ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

11 ශ්‍රේණිය

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

II පත්‍රය (පිළිතුරු)

1. I)

- ශක්තිය
- ප්‍රෝටීන්
- ලිපිඩ
- කැල්සියම්

(කරුණු 4ට ලකුණු 03)

II)

- අයඩීන් (01)
- මඤ්ඤොක්කා/ගෝවා/නෝකෝල්(01)

(ලකුණු 02)

III)

- දෛනිකව පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා කුඩා ආහාරවේල් කිහිපයක් ලබා දීම.
- වර්ණය,රසය,වයනය වැනි විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර වේල් වීම.
- රුචිය වඩන ආහාර එක් කිරීම.
- ලුණු,සීනි භාවිතය අවම කිරීම.
- නැවුම් එලවළු,පලතුරු ආහාරයට එක් කිරීම.
- එලවළු,පලතුරු,මස්,මාළු,කරවල ආදී සියළු ආහාර කෑමට දරුවා හුරු කිරීම.

(කරුණු 2ට ලකුණු 02)

IV)

- ධාන්‍ය කැද
- අර්ධ ඝන කැඳ
- එළවළු මිශ්‍ර සුප්
- පලතුරු පල්ප
- අල මිශ්‍ර පල්ප

(කරුණු 2ට ලකුණු 02)

V)

- උස 27 cm
- පළල 16.5 cm

(ලකුණු 02)

VI)

- පිහිතල පොලොව්
- පෙට්ටි පොලොව්
- යටිකුරු පොලව්

(කරුණු 2ට ලකුණු 02)

VII)

- මාස 02 සම්පූර්ණ වූවිට
- මාස 04 අවසානයේදී
- මාස 06 අවසානයේදී
- මාස 18 දී
- අවුරුදු 05 අවසානයේදී

(කරුණු 2ට ලකුණු 02)

VIII)

- මවගේ ගර්භාශය නැවත යථා තත්වයට පත් වීමට හේතු වේ.
- ස්වභාවික උපත් පාලනයට උපකාරී වේ.
- මවට පියයුරු පිළිකා ඇති වීමේ ප්‍රවණතාව අඩු වීම.
- ළදරුවා සමඟ යම් කාල වේලාවක් , ඇසට ඇස ගැටීමෙන්, ස්නේහය දක්වමින් කාලය ගත කළ හැකි වීම

(කරුණු 2ට ලකුණු 02)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

IX)

- ස්වභාවික පැළෑටි/පෝච්චි
- මල් හා ශාක සැපයුම්
- විසිතුරු භාණ්ඩ
- රාමු කළ පින්තූර
- බිත්ති සැරසිලි
- ලාම්පු ආවරණ
- අලංකාර ඔරලෝසු
- බුමුතුරුණු

(කරුණු 4ට ලකුණු 02)

x)

- නිවස තුල තෙතමනය ඉවත් වීම.
- ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනය අවම කරගත හැකිවීම.
- නිවස තුල විවිධ කාර්යයන් වල නිරත වීමේදී ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවීම.
- කෘත්‍රිම වශයෙන් ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලැබීමේ අවශ්‍යතාවය අඩු වීම.
- සංවහන හා හරස් සංවාතන ක්‍රියාවලි මගින් නිවෙස තුළ උෂ්ණත්වය අඩු වීමෙන් සුව පහසුතාවයක් ඇති වීම.

(කරුණු 2ට ලකුණු 02)

2. I)

ස්වභාවික කෙඳි

- ශාකමය කෙඳි (1/2)
  කපු/ලිනන්/හණ/නියඳ/රැම (1/2)
- සත්වමය කෙඳි (1/2)
  සේද/ලෝම (1/2)
- ඛනිජමය කෙඳි (1/2)
  ඇස්බැස්ටෝස් (1/2)

(ලකුණු 03)

II)

- ළදරු ඇඳුම් ක්‍රමවත්ව කපා ගත හැකි වීම.
- පතරොම භාවිත කරමින් විවිධ පන්න නිර්මාණය කර ගත හැකි වීම.
- රෙදි පිරිමසා ගත හැකි වීම.

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

III)

- ඇඳුමට සුදුසු මෝස්තර තෝරා ගැනීම.
- සුදුසු ස්ථානවල මෝස්තර සටහන් කිරීම.
- ගැලපෙන වර්ණවත් නූල් භාවිතා කර විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදා මෝස්තරය මැසීම.
- නොපිට ඇති නූල් කොටස් කපා දැමීම.
- සුදුසු ලෙස අලංකාරවත් කර,අත්කට වාටිය නිම කිරීම
- ඇඳුම ස්ත්‍රික්ක කිරීම.

(කරුණු 4 ක් විස්තර කිරීමට ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)

3. I)

- පාරිභෝගික ආරක්ෂක පනත පිළිබඳ දැනුවත් වීම.
- නිසි ප්‍රමිතියෙන් යුත් ආහාර තෝරා ගැනීමට උනන්දු වීම.
- ආකර්ෂණීය ඇසුරුම් ,විවිධ වෙළඳ ප්‍රචාරන හා අලවිකරුවන් සිදු කරන රැවටීම් වලට හසු නොවීම.
- ක්ෂණිකව ඉදවන ලද පලතුරු හඳුනාගත හැකි වීම.
- මිල අඩු පෝෂණමය අගයෙන් ඉහළ ආහාර පිළිබඳව දැනුවත් වීම.
- පරිරක්ෂිත හා ක්ෂණික ආහාර වලින් ඉවත්ව ස්වභාවික ආහාර වෙත යොමු වීම.
- ආහාරවල ප්‍රමිතිය පිළිබඳ දැනුවත් වීම.

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

II) a) පදම් කිරීම

පෙර පිලියෙල කිරීමේ ක්‍රමයකි.ආහාර වර්ගය අනුව , පදම් කිරීමේ කාරක යොදා ගනිමින්, කලවම් කර පැයක් , දෙකක් පමණ තැබිය යුතුය. මෙහිදී ආහාර වර්ගය අනුව යොදන රසකාරක හා කුළු බඩු වර්ග වෙනස් වේ. පැය කීපයක් මෙසේ තැබීමේදී ආහාරය තුලට රසකාරක ද්‍රව්‍ය උරා ගැනීම සිදු වේ. තවද ආහාරයේ රසය හා සුවඳ වැඩිදියුණු වේ. උදාහරණ - මස්,මාළු,ඉස්සන්....

(කරුණු 3 ට ලකුණු 01 1/2)

b) පැසීම

ආහාරයක අඩංගු සීනි, ක්ෂුද්‍රජීවී විශේෂයක ක්‍රියාකාරිත්වය මගින් මධ්‍යසාර හා කාබන්ඩයොක්සයිඩ් බවට පත් කිරීමේ ක්‍රියාව පැසීම වේ.

උදාහරණ - ආප්ප ,පාන් ,විනාකිරි නිෂ්පාදන

(ලකුණු 01 1/2)
(ලකුණු 03)

III)

- උස වීදුරුවක් වීම හා එහි පිටත වියළි වීම.
- වතුර පිරිසිදු හා පැහැදිලි වීම.
- වීදුරුවේ ඉහළ සිට ½ පහලින් වතුර පිරවීම.
- වියලි පීරිසියක් / තසිමක් මත වතුර වීදුරුව තැබීම.
- වීදුරුව නොඅල්ලා පිරිසිදුව දෙපසින් අල්ලා වතුර වීදුරුව පිළි ගැන්වීම.
- අයිස් වතුර පිලිගන්වන විට කුඩා අත්පිස්නාවක් හෝ පේපර් සර්වියට් එකක් ද පිළිගැන්වීම

(කරුණු 4 ට ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)

4. I) අභ්‍යන්තර සාධක -

- ජල ප්‍රමාණය/ ජල සක්‍රීයතාවය
- PH අගය
- උපස්තරය

බාහිර සාධක -

- උෂ්ණත්වය
- ඔක්සිජන්

(කරුණු 3 කට ½ × 03 ලකුණු 01 1/2)

උපක්‍රම

1. ජල සක්‍රියතාවය අඩු කිරීමට - විජලනය/වියලීම උදා : දෙල් කොස් වියලීම
2. PH අගය අඩු කිරීමට - පරිරක්ෂක කාරක යෙදීම. පරිරක්ෂක කාරක ලෙස ගොරකා , විනාකිරි යෙදීමෙන් මාධ්‍ය යේ ආම්ලිකබව වැඩි වී (PH 1-4)
   ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනය මර්ධනය වේ. උදා : අච්චාරු,මාළු ඇඹුල්තියල්
3. උෂ්ණත්වය අඩු කිරීම - ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය ප්‍රශස්ථ උෂ්ණත්වයට වඩා (32 C) වඩා අඩු කිරීමෙන් 8 C _ -18 C ට අඩු උෂ්ණත්වයට ලැදි ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනය වීම නවතා දමයි.මේ නිසා ශීතනය හා අධි ශීතනය කළ හැකිය.එළවළු.පලතුරු,පලා ශීතනය කිරීම හා මස්, මාළු වැනි දේ අධි ශීතනය කිරීම කළ හැකිය.
4. උෂ්ණත්වය වැඩි කිරීම - පැස්ටරීකරණය හා ජීවාණුහරණය මගින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීම හා බීජාණු විනාශ කල හැකිය.

(නම් කිරීමට ½ + 01 ලකුණු 01 1/2)

II)

- ළදරුවන්ට මුලු මාස 06 වන තුරු අනිවාර්යයෙන්ම මව් කිරි පමණක් ලබා දීම.
- ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බවින් යුතු අතිරේක ආහාර ලබා දීම.
- පෝෂණය පිළිබඳ මහජනතාව දැනුවත් කිරීම.
- ගැබිණි හා කිරි දෙන මව්වරු සායනවලට සහභාගී වීමට උනන්දු කරවීම.
- අඩු ආදායම් ලබන අඩු පෝෂණ තත්ව ඇති අය හඳුනාගෙන පෝෂණ පරිපූරක ලබා දීම හා ඒවා නිවැරදිව ආහාරයට ලබා ගැනීමට මඟ පෙන්වීම.
- ආසාදන රෝග මැඩපැවැත්වීමට කටයුතු කිරීම.
- ළමුන් සුදුසු මිල අඩු ,පෝෂදායී,සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ආහාර ප්‍රචලිත කිරීම.
- ජීවන මට්ටම ඉහළ දැමීම.

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

- පණු ආසාදන ඇති විට පණු ප්‍රතිකාර ලබා දීම.
- ප්‍රතිශක්තීකරණ ලබාදීම.
- යොවුන් වියේදී ගැබ් ගැනීම නුසුදුසු බව පෙන්වා දීම.
- දරුවන් දෙදෙනෙකු අතර වයස් පරතරය වැඩි වීම සුදුසු බවට දැනුවත් කිරීම.
- සෞඛ්‍ය සේවා නිසි ලෙස ලබා දීමට කටයුතු කිරීම.
- යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීමට හුරු කිරීම.
- යහපත් ජීවන තත්වයක් ගොඩ නැගීමට සමාජයට අතහිත දීම.

(කරුණු 6 කට ලකුණු 03)

III)

<u>රෝග ලක්ෂණ</u>

- මද අඳුරේදී ඇස් නොපෙනීම (තමස් අන්ධතාවය)
- ඇස්වල තෙතමනය අඩුවීම
- ඇස් රතුවීම හා ප්‍රදාහයට පත් වීම
- අක්ෂි කාචය විනාශ වීම
- ඇස්වල කොරපොතු ඇතිවීම හා අන්ධවීම(කෙරටොමැලේෂියා)

(ලක්ෂණ 4 කට ලකුණු 02)

<u>වලක්වා ගැනීම</u>

- සත්ත්ව ආහාර මගින් විටමින් A (රෙටිනෝල්) ලබා දීම.
  (කිරි,බටර්, බිත්තර කහමද,මස්,මාළු)
- බීටා කැරොටින් බහුල කහ පැහැති හා තද කොළ පැහැති එළවළු, පලතුරු,පලා වර්ග ගැනීම
- දරුවෙකු ඉපදී මුල් දින කිහිපයක් කොලෙස්ට්‍රම් (නවස්තනය) සහිත මව්කිරි ලබා දීම (මාස 6 ක් දක්වා)
- විටමින් A අධිමාත්‍රාව මාස 6 කට වරක් ලබා දීම.
- කුඩා කාලයේදී අතිරේක ආහාර සමඟ මව්කිරි දීම.
- අමතර ආහාර හෝ ශාකමය ආහාර සඳහා තෙල් / මේදය වර්ගයක් එකතු කිරීම.

(කරුණු 2 කට ලකුණු 02)
(මුළු ලකුණු 10)

05.

I.

- පොදු කාමර එනම් ආලින්දය ,විසිත්ත කාමරය , කෑම කාමරය , මුළුතැන්ගෙය සඳහා පහසුවෙන් ළඟා විය හැකි වීම.
- පෞද්ගලිකත්වයට බාධා නොවන අයුරින් නිදන කාමරය සඳහා ගමන් මං සැලසුම් කිරීම.
- සංසරණයට / ගමන් කිරීමට බාධා ඇති නොවන පරිදි ගෘහ භාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීම.

(කරුණු 03 ට ලකුණු 03)

II.

- රබර් අත්වැසුම් භාවිතය
- විදුලි කාන්දු ඇත්නම් එම ස්ථාන පිළිසකර කිරීම
- විදුලි උපකරණයට ගැලපෙන පේනු සවිකිරීම
- විදුලි උපකරණ අසල රබර් පාපිසි දැමීම.
- අඩු වෝල්ටීයතාවයක් ඇති විට විදුලි උපකරණ භාවිත නොකිරීම.
- පැන්නුම් දඟරය හා විලායකය ක්‍රියාකාරී වන්නේදැයි විමසිලිමත් වීම.
- තෙත අත්වලින් නොඇල්ලීම

(කරුණු 06 කට ලකුණු 03)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

III.

(ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)

06.

I. ළදරුවියේ සිරුරේ අස්ථි හා මාංශ පේශි වර්ධනය වීම තුළින් ඒවා මනාව පාලනය කරමින් චලනය කිරීමේ හැකියාව චාලක වර්ධනය ලෙස හඳුන්වයි. ළදරුවියේදී චාලක වර්ධනය සීඝ්‍රයෙන් සිදුවේ.
උදා - පෙරලීම , දණගෑම , ඉඳ ගැනීම , ඇවිදීම වැනි (ලකුණු 03)

II.

a) ගර්භනී මවගේ දෛනික යකඩ අවශ්‍යතාව මිලි ග්‍රෑම් 33 කි.
අමතරව ෆෙරස් -සල්ෆේට් මිලි ග්‍රෑම් 100 පෙති ලෙස ලබාගනියි.
හේතු - රුධිර පරිමාව වැඩිවීම / කලලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් වීම / කලලයේ රුධිර නිෂ්පාදනය වැඩිවීම / ප්‍රසූතියේ දී රුධිර වහනය

(කරුණු 3 ට ලකුණු 1 1/2)

b)

- දියවැඩියාව
- අධික රුධිර පීඩනය
- ඇඳුම
- සමාජ රෝග
- මවගේ වයස (අවුරුදු 14 ට අඩු 35 ට වැඩි)
- උස අඩු බව (145cm ට වඩා අඩුවීම)
- සංජානනීය රෝග (තැලිසීමියාව හිමෝෆීලියා වැනි)
- ඉහත තත්ව භ්‍රෑණයේ විකෘතිතා හා ප්‍රසූතියේදී අපහසුතා ඇතිවේ.

(කරුණු 3 ට ලකුණු 1 1/2)
(මුළු ලකුණු 3)

III.

- අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වේ .
- අනාගතය අසාර්ථක වේ.
- සමාජ අවමානයට ලක්වේ.
- විවාහ වීමට බාධා හා ප්‍රතික්ෂේප සිදුවීම.
- සමාජයට මුහුණ සීමට භය හා ලැජ්ජාව ඇතිවීම
- නිවස හා තමා ජීවත්වන පරිසරයේ ද ගැටළු ඇතිවේ.
- HIV ආසාධන ඇතුළු ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වැළඳීමට ඇති ඉඩ කඩ

(කරුණු 4 ක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

07.

I. පුද්ගල සංවර්ධනයේ පරිවර්තන කාල පරිච්ඡේදයක් වන යෞවනෝදයට පත්වීම ළමා මනසින් , සිරුරෙන් හා හැසිරීම් රටාවෙන් වෙනස් වී ගැහැණු , පිරිමි දෙපාර්ශවයටම පරිනතියට පත්වීම / මල්වර වීම සිදුවේ. ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ පහළවීම ද සිදුවේ.(ගැහැණු ළමයෙකුගේ ප්‍රථම මල්වර වීම ද / පිරිමි ළමයෙකුගේ ශුක්‍ර මෝචනය වීමත් යෞවනෝදයට පත්වීම වේ.) (ලකුණු 03)

II. පහත කරුණු ඔස්සේ සාකච්ඡා කරන්න.

- විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි දක්වන ආකර්ෂණය
- සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම
- ස්වීයත්වය ගොඩනැගීම
- අනුකරණය , විරාභිවන්දනය, විලාසිතාවලට නැඹුරුවීම, යුක්තිය සාධාරණත්වය වැනි සංකල්ප ඇගයීම වැනි ලක්ෂණ කණ්ඩායම තුළින් තමා තුළ ද ඇති කර ගැනීමට පෙළඹේ.
- ස්වාධීනතියට කරා යාමේ දී කැපී පෙනීමට උත්සාහ කරයි.

(කරුණු 3ක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 03)

III.

- ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව
- තර්කාණුකූල චින්තනය
- නිර්මාණශීලී බව
- නිරවුල් ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව
- ප්‍රතිඵල ගැන සිතා තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව
- අවස්ථානෝචිතව හැසිරීමේ කුසලතාවය

(කරුණු 4 ක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

****

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk