දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අනාවරණ පරීක්ෂණය -2020

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව -1 පිළිතුරු පත්‍රය

11 ශ්‍රේණිය

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

85-ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව -II

11 ශ්‍රේණිය - පිළිතුරු පත්‍රය

01.

i. ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව
ශක්ති අවශ්‍යතාව
කැල්සියම් අවශ්‍යතාව
යකඩ අවශ්‍යතාව
ෆෝලික් අම්ල අවශ්‍යතාව
අයඩින් අවශ්‍යතාව
විටමින් Aඅවශ්‍යතාව
තන්තු අවශ්‍යතාව

(ලකුණු 02)

ii.

- ඉක්මනින් නරක් නොවන ආහාර ඇතුළත් කිරීම
- පරිරක්ෂිත ආහාර ඇතුලත් කිරිම
- හින්දවන ලද ව්‍යංජන එනතු කිරිම
- ප්‍රිය උපදවන ලෙස විවිධත්වයකින් යුතුව ආහාර පිළියෙළ කතිරිම
- රැකියාවට ගැලපෙන අකාරයට පිළියෙළ කිරිම

(ශක්ති ජනක ආහාර අඩුවෙන් භාවිතය) (ලකුණු 02)

iii.

තම්බා තෙම්පරාදු කළ මුං ඇට
කෙසෙල් ගෙඩි 01
අයිස් කෝපි

එළවළු සැන්විච්
කෙසෙල් ගෙඩි 01
පළතුරු බීම

එළවළු හා මාළු මිශ්‍ර
රොටි 01
අලි ජේර බීම

සිසු පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 02)

iv. පිසීමේ ක්‍රමය :- තෙල් ආලේපයෙන් පිසීම

තාප සංක්‍රාමන ක්‍රමය :- සන්නයනය (ලකුණු 02)

v.

- ඇඳ ඇතිරිලි
- ඇඳ ආවරණ
- මෙට්ට කවර
- කොට්ට උර
- මදුරු දැල් (ලකුණු 02)

vi.ඉදිරිපස පපු මිම්ම =60 cm /2 = 30 +1 = 31 /2 = 15.5 + 1 = 16.5 cm (ලකුණු 02)

vii.

- ආර්තවය නැවතීම
- කෑම අරුචිය හා උදෑසන ඔක්කාරය
- උදරය විශාල වීම
- නිතර මුත්‍රා පිට කිරීමේ අවශ්‍යතාවය (ලකුණු 02)

viii. කලල අවධිය (ලකුණු 02)

ix. විස්තෘත පවුල (සංයුක්ත /ව්‍යාප්ත / බද්ධ / විස්තාරික / විස්තීර්ණ පවුල) (ලකුණු 02)

x.

- සාමාජිකයන් අතර අන්‍යොන්‍ය බැඳීම , සහයෝගය , සුරක්ෂිතභාවය වැඩිය
- බෙදා හදා ගැනීම , පරාර්ථකාමී බව , පරිත්‍යාගශීලී බව වැඩිය
- ස්වාධීනත්වය අඩුය.
- තීරණ වලට එළඹීම අපහසුය
- පෞද්ගලිකත්වය අඩුය.
- වැඩිහිටි බාල පරම්පරා අතර අදහස් ගැටීම ඇති වේ. (ලකුණු 02)

(ලකුණු 02බැගින් මුළු ලකුණු 20)

02.

i. මූලික මැහුම් ක්‍රම

- නූල් ඇදීම
- සිහින් නූල් දුවවීම
- වාටි මැස්ම (වාටි මැස්ම ,නැටි වාසි මැස්ම , සන්නාලි වාටි මැස්ම)
- පිස්මේන්තු මැස්ම

විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම

- දම්වැල් මැස්ම
- නැටි මැස්ම
- කතිර මැස්ම
- ලේසි ඩේසි මැස්ම
- බ්ලැන්කට් මැස්ම
- බුලියන් මැස්ම
- ප්‍රංශ ගැට මැස්ම
- හුරුළු කටු මැස්ම
- සැටින් මැස්ම

ii.

- ඇඳුම් ලිහිල් වීම
- සරල පන්නයකින් වීම
- ඇග ලෑමට හා පියවීමට පහසු වීම
- මූට්ටු අවම වීම
- මූට්ටුවක් යොදන්නේ නම් ඒ සඳහා පැහැදිලිව මූට්ටුවක් යෙදීම
- විවර පියවීමට ටේප් ඇල්ලීම
- අලංකාර කිරීමට සරල මෝස්තර යෙදීම

iii. අඳින ලද මෝස්තරයට ලකුණු ලබා දෙන්න

- ළදරු ඇඳුම් පන්නය සඳහා (ලකුණු 01)
- මෝස්තරය (ලකුණු 01)
- මැහුම් ක්‍රමය ඇඳීම (ලකුණු 02)

03.i.

A.

- කුඩාමාළු - සම්පූර්ණප්‍රෝටීන්ලබාදේ .(වර්ධනයසඳහාඋපකාරිවේ.)
- කැල්සියම් අඩංගු වේ. (අස්ථි වර්ධනයට උපකාරි වේ)
- විටමින් A ලබා දේ - ඇස්වල හා සමෙහි නිරෝගීතාවයට
- අයඩින් ලබා දේ පරිවෘත්තීය ක්‍රියා සඳහා

B. නිවුඩු සහිත හාල්

- තයමින් අඩංගුවීම - ආහාර පරිවෘත්තියට
- තන්තු අඩංගු වීම - මළ බද්ධය වැළැක්වීමට

C. මුං ඇට

- ශාක ප්‍රෝටීන් අඩංගු වේ - වර්ධනය සඳහා
- කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු වේ -ශක්තිය ලබා දීමට
- තන්තු අඩංගු වේ - මළ බද්ධය වැළැක්වීමට
- රයිබොප්ලේවින් අඩංගු වේ. - ආහාර පරිවෘත්තිය සඳහා
- හීම් නොවන යකඩ ඇත -හිමෝග්ලොබින් වල සංඝටකයකි.
- ප්‍රෝටීන් පරිපූරණයට යොදා ගැනිම (ලකුණු 03)

(කරුණු 01 ට ලකුණු 01 බැගින්)

ii.

- සිරුරට ශක්තිය ලබා දෙන ප්‍රධාන පෝෂකයයි.
  (කාබෝහයිඩ්‍රේට් 1 g කින් කි.කැ. 04 ක් ලැබේ)
- ප්‍රෝටීන් පිරිමැසිම සඳහා දායක වේ.
- සෙලියුලෝස් මල බද්ධය වළක්වයි.
- සංචිත කර ගැනිමේ හැකියාව ඇත. (ග්ලයිකොජන් ලෙස)
- මේද ඔක්සිකරණයට අවශ්‍ය වේ. (කරුණු 03 ට ලකුණු 03 බැගින්)

iii.

මඤ්ඤොක්කාවල - කාබෝහයිඩ්‍රේට් - මුඛයේදි ආරම්භ වේ.

පොල්වල - මේදය - ග්‍රහණියේදි ආරම්භ වේ.

කාබෝහයිඩ්‍රේට් ජිර්ණය -(මුඛයේදි)

පිෂ්ටය බේටයට ඇමයිලේස් , ⟶ ඩයි සැකරයිඩ ,

ජල විච්ඡේදනය මෝල්ටෝස් (ලකුණු 02)

මේද ජිර්ණය (ග්‍රහණියේ දි)

තෛයි ලෝදකෘත මේද - අග්න්‍යාශයික ලයිපේස් ⟶ මේද අම්ල + ග්ලිසරෝල්

ජල විච්ඡේදනය (ලකුණු 02)

(ලකුණු 04)

4. (මුළු ලකුණු 10)

i. සිසු පිළිතුරු අනුව

(වයසට හා අවස්ථාවට ජිර්ණයට පහසුවීම විවිධත්වය අනුව)

(ලකුණු 03)

ii. සිසු පිළිතුරු අනුව

(ඒ ඒ ආහාරයට තුනකට අදාල හේතු මත)

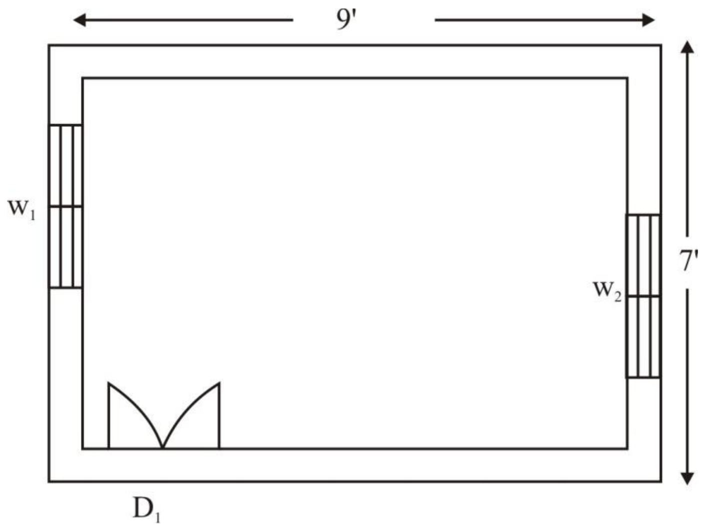
iii. 11 ශ්‍රේණිය පෙළ පොතේ පිටු අංක 72 , 73 , 74 ට අනුව

(ලකුණු 03)

(මුළු ලකුණු 10

5.

i.



කොටු පරිමාණයට ඇඳිමට	ලකුණු 01
දෙපියන් දොර	ලකුණු 01
දෙපියන් ජනේල	ලකුණු 01

(ලකුණු 03)

ii. ඒක වර්ණ ගැලපුම යනු

එක් වර්ණයක විවිධ අගයෙන් යුතු වර්ණ ඇතුලත් ගැලපුම "ඒක වර්ණ ගැලපුම" වේ.එනම් වර්ණයක ලා හෝ තද බවයි. (ලකුණු 01)

උදා -

- බිත්ති - ලා නිල්
- සිවිලිම - සුදු වර්ණය
- තිරරෙදි සුදු හා නිල් (මුද්‍රිත රෙදි)
- කොට්ට උර - නිල් වර්ණය
- අඳ ඇතිරිළි - තද නිල් හා ලා නිල් කොටු (ලකුණු 02)

iii.

ළමා කාමරය ප්‍රසන්න ලෙස අලංකාර කිරිම සඳහා

- සෙල්ලම් බඩු වලින් අලංකාර කිරිම
- ළමා මේසය ගැලපෙන මල් ඇසුරුම් තැබිම
- බිත්ති සැරසිලි වලින් අලංකාර කිරිම
- ගැලපෙන තිර රෙදි භාවිතා කිරිම
- බුමුතුරුණු , පාපිස්නා භාවිතා කර තිබිම (ලකුණු 04)

(ලකුණු 10)

06. I.

- ඩිම්භ කෝෂ
- පැලෝපීය නාල
- ගර්භාෂය
- ගර්භාෂ කුහරය
- ගැබ් ගෙල
- යෝනි මාර්ගය

II.

- ගබ්සා විම
- ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ඇතිවීම
- මළ දරු උපත් ඇතිවිම
- මන්ද මානසික දරු උපත් ඇති වීම

III.

- ගැබිණියක් සඳහා අවශ්‍යයෙන්ම සිදුකල යුතු පරීක්ෂණ හා පරික්ෂාවන්ට ලක් කිරිම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හිදි සුවිශේෂි පරික්ෂණ සිදු කිරිම
- රෝගි තත්ව පවති නම් ඉක්මනින් හඳුනා ගෙන නිසි ප්‍රතිකාර කිරිම
- ගර්භනි සමය තුල මානසික හා ශාරිරික පසුබිම සැලසුම් කිරිම
- ගර්භාෂය තුල භ්‍රෑණයේ වැඩීම සහ සහ පිහිටීම නිවැරදිව වටහා ගැනිම
- ගර්භනි මවගේ පෝෂණ තත්වය යහපත් මට්ටමක පවත්වා ගැනිමට ක්‍රියා කිරිම
- අවශ්‍ය එන්නත් ලබා දිම
- උපත් පාලන ක්‍රම පිළිබඳ දැනුවත් කිරිම

7. I.

- මවගේ රුධිර පරිමාව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා
- කලලයේ රුධිර නිෂ්පාදනයට
- කලලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීම
- ප්‍රසූතියේදී රුධිර වහනය සිදු වීම

II.

<u>ස්ත්‍රී</u>

- පියයුරු විශාල වීම
- උකුල පළල් වීම
- කටහඬ මිහිරි වීම
- යෝනි ශ්‍රාව ඇති වීම
- ලිංගේන්ද්‍රය අවට හා කිහිලිවල රෝම ඇති වීම
- උස හා බර වැඩි වීම

<u>පුරුෂ</u>

- මස්පිඩු වැඩිම
- උරහිස පළල් වීම
- ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම
- ශුක්‍ර මෝචනය
- ලිංගේන්ද්‍රිය විශාල වීම
- ලිංගේන්ද්‍රිය අවට හා කිහිලිවල රෝම ඇති වීම
- රැවුල වැවීම
- උස හා බර වැඩි වීම

III. A.

- දිය වැඩියාව
- අධිරුධිර පීඩනය
- ඇදුම
- සමාජ රෝග
- මවගේ වයස වැඩිවීම හෝ අඩුවීම

B. අවට වෙනස් වන පරිසරයට පහසුවෙන් අනුගත වීමේ හැකියාව මානසික වර්ධනය තුළින් සිදු වන්නකි.

- ගැටළු විසඳිමේ හැකියාව
- තර්කානුකූල චින්තනය
- නිර්මාණශීලි බව
- නිරවුල්ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරිමේ හැකියාව
- ප්‍රතිඵල ගැන සිතා තිරණ ගැනිමේ හැකියාව
- නායකත්වය දැරිමට ඇති හැකියාව
- අවස්ථානෝචිතව හැසිරිමේ දක්ෂතාවය