සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
சபரகமுவ மாகாண 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
மனைப் பொருளியல் I
Home Economics I

පැය එකයි
ஒரு மணித்தியாலம்
One hour

❖ සැ.යු. 1-40 දක්වා **සියලුම** ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. කලා මූලිකාංගයකි.

i. තුලනය　ii. වයනය　iii. එකඟත්වය　iv. අවධාරණය

02. භෞතික නොවන සම්පත් වනුයේ,

i. කාලය හා දේපළයි.　ii. ජලය හා විදුලියයි
iii. ජලය හා දේපළයි.　iv. කාලය හා විදුලියයි.

03. වර්ණයක් සුවිශේෂීව හඳුන්වන නාමය මේ නමින් හැඳින් වේ.

i. වර්ණ අගමානය වේ.　ii. වර්ණ නාමය වේ.
iii. වර්ණ තීව්‍රතාවය වේ.　iv. වර්ණයේ වටිනාකම වේ.

04. විවිධ කාර්යයන්හි නිරත වීමට පුද්ගලයෙකු සතු හැකියාවන් හඳුන්වන්නේ,

i. දැනුම　ii. කුසලතාවය　iii. ශ්‍රමය　iv. ආකල්ප

05. පවුල් තුළ දක්නට ලැබුනු ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A. තීරණ ගැනීමේ දී අපහසුතා ඇතිවීම
B. වැඩි ස්වාධිනත්වයකින් කටයුතු කළ හැකි වීම
C. සාරධර්ම වර්ධනයට රුකුලක් වීම
D. පරම්පරා අතර මත ගැටුම් ඇතිවීම

මෙයින් විස්තෘත පවුලක සුවිශේෂී ලක්ෂණ කිහිපයක් දැක්වෙනුයේ,

i. A,B,Cවලිනි.　ii. B,C, Dවලිනි.　iii. A,B,Dවලිනි　iv. A,C, Dවලිනි.

06. නිවසක් තුළ කෙරෙන කාර්යය සංවිධානය කිරීම යටතේ ලියැවුණු සටහනකින් උපුටා ගත් ප්‍රධාන තේමාවන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A. දෛනික කාර්යය ලැයිස්තුගත කිරීම.
B. වැඩ පහසුකරන උපකරණ භාවිත කිරීම.
C. ශ්‍රම විභජනය.
D. එක් කාර්යයක යෙදෙන අතරතුර තවත් කාර්යයක යෙදීම.

මින් කාල කළමණාකරණය හා සම්බන්ධ තේමා දැක්වෙනුයේ,

i. A,හා Dවලිනි.　ii. A,B හා Dවලිනි.　iii. B,C හා Dවලිනි　iv. A,B,C හා Dවලිනි.

07. මහා පෝෂක ගණයට ගැනෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු පිළිතුර වනුයේ,

i. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, විටමින්, ඛනිජ ලවණ
ii. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ
iii. විටමින්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ
iv. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ

08. කිරිවල අඩංගු B විටමින් හඳුන්වනුයේ,

i. රයිබෝප්ලෙටින්
ii. කැල්සියම්
iii. තයමින්
iv. රෙටිනෝල්

09. මොනොසැකරයිඩ් කාණ්ඩයට අයත් කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගය වනුයේ,

i. මෝල්ටෝස්, සුක්රෝස්, ලැක්ටෝස්
ii. ග්ලූකෝස්, ලැක්ටෝස්, ග්ලැක්ටෝස්
iii. පෙක්ටීන්, මෝල්ටෝස්, ෆෘක්ටෝස්
iv. ග්ලූකෝස්, ෆෘක්ටෝස්, ග්ලැක්ටෝස්

10. රනිල හා මාෂ බෝග වල අඩංගු ඇමයිනෝ අම්ලය වනුයේ,

i. කේසීන්
ii. ලෙගියුමින්
iii. ඇල්බියුමින්
iv. ග්ලූටන්

11. සංතෘප්ත මේද අම්ල කාණ්ඩයට අයත් නොවන මේද අම්ලයක් වනුයේ ,

i. මිරිස්ටික්
ii. පාමිටික්
iii. ඔලෙයික්
iv. ලෝරික්

12.සිරුරේ ජල තුලනය හා අම්ල හෂ්ම තුලනය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන්නේ,

i. සෝඩියම් හා පොටෑසියම්
ii. සෝඩියම් හා මැග්නීසියම්
iii. පොටෑසියම් හා ප්ලෝරයිඩ්
iv. මැග්නීසියම් හා සල්පර්

13. යකඩ ඌනතාවයෙන් පෙලෙන යොවුන් වියේ ගැහැණු දරුවෙකුට දිවා ආහාර වේලකට වඩාත්ම සුදුසු බොජුන්පත මින් කුමක් ද?

i. රතු කැකුළු බත්, පීකුදු කරිය, මුං ඇට ව්‍යංජනය, කැරට් මිශ්‍ර ගොටුකොළ සම්බෝලය, පපඩම්, රට ඉදි පුඩිම

ii. සම්බා බත්, පරිප්පු ව්‍යංජනය, හාල්මැස්සන් තෙම්පරාදුව, කතුරු මුරුංගා මැල්ලුම, පපඩම්, යෝගට්

iii. රතු කැකුළු බත්, කුකුල් මස් කරිය, අල තෙම්පරාදුව, කිරට පිසූ වැටකොළු ව්‍යංජනය, පපඩම්, අයිස්ක්‍රීම්

iv. එළවලු බත්, මාළු ඩෙවල්, බටු මෝජු, පරිප්පු ව්‍යංජනය, පපඩම්, වටලප්පන්

14. මිලි මීටර් 5 x 5 x 5 හතරැස් කොටු ආකාරයට එළවලු කැපීමේ ක්‍රමය හඳුන්වන්නේ,

i. පෙයිසැන් ක්‍රමය
ii. මසදුවාන් ක්‍රමය
iii. ජූලියන් ක්‍රමය
iv. බෘනුවාස් ක්‍රමය

15. ජීර්ණ ක්‍රියාවලියේ දී ජීර්ණ යුෂ ශ්‍රාවය කරන ඉන්ද්‍රියයක් නොවන්නේ,

i. ඛේට ග්‍රන්ථි
ii. අක්මාව
iii. ග්‍රහණිය
iv. අග්න්‍යාශය

16. පිෂ්ටය, ප්‍රෝටීන, ලිපිඩ, ජීර්ණය ආරම්භ වන්නේ පිළිවෙළින්,

i. මුඛය, ආමාශය, ග්‍රහණිය තුළදී ය.
ii. ග්‍රහණිය, කුඩා අන්ත්‍ර, ආමාශය තුළදී ය.
iii. ආමාශය, ග්‍රහණිය, කුඩා අන්ත්‍ර තුළදී ය.
iv. අක්මාව, ආමාශය, ග්‍රහණිය තුළදී ය.

17. ප්‍රෝටීන පරිපූරණය කර සකසන ලද ආහාර වර්ග දෙකකි.

i. තෝසේ, මුං කිරිබත්
ii. මුං කැවුම්, කුරහන් තලප
iii. මුං කිරිබත්, චපාති
iv. ඉඹුල් කිරිබත්, තෝසේ

18. තාප සංක්‍රාමණ ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

i. සන්නයනය
ii. විකිරණය
iii. ප්‍රවිකිරණය
iv. සංවහනය

19. රත් වූ භාජනයකට මේද ස්වල්පයක් දමා ආහාර එකතු කර උඳුනක් තුළ තබා එය හරවමින් පිස ගැනීමේ ක්‍රමය වන්නේ,

i. රෝස්ට් කිරීම ii. ටෝස්ට් කිරීම iii. තැටියේ පිළිස්සීම iv. බ්‍රේස් කිරීම

20. මැරස්මස් රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ සම්බන්ධ සාවද්‍ය පිළිතුර වනුයේ,

i. සිරුර ක්ෂය වීම ii. මුහුණ , මහලු පුද්ගලයකුගේ ස්වරූපය

iii. සම රැළි වැටීම iv. මුහුණ අත් පා ඉදිමී තිබීම (ඉදිමාව)

21. ග්ලයිකොජන් අඩංගු ආහාරයක් වන්නේ,

i. පලතුරු ii. පලා වර්ග iii. පීකුදු iv. එළකිරි

22. සංතෘප්ත මේද අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ගැනීම නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර තත්ත්වයන් වන්නේ,

i. අධි රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, පිළිකා ii. පාචනය, කොළරාව, දියවැඩියාව

iii. නීරක්තිය, ගලගණ්ඩය, පිළිකා iv. හෘදයාබාධ, ජීර්ණාබාධ, දියවැඩියාව

23. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව තිබිය යුතු සාමාන්‍ය ඉණ වට ප්‍රමාණයන් පිළිවෙළින් අඩංගු පිළිතුර වනුයේ,

i. 70 cm හා 80 cm ii. 80 cm හා 90 cm iii. 90 cm හා 80cm iv. 60 cm හා 80 cm

24. යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන තේ හා කෝපි වල අඩංගු අම්ල පිළිවෙළින් දැක්වෙනුයේ,

i. ඔක්සලික් හා ෆයිටික් ii. ටැනික් හා ෆයිටික් iii. ටැනික් හා කැෆේන් iv. ඔක්සලික් හා ටැනික්

25. සිසුවෙක් ලබා ගත් දිවා ආහාර වේලක බත් 200g ක් ද, පරිප්පු 35g ක් ද, මස් 50g ක් ද, අඩංගු විය. එම ආහාර සිරුර තුළ දහනය වීමෙන් ඔහුට ලැබෙන ශක්ති ප්‍රමාණය කිලෝකැලරි කීයද?

i. 730 ii. 840 iii. 1140 iv. 1000

26. නවජ දරුවාගේ හිසෙහි වට ප්‍රමාණය වනුයේ,

i. 33 cm ii. 34 cm iii. 32 cm iv. 36 cm

27.මාතෘ සායනයකදී පරීක්ෂණ මගින් හඳුනාගන්නා රෝග තත්ත්වයකි.

i. මළ බද්ධය ii. පාචනය iii. අධිරුධිර පීඩනය iv. වකුගඩු ආබාධ

28. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන අවධියේදී කළලයේ පෝෂණය සඳහා සැකසෙන සුවිශේෂි ව්‍යුහමය කොටස වනුයේ,

i. ඇම්නියෝටික් කුහරයයි ii. කළල බන්ධය iii. පෙකෙනිවැලයි iv. අන්තඃජදයයි

29. දරුවෙකුගේ සියුම් මාංශ පේශී වර්ධනයට උපකාරී වන ක්‍රියාකාරකමක් වනුයේ,

i. ඔන්චිලි පැදීමය. ii. කඩදාසි ඉරීමය. iii. බෙර ගැසීමය. iv. බෝලයක් ඇල්ලීම.

30. 'සංසේචනය' හා 'අධිරෝපණය' යන සංසිද්ධි පිළිවෙලින් ඇතුළත් වන පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධන අවධි වනුයේ,

i. කළල අවධිය හා භ්‍රෑණ අවධිය ii. ඩිම්බ අවධිය හා භ්‍රෑණ අවධිය

iii. කළල අවධිය හා ඩිම්බ අවධිය iv. ඩිම්බ අවධිය හා කළල අවධිය

31. පුරුෂ ප්‍රජනන හෝර්මෝන නිපදවීම සිදුකරනු ලබන්නේ මින් කවර අවයව තුළ ද?

i. වෘෂණ කෝෂ ii. ශුක්‍ර ප්‍රණාල iii. වෘෂණ iv. එන්ඩ්‍රොමෙට්‍රියම

32. වයස මාස 7-8 පමණ ළදරුවකු සාමාන්‍යයෙන්

i. උදව් ඇතිව වාඩිවෙයි. ii. උදව් නැතිව තනිව වාඩිවෙයි.

iii. අත්ලෙන් අල්ලයි. iv. උදව් ඇතිව නැගිටියි.

33. ගර්භනී අවධියේදී කළලයට සංකූලතා ඇතිවිය හැකි සංජානනීය රෝගයක් වනුයේ,

i. දියවැඩියාව   ii. අධි රුධිර පීඩනය   iii. තැල්සීමියා   iv. සමාජ රෝග

34. H. I. V. වෛරසය සිරුරට ඇතුළු වී රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට ගතවන කාලය

i. වසර 8 - 12   ii. වසර 8-10   iii. වසර 6 - 8   iv. වසර 1 - 2

35. මින් ස්වභාවික කෙඳි අඩංගු කාණ්ඩය ලෙස ඔබ තෝරනු ලබන්නේ,

i. හුණු, පොලිමයිඩ්, වීදුරු   ii. කපු, සේද, පොලිඑස්ටර්

iii. නයිලෝන්, විස්කෝස්, රේයෝන්   iv. ලිනන් , සේද , ඇස්බැස්ටෝස්

36. වක්‍ර හැඩය සහිත බිත්ති සැරසිල්ලක අද්දර නිම කිරීම සඳහා වඩාත් උචිත ක්‍රමය වනුයේ,

i. දික් පටියක් අල්ලා බඳන වාටිය යෙදීමය.   ii. හරස් පටියක් අල්ලා පයිපින් කිරීම.

iii. විකර්ණාකාර පටියක් අල්ලා බඳන වාටිය යෙදීමයි.   iv. රෙද්දෙන්ම වාටිය නවා මැසීමයි.

37. කුෂන් කවරයක විවර පියවීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය වන්නේ,

i. බොත්තම් හා කාස මැසීමයි.   ii. ටේප් හා පටි ඇල්ලීම.

iii. දෙපෙති ජන්තු ඇල්ලීම   iv. හක් හා මුදු ඇල්ලීම.

38. ළමා ගවුමේ කඳ කොටස සඳහා පෝරුවක් යෙදීමෙන් අපේක්ෂා කෙරෙනුයේ,

i. ඇඳුමට පිරිපුන් බවක් ලබා දීම   ii. ඇඳුමට ශක්තිමත් බවක් ලබා දීම

iii. ඇඳුමට අලංකාරය ලබා දීම   iv. ඇඳුමට හොඳ නිමාවක් ලබා දීම සඳහා

39. මූට්ටු අද්දර නිම කිරීමට සුදුසු මැහුම් ක්‍රම 2 කි.

i. නැටි මැස්ම හා බ්ලැන්කට් මැස්ම   ii. බ්ලැන්කට් මැස්ම හා මෝවිට් මැස්ම

iii. මෝවිට් මැස්ම හා දම්වැල් මැස්ම   iv. හුරුළු කටු මැස්ම හා සෙටින් මැස්ම

40. මූලික මැහුම් ක්‍රම පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය වනුයේ

i. නූල් ඇදීම, පිස්මේන්තු මැස්ම, සිහින් නූල් දුවවීම, වාටි මැස්ම

ii. නූල් ඇදීම, බඳන යෙදීම, පිස්මේන්තු මැස්ම, සිහින් නූල් දුවවීම

iii. නූල් ඇදීම, වාටි මැස්ම, පිස්මේන්තු මැස්ම, සිහින් රැළි යෙදීම

iv. නූල් ඇදීම, ආර යෙදීම, පිස්මේන්තු මැස්ම, වාටි මැස්ම