

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, තාක්ෂණ අධ්‍යාපන ශාඛාව

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

2024 අ.පො.ස (සා. පෙළ) ලකුණු දීමේ පටිපාටිය.

I පත්‍රය

1- 2	2- 3	3-1	4- 4	5- 3	6-1	7- 2	8-2	9-4	10-2
11-2	12-2	13-3	14-1	15-4	16-3	17-2	18-2	19-3	20-2
21-1	22-3	23-1	24-2	25-4	26- 3	27-3	28-2	29- 1	30-2
31- 1	32-3	33-3	34-4	35-1	36-4	37-2	38- 2	39-3	40-4

II පත්‍රය.

1 (i) ● යොමුන් අවධිය

● මුල් ළමා විය

● මහලු අවධිය

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි.)

(ii)

● දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා කුඩා ආහාර වේල් කිහිපයක් ලබාදීම.

● ආහාර වේල් විවිධත්වයක් (වර්ණය, රසය, වයනය) සහිත වීම.

● රුචිකත්වය වර්ධනය වන ආහාර ලබා දීම.

● ලුණු හා සීනි භාවිතය අඩු කිරීම.

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි.)

(iii)

● කුරක්කන් ඉඳිආප්ප

● තෝසෙ

● එලවළු මිශ්‍ර රොටි වැනි

● නිවුඩු සහල් පිටි ආප්ප

● නිවුඩු සහල් පිටි ඉඳි ආප්ප

● පලා මිශ්‍ර පිට්ටු

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි.)

(iv)

● දියවැඩියාව

● හෘද රෝග

● රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාම

● කොලෙස්ටරෝල් රුධිර නාලවල තැන්පත් වීම

● සමහර පිළිකා

● දෙපාවල නහර ගැට ගැසීම

● ආසානය

● අස්ථි සන්ධි ප්‍රදහය

(කරුණු 4 ට ලකුණු 02 යි.)

(v)

අවුරුදු 10-13 දක්වා

(ලකුණු 02 යි.)

(vi)

● අත්පා කඳට වඩා වේගයෙන් වර්ධනය වීම.

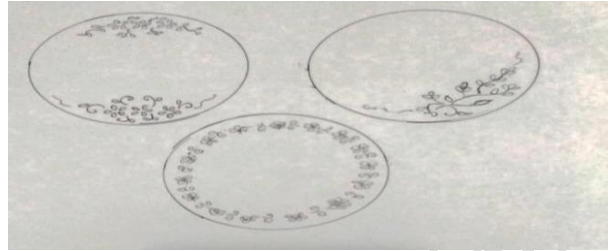
● ශරීරයේ කොටස් අතර අනුපාතය අසමාන වීම.

- අස්ථි සහන්වයෙන් වැඩිවීම.
- ගැහැණු ළමයින්ගේ මේද පටක වර්ධනය වැඩිවීම හා පිරිමි ළමුන්ගේ පේශි පටක වර්ධනය වැඩිවීම.

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි.)

(vii) මෝස්තරය කවරයේ මැදට සටහන් කිරීමට ලකුණු ලබා නොදෙයි.

- මෝස්තරය වටේට සටහන් විය යුතුය.



(viii) මූලික මැහුම් ක්‍රම

- නූල් ඇඳීම
- සිහින් නූල් දූවවීම
- වාටි මැස්ම
- පිස්මේන්තු මැස්ම

ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම

- බඳන යෙදීම
- පයිපිං කිරීම
- රේන්ද ඇල්ලීම
- රැලි කිරීම
- මූට්ටු කිරීම
- පියවීමේ ක්‍රම
- පොළොවි යෙදීම ආදිය.

(ලකුණු 02 යි.)

(ix) විස්තෘත පවුල (සංයුක්ත පවුල / ව්‍යාප්ත පවුල/ බද්ධ පවුල/ විස්තාරිත පවුල/ විස්තීර්ණ පවුල)(ලකුණු 01 යි.)

සුදුසු යහපත් ගති ලක්ෂණ දෙකකට

(ලකුණු 01යි)

(x) ● සැලසුම් කිරීම ● සංවිධානය කිරීම ● ක්‍රියාත්මක කිරීම ● ඇගයීම

(ලකුණු 02 යි)

(මුළු ලකුණු 20 යි.)

02 (i) ● බඳනයක් යෙදීම ● පයිපින් කිරීම ● පෝරු වාටිය/හැඩ පෝරුවක් යෙදීම

- රැලි පටියක්/රේන්ද ඇල්ලීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(ii) ● පනරොම සැකසීම.

- සුදුසු රෙදි වර්ගය, ප්‍රමාණය තීරණය කිරීම.
- රෙදි වර්ගය හා ඒවායේ වර්ණ ගැලපීම.
- මැසීම සඳහා ගනු ලබන නූල් වර්ග සහ ඒවා වර්ණ ගැලපීම.
- මූලික මැහුම් ක්‍රම, මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම, විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම සහ අක් සැරසිලි ක්‍රම ගැලපෙන ලෙස තෝරාගැනීම.
- නිමාව පිළිබඳව

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි.)

(iii) (a) ළදරු ගවුම / කමිසය

- මූට්ටු අවම වීම.
- උචිත පියවීමේ ක්‍රම යෙදීම.
- ලිහිල් වීම
- පහසුවෙන් ඇඟලීම හා ගැලවීමට හැකි වීම.
- මෝස්තර අවම වීම
- බෙල්ලට අපහසු නොවන ආකාරට කර මසා තිබීම.
- අත්කට ප්‍රමාණවත්ව යෙදීම.

- කර මදක් ගැඹුරු වීම.

(කරුණු 4 ට ලකුණු 02 යි.)

(b) ළමා ගවුම

- ඇඟලුමට හා ගැලවීමට පහසු වීම.
- උචිත පියවීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම.
- ලිහිල් ව මසා තිබීම.
- ඇඳුමෙහි මුට්ටු හා නිමාව දරුවාගේ සමට සුවපහසු වීම
- විසිතුරු හා අලංකාර බවකින් යුක්ත වීම

(කරුණු 4 ට ලකුණු 02 යි.)

(මුළු ලකුණු 10)

03 (i) ● සෛල වල ස්ථායීතාවය පවත්වා ගැනීම.

සෑම සෛලයක ම ජලය අඩංගු වන අතර සිරුරේ මුළු බරින් 65% ක් ජලය වේ. සංයුතියේ ද ජලය වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගුය. එහි සජීවී ක්‍රියාකාරීත්වයට ජලය ප්‍රමුඛ වේ.

- ආහාර පීරිණය, අවශෝෂණයට පරිවහනයට උපකාරී වේ.

ආහාර පීරිණයේදී එන්සයිමවල සංඝටකයක් ලෙසත් පීරිණ යුෂ වල අඩංගු සංඝටකයක් ලෙසත් ක්‍රියාකාරී වේ අවශෝෂණයේදී රුධිරයට විසරණය වී ද්‍රාවක ලෙස ද රුධිර සංඝටකයක් ලෙස පෝෂක ද්‍රව්‍ය පරිවහනයේදීද උදව්වේ.

- බහිස්ථ ක්‍රියාවලියේදී ජලය ද්‍රාවකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම.

සිරුරේ අපද්‍රව්‍ය ලෙස ප්‍රශ්වාස වාතය, දහදිය, මුත්‍ර හා මල පිට කිරීමට පහසු කිරීම සඳහා ජලය ද්‍රාවකයක් ලෙස ක්‍රියාකරයි.

- උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම.

සිරුරේ උෂ්ණත්වය වැඩි අවස්ථාවලදී පරිසර උෂ්ණත්වය අඩු අවස්ථාවලදී ජලය පිටවීම පාලනය කෙරේ. එනම් සිරුරේ ජලය රඳවා ගැනීම හා පිට කිරීම පරිසර උෂ්ණත්වය අනුව සිදුකරයි .

- ජල තුලනය පාලනය කිරීම.

සිරුරේ පවත්වා ගත යුතු ජල ප්‍රමාණය රඳවා ගනිමින් අමතර ජලය පිට කිරීම .

- මලපහ පිට කිරීම පහසු කරයි.

පීරිණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය හා මළ බුරුලට පිට කිරීමට ජලය උපකාරී වේ.

- රුධිරයේ සාන්ද්‍රණය පවත්වා ගැනීම.

රුධිරයේ පෝෂක ද්‍රව්‍ය වී ඇති ද්‍රාවකයක් ලෙස ජලය ක්‍රියා කරන අතර පෝෂක සාන්ද්‍රණය ඒ තුළ පවත්වා ගනී.

(කරුණු 3ක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 03 යි)

(ii) පොදුවේ ආහාර වේලක තිබිය යුතු ගුණාංග තිබීම.

- යකඩ බහුල හා හිමි යකඩ අඩංගු ආහාර ඇතුළත් කර තිබීම (සත්ව ආහාර)
- යකඩ අවශෝෂණයට අවශ්‍ය විටමින් C සහ ෆෝලික් අම්ලය අඩංගු ආහාර ඇතුළත්ව තිබීම.
- වෙනත් අම්ල වර්ග හා ඇමයිනෝ අම්ල සහිත ආහාර ඇතුළත් වීම.
- ආහාර වේල තුළ අමු ඵලවළු සලාද හෝ සම්බෝල වර්ගයක් ඇතුළත් වීම.

හේතු සහිතව ඉදිරිපත් කිරීම

- අතුරුපස ඇතුළත් නොවිය යුතුය.

උදා-

හිමි යකඩ ලබාදීම. පිකුදු ,මස් ,මාළු, බිත්තර වැනි සත්වමය ආහාර මගින්

(බොජුන් පතට ලකුණු 1 1/2)

(හේතු තුනකට ලකුණු 1 1/2)

- (iii) (a) අප පරිභෝජනය කරනු ලබන ආහාරවල අඩංගු සංකීර්ණ පෝෂක සංඝටක එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියා මගින් පහසුවෙන් අවශෝෂණය කර ගැනීමට හැකි වන සේ සරල තත්ත්වවලට පල විච්ඡේදනය වීමේ ක්‍රියාවලිය ආහාර පිරණයයි.

කාබෝහයිඩ්‍රේට් —————> මොනොසැකරයිඩ

ප්‍රෝටීන් —————> ඇමයිනෝ අම්ල

ලිපිඩ —————> මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල්

(ලකුණු 02 යි.)

- (b) ආහාර සකස් කිරීමේදී, ආහාර පිළියෙල කිරීම හා පිසීම යන කාර්යයන් දෙකම සිදුවේ.

- ගුණාත්මක බව රැක ගැනීම සඳහා පිළියෙල කළ හැකි ඵලවළු, පළතුරු අමුවෙන් ගත හැකි ආහාර, අමුවෙන් ගැනීම වැදගත් වෙයි.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර පොද්ගලික පවිත්‍රතාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර උපකරණ මෙවලම් අමු ද්‍රව්‍ය සෝදා පිරිසිදුව ගැනීම
- අධිශීතකරණයේ තැබූ ආහාර සකස් කිරීමට පෙර තුනීන ඉවත් වන තුරු තබා ගැනීම.
- අමුවෙන් පිළියෙල කරන ආහාර පාරිභෝජනයට ආසන්නයේ පිළියෙල කිරීම.
- ආහාර සකස් කිරීමට යෝග්‍යතම උපකරණ සහ මෙවලම් භාවිත කිරීම

අදාල ශිල්පීය ක්‍රම (පිළියෙල කිරීමේ) සහ ගුණාත්මක බව රැකෙන පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය

(කරුණු 4ට ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 10)

- (4) (i) උපක්‍රමය

මූල ධර්මය

- සේදීම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම
- වියළීම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා එන්සයිම ක්‍රියාත්මක වීමට අවශ්‍ය තෙතමනය ඉවත් කිරීම
- තාපය යෙදීම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වීම. එන්සයිම ක්‍රියා නතර වීම
- පරිරක්ෂක කාරක යෙදීම ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා සහ එන්සයිමීය ක්‍රියා මර්දනය වීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

- (ii) තෙත් තාපයෙන් පිසීම - ප්ලයේ බහා තැම්බීම.

වියළි තාපයෙන් පිසීම - පෝරණුවේ පිළිස්සීම.

උණු මේදයෙන් පිසීම - ගැඹුරු තෙලේ පිසීම.

(කරුණු 3 ක් හම් කිරීම සඳහා ලකුණු 02)

- (iii) (a) ● ක්වොමියෝකෝරි ● මැරස්මස්

(ලකුණු 01)

- (b) ● ළදරුවන්ට මුල් මාස 06 වන තුරු අනිවාර්යයෙන් මව්කිරි පමණක් ලබා දීම

- ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බවින් යුත් අනිවේක ආහාර සැපයීම
- ප්‍රතිශක්තිකරණ ලබා දීම
- අඩු ආදායම් හා අඩු පෝෂණ තත්ත්ව ඇති අය හඳුනාගෙන පෝෂණ පරිපූරක ලබා දීම
- පෝෂණය පිළිබඳ ව මහජනතාව දැනුවත් කිරීම

(ලකුණු 03)

(මුළු ලකුණු 10)

- (5) (i) ● පවුලේ අවශ්‍යතා සහ අපේක්ෂණ ඉටු කර ගැනීමට හැකිවීම.

- පවුලේ සාමාජිකයින් මානසික සුවයක් ලැබීමෙන් තෘප්තිමත් වීම.
- අනෙක් අවබෝධය ඇති වීම
- පවුලේ සමගිය හා සහයෝගීතාව ඇති වීම
- විනෝදයෙන් විවේකය ගත කිරීමට හැකි වීම.
- පවුලේ අභිවෘද්ධියට මග පෑදීම.
- කාලය ,මුදල්,ශ්‍රමය ඉතිරි වීම.

(කරුණු 3ක් සඳහා ලකුණු 03)

- (ii) ● වර්ණ නාමය ● වර්ණයේ වටිනාකම / අගය ● වර්ණයේ නිවුනාව

(ලකුණු 1 1/2)

වර්ණ නාමය

වර්ණයක් සුවිශේෂී ව හඳුන්වන නාමය වර්ණ නාමය වේ.

උදා :- නිල්, රතු, දම්

වර්ණයේ අගය / වටිනාකම

වර්ණයක වටිනාකම ලෙස හඳුන්වන්නේ එම වර්ණයේ ළා හෝ තද බවයි. යම් වර්ණයකට සුදු පැහැය එකතු කිරීමෙන් විවිධ අගයන්ගෙන් යුත් ළා පැහැයන් ලබාගත හැකි ය. එමෙන්ම කළු පැහැය මිශ්‍ර කිරීමෙන් එම වර්ණයෙහි තද පැහැය ලබාගත හැකි ය. ළා වර්ණ අගයෙන් වැඩි අතර තද වර්ණ අගයෙන් අඩු ය.

උදා :- මොහර නිල , මුහුදු නිල් , අහස් නිල් ආදිය

වර්ණයේ නිවුනාව

වර්ණයේ නිවුනාව ලෙස හඳුන්වන්නේ වර්ණයක ඇති අඳුරු බව හෝ දීප්තිමත් බව ය.

(ලකුණු 1 1/2)

(ලකුණු 03)

- (iii) ● වැට කඩොළු මැනවින් පවත්වාගෙන යාම.

- පාංශු සංරක්ෂණය සඳහා පියවර ගැනීම.
- ප්ලය බැසයාම සඳහා උපක්‍රම යෙදීම.
- අලංකරණය ඇති කිරීමේ විවිධ ක්‍රම යොදා ගැනීම.
- ශාක විවිධ හැඩ වලට කැපීම.
- කැලි කසල මැනවින් බැහැර කිරීම.
- පොකුණු ,දිය ඇලි,මාළු රැංකි මියුරල් ආදිය තැනීම.

(කරුණු 4ක් සඳහා ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

- (6) (i) ● කුඩා ප්‍රමාණවලින් ආරම්භ කර ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම

- වරකට එක් අලුත් ආහාරයක් බැගින් හඳුන්වා දීම
- ආහාරයේ ප්‍රමාණය මෙන් ම පෝෂණ අගය ද ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම
- එක් ආහාරයක් හඳුන්වා දී අසාත්මික නොවේ නම් දින තුනකට පමණ පසුව අනෙක් ආහාරය හඳුන්වා දීම
- ලුණු හා සීනි ආහාරයට එකතු නොකිරීම
- විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර වර්ග ලබා දීම

(කරුණු 3 ක් නම් කිරීමට ලකුණු 03)

- (ii) ● පවුලේ සාමාජිකයින් දරුවා සමග නිතර කථා කිරීම

- දරුවා සුරතල් කිරීම
- ඥාතීන් එකතු වන ස්ථානවලට දරුවා රැගෙන යාම

- දරුවා සමග සෙල්ලම් කිරීම
- කුඩා දරුවන්ගේ ඇසුර ලබා දීම
- දරුවාගේ වයසට උචිත ආරක්ෂිත උපකරණ, මෙවලම්, ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබාදීම (කරුණු 3ක් සඳහා ලකුණු 03)

(iii) ● ආරය

දරුවාගේ ආරමය ගුණාංග තීරණය වනුයේ, මවගෙන් හා පියාගෙන් උරුම වන ජාන මගිනි. ජානමය ලක්ෂණ මගින් දරුවන්ගේ සෑම ගති ලක්ෂණයක් ම තීරණය වේ. දරුවාගේ සෑම සෛලයකම අඩංගු වර්ණදේහ තුළ මෙම ජාන අඩංගු වේ.

(ලකුණු 02)

● පරිසරය

ආරයෙන් ලද ලක්ෂණ කෙරෙහි බාහිර බලපෑම් මගින් ඇති කරනු ලබන තත්ත්වයන් පරිසරය ලෙස හැඳින්වේ. (ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 10)

(7) (i) ● ආර්තවය නැවතීම ● කෑම අරුචිය ● උදෑසන ඔක්කාරය

● උදරය විශාල වීම ● නිතර මුත්‍ර පිට කිරීම (ලකුණු 03)

(ii) ● ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වීම තුළින් කායික වෙනස්වීම සඳහා දරුවා සූදානම් කිරීම.

- දරුවාගේ මානසික තත්ත්වය යහපත් තත්ත්වයක පවත්වා ගැනීම ට කටයුතු කිරීම.
- පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය හා සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම ට කටයුතු කිරීම.
- සමාජ සම්මතයන්ට අනුව සාරධර්ම හැඩගැස්සවීම ට මග පෙන්වීම.
- දරුවාගේ පෞද්ගලික ගැටලු විසඳා ගැනීම ට සහාය වීම.

(කරුණු 3 ක් පැහැදිලි සඳහා ලකුණු 03)

(iii) ● මෙම අවධිය සිසු වර්ධන අවස්ථාවකට මුහුණ දෙන අවධියකි.

- මේ නිසා යෞවනයා තුළ සංකීර්ණ කැළඹීම්, ගැටුම් හා අසහන තත්ත්ව නිරතුරුවම ඇතිවිය හැකිය.
- එයට සාර්ථකව මුහුණ දීමට නිවස, පාසල, සමාජය, පරිසරයෙන් සහය ලැබිය යුතුය.
- එසේ නොවුනහොත් දරුවා දුස්සමාහිත තත්ත්වයකට පත්විය හැකිය.
- කායික මානසික ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට වැඩිහිටි සහාය අවශ්‍ය වේ .මේ සඳහා දෙමව්පියන්, ශ්‍රේණි, පූජ්‍ය පක්ෂ, දහම් පාසැල් අධ්‍යාපනය ඉතා වැදගත් වේ.

(කරුණු 4 ක් සඳහා ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)