



අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සංශෝධිත විෂය නිර්දේශය

(2022)

10 වැනි ශ්‍රේණිය - පළමු වැනි වාරය

තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ශ්‍රී ලංකාව

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

## 1.0 හැඳින්වීම

පාසල් නැවත ආරම්භ වීමෙන් පසු සතියකට දින තුනක් පාසල් පැවැත්වෙන අතර එම කාලය තුළ පළමුවන වාරය සඳහා තව දින 21ක් දෙවන වාරය සඳහා දින 30ක් ද සහ තෙවන වාරය සඳහා දින 30ක් ද වන ලෙස පාසල් පැවැත්වීමට තීරණය කර ඇත. ඒ අනුව 2022 වර්ෂය සඳහා පාසල් පැවැත්වෙන සම්පූර්ණ දින ගණන දින 102ක් වේ. පාසල් කාලයේ දී කාලසටහන අනුව ලබා දෙන කාලච්ඡේද තුළ අධ්‍යයනයට අමතරව , පාසල් නොපැවැත්වෙන ඉතිරි දින දෙකේ දී පැවරුම් සහ වෙනත් ස්වයං-අධ්‍යයන ක්‍රියාවලි මගින් සිසුන්ට විෂය කරුණු ආවරණය කිරීමට යෝජිත වේ.

ඒ අනුව 2022 වර්ෂයේ දී පළමු වාරය සඳහා මෙතෙක් පැවැත්වූ දින 21 තුළ සම්පූර්ණ කර ඇති කාල පරිච්ඡේද 12ක් ලෙස සලකා ගත ආර්ථික විද්‍යාව විෂයය ට පළමු වාරයේ දී කාලච්ඡේද 24ක් ද දෙවන වාරය හා තුන්වන වාරය සඳහා කාලච්ඡේද 18 බැගින් 36ක් ද වන පරිදි සමස්ත කාලපරිච්ඡේද සංඛ්‍යාව 60කි.

දැනට ක්‍රියාත්මක වන විෂය නිර්දේශය භාවිත කරමින් එම කාලච්ඡේද 60 තුළ ඉගෙනුම් ඉගෙන්වීම ක්‍රියාවලියේ යෙදීමට හැකිවන පරිදි නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය, ඉගෙනුම් පල සහ කාලච්ඡේද සංශෝධනය කර මේ සමග ඉදිරිපත් කර ඇත. **මෙම සංශෝධිත විෂය නිර්දේශයේ දක්වා ඇති** නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය සහ ඉගෙනුම් පල **පමණක්** පාසල් පවත්වන දින 102 තුළ ඉගෙනුම් ඉගෙන්වීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා යොදා ගත යුතු බව මෙයින් අවධාරණය කෙරේ.

විෂයමාලා කමිටුව

තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

10 ශ්‍රේණිය සඳහා පළමු වැනි වාරයට නියමිත නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
1.1	2
1.2	5
3.1	4
5.1	2
5.2	2
6.1	3
10.1	6
	<hr/>
	24
	<hr/>

**2022 වර්ෂයේ අහිමි වූ කාලය සඳහා ප්‍රතිසාධන සැලැස්ම (Recovery Plan for Learning Loss - 2022)**

**- 10 ශ්‍රේණිය**

(10 ශ්‍රේණියේ පළමු වාරයේ කාලච්ඡේද 24ක් සඳහා ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය පවත්වාගෙන යාමට මෙම සැලැස්ම සකස් කර ඇත.)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂය නිර්දේශය - 10 ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
<b>10 ශ්‍රේණිය පළමු වන වාරයේ තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්</b>						
1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දායක වෙයි.	1.1 ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා පවුල දායක කර ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “පවුල” හඳුන්වා පවුල් ඒකකයක් ලෙස ජීවත් වීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි.</li> <li>• පවුල තුළ කායික, මානසික, භෞතික හා සමාජයීය අවශ්‍යතා සපුරාලීම තුළින් ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ගොඩනගා ගනියි.</li> <li>• පවුලේ සාමාජිකයින් තම යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කරමින් ප්‍රසන්න පවුල් පරිසරයක් ඇති කරලීම සඳහා කටයුතු කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා පවුලේ දායකත්වය               <ul style="list-style-type: none"> <li>• පවුල් ඒකකය සහ එහි වැදගත්කම                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• “පවුල” හැඳින්වීම</li> <li>• පවුල් ඒකකයක වැදගත්කම</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• පවුල තුළ ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරය ඇති කිරීම සඳහා බලපාන කරුණු               <ul style="list-style-type: none"> <li>• මානසික අවශ්‍යතා සපුරාලීම</li> <li>• කායික අවශ්‍යතා සපුරාලීම</li> <li>• භෞතික අවශ්‍යතා සපුරාලීම</li> <li>• සමාජයීය අවශ්‍යතා සපුරාලීම</li> </ul> </li> <li>• පවුලේ සාමාජිකයන් අතර සම්බන්ධතා               <ul style="list-style-type: none"> <li>• යුතුකම් සහ වගකීම්</li> <li>• අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතා</li> </ul> </li> </ul>	1.1	1. පවුල තුළින් ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක්	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලවර්ෂයේදී ගණන
<b>10 ශ්‍රේණිය පළමු වන වාරයෙන් තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්</b>						
	<p>1.2 සුවදායී පරිසරයක් ගොඩනැගෙන ආකාරයට නිවෙස සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “නිවෙස” සංකල්පය පැහැදිලි කරයි.</li> <li>• නිවෙසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී සහ සැලසුම් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු සාකච්ඡා කරයි.</li> <li>• නිවෙස මනාව සැලසුම් කිරීම මගින් පවුලේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට දායක වෙයි.</li> <li>• බිම් සැලසුමක් ඇඳීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි.</li> </ul> <p>(සැ. යු- බිම් සැලසුම් ඇඳීම අත්‍යාවශ්‍ය නැත.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “නිවෙස” සංකල්පය</li> <li>• නිවෙසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> <li>• මූල්‍යමය පහසුකම්</li> <li>• භූමියේ ස්වභාවය</li> <li>• ඔප්පුවල නිරවුල් බව</li> <li>• යටිතල පහසුකම්</li> <li>• අවට පරිසරය</li> </ul> </li> <li>• නිවෙසක් ඉදි කිරීම සඳහා සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> <li>• මූල්‍යමය පහසුකම්</li> <li>• භූමියේ පිහිටීම සහ ප්‍රමාණය</li> <li>• පවුලේ අවශ්‍යතා</li> <li>• නිවෙසේ විවිධ කොටස් හා ඒවායේ කාර්ය</li> <li>• ආලෝකය හා වාතාසනය</li> </ul> </li> <li>• බිම් සැලසුම් ඇඳීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු මූලික කරුණු <ul style="list-style-type: none"> <li>• පරිමාණය</li> <li>• සංකේත</li> <li>• ගමන් මං</li> <li>• ඉඩකඩ</li> <li>• රාශිකරණය</li> </ul> </li> </ul>	1.2	2.නිවස සැලසුම් කිරීම හා සංවිධානය	05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලවර්ෂීය ගණන
<b>10 ශ්‍රේණිය පළමු වන වාරයෙන් තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්</b>						
<p>3. ආහාර කාණ්ඩ හඳුනාගෙන ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරයි.</p>	<p>3.1. ආහාර කාණ්ඩ හා ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හඳුන්වයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘ආහාර’ සහ පෝෂණය යන්න අර්ථ දැක්වයි</li> <li>• ආහාර පිරමීඩය ඇසුරින් ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂණ සංයුතිය පැහැදිලි කරයි.</li> <li>• දෛනික පරිභෝජනය සඳහා ආහාර පිරමීඩය සහ ආහාර පිඟාන ඇසුරින් ආහාර තෝරා ගනියි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාර හා පෝෂණය               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘ආහාර’ අර්ථ දැක්වීම</li> <li>• පෝෂණය අර්ථ දැක්වීම</li> <li>• ආහාර හා පෝෂණය අතර</li> <li>• සම්බන්ධතාව</li> </ul> </li> <li>• ආහාර කාණ්ඩ               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාර කාණ්ඩ කිරීම</li> <li>• ආහාර පිරමීඩය</li> <li>• ආහාර පිඟාන සංකල්පය</li> <li>• ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂණ සංයුතිය</li> </ul> </li> </ul>	3.1	<p>3. ආහාර කාණ්ඩ හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ</p>	04



නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
<b>10 ශ්‍රේණිය පළමු වන වාරයෙන් තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්</b>						
<p>6. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලීව ආහාර සකස් කරයි.</p>	<p>6.1. ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම ගවේශණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• විවිධ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම වගු ගත කරයි.</li> <li>• ආහාරයෙහි අපේක්ෂිත ගුණාත්මක ලක්ෂණ ලබා ගැනීම සඳහා, පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගත යුතු උචිත ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරයි.</li> <li>• යෝග්‍ය ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් ආහාර පිළියෙල කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම හා ඒවා අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම             <ul style="list-style-type: none"> <li>• අත් ගැසීම (Kneading)</li> <li>• මිශ්‍ර කිරීම (Mixing)</li> <li>• කලවම් කිරීම (Folding)</li> <li>• ගැසීම (Beating)</li> <li>• කැබලිවලට කැපීම :Cutting)</li> <li>• පදම් කිරීම (Marinating)</li> </ul> </li> </ul>	<p>6.1</p>	<p>6. ආහාර පිළියෙල කිරීම හා පිසීම</p>	<p>03</p>



නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංක	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලවිච්ඡේද ගණන
<b>10 ශ්‍රේණිය පළමු වන වාරයේ තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්</b>						
10. ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණ සකස් කිරීමේ දී විවිධ මැහුම් ක්‍රම යොදා ගනියි.	10.1. විවිධ මැහුම් ක්‍රම හඳුනාගෙන ඒවා අත්හදා බලයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• විවිධ මැහුම් ක්‍රම වර්ග කර දක්වයි.</li> <li>• සරල උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමේ දී යොදා ගත හැකි මූලික හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම අත්හදා බලයි.</li> <li>• විවිධ මැහුම් ක්‍රම වලට අදාළ නියැදි සකස් කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• මැහුම් ක්‍රම               <ul style="list-style-type: none"> <li>• මූලික මැහුම් ක්‍රම                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• නූල් ඇදීම</li> <li>• සිහින් නූල් දුවවීම</li> <li>• වාටි මැස්ම                       <ul style="list-style-type: none"> <li>• සැඟි මැස්ම</li> <li>• සන්නාලි මැස්ම</li> <li>• සිප්පි වාටි මැස්ම</li> </ul> </li> <li>• පිස්මේන්තු මැස්ම</li> </ul> </li> <li>• විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• දම්වැල් මැස්ම</li> <li>• නැටි මැස්ම</li> <li>• බිලැන්කට් මැස්ම</li> <li>• ලේසි ඩේසි</li> <li>• කතිර මැස්ම</li> <li>• හුරුළුකටු මැස්ම</li> </ul> </li> <li>• ඉහත සඳහන් විවිධ මැහුම් ක්‍රමවලට අදාළ නියැදි සකස් කිරීම</li> </ul> </li> </ul>	10.1	10. විවිධ මැහුම් ක්‍රම	06
<b>සමස්ථ කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව</b>						<b>24</b>
<b>පළමු වැනි වාරයේ දී ආවරණය කර ඇති කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව (ලැබී ඇති තොරතුරු අනුව)</b>						<b>12</b>
<b>පළමු වාරය සඳහා ඉතිරි කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව</b>						<b>24-12 = 12</b>