00025

ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

අධ්‍යාපන පීඨය

මුල් ළමාවිය හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ඩිප්ලෝමා වැඩ සටහන - **3** වන මට්ටම

අවසාන පරීක්ෂණය - **2020/2021**

EPD3234/ESD1134 - විෂයමාලා අධ්‍යයනය සහ ප්‍රායෝගික වැඩ - සෞඛ්‍ය, පෝෂණය හා ආරක්ෂාව පිළිබඳ ඉගෙනුම

කාලය - පැය දෙකයි. **(02)**

දිනය - 2023.07.29 වේලාව - පෙ.ව.09.30 - පෙ.ව.11.30 දක්වා

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

1 වන කොටස

01. පෙර පාසල් දරුවකුගේ හිතකර මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන සාධක **පහක් (05)** සඳහන් කරන්න.

02. ගර්භණී සමයේ දී මවකට ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර ලබාදීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

03. පෙරපාසල් දරුවන් තුළ මන්දපෝෂණය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන සාධක **හතරක් (04)** සඳහන් කරන්න.

04. සහජයෙන් එන ප්‍රතිශක්තිය හා ආර්ජිත (නතු කරගත්) ප්‍රතිශක්තිය අතර වෙනස පැහැදිලි කරන්න.

05. නිරෝගී දිවියක පැවැත්ම සඳහා පෝෂ්‍යදායක ආහාර ලබා ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි දැයි හේතු **පහක් (05)** සඳහන් කරන්න.

06. 'සමබල ආහාර වේලක්' යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද?

07. 'දුෂ්පෝෂණය' යන්න හඳුන්වන්න.

08. රෝගියෙකු වෙන්කොට සාත්තු කිරීමේ දී ඔබ විසින් අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියාමාර්ග **පහක් (05)** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05 x 08 = 40)

2 වන කොටස

09. (i) ප්‍රථමාධාර ලබාදීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 04)

(ii) a) තුවාලයක් ආසාදනය විය හැක්කේ කෙසේ ද? (ලකුණු 02)

b) පෙරපාසල් දරුවකුගේ තුවාලයක් ආසාදනය වී ඇති බව ඔබ විසින් හඳුනා ගන්නේ කෙසේ ද? කරුණු **හතරක් (04)** ඇසුරින් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)

(iii) පෙර පාසල් පන්ති කාමරය තුළ දී තුවාලයක් සිදු වූ දරුවකුට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී ඔබ විසින් අනුගමනය කරනා ක්‍රියාමාර්ග කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 10)

10. (i) වාහකයින් මගින් බෝවන සංක්‍රමණික රෝග හතරක් **(04)** නම් කරන්න. (ලකුණු 04)

(ii) ඔබ ඉහත සඳහන් කරන ලද රෝග අතරින් දෙකක් **(02)** කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 08)

(iii) වාහකයින් මගින් බෝවන රෝග තත්ත්ව අවම කිරීම සඳහා ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් **(04)** කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 08)

11. (i) මව්කිරි ළදරුවකුට ලබා දිය හැකි හොඳම ආහාරය ලෙස සැලකීමට හේතු හතරක් **(04)** දෙන්න. (ලකුණු 04)

(ii) පෙර පාසල් දරුවෙකු සඳහා සිත්ගන්නා සුළු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් සකස් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පහක් **(05)** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05)

(iii) a) වයස අවු: 1 -2 අතර වයසේ පසුවන දරුවකුට ලබාදිය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පහක් **(05)** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

b) ඔබ ඉහත සඳහන් කරන ලද පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඇතුළත් වන අන්දමින් ලබාදිය හැකි දිනක ආහාර වට්ටෝරුවක් පිළියෙල කරන්න. (ලකුණු 08)

12. (i) 'ඌනතා රෝගයක්' යනු කුමක් ද? (ලකුණු 04)

(ii) පෙර පාසල් දරුවන් තුළ දක්නට ලැබෙන ඌනතා රෝග හතරක් (04) සඳහන් කර ඉන් දෙකක් **(02)** පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 08)

(iii) ඌනතා රෝග ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන, පෙර පාසල් ළමුන් තුළ දැකිය හැකි ආහාර පුරුදු තුනක් (03) සඳහන් කර ඉන් දෙකක් **(02)** පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 08)

13. (i) පෙරපාසල් ළමුන් තුළ වර්ධනය කළ යුතු සෞඛ්‍ය පුරුදු පහක් **(05)** ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05)

(ii) පෙරපාසල් ළමුන් සඳහා යහපත් පාසල් පරිසරයක් ලබා දීමේ දී අවධානය යොමු කළයුතු අංශ තුනක් (03) සඳහන් කර, ඉන් දෙකක් **(02)** කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 07)

(iii) පෙරපාසල් ළමුන්ගේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න පැවැත්ම තහවුරු කිරීම සඳහා දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීමේ දී ඔබ විසින් සාකච්ඡා කිරීමට බලාපොරොත්තු වන ක්ෂේත්‍ර දෙකක් **(02)** කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 08)

හිමිකම් ඇවිරිණි.