

ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

069



අධ්‍යාපන පීඨය

පෙරපාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සහතික පත්‍ර වැඩසටහන

අවසාන පරීක්ෂණය - 2016

ESC1127/1138- සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය

කාලය - පැය දෙකයි. (02)

දිනය - 2017.02.18

වේලාව - පෙ.ව.09.30 - පෙ.ව.11.30 දක්වා

1 වන කොටසේ සියලුම ප්‍රශ්නවලට ද, 2 වන කොටසින් තෝරාගත් ප්‍රශ්න තුනකට (03) ද පිළිතුරු සපයන්න.

1 වන කොටස

01. පෝෂණය යන්න නිර්වචනය කරන්න.
02. පෝෂාදායී සමබර ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු සාමාන්‍ය මූලධර්ම සඳහන් කරන්න.
03. එළවළු සලාදයක් පිළියෙල කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර පහක් (5) සඳහන් කරන්න.
04. උදාහරණ දක්වමින් සක්‍රීය ප්‍රතිශක්තිකරණය හා අක්‍රීය ප්‍රතිශක්තිකරණය යන පද පැහැදිලි කරන්න.
05. ආහාර නරක්වීමට තුඩුදෙන ප්‍රධාන හේතු දක්වන්න.
06. පෙරපාසල් දරුවන් අතර පොදුවේ දක්නට ලැබෙන රෝග තුනක් (3) නම් කර ඉන් එකක රෝග ලක්ෂණ විස්තර කරන්න.
07. පෞද්ගලික පවිත්‍රතාවය යනුවෙන් ඔබ අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?
08. ශ්‍රී ලංකාවේ කුඩා දරුවන් අතර බහුල ස්පර්ශක රෝග තුනක් (03) සඳහන් කර ඒවායේ රෝග ලක්ෂණ කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 8 X 5 = 40)

2 වන කොටස

09. කුඩා දරුවන් තුළ හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇති කිරීම සඳහා පෙරපාසල ඉතාම සුදුසු ස්ථානය වේ.

I. පෙරපාසල තුළ දී දරුවන් තුළ සංවර්ධනය කල හැකි හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු හතරක් (04) පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 08)

II. ඔබ සඳහන් කරන ලද සෞඛ්‍ය පුරුදු සංවර්ධනය කිරීමේ ලා පෙරපාසල් ගුරුවරියකගේ කාර්යභාරය සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 12)

10. I. හදිසි අවස්ථාවක දී, පුද්ගලයකුට ප්‍රථමාධාර දීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 03)

II. (a) පෙරපාසලක ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් තිබීම වැදගත් වන්නේ මන් ද? (ලකුණු 03)

(b) පෙරපාසලක පවත්වාගෙන යන ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක අඩංගු විය යුතු ද්‍රව්‍ය මොනවා ද? (ලකුණු 05)

III. පහත දක්වන අවස්ථාවන් සඳහා සුදුසු ප්‍රථමාධාර විස්තර කරන්න.

(a) ඇසට යමක් වැටුන විට

(b) සුළු පිළිස්සුම් අවස්ථාවක දී

(c) පන්ති කාමරය තුළ ක්ලාන්තය සෑදුන විට

(ලකුණු 09)

11. පහත දැක්වෙන ඒවායින් ඕනෑම තුනක් (03) සඳහා කෙටි සටහන් ලියන්න.

- (a) ආහාර පිසීමේ ක්‍රියාවලියේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු
- (b) ශ්‍රී ලංකාවේ ළදරු මරණ අවම කිරීම සඳහා රජය විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග
- (c) ප්‍රෝටීන ශක්ති මන්දපෝෂණය
- (d) ශරීරය තුළ කාබොහයිඩ්‍රේට් වල කාර්යයන්
- (e) පෙරපාසල් ළමුන් සඳහා දිනපතා ඇඳීමට සුදුසු ඇඳුම් තෝරා ගැනීම

12. i. (a) ශරීරය තුළ ඉටු කෙරෙන කාර්යයන් අනුව පෝෂක වර්ග කල හැකි ආකාර තුන (කාණ්ඩ) (03) ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(b) ඒ ඒ කාණ්ඩයට අයත්වන පෝෂක දෙක (02) බැගින් දක්වන්න. (ලකුණු 06)

ii. මන්ද පෝෂණයෙන් පෙළෙන දරුවකු ඔබ හඳුනා ගන්නේ කෙසේ ද? (ලකුණු 05)

iii. පෙරපාසල් ළමුන්ගේ දෙමාපියන් අතර බෙදා හැරීමට සුදුසු “පෝෂ්‍ය ආහාර යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් පවත්වා ගෙන යාමට වැදගත් වේ.” යන මෑයෙන් කෙටි ලිපියක් සකස් කරන්න. (ලකුණු 06)

13. i. ළදරුවකුට වඩාත් ම සුදුසු ආහාර මවකිරි බව ඔබ පිළිගන්නේ ද? ඔබගේ පිළිතුර සඳහා හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 06)

ii. නැවුම් පළතුරු හා කොළ පැහැති එළවලු වර්ග කුඩා ළමුන්ට දීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 08)

iii. පෙරපාසල් වියේ දරුවකුට ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු මොනවා ද? (ලකුණු 06)

හිමිකම් ඇවිරිණි.



**THE OPEN UNIVERSITY OF SRI LANKA**  
**FACULTY OF EDUCATION**  
**CERTIFICATE IN PRE-SCHOOL EDUCATION**  
**FINAL EXAMINATION 2016**  
**ESC1127/1138 – HEALTH AND NUTRITION**  
**DURATION – TWO (02) HOURS**

---

Date: 18<sup>th</sup> February 2017

Date: 9.30 a.m. – 11.30 a.m.

---

**Answer All Questions in Part I and any three (03) questions from Part II.**

**PART - I**

01. Define the term nutrition.
02. State the general principles that should be followed in planning a nutritious balance meal.
03. State **five (05)** steps that should be followed when preparing a vegetable salad.
04. Citing examples, explain the terms “active immunity” and “passive immunity”.
05. State the main causes for food spoilage.
06. Name **three (03)** ailments that are common in preschool children and describe symptoms of any one of them.
07. What do you understand by the personal cleanliness?
08.
  - i. State **three (03)** contagious diseases that are common in young children in Sri Lanka.
  - ii. Briefly describe the symptoms of these diseases.

(8 x 5 = 40 marks)

PART – II

09. 'Preschool is a better place to develop good health habits in young children'.
- i. Explain **four (04)** good health habits that could be developed in children within the preschool. (08 marks)
  - ii. Discuss teacher's role in developing these health habits in children. (12 marks)
10. i. What do you understand by giving first aid to a person in an emergency? (03 marks)
- ii. a. Why it is important to have a first aid box in a preschool? (03 marks)
  - b. List the items that can be stored in a first aid box used in a preschool. (05 marks)
  - iii. Describe first aid treatments for following situations. (09 marks)
    - a. Foreign body in the eye.
    - b. Minor burns
    - c. Fainting in the classroom.
11. Write short notes on any **three (03)** of the following.
- a. Factors to be considered when cooking food.
  - b. Measures adapted by the state to overcome infants deaths in Sri Lanka.
  - c. Protein energy malnutrition.
  - d. Functions of carbohydrate within the body.
  - e. Selecting day to day cloths to preschool children.
- (3 x 6 = 18 + overall 2 marks)
12. i. a. State **three (03)** categories of nutrients when classified according to their use in the body. (03 marks)
- b. Give **two (02)** examples of nutrients for each category. (06 marks)
  - ii. How do you identify a child suffering from malnutrition. (05 marks)
  - iii. Write a short article titled "Nutritious food is important for good health", to be distributed among the parents of preschool children. (06 marks)

13. i. Do you think that, breast milk is the best food for a baby. Give reasons for your answer. (06 marks)
- ii. Explain the importance of giving fresh fruits and green vegetables to young children. (08 marks)
- iii. What are the points that should be considered when planning meals for a preschool aged child. (06 marks)

- *Copyrights reserved* -

இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்

முன்பள்ளிக் கல்விச் சான்றிதழ் நிகழ்ச்சித் திட்டம் 2015/2016

ESC 1127/1138 – உடல் நலக் கல்வியும் ஊட்டச்சத்தும்

இறுதிப் பரீட்சை – 2017

காலம்: இரண்டு (02) மணித்தியாலங்கள்

056



திகதி : 18 பெப்ரவரி 2017

நேரம்: மு.ப 09.30 – மு.ப 11.30 வரை

பகுதி I இல் சகல வினாக்களுக்கும்,  
பகுதி II இல் ஏதாவது மூன்று (03) வினாக்களுக்கும் விடையளிக்குக.

### பகுதி I

01. “ஊட்டச் சத்து” என்னும் பதத்தினை வரையறுக்க.
02. ஊட்டச் சத்துள்ள சமநிலையான உணவைத் தயாரிக்கும்போது பின்பற்ற வேண்டிய பொதுவான அம்சங்களைக் குறிப்பிடுக.
03. மரக்கறிச் சலாட் தயாரிக்கும் போது பின்பற்றப்பட வேண்டிய படிமுறைகள் ஐந்தினைத் (05) தருக.
04. ‘செயற்படு நிர்ப்பீடனம்’, ‘செயற்படா நிர்ப்பீடனம்’ என்பவற்றைப் பொருத்தமான உதாரணங்களுடன் விளக்குக.
05. உணவு பழுதடைவதற்கான பிரதான காரணிகளைத் தருக.
06. முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளிடத்தே பொதுவாகக் காணப்படக்கூடிய நோய்கள் மூன்றினைப் (03) பெயரிட்டு அவற்றில் ஏதாவது ஒன்றின் குணங்குறிகளைத் தருக.
07. “சொந்தச் சுத்தம்” என்பதனால் நீங்கள் கருதுவது யாது?
08. (i) இலங்கையில் இளம் பிள்ளைகளிடம் பொதுவாகக் காணப்படும் தொற்று நோய்கள் மூன்றினைக் (03) குறிப்பிடுக.  
(ii) இந்த நோய்களின் குணங்குறிகளைத் தருக.

(8 x 5 = 40 புள்ளிகள்)

### பகுதி II

09. “முன்பள்ளி இளம் பிள்ளைகளிடம் நற்சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை விருத்தி செய்வதற்கு சிறந்த இடமாகும்”
  - (i) முன்பள்ளியில் விருத்தி செய்யப்படக்கூடிய நல்ல சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் நான்கினை (04) விளக்குக.  
(08 புள்ளிகள்)
  - (ii) இச் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை இளம் பிள்ளைகளிடம் விருத்தி செய்தலில் ஆசிரியரின் வகிபங்கினை விளக்குக.  
(12 புள்ளிகள்)

10. (i) ஆபத்தில் இருக்கும் ஒருவருக்கு முதலுதவி பற்றிய நீங்கள் விளங்கிக்கொள்வது யாது? (03 புள்ளிகள்)
- (ii) (அ) முன்பள்ளியொன்றில் முதலுதவிப் பெட்டி வைத்திருப்பதன் முக்கியத்துவம் யாது? (03 புள்ளிகள்)
- (ஆ) முன்பள்ளியில் உள்ள முதலுதவிப் பெட்டியில் சேகரித்து வைக்கக்கூடிய பொருட்கள் எவை? (05 புள்ளிகள்)
- (iii) பின்வருவனவற்றுக்கு அளிக்கக்கூடிய முதலுதவியை விளக்குக.  
 (அ) கண்ணில் பிற பொருட்கள்  
 (ஆ) சிறு காயங்கள்  
 (இ) வகுப்பில் மயக்கம் அடைதல் (09 புள்ளிகள்)
11. பின்வருவனவற்றுள் ஏதாவது மூன்றிற்கு (03) சிறுகுறிப்பு எழுதுக.  
 (i) உணவு சமைக்கும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள்  
 (ii) இலங்கையில் சிசு மரணங்களைத் தடுப்பதற்காக அரசினால் மேற்கொள்ளப்படும் நடைமுறைகள்  
 (iii) புரதச்சத்துக் குறைபாடுகள்  
 (iv) உடலில் காபோவைதரேற்றுக்களின் தொழிற்பாடு  
 (iii) முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளுக்கு நாளாந்த உடைகளைத் தெரிவு செய்தல் (3 x 6 + 2 = 20 புள்ளிகள்)
12. (i) (அ) ஊட்டச்சத்துப் பொருட்களை உடலில் அவற்றின் தொழிற்பாட்டைப் பொறுத்து மூன்றாக வகுப்பாக்கம் செய்யப்படலாம். அம் மூன்று வகைகளையும் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)
- (ஆ) (i) மேலே நீங்கள் குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு வகைக்கும் இரண்டு (02) உதாரணம் வீதம் தருக. (06 புள்ளிகள்)
- (ii) பிள்ளைகள் அல்லாட்டத்தால் பாதிக்கப்படுவதை எவ்வாறு நீங்கள் இனங்காண்பீர்கள். (05 புள்ளிகள்)
- (iii) முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளின் பெற்றோருக்கு வழங்குவதற்காக “ஊடச் சத்துள்ள உணவு நல்ல உடல் நலத்திற்கு அவசியமானதாகும்” என்னும் தலைப்பில் சிறு கட்டுரை ஒன்றினை எழுதுக. (06 புள்ளிகள்)
13. (i) தாய்ப்பாலானது குழந்தைக்கு சிறந்த உணவென எண்ணுகிறீர்களா? உமது விடைக்கான காரணம் யாது? (06 புள்ளிகள்)
- (ii) இளம் பிள்ளைகளுக்கு பழங்களையும் பச்சை மரக்கறிகளையும் வழங்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தினை விளக்குக. (08 புள்ளிகள்)
- (iii) முன்பள்ளி வயதுப் பிள்ளைக்கு உணவு தயாரிக்கும் போது கவனத்தில் எடுக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்களைத் தருக. (06 புள்ளிகள்)

(பதிப்புரிமை பெற்றது)