ඌව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ஊவா மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Uva Provincial Department of Education

පෙරහුරු පරීක්ෂණය - 2025(2026)

11 ශ්‍රේණිය	85 II	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I	කාලය: පැය 01 යි.

සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. සැකරයිඩ අනු 2 කට වඩා එකතු වී සෑදෙන කාබෝහයිඩ්‍රේටයකි.
(1) ගැලැක්ටෝස් (2) සුක්‍රෝස් (3) මෝල්ටෝස් (4) ග්ලයිකෝජන්

02. රනිල හා මාෂ බෝග වල අඩංගු වේ.
(1) ග්ලූටන් (2) ඇල්බියුමින් (3) කේසීන් (4) ලෙගියුමින්

03. * සිරුරේ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන් ආරක්ෂා කිරීම.
* ශරීර උෂ්ණත්වය නොවෙනස් ව පවත්වා ගැනීම.
* සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය සැපයීම.
මෙම කාර්යයන් ඉටු කරනු ලබන්නේ,
(1) කාබෝහයිඩ්‍රේට මගිනි. (2) මේදය මගිනි.
(3) ප්‍රෝටීන මගිනි. (4) මහා පෝෂක මගිනි.

04. අධික මේද පරිභෝජනය නිසා ඇති නොවන රෝගී තත්ත්වයකි.
(1) හෘද රෝග (2) අධි රුධිර පීඩනය (3) දියවැඩියාව (4) මානසික ආතතිය

05. මාළු 50g ක් පරිභෝජනය කළ පුද්ගලයෙකු ලබන ශක්ති ප්‍රමාණය කොපමණ ද?
(1) කි.කැ. 110 කි. (2) කි.කැ. 450 කි. (3) කි.කැ. 200 කි. (4) කි.කැ. 400 කි.

06. ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමට මඟ පෙන්වන මූලාශ්‍රයක් නොවේ.
(1) බොජුන්පත (2) දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන
(3) පෝෂණ වගුව (4) ආහාර පිරමීඩය

07. ආහාර ජීර්ණය කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් නොවන්නේ,
(1) ජීව විද්‍යාත්මක සාධක (2) සාහසික සාධක
(3) භෞතික සාධක (4) රසායනික සාධක

08. ආහාරයක වයනය යනු,
(1) ආහාරයේ ආවේණික සුවඳ (2) ආහාරයේ පැහැය
(3) ආහාරයක ආවේණික රසය (4) ආහාර තද හා මෘදු බව

09. එළවළු සලාදයක් පිළියෙළ කිරීමේ දී
(1) පිළිගැන්වීමට ස්වල්ප වේලාවකට පෙර පිළියෙළ කිරීම සුදුසු ය.
(2) පිළියෙළ කර වසා තැබිය යුතුය.
(3) පිළියෙළ කර අනිවාර්යයෙන් ශීතකරණයේ තබා පිළිගැන්විය යුතුය.
(4) එළවළු සිහින්ව කපා පිළියෙළ කළ යුතුය.

10. පිටි මෝලියකට යිස්ට් එක් කිරීමෙන් සිදුවනුයේ,
(1) මෘදු වීම (2) පිපීම
(3) රසය වැඩි වීම (4) බර වැඩි වීම

11. ඉඩකඩ සීමිත ස්ථානයක වැඩිදෙනෙකු සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම සුදුසුම ක්‍රමය නම්,
(1) බුෆේ ක්‍රමය (2) පෙරදිග විධිමත් ක්‍රමය
(3) ඇමරිකන් ක්‍රමය (4) ප්‍රංශ ක්‍රමය

12. මස්, මාළු, එළවළු ස්ටු කිරීමේ දී එම ආහාර සඳහා පවත්වා ගත යුතු උෂ්ණත්වය වන්නේ,
(1) 50^0C සිට 75^0C ය. (2) 65^0C සිට 80^0C ය.
(3) 75^0C සිට 100^0C ය. (4) 90^0C සිට 110^0C ය.

13. ජීවාණුහරණය මගින් සිදුවන්නේ,
(1) හානිකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා බීජාණු විනාශ වීමයි.
(2) සියලු ම ක්ෂ්ද්‍ර ජීවීන් හා බීජාණු විනාශ වීමයි.
(3) සියලු ම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වීමයි.
(4) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනය අඩපණ කිරීමයි.

14. A. මළ දරු උපත් ඇති වීම.
B. නව ජන්මියාගේ මොළයට හානි සිදු වීම.
C. ළමා අවධියේ බුද්ධි මට්ටම අඩු වීම.
D. වැඩිහිටි උදාසීන බව
මෙම ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරනුයේ,
(1) විටමින් A ඌනතාවය (2) තයිරොක්සින් ඌනතාවය
(3) නියසීන් ඌනතාවය (4) සින්ක් ඌනතාවය

15. විටමින් B_6 හි රසායනික නාමය වන්නේ,
(1) පිරිඩොක්සින් (2) බයොටින්
(3) රයිබොෆ්ලෙවින් (4) සයනොකොබැලමින්

16. ස්ථූලතාවයේ සංකූලතාවක් නොවන්නේ,
(1) දියවැඩියාව (2) දෙපාවල නහර ගැට ගැසීම
(3) අස්ථි හා සන්ධි ප්‍රදාහය (4) ආමාශික ප්‍රදාහය

17. කාලීන මන්දපෝෂණයේ ලක්ෂණයකි.
(1) ක්ෂය වීම. (2) උසට සරිලන බර අඩු වීම.
(3) මානසික වර්ධනය අඩු වීම. (4) වයසට සරිලන උස නොමැති වීම.

18. මුල් යොවුන් වියේ දී ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන් දෙපිරිසම තුළ පිළිබිඹු කරන පැහැදිලි ලක්ෂණයකි.
(1) යෞවනෝදයට පත් වීම. (2) පළමු ආර්තවය සිදු වීම.
(3) කටහඬ වෙනස් වීම. (4) පරිණත හැසිරීමක් පෙන්වීම.

19. අවස්ථාවෝචිතව හැසිරීමේ දක්ෂතාවය යොවුන් දරුවා තුළින් දක්නට ලැබේ. මෙය
(1) මානසික සංවර්ධනයේ ලක්ෂණයකි. (2) සමාජ සංවර්ධනය පිළිබිඹු කිරීමකි.
(3) කායික සංවර්ධනයේ ලක්ෂණයකි. (4) භාවිත සංවර්ධනයේ ලක්ෂණයකි.

20. ගර්භනී අවධිය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) පිටගැස්ම එන්නත එක් මාත්‍රාවක් දෙනු ලබයි.
(2) යකඩ පරිපූර්ණය සඳහා ෆෙරස් සල්ෆේට් ලබා දෙයි.
(3) රුධිර පරීක්ෂාව එක් වරක් පමණක් සිදු කරයි.
(4) දෛනික ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව 50g ක් පමණ වේ.

21. ගර්භනීභාවය සනාථ කරන සායනික පරීක්ෂණය,
(1) මූත්‍රා පරීක්ෂාව
(2) රුධිර පීඩනය පරීක්ෂාව
(3) බර පරීක්ෂාව
(4) රීසස් සාධකය පරීක්ෂාව

22. ලිංගික හෝමෝන උත්තේජනය කරනු ලබන නිර්නාල ග්‍රන්ථිය වන්නේ,
(1) අධිවෘක්ක ග්‍රන්ථි ය.
(2) වසා ග්‍රන්ථි
(3) තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථි ය.
(4) පිටියුටරි ග්‍රන්ථි ය.

23. VDRL පරීක්ෂණය මගින් සිදු කරනුයේ,
(1) ගර්භනී බව තහවුරු කිරීමයි.
(2) රීසස් සාධකය පරීක්ෂාවයි.
(3) රුධිර සීනි මට්ටම පරීක්ෂාවයි.
(4) සමාජ රෝග පරීක්ෂාවයි.

24. මූලස්ථ පරිවෘත්තික වේගය වැඩි වීම පෙන්නුම් කරන අවධි 2 කි.
(1) යොවුන් හා ගර්භනී අවධි
(2) ළමා හා ක්ෂීරණ අවධි
(3) ළමා හා යොවුන් අවධි
(4) වැඩිහිටි හා ගර්භනී අවධි

25. පරිණත ඩිම්බයක් මුදා හැරීම හැඳින්වෙන්නේ,
(1) ඩිම්බ මෝචනය ලෙස
(2) අධි රෝපණය ලෙස
(3) සංසේචනය ලෙස
(4) ආර්තවහරණය ලෙස

26. යොවුන් දරුවාගේ චිත්තවේග ප්‍රකාශනය,
(1) ක්ෂණික හා කලහකාරී ය.
(2) ක්ෂණික හා තීව්‍ර ය.
(3) කලහකාරී ය.
(4) තීව්‍ර හා කලහකාරී ය.

27. ළදරු සංවර්ධනය තුළ උදව් ඇතිව වාඩි වීම සිදුවනුයේ,
(1) වයස මාස 4 දී ය.
(2) වයස මාස 6 දී ය.
(3) වයස මාස 9 දී ය.
(4) වයස මාස 11 දී ය.

28. මැස්මක හොඳපිට මහන යන්ත්‍රයේ මැස්මට සමාන මැහුම් ක්‍රමය නම්,
(1) සිහින් නූල් දුවවීම ය.
(2) බ්ලැන්කට් මැස්ම ය.
(3) දම්වැල් මැස්ම ය.
(4) පිස්මේන්තු මැස්ම ය.

29. මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම වැදගත් වන්නේ,
(1) යොදන රෙදිවර්ග වල අලංකාරය දැක්වීමට ය.
(2) යොදන මැහුම් වර්ගයේ තීව්‍රතාවයට ය.
(3) නිමාව තීව්‍ර කිරීම හා නිර්මාණයේ පූර්ණ බව ඇති කිරීමට ය.
(4) මැහුම් ක්‍රම අවධාරණයවන ලෙස දැක්වීමට.

30. ළදරු, කාන්තා යට ඇඳුම් හා රාත්‍රී ඇඳුම් සඳහා යොදා ගන්නා මූට්ටුවකි.
(1) පැතලි මූට්ටුව
(2) චාම් මූට්ටුව
(3) ප්‍රංශ මූට්ටුව
(4) සරල මූට්ටුව

31. උපාංග නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍යවන මෙවලම් දෙකකි.
(1) මිනුම් පටිය, එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුව
(2) මහන යන්ත්‍රය, දුඹුරු කඩදාසිය
(3) දැති රෝදය, කෝඩ්
(4) සන්නාලි හුණු, බොත්තම්

32. කෙඳි වර්ගීකරණය අනුව රෙයෝන් කෙඳි අයත් වන්නේ,
(1) කෘතිම කෙඳි කාණ්ඩයට ය.
(2) ඛණිජ කෙඳි කාණ්ඩයට ය.
(3) අර්ධ කෘතිම කෙඳි කාණ්ඩයට ය.
(4) ශාකමය කෙඳි කාණ්ඩයට ය.

33. ළදරු ඇඳුමේ ඉදිරිපස කර ගැඹුර වන්නේ,
(1) 3 cm ය.
(2) 3½ cm ය.
(3) 4 cm ය.
(4) 4½ cm ය.

34. ළමා ගවුම කර මනා හැඩයකින් නිම කිරීමට නම්,
(1) හැඩපෝරුවක් යෙදිය යුතුය.
(2) රේන්ද ඇල්ලීම සුදුසු ය.
(3) රැළිපටි යෙදිය යුතුය.
(4) ඉම්කඩක් යෙදිය යුතුය.

35. පෝරුවක් යොදා ළමා ගවුමේ කඳ කොටස මැසීමේ අරමුණ වන්නේ,
(1) ඇඳුමේ කල් පැවැත්ම හා පිරිසිදු කිරීමට හැකි වීම.
(2) ඇඳුම අලංකාර කිරීම හා ක්‍රමවත්ව මැසීමට හැකි වීම.
(3) නිසි ලෙස අද්දර නිම කිරීමට හා විසිතුරු කිරීමට හැකි වීම.
(4) ඇඳුම ක්‍රමවත්ව මැසීමට හා කල් පැවැත්මට උපකාරී වීම.

36. න්‍යෂ්ටික පවුලක පුද්ගලාන්තර සබඳතා පිළිබඳ ව වටිනා අදහසක් දක්වා ඇති ඇමරිකානු මානව විද්‍යාඥයා වන්නේ,
(1) ජී.පී.මර්ඩොක් ය.
(2) කැතලින් ගන්ය.
(3) හොක් පැවලුසී ය.
(4) විලියම් ගිලිබුන් ය.

37. වර්තමානයේ නගර ආසන්නයේ වැඩිපුර න්‍යෂ්ටික පවුල් දක්නට ලැබෙන්නේ,
(1) සකස් කළ ආහාරපාන මිලදී ගත හැකි නිසා
(2) නාගරීකරණය නිසා
(3) පොදු ප්‍රවාහන පහසුකම් නොමැති නිසා
(4) සේවාස්ථාන කරා පහසුවෙන් යා හැකි නිසා

38. හිරු නැගීමේ හා බැසීමේ දිශාවලට අනුකූලව දොර ජනේල පිහිටුවීමේ අරමුණ වන්නේ,
(1) ආලෝකය වාතාශ්‍රය හොඳින් ලබා ගැනීම.
(2) පෞද්ගලිකත්වය රැක ගැනීම.
(3) සිසිල් වාතය ඇතුළු වීම වැළැක්වීමට
(4) උණුසුම් වාතය පිටවීම වැළැක්වීමට

39. යම් ස්ථානයක එක් භාණ්ඩයක් හෝ උපාංගයක් දෙසට ඇස ආකර්ෂණය වීමට සැලැස්වීම.
(1) සමානුපාතය යි.
(2) එකඟත්වය යි.
(3) තුලනය යි.
(4) අවධාරණය යි.

40. බද්ධ වර්ණ ගැළපුමට උදාහරණයකි.
(1) කහ, කහතැඹිලි, තැඹිලි, රතු තැඹිලි යොදා ගැනීම.
(2) රතු, කහ, නිල්, දම් යොදා ගැනීම.
(3) කොළ, කහ, කොළ කහ, නිල් යොදා ගැනීම.
(4) රතු, රතු දම්, කහ කොළ, කොළ යොදා ගැනීම.

(ලකුණු 40)

***

ඌව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ஊவா மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Uva Provincial Department of Education

පෙරහුරු පරීක්ෂණය - 2025(2026)

11 ශ්‍රේණිය	85 II	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II	කාලය: පැය 02 යි.

සැලකිය යුතුයි :

- **පළමුවන ප්‍රශ්නය** හා තවත් ප්‍රශ්න **හතරක්** තෝරාගෙන ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(1). බැංකු කළමනාකරුවකු ලෙස සේවය කරන සෝමවීර මහතාට අවුරුදු 4 ක දියණියක් හා අවුරුදු 16 ක පුතකු සිටියි. ඔහුගේ බිරිඳ ගුරුවරියකි. ඇය මැහුම් ගෙතුම්, ගෘහ අලංකරණය, රසවත් ආහාර පිළියෙළ කිරීම පිළිබඳ මනා පළපුරුද්දක් ඇත්තියකි. ඇයගේ මව හා පියා ද ඔවුනගේ වැඩකටයුතු වලට සහය දක්වයි.

(i) මෙම පවුලේ ශ්‍රම විභජනයේ දී සැලකිල්ලට ගන්නා කරුණු 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(ii) ඔවුනගේ නිවස අලංකරණයේ දී භාවිත කළ හැකි උණුසුම් වර්ණ 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(iii) අවුරුදු 16 ක් වයසැති පුතාගේ අස්ථි වර්ධනයට අවශ්‍ය ඛනිජයක් හා විටමිනයක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iv) මහළු අවධියේ පසුවන මවට හා පියාට ආහාර සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු 2 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(v) ඔවුනගේ නිවසේ නිදන කාමරය අලංකාර කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි උපාංග 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(vi) සෝමවීර මහතාට රැගෙන යා හැකි දිවා ආහාර වේලක බොජුන් පතක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(vii) පවුලේ ආහාර සඳහා යොදා ගත හැකි ශාක ප්‍රෝටීන ආහාර වර්ග 2 ක් හා සත්ව ප්‍රෝටීන් ආහාර වර්ග 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(viii) මහළු අවධියේ පසුවන මවට කැල්සියම් ඌනතාවය නිසා ඇතිවන ඌනතා රෝගය කුමක් ද? (ලකුණු 02)

(ix) සවස තේ පානය සඳහා සකසන ලද පෆ් පේස්ට්‍රිය සඳහා භාවිත කළ අමුද්‍රව්‍ය මොනවාද? (ලකුණු 02)

(x) එම නිවසේ මුළුතැන්ගෙය සඳහා භාවිත කළ හැකි ඉඩකඩ පිරිමසින උපකරණ 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 20 කි.)

(2). (i) ළමා ගවුමක් නිර්මාණය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(ii) වෘත්තාකාර කුෂන් කවරයක් සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න. (ලකුණු 03)

(iii) මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 3 ක් නම් කර ඒවා යොදා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(3). (i) ප්‍රතිඔක්සිකාරක විටමින් වර්ග 3 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) මහා අන්ත්‍රයෙන් ඉටුවන කාර්යයන් 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(iii) පහත කරුණු පහදන්න.

(a) ප්‍රෝටීන් පරිපූර්ණය (ලකුණු 02)

(b) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක (ලකුණු 02)

(4). (i) මාළු ඇඹුල් තියල් සෑදීමේ දී යොදා ගනු ලබන උපක්‍රම හා මූලධර්ම 3 බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) පහත සඳහන් ආහාරවල පිසීමේ ක්‍රමය හා තාප සංක්‍රමණ ක්‍රමය ලියන්න.

(a) කේක්

(b) රොටී

(c) කට්ලට්

(ලකුණු 03)

(iii) පෝෂණ ගැටළු අවම කර ගැනීමට දරුවන්ට පුරුදු කළ හැකි ආහාර පුරුදු 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(5). (i) රෙදි සේදීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා උපයෝගීවන සම්පත් 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේ දී තුලනය ඇති කළ හැකි ක්‍රම දෙක නම් කර කෙටියෙන් පහදන්න. (ලකුණු 04)

(iii) ඒක වර්ණ ගැළපුම් යොදා නිදන කාමරයක් අලංකාර කර ගන්නා ආකාරය පෙන්වා දෙන්න. (ලකුණු 03)

(6). (i) ළදරුවකුට මාස 6 න් පසු අතිරේක ආහාර ලබා දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ළදරු පෝෂණයට අමතරව මවුකිරි ලබා දීමෙන් මවට සැලසෙන වාසි 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(iii) කෙටි සටහන් ලියන්න.

(a) නවජ දරුවා (ලකුණු 02)

(b) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (ලකුණු 02)

(7). (i) MMR එන්නත මගින් වළක්වන රෝග 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) නව යොවුන් දරුවාට ශිෂ්‍ය උපදේශනයේ ඇති වැදගත්කම කරුණු 3 කින් දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(iii) නව යොවුන් විය පරිවර්තන කාල පරිච්ඡේදයකි. විමසන්න. (ලකුණු 04)

***