



ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

අධ්‍යාපන පීඨය

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය පිළිබඳ අධ්‍යාපනවේදී

(ගෞරව) උපාධි වැඩසටහන - 3වන මට්ටම

අවසාන පරීක්ෂණය 2023/2024

EPU3236- විෂයමාලා අධ්‍යයන සහ ප්‍රායෝගික වැඩ - සෞඛ්‍යය පෝෂණය සහ ආරක්ෂාව
පිළිබඳ ගත යුතු පියවර

කාලය - පැය දෙකයි. (02)

දිනය - 2025.05.31

වේලාව - පෙ.ව.09.30 - පෙ.ව.11.30 දක්වා

1 කොටසේ ඇති සියලුම ප්‍රශ්නවලට සහ II කොටසින් ඕනෑම ප්‍රශ්න තුනකට (03) පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

01. සෞඛ්‍යය, පෝෂණය සහ ශාරීරික අධ්‍යාපනය, පෙර පාසල් සහ ප්‍රාථමික පාසල් විෂය මාලාවට සමෝධානය කිරීමේ වැදගත්කම කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
02. a. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) යන යෙදුම නිර්වචනය කරන්න. (ලකුණු 02)
b. දිලක්ෂිගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 25 වන අතර උස සෙන්ටිමීටර 120 කි. නිවැරදි යුග්‍රය භාවිතා කර ඇයගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ගණනය කරන්න. (ලකුණු 03)
03. මනා පෝෂණ තත්ත්වයක් සහිත දරුවෙකුගේ ලක්ෂණ පහක් (05) ලැයිස්තුගත කරන්න.
04. ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් වලට සහභාගී වීමෙන් ළමයින්ට ලබා ගත හැකි කායික ප්‍රතිලාභ තුනක් (03) සහ මානසික ප්‍රතිලාභ තුනක් (03) හඳුනාගෙන පැහැදිලි කරන්න.
05. ප්‍රථමාධාරවල මූලික අරමුණ කුමක්ද? කෙටි පැහැදිලි කිරීමක් ඉදිරිපත් කරන්න.
06. කුඩා ළමයින්ගේ සමස්ත යහපැවැත්ම සහ සංවර්ධනයේ කොටසක් ලෙස ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා පාසල මූලිකත්වය දිය යුත්තේ ඇයි?
07. කුඩා ළමයින් සඳහා ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේදී දෙමාපියන් විසින් සලකා බැලිය යුතු වැදගත් සාධක තුනක් (03) සඳහන් කරන්න. එම එක් එක් සාධක වල වැදගත්කම කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
08. ළමා ප්‍රතිශක්තිකරණය පිළිබඳව දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?
(ලකුණු 05 X 08 =40)

II කොටස

09. පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයමින් ළමුන් තුළ වාලක කුසලතා සංවර්ධනය ගවේශණය කරන්න:
I. සුදුසු උදාහරණ සපයමින් වාලක කුසලතා සංවර්ධනයේ අවධි තුන (03) විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)
II. වලන සහ වලන නොවන කුසලතා අතර වෙනස සංසන්දනය කරන්න. ඒවා සඳහා උදාහරණ සපයන්න.
(ලකුණු 07)

III. දරුවන්ගේ ඉගෙනීම සහ වාලක කුසලතා සංවර්ධනය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේදී වලනයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 08)

10. ගුරුවරයෙකු වශයෙන්, “ පෙර පාසල් දරුවන්ගේ පෝෂණය” පිළිබඳව දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් පැවැත්වීමට ඔබට පැවරී ඇත.

I. මෙම වැඩසටහනෙන් කුඩා ළමයින්ගේ ප්‍රශස්ත පෝෂණය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා උපායමාර්ගවල වැදගත්කම ඉස්මතු කරමින්, ඔබ දෙමාපියන් දිරිමත් කරන ප්‍රධාන උපායමාර්ග හතරක් (04) පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 10)

II. ඉහත උපාය මාර්ග දෙමාපියන්ට ඵලදායී ලෙස සන්නිවේදනය කිරීම සඳහා සැසිය තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කරන්න. (ලකුණු 10)

11. කුඩා ළමයින්ගේ සෞඛ්‍යය සහ ශාරීරික යහපැවැත්මට අදාළ පහත සඳහන් අංශ කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

I. කුඩා ළමයින් සම්බන්ධයෙන් සෞඛ්‍යය සහ ශාරීරික යහපැවැත්ම යන යෙදුම නිර්වචනය කරන්න. (ලකුණු 05)

II. කුඩා දරුවන්ගේ යහපැවැත්මට දායක වන ප්‍රධාන සෞඛ්‍යය සහ ශාරීරික ගුණාංග විස්තර කරන්න. (ලකුණු 07)

III. කුඩා දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යය සහ ශාරීරික යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කිරීම අරමුණු කරගත් ගෝලීය හොඳම පිළිවෙත් දෙකක් (02) සාකච්ඡා කරන්න, අදාළ උදාහරණ සපයන්න. (ලකුණු 08)

12. I. ශ්‍රී ලංකාවේ කුඩා ළමයින් අතර පහත සඳහන් සෞඛ්‍යය තත්ත්වයන්ට බලපා ඇති ප්‍රධාන හේතු හඳුනා ගන්න.

(අ) මන්දපෝෂණය

(ආ) තරබාරුකම

(ලකුණු 06)

II. ශ්‍රී ලාංකේය ළමයින් අතර දක්නට ලැබෙන පහත සඳහන් සෞඛ්‍යය තත්ත්ව වල ව්‍යාප්තිය අවම කිරීම සඳහා ඵලදායී උපායමාර්ග යෝජනා කරන්න.

(අ) මන්දපෝෂණය

(ආ) තරබාරුකම

(ලකුණු 14)

13. “මුල් ළමාවියේ අධ්‍යාපන පරිසර සැකසුම් වල, ආරක්ෂාකාරී බව ඉතා වැදගත් වේ.”

I. පෙර පාසල් සහ ප්‍රාථමික පාසල් පරිසර තුළ ආරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව සහතික කිරීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 10)

II. මෙම පරිසර සැකසුම් තුළ උපද්‍රව, තුවාල සහ භයානක අනතුරු තත්ත්වයන් අවම කිරීමට සහ වැළැක්වීමට ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ප්‍රායෝගික පියවර විස්තර කරන්න. (ලකුණු 10)

-සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.-