ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

11 ශ්‍රේණිය

Start Your Learning Journey with e-thaksalawa
The National e-learning Portal for The General Education
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
තාක්ෂණ ශාඛාව , ඉසුරුපාය , බත්තරමුල්ල.
අ.පො.ස (සා.පෙළ) – 2020 ආදර්ශ පෙරහුරු ප්‍රශ්න පත්‍රය.
85. ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 1, 11 කාලය පැය 3යි.

අමතර කියවීම් කාලය , ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත්, පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛතාවය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදා ගන්න.
අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි.

85. ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 1

සැලකිය යුතුයි.
- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1 , 2 , 3 , 4 යන පිළිතුරු වලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන** හෝ පිළිතුර තෝරා ගන්න.

1. සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීනයකි
(1) කේසීන් (2) ලෙගියුමින් (3) සෙයින් (4) ජෙලටින්

2. මාෂ බෝග වර්ග දෙකක් වනුයේ
(1) කඩල හා කුරක්කන් ය. (2) මුංඇට හා කව්පි ය .
(3) මෙනේරි හා සහල් ය. (4) තල හා තිරිඟු ය.

3. බටර් ග්‍රෑම් 15 ක අඩංගු ශක්ති අගය වනුයේ,
(1) කිලෝ කැලරි 55 කි . (2) කිලෝ කැලරි 70 කි .
(3) කිලෝ කැලරි 100 කි . (4) කිලෝ කැලරි 135 කි .

4. කැල්සියම් , පොස්පරස් සහ විටමින් D ඌනතාව පිළිබිඹු කරන රෝග ලක්ෂණයක් වන්නේ ,
(1) සුදුමැලි බව ය . (2) ඉදිමාව ය .
(3) කකුල් බකල් වීම ය . (4) හිසකෙස් වැටීම ය.

5. මහා පෝෂක වලින් සිරුර තුළ සිදුවන කෘත්‍ය කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A - ශරීර වර්ධනය සිදුවේ.
B - ශරීර අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන් ආරක්ෂා කරයි.
C - ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි.
D - ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කරයි.
මේවායින් මේදයේ කෘත්‍යන් වෙන්නේ
(1) A හා B ය. (2) B හා C ය. (3) C හා D ය. (4) B හා D ය.

6 . බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ලයකි .
(1) ඔලෙයික් අම්ල ය. (2) ලිනොලෙනික් අම්ල ය.
(3) ලෝරික් අම්ල ය. (4) කැප්රිලික් අම්ලය ය.

7 . පාන් සහ බනිස් වැනි ආහාර සකස් කිරීමේ දී පිටි මෝලියෙහි ඇදෙන සුළුබවට හේතු වන්නේ , එහි අඩංගු
(1) කොලැජන් ය. (2) ඉලාස්ටින් ය. (3) ග්ලූටන් ය. (4) මයෝසීන් ය.

8. පහත සඳහන් තොරතුරු අතරින් වඩාත් නිරවද්‍ය තොරතුර වන්නේ
(1) බිත්තර සෝදා ගබඩා කළයුතු ය.
(2) වට්ටක්කා කැබලිවලට කපා සේදීම කළ යුතු ය.
(3) ආහාර රසවත් කිරීමට කහ භාවිතා කළ හැකි ය.
(4) මස් කැපීමට පෙර සේදීම කළ යුතු ය.

9 . ආහාර වේලක් ගත් විගසම, තේ පානය කිරීමෙන් කුමන ඛනිජ වර්ගයක අවශෝෂණයට බාධා ඇතිවේද?
(1) යකඩ ය. (2) සින්ක් ය. (3) සෝඩියම් ය. (4) අයඩීන් ය.

10. පැන් කේක් සැකසීමේ දී ප්‍රධාන වශයෙන් තාපය සංක්‍රාමණය වන්නේ,
(1) සංවහනය දී (2) විකිරණයේ දී
(3) සන්නයනයේ දී (4) සංවහනය හා සන්නයනයේදී

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

11. කාබෝහයිඩ්‍රේට ජීර්ණ එන්සයිම පමණක් ඇතුළත් වරණය වන්නේ,
(1) බේටමය ඇමයිලේස් හා ලයිපේස් ය. (2) ලැක්ටේස් හා ට්‍රිප්සින් ය.
(3) සුක්රේස් හා පෙප්පටයිඩේස් ය. (4) මෝල්ටේස් හා සුක්රේස් ය.

12. පිටිමෝලියක් ඇසුරෙන් සකස් නොවන ආහාරය වන්නේ ,
(1) චපාති ය. (2) පිට්ටු ය. (3) ඉදි ආප්ප ය. (4) රොටී ය.

13. පහත සඳහන් වැකි අතරින් ෂෝට් ක්‍රස්ට් පේස්ට්‍රිය හා සම්බන්ධ **නිරවද්‍ය** වැකිය වන්නේ
(1) පිළියෙළ කිරීමේදී යීස්ට් ස්වල්පයක් එක් කරයි.
(2) මෙම පිටි මෝලිය භාවිතයෙන් පිට්සා සකස් කරයි.
(3) තිරිඟු පිටි හා මාගරින් 2:1 අනුපාතයට මිශ්‍ර කරයි .
(4) සකස් කිරීමේ දී ශීතකරණයෙහි තැබීම අත්‍යවශ්‍යය.

14. ආහාර නරක් වීමට බලපාන ජීව විද්‍යාත්මක හේතුවක් **නොවන්නේ** ,
(1) ආහාරයේ ස්වභාවික වර්ණය වෙනස් වී තිබීම.
(2) නිවසට ගෙනෙන ලද සහල්වල ගුල්ලන් සිටීම .
(3) බ් ඇණුවල කළු පැහැති පුස් වර්ධනය වීම.
(4) මුදවන ලද කිරිවල ඇඹුල් රසක් ඇතිවීම.

15. ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ දී ගොරකා,සියඹලා,හා විනාකිරි භාවිත කිරීමෙන් ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනය මර්ධනය කිරීම සිදුවන්නේ මාධ්‍යයේ
(1) සාන්ද්‍රනය වැඩි කිරීමෙනි. (2) pH අගය අඩු කිරීමෙනි.
(3) pH අගය වැඩි කිරීමෙනි. (4) භාෂ්මික බව ඇති කිරීමෙනි.

16. නව යොවුන් වියේදී සිරුරේ අවශ්‍යතාවයට ප්‍රමාණවත් ලෙස කැල්සියම් නොලැබීමෙන් කාන්තාවන් තුල විශේෂයෙන් ඇතිවන ඌනතා රෝගයක් වන්නේ
(1) අස්ථිවිකෘතිතාව ය . (2) රිකට්සියාව ය.
(3) ඔස්ටියෝආතරයිටීස් ය. (4) ඔස්ටියෝමැලේෂියාව ය.

17. පුද්ගලයකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) තුළින් අධිබර තත්වය පෙන්නුම් කරනුයේ,
(1) BMI අගය 18.5 ට වැඩිවීමෙනි . (2) BMI අගය 23.5 ට වැඩිවීමෙනි.
(3) BMI අගය 30 ට වැඩිවීමෙනි. (4) BMI අගය 35 ට වැඩිවීමෙනි.

18. මාතෘ සායනයේදී සිදුකරනරුධිර පරීක්ෂණ මගින් කලලයේ සංකූලතා හා රුධිර නොගැලපීම වළක්වා ගැනීම සඳහා සිදුකරන පරීක්ෂණය වන්නේ ,
(1) රීසස් සාධක පරීක්ෂණයයි. (2) VDRL පරීක්ෂණයයි.
(3) රුධිර ඝනය පරීක්ෂණයයි. (4) හිමෝග්ලෝබින් පරීක්ෂණයයි.

19. නිරෝගිමත් නවජ දරුවෙකුගේ ශරීර දිග හා හිසෙහි ප්‍රමාණය වන්නේ,
(1) සෙ.මී 30 ක් හා සිරුරේ දිගින් 1/4 කි .
(2) සෙ.මී 40 ක් හා සිරුරේ දිගින් 1/3 කි .
(3) සෙ.මී 50 ක් හා සිරුරේ දිගින් 1/4 කි .
(4) සෙ.මී 60 ක් හා සිරුරේ දිගින් 1/5 කි . .

20. ආර්තව චක්‍රය පාලනය කරනු ලබන හෝමෝන වන්නේ.
(1) ඝ්‍යුනිකා උත්තේජක හෝමෝනය සහ ඊස්ටජන්ය.
(2) ඊස්ට්‍රජන් සහ තෛරොක්සින්ය.
(3) ප්‍රොජෙස්ටරෝන් සහ ඝ්‍යුනිකා උත්තේජක හෝමෝනය.
(4) ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන්ය.

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

21. ළදරුවෙකුගේ චාලක හැකියාවන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- උදව් ඇතිව වාඩිවෙයි.
- සෘජුව සිටීමට අපහසු බැවින් වකුටු වී සිටී.
- අත්ලෙන් යම් යම් දේ අල්ලයි.

මෙම හැකියාවන් පෙන්නුම් කරන වයස වනුයේ,
(1) මාස 4 දී ය. (2) මාස 6 දී ය. (3) මාස 8 දී ය. (4) මාස10 දී ය.

22. ළදරු අවධියේදී හා ගර්භණී අවධියේදී දෙනු ලබන ජාතික ප්‍රතිශක්තීකරණ වැඩසටහනට ඇතුළත් එන්නතකි.
(1) සරම්ප (2) රුබෙල්ලා. (3) පිටගැස්ම. (4) පෝලියෝ.

23. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය පිළිබඳව **නිවැරදි** ප්‍රකාශය වන්නේ
(1) සංසේචිත ඩිම්බය අධිරෝපණය දක්වා කාල සීමාව ඩිම්බ අවධිය යි.
(2) කලලයට සති 2 සිට ප්‍රසවය සිදුවන තෙක් කාල සීමාව භ්‍රෑණ අවධියයි.
(3) එන්ඩෝමෙට්‍රියම තුල ගිලී සවිවන සෛල පොකුර මොරියුලාවයි.
(4) පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන අවධිය සති 36 කට සීමා වෙයි.

24. මව්කිරිවල ප්‍රමාණවත් ලෙස අඩංගු **නොවන** පෝෂකයක් වන්නේ ,
(1) යකඩ හා විටමින් C ය. (2) විටමින් A හා යකඩ ය.
(3) විටමින් C හා විටමින් A ය. (4) විටමින් A හා තයමින් ය.

25. ශරීර බර කිලෝ ග්‍රෑම් 55 ක් වන සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ගැබිනි මවගේ තෙවන ත්‍රෛමාසිකයේදී ලබා ගත යුතු ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය වන්නේ ,
(1) ග්‍රෑම් 52 කි. (2) ග්‍රෑම් 7 කි. (3) ග්‍රෑම් 13 කි. (4) ග්‍රෑම් 10 කි.

26.ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය රෝග වන්නේ,
(1) සුදු බිංදුම , ගොනෝරියා හා කක්කල් කැස්ස ය. (2) උපදංශය,හර්පිස් හා සරම්ප ය.
(3) පැපොල ,සරම්ප හා ගලපටලය ය . (4) උපදංශය,ගොනෝරියා හා සුදුබිංදුම ය.

27. යොවුන්වියෙහි මානසික වර්ධනය සිදුවීම්දී බාහිරව පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණයක් වන්නේ ,
(1) අවස්ථාවෝචිද.වහැසිරීමට යොමුවීම ය.
(2) සමාජය තුල මනා සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීම ය.
(3) කණ්ඩායමක් තුල නායකත්වය දරමින් කටයුතු කිරීම ය.
(4) ගැටළු විසඳා ගැනීම සඳහා සුදුසු තීරණ ගැනීම ය.

28. සත්වමය කෙඳි ගණයට අයත් වන්නේ,
(1) ලෝම හා කපු ය. (2) හණ හා සේද ය.
(3) කපු හා ලිනන් ය . (4) ලෝම හා සේද ය.

29. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් **නොවන්නේ,**
(1) පිස්මේන්තු මැස්ම ය. (2) හුරුළුකටු මැස්ම ය.
(3) සැටින් මැස්ම ය. (4) බූලියන් මැස්ම ය.

30. අත්පිස්නා රඳවනයෙහි වටේ දාරය නිම කිරීමට සුදුසු ක්‍රමයක් වන්නේ,
(1) බ්ලැන්කට් යෙදීම සහ හුරුළුකටු මැසීම ය.
(2) බඳන යෙදිම හා බ්ලැන්කට් මැසීම ය .
(3) මෝච්ච යෙදිම හා බඳන යෙදිම .
(4) බඳන යෙදිම හා සිහින් නූල් දුවවීම ය.

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

31. වාටි මැස්ම , මැසීම ආරම්භ කරනුයේ,
(1) ගැටයක් යෙදීමෙනි.
(2) එක මත මැස්මවල් තුනක් යෙදීමෙනි.
(3) වාටිය අතරින් නූල් අද්දර සැඟවීමෙනි.
(4) පිස්මේන්තු මැස්මක් මැසීමෙනි.

32. විකර්ණාකාර පටියක් කැපීමේ **නිවැරදි** ක්‍රමය වන්නේ
(1) ඍජුකෝණාස්‍රාකාර පටියක් ගෙන විකර්ණාකාර තීරු කැපීම ය..
(2) සමචතුරස්‍රාකාර රෙදි කැබැල්ලක් ගෙන විකර්ණාකාරව නවා පටි කැපීමය.
(3) ඍජුකෝණාස්‍රාකාර රෙදි කැබැල්ලක පළලින් සමාන සිරස් පටි කැපීම ය.
(4) සමචතුරස්‍රාකාර රෙදි කැබැල්ලක සමාන පළලින් යුතු තිරස් පටි කපා ගැනීම .

33. වොයිල්, ඕගන්දි වැනි රෙද්දක නොපිටින් මැසීමට වඩාත් සුදුසු මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ.
(1) දිග කොට මැස්ම ය (2) සැටින් මැස්ම ය.
(3) කතිර මැස්ම ය. (4) හුරුළු කටු මැස්ම ය.

34. වොයිල්, ඕගන්දි වැනි රෙද්දක සෙවනැලි මැස්ම මැසීමට භාවිත කරන මැහුම් ක්‍රමයක් වනුයේ,
(1) ටේප් ඇල්ලීම ය. (2) වෙල්කො ටේප් ඇල්ලීම ය.
(3) දෙපෙති ජන්තු ඇල්ලීම ය. (4) බොත්තම් හා කාස මැසීම ය.

35. ඇඳුම් අළුත්වැඩියා කිරීමේ ක්‍රමයක් වන්නේ,
(1) එළලීම ය. (2) බඳන යෙදීම ය.
(3) රැළි පටි ඇල්ලීම ය. (4) ඔපනැලි දැමීම ය.

36. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේදී යොදා ගනු ලබන මෝස්තර මූල ධර්මයකි.
(1) වර්ණය (2) රිද්මය (3) වයනය (4) හැඩය

37. පවුලක් තුළ ජීවත්වීමේදී සුහදත්වය, සහයෝගීතාවය හා සමූහිකත්වය මත කටයුතු කිරීමේදී ඉස්මතු වන අවශ්‍යතාව වන්නේ,
(1) කායික අවශ්‍යතාව යි. (2) මානසික අවශ්‍යතාව යි.
(3) සමාජීයීය අවශ්‍යතාව යි. . (4) භෞතික අවශ්‍යතාව යි.

38. නිවසක් සැලසුම් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු පහත සඳහන් කරුණු අතරින් මූල්‍යමය පහසුකම් පිළිබඳව සඳහන් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය වන්නේ,
(1) නිවස ඉදිකිරීම සඳහා යෙදවිය හැකි මුදල් ප්‍රමාණය පිළිබඳව සැළකිලිමත් වීම
(2) ඉදිකිරීම් කටයුතු සඳහා අවශ්‍ය මුදල් ලබාගතහැකි මාර්ග පිලිබඳව සැලකිළිමත් වීම.
(3) නිවසේ භාවිතයට ගැනෙන ගෘහ භාණ්ඩ හා උපාංග සඳහා යෙදවිය හැකි මුදල් පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම.
(4) නිවස ඉදිකිරීමේදී වියදම අඩුකර ගත හැකි ක්‍රමය පිළිබඳව සැළකිළිමත් වීම.

39. මුළුතැන්ගෙයි සිදුකරන කාර්යයන් පහසු කිරීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන විදුලි උපකරණ මගින් විදුලි බිල්පත වැඩිවීමට හේතුවූ ගෘහීය සම්පත වන්නේ ,
(1) මානව සම්පත ය. (2) මානව නොවන සම්පත ය.
(3) භෞතික සම්පත ය. (4) භෞතික නොවන සම්පත ය.

40. නිවස සංවිධානයේදී බහුකාර්යය ඒකකයකින් ඉටුකර ගත හැකි කාර්යය පිළිබඳ **නිරවද්‍ය** ප්‍රකාශය වන්නේ
(1) නිදන කාමරය පාඩම් කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකිවීම
(2) ඇඳෙහි පහල කොටසෙහි ඉඩ ප්‍රමානය,ලාච්චු සහිතව සැකසීම.
(3) ඩිවානය ඇඳක් ලෙස අනුවර්තනය කරගත හැකි වීම.
(4) අල්මාරියට කන්නාඩියක් සවි කිරීම.

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk