ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

11 ශ්‍රේණිය – 2019 – I වාරය   කාලය පැය 01

I කොටස

- සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිලිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්න වලදී දී ඇති පිළිතුරු අතරින් නිවැරදි හා වඩාත් ගැලපෙන පිලිතුර තෝරන්න.

1. ග්ලූකෝස් අණු දෙකක් සංයෝජනය වී සෑදෙනුයේ,
   (1)මෝල්ටෝස් ය (2)සුක්රෝස් ය (3)ලැක්ටෝස් ය (4)ඇමයිලේස් ය
2. පොල්වල අඩංගු මේද අම්ලය වනුයේ,
   (1)බියුටිරික් අම්ලය (2)පාමිටික් අම්ලය (3)ලෝරික් අම්ලය(4)ස්ටියරික් අම්ලය
3. තන්තුමය ආහාරවල ප්‍රධාන වශයෙන් අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේටය වනුයේ,
   (1)පිෂ්ටය (2)සෙලියුලෝස් (3)පෙක්ටීන් (4)ඩෙක්ස්ට්‍රින්
4. සමේ නිරෝගීතාව සහ එහි මනා පැවැත්ම සඳහා උපකාරී වන පෝෂකයකි,
   (1)විටමින්D (2)විටමින් A (3)කැල්සියම් (4)යකඩ
5. පහත සඳහන් ඒවායින් පැණි රසින් අඩුම කාබෝහයිඩ්‍රේටය කුමක්ද?
   (1)ග්ලූකෝස් (2)සුක්‍රෝස් (3)මෝල්ටෝස් (4)ෆෲක්ටෝස්
6. විටමින් B_2 ලෙස හඳුන්වනුයේ,
   (1)නයසීන් ය (2)තයමීන් ම (3)පිරිඩොක්සීන් ය (4)රයිබොෆ්ලේවින් ය
7. නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනෙහි අවශ්‍යතාව ග්‍රෑම් වලින් දක්වා ඇති පෝෂකය වනුයේ,
   (1)යකඩ ය (2)ප්‍රෝටීන් ය (3)විටමින් C ය (4)කැල්සියම් ය
8. මුත්‍රා සමඟ සිරුරෙන් බැහැර වන විටමිනයකි,
   (1)විටමින්C (2)විටමින් A (3)විටමින් D (4)විටමින් E
9. අයඩීන් අඩංගු ආහාර ප්‍රභවයකි,
   (1)අර්තාපල් (2)මාළු (3)රටකජු (4)චීස්
10. පාන් සහ බනිස් වැනි ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී ඇදෙන සුළු බව ඇති කිරීමට හේතු වන ප්‍රෝටීනය කුමක්ද?
    (1)ඉලාස්ටින් (2)කොලැජන් (3)ග්ලූටන් (4)මයොසීන්
11. වඩාත්ම පෝෂ්‍යදායී උදේ ආහාර වේල මින් කුමක්ද?
    (1)පාන්, බටර්, ජෑම්, ගස්ලබු කැබැල්ලක්
    (2)පිට්ටු, කිරිහොදි, ලුනු මිරිස්, අඹ කැබැල්ලක්
    (3)ඉඳිආප්ප, මාළු කරිය, පොල්මැල්ලුම, කෙසෙල් ගෙඩියක්
    (4)ආප්ප, සෝයාමීට් ව්‍යංජනය, සීනි සම්බල, පේර ගෙඩියක්
12. මන්දපෝෂණයෙහි දී පෙන්නුම් කරන "ක්ෂයවීම" නැමැති තත්ත්වය ලෙස හඳුන්වනුයේ,
    (1)උසට සරිලන බර නොමැති බවය (2)වයසට සරිලන උස නොමැති බවය
    (3)වයසට සරිලන බර නොමැති බවය (4)වයසට සරිලන උස හා බර නොමැති බවය
13. පෑන් කේක් සකස් කිරීමේ දී ප්‍රධාන වශයෙන් තාප සංක්‍රමණය වනුයේ,
    (1)සන්නයනය මගිනි (2)සංවහනය මගිනි (3)විකිරණය මගිනි (4)සන්නයනය සහ විකිරණය මගිනි
14. ප්‍රෝටීන් ජීර්ණය කරන එන්සයිමයකි,
    (1)ඇමයිලේස් (2)පෙප්ටිඩේස් (3)ලයිපේස් (4)සුක්රේස්
15. නීරක්තියෙහි රෝග ලක්ෂණයකි,
    (1)ඉදිමාව (2)විඩාව (3)පාචනය (4)මලබද්ධය
16. පිටිමෝලියක් ඇසුරෙන් සකස් නොවන ආහාරය මින් කුමක්ද?
    (1)චපාති (2)ඉදිආප්ප (3)පිටටු (4)රොටි
17. බැක්ටීරියා වර්ධනයට වඩාත් හිතකර උපස්තරයක් වනුයේ,
    (1)තෙල් ය (2)ජලය ය (3)පළතුරු යුෂ ය (4)කිරි ය
18. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයට අදාළ ඩිම්බ අවධිය අවසන් වනුයේ,
    (1)ඩිම්බ කෝෂය තුළදී ය (2)පැලෝපිය නාලය තුළදී ය

(3)ගර්භාෂය තුළදී ය (4)ගර්භාෂ ග්‍රීවය තුළදී ය

19. භ්‍රෑණයාගේ ස්නායු පටක වර්ධනය සඳහා වැදගත් වන පෝෂකයකි,
(1)අයඩීන් (2)කැල්සියම් (3)විටමින් C (4)ෆෝලික් ඇසිඩ්

20. මාතෘ සායනයක දී පරීක්ෂණ මගින් හඳුනා ගන්නා රෝග තත්ත්වයකි,
(1)මල බද්ධය (2)පාචනය (3)අධිරුධිර පීඩනය (4)වකුගඩු ආබාධ

21. නවජ දරුවකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් **නොවන්නේ**,
(1)දවසේ වැඩි කාලයක් නිදා ගැනීම ය (2)කඳ හා ගාත්‍රා වලට සාපේක්ෂව හිස විශාල වීම ය
(3)ආලෝකය දෙසට හිස හැරවීම ය (4)ශබ්ද වලට තිගැස්සීම ය

22. ජීවන චක්‍රය තුළ සීඝ්‍ර වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරන අවධි දෙකකි,
(1)මුල් ළමා විය හා නව යොවුන් විය (2)ළදරු විය හා පසු ළමා විය
(3)මුල් ළමා විය හා පසු ළමා විය (4)ළදරු විය හා නව යොවුන් විය

23. ශ්‍රී ලංකාවේ අඩු බර උපතක් ලෙස හඳුන්වනුයේ දරුවාගේ උපත් බර,
(1)කිලෝග්‍රෑම් 1.5 ට වඩා අඩුවීම ය. (2)කිලෝග්‍රෑම් 2.0 ට වඩා අඩුවීම ය.
(3)කිලෝග්‍රෑම් 2.5 ට වඩා අඩුවීම ය. (4)කිලෝග්‍රෑම් 3.0 ට වඩා අඩුවීම ය.

24. ළදරුවෙකුට මාස හයක් වන විට අතිරේක ආහාර වලට හුරු කිරීමේ දී පළමුවෙන් ම දිය යුත්තේ,
(1)පලතුරු යුෂ ය (2)සහල් කැඳ ය (3)එළවළු සුප් ය (4)ත්‍රිපෝෂ ය

25. පළමු වසර තුළ දී දරුවාගේ භාෂා වර්ධනයට වඩාත් උපකාරී වන්නේ මින් කුමක්ද?
(1)දරුවාගේ සුරතල් බස් අනුකරණය කිරීම (2) ශබ්ධ නගන ක්‍රීඩාභාණ්ඩ ලබා දීම
(3)නැළවිලි ගී ගායනා කිරීම (4)පරිසරයේ ශබ්ද වලට යොමු කිරීම

26. යොවුන් විය දරුවන් අතර දක්නට **නොලැබෙන** ලක්ෂණයකි,
(1)ආත්මාර්ථකාමී බව (2)වීරාභිවන්දනය (3)අසහනය (4)ස්වාධීනත්වය කරා යාම

27. උපත් බර කිලෝග්‍රෑම් 3 ක් වූ ළදරුවෙකුගේ වයස අවුරුද්දක් වන විට බර,
(1)කිලෝග්‍රෑම් 6 ක් පමණ ය (2)කිලෝග්‍රෑම් 7 ක් පමණ ය
(3)කිලෝග්‍රෑම් 9 ක් පමණ ය (4)කිලෝග්‍රෑම් 12 ක් පමණ ය

28. කපු කෙඳි හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක්ද?
(1)පිලිස්සීමේ දී හිසකෙස් පිලිස්සෙන ගඳක් නිකුත් වේ. (2)දිගින් වැඩිම ස්වභාවික කෙඳි විශේෂය වේ.
(3)ඉක්මණින් ජලය උරා ගනියි. (4)මැදීමේ දී අඩු උෂ්ණත්වයක් භාවිතා කළ යුතු ය.

29. සිහින් නූල් දුවවීමේ දී **නොකළයුතු** වන්නේ මින් කුමක්ද?
(1)ගැටයක් යොදා ආරම්භ කිරීම (2) සමාන දිගින් යුත් මැහුම් යෙදීම
(3)දකුණු පස සිට වම්පස දක්වා මැසීම (4)පිස්මේන්තු තුනක් මසා අවසන් කිරීම

30. මැස්මෙහි සමානතාවයක් පෙන්නුම් කරන විසිතුරු මැස්ම දෙකක් වනුයේ,
(1)දම්වැල් මැස්ම හා ලේසිඩේසි මැස්ම (2) නැටි මැස්ම හා කතිර මැස්ම
(3)ලේසිඩේසි මැස්ම හා බුලියන් මැස්ම (4)කතිර මැස්ම හා දම්වැල් මැස්ම

31. ටෙරිලින්,
(1)කෘතිම පොලිමයිඩ කෙන්දකි (2)අර්ධ කෘතිම කෙන්දකි
(3)ඇක්‍රිලික් කෙන්දකි (4)කෘතිම පොලිඑස්ටර් කෙන්දකි

32. උපාංග නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය වන මෙවලම් දෙකක් වන්නේ,
(1)මිනුම් පටිය හා එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුව (2)මහන යන්ත්‍රය හා දුඹුරු කඩදාසි
(3)දැතිරෝදය හා කෝඩ් (4) සන්නාලි හුනු හා බොත්තම්

33. මෝස්තරයක් මැසීමේ දී පිරවුම් ස්වභාවයක් ලබා දීම සඳහා යොදා ගන්නේ,
(1)ප්‍රංශ ගැට මැස්ම (2)දිග කොට මැස්ම (3)බුලියන් මැස්ම (4) ගැට පිස්මේන්තු මැස්ම

34. ශාකමය කෙඳි වර්ගයකින් සාදන ලද රෙදි වර්ග දෙකක් වන්නේ,
(1)මල් රෙදි සහ ලිනන් (2)වොයිල් සහ රෙයෝන්
(3)ඕර්ලෝන් සහ මල් රෙදි (4) රෙයෝන් සහ නෙන්සුක්

35. රෙදිපිලි තාක්ෂණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය කුමක්ද?
(1)පතරොම් ඇඳීම කළයුත්තේ දුඹුරු කඩදාසියෙහි දිලිසෙන පෘෂ්ඨය මතය.

(2)ළදරු ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී මිනුම් ගැනීමෙන් අනතුරුව පතරොම සකස් කරයි.

(3)කුෂන් කවරයක් මැසීමේ දී ප්‍රංශ මුට්ටුව යෙදිය හැකිය.

(4)ළමා ගවුමක් මැසීමේ දී අංශ මුට්ටු දෙපසට විවෘත කළ යුතුය.

36. නිවසක ප්‍රධාන නිදන කාමරයෙහි ගෙබිම වර්ගඵලය අවම වශයෙන් විය යුත්තේ,

(1)වර්ග අඩි 9 කි (2)වර්ග අඩි 120 කි (3)වර්ග අඩි 100 කි(4)වර්ග අඩි 150 කි

37. ද්විතීයික වර්ණ පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය තෝරන්න.

(1)තැඹිලි, රතු, දම් (2)කොළ, දම්, නිල් (3) කහ, තැඹිලි, කොළ (4)තැඹිලි, කොළ, දම්

38. න්‍යෂ්ටික පවුලක,

(1)ත්‍යාගශීලි බව වැඩිය (2)පෞද්ගලිකත්වය වැඩිය

(3)පරාර්ථකාමී බව වැඩිය (4)ආරක්ෂිත බව වැඩිය

39. විකර්ණාකාර රේඛා මගින් නිර්මාණයක පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණයකි,

(1)දැඩි බව (2)රිද්මයානුකූල බව (3)නිශ්චල බව (4)ක්‍රියාශීලි බව

40. භෞතික නොවන සම්පත් දෙකක් වන්නේ,

(1)ජලය හා දේපල (2)ඉඩකඩ හා ඉන්ධන(3)මුදල් හා ඉඩකඩ (4)කාලය හා විදුලිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව **පැය 02**

11ශ්‍රේණිය – 2019 – I වාරය

II කොටස

- **පළමුවන ප්‍රශ්ණය ඇතුලුව තවත් ප්‍රශ්න 04 ක් තොරා ගෙන ප්‍රශ්න <u>පහකට</u> පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

01. පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර දී ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

මව, පියා සහ යොවුන් වියේ පසුවන දියණියක් හා පුතෙකුගෙන් සමන්විත පවුලකි. මව හා පියා රැකියාවක නියුතු අතර, දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව වැඩි වගකීමක් පැවරී ඇත්තේ සීයාට සහ ආච්චිටය. සාර්ථක පවුල් ජීවිතයක් ගත කරන මොවුන් යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගනිමින් කටයුතු කරන පවුලකි.

(1) මෙම පවුල අයත් වන්නේ කුමන පවුල් වර්ගයටද? එහි වාසි 2 ක් ලියා දක්වන්න.

(2) යොවුන් වියේ පසුවන්නෙකු සඳහා ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේ දී හා පිළිගැන්වීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු දෙක බැගින් ලියන්න.

(3) රැකියාවට ගෙනයාම සඳහා දිවා ආහාර වේල සකස් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(4) මෙම පවුල් පරිසරය යහපත් එකක් වීමට හේතුවිය හැකි කරුණු මොනවාද?

(5) මොවුන්ගේ නිවසෙහි නිදන කාමරයක තිරරෙදි තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?

(6) යොවුන් වියෙහි පසුවන දරුවන්ගේ කායික වර්ධනයේ දී පෙන්නුම් කරන සුවිශේෂි ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

(7) යොවුන් දියණියගේ ආරක්ෂාව හා රැකවරණය සැලසීම සඳහා මව විසින් ගනු ලබන ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(8) දියණිය විසින් සකස් කළ අත්පිස්නා රඳවනය මැසීමේ දී යොදාගත් මැහුම් ක්‍රම 3 ක් නම් කරන්න.

(9) මෙම පවුල සතු මානව සම්පත් දෙකක් ලියන්න.

(10)මෙම නිවසෙහි තැබිය හැකි ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහභාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න. (2x10=20)

02. (1)ළදරු කමිසයක කර අද්දර සහ අතකට විසිතුරු ලෙස නිම කර ගැනීමට යොදා ගන්නා ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න. (ල:3)

(2)ළදරු ඇඳුමක් නිර්මාණය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු තුනක් ලියන්න. (ල:3)

(3)කෙටි සටහන් ලියන්න.

a. රෙදි පිරියම් කිරීම
b. මූලික මැහුම් ක්‍රම (ල:4)

03. (1)තෙත් තාපයෙන් පිසීමේ ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න. ඉන් එක් ක්‍රමයක් උදාහරණයක් සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ල:3)

(2)පහත දැක්වෙන දෑ හඳුන්වන්න.

a. පදම් කිරීම
b. පැසීම (ල:3)

(3)මෙම පවුල සඳහා ඉරිදා දිනක දිවා ආහාරවේල සඳහා සුදුසු බොජුන් පතක් ලියා එහි අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නම් කරන්න. (ල:4)

04. (1)පොලිසැකරයිඩ තුනක් නම් කර ඒ එකිනෙකහි අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍ය එක බැගින් ලියන්න. (ල:3)

(2)මේද වලින් සිරුරට ඉටුවන කාර්යයන් තුනක් ලියන්න. (ල:3)

(3)ශාක හා සත්ව මේද අතර ඇති වෙනස්කම් දක්වන්න. (ල:4)

05. (1)විසිත්ත කාමරය සඳහා ගෘහ භාණ්ඩ තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න. (ල:3)

(2)ගෙවත්තෙහි පාංශු සංරක්ෂණය සඳහා ගත හැකි පියවර 3 ක් යෝජනා කරන්න. (ල:3)

(3)නිවසක විදුලිය පරිහරණය කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂක පූර්වෝපා පැහැදිලි කරන්න. (ල:4)

06. (1)ගර්භණීභාවයේ ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න. (ල:3)

(2)පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන අවධි තුන පැහැදිලි කරන්න. (ල:3)

(3)ගර්භණී මවක් පූර්ව ප්‍රසව සායනයට සහභාගී වීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (ල:4)

07. (1)යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ 4 ක් ලියන්න. (ල:3)

(2)යොවුන් වියෙහි දරුවන්ගේ මානසික වර්ධනය පිලිඹිබු කරන ලක්ෂණ 3 ක් ලියන්න. (ල:3)

(3)යොවුන් වියෙහි දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි සම වයස් කණ්ඩායම වැදගත් වේ. මෙම ප්‍රකාශය සනාථ කිරීම සඳහා කරුණු 4 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ල:4)