

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Department of Education, Southern Province  
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Department of Education, Southern Province

**පළමු වාර පරීක්ෂණය 2019 මාර්තු**  
**First Term Test, March 2019**

**II ශ්‍රේණිය**  
**Grade 11**

**ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I**

**පැය එකයි**  
**One hour**

**උපදෙස් :**

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40ක් හිමි වේ.
- 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට ගැලපෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

- 01 සිරුරේ වර්ධනයට මෙන්ම, රුධිරයේ අඩංගු හිමොග්ලොබින් නිපදවීම සඳහා අවශ්‍ය පෝෂකය වනුයේ,  
(1) කාබෝහයිඩ්‍රේටය (2) ප්‍රෝටීනය (3) විටමින් වර්ගය (4) මේදය
- 02 බිත්තරවල අඩංගු ප්‍රෝටීනය වනුයේ,  
(1) කේසීන්ය (2) මයෝසීන්ය (3) ග්ලුටනීන්ය (4) ඇල්බියුමීන්ය
- 03 ශීතකරණයේ - 18 °C උෂ්ණත්වයක් ඇති කොටසේ තැන්පත් කිරීමට සුදුසු ආහාර වන්නේ,  
(1) පුඩිං වර්ග, පාන වර්ගය. (2) බිත්තර හා ජෙලි වර්ගය.  
(3) මස් හා මාළු වර්ගය. (4) එලවළු හා පළතුරු වර්ගය.
- 04 බීටා කැරොටීන් බහුලව අඩංගුවන ආහාර ප්‍රභවයක් වන්නේ,  
(1) වට්ටක්කා හා ලාචුළුය (2) බිත්තර කහ මදය හා බටරය  
(3) කිරි නිෂ්පාදන හා කිරිය (4) පිකුදු හා කිරිය
- 05 ක්‍ෂුද්‍ර ඛනිජ කාණ්ඩයට අයත් පෝෂක වනුයේ,  
(1) පොටෑසියම්, මැග්නීසියම් ය. (2) සෝඩියම්, පොටෑසියම් ය.  
(3) සින්ක්, ෆ්ලෝරයිඩ් ය. (4) සින්ක්, සෝඩියම් ය.
- 06 කිරි ප්‍රෝටීන මත ක්‍රියා කරන එන්සයිමය වනුයේ,  
(1) පෙප්සීන් ය. (2) ට්‍රිප්සීන්ය ය. (3) රෙනීන් ය. (4) ටයලීන් ය.
- 07 අස්ථි වර්ධන සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය ඛනිජ වර්ගය වනුයේ,  
(1) යකඩය (2) අයඩීන්ය (3) පොටෑසියම්ය (4) කැල්සියම්ය
- 08 මහා පෝෂකයක් වන ලිපිඩ නිර්මාණය වී ඇත්තේ කුමන සංයෝගයක් එක් වීමෙන් ද?  
(1) අසංතෘප්ත මේද අම්ල සංයෝග වීමෙනි. (2) මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් අණු එක්වීමෙනි.  
(3) සංතෘප්ත මේද අම්ල සංයෝග වීමෙනි. (4) බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල එක්වීමෙනි.
- 09 හෘදයාබාධ රෝගීන්ට වඩාත්ම සුදුසු මේද අම්ලය වන්නේ,  
(1) ඔමේගා 3 ය. (2) මිරිස්ටික් අම්ලය (3) ඔලේයික් අම්ලය (4) පාම්ටික් අම්ලය
- 10 වදනාවය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන විටමින් වර්ගය වන්නේ,  
(1) විටමින් A ය. (2) විටමින් D ය. (3) විටමින් E ය. (4) විටමින් K ය.



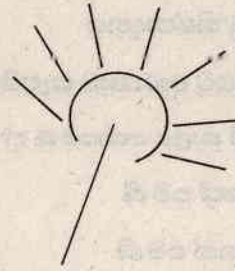
- 11 රතු රුධිරාණු නිෂ්පාදනයට විටමින් B කාණ්ඩයේ විටමිනයක් උපකාරී වේ. එම විටමිනය වන්නේ,  
 (1) පැන්ටොතෙනික් අම්ලය (2) ෆෝලික් අම්ලය  
 (3) පිරිඩොක්සින් (4) සයනොකොබැලමින්
- 12 මුඛය තුළදී කාබෝහයිඩ්‍රේට්, බේටමය ඇමැයිලේස් මගින් ජල විච්ඡේදනය වී සාදන සැකරයිඩය වන්නේ,  
 (1) මෝල්ටෝස් ය. (2) පාක්ටෝස් ය. (3) ග්ලූකෝස් ය. (4) ගැලැක්ටෝස් ය.
- 13 ආහාරයට ගන්නා 'මාළු'වල අඩංගු ප්‍රෝටීන පෝෂකය ආමාශයේ දී පෙප්සින් එන්සයිමය හා ක්‍රියාකර,  
 (1) ගැලැක්ටෝස් බවට පත් වේ. (2) මේද අම්ල බවට පත් වේ.  
 (3) ඇමැයිනෝ පෙප්ටයිඩේස් බවට පත්වේ. (4) පෙප්ටෝන පෙප්ටයිඩ බවට පත් වේ.
- 14 පැලවීගෙන එන ධාන්‍යවලින් ලබා දෙන කාබෝහයිඩ්‍රේට් විශේෂයකි,  
 (1) සුක්රෝස් (2) පාක්ටෝස් (3) ලැක්ටෝස් (4) මෝල්ටෝස්
- 15 ආහාර තුළ සිදුවන එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය මගින් සිදුවන මේරීම හා ඉදීම හඳුන්වන්නේ,  
 (1) ස්වයං වියෝජනය ලෙසය (2) මුඩු වීම ලෙසය  
 (3) එන්සයිමීය දුඹුරු පැහැගැන්වීම ලෙසය (4) ආර්ධතාවය වෙනස්වීම ලෙසය
- 16 දියාරු පිටිමෝලියට උදාහරණයකි  
 (1) මාළු පාන් පිටි මිශ්‍රණය (2) පැන් කේක් පිටි මිශ්‍රණය  
 (3) පැටි පිටි මිශ්‍රණය (4) පෑන් පේස්ට්‍රි පිටි මිශ්‍රණය
- 17 පිටි මෝලිය අත් ගැසීමේ දී පිටි මෝලිය තුළ ඇති කාබන්ඩයෝක්සයිඩ් වායුව පැතිර යාමට හේතු වන පිටිවල අන්තර්ගත ප්‍රෝටීනය වනුයේ,  
 (1) සෙයින් ය. (2) ග්ලූටනීන් ය. (3) ලෙගියුමීන් ය. (4) ඔරයිසීන් ය.
- 18 නව යොවුන් අවධියේ දී ඇති වන ප්‍රාරම්භික ලිංගක ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,  
 (1) ඩිම්බකෝෂ හා ගර්භාෂය වර්ධනය (2) වෘෂණ කෝෂ වෘෂණ වර්ධනය  
 (3) උස හා බර වැඩි වීම (4) ප්‍රජනක ඉන්ද්‍රිය පද්ධතියේ වර්ධනය
- 19 ගර්භනී අවධියේ ඇති විය හැකි අවධානම් සාධකයක් වන්නේ,  
 (1) වමනය (2) මලබද්ධය (3) පාද ඉදිමුඛ (4) අධික රුධිර පීඩනය
- 20 ඩිම්බහරණය යනු,  
 (1) නව යොවුන් දැරියක මල්වර වීමයි.  
 (2) පරිනත ඩිම්බයක් පැලෝපීය නාලයට මුදා හැරීමයි  
 (3) ගර්භනීභාවයට පත් වීමයි  
 (4) ගබ්සා වීමයි

- 21 වෘෂණ කෝෂ මගින් කෙරෙන කාර්යයකි.
- (1) ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය (2) පුරුෂ ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය  
 (3) වෘෂණයට ආරක්‍ෂාව සැපයීම (4) ශුක්‍රාණු ශිෂ්‍යය වෙත යොමු කිරීම
- 22 ඩිම්බයක සජීවී කාලය කොපමණ ද?
- (1) දින එකක් පමණි (2) දින දෙකක් පමණි  
 (3) දින තුනක් පමණි (4) දින දාහතරක් පමණි
- 23 ගර්භනී අවධියේ දී ෆෝලික් අම්ලය විශේෂයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ,
- (1) ගර්භනී මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩි කිරීමටය.  
 (2) හූණයාගේ ස්නායු පද්ධතියේ වර්ධනයටය.  
 (3) ගර්භනී කාලයේ සංකුලතා අඩු වීමටය.  
 (4) හූණයාට ප්‍රතිශක්තිකරණය ඇති කිරීමටය.
- 24 ශ්‍රවණ හා කථන ආබාධ හා මන්ද මානසික දරු උපන් සිදු වීමට හේතුවක් වන පෝෂක උෞනතාවය වන්නේ,
- (1) අයඩින් උෞනතාවයයි (2) යකඩ උෞනතාවයයි  
 (3) ෆෝලික් අම්ල උෞනතාවයයි (4) කැල්සියම් උෞනතාවයයි
- 25 ගර්භනී අවධියේ බලපෑම් කළ හැකි සංජානනීය රෝග වන්නේ,
- (1) තැලසීමියාව හා හිමෝග්ලියාව (2) අධිරුධිර පීඩනය හා කොලෙස්ට්‍රෝල්  
 (3) දියවැඩියාව හා ඇදුම (4) ඒඩ්ස් සහ සිග්ලිස්
- 26 හූණ අවධියේ කාලසීමාව වන්නේ,
- (1) සංයෝජනයේ සිට මාස දෙක දක්වාය. (2) සංයෝජනයේ සිට මාස හතර දක්වාය.  
 (3) මාස දෙකේ සිට ප්‍රසවය දක්වාය. (4) සාම දෙකේ සිට මාස 4 දක්වාය.
- 27 මාතෘ සායනයේ දී එක් දිනක් පමණක් කරනු ලබන පරීක්‍ෂාවක් වන්නේ,
- (1) බර මැනීම (2) උස මැනීම (3) මුත්‍රා පරීක්‍ෂාව (4) රුධිර පරීක්‍ෂාව
- 28 අක් සැරසිල්ලක් නොවන්නේ,
- (1) රේන්ද ඇල්ලීම (2) රැලිපටි ඇල්ලීම (3) බඳින යෙදීම (4) සැනගාංචු ඇල්ලීම
- 29 ශාකමය කෙඳි වර්ගයක් වන්නේ,
- (1) සේද කෙඳිය. (2) ලිනන් කෙඳිය. (3) රන් කෙඳිය. (4) රෙයෝන් කෙඳිය.
- 30 ළදරු ඇඳුම් සඳහා යොදාගනු ලබන මූට්ටුව වන්නේ,
- (1) පැතලි මූට්ටුවයි (2) අතිජාදන මූට්ටුවයි  
 (3) විවෘත පැතලි මූට්ටුවයි (4) ප්‍රංශ මූට්ටුවයි
- 31 ආරෝපණය කිරීමට (ඇප්ලික්) යොදා ගන්නේ,
- (1) පිරවුම් මැස්මයි (2) බලැන්කට් මැස්මයි  
 (3) හුරුළු කටු මැස්මයි (4) මී වද මැස්මයි



32 මෙම මෝස්තරය මැසීමට වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ,

- (1) සැවින් මැස්ම හා පුපුරුණු මැස්ම
- (2) ලේසිඩේසි මැස්ම හා දම්වැල් මැස්ම
- (3) නැටි මැස්ම හා දම්වැල් මැස්ම
- (4) නැටි මැස්ම හා ප්‍රංශ ගැට මැස්ම



33 ලිපි රඳනයේ අද්දර නිම කිරීමට වඩාත් සුදුසු වන්නේ,

- (1) විකර්ණාකාර පටියක් අල්ලා බඳන යෙදීම
- (2) දික් පටියක් අල්ලා නමා මැසීම
- (3) එම රෙද්දෙන්ම වාටිය නමා මැසීම
- (4) රේන්ද ඇල්ලීම

34 ගැටයකින් ආරම්භකර පිස්මේන්තුවකින් අවසන් කරන්නේ,

- (1) හීන් නූල් මැස්ම
- (2) වාටි මැස්ම
- (3) පිස්මේන්තු මැස්ම
- (4) නූල් ඇදීම

35 මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම වන්නේ,

- (1) කර නිමාව හා බලැත්කටි මැස්මයි
- (2) කර නිමාව හා ප්‍රංශ මුට්ටුවයි
- (3) නූල් ඇදීම හා ආර යෙදීමයි
- (4) ඉන රැලි කිරීම හා කතිර මැස්මයි

36 "පවුලක්" යනු ජීවත් වීමට අවශ්‍ය ඉඩ ප්‍රමාණය හා මූලාශ්‍ර, සම්පත් බෙදා හදා ගනිමින් කාලයක් තිස්සේ එකම ඉලක්කයක් කරා යාමට සංවිධානය වන, එකිනෙකා අතර බලපෑම් ඇති කරන පුද්ගලයින්ගේ සමන්විත සහයෝගී ඒකකයකි. මෙම නිර්වචනය ඉදිරිපත් කරන ලද විද්‍යාඥයා වන්නේ,

- (1) හොක් සහ පැවොලුසි
- (2) කැන්ලින් ගේ
- (3) විලියම් ශිල්බ්‍රන්
- (4) ජී. පී. මර්ඩෝක්

37 ගෘහයක් ගොඩනැගීම සඳහා සැලසුම් සකස් කිරීමට වඩාත් උචිත ක්‍රමය වන්නේ,

- (1) අලංකාරයට මුල් තැන දෙමින් නිවාස සැලසුම් කිරීමය
- (2) භූමියේ හැඩය හා පිහිටීම වෙනස් නොකර, ඒ අයුරින්ම නිවාස ගොඩ නගා ගැනීමයි
- (3) වැය කිරීමට හැකි වියදම නොසලකා හරිමින් සැලසුම් සකස් කිරීමයි
- (4) නිතරම පරිසර හානිය සිදු නොවන බැවින් ගෘහය සැලසුම් කර තිබීමයි

38 විවිධ කාර්යයන් අවම ශ්‍රමයකින් සිදු කර ගැනීමට හා උපරිම පහසුකම් සලසා ගත හැකි ආකාරයට නිවසේ කොටස් යාබද ව ගොනු කිරීම හඳුන්වනුයේ,

- (1) පරිමාණය වශයෙනි
- (2) පිහිටි අත යනුවෙනි
- (3) රාශීකරණය යනුවෙනි
- (4) සංවහනය යනුවෙනි

39 ගෘහ කාර්යයන් කිරීමේ දී අවශ්‍ය මානව සාධක වනුයේ,

- (1) කාලය, මුදල්, විදුලිය
- (2) විදුලිය, ආකල්ප, දැනුම, කාලය
- (3) මුදල්, ආකල්ප, කාලය හා ශ්‍රමය
- (4) ශ්‍රමය, දැනුම, ආකල්ප

40 නිදක කාමරයේ බිත්ති සඳහා ලා නිල් පැහැය යොදාගෙන තිබූ අතර තැඹිලි වර්ණයෙන් යුත් බිත්ති සැරසිල්ලකින් කාමරය අලංකාරවත් වී තිබුණි. මෙහිදී පෙන්නුම් කරනු ලබන වර්ණ ගැලපුම වනුයේ,

- (1) ඒක වර්ණ ගැලපුමය
- (2) විරුද්ධ වර්ණ ගැලපුමය
- (3) බද්ධ වර්ණ ගැලපුමය
- (4) උණුසුම් වර්ණ ගැලපුමය



දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Department of Education, Southern Province  
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Department of Education, Southern Province

**පළමු වාර පරීක්ෂණය 2019 මාර්තු**  
**First Term Test, March 2019**

**II ශ්‍රේණිය**  
**Grade 11**

**ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II**

**පැය දෙකයි**  
**Two hours**

- පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 යි. තෝරා ගන්නා අනෙක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

(01) පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර අසා ඇති කෙටි ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

මාස තුනක් වයසැති දියණියකගෙන් සෙනෙහස විඳින ප්‍රබෝධි තමාටම නව නිවසක් ඉදිකර ගැනීමේ සිහිනය දකිමින් සිටින්නීය. අයගේ සැමියා ද අනාගතයට අවශ්‍ය අධිතාලම දමමින් තම පවුලට ගැලපෙන ඉඩමක් සොයමින් සිටින්නේය. එම යුවල මේ වන විටත් නිවසේ සැලසුම සහ ගෘහය අලංකරණය කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරමින් සිටී

- (i) ප්‍රබෝධිගේ පවුල අයත් වන්නේ කුමන පවුල් වර්ගයට ද?
- (ii) කිරි දෙන මවක් වන ඇයගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා දෙකක් හේතුව සහිතව සඳහන් කරන්න.
- (iii) ඇය ආහාරයට ගන්නා ප්‍රෝටීන් පෝෂකයේ අවසාන ජීරණ ඵලය සඳහන් කරන්න.
- (iv) ප්‍රෝටීන් ජීරණය ආරම්භ වන්නේ ජීරණ පද්ධතියේ කුමන ඉන්ද්‍රිය මඟින් ද?
- (v) ඇයගේ ආහාර වේලට ඇතුළත් කළ යුතු කැල්සියම් අඩංගු ආහාර දෙකක් නම් කරන්න.
- (vi) ඇයගේ දියණියගේ ළදරු ඇඳුම් මැසීම සඳහා තෝරා ගන්නා රෙදිවල තිබිය යුතු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
- (vii) මාස තුනක් වන දියණිය සඳහා මේ වන විට ප්‍රතිශක්තීකරණ වැඩසටහනින් ලබා දෙන ලද එන්නත් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (viii) නිවසක් තැනීම සඳහා ඉඩමක් තෝරා ගැනීමේ දී එහි තිබිය යුතු ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (ix) නිවසක බිම් සැලැස්මක් පරිමාණයට ඇඳීම සඳහා යොදාගන්නා මිණුම් ක්‍රම දෙකකි. ඒවා නම් කරන්න.
- (x) නිවස ගොඩ නැගීමෙන් පසු කාමර අලංකරණය සඳහා යොදා ගන්නා උපක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.



(02) (i) උපාංග භාවිතයෙන් නිවස තුළ සජීවී බවක් මෙන්ම අලංකරණයේ දී ක්‍රියානුරූපී බව ද ඇති කරයි. ගෘහ පිළි සඳහා උපාංග නිර්මාණයේ දී අත්‍යාවශ්‍ය වන

A - මෙවලම් තුනක් හා

B - ද්‍රව්‍ය තුනක් නම් කරන්න.

(ii) නිවසක් අලංකාරය සඳහා කුෂන් කවරයක් නිර්මාණයේ දී පිරි සැලැස්ම සැකසීම වැදගත් වේ. පිරි සැලැස්ම සඳහා අවශ්‍ය කරුණු 3 ක් සඳහන් කරන්න.

(iii) එම කුෂන් කවරය සඳහා යොදා ගත හැකි අක් සැරසිලි ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න. ඉන් එක් ක්‍රමයක් මසා නිම කරන අයුරු රූප සටහනකින් දක්වන්න.

(03) (i) ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වන්නේ මුඛයේ දීය. මුඛයේ දී ඇරඹෙන ජීරණ ක්‍රියාවලිය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.

(ii) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ජීරණයේ අවසාන ඵල සඳහන් කරන්න.

(iii) කෙටි සටහන් ලියන්න.

ආහාර ජීරණය කෙරෙහි බලපාන සාධක

(a) සායනික සාධක

(b) භෞතික සාධක

(04) (i) ආහාර නරක්වීමට බලපාන ජීව විද්‍යාත්මක හේතු අතර දිලීර වැදගත් වෙයි. දිලීර වර්ග තුනක් නම් කරන්න.

(ii) කිරි ඉතා ඉක්මනින් නරක් වන ආහාරයකි. කිරි නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන බැක්ටීරියා වර්ග තුනක් දක්වන්න.

(iii) ගෘහීය මට්ටමින් පරීක්ෂණය කළ හැකි ආහාර වර්ග හතරක් නම් කර ඒවාට සඳහා යොදන පරීක්ෂණ කාරක සඳහන් කරන්න.

(05) (i) ගෘහ අලංකරණය කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා මෝස්තර මූල ධර්ම තුනක් සඳහන් කරන්න.

(ii) නිර්මාණකරණයේ දී භාවිතා කරනු ලබන කලා මූලිකාංග තුනක් දක්වන්න.

(iii) නිදන කාමරය අලංකරණය සඳහා යොදා ගත හැකි වර්ණ ගැලපුමක් නම් කර එය යොදා ගත හැකි ස්ථාන තුනක් නම් කරන්න.

(06) (i) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්දේශ වලට අනුව නව යොවුන් අවධියේ වයස් සීමාව දක්වන්න.

(ii) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන දෙකක් හා පුරුෂ ප්‍රජනක හෝමෝනයක් නම් කරන්න.

(iii) ගර්භනී අවධියේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා හතර සඳහන් කරන්න.

(07) (i) ගර්භනීභාවයේ ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.

(ii) V D R L පරීක්ෂණය මඟින් හඳුනාගත හැකි රෝගය නම්කර එය වැළඳී ඇති ගර්භනී මව්වරුන්ට මුහුණපෑමට සිදුවිය හැකි අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(iii) ඩීම්බහරණය හා අධිරෝපනය පැහැදිලි කරන්න.