

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය

10 / 11 ශ්‍රේණි

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 10 ශ්‍රේණිය පළමු අදියර 1 වාරය

නිපුණතාවය	නිපුණතාමට්ටම	ඉගැන්වීම් කාලය		නියමිත පැය ගණන
		කාලවර්ෂයේදී	සතිය	
1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇතිකිරීම සඳහා දායක වේ.	1.1 ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇතිකිරීම සඳහා පවුල දායක කර ගනී.	2	2/3	පැය 1 වි. 20
	1.2 සුවදායි පරිසරයක් ගොඩනැගෙන ආකාරයට නිවස සැලසුම් කරයි	5	5/6	පැ 3 වි. 20
3. ආහාර කාණ්ඩ හඳුනා ගෙන ඒවාගේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳව අධ්‍යයනය කරයි.	3.1 ආහාර කාණ්ඩ හඳුනා ගෙන ඒවාගේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හඳුන්වයි.	3	3/3	පැය 2
5. ආහාර තෝරා ගැනීමේදී ගබඩා කිරීමේදී හා සකස් කිරීමේදී ඒවාගේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගනියි.	5.1 ආහාර වල ගුණාත්මක ගත්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ආහාර තෝරා ගෙන ගබඩා කරයි.	2	2/3	පැය 1 වි.20
	5.2 පිළියෙල කිරීමේදී හා පිසීමේදී ආහාර වල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වේ.	2	2/3	පැය 1 වි.20
6. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලීව ආහාර සකස් කරයි.	6.1 ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම ගවේශනය කරයි.	4	4/6	පැය 2 වි.40
10. ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණ සකස් කිරීමේදී විවිධ මැනුම් ක්‍රම යොදා ගනී.	10.1 විවිධ මැනුම් ක්‍රම හඳුනා ගෙන ඒවා අත්හදා බලයි.	8	8/9	පැය 5 වි. 20
11. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනාගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි.	11.1 ළදරු ඇඳුම් සඳහා උචිත රෙදි වර්ග තෝරා ගනී.	2	2/3	පැ 1 වි. 20

පළමු අදියර 2 වාරය 10 ශ්‍රේණිය

1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇතිකිරීම සඳහා දායක වේ.	1.3 පවුලේ අවශ්‍යතා අනුව නිවස සංවිධානය කරයි.	2	2/3	පැය 1 වි.20
2. ගෘහීය සම්පත් පලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගනී.	2.1 ගෘහීය කාර්යයන්හි දී භාවිතා වන විවිධ සම්පත් හඳුනා ගනී.	1	1/3	වි. 40
	2.2 ගෘහීය සම්පත් පලදායී ලෙස උපයෝගී කරගත හැකි ආකාරය විමර්ශනය කරයි.	2	2/3	පැ1 වි.20
3. ආහාර කාණ්ඩ හඳුනා ගෙන ඒවාගේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳව අධ්‍යයනය කරයි.	3.2 පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරයි.	8	8/9	පැ 5 වි.20
4. විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා අවස්ථා සඳහා උචිත ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.	4.1 පවුලේ දෛනික අවශ්‍යතා වලට යෝග්‍ය ලෙස ආහර වේල් සැලසුම් කරයි.	4	4/6	පැය 2 වි.40
6. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලීව ආහාර සකස් කරයි.	6.2 පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර සකස් කරයි.	4	4/6	පැ 2 වි.40
10. ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණ සකස් කිරීමේදී විවිධ මැහුම් ක්‍රම යොදා ගනී.	10.2 විවිධ මැහුම් ක්‍රම භාවිතයෙන් දෛනිකව ප්‍රයෝජනවත් සරල උපාංග නිර්මාණය කරයි.	8	8/9	පැ 5 වි 20
11. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනාගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි.	11.2 ලදරු ඇඳුම් සඳහා පතරොම නිර්මාණය කරයි.	4	4/6	පැය 1 වි.40
	11.3 පතරොම භාවිතා කර ලදරු ඇඳුම් කපා මසයි.	7	7/9	පැය 4 වි.40

පළමු අදියර 3 වාරය 10 ශ්‍රේණිය

7. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.	7.1 පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.	2	2/3	පැය 1 වි.20
8. යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම ශිල්ප උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.	8.1 ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ අවශ්‍යතාව ගවේෂණය කරයි.	2	2/3	පැය 1 වි.20
9. ප්‍රජාවගේ යහ පැවැත්ම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උනන්දු සහ ගැටලු පිළිබඳව විමර්ශනය කරයි.	9.1 පෝෂණ උනන්දු පිළිබඳව තොරතුරු සොයා බලයි.	5	5/6	පැ 3 වි. 20
11. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනාගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි.	11.4 විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම භාවිතා කර ලද්දරු ඇඳුම් අලංකාර කරයි.	3	3/3	පැය 2
12. නව යෞවන අවධියේදී මුහුණපැමට සිදුවන වෙනස්වීම් වලට අනුවර්තනය වේ.	12.1 නව යෞවන අවධියේ විශේෂත්වය හඳුනා ගනී.	2	2/3	පැය 1 වි.20
13. නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් දැරුවන් හඳවනා ගනී.	13.1 ස්ත්‍ර හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති වල ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනා ගනී.	3	3/3	පැය 2.
	13.2 නිරෝගි දරු උපතක් සඳහා සුදානම විමසා බලයි.	3	3/3	පැය 2.
	13.3 පූර්ව ප්‍රසව අවධිය තුළ සිදුවන සංවර්ධනය හඳුනා ගනී.	2	2/3	පැය 1 වි. 20