සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டு இறுதி மதிப்பீடு - 2021
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 10	විෂයය / பாடம் / Subject: ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: I	පැය / மணித்தியாலம் / Hours: 01

සැලකිය යුතුයි.

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක (1) සිට (40) තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1), 2), 3) සහ 4) යන වරණවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ම ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා ගන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (×) ලකුණ යොදන්න.

---

1) ලැක්ටෝස්වල අන්තර්ගත සරල සීනි වර්ග වනුයේ,
   1. ග්ලූකෝස් හා ෆෘක්ටෝස් ය.
   2. ග්ලූකෝස් හා ගැලැක්ටෝස් ය.
   3. ග්ලූකෝස් අණු දෙකක් ය.
   4. මෝල්ටෝස් අණු දෙකක් ය.

2) බිත්තරවල බහුල ප්‍රෝටීනයක් වන්නේ,
   1. මයොසීන් ය.
   2. ඇල්බියුමින් ය.
   3. කේසීන් ය.
   4. ජෙලටින් ය.

3) "අස්ථි විකෘති රෝගය" ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන විටමින් වර්ගයකි,
   1. විටමින් A.
   2. විටමින් C.
   3. විටමින් B.
   4. විටමින් D.

4) උග්‍ර මන්දපෝෂණ තත්ත්වය "ක්ෂය වීම" ලෙස ද හඳුන්වයි. "ක්ෂය වීම" තත්ත්වයේ දී දැකිය හැකි ප්‍රධාන ලක්ෂණයක් වන්නේ,
   1. උසට සරිලන බර නොතිබීම ය.
   2. වයසට සරිලන බර නොතිබීම ය.
   3. වයසට සරිලන උස නොතිබීම ය.
   4. බරට සරිලන උස නොතිබීම ය.

5) විටමින් ඌනතාවයේ දී දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.
   A - මල බද්ධය.
   D - පාද හිරිවැටීම.
   B - සමෙහි තුවාල ඇති වීම.
   E - ආහාර අරුචිය
   C - ඇසිපිය ඉදිමීම.

   'තයමින්' ඌනතාවයේ රෝග ලක්ෂණ වනුයේ,
   1. A, B හා D ය.
   2. B,C හා D ය.
   3. A,D හා E ය.
   4. B, C හා E ය.

6) පහත සඳහන් විටමින් අතරින් "මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින්" වනුයේ.

1. විටමින් B හා C ය.
2. විටමින් B හා E ය.
3. විටමින් B හා D ය.
4. විටමින් A හා D ය.

7) කාබෝහයිඩ්‍රේට පිළිබඳව පහත සඳහන් වගන්ති අතරින් නිවැරදි වගන්තිය තෝරා දක්වන්න.

1. කාබෝහයිඩ්‍රේට වර්ගීකරණයේ දී ප්‍රධාන වශයෙන් " සැකරයිඩ කාණ්ඩ " හයකට වර්ග කරනු ලැබේ.
2. ආහාර ජීර්ණයෙන් පසු වැඩිපුර ඇති පෝෂක ග්ලයිකොජන් ලෙස වකුගඩුවේ තැන්පත් වේ.
3. සිරුරට ප්‍රධාන වශයෙන් ශක්තිය ලබා දෙන මහා පෝෂකය මෙය වන අතර, ග්‍රෑම් එකකින් ශක්තිය කිලෝ ජූල් 17ක් ලැබේ.
4. පළතුරුවල අඩංගු පිෂ්ඨය ඉදීමේදී සුක්රෝස් සීනි බවට පත් වේ.

8) අස්ථිවල ඇති ප්‍රධාන ප්‍රෝටීන් වර්ගය,

1. මයොසීන් ය.
2. ජෙලටීන් ය.
3. රෙනින් ය.
4. සෙයින් ය.

9) දෛනිකව මිලි ග්‍රෑම් 100 ට වඩා වැඩියෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය වන ඛනිජ වර්ග, මහා ඛනිජ ලෙස හඳුන්වන අතර, එවැනි මහා ඛනිජ දෙකක් වන්නේ,

1. කැල්සියම් හා මැග්නීසියම් ය.
2. පොස්පරස් හා අයඩීන් ය.
3. පොටෑසියම් හා යකඩ ය.
4. සෝඩියම් හා යකඩ ය.

10) ඌනතා රෝග අතර, ශිතාද රෝගය සෑදීමට ප්‍රධාන හේතුව වනුයේ,

1. ඇස්කෝබික් අම්ලය ඌනවීම ය.
2. තයමින් ඌනවීම ය.
3. බයොටින් ඌනවීම ය.
4. ෆෝලික් අම්ලය ඌනවීම ය.

11) තෙත් තාපයෙන් පිසීමේ ක්‍රමයක් වන "වක් වාෂ්පයෙන් පිසීම" යනු,

1. පීඩන උදුන භාවිතයෙන් ආහාරය පිසීම ය.
2. ආහාරය ස්ටු කිරීම ය.
3. ස්ටීමරයක් භාවිතයෙන් පිසීම ය.
4. ජල බඳුනක් තුළ ආවරණය කරන ලද බඳුනක ආහාර පිසීම ය.

12) ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී, ආහාරයේ pH අගය අඩු කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ද්‍රව්‍යයකි,

1. මී පැණි
2. ලුණු
3. විනාකිරි
4. සීනි

13) නිවසේ දී ආහාර පිසීම සඳහා යොදා ගතහැකි පිපුම් කාරකයකි,

1. බේකිං සෝඩා.
2. යීස්ට්.
3. ආප්ප සෝඩා.
4. පොල් වතුර.

14) ඇපල්, අළුකෙසෙල්, වම්බටු වැනි ආහාර කපා තැබූ විට ආහාරයේ කැපූ පෘෂ්ඨය 'දුඹුරු පැහැවීම' සිදු වේ. මෙයට හේතුව,

1. ආහාරයේ අඩංගු පොලිෆිනෝල් ඔක්සයිඩේස් නම් එන්සයිමය ඔක්සිජන් සමග ප්‍රතික්‍රියා කිරීම ය.
2. ආහාරයේ අඩංගු මේද අම්ල වායුගෝලීය ඔක්සිජන් සමග ප්‍රතික්‍රියා කර, දුඹුරු පැහැ සංයෝගයක් සෑදීම ය.
3. ආහාරයේ අඩංගු ෆිනෝලික සංයෝග, වායුගෝලීය කාබන්ඩයොක්සයිඩ් සමග ප්‍රතික්‍රියා කිරීම ය.
4. ආහාරයේ අඩංගු ප්‍රෝටීන් වර්ග, පොලිෆිනෝල් ඔක්සයිඩේස් හා වායුගෝලීය නයිට්‍රජන් සමග ප්‍රතික්‍රියා කිරීම ය.

15) පාන් පෙත්තක් දින 5 ක් පමණ, අඳුරු ස්ථානයක තබා නිරීක්ෂණය කළ විට පාන් පෙත්ත මතුපිට කළු පැහැති පුල්ලි ඇතිව තිබූ බව නිරීක්ෂණය විය. මෙයට හේතුවන ප්‍රධාන ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ගය වනුයේ,

1. ලැක්ටොබැසිලස් ය.
2. යීස්ට් ය.
3. පෙනිසිලියම් ය.
4. මියුකෝර් ය.

16) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 100 ක්, ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 20 ක් සහ මේදය ග්‍රෑම් 10 ක් අඩංගු ආහාරයක් ගත් පුද්ගලයෙකුට ශරීරයට ලැබෙන මුළු ශක්ති ප්‍රමාණය වනුයේ,

1. කිලෝ කැලරි 570 කි.
2. කිලෝ කැලරි 620 කි.
3. කිලෝ කැලරි 760 කි.
4. කිලෝ කැලරි 120 කි.

17) ධාන්‍ය වර්ගවලට උදාහරණ තුනකි,

1. කුරක්කන්, පරිප්පු, සහල්
2. තිරිඟු, සහල්, පරිප්පු
3. සහල්, තිරිඟු, ඉරිඟු
4. කුරක්කන්, සෝයා, ඉරිඟු

18) පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයට අදාළ "ඩිම්බ අවධිය" අවසන් වනුයේ,

1. ඩිම්බ කෝෂ තුළ දී ය.
2. ගර්භාෂ ග්‍රීවය තුළ දී ය.
3. පැලෝපීය නාලය තුළ දී ය.
4. ගර්භාෂය තුළ දී ය.

19) භ්‍රෑණයාගේ ස්නායු පටක වර්ධනය සඳහා වැදගත් වන ප්‍රධාන පෝෂකයකි,

1. අයඩීන්. 2. කැල්සියම්. 3. විටමින් D. 4. ෆෝලික් අම්ලය.

20) මාතෘ සායනයක දී, වෛද්‍ය උපකරණයක් භාවිතයෙන් පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකි රෝග ලක්ෂණයක් හෝ රෝගී තත්ත්වයකි,

1. මල බද්ධය
2. රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය
3. අධි රුධිර පීඩනය
4. වකුගඩු ආබාධ

21) ගර්භණී තත්ත්වයට පත්වීම සඳහා කාන්තාවකට ඉතා සුදුසු වයස් සීමාව වන්නේ,

1. වයස අවු 20 - 30 අතර ය.
2. වයස අවු 15 - 20 අතර ය.
3. වයස අවු 35- 40 අතර ය.
4. වයස අවු 18 - 20 අතර ය.

22) යොවුන් වියේ, ගැහැණු දරුවන් පෙන්නුම් කරන පහත දැක්වෙන ලක්ෂණ අතුරින් "ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණයක්" වනුයේ,

1. මේද පටක වර්ධනය වීම ය.
2. උස හා බර වැඩිවීම ය.
3. උකුල පළල් වීම ය.
4. අස්ථිභවනය අවසන් වීම ය.

23) ගර්භණී අවධියට අයත් වන කාල සීමාව සාමාන්‍යයෙන්,

1. සති 32 කි.
2. සති 36 කි.
3. සති 40 කි.
4. සති 44 කි.

24) යුක්තාණුවක අඩංගු වර්ණදේහ සංඛ්‍යාව,

1. 22 කි.
2. 23 කි.
3. 44 කි.
4. 46 කි.

25) ශ්‍රී ලාංකික දරුවෙකු හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

1. පළමු වසර අවසානයේ දී ළදරුවාගේ උස, ළදරුවාගේ උපතේ දී තිබූ උස (දිග) මෙන් දෙගුණයක් පමණ වේ.
2. ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන ආරම්භ වනුයේ, දරුවා ඉපදී මාස තුන ඉක්ම වූ පසුව ය.
3. පළමු වසර අවසානයේ දී ළදරුවාගේ බර, උපත් බර මෙන් තුන් ගුණයක් පමණ වේ.
4. ළදරුවාට අවුරුද්දක් වන විට මව් කිරි දීම සම්පූර්ණයෙන් නැවැත්විය යුතු ය.

26) ගර්භණී කාලයේ දී ඇතිවන උදෑසන ඔක්කාරයට එක් හේතුවකි,

1. කලලයේ චලනය.
2. හෝමෝන අසමතුලිත බව.
3. වැඩිපුර ආහාර ගැනීම.
4. ශරීරය තුළ ජල ප්‍රමාණය අධික වීම.

27) සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ගර්භණී මවකගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාව වැඩි වුව ද "දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනේ" වෙනසක් නොදක්වන පෝෂණ පදාර්ථ වන්නේ,

1. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ය.
2. ප්‍රෝටීන් ය.
3. ෆෝලික් අම්ල ය.
4. යකඩ ය.

28) ශිෂ්‍යාවක් ළදරු ඇඳුම් මැසීමේ දී ප්‍රකාශ කළ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - ලා වර්ණ හා කුඩා මෝස්තර යෙදීම.
D - දීප්තිමත් වර්ණ තෝරා ගැනීම.
B - ශරීරයේ ප්‍රමාණයට මැසීම.
E - සරල පන්නයකින් යුක්ත වීම.
C - මූට්ටු අවම වීම.

මෙහිදී ළදරු ඇඳුමක් මැසීමේ සැලකිය යුතු කරුණු වන්නේ,

1. A, B හා C ය.
2. A, C හා E ය.
3. B, D හා E ය.
4. C, D හා E ය.

29) විවිධ පන්නවලට ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී, පතරොම් භාවිතය ඉතා වැදගත් වේ. දුඹුරු කඩදාසියක පතරොමක් නිර්මාණය කළ යුත්තේ එහි,

1. ඔපය රහිත පෘෂ්ඨයේ රේඛා තිරස්ව පිහිටන ලෙස තබා ගෙන ය.
2. ඔපය සහිත පෘෂ්ඨයේ රේඛා සිරස්ව පිහිටන ලෙස තබා ගෙන ය.
3. ඔපය සහිත පෘෂ්ඨයේ රේඛා තිරස්ව පිහිටන ලෙස තබා ගෙන ය.
4. ඔපය රහිත පෘෂ්ඨයේ රේඛා සිරස්ව පිහිටන ලෙස තබා ගෙන ය.

30) විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදා ඇඳුම් වඩාත් අලංකාර කර ගත හැකි ය. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම පමණක් ඇතුළත් වන පිළිතුර තෝරන්න.

1. පිස්මෙන්තු මැස්ම, කතිර මැස්ම, වාටි මැස්ම.
2. නැටි මැස්ම, කතිර මැස්ම, වාටි මැස්ම.
3. දම්වැල් මැස්ම, ලේසි ඩේසි මැස්ම, කතිර මැස්ම.
4. පිස්මෙන්තු මැස්ම, නැටි මැස්ම, ලේසි ඩේසි මැස්ම.

31) දිග කොට මැස්ම,

1. දම්වැල් මැස්මෙ ප්‍රභේදයකි.
2. සැටින් මැස්මෙ ප්‍රභේදයකි.
3. නැටි මැස්මෙ ප්‍රභේදයකි.
4. කතිර මැස්මෙ ප්‍රභේදයකි.

32) රෙදි පිරියම් කිරීම හා සම්බන්ධ වන්නේ,

1. වියළීම ය.
2. කැඳ දැමීම ය.
3. සේදීම ය.
4. රැළි කිරීම ය.

33) කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව රෙයෝන් කෙඳි අයත් වනුයේ,

1. කෘත්‍රිම කෙඳි කාණ්ඩයට ය.
2. ඛනිජ කෙඳි කාණ්ඩයට ය.
3. ශාකමය කෙඳි කාණ්ඩයට ය.
4. අර්ධ කෘත්‍රිම කෙඳි කාණ්ඩයට ය.

34) පයිපින් හා බයින්ඩින් කිරීම සඳහා යොදා ගනු ලබන්නේ,

1. කෙලින් පටියයි.
2. විකිර්ණාකාර පටියයි.
3. රවුම් හැඩති පටියයි.
4. හරස් පටියයි.

35) ගෘහීය උපාංග නිර්මාණයේ දී,

A - විවර පියවීම සඳහා දෙපෙති ජන්තු භාවිත කළ හැකි ය.
B - මැසීමේ ශිල්ප ක්‍රම පමණක් යොදා ගැනේ.
C - මතුපිට මෝස්තර යෙදීමේ ක්‍රම මගින් අලංකාරය වැඩිවේ.
D - හොඳ පිට හා නොපිට නිමාව ගැන සැළකිලිමත් විය යුතු ය.

නිවැරදි ප්‍රකාශ වනුයේ,

1. A, B හා D ය.
2. A, C හා D ය.
3. A, B හා C ය.
4. B, C හා D ය.

36) කුඩා නිදන කාමරයක ඉඩකඩ පිරිමසා ගැනීම සඳහා යෝග්‍ය භාණ්ඩ වනුයේ,

1. තනි තට්ටුවේ ඇඳ හා හකුලන මේසයයි.
2. තට්ටු ඇඳ හා මේසය සහිත පුටුවයි.
3. තට්ටු ඇඳ හා හකුලන මේසයයි.
4. තනි තට්ටුවේ ඇඳ හා මේසයයි.

37) ගෘහයක භෞතික සංවිධානයේ දී අත්‍යවශ්‍ය කොටස් තුනක් වනුයේ,

1. කෑම කාමරය, විසිත්ත කාමරය හා නිදන කාමරයයි.
2. විසිත්ත කාමරය, ආලින්දය හා මුළුතැන්ගෙයයි.
3. විසිත්ත කාමරය, නිදන කාමරය හා මුළුතැන්ගෙයයි.
4. විසිත්ත කාමරය, ගබඩා කාමරය හා කෑම කාමරයයි.

38) නිවසක බිම් සැලැස්මක් ඇඳීමේදී පහත සඳහන් කරුණු අතරින් මූලිකව සැළකිය යුතු කරුණු වන්නේ,

A - සැලැස්මේ පරිමාණය සටහන් කිරීම.

B - ගෘහ භාණ්ඩ නිවැරදිව ස්ථානගත කිරීම.

C - විශාල දොර ජනේල තැබීම.

D - අවශ්‍යතා අනුව කාමර සංඛ්‍යාව තීරණය කිරීම.

1. A හා B ය. 2. B හා C ය. 3. A හා C ය. 4. A හා D ය.

39) නිවෙස් කිහිපයක මුළුතැන් ගෙය නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී පහත සඳහන් ලක්ෂණ දක්නට ලැබුණි. මේවායින් වඩාත් යෝග්‍ය ලක්ෂණය වනුයේ,

1. උස් ජනේල යොදා තිබීම ය.
2. පිසීමේ ස්ථානය ආසන්නව ශීතකරණය තැබීම ය.
3. නිවසින් පිටතට යාම සඳහා ඉදිරිපස දොරට අමතරව තවත් දොරක් තිබීම ය.
4. සෝදන ස්ථානයට අයත් වන බිත්තියේ වීදුරු ගඩොල් සවිකර තිබීම ය.

40) පෞද්ගලිකත්වය රැදෙන පරිදි නිදන කාමර සඳහා ජනෙල් යෙදීමේ දී,

1. උසින් අඩු ජනේල යෙදිය යුතු ය.
2. ජනේල පියන් අඩක් අඳුරු කළ යුතු ය.
3. පාරදෘශ්‍ය වීදුරු පමණක් යෙදිය යුතු ය.
4. ජනේල පියන් සඳහා ලැලි භාවිත කළ යුතු ය.

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டு இறுதி மதிப்பீடு - 2021
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade	10	විෂය / பாடம் / Subject	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper	II	කාලය / மணித்தியாலம் / Hours	02

පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුර සපයන්න.

1. පහත සඳහන් ඡේදය කියවා අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

මනාව සංවිධානය කර, සකස් කරගත් නිවසක පියා රැකියාව ලෙස පිටිමෝලි ආශ්‍රිත ආහාර නිෂ්පාදිත වෙළඳසැලක් පවත්වා ගෙන යයි. මව ළදරු ඇඳුම් මසා අලෙවිසැල්වලට විකිණීම සිදු කරයි. යොවුන් වියේ දියණියක් හා පුතෙකු සිටින මොවුහු තම දෙමව්පියන් ද නිවසට කැටුව එති. සීයා හා මිත්තණියගේ ආදරය හා රැකවරණය මැද හැදෙන වැඩෙන මෙම දරුවන්ට සමබල ආහාර වේලක් ලබා දීමට මව උත්සුක වන්නීය.

i. මානව හා සමාජ විද්‍යාඥයින් විසින් න්‍යෂ්ටික පවුල හා විස්තෘත පවුල හඳුන්වනු ලබන වෙනත් නම් දෙක බැගින් ලියන්න.

ii. විස්තෘත පවුලක ජීවත්වීමේ දී අත්දැකිය හැකි වාසි හා අවාසි දෙක බැගින් ලියන්න.

iii. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කර ගැනීමට නිවෙස හා ආශ්‍රිත පරිසරයේ තිබිය යුතු ලක්ෂණ හතරක් සඳහන් කරන්න.

iv. නිවසක් සැලසුම් කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණක් වන "රාශිකරණය" යන්න පැහැදිලි කර, උදාහරණයක් ලියන්න.

v. ධාන්‍ය හා මාෂ බෝග වෙන වෙනම හඳුන්වා, උදාහරණ දෙක බැගින් සඳහන් කරන්න.

vi. කිරි හා කිරි නිෂ්පාදිත ආහාරවල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හතරක් නම් කරන්න.

vii. කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ගැනීමෙන් ඇති විය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියන්න.

viii. ඝන පිටි මෝලි හා දියාරු පිටි මෝලි හඳුන්වා, එක් උදාහරණයක් බැගින් දක්වන්න.

ix. ළදරු ඇඳුමක වාටි මැසීම සඳහා භාවිත වන මූලික මැහුම් ක්‍රම දෙක නම් කරන්න.

x. නව යොවුන් වියේ කායික සංවර්ධනයේ දී සිදුවන වෙනස්වීම් හතරක් දක්වන්න.

(ලකුණු 2 X 10 = 20)

2. i a. රෙදිවල ගුණාංග අනුව ළදරු ඇඳුම් සඳහා වඩා සුදුසු රෙදි වර්ගය කුමක්ද? එය ළදරු ඇඳුම සඳහා යෝග්‍ය වීමට හේතු වන කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

b. එම රෙදිවලින් නිපදවන රෙදි වර්ග දෙකක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)

ii a. ළදරු ඇඳුමේ තිබිය යුතු විශේෂ ලක්ෂණ හතරක් සඳහන් කරන්න.

b. ළදරු ඇඳුමකට මුට්ටු යොදන්නේ නම් ඒ සඳහා යොදන මුට්ටු වර්ගය කුමක්ද? (ලකුණු 03)

iii a. ළදරු ඇඳුමක් අලංකාර කිරීම සඳහා සුදුසු එම්බොයිඩර් මෝස්තරයක් අඳින්න.

b. මෙම ළදරු ඇඳුමේ කර, අත්කට හා වාටිය නිම කර ගත හැකි ක්‍රම තුනක් ලියන්න.(ලකුණු 04)

3. i. ආහාර පිරමීඩයට අනුව ආහාර වේලට වැඩිපුර අඩංගු විය යුතු, මධ්‍යස්ථ වශයෙන් හා අවම වශයෙන් එක් කළ යුතු ආහාර වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

ii. a. "ප්‍රෝටීන් පරිපූර්ණය " යන්න හඳුන්වන්න.

b. පහත සඳහන් ආහාරවල අඩංගු ප්‍රධාන ප්‍රෝටීන් වර්ගය නම් කරන්න.

i. ඉරිඟු -

ii. තිරිඟු -

iii. මාෂ භෝග -

iv. කිරි - (ලකුණු 03)

iii. a. මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් වර්ග දෙකක් නම් කර, එම විටමින් වර්ග අඩංගු ආහාරයක් බැගින් සඳහන් කරන්න.

b. අස්ථි හා දත් වර්ධනයට අවශ්‍ය ඛනිජ වර්ග දෙක නම් කර, ඒවා අඩංගු ආහාර වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

4. i. ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන භෞතික හේතු තුනක් සඳහන් කර, එම හේතු මගහරවා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගය බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

ii. ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කමට අදාල කරුණු තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

iii. a. ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා නිවසේ දී භාවිත කළ හැකි පරිරක්ෂක කාරක දෙකක් නම් කරන්න.

b. පහත සඳහන් වගුවෙහි හිස්තැන් සම්පූර්ණ කරන්න.

පරිරක්ෂණ උපක්‍රමය	ක්‍රමය	මූලධර්මය
උදා: විජලනය	වියළීම	ජලය ඉවත්වීම නිසා ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනයට බාධා ඇති වේ.
අඩු උෂ්ණත්වය යෙදීම.	අධිශීතනය (උෂ්ණත්වය සෘණ 18 ^0C)	A ....
වැඩි උෂ්ණත්වය යෙදීම	B .... 72 ^0C, තත් 15	ව්‍යාධිජනක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා එන්සයිම විනාශ වේ. එමගින් නරක්වීම පාලනය වේ.
පරිරක්ෂක කාරක භාවිතය උදා: විනාකිරි	අච්චාරු, සෝස් සෑදීම.	C ....

(ලකුණු 04)

5. i. නිවසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී වැදගත් වන කරුණු කවරේද? (ලකුණු 03)

ii. නිවෙසක් තුළ භාවිත කෙරෙන පහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- බහු කාර්යය ගෘහ භාණ්ඩ
- ගෘහ උපාංග

(ලකුණු 03)

iii. a. නිවස තුළට ස්වාභාවික වාතාශ්‍රය හා ආලෝකය ලබා ගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි අනුයෝගී ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.

b. නිවෙස් තුළට ස්වාභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය මැනවින් ලබා දීමෙන් ඇතිවන වාසි දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 04)

6. නිරෝගී දරු උපතක් අපේක්ෂා කරන සෑම ගර්භණී මවක්ම මාතෘ සායනයට සහභාගී විය යුතු බව වෛද්‍ය නිර්දේශය වේ.

i. මාතෘ සායනයකින් ගර්භණී මවකට ලබා ගත් හැකි සේවාවන් තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු03)

ii. ගර්භණී අවධියේ දී ඇතිවිය හැකි සුළු ආබාධ තුනක් හා එම ආබාධ ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන හේතු සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

iii. a. මානව සායනයකදී ලබා දෙන "පෝෂක හා පෝෂණ පරිපූරක" දෙකක් සඳහන් කරන්න.

b. ගර්භණී අවධියේ දී අයඩීන් අවශ්‍යතාව වැඩි ය. මෙය කුමන හෝරමෝනය නිපදවීමට අවශ්‍යවේ දැයි දක්වා අයඩීන් ඌනතාව නිසා ගර්භණී මවකට ඇතිවිය හැකි අහිතකර බලපෑම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

7. i.පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන තුළ සිදුවන වර්ධන අවස්ථා අදාළ කාල සීමා සහිතව ලියන්න. (ලකුණු 03)

ii. ගර්භණී මවගේ යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩිවීමට බලපාන හේතු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

iii. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ නම් කරන ලද රූප සටහනක් අඳින්න. (ලකුණු 04)

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

අවසාන වාර ඇගයීම
ஆண்டு இறுதிமதிப்பீடு - 2021
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade 10	විෂයය / பாடம் / Subject ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper	පැය / மணித்தியாலம் / Hours

පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

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

(ලකුණු 1*40 = 40)

II පත්‍රය

1. i.

න්‍යෂ්ටික පවුල	විස්තෘත පවුල
• ප්‍රාථමික පවුල	• සංක්ත පවුල
• සමීප පවුල	• ව්‍යාප්ත පවුල
• ඒකීය පවුල	• බද්ධ පවුල
• මූලික පවුල	• විස්තාරිත පවුල
• අණු පවුල	• විස්තීරණ පවුල

(½x 4 ලකුණු 02)

ii.

වාසි	අවාසි
• බෙදා හදා ගැනීම.	• සාමාජික සංඛ්‍යාව වැඩි නිසා සාමාජකියන්ගේ ස්වාධීනය අඩුය.
•ත්‍යාගශීලී බව	• විවිධ අවස්ථාවල තීරණ ගැනීම අපහසු ය.
• පරාර්ථකාමී බව	•පෞද්ගලිකත්වයට ඉඩ ප්‍රස්ථා අඩු ය.

• ඉවසිලිවන්ත බව • වැඩිහිටි හා බාල පරම්පරා අතර අදහස් ගැටීම් ඇති විය හැකිය.
• ආරක්ෂිත බව

(½x 4 ලකුණු 02)

iii. • අපද්‍රව්‍ය හා කැලි කසල රැස් කරන පොදු ස්ථානයකට ආසන්න නොවීම.
• ශබ්ද දූෂණයෙන් තොර වූ ප්‍රදේශයක් වීම.
• අධික දූවිලිවලින් හා දුම්වලින් තොර වූ ප්‍රදේශයක් වීම.
• අසල්වැසියන්ගේ අනවශ්‍ය බලපෑම් වලින් තොර වූ ප්‍රදේශයක් වීම.
• බාධාවකින් තොරව ආලෝකය හා වාත්‍රාශය ලැබෙන පරිසරයක් වීම. (½x 4 ලකුණු 02)

iv. විවිධ කාර්යයන් අවම ශ්‍රමයකින් හා උපරිම පහසුකම් සලසා ගත හැකි ආකාරයට නිවසේ කොටස් එකිනෙකට යාබදව ගොනු කිරීම ''රාශිකරණ'' ලෙස හැඳින්වේ.

උදා:• නිදන කාමරවල සිට පහසුවෙන් යාමට හැකිවන සේ ඒ අසලම නාන කාමරය හා වැසිකිලිය පිහිටුවා තිබීම.
• ආලින්දය විසිත්ත කාමරයට යාබදව පිහිටුවා තිබීම.
• විසිත්ත කාමරයේ කොටසක් කෑම කාමරය ලෙස ද යොදා ගත හැකි වනසේ ඉඩ කඩ තබා සැකසීම.

(හැඳින්වීමට ල.1 උදාහරණයට 1යි. ලකුණු 02)

v. • පියලි එකකින් යුත් ඇට වර්ග ධාන්‍ය වේ.
උදා: සහල්,කුරක්කන් , බාර්ලි,තිරිඟු, බඩ ඉරිඟු, මෙනේරි
•පියලි දෙකක් සහිත රනිල කුලයේ බීජ අස්වැන්න ලෙස ගන්නා ඇට වර්ග මාෂ භෝග වේ.
උදා: මුං ඇට, කව්පි, පරිප්පු. උඳු, සෝයා බෝංචි, කඩල (½x 4 ලකුණු 02)

vi. සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්, මේද ලැක්ටෝස් සිනි, විටමින් A, විටමින් $B^{2,}$ කැල්සියම්, පොස්පරස්

(පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 4 ක් සඳහා ල.02යි)

vii. බර වැඩි වීම,ස්ථූලතාව, දියවැඩියාව, හෘද රෝග ඇතිවීමේ අවධානම (ල.02)

viii. ඝන පිටි මෝලි - පිටි මේද ස්වල්පයක් ,මුහුන් වර්ග, සීනි හා ජලය අඩංගු පිටි මිශ්‍රණයකි.
උදා: මාළුපාන්, බනිස්, පාන්
දියාරු පිටි මෝලි - පිටි ජලය හෝ පොල් කිරි අඩංගු උකු ද්‍රාවණයකි.
උදා: පැන් කේක, කොකිස්,තෝසේ

(හැඳින්වීමට ල.½ බැගින් 1)
(උදාහරණවලට ල.½ බැගින් 1)

ix. බොරු නූල් ඇදීම. හා වාටි මැස්ම (ලකුණු 02)

x. • අත් පා කඳට වඩා වේගයෙන් වර්ධනය විම.
• ශරිරයේ කොටස් අතර අනුපාතය අසමාන විම.
• අස්ථි ඝනත්වයෙන් වැඩි වීම.
• පිරිමි ළමුන්ගේ උගුරු ඇටය ඉදිරියට නෙරා ඒම. කටහඬ ගොරෝසු වීම.

• ගැහැණු ළමුන්ගේ මේද පටක වර්ධනය වැඩිවීම.
• ළමා ස්වරූපය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වෙනස් වී වැඩිහිටි ස්වරූපයක් ලැබීම.
• ගැහැණු ළමුන්ගේ ස්ථන ග්‍රන්ථි වර්ධනය වීම.

(කරුණු 4 ට ලකුණු 02 යි)
(මුළු ලකුණු 20)

2. i. a. කපු රෙදි • සිනිඳු හා මෘදු බවින් යුක්ත වීම.
• මනා අවශෝෂකතාවයකින් යුක්ත වීම.
• නිතර සේදීමට හැකිවීම.
• සේදීමේ දී හා මැදීමේ දී ඉහළ උෂ්ණත්වයකට භාජනය කළ හැකි වීම.

b. මල් පීස්, බැන්ඩේජ් රෙදි,ෆ්ලැනල් රෙදි

(ලකුණු 03)

ii. a. ඇඳුම ලිහිල් වීම.
මූට්ටු අවම වීම.
විවරයට ටේප් ඇල්ලීම
සරල මෝස්තර යෙදීම.
ඇඟලැමට හා පියවීමට පහසු වීම. (½x 4 ලකුණු 02)

b. පැතලි මූට්ටුව (ලකුණු 01)

iii. a. මෝස්තරය ඇඳීමට ලකුණු 01 යි.

b. සිප්පි වාටිය මැසිම,ඉඳිකටු රේන්දය මැසීම,බ්ලැන්කට් මැසීම, ඇඹරුම් වාටිය මැසීම,බීක්කු මැසීම.

(මැහුම් ක්‍රම 3ක් සඳහා ලකුණු 3)
(මුළු ලකුණු 10)

3. i. • වැඩිපුර ගත යුතු ආහාර - කාබෝහයිඩ්‍රේට් - ධාන්‍ය ,කොස්, දෙල්, අල බතල පිටි ආහාර , එළවළු පළතුරු
• මධ්‍යස්ථ වශයෙන් ගත යුතු ආහාර - කිරි හා කිරි නිෂපාදන සත්තව ආහාර වර්ග මාෂ බෝග
• අඩුවෙන්ම ගත යුතු ආහාර (ආහාර වේලට) - තෙල්, සීනි

(ලකුණු 03)

ii. a. ප්‍රෝටීන් පරිපූර්ණය යනු ,ධාන්‍ය හා මාෂ භෝග ආහාරයට එකතු කර ගැනිමෙන් අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සිරුරට ප්‍රමාණාත්මකව ලබා දිය හැකිවීමයි.

උදා: ධාන්‍යවල ලයිසීන් ඌණ වීම.
මාෂ බෝගවල මෙතියොනින් ඌණ වීම.

මෙම ආහාර වර්ග දෙක දෛනික ආහාර වේල්වලට එක් කිරිම මගින් ප්‍රෝටීන් පරිපූර්ණය කර ගත හැක. උදා: මුං කිරිබත්

b. ඉරිඟු - සෙයින්
තිරිඟු - ග්ලූටනින්
මාෂ බෝග - ලෙගියුමින්
කිරි - කේසීන් (හැඳින්වීමට ලකුණු 01)
(ප්‍රෝටින් නම් කිරීමට ල.½ බැගින් - 2)

iii. a. මේද ද්‍රව්‍ය විටමින් වර්ග

විටමින් වර්ග	අඩංගු ආහාර
විටමින් A	පිකුදු,කිරි, බිත්තර,කහමද,පලා වර්ග,කහ පැහැති එළවළු හා පලතුරු
විටමින්D	තෙල් සහිත මාළු, බිත්තර කහමද,බටර්, කිරි, මාළු, අක්මාතෙල්
විටමින්E	සූරිය කාන්ත තෙල්,රටකජු තෙල්, තිරිඟු හා ඉරිඟු තෙල්
විටමින්K	කොළ එළවළු නිවිති, තක්කාලි,පිකුදු බිත්තර කහමද එළවළු තෙල්

(½ *4 = ලකුණු 2)

b. කැල්සියම් හා පොස්පරස් - ආහාර - කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන,කටු සහිත කුඩා මාළු, පලා වර්ග, කුරක්කන්, තල, කොළ එලවළු (½x 4 = ලකුණු 2)

(මුළු ලකුණු 10)

4. i. පොඩි වීම, තෙරපීම, තැලීම, ආර්ද්‍රතාව,වෙනස් වීම, උෂ්ණත්වය වෙනස් වීම, සීරීම, කැපීම.
මෙම හේතු පාලනයට ප්‍රවාහනයේ දී ගබඩා කිරීමේ දී අස්වනු නෙලීමේ දී ප්‍රවේශමෙන් පරිහරණය, තද අව්වේ නොතැබීම, පලතුරු එලවළු නෙලීමේ දී සීරීම්, තැලීම්, සිදු නොවන සේ සිදු කිරීම.

(½*6 = ලකුණු 03)

ii.
- අපතේ යාම වළක්වා ගැනීමට.
- අවාරයේ දී ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට
- හිඟ ප්‍රදේශවලට ප්‍රවාහනය පහසු කිරීමට
- විවිධත්වයෙන් යුතුව ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට
- ආර්ථික වාසි ලබා ගැනිමට
- හදිසි අවස්ථාවලදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට (ලකුණු 03)

iii. a. සීනි, ලුණු, විනාකිරි, ගොරකා (½x 2 =ලකුණු 1)

b. A. අධික සීතල (ශීතනය) නිසා ක්ෂුද්‍රජීවී ක්‍රියාකාරිත්වය ඇණ හිටියි./දුර්වල වේ.

B. පැස්චරීකරණය

C. pH අගය අඩු වී ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනය දුර්වල වේ. බාහිර ආශ්‍රැතිය නිසා ජලය අඩු වි ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාකාරීත්වය දුර්වල වේ. (ලකුණු 03)

(මුළු ලකුණු 10)

5. i. මූල්‍යමය පහසුකම්, භූමියේ ස්වභාවය, ඔප්පුවල නිරවුල් බව, යටිතල පහසුකම්, අවට පරිසරය

(1*3 = ලකුණු 03)

ii. නිවසක ඉඩකඩ සීමිත අවස්ථාවල දී කාලය ශ්‍රමය හා මුදල් පිරිමැසේ. එම භාණ්යට අදාළ කාර්යයට අමතරව වෙනත් කාර්යය සඳහාද යොදා ගත හැකි භාණ්ඩ බහු කාර්යය භාණ්ඩ ලෙස හැදින්වේ.

උදා: ඩිවානය, ලාච්චු සහත ඇඳ ආදිය

නිවෙස අභ්‍යන්තර සංවිධානයේ දී අලංකාර කිරීම සඳහා විවිධ උපාංග භාවිත කරනු ලැබේ. මේවා ගෘහීය උපාංග නම් වේ.

උදා: ඔරලෝසු , පින්තූර, විසිතුරු භාණ්ඩ බිත්ති සැරසිලි බුමුතුරුණු ලාම්පු ආවරණ විවිධ මල් සැලසුම් ආදිය

(ලකුණු 03)

iii. a. මැද මිදුල හා පොකුණු සකස් කිරිම
විනිවිද පෙනෙන ප්ලාස්ටික් පොලි කාබනේට් හෝ ෆයිබර් වැනි ආවරණ තහඩු
කොන්ක්‍රීට් ග්‍රිල්,යකඩ දැල්
වීදුරු ගඩොල්
වහලයේ කවුළු යෙදූ උළු කැට / වීදුරු උළු කැට
වහලය උසින් වැඩි කිරීම.
වහලයේ හැඩයට සිවිලිම ගැසීම.

(කරුණු 4 ට ලකුණු 2)

b. • නිවෙස තුල තෙතමනය ඉවත් විම.
•ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනය අවම කර ගත හැකි වීම./ නිවසේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව
• ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවීම.
• සංවහන හා හරස් සංවහන ක්‍රියාවලිය මගින් නිවස තුල උණුසුම අඩු විමෙන් සුවපහසු තත්ත්වයක් ඇති විම.
• කෘත්‍රිම වශයෙන් ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලැබිමේ අවශ්‍යතාවය අඩුවිම.

(කරුණු 4ට ලකුණු 02)
(මුළු ලකුණු 10)

6. i. • ගැබිනියක් සඳහා අවශ්‍යයෙන්ම සිදු කළ යුතු පරීක්ෂණ හා පරීක්ෂාවන්ට ලක් කිරීම.
• අවශ්‍ය අවස්ථාවන්වලදී සුවිශේෂ පරීක්ෂණ සිදු කිරිම.
• රෝගී තත්ත්ව ඇත්නම් ඉක්මනින් හඳුනාගෙන නිසි ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරිම.
•ගර්භාෂයේ භ්‍රෑණයා වැඩෙන ආකාරය නිවැරදිව වටහා ගැනිම.
• ගර්භනී මවගේ පෝෂණ තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව සොයා බැලීම.
• මවට අවශ්‍ය එන්නත් ලබා දිම. උදා: පිටගැස්ම

(ලකුණු 03)

ii. • වමනය හා ඔක්කාරය - හෝමෝන අසමතුලිතතාවය නිසා
• මළ බද්ධය - ගර්භාෂය විශාල වන විට අන්ත්‍රවල සිදු වන තෙරපීම නිසා
•පාද ඉදිමුම - කලලය වැඩිමත් සමඟ ගර්භාෂය පාදවල රුධිර නාල මත සිදු කරන තෙරපීම නිසා
• ආහාර අරුචිය - ආමාශයේ වැඩි වේලාවක් ආහාර රැඳිම නිසා

(ලකුණු 03)

iii. a. පෝෂක - යකඩ, කැල්සියම්, ෆෝලික් අම්ල
පෝෂණ පරිපූරක - ත්‍රිපෝෂ (ලකුණු 02)
b. හෝමෝනය - තයිරොක්සීන් (ලකුණු 01)
අහිතකර බලපෑම්
• ගබ්සා වීම, ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ඇති වීම.,මල දරු උපත් ඇති වීම, මන්ද මානසික දරු උපත් ඇති වීම. (ලකුණු 01)

(ලකුණු 10)

7. i. • ඩිම්බ අවධිය - ඩිම්බය පරිණතියත් සමඟ දින 14 තෙක් කාලය
• කලල අවධිය - සංසේචනයේ සිට මාස 3 ක් වන තෙක් කාලය
• භ්‍රෑණ අවධිය - මාස 2 සිට ප්‍රසූතිය තෙක් කාලය

(ලකුණු 03)

ii. • මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩි වීම.
• කලලයේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම.
• කලලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරිම සඳහා
• ප්‍රසූතියේ දී ඇතිවන රුධිර වහනය නිසා

(ලකුණු 03)

iii. රූප සටහන ඇඳීමට ලකුණු 02
නිවැරදිව නම් කිරිමට ලකුණු 02

(මුළු ලකුණු 10)