



# 11

## ගෛන ආර්ථික විද්‍යාව

### ගුරු මාර්ගෝපදේශය

### ශ්‍රේණිය

(2016 වසරේ සිට ක්‍රියාත්මක වේ)



තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
මහරගම  
ශ්‍රී ලංකාව  
[www.nie.lk](http://www.nie.lk)



අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ)

# ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

## ගුරු මාර්ගෝපදේශය

### 11 ශ්‍රේණිය

(2016 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක වේ.)

තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
මහරගම  
ශ්‍රී ලංකාව

[www.nie.lk](http://www.nie.lk)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

11 ශ්‍රේණිය

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2014

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ISBN :

තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
ශ්‍රී ලංකාව

වෙබ් අඩවිය: [www.nie.lk](http://www.nie.lk)

ඊ-මේල්: [info@nie.lk](mailto:info@nie.lk)

මුද්‍රණය:

**අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමාගේ පණිවිඩය . . . . .**

ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව මගින් නිර්දේශ කරන ලද ජාතික මට්ටමේ නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමේ මූලික අරමුණ සහිතව එවකට පැවති අන්තර්ගතය පදනම් වූ අධ්‍යාපනය වෙනුවට වර්ෂ අටකින් යුතු වක්‍රයකින් සමන්විත නව නිපුණතා පාදක විෂයමාලාවෙහි පළමු අදියර, වර්ෂ 2007 දී ශ්‍රී ලංකාවේ ද්විතීයික අධ්‍යාපන ක්‍ෂේත්‍රයට හඳුන්වා දෙන ලදී.

නව විෂයමාලා වක්‍රයේ දෙවන අදියර 2015 වර්ෂයේ දී හයවන සහ දහවන ශ්‍රේණි සඳහා හඳුන්වා දීම කළ යුතුව තිබේ. මේ සඳහා පර්යේෂණවලින් අනාවරණය වූ කරුණු ද අධ්‍යාපනය පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන විවිධ පාර්ශවයන්ගේ යෝජනාවන් ද පදනම් කොට ගෙන විෂය නිර්දේශ තාර්කිකරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් හඳුන්වා දෙනු ලැබීය.

මෙම තාර්කිකරණ ක්‍රියාවලියේ දී සියලුම විෂයයන්ගේ නිපුණතා මට්ටම්, පදනම් මට්ටමේ සිට උසස් මට්ටම දක්වා ක්‍රමානුකූලව ගොඩ නැගීම සඳහා පහළ සිට ඉහළට ගමන් කරන සිරස් සංකලනය භාවිත කරන ලදී. විවිධ විෂයයන්හි දී එකම විෂය කරුණු නැවත නැවත ඉදිරිපත් වීම හැකිතාක් අවම කිරීම, වැඩි බර පැටවීමවලින් යුක්ත විෂය අන්තර්ගතයන් අඩු කිරීම සහ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ශිෂ්‍ය මිතුරු විෂයමාලාවක් සැකසීම සඳහා තිරස් සංකලනය භාවිත කර ඇත.

ගුරු භවතුන් සඳහා පාඩම් සැලසුම් කිරීම, ඉගැන්වීම, ක්‍රියාකාරකම් කරගෙන යෑම, මැනීම් හා ඇගයීම් යනාදී අංශයන් සඳහා අවශ්‍ය වන්නා වූ මාර්ගෝපදේශයන් ලබා දීමේ අරමුණින් මෙම නව ගුරු මාර්ගෝපදේශ හඳුන්වා දී ඇත. පංති කාමරය තුළ දී වඩාත් ඵලදායී ගුරුවරයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමට මෙම මාර්ගෝපදේශයන් උපකාරී වනු ඇත. සිසුන්ගේ නිපුණතාවන් වර්ධනය කිරීම සඳහා ගුණාත්මක යෙදවුම් හා ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගැනීමට ගුරුවරුන්ට අවශ්‍ය නිදහස මෙමගින් ලබා දී තිබේ. එමෙන්ම නිර්දේශිත පාඨ ග්‍රන්ථවල ඇතුළත් වන විෂය කරුණු පිළිබඳව වැඩි බර තැබීමක් මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත නොවේ. එම නිසා මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය වඩාත් ඵලදායී වීමට නම් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින් සකසා ඇති අදාළ පාඨ ග්‍රන්ථ සමග සමගාමීව භාවිත කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

තාර්කිකරණය කරන ලද විෂය නිර්දේශ, නව ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා අලුතින් සංවර්ධනය කර ඇති පාඨ ග්‍රන්ථවල මූලික අරමුණු වන්නේ ගුරු කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන රටාවෙන් සිසු කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන රටාවක් හා වඩාත් ක්‍රියාකාරකම් මත පදනම් වූ අධ්‍යාපන රටාවකට වෙනස් වීම තුළින් වැඩ ලෝකයට අවශ්‍ය වන්නා වූ නිපුණතා හා කුසලතාවන්ගෙන් යුක්ත මානව සම්පතක් බවට ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව සංවර්ධනය කිරීමය.

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය සම්පාදනය කිරීමේ දී ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලය ද ආයතනයේ සභාව ද නන් අයුරින් දායකත්වය ලබා දුන් සියලුම සම්පත් දායකයින් හා අනිකුත් පාර්ශවයන්ගේ ඉමහත් කැපවීම ඇගයීමට ද මෙය අවස්ථාවක් කර ගනු කැමැත්තෙමි.

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

*නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමාගේ පණිවුඩය . . . . .*

අතීතයේ සිටම අධ්‍යාපනය නිරන්තරයෙන් වෙනස්වීම්වලට භාජනය වෙමින් ඉදිරියට ගමන් කරමින් තිබුණි. මෑත යුගයේ මෙම වෙනස්වීම් දැඩි ලෙස ශීඝ්‍ර වී ඇත. ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදවල මෙන් ම තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිතය අතින් හා දැනුම උත්පාදනය සම්බන්ධයෙන් ද ගත වූ දශක දෙක තුළ විශාල පිබිදීමක් දක්නට ලැබුණි. මේ අනුව ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය ද 2015ට අදාළ අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ සඳහා අප්‍රමාදව සුදුසු පියවර ගනිමින් සිටී. ගෝලීයව සිදු වන වෙනස්කම් ගැන හොඳින් අධ්‍යයනය කර දේශීය අවශ්‍යතා අනුව අනුවර්තනයට ලක්කර ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ප්‍රවේශය පාදක කර ගනිමින් නව විෂයමාලාව සැලසුම් කර පාසල් පද්ධතියේ නියමුවන් ලෙස සේවය කරන ගුරු භවතුන් වන ඔබ වෙත මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය පුද කරන්නේ ඉතා සතුටිනි.

මෙවැනි නව මග පෙන්වීමේ උපදේශන සංග්‍රහයක් ඔබ වෙත ලබා දෙන්නේ ඒ මගින් ඔබට වඩා හොඳ දායකත්වයක් ලබා දිය හැකි වේය යන විශ්වාසය නිසා ය.

මෙම උපදේශන සංග්‍රහය පන්ති කාමර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී ඔබට මහගු අත්වැලක් වනවාට කිසිම සැකයක් නැත. එසේම මෙය ද උපයෝගී කර ගනිමින් කාලීන සම්පත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වඩාත් සංවර්ධනාත්මක ප්‍රවේශයක් ඔස්සේ පන්ති කාමරය හසුරුවා ගැනීමට ඔබට නිදහස ඇත.

ඔබ වෙත ලබා දෙන මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය මැනවින් අධ්‍යයනය කර වඩා නිර්මාණශීලී දරු පරපුරක් බිහි කර ශ්‍රී ලංකාව ආර්ථික හා සමාජීය අතින් ඉදිරියට ගෙන යාමට කැප වීමෙන් යුතුව කටයුතු කරනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි.

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය නිර්මාණය වූයේ මෙම විෂය කේෂ්ත්‍රයට අදාළ ගුරු භවතුන් හා සම්පත් පුද්ගලයින් රැසකගේ නොපසුබට උත්සාහය හා කැප වීම නිසා ය.

අධ්‍යාපන පද්ධතියේ සංවර්ධනය උදෙසා නිම වූ මෙම කාර්යය මා ඉතාමත් උසස් ලෙස අගය කරන අතර මේ සඳහා කැප වී ක්‍රියා කළ ඔබ සැමට මාගේ ගෞරව්‍යවන්විත ස්තූතිය පිරි නමමි.

එම්.එෆ්.එස්.පී. ජයවර්ධන  
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්  
(විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය)  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

- අනුශාසකත්වය : ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලය  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
- උපදේශකත්වය : එම්.එෆ්.එස්.පී. ජයවර්ධන මයා  
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්,  
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
- විෂය නායකත්වය හා සම්බන්ධීකරණය : එස්.එම්.එල්.ප්‍රසාදිනී සුබසිංහ මෙය.  
සහකාර කලීකාලාර්ය,  
තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව,  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
- විෂය කමිටුව:  
එස්.එම්.එල්.ප්‍රසාදිනී සුබසිංහ මෙය. සහකාර කලීකාලාර්ය  
තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
- චන්සලා දමයන්ති ජයවර්ධන මෙය ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී (විශ්‍රාමික)  
තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
- කුමුදුනි බණ්ඩාර මිය සහකාර ප්‍රකාශන කොමසාරිස්  
අධ්‍යාපන ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
- ආර්.මුණ්ඩිගල මිය කලීකාලාර්ය (විශ්‍රාමික)  
උසස් තාක්ෂණ ආයතනය, දෙහිවල
- සී.එල්.විද්‍යාලංකාර මිය කලීකාලාර්ය (විශ්‍රාමික)  
උසස් තාක්ෂණ ආයතනය, දෙහිවල
- කේ.ජී.ඩී.සී. හේමමාලි මිය ගුරු උපදේශක (ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා) (විශ්‍රාමික)  
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, පිළියන්දල.
- එම්. ඒ. රේණුකා. පී. පෙරේරා මිය ගුරු උපදේශක (ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා)  
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, මිනුවන්ගොඩ.
- එස්.අයි. කුරේෂා ඉස්මයිල් මිය ගුරු සේවය  
අල්ගස්සාලි මහා විද්‍යාලය, බණ්ඩාරගම
- සිංහල භාෂා සංස්කරණය : ආචාර්ය රූපා විජේරත්න මිය  
ජ්‍යෙෂ්ඨ කලීකාලාර්ය (විශ්‍රාමික),  
ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්ව විද්‍යාලය, නාවල.
- පරිගණක පිටු සැකසුම : කාන්ති ඒකනායක මිය  
තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

## ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීම සඳහා උපදෙස්

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 11 ශ්‍රේණිය විෂය නිර්දේශය නිපුණතා මට්ටම් 15 ක් ඔස්සේ සිසුන්ගේ නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් සකස් වී ඇති අතර, මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි සෑම නිපුණතා මට්ටමක් සඳහා ම ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කරුණු සහ උපදෙස් ඉදිරිපත් කර ඇත. නිශ්චය කර ඇති ඉගෙනුම් ඵල සාක්ෂාත් කර ගැනීම උදෙසා පාඩම සංවර්ධනයේ දී අවධාරණය කළ යුතු මූලික කරුණු සහ උපදෙස් කෙටියෙන් පෙළගස්වා ඇත. ඒ අනුව විෂය කරුණු සංවිධානය කිරීමේ දී පෙළ පොත ද ආධාර කර ගැනීම යෝග්‍ය වේ.

තෝරා ගත් නිපුණතා මට්ටම් කිහිපයක් සඳහා පාඩම සංවර්ධනයේ දී සිදු කළ හැකි ආදර්ශ ක්‍රියාකාරකම් ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි සඳහන් කර ඇති නමුදු ගුරු භවතුන් ගේ නිර්මාණශීලිත්වය අනුව සුදුසු පරිදි ඵලදායී ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රම සහ සිසු ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගත හැකි වේ. අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කිරීමේ දී ගුරුභවතුන් විසින් සැලකිය යුතු වැදගත් කරුණු මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි සඳහන් කර ඇති අතර සුදුසු ඇගයීම් උපකරණ භාවිත කර නිර්ණායක ඔස්සේ ඇගයීම සිදුකළ යුතු වේ.

මේ අනුව මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය හුදෙක් ම මග පෙන්වීමක් පමණක් ම වන අතර ස්වයං නිර්මාණශීලිත්වය ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සාර්ථක ව සංවිධානය කර ගැනීම ගුරුභවතුන් විසින් සිදු කළ යුතු වේ.

## පටුන

	පිටු අංකය
• අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තුමාගේ පණිවුඩය	iii
• නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තුමාගේ පණිවුඩය	iv
• විෂය මාලා කමිටුව	v
• ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය සඳහා උපදෙස්	vii
• හැඳින්වීම	ix
• ජාතික පොදු අරමුණු	x
• මූලික නිපුණතා	xi
• විෂය නිර්දේශයේ අරමුණු	xii
• තක්සේරුව හා ඇගයීම	xiii
• විෂය නිර්දේශයේ අන්තර්ගතය	xiv-xxii
• ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා උපදෙස්	01-36
• ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුව	37



## 1.0 හැඳින්වීම

තාක්ෂණ විෂයයක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂයය අ.පො.ස (සා/පෙළ) මෙන් ම අ.පො.ස (උ/පෙළ) ශ්‍රේණිවල දී ද සිසුන්ට හැදෑරීමට හැකියාව ඇත. මෙම විෂයය 10-11 ශ්‍රේණි සඳහා ක්‍රියාත්මක වන තාක්ෂණ විෂයන් නවය අතරින් එකක් ලෙස සිසුන්ට තෝරා ගත හැකි අතර අ.පො.ස. (උ/පෙළ) සඳහා කලා විෂය ධාරාව ඔස්සේ හෝ නව තාක්ෂණවේදය විෂය ධාරාව ඔස්සේ ප්‍රගුණ කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලැබේ. ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂය ක්ෂේත්‍ර හතරක සංකලනයකි. එනම් ගෘහ කළමනාකරණය, ආහාර හා පෝෂණය, රෙදිපිළි තාක්ෂණය සහ ළමා සංවර්ධනය යන ක්ෂේත්‍රවලට අදාළ දැනුම, කුසලතා සහ ආකල්ප ගොඩ නැගීම සඳහා අවශ්‍ය විෂය කරුණු සහ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් මෙම විෂය නිර්දේශයට අයත් වේ. විෂය නිර්දේශය නිපුණතා පාදක ව සකස් කර ඇති අතර, සර්පිලාකාර එනම් මූලික නිපුණතා යටතේ නිපුණතා මට්ටම් සරල සිට සංකීර්ණ වන අයුරින් 10 සිට 11 ශ්‍රේණිය දක්වා පෙළ ගස්වා ඇත. එක් නිපුණතා මට්ටම්වලට අදාළ ව ඔවුන්ගෙන් අපේක්ෂා කරන ඉගෙනුම් එල නිශ්චය කර ඇති අතර ඒවා සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා සිසුන් යොමු කිරීමට අවශ්‍ය උපදෙස් සහ වැදගත් කරුණු ගුරුවරයාට ලබා දීම මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වේ. එබැවින් මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ගුරුහවතුන් හට අත්වැලක් වනු ඇත.

## 2.0 ජාතික පොදු අරමුණු:

පුද්ගලයාට හා සමාජයට අදාළ වන ප්‍රධාන ජාතික අරමුණු කරා ළඟාවීම සඳහා පුද්ගලයින්ට සහ කණ්ඩායම්වලට ජාතික අධ්‍යාපන පද්ධතිය සහාය විය යුතු ය.

වසර ගණනාවක් මුළුල්ලේ ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන අධ්‍යාපන වාර්තා සහ ලේඛන මගින් පුද්ගල හා ජාතික අවශ්‍යතාවන් සපුරාලීම සඳහා අරමුණු නියම කරනු ලැබී ය. සමකාලීන අධ්‍යාපන ව්‍යුහයන් හා ක්‍රියාවලීන් තුළ දැකිය හැකි දුර්වලතා නිසා ධරණීය මානව සංවර්ධන සංකල්ප රාමුව ඇතුළත අධ්‍යාපනය තුළින් ළඟා කර ගත යුතු පහත දැක්වෙන අරමුණු සපුරා ගැනීම අධ්‍යාපන පද්ධතිය සඳහා වූ තම ඉදිරි දැක්ම ලෙසට ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට ගෙන ඇත.

- I. මානව අභිමානයට ගරු කිරීමේ සංකල්පය මත පිහිටා ශ්‍රී ලාංකික බහුවිධ සමාජයේ සංස්කෘතික විවිධත්වය අවබෝධ කර ගනිමින් ජාතික ඒකාබද්ධතාව, ජාතික සෘජු ගුණය, ජාතික සමගිය, එකමුතුකම සහ සාමය ප්‍රවර්ධනය කිරීම තුළින් ජාතිය ගොඩ නැගීම සහ ශ්‍රී ලාංකීය අන්‍යන්‍යතාව තහවුරු කිරීම
- II. වෙනස් වන ලෝකයක අභියෝගයන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන අතර ජාතික උරුමයේ මාහැඟි දායාදයන් හඳුනා ගැනීම සහ සංරක්ෂණය කිරීම
- III. මානව අයිතිවාසිකම් ගරු කිරීම, යුතුකම් හා වගකීම් පිළිබඳ දැනුවත් වීම, හෘදයාංගම බැඳීමකින් යුතුව එකිනෙකා කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම යන ගුණාංග ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඉවහල් වන සමාජ සාධාරණත්ව සම්මතයන් සහ ප්‍රජාතන්ත්‍රික ජීවන රටාවක් ගැබ් වූ පරිසරයක් නිර්මාණ කිරීම සහ පවත්වා ගෙන යාමට සහාය වීම
- IV. පුද්ගලයින්ගේ මානසික හා ශාරීරික සුව සම්පත් සහ මානව අගයන්ට ගරු කිරීම මත පදනම් වූ තිරසාර ජීවන ක්‍රමයක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම
- V. සුසමාහිත වූ සමබර පෞරුෂයක් සඳහා නිර්මාපණ හැකියාව, ආරම්භක ශක්තිය, විචාරශීලී චින්තනය, වගකීම හා වගවීම ඇතුළු වෙනත් ධනාත්මක අංග ලක්ෂණ සංවර්ධනය කිරීම
- VI. පුද්ගලයාගේ සහ ජාතියේ ජීව ගුණය වැඩි දියුණු කෙරෙන සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා දායක වන ඵලදායී කාර්යයන් සඳහා අධ්‍යාපනය තුළින් මානව සම්පත් සංවර්ධනය කිරීම
- VII. ශිෂ්‍යයන් වෙත ස් වන ලෝකයක් තුළ සිදු වන වෙනස්කම් අනුව හැඩගැස්වීමට හා ඒවා පාලනය කර ගැනීමට පුද්ගලයින් සුදානම් කිරීම සහ සංකීර්ණ හා අනපේක්ෂිත අවස්ථාවන්ට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම
- VIII. ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව අතර ගෞරවනීය ස්ථානයක් හිමි කර ගැනීමට දායක වන යුක්තිය සමානත්වය සහ අන්‍යෝන්‍ය ගරුත්වය මත පදනම් වූ ආකල්ප හා කුසලතා පෝෂණය කිරීම

### 3.0 මූලික නිපුණතා

අධ්‍යාපනය තුළින් වර්ධනය කෙරෙන පහත දැක්වෙන මූලික නිපුණතා ඉහත සඳහන් ජාතික අරමුණු ඉටුකර ගැනීමට දායක වනු ඇත.

#### (I) සන්නිවේදන නිපුණතා

සාක්ෂරතාව, සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම, රූපක භාවිතය මත තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණතාව යන අනුකාණ්ඩ 4ක් මත සන්නිවේදන නිපුණතා පදනම් කර ගනී.

- සාක්ෂරතාව : සාවධාන ව ඇහුම්කන් දීම පැහැදිලි ව කථා කිරීම, තේරුම් ගැනීම සඳහා කියවීම, නිවැරදි ව සහ නිරවුල් ව ලිවීම, ඵලදායී අයුරින් අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම
- සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම : භාණ්ඩ, අවකාශය හා කාලය ගණන් කිරීම, ගණනය සහ මිනුම් සඳහා ක්‍රමානුකූල ඉලක්කම් භාවිතය
- රූපක භාවිතය : රේඛා සහ ආකෘති භාවිතයෙන් අදහස් පිළිබිඹු කිරීම සහ රේඛා, ආකෘති සහ වර්ණ ගලපමින් විස්තර, උපදෙස් හා අදහස් ප්‍රකාශනය හා වාර්තා කිරීම
- තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණතාව : පරිගණක දැනුම සහ ඉගෙනීමේ දී ද සේවා පරිශ්‍රයක් තුළ දී ද පෞද්ගලික ජීවිතයේ දී ද තොරතුරු සහ සන්නිවේදන තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගැනීම

#### (II) පෞරුෂත්ව වර්ධනයට අදාළ නිපුණතා

- නිර්මාණශීලී බව, අපසාරී චින්තනය, ආරම්භක ශක්තීන්, තීරණ ගැනීම, ගැටලු නිරාකරණය කිරීම, විචාරශීලී හා විග්‍රහාත්මක චින්තනය, කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම, පුද්ගලාන්තර සබඳතා, නව සොයාගැනීම් සහ ගවේෂණය වැනි වර්ගීය කුසලතා
- සෘජු ගුණය, ඉවසා දරා සිටීමේ ශක්තිය සහ මානව අභිමානයට ගරු කිරීම, වැනි අගයයන්
- විත්තවේගී බුද්ධිය

#### (III) පරිසරයට අදාළ නිපුණතා

මෙම නිපුණතා සාමාජික ජෛව සහ භෞතික පරිසරයට අදාළ වේ.

- සමාජ පරිසරය : ජාතික උරුමයන් පිළිබඳ අවබෝධය, බහුවාර්ගික සමාජයක සමාජිකයන් වීම හා සම්බන්ධ සංවේදීතාව හා කුසලතා, සාධාරණ යුක්තිය පිළිබඳ හැඟීම, සමාජ සම්බන්ධතා, පෞද්ගලික වර්යාව, සාමාන්‍ය හා නෛතික සම්ප්‍රදායයන්, අයිතිවාසිකම්, වගකීම්, යුතුකම් සහ බැඳීම්
- ජෛව පරිසරය : සජීවී ලෝකයක, ජනතාව සහ ජෛව පද්ධතිය, ගස් වැල්, වනාන්තර, මුහුදු, ජලය, වාතය සහ ජීවය - ශාක, සත්ත්ව හා මිනිස් ජීවිතයට සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදී බව හා කුසලතා

භෞතික පරිසරය : අවකාශය, ශක්තිය, ඉන්ධන, ද්‍රව්‍ය, භාණ්ඩ සහ මිනිස් ජීවිතයට ඒවායේ ඇති සම්බන්ධතාව, ආහාර, ඇඳුම්, නිවාස, අවබෝධය, සංවේදිතාව හා කුසලතාව

ඉගෙනීම, වැඩ කිරීම සහ ජීවත් වීම සඳහා මෙවලම් සහ තාක්ෂණය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ කුසලතා මෙහි අඩංගු වේ.

(IV) වැඩ ලෝකයට සුදානම් වීමේ නිපුණතා

ආර්ථික සංවර්ධනයට දායක වීම  
තම වෘත්තීය ළදියා සහ අභියෝග්‍යතා හඳුනා ගැනීම  
හැකියාවන්ට සරිලන අයුරින් රැකියාවක් තෝරා ගැනීම සහ  
වාසිදායක හා තිරසර ජීවනෝපායක නිරත වීම  
යන හැකියාවන් උපරිම කිරීමට හා ධාරිතාව වැඩි කිරීමට අදාළ සේවා නියුක්තිය හා  
සම්බන්ධ කුසලතා

(V) ආගම සහ සදාචාර ධර්මයන්ට අදාළ නිපුණතා

පුද්ගලයන්ට තම දෛනික ජීවිතයේ දී ආචාර ධර්ම, සදාචාරාත්මක හා ආගමානුකූල හැසිරීම් රටාවන්ට අනුගත වෙමින් වඩාත් උචිත දේ තෝරා එයට සරිලන සේ කටයුතු කිරීම සඳහා අගයයන් උකහා ගැනීම හා ස්වීයකරණය

(VI) ක්‍රීඩාව සහ විවේකය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ නිපුණතා

සෞන්දර්යය, සාහිත්‍යය, සෙල්ලම් කිරීම, ක්‍රීඩා හා මලල ක්‍රීඩා, විනෝදාංශ හා වෙනත් නිර්මාණාත්මක ජීවන රටාවන් තුළින් ප්‍රකාශ වන විනෝදය, සතුට, ආවේග සහ එවන් මානුෂික අත්දැකීම්

(VII) "ඉගෙනීමට ඉගෙනුම" පිළිබඳ නිපුණතා

ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන සංකීර්ණ හා එකිනෙකා මත යැපෙන ලෝකයක පරිවර්තන ක්‍රියාවලියක් හරහා වෙනස්වීම් හසුරුවා ගැනීමේ දී හා ඊට සංවේදී ව හා සාර්ථක ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමත් ස්වාධීන ව ඉගෙන ගැනීමත් සඳහා පුද්ගලයන්ට ශක්තිය ලබා දීම.

ශ්‍රී ලංකාවේ සාමාන්‍ය අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ජාතික ප්‍රතිපත්ති රාමුවක් සඳහා යෝජනා ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව (2003 දෙසැම්බර්)

#### 4.0 විෂය නිර්දේශයේ අරමුණු

- ගෘහ කළමනාකරණයට අයත් විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්ට අදාළ ගැටලු විසඳීමේ සහ ප්‍රායෝගික ශිල්පීය ක්‍රම උපයෝගී කර ගැනීමේ හැකියාව මගින් ආත්ම විශ්වාසය හා ආත්මාභිමානය ගොඩනගා ගැනීම.
- පුද්ගල යහපැවැත්ම සඳහා මනා පෝෂණමය පුරුදු ඇති කිරීමෙහිලා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතා සංවර්ධනය කිරීම.
- යහපත් ආකල්ප සහ සාරධර්ම වර්ධනය කිරීම මගින් පුද්ගල සහ සමාජ සංවර්ධනය ඇති කිරීම.
- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයය හා බැඳි විවිධ වෘත්තීමය අවස්ථා පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.

## 5.0 තක්සේරුව හා ඇගයීම

විෂය නිර්දේශයේ අරමුණු සිසුන් විසින් සාක්ෂාත් කර ගත්තේ දැයි තහවුරු කිරීමටත් ඔවුන් ළඟා කර ගත් ප්‍රවීණතා මට්ටම් හඳුනා ගැනීමටත් තක්සේරුව හා ඇගයීම වැදගත් වේ. තක්සේරුව නිසි පරිදි කළ හොත් ශිෂ්‍යයින්ට ඉගෙන ගත් නිපුණතා සම්බන්ධ ව ආසන්න ප්‍රවීණතාව හෝ ලබා ගත හැකිවේ.

සිසුන් ලබා ගත් ප්‍රවීණතා මට්ටම් කවරේ දැයි හඳුනා ගැනීමට ඇගයීම ඉවහල් වේ. 10 හා 11 ශ්‍රේණිවල ඇගයීම පාසල් මට්ටමින් හා ජාතික මට්ටමින් යන අවස්ථා දෙකකින් සිදු කළ යුතු වේ.

### පාසල් මට්ටම

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ සහ පාසල් පදනම් කර ගත් ඇගයීම් වැඩපිළිවෙල යටතේ ලබා දී ඇති උපදෙස් අනුව පාසල් මට්ටමේ ඇගයීම සිදු කළ යුතු වේ. පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තු සහ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් මෙය ක්‍රමවත් කිරීමට පියවර ගනු ලැබේ.

### ජාතික මට්ටම

11 වන ශ්‍රේණිය අවසානයේ දී ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව මගින් පැවැත්වෙන අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගයේ දී මෙම ඇගයීම සිදු කෙරේ. එය 1 පත්‍රය සහ 11 පත්‍රය වශයෙන් ප්‍රශ්න පත්‍ර 2 කින් යුක්ත වේ. 1 පත්‍රය සඳහා කාලය පැය 1ක් ද 11 පත්‍රය සඳහා කාලය පැය 2ක් ද වෙන් කර ඇත. එහි I පත්‍රය බහුවරණ ප්‍රශ්න 40 කින් සමන්විත අතර ඒ සඳහා ලකුණු 40ක් හිමි වේ. II පත්‍රයෙහි ව්‍යුහගත ප්‍රශ්න 7 කින් සමන්විත වේ. එහි පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. එය කොටස් දහයකින් සමන්විත අතර ලකුණු 20ක් හිමි වේ. ඉතිරි ප්‍රශ්න හයෙන් හතරකට පිළිතුරු ලිවිය යුතු අතර එම එක් ප්‍රශ්නයක් සඳහා ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ. ඒ අනුව 11 පත්‍රය සඳහා ලකුණු 60ක් හිමි වේ. ප්‍රශ්න පත්‍ර 2ටම හිමි වන මුළු ලකුණු ප්‍රමාණය 100ක් වේ.

විෂය නිර්දේශය - 11 වන ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දායක වෙයි.	1.4. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය හා ගෙවත්තෙහි මනා සංවිධානය මගින් ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කර ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● කලා මූලිකාංග                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● රේඛා</li> <li>● හැඩය</li> <li>● වයනය</li> <li>● වර්ණය                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>● වර්ණවල ගුණාංග   <ul style="list-style-type: none"> <li>● වර්ණ ගැලපුම</li> <li>● ඒක වර්ණ</li> <li>● බද්ධ වර්ණ</li> <li>● ත්‍රිත්ව වර්ණ</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● මෝස්තර මූලධර්ම                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● තුලනය                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>● විධිමත්</li> <li>● අවිධිමත්</li> </ul> </li> <li>● රිද්මය</li> <li>● සමානුපාතය</li> <li>● අවධාරණය</li> <li>● එකඟත්වය</li> </ul> </li> <li>● ගෙවත්ත සංවිධානය හා අලංකාර කිරීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ගෘහ අලංකරණය සඳහා උපයෝගී වන කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම විස්තර කරයි.</li> <li>● ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම යොදා ගනියි.</li> <li>● ගෙවත්ත මනාව සංවිධානය කර ගනිමින් අලංකරණයෙහි යෙදෙයි.</li> </ul>	06
2. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගනියි.	2.3 ගෘහීය කාර්යයන් ඉටු කර ගැනීමේ දී කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● සම්පත් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● සැලසුම් කිරීම</li> <li>● සංවිධානය කිරීම</li> <li>● ක්‍රියාත්මක කිරීම</li> <li>● ඇගයීම</li> </ul> </li> <li>● ගෘහීය සම්පත් පරිහරණයේ දී කළමනාකරණයෙහි වැදගත්කම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● සම්පත් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය විග්‍රහ කරයි.</li> <li>● විවිධ ගෘහීය සම්පත් පරිහරණයේ දී මනා කළමනාකරණයෙහි වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි.</li> <li>● මනා කළමනාකරණය තුළින් විවිධ ගෘහීය සම්පත් ගෘහ කාර්යයන්හි සාර්ථකත්වය සඳහා උපරිම ලෙස උපයෝගී කර ගනියි.</li> </ul>	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>3. ආහාර කාණ්ඩ හඳුනාගෙන ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරයි.</p>	<p>3.3 ආහාරවල අඩංගු මහාපෝෂක සිරුර තුළ දී ජීරණය වන අයුරු අධ්‍යයනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● මිනිස් ආහාර ජීරණ පද්ධතිය</li> <li>● විවිධ ජීරණ යුෂ හා එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරීත්වය</li> <li>● මහා පෝෂකවල ජීරණ ක්‍රියාවලිය               <ul style="list-style-type: none"> <li>● කාබෝහයිඩ්‍රේට්</li> <li>● ප්‍රෝටීන</li> <li>● මේද</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ආහාර ජීරණය අර්ථ දැක්වයි.</li> <li>● ජීරණ පද්ධතියේ කොටස් හඳුනා ගනියි.</li> <li>● ආහාරවල අඩංගු මහා පෝෂකවල ජීරණ ක්‍රියාවලිය විස්තර කරයි.</li> </ul>	<p>06</p>
<p>4. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.</p>	<p>4.2 විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා හැඳින්වීම</li> <li>● විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ළදරු අවධිය</li> <li>● පෙර පාසල් අවධිය</li> <li>● නවයෞවන අවධිය</li> <li>● ගර්භණී අවධිය</li> <li>● ක්ෂීරණ අවධිය</li> <li>● මහළු අවධිය</li> </ul> </li> <li>● ඒ ඒ අවධි සඳහා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා</li> <li>● විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හඳුනා ගෙන, එම අවධි සඳහා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා විග්‍රහ කරයි.</li> <li>● දෛනික ආහාර වේල් මගින් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.</li> <li>● විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහා බොජුන් පත් සැලසුම් කරයි.</li> </ul>	<p>02</p>



නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>5. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගනියි.</p>	<p>5.3 ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමේ දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී හා ගබඩා කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා               <ul style="list-style-type: none"> <li>● අලෙවිකරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව</li> <li>● ආර්ථික දුෂ්කරතා</li> <li>● ප්‍රමිතියෙන් තොර වීම</li> <li>● ගබඩා කිරීමේ අක්‍රමතා                   <ul style="list-style-type: none"> <li>● අධිශීතනයේ දී</li> <li>● ශීතනයේ දී</li> </ul> </li> <li>● පාරිභෝගිකයින්ගේ නොදැනුවත්කම</li> <li>● ඇසුරුම්වල ඇති ලේබලයෙහි අඩුපාඩු</li> <li>● ඉඩකඩ සීමිත වීම</li> <li>● වායු සංසරණයේ දුර්වලතා</li> </ul> </li> <li>● ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා               <ul style="list-style-type: none"> <li>● නිවැරදි මෙවලම්/උපකරණ නොමැති වීම</li> <li>● උචිත ලෙස තාපය පාලනය කළ නොහැකි වීම</li> <li>● ප්‍රමිතියෙන් තොර කුළුබඩු, රසකාරක භාවිත කිරීමට සිදුවීම</li> </ul> </li> <li>● ඉහත දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී හා ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා හඳුනා ගනියි.</li> <li>● ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පැහැදිලි කරයි.</li> </ul>	<p>06</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
6. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලී ව ආහාර සකස් කරයි.	6.3 පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් යෝග්‍ය ලෙස සකස් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ආහාර වේල් සකස් කිරීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා</li> <li>● විවිධ අවස්ථා සඳහා</li> </ul> </li> <li>● සැලසුම් කරන ලද ආහාර වේල් සකස් කිරීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා විවිධ අවස්ථා සඳහා ආහාර සකස් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු විමර්ශනය කරයි.</li> <li>● පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා විවිධ අවස්ථා සඳහා යෝග්‍ය ලෙස ආහාර වේල් සකස් කරයි.</li> </ul>	10
7. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.	7.2 විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගන්වයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ආහාර පිළිගැන්වීමේ ස්ථානය අවස්ථානුකූල ව සකස් කිරීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● උපකරණ හා මෙවලම්</li> <li>● ගෘහ භාණ්ඩ</li> <li>● ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය</li> <li>● මේස සැරසිලි</li> <li>● මේස හා ආසන ආවරණ</li> </ul> </li> <li>● උචිත සිරිත් විරිත් අනුගමනය කිරීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී</li> <li>● ආහාර අනුභව කිරීමේ දී</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ආහාර පිළිගැන්වීමේ ස්ථානය අවස්ථානුකූල ව සකස් කරන ආකාරය විස්තර කරයි.</li> <li>● අවස්ථාවට උචිත ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම ආදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිෂේද සංඛ්‍යාව
8. යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම ශිල්ප උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.	8.2 සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම</li> <li>● එම ක්‍රමවලට අදාළ උපක්‍රම හා මූලධර්ම</li> <li>● සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම අත්හදා බැලීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● වියළීම</li> <li>● ලුණු දැමීම</li> <li>● ටොෆි/ දෝසි</li> <li>● වට්නි</li> <li>● මාළු ඇඹුල්තියල් සෑදීම</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● නිවසේ දී ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ සරල ක්‍රම හඳුනා ගනියි.</li> <li>● එම පරිරක්ෂණ ක්‍රමවල දී උපයෝගී වන උපක්‍රම හා මූලධර්ම විමර්ශනය කරයි.</li> <li>● සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම අත්හදා බලයි.</li> <li>● ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී අදාළ උපක්‍රම නිවැරදි ව අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම පිළිගනියි.</li> </ul>	06
9. ප්‍රජාවගේ යහපැවැත්ම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උග්‍රතාව සහ ගැටලු පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරයි.	9.2 ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්නා පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ඒවා අවම කර ගැනීම සඳහා දායක වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● "පෝෂණ ගැටලු" හැඳින්වීම</li> <li>● ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමානයේ පවත්නා පෝෂණ ගැටලු               <ul style="list-style-type: none"> <li>● අඩු බර දරු උපන්</li> <li>● ප්‍රෝටීන්-කැලරි මන්දපෝෂණය</li> <li>● යකඩ උග්‍රතාව</li> <li>● අයඩින් උග්‍රතාව</li> <li>● විටමින් ඒ උග්‍රතාව</li> <li>● අධි පෝෂණය</li> </ul> </li> <li>● ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු ඇතිවීමට හේත</li> <li>● පෝෂණ ගැටලු අවම කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● පෝෂණ ගැටලු හඳුන්වයි.</li> <li>● පෝෂණ ගැටලුවලට වඩාත් ගොදුරු වන කණ්ඩායම් හඳුනා ගනියි.</li> <li>● පෝෂණ ගැටලු ඇතිවීමට බලපාන හේතු විස්තර කරයි.</li> <li>● පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමේ වැදගත්කම අගය කරයි.</li> </ul>	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
10. ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණ සකස් කිරීමේ දී විවිධ මැහුම් ක්‍රම යොදා ගනියි.	10.2 විවිධ මැහුම් ක්‍රම යොදා ගනිමින් ගෘහ පිළි නිර්මාණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තෝරාගත් ගෘහපිළි නිර්මාණය සඳහා උචිත ලෙස යොදා ගැනීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● කුෂන් කවරය/බන්දේසි කවරය</li> </ul> </li> <li>● නිර්මාණය විසිතුරු කිරීම සඳහා අදාළ විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම තෝරා ගැනීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ලියන මැස්ම</li> <li>● දිග කොට මැස්ම</li> <li>● ප්‍රංශ ගැට මැස්ම</li> <li>● සැටින් මැස්ම</li> <li>● හුරුළු කටු මැස්ම</li> <li>● ගැටපිස්මේන්තු මැස්ම</li> <li>● බ්‍රසිලියස් එම්බ්‍රොයිඩර් සරල ක්‍රම</li> </ul> </li> <li>● ගැලපෙන නූල් හා රෙදි උචිත වර්ණ සංයෝග මෝස්තර භාවිත කරමින් ගෘහපිළි නිර්මාණය කිරීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම හඳුන්වයි.</li> <li>● මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම භාවිත කරමින් ගෘහ පිළි නිර්මාණය කරයි.</li> </ul>	10
11. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනාගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි.	11.5 මුල් ළමාවියෙහි පසුවන ගැහැණු දරුවකු සඳහා සුදුසු ඇඳුම් පන්තයක පතරොම නිර්මාණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● දෙන ලද මිනුම් ගණනය කිරීම</li> <li>● ගවුමෙහි කඳ සහ සාය කොටස සඳහා පතරොම නිර්මාණය               <ul style="list-style-type: none"> <li>● විවිධ කරහැඩ</li> <li>● සාය සඳහා සිහින් රැළි, පෙට්ටි පොලොම් හෝ පිහිතල පොලොම්</li> </ul> </li> <li>● අතෙහි මූලික පතරොම නිර්මාණය</li> <li>● තෝරාගත් අත් පන්තය සඳහා පතරොම ගොඩ නැගීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● බෝට්ට්ටි අත් පන්තය</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● මුල් ළමා වියෙහි දරුවාගේ ඇඳුමෙහි කඳ කොටස සඳහා අදාළ මිනුම් ගණනය කරයි.</li> <li>● ගණනය කළ මිනුම් ඇසුරෙන් තෝරාගත් මෝස්තරයෙහි කඳ කොටස සඳහා පතරොම නිර්මාණය කරයි.</li> <li>● සිහින් රැළි/පොලොම් සහිත සාය කොටසෙහි පතරොම නිර්මාණයෙහි යෙදෙයි.</li> </ul>	12

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>11.6 මුල් ළමා වියෙහි පසුවන ගැහැණු දරුවකු සඳහා ගවුම් පන්තියක් නිර්මාණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ඉහළට රැළි</li> <li>● පහළට රැළි</li> <li>● ඉහළට සහ පහළට රැළි</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● සකස් කරන ලද පනරොම ඇසුරින් ඇඳුම නිර්මාණය කිරීම <ul style="list-style-type: none"> <li>● මැසීමේ අනුපිළිවෙල <ul style="list-style-type: none"> <li>● ආර</li> <li>● උරහිස</li> <li>● පිටුපස විවරය ඉන දක්වා යෙදීම</li> <li>● කර අද්දර නිම කිරීම</li> <li>● බඳනවාටිය/පෝරු වාටිය/අක් සැරසිලි</li> </ul> </li> <li>● අත මැසීම සහ අත කදට සවි කිරීම</li> <li>● කද සහ සාය සම්බන්ධ කිරීම</li> <li>● විවර පියවීම</li> <li>● අද්දර නිම කිරීම</li> </ul> </li> <li>● මසන ලද ඇඳුම අලංකාර කිරීම <ul style="list-style-type: none"> <li>● විසිතූරු මැහුම් ක්‍රම යෙදීම</li> <li>● උපාංග/අක් සැරසිලි යෙදීම</li> <li>● ආරෝපනය කිරීම</li> </ul> </li> <li>● මසන ලද ඇඳුම ඉදිරිපත් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> <li>● නූල් කපා නිම කිරීම</li> <li>● ස්ත්‍රිකක කිරීම හා නැවීම</li> <li>● උචිත ලෙස ඇසුරුම් කිරීම</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● දෙනලද මිනුම් ඇසුරෙන් මූලික අත සඳහා පනරොම සකස් කර, අදාළ අත් පන්තිය ගොඩනගයි.</li> <li>● ඇඳුම නිර්මාණය සඳහා උචිත රෙදි වර්ග තෝරා ගනියි.</li> <li>● ගොඩ නගන ලද පන්තිය භාවිත කර ඇඳුම කපා මසයි.</li> <li>● අලංකාර කිරීම හා නිම කිරීම මගින් නිර්මාණශීලීත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	12

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>12. නව යෙහෙවන අවධියේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනස්වීම්වලට අනුවර්තනය වෙයි.</p>	<p>12.2 නව යෙහෙවන අවධිය තුළ සිදුවන සංවර්ධනය පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• නව යෙහෙවන අවධියේ සංවර්ධනය               <ul style="list-style-type: none"> <li>• කායික වර්ධනය</li> <li>• මානසික වර්ධනය</li> <li>• චිත්තවේගී වර්ධනය</li> <li>• සමාජයීය වර්ධනය</li> </ul> </li> <li>• ඉහත සංවර්ධනයන්ට අදාළ සුවිශේෂ ලක්ෂණ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• නව යෙහෙවන අවධියේ දී සිදුවන සංවර්ධනයෙහි සුවිශේෂී ලක්ෂණ විස්තර කරයි.</li> <li>• නව යෙහෙවන අවධියේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වර්ධන වෙනස්කම් හඳුනාගෙන ඒවාට අනුවර්තනය වෙයි.</li> </ul>	02
	<p>12.3 නව යෙහෙවනයන් ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• යෙහෙවන ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය               <ul style="list-style-type: none"> <li>• හැඳින්වීම</li> <li>• ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුවත් බවේ වැදගත්කම                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• ලිංගික පරිණතිය නිසා ප්‍රජනක හැකියාව ලැබීම</li> <li>• ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපෑම් කරන කරුණු                       <ul style="list-style-type: none"> <li>• පුද්ගල ආකල්ප</li> <li>• සදාචාරාත්මක බව කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම</li> <li>• සංකීර්ණ සමාජයකට මුහුණ දීමට සිදු වීම</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• යෙහෙවන ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය හඳුන්වයි.</li> <li>• ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපාන කරුණු පැහැදිලි කරයි.</li> <li>• ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග විස්තර කරයි.</li> </ul>	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිෂේද සංඛ්‍යාව
13. නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් දරුවන් හදා වඩා ගනියි.	13.4 පළමු වසර තුළ ළදරුවාගේ සංවර්ධනය හඳුනා ගනිමින් ඔවුන් රැක බලා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ළදරුවාගේ සංවර්ධනය               <ul style="list-style-type: none"> <li>• කායික වර්ධනය</li> <li>• වාලක වර්ධනය</li> <li>• චිත්තවේගී වර්ධනය</li> <li>• සමාජීය වර්ධනය</li> <li>• මානසික වර්ධනය</li> </ul> </li> <li>• ළදරුවන් රැක බලා ගැනීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>• මනි කායික වර්ධනයක් සඳහා                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා දීම</li> <li>• සෞඛ්‍යමත් පිළිවෙත් පුරුදු පුහුණු කිරීම</li> </ul> </li> <li>• වාලක වර්ධනය සිදු වීම සඳහා අවස්ථා සලසා දීම                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• විවිධ ක්‍රීඩා භාණ්ඩ</li> <li>• විවිධ ක්‍රියාකාරකම්</li> </ul> </li> <li>• චිත්තවේගී වර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීම</li> <li>• සමාජීය වර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීම</li> <li>• මානසික වර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීම</li> <li>• හදිසි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කිරීම සහ ඒවා වළක්වා ගැනීම.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• පළමු වසර තුළ ළදරුවාගේ සංවර්ධනයට අදාළ සුවිශේෂී ලක්ෂණ විමර්ශනය කරයි.</li> <li>• ළදරුවන්ගේ සමස්ථ සංවර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීමෙන් ඔවුන්ව රැක බලා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි.</li> </ul>	04

**ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය**  
**සඳහා උපදෙස්**



**නිපුණතාව 01 : ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දායක වෙයි.**

**නිපුණතා මට්ටම 1.4 : ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය හා ගෙවත්තෙහි මනා සංවිධානය මගින් ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කර ගනියි.**

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 06

- ඉගෙනුම් ඵල :
  - ගෘහ අලංකරණය සඳහා උපයෝගී වන කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම විස්තර කරයි.
  - ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම යොදා ගනියි.
  - ගෙවත්ත මනාව සංවිධානය කර ගනිමින් අලංකරණයෙහි යෙදෙයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- අලංකාර ව විධිමත් ලෙස සංවිධානය කරන ලද ගෙවත්තක පිහිටා ඇති බාහිර සහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය මනාව විදහා දක්වන නිවසක දර්ශනයක් දැක්වෙන වර්ණ පින්තූර හෝ ඵ්වැනි වෙනත් සුදුසු දෘශ්‍යාධාර සිසුන්ට ඉදිරිපත් කර එය නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න.
- එම නිවසෙහි සහ ගෙවත්තෙහි අලංකාරයට බලා ඇති කරුණු පිළිබඳ සිසු අදහස් විමසා ඒ තුළින් කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම හඳුන්වා දෙන්න. සිසුන් නිරීක්ෂණය කළ දෘශ්‍යාධාර නැවත ඉදිරිපත් කරමින් පහත සඳහන් කරුණු පැහැදිලි කරන්න.
  - මෝස්තර මූලධර්ම- තුලනය, රිද්මය, සමානුපාතය, අවධාරනය, එකගත්වය
  - කලා මූලිකාංග - රේඛා, හැඩය, වයනය, වර්ණය
  - වර්ණ චක්‍රය සහ වර්ණවල ගුණාංග
  - වර්ණ චක්‍රය ඇසුරෙන් විවිධ වර්ණ හඳුනා ගැනීම හා වර්ණ ගැලපුම
- ගෙවත්ත මනාව සංවිධානය කර ගැනීමේ දී කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම උපයෝගී කර ගන්නා ආකාරය විස්තර කරන්න.
- අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දී පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.
  - ඔබේ පාසලේ හෝ ඔබේ නිවසේ ක්‍රමවත් බව හා අලංකාරය සඳහා කලා මූලිකාංග යොදා ගෙන ඇති ආකාරය නිරීක්ෂණය කර ඒ පිළිබඳ වාර්තාවක් ඉදිරිපත් කරන්න.
  - විසිත්ත කාමරය අලංකරණය සඳහා මෝස්තර මූලධර්ම යොදා ගත් අවස්ථාවන් රූප සටහන් මගින් ඉදිරිපත් කර එය පැහැදිලි කිරීමට අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න.

- විසින් කාමරයකට සහ නිදන කාමරයකට සුදුසු වර්ණ ගැලපුම් (ඒක වර්ණ, බද්ධ වර්ණ සහ ත්‍රිත්ව වර්ණ සංයෝජන) තුනක් විස්තරාත්මකව ඉදිරිපත් කරන්න.
- සිසුන් ලබා ගත් දැනුම සහ අත්දැකීම් උපයෝගී කර ගනිමින් ගෙවත්ත සංවිධානයේ දී මෝස්තර මූලධර්ම සහ කලා මූලිකාංග යොදා ගත හැකි අවස්ථා පැහැදිලි කරන්න. උදා- මල්බදුන්, මල් පාත්ති, වැට, පොකුණු ආදී ගෙවතු අලංකරන උපාංග යෙදීමේ දී.

**මූලික වදන්/සංකල්ප :**

- කලා මූලිකාංග - Elements of Arts
- මෝස්තර මූලධර්ම- Principles of Design
- අභ්‍යන්තර අලංකරණය - Home Interior Decoration
- බාහිර අලංකරණය - Exterior Decoration
- වර්ණ චක්‍රය - Colour Wheel
- වර්ණ සංයෝජන- Colour Combination
- ද්විත්ව වර්ණ - Secondary Colours
- තෘතීයික වර්ණ - Tertiary Colours

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**

- අලංකාර ගෙවත්තක් සහිත නිවසක පින්තූර හෝ සුදුසු දෘෂ්‍යාධාර
- පින්තූර ඇඳීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ සහ ද්‍රව්‍ය

**ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:**

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සුදුසු ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කරන්න.

- ගෘහ අභ්‍යන්තර සහ බාහිර අලංකරණයේ දී යොදා ගත හැකි කලා මූලිකාංග සහ මෝස්තර මූලධර්ම පැහැදිලි කිරීම
- මෝස්තර මූලධර්ම පැහැදිලි වන පරිදි රූප සටහන් ඇඳීම
- වර්ණ සංයෝජන නිවැරදිව හඳුනාගැනීම සහ ඉදිරිපත් කිරීම
- ගෘහ අභ්‍යන්තර සහ බාහිර අලංකරණයේ දී කලා මූලිකාංග සහ මූලධර්ම උපයෝගී වන බව පිළිගැනීම

**නිපුණතාව 02. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගනියි.**

**නිපුණතා මට්ටම 2.3. : ගෘහීය කාර්යයන් ඉටු කර ගැනීමේ දී සම්පත් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කරයි.**

කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 04

- ඉගෙනුම් ඵල :
- සම්පත් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය විග්‍රහ කරයි.
  - විවිධ ගෘහීය සම්පත් පරිහරණයේදී මනා කළමනාකරණයෙහි වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- නිවසේ හෝ පාසලේ පැවැත්වූ උත්සව අවස්ථාවක දී සම්පත් උපයෝගී වූ ආකාරය පිළිබඳ කෙටි වාර්තාවක් පත්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- එය සිසුන්ට නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වා එම උත්සව අවස්ථාවේ කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී වූ සම්පත් පිළිබඳ අදහස් විමසීම හෝ එවැනි සුදුසු ප්‍රවේශයක් ලබා ගන්න.
- සම්පත් කළමනාකරණයේ අවශ්‍යතාව මේ තුළින් මතු කර දක්වන්න.
- සම්පත් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය විග්‍රහ කිරීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
  - සැලසුම් කිරීම
  - සංවිධානය කිරීම
  - ක්‍රියාත්මක කිරීම
  - ඇගයීම
- ගෘහීය සම්පත් පරිහරණයේ දී සම්පත් කළමනාකරණයේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
- සම්පත් මනාව කළමනාකරණය කිරීම තුළින් ගෘහ කාර්යයන් සාර්ථක ව නිම කර ගැනීමට හැකි වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදා A හා B හි සඳහන් අවස්ථා හෝ එවැනි වෙනත් අවස්ථා සඳහා සම්පත් කළමනාකරණය කරගත් ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු සිසුන්ට ලබා දෙන්න.
 

A - ඥාතීන් 10 දෙනෙකු සඳහා නිවසේ පැවැත්වූ රාත්‍රී භෝජන සංග්‍රහය

B - මිනිත්තු 80 ක් තුළ දිවා ආහාර වේලක් සකස් කිරීමේ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම
- තම කණ්ඩායමට ලැබුණු අවස්ථාව පිළිබඳ තොරතුරු හොඳින් අධ්‍යයනය කිරීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.

- එම අවස්ථාවන්හි දී සම්පත් කළමනාකරණය වී ඇති ආකාරය විස්තර කෙරෙන වාර්තාවක් සකස් කර ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසුන් ඉදිරිපත් කළ කෙටි වාර්තා ඇගයීමට ලක් කරන්න.
- සිසු අදහස් සඳහා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දී සමාලෝචනයෙහි යෙදෙන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප :

- සැලසුම් කිරීම - Planning
- සංවිධානය කිරීම - Organizing
- ක්‍රියාත්මක කිරීම - Implementation
- ඇගයීම - Evaluation

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- පාඩමට පිවිසීම සඳහා සකස් කළ උත්සව අවස්ථාව පිළිබඳ විස්තර ඇතුළත් වාර්තාව
- A හා B අවස්ථාවන් පිළිබඳ වාර්තා ඇතුළත් පත්‍රිකා

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සුදුසු ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කරන්න.

- සම්පත් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය හඳුනාගැනීම.
- සම්පත් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ වැදගත්කම විස්තර කිරීම.
- ගෘහ කාර්යයන් සාර්ථක ව ඉටු කර ගැනීම සඳහා සම්පත් කළමනාකරණය උපයෝගී වන ආකාරය විස්තරාත්මක ව පැහැදිලි කිරීම.

**නිපුණතාව 03 : ආහාර කාණ්ඩ හඳුනාගෙන ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරයි.**

**නිපුණතා මට්ටම 3.3 : ආහාරවල අඩංගු මහා පෝෂක සිරුර කුළ දී ජීර්ණය වන අයුරු අධ්‍යයනය කරයි.**

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 06

- ඉගෙනුම් ඵල :
- ‘ආහාර ජීර්ණය’ අර්ථ දක්වයි.
  - ජීර්ණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන කොටස් හඳුනා ගනියි.
  - ආහාරවල අඩංගු මහා පෝෂකවල ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය විස්තර කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- ‘පෝෂණය’ යන්න මතකයට නංවා ඒ තුළින් ආහාර ජීර්ණයෙහි වැදගත්කම ඉස්මතු කරන්න.
- මිනිස් ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ රූප සටහනක්/ ආකෘතියක්/ වෙනත් එවැනි මූලාශ්‍රයක් පන්තියට ඉදිරිපත් කරමින් එහි වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
- ජීර්ණ පද්ධතියේ විවිධ කොටස් හඳුන්වා දී එය නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න
- පහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.
  - ජීර්ණ පද්ධතියෙහි විවිධ කොටස් මගින් ශ්‍රාවය වන ජීර්ණ යුෂ හා එන්සයිම
  - කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේද යන මහා පෝෂක සරල තත්ත්වයට පත්වන අයුරු
  - එම පෝෂක මත ක්‍රියා කරන ජීර්ණ එන්සයිම සහ එම එන්සයිම ශ්‍රාවය කරන ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථි
- ජීර්ණ පද්ධතියේ විවිධ කොටස් කුළ දී එකිනෙක මහා පෝෂකවල සිදුවන ජීර්ණය පහත දැක්වෙන තේමා ඔස්සේ වගු ගත කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. (කණ්ඩායම් හෝ කේවල වශයෙන්)
  - පෝෂකය
  - ජීර්ණ පද්ධතියේ අදාළ කොටස හෝ ග්‍රන්ථිය
  - අදාළ ජීර්ණ යුෂ
  - අඩංගු එන්සයිම
  - ප්‍රතික්‍රියාව
  - සෑදෙන ඵලය
- සිසු ක්‍රියාකාරකම් තක්සේරු කර ඇගයීමට ලක් කරන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප :

- ජීර්ණය - Digestion
- ජීර්ණ මාර්ගය - Gastro intestinal tract
- ජීර්ණ පද්ධතිය - Digestive system
- මහා පෝෂක - Macronutrients
- ජීර්ණ යුෂ - Digestive juice
- මේද තෙලෝදකරණය - Emulsification of fats
- ජල විච්ඡේදනය - Hydrolysis

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- ජීර්ණ පද්ධතියෙහි කොටස් දැක්වෙන රූප සටහන්/ ආකෘති
- ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කිරීමට සුදුසු ගැලීම් සටහන් ඇතුළත් දෘශ්‍යාධාර

ඇගයීම් හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස් :

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සුදුසු ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කරන්න.

- ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය හා ආහාර ජීර්ණ මාර්ගය අතර වෙනස පැහැදිලි කිරීම
- ජීර්ණ පද්ධතිය හා සම්බන්ධ කොටස් හා ඒ ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථි විස්තර කිරීම
- මහා පෝෂකවල ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කිරීම
- ජීර්ණ ක්‍රියාවලියෙහි වැදගත්කම අගය කිරීම

**නිපුණතාව 04 : විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.**

**නිපුණතා මට්ටම 4.2 : විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.**

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 02 යි.

- ඉගෙනුම් ඵල :
- විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති ළමයින් හඳුනාගෙන ඵම අවධි සඳහා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා විග්‍රහ කරයි.
  - දෛනික ආහාර වේල් මගින් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
  - විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහා බොජුන්පත් සැලසුම් කරයි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන (2007) අනුව වැඩිහිටි, ගර්භණී හා යෞවන අවධිවල පසුවන කාන්තාවන්ගේ දෛනික පෝෂක අවශ්‍යතා ඇතුළත් වාට් සටහනක් හෝ එවැනි දෘෂ්‍යාධාරයක් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න. එය නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව සලසා සිසු අදහස් පිළිබඳ ව විමසන්න. ඒ තුළින් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා යන්න මතු කර දක්වන්න.
- නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනෙහි පිටපත් කීපයක් සිසුන් අතර බෙදා දෙන්න. පෝෂක අවශ්‍යතා වැඩිවීමක් පෙන්නුම් කවත් එවැනි අවස්ථා ගවේෂණය කිරීමට ඉඩ සලස්වන්න. ගුරු-සිසු සාකච්ඡාවක් මගින් අදාළ විෂය කරුණු සිසුන් තුළ තහවුරු කරන්න.
  - ඒ ඒ අවධිවල සුවිශේෂ ව පෝෂක වැඩිවීමට හේතු වන කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
  - 10 වන ශ්‍රේණියේ දී ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම (4.1 යටතේ ) යටතේ උගත් කරුණු මතකයට නංවන්න.
- පහත සඳහන් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා යෝග්‍ය ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමට සිසු කණ්ඩායම්වලට උපදෙස් දෙන්න. මෙය ඇගයීමට ලක් කරන්න.
  - ළදරු විය
  - යෞවන විය
  - ගර්භණී විය
  - ක්ෂීරණ අවධිය
  - මහලු අවධිය

c

- පහත සඳහන් කරුණු ඉස්මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.
  - විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා හැඳින්වීම හා වැදගත්කම
  - විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හා ඔවුනට සුවිශේෂී වූ පෝෂක
  - ඒ ඒ අවස්ථාවල දී පෝෂක අවශ්‍යතාවය වැඩි වීමට හේතු වන කරුණු

**මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Wods):**

- පෝෂක - Nutrients
- විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා - Special Nutritional Requirements
- ළදරු විය - Infancy
- නවයෞවන විය - Adolescence
- ගර්භණී විය - Pregnancy
- ක්ෂීරණ අවධිය - Lactation
- මහලු අවධිය - Elderly

**ගුණාත්මක යෙදවුම්:**

- වාට්, වගු
- නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන (RDA- Recommended Dietary Allowance table)
- පෝෂණ සංයුතිය දක්වන පෝෂණ වගුව (Nutritient Composition table)

**ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස් :**

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සුදුසු ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කරන්න.

- විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හා එම අවධිවල දී වැඩි ප්‍රමාණයකින් අවශ්‍ය වන පෝෂක හඳුනා ගැනීම.
- ඉහත අවධිවල දී සිරුරට ඒ ඒ පෝෂකවල අවශ්‍යතාව වැඩි වීමට හේතු වන කරුණු විග්‍රහ කිරීම.
- එම සුවිශේෂී පෝෂක අවශ්‍යතා සැලකිල්ලට ගනිමින් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධිවල පුද්ගලයින් සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම.
- සාර්ථකව ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම සහ සැලසුම් කිරීමේ අවශ්‍යතාවය අගය කිරීම.



**නිපුණතාව 05 :** ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගනියි.

**නිපුණතා මට්ටම 5.3 :** ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමේ දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වෙයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 06

- ඉගෙනුම් ඵල :**
- ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී, ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා හඳුනා ගනියි.
  - ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පැහැදිලි කරයි.

**පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :**

- ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගැනීමට නිවස සහ වෙළඳපොළ තුළ ගෙන ඇති විවිධ පියවර හා ක්‍රියාමාර්ග සිසු මතකයට නංවන්න.
- පාරිභෝගිකයන් වශයෙන් සිසුන් නිරීක්ෂණය කළ සහ අත්දැකූ, ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ සහ එම ලක්ෂණ හානි වී ඇති ආකාරය විමසන්න.
- එම සිසු අදහස්වලට ප්‍රතිචාර දක්වමින් පහත දැක්වෙන කරුණු ඔස්සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - ආහාර තෝරා ගැනීම, ගබඩා කිරීම හා සකස් කිරීම යන ක්‍රියාවලිවල දී ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වාගැනීමේ කිරීමේ දුෂ්කරතා
  - එම දුෂ්කරතා ඇති වීමට හේතු
    - පාරිභෝගිකයන් හා වෙළෙඳුන්ගේ නොසැලකිලිමත් හා නොදැනුවත් බව
    - ආර්ථික අපහසුකම්
    - ඉඩකඩ සීමිත වීම
    - තාක්ෂණ දැනුම අල්ප වීම
      - ගබඩා කිරීමේ සහ සකස් කිරීමේ නිවරදි ක්‍රම පිළිබඳ ව
      - උපකරණ, මෙවලම් සහ ඇසුරුම් පිළිබඳ ව
  - ආහාර පතක්, නීති හා ප්‍රමිති අනුගමනය නොකිරීම

- දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ගත හැකි පියවර පිළිබඳ ව සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - ද්‍රව්‍ය, උපකරණ, මෙවලම් හා ස්ථානවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
  - ආහාර රැස් කිරීමේ දී/ ගබඩා කිරීමේ දී
    - ඉඩකඩ - ගබඩා පහසුකම්
    - ප්‍රමිති (තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී) අනුගමනය කිරීම
    - කල් පැවැත්ම හා අපේක්ෂිත කාල සීමාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම
    - ප්‍රවාහනයේ දී හානි අවම කර ගැනීමේ උපක්‍රම භාවිතය
    - තාක්ෂණික දැනුම ලබා ගැනීම
    - උපකරණ, මෙවලම් නිවැරදිව භාවිතය
    - ආහාර නරක් වීමට හේතු වන භෞතික, රසායනික, ජීව විද්‍යාත්මක හේතු මගහරවා ගැනීම
  - ආහාර සකස් කිරීමේ දී
    - ආහාර වර්ගය අනුව ගුණාත්මක බව තීරණය කරන සාධක පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
    - සුදුසු ද්‍රව්‍ය, උපකරණ හා මෙවලම් තෝරා ගැනීම
    - ආහාර ද්‍රව්‍යවල, සකස් කරන ස්ථානයේ හා පුද්ගලයින් ගේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
    - හැකි අවස්ථාවන් හි දී නිවසේ දී අමුද්‍රව්‍ය නිපදවා ගැනීම හා සකස් කිරීම
    - තාක්ෂණික දැනුම, උපකරණ මෙවලම් නිවැරදිව භාවිත කිරීම
- ආහාර සකස් කිරීමේ දී මුහුණ පෑ හැකි දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට කණ්ඩායම් වශයෙන් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල යොදවන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප :

- ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ - Quality Characteristics of Foods
- ආහාර ගබඩා කිරීම - Storing of Foods
- ආහාර සකස් කිරීම - Food Processing

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ හානි වී ඇති අවස්ථා දර්ශනය වන දෘෂ්‍යාධාර
- ආදර්ශනය සඳහා ගත හැකි උපකරණ සහ මෙවලම්
- තාක්ෂණික උපකරණවල ඡායාරූප

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම්පල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සුදුසු ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කරන්න.

- විවිධ ආහාර වර්ග තේරීමේ, ගබඩා කිරීමේ සහ සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා පැහැදිලි කිරීම
- එම දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ගත හැකි පියවර හඳුනාගැනීම
- දුෂ්කරතා අවම කර ගනිමින් ආහාර තෝරා ගැනීම, ගබඩා කිරීම සහ ආහාර සකස් කිරීම සිදු කරන ආකාරය පැහැදිලි කිරීම

**නිපුණතාව 06 : විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලී ව ආහාර සකස් කරයි.**

**නිපුණතා මට්ටම 6.3 : පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් යෝග්‍ය ලෙස සකස් කරයි.**

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 10

- ඉගෙනුම් ඵල :
- පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා විවිධ අවස්ථා සඳහා ආහාර සකස් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු විමර්ශනය කරයි.
  - පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා විවිධ අවස්ථා සඳහා යෝග්‍ය ලෙස ආහාර වේල් සකස් කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- 10 වන ශ්‍රේණියේ දී විවිධ පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර සකස් කරන ලද ආහාර වේල්වල ඇතුළත් විවිධ ආහාරයන්හි ස්වභාවයේ විවිධත්වය පිළිබඳ සිසු මතකයට නංවන්න. එම ආහාර සකස් කිරීමේ දී අවධාරණය යොමු කළ පහත කරුණු පිළිබඳ සිසු අදහස් විමසන්න.
  - විවිධත්වය (වර්ණය, වයනය, රසය, සගන්ධය)
  - අනුභව කරන්නන්ගේ රුචිකත්වය
  - ජීර්ණ පහසුව
- පහත දැක්වෙන සකස් කරන ලද ආහාර වේල්වල ස්වභාවයේ හා වයනයේ විවිධත්වය පැහැදිලි කරන්න.
  - අර්ධ ඝන ආහාර
  - බදින ලද ආහාර
  - මෘදු වයනයෙන් යුත් ආහාර
  - දියරමය ආහාර
- පවුලේ විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති අවධි අනුව ආහාර සකස් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
  - ළදරු අවධිය
  - යෞවන අවධිය
  - ගර්භනී අවධිය
  - ක්ෂීරණ අවධිය

- මහලු අවධිය
- නිපුණතා මට්ටම 4.2 ට අදාළ ව විශේෂ අවස්ථා සඳහා සැලසුම් කළ ආහාර වේල් සකස් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පවුලේ විවිධ උත්සව අවස්ථා සඳහා පිළිගන්නා ලද ආහාර වේල් කිහිපයක් පිළිබඳ ව මතකයට නංවන්න.
- එවැනි විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලී ව ආහාර සකස් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
  - උත්සවයේ ස්වභාවය
  - උත්සවය පවත්වන වේලාව
  - උත්සවයට සහභාගී වන අයගේ ස්වභාවය
  - ආහාර වේල තුළ ආහාර වර්ගවල ගැලපීම
  - සකස් කිරීමේ දී විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම
- එම ආහාරයෙහි රුචිකත්වය වර්ධනය කිරීමෙහි ලා රසය, වයනය, වර්ණය මෙන්ම විවිධ සැරසිලි ද පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු බව අවධාරණය කරන්න.
- සිසු කණ්ඩායම් කර පහත සඳහන් මාතෘකාවන්ට යෝග්‍ය ආහාර සැලසුම් කර සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

මාතෘකා

- පවුලේ සාමාජිකයෙකු ගේ ජයග්‍රහණයක් නිමිති කොට ගෙන පවත්වන රාත්‍රී භෝජන සංග්‍රහයකට සුදුසු ආහාර වේලක්
- උපන් දින උත්සවයක් සඳහා සවස තේ පැන් සංග්‍රහයකට සුදුසු ආහාර වේලක්
- ඉදිරිපත් කරන ලද සකස් කළ ආහාර ඇගයීමට ලක් කරන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප

- අර්ධ සන ආහාර - Semi-solid foods
- විවිධත්වය - Variety
- රුචිකත්වය - Taste
- ආහාර සැරසිලි - Garnish

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- විවිධ මාතෘකාවන්ට අදාළ ව ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ කාර්ය පත්‍රිකා
- ආහාර ද්‍රව්‍ය, උපකරණ හා මෙවලම්

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සුදුසු ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කරන්න.

- විවිධ අවස්ථාවන් සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු විග්‍රහ කිරීම
- නිර්මාණශීලී ව ආහාර සකස් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු පැහැදිලි කිරීම
- ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ දී යොදා ගන්නා පිළියෙල කිරීමේ හා පිසීමේ ක්‍රම නිවර්දිව සහ යෝග්‍ය ලෙස භාවිත කිරීම
- තමන් විසින් සැකස් කරන ලද ආහාරවල යෝග්‍යතාවය පිරික්සීම සහ ප්‍රකාශ කිරීම

**නිපුණතාව 07 : විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.**

**නිපුණතා මට්ටම 7.2 : විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගන්වයි.**

කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 04

- ඉගෙනුම් ඵල :
- ආහාර පිළිගැන්වීමේ ස්ථානය අවස්ථානුකූල ව සකස් කරන ආකාරය විස්තර කරයි.
  - අවස්ථාවට උචිත ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම ආදර්ශනය කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමවලට අදාළ පින්තූර ඇතුළත් කාඩ්පත්/ CD තැටි/ වෙනත් දෘෂ්‍යාධාර කිහිපයක් සිසුන් වෙත ඉදිරිපත් කර නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න.
- සිසුන් ලද ඉගෙනුම් අත්දැකීම් මතකයට නංවමින් දෘෂ්‍යාධාරවලින් දැක්වෙන අවස්ථාව අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසන්න.
- පහත කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක නියැලෙන්න.
  - විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු
  - විවිධ අවස්ථාවලට ගැළපෙන ආකාරයට මේසය සකස් කිරීම
    - ආහාරය පිළිගැන්වීමේ ස්ථානය සුදානම් කිරීම
    - මේස සැරසිලි
- විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමට සිදු වන අවස්ථා හතරක් ඉදිරිපත් කරමින් කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු කරන්න.
  - රාත්‍රි (සිංහල/ද්‍රවිඩ/මුස්ලිම්) මංගල උත්සව අවස්ථාවක් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම
  - ක්‍රීඩා උත්සව අවස්ථාවක ප්‍රධාන අමුත්තන් ඇතුළු ආරාධිත පිරිසකට ආහාර පිළිගැන්වීම
  - යොවුන් විශේෂ දරුවෙකුගේ උපන් දින උත්සව අවස්ථාවකට සවස තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම
  - විදේශ අමුත්තන් සඳහා ආහාර වේලක් පිළිගැන්වීම
- එක් එක් කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කළ ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම සමස්ථ පන්තියට ආදර්ශනය කිරීමට සලස්වන්න.

- කණ්ඩායම් ආදර්ශනයේ දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- ආහාර පිළිගන්නාවන ස්ථානයේ පවිත්‍රතාව
- ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමයට අදාළ ව ගෘහ භාණ්ඩ, මෙවලම්, උපකරණ සහ ද්‍රව්‍ය තෝරා ගත යුතු බව සහ ඒවායේ පවිත්‍රතාවය

**මූලික වදන්/සංකල්ප :**

- ස්වයං සේවා ක්‍රමය - Buffet service
- පිගන් බඩු - Crockery
- පිහි හැඳි ගැරුප්පු - Culinary

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**

- අදාළ පින්තූර සහිත උචිත කාඩ්පත්, වීඩියෝ දර්ශන වැනි දෘෂ්‍යාධාර
- අදාළ පිළිගැන්වීම් ක්‍රමවලට අවශ්‍ය ගෘහ භාණ්ඩ, උපකරණ සහ මෙවලම්

**ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:**

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සුදුසු ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කරන්න.

- අවස්ථාවට උචිත නිවැරදි ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය තෝරා ගැනීම
- පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමයට අදාළ ගෘහ භාණ්ඩ, මෙවලම්, උපකරණ තෝරා ගැනීම
- ආහාර පිළිගන්නාවන ස්ථානයේ සහ උපකරණවල පවිත්‍රතාවය
- ආහාර පිළිගන්නාවන ස්ථානයේ සිත් ගන්නා සුළු බව ඇති කිරීමට යොදා ගන්නා උපක්‍රම
- ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සහ අනුභවයේ දී පිළිපැදිය යුතු සිරිත් විරිත් පැහැදිලි කිරීම



**නිපුණතාව 08 :** යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රමශිල්ප උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.

**නිපුණතා මට්ටම 8.2 :** සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.

කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 06

- ඉගෙනුම් ඵල :**
- නිවසේ දී ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ සරල ක්‍රම හඳුනා ගනියි.
  - එම පරිරක්ෂණ ක්‍රමවල දී උපයෝගී වන උපක්‍රම හා මූලධර්ම විමර්ශනය කරයි.
  - සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම අත්හදා බලයි.
  - ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී අදාළ උපක්‍රම නිවැරදි ව අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම පිළිගනියි.

**පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :**

- දින කිහිපයක් කල් තබාගෙන පරිභෝජනය කිරීම සඳහා නිවසේ දී සකස් කරගනු ලබන හා වෙළෙඳපොළෙන් මිල දී ගනු ලබන ආහාර වර්ග පිළිබඳ ලැයිස්තුවක් සකස් කිරීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- 8.1 පාඩමේ දී හඳුනාගත් ආහාර පරිරක්ෂණය පිළිබඳ කරුණු විමසමින් පාඩමට පිවිසෙන්න. සිසු ප්‍රතිචාර ද සැලකිල්ලට ගෙන ලැයිස්තු ගතකළ ආහාරවලට අදාළ සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම හඳුනා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- එම ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ සරල ක්‍රමවල දී ඉවහල් වන මූලධර්ම හා උපක්‍රම හඳුන්වා පැහැදිලි කරන්න.
- පරිරක්ෂණය සඳහා යොදා ගන්නා උපක්‍රම නිවැරදි ව භාවිත කිරීමේ වැදගත්කම ද අවධාරණය කරන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.
  - ආහාර පරිරක්ෂණ කිරීමේ දී භාවිත කළහැකි සරල ක්‍රම කිහිපයක්
    - වියළීම                      • ටොෆි/දෝසි                      • මාළු ඇඹුල් තියල් සැඳීම
    - ලුණු දැමීම                      • වට්ටි
  - ඉහත සරල ක්‍රමවල දී යොදා ගන්නා උපක්‍රම හා ඒවා නිවැරදි ව භාවිත කිරීම
  - එම ක්‍රමවලට අදාළ මූලධර්ම , එනම් ආහාරයේ පරිරක්ෂණය සිදුවන අයුරු
  - ඉහත හඳුන්වා දුන් සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රමවලට අදාළ ක්‍රියාවලිය
- සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම කිහිපයක් අත්හදා බැලීම සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප :

- පරිරක්ෂණ උපක්‍රම - Techniques of Preservation
- පරිරක්ෂණ මූලධර්ම - Principles of Preservation

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- පරිරක්ෂණ ක්‍රම, උපක්‍රම, මූලධර්ම ඇතුළත් වගු/වාටි සටහන/ රූප සටහන්
- පරිරක්ෂණ ක්‍රියාවලීන්ට අදාළ පියවර ඇතුළත් ගැලීම් සටහන්

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සුදුසු ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කරන්න.

- පරිරක්ෂණය කිරීමේ සරල ක්‍රම ලැයිස්තු ගත කිරීම
- සරල ක්‍රමවලට අදාළ උපක්‍රම හඳුනා ගැනීම
- උපක්‍රම තුළින් මූලධර්ම මතු කර ගැනීම
- සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම අත්හදා බැලීම

**නිපුණතාව 09 :** ප්‍රජාවගේ යහ පැවැත්ම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උග්‍රතා සහ ගැටලු පිළිබඳව විමර්ශනය කරයි.

**නිපුණතා මට්ටම 9.2 :** ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්නා පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ඒවා අවම කර ගැනීම සඳහා දායක වෙයි.

කාලවර්ෂේද සංඛ්‍යාව : 04

- ඉගෙනුම් ඵල :**
- පෝෂණ ගැටලු හඳුන්වයි.
  - පෝෂණ ගැටලුවලට වඩාත් ගොදුරු වන කණ්ඩායම හඳුනා ගනියි.
  - පෝෂණ ගැටලු ඇතිවීමට බලපාන හේතු විස්තර කරයි.
  - පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමේ වැදගත්කම අගයයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- පෝෂණ උග්‍රතාවලට අදාළ රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් දැක්වෙන රූපසටහන්/ සැනපත් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න. ඒ සමග විවිධ උග්‍රතා රෝගවල නම් ද ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- අදාළ උග්‍රතා රෝග හා රෝග ලක්ෂණ එකිනෙකට සම්බන්ධ කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- යම්කිසි උග්‍රතා රෝගයක් ඉතා බහුල ව ව්‍යාප්ත ව පවතී නම් හෝ එම රෝගය පුද්ගලයාට හානිකර ලෙස බලපාන්නේ නම් හෝ එම රෝගය පෝෂණ ගැටලුවක් ලෙස හඳුන්වන බව අවධාරණය කරන්න.
  - ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්දපෝෂණය
  - අයඩින් උග්‍රතාව
  - තීරක්තිය
  - විටමින් A උග්‍රතාව
- ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමානයේ පවත්නා පහත සඳහන් තත්ත්ව ද පෝෂණ ගැටලු ලෙස හඳුන්වන්න. අදාළ දත්ත ඉදිරිපත් කරමින් මෙම තත්ත්ව වර්තමාන ලාංකික ප්‍රජාව තුළ ගැටලුවක් වී ඇති බව සඳහන් කරන්න.
  - අඩු දරු උපත්
  - අධිපෝෂණය ( බර වැඩි බව/තරබාරු බව)
- ඉහත සඳහන් පෝෂණ ගැටලුවලට වඩාත් ගොදුරු වන ඉලක්ක කණ්ඩායම් හඳුන්වා දෙන්න.
  - ළදරු විය
  - මුල් ළමාවිය
  - ගර්භනී විය
  - ක්ෂීරණ අවධිය

- මන්දපෝෂණය හා සම්බන්ධ ව ඇති වන තත්ත්ව හඳුන්වන්න.
  - ක්ෂය වීම
  - කුරු වීම
- මෙම පෝෂණ ගැටලු ඇති වීමට හේතු සාකච්ඡා කරන්න.
- මෙම පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග පිළිබඳ විස්තරාත්මක සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.

මූලික වදන්/සංකල්පය :

- පෝෂණ උෘණතා - Nutritional deficiencies
- පෝෂණ ගැටලු - Nutritional problems

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- උෘණතා රෝග ලක්ෂණ දැක්වෙන සැනපත්/රූප සටහන් හෝ සුදුසු දෘශ්‍යාධාර

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස් :

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සුදුසු ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කරන්න.

- ‘පෝෂණ ගැටලු’ යන්න අර්ථකථනය කිරීම
- ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්නා පෝෂණ ගැටලු විස්තර කිරීම
- පෝෂණ ගැටලු ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන කරුණු විමර්ශනය කිරීම
- පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමේ වැදගත්කම අගය කිරීම

**නිපුණතාව 10 : ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණ සකස් කිරීමේ දී විවිධ මැහුම් ක්‍රම යොදා ගනියි.**

**නිපුණතා මට්ටම 10.2 : විවිධ මැහුම් ක්‍රම යොදා ගනිමින් ගෘහපිළි නිර්මාණය කරයි.**

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 10

- ඉගෙනුම් ඵල :
- මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම හඳුන්වයි.
  - මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම භාවිත කරමින් ගෘහ පිළි නිර්මාණය කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- ගෘහපිළි නිර්මාණ කිහිපයක නිදර්ශක සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
- එම නිර්මාණ නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දී 10 වන ශ්‍රේණියේ දී ලද අත්දැකීම් මතකයට නංවමින් පහත ක්‍රම පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසන්න.
  - මූලික මැහුම් ක්‍රම
  - විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම
  - මැසීමේ ශිල්පීය
- 'ගෘහපිළි' යන්න හඳුන්වා දෙන්න.
- ඒවායේ අලංකාරය හා ක්‍රමවත් බව ඇති කිරීමට, තවදුරටත් විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම හ මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම උපයෝගී කර ගත හැකිබව අවධාරණය කරන්න.
- පහත සඳහන් විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම, මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම සහිත නියැදි හා මැසීම සඳහා උපදෙස් ඇතුළත් කාර්ය පත්‍රිකා සිසුන් අතර බෙදා දී මැසීමේ කාර්යයේ නියැලීමට උපදෙස් දෙන්න.

**විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම**

- මූලික මැසීම
- දිග කොට මැසීම
- ප්‍රංශ ගැට මැසීම
- සැටින් මැසීම
- හුරුළු කටු මැසීම
- ගැට පිස්මේන්තු මැසීම
- බ්‍රසිලියන් එම්බ්‍රොයිඩ් සරල ක්‍රම

**මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම**

- පිටාර මූට්ටුව
- විවර
- විවර පියවීම

- මසන ලද නියැදි ගොනු කර ආදර්ශ මැහුම් පොතක් සකස් කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න
- ගෘහ පිළි නිර්මාණය සඳහා යොදා ගන්නා මූලික මැහුම් ක්‍රම, විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම, මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම, සුදුසු අක් සැරසිලි යොදා ගනිමින් විසිතුරු කිරීම
- ගෘහ පිළි නිර්මාණය සඳහා පිරිසැලසුමක් සකස් කිරීමට මඟ පෙන්වන්න.
- අදාළ මැහුම් ක්‍රම යොදා ගනිමින් පහත දැක්වෙන ගෘහ පිළි නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරවන්න.

A කුෂන් කවර

B බන්දේසි කවර

- නිම කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රම යොදා ගැනීමට අවස්ථා ලබා දී සිසු නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනය කර ඇගයීමට ලක් කරන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප :

- ගෘහ පිළි - House-hold Linen
- විවර පියවීම - fastening of openings

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම හා මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දැක්වෙන රූපසටහන්, නියැදි හා උපදෙස් පත්‍රිකා
- අදාළ නිර්මාණයන්ට ගැලපෙන මෝස්තර
- ගෘහපිළි කිහිපයක්

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සුදුසු ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කරන්න.

- 'ගෘහපිළි' හැඳින්වීම
- ගෘහපිළි මැසීමෙන් අනතුරුව අලංකාර කිරීම සඳහා යෝග්‍ය මැසීමේ ක්‍රම සහ අක් සැරසිලි නිර්මාණශීලීව තෝරා ගැනීම
- තෝරා ගත් මැහුම් ක්‍රම හා අක් සැරසිලි යොදා ගනිමින් ගෘහපිළි විසිතුරු කිරීම

**නිපුණතාව 11 : පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග සඳහාගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි.**

**නිපුණතා මට්ටම 11.5 : මුල් ළමා වියෙහි පසුවන ගැහැණු දරුවකු සඳහා සුදුසු ඇඳුම් පන්තයක පතරොම නිර්මාණය කරයි.**

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 12

- ඉගෙනුම් ඵල :
- මුල් ළමා වියෙහි දරුවාගේ ඇඳුමෙහි කඳ කොටස සඳහා අදාළ මිනුම් ගණනය කරයි.
  - ගණනය කළ මිනුම් ඇසුරෙන් තෝරා ගත් මෝස්තරයෙහි කඳ කොටස සඳහා පතරොම නිර්මාණය කරයි.
  - සිහින් රැළි/ පොලොව් සහිත සාය කොටසෙහි පතරොම නිර්මාණයෙහි යෙදෙයි.
  - දෙන ලද මිනුම් ඇසුරෙන් මූලික අත සඳහා පතරොම සකස් කර, අදාළ අත් පන්තය ගොඩ නගයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- මුල් ළමා වියේ පසුවන ගැහැණු ළමුන් සඳහා යෝග්‍ය ගවුම් පන්ත කිහිපයක රූප සටහන් සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
- එම රූපසටහන් නිරීක්ෂණය කර ඒවායේ
  - අත් පන්ත
  - රැළි සහිත සාය
  - කර හැඩ
 පිළිබඳ අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු ප්‍රතිචාර අනුසාරයෙන් ළමා ගවුම නිර්මාණයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ඉස්මතු කරන්න.
  - ළමා ගවුමේ පතරොම නිර්මාණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය සම්මත මිනුම්
  - සම්මත මිනුම් අනුසාරයෙන් මිම්/මිනුම් සටහන ගොඩ නැගීම
- ගණනය කළ මිනුම් ඇසුරෙන් ළමා ගවුමේ මූලික පතරොම ගොඩ නගන්න.
  - ඇඳුමේ කඳ කොටස
  - අත
  - සාය කොටස

- මූලික පතරොම් ඇසුරෙන් පන්ත ගොඩ නගන්න.
  - විවිධ කර හැඩ
    - රවුම් කර
    - V කර
  - මූලික අත ඇසුරින් බෝරිච්චි අත් පන්ත
    - ඉහළට හා පහළට රැළි
    - ඉහළට රැළි
  - සාය කොටස සඳහා
    - සිහින් රැළි
    - පෙට්ටි පොලොව්
- නිම කළ පතරොමෙහි නිරවද්‍යතාව පරීක්ෂා කර අගයන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප :

- මූලික පතරොම - Basic block
- මිනුම් ගණනය - Calculation of measurement
- කර හැඩ - Neck line
- පොලොව් - Pleats
- පෙට්ටි පොලොව් - Box pleates
- පිහිකල පොලොව් - Knife pleates
- සිහින් රැළි - Gathers
- අත් පන්ත - Sleeve Patterns
- බෝරිච්චි අත - Puff sleeve

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- ළමා ගවුම් පන්ත
- සම්මත මිනුම් හා ගණනය කිරීම දැක්වෙන සටහන
- පතරොමෙහි රූප සටහන
- සකස් කළ පතරොම්



ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සුදුසු ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කරන්න.

- මුල් ළමා වියේ දරුවකුගේ ගවුම් පන්තයක් ගොඩ නැගීම සඳහා අවශ්‍ය සම්මත මිනුම් නම් කර ගණනය කිරීම
- දෙන ලද උපදෙස් අනුගමනය කරමින් පතරොම් ගොඩනැගීම

**නිපුණතාව 11 : පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනාගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි.**

**නිපුණතා මට්ටම 11.6 : මුල් ළමා විභේදන පසුවන ගැහැණු දරුවෙකු සඳහා ගවුම් පන්තියක් නිර්මාණය කරයි.**

කාලවර්ෂේද සංඛ්‍යාව : 12

- ඉගෙනුම් ඵල :
- ඇඳුම නිර්මාණය සඳහා උචිත රෙදි වර්ග තෝරා ගනියි.
  - ගොඩ නගන ලද පන්තිය භාවිත කර ඇඳුම කපා මසයි.
  - අලංකාර කිරීම හා නිම කිරීම මගින් නිර්මාණශීලීත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- ගොඩ නැගීමට අපේක්ෂිත ළමා ගවුම් පන්තවල සැබෑ නියැදි කිහිපයක් සිසුන්ට ඉදිරිපත් කර සිසු අදහස් විමසමින් හෝ එවැනි සුදුසු ප්‍රවේශයක් භාවිත කරන්න.
- සිසු ප්‍රතිචාර ඇසුරින් නිමාව හා අලංකාරය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින්, සිසු ආකර්ශනය ඇති වන ආකාරයට සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
  - ළමා ගවුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ
  - ළමා ගවුමක් මැසීම සඳහා යොදා ගන්නා රෙදිවල තිබිය යුතු ගුණාංග
  - එම ගුණාංග අනුව සුදුසු රෙදි වර්ගය තේරීම
  - තෝරා ගත් රෙද්ද පිරියම් කර පතරොම තබා කපන්න.
- පහත සඳහන් අනුපිළිවෙලට මැසීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - උරහිස
  - පිටුපස විවරය ඉණ දක්වා මැසීම
    - අමුතුවෙන් පටි අල්ලා මැසූ විවරය
  - කර අද්දර නිම කිරීම
    - බඳන වාටිය/පේරු වාටිය/අක්සරසිලි
  - අංශය

- අත
  - අත යට මුට්ටුව
  - බෝරිච්චි අතේ පන්තයට අනුව රැළි කිරීම
  - අත අග නිම කිරීම
  - කඳට සම්බන්ධ කිරීම
  - සෑම මුට්ටුවක් ම පිටුපස පළව දෙසට හැරවීම
- සාය
  - සායේ අංශය
  - රැළි/පොලොව් සැකසීම
  - සාය කඳට සම්බන්ධ කිරීම
  - සායේ වාටිය
- විවර පියවීම
  - විසිතුරු බොත්තම් හා කාස මැසීම
  - හක් සහ මුදු ඇල්ලීම
- ඇඳුමේ නොමැසූ අද්දර නිම කිරීම
  - බිලැන්කට් මැසීම
  - මෝවිට් මැසීම
  - දැති කතුරෙන් කැපීම
  - ඕවර්ලොක් කිරීම
- මසන ලද ඇඳුම අලංකාර කිරීම
  - ඇඳුමේ සුදුසු ස්ථානවල මෝස්තරය පිටපත් කිරීම  
(කඳ කොටසේ ඉදිරිය අලංකාර කිරීමේ දී එය පළමුව නිම කිරීම)
  - සුදුසු විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදමින් මෝස්තර මැසීම.
  - වඩාත් අලංකාර කිරීම සඳහා උපාංග හෝ අක්සැරසිලි යෙදීම.
  - තෝරා ගත් මෝස්තරය ආරෝපණය කිරීමෙන් ද, ඇඳුම වඩාත් අලංකාර කිරීම.
- මසන ලද ඇඳුම ඉදිරිපත් කිරීමට සුදානම් කිරීම
  - නූල් කැපීම
  - ස්ත්‍රික්ක කිරීම

- නැමීම
- ඇසුරුම් කිරීම
- නිම කළ ළමා ගවුම ඇගයීමට ලක් කරන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප :

- ආරෝපණය - Applique
- උපාංග - Accessories
- විවර පියවීම - Fastening of openings

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- විවිධ පන්නවල ළමා ගවුම්
- මැසීම සඳහා උපදෙස් හා නියැදි අඩංගු පිටු පෙරලෙන වාටි සටහන (Flip chart)

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සුදුසු ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කරන්න.

- ඇඳුම සඳහා උචිත රෙදි වර්ග තෝරා ගැනීම
- පතරොම භාවිත කර ඇඳුම කැපීම හා දෙන ලද උපදෙස් අනුගමනය කර ඇඳුම මැසීම
- සුදුසු මෝස්තරයක් යොදා ගනිමින් ඇඳුම අලංකාර කිරීම
- ඇසුරුමක් තුළ බහා ඇඳුම ඉදිරිපත් කිරීම

**නිපුණතාව 12 : නව යෞවන අවධිය තුළ සිදුවන සංවර්ධනය පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වෙයි.**

**නිපුණතා මට්ටම 12.2 : නව යෞවන අවධියේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනස්වීම්ලට අනුවර්තනය වෙයි.**

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 02

ඉගෙනුම් ඵල : 

- නව යෞවන අවධියේ දී සිදුවන සංවර්ධනයෙහි සුවිශේෂී ලක්ෂණ විස්තර කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- නව යෞවන අවධිය දරුවන් තුළ දක්වන ලැබෙන සුවිශේෂී ලක්ෂණ පිළිබඳ ව විමසන්න.
- එම ලක්ෂණ තුළින් කායික, මානසික, චිත්තවේගී හා සාමාජීය වශයෙන් දක්නට ලැබුණු සුවිශේෂී ලක්ෂණ මතු කර ගන්න.
- පහත සඳහන් ශීර්ෂ ඔස්සේ සිසුන් සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
  - ‘ළමා සංවර්ධනය’ හැඳින්වීම
  - කායික වර්ධනය දෘෂ්‍යාධාර හාචිතයෙන් පැහැදිලි කරන්න.
    - ප්‍රජනක හෝර්මෝන හා ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ
    - කායික වර්ධනය සහ එයට බලපාන සාධක
  - පහත සඳහන් හැකියාවන්ට අදාළ මානසික වර්ධනය විස්තර කරන්න.
    - තර්කානුකූල චිත්තන හැකියාව
    - ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව
    - වියුක්ත චිත්තන හැකියාව
  - චිත්තවේග වර්ධනය හා සම්බන්ධ විශේෂ කරුණු පැහැදිලි කරන්න.
    - චිත්තවේගවල ස්වභාවය
    - චිත්තවේගවල පාලනය
  - සාමාජීය වර්ධනය පහත සඳහන් ක්‍රියා ආශ්‍රයෙන් අවධාරනය කරන්න.
    - සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුර
    - විරුද්ධලිංගික ඇසුර
    - නායකත්වය දැරීම
    - ස්වාධීනත්වය අගය කිරීම

- නව යෞවන වියේ විවිධ වර්ධනයට අදාළ සුවිශේෂී ලක්ෂණ ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

**මූලික වදන්/සංකල්ප :**

- නවයෞවන අවධිය - Adolescence
- කායික වර්ධනය - Physical development
- මානසික වර්ධනය - Mental development
- චිත්තවේගී වර්ධනය - Emotional development
- සමාජීය වර්ධනය - Social development
- වර්ධක නැගීම - Growth spurt
- තර්කානුකූල චිත්තනය - Logical thinking
- ව්‍යුත්පන්න චිත්තනය - Abstract thinking
- නායකත්වය - Leadership
- ස්වාධීනත්වය - Independence

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**

- නවයෞවන අවධියේ විවිධ වර්ධනයන් විස්තර කිරීම සඳහා සුදුසු රූප සටහන්, ලිපි, ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍යාධාර

**ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:**

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සුදුසු ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කරන්න.

- නවයෞවන අවධියට අයත් වයස් සීමාව හා අවධිත් නම් කිරීම
- නවයෞවන අවධියේ සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ විවිධ වර්ධනයන්හි සුවිශේෂී ලක්ෂණ

**නිපුණතා මට්ටම 12.3 :** නව යෞවනයන් ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 02

- ඉගෙනුම් ඵල :
- යෞවන ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය හඳුන්වයි.
  - යෞවනයන්ගේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපාන කරුණු පැහැදිලි කරයි.
  - ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග විස්තර කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- මානව වර්ගයාගේ පැවැත්ම සඳහා ප්‍රජනක පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ 10 වන ශ්‍රේණියේ දී ලබා ගත් දැනුම සිසු මතකයට නංවන්න.
- ප්‍රජනක පද්ධතිය හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වයන් හා සම්බන්ධ ව මතු කරන ලද කරුණු අනුව යෞවන ‘ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය’ හඳුන්වන්න.
- පහත දැක්වෙන කරුණු ඇසුරු කර ගනිමින් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයෙහි වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
  - ලිංගික පරිණතිය හේතු කොට ගෙන ප්‍රජනක හැකියාව ලැබීම
  - ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි පුද්ගල ආකල්ප හා සදාචාරාත්මක බව ඇති කරන බලපෑම්
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා යෞවනයා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග පිළිබඳව ද දැනුවත් කරන්න.
 

( මහජන සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් ගේ සහය ලබා ගැනීම හෝ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පොත් පරිශීලනය මගින් මෙම කරුණු සාකච්ඡා කිරීම සඳහා වැදගත් තොරතුරු ගොනුකර ගත හැකියි. )
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස පහත තේමා යටතේ වාර්තා සකස් කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - යෞවන ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයේ වැදගත්කම
  - ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම

- සකස් කළ වාර්තා පත්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එම වාර්තා ඇගයීමට ලක් කර සමාලෝචනයෙහි යෙදෙන්න.

**මූලික වදන්/සංකල්ප :**

- ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය - Reproductive health
- ප්‍රජනක පද්ධති - Reproductive systems
- ලිංගික පරිණතිය - Sexual Maturity

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**

- ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ අත් පත්‍රිකා, ලිපි සහ රූපසටහන්

**ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:**

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සුදුසු ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කරන්න.

- ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය යන්න පැහැදිලි කිරීම.
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට විවිධ සෞඛ්‍ය හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදු අනුගමනය කිරීම.
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වීමේ වැදගත්කම අගය කිරීම..



**නිපුණතාව 13 : නිවැරදි පිළිවෙක් අනුගමනය කරමින් දරුවන් හඳා වඩා ගනියි.**

**නිපුණතා මට්ටම 13.4 :** පළමුවසර තුළ ළදරුවන්ගේ සංවර්ධනය හඳුනා ගනිමින් ඔවුන් රැක බලා ගනියි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 04

- ඉගෙනුම් ඵල :
- නවජ දරුවෙක්ගේ ගති ලක්ෂණ ප්‍රකාශ කරයි.
  - පළමු වසර තුළ ළදරුවාගේ සංවර්ධනයට අදාළ සුවිශේෂී ලක්ෂණ විමර්ශනය කරයි.
  - ළදරුවන්ගේ සමස්ත සංවර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීමෙන් ඔවුන් රැක බලා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- නවජ දරුවකු ගේ ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ දර්ශනයක් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
  - බාහිර ස්වරූපය
  - චලනය වන ආකාර
 පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසන්න.
- නවජ දරුවා හඳුන්වන්න.
- නවජ දරුවාගේ ගති ලක්ෂණ සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
  - බාහිර පෙනුම හා ස්වභාවය
  - ප්‍රතික ක්‍රියා
 හැඬීම, කිරි උරා බීම, බහිසුවය ඔවුන් දක්වන සුවිශේෂී ප්‍රතික ක්‍රියා වන අතර සියලුම සංවේදනයන් සඳහා විවිධ ප්‍රතිචාර දැක්වීම ද ප්‍රතික ක්‍රියා බවත්, පැහැදිලි කර දීම
- පහත සඳහන් විවිධ ප්‍රතිචාරවල ස්වභාවය උදාහරණ දක්වමින් සාකච්ඡා කරන්න. (වීඩියෝ දර්ශනයක් මේ සඳහා සාර්ථක වේ.)
 

• ශබ්දයට	• සගන්ධයට
• රසයට	• දෘෂ්‍යයට
• ස්පර්ශයට	

- පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.
  - මවුකිරි පමණක් ලබා දීම
  - පිරිසිදු කිරීම
  - දරුවාට උචිත පරිසරය සකස් කර දීම
  - දරුවා පිළිබඳ විශේෂ අවධානය
- පළමු වසර තුළ ළදරුවාගේ සංවර්ධනයේ විවිධ කාල සීමාවන් හි දී නිරීක්ෂණය කළ හැකි ඡායාරූප, වීඩියෝ දර්ශන ඉදිරිපත් කරන්න.
  - කායික වර්ධනය
  - වාලක ක්‍රියා
  - භාවික පිළිබිඹු කරන ආකාරය
  - සමාජයට හුරු වීම
  - භාෂා වර්ධනය සිදු වන ආකාර
- පන්තිය කණ්ඩායම්වලට බෙදා එම විවිධ නිරීක්ෂණ පැහැදිලි වන සේ සාකච්ඡාවකට යොමු කරන්න.
- ඒ තුළින් ළදරුවාගේ විවිධ වර්ධනයන් සිදු වන ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
  - ළදරුවන් රැක බලා ගැනීම
    - විවිධ වර්ධන කෙරෙහි බලපාන සාධක
    - ළදරුවාගේ ස්වස්ථතාව හා සෞඛ්‍ය
    - පළමු මාස 6 තුළ පෝෂණය
    - 6-12 මාස තුළ පෝෂණය
      - ඝන ආහාරවලට යොමු කිරීම
      - දෛනික ආහාර වේලේ ලබා දීම
      - ආහාර පුරුදු
      - ආහාර ගැනීමේ සිරිත් විරිත්වලට යොමු කිරීම
  - ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන අනුගමනය කිරීම
  - ඇඳුම්, පැළඳුම්, ඇඳපිලි ආදියෙහි සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
  - වර්ධනයන්ට අදාළ අත්දැකීම් ලබා දීම
  - වයසට උචිත, ආරක්ෂිත උපකරණ, මෙවලම්, ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබා දීම

- වර්ධනයන්ට අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවීම
- දරුවන්ගේ කායික, මානසික, සමාජයීය අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව අවධාරණය කරමින් එම අවශ්‍යතා සපුරාලීම
- අනතුරුවලින් දරුවා ආරක්ෂා කිරීම
- මෙම කරුණු ඔස්සේ උදාහරණ දෙමින්, හැකි සෑම විට ම ශ්‍රව්‍ය, දෘශ්‍ය ආධාරක භාවිත කරමින් දරුවා රැක බලා ගැනීම කළ යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- පන්තිය කණ්ඩායම්වලට බෙදා එක් එක් වර්ධනය පිළිබඳ වාර්තා ඉදිරිපත් කරවන්න.
- එම වාර්තා විමසිල්ලට ලක් කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

**මූලික වදන්/සංකල්ප :**

- ළමා සංවර්ධනය - Child Development
- නවජ දරුවා - Neonate
- ප්‍රතික්‍රියා ක්‍රියා - Reflexes
- සංවේදන - Stimuli
- ප්‍රතිචාර - Responses
- මවුකිරි පමණක් දීම - Exclusive Breast Feeding
- අතිරේක ආහාරවලට හුරු කිරීම - Complementary Feeding
- කායික වර්ධනය - Physical Development
- මානසික/ප්‍රජානන වර්ධනය - Mental /Cognitive Development
- ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන - National Immunization Program

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**

- නවජ දරුවා, වයස අවුරුද්ද දක්වා විවිධ වයස් සීමාවන් (මාස 3, 6, 9, 12) වල දරුවන්ගේ ඡායාරූප, වීඩියෝ පට, පින්තූර, කාඩ්පත් (එම දරුවන්ගේ විවිධ වර්ධන පිළිබිඹු වන සේ.)

**ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:**

අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සාධනය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සුදුසු ඇගයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගයීම සිදු කරන්න.

- නවජ දරුවා ගේ ස්වභාවය හා ගති ලක්ෂණ ප්‍රකාශ කිරීම

- විවිධ වර්ධනයන්ට අදාළ ව දරුවා පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ පිළිබඳ ව විස්තර කිරීම
- විවිධ වර්ධනවලට අදාළ ව දරුවාට ලබා දිය යුතු අත්දැකීම්, ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රීඩා භාණ්ඩ තෝරා ගැනීම
- දරුවන් රැක බලා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පිළිබඳ ව සොයා බැලීම

11 වන ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව  
ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුව

නිපුණතා මට්ටම	ක්‍රියාකාරකම්
6.3	පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීම. (ගුරු මාර්ගෝපදේශය පිටු අංක 13)
7.2	දෙන ලද විශේෂ අවස්ථාවකට උචිත ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීම ආදර්ශනය (ගුරු මාර්ගෝපදේශය පිටු අංක 15)
8.1	ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ සරල ක්‍රම අත්හදා බැලීම (ගුරු මාර්ගෝපදේශය පිටු අංක 17)
10.2	ගෘහපිළි මසා විවිධ මැහුම් ක්‍රම උපයෝගී කරගෙන අලංකරණය කිරීම (ගුරු මාර්ගෝපදේශය පිටු අංක 21 ) බන්දේසි කවරය කුෂන් කවරය
11.5	ළමා ගවුම් පන්තයක් සඳහා මූලික පතරොම නිර්මාණය (ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ පිටු අංක 23 )
11.6	මුල් ළමාවියේ ගැහැණු දරුවකු සඳහා ගවුම් පන්තයක් නිර්මාණය කිරීම (ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ 26)