



ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

අධ්‍යාපන පීඨය

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන ඩිප්ලෝමා වැඩ සටහන -3 වන මට්ටම

අවසාන පරීක්ෂණය - 2017

ESD1134- විෂයමාලා අධ්‍යයනය හා ප්‍රායෝගික වැඩ සෞඛ්‍ය, පෝෂණය හා ආරක්ෂාව පිළිබඳ ගතයුතු පියවර

කාලය - පැය දෙකයි. (02)

දිනය - 2017.12.31

වේලාව - පෙ.ව.10.00 - මධ්‍යහ්න 12.00 දක්වා

1 වන කොටසේ පියවර ප්‍රශ්නවලට ද, 2 වන කොටසේ තෝරා ගනු ලබන ප්‍රශ්න තුනකට ද (03) පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1 වන කොටස

- 01. ගර්භනී සමයේදී පෝෂණ ගුණය පිරි ආහාරපාන මට්ට අවශ්‍යය වන්නේ ඇයිදැයි පැහැදිලි කිරීමට කරුණු පහක් (05) දක්වන්න.
- 02. ළදරුවාට හඳුන්වාදෙන ප්‍රථම අමතර ආහාරයේ ස්වරූපය කෙසේවිය යුතුදැයි කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
- 03. පිරිසිදු ජලය භාවිතය සෞඛ්‍යයට ඉතා වැදගත් ය. එබැවින් ජලය අපවිත්‍රවීම වැළැක්වීමට අපට ගත හැකි පියවර පැහැදිලි කරන්න.
- 04. දුෂ්පෝෂණය යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- 05. පෙන්ටාවලන්ට එන්නත ලබා දෙන්නේ කුමන රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා ද?
- 06. දරුවන්ට කෙටි ආහාර (සුළු කෑම වර්ග) ලබාදීමට අවශ්‍යය වන අවස්ථා දෙකක් (02) සඳහන් කරන්න.
- 07. වාහකයන් මගින් බෝවෙන ඕනෑම සංක්‍රමණික රෝගයක් පිළිබඳව කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
- 08. නිවෙස්වල පවතින දරුවාගේ මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන අවදානම් සහිත තත්ත්වයන් පහක් (05) සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 05 x 08 = 40)

2 වන කොටස

- 09. (i) සමබර ආහාර වේලක් යනු කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (ii) දරුවන් පෝෂාදායී ආහාර ලබා ගැනීම සඳහා යොමු කරවීමට පෙරපාසල් ගුරුවරයකුට ගත හැකි පියවර තුනක් (03) උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02x 03 = 06)
- (iii) දරුවන් තුළ දක්නට ලැබෙන ආහාර ගැනීමේ පොදු දුර්වලතා (අක්‍රමිකතා) අවම කිරීම සඳහා දෙමාපියන්ට අනුගමනය කළහැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් (04) පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03x 04 = 12)
- 10. (i) දරුවන්ට තම නිවසේදී සතුන්ගෙන් අනතුරු සිදුවිය හැකි ආකාර හතරක් (04) නම් කරන්න. (ලකුණු 01x 04 = 04)
- (ii) ඉහත සඳහන් අනතුරුවලින් දරුවන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් (04) පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03x 04 = 12)
- (iii) කුඩා ළමුන්ට ක්‍රීඩා භාණ්ඩ වලින් සිදුවන අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා වැඩිහිටියන් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් (04) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 01x 04 = 04)
- 11. (i) කුඩා දරුවන්ට බොජුන්පත් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු සාධක හතරක් (04) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 01x 04 = 04)
- (ii) වයස අවුරුද්දක් වූ දරුවෙකුට සුදුසු දිවා ආහාර වේලක් සඳහා බොජුන් පතක් පිළියෙල කරන්න. (ලකුණු 08)
- (iii) එළවළු පමණක් ආහාරයට ගන්නා ගර්භණී මවකට එක් ප්‍රධාන ආහාර වේලක් සඳහා පෝෂණ පදාර්ථ අඩංගු ආහාර වට්ටෝරුවක් සකස් කරන්න. (ලකුණු 08)

12. (i) පුද්ගලයෙකුට ආසාදිත රෝග සඳහා ප්‍රතිශක්තිය ලැබෙන ආකාර දෙක (02) පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04x 02 = 08)

(ii) ශ්‍රී ලංකා රජය මගින් ක්‍රියාත්මක කරන ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන මගින් ඉලක්ක කරන ලද එක් (01) සංක්‍රමණික රෝගයක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(iii) ඔබ ඉහත සඳහන් කරන ලද සංක්‍රමණික රෝගයේ

(අ) බීජපෝෂණ සමය. (ලකුණු 03)

(ආ) රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වන ආකාරය (ලකුණු 03)

(ඇ) රෝගයේ ලක්ෂණ (ලකුණු 03)

විස්තර කරන්න.

13. පහත ඕනෑම මාතෘකා දෙකක් (02) පිළිබඳව කෙටි සටහන් ලියන්න.

(අ) දරුවෙකුගේ මානසික යහපැවැත්ම වර්ධනය කිරීමේ ලා පවුලේ කාර්යභාරය

(ආ) මන්දපෝෂණයට බලපාන සාධක

(ඇ) ප්‍රථමාධාරකරුවෙකුගේ වගකීම්

(ඈ) මව් කිරි ලබාදීමෙන් ලබාගත හැකි ප්‍රතිලාභ

(ලකුණු 10 x 02 = 20)

හිමිකම් ඇවිරිණි.



THE OPEN UNIVERSITY OF SRI LANKA
FACULTY OF EDUCATION
DIPLOMA IN EARLY CHILDHOOD AND PRIMARY EDUCATION
FINAL EXAMINATION 2017
ESD1134- CURRICULUM STUDIES AND PRACTICUM-
HEALTH NUTRITION AND SAFETY MEASURES
DURATION- TWO (02) HOURS

Date: 31.12.2017

Time: 10.00 a.m.- 12.00 noon

Answer all questions in Part I and only three (03) questions in Part II.

Part I

01. State five (05) points to explain why a mother need nutritional food during the pregnancy.
02. Describe briefly which type of food should be introduced to the infant as the first supplementary food.
03. Consuming pure water is very important for health. Explain how we could retrain from water becoming polluted?
04. Explain briefly what is 'Malnutrition'.
05. What diseases are prevented by giving pentavalent vaccine?
06. State two (02) situations that we need to give snacks to children.
07. Describe briefly about any communicable disease caused by vectors.
08. Mention five (05) risk situations at homes affect the mental wellbeing of the child.
(05 x 8=40 Marks)

Part II

09. (i) What is meant by a balanced diet? (02 Marks)
- (ii) Citing examples explain three (03) steps that can be taken by a preschool teacher for guiding children to obtain nutritious foods. (02 x 3= 06 Marks)
- (iii) Explain four (04) strategies that can be followed by parents for minimizing common dietary errors occur in children. (03 x 4= 12 Marks)
10. (i) Name four (04) types of health hazards that may happen to children from animals in their home environment. (01 x 4= 04 Marks)
- (ii) Explain four (04) measures that can be taken to protect children from above mentioned health hazards. (03 x 4= 12 Marks)
- (iii) State four (04) points that adults should be careful to prevent accidents happen to small children from toys. (01 x 4= 04 Marks)
11. (i) State four (04) factors that should be considered in planning food menus for young children (01 x 4= 04 Marks)
- (ii) Prepare a food menu for lunch suitable to a one year old child. (08 Marks)
- (iii) Prepare a menu for a main meal contains nutritious food for a vegetarian pregnant mother. (08 Marks)
12. (i) Explain two (02) types of immunity in the human body against infectious diseases. (04 x 2 =08 Marks)
- (ii) State one (01) communicable disease that has been targeted by the Immunization programme established by the government of Sri Lanka. (03 Marks)
- (iii) Describe (a) Incubation period
(b) Communicability
(c) Symptoms
of the communicable disease that you mentioned above. (03 x 3= 09 Marks)
13. Write short notes on any two (02) of the following.
(a) Role of the family in promoting mental wellbeing of a child.
(b) Factors affecting malnutrition
(c) The responsibilities of the person gives first aid to an injured.
(d) Benefits that can be gained by breast feeding. (10 x2 = 20 Marks)

Copy rights reserved.



இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்
கல்விப்பீடம்

முன்பிள்ளைப்பருவ மற்றும் ஆரம்பக் கல்வித்துறை

முன்பிள்ளைக்கல்வி மற்றும் ஆரம்பக்கல்வி டிப்ளோமா நிகழ்ச்சித்திட்டம் 2016/2017

ESD1134- கலைத்திட்டக் கற்கைகளும் செய்முறை உள்ளடங்கிய சுகாதார

போஷணை மற்றும் பாதுகாப்பு முறைகளும்

02 மணித்தியாலங்கள்

திகதி: 31.12.2017

நேரம்: (மு.ப 10.00 – நண்பகல் 12.00)

பகுதி I இலுள்ள சகல வினாக்களுக்கும் விடையளிப்பதோடு பகுதி II இலிருந்து எவையேனும் மூன்று (03) வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும்.

பகுதி I

01. ஒரு தாய் கர்ப்பம் தரித்த நிலையில் ஏன் போசனைமிக்க உணவு உண்ணவேண்டும் என்பதை விளக்குவதற்கு ஐந்து (05) காரணங்களைத் தருக.
02. ஒரு குழந்தைக்கு முதல் துணை உணவாக அறிமுகஞ் செய்யக்கூடிய உணவு பற்றி சுருக்கமாக விபரிக்குக.
03. தூய்மையான நீரைப் பருகுதல் சுக நலத்திற்கு மிக அவசியமாகும். நீர் அசுத்தமடைவதை நாம் எவ்வாறு தவிர்த்துக்கொள்ளலாம் என்பதை விளக்குக.
04. "அல்லூட்டம்" என்றால் என்ன என்பதைச் சுருக்கமாக விளக்குக.
05. ஐந்து கூட்டுத்தடுப்பு மருந்து மூலம் எந்த வகையான நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறலாம்?
06. குழந்தைகட்குச் சிற்றூண்டி கொடுக்க வேண்டிய தேவையுள்ள நிலைமைகள் இரண்டைக் (02) குறிப்பிடுக.
07. காவிகளால் பரவக்கூடிய தொற்று நோய்கள் இரண்டு (02) பற்றி விபரிக்குக.
08. வீட்டில் குழந்தையின் மன நன்னிலையைப் பாதிக்கக்கூடிய இடநிலைகள் ஐந்தினை (05) விபரிக்குக

(5×8 = 40 புள்ளிகள்)

09. (i) சமவிகித உணவு என்பதனால் நீர் கருதுவது யாது (02 புள்ளிகள்)
- (ii) சிறுவர்கள் போசனையுள்ள உணவு பெறும் வகையில் அவர்கட்கு வழிகாட்டும் பொருட்டு முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள் எடுக்கக்கூடிய படிமுறைகள் மூன்றை (03) உதாரணங்கள் மூலம் விளக்குக (06 புள்ளிகள்)
- (iii) சிறுவர்களிடம் ஏற்படும் பொதுவான உணவு குறைபாடுகளை குறைக்கும் பொருட்டு பெற்றோர்கள் பின்பற்றக்கூடிய நான்கு (04) உபாயங்களை விபரிக்குக. (12 புள்ளிகள்)
10. (i) சிறுவர்கட்கு தமது சூழல் விலங்குகளினால் ஏற்படக்கூடிய சுகாதாரம்சார் பாதிப்புக்கள் நான்கு (04) வகைகளை பெயரிடுக. (04 புள்ளிகள்)
- (ii) மேற்கூறிய பாதிப்புக்களிலிருந்து பிள்ளைகளைப் பாதுகாக்கும் நான்கு (04) முறைகளை விளக்குக. (12 புள்ளிகள்)
- (iii) விளையாட்டுப் பொருட்களினால் சிறுவர்கட்கு ஏற்படும் விபத்திலிருந்து கவனமாக அவர்களைப் பாதுகாக்க வேண்டிய விடயங்கள் நான்கை (04) பெயரிடுக. (04 புள்ளிகள்)
11. (i) இளஞ்சிறுவர்களுக்கான உணவுத்திட்டத்தை (மெனு) திட்டமிடும் போது கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் நான்கு (04) கூறுக. (04 புள்ளிகள்)
- (ii) ஒரு வயது நிறைந்த குழந்தைக்கு மதிய உணவுக்கான பொருத்தமான உணவுத்திட்டத்தை தயாரிக்குக. (08 புள்ளிகள்)
- (iii) தாவர உணவுப்பழக்கமுள்ள கர்ப்பிணித் தாய்க்கு போசனை உணவு கொண்டுள்ள உணவுத்திட்டத்தை தயாரிக்குக (08 புள்ளிகள்)
12. (i) தொற்றுவியாதிகளை எதிர்க்கும் பொருட்டு மனித உடலில் காணப்படும் நிர்ப்பீன முறைகள் இரண்டை (02) விளக்குக. (08 புள்ளிகள்)
- (iii) இலங்கை அரசாங்கத்தால் ஏற்படுத்தப்பட்ட நிர்ப்பீன நிகழ்ச்சித்திட்டத்தினுள் உள்ளடக்கக்கூடிய ஒரு தொற்று நோயைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)
- (iii) நீர் மேற்கூறிய தொற்றுநோய் தொடர்பாகப் பிளன்வருவனவற்றை விபரிக்குக
(அ) நோயரும்புக் காலம்
(ஆ) நோய் தொடர்பும் தன்மை
(இ) குணங்குறிகள் (09 புள்ளிகள்)
13. ஏதாவது இரண்டிற்கு (02) சிறுகுறிப்பு எழுதுக.
(i) குழந்தை ஒன்றின் உள நன்நிலையை மேம்படுத்துவதில் பெற்றோரின் வகிபாகம்
(ii) அல்லாட்டத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள்
(iii) காயப்பட்டவருக்கு முதலுதவி வழங்கும் ஒருவரின் பொறுப்புக்கள்
(iv) தாய்ப்பால் மூலம் பெறப்படும்-நன்மைகள் (10×2 = 20 புள்ளிகள்)

பதிப்புரிமை பெற்றது