



**தொண்டைமானாறு வெளிக்கள நிலையம் நடாத்தும்  
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2021  
Conducted by Field Work Centre, Thondaimanaru.  
1<sup>st</sup> Term Examination - 2021**

**மனைப்பொருளியல்  
Home Science**

**Three Hours**

**28**

**T**

**I,II**

**Gr- 12 (2022)**

❖ 1 தொடக்கம் 30 வரையுள்ள வினாக்களுக்குப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.

**பகுதி I**

- 1) பரபரப்பு, சிந்தை கவரும் தன்மை ஆகியவற்றைக் காண்பிக்கும் இரு வகைக்கோடுகளும் முறையே
  - 1) நெளிகோடு, வளைகோடு
  - 2) நெளிகோடு, கிடைக்கோடு
  - 3) வளைகோடு, கிடைக்கோடு
  - 4) நெளிகோடு, சரிவுக்கோடு
  - 5) கிடைக்கோடு, சரிவுக்கோடு
- 2) ஒரு நிறத்தின் இளவண்ணம் தொடக்கம் கடும் வர்ணம் வரையிலான வேறுபாடு குறிப்பது
  - 1) சாயல்
  - 2) செறிவு
  - 3) பெறுமானம்
  - 4) வர்ணப்பெயர்
  - 5) ஒத்திசைவு
- 3) தற்காலத்தில் நிலைபேறான கட்டடங்களை அமைக்கும்போது பயன்படுத்தப்படும் உத்தியாக அமைவது
  - 1) அழகியற் தன்மை பேணல்
  - 2) பசுமைக் கட்டடங்கள் அமைத்தல்
  - 3) நவீனத்துவம் பேணல்
  - 4) பாரம்பரியம் பேணல்
  - 5) தொழிற்படுதன்மை பேணல்
- 4) இயற்கைச் சூழலை மாற்றியமைத்து மனிதனின் செல்வாக்கின் மூலம் உருவாக்கப்படும் சுற்றுப்புற அமைப்பு எவ்வாறு அழைக்கப்படும்.
  - 1) மென் நிலத்தோற்றம்
  - 2) சஞ்சரித்தல் தகவு
  - 3) வடிவமைப்பு
  - 4) வன்னிலத் தோற்றம்
  - 5) தோற்ற அச்ச அமைப்பு
- 5) நவீன எண்ணக்கருவின் கீழ் நிர்மாணிக்கப்பட்ட எளிய வேலைப்பாடுகளுடன், செதுக்கல் வேலைப்பாடுகள் அற்றதும், வர்ணப் பயன்பாடுகள் குறைவானதுமான கட்டடம்
  - 1) தாஜ்மகால்
  - 2) சிகிரியாக்குன்று
  - 3) தலதா மாளிகை
  - 4) அரும்பெரும் கட்சியகம்
  - 5) பவஹவுஸ்
- 6) கட்டிட நிர்மாணத்தில் 1960ஆம் தசாப்தத்தின் பின்னர் உருவாக்கப்பட்ட அழகியல் ரீதியான முனைப்பாகக் குறிப்பிடப்படுவது,
  - 1) தொழிற்படு தன்மை
  - 2) பின் நவீனத்துவ மரபு
  - 3) நவீனத்துவ மரபு
  - 4) நிலைபேறான தன்மை
  - 5) பாரம்பரிய தன்மை

- 7) எண்ணக்கரு சார்ந்த அணுகற் காரணிகளைப் பயன்படுத்தி காபன் விடுவிப்பு, நீர்ப்பயன்பாடு, சக்தி நுகர்வு, திண்ம நிலைக் கழிவுகளைக் குறைக்கும் செயற்பாடு பின்வருவனவற்றுள் எது?
- 1) காபன் பாத்ச் சுவடு 2) பசுமை எண்ணக்கரு 3) பசுமைக் கட்டடம்  
4) நிலை பேறான தன்மை 5) தொழிற்படு தன்மை
- 8) புறவெளி வடிவமைப்பில் காணியின் அளவுக்கமைய தாவரங்களையும் ஏனைய கூறுகளையும் தாபித்தல்
- 1) சூழல் அமைப்பு 2) கொள்ளளவு 3) வடிவமைப்பு  
4) நிலத்தோற்ற அமைப்பு 5) சஞ்சரித்தல் தகவு
- 9) பச்சைவீட்டு வாயுக்கள் எவ்வளவுக்கு சூழலில் விடுவிக்கப்படுகின்றது என்பதைக் குறிப்பது,
- 1) பசுமைக் கட்டடம் 2) பசுமை எண்ணக்கரு 3) காபன் பாத்ச் சுவடு  
4) நிலைபேறான தன்மை 5) பாரம்பரிய தன்மை
- 10) வரவேற்பறை ஒன்றின் இருக்கைகளை ஒழுங்கமைக்கும்போது பார்வைச் சுவை சீராக உள்ளவாறு காணப்பட்டது. இங்கு அவதானிப்பது
- 1) சந்தம் 2) ஒருமைப்பாடு 3) சமநிலை  
4) உறுத்தல் 5) ஒத்தசைவு
- 11) நிலைபேறான வாழ்க்கைக்காக பௌதீக மற்றும் சமூகச் சூழலில் காணப்படும் இணக்கப்பாடு காரணமாக உருவாகும் சூழல்
- 1) பேரினச்சூழல் 2) பௌதீகச் சூழல் 3) கிராமியச் சூழல்  
4) பொருளாதாரச் சூழல் 5) சிறந்த வாழ்க்கைச் சூழல்
- 12) இலங்கையில் நிலவிய மன்னராட்சிக் காலத்தில் காணப்பட்ட சமூகச் சூழலுக்கு அமைய அரசனும், குடிமக்களும் வாழ்ந்த வீடு
- 1) வைக்கோல் வீடு 2) மண் வீடு 3) வரிச்சு வீடு  
4) கற்குகை 5) சுண்ணாம்பு வீடு
- 13) மனிதநேயமான, உயிரோட்டமான, பூரணத்துவமான ஆக்கங்களை உருவாக்கல்
- 1) கலைத்துவம் 2) பொருத்தப்பாடு 3) பெறுமானம்  
4) அளவும், விகிதசமமும் 5) அமைப்பும், அமைவும்
- 14) கீழே தரப்பட்ட சக்கரைற் வகைகளில் மொனோ சக்கரைற் வகைகளை இனம் காண்க.
- அ) சுக்குரோஸ் ஆ) பிறற்றோஸ் இ) மோல்ற்றோசு  
ஈ) இலற்றோசு உ) கலற்றோஸ்
- 1) அ,ஈ 2) அ, ஆ 3) ஆ, இ 4) இ, உ 5) ஆ, உ
- 15) பின்வரும் சோதனைப் பொருட்களை அவதானித்து கேட்கப்படும் வினாவிற்கு விடை தருக.
- A – அயடின் கரைசல் B – பெனடிக் கரைசல் C – பொற்றாசியம் ஐதரோட்சைட்  
D – செப்புசல்பேற் E – சூடான கரைசல்
- தரப்பட்ட சோதனைப் பொருட்களில் குளுக்கோசை இனங்காண்பதற்கான சோதனைப் பொருள் யாது?
- 1) A 2) C 3) B 4) D 5) E

- 16) ஈமோகுளோபின் மூலம் உடலில் ஓட்சிசன், காபனீரொட்சைட் கொண்டு செல்லல், பித்தத்தின் கூறாகச் செயற்படுதல் ஆகிய தொழில்களை நிறைவேற்றும் போசணைக் கூறுகள் முறையே,  
 1) காபேவைதரேற், புரதம் 2) காபோவைதரேற், கொழுப்பு  
 3) புரதம், காபோவைதரேற் 4) விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் 5) புரதம், கொழுப்பு
- 17) உயர்தரப் புரதத்தைக் கொண்டவையும், கொழுப்படக்கம் குறைந்தவையும், இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடியதுமான உணவுக் கூட்டத்தை இனங் காண்க.  
 1) பயறு, சோயா 2) மீன், கருவாடு 3) பருப்பு, இறைச்சி  
 4) பால், பயறு 5) இறைச்சி, முட்டை
- 18) பாலில் அடங்கியுள்ள போசணைக்கூறு நரம்புத் தொகுதியின் தொழிற்பாட்டுக்கும், செங்குருதிக் கலன்களின் உற்பத்திக்கும் உதவுகிறது. எனவே செயற்பாட்டிற்கான போசணையினை இனங் காண்க.  
 1) விற்றமின் A 2) விற்றமின் C 3) விற்றமின் D  
 4) விற்றமின் B 5) விற்றமின் K
- 19) உணவு அகத்துறிஞ்சல் நிகழும் பகுதி  
 1) சிறுகுடல் 2) பெருங்குடல் 3) இரைப்பை  
 4) பித்தப்பை 5) ஈரல்
- 20) ஐதரோக் குளோறிக்கமிலமானது குழந்தைகளில் மாத்திரம் தொழிற்படாத நிலையில் உள்ள புரொரெனின் எனும் நொதியத்தை எவ்வாறு மாற்றமுறச் செய்கிறது,  
 1) பெப்சின் 2) ரெனின் 3) திருச்சின்  
 4) இலிப்பேசு 5) அமைலேசு
- 21) மிகையூட்டம் தொடர்பான கருத்துக்களில் சரியான கருப்பொருளை இனங் காண்க.  
 1) உடலுக்குத் தேவையான போசணைக்கூறுகள் நீண்ட காலம் கிடைக்கமை  
 2) கலோரிப் பெறுமானமும், போசணையும் குறைவான உணவுகளை உள்ளெடுத்தல்  
 3) உடற் பயிற்சிகள் மூலம் உடற் பருமன் அதிகரித்தல்  
 4) நாளாந்த உணவுகளில் நார் உணவுகள் சேர்த்தல்  
 5) உயர் கலோரிப் பெறுமானம் உள்ள உணவு உட்கொண்ட பின் உடற்பயிற்சிகள் செய்தல்
- 22) இலங்கையில் காணப்படும் சுகாதாரப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு உதவும் அரசு சார்பான நிறுவனம் அல்லாதது,  
 1) கல்வி அமைச்சு 2) விவசாய அமைச்சு 3) யுனெஸ்கோ  
 4) போசாக்குப் பிரிவு 5) தேசிய சுகாதார விஞ்ஞான நிறுவனம்
- 23) பின்வருவனவற்றுள் அயடின் குறைபாட்டின் அறிகுறியாக அமைவது,  
 1) முதிர்ச்சிக்கு முன் குழந்தை பிறத்தல் 2) நிறைகுறைவான குழந்தை பிறப்பு  
 3) உடலில் நீர்ப்பீடனக்குறைவு 4) உடலில் காயல்கள் மாறாமை  
 5) தோல் சொர சொரப்பாதல்

24) உணவு மூலம் உடலுக்குக் கிடைக்கும் போசணைகள் குறுகிய காலத்தில் போதுமான அளவிலும், தரத்திலும் கிடைக்காமையால் ஏற்படும் நிலை?

- 1) குறையூட்டம்                      2) நீண்ட காலக் குறையூட்டம்      3) உக்கிரமான குறையூட்டம்  
4) மிகையூட்டம்                      5) அல்லாட்டம்

25) இலங்கையில் காணப்படும் போசணைக் குறைபாடுகள் அதிகளவில் காணப்படும் மாவட்டங்கள் முறையே,

- 1) மன்னார், காலி, நுவரெலியா                      2) நுவரெலியா, பதுளை, திருகோணமலை  
3) பதுளை, காலி, கண்டி                              4) கண்டி, காலி, பதுளை  
5) மட்டக்களப்பு, காலி, திருகோணமலை

26) உடலில் கொழுப்புப் படிவை ஏற்படுத்த முடியாத உணவுகள்

- 1) உடன் உணவுகள்  
2) இனிப்புப் பானங்கள்  
3) கொழுப்பு, சீனி அதிகளவு அடங்கிய உணவுகள்  
4) பொரித்த உணவு வகை  
5) நார்ப் பொருட்கள் அதிகம் சேர்த்தல்

27) இரைப்பை அழற்சியின் அறிகுறி அல்லாதது

- 1) சிறுநீரகம் பாதிப்பு                      2) நெஞ்செரிவு                              3) குமட்டல்  
4) உணவு உட்கொண்டபின் வயிற்று நோ                              5) வயிற்றோட்டம்

28) ஐக்கிய அமெரிக்க விவசாயத் திணைக்களத்தினால் உணவுத்துட்டு எனும் எண்ணக்கரு உருவாக்கப்பட்ட ஆண்டு

- 1) 2015                      2) 2011                              3) 2012                              4) 2017                              5) 2001

29) நீரிழிவு நோயாளிக்குப் பொருத்தமான உணவுத் தொகுதியைத் தெரிவு செய்க.

- 1) தவிட்டரிசி, கருப்பட்டி, ஆட்டாமா  
2) ஆட்டாமா, பாணித்தேன், குரக்கன்மா  
3) தவிட்டரிசி, குரக்கன்மா, ஆட்டாமா  
4) தவிட்டரிசி, கருவாடு, மரவள்ளிக்கிழங்கு  
5) பாகற்காய், வல்லாரை, பலாக்காய்கறி

30) உணவுப் பிரமிட்டில் கீழ் இருந்து மேல் நோக்கிச் செல்லும்போது எடுக்கும் உணவின் அளவு குறைந்து செல்லும். அதற்கமைய நாளாந்தம் எடுக்கும் காய்கறிகளின் அளவு,

- 1) 6 -11                      2) 2 - 3                              3) 3 - 4                              4) 2 - 4                              5) 3 - 5

(1x3=30 புள்ளிகள்)

## பகுதி II

❖ முதலாம் வினாவிற்கும் ஏனைய நான்கு வினாக்களிற்கும் விடை எழுதுக. மொத்தமாக ஐந்து வினாக்களிற்கு விடை எழுதவும்.

01. 1) “சூழல் வடிவமைப்பின்போது பயன்பாட்டுக் காரணிகள் பயன்படுத்தப்படும்” இங்கு குறிப்பிடும் பயன்பாட்டுக் காரணிகளில் பொருத்தப்பாடு என்பதை விளக்குக.
- 2) “சிறப்பான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்க மனிதன் உள்ளகவெளி நிர்மாணிப்பை மேற்கொள்கின்றன்” இங்கு உள்ளக வெளி நிர்மாணிப்பு எனப்படுவது யாது?
- 3) இழிவுச் சக்தி நுகர்வு தொடர்பாக சக்தி இழப்பு அதிகமான மின் விளக்கு, சக்தி இழப்பு குறைவான மின் விளக்கு வகைகளைக் குறிப்பிடுக.
- 4) ஆரம்ப காலத்தில் இலங்கையில் காணப்பட்ட கட்டடங்களின் தரைகள், கூரைகள் எவ்வாறு நிர்மாணிக்கப்பட்டன?
- 5) முளை கொண்ட தானியத்திலும், பாலிலும் அடங்கியுள்ள வெல்ல வகைகளைக் குறிப்பிடுக.
- 6) உணவின் கூறு என்ற வகையில் நீரின் தொழில்கள் 2 கூறுக.
- 7) புரத இயல்பு கெடல் என்பதை விளக்குக.
- 8) புரத சக்தி குறையூட்டம் எத்தனை வகை? அவற்றைக் குறிப்பிடுக.
- 9) உயரத்துக்கமைய நிறை போதாத நிலையும். கொழுத்த உடல் நிலையும் காட்டும் BMI அளவைக் குறிப்பிடுக.
- 10) உடலுக்கு வேண்டிய சக்தியைப் பெறுவதற்காக சோற்றுக்குப் பதிலாகப் பாவிக்கும் பிரதியீட்டு உணவுப் பொருட்கள் 2 தருக.
- 11) “பால், முட்டை, மீன் என்பன விற்றமின் A,D தரும் மூலங்கள்” இவை உடலிற்கு ஆற்றும் பங்களிப்பு இரண்டு தருக?

(2x11=22 புள்ளிகள்)

02. 1) எண்ணக்கரு சார்ந்த அணுகுமுறையில் நிலைபேறான தன்மை என்பதை விளக்குக.
- 2) நீர் நுகர்வை இழிவழவாக்கும் உத்திகள் மூன்று தருக.
- 3) புறவெளியை வடிவமைக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ளும் விடயங்கள் எவை?
- 4) கட்டட நிர்மாணிப்பின்போது தொழிற்படு தன்மையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

(3x4=12 புள்ளிகள்)

03. 1) கட்டடம் அமைக்கும்போது அமைப்பும் அமைவும் எனும் விடயம் கருத்திற் கொள்ளப்படுகின்றது. இதில் அமைப்பும் அமைவும் என்பதனை விளக்குக.
- 2) வடிவமைப்பின் அம்சங்களைக் குறிப்பிடுக. (கோட்பாடுகள்)
- 3) வடிவமைப்பின் அடிப்படை அம்சங்களில் ஒன்றான இழையமைப்பு என்பதனை விளக்குக.
- 4) வர்ணங்களின் இயல்புகளில் ஒன்றான பெறுமானம் என்பதை விளக்குக.

(3x4=12 புள்ளிகள்)

04. 1) மாபோசணைக்கூறுகளில் ஒன்றான புரதம் எனப்படுவது யாது என விளக்குக.  
 2) “அமினோ அமிலங்களின் உள்ளடக்கத்தின் அடிப்படையில் நிறைபுரதம், குறை புரதம் என வகைப்படும்” நிறைபுரதம் என்பதை விளக்கி உதாரணம் தருக.  
 3) இலிப்பிட்டு என்பது யாது?  
 4) கொழுப்பிற் கரையும் விற்றமின்களைக் குறிப்பிடுக.

(3x4=12 புள்ளிகள்)

05. 1) இலங்கை மக்களிடையே பரவலாகக் காணப்படும் தொற்றா நோய்கள் 3 தருக?  
 2) கொழுத்த உடல்நிலை ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?  
 3) நீரிழிவு நோய் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய சிக்கல் நிலமைகள் மூன்று தருக.  
 4) கட்டிளைஞர் ஒருவருக்கு நாளாந்த உணவுக்காக சிபார்க் செய்யப்பட்ட பின்வரும் உணவுகளின் அளவுகளைக் குறிப்பிடுக.  
 பழவகை, காய்கறி வகை, பால் உணவுகள், நிலக்கடலை வகை

(3x4=12 புள்ளிகள்)

06. 1) தினசரி போசணைத் தேவை அட்டவணை தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் எவை?  
 2) உணவுக் கூம்பகத்தின் முக்கியத்துவம் யாது?  
 3) இலங்கையில் அல்லாட்ட நிலை ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைக் குறிப்பிடுக.  
 4) போசணைப் பிரச்சினைகளையும், குறைபாடுகளையும் தவிர்ப்பதற்கான மேற்கொள்ள வேண்டிய சரியான வாழ்க்கைக் கோலங்கள் 3 தருக.

(3x4=12 புள்ளிகள்)