

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 11 ශ්‍රේණිය පළමු අදියර 1 වාරය

නිපුණතාවය	නිපුණතාවටම	ඉගැන්වීම් කාලය		නියමිත පැය ගණන
		කාලච්ඡේද	සතිය	
1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇතිකිරීම සඳහා දායක වේ.	1.4 ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය හා ගෙවත්තෙහි මනා සංවිධානය මගින් ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇතිකර ගනියි.	6	6/6	පැය 5 වි.40
3. ආහාර කාණ්ඩ හඳුනා ගෙන ඒවාගේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳව අධ්‍යයනය කරයි.	3.3 ආහාර වල අඩංගු මහා පෝෂක සිරුර තුළදී ජීර්ණය වන අයුරු අධ්‍යයනය කරයි	6	6/6	පැය 5 වි.40
4. විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා අවස්ථා සඳහා උචිත ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.	4.2 විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.	2	3/2	පැය 1 වි.20
5. ආහාර තෝරා ගැනීමේදී ගබඩා කිරීමේදී හා සකස් කිරීමේදී ඒවාගේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගනියි.	5.3 ආහාර තෝරා ගැනීමේදී ගබඩා කිරීමේදී හා සකස් කිරීමේදී ඒවාගේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමේ දුක්ෂරතා අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වේ.	6	6/6	පැය 5 වි.20
6. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලීව ආහාර සකස් කරයි.	6.3 පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් යෝග්‍ය ලෙස සකස් කරයි.	10	10/12	පැය 6 වි.40

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 11 ශ්‍රේණිය පළමු අදියර 2 වාරය

2. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගනී.	2.3 ගෘහීය කාර්යයන් ඉටුකර ගැනීමේදී කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කරයි.	4	4/6	පැය 2 වි.40
7. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.	7.2 විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගන්වයි.	4	4/6	පැය 2 වි.40
8. යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම ශිල්ප උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිච්ඡේදනය කරයි.	8.2 සරල පරිච්ඡේදන ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිච්ඡේදනය කරයි.	6	6/6	පැය 4
10. ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණ සකස් කිරීමේදී විවිධ මැනුම් ක්‍රම යොදා ගනී.	10.2 විවිධ මැනුම් ක්‍රම යොදා ගනිමින් ගෘහ පිළි නිර්මාණය කරයි.	10	10/12	පැය 6 වි.40
11. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනාගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි.	11.5 මුල් ළමාවියහි පසුවන ගැහැනු දරුවෙකු සඳහා සුදුසු ඇඳුම් පන්තයක පතරොම නිර්මාණය කරයි.	12	12/12	පැය 8
	11.6 මුල් ළමාවියහි පසුවන ගැහැනු දරුවෙකු සඳහා ගවුම් පන්තයක් නිර්මාණය කරයි.	12	12/12	පැය 8

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 11 ශ්‍රේණිය පළමු අදියර 3 වාරය

<p>9. ප්‍රජාවගේ යහ පැවැත්ම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උනන්දු සහ ගැටලු පිළිබඳව විමර්ශනය කරයි.</p>	<p>9.2 ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්නා පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ඒවා අවම කර ගැනීම සඳහා දායක වේ.</p>	<p>4</p>	<p>4/6</p>	<p>පැ 2 වි.40</p>
<p>12. නව යෞවන අවධියේදී මුහුණපැමට සිදුවන වෙනස්වීම් වලට අනුවර්තනය වේ.</p>	<p>12.2 නව යෞවන අවධිය තුළ සිදුවන සංවර්ධනය පිළිබඳව විමසිලිමත් වේ</p>	<p>2</p>	<p>2/3</p>	<p>පැ 1 වි.20</p>
	<p>12.3 නව යෞවනයන් ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරයි.</p>	<p>2</p>	<p>2/3</p>	<p>පැ 1 වි.20</p>
<p>13. නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් දරුවන් හදාවඩා ගනී.</p>	<p>13.4 පළමු වසර තුළ ළදරුවගේ සංවර්ධනය හඳුනා ගනිමින් ඔවුන් රැක බලා ගනී.</p>	<p>4</p>	<p>4/6</p>	<p>පැය 2 වි.40</p>