



අධ්‍යාපන පීඨය

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය පිළිබඳ අධ්‍යාපනවේදී ගෞරව උපාධි වැඩසටහන - 3වන මට්ටම
2022/2023 - අවසාන පරීක්ෂණය

**EPU3236 - විෂයමලා, අධ්‍යයන සහ ප්‍රායෝගික වැඩ - සෞඛ්‍ය පෝෂණය සහ
ආරක්ෂාව පිළිබඳ ගතයුතු පියවර**

කාලය - පැය දෙකයි. (02)

දිනය - 2024.02.11

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.

01 - වන කොටස

01. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) විසින් ලබා දී ඇති නිර්වචනය ආධාරයෙන් “සෞඛ්‍යය” යන
සංකල්පය ඔබේ වචනයෙන් පැහැදිලි කරන්න.
02. ළමුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වයට බලපාන සාධක පහක් (05) ලැයිස්තුගත කරන්න.
03. ළමුන්ට ආරක්ෂිත පරිසරයක් තම පාසල් තුළ තබා ගැනීමට සහ පවත්වාගෙන යාමට පෙර
පාසල්/පාසල් විසින් ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පහක් (05) ක් සඳහන් කරන්න.
04. උදාහරණ තුනක් (03) උපුටා දක්වමින් ළමුන් සඳහා ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ වැදගත්කම පැහැදිලි
කරන්න.
05. (i) ළමුන් බහුල වශයෙන් පීඩා විදින අසනීප තත්ත්වයන් දෙකක් (02) සඳහන් කරන්න.
(ii) එයින් එකක (01) ලක්ෂණ සහ හේතු පැහැදිලි කරමින් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
06. සමබර ආහාර වේලක ලක්ෂණ තුනක් (03) පැහැදිලි කරන්න.
07. ගැබ්නී මවකගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා යෝජනා හතරක් (04) ඉදිරිපත් කරන්න.
08. ළමුන් තුළ දැකිය හැකි දළ වාලක හැකියා පහක් (05) පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 5X8=40)

02 - කොටස

09. (i) “මන්දපෝෂණය” යන යෙදුම කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ළමුන්ගේ මන්දපෝෂණය සහ තරබාරුකම සඳහා හේතු තුනක් (03) සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 06)
- (iii) ළමුන් අතර මන්දපෝෂණය සහ තරබාරුකම අවම කිරීම සඳහා උපාය මාර්ග තුනක් (03) යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 06)
- (iv) “මුල් ළමාවියේ සිට හොඳ ආහාර පුරුදු වර්ධනය කර ගැනීමට ළමුන්ට උපකාර කරන්නේ කෙසේද” යන්න පිළිබඳව දෙමාපියන්ට උපදෙස් දීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබී ඇත්නම්, ඔබේ උපදෙස්වලට ඇතුළත් කළ යුතු කරුණු පහක් (05) සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 05)
10. (i) ශාරීරික යහපැවැත්ම සහිත ළමුන් තුළ දැකිය හැකි ප්‍රධාන ලක්ෂණ තුනක් (03) ලියන්න. ඔබේ පිළිතුරු කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)
- (ii) ළමුන්ගේ සෞඛ්‍ය සහ ශාරීරික යහපැවැත්ම සහතික කිරීම සඳහා විවිධ සංවිධාන සහ රජයන් විසින් ගනු ලැබූ ක්‍රියාමාර්ග හතරක් (04) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) ඉහත සඳහන් කළ එක් ක්‍රියා මාර්ගයක්, ළමුන්ගේ සෞඛ්‍ය සහ ශාරීරික යහපැවැත්ම සඳහා දායක වන්නේ කෙසේදැයි පරීක්ෂා කරන්න. (ලකුණු 04)
- (iv) ළමුන්ගේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික යහපැවැත්ම පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 06)
11. “පෙර පාසල් ළමුන්ට සහ පාසල් ළමුන්ට ව්‍යායාම කිරීමට සහ ඔවුන්ගේ ශාරීරික සංවර්ධනය සඳහා අවස්ථා අවශ්‍ය වේ ”
- (i) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රතිලාභ තුනක් (03) උපුටා දක්වමින් ළමුන් සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 06)
- (ii) a. ළමුන්ගේ විශාල මාංශ පේශි සංවර්ධනය සඳහා පෙර පාසල්වල ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පහක් (05) නම් කරන්න. (ලකුණු 05)
- b. ඔබ ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රියාකාරකම්වලින් එකක් (01) ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) “බ්ලොක්ස් (Building Blocks) ආශ්‍රිත ක්‍රීඩා අත්දැකීම් මගින් ළමයින්ගේ විවිධ අංශ සංවර්ධනය සඳහා අවස්ථා සපයයි ”. ළමුන්ගේ විවිධ අංශ වල සංවර්ධනයට පහසුකම් සැලසීම සඳහා ගුරුවරයෙකුට භාවිත කළ හැකි බ්ලොක්ස් (Building Blocks) ආශ්‍රිත ක්‍රීඩා වලට අදාළ ඉගෙනුම් අවස්ථා තුනක් (03) උපුටා දක්වමින් මෙම ප්‍රකාශය සාධාරණීකරණය කරන්න. (ලකුණු 06)

12. “පාසල් පරිසරය තුළදී ඇති වන අනතුරු, තුවාලවීම් සහ අනතුරුදායක තත්ත්වයන් අවම කර ගැනීමට සහ වළක්වා ගැනීමට රැකබලාගන්නන් සහ ගුරුවරුන් පූර්ව ආරක්ෂක පියවර ගත යුතුය.”

- (i) පාසල් පරිසරය තුළ සිදුවිය හැකි පොදු තුවාල වීම් තුනක් (03) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 06)
- (ii) ඉහත සඳහන් කළ තුවාල වීම් දෙකක් සඳහා ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 06)
- (iii) “වැළැක්විය හැකි රෝග රැසකින් දරුවන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ගෝලීය ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහනක් හඳුන්වා දී ඇත.”

ගුරුවරයෙකු ලෙස ඔබට “වැළැක්විය හැකි රෝගවලින් ළමුන් ආරක්ෂා කරමු.” යන මෑයෙන් දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීමේ දේශනයක් කිරීමට පැවරී ඇතැයි සිතමු. ඔබේ දේශනයට ඇතුළත් කළ යුතු ප්‍රධාන අංග කෙටියෙන් සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 08)

13. “ළමුන් අතර වාලක හැකියා සහ වලනයට අදාළ සංකල්ප සංවර්ධනය කිරීමේදී ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.”

- (i) වාලක හැකියා සංවර්ධනය වීමේ ප්‍රධාන අදියර තුන (03) කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)
- (ii) ළමුන්ගේ සියුම් (සුමට) වාලක හැකියා සංවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් හතරක් (04) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) ඉගැන්වීමේ සමෝධානික ප්‍රවේශය භාවිතා කරමින් පෙර පාසල් ළමුන්ගේ සියුම් (සුමට) වාලක කුසලතා සංවර්ධනය කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සැලසුම් කරන්න. (ලකුණු 10)

සියළුම හිමිකම් ඇවිරිණි.