



අධ්‍යාපන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2025(2026) පෙරහුරු පරීක්ෂණය  
General Certificate of Education (Ord.Level) Examination, 2025(2026) Preliminary Exam

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

I, II ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

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

මුළු ලකුණු (40 × 1 = 40 ය)

1 (i)

- මහා පෝෂක - කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රෝටීන්
- ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - ෆෝස්ෆරස්, අම්ලය, කැල්සියම්, යකඩ, අයඩින්, විටමින් A

( කරුණු 2 කට ලකුණු - 02 යි )

(ii) මාළු ඇඹුල් තියල්, සීනි සම්බෝල, බටු මෝජු, අව්වාරු, වටනි, විලි පේස්ට් වැනි ආහාරයක්

( කරුණු 2 කට ලකුණු 02 යි )

(iii) අත් ගැසීම, මිශ්‍ර කිරීම, කලවම් කිරීම, ගැසීම, පදම් කිරීම, කැබලිවලට කැපීම

( කරුණු 4 ට ලකුණු 02 යි )

(iv)

- මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩි වීමට
- කලලයේ රුධිර නිෂ්පාදනයට
- ප්‍රසූතියේ දී සිදුවන රුධිර වහනය නිසා ශරීරයට අවශ්‍ය යකඩ නැවත ලබා ගැනීමට
- භූතයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීම සඳහා

( කරුණු 2 ට ලකුණු 2 යි )

(v)

- ආහාර ගැනීම සඳහා වෙනම ස්ථාය සුදානම් කිරීම.
- ආහාර ගැනීමට පෙර දැන් පිරිසිදු කිරීමට පුරුදු කිරීම.
- තනිව ආහාර ගැනීමට යොමු කිරීම.
- දරුවා සඳහා වෙන් වූ පිහන් කෝප්ප භාවිතය
- කෑම මේසය මත ආහාර පිහින තබා දරුවාට වෙන් වූ පුටුව මත වාඩි වී ආහාර ගැනීම.

( කරුණු 02 කට ලකුණු 02 යි )

(vi) කුඩා මෝස්තරයක් වීම හා සරල පන්තියක් වීම

( ලකුණු 02 )

(vii)

- කපු රෙදි වර්ගයක් වීම.
- තනි පැහැති හා මුද්‍රිත රෙදි වර්ගයක් වීම.
- දහඩිය හා තෙතමනය අවශෝෂණය
- සේදීමට ඔරොත්තු දීම
- වියළීමට හා මැදීමට ඔරොත්තු දීම
- කුඩා මෝස්තර සහිත රෙදි වර්ගයක් වීම.

( කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි )

(viii)

- බෝතල්වල වගා කිරීම
- වැහි පිහිලි රාක්ක ලෙස යොදා ගැනීම
- වගා කුළුණු යොදා ගැනීම
- සහල් මළ භාවිතයෙන් වගා කිරීම ආදී-----  
(ගොටු කොළ, කහ, ඉගුරු, මීංචි, පාස්ලි, සැල්දිරි, සලාද කොළ වැනි )

(ක්‍රමයට 1, නම් කිරීමට 1 = ලකුණු 02)

(ix)

- තට්ටු ඇඳන් - බිත්තියට සවිකල හෝ නොකල හකුලන මේස
- හකුලන ඇඳන් - බිත්ති අල්ලාටි
- හකුලන ඇඳුම් රාක්ක

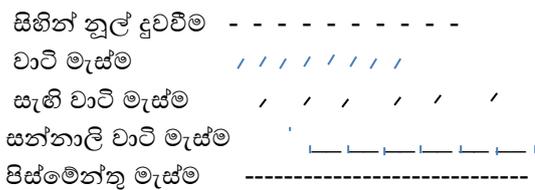
(ලකුණු 02)

(x) M.M.R. (දෙවන මාත්‍රාව)

(ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 10x2 = 20)

2 (i) නූල් ඇදීම



(නම් කිරීමට ලකුණු 1 ½ රූපසටහනට ලකුණු 1 ½)

(ලකුණු - 03)

(ii)

- එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීම
- පින්තාරු කිරීම
- ඔපනැලි යෙදීම
- සායට හීන් රැළි වෙනුවට පොලොව් යෙදීම
- විසිතුරු රැළි කිරීම (ස්මෝක්)
- විසිතුරු බොත්තම් ඇල්ලීම
- ඉම් කඩක් යෙදීම
- බ්‍රේඩින්, රැළි පටි , රේන්ද ඇල්ලීම
- තනිපාට හා මුද්‍රිත රෙදි මිශ්‍ර කර ඇඳුම මැසීම

( කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(iii)

- උපාංගයට ගැලපෙන වර්ණවත් රෙදි මැසීමට සුදුසු මෝස්තරය තෝරා ගැනීම.
- උපාංග සඳහා පතරොම තබා රෙදි කැපීමේ දී රෙද්දේ දික් නූල්, හරස් නූල්, දිගත් රේඛාව, විකර්ණය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම
- රෙද්දේ වර්ණයට, වයනයට, මෝස්තරයට ගැලපෙන නූල් තෝරා ගැනීම.
- මැසීමේ අවසානයේ හොඳපිට මෙන්ම නොපිටද මනා නිමාවකින් යුතු වීම.
- ගැලපෙන පියවීමේ ක්‍රමයක් යොදා ගැනීම
- මැසීමට පෙර දැන්, ස්ථානය පිරිසිදු කිරීම හා මැසීමෙන් පසු ස්ථානය යතාවත් කිරීම.

( කරුණු 4 ලකුණු 4යි)

( මුළු ලකුණු - 10)

3 (i) a) තමා තෙමපරාදු කරන ලද කවිපි, උමඛලකඩ මිශ්‍ර ලුණු මිරිස්, ගා ගත් පොල්

(තෝරා ගැනීමට ලකුණු 1)

b) තෝරා ගැනීමට හේතු -

- කළලයේ වර්ධනය, මවගේ සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය පෝෂක ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්, විටමින් B කාණ්ඩ විටමින් A ලැබීම

- ගර්භණි අවධියේ දී ඇතිවන මලබද්ධය වළක්වා ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණාත්මකව තන්තු ලැබීම.

( කරුණු 2ට ලකුණු 2යි)

(ii) කවිපි

තෙත තාපයෙන් පිසීම - ජලයේ බහා තැම්බීම

නොගැඹුරු තෙලේ පිසීම - තෙල් ආලේපයෙන් පිසීම

(තෝරා ගැනීම වැරදි නම් හේතු හා පිසීමේ ක්‍රමවලට ලකුණු නැත)

(iii)

(ලකුණු 3 යි)

- අඩුබර දරු උපත් ඇති වීම
- මන්ද මානසික දරුවන් ඇති වීම
- සංජානීය ආබාධ සහිත දරුවන් ඇති වීම
- ගබ්සාවීම
- මළදරු උපත් ඇති වීම

( කරුණු 4ට ලකුණු 4)

(මුළු ලකුණු 10)

4

(i) පොඩි වීම, තෙරපීම, තැලීම, ආර්ද්‍රතාව වෙනස්වීම

උෂ්ණත්වය වෙනස් වීම, සිරීම/ කැපීම

( කරුණු 3ට ලකුණු 3)

(ii) විජලනය

අඩු උෂ්ණත්වය යෙදීම

වැඩි උෂ්ණත්වය යෙදීම

පරිරක්ෂණකාරක යෙදීම

ප්‍රමිතිකරණයට භාජනය කිරීම

( කරුණු 3ට ලකුණු 3)

(iii) හොඳින් පැසුණු කොස් සහ දෙල් තෝරා ගැනීම → පොතු සහ ඇට ඉවත් කර මදුලු පිරිසිදු කිරීම

→ සේදීම → තීරුවලට කැපීම → බ්ලාන්ච් කිරීම → ඇතිරීම →

සූර්ය තාපයෙන් වියලීම → ඇසුරුම් කිරීම

(1/2 බැගින් ලකුණු 4)

(මුළු ලකුණු 10)

5. i

- මැද මිදුල සහ පොකුණු
- කොන්ක්‍රීට් ග්‍රිල්, යකඩ දැල් හා ට්‍රේස්
- වහලයේ උස වැඩි කිරීම
- වහලයේ හැඩයටම සිවිලීම යෙදීම
- වහලයේ කවුළු යෙදූ උළු කැට

(කරුණු 3ට ලකුණු 03)

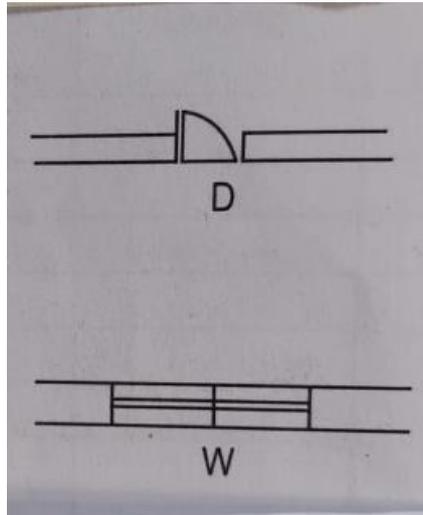
ii

- මූල්‍ය පහසුකම්
- භූමියේ ස්වභාවය
- භූමියට අදාළ ඔප්පුවෙහි නිරවුල් බව
- යටිතල පහසුකම්
- අවට පරිසරය

(කරුණු 3 ට ලකුණු 3)

iii

- පරිමාණය නිවැරදි වීම (අඩි 1 = සෙන්ටි මීටර 1)
- සංකේත නිවැරදිව යොදා තිබීම
- දොර



- ජනේල
- කාමරයේ වර්ග ප්‍රමාණය නිවැරදි වීම.

(කරුණු 4 ට ලකුණු - 04)  
මුළු ලකුණු - 10

6

- |    |             |  |
|----|-------------|--|
| i. | ඩිම්බ කෝෂ   | - ඩිම්බ පරිණත වීම<br>පරිණත ඩිම්බ මුදා හැරීම<br>ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය |
|    | පැලෝපිය නාළ | - ඩිම්බ පරිවහනය<br>සංසේචනය   |
|    | ගර්භාෂය     | - කලලය අධිරෝපණය වීම<br>කලලයේ පෝෂණය සඳහා කලල බන්ධය හා පෙකෙහි වැල සැකසීම         |
|    | යෝනි මාර්ගය | - ශුක්‍රාණු පරිවහනය<br>ප්‍රසවය   |

(ලකුණු 3)

ii.

- දරුවාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක නිසි ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වී තිබීම.
- මුල්ම මව්කිරි කොලොස්ට්‍රම් මගින් ළදරුවාට ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය ලබා දීම.
- ජීර්ණය පහසුවීම.
- මලබද්ධය අඩු වීම.
- අසාත්මිකතා අඩු වීම.

(ලකුණු 3)

iii. භාෂා වර්ධනය -

1. මුහුණට මුහුණ බලා දරුවා සමග ළයාන්විතව කතා කිරීම.
2. ැලවිලි ගීත ගැයීම.
3. කතන්දර කීම.
4. සරල වචන භාවිතයට උනන්දු කරවීම.

(කරුණු 2ට ලකුණු 2)

සාමාජීය වර්ධනය --

1. පවුලේ සාමාජිකයින් දරුවා සමග නිතර කතා කිරීම
2. දොතීන් එකතුවන ස්ථානවලට දරුවා රැගෙන යාම.
3. කුඩා දරුවන්ගේ ඇසුර ලබා දීම.
4. දරුවා සමග සෙල්ලම් කිරීම.
5. දරුවා සුරතල් කිරීම.

(කරුණු 2ට ලකුණු 2)

(ලකුණු 4)

(මුළු ලකුණු 10)

## 7

- i අවු 10 – 13 - මුල් යොවුන් විය  
 අවු 14-16 - මැද යොවුන් විය.  
 අවු.17- 19 - පසු යොවුන් විය.

(ලකුණු03)

- ii ලබා ගන්නා ආහාර  
 පෝෂණය  
 ව්‍යායාම  
 හෝර්මෝනවල බලපෑම  
 ආරය

(ලකුණු 03)

- iii (අ) ප්‍රජනක පද්ධතිය හා ක්‍රියාකාරීත්වය සම්බන්ධයෙන් පවතින කායික මානසික හා සමාජීය යහපැවැත්මය.

(ලකුණු 02)

(ආ) බාහිර ප්‍රජනක ඉන්ද්‍රියන් හා ඒ ආශ්‍රිත පවිත්‍රතාව රැකගතහැකි වීම

අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම්වලින් වැළකීම

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ආසාදනවලින් ආරක්ෂා වීම.

(කරුණු 2ක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 2)

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)