



**Royal College - Colombo 07**

රාජකීය විද්‍යාලය - කොළඹ 07

කාලය- පැය 03

Time - 3 hours

**Grade 11 - 1<sup>st</sup> Term Test- 2021**

11 ශ්‍රේණිය - පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2021

**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. මේදය අඩංගු පලතුරකි.

- (1) බෙලි (2) අඹ (3) දිවුල් (4) අලිගැටපේර

2. ග්ලයිකොජන් බහුලව අඩංගු ආහාරයකි.

- (1) මාළු (2) මස් (3) පිකුණු (4) කරවල

3. පොල් වල අඩංගු මේද අම්ලය වන්නේ

- (1) ස්ටියරික් අම්ලය ය. (2) ලෝරික් අම්ලය ය.  
(3) පාමටික් අම්ලය ය. (4) බියුටිරික් අම්ලය ය.

4. පලතුරු වල ඇති කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ග දෙකකි.

- (1) සුක්‍රෝස් සහ මෝල්ටෝස් (2) ෆැක්ටෝස් සහ ග්ලූකෝස්  
(3) ග්ලූකෝස් සහ මෝල්ටෝස් (4) ෆැක්ටෝස් සහ ගැලැක්ටෝස්

5 නිරක්තය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන උණුකා දෙකකි.

- (1) යකඩ සහ විටමින් (2) යකඩ සහ කැල්සියම්  
(3) යකඩ සහ ෆෝලික් අම්ලය (4) යකඩ සහ අයඩින්

6. මුත්‍රා සමග සිරුරෙන් බැහැර වන විටමිනයකි.

- (1) විටමින් A (2) විටමින් C (3) විටමින් D (4) විටමින් E

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. පිටිමෝලි සෑදීම සඳහා තිරිඟු පිටි වඩාත් යෝග්‍ය වීමට හේතුව වන්නේ එහි අඩංගු

- (1) ඩෙක්ස්ට්‍රින් ය (2) ග්ලූටන් ය (3) සෙලියුලෝස් ය (4) ඇමයිලේස් ය

10. 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
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. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධියක් නොවන්නේ
  - (1) ගර්භණී අවධිය
  - (2) ළදරු අවධිය
  - (3) වැඩිහිටි අවධිය
  - (4) මහලු අවධිය
14. නව යොවුන් අවධියේ ගැහැණු සහ පිරිමි දරුවන්ගේ කායික වර්ධනයෙහි උපරිම වර්ධන නැගීම පෙන්නුම් කරනුයේ පිළිවෙලින් 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. අන්ත්‍රාශික යුෂයේ අඩංගු ප්‍රෝටීන් ජීරණ එන්සයිමය වන්නේ
  - (1) රෙනින් ය
  - (2) ට්‍රිප්සින් ය
  - (3) පෙප්සින් ය
  - (3) ඇමැයිනෝ පෙප්ටයිඩේස් ය
17. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ජීරණයේ අවසාන ඵල වන්නේ.
  - (1) ග්ලූකෝස්, ග්ලූකෝටෝස්, මෝල්ටෝස් ය
  - (2) ග්ලූකෝස්, ග්ලූකෝටෝස්, සුක්‍රෝස් ය
  - (3) ග්ලූකෝස්, ග්ලූකෝටෝස්, ෆ්‍රැක්ටෝස් ය
  - (4) ග්ලූකෝස්, සුක්‍රෝස්, මෝල්ටෝස් ය
18. ගැහැණු දරුවෙකු ගේ සිරුර තුළ ඩිම්බ සෛල සෑදෙන්නේ
  - (1) ඉපදීමට පෙර ය
  - (2) පසු ළමා වියේදී ය.
  - (3) මල්වර වීමට ආසන්නයේ ය.
  - (3) මල්වර වීමත් සමඟ ය.
19. මානසික වර්ධනය බාහිරව පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ ඇතුළත් කාණ්ඩය වන්නේ.
  - (1) සමවයස් ඇසුරට ඇති ළැදියාව හා නිර්මාණශීලී බව
  - (2) නිර්මාණශීලී බව හා ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව
  - (3) සමවයස් ඇසුරට ඇති ළැදියාව හා විරාහිවර්ධන
  - (4) රංචු ළැදියාව හා කැපීපෙනීමට ඇති ළැදියාව
20. යුක්තානුවක ඇති වර්ණදේහ සංඛ්‍යාව
  - (1) 46 කි
  - (2) 22 කි
  - (3) 23 කි
  - (4) 24 කි



31. පතරොම් භාවිත යේ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක්ද?
  - (1) පතරොම් කොටස් රෙද්දෙහි දිගත් රේඛාවට සමාන්තර ව ඇතිරීම
  - (2) පතරොම් හා රෙද්ද අතර කාබන් කඩදාසිය තැබීම
  - (3) පතරොම් තබා රෙද්ද කැපීමට පෙර දක්කු රේඛා සලකුණු කිරීම
  - (4) රෙද්ද මත පළමුව කුඩා පතරොම් තැබීම , දෙවනුව ලොකු පතරොම් තැබීම
  
32. මැස්මෙහි සමානතාවයක් පෙන්වනුම් 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
  
33. 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
  
34. 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
  
35. කපු කෙඳි හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක්ද?
  - (1) පිළිස්සීමේ දිහිසකෙස් පිළිස්සෙන ගඳක් නිකුත් වීම
  - (2) දිගින් වැඩිම ස්වභාවික කෙඳි වීම
  - (3) මැදීමේ දී අඩු උෂ්ණත්වයක් භාවිතා කිරීම
  - (4) ඉක්මනින් ජලය උරා ගැනීම
  
36. 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
  
37. නිවසකට ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීමට ගත හැකි පියවරකි.
  - (1) ඉහළ කොටසට ග්‍රිල් සහිත ජනෙල උළුවහු සවි කිරීම
  - (2) පාරදාශ්‍රය තහඩු වලින් වහළ සෙවිලි කිරීම
  - (3) ජනෙල් වලට කැටයම් සහිත වීදුරු යෙදීම
  - (4) බිත්ති වලට වීදුරු ගඩොල් ඇල්ලීම
  
38. 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
  
39. මින් සිසිල් වර්ණ වන්නේ
  - (1) කහ සහ කොළ
  - (2) කොළ සහ නිල්
  - (3) දම් සහ කහ
  - (4) නිල් සහ තැඹිලි
  
40. විකර්ණාකාර රේඛා මගින් නිර්මාණයක පෙන්වනුම් කරන ලක්ෂණයකි.
  - (1) දැඩි බව
  - (2) රිද්මයානුකූල බව
  - (3) නිශ්චල බව
  - (4) ක්‍රියාශීලී බව

**Home Economics II**  
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

85	S	II
----	---	----

ප්‍රශ්න 5 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1) සෑම ජීවියෙකුටම ජීවත්වීම සඳහා ආහාර අත්‍යවශ්‍ය 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 කළමනාකාරිත්වයෙන් කර ගැනීමට ඇය උනන්දු වේ. නිවස අලංකාර කිරීමද 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 විටමිනය කුමක්ද?
5. තෙල් සහිත බීජ වර්ග 2ක් සඳහන් කරන්න.
6. නිවසක් සෑදීමට භූමියක් තෝරා ගැනීමේදී අවධානය යොමුකරන යටිතල පහසුකම් මොනවාද?
7. නිවාස සැලසුම් ඇදීමේදී 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 වර්ගීකරණයේදී 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)

ii. වර්ණ ආගමනය හඳුන්වන්න. (ල : 01)

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

1. ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී යොදාගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම **6**ක් 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 **3**ක් සඳහන් කරන්න. (ල; 3)
2. විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **3**ක් සඳහන් කරන්න. (ල; 3)
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 **6**ක් දක්වන්න. (ල; 3)
2. ලුණු දැමීම පරිරක්ෂණ ක්‍රමයේ උපක්‍රමය හා මූලධර්මය විස්තර කරන්න. (ල; 3)
3. බාහිරාසුනිය හා විසරණය හඳුන්වා උදාහරණය බැගින් දෙන්න. (ල; 4)

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

1. ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණ හා ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ වෙන වෙනම කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ල; 3)
2. නව යොවුන් අවධියේදී සිදුවන සමාජීය වර්ධනයේ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ මොනවාද? (ල; 3)
3. සම වයස් ඇසුර නව යෞවනයෙකුගේ හැසිරීම් රටාව කෙරෙහි දක්වන බලපෑම සාකච්ඡා කරන්න. (ල; 4)

