

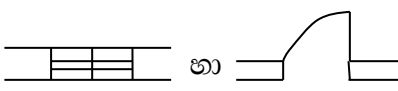
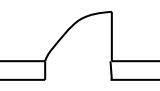
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

10 ශ්‍රේණිය - 2019 - I වාරය

I කොටස

නිවැරදි හා වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

- සමාජයක් ගොඩනැගීම සඳහා මූලික පියවර වශයෙන් දායක වනුයේ,  
(1) පවුල් සෞඛ්‍ය සංවිධානයයි. (2) පවුල් සංසදයයි  
(3) ග්‍රාමසේවා කොට්ඨාශයයි (4) ස්වේච්ඡා සංවිධානයයි
- "පවුලක් යනු ජීවත් වීමට අවශ්‍ය ඉඩ ප්‍රමාණය සහ මූලාශ්‍ර සම්පත්, බෙදාහදා ගනිමින් කාලයක් තිස්සේ එකම ඉලක්කයක් කරා යාමට සංවිධානය වන, එකිනෙකා අතර බලපෑමක් ඇති කරන පුද්ගලයින්ගෙන් සමන්විත සහයෝගී ඒකකයකි" යන්න දැක්වූයේ,  
(1) කැතලින් ෆර්ගිසන් (2) පොදු නිර්වචනයකි (3) හොක් සහ පැවොලයි (4) විලියම් ගිල්බ්‍රන්
- න්‍යෂ්ටික පවුල හැඳින්වෙන වෙනත් නමකි,  
(1) සමීප පවුල (2) ව්‍යාප්ත පවුල (3) බද්ධ පවුල (4) සංයුක්ත පවුල
- විස්තෘත පවුලක ලක්ෂණයකි,  
(1) සහයෝගිතාව වර්ධනය වේ. (2) මුදල් පාලනය පහසුය.  
(3) පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වේ. (4) නිර්ණායක ගැනීම පහසුය.
- පවුලක වර්ධක අවධිය යනු,  
(1) පළමු දරුවා ලැබීමෙන් පසු අවධියයි. (2) යුග දිවියට පිවිසි අවධියයි.  
(3) දරුවන් විවාහ කර දුන් පසු අවධියයි. (4) සැමියා හෝ බිරිඳ මිය ගිය පසු ඇති වන.
- පවුල තුළ අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතා ගොඩනැගීම කෙරෙහි ඉවහල් වන්නකි,  
(1) යුතුකම් පැහැර හැරීම (2) ගැටලුවලට මුහුණ දීම  
(3) පොදු වාස (4) නව පරපුරේ වින්තනය
- ඇඳුම් පැලඳුම්, ආහාරපාන අයත් වන්නේ,  
(1) මානසික අවශ්‍යතාවලටය. (2) කායික අවශ්‍යතාවලටය.  
(3) සමාජයීය අවශ්‍යතාවලටය. (4) ආර්ථික අවශ්‍යතාවලටය.
- පවුලක සමාජයීය කාර්යභාරය යනුවෙන් අදහස් කෙරෙනුයේ,  
(1) දරුවා නිසි වයසට පැමිණි පසු පාසල් යැවීමයි.  
(2) දරුවා ක්‍රීඩා සමාජයකට යොමු කිරීමයි.  
(3) දරුවා යහපත් පුද්ගලයෙකු ලෙස සමාජයට යොමු කිරීමයි.  
(4) දරුවා සෞන්දර්ය අංශයට යොමු කිරීමයි.
- පවුලක මානසික සම්බන්ධතාවකි,  
(1) පිළිගැනීම (2) සහාය වීම  
(3) තමා සතු යුතුකම් හා වගකීම් නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීමෙනි.  
(4) තම යුතුකම් හා වගකීම් සැලකිල්ලට නොගෙන සිටීමෙනි.
- නිවසක් ගොඩනැගීමේ දී මූලික අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණක් නොවන්නේ,  
(1) භූමිය තෝරා ගැනීම (2) නිවස සැලසුම් කිරීම  
(3) නිවස සංවිධානය කිරීම (4) භූමියේ පිහිටීම හා ප්‍රමාණය
- ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය මැනවින් ලබා ගැනීමට යොදා ගත හැකි වඩාත් සරලම ක්‍රමය වන්නේ,  
(1) කොන්ක්‍රීට් ග්‍රිල්, යකඩ දැල් යොදා ගැනීම (2) දොර, ජනේල සහ වා කවුළු  
(3) විදුරු, ගඩොල් ඇල්ලීම (4) මැද මිදුල හා පොකුණු යෙදීම
- නිවාස සැලසුම් ඇදීමේදී අවධානය යොමු විය යුතු කරුණක් වන්නේ,  
(1) මූලාශ්‍රය පහසුකම් (2) පවුලේ අවශ්‍යතා (3) ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය (4) පරිමාණය
- නිවාස සැලසුම් ඇදීමේදී "ඉම්පිරියල් මිනුම්" ක්‍රමය මගින් දැක්වෙනුයේ,  
(1) සෙන්ටිමීටර්, මීටර් (2) මිලිමීටර්, සෙන්ටිමීටර් (3) ඇගල්, අඩි (4) සෙන්ටිමීටර්, ඇගල්
-  හා  යන සංකේත දෙකින් දැක්වෙන්නේ,  
(1) ජනේලයක් හා දෙපියන් දොරකි (2) දොරක් හා ජනේලයකි

(3) ජනේලයක් හා ගෑන් ලයිට් එකකි

(4) ජනේලයක් හා ට්‍රොර්කි

15. නිවසක ප්‍රධාන නිදන කාමරයක නිවිය යුතු වර්ග අඩි ප්‍රමාණය වන්නේ,

(1) 120 කි

(2) 100 කි

(3) 90 කි

(4) 180 කි

16. "විවිධ කාර්යයන් අවම ශ්‍රමයකින් හා උපරිම පහසුකම් සලසා ගත හැකි ආකාරයට නිවසේ කොටස් එකිනෙකට යාබද ව ගොනු කිරීම"

(1) නම්‍යතාවයයි

(2) රාශිකරණයයි

(3) බහුකාර්යය ඒකකයයි

(4) ඉඩකඩ පිරිමැසීමයි

17. නිවෙස් සංවිධානයේ දී නිවෙස අලංකාර කිරීම සඳහා භාවිතා කරන උපාංගයක් නොවන්නේ,

(1) බිත්ති සැරසිලි

(2) මල් සැකසුම්

(3) බිත්ති අල්මාරිය

(4) බුමුතුරුණු

18. නිවුඩු සහිත සහල් වල නිවුඩ්ඩේනි අඩංගු විටම්‍නයක් හා බනිජලවණයකි,

(1) රයිබෝෆ්ලේවින් හා සෙලියුලෝස්

(2) නයසින් හා කැල්සියම්‍ය

(3) පිරිඩොක්සින් හා ගොස්ටර්ස්

(4) නයමින් හා සෙලියුලෝස්

19. කහ පැහැති ඵලවළු වල බහුලව අඩංගු වේ.

(1) විටමින් A

(2) බීටා කැරොටින්

(3) විටමින් C

(4) රයිබෝෆ්ලේවින්

20. ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලෙස ක්‍රියා කරන්නේ පලතුරු වල අඩංගු කුමන විටමින් වර්ගයද?

(1) A හා C

(2) C හා B

(3) D හා E

(4) A හා D

21. හෘද රෝගීන්ට හිතකර මාළු වල අඩංගු මේද අම්ලයකි,

(1) බියුටිරික්

(2) ලෝරික්

(3) ඕමේගා ෩

(4) රේටිනෝල්

22. හිස් කැලරි බිම් වර්ග වල (පැණිබිම්) බිම් විදුරුවක අඩංගු සිනි හැඳි ප්‍රමාණය වන්නේ,

(1) 5-6 ක්

(2) 7-8 ක්

(3) 3-4 ක්

(4) 8-9 ක්

23. ආහාර පිරමීඩයේ පහළින්ම දක්වා ඇත්තේ,

(1) ඵලවළු

(2) ධාන්‍ය

(3) බිත්තර

(4) පලතුරු

24. මස්, මාළු ගබඩා කළ යුතු ශීතකරණයේ උෂ්ණත්වය වන්නේ,

(1) 18°C

(2) -18°C

(3) 10°C

(4) 5°C

25. ඉන්ද්‍රිය මංග වල අඩංගු බනිජ ලවණයකි,

(1) යකඩ

(2) කැල්සියම්

(3) සෙලෙනියම්

(4) සින්ක්

26. ආහාර සැකසීමේ දී ආහාරයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා බාහිරව එකතු කරන ද්‍රව්‍ය හඳුන්වන්නේ,

(1) ප්‍රබලිකෘත ද්‍රව්‍ය

(2) වර්ණකාරක

(3) ආහාර ආකලන

(4) සරුකරන කාරක

27. ඵලවළු ගබඩා කළ යුතු ශීතකරණයේ උෂ්ණත්ව පරාසය වන්නේ,

(1) 18°C - 20°C අතර

(2) 05°C - 06°C අතර

(3) (-18°C) - (-20°C) අතර

(4) 04°C - 08°C අතර

28. ආහාර ගබඩා කර තැබීමේදී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් නොවන්නේ,

(1) ඔක්සිහරණය

(2) PH අගය

(3) ආර්ද්‍රතාවය

(4) උෂ්ණත්වය

29. ආහාර සකස් කිරීම, පිළියෙල කිරීම හා පිසීම යන ක්‍රියාවලියේ නිවැරදි පියවර ඇතුළත් වන්නේ,

(1) කැපීම, සේදීම රස ගැන්වීම, මිශ්‍ර කිරීම, පිසීම

(2) සේදීම, කැපීම, මිශ්‍ර කිරීම, පිසීම, රස ගැන්වීම

(3) කැපීම, සේදීම, රස ගැන්වීම, පිසීම, මිශ්‍ර කිරීම

(4) සේදීම, කැපීම, රස ගැන්වීම, මිශ්‍ර කිරීම, පිසීම

30. ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

(1) බ්ලන්ඩ් කිරීම

(2) ගැසීම

(3) මිශ්‍ර කිරීම

(4) පදම් කිරීම

31. දියාරු පිරිමෝලියකින් සකසා ගන්නා ආහාරයකි,

(1) බනිස්

(2) පැටිස්

(3) රෝල්ස්

(4) පේස්ට් බාස්කට්

32. නිරිගු පිටි වල ඇදෙන සුළු බව ඇති විමට බලපාන ප්‍රෝටීනය වන්නේ,

(1) ලෙගියුමින්

(2) ඇල්බියුමින්

(3) සෙයින්

(4) ග්ලුටින්

33. බනිස් සෑදීමට ඔබ යොදාගත් පෝරණුවේ උෂ්ණත්වය වන්නේ,

(1) 225°C

(2) 180°C

(3) 200°C

(4) 160°C

34. සිනින් දිගටි ක්‍රමයට කැපීමේ ශිල්ප ක්‍රමය දැක්වෙන්නේ,

(1) බෑනුවාස් ක්‍රමයට

(2) පෙයිසෑන් ක්‍රමයට

(3) ජුලියන් ක්‍රමයට

(4) මසදුවාන් ක්‍රමයට

35. " වැඩි සාන්ද්‍රණයකින් යුත් මාධ්‍යයක සිට අඩු සාන්ද්‍රණ මාධ්‍යයකට ද්‍රව්‍ය අංශු ගමන් කිරීම "
- (1) ජෛලමනිකරණයයි (2) විසරණයයි (3) බාහිර ආසුරණයයි (4) පදම් කිරීමයි
36. ක්‍රියාරූපී උපාංගයකි,
- (1) බිත්ති සැරසිල්ලක් (2) කුෂන් කවර (3) ලිපි රඳවනය (4) මල් බඳුන්
37. මැසීමේ දී භාවිතා කරන මෙවලමකි,
- (1) මහන යන්ත්‍රය (2) බොත්තම් (3) රෙදි (4) කතුරු
38. අක් සැරසිලි වලට උදාහරණයකි,
- (1) රේන්ද ඇල්ලීම (2) බොත්තම් ඇල්ලීම (3) සැන ගාංවු ඇල්ලීම (4) දෙපෙති පත්තු ඇල්ලීම
39. මූලික මැහුම් ක්‍රමයකි,
- (1) නැටි මැස්ම (2) පිස්මේන්තු මැස්ම (3) බිලැන්කට් මැස්ම (4) බුලියන් මැස්ම
40. වාටියක් මැසීමට යොදා ගන්නා මැහුම් ක්‍රමයකි,
- i) සිහින් නූල් දිවවීමයි (2) දුම්වැල් මැසීමයි (3) වාටි මැස්මයි (4) පිස්මේන්තු මැස්මයි

## II කොටස

පළමු වන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව නවත් ප්‍රශ්න 04 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01. සපුමල් ගමේ පීචන්චන කුමාර හා රුවනි නව විවාහක යුවලකි. ඔවුන් පීචන්චන්ගේ කුලි නිවසකය. පාසල් විශේෂ පසුවන කුමාරගේ නැගණිය ඔවුන් හා පීචන් වේ. නිවසක් ඉදිකිරීමට සුදුසු ඉඩමක් මිලදී ගත් බැවින් ඔවුන් මහා කළමනාකාරිත්වයකින් යුතුව නිවසේ වැඩ කටයුතු කරයි.
- (1) මෙම යුවල පීචන වකුගේ කුමන අවධිය පසුකරමින් සිටීද?
  - (2) නිවස ඉදිකිරීමට භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී ඔවුන් විසින් සැලකිල්ලට ගන්නා ලද කරුණු 02 ක් ලියන්න.
  - (3) නිවසක් ඉදිකිරීමට මූල්‍ය පහසුකම් සපයා ගැනීමට හැකි ආයතන 02 ක් ලියන්න.
  - (4) ඉහත පවුල සතු සම්පත් 02 ක් නම් කර උදාහරණ 02 ක් ලියන්න.
  - (5) බිරිඳගෙන් සැමියාට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න.
  - (6) විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකළ හැකි ක්‍රම 02 ක් ලියන්න.
  - (7) ඉහත පවුලේ නැගණියගේ අලුතින් මසන ලද ගවුමට යොදා තිබූ අත් සැරසිලි 02 ක් ලියන්න.
  - (8) මැසීමේ දී භාවිතා කළ හැකි මෙවලම් හා ද්‍රව්‍ය 02 බැගින් ලියන්න.
  - (9) අධික සිනි සහිත ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරන නැගණිය එහි නිස් කැලරි ඇති බව පවසයි. නිස් කැලරි යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
  - (10) නිවාස සැලසුම් ඇඳීමේදී භාවිතා කරනු ලබන සම්මත මිනුම් ක්‍රම 02 ක් ලියන්න. (1x10=20)
02. පීචන වකුගේ යහපත්ව පවත්වාගෙන යාම සඳහා ආහාර වැදගත් මෙහෙයක් ඉටුකරයි.
- (1) පෝෂණය යන්න කුමක් දැයි පැහැදිලි කරන්න. (3)
  - (2) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක මහා පෝෂක යනු කුමක්දැයි උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (3)
  - (3) ආහාර පිරිමිඬය ඇඳ අඩුවෙන්ම ගතයුතු ආහාර වැඩි වශයෙන් ගැනීමෙන් ශරීරයට ඇතිවිය හැකි තත්වයන් දෙකක් ලියන්න. (4)
03. විවිධ මැනුම්කුම භාවිතාකර ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා විසිතුරු නිර්මාණ සකසාගත හැක.
- (1) උපාංගයක් යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කර උදාහරණ 02 ක් ලියන්න. (3)
  - (2) බිත්ති සැරසිල්ලකට සුදුසු මෝස්තරයක් ඇඳ ඒ සඳහා භාවිතා කළ හැකි විසිතුරු මැනුම්කුම 02 ක් ලියන්න. (4)
  - (3) බිත්ති සැරසිලි භාවිතයෙන් නිවසට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 03 ක් ලියන්න. (3)
04. (1) ප්‍රෝටීන් වර්ගීකරණය ලියන්න. (4)
- (2) ඔමේගා 3 යන්න හඳුන්වා ඉන් ශරීරයට ඇති ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න.
  - (3) කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර 02 ක් ලියා කාබෝහයිඩ්‍රේට් ශරීරයට ගැනීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජනයක් ලියන්න. (3)
05. සැලසුම් සහගත ආහාර වේල් ශරීරය නිරෝගි කරයි.
- (1) ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී භාවිතයට ගනු ලබන මූලාශ්‍ර 03 ක් ලියන්න. (3)
  - (2) ඔබගේ පවුලේ උදේ ආහාරවේල සඳහා බොජුන් පතක් ලියන්න. (4)
  - (3) ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න. (3)
06. නිසට නිවසක් ගතට සුවසක් ලැබෙනුයේ මනාව සැලසුම් කරන ලද නිවසක් තුලිනි.
- (1) ගෘහ නිර්මාණකරණයේ දී භාවිතයට ගනු ලබන සම්මත සංකේත 4 ක් ඇඳ නම් කරන්න. (4)
  - (2) නිවසක් තුලට ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා ගත හැකි ක්‍රම 02 ක් ලියා ඉන් ඇතිවන වාසි 02 ක් ලියන්න. (3)
  - (3) බහුකාර්ය ගෘහ භාණ්ඩ හඳුන්වා උදාහරණ 02 ක් ලියන්න. (3)
07. (1) විටමින් වර්ගීකරණය ලියන්න. (4)
- (2) විටමින් A ආහාරයේ අඩංගුව ඇත්තේ කෙසේද? උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (3)
  - (3) ජලය මගින් ශරීරයට ඇති ප්‍රයෝජන 3 ක් ලියන්න. (3)