00017

ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

අධ්‍යාපන පීඨය

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය පිළිබඳ අධ්‍යාපනවේදී ගෞරව

උපාධි වැඩසටහන- 3වන මට්ටම 2020/2021

අවසාන පරීක්ෂණය

EPU3236 - සෞඛ්‍ය පෝෂණය සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ගතයුතු පියවර

කාලය - පැය දෙකයි. (02)

දිනය - 2023.01.21 | වේලාව - ප.ව.01.30 - ප.ව.03.30 දක්වා

---

1 වන කොටසේ සියළුම ප්‍රශ්නවලට ද, 2 වන කොටසේ ඕනෑම ප්‍රශ්න තුනකට (03) ද පිළිතුරු සපයන්න.

1 වන කොටස

01. මනා පෝෂණයකින් යුතු ළමයෙකුගේ චරිත ලක්ෂණ පහක් (05) දක්වන්න.

02. 'සෞඛ්‍යය' යන සංකල්පය ඔබේ වචනයෙන් පැහැදිලි කරන්න.

03. සියුම් චාලක සංවර්ධනය යනු කුමක්දැයි සියුම් චාලක කුසලතා තුනක් (03) දක්වමින් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

04. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය සහිත ළමයෙකුගේ චරිත ලක්ෂණ තුනක් (03) විස්තර කරන්න.

05. ප්‍රථමාධාරවල අරමුණු කරුණු තුනක් (03) දක්වමින් පැහැදිලි කරන්න.

06. පෙරපාසල් දරුවන් තුළ මන්දපෝෂණය ඇතිවීමට බලපා ඇති ප්‍රධාන විචල්‍යයන් පහක් (05) දක්වන්න.

07. ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය මගින් දියත් කර ඇති ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩ සටහනේ ඇති වැදගත්කම කරුණු දෙකක් (02) දක්වමින් පැහැදිලි කරන්න.

08. "පාසලේ විධිමත් විෂයමාලාවට ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය ඇතුළත් කිරීම ඉතා වැදගත් ය."

ඉහත ප්‍රකාශය කරුණු තුනක් (03) දක්වමින් සාධාරණීකරණය කරන්න.

(ලකුණු 05 x 08 = 40)

2 වන කොටස

09. (i) මිනිස් ශරීරයට ආහාර අවශ්‍ය වන්නේ කුමක් සඳහා ද යන්න කරුණු තුනක් **(03)** සඳහන් කරමින් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)

(ii) (අ) සමබල ආහාර වේලක ඇතුළත් වියයුතු පෝෂක දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(ආ) පෙරපාසල් දරුවකුගේ දහවල් ආහාරය සඳහා සමබල ආහාර වේලක් ඇතුළත් මෙනුවක් සකස් කරන්න. (ඔබ මෙනුපතේ සඳහන් කරන එක් එක් ආහාරයෙහි අඩංගු පෝෂක ද්‍රව්‍ය මොනවාදැයි සඳහන් කරන්න.) (ලකුණු 05)

(iii) දරුවන් තුළ මුල් කාලයේ සිටම යහපත් ආහාර පුරුදු සංවර්ධනය කිරීම සඳහා දෙමාපියන්ට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් **(02)** සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 06)

10. (i) (අ) පෙරපාසල් සහ ප්‍රාථමික ළමුන් බහුලව පීඩාවිඳින රෝගී තත්ත්වයන් තුනක් **(03)** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(අ) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ එක් රෝගී තත්ත්වයක රෝග ලක්ෂණ පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) පාසලේ දී දරුවන්ට ඇතිවිය හැකි තුවාලවීම් අවම කර ගැනීම සඳහා පෙරපාසල් /ප්‍රාථමික ගුරුවරයෙකුට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් **(03)** සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 06)

(iii) සන්ධියක සිදුවිය හැකි අවසන්ධි වීමකදී දිය හැකි ප්‍රථමාධාර පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 08)

11. ගුරුවරයෙකු ලෙස ඔබට, පෙරපාසල් දරුවන්ගේ යහපැවැත්ම පිළිබඳ ව දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරීමට පැවරී ඇත.

(i) මෙම දැනුවත් කිරීමේ සැසිය තුළ දී ඔබ දෙමාපියන්ට අනුගමනය කිරීමට දිරිමත් කරන ක්‍රියාමාර්ග හතරක් **(04),** එම එක් එක් ක්‍රියාමාර්ගය දරුවන්ගේ යහපැවැත්ම සුසාධ්‍යකරණය කිරීමට වැදගත් වන්නේ කෙසේද යන්න ඉස්මතු කරමින් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 08)

(ii) ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රියාමාර්ග දෙමාපියන්ට පැහැදිලි කිරීමට දැනුවත් කිරීමේ සැසිය තුළ දී ඔබට ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කරන්න. (ලකුණු 08)

(iii) ඉහත සඳහන් කළ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන සැලසුම් කිරීමේ දී ඔබට මුහුණදීමට සිදුවිය හැකි අභියෝග දෙකක් **(02)** සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 04)

12. (i) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රතිලාභ තුනක් **(03)** දක්වමින් කුඩා දරුවන් සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ඇති වැදගත්කම සහ වටිනාකම පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)

(ii) (අ) දරුවෙකුගේ චාලක හැකියා සංවර්ධනය වීමේ ප්‍රධාන අවධි තුන **(03)** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ආ) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ එක් අවධියක සංවර්ධනය සිදුවන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) චලන කුසලතා දෙකක් **(02)** තෝරාගෙන එම කුසලතා පුහුණුවීම කුඩා දරුවන්ට වැදගත්වන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 08)

13. (i) ළමුන්ගේ යහපැවැත්ම හා සබැඳි සෞඛ්‍යය සහ ශාරීරික ලක්ෂණ දෙකක් **(02)** කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)

(ii) (අ) කුඩා දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික යහපැවැත්ම සහතික කිරීම සඳහා ගෝලීය වශයෙන් පිළිගත් භාවිතයන් තුනක් **(03)** දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(ආ) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ ඕනෑම එක් (01) ගෝලීය භාවිතයක් යටතේ කුඩා දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික යහපැවැත්ම සහතික කිරීම සඳහා ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග තුනක් **(03)** පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)

(iii) ඉහත සඳහන් කළ ගෝලීය භාවිතයන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ශ්‍රී ලංකා රජය මුහුණ දෙන අභියෝග දෙකක් **(02)** උදාහරණ දක්වමින් සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 07)

\- හිමිකම් ඇවිරිණි. -