

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2022
Second Term Test

060

10 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

කාලය පැය 01

උපදෙස්,

* සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න .

* අංක එකේ සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල , දී ඇති (1), (2), (3), (4), යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරා ගන්න .

* ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ X ලකුණ යොදන්න .

1. ඒක බීජ පත්‍රික ගණයට අයත් නොවන ආහාරයකි .

- (1) සහල් (2) කුරක්කන් (3) කඩල (4) බඩ ඉරිඟු.

2. සත්ත්ව ආහාර වලින් ලබාගන්නා පොලිසැකරයිඩ යකි.

- (1) ලැක්ටෝස්. (2) ග්ලයිකොජන් (3) පෙක්ටින් (4) ඉනියුලින්.

3. ග්ලූකෝස් අණු දෙකක් සංයෝජනය වී සෑදෙනු යේ.

- (1) මෝල්ටෝස්. (2) සුක්‍රෝස්. (3) ලැක්ටෝස්. (4) ඇමයිලෝස්.

4. කාබෝහයිඩ්‍රේට් 10 g කින් සිරුරට ලැබෙන ශක්තිය කිලෝ ජූල් කොපමණද ?

- (1) 170යි. (2) 340 යි. (3) 85 යි. (4) 200 යි.

5. සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීනයකි .

- (1) ලෙගියුමින්. (2) ග්ලූටන්. (3) කේසින්. (4) ජෙලටින්.

6. වැඩිහිටියන්ට ශරීරය තුළ නිපදවා ගත හැකි අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලයකි.

- (1) හිස්ටීඩින්. (2) ත්‍රිශෝනීන්. (3) මෙතියොනීන් (4) ආර්ජීනීන්.

7. ප්‍රෝටීන් පරිපූරක ආහාරයක් නොවන්නේ මින් කුමක්ද ?

- (1) මුං කිරිබත්. (2) තෝස්. (3) මුං කැවුම්. (4) හැලප.

8. පොල් වල අඩංගු සංතෘප්ත මේද අම්ලය කි.

- (1) මිරිස්ටික් අම්ලය. (2) පාමිටික් අම්ලය. (3) ස්ටියරික් අම්ලය. (4) ලෝරික් අම්ලය.

9. X නැමැති විටමනය දිගු කාලයක් ශරීරයට උන විම නිසා ඇති වන රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- * කට දෙකළවර තුවාල විම
 - * තොල් ඉදිමීම හා තොල් රතු පැහැ වී පිපිරීම.
 - * දිව රතු හා කළු වර්ණයක් ගැනීම.

ඉහත විටමනය වනුයේ,

- (1) රයිබොප්ලේටින්. (2) පිරිඩොක්සින්. (3) නියසින්. (4) සයනොකොබැලමින්.
10. තමස් අන්ධතාවය ඇති විමට බලපාන විටමින් වර්ගය වනුයේ,
(1) විටමින් D. (2) විටමින් A. (3) විටමින් E. (4) විටමින් K
11. මින් වැඩිම කැල්සියම් ප්‍රතිශතයක් අඩංගු වන ආහාර ද්‍රව්‍ය වනුයේ,
(1) මුඟුණුවැන්න. (2) තම්පලා. (3) කතුරුමුරුංගා. (4) ගොටුකොළ.
12. ආහාර වේලකට දෛනිකව ඇතුළත් කළ යුතු ආහාර ප්‍රමාණ (ඒකක) දැක්වෙන සටහන හඳුන්වන්නේ කෙසේද?
(1) පෝෂණ වගුව (2) ආහාර පිරමීඩය.
(3) ආහාර කාණ්ඩ. (4) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන.
13. ආහාරයක රසය සහ සුවඳහි සංකලනය හඳුන්වන්නේ කෙසේද?
(1) පෝෂණ අගය. (2) සගන්ධය (3) වයනය. (4) ආවේණික සුවඳ.
14. ඒ ඒ ඵලවළු වලට ආවේණික ස්වභාවික වර්ණක ඇත. රාත්‍රි වල අඩංගු වන්නේ කුමක්ද?
(1) ක්ලෝරොෆිල්. (2) කැරටිනොයිඩ. (3) ඇන්තොසයනින්. (4) ෆ්ලවොන්.
15. ශීතකරණයේ අධි ශීතන කලාපයේ ගබඩා නොකරන්නේ මින් කුමක්ද?
(1) අර්ධ වශයෙන් සැකසූ අල තීරු. (2) හිම කිරිම. (3) මාළු. (4) කිරි.
16. පිටි මෝලි සකස් කිරීමේදී අත් ගැසීමෙන් පිටි මිශ්‍රණයට වාතය ඇතුළු වීම තුළින් එක් කරන ලද යිස්ට් හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී මුදාහරිනු ලබන වායුව වන්නේ,
(1) ඔක්සිජන් වායුව. (2) කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව. (3) හයිඩ්‍රජන් වායුව. (4) නයිට්‍රජන් වායුව.
17. පලතුරු සලාදයක් සකස් කිරීමේදී,
(1) ඇපල් සහ කෙසෙල් වැනි පලතුරු අවසානයේ එක් කළ යුතුය.
(2) ඇලුමිනියම් හෝ විදුරු බඳුනක් භාවිතා කළ හැකිය.
(3) සිනි එක්කර හොඳින් මිශ්‍ර කළ යුතුය.
(4) ඕනෑම පලතුරක් භාවිතා කළ හැකිය.
18. ආහාරවලට විවිධත්වයක් හා අලංකාරයක් ඇති කිරීම සඳහා විවිධ හැඩවලට කපා ගැනීම සිදු කරයි. ඒ අනුව,
3mm x 3mm x 3mm ප්‍රමාණයට කපන ලද කමය කෙසේ හඳුන්වන්නේද?
(1) බෲඩ් ක්‍රමය. (2) මැසඩොයින් ක්‍රමය. (3) ජුලියන් ක්‍රමය. (4) මසුඩාන් ක්‍රමය.
19. වැඩි සාන්ද්‍රණයකින් යුත් මාධ්‍යයක සිට අඩු සාන්ද්‍රණ මාධ්‍යයකට ද්‍රව්‍ය අංශු ගමන් කිරීම හඳුන්වන්නේ,
(1) විසරණය ලෙසය. (2) බාහිර ආප්‍රාතිය ලෙසය. (3) ආප්‍රාතිය ලෙසය. (4) විකිරණය ලෙසය.

20. එක් වර්ෂයෙන් තැම්බීමෙන් සකස් කරගන්නා කර ගන්නා ආහාර වන්නේ.

- (1) සාන් පුඩුම හා ලැවරියා. (2) හැලප හා කිරි පුඩුම.
(3) වටලප්පන් හා කැරමල් පුඩුම. (4) ඉදිආප්ප හා පිට්ටු.

21. උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමේදී, "පිටපත් කිරීම" සඳහා අවශ්‍ය වන මෙවලමක් හා ද්‍රව්‍යයක් පිළිවෙළින් වන්නේ,
(1) සන්නාලි හුණු හා මිනුම් පටිය. (2) පැන්සල හා දුඹුරු කඩදාසි.
(3) දුඹුරු කඩදාසි හා සන්නාලි හුණු. (4) අඩිකෝදුව හා පැන්සල.

22. වාට් මැස්මේ ප්‍රභේදයකි.

- (1) සැටින් මැස්ම. (2) සන්නාලි මැස්ම. (3) බුලියන් මැස්ම. (4) ඔපනාලි මැස්ම.

23. මැසීම තුළින් නිර්මාණයක් ගොඩනැගීමේදී අනිවාර්යයෙන්ම යොදා ගත යුතු යොදා ගත යුතු මැහුම් ක්‍රම හඳුන්වන්නේ,

- (1) ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම ලෙස ය. (2) විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම ලෙස ය.
(3) මූලික මැහුම් ක්‍රම ලෙස ය. (4) මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ලෙස ය.

24. වමේ සිට දකුණට මසනු ලබන මැහුම් ක්‍රමයකි.

- (1) නැට් මැස්ම. (2) බ්ලැන්කට් මැස්ම. (3) දම්වැල් මැස්ම. (4) ලේසි ඩෙසි මැස්ම.

25. ආරෝපණය කිරීම සඳහා භාවිතා කරන මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ,

- (1) කතිර මැස්ම. (2) හුරුලු කටු මැස්ම. (3) බ්ලැන්කට් මැස්ම. (4) සැටින් මැස්ම.

26. රැලි කරන ලද කොටසක්, රැලි නොකරන ලද කොටසක් හා සම්බන්ධ කිරීමට යොදා ගන්නා ලද මුට්ටුව වනුයේ,

- (1) පැතලි මුට්ටුව. (2) සරල මුට්ටුව. (3) ප්‍රංශ මුට්ටුව. (4) අතිවිෂාදන මුට්ටුව.

27. ප්ලැක්ස් පැළෑටියෙන් ලබා ගන්නා වූ ශාකමය කෙන්දක් වන්නේ,

- (1) කපු කෙන්ද. (2) හණ කෙන්ද. (3) නියද කෙන්ද. (4) ලිනන් කෙන්ද.

28. ළදරු ඇඳුම් සඳහා ඇඳුම් සඳහා සුදුසු රෙදි වර්ගයක් නොවන්නේ,

- (1) ටෙරලින් (2) නෙන්සුක්. (3) ලෝන්. (4) මල් රෙදි.

29. ළදරු ඇඳුම මසා ගන්නා අනුපිළිවෙළ වන්නේ,

* A- විවරය .

* B- අත්කට.

* C- කර.

* D- උරහිස.

- (1) ABCD (2) DCAB (3) BACD (4) DACB

30. ළදරු ඇඳුමේ කර ,අත්කට , වාටිය ,වඩාත් අලංකාර කර ගැනීම සඳහා යොදා ගනී.

- (1) වාටි මැස්ම. (2) සිප්පි වාටිය. (3) සැති වාටි මැස්ම. (4) සන්නාලි වාටි මැස්ම.

31. මානව හා සමාජ විද්‍යාඥයින් විස්තෘත පවුල විවිධ නම් වලින් අවස්ථාවෝචිත ව හඳුන්වා දී ඇත .ඒ අනුව නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,

- (1) සමීප පවුල. (2) ප්‍රාථමික පවුල. (3) බද්ධ පවුල. (4) මූලික පවුල.

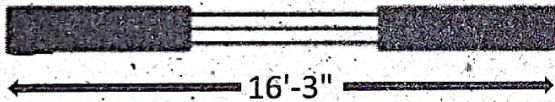
32. පවුලක පැවතුම් කාලය තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ පහත දැක්වේ.
 A. නව යුවල ජීවිතෙකා ගේ හා දෙදෙනාගේ නව ඥාතීන්ට හැඩ ගැසේ.
 B. විවාහ වී අවුරුද්දක් වන විට පළමු දරුවා අපේක්ෂාවෙන් සිටී.
 C. විවාහ වී අවුරුදු එකහමාරක් වන විට පළමු දරුවා ලැබේ.
 D. විවාහ වී අවුරුදු හතළිහක් වන විට දරුවන් විවාහවී නිවසින් වෙන් වේ.
 ඉහත සඳහන් කරුණු අනුව වර්ධක අවධියට අයත් වන්නේ,
 (1) A පමණි. (2) B හා C ය. (3) C හා D ය. (4) C පමණි.

33. පවුලේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී මානසික අවශ්‍යතාවයක් මෙන්ම සමාජයීය අවශ්‍යතාවයක් ද වන්නේ මින් කුමක්ද?
 (1) ආදරය හා සෙනෙහස. (2) පරිත්‍යාගශීලී බව. (3) අධ්‍යාපනය. (4) අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගය.

34. "ස්වාමිපුරුෂයා හා භාර්යාව යන දෙදෙනාම සහජීවනයෙන් එල නෙලා ගැනීමට උදව් දෙන නිර්මාණීය ස්ථානය නිවස වේ" යනුවෙන්, "නිවෙස සංකල්පය" පිළිබඳ අදහස් දැක්වූයේ කවුරුන් විසින්ද?
 (1) ඩී. පී. මර්ඩොක්. (2) විලියම් ශ්‍රිල්බ්න්. (3) හොක් සහ පැවොලුසි. (4) කැතලින් ගල්.

35. නිවසක් ගොඩනැගීමේ දී මූලික ව අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණක් නොවන්නේ මින් කුමක්ද?
 (1) පවුලක ඇති ප්‍රධාන අවධි. (2) භූමිය තෝරා ගැනීම.
 (3) නිවස සැලසුම් කිරීම. (4) නිවස සංවිධානය කිරීම.

36. පහත රූප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ බිම් සැලසුමක කොටසකි.



මෙම බිම් සැලසුම ඇදීමට භාවිතා කර ඇති මිනුම් ක්‍රමය කුමක්ද?

- (1) මෙට්‍රික් ක්‍රමය. (2) සෙන්ටිමීටර් ක්‍රමය (3) ඉම්පීරියල් ක්‍රමය (4) මීටර් ක්‍රමය.

37. නිවසේ පවතින කුඩාම නිදන කාමරය සැලසුම් කළ යුත්තේ කෙසේද?

- (1) වර්ග අඩි 70 ට අඩු නොවන ලෙස ය. (2) වර්ග අඩි 80 ට අඩු නොවන ලෙස ය.
 (3) වර්ග අඩි 60 ට අඩු නොවන ලෙස ය. (4) වර්ග අඩි 90 ට අඩු නොවන ලෙස ය.

38. මිනිසා ඉගෙනීමෙන් හා අත්දැකීම් තුළින්, ලබාගත් හා අවබෝධ කරගත් කරුණු හැඳින්වෙන්නේ කෙසේද?

- (1) කුසලතා ලෙසය. (2) දැනුම ලෙසය. (3) ආකල්ප ලෙසය. (4) ශ්‍රමය ලෙසය.

39. භෞතික නොවන සම්පතකි,

- (1) විදුලිය. (2) ජලය. (3) ඉන්ධන. (4) මුදල්.

40. පවුලකට ලැබෙන මූර්ත ආදායමකි,

- (1) වැටුප්. (2) පොලී. (3) භාණ්ඩ හා සේවා. (4) බදුකුලී.

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Department of Education, Southern Province

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2022
 Second Term Test

099

10 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

කාලය පැය 02

- පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු ලියන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 අනෙක් ප්‍රශ්න සඳහා ලකුණු 10 බැගින් හිමිවේ.

පහත සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර දී ඇති ශ්තලවට පිළිතුරු සපයන්න.

01. ලිපිකරුවෙකු ලෙස සේවය කරන දිසානායක මහතාගේ බිරිඳ හෙදියකි. තුන් හැවිරිදි දියණියක සිටින මෙම පවුලේ දිසානායක මහතාගේ මව ද ජීවත් වන්නීය. 60 හැවිරිදි ඇය ගෙවත්තේ එළවළු හා පලතුරු බෝග වගා කරමින් සතුටින් තම සැදෑ සමය ගෙවන්නීය. සති අන්තයේ විනෝද වාරිකාවක් යාමට සැලසුම් කළ ඔවුහු ගර්භණියක වූ දිසානායක මහතාගේ නැගණියගේ නිවසට යාමට ද සැලසුම් කළෝය.

- මෙම පවුල සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීම සඳහා මහ පෙත්වන මූලාශ්‍ර දෙකක් ලියන්න.
- විනෝද වාරිකාවක් රැගෙන යාමට පෙර දින සකස් කර ගත හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
- ඉන් එක් ආහාර වර්ගයක් සකස් කිරීමට අවශ්‍ය මූලද්‍රව්‍ය නම් කරන්න.
- මෙම පවුලේ මිත්තණිය මලබද්ධයෙන් පෙළෙන කාන්තාවකි. එම තත්ත්වය මහහරවා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
- දිසානායක මහත්මිය තම සැමියාගේ නැගණියට ළදරු ඇඳුම් මසා ගැනීමට අවශ්‍ය රෙදි මිලදී ගැනීමට කීරණය කළා ය. එහිදී ඇය සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න.
- ළදරු ඇඳුම් මැසීමේ දී යොදා ගත හැකි මූලික මැහුම් ක්‍රම නම් කරන්න.
- මෙම පවුල සතු මානව සම්පත් හතරක් ලියන්න.
- හෙදියක් වූ දිසානායක මහත්මිය නිවස තුළට ස්වාභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය මැනවින් ලබාදීමට උත්සුක වූවා ය. එහිදී නිවැසියන්ට සැලසෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.
- බෝවන රෝගවලින් ආරක්ෂාවීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු තුනක් නම් කරන්න.

02. i. මැහුම් ක්‍රම වර්ග කිරීමේදී මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් ලෙස මුවටු වර්ග දැක්වේ. ඔබ දන්නා මුවටු වර්ග හතරක් නම් කරන්න.
- a. ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා භාවිත කරන ඔබ උගත් උපාංග දෙකක් නම් කරන්න.
 - b. ඔබ නම් කරන ලද උපාංග භාවිතයෙන් නිවසට ඇති ප්‍රයෝජන දෙකක් දක්වන්න.
 - උපාංග නිර්මාණයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 04ක් ලියන්න.

03. i. මොනොසැකරයිඩ වර්ග දෙකක් නම් කර උදාහරණය බැගින් ලියන්න.
 ii. ප්‍රෝටීනවල රසායනික සංයුතිය ලියා දක්වන්න.
 iii. a). ක්ෂුද්‍ර පෝෂක යන්න හඳුන්වන්න.
 b). ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නම් කරන්න.

04. i. ආහාර ගබඩා කර තැබීමේදී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ කෙරෙහි බලපාන සාධක තුනක් ලියන්න.
 ii. වෙළෙඳපොලෙන් සැකසූ ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත කරුණු දෙකක් නම් කරන්න.
 iii. a). ආහාරය සඳහා පලා වර්ග සකස් කිරීමේදී එහි පෝෂකතාමය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ගත යුතු පියවර දක්වන්න.
 b). නයනා පිසගත් මුතුණුවැන්න මැල්ලුමට දෙහි බිංදු කීපයක් එක් කළා ය. එහි ප්‍රයෝජනය කුමක්ද?

5. i. ආහාර පදම් කිරීම යන්න හඳුන්වන්න.
 ii. ආහාර පෝරණුවේ පිළිස්සීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් නම් කරන්න.
 iii. පරිභෝජනයට ගන්නා ආහාර පිසීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන හතරක් ලියා දක්වන්න.

06. i. විස්තෘත පවුලක ජීවත්වන සාමාජිකයන් තුළ දැකිය හැකි යහපත් ගති ලක්ෂණ තුනක් නම් කරන්න.
 ii. නිවසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.
 iii. "රාශිකරණය" යන්න හඳුන්වා උදාහරණ දෙන්න.

07. i. නිවාස සැලසුම් ඇදීමේදී අවධානය යොමු විය යුතු කරුණු තුනක් නම් කරන්න.

- ii. බිම් සැලසුම් ඇදීමේදී පහත දැක්වෙන ස්ථාන සඳහා යොදාගන්නා සංකේත ඇඳ දක්වන්න.

දෙපියන් දොර

දොර

ජනේලය

ගෑන් ලයිට්

- iii. නිවස සංවිධානයේදී දොර හා ජනේල ස්ථානගත කිරීම සම්බන්ධයෙන් අවධානයට ලක්විය යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න.



PAST PAPERS
WIKI

WWW.PastPapers.WIKI



LOL.Lk
Learn Ordinary Level

විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර



- Past Papers
 - Model Papers
 - Resource Books
- for G.C.E O/L and A/L Exams



විභාග ඉලක්ක ජයගන්න
Knowledge Bank



Master Guide

WWW.LOL.LK



**CASH
ON**

DELIVERY



Whatsapp contact
+94 71 777 4440

Website
www.lol.lk



**Order via
WhatsApp**

071 777 4440