



අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සංශෝධිත විෂය නිර්දේශය

2022

11 වැනි ශ්‍රේණිය - පළමු වැනි වාරය

තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මහරගම

ශ්‍රී ලංකාව

[www.nie.lk](http://www.nie.lk)

## 1.0 හැඳින්වීම

පහසල් නැවත ආරම්භ වීමෙන් පසු සතියකට දින තුනක් පාසල් පැවැත්වෙන අතර එම කාලය තුළ පළමුවන වාරය සඳහා තව දින 21ක් 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. පාසල් කාලයේදී කාලසටහන අනුව ලබා දෙන කාලච්ඡේද තුළ අධ්‍යයනයට අමතරව , පාසල් නොපැවැත්වෙන ඉතිරි දින දෙකේදී පැවරුම් සහ වෙනත් ස්වයං-අධ්‍යයන ක්‍රියාවලි මගින් සිසුන්ට විෂය කරුණු ආවරණය කිරීමට යෝජිත වේ.

ඒ අනුව 2022 වර්ෂයේ දී පළමු වාරය සඳහා මෙතෙක් පැවැත්වූ දින 21 තුළ සම්පූර්ණ කර ඇති කාල පරිච්ඡේද 12ක් ද සමග ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂයය ට පළමු වාරයේ දී කාලච්ඡේද 24ක් ද දෙවන වාරය හා තුන්වන වාරය සඳහා කාලච්ඡේද 18 බැගින් 36ක් ද වන පරිදි සමස්ත කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව 60කි.

දැනට ක්‍රියාත්මක වන විෂය නිර්දේශය භාවිත කරමින් එම කාලච්ඡේද 60 තුළ ඉගෙනුම් ඉගෙන්වීම ක්‍රියාවලියේ යෙදීමට හැකිවන පරිදි නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය, ඉගෙනුම් පල සහ කාලච්ඡේද සංශෝධනය කර මේ සමග ඉදිරිපත් කර ඇත. එම නිසා **මෙම සංශෝධිත විෂය නිර්දේශයේ දක්වා නොමැති** නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, අන්තර්ගතය සහ ඉගෙනුම් පල, දින 102 අවසානයේ පැවැත්වන අ.පො. ස. (සා.පෙළ) 2022 විභාගයේ දී ඇගයීමට ලක්නොවේ. එම නිසා **මෙම සංශෝධිත විෂය නිර්දේශයේ දක්වා ඇති** නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය 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 පළමු වැනි වාරයට නියමිත නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

| නිපුණතා මට්ටම් | කාලච්ඡේද |
|----------------|----------|
| 1.4            | 6        |
| 3.3            | 6        |
| 4.2            | 5        |
| 5.3            | 7        |
|                | <hr/>    |
|                | 24       |
|                | <hr/>    |

## 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 |
|---|--|---|---|--------------------------------------|--|----------------|
| <b>11 ශ්‍රේණිය පළමු වන වාරයේ තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්</b> |  |   |   |                                      |  |                |
| 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"> <li>● ගෘහ අලංකරණය සඳහා උපයෝගී වන කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම විස්තර කරයි.</li> <li>● ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම යොදා ගනියි.</li> <li>● ගෙවත්ත මනාව සංවිධානය කර ගනිමින් අලංකරණයෙහි යෙදෙයි.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● කලා මූලිකාංග                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● රේඛා</li> <li>● හැඩය</li> <li>● වයනය</li> <li>● වර්ණය</li> <li>● වර්ණවල ගුණාංග                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>● වර්ණ ගැලපුම</li> <li>● ඒක වර්ණ</li> <li>● බද්ධ වර්ණ</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● මෝස්තර මූලධර්ම                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● තුලනය</li> <li>● විධිමත්</li> <li>● අවිධිමත්</li> <li>● රිද්මය</li> <li>● සමානුපාතය</li> <li>● අවධාරණය</li> <li>● ඵකගත්වය</li> </ul> </li> <li>● ගෙවත්ත සංවිධානය හා අලංකාර කිරීම</li> </ul> | 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                                      | කාලවිච්ඡේද ගණන |
|---|---|--|--|--------------------------------------|--|----------------|
| <b>11 ශ්‍රේණිය පළමු වන වාරයේ තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්</b>           |   |  |  |                                      |  |                |
| 3. ආහාර කාණ්ඩ හඳුනාගෙන් ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරයි. | 3.3 ආහාරවල අඩංගු මහාපෝෂක සිරුර තුළ දී ජීරණය වන අයුරු අධ්‍යයනය කරයි. | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ආහාර ජීරණය අර්ථ දැක්වයි.</li> <li>● ජීරණ පද්ධතියේ කොටස් හඳුනාගනියි.</li> <li>● ආහාරවල අඩංගු මහා පෝෂකවල ජීරණ ක්‍රියාවලිය විස්තර කරයි.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● මිනිස් ජීරණ පද්ධතිය</li> <li>● විවිධ ජීරණ යුෂ හා ඒවායේ අඩංගු එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරිත්වය</li> <li>● මහා පෝෂකවල ජීරණ ක්‍රියාවලිය               <ul style="list-style-type: none"> <li>● කාබෝහයිඩ්‍රේට්</li> <li>● ප්‍රෝටීන</li> <li>● මේද</li> </ul> </li> </ul>   | 3.3                                  | 03. ආහාර ජරණ ක්‍රියාවලිය                                       | 06             |
| 4. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේලේ සැලසුම් කරයි.                | 4.2 විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේලේ සැලසුම් කරයි.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හඳුනා ගෙන, එම අවධි සඳහා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා විග්‍රහ කරයි.</li> <li>● දෛනික ආහාර වේලේ මගින් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිගනියි.</li> <li>● විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා බොහෝ පතක් සකස් කිරීම</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා හැඳින්වීම</li> <li>● විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ළදරු අවධිය</li> <li>● පෙර පාසල් අවධිය</li> <li>● යොවුන් අවධිය</li> <li>● මහළු අවධිය</li> <li>● ගර්භණී අවධිය</li> <li>● ක්ෂීරණ අවධිය</li> </ul> </li> <li>● ඒ ඒ අවධි සඳහා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා</li> <li>● විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම</li> </ul> | 4.2                                  | 04. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේලේ 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"> <li>ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ගබඩා කිරීමේ දී, සකස් කිරීමේ දී හා ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා හඳුනා ගනියි.</li> <li>ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා අවම කර ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා <ul style="list-style-type: none"> <li>අලෙවිකරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව</li> <li>ආර්ථික දුෂ්කරතා</li> <li>සුලබ නොවීම</li> <li>ප්‍රමිතියෙන් තොර වීම <ul style="list-style-type: none"> <li>ගබඩා කිරීමේ අක්‍රමතා</li> <li>ඉඩකඩ සීමිත බව</li> <li>වායු සංසරණයේ දුර්වලතා</li> <li>අධිශීතනයේ දී</li> <li>ශීතනයේ දී</li> </ul> </li> <li>පාරිභෝගිකයින්ගේ නොදැනුවත්කම</li> <li>ඇසුරුම්වල ඇති ලේබලයෙහි අඩුපාඩු</li> </ul> </li> <li>ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා <ul style="list-style-type: none"> <li>නිවැරදි මෙවලම්/උපකරණ නොමැති වීම</li> <li>උචිත ලෙස තාපය පාලනය කළ නොහැකි වීම</li> <li>ප්‍රමිතියෙන් තොර කුළුබඩ</li> </ul> </li> <li>ඉහත දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වීම</li> </ul> | 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 |