



ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය



මෙය උත්තරපත්‍ර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිණි.
ප්‍රධාන පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී ඉදිරිපත්වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.

අවසන් සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)**85 - ගණ ආර්ථික විද්‍යාව****ලකුණු බෙදී යාම****1 පත්‍රය**

ලකුණු 01 x 40

ලකුණු 40

11 පත්‍රය

- පළමුවන ප්‍රශ්නය කොටස් 10කින් සමන්විතය. අනිවාර්යය ප්‍රශ්නයකි

1. (i) - (x) ලකුණු 2 බැගින් 02 x 10

ලකුණු 20

- 2-7 දක්වා ප්‍රශ්න 6 න් 4කට පිළිතුරු සැපයිය යුතු ය. එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

10 x 4

ලකුණු 40

2. (i) - 03 3. (i) - 03 4. (i) - 03
(ii) - 03 (ii) - 03 (ii) - 03

(iii) - a-01 (iii) - 04 (iii) - 04
b-03

ලකුණු 10

ලකුණු 10

ලකුණු 10

5. (i) - 03 6. (i) - 03 7. (i) - 03
(ii) - 03 (ii) - 03 (ii) - 03
(iii) - 04 (iii) - a-02 (iii) - 04
b-02

ලකුණු 10

ලකුණු 10

ලකුණු 10

අවසන් ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්**1 පත්‍රය**

ලකුණු 40

11 පත්‍රය

ලකුණු 60

මුළු ලකුණු 100

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)**85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව**

පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර, දී ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

සුළු පහසු නිවසක ජීවත්වන සිල්වා මෙනා දෙදරු පියෙකි. බිරිඳ පොද්ගලික ආයතනයක රැකියාව කරන්නීය. ඔවුනගේ වැඩිමහල් දරුවා වන තරිඳු 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම් ලබන අතර, ගිණුම් නායකයෙකි. 6 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම් ලබන දියණිය නිපුණි, පන්ති නායිකාව වේ. ඔවුන් දෙදෙනාම ක්‍රීඩාවලට දක්ෂතා පෙන්වති. ඔවුහු පාසලේ විවිධ කටයුතුවල ද නායකත්ව දරති. ඔවුන්ගේ අසල්වැසි නිවසක වෙසෙන අවුරුදු 5 ක දැරියක දිනපතා සවස් කාලය මෙම නිවසෙහි ගත කිරීම පුරුද්දකි.

(i) මෙම පවුල සඳහා ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරාගැනීමේ දී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

- පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ වයස
- ජීවන චක්‍රයේ අවස්ථා
- රුචිකත්වය
- පෝෂණ අවශ්‍යතා
- පුද්ගලයින්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය
- ආදායමට ගැලපීම
- අමුද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමේ පහසුව
- ආහාර වල විවිධත්වය
- ආහාර වල නැවුම් බව

කරුණු 2ට ලකුණු 02

(ii) මවට රැකියා ස්ථානයට ගෙනයාමට යෝග්‍ය ද්‍රව්‍ය ආහාරවේලක් සඳහන් කරන්න.

- හොඳ රහිත ආහාර ඇතුලත් වීම
- පෝෂණමය ආහාර වේලක් වීම
- ඉක්මනින් තරක් නොවන ආහාර ඇතුලත් වීම
- අමු සලාද ආදිය සුදුසු නැත.

නිවැරදි ආහාර වේලට ලකුණු 02

(iii) තරිඳුගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න.

- වෙනත් ශරීර වර්ධනය හා ක්‍රියාශීලී බව නිසා ප්‍රෝටීන් ශක්ති අවශ්‍යතාව වැඩිය.
- අස්ථි වර්ධනය අස්ථි ඝනත්වය වැඩිවීම නිසා කැල්සියම් අවශ්‍යතාව වැඩිය.
- යෞවනයින්ගේ ක්‍රියාශීලී බව වැඩි වීම නිසා B කාණ්ඩයේ විටමින් අවශ්‍යතාව වැඩිය.
- රුධිර පරිමාව වැඩි වීම නිසා යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩිය.
- ලිංගික පරිණතිය සඳහා සින්ක් අවශ්‍යතාව වැඩිය.

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(iv) නිපුණතා ලපන්දින උත්සවය සඳහා දියාරු පිටිමෝලිය ආශ්‍රයෙන් සෑදිය හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.

- කොකිස්
- වයිනිස් රෝල්ස්
- පෑන් කේක්
- උණු වලලු
- බුන්දි / ජෙලබි
- ආස්මි
- කොණ්ඩ කැවුම්/හැඳි කැවුම්
- අයිසි කොකිස්

ආහාර 02 ට ලකුණු 02

(v) මෙම නිවසේ විසිත්ත කාමරයෙහි කුමන් කවරයක් සඳහා පුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.

- සිසු පිළිතුර අනුව ඇගයීම් කළ යුතුයි.

ලකුණු 02

(vi) අවුරුදු 5ක් වයසැති දැරියගේ ඇඳුමකට පුදුසු ගතමය කෙඳි වර්ගයකින් සාදන රෙදි වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.

- කපු/විත්ත
- පොප්ලින්
- වොයිල්
- ලිනන්

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(vii) තරිදු සහ නිදහසේ සමාජ ජීවිතය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න

- තරිදු ශිෂ්‍ය නායකයෙක් වීම
- නිපුණ පංති නායකාවක් වීම
- තීරණ ගැනීමට හැකි වීම
- ඉදිරිපත් වීම
- සිය අනන්‍යතාව හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීම
- ක්‍රීඩා දක්ෂතා තිබීම
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(viii) අවුරුදු 3 සහ 4 අතර දෙනු ලබන දිවියේ ජීවිතය මගින් වළක්වන රෝග නම් කරන්න.

- ගලපටලය (ඩිප්තීරියා)
- පිටගැස්ම

කරුණු 2 කට ලකුණු 02

(IX) පවුලෙන් තුමයෙහි මාසම සඳහා තාප්පයක් වෙනුවට යොදා ගත හැකි වෙනත් කුම දෙකක් ලියන්න.

- උණ බට ආශ්‍රයෙන් වැටක් දැමීම
- ලී වැටක් දැමීම
- කම්බි ගැසීම
- ශාකමය වැටක් දැමීම/දඬුවැටක්
- කොන්ක්‍රීට් ග්‍රිල් වැටක් යෙදීම
- යකඩ වැට
- දැල් ගැසීම

කරුණු 2කට ලකුණු 02

(X) මෙහි මූලිකත්වයට ආලෝකය ලබාගැනීම සඳහා යොදාගත හැකි අනුයෝගි කුම දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- බිත්තියට විදුරු කැට ඇල්ලීම
- වහලට විදුරු කැබලි තැබීම
- බිත්තියේ ඉහළ කොටසට දැල් ගැසීම
- වහලයට විනිවිද පෙනෙන ෂීට් භාවිතය
- වහලයේ හැඩයට සිවිලිම ගැසීම

කරුණු 2කට ලකුණු 02

2. (i) රෝගීවල නිශ්චය හැකි කාක්ෂික දෝෂ කුමක් ලියන්න.

- රෙද්දේ පළල ඒකාකාරී නොවීම
- රෙද්දේ මුදුණ දෝෂ තිබීම
- රෙදි පලුදු වී තිබීම
- බලවාටිය ඇඳවී නූල් ලිහිල් වී තිබීම
- රෙදිවල පැල්ලම් තිබීම
- රෙද්ද රැළි වී තිබීම
- වියමනෙහි දෝෂ
- වයනය වෙනස් වී තිබීම/නූල් ඉලිප්පි තිබීම

කරුණු 03 ලකුණු 03

(ii) 'නූල් ඇඳීම' යන මැනුම් ක්‍රමය විස්තර කරන්න.

- නූල් ඇඳීම
 - මූලික මැනුම් ක්‍රමයකි
 - තාවකාලික මැනුම් ක්‍රමයකි

අවස්ථා

- රෙදි කැබලි 02 ක් යා කිරීමේ දී ස්ථිර මැස්මක් යොදන තෙක් එකට රඳවා තබා ගැනීමට
- මෝස්තර/අඳින ලද මෝස්තර වෙනත් රෙද්දක් මත තබා මැසීමට සූදානම් කිරීමේ දී නූල් ඇඳීම කරයි.
- රෙදිපිළි /ඇඳුම් අලංකාර කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (රැළිපටි, රිබන්)වලට ස්ථිර මැස්මක් යොදනතුරු නූල් ඇඳීම කරයි.
- නූල් ඇඳීම දෙයාකාරය - සමාන පරතරයකින්
අසමාන පරතරයකින්
- දකුණේ සිට වමට මසයි
- ගැටයක් යොදා ආරම්භ කරයි.
- සමාන පරතරයක් ඇති විට මතුවන හා යටවන ප්‍රමාණය සමාන වේ.
- අවසන් කිරීමට පිස්මේන්තුවක් යොදා ගනී.
- ස්ථිර මැස්මක් යෙදූ පසු අඳින ලද නූල ඉවත් කරයි.

හැඳින්වීම ලකුණු 01

අවස්ථාව ලකුණු 01

පැහැදිලි කිරීම ලකුණු 01

මුළු ලකුණු 03

(iii) 'මැසීමේ ක්‍රම මගින් උපාංග නිර්මාණය කළ හැකි ය.'

(a) එවැනි උපාංග මෙකීන් නම් කරන්න.

- ලියුම් රඳවනය
- බිත්ති සැරසිල්ල
- අත්පිස්නා රඳවනය
- කුෂන් කවරය
- මේස දරණු
- බෝතල් ආවරණ
- ශිතකරණ අල්ලුව

නම් කිරීමට ලකුණු 01

(b) උපාංගවල කිබිය යුතු ගුණාංග තුනක් පැහැදිලි කරන්න.

- උපාංග මගින් නිවසට සජීවී බවක් ගෙන දේ.
- එමෙන්ම ක්‍රියාශීලී බවක් ගෙන දේ.
- නිර්මාණාත්මක බවක් ගෙන දේ.
- අලංකාරයක් ගෙන දේ.
- ක්‍රියානුරූපිභාවය - ඉටුවන කාර්යය අනුව සැකසී තිබිය යුතුයි.
මින් ගුණාංග 3 ඇසුරෙන් පැහැදිලි කිරීමට

ලකුණු 03

මුළු ලකුණු 03+03+04=10

3. (i) වැඩිහිටි අවධියෙහි ඇතිවන අයදුන් උපකාරවලින් රෝග ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.

- උදාසීන බව
- තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය විශාල වීම
- ගලගණ්ඩය සහ සංකුලතා ඇති වීම
- ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම
- හිසකෙස් සණ වීම (මික්සොඩෝමා)
- අධික නිදිමත ගතිය
- ක්‍රෝචිතතාව

(කරුණු 03ට ලකුණු 03)

(ii) ගර්භණී මවකට යුදුසු දිවා ආහාරවේලක් සඳහා බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න. එබේ තෝරා ගැනීමට හේතු දක්වන්න.

- ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්, විටමින් A, යකඩ තන්තු සපයන ආහාර වර්ග මෙන්ම ශක්තිය වැඩියෙන් සැපයෙන ආහාර වර්ග තෝරාගත යුතුයි.

බොජුන් පතට ලකුණු 02

හේතු 02 ට ලකුණු 01

(iii) කාබොහයිඩ්‍රේට්වල කාර්යයන් පැහැදිලි කරන්න.

- සිරුරට ශක්තිය ලබා දීම (ග්‍රෑම් 1 කින් කි.කැලරි 04)
- ශක්තිය සඳහා ප්‍රෝටීන් වැයවීම වළක්වයි. ප්‍රෝටීන් පිරිමැසීම නිසා ශරීර වර්ධනය සඳහා ප්‍රෝටීන් ආරක්ෂා වේ.
- සෙලියුලෝස්, හෙමිසෙලියුලෝස් (තන්තු) ජීරණ පද්ධතියේ ක්‍රමාකූලනය පහසු කර මළබද්ධය වළක්වයි.
(මළ වල පරිමාව වැඩිකරයි)
- වැඩිපුර කාබොහයිඩ්‍රේට් අක්මාවේ හා පේෂිතල ග්ලයිකොජන් ලෙස තැන්පත් කර නැවත සිරුරට ශක්තිය අවශ්‍ය වූ විට ග්ලයිකොජන්, ග්ලූකෝස් බවට පත්කර අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙයි.
- තන්තු මගින් ආහාර ප්‍රමාණය වැඩි කරයි. බර වැඩි වීම අඩු කරයි.
- කුස පිරුණු බවක් හඟවයි.

ලකුණු 04

4. (i) ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී එකතු කරන පිපුම් කාරක තුනක් නම් කරන්න. ඒ එකිනෙක යොදාගනිමින් සකස් කරන ආහාර වර්ග එක බාගින් සලකන් කරන්න.

- යිස්ට් - පාන්,බනිස්,මාළු පාන්
- බේකින් පවුඩර් - කේක්
- ආපේස සෝඩා -ආපේස

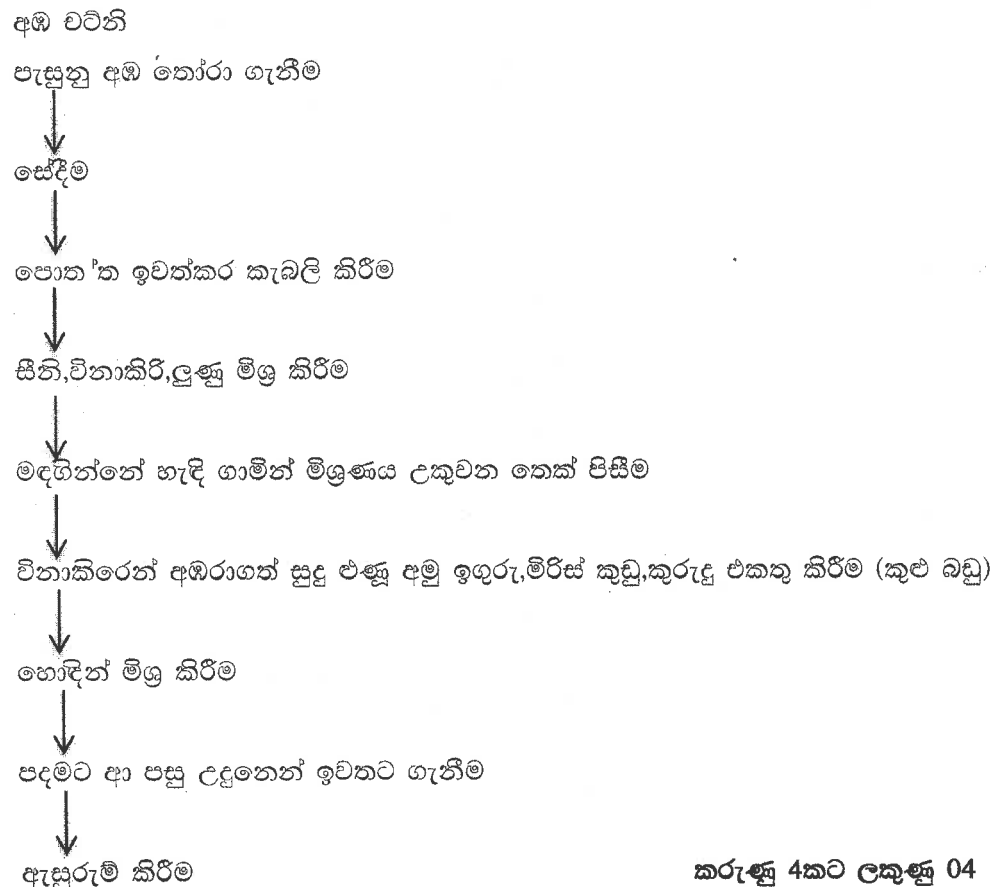
කරුණු 3කට ලකුණු 03

(ii) ආහාර තරක්වීමට බලපාන රසායනික හේතු තුනක් ලියන්න.

- ස්වයං වියෝජනය-එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා මේරීම ,පැසීම,ඉදීම,කුණු වීම
- එන්සයිමීය දුඹුරු පැහැගැන්වීම - ආහාර දුඹුරු පැහැ ගැන්වීම (පොලිෆිනෝල් ඔක්සිඩේස් එන්සයිමය)
- තෙල්වල අඩංගු අසන්තෘප්ත මේද අම්ල බිඳවැටීම නිසා නිදහස් මේද අම්ල හා පෙරොක්සයිඩ් සෑදේ.එම නිසා අම්හිරි ගන්ධයක් රසයක් ඇතිවේ.(මුඩු වීම)

කරුණු 3කට ලකුණු 03

(iii) අඹ වට්ටි පිළියෙළ කරන ක්‍රියාවලියෙහි පියවර අනුපිළිවෙළින් ඉදිරිපත් කරන්න.



කරුණු 4කට ලකුණු 04

5. (i) 'මුළුතැන්ගෙයි කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කර ගැනීම සඳහා මනා කළමනාකරණය වැදගත් වේ.' මෙහි දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.

- ශ්‍රම විභජනය- පුද්ගලයින් අනුව කාර්යය බෙදා දීම
- ඒකක නියම පරිදි වමේ සිට දකුණට යන පරිදි සකස් වී තිබීම
- කිසියම් ඒකකයකට අවශ්‍ය උපකරණ එම ඒකකයෙහිම තැන්පත් කිරීම
- මුළු තැන් ගෙයි කටයුතු වලදී පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාවට අනුව උපකරණ හා මෙවලම් තිබීම.
- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය සඳහා දොර ජනෙල් නියමිත පරිදි සකස් වී තිබීම
- මුළුතැන්ගෙය තුල අවහිර නොවන පරිදි ගමන්මං පිහිටුවා තිබීම
- භාණ්ඩ ගබඩා කිරීමේ දී කාර්යයට අවශ්‍ය පරිදි මෙන්ම එහි බර අනුව ස්ථානගත කිරීම
- මුළුතැන්ගෙයි වැඩ පහසු කරවන හා ඉඩකඩ පිරිමසින මෙවලම් භාවිතය

කරුණු 3 ට ලකුණු 3යි.

(ii) නිවසක් ඉදි කිරීමේ දී

- යටිතල පහසුකම්
- මූල්‍යමය පහසුකම්
- ඉඩකඩ

වැදගත් සාධක වේ. මේ එකිනෙක හඳුන්වන්න.

නිවසක් ඉදි කිරීමේ දී

යටිතල පහසුකම්

මූල්‍යමය පහසුකම්

ඉඩකඩ

යටිතල පහසුකම්

- නිවසක් ඉදිකිරීමට පෙර නළ ජලය,විදුලිය,පොදු ප්‍රවාහන සේවා පහසුකම් සොයා බැලීම.
- අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට සුදුසු වටපිටාවක් හා එයට ගත හැකි ක්‍රමවේද
- සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගත හැකි පරිසරයක් තිබේ ද යන්න සොයා බැලීම (ප්‍රජා ශාලා,සමිති,ක්‍රීඩා පිට්ටනි,ආගමික ස්ථාන)
- සෞඛ්‍ය පහසුකම් පිළිබඳ සොයා බැලීම

ලකුණු 1

මූල්‍යමය පහසුකම්

- නිවසේ සැලසුමට අදාළව වැය කළ හැකි මුදල් ප්‍රමාණ පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම
- ශ්‍රමිකයන් හට අවශ්‍ය මූල්‍යමය වැය ශීර්ෂ තීරණය කිරීම
- ප්‍රමාණවත් මුදල් අවශ්‍යතා නොමැති විට සුදුසු ණය පහසුකම් සොයා බැලීම උදා. බැංකු ණය දෙන සමිති

ලකුණු 1

ඉඩකඩ

- ස්වභාවික ආපදාවලට ලක්වන භූමියක් දැයි සොයා බැලීම.
- පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ අවශ්‍යතා වලට අනුව නිවසේ ඉඩකඩ තීරණය කිරීම.
- නිවසේ වටපිටාව අනුව නිවස ඉදිකිරීමට ප්‍රථම පූර්ව සැලසුම් කරණයට යොමු වීම.
- නිවස ඉදිකිරීමේ දී කාමරවල ඉඩකඩ හා එයට අවශ්‍ය ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහ භාණ්ඩ පිළිබඳ අවබෝධය තිබීම.

ලකුණු 1**උදාහරණ 03 ට ලකුණු 03යි**

(iii) 'පවුලෙන් සමාජයට' සහ 'සමාජයෙන් පවුලට' ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් දෙක බැගින් සඳහන් කර, ඉන් එකක් පැහැදිලි කරන්න.

සමාජයෙන් පවුලට

- පොදු ප්‍රවාහන පහසුකම් සලසා තිබීම
 - සමාජයීය වගකීම් හා යුතුකම් පිළිබඳ දැනුවත් වීම
 - සමාජයීය නීති රීති රාමුව තුළින් හොඳ පුරවැසියන් බිහි කිරීම
 - සමාජය තුළින් පවුලට පොදු සේවා පහසුකම් හා ආරක්ෂාව ලබා දීම
- උදා - අධ්‍යාපනය (රජයේ පාසල් ,Child care) සෞඛ්‍ය සේවා ,සමාජයේ සුබ සාධන කටයුතු
- සෑම පුරවැසියෙකුටම එකසේ සැලකීම

ලකුණු 02**පවුලෙන් සමාජයට**

- සමාජය තුළ සතුට සාමය ආරක්ෂා වීම
- රැකියාව හා වෘත්තීය අවංකව හා උපරිම අසුරින් ඉටු කිරීම
- අසල්වැසියන් හා සුහදව හා උපකාරශීලී වීම
- කායික,මානසික,සමාජීය වර්ධනය සමබර වූ පෞරුෂයක් ඇති දරුවෙකු සමාජයට ඉදිරිපත් කිරීම.
- සමාජ කටයුතු වලදී උපරිම දායකත්වය හා සහයෝගය ලබා දීම.

ලකුණු 02**මුළු ලකුණු 10**

6. (i) 'මොරියුලාව' හඳුන්වන්න.

- සංස්ථනයෙන් සෛල බේදීම ආරම්භ වීමත්ඵම සෛල පොකුරක් (දෙකකට,හතරකට හා අටකට) ලෙස පැලෝපීය නාලය හරහා ගර්භාෂයට ඇතුළු වේ. එය ගර්භාෂයේ ඇතුළු ආස්තරය වන අන්ත:පඳය තුළ අධිරෝපණය වේ.එය මොරියුලාව වේ.

කරුණු 3 ට ලකුණු 03

(ii) ගර්භණී මවක් සහභාගී වන සායනයේ දී කරනු ලබන රුධිර පරීක්ෂණ මගින් අනාඨරණය කරගන්නා වූ කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.

- රුධිර පරීක්ෂණ මගින් රුධිර හිමොග්ලොබින් මට්ටම පිළිබඳ දැනුවත් වීම,අවශ්‍යතා අනුව යකඩ පරිපූරණය කිරීම
- රුධිර සහය දැනගැනීම.දරු ප්‍රසූතියේ දී අවශ්‍ය වුවහොත් ඉක්මනින් රුධිරය ලබා දීමට හැකිවේ.
- රීසස් සාධකය පිළිබඳ දැනගැනීම.
- VDRL පරීක්ෂණය මගින් ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වැළඳී ඇත්ද යන්න තහවුරු කිරීමට හැකිවේ.
- ඒඩ්ස් පිළිබඳව දැනගැනීම
- රුධිර ග්ලුකෝස් මට්ටම පරීක්ෂා කිරීම.

කරුණු 3 ට ලකුණු 03

(iii) සටහන් ලියන්න.

(a) ආර්තව චක්‍රය

(b) ගර්භණී අවධියේ යකඩ අවශ්‍යතාවය

ආර්තව චක්‍රය

කාන්තාවකගේ ආර්තව චක්‍රය පාලනය කෙරෙනුයේ ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝන මගිනි.ඩිම්බ කෝෂ තුළ ඇති ඩිම්බ පරිනත වීමත් සමග පළමුව පරිනත ඩිම්බය ගර්භාෂය හරහා ගමන් කරයි.එම අවස්ථාවේ දී ගර්භාෂ බිත්ති ආස්තරය බිඳී යාමෙන් ආර්තවය සිදුවේ.මෙය දින 28 කට වරක් එක් ඩිම්බ කෝෂයකින් එක ඩිම්බය බැගින් මාරුවෙන් මාරුවට මුදා හැරීම සිදු වේ.

ගර්භණී අවධියේ යකඩ අවශ්‍යතාවය

ගර්භණී අවධිය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධියකි.නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනට අනුව යකඩ මි.ග්‍රෑම්.33 අවශ්‍ය බව දක්වයි.(ගර්භණී අවධියේ දී යකඩ පරිපූරණය සඳහා ෆෙරස් සල්ෆේට් 100 mg පෙති වශයෙන් ලබා දෙන නිසාය.)

ගර්භණී මවගේ යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩිවීමට හේතුවන්නේ මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම, කළලයේ රුධිර නිශ්පාදනයට, කළලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීමට, ප්‍රසූතියේදී සිදුවන රුධිර වහනය නිසා අවශ්‍යතාව වැඩිවේ.

ලකුණු 02

මුළු ලකුණු 03+03+04=10

7. (i) කුඩා දරුවෙකුගේ නාසයේ හෝ උගුරේ යමක් සිරවීම වැළැක්වීම සඳහා දෙමාපියන් විසින් ගතයුතු පියවර තුනක් සඳහන් කරන්න.

- ගෙබිම පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- පබළු වැනි ආකර්ශණීය කුඩා දේ දරුවාට හසු නොවන සේ තිබීම.
- දරුවාට ආහාර දීමේ දී, ගිලීමට පහසු ප්‍රමාණයක් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- බෙහෙත් පෙති කරල් ආදිය සුරක්ෂිත ලෙස තැබීම.
- ගැලවීමට පහසු කුඩා ක්‍රීඩා භාණ්ඩ දරුවාට ලබා නොදීම.

ලකුණු 03

(ii) මුල් මාස හය තුළ මව්කිරි පමණක් දීමෙන් ළදරුවාට සැලසෙන වාසි තුනක් ලියන්න.

- දරුවාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක නිසි ප්‍රමාණයගෙන් අඩංගු වී තිබීම
- මවගේ මුල් කිරි වන කොලෙස්ට්‍රම් මගින් ළදරුවාට ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය ලබා දීම
- මව්කිරි වල අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලයක් වන DHA අඩංගු බැවින් දරුවාගේ මොළය වර්ධනයට උපකාරී වීම.
- ළදරුවා කිරි උරාබීම නිසා කම්මුල් වල පේශි ව්‍යායාම ලැබීම තුළින් භාෂා වර්ධනයට රුකුලක් වීම.
- මව්කිරි ළදරුවාට පහසුවෙන් ජීර්ණය වේ.
- මළබද්ධය අඩුවීම
- අසාධාරණයා අට්ට වීම
- මව හා දරුවා අතර අන්‍යෝන්‍ය බැඳීම වර්ධනය වීම.

කරුණු 03 ලකුණු 03

(iii) ළදරු අඩ්ඩයේ විවිධ වයස් කාණ්ඩවල දී සැපයිය යුතු ක්‍රීඩා භාණ්ඩ මොනවා දැයි සාකච්ඡා කරන්න.

- 9පදි මුල් මාස කීපය තුළ
 - * මිනිස් ශරීරය සමග වලනය වන වර්ණවත් - ක්‍රීඩා භාණ්ඩ
 - * මාස 8,9,10 - සුරතල් සතුන්, වාහන ලෙස - සකස් කළ වර්ණවත් හඬ උපදවන ක්‍රීඩා භාණ්ඩ සැහැල්ලු වර්ණවත් බෝල වැනි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ
 - * මාස 11 - බිල්බින් බිලොක්ස් වැනි වර්ණවත් ක්‍රීඩා භාණ්ඩ
 - * මාස 12 - පැත්තට හෝ ඉහළට හෝ පහළට භ්‍රමණය වන උපකරණ

ලකුණු 04

WWW.PastPapers.Wiki



**LOL.1k
BookStore**

විනාශ ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න

ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න



කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර |
A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත් |
School Book ගුරු අතපොත්



pesuru
Prabhathana Private Ltd.

Akura Pilot



පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් හෙදරටම හෙත්වා හැකිවට

www.LOL.1k වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න