



අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සංශෝධිත විෂය නිර්දේශය

(2020/2021)

11 වන ශ්‍රේණිය

තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මහරගම

ශ්‍රී ලංකාව

www.nie.lk

1.0 හැඳින්වීම

ගෝලීය වශයෙන් මුහුණ පෑමට සිදු වූ කොවිඩ් 19 වසංගත තත්ත්වය හමුවේ පාසල් වසා තැබීම හේතුවෙන් 2020 හා 2021 වර්ෂයන් හි දී සිසුනට මාස කිහිපයක් පාසල් කාලය අහිමි විය. එම අහිමි වූ පාසල් කාලය බස්නාහිර පළාතේ සිංහල හා දෙමළ මාධ්‍ය පාසල්වල 88.5%ක් වූ අතර මුස්ලිම් මාධ්‍ය පාසල් සඳහා එය 92.5%ක් විය. අනෙකුත් පළාත්වල සිසුන් හට අහිමි වූ පාසල් කාලය සිංහල හා දෙමළ මාධ්‍ය පාසල් සඳහා 54.2%ක් හා මුස්ලිම් මාධ්‍ය පාසල් සඳහා 58.3%ක් ලෙස වාර්තා වී ඇත.

මේ අනුව නව සාමාන්‍ය තත්ත්වය යටතේ පාසල් ආරම්භ කරන දින සිට දින 100ක් අවසානයේ දී 2021 පාසල් අධ්‍යයන වර්ෂය නිම කිරීමට අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් තීරණය කරන ලදී. ඒ සඳහා දැනට ක්‍රියාත්මකවන 11 ශ්‍රේණිය සඳහා වන විෂය නිර්දේශය කාලච්ඡේද 60ක් සඳහා සංශෝධනය කර ඇත. මෙම කාලච්ඡේද 60 සඳහා අත්‍යවශ්‍ය නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා ඉගෙනුම්පල හඳුනාගෙන ඇත.

මෙහි දී 10 වන ශ්‍රේණියේ පළමුවන වාරයෙහි ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සිදු වී ඇතැයි අපේක්ෂා කරන අතර දෙවන හා තෙවන වාරයන් හි විෂය නිර්දේශයෙහි ඇති අත්‍යවශ්‍ය නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා ඉගෙනුම්පල 11 ශ්‍රේණියට ඇතුළත් කර ඇත. එම 10 ශ්‍රේණියෙන් එකතු කරන ලද කොටස් වලට අදාළ නිපුණතා මට්ටම් ★★★ ලකුණින් දක්වා ඇත.

විෂය නිර්දේශයෙන් තාවකාලිකව ඉවත් කර ඇති කොටස් මෙම සංශෝධිත විෂය නිර්දේශයෙහි තනි ඉරකින් කපා ඇත. වෙනස් වූ ස්ථානවල වෙනස්කම් තද පැහැ අකුරෙන් දක්වා ඇත.

මේ අනුව ඉවත් කර ඇති (කපා ඇති), ඇතුළත් කර ඇති (★★ ලකුණින් ඇති) සහ වෙනස් කර ඇති (තද පැහැයෙන් දක්වා ඇති) කොටස් පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරමින් ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය බව අවධාරනය කළ යුතුයි.

සංශෝධිත විෂය නිර්දේශයේ ඉවත් කර ඇති කොටස් (තනි ඉරකින් කපා ඇති) ඇඟැයීමට ලක් නොවේ. එම ඉවත් කර ඇති කොටස් හැර මෙම සංශෝධිත විෂය නිර්දේශයේ සියලුම කොටස් සහ 10 ශ්‍රේණියේ පළමුවන වාරයේ ඉගැන්වීමට නිර්දේශිත කොටස ඇඟැයීමට ලක් වන බව අවධාරනය කෙරේ.

විෂයමාලා කමිටුව
තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - 11 ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දායක වෙයි.	<p>***1.3. පවුලේ අවශ්‍යතා අනුව නිවස සංවිධානය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • නිවස සංවිධානය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • විවිධ කාමරවල පිහිටීම <ul style="list-style-type: none"> • දොර ජනේලවල පිහිටීම • ගමන් මං තිබීම • ඉඩකඩ <ul style="list-style-type: none"> • ගෘහ භාණ්ඩ, උපකරණ හා උපාංග • බහුකාර්ය ඒකක හා බහුකාර්ය ගෘහ භාණ්ඩ • පවුලේ අවශ්‍යතා අනුව නිවස සංවිධානය කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 නිවෙස සංවිධානය කරයි. 	02
	1.4 ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය හා ගෙවත්තෙහි මනා සංවිධානය මගින් ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කර ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> • කලා මූලිකාංග <ul style="list-style-type: none"> • ලේඛා • භූමිය • චයනය • වර්ණය <ul style="list-style-type: none"> • වර්ණවල ගුණාංග <ul style="list-style-type: none"> • වර්ණ ගැලපුම <ul style="list-style-type: none"> • ඒක වර්ණ • බද්ධ වර්ණ • මෝස්තර මූලධර්ම <ul style="list-style-type: none"> • තුලනය <ul style="list-style-type: none"> • විධිමත් • අවිධිමත් 	<ul style="list-style-type: none"> • ගෘහ අලංකරණය සඳහා උපයෝගී වන කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම විස්තර කරයි. • ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම යොදා ගනියි. • ගෙවත්ත මනාව සංවිධානය කර ගනිමින් අලංකරණයෙහි යෙදෙයි. 	06

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>02</p> <p>01</p> <p>2. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>***2.1. ගෘහීය කාර්යයන්හි දී භාවිත වන විවිධ සම්පත් හඳුනා ගනියි.</p> <p>***2.2. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කරගත හැකි ආකාරය විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පිදිමය <ul style="list-style-type: none"> • සමානුපාතය • අවධාරණය • එකඟත්වය • ගෙවත්ත සංවිධානය හා අලංකාර කිරීම • ගෘහීය සම්පත් හඳුනා ගැනීම සහ වර්ගීකරණය <ul style="list-style-type: none"> • ගෘහීය සම්පත් හැඳින්වීම • ගෘහීය සම්පත් වර්ගීකරණය <ul style="list-style-type: none"> • මානව සම්පත් • මානව නොවන සම්පත් <ul style="list-style-type: none"> • භෞතික සම්පත් • භෞතික නොවන සම්පත් • ගෘහීය සම්පත්වල වටිනාකම <ul style="list-style-type: none"> • ගෘහීය සම්පත් සීමිත බව • ගෘහීය සම්පත් පරිහරණයේ දී මුහුණපාන අපහසුතා සහ ඒවා මඟහරවා ගැනීම සඳහා විකල්ප ක්‍රම යොදා ගැනීම 	<ul style="list-style-type: none"> • ගෘහීය සම්පත් හඳුන්වා වර්ග කරයි. • ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගත හැකි ආකාරය විස්තර කරයි. • ගෘහ කාර්යයන්හි සාර්ථකත්වය සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් යෝග්‍ය පරිදි උපයෝගී කර ගනියි. • පවත්නා සීමිත සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වෙයි. 	<p>01</p> <p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	2.3 ගෘහීය කාර්යයන් ඉටු කර ගැනීමේ දී කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● සම්පත් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය <ul style="list-style-type: none"> ● සැලසුම් කිරීම ● සංවිධානය කිරීම ● ක්‍රියාත්මක කිරීම ● ඇගයීම ● ගෘහීය සම්පත් පරිහරණයේ දී කළමනාකරණයෙහි වැදගත්කම 	<ul style="list-style-type: none"> ● සම්පත් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය විග්‍රහ කරයි. ● විවිධ ගෘහීය සම්පත් පරිහරණයේදී මනා කළමනාකරණයෙහි වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි පිළිගනියි. ● මනා කළමනාකරණය තුළින් විවිධ ගෘහීය සම්පත් කාර්යයන්හි සාර්ථකත්වය සඳහා උපරිම ලෙස උපයෝගී කර ගනියි. 	04 02
3. ආහාර කාණ්ඩ හඳුනාගෙන ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරයි.	***3.2. පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳව අධ්‍යයනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂ්‍ය පදාර්ථ <ul style="list-style-type: none"> ● මහා පෝෂක <ul style="list-style-type: none"> ■ සංයුතිය ■ චර්ශිකරණය ■ ආහාර ප්‍රභව ■ කෘත්‍යය ● ක්ෂුද්‍ර පෝෂක <ul style="list-style-type: none"> ● විටමින් <ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර ප්‍රභව ■ චර්ශිකරණය ● කෘත්‍යය ● ක්‍රියාකාරීත්වය <ul style="list-style-type: none"> ● විටමින් A ● විටමින් B₁ (තයමින්) ● විටමින් B₁₂ (සයනොකොබැලමින්) ● ෆෝලික් අම්ලය ● විටමින් C 	<ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂ්‍ය පදාර්ථ චර්ශ කර දක්වයි ● විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ ව පැහැදිලි කරයි. ● මහා පෝෂකවල කෘත්‍යය පැහැදිලි කරයි ● ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කිහිපයක් දක්වා එම ක්ෂුද්‍ර පෝෂක සඳහා ආහාර ප්‍රභව නම් කරයි ● ජලය හා තන්තුවල වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි ● පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල කෘත්‍ය හා වැදගත්කම පිළිබඳව දැනුම උපයෝගී කර ගනියි. 	08 06

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>3.3 ආහාරවල අඩංගු මහාපෝෂක සිරුර තුළ දී ජීරණය වන අයුරු අධ්‍යයනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විටමින් D • බනිජ <ul style="list-style-type: none"> • ආහාර ප්‍රභව • වර්ගීකරණය • කාර්යය (ක්‍රියාකාරිත්වය) <ul style="list-style-type: none"> • කැල්සියම්, • ෆොස්ෆරස් • සෝඩියම් • යකඩ • අයඩින් • ජලය හා තන්තු <ul style="list-style-type: none"> • මිනිස් ජීරණ පද්ධතිය • විවිධ ජීරණ යුග හා ජීවයේ අඩංගු එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරිත්වය • මහා පෝෂකවල ජීරණ ක්‍රියාවලිය <ul style="list-style-type: none"> • කාබෝහයිඩ්‍රේට් • ප්‍රෝටීන • මේද 	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර ජීරණය අර්ථ දැක්වයි. • ජීරණ පද්ධතියේ කොටස් හඳුනාගනියි • ආහාරවල අඩංගු මහා පෝෂකවල ජීරණ ක්‍රියාවලිය විස්තර කරයි. 	06

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>4. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.</p>	<p>***4.1. පවුලේ දෛනික අවශ්‍යතාවලට යෝග්‍ය ලෙස ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පවුලේ දෛනික අවශ්‍යතාවන්ට යෝග්‍ය ලෙස ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ අවශ්‍යතාව • ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු • ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී උපයෝගී කර ගන්නා මූලාශ්‍ර <ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පිරමීඩය • පෝෂණ චක්‍රව • නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන • පවුලේ දෛනික ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ අවශ්‍යතාව විස්තර කරයි. • ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි. • අදාළ මූලාශ්‍ර ආහාර පිරමීඩය අධ්‍යයනය කරමින් ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි. • සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් සඳහා ආහාර වේල් මනාව සැලසුම් කිරීමේ වැදගත්කම අගය කරයි. 	<p>—04 03</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	4.2 විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේලේ සැලසුම් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා හැඳින්වීම • විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි <ul style="list-style-type: none"> • ළදරු අවධිය • පෙර පාසල් අවධිය • යොවුන් අවධිය • මහළු අවධිය • ගර්භණී අවධිය • ක්ෂීරණ අවධිය • ඒ ඒ අවධි සඳහා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා • විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හඳුනා ගෙන, එම අවධි සඳහා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා විග්‍රහ කරයි. • දෛනික ආහාර වේලේ මගින් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිගනියි. • විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා බොජුන් පතක් සකස් කිරීම 	02 06
5. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගනියි.	5.3. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා <ul style="list-style-type: none"> • අලෙවිකරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව • ආර්ථික දුෂ්කරතා • සුලබ නොවීම • ප්‍රමිතියෙන් තොර වීම • ගබඩා කිරීමේ අක්‍රමිකතා 	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී, සකස් කිරීමේ දී හා ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා හඳුනා ගනියි. • ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා අවම කර ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි 	06

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිෂේද සංඛ්‍යාව
<p>6. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලීව ආහාර සකස් කරයි.</p>	<p>***6.2. පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර සකස් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ඉඩකඩ-සීමිත බව <ul style="list-style-type: none"> • වායු සංසරණයේ දුර්වලතා • අධිශීතනයේ දී • ශීතනයේ දී • පාරිභෝගිකයින්ගේ නොදැනුවත්කම • ඇසුරුම්වල ඇති ලේබලයෙහි අඩුපාඩු • ආහාර සකස් කිරීමේ දී ඉණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා <ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි මෙවලම්/උපකරණ නොමැති වීම • උචිත ලෙස තාපය පාලනය කළ නොහැකි වීම • ප්‍රමිතියෙන් තොර කුළුබඩ • ඉහත දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වීම • පිසීම හැඳින්වීම • පිසීමේ ක්‍රම වර්ගීකරණය <ul style="list-style-type: none"> • තෙත් තාපයෙන් පිසීම උදා- ජලයේ බහා තැම්බීම • වාෂ්පයෙන් තැම්බීම 	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පිසීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම නම් කරයි වර්ගීකරණය 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. 	<p>04 05</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
		<ul style="list-style-type: none"> • වියළි තාපයෙන් පිසීම උදා- තැටියේ /කබලේ පිලිස්සීම පෝරණුවේ පිලිස්සීම • උණු මේදයෙන් පිසීම උදා -ගැඹුරු තෙලේ පිසීම (බැඳීම) නොගැඹුරු තෙලේ පිසීම (බැඳීම) • පිසීමේ ක්‍රමවලට අදාළ ක්‍රියාවලිය • පිසීමේ දී ඇති වන තාප සංක්‍රාමණ ක්‍රම • විවිධ පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර සකස් කිරීම • වාෂ්පයෙන් තැම්බීම-පුඩින් වර්ගයක් • තැටියේ /කබලේ පිලිස්සීම - සේවරි රොටියක් • නොගැඹුරු තෙලේ පිසීම- බිත්තර ඔම්ලට් 		

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	6.3 පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් යෝග්‍ය ලෙස සකස් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර වේල් සකස් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා • විවිධ අවස්ථා සඳහා • සැලසුම් කරන ලද ආහාර වේල් ලදරුවෙකු සඳහා සැලසුම් කරන ලද ආහාරයක් සකස් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • පවුලේ අවශ්‍යතා හා විවිධ අවස්ථා සඳහා ආහාර සකස් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු විමර්ශනය කරයි. • පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා අවස්ථා සඳහා යෝග්‍ය ලෙස ආහාර වේල් සකස් කරයි. • ලදරුවෙකු සඳහා ආහාරයක් සකස් කරයි. 	10 04
7. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.	7.2 විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගන්වයි.	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පිළිගැන්වීමේ ස්ථානය අවස්ථානුකූල ව සකස් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • උපකරණ හා මෙවලම් • ගෘහ භාණ්ඩ • ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය • මේස සැරසිලි • මේස හා ආසන ආවරණ • උචිත සිරිත් විරිත් අනුගමනය කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී • ආහාර අනුභව කිරීමේ දී 	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පිළිගැන්වීමේ ස්ථානය අවස්ථානුකූල ව සකස් කරන ආකාරය විස්තර කරයි • අවස්ථාවට උචිත ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම ආදර්ශනය කරයි. 	04
8. යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම ශිල්ප උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.	***8.1. ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ අවශ්‍යතාව ගවේෂණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ අවශ්‍යතාව <ul style="list-style-type: none"> • ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු <ul style="list-style-type: none"> • භෞතික හේතු • රසායනික හේතු • ජීව විද්‍යාත්මක හේතු • ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනයට 	<ul style="list-style-type: none"> • නිරීක්ෂණය ඇසුරින් ආහාර නරක් වීමේ ක්‍රියාවලිය විමර්ශනය කරයි 	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>8.2 සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.</p>	<p>අවශ්‍ය සාධක</p> <ul style="list-style-type: none"> • බාහිර සාධක • අභ්‍යන්තර සාධක <ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> • අරමුණු • වාසි/ප්‍රයෝජන • සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම • එම ක්‍රමවලට අදාළ උපක්‍රම හා මූලධර්ම • සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම ක්‍රමයක් අත්හදා බැලීම <ul style="list-style-type: none"> • වටිනි • පිසලීම • ලුණු දැමීම • පොසි / දෝසි • මාලු ඇඹුල්ලිසල් 	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු පැහැදිලි කරයි. • ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. • ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු පිළිබඳ දැනුවත් වීම තුළින්, ආහාර නරක්වීම පාලනය කර ගනියි. • නිවසේ දී ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ සරල ක්‍රම හඳුනා ගනියි. • එම පරිරක්ෂණ ක්‍රමවල දී උපයෝගී වන උපක්‍රම හා මූලධර්ම පිළිබඳ පැහැදිලි කරයි. • සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම ක්‍රමයක් අත්හදා බලයි. • ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී අදාළ උපක්‍රම නිවැරදි ව අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම පිළිගනියි. 	<p>06 04</p>
<p>9. ප්‍රජාවගේ යහපැවැත්ම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උග්‍රතාව සහ ගැටලු</p>	<p>***9.1. පෝෂණ උග්‍රතාව පිළිබඳව තොරතුරු සොයා බලයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ***පෝෂණ උග්‍රතාව හැඳින්වීම • පෝෂණ ගැටලු හැඳින්වීම • ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්නා පෝෂණ ගැටලු <ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම් මන්දපෝෂණය <ul style="list-style-type: none"> • *** හැඳින්වීම • රෝග ලක්ෂණ • යකඩ උග්‍රතාව <ul style="list-style-type: none"> • ***හැඳින්වීම 	<ul style="list-style-type: none"> • ***පෝෂණ උග්‍රතාව අර්ථ දැක්වියි. • පෝෂණ උග්‍රතාව හා ගැටලු අතර වෙනස පැහැදිලි කරයි • ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්නා පෝෂණ ගැටලු විස්තර කරයි. • පෝෂණ ගැටලුවලට වඩාත් ගොදුරු වන කණ්ඩායම් හඳුනා ගනියි. • පෝෂණ ගැටලු ඇතිවීමට බලපාන හේතු විස්තර කරයි. • පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමේ වැදගත්කම අගය කරයි. 	<p>05 06</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිෂේද සංඛ්‍යාව
පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරයි.	9.2 ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්නා පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ඒවා අවම කර ගැනීම සඳහා දායක වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> • රෝග ලක්ෂණ • අයඩින් උග්‍රතාව • *** හැඳින්වීම • රෝග ලක්ෂණ • විටමින් A උග්‍රතාව • ***හැඳින්වීම • රෝග ලක්ෂණ • අඩු බර දරු උපත් • අධි පෝෂණය <ul style="list-style-type: none"> • ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු ඇතිවීමට හේතු • මෙම පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග 		

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>10. ශාඛීය අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණ සකස් කිරීමේ දී විවිධ මැනුම් ක්‍රම යොදා ගනියි.</p>	<p>10.2 විවිධ මැනුම් ක්‍රම යොදා ගනිමින් ශාඛ පිළි නිර්මාණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තෝරාගත් ශාඛ පිළි නිර්මාණය සඳහා උචිත ලෙස යොදා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● කුෂන් කවරය/බන්දේසි කවරය ● නිර්මාණය විසිතුරු කිරීම සඳහා අදාළ විසිතුරු මැනුම් ක්‍රම තෝරා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● ලියන මැස්ම ● දිග කොට මැස්ම ● ප්‍රංශ ගැට මැස්ම ● සැටින් මැස්ම ● හුරුළු කටු මැස්ම ● ගැටපිස්මේන්තු මැස්ම ● බ්‍රසිලියස් එම්බ්‍රොයිඩර් සරල ක්‍රම ● ගැලපෙන නූල් හා රෙදි උචිත වර්ණ සංයෝග මෝස්තර භාවිත කරමින් ශාඛ පිළි නිර්මාණය කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හා විසිතුරු මැනුම් ක්‍රම හඳුන්වයි. ● මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හා විසිතුරු මැනුම් ක්‍රම භාවිත කරමින් ශාඛ පිළි නිර්මාණය කරයි. ● මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හා විසිතුරු මැනුම් ක්‍රම උචිත ලෙස භාවිත කර ගනිමින් නිර්මාණය කිරීමෙන් ඒවායේ අලංකාරය සහ වටිනාකම වැඩිවන බව පිළිගනියි. 	<p>10</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>11. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනා ගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි</p>	<p>***11.2 ලදරු ඇඳුම් සඳහා උචිත රෙදි වර්ග තෝරා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ලදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ • පතරොම නිර්මාණය 	<ul style="list-style-type: none"> • ලදරු ඇඳුම් සඳහා උචිත කපු රෙදි වර්ග තෝරා ගනියි. • ලදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ පිළිබඳ දැනුවත් වීම තුළින් ලදරු ඇඳුම් සඳහා වඩාත් සුදුසු කපු රෙදි බව අවධාරණය කරයි. • පතරොම නිර්මාණයේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු විස්තර කරයි. • පතරොම නිර්මාණයේ දී නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරයි. • ලදරු ඇඳුමක් සඳහා පතරොම නිර්මාණය කරයි. 	<p>-04 06</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
11. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනාගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි.	11.5 මුල් ළමාවියෙහි පසුවන ගැහැණු දරුවකු සඳහා සුදුසු ඇඳුම් පන්තයක පතරොම නිර්මාණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • දෙනලද මිනුම් ගණනය කිරීම • ගවුමෙහි කඳ සහ සාය කොටස සඳහා පතරොම නිර්මාණය <ul style="list-style-type: none"> • විවිධ කරහැඩ • සාය සඳහා සිහින් රැලි • අනෙහි මූලික පතරොම නිර්මාණය • තෝරාගත් අත් පන්තය සඳහා පතරොම ගොඩනැගීම <ul style="list-style-type: none"> • බෝට්ටුව අත් පන්තය <ul style="list-style-type: none"> • ඉහළට රැලි • පහළට රැලි • ඉහළට සහ පහළට රැලි 	<ul style="list-style-type: none"> • මුල් ළමාවියෙහි දරුවාගේ ඇඳුමෙහි කඳ කොටස සඳහා අදාළ මිනුම් ගණනය කරයි. • ගණනය කළ මිනුම් ඇසුරෙන් තෝරා ගත් මෝස්තරයෙහි කඳ කොටස සඳහා පතරොම නිර්මාණය කරයි. • සිහින් රැලි සහිත සාය කොටසෙහි පතරොම නිර්මාණයෙහි යෙදෙයි. • දෙනලද මිනුම් ඇසුරෙන් මූලික අත සඳහා පතරොම සකස් කර අදාළ අත් පන්තය ගොඩනගයි. 	12
	11.6 මුල් ළමාවියෙහි පසුවන ගැහැණු දරුවකු සඳහා ගවුම් පන්තයක් නිර්මාණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • සකස් කරන ලද පතරොම ඇසුරින් ඇඳුම නිර්මාණය කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • මැසීමේ අනුපිලිවෙල <ul style="list-style-type: none"> • ආර • උරහිස • පිටුපස විවරය ඉන දක්වා යෙදීම • කර අද්දර නිම කිරීම • බඳනවාටිය/පෝරු වාටිය/අක් සැරසිලි <ul style="list-style-type: none"> • අත මැසීම සහ අත කඳට සවි කිරීම • කඳ සහ සාය සම්බන්ධ කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • විවර පියවීම • අද්දර නිම කිරීම • මසන ලද ඇඳුම අලංකාර කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • ඇඳුම නිර්මාණය සඳහා උචිත රෙදි වර්ග තෝරා ගනියි. • ගොඩ නඟන ලද පන්තය භාවිත කර ඇඳුම කපා මසයි. • අලංකාර කිරීම හා නිම කිරීම මගින් නිර්මාණශීලීත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	12

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>12. නවයෞවන අවධියේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනස්වීම්වලට අනුවර්තනය වෙයි.</p>	<p>*** 12.1. නවයෞවන අවධියේ විශේෂත්වය හඳුනාගනියි</p>	<ul style="list-style-type: none"> • නවයෞවන අවධියේ විශේෂත්වය හා වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> • යෞවනෝදය • නවයෞවන අවධිය හැඳින්වීම • නවයෞවන අවධියෙහි සුවිශේෂී ලක්ෂණ 	<ul style="list-style-type: none"> • නවයෞවන අවධියේ විශේෂත්වය හා වැදගත්කම විස්තර කරයි. • නවයෞවන අවධියෙහි සුවිශේෂී ලක්ෂණ විග්‍රහ කරයි. • නවයෞවන අවධියේ මුහුණපෑමට සිදුවන වෙනස්වීම්වලට පහසුවෙන් අනුගත වේ. 	02
	<p>12.2. නව යෞවන අවධියේ දී සිදුවන සංවර්ධනය. පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • නව යෞවන අවධියේ සංවර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> • කායික වර්ධනය • මානසික වර්ධනය • චිත්තවේගී වර්ධනය • සමාජීය වර්ධනය • ඉහත සංවර්ධනයන්ට අදාළ සුවිශේෂ ලක්ෂණ 	<ul style="list-style-type: none"> • නව යෞවන අවධියේ දී සිදුවන සංවර්ධනයෙහි සුවිශේෂී ලක්ෂණ විස්තර කරයි. • නව යෞවන අවධියේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වර්ධන වෙනස්කම් හඳුනාගෙන ඒවාට අනුවර්තනය වෙයි. 	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>12.3 නව යෙෂවනයන් ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● යෙෂවන ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුවත් බවේ වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> ● ලිංගික පරිණතිය නිසා ප්‍රජනක හැකියාව ලැබීම ● ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපෑම් කරන කරුණු <ul style="list-style-type: none"> ● පුද්ගල ආකල්ප ● සදාචාරාත්මක බව කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම ● සංකීර්ණ සමාජයකට මුහුණ දීමට සිදු වීම ● ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග 	<ul style="list-style-type: none"> ● යෙෂවන ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය හඳුන්වයි ● ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපාන කරුණු පැහැදිලි කරයි ● ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා ගන්නා ක්‍රියා මාර්ග විස්තර කරයි. 	<p>02 03</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
13. නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් දරුවන් හදා වඩා ගනියි.	***13.1 ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනාගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> • ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය • ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරිත්වය 	<ul style="list-style-type: none"> • ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය සහ ක්‍රියාකාරිත්වය පැහැදිලි කරයි. • ප්‍රජනක පද්ධතියේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැක ගැනීම සඳහා ක්‍රියා කරයි. 	03
	***13.2 නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සූදානම විමසා බලයි.	<ul style="list-style-type: none"> • නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සූදානම <ul style="list-style-type: none"> ▲ දෙමාපිය භාවය ▲ කායික හා මානසික පරිණතිය • ගර්භනීභාවය <ul style="list-style-type: none"> • ගර්භනීභාවයෙහි ලක්ෂණ • ගර්භනී මව්වරු රැක බලා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ▲ පෝෂණය ▲ සුළු ආබාධ ▲ අවදානම් තත්ත්ව ▲ සෞඛ්‍යය ▲ දෛනික චර්යා ▲ ඖෂධ භාවිතය ▲ මාතෘ සායනය 	<ul style="list-style-type: none"> • ගර්භනීභාවය හා ගර්භනීභාවයෙහි ලක්ෂණ පැහැදිලි කරයි • 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 02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිෂේද සංඛ්‍යාව
	<p>***13.3 පූර්ව ප්‍රසව අවධිය තුළ සිදුවන සංවර්ධනය හඳුනාගනියි.</p> <p>13. 4. අලමු වසර තුළ ලදරුවාගේ සංවර්ධනය හඳුනාගනිමින් ඔවුන් රැක බලා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විමිඛ අවධිය • කලල අවධිය • හූණ අවධිය <ul style="list-style-type: none"> • ලදරුවාගේ සංවර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> • කායික වර්ධනය • චාලක වර්ධනය • චිත්තවේගී වර්ධනය • සමාජයීය වර්ධනය • මානසික වර්ධනය • ලදරුවන් රැක බලා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> • කායික වර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> • පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා දීම • සෞඛ්‍ය වත් පිළිවෙත් පුරුදු පුහුණු කිරීම • ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ මැඩපහන <ul style="list-style-type: none"> • චාලක වර්ධනය සිදුවීම සඳහා අවස්ථා සලසා දීම <ul style="list-style-type: none"> • විවිධ ක්‍රීඩා හාණ්ඩ • විවිධ ක්‍රියාකාරකම • චිත්තවේගී වර්ධනය සිදුවීම 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • නවජ දරුවාගේ ගති ලක්ෂණ ප්‍රකාශ කරයි • අලමු වසර තුළ ලදරුවාගේ සංවර්ධනයට අදාළ සුවිශේෂී ලක්ෂණ විමර්ශනය කරයි. • ලදරුවන්ගේ සමස්ථ සංවර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීමෙන් ඔවුන්ව රැක බලා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි 	<p>02</p> <p>04</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිෂේද සංඛ්‍යාව
		<p>සඳහා අවස්ථා සලසා දීම</p> <ul style="list-style-type: none"> ● සමාජයීය වර්ධනය සිදුවීම <p>සඳහා අවස්ථා සලසා දීම</p> <ul style="list-style-type: none"> ● මානසික වර්ධනය සිදුවීම සඳහා අවස්ථා සලසා දීම ● හදිසි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා 		