

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්
5 ශ්‍රේණිය
ශා/ සිරිධම්ම විද්‍යාලය - 2020 වර්ෂය
අපේ යහ පැවැත්ම

01. සිත් පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකමෙහි පියවර
 (1) 7කි (2) 5 කි (3) 13 කි.
02. සුවපත් වීමේ ක්‍රියාකාරකමේ නිවැරදි අනුපිළිවෙළ අනුව තෙවන පියවර කුමක් ද?
 (1) අධීක්ෂකයා (2) උදාහරණ (3) මානසික ලිහිල් බව.
03. මගේ ශරීරයම සැහැල්ලුයි යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ සිත් පහන් කිරීමේ කිවෙහි පියවරේදී ද?
 (1) පියවර 1 (2) පියවර 2 (3) පියවර 3
04. මගේ සිතේ සැනසීම මගේ යහළුවන්ට දැනේවා ! යන්න සුවපත් වීමේ ක්‍රියාකාරකමෙහි කවර පියවරට අයත් ද?
 (1) පියවර 1 (2) පියවර 4 (3) පියවර 2
05. සූර්ය නමස්කාරයේ පියවර ගණන වන්නේ,
 (1) 5 (2) 12 (3) 4
06. සූර්ය නමස්කාරය යනු,
 (1) ආගමික වනාවකි (2) භාවනාවකි (3) අධ්‍යාත්මික හා ශරීරික යෝග්‍යතා ක්‍රියාකාරකමකි
07. කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩය නිම කිරීමට යහ කාලය.
 (1) වැඩිය (2) අඩුය (3) කිවහොහැක
08. සූර්ය නමස්කාරයේදී ශරීරය ආරක්ෂාවක් සේ නවාගෙන සිටින්නේ
 (1) 1වන අවස්ථාවේය (2) 11 වන අවස්ථාවේය (3) 10 වන අවස්ථාවේය
09. සූර්ය නමස්කාරයේ 12 වෙනි පියවර දැක්වෙන්නේ මින් කවරකින් ද?
10. සූර්ය නමස්කාරයේ හයවන අවස්ථාව දැක්වෙන්නේ මින් කවරකද?
11. සූර්ය නමස්කාරයේ හතරවන අවස්ථාව දැක්වෙන්නේ මින් කවරකද?

12. සාමූහිකව එක් වී කළ හැකි ක්‍රියාවක් නොවන්නේ,
 (1) පන්ති කාමරය පිරිසිදු කිරීම (2) විභාගයට පිළිතුර ලිවීම
 (3) මල්පාත්තියට වතුර දැමීම
13. හොඳ හොඳ ළමයින් අපි වගේ - මේ මව්බිම ඉපදී ඉන්නේ, යන ගීතය ගායනා කරන්නේ,
 (1) ඉන්ද්‍රානි විජයබණ්ඩාර (2) මාලනී බුලත්සිංහල (3) නන්දා මාලනී
14. පුරාණයේදී සරල ජීවන රටාවක් තිබී ඇත. නූතන යුගයේදී පවතින ජීවන ක්‍රමය වන්නේ,
 (1) හැවුම් (2) සංකීර්ණ (3) දුලබ
15. වුවමනා දේ යනු,
 (1) සුඛය දේ (2) දුඛය දේ (3) තිබුණොත් මනා යැයි හැඟෙන දේ
16. උරණ නොවෙමු නිසි ලෙසේ යන ගීත පදයේ උරණ යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ,
 (1) තරහ (2) සතුට (3) ලැජ්ජාව
17. අපේ ජීවිතයට තෝරා ගත යුත්තේ,
 (1) සුඛෝපභෝගී දේ (2) සරල දේ මෙන්ම අවශ්‍ය දේ පමණක් (3) යල් පැනගිය දේ
18. විරිත් යනු අප විසින් අත්හළ යුතු දෙයකි . එනම්,
 (1) නියපොතු විකීම (2) පාඩම් කිරීම (3) පිරිසිදු ජලය පානය.
19. ජලය අඩුවෙන් පානය කිරීමෙන් සිදුනොවන්නේ,
 (1) සිරුරේ මලානික ගතිය ඇතිවීම (2) හම විශ්ලීම (3) උස යෑම
20. හොඳ ළමයා කවි පන්තියේ එන පාට සුවඳ එක වගේ නිබන් රෝස මල වගේ කවි පන්තිය ලියා ඇත්තේ,
 (1) එස් මහින්ද හිමි (2) මිල්ටන් මල්ලවආරච්චි මයා (3) එම්.එස්. ප්‍රනාන්දු මහතා
21. පරිස්සමින් දිනමු තුටින් සෙල්ලම් කරමු යන ක්‍රීඩාවේ වචිචිය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ,
 (1) මංජුසාව (2) පාදයෙන් ඇඳ ගන්නා කවයක් (3) පුස්තකය
22. උපදේශාත්මක කවි ඇතුළත් ග්‍රන්ථයක් නොවන්නේ,
 (1) සිරිත්මල්දම (2) සුභාෂිතය (3) ගුත්තිල කාව්‍ය
23. ලෝවැඩ සඟරාව, ලොකොපකාරය ලියූ කතුවරු වන්නේ,
 (1) විද්‍යාගම මෛත්‍රී හිමි, රනස්ගල්ලේ ස්ථවිරයන් වහන්සේ
 (2) එස් මහින්ද හිමි, මිගෙට්ටුවත්තේ ගුණානන්ද හිමි
 (3) රනස්ගල්ලේ හිමි, සිරි දේවමිත්ත හිමි.
24. පෞද්ගලික පවිත්‍රතාවය පිළිබඳ නොසැලකිලිමත්වන පුද්ගලයා සැමවිටම,
 (1) සමාජයේ කීර්තියට ලක්වේ (2) නිරෝගී පුද්ගලයෙකු බවට පත්වේ
 (3) සමාජයේ අප්‍රසාදයට පත්වේ.
25. ලොවින් එකෙක් එක් දෙයකට වෙයි සමන යන ගීතය ඇතුළත් පොත වන්නේ,
 (1) ලෝවැඩ සඟරාව (2) සුභාෂිතය (3) සිරිත් මල්දම

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්
5 ශ්‍රේණිය
ශා/ සිරිධම්ම විද්‍යාලය - 2020 වර්ෂය
අපි ලක්වැසියෝ

1. ජාතික කොඩියේ ඇති වර්ණ ගණන කීයද?
 (1) 4 කි (2) 7 කි (3) 5කි.
2. ජාතික කොඩියේ ජාතික අභිමානය පිළිබිඹු කරන්නේ,
 (1) කහ පැහැති (2) රතු පැහැති (3) තැඹිලි පාට
3. ජාතික කොඩියේ කහ පැහැති සිංහ රූපය මගින්,
 (1) මුස්ලිම් ජාතිය (2) දැමිල ජාතිය (3) සිංහල ජාතිය නියෝජනය
4. මුස්ලිම් ජාතිය නියෝජනය වන්නේ, ජාතික කොඩියේ,
 (1) කොළපාට (2) තැඹිලි පාට (3) කහපාට
5. ජාතික කොඩියේ සිංහයා අසිපත දරන්නේ,
 (1) දකුණු අතිනි (2) වම් අතිනි (3) පසුපස පාදයෙනි
6. ශ්‍රී ලංකාවේ රාජ්‍ය ලාංඡනය දැක ගත හැකි අවස්ථාවක් නොවන්නේ, මින් කුමක් ද?
 (1) කාසිවල (2) රාජ්‍ය ලියකියවිලිවල (3) මුදල් නෝට්ටුවල
7. රාජ්‍ය ලාංඡනයේ ස්වයංපෝෂිත බව හා සශ්‍රීකත්වය පිළිබිඹු කරන්නේ, මන් කවරෙක් ද?
 (1) වී කරලේ (2) පලාපෙති (3) ධර්මවක්‍රය
8. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පක්ෂියා,
 (1) ඇටි කුකුළා (2) වළිකුකුලා (3) මොනරා
9. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පුෂ්පය වන්නේ,
 (1) නෙලුම් (2) නිල් මානෙල් (3) මීලු
10. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ශාකය වන්නේ,
 (1) පොල් (2) හා (3) මුරුත
11. උප්පැන්න සහතිකයක පිටපතක් ගැනීම සඳහා යා යුත්තේ,
 (1) ග්‍රාම නිලධාරී කාර්යාලයට (2) ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයට (3) රෝහලට
12. නිවාස ණයක් ලබා ගැනීමට යායුතු ස්ථානය වන්නේ, මන් කුමක් ද?
 (1) ප්‍රාදේශීය සභාව (2) බැංකුව (3) පන්සල

13. යම් අයෙකු මිය ගිය පසු එම මෘත දේහය ජලයෙන් නැහැවීම සිදු කරනු ලබන්නේ,
 (1) හින්දු භක්තිකයන් (2) ක්‍රිස්තියානි භක්තිකයන් (3) ඉස්ලාම් භක්තිකයන්
14. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ගීය නිර්මාණයේදී මුල් වූයේ,
 (1) ආනන්ද සමරකෝන් මහතා (2) ටී.බී. ජායා මහතා (3) ඇස්. මහින්ද හිමි.
15. ලක්ෂ්මි දෙවගනට පුද පූජා පවත්වා සමෘද්ධිය ඉල්ලා සිටීමේ උත්සවය
 (1) රාමසාන් (2) දීපවාලි (3) තෙපොංගල්
16. 1948 ජූලි 30 ගොංගාලේ ගොඩ බණ්ඩා තුන් සිංහලයේම රජු වශයෙන් ඔටුනු පළඳවා අභිෂේක කරන ලද නම,
 (1) දාවන් හෙවත් ඩේවිඩ් (2) දොන් පුල්ලේ වෙදරාල (3) ශ්‍රී වික්‍රම සර්ව සිද්ධි
17. මොනරවිල කැප්පෙට්පොල දිසාවගේ මව දෙල්වල එනනහාමි නම් විය, සහෝදරියගේ නම් වනුයේ,
 (1) විශාකා සිටුදුව (2) ඇහැලේපොළ කුමාරිනාමි (3) රජ්ජමාලා
18. යුද්දෙටත් ඇවිත් සිඳුපිට නැව් නැගිලා පරංගි..... යන ගීතය,
 (1) මේවර කවියකි (2) ලී කෙලි කවි (3) හටන් කවි
19. ක්‍රිස්තු ඛනිමතුන් විසින් සමරනු ලබන ශෝක දිනයක් සහිත උත්සවය වන්නේ.
 (1) නන්තල් (2) රාමසාන් (3) මහසිකුරාදා
20. සද්‍යාකාලික පැවැත්ම නිරූපණය කිරීම සඳහා රාජ්‍ය ලාංඡනයේ යෙදුණු සංකේතය වන්නේ,
 (1) පලාපෙති (2) ඉර සහ හඳය (3) ධර්මවක්‍රය
21. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක පිලකට සිටින (අතිරේක හැර) ක්‍රීඩකයන් ගණන වන්නේ,
 (1) 6 කි . (2) 8 කි. (3) 12 කි.
22. ජාතික උරුමයන් ලෝක උරුමයන් බවට පත්වී ඇති දේවල් අතරින් ජය ශ්‍රී මහා බෝධිය, දළදා මාලිගාව, සීගිරිය, සිංහරාජ වනාන්තරය යන ස්ථානයි. ඒ අතරින් මිනිසාගේ වැදුම් පිදුම් සඳහා ලක්වන ඇති ස්ථාන වනුයේ,
 (1) සීගිරිය, සිංහරාජය (2) ජය ශ්‍රීමහා බෝධිය හා දළදා මාලිගය
 (3) සිංහරාජ වනාන්තරය, සීගිරිය.

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්
5 ශ්‍රේණිය
ශා/ සිරිධම්ම විද්‍යාලය - 2020 වර්ෂය
පැළෑටි හා ගස්වැල්

01. පහුරු මගින් ආධාරකයක එහි ඉහළට නගින ශාකය මෙයින් කුමක් ද?
 (1) වැල් දොඩම් (2) බුලත් (3) ගම්මිරිස්
02. ශාක පත්‍ර, කහ පැහැය විමට හේතුව වන්නේ, මින් කුමක් ද?
 (1) ජලය නොලැබීම (2) වාතය නොලැබීම (3) ආලෝකය නොලැබීම
03. හවසට පිපෙන මලක් වන්නේ,
 (1) සේපාලිකා (2) හෙන්ද්‍රික්කා (3) කඩුපුල්
04. පොකුරු වශයෙන් පිපෙන මල් යටතට නොවැටෙන්නේ, මන් කුමක් ද?
 (1) නිදිකුම්බා මල් (2) වද මල් (3) රන් මල්
05. මිනිසුන් ආහාරයට නොගන්නා සතුන් ආහාරයට ගන්නා ඇලෙන සුළු කොහොල්ලෑ සහිත බීජය මින් කුමක් ද?
 (1) නාගදරණ (2) කොස් ඇට (3) පිලිල (ඉටිකෙසෙල්)
06. ශාකයේ මල් හැර ශාකයම ජලයෙන් යටවී වැඩෙන පැළෑටිය කුමක් ද?
 (1) නිල්මොනරැස්ස (2) සැල්විනියා (3) දියබෙරලිය
07. පිපිරීමෙන් ව්‍යාප්ත වන බීජයකි.
 (1) හොර (2) රබර් (3) තුන්තිරි
08. ශ්‍රී ලංකාව තුළ වැඩවෙමින් පවතින පඳුරු වර්ගයකි.
 (1) කෝමාරිකා (2) රන්මල් (3) හීං බෝවිටියා
09. පඳුරු වර්ගයකට අයත් ශාකයකි.
 (1) කෝමාරිකා (2) නිදිකුම්බා (3) මිරිස්
10. ව්‍යංජනයක් වශයෙන් පිලියෙල කරගනු ලබන මල් වර්ගයකි.
 (1) රණවරා මල් (2) බෙලි මල් (3) කතුරුමුරුංගා මල්
11. මාංශ භෝගයකි.
 (1) කරවිල (2) සෝයා බෝංචි (3) පතෝල

12. කොළ මගින් ව්‍යාප්ත වන ශාකයක් නොවේ.
 (1) බිගෝනියා (2) පතොක් (3) කජු
13. අල හා පත්‍ර මගින් ව්‍යාප්තවන ජලජ ශාකයක් වේ.
 (1) මානෙල් වර්ගයන් (2) නෙලුම් (3) ඕලු
14. දඬු මගින් පැළ වන ශාකයකි.
 (1) ඉඟුරු (2) අරලිය (3) ගස්ලඬු
15. ඖෂධ ලබා දෙන ශාකයකි.
 1) අරළු (2) කොස් (3) තේක්ක
16. ක්‍රීඩා සඳහා යොදා ගන්නා බීජ වර්ගයකි.
 (1) කොස් ඇට (2) ඔළුඳු (3) මුං
17. යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර සඳහා යොදා නොගන්නා ගෙඩි වර්ගයකි,
 (1) පුහුල් (2) වට්ටක්කා (3) ලඬු
18. ඇහැළ මල් පිපෙන මාසය වන්නේ,
 (1) දෙසැම්බර් (2) ජූලි (3) අප්‍රේල්
19. සවස පිපෙන මල් වර්ගයකි.
 (1) තොලබෝ මල් (2) නෙලුම් මල් (3) සූරියකාන්ත
20. රාත්‍රී කාලයට පිපෙන මල්වල පැහැය වන්නේ,
 (1) රතු (2) කහ (3) සුදු
21. දුගඳ හමන මල් වර්ගයකි.
 (1) බක් මි මල් (2) කිඩාරම් මල් (3) අරලිය මල්
22. තාල වර්ගයට අයත් ශාක වර්ගයකි.
 (1) තේක්ක (2) තල් (3) ගස්ලඬු
23. බලන් අතකට ඇති බුලත් කොල ගණන,
 (1) 80 (2) 38 (3) 40

24. ප්ලය ආශ්‍රිතව වැඩෙන ශාකයකි,

- (1) කුඹුක් (2) අඹ (3) පොල්

25. පත්‍රය මත කටු පිහිටා ඇති ශාකයකි,

- (1) උක් (2) එළඹටු (3) කර්විල

26. දැරියන් මල්වල පැණි උරා බීමට පැමිණෙන සතෙකි,

- (1) මී මැස්සා (2) බඹරා (3) වචුලා

27. බීජ අලංකාර ලෙස අලවා සාදා ගන්නා මෝස්තරය හඳුන්වන්නේ,

- (1) අලපනා මෝස්තරය (2) සිල් මුද්‍රණය (3) කොලාජී නිර්මාණය

28. මාංශ හක්ෂක ශාකයකි.

- (1) ඉලුක් (2) කඳුලැස්ස (3) උඩවැඩියා

29. කුප්පමේනියා ශාකය කැමට ප්‍රියකරන සතෙකි,

- (1) බල්ලා (2) බළලා (3) නයා

30. පිනවන දුටු දහ සැම - ගඟ ප්‍රභ පිහිටි කදිම..... (දෙනිපිටියේ නුග රැක) යන කවි පන්තිය ලිව්වේ

- (1) රාහුල හිමි (2) ගජමන් නෝනා (3) සෝමනිලක දිසානායක මයා

31. ඔත්තේ පෙති සංඛ්‍යාවක් ඇති මල් වර්ගයකි

- (1) වඳ (2) අටපෙතියා (3) නා මල

32. මොර හිඹටු දැමී පනා යන ගීතයේ පනා යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ

- (1) කෙසෙල් (2) පොල් (3) කොස්

33. අඹ දඹ නාරං කෙසෙල් දෙල් යන ගීතයේ කෙසෙල් සඳහා සමාන අර්ථයක් ඇති පදය

- (1) රඹ (2) හෙරලි (3) හෙරළි

12. කාලගුණික වෙනස්කම් හඟවන සතෙකි,

- (1) වැනිලිහිනියා (2) වවුලා (3) ගිරවා

13. නිශාවර පක්ෂියෙකි,

- (1) ගිරවා (2) කොකා (3) උලමා

14. ජලයේ පාවෙන නෙළුම් කොළමත බිත්තර දමන සතෙකි.

- (1) බළල් සේරුවා (2) කොහා (3) සමනලයා

15. පියාසර කළ නොහැකි පක්ෂියකු වන්නේ,

- (1) මොනරා (2) පැස්බරා (3) දෙමලිච්චා

16. කස්තූරි ලබාදෙන සතෙකි,

- (1) ඇනා (2) මුවා (3) නයා

17. මත්ස්‍යයින් හුස්ම ගන්නේ,

- (1) වරල් මගින් (2) මුඛයෙන් (3) කරමල් මගින්

18. ශ්‍රී ලංකාවේ පක්ෂීන් සාදනා වෙන් වුණු අනය භූමියක් වන්නේ,

- (1) කුමන (2) පින්නවල (3) සිංහරාජ

19. සමෙන් හුස්ම ගන්නා සතෙකි,

- (1) මාළුවා (2) ගැඩවිලා (3) ගිරවා

20. සතුන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමට රජය මගින් පිහිටුවා ඇති කාර්යාලය කුමක් ද?

- (1) ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය (2) පාංශු වෛද්‍ය කාර්යාලය
(3) පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරී කාර්යාලය.

21. සමනලයකුට ඇති පාද යුගල් ගණන කීය ද?

- (1) 3 (2) 6 (3) 4

22. කොළරාව, අතීසාරය, පාවනය වැනි රෝග බෝකරන සතෙකි,

- (1) වේයා (2) මදුරුවා (3) මැස්සා

23. අතීතයේ පණිවුඩ යැවීමට යොදා ගත් සතෙක් නොවන්නේ,

- (1) අලියා (2) සැලලිහිනියා (3) ගිරවා

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්
5 ශ්‍රේණිය
ශා/ සිරිධම්ම විද්‍යාලය - 2020 වර්ෂය
අප පරිහරණය කරන දේ

01. ඉවතලන වී පොතු යොදා ගෙන සකසා ගනු ලබන උපකරණය,
 (1) ගෘස් උඳුන (2) දහයිසා උඳුන (3) දුර උඳුන

02. විදුලි ජේණුවක විදුලිය ඇද්දැයි පරීක්ෂා කිරීමට යොදාගනු ලබන උපකරණය කුමක් ද?
 (1) ඉස්කුරුප්පු නියත (2) ටෙස්ටරය (3) බවුන්චක

03. සල්ලඩය නමින් හඳුන්වන උපකරණය භාවිතයට ගන්නේ,
 (1) මැණික් ගැරීමටය (2) වැලි හලා ගැනීමටය (3) තේකුඩු වියලීමටය

04. කුඹල් කර්මාන්තයේදී භාවිතාවන උපකරණයක් වන්නේ,
 (1) දඬු අඩුව (2) සකපෝරුව (3) යතුකැටය

05. ඉල්ලම් කුර නැමති උපකරණය යොදා ගන්නේ,
 (1) කෘෂිකර්මාන්තයේ දී (2) කම්මල් කර්මාන්තයේ දී (3) පතල් කර්මාන්තයේ දී

06. අතීතයේදී තෙල් සිඳීමට භාවිතා කළ උපකරණයකි,
 (1) සකපෝරුව (2) සෙක්කුව (3) කරක්ගෙඩිය

07. කම්මල් කර්මාන්තයේදී භාවිතා කළ උපකරණය වන්නේ,
 (1) කිණිහිරිය (2) සකපෝරුව (3) සෙක්කුව

08. සපතෝරුවා කරන කාර්ය වන්නේ,
 (1) ඇඳුම් මැසීම (2) කැඩුණු සපත්තු අළුත්වැඩියා කරදීම (3) කොණ්ඩා කැපීම.

09. ගේට්ටුවට සවිකර ඇති කප්පි තද ගතියෙන් යුක්තනම්, කළයුත්තේ,
 (1) ලිහිසි තෙල් දැමීම (2) ජලය දැමීම (3) වැලිකොළවලින් මැදීම.

10. නඩත්තු කිරීමට ලිහිසි තෙල් යෙදිය යුතු උපකරණයකි.
 (1) මහන මැසීම (2)කැත්ත (3) පොරව

11. හිසි පරිදි නඩත්තු කිරීම දිනපතා සෝදා පවිත්‍ර කළයුතු භාණ්ඩයකි.
 (1) ටයි පටිය (2) සපත්තු යුගල (3) කෝප්පය

12. භාණ්ඩ දුවටනයක දක්වා ඇති SLS සංකේතයෙන් අදහස් වන්නේ,
 (1) ප්‍රමිති ලංජනය (2) ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ සහතිකය (3) වෙළඳ නාමය

13. ලේන්සුවක වාටිය මැසීමට සුදුසු මුහුම් ක්‍රමය වන්නේ,
 (1) හුරුඒකධ්‍රැව මැසීම (2) බිලැන්කට් මැසීම (3) දුම්වැල් මැසීම
14. හතරට බෙදුණු කානු සහිත හැඩයක් ඇති ඇණයක් ගැලවීමට යෝග්‍ය උපකරණය වන්නේ කුමක්ද?
 (1) මල් ඉස්කුරුප්පු නියන (2) සාමාන්‍ය ඉස්කුරුප්පු නියන (3) කට්ටි අඬුව
15. ආහාර ද්‍රව්‍යයක නිෂ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත්වීමේ දිනය පිළිවෙලින් දක්වා ඇත්තේ,
 (1) EXP –MAF (2) MFD- EXP (3) MFD- NET
16. දිනකට පානය කළයුතු ජල ප්‍රමාණය බැලිය හැක්කේ
 (1) උස බර (2) ශරීර බර කි.ග්‍රෑ (3) උස x බර
 බර 30 30
17. කි.ග්‍රෑ 60ක් බර පුද්ගලයකු දිනකට පානය කළ යුතු ජලය ප්‍රමාණය වන්නේ,
 (1) ලීටර 2 (2) ලීටර 3 (3) ලීටර 1
18. දිනකට පාසල් සිසුවකු පානය කිරීමට ගතයුතු ජල ප්‍රමාණය කොපමණ ද?
 (1) ලීටර $1\frac{1}{2}$ - 2 (2) ලීටර $1- 2\frac{1}{2}$ (3) ලීටර 3-4
19. ව්‍යාප්ත අනුකරණවලින් යුත් භාණ්ඩ විකිණීම ගැන දැන්විය යුත්තේ
 (1) ආණ්ඩුකාරවර කාර්යාලයට (2) කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවට
 (3) පාරිභෝගික ආරක්ෂක අධිකාරියට
20. පාසල් ශාලාවේ පෙර ඝන පෝෂ්‍යදායී උදය ආහාරයක් ගතයුතුය යන්න,
 (1) වැරදිය (2) නිවැරදිය (3) කිව නොහැකිය
21. සමබල ආහාර වේලක කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ, ජලය අඩංගු විය යුතුය.
 (1) නිවැරදිය (2) අසත්‍යකි (3) ප්‍රෝඩාවකි
22. මින්නේරිය වැව සාදා තිබෙන රජතුමා,
 (1) වසභ රජ (2) මහසෙන් රජ (3) ගැමුණු රජ
23. පොළොන්නරුවේ පිහිටි පරාක්‍රම සමුද්‍රය කරවූ රජතුමා,
 (1) මහසෙන් රජ (2) මහාපරාක්‍රමබාහු රජ (3) දේවානම්පියතිස්ස රජ
24. නිසා වැව හා කලා වැව කරවූ රජතුමාලා,
 (1) දේවානම් පියතිස්ස - ධාතුසේන (2) ධාතුසේන- දේවානම් පියතිස්ස (3) ගැමුණු - විජය
25. යෝධ ගඟ හෙවත් ජය ගඟ මගින් නිසා වෙරවේ සිට කලා වැවට ජලය ගෙන යයි
 (1) වැරදිය (2) නිවැරදිය (3) කිව නොහැකිය

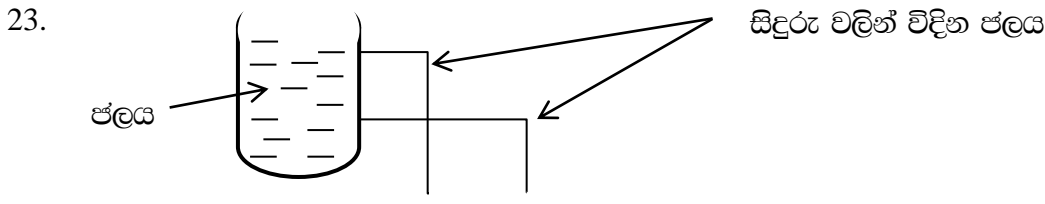
පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්
5 ශ්‍රේණිය
ශා/ සිරිධම්ම විද්‍යාලය - 2020 වර්ෂය
අපේ ආහාර

01. ප්‍රධාන ආහාරයක් ලෙස ගත නොහැකි දෙයකි ,
 (1) බත් (2) කොස් (3) මස්
02. අපේ රටේ ඇති ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගණන,
 (1) 2 (2) 3 (3) 5
03. ශක්තිය ලබාදෙන ආහාරවල අඩංගු වන්නේ,
 (1) මේදය (2) විටමින් (3) කාබෝහයිඩ්‍රේට්
04. කැල්සියම් බහුල ආහාරයකි,
 (1) මස් (2) ලොකු මාලු (3) හාල්මැස්සන්
05. කැල්සියම් උග්‍රතාවය නිසා ඇති විය හැකි රෝගයකි,
 (1) ඔස්ටියෝපොරෝසිස් (2) අංගවිකල වීම (3) ගලගණ්ඩය
06. ප්‍රෝටීන් අඩංගු ශාකමය වර්ධක ආහාරයකි,
 (1) බිත්තර (2) බිම්මල් (3) මාළු
07. සෝයා බෝංචිවල අඩංගු වන්නේ,
 (1) ප්‍රෝටීන් (2) විටමින් (3) ඛනිජලවණ
08. විටමින් හා ඛනිජ ලවණ සහිත ආහාර ගැනීමෙන් ලැබෙන්නේ,
 (1) ආරක්ෂාව (2) වර්ධනය (3) ශක්තිය
09. විටමින් A පෝෂ්‍ය පදාර්ථය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබුණු විට ඇතිවන තත්ත්වයකි,
 (1) ශක්තිය හීනවීම (2) ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම (3) දන් දුර්වල වීම
10. විටමින් B නොලැබීමෙන් කුසගින්න නොදැනීම මෙන්ම කට කොන් වන විම සිදුවිය හැක. එයට අමතරව සිදුවිය හැකි තවත් අයහපතක් වන්නේ ,
 (1) අස්ථි දුර්වලවීම (2) සම ඉරිතැලීම (3) බර අඩුවීම
11. විටමින් C අඩුවීමෙන් සිදු නොවන දෙයක් වන්නේ,
 (1) මුඛය ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම (2) බර අඩුවීම (3) තුවාල සුවවීම පමාවීම
12. විටමින් D අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබීමෙන් ඇතිවිය හැකි රෝගී තත්ත්වයකි,
 (1) ඇස්පෙනීම දුර්වලවීම (2) සම ඉරිතැලීම (3) අස්ථි ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම
13. ඛනිජ වර්ග, කැල්සියම්, යකඩ, අයඩින් වැනි පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබීමෙන් අස්ථි දුර්වලවීම, දන් දුර්වලවීම සිදුවිය හැක. එයට අමතරව සිදුවිය හැකි තවත් අයහපතක් වන්නේ,
 (1) සම ඉරිතැලීම (2) රක්ත හීනතාවය ඇතිවීම (3) බර අඩුවීම

14. ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් වන මේදය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් ලැබුණු විට සිදුවිය හැකි දුර්විපාකයකි,
 (1) සම ඉරිතැලීම (2) දත් දුර්වලවීම (3) ශරීරයේ පිරිපුන් බව හිනවීම
15. හිස කෙස් ගැලවී යාම සිදුවන්නේ විටමින් E අඩුවීමෙන් නම්, ලේ කැටි ගැසීම ප්‍රමාද වන්නේ කිනම් විටමින් වර්ගය අඩුවීමෙන් ද?
 (1) A (2) K (3) B
16. එක් එක් පුද්ගලයකුට ලබාගතයුතු ආහාර අවශ්‍යතාව වෙනස් වන ආකාරය තීරණය කිරීමට වයස හා රැකියාව බලපායි. මීට අමතරව බලපාන තවත් කරුණක් වන්නේ,
 (1) සමේ පැහැය (2) ජාතිය (3) නිරෝගී - රෝගී බව
17. මුහුදු මාළු , කරවල , ලුණු සහිත පරිසරයක වැඩෙන පැළෑටි ආහාරයට ගැනීමෙන් ලැබෙන අයඩින් නැමති පෝෂ්‍ය පදාර්ථය හිඟ වීමෙන් සෑදිය හැකි රෝගය ,
 (1) පැපොල් (2) ගලගණ්ඩය (3) නිවීමෝනියාව
18. දේශීය පාන වර්ගයක් නොවේ,
 (1) දිවුල් (2) ඇපල් (3) රණාවරා
19. මේස දරණුවක් සාදා ගැනීමට යොදා ගන්නා මැනුම් ක්‍රමයකි.
 (1) වාටි මැස්ම (2) නැටි මැස්ම (3) බිලැන්කට් මැස්ම
20. ආහාර රසවත් කිරීමට යොදා ගන්නා කලු පොල් සාදා ගන්නේ,
 (1) කබලේ පොල් බැඳ ගැනීමෙන් (2) පොල්වලට කළුපාට වර්ණක යෙදීමෙන්
 (3) පොල් තැම්බීමෙන්
21. කඩ හා හෝටල්වල ඇති ආහාර අපිරිසිදුභාවය පිළිබඳව පැමිණිලි කළ හැක්කේ,
 (1) ශ්‍රී ලංකා පොලීසියට (2) සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවට
 (3) පාරිභෝගික සේවා අධිකාරියට
22. පාචනය රෝගය ඇති කරන්නේ,
 (1) පුසා (2) මදුරුවා (3) ගෙමැස්සා
23. වර්ණක යෙදූ තේ කොල බලා ගැනීමට ඒවා දැමිය යුත්තේ,
 (1) ඇල් ජලය විදුරුවකට (2) උණු ජලය විදුරුවකට (3) ටීනර් දැමූ විදුරුවකට
24. වී කොටා ඒවා පොලන ලද පසුව ඉතිරි වන සහල් කැබලි වලින් සකස් කර ගන්නා ආහාරය
 (1) කිරිබත් (2) මුරුතැන් බත් (3) සුන්සහල් බත්
25. ආහාර වේලේ මගහැරීම නිසා ඇති විය හැකි රෝගී තත්ත්වයකි,
 (1) පණු රෝග (2) අම්ල පිත්ත රෝගය (3) සංගමාලය
26. ආහාර රසවත් කිරීමට යොදාගන්නා බීජයකි
 (1) සේර (2) කුරුඳු (3) එනසාල්

14. කන්දක් නාය යාමේ මූලික ලක්ෂණය වන්නේ,
 (1) උල්පතකින් හිටිහැටියේ මඩ වතුර පැමිණීම (2) අධික වර්ෂාවක් ඇතිවීම
 (3) අකුණු ගැසීම
15. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, කොරෝනා, පැපොල වැනි රෝග
 (1) බැක්ටීරියා මගින් (2) වෛරස මගින් (3) දිලීර මගින්
16. පාවනය , කොළරාව වැනි රෝග බෝවන්නේ (කෂම බීම මගින්)
 (1) වෛරස මගින් (2) දිලීර මගින් (3) බැක්ටීරියා මගින්
17. සමේ (වර්ම) රෝග බෝවන්නේ (ස්පර්ෂය මගින්)
 (1) දිලීර මගින් (2) වෛරස මගින් (3) බැක්ටීරියා මගින්
18. පාසලේදී බහුලව සිදුවිය හැකි අනතුරකි
 (1) වදුරෙකු සපාකෂම (2) පැන්සලක් ඇගේ ඇනීම (3) දියේ ගිලීම
19. මියාගේ ඇගේ වසන මැක්කන් මගින් බෝවන රෝගය
 (1) පාවනය (2) මහාමාරිය (3) බරවා
20. මියන්ගේ මුත්‍රා නිසා කුඹුරු වැඩිකරන අයට බෝවිය හැකි රෝගයකි
 (1) මහාමාරිය (2) ඩිංගු (3) මී උණ
21. අයඩින් (ලුණු) උග්‍රණතාවය මගින් සෑදෙන රෝගයකි
 (1) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව (2) ගලගණ්ඩය (3) සරම්ප
22. සීනි සිහින ආහාර වැඩිපුර ගැනීමෙන් වැලඳෙන රෝගයකි
 (1) දියවැඩියාව (2) අධිරැධිර පීඩනය (3) ගලගණ්ඩය
23. ශරීරයට ගිනි ඇවිලුණු විට වහාම කළ යුත්තේ
 (1) පලයෙන් තෙමීම (2) බීම පෙරලීම (3) ඵලිමහනකට යාම
24. පුද්ගලයකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට (වාහක - වාහක) බෝ නොවන රෝගයකි
 (1) පැපොල (2) සරම්ප (3) ඩිංගු
25. ගැලටිය කුමන වෘත්තියට අයත් නිල අඳුමක් ද?
 (1) හෙඳ වෘත්තිය (2) වෛද්‍ය වෘත්තිය (3) රියදුරු වෘත්තිය
26. විදුලි අනතුරු වැළැක්වීමට නිවස්වල ඇත්තේ
 (1) පැන්නම් ස්විචය (2) ප්‍රධාන ස්විචය (3) මනුපුවරුව
27. 1990 සුව සැරිය ගිලන් රථය ගෙන්වා ගැනීමට කළ යුත්තේ කුමක් ද?
 (1) පොලිසියට ගොස් පැවසීම (2) ලිපියක් දැමීම (3) දුරකථනය මගින් 1990ට කතා කිරීම
28. කෝවිඩ් 19 සෑදෙන්නේ
 (1) බැක්ටීරියා මගින් (2) වෛරස මගින් (3) දිලීර මගින්

14. ජලයේ පාට වෙනස් නොවී ජලය මත පාවෙන දෙකි
 (1) හුණු (2) විනාකිරි (3) භූමිතෙල්
15. මාංශ හක්ෂක ගොඩබිම වෙසෙන ජීවිතයේ එක් අවස්ථාවක් ජලයේ වාසය කරන සතෙකු වන්නේ
 (1) බත්කුරා (2) කුරුමිණියා (3) මාළුවා
16. ගංගා ගලා ඉතිරීමෙන් පසු අපිරිසිදු ජල පානය නිසා මිනිසාට සෑදිය හැකි රෝගයක් නොවන්නේ
 (1) උණසන්නිපානය (2) ජලහීනිකාව (3) කොලරාව
17. මහා බ්‍රහස්පතින්ද්‍රා දිනයේදී ජලය ගෙන සිය ගෝලයන්ට කරනු ලබන්නේ කුමක් ද?
 (1) හෂ්විම (2) බීමට දීම (3) පා දෝවනය
18. උපේ මුතුන්මිත්තන් වී වගාව සඳහා පිරුණු වී බීජවලින් බොල් වී වෙන්කර ගැනීමට කළේ කුමක් ද?
 (1) වී බීජ උණුවතරට දැමීම (2) ජලයට දැමීම (3) බීජ අයිස් වතුරේ දැමීම
19. ජලයට අයිස් කැටයක් දැමූවිට ජලයේ උෂ්ණත්වය අඩුවී සිසිල් වේ. එම සිසිල් වීදුරුවේ
 (1) පිට පැත්තට නොඑයි (2) පිට පැත්තට ද පැතිරේ (3) වාෂ්පවී යයි
20. ජලයට අයිස් කැටය දැමූවිට අයිස් කැටයන් උඩ පාවෙන්නේ කියෙන් පංගුවක් ද?
 (1) $\frac{1}{2}$ (2) $\frac{1}{3}$ (3) සම්පූර්ණ කැටයම
21. වතුර වීදුරුවකට අයිස් කැටයක් දැමූ විට වීදුරුවේ පිටතින් අවට වාතයේ ඇති ජලය බින්දු ආකාරයට වීදුරුව මත තැන්පත් වේ. පසුව එම බින්දු එකතුවී
 (1) ඝන බවට පත්වේ (2) වාෂ්පවේ (3) රූපටා වැටේ
22. ජලාශයක වේල්ලක පාමුල බඳ ඇති බැමීම මතටද එය ක්‍රමයෙන් ඉහළට යත්ම බැමීම සිහින්වන අයුරු ද පෙන්වේ. එයට හේතුව මන්නේ
 (1) ජලාශයේ බැමීම පහලින් මාළුන් එකතුවන නිසා
 (2) ජලාශයේ පාමුල පීඩනය වැඩි බවද ඉහළට යත්ම පීඩනය අඩුබවද නිසා
 (3) ඉහළ ඇති සිහින් බැමීම මගින් පිරිසිදු ජලය ලබා ගැනීමය



- මෙම රූපයේ පෙන්වනු ලබන්නේ,
 (1) භාජනය පතුලේ පීඩනය වැඩි බවද ඉහළට යත්ම එම පීඩනය අඩුබව
 (2) භාජනය පතුලේ පීඩනය අඩු බවද ඉහළට යත්ම එම පීඩනය වැඩිබව
 (3) ඉහළ සිදුරෙන් වැඩි ජල ප්‍රමාණයක් නිකුත් වන බව
24. මිරිදිය හා කරදිය භාජන දෙකකට එක සමාන බිත්තර දෙකක් එකවිට දමා නිශ්චල වූ විට බැලීමේදී
 (1) මිරිදිය ජලයේ බිත්තර වැඩිපුර පාවෙයි (2) බිත්තර දෙකම යටයයි
 (3) ලුණු මිශ්‍ර ජලයේ බිත්තර වැඩිපුර පාවෙයි