

OL/2025(2026)/85/S-I, II

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

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
 இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம்
 Department of Examinations Sri Lanka Department of Examinations Sri Lanka Department of Examinations Sri Lanka Department of Examinations Sri Lanka Department of Examinations Sri Lanka
 85 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2025(2026)
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2025(2026)
 General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2025(2026)

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

පැය තුනයි
 மூன்று மணித்தியாலம்
 Three hours

අමතර කියවීමේ කාලය - මිනිත්තු 10 යි
 மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
 Additional Reading Time - 10 minutes
 අමතර කියවීමේ කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

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 ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරා ගන්න.
- * ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.
- * එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. ග්ලූටනින් සහ ඇවිඩින් යන ප්‍රෝටීන පිළිවෙළින් අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍ය යුගලය මින් කුමක් ද?
 (1) සහල් සහ කිරි (2) මාළු සහ ඉරිඟු
 (3) තිරිඟු සහ බිත්තර (4) කිරි සහ මස්
2. විටමින් A, රෙටිනෝල් ලෙස අඩංගු වන ආහාර ප්‍රභවය වන්නේ මින් කුමක් ද?
 (1) මාළු (2) කැරට් (3) මුතුණුවැන්න (4) අඹ
3. මාෂබෝගයක් සහ තෙල් සහිත බීජයක් පිළිවෙළින් අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍ය යුගලයක් වන්නේ
 (1) මුං ඇට සහ බෝංචි ය. (2) රටකපු සහ පරිප්පු ය.
 (3) උඳු සහ පොල් ය. (4) දඹල සහ කපු ය.
4. පහත ඛනිජ සලකන්න.
 A - අයඩින් B - ක්ලෝරීන් C - ෆ්ලෝරයිඩ්
 ඉහත ඒවා අතුරෙන් මේස ලුණුවල අඩංගු වන ඛනිජ/ය වන්නේ
 (1) A පමණි. (2) A හා B පමණි.
 (3) A හා C පමණි. (4) A, B හා C යන සියල්ල ම ය.
5. තුවාල සුවවීම සඳහා වඩාත් වැදගත් වන විටමින් වර්ග දෙක ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.
 (1) ෆෝලික් අම්ලය සහ විටමින් C (2) නියැසින් සහ විටමින් D
 (3) විටමින් A සහ විටමින් K (4) විටමින් C සහ විටමින් K
6. ආහාර පිරමීඩයට අනුව දෛනික ආහාරවේලට එළවලු අඩංගු කළ යුතු ප්‍රමාණය කොපමණ ද?
 (1) ප්‍රමාණ 1-2 අතර (2) ප්‍රමාණ 2-4 අතර
 (3) ප්‍රමාණ 3-5 අතර (4) ප්‍රමාණ 6-11 අතර
7. පහත දැක්වෙන ජීරණ ශ්‍රාවයන් සලකන්න.
 A - ආමාශයික යුෂ B - අග්නිකාශයික යුෂ C - ආන්ත්‍රික යුෂ
 ඉහත ඒවා අතුරෙන් ප්‍රෝටීන ජීරණය සඳහා අවශ්‍ය එන්සයිම අඩංගු වන ශ්‍රාව/ය වන්නේ
 (1) A පමණි. (2) A හා B පමණි.
 (3) A හා C පමණි. (4) A, B හා C යන සියල්ල ම ය.

8. දරුවකු සඳහා පළමුවන විටමින් A අධිමාත්‍රාව ලබාදෙන වයස් සීමාව කුමක් ද?
 (1) ඉපදුණු වහාම (2) මාස 6 ට පසුව
 (3) අවුරුදු 1 ට පසුව (4) අවුරුදු 5 ට පසුව
9. නව යොවුන් වියේ දරුවකුගේ ලිංගික පරිනතිය සඳහා වැදගත් වන පෝෂකයක් වන්නේ
 (1) විටමින් A ය. (2) කැල්සියම් ය. (3) සින්ක් ය. (4) විටමින් B₂ ය.
10. පහත ආහාර අතුරෙන් මුල් ළමා වියේ දරුවකු සඳහා පෝෂ්‍ය තත්ත්වය සහ සෞඛ්‍යවත්ඛව අතින් සුදුසු නොවන ආහාරය වන්නේ කුමක් ද?
 (1) වොකලට් කේක් (2) පලා පිට්ටු
 (3) පලතුරු සලාද (4) බිත්තර බුල්ස් අයි
11. උස 150 cm සහ බර 50 kg වන වැඩිහිටි පුද්ගලයකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයෙහි (BMI) අගය වන්නේ
 (1) 20 කි. (2) 22 කි. (3) 25 කි. (4) 28 කි.
12. සලාදයක එළවලු සිහින් දිගටි ආකාරයට කපා තිබුණි. මෙම කැපීමේ ක්‍රමය හඳුන්වන්නේ
 (1) පෙය්සැන් ක්‍රමය ලෙස ය. (2) බානුවාස් ක්‍රමය ලෙස ය.
 (3) මැසඩොයින් ක්‍රමය ලෙස ය. (4) ජුලියන් ක්‍රමය ලෙස ය.
13. ආහාර පිසීමේ ක්‍රම සහ එම එක් එක් ක්‍රමය මගින් පිසින ආහාරය බැගින් පහත දක්වා ඇත. මින් **සාවද්‍ය** යුගලය තෝරන්න.
 (1) උදු වාෂ්පයෙන් තැම්බීම - ලැවරියා (2) ගිනි අඟුරු යට පිසීම - කොස් ඇට
 (3) බ්‍රේස් කිරීම - පුඩින් (4) කබලේ පිළිස්සීම - සහල්
14. නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන පිළිබඳ පහත කරුණු සලකන්න.
 A - ක්ෂීරණ අවධියේදී ශක්ති අවශ්‍යතාව මුල් මාස 6න් පසුව අඩුවේ.
 B - වයස අවුරුදු 60න් පසුව කැල්සියම් අවශ්‍යතාව වැඩි වේ.
 C - නව යොවුන් වියේ ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන්ගේ ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව සමාන ය.
 මේ අතුරෙන් නිවැරදි වන්නේ
 (1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) C පමණි. (4) A හා B පමණි.
15. පහත ඒවා අතුරෙන් නිවසක හෝජන සංග්‍රහයක් පැවැත්වෙන අවස්ථාවකදී පිළිපදිනු ලබන නිවැරදි සිරිත කුමක් ද?
 (1) සංග්‍රහකයා මේසයෙහි පටු පැත්තෙන් අසුන් ගත යුතු ය.
 (2) ප්‍රධාන අමුත්තා සංග්‍රහකයාට වම් පසින් අසුන් ගත යුතු ය.
 (3) සංග්‍රහකයා හා අමුත්තන් එකවර අසුන් ගත යුතු ය.
 (4) ආහාර ගැනීමෙන් පසුව බඳුන් ඉවත් කිරීම වම් පසින් සිදු කළ යුතු ය.
16. ආහාරවල සිදුවන ස්වයං වියෝජනය හෙවත් ස්වයං ජීර්ණයට උදාහරණයක් වන්නේ
 (1) පාන් පෙති මත කලු පුල්ලි ඇතිවීමයි.
 (2) දියර කිරි කැටි ගැසී තිබීමයි.
 (3) පලතුරු පැසීම හෝ ඉදිමෙන් පසුව කුණුවීමයි.
 (4) වම්බටු කපා තැබීමෙන් පසුව කහට පිපීමයි.
17. ආහාර පරිරක්ෂණය හා සම්බන්ධ පහත කරුණු සලකන්න.
 A - අඟි වටිනි සැදීමේදී යොදන විනාකිරි මගින් pH අගය වැඩි කරයි.
 B - මාලු ඇඹුල්කියල් සැදීමේදී යොදන පරිරක්ෂක වනුයේ ගම්මිරිස් සහ ගොරකා ය.
 C - කොස් හා දෙල් වියළීමට පෙර බලාන්වි කිරීම අත්‍යවශ්‍ය ය.
 මේ අතුරෙන් නිවැරදි වන්නේ
 (1) A පමණි. (2) C පමණි. (3) A හා B පමණි. (4) B හා C පමණි.

18. නව යොවුන් විය හා සම්බන්ධ වැඩි කිහිපයක් පහත දැක්වේ. නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
- (1) මුල් ළමා විය මෙන්ම, එය ජීවන චක්‍රයේ උපරිම වර්ධන වේගයක් පෙන්නුම් කරන අවධියකි.
 - (2) 'මල්වරවීම' යොවනෝදයට එළඹීමත් සමගම ගැහැනු දරුවන් පමණක් පෙන්නවන ලක්ෂණයකි.
 - (3) පිරිමි දරුවන්ගේ ශාරීරික වර්ධන වේගයේ උච්චතම කාලය අවුරුදු 14 දී පමණ සිදු වේ.
 - (4) ගැහැනු දරුවන්ගේ අස්ථි සනත්වයෙන් වැඩිවන අතරම ජේෂ්ඨ වර්ධනය ද වේගවත් වේ.
19. ටෙස්ටස්ටෙරෝන් හෝමෝනය ස්ත්‍රීවය වන්නේ
- (1) වෘෂණ මගිනි.
 - (2) ශුක්‍ර ප්‍රනාල මගිනි.
 - (3) පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය මගිනි.
 - (4) වෘෂණ කෝෂ මගිනි.
20. ළමා සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
- (1) ආරයෙන් ලැබුණු ලක්ෂණ පරිසරයේ බලපෑම් මගින් වෙනස් කළ හැකි වේ.
 - (2) ළදරුවකුගේ භාවිකයන් ක්ෂණික මෙන්ම ස්ථාවර බවක් පෙන්නුම් කරයි.
 - (3) පළමු වසර අවසානයේදී බර, උපත් බර මෙන් හතර ගුණයක් පමණ වේ.
 - (4) යොවුන් අවධියේ මානසික වර්ධනය හා භාෂා වර්ධනයේ සහසම්බන්ධතාවයක් ඇත.
21. ගොනෝරියා (සුදු බිංදුම) නමැති ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනය පිළිබඳ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
- (1) කාන්තා හා පිරිමි දෙපාර්ශ්වයටම ඇතිවිය හැකි ය.
 - (2) 90% ක් පමණ ආසාදිත කාන්තාවන් බාහිර රෝග ලක්ෂණ පෙන්වයි.
 - (3) මෙම ආසාදන තත්ත්වය කාන්තාවන්ගේ මදසරු භාවයට හේතු වේ.
 - (4) ප්‍රතිජීවක ඖෂධ මගින් සාර්ථකව සුව කළ හැකි ය.
22. ගර්භනීභාවය හා සම්බන්ධ නිරවද්‍ය කරුණ කුමක් ද?
- (1) හෝමෝන අසමතුලිතතාව ආර්තවය නතරවීමට බලපාන එක් හේතුවකි.
 - (2) ගර්භණී මවකගේ රුධිර හිමොග්ලොබින් මට්ටමෙහි කඩඉම් සීමාව රුධිර දෙසි ලීටරයට ග්‍රෑම් 12-13 ක් වේ.
 - (3) පාද ඉදිමීම හා ආහාර අරුචිය දෙවන භෞමාසිකය තුළ පෙන්නුම් කරයි.
 - (4) උස වැඩි බව හා වයස වැඩි බව ගර්භණී අවධියේ අවදානම් සාධක ලෙස හැඳින්වේ.
23. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය ලෙස හඳුන්වන්නේ
- (1) සති 34 කි.
 - (2) සති 36 කි.
 - (3) සති 38 කි.
 - (4) සති 40 කි.
24. පූර්ව ප්‍රසව සායනයක කිහිපවාරයක් සිදු කරනු ලබන පරීක්ෂණ/පරීක්ෂා දෙකක් වන්නේ
- (1) Rh සාධකය සහ ශරීර බර ය.
 - (2) රුධිර පීඩනය සහ මුත්‍රා පරීක්ෂණය ය.
 - (3) රුධිර ඝනය සහ රුධිර පීඩනය ය.
 - (4) මුත්‍රා පරීක්ෂණය සහ Rh සාධකය ය.
25. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
- (1) ඩිම්බගරනයෙන් පසුව පරිණත ඩිම්බය පැලෝපිය නාලයේ අග කොටසෙහි දී සංසේචනය වේ.
 - (2) සංසේචනය වීමෙන් අනතුරුව සෛල විභජනයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස යුක්තානුව මොරිපුලාවක් බවට පත්වේ.
 - (3) සංසේචනයේ සිට මාස තුන වන තෙක් කාලසීමාව කලල අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.
 - (4) සංසේචනයෙන් පසු මාස තුනේ සිට ප්‍රසවය තෙක් කාලසීමාව හුණ අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.
26. නවජ දරුවා පිළිබඳ සාවද්‍ය කරුණ කුමක් ද?
- (1) හිසෙහි වට ප්‍රමාණය 25cm ක් පමණ වේ.
 - (2) ස්නායු පද්ධතිය හොඳින් වර්ධනය වී නොමැත.
 - (3) සිරුරේ දිග 50cm ක් පමණ වේ.
 - (4) උපතින් පසු පළමු දින 10 තුළ උපත් බර සුලු වශයෙන් අඩු වේ.

27. ළදරුවකුට ලබදෙන ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් පිළිබඳ නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.

- (1) මාස 3 අවසානයේදී පෝලියෝ එන්නත - දෙවන මාත්‍රාව ලබා දෙයි.
- (2) මාස 6 අවසානයේදී පෙන්ටාවැලන්ට් එන්නත - තෙවන මාත්‍රාව ලබා දෙයි.
- (3) මාස 9 අවසානයේදී MMR එන්නත - පළමු මාත්‍රාව ලබා දෙයි.
- (4) මාස 12 අවසානයේදී ජැපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් එන්නත ලබා දෙයි.

28. එක්තරා මූර්ධ්‍රවක් මසන පියවර පහත දැක්වේ.

- සිහින් තුල් දුවවීම මගින් රෙදි දෙපොට මූර්ධ්‍ර කරයි.
- මූර්ධ්‍රවෙහි පිටුපස පලුවෙන් අඩක් කපා ඉවත් කරයි.
- රෙදි දෙපොට දිග හැර, වාටියක් ලෙස පිටුපසට තවා වාටි මැස්ම යොදයි.

මෙම මූර්ධ්‍රව චක්‍රයේ

- (1) ප්‍රංශ මූර්ධ්‍රවයි.
- (2) පැතලි මූර්ධ්‍රවයි.
- (3) විවෘත පැතලි මූර්ධ්‍රවයි.
- (4) අතිවිෂාදන මූර්ධ්‍රවයි.

29. මැස්මක් පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- A - වාටියක් මැසීමේදී පළල නොවෙනස්ව තබා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- B - විසිතුරු මැස්මක් ලෙස භාවිත වේ.
- C - ආරෝපණය කිරීමේදී මෝස්තරය රඳවා තබා ගැනීමට යොදා ගනී.

මේ අතුරෙන් තුල් ඇදීම හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ/ය චක්‍රයේ

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

30. එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීමේදී 'පිරිවිලි මැස්ම' ලෙස හඳුන්වන මැහුම් ක්‍රම දෙකක් ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.

- (1) දිග කොට මැස්ම සහ ප්‍රංශ ගැට මැස්ම
- (2) සැටින් මැස්ම සහ බ්ලැන්කට් මැස්ම
- (3) හුරළුකටු මැස්ම සහ ගැටපිස්මේන්තු මැස්ම
- (4) දිග කොට මැස්ම සහ සැටින් මැස්ම

31. ළදරු ඇඳුම් නිර්මාණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.

- (1) පතරොමෙහි ඉදිරිපස හා පිටුපස කර ගැඹුර සමාන වේ.
- (2) කැපීමේදී රෙද්දෙහි නොපිට මත පතරොම තැබිය යුතු ය.
- (3) උරහිස් මැසීම සඳහා සරල මූර්ධ්‍රව භාවිත කරයි.
- (4) කර මැසීමට පෙර විවරය මසා නිම කළ යුතු ය.

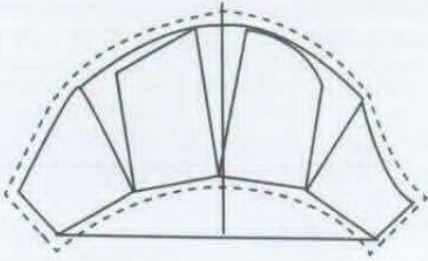
32. පතරොම් නිර්මාණය පිළිබඳ නිවැරදි කරුණ වන්නේ

- (1) නිර්මාණ රේඛා සහ මැසීමේ රේඛා එකම වර්ණයකින් දැක්වීම ය.
- (2) දිගත් රේඛාව සලකුණු කිරීම සහ චක්‍ර රේඛා නිදහස් අතින් ඇඳීම ය.
- (3) චක්‍ර රේඛා සහ සරල රේඛා ඇඳීමේදී අඩකෝණව භාවිත කිරීම ය.
- (4) නිර්මාණ රේඛා හා මැහුම් වාසි කඩඉරි මගින් දැක්වීම ය.

33. ඇඳුම් නිර්මාණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?

- (1) රෙද්දක දළ බව ඉවත් කිරීමට ජලයේ පොගවා, වේලා, ස්ත්‍රික්ක කළ යුතු ය.
- (2) දක්කු රේඛා සලකුණු කිරීමේදී රෙද්ද හා පතරොම අතර කාබන් කඩදාසිය තැබිය යුතු ය.
- (3) උපාංග නිර්මාණයේදී අක් සැරසිලි යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය ය.
- (4) බොත්තම් කාසවල සෘජු අද්දර හා කැපුම් අද්දර මැසීමට බොත්තම් කාස මැස්ම යොදා ගනී.

34.



ඉහත රූපසටහනින් දැක්වෙන්නේ

- (1) ඉහළට ධූලි සහිත බෝරිවිටි අත්පත්නයයි.
- (2) පහළට ධූලි සහිත බෝරිවිටි අත්පත්නයයි.
- (3) මූලික අත්පත්නයයි.
- (4) ඉහළට හා පහළට ධූලි සහිත බෝරිවිටි අත්පත්නයයි.

35. ළමා ගවුම් නිර්මාණය හා සම්බන්ධ **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- (1) අංශ මූට්ටු නිම කිරීම සඳහා බ්ලැන්කට් මැස්ම යෙදිය හැකි ය.
- (2) අත්පත්නය ධූලි කිරීම සඳහා භාවිත කළ යුත්තේ සිහින් නූල් දූවවීමයි.
- (3) පිටුපස විවරය මැසීම සඳහා යොදාගනු ලබන්නේ විකර්ණාකාර පටියකි.
- (4) කර මසා නිම කර ගැනීම සඳහා පෝරු වාටිය යෙදිය හැකි ය.

36. පහත ඒවා අතුරෙන් සිසිල් වර්ණ දෙකක් සඳහන් වර්ණය තෝරන්න.

- (1) දම් සහ නිල්
- (2) නිල් සහ කොළ
- (3) කහ සහ දම්
- (4) කොළ සහ කහ

37. පවුලක භෞතික, සමාජීය සහ මානසික අවශ්‍යතා වන්නේ, පිළිවෙළින්

- (1) අධ්‍යාපනය, ආහාර පාන සහ රැකවරණය ය.
- (2) ගෘහ උපකරණ, සෙනෙහස සහ ඇඳුම් පැළඳුම් ය.
- (3) නිවාස, පරිත්‍යාගශීලීබව සහ සෞඛ්‍ය පහසුකම් ය.
- (4) ගෘහභාණ්ඩ, සහයෝගය සහ ආදරය ය.

38. පහත ලක්ෂණ සලකන්න.

- A - ජනෙල් පියන් සඳහා පාරදෘෂ්‍ය වීදුරු යොදා තිබීම
 B - බිත්තිවල උණුසුම් වර්ණයක් ආලේප කර තිබීම
 C - ඇතුළතට විවෘත වන ලී දොරක් සවිකර තිබීම

ඉහත ලක්ෂණ අතුරෙන් නිවසක විසිත්ත කාමරයක දක්නට ලැබෙන නිවැරදි ව්‍යුහමය ලක්ෂණ/ය වන්නේ

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

39. නාන කාමරය සහ වැසිකිළිය සඳහා වඩාත් ම සුදුසු සංචානන ක්‍රමය කුමක් ද?

- (1) ෆැන්ලයිට්
- (2) වා කවුළු
- (3) ශ්‍රීල්
- (4) යකඩ දැල්

40. කාමරයක හරස් සංචානයට නිදසුනක් වන්නේ

- (1) සමාන්තර බිත්ති දෙකක දොර ජනෙල යෙදීමයි.
- (2) යාබද බිත්ති දෙකක දොරවල් යෙදීමයි.
- (3) දොර සහ ජනෙල එකම බිත්තියක යෙදීමයි.
- (4) යාබද බිත්ති දෙකක ජනෙල යෙදීමයි.

* *

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved

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

85 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2025(2026)
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2025(2026)
 General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2025(2026)

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

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

* පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරා ගෙන, 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.

සමන් සහ කුෂාරි නාගරික ප්‍රදේශයක ජීවත් වන විවාහක යුවලකි. කුෂාරි පළමු දරුවා අපේක්ෂාවෙන් පසුවන්නීය. වයස 29 ක් වන සමන්ගේ ශරීර බර 60 kg කි. සමන් රජයේ රැකියාවක යෙදෙයි. ඔහු දිනපතා රැකියාවට යන්නේ පාපැදියෙනි. අධිබර තත්ත්වයේ පසුවන කුෂාරිගේ මව ද ඔවුන් සමග ජීවත් වේ. ඔවුන්ගේ නිවස කාමර පහකින් සමන්විත ය. නිවස ඉදිරිපස ගෙවත්තෙහි ඔවුන් තම පරිභෝජනය සඳහා ආහාරබෝග කිහිපයක් වගා කර ඇත.

- 'අධිබර තත්ත්වය' අර්ථ දක්වන්න.
- කුෂාරිට අයදීන් ලබාදීම වැදගත් වේ. හේතු දෙකක් ලියන්න.
- සමන්ගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාව කැලරි කොපමණ වේ ද?
- ඉදිරිපස ගෙවත්තෙහි ඔවුන් විවිධ පලා වර්ග වගා කර ඇත. ඉන් සැපයෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දෙකක් නම් කරන්න.
- බිහිවීමට නියමිත ළදරුවා සඳහා අවශ්‍ය රෙදිපිළි සහ ඇඳුම් මැසීමට කුෂාරි තෝරාගත යුතු කපු රෙදි වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ළදරුවා සඳහා ඇය නිර්මාණය කරන ලද ළදරු ඇඳුම්වල විවර පියවීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
- කුෂාරිට මාතෘ සායනයේදී කරනු ලැබූ VDRL පරීක්ෂණයේ වැදගත්කම කුමක් ද?
- ගර්භණී අවධියේ සති 12 සම්පූර්ණ වූ පසු සායනයෙන් ඇයට ලබාදුන් ඵන්තන නම් කර එය ලබා දුන් ආකාරය සඳහන් කරන්න.
- ඔවුන්ගේ නිවසෙහි බහුකාර්ය ගෘහභාණ්ඩ කිහිපයක් ඇත. එවායින් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ඔවුන්ගේ ඉදිරිපස ගෙවත්තෙහි පස සෝදායාම වැළැක්වීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් යෝජනා කරන්න.

- ළදරු ඇඳුමක් අලංකාර කරගත හැකි ආකාර තුනක් ලියන්න.
 - විකර්ණාකාර පටි දෙකක් කපා මුට්ටු කරගන්නා අයුරු රූපසටහන් ඇසුරෙන් දක්වන්න.
 - මතුපිට විසිතුරු කරන ලද කුෂන් කවරයක් මසා නිම කරන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.
- 'කාලීන මන්දපෝෂණය' හඳුන්වන්න.
 - දිගු කාලීන ප්‍රෝටීන උපානතාවයෙන් පෙළෙන දරුවකු පෙන්වන රෝග ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - ලමා අවධිය තුළ ඇතිවන අයදීන් උපානතාවයේ බලපෑම උදාහරණ හතරක් ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

4. (i) 'ආහාර පිළිම වැදගත් වේ'. ඒ සඳහා හේතු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.
 - (ii) ආහාර වේල්වල වැඩිපුර කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු කිරීමේ **අහිතකර** ප්‍රතිඵල **තුනක්** ලියන්න.
 - (iii) ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී භාවිත කරන 'සන පිටි මෝලි' සහ 'පේස්ට්‍රි' හඳුන්වන්න. ඒ එකිනෙකට උදාහරණ **දෙක** බැගින් ලියන්න.
5. (i) නිවසක බිම් සැලැස්මක් ඇදීමේදී භාවිත වන 'සංකේත' **තුනක්** ඇඳ ඒවා නම් කරන්න.
 - (ii) පවුලක් සඳහා ප්‍රජා පහසුකම්වලින් සැපයෙන සේවාවන් **තුනක්** ලියන්න.
 - (iii) ගෘහ කාර්යයන්හිදී උපයෝගී කරගන්නා මානව නොවන සම්පත් **හතරක්** සඳහන් කර, ඉන් **දෙකක්** පැහැදිලි කරන්න.
6. (i) 'ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය' හඳුන්වන්න.
 - (ii) ගර්භනී මවකගේ පෝෂණ තත්ත්වය කෙරෙහි පූර්ව ප්‍රසව සායනයට සහභාගිවීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.
 - (iii) සටහන් ලියන්න.
 - (a) HIV ආසාදනය
 - (b) ගර්භාෂය
7. (i) ළදරුවා අතිරේක ආහාරවලට හුරු කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.
 - (ii) ළදරු අවධිය තුළ සිදුවන භාෂා වර්ධනය සඳහා දෙමාපියන් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය කරුණු **තුනක්** ඇසුරෙන් සඳහන් කරන්න.
 - (iii) නිවසේදී කුඩා දරුවෙකුට සිදුවිය හැකි අනතුරු **හතරක්** සඳහන් කර ඒ එක් එක් අනතුරු වැළැක්වීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ගය බැගින් ලියන්න.

* * *