ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II - තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2024

I - කොටස
පිළිතුරු පත්‍රය

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

(1 × 40 = 40)

II - කොටස
පිළිතුරු පත්‍රය

01. i. විස්තෘත පවුල, බද්ධ පවුල, සංයුක්ත පවුල, ව්‍යාප්ත පවුල, විස්තාරිත පවුල, විස්තීර්ණ පවුල.

ii. තැඹිලි, කොළ දම්

iii. දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, පිළිකා, ස්ථූලතාවය.

iv. සැලසුම් කිරීම, සංවිධානය කිරීම, ක්‍රියාත්මක කිරීම, ඇගයීම.

v. ❖ විවිධ වියදම් සඳහා වැයවන මුදල් ප්‍රමාණය දැන ගත හැකි වීම.
❖ අත්‍යවශ්‍ය වියදම් සඳහා ප්‍රමුඛතාවය ලබා දීමට හැකි වීම.
❖ ආදායමට සරිලන පරිදි වියදම් කිරීමට මග පෙන්වීම.
❖ ඉතිරි කිරීමට පෙළඹීම.

vi. ❖ ලිපි රඳවනය ❖ අත්පිස්නා රඳවනය ❖ බෝතල් ආවරණය ❖ බිත්ති සැරසිලි ❖ බුමුතුරුණු
❖ මල් සැකසුම්

vii. ❖ පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා.
❖ පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ රුචිකත්වය හඳුනාගෙන ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීම.
❖ විවිධත්වයකින් යුතුව ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම.

viii. ප්‍රෝටීන්, යකඩ, කැල්සියම්, සින්ක් හා විටමින් B බහුලව අඩංගු සමබල ආහාර වේලක් තිබිය යුතුයි.
(සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.)

ix. මානසික සතුට, ආර්ථිකමය වාසි, පවුලේ සාමාජිකයින් සියලු දෙනාම එකට එකතු වීම, ශාරීරික සෞඛ්‍ය ගැටලු අඩු වීම.
(සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.)

x. මානව සම්පත්
දැනුම කුසලතා, ආකල්ප, ශ්‍රමය
භෞතික සම්පත්
මුදල්, ඉන්ධන, ජලය ඉඩකඩ, දේපළ හා ද්‍රව්‍ය ප්‍රජා පහසුකම්

(2 × 10 = 20)

02. i.a) ❖ පපඩම් බැදීම - සංවහනය
❖ පැන්කේක් සෑදීම - සන්නයනය
❖ මාළු බනිස් සෑදීම - විකිරණය

b) ❖ අත් ගැසීම.
❖ මිශ්‍ර කිරීම.
❖ කවලම් කිරීම.
❖ ගැසීම.
❖ කැබලි වලට කැපීම.
❖ පදම් කිරීම. (ලකුණු 03)

ii. ❖ පිසීමේ නිවැරදි ක්‍රම භාවිතය.
❖ එක් එක් ආහාරයේ පෝෂණ ගුණ ආරක්ෂාවන අයුරින් පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම.
❖ ඒ ඒ ආහාරයට අනුව පිසීමේ උෂ්ණත්වය හා කාලය තීරණය කර ගැනීම.
❖ එළවළු හා පලා වර්ග වර්ණය වෙනස් නොවන ලෙස අඩු කාලයකින් පිස ගැනීම.
❖ නිවැරදි මෙවලම් හා උපකරණ භාවිතය. (ලකුණු 03)

iii. දියාරු පිටි මෝලියක් යනු, පිටි, ජලය හෝ පොල්කිරි අඩංගු උකු ද්‍රාවණයකි.
පැන් කේක්, කොකිස්, කොණ්ඩ කැවුම්, ආප්ප (ලකුණු 04)

03. i. ❖ වේගවත් ශරීර වර්ධනය හා අධික ක්‍රියාශීලී බව නිසා ප්‍රෝටීන හා ශක්ති අවශ්‍යතාවය.
❖ අස්ථි වර්ධනය සමඟ අස්ථි ඝනත්වයෙන් වැඩි වීම නිසා කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය.
❖ රුධිර පරිමාවේ සිදුවන සීඝ්‍ර වැඩි වීම හා ගැහැණු දරුවන්ගේ සිදුවන ආර්තවය සඳහා යකඩ අවශ්‍යතාවය.
❖ ලිංගික පරිණතිය සඳහා සින්ක් අවශ්‍ය වේ. වැඩිවියට පැමිණීම ප්‍රමාද වූ ගැහැණු දරුවන්ට ආහාරවලට අමතරව සින්ක් පරිපූරකය.
❖ යෞවනයින්ගේ ක්‍රියාශීලී බව වැඩි බැවින් B කාණ්ඩයේ විටමින් අවශ්‍යතාව.
(මෙසේ ලියා තිබීම හෝ පෝෂණ අවශ්‍යතා 03ක් පමණක් ලියා තිබුණද ලකුණු ලබා දෙන්න.)
(ලකුණු 03)

ii. කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ලිපිඩ බහුල ධාන්‍ය, රනිල හා අල වර්ග අඩංගු ආහාර තිබිය යුතුයි.
❖ ධාන්‍ය කැඳ ❖ අර්ධ ඝන කැඳ ❖ අල මිශ්‍ර තලපය ❖ එළවලු මිශ්‍ර සුප් ❖ පලතුරු පල්පය (ලකුණු 03)

iii. ❖ ළදරු අවධියේ දී A විටමිනයේ අවශ්‍යතාවය වැඩිය.
❖ මව් කිරිවල අඩංගු A විටමිනය ළදරුවාට මාස හයකට පමණ ප්‍රමාණවත්ය. එම නිසා මාස හයේ සිට සය මසකට වරක් A විටමින අධිමාත්‍රාව පෝෂණ පරිපූරකයක් ලෙස ලබා දිය යුතුයි.
❖ ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය හා ශක්තිය නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා B කාණ්ඩයේ විටමින් අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ළදරු අවධියේ මොළයේ සීඝ්‍ර වර්ධනයක් බැවින් ෆෝලික් අම්ලයෙහි (B) අවශ්‍යතාවය වැඩිය. (ලකුණු 03)

04. i. ❖ ආගමික හා ජාතික උත්සව අවස්ථා.
❖ පවුලේ විශේෂ උත්සව අවස්ථා.
❖ වෙනත් විශේෂ උත්සව අවස්ථා. (ලකුණු 03)

ii. ❖ උදෑසන/දිවා/සන්ධ්‍යා/රාත්‍රිය ද යන්න.
❖ නව නිවසකට ගෙවදීම, මුල්ගල තැබීම, උදෑසන උපන්දින, රාත්‍රී, සන්ධ්‍යා කාලය.
❖ පවත්වන වේලාව අනුව පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම භාවිතය.
❖ උචිත සැරසිලි හා ආලෝක ක්‍රම භාවිතය. (ලකුණු 03)

iii. ❖ කාමර වැඩි පිරිසකට සංග්‍රහ කළ හැකි වීම.
❖ ඉඩකඩ අපහසුතා මග හැරවීම.
❖ උපකරණ කට්ටල එකම වර්ගයකින් අවශ්‍ය නොවීම.
❖ එකම වර්ගයේ මෙවලම් අවශ්‍ය නොවීම. (ලකුණු 04)

05. i. a) අකාබනික ලවණ
b) ❖ ලුණු දෙහි
❖ කරවල (ලකුණු 03)

ii. ජල අණු සාන්ද්‍රණය වැඩි තැන සිට ජල අණු සාන්ද්‍රණය අඩු තැනට අර්ධ පාරගම්‍ය පටලයක් හරහා ජල අණු ගමන් කිරීම. (ලකුණු 03)

iii. උපක්‍රම
❖ සේදීම.
❖ පරිරක්‍ෂක කාරක යෙදීම.
❖ හිරු එළියේ වියළීම.
❖ වාතය ඇතුළු නොවන ලෙස ඇසිරීම.
මූලධර්ම
❖ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම.
❖ බාහිර ආසෘතිය සිදු වී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනයට අවශ්‍ය ජලය ඉවත් වීම.
❖ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වයට අවශ්‍ය ජලය ඉවත් වීම.
❖ ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාකාරීත්වය හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වයට අවශ්‍ය වාතයෙන් තොර කිරීම. (ලකුණු 04)

06. i. ❖ රෙදි වර්ගයේ ස්වභාවය
❖ යොදන ස්ථානය
❖ යෙදිය යුතු මැහුම් ක්‍රම පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ. (ලකුණු 03)

ii. a) නූල් ඇදීම.
සිහින් නූල් දුවවීම.
වාටි මැස්ම

b) සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.
ඉහත එක් මැහුම් වර්ගයක පින්තූරයක් ඇද තිබිය යුතුයි. (ලකුණු 03)

iii. ❖ රෙද්දේ කඳ ඉවත් කිරීමට හා රෙද්ද පෙර හැකිලීමට ලක් කිරීමට පැය කිහිපයක් රෙද්ද ජලයේ පොඟවා සෝදා හැර වේලා ස්ත්‍රික්ක කිරීම.
❖ රෙද්දේ ඇද හැරීමට රෙද්දෙහි විකර්ණ ඔස්සේ දෙකෙළෙවර අදිමින් ඉවත් කර ස්ත්‍රික්ක කිරීම.
❖ පෙර හැකිලීම සඳහා සේදීම අවශ්‍ය නොවන රෙදිවල අනවශ්‍ය නූල් කපා ස්ත්‍රික්ක කිරීම. (ලකුණු 04)

07. i. ඩිම්බ පරිණත වීම, පරිණත ඩිම්බ මුදා හැරීම, ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය (ලකුණු 03)
ii. ❖ තෛයිරොක්සින් හෝමෝනය නිෂ්පාදනය සඳහා අයඩීන් අවශ්‍ය වේ.
❖ ගබ්සා වීම.
❖ ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් බිහිවීම.
❖ මළ දරු උපත් ඇතිවීම.
❖ මන්ද මානසික දරු උපත් ඇතිවීම. (ලකුණු 03)
iii. කාල සීමාව - ඩිම්බ පරිනතියක් සමග දින 14ක්
ඩිම්බ කෝෂ තුළ නිපද වූ ඩිම්බයක් පරිනතියෙන් පසුව පැලෝපීය නාලය තුළට මුදාහරී. (ඩිම්බහරණය) ඩිම්බය පැලෝපීය නාලය තුළ දී ශුක්‍රාණුවක් සමඟ සංසේචනය වනතෙක් කාල සීමාව ඩිම්බ අවධීන් ලෙස හැඳින්වේ. (ලකුණු 04)