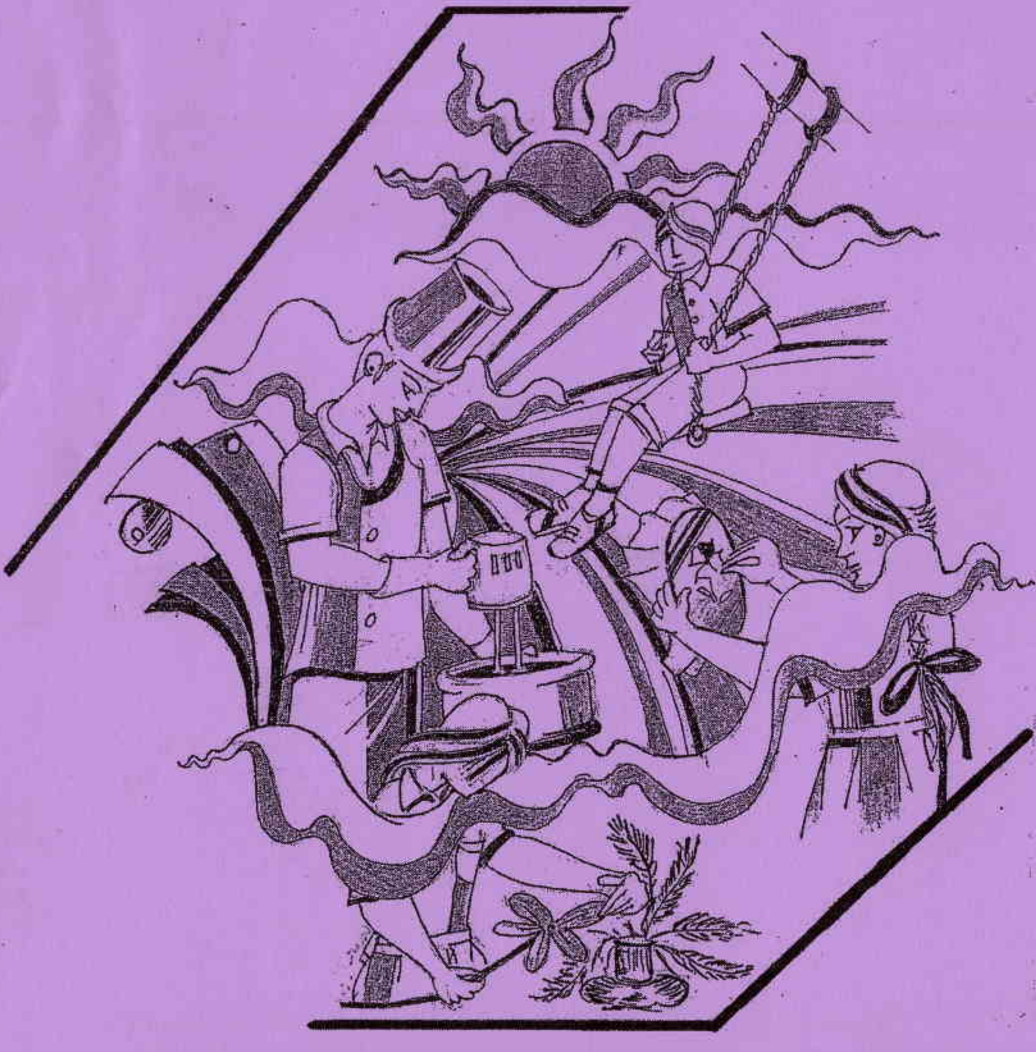
සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි. | රහස්‍ය ලේඛනයකි

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව

අ.පො.ස. (උ.පෙළ) විභාගය - 2018

28 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

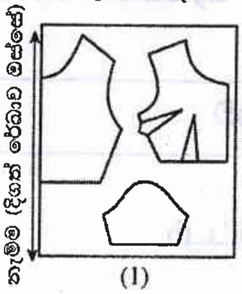
ලකුණු දීමේ පටිපාටිය



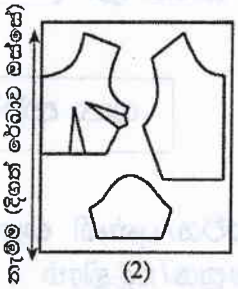
මෙය උත්තරපත්‍ර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිණි.
පරීක්ෂක සාකච්ඡා පැවැත්වෙන අවස්ථාවේදී ඉදිරිපත්වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.

අවසන් සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

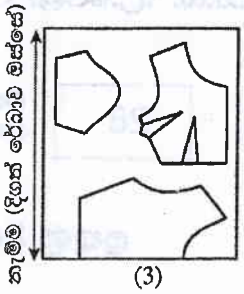
47. පහත දැක්වෙන රූපසටහන් අතුරෙන් කැපීම සඳහා සාරි හැට්ට පතරොම් කොටස් නිවැරදිව අතුරා ඇති ආකාරය දැක්වෙන්නේ කුමකින් ද?



(1)

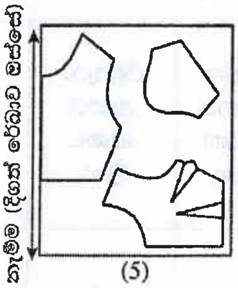


(2)



(3)

(4)



(5)

48. පහත දැක්වෙන්නේ සිසු සටහනකින් උපුටාගත් වැකි කිහිපයකි.

A - දක්කු රේඛා ලෙස හැඳින්වෙනුයේ මූලික පතරොම මත තැබිය යුතු සලකුණු විශේෂයකි.
B - රටහුනු සහ පූයර, පැල්ලම්හරණය සඳහා භාවිත කරන අවශෝෂක වේ.
C - කඳෙහි මූලික පතරොම නිර්මාණය කිරීම සඳහා ළැම මිනුම ගණනය කිරීමේදී ලිහිල වශයෙන් සෙන්ටිමීටර පහක් එකතු කළ යුතු ය.
D - 12% කෝස්ටික් සෝඩා ද්‍රාවණයක කපු කෙඳි ගිල්වා තැබීමේදී, කෙඳිවල ව්‍යුහය වෙනස් වේ.
E - මේස ඇතිරිල්ලක වක්‍ර අද්දර නිම කිරීම සඳහා කෙලින් පටියක් අල්ලා එය සම්පූර්ණයෙන් නොපිට හරවා මැසීම කළ යුතු ය.

මෙම වැකි අතුරෙන් නිවැරදි වනුයේ,
(1) *A*, *B* සහ *D* ය. (2) *A*, *C* සහ *E* ය. (3) *B*, *C* සහ *D* ය. (4) *B*, *D* සහ *E* ය. (5) *C*, *D* සහ *E* ය.

49. රෙදිපිළි තාක්ෂණය හා සම්බන්ධව සිසුවකු විසින් ලියන ලද වැකි කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මේවා අතුරෙන් **සාවද්‍ය** වනුයේ කුමක් ද?
(1) ගෘහපිළිවල අද්දර අලංකාර කිරීම සඳහා අක් සැරසිලි යොදා ගනියි.
(2) 'සැන්ෆරීකරණයට භාජනය කරන ලදී' යනුවෙන් සඳහන් වී ඇති රෙදි සේදීමේදී 1% කට වඩා හැකිළීමක් සිදු නොවේ.
(3) රෙදි සේදීම සඳහා භාවිත කෙරෙන සබන්වල TFM ප්‍රතිශතය අඩු ය.
(4) රෙදිවල ඇති කුණු අංශු ඉවත් කිරීමට යොදන කාරක, පෘෂ්ඨීය ක්‍රියාකාරී කාරක නම් වේ.
(5) ගෘහීය රෙදිපිළි පවිත්‍ර කරගැනීම සඳහා සබන් මිශ්‍ර ජලයේ දිගු වේලාවක් බහා තැබීම යෝග්‍ය වේ.

50. රෙදි දළ කිරීම පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) රෙදිපිළි සුදු පැහැ ගන්වන අතර අවශෝෂකතාව වැඩි කරයි.
(2) ශක්තිමත් බවක් සහ මතුපිට ඔපයක් ලබාදෙයි.
(3) රෙදිවල ඇති පැල්ලම් සියල්ල ඉවත් වේ.
(4) කෙඳිවලට ආලේපයක් ලෙස ක්‍රියාකරමින් ස්ථිති විද්‍යුතය අඩු කරයි.
(5) ඕනෑම රෙදි වර්ගයක් සඳහා යෝග්‍ය වේ.

* * *

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (උ.පෙළ) විභාගය/ க.பொ.த. (உயர் தர)ப் பரீட்சை - 2018

විෂයය අංකය / பாட இலக்கம்: **28**

විෂයය / பாடம்: **ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව**

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය/புள்ளி வழங்கும் திட்டம்
I පත්‍රය/பத்திரம் I

ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.
01.	1	11.	2	21.	4	31.	3	41.	4
02.	5	12.	1	22.	3	32.	1	42.	2
03.	1	13.	5	23.	5	33.	2	43.	5
04.	2	14.	4	24.	5	34.	4	44.	2
05.	5	15.	4	25.	2	35.	3	45.	4
06.	3	16.	3	26.	3	36.	4	46.	4
07.	1	17.	5	27.	4	37.	5	47.	1
08.	5	18.	1	28.	4	38.	4	48.	3
09.	3	19.	1	29.	5	39.	4	49.	5
10.	2	20.	2	30.	3	40.	3	50.	2

✪ විශේෂ උපදෙස්/ விசேட அறிவுறுத்தல் :

එක් පිළිතුරකට/ ஒரு சரியான விடைக்கு 01 ලකුණු බැගින්/புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු/மொத்தப் புள்ளிகள் 1 × 50 = 50

II පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ

01. ප්‍රශ්නය

I ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය ප්‍රශ්නයකි. කොටස් 04 කින් යුක්තයි. i, ii, iii කොටස් ගෘහ කළමනාකරණ විෂයය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය පිළිබඳ සිසු කුසලතා ඇගයීම සඳහා සකස් කර ඇත. iv. කොටස රෙදිපිළි තාක්ෂණය කොටසින් සකසා ඇති අතර, ඒ පිළිබඳ දැනුම,අවබෝධය සහ ප්‍රායෝගික කුසලතා ඇගයීම සඳහා ඉදිරිපත් කර ඇත.

02. ප්‍රශ්නය

නිපුණතා අංක 10 සහ 11 ට අදාළව රෙදිපිළි තාක්ෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රය අලලා මෙම ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත. ඒ පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය මැන බැලීම අපේක්ෂිත ය.

03. ප්‍රශ්නය

03 වන ප්‍රශ්නය සකසා ඇත්තේ ගෘහ කළමනාකරණ විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව ය. නිපුණතා අංක 01 සහ 09 ට අදාළ විෂය කරුණු වලින් ඉදිරිපත් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නයෙන් දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය සහ ප්‍රායෝගික කුසලතා ඇගයීම සිදු කෙරේ.

04 වන ප්‍රශ්නය

ගෘහ කළමනාකරණය සහ රෙදිපිළි තාක්ෂණයට අදාළව ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇති අතර, එම විෂය කරුණු පිළිබඳව දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය සහ ප්‍රයෝගික කුසලතා මැන බැලීම අපේක්ෂිත ය.

05 වන ප්‍රශ්නය

ආහාර හා පෝෂණය සහ ළමා සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව ඉදිරිපත් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නය ද අනිවාර්ය ප්‍රශ්නයකි. කොටස් 5 න් යුක්ත වන අතර, i,ii,iii කොටස් වලින් ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ දැනුම. අවබෝධය, භාවිතය පිළිබඳව සිසුන් ඇගයීම අපේක්ෂා කෙරේ. iv සහ v කොටස් වලින් ඇගයීම කරනු ලබන්නේ, ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳව අපේක්ෂකයින් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය සහ භාවිතය මැන බැලීමය.

06 වන ප්‍රශ්නය

ළමා සංවර්ධන විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව සකසා ඇත. දැනුම, අවබෝධය සහ භාවිතය මැන බැලීමද එමගින් අපේක්ෂිත ය.

(iv) ඔවුන්ගේ විසිත්ත කාමර පුටු කට්ටලය මත කුෂන් තබා ඇත.

(*a*) විවිධ වර්ණයෙන් යුතු රිබන්, රේන්ද සහ සීක්වින්ස් භාවිතයෙන් කුෂන් කවර විසිතුරු කරගැනීම සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.

- කුෂන් කවරයට ගැලපෙන මෝස්තරයක් වීම
- මෝස්තරයේ ස්වභාවය
- විසිත්ත කාමරයට සුදුසු වීම

ඉහත කරුණු සලකා බලා මෝස්තරය ඇඳ තිබීම

ලකුණු 02

(*b*) ඉහත ද්‍රව්‍ය එම මෝස්තරය තුළ යොදාගන්නා අයුරු වර්ණ සංයෝජනය ද සමග දක්වන්න.

- මෝස්තරයේ විවිධ ස්ථාන සඳහා අදාළ ද්‍රව්‍ය සුදුසු පරිදි යෙදීම

රිබන්	-	***ලකුණු 02***
රේන්ද	-	***ලකුණු 02***
සීක්වින්ස්	-	***ලකුණු 02***
වර්ණ ගලපා ඇති ආකාරය	-	***ලකුණු 02***

ලකුණු 08

මුළු ලකුණු 25

2. (i) සටහන් ලියන්න.

(*a*) ෆෙල්ට් කිරීම

- නොවියන ලද ක්‍රමයට රෙදිපිළි නිෂ්පාදනය කරන ක්‍රමයකි.
- තාපය, වාෂ්ප (තෙතමනය), පීඩනය යොදා ගනිමින් හා පාලනය කරමින් රසායනික හා යාන්ත්‍රික ක්‍රියාවලියක් මගින් කෙටි කෙඳි තට්ටු වශයෙන් එකට තබා රෙද්දක් ලෙස සකස් කරණු ලැබේ.
- ෆෙල්ට් කිරීම සඳහා වැඩි වශයෙන් යොදාගන්නේ ලෝම කෙඳිය.
- ලෝම කෙඳි තෙතමනය අවශෝෂණය කර ගැනීමෙන් පසු ප්‍රසාරණය වී එකට සම්බන්ධව පවතී. තෙරපීමට භාජනය කළ ද කෙඳි එසේම පවතී.
- ස්ථරයක් ලෙස සකස් කර කටු ආධාරයෙන් කෙඳි එකිනෙකට බැඳීම සිදු වේ.
- මෙහිදී කටු වැදීමෙන් ඉහල ඇති කෙඳි පටලැවී පහළටත්, පහළ ඇති කෙඳි ඉහළටත් යවනු ලැබේ.

ලකුණු 02 $^1/_2$

(b) ගැටපඩු ක්‍රමය

- ප්‍රතිරෝධක මුද්‍රණ ක්‍රමයකි.
- රෙද්දේ තැනින් තැන ගැට යෙදීම, රැළි වශයෙන් සකස් කිරීම, විදුරු බෝල/ විවිධ හැඩැති ගල් තබා තදින් නූලෙන් බැඳීම සායම් පෙවීමට පෙර කරනු ලබයි
- සායම් පෙවීමේදී, එම සීමාවන් සායම්වලට ප්‍රතිරෝධයක් දක්වමින්, ඉතිරිය සායම් ගැන් වේ.
- රෙද්ද වියලීමෙන් පසු ගැට ඉවත් කිරීමෙන්, අලංකාර ලෙස පැතිරුණු මෝස්තරය දිස් වේ.
- මේ ආකාරයට වර්ණ කිහිපයක් වුවද යෙදිය හැකි වේ.
- අවසානයේදී මෝසතරය සහිත රෙද්ද හොඳින් සෝදා වියලා ගත යුතු වේ.

ලකුණු 02 $^1/_2$

ලකුණු 05

(ii) පිරිමි කමිසයක් මසා නිම කරන අනුපිළිවෙළ ලියන්න.

- පිටුපස හා ඉදිරිපස කඳට ඉම්කඩ ඇල්ලීම (01)
- ඉදිරිපස විවරය නවා කරපටිය ඇල්ලීම (01)
- අත අග මැසීම
- අත කඳට ඇල්ලීම (01)
- අත යට හා අංශය මුට්ටු කිරීම (01)
- වාටිය මැසීම
- සාක්කුව ඇල්ලීම
- විවරය පියවීම සඳහා බොත්තම් ඇල්ලීම හා කාස මැසීම (01)

ලකුණු 05

(iii) ඇඳුමක් ඇඟලා බැලීමේදී එහි මනා හැඩය කෙරෙහි බලපාන කරුණු පැහැදිලි කරන්න.

- ඇගේ හැඩය ඉස්මතු වන ලෙස පදනම් ඇඳුම් ඇඟලා සිටීම
- ආර නිවැරදිව පිහිටා තිබීම, මසා තිබීම, නිවැරදි පැත්තට හරවා තිබීම
- මූට්ටු නිසි ලෙස මසා තැබීම
- උරහිස, අත්කට, ඉන ආදිය නිවැරදිව පිහිටා තිබීම
- නිවැරදි මැහුම් ක්‍රම භාවිත කිරීම
- මැසීමේ නිවැරදි ක්‍රම භාවිත කිරීම (කර, කොලරය, අත් ආදිය නිවැරදිව මැසීම හා ඇඳුමට ඇල්ලීම)
- අවශ්‍ය ස්ථාන සඳහා පෝරුව (Lining) යොදා තිබීම

ලකුණු 05

4. (i) (*a*) උදාසීන වර්ණ නම් කරන්න.

සුදු, කළු, අළු, දුඹුරු

ලකුණු 02

(*b*) නිවෙස් අලංකරණයේදී මෙම වර්ණ භාවිත කළ හැකි ආකාරය උදාහරණ **තුනක්** මගින් ඉදිරිපත් කරන්න.

උදා : • විසිත්ත කාමරය සඳහා

- කළු - පොළවට යෙදීම
- සුදු - සිවිලිම/ බිත්තියට
- අළු - තිරරෙදි/ බිත්ති කබඩ් වලට යෙදීම
- දුඹුරු - ලීබඩු
- ඕනෑම වර්ණ ගැලපුමක හෝ අලංකාරය වැඩි කිරීම සඳහා උදාසීන වර්ණ යොදා ගැනීම, උදාහරණයක් සහිතව ලිවීම.

ලකුණු 03

ලකුණු 05

(ii) මෘදු වයනයක් පිළිබිඹු වන සේ විසිත්ත කාමරයක් අලංකාර කර ගත හැකි අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- ස්වභාවික මල් සැකසුම් සඳහා රෝස, ඕකිඩ් වැනි මෘදු වයනයෙන් යුතු මල් ගැනීම
- කැටයම් රහිත වීදුරු, පෝසිලේන් මල් බඳුන් භාවිත කිරීම
- ඔප ගැන්වූ ලී බඩු භාවිත කිරීම
- කැටයම් රහිත පිත්තල (උපාංග, බඳුන්) භාණ්ඩ ඔප ගන්වා තැබීම
- ගෙබිම සඳහා සුමට මතුපිටක් සහිත පිගන් ගඩොල් අල්ලීම
- වීදුරු යොදා රාමු කරන ලද පින්තූර/ බිත්ති සැරසිලි භාවිත කිරීම
- බිත්ති කණ්නාඩි සවි කිරීම
- වානේ ගෘහ භාණ්ඩ යොදා ගැනීම
- කුෂන් හා තිරරෙදි සඳහා සැටින් වැනි රෙදි යෙදීම

කරුණු 05 ට ලකුණු 05

(iii) ඇඳුම් සඳහා
- පෝරුව යෙදීම
- පයිපින් කිරීම

පහදන්න.

<u>පෝරුව යෙදීම</u>

- ඇඳුමක විනිවිද පෙනෙන ස්වභාවය මඟ හරවා ගැනීම
- ඇඳුමට ශක්තිමත් බවත්, ස්ථායි බවක් ලැබීම
- ඇඳුමට මනා නිමාවක් ලැබීම
- ඇඳුමට අලංකාරයක් ලැබීම
- සිරුරට පහසු වීම
- සිරුරට මනා හැඩයක් ලැබීම
- මතුපිට රෙද්දේ ආරක්ෂාව සැලසීම
- දහඩිය උරා ගැනීමට පහසු වීම

කරුණු 02 කට ලකුණු 02

<u>පයිපින් කිරීම</u>

- මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි
- විකර්ණකාර පටි භාවිත කරන අතර, ඇඳුමේ ස්ථානය අනුව කෙළින් පටි වුව ද භාවිත කළ හැකිය
- රෙදි කැබලි දෙකක් අතරට, දෙකට නැමූ විකර්ණකාර පටියක් හෝ කෙළින් පටියක් තබා මසනු ලැබේ.
- අලංකාරය සඳහා කෝඩ්/ සනකම් නූලක් ඇතුළත් කර මැසිය හැකිය
- ඇඳුමක අද්දරකට වුවද යෙදීමෙන් අලංකාරය හා ශක්තිමත් බව ලබා ගත හැකිය

කරුණු 03 කට ලකුණු 03

ලකුණු <u>05</u>

(iv) සාරි හැට්ටයක කර හැඩයෙහි මනා නිමාවක් ලබාගැනීම සඳහා, මැසීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න.

- කර හැඩය වෙනස් නොවීම සඳහා, දක්කු රේඛාව මත මැස්මක් යෙදීම
- කර හැඩයට ගැලපෙන ලෙස විකර්ණාකාර පටියක්/ හැඩ පෝරුවක් අල්ලා මැසීම
- වැඩිපුර ඇති කොටස් කැපීම
- නොපිට හරවා හොඳින් නිය ගා, කර අද්දර ඔස්සේ මැස්මක් යොදා. සමාන පරතරයක් සිටින සේ වාටිය නවා මැසීම.
- බඳනයක් යොදන්නේ නම්, විකර්ණකාර පටිය අඩක් නවා පළමු මැස්ම මත තබා නොපිටින් මැසීම
- කෝඩ් කිරීමේදී නූලක් ඒ මත තබා කෝඩ් කිරීමෙන් අලංකාර කර ගත හැකිය
- කර අද්දර මැසීම සඳහා මහන යන්ත්‍රයෙන් විසිතුරු මැස්මක් යෙදීම

කරුණු 05 කට ලකුණු 05

මුළු ලකුණු 20

II කොටස

(**පස්වන** ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්න **තුනක්** ද ඇතුළු ව ප්‍රශ්න **හතරකට** පිළිතුරු සපයන්න.)

5. පවුලක් මවුපියන්ගෙන්, මුල් ළමාවිය දියණියකගෙන් සහ පසු ළමාවිය පුතකුගෙන් සමන්විත වේ. මවුපියෝ රැකියාවල නිරත වෙති. මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයකට යන දියණිය දෙමවුපියන් පැමිණෙන තෙක් දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයක සිටින්නී ය. ඇයගේ ආහාර වේල් ද එමගින් සපයනු ලැබේ. අසල්වැසි ඥාති කාන්තාවක් පුතා සමග දිවා කාලයේ රැඳී සිටින්නී ය.

(i) මෙම පවුල සඳහා සතියේ දිනක දිවා ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **පහක්** සඳහන් කරන්න.

- පෙර දින පිළියෙල කරගත හැකි ආහාර පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම.
- උදෑසන පිළියෙල කිරීමේ පහසුව
- ඉක්මනින් නරක් නොවන බව
- ඇසුරැම් කර රැකියාවට ගෙනයාම සඳහා පහසුවීම.
- ආහාර වේල රුචිය වඩන, ප්‍රියමනාප සුළුවීම.
- ආහාර වේලෙහි යෝග්‍ය බව.
- පෝෂ්‍යදායී බව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- විවිධත්වයකින් යුතුවීම එනම් පෙනුම, රසය, වර්ණය හා වයනය යනාදිය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.

කරුණු 5 ට ලකුණු 5 යි

(ii) දියණියගේ පෝෂණ මට්ටමෙහි දුර්වලතා ඇති බව මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයෙහි සිදු කළ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකින් අනාවරණය විය. එම තත්ත්වය දරුවා තුළින් පිළිබිඹු වන ලක්ෂණ **හතරක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ

- වර්ධනය අඩු බව
  - වයසට සරිලන උස නොතිබීම.
  - උසට සරිලන බර නොතිබීම.
- ක්‍රියාශීලී බවින් අඩුවීම.
- සුදුමැලි බව හා මලානික බව
- අලස බව
- ආහාරවලට රුචියක් නොදැක්වීම
- සමේ බිබිලි සහිත බව, වියළි බව හා රළු බවින් යුතු වීම.
- ප්‍රතිශක්තිය අඩු බැවින් නිතර රෝගී වීම.

කරුණු 04 ට ලකුණු 04 යි

(iii) පවුලේ පරිභෝජනය සඳහා සමහර අවස්ථාවල නිවසේදී, නැවුම් පලතුරුවලින් කෝඩියල් පිළියෙල කරනු ලැබේ. කෝඩියල් වර්ගයක් පිළියෙල කිරීමේ අනුපිළිවෙළ ගැලීම් සටහනක් මගින් දක්වන්න.

කෝඩියල් සෑදීම

ඉදුණු පලතුරු තෝරා ගැනීම

↓

පිරිසිදු කිරීම හා සේදීම

↓

කැබලි කිරීම / පල්පය ලබාගැනීම

↓

යුෂ ලබාගැනීම

↓

සීනි ද්‍රාවණය සකසා ගැනීම

↓

පලතුරු යුෂ එක් කිරීම

↓

උණු කිරීම

↓

පදමට පැමිණි පසු ලිපෙන් බෑම

↓

නිවෙන්නට හැර ජීවාණුහරණය කරන ලද බෝතල්වල ඇසිරීම

(ඝන බවින් යුතු පළතුරු තැම්බීමෙන් ද යුෂ ලබාගත හැකිය.)

ලකුණු 06 යි.

(iii) පසු ළමාවියෙහි සමහර දරුවන් පිළිබිඹු කරන අසාමාන්‍ය චර්යාවකි 'හුදෙකලා බව'. මෙම තත්ත්වය ඇති වීමට හේතු දක්වා, ඉන් මුදවා ගැනීමට ගත හැකි පියවර යෝජනා කරන්න.

- කායික දුර්වලතා
- භාවිකවල අස්ථාවර බව
- මානසික අස්ථාවර බව
- හීනමානය
- කථන ආබාධ හා දුර්වලතා
- සමවයස් කාණ්ඩ තුළ පිළිනොගැනීම
- ආදරය, සෙනෙහස අඩුවීම (නිවස, පාසැල)

හේතු 03 ට ලකුණු 03 යි

<u>මුදවා ගැනීම සඳහා පියවර</u>

- දරුවා පිළිගැනීම
- ඇගයීම
- කථන ආබාධ, දුර්වලතා හඳුනා ගෙන වෛද්‍යාධාර ලබා දීම.
- සමවයස් කණ්ඩායම් තුළ පිළිගැනීම.
- ආදරය සෙනෙහස ලබා දීම

පියවර 02 කට ලකුණු 02 යි
ලකුණු 05

(iv) ප්‍රජාතාන්ත්‍රික පරිසරය යොවුන් දරුවන්ගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි වැදගත් වන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.

- සමාජශීලි බව
- ප්‍රසන්න භාවිකයන්ගෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීම
- ගැටළු අවස්ථාවලදී නොබියව මුහුණ දීම
- තම රුචි අරුචි කම් අනුව තීරණ ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
- ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගීම
- අන් අය සමග මිත්‍රශීලි වීම
- පොදු අරමුණු සඳහා සාමූහිකව සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම
- නායකත්වය ගැනීමේ හැකියාව

කරුණු 05 ට ලකුණු 05

මුළු ලකුණු 20

7. (i) වෙළඳපොළට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සකස් කර, ඇසුරුම් කළ ආහාරයක ලේබලයේ අඩංගු විය යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න.

- ආහාරයේ නම
- අඩංගු ද්‍රව්‍ය
- නිෂ්පාදිත දිනය
- කල් ඉකුත්වීමේ දිනය
- මිල
- අඩංගු ප්‍රමාණය (බර)
- ආහාරයේ වෙළෙඳ නාමය
- නිෂ්පාදිත ආයතනයේ නම හා ලිපිනය
- ප්‍රමිති ලාංඡනය
- ගබඩා කිරීමට උපදෙස්
- පිළියෙල කිරීමට උපදෙස්
- කෘත්‍රිම ආකලන අඩංගු ද යන බව
- ආනයනය කරන ලද ආහාර සඳහා නිෂ්පාදිත රට
- කාණ්ඩ අංකය
- සංකේත අංකය
- ලියාපදිංචි අංකය

කරුණු 05 ලකුණු 05

(ii) ආහාරවල සුරක්ෂිතතාව සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **පහක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

- ආහාරවල පිරිසිදු බව
- පිළියෙල කරන ස්ථානයේ පිරිසිදු බව
- ආහාර ද්‍රව්‍ය පරිහරණය කරනන්ගේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
- පිසූ හා නොපිසූ ආහාර වෙන් වෙන්ව තැබීම
- හොඳින් පිස ගැනීම
- ආරක්ෂාකාරී උෂ්ණත්ව වල ආහාර තබා ගැනීම
- සුරක්ෂිත අමුද්‍රව්‍ය හා ජලය භාවිතය
- නිවැරදිව ඇසුරුම් කර ඇත් ද යන බව
- ආහාර ද්‍රව්‍ය වල නැවුම්බව

කරුණු 5 ට ලකුණු 05

(iii) 'බීජ ප්‍රරෝහණය' සහ 'ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය' යන ක්‍රියාවලි දෙක මගින් ආහාරවල ගුණාත්මක බව වැඩිදියුණු කළ හැකි ය. මෙම ක්‍රියාවලි මගින් ආහාරයේ ගුණාත්මක බව වැඩි වන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- බීජ ප්‍රරෝහණය
    - o බීජවල අඩංගු පිෂ්ඨය, ඩයිසැකරයිඩ බවට පත්වීම මගින් මෝල්ට් සාරය ආහාරයට එකතු වීම
    - o පරිවෘත්තීය ක්‍රියා වේගවත් වීම
    - o විටමින් B, (තයමින්) B_2 (රයිබොෆ්ලේවින්) B_3 (නයසීන්), B_7 (බයොටීන්), කෝලයින් වල අගය වැඩිවීම
    - o විටමින් C අගය වැඩිවීම
    - o විටමින් E අගය වැඩිවීම
    - o ආහාරවල ජීරණ හැකියාව වැඩි වීම
    - o යකඩ ප්‍රමාණය වැඩි වීම
    - o ප්‍රෝටීන් අගය වැඩි වීම

කරුණු 3 ට ලකුණු 03

- ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය
    - o යම් ආහාරයක අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනො අම්ල 01 ක් හෝ කිහිපයක් ප්‍රමාණවත් නොමැති විට එයට තවත් ආහාරයක් මගින් එම අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල එකතු කිරීම සඳහා එම ආහාර මිශ්‍ර කිරීම ප්‍රෝටීන පරිපූරණය නම් වේ

      උදා : මුං කිරි බත්, කිචරි
    - o ධාන්‍ය වල අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනො අම්ලයක් වන ලයිසින් ඌණ වන අතර, මාංෂ භෝගවල මෙතියොනීන් ඌණය. ධාන්‍ය හා මාෂ භෝග සංයෝග කර ආහාර සැකසීමෙන් ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය සිදු වේ.
    - o එමගින් ප්‍රෝටීන් වල ප්‍රමාණාත්මක බව වැඩි වීම
    - o ගුණාත්මක බව වැඩි වීම
    - o විටමින්වල ප්‍රමාණාත්මක බව වැඩිවීම
    - o ජීර්ණ හැකියාව වැඩි වීම
    - o ඛනිජවල ප්‍රමාණය වැඩි වීම

කරුණු 2 ලකුණු 02

ලකුණු 05

(iv) කෙටි කෑම වර්ග (short eats) පරිභෝජනය වර්තමානයේ ජනප්‍රිය වී ඇත. එම ආහාර මගින් ප්‍රජාවගේ පෝෂණ තත්ත්වය කෙරෙහි ඇති වන බලපෑම විමසන්න.

- හිතකර තත්ත්ව
  - ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ආහාර මගින් මනා පෝෂණයක් ලැබෙන බව
  - විවිධ රස, වයනය නිසා ආහාර රුචිය ඇතිවන බව
  - පෝෂණය අගයෙන් ඉහළ වන අතර, ආහාර විවිධත්වයෙන් යුතුව පිළියෙල කර ගත හැකි බව
  - මේද භාවිත නොකර හෝ අඩුවෙන් භාවිත කිරීම නිසා බේක් කිරීම වැනි ක්‍රම සෞඛ්‍යයට හිතකර බව
- අහිතකර තත්ත්ව
  - මේද, පිෂ්ඨය, පැණි රස බහුල වීම නිසා හෘද රෝග, ස්ථුලතාව, දියවැඩියාව වැනි බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවධානම ඇති වීම
  - පිරවුම් වල පෝෂණ අගය අඩු වීම
  - සුළු කෑම නිතර ගැනීමෙන් ප්‍රධාන අහාර වේල් මග හැරීම
  - බැදීම සඳහා ද්‍රව මේද නැවත නැවත යොදා ගැනීම නිසා සිරුරට අහිතකර ට්‍රාන්ස් මේද ආහාරයට එක් වීම

කරුණු 05 ට ලකුණු 05 යි

මුළු ලකුණු 20

8. (i) මහා පෝෂක හඳුන්වා, ඉන් **එක්** පෝෂකයක කෘත්‍ය **හතරක්** සඳහන් කරන්න.

දෛනිකව සිරුරට වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ, මහා පෝෂක වේ. ඒ අනුව

- කාබෝහයිඩ්‍රේට
- ප්‍රෝටීන
- ලිපිඩ මහා පෝෂකවලට අයත් වේ.

මහා පෝෂක හැඳින්වීමට *ලකුණු 01*

නම් කිරීමට *ලකුණු 01*

ලකුණු <u>02</u>

කාබෝහයිඩ්‍රේට් වල කෘත්‍යයන් :-

- ශක්තිය ලබා දීම
- ගබඩා මාධ්‍යයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම - ග්ලයිකොජන් ලෙස
- මල බද්ධය වැළැක්වීමට
- ප්‍රෝටීන පිරිමැසීමට
- මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය සැපයීම
- DNA, RNA නිෂ්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය වීම (රයිබෝස් සීනි)

කරුණු 04 ට ලකුණු 04 යි

(iv) දියවැඩියා රෝගයෙහි සංකූලතා පැහැදිලි කරන්න.

- ඇස්වල පෙනීම ක්‍රමයෙන් දුර්වල වීම (Retinopathy)
- පර්යන්ත ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය දුර්වල වීම (Neuropathy)
- වකුගඩු අකර්මන්‍ය වීම (Nephropathy)
- ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
- දියවැඩියාව අධිමූර්ජා තත්ත්වයට පත්වීම
- හෘදයාබාධවලට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවනතාව ඇති වීම
- තුවාල මැඩ පැවැත්වීමේ ප්‍රතිශක්තිය අඩුවීම
- ආඝාතයට ගොදුරු වීම (අංශ භාගය)

කරුණු 05 ට ලකුණු 05 යි

මුළු ලකුණු 20

9. (i) ඔබේ පාසලේ පැවැත්වීමට සැලසුම් කර ඇති 'සෞඛ්‍යවත් ජීවිතය සහ පෝෂණය' පිළිබඳ සායනයට සහභාගිවන්නන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැනීම සහ අදාළ උපදෙස් ලබාදීම ඔබට පැවරී ඇත.

(*a*) 'ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය' හඳුන්වන්න.

පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර බර (kg) හා ශරීරයේ උසෙහි වර්ගය (m^2) අතර අනුපාතයකි.

$$\text{BMI} = \frac{\text{ශරීර බර (කිලෝ ග්‍රෑම්)}}{\text{ශරීර උස}^2 \text{ (මීටර්}^2\text{)}}$$

ලකුණු 02 යි

(*b*) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය සාමාන්‍ය මට්ටමට වඩා වැඩි වීමේ තත්ත්ව දෙකකි. මෙම තත්ත්ව දෙක අදාළ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයෙහි පරාස සමග දක්වන්න.

- වැඩි බර BMI = 24 – 27
- ස්ථූලතාව BMI = 27 ට වැඩි

ලකුණු 03 යි

(c) මෙම තත්ත්වවල පසුවන්නන්ට සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ලබාදිය යුතු උපදෙස් පැහැදිලි කරන්න.

- කැලරි අගය අඩු, පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේල් ගැනීම.
- තෙල්, සීනි හා පිෂ්ට අධික ආහාර සීමා කිරීම
- අතර මැදි ආහාර වේල් වලින් වැළකීම.
- තන්තු සහිත ආහාර ගැනීමට වැඩි අවධානයක් යොමුකිරීම.
- මධ්‍යස්ථ ක්‍රියාශීලී ව්‍යායාම හෝ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම.
- හිස් කැලරි සපයන ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
- ජානමය හෝ වෙනත් රෝග තත්වයක් නිසාදැයි පරීක්ෂා කිරීම.
- BMI අගය 18.5 - 23. 9 පවත්වා ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් පවත්වා ගත හැකි බව.

ලකුණු 05 යි

ලකුණු 10

(ii) පහත සඳහන් දෑ සාකච්ඡා කරන්න.

(a) දරුවන්ගේ චාලක වර්ධනය හා කායික වර්ධනය අතර සම්බන්ධතාවක් ඇත.

- කායික වර්ධනය යනු, ශරීරයේ ඉන්ද්‍රියයන් හා අවයව මේරීමට පත්වීමයි. චාලක වර්ධනය යනු, කායික වර්ධනයත් සමඟ සිරුරේ මාංශ පේශී යොදවා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේ හැකියාව ලැබීමයි. (දළ හා සියුම් මාංශ පේශී)
- චාලක වර්ධනය සඳහා කායික වර්ධනය අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- කායික වර්ධනය සිදුවුවද, චාලක වර්ධනය සඳහා පුහුණුව හා ව්‍යායාම අවශ්‍ය වේ.
- කායිකව පරිණත වීමට පෙර චාලක ක්‍රියා සඳහා පුහුනුව ලබාදීම නිෂ්ඵල වේ.
- එසේ වුවද ඉපදී පළමු වසර තුළදී පුහුනුවකින් තොරව ස්වභාවයෙන්ම එම වයසට අදාළ චාලක හැකියා ලබාගනියි.

ලකුණු 04 යි

(*b*) දරුවන්ගේ සංවර්ධනය සඳහා සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුර වැදගත් වේ.

- සමාජ සංවර්ධනයට අවස්ථා සැලසේ.

  - සහයෝගීතාව, බෙදාගැනීම, නායකත්වය වැනි

- භාවික වර්ධනයට අවස්ථා සැලසේ.

  - පරාර්ථකාමීබව,ඉවසීම,කාරුණික බව, සහනුභූති බව වැනි

- මානසික වර්ධනය

  - බුද්ධිවර්ධනය, ගැටලු විසඳීමට යොමුවීම
  - තර්කානුකූල චින්තනයට අවස්ථා ලැබීම
  - නිර්මාණශීලී බව වර්ධනය

- සදාචාර වර්ධනයට ඉඩ සැලසීම

  - නීතිරීතිවලට එකඟවීම, ගරු කිරීම
  - ආචාර ධර්මවලට හුරුවීම, පිළිපැදීම වැනි

ඉහත සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුර තුළින් සමස්ථ පෞරුෂ වර්ධනයට අවස්ථාව සැලසේ.

ලකුණු 06 යි

ලකුණු 10

මුළු ලකුණු 20 යි