



ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

පෙර පාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සහතික පත්‍ර වැඩ සටහන

දෙවන සමාසික අවසාන පරීක්ෂණය - 2010

සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය -ESC 1127/1138

කාලය - පැය දෙකයි.

දිනය - 2010.10.09

වේලාව - ප.ව. 01.30- ප.ව. 03.30 දක්වා

මිනුම ප්‍රශ්න හතරකට (04) පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. (i) 'පෝෂණය' යන්න නිර්වචනය කරන්න.
- (ii) යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් සඳහා පෝෂණයේ ඇති වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.

| | |
|------------------------|--------------------|
| (අ) විජලනය | (ආ) මවිකිරි ලබාදීම |
| (ඇ) ජලයේ දියයන විටමින් | (ඉ) සෞඛ්‍ය ගැටළු |

02. (i) පවුලක් සඳහා පෝෂ්‍යදායී සමතුලිත ආහාර වේලක් පිළියෙල කිරීමේදී සිහිතබා ගතයුතු වැදගත් මූලධර්ම කවරේ ද?
- (ii) උදාහරණ දක්වමින්, ආහාර පිළියෙල කිරීමේ විවිධ ක්‍රම විස්තර කරන්න.
- (iii) කිරිදෙන මවක් සඳහා දිනකට සුදුසු ආහාර වට්ටෝරුවක් සැලසුම් කරන්න.

03. (i) පෙර පාසල් ළමුන්ගේ දෛනික ඇඳුම් සඳහා අවධානය යොමු කිරීමේ දී සැලකිල්ලට ගතයුතු වැදගත් සාධක පහක් (05) දක්වන්න.
- (ii) ඔබගේ පන්තියේ සිටින, ආහාර සඳහා ප්‍රියමනාපයක් නොදක්වන පෙර පාසල් දරුවන් තුළ ආහාර රුචිය ඇති කිරීමට ගතකැකි පියවර පැහැදිලි කරන්න.
- (iii) පෙර පාසල් ළමුන් තුළ වර්ධනය කළයුතු සෞඛ්‍ය පුරුදු පහක් (05) ලියා දක්වන්න.

04. (i) මන්ද පෝෂණයෙන් පෙළෙන දරුවෙකු ඔබ හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?
- (ii) ඔබගේ පෝෂණයට ප්‍රමාණවත් ලෙස විටමින් අඩංගු කිරීමේ අවශ්‍යතාවය හා එම විටමින් අඩංගු ආහාර ලියා දක්වන්න.
- (iii) අළුත් පළතුරු හා එළවළු ආහාරයට ගැනීමේ වැදගත්කම හේතු තුනක් (03) දක්වමින් පැහැදිලි කරන්න.

- 05. (i) 'ප්‍රතිශක්තිකරණය' යන යෙදුම පැහැදිලි කරන්න.
- (ii) ප්‍රතිශක්තිකරණයට අදාළව මහජන සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් සතු කාර්යයන් ලියා දක්වන්න.
- (iii) පෙර පාසල් දරුවන්ට වැළඳෙන ස්පර්ශක රෝග පහක් (05) නම කොට ඒවා වළක්වා ගැනීම සඳහා පෙර පාසල් ගුරුවරියක සතු භූමිකාව විස්තර කරන්න.

- 06. (i) ප්‍රවමාධාර සැපයීමේ පරමාර්ථය දක්වා ප්‍රවමාධාර ලබාදෙන තැනැත්තෙකුගේ වගකීම් සඳහන් කරන්න.
- (ii) පහත සඳහන් හදිසි අනතුරු අවස්ථාවන්හි දී දිය යුතු ප්‍රවමාධාර සඳහන් කරන්න.

| | |
|----------------------------|---------------------------------|
| (අ) නිවසේදී සිදුවන විෂවිම් | (ආ) වලිප්පුව |
| (ඇ) ඇදුමට ගිනි ඇවිලීම | (ඈ) උගුරේ යමක් තිරවු අවස්ථාවකදී |
- (iii) "නිවසේදී නොසැලකිල්ල නිසා ඇතිවන හදිසි අනතුරුවලින් පෙර පාසල් දරුවන් ආරක්ෂා කර ගන්නේ කෙසේද?" යනුවෙන් පැවැත්වීමට නියමිත, දෙමව්පියන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහනකට, පෙර පාසල් ගුරුවරියක විසින් ඇතුළත් කළයුතු අංශ ලියා දක්වන්න.

- නිමිකම් ඇවිරිණි. -

THE OPEN UNIVERSITY OF SRI LANKA
 CERTIFICATE IN PRE-SCHOOL EDUCATION
 02ND SEMESTER FINAL EXAMINATION – 2010
 ESC 1127/ESC 1138 – HEALTH AND NUTRITION



DURATION : TWO (02) HOURS

DATE : 09th October 2010

TIME : 1.30 p.m. – 3.30 p.m.

ANSWER FOUR (04) QUESTIONS ONLY.

01. i. Briefly define the term “nutrition”.
- ii. Describe the importance of nutrition for good health.
- iii. Write short notes on the following.
- | | |
|---------------------------|---------------------|
| a. Dehydration | b. Breast feeding |
| c. Water soluble vitamins | d. Health problems. |
02. i. State the important principles which should be kept in mind when planning a balanced diet for a family.
- ii. Citing examples describe different methods of preparing food.
- iii. Plan a day’s diet menu for a lactating mother.
03. i. State five (05) important factors to be considered when selecting, day to day clothes for pre-school children.
- ii. Describe how you can help the students who refuse to take meals in your classroom to develop their eating habits.
- iii. State five (05) health habits that should be developed in pre-school children.

04. i. How do you identify a child suffering from malnutrition?
- ii. State the importance of adding vitamins to your diet and write down the food items which contain these vitamins.
- iii. Citing three (03) reasons, explain the importance of taking fresh fruits and green vegetables.
05. i. Explain the term 'Immunization'.
- ii. State the duties of Public Health Inspectors with regard to immunization.
- iii. Name five (05) contagious diseases that occur in pre-school children and state the role of the pre-school teacher on prevention of these diseases.
06. i. State the aim of providing first aid and responsibilities of a person giving first aid.
- ii. Write the first aid treatment for the following accidents.
- | | |
|----------------------|---------------|
| a. Household poisons | b. Convulsion |
| c. Clothing on fire | d. Choking |
- iii. Write down the points that a pre-school teacher should include in a parental awareness programme on "How to protect a pre-school child from accidents that happen at home due to carelessness".

- Copyrights reserved -

இலங்கைத் திறந்த பல்கலைக்கழகம்
முன்-பள்ளிக் கல்விச் சான்றிதழ் நிகழ்ச்சித்திட்டம்
இரண்டாம் அரையாண்டு இறுதிப்பரீட்சை - 2010
ESC 1127/ESC 1138 - உடல் நலமும் ஊட்டச்சத்தும்
காலம் : இரண்டு(02) மணித்தியாலங்கள்



திகதி: 09.10.2010

நேரம்: பி..ப 1.30 - பி.ப 3.30

ஏதாவது நான்கு(04) வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

01. (i) “போசணை” என்னும் பதத்தினை வரையறுக்க.
(ii) சிறந்த சுகாதாரத்திற்கு போசணையின் அவசியத்தை விளக்குக.
(iii) பின்வருவன தொடர்பாக சிறு குறிப்பு எழுதுக.
(அ) உலர்தல் (ஆ) தாய்ப்பாலூட்டல்
(இ) தேவையான விற்றமின்கள் வீணாதல் (ஈ) சுகாதாரப்பிரச்சினை
02. (i) குடும்பமொன்றுக்கு தேவையான நிறையுணவொன்றினைத் திட்டமிடும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும் முக்கிய தத்துவங்களைக் கூறுக.
(ii) உணவு தயாரிக்கும் முறைகளை பொருத்தமான உதாரணங்களுடன் விளக்குக.
(iii) பாலூட்டும் தாயொருக்குரிய உணவைத் திட்டமிடுக.
03. (i) முன்பள்ளிப் பிள்ளையொருவருக்குரிய நாளாந்த உடையினைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய காரணிகள் ஐந்தினைக் (5) கூறுக.
(ii) உங்கள் வகுப்பிலுள்ள பிள்ளையொன்றின் உணவுப் பழக்க வழக்கத்தினை விருத்தி செய்வதற்கு நீங்கள் எவ்வாறு உதவி புரியலாம் என விளக்குக.
(iii) முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளிடத்தே நீங்கள் விருத்தி செய்ய வேண்டிய ஐந்து(05) உணவுப் பழக்கவழங்கங்களைக் கூறுக.

04. (i) பிள்ளையொன்று போசணைக் குறைபாட்டினால் வருந்துவதை எவ்வாறு இனங்காண்பீர்?
- (ii) உணவில் விற்றமின்கள் சேர்ப்பதன் அவசியத்தை கூறுக. இவ்விற்றமின்கள் அடங்கியுள்ள உணவு வகைகளைக் கூறுக.
- (iii) புதிய பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள் என்பவற்றின் முக்கியத்துவம் மூன்றினைத்(03) தருக.
05. (i) “நோய்த் தடுப்பு” என்னும் பதத்தினை விளக்குக.
- (ii) நோய்த்தடுப்பு தொடர்பாக பொது சுகாதாரப் பரிசோதகர்களின்(PHI) கடமைகள் கூறுக.
- (iii) முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளிடத்தே காணப்படக்கூடிய தொற்றுநோய்கள் ஐந்தினை(05) கூறி இவற்றினைத் தடுப்பதில் முன்பள்ளி ஆசிரியரொருவரின் வகிபாங்கினைக் கூறுக.
06. (i) முதலுதவி அளிக்கப்படுவதன் நோக்கத்தையும் முதலுதவி வழங்குபவரின் பொறுப்புக்களையும் கூறுக.
- (ii) பின்வரும் விபத்துக்களுக்குப் பொருத்தமான முதலுதவிகளைக் கூறுக.
- (அ) வீட்டில் ஏற்படும் விபத்துக்கள். (ஆ) வலிப்பு
(இ) உடையில் தீப்பற்றல். (உ) மூச்சுத்திணறல்
- (iii) “கவலையினத்தால் வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்துகளிலிருந்து முன்பள்ளிச் சிறார்களை எவ்வாறு பாதுகாக்கலாம்?” என்னும் விடயத்தை முன்பள்ளி ஆசிரியரொருவர் தனது, பெற்றோர் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தினுள் உள்ளடக்க வேண்டியதன் காரணங்களைத் தருக.

(பதிப்புரிமை பெற்றது)