

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - www.eduLanka.lk

11 ශ්‍රේණිය - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

1 කොටස

1. න්‍යෂ්ටික පවුල හඳුන්වන තවත් නමකි.

1. ව්‍යාප්ත පවුල	3. බද්ධ පවුල
2. විස්තාරික පවුල	4. සමීප පවුල
2. රුධිරයේ ඇති ප්‍රෝටීන් හඳුන්වන නාමය වන්නේ

1. කේසිනෝජන්	3. ලෙග්ගුලින්
2. හිමොග්ලොබින්	4. ඇල්බියුමින්
3. සාමාන්‍ය වැඩිහිටියෙකුගේ ශරීර බර 1kg ගතයුතු ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් ප්‍රමාණය වන්නේ

1. 1g	2. 3.5g	3. 2.25g	4. 4.5g
-------	---------	----------	---------
4. සංතෘප්ත මේද අඩංගු ආහාරයකි.

1. සහල්	2. සෝයා	3. එස්	4. එළවලු තෙල්
---------	---------	--------	---------------
5. මේද 2g දහනයෙන් ලැබෙන කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය වනුයේ

1. කිලෝ කැලරි 9 කි.	3. කිලෝ කැලරි 18 කි.
2. කිලෝ කැලරි 10 කි.	4. කිලෝ කැලරි 8 කි.
6. නැප්තොක්විනොන් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ

1. විටමින් A ය	3. විටමින් C ය
2. විටමින් B ය	4. විටමින් K ය
7. මධ්‍යස්ථ වයසෙන් ගතයුතු ආහාර දිනකට ගතයුතු ග්‍රෑම් ප්‍රමාණය

1. ග්‍රෑම් 25 - 75 අතර	3. ග්‍රෑම් 300 - 600 අතර
2. ග්‍රෑම් 100 - 150 අතර	4. ග්‍රෑම් 100 - 200 අතර
8. අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීනයකි

1. සෝයා බෝංචි	3. බිත්තර
2. කරවල	4. ජෙලටින්
9. එළවලු පලතුරු කැපූ විගස වර්ණය ආරක්ෂා කිරීමට එක්කළ යුත්තේ

1. සීනි	2. දෙහියුෂ	3. ලුණු කුඩු	4. වර්ණක
---------	------------	--------------	----------
10. ජලද්‍රාවී විටමින් දෙකකි

1. විටමින් A හා D	3. විටමින් A හා C
2. විටමින් B හා C	4. විටමින් E හා K
11. මැල්ලුම් පිසීමේ මූලධර්මයකි
 1. වැඩි ගින්දරේ අඩු වේලාවක් තම්බා ගැනීම
 2. වැඩි ගින්දරේ වැඩි වේලාවක් තම්බා ගැනීම
 3. අඩු ගින්දරේ අඩු වේලාවක් තම්බා ගැනීම
 4. මද ගින්දරේ අඩු වේලාවක් තම්බා ගැනීම
12. අවිචාරු පිළියෙල කිරීමේදී වඩාත්ම සුදුසු භාජනය වන්නේ

1. ඇලුමිනියම් භාජනය	2. ඉනමල් භාජනය
---------------------	----------------

3. මැටි භාජනය
13. විටමින් A හි රසායනික නාමය වනුයේ
1. තයමින් 2. රෙටිනෝල්
14. උදම් කිරීම යනු?
1. පිසීමට පෙර ආහාරයට ලුණු එකතු කිරීම
2. වැඩිපුර ජලය දමා තම්බා ගැනීම
15. පරන පිටි මොලේ මගින් සකස් කරන ආහාරයකි
1. තෝස් 2. ආජප
16. ප්‍රෝටීන් උපතනාවය නිසා හටගන්නා රෝගී තත්වයකි
1. ක්වොට්ටෝකෝර් 3. උග්‍ර මන්දපෝෂණය
2. මැරස්මස් 4. ඡීතාද රෝගය
17. යකඩ ශරීරයට නොලැබී යාමෙන්
1. වර්ධනය බාලවේ 3. ජෛව ක්ෂයවීම් සිදුවේ
2. ශ්‍රද්ධම ඇතිවේ 4. රක්තභීතතාවය
18. නිකොටිනික් අම්ලය (නයිට්‍රික්) උපතනාවය නිසා
1. ආහාර ඇරැචිය ඇතිවේ 3. පෙලග්‍රා රෝගය ඇතිවේ
2. කටකොන් වනවේ 4. නිරක්තය ඇතිවේ
19. කිරිවල පෝෂණය වන බැක්ටීරියා වර්ගයකි
1. ස්ට්‍රෙප්ටොකොකස් 3. පෙනිසිලියම්
2. සිට්‍රොබැක්ටර් 4. සුඩොමොනාස්
20. කේස් පිසීමට පෙර
1. පෝරණුව සේදිය යුතුයි 3. අත්පිස්නා සොයාගත යුතුයි
2. පෝරණුව රත්කළ යුතුයි 4. දැල් සහිත බන්දේසි සොයා ගත යුතුයි
21. ළදරු අඳුමක් මැසීමේදී පළමුවෙන්ම මැසිය යුත්තේ
1. වාටිය මැසීම 3. උරහිස මැසීම
2. අත්කට මැසීම 4. විවරය මැසීම
22. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ අවයවයකි
1. වෘෂණ 2. ශුක්‍ර ප්‍රනාමය 3. උණඬුකය 4. ගර්භාෂය
23. ස්ත්‍රී ලිංග හෝමෝනයක් වන්නේ
1. ටෙස්ටෝස්ටරෝන් 3. ඊස්ට්‍රජන්
2. ඇන්ඩ්‍රජන් 4. පිත්ලුෂ
24. අලුත උපන් දරුවාගේ සාමාන්‍ය බර විය යුත්තේ
1. 4 -5 kg අතර 3. 3.5kg – 7kg අතර
2. 2.5kg - 3.5kg අතර 4. 1kg – 2kg අතර
25. නවජ දරුවකුගේ හෘද ස්පන්දන වේගය විනාඩියකට වාර
1. 150 - 200 අතර 3. 160 - 170 අතර
2. 130 - 150 අතර 4. 75 - 100 අතර
26. ශ්‍රජදී පැය 24 ක් තුළ දෙන ලද එන්තන වන්නේ

1. පෝලියෝ මුඛ එන්නත
 2. ත්‍රිත්ව එන්නත
 3. B.C.G. එන්නත
 4. සරම්ප
27. ප්‍රතිශක්තිකරණය යනු
1. ඇවිදීමේ හැකියාවයි
 2. රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාවයි
 3. සමාජශීලී බවයි
 4. ආහාරවල ඇති කැබොනයි
28. මුට්ටු අද්දර නිම කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි මැහුම් ක්‍රමයකි
1. හීන්නුල් දුවවීම
 2. කතිර මැස්ම යෙදීම
 3. බිලැන්කට් මැස්ම යෙදීම
 4. පැතලි මුට්ටුව මැස්ම
29. භෞතික සම්පතකි
1. දැනුම
 2. කුසලතා
 3. ශ්‍රමය
 4. මුදල
30. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් වන්නේ
1. පිස්මේන්තු මැස්ම
 2. හීන් නුල් මැස්ම
 3. බයින්ඩින් කිරීම
 4. දන්වැල් මැස්ම
31. ප්‍රදරු ඇඳුම් කට්ටලයට අයත් නොවන්නේ
1. ප්‍රදරු කම්සය
 2. ප්‍රදරු කබය
 3. හාන් රෙද්ද
 4. දිග කලිසම
32. ප්‍රදරු ඇඳුම් මැස්මේදී භාවිතා කළ හැකි හොඳම රෙදි වර්ගය
1. මල්පිස්
 2. පෙයෝන්
 3. නයිලෝන්
 4. අමුරෙදි
33. ඇඳුම් කැපීමේදී උක්කු රේඛා සටහන් කළයුත්තේ
1. ඇඳුම් කැපීමට පෙර
 2. ඇඳුම් කැපීමට පසු
 3. පතරොම ඇතිරූ පසු
 4. මැස්මෙන් පසු
34. ඔසප් වකුගේ නැවතීම කුමක් නමින් හඳුන්වන්නේද?
1. සංස්චනය
 2. ආර්තව භරණය
 3. අධිරෝපණය
 4. සිම්බලෝචනය
35. ගර්භාණය තුළ පිහිටි ආස්තරයන් ගිලිහී පිටවීම හඳුන්වන්නේ
1. සිම්බලෝචනය ලෙස
 2. ආර්තවය ලෙස
 3. සංස්චනය ලෙස
 4. සිම්බලෝචනය ලෙස
36. ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය උත්තේජනය කරනු ලබන්නේ මොලයේ පිහිටි කුමන ග්‍රන්ථියෙන්ද
1. නයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය
 2. අග්නනයයෙන්ය
 3. ඇඩ්‍රියල් ග්‍රන්ථිය
 4. පිටියුටරි ග්‍රන්ථියෙන්ය
37. ශුක්තානු අවස්ථාව අයත්වන කාල සීමාව වනුයේ
1. දින 14 සිට මාස 2 දක්වා
 2. සංස්චනයේ සිට දින 14 දක්වා
 3. මාස 2 සිට ප්‍රසූතිය දක්වා
 4. සංස්චනයේ සිට මාස 2 දක්වා
38. දරුවාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂණය පෙකණ්ඩවල භරණ කළලයට ලබා දෙන්නේ
1. පෙකණ්ඩ වැල මගින්
 2. කලලාචික කෝෂය මගින්
 3. වැදෑමග ඔගින්
 4. ගර්භාණය මගින්
39. සංස්චනය වූ සිම්බලය හඳුන්වන්නේ
1. සිම්බලය ලෙසය
 2. යත්තානුවක් ලෙසය

3. ශ්‍රීකාණු ලෙසය
40. ප්‍රදරු ඇඳුමේ උරහිස් පළල කොපමණද?

1. 5.0cm 2. 5.5cm

4. කලලය ලෙසය

3. 3.0cm 4. 4.5cm

www.eduLanka.LK

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2010
11 ශ්‍රේණිය - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

11 පත්‍රය

පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු ලියන්න

1. 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගනුම ලබන පියල නව යොවුන් වියේ පසුවන පිරිමි දරුවෙකි. ඔහු තම පියා හා මව සමග ඉතා කිට්ටු සම්බන්ධතාවක් පවත්වයි. එබැවින් යොවුන්වියේ ඇතිවන ගැටළු සම්බන්ධයෙන් තම දෙමව්පියන්ගෙන් උපදෙස් ලබාගනී.
 - I. යොවුන්විය බෙදෙන අවධි තුන ලියන්න.
 - II. යොවුන්වියේ පිරිමි දරුවකුගේ ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ 5 ක් ලියන්න
 - III. පුරුෂ හෝමෝන 2 ක් ලියන්න.
 - IV. යොවුන්විය අර්ථ දැක්වන්න.
 - V. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස් 4 ක් ලියන්න.
 - VI. ප්‍රජනක හෝමෝන උත්තේජනය කරන ග්‍රන්ථියේ නම කුමක්ද? එය පිහිටියේ කොහේද?
 - VII. සංසේචනය අර්ථ දැක්වන්න.
 - VIII. ඩිම්බයක හා ශුක්‍රාණුවක රූප සටහන් ඇඳ පෙන්වන්න.
 - IX. පෙකණිවැල මගින් ඉටුකරන කාර්යයන් 2 ක් ලියන්න.
 - X. කලල අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.

(එ. 2x10 = 20)

2.

- I. කාබොහයිඩ්‍රේට් වර්ග කර දැක්වන්න.
- II. පහත සඳහන් ආහාර වර්ග ග්‍රෑම් 1 ක් දහනයෙන් ලැබෙන කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය ලියා දැක්වන්න.
 - i. මේද
 - ii. ප්‍රෝටීන්
 - iii. කාබොහයිඩ්‍රේට්
- III. දෛනික ආහාර වේල සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න.

3. අනෝමා රැකිතාවක් ලෙස ප්‍රදරු ඇඳුම් හා ප්‍රමා ඇඳුම් නිර්මාණය කරන්නීය. එයින් ඇය ආදායමක් උපයා ගන්නේය.
 - I. ප්‍රදරු ඇඳුමක් අලංකාර කිරීමට සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.
 - II. එම මෝස්තරය මැණීමට යොදාගන්නා මැහුම් ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
 - III. ප්‍රමා ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න.

4. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේදී අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග කීපයක් පහත සඳහන් වේ.
 - I. පලා වර්ග සිහින්ව කපා ගැනීම
 - II. ආහාර කීපයක් එකවර පීඩන උදුනේ පිස ගැනීම
 - III. බත් පිසීමේදී කැඳ පෙරා ඉවත් කිරීම
ඉහත ක්‍රියාමාර්ග නිසා ආහාරයේ ගුණාත්මක තත්වයට ඇතිකරන බලපෑම් මොනවාද?

5. මුල් ප්‍රමා විය මධ්‍යස්ථානයක දරුවාගේ සංවර්ධනයට දායක වන ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වේ.
 - I. මුල් ප්‍රමා වියේ දරුවන්ගේ භාෂා වර්ධනයේ පියවර 3ක් ලියන්න.



- II. මුල් ළමා වියේ දරුවකු පෙන්නන චිත්තවේගයන්හි ස්වභාවයන් 4ක් ලියන්න.
- III. මුල් ළමා විය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයක පාලකාව ඡතු විය යුතු ගුණාංග 4ක් ලියන්න.
6. වෛද්‍ය කණ්ඩායමක් විසින් කරන ලද පරීක්ෂණයකදී ප්‍රජාව තුළ පහත සඳහන් ලක්ෂණ ඇතිවූ බව හඳුනාගෙන ඇත.
- I. උන්නත රෝග යන්න අර්ථ දක්වන්න.
- II. යකඩ උන්නතව නිසා ඇතිවිය හැකි බලපෑම් 2ක් ලියන්න.
- III. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය බෙදෙන කොටස් 2 ලියන්න.
- 7.
- I. මානව සම්පත් වර්ග කර ලියන්න.
- II. එළවලු හා පලතුරු කැපීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් ලියා දක්වන්න.
- III. අයවැය ලේඛනයක් සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න.