

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

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

සැලකිය යුතුයි
 එක් පිළිතුරකට එක බැගින්
 මුළු ලකුණු 1 × 40 = 40

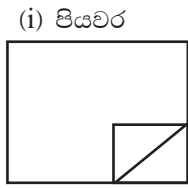
II කොටස

- (01) (i) ★ පිෂ්ඨමය ආහාර අවම කිරීම.
 ★ මේදය අධික ආහාර අවම කිරීම.
 ★ කෙඳි සහිත ආහාර සුලභව භාවිතා කිරීම.
 ★ කරවිල, අඹරැල්ලා වැනි ආහාර වර්ග ආහාර වේලට එකතු කිරීම.
 (සිසු පිළිතුරු අනුව ගැලපේ නම් ලකුණු ලබාදෙන්න.)
- (ii) ★ ආර්ථික වාසි ලැබීම.
 ★ නැවුම් එළවළු හා පලතුරු ලබාගත හැකි වීම.
 ★ වසවිස වලින් තොරවීම.
 ★ මානසික තෘප්තියක් ලැබීම.
 ★ ගෙවත්ත අලංකාරවත්ව හා පිරිසිදුව, ක්‍රමවත්ව තබා ගතහැකිවීම.
- (iii) ★ අන්තෘසි ජෑම් සෑදීම. ★ අන්තෘසි ස්ටූ සෑදීම.
 ★ අන්තෘසි වට්නි සෑදීම.
- (iv) ★ ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය, (වේගවත් ශරීර වර්ධනය සඳහා)
 ★ කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය (අස්ථි වර්ධනය)
 ★ යකඩ අවශ්‍යතාවය
 ★ සින්ක් අවශ්‍යතාවය
 ★ B කාණ්ඩයේ විටමින් අවශ්‍යතාවය
- (v) ★ අඟලෑමට හා ගැලවීමට පහසුවීම. ★ උචිත පියවීමේ ක්‍රම යොදා තිබීම.
 ★ ලිහිල්ව මසා තිබීම.
 ★ ඇඳුමෙහි මූට්ටු හා නිමාව දරුවාගේ හමට සුවපහසුවීම.
 ★ විසිතුරු හා අලංකාර බවකින් යුක්ත වීම.
- (vi) ★ දම්වැල් මැස්ම ★ නැටි මැස්ම
 ★ කතිර මැස්ම ★ ලේසිඩේසි මැස්ම
 ★ හුරුළු කටු මැස්ම ආදිය
- (vii) ★ ඊස්ට්‍රජන් ★ ප්‍රොපේස්ටරෝන්
- (viii) ★ ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව ★ නිර්මාණශීලීබව
 ★ නිරවුල් ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව ★ ප්‍රතිඵල ගැන සිතා තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
 ★ නායකත්වය දැරීමට ඇති හැකියාව ★ අවස්ථාවෝචිත හැසිරීමේ දක්ෂතාව
- (ix) ★ බෙදා හදාගැනීම ★ අන්‍යෝන්‍ය බැඳීම
 ★ සහයෝගය ★ සුරක්ෂිතතාව
 ★ ආදරය හා සෙනෙහස ලැබීම
- (x) ★ කුෂන් කවර ★ පුටු කවර
 ★ බිත්ති සැරසිලි ★ අත්පිස්නා රඳවන ආදිය

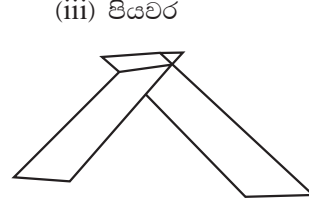
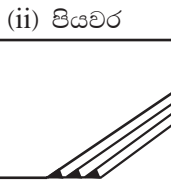
(ලකුණු 2 × 10 = 20)

- (02) (i) ★ කපු කෙඳිවලින් නිෂ්පාදිත රෙදි වර්ග වීම.
(මල් රෙදි, නෙන්නසුක්, ලෝන්, වොයිල්, බැන්ඩේජ් රෙදි)
★ සිනිඳු බව හා මෘදු බවකින් යුතු වීම.
★ නිතර සේදීමට හැකි වීම හා සේදීමේ දී හා මැදීමේ දී ඉහළ උෂ්ණත්වයකට භාජනය කළ හැකි වීම.
★ මනා අවශෝෂකතාවයකින් යුතු වීම. (ලකුණු 03)
- (ii) ★ දැන්වල පවිත්‍රතාවය හා මැසීමෙන් පසු ස්ථානය යථාවත් කිරීම.
★ ඉදිකටු, කතුරු වැනි තියුණු උපකරණ හුවමාරුවීමේ දී ආරක්ෂක ක්‍රම අනුගමනය කිරීම.
★ පතොරම තබා රෙදි කැපීමේ දී රෙද්දේ දික්නූල හා හරස්නූල බලවාටිය විකර්ණය පිළිබඳ සැලකිලිමත්වීම. (ලකුණු 03)

(iii)

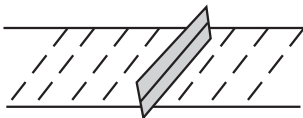


විකර්ණාකාර පටි කපා ගැනීම



විකර්ණාකාර පටි දෙක රූපසටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට තබා මසා ගැනීම

(iv) පියවර



මුට්ටු කරන ලද කර්ණාකාරයේ පටියේ දෙකෙළවර ඇති කොන් දෙක කපා ඉවත් කිරීම.

(ලකුණු 04)

- 03 (i) ★ ආහාර ගැනීමට වාඩි වූ පසු අත්පිස්නාව දිග හැර එය උකුල මත එලා ගැනීම. (අපරදිග ක්‍රමයට නම්)
★ අනුභව කිරීමට අවශ්‍ය පමණට ආහාර බෙදා ගැනීම.
★ ආහාර බෙදා ගැනීමේ දී මේසය මත නොවැටෙන සේ බෙදා ගැනීම හා ඉඳුල් අතින් ආහාර බෙදා නොගැනීම.
★ අසුන් ගෙන සිටිය දී ම ආහාර බෙදා ගැනීම.
★ සියලු දෙනාම ආහාර බෙදා නිමවනතුරු ආහාර ගැනීම ආරම්භ නොකිරීම. (ලකුණු 03)

(ii) ඩයි සැකරයිඩ කාණ්ඩයට අයත් සීනි වර්ග 03 නම්,

මෝල්ටෝස් / සුක්රෝස් / ලැක්ටෝස්

(ලකුණු 03)

(iii) අත්‍යාවශ්‍ය ඇමැයිනෝ අම්ල යනු,

සිරුර තුළ නිපදවා ගැනීමට නොහැකි, එහෙත් ආහාරවලින්ම ලබා ගත යුතු ඇමැයිනෝ අම්ල අත්‍යාවශ්‍ය ඇමැයිනෝ අම්ල යනුවෙන් හඳුන්වයි.

අත්‍යාවශ්‍ය ඇමැයිනෝ අම්ල පහත දැක්වේ.

ලයිසීන් / ලියුසීන් / අයිසොලියුසීන් / මෙතියොනීක් / ෆීනයිල් ඇලනීන් / ත්‍රියොනීන් / ට්‍රිප්ටෝෆන් / වැලීන් / හිස්ටිඩීන් / ආර්ජීනීන්

(ලකුණු 04)

(04) (i) සංවහනය / සන්නයනය / විකර්ණය

(ලකුණු 03)

(ii) ශීඝ්‍ර / බේකිං පවුඩර් / ආප්ප සෝඩා

(ලකුණු 03)

(iii) ★ තෙල් හොඳින් රත් වූ පසු ආහාර එකතු කිරීම.

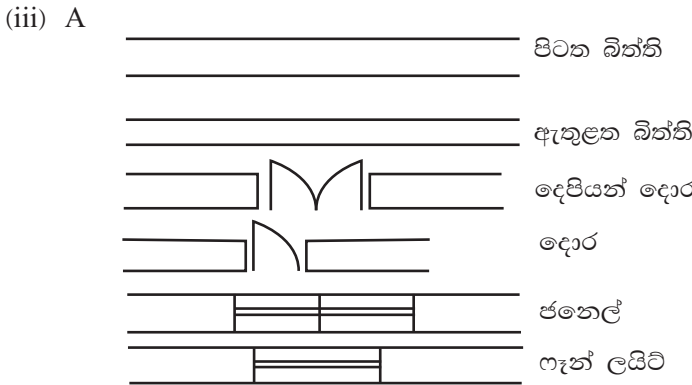
★ රත්වත් පැහැය වනතුරු ආහාර බැඳගැනීම.

★ උමනාවට වඩා රත් වූ තෙලට ආහාර නොයෙදීම

★ වරක් බැඳ ඉතුරු වූ තෙල් නැවත නැවත ආහාර බැඳීමට නොගැනීම

(ලකුණු 04)

- (05) (i) කායික අවශ්‍යතා / මානසික අවශ්‍යතා / සමාජීය අවශ්‍යතා / භෞතික අවශ්‍යතා (ලකුණු 03)
- (ii) භූමිය තෝරා ගැනීම / නිවස සැලසුම් කිරීම / නිවාස සංවිධානය කිරීම (ලකුණු 03)
- භූමිය තෝරාගැනීම යටතේ මූල්‍යමය පහසුකම්, භූමියේ ස්ථාවරභාවය, භූමියට අදාළ ඔප්පුවෙහි නිරවුල් බව, යටිතල පහසුකම්, අවට පරිසරයට පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීම
- නිවස සැලසුම් කිරීම යටතේ භූමියේ පිහිටීම හා ප්‍රමාණය, මූල්‍යමය පහසුකම්, පවුලේ අවශ්‍යතා, ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීම.
- නිවස සංවිධානය කිරීම යටතේ කාමරවල පිහිටීම, දොර හා ජනෙල් ස්ථානගත කිරීම, බහුකාර්ය ඒකක, බහුකාර්ය ගෘහ භාණ්ඩ යන කරුණු පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීම.



- B
- ★ මැද මිදුල හා පොකුණු
 - ★ විනිවිද පෙනෙන ප්ලාස්ටික් පොලිකාබනේට් හෝ ෆයිබර් වැනි ආවරණ තහඩු
 - ★ කොන්ක්‍රීට් ග්‍රීල්, යකඩ දූල් හා ට්‍රේස්
 - ★ වීදුරු ගඩොල්
 - ★ වහලේ කවුළු යෙදූ උළු කැට / වීදුරු උළු කැට
 - ★ වහලේ උස වැඩි කිරීම
 - ★ වහලේ හැඩයටම සිවිලිම යෙදීම (ලකුණු 04)

- (06) (i) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යනු ප්‍රජනක පද්ධතිය හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වය සම්බන්ධයෙන් පවතින කායික, මානසික හා සමාජීය යහපැවැත්මයි (ලකුණු 03)
- (ii) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ,
උපදංශය / ගොතෝරියා, ක්ලැමීඩියා / හර්පීස් / ලිංගික ඉන්නන් / ට්‍රයිකොමොනසයින් / ඒඩ්ස් / සිපිලිස් (ලකුණු 03)

- (iii) ★ අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල්වීම. ★ අනාගතය අසාර්ථක වීම.
- ★ සමාජ අවමානයට ලක් වීම. ★ විවාහවීමට බාධා හා ප්‍රතික්ෂේප වීම සිදු වේ.
- ★ සමාජයට මුහුණපෑමට ඇතිවන බය හා ලැජ්ජාව
- ★ නිවස හා තමා ජීවත්වන පරිසරයේ ද ගැටළු ඇති වේ.
- ★ HIV ආසාදනය ඇතුළු ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳීමට ඉඩ ඇත. (ලකුණු 03)

- (07) (i) ★ ආර්ථවය නැවතීම ★ කෑම අරුවිය සහ උදෑසන ඔක්කාරය
- ★ උදරය විශාලවීම ★ නිතර මුත්‍රා පිටකිරීමේ අවශ්‍යතාව (ලකුණු 03)

- (ii) ★ වමනය ★ මලබද්ධය ★ පාද ඉදිමුම ★ ආහාර අරුවිය (ලකුණු 03)

- (iii) ★ මව නිරක්තියෙන් වැලැක්වීමට.
- ★ හුණයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීමට යකඩ අවශ්‍යවේ.
- ★ මවගේ රුධිර හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය ඉහළ නැංවීමට.
- ★ මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීමට.
- ★ කලලයේ රුධිර නිෂ්පාදනයට. (ලකුණු 04)