



ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

අධ්‍යාපන පීඨය

පෙර පාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සහතික පත්‍ර වැඩි සටහන

අවසාන පරීක්ෂණය - 2013

සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය - ESC 1127/1138

කාලය - පැය දෙකයි.

දිනය - 2014.01.19

වේලාව - පෙ.ව. 09.30- පෙ.ව. 11.30 දක්වා

පළමු වන කොටසේ සියළුම ප්‍රශ්නවලටත් දෙවන කොටසින් තෝරාගත් ප්‍රශ්න තුනකටත් පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

පළමුවන කොටස

- 01. ආහාරයේ භෞතවේදීය කාර්යයන් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- 02. පෝෂ්‍යදායී සමතුලිත ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේ දී අනුගමනය කළයුතු සාමාන්‍ය මූලධර්ම පහක් (05) සඳහන් කරන්න.
- 03. ‘මන්දපෝෂණය’ යන්න අර්ථ දක්වන්න.
- 04. බිලිඳු කම්ස මැසීමේදී සලකා බැලියයුතු කරුණු සඳහන් කරන්න.
- 05. ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන තැනැත්තාගේ වගකීම් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- 06. ශ්‍රී ලංකාවේ බිලිඳු මරණ සඳහා බලපාන ප්‍රධාන හේතු සඳහන් කරන්න.
- 07. බිලිඳු හා ළමා රැකවරණය සම්බන්ධයෙන් පොදු ජන සෞඛ්‍යය හෙදියන් (PHN) සතු ප්‍රධාන කාර්යයන් ලයිස්තු ගත කරන්න.
- 08. ජලය මිනිස් සිරුර තුළ ඉටු කරන කාර්යයන් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 8 x 5 = 40)

දෙවන කොටස

09. (i) සමතුලිත භෝජනයක් යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) පවුලක් සඳහා ආහාර වට්ටෝරුවක් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිල්ලට ගත යුතු වැදගත් කරුණු අවම වශයෙන් පහක් (05) සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 08)
- (iii) ගර්භණී මාතාවන් සඳහා යෝග්‍ය සමතුලිත දිවා ආහාර වේලක් සඳහන් කර එම එක් එක් ආහාරය මගින් ලබාදෙන පෝෂක වර්ග පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 10)
10. අළුත උපන් දරුවෙකුට දිය හැකි උසස්ම ආහාරය මවිකිරි ය.
- (i) සිය දරුවාට මවිකිරි පෙවීමෙන් මවට අත් විඳීමට ලැබෙන වාසි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)
- (ii) වයස මාස 08 සිට 09 දක්වා කාලය තුළදී බිලිඳෙකුට දීමට සුදුසු ආහාර කවරේදැයි 'ද්විත්ව මිශ්‍රණය' හා 'ත්‍රිත්ව මිශ්‍රණය' යන සටහන් ආශ්‍රයෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 08)
- (iii) තමන්ගේ දරුවන්ට ආහාර කැවීමේදී දෙමාපිය/වැඩිහිටියන් අනුගමනය කරන පොදු වැරදි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් (03) විස්තර කර ඒවායින් ඇතිවිය හැකි අහිතකර බලපෑම් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)
11. (i) (අ) දෙමාපියන්ගේ නොසැලකිලිමත්කම නිසා නිවසේදී දරුවන්ට මුහුණපෑමට සිදුවන පොදු අනතුරු පහක් (05) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05)
- (ආ) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ එක් හදිසි අනතුරක දී ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර විස්තර කරන්න. (ලකුණු 06)
- (ii) (අ) පොදු ස්පර්ශක රෝග 4 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (ආ) ස්පර්ශක රෝග බෝවන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05)

12. (i) ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්තිය පරීක්ෂා කිරීමේදී හඳුනාගත හැකි කැපී පෙනෙන ලක්ෂණ හතරක් (04) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (ii) ළදරු මරණ වලක්වා ගැනීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා රජය අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් (2) ක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 08)
- (iii) 'ප්‍රතිශක්තිකරණය' යනු කුමක්දැයි නිර්වචනය කර 'සක්‍රීය ප්‍රතිශක්තිය' හා 'අක්‍රීය ප්‍රතිශක්තිය' යන යෙදුම් කෙටියෙන් පහදන්න. (ලකුණු 08)

13. පහත සඳහන් ඕනෑම මාතෘකා දෙකක් (02) යටතේ කෙටි සටහන් ලියන්න.

(අ) ආහාර ස්වස්ථතාව

(ආ) ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් සිදුකරනු ලබන පොදු සෞඛ්‍ය සේවාවන්

(ඇ) ආහාර නිරක්වීම වලක්වා ගැනීම

(ඈ) ප්‍රථමාධාරකරුවෙකුගේ වගකීම්

(ලකුණු 10 x 02 = 20)

- නිමකම් ඇවිරිණි. -



THE OPEN UNIVERSITY OF SRI LANKA
FACULTY OF EDUCATION
CERTIFICATE IN PRE-SCHOOL EDUCATION PROGRAMME
FINAL EXAMINATIONS – 2013
ESC1138/1127 – HEALTH AND NUTRITION.
DURATION – TWO (02) HOURS.

Date: 19th January 2014

Time: 9.30 a.m. – 11.30a.m.

Answer all questions in Part I & three (03) questions from Part II.

PART I

01. Briefly explain the physiological functions of food.
02. State five (05) general principles that should be followed in planning a nutritious balanced meal.
03. Define 'Malnutrition'.
04. State the points to be considered when sewing a baby shirt.
05. Briefly explain the responsibilities of a first aider.
06. state the major causes for infant deaths in Sri Lanka.
07. List out main functions of the Public Health Nurse (PHN) on infant and childcare.
08. Describe the functions of water inhuman body.

(5 x 8 = 40 marks)

PART II

09. i. Explain what is a balanced diet. (02 marks)
- ii. Discuss at least **five (05)** important points that should be taken into consideration when planning a menu for a family. (08 marks)
- iii. State a balanced lunch menu, suitable for a pregnant mother and explain the nutrients that are provided by each food. (10 marks)
- (20 marks)**
10. The breast mil is the best food for a new born baby.
- i. Explain the advantages that a mother could gain by breast fed her baby. (06 marks)
- ii. Explain the foods could be given to a baby aged 8-9 months with help of 'double mix' or 'triple mix' charts. (08 marks)
- iii. Describe **three (03)** common faults that parents/adults do when they feed their children and explain the unfavourabel effects that may happen due to above faults. (06 marks)
- (20 marks)**
11. i. a) State common home accidents that children faced due to carelessness of parents. (05 marks)
- b) Describe the first aid treatments that can be given to one of the above mentioned home accidents. (06 marks)
- ii. a) Name four (04) common contagious diseases. (04 marks)
- b. Explain how contagious diseases are transmitted. (05 marks)

12. i. State **four (04)** major features that could be identified when examined the state policy for health sector in Sri Lanka.
(04 marks)
- ii. Describe **two (02)** measures that followed by the Sri Lankan government to overcome infant deaths.
(08 marks)
- iii. Define the 'immunization' and briefly explain the terms 'active immunity' and 'passive immunity'.
(08 marks)
- (20 marks)

13. Write short notes on any **two (02)** of the following topics.

- a. Food hygiene.
- b. Public services rendered by Ministry of Health of Sri Lanka.
- c. Avoid food spoilage
- d. Responsibilities of a 'First Aider'.

(10 x 2 = 20 marks)

- Copyrights reserved -

இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்
முன்பள்ளிக் கல்விச் சான்றிதழ் நிகழ்ச்சித் திட்டம்
ESC 1127/1138 - உடல் நலக் கல்வியும் ஊட்டச்சத்தும்
இறுதிப் பரீட்சை - 2013
காலம்: இரண்டு (02) மணித்தியாலங்கள்



திகதி : 19 ஜனவரி 2014

நேரம்: மு.ப 09.30 - மு.ப 11.30 வரை

பகுதி I இல் சகல வினாக்களுக்கும்,
பகுதி II இல் ஏதாவது மூன்று (03) வினாக்களுக்கும் விடையளிக்குக.

பகுதி I

01. உணவின் உடலியற் தொழிற்பாடுகளைச் சுருக்கமாக விளக்குக.
02. ஒரு சமநிலை உணவைத் திட்டமிடும் போது, பின்பற்ற வேண்டிய பொதுவான கோட்பாடுகள் ஐந்து (05) கூறுக.
03. 'அல்லூட்டம்' என்பதை வரைவிலக்கணப்படுத்துக.
04. குழந்தை ஒன்றின் சட்டை தைக்கும் போது, கருத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்களைக் கூறுக.
05. முதலுதவியாளர் ஒருவரின் பொறுப்புக்கள் பற்றிச் சுருக்கமாக விளக்குக.
06. இலங்கையில் சிசு மரணத்திற்கான முக்கிய காரணங்களைக் கூறுக.
07. சிசு மற்றும் குழந்தைக் காப்பு தொடர்பான பொதுச் சுகாதாரத் தாதியின் பிரதான தொழில்களைப் பட்டியற்படுத்துக.
08. மனித உடலில் நீரின் தொழிற்பாடுகளை விபரிக்குக.

(5 x 8 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

09. (i) சமநிலை உணவு என்றால் என்ன என்பதை விளக்குக.
(02 புள்ளிகள்)
- (ii) ஒரு குடும்பத்திற்கான உணவைத் திட்டமிடும் போது கருத்திற்கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான ஐந்து (05) விடயங்களை ஆராய்க.
(08 புள்ளிகள்)
- (iii) கர்ப்பிணித் தாய் ஒருவருக்குப் பொருத்தமான பகல்நேர சமநிலை உணவு பற்றிக் குறிப்பிட்டு, ஒவ்வொரு உணவுக் கூறுகளிலும் வழங்கப்படும் ஊட்டச்சத்துக்கள் பற்றி விளக்குக.
(10 புள்ளிகள்)
10. 'பச்சிளம் சிசு ஒன்றிற்கு தாய்ப்பாலே சிறந்த உணவு'
- (i) குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலாட்டுவதன் மூலம் தாய் பெறும் அனுகூலங்களை விளக்குக.
(06 புள்ளிகள்)
- (ii) 8 - 9 மாதக் குழந்தைக்கு 'இரண்டு உணவுக்கலவை' 'மூன்று உணவுக்கலவை' அட்டவணைகளின்படி கொடுக்கக்கூடிய உணவு வகைகள் பற்றி விளக்குக.
(08 புள்ளிகள்)
- (iii) குழந்தைகளுக்கு உணவுட்டும் போது பெற்றோர்கள் / பெரியோர்கள் விடும் தவறுகள் மூன்றை (03) விபரித்து, அதனால் ஏற்படும் அசாதாரண பாதிப்புகள் பற்றி விளக்குக.
(06 புள்ளிகள்)
11. (i) (a) பெற்றோர்களின் கவனயீனத்தினால் வீட்டில் குழந்தைகள் எதிர்நோக்கும் விபத்துக்களைக் கூறுக.
(05 புள்ளிகள்)
- (b) மேற்கூறிய வீட்டில் ஏற்படும் விபத்துக்களில் ஏதாவது ஒன்றிற்கு வழங்கக்கூடிய முதலுதவி பற்றி விபரிக்குக.
(06 புள்ளிகள்)
- (ii) (a) பொதுவான தொற்று நோய்கள் நான்கினைப் (04) பெயரிடுக.
(04 புள்ளிகள்)
- (b) தொற்று நோய்கள் எவ்வாறு கடத்தப்படுகின்றன என விளக்குக.
(05 புள்ளிகள்)
- (மொத்தம் 20 புள்ளிகள்)

12. (i) இலங்கையின் சுகாதாரப் பிரிவின் அரசு கொள்கையை பரிசீலிக்கும் போது, இனங்காணப்பட்ட பிரதான அம்சங்கள் நான்கு (04) கூறுக. (04 புள்ளிகள்)
- (ii) இலங்கையில் சிசு மரணத்தைக் குறைப்பதற்காக அரசாங்கம் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடைமுறைகள் இரண்டை (02) விபரிக்குக. (08 புள்ளிகள்)
- (iii) 'நிர்ப்பீடனமாக்கல்' என்றால் என்ன என்பதை வரைவிலக்கணப்படுத்தி, 'செயற்படு நிர்ப்பீடனம்' 'செயற்படா நிர்ப்பீடனம்' என்ற சொற்பதங்களைச் சுருக்கமாக விளக்குக. (08 புள்ளிகள்)

13. பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது இரண்டிற்கு (02) சிறுகுறிப்புகள் தருக.

- (a) உணவு சுகாதாரம்
 (b) இலங்கையின் சுகாதார அமைச்சினால் வழங்கப்படும் பொதுச் சேவைகள்
 (c) உணவு பழுதடைதலைத் தவிர்த்தல்
 (d) முதலுதவியாளர்களின் பொறுப்புக்கள்

(10 x 2 = 20 புள்ளிகள்)

(பதிப்புரிமை பெற்றது)