

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
 சபரகமුව மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்  
 Sabaragamuwa Provincial Department of Education

පළමු වාරපරීක්ෂණය - 2018  
 Firrst Term Test - 2018

11 ශ්‍රේණිය  
 Grade 11

ගෘහ අර්ථික විද්‍යාව                      ii  
 Home Economic Science                  II

කාලය පැය 2  
 Two hours

පළමු ප්‍රශ්නය ද තෝරා ගත් තවත් ප්‍රශ්න හතරක් ද ඇතුළුව ප්‍රශ්න 5 කට පිළිතුරු සපයන්න.  
 පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 ක් ද තෝරා ගනු ලබන එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් ද හිමිවේ.

(1) පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර දී ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

තම නිවසට යාබදව ආපන ශාලාවක් හා වෙළෙඳසලක් පවත්වාගෙන දිසානායක යුවල දරු තිදෙනා මව සමග සාමකාමී ජීවිතයක් ගත කරනු ලබයි. පුතා 10 වන ශ්‍රේණියේදී දියණිය 8 වන ශ්‍රේණියේදී බාලම දියණිය පෙර පාසල් විශේෂ පසුවෙති. දිසානායක මහතාගේ මවට සුළු කෑම සැකසීමේ මනා හැකියාවක් ඇති අතර බිරිඳට ඇඳුම් මැසීමේ හැකියාව ඇත. ගෙවත්තේ එළවලු පළතුරු වගාකර ඇත.

- i ප්‍රසන්න පවුල් පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා පවුලේ සාමාජිකයන් සතුටු සහ ගුණාංග දෙකක් නම් කරන්න.
- ii මෙම පවුල අයත්වන පවුල් වර්ගය නම් කරන්න.
- iii මෙම පවුල තුළ දැකිය හැකි විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි දෙකක් නම් කරන්න.
- iv ගෘහ කටයුතු වලදී අරපිරිමැස්ම සඳහා නිවැසියන් හට ගතහැකි ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- v ගෙවත්තෙන් ලබාදෙන පළතුරු හා පළා වර්ගවල වැඩිපුර දැකියහැකි විටමිනය නම්කරන්න.
- vi යකඩ ලබාදෙන ගෙවත්තේ වගා කලහැකි පළා වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
- vii කොළ කැඳ සකස් කිරීමට සුදුසු පළා වර්ග 4 ක් නම් කරන්න.
- viii මෙම පවුල සඳහා රාත්‍රී ආහාර වේලකට බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න.
- ix ළදරු ඇඳුමක් මසා විසිතුරු කිරීමට යොදා ගතහැකි විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න.
- x යොවුන්වියේ පසුවන පිරිමි දරුවා තුළින් දැකියහැකි ද්විත්යික ලිංගික ලක්ෂණ හතරක් සඳහන් කරන්න.

(2) i ප්‍රෝටීන් වලින් ශරීරයට ඉටුවන ප්‍රයෝජන 3 ක් සඳහන් කරන්න.

- ii පහත දැක්වෙන ආහාර වර්ග පිසින ක්‍රම නම් කරන්න.
  - i පිට්ටු
  - ii තෝසෙ
  - iii පැටිස්
  - vi කේක්
- iii ගෘහස්ථ ශීතකරණයක් තුළ ආහාර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කරන ආකාරය විස්තර කරන්න.

- (3) i ආහාර ජීර්ණය යන්න හඳුන්වන්න. (ල 4)
- ii ආහාර ජීර්ණය කෙරෙහි බලපාන සාදක තුනක් නම්කරන්න. (ල 3)
- iii පහත සඳහන් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ජීර්ණයේ අවසන් ඵල නම්කරන්න.
  - i කාබෝහයිඩ්‍රේට්
  - ii මේදය
  - iii ප්‍රෝටීන් (ල 3)

- (4) i මූලස්ථ පරිවර්ථය වේගය (BMR) හඳුන්වන්න. (ල 2)
- ii මහජවියේ ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු 4 ක් නම් කරන්න. (ල 4)
- iii මහා බණිප වර්ග 4 ක් නම් කරන්න. (ල 4)
- (5) i මෝස්තර මූලධර්ම 4 ක් නම් කරන්න. (ල 4)
- ii “විධිමත් තුලනය” පැහැදිලි කරන්න. (ල 3)
- iii නිල් වර්ණය යොදා ගනිමින් ඔබගේ නිදන කාමරය ඒක වර්ණ ගැලපුම ඇතිවන අයුරින් සකස් කරගන්නා ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල 4)
- (6) i ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී පතරොම භාවිතා කිරීමෙන් සැලසෙන වාසි 3 ක් නම්කරන්න. (ල 4)
- ii දැරූ ඇඳුමක වාටිය වඩාත් අලංකාර කර ගැනීම සඳහා යෙදිය හැකි ක්‍රම 4 ක් සඳහන් කරන්න. (ල 3)
- iii ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා පොදුවේ උපාංග භාවිතා කරණු ලැබේ.  
 අ. උපාංග යන්න හඳුන්වන්න. (ල 3)  
 ආ. උපාංග නිර්මාණය කිරීම තුළින් ඔබට ලැබෙන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.(ල 4)
- (7) i ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතිවලට අයත් පහත සඳහන් ඉන්ද්‍රියන් වලින් සිදුකරන කාර්ය 1 බැගින් නම්කරන්න.
- |     |             |    |          |
|-----|-------------|----|----------|
| i   | වෘෂණ        | ii | වෘෂණ කෝෂ |
| iii | පැලෝපිය නාල | iv | ගර්භාෂය  |
- (ල 4)
- ii ගර්භණී මවකට අයදිත් උග්‍රණතාවය නිසා ඇතිවිය හැකි අයහපත් තත්වයන් 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල 3)
- iii ගර්භණී මවක් සඳහා දිවා ආහාර වේලකට බොජුන් පතක් ලියන්න. (ල 4)