

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - පිළිතුරු

11 ශ්‍රේණිය - 2019 - I වාරය

I කොටස

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

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - පිළිතුරු

11 ශ්‍රේණිය - 2019 - I වාරය

II කොටස

01.

(1) විස්තෘත පවුල

වාසි

- ආරක්ෂාව නහවුරුවීම
- දරුවන් රැකබලා ගැනීමේ දී ගැටළු මතු නොවීම
- ශ්‍රමවිභජනයක් ඇතිවීම
- සාරධර්ම ආරක්ෂාකර ගැනීමට හැකිවීම

(2) සැලසුම්කිරීමේ දී

- පෝෂණ අවශ්‍යතා
- ආදායමට ගැලපීම
- විවිධ පිසීමේ ක්‍රම
- රුචිකත්වය

පිළිගැන්වීමේ දී

- අලංකාරය
- වර්ණවත් බව
- ක්‍රමවත් බව
- ගැලපෙන බඳුන් භාවිතය

(3) ඉක්මනින් නිරන්තරව නොවෙන ආහාර සකස් කිරීම

- දියර මයබවින් අඩු ආහාර සකස් කිරීම
- ඉක්මනින් සකස් කළ හැකි ආහාර
- පරිරක්ෂිත ආහාර ඇතුළත් කිරීම

(4) ආදායම සහ ආදායම ඉඩ හැරීමේ වාසිය

- අනෙකුත් අවස්ථාව
- රැකවරණය
- පෝෂණ හා සහජ සෞඛ්‍යය වැඩිවීම
- ශ්‍රමවිභාජනය

- (5) ලා පැහැයෙන් යුක්ත වීම
 - විනිවිදනාපෙනෙන රෙදි තෝරා ගැනීම
 - සරල මෝස්තරවලින් යුක්ත වීම
 - බිත්ති සහ පසුතල වර්ණ වලට ගැලපීම
- (6) ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ පෙන්වීම
 - වර්ධනයේ සිලනාව (උස හා බර)
 - අස්ථි සහන්වය
 - සිරුරේ හැඩය ඇතිවීම
- (7) දියණියට නිසි ඔවදුන් ලබා දීම
 - සමාජය පිලිබඳව නිවැරදි අබෝධයක් ලබා දීම
 - මානසික අවශ්‍යතා පිලිබඳව දියණිය සමඟ සාකච්ඡා කිරීම හා අවශ්‍ය පිලිමියෙදීම
 - දියණිය සමඟ යෙහෙළියක් සේ වන්නාවීම
 - ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිලිබඳව උපදෙස් ලබා දීම
- (8) සිසු පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න
- (9) දැනුම / ආකල්ප / කුසලතා / ශ්‍රමය
- (10) තට්ටු ඇඳ / හකුලන ඇඳ / ලාවිචු ඇඳ / බිත්ති අල්මාර / හකුලන මේස පුටු

02. (1) ඉදිකටු රේන්දය ගෙවීම

- ඇඹරුම් වාරිය යෙදීම
- සිප්පි වාරිය මැසීම
- බික්කු මැසීම
- ඕවර්ලෝක් කිරීම

(2) සරල පන්තියක් වීම

- ඇඟලීම හා ගැලවීමට පහසු වීම
- දරුවාට උචිත පන්තියක් වීම
- මුට්ටු අඩු වීම
- ලිහිල් වීම
- සරල විසිතුරු මෝස්තර

(3)(a) රෙද්දක් විවීමෙන් පසු එහි ඇති දෝෂ ඉවත් කිරීම ලෙස හැඳින්විය හැක.

(b) බොරු නුල් ඇඳීම

- සිහින් නුල් දුවවීම
- පිස්මෙන් තුමැසීම
- වාරි මැසීම

03. (1) ජලයේ බහා තැබීම

- වාෂ්පයෙන් තැම්බීම ~~ලක්වෂ්පයෙන් පිසීම~~
- ස්ටුකිරීම උදව් වාෂ්පයෙන් පිසීම
- පිඩනයෙන් පිසීම

➤ ජලයේ බහා තැබීම

ආහර ද්‍රව්‍ය වැසෙන ප්‍රමාණයට ජලය දැමිය යුතුය. සන්නයනය හා සංවහනය යන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම මගින් තාපය ගමන් කර ආහාර ද්‍රව්‍ය තැම්බීම සිදුවේ.

උදා :- අල , කැරට් , බීට්

(2)(a) පදම් කිරීම.

පෙරපිළියෙළකිරීමේ ක්‍රමයකි. ආහාර වර්ගය අනුව පදම්කිරීමේ කාරකයොදා ගනිමින් කලවම්කර පැයක් දෙකක් පමණ තැබිය යුතුය. මෙහිදී ආහාර වර්ගය අනුව යොදන රසකාරක සහ කුළුබඩුවෙන් සවි. ආහාරය තුළට රසකාරක ද්‍රව්‍ය උරා ගැනීම සිදුවේ.

(b) පැසීම

ආහාරයක අඩංගු ක්ෂුද්‍ර ජීවී විශේෂයක ක්‍රියාකාරීත්වය මගින් මධ්‍යසාර භාකා ඛණ්ඩයොක්සිඩීබවට පත්කිරීමේ ක්‍රියාව පැසීම ලෙස හැඳින්වේ.

උදා :- විනාකිරි නිෂ්පාදනය / ආප්ප / පාන්

(3) සිසු පිළිතුරු අනුව

04. (1) පිෂ්ඨය - අල වර්ග / ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදන

- පෙක්ටීන් - ඉදුණු පලතුරු
- සෙලියුලෝස් - එළවළු පලා වර්ග පලතුරු
- ග්ලයිකොජන් - පීකදු

(2) ශරීරයට ශක්තිය සැපයීම.

- මේද ද්‍රව්‍ය විට මින් සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය කර ගැනීම
- ශරීරයට හිතකර අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල ලබා දීම
- සමට යටින් තැන්පත් වී ඇති මේද ස්ථරය මගින් ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම.
- ස්නේහකයක් වශයෙන් ක්‍රියාකිරීම

(3)

	ශාක මේද	සත්ව මේද
05. (1)	<ul style="list-style-type: none"> • කාමර උෂ්ණත්වයේ දී ද්‍රව ලෙස පවතියි. • අසංතෘප්ත මේද අම්ල අඩංගු වේ. • කොලෙස්ටරෝල් අඩංගු නොවේ. 	<ul style="list-style-type: none"> • කාමර උෂ්ණත්වයේ දී සෘණ ලෙස පවතියි. • සංතෘප්ත මේද අම්ල බහුල වේ. • මාළුවල ඔමේගා 3 මේද අම්ල අඩංගු වේ. • කොලෙස්ටරෝල් අඩංගු විෂ නැති ය.

(2)(i) අලංකාර ගෘහ භාණ්ඩ වීම

- සුවපහසු භාණ්ඩ තෝරා ගැනීම
- කාමරයේ ප්‍රමාණයට ගැලපීම
- පිරිසිදු කිරීමට පහසු වීම
- කාමරයෙන් කෙරෙන කාර්යයට ගැලපීම

(ii) ගල්වැටි බැඳීම

- තණ පිඩලි ඇල්ලීම
- ඔල්වැටි සකස් කිරීම
- එදුරු සහිත ශාක වැවීම
- කාණු පද්ධතිය සැකසීම

(3) රබර් අත්වැසුම් භාවිතය

- තෙත අත්වලින් නොඇල්ලීම
- විදුලි කාන්දු වීම් ඇත්නම් ඒවා පිළිසකර කිරීම
- රබර් පාවහන් පැළඳීම
- විදුලි උපකරණ අසල රබර් පාපිසිඳු මීම

06. (1) ආර්ථවය නැවතීම

- ආහාරඅරචය / උදාසනමක්කරය / වමනය
- උදරයවිශාල වීම
- හිනරමුතු පිටකිරීමේඅවශ්‍යතාව

(2) ඩිමබඅවධිය

- කළල අවධිය
- හුණු අවධිය

- ඩිමබඅවධිය :- ඩිමබයපැලෝපියනාලය තුළ දී ශුක්‍රාණුවක්සමග සංසේචනයවනතෙක්කාල සීමාව ඩිමබඅවධියලෙසහැඳින්වේ.ඩිමබපරිණතියේසිටදින 14 දක්වාකාලයවේ.
- කළල අවධිය :- සංසේචනයේසිටමාස 2 ක දක්වාකාලයයි. ගර්භාෂය තුළඅධිරෝපණයවූ කළලය කළල බන්ධයහාපෙකනිවැල මගින්පෝෂණයවෙමින් වර්ධනය වේ.
- හුණු අවධිය :- මාස 2 සිටප්‍රසූතියදක්වාකාලසීමාවයි.අභ්‍යන්තරභාධාහිරඉන්ද්‍රියහාපද්ධතිවල වර්ධනයසිදුවන්නේමේඅවධියේ දී ය.

(3)උපදෙස් ලබා ගැනීම

- පරිපූරකආහාර ලබා ගැනීමටහැකිවීම
- රුධිරපරීක්ෂණසිදුකිරීම
- මුත්‍රා පරීක්ෂණසිදුකිරීම
- උස හා බර මැනීම
- පණුආසාදනසදහා ප්‍රතිකාර ලබා දීම
- එන්නත් ලබා ගැනීම -පිටගැස්මසදහා

07. (1)උස හා බර වැඩිවීම

- මුලස්ථ පරිවෘත්තියවේගයවැඩිවීම
- සිරුරේ කොටස්වලටසාපේක්ෂවඅත්පා වර්ධනය වීම
- පිරිමිදරුවන්ගේමාංශපේශි වර්ධනය
- ගැහැනුදරුවන්ගේ ලැමහාඋකුල ප්‍රදේශයමේද තැන්පත්වීමවැඩිවීම
- රුධිරපරිමාවවැඩිවීම

(2) ගැටලු විසඳීමේහැකියාව

- තර්කානුකූල චින්තනය
- නිර්මාණශීලී බව
- නායකත්වයදැරීමටඅැතිහැකියාව
- පරිකල්පනශක්තිය
- නිරවුල්වඅදහස්ප්‍රකාශකිරීමේහැකියාව

(3)කණ්ඩායමක්වශයෙන්කටයුතු කිරීමේහැකියාව

- අන්අදහස්වලට ගරු කිරීමටඉවසීමටහා නිර්මාණශීලී භාවයට රැකුලක් වීම
- නායකත්වය ගැනීමටයොමුවීම
- නමැතිලිබවපිලිබිඹුකිරීම
- අදහස්නුවමාරුකර ගැනීමෙන් ගැටළු විසඳා ගැනීමටහැකිවේ
- ස්වාධීනවකටයුතු කිරීමේහැකියාව