කොවිඩ් 19- සති පාසල (අටවන සතිය)

විෂයය : -සිංහල භාෂාව හා සාහිත්‍ය (සාහිත්‍ය සංග්‍රහය)

පාඩම :- සිංහල භාෂාව හා සාහිත්‍යය

පාඩම - සමාස

1.පද කීපයක් කැටිකොට ගැනීමෙන් එක් පදයක් බවට සකස් වුනු පද සමාන පද ලෙස හැඳින්වේ.

2.සිංහල භාෂාවේ සමාස විධි පහකි.

1.අව්‍ය සමාසය
2.විභක්ති සමාස
3.විශේෂණ සමාසය
4.අන්‍යාර්ථ සමාසය
5.ද්කාරාර්ථ සමාසය

පෙල පොතේ සමාස පාඩම හොඳින් අධ්‍යානය කර සමාස විධි පහ නිර්වචනය කරන්න.

1. අව්‍ය සමාස යනු -
2. විභක්ති සමාස යනු -
3. විශේෂණ සමාස යනු -
4. අන්‍යාර්ථ සමාස යනු -
5. ද්කාරාර්ථ සමාස යනු -

02.පහත දැක්වෙන පද සමාස කොට ලියන්න.

1.මද වේගයෙන් හමන සුළග
2.කුරුල්ලන්ගේ ගී
3.රජගේ නියෝග
4.බලදහසක් ඇත්තෝ
5.ඉරද හදද තරුද
6.වැස්සෙන් ලැබෙන ජලය
7.සරත් කාලයේ සද
8.ඉ+මිහිරි
9.සුදු පැහැ වූ මල්
10.ගුරුද දෙගුරුන්ද

03. පහත සඳහන් සමාස පද කුමන සමාස විධියට අයත්දැයි ලියා දන්වන්න.

1. රන්රිදී
2.සුමිහිරි
3.දසරජදම්
4.කිරිබත්
5.තිනෙත්
6.අනුබලය
7.දුක සැප
8.තාරපති
9.ඇත්දළ

Subject : ENGLISH

1]. Use the correct form of the verb in the brackets and complete the story on page 58 (PB) activity 12.

2]. Find 40 idioms and make a small booklet.

Eg:- beat the clock.

You can use the internet.

3]. Do the activity 1 (page 59).

4]. Complete the story using the determiners (activity 2, page 59 (WB).

5]. Read the telephone conversation on page 60 (WB) and do the activities 3 and 4.

Hope you'll enjoy the week

විෂයය : - ඉතිහාසය

ඒකකය :- ශ්‍රී ල කාවට නිදහස ලැබීම.

පාඩම් ඒකකයේ මුල් පිටු කිහිපය කියවන්න. පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් ඉන් පසුව සිදු කරන්න.

1. සෝල්බරි කොමිසම ලංකාවට පැමිණීම හා නව ආණ්ඩු ක්‍රමයක් යෝජනා කිරීම පිළිබඳව කෙටි සටහනක් ලියන්න.
2. සෝල්බරි ආණ්ඩුක්‍රමය තුළින් ලංකාවට නිදහස ලබා දීමේදී බ්‍රිතාන්‍ය රජය හා ලාංකික නායකයන් එකඟ වූ මූලික කරුණු ඉදිරිපත් කරන්න.

සෝල්බරි ආණ්ඩුක්‍රමය ගොඩ නැංවී තිබුණ ප්‍රධාන ආයතන හතර හඳුන්වා එම එක් එක් ආයතනය පිළිබඳව එහුඩින් කරුණු දක්වන්න

ගණිතය - 11 ශ්‍රේණිය

ප්‍රස්තාර

සමගාමී සමීකරණ යුගලයක විසඳුම් ප්‍රස්තාර ඇසුරෙන් ලබා ගැනීම.

සමගාමී සමීකරණ යුගලයක විසඳුම් වීජීය ක්‍රම මගින් ලබා ගන්නා අයුරු මේ වන විටත් ඔබ දන්නවා ඇත. ඒ සඳහා විසඳුම් ප්‍රස්තාරිකවද ලබා ගත හැක. එම ආකාර දෙකෙන් ගැටළුවක් විසඳන ආකාරය පහත දැක්වේ.

වීජීය ආකාරය

$y-x=3$ සහ $y-2x=1$ සමීකරණ යුගලය සලකමු. වීජීය ක්‍රමයට මෙම සමීකරණ පහත සඳහන් පරිදි විසඳිය හැක.

$y-x=3$ ——— ①

$y-2x=1$ ——— ②

①-② න්; $(y-x)-(y-2x)=3-1$

$y-x-y+2x=2$

$x=2$

$x=2$ ① හි ආදේශයෙන්

$y-2=3$

$y=3+2$

$y=5$

∴ විසඳුම

$x=2$ සහ $y=5$ වේ.

ප්‍රස්තාර ඇසුරෙන් විසඳීම

$y-x=3$ සහ $y-2x=1$ සමීකරණ යුගලය සලකමු

මෙම සමීකරණ දෙක $y=x+3$ සහ $y=2x+1$ ලෙස සරල රේඛා දෙකක සමීකරණ ලෙස y උක්ත කර සකස් කළ හැක.

මෙම සමීකරණ වලින් දැක්වෙන සරල රේඛා එකම ඛණ්ඩාංක තලයක ඇඳීමට සුදානම් කළ වගු දෙකක් පහතින් දැක්වේ.

$y=x+3$

x	-1	0	1
y	2	3	4

$y=2x+1$

x	-1	0	1
y	-1	1	3

ඉහත වගු භාවිතයෙන් එකම ඛණ්ඩාංක තලයක මෙම සරල රේඛා දෙක අඳින්න. එම සරල රේඛා දෙක ඡේදනය වන ලක්ෂ්‍යයේ x ඛණ්ඩාංකය 2 ද y ඛණ්ඩාංකය 5 ද බව ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.

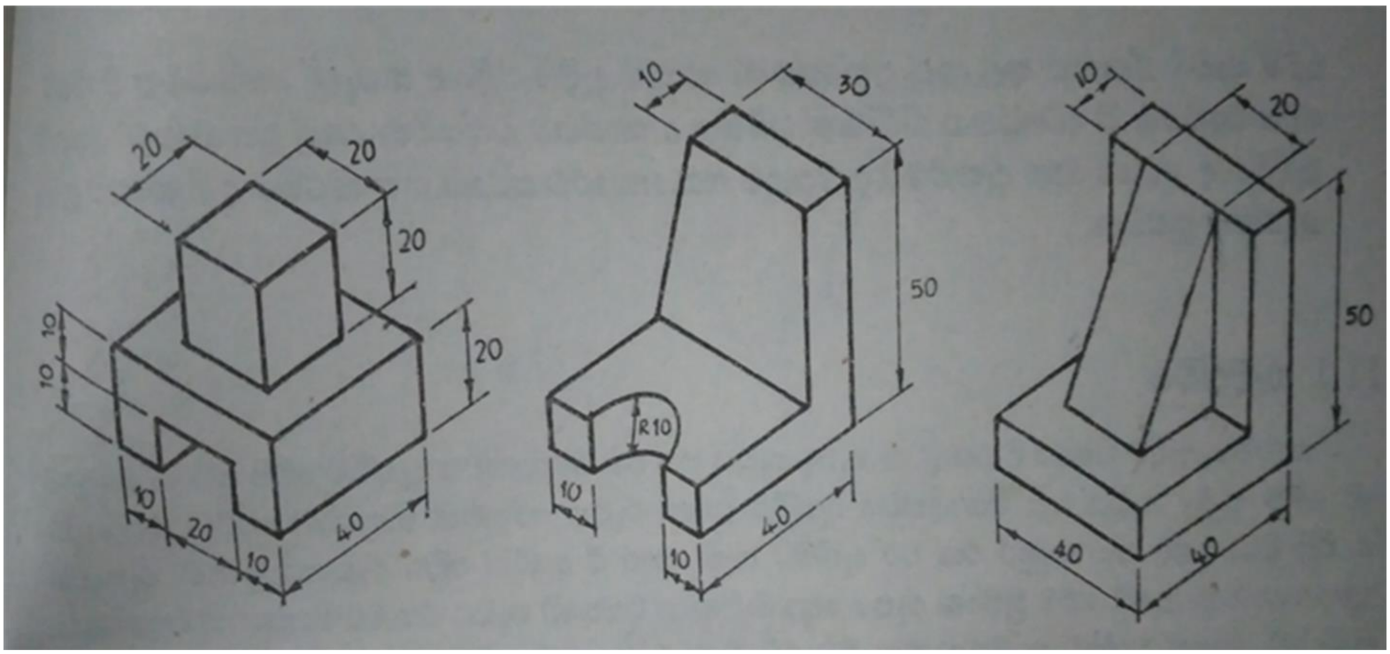
මේ අනුව අකාර දෙකෙන්ම එකම පිළිතුර ලැබෙන බව තහවුරු වේ.

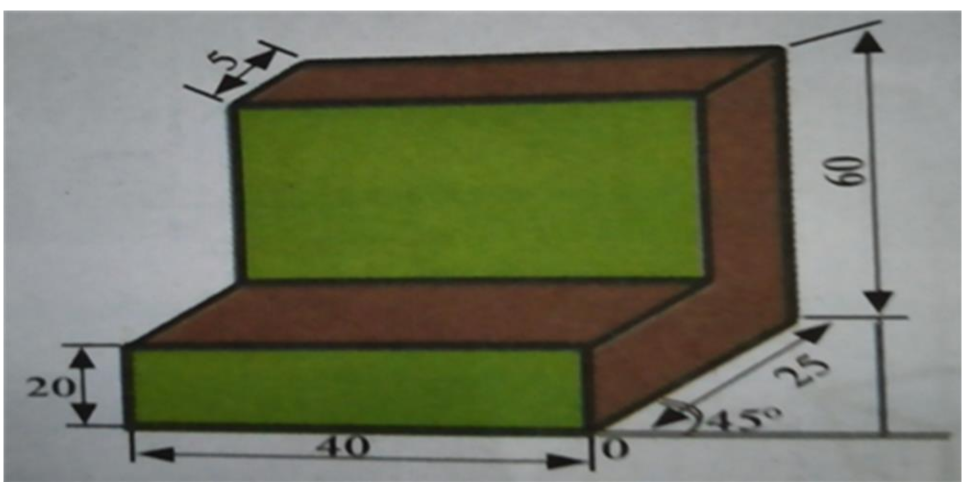
ඔබට පෙළ පොතේ ප්‍රස්තාර පාඩමේ 37, 38, 39 පිටු කියවා බලා මේ පිළිබඳව දැනුම තහවුරු කර ගත හැක. ඉන් පසු 12-1 අභ්‍යාසයේ ගැටළු වලට පිළිතුරු සපයන්න.

❖ මීලඟට අප ඉගන ගත යුත්තේ වර්ගජ ශ්‍රිත වල ප්‍රස්තාරයි. 10 වන ශ්‍රේණියේදී අප මේ ගැන උගත් කරුණු සිහිපත් කර ගැනීමෙන් 11 ශ්‍රේණියට අදාල කරුණු දැන ගැනීම පහසු වේ. මේ සඳහා 11 පෙළ පොතේ පුණරීක්ෂණ අභ්‍යාස ගැටළු විසඳන්න.

<u>**ඉලෙක්ට්‍රොනික තාක්ෂණවේදය**</u>

පහත දැක්වෙන රූප වල නිවැරදි මිනුම් භාවිත කරමින් ප්‍රථම කෝණ හා තෙවන කෝණ යන ක්‍රම දෙදෙකෙන් ම ඍජු ප්‍රක්ෂේපණයන් අඳින්න . මිනුම් මිලිමීටර වලිනි .





විෂය - විද්‍යාව

ඒකකය - තාපය

P1)පෙල පොතේ(11කොටස) 7පිටු 17 සිට 21 දක්වා කොටස හොඳින් කියවා අවබෝධ කර ගන්න. ඝන,ද්‍රව සහ වායු ප්‍රසාරණය ප්‍රයෝජනයට ගන්නා අවස්ථා සඳහා උදාහරණ ලියන්න.

2)පිටු 18 සහ 19 හොඳින් කියවා ද්විලෝහ පටියේ ක්‍රියාකාරිත්වය රූප සටහනක් මගින් පෙන්වන්න.

3)පෙලපොත 22 සිට 26 දක්වා පිටු හොඳින් කියවන්න.තාප සන්ක්‍රමනය අර්ත දක්වන්න.

4)තාපය සන්ක්‍රමනය වන ප්‍රධාන ආකාර 3 සඳහන් කර එක එක පිලිබඳ කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

5)තාප සන්ක්‍රමනය පිලිබඳ ඔබ උගත් කරුනු අසුරින් පහත සිදුවීම් පහදන්න.

a)ගිනිමැලයක් අවට ගස්වල ඉහල කොල අතු සෙලවීම

b)මුහුදු සුලන් හා ගොඩ සුලන් අතිවීම

c)ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයන් සඳහා වඩා සුදුසු වන්නේ සුදු පාට අඳුමකි.

6)පෙලපොත 18 පිටුව අභ්‍යාසය 3 ප්‍රශ්නයට සහ අ.පො.ස. (සා.පෙල) විද්‍යාව 2016 7(B)ප්‍රශ්නයටත් පිලිතුරු ලියන්න .

Subject - science

Unit – heat

From 2020.6.22 to 2020.6.26

1. Read pages 17- 21 in text book and write uses of solid, liquid and gas expansion.
2. Read page 19 carefully and explain the function of bi-metallic strip using diagrams.
3. Read page 21 and 22 and explain the meaning of heat transfer.
4. Name the heat transfer methods and explain them shortly.
5. Explain following phenomena using your knowledge on heat transfer.
   (A) When a fire is lighted underneath a tree, branches and leaves above fire stars to swing.
   (B) Fromati9n of sea breeze and land breeze.
   (C) White is the most suitable colour for the costume of a cricketer.
6. Answer question number 3 in page 19 and question 7 (b) in 2016 O/L past paper.

විෂයය :- බුද්ධ ධර්මය

බුද්ධ ධර්මය - 11 ශ්‍රේණිය

11 පාඩම - පුද්ගල වසමතා හා කර්මය

පාඩම කියවා පිළිතුරු සපයන්න.

1. බුදුරජානන් වහන්සේ කර්මය පිළිබඳව කළ එක් ප්‍රකට දේශනාවක් (නිබ්බේදක සූත්‍රයේ) කර්මය නිර්වචනය කරඇති පාලි පාඨය සහ එහි තේරුම ලියන්න.
2. 1.කර්මය හා කර්ම ඵල පිළිබඳව දේශනාකල සූත්‍රය නුමක්ද?
3. 11. එය දේශනා කළේ කා හටද?
4. 111. මෙම සූත්‍රයේ පෙන්වා දෙන පුද්ගල විෂමතා 14 ලියන්න.
5. 1.දස කුසල් සොයා ලියා ඒවා තිදොරට අනුව බෙදා දක්වන්න.

11. පුනර්භවයක් ඇති බව ඔප්පු කිරීමට බුදු දහමේ දක්වා ඇති ගුණ දෙකක් නම් කරන්න

විෂයය :-නිර්මාණකරණය හා යාන්ත්‍රික තාක්ෂණවේදය.

පෙළ පොත හොඳින් අධ්‍යයනය කර පහත දැක්වෙන විකසන අඳින්න.

1. පාදයක දිග සෙ.මී.2 ක්දඋස සෙ.මී.3 ක්ද වූ විට සමපාද ත්‍රිකෝණාකාර ප්‍රිස්මයක විකසනය අඳින්න.ජ(125 පිටුව)
2. පාදයක දිග මි.මී.15 ද උස මිමී.25 ක් වූ ෂඩාස්‍රාකාර ප්‍රිස්මයක විසකසන අඳින්න.(පිටුව 125)
3. පාදයක දිග මි.මී.16 ක් හා ලම්බ උස 40 මිමී ක් ලෙස ගෙන සවිධි පංචාස්‍ර ප්‍රිස්මයක විකසනය අඳින්න

විෂයය :- නිර්මාණකරණය හා ඉදිකිරීම් තාක්ෂණවේදය

පාඩම :- ජල නල හා උපාංග

විධිමත් ලෙස සකස් කරන සැලැස්මකට අනුව නල එලීම නාස්තිය අවම කිරීමට හා කලට වේලාවට කාර්යය කිරීමට හේතු වේ.

1. ගෘහස්ත ජල සම්පාදන පද්ධතියක් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?
2. ජල නසල කොටසක් පළුදු වීමෙන් ජල කාන්දුවක් සිදුව ඇති අවස්ථාවක එය පිළිසකර කරන අයුරු විස්තර කරන්න.
3. ජල සම්පාදන ව්‍යාපෘති වල ජලය ගෙන යන නළ එළීමේදී සැලකිලිමත් වන කරුණු මොනවාද?
4. කෙටි සටහන් ලියන්න.
   පට්ටම් රයිමරය නළ පුකුංචය පොට මුද්‍රා පටි ද්‍රාවීය සිමෙන්ති (SOLVRENT CEMENT)

විෂයය :- පෙරදිග සංගීතය

01.වයලීන පවුල හඳුන්වන්න.

02.වයලීනයක දළ සටහනක් ඇඳ කොටස් නම් කරන්න.

03.වයලීනය සුසර කරන ක්‍රම රූප සටහනක් ඇසුරින් දක්වන්න.

04.වයලීනය පිළිබඳ කරුණු 5 ක් ලියා දක්වන්න.

විෂයය :- ශිල්ප කලා

ඒකකය :- පළමු පිළිස්සීමෙන් පසු මැටි භාණ්ඩ අලංකරණ ක්‍රම.

11 ශ්‍රේණිය පෙළ පොතේ පිටු අංක 139-152 දක්වා හොඳින් අධ්‍යයනයේ නිරත වීමෙන් පසු පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වන්න.

පිළිස්සූ මාටි භාණ්ඩ සායම් භාවිතයෙන් හා විවිධ මාධ්‍යය භාවිතයෙන් අලංකාර කිරීම සිදු කරයි.

1. සායම් භාවිතයෙන් මැටි භාණ්ඩ අලංකාර කරන ක්‍රම නම් කරන්න.
2. ඉහත ඔබ නම් කළ අලංකරණ ක්‍රමයක් භාවිත කරමින් සෙරමික් භාණ්ඩයක් අලංකාර කර ගන්නා ආකාරය පියවර වශයෙන් ලියන්න.
3. මාටි භාණ්ඩ අලංකාර කිරීම සඳහා භාවිත කරන මාධ්‍යය 4 ක් ලියන්න.
4. කෝන් පිටි ආධාරයෙන් සෙරමික් භාණ්ඩයක් අලංකාර කර ගන්නා ආකාරය පියවර වශයෙන් ලියන්න.
5. වැලි භාවිතයෙන් මැටි භාණ්ඩයක් අලංකාර කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ නම් කර එම භාණ්ඩය අලංකාර කර ගන්නා ආකඅරය පියවර වශයෙන් ලියන්න.

විෂයය :- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ඒකකය :- මුල් ළමා වියයේ පසු වන ගැහැණු දරුවෙකු සඳහා සුදුසු ඇඳුම් පන්නයක පතරොම නිර්මාණය කරයි.

ක්‍රියාකාරකම සඳහා උපදෙස්:- ළමා ගවුමක පතරොම නිර්මාණය කිරීටම අවශ්‍ය පහත සඳහන් මිමි රූපසටහනේ අදාළ ස්ථාන වල නම් කරන්න.

1. පපුව වටා මිම්ම
2. ඉණ වටා මිම්ම
3. උරහිස සිට ඉන දක්වා උස
4. පළමු හරස් මිම්ම4 ඉදිරිපස (ගෙල මැද හරහා) 4 පිටුපස
5. දෙවන හරස් මිම්ම(ගෙල මැද සිට)5 4 ක් පහලින් ඉදිරිපස, 5 7 ක් පහලින් පිටු පස
6. උරහිස පළල
7. කර පළල
8. කර ගැඹුර- 8 ඉදිරිපස, 8 පිටුපස
9. ආර උස 9 ඉදිරිපස , 9 පිටුපස
10. ආර අතර පළල

ඉහත මිමි සිරුරේ අදාළ ස්ථාන හා ගලපන්න. අතෙහි මිමි නම් කරන්න.

<u>අතෙහි මිමි.</u>

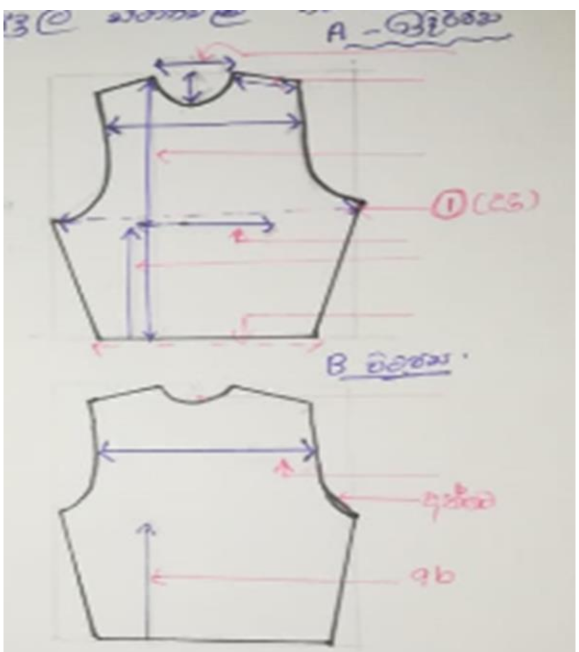
අත පළල

අත උස

අත යට

අත අග

පෙළ පොතේ 107 පිටුව සිට 114 දක්වා අධ්‍යයනය කර ආදර්ශ කර පතරොම නිර්මාණයට අවශ්‍ය මිමි වගුව සකස් කරන්න.



විෂය :- කෘෂි හා ආහාර තාක්ෂණය

ඒකකය:- ආහාර පරිරක්ෂණය

(ආහාර පරිරක්ෂණය මඟින් අතිරික්ත නිෂ්පාදනයක් අනාගතයේදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා සංරක්ෂණය වීම සිදු වේ)

1. ආහාර පරිරක්ෂණය නිවැරදිව දක්වන්න.
2. ආහාර පරිරක්ෂණයේ වැදගත්කම් මොනවාද?
3. ආහාර නරක් වීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධක මොනවාද?
4. ඒ හා සම්බන්ධ පරිරක්ෂණ මූලධර්ම හඳුනාගෙන නම් කරන්න.
5. වියලීම මඟින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.එහිදී අනුගමනය කරනු ලබන ක්‍රම මොනවාද?
6. උෂ්ණත්ව පාලනය මඟින් පරිරක්ෂණය කරනු ලබනආහාර ද්‍රව්‍ය මොනවාද?ඒ සඳහා අනුගමනය කරනු ලබන ක්‍රමවේද පැහැදිලි කරන්න. (පෙළ පොතේ පිටු අංක 105 -111 අධ්‍යයනය කරන්න)

විෂයය : -නාට්‍ය හා රංග කලාව

01.ප්‍රධාන රංග ශෛලීන් නම් කරන්න.

02.පහත සඳහන් නාට්‍ය එම ශෛලීන් දෙකට අනුව වෙන්කර දක්වන්න.

(කාලගෝල, කැළණි පාලම, මනමේ, හුණු වටයේ කතාව, විකෘති)

03.ඉහත නම් කළ රංග ශෛලීන් දෙකට අයත් නාට්‍ය දෙකක් තෝරාගෙන එම නාට්‍යවල අන්තර්ගත චරිත නම් කරන්න.

04.ඉහත නම්කළ චරිතවල දැකිය හැකි විවිධතා මොනවාදැයි චරිත අනුව වෙන්කර දක්වන්න.

05.ඉහත නම්කළ චරිත පප්‍රතිනිර්මාණයේදී නලුවකු විසින් මුලින්ම සිදුකලයුතු කාර්යයන් හතරක් ලියා දක්වන්න.

විෂයය :- තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණය

පාඩම් ඒකකය - බහුමාධ්‍ය භාවිතය

බහුමාධ්‍ය භාවිතය පාඩමේ 4.1 කොටස කියවා පහත අභ්‍යාසයෙහි නිරත වන්න.

1) අංකිත ග්‍රාපිකයක් (Digital Graphic) යනු කුමක්ද?
2) i) අංකිත ග්‍රාපිකයක මූලිකාංග නම් කරන්න.
   ii) අංකිත ග්‍රාපිකයක මූලිකාංග කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
3) i) ග්‍රාපික සංකෝචනය (Graphic Compression) ක්‍රම දෙකකි.ඒවා මොනවාද?
   ii) ග්‍රාපික සංකෝචන ක්‍රම දෙක නිදසුන් සහිතව හඳුන්වන්න.
4) i) ග්‍රාපික ප්‍රරූප (Graphic Types) දෙකකි. නම් කරන්න.

ii) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ ග්‍රාපික ප්‍රරූප අතර වෙනස්කම් වගුගත කරන්න

විෂයය :- භූගෝල විද්‍යාව

ඒකකය:- ලෝකයේ ස්වභාවික උපද්‍රව

1. ස්වභාවික උපද්‍රවයක් යනු කුමක්දැයි අර්ථ දක්වන්න.
2. ලංකාවට බහුලව බලපාන
   - භූ විද්‍යාත්මක සම්භවයක් ඇති ආපදා 2 ක් සහ
   - දේශගුණික සම්භවක් ඇති ආපදා එකක් නම් කරන්න.
3. ස්වභාවික ආපදා වල බලපෑම් තීව්‍ර වීම කෙරෙහි මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් බලපාන ආකාරය නිදසුන් 2 ක් ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න.

විෂයය :-පුරවැසි අධ්‍යාපනය

1. පරිසරය පිළිබඳව ඉදිරිපත් වී ඇති නිර්වචන ලැයිස්තුවක් ලියා දක්වන්න.
2. පරිසරයෙන් ලැබෙන ප්‍රධාන සේවාවන් තුන සඳහන් කරන්න. නිදසුන් සපයන්න.
3. ස්වභාවික සංසිද්ධීන් ඇසුරින් භෞතික පරිසරයට සිදු වන හානි කීපයක් සඳහන් කරන්න.

විෂයය :-චිත්‍ර

1)සාම්ප්‍රදායික සිංහල සැරසිලි මෝස්තර උපයෝගී කර ගනිමින් සමචතුරස්‍රාකාර මේස රෙද්දක් නිර්මාණය කර වර්ණකරන්න.

සැ.යු. :-මේ සඳහා ජ්‍යාමිතික උපකරණ භාවිතා කර ගනිමින් පරිමාණ නිවැරදි ලෙස භාවිතා කරන්න.

විෂයය :- වානිජ්‍යය

සරණිගේ ව්‍යාපාරයේ ගිණුම් කාලච්ඡේදය 2019.12.31 දිනෙන් අවසන් වන අතර එදිනට ශේෂ පිරික්සුම පහත වේ.

ශේෂ පිරික්සුම

ගිණුමේ නම	හර (රු.)	බැර (රු.)
ප්‍රාග්ධනය		415,000
ණයගැතියෝ	40,000	
ණයහිමියෝ		45,000
2019.01.01 ඉතිරි බඩු තොගය	20,000	
ගැණුම්	400,000	
ගෙන ඒමේ කුලී	12,000	
විකුණුම් කොමිස්	10,000	
රක්ෂණ ගාස්තු	14,000	
කඩකුලී ආදායම්		35,000
ලද වට්ටම්		1,000
විකුණුම්		700,000
දුන් වට්ටම්	3,000	
යන්ත්‍ර හා උපකරණ	170,000	
ගොඩනැඟිලි	500,000	
බැංකු ණය		170,000
පොලී ආදායම්	15,000	
බැංකු අයිරාව		10,000
මුදල් ශේෂය	160,000	
බොල් ණය	2,000	
පරිපාලන වේතන	20,000	
බැංකු ගාස්තු	10,000	
	1,376,000	1,376,000

01). 2019/12/31 ඉතිරි තොගය රු. 15,000

ඔබ විසින්

a) 2019/12/31 න් අවසන් වර්ෂය සඳහා ලාභ හා අලාභ ප්‍රකාශනය
b) 2019/12/31 ට මූල්‍ය තත්ත්ව ප්‍රකාශනය පිළයෙල කරන්න.

විෂයය :- නර්තනය

01. රූපවාහිනියෙන් විකාශනය වන අධ්‍යාපන නර්තන වැඩසටහන් නාමාවලියක් සකස් කරන්න.

02. ඉන් ඔබ කැමති වැඩසටහනක් නරඹා පහත කරුණු වලට අදාල තොරතුරු රැස් කරන්න.

- වැඩසටහන තුල දක්නට ලැබුණු නර්තන අංග නම් කරන්න.
- ඒවා කුමන නර්තන සම්ප්‍රදායට අයත්දැයි සඳහන් කරන්න.
- එම නර්තන අංග සඳහා යොදාගෙන තිබූ රංග වස්ත්‍රාභරණ ලියා දක්වන්න.
- තාක්ෂණික ශිල්ප ක්‍රම වාද්‍ය භාණ්ඩ හා සංගීතය යොදාගෙන ඇති අයුරු ලියා දක්වන්න.
- එම අංගයන්හි නිර්මාණාත්මක බව පිළිබඳ ඔබේ අදහස් දක්වන්න.

විෂයය : - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

11 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පෙළපොතෙහි 11 වෙනි පාඩම කියවා පැවරුමට පිළිතුරු සපයන්න.

ආහාරවල සෞඛ්‍යආරක්ෂිත බව රැකීම යනු ආහාර සකස් කිරීම,ගබඩා කිරීම,පරිභෝජනය ඇතුළු ආහාර හැසිරවීමේ ක්‍රියාවලියේදී එම ආහාර මගින් ශරීරයට හානියක් හෝ රෝගයක් ඇති නොවන සේ කටයුතු කිරීමයි.

- ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා වන විවිධ අවස්ථාවලදී සෞඛ්‍යආරක්ෂිත බව රැකගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග වෙන් වෙන්ව දක්වන්න.