10

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

ශ්‍රේණිය

(2015 වසරේ සිට ක්‍රියාත්මක වේ)

තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
මහරගම
ශ්‍රී ලංකාව
www.nie.lk

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

10 ශ්‍රේණිය

(2015 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක වේ.)

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

www.nie.lk

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

10 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
ඊ-මේල්: 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 චක්‍රයකින් සමන්විත නව නිපුණතා පාදක විෂයමාලාවෙහි පළමු අදියර, වර්ෂ 2007 දී ශ්‍රී ලංකාවේ ද්විතීයික අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට හඳුන්වා දෙන ලදි.

නව විෂයමාලා චක්‍රයේ 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 තාර්කීකරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් හඳුන්වා දෙනු ලැබීය.

මෙම තාර්කීකරණ 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 ලදි. විවිධ විෂයයන්හි දී එකම විෂය කරුණු නැවත නැවත ඉදිරිපත් වීම හැකිතාක් අවම කිරීම, වැඩි බර පැටවීම්වලින් 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.

තාර්කීකරණය 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 ඇගැයීමට 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 වෙනස්වීම 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 නිර්මාණශීලි 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 වුයේ මෙම විෂය ක්ෂේත්‍රයට 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 ගෞරවාන්විත ස්තුතිය 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 කථිකාචාර්ය,
තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

විෂය කමිටුව:

එස්.එම්.එල්.ප්‍රසාදිනී සුබසිංහ මෙය.	*සහකාර කථිකාචාර්ය* *තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව* *ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය*
වත්සලා දමයන්ති ජයවර්ධන මෙය	*ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී (විශ්‍රාමික)* *තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව* *ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය*
කුමුදුනී බණ්ඩාර මිය	*සහකාර කොමසාරිස්* *අධ්‍යාපන ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව*
ආර්.මුණ්ඩිගල මිය	*කථිකාචාර්ය (විශ්‍රාමික)* *උසස් තාක්ෂණ ආයතනය, දෙහිවල*
සී.එල්.විද්‍යාලංකාර මිය	*කථිකාචාර්ය (විශ්‍රාමික)* *උසස් තාක්ෂණ ආයතනය, දෙහිවල*
එල්.වී.පී.මොල්ලිගොඩ මිය	*කථිකාචාර්ය (විශ්‍රාමික)* *උසස් තාක්ෂණ ආයතනය, දෙහිවල*
සී.කේ. ඉලංගන්තිලක මිය	*සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ* *කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, කොළඹ*
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.*
ඊ.ඩබ්.එම්.සී.එම්.ඒකනායක මෙය	*ගුරු සේවය* *ශාන්ත ජෝශප් බාලිකා විද්‍යාලය, ගම්පොළ*
එස්.අයි. කුරේෂා ඉස්මයිල් මිය	*ගුරු සේවය* *අල්ගස්සාලි මහා විද්‍යාලය, බණ්ඩාරගම*

සිංහල භාෂා සංස්කරණය	:	ආචාර්ය රූපා විජේරත්න මිය *ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය (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 10 ශ්‍රේණිය විෂය නිර්දේශය නිපුණතා මට්ටම් 23 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 ඇගැයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගැයීම සිදු කිරීමේ දී ගුරුභවතුන් විසින් සැලකිය යුතු වැදගත් කරුණු මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි සඳහන් කර ඇති අතර සුදුසු ඇගැයීම් උපකරණ භාවිත කර නිර්ණායක ඔස්සේ ඇගැයීම 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	xiii
• තක්සේරුව හා ඇගයීම	xiv
• විෂය නිර්දේශයේ අන්තර්ගතය	xv
• ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා උපදෙස්	01-57
• ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුව	58

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 සිසුනට 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 සිසුනට 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 එක් නිපුණතා මට්ටම්වලට අදාළ ව ඔවුන්ගෙන් අපේක්ෂා කරන ඉගෙනුම් ඵල 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 ගුරුභවතුන් 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 ක්‍රියාවලින් 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 සංකල්පයක් මත පිහිටා ශ්‍රී ලාංකික බහුවිධ සමාජයේ සංස්කෘතික විවිධත්වය අවබෝධ කර ගනිමින් ජාතික ඒකාබද්ධතාව, ජාතික ඍජු ගුණය, ජාතික සමගිය, එකමුතුකම සහ සාමය ප්‍රවර්ධනය කිරීම තුළින් ජාතිය ගොඩ නැගීම සහ ශ්‍රී ලාංකීය අනන්‍යතාව 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, හෘදයංගම බැඳීමකින් යුතුව එකිනෙකා කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම යන ගුණාංග ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඉවහල් වන සමාජ සාධාරණත්ව සම්මතයන් සහ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික 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 ඵලදායි කාර්යයන් සඳහා අධ්‍යාපනය තුළින් මානව සම්පත් සංවර්ධනය කිරීම

VII. ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් 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, ඵලදායි 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 ගළපමින් 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
- ඍජු ගුණය, ඉවසා දරා සිටීමේ ශක්තිය සහ මානව අභිමානයට ගරු කිරීම, වැනි අගයයන්
- චිත්තවේගී 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 චර්යාව, සාමාන්‍ය හා නෛතික සම්ප්‍රදායයන්, අයිතිවාසිකම්, වගකීම්, යුතුකම් සහ බැඳීම්
ජෛව පරිසරය	:	සජීවී ලෝකයක, ජනතාව සහ ජෛව පද්ධතිය, ගස් වැල්, වනාන්තර, මුහුද, 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 සූදානම් වීමේ නිපුණතා

ආර්ථික සංවර්ධනයට දායක වීම
තම වෘත්තීය ළැදියා සහ අභියෝග්‍යතා හඳුනා ගැනීම
හැකියාවනට 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 උපයෝගි 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 වැඩපිළිවෙළ 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 ශ්‍රේණිය අවසානයේ විභාග දෙපාර්තමේන්තුව මගින් පැවැත්වෙන අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගයේ දී මෙම ඇගයීම සිදු කෙරේ. එහි දී පැය 3ක ප්‍රශ්න පත්‍රයක් ලබා දේ. එහි I පත්‍රය බහුවරණ ප්‍රශ්න 40කින් යුක්ත අතර ඒ සඳහා ලකුණු 40ක් හිමි වේ. II පත්‍රය අර්ධ ව්‍යුහගත රචනා ප්‍රශ්න 7කින් යුක්ත වේ. එහි පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය සහ කොටස් දහයකින් සමන්විත වන අතර ඒ සඳහා ලකුණු 20ක් හිමි වේ. ඉතිරි ප්‍රශ්න හයෙන් හතරකට පිළිතුරු ලිවිය යුතු අතර එම එක් ප්‍රශ්නයක් සඳහා ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දායක වෙයි.	1.1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා පවුල දායක කර ගනියි.	• ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා පවුලේ දායකත්වය • පවුල් ඒකකය සහ එහි වැදගත්කම • ''පවුල'' හැඳින්වීම • පවුල් ඒකකයක වැදගත්කම • පවුල තුළ ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා බලපාන කරුණු • මානසික අවශ්‍යතා සපුරාලීම • කායික අවශ්‍යතා සපුරාලීම • භෞතික අවශ්‍යතා සපුරාලීම • සමාජයීය අවශ්‍යතා සපුරාලීම • පවුලේ සාමාජිකයන් අතර සම්බන්ධතා • යුතුකම් සහ වගකීම් • අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතා	• ''පවුල'' හඳුන්වා පවුල් ඒකකයක් ලෙස ජීවත් වීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. • පවුල තුළ කායික, මානසික, භෞතික හා සමාජයීය අවශ්‍යතා සපුරාලීම තුළින් ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ගොඩ නගා ගනියි. • පවුලේ සාමාජිකයින් ලෙස තම යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කරමින් ප්‍රසන්න පවුල් පරිසරයක් ඇති කරලීම සඳහා කටයුතු කරයි.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව

	1.2 සුවදායී පරිසරයක් ගොඩනැගෙන ආකාරයට නිවෙස සැලසුම් කරයි.	• ''නිවෙස'' සංකල්පය
		• නිවෙසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු
		  • මූල්‍යමය පහසුකම්
		  • භූමියේ ස්වභාවය
		  • ඔප්පුවල නිරවුල් බව
		  • යටිතල පහසුකම්
		  • අවට පරිසරය
		• නිවෙසක් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු
		  • මූල්‍යමය පහසුකම්
		  • භූමියේ පිහිටීම සහ ප්‍රමාණය
		  • පවුලේ අවශ්‍යතා
		  • නිවසේ විවිධ කොටස් හා ඒවායේ කාර්ය
		  • ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය
			• ''නිවෙස'' සංකල්පය පැහැදිලි කරයි.
			• නිවසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී සහ සැලසුම් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු සාකච්ඡා කරයි.
			• නිවෙස මනාව සැලසුම් කිරිම මගින් පවුලේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට දායක වෙයි.
			• බිම් සැළසුම් ඇඳීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු අනුගමනය කරමින් නිවෙස් සඳහා බිම් සැලසුම් අඳියි.
				05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	1.3. පවුලේ අවශ්‍යතා අනුව නිවස සංවිධානය කරයි.	• බිම් සැලසුම් ඇඳීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු මූලික කරුණු • පරිමාණය • සංකේත • ගමන් මං • ඉඩකඩ • රාශිකරණය • බිම් සැලසුම් ඇඳීම • නිවස සංවිධානය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු • විවිධ කාමරවල පිහිටීම • දොර ජනේලවල පිහිටීම • ගමන් මං තිබීම • ඉඩකඩ • ගෘහ භාණ්ඩ, උපකරණ හා උපාංග • බහුකාර්ය ඒකක හා බහුකාර්ය ගෘහ භාණ්ඩ • පවුලේ අවශ්‍යතා අනුව නිවස සංවිධානය කිරීම	• නිවස සංවිධානය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි. • නිවස සංවිධානය කිරීමේ දී පවුලේ අවශ්‍යතා අවධාරණය කරයි. • කාර්යක්ෂම බව හා ප්‍රසන්න බව ඇති වන ආකාරයට නිවස සංවිධානය කරයි.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
2. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගනියි.	2.1. ගෘහීය කාර්යයන්හි දී භාවිත වන විවිධ සම්පත් හඳුනා ගනියි.	• ගෘහීය සම්පත් හඳුනා ගැනීම සහ වර්ගීකරණය • ගෘහීය සම්පත් හැඳින්වීම • ගෘහීය සම්පත් වර්ගීකරණය • මානව සම්පත් • මානව නොවන සම්පත් • භෞතික සම්පත් • භෞතික නොවන සම්පත්	• ගෘහීය සම්පත් හඳුන්වයි. • ගෘහීය සම්පත් වර්ග කර දක්වයි.	01
	2.2. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගත හැකි ආකාරය විමර්ශනය කරයි.	• ගෘහීය සම්පත්වල වටිනාකම • ගෘහීය සම්පත් සීමිත බව • ගෘහීය සම්පත් පරිහරණයේ දී මුහුණපාන අපහසුතා සහ ඒවා මඟහරවා ගැනීම සඳහා විකල්ප ක්‍රම යොදා ගැනීම.	• ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගත හැකි ආකාරය විස්තර කරයි. • ගෘහ කාර්යයන්හි සාර්ථකත්වය සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් යෝග්‍ය පරිදි උපයෝගි කර ගනියි. • පවත්නා සීමිත සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වෙයි.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
3. ආහාර කාණ්ඩ හඳුනාගෙන ජීවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරයි.	3.1 ආහාර කාණ්ඩ හා ජීවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හඳුන්වයි.	• ආහාර හා පෝෂණය • 'ආහාර' අර්ථ දැක්වීම • 'පෝෂණය' අර්ථ දැක්වීම • ආහාර හා පෝෂණය අතර සම්බන්ධතාව • ආහාර කාණ්ඩ • ආහාර කාණ්ඩ කිරීම • ආහාර පිරමීඩය (food pyramid) • ආහාර පිඟාන සංකල්පය (food plate) • ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂණ සංයුතිය	• 'ආහාර' සහ පෝෂණය යන්න අර්ථ දක්වයි • ආහාර පිරමීඩය ඇසුරින් ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂණ සංයුතිය පැහැදිලි කරයි. • දෛනික පරිභෝජනය සඳහා ආහාර පිරමීඩය සහ ආහාර පිඟාන ඇසුරින් ආහාර තෝරා ගනියි.	03
	3.2. පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳව අධ්‍යයනය කරයි.	• පෝෂ්‍ය පදාර්ථ • මහා පෝෂක • සංයුතිය • වර්ගීකරණය • ආහාර ප්‍රභව • කෘත්‍ය • ක්ෂුද්‍ර පෝෂක • වර්ගීකරණය • ආහාර ප්‍රභව • කෘත්‍ය	• පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ග කර දක්වයි. • විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳව විමර්ශනය කරයි. • පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල කෘත්‍ය පිළිබඳව දැනුම උපයෝගි කර ගනියි.	08

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව

4. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.	4.1. පවුලේ දෛනික අවශ්‍යතාවලට යෝග්‍ය ලෙස ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.	• පවුලේ දෛනික අවශ්‍යතාවන්ට යෝග්‍ය ලෙස ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම
		  • ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ අවශ්‍යතාව
		  • ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු
		  • ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී උපයෝගීකර ගන්නා මූලාශ්‍ර
		    • ආහාර පිරමිඩය
		    • ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර mss a | Wmf oi a'Sri lankan Food Based Dietary Guidelines)
		    • පෝෂණ වගුව
		    • නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන
		  • පවුලේ දෛනික ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම
			• ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ අවශ්‍යතාව විස්තර කරයි.
			• ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි.
			• අදාළ මූලාශ්‍ර අධ්‍යයනය කරමින් ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.
			• සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් සඳහා ආහාරවේල් මනාව සැලසුම් කිරීමේ වැදගත්කම අගය කරයි.
				05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
5. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගනියි	5.1. ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ආහාර තෝරා ගෙන ගබඩා කරයි.	• ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ • ආහාර ද්‍රව්‍යවලට සුවිශේෂී වූ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ආහාර තේරීම සහ ගබඩා කිරීම	• විවිධ ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිරික්සයි • ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ආහාර ද්‍රව්‍ය හා ආහාර තෝරා ගනියි. • ගුණාත්මක ලක්ෂණ ආරක්ෂා වන ආකාරයට ආහාර ද්‍රව්‍ය හා ආහාර ගබඩා කිරීමේ උචිත ක්‍රම යොදා ගනියි.	02
	5.2. පිළියෙල කිරීමේ දී සහ පිසීමේ දී ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙයි.	• ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම • ආහාර පිසීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම	• පිළියෙල කිරීමේ දී හා පිසීමේ දී ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි. • පිළියෙල කිරීමේ දී හා පිසීමේ දී විවිධ ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා උචිත ක්‍රියාවලි අනුගමනය කරයි.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
6. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලීව ආහාර සකස් කරයි.	6.1. ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම ගවේශණය කරයි.	• ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම හා ඒවා අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම • අත් ගැසීම (Kneading) • මිශ්‍ර කිරීම (Mixing) • කලවම් කිරීම (Folding) • ගැසීම (Beating) • කැබලිවලට කැපීම (Cutting) • පදම් කිරීම (Marinating)	• විවිධ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම වගුගත කරයි. • ආහාරයෙහි අපේක්ෂිත ගුණාත්මක ලක්ෂණ ලබා ගැනීම සඳහා, පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගත යුතු උචිත ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරයි • යෝග්‍ය ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් ආහාර පිළියෙල කරයි.	04
	6.2. පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර සකස් කරයි.	• පිසීමේ ක්‍රම • පිසීම හැඳින්වීම • පිසීමේ ක්‍රම වර්ගීකරණය • පිසීමේ ක්‍රමවලට අදාළ ක්‍රියාවලිය • පිසීමේ දී ඇති වන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම • විවිධ පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර සකස් කිරීම	• ආහාර පිසීමේ ක්‍රම වර්ග කර දක්වයි • විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කර ආහාර පිසීමේ දී තාපය සංක්‍රමණය වන ආකාරය පිරික්සයි. • විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කර ආහාර සකස් කරයි. • විවිධ පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගැනීමෙන් ආහාර වේලෙහි විවිධත්වයක් ඇති කර ගනියි.	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
7. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.	7.1. පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.	• පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම • පෙරදිග ංස්කෘතියට අදාළව (සිංහල, ද්‍රවිඩ, මුස්ලිම්) • මේස සකස් කිරීම • පිළිගැන්වීම • අපරදිග සංස්කෘතියට අදාළව • මේස සකස් කිරීම • පිළිගැන්වීම	• විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම විස්තර කරයි. • පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ උචිත ක්‍රම ආදර්ශනය කරයි. • අවස්ථානුකූලව ක්‍රමවත්ව සහ ප්‍රියමනාපව ආහාර පිළිගන්වයි.	02
8. යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම ශිල්ප උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.	8.1. ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ අවශ්‍යතාව ගවේෂණය කරයි.	• ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ අවශ්‍යතාව • ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු • භෞතික හේතු • ජීව විද්‍යාත්මක හේතු • රසායනික හේතු • ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම • අරමුණු • වාසි/ප්‍රයෝජන	• නිරීක්ෂණය ඇසුරින් ආහාර නරක් වීමේ ක්‍රියාවලිය විමර්ශනය කරයි. • ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු පැහැදිලි කරයි. • ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. • ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු පිළිබඳ දැනුවත් වීම තුළින්, ආහාර නරක් වීම පාලනය කර ගනියි.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව

9. ප්‍රජාවගේ යහ පැවැත්ම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ඌනතා සහ ගැටලු පිළිබඳව විමර්ශනය කරයි.	9.1. පෝෂණ ඌනතා පිළිබඳව තොරතුරු සොයා බලයි.	• පෝෂණ ඌනතාව හැඳින්වීම
		• පෝෂණ ඌනතා රෝග
		  • හැඳින්වීම
		  • රෝග ලක්ෂණ
		i
			• පෝෂණ ඌනතාව අර්ථ දක්වයි.
			• පෝෂණ ඌනතාවල රෝග ලක්ෂණ විස්තර කරයි.
			• ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමාන පෝෂණ ඌනතා පිළිබඳ තොරතුරු එක් රැස් කරයි.
			• දිගු කාලීන පෝෂණ ඌනතාවල බලපෑම පිළිබඳ ව ගවේෂණය කරයි.
				05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව

10. ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණ සකස් කිරීමේ දී විවිධ මැහුම් ක්‍රම යොදා ගනියි.	10.1. විවිධ මැහුම් ක්‍රම භාවිතයෙන් දෛනිකව ප්‍රයෝජනවත් සරල උපාංග නිර්මාණය කරයි.	• මැහුම් ක්‍රම
		  • මූලික
		  • විසිතුරු
		  • මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම
		• විවිධ මැහුම් ක්‍රමවලට අදාළ නියැදි සකස් කිරීම
		• විවිධ මැහුම් ක්‍රම භාවිතයෙන් දෛනිකව ප්‍රයෝජනවත් සරල උපාංග නිර්මාණය (ලියුම් රඳවනය/අත් පිස්නා රඳවනය/බෝතල් රඳවනය/පැන්සල් බෑගය)
		• උපාංග නිර්මාණය
		  • පිරිසැලසුම
		    • මෝස්තරය
			• විවිධ මැහුම් ක්‍රම වර්ග කර දක්වයි.
			• සරල උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමේ දී යොදා ගත හැකි විවිධ මැහුම්ක්‍රම හඳුනා ගනියි.
			• විවිධ මැහුම් ක්‍රමවලට අදාළ නියැදි සකස් කරයි.
			• උපාංග සැකසීමේ දී ස්වයං නිර්මාණකරණයෙහි යෙදෙයි.
			• විවිධ මැහුම් ක්‍රම භාවිත කරමින් සරල උපාංගයක් නිර්මාණය කර ආකර්ශණීය ලෙස ඉදිරිපත් කරයි.
				19

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව

11. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනා ගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි	11.1. ළදරු ඇඳුම් සඳහා උචිත රෙදි වර්ග තෝරා ගනියි.	• කෙඳි වර්ගීකරණය
		• කපු කෙඳි හඳුනා ගැනීම
		  • අත ගා බැලීම
		  • කඩා බැලීම
		  • ජල අවශෝෂකතාව
		• කපු රෙදිවල ගුණාංග
			• රෙදිපිළි නිෂ්පාදනයේ දී යොදා ගන්නා කෙඳි, වර්ගකර දක්වයි.
			• සරල පරීක්ෂණ ඇසුරින් කපු කෙඳි හඳුනාගනිමින් කපු කෙඳිවල ගුණාංග පැහැදිලි කරයි.
			• ළදරු ඇඳුම් සඳහා උචිත කපු රෙදි වර්ග තෝරා ගනියි.
			• ළදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ පිළිබඳ දැනුවත් වීම තුළින් ළදරු ඇඳුම් සඳහා වඩාත් සුදුසු කපු රෙදි බව අවධාරණය කරයි.
				02

	11.2. ළදරු ඇඳුම් සඳහා පතරොම නිර්මාණය කරයි.	• ළදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ • පතරොම නිර්මාණය	• පතරොම නිර්මාණයේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු විස්තර කරයි. • පතරොම නිර්මාණයේ දී නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරයි. • ළදරු ඇඳුමක් සඳහා පතරොම නිර්මාණය කරයි.	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	11.3 පතරොම භාවිත කර ළදරු ඇඳුම් කපා මසයි.	• රෙදි පිරියම් කිරීම • කැපීම • මැසීම	• ළදරු ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී සුව පහසුව ඇති කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා විශේෂ ශිල්පීය ක්‍රම විස්තර කරයි. • පතරොම ඇසුරින් ළදරු අඳුමක් කැපීමේ හා මැසීමේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කරයි.	07
	11.4 විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම භාවිත කර ළදරු ඇඳුම් අලංකාර කරයි.	• විසිතුරු කිරීම • නිමාව • ඇසුරුම් කිරීම	• ළදරු ඇඳුම් අලංකරණය සඳහා යොදාගන්නා මෝස්තරවල තිබිය යුතු ලක්ෂණ විස්තර කරයි. • ළදරු ඇඳුම් අලංකාර කිරීමේ දී නිර්මාණශීලී බව ප්‍රදර්ශනය කරයි. • අලංකාර ලෙස ළදරු අඳුමක් නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කරයි.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
12. නවයෞවන අවධියේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනස්වීම්වලට අනුවර්තනය වෙයි.	12.1 නවයෞවන අවධියේ විශේෂත්වය හඳුනාගනියි.	• නවයෞවන අවධියේ විශේෂත්වය හා වැදගත්කම • යෞවනෝදය • නවයෞවන අවධිය හැඳින්වීම • නවයෞවන අවධියෙහි සුවිශේෂී ලක්ෂණ	• නවයෞවන අවධියේ විශේෂත්වය හා වැදගත්කම විස්තර කරයි. • නවයෞවන අවධියෙහි සුවිශේෂී ලක්ෂණ විග්‍රහ කරයි. • නවයෞවන අවධියේ මුහුණපෑමට සිදුවන වෙනස්වීම්වලට පහසුවෙන් අනුගත වේ.	02
13. නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් දරුවන් හදා වඩා ගනියි.	13.1 ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යූහය හා ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනා ගනියි.	• ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යූහය • ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරිත්වය	• ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යූහය සහ ක්‍රියාකාරිත්වය පැහැදිලි කරයි. • ප්‍රජනක පද්ධතියේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැක ගැනීම සඳහා ක්‍රියා කරයි.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	13.2 නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සූදානම විමසා බලයි.	• නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සූදානම • දෙමාපිය භාවය • කායික හා මානසික පරිණතිය • ගර්භනීභාවය • ගර්භනීභාවයෙහි ලක්ෂණ • ගර්භනී මව්වරු රැක බලා ගැනීම • පෝෂණය • සුළු ආබාධ • අවදානම් තත්ත්ව • සෞඛ්‍යය • දෛනික චර්යා • ඖෂධ භාවිතය • සායනය	• නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා වැදගත් වන කරුණු විමසා බලයි. • ගර්භනී මව රැක බලා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව අවධාරණය කරයි. • නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා ගර්භනී මවගේ සුරක්ෂිතතාව වැදගත් වීමට හේතු පැහැදිලි කරයි.	03
	13.3 පූර්ව ප්‍රසව අවධිය තුළ සිදුවන සංවර්ධනය හඳුනා ගනියි.	• ඩිම්බ අවධිය • කලල අවධිය • භ්‍රෑණ අවධිය	• පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයේ අවධි පැහැදිලි කරයි. • පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයේ දී ඇති වන සංසිද්ධීන් විමර්ශනය කරයි. • පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ මනා සංවර්ධනය තුළින් නිරෝගී දරු උපතක් ඇති වන බව අවධාරණය කරයි.	02

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා උපදෙස්

නිපුණතාව 01	:	**ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දායක වෙයි.**
නිපුණතා මට්ටම 1.1	:	**ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා පවුල දායක කර ගනියි.**
කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව	:	කාලච්ඡේද 02 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :

- පවුල යන්න හඳුන්වා පවුල් ඒකකයක් ලෙස ජීවත්වීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි.
- පවුල තුළ කායික, මානසික, භෞතික සහ සමාජයීය අවශ්‍යතා සපුරාලීම තුළින් ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ගොඩනගා ගනියි.
- පවුලේ සාමාජිකයින් ලෙස තම යුතුකම් හා වගකීම් ඉටුකරමින් ප්‍රසන්න පවුල් පරිසරයක් ඇති කරලීම සඳහා කටයුතු කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- මව, පියා, දූ දරුවන්ගෙන් සමන්විත පවුලක පින්තූරයක් හා මව, පියා, දූදරුවන් සහ ආච්චි, සීයා වැනි සාමාජිකයින් එකට ජීවත්වන පවුලක පින්තූර හෝ සුදුසු දෘශ්‍යාධාර උපයෝගී කරගනිමින් පාඩමට පිවිසෙන්න.
- න්‍යෂ්ටික සහ විස්තෘත පවුල හඳුන්වා සිසුන් ජීවත් වන පරිසරය තුළ ඔවුන් දැක ඇති න්‍යෂ්ටික සහ විස්තෘත පවුල් මතකයට නගා ගැනීමට අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න.
- එම පවුල් වර්ග දෙකෙහි ලක්ෂණ පැහැදිලි කරමින් පවුල් එකකයක් ලෙස ජීවත් වීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.
- මානසික අවශ්‍යතා, කායික අවශ්‍යතා භෞතික සහ සමාජයීය අවශ්‍යතා සපුරාලීම තුළින් පවුල තුළ ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති වන බව ඉස්මතු වනසේ සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක නියැලෙන්න.

  උදා: කායික අවශ්‍යතා - ආහාර, ඇඳුම් පැළඳුම්, සෞඛ්‍ය පහසුකම්

  මානසික අවශ්‍යතා - ආදරය, කරුණාව, සෙනෙහස වැනි

  භෞතික අවශ්‍යතා - පොත්පත්, නිවාස, ගෘහභාණ්ඩ වැනි

  සමාජයීය අවශ්‍යතා -සුහදතාවය, සහයෝගය, සාමූහිකත්වය වැනි

- පවුලේ සාමාජිකයන් තම යුතුකම් හා වගකීම් නිසි ආකාරයෙන් ඉටු කිරීම තුළින් ප්‍රසන්න පවුල් පරිසරයක් ඇතිකළ හැකි බව පිළිබිඹු වන අයුරින් සිසුන් භූමිකා රංගනයකට හෝ වාර්තාමය ඉදිරිපත් කිරීමක් සඳහා (ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය මාධ්‍ය , DVD/CD ආශ්‍රයෙන් වඩාත්

සුදුසුයි) යොමු කරන්න.

- ඉහත ක්‍රියාකාරකම සුදුසු පරිදි ඇගැයීමට ලක් කරන්න.
- යුතුකම් හා වගකීම් ප්‍රසන්න පවුල් පරිසරයක් ගොඩනැගීමට ඉවහල් වන බව තහවුරු කරවන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප :

- න්‍යෂ්ටික පවුල - Nuclear Family
- විස්තෘත පවුල - Extended Family
- ප්‍රසන්න පවුල් පරිසරය - Pleasant Family Environment

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- න්‍යෂ්ටික සහ විස්තෘත පවුල් දැක්වෙන රූපසටහන් හෝ සුදුසු දෘෂ්‍යාධාර
- පවුලේ සාමාජිකයන් සතු යුතුකම් සහ වගකීම් පිළිඹිබු කරන රූප සටහන් හෝ වීඩියෝ දර්ශනයක් හෝ පුවත්පත් ලිපි, නාට්‍ය හෝ භූමිකා රංගන දෙබසක්

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

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

- පවුල් යන්න හඳුන්වා පවුල් ඒකකයක් ලෙස ජීවත් වීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීම.
- පවුල තුළ ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා බලපාන මානසික, කායික සහ භෞතික සහ සමාජයීය අවශ්‍යතා විස්තර කිරීම.
- පවුලේ සාමාජිකයන් විසින් තම යුතුකම් සහ වගකීම් නිසි ආකාරයට ඉටු කිරීම තුළින් ප්‍රසන්න පවුල් පරිසරයක් ඇතිවන ආකාරය විස්තර කිරීම.

නිපුණතා මට්ටම 1.2 : සුවදායී පරිසරයක් ගොඩනැගෙන ආකාරයට නිවස සැලසුම් කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 05 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :

- "නිවස" සංකල්පය පැහැදිලි කරයි.
- නිවසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු සාකච්ඡා කරයි.
- නිවස මනාව සැලසුම් කිරීම මගින් පවුලේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට දායක වෙයි.
- බිම් සැලසුම් ඇඳීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු අනුගමනය කරමින් නිවෙස් සඳහා බිම් සැලසුම් අඳියි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- "නිවස" පිළිබඳ සිසු අදහස් විමසමින් නිවස සංකල්පය පැහැදිලි කරන්න.
- නිවසක් සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීම හා එය මනාව සැලසුම් කිරීම ප්‍රසන්න පරිසරයක් ඇති කිරීමට හේතු වන බව පැහැදිලි කරන්න.
- මේ පිළිබඳව සිසුන්ට අවබෝධය ලබා දීම සඳහා පහත අවස්ථා හෝ වෙනත් සුදුසු අවස්ථාවන් පිළිඹිබු වන ආකාරයේ රූපසටහන් ඉදිරිපත් කරමින් නිවසක් සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී සහ සැලසුම් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු ඉස්මතු කරන්න.

  උදා -
  - මනා පරිසරයක පිහිටි නිවසක්
  - යටිතල පහසුකම් අඩු නිවසක්
  - නාය යාමට ලක් වන භූමියක පිහිටි නිවසක්
  - මනාව සැලසුම් වූ නිවසක්
- නිවසක් තෝරා ගැනීමේ දී සහ එය සැලසුම් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.
  - නිවසක් සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු.
    - මූල්‍යමය පහසුකම්
    - භූමියේ ස්වභාවය
    - ඔප්පුවල නිරවුල් බව
    - යටිතල පහසුකම්
    - අවට පරිසරය

- නිවසක් සැලසුම් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු.
    - මූල්‍යමය පහසුකම්
        - නිවස ඉදි කිරීම සඳහා යෙදවිය හැකි මුදල්
        - මුදල් ලබා ගත හැකි මාර්ග
        - වියදම් අඩු කරගත හැකි ක්‍රම
    - භූමියේ පිහිටීම සහ ප්‍රමාණය
        - පිහිටා ඇති ස්ථානයේ ස්වභාවය
        - ඉඩමේ ප්‍රමාණය සහ හැඩය
        - ගොඩනැගිල්ල සඳහා වෙන් කර ඇති ඉඩ ප්‍රමාණය
    - පවුලේ අවශ්‍යතා
        - මූලික අවශ්‍යතා සැපයීම
        - විවේකය, විශ්‍රාමය හා විනෝදය ලබා ගැනීම
        - සමාජ සබඳතා ගොඩනැගීම
        - සනීපාරක්ෂක පහසුකම්
    - නිවසේ විවිධ කොටස් හා ඒවායේ කාර්ය
        - ආලින්දය
        - විසිත්ත කාමරය
        - නිදන කාමරය
        - කෑම කාමරය
        - මුළුතැන් ගෙය
        - වැසිකිලි හා නාන කාමර
    - ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය
        - දොර, ජනේල
        - වා කවුළු
        - ග්‍රිල්
        - ෆැන්ලයිට්

- නිවැරදිව අඳින ලද බිම්සැලසුමක් පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- එය නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව සලස්වන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව ගවේෂණාත්මක අධ්‍යයනයක් සඳහා සිසුන් යොමු කරවන්න.
    - නිවෙස් සැලසුම නිර්මාණය කර ඇති පරිමාණය
    - නිවෙස් සැලසුම ඇඳීමේ දී භාවිත කර ඇති සංකේත
    - අවහිරයක් නොවන ආකාරයට නිවසේ විවිධ කාමරවලට යාම සඳහා වෙන් කර ඇති ඉඩ ප්‍රමාණය
    - කාමරයෙන් ඉටුවන සේවාව අනුව තිබිය යුතු ඉඩකඩ ප්‍රමාණය
    - නිවසකින් ඉටුවන කාර්යයන්හි දී එහි කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවන ආකාරයට නිවසේ කොටස් සැලසුම් කර ඇති ආකාරය
- බිම් සැලසුම් ඇඳීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු මූලික කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
    - පරිමාණය
    - සංකේත
    - ගමන් මං
    - අවකාශය
    - රාශිකරණය
- පන්තිය කණ්ඩායම් කර පහත සඳහන් තොරතුරුවලට අනුව දළ බිම් සැලසුම් ඇඳීමට යොමුකරන්න.

1 කණ්ඩායම	-	අඩි 30X20 නිවසක බිම් සැලැස්මක්
	-	මෙහි විසිත්ත කාමරය, කෑම කාමරය, නිදන කාමරය, මුළුතැන් ගෙය, නාන කාමරය සහ වැසිකිළිය ඇතුළත් වේ.
2 කණ්ඩායම	-	අඩි 40X30 නිවසක බිම් සැලැස්මක්
	-	මෙහි විසිත්ත කාමරය, කෑම කාමරය, නිදන කාමරය, ගබඩා කාමරය, මුළුතැන් ගෙය, නාන කාමරය සහ වැසිකිළිය ඇතුළත් වේ.

3 කණ්ඩායම - අඩි 40 X20 නිවසක බිම් සැලැස්මක්

- මෙහි විසිත්ත කාමරය, කෑම කාමරය, නිදන කාමරය, මුළුතැන් ගෙය, නාන කාමරය සහ වැසිකිළිය ඇතුළත් වේ.

- කණ්ඩායම තුළ කේවල ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න. කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම ට සලස්වා තක්සේරුව සහ ඇගයීම සඳහා යොමුවන්න.
- සැලසුම් ඇඳීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු මූලික කරුණු කොතෙක් දුරට එම සැලසුම්වල අන්තර්ගත වී ඇත්දැයි විග්‍රහ කර දක්වන්න.
- එම සැලසුම්වල ඇති දුර්වලතා හඳුනාගෙන එම දුර්වලතා අවම කර ගැනීමට සැලසුමෙහි කළ යුතු වෙනස්කම් පිළිබඳ යෝජනා ඉදිරිපත් කරන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප :

පරිමාණය - Scale

රාශිකරණය - Grouping

අවකාශය - Space

මූල්‍යමය පහසුකම් - Financial support

යටිතල පහසුකම් - Infrastructure facilities

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- රූපසටහන් , ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය වීඩියෝ පට CD/DVD
- අතිරේක තොරතුරු

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

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

- නිවස යන්න හඳුන්වා, ඉන් ඉටුවන මෙහෙය විස්තර කිරීම.
- නිවසක් සඳහා භූමිය තෝරාගැනීමේ දී සැළකිය යුතු කරුණු විස්තර කිරීම
- නිවසක් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු විස්තර කිරීම.
- පවුලේ අවශ්‍යතා සලකා බලමින් නිවෙස සැලසුම් කිරීම.
- සංකේත භාවිත කරමින් පරිමාණයට අනුව බිම් සැලසුම් ඇඳීම.

නිපුණතා මට්ටම 1.3 : පවුලේ අවශ්‍යතා අනුව නිවෙස සංවිධානය කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 02 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :

- නිවස සංවිධානය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි.
- නිවස සංවිධානය කිරීමේ දී පවුලේ අවශ්‍යතා අවධාරණය කරයි.
- කාර්යක්ෂම බව හා ප්‍රසන්න බව ඇතිවන ආකාරයට නිවස සංවිධානය කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- මනාව සැලසුම් කර සංවිධානය වූ නිවෙසක බිම් සැලසුමක් සහ මනාව සැලසුම් නොවූ හා සංවිධානය නොවූ බිම් සැලසුමක් පන්ති කාමරය තුළ ප්‍රදර්ශනය කර සිසුනට එය නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වා එය පිළිබඳව අදහස් විමසීම හෝ එවැනි සුදුසු ප්‍රවේශයක් ලබාගන්න.
- නිවස සංවිධානය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පහත තේමා ඔස්සේ සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
  - දොර ජනෙල්වල පිහිටීම
  - ගමන් මං තිබීම
  - අවකාශය
  - ඒ ඒ කාමරවලට අදාළ ව ගෘහ භාණ්ඩ, උපකරණ සහ උපාංග තෝරා ගැනීම.
  - බහු කාර්ය ඒකක සහ බහුකාර්ය ගෘහ භාණ්ඩ තෝරා ගැනීමට උනන්දු වීම.
  - කාර්යක්ෂම බව හා ප්‍රසන්න බව ඇතිවන ආකාරයට නිවස සංවිධානය කිරීම.
  - නිවස සංවිධානය කිරීමේ දී පවුලේ අවශ්‍යතා අවධාරණය කිරීම.

- ඉහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සවිස්තරාත්මක විග්‍රහයක යෙදෙන්න. අදාළ තැන්වලදී සුදුසු දෘශ්‍යාධාර භාවිත කරන්න. මෙහි දී තව දුරටත් පහත කරුණු අවධාරණය කරන්න.

  - නිවසේ විවිධ කොටස් (කාමර) වලට සුදුසු වන පරිදි ඒ එකිනෙක කොටස් වලින් ඉටුවන කාර්යයට අනුව දොර ජනෙල්වල සංඛ්‍යාව, ස්වභාවය සහ ප්‍රමාණය වෙනස් විය යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.
- ඒ අනුව ස්වභාවික ආලෝකය සහ වාතාශ්‍රය ලැබෙන අයුරින් දොර, ජනේල, වාකවුළු

ආදිය යෙදීම. විශාල ජනේල මගින් මනා ආලෝකය මෙන් ම වාතාශ්‍රය ලැබීම.

- ගෘහ භාණ්ඩ හා උපකරණ මගින් දොර ජනේල ආදිය අවහිර නොවීම.
- පෞද්ගලිකත්වය රැකෙන පරිදි කාමර (නිදන කාමර, නාන කාමර, වැසිකිළි) සැකසී තිබීම.
- ගමන් මං පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු බව,
    - පොදු කාමර සඳහා පහසුවෙන් ළඟා විය හැකි වීම
    - පෞද්ගලිකත්වයට බාධා නොවන අයුරින් එම කාමර සඳහා ගමන් මං සැළසුම් කිරීම
    - සංසරණයට බාධා ඇති නොවන පරිදි ගෘහ භාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීම
- ගෘහ භාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීමේ දී විවිධ කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු බව,
    - කාමරයකින් ඉටුවන කාර්ය අනුව ගෘහ භාණ්ඩ තැන්පත් කිරීම.
    - ගෘහ භාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීමේ දී ආලෝකය සහ වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීමට බාධා නොවීම.

- නිවසක අවකාශය මනා කළමනාකරණය සඳහා බහුකාර්ය ඒකක, බහුකාර්ය ගෘහ භාණ්ඩ සහ ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහභාණ්ඩවල වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
- සාකච්ඡාවේ දී පහත සඳහන් කරුණු ඉස්මතු කර ගැනීමට උනන්දු වන්න.
    - බහුකාර්ය ඒකක
        - කාර්ය කිහිපයක් එක් කාමරයක් තුළින් ඉටුකර ගැනීම

          උදාහරණ -

          විසිත්ත කාමරය තුළ ආහාර පිළිගැන්වීමට ස්ථානයක් යොදා ගැනීම

          නිදන කාමරය පාඩම් කිරීම සඳහා ද යොදා ගැනීම

          මුළුතැන් ගෙය තුළ ආහාර පිළිගැන්වීම මෙන් ම ගබඩා කිරීම සඳහා ද යොදා ගැනීම
    - බහුකාර්ය ගෘහ භාණ්ඩ
        - එක් ගෘහ භාණ්ඩයකින් කාර්ය කිහිපයක් ඉටු වීම

          ඇඳෙහි යට ඇති ඉඩ ප්‍රමාණ ලාච්චු සහිත වීම

          ඩිවානය ඇඳක් ලෙස අනුවර්තනය කර ගත හැකි වීම

          අල්මාරියක කණ්ණාඩියක් සවිකර තිබීම

- ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහභාණ්ඩ
    - කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණයක භාවිත කළ හැකි ගෘහ භාණ්ඩ (එක් කාර්යයක් සඳහා පමණක්). උදාහරණ -

        තට්ටු ඇඳ, හකුලන ඇඳ, පුටු සහ මේස

        බිත්තියට සවි කළ අල්මාරි

- නිවස වඩාත් ප්‍රසන්න ස්ථානයක් බවට පත්කර ගැනීම සඳහා විවිධ උපාංග භාවිත කිරීම වැදගත් බව අවධාරණය කිරීම
    - ස්ථානයට සුදුසු උපාංග
    - පවත්නා ගෘහ භාණ්ඩ, උපකරණවලට ගැළපෙන පරිදි උපාංග තෝරා ගැනීම

පහත දැක්වෙන අයුරින් සුදුසු අභ්‍යාස කිහිපයක සිසුන් යොදවන්න (මෙහි දී පරිමාණයට ඇඳීම අවශ්‍ය වේ.).

උදාහරණ:

නිවසක අවකාශය (14' x 12') වන විසිත්ත කාමරයක් සහ කෑම කාමරයක් ලෙස සංවිධානය කර ගත යුතුයි. එම අවශ්‍යතාව අනුව අදාළ ගෘහ භාණ්ඩ ස්ථානගත කරන ආකාරය රූප සටහනක් ඇසුරින් දක්වන්න.

10'x 8' ක කුඩා නිදන කාමරය පවුලේ දියණියන් දෙදෙනෙකු (වයස අවු. 15-18 පමණ) සඳහා සැලසුම් කර ඇත. එය තුළ අවකාශය පිරිමැසෙන ගෘහ භාණ්ඩ සහ බහුකාර්ය ගෘහ භාණ්ඩ තෝරා ගෙන ඒවා ස්ථානගත කරන ආකාරය රූපසටහන් ඇසුරින් දක්වා ඒ එකිනෙක නම් කරන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප :

- උපාංග - Accessories
- බහුකාර්ය ඒකක - Multipurpose Units
- බහුකාර්ය ගෘහභාණ්ඩ - Multipurpose Furniture
- අවකාශය පිරිමැසෙන ගෘහභාණ්ඩ - Space serving furniture
- ගමන් මං - Passages / Corridors
- සංසරණය - Circulation

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- පරිමාණයට අඳින ලද බිම් සැලසුම් සහිත ආදර්ශන, රූපසටහන්, ඡායාරූප, වීඩියෝ පට ආදිය
- සුදු කඩදාසි
- ප්‍රස්තාර කඩදාසි
- සැලසුම් ඇඳීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සහ උපකරණ

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

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

- පරිමාණයට ඇඳීම
- දොර, ජනේල නිසි අයුරු සංකේතවත් කිරීම
- බහුකාර්ය ඒකකයක් ලෙස යොදා ගැනීම
- උචිත ගෘහ භාණ්ඩ තෝරා ගැනීම
- ගෘහ භාණ්ඩ ක්‍රමානුකූල ව ස්ථානගත කිරීම

නිපුණතාව 02. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 2.1. : ගෘහීය කාර්යයන්හි දී භාවිත වන විවිධ සම්පත් හඳුනා ගනියි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 01 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- ගෘහීය සම්පත් හඳුන්වයි.
- ගෘහීය සම්පත් වර්ග කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- ගෘහ කාර්යයන් දැක්වෙන චාට් සටහනක් හෝ සුදුසු දෘශ්‍යාධාරයක් සිසුන්ට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- විවිධ ගෘහ කාර්යයන් මතකයට නංවා එක් එක් කාර්යයන් ඉටු කර ගැනීම සඳහා උපයෝගී වන ගෘහීය සම්පත් පිළිබඳව අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු පිළිතුරු සැලකිල්ලට ගනිමින් ගෘහීය සම්පත් හඳුන්වා දීම තුළින් පාඩමට පිවිසෙන්න.
- පහත තේමා ඔස්සේ කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
    - සම්පත් වර්ග කිරීම
        - මානව සම්පත්
        - මානව නොවන සම්පත්
            - භෞතික සම්පත්
            - භෞතික නොවන සම්පත්

- සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට වෙන් කර පහත සපයා ඇති ගෘහ කාර්යයන් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
    - කාර්ය බහුල උදෑසනක නිවසේ කටයුතු
    - ගෙවත්ත පිරිසිදු කිරීම සඳහා පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ දායකත්වය ලබා ගැනීම
    - නිවසේ විශේෂ උත්සව අවස්ථාවකට සූදානම් වීම
    - පවුලේ සාමාජිකයන් වන්දනා ගමනකට සහභාගි වීම සඳහා සූදානම් වීම
- තම කණ්ඩායමට ලැබුණු ගෘහ කාර්යයට අදාළ වූ ගෘහ සම්පත් හැඳින්වීම, ගෘහීය සම්පත් වර්ග කර දැක්වීම සහ එකිනෙක කාර්යයන් සඳහා සම්පත් උපයෝගී වූ ආකාරය පිළිබඳ ව කෙටි වාර්තාවක් සකස් කිරීම සඳහා උපදෙස් දෙන්න.

- සිසු වාර්තා ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දී ඇගැයීමට ලක් කරන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Wods):

- ගෘහීය සම්පත් - Household Resources
- මානව සම්පත් - Human Resources
- මානව නොවන සම්පත් - Non -human Resources
- භෞතික සම්පත් - Physical Resources

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- ගෘහ කාර්යයන් දැක්වෙන චාට් සටහනක්
- සම්පත් වර්ගීකරණය දැක්වෙන පෝස්ටර් හෝ චාට් සටහන්

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

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

- ගෘහ කාර්යයන් සඳහා අවශ්‍ය වන සම්පත් හඳුනාගැනීම.
- ගෘහ සම්පත් වර්ග කර දැක්වීම.
- ගෘහ කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී වන සම්පත් යෝග්‍ය ඵලදායී ලෙස යොදා ගන්නා ආකාරය විස්තරාත්මකව පැහැදිලි කිරීම.

නිපුණතා මට්ටම 2.2	:	ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගත හැකි ආකාරය විමර්ශනය කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 02 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- ගෘහ කාර්යයන්හි සාර්ථකත්වය සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් යෝග්‍ය පරිදි උපයෝගී කර ගනියි.
- පවත්නා සීමිත සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වෙයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- නිවසේ දෛනික කාර්යයන් ඉටු කර ගැනීමේ දී උපයෝගී වන සම්පත් පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසමින් සම්පත්වල වටිනාකම පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම.
- සම්පත් පරිහරණය ඉස්මතු වන ලෙස ප්‍රායෝගික අවස්ථාවක් ගොඩ නගන්න.
  මේ සඳහා පහත දැක්වෙන කරුණු ඇතුළත් කරන්න.
  - විවිධ සම්පත් උපයෝගී කර ගැනීම.
  - සීමිත සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගැනීම තුළින් කාර්යයෙහි සාර්ථකත්වය කරා එළඹීම.
- සකස් කරන ලද ප්‍රායෝගික අවස්ථාව ඇතුළත් පත්‍රිකා සිසුන්ට ලබා දෙන්න.
- එම පත්‍රිකාව නිරීක්ෂණය කර පහත දැක්වෙන තොරතුරු අදාළ කර ගනිමින් වාර්තාවක් සකස් කර ඉදිරිපත් කිරීමට යොමු කරන්න.
  - ප්‍රායෝගික අවස්ථාව සඳහා උපයෝගී වූ සම්පත් හඳුනා ගන්න.
  - අදාළ කාර්ය සාර්ථක වීමට සම්පත් උපයෝගී වූ ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු ගොනු කරන්න.
  - මෙම කරුණු ඇසුරින් වාර්තාවක් සකස් කර ඉදිරිපත් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - සිසුන් ඉදිරිපත් කළ වාර්තා ඇගයීමට ලක් කර සමාලෝචනයෙහි යෙදෙන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Wods):

- ගෘහීය සම්පත්වල ඵලදායීතාව - Effectiveness of Household Resources

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- ගෘහ කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී වන සම්පත් වර්ග
- ගෘහ කාර්ය සාර්ථක වීමට අවශ්‍ය සම්පත් යෝග්‍ය පරිදි යොදා ගන්නා ආකාරය විස්තර කිරීම

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

නිපුණතා මට්ටම 3.1 : ආහාර කාණ්ඩ හා ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හඳුන්වයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 03 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :

- 'ආහාර' සහ 'පෝෂණය' යන්න අර්ථ දක්වයි.
- ආහාර පිරමිඩය ඇසුරින් ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂණ සංයුතිය පැහැදිලි කරයි.
- දෛනික පරිභෝජනය සඳහා ආහාර පිරමිඩය සහ ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර පිළිබඳ උපදෙස් ඇසුරින් ආහාර තෝරා ගනියි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- එදිනෙදා පරිභෝජනය සඳහා ගන්නා විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය දැක්වෙන පෝස්ටරයක් ඉදිරිපත් කර එම ආහාරවලට සුවිශේෂී, ඒවායේ බහුල ලෙස අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳව විමසීම හෝ එවැන් සුදුසු ප්‍රවේශයක් ලබා ගන්න.
- මෙම ආහාර අපගේ සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා වැදගත් වන ආකාරය විමසන්න.
- පෝස්ටරයේ සඳහන් ආහාර විවිධ කාණ්ඩවලට ගොනු කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු නිරීක්ෂණ හා ප්‍රතිචාර කෙරෙහි අවධානය යොමුකරමින් පහත සඳහන් සංකල්ප අර්ථ දක්වන්න.
  - ආහාර
  - පෝෂණය
  - ආහාර හා පෝෂණය අතර සම්බන්ධතාවය
  - ආහාර කාණ්ඩ
- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරගැනීමට සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - ආහාර කාණ්ඩ කිරීමේ වැදගත්කම.
  - ආහාර කාණ්ඩ කිරීමට පදනම් වූ කරුණු.
  - එක් එක් ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂක සංයුතිය (මෙහි දී ආහාර කාණ්ඩවල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක හඳුන්වා දෙන්න.)
  - දෛනික ආහාර රටාව සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂක සංයුතිය පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමේ වැදගත්කම.
  - ආහාර පිරමිඩයේ විවිධ ආහාර කාණ්ඩ ගොනු කර ඇති ආකාරය හා එය පරිභෝජන රටාවට ඇති සම්බන්ධතාවය.

- පහත දැක්වෙන සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය විසින් නිර්දේශ කරන ලද ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර පිළිබඳ උපදෙස් සවිස්තරාත්මකව සාකච්ඡා කරන්න.

    - ධාන්‍යමය ආහාර දවසට තුන්වරක් ආහාරයට ගත යුතුය. පිෂ්ඨමය ආහාර (ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත) මගින් ශක්තිය, මුළු දෛනික ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් 60-65%ක් සැපයෙන ලෙස ආහාර වේල සැලසුම් කළ යුතු වේ.
    - විටමින් හා ඛනිජ අඩංගු කර ගැනීම සඳහා එළවලු සහ පලතුරු බහුලව ආහාරයට ගත යුතු ය.
    - දිනක ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 10-15% ක් පමණ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර මගින් ලබාගත යුතුය. මාෂ බෝග, මාලු, කරවල, වැඩි ප්‍රමාණයක් ද, බිත්තර සහ කුකුල් මස් වැනි මස් මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයෙන් ද, අනෙකුත් මස් වර්ග ස්වල්ප ප්‍රමාණයෙන් ද ගත යුතු ය.
    - කිරි හෝ කිරි නිෂ්පාදිත දෛනිකව ලබා ගත යුතුය.
    - ආහාර මගින් ලැබෙන මේදය මුළු දෛනික ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් 6-11% ක් පමණ විය යුතු ය. කොලෙස්ටරෝල් දිනකට 300mg නොඉක්මවිය යුතු ය. බහු අසංතෘප්ත හා සංතෘප්ත මේදය පරිභෝජනය දළ වශයෙන් සමාන විය යුතුය.
    - සීනි, පැණි රස ආහාර හා පැණිරස කළ කෘතිම බීම වර්ග අඩුවෙන් ලබා ගත යුතුය.
    - ජලය දිනපතා නිතර පානය කළ යුතුය. වැඩිහිටියෙකු දිනකට අවම වශයෙන් ලීටර 1.5-2.0 ප්‍රමාණයක්වත් පානය කළ යුතු ය.
    - ගර්භනී සහ ක්ෂීරණ අවධියේ දී අමතර ආහාර ලබා ගත යුතුය.
    - මාස හයක් මව් කිරි පමණක් ළදරුවාට දිය යුතුය.
    - මාස හයක් සම්පූර්ණ වන විට ළදරුවාට අනුපූරක/අර්ධ ඝන ආහාර ලබා දීම ආරම්භ කළ යුතුය.
    - ළමුන් සහ නව යෞවනයන් ප්‍රමාණවත් සහ පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගත යුතුය.
    - වැඩිහිටියන් පෝෂණ අගයෙන් ඉහළ ආහාර ලබා ගත යුතුය.
    - පිරිසිදු සහ ආරක්ෂිත ආහාර, ආහාර වේල්වලට එක් කරගත යතුය.
    - කෘත්‍රිමව සකස් කළ ආහාර වෙනුවට හැකි තරම් ස්වභාවික ආහාර අනුභව කළ යුතුය.

- නිරෝගී දිවි පෙවෙතක් සඳහා ආහාර පිරමීඩය සහ ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර පිළිබඳ උපදෙස් අනුව ආහාර තෝරා ගැනීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.

- පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන්ව යොදවන්න.

  දෛනික ආහාර වේල් අඩංගු කාඩ්පත් සිසුනට ලබා දෙන්න. එහි සඳහන් ආහාර වර්ග ආහාර පිරමීඩයට ඇතුළත් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. එය සම්මත ආහාර පිරමීඩය සහ ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර පිළිබඳ උපදෙස් සමග සන්සන්දනය කරමින් ඒ පිළිබඳ අදහස් දැක්වීමට යොමු කරවන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම තක්සේරුව සහ ඇගැයීමට ලක් කරන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Wods):

- ආහාර - Food
- පෝෂණය - Nutrition
- පෝෂක / පෝෂ්‍ය පදාර්ථ - Nutrients
- ආහාර කාණ්ඩ - Food groups
- ආහාර පිරමීඩය - Food guide pyramid
- ආහාර පිළිබඳ උපදෙස් - Food Base Dietary Guidelines (FBDG)
- පෝෂණ සංයුතිය - Nutrient Composition

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- ආහාර පිරමිඩය සහ ආහාර පිගාන දක්වන පෝස්ටර් හෝ සුදුසු දෘශ්‍යාධාර
- දෛනික ආහාර වේල් සඳහන් බොජුන් පත්
- ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂණ සංයුතිය දක්වන චාට් සටහන්

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස් :

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

- 'ආහාර' ,'පෝෂක' සහ 'පෝෂණය' යන සංකල්ප හැඳින්වීම.
- මනා පෝෂණ තත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ආහාර පිරමීඩය සහ ආහාර පිගාන උපයෝගී කර ගැනීමේ වැදගත්කම.
- විවිධ ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂක සංයුතිය
- පවුලේ ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී ආහාර පිරමීඩය සහ ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර පිළිබඳ උපදෙස් භාවිත කිරීම.

නිපුණතා මට්ටම 3.2 : පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 08 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ග කර දක්වයි.
- විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරයි.
- පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල කෘත්‍ය පිළිබඳ ව දැනුම උපයෝගී කර ගනියි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනකින් උපුටා ගන්නා ලද වයස අවුරුදු 12-15 ත් අතර ගැහැණු හා පිරිමි ළමුන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇතුළත් කරන ලද චාට් සටහනක් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න. සිසුනට එය නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වා ඒ පිළිබඳ අදහස් විමසමින් පාඩමට ප්‍රවේශ වන්න. මේ තුළින් මහා පෝෂක සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක යන සංකල්පය සිසුනට පැහැදිලි කරන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් කර එක් කණ්ඩායමකට එක් පෝෂකයක් යටතේ පහත සඳහන් තේමා ඔස්සේ කරුණු ගොනු කර ඉදිරිපත් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

  - සංයුතිය
  - වර්ගීකරණය
  - ආහාර ප්‍රභව
  - කෘත්‍ය

  මෙහි දී ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වර්ග පිළිබඳව වෙන වෙනම කරුණු රැස් කිරීමට සලස්වන්න. කරුණු රැස් කිරීමේ දී පෙළපොත භාවිත කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

- සිසු ප්‍රතිචාර සැලකීමෙන් අනතුරුව පහත සඳහන් මාතෘකා ඔස්සේ විස්තරාත්මක සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.
  - පෝෂ්‍ය පදාර්ථ, මහා පෝෂක සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස වර්ග කිරීමට හේතු.
  - මහා පෝෂකවල සංයුතිය හා ව්‍යුහය
  - එක් එක් පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන්හි වර්ගීකරණය, ආහාර ප්‍රභව හා සිරුර තුළ සිදු කරන කෘත්‍ය.

- ආහාර ද්‍රව්‍ය පරිභෝජනය සඳහා තෝරා ගැනීමේ දී ඒවායේ අඩංගු පෝෂක හා කෘත්‍ය පිළිබඳ දැනුවත් වීමේ වැදගත්කම.

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Wods):

මහා පෝෂක - Macro nutrients

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - Micro nutrients

පෝෂක අගය - Nutritive value

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- පෝෂක වර්ගීකරණය දක්වන චාට් සටහන්
- පෝෂණ වගුව
- ඩිමයි කඩදාසි

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

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

- විවිධ ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂක අගය පිළිබඳ ව විස්තර කිරීම.
- එකිනෙක පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල කෘත්‍ය පැහැදිලි කිරීම.
- ආහාරවල පෝෂක අගය හා එකිනෙක පෝෂකයන්හි කෘත්‍ය පිළිබඳ දැනුවත් වීම තුළින් මනා ආහාර රටාවන් සඳහා උචිත ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම.

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

නිපුණතා මට්ටම 4.1 : පවුලේ දෛනික අවශ්‍යතාවලට යෝග්‍ය ලෙස ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 05 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ අවශ්‍යතාව විස්තර කරයි.
- ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි.
- අදාළ මූලාශ්‍ර අධ්‍යයනය කරමින් ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් සඳහා ආහාර වේල් මනාව සැලසුම් කිරීමේ වැදගත්කම අගය කරයි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- පියා, මව, නවයොවුන් වියේ පසුවන ගැහැණු ළමයෙකු, පසු ළමා වියේ පසුවන ගැහැණු ළමයෙකු, මුල් ළමා වියේ පසුවන පිරිමි ළමයෙකුගෙන් සමන්විත පවුලකට සුදුසු දිවා ආහාර වේල් දෙකක් සඳහා බොජුන් පත් ඉදිරිපත් කරන්න. ඒවා A හා B වශයෙන් දක්වා A නැමැති ආහාර වේල සැලසුම් සහගත එකක් ලෙස ද, B නැමැති ආහාර වේල සැලසුම් සහගත ලෙස සකස් නොවූ එකක් ලෙස ඉදිරිපත් කළ යුතු ය. සැලසුම් සහගත බොජුන් පත ලිවීමේ දී පහත සඳහන් නිර්ණායක සැලකිල්ලට ගත යුතු ය.

c

  - පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා
  - විවිධත්වය
  - සාමාජිකයන්ගේ රුචිය
  - පිසීමට ගත වන කාලය
  - වියදම
- ගසකස් කරන ලද බොජුන් පත් සුදුසු ඉගෙනුම් අධාරක භාවිතයෙන් සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කර සිසු අදහස් විමසන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් කර බොජුන් පත් දෙක සන්සන්දනාත්මක ව අධ්‍යයනය කරමින් ඒවා විශ්ලේෂණය කිරීමට උපදෙස් සපයන්න. (ඉහත සඳහන් බොජුන් පත් සැලසුම් කිරීමේ දී භාවිත කළ නිර්ණායක මෙහි දී අවධාරණය කළ යුතු ය.)
- ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි මූලාශ්‍ර පිළිබඳ සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- ආහාර පිරමිඩය, ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර පිළිබඳ උපදෙස්, පෝෂණ වගුව, දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන ඇතුළත් මූලාශ්‍ර සිසුන්ට භාවිත කිරීමට සලස්වන්න. (ආහාර කාණ්ඩ, ආහාර පිරමීඩය, ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර පිළිබඳ උපදෙස්, පිළිබඳ ව මෙයට ප්‍රථමයෙන් ඉදිරිපත් කර

ඇති ක්‍රියාකාරකම් තුළින් සිසුන් ඉගෙනුම් අත්දැකීම් ලබා ඇත.)

- ඉගෙනුම් ඵල සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ලෙස සිසුන්ට ගවේෂණයේ යෙදීමට අවශ්‍ය මඟ පෙන්වීම කරන්න. සිසුන් තම කණ්ඩායම් තුළ අධ්‍යයනය කළ විෂය කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව සලසන්න.
- පහත සඳහන් විෂය කරුණු ඉස්මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.
    - ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ අවශ්‍යතාව
    - ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු
    - ආහාර පිරමීඩය සහ ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර පිළිබඳ උපදෙස්, ආහාර වේල් සැලසුම් කර ගැනීමට ඉවහල් කර ගැනීම
    - පෝෂණ වගු ආහාර වේල් සැලසුම් කර ගැනීමට ඉවහල් කර ගැනීම
    - නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම
- සිසුන් කණ්ඩායම් කර පහත සඳහන් අවස්ථාවලින් එක් අවස්ථාවක් සඳහා ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමට අවස්ථාව උපදෙස් දෙන්න.
    - ඉරිදා දිනයක පවුල සඳහා උදය ආහාර වේලක්
    - පාසලට ගෙන යාමට සුදුසු උදය ආහාර වේලක්
    - පවුලේ සාමාජිකයින් සඳහා දිවා ආහාර වේලක්
    - පවුලේ සාමාජිකයින් සඳහා රාත්‍රි ආහාර වේලක්

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Wods):

- ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම - Meal planning
- පෝෂණ වගුව - Food composition Table
- නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන - Recommended Dietary Allowance chart

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- බොජුන් පත ලියන ලද කාඩ්පත්
- ආහාර පිරමීඩය, ආහාර පිගාන දක්වන පෝස්ටර්
- පෝෂණ වගු
- නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස් :

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

- ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු විග්‍රහ කිරීම.
- ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ අදාළ මූලාශ්‍ර නිවරදිව භාවිත 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 5.1	:	**ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ආහාර තෝරාගෙන ගබඩා කරයි.**

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 02 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :

- විවිධ ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිරික්සයි.
- ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ විමසිලිමත් වෙමින් ආහාර ද්‍රව්‍ය හා ආහාර තෝරා ගනියි.
- ගුණාත්මක ලක්ෂණ ආරක්ෂා වන ආකාරයට ආහාර ද්‍රව්‍ය සහ ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී උචිත ක්‍රම යොදා ගනියි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- පහත සඳහන් ආකාරයේ ප්‍රකාශ කිහිපයක් සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

  උදා: 'අද පොළෙන් ගෙනාපු මාළු ටික හරි නැහැ.'

  'පලා ටික නම් හරි අගෙයි', 'බැදපු ආහාර මුඩු රසයි.'
- මෙම ප්‍රකාශ පිළිබඳ සිසු අදහස් විමසන්න.
- ඉහත සඳහන් ප්‍රවේශය හෝ සුදුසු ප්‍රවේශයක් ඇසුරෙන් ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ ඉගි ලබා දෙන්න.
- ආහාරවලට/ආහාර ද්‍රව්‍යවල පොදු ගුණාත්මක ලක්ෂණ හඳුන්වන්න.
  - පෝෂණ අගය
  - සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
  - වර්ණය
  - වයනය
  - රසය
  - ගන්ධය
  - සගන්ධය
- අ ාහාර තෝරා ගැනීමේ දී හා ගබඩා කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ විමසිලිමත් විය යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය කරමින් විෂය කරුණු විස්තාරණය කරන්න.
  - නිවසේ දී පරිභෝජනය කරන ආහාර ගබඩා කරන ක්‍රම

  - වාතයට නිරාවරණය වන සේ
  - ඇසුරුම් හෝ භාජන තුළ
  - ශීතනය
  - අධිශීතනය
- ගබඩා කිරීමේ විවිධ ක්‍රමවල දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා
  - ඔක්සිකරණය
  - ක්ෂුද්‍රජීවී බලපෑම
  - විවිධ අන්තර්ක්‍රියා
  - ආර්ද්‍රතාවය
  - උෂ්ණත්වය
- ගබඩා කිරීමේ නවීන ක්‍රම කිහිපයක් හඳුන්වා ඒවා ඉහත සාධකයන් පාලනය කිරීමට ඉවහල් වන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.
- ආහාරවල ප්‍රමිතිය හා සම්බන්ධ SLS, ISO හඳුන්වා දෙන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Wods):

- ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ - Quality characteristics of foods
- ආහාර ගබඩා කිරීම - Food storage
- ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති සහතිකය - Sri Lanka Standards (SLS)
- අන්තර්ජාතික ප්‍රමිති සංවිධානය- International Standards Organization (ISO)

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- පිවිසීම සඳහා යොදාගත් ප්‍රකාශ සඳහන් කාඩ්පත්
- ගබඩා කිරීමේ නවීන ක්‍රම පිළිබඳ තොරතුරු ගොනු/දර්ශන ඇතුළත් CD/DVD

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස් :

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

- ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ නම් කිරීම.
- ආහාරවලට සුවිශේෂී ගුණාත්මක ලක්ෂණ විස්තර කිරීම.
- ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සහ ගබඩා කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ දැනුවත් වීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීම.

නිපුණතා මට්ටම 5.2 : පිළියෙල කිරීමේ දී සහ පිසීමේ දී ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 03 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :

- පිළියෙල කිරීමේ දී හා පිසීමේ දී ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි.
- විවිධ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී හා පිසීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ ආරක්ෂා කර ගැනීමට උචිත ක්‍රියාවලි අනුගමනය කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- ආහාර ද්‍රව්‍ය පරිභෝජනයට සුදුසු ලෙස සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කරන ක්‍රියාවලි පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු කර ගනිමින් බුද්ධි කලම්බන සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- ආහාර ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කරගෙන ආහාර සකස් කිරීමේ දී
  - පිළියෙල කිරීම
  - පිසීම යන ක්‍රියාවලිවලට භාජනය වන බව
  - පිළියෙල කිරීමේ සහ පිසීමේ ක්‍රියාවලිවල දී අනුගමනය කරනු ලබන පියවර කිහිපයක් ඇති බව
  - එම පියවර ආහාරයෙහි ගුණාත්මක බව කෙරෙහි බලපාන බව
- ආහාරයේ ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට පහත සඳහන් කරුණුවල වැදගත්කම මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

  <u>ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී</u>

  - කැපීමට පෙර ආහාර සෝදා ගැනීම
  - ආහාර ඉතා කුඩා කැබලවලට නොකැපීම
  - සමහර එළවලු හා පලතුරු කපා වාතයට නිරාවරණය නොකිරීම
  - අමු සලාද හා සම්බෝල අනුභවයට මද වේලාවකට පෙර සකස් කිරීම

<u>ආහාර පිසීමේ දී</u>

- ආහාර සමග ප්‍රතික්‍රියා ඇති නොවන උපකරණ හා මෙවලම් භාවිතය
- පිසීමේ දී උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම
- නියමිත කාලය තුළ පිසිය හැකි වීම
- පිසීමේ දී අනවශ්‍ය ලෙස දියර යොදා නොගැනීම
- පිසෙන ආහාර වරින් වර මිශ්‍ර කිරීම

- පන්තිය කණ්ඩායම්වලට බෙදා සෑම කණ්ඩායමකටම කාර්ය පත්‍රිකා හතරක් ලබා දෙන්න. ආහාර කිහිපයක් සකස් කිරීමේ දී ගෘහණිය විසින් අනුගමනය කරන ලද පියවර දක්වන කාර්ය පත්‍රිකා හතරක් ගුරුතුමිය විසින් සකස් කළ යුතු වේ. මෙහි දී ආහාර සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලි දෙකක්, සාවද්‍ය පියවර එකක් හෝ දෙකක් ඇතුළත් වනසේ පිළියෙල කළ යුතු වේ.

  උදා - මුකුණුවැන්න මැල්ලුම, අළු කෙසෙල් ව්‍යාංජනය, මාළු ස්ටු, පලතුරු සලාදය වැනි
- අනතුරු ව පහත සඳහන් උපදෙස් සිසුනට ලබා දෙන්න.
  - කාඩ්පත්වල සඳහන් ආහාර වර්ග හතර එකිනෙක සකස් කිරීමේ දී ගෘහණිය අනුගමනය කරන ලද පියවර අධ්‍යයනය කරන්න.
  - ඒවා එකිනෙකෙහි සාවද්‍ය පියවර හඳුනා ගන්න.
  - එම පියවර සාවද්‍ය වීමට හේතුවන කරුණු ගොනු කරන්න.
  - හඳුනාගත් සදොස් පියවර නිවැරදි කරමින් එකිනෙක ආහාරය සකස් කිරීමේ නිවැරදි අනුපිළිවෙල ලියන්න.
  - රැස් කළ තොරතුරු කණ්ඩායම් වශයෙන් සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

:
- නිවැරදි අනුපිළිවෙලට සකස් කළ කාර්ය පත්‍රිකා අනුව කණ්ඩායමකට එක් ආහාරයක් බැගින් සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී හා පිසීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැකෙන අයුරින් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන ආකාරය තක්සේරු කරන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Words):

- ආහාර පිළියෙල කිරීම - Food Preparation
- ආහාර පිසීම - Cooking
- ආහාර සකස් කිරීම- Food Processing

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- ආහාර සකස් කිරීමේ පියවර ඇතුළත් කාර්ය පත්‍රිකා හතරක්
- ආහාර සකස් කිරීමේ දී අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය, උපකරණ හා මෙවලම්

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

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

- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී හා පිසීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණවලට සිදුවන හානි සඳහන් කිරීම.
- පිළියෙල කිරීමේ දී හා පිසීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ ආරක්ෂා කර ගැනීමට ගන්නා පියවර ලැයිස්තු ගත කිරීම.
- ගුණාත්මක අගය රැකෙන අයුරින් නිවැරදි පිළියෙල කිරීමේ සහ පිසීමේ ක්‍රම අනුගමනය කරමින් ආහාර සකස් කිරීම.

නිපුණතාව 06	:	විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලී ව ආහාර සකස් කරයි.
නිපුණතා මට්ටම 6.1	:	ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම ගවේෂණය කරයි.
කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව	:	04 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :

- විවිධ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම වගුගත කරයි.
- ආහාරයෙහි අපේක්ෂිත ගුණාත්මක ලක්ෂණ ලබා ගැනීම සඳහා පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගත යුතු උචිත ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරයි.
- යෝග්‍ය ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් ආහාර පිළයෙල කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- අහඹු ලෙස තෝරාගත් පන්තියේ සිසුන් කිහිප දෙනෙකුට ආහාර වර්ගයක් සඳහන් කාඩ්පත් ලබා දී එහි සඳහන් ආහාරය සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ දී අනුගමනය කරන පියවර ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම හෝ වෙනත් සුදුසු ප්‍රවේශයක් ලබාගන්න. මේ තුළින් ආහාර පිසීමට පෙර අනුගමනය කරන විවිධ පියවර , 'පිළියෙල කිරීම' බව අවධාරණය කරන්න.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී විවිධ ශිල්පිය ක්‍රම උපයෝගී කර ගන්නා බව පැහැදිලි කරන්න.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගන්නා ශිල්පිය ක්‍රම විස්තර කරන්න. (රූප සටහන් හෝ ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය ආධාර උපයෝගී කර ගත හැකියි.)
  - මිශ්‍ර කිරීම
  - අත් ගැසීම
  - කලවම් කිරීම
  - කැබලිවලට කැපීම
  - ගැසීම
  - පදම් කිරීම
- සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න. පහත දැක්වෙන ආහාර සකස් කිරීමට කණ්ඩායම්වලට පවරන්න.

  A. පලතුරු සලාදය හෝ එළවලු සලාදය

  B. පාන්පිටි මෝලිය භාවිතයෙන් මාළුපාන්/ බනිස්

  C. කුඩා මාළු බැදීම හෝ රෝස්ට් කිරීම

  D. කේක් හෝ මාෂ්මෙලෝස් සෑදීම

  E. පූරි /චපාති /පරාටා

- එම ආහාර සකස් කිරීමේ දී පහත දැක්වෙන කරුණු යටතේ තොරතුරු ගොනු කර නිරීක්ෂණ වාර්තාවක් සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

- නිරීක්ෂණ පත්‍රිකාවේ අන්තර්ගත කළ යුතු කරුණු පහත දක්වා ඇත.
    - ආහාර වර්ගය
    - භාවිත කළ උපකරණ හා මෙවලම්
    - පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගත් ශිල්පීය ක්‍රම
    - ආහාරය සකස් කළ අනුපිළිවෙල
- කණ්ඩායම් විසින් සකස් කරන ලද ආහාරය සමග නිරීක්ෂණ පත්‍රිකාව ප්‍රදර්ශනය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායම් අනාවරණ ඇගයීමට ලක් කරන්න.
- සිසු ක්‍රියාකාරකම ඇසුරින්,
    - ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම වගු ගත කිරීම
    - උචිත ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයෙන් ආහාරයේ අපේක්ෂිත ගුණාත්මක ලක්ෂණ ලබා ගැනීමට හැකි වූ ආකාරය පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම.

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Wods):

- ශිල්පීය ක්‍රම - techniques
- කලවම් කිරීම - Folding
- අත් ගැසීම - Kneading
- කැබලිවලට කැපීම - Cutting
- මිශ්‍ර කිරීම - Mixing
- ගැසීම - Beating
- පදම් කිරීම - Marinating

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හඳුනාගැනීම සඳහා දෘශ්‍යාධාර
- ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, උපකරණ හා මෙවලම්

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

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

- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී භාවිත වන උචිත ශිල්පීය ක්‍රම විස්තර කිරීම.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී නිවැරදි ව ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කිරීමේ කුසලතාව ප්‍රදර්ශනය කිරිම.
- උචිත ශිල්පීය ක්‍රම නිවැරදි ව භාවිත කිරීමෙන් ආහාරයේ ගුණාත්මක තත්ත්වය ලබා ගැනීමට හැකි බව පැහැදිලි කිරීම.

නිපුණතා මට්ටම 6.2 : පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර සකස් කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 04 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :

- ආහාර පිසීමේ ක්‍රම වර්ග කර දක්වයි.
- විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කර ආහාර පිසීමේ දී තාපය සංක්‍රාමණය වන ආකාරය පිරික්සයි.
- විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කර ආහාර සකස් කරයි.
- විවිධ පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගැනීමෙන් ආහාර වේලෙහි විවිධත්වයක් ඇති කර ගනියි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- විශේෂ දිවා ආහාර වේලක් සඳහා බොජුන් පත් හෝ ආහාර වේලක් දැක්වෙන දෘෂ්‍යාධාර ඉදිරිපත් කරන්න.
- එය නිරීක්ෂණය කර එහි ඇතුළත් කර ඇති ආහාර වර්ග පිළිබඳ විමසීමක් කරන්න.

  ඒ තුළින් ආහාර පිසීමේ ක්‍රම මතු කරගන්න.
- පහත කරුණු කෙටියෙන් සාකච්ඡා කරන්න
  - ආහාර පිසීමේ වැදගත්කම
  - ආහාර පිසීමේ ක්‍රම විවිධ බව
  - ආහාරයේ විවිධත්වය සඳහා පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී වන බව
- ආහාර පිසීම හඳුන්වා හා එහි වැදගත්කම විස්තර කරන්න.
- උදාහරණ භාවිත ආහාර පිසීමේ ක්‍රම විස්තර කරන්න. මෙහිදී රූප සටහන් හො වෙනත් දෘෂ්‍යාධාර භාවිත කරන්න.
- ආහාර පිසීමේ ක්‍රම වර්ගීකරණය පැහැදිලි කරන්න
  - තෙත් තාපයෙන් පිසීමේ ක්‍රම
  - වියළි තාපයෙන් පිසීමේ ක්‍රම
  - මේදයෙන් පිසීමේ ක්‍රම
- පිසීමේ ක්‍රමය අනුව භාවිත වන උපකරණ හා මෙවලම් විවිධ වන බව පැහැදිලි කරන්න

- පිසීමේ ක්‍රමය අනුව තාප සංක්‍රාමණය වන ක්‍රම විවිධ බව
  - සන්නයනය (conduction)
  - සංවහනය (convection)
  - විකිරණය (radiation)

  ඉහත තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම රූප සටහන් හෝ දෘෂ්‍යාධාර භාවිතයෙන් පැහැදිළි කරන්න.
- විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යටතේ ආහාරය විවිධ වෙනස්වීම් වලට භාජනය වන අයුරු (වර්ණය හා වයනය ප්‍රමාණය වෙනස් වීම) පැහැදිලි කරන්න.
- විවිධ පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගැනීමෙන් ආහාර වේලෙහි විවිධත්වයක් ඇති කර ගත හැකි වීම අවධාරණය කරන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් තුනකට වෙන් කර පහත දක්වා ඇති මාතෘකාවලට අදාළ ව යෝග්‍ය ආහාර පිසීමේ ක්‍රමය යොදා ගෙන ආහාර සකස් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  <u>මාතෘකා</u>
  - සවස තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා පැන් කේක් සෑදීම
  - උපන් දින උත්සවය සඳහා කේක් එකක් සෑදීම.
  - රාත්‍රී ආහාරය සඳහා එළවලු ස්ටුවක් සෑදීම.

- ආහාර පිසීමේ දී පහත දැක්වෙන කරුණු නිරීක්ෂණය කර නිරීක්ෂණ සටහන් පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

ආහාරය	පිසීමේ ක්‍රම	ආහාරයේ ඇතිවන වෙනස්කම්		තාප සංක්‍රාමණ ක්‍රම
		වර්ණය	වයනය	

මූලික වදන්/සංකල්ප **(Key Wods)**:

- පිසීමේ ක්‍රම - Cooking methods
- තාප සංක්‍රාමණ ක්‍රම - Methods of Heat Transmittion

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- පිසීමේ ක්‍රම සහ තාප සංක්‍රාමණ ක්‍රමවලට අදාළ රූප සටහන්, වෙනත් දෘශ්‍යාධාර හෝ ශ්‍රව්‍ය-දෘෂ්‍යාධාර
- මාතෘකාවන්ට අදාළ ආහාර ද්‍රව්‍ය හා ආහාර වට්ටෝරු
- පිසීමේ ක්‍රමවලට අදාළ උපකරණ හා මෙවලම්
- කාර්ය පත්‍රිකා , නිරීක්ෂණ පත්‍රිකා

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

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

- ආහාර පිසීමේ වැදගත්කම විස්තර කිරීම.
- ආහාර පිසීමේ ක්‍රම වර්ගීකරණය.
- පිසීමේ ක්‍රියාවලියට අදාළ තාප සංක්‍රමණය වන විවිධ ක්‍රම විස්තර කිරීම.
- විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගනිමින් ආහාර වේල් සකස් කරන ආකාරය පැහැදිලි කිරීම.
- ආහාර වේලෙහි විවිධත්වය ලබා ගැනීම සඳහා විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගත හැකි බව අගය කිරීම.

නිපුණතාව 07 : විවිධ අවස්ථාවන්ට උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.

නිපුණතා මට්ටම 7.1 : පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 02 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගන්වීමේ ක්‍රම විස්තර කරයි.
- පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ උචිත ක්‍රම ආදර්ශනය කරයි.
- අවස්ථානුකූල ව ක්‍රමවත් සහ ප්‍රියමනාප ආහාර පිළිගන්වයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගන්වන අයුරු දැක්වෙන රූප සටහන් සහිත කාඩ් පත් හෝ ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍යාධාර භාවිතයෙන් ආහාර පිළිගන්වන ආකාරයන් පිළිබඳ ව නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න.
- පින්තූරවලින් දැක්වෙන ආහාර පිළිගැන්වීමේ අවස්ථා සහ පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.
  - පවුලේ සාමාජිකයන් එකට හිඳ ආහාර ගැනීම ඔවුන්ගේ සමගිය, සහයෝගය, සතුට වර්ධනයට බෙහෙවින් ඉවහල් වන බව
  - අවශ්‍යතාවට සහ අවස්ථාවට උචිත ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම තෝරා ගැනීම

    පෙරදිග සංස්කෘතියට අනුව පිළිගැන්වීම - සිංහල, මුස්ලිම්, ද්‍රවිඩ

    අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව පිළිගැන්වීම

    මෙහි දී මේස සකස් කිරීම පිළිබඳ කුසලතා ලබා දීම අපේක්ෂා කෙරේ.
- මෙම සංස්කෘතීන්ට අදාළව නිවසේ දී ආහාර පිළිගැන්වීමට සිදුවන අවස්ථා පහත දක්වා ඇත. එම අවස්ථාවලට අනුව කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු කරන්න.
  - නිවසට පැමිණෙන අමුත්තකු සඳහා වතුර වීදුරුවක්, පළතුරු සහ තේ පිළිගැන්වීම (තේ කෝප්පයක් භාවිතයෙන් සංග්‍රහ කිරීම සහ තේ කට්ටලයක් භාවිතයෙන් සංග්‍රහ කිරීම)
  - පවුලේ සාමාජිකයන් සඳහා දිවා ආහාර වේලක් පිළියෙල කිරීම (පෙරදිග සිංහල සංස්කෘතිය අනුව)
  - විදේශීය අමුත්තකුට රාත්‍රි ආහාර වේලක් පිළිගැන්වීම (අපරදිග සංස්කෘතිය අනුව)
  - පවුලේ සාමාජිකයන් හය දෙනෙකු සඳහා දිවා ආහාර වේලක් පිළිගැන්වීම (මුස්ලිම් සංස්කෘතිය අනුව)
- පවුලේ සාමාජිකයන් හතර දෙනෙකු සඳහා දිවා ආහාර වේලක් පිළිගැන්වීම (ද්‍රවිඩ සංස්කෘතිය අනුව)

එක් එක් කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කළ ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම සමස්ත පන්තියටම ආදර්ශනය කිරීමට සලස්වන්න.

- පහත කරුණු පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න
  - ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමයට අදාළව ගෘහ භාණ්ඩ, මෙවලම්, උපකරණ සහ ද්‍රව්‍ය තෝරා ගත යුතු බව සහ ඒවායේ පවිත්‍රතාවය .
  - පිළිගන්වන ස්ථානයට ආලෝකය සහ වාතාශ්‍රය හොඳින් ලබා ගැනීම.
  - ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානය සිත් ගන්නා ආකාරයට සකස් කිරීම.
  - ආහාර පිළිගන්වන්නා සහ ආහාර අනුභව කරන්නා විසින් පිළිපැදිය යුතු සිරිත් විරිත් පිළිබඳ ව කෙටියෙන් සාකච්ඡා කිරීම.

මූලික වදන්/සංකල්පය :

- ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම - Food service methods
- ආහාර පිළිගැන්වීමේ පෙරදිග ක්‍රමය - Methods of Eastern food Service
- ආහාර පිළිගැන්වීමේ අපෙරදිග ක්‍රමය- Methods of Western food Service

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- අදාළ පින්තූර සහිත උචිත කාඩ්පත්, වීඩියෝ දර්ශන ඇතුළත් CD තැටි
- අදාළ පිළිගැන්වීමේ 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 ඇගැයීම් නිර්ණායක භාවිත කර තක්සේරුව සහ ඇගැයීම සිදු කරන්න.

- අවශ්‍යතාවට සහ අවස්ථාවට උචිත නිවැදි ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය තෝරා ගැනීම.
- තෝරාගත් පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමයට අදාළ ගෘහ භාණ්ඩ, මෙවලම්, උපකරණ තෝරා ගැනීම.
- ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානයේ සහ උපකරණවල පවිත්‍රතාවය.
- ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානයේ සිත්ගන්නා සුළු බව ඇති කිරීමට යොදා ගන්නා උපක්‍රම.
- ආහාර පිළිගැන්වීම සහ අනුභවයේ දී පිළිපැදිය යුතු සිරිත් විරිත් පැහැදිලි කිරීම.

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

නිපුණතා මට්ටම 8.1 : ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ අවශ්‍යතාව ගවේෂණය කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 03 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :

- නිරීක්ෂණය ඇසුරෙන් ආහාර නරක් වීමේ ක්‍රියාවලිය විමර්ශනය කරයි.
- ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු පැහැදිලි කරයි.
- ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි.
- ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු පිළිබඳ දැනුවත් වීම තුළින්, ආහාර නරක් වීම පාලනය කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- පහත සඳහන් ආහාර ද්‍රව්‍ය/ආහාර හෝ වෙනත් සුදුසු ආහාර පන්තියට රැගෙන ඒමට උපදෙස් දෙන්න. එළකිරි, පොල්තෙල්, පාන්, ඉදුණු අඹ, ඉදුණු තක්කාලි, ඉදුණු කෙසෙල්
- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාගාරයේ මෙම ආහාර ද්‍රව්‍ය/ ආහාර සාම්පල තබා සතියක් තුළ දී ඒවායේ ස්වභාවය වෙනස් වන ආකාරය කේවල ව නිරීක්ෂණය කරමින් වාර්තා තබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න. (මෙහි දී වගුවක් භාවිතයට ගන්න.)
- නිරීක්ෂණ වාර්තාව ඇසුරින් ආහාර නරක් වීම පිළිබඳ කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට සලස්වන්න.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප ගන්නා ආහාර අපතේ යන අවස්ථා මතකයට නඟා ගැනීමට පන්තිය මෙහෙයවන්න. මෙහි දී දෘෂ්‍යාධාර හෝ පුවත්පත් වාර්තා වැනි දෑ උපයෝගී කර ගත හැකියි.
- ඒ ඇසුරෙන් පහත සඳහන් කරුණු මතු කර ගැනීමට බුද්ධි කලම්බන සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - ආහාර නරක් වීමට බලපාන විවිධ හේතු
  - ආහාර අපතේ යාම වැළැක්වීම සඳහා යොදා ගන්නා පියවර

- ආහාරවලට ආවේණික වූ භෞතික ලක්ෂණ වෙනස් වීම හා ඒ සඳහා ගත වන කාලය වෙනස්වන බව පැහැදිලි කරන්න.
- ආහාර නරක් වීම හඳුන්වන්න.
- ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන හේතු ඒවා විස්තර කරන්න
  - ජීව විද්‍යාත්මක හේතු
  - භෞතික හේතු
  - රසායනික හේතු

- ආහාර නරක් වීම බලපාන හේතු පාලනය කළ හැකි ආකාරය පැහැදිළි කරන්න.
- ආහාර පරිරක්ෂණය හඳුන්වා එහි වාසි අවධාරණය කරන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Wods):

- අහාර පරිරක්ෂණය - Food preservation
- උපක්‍රම - Technique
- ක්‍රම - Methods
- වර්ණය - Colour
- වයනය - Texture
- රස - Taste
- සගන්ධය - Flavour
- ගඳ සුවඳ - Odour
- ජීව විද්‍යාත්මක හේතු - Biological causes
- රසායනික හේතු - Chemical causes

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- ආහාර නරක්වීම නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා නරක්වන සුළු ආහාර වර්ග කිහිපයක්
- ආහාර අපතේ යෑම පිළිඹිබු කිරීමට දෘශ්‍යාධාර හෝ පුවත්පත් වාර්තා

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස් :

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

- ආහාර නරක් වීම හැඳින්වීම.
- ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන විවිධ හේතු නම් කර විස්තර කිරීම.
- ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වාසි පැහැදිලි කිරීම.
- නිරීක්ෂණ වාර්තාව ඇසුරෙන් කරුණු ඉදිරිපත් කිරීම.

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

නිපුණතා මට්ටම 9.1 : පෝෂණ ඌනතා පිළිබඳව තොරතුරු සොයා බලයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 05 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- පෝෂණ ඌනතා අර්ථ දක්වයි.
- පෝෂණ ඌනතාවල රෝග ලක්ෂණ විස්තර කරයි.
- ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමාන පෝෂණ ඌණතා පිළිබඳ තොරතුරු එක්රැස් කරයි.
- දිගුකාලීන පෝෂණ ඌනතාවල බලපෑම පිළිබඳ ව ගවේෂණය කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- මනා පෝෂණ තත්ත්වයන් හා දුර්වල පෝෂණ තත්වවලින් පෙලෙන දරුවන්ගේ රූප කිහිපයක් පන්තියට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- ඒ එකිනෙක රූප හොඳින් නිරීක්ෂණය කර ඔවුන් පිළිඹිබු කරන නිරෝගී නොවන ලක්ෂණ වාර්තා කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- එම එකිනෙක දුර්වලතාවලට හේතුව පෝෂණ ඌනතා බව අවධාරණය කරන්න.
- පෝෂණ ඌනතාව යන්න හඳුන්වන්න.
- විවිධ පෝෂණවලින් සිරුර තුළ සිදුවන කෘත්‍යය පිළිබඳ ව මතකයට නගන්න.
- ඌනතා රෝග ලක්ෂණ මගින් පෙන්නුම් කරන එකිනෙක ඌනතා රෝග හැඳින්වීම.
- පෙළපොත හා වෙනත් මූලාශ්‍ර කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් ක්ෂය වීම, කුරු වීම යන තත්ත්ව මෙන්ම ඒවාට හේතු විග්‍රහ කරන්න.
- ඌනතා රෝග අතුරින් ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමානයේ දක්නට ලැබෙන තත්ත්ව හඳුන්වා දෙන්න.
- පෝෂණ ඌණතා නොසලකා හැරීම හේතුකොට ගෙන ඇතිවිය හැකි අනිසි ප්‍රතිඵල සාකච්ඡා කරන්න.
- පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල කෘත්‍ය නිසිලෙස සිදු නොවීම නිසා ඇති විය හැකි ප්‍රතිඵල හේතු කොටගෙන, පෙන්නුම් කළ හැකි විවිධ ඌනතා ලක්ෂණ වගුගත කර ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (ඌනතාවලට අදාළ පෝෂ්‍ය පදාරථ සහ ඌනතා රෝග ලක්ෂණ වගු ගතකරන්න.)මේ සඳහා විවිධ රූපරාමු, රූප, පෝස්ටර්, පෙළපොත යනාදිය උපයෝගී කරගැනීමට උපදෙස් දෙන්න. සිසු අනාවරණ පන්තිට ඉදිරිපත් කිරීමට අස්ථාව දී තක්සේරුව සහ ඇගැයීම සිදු කරන්න.

මූලික වදන්/සංකල්පය :

- පෝෂණ ඌනතා - Nutritional deficiencies
- පෝෂණ ඌනතා රෝග - Nutritional deficiency diseases
- රෝග ලක්ෂණ - Disease Symptoms

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- පෙළපොත් හා වෙනත් මූලාශ්‍ර
- රූප රාමු, පෝස්ටර්, දර්ශන ඇතුළත් CD/DVD
- ලියන කඩදාසි

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස් :

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

- විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සිරුරට නිසි පරිදි නොලැබී යාම නිසා ඇතිවන ඌනතා රෝග හඳුන්වයි.
- ඌනතා රෝග ඇති වීමට හේතු වන කරුණු විග්‍රහ කරයි.
- පෝෂණ ඌනතා බහුල ව පැවතීම හෝ සීඝ්‍ර ලෙස පැතිරීම රටක සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපාන අයුරු විමර්ශනය කරයි.

නිපුණතාව 10.0 : ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණ සකස් කිරීමේ දී විවිධ මැහුම් ක්‍රම යොදා ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 10.1 : විවිධ මැහුම් ක්‍රම භාවිතයෙන් දෛනික ව ප්‍රයෝජවත් සරල උපාංග නිර්මාණය කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 19 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- විවිධ මැහුම් ක්‍රම වර්ග කර දක්වයි.
- සරල උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමේ දී යොදා ගත හැකි විවිධ මැහුම් ක්‍රම හඳුනා ගනියි.
- විවිධ මැහුම් ක්‍රමවලට අදාළ නියැදි සකස් කරයි.
- විවිධ මැහුම් ක්‍රම භාවිත කරමින් සරල උපාංගයක් නිර්මාණය කර ආකර්ශනීය ලෙස ඉදිරිපත් කරයි.
- උපාංග සැකසීමේ දී ස්වයං නිර්මාණකරණයේ යෙදෙයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- විවිධ මැහුම් ක්‍රමවලින් නිර්මාණය කරන ලද උපාංග කිහිපයක් සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
    - එය නිරීක්ෂණය කර උපාංගවල අලංකාරය ලබා දීමට හේතු වූ මැහුම් ක්‍රම හා ඒවා එකිනෙකෙහි සුවිශේෂී වූ ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න. සිසු පිළිතුරු සැළකිල්ලට ගනිමින්,
        - උපාංග නිර්මාණයේ දී විවිධ මැහුම් ක්‍රම භාවිත කළ හැකි බව
        - ඒ තුළින් නිර්මාණවලට විශේෂත්වයක් ලබා දිය හැකි බව
        - ක්‍රියානුරූපී බව හා අලංකාරය ගෙන දෙන පරිදි උපාංග නිර්මාණය කළ හැකි බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- පන්තිය කණ්ඩායම්වලට බෙදා පහත මැහුම් ක්‍රම අතුරින් තෝරා ගන්නා ලද මැහුම් ක්‍රමවලට අදාල නියැදි හා මැසීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ඇතුළත් කාර්ය පත්‍රිකා බෙදා දෙන්න.

  - එහි ඇතුළත් පියවර අනුගමනය කරමින් කාර්යයන්හි නියැලීමට උපදෙස් දෙන්න
  - මසන ලද මැහුම් නියැදි ගොනු ගත කර ප්‍රදර්ශනය කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

A මූලික මැහුම් ක්‍රම	B විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම	C මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

• බොරුනූල් දුවවීම
• සිහින් නූල් දුවවීම
• වාටි මැස්ම
• පිස්මේන්තු මැස්ම
• සැඟවාටි මැස්ම
• සන්නාලි වාටි මැස්ම
	• දම්වැල් මැසීම
	• නැටි මැස්ම
	• කතිර මැස්ම
	• සැටින් මැස්ම
	• ලේසි ඩේසි මැස්ම
	• හුරුළු කටු මැස්ම
	• ප්‍රංශ ගැට මැස්ම
	• බ්ලැන්කට් මැස්ම
	• බූලියන් මැස්ම
		• මූට්ටු වර්ග
		  • විවෘත පැතලි මූට්ටුව
		  • පැතලි මූට්ටුව
		  • ප්‍රංශ මූට්ටුව
		  • අතිච්ඡාදන මූට්ටුව
		  • පිටාර මූට්ටුව
		• ආර
		• ඔපනැලි
		• රැළි
		• පොලොව්
		• විවර
		• විවර පියවීම
		• බඳන යෙදවීම
		• පයිපින් කිරීම
		• රේන්ද ඇල්ලීම/රැළි පටි ඇල්ලීම
		• ඇඳුම් අලුත්වැඩියා කිරීම

- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.
    - මැසීමේ ක්‍රියාවලියේ දී මූලික මැහුම් ක්‍රම උපයෝගී කරගන්නා බව
    - අලංකරණය සඳහා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදා ගත හැකි බව
    - නිර්මාණයේ පූර්ණත්වය සඳහා මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම යොදා ගත හැකි බව
- පුහුණුව ලද මැහුම් ක්‍රම ඔස්සේ දෛනික ව ප්‍රයෝජනවත් සරල උපාංග නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරවන්න.

  A ලිපි රඳවනය B බෝතල් ආවරණය C අත් පිස්නා රඳවනය
- පහත සඳහන් කාර්ය කිරීම සඳහා සිසුන්ට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - උපාංග නිර්මාණය සඳහා පිරිසැලසුමක් සකස් කර ගැනීම.
    - උපාංගයට අදාළ ව පතරොම නිර්මාණය කිරීම.
    - උපාංගයට ගැළපෙන රෙදි වර්ගය, මසන මෝස්තරය, නූල් හා වර්ණ තෝරා ගැනීම.
    - අධ්‍යයනය කරන ලද මූලික මැහුම් ක්‍රම, විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම හා මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම යොදා ගැනීම.

- සුදුසු අක්සැරසිලි භාවිතයෙන් උපාංගයේ අලංකාරය වැඩි කර ගැනීම.
- මසා නිම කරන ලද උපාංගයෙහි මනා නිමාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- සුදුසු ඇසුරුම් ක්‍රමයක් යොදා ගැනීමෙන් අලංකාර කිරීම.

- සිසු නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සලස්වා ඇගයීමට ලක් කරන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Wods):

- උපාංග - Accessories
- මූලික මැහුම් ක්‍රම - Basic methods of stitching
- විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම -Decorative methods of stitching
- මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම - Techniques of sewing
- අක් සැරසිලි - Trimmings

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- මූලික මැහුම් ක්‍රම, විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම, මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම සහ අක්සැරසිලි දැක්වෙන රූපසටහන් හෝ නියැදි
- උපාංග සඳහා ගැළපෙන මෝස්තර
- මසන ලද නියැදි හා මැසීමේ උපදෙස් පත්‍රිකා
- මසා නිම කරන ලද උපාංග කිහිපයක්
- මැහුම් උපකරණ පෙට්ටිය, රෙදි, නූල්, පිටපත් කිරීමේ ද්‍රව්‍ය, පතරොම් නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා මෙවලම්.

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

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

- මූලික, විසිතුරු හා මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම නම් කරයි.
- උපාංග සඳහා පිරිසැලසුම් කිරීම තුළින් කාර්යය ඵලදායී ලෙස නිම කරයි.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ප්‍රයෝජනවත්, සරල උපාංග මැසිය හැකි බව පිළිගනියි.
- විධිමත් ව හා ක්‍රමවත් ව කාර්යයෙහි නිරත වීම තුළින් නිමි ඵලයෙහි ගුණාත්මක බව වැඩිකර දක්වයි.

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

නිපුණතා මට්ටම 11.1 : ළදරු ඇඳුම් සඳහා උචිත රෙදි වර්ග තෝරා ගනියි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 02 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- රෙදිපිළි නිෂ්පාදනයේ දී යොදා ගන්නා කෙඳි වර්ග කර දක්වයි.
- සරල පරීක්ෂණ ඇසුරින් කපුකෙඳි හඳුනා ගනිමින් කපු කෙඳිවල ගුණාංග පැහැදිලි කරයි.
- ළදරු ඇඳුම් සඳහා උචිත කපු රෙදි වර්ග තෝරා ගනියි.
- ළදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ පිළිබඳ දැනුවත් වීම තුළින් ළදරු ඇඳුම් සඳහා වඩාත් සුදුසු කපුරෙදි බව අවධාරණය කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- පන්තියේ සිසුන්ට රෙදි සාම්පල ලබා දී, ඒවා නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න.
- එකිනෙක රෙදි සාම්පල නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී,
  - මතුපිට ස්වභාවය
  - අතගා බැලීමේ දී දැනෙන ස්වභාවය

  පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසන්න.
- සිසු පිළිතුරු අනුසාරයෙන්,
  - විවිධ කෙඳි වර්ගවලින් නිම වූ රෙදි ඇති බව පැහැදිලි කරන්න.
    - ස්වභාවික කෙඳි
      - ශාක කෙඳි - කපු , ලිනන්
      - සත්ව කෙඳි - සේද, ලෝම
    - ඛනිජමය කෙඳි - වීදුරු, ඇස්බැස්ටස්
    - මිනිසා විසින් සාදන ලද කෙඳි
      - අර්ධ කෘත්‍රිම කෙඳි - රෙයෝන්
      - කෘත්‍රිම කෙඳි - පොලිමයිඩ් කෙඳි - නයිලෝන්

        - පොලිඑස්ටර - ටෙරලින්
  - කෙඳිවල ස්වභාවය මත, රෙදිවල සුවිශේෂී ලක්ෂණ ඇති බව අනාවරණය කරන්න.
  - කෙඳි කිහිපයක එකතුවකින් නූලක් සෑදෙන බව පැහැදිලි කරන්න.

- සිසුන් කණ්ඩායම් තුනකට බෙදා දී කෙඳි හඳුනා ගැනීම සඳහා එම කණ්ඩායම්වලට රෙදි සාම්පල ලබා දෙන්න.
- සරල පරීක්ෂණවල නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  - අත ගා බැලීම
  - නූලක් කඩා බැලීම
  - පුලුස්සා බැලීම
  - ජල අවශෝෂකතාව
- සිසු නිරීක්ෂණ ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා නිරීක්ෂණ වාර්තාවක් සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- මේ අතුරින් කපු කෙඳිවල පහත දැක්වෙන ගුණාංග ඇති බව පැහැදිලි කරන්න.
  - සිනිඳු බව
  - සිසිල් බව
  - ශක්තිමත් බව
  - කැඩුණු කෙළවර සිහින් නූල් කැබලි ඇති බව
  - මනා අවශෝෂකතාවක් ඇති බව
- කපු කෙඳිවල ගුණාංග හඳුනා ගැනීම තුළින් ළදරු ඇඳුම් සඳහා කපු රෙදි වඩාත් යෝග්‍ය වන බව තහවුරු කරන්න.
- විවිධ වෙළඳ නාමවලින් යුත් කපුරෙදි ඇති බවට සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
  - මල්
  - වොයිල්
  - නෙන්සුක්
  - ලෝන්
  - බැන්ඩේජ් රෙදි (නැප්කින් රෙදි/හාන් රෙදි)

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key words) :

- කෙඳි - Textile fibres
- කපු කෙඳි - Cotton fibres
- ළදරු ඇඳුම් - Infant garment/infant clothing

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- රෙදි සාම්පල
- පරීක්ෂණ සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

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

- ළදරු ඇඳුම් සඳහා ගන්නා රෙදිවල තිබිය යුතු ගුණාංග පැහැදිලි කිරීම.
- ළදරු ඇඳුම් සඳහා උචිත රෙදි වර්ග තේරීම.
- කපු රෙදි ළදරු ඇඳුම් සඳහා යෝග්‍ය බව පිළිගැනීම.

නිපුණතා මට්ටම 11.2 : ළදරු ඇඳුම සඳහා පතරොම නිර්මාණය කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 04 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- පතරොම නිර්මාණයේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු විස්තර කරයි.
- පතරොම නිර්මාණයේ දී නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරයි.
- ළදරු ඇඳුමක් සඳහා පතරොම නිර්මාණය කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- ළදරු ඇඳුම් පන්න කිහිපයක් සිසුන්ට ඉදිරිපත් කර, ඒවායේ ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව සලස්වන්න.
- සිසුන් නිරීක්ෂණය කළ ලක්ෂණ පිළිබඳව විමසන්න. සිසු පිළිතුරු සැළකිල්ලට ගනිමින්, ළදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ පැහැදිලි කරන්න.
  - ලිහිල් වීම
  - මූට්ටු අඩු වීම
  - යොදන මූට්ටු සඳහා පැතලි මූට්ටුව යෙදීම
  - උචිත පන්නයක් වීම
  - ඇඳීමට හා පියවීමට පහසු වීම
  - විවර පියවීමට ටේප්/රිබන් පටි ඇල්ලීම
  - සරල විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදා අලංකාර කර තිබීම

  මෙම ලක්ෂණ සහිත ඇඳුම් ඇඳීමෙන් ළදරු සිරුරට සුව පහසුවක් ගෙන දෙන අතර ක්‍රියාකාරකම්වලට ද පහසු වේ.
- පතරොම නිර්මාණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, මෙවලම් සූදානම්කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - පතරොම නිර්මාණයේ දී වැදගත් වන උපදෙස්
    - නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීම
    - දුඹුරු කඩදාසියෙහි ඇති රේඛා පතරොමෙහි උස ලෙස ගැනීම
    - සරල රේඛා මැනීමේ දි මිනුම් පටිය තිරස්ව/සිරස්ව තැබීම
    - වක්‍ර රේඛා නිදහස් අතින් හා ඍජු රේඛා කෝදුව භාවිත කර ඇඳීම
    - මැහුම් වාසි පතරොමෙහි පිටතින් සටහන් කිරීම්

- පතරොම නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස් සහ පතරොමෙහි ආදර්ශයක් සිසුනට පැහැදිලි ව පෙනෙන සේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- සිසුන් කේවල වශයෙන් පතරොම නිර්මාණය කිරීමෙහි නිරත කරවන්න.
- නිර්මාණය කරනු ලබන පතරොම ක්‍රියාකාරකම තුළ අධීක්ෂණය කරන්න.
- සිසුන් පතරොම නිර්මාණය කරන අයුරු නිරීක්ෂණය කර අවශ්‍ය ප්‍රතිපෝෂණ ලබාදෙන්න.
- ගුරු සමාලෝචනය තුළින් පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය කරන්න.
    - පතරොම ඇඳීමේ දි නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කිරීමේ වැදගත්කම
    - පතරොමක් භාවිත කිරීමෙන්,
        - ඇඳුම ක්‍රමවත් ව කපා ගත හැකි වීම
        - ඇඳුම ක්‍රමවත් ව මසා ගත හැකි වීම
        - විවිධ පන්න ගොඩ නගා ගත හැකි වීම

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Words):

- පතරොම - Block
- පන්න - Style

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- නිරීක්ෂණය සඳහා ළදරු ඇඳුම් පන්න කිහිපයක්
- පතරොම ඇඳීම සඳහා ද්‍රව්‍ය, උපකරණ සහ මෙවලම්
- පතරොම ඇඳීම සඳහා උපදෙස් පත්‍රිකා

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස් :

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

- පතරොම් නිර්මාණයේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු විස්තර කිරීම.
- ඇඳුම් පන්න නිර්මාණයේ දී පතරොම් සැකසීම වැදගත් වන බව අවධාරණය කිරීම.
- පතරොම නිර්මාණයේ දී නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කිරීමේ වැදගත්කම පිළිගැනීම.
- ළදරු ඇඳුමක් සඳහා පතරොම නිර්මාණය කිරීම.

නිපුණතා මට්ටම 11.3 : පතරොම භාවිත කර ළදරු ඇඳුම් කපා මසයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 07 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- ළදරු ඇඳුම් නිර්මාණයේදී සුව පහසුව ඇති කිරීම සඳහා යොද ගන්නා විශේෂ ක්‍රමශිල්ප විස්තර කරයි.
- පතරොම ඇසුරින් ළදරු ඇඳුමක් කැපීමේ හා මැසීමේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- සුවපහසු බවෙන් යුතු සහ සුවපහසු බවෙන් අඩු ළදරු ඇඳුම් කිහිපයක් සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
- ඒවායේ මූට්ටු, අත්, කර, විවර හා විවර පියවීම නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු කර ගැනිමට සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
    - මිලදී ගන්නා සමහර රෙදිවල
        - ඇදවීම
        - හැකිලීම
        - පොඩිවීම
        - පළුදු වීම වැනි දෝෂ තිබිය හැකි බව
        - එවැනි දෝෂ මගහරවා ගැනීමට හා මසන ලද ඇඳුමකට මනා නිමාවක් ලබා ගැනීම සඳහා, මැසීමට පෙර, මිලදී ගත් රෙද්ද පිරියම් කළ යුතු බව
        - රෙදි පිරියම් කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාමාර්ග යොදා ගත හැකි බව පැහැදිලි කරන්න. එනම්,
            - ඉස්ත්‍රික්ක කිරීම
            - සෝදා කැඳ ඉවත් කිරීම
            - නූලක් ඇද රෙද්දේ ඇද හැර කපා ගැනීම
            - රෙද්දේ විකර්ණාකාර දෙකෙලවර අතින් ඇදීම
- රෙදි පිරියම් කිරීම නිසා සැලසෙන වාසි සාකච්ඡා කරන්න.
- ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී පතරොම රෙද්ද මත අතුරා, කැපීම හා නිවැරදි මැසීමේ ක්‍රියාවලිය තුළින් ඇඳුමකට මනා නිමාවක් ලබා ගත හැකි බව අවධාරනය කරන්න.

- පතරොම රෙද්ද මත තබා කැපීමේ දී පියවර කිහිපයක් අනුගමනය කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
    - රෙද්ද ඇතිරීම.
    - පතරොම තබා අල්පෙනෙත්ති ගසා ඇඳුම කැපීම.
    - සන්නාලි කාබන් තබා දක්කු රේඛා සළකුණු කිරීම.
- ළදරු ඇඳුම මැසීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි අනුපිළිවෙල ඉදිරිපත් කරන්න.
    - උරහිස මැසීම
    - විවරය මැසීම
    - කර සහ අත්කට මැසීම
    - වාටිය මැසීම
    - විවරය පියවීම
- සකස් කරන ලද ළදරු ඇඳුමේ පතරොම, මැහුම් උපකරණ හා ද්‍රව්‍ය, කාර්ය පත්‍රිකා සිසුන්ට ලබා දී කේවල වශයෙන් ළදරු ඇඳුම මැසීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- කාර්යය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ගුරු සහාය ලබා දී සාර්ථක ව ළදරු ඇඳුම කපා මැසීම පිළිබඳ ව ඇගයීමකට ලක් කරන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Wods):

- රෙදි පිරියම් කිරීම - pre-preparation of fabrics
- ළදරු ඇඳුම් නිර්මාණය - Construction of Infant garment

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- ළදරු ඇඳුමෙහි පතරොම
- රෙදි පිරියම් කිරීම, ළදරු ඇඳුම කැපීම, මැසීමට අදාළ කාර්ය පත්‍රිකා
- මැහුම් උපකරණ පෙට්ටිය, රෙදි

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.

- ඇඳුම් නිර්මාණය සඳහා ගනු ලබන රෙදි, පිරියම් කිරීමේ වැදගත්කම විස්තර කිරීම.
- රෙදි පිරියම් කිරීම සහ පතරොම භාවිතයෙන් ඇඳුමක් කැපීමෙන් ඇතිවන වාසි විස්තර කිරීම.
- ඇඳුම් මැසීම සඳහා සුදුසු මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම යොදා ගැනීම.
- පතරොම භාවිතයෙන් ඇඳුමක් කැපීමේ නිවැරදි ක්‍රියා පිළිවෙල අනුගමනය කිරීම.
- සාර්ථක නිමාවක් ලබා ගැනීම සඳහා එයට අදාළ පියවර නිවැරදි ව අනුගමනය කිරීම.

නිපුණතා මට්ටම 11.4 : විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම භාවිත කර ළදරු ඇඳුම් අලංකාර කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 03 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- ළදරු ඇඳුම් අලංකරණය සඳහා යොදාගන්නා මොස්තරවල තිබිය යුතු ලක්ෂණ විස්තර කරයි.
- ළදරු ඇඳුම් අලංකාර කිරීමේ දී නිර්මාණශීලී බව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- අලංකාර ලෙස ළදරු ඇඳුමක් නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- ඇසුරුම් කිරීමට සූදානම් කළ, මනා නිමාවකින් යුතු, විසිතුරු කරන ලද ළදරු ඇඳුම් කිහිපයක් නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වා සිත් ගත් දේ පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුකර ගැනිමට සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
    - ළදරු ඇඳුම් සඳහා යොදාගන්නා මෝස්තර ප්‍රියජනක වීම.
    - එම මෝස්තර කුඩා වීම හා සරල වීම.
    - මෝස්තර මැසීම සඳහා සරල, විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදා ගැනීම.
    - යොදා ගන්නා නූල් ලා වර්ණ වීම.
    - ඇසුරුම් කිරීම තුළින් ළදරු ඇඳුම සිත් ගන්නා ලෙස ඉදිරිපත් කිරීම.

- පන්තිය කණ්ඩායම් කර ළදරු ඇඳුම් සඳහා සුදුසු මෝස්තර, පිටපත් කිරීමේ ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ, මැහුම් උපකරණ පෙට්ටිය හා මෝස්තර මැසීමේ උපදෙස් පත්‍රිකා ලබා දී ළදරු ඇඳුම අලංකාර කිරීමේ කාර්යයෙහි සිසුන් යොදවන්න.
- නූල් කපා නිම කිරීමෙන් පසු ප්‍රියමනාප ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමට ඇසුරුමක් යොදා ගන්න.
- ඇසුරුම ද සරල ලෙස අලංකාර කර ගන්න.
- නිම කරන ලද ඇඳුම් ඉදිරිපත් කිරීමට සලස්වා ඇගයීමට ලක් කරන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Words):

- ළදරු ඇඳුම් අලංකරණය - Decoration of infant garments
- ළදරු ඇඳුමේ නිමාව - Finishing of infant garments

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- ළදරු ඇඳුම් සඳහා උචිත කුඩා මෝස්තර ඇතුළත් රූපසටහන්, වීඩියෝ දර්ශන සහිත CD/DVD
- පිටපත් කිරීමේ ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ
- මැහුම් උපකරණ පෙට්ටිය හා එම්බ්‍රොයිඩර් ක්‍රම
- ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය හා ඇසුරුම් නිර්මාණය සඳහා උපදෙස්

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස් :

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

- ළදරු ඇඳුම් සඳහා සුදුසු මෝස්තර තෝරා ගැනීම.
- මෝස්තරය සඳහා සුදුසු මැහුම් ක්‍රම යොදා ගැනීමෙන් නිර්මාණයෙහි අලංකාරය වැඩි වන බව පිළිගැනීම.
- ළදරු ඇඳුම් සඳහා මනා නිමාවක් ලබා ගැනීමට නිවැරදි පියවර අනුගමනය කිරීම.
- නිර්මාණශීලී හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කිරීම.

නිපුණතාව 12 :12. නවයෞවන අවධියේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනස්වීම්වලට අනුවර්තනය වෙයි.

නිපුණතා මට්ටම 12.1 : නව යෞවන අවධියේ විශේෂත්වය හඳුනා ගනියි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 02 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :

- නව යෞවන අවධියේ විශේෂත්වය හා වැදගත්කම විස්තර කරයි.
- නව යෞවන අවධියේ සුවිශේෂී ලක්ෂණ විග්‍රහ කරයි.
- නව යෞවන අවධියේ මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනස්වීම්වලට පහසුවෙන් අනුගත වේ.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- තමා ගත කරන අවධිය තුළ අත් විඳින විවිධ කායික හා මානසික වෙනස්වීම් හා සම්බන්ධ අත්දැකීම් පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- සිසු ප්‍රතිචාර සැළකිල්ලට ගනිමින් නවයෞවන අවධිය හා සම්බන්ධ සුවිශේෂී ලක්ෂණ හා ඒවා නව යෞවනයාට බලපාන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු ඉස්මතු වන සේ සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.
    - නව යෞවන අවධිය තුළ පසු කරන පෙර, මධ්‍යම හා පසු අවධිය පිළිබඳව
    - යෞවනෝදය
    - මල්වර වීම
    - ප්‍රාථමික ලිංගික ලක්ෂණ - ස්ත්‍රී හා පුරුෂ
    - ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ - ස්ත්‍රී හා පුරුෂ
    - ආර්තවය , ආර්තව චක්‍රය හ එහි වැදගත්කම
    - නව යෞවන අවධියේ ගති ලක්ෂණවලට හේතු වන සුවිශේෂී හෝර්මෝන
    - වේගවත් කායික වර්ධනය සමස්ත සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපාන අයුරු
    - නව යෞවන අවධියේ සිදුවන කායික වෙනස්වීම් නිසා මානසික ව්‍යාකූලත්වයක් ද ඇතිවිය හැකි බව

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Wods):

- යෞවනෝදය - Puberty
- නව යෞවන විය - Period of adolescence
- නව යෞවනයා - Adolescent
- ආර්තව චක්‍රය - Menstrual cycle

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- මූලාශ්‍ර පොත්, සටහන්, සඟරා, රූපසටහන්, වීඩියෝ දර්ශන
- ආර්තව චක්‍රය දැක්වෙන සටහන්
- පෝස්ටර්

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස් :

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

- යෞවනෝදයට එළඹීම කෙරෙහි බලපාන සාධක සාකච්ඡා කිරීම.
- ගැහැණු සහ පිරිමි දරුවන් තුළ දක්නට ලැබෙන ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ පැහැදිලි කිරීම.
- ආර්තව චක්‍රය නියමිත ලෙස පැවතීම මනා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපාන ආකාරය දැක්වීම.
- ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ලිංගික හෝර්මෝනවල සුවිශේෂී කෘත්‍ය සඳහන් කිරීම.

නිපුණතාව 13 : නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමන් දරුවන් හදා වඩා ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 13.1 : ස්ත්‍රී හා පරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනා ගනියි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 03 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය සහ ක්‍රියාකාරිත්වය පැහැදිලි කරයි.
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැක ගැනීම සඳහා ක්‍රියා කරයි.
- මානව වර්ගයාගේ පැවැත්ම සඳහා ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය සහ ක්‍රියාකාරිත්වයේ සුවිශේෂත්වය අගය කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- ජීවීන්ගේ පැවැත්මට අවශ්‍ය ජීව ක්‍රියාවලීන් ඉටු කිරීම සඳහා සුවිශේෂී වූ පද්ධති ඇති බව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධත හඳුන්වා දෙන්න.
- මානව ප්‍රජනනය සඳහා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති සුවිශේෂී ලෙස සකස් වී ඇති අයුරු සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල රූපසටහන් ඉදිරිපත් කර, ඒවාට අයත් කොටස් හඳුන්වා දෙන්න.
- ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවලට අයත් කොටස් දක්වන චාට් සටහනක් හෝ සුදුසු දෘශ්‍යාධාරයක් පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- එක් එක් කොටස්වල කෘත්‍යයන් විස්තර කරන්න. එම කෘත්‍යයන් සටහන් කළ කාඩ්පත්, චාට් සටහනේ සඳහන් ව ඇති අවයවය ඉදිරියේ දැක්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- චාට් සටහන සම්පූර්ණ වූ පසු ප්‍රජනක පද්ධතියට ඇතුළත් කොටස් සහ අදාළ කෘත්‍යයන් සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීමේ වැදගත්කම සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
  - පිරිසිදුකම පවත්වා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව
  - ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග
  - ප්‍රජනක පද්ධතියේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා හේතු වන බව

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Words):

- ප්‍රජනක පද්ධතිය - Reproductive System
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය - Reproductive Health

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල රූප සටහන් ඇතුළත් පෝස්ටර හෝ වෙනත් සුදුසු දෘශ්‍යාධාර
- ස්ත්‍රී හා පුරුෂ පද්ධතිවලට අයත් කොටස්වල ක්‍රියාකාරීත්වය දක්වන ලද කාඩ්පත්

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස් :

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

- ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල කොටස් නම් කිරීම.
- ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල එක් එක් කොටස්වල ක්‍රියාකාරිත්වය පැහැදිලි කිරීම.
- නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා ප්‍රජනක පදධතියේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව සහ සනීපාරක්ෂාව රැක ගැනීම වැදගත් බව සාකච්ඡා කිරීම.

නිපුණතා මට්ටම 13.2 : නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සූදානම විමසා බලයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 03 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා වැදගත් වන කරුණු විමසා බලයි.
- ගර්භනී මව රැක බලා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව අවධාරණය කරයි.
- නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා ගර්භනී මවගේ සුරක්ෂිතතාව වැදගත් වීමට හේතු පැහැදිලි කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- ගර්භනී මවක් සහ ඇය රැක බලා ගැනීමේ දී වැදගත් වන කරුණු ඇතුළත් පින්තූරයක් හෝ වීඩියෝ දර්ශන පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- ඒ පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසා ගර්භනී මවුවරුන් රැක බලා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව අවධාරණය කරන්න.
- නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා දෙමාපියභාවය ඉතා වැදගත් බවත්, දෙමාපියභාවය සඳහා කායික සහ මානසික පරිණතභාවය අවශ්‍ය බවත්, පහත සඳහන් කරුණු ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න.
    - කායික පරිණතිය
        - වයස
        - කායික වර්ධනය
    - මානසික පරිණතිය
        - දෙමාපියන් වීමට ඇති මානසික සූදානම
- කායික සහ මානසික පරිණතිය නොමැති වීම නිසා ඇති වන අනතුරුදායක තත්ත්ව වාර්තා, සංඛ්‍යා දත්ත ඇසුරින් තහවුරු කරන්න.
- ගර්භනීභාවයේ ලක්ෂණ පිළිබඳ ව සිසුන් විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
    - මානසික ආර්ථවය නතර වීම
    - උදෑසන ඔක්කාරය
    - උදරය විශාල වීම
    - නිතර, නිතර මූත්‍ර පිට කිරීමේ අවශ්‍යතාව
- ළමුන් කණ්ඩායම් කර ගර්භනී මවුවරුන් රැක බලා ගැනීම පිළිබඳ ව පහත සඳහන් තේමාවලට අදාළ ව සකස් කළ තොරතුරු වාර්තාවක් කණ්ඩායම් අතර බෙදා දී තොරතුරු අධ්‍යයනය කිරීමට කණ්ඩායම යොමු කරන්න.

    - සුළු ආබාධ

  - අවදානම් තත්ත්ව
  - සෞඛ්‍යය
  - දෛනික චර්යා
  - ඖෂධ භාවිතය
  - සායනය
- නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා ගර්භනී මවගේ සුරක්ෂිතතාව සහ ඇය රැක බලා ගැනීමේ වැදගත්කම විස්තර කිරීමට කණ්ඩායම්වලට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසුන් ඉදිරිපත් කළ කරුණු ඇසුරින් කෙටි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Wods):

- ගර්භනී මව - Pregnant mother
- ගර්භනී මවගේ සුරක්ෂිතතාව - Safety of pregnant mother
- නිරෝගී දරු උපත - Healthy birth

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- ගර්භනී මවක කේන්ද්‍ර කරගෙන ඇය රැක බලා ගැනීමේ දී වැදගත් වන කරුණු සහිත පින්තූර ඇතුළත් චාට් සටහනක් හෝ සුදුසු වීඩියෝ දර්ශන වැනි දෘශ්‍යාධාර
- ගර්භනී මව්වරුන්ගේ සෞඛ්‍යය සහ සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳව දැක්වෙන තොරතුරු වාර්තා

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස් :

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

- ගර්භනී මවුවරුන් රැකබලා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු විස්තර කිරීම.
- ගර්භනී මව රැක බලා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කිරීම.
- නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා ගර්භනී මවගේ සුරක්ෂිතතාව වැදගත් බව සාකච්ඡා කිරීම.

නිපුණතා මට්ටම 13.3 : පූර්ව ප්‍රසව අවධිය තුළ සිදුවන සංවර්ධනය හඳුනා ගනියි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 02 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයේ අවධි පැහැදිලි කරයි.
- පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයේ දී ඇති වන සංසිද්ධීන් විමර්ශනය කරයි.
- පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ මනා සංවර්ධනය තුළින් නිරෝගී දරු උපතක් ඇති වන බව අවධාරණය කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- ජීවියෙකුගේ හට ගැනීමේ සිට බිහි වීම දක්වා සිදු වන වර්ධනය පිළිබිඹු කරන පින්තූර හෝ වීඩියෝ දර්ශනයක් පන්තියට ඉදිරිපත් කර එය නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඒ තුළින් පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය හඳුන්වන්න.
- සංසේචනය සහ අධිරෝපණය පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයේ සුවිශේෂී සංසිද්ධීන් බව අවධාරණය කරන්න.
- පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයේ දී පහත සඳහන් අවධි හඳුන්වන්න.
  - ඩිම්බ අවධිය
  - කලල අවධිය
  - භ්‍රෑණ අවධිය
- එක් එක් අවධිවල සිදුවන වර්ධනය රූප සටහන් හෝ සුදුසු දෘශ්‍යාධාර භාවිත කර පැහැදිලි කරන්න.
- පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ මනා සංවර්ධනය තුළින් නිරෝගී දරු උපතක් සිදුවන බව පැහැදිලි කරන්න.

මූලික වදන්/සංකල්ප (Key Wods):
- පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය - Prenatal Development
- ඩිම්බහරණය - Ovulation
- ඩිම්බ අවධිය - Period of ovum
- කලල අවධිය - Period of embryo
- භ්‍රෑණ අවධිය - Period of foetus
- ගර්භනී බව - Pregnancy

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයේ අවධි දැක්වෙන රූපසටහන්, වීඩියෝ දර්ශන ඇතුළත් CD/DVD

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස් :

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

- පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයේ අවධි නම් කිරීම.
- දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීමට ඉවහල් වන සංසිද්ධීන් අතර සම්බන්ධතා පැහැදිලි කිරීම.
- දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා ජීව විද්‍යාත්මක සැකැස්මෙහි ඇති අපූර්වත්වය අගය කිරීම.

10 වන ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුව

නිපුණතා මට්ටම	ක්‍රියාකාරකම්
1.2	නිවෙස් සැලසුම් කිරීම - දෙන ලද තොරතුරුවලට අනුව නිවෙස් සඳහා දළ බිම් සැලසුම් ඇඳීම.
1.3	නිවෙස් සංවිධානය කිරීම - දින ලද බිම් සැලසුමේ ගෘහ භාණ්ඩ ස්ථානගත කරන ආකාරය සටහන් කිරීම.
4.1	පවුලේ දෛනික අවශ්‍යතා සඳහා ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීම. (පිටු අංක 18 ගුරු මාර්ගෝපදේශය)
5.1	ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම අත්හදා බැලීම (ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ පිටු අංක 25 හි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම)
6.2	විවිධ ආහාර පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගෙන ආහාර සකස් කිරීම. (ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ පිටු අංක 28 හි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම)
7.1	පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීම. (ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ පිටු අංක 30 හි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම)
10.1	මූලික හා විසිතුරු මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමවලට අදාළ රූප සටහන් ඇඳීම හා නියැදි සකස් කිරීම. උපාංග නිර්මාණය හා අලංකාර කිරීම. (ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ පිටු අංක 36 හි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම) උපාංග සඳහා සුදුසු ඇසුරුම් සකස් කිරීම.
11.1	කපු රෙදි හඳුනාගැනීමේ සරල පරීක්ෂණ (ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ පිටු අංක 40 හි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම)
11.2	ළදරු ඇඳුමක පතොරම නිර්මාණය (ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ පිටු අංක 40 හි සඳහන් උපදෙස් අනුගමනය කරමින් පෙළපොත ද භාවිත කරන්න)
11.3	ළදරු ඇඳුම කැපීම, මැසීම, අලංකරණය සහ ඇසුරුම් කිරීම. (ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ පිටු අංක 45 හි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම)