සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි/ All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

85 S I

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 11 ශ්‍රේණිය - 2018
First Term Test - Grade 11 - 2018

විභාග අංකය .... ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව කාලය පැය 01 යි.

- සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. පොලිසැකරයිඩ් කාණ්ඩයට අයත් වන්නේ,
01. ග්ලූකෝස් 02. මොල්ටොස් 03. සෙලියුලෝස් 04. සුක්‍රෝස්

02. කාබෝහයිඩ්‍රේට් වල හයිඩ්‍රජන් හා ඔක්සිජන් අතර අනුපාතය,
01. 2:1 වේ. 02. 3:1 වේ. 03. 2:5 වේ. 04. 3:5 වේ.

03. ශාකමය ආහාරයක අඩංගු ප්‍රෝටීනයකි.
01. මයොසීන් 02.ඇල්බියුමින් 03. කෙරටින් 04. ලෙගියුමින්

04. තාප අස්ථායී විටමින් වර්ගයක් වනුයේ,
01. ටොකොපෙරෝල් 02. රෙටිනෝල්
03. ඇස්කොබික් අම්ලය 04. කැල්සිපෙරෝල්

05. ශරීරය තුළ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නිපදවිය නොහැකි ආහාර මඟින්ම ලබා ගත යුතු මේද අම්ලයකි.
01. පාමිටික් අම්ලය 02. ලිනෝලෙයික් අම්ලය
03. බියුටිරික් අම්ලය 04. ස්ටියරික් අම්ලය

06. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වලින් ශරීර තුළ සිදුවන කෘත්‍ය කිහිපයකි.
A- එන්සයිමවල සංඝටකයකි.
B- ප්‍රතිශක්තිකරණය ඇති කිරීම
C- ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය
D- කොලැජන් නිපදවීමට උදව් වීම.

මේවායින් විටමින් C වල කෘත්‍යය වන්නේ,
01. A,B හා C 02. A හා B 03. B හා D 04. B,C හා D

07. "ආර්ජිනීන්" අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලයකි. මෙය වඩාත් අවශ්‍ය වන්නේ කිනම් අවධියටද?
01. කුඩා අවධියේ දීය. 02. යොවුන් අවධියේදී ය.
03. ගර්භණී අවධියේ දී ය. 04. මහළු අවධියේදී ය.

08. සිරුරේ ජල තුලනය පවත්වා ගැනීම සඳහා උපකාරී වන ඛනිජ වර්ගය වන්නේ,
01. කැල්සියම් 02. පොස්පරස් 03. සෝඩියම් 04. මැග්නීසියම්

09. A - මාංශපේශී වර්ධනය
B - හිසකෙස් සහ නිය වර්ධනය
C- හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය නිෂ්පාදනය
D- ඉන්සියුලින් හා කාටිලේජ නිෂ්පාදනය
E- අම්ල, භෂ්ම තුලනය පැවැත්වීම.

ඉහත කරුණු අතරින් සල්ෆර් (ගෙන්දගම්) වල කාර්යයන් කිහිපයකි.
01. A,B,C 02. A,C,D 03. A,B,D 04. B,C,D

10. විටමින් A ඌනතා ලක්ෂණයක් වන්නේ,
01. බිටෝ ලප ඇතිවීම, සම රළු වීම හා වියළීම, රාත්‍රී අන්ධභාවය
02. රිකට්ස්, අස්ථි දුර්වලවීම, ඔස්ටියෝ පොරෝසිස්
03. රාත්‍රී අන්ධභාවය, ඔස්ටියෝපොරොසිස්, සම රළු වීම
04. උදර පේශීන්ගේ වේදනවා, බිටෝ ලප ඇතිවීම, රුධිරය කැටිගැසීම

11. මුඛය තුළදී ආහාර අපහසුවකින් තොරව ගිලීමට උපකාරී වන බේටය අඩංගු ස්නේහක ද්‍රව්‍යයකි.
01. මියුසීන් 02. රෙනින් 03. ලයිපේස් 04. ට්‍රිප්සීන්

12. හිම් යකඩ අඩංගු ආහාර බාණ්ඩය වන්නේ,
01. නැවුම් පලතුරු / මස් / මාළු
02. පීකුදු / රට ඉඳි/ පලා වර්ග
03. පීකුදු/මාළු/ රතු මස්වර්ග
04. රතු මස්වර්ග / රට ඉඳි/ මාළු

13. රසායනික හේතුන් නිසා ආහාර නරක් වන අවස්ථාවක් වන්නේ,
01. අලිපේර වල හඳුනාගත හැකි පැල්ලම් දැකිහ හැකිවීම.
02. අඹ ගෙඩියක් තැලී පොඩිවී නරක් වීම.
03. පොල් තෙල් මුඩු වී තිබීම.
04. තිරිඟු පිටිවල ගුල්ලන් නිසා නරක්වීම.

14. අධෝජිහ්ව ග්‍රන්ථිය පිහිටා ඇත්තේ,
01. අක්මා ආශ්‍රිතවය
02. මුඛ කුහරය ආශ්‍රිතවය
03. මොළය ආශ්‍රිතවය
04. අන්නසෝත්‍රය ආශ්‍රිතවය

15. ආහාර වේලක කාබෝහයිඩ්‍රේට් 100g ක් ද , ප්‍රෝටීන් 50g ක් ද , මේද ග්‍රෑම් 25g ක් ද අඩංගු විය. එම ආහාර වේලෙන් ලැබෙන ශක්ති කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය වනුයේ,

01. කි.කැ. 1125 කි. 02. කි.කැ. 825 කි. 03. කි.කැ. 675 කි. 04. කි.කැ. 875 කි.

16. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේද ජීර්ණයේ අවසන් ඵල පිළිවෙලින්,
01. ඇමයිනෝ අම්ල, මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල්, ග්ලූකෝස්
02.ග්ලූකෝස්, මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල්, ඇමයිනෝ අම්ල
03. ග්ලූකෝස්, ඇමයිනෝ අම්ල, මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල්
04. මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල්, පෙප්ටෝන, ඇමයිනෝ අම්ල

17. ජලය නටන උෂ්ණත්වයට වඩා මදක් අඩු උෂ්ණත්වයකින් දියර යොදා ගනිමින් දිගු වේලාවක් තුළ පියන වසා පිස ගැනීම හඳුන්වන්නේ,
01. ස්ටූ කිරීම 02. පීඩනයෙන් පිසීම 03. ජලයේ බහා තැම්බීම 04. වාෂ්පයෙන් තැම්බීම

18. අච්චාරු සකස් කිරීමේ දී විනාකිරි එකතු කිරීම නිසා සිදුවන පරිරක්ෂණ මූලධර්මය වනුයේ,
01. pH අගය වැඩි කිරීම
02. pH අගය අඩු කිරීම
03. ආහාරය උදාසීන කිරීමය
04. ආහාරය සාන්ද්‍රණය කිරීම.

19. පැලෝපීය නාලය තුළ සිදුවන සංසිද්ධියකි,
01. ඩිම්බ මෝචනය 02. අධිරෝපණය 03. සංසේචනය 04. ඩිම්භ පරිණතිය

20. පහත සඳහන් වැකි අතරින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
01. ළදරු වියේ වර්ධන වේගය බොහෝ විට ඒකාකාරී බවක් පෙන්නුම් කරයි.
02. මව්කිරි වල කොලෙස්ට්‍රම් දරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව ඇති කිරීමට හේතු වේ.
03. පිටියුටරි ග්‍රන්ථියෙන් පුරුෂ ලිංගික හෝමෝන ස්‍රාවය කිරීම උත්තේජනය කරයි.
04. ළඳරුවෙකුගේ මුඛයේ කිරි දත් 20 ක් ඇත.

21. මාතෘ සායනයක සෑම මසකම කරනු ලබන පරික්ෂාවකි.
01. උස මැනීම 02. බර මැනීම 03. සමාජ රෝග පරික්ෂාවයි 04. රුධිර ඝනය බැලීම.

22. ගර්භණී මවක් සඳහා තෙවන ත්‍රෛමාසිකයේ දී වැඩි විය යුතු ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය වන්නේ,
01. 07 g (ග්‍රෑම්) 02. 13 g (ග්‍රෑම්) 03. 15 g (ග්‍රෑම්) 04. 05 g (ග්‍රෑම්)

23. A- ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ඇතිවීම.
B- ප්‍රසූතියේ දී රුධිර වහනය සිදුවීම
C- ගබ්සාවීම හා මළ දරු උපත් ඇතිවීම.
D- මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම.
E- මන්ද මානසික දරු උපත් ඇතිවීම.

ඉහත කරුණු අතරින් ගර්භණී අවධියේ දී අයඩීන් ඌණතාවය නිසා ඇතිවන තත්වයන් වන්නේ,
01. A,C,E 02. C,D,E 03. A,D,E 04. C,D,B

24. ගර්භණී මවක් සඳහා තන්තු (සෙලියුලෝස්) අවශ්‍ය වන්නේ,
01. සම, හිසකෙස් මනාව පවත්වා ගැනීම සඳහා
02. මල බද්ධය වළක්වා ගැනීම, අන්ත්‍රවල ඇතිවන තෙරපීම
03. පෝෂක පරිවෘත්තිය ස්නායු සෛල නිර්මාණය සඳහා
04. ප්‍රෝටීන් සංස්ලේෂණය, භ්‍රෑණයාගේ ඇස්වල පෙනීම සඳහා

25. භ්‍රෑණයාගේ ස්නායු වර්ධනයට අවශ්‍ය B කාණ්ඩයේ විටමිනයකි.
01. පිරිඩොක්සින් 02. නයැසින් 03. රයිබොප්ලේබින් 04. ෆෝලික් අම්ලය

26. ජීවන චක්‍රය තුළ සීඝ්‍ර වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරන අවධි 2 වන්නේ,
01. ළදරු අවධිය හා නව යොවුන් අවධිය 02. ළදරු අවධිය හා පසු ළමාවිය
03. මුල් ළමා විය හා පසු ළමා විය 04. මුල් ළමා විය හා නව යොවුන් විය

27. ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනන හෝමෝන නිෂ්පාදනය උත්තේජනය කරනු ලබන්නේ,
01. තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය 02. පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය 03. අධෝජිහ්ව ග්‍රන්ථිය 04. පැරොටීඩ් ග්‍රන්ථිය

28. මූලික මැහුම් ක්‍රම 02 ක් ඇතුළත් නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,
01. රේන්ද ඇල්ලීම, බඳන යෙදීම, රැළි පටි ඇල්ලීම. 02. නූල් ඇදීම, වාටි මැස්ම, පිස්මේන්තු මැස්ම.
03. බඳන යෙදීම, පයිපිං කිරීම, අණ්ඩ දැමීම. 04. එළලීම, රේන්ද ඇල්ලීම, රිබන් ඇල්ලීම.

29. මුද්‍රිත රෙද්දක ඇති මෝස්තර කොටසක්, වෙනත් රෙද්දක් මත තබා මසා අලංකාර කිරීම හඳුන්වන්නේ,
01. ක්විල්ට් කිරීම. 02. පොලව් යෙදීම. 03. ආරෝපණය කිරීම. 04. එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීම.

30. බෝතල් ආවරණයක් නිර්මාණය කිරීමේ පියවර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A- කොටස් ගොනුකර මැසීම
B- පතරොම නිර්මාණය කිරීම
C- සුදුසු මෝස්තරයක් තෝරා ගැනීම
D- පතරොම රෙද්ද මත තබා කැපීම

එය නිර්මාණය කිරීමේ නිවැරදි අනුපිළිවෙල වන්නේ,
01. CBDA 02.B,A,D,C 03. B,C,A,D 04. B,D,C,A

31. ළදරු ඇඳුමේ චක්‍රාකාර මිම් දෙකක් වනුයේ,
01. ඇඳුමේ උස හා කර පළල 02. උරහිස පළල හා ඇඳුමේ උස
03. කර පළල හා උරහිස 04. කර ගැඹුර හා අත්කට හැඩය

32. රේන්ද ඇල්ලීම / බඳන වාටිය/ රැළිපටි ඇල්ලීම වැනි ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම යොදනුයේ,
01. රෙදිපිළි ශක්තිමත් කරගැනීම සඳහා 02. රෙදි පිරියම් කර ගැනීම සඳහා
03. රෙදි පිළිවල අද්දර අලංකාරවත් කර ගැනීම සඳහා 04. රෙදි පිළිවල නවතාවයක් ලබාගැනීම සඳහා

33. කෙඳි හඳුනාගැනීමේ පරීක්ෂණයේ දී කපු රෙදි කැබැල්ලක් පුළුස්සා බැලූ ඔබ ලැබූ අත්දැකීම් වලට අනුව නි ව ැ ර දි ප්‍රකාශය වන්නේ,
01. ඉක්මනින් ගින නොගනී 02. කඩදාසි පිළිස්සෙන සුවඳක් දැනුණි.
03. නිල් දැල්ලක් සහිතව ඉක්මනින් ගිනිගනී. 04. අළු උණු වී තද ගුලියක් බවට පත්විය.

34. පහත මැහුම් ක්‍රම අතුරින් විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයකි.
01. කතිර මැස්ම භාවිතය 02. පිස්මේන්තු මැස්ම 03. බඳන යෙදීම 04. සැගි වාට් මැසීම

35. රෙදි නිෂ්පාදනයට ගන්නා අර්ධ කෘතිම කෙන්දකි.
01. විස්කෝස් රෙයොන් 02. ඇක්‍රිලික් 03. ලිනන් 04. ලෝම

36. රාශිකරණය සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි කියමන වන්නේ,
01. නිදන කාමරය අසල මුළුතැන්ගෙන පිහිටීම
02. ගබඩා කාමරය අසල නිදන කාමරය පිහිටීම
03. මුළුතැන්ගෙය අසල විසිත්ත කාමරය පිහිටීම
04. විසිත්ත කාමරය අසල කෑම කාමරය පිහිටීම.

37. අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණයක් සහිත වර්ණ කාණ්ඩය වන්නේ,
01. රතු , රතුදම්, නිල්
02. රතු තැඹිලි, නිල්කොළ, කහකොළ
03. රතු, නිල්කොළ, කහකොළ
04. නිල්දම්, නිල්කොළ, නිල්

38. නිවසක දොර ජනේල වලට ඉහළින් වා කවුළු තැබීමට හේතු වන්නේ,
01. සිසිල් වාතය ඇතුළු වීමටය
02. උණුසුම් වාතය පිටවීමටය.
03. සිසිල් වාතය නිවසින් බැහැර වීමටය.
04. උණුසුම් වාතය ඇතුළු වීමටය.

39. නිවසක බිම් සැලැස්මක් නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී සිසුන් ඉදිරිපත් කළ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A- නියමිත පරිමාණයටම නිර්මාණය කර ඇත.
B- ඇතුළත හා පිටත බිත්ති ඝනකම අසමානය
C- දොර ජනේල වල දිග පළල පෙන්නුම් කර නැත.
D- වා කවුළු සහ ෆැන්ලයිට් වල පිහිටීම ඇස්මට්ටමට සලකුණු කර ඇත.

මෙයින් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුරු යුගලය වන්නේ,
01. A සහ B ය. 02. B සහ C ය. 03. C සහ D ය. 04. A සහ D ය.

40. ගෘහීය සම්පත් ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග කළ හැක්කේ,
01. මානව සම්පත් සහ භෞතික සම්පත් ලෙසය.
02. මානව නොවන සම්පත් සහ භෞතික නොවන සම්පත් ලෙසය.
03. භෞතික සම්පත් සහ භෞතික නොවන සම්පත් ලෙසය.
04. මානව සම්පත් සහ මානව නොවන සම්පත් ලෙසය.

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි/ All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

Provincial Department of Education - NWP

85 S II

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 11 ශ්‍රේණිය - 2018

First Term Test - Grade 11 - 2018

විභාග අංකය .... ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II කාලය පැය 02 යි.

- වැදගත් : පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. විල්තෙර උයනට පැමිණෙන ඕනෑම කෙනෙකුට නෙතට දර්ශනය වන්නේ අලංකාරව හා ක්‍රමවත්ව සැලසුම් කළ ගෙවත්තට මැදිව පිහිටා ඇති දැකුම්කළු නිවසකි. එම නිවසේ රත්නායක යුවලට නව යොවුන් වියේ පසුවන දියණියක් හා පෙර පාසල් වියේ පසුවන පුතෙකුද සිටී. මැහුම් නිර්මාණය පිළිබඳ කුසලතාවයක් ඇති රත්නායක මහත්මිය ගෘහ උපාංග හා ඇඳුම් මැසීම මඟින් අමතර ආදායමක් උපයා ගන්නීය. මෙම නිවැසියෝ ඉතාමත් සතුටින් හා සමාජයට ආදර්ශවත් ලෙසින් ජීවිතය ගත කරති.

i. මෙම පවුල තුළින් හඳුනාගත් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධීන් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02 කි)

ii. මෙම පවුල් ඒකකය සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 04 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02 කි)

iii. පෙර පාසල් යන පුතුට තේ විවේකයට රැගෙන යා හැකි දේශීය ආහාරයක් නම් කර ඊට අදාළ ද්‍රව්‍ය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 කි)

iv. ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා එළවලු, පළතුරු පරිරක්ෂණ ක්‍රම භාවිතා කරමින් වෙළඳපොලට හඳුන්වා දිය හැකි නිෂ්පාදන ක්‍රම 04 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02 කි)

v. යොවුන් වියේ පසුවන දියණියට කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය වැඩි වේ. ඊට හේතු 02 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02 කි)

vi. මෙම නිවස පිහිටි ගෙවත්ත ආකර්ශණීය බවක් ඇති කිරීමට "අවධාරණය" යන මෝස්තර මූල ධර්මය ඉවහල් විය. ගෙවත්තේ "අවධාරණය" ඇති කළ හැකි ක්‍රම 04 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02 කි)

vii. (a) අමතර ආදායමක් වශයෙන් ගෘහ උපාංග නිර්මාණය කරන මවට කුෂන් කවරයකට සුදුසු මෝස්තරයක් නිර්මාණය කරන්න. (ලකුණු 02 කි)

(b) එම මෝස්තරයට සුදුසු විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 කි)

viii. ගෘහයක බාහිර අලංකාරය මෙන්ම අභ්‍යන්තර අලංකරණයද වැදගත් වේ, මෙම නිවසේ විසිත්ත කාමරය ස ඳ හ ා කහ වර්ණය ඇතුලත් බද්ධ වර්ණ ගැලපුමට උදාහරණ 02 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02 කි)

ix. නව යොවුන් වියේ පසුවන දියණිය පිළිබිඹු කරන සාමාජීය වර්ධනයේ ලක්ෂණ 04 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02 කි)

x. ගෙවත්තේ සෝදාපාලුව වළක්වා ගැනීමට රත්නායක මහතාට දියහැකි උපදෙස් 4 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02 කි)

(මුළු ලකුණු 20කි)

02. නිවැසියන්ගේ සුපහසුව හා ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවයන් සඳහාද ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා ද ගෘහපිළි වැදගත්වේ.

i. (a) "අක් සැරසිලි" යනු පැහැදිළි කරන්න. (ලකුණු 01 කි)

(b) ඊට උදාහරණ 03 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02 කි)

ii. නිවසක විවිධ ස්ථාන වලට අදාළව භාවිතා වන ගෘහපිළි විවිධ වේ. එවැනි ස්ථාන 03 ක් නම් කර උදාහරණ 03 බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03 කි)

iii. (a) විවර පියවීමට යොදා ගත හැකි ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම 04 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02 කි)

(b) කුෂන් කවරය මැසීම සඳහා සරල මූට්ටුව හෝ ප්‍රංශ මූට්ටුව භාවිතා කළ හැකිය. ඉන් එක් මූට්ටු වර්ගයක් තෝරා ගෙන මසා නිමකර ගන්නා ආකාරය රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. (ලකුණු 02 කි)

(මුළු ලකුණු 10)

03. i. ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය නිසි අයුරින් සිදුවීම කෙරෙහි බලපාන සාධක 03 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 03 කි)
ii. (a) මූලස්ථ පරිවෘත්තිය කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 01 කි)
(b) ගර්භණී මවකට සුදුසු දිවා වේලකට බොජුන් පතක් පිළියෙල කරන්න. (ලකුණු 02 කි)

iii. (a) ඔබ නිවසට පැමිණි ඥාතීන් තිදෙනෙකුට දිවා ආහාරය පිළිගැන්වීමට මේසය සකස් කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත. පිළිගැන්වීමට සුදුසු ක්‍රමය කුමක්ද? රූපටසහන් මගින් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02 කි)
(b) කෑම මේසයේදී ආහාර ගන්නා විට පිළිපැදිය යුතු සිරිත් විරිත් 04 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02 කි)

04. i. (a) පිටි මෝලි වර්ග නම් කරන්න. (ලකුණු 01)
(b) ඉන් එක් පිටි මෝලි වර්ගයක් සඳහා උදාහරණ 02 බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02)

ii. (a) ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රම 02 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 01)
(b) පහත සඳහන් ආහාර පිසීමේ දී උපයෝගී වන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම පැහැදිළි කරන්න.
❖ අල තැම්බීම ❖ බිත්තර ඔම්ලට් සෑදීම ❖කේක් සෑදීම ❖පාන් ටොස්ට් කිරීම
(ලකුණු1/2 බැගින් 02 කි)

iii. (a) පිපුම්කාරක වර්ග 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 01 කි))
(b) ෂෝට් ක්‍රස්ට් පේස්ට්‍රිය භාවිතා කරමින් සාදා ගත හැකි ආහාරයක් නම් කර, සාදා ගන්නා ආකාරය පියවර ඇසුරින් දක්වන්න. (ලකුණු 03 කි)

05. i. නිවසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් දක්වන්න.
(ලකුණු 03 කි)
ii. (a) ගෘහ සැලසුම් නිර්මාණයේ දී භාවිතා වන පරිමාණය දක්වන ක්‍රම දෙක සටහන් කරන්න.
(ලකුණු 01 කි)
(b) නිවස තුළට ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය නොලැබීමෙන් සිදුවිය හැකි අවාසි 04 ක් දක්වන්න.
(ලකුණු 02කි)
iii. (a) මානව සම්පත් වර්ග කර දක්වන්න. (ලකුණු 02 කි)
(b) දෛනික කාර්යයන් හි දී එම සම්පත් උපයෝගී කර ගන්නා ආකාරය උදාහරණ එක බැගින් සටහන් කරන්න. (ලකුණු 02 කි)

06. I. ස්ත්‍රී පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති වලට අයත් පහත අවයව මගින් කෙරෙන කාර්යයන් පැහැදිලි කරන්න.
❖ වෘෂණ
❖ වෘෂණ කෝෂ
❖ ශුක්‍ර ප්‍රනාල
❖ ඩිම්බ කෝෂ
❖ පැලෝපීය නාලය
❖ ගර්භාෂය
(ලකුණු 03 කි)
ii (a) ගර්භණී මවකට යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩි වීමට හේතු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 01 කි)
(b) ගර්භණී අවධියේ දී කළලයට බලපෑම් ඇති කළ හැකි අවධානම් සාධක 04 ක් දක්වන්න.
(ලකුණු 02 කි)
iii. (a) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය තුළ සිදුවන වර්ධන අවස්ථා නම් කරන්න. (ලකුණු 02 කි)
(b) එක් එක් අවධියේ දී ඇති විශේෂ ලක්ෂණ 03 ක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02 කි)

07. i. (a) තීව්‍ර මන්ද පෝෂණය හඳුන්වන්න. (ලකුණු 01 කි)
(b) තීව්‍ර මන්ද පෝෂණය තත්වයක් ඇතිවීමට බලපාන හේතු 02 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02 කි)

ii. (a) ක්ෂුද්‍ර ඛනිජ වර්ග 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 01 කි)
(b) ළමා වියේ දී ඇති වන කැල්සියම් ඌනතාවයේ ලක්ෂණ 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 කි)

iii. අයඩින් ඌනතාවය නිසා ළමා අවධිය තුළදී ඇති කරන බලපෑම් 02 ක් ලියන්න.
(ලකුණු 04 කි)

පළමුවාර පරීක්ෂණය 2018
11 ශ්‍රේණිය
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

I පත්‍රය

(1) - 3	(11) - 1	(21) - 2	(31) - 4
(2) - 1	(12) - 3	(22) - 2	(32) - 3
(3) - 4	(13) - 3	(23) - 1	(33) - 2
(4) - 3	(14) - 2	(24) - 2	(34) - 1
(5) - 2	(15) - 2	(25) - 4	(35) - 1
(6) - 3	(16) - 3	(26) - 1	(36) - 4
(7) - 1	(17) - 1	(27) - 2	(37) - 2
(8) - 3	(18) - 2	(28) - 2	(38) - 2
(9) - 3	(19) - 3	(29) - 3	(39) - 1
(10) - 1	(20) - 1	(30) - 1	(40) - 4

(1 x 40 = 40)

II පත්‍රය

01.i. ❖ මුල් ළමා අවධිය
❖ යෞවන අවධිය (කරුණු 02 ලකුණු 02 යි)

ii. ❖ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා
❖ ආහාරවල විවිධත්වය
❖ රුචිකත්වය වඩන ආහාර ඇතුළත් කර ගැනීම.
❖ විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය (එක් කරුණකට ලකුණු 1/2 බැගින් ලකුණු 02 කි)

iii. ❖පැන් කේක් / හැලප (සිසුන්ගේ පිළිතුරට අනුව) (ලකුණු 02 කි)

iv. ❖ වියළීම ❖ අච්චාරු ❖ සෝස් ❖ චට්නි වර්ග ❖ ජෑම් ❖ කෝඩියල්
(ලකුණු 1/2 බැගින් ලකුණු 02 කි)

v. ❖අස්ථි වර්ධනයට
❖අස්ථි ඝනත්වය වැඩිවීමට (ලකුණු 1 බැගින් 2 කි)

vi. ❖ විවිධ ශාක වර්ග ❖ මල් වැවීම
❖ ප්‍රතිමා ❖ දිය ඇලි
❖ පොකුණු (ලකුණු 1 බැගින් 2 කි)

vii. a. සිසුන් නිර්මාණ වල ගැලපීම අනුව
b.සටහන් කර ඇති පිළිතුරට අනුව මැහුම් ක්‍රම 02 ක් (ලකුණු 01 කි)

viii. ❖ කහ, කහතැඹිලි, රතු තැඹිලි
❖ කහ කහකොළ, කොළ, නිල්කොළ (කරුණු 02 ට ලකුණු 02 කි)

ix. ❖ සම වයස් කණ්ඩායම් ඇසුර
❖ රංචු ලැදියාව
❖ විරාභිවන්දනය
❖ කැපීපෙනීමට උත්සහ ගැනීම
❖ විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි ආකර්ශණය (එක් කරුණකට ලකුණු 1/2 කි)

❖ පඳුරු සහිත ශාක සිටුවීම
❖ නිවස වටා කාණු පද්ධතියක් සකස් කිරීම
❖ ගල් වැටි යෙදීම
❖ පිඩලි ඇල්ලීම (එක් කරුණකට ලකුණු 1/2 බැගින්)
(මුළු ලකුණු 20 කි)

02. i. a. ගෘහ පිළි සහ ඇඳුම් වල අද්දර අලංකාරය කර ගැනීමට යොදා ගනියි. (ලකුණු 1 කි)

b. ❖ රේන්ද ඇල්ලීම
❖ බඳට වාටි යෙදීම.
❖ රැළි පටි යෙදීම.
❖ පයිපෙන් යෙදීම. (ලකුණු 03 කි)

ii. විසිත්ත කාමරය :- කුෂන් කවර
පුටු කවර
ස්ටූල් කවර

. නිදන කාමරය :- ඇඳ ඇතිරිලි
මෙට්ට කවර
කොට්ට උර

කෑම කාමරය හා මුළුතැන්ගෙය :- මේස රෙදි
අත් පිස්නා
බන්දේසි කවර (ලකුණු 03 කි)

iii. a. ❖ දෙපැති ජන්තු ඇල්ලීම
❖ සැනගාංචු යෙදීම
❖ වෙල්කො ටේප් ඇල්ලීම / බොත්තම් හා කාසයක් මසා ගැනීම.
❖ සරල මූට්ටුව (1/2 බැගින් ලකුණු 2 කි)

b. ❖ රෙදි දෙපටක් ගැනීම.
❖ පිස්මේන්තු මැස්ම හෝ මහන යන්ත්‍රයෙන් මැසීම.
❖ නොපිටට ඇති රෙද්ද දෙපට එකම පැත්තට හැරවීම.
❖ එම අද්දරට නිමාවක් යෙදීම.

<u>ප්‍රංශ මූට්ටුව</u>
❖ රෙදි දෙපටක් ගන්න.
❖ හොඳ පිට නොපිටට සිටින සේ තබා තාවකාලික නූලක් ඇද ගන්න, එය පිස්මේන්තු මැසිමෙන් හෝ මහන යන්ත්‍රයෙන් මසා ගන්න.
❖ නොමැසූ අද්දර දාරය කපා ඉවත් කරන්න.
❖ මූට්ටුව ඇතුළට සිටින සේ රෙදි දෙපට අනෙක් පසට හරවා ගන්න.
❖ මසාගත් අද්දර තිය හා සෙ.මී. 0.5 ක් පමණ වන ලෙස පළමු මූට්ටුවට පහළින් නූල් ඇද ස්ථිර මැහුම් ක්‍රමයක් යොදන්න. (ලකුණු 2 කි)

03. i. ❖ සනසික සාධක
❖ භෞතික සාධක
❖ රසායනික සාධක (ලකුණු 03)

ii. ආහාර ජීර්ණය, ශ්වසනය, රුධිර සංසරණය හා බහිස්‍රාවිය ආදී අනිච්චානුග ක්‍රියා සඳහා අවශ්‍ය වන ශක්ති ප්‍රමාණය . (ලකුණු 01 කි)

❖ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධියක් බව සැලකිලිමත්වීම.
❖ සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඇතුළත් වීම.
❖ යකඩ / කැල්සියම් අඩංගු වීම.
❖ විවිධත්වය
❖ පදම් කළ ආහාර නොතිබීම.

iii. a. පෙරදිග සිංහල ක්‍රමයට පිළිගැන්වීම.
නිවැරදි රූප සටහනට අනුව ලකුණු පිරිනැමේ. (ලකුණු 02 කි)
b. සිසුන් ගේ පිළිතුරුවලට අනුව ලකුණු පිරිනැමේ. (ලකුණු 1/2 බැගින් 2 කි)

04. i. a. ඝන පිටි මෝලි, දියරු පිටි මෝලි (ලකුණු 01 කි)

b. ඝන පිටි මෝලි -: මාළු පාන්, බනිස්, පාන්
දියරු පිටි -: මෝලිපැන් කේක්, කොකිස් (ලකුණු 02 කි)

ii. a. අත්ගැසීම / මිශ්‍ර කිරීම/ කලවම් කිරීම / පදම් කිරීම / ගැසීම / කැබලිවලට කැපීම (ලකුණු 01 කි)

b. අල තැම්බීම - සන්නයනය, සංවහනය
කේක් සෑදීම - සන්නයනය, සංවහනය, විකිරණය
බිත්තර ඔම්ලට් - සන්නයනය
පාන් ටෝස්ට් කිරීම- සන්නයනය (ලකුණු 1/2 බැගින් 2 කි)

iii. a. ඊස්ට් / බේකින් සෝඩා / ආප්ප සෝඩා (සෝඩියම් බයිකාබනේට්) (ලකුණු 1 කි)

b. පැටිස් / අනෝදා මල් / පේස්ට්‍රි බාස්කට්
අවශ්‍ය ද්‍රව්‍යඃ- පිටි / මාගරින් / ලුණු/ බිත්තර කහමද / අයිස් වතුර

- ❖ පිටි වලට ලුණු අවශ්‍ය පමණට මිශ්‍ර කරගන්න.
- ❖ එම මිශ්‍රණයට මාගරින් එක්කර ඇඟිලි තුඩු වලින් කලවම් කරන්න.
- ❖ බිත්තර කහ මදයද එකතු කර අයිස් වතුර ස්වල්පයක් එක් කරමින් අත් ගසන්න.
- ❖ පිටි මිශ්‍රණය මෘදු බවට පත්වූ විට විනාඩි 20, 30 පමණ රෙදි කඩකින් වසා තබන්න.
- ❖ මෘදු පෘෂ්ඨය මතට පිටි ස්වල්පයකි ඉස රොලින් පින් එකක් ආධාරයෙන් පිටි මිශ්‍රණය තුනී කරගන්න.
- ❖ අවශ්‍ය ආකාරයට කපා මැදට පිරවුමක් යොදා ගන්න. (ලකුණු 03 කි)

05. i. ❖ භූමියේ ස්වභාවය
❖ අවට පරිසරය
❖ ප්‍රදේශයේ ඇති පහසුකම්
❖ ඉඩමේ නිරවුල් බව (ලකුණු 03 කි)

ii. a. ඉම්පීරියල් මිනුම් ඒකක - අඟල් අඩි ආදී වශයෙන්
මෙට්‍රික් මිනුම් ඒකක - සෙන්ටිමීටර් මීටර් වශයෙන් (ලකුණු 01 කි)

b. ❖ නිවස තුළ තෙතමනය රැඳී තිබීම
❖ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනය
❖ උණුසුම් බව වැඩිවීම
❖ සුවපහසුව අඩුවීම
❖ කෘතිම ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීමට අමතර මුදලක් වැයවීම (ලකුණු 2 කි)

ii. a. ❖ දැනුම ❖ කුසලතා ❖ ආකල්ප ❖ ශ්‍රමය (ලකුණු 01 කි)

දැනුම - ගෘහීය සමත් කළමනාකරණයට
අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා පවුලේ සාමාජිකයන් අතර දැනුම බෙදා ගැනීම
නිවැරදි තීරණ ගැනීම

කුසලතා - ගෘහී කාර්යයන් සඳහා යොදා ගැනීම.
අන් අයගේ කුසලතා වර්ධනයට දායකත්වය

ආකල්ප - එකිනෙකා අතර සබඳතා ගොඩනැගීම
සම්පත් පරිහරණ කළ යුතු ආකාරය
සමගිය / ඉවසීම

ශ්‍රමය - ගෘහයේ හෝ වෙනත් අවස්ථාවන්හිදී ශ්‍රම දායකත්වය ලබාදීම (ලකුණු 03 කි)

06. i. වෘෂණ - ශුක්‍රාණු නිපදවීම / ගබඩා කිරීම / හෝමෝන නිපදවීම
වෘෂණ කෝෂ - ආරක්ෂාව සැපයීම / වෘෂණය දරා සිටීම
ශුක්‍ර ප්‍රනාල - පරිණත ශුක්‍රාණු ශිෂ්නය වෙත ගෙන යෑම.
ඩිම්බ කෝෂ - ඩිම්බ පරිණත වීම / මුදා හැරීම / හෝමෝන නිෂ්පාදනය
පැලෝපීය නාලය - ඩිම්බ පරිවහනය / සංසේචනය
ගර්භාෂය - කලලය අධිරෝපණය / පෝෂණය / කලල බන්ධනය / පෙකනිවැල සැකසීම
(ලකුණු 1/2 බැගින් 03 කි)

ii. a. ❖ මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීමට
❖ කලලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීමට
❖ කලලයේ රුධිර නිෂ්පාදනයට

❖ ප්‍රසූතියේ දී සිදුවන රුධිර වහනය නිසා (ලකුණු 1/2 බැගින් 02 කි)

b. දියවැඩියා රෝගය / අධි රුධිර පීඩනය / සංජානීය රෝග / උස අඩු බව /ඇදුම රෝගය / වයස් ප්‍රමාණය වැඩිවීම හෝ අඩුවීම (ලකුණු 1/2 බැගින් 02 කි)

iii. a. ❖ ඩිම්බ අවධිය / කලල අවධිය / භ්‍රෑණ අවධිය (ලකුණු 02 කි)

b. ❖ ඩිම්බ අවධිය - ඩිම්බයක් ශුක්‍රාණුවක් සමග සංකෝචනය පැලෝපීය නාලය තුළදී
❖ කලල අවධිය - සෛල බෙදීයාම ආරම්භ වේ (අධිරෝපණය)
❖ භ්‍රෑණ අවධිය - අවයව සකස් වී මිනිස් ස්වරූපයක් ගැනීම. (ලකුණු 02 කි)

07. i. a. ❖ කෙටි කාලයක් තුළ සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂක නොලැබී යාම නිසා ඇතිවන තත්වයකි.
- උසට සරිලන බර නොමැතිවීම.
- ක්ෂය වීම (ලකුණු 01 කි)

b. ❖ ගං වතුර
❖ නියඟය ආදී ස්වභාවික ආපදා වලදී ඇති වන ආහාර හිඟ
❖ විවිධ රෝගී තත්වයන්ට ගොදුරු වීම.
❖ මහාපෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩුවීම. (ලකුණු 02 කි)

ii. a. ❖ යකඩ/ සින්ක් / අයඩීන්/ ක්ලෝරයිඩ් ආදී
❖ තඹ / මැග්නීසියම් / කොබෝල්ට් (ලකුණු 01 කි)

b. ❖ දත් ඒම ප්‍රමාදවීම / ඇවිදීම පමාවීම / ගැටෙන දණහිස් සහිත විම / කකුල් බකල ඇතිවීම. (ලකුණු 02 කි)

iii. ළමා අවධිය
❖ උස අඩුවීම.
❖ වර්ධනය බාල වීම
❖ මන්ද මානසික දරුවන්
❖ උදාසීන බව (ලකුණු 04 කි)