



# Path to Success – Study Pack

තෙවන පාසල් වාරය සඳහා ඉගෙනුම් අත්වැල

- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව -

10 ශ්‍රේණිය



අධ්‍යාපන සංවර්ධන අංශය  
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය  
.... කැලණිය ....

### උපදේශනය සහ අධීක්ෂණය.

පී. ඩී. ඉරෝෂිනී කේ. පරණගම මිය.

කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ

### මෙහෙයවීම සහ සංවිධානය.

ඒ. එල්. ජේ. පී. සිල්වා මයා.

නියෝජ්‍ය කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ ( සංවර්ධන)

### විෂය සම්බන්ධීකරණය.

යූ. එල්. ඩී. අයි. එච්. කුමාරි මිය.

සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ ( තාක්ෂණය)

### සම්පත් දායකත්වය.

- කේ. ඒ. ඩී. ප්‍රියානි ජයමැණිකේ මිය.  
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ගුරු උපදේශක (මහර අධ්‍යාපන කොට්ඨාසය)
- වයි. ආර්. එල්. ගනේගොඩ මිය.
- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ගුරු උපදේශක (වත්තල අධ්‍යාපන කොට්ඨාසය)
- එස්. ඒ. ඩී. දුශාරා දිල්ලක්ෂි මිය.  
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ආචාරිණි (සපුගස්කන්ද මහ විද්‍යාලය - බියගම)
- බී.එම්. යසස්මි හේමවන්දු මිය.  
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ආචාරිණි (ශාන්ත ආනා බාලිකා විද්‍යාලය - වත්තල)
- එම්. එම්. එස්. පී. ජයමසිංහ මිය.  
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ආචාරිණි (හීන්කෙන්ද මහ විද්‍යාලය - වත්තල)

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි

නිපුණතාව - 11. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනා ගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම - 11.4 විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම භාවිත කරලදරු ඇඳුම් අලංකාර කරයි.



ලදරු ඇඳුම් අලංකාර කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා මෝස්තරවල තිබිය යුතු ලක්ෂණ .

- මෝස්තර කුඩා සහ සරළ වීම.
- යොදා ගන්නා මෝස්තර ප්‍රියජනක වීම.
- මෝස්තර මැසීමට සරළ විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදා ගැනීම.

ලදරු ඇඳුම් අලංකරණයේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු.

- සිත් ගන්නා සුළු කුඩා මෝස්තර තෝරා ගැනීම.
- ඇඳුමේ සුදුසු ස්ථානවල මෝස්තරය පිටපත් කිරීම.
- සරළ විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම භාවිත කිරීම. (කපු කැරලි නූල් භාවිතා කිරීම.)
- නොපිට වැඩිපුර ඇති නූල් කපා ඉවත් කිරීම.



ලදරු ඇඳුමේ අද්දර අලංකාර කිරීම.

- සිස්සි වාටි යෙදීම.
- රේන්ද ඇල්ලීම.
- ඇඹරුම් වාටිය යෙදීම.
- බ්ලැන්කට් මැස්ම යෙදීම.
- ඉඳිකටු රේන්ද මැසීම.
- බික්කු මැසීම.



ලදරු ඇඳුම් සඳහා ඇසුරුම්.

- පොලිතින් ඇසුරුම්.
- කාඩ්බෝඩ් ඇසුරුම්.



..... ඔබට නිසැක ජය .....

1 කොටස ප්‍රශ්න පත්‍රය

නිවැරදි පිලිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. ළදරු ඇඳුම් අලංකාර කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා මැහුම් ක්‍රමයකි.
 

1 පිස්මේන්තු මැස්ම.	2 වාටි මැස්ම.
3 සැටින් මැස්ම.	4 බොරු නූල් ඇඳීම.
  
2. ළදරු ඇඳුම් අලංකාර කිරීම සඳහා මෝස්තර මැසීමට සුදුසු නූල් වර්ණ වනුයේ,
 

1 තද වර්ණ ය.	2 ලා වර්ණ ය.
3 අඳුරු වර්ණ ය.	4 උදාසීන වර්ණ ය.
  
3. අද්දර අලංකාර කිරීමට යොදා ගන්නා මැහුම් ක්‍රමයකි.
 

1 හුරුඑකටු මැස්ම	2 සැටින් මැස්ම
3 බ්ලැන්කට් මැස්ම.	4 නැටි මැස්ම.
  
4. ළදරු ඇඳුමේ කැපුම් අද්දර නිම කිරීමට සුදුසු ක්‍රමය වනුයේ.
 

1 ඇඹරුම් වාටිය යෙදීම ය.	2 පැතලි මුට්ටුව යෙදීම ය.
3 බොරු නූල් ඇඳීම ය.	4 සිහින් නූල් ඇඳීම ය.
  
5. ළදරු ඇඳුම් අසුරණයක තිබිය යුතු ලක්ෂණයකි.
 

1 රළු බව	2 විනිවිද පෙනෙන ලෙස සැකසීම.
3 තද වර්ණ යොදා තිබීම.	4 විනිවිද නොපෙනෙන ලෙස සැකසීම.

පිලිතුරු ලියන්න.

1. ළදරු ඇඳුම් අලංකාරණය සඳහා යොදා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය දෙකක් ලියන්න.
2. ළදරු ඇඳුම් සඳහා සුදුසු රෙදි නියැදි එකතු කර ඒවා නම් කරන්න.
3. ළදරු ඇඳුම් සඳහා සුදුසු මෝස්තර පොතක් සකස් කරන්න.
4. ළදරු ඇඳුම් සඳහා සුදුසු පන්න එකතුවක් සකස් කරන්න.
5. ළදරු ඇඳුම් අලංකාරව මසා ඇසුරුම් කරන්න.

උත්සහවන්තයා ජය ගනියි.



නිපුණතාවය - 12 නව යෞවන අවධියේ දී මුහුණපෑමට සිදුවන වෙනස්වීම්වලට අනුවර්තනය වෙයි.

නිපුණතා මට්ටම - 12.1 නව යෞවන අවධියේ විශේෂත්වය හඳුනා ගනියි.



පුද්ගලයකුගේ ජීවන චක්‍රය තුළ වැදගත් සන්ධිස්ථානයක් ලෙස නව යෞවනය සැලකිය හැකි අතර පුද්ගල සංවර්ධනයේ පරිවර්තන කාල පරිච්ඡේදයක් ලෙස ද හැඳින්විය හැකිය.

- අවුරුදු 10 – 13 මුල් යොවුන් විය.
- අවුරුදු 14 – 16 මැද යොවුන් විය.
- අවුරුදු 17 – 19 පසු යොවුන් විය.

**ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණ**

නවයොවුන් වියේ ආරම්භයත් සමග ලිංගික හෝමෝනවල බලපෑම නිසා සිදු වන ප්‍රජනක ඉන්ද්‍රිය පද්ධතියේ ශීඝ්‍ර වර්ධනය ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිවීම ලෙස දක්වයි.

**ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ**

ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වීම බාහිර ව පිළිඹිබු කරන ලක්ෂණ ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ වේ. ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයටම පොදු ලක්ෂණ ඇති අතර වෙනස් ලක්ෂණ ද හඳුනා ගත හැකිය.

- සිරුරේ හැඩය වෙනස් වීම.
- බර වැඩි වීම.
- උස වැඩි වීම.
- රෝම වැඩීම. ආදිය දැක්විය හැකිය. (පෙළ පොත 159 පිටුව අධ්‍යනය කරන්න.)

**1. ක්‍රියාකාරකම**

ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ වර්ග කරන්න.



**කායික වර්ධනය**

මෙම අවධියේ දී සිරුරේ සෑම කොටසක් ම එකම වේගයකින් වර්ධනය නොවේ.

- අත් පා කදට වඩා වේගයෙන් වර්ධනය වේ.
- ශරීර කොටස් අතර අනුපාතය අසමානය.
- අස්ථි සණත්වයෙන් වැඩිවේ.
- ගැහැණු ළමුන් ගේ මේද පටක වර්ධනය වැඩිවීම සහ පිරිමි ළමුන් ගේ ජේශි පටක වර්ධනය වැඩිවීම සිදුවේ.
- ළමා ස්වරූපය වෙනස් වී වැඩිහිටි ස්වරූපයක් ගෙන දීම.

මානසික වර්ධනය

- තම අවට වෙනස්වන පරිසරයට පහසුවෙන් අනුගත වීමේ හැකියාව මානසික වර්ධනය තුළින් සිදු වන්නකි.
- ප්‍රජානන ක්ෂේත්‍රයේ බුද්ධිමය හැකියා සහ නිර්මාණ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමේ හැකියාව මානසික වර්ධනය ලෙස හඳුන්වයි. (161 පිටුව අධ්‍යයනය කරන්න.)



2. ක්‍රියාකාරකම

මානසික වර්ධනය, බාහිරව පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ ලියන්න.



සමාජයීය වර්ධනය

- උත්පත්තියේ දී ආත්ම කේන්ද්‍රීය වන පුද්ගලයා කෙමෙන් වැඩෙත්ම සමාජ කේන්ද්‍රීය බවක් පෙන්නුම් කරයි.
- නව යොවුන් විය අවසන් වෙත්ම සමාජ කේන්ද්‍රීය බව වැඩි දියුණු කර ගැනීමට උත්සහ කරයි.

3. ක්‍රියාකාරකම

සමාජයීය වර්ධනයේ ලක්ෂණ ලියන්න.



චිත්තවේග වර්ධනය හෙවත් භාවික වර්ධනය

- ළදරු වියේ දී හඳුනා ගත් චිත්තවේග සීමිත අතර ඒවා පාලනය කිරීමේ හැකියාව අඩු ය. ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක් වීම ඉතා වේගවත් ය. ළමාවියට එළඹෙත්ම මෙම තත්ත්වය කෙමෙන් අඩු වේ.
- යොවුන්වියේ දී විවිධ භාවික පාලනය අඩු බැවින් ප්‍රතිචාර සෘජුව ප්‍රකාශ කරයි. ( ක්ෂණික බව)
- විවිධ භාවිකයන් කෙරෙහි ප්‍රබල ලෙස ප්‍රතිචාර දක්වයි. ( නිවු බව)

පිළිතුරු ලියන්න.

- 1 නව යොවුන් අවධිය අර්ථ දක්වන්න.
- 2 නව යොවුන් විය තුළ සිදුවන කායික වර්ධනය කෙරෙහි බලපාන කරුණු මොනවා ද?
- 3 සම වයස් ඇසුර යොවුන්වියේ හැසිරීම් රටාව කෙරෙහි සක්වන බලපෑම කෙසේ ද?



නිපුණතාව - 13 නිවැරදි පිලිවෙත් අනුගමනය කරමින් දරුවන් හඳා වඩා ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම් - 13.1 ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය සහ ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනා ගනියි.

13.2 නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සුදානම විමසා බලයි.

13.3 පූර්ව ප්‍රසව අවධිය තුළ සිදුවන සංවර්ධනය හඳුනා ගනියි.

- මිනිස් සිරුර පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කිරීමේ දී ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ වශයෙන් ගත් කළ විවිධ ජීව ක්‍රියාවන්යාවන් සඳහා සැකසී ඇති පද්ධතිවල ව්‍යුහය එකිනෙකට සමාන වන අතර ප්‍රජනක පද්ධතීන් හි ව්‍යුහය එකිනෙකට වෙනස් බව දන්නා කරුණකි.
- ජීවියකු බිහි කිරීමට සුදුසු වන සේ මෙම ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය සැකසී ඇත. පෙළ පොත 164 පිටුව අධ්‍යයනය කරන්න.



1. ක්‍රියාකාරකම
  - 1 ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස් නම් කර කෙරෙන කාර්යයන් විස්තර කරන්න.
  - 2 පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස් නම් කර කෙරෙන කාර්යයන් විස්තර කරන්න.



- පුරුෂ  
මිනිස් සිරුර තුළ පවතින ඇන්ඩ්‍රජන් හෝමෝනය ටෙස්ටෙස්ටෙරෝන් වේ. ටෙස්ටෙස්ටෙරෝන් හෝමෝනය ස්‍රාවය වීම උත්තේජනය කරනු ලබන්නේ මොලයේ පිටියුටරි ග්‍රන්ථියෙන් ස්‍රාවය කරන හෝමෝනයක් වන සයුනිකා උත්තේජක හෝමෝනය මගිනි.
- ස්ත්‍රී  
ආර්තව චක්‍රය පාලනය වන්නේ රිස්ටුජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝන මගිනි. පිටියුටරි ග්‍රන්ථියෙන් ස්‍රාවය වන සයුනිකා උත්තේජක හෝමෝනය ඩීම්බ කෝෂ තුළ මෙම හෝමෝන නිපදවීම උත්තේජනය කරයි.



**ගර්භනීභාවය**

සෑම ගර්භණී මවක්ම අපේකෂා කරන්නේ නිරෝගී දරු උපතකි. ඒ සඳහා විශේෂයෙන්ම දෙමාපිය භාවය සඳහා කායිකව සහ මානසිකව සුදානමක් සහ කැමැත්තක් තිබිය යුතුය. එමෙන්ම කායික සහ මානසික පරිනතිය තිබිය යුතුය. ගර්භණීභාවය සඳහා සුදුසු වයස අවුරුදු 20 - 30 අතරය. මීට අඩු වයසේ දී මවකගේ ගර්භාෂය කලලයක් දැරීම සඳහා සවිමත් නොවේ. එවිට දරු ප්‍රසූතියේ දී මවට ඇති වන අවදානම වැඩිය. දරුවාගේ උපන් බර අඩු වීමට ද ඉඩ ඇත. මවගේ වයස අවුරුදු 35 ට වඩා වැඩි වීමත් සමඟ විවිධ අක්‍රමිකතා සහිත දරුවන් ඉපදීමේ ප්‍රවණතාව වැඩිය. පෙළ පොත 167 අධ්‍යයනය කරන්න.

## 2. ක්‍රියාකාරකම

ගර්භණී භාවයේ ප්‍රධාන ලක්ෂණ විස්තර කරන්න.



- හූණයේ වර්ධනය නිසා ඇතිවන බර වැඩි වීම හේතු කොට ගෙන ගර්භණී මවගේ පාදවල රුධිර නාල මත තෙරපුමක් ඇතිවේ. මේ නිසා පාදවලට සැපයෙන රුධිර ප්‍රමාණය අඩු වීම හේතුවෙන් කෙන්ඩා පෙරළීම වැනි තත්ත්ව ඇති වේ. සුළු ඉදිමීම තත්ත්ව ද ඇති වේ.
- මුත්‍රා පරීක්ෂාව මගින් ගර්භනී බව ස්ථිරවම දැන ගත හැකි ය.
- මෙම අවධියේ දී මවගේ පෝෂණය ඉතා වැදගත්ය. පෙළ පොත 168 පිටුව අධ්‍යයනය කරන්න

## 3. ක්‍රියාකාරකම

ගර්භණී මවගේ සහ සාමාන්‍ය කාන්තාවකගේ දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සංසන්දනය කරමින් පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.



කාන්තාව	ශක්තිය කිලෝ කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	කැල්සියම් මිලි ග්‍රෑම්	යකඩ මිලි ග්‍රෑම්	සින්ක් මිලි ග්‍රෑම්	අයඩින් මිලි ග්‍රෑම්	චිටමන් A මිලි ග්‍රෑම්	චිටමන් B1 මිලි ග්‍රෑම්	චිටමන් B2 මිලි ග්‍රෑම්	චිටමන් B3 මිලි ග්‍රෑම්	ෆෝලික් අම්ලය මිලි ග්‍රෑම්
 <p>සාමාන්‍ය කාන්තාව ගරීර බර කිලෝ ග්‍රෑම් 55 (මධ්‍යස්ථ වැඩ)</p>											
<p>ගර්භණී කාන්තාව ගරීර බර කිලෝ ග්‍රෑම් 55. දෙවැනි මාස තුළ දී (මාස 3 – 6 තුළ)</p>											
<p>ගර්භණී කාන්තාව ගරීර බර කිලෝ ග්‍රෑම් 55. තුන්වැනි මාස තුළ දී (මාස 7 – 9 තුළ)</p>											

ගර්භනී මවට ඇති විය හැකි සුළු ආබාධ

- වමනය
- මලබද්ධය
- පාද ඉදිමුම
- ආහාර අරුචිය

ගර්භනී අවධියේ දී බලපෑම් ඇති කළ හැකි අවධානම් සාධක

- දියවැඩියාව
- අධි රුධිර පීඩනය
- ඇදුම
- සමාජ රෝග
- උස අඩු බව

- මවගේ වයස අඩු වීම හෝ වැඩි වීම (අඩු 14 ට අඩු වීම සහ 35 ට වැඩි වීම)
- සංජානනීය රෝග



ගර්භණී මවගේ සෞඛ්‍ය සහ දෛනික වර්ධය.

- කායික පිරිසිදු බව සඳහා දිනපතා නෑම, පිරිසිදු ඇඳුම් භාවිතය මෙන්ම දත් සහ නිය ද පිරිසිදුව තබා ගත යුතු ය.
- එ මෙන්ම මානසික නිරෝගීතාවය ද ඉතා වැදගත් ය
- මාතෘ සායනවලට සහභාගීවීම ද ඉතා වැදගත් ය. පෙළ පොත 171 පිටුව අධ්‍යනය කරන්න.

**4. ක්‍රියාකාරකම**

- මාතෘ සායනයකින් කෙරෙන කාර්යයන් මොනවා ද?
- මාතෘ සායනයක කෙරෙන පරීක්ෂා සහ පරීක්ෂණ මොනවා ද?
- මෙම පරීක්ෂණවල වැදගත්කම ලියන්න. ගොනුවක් සකස් කරන්න.



**පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය**  
වර්ධක අවධි

- ඩිම්බ අවධිය
- කලල අවධිය
- භූණ අවධිය

**Fetal Development**  
(month by month)



පෙළ පොත 173 පිටුව අධ්‍යනය කරන්න.

**5. ක්‍රියාකාරකම**

පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන අවධි විස්තර කරන්න.



දුවේ පුතේ ඔබ අතිරේක කියවීම් පොතෙන් තොරතුරු සෙවීම ද ඉතා වැදගත් ය. ඔබට තේරුම් ගැනීමට අපහසු කරුණු ගුරුතුමියගෙන් විමසිය හැකිය. ක්‍රියාකාරකම් ගුරුතුමියට පෙන් වීමට ක්‍රමයක් සකස් කර ගන්න උනන්දු වන්න. අපහසුතා මත ජය ගන්න උත්සහ ගන්න.

**උත්සහවන්තයා ජය ගනියි.**

**ඔබට ජය!**