

ගෘහ විද්‍යාව

01 - 2	11 - 1	21 - 1	31 - 2
02 - 3	12 - 2	22 - 2	32 - 3
03 - 2	13 - 1	23 - 4	33 - 1
04 - 2	14 - 2	24 - 4	34 - 3
05 - 4	15 - 3	25 - 3	35 - 3
06 - 4	16 - 4	26 - 4	36 - 4
07 - 3	17 - 1	27 - 4	37 - 4
08 - 3	18 - 1	28 - 2	38 - 1
09 - 3	19 - 3	29 - 1	39 - 2
10 - 1	20 - 4	30 - 1	40 - 2

- (i) විස්තෘත පවුල, අනු පවුල, සංග්‍රහක පවුල (ලකුණු 2)
- (ii) -දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම
 -නිසි පෝෂණය ලබාදීම
 -ඉගෙනීමට පහසුකම් සැලසීම
 -යහපත් පුරුදු හා ආකල්ප ඇති කිරීම
 -යහපත් ක්‍රියාවෙහි නිරත කරලීම
 -පූර්ණ පෞරුෂයකින් යුතු හොඳ පුරවැසියෙකු කිරීමට වෙහෙසීම
 -සුදුසු කාලයේ දී දායාද පවරාදීම (කරුණු දෙකකට ලකුණු 2 ක්),
- (iii) කොළ කැඳ
- (iv) විටමින් A, විටමින් C, කාබෝහයිඩ්‍රොට්, මේද, සෙලියුලෝස්, තන්තු, ජලය (පෝෂ ගුණ 4 ට ලකුණු 2 යි)
- (v) මිනිසා සතු ශක්තීන් , දැනුම, කුසලතා, ආකල්ප හා ශ්‍රමය (කරුණු දෙකකට ලකුණු 2 ක්)
- (vi) බිත්ති සැරසිලි, කුෂන්, ලියුම් රඳවන, ටේබල් මැටිස්, අත්පිස්නා රඳවනය, බෝතල් ආවරණ (උපාංග දෙකකට ලකුණු 2යි)
- (vii)

<p>මූලික මැනුම්</p> <p>පිස්මේන්තු මැස්ම දම්වැල් මැස්ම</p> <p>වාටි මැස්ම</p> <p>නූල් ඇඳීම</p> <p>හින් නූල් ඇඳීම</p>	<p>විසිතුරු මැනුම්</p> <p>නැටි මැස්මී</p> <p>සෝන් මැස්ම/පිරවිලි මැස්ම</p> <p>කතිර මැස්ම</p> <p>දිගකොට මැස්ම</p> <p>හෙරිං බොන් මැස්ම</p>
--	--

(මැනුම් ක්‍රම දෙකකට ලකුණු 2)
- (viii) -පවුලේ සියලු දෙනා එකට වාඩිවී ආහාර ගැනීම
 -ඉඳුල් අතින් ආහාර බෙදා නොගැනීම
 -අසුන්ගෙන සිටියදීම ආහාර බෙදා ගැනීම
 -ආහාර මේසයට නොවැටෙන ලෙස බෙදා ගැනීම
 -ආහාර මුඛයේ රඳවා ගනිමින් කථා නොකිරීම
 -සියලු දෙනාම ආහාර ගැනීම අවසන් වන තුරු අසුන් ගෙන සිටීම
 -ආහාර ගන්නා වේලාව ප්‍රසන්න කර ගැනීමට ප්‍රිය ජනක දේ කතා කිරීම
 -අවශ්‍ය පමණට ආහාර අපතේ නොයන ලෙස බෙදා ගැනීම (කරුණු දෙකකට ලකුණු 2 ක්)

(ix) දියවැඩියා රෝගයට

(x) පළතුරු

එළවළු

අඹ කෝඩියල් ජෑම්
සියඹලා වියලීම
තක්කාලි ජෑම්

දෙහි ලුණු දෙහි
කරවිල වියලීම
තක්කාලි වට්නි සෝස්

(2)(i)

පොයු

පෞද්ගලික

- අත්පිස්නා තුවා
- මේස රෙදි පෙරවන රෙදි
- තිර රෙදි ලේන්සු
- ඇඳ රෙදි

(ඉහත කොටස් දෙකකට අදාළ එක බැගින් ගෙන කරුණු 3 ට ලකුණු 3)

(ii)

- ඇඳුම ලිහිල් වීම
- සරල පත්තයකින් යුතුවීම
- ඇඟලැමට හා පියවීමට පහසුවීම
- මුට්ටු අවමවීම
- මුට්ටුව යොදන්නේ නම් පැනලි මුට්ටුව යෙදීම
- විවර පියවීමට ටේප් ඇල්ලීම
- අලංකාර කිරීමට සරල මෝස්තර හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදා ගැනීම

(iii)

නිවැරදි පත්තයට සහ මෝස්තරයට (ලකුණු දෙක බැගින් ලකුණු 4)

(3) (i)

පරිභෝජනයට ගනු ලබන ආහාරවල අඩංගු සංකීර්ණ පෝෂක සංඝටක එන්සයිමය ප්‍රතික්‍රියා මගින් සරල තත්ත්වවලට ජල විච්ඡේදනය වීමේ ක්‍රියාවලිය ආහාර පිරිණයවේ. (විස්තරයට ලකුණු 03)

(ii)

- යකඩ උග්‍රතාවයේ රෝග ලක්ෂණ පැහැදිලි කිරීම
- දැනුවත් කිරීම
- දෛනික ආහාර වේල්වල යකඩ අවශෝෂණයට උදව් කරන සාධක පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම
- උදා කොළ එළවළු සමග විටමින් ලබාදීම
- සෑම ආහාර වේලකටම පසු පළතුරක් ආහාරයට දීම
- යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන සාදක පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම

ඔක්සැලික් අම්ලය

කැලේන් වර්ග

(කරුණු 3 ට ලකුණු 3)

(iii)

බොජුන් පත

- රතු කැකුළු සහල් බත්
 - පරිප්පු හා නිවීති ව්‍යංජනයක්
 - මිරිසට පිසින ලද බිම්මල්
 - බෝංචි සහ කජු ව්‍යංජනය
 - තෙල් දමන ලද අල
 - දඹල මැල්ලුමක්
 - ජෙලි මිශ්‍ර පළතුරු සලාදයක්
- බොජුන්පතට ලකුණු 2
හේතුවට ලකුණු 2
මුළු ලකුණු 4

නිර්මාණ පුද්ගලයෙකුට මස්/මාළු/බිත්තරවලින් එක්ව ප්‍රෝටීන් නොලැබෙන නිසා ධාන්‍ය වර්ගයක් සමග මාෂ බෝග වර්ග දෙකක් එකතු කිරීමෙන් අදාළ අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ලබාදිය යුතුය. බනිජ් ලවන විටමින් එකතු විය යුතු අතර වර්නය වයනය රුචිකත්වය කෙරේ අවධානය යොමු විය යුතුය.

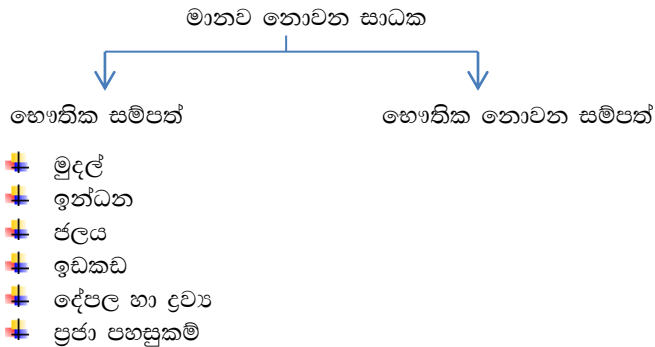
(4)(i) විටමින් A , විටමින් C , විටමින් E

- (ii) - ශරීරය වර්ධනය කිරීම
- ගෙවී ගිය සෛල අලුත්වැඩියා කිරීම
- ශක්තිය ලබාදීම
- එන්සයිම නිෂ්පාදනයට
- ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනයට
- හෝර්මෝන නිෂ්පාදනයට

- (iii) - පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා
- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ රුචිකත්වය හඳුනාගෙන ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම
- විවිධත්වයකින් යුතුව ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට අවශ්‍ය අමු ද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමට අපහසුව
- පවුලේ ආදායමට

- (5)(i) - රේඛා
- හැඩය

(ii)



වර්ගීකරණයට ලකුණු 01
 උදාහරණ දෙකට ලකුණු 02
 මුළු ලකුණු 03

(iii) රාශිකරණය - විවිධ කාර්යයන් අවම ශ්‍රමයකින් හා උපරිම පහසුකම් ෂලසා ගත හැකි ආකාරයට නිවසේ කොටස් එකිනෙකට යාබදව ගොනු කිරීම රාශිකරණයයි.

උදා නිදන කාමරවල සිට පහසුවෙන් යාමට හැකිවන සේ ඒ අසලම නාන කාමරය හා වැසිකිලිය පිහිටුවීම

- ✚ ආලින්දය විසින් කාමරයට යාබදව පිහිටුවීම
 - ✚ විසින් කාමරයේ කොටසක් කැම කාමරය ලෙස යොදා ගැනීම
 - ✚ මුළුතැන්ගෙය කොටසක් ගබඩා කාමරයට හා කැම කාමරය ලෙස යොදා ගැනීම
- නැතහොත් මුළුතැන්ගෙයට ආසන්නව ගබඩා කාමරය සෑදීම පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 02
 උදාහරණ 2 ට ලකුණු 02
 මුළු ලකුණු 02

(6) (i) යොවුන් විය පුද්ගලයකුගේ පිවන වකුසේ වැදගත්ම අවධියකි. උපරිම වර්ධන වේගයක් පෙන්නුම් කරයි. වයස් සීමාව පිළිබඳව විවිධ අර්ථකථන ඇත. අවුරුදු 10-19 දක්වා යොවුන් විය ලෙස සලකයි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව අවුරුදු 10-24 දක්වා කාලයයි.

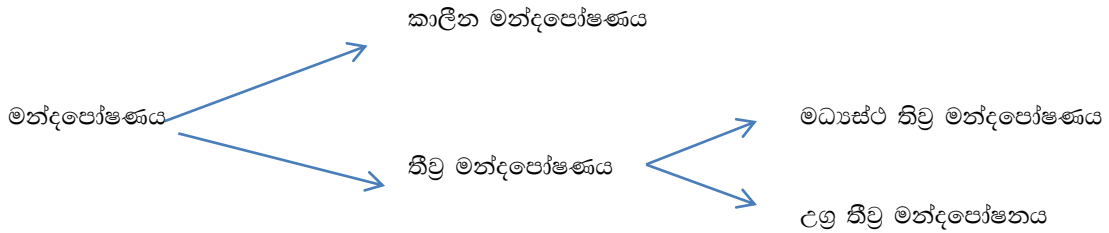
(ii) දියවැඩියාව අධිරුධිර පීඩනය සමාජ රෝග සංජානනීය රෝග ඹවගේ උස අඩුවීම මවගේ වයස යනාදී ඕනෑම සාධක 3 ක් පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීමට අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(iii) ස්ත්‍රී	පිරිමි
- පියයුරු විශාලවීම	මස්පිඩු වැඩීම
- උකුළු පළල්වීම	උරහිස පළල්වීම
- උස හා බර වැඩිවීම	ස්වරාලය ඉදිරියට ඒම
- යෝනි ශ්‍රාව ඇතිවීම	ශුක්‍ර මෝචනය
- ලිංගේන්ද්‍රිය අවට රෝම ඇතිවීම	ලිංගේන්ද්‍රිය විශාලවීම

යනාදිය ගැලපෙන පරිදි

- (7) (i) -දෛනික පවිත්‍රතාවය
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර
 - යහපත් සිතුවිලි
 - කේන්ද්‍රිය, වෛරය වැනි ආකල්ප වළක් ඉවත්වීම (යනාදී කරුණු)

(ii)



(iii) ක්වොෂියෝ කොර්

- ප්‍රතිශක්තිය දුර්වලවීම නිසා ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරුවීම
- බර අඩුවීම හා වර්ධනය බාලවීම
- සමෙහි කෙස්වල වර්ණය තඹ පැහැයවීම
- උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම
- මුහුණ අත්පා ඉදිමීම

මැරස්මස්

- කෘශ වූ ශරීරයක් පැවතීම
- සම වියළීම හා රැළි වැටීම
- වමනය හා පාවනය ඇතිවීම
- ජීර්ණ හා අවශෝෂණ දුර්වලතා පැවතීම
- වයස්ගත සමභාවය මුහුණේ පෙන්නුම් කිරීම