



கல்விப் பொதுத் தராதரப்பத்திர (சாதரண தரம்)



மனைப் பொருளியல்

திருத்தியமைக்கப்பட்ட பாடத்திட்டம்
(2022)

தரம் 10

தொழினுட்பக் கல்வித் துறை
விஞ்ஞான தொழினுட்பப் பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மஹரகம
இலங்கை
www.nie.lk

1.0 அறிமுகம்

2022ஆம் ஆண்டு ஆடி மாதம் 18^{ம்} தேதி அன்று மீண்டும் பாடசாலை ஆரம்பிக்கப்பட்ட பின்பு, வாரத்தில் 3 நாட்கள் பாடசாலைகள் நடைபெறும். முதலாம் தவணைக்கு மேலும் 21 நாட்கள், இரண்டாம் தவணைக்கு 30 நாட்கள், மூன்றாம் தவணைக்கு 30 நாட்கள். என பாடசாலைகளை நடாத்தத் தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் படி 2022 ஆம் ஆண்டில் பாடசாலை நடாத்தப்படுகின்ற மொத்த நாட்கள் 102 ஆகும்.

பாடசாலை நடைபெறாத வாரத்தின் மீதமுள்ள நாட்களில் பாடப் பகுதியை உள்ளடக்கும் வகையில் எஞ்சிய நாட்களில் பூரணப்படுத்துவதற்காக மாணவர்களுக்கு பல்வேறு பணிகள் வழங்கப்படும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

தற்போது அமுலில் உள்ள பாடத்திட்டத்தைப் பயன்படுத்தி அந்த 60 பாடவேளைகளினுள்ளும் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளிலே ஈடுபடுவதற்கு ஏற்றவாறு தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டம், உள்ளடக்கம், கற்றல் பேறுகள் மற்றும் பாடவேளைகள் திருத்தப்பட்டு இதனுடன் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது. அதிலே **நீக்கப்பட்டுள்ள** தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டம், உள்ளடக்கம் மற்றும் கற்றல் பேறுகள் என்பன 102 நாட்களின் முடிவில் நடைபெறும் **2022 தேர்வில் மதிப்பீடு செய்யப்படாது**. எனவே திருத்தியமைக்கப்பட்ட பாடத்திட்டத்திலுள்ள தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டம், உள்ளடக்கம், கற்றல் பேறுகள் மட்டுமே இருக்கும். பாடசாலைகள் நடத்தப்படுகின்ற 102 நாட்களில் கற்றல் கற்பித்தல் செயன்முறைகளுக்காகப் இதனை பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை மீண்டும் வலியுறுத்துகிறோம்.

பாடத்திட்டக் குழு

தொழினுட்பக் கல்வித் துறை

தேசிய கல்வி நிறுவகம்

தரம் 10 தவணைகளுக்கான தேர்ச்சி மட்டம் மற்றும் பாடவேளைகள்

முதலாம் தவணை		இரண்டாம் தவணை		மூன்றாம் தவணை	
தேர்ச்சி மட்டம்	பாடவேளை எண்ணிக்கை	தேர்ச்சி மட்டம்	பாடவேளை எண்ணிக்கை	தேர்ச்சி மட்டம்	பாடவேளை எண்ணிக்கை
1.1	02	1.3	02	7.1	02
1.2	05	2.1	01	8.1	02
3.1	04	2.2	01	9.1	04
5.1	02	3.2	05	12.1	02
5.2	02	4.1	03	13.1	03
6.1	04	6.2	04	13.2	03
10.1	05	11.1	02	13.3	02
மொத்த பாடவேளை	24	மொத்த பாடவேளை	18	மொத்த பாடவேளை	18

1^{ம்} தவணை – பாடவேளை 24

2^{ம்} தவணை – பாடவேளை 18

3^{ம்} தவணை – பாடவேளை 18

மொத்த பாடவேளை - 60

முதலாம் தவணை

2022^{ம்} வருடத்தில் இழந்த காலத்திற்கான மீள்நிரப்பும் திட்டம்(Recovery Plan for Learning Loss - 2022)

10 தரம்.

(தரம் 10 இல் முதலாம் தவணையில் 24 பாடவேளைகளும் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டை நடைமுறைப்படுத்துவதற்காக இந்த திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.)

மனைப்பொருளியல் பாடத்திட்டம் -தரம் 10

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியிலுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பும்.	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
தரம்10 ^{ல்} தெரிவு செய்யப்பட்ட கற்றல் பேறுகளும் மற்றும் அலகுகளும்.						
1.மகிழ்ச்சி கரமான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.	1.1. மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் குடும்பத்தின் பங்களிப்பைப் பெறுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • குடும்பம் என்பதை விளக்கி குடும்ப அலகாக வாழ்வதன் முக்கியத்துவத்தை விவரிப்பார். • குடும்பத்தில் உடல், உள, பௌதிக, சமூகத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதனுடக மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலைக் கட்டியெழுப்புவார். • குடும்ப அங்கத்தவரென்ற வகையில் தமது கடமைகள், பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றி மகிழ்ச்சியான குடும்பச் 	<ul style="list-style-type: none"> • மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் குடும்பத்தின் பங்களிப்பு. • குடும்ப அலகும் அதன் முக்கியத்துவமும். • குடும்பம் - அறிமுகம் • குடும்ப அலகின் முக்கியத்துவம். • குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் விடயங்கள் • உளத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல் • உடற் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல். 	1.1	1.மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழல்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியிலுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பும்.	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
		சூழலை ஏற்படுத்த ஆவன செய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> •பௌதிகத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல். •சமூகத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல். •குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கிடையிலான தொடர்பு. <ul style="list-style-type: none"> •பொறுப்புக்களும் கடமைகளும் •பரஸ்பர தொடர்புகள். 			
	1.2 இதமான சூழல் கட்டியெழுப்பப்படும் வகையில் மனையைத் திட்டமிடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> •மனை எனும் எண்ணக்கருவை விளக்குவார். •மனையொன்றை அமைப்பதற்கான நிலத்தைத் தெரிவுசெய்யும் போதும் திட்டமிடும் போதும் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களைக் கலந்துரையாடுவார். •மனையை நன்கு திட்டமிடுவதன் மூலம் குடும்பத் தேவைகளை நிறைவு செய்வதற் பங்களிப்புச் செய்வார். •தளத்திட்டத்தை வரையும் போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை விளக்குவார். 	<ul style="list-style-type: none"> •“மனை எனும் எண்ணக்கரு •மனைக்கான நிலத்தைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> •நிதி வசதி •நிலத்தின் தன்மை •சிக்கலற்ற காணி உறுதி •உட்கட்டமைப்பு வசதிகள் •அயற் சூழல் •மனையை அமைப்பதற்கெனத் திட்டமிடும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> •நிதி வசதி •நிலத்தின் அமைவும் அளவும் •குடும்பத் தேவைகள் 	1.2	மனையைத் திட்டமிடுதல்.	06

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியிலுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பும்.	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
		தளதிட்டத்தை வரைய தேவையில்லை	<ul style="list-style-type: none"> • மனையின் பகுதிகளும் அவற்றின் தொழிற்பாடுகளும் • ஒளியோட்டமும் வளியோட்டமும் • வீட்டின் தளத்திட்டத்தை வரையும் போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய அடிப்படைக்காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • அளவுத்திட்டம் • குறியீடுகள் • நடைபாதை • இடவசதி • ஒருங்கமைவு 			
3. உணவுத் தொகுதிகளை இனங்கண்டு அவற்றில் அடங்கியுள்ள அடங்கியுள்ள போசணப் பதார்த்தங்கள் பற்றிக் கற்றறிவார்.	3.1 உணவுத் தொகுதிகளையும் அவற்றில் அடங்கியுள்ள போசணப் பதார்த்தங்களையும் இனங்காண்பார்	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு, போசண ஆகிய எண்ணக்கருக்களை வரைவிலக்கணப்படுத்துவார் • உணவுக் கூம்பகத்தின் துணையுடன் உணவுக் கூட்டங்களின் போசணக் கட்டமைப்பை விளக்குவார். • உணவுக் கூம்பகம், உணவுத் தட்டு ஆகியவற்றின்துணையுடன் நாளாந்த நுகர்வுக்கான உணவுகளைத் தெரிவு செய்வார். 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவும் போசணையும் <ul style="list-style-type: none"> • உணவு வரைவிலக்கணம் • போசணவரைவிலக்கணம் • உணவுக்கும் போசணக்கும் இடையிலான தொடர்பு • உணவுத் தொகுதிகள் <ul style="list-style-type: none"> • உணவுகளைக் தொகுதி களாக்கல் • உணவுக் கூம்பகம் • உணவுத்தட்டு எண்ணக்கரு • உணவுத் தொகுதிகளின் போசணக் கட்டமைப்பு 	3.1	3. உணவும் போசணயும்.	04

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியிலுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பும்.	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
5.உணவு தெரிவு செய்தல் களஞ்சியப் படுத்தல். தயார் செய்தல் ஆகியவற்றின் போது உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணுவார்.	5.1 உணவின் தரப்பண்பு தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்தி உணவைத் தெரிவுசெய்து, களஞ்சியப் படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறு உணவுகளின் தரப்பண்புகளைப் பரிசீலிப்பார். • தரப்பண்புகள் பற்றிக் கவனஞ் செலுத்தி உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்வார். • தரப்பண்புகள் பேணத்தக்க விதத்தில் உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தத்தக்க முறைகளை பயன்படுத்துவார். 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவின் தரப்பண்புகள் <ul style="list-style-type: none"> • உணவுப் பொருட்களின் சிறப்பான தரப்பண்புகள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்தி உணவைத் தெரிவு செய்தலும் களஞ்சியப்படுத்தலும். 	5.1	5.உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணல்	02
	5.2 தயார்ப்படுத்தல் சமைத்தல் ஆகியவற்றின் போது உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணுவது தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • உணவைத்தயார்படுத்தும் போதும் சமைக்கும் போதும் உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணும் விதத்தை விளக்குவார். • உணவைத் தயார்படுத்தும் போதும் சமைக்கும் போதும் உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணும் முறைகளைத் தெரிவு செய்வார். 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவைத் தயார்படுத்தும் போது தரப்பண்புகளைப் பேணுதல். • உணவைச் சமைக்கும் போது தரப்பண்புகளைப் பேணுதல். 	5.2		02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியிலுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பும்.	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
6 வெவ்வேறு தேவைகளுக்கும் சந்தர்ப்பங்களுக்கும் ஏற்ற வகையில் ஆக்கபூர்வமாக உணவைத் தயாரிப்பார்.	6.1 உணவு தயாரிக்கும் போது பயன்படுத்தப்படும் நுட்பமுறைகளைத் தேடியாய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> பல்வேறு உணவு தயாரித்தல் நுட்ப முறைகளைப் பட்டியற்படுத்துவார். உணவின் தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதற்காக பொருத்தமான தயாரிப்பு நுட்பமுறைகளைப் பயன்படுத்துவார். பொருத்தமான நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவைத்தயார்செய்வார். 	<ul style="list-style-type: none"> உணவு தயாரித்தல் நுட்ப முறைகளும் அவற்றைக் கையாள்வதன் முக்கியத்துவமும். பிசைதல் (Kneading) கலவையாக்கல்(Mixing) மடித்தல் (Folding) அடித்தல் (Beating) வெட்டுதல் (Cutting) பதப்படுத்தல்(Marinating) 	6.1	6.உணவு தயார்படுத்துவதற்குரிய நுட்ப முறைகள்.	03
10. மனைத் தேவைக் கான ஆக்கங்களின்போது வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துவார்.	10.1 வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்திநாளாந்தத் தேவைக் கான ஆக்கங்களைத் தயாரிப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> பல்வேறு தையல் முறைகளை வகைப்படுத்துவார். எளிய ஆக்கங்களை மேற்கொள்ளப் பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு அடிப்படை மற்றும் அலங்காரத் தையல் முறைகளை கையாண்டு பார்ப்பார். வெவ்வேறு தையல் முறைகளின் மாதிரிகளைத் தயாரிப்பார். 	<ul style="list-style-type: none"> தையல் முறைகள் அடிப்படைத் தையல் <ul style="list-style-type: none"> பெருநூலோடல் சிறுநூலோடல் சோம் தையல் <ul style="list-style-type: none"> தோன்றா சோம் தையற்காரன் தையல் சிப்பி விளிம்பு தையல் விஸ்பம் தையல் அலங்காரத் தையல்கள் <ul style="list-style-type: none"> சங்கிலித் தையல் நரம்புத் தையல் 	10.1	10.தையல் முறைகள்.	05

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியிலுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பும்.	பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை
			<ul style="list-style-type: none"> • கம்பளித் தையல் • லேசி டேஸி தையல் • வெட்டுக்குத்துத் தையல் • மீன்முள்ளுத் தையல் • மேற்குறித்த வெவ்வேறு தையல் முறைகளின் மாதிரிகளைத் தயாரித்தல். 			
<p>➤ மொத்த பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை.</p> <p>➤ முதலாம் தவணையில் இதுவரை முடிக்கப்பட்டுள்ள பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை. (கிடைக்கப்பெற்ற தரவுகளின் படி)</p> <p>➤ முதலாம் தவணையில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட வேண்டிய பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை.</p>						<p>24</p> <p>12</p> <p>24-12=12</p>

இரண்டாம் தவணை

2022^{ம்} வருடத்தில் இழந்த காலத்திற்கான மீள்நிரப்பும் திட்டம் (Recovery Plan for Learning Loss – 2022)

10 தரம்.

(தரம் 10 இரண்டாம் தவணைகளில் 18 பாடவேளைகளுக்காக கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டை நடைமுறைப் படுத்துவதற்காக இந்த திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.)

மனைப்பொருளியல் பாடத்திட்டம் -தரம் 10

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியி லுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பும்.	பாடவேளை களின் எண்ணிக்கை
தரம்10 ^{ல்} தெரிவு செய்யப்பட்ட கற்றல் பேறுகளும் மற்றும் அலகுகளும்.						
1.மகிழ்ச்சி கரமான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்கு வதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.	1.3குடும்பத் தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படும் வகையில் மனையை ஒழுங்கமைப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> •மனையை ஒழுங்கமை க்கும் போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்களைவிளக்குவார். •வீட்டை ஒழுங்கமைக்கும் போது குடும்பத்தின் தேவைகளை வலியுறுத்துவார். •வினைத்திறனும் மலர்ச்சியும் ஏற்படத்தக்கதாக வீட்டை ஒழுங்குபடுத்துவார். 	<ul style="list-style-type: none"> •மனையை ஒழுங்கமைக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் •வெல்வேறு அறைகளின் அமைப்பு. •கதவுகள்,யன்னல்களின் அமைவு •பயணவழி இருத்தல் (நடை பாதை) •இடவசதி •தளபாடங்கள்,உபகரணங்கள், பிற சாதனங்கள் •பல்தொழிற்பாட்டு அலகுகள் பல்தொழிற்பாட்டு தளபாடங்கள் • குடும்பத்தின் தேவைகளுக் கேற்ப மனையை ஒழுங்கு 	1.3	குடும்பத்தின் தேவைகள்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியி லுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பும்.	பாடவேளை களின் எண்ணிக்கை
			படுத்தல்.			
2.0 மனை வளங்களை வினைத்திறனு டையவாறு பயன்படுத்துவார்	2.1 மனைப் பணிகளின் போது பயன்படுத்தப் படும் பல்வேறு வளங்களை இனங் காண்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • மனை வளங்களை இனங்காண்பார். • மனை வளங்களை வகைப்படுத்துவார். 	<ul style="list-style-type: none"> • மனை வளங்களை இனங் - காணலும் வகைப்படுத்தலும். • மனை வளங்கள் அறிமுகம் • மனை வளங்களை வகைப் படுத்தல் <ul style="list-style-type: none"> • மனித வளங்கள். • மனிதனில் வளங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • பௌதீக வளங்கள் • பௌதீகமல்லாத வளங்கள். 	2.1	மனை வளங்கள் இனங்காணல்	01
	2.2 மனை வளங்களை வினைத் திறன்மிக்க வகையில் பயன்படுத்தக் கூடிய விதத்தை ஆராய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • மனை வளங்களை வினைத் திறனுள்ளதாகப் பயன்படுத்தும் முறையை விபரிப்பார். • மனைக் கருமங்களின் வெற்றிக்குத் தேவையான வளங்களைப் பொருத்த மானவாறு பயன்படுத்துவார். • கிடைக்கும் வரையறைப்பட்ட வளங்களை வினைத்திறனுடையவாறு பயன்படுத்த ஆவன செய்வார். 	<ul style="list-style-type: none"> • மனை வளங்களின் பெறுமதி • மனை வளங்களின் வரையறைப் பட்ட தன்மை • மனை வளங்களைக் கையாளும் போது எதிர் நோக்கப்படும் சிக்கல் களும் அவற்றை நிவர்த்திப் பதற்காக மாற்று முறைகளைப் பிரயோகித்தலும். 	2.2	மனைவளங் களை வினைத்திற னாக பயன் படுத்தல்.	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியி லுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பும்.	பாடவேளை களின் எண்ணிக்கை
3. உணவுத் தொகுதி களை இனங் கண்டு அவற்றில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தங் கள் பற்றிக் கற்றறிவார்.	3.2 போசணைப் பதார்த்தங் களைக் கற்றறிவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறு போசணைப் பதார்த்தங்கள் தொடர்பாக. விளக்குவார் • நுகர்வுக்காக உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது போசணைப் பதார்த்தங்களின் தொழில்கள் பற்றிய அறிவைப் பயன்படுத்துவார். 	<ul style="list-style-type: none"> • போசணைப் பதார்த்தங்கள். • பெரும் போசணைப் பதார்த்தங்கள். <ul style="list-style-type: none"> • கட்டமைப்பு. • உணவு மூலங்கள். • தொழில்கள். • நுண் போசணைப் பதார்த்தங்கள். <ul style="list-style-type: none"> • விற்றமின் (விற்றமின் A, விற்றமின் B₁, விற்றமின் B₁₂, போலிக்கமிலம், விற்றமின் C, விற்றமின் D) <ul style="list-style-type: none"> • உணவு மூலங்கள். • தொழில்கள். • கனியுப்புக்கள். (கல்சியம், பொஸ்பரஸ், சோடியம், இரும்பு, அயடீன்) <ul style="list-style-type: none"> • உணவு மூலங்கள். • தொழில்கள். • நீரும் நாருணவுகளும் <ul style="list-style-type: none"> • உணவு மூலங்கள். • தொழில்கள். 	3.2	போசணைப் பதார்த்தங்கள்.	05

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியி லுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பும்.	பாடவேளை களின் எண்ணிக்கை
4.0. வெவ்வேறு தேவைகளுக்கும் சந்தர்ப்பங்களுக்கும் ஏற்ற உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார்.	4.1. குடும்பத்தின் நாளாந்தத் தேவைக்குப் பொருத்தமான உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவதன் அவசியத்தை விவரிப்பார். • உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும் போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை விளக்குவார். • குறித்த மூலாதாரங்களை அனுசரித்து உணவுவேளைகளைத் திட்டமிடுவார். • ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக் கான உணவு வேளைகளைச் சரியாகத் திட்டமிடுவதன் அவசியத்தை மதிப்பர். 	<ul style="list-style-type: none"> • குடும்பத்தின் நாளாந்தத் தேவைக்கேற்றவாறு உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல். • உணவுவேளைகளைத் திட்டமிடுவதன் அவசியம். • உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும் போது கவனஞ் செலுத்தவேண்டிய விடயங்கள். • உணவுவேளைகளைத் திட்டமிடும் போது பயன்படுத்தப்படும் மூலாதாரங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • உணவுக் கூம்பகம், உணவுத் தட்டு. • போசணை அட்டவணை • அனுமதிக்கப்பட்ட போசணைத் தேவை அட்டவணை • இலங்கையருக்கான அனுமதிக்கப்பட்ட போசணைத் தேவை வழிகாட்டி (Sri Lankan Food Based Dietary & Guidelines) • குடும்பத்தின் அன்றாட உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல். 	4.1	உணவின் தரப்பண்பைப் பேணல்.	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியி லுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பும்.	பாடவேளை களின் எண்ணிக்கை
6 வெவ்வேறு தேவை களுக்கும் சந்தர்ப்பங் களுக்கும் ஏற்ற வகையில் ஆக்கபூர்வ மாக உணவைத் தயாரிப்பார்.	6.2 சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரிப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> சமையல் முறைகளை வகைப்படுத்துவார். பல்வேறு சமையல் முறை களின் போது வெப்பஇடமாறல் நடைபெறும் முறைகளைப் பரிசீலிப்பார். பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரிப்பார். பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவில்பல்வகைமையை ஏற்படுத்துவார். 	<ul style="list-style-type: none"> சமையல் முறைகள். <ul style="list-style-type: none"> சமையல் அறிமுகம். சமையல் முறைகளை வகைப்படுத்தல் சமையல் முறைகளுக்கிரிய செயன்முறைகள். சமையலின் போது பயன்படுத்தப்படும் வெப்ப இடமாறல் முறைகள். பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரித்தல். 	6.2	உணவு சமைக்கும் முறைகள்.	04
11.தனியாள் தேவைகளுக்கான துணி வகை களை இனங்கண்டு ஆடைகளை வடிவமைப்பார்	11.1 குழந்தை ஆடைகளுக்குப் பொருத்தமான துணி வகைகளைத் தெரிவு செய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> புடைவை உற்பத்தியில் பயன்படுத்தப்படும் நார்களை வகைப்படுத்திக் காட்டுவார். எளிய சோதனைகள் மூலமாக பருத்தித் துணியை இனங்கண்டு பருத்தித்துணியின் இயல்புகளை விளக்குவார். குழந்தைஆடைகளுக்குப் பொருத்தமான பருத்தித் துணியைத் தெரிவு செய்வார். 	<ul style="list-style-type: none"> நார்களின் பாகுபாடு. பருத்தி நார்களை இனங்காணல். <ul style="list-style-type: none"> தடவிப் பார்த்தல். கிழித்துப் பார்த்தல். நீருறிஞ்சும் தன்மை. பருத்தித் துணியின் இயல்புகள். 	11.1	நார்களின் பாகுபாடு.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியி லுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பும்.	பாடவேளை களின் எண்ணிக்கை
		<ul style="list-style-type: none"> குழந்தை ஆடைகளின் இயல்புகளை இனங்கண்டு பருத்தித் துணியே பொருத்த மானது என வலியுறுத்துவார். 				
மொத்த பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை.						18

முன்றாம் தவணை

2022^{ம்} வருடத்தில் இழந்த காலத்திற்கான மீள்நிரப்பும் திட்டம் (Recovery Plan for Learning Loss – 2022)

10 தரம்.

(தரம் 10 முன்றாம் தவணைகளில் 18 பாடவேளைகளுக்காக கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டை நடைமுறைப் படுத்துவதற்காக இந்த திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.)

மனைப்பொருளியல் பாடத்திட்டம் -தரம் 10

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியிலுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பும்.	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
தரம்10 ^{ல்} தெரிவு செய்யப்பட்ட கற்றல் பேறுகளும் மற்றும் அலகுகளும்.						
7.0 வெவ்வேறு தேவைகள் சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ற வகையில் ஆக்க பூர்வமாக உணவு பரிமாறுவார்.	7.1 குடும்பத் தேவைகளுக்குப் பொருத்தமாக உணவு பரிமாறுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறு தேவைகளுக்கான உணவு பரிமாறுதல் முறைகளை விளக்குவார். • குடும்பத் தேவைக்காக உணவு பரிமாறும் பொருத்தமான முறையை செய்து பார்ப்பார். • சந்தர்ப்பத்துக்கேற்ப ஒழுங்கு முறையாகவும் விரும்பத்தகு முறையிலும் உணவு பரிமாறுவார். • உணவுப் பாதுகாப்புத் தேவை 	<ul style="list-style-type: none"> • குடும்பத் தேவைக் கேற்ப உணவு பரிமாறுதல். • கீழைத்தேய கலாச்சாரத்திற்கு ஏற்ப உணவு பரிமாறல். (சிங்களவர், தமிழர், முஸ்லிம்கள்) <ul style="list-style-type: none"> • மேசை தயாரித்தல். • பரிமாறுதல். • மேலைத்தேய கலாச்சாரத்திற்கு ஏற்ப உணவு பரிமாறுதல். <ul style="list-style-type: none"> • மேசை தயாரித்தல். • பரிமாறுதல். 	7.1	உணவு பரிமாறல்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியிலுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பும்.	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
8.0 பொருத்தமான தொழினுட்ப முறைகளைக் கையாண்டு உணவை நற்காப்புச் செய்வார்.	8.1 உணவு நற்காப்பின் அவசியத்தைத் தேடியாய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு பழுதடையும் செயல் முறையை அவதானிப்பின் மூலம் நுணுகியாய்வார். • உணவு பழுதடைவதில் செல் வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை விளக்குவார். • உணவு நற்காப்பின் முக்கியத் துவத்தை விவரிப்பார். • உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் பற்றிய அறிவைப் பயன்படுத்தி உணவு பழுதடை தலைக் கட்டுப்படுத்துவார். 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • பௌதிகக் காரணிகள். • உயிரியல் காரணிகள். • இரசாயனக் காரணிகள். • உணவு நற்காப்பின் முக்கியத்துவம். <ul style="list-style-type: none"> • நோக்கங்கள். <ul style="list-style-type: none"> • அனுகூலங்கள் / பயன்கள். 	8.1	உணவு நற்காப்பு	02
9.சமூகத்தின் நல்வாழ்வுக்காக இலங்கையிலுள்ள போசணைப் பிரச்சினைகள், சிக்கல்கள் பற்றி நுணுகியாய்வார்.	9.1 போசணைக் குறைபாடுகள் தொடர்பான தகவல்களைத் தேடியாய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • போசணைக் குறைபாட்டை வரைவிலக்கணப்படுத்துவார். • போசணைக் குறைபாட்டு நோயறிகுறிகளை விவரிப்பார். • இலங்கையில் நிலவும் போசணைக்குறைபாடு பற்றிய தகவல்களைத் திரட்டுவார். • நீண்டகாலப் போசணைக் குறைபாட்டின் செல்வாக்குப் பற்றித் தேடியாய்வார். 	<ul style="list-style-type: none"> • போசணைக் குறைபாடு பற்றிய அறிமுகம். • போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள். <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகமும், நோயறிகுறிகளும். <ul style="list-style-type: none"> • மந்த போசணை • இரும்பு குறைபாடு. • அயடீன் குறைபாடு. • கல்சியம், பொஸ்பரஸ் குறைபாடு. 	9.1	போசணைக் குறைபாடுகள்	04

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியிலுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பும்.	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
			<ul style="list-style-type: none"> •விறற்றமின் A குறைபாடு. •விறற்றமின் B₁ குறைபாடு. •விறற்றமின் B₁₂ குறைபாடு. •விறற்றமின் C குறைபாடு. 			
12.கட்டிளமைப் பருவத்தில் எதிர்நோக்கப்படும் மாற்றங்களுக்கு இசைவடைவார்.	12.1கட்டிளமைப் பருவத்தின் சிறப்பை இனங்காண்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> •கட்டிளமைப்பருவத்தின் சிறப்பையும் முக்கியத்துவத்தையும் விவரிப்பார். •கட்டிளமைப்பருவ சிறப்பியல்பு களைப் பகுத்தாராய்வார். •கட்டிளமைப்பருவத்தில் எதிர் நோக்கப்படும் மாற்றங்களுக்கு இலகுவில் இசைவடைவார். 	<ul style="list-style-type: none"> •கட்டிளமைப் பருவத்தின் சிறப்பும் முக்கியத்துவமும். •கட்டிளமைப் பருவத்தையடைதல்.(யௌவனோதயம்) •கட்டிளமைப் பருவம் - அறிமுகம். •கட்டிளமைப் பருவ சிறப்பியல்புகள். 	12.1	கட்டிளமைப் பருவம்	02
13.சரியான வழிமுறைகளைக் கையாண்டு பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுப்பார்.	13.1ஆண்,பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் கட்டமைப்பையும் தொழிற்பாட்டையும் இனங்காண்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> •ஆண்,பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் கட்டமைப்பு, தொழிற்பாடுகள் ஆகியவற்றை விளக்குவார். •இனப்பெருக்கத் தொகுதிச் சுகாதாரத்தைப் பேணும் வகையிற் செயற்படுவார். 	<ul style="list-style-type: none"> • ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் அமைப்பு. • ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் தொழிற்பாடு. 	13.1	ஆரோக்கியமான மகப்பேறு	03
	13.2ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கான ஆயத்தத்தை	<ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றிற்கு முக்கியமாக அமையும் விடயங்களை ஆய்ந்தறிவார். • கர்பிணித்தாயைப் 	<ul style="list-style-type: none"> •ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கான ஆயத்தம். •பெற்றோராதல். •உடல், உள முதிர்ச்சி. 	13.2	கர்ப்பநிலை	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற்பேறு	பாட உள்ளடக்கம்.	ஆசிரியர் வழிகாட்டியிலுள்ள செயற்பாட்டு இலக்கம்	பாடநூலிலுள்ள அலகின் இலக்கம் தலைப்பு.	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
	ஆய்ந்தறிவார்.	<p>பேணுவதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துவார்.</p> <ul style="list-style-type: none"> ஆரோக்கியமான மகப் பேற்றிற்கு கர்பிணித்தாயின் பக்குவம் இன்றியமையாத தென விளக்குவார். 	<ul style="list-style-type: none"> கர்பிணிநிலை. கர்பிணிநிலையின் இயல்புகள். கர்பிணித் தாயைப் பேணுதல். போசணை. சிறு கோளாறுகள். ஆபத்தான நிலைமைகள். ஆரோக்கியம் நாளாந்த நடத்தைகள். மருந்துப் பாவனை. பிணியாய் நிலையம். 			
	13.3 முற்பிரசவப் பருவத்தில் நிகழும் விருத்தியை இனங்காண்பார்	<ul style="list-style-type: none"> முற்பிரசவப் பருவவிருத்தியை விளக்குவார். முற்பிரசவப் முந்திய பருவ விருத்தியில் நிகழும் தோற்றப் பாடுகளை ஆய்ந்தறிவார். முற்பிரசவப் பருவத்தின் சீரான விருத்தி ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கு உதவும் என வலியுறுத்துவார். 	<ul style="list-style-type: none"> நுகப்பருவம். முளையப் பருவம். முதிர்மூலவுருப் பருவம். 	13.3	முற்பிரசவப் பருவ விருத்தி	02
மொத்த பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை.						18

