

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2017

10 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

නම/විභාග අංකය :-

කාලය: පැය 01 යි.

- ❖ සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ❖ මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40 ක් ලැබේ.
- ❖ නිමව සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රය එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කවි අතුරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැපයෙන කවිය තුළ "X" ලකුණු සොදුරේ.

- (1) තනි පැහැති ඵලවළු හා පලතුරුවල අඩංගු විටම්භය හඳුන්වන රසායනික නාමය වන්නේ,
 1. තයමින් ය.
 2. ජීටා කැරොටින් ය.
 3. ඇස්තෝමින් අම්ලය.
 4. රයිබොෆ්ලවින් ය.
- (2) සත්ත්ව ආහාරවල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේටයකි.
 1. හිලයිකොප්ප්
 2. ඉතිපුලින්
 3. පෙක්ටින්
 4. මෝල්ටෝස්
- (3) පිළිවෙලින් මහා ඔක්සිජන් වර්ගයක් හා සෘජු ඔක්සිජන් වර්ගයක් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ,
 1. සින්ක් හා පොස්පරස්
 2. පොටෑෂියම් හා සල්ෆර්
 3. සල්ෆර් හා යකඩ
 4. යකඩ හා ඇසඩින්
- (4) වැඩිම ගත්ති ප්‍රමාණයක් හා මේද ප්‍රමාණයක් අඩංගු පලතුර වනුයේ,
 1. අඹ
 2. අත්තාපි
 3. ප්‍රොඩම්
 4. පොපෙල්
- (5) මේද අඩංගු ආහාර වැඩිපුර පරිභෝජනය කිරීමෙන් වැළඳිය හැකි බෝ හොටන රෝගයකි.
 1. ඔස්ටියෝපොරොසිස්
 2. හිමෝෆිලියාව
 3. හෘදයාබාධ
 4. පිළිකා
- (6) වැඩිහිටියන්ට පිරුර තුළ නිපැයිය හැකි අත්‍යවශ්‍ය ඇමොයිනෝ අම්ලයකි.
 1. ආර්ජිනින්
 2. ක්‍රියොටිනින්
 3. ලයිසින්
 4. ලියුසීන්
- (7) වඩාත් පිතින්ව තැපීමෙන්, වාතයට හිරාවරණය වීමෙන්, ජලයේ දියවීමෙන් වනාන්තර විය හැකි විටමින් වර්ග වනුයේ,
 1. A හා B
 2. B හා C
 3. C හා D
 4. A හා C
- (8) ප්‍රතික්ෂේපී භාරයක් ලෙසත් එන්සයිම නිෂ්පාදනය හා අන්තරායයේ මහා ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහාත් අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වර්ගයකි.
 1. ෆ්ලෝරයිඩ්
 2. අයඩින්
 3. පොටෑසියම්
 4. පොලේනියම්
- (9) ප්‍රෝටීනහාවයෙන් යුතු දරුවන් බිහිවීමට බලපානුයේ,
 1. සින්ක් උපාංගාවය යි
 2. ඇසඩින් උපාංගාවය යි
 3. යකඩ උපාංගාව යි.
 4. සල්ෆර් උපාංගාවය යි
- (10) දරුවන්ගේ මොළය වර්ධනයට උපකාරීවන මේද අම්ලයක් අඩංගු ආහාරයක් වනුයේ,
 1. මස්
 2. මත්ස්‍ය
 3. මාළු
 4. තරවල

- (11) පෝෂණ වගුව සකස්වීමේදී මූලික පිද්ධාන්තය ලෙස යොදාගත යුතුය.
1. ප්‍රෝටීන් 100g ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණය යි
 2. මේද 100g ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණයයි
 3. පිටු (ආහාර 100g ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණය යි.
 4. කොටසු ආහාර 100g ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණය යි.
- (12) ඇතැම් විද්‍යාචාර්යයන් පලතුරු සහ වාතයට නිරාවරණය කර තැබීමේදී ඔක්සිජන් හා ජලය වාතයට හැරී යාම හැකි උපක්‍රමයකි.
1. ලෙහි යුෂ එක් කිරීම
 2. කුණු දියර එක් කිරීම
 3. ක්ලෝරික් එක් කිරීම
 4. ලුණු එක් කිරීම
- (13) ශිෂ්‍යවරුන් විද්‍යාචාර්ය පලතුරු සකස් කළහොත් ඒවායේ ගතයුතු වන පරිදි පලතුරු සකස් කළ යුතුය.
1. පුළුස්සා කුඩා කිරීම
 2. ඔබ්බෙන් කුඩා කිරීම
 3. මැදින් කුඩා කිරීම
 4. පෙරළා කුඩා කිරීම
- (14) නිවැරදිව සලකා බැලීම.
1. මස්, මාස් පැණි කිරීමේදී යොදා ගනු ලබන ද්‍රව්‍යය.
 2. ආහාර ප්‍රචාරය වීමේදී යොදා ගනු ලබන ද්‍රව්‍යය.
 3. දිරිමුදා අඩංගු ප්‍රෝටීනය සහිතව ගතයුතුය.
 4. කිරි අඩංගු ප්‍රෝටීනය සහිතව ගතයුතුය.
- (15) ආස් (පෝඩා), බේට්ස් පවුටර් වැනි පිපුම් කාරක නිෂ්පාදනයේ දී යොදා ගනු ලබන රසායනික සංයෝගයකි.
1. පෝඩියම් සල්ෆේට්
 2. සල්ෆර් ඩයොක්සයිඩ්
 3. පෝඩියම් බයිකාබනේට්
 4. පෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ්
- (16) එක් වාණිජමය පිපුම් කාරක ආහාරයකි.
1. ඉදි පාස්
 2. ඩොක්ස්
 3. ලෙඩ්
 4. පිටු
- (17) ආහාර තර්ජන කෙරෙහි බලපාන දිගු වර්ගයක් වන්නේ.
1. ඇස්පර්ටික්
 2. ප්‍රොපිනොයික්
 3. ලෙඩ්
 4. ප්‍රොපිනොයික්
- (18) ආහාර සකස්වීමේ දී ආහාරයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඖෂධ වර්ගයක් වන ද්‍රව්‍ය සහිතව ගතයුතුය.
1. ආහාර ආකෘති කිරීම
 2. වර්ණ කාරක කිරීම
 3. රස කාරක කිරීම
 4. පරිසරය කාරක කිරීම
- (19) ශිෂ්‍යවරුන්ගේ දැනුම ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී අධීක්ෂණ කොටසක් නොදමන ආහාරයකි.
1. ඇල්මික්
 2. බැට්
 3. නම්බු ලෙස පැමිණි
 4. පිටු ලෙස
- (20) වාණිජමය පිපුම් කාරක සකස් කළ යුතු ආහාරයකි.
1. ඇස්පර්ටික්
 2. ඇස්පර්ටික්
 3. ඇස්පර්ටික්
 4. ඇස්පර්ටික්
- (21) මූලික මැණුම් අතරින් නවකෘතික මැණුම් කුමක් ලෙස යොදා ගත හැකි මැණුම් කුමකි.
1. පිහිටි මැණුම්
 2. දිවුරුම් මැණුම්
 3. මැණුම්
 4. පිටු මැණුම්
- (22) ගොස්ප්, වොයිල්, ලෝන් වැනි රෝග නිපැයීම සඳහා යොදා ගනු ලබන රෝග වර්ගය කුමක් ද?
1. කපු
 2. ලිහිල්
 3. කපු
 4. කපු

- (23) මැඩීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ,
1. වාරි මැස්ම, පිස්මින්තු මැස්ම, බුඳියන් මැස්ම
 2. බදුන යෙදීම, පිටාර මුර්ටුව, පයිලා තිරීම
 3. සාවිත් මැස්ම, දම්වැල් මැස්ම, බිලුන්තටි මැස්ම
 4. තයිර මැස්ම, තැටි මැස්ම, රේන්ද ඇල්ලීම
- (24) නිවස අලංකාරය, ක්‍රියානුරූපී බව හා නිර්මාණාත්මක බව ඇති කිරීමට යොදා ගත හැකි උපාංගයයි.
1. ලියුම් රූචිතය
 2. චිත්ති සැරසිලි
 3. චිත්‍ර සිතුවම්
 4. අලංකාර මැටි බිදුන්
- (25) මහන යන්ත්‍රයෙන් මැපීමට සමාන මැනුම් ක්‍රමයක් ලෙස සලකන මැනුම් ක්‍රමයයි.
1. නුල් ඇදීම
 2. පිස්මින්තු මැස්ම
 3. බිලුන්තටි මැස්ම
 4. දම්වැල් මැස්ම
- (26) වීසිතුරු මැනුම් ක්‍රමයක් ලෙසත් එළඳීම සඳහාත් යොදා ගත හැකි මැනුම් ක්‍රමය වනුයේ,
1. සිතින් නුල් දිවවීමයි
 2. පිස්මින්තු මැස්මයි
 3. බිලුන්තටි මැස්මයි
 4. දම්වැල් මැස්මයි
- (27) වීවර පිටවීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රම පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ,
1. බදුන යෙදීම, පයිලා තිරීම,
 2. සැහගැනූ ඇල්ලීම, රේන්ද ඇල්ලීම
 3. වේල්කොටේර් ඇල්ලීම, රිචන් ඇල්ලීම
 4. පයිලා තිරීම, එළඳීම
- (28) බෝතල් ආවරණයක් නිර්මාණය කිරීමේදී පළමුව සැලසුම් කළ යුත්තේ,
1. පිරි සැලසුම් පාඨ කිරීම
 2. පතරොම නිර්මාණය කිරීම
 3. මුද්‍රිත, ශිල්පීය මැනුම් ක්‍රම තාවිතය
 4. අමු ද්‍රව්‍ය සකස් කිරීම
- (29) ශිෂ්‍යයෙක් සකස් කළ චිත්ති සැරසිල්ලක ගුණාත්මක අගය වැඩි කිරීම සඳහා සහන සලසා දිය යුතු මාර්ග අනුගමනය කරන ලදී.
- A නොමැසූ අල්ලු නිම කිරීම සඳහා ගිමාවක් යෙදීම
 B උපාංගයෙහි කපා ඇති නුල් කැබලි කපා ඉවත් කිරීම
 C උපාංගය නිම කළ පසු හොඳින් ඉස්ත්‍රිත්ත කිරීම
- මින් නිවැරදි වන්නේ,
1. A හා B
 2. B හා C
 3. A, B, C
 4. A හා C
- (30) ඇඳුම් නිර්මාණයේදී අවශ්‍ය වන උපකරණයකි,
1. මහන යන්ත්‍රය
 2. ඇති රෝදය
 3. එම්බ්‍රොයිඩර් කතුර
 4. දිලාලය
- (31) පවුලක පැවතුම් කාලය අවධි 03 ක් සටහන් දක්වා ඇත. ඒ අනුව පළමු දරුවා ලැබීමෙන් පසු අවසන් වන අවධිය වනුයේ,
1. සංකෝචන අවධිය යි
 2. වර්ධන අවධියයි
 3. ආරම්භක අවධියයි
 4. යොවුන් අවධියයි
- (32) පවුලක සාමාජිකයන්ගේ විවිධ වූ අවශ්‍යතා වර්ග කිරීමේදී කරුණාව, පරිත්‍යාගශීලී බව හා සහයෝගය අයත් වනුයේ,
1. සාපික අවශ්‍යතාවලට ය.
 2. මහසික අවශ්‍යතා වලට ය.
 3. කෞතික අවශ්‍යතා වලට ය.
 4. සමාජික අවශ්‍යතා වලට ය.
- (33) නිවසක් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,
1. කුමයේ පිහිටීම, මූල්‍යමය පහසුකම්, පවුල් අවශ්‍යතා
 2. ඔප්පුවේ නිරවුල් බව, යටිතල පහසුකම්, කුමයේ පිහිටීම,
 3. කුමයේ පිහිටීම, මූල්‍යමය පහසුකම්, ඔප්පුවේ නිරවුල් බව
 4. යටිතල පහසුකම්, කුමයේ පිහිටීම, පවුල් අවශ්‍යතා

(34) නිවාරක සැලසුම් ඇඳීමේ දී අවධානය යොමු විය යුතු කරුණු 02 කි.

1. පරිමාණය හා රටිනල පහසුකම්
2. ඉඩකඩ හා රාශිකරණය
3. සංකේත හා මිජපුවේ නිරවුල් බව
4. ගමන් මං හා තළ පලය

(35) රාශිකරණය ප්‍රත්‍යවක අවස්ථාවකි

1. විසිත්ත කාමරය ආශ්‍රිතව පිහිටීම
2. ප්‍රධාන නිදහ කාමරය පසුනා වර්ග අඩි 120 ක් යොදා ගැනීම.
3. මැද මිදුල හා සොතුණු යෙදීම
4. සතුටු කාමරයේ යෙදීමට විසිත්ත කාමරය යොදා ගැනීම

(36) වහලේ බර දරා සිටින පිටත හා ඇතුළත නිත්ති සැකසා යෝග්‍ය තත්ත්ව වනුයේ,

1. අතල් 9
2. අතල් 7
3. අතල් 5
4. අතල් 8

(37) නිවසේ නිම් සැලසීම ඇඳීමේ දී ජලෝල සැකසා යොදා ගතයුතුය.

1. කාමරවල වර්ග ප්‍රමාණයෙන් $\frac{1}{7}$ කි.
2. කාමරවල වර්ග ප්‍රමාණයෙන් $\frac{1}{15}$ කි.
3. කාමරවල වර්ග ප්‍රමාණයෙන් $\frac{1}{10}$ කි.
4. කාමරවල වර්ග ප්‍රමාණයෙන් $\frac{1}{20}$ කි.

(38) සම්පත් වර්ගීකරණයේ දී ද්‍රව්‍යමය වශයෙන් ඇති සම්පත් පහතවලින් ලබනුයේ,

1. මානව සම්පත් ලෙසය.
2. ස්වාභාවික සම්පත් ලෙස ය.
3. තොගිත නොවන සම්පත් ලෙස ය.
4. භෞතික සම්පත් ලෙස ය.

(39) සීමිත සම්පතක් ලෙස ගැනෙන මානව නොවන සම්පතකි.

1. ඉන්ද්‍රිය
2. කාලය
3. ජලය
4. කුසලතා

(40) අත්පැයීමේ කුලින් ලබාගත් හා අවිනෝදිත කරගත් කරුණු පහතවනුයේ,

1. කුසලතා ලෙස ය.
2. ඉන්ද්‍රිය ලෙසය.
3. ආකල්ප ලෙස ය.
4. ශ්‍රමය ලෙස ය.

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2017

10 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

කාලය: පැය 02 යි.

නම/විභාග අංකය :-

❖ පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න අහඹු පිළිතුරු පෙයින්.

(1) එක්තරා පුවත් පතක පලවූ වාර්තාවක් පහත ප්‍රකෘති, ඒ අනුව අය ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

“ලොව ඕනෑම විභාගයක් සමත් වන්න තම ප්‍රධාන වශයෙන් බලපාන කාරණය වශයෙන් මතකය යි. පුද්ගලයෙකුගේ මතකය වර්ධනය වීමට ලොව ඕනෑම විද්‍යාඥයින් හා කායික වෛද්‍යවරුන් පැහැදිලි කරන කරුණු ගණනාවකි. ඒ අතර වැදගත් කරුණක් වන්නේ “ආහාර” යි. වර්ෂ පහකින් යුත් දේශීය ඵලවත් හා පළතුරුවලින් සමන්විත ආහාර වේලක් ගැනීම තුළින් මතකය දියුණු වන බවත් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ දමන බවත් සොයාගෙන ඇත.

වේල් ගොට්ෆ්‍රයිඩ් ආහාරයට ගැනීම, මතකය දියුණු කිරීමට හා මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වේ. එමෙන් ම සෘණික ආහාර, මේදය අධික කෙටි කෑම, පැණි බීම, සීනි අධික ආහාර ගැනීමෙන් හා අධික ලෙස තේ, කෝපි පානය කිරීමෙන් වැළකී සිටීම ද මතකය වර්ධනය කිරීමට බලපායි. මතකය දියුණු කර ගැනීම සඳහා ජලය අවශ්‍ය කරමි පානය කිරීමද ඉතා වැදගත් බව මතක තබා ගන්න.

- (i) ඵලවත් හා පළතුරුවලට ආවේණික ස්වාභාවික වර්ෂාක 02 ක් නම් කරන්න.
- (ii) පෝෂ්‍යද්‍රව්‍ය ආහාර වේලක ඇතුළත් කළ යුතු ක්ෂුද්‍ර භෞමික 02 ක් නම් කරන්න.
- (iii) ගොට්ෆ්‍රයිඩ් වැඩි වශයෙන් ම අඩංගුව ඇති ඛනිජ වර්ගය හා ඊටමතය තුළින් ද?
- (iv) ඵලවත් හා පළතුරු ආහාරයට ගැනීමෙන් ආහාර වේලට “තන්තු” ලබාගත හැකිය. තන්තු ලබා ගැනීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න.
- (v) ඉහත පුවත්පත් වාර්තාවට අනුව “ගිස්සාලුරි” සපයන ආහාර වර්ග 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- (vi) ආහාර වේලක් පිළියෙළ කිරීමේ දී හා පිසීමේදී අවශ්‍ය භෞමික සම්පත් 02 ක් පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න.
- (vii) ආහාරවල සිදුවන “ස්වයං පීර්ණය” යනු කුමක්ද?
- (viii) ආහාර ප්‍රවීණ ප්‍රවෘත්තියේ දී භෞමික හේතූන් මත පරිභෝජනයට යුතුමු කල්පවකට මත් විය හැකි ය. ආහාර තරක් වීමට බලපාන භෞමික හේතු 04 ක් ලියන්න.
- (ix) සියලු පෝෂකයන්ගෙන් සමන්විත ආහාර වේලක් භාග්‍යානිමයින් මගින් පෝෂණය ඇතිවිය හැකි ය. ප්‍රජාව තුළ මන්ද පෝෂණය දක්නට හැකි ආකාර 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- (x) සිත් ඇදහන්නා ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමෙන් ආහාර පිළිගන්නා අයගේ මතයට ප්‍රයමනාප බව හා ආහාර රුචිය ද ඇතිවේ. අපගේ සහ රෙදි කැබලි භාවිතයෙන් ආහාර පිළිගැන්වීමේදී භාවිතයට ගත හැකි උපාය 02 ක් ලියන්න.

- (2) (i) “මුලික පැහැමි කුම” යනුවෙන් කැපවන්න.
- (ii) උපායන නිර්මාණයේදී වීඩියෝ වෙබ්ලම් උපයෝගී කරගනී. ඒ අතරින් “මැනීම” සඳහා යොදා ගනු ලබන වෙබ්ලම් 03 ක් ලියන්න.
- (iii) ඇඳුම් මැසීමේදී “තුල් ඇඳීම” යොදාගනු ලබන අවස්ථා 04 ක් සඳහන් කරන්න.

- (3) (i) පහතරාම තබා රෙදි තැපීමේ දී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.
- (ii) උපාංග නිර්මාණය කිරීම සඳහා මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම යොදා ගැනීමේ දී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු 03 ක් දක්වන්න.
- (iii) (a) මැසීමේදී නිලයන්තර මැස්ම වර්ග ආකාරයෙන් පොදාගත හැකි ය. එවැනි අවස්ථා 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- (b) නිලයන්තර මැස්ම මධ්‍ය භාගාරය ඇඳ දක්වන්න.
- (4) (i) "සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාරයක්" යනු කුමක් ද?
- (ii) නිත්‍යවලට පෝෂණ අගය සඳහන් කරන්න.
- (iii) සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 04 ක් ලියන්න.
- (5) (i) සාමන් පරමාණු අතර ජ්වීන්ව බන්ධන දක්නට හැකි මේද අම්ල 03 ක් ලියන්න.
- (ii) පහත සඳහන් වීම්වල වර්ගවල රසායනික සාම ලියන්න.
- * වීම්වල D
 - * වීම්වල E
 - * වීම්වල B₁
- (iii) පතට උෂ්ණතාවයෙන් පෙළෙන පාඨග්‍ර ජීවීන්ව බන්ධන දීර්ඝ අතර වේලක් සඳහා සුදුසු බොහෝ පතක් සහසන්න.
- (6) (i) 'සම්ප පවුල' හැඳින්වීමට හවුන් හම් 03 ක් ලියන්න.
- (ii) සංයුක්ත පවුලක පිටත් වීමේදී ඇතිවිය හැකි අතිරතර තත්ත්වයන් 03 ක් දක්වන්න.
- (iii) වර්තමානයේ සහරා ආසන්නයේ කැපී පෙනෙන පවුල් වැඩි වශයෙන් දක්නට ඇත. මේවාහි තත්ත්වයන් නිර්මාණය වීමට බලපා ඇති කරුණු 04 ක් සඳහන් කරන්න.
- (7) (i) "පවුල" පිළිබඳ හෙට් හැඳින්වීමක් කරන්න.
- (ii) "පවුලක" ඇති භෞතික අවශ්‍යතා සඳහා හිඳුන් 03 ක් සපයන්න.
- (iii) ඔබ පත්ති කාමරයේ දී නිවාස සැලසුම් ඇඳ එ පිළිබඳව මනා දැනුමක් ලබන්නට ඇත. එ අනුව හිඳුන කාමරයක සැලැස්ම සංකේත භාවිතා කරමින් අඳින්න.