

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

11 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය එකයි

නම:

I කොටස

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.
-

1) ලැක්ටෝස් සීනි අඩංගු වන්නේ,

- i. පළතුරු හා පැණිවල
- ii. උක් සහ බීට් සීනිවල
- iii. කිරි සහ කිරි ආහාරවල
- iv. බාර්ලි සහ තිරිගුවල

2) තන්තුමය ආහාරවල ප්‍රධාන වශයෙන් අඩංගු වන්නේ,

- i. පෙක්ටින්.
- ii. සෙලියුලෝස්.
- iii. ඉනියුලින්.
- iv. ලැක්ටෝස්

3) පෙක්ටින් අඩංගු ආහාර කාණ්ඩයකි,

- i. අන්නාසි, අඹ
- ii. දිවුල්, අඹ
- iii. ගස්ලබු, පේර
- iv. දිවුල්, බෙලි

4) බිත්තර සුදු මදයෙහි අඩංගු ප්‍රෝටීනයකි,

- i. ඇවිඩින්.
- ii. ලෙගියුමින්.
- iii. කේසින්.
- iv. සෙයින්.

5) සංතෘප්ත මේද අම්ල දෙකකි,

- i. ස්ටියරික් හා ඔලෙයික් අම්ලය.
- ii. බියුටිරික් හා ලිනොලෙයික් අම්ලය.
- iii. කැප්රිලික් හා ලොරික් අම්ලය.
- iv. ලිනොලෙයික් අම්ලය හා ලොරික් අම්ලය.

6) ඩයිසැකරයිඩ වල අනුක සූත්‍රය වන්නේ,

- i. $C_6 H_{12} O_5$
- ii. $C_6 H_{11} O_{22}$
- iii. $C_{12} H_{22} O_{11}$
- iv. $C_6 H_{12} O_6$

7) අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලයක් වන ආර්ජිනින් වඩාත් අවශ්‍ය වන්නේ,

i. මහලු අවධියේ අයට.

ii. කුඩා දරුවන්ට

iii. නහඬු අවධියේ අයට

iv. ගර්භණී මවට

8) මේද ග්‍රෑම් එකකින් සපයනු ලබන ශක්ති ප්‍රමාණය ,

i. කිලෝ ජූල් 36 කි.

ii. කිලෝ කැලරි 7 කි.

iii. කිලෝ කැලරි 4 කි.

iv. කිලෝ ජූල් 38 කි.

9) ප්‍රති ඔක්සිකාරක විටමින් වර්ග ඇතුළත් කාණ්ඩය වන්නේ,

i. විටමින්- A, විටමින්- C, විටමින්- E

ii. විටමින්- A, විටමින්- B, විටමින්- C

iii. විටමින්- E, විටමින්- D, විටමින්- K

iv. විටමින්- C, විටමින්- B, විටමින්- D

10) ආමාශික යුෂයෙහි අඩංගු එන්සයිම වන්නේ,

i. ඇමයිලේස්, ලයිපේස්.

ii. ඇමයිලේස්, පෙප්සින්

iii. රෙනින්, පෙප්සින්

iv. පෙප්සින්, ලැක්ටේස්

11) බැක්ටීරියා වර්ධනයට වඩාත් හිතකර උපස්ථරයක් වනුයේ,

i. පළතුරු යුෂ

ii. ජලය

iii. කිරි

iv. ලුණු කැඳ

12) ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ දී භාවිතා කරනු ලබන උපක්‍රමයකි,

i. ලුණු දැමීම.

ii. වියළීම.

iii. දෝසි දැමීම.

iv. බ්ලොන්ච් කිරීම.

13) සීමිත ඉඩකඩක් තුළ විශාල පිරිසකට ආහාර පිළිගැන්වීම සඳහා සුදුසුම ක්‍රමය වන්නේ,

i. ජර්මන් ක්‍රමවේදය

ii. ස්වයං සේවා ක්‍රමය

iii. ඇමරිකන් ක්‍රමවේදය

iv. ප්‍රංශ ක්‍රමය.

14) ඝන පිටි මෝලිය භාවිතා කර සෑදිය හැකි එක් දීසි ආහාරයකි,

i. මාළු පාන්.

ii. සේවරි පිට්ටු

iii. ආප්ප.

iv. බනිස්

15) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනට අනුව ක්ෂීරණ මවකට දෛනිකව අවශ්‍ය වන යකඩ හා ෆෝලික් අම්ල ප්‍රමාණය පිළිවෙලින් සඳහන් වන්නේ,

i. මි. ග්‍රෑම් 33 මි.ග්‍රෑම් 500

ii. මි. ග්‍රෑම් 35 මි.ග්‍රෑම් 400

iii. මි. ග්‍රෑම් 500 මි.ග්‍රෑම් 33

iv. මි. ග්‍රෑම් 400 මි.ග්‍රෑම් 35

16) ළදරු අවධියේ දී මොළයේ වර්ධනය සිසු බැවින් වැඩිපුර ලබා දිය යුතු B කාණ්ඩයේ විටමිනයකි.

- i. විටමින් B₂ හෙවත් රයිබොෆ්ලේවින්.
- ii. විටමින් B₃ හෙවත් නයසින්
- iii. විටමින් B₉ හෙවත් ෆෝලික් අම්ලය
- iv. විටමින් B₆ හෙවත් පිරිඩොක්සින්

17) ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි අනුපිළිවෙල වන්නේ,

- i. සේදීම, කැපීම, පිරිසිදු කිරීම, කළබඩු යෙදීම, පිසීම.
- ii. පිරිසිදු කිරීම, සේදීම, කැපීම, කළබඩු යෙදීම, පිසීම.
- iii. පිරිසිදු කිරීම, කැපීම, සේදීම, පිසීම, කළබඩු යෙදීම.
- iv. කැපීම, පිරිසිදු කිරීම, සේදීම, කළබඩු යෙදීම, පිසීම.

18) මුල් යොවුන් විය තුළ සිසු වර්ධනයක් සිදු වේ. එම වයස් කාණ්ඩය වන්නේ,

- i. අවු. 14 -16
- ii. අවු. 17 -19
- iii. අවු. 08 -14
- iv. අවු. 10 -12

19) යොවුන් වියේ ගැහැණු දරුවෙකුගේ ආර්තව චක්‍රය පාලනය කරනු ලබන්නේ,

- i. ඇන්ඩ්‍රොජන් හෝමෝනය මගිනි.
- ii. ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් හෝමෝනය මගිනි.
- iii. ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝනය මගිනි.
- iv. තයිරොක්සින් හෝමෝනය මගිනි.

20) පරිණත ඩිම්බයක් සංසේචනය වනු ලබන්නේ .

- i. ඩිම්බ කෝෂය තුළදීය.
- ii. පැලෝපිය නාලය තුළදී ය.
- iii. ගර්භාෂය තුළදී ය.
- iv. යෝනි මාර්ගය තුළදී ය.

21) ගර්භණී භාවය පැහැදිලිවම හඳුනාගත හැකි වනුයේ,

- i. උදරය විශාල වීමෙනි.
- ii. ආර්තවය නතර වීමෙනි.
- iii. උදැසන ඔක්කාරයෙන්
- iv. මුත්‍රා පරීක්ෂණයක් මගිනි.

22) ශරීර බර 55 kg ඇති ගර්භණී මවකට දිනකට අවශ්‍ය කැල්සියම් ප්‍රමාණය වන්නේ,

- i. 800 mg.
- ii. 400 mg.
- iii. 600 mg.
- iv. 200 mg.

23) VDRL පරීක්ෂණය මගින් හඳුනාගත හැකි රෝගී තත්වය වන්නේ,

- i. ඩිංගු.
- ii. ඉන්ගුලුවෙන්සා.
- iii. සිගිලිස්.
- iv. ජර්මන් සරම්ප.

24) සංසේචිත ඩිම්බයක් අධිරෝපණය වන්නේ,

- i. ගර්භාෂ ඡ්‍රීවය තුළ.
- ii. ඩිම්බ කෝෂ තුළ.
- iii. පැලෝපිය නාල තුළ.
- iv. ගර්භාෂය තුළ.

25) කෝපාවේගයට පත් වූ දරුවකු දුටු විට අප කළ යුත්තේ කුමක් ද?

- i. දරුවා සමච්චලයට පත් කිරීම.
- ii. දරුවාගේ අවධානය වෙනත් දෙයකට යොමු කිරීම.
- iii. එසේ වීමට හේතුව කුමක් දැයි සොයා බැලීම.
- iv. දරුවාට ගැලපෙන දඩුවමක් ලබා දීම.

26) යොවුන් විශේෂ දරුවන් තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ,

- i. ස්වාධීනත්වය ගොඩනගා ගැනීමයි.
- ii. ක්‍රීඩාවට ඇල්මක් දැක්වීමයි.
- iii. හුදකලාවට ඇල්මක් දැක්වීමයි.
- iv. කායික වර්ධනයේ පූර්ණතාවයට පැමිණීමයි.

27) ගර්භණී මවකගේ සිදු කරනු ලබන මූත්‍රා පරීක්ෂණයකින් සොයා බලනු ලබන්නේ,

- i. ඇමෝනියා සහ ඇල්බියුමින් ය.
- ii. ග්ලූකෝස් හා යූරියා ප්‍රමාණය.
- iii. ග්ලූකෝස් හා ඇල්බියුමින් ය.
- iv. ඇල්බියුමින් සහ යූරියා ප්‍රමාණය.

28) පරිණත ඩිම්බයක නිවැරදි ගමන් මාර්ගය වන්නේ,

- i. ගර්භාෂය, පැලෝපිය නාලය, ඩිම්බ කෝෂ, යෝනි මාර්ගය.
- ii. යෝනි මාර්ගය, ගර්භාෂය, පැලෝපිය නාලය, ඩිම්බකෝෂ.
- iii. ඩිම්බ කෝෂ, පැලෝපිය නාලය, යෝනි මාර්ගය, ගර්භාෂය.
- iv. ඩිම්බ කෝෂ, පැලෝපිය නාලය, ගර්භාෂය, යෝනි මාර්ගය.

29) කෙන්නදක් පිළිස්සීමේ දී කඩදාසි පිළිස්සෙන ගඳක් දැනුණි. එම කෙඳි වර්ගය වන්නේ,

- i. සේද
- ii. ලෝම.
- iii. කපු.
- iv. නයිලෝන්.

30) ළදරු ඇඳුම්වල විවර පියවීම සඳහා සුදුසුම ක්‍රමය වන්නේ,

- i. සැන ගාංචු යෙදීම.
- ii. කෝඩි නූලක් ඇල්ලීම.
- iii. දෙපෙනි ජන්තු ඇල්ලීම.
- iv. ටෙප් ඇල්ලීම.

31) උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයක් වන්නේ,

- i. ස්වයං රැකියාවක් ලෙස එය දියුණු කර ගැනීම.
- ii. තම නිර්මාණය පිළිබඳව ආඩම්බරයෙන් කතා කිරීම.
- iii. තම නිර්මාණ අන් අයට පෙන් වීම.
- iv. තම හිතවතුන්ට තෑගි දීමට.

32) කෘතීම කෙඳි කාණ්ඩයට අයත් පොලිඑස්ටර් කෙන්නදකි.

- i. නයිලෝන්
- ii. ඕර්ලෝන්
- iii. ටෙරලින්.
- iv. රෙයෝන්

33) ළමා ගවුමක කඳ කොටස මැසීමේ නිවැරදි අනුපිලිවෙල වන්නේ,

- i. උරහිස, විවරය, ආර, අංශය, කර මැසීම.
- ii. උරහිස, කර, විවරය, අංශය, ආරමැසීම.
- iii. ආර, උරහිස, විවරය, කර, අංශය.
- iv. ආර, විවරය, උරහිස, අංශය, කර මැනීම.

34) ළදරු ඇඳුමක උරහිස් මූට්ටුව සඳහා සුදුසුම ක්‍රමය වන්නේ,

- i. අතිජාදන මූට්ටුව.
- ii. පැතලි මූට්ටුව.
- iii. ප්‍රංශ මූට්ටුව.
- iv. සරල මූට්ටුව.

35) විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම ඇතුළත් වන්නේ,

- i. වාටි මැස්ම, බුලියන් මැස්ම
- ii. සැටින් මැස්ම, දිගකොට මැස්ම
- iii. සැටින් මැස්ම, සිප්පි වාටිය
- iv. දිගකොට මැස්ම, සැඟි මැස්ම

36) පපුව වටා මිමිම 60 cm වූ ළමයෙකුගේ එය ගණනය කළ විට ඉදිරිපස මිමිම වනුයේ,

- i. 15.5 cm
- ii. 15.25 cm
- iii. 14.25cm
- iv. 16.5cm

37) නිවසක නොතිබිය යුතු යෝග්‍ය නොවන ලක්ෂණයකි.

- i. නිදන කාමරයට යාබදව නාන කාමර තිබීම.
- ii. මුළුතැන් ගෙය සඳහා දොර දෙකක් තිබීම.
- iii. නිදන කාමරයේ ජනේල සඳහා පාරදෘෂ්‍ය වීදුරු යොදා තිබීම.
- iv. වා කවුළු තබා තිබීම.

38) මෝස්තර මූලධර්මයක් වන රිද්මය පෙන්වුම් කරන අවස්ථාවකි,

- i. විසිත්ත කාමරයේ බිමට යොදා ඇති බුමුතුරුණුව
- ii. සිවිලිමෙහි සවිකර ඇති විදුලි පහන.
- iii. විසිත්ත කාමරයේ ටීපෝව මත තබා ඇති සාමූහික මල් සැකසුම.
- iv. දොර ජනෙල්වලට යොදා ඇති තිර රෙදි මෝස්තර.

39) අන්තර මාධ්‍යමික වර්ණ කාණ්ඩය වන්නේ,

- i. රතු, කහ, කොළ
- ii. රතු, කහ, නිල්.
- iii. රතු තැඹිලි, නිල් දම්, කහ කොළ.
- iv. කහ කොළ, රතු දම්, කහ.

40) කාර්ය සටහනක් සැලසුම් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු වැදගත් කරුණක් වන්නේ,

- i. විවිධ පියවර විශ්ලේෂණය කිරීම.
- ii. ප්‍රමුඛතා අනුපිළිවෙල තීරණය කිරීම.
- iii. පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව.
- iv. සාමාජිකයන් සතු විවිධ කුසලතා.

(ල. 1x40=40)

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

11 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය දෙකයි

නම:

II කොටස

• පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු ලියන්න.

1. පහත සිද්ධිය අධ්‍යනය කර දී ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

සුමාලි තම සැමියා සමඟ ගෘහ ජීවිතය සතුටින් ගත කරයි. ඔවුන්ට අවුරුදු 15 ක දියණියක් ද, අවුරුදු 10 ක පුතෙක් ද සිටියි. ඔවුන් පාසල් ශිෂ්‍යයින් වේ. ඇයගේ සැමියා වික්‍ර ගිල්පියෙකි. ගෘහ නිර්මාණ සැලසුම් කරණයට ද දායක වේ. සුමාලි නිතර ගෙවතු වගා කටයුතුවල නිරතවන අතර ස්වයං රැකියාවක් ලෙස ලෙස ලදරු ඇඳුම් සහ ළමා ඇඳුම් නිර්මාණයෙහි යෙදෙයි. ඇයගේ දියණිය ද තම මවට උදව් කරනු ලබයි. ඉරිදා දිනය ඔවුන් විවේකීව ගත කරන අතර තම දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු පිළිබඳව සොයා බලති. පුතා සහ සැමියා ගෙවතු වගා කටයුතු සඳහා උදව් කරනු ලැබේ.

- i. ඉහත පවුල අයත් වන පවුල් වර්ගය නම් කර, ඒ සඳහා භාවිතා කරන වෙනත් නම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ii. මෙම පවුලේ මුදල් කළමනාකරණය හා ශ්‍රමය කළමනාකරණය කරගත හැකි අවස්ථාවක් බැඟින් සඳහන් කරන්න.
- iii. ඉරිදා දිනයේ සුමාලිගේ පවුල සඳහා සුදුසු දිවා බොජුන් පතක් ලියන්න.
- iv. ඔබ සඳහන් කරන ලද ප්‍රධාන ආහාරයෙහි පෝෂ්‍ය පදාර්ථය නම් කර ජීර්ණය සඳහා අවශ්‍ය ජීර්ණ එන්සයිමය සටහන් කරන්න.
- v. යොවුන් වියේ ගැහැණු දරුවන් තුළ බහුලව දක්නට ලැබෙන පෝෂණ උග්‍රතාවය නම් කරන්න.
- vi. එම උග්‍රතාවය මඟ හරවා ගැනීම සඳහා සුදුසු ඔබ යෝජනා කරන ආහාර වර්ග 4 ක් ලියන්න.
- vii. ළමා ගවුමක් නිර්මාණය කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- viii. ඇඳුම්වල අද්දර නිමකර ගැනීම සඳහා යොදාගනු ලබන අත්සැරසිලි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ix. ඩිම්බ කෝෂ මඟින් සහ පැලෝපිය නාලය මඟින් සිදුකරන කාර්යයන් එක බැඟින් ලියන්න.
- x. ගර්භණී අවධියේ දී මවකට ඇතිවිය හැකි අවධානම් සාධක හතරක් සඳහන් කරන්න.

- 2.
 - i. රෙදිපිළි නිෂ්පාදනය සඳහා යොදාගන්නා ස්වභාවික කෙඳි වර්ග කර දක්වන්න.
 - ii. ලදරු ගවුමක කර, අත්කට සහ වාටිය අලංකාර කර ගැනීමට යොදාගත හැකි මැහුම් ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න.

iii. විවිධ මැනුම් ක්‍රම භාවිතයෙන් උපාංග නිර්මාණය කිරීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන හතරක් සඳහන් කරන්න .

3.

- i. ආහාර ජීර්ණය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කුමක්ද? අර්ථ දැක්වන්න.
- ii. මහලු අවධියේ අයෙකු සඳහා ආහාර වෙල් සැලසුම් කිරීමේදී වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමට හේතු දෙකක් සඳහන් කර රාත්‍රී ආහාර වේලක් සඳහා සුදුසු බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න.

iii.

(අ) ආහාර තෝරා ගැනීමේදී ඒවායේ ගුණාත්මක බව රැකගැනීමට ඇතිවෙන දුෂ්කරතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ආ) පහත සඳහන් ආහාර ද්‍රව්‍ය අපගේ දෛනික ආහාර වේලේදී ඇතුළත්වීම වැදගත්ය. එයට හේතු වන කරුණු එක බැඟින් සඳහන් කරන්න.

- කුඩා මාළු.
- නිවුඩ්ඩ සහිත සහල්.

4.

- i. ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන හේතු සාධක තුන නම් කරන්න.
- ii. ජල සක්‍රීයතාව යනුවෙන් අදහස් කරනු ලබන්නේ කුමක්ද? කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.
- iii. පහත ආහාර පරීක්ෂණ ක්‍රමය යටතේ යොදාගනු ලබන උපක්‍රමයක් හා මූලධර්මයක් සඳහන් කරන්න.

පරීක්ෂණ ක්‍රමය	උපක්‍රමය	මූලධර්මය
වියළීම (කොස්)

5.

- i. කලා මූලිකාංග නම් කර ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයට රේඛා යොදා ගෙන ඇති ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- ii. ගෙවත්තක් අලංකරණයේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න.
- iii. (අ) කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ පියවර හතර නම් කරන්න.
(ආ) ශ්‍රම විභජන සැලසුමක් සකස් කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

6.

- i. යොවුන් වියෙහි දරුවන් තුළ ඇති වන පොදු ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
- ii. මාතෘ සායනයකින් මවකට ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවාද? කරුණු හතරක් ලියන්න.
- iii. ගර්භණී මවකගේ යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන හේතු හතරක් සඳහන් කරන්න.

7.

- i. යොවුන් වියේ දැරුවන් තුළ මානසික වර්ධනය බාහිරව පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.
- ii. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන අවධි තුන නම් කර එහි කාලසීමාවන් සඳහන් කරන්න.
- iii. පහත සඳහන් දෑ හඳුන්වන්න.
 - (අ) ගර්භණීභාවයේ ලක්ෂණ හතරක් ලියන්න.
 - (ආ) ගර්භණීභාවයේ අයචින් උෟණතාව නිසා ඇති වන අහිත කර තත්වයන් දෙකක් ලියන්න.