577
~~298~~

இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்

கல்விப்பீடம்

கல்விமாணி (சிறப்பு) ஆரம்பக்கல்வி நிகழ்ச்சித்திட்டம் - 2022/2023

இறுதிப்பரீட்சை — 2022/2023

மட்டம் - 03

EPU3236– கலைத்திட்ட கற்கையும் செய்முறையும் - சுகாதாரம், போசாக்கு மற்றும் பாதுகாப்பு முறைகளும்

காலம்: இரண்டு (02) மணித்தியாலங்கள்

திகதி:- 11.02.2024 நேரம்: பி.ப. 01.30 - பி.ப 03.30

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

பகுதி I

1. உலக சுகாதார நிறுவனத்தினால் (WHO) முன்வைக்கப்பட்ட வரைவிலக்கணத்தின் உதவியுடன் "சுகாதாரம்" என்னும் எண்ணக்கருவினை உங்கள் சொந்த மொழிநடையில் விளக்குக.

2. இளஞ்சிறாரின் போசணை நிலைமையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் **ஐந்து** (05) காரணிகளைப் பட்டியலிடுக.

3. சிறார்களுக்கு அவர்களது பாடசாலையில் பாதுகாப்பான சூழலை வழங்கும் பொருட்டு முன்பள்ளிகளும் பாடசாலைகளும் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் **ஐந்தினை** (05) குறிப்பிடுக.

4. பிள்ளைகளுக்கு உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவத்தினை **மூன்று** (03) உதாரணங்களின் உதவியுடன் விளக்குக.

5. **i.** இளஞ்சிறார்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பொதுவான நோய்கள் **இரண்டினை** (02) குறிப்பிடுக.

   ii. நீங்கள் மேலே குறிப்பிட்ட நோய்களுள் **ஒன்றின்** (01) குணங்குறிகள் மற்றும் நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் போன்றவை பற்றி சுருக்கமாக விளக்குக.

6. சிறந்த போசாக்குள்ள சமநிலையான உணவின் இயல்புகள் **மூன்றினை** (03) விளக்குக.

7. கர்ப்பிணித் தாய் ஒருவரின் போசாக்குத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வது தொடர்பான ஆலோசனைகள் **நான்கினை** (04) முன்வைக்குக.

8. இளஞ்சிறார் மத்தியில் அவதானிக்கப்படத்தக்க (மொத்த) இயக்கத்திறன்கள்/ பேரியக்கத்திறன்கள் **ஐந்தினை** (05) விளக்குக.

(5X8=40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

9. **(i)** மந்தபோசணை / குறைபோசணை என்னும் பதத்தினை விளக்குக.

   (03 புள்ளிகள்)

   (ii) இளஞ்சிறார்களில் மந்த போசணை மற்றும் பருத்தநிலை ஆகியவற்றுக்கான காரணங்கள் **மூன்றினைக்** (03) கலந்துரையாடுக.

   (06 புள்ளிகள்)

(iii) இளஞ்சிறார்களில் மந்தபோசணை மற்றும் பருத்தநிலை ஆகியவற்றைக் குறைப்பதற்கான உபாயங்கள் **மூன்றினை** (03) முன்வைக்குக.

(06 புள்ளிகள்)

(iv) "ஆரம்பப்பிள்ளைப் பருவத்திலிருந்தே சிறந்த உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை விருத்தி செய்வதில் பிள்ளைகளுக்கு எவ்வாறு உதவலாம்" என்பது தொடர்பில் பெற்றோருக்கு ஆலோசனை கூறுமாறு உங்களிடம் கேட்கப்பட்டிருந்தால் அவ்வாலோசனையில் நீங்கள் உள்ளடக்கத் தீர்மானித்திருக்கும் அம்சங்கள் **ஐந்தினை** (05) பற்றிக் கலந்துரையாடுக.

(05 புள்ளிகள்)

10. **(i)** உடலியல் நல்வாழ்வை கொண்ட பிள்ளைகள் காண்பிக்கும் பிரதானமான இயல்புகள் **மூன்றினை** (03) எழுதுக. உமது விடையை சுருக்கமாக விளக்குக.

(06 புள்ளிகள்)

(ii) இளஞ்சிறாரின் ஆரோக்கியம் மற்றும் உடலியல் நல்வாழ்வினை உறுதிப்படுத்துவதற்காக வெவ்வேறு நிறுவனங்கள் மற்றும் அரசாங்கத்தினால் அமுல்படுத்தப்படும் நற்பழக்கவழக்கங்கள்/ சிறந்த நடைமுறைகள் **நான்கினைக்** (04) குறிப்பிடுக.

(04 புள்ளிகள்)

(iii) மேலே நீங்கள் குறிப்பிட்ட நடைமுறைகளுள் ஒன்றினை தெரிவுசெய்து அது எவ்வாறு இளஞ்சிறாரின் ஆரோக்கியம் மற்றும் உடலியல் நல்வாழ்விற்கு பங்களிக்கும் என்பதை பரிசீலிக்குக.

(04 புள்ளிகள்)

(iv) இளஞ்சிறாரின் ஆரோக்கியம் மற்றும் உடலியல் நல்வாழ்வு என்பன குறித்து கவனம் செலுத்த வேண்டியதன் முக்கியத்துவம் பற்றி கலந்துரையாடுக.

(06 புள்ளிகள்)

11. முன்பள்ளிப் பிள்ளைகள் மற்றும் இளஞ்சிறார்கள் உடற்பயிற்சியிலீடுபடுவதற்கும் தமது உடல்சார் நிலைமைகளை விருத்தி செய்வதற்குமான சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கப்படவேண்டும்.

(i) உடற்கல்வியினால் கிடைக்கக்கூடிய அனுகூலங்கள் **மூன்றினை** (03) எடுத்துக்காட்டி இளஞ்சிறார்களுக்கு உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவம் பற்றி கலந்துரையாடுக.

(06 புள்ளிகள்)

(ii) a. இளஞ்சிறாரின் பெருந்தசைநார்களின் விருத்திக்காக முன்பள்ளிகளில் நடத்தப்படக்கூடிய உடற்கல்விச் செயற்பாடுகள் **ஐந்தினை** (05) பெயரிடுக.

(05 புள்ளிகள்)

b. மேலே நீர் குறிப்பிட்ட செயற்பாடுகளில் **ஒன்றினை** (01) தெரிவுசெய்து அதனை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்துவீர் என்பதனை விளக்குக.

(03 புள்ளிகள்)

(iii) "அடுக்குக்கட்டை விளையாட்டு (Blocks Play/Lego/Building blocks) பல்வேறு பரப்புக்களிலான விருத்திக்கு சந்தர்ப்பமளிக்கிறது."

பிள்ளைகளின் வெவ்வேறு பரப்புக்களிலான விருத்திக்கு உதவும் வகையில் அடுக்குக்கட்டை விளையாட்டினை ஆசிரியர் பயன்படுத்தக்கூடிய கற்றற் சந்தர்ப்பங்கள் **மூன்றினை** (03) எடுத்துக்காட்டி இக்கூற்றினை நியாயப்படுத்துக.

(06 புள்ளிகள்)

12. பாடசாலைச் சூழலில் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்கள் காயங்கள் மற்றும் ஆபத்தான சூழ்நிலைகளைத் தவிர்ப்பதற்கும் இழிவளவாக்குவதற்குமான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை பராமரிப்பாளர்களும் ஆசிரியர்களும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

(i) பாடசாலைச் சூழலில் பொதுவாக ஏற்படக்கூடிய காயங்கள் **மூன்றினைக்** (03) குறிப்பிடுக.

(06 புள்ளிகள்)

(ii) மேலே நீங்கள் குறிப்பிட்ட காயங்களுள் யாதேனும் **இரண்டினை** (02) தெரிவு செய்து அவற்றுக்கு வழங்கக்கூடிய முதலுதவிச்சிகிச்சை பற்றி கலந்துரையாடுக.

(06 புள்ளிகள்)

(iii) தடுக்கக்கூடிய நோய்களிலிருந்து பிள்ளைகளை பாதுகாப்பதற்காக உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தினால் உலகளாவிய தடுப்பூசி நிகழ்ச்சித்திட்டமானது அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. "தடுக்கக்கூடிய நோய்களிலிருந்து பிள்ளைகளை பாதுகாத்தல்" என்னும் தலைப்பில் பெற்றோருக்கான விழிப்புணர்வூட்டல் உரை ஒன்றினை ஆற்றும் பொறுப்பு ஓர் ஆசிரியர் என்ற வகையில் உங்களிடம் வழங்கப்பட்டிருப்பின் உங்களது உரையில் நீங்கள் உள்ளடக்க வேண்டும் என கருதும் அம்சங்கள் பற்றி கலந்துரையாடுக.

(08 புள்ளிகள்)

13. பிள்ளைகளிடத்தே இயக்கத்திறன்கள் மற்றும் அசைவுகள் பற்றிய எண்ணக்கருக்கள் ஆகியவற்றின் விருத்தியில் உடல்சார் செயற்பாடுகள் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன.

(i) இயக்கத்திறன் விருத்தியின் **மூன்று** (03) கட்டங்களையும் சுருக்கமாக விளக்குக.

(06 புள்ளிகள்)

(ii) இளஞ்சிறாரிடத்தே அவதானிக்கப்படக்கூடிய நுண் இயக்கத்திறன்களின் விருத்தி தேவைப்படும் **நான்கு** (04) செயற்பாடுகளை குறிப்பிடுக.

(04 புள்ளிகள்)

(iii) ஒன்றிணைந்த கற்பித்தல் அணுகுமுறையினூடாக முன்பள்ளிப்பிள்ளைகளிடத்தே நுண் இயக்கத்திறன்களை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள் **இரண்டினை** (02) திட்டமிடுக.

(10 புள்ளிகள்)

-முழுப்பதிப்புரிமை பெற்றது -