



අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
සංශෝධිත විෂය නිර්දේශය
(2020/2021)

10 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 සිසුන්ට 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.

පළමු වන වාරයට අදාළ නිපුණතා මට්ටම් ද මෙම කාලච්ඡේද 60 ට ඇතුළත් කර ඇත. නමුත් එම කොටස් ආවරණය කර ඇති නම් එයට වෙන් කර ඇති කාලය විෂය නිර්දේශයේ ඉතිරි කොටස් සඳහා යොදා ගත හැකි යි.

මෙම විෂය නිර්දේශය තුළ තාවකාලිකව ඉවත් කර ඇති කොටස් තනි ඉරකින් කපා ඇති වෙනස් වූ ස්ථානවල වෙනස්කම් තද පැහැ අකුරෙන් පෙන්වා ඇත. මෙම කපා ඇති සහ තද පැහැයෙන් දක්වා ඇති කොටස් පිළිබඳව අවධානය යොමු කරමින් ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය බව අවධාරනය කෙරේ.

සංශෝධිත විෂය නිර්දේශයේ ඉවත් කර ඇති (තනි ඉරකින් කපා ඇති) කොටස් ඇගයීමට ලක් නොවන බව ද තව දුරටත් අවධාරනය කෙරේ.

විෂයමාලා කමිටුව

තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂය නිර්දේශය - 10 ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද
<p>1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දායක වෙයි.</p>	<p>1.1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා පවුල දායක කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා පවුලේ දායකත්වය <ul style="list-style-type: none"> • පවුල් ඒකකය සහ එහි වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> • “පවුල” හැඳින්වීම • පවුල් ඒකකයක වැදගත්කම • පවුල තුළ ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා බලපාන කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • මානසික අවශ්‍යතා සපුරාලීම • කායික අවශ්‍යතා සපුරාලීම • භෞතික අවශ්‍යතා සපුරාලීම • සමාජයීය අවශ්‍යතා සපුරාලීම • පවුලේ සාමාජිකයන් අතර සම්බන්ධතා <ul style="list-style-type: none"> • යුතුකම් සහ වගකීම් • අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතා 	<ul style="list-style-type: none"> • “පවුල” හඳුන්වා පවුල් ඒකකයක් ලෙස ජීවත් වීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. • පවුල තුළ කායික, මානසික, භෞතික හා සමාජයීය අවශ්‍යතා සපුරාලීම තුළින් ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ගොඩනගා ගනියි. • පවුලේ සාමාජිකයන් තම යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කරමින් ප්‍රසන්න පවුල් පරිසරයක් ඇති කරලීම සඳහා කටයුතු කරයි. 	<p align="center">02 01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
	1.2. සුවදායී පරිසරයක් ගොඩනැගෙන ආකාරයට නිවෙස සැලසුම් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • “නිවෙස” සංකල්පය • නිවෙසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • මූල්‍යමය පහසුකම් • භූමියේ ස්වභාවය • ඔප්පුවල නිරවුල් බව • යටිතල පහසුකම් • අවට පරිසරය • නිවෙසක් ඉදි කිරීම සඳහා සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • මූල්‍යමය පහසුකම් • භූමියේ පිහිටීම සහ ප්‍රමාණය • පවුලේ අවශ්‍යතා • නිවසේ විවිධ කොටස් හා ඒවායේ කාර්ය • ආලෝකය හා වාතාසනය 	<ul style="list-style-type: none"> • “නිවෙස” සංකල්පය පැහැදිලි කරයි. • නිවසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී සහ සැලසුම් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු සාකච්ඡා කරයි. • නිවෙස මනාව සැලසුම් කිරීම මගින් පවුලේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට දායක වෙයි. • බිම් සැලසුම් ඇඳීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු අනුගමනය කරමින් නිවෙස් සඳහා බිම් සැලසුම් ඇඳයි. 	05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
	1.3. පවුලේ අවශ්‍යතා අනුව නිවස සංවිධානය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • බිම් සැලසුම් ඇඳීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු මූලික කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • පරිමාණය • සංකේත • ගමන් මං • ඉඩකඩ • රාශිකරණය • බිම් සැලසුම් ඇඳීම • 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 • 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

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
2. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගනියි.	<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"> • 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 • ගෘහීය සම්පත් සීමිත බව • ගෘහීය සම්පත් පරිහරණයේ දී මුහුණපාන අපහසුතා සහ ඒවා මගහරවා 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 01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
3. ආහාර කාණ්ඩ හඳුනාගෙන ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරයි.	3.1. ආහාර කාණ්ඩ හා ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හඳුන්වයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර හා පෝෂණය <ul style="list-style-type: none"> ● 'ආහාර' අර්ථ දැක්වීම ● පෝෂණය අර්ථ දැක්වීම ● ආහාර හා පෝෂණය අතර සම්බන්ධතාව ● ආහාර කාණ්ඩ <ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර කාණ්ඩ කිරීම ● ආහාර පිරමීඩය ● ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂණ සංයුතිය 	<ul style="list-style-type: none"> ● 'ආහාර' සහ පෝෂණය යන්න අර්ථ දැක්වයි ● ආහාර පිරමීඩය ඇසුරින් ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂණ සංයුතිය පැහැදිලි කරයි. ● දෛනික පරිභෝජනය සඳහා ආහාර පිරමීඩය ඇසුරින් ආහාර තෝරා ගනියි. 	03
	3.2. පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳව අධ්‍යයනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ● මහා පෝෂක <ul style="list-style-type: none"> ■ සංයුතිය ■ චර්ශිකරණය ■ ආහාර ප්‍රභව ■ කෘත්‍යය ● ක්ෂුද්‍ර පෝෂක <ul style="list-style-type: none"> ● විටමින් ● බනිජ <ul style="list-style-type: none"> ■ චර්ශිකරණය ● ආහාර ප්‍රභව ● කෘත්‍යය (ක්‍රියාකාරීත්වය) 	<ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂ්‍ය පදාර්ථ චර්ශ කර දැක්වයි ● විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ ව පැහැදිලි කරයි. ● පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල කෘත්‍ය හා වැදගත්කම පිළිබඳව දැනුම උපයෝගී කර ගනියි. 	08 07

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> • විටමින් <ul style="list-style-type: none"> • විටමින් A • විටමින් B₁ (තයමින්) • විටමින් B₁₂ (සයනොකොබැලමින්) • ෆෝලික් අම්ලය • විටමින් C • විටමින් D • ඛනිජ <ul style="list-style-type: none"> • කැල්සියම්, ෆොස්ෆරස් • සෝඩියම් • යකඩ • අයඩින් • ජලය හා තන්තු <ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රභව හා කෘත්‍ය 		

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<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 උපයෝගීකර ගන්නා මූලාශ්‍ර <ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පිරමීඩය • පෝෂණ වගුව • 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 අධ්‍යයනය කරමින් ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි. • සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් සඳහා ආහාර වේල් මනාව සැලසුම් කිරීමේ වැදගත්කම අගය කරයි. 	<p>—04 03</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද
<p>5. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ජීවයේ ඉණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගනියි</p>	<p>5.1. ආහාරවල ඉණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වමින් ආහාර තෝරා ගෙන ගබඩා කරයි.</p> <p>5.2. පිළියෙල කිරීමේ දී සහ පිසීමේ දී ආහාරවල ඉණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙයි</p>	<p>■ ආහාරවල ඉණාත්මක ලක්ෂණ</p> <p>■ ආහාර ද්‍රව්‍යවලට සුවිශේෂී වූ ඉණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ආහාර තෝරීම සහ ගබඩා කිරීම</p> <p>■ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී ඉණාත්මක , I hK / I . dk S (මෙය 6.1 මට්ටමට රැගෙන ගොස් ඇත)</p> <p>■ ආහාර පිසීමේ දී ඉණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම</p>	<p>■ විවිධ ආහාරවල ඉණාත්මක ලක්ෂණ පිරික්සයි</p> <p>■ ඉණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ආහාර ද්‍රව්‍ය හා ආහාර තෝරා ගනියි.</p> <p>■ ඉණාත්මක ලක්ෂණ ආරක්ෂා වන ආකාරයට ආහාර ද්‍රව්‍ය හා ආහාර ගබඩා කිරීමේ උචිත යොදා ගනියි.</p> <p>■ පිළියෙල කිරීමේ දී හා පිසීමේ දී ආහාරවල ඉණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි.</p> <p>■ පිළියෙල කිරීමේ දී හා පිසීමේ දී ආහාරවල ඉණාත්මක ලක්ෂණ ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා නිවැරදි ක්‍රම තෝරා ගනියි.</p>	<p>02</p> <p>03</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<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"> • ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම (මෙය 5.1 නිපුණතා මට්ටමෙන් රැගෙනවිත් ඇත) • ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම හා ඒවා අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම • අත් ගැසීම (Kneading) • මිශ්‍ර කිරීම (Mixing) • කලවම් කිරීම (Folding) • ගැසීම (Beating) • කැබලිවලට කැපීම (Cutting) • පදම් කිරීම (Marinating) 	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී රුක ගත යුතු ගුණාත්මක ලක්ෂණ පැහැදිලි කරයි • විවිධ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම වගු ගත කරයි. • ආහාරයෙහි අපේක්ෂිත ගුණාත්මක ලක්ෂණ ලබා ගැනීම සඳහා, පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගත යුතු උචිත ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරයි • යෝග්‍ය ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් ආහාර පිළියෙල කරයි. 	<p>04</p>
	<p>6.2. පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර සකස් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පිසීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම (මෙය 5.1 නිපුණතා මට්ටමෙන් රැගෙනවිත් ඇත) • පිසීම හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> • පිසීමේ ක්‍රම වර්ගීකරණය • පිසීමේ ක්‍රමවලට අදාළ ක්‍රියාවලිය • පිසීමේ දී ඇති වන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම • විවිධ පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර සකස් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පිසීමේ දී රැක ගත යුතු ගුණාත්මක ලක්ෂණ පැහැදිලි කරයි • ආහාර පිසීමේ ක්‍රම වර්ග 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</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
7. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.	7.1. පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.	<ul style="list-style-type: none"> • පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම <ul style="list-style-type: none"> • පෙරදිග සංස්කෘතියට අනුව (සිංහල, දෙමළ, මුස්ලිම්) <ul style="list-style-type: none"> • මේස සකස් කිරීම • පිළිගැන්වීම • අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව <ul style="list-style-type: none"> • මේස සකස් කිරීම • පිළිගැන්වීම 	<ul style="list-style-type: none"> • විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම විස්තර කරයි. • පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ උචිත ක්‍රම ආදර්ශනය කරයි. • අවස්ථානුකූලව ක්‍රමවත්ව සහ ප්‍රියමනාපව ආහාර පිළිගන්වයි. 	02
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 • ජීව විද්‍යාත්මක හේතු • රසායනික හේතු • ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> • අරමුණු • වාසි/ප්‍රයෝජන 	<ul style="list-style-type: none"> • නිරීක්ෂණය ඇසුරින් ආහාර නරක් වීමේ ක්‍රියාවලිය විමර්ශනය කරයි • 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. 	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද
<p>9. ප්‍රජාවගේ යහ පැවැත්ම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උග්‍රතා සහ ගැටලු පිළිබඳව විමර්ශනය කරයි.</p>	<p>9.1. පෝෂණ උග්‍රතා පිළිබඳව තොරතුරු සොයා බලයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පෝෂණ උග්‍රතාව හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> • පෝෂණ උග්‍රතා රෝග <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම සහ රෝග ලක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> • මන්දපෝෂණය • යකඩ • අයඩින් • කැල්සියම් හා පොස්පරස් • විටමින් A • විටමින් B₁ • විටමින් B₁₂ • විටමින් C 	<ul style="list-style-type: none"> • පෝෂණ උග්‍රතාව අර්ථ දක්වයි. • පෝෂණ උග්‍රතාවල රෝග ලක්ෂණ විස්තර කරයි. • ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමාන පෝෂණ උග්‍රතා පිළිබඳ තොරතුරු එක් රැස් කරයි. • දිගු කාලීන පෝෂණ උග්‍රතාවල බලපෑම පිළිබඳව ගවේෂණය කරයි. 	<p>05 03</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>10. ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණ සකස් කිරීමේ දී විවිධ මැහුම් ක්‍රම යොදා ගනියි.</p>	<p>10.1. විවිධ මැහුම් ක්‍රම හඳුනාගෙන ඒවා අත්හදා බලයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • මැහුම් ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • මූලික මැහුම් ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • නූල් ඇඳීම • සිහින් නූල් දුවවීම • වාටි මැස්ම <ul style="list-style-type: none"> • සැඟි මැස්ම • සන්නාලි මැස්ම • සිප්පි වාටි මැස්ම • පිස්මෙන්තු මැස්ම • විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • දම්වැල් මැස්ම • නැටි මැස්ම • බිලැන්කට් මැස්ම • ලේසි-සෙසි • කතිර මැස්ම • මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • වාම් මුට්ටුව (සරල මුට්ටුව) • විවෘත පැතලි මුට්ටුව • පැතලි මුට්ටුව • ප්‍රංශ මුට්ටුව • අතිරේක මුට්ටුව • බඳන යෙදීම • පසිපි කිරීම • රේන්ද ඇල්ලීම/රැලි පටි ඇල්ලීම 	<ul style="list-style-type: none"> • විවිධ මැහුම් ක්‍රම වර්ග කර දක්වයි. • සරල උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමේ දී යොදා ගත හැකි විවිධ මැහුම් ක්‍රම හඳුනා ගනියි. • විවිධ මැහුම් ක්‍රම වලට අදාළ නියැදි සකස් කරයි. 	<p>08 06</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
	10.2. විවිධ මැහුම් ක්‍රම භාවිතයෙන් දෛනිකව ප්‍රයෝජනවත් සරල උපාංග නිර්මාණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ■ චේස් ඇල්ලීම ■ ක්විල්ව කිරීම ● ඉහත සඳහන් විවිධ මැහුම් ක්‍රමවලට අදාළ නියැදි සකස් කිරීම ■ විවිධ මැහුම් ක්‍රම භාවිතයෙන් දෛනිකව ප්‍රයෝජනවත් සරල උපාංග නිර්මාණය — (ලියුම් රඳවනය / අත්පිස්නා රඳවනය/ බෝතල් රඳවනය) ■ උපාංග නිර්මාණය <ul style="list-style-type: none"> ■ පිරිසැලසුම ■ මෝස්තරය ■ උපකරණ, මෙවලම්, ද්‍රව්‍ය ■ මැසීම ■ විසිතරු කිරීම ■ විසිතරු මැහුම් ක්‍රම/අක් සැරසිලි <ul style="list-style-type: none"> ■ නිමාව ■ ප්‍රදර්ශනය/ඇසුරුම 	<ul style="list-style-type: none"> ● උපාංග සැකසීමේ දී ස්වයං නිර්මාණකරණයෙහි යෙදෙයි ● විවිධ මැහුම් ක්‍රම භාවිත කරමින් සරල උපාංගයක් නිර්මාණය කර ආකර්ශනීය ලෙස ඉදිරිපත් කරයි 	08

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් වල	කාලච්ඡේද
11. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනා ගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි	11.1. ළදරු ඇඳුම් සඳහා උචිත රෙදි වර්ග තෝරා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> • කෙදි වර්ගීකරණය • කපු කෙදි හඳුනා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> • අත ගා බැලීම • කඩා බැලීම • ජල අවශෝෂකතාව • කපු රෙදිවල ගුණාංග 	<ul style="list-style-type: none"> • රෙදිපිළි නිෂ්පාදනයේ දී යොදා ගන්නා කෙදි, වර්ගකර දක්වයි. • සරල පරීක්ෂණ ඇසුරින් කපු කෙදි හඳුනා ගනිමින් කපු කෙදිවල ගුණාංග පැහැදිලි කරයි. • ළදරු ඇඳුම් සඳහා උචිත කපු රෙදි වර්ග තෝරා ගනියි. • ළදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ පිළිබඳ දැනුවත් වීම තුළින් ළදරු ඇඳුම් සඳහා වඩාත් සුදුසු කපු රෙදි බව අවධාරණය කරයි. 	02
	11.2 ළදරු ඇඳුම් සඳහා උචිත රෙදි වර්ග තෝරා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> • ළදරු ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ • පතරොම නිර්මාණය 	<ul style="list-style-type: none"> • පතරොම නිර්මාණයේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු විස්තර කරයි. • පතරොම නිර්මාණයේ දී නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරයි. • ළදරු ඇඳුමක් සඳහා පතරොම නිර්මාණය කරයි. 	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද
	<p>11.3. පනරොම භාවිත කර ලදරු ඇඳුම් කපා මසයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● රෙදි පිරියම් කිරීම ● කැපීම ● මැසීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ලදරු ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී සුව පහසුව ඇති කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා විශේෂ ශිල්පීය ක්‍රම විස්තර කරයි. ● පනරොම ඇඳුමින් ලදරු ඇඳුමක් කැපීමේ හා මැසීමේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කරයි. 	7
	<p>11.4. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම භාවිත කර ලදරු ඇඳුම් අලංකාර කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● විසිතුරු කිරීම ● නිමාව ● ඇසුරුම් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ලදරු ඇඳුම් අලංකරණය සඳහා යොදාගන්නා මෝස්තරවල තිබිය යුතු ලක්ෂණ විස්තර කරයි. ● ලදරු ඇඳුම් අලංකාර කිරීමේ දී නිර්මාණශීලී බව ප්‍රදර්ශනය කරයි. ● අලංකාර ලෙස ලදරු ඇඳුමක් නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කරයි. 	3

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
12. නවයෞවන අවධියේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනස්වීම්වලට අනුවර්තනය වෙයි.	12.1. නවයෞවන අවධියේ විශේෂත්වය හඳුනාගනියි.	<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
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 සෞඛ්‍යාරක්ෂක බව රැක ගැනීම සඳහා ක්‍රියා කරයි. 	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවර්ෂය
	<p>13.2. නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සූදානම විමසා බලයි.</p> <p>13.3. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය තුළ සිදුවන සංවර්ධනය හඳුනාගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සූදානම • දෙමාපිය භාවය • කායික හා මානසික පරිණතිය • ගර්භනීභාවය • ගර්භනීභාවයෙහි ලක්ෂණ • ගර්භනී මව්වරු රැක බලා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> • පෝෂණය • සුළු ආබාධ • අවදානම් තත්ත්ව • සෞඛ්‍යය • දෛනික වර්යා • ඖෂධ භාවිතය • සායනය • ඩිම්බ අවධිය • කලල අවධිය • භ්‍රූණ අවධිය 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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 අවධාරණය කරයි. 	<p>03</p> <p>02</p>