ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

11 ශ්‍රේණිය

කාර්ය පත්‍රිකා සංග්‍රහය

HOME SCIENCE

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය
අම්පාර

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
11 ශ්‍රේණිය

පාඩම් ඒකකය - 01 ගෘහ අභ්‍යන්තරය හා ගෙවත්ත අලංකරණය කිරීම
ගුරුභවතාගේ නම - තනූජා පුෂ්ප කාන්ති විදානගේ පාසල - අම්/දේවාලගිඳ විද්‍යාලය

I කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. සිරස් රේඛා මඟින්,
   I. උස් බව, දැඩි බව, උසස් බව පෙන්වයි.
   II. සුන්දර, ප්‍රීතිමත්, ශාන්ත බව පෙන්වයි.
   III. ලාලිත්‍ය, දැඩි බව, ක්‍රියාශීලී බව පෙන්වයි.
   IV. සන්සුන්, සිත්කලු, ක්‍රියාශීලී බව පෙන්වයි.

2. අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණතාවලියට උදාහරණ වන්නේ,
   I. තැඹිලි, කොළ, දම් II. නිල්, කහ, රතු
   III. රතු, නිල් දම්, රතු තැඹිලි IV. රතු දම්, නිල් දම්, රතුතැඹිලි

3. වර්ණ චක්‍රයේ උණුසුම් වර්ණ කාණ්ඩය වශයෙන් හැඳින්විය හැකි වර්ණ කාණ්ඩය වනුයේ,
   I. කහ කොළ, තැඹිලි, රතු, තැඹිලි රතු II. තැඹිලි, කහ කොළ, කහ තැඹිලි රතු
   III. කහ තැඹිලි, තැඹිලි, රතු, දම් IV. කහ, තැඹිලි රතු, රතු දම්

4. මෝස්තර මූලධර්මයන් වන අවධාරණය පෙන්නුම් කරන අවස්ථාවකි.
   I. දොර ජනේල සඳහා යොදා ඇති තිරරෙදි
   II. කෑම මේසයට තබා ඇති පුටු
   III. විසිත්ත කාමරයේ පෙළට තබා ඇති ජනේල
   IV. විසිත්ත කාමරයේ ටීපෝව මත තබා ඇති සාමූහික මල් සැකසුම

5. මෝස්තර මූලධර්මයන් වන තුලනයට අයත් නොවන ප්‍රකාශය වනුයේ,
   I. මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයේ සිට දෙපසට සමදුරින් බරෙන්, ප්‍රමාණයෙන්, හැඩයෙන්, වර්ණයෙන්, සමාන භාණ්ඩ තැන්පත් කිරීම විධිමත් තුලනය යි.
   II. තුලනය දෙයාකාර වේ.
   III. අවිධිමත් තුලනයේ දී වර්ණයෙන්, හැඩයෙන්, බරින් එකිනෙකට වෙනස් භාණ්ඩ මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයට සමාන දුරින් තැන්පත් කරයි.
   IV. විධිමත් තුලනය තුළින් නිර්මාණයට ක්‍රමවත් බවක් ලබා දේ.

6. වර්ණයක තීව්‍රතාවය ලෙස වර්ණයක අඳුරු බව හෝ දීප්තිමත් බව හැඳින්විය හැක. වර්ණයක දීප්තිමත් බව අඩු කිරීම සඳහා,
   I. වර්ණ චක්‍රය ප්‍රතිවිරුද්ධව ඇති වර්ණයක් එකතු කළ යුතු ය.
   II. කහ වර්ණයට රතු වර්ණය එකතු කළ යුතු ය.
   III. දම් වර්ණයට සුදු වර්ණය එකතු කළ යුතු ය.
   IV. කහ වර්ණයට කොළ වර්ණය එකතු කළ යුතු ය.

- වරහන් තුළින් සුදුසු වචනය තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.

7. ද්විතික වර්ණ දෙකක් සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කළ විට..ලැබේ.
8. වර්ණයක වටිනාකම මැනීම සඳහා..භාවිතා වේ.
9. එකම ලක්ෂණය නැවත නැවතත් පෙන්නුම් කිරීම..යි.
10. අක්වක් රේඛා මඟින්..කරයි.

(උණුසුම් වර්ණ , තෘතියික වර්ණ, වර්ණ මිනුම / වර්ණ අගමානය, රිද්ම, ක්‍රියාශීලී බව, සෘජු බව, තුලනය, සමානුපාතය)

II කොටස

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1)
   1. ගෘහීය සම්පත් වර්ග දෙක නම් කරන්න.
   2. කලා මූලිකාංග වල රේඛාවලින් විවිධ හැඟීම් පිළිබිඹු කරයි. ඒවා වෙන වෙන ම ලියන්න.
   3. ද්විමාන හා ත්‍රිමාන හැඩයන් ඇඳ පෙන්වන්න.

2)
   1. ප්‍රාථමික වර්ණ නම් කරන්න.
   2. අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණයන් සෑදෙන ආකාරය ලියන්න.
   3. වර්ණ චක්‍රය අඳින්න

3)
   1. උදාසීන වර්ණ නම් කරන්න.
   2. වර්ණ චක්‍රය ඇසුරෙන් උණුසුම් හා සිසිල් වර්ණ වෙන වෙන ම ලියන්න.
   3. තෘතියික වර්ණයන් සෑදෙන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

4)
   1. වර්ණවල ගුණාංග නම් කරන්න.
   2. ඒක වර්ණ ගැළපුම හා බද්ධ වර්ණ ගැළපුම හඳුන්වන්න.
   3. "වයනය" නිවසේ ගෙබිම සකස් කර ගැනීමට උදව් කර ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

5)
   1. මෝස්තර මූලධර්ම නම් කරන්න.
   2. "තුලනය" පැහැදිලි කරන්න.
   3. ගෙවත්ත අලංකරණ කර ගැනීමේ දී විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු කවරේ ද?

6)
   1. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේ දී රිද්මය පෙන්නුම් කළ හැකි අවස්ථාවක් ලියන්න.
   2. නිවසක අවධාරණය ඇති කර ගත හැකි ආකාර 03 ක් නම් කරන්න.
   3. බද්ධ වර්ණ ගැළපුමට උදාහරණ 02 ක් දෙන්න.
   4. වර්ණ අගමානය යන්න පැහැදිලි කරන්න.
   5. ගෙවත්තක් අලංකාර කිරීමේ දී ඔබට දායක විය හැකි කාර්යයන් ලියන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ඒකකය
කලාප කාර්යාලය
අම්පාර

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
11 ශ්‍රේණිය

පාඩම් ඒකකය - 02 ගෘහීය සම්පත් කළමනාකරණය

ගුරුභවතාගේ නම - අචිනි කලංසූරිය පාසල - අම්/වැරැන්කැටගොඩ මහා විද්‍යාලය

I කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. ගෘහ කාර්යයන් සඳහා අවශ්‍ය වන මානව සම්පතකි.
   I. මුදල් II. කාලය
   III. විදුලිය IV. ආකල්ප

2. කිසියම් කාර්යයක සාර්ථකත්වයට කළමනාකරණය වැදගත් වේ. එහි මූලික පියවර වනුයේ,
   I. සංවිධානය යි. II. පාලනය යි.
   III. සැලසුම් කිරීම යි. IV. ක්‍රියා කිරීම යි.

3. කලමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ හතර වන පියවර වනුයේ,
   I. ක්‍රියා කිරීම යි. II. සංවිධානය යි.
   III. පාලනය යි. IV. ඇගයීම යි.

4. කාලය කළමනාකරණය කරන සටහන,
   I. අයවැය ලේඛනය යි. II. දින දර්ශනය යි.
   III. ශ්‍රම විභජන සැලැස්ම යි. IV. කාල සටහන යි.

5. ශ්‍රම විභජන සැලැස්ම යනු,
   I. ශ්‍රමය සමසේ බෙදා ගැනීම ය.
   II. ශ්‍රමය ගොනු කර ගැනීම ය.
   III. කාර්යයන් එක් පුද්ගලයෙකුට පැවරීම ය.
   IV. එක් එක් පුද්ගලයාට කළ හැකි කාර්යයන් කොටස පවරා දීම ය.

6. කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය වැදගත් වන්නේ,
   I. ගෘහීය කාර්යයන් කාර්යක්ෂම ලෙස ඉටු කර ගැනීමට
   II. ගෘහීය කාර්යයන් අවම කර ගැනීමට
   III. ගෘහීය කාර්යයන් උපරිම කර ගැනීමට
   IV. ගෘහීය කාර්යයන් අඩාල කිරීමට

7. ශ්‍රම විභජන සැලැස්මක් සකස් කිරීමෙන් අත්වන අවාසියකි,
   I. තමා කළ යුතු වැඩ කොටස් නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීමට පෙළඹීම.
   II. ඉවසීම හා පරාර්ථකාමී බව ආදී ගුණාංග වර්ධනය වීම.
   III. විවේකය හා විනෝදය සඳහා කාලය යොදා ගත නොහැකි වීම.
   IV. ආර්ථික වාසි සැලසීම.

8. ගෘහීය අයවැය ලේඛනය යනු,
I. ලැබිය හැකි ආදායම දැක්වෙන ලේඛනය යි.
II. කළ යුතු වියදම දැක්වෙන ලේඛනය යි.
III. ආදායම හා වියදම දැක්වෙන ලේඛනය යි.
IV. ආදායම හා වියදම තුලනය කරන ලේඛනය යි.

9. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක අතිරේක වියදම් වන්නේ,
I. ආහාර පාන හා ප්‍රවාහන
II. අධ්‍යාපන හා ප්‍රවාහන
III. බැංකු ගිණුම් හා ආහාර පාන
IV. විනෝද කටයුතු හා උත්සව අවස්ථා

10. ගෘහ කාර්යයන් සංවිධානය කිරීමේ දී පුද්ගලයෙකු සතුව,
I. මනා දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතා තිබිය යුතු ය.
II. මනා ශරීරයක් හා ආකල්ප තිබිය යුතු ය.
III. මනා අවබෝධයක් සහ ආදරයක් තිබිය යුතු ය.
IV. මනා කුසලතා හා ප්‍රබෝධයක් තිබිය යුතු ය.

II කොටස

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1)
1. ගෘහීය සම්පත් වර්ග දෙක නම් කරන්න.
2. කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ පියවර 4 ක් ලියන්න.
3. ගෘහීය සම්පත් මානව කළමනාකරණය කිරීම තුළින් පවුලට ලැබෙන වාසි මොනවා ද?

2)
1. කාර්ය සටහන් සැලසුම් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවා ද?
2. කාල සටහනක් යන්න හඳුන්වන්න.
3. කාල සටහන නම්‍යශීලී විය යුතු ය. මෙය පැහැදිලි කරන්න.

3)
1. ශ්‍රම විභජන සටහනක් යන්න හඳුන්වන්න.
2. ශ්‍රම විභජන සැලැස්මක් සකස් කිරීමේ වාසි මොනවා ද?
3. ශ්‍රම විභජන සැලැස්මක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න.

4)
1. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක් යනු කුමක් ද?
2. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක් සකස් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද?
3. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක් සකස් කිරීමෙන් අත්වන වාසි ලියන්න.

5)
1. ගෘහීය කළමනාකරණයේ දී සංවිධානය යන්නෙන් කුමක් අදහස් වේ ද?
2. ඇගයීම යන්නෙන් කුමක් අදහස් වේද?
3.
a) ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක ඇතුළත් කළ හැකි ආදායම් වර්ග ලියන්න.
b) ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක ඇතුළත් කළ හැකි වියදම් වර්ග ලියන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ඒකකය
කලාප කාර්යාලය
අම්පාර

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
11 ශ්‍රේණිය

පාඩම් ඒකකය - 03 ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය
ගුරුභවතාගේ නම - D.T.G.N.D. දිසානායක
පාසල - අම්/උහන විද්‍යාලය

I කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය සිදු වන ස්ථානයක් නොවන්නේ,
   I. මුඛය II. ආමාශය III. අක්මාව IV. ග්‍රහණිය

2. පිත ශ්‍රාවය කරන ඉන්ද්‍රිය වනුයේ,
   I. අක්මාව II. පිත්තාශය III. අග්න්‍යාශය IV. ග්‍රහණිය

3. ප්‍රෝටීන් ජීර්ණයේ අවසන් ඵලය වනුයේ,
   I. ග්ලූකෝස් II. ගැලැක්ටෝස් III. මේද අම්ල IV.ඇමයිනෝ අම්ල

4. ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය සිදු වන ජීර්ණ පද්ධතියේ කොටස් හතර වනුයේ,
   I. මුඛය, අක්මාව, ග්‍රහණිය, ක්ෂුද්‍රාන්තය
   II. අග්න්‍යාශය, මුඛය, පිත්තාශය, අක්මාව
   III. මුඛය, ග්‍රහණිය, ආමාශය, ක්ෂුද්‍රාන්තය
   IV. පිත්තාශය, බේට ග්‍රන්ථි, අක්මාව, ආමාශය

5. අග්න්‍යාශයික යුෂයේ අඩංගු අක්‍රීය ට්‍රිප්සිනෝජන් ක්‍රියාකාරී ට්‍රිප්සීන් බවට පත් කරනුයේ,
   I. එන්ටරෝකයිනේස් මඟිනි. II. හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය මඟිනි.
   III. පෙප්සිනෝජන් මඟිනි. IV. ටයලින් මඟිනි.

6. මේද තෛලෝදකරණය සිදු කරනුයේ,
   I. අග්න්‍යාශයික යුෂය මඟිනි. II. පිත් යුෂය මඟිනි.
   III. ආන්ත්‍රික යුෂය මඟිනි. IV. බේටය මඟිනි.

7. ආමාශයික යුෂයෙහි අඩංගු එන්සයිම වර්ග දෙකකි.
   I. හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය II. ට්‍රිප්සීන් හා රෙනින්
   III. පෙප්සීන් හා රෙනින් IV. ලයිපේස් හා හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය

8. මිනිසාගේ මුඛය තුළ, කනට ආසන්නව පිහිටා ඇති බේට ග්‍රන්ථිය වන්නේ,
   I. පැරොටිඩ් ග්‍රන්ථිය II. උප ඌර්ධවහනුක ග්‍රන්ථිය
   III. අධෝජිහ්ව ග්‍රන්ථිය IV. පිටයුටරි ග්‍රන්ථිය

9. අග්න්‍යාශයෙන් ශ්‍රාවය වන එන්සයිමයක් නොවනුයේ,
   I. ට්‍රිප්සීන් ය. II ඇමයිලේස් ය. III. ලයිපේස් ය. IV. ලැක්ටේස් ය.

10. ආහාරයේ අඩංගු පිෂ්ටය මත ආන්ත්‍රික ඇමයිලේස් ක්‍රියා කිරීම පෙන්වන නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.
    I. පිෂ්ටය ⟶ ෆ්‍රක්ටෝස් II. පිෂ්ටය ⟶ ග්ලූකෝස්
    III. පිෂ්ටය ⟶ මෝල්ටෝස් IV. පිෂ්ටය ⟶ සුක්‍රෝස්

II කොටස

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1)

1. ආහාර ජීර්ණය සඳහා ස්‍රාවය වන යුෂයන්හි අන්තර්ගත එන්සයිම පහත දැක්වේ. පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ජීර්ණ යුෂ	එන්සයිම	ජීර්ණය වන පෝෂක
	ටයලීන් (බේටමය ඇමයිලේස්)	
	පෙප්සීන්,රෙනින්	
	මෝල්ටේස් ලැක්ටේස් සුක්‍රෝස්	

2. ආහාර පරිභෝජනයෙන් පසු එහි අන්තර්ගත මහා පෝෂක, එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියාවලට ලක් වීමෙන් ලැබෙන අවසන් ඵලයන් සඳහන් කරන්න.
3. මහා අන්ත්‍රය මඟින් ඉටු කරන කාර්යයන් තුනක් සඳහන් කරන්න.
4. ක්ෂුද්‍රාන්තය තුළ දී කාබෝහයිඩ්‍රේට් ජීර්ණය සිදුවන ආකාරය ලියා දක්වන්න.

2)

1. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ආහාර, ඩයිසැකරයිඩ බවට පත් වීමේ ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කරන්න.
2. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ආහාර ආමාශයේ දී ජීර්ණය නොවීමට හේතු පැහැදිලි කරන්න.
3. කාබෝහයිඩ්‍රේට වර්ගීකරණයට අනුව සරල සීනි වර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න.
4. ප්‍රෝටීන් ජීර්ණයේ අවසාන ඵලය වනුයේ ඇමයිනෝ අම්ලය යි. ප්‍රෝටීන්, ඇමයිනෝ අම්ල බවට පත් කිරීමට බලපාන ආසන්නතම එන්සයිමය කුමක් ද?

3)

1. අග්න්‍යාශයෙන් ස්‍රාවය කරන එන්සයිම වර්ග තුනක් නම් කරන්න.
2. මේද තෛලෝදකරණය යන්න පැහැදිලි කරන්න.
3. ප්‍රෝටීන් ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
4. ආහාර ජීර්ණයට උදව් වන බේට ග්‍රන්ථී මොනවා ද?

4)

1. ආහාර ජීර්ණය අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?
2. ආහාර ජීර්ණය අර්ථ දක්වන්න.
3. ජල විච්ඡේදන ක්‍රියාවලිය යන්නෙන් කුමක් අදහස් වේ ද?
4. මේද තෛලෝදකරණය පැහැදිලි කරන්න.

5)

1. පිත නිෂ්පාදනය හා ගබඩා කර තබනුයේ කුමන ග්‍රන්ථීන් තුළ ද?
2. ආහාර ජීර්ණය කෙරෙහි බලපාන සාධක 03 කි. එයින් 02 ක් පැහැදිලි කරන්න.
3. මහා අන්ත්‍රය මඟින් ඉටු කරන කාර්යයන් 03 ක් ලියන්න.
4. මුඛය තුළට ගත් ආහාර අපහසුවෙන් තොරව ගිලීමට හැකි ආකාරයට උදව් වන ස්නේහකය කුමක් ද?

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ඒකකය
කලාප කාර්යාලය
අම්පාර

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
11 ශ්‍රේණිය

පාඩම් ඒකකය - 04 විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම.
ගුරුභවතාගේ නම -T. G. A. C. නිශාන්ති කුමාරි පාසල - අම්/කාවන්තිස්ස මහා විද්‍යාලය

I කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. ළදරු අවධිය ලෙස හැඳින්වෙන්නේ,
   I. උපතේ සිට මාස 06 දක්වා කාලය
   II. උපතේ සිට අවු. 02 දක්වා කාලය
   III. උපතේ සිට අවු. 01 දක්වා කාලය
   IV. අවු. 1 - 5 දක්වා කාලය

2. පළමු වසර අවසානයේ දරුවකුගේ බර,
   I. උපත් බර මෙන් දෙගුණයකි.
   II. උපත් බර මෙන් සිව් ගුණයකි.
   III. උපත් බර මෙන් පස් ගුණයකි
   IV. උපත් බර මෙන් තුන් ගුණයකි

3. උපතේ දී ළදරුවකුගේ සිරුරේ සාමාන්‍ය දිග,
   I. 50 Cm - 55 Cm
   II. 30 Cm - 40 Cm
   III. 70 Cm - 75 Cm
   IV. 50 Cm - 60 Cm

4. මුල්කිරි හෙවත් කොලෙස්ට්‍රම් වල අඩංගු ළදරුවාගේ මොළයේ වර්ධනයට උපකාරී වන ඛණිජ වර්ගය වනුයේ,
   I. යකඩ II. කැල්සියම් III. සින්ක් IV. සෙලේනියම්

5. මුල් ළමා අවධිය ලෙස හඳුන්වන්නේ,
   I. අවුරුදු 03 - 05 අතර කාලය
   II. අවුරුදු 01 - 05 අතර කාලය
   III. අවුරුදු 01 - 03 අතර කාලය
   IV. උපතේ සිට අවුරුදු 1 දක්වා කාලය

6. මුල් ළමා අවධියේ විටමින් A අධි මාත්‍රාව මාස 06 ට වරක් ලබා දෙන්නේ,
   I. වසර 3 දක්වා
   II. වසර 5 දක්වා
   III. වසර 2 දක්වා
   IV. වසර 1 දක්වා

7. සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ගර්භනී මවක් (තුන්වන ත්‍රෛමාසිකය) වැඩිපුර ලබා ගත යුතු ශක්තිය හා ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය වන්නේ,
   I. ශක්තිය කිලෝකැලරි + 360 / ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් + 7
   II. ශක්තිය කිලෝකැලරි + 475 / ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් + 13
   III. ශක්තිය කිලෝකැලරි + 675 / ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් + 20
   IV. ශක්තිය කිලෝකැලරි + 450 / ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් + 12

8. යෞවන අවධිය ලෙස හැඳින්වෙන්නේ,

I. අවු. 10 සිට 19 දක්වා කාල සීමාව
II. අවු. 10 සිට 16 අතර කාල සීමාව
III. අවු. 10 සිට 21 අතර කාල සීමාව
IV. අවු. 10 සිට 18 අතර කාල සීමාව

9. මහලු අවධියේ පසු වන්නකුට ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී අඩුවෙන් ම ඇතුළත් කළ යුතු ආහාර වන්නේ,

I. මස්, මාළු, කිරි
II. සීනි, තෙල්, ලුණු
III. පලතුරු හා එළවළු
IV. කෙඳි සහිත ආහාර

10. ක්ෂීරණ මවක් දිනකට නිපදවන මව් කිරි ප්‍රමාණය වන්නේ,

I.750 ml II. 500 ml III.850 ml IV.1000 ml

<u>II කොටස</u>

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1)
1. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි නම් කරන්න.
2. ළදරු අවධියේ ලබා දිය හැකි ආහාර වර්ග මොනවා ද?

2)
1. මුල් ළමාවියේ දරුවෙකු සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 04 ක් සඳහන් කරන්න.
2. මුල් ළමා අවධියේ දී ලබා දිය හැකි ආහාර වර්ග ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.
3. යෞවන අවධියේ පසු වන පිරිමි දරුවෙකු සඳහා දිවා ආහාරයට සුදුසු බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න.

3)
1. මුල් ළමා අවධියේ දරුවෙකු සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 4 ක් ලියන්න.
2. යෞවන අවධියේ විශේෂ පෝෂක අවශතා කවරේ ද?

4)
1. ගර්භනී අවධියේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහන් කරන්න.
2. මූලස්ථ පරිවෘත්තිය වේගය පැහැදිලි කරන්න.
3. ගර්භනී අවධියේ මවක් සඳහා රාත්‍රී ආහාරයට සුදුසු බෝජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න.

5)
1. ක්ෂීරණ අවධියේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහන් කරන්න.
2. “මහලු අවධිය සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය.” එයට හේතු සඳහන් කරන්න.
3. මහලු අවධියේ පසු වන අයෙකු සඳහා රාත්‍රී ආහාර වේලකට සුදුසු බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ඒකකය
කලාප කාර්යාලය
අම්පාර

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
11 ශ්‍රේණිය

පාඩම් ඒකකය - 05 ආහාරවල ගුණාත්මක බව පවත්වා ගැනීම

ගුරුභවතාගේ නම - D. G. දමයන්ති පාසල - අම්/ කාවන්තිස්ස මහා විද්‍යාලය

I කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. ආහාරයක් තෝරා ගැනීමේ දී දුෂ්කරතා මතු විය හැකි අවස්ථාවක් නොවන්නේ,
   I. ආහාර තෝරා ගැනීම. II. ආහාර ගබඩා කිරීම.
   III. ආහාර සකස් කිරීම. IV. ආහාර අනුභව කිරීම.

2. පාරිභෝගිකයාට ආහාර වල ප්‍රමිතිය හඳුනා ගැනීමට පහසු ම අවස්ථාවක් වන්නේ,
   I. පාරිභෝගික ආරක්ෂණ පනත් පිළිබඳ දැනුවත් වීම.
   II. ආහාර දවටනයෙන් ඉවත් කර බැලීම.
   III. ආහාර පිසීමට භාජනය කිරීම.
   IV. ආහාර වෙළඳපලෙන් තෝරා ගැනීම.

3. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඇතිවන දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ඔබ කළ යුතු වන්නේ,
   I. නැවුම් හා ස්වභාවික ආහාර තෝරා ගැනීම.
   II. ප්‍රාදේශීය වශයෙන් බහුල ආහාර තෝරා ගැනීම.
   III. හැකි සෑම විට ම ගෙවත්තෙන් නෙළා ගත හැකි එළවළු පලතුරු පරිභෝජනය කිරීම.
   IV. වැඩිපුර කල් තබා ගත හැකි ආහාර තෝරා ගැනීම.

4. ආහාරයක් ගබඩා කිරීමේ දී එහි ප්‍රමිතිය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා සිදු කළ යුත්තේ,
   I. උචිත තාක්ෂණික ක්‍රම භාවිතා කිරීම.
   II. අවශ්‍ය වූ විට පමණක් නෙළා ගැනීම.
   III. වියළීමට භාජනය කිරීම.
   IV. සෑම ආහාරයක්ම ඇසුරුම් කිරීම.

5. ආහාර නරක් වීම සඳහා බලපාන භෞතික හේතුවක් වනුයේ,
   I. උෂ්ණත්වය වෙනස් වීම ය. II. ආර්ද්‍රතාවය වෙනස් වීම ය.
   III. පොඩි වීම ය. IV. මුඩු වීම ය.

6. ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී වායු සංසරණයේ දුර්වලතා නිසා සිදු විය නොහැක්කේ,
   I. ආහාරයේ වර්ණය වෙනස් වීම. II. ආහාරයේ තෙතමනය අධික වීම.
   III. ආහාරය සිසිල් වීම. IV. ආහාර පැසීම හා ඉදීම.

7. වායු සංසරණය වන පරිදි ආහාර ඇසිරීමට නුසුදුසු බඳුන්,
   I. දැල් සහිත බෑග් භාවිතය. II. ප්ලාස්ටික් කූඩ භාවිතය.
   III. වේවැල් කූඩ. IV. පොලිතින් බෑග්.

8. ආහාර පිසීමේ දී වඩාත් සුදුසු වන්නේ,

I. උචිත ලෙස තාපය පාලනය කර ආහාර පිසීම.
II. ආහාර ඉතා හොඳින් තැම්බීම.
III. වඩා රසවත් වීමට තෙම්පරාදු කිරීම.
IV. කල් තබා ගත හැකි වන සේ ආහාර පිසීම.

9. ආහාර පිසීමේ දී යොදා ගනුයේ,

I. උළුහාල් II. කොත්තමල්ලි III. සූදුරු IV. මිරිස්

10. ආහාර වෙළඳපලේ ගබඩා කිරීමට සුදුසුම ක්‍රමය වන්නේ,

I. රාක්ක වල ඇසිරීම. II. ගෝනි වල කට බැඳ තැබීම.
III. පැකට් කිරීම. IV. සුදුසු පරිසරයක ගබඩා කිරීම.

<u>II කොටස</u>

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1)

1. පාරිභෝගිකයා වෙළඳසැලෙන් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී මතු විය හැකි දුෂ්කරතා 03 ක් ලියන්න.
2. ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාරයක් හඳුනා ගැනීමට ඇති සාධක 03 ක් ලියන්න.
3. මෙම සංකේත හඳුන්වන්න.
   a. S.L.S.
   b. I.S.O.

2)

1. ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී තාක්ෂණික ක්‍රම භාවිතා කිරීමෙන් සිදුවන වාසි 03 ක් ලියන්න.
2. තාක්ෂණික ක්‍රම භාවිතයට ඇති දුෂ්කරතා 02 ක් සඳහන් කරන්න.
3. ගබඩා කළ ආහාර සඳහා කෘමි පලිබෝධක හානි කිරීම වැඩි වීමට හේතු 02 ක් සඳහන් කරන්න.

3)

1. ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී වායු සංසරණය දුර්වල වීම සිදුවන ආකාර 02 ක් ලියන්න.
2. ශීතනය තුළ සහ අධි ශීතනය තුළ ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී ඇති විය හැකි ගැටලු 02 ක් සඳහන් කරන්න.
3. ආහාර ඇසුරුමක ප්‍රමිතිය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා වැදගත් වන කරුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න.

4)

1. ආහාර සැකසීමේ දී සුදුසු මෙවලම් හා උපකරණ භාවිතයෙන් සැළසෙන වාසි 02 ක් සඳහන් කරන්න.
2. ආහාර සඳහා යොදන නරක් වූ ආකලන වල දැකිය හැකි ලක්ෂණ 03 ක් සඳහන් කරන්න.
3. ආහාර වල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට පිසීමේ දී අනුගමනය කරන උපක්‍රම 02 ක් සඳහන් කරන්න.

5)

1. ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර ගෘහණිය අනුගමනය කළ යුතු වැදගත් කරුණු 02 ක් ලියන්න.
2. අධි ශීතනයක ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් සඳහන් කරන්න.
3. නවීන මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ වන පීඩක උදුන හා ක්ෂුද්‍ර තරංග උදුන භාවිතයේ වාසි 03 ක් ලියන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ඒකකය
කලාප කාර්යාලය
අම්පාර

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
11 ශ්‍රේණිය

පාඩම් ඒකකය - 06 ආහාර වේල් සකස් කිරීම
ගුරුභවතාගේ නම - W.A.K.M. වන්නිආරච්චි පාසල - අම්/විද්‍යාලෝක විද්‍යාලය

I කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. මේ අතුරින් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධියක් නොවන්නේ,
   I. ළදරු අවධිය II. ක්ෂීරණ අවධිය
   III. ළමා අවධිය IV. මහලු අවධිය

2. කුඩා දරුවන්ට ආහාර සකස් කිරීමේ දී ලුණු හා සීනි එක් නොකිරීමට හේතුව වන්නේ,
   I. ආහාර වලට ලුණු එකතු කිරීමෙන් ළදරු වකුගඩු වලට හානි සිදුවිය හැකි ය.
   II. ලුණු කැමට ප්‍රිය නොකරන නිසා ප්‍රතික්ෂේප කරයි.
   III. සීනි නිසා පණුවන් ඇති වේ.
   IV. අනිවාර්යෙන් අයඩීන් ලුණු ස්වල්පයක් එක් කළ යුතු ය.

3. යොවුන් අවධිය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධියක් ලෙස හඳුන්වන්නේ,
   I. මේ කාලයේ ශීඝ්‍ර කායික වර්ධනයක් සිදු වන නිසා
   II. ලිංගික හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරීත්වය මත ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වන නිසා
   III. ඉතා ක්‍රියාශීලී අවධියක් ලෙස නම් කළ හැකි නිසා
   IV. ඉහත සියලුම කරුණු නිසා

4. ළදරුවා අතිරේක ආහාර වලට හුරු කළ යුතු කාලය වන්නේ,
   I. ඉපදී මාස 4 පසු II. ඉපදී මාස 6 පසු
   III. ඉපදී මාස 8 පසු IV. ඉපදී මාස 10 පසු

5. දරුවාගේ ආහාර රුචිකත්වය වර්ධනය වන අයුරින් සකස් කළ ආහාරයක් නොවන්නේ,
   I. එළවළු මිශ්‍ර බත් II. විවිධ පළතුරු බීම
   III. පලා පිට්ටු IV. පළතුරු පල්ප

6. ගර්භණී අවධියේ දී ආහාර වේලක් සකස් කිරීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණක් නොවන්නේ,
   I. ප්‍රමාණාත්මක බව. II. ආහාරයේ වයනය.
   III. විවිධත්වය. IV. රුචිකත්වය.

7. යෞවන අවධියේ පසුවන්නන් වඩාත් ප්‍රිය කරන ආහාරයක් වන්නේ,
   I. පළතුරු සලාද II. පලා පිට්ටු
   III. ක්ෂණික ආහාර IV. අමුවෙන් ගන්නා ආහාර

8. මහලු අවධියේ දී ආහාර සකස් කිරීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණක් වන්නේ,
   I. බදින ලද ආහාර ආහාරයට එක් කිරීම.
   II. අමුවෙන් ගන්නා ආහාර අඩු කිරීම.
   III. විවිධ පිසීමේ ක්‍රම අනුව සකස් කිරීම.
   IV. විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර වේලක් ලබා දීම.

9. උත්සව අවස්ථා සඳහා ආහාර සකස් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණක් වන්නේ,
I. උත්සවයේ ස්වභාවය.
II. උත්සවය පවත්වන ස්ථානය.
III. ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය.
IV. පුද්ගලයන්ගේ රුචිකත්වය.

10. තෛපොංගල් උත්සවය සඳහා සකස් කරන සාම්ප්‍රදායික ආහාරයක් වන්නේ,
I. කිරි බත්
II. තෝසේ
III. පොංගල් බත්
IV. කහ බත්

II කොටස

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1)
1. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි නම් කරන්න.
2. ළදරු අවධියේ දී ලබා දෙන අර්ධ ඝන ආහාර 02 ක් නම් කරන්න.
3. කුඩා දරුවන් සඳහා ආහාර සකස් කිරීමේ දී ලුණු හා සීනි භාවිතා නොකිරීමට හේතු මොනවා ද?

2)
1. දරුවාගේ ආහාර රුචිය වැඩි කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රම 04 ක් ලියන්න.
2. දරුවාගේ රුචිකත්වය වැඩි කිරීම සඳහා ලබා දිය හැකි ආහාර වර්ග 02 ක් ලියන්න.
3. මුල් ළමාවියේ පසුවන දරුවකු සඳහා සුදුසු බොජුන් පතක් ලියන්න.

3)
1. යෞවන අවධියේ පසුවන්නන් ප්‍රිය කරන ආහාර 02 ක් නම් කරන්න.
2. ගර්භනී හා ක්ෂිරණ අවධියේ පසු වන කාන්තාවන් හට ආහාර සකස් කිරීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.
3. මහලු අවධියේ දී ජීර්ණය පහසු ආහාර ලබා දීමට හේතු මොනවා ද?

4)
1. මහලු අවධියේ පසුවන්නෙකුට ආහාර සකස් කිරීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 04 ක් ලියන්න.
2. විශේෂ උත්සව අවස්ථාවන් 03 ක් නම් කරන්න.
3. අලුත් අවුරුදු කෑම මේසය සඳහා සුදුසු ආහාර වර්ග 05 ක් නම් කරන්න.

5)
1. විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.
2. කුඩා දරුවකුගේ උපන්දින සාදයක් සඳහා සුදුසු ආහාර වර්ග 05 ක් නම් කරන්න.
3. කුඩා දරුවකු සඳහා උපන්දින සාදයක් පැවැත්වීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03ක් ලියන්න.

6)
1. පාසලට රැගෙන යාම සඳහා දිවා ආහාර වේලක් සකස් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවා ද?
2. ළදරුවන් සඳහා ආහාර සකස් කිරීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.
3. ආගමික උත්සව අවස්ථා 02 ක් නම් කර මෙම උත්සව සඳහා පිළියෙල කරන සාම්ප්‍රදායික ආහාර වර්ග 02 බැගින් නම් කරන්න.
4. පියාට දහවල් ආහාරය සඳහා රැගෙන යාමට සුදුසු ආහාර වර්ග 03 ක් නම් කරන්න.
5. විවාහ මංගල උත්සවයක දී සකස් කිරීමට සුදුසු ආහාර වර්ග 05 ක් නම් කරන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ඒකකය
කලාප කාර්යාලය
අම්පාර

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
11 ශ්‍රේණිය

පාඩම් ඒකකය - 07 ආහාර පිළිගැන්වීම
ගුරුභවතාගේ නම - I. P. K. පුෂ්පකුමාරි
පාසල - අම්/ කුමාරිගම මහා විද්‍යාලය

I කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම තුළින් අත්වන වාසියක් නොවන්නේ,
   I. කාලය හා කාර්යයන් කළමනාකරණය කරගත හැකි වීම.
   II. විනෝදාස්වාදයක් ලැබීම.
   III. ආගන්තුක සත්කාර පිළිබඳ ආකල්ප වර්ධනය නොවීම.
   IV. අන්‍යෝන්‍ය සුහදතාව වර්ධනය වීම.

2. ආගමික හා ජාතික උත්සව අවස්ථාවකි,
   I. උපන්දින උත්සවය
   II. විවාහ මංගල උත්සවය
   III. ක්‍රීඩා උත්සවය
   IV. සිංහල හා හින්දු අලුත් අවුරුදු උත්සවය

3. උචිත පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය තීරණය කරනු ලබන්නේ,
   I. උත්සවයේ ස්වභාවය අනුව
   II. පවත්නා වේලාව අනුව
   III. සහභාගීවන සංඛ්‍යාව අනුව
   IV. ඉහත සියල්ලම

4. සීමිත ඉඩක් තුළ විශාල පිරිසකට ආහාර පිළිගැන්වීමට සුදුසු ක්‍රමය වන්නේ,
   I. පෙරදිග විධිමත් ක්‍රමය.
   II. අපරදිග විධිමත් ක්‍රමය.
   III. ස්වයං සේවා ක්‍රමය.
   IV. අපරදිග අවිධිමත් ක්‍රමය.

5. කෑම මේසය අලංකාර කිරීමට වඩාත් සුදුසු වන්නේ,
   I. උස් වූ මල් සැකසුමක්
   II. සුවඳ හමන මිටි මල් සැකසුමක්
   III. වියළි මල් සැකසුමක්
   IV. සුවඳ නොවිහිදෙන ස්වභාවික මල් සැකසුමක්

6. පවුලක් ලෙස එකට හිඳ ආහාර ගැනීම තුළින් පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ,
   I. අසමගිය ඇති වේ.
   II. මානසික තෘප්තිය නැති වේ.
   III. සුහදතාවය නැති වේ.
   IV. සමඟිය සහ සහයෝගය වැඩි දියුණු වේ.

7. ශ්‍රී ලංකාව තුළ අමුත්තන්ට සංග්‍රහ කිරීමට භාවිත කරන ක්‍රමවේදයට ඉතා සමාන වේ.
   I. ජර්මන් II. ඉංග්‍රීසි III. රුසියානු IV. ප්‍රංශ

8. සහන් පිහානක ආහාර පිළිගැන්වීම සිදු කරනු ලබන සංස්කෘතිය වන්නේ,
   I. ප්‍රංශ II. මුස්ලිම් III. සිංහල IV. ද්‍රවිඩ

9. අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී වතුර වීදුරුව තැබිය යුත්තේ,

I. දකුණුපස පිහිතලයේ තුඩ ඉදිරිපස

II. පිඟානට වම් පසින්

III. සුප් හැන්දට උඩින්

IV. පිඟානට දකුණු පසින්

10. ආහාර පිළිගන්වන්නා විසින් අනුගමනය කළ යුතු නොවන්නේ,

I. සුහදශීලී ව හා ආචාරශීලී ව ආහාර පිළිගැන්වීම.

II. සියලු දෙනා සමඟින් ආහාර අනුභව කිරීම.

III. ආහාර පිළිගැන්වීම වම් පසින් ද බඳුන් ඉවත් කිරීම දකුණු පසින් ද සිදු කිරීම.

IV. ආහාර අනුභව කර අවසන් වූ පසු ආහාර ගත් බඳුන් වහා ඉවත් කිරීම.

II කොටස

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1)
1. ආහාර පිළිගැන්වීම සිදු කරන විශේෂ අවස්ථා මොනවා ද? උදාහරණ සහිත ව ලියන්න.
2. විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම තුළින් අත්වන වාසි මොනවා ද?

2)
1. විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද?
2. ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානයක තිබිය යුතු ලක්ෂණ 04 ක් ලියන්න.

3)
1. ආහාර පිළිගන්වන්නා විසින් අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් 04 ක් ලියන්න.
2. ආහාර අනුභව කරන්නා විසින් අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් 04 ක් ලියන්න.

4)
1. එක් පුද්ගලයකු සඳහා අපරදිග ක්‍රමයට විධිමත් ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීම ඇඳ පෙන්වන්න.
2. පෙරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමයේ දී හා අපරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමයේ දී ආහාර ගනු ලබන ක්‍රමයේ ඇති වෙනස්කම් පැහැදිලි කරන්න.

5)
1. ස්වයං සේවා ක්‍රමය හඳුන්වන්න.
2. සවස තේ පැන් සංග්‍රහ අවස්ථාවල දී, බන්දේසි මත ආහාර පිළිගැන්වීම සිදු කරන ආකාරය ලියා දක්වන්න.

6)
1. විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී, උචිත පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය තෝරා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවා ද?
2. කෑම මේස අලංකරණයට යොදා ගත හැකි සැකසුම් වර්ග මොනවා දැයි ලියා දක්වන්න.
3. පෙරදිග සංස්කෘතියට හා අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම වෙන් වෙන් ව ලියන්න.
4. ද්‍රවිඩ සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගන්වන ආකාරය ලියා දක්වන්න.
5. අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර මේසය සකස් කිරීමේ දී අනු ඇතිරිල්ලක් යොදා ගැනීමේ අරමුණු මොනවා ද?

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ඒකකය

කලාප කාර්යාලය

අම්පාර

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
11 ශ්‍රේණිය

පාඩම් ඒකකය - 08 ආහාර පරිරක්ෂණය
ගුරුභවතාගේ නම - A. M. D. පුෂ්පමාලි
පාසල - අම්/ දමන මහා විද්‍යාලය

I කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. නිවසේ දී භාවිතා කළ හැකි සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

   I. වට්ටි සෑදීම II. දෝසි සෑදීම
   III. ජීවානුහරණය කිරීම IV. වියළීම

2. ආහාර පරිරක්ෂණයේදී ආහාර PH අගය අඩු කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ද්‍රව්‍යයකි.

   I. ලුණු II. මී පැණි III. සීනි IV. විනාකිරි

3. ආහාර PH අගය අඩුවීම මඟින් පරිරක්ෂණය වන ආහාරයක් වනුයේ,

   I. අඹ ජෑම් II. කරවල
   III. අල චොප්ස් IV. මැලේ අච්චාරු

4. ආහාර පරිරක්ෂණ උපක්‍රම වල මූලික පියවරක් ලෙස බ්ලාන්ච් කිරීම සිදු කිරීමෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

   I. ක්ෂුද්‍ර ජීවී විනාශ කිරීම.
   II. ජල සක්‍රියතාවය වැඩි කිරීම.
   III.ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා එම බීජානු විනාශ කිරීම යි.
   IV. එන්සයිම අක්‍රිය කිරීම හා සමහර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීම යි.

5. නිවසේ දී භාවිතා කරන අකාබනික ලවණ ගණයට ගැනෙන පරිරක්ෂණ කාරකයකි,

   I. ලුණු II. ගොරකා III. සීනි IV. විනාකිරි

6. ආහාර පරිරක්ෂණ ක්‍රියාවලිය ආරම්භයේ දී සේදීම මඟින්,

   I. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් වේ. II. ක්ෂුද්‍ර ජීවී විනාශ වේ.
   III. එන්සයිම අක්‍රිය වේ. IV.ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා අඩපණ වේ.

7. මාළු ඇඹුල් තියල් සෑදීමේ දී යොදා ගන්නා පරිරක්ෂණ කාරකයකි.

   I. දෙහි II. විනාකිරි III. සියඹලා IV.ගොරකා

8. ආහාර පරිරක්ෂණයට අදාළ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

   A. බ්ලාන්ච් කිරීම අල දෝසි සෑදීමේ උපක්‍රමයකි.
   B. දෙල් වේලීමේ දී එන්සයිම අක්‍රිය කිරීම යන මූලධර්මය භාවිතා වේ.
   C. තැලීම පොඩි වීම ආහාර නරක් වීමට හේතු වන ජීව විද්‍යාත්මක හේතුවකි.
   D. ජලය ප්‍රශස්ත උෂ්ණත්වය ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනයට ඉවහල් වේ.

   මින් නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

   I. A හා B ය II. B හා D ය
   III. A හා D ය IV. B හා C ය

9. ආහාරයක ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනය හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වයට අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය හැඳින්වෙනුයේ,

I. ජල සක්‍රියතාවය
II. විජලනය
III. බ්ලාන්ච් කිරීම
IV. PH අගය

10. ලුණු දෙහි දැමීමේ දී ලුණු යෙදීම මගින්,

I. ආම්ලික මාධ්‍යයක් ඇති වේ.
II. බාහිරාසෘතිය මගින් ජලය ඉවත් වේ.
III. වාතයෙන් තොර වේ.
IV. උදාසීන මාධ්‍යයක් ඇති වේ.

II කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

1)
1. නිවසේ දී භාවිතා කරන සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම 04 ක් නම් කරන්න.
2. වියළීම මගින් පරිරක්ෂණය කර ගත හැකි ආහාර 02 ක් නම් කරන්න.
3. ලුණුදෙහි සෑදීමේ දී බාහිරාසෘතිය සිදුවන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

2)
1. ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ අවශ්‍යතාවය කරුණු 03 ක් ඇසුරින් දක්වන්න.
2. පහත පරිරක්ෂණ ක්‍රම පැහැදිලි කරන්න.
   a. ලුණුදෙහි දැමීම.
   b. අල ටොෆි සෑදීම.
3. ආහාර පරිරක්ෂණයේ "පරිරක්ෂණ වියළීම" ක්‍රමයේ උපක්‍රම හා මූලධර්ම ලියන්න.

3)
1. ආහාර නරක් වීම යනු හඳුන්වන්න.
2. අහාර පරිරක්ෂණය යනු කෙටියෙන් පහදන්න.
3. ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී භාවිතා වන උපක්‍රම 03 ක් අදාළ මූලධර්ම සමඟ ලියා දක්වන්න.

4)
1. මාළු ඇඹුල් තියල් සෑදීමට අදාළ පරිරක්ෂණ ක්‍රමය සඳහන් කර ඒ සඳහා යොදා ගන්නා උපක්‍රම හා මූලධර්ම ලියන්න.
2. වට්නි සෑදීමේ දී භාවිතා කරන පරිරක්ෂණ කාරක 03 ක් ලියන්න.
3. අකාබනික ලවන ගණයට වැටෙන ලුණු ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා යොදා ගැනීම පිළිබඳව පැහැදිලි කරන්න.

5)
1. ජල සක්‍රීයතාවය යනු කුමක් ද?
2. අහාර පරිරක්ෂණ ක්‍රම වල දී යොදා ගන්නා උපක්‍රම නිවැරදිව භාවිතා කිරීමට අනුගමනය කළ යුතු පියවර 04 ක් ලියන්න.
3. කොස් වියළීම සිදු කරන අයුරු ගැලීම් සටහනකින් දක්වන්න.

6)
1. ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදෙන කාණ්ඩ 03 නම් කරන්න.
2. විනාකිරි යොදා ගනිමින් පරිරක්ෂණය කරනු ලබන ආහාර 02 ක් නම් කර ඉන් 01 ක් සැකසීමේ පියවර ලියන්න.
3. ශීතකරණයක් තුළ ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.
4. "විසරණය" යනු කුමක් ද? උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න.
5. ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී බ්ලාන්ච් කිරීමෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක් ද?

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ඒකකය
කලාප කාර්යාලය
අම්පාර

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
11 ශ්‍රේණිය

පාඩම් ඒකකය - 09 ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු

ගුරුභවතාගේ නම - J. A. නන්දශිලී

පාසල - අම්/ හිම්දුරාව මහා විද්‍යාලය

I කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. වැඩිම යකඩ ප්‍රමාණයක් ශරීරයට සපයනුයේ,
   I. මස් හා කිරි වලිනි
   II. පීකුදු හා රට ඉඳිවලිනි
   III. මාළු හා නිවිති වලිනි
   IV. බිත්තර සුදු මදය හා කංකුං වලිනි

2. අයඩීන් ඌනතාවය හේතුවෙන් ගලගණ්ඩය නැමැති රෝගී තත්ත්වය ඇති වේ. මේ කෙරෙහි බලපාන හෝර්මෝනයකි.
   I. ඉන්සියුලින්
   II. ඊස්ට්‍රජන්
   III. ඇඩ්‍රිනලීන්
   IV. තයිරොක්සීන්

3. වැඩි කැලරි ප්‍රමාණයක් අඩංගු ආහාර වර්ග දෙකක් ඇතුළත් කාණ්ඩ වන්නේ,
   I. බටර් හා කජු
   II. කැරට් හා වට්ටක්කා
   III. සීනි හා අර්තාපල්
   IV. බෝංචි හා මාජරින්

4. ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන පෝෂණ ගැටළුවක් නොවන්නේ,
   I. යකඩ ඌනතාවය
   II. අයඩීන් ඌනතාවය
   III. විටමින් A ඌනතාවය
   IV. විටමින් B ඌනතාවය

5. ස්ථුලතාවය නිසා ඇති විය හැකි සංකූලතාවක් නම්,
   I. වමනය
   II. දියවැඩියාව
   III. දෙපා ඉදිමීම
   IV. අත් පා රිදීම

6. අඩු බර දරු උපත් ඇති වීමට බලපාන හේතුවක් වනුයේ,
   I. ජානමය හේතු
   II. අධික වමනය
   III. හතිය
   IV. අසහනය

7. අයඩීන් ඌනතාවය වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ආහාර වන්නේ,
   I. කුඩා මුහුදු මාළු
   II. වට්ටක්කා
   III. පිටි සහිත ආහාර
   IV. එළවළු

8. නීරක්තයේ රෝග ලක්ෂණයකි.
   I. පාචනය
   II. වෙහෙස දැනීම
   III. සුදුමැලි වීම
   IV. පිපාසය

9. ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන පෝෂණ ගැටළුවකි.
I. යකඩ ඌනතාව
II. නිරක්තිය
III. සුදුමැලි වීම
IV. මිටි බව

10. උසට සරිලන බර නොමැති වීම හඳුන්වනු ලබන්නේ,
I. ක්ෂය වීම
II. මිටි බව
III. මැරස්මස්
IV. ක්වෝෂියෝකෝර්

II කොටස

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලියන්න.

1)
1. පෝෂණය යන්න අර්ථ දක්වන්න.
2. පෝෂණ ඌනතාවයක් යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේද?
3. පෝෂණ ගැටලුවක් යන්න පැහැදිලි කරන්න.
4. පෝෂණ ගැටලුවකට හේතු වන කරුණු මොනවා ද?
5. ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන පෝෂණ ගැටලු මොනවා දැයි නම් කරන්න.

2)
1. ක්වෝෂියෝකෝර් රෝගය ඇති වීමට මූලික හේතුව කුමක් ද?
2. ක්වෝෂියෝකෝර් රෝගයේ ලක්ෂණ මොනවා ද?
3. මැරස්මස් රෝගි තත්ත්වය ඇති වීමට මූලිකව හේතු වූ කරුණු මොනවා ද?
4. මැරස්මස් රෝගී තත්ත්වයේ ලක්ෂණ මොනවා ද?
5. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්ද පෝෂණයෙන් වැළකීම සඳහා ගත යුතු පියවර මොනවා ද?

3)
1. අඩු බර දරු උපත් ඇති වීමට බලපෑ හේතු මොනවා ද?
2. අඩු බර සහිත උපත ලද දරුවෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ මොනවා ද?
3. අඩු බර සහිත දරු උපත් වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර කවරේ ද? කරුණු දක්වන්න.

4) විටමින් A ඌනතාවය ද ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන පෝෂක ගැටලුවක් බවට පත් වී තිබේ.
1. විටමින් A ගැනීමෙන් ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවා ද?
2. විටමින් A ඌනතාවය ඇති වීමට හේතු මොනවා ද?
3. විටමින් A ඌනතාවය හේතු කොට ගෙන ශරීරයට ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ත්වය නම් කරන්න.
4. විටමින් A අඩංගු ආහාර මොනවා ද?
5. විටමින් A ඌනතාවය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර නම් කරන්න.

5)
1. අධිපෝෂණයේ ලක්ෂණ දෙකක් නම් කරන්න.
2. BMI හෙවත් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය කුමක් ද?
3. BMI අගය ගණනය කරන ආකාරය දක්වන්න.
4. ස්ථුලතාවය නිසා ඇති විය හැකි සංකූලතා මොනවා ද?
5. අධි පෝෂණය වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග මොනවා ද?

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා අංශය
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය
අම්පාර

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
11 ශ්‍රේණිය

පාඩම් ඒකකය - 10 ගෘහපිළි නිර්මාණය
ගුරුභවතාගේ නම - M. G. S. දමයන්ති
පාසල - අම්/ මඩවලලන්ද මහා විද්‍යාලය

I කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම මැසීම සඳහා යොදා ගන්නා රෙදි නියදියක උස සහ පළල වන්නේ,
   I. උස 12cm x පළල 12cm
   II. උස 10cm x පළල 12cm
   III. උස 14cm x පළල 16cm
   IV. උස 15cm x පළල 15cm

2. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම පමණක් ඇතුළත් වරණය වන්නේ,
   I. පැතලි මූට්ටුව, දිග කොට මැස්ම, සැටින් මැස්ම
   II. පැතලි මූට්ටුව, වාටි මැස්ම, පිස්මේන්තු මැස්ම
   III. බුලියන් මැස්ම, ප්‍රංශ ගැට මැස්ම, හුරුළු කටු මැස්ම
   IV. සිහින් නූල් දුවවීම, පිස්මේන්තු මැස්ම, වාටි මැස්ම

3. මෝස්තරයක කිසියම් හැඩතලයක් පිරවීම සඳහා යොදා ගත හැකි මැහුම් ක්‍රමයකි.
   I. දිග කොට මැස්ම
   II. බුලියන් මැස්ම
   III. හුරුළු කටු මැස්ම
   IV. ප්‍රංශ ගැට මැස්ම

4. කුෂන් කවරයක් මසා නිම කිරීම හා සම්බන්ධ නිවැරදි කරුණ මින් කුමක් ද?
   I. විවරයෙහි දෙපස වාසී සමානව තැබීම.
   II. පෝරුවක් තැබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
   III. අක් සැරසිලි සඳහා මතු පිට විකර්ණාකාර පටි ඇල්ලීම.
   IV. සරල මැහුම් ක්‍රම සහ මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතා කිරීම.

5. නූල ඉඳි කටුවෙහි වාර කිහිපයක් පටලවා, ඉඳි කටුව ඇද, මැස්ම අවශ්‍ය ස්ථානයට ගෙන මසනුයේ,
   I. බුලියන් මැස්ම
   II. දිග කොට මැස්ම
   III. සැටින් මැස්ම
   IV. ප්‍රංශ ගැට මැස්ම

6. උපාංග නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය වන මෙවලම් දෙකක් වන්නේ,
   I. මිනුම් පටිය සහ එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුව ය.
   II. දැති රෝදය සහ කෝඩ් ය.
   III. මහන යන්ත්‍රය සහ දුඹුරු කඩදාසි ය.
   IV. සන්නාලි හුණු සහ බොත්තම් ය.

7. සිරස් බොත්තම් කාසය මසා නිම කිරීමේ දී,
   I. බොත්තම් කාස මැස්ම පමණක් භාවිත වේ.
   II. බ්ලැන්කට් මැස්ම පමණක් භාවිත වේ.
   III. බොත්තම් කාස මැස්ම සහ පිස්මේන්තු මැස්ම භාවිත වේ.
   IV. බ්ලැන්කට් සහ බොත්තම් කාස මැස්ම භාවිත වේ.

8. මූට්ටුවක් අද්දර නිම කිරීම සඳහා යෙදිය හැකි මැහුම් ක්‍රමයකි.
   I. බ්ලැන්කට් මැස්ම ය.
   II. මාළු කටු මැස්ම ය.
   III. නැටි මැස්ම ය.
   IV. සන්නාලි මැස්ම ය.

9. කුෂන් කවරයක් අලංකාර කිරීම සඳහා වර්ණවත් රෙදි කැබලි, මෝස්තරයක ආකාරයට තබා මසා නිම කර තිබුණි. මෙම ක්‍රියාවලිය හඳුන්වනුයේ,
   I. ක්විල්ට් කිරීම යනුවෙනි.
   II. එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීම යනුවෙනි.
   III. එම්බෝස් කිරීම යනුවෙනි
   IV. ආරෝපණය කිරීම (ඇප්ලික්) යනුවෙනි.

10. ගෘහ පිළි පමණක් අඩංගු වරණය වන්නේ,
   I. බිත්ති සැරසිලි, පුටු කවර, කුෂන් කවර
   II. පුටු කවර, ඇඳ ඇතිරිලි, කොමෝඩ් කවර
   III. බිත්ති සැරසිලි, ලිපි රඳවනය, තුවා
   IV. දීසි පිස්නා, ලිපි රඳවනය, මදුරු දැල්

<u>II කොටස</u>

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලියන්න.

1) නිවැසියන්ගේ සුව පහසුව හා ඔවුන්ගේ විවිධ අවශ්‍යතා සඳහාත්, ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහාත් ගෘහපිළි වැදගත් වේ.
   1. ගෘහපිළි යන්න අර්ථ දක්වන්න.
   2. නිවසක විවිධ ස්ථාන සඳහා භාවිතා කරනු ලබන ගෘහපිළි වගු ගත කරන්න.
   3. බිත්ති සැරසිල්ලක අද්දර අලංකාර ලෙස නිම කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රම හතරක් නම් කර ඉන් එක් ක්‍රමයක් පැහැදිලි කරන්න.

2)
   1. ගෘහපිළි නිර්මාණයට හුරු වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන තුනක් ලියන්න.
   2. බන්දේසි කවරයක් සඳහා සුදුසු අද්දර නිම කිරීමේ ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න.
   3. වෘත්තාකාර කුෂන් කවරයක් සඳහා උචිත මෝස්තරයක් නිර්මාණය කරන්න.

3)
   1. මැසීමේ දී භාවිතා කරන මූලික, විසිතුරු හා ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම තුන බැගින් ලියන්න.
   2. සේයා මැස්ම යනු කුමක් ද?
   3.
      a. කුෂන් කවරයක විවරය පියවීමේ ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න.
      b. තිරස් බොත්තම් කාසය මසා ගන්නා අයුරු රූප සටහන් මගින් පෙන්වන්න.

4)
   1. කුෂන් කවරයක් මැසීමේ අනුපිළිවෙල ලියන්න.
   2. කුෂන් කවරයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පිරිසැලසුම ගොඩනගන්න.
   3. කුෂන් කවර හා බන්දේසි කවර නිර්මාණය කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා රෙදි වර්ග මොනවා ද?

5)
   1. බොත්තම් කාසයක් නිවැරදිව මසන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.
   2. මූට්ටු වර්ග නම් කරන්න.
   3. පැතලි මූට්ටුව මසන අයුරු රූප සටහන් ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න.

6)
   1. මුළුතැන්ගෙය තුළ ප්‍රසන්නභාවයක් ඇති කිරීමට යොදා ගත හැකි උපාංග 05 ක් ලියන්න.
   2. බන්දේසි කවරයෙහි අලංකාරය තීව්‍ර කර ගැනීමට ඔබට කළ හැකි දේ ලියන්න.
   3. බන්දේසි කවරයකින් ඇති ප්‍රයෝජන මොනවා ද?

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ඒකකය
කලාප කාර්යාලය
අම්පාර

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
11 ශ්‍රේණිය

පාඩම් ඒකකය - 11 මුල් ළමාවියෙහි දරුවෙකු සඳහා ගවුමක් නිම කිරීම.
ගුරුභවතාගේ නම - P. K. Y. රේණුකා පාසල - අම්/ ගාමිණී මහා විද්‍යාලය

I කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. ළදරු ගවුමක ඉදිරිපස පපුව වටා මිනුම නිවැරදි වන්නේ, (පපුව වටා - 60cm)
   I. 60/2 + 1 II. 60/2 – 1 III. 60/2 IV. 60/2 +2

2. ළමා ඇඳුමකට අවශ්‍ය මිනුමක් නොවන්නේ,
   I. පපුව වටා II. ඉන වටා III. උකුල වටා IV. කර පළල

3. ළමා ගවුම අලංකාර කිරීම සඳහා යෙදිය හැකි මෝස්තරයක් නොවන්නේ,
   I. රේන්ද ඇල්ලීම. II. මෝස්තර මැසීම.
   III. රිබන් පටි ඇල්ලීම. IV. පිස්මේන්තු මැස්ම.

4. ළමා ගවුමකට සුදුසු රෙදි විශේෂය වන්නේ,
   I. වේලොනා II. ජොජට් III. වැලන්ටිනා IV. කපු රෙදි

5. බෝරිච්චි අතක් සැකසීමට උපකාරී වන්නේ,
   I. කඳෙහි මූලික පතරොම II. අතෙහි මූලික පතරොම
   III. කඳෙහි ආරය IV. කඳෙහි පිටුපස විවරය

6. අතක් මැදීම සඳහා ලබා ගත යුතු මිමි,
   I. ඉන වටා II. පපුව වටා III. අත පළල IV.ආර උස

7. පතරොම කැපීම සඳහා අවශ්‍ය නොවන්නේ,
   I. දැති රෝදය II. කාබන් කඩදාසිය
   III. මකනය IV. කතුර

8. නොමැසූ අද්දර නිම කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි මැහුමකි.
   I. පිස්මේන්තු මැස්ම II. සිහින් නූල් දුවවීම
   III. බ්ලැන්කට් මැස්ම IV. කතිර මැස්ම

9. විසිතුරු මැහුමක් නොවන්නේ,
   I. නැටි මැස්ම II. කතිර මැස්ම
   III. දම්වැල් මැස්ම IV. වාටි මැස්ම

10. ගවුමේ ඉන රැළි කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි මැස්මක් වන්නේ,
    I. සිහින් නූල් දුවවීම II. පිස්මේන්තු මැස්ම
    III. බ්ලැන්කට් මැස්ම IV. කතිර මැස්ම

II කොටස

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1)

1. මුල් ළමා වියෙහි දරුවෙකු සඳහා ගවුමක් මැසීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද?
2. ළමා ඇඳුමක් මැසීමේ දී වර්ධනය කළ යුතු කුසලතා මොනවා ද ?
3. ළමා ඇඳුමක් සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය රෙදි මොනවා ද?

2)

1. ළමා ගවුමක් සඳහා රෙදි තෝරා ගැනීමේ දී අපේක්ෂා කළ යුතු කරුණු ලියන්න.
2. ළමා ගවුම අලංකාර කිරීමට යොදා ගත හැකි ක්‍රම මොනවා ද?

3)

1. ළමා ගවුම නිර්මාණය කිරීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු ලක්ෂණ මොනවා ද?
2. ළමා ගවුමක් සඳහා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් වන ලේසි ඩේසි මැස්ම ඇඳ දක්වන්න.

4)

1. ළමා ඇඳුමේ අත් කට නිර්මාණයේ දී ඔබට උපකාරී වන මිනුම් කවරේ ද?
2. අත් කට ඇඳ පෙන්වන්න.

5)

1. ළමා ගවුමක් සඳහා අවශ්‍ය මිනුම් 10 ක් නම් කරන්න.
2. පපුව වටා මිනුම ගණනය කරන ආකාරය පෙන්වන්න.

6)

1. ළමා ගවුමක මූලික අතෙහි පතරොම ඇඳ දක්වන්න.
2. ළමා ගවුම නිර්මාණය කිරීමේ දී ඉදිරිපස මූලික පතරොම ඇඳ පෙන්වන්න.
3. ගවුමේ කඳ කොටස සාය කොටස් මූට්ටු කරන පිළිවෙල ලියන්න.

7)

1. ළමා ඇඳුමක අත් කට නිර්මාණයේ දී උරහිස මුදුනේ සිට පපුව මිම්ම දක්වා රේඛාව අතර උස සම්මත මිම්මකි. අංශ උස ලෙස ද මෙය දැක්විය හැකි ය. එය කුමක් ද? රූප සටහනක් මඟින් පැහැදිලි කරන්න.
2. ඇඳුමක පන්නයක් යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේ ද?
3. ළමා ගවුමේ කර නිම කර ගැනීමට සුදුසු ක්‍රමවේද නම් කරන්න.
4. ළමා ඇඳුමේ අත මූලික පතරොම ඇසුරින් බෝරිච්චි අත නිර්මාණය කර ගන්නා ආකාර 02 කි.
   a. ඉහළට හා පහළට රැළි සහිත බෝරිච්චි අත
   b. ඉහළට පමණක් රැළි සහිත බෝරිච්චි අත

   මෙම පන්න 02 කටම බෝරිච්චි අත නිර්මාණය කර ගන්නා ආකාරය රූප සටහන් මඟින් පැහැදිලි කරන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ඒකකය
කලාප කාර්යාලය
අම්පාර

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
11 ශ්‍රේණිය

පාඩම් ඒකකය - 12 නව යෞවන අවධියේ සංවර්ධනය

ගුරුභවතාගේ නම - A. M. නන්දනී අමරකෝන්

පාසල - අම්/කිනවත්ත විද්‍යාලය

I කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. දරුවාගේ සංවර්ධනයට බලපාන්නා වූ වැදගත් සාධකයක් නොවන්නේ,
   I. ආරය II. ආදරය III. පරිසරය IV. පරිණතිය

2. යෞවන අවධිය ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය හඳුන්වා දෙන කාල සීමාව වන්නේ,
   I. අවුරුදු 10 – 18 II. අවුරුදු 10- 20 III. අවුරුදු 12 – 18 IV. අවුරුදු 10 - 19

3. ගැහැණු දරුවෙකුගේ උපරිම වර්ධන නැග්ම පෙන්නුම් කරන්නේ වයස,
   I. අවුරුදු 12 දී. II. අවුරුදු 10 දී. III. අවුරුදු 14 දී. IV. අවුරුදු 16 දී.

4. දරුවෙකුගේ මානසික වර්ධනය මැනගත හැකි වන්නේ,
   I. තර්කන හැකියාවෙන් II. කථන හැකියාවෙන්
   III. බුද්ධි ඵලයෙන් IV. වාග් මාලාවෙන්

5. අප්‍රසන්න භාවිතයකි.
   I. සතුට II. ප්‍රීතිය III. ශෝකය IV. තෘප්තිමත් වීම

6. විරාභිවන්දනය යනු,
   I. විලාසිතා වලට නැඹුරු වීම. II. සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුර.
   III. විවිධ චරිත අගය කිරීම. IV. ස්වීයත්වය ගොඩනගා ගැනීම.

7. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් නොවන්නේ,
   I. ඒඩ්ස් II. උපදංශය III. අපස්මාරය IV. ක්ලැමීඩියා

8. ඒඩ්ස් සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
   I. රුධිර පාරවිලනය
   II. ජීවාණුහරණය නොකර එන්නත් භාවිතය.
   III. ඒඩ්ස් රෝගියෙකු ස්පර්ශ වීම.
   IV. ඒඩ්ස් ආසාදිත මවකගෙ කුස තුළ සිටින දරුවාට වැදෑමහ හරහා.

9. ලිංගික ඉන්නන් මඟින් ඇති වන සංකූලතාවකි.
   I. යටි බඩේ ආසාදන තත්වය.
   II. ගැබිණි මවකට වැළඳුනු විට ළදරුවාගේ ඇස් ආසාදනය වීම.
   III. ගැබ්ගෙල පිළිකා ඇති වීමේ අවධානම.
   IV. ස්නායු පද්ධතියට බලපෑම් ඇති වීම.

10. ඒඩ්ස් තත්වයට පත් වූ විට,

I. වැඩි කාලයක් ජීවත් විය හැකි ය.

II. වෛරසය ශරීරයට ඇතුළු වූ විට ඉක්මණින් රෝග ලක්ෂණ පෙන්වයි.

III. ශරීරය තුළ ප්‍රතිශක්තිය හීන කරයි.

IV. වෙනත් අයට රෝගය බෝ කළ නොහැකි ය.

II කොටස

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1)

1. ළමා සංවර්ධනය අර්ථ දක්වන්න.
2.
   a. දරුවාගේ සංවර්ධනයට බලපාන වැදගත් සාධක නම් කරන්න.
   b. ඒවා කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
3. නව යොවුන් අවධිය තුළ කායික වර්ධනය සිදු වන ආකාරය විස්තර කරන්න.

2)

1. දරුවාගේ මානසික වර්ධනයේ ශීඝ්‍රතාවක් දැකිය හැකි බව තහවුරු කර ගන්නේ කෙසේ ද?
2. යොවුන් වියේ දරුවාගේ මානසික වර්ධනයත් සමඟ අත්පත් කර ගන්නා ගුණාංග නම් කරන්න.
3. "දරුවාගේ මානසික වර්ධනය සඳහා ආරය හා පරිසරය බලපෑම් ඇති කරයි."මෙය පැහදිලි කරන්න.

3)

1. යොවුන් වියේ දී දක්නට ලැබෙන ප්‍රසන්න හා අප්‍රසන්න භාවිත නම් කරන්න.
2. යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ භාවික වර්ධනය උපකාර වන දෑ නම් කරන්න.
3. "යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනයට සමවයස් ඇසුර වැදගත් වේ." තම ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට සමවයස් ඇසුර ඉවහල් වන ආකාරය විස්තර කරන්න.

4)

1. අඩු වයසින් අනාරක්ෂිත වීමෙන් ගැහැණු දරුවෙකු ගර්භණී භාවයට පත් වුවහොත් අඩු වයස් ගැහැණු පිරිමි දරුවන් දෙදෙනාට මුහුණ පෑමට සිදුවන අනර්ථකාරී තත්ත්වයන් නම් කරන්න.
2. ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය යහපත් ව පවත්වා ගැනීම සඳහා ශාරීරික පවිත්‍රතාවය වැදගත් වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
3. අඩු වයස් ගැහැණු පිරිමි දරුවන් ගන්න අනර්ථකාරී තීරණ වල දී ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දක්වන්න.

5)

1. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන යන්න හඳුන්වන්න.
2. සමාජය තුළ පවතින ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග නම් කරන්න.
3.
   a. ඒඩ්ස් රෝගයේ රෝග කාරක ජීවියා නම් කරන්න.
   b. ඒඩ්ස් රෝගය වැළඳුණු පුද්ගලයකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ විස්තර කරන්න.

6)

1. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යන්න අර්ථ දක්වන්න.
2. ලිංගිකත්වය හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරනු ලබන තේමා නම් කරන්න.
3. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන වල ලක්ෂණ මොනවා ද?
4. ගොනෝරියා හෙවත් ක්ලැමීඩියා රෝගයෙහි ගැහැණු හා පිරිමි වෙන් වෙන් ව රෝග ලක්ෂණ පෙන්වයි. ඒවා වගුගත කරන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා අංශය
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය
අම්පාර

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
11 ශ්‍රේණිය

පාඩම් ඒකකය - 13 ළදරුවන් රැක බලා ගැනීම
ගුරුභවතාගේ නම - J. A. I. වසන්ති
පාසල - අම්/බණ්ඩාරනායක බාලිකා ජාතික පාසල

I කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. "නවජ දරුවා" ලෙස හඳුන්වන වයස් සීමාව කුමක් ද?
   I. උපතේ සිට දින 14 දක්වා
   II. උපතේ සිට මාස 02 දක්වා
   III. උපතේ සිට මාස 01 දක්වා
   IV. උපතේ සිට දින 28 දක්වා

2. නවජ දරුවෙකු පෙන්වන ප්‍රතික්‍රියා වනුයේ,
   I. හැඩීම, සිනාසීම, කිරි උරා බීම හා තිගැස්සීම ය.
   II. හැඩීම, කිරි උරා බීම, තිගැස්සීම හා බහිස්‍රාවය ය.
   III. කිරි උරා බීම, තිගැස්සීම, බහිස්‍රාවය හා දණ ගෑම ය.
   IV. කිරි උරා බිම, සිනාසිම, හැඩීම හා බහිස්‍රාවය ය.

3. ළදරුවෙකු ලෙස හඳුන්වන වයස් සීමාව වන්නේ,
   I. උපතේ සිට මාස 12 දක්වා ය.
   II. උපතේ සිට මාස 06 දක්වා ය.
   III. උපතේ සිට අවුරුදු 02 දක්වා ය.
   IV. උපතේ සිට අවුරුදු 01 මාස 06 දක්වා ය.

4. ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩ සටහනට අනුව ළදරුවෙකුට පෙන්ටාවේලන්ට් එන්නතෙහි දෙවන මාත්‍රාව දෙනු ලබන්නේ,
   I. මාස 02 දී ය.
   II. මාස 04 දී ය.
   III. මාස 06 දී ය.
   IV. මාස 08 දී ය.

5. වයස මාස 05 ක දරුවෙකු සාමාන්‍යයෙන් පෙන්වන ක්‍රියාකාරකමකි.
   I. උදව් නැති ව වාඩි වේ.
   II. හිස ඍජු ව තබා ගනියි.
   III. ප්‍රතිචාරයක් ලෙස සිනසීම ආරම්භ කරයි.
   IV. ක්‍රීඩා භාණ්ඩ අතින් අතට මාරු කරයි.

6. MMR එන්නත මඟින් වළක්වනු ලබන රෝග වන්නේ,
   I. කම්මුල්ගාය, ජර්මන් සරම්ප හා පෝලියෝ ය.
   II. සරම්ප, පැපොල හා කම්මුල්ගාය ය.
   III. පෝලියෝ, පැපොල හා ජර්මන් සරම්ප ය.
   IV. සරම්ප, ජර්මන් සරම්ප හා කම්මුල්ගාය ය.

7. නවජ දරුවාගේ හිසෙහි වට ප්‍රමාණය වනුයේ,
   I. සෙන්ටිමීටර් 20 - 23 අතර ය.
   II. සෙන්ටිමීටර් 24 - 26 අතර ය.
   III. සෙන්ටිමීටර් 22 - 34 අතර ය.
   IV. සෙන්ටිමීටර් 37 - 40 අතර ය.

8. දරුවෙකුට පෝලියෝ එන්නත දෙනු ලබන වාර ගණන වන්නේ,
   I. 5 කි.
   II. 4 කි.
   III. 3 කි.
   IV. 2 කි.

9. ළදරුවෙකු අතිරේක ආහාරවලට හුරු කිරීමේ දී පළමුවෙන් ම දිය යුත්තේ,
   I. පළතුරු යුෂ ය.
   II සහල් කැද ය.
   III. එළවළු සුප් ය.
   IV. ත්‍රිපෝෂ ය.

10. වයස අවුරුද්දකට ආසන්න වන විට දරුවෙකු පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණයකි.

I. තනිව සිට ගැනීමට හැකි වීම. II. කිරි දත් 20 මතු වීම.

III. උපත් බර දෙගුණයක් වීම. IV. සියුම් චාලක ක්‍රියා ප්‍රගුණ කිරීම.

II කොටස

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1)

1. නවජ දරුවා තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ 03 ක් ලියන්න.
2. නීරෝගී දරුවෙකුගේ උපත් බර කොපමණ විය යුතු ද? (ග්‍රෑම් වලින් සඳහන් කරන්න.)
3. ප්‍රතීක ක්‍රියා යනුවෙන් කුමක් අදහස් කෙරේ ද? කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

2)

1. වයස මාස 06 - 12 ළදරුවන් පෙන්වන චාලක හැකියා 03 ක් ලියන්න.
2. පළමු වසර තුළ දරුවා පිළිබිඹු කරන භාවික වල ලක්ෂණ 03 ක් ලියන්න.
3. දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය සිදුවන ආකාර දෙකකි.
   a. හිසේ සිට දෙපතුළ දක්වා,
   b. සිරුර මධ්‍යයේ සිට පර්යන්තය දක්වා, මෙම ආකාර දෙක සඳහා උදාහරණ 02 බැගින් ඉදිරිපත් කරන්න.

3)

1. ප්‍රෝලැක්ටින් හෝර්මෝනය මවට වැදගත් වන්නේ ඇයි?
2. ළදරුවාට මව් කිරි පමණක් ලබා දීමෙන් දරුවාට සැලසෙන වාසි 03 ක් ලියන්න.
3. දරුවාට මව් කිරි ලබා දීමෙන් මවට සැලසෙන වාසි මොනවා ද?

4)

1. ජාතික ප්‍රතිශක්තීකරණ වැඩ සටහනට අනුව දරුවෙකු ඉපදී පැය 24 ක් තුළ දී ලබා දෙන එන්නත නම් කර ඉන් වැළැක්වෙන රෝගය ලියන්න.
2. දරුවාට අතිරේක ආහාර සකස් කිරීමේ දී ලුණු හා සීනි ආහාරයට එකතු නොකරන්නේ ඇයි? හේතු 02 ක් ලියන්න.
3. දරුවා අතිරේක ආහාර වලට හුරු කිරීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.

5)

1. දරුවාට මව් කිරි පමණක් ලබා දිය යුතු වයස් සීමාව ලියන්න.
2. දරුවාට ආහාර ගැනීමට පුරුදු කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.
3. දරුවාගේ සාමාජීය වර්ධනය සඳහා මවට කළ හැකි කාර්යභාරය පැහැදිලි කරන්න.

6)

1. මවගේ මුල් කිරි හඳුන්වන්න.
2. ළදරු මොළය වර්ධනයට වැදගත් වන මව්කිරිවල අඩංගු පෝෂකය නම් කරන්න.
3. ජාතික ප්‍රතිශක්තීකරණ වැඩසටහන යටතේ ළදරුවෙකුට පංච සංයුජ එන්නත ලබා දෙන වයස් සීමාව නම් කර ඉන් වළක්වන රෝග නම් කරන්න.
4. අවුරුදු 02 ට අඩු ළදරුවෙකු සඳහා ක්‍රීඩා භාණ්ඩ තේරීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න.
5. ළදරුවෙකුට නිවසේ දී සිදු විය හැකි අනතුරු 04 ක් සඳහන් කර එය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර සඳහන් කරන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ඒකකය
කලාප කාර්යාලය
අම්පාර