අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
තාක්ෂණ අධ්‍යාපන ශාඛාව
අ.පොෂ.ස.(සා. පෙළ) උපකාරක තක්සේරුව- 2026

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව | **85 S I ,II** | **කාලය පැය 3යි.**

- **අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 කි.**
- **අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත්, පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදා ගන්න.**

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

උපදෙස්

- **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1),(2),(3),(4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරාගන්න.
- **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරා ගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (x) ලකුණ යොදන්න.**
- එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා ඒවාද පිළිපදින්න

1.ධාන්‍ය ආහාර **පමණක්** ඇතුළත් කාණ්ඩය තෝරන්න.
(1) සහල් ,කව්පි සහ බඩඉරිඟු (2) බඩඉරිඟු, සහල් සහ මෙනේරි
(3) කව්පි, මුං ඇට සහ සහල් (4) මුං ඇට ,කව්පි සහ මෙනේරි

2. සංශෘප්ත මේද අම්ල අඩංගු ආහාරයකි,
(1) පොල් (2) තල (3) රටකජු (4) සෝයා

3. පහත කරුණු සලකන්න.
• යකඩ අවශෝෂණයට උපකාරී වේ. • නැවුම් පලතුරුවල අඩංගුය. • ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.
මෙම කරුණු හා සම්බන්ධ විටමිනය කුමක්ද?
(1) විටමින් A (2) විටමින් B_{12} (3) විටමින් C (4) විටමින් E

4. විසරණය සහ බාහිර ආස්‍රැතිය යන ක්‍රියාවලි සිදුවන ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වනුයේ,
(1) මිශ්‍ර කිරීම ය. (2) කවලම් කිරීම ය. (3) ගැසීම ය. (4) පදම් කිරීම ය.

5. ආහාර පිසීමේදී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් පහතින් දැක්වේ.
• අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ජලය හෝ ද්‍රව එකතු කිරීම.
• උෂ්ණත්වය 65˚C සිට 80˚C දක්වා පවත්වාගැනීම.
• දිගු වේලාවක් පියන වසා පිසීම.
• ආහාර කැබලි වලට හානි නොවන සේ පිසීම.
ඉහත කරුණුවලට අදාළ පිසීමේ ක්‍රමය වනුයේ,
(1) ජලයේ බහා තැම්බීම ය. (2) ස්ටු කිරීම ය. (3) වාෂ්පයෙන් තැම්බීම ය. (4) පීඩනයෙන් පිසීම ය.

6 . මිනිස් සිරුර තුළ ජල තුලනය සහ අම්ල භෂ්ම තුලනය මැනවින් පවත්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ඛනිජ ඇතුළත් කාණ්ඩය තෝරන්න.
(1) ක්ලෝරින් සහ සෝඩියම් (2) සෝඩියම් සහ මැග්නීසියම්
(3) සෝඩියම් සහ පොටෑසියම් (4) පොටෑසියම් සහ පොස්පරස්

Past Papers Wiki

7. ආහාර ජීර්ණය සම්බන්ධයෙන් වඩාත්ම ගැලපෙන ඉන්ද්‍රීය හා එන්සයිම සම්බන්ධතාව අඩංගු යුගලය තෝරන්න.
(1) ග්‍රහණිය - ට්‍රිප්සින් (2) ආමාශය - ටයලින් (3) මුඛය- ලයිපේස් (4) ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය - පෙප්සින්

8. ආහාර ජීර්ණය හා සම්බන්ධ **නිවැරදි** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ආහාර කැබලි කිරීම, ඇඹරීම සහ ක්‍රමාකුංචනය, ජීර්ණ ක්‍රියාවලියේ දී සිදුවන රසායනික ක්‍රියාවලි වේ.
(2) ප්‍රෝටීන් ජීර්ණය මුඛයෙන් ආරම්භ වී, ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයේදී අවසන් වේ.
(3) ආහාරවල අඩංගු පෝෂක කොටස් මහාන්ත්‍රයේදී අවශෝෂණය වේ.
(4) ජලය, ඛනිජ, විටමින් සහ සමහර ඖෂධ අවශෝෂණය කිරීම, මහාන්ත්‍රයේ කෘත්‍යයකි.

9 . ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී පෝෂණ ඌනතා මඟහරවා ගැනීම සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමට මග පෙන්වන මූලාශ්‍රයකි,
(1) පෝෂණ වගුව (2) ආහාර පිරමීඩය (3) දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන (4) ආහාර කාණ්ඩ

10 . විටමින් D හි රසායනික නාමය වනුයේ,
(1) කෝලිකැල්සිෆෙරෝල් ය. (2) ටොකෝෆෙරෝල් ය. (3) රෙටිනෝල් ය. (4) නැප්තාක්විනෝන් ය.

11. සත්ත්ව ආහාරවල පමණක් අඩංගු විටමින් B වර්ගයකි.
(1) විටමින් B_1 (2) විටමින් B_2 (3) විටමින් B_6 (4) විටමින් B_{12}

12. එළවළුවල අඩංගු ස්වාභාවික කහ සහ රතු පැහැය ලබා දෙන වර්ණක පිළිවෙලින් දක්වා ඇති වරණය කුමක්ද?
(1) ඇන්තොසයනීන් සහ කැරොටිනොයිඩ් ය. (2) කැරොටිනොයිඩ් සහ ප්ලේවෝන් ය.
(3) කැරොටිනොයිඩ් සහ ඇන්තොසයනීන් ය. (4) ක්ලෝරොෆිල් සහ ප්ලේවෝන් ය.

13. ෂෝට් ක්‍රස්ට් පේස්ට්‍රිය සකස් කිරීමේ දී තිරිඟු පිටි සහ මාගරින් එකතු කළ යුතු අනුපාතය වනුයේ,
(1) 2 : 1 ය. (2) 2 : 2 ය. (3) 3 : 1 ය. (4) 3 : 2 ය.

14. කිරි උණු කිරීමේදී සහ බිත්තර ඔම්ලට් සෑදීමේදී තාපය සංක්‍රාමණය වන ආකාරය පිළිවෙලින් දක්වා ඇත්තේ,
(1) සන්නයනය සහ විකිරණය ලෙස ය. (2) සංවහනය සහ සන්නයනය ලෙස ය.
(3) සංවහනය සහ විකිරණය ලෙස ය. (4) විකිරණය සහ සන්නයනය ලෙස ය.

15.පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතරින් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ආහාර පිළිගැන්වීමේදී, ගෘහ මූලිකයාට සහ ගෘහපාලිකාවට මේසය දෙපැත්තේ හිඳගැනීමට සැලැස්වීම
(2) බන්දේසිය මත තබා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අත සෝදන කෝප්ප සහ අත්පිස්නා වෙනම බන්දේසියක තැබීම
(3) අපර දිග සංස්කෘතියට අනුව එක් පුද්ගලයෙකුට ආහාර ගැනීම සඳහා අගල් 20 ×22 ඉඩ ප්‍රමාණයක් වෙන් කිරීම
(4) ආහාර පිළිගැන්වීම දකුණු පසින් ද බඳුන් ඉවත් කිරීම වම් පසින් ද සිදු කිරීම

16. ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනයට අවශ්‍ය බාහිර සාධකයකි.
(1) pH අගය (2) ජල සක්‍රීයතාව (3) ඔක්සිජන් (4) උපස්තරය

17. පෝෂණ ඌනතාවලදී, පෙන්නුම් කරන රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.
A - විදුරුමස් වණ වීම
B - හෘද ස්පන්දනය වැඩිවීම
C- දත්මුල් වලින් ලේ ගැලීම
D- දෘෂ්ටිය අපැහැදිලි වීම
මේවා අතරින් විටමින් C ඌනතා ලක්ෂණ **පමණක්** අඩංගු ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) A සහ B ය. (2) A සහ C ය. (3) B සහ C ය. (4) B සහ D ය.

18. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පෙන්වා දෙන පරිදි යොවුන් වියට අයත් වයස් පරාසය වන්නේ.

(1) අවු 10-17 දක්වා ය. (2) අවු.10-19 දක්වා ය. (3) අවු 10-20 දක්වා ය. (4) අවු 10-24 දක්වා ය.

19. ගැහැණු දරුවෙකුගේ සිරුර තුළ ඩිම්බ සෛල සෑදෙනුයේ,
(1) මල්වර වීමට ආසන්නව ය. (2) පසු ළමා වියේදී ය. (3) ඉපදීමට පෙර ය. (4) මල්වර වීමත් සමඟ ය.

20. පහත සඳහන් ඒවායින් නව යොවුන්විය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක්ද?
(1) කායික වර්ධනය සහ මානසික වර්ධනය අතර සහසම්බන්ධතාවය ඇත.
(2) සමාජශීලී බව කෙරෙහි ආරය සහ පරිසරය බෙහෙවින් බලපායි.
(3) මෙම අවධියේදී, ගැහැණු ළමුන්ගේ පේශි පටක සහ පිරිමි ළමුන්ගේ මේද පටක වර්ධනය වේ.
(4) මෙම අවධියේ දරුවන් ස්ව සංකල්පය ගොඩනගා ගැනීමට උත්සාහ දරයි.

21. නවයොවුන් දරුවන් පිළිබිඹු කරන සාමාජයීය චර්යාවක් වන්නේ,
(1) විරාභිවන්දනයයි. (2) කෝපාවේගයයි . (3) දවල් හීන මැවීමයි. (4) හීනමානයෙන් පෙළීමයි

22. සංසේචිත ඩිම්බයක් සෛල විභේදනයට ලක්වීමෙන් පසු ගර්භාෂ බිත්තියට **සවිවීම** හඳුන්වන්නේ,
(1) විසරණය ලෙස ය . (2) සංසේචනය ලෙස ය. (3) අධිරෝපණය ලෙස ය. (4) විකසනය ලෙස ය.

23. නවයොවුන් වියේ **කායික වර්ධනය** ලෙස සැලකිය හැකි **නොවන්නේ**,
(1) සිරුරේ පරිවෘත්තීය වේගය වැඩිවීම ය. (2) ශරීරය ප්‍රමාණයෙන් වර්ධනය වීම ය.
(3) අස්ථිවල කැල්සිභවනය වැඩිවීම ය . (4) අත් පාවල වර්ධනයට වඩා කඳ කොටසේ ශීඝ්‍ර වර්ධනය ය.

24. ආර්ථව චක්‍රයේ **සරු කාලය** ලෙස හැඳින්වෙන්නේ
(1) ආර්තව චක්‍රයේ 1 දිනය සිට 5 දිනය දක්වා කාලය යි. (2) අර්තව චක්‍රයේ 7 දිනය සිට 14 දිනය දක්වා කාලය යි
(3) ආර්තව චක්‍රයේ 7 දිනය සිට 21 දිනය දක්වා කාලය යි. (4) ආර්තව චක්‍රයේ 7 දිනය සිට 28 දිනය දක්වා කාලය යි

25. නවජ දරුවෙකුගේ ලක්ෂණයක් නොවන්නේ කුමක්ද ?
(1) සිරුරේ මේද පටක හොඳින් වර්ධනය වී තිබීම . (2) ප්‍රතික ක්‍රියා පිළිබිඹු කිරීම.
(3) සමෙයි සිනිඳු රෝම දක්නට තිබීම. (4) හිස ශරීර දිගින් 1/4 පමණ වීම.

26. වර්තමාන ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන අනුව JE එන්නත (ජැපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් එන්නත) ළදරුවාට ලබා දෙනුයේ,
(1) මාස 6 දී ය. (2) මාස 9 දී ය. (3) මාස 12 දී ය. (4) මාස 18 දී ය.

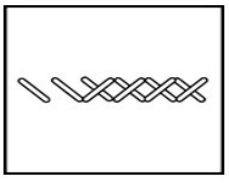
27. පළමු වසර තුළ දරුවා පිළිබිඹු කරන භාවිකවල ලක්ෂණයක් **නොවන්නේ**,
(1) ක්ෂණික බව ය . (2) තීව්‍ර බව ය . (3) ස්ථාවර බව ය . (4) ඉක්මනින් වෙනස්වන බව ය .

28. නෙන්සුක් රෙදි නිෂ්පාදනය සඳහා මූලික වන්නේ,
(1) සේද කෙඳි ය. (2) ලිනන් කෙඳි ය. (3) කපු කෙඳි ය. (4) ලෝම කෙඳි ය.

29. කපු කෙඳි පිලිස්සීමේ දී ,
(1) පොලිතීන් පිළිස්සෙන ගන්ධය ඇති වේ. (2) කඩදාසි පිළිස්සෙන ගන්ධය ඇති වේ.
(3) කෙස් පිළිස්සෙන ගන්ධය ඇති වේ. (4) තාර පිලිස්සෙන ගන්ධය ඇති වේ.

30. සිරුරේ හැඩය ඉස්මතු කිරීම සඳහා, ඇඳුමකට යෙදිය හැකි මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි,
(1) ආර යෙදීම. (2) ඔපනැලි යෙදීම. (3) සිහින් රැළි යෙදීම. (4) පොළොවී යෙදීම.

31.



මෙම විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමය මැසීමට වඩාත් සුදුසු රෙදි වර්ග වන්නේ,
(1) වොයිල්, එයාටෙක්ස් සහ පොප්ලින් ය. (2) කැන්වස් වොයිල් සහ අයිඩා ය.
(3) අයිඩා, ජාවා සහ කැන්වස් ය. (4) පොප්ලින්, ජාවා සහ අයිඩා ය.

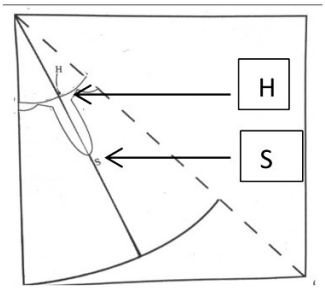
32.විවරයක් පියවීම සඳහා බොත්තම් කාසයක් මසනු ලබන්නේ,

(1) ඇඳුමේ විවරයෙහි යටවන පළුවෙහි ය. (2) ඇඳුමේ විවරයෙහි මතුවන පළුවෙහි ය.
(3) ඇඳුමෙහි දකුණු පළුවෙහි ය. (4) ඇඳුමෙහි යටවන සහ මතුවන පලු දෙකෙහිම ය.

33. ළමා ගවුමේ කඳ කොටසෙහි නොපිට ක්‍රමවත්ව නිම කිරීමට යෙදිය හැකි ක්‍රමයකි,
(1) ක්විල්ට් කිරීම. (2) විකර්ණාකාර පටි ඇල්ලීම. (3) බ්ලැන්කට් මැසීම. (4) පෝරුවක් යෙදීම .

34. මේවා අතරින් **නිරවද්‍ය** පිළිතුර තෝරන්න.
(1) ළදරු ඇඳුමේ කර සහ වාටිය අලංකාර කිරීම සඳහා කතිර මැස්ම මැසිය හැකි ය.
(2) ඇඳුම් නිර්මාණය සඳහා පතොරොම ඇඳීමේ දී දිගත් රේඛාව සංකේතවත් කිරීමට ඊතලයක් ඇඳිය හැකි ය.
(3) ළමා ගවුමෙහි උරහිස මුට්ටු කිරීමට ප්‍රංශ මුට්ටුව යෙදිය හැකි ය.
(4) මැසීමට අවශ්‍ය මෙවලම් ලෙස වෙල්කොා ටේප් රිබන් සහ එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුව, නම් කළ හැකි ය.

35. පහත රූප සටහනෙන් ළදරු ඇඳුමෙහි අත් කට දැක්වේ.
H සහ S ලෙස අත්කටෙහි උස දැක්වෙන අතර එහි සම්මත උස වන්නේ,



(1) සෙ. මී. 6 කි. (2) සෙ. මී. 7 කි. (3) සෙ. මී. 8 කි. (4) සෙ. මී. 10 කි.

36. ගෙවත්ත අලංකරණය සඳහා, පොකුණු සහ දිය ඇලි **ආකර්ශනීය** ලෙස ස්ථානගත කිරීමෙන්,
(1) අවධාරණය ඇති කළ හැකි ය. (2) සමානුපාතය ඇති කළ හැකි ය.
(3) එකභත්වය ඇති කළ හැකි ය. (4) රිද්මය ඇති කළ හැකි ය.

37. වර්ණ චක්‍රය තුළ අඩංගු කොළ සහ නිල් අතර ඇති වර්ණයත්, තැඹිලි සහ කහ යන වර්ණ අතර ඇති වර්ණයත් පිළිවෙලින්,
(1) කොළනිල් සහ තැඹිලිකහ ය. (2) නිල්කොළ සහ කහතැඹිලි ය.
(3) කහකොළ සහ රතුතැඹිලි ය. (4) කොළකහ සහ තැඹිලිරතු ය.

38. ශ්‍රම විභජන සැලසුමක් සකස් කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණක් **නොවන්නේ**,
(1) පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව ය. (2) පවුලේ සාමාජිකයන් සතු විවිධ කුසලතාවන් ය.
(3) පවුලට ලැබෙන ආදායම් ප්‍රමාණය (4) පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ වයස් මට්ටම් ය.

39. ගෘහීය සම්පත් අතරින් මානව සම්පත් පමණක් ඇතුළත් වරණය වන්නේ,
(1) දැනුම, ආකල්ප, මුදල් සහ ශ්‍රමය ය. (2) දැනුම, කුසලතා ,ප්‍රජා පහසුකම් සහ ආකල්පය ය.
(3) ශ්‍රමය, කුසලතා ,දේපළ සහ ආකල්ප ය. (4) දැනුම, කුසලතා, ශ්‍රමය සහ ආකල්ප ය.

40. සම්පත් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ පළමු පියවර වන්නේ,
(1) සංවිධානය කිරීම ය. (2) සැලසුම් කිරීම ය. (3) මෙහෙයවීම ය. (4) ක්‍රියාත්මක කිරීම ය.

අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
තාක්ෂණ අධ්‍යාපන ශාඛාව
අ.පොෂ.ස.(සා. පෙළ) උපකාරක තක්සේරුව - 2026
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව **85 | S | II**

උපදෙස් :- **පළමුවන** ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්න **හතරක්** තෝරාගෙන, ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

පළමුවන ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 ක් හිමි වන අතර, අනෙකුත් සෑම ප්‍රශ්නයකට ම ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

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

පවුලේ වැඩිමහල් දියණිය වන වාසනා 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබයි. ඇගේ පියා පෞද්ගලික ආයතනයක සේවය කරන අතර මව පෙර පාසල් ගුරුවරියක ලෙස සේවය කරමින් නිවසේ කටයුතු ද මනාව කළමනාකරණය කරන්නීය. වාසනාගේ නැගණිය 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබයි. විදුහලේ පැවැත්වීමට යෝජිත ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ප්‍රදර්ශනයේ, සංවිධාන කටයුතු රාශියක් ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂය භාර ගුරුතුමිය විසින් වාසනාට භාර දෙන ලදී. ගුරු උපදෙස් මත, ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයේ ක්ෂේත්‍ර හතරට අදාළව සිසුන් කණ්ඩායම් කරමින්, ප්‍රදර්ශනය සාර්ථකව පැවැත්වීම සඳහා වාසනා බෙහෙවින්ම කැපවී කටයුතු කළාය.

i ඉහත සිද්ධියෙහි සඳහන් දියණියන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

ii ප්‍රදර්ශනයට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා පළතුරු බිමක් පිළියෙළ කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ පියවර **හතරක්** පිළිවෙලින් දක්වන්න.

iii ප්‍රදර්ශනයට ඉදිරිපත් කරන කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත ආහාරවල බහුලව අඩංගු ක්ෂුද්‍ර පෝෂක **දෙකක්** ලියන්න.

iv පෙර පාසල් වියේ දරුවන් සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

v ප්‍රදර්ශනය සඳහා මසා ඉදිරිපත් කරන කුෂන් කවරවල විවර පියවීම සඳහා යොදාගත හැකි ක්‍රම **දෙකක්** ලියන්න.

vi ඉදිරිපත් කරන විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම නියැදි පොත සඳහා හුරුළුකටු මැස්ම ඇඳ දක්වන්න.

vii යොවුන් වියේ දරුවෙකුගේ කායික වර්ධනයේ සිදුවන වෙනස්කම් **දෙකක්** දක්වන්න .

viii අවුරුදු පහ අවසානයේ දී දරුවෙකුට ලබාදෙන එන්නත් වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න.

ix නිවසේ කටයුතු මනාව ඉටු කිරීමට කාල සටහනක් සැලසුම් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

x මෙම පවුල අයත් පවුල් වර්ගය නම්කර, එහි වාසි **දෙකක්** ලියන්න.

(ලකුණු 2x10 = **මුළු ලකුණු 20**)

2 i රෙදි පිළි සඳහා ගන්නා ශාකමය කෙඳි සහ අර්ධ කෘත්‍රිම කෙඳි සඳහා උදාහරණ **තුන** බැගින් සඳහන් කරන්න. **(ලකුණු 3)**

ii හොඳ පිටට නොපෙනෙන ලෙස ඇඳුමකට යොදන මූට්ටුවක් නම් කර, එහි නොපිට පස පෙනුම ඇඳ දක්වන්න. **(ලකුණු 3)**

iii මුල් ළමාවියෙහි ගැහැණු දරුවෙකු සඳහා සුදුසු ළමා ගවුමක කඳ කොටස මැසීමට අදාළ පියවර අනුපිළිවෙලින් දක්වන්න. **(ලකුණු 4)**

(මුළු ලකුණු 10)

Past Papers Wiki

3 i ප්‍රෝටීන් පරිපූර්ණය හඳුන්වා, උදාහරණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. **(ලකුණු 3)**

ii පවුලේ දෛනික ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. **(ලකුණු 3)**

iii (a) දිවා ආහාර වේලකට මිශ්‍ර එළවළු සලාදයක් ඇතුලත් කිරීමේ වැදගත්කම සඳහන් කරන්න. **(ලකුණු 2)**

(b) ආහාර ජීර්ණය කෙරෙහි බලපාන සාධක **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. **(ලකුණු 2)**

(මුළු ලකුණු 10)

4 i ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී මතුවන දුෂ්කරතා **තුනක්** ලියන්න. **(ලකුණු 3)**

ii ආහාර නරක් වීමට බලපාන ජීව විද්‍යාත්මක හේතු නම් කර උදාහරණය බැගින් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**

iii (a) එළවළු සහ පලතුරු පරිරක්ෂණය කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස, වට්නි සෑදීමේදී භාවිතා වන, පරිරක්ෂක කාරක දෙකක් ලියන්න. **(ලකුණු 2)**

(b) ඉහත පරිරක්ෂකාරක මගින් ආහාරයක් පරිරක්ෂණය කිරීමට ඉවහල් වන මූලධර්මය බැගින් සඳහන් කරන්න. **(ලකුණු 2)**

(මුළු ලකුණු 10)

5 i ඔබේ පවුලෙන් සමාජයට ඉටු විය යුතු යුතුකම් **තුනක්** ලියන්න. **(ලකුණු 3)**

ii නිවසක් තැනීමට භූමියක් තෝරා ගැනීමේ දී, අදාළ පළාත් පාලන ආයතනය මගින් සැලසිය යුතු යටිතල පහසුකම් **තුනක්** සඳහන් කරන්න. **(ලකුණු 3)**

iii කලා මූලිකාංගයක් වන **"වයනය"** පිළිබඳ සටහනක් ලියන්න. **(ලකුණු 4)**

(මුළු ලකුණු 10)

6 i නවජ දරුවෙක් ප්‍රතීක ක්‍රියා පිළිබිඹු කරයි.

(a) "ප්‍රතික ක්‍රියා" හඳුන්වන්න.

(b) "ප්‍රතීක ක්‍රියා" සඳහා උදාහරණ **දෙකක්** ලියන්න **(ලකුණු 3)**

ii පළමු වසර තුළ දරුවා සමාජයට යොමු කිරීම සඳහා දෙමාපියන් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. **(ලකුණු 3)**

iii දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය සිදුවන ආකාර **දෙක** නම් කර, උදාහරණ **දෙක** බැගින් ලියන්න. **(ලකුණු 4)**

(මුළු ලකුණු 10)

7 i ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන **තුනක්** නම් කරන්න. **(ලකුණු 3)**

ii යොවුන් වියෙහි දරුවෙකුගේ මානසික වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ **තුනක්** ලියන්න. **(ලකුණු 3)**

iii යොවුන් දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි සම වයස් කණ්ඩායම් වැදගත් වේ. මෙම ප්‍රකාශය සනාථ කිරීම සඳහා කරුණු **හතරක්** ඉදිරිපත් කරන්න. **(ලකුණු 4)**

(මුළු ලකුණු 10)

අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
තාක්ෂණ අධ්‍යාපන ශාඛාව
අ.පොෂ.ස.(ස.පෙළ) උපකාරක තක්සේරුව - 2026

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව | **85 S I** | ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

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

ලකුණු 1x40=40

II කොටස

1. i ශක්ති අවශ්‍යතාව,ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාව ,කැල්සියම් අවශ්‍යතාව , යකඩ අවශ්‍යතාව, සින්ක් අවශ්‍යතාව,විටමින් B කාණ්ඩයේ අවශ්‍යතාව.

ii පිළියෙළ කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ පියවර
• පිරිසිදු කිරීම • සේදීම • කැපීම • රස ගැන්වීම • මිශ්‍ර කිරීම හෝ මිශ්‍ර කර තැබීම.

iii විටමින් B_2 , විටමින් A , කැල්සියම් , පොස්පරස්.

iv • කුඩා ආහාර වේල් කිහිපයක් ලබා දීම. • ආහාර වේල් විවිධත්වයක් සහිත වීම.
• රුචිය වඩවන ආහාර ඇතුලත් වීම. • ලුණු හා සීනි භාවිතය අඩු කිරීම.

v. • බොත්තම් හා කාස මැසීම • දෙපැති ජන්තු ඇල්ලීම • සැන ගාංචු යෙදීම • වෙල්කෝ ටේප් ඇල්ලීම.

vi. හුරුළු කටු මැස්ම නිවැරදිව ඇඳ තිබිය යුතුවේ.



vii • අත්පා කඳට වඩා වේගයෙන් වර්ධනය වීම. • ශරීර කොටස් අතර අනුපාතය අසමාන වීම.
• ළමා ස්වරූපය ක්‍රමක්‍රමයෙන් වෙනස් වී වැඩිහිටි ස්වරූපයක් ගෙනදීම. • අස්ථි ඝනත්වයෙන් වැඩිවීම.
• ගැහැණු ළමුන්ගේ මේද පටක වර්ධනය වැඩිවීම හා පිරිමි ළමුන්ගේ පේශි පටක වර්ධනය වැඩිවීම.
• ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිවීම.

viii ගලපටලය, ටෙටනස්/පිටගැස්ම (ද්විත්ව එන්නත)(DT) , පෝලියෝ මුඛ එන්නත (පස්වන මාත්‍රාව.)

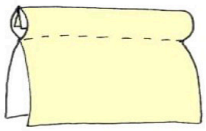
ix • ගෘහීය කාර්යයන්වල අවශ්‍යතා අනුව ප්‍රමුඛතා අනුපිළිවෙල තීරණය කිරීම හා ඒ සඳහා කාලය වෙන් කිරීම.
• ගෘහ කාර්යයන් සඳහා පවුලේ සාමාජිකයන්ට යොමු විය හැකි වේලාවන් සලකා බැලීම.
• ගෘහය තුල කාර්යය බහුල වේලාවන් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම .
• පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව හා ඔවුන්ගේ ශාරීරික හා මානසික තත්ත්ව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
• පවුලේ සියලු දෙනාම එකට එක්වී කාර්යය කිරීමට හැකි වේලාවන් සටහන් කිරීම.

x • න්‍යෂ්ටික පවුලකි.
• ස්වාධීනත්වය. • පරම්පරා අතර ගැටීම් අවම වීම. • ආරක්ෂාව පිළිබඳ ගැටලු ඇතිවීම.
• ආත්මාර්ථකාමී බව. • පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වීම.

(මුළු ලකුණු 2x10= 20)

2 i • ශාකමය කෙදි - කපු, ලිනන්, හණ, නියැඳ, රෑමි. (කරුණු 3 කට ලකුණු1 ½)
• අර්ධ කෘත්‍රිම කෙදි - විස්කෝස් රෙයෝන්, ක්‍යුප්රා ඇමෝනියම් රෙයෝන්, සෙලියුලෝස් ඇසිටේට්, රෙයෝන් නයිට්‍රෝ සෙලියුලෝස් රෙයෝන් (කරුණු 3 කට ලකුණු 1 ½) (ලකුණු 03)

ii ප්‍රංශ මූට්ටුව.



(නම් කිරීමට ලකුණු 01)

(නිවැරදි රූප සටහනට 02) (ලකුණු 03)

iii • කඳ කොටසේ ඉදිරිපස විසිතුරු කර පෝරුවක් යෙදීම.] ලකුණු 01
• කඳ කොටසේ ඉන ආර මැසීම.
• ඉදිරිපස සහ පිටුපස කොටස් එකට තබා උරහිස නොපිටින් මූට්ටු කිරීම. - ලකුණු 01
• පිටුපස විවරය ඉණ දක්වා මසා නිම කිරීම. - ලකුණු 01
• කර මසා නිම කිරීම. ලකුණු ½
• කඳ කොටසේ අංශ මූට්ටු කිරීම. ½ (මුළු ලකුණු 10)

3.i ධාන්‍ය හා මාෂ බෝග මගින්අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ප්‍රමාණාත්මකව සිරුරට ලැබෙන සේ, මිශ්‍රව ආහාරයට එකතු කර ගැනීම ප්‍රෝටීන් පරිපූර්ණයයි.
ආහාර - මුං කිරි බත් , කිවරි බත් වැනි මාෂභෝග මිශ්‍ර ආහාර (හැඳින්වීමට ලකුණු 02ආහාර දෙකට ලකුණු 01)
(ලකුණු 03)

ii දෛනික ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ වැදගත්කම.
• පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගත හැකිවීම.
• පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ රුචිකත්වය හඳුනාගෙන ආහාර වේල් සැලසුම් කර ගත හැකි වීම.
• පවුලේ ආදායමට ගැලපෙන ලෙස ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමට හැකිවීම.
• විවිධත්වයෙන් යුතුව ආහාර වේල් සැලසුම් කළ හැකිවීම.
• අමුද්‍රව්‍ය ,විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමේ පහසුව අනුව ආහාර වේල් සැලසුම් කල හැකි වීම.
• කාලය කළමනාකරණය කරගැනීමට හැකි වීම. (කරුණු 3 ක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 03)

iii a • ආහාර වේලට රුචිකත්වයක් ලබාදීම. • වයනය, වර්ණය හා රසයෙහි විවිධත්වයක් ලබාදීම.
• විටමින් A ,C සහ යකඩ වැනි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලබා දීම.
• මලබද්ධය වළක්වා ගත හැකි වීම.
• ආහාර වේලට ප්‍රමාණවත් තරම් තන්තු අඩංගු ආහාර ලබාදීම. * ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලැබීම
• පිෂ්ටමය ප්‍රධාන ආහාර ප්‍රමාණාත්මකව ගැනීම අඩු කළ හැකි වීම. (කරුණු 2ක් ලකුණු 02)

b. •. ඝානසික සාධක • භෞතික සාධක/යාන්ත්‍රික සාධක •රසායනික සාධක
(ලකුණු 02) (මුළු ලකුණු 10)

4 i • අලෙවි කරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව • ආර්ථික දුෂ්කරතා
• ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාර වෙළඳපළේ බහුල වීම
• ආහාර තෝරා ගැනීමට පාරිභෝගිකයන් දැනුවත් නොවීම (කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

ii ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් - දිලීර/ පුස්, ඊස්ට් ,බැක්ටීරියා.
වෙනත් ජීවීන් - කෘමීන් (ගුල්ලා ,ඉපියා ,මැස්සා) • මියන් • පණුවන් (ලකුණු 03)

iii a - සීනි ,ලුණු, විනාකිරි (ලකුණු 02)

b - • සීනි ,ලුණු - ජලය සක්‍රියතාව අඩුවීම/ බාහිර ආස්‍රැතිය සිදුවීම . • ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම මර්ධනය වීම.එන්සයිම අක්‍රීය වීම
• විනාකිරි - ආම්ලික මාධ්‍ය තුළ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම මර්දනය වීම. (ලකුණු02) (ලකුණු 04) (මුළු ලකුණු 10)

5 i • කායික, මානසික, චිත්තවේගීක හා සමාජීය වශයෙන් වර්ධනය වූ සමබර පෞරුෂයක් ඇති දරුවකු සමාජයට දායාද කිරීම.
• අසල්වැසියන් හා ඥාතීන්ගේ අවශ්‍යතා වලදී, හා පොදු කටයුතු වලදී, සහාය වීම • කරනු ලබන රැකියාව හෝ වෘත්තිය ඉතා අවංකව හා උපරිම අයුරින් ඉටු කිරීම.
• සමාජයට පරිසරයට අහිතකරවන ලෙස ශබ්ද (ගුවන්විදුලිය) ඇති නොකිරීම.
• තම ගෙවත්තේ කසල, අප ජලය නිසි ලෙස බැහැර කිරීම.
• සමාජයේ පොදු කටයුතුවලදී අවශ්‍ය සහාය ලබාදීම.
• සමාජය තුළින් සාමය සතුට අරක්ෂා කර දීමට දායක වීම. (අයදුම්කරුගේ නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු ලැබේ.)
(කරුණු 3 ක් ලකුණු 03)

ii • නල ජලය • විදුලි බලය • පොදු ප්‍රවාහන පහසුකම් • අප ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම • සෞඛ්‍ය සේවා
• සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම (ක්‍රීඩා පිටිටනි, ප්‍රජාශාලා ,විවිධ සමිති සමාගම් ආදිය)
• වැසි ජලය බැස යාමේ ක්‍රමවේදයන් පිළිබඳව. (කරුණු 3 ක් ලකුණු 03)

iii • යම් නිර්මාණයක මතුපිට පෘෂ්ඨය ස්පර්ශ කිරීමේ දී, දැනෙන ස්වභාවය වයනය ලෙස හඳුන්වයි.
• පෙර අත්දැකීම් තුළ යම්කිසි පෘෂ්ඨයක් නිර්මාණයක් දැකීමෙන් වුවද, වයනය පිළිබඳ මනසට හැඟීමක් ඇති කර ගත හැකිය.
• ගෘහපිළි මෙන්ම, නිවසේ පවතින විවිධ පෘෂ්ඨ වල ස්වභාවය පිළිබඳ විස්තර කිරීමේදී, මෘදු, සිනිදු ,ගොරෝසු, රළු ආදී වශයෙන් වයනය පිළිබඳව අදහස් දැක්විය හැකිය.
• ගෘහයේ විවිධ ස්ථාන හා කොටස් (බිත්ති,බිම ,සිවිලිම, දොර, ජනේල ආදිය)මෙන්ම කිසියම් භාණ්ඩයකට වුවද (පුටු, සෙටිය, කෑම මේස, පුටු ,ඇඳ. කව්විවි ආදිය) විවිධ වයනයන් යෙදීමෙන් අලංකාරය වැඩි කර ගත හැකිය.
• මෙහිදී බිත්ති, ගෙබිම, ගෘහ භාණ්ඩවල වයනයන්හි ගැලපීම බෙහෙවින් වැදගත්වේ.
(කරුණු4ක් ලකුණු4) (මුළු ලකුණු10)

6 i (a) මොළයේ පාලනයකින් තොරව (අනිච්චානුගව) දක්වන ක්‍රියා ප්‍රතික ක්‍රියා වේ. (ඉබේ සිදුවන ක්‍රියා). (ලකුණු01)
(b) හැඩීම ,ආලෝකය වැටුණු විට ඇස් පියවීම, තිගැස්සීම, කිරි උරාබීම, ස්පර්ශය, බහිස්‍රාවය. (ලකුණු 02)

ii. • කුඩා දරුවන්ගේ ඇසුර ලබාදීම. • දරුවා සමඟ නිතර කතා කිරීම.
• දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කිරීම • නෑදෑ හිතවතුන් සමග ගැවසීමට දරුවා කැටුව යාම.
• දෙමාපියන් විවිධ ස්ථාන වලට යාමේ දී දරුවා රැගෙන යාම
• දරුවා සුරතල් කිරීම (කරුණු 03ට ලකුණු 03)

Past Papers Wiki

iii • හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා
• මධ්‍යයේ සිට පර්යන්තය දක්වා - ලකුණු 02

<u>හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා</u>

• පළමුව හිස සෘජුව තබා ගැනීම • පසුව වාඩිවීමට හැකි වීම . • ගෙල හා පපුව කොටස එසවීමට හැකිවීම .
• පෙරලීමට හැකි වීම. • අවසානයේ නැගිටීමට හැකිවීම . (1/2 x2 = ලකුණු 01)

<u>මධ්‍යයේ සිට පර්යන්තය දක්වා</u>

• පළමුව දෑතින් බදා අල්ලා ගනියි. • පසුව ඇඟිළිවලින් අල්ලා ගනියි.
• ග්‍රහණය සඳහා අත්ල භාවිත කරයි. • පසුව, සම්පූර්ණ අතින් ග්‍රහණය කර ගනී.
(1/2 x2 = ලකුණු 01)

(ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු10)

(07) i. • හර්පීස් සිම්ප්ලෙක්ස් • උපදංසය (සිපිලිස්) • සුදු බින්දුම (ගොනෝරියාව)
• ක්ලැමීඩියා / ගොනෝරියාව
• සුදු බින්දුම නොවන මූත්‍රා ප්‍රදාහය • ට්‍රයිකෝමොනයිසීස් ආසාදනය
• HIV/AIDS • ලිංගික ඉන්නන්. (කරුණු 03ට ලකුණු 03)

ii • ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව. • තර්කානුකූල චින්තන හැකියාව. • නිර්මාණශීලී බව.
• නිරවුල්ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව. • ප්‍රතිඵල ගැන සිතා තීරණ ගැනීමේ හැකියාව .
• නායකත්වය දැරීමට ඇති හැකියාව. • අවස්ථාවෝචිතව හැසිරීමේ හැකියාව. • නිරීක්ෂණ හැකියාව .
• ස්මරණ හැකියාව. • සංජානණ හැකියාව. • පරිකල්පන හැකියාව
මනස වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ වේ . (කරුණු 03ට ලකුණු 03)

iii • නායකත්වය ගැනීමට යොමුවෙයි.
• නම්‍යශීලී බව පිළිබිඹු කරයි. • ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට හැකියාව ලබා ගනී.
• අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමට හැකිවේ.
• අන්‍යයන්ගේ අදහස් ගරු කිරීමට ඉවසීමට නිර්මාණශීලී බව ඇතිකර ගැනීමට හේතු වේ.
• ආත්ම කේන්ද්‍රීය භාවයෙන් මිදී අන්‍යයන් සමඟ සබඳතා ඇති කර ගැනීමට යොමු වේ.
• එම නිසා යොවුන් විය අවසානයේදී සමාජය පිළිගන්නා හැසිරීම් රටාවක් ඇති කර ගනියි.
• සම වයස් කණ්ඩායම්වල ඇසුර නිසා සමාජ වර්ධනය සිදුවේ .
• කණ්ඩායමක් වශයෙන් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ඇතිවේ.

(කරුණු 02 ට ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)

PAST PAPERS WIKI
WWW.PastPapers.WiKi
Downloaded From Past Papers WiKi - Sri Lanka's Largest Past Papers Library