



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය:- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සතිය- 17

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල.

පුනරීක්ෂණ අභ්‍යාස

1. පෝෂ්‍යදායී ලදරු පරිපූරක ආහාරයක් සාදා ගන්නා ආකාරය ලියන්න.
2. දරුවාට ආහාර ගැනීමට පුරුදු කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 4ක් ලියන්න.
3. දරු උපතේදී දරුවාට ලබා දෙන එන්නත නම් කරන්න. එයින් වැළැක්වෙන රෝගය නම් කරන්න.
4. පංච සංයුජ එන්නතෙන් වළක්වන රෝග නම් කරන්න.
5. පෙන්ටාවේලන්ට එන්නත ලබා දෙන වයස් සීමාවන් නම් කරන්න.
6. MMR එන්නතෙන් වළක්වන රෝග නම් කරන්න.
7. මාස දහ අටකින් ලබා දෙන එන්නත නම් කර වළක්වන රෝග සඳහන් කරන්න.
8. අවුරුදු 5 අවසානයේදී ලබා දෙන එන්නත කුමක්ද? වළක්වන රෝග සඳහන් කරන්න.
9. දරුවෙකුට සමාජීය වර්ධනය ඇති කිරීමට වැඩිහිටියන්ට කළ හැකි දේවල් 4ක් නම් කරන්න.
10. දරුවෙකුගේ භාෂා වර්ධනය ඇති කිරීමට මවකට කළ හැකි දේවල් 2ක් සඳහන් කරන්න.
11. නිවසේදී ලදරුවා මුහුණ දිය හැකි අනතුරු 4ක් නම් කරන්න.
12. ඉපදී මුල් මාස 6ක් තුළ දරුවාට ලබා දිය හැකි ක්‍රීඩා උපකරණ 4ක් නම් කරන්න.
13. ලදරුවන්ට ක්‍රීඩා උපකරණ ලබා දීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 4ක් සඳහන් කරන්න.
14. වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන පෝෂණ ගැටළු 4ක් ලියා දක්වන්න.
15. ශ්‍රී ලංකාව තුළ දක්නට නොලැබෙන පෝෂණ ගැටළුවක් නම් කරන්න.
16. ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්දපෝෂණය ඇති වීමට බලපෑ හැකි හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
17. යොවුන් වියට සුවිශේෂ වූ ගති ලක්ෂණ දෙකක් උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න.
18. යොවුන් වියේදී කායික, මානසික, චිත්ත වේගී හා සමාජීය වර්ධනය පිළිබඳව වෙන් වෙන්ව පැහැදිලි කරන්න.
19. ලදරුවාගේ පළමු වසර තුළ කායික වර්ධනයෙහි දක්නට ලැබෙන සුවිශේෂී ලක්ෂණ 4ක් ලියන්න.
20. ලදරුවා තුළින් පිළිඹිබු කරන ප්‍රතික හැකියා වර්ධනය කිරීමට ගත හැකි පියවර කවරේද?
21. ලදරුවාට නිවසේදී සිදුවිය හැකි හදිසි අනතුරු 4ක් සඳහන් කර ඒවායින් වළක්වා ගැනීම සඳහා ගත හැකි පියවරයන් පැහැදිලි කරන්න.