

ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

අධ්‍යාපන පීඨය

පෙරපාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සහතික පත්‍ර වැඩසටහන

අවසාන පරීක්ෂණය - 2017

ESC1127/1138- සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය

කාලය - පැය දෙකයි. (02)



දිනය - 2018.02.25

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. අපගේ ශරීරය තුළ මේදයේ කාර්යයන් පහක් (05) දක්වන්න.
- 02. පෝෂ්‍යදායී සමබර ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පොදු මූලධර්ම තුනක් (03) සඳහන් කරන්න.
- 03. ආහාර පිසිය යුත්තේ ඇයිදැයි පැහැදිලි කිරීමට හේතු තුනක් (03) දක්වන්න.
- 04. ආහාරවල මනෝවිද්‍යාත්මක කාර්යයන් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- 05. බිලිඳු හා ළමා පෝෂණය සම්බන්ධයෙන් පොදුජන සෞඛ්‍යය හෙදියන් (PHN) ගේ කාර්යයන් තුනක් (03) දක්වන්න.
- 06. ළමුන්ගේ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පිළිබඳව මව්වරුන් අවධානය යොමු කළ යුත්තේ ඇයිදැයි පැහැදිලි කරන්න.
- 07. විටමින් 'A' උපතතාවයේදී පෙන්වන ලක්ෂණ හතරක් (04) දක්වන්න.
- 08. බිලිඳු සහ ළමාවියේ දත්තාබාධ අවම කර ගැනීමට උපකාරීවන කරුණු හතරක් (04) සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 5 X 8 = 40)

2 වන කොටස

09. I. පෙරපාසල් ළමයෙකුගේ නිල ඇඳුමක් සඳහා යොදා ගැනීමට සුදුසු රෙදිවල නිඛිය යුතු ලක්ෂණ තුනක් (03) ලියන්න. (ලකුණු 02 x 03= 06)
- II. ඇඳුම්, ළමුන් කෙරෙහි ඇති කරවන මනෝවිද්‍යාත්මක බලපෑම් තුනක් (03) පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02 x 03= 06)
- III. ළමාවියේදී ඇති කළ යුතු සෞඛ්‍ය පුරුදු හතරක් (04) දක්වන්න. (ලකුණු 02 x 04= 08)
10. I. සමබර ආහාර වේලක් යනු කුමක්දැයි සුදුසු නිර්වචනයක් ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)
- II. පවුලක් සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී පවුලේ සාමාජිකයන් පිළිබඳව සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු තුනක් (03) දක්වන්න. (ලකුණු 02 x 03= 06)
- III. මෙම විෂයය තුළින් ඔබ දැනට ඉගෙන ගෙන ඇති නිසි මාර්ගෝපදේශ අනුව ඔබගේ පවුල සඳහා දිනක ආහාර වේල් (උදාසන, දහවල් සහ රාත්‍රී) සැලසුම් කරන්න. (ලකුණු 12)
11. I. කුඩා ළමුන් රැකබලා ගන්නන්ට ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව මූලික දැනුම නිඛිය යුත්තේ ඇයිදැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)
- II. දෙමාපියන්ගේ නොසැලිකිලිමත් බව නිසා ළමුන්ට සිදුවිය හැකි ගෘහ අනතුරු හතරක් (04) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- III. පෙර පාසල පන්තිකාමරය තුළදී ක්ලාන්ත තත්ත්වයට පත් වූ දරුවෙකුට ඔබට දිය හැකි ප්‍රථමාධාර ප්‍රතිකාරය කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 10)

12. i. ශ්‍රී ලංකාව තුළ සෞඛ්‍ය සේවා සංවිධානය සඳහා වූ රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්තියේ මූලධර්ම තුනක් (03) දක්වන්න. (ලකුණු 02 x 03= 06)
- ii. ශ්‍රී ලංකාව තුළ සිදුවන ළදරු මරණවලට ප්‍රධාන හේතු තුනක් (03) පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02 x 03= 06)
- iii. ශ්‍රී ලංකාව තුළ ළදරු මරණ සංඛ්‍යාව අඩු කිරීම සඳහා රජය ගෙන ඇති රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති හතරක් (04) සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 08)
13. i. ළමයකු තුළ ඇතිවන පාචන තත්ත්වයේ ලක්ෂණ සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 06)
- ii. ළමයෙකුට පාචන තත්ත්වය අනතුරුදායක විය හැක්කේ කෙසේදැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)
- iii. පාචනයෙන් පෙළෙන දරුවෙකුට මව විසින් නිවසේ දී කළහැකි ප්‍රතිකාර පිළිබඳව විස්තර කරන්න. (ලකුණු 08)

හිමිකම් ඇවිරිණි.

THE OPEN UNIVERSITY OF SRI LANKA

FACULTY OF EDUCATION

096



CERTIFICATE IN PRE-SCHOOL EDUCATION

FINAL EXAMINATION 2017

ESC1127/1138 – HEALTH AND NUTRITION

DURATION – TWO (02) HOURS

Date: 25th February 2018

Time :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. State **five (05)** functions of fats in our body.
02. Mention **three (03)** general principles that should be followed when planning a nutritious balanced meal.
03. Give **three (03)** reasons to explain why food should be cooked.
04. Explain briefly the psychological functions of food.
05. State **three (03)** important functions of the Public Health Nurse (PHN) on the nutrition of infant and child.
06. Explain briefly, why mothers should be concerned about the personal cleanliness of children.
07. State **four (04)** signs of vitamin A deficiency.
08. Mention **four (04)** facts that would be helpful to reduce dental problems in infants and children.

(5 x 8 = 40 marks)

PART - II

09. i. Write **three (03)** characteristics of an appropriate cloth used for the uniform of a pre-school child. (2 x 3 = 6 marks)
- ii. Explain **three (03)** psychological effects of clothing on children. (2 x 3 = 6 marks)
- iii. State **four (04)** health habits that should be cultivated during childhood. (2 x 4 = 8 marks)
10. i. Explain what is a balanced diet by using a suitable definition. (02 marks)
- ii. State **three (03)** facts that should be considered about the family members when planning meals for them. (2 x 3 = 6 marks)
- iii. Plan a day's meals (breakfast, lunch and dinner) for your family by following the proper guidelines that you have already learnt in this subject. (12 marks)
11. i. Explain why the caregivers of small children should have basic knowledge on the first aid. (06 marks)
- ii. State **four (04)** home accidents that could happen to children due to parents' carelessness. (04 marks)
- iii. Explain what first aid treatment that you would give a child in a fainting condition in a pre-school classroom. (10 marks)
12. i. State **three (03)** principles of state policy for the organization of health services in Sri Lanka. (2 x 3 = 6 marks)
- ii. Explain **three (03)** major causes of infant deaths that occur in Sri Lanka. (2 x 3 = 6 marks)
- iii. Discuss **four (04)** state policies that Sri Lankan government had taken to minimize the number of infant deaths in Sri Lanka. (08 marks)

13. i. State the features of a Diarrhoea condition in a child. (06 marks)
- ii. Explain why the Diarrhoea condition may be a danger for a child. (06 marks)
- iii. Describe about the treatments that could be done by a mother at home for a child suffering from Diarrhoea. (08 marks)

-Copyrights reserved-



இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்
முன்பிள்ளைப்பருவ மற்றும் ஆரம்பக் கல்வித்துறை
முன்பள்ளிக் கல்வி சான்றிதழ் நிகழ்ச்சித்திட்டம் 2016/2017
ESC1138 - உடல் நலமும் ஊட்டச்சத்தும்
காலம் - 02 மணித்தியாலங்கள்

நேரம்: மு.ப 9.30 - மு.ப 11.30

திகதி: 25.02.2018

பகுதி I இல் அனைத்து வினாக்களுக்கும் அத்துடன் பகுதி II இல் ஏதேனும் மூன்று (03) வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்

பகுதி I

1. எமது உடலில் உள்ள கொழுப்புச் சத்துக்களின் ஐந்து (05) தொழில்களைக் கூறுக.
2. போசனையுள்ள சமவிகித உணவொன்றைத் திட்டமிடும்போது பின்பற்றப்படும் பொதுவான கோட்பாடுகள் மூன்று (03) விபரிக்குக.
3. ஏன் உணவு சமைக்கப்பட வேண்டும் என்பதற்கான காரணங்கள் மூன்று (03) தருக.
4. உணவின் உளவியல் ரீதியான தொழிற்பாடுகளை சுருக்கமாக விளக்குக.
5. குழந்தையினதும் சிசுவினதும் ஊட்டச்சத்து தொடர்பில் பொதுச்சுகாதாரத் தாதியின் (PHN) தொழில்கள் மூன்றினை (03) முன்வைக்குக.
6. பிள்ளைகளின் தனிப்பட்ட தூய்மையில் ஏன் தாய்மார் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதைச் சுருக்கமாக விளக்குக.
7. உயிர்ச்சத்து A குறைபாட்டின் நான்கு (04) குணங்குறிகளைக் கூறுக.
8. குழந்தைகளிடமும் பிள்ளைகளிடமும் பல் தொடர்பான பிரச்சினைகளை குறைப்பதற்கு உதவக்கூடிய நான்கு (04) விடயங்களை விபரிக்குக.

(8×5 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

9. (i) முன்பள்ளிப் பிள்ளைகள் பயன்படுத்தக்கூடிய சீருடைக்குப் பொருத்தமான துணியின் மூன்று (03) இயல்புகளை எழுதுக.
(06 புள்ளிகள்)
- (ii) பிள்ளைகள் அணியும் ஆடைத் துணிமணிகளின் உளவியல் ரீதியான பாதிப்புக்கள் மூன்றை (03) விளக்குக.
(06 புள்ளிகள்)
- (iii) முன்பிள்ளைப் பருவத்தின்போது வளர்த்தெடுக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கங்கள் நான்கு (04) கூறுக.
(08 புள்ளிகள்)
10. (i) பொருத்தமான வரைவிலக்கணம் மூலம் சமவிகித உணவு என்றால் என்ன என்பதை விளக்குக
(02 புள்ளிகள்)
- (ii) குடும்ப உறுப்பினர்களுக்காக உணவுகளைத் திட்டமிடும் போது கருத்திற்கொள்ள வேண்டிய மூன்று (03) விடயங்களைக் கூறுக.
(06 புள்ளிகள்)
- (iii) இப்பாடநெறி மூலம் நீங்கள் கற்றதனடிப்படையில் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கான ஒரு நாள் உணவுகளை (காலை ஆகாரம், மதியபோசனம், இராப்போசனம்) பொருத்தமான வழிகாட்டல்களினடிப்படையில் திட்டமிடுக.
(12 புள்ளிகள்)
11. (i) சிறு பிள்ளைகளைப் பராமரிப்போர் ஏன் முதலுதவி தொடர்பான அடிப்படை அறிவைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதை விளக்குக.
(06 புள்ளிகள்)
- (ii) பெற்றோரின் கவனயீனத்தால் பிள்ளைகட்கு ஏற்படக்கூடிய நான்கு (04) வீட்டு விபத்துக்களைக் கூறுக.
(04 புள்ளிகள்)
- (iii) முன்பள்ளி வகுப்பறையில் மயக்கமடைந்த நிலையிலுள்ள ஒரு குழந்தைக்கு நீர் எவ்வகையான முதலுதவிச் சிகிச்சை வழங்குவீர் என விளக்குக.
(10 புள்ளிகள்)
12. (i) இலங்கையில் சுகாதார சேவைகள் நிறுவனங்களுக்கான அரசு கொள்கைகளின் மூன்று (03) கோட்பாடுகளைக் கூறுக.
(06 புள்ளிகள்)
- (ii) இலங்கையில் குழந்தைகட்கு ஏற்படும் இறப்புக்கான மூன்று (03) காரணங்களை விளக்குக.
(06 புள்ளிகள்)
- (iii) இலங்கையில் குழந்தைகள் இறப்பை இழிவளவாக்க இலங்கை அரசு கையாளும் அரசு கொள்கைகள் நான்கினை (04) ஆராய்க.
(08 புள்ளிகள்)

13. (i) ஒரு குழந்தையின் வயிற்றுப்போக்கு நிலைமைக்கான அம்சங்களைக் கூறுக.
(06 புள்ளிகள்)
- (ii) வயிற்றுப்போக்கு நிலைமை ஒரு பிள்ளைக்கு ஏன் ஆபத்தானது என்பதை விளக்குக.
(06 புள்ளிகள்)
- (iii) வயிற்றுப் போக்கினால் துன்பப்படும் பிள்ளையொன்றிற்கு தாயினால் மேற்கொள்ளக்கூடிய சிகிச்சைகள் பற்றி ஆராய்க.
(08 புள்ளிகள்)

பதிப்புரிமை பெற்றது