

ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

පෙර පාසල් අධ්‍යාපන සහතික පත්‍ර වැඩ සටහන  
අවසාන පරීක්ෂණය 2004/2005



සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය - ESC 1127/ ESC 1138

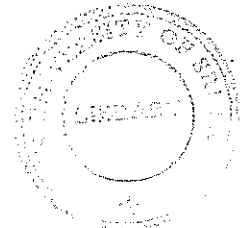
කාලය පැය දෙකයි.

දිනය - 2006.01.29

වේලාව - පෙ.ව.10.00 - මධ්‍යහ්න 12.00 දක්වා

ප්‍රශ්න හතරකට (04) පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- 01. (i) යහපත් සෞඛ්‍යය සඳහා පෝෂණදායක ආහාර වැදගත්වීමට හේතු පහක් නම් කරන්න. (ලකුණු 10 යි)
- (ii) "විජලනය" යනුවෙන් කුමක් අදහස් කෙරේ ද ? (ලකුණු 05 යි)
- (iii) සිරුර තුළ ජලයට අයත් කාර්යයන් කවරේ ද? (ලකුණු 10 යි)
- 02. (i) පස් අවුරුදු ලමයකු සඳහා සුදුසු දහවල් ආහාර වේලක් සැලසුම් කොට ඔබ එහි සඳහන් කර ඇති ආහාර ද්‍රව්‍යවල අඩංගු පෝෂක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 10 යි)
- (ii) "ආහාර වනාහි මිත්‍රත්වයේ සංකේතයක්" මෙම ප්‍රකාශය වගන්ති දෙකකින් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
- (iii) සලාද පිළියෙල කිරීමේදී කෙනෙකු විසින් සිහි තබා ගත යුතු මූලික කරුණු පහක් ලියන්න. (ලකුණු 10 යි)
- 03. (i) මව්කිරි බිළිඳකුට ඉතා සුදුසු ආහාරයකි. කරුණු පහක් මෙය සනාථ කිරීමට දක්වන්න. (ලකුණු 10 යි)
- (ii) සමතුලිත භෝජනය යනුවෙන් කුමක් අදහස් කෙරේ ද? (ලකුණු 05 යි)
- (iii) පවුල සඳහා සිත් ගන්නා මුත්, තෘප්තිදායක මුත් ආහාර වේල සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු සාධක පහක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 10 යි)
- 04. (i) ළමුන් තුළ වර්ධනය කළ යුතු සෞඛ්‍ය පුරුදු පහක් ලියන්න. (ලකුණු 10 යි)
- (ii) පෙර පාසල් ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ඉහත සඳහන් කරන ලද සෞඛ්‍ය පුරුදු වර්ධනය කළ හැකි ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 10 යි)
- (iii) තම දරුවන් තුළ යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු වර්ධනය කිරීමට ඔබ දෙමව්පියන් දැනුවත් කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)



05. (i) 'නිරෝගීකම උතුම් ධනයයි' යන මූයෙන් ඔබට දෙමව්පියන් ආමන්ත්‍රණය කිරීමට පවරන ලද්දේ යයි සිතන්න. මෙම අවස්ථාවේදී ඔබ කරා කිරීමට අදහස් කරන දේ පිළිබඳව කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 10 යි)
- (ii) ළමුන්ට වැළඳෙන පොළු රෝග දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
- (iii) සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රජාවකට සලසා ඇති සේවාවන් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 10 යි)
06. (i) පහත දැක්වෙන අවස්ථා වලදී ඔබ විසින් ලබා දෙන ප්‍රථමාධාර කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.  
(අ) සුළු පිළිස්සුම්  
(ආ) ක්ලාන්තය (ලකුණු 10 යි)
- (ii) පෙර පාසලක ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් පවත්වාගෙන යාමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන කවරේ ද? (ලකුණු 05 යි)
- (iii) පහත දැක්වෙන බෝවෙන රෝගවලින් එකක් පිළිබඳ විස්තර කරන්න.  
i. කම්මුල් ගාය  
ii. සරම්ප රෝගය (ලකුණු 10 යි)

THE OPEN UNIVERSITY OF SRI LANKA  
CERTIFICATE IN PRE-SCHOOL EDUCATION  
FINAL EXAMINATION – 2004/2005  
ESC 1127/ESC 1138 – HEALTH AND NUTRITION



DURATION : TWO (02) HOURS

DATE : 29<sup>th</sup> January, 2006

TIME : 10.00 a.m. – 12.00 noon

ANSWER FOUR (04) QUESTIONS ONLY.

01. i. List five reasons why nutritious food is important to good health. (10 marks)
- ii. What is meant by dehydration? (05 marks)
- iii. State the functions of water in the body. (10 marks)
02. i. Plan a lunch for a five year old child and indicate the nutrients in the item you have planned. (10 marks)
- ii. Give two sentences to explain the following statement.  
“ Food is a symbol of friendship” (05 marks)
- iii. Give five basic facts that one should keep in mind in the preparation of salads. (10 marks)
03. i. State five reasons as to why breast milk is the best food for the baby. (10 marks)
- ii. What is meant by a balanced diet? (05 marks)
- iii. Give five factors that you should consider in the preparation of meals that are pleasing and satisfying to the family. (10 marks)

04. i. State five health habits that should be cultivated in childhood. (10 marks)
- ii. Describe in brief how you can develop the above mentioned health habits in children through activities in the pre-school. (10 marks)
- iii. Explain how you would educate parents on developing health habits in their children. (05 marks)
05. i. Assume that you were asked to address parents on the topic "Health is wealth". Write in brief what you are going say. (10 marks)
- ii. Name two common ailments that occur in childhood. (05 marks)
- iii. Name two services available in a community with regard to health. (10 marks)
06. i. Describe in brief, first-aid treatments that you would apply in the following situations.  
a) minor burns  
b) fainting (10 marks)
- ii. What is the use of keeping a first-aid box in a pre school? (05 marks)
- iii. Describe one of the following contagious diseases.  
a) mumps  
b) measles (10 marks)

- Copyrights reserved -