

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2019 මාර්තු
First Term Test, March 2019

10 ශ්‍රේණිය
Grade 10

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

පැය එකයි
One hour

උපදෙස් :

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40ක් හිමි වේ.
- 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට ගැලපෙන කවය තුළ (X) ලකුණු යොදන්න.

- මේදයේ දියවන විටමින් වනුයේ,
 (1) විටමින් A, C, D, K (2) විටමින් A, D, E, K
 (3) විටමින් A, B, C, D (4) විටමින් K, B, C, A
- ආහාරමය තත්ත්වවල අඩංගු වන කාබෝහයිඩ්‍රේටය වන්නේ,
 (1) ග්ලයිකෝජන් (2) ඉන්සුලින් (3) සෙලියුලෝස් (4) පෙක්ටීන්
- සිරුරට වැදගත් මෙහෙයක් ඉටු කරන ක්ෂුද්‍ර ඛනිජ වනුයේ,
 (1) යකඩ, සින්ක් හා අයඩින් (2) සල්ෆර්, මැග්නීසියම්, කැල්සියම්
 (3) අයඩින්, කැල්සියම් හා ෆොස්පරස් (4) යකඩ, කැල්සියම් හා සින්ක්
- කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ලිපිඩ හා ප්‍රෝටීන්වල අඩංගු පොදු මූලද්‍රව්‍ය වන්නේ,
 (1) කාබන්, ඔක්සිජන් හා නයිට්‍රජන් ය. (2) හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන් හා නයිට්‍රජන් ය.
 (3) කාබන්, හයිඩ්‍රජන් හා ඔක්සිජන් ය. (4) කාබන්, හයිඩ්‍රජන් හා නයිට්‍රජන් ය.
- ඇස්කොබික් අම්ලය අඩංගු ආහාරයකි,
 (1) නෙල්ලි (2) කපු පුහුලන් (3) රට ඉඳි (4) කෙසෙල්
- මස්, කිරි සහ සහල්වල අඩංගු ප්‍රෝටීන් පිළිවෙළින් දැක්වෙනුයේ,
 (1) කේසීන්, මයෝසීන්, ග්ලුටිනික් (2) මයෝසීන්, කේසීන්, මරයිසීන්
 (3) මයෝසීන්, ඇල්බියුමින්, සෙයින් (4) කේසීන්, මයෝසීන්, ග්ලුටිනික්
- සත්ත්මය ආහාරවල අඩංගු විටමින් A මෙලෙස හැඳින්වේ.
 (1) කැරෝටීන් (2) කැරටිනොයිඩ් (3) රෙටිනෝල් (4) කැල්සිපෙරෝල්
- පොලි සැකරයිඩ් ගණයට අයත් වනුයේ,
 (1) ග්ලුකෝස්, මොල්ටෝස්, සෙලියුලෝස් (2) ග්ලයිකෝජන්, පිෂ්ඨය, පෙක්ටීන්
 (3) සුක්‍රෝස්, ග්ලැක්ටෝස්, පෙක්ටීන් (4) ලැක්ටෝස්, පාක්ටෝස්, ග්ලයිකෝජන්
- ආහාර වෙල් සැලසුම් කිරීමේ දී දියණියක් පහත සඳහන් ආහාර කෙරෙහි වැඩි සැලකිල්ලක් දක්වන ලදී.
 A) මුං ඇට B) මාළු C) බෝංචි D) වට්ටක්කා
 E) කවිපි

මින් ප්‍රෝටීන් බහුල මාංශාහාර වර්ගයට අයත් පිළිතුර වනුයේ,

- (1) E, C හා A ය (2) C, B හා A ය (3) D, C හා B ය (4) E, C හා B ය

10. මේදය වැඩිපුර ගැනීමෙන් ඇතිවන බෝ නොවන රෝගයකි,
 (1) අධිකරුධිර පීඩනය හා අස්ථි මාර්දවය (2) දියවැඩියාව හා අකරයිටිස්
 (3) ඔස්ටියෝපොරෝසිස් හා දියවැඩියාව (4) අධික රුධිර පීඩනය හා හෘද රෝග
11. යකඩ උෞෂ්තාවයෙන් පෙළෙන දරුවෙකුගේ ආහාර වේලට එක් කළ යුතු යකඩ බහුල පළා වර්ගයකි,
 (1) ගොටු කොළ (2) කංකු (3) නිවිති (4) සාරණ
12. නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනේ පිළිවෙලින් ග්‍රෑම් වලින් හා මිලි ග්‍රෑම් වලින් දක්වා ඇති පෝෂක දෙක වනුයේ,
 (1) මේද හා ප්‍රෝටීන් (2) ප්‍රෝටීන් හා කැල්සියම්
 (3) යකඩ හා මේදය (4) ශක්තිය හා කැල්සියම්
13. ආහාර පිරමීඩයේ පහළින්ම දැක්වෙන ආහාර කාණ්ඩ වනුයේ,
 (1) තෙල් හා සීනි (2) එළවළු හා පළතුරු
 (3) කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන (4) ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදන
14. ටොකොෆෙරෝල් යනු,
 (1) විටමින් K (2) විටමින් E (3) විටමින් D (4) විටමින් C
15. ප්‍රෝටීනයක අඩංගු නයිට්‍රජන් ප්‍රතිශතය වන්නේ,
 (1) 15 % කි. (2) 14 % කි. (3) 16 % කි. (4) 17 % කි.
16. ආහාරයක ගුණාත්මක ලක්ෂණ තීරණය කරන සාධක 02 කි.
 (1) පෝෂණ අගය, උෂ්ණත්වය
 (2) සුවඳ, උෂ්ණත්වය
 (3) පෝෂණ අගය හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
 (4) සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව හා ජලවිච්ඡේදන ක්‍රියාවලිය
17. ආහාරයක මෘදු වයනයක් ලබා ගැනීමට වඩාත් සුදුසු ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවනුයේ,
 (1) අත් ගැසීම (2) මිශ්‍ර කිරීම (3) ගැසීම (4) කැපීම
18. සෝඩියම් බයිකාබනේට් යනු,
 (1) බේකිං පවුඩරය (2) සීස්ටිය (3) ආප්පසෝඩිය (4) ග්ලුටන්
19. ප්‍රෝටීන් පරිපූරකයේ දී ආහාරයට එකතු කළ යුතු වන්නේ,
 (1) මාංශභෝග හා කිරිය (2) මාංශභෝග හා බිත්තරය
 (3) ධාන්‍ය හා මාංශභෝගය (4) ධාන්‍ය හා අල වර්ගය
20. ආහාර සැකසීමේ දී ආහාරයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා එකතු කරනු ලබන ද්‍රව්‍ය හඳුන්වනුයේ,
 (1) ආහාර ආකලන ලෙසය (2) ආහාර පරිපූරණය ලෙසය
 (3) ආහාර ප්‍රමිතිකරණය ලෙසය (4) ආහාර පුරුකෂිතතාවය ලෙසය

21. මැසීම තුළින් නිර්මාණයක් ගොඩනැගීමේ දී අනිවාර්යයෙන්ම යොදා ගත යුතු මැහුම් ක්‍රම වන්නේ,
 (1) ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම (2) විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම (3) ස්ථිර මැහුම් ක්‍රම (4) මූලික මැහුම් ක්‍රම
22. "වාටියක පළල ඒකකාරීව තබා ගැනීමට හා රෙදිපටවල් දෙකක් නොසෙල්වී තබා ගැනීමට භාවිතා කරන මෙම මැහුම් ක්‍රමය අස්ථිර මැහුම් ක්‍රමයකි.
 (1) සිහින් තුල් දුවවීම (2) තුල් ඇඳීම (3) අංච තුල් දුවවීම (4) ක්විල්ට් කිරීම
23. පැතලිව පවතින ශක්තිමත් මූට්ටුවකි. පෙරු ඇඳුම්, කාන්තා යට ඇඳුම් , රාත්‍රී ඇඳුම් සඳහා යොදන මූට්ටුවකි,
 (1) විවෘත පැතලි මූට්ටුව (2) ප්‍රංශ මූට්ටුව
 (3) අතිවජාදන මූට්ටුව (4) පැතලි මූට්ටුව
24. කුෂන් කවර, කොට්ට උර සහ දෙපොටක් සහිත ගෘහීය උපාංග නිර්මාණයේ දී යොදා ගන්නා මූට්ටුව හඳුන්වන්නේ,
 (1) පිටාර මූට්ටුව (2) ප්‍රංශ මූට්ටුව (3) අතිවජාදන මූට්ටුව (4) සරල මූට්ටුව
25. උපාංග හා ඇඳුම්වල සෘජු හා වක්‍ර අද්දර නිම කිරීමට යොදා ගන්නා ක්‍රමය පොදුවේ හඳුන්වන්නේ,
 (1) රේන්ද ඇල්ලීම ලෙසය (2) අක් සැරසිලි ලෙසය
 (3) රැළි පටි ඇල්ලීම (4) බඳන යෙදීම ලෙසය
26. රෙද්දේ විකර්ණය ඔස්සේ කපා ගැනීමෙන් සකස් කර ගන්නේ,
 (1) විකර්ණාකාර පටිය (2) බයින්ඩින් පටිය (3) පයිපින් පටිය (4) හරස් පටිය
27. විවර පියවීම සඳහා බොත්තම් ඇල්ලීමේ දී මතුවන පළුව සහ යටවන පළුවට පිළිවෙළින් අයත් වන්නේ,
 (1) බොත්තම් කාසය හා බොත්තම (2) බොත්තම හා බොත්තම් කාසය
 (3) දෙපෙති ජන්තු හා බොත්තම් කාසය (4) සැතගොංඩු හා බොත්තම් කාසිය
28. ලිපි රඳවනයේ අවම උස හා පළල පිළිවෙළින් සෙන්ටි මීටර වලින් කොපමණ ද?
 (1) 35 cm x 15 cm (2) 36 cm x 15 cm (3) 37 cm x 16 cm (4) 38 cm x 14 cm
29. නිර්මාණයකින් ඉටු විය යුතු කාර්යය නිසි පරිදි ඉටුවන සේ සැකසි තිබීම හඳුන්වන්නේ කෙසේ ද?
 (1) පිරිසැලසුම් ක්‍රමය (2) උපාංග ලෙසය
 (3) ක්‍රියානුරූපී බව ලෙසය (4) දළ සැලැස්ම ලෙසය
30. නිර්මාණයේ දී පූර්ණ බව ඇති කිරීමට හා නිමාව තීව්‍ර කිරීමට වැදගත්වන මැහුම් ක්‍රමයකි,
 (1) මූලික මැහුම් ක්‍රම (2) විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම
 (3) මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම (4) විවර පියවීමේ ක්‍රම
31. න්‍යෂ්ටික පවුල හඳුන්වන්නේ,
 (1) සංයුක්ත පවුල (2) සමීප පවුල (3) බද්ධ පවුල (4) ව්‍යාප්ත පවුල

32. ජීවන චක්‍රය තුළ පවුල් ඒකකයන් පසු කරන අවධීන් පිළිවෙළින් වන්නේ,
 (1) වර්ධක අවධිය, සංකෝචන අවධිය, ආරම්භක අවධිය
 (2) සංකෝචන අවධිය, ආරම්භක අවධිය, වර්ධක අවධිය
 (3) ආරම්භක අවධිය, වර්ධක අවධිය, සංකෝචන අවධිය
 (4) ආරම්භක අවධිය, සංකෝචන අවධිය, වර්ධක අවධිය
33. ප්‍රසන්න පවුල් පරිසරයකින් තහවුරු වන අන්‍යෝන්‍ය සබඳතා වන්නේ,
 (1) ආහාර පානය (2) සහයෝගීතාවය (3) සෞඛ්‍ය පහසුකම් (4) ඇඳුම් පැළඳුම්
34. පවුලකින් දරුවෙකුට ඉටුවන මානසික අවශ්‍යතාවක් නොවන්නේ,
 (1) ආදරය සෙනෙහස (2) රැකවරණය
 (3) අන්‍යෝන්‍ය සෙනෙහස (4) ඇඳුම් පැළඳුම්
35. මානව සම්පතකි,
 (1) මුදල් (2) ඉන්ධන (3) කුසලතා (4) කාලය
36. නිවසක් සෑදීම සඳහා භූමියක් තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණකි,
 (1) යටිතල පහසුකම් (2) පවුලේ අවශ්‍යතා (3) කාමරවල පිහිටීම (4) ඉඩකඩ ප්‍රමාණය
37. නිවසකට ස්වභාවික ආලෝකය ලබා ගත හැකි අනුයෝගී ක්‍රමයක් වන්නේ,
 (1) දොර (2) විදුරු උළු කැට (3) ජනේලය (4) වා කවුළු
38. නිවසක ප්‍රධාන නිදන කාමරයක තිබිය යුතු අවම වර්ග අඩි ප්‍රමාණය,
 (1) වර්ග අඩි 158 (2) වර්ග අඩි 100 (3) වර්ග අඩි 112 (4) වර්ග අඩි 120
39. නිවසක් සැලසුම් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළයුතු විශේෂ කරුණු වන්නේ,
 (1) භූමියේ ප්‍රමාණය, ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය
 (2) වර්ණ සංකලනය, පවුලේ සමාජික සංඛ්‍යාව
 (3) භූමියේ ප්‍රමාණය, ස්වාභාවය හා පිහිටීම
 (4) භූමියේ ප්‍රමාණය හා ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය, පවුලේ අවශ්‍යතා
40. බහු කාර්යය ඒකකයක් සඳහා ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහභාණ්ඩ භාවිතා කිරීමෙන්,
 (1) කාලය හා ශ්‍රමයට වටිනාකමක් ගෙන දේ.
 (2) පවුලේ අවශ්‍යතාවයක් ඉටු කර ගැනීමට අපහසු වේ.
 (3) කාලය හා ශ්‍රමය ඉඩකඩ හා මුදල් පිරිමැසේ
 (4) නිවස තුල එහා මෙහා යාමට පහසු වේ.

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2019 මාර්තු
First Term Test, March 2019

10 ශ්‍රේණිය
Grade 10

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

පැය දෙකයි
Two hours

- පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 යි. තෝරා ගන්නා අනෙක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

(01) පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර දී ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

ජයනිගේ මව පෞද්ගලික අංශයේ සේවයේ යෙදෙන අතර පියා රජයේ සේවකයෙකි. ජයනි 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අතර වයස අවුරුදු 3 ක සහෝදරයක් හා 1 ශ්‍රේණියේ සහෝදරයෙක් සිටී. මැහුම් ගෙතුම්වල නියැලෙන ජයනිගේ මිත්තණිය සහ නැන්දා ඔවුන් සමඟ ජීවත් වෙති. පවුලේ සියලු දෙනා විනෝදාංශයක් ලෙස ගෙවතු වගාව කරනු ලැබේ.

(i) මෙම පවුල අයත් වන පවුල් වර්ගය නම් කරන්න.

(ii) එම පවුල තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න.

(iii) දෙමාපියන්ගෙන් දරුවන්ට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් 02 ක් ලියන්න.

(iv) ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා කොළ වර්ගයකින් සකසා ගත හැකි උදෑසනට සුදුසු පෝෂණීය පානයක් ලියන්න.

(v) එම පානයෙහි අඩංගු පෝෂණ ගුණ සඳහන් කරන්න.

(vi) මුළුතැන්ගෙය අලංකාර කර ගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි උපාංගයක් නම් කරන්න.

(vii) ගෙවත්තෙන් ලබා ගත හැකි ආහාර 04 ක් ආහාර පිරමීඩයේ පහළම කොටස් දෙකෙහි ඇතුළත් කර දක්වන්න.

(viii) දරුවන්ගේ කාමර සඳහා යොදා ගත හැකි බහුකාර්ය ගෘහ භාණ්ඩ 02 ක් නම් කරන්න.

(ix) ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහ භාණ්ඩ 02 ක් නම් කරන්න.

(x) මෙම පවුල සතු මානව සම්පත් 02 ක් ලියන්න.

(02) (i) "උපාංග" යන්න නිර්වචනය කරන්න.

(ii) "උපාංග" නිර්මාණ කිරීම තුළින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 03 ක් ලියන්න.

(iii) උපාංග නිර්මාණය කිරීමේ දී මැසීම සඳහා අවශ්‍ය වන මෙවලම් හා ද්‍රව්‍ය 02 බැගින් ලියන්න.

- (03) (i) සිහින් නූල් දූවැවීම යොදා ගත හැකි අවස්ථා 03 ක් ලියන්න.
- (ii) මැසීමේ ශීල්පිය ක්‍රම 03 ක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) රූප සටහන් මගින් පැහැදිලි කරන්න.
- (a) ලෙසි ඩෙසි මැස්ම
- (b) නැටි මැස්ම
- (04) (i) නිවෙසක සැලසුම් ඇඳීමේ දී විවධ සංකේත යොදා ගනු ලබයි. ඔබ දන්නා සංකේත 03 ක් ඇඳ නම් කරන්න.
- (ii) විසිත්ත කාමරයක අභ්‍යන්තර අලංකරණය ඇති කිරීම සඳහා ඔබ විසින් අනුගමනය කරන ක්‍රම 03 ක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) නිවෙස සැලසුම් කිරීමේ දී "රාශිකරණය" වැදගත් වේ. රාශිකරණය යන්න හඳුන්වා නිවස තුළ රාශිකරණයට උදාහරණයක් දෙන්න.
- (05) (i) එළවළු හා පළතුරුවල අඩංගු ප්‍රතිඔක්සිකාරක විටමින් 03 ක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) අමු එළවළු සලාදයක් ආහාර වේලකට එකතු කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි 03 ක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පිළිබඳව කෙටි හැඳින්වීමක් කරන්න.
- (06) (i) අත්‍යාවශ්‍ය ඇමැයිනෝ අම්ල 03 ක් නම් කරන්න.
- (ii) විටමින් B₁ හි රසායනික නාමය නම් කර අඩංගු ආහාර 02 ක් ලියන්න.
- (iii) "ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය" යන්න හඳුන්වන්න.
- (07) (i) ඩයිසැකරයිඩ් 3 ක් නම් කරන්න.
- (ii) මේද වර්ගීකරණය වාට් සටහන අනුව ප්‍රධාන කොටස් ලියා දක්වන්න.
- (iii) කෙටි සටහන් ලියන්න.
- (a) "ආහාර"
- (b) "පෝෂණය"