සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2020
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 10	විෂයය / பாடம் / Subject: ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: I	කාලය / காலம் / Time: පැය 01

සැලකිය යුතුයි:

(i) සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40කි.

(ii) අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1 , 2 , 3 , 4 යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

(iii) ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරාගත් උත්තරයෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (×) ලකුණ යොදන්න.

(iv) I ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිතුරු II පත්‍රයේ පිළිතුරු සමග අමුණා භාර දෙන්න.

---

(01) කාබොහයිඩ්‍රේට් වර්ගීකරණයේ දී ලැක්ටෝස් අයත්වන කාණ්ඩය වන්නේ,

(1) පොලිසැකරයිඩ ය. (2) ඩයිසැකරයිඩ ය.
(3) මොනොසැකරයිඩ ය. (4) සෙලියුලෝස් ය.

(02) රටකජුවල අඩංගුවන බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල වර්ගයකි,

(1) ඔලෙයික් අම්ලය. (2) පාමිටික් අම්ලය.
(3) කැප්රිලික් අම්ලය. (4) ඇරකිඩොනික් අම්ලය.

(03) ගලගණ්ඩය රෝගය මග හරවා ගැනීමට ගත හැකි ක්ෂුද්‍ර පෝෂකය වන්නේ,

(1) කැල්සියම් ය. (2) විටමින් ය. (3) අයඩීන් ය. (4) යකඩ ය.

(04) රයිබොෆ්ලේවින් ලෙස හැඳින්වෙනුයේ,

(1) විටමින් B_6 ය. (2) විටමින් B_1 ය.
(3) විටමින් B_2 ය. (4) විටමින් B_{12} ය.

(05) ප්‍රෝටීනවල තැනුම් ඒකකය ලෙස සැලකෙන්නේ,

(1) මේද අම්ල ය. (2) ඇමයිනෝ අම්ල ය.
(3) ග්ලූකෝස් ය. (4) ග්ලිසරෝල් ය.

(06) A නැමති ආහාරය සම්බන්ධ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

* ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයකි. * ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය කළ හැකි ය.
* ලෙගියුමින් අඩංගු ය. * මාෂ බෝගයකි.

මේ අනුව A විය හැක්කේ,

(1) කුරක්කන් ය. (2) මුං ඇට ය.
(3) තිරිඟු ය. (4) බඩඉරිඟු ය.

EXAMRESULTS.LK

(07) මාගරින් ග්‍රෑම් 20 ක ශක්ති අගය වනුයේ,

(1) කිලෝ කැලරි 40 කි.
(2) කිලෝ කැලරි 90 කි.
(3) කිලෝ කැලරි 160 කි.
(4) කිලෝ කැලරි 180 කි.

(08) සලාද හා සම්බෝල වර්ග පිසීමෙන් තොරව ආහාරයට ගැනීම නිසා ඇතිවන වාසියකි,

(1) රසය හා ගුණාත්මකබව වැඩි වීම .
(2) රුචිය හා ජීර්ණය පහසු වීම.
(3) වර්ණය ආරක්ෂා වීම හා ජීර්ණය පහසු වීම.
(4) ජීර්ණය පහසු වීම හා ගුණාත්මකබව වැඩි වීම.

(09) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන අනුව,

(1) මහා පෝෂක ග්‍රෑම් වශයෙන් ද, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක මිලි ග්‍රෑම් වශයෙන් හා මයික්‍රෝ ග්‍රෑම් වශයෙන් දක්වා ඇත.
(2) මහා පෝෂක ස්ත්‍රී/පුරුෂ වශයෙන් ද, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ග්‍රෑම් හා මයික්‍රෝ ග්‍රෑම් වශයෙන් දක්වා ඇත.
(3) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ග්‍රෑම් වශයෙන් ද, මහා පෝෂක සිරුරේ බර අනුව හා පුද්ගල ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව ද දක්වා ඇත.
(4) ආහාර ප්‍රමාණ වශයෙන් ද, තෝරා ගැනීමට පහසුවන ලෙස හා ශක්ති අවශ්‍යතාව මත ද දක්වා ඇත.

(10) යම් ද්‍රව්‍යයක් වාතයේ ඇති ඔක්සිජන් සමග ප්‍රතික්‍රියා කිරීම නිසා සිදුවන විපර්යාසය හඳුන්වන්නේ,

(1) අන්තර් ක්‍රියා ලෙස ය.
(2) සාන්ද්‍රීකරණය ලෙස ය.
(3) ඔක්සිකරණය ලෙස ය.
(4) ඔක්සිහරණය ලෙස ය.

(11) ආහාර වේලට දෛනිකව ඇතුළත් කළ යුතු ආහාර ප්‍රමාණ (ඒකක) දක්වෙන සටහන,

(1) ආහාර පිරමිඩය ලෙස හැඳින්වේ.
(2) දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන ලෙස හැඳින්වේ.
(3) පෝෂණ වගුව ලෙස හැඳින්වේ.
(4) පෝෂණ පිඟාන ලෙස හැඳින්වේ.

(12) දවටනයක් යොදා ආහාර පිස ගැනීමෙන් බලාපොරොත්තු වන ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ,

(1) ආහාරය ඒකාකාරීව පිස ගැනීම ය.
(2) ආහාරයේ පිසීම වැඩි කිරීම ය.
(3) ආහාරයට මෘදු වයනයක් ලබා දීම ය.
(4) ආහාරය විසිරයාම වැළැක්වීම ය.

(13) බදින ලද තෙල් නැවත භාවිතයට නුසුදුසු වන්නේ,

(1) ආහාරයට අප්‍රිය රසයක් එකතු වන නිසා ය.
(2) තෙල්වල පැහැය වෙනස් වී ඇති නිසා ය.
(3) තෙල්වල රසායනික සංයුතියේ වෙනසක් ඇතිවන නිසා ය.
(4) ආහාරය ඉක්මණින් කළු පැහැවන නිසා ය.

(14) ශිල්පීය ක්‍රමයක් ලෙස "අත් ගැසීම" මගින් සකස් කරන ලද ආහාර කාණ්ඩයකි,

(1) පාන්, බනිස්, කේක් හා මාළු පාන්.

(2) පාන්, බනිස්, මාළු පාන් හා ෂෝට් ක්‍රස්ට් පේස්ට්‍රි.

(3) මාළු පාන්, බනිස්, පුඩිං හා කේක්.

(4) මාළු පාන්, මාෂ්මෙලෝස්, පුඩිං හා කේක්.

(15) ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අතුරුපසට පසුව, තේ හෝ කෝපි පිළිගන්වන්නේ,

(1) පෙරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී ය.

(2) අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී ය.

(3) ඉංග්‍රීසි ක්‍රමවේදයට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී ය.

(4) ඇමරිකන් ක්‍රමවේදයට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී ය.

(16) pH අගය 7 ලෙස සැලකෙන්නේ,

(1) ආම්ලික බව ය.

(2) භාෂ්මික බව ය.

(3) උදාසීන බව ය.

(4) ජීවීන්ට අහිතකර බව ය.

(17) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉතා හොඳින් වර්ධනය වීමට අවශ්‍ය උෂ්ණත්ව පරාසය වන්නේ,

(1) 4^0 C හා 8^0 C අතර ය.

(2) 10^0 C හා 17^0 C අතර ය.

(3) 15^0 C හා 17^0 C අතර ය.

(4) 20^0 C හා 30^0 C අතර ය.

(18) පෝෂණ ඌනතාවයක් ලෙස හඳුන්වන්නේ,

(1) සමබල ආහාරයක් දිගුකාලීනව නොලැබීම ය.

(2) කිසියම් පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් හෝ කිහිපයක් දිගුකාලීනව නොලැබීම ය.

(3) කිසියම් පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් කෙටි කාලීනව නොලැබීම ය.

(4) ඕනෑම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් කෙටිකාලීනව හිඟවීම ය.

(19) මන්දපෝෂණය ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදා දැක්විය හැකි වන්නේ, පිළිවෙලින්

(1) කාලීන මන්ද පෝෂණය හා තීව්‍ර මන්දපෝෂණය වශයෙනි.

(2) කාලීන මන්ද පෝෂණය හා මන්දපෝෂණය වශයෙනි.

(3) තීව්‍ර මන්දපෝෂණය උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණය වශයෙනි.

(4) කාලීන මන්දපෝෂණය හා මධ්‍යස්ථ තීව්‍ර මන්දපෝෂණය වශයෙනි.

(20) රුධිරය කැටි ගැසීමේ කාරකය වන්නේ,

(1) ඇස්කෝබික් අම්ලය ය.

(2) යකඩ ය.

(3) පොස්පරස් ය.

(4) ප්‍රෝත්‍රොම්බින් ය.

(21) ප්‍රජනක පද්ධතිය හා සම්බන්ධ හෝමෝන ශ්‍රාවය වීම උත්තේජනය කරනු ලබන්නේ,

(1) මොළයේ පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය මගිනි.

(2) පැලෝපීය නාල මගිනි.

(3) ලිංගික හෝමෝන මගිනි.

(4) ශුක්‍ර නාල මගිනි.

(22) සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ගර්භණී අවධියේ දෙවැනි ත්‍රෛමාසිකයේ පපසුවන කාන්තාවකට අවශ්‍යවන වැඩිපුර ශක්තිය කැලරි ප්‍රමාණය වන්නේ,

(1) කැලරි 475 කි. (2) කැලරි 360 කි.
(3) කැලරි 250 කි. (4) කැලරි 400 කි.

(23) ඩිම්බ කෝෂයකින් ඩිම්බයක් පැලෝපිය නාලයට මුදා හැරීම හඳුන්වන්නේ,

(1) ආර්ථවහරණය ලෙස ය. (2) විභාජනය ලෙස ය.
(3) ඩිම්බහරණය ලෙස ය. (4) අධිරෝපණය ලෙස ය.

(24) ගර්භාෂය තුළ වර්ධනයවන සති පහක් සම්පූර්ණ කළ සජීවී ප්‍රාණියෙකු හඳුන්වන්නේ,

(1) කලලය ලෙස ය. (2) යුක්තාණුව ලෙස ය.
(3) නවජ දරුවා ලෙස ය. (4) භ්‍රෑණයා ලෙස ය.

(25) පූර්ව ප්‍රසව අවධියට අයත් කාලය වනුයේ,

(1) දින 280 කි. (2) දින 235 කි. (3) දින 400 කි. (4) දින 350 කි.

(26) තම කුළුඳුල් දරු ප්‍රසූතියට සූදානම්වන ගර්භණී මවකට ලබා දෙන එන්නතකි,

(1) රුබෙල්ලා එන්නත. (2) හෙපටයිටිස් එන්නත.
(3) පිටගැස්ම එන්නත. (4) කම්මුල්ගාය එන්නත.

(27) ගර්භණී අවධියේ විවිධ හානිකර බලපෑම් ඇති කළ හැකි අවදානම් වයස් කාණ්ඩ ලෙස සැලකෙන්නේ,

(1) මවගේ වයස අවු. 15 ට අඩු වීම සහ අවු. 30 ට වැඩි වීම ය.
(2) මවගේ වයස අවු. 14 ට අඩු වීම සහ අවු. 35 ට වැඩි වීම ය.
(3) මවගේ වයස අවු. 20 ට අඩු වීම සහ අවු. 30 ට වැඩි වීම ය.
(4) මවගේ වයස අවු. 25 ට අඩු වීම සහ අවු. 35 ට වැඩි වීම ය.

(28) ගර්භණී අවධිය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය තෝරන්න,

(1) ගර්භණී අවධියේ අයඩින්වල අවශ්‍යතාව ඉහළ නොයයි.
(2) තයිරොක්සින් හෝමෝනය නිෂ්පාදනය සඳහා සින්ක් අවශ්‍ය වේ.
(3) යකඩ පරිපූරකයක් ලෙස ෆෙරස් සල්ෆේට් ලබා දෙයි.
(4) එම අවධිය තුළ දී රුධිර පරීක්ෂණය එක් වරක් පමණක් කරනු ලබයි.

(29) විකර්ණාකාර පටි දෙකක් එකට මූට්ටු කරන මැස්ම වන්නේ,

(1) පිස්මේන්තු මැස්ම ය. (2) වාටි මැස්ම ය.
(3) බොරු නූල් දුවවීම ය. (4) බ්ලැන්කට් මැස්ම ය.

(30) පහත දක්වෙනුයේ මූට්ටුවක් මැසීමේ පියවර ඇතුළත් ක්‍රියාවලියකි.

- රෙදි දෙපොට මූට්ටු කිරීම.
- මූට්ටුවෙහි එක් පොටකින් අඩක් කැපීම.
- අනෙක් පොට ඒ මත තබා වාටි මැසීම.

මෙම මූට්ටු වර්ගය වනුයේ,

(1) සරල මූට්ටුව ය. (2) ප්‍රංශ මූට්ටුව ය.
(3) පැතලි මූට්ටුව ය. (4) පිටාර මූට්ටුව ය.

(31) ලිපි රඳවනය සෑදීම සඳහා අවම වශයෙන් ගත යුතු මිමි ඇතුලත් වරණය තෝරන්න.

(1) උස සෙ.මී 36 × පළල සෙ.මී 15
(2) උස සෙ.මී 30 × පළල සෙ.මී 20
(3) උස සෙ.මී 36 × පළල සෙ.මී 20
(4) උස සෙ.මී 32 × පළල සෙ.මී 18

(32) ඇඳුම් මැසීමේ දී දක්කු රේඛා සටහන් කිරීම සඳහා අවශ්‍යවන උපකරණයක් හා ද්‍රව්‍යයක් පිළිවෙලින්,

(1) දැති රෝදය හා අඩි කෝදුව යි.
(2) දැති රෝදය හා කාබන් කොළය යි.
(3) කතුර හා දැති රෝදය යි.
(4) ස්ත්‍රික්කය හා කාබන් කොළය යි.

(33) ළදරු ඇඳුමෙ කර, අත්කට හා වාටිය අලංකාර කර ගැනීම සඳහා යොදා ගතහැකි මැහුම් ක්‍රම වන්නේ,

(1) සිප්පි වාටිය හා බීක්කු මැසීම ය.
(2) රේන්ද ඇල්ලීම හා සිප්පි වාටිය මැසීම ය.
(3) රේන්ද ඇල්ලීම හා පයිපිං යෙදීම ය.
(4) සිප්පි වාටිය හා පයිපිං යෙදීම ය.

(34) මල්පීස්, වොයිල් හා පොප්ලින් යන රෙදි වර්ග අයත් වනුයේ,

(1) ලෝම රෙදිවලට ය.
(2) කපු රෙදිවලට ය.
(3) සේද රෙදිවලට ය.
(4) නයිලෝන් රෙදිවලට ය.

(35) මසා නිම කරන ලද ළදරු ඇඳුම යෝග්‍ය ලෙස ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා කළයුතු වන්නේ,

(1) රෙද්දේ ඇද ඇරීම හා ස්ත්‍රික්ක කිරීම ය.
(2) සේදීම හා ගබඩා කිරීම ය.
(3) නූල් කැපීම හා ස්ත්‍රික්ක කිරීම ය.
(4) නූල් කැපීම හා කැඳ දැමීම ය.

(36) පවුල තුළ අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාව ගොඩනැගීම කෙරෙහි ඉවහල් වන්නේ,

(1) ගැටළුවලට මුහුණදීම ය.
(2) ඥාතීන්ගෙන් වෙන්ව ජීවත් වීම ය.
(3) තනිව තීරණ ගැනීම ය.
(4) එක්ව තීරණ ගැනීම ය.

(37) පවුලක මානසික අවශ්‍යතා ලෙස සැළකෙන්නේ,

(1) අධ්‍යාපනය, නිවාස හා ඇඳුම් පැළඳුම් ය.
(2) ආදරය, සෙනෙහස, ආරක්ෂාව හා අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගය ය.
(3) ගෘහභාණ්ඩ, උපාංග, උපකරණ හා මෙවලම් ය.
(4) ආරක්ෂාව, සෞඛ්‍ය පහසුකම් හා අධ්‍යාපනය ය.

(38) කාමරයක දොර ජනෙල්වලට ඉහළින් වා කවුළු තැබීමේ අරමුණ වනුයේ,

(1) සිසිල් වාතය ඇතුළු වීම යි.
(2) උණුසුම් වාතය පිටවීම යි.
(3) සිසිල් වාතය පිටවීම යි.
(4) හරස් සංවාතනය සිදුවීම යි.

(39) නිදන කාමරයකට වඩාත් සුදුසු උපාංග දෙකකි,

(1) විසිතුරු භාණ්ඩ හා බිත්ති සැරසිලි.
(2) ලාම්පු ආවරණ හා ඔරලෝසුව.
(3) පින්තූර හා බුමුතුරුණු.
(4) විශාල මල් සැකසුම් හා විසිතුරු භාණ්ඩ.

(40) "ප්‍රජා සම්පත්" පමණක් ඇතුලත් කාණ්ඩය තෝරන්න.

(1) ක්‍රීඩා පිට්ටනි හා පුස්තකාල.
(2) දේපළ හා ප්‍රවාහන සේවා.
(3) ආරෝග්‍යශාලා හා ඉඩකඩම්.
(4) දේපළ හා පාසල්.

007

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

Department of Education - Western Province Department of Education - Western Province

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

Department of Education - Western Province Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2020
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade	10	විෂයය / பாடம் / Subject	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper	II	කාලය / காலம் / Time	පැය 02

සැලකිය යුතුයි:

(i) පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(ii) පළමුවන ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20ක් හිමිවන අතර අනෙකුත් සෑම ප්‍රශ්නයකටම ලකුණු 10ක් හිමිවේ.

(01) පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර, දී ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

විජිතපුර ග්‍රාමයේ, මාතෘ සායනයක පැවති දේශනයේ දී මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන දරුවන් පිළිබඳව හා ප්‍රදේශයේ සුලභ ආහාරවලින් ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය කරගතයුතු ආකාරය පිළිබඳව මව්වරුන් දැනුවත් කරන ලදී.

මෙම ගම්මානයේ වැඩිහිටියන්, ඔවුන්ගේ දරුවන් හා මුණුබුරු මිණිබිරියන්ගේ ඒකවරණය සහිතව ජීවත්වන බැවින් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවතින බැව් මෙම දේශනයේ දී වෛද්‍යවරිය ප්‍රකාශ කළාය. මෙහි රැගෙන ආ කුඩා දරුවන්ගේ හැඩීම් ශබ්දය ඇසී ඇය පවසන ලද්දේ මෙම ළදරුවන්ගේ ඇඳුම් කෘතිම රෙදිවලින් මසා ඇති නිසා මොවුන් අපහසුතාවයට පත්ව ඇති බවයි. සායනය අවසානයේ දී කුරහන් රොටි, වැලිතලප හා කෙසෙල් ආදිය සහිත තේ පැන් සංග්‍රහයක් ද ගම්මුන් විසින් වෛද්‍ය නිලධාරීන් හට පිළිගන්වන ලදී.

(i) මෙහි සඳහන් දරුවන්, දෙමාපියන් හා වෙනත් ලේ ඥාතීන්ගෙන් සැදුම්ලත් පවුල් සඳහා යොදාගන්නා නම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ii) මෙම පවුල් තුළ දක්නට ලැබෙන යහපත් ලක්ෂණ හතරක් ලියන්න.

(iii) දරුවන්ගෙන් දෙමාපියන්ට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් දෙකක් ලියන්න.

(iv) "ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය" යන්න හඳුන්වන්න.

(v) මෙම ගමෙහි දරුවන් කිහිපදෙනෙක් මන්දපෝෂණ තත්ත්වයෙන් පෙළෙන අතර, එම තත්ත්වය මඟ හරවා ගැනීමට උදේ ආහාර වේලක් සඳහා බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න.

(vi) මාතෘ සායනයක දී ගර්භණී මවට ලබාදෙන පෝෂකයක් හා පෝෂණ පරිපූරකයක් සඳහන් කරන්න.

(vii) මාතෘ සායනයක දී නිතිපතා සිදුකරන පරීක්ෂා හා පරීක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

(viii) කුරහන් රොටි පිළියෙල කිරීමේ දී භාවිතවන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රමය නම් කර, එය පැහැදිලි කරන්න.

(ix) ළදරු ඇඳුම් සඳහා සුදුසු රෙදි වර්ග හතරක් නම් කරන්න.

(x) කපුරෙදි වෙනත් රෙදිවලින් වෙන්කොට හඳුනාගැනීම සඳහා යොදාගත හැකි සරල පරීක්ෂණ දෙකක් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 2 × 10 = 20)

(02) (i) ඇඳුම් මැසීමේ දී යොදාගන්නා "අක් සැරසිලි" පැහැදිලි කර, ඒ සඳහා උදාහරණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී පතොරම භාවිතයෙන් සැලසෙන වාසි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(iii) ඇඳුමක වාටියක් මසන අයුරු අනුපිළිවෙලින් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(03) ආහාරපාන විකිණීමට ඇති වෙළෙඳසැලක පහත දැක්වෙන ආහාර වර්ග දක්නට ලැබුණි.

- පැන්කේක්
- වණ්ඩු ආප්ප
- තෝසේ
- බනිස්
- මාළු පාන්
- සීනි සම්බෝල පාන්

(i) පිටිමෝලි වර්ග අනුව ඉහත ආහාර වර්ග වෙන්කොට ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ඉහත ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී පිටිමෝලි වර්ගය අනුව අනුගමනය කරන ශිල්පීය ක්‍රම මොනවා ද? (ලකුණු 03)

(iii) ආහාර පිසීමේ දී ගුණාත්මකබව ආරක්ෂාකර ගැනීම සඳහා සැලකිළිමත් වියයුතු කරුණු හතරක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(04) (i) මන්දපෝෂණය යන්න හඳුන්වා, කාලීන මන්දපෝෂණය හා තීව්‍ර මන්දපෝෂණය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) "ක්වෝෂියෝකර්" නමැති මන්දපෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳව පැහැදිලි කර, එහි රෝග ලක්ෂණ හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) අයඩින් නම් ක්ෂුද්‍ර පෝෂකය ඌනා වීම නිසා ළමා හා ගර්භණී අවධිවල දී දක්නට ලැබෙන ඌනතා රෝග ලක්ෂණ මොනවාද? (ලකුණු 04)

(05) (i) නිවස සංවිධානයේ දී වැදගත්වන බහුකාර්යය ඒකක හඳුන්වා, ඒ සඳහා උදාරණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ගෘහීය සම්පත් අතරින් මානව සම්පත් දෙකක් නම් කර, විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) ගෘහීය සම්පතක්වන ''විදුලිය'' යන්න අර්ථ දක්වා, නිවසේ විදුලි බිල අඩුකර ගැනීම සඳහා ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(06) (i) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියට අයත් ඩිම්බකෝෂ, ගර්භාෂය හා පැලෝපීය නාල යන අවයවවලින් ඉටුවන කාර්යයක් බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ගර්භණී අවධියේ දෙවන හා තෙවන ත්‍රෛමාසකිවල වැඩිපුර අවශ්‍යවන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ තුනක් හා මෙම අවධියේ දී ඇතිවිය හැකි සුළු ආබාධ තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) මාතෘ සායනයකින් ගර්භණී මවට ඉටුවන සේවාවන් හතරක් සඳහන් කර, කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)

(07) (i) ප්‍රජනක පද්ධතිය හා සම්බන්ධ හෝමෝන ස්‍රාවය වීම උත්තේජනය කරන ග්‍රන්ථිය කුමක්දැයි සඳහන් කර, ස්ත්‍රී ලිංගික හෝමෝනයක් හා පුරුෂ ලිංගික හෝමෝනයක් බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) නව යොවුන් වියෙහි කායික වර්ධනය සිදුවන ආකාරය කරුණු තුනකින් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(iii) මානසික වර්ධනය යන්න පැහැදිලි කර, නව යොවුන් දරුවන්ගේ මානසික වර්ධනය සඳහා පාසලින් ලැබෙන පිටිවහල පිළිබඳ උදාහරණ දක්වමින් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2020
Year End Evaluation

පිළිතුරු පත්‍රය
Marking Scheme

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 10
විෂයය / பாடம் / Subject: ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: I,II

I පත්‍රය

(1) 2	(11) 1	(21) 1	(31) 1
(2) 4	(12) 4	(22) 2	(32) 2
(3) 3	(13) 3	(23) 3	(33) 1
(4) 3	(14) 2	(24) 1	(34) 2
(5) 2	(15) 2	(25) 1	(35) 3
(6) 2	(16) 3	(26) 3	(36) 4
(7) 4	(17) 4	(27) 2	(37) 2
(8) 1	(18) 2	(28) 3	(38) 4
(9) 1	(19) 1	(29) 1	(39) 2
(10) 3	(20) 4	(30) 3	(40) 1

(ලකුණු 1 × 40 = 40)

II පත්‍රය

(01) (i) විස්තෘත පවුල, ව්‍යාප්ත පවුල, බද්ධ පවුල, විස්තීරණ පවුල, විස්තාරික පවුල (ලකුණු 02)

(ii) බෙදාහදා ගැනීම, ත්‍යාගශීලී වීම, පරාර්ථකාමී බව, ඉවසිලිවන්ත බව, ආරක්ෂිත බව (ලකුණු 02

(iii) දෙමාපියන්ට හා වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම, හැකි උපරිම අයුරින් පවුල තුළ වගකීම් දැරීම, තම පරපුර රැකගැනීම, වියපත් මව්පියන් පෝෂණය කිරීම හා ආරක්ෂා කිරීම (ලකුණු 02)

(iv) ධාන්‍ය හා මාංෂබෝග ආහාරයට එකතු කර ගැනීමෙන් අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ප්‍රමාණවත්ව සිරුරට එක්කරගත හැක. මෙය ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය වේ (ලකුණු 02)

(v) උදා :- මුංකිරිබත්, උම්බලකඩ මිශ්‍ර ලුණු මිරිස්, එළකිරි වීදුරුවක්, කෙසෙල්ගෙඩියක් හො ඕනෑම ප්‍රෝටීන් පරිපූර්ණවූ බොජුන්පතකට (ලකුණු 02)

(vi) පෝෂක - යකඩ, කැල්සියම්, ෆෝලික් අම්ලය/ත්‍රිපෝෂ (පෝෂණ පරිපූරකය) (ලකුණු 02)

(vii) මුත්‍රා පරීක්ෂණ, බර මැනීම, රුධිර පීඩනය මැනීම (ලකුණු 02)

(viii) සන්නයනය - ඝන ද්‍රව්‍යයක අංශුවෙන් අංශුවට තාපය ගමන් කිරීම සන්නයනය ලෙස හැඳින්වේ. (ලකුණු 02)

(ix) මල්රෙදි, නෙන්සුක්, ලෝන්, වොයිල්, බැන්ඩේජ් රෙදි, තුනී පොප්ලීන් (ලකුණු 02)

(x) ◆අත ගා බැලීම - කපුරෙද්දක් මතුපිට අත ගා බැලීමේ දී මෘදු බව සිසිල් බව හා නොඇලෙන සුළු බවක් අතට දැනීම.

- ජල අවශෝෂකතාව - කපු රෙදි කැබැල්ලක් ජලයට දැමූවිට ඉතා ඉක්මණින් ජලය උරාගෙන තෙත් බවට පත්වීම.
- පුළුස්සා බැලීම - ගිනිදැල්ලට ළං කළ වහාම කහපාටට දැල්ලක් සහිතව පිලිස්සීම හා ඉතිරිවන අළු, අළු පැහැ වීම හා සැහැල්ලු වීම. (ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 20)

(02) (i)
- අක්සැරසිලි යනු ගෘහ පිළිවල සහ ඇඳුම්වල අද්දර අලංකාර කර ගැනීම සඳහා යොදා ගනු ලබන විවිධ ක්‍රම වේ. (ලකුණු 02)
- උදා:- රේන්ද ඇල්ලීම, බඳන යෙදීම, රැලිපටි ඇල්ලීම. (ලකුණු 01)

(ii)
- ඇඳුම් කැපීමේ දී කාර්යය ක්‍රමවත්ව කළ හැකිවීම
- රෙදි පිරිමසා ගත හැකි වීම
- මූලික පතොරම මගින් වෙනත් පන්න ගොඩනගා ගත හැකිවීම.
- එකම පන්නය කිහිපවාරයක් මැසීමේ දී රෙදි කපා ගැනීමේ පහසුව (ලකුණු 03)

(iii)
- පළමුව වාටිය නවා නූල් අදින්න
- දකුණේ සිට වමට මැසීම සිදුකරනු ලබන මැහුම් ක්‍රමයක් බැවින් වම්පසින් මැසීම ආරම්භ කරන්න.
- මැසීම ආරම්භයේ දී රෙදි දෙපොට තුළින් ඉඳි කටුව ගසා වාටිය ආරම්භක ස්ථානයෙන් ඉඳි කටුව මතු කරන්න. නූලේ කෙළවර සෙ.මී 1 ක් පමණ රෙදි දෙපොට අතර සඟවා ඉඳිකටුව ඇළ හැඩයට ගසමින් ඉදිරියට මසාගෙන යන්න.
- මැස්ම කුඩා හා ඒකාකාරී විය යුතු අතර හොඳ පිටට මැස්මේ නූල ඉතා අඩුවෙන් පෙනිය යුතුවේ.
- මැස්ම අවසානයේ දී ආපසු මැස්ම තුනක් කතිර ආකාරයෙන් දිස්වනසේ හොඳ පිටට නොපෙනෙන ලෙස මසා නූල කපා දමන්න. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(03) (i)

පිටිමෝලි
- ඝන පිටිමෝලි
  - සීනි බනිස්, මාළු පාන්, සීනි සම්බෝල පාන්
- දියාරු පිටිමෝලි
  - වන්ඩු ආප්ප, තෝසේ, පැන්කේක්

(ලකුණු 1 ½ × 2 = 03)

(ii) ඝන පිටිමෝලි - සීනි බනිස්, මාළු පාන්, පාන් = අත්ගැසීම
දියාරු පිටිමෝලි - වන්ඩු ආප්ප, තෝසේ = මිශ්‍ර කිරීම (ලකුණු 03)

(iii)
- පිසීමේ නිවැරදි ක්‍රම භාවිතය.
- එක් එක් ආකාරයේ පෝෂණ ගුණ ආරක්ෂාවන අයුරින් පිසීමේ ක්‍රම යොදාගැනීම.
- ඒ ඒ ආකාරයට අනුව පිසීමේ උෂ්ණත්වය හා කාලය තීරණය කිරීම.
- එළවළු හා පලා වර්ග වර්ණය වෙනස් නොවන ලෙස අඩු කාලයකින් පිස ගැනීම.
- නිවැරදි මෙවලම් හා උපකරණ භාවිතය. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(04) (i) ශක්තිය, මහා පෝෂක සහ ක්ෂුද්‍රපෝෂක අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් ගැනීම නිසා ඇති විය හැකි පෝෂණ ඌනතා තත්ත්වය මන්දපෝෂණය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. (ලකුණු 01)

<u>කාලීන මන්දපෝෂණය</u>

ශරීරයට ආහාරයෙන් සැපයෙන පෝෂක ප්‍රමාණාත්මකව දිගු කලක් නොලැබී යාමෙන් ශරීර වර්ධනය අඩාලවීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වය කාලීන මන්දපෝෂණය ලෙස හැඳින්වේ. සිරුරේ අවශ්‍යතාවට සරිලන, ගුණාත්මක බවින් හා ප්‍රමාණාත්මක බවින් අඩු ආහාර ලැබීම හේතුකොටගෙන මෙම තත්ත්වය ඇතිවේ. (ලකුණු 01)

<u>තීව්‍ර මන්දපෝෂණය</u>

කෙටිකාලයක් තුළ සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂක නොලැබීයාමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඇතිවන මන්ද පෝෂණය තීව්‍ර මන්ද පෝෂණය ලෙස හඳුන්වයි. මෙහිදී උසට සරිලන බර අඩුය.(ලකුණු 01)

(ii) දරුවෙකුට ආහාර ප්‍රමාණාත්මකව ලැබුණ ද එහි අන්තර්ගත ප්‍රෝටීන් දිගුකාලීන නොලැබී නිසා ඇතිවන තත්ත්වය ක්වොෂියෝකර් ලෙස හැඳින්වේ. (ලකුණු 01)

<u>රෝග ලක්ෂණ</u> -

- ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීම නිසා ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරුවීම.
- බර අඩු වීම හා වර්ධනය බාල වීම.
- සමෙහි හා කෙස්වල වර්ණය තඹවන් පැහැයක් ගෙනදීම.
- උදරය ඉදිරියට නෙරා තිබීම.
- මුහුණ හා අත් පා ඉදිමී තිබීම. (ලකුණු ½ × 4 = 02)

(iii) ළමා අවධිය -

- වර්ධනය සෙමින් සිදු වීම
- උසින් අඩුවීම
- උදාසීනව සිටීම
- මන්දමානසික බව

ගර්භනී අවධිය -

- අඩු බර දරු උපත් ඇතිවීම
- මන්ද මානසික දරුවන් ඇතිවීම
- මන්ද බුද්ධික දරුවන් ඇතිවීම
- සංජානීය ආබාධ සහිත දරුවන් ඇති
- ගබ්සාවීම ඇතිවීම
- මළ දරු උපත් ඇතිවීම

(ලකුණු ½ × 8 = 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(05) (i) කාර්යයන් කිහිපයක් ඉටුකරගැනීම සඳහා එක් ස්ථානයක් යොදා ගැනීම බහු කාර්ය ඒකකයක් ලෙස හැඳින්වේ. (ලකුණු 01)

උදා:-
- මුළුතැන්ගෙයි කොටසක් ගබඩා කාමරය හෝ කෑම කාමරය සඳහා වෙන් කිරීම
- විසිත්ත කාමරයේ කොටසක් කෑම කාමරය සඳහා යොදා ගැනීම
- නිදන කාමරයේ කොටසක් පාඩම් කිරීම සඳහා යොදා ගැනීම (ලකුණු 1 × 2 = 02)

(ii) මානව සම්පත් - දැනුම, කුසලතා, ආකල්ප, ශ්‍රමය

දැනුම - ඉගෙනීමෙන් හා අත්දැකීම් තුළින් ලබා ගත් හා අවබෝධ කරගත් කරුණු.

කුසලතා - විවිධ කාර්යයන්හි නිරතවීම සඳහා පුද්ගලයෙකු සතු හැකියාව

ආකල්ප - පුද්ගලයෙකගේ සිතේ ඇතිවන හිතකර හා අහිතකර හැඟීම්

ශ්‍රමය - විවිධ කාර්යයන් සඳහා පුද්ගලයෙකු විසින් යොදාගනු ලබන කායික හා මානසික ශක්තිය

නම් කිරීමට (ලකුණු ½ × 2 = 01)

විස්තර කිරීමට (ලකුණු 1 × 2 = 02)

(iii) ◆ විදුලිය ශක්ති ප්‍රභේදයකි. ගෘහ කාර්යයන් සඳහා ආලෝකය, තාපය හා යාන්ත්‍රික ශක්තිය යන ශක්ති ප්‍රභවවලට පරිවර්තනය කරගනිමින් භාවිත කරන සම්පතකි.

- සූත්‍රිකා බල්බ වෙනුවට CFL බල්බ හෝ LEDයෙදූ බල්බ යොදාගැනීම.
- දිවා කාලයේදී ස්වාභාවික ආලෝකය ලබා ගැනීම.
- සතියකට වරක් සියලු රෙදි මැදීම.
- ශීතකරණයේ දොර වරින් වර විවෘත නොකිරීම.
- රූපවාහිනී යන්ත්‍ර දූරස්ථ පාලකවලින් ක්‍රියා විරහිත කොට නොතබා ස්විචයෙන් ක්‍රියා විරහිත කිරීම. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(06) (i) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

- ඩිම්බ කෝෂ - ඩිම්බ පරිනත වීම, පරිනත ඩිම්බ මුදාහැරීම, ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය
- පැලෝපීය නාල - ඩිම්බ පරිවහනය, සංසේචනය
- ගර්භාෂය - කලලය අධිරෝපණය වීම, කලලයේ පෝෂණය සඳහා කලල බන්ධනය හා පෙකනිවැල සැකසීම (ලකුණු 03)

(ii) ◆ ශක්තිය, ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්, යකඩ, සින්ක්, අයඩින්, විටමින් A

- වමනය, මලබද්ධය, පාද ඉදිමුම, ආහාර අරුචිය (ලකුණු $\frac{1}{2} \times 6 = 03$)

(iii) ගැබිනියක් සඳහා අවශ්‍යයෙන් ම සිදුකළයුතු පරීක්ෂණ හා පරීක්ෂාවන්ට ලක්කිරීම.
රෝගී තත්ත්ව හඳුනාගෙන පරීක්ෂණ සිදුකිරීම.
භ්‍රෑණයාගේ වැඩීම හා සිටින ආකාරය නිවැරදිව වටහා ගැනීම.
අවශ්‍ය එන්නත් ලබාදීම. (පිටගැස්ම)
සෞඛ්‍ය ගැටළුවලට පිළියම් යෙදීම.
පෝෂණ මට්ටම යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(07) (i) මොළයේ පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය (ලකුණු 01)
ස්ත්‍රී ලිංගික හෝර්මෝන - ඊස්ට්‍රජන් /ප්‍රොජෙස්ටරෝන්
පුරුෂ ලිංගික හෝර්මෝන - ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් (ලකුණු 02)

(ii) ◆ අත් පා කඳට වඩා වේගයෙන් වර්ධනය වීම.

- ශරීර කොටස් අතර අනුපාතය අසමාන වීම.
- අස්ථි ඝනත්වයෙන් වැඩිවීම.
- ගැහැණු ළමුන්ගේ මේද පටක වර්ධනය වැඩිවීම හා පිරිමි ළමුන්ගේ පේශි පටක වර්ධනය වැඩිවීම.
- ළමා ස්වරූපය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වෙනස් වී වැඩිහිටි ස්වරූපයක් ගෙනදීම.

(ලකුණු $1 \times 3 = 03$)

(iii) ප්‍රජානන ක්ෂේත්‍රයේ බුද්ධිමය හැකියා හා නිර්මාණ කුසලතා වර්ධනය කරගැනීමේ හැකියාව මානසික වර්ධනය ලෙස හැඳින්වේ. (ලකුණු 02)
ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව, තර්කානුකූල චින්තනය, නිර්මාණශීලීබව නිරවුල් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව, නායකත්වය දැරීමට ඇති අවස්ථානෝචිතව හැසිරීමේ දක්ෂතාව දියුණුකර ගැනීමට හැකියාව වැනි ක්‍රියාත්මක කරන ලද වැඩ සටහන් ලියා ඇත්නම්.
(ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 10)