

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province			
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2020 Year End Evaluation			
ශ්‍රේණිය } தரம் } 11 Grade }	විෂය } பாடம் } Subject }	පත්‍ර } வினாத்தாள் } II Paper }	කාලය } காலம் } පැය 02 Time }

සැලකිය යුතු යි:

(i) පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(01) පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර දී ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

කවිෂා 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබයි. ඇයට ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂයට අදාළව මැහුම් වැඩ සඳහා රෙදි මිලට ගැනීමට අවශ්‍යව ඇත. සති අන්තයේ ඇය සමඟ නගරයට යාමට සූදානම්වන මව, පවුලට අවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීමට ද අදහස් කරන්නීය.

රැකියාවල නිරත වන මව හා පියා ගොඩනැගෙමින් පවතින තම නිවස පිළිබඳව නිරතුරුව සොයා බලති. මුල් ළමා වියෙහි පසුවන කවිෂාගේ නැගණිය මිත්තණියගේ රැකවරණය යටතේ දිවා කාලයේ නිවසේ සිටින්නීය.

- වෙළඳපොළින් මිලදී ගතහැකි සගන්ධවත් එළවළු වර්ග හතරක් නම් කරන්න.
- රැකියාවට රැගෙන යන දිවා ආහාරයේ තිබිය යුතු ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- කවිෂා පසුවන අවධියේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කර, එයට හේතුව බැගින් සඳහන් කරන්න.
- මිත්තණියට කැල්සියම් උපායනාම නිසා ඇතිවිය හැකි රෝගී තත්ත්වයක් නම් කරන්න.
- මැහුම් වැඩ සඳහා තෝරා ගන්නා රෙදිවල තිබිය යුතු ගුණාංග දෙකක් දක්වන්න.
- උපාංග නිර්මාණයේ දී භාවිත කරන ද්‍රව්‍ය හා මෙවලම් දෙක බැගින් සඳහන් කරන්න.
- කවිෂාගේ සමාජ සංවර්ධනය සඳහා පාසලින් ලබාදිය හැකි අවස්ථා හතරක් සඳහන් කරන්න.
- යොවුන්වියේ දරුවන් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය නොරැකීම නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටළු දෙකක් ලියන්න.
- කාර්ය බහුල උදෑසනක කවිෂාගේ පවුලට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රමවේද දෙකක් දක්වන්න.
- මිත්තණිය නිවසේ සිටීම නිසා පවුලට සැලසෙන වාසි දෙකක් දක්වන්න.

(10 x 2 = 20)

(02) (i) ළමා ඇඳුමක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා රෙදි තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ළමා ඇඳුමේ කඳ කොටසේ පතරොම නිර්මාණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රධාන මිනුම් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) ළමා ඇඳුමේ කඳ කොටස විසිතුරු කිරීම සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් ඇඳ, ඒ සඳහා යෙදෙන මිනුම් ක්‍රම හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

- (03) (i) ශරීරය තුළ විටමින් A මගින් ඉටුකරන කෘත්‍යයන් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) සංතෘප්ත මේද අම්ල හා අසංතෘප්ත මේද අම්ල තුන බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ශ්‍රී ලංකාව තුළ දැකිය හැකි ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටලුවක් ලෙස "නිරක්තිය" දැක්විය හැකි ය. නිරක්තියේ රෝග ලක්ෂණ සඳහන් කරන්න (ලකුණු 04)
- (04) (i) ආහාර පාරිරක්ෂණයේ දී, නරක්වීම වැළැක්වීම සඳහා උපක්‍රම යොදා ගැනීමේ අරමුණු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ආහාර සඳහා ප්‍රමිතියෙන් තොර ආකලන භාවිතයෙන් ඇතිවිය හැකි හානි තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) වියළි තාපයෙන් පිසීමේ ක්‍රම හතරක් නම් කර, උදාහරණය බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (05) (i) ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක් භාවිතයෙන් ඇති වාසි තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ඔබේ නිවස හා ගෙවත්ත පිරිසිදු කොට අලංකාර කිරීමේ දී පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ ශ්‍රම විභජනයෙන් එය කළහැකි ආකාරය කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියට අනුව වගුගත කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ඔබේ නිදන කාමරය "ඒක වර්ණ ගැලපුම" අනුව අලංකාර කරන ආකාරය උදාහරණ සමඟ පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)
- (06) (i) "ප්‍රතික ක්‍රියා" යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් දක්වා උදාහරණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ගර්භණී මවක් රැකබලා ගැනීමේ දී විශේෂයෙන් අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) මව්කිරි දීම නිසා දරුවාට හා මවට ඇතිවන ප්‍රයෝජන දෙක බැගින් දක්වන්න. (ලකුණු 04)
- (07) (i) ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ලිංගික හෝමෝන නම් කර, ඒවා ශ්‍රාවය උත්තේජනය කෙරෙන ග්‍රන්ථිය නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) දරුවාට අතිරේක ආහාර හුරු කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ජැපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් එන්නත හා MMR එන්නත පළමු මාත්‍රාව දෙනු ලබන වයස් සීමාව හා ඒවායින් වළක්වන රෝග වගු ගත කරන්න. (ලකුණු 04)

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province	
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2020 Year End Evaluation	
පිළිතුරු පත්‍රය Marking Scheme	
ශ්‍රේණිය } 11 தரம் } Grade }	විෂයය } பாடம் } Subject }
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	
පත්‍රය } வினாத்தாள் } I, II Paper }	

I පත්‍රය

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

(ලකුණු 1 x 40 = 40)

II පත්‍රය

(01) (i) ලික්ස්, ගෝවා, නෝකෝල්, රාබු, මාළුමිස්... (කරුණු 4 ට ලකුණු 02)

(ii) ● ඉක්මනින් නරක්වන/පිළිඹුටුවන ආහාර වර්ග නොගැනීම

- දියරමය ආහාර භාවිත නොකිරීම
- පිසින ආහාර වර්ග දියරවලින් තොර වීම (හින්දා පිසීම)
- රාබු වැනි සහන්ධයෙන් යුතු ආහාර වර්ග තෝරා නොගැනීම
- අමුවෙන් සකසන ආහාර එක් නොකිරීම
- තෙලෙන් පිසින/තෙල් දමන ආහාර එක් කිරීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(iii) ● ප්‍රෝටීන් - ශරීරයේ වේගවත් වර්ධනය සඳහා

- ශක්තිය - අධික ක්‍රියාශීලී බවට
- කැල්සියම් - අස්ථි වර්ධනය හා අස්ථි ඝනත්වයෙන් වැඩීමට
- යකඩ - ආර්තවය සඳහා රුධිරය නිපදවීමට
- සින්ක් - ලිංගික පරිනතියට
- B කාණ්ඩයේ විටමින් - ක්‍රියාශීලී බව සඳහා

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(iv) ඔස්ටියෝ පොරෝසිස් (අස්ථි කෂීණතාව)

(ලකුණු 02)

(v) කපු කෙඳිවලින් නිෂ්පාදිත පොස්ලින් වැනි රෙදි වීම, ලා වර්ණ වීම, සැහැල්ලු හා මෘදු වීම. (කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(vi) ● ද්‍රව්‍ය - රෙදි, ගම්, සන්නාලි කාබන්, විවිධ වර්ණ නූල්, රිබන්
● මෙවලම් - මිනුම් පටි, දැති රෝදය, අල්පෙනෙති, ඉඳිකටු, කතුර, පැන්සල, අඩි කෝදුව. (ලකුණු 02)

(vii) ● කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීම.
● ශිෂ්‍ය නායක, විෂය නායක, පංති නායක ආදී තනතුරු ලබා දීම. (ලකුණු 02)

(viii) ● අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීම, සමාජ අවමානයට ලක්වීම, නිවස හා ජීවත්වන පරිසරයේ දී ගැටළු ඇතිවීම, අනාගතය අසාර්ථක වීම. (ලකුණු 02)

(ix) ● පෙර දින රාත්‍රියේ ආහාර වර්ග සූදානම්කර තැබීම
● පරිරක්ෂිත ආහාර එක් කිරීම
● ශ්‍රම විභජනයට යොමු වීම
● පොත් පත්, ඇඳුම් සූදානම්කර තිබීම
● කාර්යක්ෂම විදුලි උපකරණ/වැඩ පහසු කරන උපකරණ භාවිතය (ලකුණු 02)

(x) දරුවන්ට යහපත් ගුණ ධර්ම පුරුදු කරවීමට, පැරණි කවි කතාන්දර දැන ගැනීමට, ආරක්ෂාව හා රැකවරණය, සිරිත් විරිත් වලට හුරුවීම, සමාජ සංවර්ධනයට (ලකුණු 02)
(මුළු ලකුණු 20)

(02) (i) සිනිඳු බව, මෘදු බව, ලා වර්ණ කපු රෙදි වර්ගයක් තෝරා ගැනීම, කුඩා මෝස්තර සහිත බව සේදීමට ඔරොත්තු දෙන බව, තද අවිච්ඡිද්‍ර වියලා ගත හැකි බව. (කරුණු 3ට ලකුණු 03)

(ii) ළමා ඇඳුමේ කඳ කොටසේ පතරොම නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රධාන මිනුම් නම්.
පපුව වටා, ඉන වටා, පළමු හරස් මිනුම, දෙවන හරස් මිනුම, ආර අතර පළල, අත් කට (කරුණු 6 ලකුණු 03)

(iii) අඳුළු රූප සටහනට (ලකුණු 02)
මැහුම් ක්‍රම - බිලැන්කට් මැස්ම, නැටි මැස්ම, කතිර මැස්ම, දම් වැල් මැස්ම, බුලියන් මැස්ම, දිග කොට මැස්ම, ප්‍රංශ ගැට මැස්ම, සැටින් මැස්ම, හුරුළු කටු මැස්ම
(රූපයට අනුව නම් කිරීමට ලකුණු 02)
(මුළු ලකුණු 10)

(03) (i) ඇසෙහි අපිච්ඡද පටකවල මනා පැවැත්මට (රොඩොප්සින් නිෂ්පාදනයට), නිරෝගී සමත් පවත්වා ගැනීමට, ප්‍රජනන ක්‍රියාවලිය පාලනය කිරීමට, සිරුරේ පටක වර්ධනයට, ශ්ලේෂ්මල පටකවල පැවැත්මට, ප්‍රතිශක්ති කාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමට, හිසකෙස් හොඳින් පවත්වා ගැනීමට. (කරුණු 3ට ලකුණු 03)

(ii) ● සංතෘප්ත මේද අම්ල - මිරිස්ටික් අම්ලය, පාමිටික් අම්ලය, ස්ටියරික් අම්ලය, කැප්‍රිලික් අම්ලය, ලෝරික් අම්ලය, බියුටරික් අම්ලය (කරුණු 3ට ලකුණු 1 1/2)
● අසංතෘප්ත මේද අම්ල - ඔලේයික් අම්ලය, ලිනොලේයික් අම්ලය, ලිනොලේනික් අම්ලය, ඇරකිඩොනික් අම්ලය (කරුණු 3ට ලකුණු 1 1/2)

(iii) වර්ධනය බාලවීම, ඉක්මනින් විඩාවට පත්වීම (තෙහෙට්ටු වීම), අලසබව ඇති වීම, සුළු වැඩකදී පවා අධික ලෙස වෙහෙසට පත්වීම, හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩිවීම, පසුකාලීනව හෘදය දුර්වලවීම නිසා සංකූලතා ඇතිවීම, අවධානය හා මතක තබා ගැනීමේ හැකියාව අඩුවීම, අඩු බර දරා උපන් ඇති වීම, පහසුවෙන් ලෙඩ රෝග වැළඳීම, සිරුර සුදුමැලිවීම හා ඇස් දිව හා අත්ල සුදුමැලි බව ඇති වීම. (ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)

(04) (i) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වය මර්ධනය කිරීම, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා ආහාරයේ අඩංගු එන්සයිම විනාශ කිරීම. (ලකුණු 03)

(ii) ආහාරයේ පැහැය වෙනස් වීම, ආහාරයේ ආවේණික රසය වෙනස්වීම, ආහාරයේ ආවේණික සුවඳ වෙනස් වීම, ආහාරය ශරීරයට විෂ සහිත වීම.

(කරුණු 3ට ලකුණු 03)

- (iii)
- ♦ ගිනි අගුරු යට පිළිස්සීම - කොස් ඇට, වම්බටු, පොල් කැලි, සුදුඵණු
 - ♦ ගිනි දෑල්ලට අල්ලා පිළිස්සීම - මස්, මාළු, කරවල
 - ♦ තැටියේ/කබලේ පිළිස්සීම - රොටි, තෝස්, කෝපි, සහල්
 - ♦ පෝරණුවේ පිළිස්සීම - කේක්, පාන්, බිස්කට්, පේස්ට්‍රි
 - ♦ කර කිරීම/ ටෝස්ට් කිරීම - පාන්
 - ♦ ග්‍රිල් කිරීම - මස්, මාළු, තක්කාලි, එළවළු, බිම්මල්
 - ♦ රෝස්ට් කිරීම - මස්, මාළු, අල වර්ග

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(05) (i) ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක වාසි

- විවිධ වියදම් සඳහා වැයවන මුදල් ප්‍රමාණය දැනගැනීමට හැකිවීම
- අත්‍යවශ්‍ය වියදම් සඳහා ප්‍රමුඛතාවය ලබා දීමට
- මාසිකව පවුලට ලැබෙන ආදායම් ප්‍රමාණය දැනගැනීමට
- ආදායමට සරිලන ලෙස වියදම් කිරීමට යොමුවීමට
- අනවශ්‍ය වියදම් කපා හැරීමට
- සුළු වශයෙන් හෝ ඉතිරි කිරීමට යොමුවීම

(ලකුණු 03)

(ii) කළමනාකරණ පියවර ඔස්සේ ශ්‍රම විභජනය.

සැලසුම් කිරීම	සංවිධානය	ක්‍රියාත්මක	ඇගයීම
<p>නිවස -කාර්යයන් පෙළගැස්වීම</p> <ul style="list-style-type: none"> ●මකුළු දැල් කඩා දැවිලි පිසදීම ●පින්තුර පිස දීම ●තිරරෙදි, ඇඳු රෙදි ආදි ගෘහ පිළි සේදීම ●අනවශ්‍ය දෑ ඉවත් කිරීම ●අතුගැම, මොස් කිරීම ●නැවත භාණ්ඩ තැන්පත් කිරීම <p>ගෙවත්ත -</p> <ul style="list-style-type: none"> ●උස ගස්, වැට පිළිසකර කිරීම ●තණකොළ ඉවත් කිරීම ●මල් පෝච්චි බුරුල් කර පොහොර යෙදීම කුණු රොඩු එකතු කර කොම්පෝස්ට් වලක් සැකසීම ●මල්පාත්ති පිළිසකර කිරීම 	<p>හැකියා දක්‍ෂතා අනුව වගකීම් පැවරීම සහෝදරයා</p> <p>දියණිය</p> <p>මව/දියණිය</p> <p>පුතා/පියා</p> <p>පුතා/පියා</p> <p>මව/දියණිය</p> <p>පුතා/පියා</p> <p>පුතා/දුව</p> <p>මව/දුව</p> <p>පියා/පුතා</p> <p>මව/දියණිය</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●පවරන ලද කාර්යය නිසි පරිදි ඉටු කිරීම ●අන් අයට සහාය දීම ●නියමිත වෙලාවට වැඩ අවසන් කිරීම ●යථාචන් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> ●කරන ලද කාර්යය පිළිබඳ තෘප්තිමත් බව ●අගය කිරීම ●අඩුපාඩු පෙන්වාදීම ●නිවැරදි කරවීම ●පවුලේ සියළුදෙනා අතර සමගිය සහයෝගය එකමුතුකම තුළින් මානසික තෘප්තිය

<ul style="list-style-type: none"> • වතුර දූෂීම • ආයුධ පිරිසිදු කොට ඇසිරීම 	දියණිය පියා/මව		
--	----------------	--	--

(ලකුණු 03)

(ii) නිදන කාමරයට ඒකවර්ණ ගැලපුම

වහළ - සුදු

බිත්ති - ලාකොළ

බිම - කොළ පාට මුදිත ටයිල්

තිරරෙදි - කොළපාට මුදිත ලේස් රෙද්දේ රතුපාට මල් සහිතවේ.

ගෘහභාණ්ඩ - දුඹුරුපාට

කොළපාට වර්ණයේ විවිධ ප්‍රභේද යොදා ගෙන ඇත. සුදු හා කළු උදාසීන වර්ණ භාවිතා කර ඇත. තිරරෙදි රතුපාට මල් සහිත වුවත් කොළ වර්ණය ප්‍රමුඛව යොදා ඒක වර්ණ ගැලපුමට යොදාගෙන ඇත.

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(06) (i) ප්‍රතික ක්‍රියා යනු

අවට පරිසරයේ ඇතිවන විවිධ සංවේදනවලට මොළයේ පාලනයකින් තොරව (අනිවිඡානුගතව) දක්වන ප්‍රතිචාර ප්‍රතික ක්‍රියා වේ.

උදා :- හැඩීම, කිරි උරා බීම, නිගැස්සීම, බහිස්ශ්‍රාවය

(ලකුණු 03)

(ii) ගර්භණී මව රැකබලා ගැනීමේ දී

- ගර්භණී අවධියේ දී ඇතිවන සුළු ආබාධ සම්බන්ධව

- අවදානම් සාධක සම්බන්ධව

- ගර්භණී මවගේ සෞඛ්‍යය හා දෛනික වර්ධන සම්බන්ධව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

(ලකුණු 03)

(ii) මවකිරි දීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන,

මවට

මවගේ ගර්භාෂය යථා තත්ත්වයට පත් වීම

ස්වාභාවික උපත් පාලනයට යම්කිසි බලපෑමක් ඇති වීම

මවට පියයුරු පිළිකා ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාව අඩුවීම

මව හා දරුවා අතර අන්‍යෝන්‍ය බැඳීම වර්ධනය

දරුවාට

අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලය අඩංගු බැවින් මොළය වර්ධනය වීම

කිරි උරාබීම නිසා භාෂා වර්ධනයට දායක වීම

ජීර්ණ පහසුව

නිසි පෝෂණයක් ලැබීම

ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිය ලැබීම

මව හා දරුවා අතර අන්‍යෝන්‍ය බැඳීම වර්ධනය

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(07) (1) ප්‍රජනක හෝමෝන

- ස්ත්‍රී - ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය
- පුරුෂ - ටෙස්ටෝස්ටේරෝන්
උත්තේජනයට අනුබල දෙන ග්‍රන්ථය
- පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය

(ලකුණු 03)

(2) අතිරේක ආහාරවලට හුරු කිරීමේ දී

- කුඩා ප්‍රමාණවලින් ආරම්භ කොට ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම.
- එක් වරකට එක් අලුත් ආහාරයකක් පමණක් හඳුන්වාදීම.
- ආහාරයේ ප්‍රමාණය හා පෝෂණ ගුණය ක්‍රමයෙන් වැඩිකිරීම.
- සීනි හා ලුණු එකතු නොකිරීම.
- විවිධත්වයකින් යුත් ආහාර ලබාදීම.
- ආහාර බලෙන් නොදී උනන්දු කළ යුතු ය.
- මාස 6දී අතිරේක ආහාර දීමට හුරුකිරීම .

(ලකුණු 03)

(3) ජූපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් හා MMR එන්නත.

	එන්නත	රෝගය	කාලසීමාව
1	ජූපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් (JE)	ජපන් නිදිකරප්‍රදාහය	මාස 9 දී
2	MMR එන්නත (පළමු මාත්‍රාව)	සරම්ප, ජර්මන් සරම්ප (රුබෙල්ලා, කම්මුල්ගාය)	මාස 12 අවසානයේ දී

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)