

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province			
අවසාන වාර ඇගයීම ஆண்டு இறுதி மதிப்பீடு - 2019 Year End Evaluation			
ශ්‍රේණිය தரம் Grade	10	විෂය பாடம் Subject	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - පිළිතුරු පත්‍රය வினாத்தாள் Paper
			පැය மணித்தியாலம் Hours

### I පත්‍රය - පිළිතුරු

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

## II පත්‍රය - පිළිතුරු

1. i. a ආරම්භක අවධිය (ලකුණු 01)

b. විවාහ වී දැරුවන් ලැබීමෙන් පසු වර්ධක අවධිය ආරම්භ වේ. දැරුවන් විවාහ වී නිවසින් වෙන් වී යාමෙන් වර්ධක අවධිය අවසන් වේ.  
(ලකුණු 01)

ii. ස්වාමිපුරුෂයාගෙන් හා බිරිඳගෙන් පවුලට ඉටු කළ යුතු යුතුකම්:

- නමාගේ සහ සහකරු හෝ සහකාරිය ගෞරවණීය ලෙස පිළිගැනීම.
- පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ අවශ්‍යතා සපුරා ලීම.
- ප්‍රියමනාප වචන කලා කිරීම, ආරක්ෂයකු ලෙස කටයුතු කිරීම.
- දෙපාර්ශවයේම දොතීන්ට යහපත් අයුරින් සැලකීම, ගෘහ කාර්යයවල දී දෙදෙනාම එකතු වී කටයුතු කිරීම, දැරුවන් රැක බලා ගැනීම.
- බිරිඳ සැමියාටත් සැමියා බිරිඳටත් විශ්වාසවන්ත වීම. (1/2 X 4 = ලකුණු 2)

iii.

- රෙදි දෙපොටක් මූට්ටු කිරීමට පෙර ස්ථිර මැස්මක් යොදන තෙක් එකට රඳවා තබා ගැනීමට.
- වාටියක පළල ඒකාකාරීව තබා ගැනීමට.
- රේන්ද, රැලි පටි, බ්‍රේඩ් ආදිය ස්ථිර මැස්මක් යොදවා ගෙන රඳවා ගැනීමට
- ආරෝපණ කිරීමේ දී (1/2 X 4 = ලකුණු 2)

iv. . a. කපු, මල් රෙදි, නොන්සුක්, වොයිල්, බැන්ඩේජ් රෙදි

(1/2 X 2 = ලකුණු 1)

සුදුසු මෝස්තරයක් සඳහා

(ලකුණු 1/2) b. ලේසි ඩේසි මැස්ම නිවැරදි රූපයට

(ලකුණු 1/2)

v. a. සිහින් තුල් දිවවීම

(ලකුණු 01)

b. අපතේ යන දෙයින් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට

ස්වයං රැකියාවකට යොමු කිරීම

විවේකය එලදායිව ගත කිරීම.

මානසික තෘප්තියක් ලැබීමට

(1/2 X 2 =

ලකුණු 1)

vi. පරිමාණය, සංකේත ගමන් මං, ඉඩකඩ, රාශිකරණය, අවකාශ ගැලපීමේ අපූර්ව බව, සුළඟේ දිශාව, ජනෙල්වලින් පෙනෙන වටපිටාව

vii. ආහාර නරක් වීම සඳහා බලපාන අභ්‍යන්තර හා බාහිර බලපෑම් පාලනය කිරීමෙන් ආහාර නරක් වීම වළක්වා ගැනීම ආහාර පරිරක්ෂණය යනුවෙන් හැඳින්වේ. (ලකුණු 02)

viii. ජීව විද්‍යාත්මක හේතු : දිලීර, පුස්, ඊස්ට්. බැක්ටීරියා, කෘමීන්(ගුල්ලා, ගෙමැස්සා), මීයා  
(1/2 X2 = ලකුණු 01)

භෞතික හේතු : පොඩි වීම, තෙරපීම, තැලීම, ඉහළ ආර්ද්‍රතාව, උෂ්ණත්වය වෙනස් වීම, සිරීම, කැඩීම  
(1/2 X2 = ලකුණු 01)

ix. මහා පෝෂක : කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්  
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක : කැල්සියම්, යකඩ, සින්ක්, අයඩීන්, විටමින් A (1/2 X4 = ලකුණු 02)

x. ගබ්සා වීම, ප්‍රාග්පරිණන දරු උපත් ඇති වීම, මළ දරු උපත් ඇති වීම, මන්ද මානසික දරු උපත් ඇති වීම.  
(1X2 = ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු  
2X10=20)

2. i. රෙදි වර්ගයේ ස්වභාවය, යොදන ස්ථානය, යෙදිය යුතු මැහුම් ක්‍රම (ලකුණු 03)

ii. වාම් මුට්ටුව, සරල මුට්ටුව, විවෘත පැනලි මුට්ටුව, පැනලි මුට්ටුව, ප්‍රංශ මුට්ටුව, අතිඡාදන මුට්ටුව

(ලකුණු 1

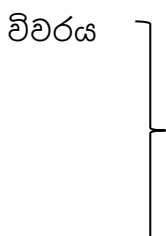
1/2)

රූපය ඇඳීමට

(ලකුණු 1

1/2)

iii. උරහිස මැසීම - පැනලි මුට්ටුව



කර වාටි මැස්ම

අත්කට

වාටිය

අත්කටෙහි, කිහිලි නැමීම ශක්තිමත් කිරීමට බිලැන්කටි මැස්ම

විවරය පියවීම - දුරුවීමේ (රිබන්) ඇල්ලීම  
(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු

10)

3. i. අත් ගැසීම, මිශ්‍ර කිරීම, කවලම් කිරීම, ගැසීම.කැබලිවලට කැපීම, පදම කිරීම

(1/2 X6=ලකුණු 03)

ii. මොනොසැකරයිඩ් - ග්ලූකොස්, ෆ්රැක්ටෝස්, ග්ලැක්ටෝස්

ඩයිසැකරයිඩ් - මෝල්ටෝස්, සුක්රෝස්, ලැක්ටෝස්

පොලිසැකරයිඩ් - පිෂ්ටය, සෙලියුලොස්, හෙමිසෙලියුලෝස්

පෙක්ටින් වර්ග

(1/2 X6 = ලකුණු 03)

iii. පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා

පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ විවිධ පෝෂණ රැඳීකරව

විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාරවේලේ සැලසුම් කිරීම

ආහාර සඳහා අමුද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමේ ක්‍රම

පවුලේ ආදායමට ගැලපෙන සේ සැලසුම් කිරීම

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු

=10)

4. i.

උපක්‍රමය	මූලධර්මය
<ul style="list-style-type: none"> <li>වැඩි උෂ්ණත්වයක් යෙදීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා බීජානු විනාශ වීම</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>පරිවෘත්තීයකාරක යෙදීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ව්‍යාධිජනක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා එන්සයිම විනාශ වීම.</li> <li>ආම්ලික බව නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනය බාල වේ.</li> <li>බාහිරසූනිය සිදුවේ.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ප්‍රවීකිරණය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>කිරණවලින් පිටවන අධිශක්තිය නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වේ.</li> </ul>

ii. a. නිරක්තිය, රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් අඩු වීම, සුදුමැලි බව, උදාසීන බව, අප්‍රාණික බව හා ක්ලාන්තය

b. රිකව්ස් (අස්ථි විකෘති රෝගය) අස්ථි මාර්දවය

c. නමස් අන්ධතාව, බ්ටෝලප ඇති වීම

(1 X 3 =

ලකුණු 03)

iii.



අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර මේසය සැකසීම හා (එක් පුද්ගලයෙක් සඳහා) නම් කිරීම සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු

10)

5. i නිවසෙහි තෙතමනය ඉවත් වීම.

ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනය අවම කර ගත හැකි වීම.

විවිධ කාර්යාවල නිරතවීමේ දී ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවීම.

කෘත්‍රීම වශයෙන් ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලැබීමේ අවශ්‍යතාව

(ලකුණු 03)

ii.

- කාමර ගොනු කිරීම නිසා
- ආලිනිදය අසල විසිත්ත කාමරය, මුළුතැන් ගෙය අසල ආහාර අනුභව කරන ස්ථානය
- නිදන කාමරය අසල නෘත කාමරය පිහිටීම.

(ලකුණු 03)

iii. කාර්යයන් කිහිපයක් ඉටු කර ගැනීම සඳහා එක් ස්ථානයක් යොදා ගැනීම බහු කාර්යය ඒකකයක් ලෙස දැක්විය හැකිය.

නිවසක ඉඩකඩ සීමිත අවස්ථාවල දී මෙන්ම කාලය ශ්‍රමය හා මුදල් පිරිමසා

ගැනීම පිණිස එයට අදාළ කාර්යයට අමතරව වෙනත් කාර්යයන්ට ද යොදා

ගත හැකි භාණ්ඩ බහු කාර්යය ගෘහ භාණ්ඩ වේ.

**බහු කාර්යය ඒකක උදාහරණ  
භාණ්ඩ උදාහරණ**

**බහු කාර්යය**

- මුළුතැන්ගෙයී කොටසක් ගබඩා කාමරය විසින්  
කාමරයේ ඩිවෘතය රාත්‍රී
- ලෙස හෝ කෑම කාමරය සඳහා වෙන් කිරීම කාලයේ නිදා ගැනීම  
සඳහා භාවිතය
- විසින් කාමරයේ කොටසක් කෑම කාමරය ලාවිචු සහිත ඇඳන්වල  
ලාවිචු තුළ
- සඳහා යොදා ගැනීම ඇඳ ඇතිරීලි කොටට උර  
අසුරා

තැබීම.

(ලකුණු

04)

(මුළු ලකුණු

10)

6. i.

- සම වයස් කණ්ඩායම සමඟ තමන්ගේ ප්‍රශ්න ගැටලු අදහස් සාකච්ඡා කිරීම.
- එම ගමන් සඳහා විසදුම් සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් ලබා ගැනීම.
- වැඩිහිටියන් සමඟ කීමට නොහැකි දේ සාකච්ඡා කිරීම.
- තම දැනුම වර්ධනය වී සමාජගතවීමේ දී ඇති වන බය ලැජ්ජාව අඩු වීම.

(ආදි කරුණු තුනක් පැහැදිලි කිරීම සඳහා)

(

ලකුණු 03)

ii. 1. මස්පිඩු වැඩීම.

2. උරහිස් පළල් වීම.

3. ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම හා කටහඬ වෙනස් වීම.

4. ශුක්‍ර මෝචනය

5. ලිංගේන්ද්‍රිය විශාල වීම

6. ලිංගේන්ද්‍රිය අවට සහ කිහිලිවල රෝම ඇති වීම.

7. රැවුල වැටීම.

8. උස හා බර වැඩි වීම.

(ලකුණු 1/2

x 6 = 3)

iii. රූප සටහනට අනුව,

ඇඳීමට ලකුණු 02

සියළුම කොටස් නම් කිරීමට ලකුණු 02

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු

10)

7. i.

- අත්‍යවශ්‍ය පරීක්ෂා හා පරීක්ෂණ සිදු කිරීම.
- අවශ්‍ය එන්නත් ලබා දීම.
- ගර්භණී සමය තුළ සුදුසු මානසික හා ශාරීරික පසුබිම සැලසුම් කිරීම
- රෝගී තත්ත්ව සඳහා ඉක්මන් ප්‍රතිකාර සිදු කිරීම.
- පෝෂණ මට්ටම පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වීම (ත්‍රිපෝෂ, විටමින් වර්ග)
- ඊළඟ උපන් සඳහා සුදුසු පරතරය රැක ගැනීමට උචිත උපත් පාලන ක්‍රම භාවිතයට උපදෙස් දීම.

- අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හි දී සුවිශේෂ පරීක්ෂා සිදු කිරීම. (ලකුණු 1/2 x 6 = 03)

ii.

- මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම.
- කළලයේ රුධිර නිෂ්පාදනය
- කළලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීම සඳහා
- ප්‍රසූතියේ දී සිදුවන රුධිර වහනය නිසා

(ලකුණු 03)

iii. රුධිර පරීක්ෂණ : හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය

රුධිර ඝනය

Rh සාධකය

VDRL පරීක්ෂණය

හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය : හිමොග්ලොබින් මට්ටම තීරණය කර යකඩ

අවශ්‍යතාව පිළිබඳ උපදෙස් ලබා දීම හා යකඩ පරිපූරණ කිරීමට කටයුතු කිරීම.

රුධිර ඝනය

: දරු ප්‍රසූතියේ දී අවශ්‍ය වුවහොත් ඉක්මනින් රුධිරය

ලබා දීම.

Rh සාධකය : මවගේ රුධිරය Rh + හෝ Rh - ද යන්න සොයා  
භ්‍රූණයාගේ රුධිරය තුළ Rh සාධකය ප්‍රතිවිරුද්ධ නම්  
කළලයේ සංකූලතා ඇති වීම වැලැක්වීම.

VDRL පරීක්ෂණය : සිතියම් නම් සමාජ රෝගය වැළඳී ඇත් දැයි යන්න  
හඳුනාගෙන, ඒ සඳහා වහාම ප්‍රතිකාර කිරීම.

නම් කිරීමට (1/2X4= ලකුණු  
02)

පැහැදිලි කිරීම (1/2X4= ලකුණු  
02)

04) (ලකුණු

10) (මුළු ලකුණු