



ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2019

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය



මෙය උත්තරපත්‍ර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිණි.
ප්‍රධාන පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී ඉදිරිපත්වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.

අවසන් සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

35. විසිතුරු මැස්මක් ලෙස භාවිත නොකරන මැස්මකි,

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| (1) ප්‍රංශ ගැට මැස්ම. | (2) නැටි මැස්ම. |
| (3) කුනායි මැස්ම. | (4) බ්ලැන්කට් මැස්ම. |

36. නිවසක් ඉදිකිරීම සඳහා භූමියක් තෝරා ගැනීමේ දී සලකා බැලිය යුතු යටිතල පහසුකම් දෙකකි,

- (1) විදුලිබලය සහ අවම ශබ්ද දූෂණය.
- (2) මනා ආලෝකය සහ මනා වාතාශ්‍රය.
- (3) ප්‍රවාහණ පහසුකම් සහ නළු ජලය.
- (4) විදුලිබලය සහ මනා වාතාශ්‍රය.

37. නිවසක කාමර සංවිධානයේ දී වඩාත් යෝග්‍ය පිහිටීම වනුයේ,

- (1) මුළුතැන්ගෙය, කෑම කාමරයට යාබදව තිබීම ය.
- (2) නාන කාමරය, ගබඩා කාමරයට යාබදව තිබීම ය.
- (3) නිදන කාමරය, මුළුතැන්ගෙයට යාබදව තිබීම ය.
- (4) කෑම කාමරය, ආලින්දයට යාබදව තිබීම ය.

38. කාමරයක් තුළ රිද්මය ඇති කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයකි,

- (1) සුදු පැහැ මල්බඳුනකට රතු පැහැ මල් යොදා තිබීම.
- (2) සෝපාව දෙපස එක හා සමාන ස්ප්‍රිල් දෙකක් තැබීම.
- (3) පොත් රාක්කයක් මත විවිධ උපාංග තැබීම.
- (4) විවෘත ආලින්දයට ලෑටිස් යොදා තිබීම.

39. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය මින් කුමක් ද?

- (1) කුඩා කාමරයක් තුළ අවධාරණය යොමු වන ස්ථාන දෙකක් තිබීමෙන් අලංකාරය වැඩි වේ.
- (2) කාමරයක් තුළ එකිනෙකට ගැලපෙන ගෘහභාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීමෙන් එකඟත්වය ඇති වේ.
- (3) අවිධිමත් තුල්‍යතාවයේ දී බරින් වැඩි භාණ්ඩ මධ්‍යලක්ෂ්‍යයට දුරස්ථ ද බරින් අඩු භාණ්ඩ මධ්‍යලක්ෂ්‍යයට ආසන්නව ද තැබිය යුතු ය.
- (4) කුඩා කාමරයක් තුළ විශාල කළු වර සෝපාවක් සමග දිග කනපුවක් තැබීමෙන් සමානුපාතය රැකගත හැකි ය.

40. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක අතිරේක වියදම් යටතට අයත් නොවනුයේ,

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| (1) රෝහාබාධ සඳහා වියදම් ය. | (2) උත්සව සඳහා වියදම් ය. |
| (3) විනෝද කටයුතු සඳහා වියදම් ය. | (4) ඇඳුම් පැළඳුම් සඳහා වියදම් ය. |

* *

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2019
க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2019

විෂය අංකය
பாட இலக்கம்

85

විෂය
பாடம்

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

I පත්‍රය - පිළිතුරු

I பத்திரம் - விடைகள்

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

විශේෂ උපදෙස් } එක් පිළිතුරකට ලකුණු
விசேட அறிவுறுத்தல் } ஒரு சரியான விடைக்கு

01

බැගින්
புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள்

01 X 40 = 40

පහත නිදසුනෙහි දක්වන පරිදි ඔහු/වරුන් උත්තරපත්‍රයේ අවසාන තීරුවේ ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.
கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பல்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பல்தேர்வு வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிக.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව
சரியான விடைகளின் தொகை

25

40

I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු
பத்திரம் I இன் மொத்தப்பள்ளி

25

40

II පත්‍රය

නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම්

II පත්‍රය ප්‍රශ්න හතකින් සමන්විතය

පළමුවන ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය ය. නිපුණතා මට්ටම් කිහිපයකින් සකස් කර ඇති ප්‍රශ්න 10 කින් යුක්තය. ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයට අදාළව විෂය ක්ෂේත්‍ර සියල්ලම ඇතුළත් වන සේ ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත. එම ප්‍රශ්න තුළින් සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය මෙන්ම උසස් මානසික හැකියා මත බැලීම අපේක්ෂිතය.

දෙවන ප්‍රශ්නය

රෙදිපිළි තාක්ෂණය හා සම්බන්ධ නිපුණතාවලට අදාළ දැනුම අවබෝධය, භාවිතය හා ප්‍රායෝගික කුසලතා මත බැලීම සඳහා මෙම ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත.

තුන්වන ප්‍රශ්නය

03, 05, 06 නිපුණතාවලට අදාළ විෂය කරුණු වලට අනුව සකස් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නය තුළින් දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය, විශ්ලේෂණ හැකියා ඇගයීමට ලක්කර ඇත.

හතරවන ප්‍රශ්නය

10, 11 ශ්‍රේණිවල 08 වන 09 වන නිපුණතාවයන්හි මට්ටම් කිහිපයකට අදාළ දැනුම හා අවබෝධය පරීක්ෂා කිරීමට මෙම ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත.

පස්වන ප්‍රශ්නය

01 හා 02 නිපුණතා පිළිබඳ සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය සහ භාවිතය මත බැලීම සඳහා මෙම ප්‍රශ්නය ඉදිරිපත් කර ඇත.

හයවන ප්‍රශ්නය

විෂය නිර්දේශයේ 13 වෙනි නිපුණතාව හා සම්බන්ධ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය සහ උසස් මානසික හැකියා මත බැලීම සඳහා සකස් කර ඇත.

හත්වන ප්‍රශ්නය

10, 11 ශ්‍රේණිවලට අදාළව ළමා සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රය යටතේ 13 වන නිපුණතාව ආවරණය වන පරිදි මෙම ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇති අතර මෙම ප්‍රශ්නයෙන් සිසුන් තුළ එම විෂය කරුණු සම්බන්ධව ඇති දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය හා කුසලතා මත බැලීම අපේක්ෂිතය.

1. පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර, දී ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

පාසල් අධ්‍යාපනය ලබන යොවුන් වියේ දියණියක සිටින පවුලකි. ස්වල්ප සිරුරක් ඇති මව, රෙදිවලින් අක්කම් නිර්මාණය කිරීමෙන් ආදායමක් ලබා ගනියි. ඇගේ සැමියා කෘෂිකර්ම උපදේශකවරයකු ලෙස සේවය කරන අතර, පවුලේ පරිභෝජනය සඳහා එළවළු සහ පළතුරු ද වගා කර ඇත. දියණිය නිමි ඇඳුම් කෙරෙහි විශේෂ ඇල්මක් දක්වයි. ඉඩකඩ සහිත ඉඩමක, සීමිත භූමි ප්‍රමාණයක මනාව සැලසුම් කර, ඉදිකොට ඇති මොවුන්ගේ නිවස සැමගේ අවධානයට ලක් වී ඇත.

(i) යොවුන් වියේ දියණියගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- ප්‍රෝටීන්
- ශක්තිය (කැලරි)
- යකඩ
- B කාණ්ඩයේ විටමින්
- කැල්සියම්

කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි

(ii) මව සඳහා ආහාර වේල් සැපයීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

- කාබොහයිඩ්‍රේට් අඩු ආහාර
- මේදය අඩු ආහාර
- සීනි අඩංගු ආහාර පාලනය
- අමු වළවළු සලාද එක්කිරීම
- හිස් කැලරි ආහාරවලින් වැළකීම
- බදින ලද ආහාර අඩු කිරීම
- ක්ෂණික ආහාර සහ ජේස්ට්‍රිවලින් වැළකීම
- පළතුරු ආහාරයට ගැනීම
- තන්තු සහිත ආහාර එක්කිරීම
- ආහාර පිශාහට අනුකූලව ආහාර එක්කිරීම

කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි

(iii) ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍යවල පෝෂණමය වැදගත්කම් දෙකක් ලියන්න.

- විටමින් A හා C බහුලව (ප්‍රතිශක්තිකාරක) අඩංගු වී තිබීම
- නැවුම් බවින් යුක්ත හෙයින් පෝෂණ අගයට හානි නොවීම
- තන්තු බහුල වීම
- ඛනිජ අඩංගු වීම

කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි

(iv) මෙම පවුලේ සාමාජිකයින් එක්වී රාත්‍රි ආහාර වේල ගැනීම පුරුද්දකි. මෙවැනි අවස්ථාවක පිළිපැදිය යුතු සිරිත් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- පවුලේ සියල්ලන්ම එකට වාඩි වී ආහාර ගැනීම
- ඉඳුල් අතින් ආහාර බෙදා නොගැනීම
- අසුන්ගෙන සිටියදීම ආහාර බෙදා ගැනීම
- ආහාර මේසය මත නොවැටෙන ලෙස බෙදා ගැනීම
- ශබ්ද නොනගා ආහාර ගැනීම
- ආහාර මුඛයේ රඳවා ගනිමින් කථා නොකිරීම
- සියලු දෙනාම ආහාර ගැනීම අවසන්වනතුරු අසුන්ගෙන සිටීම
- ආහාර ගන්නා වේලාව ප්‍රසන්න කර ගැනීමට ප්‍රිය ජනක දේ කථා කිරීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි)

(v) දියණිය සඳහා නිමි ඇඳුම් මිල දී ගැනීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

- කාලීන පන්න හා විලාසිතාවලින් යුතුවීම
- ශරීර ප්‍රමාණයට හා හැඩයට ගැලපීම
- අවස්ථාවට හා අවශ්‍යතාවට ගැලපීම
- මනා නිමාවකින් යුතු වීම
- සිරුරේ හැඩය ඉස්මතු කර පෙන්වීම

(කරුණු 2 කට ලකුණු 02)

(vi) මෙම නිවසෙහි විසිත්ත කාමරයේ භාවිතය සඳහා කුසන් (cushion) කවර මැසීමට සුදුසු කපු කෙඳිවලින් නිෂ්පාදිත රෙදි වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.

• පොප්ලින් • අමුරෙදි • ටකෝ • රෙප් • කේස්මන්ට් • අයිඩා • ජාවා • කැන්වස් • Air Tex

(කරුණු 2 කට ලකුණු 02)

(vii) සමහර අවස්ථාවල දියණිය, විත්තවේග අසමතුලිතතාවක් දක්වයි. මෙයට හේතු විය හැකි කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- ශාරීරික දුර්වලතාවක් පැවතීම
- පවුලේ එකම දරුවා වීම
- දෙමාපියන් දරුවා සමඟ සම්බන්ධතා අඩුවීම
- දරුවා කෙරෙහි අවධානය අඩුවීම
- සමාජයෙන් ඇතිවන අහිතකර බලපෑම්
- දරුවාට හිසි ආරක්‍ෂාව, රැකවරණය නොමැති වීම
- ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට අවස්ථාවක් නොමැති වීම
- ශාරීරික වෙනස්කීම් නිසා ඇතිවන විවිධ බලපෑම්

උදා : ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(viii) දියණිය පෙන්නුම් කරන ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ හතරක් ලියන්න.

- පියයුරු විශාල වීම
- උකුල පළල් වීම
- කටහඬ මිහිරි වීම
- යෝනි ස්‍රාව ඇතිවීම
- ලිංගේන්ද්‍රිය අවට සහ කිහිලුවල රෝම ඇති වීම
- උස හා බර වැඩිවීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(ix) මෙම නිවසෙහි භාවිත කළ හැකි බහුකාර්ය ගෘහභාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න.

- ලාවිටු සහිත ඇඳුන්
- ලාවිටු සහිත පොත් මේස
- කණ්නාඩිය සහිත අල්මාරිය
- කුඩා/ තොප්පි රඳවන සේ සකස් කළ කණ්නාඩි මේස
- ඩිවෘනය / සෝපාව

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(x) මෙම නිවස සැලසුම් කිරීමේ දී ඔවුන් සැලකිලිමත් වී ඇති කරුණු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

මෙම නිවස සැලසුම් කිරීමේදී

- ආලෝක හා වාතාශ්‍රය මනාව ලැබීම
- ඉඩකඩ පිරිමසින සේ බිත්ති කඩඬු සවි කිරීම
- රාශිකරණයට අනුව කාමර ස්ථානගත කිරීම (විසිත්ත කාමරයට යාබදව කෑම කාමරය)
- නම්‍යතාවට අනුව නිවෙසේ කොටස් සංවිධානය වීම
- මුළුතැන්ගෙය වැඩි ඒකක අනුපිළිවෙලට සංවිධානය වීම
- බහු කාර්යය ඒකක

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

මුළු ලකුණු 20

2. (i) කපුරොදි හඳුනාගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි සරල පරීක්ෂණ තුනක් නම් කර, ඉන් එකක් පැහැදිලි කරන්න.

- අත හා බැලීම - රෙද්ද මතුපිට අත හා බැලීමේ දී මෘදු බවක්, සිසිල් බවක් හා නොආදෙන සුලු බවක් අතට දැනේ.
- ජල අවශෝෂකතාව - රෙදි කැබැල්ල ජලයට දැමූ විට ඉතා ඉක්මණින් ජලය උරා ගෙන තෙත් වේ.
- පුළුස්සා බැලීම - රෙදි කැබැල්ල ගිනි දැල්ලට පුං කළ වහාම කහපාට දැල්ලක් සහිතව ක්‍රමයෙන් පිළිස්සේ. කඩදාසි පිළිස්සෙන ගන්ධයක් නිකුත්වේ. ඉතිරිවන අළු, අළු පැහැතිය. සැහැල්ලුය.

- නූලක් කඩා බැලීම. - කපු නූල ඇඳේද විභාම කැඩෙයි. කැඩුණු කොන්වල සිහින් කෙළි කෙළවර වූරුසුවක මෙන් දැකිය හැකිය.

පරීක්ෂණ 03 ට ලකුණු 1 1/2 හි

එකක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 1 1/2 හි

(ලකුණු 03)

(ii) ළමා ඇඳුමක සාක්කුවකට ආරෝපණයක් (applique) යෙදීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර ලියන්න.

- මුද්‍රිත රෙද්දකින් හෝ තනි පැහැ රෙද්දකින් තෝරාගත් මෝස්තරයක් වටා වාසි තබා කපා ගන්න.
- එම මෝස්තරය සාක්කුව මත තබා අල්පෙන්ති ගසා, බොරු නූල් ඇද මෝස්තරය වටා රේඛාව දිගේ සිහින් නූල් දුවවන්න.
- ඒ මත බ්ලැන්කට් මැස්ම යොදන්න. හැතහොත් කෝඩ් කරන්න.

මෝස්තරය වටා වැඩිපුර ඇති වාසි කොටස එම්බ්‍රොයිඩර් කතූරකින් කපා ඉවත් කරන්න.

(ලකුණු 03)

(iii) ගණනය කළ මිනුම් ඇසුරෙන් ඇඳුමක් මැසීම සඳහා පතරොම් නිර්මාණය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.

- කඩදාසියේ රළු (ඔප හොඳැමු) පෘෂ්ඨය මත පතරොම් ඇඳීම
- මිනුම් පටිය මගින් නිවැරදිව මිනුම් සටහන් කිරීම
- වක්‍ර රේඛා නිදහස් අතින් හා සෘජු රේඛා කෝදුව ඇසුරෙන් අදින්න
- වක්‍ර මිනුම් සඳහා මිනුම් පටිය වක්‍රව භාවිත කිරීම
- නියමිත මැනුම් වාසි තැබීම
- දිගත් රේඛාව සලකුණු කිරීම
- නිර්මාණ රේඛා හා මැසීමේ රේඛා වර්ණ දෙකකින් දැක්වීම
- මැනුම් වාසි කඩඉරවලින් දැක්වීම

(කරුණු 4 ට ලකුණු 04)

මුළු ලකුණු 10

3. පාසලක පැවැත් වූ ක්‍රීඩා උත්සවය සඳහා පහත දැක්වෙන ආහාර පාන සපයන ලදී.

- මාළු බනිස්
- බටර් කේක්
- කිරි පැකට්

(i) මාළු බනිස් හා බටර් කේක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කරන ශිල්පීය ක්‍රම සඳහන් කරන්න.

මාළු බනිස්

- මිශ්‍ර කිරීම
- අත් ගැසීම

බටර් කේක්

- බිට් කිරීම/ ගැසීම
- පෙරලීම (Folding)

(ඉහත ආහාර දෙකට අදාළව කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

- (ii) කිරිවල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේටය නම් කර, ශරීරය තුළ දී එහි ජීරණය සහ අවශෝෂණය සිදු වන අයුරු ලියන්න.

කිරිවල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේටය , ලැක්ටෝස් ය. (ලකුණු 01 යි)

එය ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය තුළදී ජීරණය වේ. ලැක්ටෝස් ලැක්ටේස් එන්සයිමය මගින් ග්ලූකෝස් හා ගැලැක්ටෝස් බවට බිඳ හෙලයි.

(ලකුණු 01 යි)

ග්ලූකෝස් හා ගැලැක්ටෝස් ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයේ අංශුලිකා තුලින් රුධිර ධාරාවට අවශෝෂණය වේ

(ලකුණු 01 යි)

(ලකුණු 03 යි)

- (iii) මාළු මිල දී ගැනීමේ දී එහි ගුණාත්මකබව පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න.

- මතුපිට තද ස්වභාවයකින් යුක්ත වීම
- කොරපොතු තදින් සවි වී තිබීම
- ඇඟිල්ලෙන් තදකළ විට නැවත යථා තත්ත්වයට පත් වීම
- ඇස් දිස්තිමත් වීම
- නියමිත උෂ්ණත්වයක ගබඩා කර තිබීම
- අප්‍රසන්න ගන්ධයක් නොතිබීම
- ආවේණික වර්ණය

(කරුණු 4 ට ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10 යි)

4. (i) ආහාර පරීක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම සනාථ කිරීමට කරුණු තුනක් ඉදිරිපත් කරන්න.

- ආර්ථික වාසි
- අවාරයේ දී ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වීම
- විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර සකස් කර ගැනීමට හැකි වීම
- අපතේ යාමෙන් වැළකීම
- හිඟ ප්‍රදේශවලට ලබා දීමට හැකි වීම
- හදිසි අවස්ථාවක දී ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වීම
- ප්‍රවාහනයේ දී සිදු වන හානි අවම වීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

- (ii) පහත සඳහන් දෑ පිළිබඳ සටහන් ලියන්න.

(a) ආහාර නරක් වීමට හේතු වන ක්ෂුද්‍රජීවීන්

- දිලීර, ශීර්ෂි හා බැක්ටීරියා මගින් ආහාර නරක් වීම සිදු වේ. ඇතැම් විට ආහාර විෂ වීම ද සිදු විය හැකි ය.
- මෙම ක්ෂුද්‍රජීවීන් මගින් ආහාරයේ පෙනුම, වයනය, රසය වෙනස් වීම නිසා පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත් වේ.

• දිළිඳු

දිළිඳු ආහාර මත වර්ධනය වීමෙන් කළු/සුදු පැහැ පුස් ලෙස දිස් වේ.

උදා- පාන්, බේකර් නිෂ්පාදිත, යෝගට්මත කළු පුස් සෑදීම, ඵලවළු මත පුස් සෑදීම

• ශීශ්ට්

දිළිඳු වර්ගයකි. සීනි ද්‍රාවණ තුල වර්ධනය වේ.

පළතුරු බීම සහ විනාකිරි නිෂ්පාදනයේ දී ශීශ්ට්වල ක්‍රියාකාරීත්වය බලපායි. ශීශ්ට් වර්ධනය වී ඒවා පැසීමට ලක් වීමෙන් පරිභෝජනයට අහිතකර හා අමිහිරි තත්ත්වයක් ඇති වේ.

• බැක්ටීරියා

ඒක සෛලීය ක්ෂුද්‍රජීවී විශේෂයකි.

ඇතැම් අවස්ථාවල දී ආහාරයේ අහිතකර වෙනස් වීම් ඇති කිරීමට ද හේතු වේ.

උදා-කිරි කැටි ගැසීම සහ ඇඹුල් රස ඇති වීම, ඵලවළු මොලොක් වී කුණු වීම

(ලකුණු 01 1/2)

(b) ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ දී භාවිත කරන ස්වාභාවික පරිරක්ෂණ කාරක

ස්වාභාවික පරිරක්ෂණකාරක - ලුණු, සීනි, විනාකිරි, ගොරකා, සියඹලා

- ලුණු - දෙහි, අඹ, බිලිං, මාළු, කරවල, ජාඩ් වැනි ආහාර වර්ග පරිරක්ෂණය සඳහා යොදා ගනියි.
- සීනි - දෝසි, පැමි, කෝඩියල් සකස් කිරීමේ දී යොදා ගනියි.
- විනාකිරි - අච්චාරු, සෝස්, වට්නි, මෝජු වර්ග සඳහා යොදා ගනියි
- ගොරකා - මාළු ඇඹුල්හිසල් සකස් කිරීමේ දී යොදා ගනී
- සියඹලා : ලුණු දෙහි, මාළු ඇඹුල් හිසල් සෑදීමේදී පරිරක්ෂණ කාරකයක් ලෙස යොදා ගනී

(ලකුණු 01 1/2)

(ලකුණු 03)

(iii) 'ආහාර පරිභෝජන රටාව මෙන්ම ජීවන රටාව ද පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය කෙරෙහි බලපායි.' මෙය කරුණු හතරක් ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- ආහාර පරිභෝජන රටාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වූව ද ජීවන රටාව අයහපත් නම් වය පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපායි.

උදා- ආහාර වේල් යෝග්‍ය ලෙස ගන්නා නමුත් ක්‍රියාකාරී මට්ටම ඉතා අඩු නම්, එනම්

ව්‍යායාම නොමැති සහ කය වෙහෙසවා කටයුතු නොකරන අයෙකු නම් එම පුද්ගලයා හට

ස්ට්‍රෙෂාවය, කොලෙස්ටරෝල් අධික බව, අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව වැනි තත්ත්ව

සහ රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වේ.

- විශේෂ ජීවන රටාව යෝග්‍ය තත්ත්වයක පවත්වාගෙන යන පුද්ගලයකු තම ආහාර පරිභෝජන රටාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් නොවේ නම් එය ද සෞඛ්‍යය කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපානු ඇත.

උදා- ජීවන රටාව ඉතා ක්‍රියාශීලී සහ ව්‍යායාම සහිත වූව ද ආහාර වේල් ගැනීමේ දී,

- අධික කැලරි සහිත ආහාර (සීනි/පිණිස/මේදය) බහුලව ගැනීම - බෝ නොවන රෝග
- විටමින් සහ ඛනිජ සහිත ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම - ඌනතා රෝග
- ආහාර වේල් මග හැරීම මගින් ගැස්ට්‍රයිටිස් රෝග තත්ත්වයට ඇති අවදානම
- තන්තු සහ ජලය අඩුවෙන් ගැනීමෙන් මලබද්ධයට ඇති අවදානම

ඉහත පරිභෝජන රටා සෞඛ්‍යයට අහිතකරව බලපායි.

ඉහත ප්‍රධාන කරුණු දෙකට අදාළව කරුණු 4කට - (ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)

5. (i) පපුලක දෙමළියනයෙන් දැනගත් ඉටු විය යුතු යුතුකම් හා එකීම් තුනක් සඳහන් කරන්න.

- දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම
- නිසි පෝෂණය ලබා දීම
- ඉගෙනීමට පහසුකම් සැලසීම
- යහපත් පුරුදු හා ආකල්ප ඇති කිරීම
- යහපත් ක්‍රියාවල නිරත කරවීම
- රෝගී අවස්ථාවල රැක බලා ගැනීම
- සුරක්ෂිතභාවය ඇති කිරීම
- හොඳ පුරවැසියෙකු කිරීමට මෙහෙයවීම
- දේපල ආරක්ෂා කිරීමට මෙහෙයවීම

(කරුණු 3 ට ලකුණුයි)

(ii) පපුල් ජීවකයක් විවිධ අවධි පසු කරයි. මෙම අවධි නම් කර, ඉන් එකක් විස්තර කරන්න.

- ආරම්භක අවධිය
- වර්ධක අවධිය
- සංකෝචක අවධිය

(නම් කිරීම සඳහා ලකුණු 01 1/2)

- ආරම්භක අවධිය-

නව යුවල එකිනෙකා හා දෙදෙනාගේ නව ප්‍රොතින්ට හැඩ ගැසෙන අවධියයි. මෙම අවධිය අවසන් වන්නේ පළමු දරුවා ලැබුණු පසුවයි.

■ වර්ධක අවධිය-

මෙය ආරම්භ වන්නේ විවාහ වී පළමු දරුවා ලැබීමෙන් පසුව යි. එම දරුවන් විවාහ වී නිවසින් ගිය පසු මෙම අවධිය අවසන් වෙයි.

■ සංකෝචක අවධිය-

පවුලේ දරුවන් විවාහ වී නිවසින් ගිය පසු දෙමාපියන් තනිවන අවධියයි. එක් අයෙකු මිය ගිය පසුව ද තනිව එම අවධියට හුරු වීමට සිදු වෙයි.

(පැහැදිලි කිරීම සඳහා ලකුණු 01 1/2 යි)

(ලකුණු 03)

- (iii) මානව සම්පත් නම් කරන්න. නිවසක ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගෘහණිය විසින් එම සම්පත් දෙකක් උපයෝගී කර ගන්නා අයුරු සාකච්ඡා කරන්න.

● මානව සම්පත්

- දැනුම
- ආකල්ප
- කුසලතා
- ශ්‍රමය

(නම් කිරීමට ලකුණු 01)

● දැනුම

- පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ
- ආහාරවල පෝෂණ අගය
- සමතුලිත/සමබල ආහාර වේල් පිළිබඳව
- පිසීමේ විවිධ ක්‍රම පිළිබඳව

● ආකල්ප

- ආහාරවල පෝෂණ වටිනාකම/අගය හා සංයුතිය පිළිබඳව
- ක්ෂණික ආහාර, කෘත්‍රිම ආහාර පිළිබඳව
- ආහාර පිළිබඳ මිත්‍යා විශ්වාස සහ දුර්මත පිළිබඳව
- හොඳ ආහාර පුරුදු පිළිබඳව
- ස්වභාවික හා දේශීය ආහාරවල වැදගත්කම පිළිබඳව

● කුසලතා

- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීම
- අදාළ අමුද්‍රව්‍ය හා නිවැරදි පිළියෙල කිරීමේ හා පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය
- නව අත්හදා බැලීම් සිදු කිරීම

● ශ්‍රමය

- මුළුතැන්ගෙයි වැඩ ඒකක සංවිධානය තුළින් ශ්‍රමය පිරිමැසීම
- වැඩ පහසු කරන උපකරණ භාවිතය
- ශ්‍රම විභජනය
- ශ්‍රමය වඩාත් වැය වන ආකාරයේ වැඩ අතරතුර විවේකය ලබා ගැනීම

(සාකච්ඡා කිරීම සඳහා 1 1/2 බැගින් - ලකුණු 03)

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

6. (i) ළදරුවාගේ පළමු වසර තුළ, කායික වර්ධනයෙහි දක්නට ලැබෙන සුවිශේෂී ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.

- උස හා බර වැඩි වීම
- ඉන්ද්‍රියයන් ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වීම
- මුල් මාස පහ වන විට උපන් බර දෙගුණයක් වීම
- අවුරුද්ද වන විට උපන් බර තුන් ගුණයක් වීම
- මාස හයක් පමණ වන විට දත් ඒම ආරම්භ වීම
- අස්ථි හා මාංශ පේශි වර්ධනය
- අත් පා දිගින් වැඩි වීම

(ලක්ෂණ 3 ට - ලකුණු 3)

(ii) ළදරුවකුට අතිරේක ආහාර දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් විස්තර කරන්න.

- කුඩා ප්‍රමාණවලින් ආහාර ලබා දීම
- එක් වරකට එක් ආහාරය බැගින් හඳුන්වා දීම
- පෝෂණ අගය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- පළමුව මව්කිරි සමග මිශ්‍ර කර ධාන්‍ය කැඳ ලබා දීම.
- පසුව වියට පලා වර්ග, එළවළු හා ප්‍රෝටීනමය ආහාර ක්‍රමයෙන් එකතු කිරීම.
- ලුණු, සීනි වැනි ද්‍රව්‍ය හා කුළුබඩු එක් නොකිරීම
- විවිධත්වයකින් යුත් ආහාර වර්ග ලබා දීම
- කිසියම් ආහාරයකට අසාත්මික බවක් ඇතිවේදැයි විමසිලිමත් වීම

(කරුණු 3 ක් විස්තර කිරීම - ලකුණු 03)

(iii) ළදරුවකු සඳහා ලබාදිය හැකි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ හතරක් නම් කර, ඒවා ළදරුවාගේ විවිධ හැකියා වර්ධනය කෙරෙහි දායක වන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- තල්ලු කරගෙන යන කරත්ත වැනි උපකරණ - අල්ලාගෙන ඇවිදීමට උපකාර වේ
- චාලක හැකියා වර්ධනය (දළ චාලක)
- සැහැල්ලු වර්ණවත් බෝල - වර්ණ හඳුනාගැනීමේ හැකියා, චාලක හැකියා වර්ධනය (සියුම් චාලක)
- ශබ්ද නැගෙන සෙලවිය හැකි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ- ශබ්ද හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව, චාලක හැකියා
- කතා කරන බෝතික්කන්- භාෂා හැකියා, මානසික හැකියා
- චලනය වන සතූන් වැනි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ - චාලක හැකියා වර්ධනය

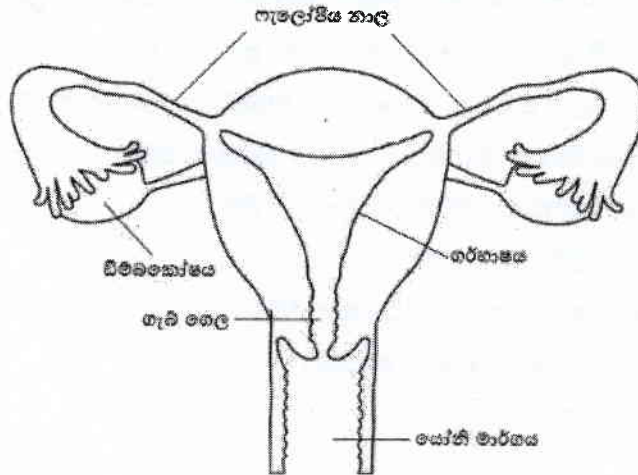
(ක්‍රීඩා භාණ්ඩයකට 1/2 බැගින් 4කට ලකුණු 02යි)

(හේතු දැක්වීමට 1/2 බැගින් ලකුණු 02 ය)

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

7. (i) හූණයේ සංවර්ධනය සඳහා ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතිය සැකසී ඇති අන්දම නම් කරන ලද රූපසටහනක් මගින් දක්වන්න.



(ලකුණු 03)

- (ii) පහත සඳහන් දෑ පිළිබඳ සටහන් ලියන්න.

(a) නවජ දරුවා

(b) නිවසේ දී ප්‍රදරුවකු මුහුණ දිය හැකි අනතුරු

a. නවජ දරුවා

- උපතේ සිට දින 28 ක් තුළ දරුවා - මෙලෙස හැඳින්වේ
- උපත් බර කිලෝග්‍රෑම් 2.5 - 3.5 හා දිග සෙන්ටි මීටර 50 ක් පමණ
- මාංශ පේෂිවල මෘදු බව
- අත් පා වකුටු කර සිටීම
- සම රෝස පැහැතිය.
- සිහින් රෝම දක්නට ඇත.
- විවිධ සංවේදනයන්ට ප්‍රතික ලෙස ප්‍රතිචාරය දක්වයි

උදා : අධික ශබ්දයට හිතැස්සේ

ආලෝකය යොමු වූ විට ඇස් පියා ගනී.

(ලකුණු 01 1/2 යි)

b. නිවසේ දී ප්‍රදරුවකු මුහුණ දිය හැකි අනතුරු

1. නාසයේ යමක් හිරවීම
2. වැරීම
3. විදුලි සැර වැදීම (බිත්තියේ පහත සවිකර ඇති පේනු ආවරණය නොකිරීම නිසා)
4. හුණු පැකට්, දත් බෙහෙත්, ඖෂධ අතට අසුවී මිරිකීම හෝ කටේ දැමීම
5. ජලය මගින් විය හැකි අනතුරු

(ලකුණු 01 1/2 යි)

(iii) 'මාතෘ සායනවල කාර්යභාරය' යන මැයිත් පන්තියට කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට ඔබේ කණ්ඩායමට පැවරී ඇත. මෙහි ඇතුළත් කරන කරුණු හතරක් පැහැදිලි කරන්න.

- ගර්භනී කාලයේ දී අවශ්‍යයෙන්ම සිදුකළ යුතු පරීක්ෂණ හා පරීක්ෂාවන්ට ලක් කිරීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල සුවිශේෂී පරීක්ෂණ සිදු කිරීම
- පෝෂක පරිපූරණය (යකඩ, ගොලින් අම්ලය, කැල්සියම්, විටමින් C, ත්‍රිපෝෂ)
- රෝගී තත්ව ඇත්නම් ඉක්මණින් හඳුනාගෙන නිසි ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම
- ගර්භණී සමය තුළ සුදුසු මානසික හා ශාරීරික තත්ත්ව පවත්වාගැනීමට උපදෙස් ලබා දීම
- ගර්භාෂයේ වර්ධනය වන භ්‍රෑණයාගේ තත්ත්වය තීරණය කිරීම
- ගර්භණී මවගේ පෝෂණය නගාසිටුවීමට උපදෙස් දීම
- අවශ්‍ය වින්තත් ලබා දීම (පිටගැස්ම)
- ගැබ්ණී මවගේ සෞඛ්‍ය ගැටළු නිරාකරණය කරදීම
- පවුල් සැලසුම් කිරීම පිළිබඳ උපදෙස් සැපයීම

(කුණු 04 යි)

(මුළු කුණු 10 යි)