

ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය.

පෙර පාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සහතික පත්‍ර අවසාන පරීක්ෂණය -2007

ESC 1127/1138 - සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය

කාලය - පැය 02 යි.



දිනය - 2007.06.10

වේලාව - ප.ව.01.30 - ප.ව.03.30 දක්වා

ප්‍රශ්න හතරකට (04) පිළිතුරු සපයන්න.

01. (i) ආහාර හා පෝෂණය යන්න නිර්වචනය කරන්න.
- (ii) සෞඛ්‍යය කෙරෙහි පෝෂණයේ ඇති වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.
02. (i) ආහාරයේ භෞතවේදීය හා සමාජීය කාර්යයන් දෙක බැගින් ලියන්න.
- (ii) පෝෂ්‍යදායී සමතුලිත ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේ දී සිහි තබා ගතයුතු වැදගත් මූලධර්ම කවරේද ?
03. (i) ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී පෝෂක හා රස භානිය අවම කර ගැනීමට, යොදා ගත හැකි මාර්ග පහක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) මව් කිරිවල වාසි හයක් සඳහන් කරන්න.
04. (i) පෙර පාසැල් ළමුන්ගේ දෛනික ඇඳුම් සඳහා අවධානය යොමු කිරීමේදී සැලකිල්ලට ගතයුතු වැදගත් සාධක කවරේ ද?
- (ii) පෙර පාසලක ඉගෙනුම ලබන පෙර පාසල් විශේෂ ගැහැණු දරුවෙකුට යෝග්‍ය ඇඳුම් මෝස්තරයක් අඳින්න.
05. (i) සක්‍රීය හා අක්‍රීය ප්‍රතිශක්තිය පැහැදිලි කරන්න.
- (ii) "නිරෝගිකම උතුම් ධනයයි." යන මාතෘකාව යටතේ ඡේදයක් ලියන්න.
06. (i) වැරදීමකින් ඔබගේ කුඩා මල්ලි භූමිතෙල් ලාම්පුව ශරීරයේ හලා ගත්තේ නම්, ඔබ විසින් දිය යුතු ප්‍රථමාධාර කවරේද ?
- (ii) ප්‍රථමාධාර සැපයීමේ පරමාර්ථය හා ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන තැනැත්තාගේ වගකීම් සඳහන් කරන්න.

- හිමිකම් ඇවිරිණි. -