

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය -- 2019

11 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

නම/විභාග අංකය :- කාලය : පැය 01 යි.

සැලකිය යුතුයි.

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 1 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා ලබා දී (1), (2), (3), (4) පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් තෝරාගත් පිළිතුරේ අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (x) ලකුණ යොදන්න.

01. පහත සඳහන් ආහාර කාණ්ඩ අතරින් ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ,

(1) මුං ඇට, සහල්, දෙල්, කොස්	(2) දඹල, සෝයා, උළු, කවුළු
(3) වට්ටක්කා, බෝංචි, මැකරල්, ගෝවා	(4) කවුළු, සහල්, ලීක්ස්, නිව්නි

02. කැල්සියම් බහුල පලා වර්ගයක් වන්නේ,

(1) කොළ ගෝවා	(2) කංකුන්	(3) කතුරුමුරුංගා	(4) නිව්නි
--------------	------------	------------------	------------

03. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වුවද ශරීර සංයුතියේ වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන ඛනිජ මහ ඛනිජ ලෙස හඳුන්වයි. පහත සඳහන් මහ ඛනිජ වර්ගය නම්,

(1) සෝඩියම්	(2) අයඩීන්	(3) සින්ක්	(4) තඹ
-------------	------------	------------	--------

04. ඇමයිනෝ පෙප්ටයිඩේස්, ලැක්ටේස්, මෝල්ටේස් හා සුක්රේස් යන එන්සයිම අඩංගු වන ජීරණ යුෂය අන්තර්ගත වන්නේ,

(1) බේටයේ ය.	(2) ආමාශයික යුෂයේ ය.
(3) අග්න්‍යාශයික යුෂයේ ය.	(4) ආන්ත්‍රික යුෂයේ ය.

05. ආහාරයේ ගුණාත්මක බව රැක ගැනීම සඳහා ශීතකරණයේ ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී අනුගමනය කළයුතු නිවැරදි ක්‍රමය වනුයේ,

(1) බිත්තර හොඳින් සෝදා ශීතකරණයේ බිත්තර රාක්කයේ අසුරා තැබීම.
(2) එළවළු පිරිසිදු කර කඩදාසිවලින් ආවරණය කර ශීතකරණයේ ඉහළ රාක්කයේ ගබඩා කිරීම.
(3) පිසින ලද ආහාර පියන සහිත භාජනවල බහා අධි ශීතකරණයේ ගබඩා කිරීම.
(4) මාළු සෝදා කොටස් කර භාජනවල අසුරා අධි ශීතකරණයේ තැබීම.

06. වෙළඳපලින් ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර තෝරා ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතාවයක් වනුයේ,

(1) ආහාර මනා ලෙස අසුරා තිබීම.
(2) ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාර වෙළඳපලේ බහුලව තිබීම.
(3) ආහාර තෝරා ගැනීම පිළිබඳව පාරිභෝගිකයා දැනුවත් වීම.
(4) මනාලෙස ආහාරවල තොරතුරු ඇසුරුමේ සඳහන්ව තිබීම.

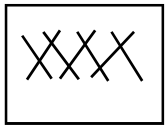
07. ළදරු අවධියේ දී හා මුල් ළමා අවධියේ දී ශරීර බර කිලෝ ග්‍රෑම් එකකට විශේෂ අවශ්‍යතාවයක් වන ප්‍රෝටීන අවශ්‍ය ප්‍රමාණය වනුයේ,

(1) ග්‍රෑම් 02කි	(2) ග්‍රෑම් 05කි	(3) ග්‍රෑම් 01කි	(4) ග්‍රෑම් 04කි.
------------------	------------------	------------------	-------------------

08. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතාවට අනුව යොවන අවධියේ දී ලිංගික පරිනතිය සඳහා අවශ්‍ය වන ඛනිජය වනුයේ,

(1) යකඩ	(2) කැල්සියම්	(3) සින්ක්	(4) අයඩීන්
---------	---------------	------------	------------

09. ඉට්ලි, උළුවඩේ, තෝසේ යන ආහාර ප්‍රධාන වශයෙන් ආහාර වේල් සඳහා ඇතුලත් කරනු ලබන්නේ,
 (1) සිංහල ජාතික ආහාරවේල් සඳහා ය. (2) මුස්ලිම් ජාතික ආහාර වේල් සඳහා ය.
 (3) බර්ගර් ජාතික ආහාර වේල් සඳහා ය. (4) දමිල ජාතික ආහාර වේල් සඳහා ය.
10. මහලු අවධියේ පසුවන අයකු සඳහා සුදුසු රාත්‍රී ආහාර වේලක් ලෙස යෝග්‍ය යැයි සැලකිය හැක්කේ,
 (1) පාන් පෙති දෙකක් සමඟ ස්ට්‍රි කරන ලද මාළු කැබැල්ලක්
 (2) එළවළු මිශ්‍ර බත් සමඟ බඳින ලද මාළු කැබැල්ලක්
 (3) එළවළු මිශ්‍ර ඉදිආප්ප සමඟ ඩෙවල් කරන ලද කුකුල්මස්
 (4) එළවළු මිශ්‍ර මැකරෝනි සමඟ බඳින ලද බිත්තරයක්
11. ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී කැම මේසයේ අලංකාරය මෙන්ම ආහාර මගින් අපවිත්‍ර වීම වලක්වා ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා මෙවලමකි.
 (1) අත් පිස්තාව (2) අනුඇතිරිල්ල (3) මේස රෙද්ද (4) පුද්ගලික කවරය
12. එළවළු සලාදයක් සකස් කිරීමේ දී වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුත්තේ,
 (1) ආහාර ගැනීමට ආසන්නයේ සලාදය සකස් කිරීමය.
 (2) ඉතා සිහින්ව එළවළු කපා ලුණු වතුරේ බහා තැබීමය.
 (3) ආහාර වේල සකස් කිරීමේ දී පළමුව සලාදය සකස් කර තැබීමය.
 (4) එළවළු විවිධ හැඩවලට කපා පිළිගැන්වීමය.
13. පෙරදිග විධිමත් ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී,
 (1) පිඟාන වම් පසින් අත සෝදන කෝප්පය තැබීම
 (2) වතුර වීදුරුව පිඟානට වම්පසින් තැබීම
 (3) පිඟානට වම් පැත්තෙන් හැන්ද සහ ගැරුප්පුව තැබීම
 (4) පිඟානට දකුණු පැත්තෙන් වතුර වීදුරුව තැබීම.
14. ආහාර ශීතකරණය තුළ ගබඩා කිරීමේ දී එළවළු ගබඩාකිරීම සුදුසු උෂ්ණත්වය වන්නේ,
 (1) $- 18^{\circ}\text{C}$ (2) 01°C සිට 10°C දක්වා
 (3) $- 7^{\circ}\text{C}$ සිට 10°C දක්වා (4) 4°C සිට 8°C දක්වා
15. අධිශීතකරණය මස් හා මාළු වර්ග ගබඩා කර තැබීමෙන්,
 (1) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වේ (2) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනය මර්ධනය වේ.
 (3) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීමට උපකාරී වේ. (4) මේ කිසිවක් සිදු නොවේ.
16. ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී ආසුරුකිය මගින් සිදුවන ක්‍රියාවලිය ඇති කර ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා පරිරක්ෂණ කාරකයකි.
 (1) විනාකිරි (2) ලුණු (3) ගොරකා (4) සියඹලා
17. දිගු කාලයක් තබා ගත හැකි පරිරක්ෂක ආහාරයක් වන්නේ,
 (1) සිංහල අච්චාරු (2) මැලේ අච්චාරු (3) මාළු ඇඹුල් තියල් (4) දිවුල් ජෑම්
18. නව යොවුන්වියේ ආරම්භයත් සමඟ ඇතිවන ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණයක් වන්නේ,
 (1) පියයුරු විශාල වීම (2) උරහිස් පළල් වීම
 (3) ඩිම්බකෝෂ හා ගර්භාෂය වර්ධනය (4) ලිංගේන්ද්‍රය අවට හා කිහිලිවල රෝම ඇතිවීම
19. නව යොවුන්වියේ දී ගැහැණු ළමයකුගේ කායික වර්ධනය පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
 (1) ගැහැණු දරුවන්ගේ වර්ධනය නැගීම ආරම්භ වනුයේ පිරිමි දරුවන්ට පෙරය.
 (2) පිරිමි දරුවන්ගේ වර්ධනය අවුරුදු 10 පමණ වන විට ගැහැණු දරුවන්ට වඩා වේගයෙන් සිදු වේ.
 (3) අවුරුදු 18 දී ගැහැණු දරුවකුගේ වර්ධනය පිරිමි දරුවන් අතිබවා යයි.
 (4) ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන්ගේ වර්ධන වේගය එක හා සමානය.

20. සමාජ කේන්ද්‍රීය වන යොවුන් දරුවන් පෙන්වන ලක්ෂණයක් වන්නේ,
 (1) සම වයස් ඇසුරින් මිදී කැපී පෙනීමට උත්සාහ කිරීම.
 (2) විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි ආකර්ශනීය නොවීම.
 (3) රංචු ලැදියාවට දක්වන අකමැත්ත.
 (4) විරාගිවන්දනය.
21. ප්‍රොජෙස්ටරෝන් ලෙස හඳුන්වන්නේ කුමන හෝමෝන වර්ගයක්ද?
 (1) ශරීර වර්ධක හෝමෝනයකි
 (2) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ හෝමෝනයකි
 (3) පුරුෂ ප්‍රජනක හෝමෝනයකි
 (4) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝනයකි
22. 'ගර්භනීභාවය' සනාථ කෙරෙන සායනික පරීක්ෂණයයි
 (1) රුධිර පීඩන පරීක්ෂාවයි
 (2) මුත්‍රා පරීක්ෂාවයි
 (3) බර පරීක්ෂාවයි
 (4) රුධිර පරීක්ෂාවයි
23. යොවුන්වියෙහි චිත්තවේග ප්‍රකාශනයෙහි ස්වභාවය වනුයේ,
 (1) තීව්‍ර බව හා ස්ථිර බවයි
 (2) ස්ථිර බව හා කෙටිකාලීන බවයි
 (3) ක්ෂණික බව හා තීව්‍ර බවයි.
 (4) තීව්‍ර බව හා ස්ථිර බවයි.
24. ලිංගික හෝමෝන ශ්‍රාවය වීම සඳහා උත්තේජනය කරනු ලබන නිර්නාල ග්‍රන්ථයකි.
 (1) පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය
 (2) අධිව්‍යාකි ග්‍රන්ථිය
 (3) වසා ග්‍රන්ථිය
 (4) තෙයිරෝයිඩ් ග්‍රන්ථිය
25. ගර්භනීභාවය සඳහා ඉතාම සුදුසු වයස් සීමාව වනුයේ,
 (1) වයස අවුරුදු 15-25 අතරය
 (2) වයස අවුරුදු 20-30 අතරය
 (3) වයස අවුරුදු 30-40 අතරය
 (4) අවුරුදු 25ත් 45ත් අතරය
26. ගර්භනී අවධියේ පසුවන මවගේ සිරුරේ ප්‍රෝටීන සංස්ලේෂනය, හුණයාගේ ඇස්වල පෙනීම හා අපිච්ඡද පටකවල මනා පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍යවන විටමිනය වන්නේ,
 (1) විටමින් A ය. (2) විටමින් B ය. (3) විටමින් C ය. (4) විටමින් K ය.
27. පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ දී ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 A සියලු ඉන්ද්‍රියන් සකස් වීම
 B අවයව වර්ධනය වීම
 C මිනිස් රූපයක හැඩය ගැනීම
 D කලල බන්ධන හා පෙකනිවැල නිර්මාණය වීම
 මින් හුණ අවධියේ ලක්ෂණ වනුයේ,
 (1) A B D ය. (2) B C D ය. (3) A B C ය. (4) C D A ය.
28. ළමා ඇඳුම නිර්මාණයේ දී පළමුව මිමි අනුව පතරම නිර්මාණය කරනු ලැබේ. මිමි අතර වක්‍රාකාර මිමිම ලෙස සඳහන් කළ හැක්කේ,
 (1) උරහිස මිමිම (2) ගෙල වටා මිමිම
 (3) ගෙල මුල සිට ඉණ දක්වා මිමිම (4) අංශ උස මිමිම
29. මෙම රූප සටහනේ දැක්වෙන මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ,
 (1) ප්‍රංශ ගැට මැස්ම ය.
 (2) කතිර මැස්ම ය.
 (3) හුරුළුකටු මැස්ම ය.
 (4) පිහාටු මැස්ම ය.
- 
30. නොමැසු අද්දරට විකර්ණාකාර පටියක් හෝ කෙලින් පටියක් අල්ලා එය සම්පූර්ණයෙන්ම නොපිටට නමා මැසීමේ ක්‍රමය හඳුන්වනු ලබන්නේ
 (1) පෝරුවාටිය යෙදීම (2) පයිපින් කිරීම (3) මූට්ටුවක් යෙදීම (4) ටේප් ඇල්ලීම

31. ළමා ගවුමේ රැළි කරන ලද සාය කොටස කඳ කොටස හා සම්බන්ධ කිරීමට යෙදිය හැකි මූට්ටුවකි.
 (1) ප්‍රංශ මූට්ටුව (2) පැතලි මූට්ටුව
 (3) අතිජඳන මූට්ටුව (4) මෙම ක්‍රම තුනම භාවිත කළ හැකිය.
32. ළමා ඇඳුම නිර්මාණය කිරීම සඳහා රෙද්ද කපා ගැනීමේ අනුපිළිවෙල වනුයේ,
 (1) පතරම ඇතිරීම, ඇඳුමේ කොටස් කැපීම, දක්කුරේබා සලකුණු කිරීම හා රෙද්ද පිරියම් කිරීම.
 (2) රෙද්ද පිරියම් කිරීම, පතරම ඇතිරීම, කොටස් කැපීම, දක්කු රේබා සලකුණු කිරීමය.
 (3) රෙද්ද පිරියම් කිරීම, පතරම ඇතිරීම, දක්කු රේබා සලකුණු කිරීම හා කොටස් කපා වෙන් කිරීම
 (4) පතරම ඇතිරීම, දක්කු රේබා සලකුණු කිරීම, කොටස් කපා වෙන් කර ගැනීම, හා රෙද්ද පිරියම් කිරීම
33. බන්දේසි කවරයක් අලංකාර කිරීම සඳහා රෙදි දෙපොටක් මැදින් තබන ලද පැඩින් තට්ටුව ද සමඟ අදින ලද රේබා මත හීන් නූල් දුව වීම මගින් සිදු කරනු ලබන මැසීමේ ක්‍රමය හඳුන්වනුයේ,
 (1) එම්බෝස් කිරීම යනුවෙනි (2) ආරෝපණය කිරීම යනුවෙනි
 (3) එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීම යනුවෙනි (4) ක්විල්ට් කිරීම යනුවෙනි.
34. ළමා ඇඳුම අලංකාර කිරීම සඳහා යොදා ගනු ලැබූ අක් සැරසිල්ලක් වනුයේ,
 (1) සැන ගාංවු ඇල්ලීම (2) බොත්තම් කාස මැසීම
 (3) රැලි පටිය ඇල්ලීම (4) දෙපැති ජන්තු ඇල්ලීම
35. ලියුම් රඳවනයේ වටේ දාරය මැසීම සඳහා යොදා ගත හැකි මැහුම් ක්‍රමයකි.
 (1) පිරවුම් මැස්ම (2) දම්වැල් මැස්ම (3) බ්ලැන්කට් මැස්ම (4) කහිර මැස්ම
36. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා යොදා ගන්නා මෝස්තර මූලධර්මයක් වන්නේ,
 (1) රිද්මය (2) රේඛා (3) වර්ණය (4) හැඩය
37. මිටි බව, ශාන්ත බව, නිශ්චල බව හා පුළුල් බව පෙන්නුම් කරනු ලබන රේඛා වන්නේ,
 (1) සිරස් රේඛා මගිනි (2) තිරස් රේඛා මගිනි
 (3) විකර්ණාකාර රේඛා මගිනි (4) අක්වක් රේඛා මගිනි
38. පහත සඳහන් වර්ණ අතරින් නිවැරදි අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණ කාණ්ඩය නම්,
 (1) කහ + තැඹිලි = කහ තැඹිලි (2) නිල් + රතු = නිල් රතු
 (3) දම් + රතු = දම්රතු (4) රතු + නිල් = රතුනිල්
39. ගෘහීය සම්පත් අතරින් ප්‍රජා පහසුකම් යටතට ගැනෙන සම්පත් වනුයේ,
 (1) පෞද්ගලික පාසල් හා රෝහල්ය (2) ක්‍රීඩා පිට්ටනි හා මුදල් ය.
 (3) ජලය හා ප්‍රවාහන සේවාවය. (4) පුස්තකාලය හා රජයේ පාසල්ය.
40. පවුලට ලැබෙන මූර්ත ආදායම් මාර්ග වනුයේ,
 (1) ගෙවල් කුලී (2) භාණ්ඩ හා සේවා (3) වරිපනම් බදු (4) වැටුප්

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය -- 2019

11 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

නම/විභාග අංකය :-

කාලය : පැය 02 යි.

සැලකිය යුතුයි

* පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

පහත සඳහන් ඡේදය අධ්‍යයනය කර දී ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සහන්ට සෞභෝග්‍යාර්යන් දෙදෙනකු හා සෞභෝග්‍යරෙකු සිටින අතර ඔහු පවුලේ වැඩිමහල් දරුවාය. මුල් ළමාවියේ පසුවන තම බාල සොයුරියට ඔහු බෙහෙවින් සෙනෙහස දක්වන්නේය. සහන් හදාරණ විෂයන් අතරින් ප්‍රියතම විෂයක් වන ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයයෙන් උගත් දැනුම තම මව හා පියා සමග බෙදා හදා ගනිමින්, ප්‍රසන්න පවුල් පරිසරයක් පවත්වාගෙන යාම සඳහා දෙමාපියන්ට සහය වන්නේය.

- (i) නව යොවුන්වියේ පසුවන සහන් සහ ඔහුගේ වැඩිමහල් සොයුරිය සඳහා අවශ්‍ය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා 2ක් ලියන්න.
- (ii) මුල් ළමා විය මධ්‍යස්ථානයට බාල සොයුරියට ගෙනයාම සඳහා උදේ ආහාර වේල සඳහා සුදුසු ආහාර වර්ග 2ක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) එම ආහාර වේලෙහි තිබිය යුතු ලක්ෂණ 2ක් සඳහන් කරන්න.
- (iv) මෙම පවුලේ දියුණුව සඳහා යොදා ගත හැකි මානව සම්පත් හතරක් සඳහන් කරන්න.
- (v) සහන්ගේ හා සෞභෝග්‍යරාගේ නිදන කාමරයේ අලංකාරය සඳහා යොදාගත හැකි බද්ධ වර්ණ ගැලපුමක් සඳහන් කරන්න.
- (vi) මෝස්තර මූලධර්මයක් වන 'තුලනය' දෙයාකාර වේ. එම ආකාර 2ක නම් කරන්න.
- (vii) ළමා ගවුමක් මැසීම සඳහා තෝරා ගන්නා රෙදිවල තිබිය යුතු ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න.
- (viii) ළමා ගවුම විසිතුරු කරගත හැකි ක්‍රම හතරක් සඳහන් කරන්න.
- (ix) නව යොවුන්වියේ පසුවන සහන්වෙතින් පෙන්වුම් කරන ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න.
- (x) ගර්භනී භාවයේ ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.

02. (i) සමවතුරසුකාර කුෂන් කවරයක මතුපිට අලංකාර කිරීම සඳහා යෝග්‍ය මෝස්තරයක් ඇඳ දක්වන්න.

(ii) එම මෝස්තරයේ විසිතුරු කිරීම සිදු කරන ක්‍රමවේදය පැහැදිලි කරන්න.

(iii) කුෂන් කවරය මැසීමේ අනුපිළිවෙළ සඳහන් කරන්න.

03. (i) නිර්මාණ අයකු සඳහා දිවා ආහාරවේලක් සැලසුම් කරන්න.

(ii) නිර්මාණ අයකුගේ ආහාර වේලෙහි ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාවය සම්පූර්ණ කර ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

(iii) මෙම ආහාර වේලට ඇතුළත් කරන ලද අතුරුපස සකස් කර ගන්නා වට්ටෝරුව ලියා දක්වන්න.

04. (i) ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන හේතු පාලනය කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම 'උපක්‍රම' ලෙස හඳුන්වයි. එසේ ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන හේතු පාලනය කළ හැකි උපක්‍රම තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) එම උපක්‍රම යෙදීමෙන් බලාපොරොත්තු වන මූලධර්ම සඳහන් කරන්න.
- (iii) පරිරක්ෂණ කාරකයක් ලෙස ලුණු භාවිතයෙන් දෙහි කල්තබා ගත හැකි ක්‍රමයක වට්ටෝරුව ලියා දක්වන්න.
05. (i) තෘතීය වර්ණ නම්කර එම වර්ණ සකස් වන ආකාරය සඳහන් කරන්න.
- (ii) ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේ දී වර්ණ භාවිතය, ප්‍රමුඛස්ථානයක් ගනී. එහිදී වර්ණවල ගුණාංග බෙහෙවින් භාවිතයට ගැනෙන හෙයින් පහත සඳහන් ගුණාංග කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- (a) වර්ණ නාමය
- (b) වර්ණවල තීව්‍රතාවය
- (iii) ගෘහීය අයවැය ලේඛණයක් සැලසුම්කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු 4ක් සඳහන් කරන්න.
06. (i) නව යොවුන්වියේ දී ඇතිවන "මානසික වර්ධනය" බාහිරව පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ 3ක් ලියන්න.
- (ii) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියට අයත් පහත සඳහන් අවයව මගින් සිදු කෙරෙන කාර්යයන් එක බැගින් සඳහන් කරන්න.
- (a) ඩිම්බ කෝෂ -
- (b) පැලෝපියනාල -
- (c) ගර්භාෂය -
- (iii) මාතෘ සායනයේ දී සිදු කරනු ලබන පරීක්ෂණ හෝ පරීක්ෂාවලින් දෙකක් සඳහන් කර, එම පරීක්ෂණ සිදුකිරීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.
07. (i) ගර්භනී මවගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතාවය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වන බැවින් ඇයට උචිත දිවා ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න.
- (ii) එම ආහාර වේලෙහි අන්තර්ගත ආහාරවල අඩංගු පෝෂක සඳහන් කරන්න.
- (iii) ගර්භනී මවකගේ තෙවන ත්‍රෛමාසයේ දී පහත සඳහන් පෝෂක, සාමාන්‍ය ස්ත්‍රීයකට වඩා වැඩිපුර අවශ්‍යවන ප්‍රමාණය සඳහන් කරන්න.
- (a) ශක්තිය
- (b) ප්‍රෝටීන
- (c) කැල්සියම්
- (d) විටමින් A

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය -- 2019

11 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

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

II පත්‍රය

01. (i) * ප්‍රෝටීන්, ශක්ති අවශ්‍යතාවය සඳහා කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේදය කැල්සියම්, යකඩ සින්ක් විටමින් B ලකුණු 02
 - (ii) එළවළු හා බිත්තර මිශ්‍ර බත්, එළවළු හා බිත්තර මිශ්‍ර ඉදිආප්ප හෝ නුඩිලස්, එළවළු හා බිත්තර මිශ්‍ර රොට් වැනි ආහාර
 - (iii) * රුචිය වඩවන ආහාර වීම * පහසුවෙන් ගෙනයාමට හැකිවීම
 * පහසුවෙන් ආහාරයට ගතහැකි වීම * පෝෂ්‍යදායී වීම
 * ප්‍රියමනාප වීම
 - (iv) * දැනුම, කුසලතා, ආකල්ප, ශ්‍රමය
 - (v) * නිල්, නිල්කොළ, නිල්දම්, දම් (බිත්තිය, තිරරෙදි, ඇදරෙදි හා පාඩම් කරන මේස රෙද්ද)
 - (vi) විධිමත් තුළනය හා අවිධිමත් තුළනය
 - (vii) කපු රෙදි වර්ගයක් තෝරා ගැනීම/අලංකාර වාමි මෝස්තර සහිත රෙදි තෝරා ගැනීම/තෙතමනය අවශෝෂණය කළ හැකි රෙදි වීම , සේදීමට වියලීමට හා මැදීමට ඔරොත්තු දෙන රෙදි තෝරා ගැනීම, වර්ණවත් රෙදි තෝරා ගැනීම, සැහැල්ලු රෙද්දක් වීම
 - (viii) රේන්ද ඇල්ලීම (සාය කොටසට) රැලිපටි ඇල්ලීම, අත් මෝස්තර යෙදීම, කඳ කොටසේ ඉදිරියට ආරෝපණ මෝස්තරයක් යොදා ගැනීම, විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදා මෝස්තරයක් මැසීම, ඊබන් ඇල්ලීම
 - (ix) මස්පිඬු වැඩීම, උරහිස් පළල් වීම, ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම, කටහඬ වෙනස්වීම, ශුක්‍ර මෝවනය, ලිංගෝන්ද්‍රය විශාල වීම, රැවුල වැවීම, උස හා බර වැඩිවීම
 - (x) ගර්භනීභාවයේ ලක්ෂණ - ආර්ථවය නතරවීම, ආහාර අරුචිය හා උදෑසන ඔක්කාරය, උදරය විශාලවීම, නිතර මුත්‍රා කිරීමේ අවශ්‍යතාව (ලකුණු 2 x 10 = 20)
02. (i) සමවතුරුග්‍රාකාර කොටුවක් තුළ මෝස්තරය නිර්මාණය ඇඳ තිබීම (ලකුණු 03)
 - (ii) * මෝස්තරයක් ඇඳ මතුපිට කුවිල්ට් කර සිහින් නූල් දිවවීම මගින් මෝස්තරය මතු කර ගැනීම
 * ආරෝපණ මැස්ම සඳහා මෝස්තරය ගොඩ නැගීමට රෙදි කොටස් හැඩ ගන්වා ඇති ආකාරය හා යොදාගත් මැහුම්ක්‍රමය දක්වා තිබීම
 * ඊබන් භාවිත කරමින් මෝස්තර ගොඩ නගා තිබීම හා ඊට යොදාගත් මැහුම් ක්‍රම සඳහන් කර තිබීම(ලකුණු 03)
 - (iii) කුෂන් කවරය මැසීමේ පියවර නම්

- * පහරම ඇසුරින් කුෂන් කවරය කපා මැහුම් වාසි සලකුණු කිරීම
- * ඉදිරිපස පලුවේ මෝස්තරය පිටපත් කර එය විසිතරු මැහුම් ක්‍රම භාවිතයෙන් විසිතරු කිරීම
- * සුදුසු ක්‍රම යොදා විවරය පියවීම
- * ඉදිරිපස හා පිටුපස පලු දෙක එකට තබා නොපිටින් (කනපිටින්) මුට්ටු කිරීම
- * මුට්ටුව අද්දර අක් සැරසිලි භාවිත කිරීම (පයිපින් කිරීම, රෙන්ද , රැලිපටි ඇල්ලීම වැනි)

ලකුණු 4
මුළු ලකුණු 10යි

03. (i) * ආහාර වේලෙහි ධාන්‍ය හා මාෂ හෝග ඇතුළත් කර තිබීම
 * විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කරගත් ආහාර ඇතුළත් කර තිබීම
 * වර්ණ, වයන, සුවඳ අනුව කැම රුචිය වඩවන ආහාර වේලක් වීම
 * අතුරුපස වර්ගයක් ඇතුළත් කර තිබීම යන කරුණු ආහාර වේලෙන් විද්‍යාමාන වන ආකාරය ආහාර වේල ලියා තිබීම. ලකුණු 03
- (ii) ධාන්‍ය සමග මාෂ හෝග ඇතුළත් කර තිබීම, එනම් බත් සමග පරිප්පු, මුං ඇට දඹල, සෝයා බෝංචි වැනි මාෂහෝගයක් ඇතුළත් එකිනෙකින් සම්පූර්ණ කර ගත හැකිවීම. ප්‍රෝටීන් පරිපූර්ණය කරගත හැකි වීම. ලකුණු 03
- (iii) අතුරුපස වට්ටෝරුව ලිවීමේ දී අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා සාදන ක්‍රමය පියවරෙන් පියවර ලියා තිබීම. ලකුණු 04

04. (i) * සේදීම * වියලීම/විජලනය
 * තාපයට භාජනය කිරීම - ඉහළ හෝ පහළ තාපයට භාජනය කිරීම
 * පරිරක්ෂණ කාරක යෙදීම
 * වාතයෙන් තොර කිරීම කරුණු 03 x 1 = ලකුණු 03යි
- (ii) * ක්‍ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම
 * ක්‍ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වය මර්දනය කිරීම
 * ක්‍ෂුද්‍ර ජීවීන් හා ආහාරයේ අඩංගු එන්සයිම විනාශ කිරීම ලකුණු 03
- (iii) ලුණු දෙහි සෑදීම
 අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:-
 දෙහි, ලුණු
 සාදන ක්‍රමය:-
 * දෙහි හොඳින් සෝදා තෙතමනය ඉවත් කිරීමට පිරිසිදු රෙදි කඩකින් පිසදා ගැනීම
 * දෙහි ගෙඩිය හතරට පලා ගැනීම
 * මැටි බඳුනක හතරට පලාගත් දෙහි ගෙඩි අතුරා ගැනීම
 * ලුණු කුඩු කර හතරට පලාගත් දෙහි අතරට ආලේප කිරීම.
 * එම දෙහි හා ලුණු දමූ බඳුන හිරු එළියේ වියළා ගැනීම.
 * වේලා සකස් කරගත් ලුණුදෙහි වාතය ඇතුළු නොවන සේ වීදුරු බෝතලයක ඇසුරුම් කිරීම. ලකුණු 04

05. (i) * දම් + තැඹිලි = තෘතීක රතු
 * තැඹිලි + කොළ = තෘතීක කහ
 * කොළ + දම් = තෘතීක නිල් ලකුණු 03
- (ii) (a) වර්ණ නාමය - වර්ණයක් සුවිශේෂීව හඳුන්වන නාමය
 වර්ණ නාමයයි. උදා: ගොමකොළ, නා දළ රතු වැනි ලකුණු 1 1/2
- (b) වර්ණයේ තීව්‍රතාවය - වර්ණයක ඇති අඳුරු බව හෝ දීප්තිමත් බවය. ලකුණු 1 1/2 ලකුණු 03යි
- (iii) * පවුලට සියලුම ආදායම් මාර්ගවලින් ලැබෙන මුදල් ප්‍රමාණය
 * පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව හා ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා
 * පවුලේ අත්‍යවශ්‍ය වියදම්
 * අතිරේක වියදම්
 * ඉතිරි කිරීම කරුණු 04 x 1 = ලකුණු 04යි
 මුළු ලකුණු 10යි.

06. (i) * ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව * තර්කානුකූල චින්තනය * නිර්මාණශීලී බව
 * නිරවුල් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව * ප්‍රතිඵල ගැන සිතා තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
 * නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව * අවස්ථානුකූලව හැසිරීමේ දක්ෂතාවය ලකුණු 03
- (ii) (a) ඩිම්බ පරිණතවීම/ පරිණත ඩිම්බ මුදා හැරීම / ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය
 (b) ඩිම්බ පරිවහනය/සංසේචනය

- (c) කලලය අධි රෝපණය වීම/කලලයේ පෝෂණය සඳහා කලල බන්ධනය හා පෙකණිවැල සැකසීම.
- (iii) * රුධිර පරීක්ෂණය - හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය, රුධිර සනය, RH සාධකය හා VDRL පරීක්ෂණය සිදු කිරීම සඳහා
 * රුධිර පරීක්ෂණය සිදු කිරීම, දියවැඩියා තත්වයක් පවතී ද යන්න සොයා බැලීමට හැකිවීම
 * මුත්‍රා පරීක්ෂණය - ගැබ් ගැනීම සිදු වී ඇද්දැයි මෙ පරීක්ෂණය මගින් සොයා බැලීම සිදුවේ.
 * උස බර මැනීම - භූතයාගේ වර්ධනයත් සමග ක්‍රමිකව බර වැඩිවීම නිරීක්ෂණය කිරීම.
 * රුධිර පීඩනය බැලීම මගින් රුධිර පීඩනය අවස්ථා වලක්වා ගැනීමට පියවර ගත හැකිවීම.

බිත්තිය ඇඳ දක්වන්න (3)

ලකුණු $2 \times 2 = 4$

07. (i) * ධාන්‍ය, මාෂ හෝග, මාංශ ආහාරයක්, නත්තු සහිත ඵලවළු හා පලා වර්ගයක් ඇතුළත් කර තිබීම හා පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් වීම.
 * අතුරු පසක් ඇතුළත් වී තිබීම
 * විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කර තිබීම
 * රුචිය වඩවන ආහාර වේලක් නිර්මාණය වී තිබීම
 * එහි සුවඳ, රසය, වයනය, විවිධ වීම යන කරුණු ඇතුළත් වන පරිදි නිර්මාණය කර ඇති ආහාර වේලක් දැයි අධ්‍යයනය කරන්න. ලකුණු 03යි
- (ii) * ධාන්‍ය (බත්) - කාබෝහයිඩ්‍රේට්
 * මාෂ හෝග, මාංශ ආහාරය - ප්‍රෝටීන්
 (පරිප්පු) (මාළු)
 * පලා වර්ගයක් ලියා තිබීම - විටමින් A ලකුණු 01
 * කිරි භාවිතයෙන් අතුරුපසක් නම් - ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්
- (iii) a) $-2350 + 475 = 2825$
 b) $52 + 13 = 65$
 c) සාමාන්‍ය කාන්තාවකට මිලිග්‍රෑම් 750 අවශ්‍යවන අතර ගර්භනී මවට මි. ග්‍රෑම් 800ක් තෛමාසිකව අවශ්‍ය වේ.
 d) සාමාන්‍ය ස්ත්‍රියකට මිලිග්‍රෑම් 500 අවශ්‍යවන අතර ගර්භනී මවකට තෛමාසිකයේ දී මිලිග්‍රෑම් 800ක් අවශ්‍ය වේ.

