00228

இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்

கல்விப் பீடம்

முன்பிள்ளைப் பருவ மற்றும் ஆரம்பக் கல்வித்துறை

கல்விமாணி (சிறப்பு) ஆரம்பக் கல்வி

இறுதிப் பரீட்சை – 2020/2021

EPU 3236 – சுகாதார போசணையும் கரிசனையும்

பகுதி **I** இல் அனைத்து வினாக்களுக்கும் பகுதி **II** ஏதேனும் இல் மூன்று (03) வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

திகதி : 21/01/2023 நேரம்: பி.ப 01.30 – பி.ப 03.30

பகுதி I

1. நல்ல ஊட்டமுள்ள பிள்ளையின் இயல்புகள் ஐந்தினைக் (05) குறிப்பிடுக.

2. 'சுகாதாரம்' என்னும் எண்ணக்கருவினை உமது மொழிநடையில் விளக்குக.

3. மூன்று (03) நுண்ணியக்கத் திறன்களைக் குறிப்பிட்டு பிள்ளையின் நுண்ணியக்கத்திறன் விருத்தி என்றால் என்னவென விளக்குக.

4. உடலாரோக்கியமுடைய பிள்ளையின் இயல்புகள் மூன்றினை (03) விபரிக்குக.

5. மூன்று (03) உண்மைகளை முன்வைத்து முதலுதவியின் நோக்கங்களை விளக்குக.

6. முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளின் ஊட்டச் சத்துக் குறைபாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் ஐந்து (05) காரணிகளை குறிப்பிடுக.

7. உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தால் அறிமுகம் செய்யப்பட்ட 'நோய்த். தடுப்பு' நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் முக்கியத்துவத்தினை இரண்டு (02) விடயங்களை முன்வைத்து விளக்குக.

8. 'பாடசாலையின் வழமையான கலைத்திட்ட நிகழ்ச்சி நிரலில் உடற்கல்வியினையும் ஒன்றிணைப்பது அவசியமானதாகும்.' மூன்று (03) காரணங்களை முன்வைத்து மேலுள்ள கூற்றினை நியாயப்படுத்துக.

(8 x 5 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

9.

i. மூன்று (03) காரணங்களை முன்வைத்து, மனித உடலுக்கு ஏன் உணவு தேவையென விளக்குக.

(06 புள்ளிகள்)

ii. அ. நிறையுணவில் உள்ளடங்க வேண்டிய ஊட்டச் சத்துக்களை குறிப்பிடுக.

(03 புள்ளிகள்)

ஆ. முன்பள்ளிப் பிள்ளையொன்றின் மதிய உணவுக்காக நிறையுணவு ஒன்றின் பட்டியலை தயாரிக்குக.
(ஒவ்வொரு உணவிலும் உள்ளடங்கிய ஊட்டச்சத்துக்களை குறிப்பிடுக.)

(05 புள்ளிகள்)

iii. ஆரம்ப நிலைகளில் இருந்து பிள்ளைகளிடம் நல்ல உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை விருத்தி செய்வதற்கு பெற்றோர் எடுக்கக்கூடிய உபாயங்கள் இரண்டினைப் (02) பற்றி கலந்துரையாடுக.

(06 புள்ளிகள்)

10. அ. முன்பள்ளி, ஆரம்பப் பாடசாலை பிள்ளைகளை தாக்கக்கூடிய மூன்று (03) பொதுவான நோய்களை குறிப்பிடுக.

(03 புள்ளிகள்)

ஆ.

i. மேலே நீங்கள் குறிப்பிட்டவற்றுள் ஏதாவதொரு பொதுவான நோயின் அறிகுறிகளை விளக்குக.

(03 புள்ளிகள்)

ii. ஆரம்பப் பாடசாலையில்/முன்பள்ளியில் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய காயங்களை குறைப்பதற்கு இந்நிறுவனங்களில் பணியாற்றும் ஆசிரியர்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைள் (03) இனை கலந்துரையாடுக.

(06 புள்ளிகள்)

iii. பிள்ளையின் மூட்டுகள் விலகியிருந்தால் அதற்கு எடுக்கக்கூடிய முதலுதவியினை விளக்குக.

(08 புள்ளிகள்)

11. ஆசிரியென்ற வகையில் பிள்ளைகளின் நல்வாழ்வுக்காக பெற்றோருக்கு விழிப்புணர்வூட்டும் நிகழ்ச்சித் திட்டமொன்றை நடாத்துவதற்கு நியமிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள்.

i. இந்த செயலமர்வில் பங்கு கொள்ளும் பெற்றோர் பிள்ளைகளின் நல்வாழ்வுக்காக எடுக்கக்கூடிய நான்கு(04) உபாயங்களை குறிப்பிடுக.
இந்த உபாயங்களின் முக்கியத்துவத்தினை விளக்குக.

(08 புள்ளிகள்)

ii. விழிப்புணர்வூட்டும் செயலமர்வில் பெற்றோருக்கு மேலே குறிப்பிட்ட உபாயங்களை அமுலாக்க நீங்கள் அமுல்படுத்தும் செயற்பாடுகளை திட்டமிடுக.

(08 புள்ளிகள்)

iii. மேலே குறிப்பிட்ட விழிப்பூட்டும் செயலமர்வினை திட்டமிடும் போது நீங்கள் எதிர்நோக்கக்கூடிய சவால்களைப் பற்றி கலந்துரையாடுக.

(04 புள்ளிகள்)

12.

i. இளம் பிள்ளைகளின் உடற் செயற்பாடுகளின் முக்கியத்துவத்தினையும் மதிப்பையும், மூன்று (03) உடற் செயற்பாடுகளை மேற்கோள் காட்டி விளக்குக.

(06 புள்ளிகள்)

ii. a. பிள்ளைகளின் இயக்கத் திறன் விருத்தியின் மூன்று (03) கட்டங்களை பெயரிடுக.

(03 புள்ளிகள்)

b. நீங்கள் குறிப்பிட்ட மூன்று (03) கட்டங்களையும் விளக்குக.

(03 புள்ளிகள்)

iii. இரண்டு உள்வியக்கத் திறன்களைத் தெரிவு செய்து இத்திறன்களைப் இளம் பிள்ளைகளுக்கு பயிற்சியளிப்பதன் முக்கியத்துவத்தினை விளக்குக.

(08 புள்ளிகள்)

13.

i. இளம் பிள்ளைகளின் நல்வாழ்வுடன் தொடர்புபட்ட இரண்டு (02) சுகாதார மற்றும் உடல் பண்புகளை விளக்குக.

(04 புள்ளிகள்)

ii. அ. பிள்ளைகளின் சுகாதார, உடலியல் பிரச்சினைகளுக்கும் உறுதிப்படுத்த பூகோள ரீதியில் மேற்கொள்ளப்படும் நடைமுறைகள் மூன்றினை (03) குறிப்பிடுக.

(03 புள்ளிகள்)

ஆ. சிறந்த பூகோள ரீதியான நடைமுறைகள் ஒன்றினைக் குறிப்பிட்டு இளம் பிள்ளைகளின் சுகாதார, உடல் நல்வாழ்வுக்காக பயன்படுத்த எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகளை விளக்குக.

(06 புள்ளிகள்)

iii. மேலே நீங்கள் குறிப்பிட்ட பூகோள ரீதியான நடைமுறையை அமுல்படுத்தும்போது இலங்கை அரசாங்கம் எதிர்கொள்ளும் இரண்டு (02) சவால்களை பொருத்தமான உதாரணங்களுடன் கலந்துரையாடுக.

(07 புள்ளிகள்)

பதிப்புரிமை பெற்றது