

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

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

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"> ● ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී හා ගබඩා කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා <ul style="list-style-type: none"> ● අලෙවිකරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව ● ආර්ථික දුෂ්කරතා ● ප්‍රමිතියෙන් තොර වීම ● ගබඩා කිරීමේ අක්‍රමතා <ul style="list-style-type: none"> ● අධිශීතනයේ දී ● ශීතනයේ දී ● පාරිභෝගිකයින්ගේ නොදැනුවත්කම ● ඇසුරුම්වල ඇති ලේබලයෙහි අඩුපාඩු ● ඉඩකඩ සීමිත වීම ● වායු සංසරණයේ දුර්වලතා ● ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා <ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි මෙවලම්/උපකරණ නොමැති වීම ● උචිත ලෙස තාපය පාලනය කළ නොහැකි වීම ● ප්‍රමිතියෙන් තොර කුළුබඩු, රසකාරක භාවිත කිරීමට සිදුවීම ● ඉහත දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී හා 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. 	<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"> ● ආහාර වේල් සකස් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ● විවිධ අවස්ථා සඳහා ● සැලසුම් කරන ලද ආහාර වේල් සකස් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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. 	10
7. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.	7.2 විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගන්වයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර පිළිගැන්වීමේ ස්ථානය අවස්ථානුකූල ව සකස් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● උපකරණ හා මෙවලම් ● ගෘහ භාණ්ඩ ● ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ● මේස සැරසිලි ● මේස හා ආසන ආවරණ ● උචිත සිරිත් විරිත් අනුගමනය කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී ● ආහාර අනුභව කිරීමේ දී 	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර පිළිගැන්වීමේ ස්ථානය අවස්ථානුකූල ව සකස් කරන ආකාරය විස්තර කරයි. ● අවස්ථාවට උචිත ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම ආදර්ශනය කරයි. 	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"> ● සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම ● එම ක්‍රමවලට අදාළ උපක්‍රම හා මූලධර්ම ● සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම අත්හදා බැලීම <ul style="list-style-type: none"> ● වියළීම ● ලුණු දැමීම ● ටොෆි/ දෝසි ● වට්නි ● මාළු ඇඹුල්තියල් සෑදීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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. 	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"> ● "පෝෂණ ගැටලු" හැඳින්වීම ● ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමානයේ පවත්නා පෝෂණ ගැටලු <ul style="list-style-type: none"> ● අඩු බර දරු උපත් ● ප්‍රෝටීන්-කැලරි මන්දපෝෂණය ● යකඩ උග්‍රතාව ● අයඩින් උග්‍රතාව ● විටමින් ඒ උග්‍රතාව ● අධි පෝෂණය ● ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු ඇතිවීමට හේත ● පෝෂණ ගැටලු අවම කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග 	<ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂණ ගැටලු හඳුන්වයි. ● පෝෂණ ගැටලුවලට වඩාත් ගොදුරු වන කණ්ඩායම් හඳුනා ගනියි. ● පෝෂණ ගැටලු ඇතිවීමට බලපාන හේතු විස්තර කරයි. ● පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමේ වැදගත්කම අගය කරයි. 	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"> ● මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තෝරාගත් ගෘහපිළි නිර්මාණය සඳහා උචිත ලෙස යොදා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● කුෂන් කවරය/බන්දේසි කවරය ● නිර්මාණය විසිතුරු කිරීම සඳහා අදාළ විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම තෝරා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● ලියන මැස්ම ● දිග කොට මැස්ම ● ප්‍රංශ ගැට මැස්ම ● සැටින් මැස්ම ● හුරුළු කටු මැස්ම ● ගැටපිස්මේන්තු මැස්ම ● බ්‍රසිලියස් එම්බ්‍රොයිඩර් සරල ක්‍රම ● ගැලපෙන නූල් හා රෙදි උචිත වර්ණ සංයෝග මෝස්තර භාවිත කරමින් ගෘහපිළි නිර්මාණය කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම හඳුන්වයි. ● මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම භාවිත කරමින් ගෘහ පිළි නිර්මාණය කරයි. 	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"> ● දෙන ලද මිනුම් ගණනය කිරීම ● ගවුමෙහි කඳ සහ සාය කොටස සඳහා පතරොම නිර්මාණය <ul style="list-style-type: none"> ● විවිධ කරහැඩ ● සාය සඳහා සිහින් රැළි, පෙට්ටි පොලොම් හෝ පිහිතල පොලොම් ● අතෙහි මූලික පතරොම නිර්මාණය ● තෝරාගත් අත් පන්තය සඳහා පතරොම ගොඩ නැගීම <ul style="list-style-type: none"> ● බෝට්ට්ටි අත් පන්තය 	<ul style="list-style-type: none"> ● මුල් ළමා වියෙහි දරුවාගේ ඇඳුමෙහි කඳ කොටස සඳහා අදාළ මිනුම් ගණනය කරයි. ● ගණනය කළ මිනුම් ඇසුරෙන් තෝරාගත් මෝස්තරයෙහි කඳ කොටස සඳහා පතරොම නිර්මාණය කරයි. ● සිහින් රැළි/පොලොම් සහිත සාය කොටසෙහි පතරොම නිර්මාණයෙහි යෙදෙයි. 	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"> • ඉහළට රැළි • පහළට රැළි • ඉහළට සහ පහළට රැළි <ul style="list-style-type: none"> • සකස් කරන ලද පනරොම ඇසුරින් ඇඳුම නිර්මාණය කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • මැසීමේ අනුපිළිවෙල <ul style="list-style-type: none"> • ආර • උරහිස • පිටුපස විවරය ඉන දක්වා යෙදීම • කර අද්දර නිම කිරීම • බඳනවාටිය/පෝරු වාටිය/අක් සැරසිලි • අත මැසීම සහ අත කදට සවි කිරීම • කද සහ සාය සම්බන්ධ කිරීම • විවර පියවීම • අද්දර නිම කිරීම • මසන ලද ඇඳුම අලංකාර කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • විසිතරු මැහුම් ක්‍රම යෙදීම • උපාංග/අක් සැරසිලි යෙදීම • ආරෝපනය කිරීම • මසන ලද ඇඳුම ඉදිරිපත් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • නූල් කපා නිම කිරීම • ස්ත්‍රිකක් කිරීම හා නැවීම • උචිත ලෙස ඇසුරුම් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • දෙනලද මිනුම් ඇසුරෙන් මූලික අත සඳහා පනරොම සකස් කර, අදාළ අත් පන්තිය ගොඩනගයි. • 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. 	12

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

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"> • ළදරුවාගේ සංවර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> • කායික වර්ධනය • වාලක වර්ධනය • චිත්තවේගී වර්ධනය • සමාජීය වර්ධනය • මානසික වර්ධනය • ළදරුවන් රැක බලා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> • මනි කායික වර්ධනයක් සඳහා <ul style="list-style-type: none"> • පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා දීම • සෞඛ්‍යමත් පිළිවෙත් පුරුදු පුහුණු කිරීම • වාලක වර්ධනය සිදු වීම සඳහා අවස්ථා සලසා දීම <ul style="list-style-type: none"> • විවිධ ක්‍රීඩා භාණ්ඩ • විවිධ ක්‍රියාකාරකම් • චිත්තවේගී වර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීම • සමාජීය වර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීම • මානසික වර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීම • හදිසි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කිරීම සහ ඒවා වළක්වා ගැනීම. 	<ul style="list-style-type: none"> • පළමු වසර තුළ ළදරුවාගේ සංවර්ධනයට අදාළ සුවිශේෂී ලක්ෂණ විමර්ශනය කරයි. • ළදරුවන්ගේ සමස්ථ සංවර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීමෙන් ඔවුන්ව රැක බලා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි. 	04