10 ශ්‍රේණිය - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II - දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025

I - කොටස
පිළිතුරු පත්‍රය

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

$(1 \times 40 = 40)$

II - කොටස
පිළිතුරු පත්‍රය

01. i. යොවුන් අවධිය
මහලු අවධිය

ii.
- ❖ නැවුම් බවින් යුක්ත හෙයින් පෝෂණ අගයට හානි නොවීම.
- ❖ තන්තු බහුල වීම.
- ❖ විටමින් A - C බහුලව අඩංගු වීම. (ප්‍රතිඔක්සිකාරක)
- ❖ ඛනිජ අඩංගු වීම.

iii. තමන්ගේ අරමුණ කරා යාමට කැප වීම හා උත්සාහය.
සහයෝගීතාවය
කැපවීම හා උනන්දුව

iv. සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

v. නැටි/දම්වැල් (පිළිතුරු/මූලික මැහුම් ක්‍රම)

vi.
- ❖ එකිනෙකාට ගරු කිරීම
- ❖ ආදරය, සෙනෙහස, බැඳීම, විශ්වාසය.
- ❖ සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම.
- ❖ කාලසටහනට අනුව කාර්යයන්වල නිරත වීම.
- ❖ අධ්‍යාපන කටයුතු වගේම බාහිර කටයුතුවලට යොමුවීම (ක්‍රීඩා)
- ❖ දිනපතා පුහුණුවීම් කටයුතු කිරීමට පෙළඹීම.
- ❖ අන්‍යෝන්‍ය සුහදත්වය

vii. සිසු පිළිතුරු අනුව

viii. විස්තෘත පවුල්

ix. ❖ පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා
❖ පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ රුචිකත්වය
❖ විවිධත්වයකින් යුතුව ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම.
❖ ආහාර පිළියෙළ කිරීමට අවශ්‍ය අමු ද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීම.
❖ පවුලේ ආදායමට ගැළපෙන පරිදි ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම.

x. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා දෙකක්
❖ ප්‍රෝටීන් ❖ ශක්තිය ❖ යකඩ
❖ B කාණ්ඩයේ විටමින් ❖ කැල්සියම්

$(2 \times 10 = 20)$

02\. i. ආහාර ද්‍රව්‍ය විවිධ වූ අභ්‍යන්තර හා බාහිර බලපෑම්වලට ලක්විය හැකිය. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ආහාරවල භෞතික හා රසායනික වෙනස්වීම් මගින් පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්වයට පත්වීම ආහාර නරක් වීම නම් වේ.

(ලකුණු 03)

ii. විජලනය - කොස්, දෙල්, මාළු
අඩු උෂ්ණත්වයක යෙදීම - ශීතකරණය, අධිශීතකරණය
වැඩි උෂ්ණත්වයක යෙදීම - පාස්ටරීකරණය, ජීවානුහරණය
පරිරක්ෂණ කාරක භාවිතය - ජෑම්
ප්‍රවිකිරණය

(ලකුණු 03)

iii. අපතේ යාම වළක්වා ගැනීමට
අවාරයේදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට
විවිධත්වයකින් යුතුව පරිභෝජනයට ගැනීමට
හිඟ ප්‍රදේශවලට ප්‍රවාහනයට පහසු වීමට
ආර්ථිකයට වාසි ලබා ගැනීමට
හදිසි අවස්ථාවලදී ප්‍රයෝජනයට

(ලකුණු $1 \times 2 = 02$)

03\. i. පිෂ්ටය - ධාන්‍ය, අල වර්ග
සෙලියුලෝස් - එළවළු - පලතුරු, නිවිඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය
පෙක්ටීන් - දිවුල්, පේර
ගලයිකොජන් - පීකුදු
ඉනියුලින් - ආටිචොක්
ගම්වර්ග - බෙලි, ලාවුළු

(ලකුණු 03)

ii. මේදවල කෘත්‍යයන්
ශරීරයට ශක්තිය සැපයීම.
මේද ද්‍රව්‍ය විටමින් සිරුරට අවශෝෂණය කර ගැනීමට උපකාර වීම.
සෞඛ්‍ය රැකගැනීමට අවශ්‍ය මේද අම්ල සැපයීම.
සමට යටින් තැන්පත් වී ඇති මේද ස්තරය මගින් ශරීර උෂ්ණත්වය නොවෙනස්ව පවත්වා ගැනීම.

(ලකුණු 03)

iii. සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 04)

04. i.

සම්පත්
- මානව සම්පත්
  - දැනුම
  - කුසලතා
  - ආකල්ප
  - ශ්‍රමය
- මානව නොවන සම්පත්
  - භෞතික සම්පත්
    - මුදල්
    - ඉන්ධන
    - ජලය
    - ඉඩකඩ
  - භෞතික නොවන සම්පත්
    - කාලය
    - විදුලිය

(ලකුණු 1/4 බැගින් = 03)

ii.

දැනුම	-	දරුවන්ට අධ්‍යාපනය ලබා දීම.
ආකල්ප	-	දරුවන්ගේ සදාචාරය ගොඩනැගීම සඳහා
කුසලතා	-	විවිධ හැකියාවන් ප්‍රයෝජනයට ගැනීම.
ශ්‍රමය	-	තම පවුලේ ප්‍රයෝජනයට යොදා ගැනීම.
මුදල්	-	ශ්‍රමයට ලැබෙන වැටුප්
ඉන්ධන සහ ජලය	-	අරපිරිමැස්මෙන් භාවිතය.
කාලය	-	කාලය මනාව සැලසුම් කිරීම මගින් ජීවිතය අසහනයෙන් තොරව ගත කිරීමට හැකිවීම (සියලු කටයුතු මග නොහැරෙන නිසා)

සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 03)

iii. ❖ අනවශ්‍ය විදුලි බුබුළු නිවා දැමීම.
❖ වෝල්ටීයතාවය අඩු විදුලි බුබුළු භාවිතය.
❖ LED බල්බ භාවිතය.
❖ ඇඳුම් එකවර සියල්ල මැද ගැනීම.

(ලකුණු 04)

05. i. ❖ පෝෂණ වගුව
❖ ආහාර පිරමීඩය
❖ පුද්ගලයෙක් සඳහා නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා දක්වන සටහන.

ii. සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න.

(ලකුණු 03)

iii. මහා පෝෂක - කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් මේදය
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - විටමින්, ඛනිජ ලවණ
ආහාර වේලක කුඩා ප්‍රමාණයක් අඩංගු පෝෂක ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයකි. ශරීරයට විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අවශ්‍ය කරන්නේ ඉතා සුළු ප්‍රමාණයකි. (ලකුණු 04)

06. i. දෙමාපිය දූ දරු යාව ජීව ඥාතීන්ගෙන් සමන්විත අන්‍යෝන්‍ය සබඳතා හා බැඳුණු සුවිශේෂී කාර්යය භාරයක් ඉටු කරන එකම ඉලක්කයක් කරා යාමට සංවිධානය වන ඒකකය පවුල ලෙස හැඳින්විය හැකිය. (ලකුණු 03)

ii.

වාසි	අවාසි
ස්වාධීනත්වයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකිවීම.	සාරධර්ම වර්ධනයට ඇති ඉඩකඩ මද වීම.
තීරණ ගැනීමේ පහසුව.	දරුවන්ගේ රැකවරණය පිළිබඳ ගැටලු.
පරම්පරා මත ගැටුම් නැත.	දරුවන්ගේ රැකවරණය පිළිබඳ ගැටලු.

(ලකුණු 03)

iii.
- ආදරය, සෙනෙහස ලබා දීම.
- රැකවරණය ලබා ගැනීම.
- අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගය වර්ධනය කර ගැනීම. (ලකුණු 04)

07. i.
- තෙත් තාපයේ පිසීම.
- වියළිතාපයේ පිසීම.
- උණු මේදයෙන් පිසීම.

(ලකුණු 03)

ii.
- ගිණි අඟුරුයට පිළිස්සීම.
- ගිනි දැල්ලට අල්ලා පිළිස්සීම.
- තැටියේ කබලේ පිසීම.
- පෝරණුවේ පිළිස්සීම.
- ටෝස්ට් කිරීම.
- ග්‍රිල් කිරීම.
- රෝස්ට් කිරීම.

(ලකුණු 03)

iii. විසරණය - වැඩි සාන්ද්‍රණයකින් යුත් මාධ්‍යයක සිට අඩු සාන්ද්‍රණ මාධ්‍යයකට ද්‍රව්‍ය අංශු ගමන් කිරීම.

බාහිර ආස්‍රැතිය : වැඩි ජල අණු සාන්ද්‍රණයක සිට අඩු ජල අණු සාන්ද්‍රණයක් දක්වා අර්ධ පාරගම්‍ය පටලයක් හරහා ජල අණු ගමන් කිරීම ආස්‍රැතිය වේ. මෙම ක්‍රියාවලිය ආහාරය තුළ සිට පිටතට සිදුවීම බාහිර ආස්‍රැතියයි. (ලකුණු 04)