

10 ශ්‍රේණිය - පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

01. 3	02. 1	03. 2	04. 1
05. 2	06. 3	07. 2	08. 1
09. 4	10. 3	11. 2	12. 1
13. 2	14. 3	15. 1	16. 3
17. 2	18. 2	19. 3	20. 2
21. 1	22. 4	23. 3	24. 4
25. 1	26. 1	27. 2	28. 4
29. 2	30. 1	31. 3	32. 1
33. 2	34. 2	35. 2	36. 4
37. 2	38. 2	39. 1	40. 3

II කොටස

01. (i) ❖ සංයුක්ත පවුල
 ❖ ව්‍යාප්ත පවුල
 ❖ බද්ධ පවුල
 ❖ විස්තීර්ණ පවුල
- (ii) ත්‍යාගශීලී බව, බෙදා හදා ගැනීම. ආරක්‍ෂිත බව, පරාර්ථකාමී බව, ඉවසිලිවන්ත බව
- (iii) ❖ සහයෝගීතාවය
 ❖ දරුවන්ගේ ධනාත්මක හා ආරක්‍ෂාව
 ❖ ගෘහ කාර්යයන්හිදී එකිනෙකාට උදව් කිරීම.
 ❖ ආහාර පිසීම.
- (iv) රනිල ආහාර මාෂ බෝග
 බෝංචි, මැකරල් මුං, කවිපි, පරිප්පු, සෝයා
 දඹල
- (v) ❖ ඉක්මණින් නරක් නොවන ආහාර ඇතුළත් වීම.
 ❖ පරිරක්‍ෂිත ආහාර ඇතුළත් කිරීම.
 ❖ ගෙනයාමට පහසු දියර බවින් අඩු ආහාර.
 ❖ ප්‍රිය උපදවන විවිධත්වයකින් යුතු ආහාර.
 ❖ ඉක්මණින් සකස් කළ ආහාර/සලාද වර්ග නොගැනීම.

(vi) විසිතුරු මැහුම් දම්වැල් මැස්ම නැටි මැස්ම කතිර මැස්ම බලැන්කටි මැස්ම	මූලික මැහුම් ක්‍රම නූල් ඇඳීම වාටි මැස්ම සිහින් නූල් දූවවීම.
---	--

- (vii) ❖ ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව
❖ තර්කානුකූල චින්තනය
❖ නිර්මාණශීලී බව
❖ නිරවුල්ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව.
❖ ප්‍රතිඵල ගැන සිතා තීරණ ගැනීමේ හැකියාව.

(viii) තම්පලා, ගොටු කොළ

(ix) මානව සම්පත්
දැනුම
කුසලතා
ශ්‍රමය
ආකල්ප

(x) සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 10 × 02 = 20)

02. (i) ආහාර වේලක විවිධත්වය පුද්ගලයාගේ රුචිය කෙරෙහි බෙහෙවින් බලපායි. වර්ණය වයනය, රසය, සුවඳ ආහාර වේලෙහි විවිධත්වයක් ඇති කරයි. එකම ආහාර වේලක විවිධ පිසීමේ ක්‍රමවලට සකස් කිරීමෙන් විවිධත්වයක් ඇතුළත් කර ගත හැකිය. (ලකුණු 03)

(ii) a) 6 - 11
b) 2 - 3
c) 2 - 4 (ලකුණු 03)

(iii) ❖ සමබල පෝෂ්‍යදාර්ථ අඩංගු විය යුතුයි.
❖ යොවුන් විට අවශ්‍ය ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එහි අඩංගු විය යුතුයි.
❖ විවිධ පිසීමේ ක්‍රම ඇතුළත් කළ යුතුයි.
(සිසු පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.) (ලකුණු 04)

03. (i) ❖ භූමිය තෝරා ගැනීම.
❖ නිවස සැලසුම් කිරීම.
❖ නිවාස සංවිධානය කිරීම. (ලකුණු 03)

(ii) ❖ ගබ්ද දූෂණය අවම ප්‍රදේශයක් වීම.
❖ අප ද්‍රව්‍ය කැලි කසල නොමැති ස්ථානයක් වීම.
❖ අධික දූවිලි දුම්වලින් තොරවීම.
❖ අසල්වැසියන්ගේ අනවශ්‍ය බලපෑම් නොමැති වීම.
❖ බාධාවකින් තොරව ආලෝකය වාතාශ්‍රය ලැබීම. (ලකුණු 03)

- (iii) ❖ තෙතමනය ඉවත් වීම.
- ❖ ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනය අවම වීම.
- ❖ නිවෙස් තුළ ක්‍රියාකාරකම්වලදී ඉක්මණින් වෙහෙසට පත් නොවීම.
- ❖ නිවෙස තුළ උණුසුම අඩු වීමෙන් සුව පහසුවක් දැනීම.
- ❖ කෘත්‍රීම ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය සඳහා වියදම් නොමැති වීම. (ලකුණු 04)

04. (i) ❖ මුල් අවු.10 - 13
- ❖ මැද අවු. 14 - 16
 - ❖ පසු අවු.17 - 19 (ලකුණු 03)

- (ii) ❖ මස් පිඬු වැඩීම.
- ❖ උරහිස් පළල් වීම.
 - ❖ ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම.
 - ❖ ශුක්‍ර මෝචනය.
 - ❖ ලිංගේන්ද්‍රිය විශාල වීම. (ලකුණු 03)

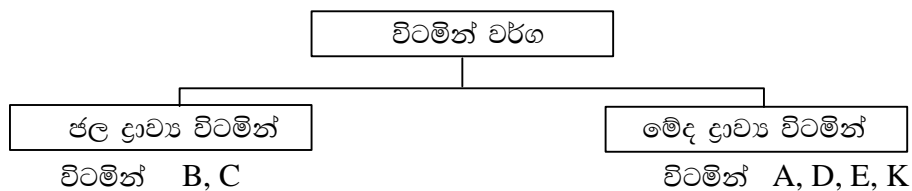
- (iii) ❖ ඝෂණික බව - ප්‍රතිචාර සෘජුව ප්‍රකාශ කරයි.
- ❖ තීව්‍ර බව - ප්‍රතිචාර ප්‍රබල ලෙස දක්වයි.
- (සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.) (ලකුණු 04)

05. (i) ❖ රෙදි ප්‍රමාණය තේරීම.
- ❖ රෙදි වර්ගය තේරීම.
 - ❖ නූල් වර්ග හා වර්ණ තේරීම. (ලකුණු 03)

- (ii) ❖ පිස්මේන්තු මැස්ම යෙදීම.
- ❖ නොපිට ඇති රෙදි දෙපොට දෙපැත්තට හරවා අද්දර නිමාව යෙදීම.
 - ❖ මුට්ටුවේ නොපිට නොමැසූ අද්දර නිම කිරීම සඳහා බිලැන්කට් මැස්ම හෝ මොව්ට් මැස්ම ඕවර්ලොක් කිරීම. දැති කතුරෙන් කැපීම තුළින් හොඳ නිමාවක් ලබා දේ. (ලකුණු 03)

- (iii) ❖ රෙද්ද හොඳ පිටි මතුවන සේ මේසය මත අතුරන්න.
- ❖ රෙද්දේ හොඳ පිටි මත පතොරම දිග හැර තබන්න.
 - ❖ පතොරම වෙනස් නොවීමට අල්පෙනෙති ගසන්න.
 - ❖ මුවහත් කතුරක් භාවිතා කර ළදරු ඇඳුම කපන්න.
 - ❖ කපාගත් ඇඳුමට යටින් ඉතා ලා වර්ණ සන්නාලි කඩදාසියක් තබා උරහිස් රේඛාව මත පමණක් දත්තු රේඛා සලකුණු තබන්න. (ලකුණු 04)

06. (i) විටමින් වර්ගීකරණය



(ලකුණු 03)

- (ii) ❖ මල බද්ධය වළක්වාලීම.
- ❖ අධි රුධිර පීඩනයෙන් වැළකීම.
- ❖ දියවැඩියාව හා ආන්ත්‍රික පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගත හැකි වීම. (ලකුණු 03)

(iii)

	බනිජ වර්ගය	ආහාර ප්‍රභවය	උගුණතා රෝගය
A	සෝඩියම්	සාමාන්‍ය මේස ලුණු - මස් මාළු එළවළු	කෙණ්ඩා පෙරලීම, ආහාර අරුචිය, විඩාව
B	යකඩ	රතු මස් වර්ග, පීකුදු, පලා වර්ග, වියලි මිදි	නිරක්තිය
C	පොටෑසියම්		පේශී දුර්වල වීම, වමනය, පාවනය, මානසික ආබාධ
D	කැල්සියම්	කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන, කටු සහිත කුඩා මාළු, පලා වර්ග, කුරක්කන්, තල	දත් හා

07. (i) ❖ ශක්තිය
- ❖ ප්‍රෝටීන්
 - ❖ කැල්සියම්
 - ❖ යකඩ
 - ❖ සින්ක්
 - ❖ අයඩින්
 - ❖ විටමන් A
- (ලකුණු 03)

(ii) ඩිම්බ කෝෂ

- ❖ ඩිම්බ පරිනත වීම
- ❖ පරිනත ඩිම්බ මුදා හැරීම
- ❖ ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය.

පැලෝපිය නාලය

- ❖ ඩිම්බ පරිවහනය
- ❖ සංසේචනය

ගර්භාෂය

- ❖ කළල අධි රෝපනය වීම.
 - ❖ කළලයේ පෝෂණය සඳහා කළල බන්ධනය හා පෙකණි වැල සැකසීම.
- (ලකුණු 03)