

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

කාලය : පැය 03 යි

- සියළුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. ඒ සඳහා ලකුණු 40 කි.
- 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (i), (ii), (iii), (iv) යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 11 ශ්‍රේණිය

09. දෛනික අවශ්‍යතාවයට වඩා වැඩිපුර ගැනීමෙන් ශරීරයට අහිතකර විය හැකි පෝෂකයකි.
 (i) මේද (ii) ප්‍රෝටීන (iii) විටමින් C (iv) විටමින් D
10. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ ගුණාත්මක ලක්ෂණ දෙකකි.
 (i) අලංකාර ඇසුරුම හා මිල (ii) මිල හා වයනය
 (iii) පෝෂණ අගය සහ අලංකාර ඇසුරුම (iv) පෝෂණ අගය හා වයනය
11. ආහාරයක ආවේණික සුවඳ හා රසය එකිනෙකට බැඳී පවතින ස්වභාවය හැඳින්වෙනුයේ,
 (i) වයනය යි. (ii) රස මුසුවයි. (iii) සගන්ධය යි. (iv) ප්‍රතිතකරණය යි.
12. කොළ පැහැති එළවළුවල අඩංගු ස්වභාවික වර්ණකයකි.
 (i) ඇන්තොසයනින් (ii) ක්ලෝරෆිල් (iii) මෙලනින් (iv) ප්ලේවොන්
13. උතුරුණ ජලයේ පිටවන වාෂ්ප මගින් ආහාර පිස ගන්නා ක්‍රමයකි.
 (i) බේක් කිරීම (ii) රෝස්ට් කිරීම
 (iii) වක් වාෂ්පයෙන් පිසීම (iv) උඳු වාෂ්පයෙන් පිසීම
14. ගිනි අළු යට පිළිස්සීමේ දී භාවිතා වන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රමය
 (i) සංවහනය (ii) විකිරණය
 (iii) සන්නයනය (iv) විකිරණය හා සංවහනය
15. ග්‍රිල් කිරීම මගින් පිස ගත හැකි ආහාර වර්ග දෙකකි.
 (i) බිත්තර, කඩල (ii) බේකන්, කජු මද
 (iii) මාලු පෙති, තක්කාලි (iv) සොසේජස්, පරිප්පු
16. විස්තෘත පවුල හැඳින්වීමට යෙදෙන නමකි.
 (i) ඒකාබද්ධ පවුල (ii) සමීප පවුල (iii) න්‍යෂ්ටික පවුල (iv) අනු පවුල
17. පවුලක වර්ධක අවධිය යනු,
 (i) පළමු දරුවා ලැබීමෙන් පසු අවධිය යි.
 (ii) යුග දිවියට පිවිසි අවධිය යි.
 (iii) දරුවන් විවාහ කර දුන් පසු අවධිය යි.
 (iv) සැමියා හෝ බිරිඳ මිය ගිය පසු ඇති වන අවධිය යි.
18. දිලිනිගේ වයස අවු. 4 කි. ඇය ජීවන චක්‍රයේ කිනම් අවධියක පසුවන්නේ ද?
 (i) ළමා අවධිය යි. (ii) බිළිඳු අවධිය යි.
 (iii) පසු ළමා අවධිය යි. (iv) මුල් ළමා විය අවධිය යි.
19. පවුලක සමාජීය කාර්යභාරය යනුවෙන් අදහස් කෙරෙනුයේ,
 (i) දරුවා නිසි වයස පැමිණි පසු පාසල් යැවීමයි.
 (ii) දරුවා ක්‍රීඩා සමාජයකට යොමු කිරීමයි.
 (iii) දරුවා යහපත් පුද්ගලයෙකු ලෙස සමාජයට යොමු කිරීමයි.
 (iv) දරුවා සෞන්දර්ය අංශයට යොමු කිරීමයි.

20. න්‍යෂ්ටික පවුලක ඇති අවසියයි.
- (i) සාරධර්ම ව්‍යාප්ත වීම අඩුය. (ii) කාර්යභාරය අඩුය.
- (iii) වැය පක්ෂය අඩුය. (iv) පරාර්ථකාමී බව අඩුය.
21. ළදරුවෙකුට පරිපූර්ණ ආහාර එක් කළ යුතු වයස් සීමාව වන්නේ,
- (i) මාස 6දී ය. (ii) මාස 8 දී ය. (iii) මාස 10දී ය. (iv) මාස 5 දී ය.
22. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය පිළිවෙළින් දැක්වනුයේ,
- (i) ඩිම්භ අවස්ථාව, කලල අවස්ථාව, හූණ අවස්ථාව
- (ii) කලල අවස්ථාව, ඩිම්භ අවස්ථාව, හූණ අවස්ථාව
- (iii) හූණ අවස්ථාව, ඩිම්භ අවස්ථාව, කලල අවස්ථාව
- (iv) කලල අවස්ථාව, හූණ අවස්ථාව, ඩිම්භ අවස්ථාව
23. නවජ දරුවා ලෙස හැඳින්වෙන්නේ,
- (i) උපතේ සිට දින 14 ක කාලය (ii) මාස 2 සිට මාස 9 දක්වා කාලය
- (iii) උපතේ සිට දින 28 ක කාලය (iv) දින 14 සිට මාස 2 දක්වා කාලය
24. පූර්ව ප්‍රසව අවධියට අයත් දින ගණන වනුයේ,
- (i) දින 280 කි. (ii) දින 285 කි. (iii) දින 278 කි. (iv) දින 290 කි.
25. ගර්භණීභාවයට පත්වීමට පෙර යොවුන් වියේ දී සෑම කාන්තාවකටම ලබා දිය යුතු එන්නතක් වන්නේ,
- (i) පිටගැස්ම එන්නත ය. (ii) රුබෙල්ලා එන්නත ය.
- (iii) බී.සී.ජී. එන්නත ය. (iv) සරම්ප එන්නත ය.
26. විකර්ණය ඔස්සේ කපනු ලබන ළදරු ඇඳුම සඳහා පතරොම නිර්මාණය පිණිස ගනු ලබන දිග හා පළල වනුයේ,
- (i) 51 cm x 57 cm ය. (ii) 58 cm x 58 cm ය.
- (iii) 51 cm x 51 cm ය. (iv) 52 cm x 52 cm ය.
27. ළදරු ඇඳුමක විවරය පියවීම සඳහා වඩාත් සුදුසු වන්නේ,
- (i) බොක්කම් ඇල්ලීම ය. (ii) ටේප් ඇල්ලීම ය.
- (iii) ජන්තු ඇල්ලීම ය. (iv) කෝඩ් ඇල්ලීම ය.
28. රැළි කරන ලද කොටසක්, රැළි නොකරන ලද කොටසක් හා සම්බන්ධ කිරීමට යොදන මූට්ටුවකි.
- (i) පැතලි මූට්ටුව (ii) ප්‍රංශ මූට්ටුව
- (iii) විවෘත පැතලි මූට්ටුව (iv) අතිවිෂාදන මූට්ටුව
29. 'අක් සැරසිලි' යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ,
- (i) ගෘහපිළි හා ඇඳුම්වල අද්දර අලංකාර කර ගැනීම සඳහා යොදන ක්‍රමවේදය යි.
- (ii) අලංකාර ක්‍රියානුරූපී බව ඇති කිරීමට භාවිතා කරන සැරසිලි ය.
- (iii) වාටියක පළල ඒකාකාරීව තබා ගැනීමට යොදන ක්‍රමවේදය යි.
- (iv) දෙපොටක් මූට්ටු කිරීම සඳහා යොදන ක්‍රමවේදය යි

30. මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමවලට උදාහරණ වනුයේ,
 (i) නූල් ඇදීම හා පිස්මේන්තු මැස්ම ය. (ii) විවර පියවීම හා වාටි මැස්ම ය.
 (iii) බඳන යෙදීම හා පයිපිං කිරීම ය. (iv) වාටි මැස්ම හා ඔපනැලි ය.
31. ආහාර නරක් වීමට බලපාන ජීව විද්‍යාත්මක හේතු වන්නේ,
 (i) සීස්ට් හා බැක්ටීරියා (ii) පොලිගිනෝල් ඔක්සිඩේස් හි ක්‍රියාවය.
 (iii) ජල සක්‍රීයතාවය හා ඔක්සිජන් ය. (iv) දිලීර හා ඔක්සිජන් ය.
32. නව යොවුන් අවධියේ දී සිදුවන සමාජීය වර්ධනය පෙන්නුම් කෙරෙන ලක්ෂණයකි.
 (i) තර්කානුකූල චින්තනය (ii) නිර්මාණශීලී බව
 (iii) විරාභිවන්දන ය. (iv) ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව
33. නිවසක හා ගෙවත්තක අලංකාරය වැඩි දියුණු කිරීමට හා විධිමත් ලෙස සංවිධානය කිරීමට මෝස්තර මූලධර්ම ඉවහල් වේ. මෝස්තර මූලධර්මයක් වන්නේ,
 (i) වයනය යි. (ii) රිද්මය යි. (iii) වර්ණය යි. (iv) හැඩය යි.
34. ගෘහීය සම්පත් කළමනාකරණයේ පළමු පියවර වන්නේ,
 (i) සංවිධානය යි. (ii) සැලසුම් කිරීමයි. (iii) ඇගයීමයි. (iv) ක්‍රියාත්මක කිරීමයි.
35. වර්ණයක ඇති අඳුරු බව හෝ දීප්තිමත් බව හඳුන්වන්නේ,
 (i) ප්‍රතිවිරුද්ධ බව ලෙසය. (ii) වර්ණ තීව්‍රතාවය
 (iii) වර්ණයක වටිනාකම (iv) වර්ණ ආගමනය
36. යම් ස්ථානයක් ප්‍රමුඛව පෙන්වන ලක්ෂණය, ක්ෂණිකව සිත් ඇද ගැනීම හඳුන්වනු ලබන්නේ,
 (i) විශේෂීකරණය (ii) ආකර්ෂණය (iii) විකර්ශනය (iv) අවධාරණය
37. වයනය ලෙස හඳුන්වන්නේ,
 (i) විශාල බව හා කුඩා බවය.
 (ii) යම් දෙයක වර්ණය, හැඩය ආදිය ගැලපීමය.
 (iii) යම් නිර්මාණයක් ස්පර්ශයෙන් දැනෙන ස්වභාවය
 (iv) යම් නිර්මාණයක් දුර සිට දක්නට ලැබෙන හැඩය ය.
38. අයවැය ලේඛනයට ඇතුළත් කළ යුතු කරුණකි.
 (i) අතිරේක වියදම් (ii) සාමාජික සංඛ්‍යාව
 (iii) සාමාජිකයින්ගේ වයස (iv) ස්ත්‍රී, පුරුෂ බව
39. මධ්‍ය ලක්ෂයක සිට දෙපසට බරින් වැඩි භාණ්ඩ ද මධ්‍ය ලක්ෂය දුරස්ථ බරින් අඩු භාණ්ඩ ද තබනු ලබන තුලනය,
 (i) විධිමත් තුලනය (ii) සමාන්තර තුලනය
 (iii) අවිධිමත් තුලනය (iv) අසමාන තුලනය
40. යම් වස්තුවක දිග, පළල හා උස දක්වන රේඛා මගින් පෙන්වන හැඩය වන්නේ
 (i) පෙට්ටියක හැඩය (ii) ද්විමාන හැඩය (iii) ත්‍රිමාන හැඩය (iv) හතරැස් හැඩය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II පත්‍රය

- පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න 05කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර දී ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

ද්විතියික පාසල් විශේෂ පසුවන දරුවන් තිදෙනෙකුගේ මව්පියන් වූ දිසානායක යුවල පෞද්ගලික අංශයේ රැකියාවල නිරත වන අතර දැනට කුලී නිවසක ජීවත් වේ. දිසානායක මහතාගේ නැගණියගේ සැමියා විදේශගත වීමට සිටින බැවින් ඇය හා පෙර පාසල් විශේෂ පසුවන දරුවා ඔවුන් සමඟ මෙම නිවසේ ජීවත් වෙති. ඇය නිවසේ බොහෝ කාර්යයන්ට සහය ලබා දෙයි. දිසානායක යුවල තමාගේ ම නිවසක් ගොඩ නැගීමට සැලසුම් කරමින් සිටිති.

- (i) පවුලේ සාමාජිකයින් සඳහා සාමාන්‍ය දෛනික ආහාරවේල් පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 4ක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) විදේශගත වන නැගණියගේ සැමියාට රැගෙන යාමට නිවසේ දී සකස් කර ගත හැකි සරල පරික්ෂක ක්‍රම යෙදූ ආහාර වර්ග 2ක් සඳහන් කරන්න. (නිදසුන් සහිතව)
- (iii) පෙර පාසල් විශේෂ දරුවාට ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (iv) මෙම පවුල අයත් වන පවුල් වර්ගය හඳුන්වන නම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (v) නිවසක් සංවිධානය කිරීමේ දී ඉඩකඩ සීමිත අවස්ථාවක බහුකාර්යය ඒකක ලෙස නිවස සංවිධානය කර ගත හැකි අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (vi) පෙර පාසල් විශේෂ පසුවන දියණියට සුදුසු ගවුම් පත්ත දෙකක් රූප සටහන් මගින් ඉදිරිපත් කරන්න.
- (vii) ළමා ගවුම් මැසීමෙන් පසු අවසානයට කළ යුතු කාර්යයන් හතරක් නම් කරන්න.
- (viii) යොවුන් දරුවන් තුළ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය අවම වීමෙන් ඇති විය හැකි ගැටළු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (ix) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග දෙකක් නම් කරන්න.
- (x) පාසල්විශේෂ දරුවන්ගේ සමස්ත වර්ධනයට බලාපන සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ල. 2 × 10 = මුළු ලකුණු 20)

02. (i) මෝස්තර මූලධර්මයක් වන තුලනය දෙයාකාරයකි. ඉන් විධිමත් තුලනය රූප සටහනක් මගින් පැහැදිලි කරන්න. (ල.03)
- (ii) වර්ණ චක්‍රයේ ඇතුළත් උණුසුම් වර්ණ හා සිසිල් වර්ණ තුන බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල.03)
- (iii) පහත සඳහන් ස්ථාන ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගැනීමට යොදා ගත හැකි යෝග්‍ය ක්‍රම දෙක බැගින් පැහැදිලි කරන්න.
- (a) ගෙවත්තේ සීමා මායිම -
 - (b) ගෙවත්තේ බැවුම සහිත ස්ථාන (ල.04)

03. BMI අගය නිසි පරාසයක් තුළ පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.
- (i) ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්දපෝෂණය පෙන්නුම් කරන දර්ශක නම් කරන්න. (උ.02)
 - (ii) ස්ප්‍රිලතාවය නිසා ඇති විය හැකි සංකූලතා සඳහන් කරන්න. (උ.04)
 - (iii) BMI අගය 18.5 ට වඩා අඩු වීම හා 23.5 ට වඩා වැඩි වීම පුද්ගලයෙකුට කරනු ලබන බලපෑම විස්තර කරන්න. (උ.04)
04. පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතාවයට සරිලන පරිදි ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. ඇඳුම මගින් පුද්ගලයාගේ බාහිර අලංකාරය මෙන්ම ක්‍රමවත් බව ද ඇති වේ.
- (i) ළදරුවන් සඳහා සුදුසු රෙදි වර්ගයක් නම් කර එම රෙදි වර්ගය ළදරුවන්ට සුදුසුවීමට අදාළ හේතු දෙකක් ලියන්න. (උ.02)
 - (ii) (a) ළදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු විශේෂ ලක්ෂණ තුනක් නම් කරන්න.
 - (b) ගෘහපිළි හා ඇඳුම් නිර්මාණයේදී භාවිතා කරන විවිධ මැනුම් ක්‍රමවර්ගීකරණයේ දී බෙදෙන ප්‍රධාන කාණ්ඩ නම් කරන්න. (උ.03)
 - (iii) ඔබ විසින් පාසලේදී මසන ලද ළදරු ඇඳුම මැසූ පියවරයන් අනු පිළිවෙළින් දක්වන්න. (උ.04)
05. (i) “නවජ දරුවා” යන්න අර්ථ දක්වන්න. (උ.02)
- (ii) මාතෘ සායනයකට සහභාගිවීමෙන් ගර්භණී මවකට සැලසෙන වාසි තුනක් සඳහන් කරන්න. (උ.03)
- (iii) ගර්භණී අවධියේදී අයඩින් උපතතාවය නිසා ඇති විය හැකි අවදානම් තත්ත්ව තුනක් නම් කරන්න. (උ.03)
- (iv) ක්‍රමයෙන් දරුවාගේ සමාජීයය වර්ධනය ඇති කරලීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ.02)
06. අප පරිභෝජනයට ගන්නා සෑම ආහාරයක් ම නරක්වීමට භාජනය වේ. ආහාර නරක්වීමට විවිධ හේතු බලපායි. ආහාර නරක්වීම පාලනය කිරීමට විවිධ ක්‍රම යොදා ගැනීම ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමයි.
- (i) ආහාර නරක්වීමට බලපාන හේතු සඳහන් කරන්න. (උ.03)
 - (iii) වියළීම හා ලුණු දැමීම යන ක්‍රමවලදී යොදා ගන්නා උපක්‍රම හා මූලධර්ම වෙන වෙනම දක්වන්න. (උ.03)
 - (iv) කල්තබා ගැනීමට මාළු ඇඹුල් තියල් සාදන ආකාරය පියවර ඔස්සේ පැහැදිලි කරන්න. (උ.04)
07. (i) ආහාර පිසීමේ ක්‍රම යටතේ තෙත් තාපයෙන් පිසීම වර්ග කර දක්වන්න. (උ.03)
- (ii) පහත දැක්වෙන ආහාර වර්ග පිසින ක්‍රමය නම් කරන්න. ඉන් එක් ක්‍රමයක් පැහැදිලි කරන්න.
- (a) පිට්ටු - (b) පැටිස් -
 - (c) තෝස්සේ - (නම් කිරීමට $1\frac{1}{2}$ පැහැදිලි කිරීමට $1\frac{1}{2}$)
- (iii) අපරදිග සංස්කෘතියට විධිමත්ව එක් පුද්ගලයකු සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම රූප සටහනකින් දක්වන්න. (උ.02)
- (iv) ආහාර පිසීමෙන් ඇති වාසි 2 ක් දක්වන්න. (උ.02)