



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

28 S II

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 12 ශ්‍රේණිය - 2020
Second Term Test - Grade 12 - 2020

විභාග අංකය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II කාලය පැය තුනයි

උපදෙස්:-
පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න හයකට පිළිතුරු සපයන්න.

- 01. (i) සමානුපාතික බව යන්න හඳුන්වන්න.
- (ii) පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදාය බිහිවීමට හේතු වූ කරුණු සඳහන් කරන්න.
- (iii) පෝෂණ තත්ත්වය හඳුන්වන්න.
- (iv) පලතුරු බහුලව ආහාරයට එක්කර ගැනීමෙන් වළක්වාගත හැකි රෝග තත්ත්ව හතරක් නම් කරන්න.
- (v) උග්‍ර තීව්‍ර මන්ද පෝෂණයෙන් ආකාර කවරේද?
- (vi) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය ගණනය සඳහා යොදාගනු ලබන සමීකරණය සඳහන් කරන්න.
- (vii) දියවැඩියාව පාලනය සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග සඳහන්කරන්න.
- (viii) උත්සව අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු කවරේද?
- (ix) සලාද වැසුම් වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
- (x) පෝරණුව භාවිතයෙන් අතුරුපස සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු සඳහන් කරන්න. (උ 2 x10 = 20)

- 02. (i) (අ) අභ්‍යන්තර අවකාශයක් යන්න හඳුන්වන්න. (උ. 2)
(ආ) ශ්‍රී ලංකාවේ භූ දර්ශන නිර්මාණයේ ආරම්භය සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
- (ii) වටිනාකම් පද්ධතිය නිදසුන් මගින් පැහැදිලි කරන්න. (උ. 4)
- (iii) වයනයෙහි විවිධත්වයක් ඇති කිරීමෙන් අලංකාරයක් ඇතිකර ගත හැක. පැහැදිලි කරන්න. (උ. 4)
- (iv) නිර්මාණකරණයේ මූලික සාධකයක් වන ආර්ථික පරිසරය හඳුන්වන්න. (උ. 4)

(මුළු ලකුණු 16)

- 03. (i) ළමාවියේ ඇතිවන කැල්සියම් උග්‍රතාවය නිසා ඇතිවන අස්ථි විකෘති රෝගයේ ලක්ෂණ 2ක් දක්වන්න. (උ. 4)
- (ii) (අ) පෝෂණ උග්‍රතා යන්න නිර්වචනය කරන්න. (උ. 2)
(ආ) එහි අහිතරක ප්‍රතිවිපාක සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
- (iii) අයඩින් යන්න හඳුන්වා එහි උග්‍රතා ලක්ෂණ 2ක් දක්වන්න. (උ. 4)
- (iv) යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න. (උ. 4)

04. (i) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන පැහැදිලි කරන්න. (උ. 4)
(ii) (අ) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන සකස් කිරීමට ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය මගින් නිර්දේශ ලබාගත් ආයතන 2ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
(ආ) ආහාර පිරමීඩයට අයත් ආහාර කාණ්ඩ 4ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
(iii) බෝ නොවෙන රෝග වළක්වා ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 4ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 4)
(iv) හෘද රෝගියෙකු සඳහා යෝග්‍ය දිවා ආහාර වේලක බොජුන්පතක් ලියන්න. (උ. 4)
05. (i) ප්‍රෝටීන් නිර්වචනය කරන්න. (උ. 4)
(ii) ආහාරමය සංසටකයක් ලෙස ජලයේ වැදගත්කම පහදන්න. (උ. 4)
(iii) (අ) තිරිඟු පිටි වල විටමින් B හා යකඩ හා තන්තු වැනි පෝෂක හිඟය එය මඟහරවා ගැනීමට ගතහැකි පියවර සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
(ආ) ප්‍රතිඔක්සිකාරක වර්ග නම් කරන්න. (උ. 2)
(iv) ආහාරයට ගත් මාළු කැබැල්ලක් ජීර්ණය වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (උ. 4)
06. (i) (අ) ආහාරවිෂ විය හැකි ආකාර දක්වන්න. (උ. 3)
(ආ) බැක්ටීරියා වර්ධනයට අවශ්‍ය සාධක ලියන්න. (උ. 1)
(ii) ආහාර පිසීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන 4ක් ලියන්න. (උ. 4)
(iii) (අ) පිටි මෝලි භාවිතයේදී එහි ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට ගනු ලබන පියවර 3ක් ලියන්න. (උ. 3)
(ආ) පිටි මෝලි සකස් කිරීමට තිරිඟු පිටි වෙනුවට යොදාගත හැකි ආදේශක 4ක් ලියන්න. (උ. 2)
(iv) ශීතනයෙන් පිළියෙළ කරගන්නා අතුරුපස සඳහා ජෙලටින් වල වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (උ. 4)
07. (i) ජීවන පරසර නිර්මාණය ජනජීවිතයට කරනු ලබන ධනාත්මක බලපෑම් සඳහන් කරන්න. (උ. 4)
(ii) නූතන සංකල්පයට අනුව ඉදි වූ ගොඩනැගිලිවල විශේෂ ලක්ෂණ 4ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 4)
(iii) ප්‍රථමාධාර නිර්වචනය කරන්න. (උ. 4)
(iv) (අ) රොට්, තෝසෙ පිසීමේදී තාපස සංක්‍රමණය වන ප්‍රධාන ක්‍රම 2ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
(ආ) බිත්තර ගබඩා කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
08. පහත සඳහන් මාතෘකා අතුරෙන් 4ක් පිළිබඳ කෙටි සටහන් ලියන්න.
(i) හරිත සංකල්පය
(ii) ප්‍රෝටීනයක ගුණ හානි වීම.
(iii) කිරි හා කිරිනිෂ්පාදන වල වැදගත්කම
(iv) ආහාර විෂවීම.
(v) ක්ෂුද්‍ර තරංග මගින් ආහාර පිස ගැනීම. (උ. 4 x 4 = 16)