



கல்விப் பொதுத் தராதரப்பத்திர (சாதரண தரம்)



மனைப் பொருளியல்

திருத்தியமைக்கப்பட்ட பாடத்திட்டம்
(2020/2021)

தரம் 10

தொழினுட்பக் கல்விப் பிரிவு
விஞ்ஞான, தொழினுட்ப 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 10 தரத்திற்கான பாடத்திட்டம் 60 பாடவேளைகளாக திருத்தயமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பாடவேளைகள் 60 இற்கு அவசியமான தேர்ச்சிமட்டம், உள்ளடக்கம், கற்றற் பேறுகள் இனங்காணப்பட்டுள்ளன.

முதலாம் தவணைக்குரிய தேர்ச்சிமட்டங்கள் இப்பாடவேளைகளுக்குள் உள்ளடங்கியுள்ளன. ஆனால் இப்பகுதிகள் ஏற்கனவே கற்பிக்கப்பட்டிருப்பின் அப்பாடவேளைகளை ஏனைய பகுதிகளைக் கற்பிப்பதற்கு பயன்படுத்தலாம்.

இந்தப் பாடத்திட்டத்தில் தற்காலிகமாக அகற்றப்பட்ட பகுதிகள் தனிக்கோட்டினால் வெட்டப்பட்டுள்ளன. மாற்றம் செய்யப்பட்ட இடங்களில் மாற்றங்கள் தடித்த எழுத்தினாலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

இவ்வாறு மாற்றம் செய்யப்பட்ட (தடித்த எழுத்தினால் குறிப்பிடப்பட்ட) பகுதிகள் தொடர்பாக கவனஞ் செலுத்தி கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை திட்டமிடுவது அத்தியாவசியமானது என்பதை வலியுறுத்துகிறோம்..

திருத்தம் செய்யப்பட்ட பாடத்திட்டத்தில் அக்கற்றப்பட்ட பகுதிகள் (தனிக் கோட்டினால் வெட்டப்பட்ட) **மதிப்பீட்டிற்கு உட்படுத்தப்படமாட்டாது. அந்த அகற்றப்பட்ட பகுதிகள் தவிரந்த ஏனைய பகுதிகள் மதிப்பீட்டிற்கு உட்படுத்தப்படும்** என்பதை மீண்டும் வலியுறுத்துகிறோம்.

பாடத்திட்டக் குழு
தொழினுட்பக் கல்வித் துறை
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

மனைப்பொருளியல் திருத்தியமைக்கப்பட்ட பாடத்திட்டம் - தரம் - 10

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
1. மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.	1.1 மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் குடும்பத்தின் பங்களிப்பைப் பெறுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் குடும்பத்தின் பங்களிப்பு <ul style="list-style-type: none"> குடும்ப அலகும் அதன் முக்கியத்துவமும் குடும்பமும் சமூகமும் குடும்ப அலகின் முக்கியத்துவம் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் விடயங்கள் <ul style="list-style-type: none"> உளத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படல் உடற் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படல் பௌதிகத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படல் 	<ul style="list-style-type: none"> குடும்பம் என்பதை விளக்கி குடும்ப அலகாக வாழ்வதன் முக்கியத்துவத்தை விவரிப்பார். குடும்பத்தில் உடல், உள, பௌதிக தேவைகளை நிறைவேற்றுவதனுடக மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலைக் கட்டியெழுப்புவார். குடும்ப அங்கத்தவரென்ற வகையில் தமது கடமைகள், பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றி மகிழ்ச்சியான குடும்பச் சூழலை ஏற்படுத்த ஆவன செய்வார். 	02/01
	1.2 இதமான சூழல் கட்டியெழுப்பப்படும் வகையில் மனையைத் திட்டமிடுவார்.	<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 	<ul style="list-style-type: none"> மனை எனும் எண்ணக்கருவை விளக்குவார். மனையொன்றை அமைப்பதற்கான நிலத்தைத் தெரிவுசெய்யும் திட்டமிடும்போதும் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களைக் கலந்துரையாடுவார். மனையை நன்கு திட்டமிடுவதன் மூலம் குடும்பத் தேவைகளை நிறைவு செய்வதற் பங்களிப்புச் செய்வார். களத்திட்டத்தை வரையும்போது கவனஞ்செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை அனுசரித்து வீடுகளுக்கான தளத்திட்டப்படுத்தை வரைவார். 	05

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	1.3 குடும்பத் தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படும் வகையில் மனையை ஒழுங்கமைப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • மனையை அமைப்பதற்கெனத் தீர்மானிப்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • நிதி வசதி • நிலத்தின் அமைவும் அளவும் • குடும்பத் தேவைகள் • மனையின் பகுதிகளும் அவற்றின் தொழிற்பாடுகளும் • ஒளியோட்டமும் வளியோட்டமும் • வீட்டின் தளத்திட்டத்தை வரையும்போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய அடிப்படைக்காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • அளவுத்திட்டம் • குறியீடுகள் • நடைபாதை • இடவசதி • ஒருங்கமைவு • தொகுதிப்படுத்தல் • தளத்திட்டம் வரைதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • மனையை ஒழுங்கமைக்கும்போது கவனஞ்செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை விளக்குவார். • வீட்டை ஒழுங்கமைக்கும்போது குடும்பத்தின் தேவைகளை வலியுறுத்துவார். • வினைத்திறனும் மலர்ச்சியும் ஏற்படத்தக்கதாக வீட்டை ஒழுங்குபடுத்துவார். 	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
2. மனை வளங்களை வினைத்திறனுடையவாறு பயன்படுத்துவார்.	2.1 மனைப் பணிகளின் போது பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு வளங்களை இனங்காண்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • தளவாடங்கள், உபகரணங்கள், பிற சாதனங்கள் • பல்தொழிற்பாட்டு அலகுகள், பல்தொழிற்பாட்டுத் தளவாடங்கள் • குடும்பத்தின் தேவைக்கேற்ப மனையை ஒழுங்கமைத்தல் • மனைவளங்களை இனங்காணலும் வகைப்படுத்தலும் • மனை வளங்கள் அறிமுகம் • மனை வளங்களை வகைப்படுத்தல் <ul style="list-style-type: none"> • மனித வளங்கள் • மனிதனில் வளங்கள் • பௌதிக வளங்கள் • பௌதிக மல் லாத வளங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • மனை வளங்களை வகைப்படுத்துவார். அவற்றைப் பயன்படுத்தும் வகையில் பண்படுத்தும் விதத்தை நுணுகி ஆராய்வார். 	03 01
	2.2 மனை வளங்களை வினைத் திறன்மிக்க வகையில் பயன்படுத்தக் கூடிய விதத்தை ஆராய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • மனை வளங்களின் பெறுமதி • மனை வளங்களின் வரையறைப்பட்ட தன்மை • மனை வளங்களைக் கையாளும் போது எதிர் நோக்கப்படும் சிக்கல்களும் அவற்றை நிவர்த்திப்பதற்காக மாற்று முறைகளைப் பிரயோகித்தலும் 	<ul style="list-style-type: none"> • மனை வளங்களை வினைத்திறனுள்ள வகையில் பயன்படுத்தக்கூடிய முறையை விபரிப்பார். • மனைக் கருமங்களின் வெற்றிக்குத் தேவையான வளங்களைப் பொருத்தமானவாறு பயன்படுத்துவார். • கிடைக்கும் வரையறைப்பட்ட வளங்களை வினைத்திறனுடையவாறு பயன்படுத்த ஆவன செய்வார். 	02 01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
<p>3. உணவுத் தொகுதிகளை இனங்கண்டு அவற்றின் போசணைப் பதார்த்தங்கள் பற்றிக் கற்றறிவார்.</p>	<p>3.1 உணவுக் தொகுதிகளையும் அவற்றில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்களையும் இனங் காண்பார்.</p> <p>3.2 போசணைப் பதார்த்தங்களைக் கற்றறிவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • உணவும் போசணையும் <ul style="list-style-type: none"> • உணவு வரைவிலக்கணம் • போசணை வரைவிலக்கணம் • உணவுக்கும் போசணைக்கும் இடையிலான தொடர்பு • உணவுத் தொகுதிகள் <ul style="list-style-type: none"> • உணவுகளைக் தொகுதிகளாக்கல் • உணவுக் கூம்பகம் • உணவுத்தட்டு எண்ணக்கரு • உணவுத் தொகுதிகளின் போசணைக் கட்டமைப்பு • போசணைப் பதார்த்தங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • பெரும் போசணைகள் <ul style="list-style-type: none"> • கட்டமைப்பு • வகைப்படுத்தல் • உணவு மூலங்கள் • தொழில்கள் • நுண் போசணைகள் <ul style="list-style-type: none"> • விற்றமின்கள் <ul style="list-style-type: none"> • விற்றமின் A • விற்றமின் B₁ (தயமின்) • விற்றமின் B₁₂ (சயனோகொபலமின்) • போலிக்கமிலம் • விற்றமின் C • விற்றமின் D • கனியுப்புகள் <ul style="list-style-type: none"> • கல்சியம், பொஸ்பரஸ் • சோடியம் 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு, போசணை ஆகிய எண்ணக் கருக்களை வரைவிலக்கணப்படுத்துவார். • உணவுக் கூம்பகத்தின் துணையுடன் உணவுக் கூட்டங்களின் போசணைக் கட்டமைப்பை விளக்குவார். • உணவுக் கூம்பகத்தின் துணையுடன் நாளாந்த நுகர்வுக்கான உணவுகளைத் தெரிவு செய்வார். • ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குப் பொருத்தமான உணவுக் கோலத்தைப் பின்பற்றுவதற்காக உணவுக் கூம்பகத்தைத் துணையாகக் கொள்வார். • போசணைப் பதார்த்தங்களை வகைப்படுத்திக் காட்டுவார். • வெவ்வேறு போசணைப் பதார்த்தங்கள் தொடர்பாக நுணுகியாய்வார். • நுகர்வுக்காக உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது போசணைப் பதார்த்தங்களின் தொழில்கள் பற்றிய அறிவைப் பயன்படுத்துவார். 	<p>03</p> <p>08 07</p>

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
<p>4. வெவ்வேறு தேவைகளுக்கும் சந்தர்ப்பங்களுக்கும் ஏற்ற உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார்.</p>	<p>4.1 குடும்பத்தின் நாளாந்தத் தேவைக்குப் பொருத்தமானவாறு உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார்.</p>	<p>• இரும்பு • அயடின் • நீரும் நாரூணவுகளும் • உணவு மூலங்களும் தொழில்களும்</p> <p>• குடும்பத்தின் நாளாந்தத் தேவைக்கேற்றவாறு உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்</p> <ul style="list-style-type: none"> • உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவதன் அவசியம் • உணவுவேளைகளைத் திட்டமிடும்போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • உணவுவேளைகளைத் திட்டமிடும்போது பயன்படுத்தப்படும் மூலாதாரங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • உணவுக் கூம்பகம் • போசணை அட்டவணை • விதந்துரைக்கப்பட்ட போசணைத் தேவை அட்டவணை • குடும்பத்தின் அன்றாட உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல் 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவதன் அவசியத்தை விவரிப்பார். • உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும் போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை விளக்குவார். • குறித்த மூலாதாரங்களைக் கற்றறிந்து உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார். • ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான உணவு வேளைகளைச் சரியாகத் திட்டமிடுவதன் முக்கியத்துவத்தை மதிப்பார். 	<p>05 03</p>

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
<p>5-உணவு தெரிவுசெய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், தயார்-செய்தல் ஆகியவற்றின்போது தரப்பண்புகளைப் பேணுவார்.</p>	<p>5.1 உணவின் தரப்பண்பு தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்தி உணவைத் தெரிவுசெய்து, களஞ்சியப் படுத்துவார்.</p> <p>5.2 தயார்ப்படுத்தல் சமைத்தல் ஆகியவற்றின்போது உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணுவது தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்துவார்.</p>	<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 • உணவைத் தயார்ப்படுத்தும்போது தரப்பண்புகளைப் பேணுதல் • உணவைச் சமைக்கும்போது தரப்பண்புகளைப் பேணுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறு உணவுகளின் தரப்பண்புகளைப் பரிசீலிப்பார். • தரப்பண்புகள் பற்றிக் கவனஞ் செலுத்தி உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்வார். • பொருத்தமான நடை முறைகளைக்கையாண்டு உணவு வீண் விரயத்தைக் குறைப்பார். • தரப்பண்புகள் பேணத்தக்க விதத்தில் உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தத்தக்க முறைகளை பயன்படுத்துவார். • உணவைத் தயார்ப்படுத்தும்போதும் சமைக்கும்போதும் உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணும் விதத்தை விளக்குவார். • உணவைத் தயார்ப்படுத்தும்போதும் சமைக்கும் போதும் உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணும் முறைகளைத் தெரிவு செய்வார். 	<p>02</p> <p>03</p>

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
6. வெவ்வேறு தேவைகளுக்கும் சந்தர்ப்பங்களுக்கும் ஏற்ற வகையில் ஆக்க பூர்வமாக உணவைத் தயாரிப்பார்.	6.1 உணவு தயாரிக்கும்போது பயன்படுத்தப்படும் நுட்ப முறைகளைத் தேடியாய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு தயாரித்தலில் தரப்பண்பைப் பேணுதல் (இது 5.1 தேர்ச்சிமட்டத்திலிருந்து கொண்டு வரப்பட்டது) • உணவு தயாரித்தல் நுட்ப முறைகளும் அவற்றைக் கையாள்வதன் முக்கியத்துவமும் <ul style="list-style-type: none"> • பிசைதல் (Kneading) • கலவையாக்கல்(Mixing) • மடித்தல் (Folding) • அடித்தல் (Beating) • வெட்டுதல்(Cutting) • பதப்படுத்தல்(Marinating) 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு தயாரிக்கும் போது பாதுகாக்க வேண்டிய தரப்பண்புகளை விளக்குவார். • பல்வேறு உணவு தயாரித்தல் நுட்பமுறைகளைப் பட்டியற்படுத்துவார். • உணவின் தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதற்காக பொருத்தமான தயாரிப்பு நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்துவார். • பொருத்தமான நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவைத் தயார்செய்வார். 	04
	6.2 சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரிப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு சமைப்பதில் தரப்பண்பைப் பேணுதல்(இது 5.1 தேர்ச்சிமட்டத்திலிருந்து கொண்டு வரப்பட்டது) • சமையல் முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> • சமையல் அறிமுகம் • சமையல் முறைகளை வகைப்படுத்தல் • சமையல் முறைகளுக்கிரிய செயன்முறைகள் • சமையலின்போது பயன்படுத்தப்படும் வெப்ப இடமாறல் முறைகள் • பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரித்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு சமைக்கும் போது பாதுகாக்கவேண்டிய தரப்பண்புகளை விளக்குவார். • சமையல் முறைகளை வகைப்படுத்துவார். • பல்வேறு சமையல் முறைகளின்போது வெப்ப இடமாறல் நடைபெறும் முறைகளைப் பரிசீலிப்பார். • பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரிப்பார். • பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவில் பல்வகைமையை ஏற்படுத்துவார். 	04

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
7. வெவ்வேறு தேவைகள் சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ற வகையில் ஆக்க பூர்வமாக உணவு பரிமாறுவார்.	7.1 குடும்பத்திலுள்ளோரின் தேவைகளுக்குப் பொருத்தமாக உணவு பரிமாறுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • குடும்பத்தின் தேவைகளுக்கேற்ப உணவு பரிமாறுதல் <ul style="list-style-type: none"> • கீழைத்தேய கலாச்சாரத்திற்கேற்ப <ul style="list-style-type: none"> (சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம்) • மேசை தயாரித்தல் • பரிமாறுதல் • மேலைத்தேய கலாச்சாரத்திற்கேற்ப <ul style="list-style-type: none"> • மேசை தயாரித்தல் • பரிமாறுதல் • குடும்பத் தேவைக்காக உணவு பரிமாறுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறு தேவைகளுக்கான உணவு பரிமாறுதல் முறைகளை விளக்குவார். • குடும்பத் தேவைக்காக உணவு பரிமாறும் பொருத்தமான முறையை செய்துபார்ப்பார். • சந்தர்ப்பத்துக்கேற்ப ஒழுங்குமுறையாகவும் விரும்பத்தகு முறையிலும் உணவு பரிமாறுவார். 	02
8. பொருத்தமான தொழினுட்ப முறைகளைக் கையாண்டு உணவை நற்காப்புச் செய்வார்.	8.1 உணவு நற்காப்பின் அவசியத்தைத் தேடியாய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு நற்காப்பின் அவசியம் <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 • அனுகூலங்கள்/பயன்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு பழுதடையும் செயன் முறையை அவதானிப்பின் மூலம் நுணுகியாய்வார். • உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை விளக்குவார். • உணவு நற்காப்பின் முக்கியத்துவத்தை விவரிப்பார். • உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் பற்றிய அறிவைப் பயன்படுத்தி உணவு பழுதடைதலைக் கட்டுப்படுத்துவார். 	03 02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
9. சமூகத்தின் நல்வாழ்வுக்காக இலங்கையிலுள்ள போசணைப் பிரச்சினைகள் பற்றி நுணுகி - யாய்வார்.	9.1 போசணைக் குறைபாடுகள் தொடர்பான தகவல்களைத் தேடியாய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> போசணைக் குறைபாடு பற்றிய அறிமுகம் போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் <ul style="list-style-type: none"> அறிமுகமும் நோயறி-குறிகளும் குறைபோசணை இரும்பு குறைபாடு அயடின் குறைபாடு கல்சியம், பொஸ்பரஸ் குறைபாடு விற்றமின் A குறைபாடு விற்றமின் B₁ குறைபாடு விற்றமின் B₁₂ குறைபாடு விற்றமின் C குறைபாடு 	<ul style="list-style-type: none"> போசணைக் குறைபாட்டை வரைவிலக்கணப் படுத்துவார். போசணைக் குறைபாட்டு நோயறிகுறிகளை விவரிப்பார். இலங்கையில் நிலவும் போசணைக் குறைபாடு பற்றிய தகவல்களைத் திரட்டுவார். நீண்டகாலப் போசணைக் குறைபாட்டின் தாக்கம் பற்றித் தேடியாய்வார். 	05 03
10. மனைத் தேவைக்கான ஆக்கங்களின் போது வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துவார்.	10.1 வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி நாளாந்தத் தேவைக்கான ஆக்கங்களைத் தயாரிப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> தையல் முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> 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 குரம்புத் தையல் கம்பளித் தையல் லேசி-டேஸி-தையல் வெட்டுக்குத்துத் தையல் தையல் நுட்ப முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> எளிய பொருத்து (சாதாரண பொருத்து) திறந்த தட்டைப் பொருத்து தட்டைப் பொருத்து 	<ul style="list-style-type: none"> வெவ்வேறு தையல் முறைகளை வகைப்படுத்துவார். எளிய ஆக்கங்களை மேற்கொள்ளப் பயன்படுத்தப்படும் வெவ்வேறு தையல் முறைகளை இனங்காண்பார். வெவ்வேறு தையல் முறைகளின் மாதிரிகளைத் தயாரிப்பார். 	08 06

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	<p>10.2 பல்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி நாளாந்தப் பயன்பாட்டுக்குரிய எளிய ஆக்கங்களை நிர்மாணிப்பார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • பிரான்ஸியப் பொருத்து • மேற்செறிப் பொருத்து • பைன்டிங் செய்தல் • பைபிங் செய்தல் • இரேந்தை / சுருக்கு நாடா பிடித்தல் • நாடா பிடித்தல் • குவில்ட் செய்தல் • மேற்குறித்த வெவ்வேறு தையல் முறைகளின் மாதிரிகளைத் தயாரித்தல் • வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி நாளாந்தத் தேவைகளுக்கான எளிய ஆக்கங்களை மேற்கொள்ளல். (கடித்த தாங்கி, கைத்துடைப்பந் தாங்கி, போத்தல் தாங்கி) • ஆக்கங்களை நிர்மாணித்தல் <ul style="list-style-type: none"> • முன்திட்டமிடல் <ul style="list-style-type: none"> • வடிவமைப்பு • கருவிகள், உபகரணங்கள், பொருட்கள் • கைத்தல் • அலங்கரித்தல் <ul style="list-style-type: none"> • அலங்காரத் தையல்கள் <p>கரை அலங்காரங்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> • பூண்ப்படுத்தல் • பொதியிடல்/காட்சிப்படுத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • ஆக்கங்களை நிர்மாணிக்கும் போது சுய படைப்புக்களிலும் ஈடுபடுவர். • வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி நாளாந்தத் தேவைக்கான எளிய ஆக்கங்களை மேற்கொள்ளும் போது கவர்ச்சிகரமாக முன்வைப்பார். 	<p>08</p>

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
11. தனியாள் தேவைகளுக்கான துணிவகைகளை இனங்கண்டு ஆடைகளை வடிவமைப்பார்.	11.1 குழந்தை ஆடைகளுக்குப் பொருத்தமான துணி வகைகளைத் 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 	<ul style="list-style-type: none"> • புடைவை உற்பத்தியில் பயன்படுத்தப்படும் நார்களை வகைப்படுத்திக் காட்டுவார். • எளிய சோதனைகள் மூலமாக பருத்தித் துணியை இனங்கண்டு பருத்தித் துணியின் இயல்புகளை விளக்குவார். • குழந்தை ஆடைகளுக்குப் பொருத்தமான பருத்தித் துணியைத் தெரிவு செய்வார். • குழந்தை ஆடைகளின் காணப்பட வேண்டிய இயல்புகளை இனங்கண்டு குழந்தை ஆடைகளுக்குப் பருத்தித் துணியே பொருத்தமானது என வலியுறுத்துவார். 	02
	11.2 குழந்தை ஆடைகளுக்கான மாதிரியுக்களை ஆக்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • குழந்தை ஆடைகளில் இருக்கவேண்டிய இயல்புகள் • மாதிரியு அமைத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • மாதிரியுருவைத் தயாரிக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய காரணிகளை விளக்குவார். • மாதிரியுருவைத் தயாரிக்கும்போது சரியான நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்துவார். • குழந்தை ஆடைக்கான மாதிரியுருவைத் நிர்மாணிப்பார். 	04

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
12. கட்டிளமைப் பருவத்தில் எதிர்நோக்கப்படும் மாற்றங்களுக்கு இசைவடைவார்.	11.3 மாதிரியுருவைப் பயன்படுத்தி குழந்தை ஆடையை வெட்டித் தைப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • துணியை முன்னாயத்தம் செய்தல் • வெட்டுதல் • தைத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • குழந்தை ஆடைகளைத் தயாரிக்கும்போது சௌகரியத்திற்கெனப் பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு நுட்ப முறைகளை விவரிப்பார். • மாதிரியுருவைப் பயன்படுத்தி குழந்தைக்கான ஆடையை வெட்டித் தைக்கும்போது சரியான நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்துவார். 	01
	11.4 அலங்காரத் தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி குழந்தைகளுக்கான ஆடைகளை அலங்கரிப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • அலங்கரித்தல் • பூரணப்படுத்தல் • பொதிசெய்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • குழந்தைகளுக்கான ஆடைகளின் வடிவமைப்புக்களில் காணப்பட வேண்டிய இயல்புகளை விவரிப்பார். • குழந்தை ஆடைகளை அலங்கரிக்கும்போது ஆக்கத்திறனை வெளிக்காட்டுவார். • அழகானதாக குழந்தை ஆடையை நிர்மாணித்து ஆக்கத்திறனுடன் முன்வைப்பார். 	03
	12.1 கட்டிளமைப் பருவத்தின் சிறப்பை இனங்காண்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • கட்டிளமைப் பருவத்தின் சிறப்பும் முக்கியத்துவமும் • யௌவனோதயம் • கட்டிளமைப் பருவம் - அறிமுகம் • கட்டிளமைப் பருவ சிறப்பியல்புகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • கட்டிளமைப் பருவத்தின் சிறப்பையும் முக்கியத்துவத்தையும் விவரிப்பார். • கட்டிளமைப் பருவ சிறப்பியல்புகளைப் பகுத்தாராய்வார். • கட்டிளமைப் பருவத்தில் எதிர்நோக்கப்படும் மாற்றங்களுக்கு இலகுவில் இசைவடைவார். 	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
13. சரியான வழிமுறைகளைக் கையாண்டு பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுப்பார்.	13.1 ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் கட்டமைப்பையும் தொழிற்பாட்டையும் இனங்காண்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் அமைப்பு ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் தொழிற்பாடு 	<ul style="list-style-type: none"> ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் கட்டமைப்பு, தொழிற்பாடுகள் ஆகியவற்றை விளக்குவார். இனப்பெருக்கத் தொகுதிச் சுகாதாரத்தைப் பேணும் வகையிற் செயற்படுவார். மனித வர்க்கத்தின் நிலைப்புக்கு இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் கட்டமைப்பு தொழிற்பாடு ஆகியவற்றின் சிறப்பை மெச்சுவார். 	03
	13.2 ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கான ஆயத்தத்தை ஆய்ந்தறிவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கான ஆயத்தம் பெற்றோராதல் உடல், உள முதிர்ச்சி கர்பிணிநிலை <ul style="list-style-type: none"> கர்பிணிநிலையின் இயல்புகள் கர்பிணித் தாயைப் பேணுதல் <ul style="list-style-type: none"> போசனை சிறு கோளாறுகள் ஆபத்தான நிலைமைகள் ஆரோக்கியம் நாளாந்த நடத்தைகள் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தல் பிணியாய் நிலையம் 	<ul style="list-style-type: none"> ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றிற்கு முக்கியமாக அமையும் விடயங்களை ஆய்ந்தறிவார். கர்பிணித் தாயைப் பேணுவதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துவார். ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றிற்கு கர்பிணித்தாயின் பக்குவம் இன்றியமையாததென விளக்குவார். 	03
	13.3 முற்பிரசவப் பருவத்தில் நிகழும் விருத்தியை இனங்காண்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> நுகப்பருவம் முளையப் பருவம் முதிர்மூலவுருப் பருவம் 	<ul style="list-style-type: none"> முற்பிரசவப் பருவ விருத்தியை விளக்குவார். முற்பிரசவப் பருவ விருத்தியில் நிகழும் தோற்றப்பாடுகளை ஆய்ந்தறிவார். முற்பிரசவப் பருவத்தின் சீரான விருத்தி ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கு உதவும் என்பதை வலியுறுத்துவார். 	02