முழுப்பதிப்புரிமையுடையது

அந்தரங்கமானது

இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

க.பொ.த. (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2023(2024)

85 - மனைப் பொருளியல்

புள்ளியிடும் திட்டம்

இது, விடைத்தாள் பரீட்சகர்களின் உபயோகத்துக்காகத் தயாரிக்கப்பட்டது. பிரதம பரீட்சகர்களின் கலந்துரையாடல் நடைபெறும் சந்தர்ப்பத்தில் பரிமாறிக்கொள்ளும் கருத்துக்களுக்கிணங்க, இதில் உள்ள சில விடயங்கள் மாறலாம்.

இறுதித் திருத்தங்கள் உள்ளடக்கப்படவுள்ளன.

இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

கல்விப் பொது தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2023 (2024)

85 - மனைப்பொருளியல்

புள்ளி வழங்கும் திட்டம்

பகுதி I

புள்ளி 01 x 40 — **40 புள்ளிகள்**

பகுதி 1 ஆம் வினா 10 பகுதிகளைக் கொண்ட கட்டாய வினாவாகும்.

I **01 - 10 வினாவிற்கு 02 புள்ளி** 02 x 10 — **20 புள்ளிகள்**

02 - 07 வரையுள்ள 6 வினாக்களில் 4 வினாக்களுக்கு விடையளிக்க வேண்டும்.

ஒரு வினாவுக்கு 10 புள்ளிகள் 10 x 04 — **40 புள்ளிகள்**

02.
- (i) **03**
- (ii) **03**
- (iii) a. **01**
  b. **03**

புள்ளிகள் 10

03.
- (i) **03**
- (ii) **03**
- (iii) **04**

புள்ளிகள் 10

04.
- (i) **03**
- (ii) **03**
- (iii) **04**

புள்ளிகள் 10

05.
- (i) **03**
- (ii) **03**
- (iii) **04**

புள்ளிகள் 10

06.
- (i) **03**
- (ii) **03**
- (iii) a - 02
  b - 02

புள்ளிகள் 10

07.
- (i) **03**
- (ii) **03**
- (iii) **04**

புள்ளிகள் 10

இறுதிப் புள்ளிகளைக் கணக்கிடல்

பகுதி I	**40 புள்ளிகள்**
பகுதி II	**60 புள்ளிகள்**
மொத்தப்புள்ளிகள்	100

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස (සා.පෙළ) විභාගය / க.பொ.த. (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2023 (2024)

විෂය අංකය / பாட இலக்கம்: **85**

විෂයය / பாடம்: **மனைப் பொருளியல்**

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.
01.	03	11.	04	21.	02	31.	02
02.	03	12.	03	22.	03	32.	01
03.	02	13.	01	23.	01	33.	03
04.	01	14.	03	24.	04	34.	04
05.	01	15.	02	25.	03	35.	ALL
06.	02	16.	03	26.	02	36.	02
07.	04	17.	04	27.	03	37.	01
08.	01	18.	03	28.	01	38.	03
09.	04	19.	01	29.	04	39.	04
10.	02	20.	03	30.	04	40.	01

✪ විශේෂ උපදෙස් / விசேட அறிவுறுத்தல் :

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

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் 1 x 40 = 40

கல்விப் பொது தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2023 (2024)
85 - மனைப்பொருளியல்
பகுதி II தேர்ச்சியும் தேர்ச்சி மட்டமும்

வினாப்பத்திரம் II ஏழு வினாக்களை உள்ளடக்கியது.

முதலாம் வினா

இவ்வினா கட்டாயமானது. இது பத்து வினாக்களை உள்ளடக்கியது. மனைப்பொருளியல் பாடத்திற்கு அமைவான பாட விடயங்கள் அனைத்தையும் உள்ளடக்கியது. பல்வேறு தேர்ச்சி மட்டங்கள் தொடர்பாக அறிவு திறனை அளவிடக்கூடியதாகவும் கட்டாய வினா தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. உணவு வேளைகளை திட்டமிடுதல், தனி மனிதனின் போசணைத் தேவை, உணவு தயாரித்தலும் சமைத்தலும்,ஆடைகளுக்குப் பொருத்மான புடவை வகைகள், கட்டிளமைப்பருவ விருத்திகள், குழந்தைப் பராமரிப்பு, மனையின் உள்ளக மற்றும் புறவெளி அலங்கரித்தல் தொடர்பான திறன்கள் போன்றவை தொடர்பான அறிவையும் அனுபவங்களையும் பெற்றுக் கொள்ளல்.

இரண்டாம் வினா

புடவை தொழிலுடன் தொடர்பானதாகும். இது புடவை, ஆடைகளின் பண்புகள், அடிப்படைத் தையல் வகைகள், ஆடைநிர்மாணிப்பு தொடர்பான அறிவையும், அனுபவங்களையும் பெற்றுக் கொள்ளல்.

மூன்றாம் வினா

உணவும் போஷணையும் தொடர்பானதாக அமைவதோடு மாபோசணைகளின் தொழிற்பாடுகள் விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கான உணவுப் பட்டியல்களை திட்டமிடல் மற்றும் போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் தொடர்பான மாணவர் மத்தியில் உள்ள அறிவு மற்றும் அனுபவங்களை பெற்றுக் கொள்ளல்.

நான்காம் வினா

உணவும் போசணையும் உள்ளடக்கியுள்ளதோடு உணவு தயாரித்தலும் சமைத்தலும் உணவு நற்காப்பு தொடர்பான அறிவு, திறன் மற்றும் பகுத்தாயும் திறனையும் பெற்றுக் கொள்ளல்.

ஐந்தாம் வினா

மனை வளங்களை முகாமைத்துவம் செய்தல் தொடர்பான அறிவு ,திறனை அளவிடுதல் தொடர்பான மனை வளங்களை முகாமைத்துவம் செய்தலின் போது அறிவு மனப்பாங்கு தொடர்பான தேர்ச்சிகளை அளவிடுதலை உள்ளடக்கியது. மனை திட்டமிடல் தொடர்பான திறமைகளும் ஆக்கத் திறன்களையும் பொற்றுக் கொள்ளல்.

ஆறாம், ஏழாம் வினாக்கள்

மாணவரின் பிள்ளை விருத்தி பகுதியுடன் தொடர்பானவை. பிள்ளையை பராமரித்தல் கர்ப்பம் தரித்தல் தொடர்பான பகுப்பாய்வையும் திறனையும் மற்றும் உளத் திறன்களையும் பெற்றுக் கொள்ளல்.

மனைப் பொருளியல் II

1. பின்வரும் விடய ஆய்வை வாசித்து, அதன்கீழே தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்குச் சுருக்கமான விடைகளைத் தருக.

வசதியான வீடொன்றில் வாழும் திரு. மூர்த்தி இரண்டு பிள்ளைகளின் தந்தையாவார். மனைவி தனியார் நிறுவனமொன்றில் தொழில் புரிகின்றார். அவர்களது மூத்த பிள்ளையான தனுஷன் 11 ஆம் தரத்தில் கல்வி கற்கின்ற அதேவேளை மாணவர் தலைவனுமாவான். 6 ஆம் தரத்தில் கல்வி கற்கும் மகளான நிஷாந்தி வகுப்புத் தலைவியாவாள். அவர்கள் இருவரும் விளையாட்டுக்களில் திறமையானவர்கள். பாடசாலையின் பல்வேறு செயற்பாடுகளுக்கும் தலைமை தாங்குவார்கள். அயல்வீடொன்றில் வசிக்கும் ஐந்து வயதான பெண் பிள்ளையொருவர் இவர்களது வீட்டில் ஒவ்வொரு நாளும் மாலை வேளையில் தனது பொழுதைக் கழிப்பது வழக்கமாகும்.

(i) இக் குடும்பத்திற்கான உணவுப் பதார்த்தங்களைத் தெரிவுசெய்யும் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய இரு விடயங்களை எழுதுக.

- குடும்ப அங்கத்தவரது வயது
- பல்வேறு வாழ்க்கைப் பருவங்கள்
- விருப்பு வெறுப்பு
- போசணை தேவைகள்
- தனி நபர்களின் செயற்பாடுகள்
- பொருளாதாரம் / வருமானம்
- மூலப் பொருட்களைப் பெறுவதில் உள்ள வசதி
- உணவுகளின் பல்வகைமை
- உணவுகளின் புதிய தன்மை

விடயம் 02 புள்ளி 02

(ii) தாய் தொழில் புரியும் இடத்திற்குக் கொண்டு செல்லப் பொருத்தமான பகல் உணவு வேளை ஒன்றைக் குறிப்பிடுக.

கீழ்வரும் விடயங்களை அவதானித்து உணவுத் திட்டத்திற்கு புள்ளி வழங்குக

- திரவமற்ற உணவை உள்ளடக்குதல்
- போசணை மிக்க உணவு வேளையாக இருத்தல்
- இலகுவில் பழுதடையாத உணவுகளை உள்ளடக்கலாம்
- பச்சையாக உண்ணும் சலாது வகைகளை தவிர்த்தல்

விடயம் 02 புள்ளி 02

(iii) தனுஷனின் போசணைத் தேவைகள் இரண்டினை எழுதுக.

- வேகமான உடல் வளர்ச்சி, அதிக செயற்பாட்டுத் திறன் காரணமாக புரத சக்தி தேவை அதிகரித்தல்
- எலும்பினது வளர்ச்சி, எலும்பினது உறுதி அதிகரிப்பதால் கல்சியம் தேவை அதிகரித்தல்
- யௌவனப் பருவத்தினரின்/ செயற்பாட்டுத் திறன் அதிகரிப்பதால் உயிர்ச்சத்து B யினது தேவை அதிகரித்தல்
- குருதிக் கனவளவு அதிகரிப்பதால் இரும்புச் சத்தினது தேவை அதிகரித்தல்
- பாலியல் முதிர்ச்சிக்கான நாகம் (Zn) தேவை அதிகரித்தல்

விடயம் 02 புள்ளி 02

(iv) நிஷாந்தியின் பிறந்தநாள் விழாவிற்கு திரவ மாக்குழையலைக் கொண்டு தயாரிக்கக்கூடிய உணவு வகைகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

- கொகிஸ்
- சைனீஸ் ரோல்ஸ்
- சுருட்டப்பம்
- உழுந்து வளையல் (உந்து வலலு)
- பூந்தி / ஜிலேபி
- ஆஸ்மி
- கொண்டைப் பலகாரம் / ஊற்றுப் பலகாரம்
- அய்சி கொகிஸ்
- பூந்தி லட்டு

உணவு 02 புள்ளிகள் 02

(v) இவ்வீட்டின் வரவேற்பறையின் cushion உறையொன்றிற்குப் பொருத்தமான கட்டுரு ஒன்றை வரைக.

- மாணவரது விடைக்கேற்ப புள்ளி வழங்கவும்

புள்ளிகள் 02

(vi) ஐந்து வயதுடைய பெண்பிள்ளையின் ஆடைக்குப் பொருத்தமான தாவர நார் வகையொன்றில் தயாரிக்கும் இரண்டு துணி வகைகளைக் குறிப்பிடுக.

- பருத்தி / சீத்தை
- பப்ளின்
- வொயில்
- லினன்

விடயம் 02 புள்ளிகள் 02

(vii) தனுஷினதும் நிஷாந்தியினதும் சமூக வளர்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் இரண்டு பண்புகளை எழுதுக.

- தனுஷன் மாணவத் தலைவனாதல்
- நிஷாந்தி வகுப்புத் தலைவியாதல்
- தீர்மானம் எடுத்தல்
- முன்வருதல்
- தன்னைப்பற்றி நன்கு அறிந்து கொள்ளல்
- விளையாட்டுத் திறன்கள் இருத்தல்
- ஒன்றிணைந்து செயலாற்றுதல்

விடயம் 02 புள்ளிகள் 02

(viii) ஐந்து வயதுப் பிள்ளைக்கு வழங்கப்படும் இருகூட்டு தடுப்பூசியின் மூலம் தடுக்கப்படும் நோய்களைக் குறிப்பிடுக.

- தொண்டைக் கரைப்பான்
- ஈர்ப்பு வலி

விடயம் 02 புள்ளிகள் 02

(ix) அவர்களது காணியின் எல்லைகளுக்கு தடுப்புச் சுவருக்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய வேறு இரண்டு முறைகளை எழுதுக.

- மூங்கில் வேலி அமைத்தல்
- மரத்தாலான வேலி அமைத்தல்
- வளையினாலான வேலி அமைத்தல்
- கம்பி வேலி அமைத்தல்
- தாவர வேலி அமைத்தல் / தடிகளாலான வேலி
- கொங்கிறீட் கிறில் வேலி அமைத்தல்
- இரும்பு வேலி அமைத்தல்

விடயம் 02 புள்ளிகள் 02

(x) இங்கு சமயலறைக்கு வெளிச்சத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளப் பயன்படுத்தக்கூடிய மேம்படுத்தப்பட்ட முறைகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

- சுவரில் கண்ணாடி குற்றிகள் பதித்தல்
- கூரையில் கண்ணாடித்துண்டு பொருத்துதல்
- சுவரின் மேற்பகுதிக்கு வளை பொருத்துதல்
- கூரையில் ஒளியோடுகள் பதித்தல்
- கூரையின் அமைப்பிற்கு ஏற்ப பாவு அமைத்தல்
- யன்னல் அமைத்தல்

விடயம் 02 புள்ளிகள் 02

மொத்தப்புள்ளி 20

2. (i) துணிகளில் காணப்படக்கூடிய தொழில்நுட்பக் குறைபாடுகள் மூன்றினை எழுதுக.

- துணியின் அகலம் ஒரே அளவில் அமையாமை
- துணியின் அச்சுக்களின் குறைபாடுகள்
- துணியில் குறைபாடு காணப்படல்
- சுய விளிம்பு (உரள் பக்கம்) கோணலாகி நூல் சிலும்பி இருத்தல்
- துணியில் கறைகள் இருத்தல்
- துணி சுருங்கி இருத்தல்
- நெசவில் குறைபாடு இருத்தல்
- இழையமைப்பு மாறி இருத்தல் / நூல் சிலும்பி இருத்தல்

விடயம் 03 புள்ளிகள் 03

(ii) 'பெருநூலோடல்' எனும் தையல் முறையை விபரிக்குக.

- பெருநூலோடல் :
  - அடிப்படைத் தையல் முறையாகும்
  - தற்காலிகத் தையல் முறை

- சந்தர்ப்பம் :
  - இரு துணிகளை நிரந்தரமாக இணைப்பதற்கு முன்னர் நிரந்தர தையலினை இடும் வரை இரு துணிகளை ஒன்றாக வைப்பதற்கு
  - விளிம்பு மடித்து தைக்கும் போது ஒரே அகலத்தினை ஒரு நிலையில் பேணுவதற்கு
  - அலங்காரத்திற்காக பல்வர்ண இரேந்தை, பிரெடிங், சுருக்கு நாடா ஆகியவற்றை நிரந்தர தையல் இடுவதற்கு முன் தற்காலிகமாக இணைப்பதற்கு

- இருவகையில் நூலோடல் :-
  - சீரான இடைவெளிகளில் நூலோடல்
  - சீரற்ற இடைவெளிகளில் நூலோடல்
- வலமிருந்து இடமாக தைத்தல்
- முடிச்சிட்டு ஆரம்பித்தல்
- சீரான இடைவெளிகளில் தைத்தல்
- தையலில் முடிவில் விளிம்பில் தையல் இடல்
- நிரந்தர தையல் இட்டபின் நூலோடியை அகற்றுதல்

நூலோடல் அறிமுகம் 01 புள்ளி
சந்தர்ப்பம் 01 புள்ளி
விளக்கம் 01 புள்ளி
புள்ளிகள் 03

(iii) 'தையல் முறைகள் மூலம் துணை அலங்காரப் பொருட்களைத் தயாரிக்க முடியும்'
(a) அவ்வாறான துணை அலங்காரப் பொருட்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
(b) துணை அலங்காரப் பொருட்களில் இருக்க வேண்டிய மூன்று பண்புகளை விளக்குக.

a.
- கடிதம் தாங்கி
- சுவர் அலங்காரம்
- கைத்துடைப்பம் தாங்கி
- தழுவணை உறை
- மேசை காப்புத்தட்டு
- போத்தல் உறை
- குறிரேற்றி கைப்பிடி உறை

விடயம் 02 புள்ளி 01

b.
- துணை அணிகள் மூலம் உயிரோட்டம் உடையதாக இருத்தல்
- புத்துணர்ச்சி ஏற்படக் கூடியதாக இருத்தல்
- ஆக்கத்திறன் உடையதாக இருத்தல்
- அழகு, கவர்ச்சி உடையதாக இருத்தல்
- செயற்பாடு தன்மையாக இருத்தல்
  (செய்யும் செயற்பாடுகளுக்கு ஏற்றதாக அமைந்திருத்தல்)

விடயம் 03 புள்ளிகள் 03

மொத்தப்புள்ளிகள் 10

3. (i) வயதுவந்த பருவத்தில் ஏற்படும் அயடீன் குறைபாட்டின் நோய் அறிகுறிகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

- எதிலும் விருப்பமற்ற தன்மை
- தைரோயிட் சுரப்பி வீங்குதல்
- சோர்வு
- கண்டக் கழலையும் அதன் சிக்கல்களும்
- வினைத்திறன் குறைவடைதல்
- தலைமயிர் தடித்தல் (மிக் சொடீமா)
- நித்திரை மயக்கம்

விடயம் 03 புள்ளிகள் 03

(ii) கர்ப்பிணித் தாய் ஒருவருக்குப் பொருத்தமான பகல் உணவு வேளைக்கான உணவுப் பட்டியலைத் திட்டமிடுக. உங்கள் தெரிவுக்கான காரணங்களைக் குறிப்பிடுக.

கீழ்வரும் விடயங்களில் அவதானம் செலுத்தி உணவுப் பட்டியலுக்கு புள்ளி வழங்குக.

- புரதம், கல்சியம், விற்றமீன் A உள்ளடங்கியித்தல்
- நார்ச் சத்துள்ள உணவுகள் அடங்கியிருத்தல்
- சக்திப் பெறுமானம் கூடிய உணவுகளாயிருத்தல்
- இரும்பு மற்றும் அயடின் உள்ளடங்கிய உணவுகளாயிருத்தல்

உணவுப்பட்டியல் 0
காரணங்கள் புள்ளி 0
புள்ளிகள் 0

(iii) காபோவைதரேற்றின் தொழிற்பாட்டினைக் குறிப்பிடுக.

காபோவைதரேற்றின் தொழிற்பாடு

- உடலுக்கு சக்தியை வழங்குதல் (1 கிராம் - 4 கிலோகலோரி)
- சக்தி வழங்குவதற்காக புரதம் பயன்படுத்தப்படுவதை தவிர்க்கிறது. புரதசிக்கன செயற்பாட்டினால் உடல் வளர்ச்சிக்காக புரதம் பாதுகாக்கப்படுகிறது.
- செலுலோசினால் கொலஸ்ரோல் அகத்துறிஞ்சல் குறைக்கப்பட்டு இதய நொய்கள் தடுக்கப்படுகிறது.
- செலுலோசு, அரை செலோசு உணவு சமிபாட்டுப் பாதையில் சுற்றுச் சுருங்கல் செயற்பாட்டை இலகுவாக்கி மலச்சிக்கலை தடுக்கிறது.
- மேலதிக காபோவைதரேற்றானது ஈரலிலும் இழையங்களிலும் கிளைகோஜனாக சேமிக்கப்பட்டு உடலுக்கு சக்தி தேவைப்படும் போது கிளைக்கோஜன் மீண்டும் குளுக்கோசாக மாற்றப்பட்டு சக்தியைத் தருகிறது.
- நார்கள் மூலம் உணவின் அளவை அதிகரிக்கிறது. எனவே உடலின் நிறை அதிகரிப்பைக் குறைக்கிறது.
- வயிறு நிரம்பிய நிலையை ஏற்படுத்துகிறது.

புள்ளிகள் 04

மொத்தப் புள்ளிகள் 10

4. (i) உணவு வகைகளைத் தயாரிக்கும்போது சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் பொங்க வைக்கும் காரணிகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக. அவை ஒவ்வொன்றையும் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கும் உணவு வகைகள் ஒவ்வொன்று வீதம் குறிப்பிடுக.

- ஈஸ்ட் - பாண், பனிஸ், மீன் பாண்
- பேகிங் பவுடர் - கேக்
- அப்பச் சோடா - அப்பம்

விடயம் 03 புள்ளிகள் 03

(ii) உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் இரசாயனக் காரணங்கள் மூன்றை எழுதுக.

- நொதியத் தொழிற்பாடு காரணமாக முற்றுதல், கனிதல், பழுத்தல் போன்ற இயற்கை மாற்றம்
- நொதியத் தொழிற்பாடு காரணமாக கபில நிறமாதல் (பொலிபீனோல் ஒக்சிடேஸ்)
- கொழுப்பு, எண்ணெயில் அடங்கிய நிரம்பாத கொழுப்பமிலங்கள் உடைக்கப்படுவதால் சுயாதீன கொழுப்பமிலமும் பொரொக்ஸைட்டு பெறப்பட்டு எண்ணெய் விரும்பத்தகாத மணம், சுவையை பெறல் / பாண்டல் தன்மை

விடயம் 03 புள்ளிகள் 03

(iii) மாங்காய்ச் சட்னி தயாரிக்கும் செயன்முறையைப் படிமுறையாக முன்வைக்குக.

மாங்காய் சட்னி
↓
முற்றிய காய்களை தெரிதல்
↓
கழுவுதல்
↓
தோல் நீக்கி துண்டு துண்டாக்கல்
↓
சீனி, வினாகிரி, உப்பு சேர்த்தல்
↓
மெல்லிய நெருப்பில் இடைவிடாது கிளறல்
↓
இறுகும் வரை கிளறல்
↓
வினாகிரியில் அரைத்த வெள்ளைப்பூடு, இஞ்சி, மிளகாய் தூள், கறுவா சுவைச் சரக்குகள் சேர்த்தல்
↓
நன்கு கலக்குதல்
↓
பதமாக வந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்குதல்
↓
பொதியிடல்

04 படிமுறைகள்- புள்ளிகள் 04

5. (i) 'சமையலறையின் வினைத்திறனை அதிகரிப்பதற்கு சிறந்த முகாமைத்துவம் முக்கியமானதாகும்.' இங்கு கவனம் செலுத்த வேண்டிய மூன்று விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.

உழைப்பைத் திட்டமிடல்

- நபர்களுக்கு ஏற்ற வேலைப் பகிர்வு
- சமையலறைப் பகுதிகளை பொருத்தமானவாறு இடமிருந்து வலஞ்சுழியாக செல்லும் ஒழுங்கில் ஒழுங்கமைத்தல்
- ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் தேவையான பொருட்கள் உபகரணங்கள் அவ்வவ் பகுதிகளில் முறையாக வைத்தல்
- சமையலறையில் குடும்ப அங்கத்தவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப உபகரணங்கள் பொருட்கள் இருத்தல்
- சமையலறையில் வெளிச்சம் காற்றோட்டத்தினை ஏற்படுத்துவதற்கான பொருத்தமான கதவு யன்னல்களை பொருத்தியிருத்தல்
- சமையலறையினுள் போக்குவரத்து தடையின்றி அமைத்தல்
- பொருட்களைக் களஞ்சியப்படுத்தும் போது வேலைக்குத் தேவையானவாறும் பாரத்தின் அடிப்படையிலும் களஞ்சியப்படுத்துதல்
- சமையலறையில் வேலைகளை இலகுவாக்கக் கூடியதும் இடத்தைச் சிக்கனப்படுத்தக் கூடியதுமான உபகரணங்கள், பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல்

விடயம் 03 புள்ளிகள் 03

(ii) வீடொன்றை அமைக்கும் போது,

- உட்கட்டமைப்பு வசதிகள்
- நிதி வசதிகள்
- இடவசதி

முக்கியமான காரணிகளாகும். இவை ஒவ்வொன்றையும் அறிமுகஞ் செய்க.

உட்கட்டமைப்பு வசதி

- மனையொன்றினை நிர்மானிக்கும் முன் நீர், மின்சாரம், பொதுப் போக்குவரத்துச் சேவை போன்றவற்றைத் தேடியறிதல்
- கழிவுப் பொருட்களை வெளியோற்றுவதற்கு பொருத்தமான சுற்றுப்புறச் சூழல் மற்றும் அதற்கான முறைகள்
- சமூக தொடர்புகளை கட்டியெழுப்பவதற்கான சூழல் பற்றி தேடியறிதல் (மக்கள் மன்றம், விளையாட்டு மைதானம், மதநிறுவனம்)
- சுகாதார வசதிகள் தொடர்பாக தேடியறிதல்

புள்ளி 01

நிதி வசதிகள்

- மனையை நிர்மானிப்பதற்கு செலவிடத்தக்க நிதி தொடர்பான அவதானத்தைச் செலுத்துதல்
- எத்தகைய தேவைகளுக்கு பணம் செலவிடுவது தொடர்பாக தேடியறிதல்
- தமக்கான நிதி பற்றாக்குறை காணப்படுமாயின் கடன் பெறும் பொருத்தமான நிதி நிறுவனங்களை தேடியறிதல்

  உதாரணம் :- வங்கிகள், கடன் வழங்கும் சங்கங்கள்

புள்ளி 01

இடவசதி

- இயற்கை அனர்த்தங்களுக்கு உள்ளாகும் நிலமா என்று தேடியறிதல்
- குடும்ப அங்கத்தவர்களுடைய தேவைகளை கருத்தில் கொண்டு மனையின் இடவசதிகளை தீர்மானித்தல்
- மனையை நிர்மானிப்பதற்கு முன் மனையினது சுற்றுப் புறச் சூழல் மீது அவதானம் செலுத்தி திட்டமிடல்
- மனையை நிர்மாணிக்கும் போது அறைகளின் இடவசதி மற்றும் அறைகளுக்குப் பொருத்தமான மனைத் தளபாடங்கள் தொடர்பாக அவதானம் செலுத்தல்

புள்ளி 01

புள்ளிகள் 03

(iii) 'குடும்பத்திலிருந்து சமூகத்திற்கும்', 'சமூகத்திலிருந்து குடும்பத்திற்கும்' நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய கடமைகளும் பொறுப்புகளும் இரண்டு வீதம் குறிப்பிட்டு, அவற்றுள் ஒன்றை விளக்குக.

குடும்பத்திலிருந்து சமூகத்திற்கு

- சமூகத்தினுள் மகிழ்ச்சி, சமாதானத்தை பாதுகாத்தல்
- தமது தொழில் மற்றும் சேவையை நேர்மையாகவும் சிறப்பாகவும் நிறைவேற்றல்
- தமது அயலவர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் நல்லுறவுடன் உதவி செய்தல்
- உடல, உள, மனவெழுச்சி ஆகிய வளர்ச்சியடைந்த சமநிலையான ஆளுமையுடைய பிள்ளையை சமூகத்திற்கு வழங்குதல்
- சமூகப் பணியின் போது சிறப்பான பங்கு பற்றலையும் உதவிகளையும் பெற்றுக் கொடுத்தல்

விடயம் 02 புள்ளிகள் 02

சமூகத்திலிருந்து குடும்பத்திற்கு

- பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளை வழாங்குதல்
- சமூகத்தின் கடமைகளும் பொறுப்புக்களும் பற்றி அறிந்து கொள்ளல்
- சமூகத்தின் சட்ட திட்டங்கள் மூலம் நற் பிரஜைகளை உருவாக்குதல்
- சமூகத்தின் மூலம் குடும்பத்திற்குத் தேவையான பொது வசதிகளையும் பாதுகாப்பையும் பெற்றுக் கொடுத்தல்

  உ + ம் :- கல்வி (அரச பாடசாலை, சிறுவர் நிலையங்கள்)

  சுகாதார சேவை

  சமூக நலன்புரி சேவைகள்
- சகல பிரஜைகளையும் சமமாக மதித்தல்

விடயம் 02 புள்ளிகள் 02

புள்ளிகள் 04

6. (i) 'மொரியுலா' என்பதனை அறிமுகஞ் செய்க.

- கருக்கட்டலுடன் கலங்கள் பிரிகையடைய ஆரம்பிப்பதுடன் இதனால் உருவான கலக் கூட்டம் (இரண்டு, நான்கு, எட்டு) பலோபியன் குழாயினூடாக கருப்பையை அடையும். அங்கு கருப்பையின் உட்சுவராகிய என்ரோமெற்றியத்தில் இக் கலக் கூட்டம் உட்பதியும் இது மொரியுலா எனப்படும்.

புள்ளிகள் 03

(ii) கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கான பிணி ஆய்வின்போது மேற்கொள்ளப்படும் இரத்தப் பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டுபிடிக்கக் கூடிய மூன்று விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.

- குருதி ஈமோகுளோபின் மட்டத்தை அறிதல்
- இரும்பு தேவைக்கேற்ப இரும்புக் குறைபாட்டை நிவர்த்தி செய்தல்
- குருதி வகையை அறிந்து கொள்ளல். பிரசவத்தின் போது குருதி தேவை ஏற்படின் குருதியை விரைவாக வழங்க வாய்ப்பு ஏற்படல்
- Rh வகையை அறிந்து கொள்ளவதற்கு
- VDRL பரசோதனை மூலம் சமூகநோய் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பது பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு
- எயிட்ஸ் தொடர்பாக அறிந்து கொள்ளல்
- குருதியின் குளுக்கோசு மட்டத்தை அறிதல்

விடயம் 03 புள்ளிகள் 03

(iii) குறிப்பெழுதுக.
(a) மாதவிடாய் சக்கரம்
(b) கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் இரும்புச்சத்தின் அவசியம்

a. **மாதவிடாய் சக்கரம்**

பெண்களின் மாதவிடாய் சக்கரமானது பெண்பாலியல் ஓமோன்களான ஈஸ்ரஜன் மற்றும் புரேஜஸ்ரோன்களால் நிருவகிக்கப்படுகிறது. இவ் ஓமோன் சுரப்பு காரணமாக சூலகத்தினுள் காணப்படும் சூல்கள் முதிர்ச்சியடைய ஆரம்பிக்கும். முதலாவது முதிர்ச்சியடைந்த சூல் வெளிவிடப்பட்டு கருப்பையினுள் பிரவேசிக்கும். இதன் போது கருப்பையில் உருவாக்கப்பட்ட கருப்பை அகவணி (கருப்பை உட்சுவர்) சிதைவடைந்து வெளியோறுவதன் மூலம் முதல் மாதவியடாய் நிகழும் இது 28 நாட்களுக்கொரு தடவை ஒரு சூலகத்திலிருந்து ஒரு சூலாக மாறி மாறி வெளிவிடப்படும்.

புள்ளிகள் 02

b. **கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் இரும்புச் சத்தின் அவசியம்**

- கர்ப்பிணிப் பருவமானது விசேட போசணைத் தேவைப்படும் பருவமாகும். சிபாரிசு செய்யப்பட்ட போசணைத் தேவை அட்டவணைப்படி கர்பிணித் தாய்க்கு நாளாந்த இரும்புத் தேவை 33 மில்லிக் கிராம் ஆகும். (கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் இரும்பு பூரணப்படுத்தலுக்காக பெரஸ் சல்பேற்று 100 மில்லிகிராம் மாத்திரையாக வழங்கப்படுகிறது)
- தாயின் குருதிக் கனவளவு அதிகரித்தல்
- முளையத்தின் குருதி உற்பத்திக்கு
- முளையத்தின் ஈரலில் இரும்பு சேமிக்கப்படல்
- பிரசவத்தின் போது இழக்கப்படும் குருதியை ஈடுசெய்வதற்கு

புள்ளிகள் 02

மொத்தப்புள்ளிகள் 10

7. (i) சிறு பிள்ளையொருவரின் மூக்கில் அல்லது தொண்டையில் ஏதேனும் சிக்குவதைத் தடுப்பதற்குப் பெற்றோர் எடுக்க வேண்டிய மூன்று படிமுறைகளைக் குறிப்பிடுக.

- வீட்டின் தளத்தை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
- முத்துப் போன்ற குழந்தை விரும்பும் பொருட்கள் குழந்தைக்கு அகப்படாத வகையில் வைத்தல்
- குழந்தைக்கு உணவு வழங்கும் போது விழுங்குவதற்கு ஏற்ற அளவை கருத்தில் கொள்ளல்.
- மருந்து வகைகள், வில்லைகள் போன்றவை பாதுகாப்பாக வைத்தல்
- வேறாக்கக் கூடிய சிறிய விளையாட்டுப் பொருட்கள் வழங்குவதைத் தவிர்த்தல்

விடயம் 03 புள்ளிகள் 03

(ii) ஆரம்ப ஆறு மாதங்களில் தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுப்பதால் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் மூன்றை எழுதுக.

- குழந்தை வளர்ச்சிக்கு தேவையான சகல போசணைகளும் தேவையான அளவில் அடங்கியிருத்தல்.
- தாயின் முதல் பாலில் (கொலஸ்ரம்) குழந்தைக்கு தேவையான இயற்கை நோயெதிர்ப்பு சக்தி அடங்கியிருத்தல்.
- தாய்ப் பாலில் அத்தியாவசியமான கொழுப்பமிலமான DHA மூளை வளர்ச்சிக்கு முக்கியமாக இருத்தல்.
- பாலை உறுஞ்சிக் குடிப்பதனால் கன்னங்களின் தசைநார்களுக்கு பயிற்சி கிடைப்பதாலும் அதனால் மொழி விருத்தி இலகுவாதல்.
- நோய் தொற்றுகள் ஏற்படாமல் கட்டுப்படுத்தி கொள்ளல்.
- சமிபாடு இலகுவாதல்.
- மலச்சிக்கல் குறைவடைதல்.
- ஒவ்வாமை குறைவடைதல்.
- குழந்தைக்கும் தாய்க்குமிடையில் உறவு அதிகரித்தல்.

விடயம் 03 புள்ளிகள் 03

[Downloaded from Past Papers Wiki - Most Extensive Wikipedia of Past Papers!]

(iii) குழந்தைப் பருவத்தில் வெவ்வேறு வயதுகளில் வழங்கக் கூடிய விளையாட்டுப் பொருட்கள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுக.

பிறந்ததிலிருந்து முதல் சில மாதங்கள்

- இனிய ஒலிகளுடன் அசையும் வர்ணங்களுடைய விளையாட்டுப் பொருட்கள்

8,9,10 மாதங்களில்

- செல்லப் பிராணிகளை (விளையாட்டுப் பொருட்கள்) வாகனமாக அமைத்தல். வர்ணமயமான அழகான ஒலிகளை எழுப்பும் விளையாட்டுப் பொருட்கள்
- பாரமற்ற நிறப்பந்து போன்ற விளையாட்டுப் பொருட்கள்

11,12 மாதங்களில்

- பில்டிங் பிலொக்ஸ் போன்ற வர்ணங்களை கொண்ட பொருட்கள்

12 மாதங்களில்

- தள்ளிக் கொண்டு செல்லும் வண்டி போன்றவை

புள்ளிகள் 04

மொத்தப்புள்ளிகள் 10

PAST PAPERS WIKI
WWW.PastPapers.WiKi

[Downloaded from Past Papers Wiki - Most Extensive Wikipedia of Past Papers!]

LOL.lk
BookStore

විභාග ඉලක්ක
පහසුවෙන් ජයගන්න

ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න

කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර |
A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත් |
School Book ගුරු අතපොත්

PADANAMA PUBLICATION | pesuru Prakashana Private Ltd. | Akura Pilot | සමනල දැනුම | T | සතර

පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා

සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට

www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න