



අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ)



ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සංශෝධිත විෂය නිර්දේශය

(2022)

11 වන ශ්‍රේණිය

තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මහරගම ශ්‍රී ලංකාව

www.nie.lk

හැඳින්වීම

2022 වර්ෂයේ ජූලි මස 18වන දින පාසල් නැවත ආරම්භ වීමෙන් පසු පළමුවන වාරය සඳහා දින 21ක් ද, 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.

දැනට ක්‍රියාත්මක වන විෂය නිර්දේශය භාවිත කරමින් එම කාලපරිච්ඡේද 60 තුළ ඉගෙනුම් ඉගෙන්වීම ක්‍රියාවලියේ යෙදීමට හැකිවන පරිදි නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, අන්තර්ගතය, ඉගෙනුම් පල සහ කාලපරිච්ඡේද සංශෝධනය කර මේ සමඟ ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙම සංශෝධිත විෂය නිර්දේශයේ අඩංගු නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, අන්තර්ගතය සහ ඉගෙනුම් පල අනුව පමණක් දින 102 අවසානයේ පැවැත්වෙන අ.පො.ස.(සා.පෙළ) 2022 විභාගයේ දී සිසුන් ඇගයීමට ලක් කෙරේ.

එම නිසා සංශෝධිත විෂය නිර්දේශයේ ඇති නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, 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

11 ශ්‍රේණිය සඳහා එක් එක් වාරයට නියමිත නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

1 වාරය		2 වාරය		3 වාරය	
නිපුණතා මට්ටම	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව	නිපුණතා මට්ටම	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව	නිපුණතා මට්ටම	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
1.4	6	2.3	4	9.2	5
3.3	6	6.3	4	12.2	3
4.2	5	7.2	5	12.3	4
5.3	7	8.2	5	13.4	6
එකතුව	24	එකතුව	18	එකතුව	18

1 වාරය - කාලච්ඡේද 24

2 වාරය - කාලච්ඡේද 18

3 වාරය - කාලච්ඡේද 18

මුළු කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව 60

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

- 11 ශ්‍රේණිය

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

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලවිච්ඡේද ගණන
11 ශ්‍රේණිය පළමු වන වාරයේ තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දායක වෙයි.	1.4 ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය හා ගෙවත්තෙහි මනා සංවිධානය මගින් ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කර ගනියි.	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> ● කලා මූලිකාංග <ul style="list-style-type: none"> ● රේඛා ● හැඩය ● වයනය ● වර්ණය ● වර්ණවල ගුණාංග <ul style="list-style-type: none"> ● වර්ණ ගැලපුම ● ඒක වර්ණ ● බද්ධ වර්ණ ● මෝස්තර මූලධර්ම <ul style="list-style-type: none"> ● තුලනය ● විධිමත් ● අවිධිමත් ● රිද්මය ● සමානුපාතය ● අවධාරණය ● ඒකගත්වය ● ගෙවත්ත සංවිධානය හා අලංකාර කිරීම 	1.4	01.ගෘහ අභ්‍යන්තරය හා ගෙවත්ත අලංකාර කිරීම	06

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
11 ශ්‍රේණිය පළමු වන වාරයේ තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
3. ආහාර කාණ්ඩ හඳුනාගෙන් ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරයි.	3.3 ආහාරවල අඩංගු මහාපෝෂක සිරුර තුළ දී ජීර්ණය වන අයුරු අධ්‍යයනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර ජීර්ණය අර්ථ දැක්විය. ● ජීර්ණ පද්ධතියේ කොටස් හඳුනාගතිය. ● ආහාරවල අඩංගු මහා පෝෂකවල ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය විස්තර කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> ● මිනිස් ජීර්ණ පද්ධතිය ● විවිධ ජීර්ණ යුෂ හා ඒවායේ අඩංගු එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරිත්වය ● මහා පෝෂකවල ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය <ul style="list-style-type: none"> ● කාබෝහයිඩ්‍රේට් ● ප්‍රෝටීන ● මේද 	3.3	03. ආහාර ජර්ණ ක්‍රියාවලිය	06
4. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.	4.2 විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හඳුනා ගෙන, එම අවධි සඳහා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා විග්‍රහ කරයි. ● දෛනික ආහාර වේල් මගින් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිගතිය. ● විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා බොහෝ පතක් සකස් කිරීම 	<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 වේල් සැලසුම් කිරීම 	4.2	04. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම.	05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලවිච්ඡේද ගණන
----------	---------------	------------	----------------	--------------------------------------	---------------------------	----------------

11 ශ්‍රේණිය පළමු වන වාරයේ තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්

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 ගැනීමේ දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වෙයි.	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා අලෙවිකරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව ආර්ථික දුෂ්කරතා සුලබ නොවීම ප්‍රමිතියෙන් තොර වීම <ul style="list-style-type: none"> ගබඩා කිරීමේ අක්‍රමතා ඉඩකඩ සීමිත බව වායු සංසරණයේ දුර්වලතා අධිශීතනයේ දී ශීතනයේ දී පාරිභෝගිකයින්ගේ නොදැනුවත්කම ඇසුරුම්වල ඇති ලේබලයෙහි අඩුපාඩු ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා <ul style="list-style-type: none"> නිවැරදි මෙවලම්/උපකරණ නොමැති වීම උචිත ලෙස තාපය පාලනය කළ නොහැකි වීම ප්‍රමිතියෙන් තොර කුළුබඩ ඉහත දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වීම 	5.3	05.ආහාරවල ගුණාත්මක බව පවත්වා ගැනීම	07
---	---	---	---	-----	------------------------------------	----

සමස්ථ කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව	24
පළමු වැනි වාරය තුළ දැනට ආවරණය කර ඇති කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව(ලැබී ඇති තොරතුරු අනුව)	12
පළමු වාරය සඳහා ඉතිරි කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව	24-12 = 12

11 ශ්‍රේණිය

දෙවැනි වාරය

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

(11 ශ්‍රේණියේ දෙවන වාරයේ කාලවිච්ඡේද 18 සඳහා ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය පවත්වාගෙන යාමට මෙම සැලැස්ම සකස් කර ඇත.)

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලවිච්ඡේද ගණන
11 ශ්‍රේණිය දෙවැනි වාරයේ තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
2. ගෘහීය සම්පත් පලදායී ලෙස උපයෝගී කරගනියි.	2.3 ගෘහීය කාර්යයන් ඉටු කරගැනීමේ දී කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • සම්පත් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය විග්‍රහ කරයි. • විවිධ ගෘහීය සම්පත් පරිහරණයේ දී මනා කළමනාකරණයෙහි වැදගත්කම • මනා කළමනාකරණය තුළින් විවිධ ගෘහීය සම්පත් ගෘහ කාර්යයන්හි සාර්ථකත්වය සඳහා උපරිම ලෙස උපයෝගී කර ගනියි. 	<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 	2.3	2. ගෘහීය සම්පත් කළමනාකරණය	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලවිච්ඡේද ගණන
11 ශ්‍රේණිය දෙවැනි වාරයේ තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
6. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලීව ආහාර සකස් කරයි	6.3 පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා අවස්ථා සඳහා ආහාර වේලේ යෝග්‍ය ලෙස සකස් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා විවිධ අවස්ථා සඳහා ආහාර සකස් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු විමර්ශනය කරයි. • ළදරුවෙක් සඳහා ආහාරයක් සකස් කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර වේලේ සකස් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා • විවිධ අවස්ථා සඳහා • ළදරුවෙකු සඳහා සැලසුම් කරන ලද ආහාරයක් සකස් කිරීම 	6.3	6. ආහාරවේලේ සකස් කිරීම	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලවිච්ඡේද ගණන
11 ශ්‍රේණිය දෙවැනි වාරයේ තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
7. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පි	7.2 විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගන්වයි.	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පිළිගැන්වීමේ ස්ථානය අවස්ථානුකූල ව සකස් කරන ආකාරය විස්තර කරයි. • අවස්ථාවට උචිත ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම ආදර්ශනය කරයි. 	<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 	7.2	7.ආහාර පිළිගැන්වීම	05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
11 ශ්‍රේණිය දෙවැනි වාරයෙන් තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
8. යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.	8.2 සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • නිවසේ දී ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ සරල ක්‍රම හඳුනා ගනියි. • එම පරිරක්ෂණ ක්‍රමවල දී උපයෝගී වන උපක්‍රම හා මූලධර්ම පැහැදිලි කරයි. • සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම ක්‍රමයක් අත්හදා බලයි. • ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී අදාළ උපක්‍රම නිවැරදි ව අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම පිළිගනියි. 	<ul style="list-style-type: none"> • සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම • එම ක්‍රමවලට අදාළ උපක්‍රම හා මූලධර්ම • සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රමයක් අත්හදා බැලීම <ul style="list-style-type: none"> • වටිනි 	8.2	8. ආහාර පරිරක්ෂණය	05
සමස්ත කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව						18

11 ශ්‍රේණිය

තෙවැනි වාරය

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

(11 ශ්‍රේණියේ තුන්වැනි වාරයේ කාලවිච්ඡේද 18 සඳහා ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය පවත්වාගෙන යාමට මෙම සැලැස්ම සකස් කර ඇත.)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂය නිර්දේශය - 11 ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලවිච්ඡේද ගණන
11 ශ්‍රේණිය තෙවැනි වාරයේ තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
9. ප්‍රජාවගේ යහපැවැත්ම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උග්‍රතා සහ ගැටලු පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරයි.	9.2 ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්නා පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ඒවා අවම කර ගැනීම සඳහා දායක වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂණ ගැටලු හඳුන්වයි. ● පෝෂණ ගැටලුවලට වඩාත් ගොදුරු වන කණ්ඩායම් හඳුනා ගනියි. ● පෝෂණ ගැටලු ඇතිවීමට බලපාන හේතු විස්තර කරයි. ● පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමේ වැදගත්කම අගය කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු ඇතිවීමට හේතු. ● මෙම පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග 	9.2	9. ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු	05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
11 ශ්‍රේණිය තෙවැනි වාරයේ තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
<p>12. නවයෞවන අවධියේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනස්වීම්වලට අනුවර්තනය වෙයි.</p>	<p>12.2 නව යෞවන අවධියේ දී සිදුවන සංවර්ධනය, පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙයි.</p>	<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. 	<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 	<p>12.2</p>	<p>12.නව යොවුන් අවධියේ සංවර්ධනය</p>	<p>03</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
11 ශ්‍රේණිය තෙවැනි වාරයේ තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
	<p>12.3 නව යෙෞවනයන් ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • යෙෞවන ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය හඳුන්වයි. • ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපාන කරුණු පැහැදිලි කරයි. • ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග විස්තර කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • යෙෞවන ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුවත් බවේ වැදගත්කම • 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 	12.3	යොවුන්විය හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලවිච්ඡේද ගණන
11 ශ්‍රේණිය තෙවැනි වාරයේ තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
13. නිවැරදි පිළිවෙත් අනුමතය කරමින් දරුවන් හදා වඩා ගනියි.	13ග4 පළමු වසර තුළ ලදරුවාගේ සංවර්ධනය හඳුනාගනිමින් ඔවුන් රැක බලා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> • නවජ දරුවාගේ ගති ලක්ෂණ ප්‍රකාශ කරයි. • පළමු වසර තුළ ලදරුවාගේ සංවර්ධනයට අදාළ සුවිශේෂී ලක්ෂණ විමර්ශනය කරයි. • ලදරුවා ගේ සමස්ථ සංවර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීමෙන් ඔවුන් රැකබලා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • ලදරුවාගේ සංවර්ධය <ul style="list-style-type: none"> • කායික වර්ධනය • චාලක වර්ධනය • චිත්තවේගී වර්ධනය • සමාජීය වර්ධනය • මානසික වර්ධනය • ලදරුවන් රැකබලා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> • කායික වර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> • පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාදීම • සෞඛ්‍යමත් පිළිවෙත් හා පුරුදු පුහුණු කිරීම • ජාතික ප්‍රතිෂක්තිකරණ වැඩසටහන • චාලක වර්ධනය සිදුවීම සඳහා අවස්ථා සලසාදීම <ul style="list-style-type: none"> • විවිධ ක්‍රීඩා භාණ්ඩ 	13.4	13.ලදරුවන් රැකබලා ගැනීම	06

			<ul style="list-style-type: none"> • විවිධ ක්‍රියාකාරකම් • චිත්තවේගී වර්ධනය සඳහා අවස්ථාව සලසා දීම • සමාජීය වර්ධනය සඳහා අවස්ථාව සලසා දීම • මානසික වර්ධනය සඳහා අවස්ථාව සලසා දීම • හදිසි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කිරීම සහ ඒවා වළක්වා ගැනීම 			
එකතුව						18