

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
11 ශ්‍රේණිය
පිළිතුරු පත්‍රය I,II

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

|| කොටස

1.

i.

- විස්තෘත පවුල.
- බද්ධ පවුල.
- සංයුක්ත පවුල.
- විස්කීර්ණ පවුල.

ii.

- බෙදාහදා ගැනීම.
- ත්‍යාගශීලී බව.
- පරාර්ථකාමී බව.
- ඉවසිලිවන්ත බව.
- ආරක්ෂිත බව.

iii.

- ආහාර සකස් කර ගැනීම.
- ගෙවතු වගාව හා ඇඳුම් මැසීමට.
- ආහාර පිලියෙළ කිරීමට.

iv.

- ප්‍රෝටීන් ශක්ති අවශ්‍යතාවය.
- කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය.
- යකඩ හා සින්ක් අවශ්‍යතාව.

v.

- ආහාර ගැනීමේදී දකුණු අත භාවිතා කිරීමට හුරු කිරීම.
- හොඳ පුරුදු වර්ධනය කිරීම.
- ඇඳුම් පැලඳුම් තනිවම ඇඳීමට හා ගැලවීමට හුරු කිරීම.
- දෙමාපියන් ආදර්ශමත් ලෙස ක්‍රියා කිරීම.
- සාරධර්ම, ආගමික කටයුතු, වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම ආදියට යොමු කිරීම.

vi.

- ඉක්මනින් නරක් නොවන ආහර ඇතුළත් කිරීම.
- පරිරක්ෂිත ආහර ඇතුළත් කිරීම.
- ගෙනයාමට පහසු දියර බවින් අඩු වන ලෙස ආහර පිසීම.
- ප්‍රිය උපදවන ලෙස විවිධත්වයෙන් යුතු ආහර පිළියෙල කිරීම.
- ඉක්මනින් සකස් කළ හැකි ආහර පිළියෙල කිරීම.

vii.

- පුද්ගලයාගේ වයස.
- ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය.
- සංස්කෘතියට ගැලපීම.
- පුද්ගලයාගේ ශරීර හැඩය, ප්‍රමාණය.
- අවස්තාවට ගැලපීම.

viii.

- මැසීමේ නිවැරදි ශීල්පීය ක්‍රම භාවිතය.
- බොත්තම්, බොත්තම් කාසි, මුට්ටු ජන්තු ශක්තිමත්ව සකස් කිරීම.
- අත්‍යාවශ්‍ය නූල් කැපීම.
- මැහුම්වල ක්‍රමවත් බව.

ix.

- නැවුම් එළවලු පලතුරු ආහාරයට ගැනීමට හැකිවීම.
- ආර්ථිකමය වාසි ලබා ගැනීමට හැකිවීම.
- මානසික සතුටක් ලැබීම.
- පපුවලේ සියලු දෙනාගේ විනෝදාංශයක් ලෙස හා විවේකය එලදායී ලෙස ගත කිරීමට හැකිවීම.

X.

- ජීර්ණ එන්සයිම ශ්‍රාවය අඩුවීම හා ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය දුර්වල වීම.
- මළ බද්ධය ඇතිවීම.
- දත් දුර්වල වීම.
- සංවේදීතාව අඩුවීම.
- රුධිරය වෙනස්වීම.

2.

i. ට්‍රිප්සින්, ඇමයිලේස්, ලයිපේස්.

ii. මෝල්ටෝස් (පිෂ්ඨය) ආමාශයට පැමිණෙන විට ආමාශයේ ඇති (යකක) අම්ලය නිසා ආම්ලික මාධ්‍යයක් සමඟ ගැටීම සිදුවේ. මෙසේ ආම්ලික මාධ්‍යයක් ආමාශයේ පවතින විට ක්ෂාරීය මාධ්‍යයක ක්‍රියා කරන බෙටය ඇමයිලේස් එන්සයිමයේ ක්‍රියාකාරීත්වය නතර වේ.

iii.

- ආහාර කැඩීම, ඉරීම, ඇඹරීම දත් මගින් සිදුවීම.
- දිව මගින් ආහාර මිශ්‍ර වීම.
- බෙට ග්‍රන්ථි මගින් බෙටය ශ්‍රාවය කිරීම.
- බෙටය මගින් ආහාර කැබලි එකට බැඳ තැබීම.
- බෙටයේ ටයලින් එන්සයිමය මගින් පිෂ්ඨය ජීර්ණය කිරීම.
- මියුසින් ස්නේහක ද්‍රව්‍ය මුඛයට ගත් ආහාර ගිලීමට උපකාරී කිරීම.

3.

i.

- වර්ධනය සෙමින් සිදුවීම හෙවත් වර්ධනය බාල වීම.
- උසින් අඩුවීම.
- මන්දමානසික දරුවන්වීම.
- උදාසීනව සිටීම.

ii.

- දරුවන් තුළ ඇතිවන තීව්‍ර මන්දපෝෂණය නොසලකා හැරීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වය උග්‍ර තීව්‍ර මන්ද පෝෂණයපෝෂණය වේ.

එහි කොටස් දෙක,

- මැරස්මස්, ක්වෝෂියෝකෝර්.

iii. සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න.

4.

i.

- ළදරු අවධිය.
- මුල් ළමා අවධිය.
- යෞවන අවධිය;
- ක්ෂීරණ අවධිය.
- ගර්භනී අවධිය.
- මහලු අවධිය.

ii. ගබ්සා වීම, ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත්, මළ දරු උපත්, මන්ද මානසික දරු උපත්.

iii. සිසු පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න. (ප්‍රෝටීන්, යකඩ, කැල්සියම් සපිරි සමබල ආහාර වේලක්.)

5.

i. ළදරු ටේප් එකක් ඇල්ලීම.

ii. සිසු පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න.

iii.

- බිලැන්කට් මැස්ම යෙදීම.
- ඇඹරුම් වාටිය යෙදීම.
- බික්කු මැසීම.
- සිප්පි වාටිය මැසීම.
- ඉදිකටු රේන්දය මැසීම.

6.

i. ආහාර සැකසීමේදී විවිධ වූ අභ්‍යන්තර සහ බාහිර බලපෑම්වලට ලක්විය හැකිය. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සිදුවන රසායනික හා භෞතික වෙනස්වීම් මගින් ආහාරවල ආවේණික, වර්ණය, වයනය, රසය, සගන්ධය, පෙනුම වෙනස්වීම නිසා, පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත්වීම ආහාර නරක් වීම ලෙස හඳුන්වයි.

ii. විජලනය - වියළීම - ජලය ඉවත්වීම නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනයට බාධා ඇති වේ.(උපක්‍රම සටහන් කර නැති වුවත් මූලධර්මයට ලකුණු ලබා ලබාදෙන්න.)

iii. සිසු පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

7.

- i. වර්ණනාමය, වර්ණයේ වටිනාකම, වර්ණයේ තීව්‍රතාවය.
- ii. කොළ හා කලු වර්ණ එම වර්ණයට මිශ්‍ර කිරීම මගින්.
- iii. වර්ණ වක්‍රයේ ප්‍රාථමික වර්ණයක් හා ඊට යාබදව ඇති වර්ණ දෙකක් හෝ තුනක් සම්බන්ධ කර ගනිමින් වර්ණ ගැලපීම බද්ධ වර්ණ ගැලපුම ලෙස හැඳින්වේ.

උදාහරණ,

- පොළොව (ගෙබ්ම)
- බිත්ති.
- සිවිලිම.
- තිර රෙදි.
- ඇඳන් ආචරණ/ඇඳ ඇතිරිලි
- කොට්ට උර.
- බිත්ති කබඩ්/අල්මාරි.
- මේස ආචරණ.

උදාහරණ,

- කහ - කහ තැඹිලි.
- තැඹිලි - රතු තැඹිලි.

ආදී ලෙස ගෙන, කාමරයක් අලංකාර කරගන්නා අයුරු දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.