සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
சபரகமுவ மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Sabaragamuwa Provincial Department of Education

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2020 | 11 ශ්‍රේණිය
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை 2020 | தரம் 11
Third Term Test 2020 | Grade 11

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I | පැය එකයි
மனைப் பொருளியல் I | ஒரு மணித்தியாலம்
Home Economics I | One hours

❖ **1 - 40 வரையிலான எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.**

1. கலையின் அடிப்படை அம்சங்களில் ஒன்று
   1. சமநிலை 2. இழையமைப்பு 3. ஒத்திசைவு 4. உறுத்தல் இசைவு

2. பௌதீகம் அல்லாத வளங்கள் என்பது
   1. காலம், சொத்து 2. நீர், மின்சாரம் 3. நீர், சொத்து 4. காலம், மின்சாரம்

3. ஒரு வர்ணம் சிறப்பான பெயர்களினால் இனம் காணப்படுகிறது அப்பெயர்
   1. வர்ண இசைவு 2. வர்ணச்சாயல் 3. வர்ணச்செறிவு 4. வர்ண பெறுமானம்

4. பல்வேறுபட்ட செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் ஒரு நபரிடம் ஏற்படும் இயலுமை எப்பெயரால் அழைக்கப்படும்
   1. அறிவு 2. திறன் 3. மனப்பாங்கு 4. சிரமம்

5. குடும்பம் ஒன்றில் இருக்கக்கூடிய சில குணவியல்புகள்
   A. தீர்மானம் எடுப்பதில் சிரமம்
   B. சுயாதீனமாக செயற்பட முடிந்தமை
   C. உழைப்பு பகிரப்படல்
   D. பரம்பரை சச்சரவு

   இவற்றுள் விரிகுடும்பமொன்றின் குணவியல்பு
   1. A,B,C 2. B,C,D 3. A,B,D 4. A,C,D

6. மனைச் செயற்பாடுகளைச் செயற்திறனுடன் நிறைவேற்றும் ஒழுங்கமைப்பில் உள்ள விடயங்கள சில பின்வருமாறு
   A. நேரசூசியை திட்டமிடல்
   B. வேலையை இலகுபடுத்தும் உபகரணப் பயன்பாடு
   C. உழைப்பு பகிர்வு
   D. ஒரு வேலை செய்யும் போது இன்னும் ஒரு வேலையை செய்தல்

   இவற்றுள் நேர முகாமைத்துவம் என்பதில் அடங்குபவை
   1. A,D 2. A,B,D 3. B,C,D 4. A,B,C,D

7. இவற்றில் பெரும்போசணை என்பது
   1. காபோவைதரேற்று, விற்றமின், கனியுப்பு 2. காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு
   3. விற்றமின், புரதம், கொழுப்பு 4. காபோவைதரேற்று, கனியுப்பு, புரதம்

8. பாலில் அடங்கியிருக்கும் விற்றமின் B வகை

1. இறைபோபிலேவின் 2. கல்சியம் 3. தயமின் 4. ரெடிகோல்

9. ஒரு சக்கரைட் கூட்டத்தை சேர்ந்த காபோவைதரேற்று வகைகள்

1. மோல்ற்றோசு, சுக்குரோசு, இலக்டோசு 2. குளுக்கோசு, இலக்டோசு, கலற்றோசு

3. பெக்டின், மோல்ற்றோசு, பிரக்டோசு 4. குளுக்கோசு பிரக்டோசு கலற்றோசு

10. தானியம் பருப்பு வகை என்பவற்றில் அடங்கியிருக்கும் அமினோ அமிலமானது

1. கேசின் 2. இலக்குமின் 3. அல்பியுமின் 4. குழுட்மின்

11. நிரம்பிய கொழுப்பு அமிலம் அல்லாதது

1. மிஸ்ரிக் அமிலம் 2. பாமிற்றிக் அமிலம் 3. ஓலேயிக அமிலம் 4. லோரிக் அமிலம்

12. உடலில் நீர்ச் சமநிலையையும் அமில கார சமநிலையையும் பேண உதவும் கனியுப்பு

1. சோடியம், பொற்றாசியம் 2. சோடியம், மக்னீசியம்

3. பொற்றாசியம், குளோரைட் 4. மக்னீசியம், கந்தகம்

13. இரும்பு குறைபாடுடைய கட்டிளமைப்பருவ பெண் பிள்ளைக்கு பொருத்தமான மதிய உணவு

1. சிவப்பரிசி சோறு, ஈரல் கறி, பயறு பிரட்டல், கரட் கலந்த வல்லாரை சம்பல், பேரிச்சம்பழம், புடிங்

2. சம்பா அரிசி சோறு, பருப்பு கறி, நெத்தலி வதக்கல், அகத்திக் கீரை, சுண்டல், பப்படம், யோகட்

3. மரக்கறி சோறு, மீன் டெவல், கத்தரி மோஜீ, பருப்புக்கறி, பப்படம், வட்டிலப்பம்

4. சிவப்பு அரிசி சோறு, கோழி இறைச்சி கறி, கிழங்கு பிரட்டல், பப்படம், ஐஸ்கிரீம்

14. மில்லிமீட்டர் அளவில் 5x5x5 சதுர துண்டுகளாக வெட்டும் முறையானது

1. பெய்சுன் முறை 2. மஸதுவான் முறை 3. ஜீலியன் முறை 4. புருனுஸ் முறை

15. உணவு சமிபாட்டு தேவையான நொதியங்களை சுரக்கும் சுரப்பிகள் அல்லாதது

1. உமிழ்நீர் சுரப்பி 2. ஈரல் 3. முன்சிறுகுடல் 4. சதையி

16. மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு என்பவற்றில் சமிபாடு ஆரம்பமாவது முறையில்

1. வாய், இரைப்பை, முன் சிறுகுடல், சிறுகுடல், இரைப்பை

2. முன்சிறுகுடல், சிறுகுடல், இரைப்பை

3. இரைப்பை, முன்சிறுகுடல், சிறுகுடல்

4. ஈரல், இரைப்பை, முன்சிறுகுடல்

17. புரத பூரண படுத்தல் என்ற முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகை 2

1. தோசை பயறுகள் கலந்த பாற்சோறு 2. பயற்றம் பலகாரம் குரக்கன் கறி

2. பயறு கலந்த பாற்சோறு சப்பாத்தி 3. சீனி பாற்சோறு தோசை

18. வெப்பமேற்றப்படும் முறை அல்லாதது

1. கடத்தல் 2. மேற்காவுகை 3. இடைத்தாக்கம் 4. கதிர்ப்பு

19. அடுப்பில் வைத்து சூடேற்ற பட்ட பாத்திரத்தில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து உணவை வைத்து பிரட்டி சமைக்கும் முறை

1. ரோஸ்ட் செய்தல் 2. டோஸ்ட் செய்தல் 3. தட்டில் சுடுதல் 4. ப்ரேஸ் செய்தல்

20. மரஸ்மஸ் நோய் பற்றிய சரியான கூற்று

1. உடல் தேய்வடைதல் 2. முகம் வயோதிக தோற்றமளித்தல்

3. தோல் சுருங்குதல் 4. முகம் கைகால் வீக்கம் ஏற்படும்

21. கிளைக்கோஜன் அடங்கியிருக்கும்

1. பழம், மரக்கறி 2. கீரை வகை, நார் உணவுகள்

3. இறைச்சி, ஈரல் 4. இறைச்சி, பசும்பால்

22. நிரம்பிய கொழுப்பு அமிலங்கள் அடங்கிய உணவுகள் கூடுதலாக உண்பதால் ஏற்படும் விளைவு

1. உயர் குருதி அமுக்கம், இதய நோய், புற்றுநோய் 2. வயிற்றோட்டம் வாந்தி பேதி நீரிழிவு

3. குருதிச்சோகை, கண்டமாலை, புற்றுநோய் 4. இதயநோய், சமிபாட்டு கோளாறு, நீரிழிவு

23. ஆண் பெண் இருபாலரினதும் சாதாரண இடை அளவு

1. 70cm-80cm 2. 80cm-90cm 3. 90cm-80cm 4. 60cm-80cm

24. இரும்பு அகத்துறிஞ்சலை தடை செய்யும் தேனீர் கோபி என்பவற்றில் அடங்கியிருக்கும் அமிலம் முறையே

1. ஒட்சாலிக் அமிலம் 2. தனின் நயிடின்

3. தனின் பேபேன் 4. ஒட்சாலிக் தனின்

25. ஒருவரது மதிய உணவு 200g சோறு, 30g இறைச்சி, 35g பருப்பும் என்பவையாகும் அவருக்குக் கிடைத்த சக்தியின் அளவு கிலோ கலோரியில்

1. 730 2. 840 3. 1140 4. 1000

26. சிசுப் பருவம் குழந்தையின் தலையின் சுற்றளவு

1. 33cm 2. 34cm 3. 32cm 4. 36cm

27. பிணியால் நிலையத்தில் நடைபெறும் பரிசோதனையால் கண்டுபிடிக்கப்படும் நோய்

1. மலச்சிக்கல் 2. வயிற்றோட்டம் 3. உயர் குருதியமுக்கம் 4. சிறுநீரக கோளாறு

28. முற்பிரசவ விருத்திக் காலம் கட்டங்களில் முளைய பருவத்தின் வளர்ச்சிக்கு போசணையை வழங்க பயன்படுவது.

1. என்றோமெற்றியம் 2. முளையம் 3. தொப்புல் நாண் 4. மொரியுலா

29. குழந்தையின் தசைநார் வளர்ச்சிக்குப் பொருத்தமானது

1. ஊஞ்சலாட்டம் 2. பத்திரிக்கை கிழித்தல்

3. மத்தாளம் கொட்டுதல் 4. பந்தைப் பிடித்தல்

30. கருக்கட்டல் மற்றும் உட்பதித்தல் எனும் இரு நிகழ்வுகளும் அடங்கியிருக்கும் முற் பிரசவ விருத்தி கட்டங்களாவன முறையில்

1. முளைய பருவம், முதிர்ந்த மூலவுரு பருவம் 2. சூல் பருவம், முதிர்ந்த மூலவுரு பருவம்

3. முளையப் பருவம், சூல் பருவம் 4. சூல் பருவம், முளையப் பருவம்

31. ஆண் இனப்பெருக்க ஓமோன் உற்பத்தி நடைபெறுவது

1. விதைப் பை 2. சுக்கிலக்கான் 3. விதை 4. ஆண்குறி

32. வயது 7,8 மாதங்களை உடைய குழந்தை

1. உதவியுடன் உட்காரும் 2. உதவி இன்றி உட்காரும்

3. தவளும் 4. உதவியுடன் எழும்பும்

33. கர்ப்ப காலத்தில் வளரும் குழந்தைக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பரம்பரை நோய்

1. நீரிழிவு 2. உயர் குருதியமுக்கம் 3. தலசீமியா 4. சமூக நோய்கள்

34. HIV வைரஸ் உடலினுள் சென்று நோய் அறிகுறி காட்ட எடுக்கும் காலம்

1. 8-12 மாதம் 2. 8-10 மாதம் 3. 6-8 மாதம் 4. 1-2 மாதம்

35. பின்வருவனவற்றுள் இயற்கை நூல்வகை அடங்கிய தொகுதி

1. சனல், பொலிமயிட், கண்ணாடி நார் 2. பருத்தி பட்டு பொலியஸ்டர்

3. நைலோன், விசுகோஸ், ரேயோன் 4. லினன், பட்டு, அஸ்பொஸ்டஸ்

36. பிரையுரு வடிவினை கொண்ட சுவர் அலங்காரம் ஒன்றிலும் கரையை தைப்பதற்கு பொருத்தமான முறை

1. நீளமான துண்டை வைத்து பைண்டிங் செய்தல்

2. குறுக்குத் துண்டை தைத்து பைபின் பிடித்தல்

3. சரிவு கோட்டு துண்டை தைத்து பைண்டிங் செய்தல்

4. துணியின் மூலமே கரையை மடித்து தைத்தல்

02

37. தலையணை உறையின் திறப்பை மூடுவதற்கு மிகப் பொருத்தமான முறை

1. தெரியும் தெரிகோட்டை தைத்தல் 2. நாடாவும் ரிபன்பிடித்தல்

3. அமுக்கத் தெறி பிடித்தல் 4. கொழுக்கியும் கண்ணும் பிடித்தல்

38. பிள்ளைக்கான சட்டையில் உடற்பகுதியை அணை இடுவதன் (லைனில் செய்வது) நோக்கம்

1. உடை நேர்த்தியாக காட்சியளிக்க 2. உடைக்கு பலத்தை அளிக்க

3. அலங்காரத்தை பெற 4. பூரணத்தும் பெற

39. தைக்கா விளிம்புகளை சீர் செய்ய பொருத்தமான தையல் முறைகள் 2 தருக

1. நரம்புத் தயல், கம்பளி தையல் 2. கம்பளி தையல், துன்னாத் தையல்

3. துன்னாத் தையல், சங்கிலித் தையல் 4. மீன் முள்ளு தையல், நிரப்புத் தையல்

40. அடிப்படை தையல் முறைகள் மாத்திரம் அடங்கியவை

1. பெருநூலோடல், விஸ்பம், சிறுநூலோடல், விளிம்புத் தையல்

2. நரம்புத் தையல், கம்பளித்தையல், பெருநூலோடல்

3. சிறுநூலோடல், பெருநூலோடல், பிரான்சிய பொருத்து

4. விஸ்பம், விளிம்புத் தையல், நரம்புத் தையல்