

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
 නාක්ෂණ ශාඛාව, ඉසුරපොය, බත්තරමුල්ල.
 අ.පො.ස (සා.පෙළ) - 2023 පිළිතුරු පත්‍රය

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

I පත්‍රය

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

- 1 i .● උත්සවය පවත්වන වේලාව ● උත්සවයේ ස්වභාවය ● සහභාගි වන පිරිසේ ස්වභාවය හා සංඛ්‍යාව
- උත්සවය පවත්වන ස්ථානයේ පවතින ඉඩකඩ ● ආකර්ෂණීයභාවය හා අලංකාරය
 - උචිත පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම ● පිළිගැන්වීම සඳහා සුදුසු ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් (කරුණු දෙකකට ලකුණු 02)
- ii ● ඇසුරුම පරිසර හිතකාමී වීම. ● ආහාර සමඟ ප්‍රතික්‍රියා නොකිරීම.
- ආහාරයේ රසයට හා පෙනුමට හානි සිදු නොවීම. ● පෝෂණයට හානි සිදු නොවීම.
 - ඇසුරුම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වීම. ● ආහාර වල ප්‍රමාණයට සරිලන බව ● ඇසුරුමේ කිරීමට හා බෙදා හැරීමට පහසුවීම. (කරුණු හතරකට ලකුණු 02)
- iii. කට්ලට් , කේක් , හැලප , පැටිස් ආදී ආහාර (ආහාර දෙකකට ලකුණු 02)
- iv. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් , ලිපිඩ (මේද)
- ආහාර වර්ගය අනුව මේදයෙන් පිසින ආහාර වල මේදය අනිවාර්ය වේ.
 - පිටි ආශ්‍රිත ආහාරවල කාබෝහයිඩ්‍රේට් අනිවාර්ය වේ. (ආහාර දෙකට අදාළ පෝෂක දෙකකට ලකුණු 02)
- v. ● මූලික මැහුම් ක්‍රම ● විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම ● මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම (දෙකක් නම් කිරීමට ලකුණු 02)

- vi. ● කතුරු , ඉදිකටු, සහ අල්පෙනෙහි වැනි නියුතු උපකරණ හුවමාරුවේ දී ආරක්ෂාකාරී වීම.
 - අතේ මැසීමේදී දිදාලයක් භාවිත කිරීම. ● ඉදිකටු,, අල්පෙනෙහි ආදිය දැන් අතර පිරිසිදු කිරීමට නොගැනීම.
 - මසන අතර ඉදිකටු ඇඟලා සිටින ඇඳුමේ , දොර ජනේල රෙදිවල නොගැසීම (කරුණු දෙකකට ලකුණු 02)

- vii. ස්ත්‍රී - ● පියයුරු වර්ධනය වීම ● උකුල පළල් වීම ● කටහඬ මිනිරි වීම ● යෝනි සුව අතී වීම
 - ලිංගේන්ද්‍රිය අවට සහ කිහිලිවල රෝම ඇති වීම ● උස හා බර වැඩි වීම
 - පුරුෂ - ● මස් පිඩු වැඩීම ● උරහිස පළල් වීම ● ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම, කටහඬ වෙනස් වීම
 - ශුක්‍ර මෝචනය ● ලිංගේන්ද්‍රිය විශාල වීම ● ලිංගේන්ද්‍රිය අවට සහ කිහිලිවල රෝම ඇති වීම
 - රැවුළු වැවීම ● උස හා බර වැඩි වීම (කරුණු හතරකට ලකුණු 02)

- viii. ● සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම ● නායකත්වය දැරීමට අවස්ථාව ලැබීම. ● ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට හැකිවීම. ● කණ්ඩායම් හා පුද්ගලයන් අතර අන්‍යෝන්‍ය සබඳතා ඇති කර ගැනීමට හැකිවීම.
 - සාරධර්ම වර්ධනය කර ගැනීමට හැකිවීම ● අභියෝග වලට මුහුණ දීමට හැකිවීම. ● නිර්මාණාත්මක කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට හැකි වීම. (කරුණු දෙකකට ලකුණු 02)

- ix ● මූල්‍යමය පහසුකම් ● භූමියේ ස්වභාවය ● ඔප්පුවෙහි නිරවුල් බව ● යටිතල පහසුකම් ● අවට පරිසරය (කරුණු දෙකකට ලකුණු 02)

- x. ● වර්ණ නාමය ● වර්ණයේ වටිනාකම හෙවත් අගය ● වර්ණයේ නිවුනාව (කරුණු දෙකකට ලකුණු 02)
- (මුළු ලකුණු 20)

- 02 i ● දහඩිය අවශෝෂණය කරනු ලබන කපු හා කපු මිශ්‍රිත ස්වභාවික කෙඳි වලින් නිෂ්පාදිත රෙදි තෝරා ගැනීම.
 - දැඩි හිරු රශ්මියෙන් ආරක්ෂාකාරී වන ලෙස අත්, කකුල් හා කර්ටා වැසෙන ලෙස ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීම.
 - ඝනකම් අමු රෙදි, අත්යන්ත්‍ර වැනි රෙදි භාවිත නොකිරීම.
 - සුවපහසුව/ ලිහිල් බව ගැන සැලකිලිමත් වීම .
 - පුද්ගලයා පසුවන වයස,
 - සිරුරේ හැඩය ● පුද්ගල රුචිකත්වය ● ශරීර ස්වභාවය (කරුණු තුනට ලකුණු 03)

- ii. ස්වාභාවික කෙඳි ශාකමය කෙඳි - ● කපු ● ලිනන් ● හණ ● හියදු ● රැමි
 - සත්ත්වමය කෙඳි - ● සේදු ● ලෝම
 - බහිෂමය කෙඳි - ● ඇස්බැස්ටස් (කරුණු තුනට ලකුණු 03)

- iii. ● සිනිඳු බව හා මෘදු බවකින් යුතු වීම ● නිතර සේදීමට හැකි වීම ● සේදීමේ දී හා මැදීමේ දී ඉහළ උෂ්ණත්වයකට භාජනය කළ හැකි වීම ● මනා අවශෝෂකතාවකින් යුතු වීම (කරුණු හතරට ලකුණු 04)
- (ලකුණු 04)

- 03 i. ශක්ති අවශ්‍යතාව - ශීඝ්‍ර කායික වර්ධනය, ක්‍රියාශීලී බව
 - ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාව - ළදරුවාගේ අස්ථි හා මාංශ පේශී වර්ධනය, රුධිරය නිෂ්පාදනය
 - බහිෂ අවශ්‍යතාව - සිත්ක් ළදරුවාගේ මොළයේ වර්ධනයට උපකාරී වේ.
 - කැල්සියම් ළදරුවාගේ දත් වැඩීමටත්, අස්ථි ශක්තිමත් වීමටත් අවශ්‍ය වේ.
 - (පෝෂණ අවශ්‍යතා තුනට ලකුණු 1 1/2) (හේතු දැක්වීමට- ලකුණු 1 1/2) (ලකුණු 03)

- ii. ● දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා කුඩා ආහාර වේල් කිහිපයක් ලබාදීම.

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

● රුචිකත්වය ඇති කරන ආහාර ඇතුළත් කිරීම. ● සිනි හා ලුණු භාවිතය අඩු කිරීම. (කරුණු තුනට ලකුණු 03)

iii. බොජුන්පතට ලකුණු ලබා දීමේදී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

● ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්, යකඩ වැඩිපුර ලැබෙන ආහාර ඇතුළත් කිරීම. ● විවිධත්වය (වර්ණය ,වයනය, රසය)

● විවිධ පිසීමේ ක්‍රම. ● ආහාර වර්ගවල ගැලපීම. ● අතුරුපස ඇතුළත් කිරීම.

(ඉහත කරුණු ඇතුළත්ව බොජුන්පත ලියා ඇත්නම් ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)

04 i. ● අපතේ යාම වළක්වා ගැනීමට හැකි වීම. ● ආහාර සුලබ කාලයේදී භාස්තිය අවම කිරීමට හැකි වීම.

● අවාරයේදී ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිවීම . ● එම ආහාර හිඟ ප්‍රදේශවලට යැවීම පහසු වීම

● හදිසි අවස්ථාවලදී ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වීම. ● ආර්ථික වාසි ලබාගත හැකිවීම.

● විවිධත්වයෙන් යුතුව ආහාර සැකසීමට හැකි වීම.

ඉහත කරුණු පැහැදිලි කිරීම අවශ්‍ය වේ. (කරුණු තුනක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 03)

ii. ● සෛලවල ස්ථායීතාව පවත්වා ගැනීමට ජලය අත්‍යවශ්‍ය වේ.(විජලනය වැළැක්වීම.)● ජල තුලනය පාලනය කිරීම.

● ආහාර ජීර්ණයට, අවශෝෂණයට, පරිවහනයට ජලය දායක වීම. ● රුධිරයේ සාන්ද්‍රණය පවත්වාගෙන යාම.

● සිරුරේ බහිස්සාවේ ක්‍රියාවලිය මැනවින් පවත්වා ගැනීමේදී ජලය දායකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම.

● සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම. ● මලපහ කිරීම පහසු කිරීම. (කරුණු තුනට ලකුණු 03)

iii. (a) පෝෂණමය නිරීක්ෂණය හා පෝෂණමය නොවන නිරීක්ෂණය (කරුණු දෙකට ලකුණු 02)

(b) ● යකඩ බහුලව අඩංගු සත්ත්වමය ආහාර පරිභෝජනය කිරීම.(පිකුදු මස් මාළු වල අඩංගු හීම් යකඩ පහසුවෙන් අවශෝෂණය කෙරේ.)

● ශාකමය ආහාරවල යකඩ අවශෝෂණය පහසු කිරීම සඳහා යකඩ බහුල ආහාර සමඟ විටමින් C අඩංගු අලුත් එළවළු , පලතුරු ආහාරයට ගැනීම .

● යකඩ අවශෝෂණය පහසුකරන අම්ල වර්ග ඇතුළත් ගොරකා, සියඹලා, දෙහි වැනි ද්‍රව්‍ය ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී එකතු කිරීම

● ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාරවල ඇති ලයිසීන් , ඇමයිනෝ අම්ල යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන බැවින් සත්ත්ව ආහාර මිශ්‍ර කර පිළියෙල කිරීම

● ආහාර ගැනීමට පැය භාගයකට පෙර හා ආහාර ගෙන පැය භාගයකට පසු තේ කෝපි වැනි පාන වර්ග භාවිත නොකිරීම (කරුණු දෙකට ලකුණු 02) (ලකුණු 04) (මුළු ලකුණු 10)

05 i. ආදරය , සෙනෙහස , රැකවරණය , අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගය (කරුණු තුනට ලකුණු 03)

ii. ● පවුලේ අවශ්‍යතා හා අපේක්ෂා ඉටු වීම ● පවුලේ සාමාජිකයින් තෘප්තිමත් වීම

● අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය ලබා ගැනීම ● පවුලේ සමගිය හා සහයෝගීතාව ඇති වීම

(කරුණු තුනට ලකුණු 03)

iii. එක් එක් පුද්ගලයෙකුට කළ හැකි කාර්ය ප්‍රමාණය අනුව කාර්යභාරය වෙන් කරන සටහන ශ්‍රම විභජන සටහන ලෙස

හැඳින්වේ. (පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 01)

● ආර්ථික වාසි සැලසීම ● ඉවසීම හා පරාර්ථකාමී බව ආදී ගුණාංග වර්ධනය වීම.

● පවුලේ සාමාජිකයින් සියලු දෙනාගේ ම සහයෝගය, සහභාගිත්වය ලබා ගැනීමට හැකි වීම.

● නමා කළ යුතු වැඩ කොටස් නොපිරිහෙලා ඉටුකිරීමට පෙළඹීම.

● කුඩා දුරුවන් ද වැඩ කිරීමට පෙළඹීම තුළින් වගකීම් දැරීමට පුහුණු වීම

● විවේකය හා විනෝදය සඳහා කාලය යොදාගත හැකි වීම

● නමාට පවරන ලද කාර්ය නිසි පරිදි ඉටු කළ හැකි වීම නිසා තෘප්තියක් ලැබීම (කරුණු තුනට ලකුණු 03) (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

06 i. ඊසිරිපත් සහ ප්‍රොසේස්ටරෝන් (කරුණු දෙකට ලකුණු 01)

- ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති කිරීම. ● ආර්ථික වක්‍රය පාලනය කිරීම.
- බිම්බ පරිණාත වීම. ● බිම්බ මෝචනය (කරුණු දෙකට ලකුණු 02) (ලකුණු 03)

ii. a). මොලයේ පාලනයකින් තොර ව (අනිවිඡානුගව) සිදු වන ක්‍රියා ප්‍රතික ක්‍රියා වේ. (පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 01)

b). හැඩීම, නිගැස්සීම, ආලෝකය වැටුණු විට ඇස් පියවීම, කිරි උරා බීම, බහිස්සුවය, ස්පර්ශය (කරුණු දෙකට ලකුණු 02)

iii. ● වමනය ● මලබද්ධිය ● පාද ඉදිමුම ● ආහාර අරුචිය (කරුණු හතරට ලකුණු 02)

වමනය - හෝමෝන අසමතුලිතතාව නිසා ඇති වන වමනය සහ ඔක්කාරය ගර්භණී අවධියේ දෙවැනි ත්‍රෛමාසිකය තුළ දී මග හැරී යයි.

මල බද්ධිය - ගර්භාෂය විශාල වීමත් සමඟ එය අන්තූ මත කෙරෙන තෙරපීම නිසා ඇති වේ. තන්තු සහිත ආහාර දෛනික ආහාර වේලට එකතු කර ගැනීම සහ ජලය, වෙනත් දියරමය ආහාර ලබා ගැනීම මගින් මලබද්ධිය වළක්වා ගත හැකිය.

පාද ඉදිමුම - කලලය වැඩීමත් සමඟ පාදවල රුධිර භාල මත සිදුකරන තෙරපීම නිසා පාද ඉදිමීම සිදුවේ. මෙම තත්ත්වය ගර්භණී අවධියේ තුන්වැනි ත්‍රෛමාසිකයේදී පමණ බොහෝ අවස්ථාවලදී දුක්ඛට ලැබේ.

ආහාර අරුචිය- ආමාශයේ වැඩි වේලාවක් ආහාර රැඳීම හේතු කොට ගෙන මෙම තත්ත්වය ඇති වේ. පසුව ක්‍රමයෙන් මගහැරී යයි. (කරුණු දෙකක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 02) (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

07 i. ● පරිසරයට හැඩ ගැසීමේ හැකියාව, ● තීරණ ගැනීමේ හැකියාව, ● වගකීම් දැරීමේ හැකියාව, ● නිර්මාණශීලීත්වය ● ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව (කරුණු තුනට ලකුණු 03)

ii. ● ලබා ගන්නා ආහාර වල පෝෂණ තත්ත්වය හා ප්‍රමාණය ● ව්‍යායාම ● හෝර්මෝනවල බලපෑම ● ආරය (කරුණු තුනක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 03)

iii. මානසික වර්ධනය ඇති කිරීමට

- දරුවා ආදරයෙන් තුරුල කර ගැනීම, සිප ගැනීම ● පරිසරය හැරීමට අවස්ථාව ලබා දීම
- පරිසරයේ වෙනස්කම් පිළිබඳ ව දරුවාට තේරුම් ගත හැකි ලෙස කථා කිරීම. (කරුණු දෙකට ලකුණු 02)

භාෂා වර්ධනය ඇති කිරීමට

- පවුලේ සාමාජිකයින් දරුවා සමඟ නිතර කථා කිරීම. ● කතන්දර කියා දීම. ● නැළවිලි ගීත ගැයිම
- කුඩා දරුවන්ගේ ඇසුරට යොමු කිරීම. (කරුණු දෙකට ලකුණු 02) (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

ලකුණු ලැබෙන ආකාරය

I පත්‍රයට - ලකුණු 40

II පත්‍රයට - ලකුණු 60

මුළු ලකුණු 100