සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Department of Education - NWP

11 ශ්‍රේණිය | වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2023(2024) | 85 S I,II

නම: ....

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

කාලය පැය තුනයි

- පළමු කොටස සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු තෝරන්න.
- දෙවන කොටසින් පළමු ප්‍රශ්ණය අනිවාර්යය වේ. පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු ස පයන්න.

01. ආටිචොක් වල අඩංගු පොලිසැකරයිඩයකි,
 1. මෝල්ටෝස්. 2. ගැලැක්ටෝස්. 3. ඉනියුලින්. 4. පෙක්ටින්.

02. පියලි එකකින් යුත් ඇට වර්ගයකි ,
 1. මුං. 2. මෙනේරි. 3. දඹල. 4. අවර.

03. ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියාකරන ඛනිජයක් වන්නේ මින් කුමක් ද ?
 1. සෙලේනියම්. 2. පොටෑසියම්. 3. මැග්නිසියම්. 4. සෝඩියම්.

04. • හෝමෝන නිෂ්පාදනය.
 • ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනය.
 ඉහත සඳහන් කෘත්‍යයන් ඉටු කිරීම සඳහා ඉවහල් වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය මින් කුමක් ද ?
 1. කාබොහයිඩ්‍රේට්. 2. ප්‍රෝටීන්. 3. මේදය. 4. ඛනිජ ලවණ.

05. රටකජු වල අඩංගු බහු අසම්තෘප්ත මේද අම්ල කාණ්ඩය කුමක් ද ?
 1. ලිනෝලෙනික් සහ ලිනෝලෙයික්. 2. ලිනෝලෙනික් සහ ඇරකිඩොනික්.
 3. ලිනෝලෙයික් සහ ඇරකිඩොනික්. 4. ඇරකිඩොනික් සහ ලිනොලෙයික්.

06. පළතුරු වලින් සිරුරට ඉටුවන කෘත්‍යයන් වනුයේ ,
 1. ජීරණ එන්සයිම ශ්‍රාවය උත්තේජනය කරයි. 2. පෝෂක අවශෝෂණයට උපකාරි වේ.
 3. කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය වේගවත් කරයි. 4. ආහාර වල තන්තු ප්‍රමාණය වැඩි කරයි.

07. සත්ත්වමය ආහාර ප්‍රභවයන්හි පමණක් අඩංගු විටමිනය මින් කුමක් ද ?
 1. රයිබොප්ලේවින්. 2. ඇස්කොබික් අම්ලය. 3. පිරිඩොක්සින්. 4. සයනකොබැලමින්.

08. පෝෂණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
 1. පොල්වල ලෝරික් අම්ලය අඩංගු වීම. 2.අක්මාව තුල අතිරික්ත ප්‍රෝටීන් ගබඩා කරයි.
 3. වැඩිපුර ඇති විටමින් C ශරීරය තුල තැන්පත් වේ. 4. මාළු වල අසම්තෘප්ත මේද අම්ල අඩංගුය.

09. ප්‍රෝටීන් සහ මේද අගය වැඩිම මාෂබෝග වර්ගය වනුයේ ,
 1. කව්පි. 2. දඹල. 3. සෝයා. 4. රතු පරිප්පු.

10. බිට් අල සහ රාබු අලවල අඩංගු වර්ණක පිළිවෙලින් සඳහන් වනුයේ මින් කුමන ප්‍රකාශයෙන් ද ?
 1. ක්ලෝරෆිල් සහ කැරටිනොයිඩ් අඩංගු වේ. 2.ඇන්තොසයනින් සහ ප්ලේවොන් අඩංගු වේ.
 3. කැරටිනොයිඩ් සහ ප්ලේවොනොයිඩ් අඩංගු වේ. 4. ප්ලේවොන් සහ ක්ලොරෆිල් අඩංගු වේ.

11. " ආර්ද්‍රතාව " යනු ,
 1. එක් එක් ආහාරය ගබඩා කර තබන උෂ්ණත්වය යි. 2. වාතයේ අඩංගු ජලවාෂ්ප ප්‍රමාණයයි.
 3. ආහාර ඇසිරීමේ දී තැලීම් සහ පළුදුවීම් වලින් ආරක්ෂා කිරීමයි. 4. ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනයට සුදුසු උෂ්ණත්වය යි.

12. සණ පිටි මෝලි සැදීමේදී මෘදු වයනයක් ඇති කිරීම සඳහා ඉවහල් වන ශිල්පීය ක්‍රමය කුමක් ද?
 1. අත්ගැසීම. 2. පදම් කිරීම. 3. කලවම් කිරීම. 4. මිශ්‍ර කිරීම.

13. ආහාර ජීරණය සඳහා අග්න්‍යාශයෙන් ශ්‍රාවය වන එන්සයිම වනුයේ ,
1. ට්‍රිප්සීන් හා ඇමයිලේස් ය.
2. පෙප්සීන් සහ රෙනින් ය.
3. මෝල්ටෝස් සහ ලැක්ටෝස් ය.
4. ලයිපේස් හා පෙප්සීන් ය.

14. • කහබත්.
• මස් කරිය.
• අල බැදුම.
• සීනි සම්බල්.
• එළවළු සලාද.

ඉහත සඳහන් බොජුන් පත වඩාත් සුදුසු වන්නේ කුමන අවස්ථාවක් සඳහා ද ?
1. මංගල උත්සවයක් සඳහා සුදුසු දිවා ආහාර වේලකි.
2. සාමාන්‍ය දිවා ආහාර වේලකි.
3. යොවුන්වියේ දරුවෙකු සඳහා දිවා ආහාර වේලකි.
4. විශේෂ උත්සව අවස්ථාවක් සඳහා දිවා ආහාර වේලකි.

15. ආහාර අනුභව කරන්නා විසින් අනුගමනය නොකළ යුතු කරුණකි,
1. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාර බෙදා ගැනීම.
2. ආහාර අනුභව කළ විගස අසුනෙන් නැගිටීම.
3. ඉඳුල් සහිත අතින් ආහාර බෙදා නොගැනීම.
4. සියළු දෙනා සමගින් ආහාර අනුභවය ආරම්භ කිරීම.

16. (a) ඉඳිආප්ප (b)පුඩිං (c)රසම් අදාල පිසීමේ ක්‍රම අනුපිළිවෙලින් සඳහන් වනුයේ,
1. වක්වාෂ්පයෙන් තැම්බීම , ජලයේ බහා තැම්බීම , තෙල් ආලේපයේ පිසීම.
2. වක්වාෂ්පයෙන් තැම්බීම , උදුවාෂ්පයෙන් තැම්බීම , ජලයේ බහා තැම්බීම.
3. උදුවාෂ්පයෙන් තැම්බීම , වක්වාෂ්පයෙන් තැම්බීම , ජලයේ බහා තැම්බීම.
4. ජලයේ බහා තැම්බීම , පෝරණුවේ පිසීම , ස්ටු කිරීම.

17. බ්ලාන්ච් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය භාවිත කර පරිරක්ෂණය කරනු ලබන ආහාරයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
1. කොස් වියළීම.
2. අඹ චට්නි.
3. පුහුල් දෝසි.
4. මාළු ඇඹුල්තියල්.

18. " ක්ෂයවීම " යනු හැඳිවෙන්නේ මින් කුමන ප්‍රකාශයෙන් ද?
1. මාංශපේශි වර්ධනය අඩුවීම.
2. වයසට සරිලන උස අඩුවීම.
3. උසට සරිලන බර අඩුවීම.
4. වයසට සරිලන බර අඩුවීම.

19. වෘෂණ මගින් සිදුකරන කාර්යයකි.
1. වෘෂණ දරා සිටීම.
2. පරිනත ශුක්‍රාණු ශිෂ්ණය වෙත යොමුකිරීම.
3. ශුක්‍රාණු නිපදවීම සහ ගබඩා කිරීම.
4. ශුක්‍රාණු යෝනි මාර්ගය වෙත යොමු කිරීම.

20. ගැහැණු දරුවෙකුගේ උපරිම වර්ධන නැග්මක් පෙන්නුම් කරන වයස මින් කුමක් ද ?
1. අවු. 12
2. අවු. 14
3. අවු. 16
4. අවු. 18

21. ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතිය ඇසුරෙන් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වනතේ ,
1. ඊස්ට්‍රජන් ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝර්මෝන මගින් ආර්තව චක්‍රය පාලනය වේ.
2. ඩිම්බයක් සහ ශුක්‍රාණුවක් සංසේචනය වීම ඩිම්බකෝෂ තුල සිදු වේ.
3. ස්‍යුතිකා උත්තේජක හෝමෝනය ඩිම්බකෝෂ තුල හෝමෝන නිපදවීම, උත්තේජනය කරයි.
4. ගර්භාෂයේ ඇතුළු ආස්තරය වන එන්ඩෝමෙට්‍රියම තුල යුක්තානුව අධිරෝපණය වේ.

22. ගර්භනී අවධියේදී ඇතිවන අවධානම් තත්ත්වයකි ,
1. පාචනය.
2. වමනය.
3. අධිරුධිර පීඩනය.
4. මලබද්ධය.

23. VDRL පරීක්ෂණය මගින් හඳුනාගන්නා රෝගය වන්නේ ,
1. රුධිර හිමෝග්ලොබින් ප්‍රතිශතය.
2. රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම.
3. සංජානනීය රෝග.
3. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග.

24. මව්කිරිවල අඩංගු DHA නමින් හඳුන්වන අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලය මගින් කෙරෙන කාර්යය වනුයේ මින් කුමක් ද?
1. ළදරුවාගේ මොළය වර්ධනය වීම.
2. ළදරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිය ලබාදීම.
3. ළදරුවාගේ භාෂා හැකියා වර්ධන වීම.
4. ළදරුවට ඇතිවිය හැකි ආසාත්මිකතා අඩුවීම.

25. කලල අවධියට අයත් කාල පරාසය වනුයේ ,
1. ඩිම්බ පරිනතිය සිට දින 14 දක්වා කාලය.
2. සංසේචනයේ සිට මාස 2 දක්වා කාලය.
3. මාස 2 සිට ප්‍රසූතිය දක්වා කාලය.
4. ඩිම්බ පරිනතියේ සිට ප්‍රසූතිය දක්වා කාලය.

26. බී.සී.ජී. එන්නත මඟින් වලක්වනු ලබන රෝගය මින් කුමක් ද?
1. ක්ෂය රෝගය. 2. ගලපටලය. 3. කක්කල්කැස්ස. 4. කම්මුල්ගාය.

27. සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ගර්භනී මවකට ෆෝලික් අම්ලය වැඩිවිය යුතු ප්‍රමාණය මිලිග්‍රෑම් ගණන කොපමණ ද?
1. 500 2. 400 3. 300 4. 200

28. කාන්තාවකගේ " සරුකාලය " ලෙස හඳුන්වන්නේ ,
1. ආර්තව චක්‍රයේ දින 14-28 දක්වා කාලය. 2.ආර්තව චක්‍රයේ දින 14-21 දක්වා කාලය.
3. ආර්තව චක්‍රයේ දින 7-21 දක්වා කාලය. 4. ආර්තව චක්‍රයේ දින 7-28 දක්වා කාලය.

29. උපාංග නිර්මාණයට අවශ්‍ය මෙවලම් සඳහා උදාහරණයක් වනුයේ ,
1. මහන යන්ත්‍රය. 2. දිදාලය. 3. ස්ත්‍රික්කය. 4. සණ කඩදාසි.

30. ක්‍රියානුරූපිබව ලබා ගත නොහැකි උපාංගය මින් කුමක් ද?
1. බිත්ති සැරසිල්ල. 2. අත්පිස්නා රඳවනය. 3. බුමුතුරුණු. 4. තිරරෙදි.

31. පහත ලක්ෂණ දක්නට ලැබෙන්නේ කුමන මැහුම් ක්‍රමයේ ද?
(a) දකුණේ සිට වමට මසයි.
(b) මැස්මේ පළල ඒකාකාරි වීමෙන් විශේෂ අලංකාරයක් ගෙන දේ.
(c) ඉදිකටුව ගසන ආකාරය අනුව මෝස්තරය නිර්මාණය කර ගත හැකි.
1. දම්වැල් මැස්ම. 2. බ්ලැන්කට් මැස්ම. 3. ලේසිඩේසි මැස්ම. 4. වාටිමැස්ම.

32. ළදරු ඇඳුමේ පතරොම නිර්මාණය කිරීම සඳහා අඳිනු ලබන ABCD චතුරස්‍රයේ දිග හා පළල කොපමණ ද?
1. දිග 23 cm පළල 52 cm. 2. දිග 52 cm පළල 23 cm.
3. දිග 42 cm පළල 42 cm. 4. දිග 52 cm පළල 52 cm.

33. රෙදි පිරියම් කිරීමේ ක්‍රමයක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?
1. ස්ත්‍රික්ක කිරීම. 2. සේදීම. 3. කැඳ දැමීම. 4. විකර්ණයට රෙද්ද ඇදීම.

34. කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව ස්වාභාවික සත්ත්ව කෙඳි සඳහා උදාහරණයකි,
1. කපු. 2. ලිනන්. 3. සේද. 4. ඇස්බැස්ටස්.

35. ළදරු ඇඳුම් සඳහා කපු රෙදි යෝග්‍යවීමට හේතුවකි ,
1. සිනිඳු බවකින් හා මෘදු බවකින් යුක්ත වීම. 2. නිතර සේදීමට නොහැකි වීම.
3. තෙතමනය උරා නොගැනීම. 4. අඩු උෂ්ණත්වයකින් මැදීමට හැකි වීම.

36. පවුලේ අවශ්‍යතා සපුරා දීමට ඉවහල් වන කායික අවශ්‍යතාවය මින් කුමක් ද?
1. සෞඛ්‍ය පහසුකම්. 2. ආදරය. 3. සහයෝගය. 4. පරිත්‍යාගශීලි බව.

37. නිර්මාණයක් ගොඩනැගීමේ දී අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම තිබිය යුතු කලාමූලිකාංගයකි ,
1. එකඟත්වය. 2. රිද්මය. 3. තුලනය. 4. හැඩය.

38. උදාසීන වර්ණ දෙකක් වනුයේ ,
1. කළු , සුදු. 2. කොළ , දුඹුරු. 3. නිල් , දම්. 4. කහ , අළු.

39. කළමණාකරණ ක්‍රියාවලිය නිවැරදිව පෙළගස්වන්න.
A. ඇගයීම.
B . සංවිධානය.
C . සැලසුම් කිරීම.
D . ක්‍රියාත්මක කිරීම.
1. ABCD 2. BDCA 3. CBDA 4.DACB

40. ගෘහිය අයවැය ලේඛනයේ අතිරේක වියදම් යටතට අයත් වනුයේ ,
1. අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා වියදම්. 2. ප්‍රවාහන වියදම්.
3. ආහාර පාන සඳහා වියදම්. 4. හදිසි විපත් සඳහා වියදම්.

II කොටස

01. අර්ධ නාගරික පරිසරයක ජීවත්වන කවිත්මා සහ කෙහෙලි පාසල් අධ්‍යාපනය නිමකල යෙහෙළියන් දෙදෙනෙකි. පවුලේ ආර්ථික අපහසුතා මඟහරවා ගැනීමට පවුලේ සමාජිකයන්ගේද සහයෝගය ලබා ගනිමින් කවිත්මා ඇඳුම් හා උපාංග නිර්මාණය කර අලෙවි කිරීමෙන්ද කෙහෙලි ආහාර වර්ග සකස් කර අලෙවි කිරීමෙන්ද තම ආර්ථිකය සවිමත් කරගැනීමට උත්සුක වන්නෝය.

කවිත්මාගේ පවුල සඳහා නිවසක් ඉදිකරගැනීමේ අවශ්‍යතාවයක් ඇති බැවින් ඇය වඩාත් කාර්යක්ෂමතාවයකින් කටයුතු කරන්නීය. කෙහෙලිගේ මව නිතරම රෝගාතුර වන හෙයින් තම කාර්යයන් කරගෙන යන අතරම මවගේ කාර්යයන් වෙනුවෙන් වඩාත් කැපවීමෙන් කටයුතු කරන්නීය.

I. කවිත්මාට නිර්මාණය කළ හැකි උපාංග 2ක් යෝජනා කරන්න.
II. ළදරු ඇඳුම් නිෂ්පාදනයට රෙදි තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු 2 ක් නම් කරන්න.
III. කෙහෙලි විසින් නිෂ්පාදනය කරන ආහාර වෙළඳපොළට ඉදිරිපත් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 2ක් සඳහන් කරන්න.
IV. යොවුන්වියේ පසුවන අයෙකු සඳහා උදේ ආහාර වේලකට සුදුසු බොජුන් පතක් ලියන්න.
V. බන්දේසි ආවාරණය අලංකාර කිරීම සඳහා සුදුසු නිර්මාණයක් ඇඳ දක්වන්න.
VI. ඉහත යෙහෙළියන් දෙදෙනා විසින් නියැලෙන ස්වයං රැකියා අවස්ථා වලට අමතරව ඔබට පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පසු නිරත විය හැකි ස්වයං රැකියා අවස්ථා 2 ක් නම් කරන්න.
VII. නිවාස සැලසුම් ඇඳීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවා ද ?
VIII. ගෙවත්තේ වැටකඩොළු අලංකරණය සඳහා සුදුසු ක්‍රම දෙකක් යෝජනා කරන්න.
IX. ශ්‍රම විභජන සැලැස්මක් සකස් කිරීමෙන් අත්වන වාසි 2 ක් සඳහන් කරන්න.
X. පුද්ගල ජීවිතයේ නිරෝගිමත් බව රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කල හැකි යහපත් පුරුදු දෙකක් නම් කරන්න.

(ල.2 × 10=20)

02. I. ළමා ගවුමේ කර නිමාව සඳහා යෙදිය හැකි ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම තුනක් දක්වන්න. (ල.03)
II. (අ) රෙදි පිරියම් කිරීම යනු කුමක් ද? (ල.01)
(ආ) රෙදි පිරියම් කිරීම් ක්‍රම 2ක් ලියන්න. (ල.02)
III. උපාංග නිර්මාණය සඳහා භාවිත කළ හැකි විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම 2ක් නම් (ල.02) කර ඉන් එකක් මසන ආකාරය රූපසටහන් මඟින් පැහැදිලි කරන්න. (ල.02)

03. I. මහලු අවධියේ පසුවන්නෙකු සඳහා බොජුන් පත් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)
II. මූලස්ථ පරිවෘත්තිය වේගය හඳුන්වන්න. (ල.03)
III. (අ) කිරිවල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේටය නම් කරන්න. (ල.01)
(ආ) එය ශරීරය තුල ජීරණය සහ අවශෝෂණය වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ල.03)

04. I. " ඌණතා රෝග " යන්න හඳුවන්න. (ල.03)
II. විටමින් A ඌණතාවය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3 ක් දක්වන්න. (ල.03)
III. අධිපෝෂණ තත්ත්වය ඇතිවීමට හේතු 4 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.04)

05. I. ගෘහිය සම්පත් මනාව කළමණාකරණය කිරීමෙන් අත්වන වාසි 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)
II. වර්ණ වල ගුණාංග නම්කර පැහැදිලි කරන්න. (ල.03)
III. (අ) අවධාරණය යන්න හඳුවන්න. (ල.02)
(ආ) ගෘහ අභ්‍යන්තරය තුල අවධාරණය පිලිබිඹු කළ හැකි ආකාර 2 ක් ලියන්න. (ල.02)

06. I. දරුවන්ගේ සමාජීය වර්ධනය සඳහා අවස්ථා ලබා දිය හැකි ආකාර 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)
II. ලිංගික සම්ප්‍රේශන අසාදන යන්න හඳුන්වා ආසාදන රෝග 2 ක් නම් කරන්න. (ල.03)
III. (අ) නවජ දරුවා තුල දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 4 ක් නම් කරන්න. (ල.02)
(ආ) " ප්‍රතීක ක්‍රියාවන් " යන්න හඳුන්වා උදාහරණයක් ලියන්න. (ල.02)

07. I. ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක හෝමෝන නම් කරන්න. (ල.03)
II. ගර්භනී මවක් සඳහා යකඩ අවශ්‍යතාවය වැඩිවීමට හේතු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)
III. ගර්භනී අවධියේ දී ඇති විය හැකි සුළු ආබාධ 4 ක් නම්කර ඒවා ඇතිවීමට හේතු දක්වන්න. (ල.04)