

# ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය

## ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

11 ශ්‍රේණිය - 2019 - I වාරය

කාලය පැය 01

### I කොටස

- සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
  - අංක 01 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්න වලදී දී ඇති පිළිතුරු අතරින් නිවැරදි හා වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
1. ග්ලූකෝස් අණු දෙකක් සංයෝජනය වී සෑදෙනුයේ,  
(1)මෝල්ටෝස් ය (2)සුක්රෝස් ය (3)ලැක්ටෝස් ය (4)ඇමයිලේස් ය
  2. පොල්වල අඩංගු මේද අම්ලය වනුයේ,  
(1)බියුටිරික් අම්ලය (2)පාමිටික් අම්ලය (3)ලෝරික් අම්ලය (4)ස්ටියරික් අම්ලය
  3. තන්තුමය ආහාරවල ප්‍රධාන වශයෙන් අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේටය වනුයේ,  
(1)පිෂ්ටය (2)සෙලියුලෝස් (3)පෙක්ටින් (4)ඩෙක්ස්ට්‍රින්
  4. සමේ නිරෝගීතාව සහ එහි මනා පැවැත්ම සඳහා උපකාරී වන පෝෂකයකි,  
(1)විටමින් D (2)විටමින් A (3)කැල්සියම් (4)යකඩ
  5. පහත සඳහන් ඒවායින් පැණි රසින් අඩුම කාබෝහයිඩ්‍රේටය කුමක්ද?  
(1)ග්ලූකෝස් (2)සුක්‍රෝස් (3)මෝල්ටෝස් (4)ෆැක්ටෝස්
  6. විටමින් B<sub>2</sub> ලෙස හඳුන්වනුයේ,  
(1)නියසින් ය (2)නියමින් ම (3)පිරිඩොක්සින් ය (4)රයිබොෆ්ලේවින් ය
  7. නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනෙහි අවශ්‍යතාව ග්‍රෑම් වලින් දක්වා ඇති පෝෂකය වනුයේ,  
(1)යකඩ ය (2)ප්‍රෝටීන් ය (3)විටමින් C ය (4)කැල්සියම් ය
  8. මුත්‍රා සමග සිරුරෙන් බැහැර වන විටමිනයකි,  
(1)විටමින් C (2)විටමින් A (3)විටමින් D (4)විටමින් E
  9. අයඩින් අඩංගු ආහාර ප්‍රභවයකි,  
(1)අර්ථපල් (2)මාළු (3)රටකපු (4)විස්
  10. පාන් සහ බිත්ස් වැනි ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී ඇදෙන සුළු බව ඇති කිරීමට හේතු වන ප්‍රෝටීනය කුමක්ද?  
(1)ග්ලූටේන් (2)කොලජන් (3)ග්ලූටින් (4)මයොසින්
  11. වඩාත්ම පෝෂ්‍යදායී උදේ ආහාර වේල මින් කුමක්ද?  
(1)පාන්, බටර්, ජෑම්, ගස්ලබු කැබැල්ලක්  
(2)පිරිටු, කිරිහොඳි, ලුනු මිරිස්, අඹ කැබැල්ලක්  
(3)ඉඳිආප්ප, මාළු කරිය, පොල්මැල්ලුම, කෙසෙල් ගෙඩියක්  
(4)ආප්ප, සෝයාමිටි වැංජනය, සීනි සම්බල, පේරා ගෙඩියක්
  12. මන්දපෝෂණයෙහි දී පෙන්නුම් කරන “ක්ෂයවීම” නැමැති තත්ත්වය ලෙස හඳුන්වනුයේ,  
(1)උසට සරිලන බර නොමැති බවය (2)වයසට සරිලන උස නොමැති බවය  
(3)වයසට සරිලන බර නොමැති බවය (4)වයසට සරිලන උස හා බර නොමැති බවය
  13. පෑන් කේක් සකස් කිරීමේ දී ප්‍රධාන වශයෙන් තාප සංක්‍රමණය වනුයේ,  
(1)සන්නයනය මගිනි (2)සංවහනය මගිනි (3)විකිරණය මගිනි (4)සන්නයනය සහ විකිරණය මගිනි
  14. ප්‍රෝටීන් පීර්ණය කරන එන්සයිමයකි,  
(1)ඇමයිලේස් (2)පෙප්ටිඩේස් (3)ලයිපේස් (4)සුක්රෝස්
  15. නිරක්තියෙහි රෝග ලක්ෂණයකි,  
(1)ඉදිමාව (2)විඩාව (3)පාවනය (4)මලබද්ධය
  16. පිරිමෝලියක් ඇසුරෙන් සකස් නොවන ආහාරය මින් කුමක්ද?  
(1)වපානි (2)ඉඳිආප්ප (3)පිටු (4)රොට්
  17. බැක්ටීරියා වර්ධනයට වඩාත් හිතකර උපස්තරයක් වනුයේ,  
(1)තෙල් ය (2)ජලය ය (3)පළතුරු යුෂ ය (4)කිරි ය
  18. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයට අදාළ ඩිමබ අවධිය අවසන් වනුයේ,  
(1)ඩිමබ කෝෂය තුළදී ය (2)පැලෝපිය නාලය තුළදී ය

- (3)ගර්භාෂය තුළදී ය (4)ගර්භාෂ ත්‍රිවය තුළදී ය
19. භූෂණයාගේ ස්නායු පටක වර්ධනය සඳහා වැදගත් වන පෝෂකයකි,  
(1)අයඩින් (2)කැල්සියම් (3)විටමින් C (4)ෆෝලික් අසිඩ්
20. මාතෘ සායනයක දී පරීක්ෂණ මගින් හඳුනා ගන්නා රෝග තත්ත්වයකි,  
(1)මල බද්ධිය (2)පාචනය (3)අධිරුධිර පීඩනය (4)වකුගඩු ආබාධ
21. නවප දරුවකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,  
(1)දවසේ වැඩි කාලයක් නිදා ගැනීම ය (2)කඳ හා ගාත්‍රා වලට සාපේක්ෂව හිස විශාල වීම ය  
(3)ආලෝකය දෙසට හිස හැරවීම ය (4)ශබ්ද වලට නිගැස්සීම ය
22. ජීවන චක්‍රය තුළ සිසු වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරන අවධි දෙකකි,  
(1)මුල් ළමා විය හා නව යොවුන් විය (2)ප්‍රදරු විය හා පසු ළමා විය  
(3)මුල් ළමා විය හා පසු ළමා විය (4)ප්‍රදරු විය හා නව යොවුන් විය
23. ශ්‍රී ලංකාවේ අඩු බර උපතක් ලෙස හඳුන්වනුයේ දරුවාගේ උපත් බර,  
(1)කිලෝග්‍රෑම් 1.5 ට වඩා අඩුවීම ය. (2)කිලෝග්‍රෑම් 2.0 ට වඩා අඩුවීම ය.  
(3)කිලෝග්‍රෑම් 2.5 ට වඩා අඩුවීම ය. (4)කිලෝග්‍රෑම් 3.0 ට වඩා අඩුවීම ය.
24. ප්‍රදරුවෙකුට මාස හයක් වන විට අතිරේක ආහාර වලට හුරු කිරීමේ දී පළමුවෙන් ම දිය යුත්තේ,  
(1)පලතුරු යුෂ ය (2)සහල් කැඳ ය (3)ච්ඡවළි සුප් ය (4)ත්‍රිපෝෂ ය
25. පළමු වසර තුළ දී දරුවාගේ භාෂා වර්ධනයට වඩාත් උපකාරී වන්නේ මින් කුමක්ද?  
(1)දරුවාගේ සුරතල් බස් අනුකරණය කිරීම (2) ශබ්ද නගන ක්‍රීඩාභාණ්ඩ ලබා දීම  
(3)නැළවිලි ගී ගායනා කිරීම (4)පරිසරයේ ශබ්ද වලට යොමු කිරීම
26. යොවුන් විය දරුවන් අතර දක්නට නොලැබෙන ලක්ෂණයකි,  
(1)ආන්මාර්ට්කාමි බව (2)වීරාභිවන්දනය (3)අසහනය (4)ස්වාධීනත්වය කරා යාම
27. උපත් බර කිලෝග්‍රෑම් 3 ක් වූ ප්‍රදරුවෙකුගේ වයස අවුරුද්දක් වන විට බර,  
(1)කිලෝග්‍රෑම් 6 ක් පමණ ය (2)කිලෝග්‍රෑම් 7 ක් පමණ ය  
(3)කිලෝග්‍රෑම් 9 ක් පමණ ය (4)කිලෝග්‍රෑම් 12 ක් පමණ ය
28. කපු කෙඳි හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක්ද?  
(1)පිළිස්සීමේ දී හිසකෙස් පිළිස්සෙන ගඳක් නිකුත් වේ. (2)දිගින් වැඩිම ස්වභාවික කෙඳි විශේෂය වේ.  
(3)ඉක්මනින් පලය උරා ගනියි. (4)මැදීමේ දී අඩු උෂ්ණත්වයක් භාවිතා කළ යුතු ය.
29. සිහින් නූල් දුවවීමේ දී නොකළයුතු වන්නේ මින් කුමක්ද?  
(1)ගැටයක් යොදා ආරම්භ කිරීම (2) සමාන දිගින් යුත් මැනුම් යෙදීම  
(3)දකුණු පස සිට වම්පස දක්වා මැසීම (4)පිස්මේන්තු තුනක් මසා අවසන් කිරීම
30. මැස්මෙහි සමානතාවයක් පෙන්නුම් කරන විසිතුරු මැස්ම දෙකක් වනුයේ,  
(1)දම්වැල් මැස්ම හා ලේසිඩේසි මැස්ම (2) නැටි මැස්ම හා කතිර මැස්ම  
(3)ලේසිඩේසි මැස්ම හා බුලියන් මැස්ම (4)කතිර මැස්ම හා දම්වැල් මැස්ම
31. ටෙරිලින්,  
(1)කෘතිම පොලිමයිඩ කෙන්දකි (2)අර්ධ කෘතිම කෙන්දකි  
(3)ඇක්‍රිලික් කෙන්දකි (4)කෘතිම පොලිඑස්ටර් කෙන්දකි
32. උපාංග නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය වන මෙවලම් දෙකක් වන්නේ,  
(1)මිනුම් පටිය හා එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුව (2)මහන යන්ත්‍රය හා දුම්රු කඩදාසි  
(3)දැතිරෝදය හා කෝඩ් (4) සන්නාලි හුනු හා බොත්තම්
33. මෝස්තරයක් මැසීමේ දී පිරවුම් ස්වභාවයක් ලබා දීම සඳහා යොදා ගන්නේ,  
(1)ප්‍රංශ ගැට මැස්ම (2)දිග කොට මැස්ම (3)බුලියන් මැස්ම (4) ගැට පිස්මේන්තු මැස්ම
34. ශාකමය කෙඳි වර්ගයකින් සාදන ලද රෙදි වර්ග දෙකක් වන්නේ,  
(1)මල් රෙදි සහ ලිනන් (2)වොයිල් සහ රෙයෝන්  
(3)ඕර්ලෝන් සහ මල් රෙදි (4) රෙයෝන් සහ නෙන්සුක්
35. රෙදිපිලි තාක්ෂණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය කුමක්ද?  
(1)පතරොම් ඇඳීම කළයුත්තේ දුම්රු කඩදාසියෙහි දිලිසෙන පෘෂ්ඨය මතය.

- (2)ළදරු ඇදුම් නිර්මාණයේ දී මිනුම් ගැනීමෙන් අනතුරුව පනරොම සකස් කරයි.  
 (3)කුෂන් කවරයක් මැසීමේ දී ප්‍රංශ මුට්ටුව යෙදිය හැකිය.  
 (4)ළමා ගවුමක් මැසීමේ දී අංශ මුට්ටු දෙපසට විවෘත කළ යුතුය.
36. නිවසක ප්‍රධාන නිදන කාමරයෙහි ගෙබිම වර්ගඵලය අවම වශයෙන් විය යුත්තේ,  
 (1)වර්ග අඩි 9 කි (2)වර්ග අඩි 120 කි (3)වර්ග අඩි 100 කි(4)වර්ග අඩි 150 කි
37. ද්විතියික වර්ණ පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය තෝරන්න.  
 (1)තැඹිලි, රතු, දම් (2)කොළ, දම්, නිල් (3) කහ, තැඹිලි, කොළ (4)තැඹිලි, කොළ, දම්
38. න්‍යෂ්ටික පවුලක,  
 (1)තෘගුගිලි බව වැඩිය (2)පෞද්ගලිකත්වය වැඩිය  
 (3)පරාර්ථකාමී බව වැඩිය (4)ආරක්ෂිත බව වැඩිය
39. විකර්ණකාර රේඛා මගින් නිර්මාණයක පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණයකි,  
 (1)දැඩි බව (2)රිද්මයානුකූල බව (3)නිශ්චල බව (4)ක්‍රියාශීලී බව
40. භෞතික නොවන සම්පත් දෙකක් වන්නේ,  
 (1)ජලය හා දේපල (2)ඉඩකඩ හා ඉන්ධන(3)මුදල් හා ඉඩකඩ (4)කාලය හා විදුලිය

## ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 11ශ්‍රේණිය - 2019 - I වාරය

පැය 02

### II කොටස

- පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න 04 ක් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
01. පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර දී ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.  
 මව, පියා සහ යොවුන් විශේෂ පසුවන දියණියක් හා පුතෙකුගෙන් සමන්විත පවුලකි. මව හා පියා රැකියාවක නියුතු අතර, දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව වැඩි වගකීමක් පැවරී ඇත්තේ සීයාට සහ ආච්චියට. සාර්ථක පවුල් ජීවිතයක් ගත කරන මොවුන් යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගනිමින් කටයුතු කරන පවුලකි.
- (1) මෙම පවුල අයත් වන්නේ කුමන පවුල් වර්ගයටද? එහි වාසි 2 ක් ලියා දක්වන්න.
  - (2) යොවුන් විශේෂ පසුවන්නෙකු සඳහා ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේ දී හා පිළිගැන්වීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු දෙක බැගින් ලියන්න.
  - (3) රැකියාවට ගෙනයාම සඳහා දිවා ආහාර වේල සකස් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
  - (4) මෙම පවුල් පරිසරය යහපත් එකක් වීමට හේතුවිය හැකි කරුණු මොනවාද?
  - (5) මොවුන්ගේ නිවසෙහි නිදන කාමරයක තිරරෙදි තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?
  - (6) යොවුන් විශේෂ පසුවන දරුවන්ගේ කායික වර්ධනයේ දී පෙන්නුම් කරන සුවිශේෂී ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
  - (7) යොවුන් දියණියගේ ආරක්ෂාව හා රැකවරණය සැලසීම සඳහා මව විසින් ගනු ලබන ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
  - (8) දියණිය විසින් සකස් කළ අත්පිස්නා රඳවනය මැසීමේ දී යොදාගත් මැහුම් ක්‍රම 3 ක් නම් කරන්න.
  - (9) මෙම පවුල සතු මානව සම්පත් දෙකක් ලියන්න.
  - (10)මෙම නිවසෙහි තැබිය හැකි ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහභාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න. (2x10=20)
02. (1)ළදරු කම්සයක කර අද්දර සහ අතකට විසිතුරු ලෙස නිම කර ගැනීමට යොදා ගන්නා ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න. (ල:3)  
 (2)ළදරු ඇදුමක් නිර්මාණය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු තුනක් ලියන්න. (ල:3)

(3)කෙටි සටහන් ලියන්න.

- a. රෙදි පිරියම් කිරීම
- b. මූලික මැනුම් ක්‍රම (ල:4)

03. (1)තෙත් නාපයෙන් පිසීමේ ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න. ඉන් එක් ක්‍රමයක් උදාහරණයක් සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ල:3)

(2)පහත දැක්වෙන දෑ හඳුන්වන්න.

- a. පදම් කිරීම
- b. පැසීම (ල:3)

(3)මෙම පවුල සඳහා ඉරිදා දිනක දිවා ආහාරවේල සඳහා සුදුසු බොජුන් පතක් ලියා එහි අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නම් කරන්න. (ල:4)

04. (1)පොලිසැකරයිඩ තුනක් නම් කර ඒ එකිනෙකහි අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍ය එක බැගින් ලියන්න. (ල:3)

(2)මේද වලින් සිරුරට ඉටුවන කාර්යයන් තුනක් ලියන්න. (ල:3)

(3)ශාක හා සත්ව මේද අතර ඇති වෙනස්කම් දක්වන්න. (ල:4)

05. (1)විසිත්ත කාමරය සඳහා ගෘහ භාණ්ඩ තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න. (ල:3)

(2)ගෙවත්තෙහි පාංශු සංරක්ෂණය සඳහා ගත හැකි පියවර 3 ක් යෝජනා කරන්න. (ල:3)

(3)නිවසක විදුලිය පරිහරණය කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂක පූර්වෝපා පැහැදිලි කරන්න. (ල:4)

06. (1)ගර්භණීභාවයේ ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න. (ල:3)

(2)පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන අවධි තුන පැහැදිලි කරන්න. (ල:3)

(3)ගර්භණී මවක් පූර්ව ප්‍රසව සායනයට සහභාගී වීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (ල:4)

07. (1)යොවුන් විශේෂ දරුවන්ගේ වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ 4 ක් ලියන්න. (ල:3)

(2)යොවුන් විශේෂ දරුවන්ගේ මානසික වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ 3 ක් ලියන්න. (ල:3)

(3)යොවුන් විශේෂ දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි සම වයස් කණ්ඩායම වැදගත් වේ. මෙම ප්‍රකාශය සනාථ කිරීම සඳහා කරුණු 4 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ල:4)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - පිළිතුරු

11 ශ්‍රේණිය - 2019 - I වාරය

I කොටස

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

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - පිළිතුරු

11 ශ්‍රේණිය - 2019 - I වාරය

II කොටස

01.

(1) විස්තෘත පවුල

වාසි

- ආරක්ෂාව නහවුරුවීම
- දරුවන් රැකබලා ගැනීමේ දී ගැටළු මතු නොවීම
- ශ්‍රමවිභජනයක් ඇතිවීම
- සාරධර්ම ආරක්ෂාකර ගැනීමට හැකිවීම

(2) සැලසුම්කිරීමේ දී

- පෝෂණ අවශ්‍යතා
- ආදායමට ගැළපීම
- විවිධ පිසීමේ ක්‍රම
- රුචිකත්වය

පිළිගැන්වීමේ දී

- අලංකාරය
- වර්ණවත් බව
- ක්‍රමවත් බව
- ගැළපෙන බඳුන් භාවිතය

(3) ඉක්මනින් හරක් නෙවෙන ආහාර සකස් කිරීම

- දියර මයබවින් අඩු ආහාර සකස් කිරීම
- ඉක්මනින් සකස් කළ හැකි ආහාර
- පරිරක්ෂිත ආහාර ඇතුළත් කිරීම

(4) ආදායම සහ ආදායම ඉතිරි කිරීමේ වාසිය

- අනෙකුත් සුභද්‍රාව
- රැකවරණය
- පෝෂණ හා සහජ සෞඛ්‍යය තත්වය
- ශ්‍රම විභාජනය

- (5) ලා පැහැයෙන් යුක්ත වීම
  - විනිවිදනොපෙනෙන රෙදි තෝරා ගැනීම
  - සරල මෝස්තරවලින් යුක්ත වීම
  - බිත්ති සහ පසුතල වර්ණ වලට ගැලපීම
- (6) ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ පෙන්වීම
  - වර්ධනයේ සිග්නාව (උස හා බර)
  - අස්ථි ඝනත්වය
  - සිරුරේ හැඩය ඇති වීම
- (7) දියණියට නිසි ඔවදන් ලබා දීම
  - සමාජය පිළිබඳව නිවැරදි අබෝධයක් ලබා දීම
  - මානසික අවශ්‍යතා පිළිබඳව දියණිය සමඟ සාකච්ඡා කිරීම හා අවශ්‍ය පිළිමියෙකි
  - දියණිය සමඟ යෙහෙළියක් සේ ජීවත් වීම
  - ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳව උපදෙස් ලබා දීම
- (8) සිසු පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න
- (9) දැනුම / ආකල්ප / කුසලතා / ශ්‍රමය
- (10) තට්ටු ඇඳ / හකුලන ඇඳ / ලාවිටු ඇඳ / බිත්ති අල්මාරි / හකුලන මේස පුව

02. (1) ඉදිකටු රේන්දය ගෙවීම

- ඇඹරුම් වාරිය යෙදීම
- සිප්පි වාරිය මැසීම
- බිත්ති මැසීම
- ඕවර්ලෝක් කිරීම

(2) සරල පන්තියක් වීම

- ඇඟලීම හා ගැලවීමට පහසු වීම
- දරුවාට උචිත පන්තියක් වීම
- මුට්ටු අඩු වීම
- ලිහිල් වීම
- සරල විසිතුරු මෝස්තර

(3)(a) රෙද්දක් විවීමෙන් පසු එහි ඇති දෝෂ ඉවත් කිරීම ලෙස හැඳින්විය හැක.

(b) බොරු නුල් ඇඳීම

- සිහින් නුල් දූව වීම
- පිස්මෙන් නුල් මැසීම
- වාරි මැසීම

03. (1) ජලයේ බහා තැබීම

- වාෂ්පයෙන් තැම්බීම ~~ලක්ෂණයක්~~ පිළිබඳව
- ස්ටික් රිම උදව් වාෂ්පයෙන් පිසීම
- පිඩනයෙන් පිසීම

➤ ජලයේ බහා තැම්බීම

ආහර ද්‍රව්‍ය වැසෙන ප්‍රමාණයට ජලය දැමිය යුතුය. සන්නයනය හා සංවහනය හා තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම මගින් තාපය ගමන් කර ආහර ද්‍රව්‍ය තැම්බීම සිදුවේ.

උදා :- අල , කැරට් , බිට්

(2)(a) පදම් කිරීම.

පෙරපිළියෙළකිරීමේ ක්‍රමයකි. ආහාර වර්ගය අනුව පදම්කිරීමේ කාරකයොදා ගනිමින් කළුවමකර පැයක් දෙකක් පමණ තැබිය යුතුය. මෙහිදී ආහාර වර්ගය අනුව යොදන රසකාරක සහ කුළුබඩුවෙන් ස්වේ. ආහාරය තුළට රසකාරක ද්‍රව්‍ය දරා ගැනීම සිදුවේ.

(b) පැසීම

ආහාරයක අඩංගු සීනි, ක්ෂුද්‍ර ජීවී විශේෂයක ක්‍රියාකාරීත්වය මගින් මධ්‍යසාර හා කාබන්ඩයොක්සයිඩ් බවට පත් කිරීමේ ක්‍රියාව පැසීම ලෙස හැඳින්වේ.

උදා :- විනාකිරි නිෂ්පාදනය / ආප්ප / පාන්

(3) සිසු පිළිතුරු අනුව

04. (1) පිෂ්ඨය - අල වර්ග / ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදන

පෙක්ටීන් - ඉදුණු පලතුරු

සෙලියුලෝස් - එළවළු පලා වර්ග පළතුරු

ග්ලයිකොජන් - පිකදු

(2) ශරීරයට ශක්තිය සැපයීම.

- මේද ද්‍රව්‍ය විට මින් සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය කර ගැනීම
- ශරීරයට ගිනි තැන් කර අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල ලබා දීම
- සමට යටින් තැන්පත් වී ඇති මේද ස්ථරය මගින් ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම.
- ස්නේහකයක් වශයෙන් ක්‍රියාකිරීම

(3)

	ශාක මේද	සත්ව මේද
05. (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• කාමර උෂ්ණත්වයේ දී ද්‍රව ලෙස පවතියි.</li> <li>• අසංතෘප්ත මේද අම්ල අඩංගු වේ.</li> <li>• කොලෙස්ටරෝල් අඩංගු නොවේ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• කාමර උෂ්ණත්වයේ දී සෘණ ලෙස පවතියි.</li> <li>• සංතෘප්ත මේද අම්ල බහුල වේ.</li> <li>• මාළුවල ඔමේගා 3 මේද අම්ල අඩංගු වේ.</li> <li>• කොලෙස්ටරෝල් අඩංගු විය හැකිය.</li> </ul>

(2)(i) අලංකාර ගෘහ භාණ්ඩ වීම

- සුවපහසු භාණ්ඩ තෝරා ගැනීම
- කාමරයේ ප්‍රමාණයට ගැලපීම
- පිරිසිදු කිරීමට පහසු වීම
- කාමරයෙන් කෙරෙන කාර්යයට ගැලපීම

(ii) ගල්වැට් බැඳීම

- තණ පිඩලි ඇල්ලීම
- ඔල්වැට් සකස් කිරීම
- එදුරු සහිත ශාක වැවීම
- කාණු පද්ධතිය සැකසීම

(3) රබර් අත්වැසුම් භාවිතය

- තෙත අත්වලින් නොඇල්ලීම
- විදුලි කාන්දු වීම් ඇත්නම් ඒවා පිළිසකර කිරීම
- රබර් පාවහන් පැළඳීම
- විදුලි උපකරණ අසල රබර් පාපිසි දැමීම

06. (1) ආර්ථිකය නැවතීම

- ආහාරඅරුචිය / උද්‍යානමත්කරය / වමනය
- උදරයවිශාල වීම
- නිතරමුත්‍රා පිටකිරීමේඅවශ්‍යතාව

## (2) ඩිමබ්අවධිය

- කළල අවධිය
- හුණු අවධිය

- ඩිමබ්අවධිය :- ඩිමබ්අවධියපැමැණීමේදී සාමාන්‍යයෙන් තුළ දී ශුක්‍රාණුවක්සමග සංසේචනයවනතෙක්කාල සීමාව ඩිමබ්අවධියලෙසහැඳින්වේ.ඩිමබ්පරිණතියේසිටදින 14 දක්වාකාලයවේ.
- කළල අවධිය :- සංසේචනයේසිටමාස 2 ක දක්වාකාලයයි. ගර්භාශය තුළඅධිරෝපණයවූ කළලය කළල බන්ධනයහාපෙකනිවැල මගින්පෝෂණයවෙමින් වර්ධනය වේ.
- හුණු අවධිය :- මාස 2 සිටප්‍රසූතියදක්වාකාලසීමාවයි.අභ්‍යන්තරභාධානිර්දේශයහාපද්ධතිවල වර්ධනයසිදුවන්නේමේඅවධියේ දී ය.

## (3)උපදෙස් ලබා ගැනීම

- පරිපූරකආහාර ලබා ගැනීමටහැකිවීම
- රුධිරපරීක්ෂණසිදුකිරීම
- මුත්‍රා පරීක්ෂණසිදුකිරීම
- උස හා බර මැනීම
- පණුආසාදනසදහා ප්‍රතිකාර ලබා දීම
- එන්නත් ලබා ගැනීම -පිටගැස්මසදහා

## 07. (1)උස හා බර වැඩිවීම

- මුලස්ථ පරිවෘත්තියවේගයවැඩිවීම
- සිරුරේ කොටස්වලටසාපේක්ෂවඅත්පා වර්ධනය වීම
- පිරිමිදරුවන්ගේමාංශපේශි වර්ධනය
- ගැහැනුදරුවන්ගේ ලැමහාඋකුල ප්‍රදේශයමේද තැන්පත්වීමවැඩිවීම
- රුධිරපරිමාවවැඩිවීම

## (2) ගැටලු විසඳීමේහැකියාව

- තර්කානුකූල චින්තනය
- නිර්මාණශීලී බව
- නායකත්වයදැරීමටඅනිත්‍යහැකියාව
- පරිකල්පනශක්තිය
- නිරවුල්වඅදහස්ප්‍රකාශකිරීමේහැකියාව

## (3)කණ්ඩායමක්වශයෙන්කටයුතු කිරීමේහැකියාව

- අන්අදහස්වලට ගරු කිරීමටඉවසීමටහා නිර්මාණශීලී භාවයට රැකුලක් වීම
- නායකත්වය ගැනීමටයොමුවීම
- නමැතිලිඛිතවපිළිබිඹුකිරීම
- අදහස්නුවමාරුකර ගැනීමෙන් ගැටළු විසඳා ගැනීමටහැකිවේ
- ස්වාධීනවකටයුතු කිරීමේහැකියාව