00653

இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்

கல்விப்பீடம்

கல்விமாணி (சிறப்பு) ஆரம்பக்கல்வி நிகழ்ச்சித்திட்டம் - 2023/2024

இறுதிப்பரீட்சை

மட்டம் - 03

EPU3236 – கலைத்திட்டக்கற்கையும் செய்கையும் - சுகாதாரம், போசாக்கு மற்றும் பாதுகாப்பு முறைகள்

காலம்: இரண்டு (02) மணித்தியாலங்கள்

திகதி:- 31.05.2025 நேரம்:மு.ப 09.30 - மு.ப 11.30

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

பகுதி – I

1. முன்பள்ளி கலைத்திட்டத்தில் போசாக்கினை உள்ளடக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தினை விளக்குக.

2. அ. உடல் திணிவுச் சுட்டி (BMI) என்னும் பதத்தினை வரையறுக்குக.

   ஆ. திருமகளின் நிறை 25kg ஆகவும் உயரம் 120cm ஆகவும் உள்ளன. அவளது உடற் திணிவுச் சுட்டியைச் சரியான சூத்திரத்தினை உபயோகித்து கணிக்குக.

3. நல்ல போசணையுடைய பிள்ளையின் இயல்புகள் **ஐந்தினைப் (05)** பட்டியலிடுக.

4. உடற் கல்வி நிகழ்ச்சித்திட்டங்களில் பங்கேற்பதால் பிள்ளைகளுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய **மூன்று (03)** உடல், உள அனுகூலங்களை விளக்குக.

5. முதல் உதவியின் பிரதான நோக்கம் யாது? அதனைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

6. இளம் பிள்ளைகளின் முழுமையான நலன்களுக்காக பாடசாலைகள் அவர்களை உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது ஏன் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது?

7. இளம்பிள்ளைகளுக்கான உணவைத் திட்டமிடும்போது பெற்றோர் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் **மூன்றினைக் (03)** குறிப்பிட்டு அவை ஒவ்வொன்றினையும் சுருக்கமாக விளக்குக.

8. பெற்றோருக்கு தடுப்பூசி பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏன் அவசியமாக இருக்க வேண்டும்?

(05 x 08 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி – II

9. பின்வருவனவற்றுக்கு விடையளிப்பதன் மூலம் பிள்ளைகளின் இயக்கத்திறன் விருத்தியை ஆராய்க.

   i. இயக்கத்திறன் விருத்தியின் **மூன்று (03)** கட்டங்களைப் பொருத்தமான உதாரணங்களுடன் விபரிக்குக.

   (05 புள்ளிகள்)

   ii. இடம்பெயரும் திறன்கள் (Locomotor Skills), இடம்பெயரா திறன்கள் (Non – Locomotor Skills) என்பவற்றுக்கிடையேயான வேறுபாடுகளைக் குறிப்பிட்டு, அவற்றினை உதாரணங்களுடன் விளக்குக.

   (07 புள்ளிகள்)

65

iii. பிள்ளைகளின் கற்றலிலும் இயக்கத்திறனிலும் இயக்கம் ஏன் முக்கியமானது என விளக்குக.

(08 புள்ளிகள்)

10. ஆசிரியரென்ற வகையில் பெற்றோருக்கு "பிள்ளைகளின் போசாக்கு" என்ற தலைப்பில் விழிப்புணர்வுச் செயற்றிட்டம் ஒன்றினை நடாத்துவதற்கு நீங்கள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள்.

i. இளம் பிள்ளைகளுக்கு சிறந்த ஊட்டச்சத்துக்காக பெற்றோர் பின்பற்ற வேண்டிய **நான்கு (04)** முக்கிய உத்திகளை விளக்குங்கள், ஒவ்வொரு உத்தியின் முக்கியத்துவத்துவத்தையும் வலியுறுத்துங்கள்.

(05 புள்ளிகள்)

ii. மேலே கூறிய உத்திகளை பெற்றோர்களிடம் விளக்குவதற்கான அமர்வின் போது செயல்படுத்தக்கூடிய தகுந்த செயல்பாடுகளை வடிவமைக்கவும்.

(10 புள்ளிகள்)

11. i. இளம்பிள்ளைகள் தொடர்பாக ஆரோக்கியம், உடல் நலன் என்பவற்றினை வரையறுக்குக.

(05 புள்ளிகள்)

ii. இளம் பிள்ளைகளுடன் நலனுடன் தொடர்புபட்ட உடல் சுகாதார மற்றும் ஆரோக்கியம் சார்ந்த பண்புகளை விபரிக்குக.

(07 புள்ளிகள்)

iii. இளம் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தினை உறுதி செய்ய உலகளாவிய ரீதியில் மேற்கொள்ளப்படும் சிறந்த நடைமுறைகள் **இரண்டினைப் (02)** பொருத்தமான உதாரணங்களுடன் விளக்குக.

(08 புள்ளிகள்)

12. i. இலங்கை இளம் பிள்ளைகளின் பின்வரும் நிலைமைகளுக்கான காரணங்களை இனங்காண்க.

(அ) போசணைக் குறைபாடு

(ஆ) உடற்பருமன் **(06 புள்ளிகள்)**

ii. இலங்கை சிறார்களில் கீழ்க்கண்ட நிலையின் அதிகரிப்பை குறைக்கச் செய்யக்கூடிய பயனுள்ள உத்திகளை பரிந்துரை செய்க.

(அ) போசணைக் குறைபாடு

(ஆ) உடற்பருமன் **(14 புள்ளிகள்)**

13. i. முன்பள்ளி, ஆரம்பப் பாடசாலைகளில் பாதுகாப்பும் கரிசனையும் ஏன் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததென விளக்குக.

(10 புள்ளிகள்)

ii. ஆபத்துக்கள், காயங்கள், பாதுகாப்பற்ற நிலைமைகள் என்பவற்றை இழிவளவாக்குவதற்கும் தடுக்கவும் மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகளை விபரிக்குக.

(10 புள்ளிகள்)

- முழுப்பதிப்புரிமையுடையது -

67