සියලුම හිමිකම් ඇවිරිනි / All Right Reserved

Royal College - Colombo 07
රාජකීය විද්‍යාලය - කොළඹ 07

කාලය- පැය 03
Time – 3 hours

Grade 11 – 3rd Term Test- 2020
11 ශ්‍රේණිය - තුන් වන වාර පරීක්ෂණය - 2020

Home Economics
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 1

S	I	85

Name .... Grade-.................. Index Number-....................

* සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
*වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා සපයා ඇති පිළිතුරු පත්‍රයේ නිවැරදි අංකයට (X) ලකුණ යොදන්න.

1. පොල් වල අඩංගු මේද අම්ලය වන්නේ
   (1) ස්ටියරික් අම්ලය ය. (2) ලෝරික් අම්ලය ය.
   (3) පාමටික් අම්ලය ය. (4) බියුටිරික් අම්ලය ය.

2. පලතුරු වල ඇති කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ග දෙකකි.
   (1) සුක්‍රෝස් සහ මෝල්ටෝස් (2) ෆෘක්ටෝස් සහ ග්ලූකෝස්
   (3) ග්ලූකෝස් සහ මෝල්ටෝස් (4) ෆෘක්ටෝස් සහ ගැලැක්ටෝස්

3. මේදය අඩංගු පලතුරකි.
   (1) බෙලි (2) අඹ (3) දිවුල් (4) අලිගැටපේර

4. මුත්‍රා සමග සිරුරෙන් බැහැර වන විටමිනයකි.
   (1) විටමින් A (2) විටමින් C (3) විටමින් D (4) විටමින් E

5. නීරක්තය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන ඌණතා දෙකකි.
   (1) යකඩ සහ විටමින් (2) යකඩ සහ කැල්සියම්
   (3) යකඩ සහ ෆෝලික් අම්ලය (4)යකඩ සහ අයඩීන්

6. ග්ලයිකොජන් බහුලව අඩංගු ආහාරයකි.
   (1) මාළු (2) මස් (3) පිකුදු (4) කරවල

7.සත්ත්වමය ආහාර වල අඩංගු ප්‍රෝටීන දෙකක් වන්නේ
   (1) කේසීන් සහ මයොසීන් ය (2) ලෙගියුමින් සහ ඇල්බියුමින් ය
   (3) මයොසීන් සහ ලෙගියුමින් ය (4) කේසීන් සහ ග්ලූටන් ය

8. ආහාර නරක් වීමට හේතු වන රසායනික සාධකයකි.
   (1) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් (2) ජලය (3) වාතය (4) එන්සයිම

9. ආහාර වල වර්ධනය වන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීමට වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය වන්නේ මින් කුමක්ද?
   (1) වැඩි වේලාවක් රත්කර ඇසුරුම් කිරීම (2) අධිශීතකරණයේ අසුරා තැබීම
   (3) අධික උෂ්ණත්වයට ලක් කර ටින් කිරීම (4) පරිරක්ෂක කාරක යෙදීම

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිනි / **All Right Reserved**

10. පිටිමෝලි සෑදීම සඳහා තිරිඟු පිටි වඩාත් යෝග්‍ය වීමට හේතුව වන්නේ එහි අඩංගු
(1) ඩෙක්ස්ට්‍රීන් ය (2) ග්ලූටන් ය (3) සෙලියුලෝස් ය (4) ඇමැයිලේස් ය

11. පරිරක්ෂණයේදී ආහාරයේ Ph අගය අඩු කිරීම සඳහා භාවිතා කරන කාරකයකි.
(1) විනාකිරි (2) සීනි (3) ලුණු (4) මී පැණි

12. පාන් වල වර්ධනය වන දිලීර වර්ගයකි.
(1) ස්ටෙප්ටොකොකස් (2) සුඩොමොනාස් (3) මියුකොර් (4) ලැප්ටොබැසිලස්

13. වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු ලෙස සලකනු ලබන තත්ත්ව දෙකක් වන්නේ
(1) අධිපෝෂණය සහ අඩු බර දරු උපත් ය.
(2) මළ දරු උපත් හා ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ය.
(3) අධිපෝෂණය සහ ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ය.
(4) අඩු බර දරු උපත් සහ මළ දරු උපත් ය.

14. නව යොවුන් අවධියේ ගැහැණු සහ පිරිමි දරුවන්ගේ කායික වර්ධනයෙහි උපරිම වර්ධන නැග්ම පෙන්නුම් කරනුයේ පිළිවෙළින් වයස.
(1) අවු: 10 සහ 12 දී ය. (2) අවු: 12 සහ 14 දී ය.
(3) අවු: 12 සහ 16 දී ය. (3) අවු: 14 සහ 16 දී ය.

15. හිස් කැලරි ආහාර ලෙස හඳුන්වනුයේ
(1) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩු කැලරි අගය වැඩි ආහාර වේ.
(2) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වැඩි කැලරි අගය අඩු ආහාර වේ.
(3) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ කැලරි අගය වැඩි ආහාර වේ.
(4) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ කැලරි අගය අඩු ආහාර වේ.

16. ආහාර වේලෙහි විටමින් D ඌන වීම නිසා ඇතිවන රෝග තත්වයක් වන්නේ.
(1) ශීතාද රෝගය (2) අස්ථි විකෘති රෝගය
(3) බෙරි බෙරි රෝගය (3) නීරක්තය

17. තයිරොක්සීන් ඌනතාවය හා සම්බන්ධ තත්ත්ව 2කි.
(1) ගලගණ්ඩය සහ ඉදිමාව (2) දත් දිරායාම සහ අන්ධ බව
(3) පාචනය සහ සම වියළීම (4) මළ දරු උපත් සහ ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත්

18. නවජ දරුවෙකු තුල දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් නොවන්නේ
(1) ශරීරය පුරා සිනිඳු රෝම තිබීම ය (2) මව් කිරි සුවඳට ප්‍රතිචාර දැක්වීම ය
(3) අත් පා නවාගෙන සිටීම ය (4) විවිධ රස වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම ය

19. මුල් ළමා විය දරුවෙකුගේ භාවික ප්‍රකාශණය සඳහා වඩාත් රුකුලක් වන්නේ
(1) පබළු ඇමිණීම ය (2) සීසෝ පැදීම ය
(3) නිදහසේ චිත්‍ර ඇඳීම ය (3) ඇට වර්ග ගණන් කිරීම ය

20. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) කලල අවදිය ලෙස හඳුන්වන්නේ මුල් මාස 3 ය
(2) අධිරෝපනයෙන් පසුව සංසේචිත ඩිම්බයෙහි සෛල විභාජනය සිදු වේ
(3) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය සති 40 කි
(4) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය තුල මවගේ බර වැඩි වීම මුල් මාස 3දී වැඩි ය.

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිනි / All Right Reserved

21. යොවුන් වියේ පිරිමි දරුවන් පෙන්නුම් කරන පහත දැක්වෙන ලක්ෂණ අතුරින් ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණයක් ලෙස හඳුන්වනුයේ

(1) මේද පටක වර්ධනය වීම ය. (2) උකුල පළල් වීම ය.
(3) කට හඬ මිහිරි වීම ය (4) වෘෂණ කෝෂ හා වෘෂණ වර්ධනය වීම

22. යුක්තානුවක ඇති වර්ණදේහ සංඛ්‍යාව

(1) 46 කි (2) 22 කි (3) 23 කි (4) 24 කි

23. පරිනත ඩිම්බයක් සංසේචනය වන්නේ පැලෝපීය නාලයේ

(1) ඩිම්බ කෝෂයට ආසන්න කොටසේදී ය.
(2) ගර්භාෂය ට ආසන්න කොටසේදී ය.
(3) මැද කොටසේදී ය.
(4) ගර්භාෂයේදී ය.

24. වයස අවුරුද්දකට ආසන්න වන විට දරුවකු පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණයකි.

(1) තනි ව සිට ගැනීමට හැකි වීම (2) කිරි දත් 20 ක් මතු වීම
(3) උපත් බර දෙගුණ වීම (4) තනි ව ඇවිදීමට හැකි වීම

25. ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩ සටහන මගින් වලක්වාලන රෝග තුනකි.

(1) ක්ෂය රෝගය , පිටගැස්ම , උණසන්නිපාතය
(2) පෝලියෝ ,රුබෙල්ලා , කක්කල් කැස්ස
(3) සරම්ප , පැපොල , ගලපටලය
(4) අතීසාරය , සරම්ප , පෝලියෝ

26. මාතෘ සායනයකට පැමිණි මුල් දිනයේදී පමණක් කරනු ලබන පරීක්ෂණයකි.

(1) මව ගේ බර මැනීම (2) මව ගේ උස මැනීම
(3) රුධිර පීඩනය මැනීම (4) මුත්‍රා පරීක්ෂණය

27. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන අවධියේ දී කලලයේ පෝෂණය සඳහා සැකසෙන ව්‍යුහමය කොටස වන්නේ

(1) කලල බන්ධනය (වැදෑමහ) යි (2) පෙකණිවැලයි
(3) ඇමනියෝටික් කුහරයයි (4) අන්තංඡදයයි

28. කෙඳි වර්ගීකරණය අනුව රෙයෝන් කෙඳි අයත් වන්නේ

(1) කෘතිම කෙඳි කාණ්ඩයට ය. (2) ඛනිජ කෙඳි කාණ්ඩයට ය.
(3) අර්ධ කෘතිම කෙඳි කාණ්ඩයට ය. (4) ශාකමය කෙඳි කාණ්ඩයට ය

29. ගැටයක් යොදා මැහුමක් ආරම්භ කරනුයේ

(1) නූල් ඇදීමේදී (2) වාටි මැස්ම යෙදීමේදී
(3) හීන් නූල් ඇදීමේදී (4) බ්ලැන්කට් මැස්මේදී

30. පතරොම් භාවිත යේ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක්ද?

(1) පතරොම් කොටස් රෙද්දෙහි දිගත් රේඛාවට සමාන්තර ව ඇතිරීම
(2) පතරොම හා රෙද්ද අතර කාබන් කඩදාසිය තැබීම
(3) පතරොම තබා රෙද්ද කැපීමට පෙර දක්කු රේඛා සලකුණු කිරීම
(4) රෙද්ද මත පළමුව කුඩා පතරොම් තැබීම , දෙවනුව ලොකු පතරොම් තැබීම

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිනි / All Right Reserved

31. මැස්මෙහි සමානතාවයක් පෙන්නුම් කරන විසිතුරු මැහුම් දෙකකි.
(1) ලේසි ඩේසි මැස්ම - නැටි මැස්ම (2) නැටි මැස්ම - දම්වැල් මැස්ම
(3) දම්වැල් - ලේසි ඩේසි මැස්ම (4) ලේසි ඩේසි මැස්ම - කතිර මැස්ම

32. ළදරු ඇඳුම කපා මැසීමේ නිවැරදි පියවර වන්නේ
(1) අත් කට , වාටිය , උරහිස , කර (2) උරහිස , විවරය , කර , අත් කට
(3) විවරය , කර , වාටිය , අත් කට (4) කර , අත් කට , උරහිස , විවරය

33. ළදරු ඇඳුමේ කර හා අත් කට අලංකාර කිරීම සඳහා යොදන විසිතුරු මැහුමක් නොවන්නේ
(1) නැටි මැස්ම (2) බ්ලැන්කට් මැස්ම (3) සිප්පි මැස්ම (4) ඇඹරුම් මැස්ම

34. කපු කෙඳි හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක්ද?
(1) පිළිස්සීමේ දීහිසකෙස් පිළිස්සෙන ගඳක් නිකුත් වීම
(2) දිගින් වැඩිම ස්වභාවික කෙඳි වීම
(3) මැදීමේ දී අඩු උෂ්ණත්වයක් භාවිතා කිරීම
(4) ඉක්මනින් ජලය උරා ගැනීම

35. හතරැස් කර හැඩයක් මසා නිම කිරීම සඳහා වඩාත් උචිත වන්නේ
(1) බඳන වාටිය වන්නේ (2) පෝරු වාටිය යෙදීම
(3) පයිපින් කිරීම (4) හැඩ පෝරු වාටිය යෙදීම

36. නිවසකට ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීමට ගත හැකි පියවරකි.
(1) ඉහළ කොටසට ග්‍රිල් සහිත ජනෙල උළුවහු සවි කිරීම
(2) පාරදෘශ්‍ය තහඩු වලින් වහළ සෙවිලි කිරීම
(3) ජනෙල් වලට කැටයම් සහිත වීදුරු යෙදීම
(4) බිත්ති වලට වීදුරු ගඩොල් ඇල්ලීම

37. ප්‍රජා සම්පත් පමණක් ඇතුළත් වන්නේ මින් කුමන කාණ්ඩයෙහිද?
(1) දේපල සහ පාසල් (2) ආරෝග්‍යශාලා සහ ඉඩකඩම්
(3) පුස්තකාල සහ ක්‍රීඩා පිට්ටනි (4) වතුපිටි සහ මහා මාර්ග

38. මින් සිසිල් වර්ණ වන්නේ
(1) කහ සහ කොළ (2) කොළ සහ නිල් (3) දම් සහ කහ (4) නිල් සහ තැඹිලි

39. විකර්ණාකාර රේඛා මගින් නිර්මාණයක පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණයකි.
(1) දැඩි බව (2) රිද්මයානුකූල බව (3) නිශ්චල බව (4) ක්‍රියාශීලී බව

40. ගෘහීය අයවැය ලේඛනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය මින් කිමක්ද ?
(1) වැය ශීර්ෂ පවුලෙන් පවුලට වෙනස් වේ
(2) විනෝදය සඳහා වැය ශීර්ෂය අත්‍යවශ්‍ය වියදම් ගණයට ගැනේ
(3) ආදායම වැඩි වන විට ඉතිරිකිරීම් සඳහා ශීර්ෂයක් වෙන් කෙරේ
(4) මූර්ථ ආදායම ලෙස භාණ්ඩ හා සේවා සැලකිය හැකිය.

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිනි / **All Right Reserved**

Home Economics II

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව **II**

85	S	II

ප්‍රශ්න 5 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1) **සෑම ජීවියෙකුටම ජීවත්වීම සඳහා ආහාර අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ආහාර වල පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු වන අතර පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විවිධ වේ. එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පවුලේ සාමාජිකයන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට සැකසීම ගෘහණියගේ මූලික කාර්ය වේ. නිවසේ කාර්යයන් නිසි කළමණාකාරිත්වයෙන් කර ගැනීමට ඇය උනන්දු වේ. නිවස අලංකාර කිරිමද ඇය සතු වගකීමකි.**

1. ප්‍රධාන පවුල් වර්ග 2 නම් කරන්න.
2. බිරිඳගෙන් ස්වාමිපුරුෂයාට ඉටු කළ යුතු යුතුකම් 2ක් සඳහන් කරන්න.
3. ගෘහීය සම්පත් ප්‍රධාන කොටස් 2 මොනවාද?
4. නිවුඩ්ඩ සහිත සහල් වල අඩංගු විටමීනය කුමක්ද?
5. තෙල් සහිත බීජ වර්ග 2ක් සඳහන් කරන්න.
6. නිවසක් සෑදීමට භූමියක් තෝරා ගැනිමේදි අවධානය යොමුකරන යටිතල පහසුකම් මොනවාද?
7. නිවාස සැලසුම් ඇඳීමේදි භාවිතා කරන සංකේත 2ක් ඇඳ පෙන්වන්න.
8. නිවස අලංකාර කිරීම සඳහා ගෘහනියට සැකසිය හැකි උපාංග මොනවාද?
9. එම උපාංග යෙදිය හැකි විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම 2ක් ඇඳ නම් කරන්න.
10. "ආහාර" යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ල; 20)

2)

1. උපාංග නිර්මාණයට පිරිසැලසුම් වැදගත් වේ. පිරිසැලසුම හඳුන්වන්න. (ල : 03)
2. කෙඳි වර්ගීකරණයේදි මිනිසා මිනිසා විසින් නිශ්පාදිත කෙඳි වර්ගකර දක්වන්න. (ල : 03)
3. මැහුම් ශිල්පීය ක්‍රම 4ක් නම් කර උදාහරණය බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල : 04)

3)

1. **වර්ණ වල ගුණාංග නම් කර උදාහරණය බැගින් සඳහන් කරන්න.** **(ල : 03)**
2. **මෝස්තර මූලධර්ම සඳහන් කරන්න.** **(ල : 03)**
3.
   i) **ගෙමිදුල අලංකාර කිරීම සඳහා යොදාගන්නා විවිධ ක්‍රම භාවිතා කර ගෙවත්ත අලංකාර කර ගන්නා ආකාරය විස්තර කරන්න.** **(ල : 03)**

   i) වර්ණ ආගමනය හඳුන්වන්න. (ල : 01)

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිනි / All Right Reserved

4) ආහාර පිළියෙල කිරීමේදි ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට උනන්දු විය යුතුය.

1. ආහාර පිළියෙල කිරීමේදි යොදාගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම 6ක් දක්වන්න. (ල; 3)

2. පිටිමෝලි වර්ග කර උදාහරණ 2 බැගින් දෙන්න. (ල; 3)

3. කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

(a) අත් ගැසීම (ල; 2)
(b) ගැසීම (Beating) (ල; 2)

5). පවුලේ විවිධ අවස්ථා අනුව ආහාර පිළිගන්වයි.

1. පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා අනුව ආහාර පිළිගන්වන අවස්ථා 3ක් සඳහන් කරන්න. (ල; 3)

2. විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේදි සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3ක් සඳහන් කරන්න.

3. i) ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීම සඳහා මේසය සකසන අයුරු ඇඳ නම් කරන්න(ල; 2)
ii) ගෙට ගෙවදීමේ උත්සවයක් සඳහා බොජුන්පතක් සකසන්න. (ල; 2)

6) වැඩිපුර ඇති ආහාර සංරක්ෂණය කර තබා ගැනීමට ආදි කාලයේ සිට සිංහලයන් පුරුදු වී සිටියහ.

1. ආහාර පරිරක්ෂක ක්‍රම 6ක් දක්වන්න. (ල; 3)

2. ලුණු දැමීම පරිරක්ෂණ ක්‍රමයේ උපක්‍රමය හා මූලධර්මය විස්තර කරන්න. (ල; 3)

3. බාහිරාසෘතිය හා විසරණය හඳුන්වා උදාහරණය බැගින් දෙන්න. (ල; 4)

7) නව යොවුන් වියේදි ශරීරය නොයෙකුත් වෙනස්කම් වලට භාජනය වේ.

1. ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණ හා ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ වෙන වෙනම කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.

(ල; 3)

2. නව යොවුන් අවධියේදි සිදුවන සමාජීය වර්ධනයේ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ මොනවාද? (ල; 3)

3. සම වයස් ඇසුර නව යෞවනයෙකුගේ හැසිරීම් රටාව කෙරෙහි දක්වන බලපෑම සාකච්ඡා කරන්න.
(ල; 4)

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිනි / ***All Right Reserved***