

අ.සො.ස. (ක.පෙළ) විභාගය - 2022 (2023)

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

1. පහත පදනමේ සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර, දී ඇති ප්‍රශ්නවලට නෙට් පිළිතුරු සපයන්න.

මව, පියා සහ කුඩා දියණියන් දෙදෙනෙක් සිටින මධ්‍යම පාත්තික පවුලකි. අවුරුදු 4ක් වයසැති වැඩිමහල් දියණිය පෙර පාසල් යයි. කුඩා දියණියගේ වයස මාස පහකි. පියා පොද්ගලික ආයතනගත ආරක්ෂක නිලධාරියෙකු ලෙස සේවය කරයි. මව කාර්යබහුල ගෘහණියකි. මොවුන්ගේ නිවස කෘමි හතරකින් සමන්විත වුව ද එය මනාව සංවිධානය කර ඇත.

(ii) පෙර පාසල් දරුවාගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- ගක්හි අවශ්‍යතාවය
- යකඩ අවශ්‍යතාවය
- කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය
- ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය
- විවිධ A අවශ්‍යතාවය (ප්‍රෝටීන් ස්‍රෝණික වශයෙන් විවිධ A - අවශ්‍ය වේ.)

කරුණ 20 ලකුණු 02

(ii) වැඩිමහල් දිවයිනෙන් හතරවැනි උපන්දින සාදය සඳහා පෙර සාසලව රැගෙන යාමට පුදුසු පරීක්ෂණය කරන ලද ආහාරයක් නම් කර, එම ආහාරයේ අඩංගු පෝෂක පදාර්ථයක් සඳහන් කරන්න.

- | | | |
|---------------|---|---------------------------|
| • පොල් වොගී | - | මේදය, කාබෝහයිඩ්‍රේට් |
| • අල වොගී | - | කාබෝහයිඩ්‍රේට් |
| • කිරිවොගී | - | ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට් |
| • මාෂ්මෙලෝස් | - | ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට් |
| • පුහුල් දෝසි | - | කාබෝහයිඩ්‍රේට් |
| • බ්‍රන්දි | - | මේදය, කාබෝහයිඩ්‍රේට් |
| • දොදොල් | - | මේදය, කාබෝහයිඩ්‍රේට් |
| • මස්කට් | - | මේදය, කාබෝහයිඩ්‍රේට් |

ಹರ್ಮನ್ 20 ಲ್ಯಾನ್ 02

- କୋ-ବିଫ୍ରେ - ଡିଫିନ୍ C, A ଆରୋମାଟାଇଜେଟ୍

ငါတို့ ၁ + ၁ = ၂

- ଘଟି ଘଟଣା - ଘଟଣାସ୍ଥଳ, ଘଟଣା ସ୍ଥଳରୁ ଘଟଣାସ୍ଥଳକୁ ଯିବାର ସମୟ
- ଘଟଣାସ୍ଥଳରୁ ଘଟଣାସ୍ଥଳକୁ ଯିବାର ସମୟ A, B

• ଭବିଷ୍ୟତ ପୃଥକ ପୃଥକ A, B 2

(iii) පියාට උදේ ආහාරය සඳහා රැකියාවට රැකෙන යා හැකි වාණිජමයත් කම්බින ලද ප්‍රධාන ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.

- ඉදි ආර්ථ
- පොල් පිටුව / මිනිසිටුව / සෙවරි පිටුව/ කුරක්කන් පිටුව
- ඉඩලි
- කොළ තව්වා
- තව්ව්න

කරුණ 2කට ලකුණු 02

(iv) මහා විරක්ෂිතයෙන් පෙළෙහ බව පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්ගේ පැවසුවාය. මහා සෞඛ්‍ය දිස් වූ රෝග ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- අලස බව
- සුදු මැළි බව
- වෙහෙසට පත්වීම / මනෝදාය
- හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩි වීම
- තෙහෙට්ටුව
- හනිය
- දුර්වල ශ්‍රේණි

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(v) කුඩා දරුවාගේ ළදරු කමිසයට (baby shirt) වාට් මැස්ම ලෙස යොදා ගත හැකි අලංකාරය ගෙන දෙන මැහුම් ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න.

- සිප්පි වාරි මැස්ම
- බිලෑන්කට් මැස්ම
- ඇඹරුම් මැස්ම

කරුණ 2 කට ලකුණු 02

(vi) සුඛා දිය කියාගත් ළමන් බර කි.ග්‍රෑම් 2.8ක් විය. ආයව අවුරුද්දක් වයස වනවිට අපේක්ෂිත භරීර බර කොපමණද?

8.4kg

(2.8 kg x 3 = 8.4kg)

ලකුණු 02

(vii) මාස පහක් වූ කුඩා දරුවා සඳහා පුදුම ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලෙසත් ලියන්න.

මිනිසුන් නාද නගන, චලනය වන, සැහැල්ලු, වර්ණවත් ක්‍රීඩා භාණ්ඩ

මේවාට අනුව සෑම මාසයකම පොදු
මුදල් මාරු වේ.

(viii) නිවස තුළ දී මෙම දරුවන් මුහුණ දියහැකි හදිසි අනතුරු ඉදිකන් සඳහන් කරන්න.

- වැටීම
- පිළිස්සීම
- උදර, නාසය තුළ යම්කිසි තර්කයක් ඇතිවීම
- විදුලියෙන් වන හානි
- ආයුධ වලින් වන හානි කැපීම / කැඩීම
- විෂ ද්‍රව්‍ය පෙනීම
- ජලයෙන් හානි බුද්ධිමත් හානි

කරුණ 2 කට ලබා 02

(ix) මොවුන්ගේ නිවසෙහි සංවිධානය කර ඇති බහුකාර්ය ඒකක දෙකක් ලියන්න.

- විසිත්ත කාමරයේ කොටසක් කැම කාමරය සඳහා වෙන් කිරීම
- විසිත්ත කාමරයේ කොටසක් පෙර පාසල් දරුවාගේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා භාවිත කිරීම
- මුළුතැන්ගෙය කොටසක් ගබඩා කාමරය ලෙස භාවිත කිරීම
- මුළුතැන්ගෙය කොටසක් කැම කාමරය සඳහා භාවිත කිරීම

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(x) හරස් සංචාතනය යනු කුමක් ද? මෙම නිවසෙහි හරස් සංචාතනය පිළිබිඹු වන අවස්ථාවක් සඳහන් කරන්න.

- හරස් සංචාතනය යනු කාමරයකට හෝ ශාලාවකට එක් පැත්තකින් වාතය ඇතුළු වී ඊට සමාන්තර අනෙක් පැත්තෙන් වාතය පිට වී යාමේ ක්‍රියාවලියයි.

මෙම නිවසේ විසිත්ත කාමරයේ දොර ජනෙල් එසේ මුහුණට මුහුණ ලා යොදා තිබීම එවැනි අවස්ථාවකි.

පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 01

උදාහරණයට ලකුණු 01

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

2. (i) ඇදුම්ක වාටියක් මසා නිම කිරීමේ දී අනුගමනය කරන පියවර හතක් සඳහන් කරන්න.

- ම. 2 {
- වාටිය නැමීම දෙවරක් ඇඳීම. (පිළිවෙල, බවට පැහැය)
 - තුල් ඇදීම
 - වාටි මැස්මක් මසා නිම කිරීම

එක් කරුණකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 03

(ii) කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව මිනිසා විසින් සාදන ලද කෙඳි වර්ග දෙකක් නම් කර, ඒ එකිනෙකට ලදාහරණ එකක් බැගින් දක්වන්න.

- අර්ධ කෘතිම කෙඳි
- රෙයෝන්
 - විස්කෝස් රෙයෝන්
 - කියුප්‍රා ඇමෝනියම් රෙයෝන්
 - සෙලියුලෝස් ඇසිටේට් රෙයෝන්
 - නයිට්‍රේ සෙලියුලෝස් රෙයෝන්
- කෘතිම කෙඳි
 - පොලිමයිඩ් - නයිලෝන්
 - පොලිඑස්ටර් - ටෙරලින්
 - අක්‍රිලික් - ඔර්ලෝන්
- වෙනත් කෙඳි
 - රන්
 - රිදී
 - වීදුරු

කෙඳි වර්ග 2 ව ම. 2
ලදාහරණ 2 ව 1/2 ක්.

කෙඳි වර්ග දෙකක් නම් කිරීමට ලකුණු 1 1/2
ලදාහරණ දෙකට ලකුණු 1 1/2
මුළු ලකුණු - 03

(iii) සවහන් ලියන්න.

(a) ස්ථර ඇදුම්ක කිහිපයක් පුහු විශේෂ ලක්ෂණ

(a)

- මුට්ටු අවම වීම
- පැකලි මුට්ටුව යෙදීම
- විවර පියවීම සඳහා ටේප් හෝ විබන් ඇල්ලීම
- සිනිදු කපු වැනි රෙදිවලින් නිර්මාණය වී තිබීම
- ලා පාට වීම
- පන්තය සරල වීම
- ලිහිල් වීම
- ඇඟලීමට හා ගැලවීමට පහසු වීම
- කුඩා මෝස්තර යටතේ වීම.

කරුණු 02 ව ලකුණු 02

(b) මූල්‍ය නියැදි සකස් කිරීම

- ලා පාට කපු රෙදි තෝරා ගැනීම
- ගැලපෙන වර්ණවල තුල් භාවිතය
- නියැදි නියමිත දිග හා පළලින් යුක්ත වීම
- හොඳපිට හා නොපිට ක්‍රමවත් වීම
- මූල්‍යමය නිවැරදි ආරම්භය හා අවසානය
- මැස්ම ඒකාකාරී බවින් යුක්ත වීම
- මැස්ම පැහැදිලිව හඳුනා ගත හැකි වීම

කරුණු දෙකට ලකුණු 02

මුළු ලකුණු 10

3. (i) 'ආහාර' යන්න අර්ථ දක්වන්න.

සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම, වර්ධනය සහ පැවැත්ම, ලෙඩරෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ක්‍රියා කරන සිරුරට විෂ නොවන සහ හෝ ද්‍රව වශයෙන් ලබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය "ආහාර" ලෙස හැඳින්වේ.

ආහාරය 3 - 1
2 - 1
1 - 1

(ලකුණු 03)

(ii) ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න.

- කැපීමට පෙර සේදීම (පුණු හෝ ක්ලෝරීන් පෙනි යෙදූ ජලයෙන් සේදීම)
- වඩාත් සිහින්ව නොකැපීම
- අමුටෙන් ආහාරයට ගන්නා විට ඊට ආසන්නයේම කැපීම
- පිරිසිදු හා සුදුසු උපකරණ හා මෙවලම් භාවිතය
- ආහාර සමග ප්‍රතික්‍රියා නොකරන බඳුන් හා ඔලිවලම් භාවිතය
- රස ගැන්වීමේදී දේශීය ස්වාභාවික කුළුබඩු භාවිතය. / පිළිකි බිරි ම.
- ✓ ලෝහයන් සිල්ලීම සහ භාවිතය.
- ගුණාත්මක ජූෂ දැමීම.

කරුණු 3කට ලකුණු 03

(iii) අමුත්තෙකු සඳහා සුදුසු විශේෂ දිවා ආහාරවේලක බොහුත් පතක් සැලසුම් කරන්න.

- විශේෂ බත් වර්ගයක් වීම
- ඊට ගැලපෙන අනෙකුත් ආහාර තෝරා ගැනීම
- විවිධත්වය - වර්ණය / වයනය / රසය / පිසීමේ ක්‍රම ආදියෙහි
- අධික දියරමය ආහාර නොතිබීම
- සලාද, වට්නි, මෝජු, අවිවාරු ආදිය ගැලපෙන සේ යොදා ගැනීම
- අතුරුපසක් අනිවාර්ය වීම

ගැලපිම බමා ප්‍රමුඛ ප්‍රෝග.
ආහාරය ජූෂ වාර්ගය.

කරුණු 4කට ලකුණු 04

මුළු ලකුණු 10

4. (i) කුඩා අවධියේ ඇතිවන කැල්සියම් උණ්ඩාවලට යෝග්‍ය උත්තරයක් සඳහන් කරන්න.

- දත් ඒම ප්‍රමාද වීම
- ඇවිදීම ප්‍රමාද වීම
- කකුල් බකල් වීම
- ගැටෙන දණහිස් සහිත වීම
- මැණික් කටුව, වළලුකර වැනි සන්ධි ඉදිමීම
- පරිශ්‍ර ඒකාකාරී ලෙස වර්ධනය නොවීම නිසා පරිශ්‍රවල දිලිසෙන පබළු වැනි කොටස් දිස්වීම

කරුණු 3කට ලකුණු 03

(ii) 'දේහික ආහාරයේ තත්ත්ව ඇතුළත් කිරීම වැදගත් ය.' මීට හේතු තුනක් ඉදිරිපත් කරන්න.

- මලබද්ධය වළක්වාලීම / අන්ත්‍ර තුළ ක්‍රමානුකූල ක්‍රියාවලිය වේගවත් කරයි.
- කුසගින්න ඇතිවීම ප්‍රමාද කිරීම / **ප්‍රතික්‍රියාවක් බව**
- ආන්ත්‍රික පිළිකා ඇතිවීම වළක්වයි.
- බෝ නොවන රෝග ඇතිවීම වළක්වා ගැනීම (දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා, හෘද රෝග, කොලෙස්ටරෝල් පාලනය)
- ස්ප්‍ර්ශනවය ඇතිවීම වළක්වා ගැනීම

කරුණු 3කට ලකුණු 03

(iii) දරුවන් අතර මන්දපෝෂණ තත්ත්වය ඇතිවීමට බලපාන කරුණු හතරක් පැහැදිලි කරන්න.

- අයහපත් ආර්ථික තත්ත්වය
- නුගත්කම / නොදැනුවත්කම
- නොසැලකිලිමත්කම
- පෝෂණය හා සම්බන්ධ දැනුම හා ආකල්ප නොමැති බව
- අයහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම
- දරුවන් අතර වයස් පරතරය අඩු වීම
- යොවුන්වියේ ගැබ්ගැනීම
- සෞඛ්‍ය සේවා නොලැබී යාම
- දරුවන්ට අතිරේක ආහාර දීම ප්‍රමාද කිරීම
- පණුරෝග වැනි ආසාදනවලින් පෙළීම
- නිතර රෝගී වීම
- **පෝෂණය නොලැබීම**

කරුණු 4කට ලකුණු 04
මුළු ලකුණු 10

5. (i) මනා ගෘහීය සම්පත් කළමනාකරණය තුළින් පවුලේ සාමාජිකයන්ට සැලසෙන වාසි තුනක් සඳහන් කරන්න

- පවුලේ අවශ්‍යතා හා අපේක්ෂා ඉටු වීම
- පවුලේ සාමාජිකයන් තෘප්තිමත් වීම / *මනසික සුවස*
- ගෘහ කාර්යයන් සාර්ථකව ඉටු කර ගත හැකි වීම / *අනප්‍රාප්ත වීම*
- පවුල තුළ අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය ලබා ගත හැකි වීම
- පවුලේ සමගිය, සහයෝගීතාවය ඇතිවීම
- ගෘහයේ මනා සැලසුමක් හා සංවිධානයක් ඇතිවීම / *අනප්‍රාප්ත වීම*

කරුණු 3 ට ලකුණු 3යි.

(ii) 'කාලය සහ විදුලිය, ගෘහ කළමනාකරණයේ දී වැදගත් වන සම්පත් දෙකකි.' ගෘහීය කාර්යයන්හි දී විද්‍යුත් ශක්තිය යොදා ගැනෙන විවිධ ආකාර තුනක් උදාහරණ සහිතව දක්වන්න.

- ආලෝකය ලබා ගැනීම - විදුලි බල්බ
- තාප ශක්තිය ලබා ගැනීම - උණන්, අවන්, ටෝස්ටර්, විදුලි කේතල්, හීටර්
- යාන්ත්‍රික ශක්තිය - බ්ලෙන්ඩරය, විද්‍යුත් බිටරය, විදුලි පංකාව, ග්‍රයින්ඩරය, පොල්ගාන උපකරණය, ජල මෝටරය
- ධ්වනි ශක්තිය - විදුලි සිනුව

ම. 1 1/2

ම. 1 1/2

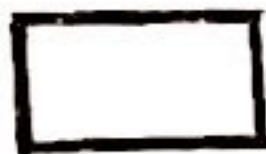
මුළු ම. 3

ආකාර 03 ට ලකුණු 1 1/2

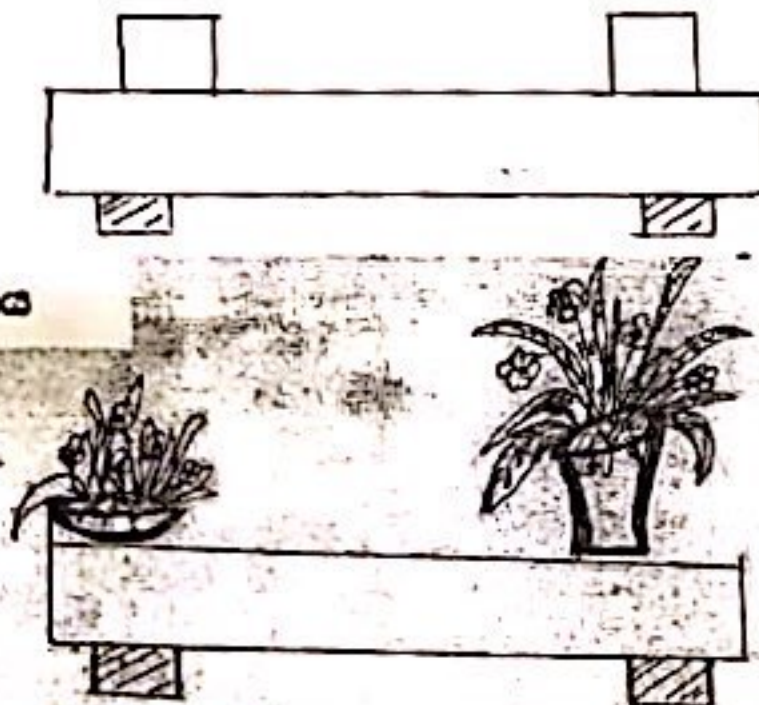
උදාහරණ 03 ට ලකුණු 03යි

(iii) නිවෙස් අලංකරණයේ දී විධිමත් හා අවිධිමත් කුලනය පිළිබිඹු වන අවස්ථා එක බැගින් රූප සටහන් මගින් ඉදිරිපත් කරන්න.

විධිමත් කුලනය



අවිධිමත් කුලනය



මෙබඳු රූපසටහන් සඳහා
ලකුණු ලබා දෙන්න

ලකුණු 2 x 2 = 4

මුළු ලකුණු 10

6. (i) ගර්භණී අවධියේ අවදානම් සාධක තුනක් සඳහන් කරන්න.

- දිය වැඩියාව
- අධිරුධිර පීඩනය
- ඇදුම්
- මවගේ වයස අඩු හෝ වැඩි බව
- සමාජ රෝග
- උස අඩු බව
- සංජාතිය රෝග (කැලිසිමියාව, හිමෝෆිලියාව)
- බර අඩු හෝ වැඩි බව

කරුණු 3 ට ලකුණු 03

(ii) ළදරුවාට අතිරේක ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න.

- ප්‍රමාණය මෙන්ම පෝෂණ ගුණය ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම
- ලුණු හා සීනි එකතු නොකිරීම
- විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර එකතු කිරීම
- අර්ධ ඝන ආහාරයෙන් ආරම්භ කර ක්‍රමයෙන් ඝන තත්වයට පත් කිරීම
- ජීර්ණය වීමේ පහසුව
- පිරිසිදු උපරිකණ හා මෙවලම් භාවිතය
- විවිධ ආහාර ක්‍රමයෙන් එකතු කිරීම / රූපික ආහාර ද්‍රව්‍යය යුග්මයක් ආහාර ද්‍රව්‍යයක් කිරීම.

කරුණු 3 ට ලකුණු 03

(iii) ළදරු අවධිය තුළ සිදුවන සමාජ වර්ධනය කරුණු හතරක් ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- මව හඳුනා ගැනීම.
- පියා ඇතුළු නිවසේ අය හඳුනා ගැනීමට යොමුවේ.
- නිතර හමුවන දරුවන් පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වයි.
- අන් අය සමඟ සිනාසීමට යොමු වේ.
- දරුවන් සමඟ සෙල්ලමට කැමැත්තක් දක්වයි.
- කණ්ණාඩිය තුළින් දිස්වන ප්‍රතික්ෂේපයට ප්‍රතිචාර දක්වයි.
- අමුත්තන් දුටු විට ඩය පෙන්වයි.
- කෙමෙන් මිත්‍ර වීමට පෙළඹේ.

කරුණු 4ට ලකුණු 04

මුළු ලකුණු 10

සුපිළිවෙල රැකගැනීමේ වග බලා ගැනීම සඳහා.

7. (i) 'ආර්ථිකමය' හඳුන්වන්න.

වයස අ.වු. 45 - 50 පමණ වූ විට මාසිකව සිදුවන ආර්ථික නතර වීම ආර්ථිකමය ලෙස හැඳින්වේ. මෙය ප්‍රජනන හෝර්මෝන නිෂ්පාදනය නතර වීම නිසා සිදුවන්නකි.

ලකුණු 03

(ii) නවීන දරුවෙකු තුළ ඇතිවන සංවේදන තුනක් සඳහන් කර, ඒ එකිනෙකට දක්වන ප්‍රතික ක්‍රියාව බැගින් ලියන්න.

- ශබ්දය - උදා - අධික ශබ්දයට නිගාස්නීම
- ස්පර්ශය - උදා - පියයුරු ස්පර්ශ වූ විට කිරිපුරා බීම, අත්ල ඇඟිල්ලෙන් ස්පර්ශ වූ විට මිට මොලවා ගැනීම
- දෘෂ්ටිය - උදා - ආලෝකයට යොමු වූ විට ඇස් පිසාගැනීම

සංවේදන 03 ට 1 1/2

ප්‍රතික ක්‍රියාවට 1 1/2 ලකුණු 03

(iii) 'සමාජ සබඳතා යොමුත් දරුවාගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි බහාත්මකව හා සාමාන්‍යව බලපෑම් ඇති කරයි' කරුණු හතරක් ඇසුරෙන් සාකච්ඡා කරන්න.

- රංචු ලැදියාව නිසා සමාජ වර්ධනය අවස්ථා ලබයි.
- අනුකරණය හා විරාගිවන්නදනය නිසා හොඳ ගතිගුණ ප්‍රගුණ කිරීමට හැකිවීම
- ස්වයංත්වය ගොඩනගා ගැනීමට හැකි වීම
- සමාජයට හිතකර ශ්‍රමදාන වැනි ක්‍රියාවල නිරත වේ.
- පෞරුෂ වර්ධනයට දායක වේ.
- අන් අයට උදවු කිරීමට උනන්දු වේ.
- ආත්ම කේන්ද්‍රීය බවින් මිදීමට අවස්ථාව ලබයි.
- වගකීම් දැරීමට කැමැත්ත දක්වයි.
- නායකත්ව ලක්ෂණ ගොඩනගා ගනී.
- සමාජ සම්මතයන්ට ගරු කිරීමට පෙළඹේ

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

සාමාන්‍ය බලපෑම්

- විවිධ බලපෑම්වලට මුහුණදීම තුළින් ගැටළු ඇතිවේ.
- අනුකරණය නිසා අයහපත් ලක්ෂණ පවා පෙන්වයි.
- පවුල් ඒකකයෙන් මිදීමට උත්සාහ දරයි.
- දෙමාපියන් හා වැඩිහිටියන් සමඟ ගැටුම් ඇති කර ගනියි.
- සමාජ විරෝධී ගති ලක්ෂණ පෙන්වයි.
- විවිධ නව අත්හදා බැලීමට පෙළඹීම තුළින් අහිතකර මෙන්ම සමාජ ව්‍යසනයට පවා ගොදුරු වෙයි.

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

මුළු ලකුණු 10

සෞඛ්‍ය තම ශ්‍රේණි.
විනාශකරක විනාශකරක ප්‍රේමය
නිශ්චය ශ්‍රේණි.