

ප්‍රායෝගික හා තාක්ෂණික කුසලතා

7 ශ්‍රේණිය

පළමු වාරය

සංශෝධිත විෂය නිර්දේශය

2022

තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ශ්‍රී ලංකාව

www.nie.lk

හැඳින්වීම

2022 වර්ෂයේ පළමු වාරය සඳහා මෙතෙක් පැවැත් වූ දින 21 තුළ සම්පූර්ණ කර ඇති කාල පරිච්ඡේද 12ක් ලෙස සලකා ප්‍රායෝගික හා තාක්ෂණික කුසලතා විෂය ට පළමු වාරයේ දී කාල පරිච්ඡේද 24ක් ද දෙවන වාරය හා තුන්වන වාරය සඳහා කාල පරිච්ඡේද 18 බැගින් 36ක් ද වන පරිදි සමස්ත කාල පරිච්ඡේද සංඛ්‍යාව 60කි.

මෙම විෂයෙහි ලා වැදගත් වන කරුණු උපරිම වශයෙන් සාක්ෂාත් කර ගත යුතු නමුත් මේ සඳහා ලබා දීමට හැකි කාලය සීමා වී තිබේ. මේ සමග ඔබ වෙත ලබා දී ඇති සංශෝධිත විෂය නිර්දේශය සකස් කර ඇත්තේ නව අධ්‍යයන වාරය සඳහා පාසලට පැමිණෙන සිසුන් සඳහා වූ එම අඩුපාඩුව ඔබගේ සහයෝගයෙන් මගහරවා ගැනීමේ බලාපොරොත්තුව ඇතිව ය. සම්පූර්ණ කළ යුතු අනිවාර්ය විෂය කොටස් තෝරා ගෙන, ඒවායේ අන්තර්ගතය අවස්ථානුකූලව යම් තරමකට කෙටි කර, කාල පරිච්ඡේද 60 තුළ ඉගෙනුම් ඉගෙන්වීම් ක්‍රියාවලියේ යෙදීමට හැකිවන පරිදි සංශෝධිත විෂය නිර්දේශය සැලසුම් කර ඇත. පහත මග පෙන්වීමට අනුව, එම විෂය කොටස් සඳහා වෙන් කර ඇති කාලච්ඡේද තුළ දී ආවරණය කර දරුවන් වෙනුවෙන් ඔබේ යුතුකම ඉටු කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

ප්‍රායෝගික හා තාක්ෂණික කුසලතා විෂය ප්‍රතිසංවිධානයේ දී විෂය අරමුණු උපරිමයෙන් සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා අවධානයට යොමු කළ යුතු කරුණු

- ගුරුවරයාගේ විධිමත් පෙර සූදානම පන්ති කාමරය තුළ වැය වන අනවශ්‍ය කාලය ඉතිරි කර ගැනීමට දායක වනු ඇත. අමතර කාලය අවශ්‍ය වන ක්‍රියාකාරකම් සම්පූර්ණ කර ගැනීමට අන් ගුරුවරුන්ගේ සහයෝගයෙන් ඔවුන් සමග කාලය හුවමාරු කර ගැනීමට ක්‍රියා කරන්න.
- සැමවිටම ප්‍රායෝගික කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වලට සහ පොදු කුසලතා සංවර්ධනයට ප්‍රධාන තැනක් ලබා දිය යුතු ය.
- වෙන් කර ඇති කාලය ප්‍රමාණවත් නොවන අවස්ථාවල දී පැවරුම් මඟින් එම කොටස් ආවරණය කරන්න. පැවරුම් සඳහා නිශ්චිත කාලයක් සඳහන් නොවන නමුත් ඉදිරි පියවර හා බැඳුණු ඉගෙනුම් ඵල සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා පැවරුම් ඉටු කර තිබීම වැදගත් වන අතර එම පැවරුම් සිසුන් විසින් නිම කළ බවට සටහන් තබා ගන්න. පාසල නොපැවෙත් වෙන දින දෙක පැවරුම් සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා යොදා ගැනීමට ද යෝජනා කෙරේ.

අපගේ ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ සිසුන් වැඩ ලෝකයට ගැලපෙන ආකාරයට පොදු සහ මෘදු කුසලතාවලින් පරිපූර්ණ තාක්ෂණයට සුහුරුකම් දක්වන පුද්ගලයන් බවට පත් කිරීමට ප්‍රා. තා. කු. විෂය තුළින් අප මෙතෙක් දැරූ සාර්ථක උත්සාහය පවතින දුෂ්කර වාතාවරණය යටතේ ද බාධා රහිත ව ඉදිරියට ගෙන යාමයි. මේ සඳහා ගුරු සිසු දෙමාපිය සහ වැඩිහිටියන්ගේ සහයෝගය දැඩි ව අපේක්ෂා කෙරේ.

සටහන - 1.3, 2.2 හා 3.1 නිපුණතා මට්ටම් 2022 වර්ෂයේ පාසල් පැවති කාල සීමාව තුළ දී සම්පූර්ණ කර ඇති බව නිරීක්ෂණය විය. ඒ අනුව මෙම නිපුණතා මට්ටම් සංශෝධිත විෂය නිර්දේශයෙන් ඉවත් කිරීමක් සිදු නොකළ ද ඒ සඳහා නැවත ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා කාලච්ඡේද වෙන් කරනු නොලැබේ. එහෙත් එම කොටස් ඉදිරි ඇගයීම් කටයුතුවල දී ඇගයීමට භාජනය කිරීමට සුදුසු බවට නිර්දේශ කෙරේ.

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

07 ශ්‍රේණිය - පළමු වාරය

(07 ශ්‍රේණියේ පළමු වාරයේ කාලච්ඡේද 24 ක් ද දෙවන හා තෙවන වාරවල කාලච්ඡේද 18 ක් ද බැගින් කාලච්ඡේද 60 ක් සඳහා ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය පවත්වාගෙන යාමට මෙම සැලැස්ම සකස් කර ඇත.)

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය / පිටු අංක	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
07 ශ්‍රේණිය පළමු වන වාරයෙන් තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
1.0 පවතින සම්පත් යොදා ගනිමින් වගා භූමිය සංවර්ධනය කරයි.	1.3 කුඩා ගෙවත්තක් පවත්වා ගෙන යයි.	<ul style="list-style-type: none"> • ගෙවත්තට අවශ්‍ය රෝපණ ද්‍රව්‍ය නිවැරදි ව සකස් කරයි. • ගෙවත්ත පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍ය පැළ ලබා ගැනීම සඳහා තවත්ත නඩත්තු කරයි. • සුදුසු මෘදුකාංගයක් භාවිත කොට ගෙවතු වගාවට අදාළ ව වගා පත්‍රිකාවක් පවත්වා ගෙන යයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • රෝපණ ද්‍රව්‍ය සකස් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • මේරු ඉදුණු එළවළු එළ මගින් බීජ නිස්සාරණය, වියළීම හා ගබඩා කිරීම • බීජ පැළ • දඬු, වර්ධක අල කැබලි • තවත්ත බඳුන් හා තවත්ත මාධ්‍ය • සරල පැළ ප්‍රචාරණ ඒකක • තවත්ත පවත්වා ගැනීම • සුදුසු මෘදුකාංගයක් භාවිතයෙන් බීජ සිට 	පිටු අංක 18- 21	01 පුංචි ගෙවත්තක පැළ නිපදවමු	4

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය / පිටු අංක	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
			<ul style="list-style-type: none"> • වූ දින සිට වගා පිළිවෙත් සිදු කරන දින ඇතුළත් වගා පත්‍රිකාවක් සැලසුම් කර පවත්වා ගැනීම 			
2.0 ජෛව පරිසරය සුරැකීමට දායක වෙයි.	2.2 පාසල් වත්ක දර්ශනීය වන පරිදි භූමිය අලංකරණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • පාසල් වත්කේ පිහිටීමට අදාළ ව දළ සැලැස්මක් නිර්මාණය කරයි. • භූමි අලංකරණයේ දී භාවිත කෙරෙන ශාක හා ඒවායේ කාර්යයන් අධ්‍යයනය කරමින් ස්ථානයට උචිත ශාක තීරණය කරයි. • පරිසරයට දර්ශනීය පෙනුමක් ලබා දීමේ දී තවදුරටත් එකතු කළ යුතු ඉදිකිරීම් හා ව්‍යුහ තෝරා ගනියි. 	<ul style="list-style-type: none"> • පාසල අයත් භූමියේ පිහිටීම හා දළ සැලැස්ම • භූමියේ ඒ ඒ ස්ථාන සඳහා තෝරා ගන්නා විවිධ ශාකවල කාර්යයන් • ශාක පිහිටුවීමේ විවිධ හැඩ නිර්මාණ • ශාක ඇසුරෙන් වර්ණ සංයෝජනය හා විචිත්‍රත්වය • භූමි අලංකරණය වඩා තීව්‍ර කරන සරල ඉදි කිරීම් හා ව්‍යුහ <ul style="list-style-type: none"> • බිම් ඇතුරුම් ගල් • කුඩා මාවත් • වැටවල්, • ආරුක්කු • ශීර් උයන් 	පිටු අංක 22-23	02 පාසල් වත්ක දර්ශනීය වන පරිදි භූමි අලංකරණය කරම	4
3.0 ගොවි පොළ සතුන්	3.1 ගොවිත ක ඇති	<ul style="list-style-type: none"> • ගොවතු පරිසරයට හිතකර සුලබ ව ඇති කළ හැකි සතුන් කාණ්ඩගත කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • ගොවතු පරිසරයට හිතකර, සුලබ ව ඇති 	පිටු අංක 24-25	03	4

නිපුණතාව	නිපුණතා වට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය / පිටු අංක	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
ඇති කිරීමේ ක්‍රම විමසා බලයි.	කළහැකි සතුන්ට අවශ්‍ය ආහාර සපයයි.	<ul style="list-style-type: none"> සතුන්ගේ විවිධ අවශ්‍යතා අනුව සැපයිය යුතු ආහාර තීරණය කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> කරන සත්ත්ව කාණ්ඩ ප්‍රදේශයෙන් සපයා ගත හැකි සරල ආහාර 		ගෙවත්තේ සතුන් ඇති කරමු - ආහාර සපයමු	
4.0 ආහාරවල ගුණාංග සුරැකෙන අයුරින් පරිභෝජනය සඳහා ආහාර සුදානම් කිරීමට දායක වෙයි.	4.4 පරිභෝජනය සඳහා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව ආහාර සුදානම් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> සටහන - මුළුතැන්ගෙය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් අතරතුරදී ම සනීපාරක්ෂාව හා ආරක්ෂක පූර්වෝපා පිළිබඳ සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරන්න. පරිභෝජනය සඳහා ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස සැකසීමට අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් විස්තර කරයි. අමුද්‍රව්‍ය විවිධ හැඩවලට කොටස් කරයි. වර්ණ විපර්යාස වැළැක්වීම සඳහා පෙර ප්‍රතිකර්ම යොදා ආහාර සැකසීමට සුදානම් කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> ආහාර සකස් කර ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා අමුද්‍රව්‍ය සුදානම් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම පිරිසිදු ජලයෙන් සේදීම පොතු ඉවත් කිරීම හැඩ ගැන්වීම එළවළු පලතුරු වර්ණ විපර්යාස වැළැක්වීම <ul style="list-style-type: none"> පෙර ප්‍රතිකාර යෙදීම 	පිටු අංක 26-28	04 ආහාර පිසීමට අමුද්‍රව්‍ය සුදානම් කරමු	4
4.0 ආහාරවල ගුණාංග සුරැකෙන අයුරින් පරිභෝජනය සඳහා	4.5 මුළුතැන්ගෙයි ආම්පන්න හා උපකරණ භාවිත	<ul style="list-style-type: none"> ආහාර සැකසීම සඳහා ගන්නා අමුද්‍රව්‍ය විවිධ ස්වභාවයන්ට පත් කළ හැකි ආකාර ලැයිස්තුගත කරයි. මුළුතැන්ගෙයි ආම්පන්න හා උපකරණ භාවිත කරමින් අමුද්‍රව්‍ය විවිධ ස්වභාව බවට පත් කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> මුළුතැන්ගෙයි ආම්පන්න හා උපකරණ භාවිත කරමින් අමුද්‍රව්‍යවල ස්වභාව වෙනස් කිරීමේ ආකාර 	පිටු අංක 29 - 31	05 ආහාර අමුද්‍රව්‍යවල ස්වභාවය වෙනස් කරමු - හැඩ කරමු	4

නිපුණතාව	නිපුණතා වට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය / පිටු අංක	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
ආහාර සුරක්ෂිත කිරීමට දායක වෙයි.	කරමින් පරිභෝජනය සඳහා ආහාර සකසයි.	<ul style="list-style-type: none"> අමුද්‍රව්‍ය විවිධ ස්වභාව බවට පත් කර වෙනස් රස හා වයනයෙන් යුතු ආහාර සකසයි. 	<ul style="list-style-type: none"> කැබලි කිරීම (Size reduction) තලප බවට පත් කිරීම (Puree) යුෂ බවට පත් කිරීම (Juicing) කෙටීම (Grinding) පිටි කිරීම (Powdering) උකු ද්‍රාවණ පිළියෙල කිරීම (Slurring) මිශ්‍ර කිරීම (Mixing) පදම් කිරීම (Seasoning) හැඩ ගැන්වීම (Shaping/ Forming) 			
4.0 ආහාරවල ගුණාංග සුරැක	4.6 පිසීමේ ආම්පන්න හා	<ul style="list-style-type: none"> ආහාර පිසීමේ විවිධ ක්‍රම හා භාවිත කරන පිසීමේ 	<ul style="list-style-type: none"> පිසීමේ ආම්පන්න හා උපකරණ භාවිත කරමින් ආහාර පිසීම 	පිටු අංක 32-34	06 ආහාර පිසීම - සිත් ගන්නා ලෙස පිළිගන්වමු	4

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය / පිටු අංක	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
න අයුරින් පරිභෝජනය සඳහා ආහාර සුරක්ෂිත කිරීමට දායක වෙයි.	උපකරණ භාවිතයෙන් ආහාර පිසීම සිදුකර, සිත් ගන්නා ලෙස පිළිගන්වයි.	<p>ආම්පන්න හා උපකරණ ලැයිස්තුගත කරයි.</p> <ul style="list-style-type: none"> • පිසීමේ ක්‍රමවල වාසි අවාසි තුලනාත්මකව සලකා ආහාර පිසීමට උචිත ක්‍රම භාවිත කරයි. • පිසින ලද ආහාර අලංකාර ලෙස පිළිගැන්වීම සඳහා නිර්මාණාත්මක ක්‍රම යොදයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • බ්ලාන්ච් කිරීම (Blanching) • තැම්බීම (Boiling) • හුමාලයෙන් තැම්බීම (Steaming) • තෙලේ බැඳීම (Frying) • පෝරණුවේ පිලිස්සීම (Baking) • රෝස්ට් කිරීම (Roasting/Grilling) • කර කිරීම (Toasting) • පිසින ලද ආහාර අලංකාර ලෙස පිළිගැන්වීම <ul style="list-style-type: none"> • වර්ණ • හැඩතල 			
					සමස්ත එකතුව	24
පළමු වාරය සඳහා ඉතිරි කාලච්ඡේද ගණන						24-12 = 12

