www.agaram.lk

வலயக்கல்வி அலுவலகம் - துணுக்காய்
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2020

பாடம்:- மனைப்பொருளியல்

சுட்டெண்:...................... **தரம் - 10** **நேரம் : 03 மணி**

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

பகுதி - I

01. மிகச் சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

01. தனித்துவம் சுயாதீனம் பேணப்படும் குடும்பம் அல்லாதது
    1. கூட்டுக்குடும்பம் 2. பிரதான குடும்பம் 3. உப குடும்பம் 4. கருக்குடும்பம்

02. திருமணமாகி பிள்ளைகள் பிறந்தவுடன் ஆரம்பமாகும் பருவம் எது?
    1. ஆரம்பப்பருவம் 2. வளர்ச்சிப்பருவம் 3. முதிர்ச்சிப்பருவம் 4. விருத்திப்பருவம்

03. மனை ஒன்றைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு முதலில் தளத்திட்டத்தை வரைபவர்
    1. சித்திர ஆசிரியர் 2. கட்டிட கலைஞர்
    3. மனை உரிமையாளர் 4. நில உரிமையாளர்

04. பின்வருவனவற்றுள் நுண்போசனையாகக் கருதப்படுவது
    1. புரதம் 2. மாப்பொருள் 3. கல்சியம் 4. கொழுப்பு

05. மனையின் தளத்திட்டத்தை வரையும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயம் அல்லாதது
    1. காற்றோட்டம் 2. இடவசதி 3. அளவு 4. குறியீடு

06. பாலில் அடங்கியுள்ள புரதம்
    1. குளுட்டனின் 2. கேசின் 3. மயோசின் 4. குறியீடு

07. கூட்டுக் குடும்பத்தில் காணப்படும் பண்புகளில் ஒன்று
    1. சுதந்திரம் 2. பாதுகாப்பு 3. சுயநலம் 4. தன்னாதிக்கம்

08. திராட்சையில் அடங்கியுள்ள வெல்லம் எது?
    1. மோல்ரோஸ் 2. சுக்குரோஸ் 3. கலக்ரோஸ் 4. குளுக்கோஸ்

09. மூன்று அறைகளைக் கொண்ட அறையில் பிரதான படுக்கையறை ஏனைய அறைகளின் அளவுகள் முறையே
    1. 120,110,100 சதுர அடி 2. 90,100,120 சதுர அடி
    3. 120,100,90 சதுர அடி 4. 90,100,110 சதுர அடி

10. பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் ஒரு நபரின் இயலுமை
    1. அறிவு 2. திறன் 3. மனப்பாங்கு 4. உழைப்பு

11. விலங்கு மாப்பொருள் எது?
    1. புரதம் 2. கிளைக்கோஜன் 3. சுக்குரோஸ் 4. குளுக்கோஸ்

12. பின்வருவனவற்றுள் பல்திரம்பாக் கொழுப்பமிலம் யாது?
    1. அரசிடோனிக் அமிலம் 2. ஒலோயிக் அமிலம்
    3. மிஸ்டிக் அமிலம் 4. பாமிற்றிக் அமிலம்

13. அரச கல்வி நிறுவனங்கள் எவ் வளத்தில் அடங்கும்
    1. இடவசதி 2. பொதுவசதி 3. சொத்துக்கள் 4. பௌதீகம் அல்லாத வளம்

agaram.lk

14. ஒரு சமூகத்தின் மிகச்சிறிய அலகு
    1. குடும்பம் 2. கருக்குடும்பம் 3. கிராமம் 4. கூட்டுக்குடும்பம்

15. நீரில் கரையும் விற்றமின் ஒன்று
    1. A 2. D 3. E 4. C

16. வரையறுக்கப்பட்ட இடவசதி கொண்ட இடங்களில் உச்ச பயன்பாட்டைப் பெற உதவும் தளபாடம் அல்லாதது
    1. அடுக்குக்கட்டில் 2. மடிக்கும் மேசை
    3. கட்டில் 4. மடிக்கும் உடுப்பு இறாக்கை

17. உணவுக் கூம்பகத்தில் குறைவாகக் காணப்படும் உணவுப் பொருள்
    1. தானியம் 2. கிழங்கு 3. பருப்பு வகை 4. சீனி, கொழுப்பு

18. காபோவைதரேட் உணவை அதிகளவு உட்கொள்வதால் ஏற்படும் தீங்கு
    1. மாலைகண் 2. பருத்த உடல் 3. குருதிச்சோகை 4. என்புமுறிவு

19. விற்றமின் A இன் இராசயனப் பெயர்
    1. நயசின் 2. பிரிடொக்சின்
    3. ரெட்டினோஸ் 4. அஸ்கோபிக் அமிலம்

20. ஒமேகா - 3 அடங்கியுள்ள உணவுகளில் ஒன்று
    1. இறைச்சி 2. மீன் 3. தானியம் 4. பருப்பு வகை

(20x2= 40 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

1ஆம் வினா உட்பட எல்லாமாக 5 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01. நிகிலாவும் அவரது கணவர் சங்கரும் அவரின் இரண்டு பிள்ளைகளும் சங்கரின் பெற்றோரும் ஒன்றாக வசித்து வருகின்றனர். நிகிலா தனது குடும்பத்தினருக்கு போசாக்கான உணவுகளை வழங்குவதில் விசேட கவனம் செலுத்துவார். வார இறுதி நாட்களில் வீட்டுக்கு தேவையான பொருட்களை கொள்வனவு செய்வார். ஓய்வு நேரத்தை வீட்டுத் தோட்டம் அமைப்பதில் குடும்பத்தினர் அனைவரும் கவனம் செலுத்துகின்றனர்.

1. மேற்கூறப்பட்ட குடும்பம் எக்குடும்ப வகையினுள் அடங்கும்?
2. புதிய காய்கறி பழங்களின் போசாக்குச் சத்துக்கள் எவை?
3. நாம் எமது வீட்டுத் தோட்டத்தில் இருந்து காய்கறிகளை பெற்றுக் கொள்வதால் ஏற்படக்கூடிய நன்மைகள் 2 தருக?
4. கூட்டுக் குடும்பமாக வாழ்வதால் ஏற்படக் கூடிய அனுகூலங்கள் 2 தருக?
5. ஓய்வு நேரத்தை பயனுள்ள வகையில் கழிக்கயாது செய்யலாம்?
6. உமது இளைய சகோதரனுக்கு ஆற்றக்கூடிய கடமைகளும் பொறுப்புக்களும் 2 தருக
7. உடலின் நீர்ச்சமநிலை காரசமநிலையைப் பேண உதவும் கனியுப்பு எது?
8. காபோவைதறேற் அடங்கிய உணவுகளை அதிகமாக உள்ளெடுப்பதால் ஏற்படக்கூடிய பிரதான விளைவுகள் 2 தருக
9. மரக்கறி உணவைத் தயாரிக்கும் செயற்பாட்டில் கழுவுதல் வெட்டுதல் ஆகியவற்றில் பின்பற்ற வேண்டிய நுட்ப முறைகள் ஒவ்வொன்று தருக
10. இறைச்சி மீன் போன்றவற்றை குளிரூட்டியின் எப்பகுதியில் சேமிக்கவேண்டும்?

(10x2= 20 புள்ளிகள்)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
agaram.lk
agaram.lk

02.

1. மனிதனுக்கு கிடைக்கின்ற பொது வசதிகள் 3 தருக.
2. a. மனித வளங்கள் எவை?
   b. மனப்பாங்கு என்பதால் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?
3. உமது வீட்டில் உமது பெற்றோர் சிறிய தோட்டம் ஒன்றை அமைப்பதில் ஈடுபட்டுள்ளனர். மகள்/ மகன் என்ற வகையில் உமது பங்களிப்பு யாது?

(10 புள்ளிகள்)

03.

1. மனை ஒன்றை திட்டமிடும் போது நிலம் தொடர்பாக கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
2. இயற்கை வளியும் ஒளியும் கிடைப்பதால் ஏற்படக் கூடிய நன்மைகள் 3 தருக
3. மனை மனிதனுக்கு இன்றியமையாத ஒன்றாகும் என்பதற்கான காரணங்கள் 4 தருக.

(10 புள்ளிகள்)

04.

1. உணவும் போசனையும் என்பதில் "போசணை" என்றால் என்ன என்பதை முன்வைக்குக.
2. மீனில் அடங்கியுள்ள ஒமேகா 3 கொழுப்பமிலம் எந்நோயாளிக்கு உகந்தது?
3. பின்வரும் உணவுகள் ஒவ்வொன்றினிலும் அடங்கியுள்ள புரதத்தினை குறிப்பிடுக.
   a. கோதுமை
   b. அரிசி
   c. இறைச்சி
   d. பால்

(10 புள்ளிகள்)

05.

1. நுண்போசணைப் பொருட்களான விற்றமின்கள் இரண்டு பிரதான கூட்டங்களாக பாகுபடுத்தப்பட்டுள்ளன.
   a. அவற்றை பெயரிடுக.
   b. அவை ஒவ்வொன்றுக்குள்ளும் அடங்கும் விற்றமின்களை எழுதுக.
2. உடலின் சிறந்த நிலைப்பாட்டிற்கு நீரின் பயன்பாடுகள் பற்றி விளக்குக.
3. கனியுப்புக்களில் ஒன்றான இரும்பு உள்ளடங்கிய உணவு மூலங்கள் நான்கு தருக.

(10 புள்ளிகள்)

06.

1. உணவு வேளைகளைத் திட்டமிட வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ள வழிகாட்டக்கூடிய மூலாதாரங்கள் மூன்றினையும் குறிப்பிடுக.
2. போசணை அட்டவனையைப் பயன்படுத்தி உணவு வேளையை திட்டமிடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் மூன்றினைத் தருக.
3. உமது குடும்பத்திற்குப் பொருத்தமான மதிய உணவுப் பட்டியலைத்திட்டமிடுக.

(10 புள்ளிகள்)

07.

1. உணவின் தரப்பண்பைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகளை குறிப்பிட்டு உதாரணம் தருக.
2. உணவின் தரநலப்பண்புகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் நான்கினைக் குறிப்பிடுக.
3. உமது வீட்டில் கூர்மையான கத்தியைப் பயன்படுத்தி சிதைவடையாது இறைச்சியை வெட்டும் போது எப்பக்கமாக வெட்டுதல் வேண்டும்?

(10 புள்ளிகள்)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
agaram.lk

agaram.lk