

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව  
 இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (උ.පෙළ) විභාගය/ ක.පො.ත. (உயர் தர)ப் பரீட்சை - 2021 (2022)

විෂය අංකය  
 பாட இலக்கம்

28

විෂය  
 பாடம்

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය/புள்ளி வழங்கும் திட்டம்  
 I පත්‍රය/பத்திரம் I

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

විශේෂ උපදෙස්/ விசேட அறிவுறுத்தல் :

වික් පිළිතුරකට/ ஒரு சரியான விடைக்கு 01 ලකුණ බැගින්/புள்ளி வீதம்  
 මුළු ලකුණු/மொத்தப் புள்ளிகள் 1 x 50 = 50

1. (i) අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණකරණය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද?

මිනිසා සිය වාසස්ථාන ලෙස වෙන් කර ගන්නා හෝ ඉදිකරගන්නා සංවෘත අවකාශ, තමන්ට සුව පහසු ලෙස සකස් කර ගැනීම අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණකරණය ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

(ලකුණු 02)

(ii) පානීය ජලය ආරක්ෂිත වීම සඳහා තිබිය යුතු ගුණාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- රෝග කාරක ජීවීන් හානිකර මට්ටමින් නොමැති වීම
- රසායනික සංයෝග හානිකර මට්ටමින් නොමැති වීම
- වර්ණයකින් තොර වීම
- ගන්ධයකින් තොර වීම

(කරුණු 02ට ලකුණු 02)

(iii) 'අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්' යන්න අර්ථ දක්වන්න.

අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල නවයම අඩංගු නොවන හෝ අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල නවයම අඩංගු වුවත් ශරීර කාර්යයන් සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් එම ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු නොවන ප්‍රෝටීනය.

උදා : ශාක ප්‍රෝටීන් (මාංශ, බෝග, ධාන්‍ය, රනිල එලවලු)

හෙල් කහිත ආට තරු ( නල , රටතණු , )

(ලකුණු 02)

(iv) තීව්‍ර මන්දපෝෂණය හඳුන්වන්න.

ආහාර මගින් ශරීරයට සැපයෙන පෝෂක කෙටි කාලයක් තුළ ප්‍රමාණාත්මකව හා ගුණාත්මකව නොලැබී යාම නිසා තීව්‍ර මන්දපෝෂණය ඇතිවේ. මෙහිදී උසට සරිලන බර අඩුවීම සිදුවේ.

මෙම තත්ත්වය ක්ෂය (කෘෂ) වීම ලෙස හඳුන්වයි.

(ලකුණු 02)

(v) ඇඟලුම් කර්මාන්තය ආශ්‍රිත කර්මාන්ත දෙකක් නම් කරන්න.

- මහන යන්ත්‍ර කොටස් නිෂ්පාදනය
- රෙදිපිළි සඳහා නිමාවන් යොදන කර්මාන්තය
- ඇසුරුම් කිරීමේ උපාංග නිෂ්පාදනය
- තෙරපීම් සඳහා අවශ්‍ය උපාංග නිෂ්පාදනය
- විවිධ රෙදි නිෂ්පාදන
- නූල් වර්ග නිෂ්පාදනය
- බොක්කම් වර්ග නිපැයීම හා වර්ණ ගැන්වීම
- නිම් ඇඳුම් සඳහා ලේබල් සැකසීම
- ඉලාස්ටික් වැනි අවශේෂ ද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදනය ( ජීවිතර් )
- ජුදුරුගත නිරූපන ( කම් )

(ලකුණු 02)



vi) රෙදි පෙර පිරියම් කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි? මේ සඳහා හේතු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

නිෂ්පාදනය කරන ලද රෙදිවල ඇති විවිධ දුර්වලතා මග හරවා ගැනීමට පෙර පිරියම් කිරීම සිදුකරනු ලබයි. සායම් දැමීමට, මුද්‍රණය කිරීමට හෝ වෙනත් නිමාවන්ට ලක් කිරීමට පෙර මෙම අමුරෙදි සුදුසු ලෙස සකසා ගැනීම මගින් එම රෙදිවලට විවිධ ගුණාංග ඇති කර ගැනීම හේතු වේ. එනම්

- මතුපිට පෙනුම ආරක්‍ෂා කිරීම
- ශක්තිමත් බව වැඩි කිරීම
- කැඳ ඉවත් කිරීම (කැඳ හරණය)
- කෙඳිවල පවතින ස්වාභාවික අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම (මලහරණය)
- සුදු කිරීම (විරංජනය)

01

(ලකුණු 02)

vii) විවේක ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රතිලාභ දෙකක් ලියන්න.

- කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගෙන යාම සහ වැඩි දියුණු වීම
- පෞද්ගලික විභවතා සහ වටිනාකම් වැඩි වීම
- නිර්මාණාත්මකභාවය ඔප් නැංවීම
- කාල කළමනාකරනය
- ආත්ම විශ්වාසය හා ආත්ම අභිමානය වර්ධනය වීම
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වැඩි දියුණු වීම

(ලකුණු 02)

(viii) 'ප්‍රතිවක්‍රීකරණය' හඳුන්වන්න. ඉන් ඇතිවන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- අප ද්‍රව්‍ය නව ප්‍රයෝජනවත් ද්‍රව්‍යයක් බවට පරිවර්තනය කිරීමේ ක්‍රියාවලිය (ල. 01)
- අනවශ්‍ය ද්‍රව්‍යයක් ලෙස ඉවත් කළ අප ද්‍රව්‍ය විවිධ ක්‍රියාවලීන්ට භාජනය කිරීමෙන් පසු පෙර තිබූ පරිදි භාවිතයට ගැනීම සඳහා සුදුසු තත්වයට පත් කිරීම

වාසි

- දූෂණය හා භූමි පිරවුම් කසල අඩු කිරීම
  - අප ද්‍රව්‍ය නැවත ප්‍රයෝජනයට ගැනීම
- උදා : කඩදාසි, පොලිතින්, ලෝහ, ඉදිකිරීම් අප ද්‍රව්‍ය
- තර්කරය යුද්ධයේ දැනට තිබේ

(ල. 01)

(ලකුණු 02)

(ix) මූලික සංවාදයක් ගොඩනැගීමට සුදුසු මාතෘකා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- කාලගුණය
- වාහන තදබදය
- ක්‍රීඩා
- අත්දැකීම්
- පොත්පත්
- කලාව
- විනෝදාංශ
- අධ්‍යාපනය

~~• නව නව~~ • නාලිකා ඉවහන (නව නව ; online) (ලකුණු 02)  
 • නාලිකා ගාලු (නව නව ; ගාලු, ගාලු)

(x) දැරුවකුගේ පෞරුෂ වර්ධනය කෙරෙහි බලපාන පූර්ව ප්‍රසව සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- මවගේ පෝෂණය
- මවගේ චිත්තවේගීය තත්ත්ව (දුර්වල , ශක්තිමත් )
- මවගේ අසනීප
- මව ලබා ගත් ආහාර
- මව ලබා ගත් ඖෂධ
- මවගේ අභිතකර පුරුදු (දුර්වල , ශක්තිමත් )
- X කිරණවලට යොමු වීම

(ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 20)

2. (i) භෞතික ජීවන පරිසරයට අයත් මූලික කොටස් තුන හඳුන්වන්න.

- අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණය

මිනිසා සිය වාසස්ථාන ලෙස වෙන්කරගන්නා සංවෘත අවකාශ / අභ්‍යන්තර අවකාශ තමන්ට සුවපහසු ලෙස සකස් කර ගැනීම වේ.

- ගොඩනැගිලි හා භූ දර්ශන නිර්මාණය

විවිධ උපාංග සහිතව විවිධ ආකාරයේ ගොඩනැගිලි නිර්මාණය කිරීම

ශ්‍රී ලංකාවේ භූ දර්ශන නිර්මාණයේ ආරම්භය ලෙස වර්චිච්චි බිත්ති, මැටි ගාන ලද පොළව, පොල් අතු හෝ පිදුරු වහළ සහිත නිවාස ඉදි විය





- ශීතකරණයේ දොර වරින් වර විවෘත නොකිරීම
- වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර වෙනුවට විදුලි පංකා භාවිත කිරීම
- රූපවාහිනිය වැනි උපකරණ දුරස්ථ පාලකවලින් ක්‍රියා විරහිත කොට Stand by අවස්ථාවේ නොතබා ස්විච්චියෙන් ක්‍රියා විරහිත කිරීම
- වැඩි වොට් අගයක් ඇති තාපය ලබා දෙන උපකරණ භාවිතය අවම කිරීම
- වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර වෙනුවට විදුලි පංකා භාවිත කිරීම
- විදුලි පංකා වෙනුවට ස්වභාවික වාතාශ්‍රය හෝ හරස් සංවාතනය යොදා ගැනීම
- සූර්ය කෝෂ භාවිතය

(කරුණු 6කට ලකුණු 6යි)

(මුළු ලකුණු 16යි)

3. (i) ජලය මගින් සිරුරට ඉටුවන කෘත්‍ය තුනක් ලියන්න.

- ශරීරයේ සියලුම ජෛව රසායනික ක්‍රියා (ජීරණය, අවශෝෂනය) සඳහා අවශ්‍ය වේ
- පරිවහන මාධ්‍යයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි (රුධිරයේ ක්‍රියාත්මක වීමට)
- ද්‍රාවකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි
- ශරීර උෂ්ණත්වය යාමනය කරයි
- ජල ද්‍රාව්‍ය විටමින් අවශෝෂණය හා පරිවහනය සඳහා අවශ්‍ය වේ
- අපද්‍රව්‍ය බිහිසුවය සඳහා අවශ්‍ය වේ (මෙහි නිෂ්පාදනය, ද්‍රව්‍යය, ආහාර)
- මල බද්ධිය වළක්වාලයි
- සිරුරේ විද්‍යුත් විච්ඡේද සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වේ

(කරුණු 3 කට ලකුණු 3යි)

(ii) ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේදී භාවිත කරන පහත සඳහන් මූලාශ්‍ර කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- (a) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන (RDA)
- (b) පෝෂණ වගු

(a) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන

- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය (FAO) වල නිර්දේශ මත පදනම්ව ශ්‍රී ලාංකිකයින් සඳහා නිර්මාණය වූ සටහනයි.
- මෙය ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය මගින් සකස් කර ඇත.
- සාමාන්‍ය නිරෝගී පුද්ගලයකුගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා ලබා ගත යුතු ශක්තිය හා පෝෂක ප්‍රමාණ අඩංගු කර ඇත.
- ශරීර බර, වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය ක්‍රියාකාරී මට්ටම හා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇත.

(කරුණු 2 කට ලකුණු 2යි)



(b) පෝෂණ වගුව

- ආහාරවල පෝෂණ අගයන් දැක්වෙන සටහන පෝෂණ වගුව වේ
- විවිධ ආහාර කාණ්ඩවලට අයත් ආහාරවල පෝෂණ අගයන් වන ශක්තිය ප්‍රෝටීන් මේද හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂකවල ප්‍රමාණ ඇතුළත් කර ඇත.
- පරිභෝජනයට ගන්නා නොපිසූ ආහාර <sup>30g</sup> ග්‍රෑම් 100ක හා මිලි ලීටර් 100ක අඩංගු පෝෂක කිලෝ කැලරි, ග්‍රෑම්, මිලි ග්‍රෑම් සහ මයික්‍රො ග්‍රෑම් වශයෙන් අදාළ ලෙස දක්වා ඇත.

(තෝෂණ වගුව නිෂේධන ලක්ෂණ ලබා දෙන්න)

(කරුණු 2 කට ලකුණු 2යි)

(iii) වයස්ගත වැඩිහිටියන්ගේ පෝෂණමය අවශ්‍යතා සපුරාලීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.

- ප්‍රෝටීන්, විටමින් හා ඛනිජ අවශ්‍යතා නොවෙනස්ව පවතී
- දිනපතා විවිධත්වය කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.
- ජලය අඩංගු කළ යුතු ය.
- අධික මේදය සිනි ලුණු සීමා කළ යුතු ය. (දුෂ්කර නිෂේධන යනුය)
- නියමිත වේලාවන්හි දී නිසි ප්‍රමාණවලින් ගත යුතු ය.
- ආහාර වේලේ මග හැරීම නොකළ යුතු ය.
- රෝගී තත්ත්ව ඇති නම් ඒවාට ගැලපෙන පරිදි ආහාර වෙනස් කළ යුතු ය.
- තත්තු බහුල විය යුතු ය.

- කාලීන ආහාර වේල යනුය
- ජීවිතය තහනම් විය යුතුය

(කරුණු 4 කට ලකුණු 4යි)

(iv) ගර්භණී මවක් සඳහා දිනක බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න.

- ප්‍රධාන ආහාරවේලේ තුනට අමතරව අතිරේක ආහාර වේලේ ඇතුළත් කිරීම 01
- පෝෂ්‍යදායී විම-(විශේෂයෙන් ප්‍රෝටීන්, යකඩ, කැල්සියම්, විටමින්) 01
- සාමාන්‍යයෙන් මේද, සිනි, ලුණු පාලනය නොකිරීම 04
- තත්තු අඩංගු විම 01
- ජලය හෝ පාන වර්ග වැඩියෙන් ලබා දීම
- ශක්ති අගය ඉහළ ආහාර පාලනය කිරීමෙන් වැළකීම

(ඉහත ලක්ෂණ අඩංගු බොජුන් පතට ලකුණු 5යි)  
(මුළු ලකුණු 16)

4. (i) ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ වර්ධනයට බලපාන අභ්‍යන්තර සාධක තුනක් ලියන්න.

- pH අගය
- තෙතමනය
- ඔක්සිකරණ හා ඔක්සිහරණ විභවය
- පෝෂක ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය

(කරුණු 3කට ලකුණු 3යි)

(ii) සාමාන්‍ය සූර්යාලෝකයෙන් ආහාර වියළීමේ අවාසි පැහැදිලි කරන්න.

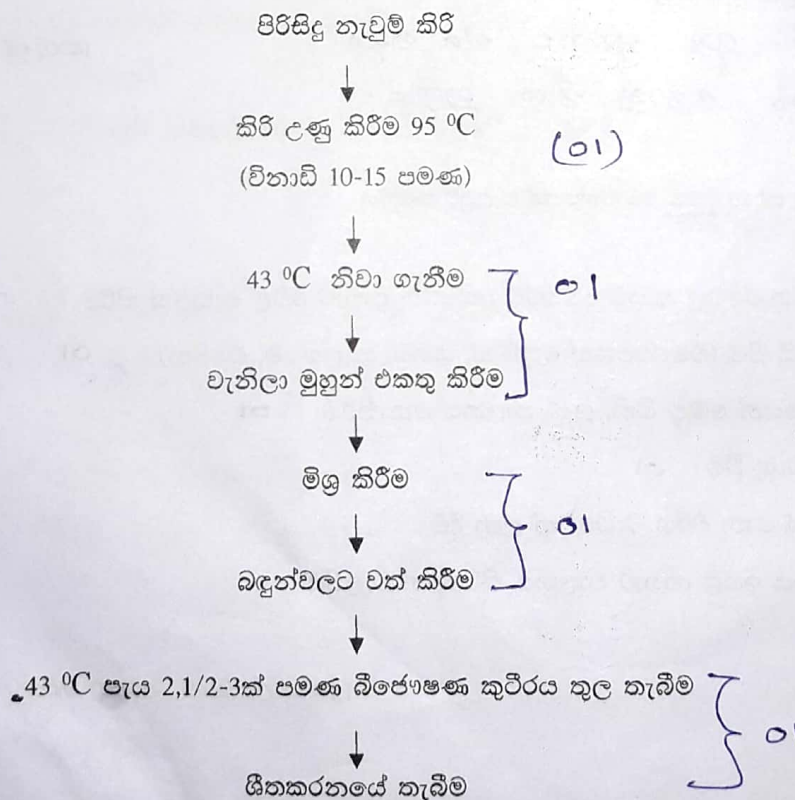
- සූර්යාලෝකය දිනපතා ඒකාකාරී නොවීම
- දිනපතා සෑම අවස්ථාවකම ලැබෙන උෂ්ණත්වය වෙනස් විය හැකි වීම
- බාහිර අපද්‍රව්‍ය එක් වීමේ ප්‍රවනතාව
- ස්වභාවික ආපදාවලින් හානි ඇති වීම
- පක්ෂීන්, කෘමීන් වැනි සතුන්ගෙන් හානි වීම
- වර්ෂා කාලයේ දී ආහාර අපතේ යාම

(කරුණු 4කට ලකුණු 4යි)

වෙනි අංශ කරනු 04ක් සඳහාම ලකුණු 04 ලකුණු 62 වේ.

(iii) යෝග්‍ය සෑදීමේ ක්‍රියාවලිය ගැලීම් සටහනක් ඇසුරෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.

(අනු. නොකලක නැතිව)



(ලකුණු 4යි)



(iv) සුළු පරිමාණ යෝග්‍ය නිෂ්පාදන ව්‍යාපාරයක තත්ත්ව පාලනය සඳහා අනුගමනය කළ හැකි මනා කළමනාකරණ උපක්‍රමවලට (GMP) අදාළ කරුණු පහක් සාකච්ඡා කරන්න.

- ආයතනයේ සැලැස්ම
- උපකරණ නඩත්තුව
- ක්‍රියාදාම පාලනය
- පවිත්‍රතාව
- සනීපාරක්ෂණය, ස්වස්ථතාව
- නිවැරදි ක්‍රමවේද පුහුණුව
- පළිබෝධ පාලනය
- අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය
- ඇසුරුම් කිරීම
- ලේබල් කිරීම
- ගබඩාකරණය
- ප්‍රවාහනය

(කරු 05 තරමක් මේ කරුණු තම)

(මෙහි 05 1/2 තරමක් 2 1/2)

යනාදී සෑම පියවරක දී ම GMP අනුගමනය කිරීම වැදගත් ය.

(කරුණු 5කට ලකුණු 5යි)

(මුළු ලකුණු 16 යි)

5. (i) මෝස්තර නිර්මාණය සඳහා තොරතුරු ලබාගත හැකි මූලාශ්‍ර තුනක් නම් කරන්න.

- ප්‍රදර්ශන
- මෝස්තර සඟරා
- පොත, පත ආශ්‍රයෙන්
- මෝස්තර පිළිබඳ නවතම දැනුවත් වීම්
- තරඟකාරී නිර්මාණ
- පාරිභෝගික රුචිකත්වය හා අදහස්
- ආකෘති (dummies)

(ලකුණු 03)

- අනුකරණය ලං
- මෙහෙයුම් නිර්දේශ

(ii) මේස දරණුවක් නිර්මාණයේදී අනුගමනය කළ යුතු පියවර අනුපිළිවෙලින් දක්වන්න.

- පතරොම නිර්මාණය කිරීම 01
- පතරොමේ රෙදි කොටස් දෙකක් සහ පැඩිං (පොලිෆිල්) කපා ගැනීම 01 (නැතිව තිබීම ප්‍රකාශනය)
- මෙම කොටස් තුනම රඳවා තබා ගැනීම සඳහා ඇල්පෙනෙති ගැසීම/බුල් ඇදීම 01
- ස්ථිර මැහුම් යෙදීම 01
- නිමාව 01

(ලකුණු 05)

- (iii) (a) මේස දරණුවක් අලංකාර කිරීම සඳහා යුද්ධ මෝස්තරයක් අදින්න.
- (b) මෙම මෝස්තරය මැසීමේදී,
  - යොදන මැහුම් ක්‍රම
  - තෝරාගන්නා වර්ණ සහ
  - එම මැහුම් ක්‍රම යොදන ස්ථාන
 ඉදිරිපත් කරන්න.

(a) මේස දරණුවට අදාළ මෝස්තරය ඇඳීම

(ලකුණු 02)

(b) මෝස්තරය යෙදීමේ දී යොදන මැහුම් ක්‍රම

(ලකුණු 02)

- තෝරා ගන්නා වර්ණ

(ලකුණු 02)

- යොදන ස්ථාන

(ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 16)

6. (i) 'ක්‍රියාකාරී ආහාර' යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේ ද?

ක්‍රියාකාරී ආහාර යනු ආහාරයේ අඩංගු පෝෂක වලින් ඉටු කරන කාර්යයට හෝ කාර්යයන්ට<sup>01</sup> අමතරව ශරීර සෞඛ්‍යයට හිතකර තත්වයක් ඇති කිරීමේ ලා හේතුවන සංඝටක අඩංගු වන ආහාර ක්‍රියාකාරී ආහාර කාණ්ඩයට අයත් වේ.

කායික ක්‍රියාවන් මෙන්ම සෞඛ්‍යය තත්වය ද වැඩි දියුණු කිරීමට හේතුවන මෙම සංඝටක සමහරවිට ආහාරයේම අඩංගු විය හැකි අතර සමහරවිට ඒවා ආහාරයට බාහිර වශයෙන් එකතු කිරීමද සිදු කරනු ලැබේ. 01

(ලකුණු 02)

(ii) ඖෂධීය ශාක වර්ග හතරක් නම් කර, ඒ එකිනෙකෙහි ප්‍රයෝජනය බැගින් ලියන්න.

- ගොටුකොළ - දෘෂ්ටිය සම්බන්ධ ගැටලු වැලැක්වීම, ධාරණ ශක්තිය වර්ධනය
- මුකුණුවැන්න - දෘෂ්ටිය සම්බන්ධව කටයුතු කිරීම, හිසකෙස් වර්ධනය
- පාවට්ටා - සෙම ආශ්‍රිත රෝග
- කොහොඹ - සමේ ඇති වන දද කුෂ්ඨ වලට/ විෂබීජ නාශක ලෙස
- කහ - විෂ බීජ නාශකයක් ලෙස
- කෝමාරකා - පිළිස්සීම සඳහා, රූපලාවන්‍ය කටයුතු සඳහා , ආන්තර්ගත ඉහළ ආහාරයට
- ඉගුරු - උදරාබාධ සඳහා
- පොල්පලා - මුත්‍ර අමාරු සඳහා ආහාර
- කප්පරවල්ලිය - විෂ බීජ නාශනය, නූමාලය ඇල්ලීම, හිසේ අමාරු, උගුරේ වේදනාව, අක්මා ආක්මා ආබාධ



- කරපිංචා - උදරාබාධ, ක්ලෙස්ටරෝල් පාලනය කිරීම
- තෙඹු - රුධිරයේ සීනි පාලනය කිරීම
- කෝචක්කා - සීනි මට්ටම පාලනය කිරීම
- ඉරිවේරිය - සෙම්, පිත, අජීරණ වැලැක්වීම

අනෙකුත් ඉතිරි කර ගන්න  
 තෙඹු ඉතිරි කර ගන්න  
 $\frac{1}{2}$  බරින් පැමිණීම  
 ලකුණු 02කි.

- ආහනා - නොගැල
- නිවැරදි - නැවත
- උදරය ලිං - කෙමරියා

(ව්‍යාජ පැළෑටි නම් කිරීමට ලකුණු 02)  
 (ප්‍රයෝජන ලකුණු 02)

(iii) (a) සංචාරක ආකර්ෂණ වර්ග කර දක්වන්න.  
 (b) ඉහත (a) හි සඳහන් එක් එක් වර්ගය සඳහා උදාහරණ දෙක බැගින් ලියන්න.

- (a).
- ස්වභාවික ආකර්ෂණය
  - මානව නිර්මිත ආකර්ෂණය
  - මානව පාලිත ආකර්ෂණය

නැවත නම 01

(ලකුණු 02)

➤ ස්වභාවික ආකර්ෂණය

දේශගුණය/ අලංකාර දර්ශන/ වෙරළ හා ආශ්‍රිත ප්‍රදේශ/ ශාක හා සත්ව ගහණ/ සුවිශේෂ පාරිසරික ලක්ෂණ  
 උදා : උස කඳු, ගුහා වැනි

➤ මානව නිර්මිත ආකර්ෂණය

පුරා විද්‍යාත්මක/ ඓතිහාසික/ සංස්කෘත ස්ථාන/ කලා හා අත්කම් භාණ්ඩ/ සිත්ගන්නා ආර්ථික (කටයුතු උදා : තේ කර්මාන්තය, රබර් වතු වැනි) නිෂ්පාදන කර්මාන්තශාලා / වැඩෙහි යොදවන අලි ඇතුන්

ගනානුගතික ධීවර කර්මාන්තය කෘෂි කාර්මික ශිල්ප ක්‍රම සිත් ඇදගන්නා නාගරික ප්‍රදේශ කෞතුකාගාර සහ සංස්කෘතික සේවා ස්ථාන සංස්කෘතික උත්සව

➤ මානව පාලිත ආකර්ෂණය

ජාතික වනෝද්‍යාන, අභය භූමි සහ සංරක්ෂිත ප්‍රදේශ.  
 උදා: සිංහරාජ වැසි වනාන්තරය

(ඉහත ආකර්ෂණ වර්ග දෙකකට උදාහරණ දෙක බැගින් ලියා ඇත්නම්  
 උදාහරණ 02ට ලකුණු 02)

උදා නැවත නම නමින් නිවැරදි නමක් 02

(iv) 'සියලුම ගමන් බිමන් සංචරණ ලෙස හැඳින්විය නොහැක.' විමසන්න.

සංචරණයට අයත් වන ගමන් කිරීම් හඳුනා ගැනීමට උපමාන 3ක් භාවිතා වෙයි. මෙම උපමාන සහිත ගමන් කිරීම් පමණක් සංචරණය ලෙස හඳුන්වයි. ඉහත සඳහන් උපමාන වන්නේ

- සුපුරුදු පරිසරයෙන් පිටතට යාම (දේශීය / විදේශීය වාරිකා)
- ගමන් කරනා ස්ථානයෙන් යම් පාරිතෝමියක් ලබා ගැනීමේ අදහසින් තොර වීම
- උපරිම කාලය එක් වර්ෂයකට අඩු හා අවම වශයෙන් එක් රැයක නැවතීමක් සහිත වීම මෙයට අයත් වේ.

(උපමාන 3 සඳහා ලකුණු 03)

(උපමාන ඇතුළත් විමසීම ලකුණු 03)

(මුළු ලකුණු 16)

7. (i) නව යොවුන්වියේ සිදුවන බුද්ධි වර්ධනය පිළිබඳ කරන හැකියා තුනක් සඳහන් කරන්න.

- සමාජ කේන්ද්‍රීය චින්තනය
- කාලය හා අවකාශ පිළිබඳ චින්තනය
- විමධ්‍යගත චින්තනය
- තාර්කික චින්තනය / වාද විවාද ~~සිහිපිටුකුය~~ කිරීමේ හැකියාව
- විද්‍යාත්මක චින්තනය
- සංකේතානුසාරී චින්තනය
- ප්‍රත්‍යාවර්ථන චින්තනය
- තීන්දු තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- විකල්ප සිතීමේ හැකියාව
- සිද්ධිමත සත්‍ය වටහා ගැනීමේ හැකියාව
- විගුණක චින්තනය
- විචාරාත්මක බව/ විචාරවත් බව
- අභ්‍යුපගමන චින්තනය

(කරුණු 03 ලකුණු 03)

(ii) වර්තමානයේ දරුවා අධ්‍යාපනය හා සම්බන්ධව මුහුණ දෙන ගැටලු හතරක් ලියන්න.

- මාර්ගගත අධ්‍යාපනය ලැබීමේ අපහසුතා
- විෂය සමගාමී හා විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට අවස්ථාව නොලැබීම
- ඇත්දැකීම් නොලැබීම
- දක්ෂතා හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව නොලැබීම



- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් නොමැති වීම
- විභාග දින නිෂ්චිත නොවීම
- තරඟකාරී බව නොතිබීම
- සමාජානුයෝගී නොවීම
- මානසික අසහනය
- දුරකථන භාවිතයෙන් විවිධ ඇබ්බැහිවීම් ඇතිවීම

මෙහි ක්‍ෂය නෙරන් තරා වලට ලො ලො වෙනා

- නොරේෂන් ව්‍යංග්‍ය තනිතන.
- නරභනාට් ජ්‍යානා.

(කරුණු 04ට ලකුණු 04)

(iii) නව යොවුන්වියේ දරුවන්ගේ මානසික නිරෝගීතාව වර්ධනය සඳහා පාසල මගින් ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි කරන්න.

- ඉගෙනුම උත්තේජන ඇති කිරීම
- නව අත්දැකීම් ලැබීමට අවස්ථාව ලැබීම
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනයට අවස්ථාව දීම
- ක්‍රීඩා අවස්ථා ඇති කිරීම
- කණ්ඩායම් වැඩ වලට උනන්දු කිරීම
- ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගීමට අවස්ථාව ලබා දීම
- ස්වාධීනව ක්‍රියා කිරීමට අවස්ථා දීම
- තීරණ ගැනීමට අවස්ථා දීම
- සමාජ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
- ආගමික පරිසරයක් ඇති කිරීම
- ශාරීරික ව්‍යායාම ලබා දීම

( ජ්‍යාලේ නරභනා නැතරනා )

- නිව්දනිං නැව නරනා ( නොනිදරනා )
- නරභනා ලෙස නරනා නරභනා

(ලකුණු 04)

(iv) යොවුන් දරුවන් යහමග යැවීම සඳහා පවුල සතු කාර්යභාරය සාකච්ඡා කරන්න.

- පවුල මගින් ආදරය, කරුණාව, ගුණ ධර්ම වර්ධනය
- පවුල් ස්වභාවය වර්ධනය කර ගැනීම
- ආර්ථික තත්වය යහපත් වීම
- පවුල තුළ අර්බුද ඇති වීම නොවීම
- මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහි වීම් නොමැති වීම
- බිදුණු පවුල් නොවීම
- දෙමාපියන් දරුවන් පිළිබඳ අසීමිත අපේක්ෂා හා ඉලක්ක නොවීම
- දෙමාපිය දරු සම්බන්ධතා දුරස්ථ නොවීම
- පවුල තුළ ගැටුම් අවම වීම (එකිනෙකා අතර)
- පවුලේ වගකීම් පැවරීම

- ආගමික නැඹුරුව
- එකිනෙකාට ගරු කිරීම, පිළි ගැනීම, අවනත වීම
- සාමූහික ක්‍රියාකාරකම්
- අදහස් බෙදා ගැනීම

(ලකුණු 05)

(මුළු ලකුණු 16)

8. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතුරෙන් හතරක් පිළිබඳව කෙටි සටහන් ලියන්න.

(i) නිර්මාණකරණයේදී භාවිත කරන වර්ණ

නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාවන්හි දී වැඩි වශයෙන් භාවිත කරනුයේ විත්‍ර කලා වර්ණ පද්ධතියයි. වර්ණ වල ගුණාංග තුනකි. එනම් වර්ණ <sup>ප්‍රාථමික</sup> වර්ණ වටිනාකම හා නිව්‍රතාවයයි. ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ණ හතර වර්ගයකි. එනම්

- ප්‍රාථමික වර්ණ - රතු, නිල්, කහ
- ද්විතියික වර්ණ - ප්‍රාථමික වර්ණ 2ක් සමාන ප්‍රමාණ වලින් මිශ්‍රව සෑදේ. උදා: තැඹිලි, කොළ, දම්
- අන්තර් මාධ්‍ය වර්ණ - ප්‍රාථමික වර්ණයක් හා ඊට යාබඳ ඇති ද්විතියික වර්ණයක් සම ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර වී සෑදේ. උදා : කහ තැඹිලි, රතු දම්, නිල් කොළ
- තෘතියික වර්ණ - ද්විතියික වර්ණ දෙකක් සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කල විට තෘතියික වර්ණ සෑදේ. උදා : තෘතියික රතු, තෘතියික කහ, තෘතියික රතු

මෙම වර්ණ වර්ග ඇතුළත් කර වර්ණ චක්‍රය නිර්මාණය කර ඇත. වර්ණ චක්‍රයට අදාල නොවන වර්ණ උදාසීන වර්ණ වෙයි. උදා : කළු, අළු, සුදු, දුඹුරු

*වර්ණ චක්‍රය . උදාහරණ වර්ණ .*

(ලකුණු 04)

9. 01 දැක්ම. *වර්ණ යොදාගැනීමේ විවිධ නිව්‍රණ ක්‍රමයන් තර අඩුම*

(ii) ස්ප්‍රලතාව නිසා ඇති වන සෞඛ්‍යමය ගැටලු

ස්ප්‍රලතාවය

- හෘද රෝග
- අධිරුධිර පීඩනය
- සන්ධි ආශ්‍රිත රෝග
- නහර ගැට ගැසීමේ තත්වය
- මානසික ආතතිය
- ශාරීරික පීඩා
- අංශභාගය (ආසානය)
- දියවැඩියාව

*කෙටුම්පතකට වර්ණ වැඩි වීම*

(ලකුණු 04)



(iii) නිම් ඇදුම් කර්මාන්තයේදී භාවිත වන 100 වර්ගයට අයත් මැහුම්

- දම්වැල් මැස්ම - තනි තුල් හෝ සාමාන්‍ය දම් වැල් මැස්ම
- තනි ඉදිකටුව - භාවිතයෙන් හෝ ඉදිකටු කීපයක් භාවිතය මගින් සිදුකල හැක
- 101, 103, 104 ලෙස භාවිත වේ.
- විශේෂ යන්ත්‍ර අවශ්‍ය වේ. ඉතා වේගයෙන් ගමන් කරයි.
- අන්තර් තොන්ඩු සෑදෙයි.

(ලකුණු 04)

(iv) කොවිඩ් 19 වසංගතය හේතුවෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තයට ඇති වූ බලපෑම

- විදේශිකයන්ගේ පැමිණීම අඩු වීම හේතුවෙන් රටට ලැබෙන ආදායම අඩු වීම
- හොටෙල්, නවාතැන් හා නිවාඩු නිකේතන ආදියෙහි ආදායම අඩු වීම
- සංචාරකයින් සඳහා භාණ්ඩ අලෙවිකරුවන්/ අලෙවිසැල් ආදියෙහි ආදායම අඩු වීම/ නැති වීම
- සංචාරක මාර්ගෝපදේශකයන් සඳහා තම රැකියා අහිමි වීම/ ආදායම අඩු වීම
- සංචාරක කර්මාන්තය අශ්‍රිත රැකියාවල සමාජ අවධානය යොමු නොවීම
- ආර්ථිකය කාන්දු වීම
- පිරිස සීමා කිරීම නිසා සංචාරක වියදම් වැඩි වීම (යන පිරිස වියදම දරා ගැනීම)

(ලකුණු 04)

(v) ඉහළ (ධන) ස්වසංකල්පයකින් යුක්ත දරුවෙකු තුළ පවත්නා ලක්ෂණ

- ස්වයං පෙලඹවීමෙන් කටයුතු කිරීම
- ආත්ම විශ්වාසය ඉහළ මට්ටමක පැවතීම
- ආත්ම ශක්තිය, ආත්ම අභිමානය ඉහළ වීම
- තමාට යමක් කළ හැකිය යන හැඟීම තිබීම
- ක්‍රියාශීලීව කටයුතු කිරීම
- තමා ගැන ඉහළ තක්සේරුවක් තිබීම
- සුවිශේෂී දක්ෂතාවලින් යුක්ත වීම
- තමාට හොඳින් සංජානනය කර ගැනීම
- අභියෝග ජය ගැනීමේ හැකියාව

ඉතිරියට යැවීමේ කටයුතු

(ලකුණු 04ට ලකුණු 4)

(මුළු ලකුණු 16)