

THE OPEN UNIVERSITY OF SRI LANKA
CERTIFICATE IN PRE-SCHOOL EDUCATION
FINAL EXAMINATION – 2008
ESC 1127/ESC 1138 – HEALTH AND NUTRITION



DURATION : TWO (02) HOURS

DATE : 09.08.2008

TIME : 1.30 p.m. – 3.30 p.m.

ANSWER FOUR (04) QUESTIONS ONLY.

01.
 - i. Explain how you could identify malnutrition in pre-school children. (07 marks)
 - ii. State three reasons for prevalence of malnutrition in pre-school children. (06 marks)
 - iii. Briefly discuss 3 steps that could be taken by a pre-school teacher in order to prevent malnutrition in pre-school children. (12 marks)

02. Pre-school is the best place to develop good health habits in children in the early childhood.
 - i. Name 6 health habits that can be developed in children within the pre-school. (06 marks)
 - ii. Explain 3 facts other than the personal cleanliness which are very important for the health of an individual. (09 marks)
 - iii. "It is very important to keep our body clean". Discuss five habits that help us to keep our body clean. (10 marks)

03. i. Explain the terms, 'immunization' and 'vaccination'. (06 marks)
- ii. What is meant by 'contagious diseases?' (03 marks)
- iii. Give examples (2 examples for each category) for contagious diseases transmitted by air & water. (08 marks)
- iv. Name 2 symptoms of each disease mentioned above. (08marks)
04. i. Name three health persons which you could get advise from about your infant and pre-school child. (06 marks)
- ii. Public health officers have an important role to play in maintaining good health in infants and pre-school children. State 3 functions of these officers. (09 marks)
- iii. State 5 aspects that should be included in an awareness raising programme planed for parents, by a pre-school teacher to enhance the health of their pre-school child. (10 marks)
05. i. Give 5 accidents that could occur at home to a pre-school aged child. (05 marks)
- ii. Explain how you can prevent occurrence of such accidents. (10 marks)
- iii. Discuss, how you could help a child to get rid of a situation when a foreign body entered his/her eye. (10marks)
06. i. "Food is very important to a growing child"- discuss this statement briefly. (06 marks)
- ii. Night blindness, burning sensation in eyes and low level of hemoglobin are symptoms of certain vitamin deficiencies. Mention the vitamins responsible for each symptom. (09 marks)
- iii. Explain the symptoms experienced by iodine deficiency, and discuss the situation of a child born to a mother suffering from Iodine deficiency. (10 marks)

- Copyrights reserved -





ශ්‍රී ලංකා විවිධ විශ්වවිද්‍යාලය.

පෙර පාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සහතික පත්‍ර අවසාන පරීක්ෂණය -2008

ESC 1127/1138 - සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය

කාලය - පැය 02 යි.

දිනය - 2008.08.09

වේලාව - ප.ව.01.30 - ප.ව.03.30 දක්වා

ප්‍රශ්න හතරකට (04) පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. (i) පෙර පාසැල් ළමුන් තුළ පැවැතිය හැකි මන්දපෝෂණ තත්වයන් ඔබ හඳුනා ගන්නේ කෙසේදැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 07)
- (ii) පෙර පාසැල් ළමුන් තුළ මන්දපෝෂණ තත්වයන් පැවතීමට හේතු තුනක් (3) දක්වන්න. (ලකුණු 06)
- (iii) පෙර පාසැල් ළමුන්ගේ මන්ද පෝෂණ තත්වයන් ඇතිවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා පෙර පාසැල් ගුරුවරියට/ගුරුවරයාට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් (3) කෙටියෙන් සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 12)
02. මුල් ළමාවිය දරුවන් තුළ හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇතිකර ලීමට උචිතම ස්ථානය පෙර පාසල වේ.
 - (i) පෙර පාසල තුළදී දරුවන් තුළ වර්ධනය කළ හැකි හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු (6) නම් කරන්න. (ලකුණු 06)
 - (ii) පෞද්ගලික පරිත්‍යාවය හැරුණු විට, පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිතව ඉතා වැදගත් වන කරුණු තුනක් (3) පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 09)
 - (iii) අපගේ සිරුර පරිත්‍යව තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. අපගේ සිරුර පරිත්‍යව තබා ගැනීමට උපකාරී වන පුරුදු පහක් (5) සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 10)
03. (i) "ප්‍රතිශක්තිකරණය" හා "එන්නත්කරණය" යන පද පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)
- (ii) "ස්පර්ශක රෝග" යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 03)
- (iii) වාතයෙන් හා ජලයෙන් සම්ප්‍රේෂණය වන "ස්පර්ශක රෝග" සඳහා උදාහරණ දෙක (2) බැගින් දෙන්න. (ලකුණු 08)
- (iii) ඉහත දක්වන ලද රෝග සඳහා රෝග ලක්ෂණ දෙක (2) බැගින් නම් කරන්න. (ලකුණු 08)

04. (i) ඔබගේ ප්‍රදර්ශන සහ පෙර පාසල් දරුවා සම්බන්ධයෙන් ඔබට උපදෙස් ලබා ගත හැකි සෞඛ්‍ය සේවකයන් තිදෙනෙකු (3) නම් කරන්න. (ලකුණු 06)
- (ii) පෙර පාසල් දරුවන් තුල හොඳ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් පවත්වාගෙන යාම සඳහා වැදගත් භූමිකාවක් සෞඛ්‍ය හෙදි නිලධාරීන්/නිලධාරිනියන් සතුව ඇත. ඒ සම්බන්ධයෙන් මෙම නිලධාරීන් විසින් පවත්වා ගෙන යනු ලබන කාර්යයන් තුනක් (3) දක්වන්න. (ලකුණු 09)
- (iii) පෙර පාසල් දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයන් නඟාලීම සඳහා දෛමවිපියන් උදෙසා පෙර පාසල් ගුරුවරියක විසින් පැවැත්වීමට සැලසුම් කරන, දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහනක ඇතුළත් කල යුතු අංශ පහක් (5) දක්වන්න. (ලකුණු 10)
05. (i) පෙර පාසල් වියේ දරුවකුට නිවසේදී සිදු විය හැකි හදිසි අනතුරු පහක් (5) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05)
- (ii) එවැනි අනතුරු වලක්වා ගත හැකි ආකාරයන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 10)
- (iii) දරුවකුගේ ඇස තුලට යම් බාහිර ද්‍රව්‍යයක් ඇතුල් වූ විට එම තත්ත්වයෙන් මිදීමට ඔබට උපකාර විය හැකි ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 10)
06. (i) "වැඩෙන දරුවකුට ආහාර ඉතා වැදගත් වේ." මෙම කියමන කෙටියෙන් සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 06)
- (ii) රාත්‍රී අන්ධකාවය, ඇස්වල දැවෙන ස්වභාවය හා අඩු හිමොග්ලොබින් මට්ටමක් පැවතීම යන ලක්ෂණ කිසියම් විටමින් උෞෂධයක් පිළිබිඹු කරයි. ඉහත සෑම ලක්ෂණයක් සඳහා අදාල වන විටමින් නම් කරන්න. (ලකුණු 09)
- (iii) අයඩින් උෞෂධය නිසා කෙනෙකු අත් විඳින ලක්ෂණ පැහැදිලි කරන්න. අයඩින් උෞෂධයෙන් පෙළෙන මවකට උපදින දරුවකුට ඇති විය හැකි තත්ත්වයන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 10)

- හිමිකම් ඇවිරිණි. -

இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்

முன்-பள்ளிக் கல்விச் சான்றிதழ் நிகழ்ச்சித்திட்டம்

இரண்டாம் அரையாண்டு இறுதிப்பரீட்சை - 2007/2008

ESC 1127/ESC 1138 - உடல் நலமும் ஊட்டச்சத்தும்



காலம் : இரண்டு(02) மணித்தியாலங்கள்

திகதி: 09.08.2008

நேரம்: பி.பி 1.30 - பி.பி 3.30

நான்கு(04) வினாக்களுக்கு விடை தருக.

1. (i) அல்லுட்டத்தை(Malnutrition) முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளிடம் எவ்வாறு இனங்காண்பீர் என விளக்குக. (07 புள்ளிகள்)
- (ii) முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளிடம் அல்லுட்டத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய மூன்று காரணிகளைத் தருக. (06 புள்ளிகள்)
- (iii) முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளிடம் அல்லுட்டம் ஏற்படாது தடுக்க முன்பள்ளி ஆசிரியர் எடுக்கக் கூடிய மூன்று படிகளை சுருக்கமாகக் கலந்துரையாடுக. (12 புள்ளிகள்)
2. முன்பிள்ளைப் பருவத்தில் பல நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை விருத்திசெய்வதற்கு சிறந்த இடம் முன்பள்ளியாகும்.
 - (i) முன்பள்ளியில் விருத்தி செய்யக்கூடிய ஆறு(06) சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைப் பெயரிடுக. (06 புள்ளிகள்)
 - (ii) சொந்த சுகாதாரத்தை தவிர தனிநபரொருவருக்கு முக்கியமாக அமைந்த சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை விளக்குக. (09 புள்ளிகள்)
 - (iii) "எமது உடலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல் அவசியமானது." உடலை சுத்தமாக வைத்திருக்க உதவும் ஐந்து(5) பழக்கவழக்கங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுக. (10 புள்ளிகள்)
3. (i) 'நீர்ப்பீடனம்' , 'செயற்படா நீர்ப்பீடனம்' ஆகிய பதங்களை விளக்குக. (06 புள்ளிகள்)
- (ii) 'தொற்று நோய்கள்' என்பதால் கருதப்படுவது யாது? (03 புள்ளிகள்)
- (iii) வளியினால் பரவும் தொற்று நோய்க்கும், தண்ணீரால் பரவும் நோய்க்கும் இவ்விரு உதாரணங்கள் தருக. (08 புள்ளிகள்)
- (iv) மேலே நீங்கள் குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு தொற்று நோயினதும் குணங்குறிகளை பெயரிடுக. (08 புள்ளிகள்)



4. (i) உங்களின் சிறு குழந்தைகள், முன்பள்ளிப்பிள்ளைகள் தொடர்பாக ஆலோசனைகள் பெறக்கூடிய சுகாதாரத்துறையில் உள்ள மூன்று நபர்களைப் பெயரிடுக. (06 புள்ளிகள்)
- (ii) சிறு குழந்தைகள் மற்றும் முன்பள்ளிப்பிள்ளைகள் ஆகியோரின் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் பொதுச் சுகாதார அதிகாரிகளின் வகிப்பங்கு முக்கியமானது. இப் பொதுச் சுகாதார அதிகாரிகளினால் முன்னெடுக்கப்படும் மூன்று(3) நடவடிக்கைகளை எழுதுக. (09 புள்ளிகள்)
- (iii) முன்பள்ளி ஆசிரியரொருவர் தனது முன்பள்ளியில் பயிலும் பிள்ளைகளின் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை ஊக்குவிப்பதற்காக பெற்றோருக்கு நடாத்தப்படவுள்ள அறிவூட்டல் நிகழ்ச்சியில் உள்ளடக்க வேண்டிய ஐந்து(05) விடயங்களைக் கூறுக. (08 புள்ளிகள்)
5. (i) முன்பள்ளி வயதுப் பிள்ளையொன்றுக்கு வீட்டில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் ஐந்து(05) தருக. (05 புள்ளிகள்)
- (ii) மேலே குறிப்பிட்ட விபத்துக்கள் ஏற்படாமல் எவ்வாறு தடுப்பீர்கள் என விளக்குக. (10 புள்ளிகள்)
- (iii) வெளிப்பொருளொன்று கண்ணில் விழுந்த பிள்ளையொன்றுக்கு எவ்வாறு உதவுவீர்கள் என விளக்குக. (10 புள்ளிகள்)
6. (i) “வளரும் பிள்ளைக்கு உணவு முக்கியமானது”
மேலே கூறப்பட்ட கூற்றைப்பற்றிக் கலந்துரையாடுக. (06 புள்ளிகள்)
- (ii) மாலைக்கண், மங்கிய உலர்ந்த பிரகாசமற்ற கண்விழி, ஈமோகுளோபினின் அளவு குறைதல் என்பன சில விற்றமின் குறைபாடுகளின் அறிகுறிகளாகும். இவ் அறிகுறிகளுக்கு காரணமான விற்றமின்களைப் பெயரிடுக. (09 புள்ளிகள்)
- (iii) அயடின் குறைபாட்டின் அறிகுறிகளை விளக்குக. அயடின் குறைபாட்டால் பாதிக்கப்பட்ட தாய்க்குப் பிறந்த பிள்ளையின் நிலைமை விபரிக்க. (10 புள்ளிகள்)

(பதிப்புரிமையுடையது)