සයිමීය දුඹුරුවීම (කහට පිපීම)
එන්සයිමීය නොවන දුඹුරු වීම
එන්සයිමීය දුඹුරුවීම ආහාරයේ ඇති පොලිෆිනෝල් සංයෝගය ඔක්සිකරණය වීම නිසා සිදුවේ.

පොලිෆිනෝල් —(පොලිෆිනෝල් ඔක්සයිඩේස්)→ අතරමැදි අවස්ථාව ⟶ බහු අවයවික සංයෝගය තද දුඹුරු පැහැති

ඇපල්, අලු කෙසෙල් හා අර්ථාපල්වල කහට පිපීම එන්සයිමීය දුඹුරු පැහැවීමයි.
එන්සයිමීය නොවන තුඹුරු පැහැවීමේ දී එන්සයිමීය නොවන ප්‍රතික්‍රියාවකින් ආහාර දුඹුරු පැහැවේ.
එන්සයිමීය දුඹුරු පැහැදීම ආකාර දෙකකි. එක මෙලාඩ් ප්‍රතික්‍රියාව දෙක කැරමලීකරණය.

(i) මෙලොඩ් ප්‍රතික්‍රියාව (ii) කැරමලීකරණය
මෙලොඩ් ප්‍රතික්‍රියාවේදී එන්සයිම මැදිහත්වීමකින් තොරව ආහාරයේ අඩංගු ඔක්සිකාරක සීනි හා නිදහස් ඇමයිනෝ කාණ්ඩ තාපය හමුවේ ප්‍රතික්‍රියා කරයි. ප්‍රතික්‍රියාවෙන් සෑදෙන අවසන් ඵලය දුඹුරු පැහැති සංයෝග සෑදීමයි.

නිදසුන්: - මාළු පාන් පේස්ට්‍රී මතුපිට බිත්තර සාරු ආලේප කර පිළිස්සීමෙන් ඒවා රන්වන් දුඹුරු පැහැවීම.

ආම්ලික හෝ විජලන තත්ත්ව ඇතිවීම ඉහළ උෂ්ණත්වය හමුවේ ප්‍රතික්‍රියා මාලාවකට ලක්වී තද දුඹුරු පැහැවීම කැරමලී කරණයයි.

සුක්‍රෝස් —(H_2O, $\triangle$)→ කැරමලාන් (වර්ණය වෙනස්වීම ආරම්භය) $C_{12}H_8O_9$ ⟶ කැරමලේන් (රන්වන් දුඹුරු පැහැය) $C_{36}H_{50}O_{25}$ ⟶ කැරමලීන් (රන්වන් දුඹුරු පැහැය) $C_{125}H_{188}O_{80}$

(ලකුණු 04)

(iii) **කෙඳි පිළිස්සීම**

නිෂ්පාදනය කරනු ලැබූ රෙදි මතුපිට කරන ලද කෙඳි අග කොටස් දක්නට ඇත. මෙය රෙද්දේ පෙනුමට හානි කරයි. ඒ නිසා මෙම කෙඳි කොටස් විනාශ කළ යුතුව ඇත.
මේ සඳහා රෙද්ද උණු තැටියක් මතින් හෝ ගිනිදැල්ලක් මතින් ගමන් කරවීමෙන් පුළුස්සා හරිනු ලබයි.

(iv) * සෞඛ්‍ය පහසුකම් ලබා ගැනීම සඳහා වෙනත් රටකටයාමයි.
* සංවර්ධනය වන රටක සිට, සංවර්ධිත රටකට යන්නේ වඩා හොඳ සෞඛ්‍ය පහසුකමක් ලබා ගැනීමටයි.
* නමුත් වර්තමානයේ සංවර්ධිත රටවල සිට සංවර්ධනය වන රටවල් කරා යාම වෛකල්පිත හෝ දේශීය වෛද්‍ය පහසුකම් ලබා ගැනීමට පැමිණෙති. තම රටෙහි සෞඛ්‍ය සේවාවන්හි මිල අධික වීම නිසා මිල අඩු රටවලට යාමට සිදුවේ.
* පාරම්පරික වෛද්‍ය ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට තම රටෙහි ඇතැම් ප්‍රතිකාර ක්‍රම නීතියෙන් තහනම් වීම.

(v) * පාසල් පරිසරය හා සමාජ පරිසරය සමඟ මනා අන්තර් ක්‍රියා පවත්වයි.
* ක්‍රියාශීලීය උද්‍යෝගිය
* සම වයස් කණ්ඩායම් සමඟ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වයි.
* පවුල තුළ මනා හැසිරීම් රටාවක් ඇත.
* පාසලේ හා නිවසේ වාතාවරණය හා සුසංයෝගී වීමේ හැකියාව
* නිවසේ මෙන්ම පාසලේ යහපත් චර්යා රීති වලට ගරු කිරීම හා පිළිපැදීම.
* අන්‍යයන්ට උපකාරී වීමේ හැකියාව.
* පාසලේ පන්ති කාමරයේ හෝ යම් කණ්ඩායමක් තුළ එහි සාමාජිකයන්ගේ යහපතට හේතු වන පරිදි
* සදාචාරශීලීව හැසිරීමට හැකිවීම.
* චිත්තවේග, හැඟීම් හමුවේ ඊට යෝග්‍ය ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම.
* තමන්ට නියමිත දෛනික කටයුතු නිසි පරිදි ඉටු කරයි. (පවුල පාසල පන්සලආදී...)
* අන්‍යයන්ට ආදරය දැක්වීම හා අන්‍යයන්ගේ ආදරය ලබා ගැනීමට හැකියාව ඇත.
* ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.
* අන්‍යයන් විශ්වාස කිරීම / විශ්වාසවන්ත බව.

(මුළු ලකුණ් 4 x 4 = 16)

PAST PAPERS WIKI
WWW.PastPapers.WiKi

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