கல்விப் பொதுத் தராதரப்பத்திர (சாதரண தரம்)

மனைப் பொருளியல்

திருத்தியமைக்கப்பட்ட பாடத்திட்டம்

(2020/2021)

தரம் 11

தொழினுட்பக் கல்விப் பிரிவு
விஞ்ஞான, தொழினுடப் பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மஹரகம
ஸ்ரீலங்கா
www.nie.lk

1.0 அறிமுகம்

பூகோள ரீதியாக முகங்கொடுக்க நேரிடட கொவிட் 19 தொற்று காரணமாக பாடசாலைகள் மூடப்படவேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டதனால் மாணவர்கள் 2020 மற்றும் 2021 ஆம் ஆண்டுகளில் சில மாதங்கள் பாடசாலை காலங்களை இழந்தனர். அந்த இழந்த காலங்கள் மேல்மாகாணத்தில் சிங்கள மற்றும் தமிழ் மொழி மூல பாடசாலைகளில் 88.5% உம், முஸ்லிம் பாடசாலைகளில் 92.5% உம், ஏனைய மாகாணங்களில் சிங்கள மற்றும் தமிழ் மொழி மூல மாணவர்களுக்கு 54.2% உம், முஸ்லிம் மாணவர்களுக்கு 58.34% உம் ஆகும்.

தற்போதைய சாதகமான நிலைமையின் கீழ் பாடசாலை ஆரம்பித்து 100 தினங்களின் இறுதியில் 2021 ஆம் கல்வியாண்டை நிறைவுசெய்வதற்கு கல்வியமைச்சு தீர்மானித்துள்ளது. அத்தீர்மானத்திற்கமைய 11 தரத்திற்கான பாடத்திட்டம் 60 பாடவேளைகளாக திருத்தியமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பாடவேளைகள் 60 இற்கும் அவசியமான தேர்ச்சிமட்டம், உள்ளடக்கம், கற்றற் பேறுகள் இனங்காணப்பட்டுள்ளன.

இங்கு தரம் 10 இன் முதலாந் தவணைக்குரிய கற்றற் கற்பித்தற் செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன என்ற எதிர்பார்ப்புடன் இரண்டாம், மூன்றாந் தவணைகளின் பாடத்திட்டத்திலுள்ள அத்தியாவசியமான தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம் மற்றும் கற்றற் பேறுகள் தரம் 11 பாடத்திட்டத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்தப் பாடத்திட்டத்தில் தற்காலிகமாக அகற்றப்பட்ட பகுதிகள் தனிக்கோட்டினால் வெட்டப்பட்டுள்ளன. மாற்றம் செய்யப்பட்ட இடங்களில் மாற்றங்கள் தடித்த எழுத்தினாலும் 10ம் தரத்திலிருந்து இணைக்கப்பட்ட பகுதிகளிற்கான தேர்ச்சி மட்டங்கள் ★★★ குறியீட்டியினாலும் குறிப்பிடப்பட்டள்ளன.

இதன்படி அகற்றப்பட்ட (தனிக் கோட்டினால் வெட்டி), தரம் 10 இல் இருந்து இணைக்கப்பட்ட (மூகுறியீடு இட்டு), மாற்றம் செய்யப்பட்ட (தடித்த எழுத்தில் குறிக்கப்பட்டு) பகுதிகள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்தி கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை திட்டமிடுவது அத்தியாவசியமானது என்பதை வலியுறுத்துகிறோம்.

திருத்தம் செய்யப்பட்ட பாடத்திட்டத்தில் அக்கற்றப்பட்ட பகுதிகள் (தனிக் கோட்டினால் வெட்டப்பட்ட) **மதிப்பீட்டிற்கு உட்படுத்தப்படமாட்டாது. இவ் அகற்றப்பட்ட பகுதிகள் தவிர்ந்த ஏனைய இத்திருத்தம் செய்யப்பட்ட பாடத்திட்டத்திலுள்ள சகல பகுதிகளும் மற்றும் தரம் 10 இன் முதலாந் தவணையில் கற்பிக்கப்பட வேண்டிய பகுதிகளும் மதிப்பீட்டிற்கு உட்படுத்தப்படும்** என்பதை மீண்டும் வலியுறுத்துகிறோம்.

பாடத்திட்டக் குழு
தொழினுட்பக் கல்வித் துறை
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்

1. மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.	★★★
	1.3 குடும்பத் தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படும் வகையில் மனையை ஒழுங்கமைப்பார்.
		• மனையை ஒழுங்கமைக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்
		• பல்வேறு அறைகளின் அமைவு
		  • கதவுகள், யன்னல்களின் அமைவு
		  • நடைபாதை
		  • இடவசதி
		  • தளவாடங்கள், உபகரணங்கள், பிற சாதனங்கள்
		  • பல்தொழிற்பாட்டு அலகுகள், பல்தொழிற்பாட்டுத் தளவாடங்கள்
		• குடும்பத்தின் தேவைக்கேற்ப மனையை ஒழுங்கமைத்தல்
			• மனையை ஒழுங்கமைக்கும்போது கவனஞ்செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை விளக்குவார்.
			• வீட்டை ஒழுங்கமைக்கும்போது குடும்பத்தின் தேவைகளை வலியுறுத்துவார்.
			• வினைத்திறனும் மலர்ச்சியும் ஏற்படத்தக்கதாக வீட்டை ஒழுங்குபடுத்துவார்.
				02

	~~1.4 உள்ளக மனை அலங்காரம் மூலமும் வீட்டு வளவின் சிறப்பான ஒழுங்கமைப்பு மூலமும் மகிழ்ச்சிகரமான சூழலை ஏற்படுத்துவார்.~~	• ~~அடிப்படைக் கலைத்துவ அம்சங்கள்~~
		  • ~~ரேகை~~
		  • ~~வடிவம்~~
		  • ~~நிறம்~~
		  • ~~இழையமைப்பு~~
		    • ~~நிறத்தின் இயல்புகள்~~
		      • ~~நிற இசைவு~~
		        • ~~ஒத்த நிற இசைவு~~
		        • ~~இணைந்த நிரப்பு நிற இசைவு~~
		        • ~~மூ நிற இசைவு~~
		• ~~வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகள்~~
		  • ~~சமனிலை~~
		    • ~~முறைசார்~~
		    • ~~முறைசாரா~~
		  • ~~சந்தம்~~
		    • ~~விகித சமம்~~
		    • ~~உறுத்தல் இசைவு~~
		    • ~~ஒத்திசைவு~~
		• ~~வீட்டுவளவின் ஒழுங்கமைப்பும் அலங்காரமும்~~
			• ~~மனை அலங்காரத்திற்குப் பயன்படுத்தப்படும் அடிப்படைக் கலைத்துவ அம்சங்களையும் வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகளையும் விளக்குவார்.~~
			• ~~உள்ளக மனை அலங்காரத்திற்கு அடிப்படைக் கலைத்துவ அம்சங்களையும் வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகளையும் பயன்படுத்துவார்.~~
			• ~~வீட்டு வளவை சிறப்பான முறையில் ஒழுங்கமைத்து அலங்கரிப்பார்.~~
				~~04~~

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
2. மனை வளங்களை வினைத்திறனு-டையவாறு பயன்படுத்துவார்.	★★★ 2.1 மனைப் பணிகளின் போது பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு வளங்களை இனங்காண்பார்.	• மனைவளங்களை இனங்காணலும் வகைப்படுத்தலும் • மனை வளங்கள் அறிமுகம் • மனை வளங்களை வகைப்படுத்தல் • மனித வளங்கள் • மனிதனில் வளங்கள் • பௌதிக வளங்கள் • பௌதிகமல்லாத வளங்கள்	• மனை வளங்களை வகைப்படுத்துவர்.	01
	★★★ 2.2 மனை வளங்களை வினைத் திறன்மிக்க வகையில் பயன்படுத்தக் கூடிய விதத்தை ஆராய்வார்.	• மனை வளங்களின் பெறுமதி • மனை வளங்களின் வரையறைப்பட்ட தன்மை • மனை வளங்களைக் கையாளும்-போது எதிர்நோக்கப்படும் சிக்கல்களும் அவற்றை நிவர்த்-திப்பதற்காக மாற்று முறை-களைப் பிரயோகித்தலும்	• மனை வளங்களை வினைதிறனுள்ள வகையில் பயன்படுத்தக்கூடிய முறையை விபரிப்பார். • மனைக் கருமங்களின் வெற்றிக்குத் தேவையான வளங்களைப் பொருத்தமானவாறு பயன்படுத்துவார். • கிடைக்கும் வரையறைப்பட்ட வளங்களை வினைத்திறனுடையவாறு பயன்படுத்த ஆவன செய்வார்.	02
	2.3 மனைப் பணிகளை நிறைவேற்றுவதில், முகாமைத்துவச் செயலொழுங்கைப் பின்பற்றுவார்.	• வள முகாமைத்துவச் செயற்பாடு • திட்டமிடல் • ஒழுங்கமைத்தல் • செயற்படுத்தல் • மதிப்பிடல் • மனை வளப் பயன்பாட்டின்போது, முகாமைத்துவத்தின் முக்கியத்-துவம்	• மனை முகாமைத்துவச் செயற்பாட்டைப் பகுத்தறிவார். • பல்வேறு மனை வளங்களின் பயன்பாட்டில் சிறந்த முகாமைத்துவத்தின் முக்கியத்துவத்தை ~~கலந்துரையாடுவார்~~ ஏற்பார். • சிறந்த முகாமையினூடாக பல்வேறு மனை வளங்களை மனைப் பணிகளின் வெற்றிக்காக, உச்ச அளவில் பயன்படுத்துவார்.	~~04~~ 02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
3. உணவுத் தொகுதிகளை இனங்கண்டு அவற்றின் போசணைப் பதார்த்தங்கள் பற்றிக் கற்றறிவார்.	★★★ 3.2 போசணைப் பதார்த்தங்களைக் கற்றறிவர்.	• போசணைப் பதார்த்தங்கள் • பெரும் போசணைகள் • கட்டமைப்பு • ~~வகைப்படுத்தல்~~ • உணவு மூலங்கள் • தொழில்கள் • நுண் போசணைகள் • விற்றமின்கள் • உணவு மூலங்கள் • ~~வகைப்படுத்தல்~~ • ~~தொழில்கள்~~ • விற்றமின் A • விற்றமின் B_1 (தயமின்) • விற்றமின் B_{12} (சயனோகொபலமின்) • போலிக்கமிலம் • விற்றமின் C • விற்றமின் D • கனியுப்புக்கள் • உணவு மூலங்கள் • ~~வகைப்படுத்தல்~~ • ~~தொழில்கள்~~ • கல்சியம், பொஸ்பரஸ் • சோடியம் • இரும்பு • அயடின் • நீரும் நாருணவுகளும்	• ~~போசணைப் பதார்த்தங்களை வகைப்படுத்திக் காட்டுவார்~~. • வெவ்வேறு போசணைப் பதார்த்தங்கள் தொடர்பாக ~~நுணுகியாய்வார்~~.விளக்குவார். • பெரும் போசணைகளின் தொழில்களை விளக்குவார். • நுண் போசணைகள் சிலவற்றைக் குறிப்பிட்டு அவை அடங்கியுள்ள உணவு மூலங்களைப் பெயரிடுவார். • நீர், நாருணவுகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார். • ~~நுகர்வுக்காக உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது போசணைப் பதார்த்தங்களின் தொழில்கள் பற்றிய அறிவைப் பயன்படுத்துவார்~~.	~~08~~ 06

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	3.3 ~~உணவில் அடங்கியுள்ள பெரும் போசணைகள் உடலினுள் சமிபாட்டையும் விதத்தை ஆராய்வார்.~~	• ~~மனித சமிபாட்டுத் தொகுதி~~ • ~~சமிபாட்டுத் தொகுதியின் பகுதிகள்~~ • ~~பல்வேறு சமிபாட்டுச் சுரப்புகளும் அவற்றில் அடங்கியுள்ள நொதியங்களின் தொழிற்பாடும்~~ • ~~பெரும் போசணைகளின் சமிபாட்டுச் செயற்பாடு~~ • ~~காபோவைதரேற்று~~ • ~~புரதம்~~ • ~~கொழுப்பு~~	• ~~உணவுச் சமிபாட்டை வரைவிலக்கணப்படுத்துவார்.~~ • ~~சமிபாட்டுத் தொகுதியின் பகுதிகளை இனங்காண்பார்.~~ • ~~உணவில் அடங்கியுள்ள பெரும் போசணைகளின் சமிபாட்டுச் செயற்பாட்டை விளக்குவார்.~~	~~06~~
4. வெவ்வேறு தேவைகளுக்கும் சந்தர்ப்பங்களுக்கும் ஏற்ற உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார்.	★★★ 4.1 குடும்பத்தின் நாளாந்தத் தேவைக்குப் பொருத்தமானவாறு உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார்.	• குடும்பத்தின் நாளாந்தத் தேவைக்கேற்றவாறு உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல் • உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவதன் அவசியம் • உணவுவேளைகளைத் திட்டமிடும்போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் • உணவுவேளைகளைத் திட்டமிடும்போது பயன்படுத்தப்படும் மூலாதாரங்கள் • உணவுக் கூம்பகம் • ~~போசணைஅட்டவணை~~ • ~~விதந்துரைக்கப்பட்ட போசணைத் தேவை அட்டவணை~~ • குடும்பத்தின் அன்றாட உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்	• உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவதன் அவசியத்தை விவரிப்பார். • உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும்போது கவனஞ்செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை விளக்குவார். • ~~உணவு மூலதாரங்களை~~ **உணவுக் கூம்பகத்தை** கற்றறிந்து உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார். • ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான உணவு வேளைகளைச் சரியாகத் திட்டமிடுவதன் முக்கியத்துவத்தை மதிப்பார்.	~~04~~ 03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்

	4.2 விசேட போசணைத் தேவையுடைய பருவங்களுக்குரிய உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார்.	• விசேட போசணைத் தேவைகள் பற்றிய அறிமுகம்
		• விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்கள்
		  • குழந்தைப் பருவம்
		  • முன்பள்ளிப் பருவம்
		  • கட்டிளமைப் பருவம்
		  • வயோதிபப் பருவம்
		  • கர்ப்பிணிப் பருவம்
		  • பாலூட்டும் பருவம்
		• அவ்வப் பருவங்களுக்குரிய விசேட போசணைத் தேவைகள்
		• விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்களுக்குரிய உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்
			• விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்களை இனங்கண்டு, அப் பருவங்களுக்குரிய விசேட போசணைத் தேவைகளைப் பகுத்தாராய்வார்.
			• நாளாந்த உணவு வேளைகள் மூலம் விசேட போசணைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதன் முக்கியத்துவத்தை ஏற்றுக்கொள்வார்.
			• விசேட போசணைத் தேவைகளுக்குரிய உணவுப் பட்டியல்களைத் திட்டமிடுவார்.
				~~02~~ 03

~~5. உணவு தெரிவுசெய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், தயார் செய்தல் ஆகியவற்றின் போது உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணுவார்.~~	~~5.3 உணவு தெரிவு செய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், தயார் செய்தல் ஆகியவற்றின்போது அவற்றின் தரப் பண்புகளைப் பாதுகாப்பதிலுள்ள சிரமங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளும் வகையில் செயற்படுவார்.~~	• ~~உணவு தெரிதல், களஞ்சியப் படுத்தலில் தரப் பண்புகளைப் பேணுவதிலுள்ள சிக்கல்கள்~~
		  • ~~விற்பனையாளரின் கவனயீனம்~~
		  • ~~பொருளாதாரச் சிக்கல்~~
		  • ~~தட்டுப்பாடு~~
		  • ~~தரமற்ற தன்மை~~
		  • ~~களஞ்சியப் படுத்தலில் உள்ள சிக்கல்கள்~~
		    • ~~வரையறுக்கப்பட்ட இடவசதி~~
		    • ~~காற்றூட்டக் குறைபாடுகள்~~
		    • ~~ஆழ்குளிரூட்டியில்~~
		    • ~~குளிரூட்டியில்~~
		  • ~~நுகர்வோரின் அறியாமை~~
		  • ~~பொதிகளின் சுட்டுத் துண்டிலுள்ள குறைபாடு~~
		• ~~உணவு தயாரித்தலில் தரப் பண்பைப் பேணுவதிலுள்ள சிக்கல்கள்~~
			• ~~உணவு தெரிதல், களஞ்சியப்படுத்தல், தயார்செய்தல் ஆகியவற்றின்போது தரப் பண்புகளைப் பேணுவதிலுள்ள சிக்கல்களை விவரிப்பார்.~~
			• ~~உணவு தெரிதல், களஞ்சியப்படுத்தல், தயார் செய்தலின்போது, தரப்பண்புகளைப் பேணுவதிலுள்ள சிக்கல்களைக் குறைக்கும் வகையில் செயற்படுவார்.~~
				~~06~~

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
6. வெவ்வேறு தேவைகள், சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் ஆக்கபூர்வமாக உணவைத் தயாரிப்பார்.	★★★ 6.2 சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரிப்பார்.	• ~~பொருத்தமான உபகரணங்கள் / கருவிகள் பயன்படுத்தாமை~~ • ~~உரிய முறையில் வெப்பக் கட்டுப்பாட்டை மேற்கொள்ளாமை.~~ • ~~தரமற்ற சரக்கு வகை, சுவையூட்டிகள் பயன்படுத்தல்.~~ • ~~மேற்குறித்த சிக்கல்களைக் குறைக்க நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல்.~~ • சமையல் முறைகள் • சமையல் அறிமுகம் • சமையல் முறைகள் ~~வகைப்படுத்தல்~~ • ஈரவெப்பச் சமையல் உதா: நீரில் இட்டு அவித்தல், நீராவியில் அவித்தல் • உலர்வெப்பச் சமையல் உதா: தட்டில்/சட்டியில் சுடுதல் • சூடான எண்ணெய்யில் சமைத்தல் உதா: ஆழமான எண்ணெய்யில் சமைத்தல் (பொரித்தல்), ஆழமற்ற எண்ணெய்யில் சமைத்தல் (பொரித்தல்) • ~~சமையல் முறைகளுக்குரிய செயன்முறைகள்~~ • சமையலின்போது பயன்படுத்தப்படும் வெப்ப இடமாறல் முறைகள்	• சமையல் முறைகளை ~~வகைப்படுத்து~~வார். **பிரதான முறைகளைப் பெயரிடுவார்.** • பல்வேறு சமையல் முறைகளின்போது வெப்ப இடமாறல் நடைபெறும் முறைகளைப் பரிசீலிப்பார். • பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரிப்பார். • பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவில் பல்வகைமையை ஏற்படுத்துவார்.	~~04~~ 05

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		• பிரதான ~~பல்வேறு~~ சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரித்தல். • **நீராவியில் அவித்தல் (புடின் வகையொன்று)** • **தட்டில் / சட்டியில் சுடுதல் (சேவரி ரொட்டி)** • **ஆழமற்ற எண்ணெய்யில் பொரித்தல் (முட்டை ஓம்லட்)**		
	6.3 குடும்பத்தின் தேவைகள், சந்தர்பங்களுக்கேற்ப உணவுவேளைகளைப் பொருத்தமான முறையில் தயார்செய்வார்.	• உணவுவேளைகளைத் தயார் செய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் • விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்களுக்காக • வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்காக • ~~திட்டமிட்ட வேளை உணவுகளைத் தயார்செய்தல்.~~ • **குழந்தைக்காகத் திட்டமிட்ட உணவொன்றைத் தயார் செய்தல்**	• குடும்பத் தேவைகள், வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்குரிய உணவு தயாரித்தலின் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை ஆராய்வார். • ~~குடும்பத்தினரின் போசணைத் தேவைகளுக்கும் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்கும் பொருத்தமான முறையில் வேளை உணவுகளைத் தயார்செய்வார்~~ • **குழந்தைக்கான உணவொன்றை தயார்செய்வார்..**	~~10~~ 04
~~7. வெவ்வேறு தேவைகள் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் உணவு பரிமாறுவார்.~~	~~7.2 விசேட சந்தர்ப்பங்களின் போது உணவு பரிமாறுவார்.~~	• ~~உணவு பரிமாறும் இடத்தை சந்தர்ப்பத்திற்கேற்பத் தயார் செய்தல்.~~ • ~~உபகரணம், கருவிகள்~~ • ~~மனைத் தளபாடங்கள்~~ • ~~ஒளியும் காற்றோட்டம்~~ • ~~மேசை அலங்காரம்~~ • ~~மேசை, இருக்கைக் காப்புகள்~~	• ~~சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ற முறையில் உணவு பரிமாறும் இடத்தைத் தயார்செய்யும் முறையை விளக்குவார்.~~ • ~~சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப உணவு பரிமாறும் முறையை விளக்குவார்.~~	~~04~~

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		• ~~பொருத்தமான பழக்கவழக்கங் களைப் பின்பற்றுதல்.~~ • ~~உணவுப் பரிமாறலின் போது~~ • ~~உணவு உட்கொள்ளலின் போது~~		
8. பொருத்தமான தொழினுட்ப முறைகளைக் கையாண்டு உணவை நற்காப்புச் செய்வார்.	★★★ 8.1 உணவு நற்காப்பின் அவசியத்தை தேடியாய்வார்.	உணவு நற்காப்பின் அவசியம் • உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் • பௌதிகக் காரணிகள் • உயிரியல் காரணிகள் • இரசாயனக் காரணிகள் • ~~நுண்ணங்கிகளின் வளர்ச்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்~~ • ~~அகக்காரணிகள்~~ • ~~புறக்காரணிகள்~~ • உணவு நற்காப்பின் முக்கியத்துவம் • நோக்கங்கள் • அனுகூலங்கள்/பயன்கள்	• உணவு பழுதடையும் செயன்முறையை அவதானிப்பின் மூலம் நுணுகியாய்வார். • உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை விளக்குவார். • உணவு நற்காப்பின் முக்கியத்துவத்தை விவரிப்பார். • உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் பற்றிய அறிவைப் பயன்படுத்தி உணவு பழுதடைதலைக் கட்டுப்படுத்துவார்.	02
	8.2 எளிய பேணல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு பேணுவார்.	• எளிய நற்காப்பு முறையொன்று • இம்முறைகளுக்குரிய நுட்பங்களும் கோட்பாடுகளும் • எளிய நற்காப்பு முறையொன்றைக் கையாண்டு பார்த்தல் • **சட்னி** • ~~உலர்த்தல்~~ • ~~உப்பிடல்~~	• வீட்டில் உணவு நற்காப்பை மேற்கொள்ளும் எளிய முறையை இனங்காண்பார். • நற்காப்பு முறைகளில் பயன்படுத்தப்படும் நுட்பங்களையும் கோட்பாடுகளையும் ~~ஆராய்வார்~~. விளக்குவார். • எளிய நற்காப்பு ~~முறைகளைக்~~ முறையொன்றைக்	~~06~~ 04

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		• ~~டொபி / தோசி செய்தல்~~ • ~~மீன் புளித்தீயல் தயாரித்தல்~~	கையாண்டு பார்ப்பார். • உணவு நற்காப்பு நுட்பங்களைச் சரியாகப் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவத்தை ஏற்பார்.	

9. சமூகத்தின் நல்வாழ்விற்காக இலங்கையிலுள்ள போசணைப் பிரச்சினைகள் பற்றி ஆராய்வார்.	★★★9.1 போசணைக் குறைபாடுகள் தொடர்பான தகவல்களைத் தேடியாய்வார்.
	9.2 இலங்கையில் காணப்படும் போசணைச் சிக்கல்களை இனங்கண்டு, அவற்றைக் குறைப்பதற்குப் பங்களிப்புச் செய்வார்.
		• ★★★ போசணைக் குறைபாடு பற்றிய அறிமுகம்
		• போசணை சிக்கல்கள் அறிமுகம்
		• இலங்கையில் காணப்படும் போசணைச் சிக்கல்கள்
		  • புரத கலோரி மந்த போசணை
		    • ★★★அறிமுகம்
		    • நோய் அறிகுறிகள்
		  • இரும்பு குறைபாடு
		    • ★★★அறிமுகம்
		    • நோய் அறிகுறிகள்
		  • அயடின் குறைபாடு
		    • ★★★அறிமுகம்
		    • நோய் அறிகுறிகள்
		  • விற்றமின் A குறைபாடு
		    • ★★★அறிமுகம்
		    • நோய் அறிகுறிகள்
		  • திணிவு குறைந்த பிள்ளைப் பேறு
		  • மிகையூட்டம்
		• இலங்கையில் போசணைச் சிக்கல்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்
		• இப் போசணைச் சிக்கல்களைக் குறைப்பதற்காக மேற்கொள்ளக்-கூடிய நடவடிக்கைகள்
			• ★★★போசணைக் குறைபாட்டை வரைவிலக்கணப் படுத்துவார்.
			• போசணைக் குறைபாட்டுக்கும் போசணைச் சிக்கலுக்குமிடையிலான வேறுபாட்டை விபரிப்பார்.
			• இலங்கையில் காணப்படும் போசணை சிக்கல்களை விபரிப்பார்.
			• போசணைச் சிக்கல்களுக்குப் பெருமளவில் உள்ளாகும் தொகுதியினரை இனங்காண்பார்.
			• போசணைச் சிக்கல்களைக் குறைப்பதன் முக்கியத்துவத்தை மதிப்பார்.
				~~05~~ 06

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
10. மனைத் தேவைகளுக்கான ஆக்கங்களின்போது வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துவார்.	10.2 பல்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி, இல்லத் துணையணிகளை நிருமாணிப்பார்.	• தையல் நுட்ப முறைகள் தெரிவுசெய்த இல்லத் துணையணிகளுக்குப் பொருத்தமான முறையில் பயன்படுத்துதல். • தழுவணை உறை / தட்டுக்கான விரிப்பு • ஆக்கங்களை அலங்கரிப்பதற்காக சரியான அலங்காரத் தையல்களைத் தெரிவுசெய்தல். • பூவியன் தையல் • நீள் குறுத் தையல் • பிரான்சிய முடிச்சுத் தையல் • நிரப்புத் தையல் • மீன் முள்ளுத் தையல் • நூலிழுத்த சேரும் தையல் (இழையுருவித் தையல்) • பிரசீலியன் எளிய தையல்கள் • பொருத்தமான நூல், துணி, பொருத்தமான நிறக்கலப்பு, வடிவங்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி இல்லத் துணையணிகளை நிருமாணிப்பார்.	• தையல் நுட்ப முறைகள், அலங்காரத் தையல்களை இனங்காண்பார். • தையல் நுட்பங்களையும் அலங்காரத் தையல்களையும் பயன்படுத்தி இல்லத் துணையணிகளை நிருமாணிப்பார். • தையல் நுட்பங்களையும் அலங்காரத் தையல்களையும் பொருத்தமான முறையில் பயன்படுத்தி, இல்லத் துணையணிகளை நிருமாணிப்பதால் அவற்றின் அழகும் பெறுமதியும் அதிகரிக்கும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.	10

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
11. தனியாள் தேவைகளுக்கான துணி வகைகளை இனங்கண்டு ஆடைகளை வடிவமைப்பார்.	★★★ 11.2 குழந்தை ஆடைகளுக்கான மாதியுருக்களை ஆக்குவார்.	• குழந்தை ஆடைகளில் இருக்கவேண்டிய இயல்புகள் • மாதியுரு அமைத்தல்	• மாதிரியுருவைத் தயாரிக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய காரணிகளை விளக்குவார். • மாதிரியுருவைத் தயாரிக்கும்போது சரியான நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்துவார். • குழந்தை ஆடைக்கான மாதிரியுருவைத் நிர்மாணிப்பார்.	~~04~~ 06
	~~11.5 முன்பிள்ளைப் பருவ பெண் பிள்ளைக்குப் பொருத்தமான ஆடைப் பாங்கொன்றின் மாதிரியுருவை நிருமாணிப்பார்.~~	~~• தரப்பட்ட அளவுகளைக் கணித்தல்.~~ ~~• சட்டையின் உடற்பகுதியினது பாவாடைப் பகுதியினதும் மாதிரியுரு நிருமாணித்தல்.~~ ~~• பல்வேறு கழுத்து அமைப்புகள்~~ ~~• பாவாடைக்கான நுண்மடிப்பு, பெட்டி மடிப்பு, கத்தி மடிப்பு~~ ~~• கையின் அடிப்படை மாதிரியுரு நிருமாணம்~~ ~~• தெரிவுசெய்த கைப்பாங்கிற்கான மாதிரியுருவைக் கட்டியெழுப்பல்~~ ~~• பொம்மற் கைப்பாங்கு~~ ~~• மேலே சுருக்கிய~~ ~~• கீழே சுருக்கிய~~ ~~• மேலேயும் கீழேயும் சுருக்கிய~~	~~• முன் பிள்ளைப் பருவப் பிள்ளையின் ஆடையின் உடற்பகுதிக்குரிய அளவுகளைக் கணிப்பார்.~~ ~~• கணித்த அளவுகளைக் கொண்டு தெரிவுசெய்த வடிவத்திற்கான மாதிரியுருவை நிர்மாணிப்பார்.~~ ~~• நுண் மடிப்பு / பெட்டி மடிப்புடனான பாவாடையின் மாதிரியுருவை நிர்மாணிப்பார்.~~ ~~• வழங்கப்பட்ட அளவுகளினூடே கைக்கான அடிப்படை மாதிரியுருவைத் தயாரித்து உரிய கைப்பாங்கை நிர்மாணிப்பார்.~~	~~12~~
	~~11.6 முன்பிள்ளைப் பருவப் பிள்ளைக்கான சட்டைப் பாங்கினை நிர்மாணிப்பார்.~~	~~• தயாரிக்கப்பட்ட மாதிரியுருவைக் கொண்டு ஆடையை நிருமாணித்தல்~~ ~~• தைக்கும் செயலொழுங்கு~~ ~~• தையல் இயந்திரம் பயன்படுத்தல்~~ ~~• வேல் மடிப்பு தைத்தல்~~	~~• ஆடை நிருமாணிப்புக்குப் பொருத்தமான துணி வகைகளைத் தெரிவுசெய்வார்.~~ ~~• தயாரித்த மாதிரியுருவைக் கொண்டு ஆடையை வெட்டித் தைப்பார்.~~ ~~• அலங்கரித்துப் பூர்த்தி செய்தல் மூலம் ஆக்கத்திறனைக் காட்சிப்படுத்துவார்.~~	~~12~~

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		• தோள் பகுதியை மூட்டுதல் • பின்பக்கத் திறப்பைத் தைத்தல். (இடை வரை) • கழுத்து ஓரத்தைத் தைத்துப் பூரணப்படுத்தல். (விளிம்பு மூடித் தைத்தல் / சரிவுக் கோட்டுத் துண்டு பிடித்தல் / தூரத்துக்கான வேறு அலங்காரங்கள்) • உடற் பகுதியை அலங்கரித்தல் • பக்கப் பொருத்தைத் தைத்தல் • கையைத் தைத்தலும் கையை உடற்பகுதியுடன் இணைத்தலும் • உடற் பகுதியையும் பாவாடையையும் இணைத்தல் • பாவாடை அலங்காரம் • பாவாடை விளிம்பு தைத்தல் • பிற்பக்கத் திறப்பைப் பூரணப்படுத்தல் • தைத்த ஆடையை அலங்கரித்தல் • அலங்காரத் தையல்கள் இடல் • ஓரங்களுக்கான அலங்காரம் • அப்ளிக் செய்தல் • தைத்த ஆடையை முன்வைத்தல் • நூல் வெட்டிப் பூரணப்படுத்தல் • அழுத்துதலும் மடித்தலும் • பொருத்தமான முறையில் பொதியிடல்		

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
12 கட்டிளமைப் பருவத்தில் எதிர்நோக்கப்படும் மாற்றங்களுக்கு இசைவடைவார்.	12.1 ★★★ கட்டிளமைப் பருவத்தின் சிறப்பை இனங்காண்பார்.	• கட்டிளமைப் பருவத்தின் சிறப்பும் முக்கியத்துவமும் • யௌவனோதயம் • கட்டிளமைப் பருவம் - அறிமுகம் • கட்டிளமைப் பருவ சிறப்பியல்புகள்	• கட்டிளமைப் பருவத்தின் சிறப்பையும் முக்கியத்துவத்தையும் விவரிப்பார். • கட்டிளமைப் பருவ சிறப்பியல்புகளைப் பகுத்தாராய்வார். • கட்டிளமைப் பருவத்தில் எதிர்நோக்கப்படும் மாற்றங்களுக்கு இலகுவில் இசைவடைவார்.	02
	12.2 கட்டிளமைப் பருவத்தினரில் ஏற்படக்கூடிய வளர்ச்சி தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துவார்.	• கட்டிளமைப் பருவ விருத்தி • உடல் வளர்ச்சி • உள வளர்ச்சி • மனவெழுச்சி வளர்ச்சி • சமூக வளர்ச்சி • மேற்குறித்த வளர்ச்சிகளுக்குரிய சிறப்பான அறிகுறிகள்	• கட்டிளமைப் பருவத்தில் நிகழும் வளர்ச்சியின் சிறப்பான அறிகுறிகளை விவரிப்பார். • கட்டிளமைப் பருவத்தில் எதிர்நோக்க வேண்டியேற்படும் விருத்தி மாற்றங்களை இனங்கண்டு அவற்றுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.	02
	12.3 கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணலின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துவார்.	• கட்டிளமைப் பருவத்து இனப்பெருக்க சுகாதாரம் • அறிமுகம் • இனப்பெருக்க சுகாதாரம் தொட-ர்பான அறிவின் முக்கியத்துவம் • பாலியல் முதிர்ச்சி காரணமாக இனப்பெருக்கத் தகைமை பெறல் • இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் • தனியாள் மனப்பாங்குகள் • ஒழுக்கம் என்பவற்றில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் • சிக்கலான சமூகத்திற்கு முகங்கொடுக்க வேண்டிய நிலை • இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பாதுகாக்கும் வகையில் பொருத்தமான நடைமுறைகள்	• கட்டிளம் பருவ இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தை இனங்காண்பார். • கட்டிளமைப் பருவத்து இனப்பெருக்க சுகாதாரம் பேணலின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார். • இனப்பெருக்க சுகாதாரம் பேணலுக்காக மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளை விளக்குவார்.	~~02~~ 03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
13. சரியான வழிமுறைகளைக் கையாண்டு பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுப்பார்.	***13.1 ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் கட்டமைப்பையும் தொழிற்பாட்டையும் இனங்காண்பார்.	• ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் அமைப்பு • ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் தொழிற்பாடு	• ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் கட்டமைப்பு, தொழிற்பாடுகள் ஆகியவற்றை விளக்குவார். • இனப்பெருக்கத் தொகுதிச் சுகாதாரத்தைப் பேணும் வகையிற் செயற்படுவார்.	03

	*** 13.2 ஆரோக்கிய-மான மகப்பேற்றுக்-கான ஆயத்தத்தை ஆய்ந்தறிவார்.	• ~~ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கான ஆயத்தம்~~
		  • ~~பெற்றோராதல்~~
		  • ~~உடல், உள முதிர்ச்சி~~
		• கர்பிணிநிலை
		  • கர்பிணிநிலையின் இயல்புகள்
		  • ~~கர்பிணித் தாயைப் பேணுதல்~~
		    • ~~போசணை~~
		    • ~~சிறு கோளாறுகள்~~
		    • ~~ஆபத்தான நிலைமைகள்~~
		    • ~~ஆரோக்கியம்~~
		    • ~~நாளாந்த நடத்தைகள்~~
		    • ~~மருந்துகளைப் பயன்படுத்தல்~~
		    • ~~பிணியாய் நிலையம்~~
			• **கர்ப்பநிலை, கர்ப்பநிலையின் இயல்புகளை விளக்குவார்.**
			• ~~ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றிற்கு முக்கியமாக அமையும் விடயங்களை ஆய்ந்தறிவார்.~~
			• ~~கர்பிணித் தாயைப் பேணுவதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துவார்.~~
			• ~~ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றிற்கு கர்பிணித்தாயின் பக்குவம் இன்றியமையாததென விளக்குவார்.~~
				~~03~~ 02

	*** 13.3 முற்பிரசவப் பருவத்தில் நிகழும் விருத்தியை இனங்காண்பார்.	• நுகப்பருவம் • முளையப் பருவம் • முதிர்மூலவுருப் பருவம்	• முற்பிரசவப் பருவ விருத்தியை விளக்குவார். • முற்பிரசவப் பருவ விருத்தியில் நிகழும் தோற்றப்பாடுகளை ஆய்ந்தறிவார். • முற்பிரசவப்பருவத்தின் சீரான விருத்தி ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கு உதவும் என்பதை வலியுறுத்துவார்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	13.4 முதல் வருட காலப் பகுதியில் குழந்தையின் வளர்ச்சியை இனங்கண்டு அவர்களைப் பராமரிப்பார்.	• குழந்தையின் விருத்தி • உடல் வளர்ச்சி • இயக்க வளர்ச்சி • மனவெழுச்சி வளர்ச்சி • சமூக வளர்ச்சி • உள வளர்ச்சி • குழந்தைகளைப் பராமரித்தல் • உடல் வளர்ச்சி • போசணையுள்ள உணவு வழங்குதல் • சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பயிற்றுவித்தல் • இயக்க விருத்தி • சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் • பல்வேறு விளையாட்டுப் பொருட்கள் • பல்வேறு செயற்பாடுகள் • மனவெழுச்சி வளர்ச்சி • சமூக வளர்ச்சி • உள வளர்ச்சி • திடீர் விபத்திலிருந்து பாதுகாப்பு போன்றவற்றிகான சந்தர்ப்பம் வழங்கல்	• முதலாம் வருட காலப்பகுதியில் பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்குரிய சிறப்பான அறிகுறிகளை ஆராய்வார். • வளர்ச்சிப் போக்கை இனங்கண்டு குழந்தையை சிறந்த முறையில் பராமரிப்பார். • குழந்தைகளின் பூரண விருத்திற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கி அவர்களை பராமரிக்கும் விதத்தை விளக்குவார்.	04