

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ)

12 හා 13 ශ්‍රේණි

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

විෂය නිර්දේශය

(2009 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක වේ.)

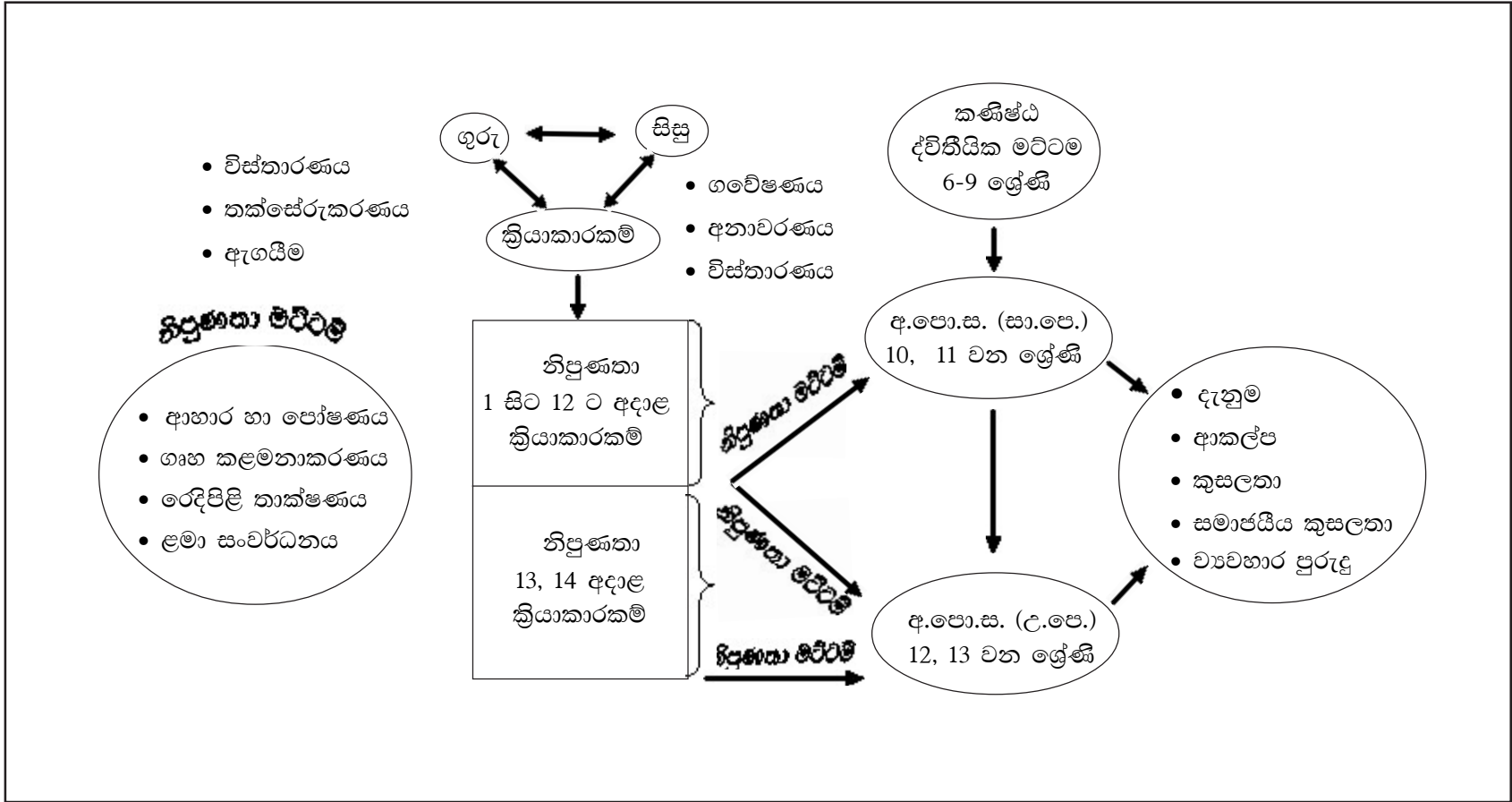


තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
මහරගම

1.0 හැඳින්වීම

ජ්‍යෙෂ්ඨ ද්විතියික පාසල් විෂයමාලාවේ 10-11 ශ්‍රේණි සඳහා තාක්ෂණ විෂයයන් 9 ක් හඳුන්වා දී ඇති අතර, ඒවායින් එකක් තෝරා ගැනීම සිසුන්ට අනිවාර්ය කර තිබේ. ඉන් එක් තාක්ෂණ විෂයක් වන ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව, අ.පො.ස. (උ.පෙළ) සඳහා ද නිර්දේශිත ය. නව අධ්‍යාපනික ප්‍රතිසංස්කරණ යටතේ කනිෂ්ඨ ද්විතියික විෂයමාලාවට ඇතුළත් ප්‍රායෝගික හා තාක්ෂණික කුසලතා විෂය අ.පො.ස. (සා.පෙළ) මට්ටමේ දී මෙම විෂය හැදෑරීම සඳහා සිසුන්ට අවශ්‍ය පදනම සකසා දෙයි.

2007 වසරේ සිට ක්‍රියාත්මක වන ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂය නිර්දේශය නිපුණතා පාදක ව සැලසුම් කර ඇත. මෙයින් අපේක්ෂා කරන්නේ ශිෂ්‍යයා ලබා ගත් ඉගෙනුම් අත්දැකීම් ජීවිතයේ ඵදිනෙදා කටයුතු සඳහා ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගැනීමට හුරුව ලබා දීමයි. ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂය තුළින් නිපුණතා 14 ක් ප්‍රගුණ කිරීමට අපේක්ෂිත ය. මෙම නිපුණතා විෂය හා බැඳුණු ප්‍රධාන විෂය ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ විහිදී යන ඒවා වේ. ඒ ඒ නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් කිහිපයක් ඔස්සේ සංවර්ධනය වන ලෙසින් සැලසුම් කර ඇත. මෙයින් හඳුනාගත් නිපුණතා 12 ක් 10-11 දක්වා වූ ශ්‍රේණිවල දී ද, 13 හා 14 වන නිපුණතා 12 වන සහ 13 වන ශ්‍රේණිවල දී ද ප්‍රගුණ කිරීමට අපේක්ෂිත ය. ක්‍රියාකාරකම් පාදක ප්‍රවේශයක් යටතේ, ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදයන් සමූහයක් ඔස්සේ සිසුන් ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටම් කලා ළඟා කරවීමට අවස්ථාව සලසා ඇත. මෙහි දී ගුරුවරයා පරිණාමන භූමිකාව පිළිබිඹු වන අයුරින්, ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරීම හා ක්‍රියාත්මක කිරීම කළ යුතු වේ. මෙහි තක්සේරුකරණ හා ඇගයීම් ක්‍රියාවලිය ඇතුළත් කොට ඇත. සිසුන් ගවේෂණයේ යෙදෙන අවස්ථා නිරීක්ෂණය කරමින් ඔවුන්ගේ ප්‍රබලතා හා දුබලතා හඳුනාගෙන, අවම ප්‍රවීණතා මට්ටම වෙත හෝ සිසුන් සියලු දෙනා ළඟා කරවීමට ගුරුවරයා උත්සාහ කළ යුතු වේ. අපේක්ෂිත නිපුණතා ලබා දීමේ දී පාසල සතු සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සංවිධානය කර ගැනීම ගුරුවරයා සතු කාර්යභාරය වේ.



2.0 විෂය අරමුණු

- ගෘහ කළමනාකරණයට අයත් විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්ට අදාළ ගැටලු විසඳීමේ සහ ප්‍රායෝගික ශිල්පීය ක්‍රම උපයෝගී කර ගැනීමේ හැකියාව මගින් ආත්ම විශ්වාසය හා ආත්මාභිමානය ගොඩ නගා ගනියි.
- පුද්ගල යහපැවැත්ම සඳහා මනා පෝෂණමය පුරුදු ඇති කිරීමෙහිලා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතා සංවර්ධනය කර ගනියි.
- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයය හා බැඳි විවිධ වෘත්තීමය අවස්ථා පිළිබඳ දැනුවත් බවක් ලබයි.
- යහපත් ආකල්ප සහ සාරධර්ම වර්ධනය කිරීම මගින් පුද්ගල සහ සමාජ සංවර්ධනය ඇති කර ගනියි.

ඉහත අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා හා සමාජ සබඳතා සමෝධානය කෙරෙන නිපුණතා පෙළක් වර්ධනය කර ගැනීමට සහාය වීම ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයයෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

විෂය නිර්දේශ පාසල් වාර වශයෙන්
බෙදා ගැනීමට යෝජිත සැලැස්ම

ශ්‍රේණිය	වාරය	නිපුණතා මට්ටම	කාලච්ඡේද
12	1	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 14.1, 14.2, 6.1, 6.2, 10.1, 10.2, 10.3, 11.1, 11.2	108
	2	5.1, 5.2, 5.3, 3.4, 3.5, 12.1, 12.2, 12.3, 12.4, 12.5, 12.6, 4.2, 4.3, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 1.4, 5.4, 5.5, 11.3	114
	3	11.4, 11.5, 11.6, 11.7, 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 13.1, 13.2, 13.3, 7.5, 7.6, 5.6, 5.7	78
13	1	1.5, 1.6, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 3.6, 3.7, 4.4, 4.5, 5.8	115
	2	5.9, 6.3, 7.7, 8.3, 9.3, 10.4, 10.5	101
	3	11.8, 11.9, 12.8, 13.4, 13.5, 14.3, 14.4	84

3.0 විෂය නිර්දේශය

3.1 12 වන ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දායක වෙයි.</p>	<p>1.1 ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා ගෘහ සැලසුම් මූලධර්ම උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ගෘහ සැලසුම් මූලධර්ම <ul style="list-style-type: none"> ● සංසරණය ● වාතාශ්‍රය ● අපේක්ෂාව ● ඉඩකඩ ● සනීපාරක්ෂාව ● රාශිකරණය ● ප්‍රායෝගික බව ● නම්‍යතාව ● ආරක්ෂාව ● පෞද්ගලිකත්වය 	07
	<p>1.2 නිවෙස් නිර්මාණයේ දී හා අලංකරණයේ දී කලා මූලිකාංග යොදා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● කලා මූලිකාංග <ul style="list-style-type: none"> ● රේඛා ● හැඩය ● වර්ණය ● වයනය 	05
	<p>1.3 නිවෙස් නිර්මාණයේ දී හා අලංකරණයේ දී මෝස්තර මූලධර්ම අනුගමනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● මෝස්තර මූලධර්ම <ul style="list-style-type: none"> ● තුලනය ● රිද්මය ● අවධාරණය ● සමානුපාතය ● එකඟත්වය 	05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
2. පුද්ගල යහ පැවැත්ම සඳහා පරිභෝජනය කරනු ලබන ආහාර උපයෝගී කර ගනියි.	1.4 නිවෙස් අලංකරණයේ දී කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම සමෝධානික ව භාවිත කරමින් නිර්මාණශීලීත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● නිර්මාණශීලී බව තීරණය කරන සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● ස්වභාවිකත්වය ● නවීනත්වය ● ක්‍රියානුරූපී බව 	08
	2.1 ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂණමය වටිනාකම ඇගයීමෙන් මනා ආහාර රටාවක් ගොඩ නගා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර කාණ්ඩ <ul style="list-style-type: none"> ● ධාන්‍ය සහ ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත ● මාෂ බෝග ● එළවළු සහ පලතුරු ● මස් සහ මස් නිෂ්පාදිත ● කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදිත ● තෙල් සහ මේද ● සීනි සහ සීනි අඩංගු ආහාර ● වෙනත් ආහාර ● ආහාර පිරමීඩය 	06
	2.2 ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක ව දැනුවත් වීමෙන් ඒවා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාරයෙහි අඩංගු කර ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● සංයුතිය ● ව්‍යුහය ● වර්ගීකරණය ● කෘත්‍යය ● නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා ● හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂණ 	08

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
	<p>2.3 ආහාරවල අඩංගු විටමින් වර්ග හඳුනාගෙන ඒවායින් ප්‍රයෝජන ලබයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● විටමින් <ul style="list-style-type: none"> ● වර්ගීකරණය ● ආහාර ප්‍රභව ● කෘත්‍යය ● විටමින්වලට සිදුවන හානි හා ඒවා වළක්වා ගැනීම 	03
	<p>2.4 ඛනිජවල අවශ්‍යතාව වටහා ගෙන ඒවා නිසි පමණින් ලබා ගැනීම සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ඛනිජ <ul style="list-style-type: none"> ● වර්ගීකරණය <ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රධාන ඛනිජ ● ක්ෂුද්‍ර ඛනිජ ● කෘත්‍යය ● ආහාර ප්‍රභව ● අවශෝෂණය කෙරෙහි බලපාන සාධක 	04
	<p>2.5 නිරෝගී දිවියකට අවශ්‍ය වන ජලය හා තන්තු ප්‍රමාණාත්මක ව ආහාර වේලෙහි අඩංගු කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● නිරෝගී දිවියක් සඳහා <ul style="list-style-type: none"> ● ජලයේ වැදගත්කම ● තන්තුවල වැදගත්කම ● කාර්යය <ul style="list-style-type: none"> ● ජලය ● තන්තු 	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>3. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේලේ සැලසුම් කරයි.</p>	<p>3.1 දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සැලකිල්ලට ගනිමින් පවුලේ ආහාර වේලේ සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● පවුලේ දෛනික ආහාර වේලේ ● ආදේශ ආහාර වේලේ ● ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවධි සඳහා ආහාර වේලේ 	04
	<p>3.2 දුෂ්පෝෂණ තත්ත්ව සඳහා යෝග්‍ය ආහාර වේලේ සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● දුෂ්පෝෂණ තත්ත්ව <ul style="list-style-type: none"> ● මන්දපෝෂණය ● අධිපෝෂණය - ස්ථූලතාව ● දුෂ්පෝෂණය කෙරෙහි බලපාන හේතු ● රෝග ලක්ෂණ ● ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● යෝග්‍ය ආහාර ● පාලනය කළ යුතු ආහාර ● නුසුදුසු ආහාර 	04
	<p>3.3 බෝ නොවන රෝග කිහිපයක් සඳහා යෝග්‍ය ආහාර වේලේ සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● රෝග තත්ත්වය <ul style="list-style-type: none"> ● අධි රුධිර පීඩනය ● හෘද රෝග ● රෝගවලට හේතු ● රෝග ලක්ෂණ ● ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● යෝග්‍ය ආහාර ● පාලනය කළ යුතු ආහාර ● නුසුදුසු ආහාර 	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>4. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගනියි.</p>	<p>3.4 පරිවෘත්තීය අක්‍රමිකතාවක් වන දියවැඩියා රෝගය සඳහා යෝග්‍ය ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● දියවැඩියාව <ul style="list-style-type: none"> ● රෝගය ඇතිවීමට හේතු ● රෝග ලක්ෂණ ● ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● යෝග්‍ය ආහාර ● පාලනය කළ යුතු ආහාර ● නුසුදුසු ආහාර 	04
	<p>3.5 ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා යෝග්‍ය ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග <ul style="list-style-type: none"> ● පාචනය ● මලබද්ධය ● ආමාශයික ප්‍රදාහය (ගැස්ට්‍රයිටිස්) ● රෝග ඇතිවීමට හේතු ● රෝග ලක්ෂණ ● ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● යෝග්‍ය ආහාර ● පාලනය කළ යුතු ආහාර ● නුසුදුසු ආහාර 	04
	<p>4.1 ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ වර්ධනය කෙරෙන තාක්ෂණික ක්‍රම විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර සැකසීමේ දී යොදාගන්නා තාක්ෂණික ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර සරු/ ප්‍රබල කිරීම ● ආහාර පරිපූරණය ● ආකලන භාවිතය ● ක්ෂණික ආහාර නිෂ්පාදනය 	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
5. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා පදනම් කර ගනිමින් නිර්මාණශීලී ව ආහාර පිළියෙල කරයි.	4.2 ආහාර ඇසුරුම් කිරීමේ දී හා ගබඩා කිරීමේ දී යොදා ගන්නා තාක්ෂණික ක්‍රමලේඛ විමර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ඇසුරුම් කිරීමේ තාක්ෂණික ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය ● ඇසුරුම් ක්‍රම ● ගබඩා කිරීමේ තාක්ෂණික ක්‍රමලේඛ <ul style="list-style-type: none"> ● ශීතනය ● අධි ශීතනය ● ශීත කාමර භාවිතය 	02
	4.3 පෝෂණමය ගුණාත්මක ලක්ෂණ වැඩි දියුණු කර ගැනීමට සරල ක්‍රම අත්හදා බලයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● අත්හදා බලන ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රරෝහණය කරන ලද බීජ, ආහාර සඳහා යොදා ගැනීම ● ආහාර පරිපූරණය ● ආහාර පැසවීම ● ආදේශක ආහාර යොදා ගැනීම 	06
	5.1 රෝගී තත්ත්ව සඳහා සැලසුම් කරන ලද ආහාර වේලේ සකස් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● රෝග තත්ත්වය <ul style="list-style-type: none"> ● දියවැඩියාව ● හෘදයාබාධ ● අධි රුධිර පීඩනය ● මල බද්ධිය ● ආමාශයික ප්‍රදාහය (ගැස්ට්‍රයිටිස්) ● මන්දපෝෂණය ● ස්ථූලතාව 	08

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
	5.2 විශේෂ අවස්ථා සඳහා ප්‍රධාන ආහාර වර්ග සකස් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රධාන ආහාර වර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● කහ බත් ● බුරියානි ● එළවළු බත් ● කිරි බත් ● පොංගල් බත් ● නුඬිල්ස් ● මැකරෝනි ● ඉඳි ආප්ප පිලව් ● පිරිවැරැම් ආහාර <ul style="list-style-type: none"> ● විශේෂ වෑංජන ● අච්චාරු ● මෝජු ● ස්ට්‍ර 	12
	5.3 විශේෂ අවස්ථා සඳහා සුළු කෑම වර්ග සකස් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● සුළු කෑම වර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● රෝල්ස් වර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● වයිනිස් රෝල් ● පාන් රෝල් ● උළු වඩේ ● ෂෝට්කුස්ට් පිටි මෝලිය ආශ්‍රිත සුළු කෑම ● පූ පිටි මෝලිය ආශ්‍රිත සුළු කෑම ● පාන් පිටි මෝලිය ආශ්‍රිත සුළු කෑම ● සැන්ඩ්විච් වර්ග 	12

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
	5.4 විශේෂ අවස්ථා සඳහා රස කැවිලි වර්ග සකස් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● රසකැවිලි වර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● කැවුම්, කොකිස්, අතිරස, මුංකැවුම් ● අළුවා, වැලිතලප, ටොෆි වර්ග ● ලඩ්ඩු, කේසරි ● පිළියෙල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 	08
	5.5 විශේෂ අවස්ථා සඳහා කේක් වර්ග සකස් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පිළියෙල කරන කේක් වර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● බටර් කේක් ● රටඉඳි කේක් ● කේක් පිළියෙල කිරීමේ හා විසිතූරු කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● කේක් පිළියෙල කිරීම ● කේක් විසිතූරු කිරීම 	03
	5.6 විශේෂ ආහාර වේලේ සඳහා සලාද වර්ග සකස් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● සලාද පිළියෙල කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● අමුද්‍රව්‍ය තේරීම ● වැසුම් සකස් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● මෙයොනේස් සලාද වැස්ම ● ප්‍රංශ සලාද වැස්ම 	03
	5.7 විශේෂ අවස්ථා සඳහා විවිධ අතුරුපස වර්ග සකස් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● අතුරුපස පිළියෙල කිරීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● ශීතනය ● වාෂ්ප භාවිතය ● බේක් කිරීම (පෝරණුවේ පිළිස්සීම) 	06

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
6. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථාවන්ට උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.	<p>6.1 විශේෂ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගන්වයි.</p> <p>6.2 විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම ඉදිරිපත් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● විශේෂ අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> ● රෝගීන් සඳහා (බන්දේසි) ● රැගෙන යාම සඳහා ● පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● බන්දේසි මගින් ● ඇසුරුම් මගින් 	02
7. යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රමශිල්ප උපයෝගී කරගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.	7.1 තාපය උපයෝගී කරගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරන ආකාරය විමර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● විශේෂ අවස්ථා <ul style="list-style-type: none"> ● පාසල් උත්සව ● සංවත්සර උත්සව ● මංගල උත්සව ● පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම තීරණය කරන සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● සංඛ්‍යාව ● භාණ්ඩ, උපකරණ, ද්‍රව්‍ය හා ප්‍රමාණ ● ස්ථානය ● පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම 	04
		<ul style="list-style-type: none"> ● උපයෝගී කරගන්නා උපක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● ඉහළ තාපය යොදා ගැනීම ● පහළ තාපය යොදා ගැනීම ● ඉවහල් කරගන්නා මූලධර්ම <ul style="list-style-type: none"> ● ඉහළ තාපය යොදා ගැනීමේ දී <ul style="list-style-type: none"> ● ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වීම ● එන්සයිම විනාශ වීම ● පහළ තාපය යොදා ගැනීමේ දී <ul style="list-style-type: none"> ● ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් අක්‍රිය වීම ● එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය ඇත හිටීම 	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
	<p>7.2 ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා යොදා ගන්නා විවිධ පරිරක්ෂණ-කාරකවල ක්‍රියාකාරිත්වය විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● පරිරක්ෂණ කාරක <ul style="list-style-type: none"> ● සීනි ● ලවණ වර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● කාබනික ● අකාබනික ● අම්ල වර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● කාබනික අම්ල ● වායු වර්ග ● ප්‍රතිජීවක <ul style="list-style-type: none"> ● උපයෝගී කරගන්නා උපක්‍රමය <ul style="list-style-type: none"> ● පරිරක්ෂණ කාරක භාවිතය ● ඉවහල් කරගන්නා මූලධර්ම <ul style="list-style-type: none"> ● ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාකාරිත්වය ඇනහිටීම ● එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වය ඇනහිටීම 	04
	<p>7.3 ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා අධි තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගන්නා ආකාරය විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අධි තාක්ෂණික ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● විචලනය <ul style="list-style-type: none"> ● විසිර වියළනය - (Spray drying) ● රෝලර් වියළනය (Roller drying) ● ප්‍රවීණිතය <ul style="list-style-type: none"> ● උපයෝගී කරගන්නා උපක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● විචලනය ● අධික ශක්ති මට්ටම් භාවිතය ● ඉවහල් කරගන්නා මූලධර්ම <ul style="list-style-type: none"> ● ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වීම ● එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වය විනාශ වීම 	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
	7.4 විවිධ ක්‍රම ඇසුරෙන් පලතුරු පරිරක්ෂණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පරිරක්ෂණ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● වියළීම ● පලතුරු යුෂ ● පල්ප සෑදීම ● ජෑම් සෑදීම ● ජෙලි සෑදීම ● පලතුරු ස්වභාවයෙන් ම පරිරක්ෂණය කිරීම (Fruit preserves) 	10
	7.5 විවිධ ක්‍රම ඇසුරෙන් එළවළු පරිරක්ෂණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පරිරක්ෂණ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● වියළීම ● වට්නි සෑදීම ● සෝස් සෑදීම ● අච්චාරු සෑදීම 	08
	7.6 විවිධ ක්‍රම ඇසුරෙන් කිරි සහ මාලු පරිරක්ෂණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පරිරක්ෂණ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● කිරි <ul style="list-style-type: none"> ● යෝගට් සෑදීම ● කිරි මුදවීම ● මාලු <ul style="list-style-type: none"> ● සැමන් සෑදීම ● මාලු වියළීම 	08

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
8. ලංකාවේ පෝෂණ උගන්වා සහ ගැටලු පිළිබඳ විමර්ශනය කරමින් ප්‍රජාවේ යහ පැවැත්ම සඳහා දායක වෙයි.	8.1 පෝෂණ ගැටලු සහ උගන්වා ඒවා කෙරෙහි බලපාන සාධක සමඟ මතු කර දක්වයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂණ උගන්වා <ul style="list-style-type: none"> ● විටමින් උගන්වා ● බණිජ උගන්වා ● පෝෂණ ගැටලු <ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය ● යකඩ උගන්වා ● අයඩීන් උගන්වා ● A විටමින් උගන්වා ● පෝෂණ උගන්වා හා ගැටලු කෙරෙහි බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂණමය සාධක ● සමාජ ආර්ථික සාධක ● වෙනත් සාධක 	04
	8.2 පෝෂණ ගැටලු මඟ හරවා ගැනීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රියාත්මක වැඩසටහන් පිළිබඳ තොරතුරු විමර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂණ ගැටලු මඟ හරවා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● පාසල් මට්ටමේ වැඩසටහන් ● පළාත් මට්ටමේ වැඩසටහන් ● ජාතික මට්ටමේ වැඩසටහන් 	04
9. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගනියි.	9.1 ගෘහීය සම්පත් භාවිතයේ දී මුහුණ දෙන ගැටලුමය අවස්ථා මතු කර දක්වයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ගෘහීය සම්පත් භාවිතය පිළිබඳ ව ගැටලු ඇති කරන තත්ත්ව <ul style="list-style-type: none"> ● සම්පත් සීමිත වීම ● සම්පත් කළමනාකරණය පිළිබඳ කුසලතා හීන වීම 	03
	9.2 ගෘහීය සම්පත් පරිහරණයේ දී මතුවන ගැටලුමය අවස්ථා කළමනාකරණය සඳහා වැදගත් වන ක්‍රමවේද පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● තීරණ ගැනීම ● ගැටලු විසඳීම 	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>10. විවිධ මැනුම් ක්‍රම යොදා ගනිමින් ගෘහීය අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා නිර්මාණ-කරණයේ යෙදෙයි.</p>	<p>10.1 ගෘහ පිළි සඳහා සුදුසු නිර්මාණ පිරිසැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● නිර්මාණය <ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රමාණය ● හැඩය ● මෝස්තරය ● වර්ණ ගැලපුම ● අවශ්‍ය රෙදි සහ අවශේෂ ද්‍රව්‍ය ● පිරිසැලසුම් කරන පියවර 	04
	<p>10.2 යෝග්‍ය විසිතරු මැනුම් ක්‍රම භාවිත කරමින් නිර්මාණ විසිතරු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● විසිතරු මැනුම් ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● පිහාටු මැස්ම ● ලේසි ඩේසි මැස්ම ● මකුළුදැල් මැස්ම ● දිග කොට මැස්ම ● හුරුළුකටු මැස්ම ● බුලියන් මැස්ම ● කේබල් මැස්ම ● ප්‍රංශ ගැට මැස්ම ● මැසි මැස්ම ● රුමේනියන් මැස්ම 	12
	<p>10.3 නිම කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම යොදා ගනිමින් නිර්මාණ නිම කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● නිම කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● වාටි යෙදීම ● කුචිල්ටි කිරීම ● අද්දර නිමාවන් ● බඳන යෙදීම ● පයිපින් යෙදීම 	08

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>11. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනාගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි.</p>	<p>11.1 රෙදි වර්ග නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● රෙදි නිෂ්පාදනයට ගන්නා කෙඳි වර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● ස්වභාවික ● අර්ධ කෘත්‍රීම ● කෘත්‍රීම ● රෙදි නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය <ul style="list-style-type: none"> ● ස්වභාවික, අර්ධ කෘත්‍රීම, කෘත්‍රීම <ul style="list-style-type: none"> ● මූලාශ්‍රයෙන් කෙඳි ලබා ගැනීම ● සැකසීම ● රෙදි වර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● වියන ලද <ul style="list-style-type: none"> ● මූලික වියමන් ● විසිතුරු වියමන් ● නොවියන ලද <ul style="list-style-type: none"> ● නෙට් හා ලේස් සෑදීම ● බ්‍රේඩ් කිරීම ● ෆෙල්ට් කිරීම ● බැඳීම ● ලැමිනේට් කිරීම 	<p>06</p>
	<p>11.2 විවිධ රෙදි වර්ගවල ගුණාංග විමසමින් භාවිතයට තෝරා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● කෙඳිවල සංයුතිය ● කෙඳිවල ගුණාංග <ul style="list-style-type: none"> ● භෞතික <ul style="list-style-type: none"> ● දිග ● ඔපය ● ජල අවශෝෂකතාව ● ශක්තිමත් බව ● ප්‍රත්‍යස්ථතාව 	<p>06</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
	<p>11.3 රෙදිවල ගුණාත්මක තත්ත්වය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා යොදාගන්නා තාක්ෂණික ක්‍රම විමර්ශනය කරයි.</p> <p>11.4 සාරි හැට්ටය සඳහා පතරොම් නිර්මාණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • තාපයේ බලපෑම • හිරු එළියේ බලපෑම • පවිත්‍ර කිරීමේ පහසුව • රසායනික <ul style="list-style-type: none"> • විරූපනය • ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ බලපෑම • අම්ල සහ ක්ෂාර කෙරෙහි දක්වන ප්‍රතික්‍රියා • සායම් කෙරෙහි ආකර්ශනය • කෙඳි හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> • කඩා බැලීමේ පරීක්ෂණ • ජල අවශෝෂකතාව • අන්වීක්ෂ පරීක්ෂණය • පිළිස්සීමේ පරීක්ෂණය • අම්ල සහ ක්ෂාර සමඟ පරීක්ෂණය • තාක්ෂණික ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • යාන්ත්‍රික නිමාවන් • රසායනික නිමාවන් • පතරොම් නිර්මාණ ක්‍රියාවලිය <ul style="list-style-type: none"> • මිනුම් ගැනීම හා සැකසීම • කඳු කොටසෙහි මූලික පතරොම් නිර්මාණය • ඒ ඇසුරින් සාරි හැට්ටයේ පතරොම් ගොඩ නැගීම 	<p>04</p> <p>06</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
12. නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් දැරුවන් රැක බලා ගැනීමට දායක වෙයි.	11.5 සාරි හැට්ට මසයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● කැපී ම ● මැසීමේ ක්‍රියාවලිය <ul style="list-style-type: none"> ● උරහි ස ● ආර ● අංශ ● අත් ● විවරය ● කර ● ඇඟලා නිරවද්‍යතාව පිරික්සීම ● නිම කිරීම 	06
	11.6 පිරිමි කම්සය සඳහා පතරොම් නිර්මාණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● මිනුම් ගැනීම සහ සැකසීම ● පතරොම නිර්මාණය 	04
	11.7 පිරිමි කම්සය මසයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● කැපී ම ● මැසීමේ ක්‍රියාවලිය ● නිම කිරීම 	06
	12.1 නිරෝගී දරු උපකක් සඳහා මාතෘ සංරක්ෂණයට සහාය වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ගර්භණී මවගේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය <ul style="list-style-type: none"> ● ගර්භණීභාවයේ වැදගත්කම ● පෝෂණය ● කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය ● දෛනික වර්යා ● මාතෘ සායනවලට සහභාගි වීම 	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
	<p>12.2 ළදරු හා මුල් ළමා විය සංවර්ධනය විමසමින් දරුවන් රැක බලා ගැනීමට සහාය වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ළදරු විය සහ මුල් ළමා විය දරුවන් රැක බලා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂණය ● සෞඛ්‍ය සහ ස්වස්ථතාව ● යහපත් පුරුදු වර්ධනය ● වර්ධනයන්ට හිතකර අවස්ථා සැලසීම 	04
	<p>12.3 පසු ළමා වියේ දරුවන්ගේ කායික හා වාලක වර්ධන රටා හඳුනා ගනිමින් ඒවායේ වර්ධනය සඳහා දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● පසු ළමා විය දරුවන්ගේ වර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> ● වර්ධනයෙහි ස්වභාවය ● බලපාන සාධක ● වාලක වර්ධනය සඳහා අවස්ථා සැලසීමේ වැදගත්කම 	04
	<p>12.4 පසු ළමා වියේ දරුවන් පිළිබඳ කරන භාවික වර්ධනයෙහි ස්වභාවය පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරමින් ඔවුන් රැකබලා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● පසු ළමා විය <ul style="list-style-type: none"> ● භාවික වර්ධනයෙහි ස්වභාවය ● බලපාන කාරක <ul style="list-style-type: none"> ● පවුල ● පාසල ● සමාජය 	04
	<p>12.5 පසු ළමා වියේ දරුවන් පෙන්නුම් කරන මානසික, භාෂා හා සමාජ වර්ධනයට යෝග්‍ය අයුරින් අවස්ථා සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● පසු ළමා විය <ul style="list-style-type: none"> ● මානසික වර්ධනයෙහි ස්වභාවය සහ ඒ සඳහා අවස්ථා සැලසීම ● භාෂා වර්ධනයෙහි ස්වභාවය සහ ඒ සඳහා අවස්ථා සැලසීම ● සමාජ වර්ධනයේ ස්වභාවය සහ ඒ සඳහා අවස්ථා සැලසීම 	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>13. යෙෂවන අවධියේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනස්වීම්වලට අනුවර්තනය වීම සඳහා සහාය වෙයි.</p>	<p>12.6 පසු ළමා වියේ දරුවන් පිළිබිඹු කරන අසාමාන්‍ය වර්ෂා හඳුනා ගනිමින් ඒවා මඟහරවා ගැනීමට සහාය වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අසාමාන්‍ය වර්ෂා <ul style="list-style-type: none"> ● හුදෙකලා බව ● ආත්ම අනුකම්පාව ● නිශේධන වර්ෂා ● දුස්සමාහිත බව ● මඟහරවා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග 	04
	<p>13.1 යෙෂවන අවධියෙහි සිදුවන සංවර්ධනය විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● කායික වර්ධනය ● චිත්තවේගික වර්ධනය ● සමාජයීය වර්ධනය ● මානසික වර්ධනය 	03
	<p>13.2 යෙෂවන අවධියෙහි ඇති විය හැකි ගැටලුමය තත්ත්වයන් පිළිබඳ සංවේදීව කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● යෙෂවනවියේ දී ඇති විය හැකි ගැටලුමය තත්ත්වයන් <ul style="list-style-type: none"> ● ක්ලමනය ● ඉච්ඡා හංගත්වය ● අසහනය ● ගැටලුමය තත්ත්වයන් ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන කරුණු 	04
	<p>13.3 යෙෂවනයා යොමු විය හැකි සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන් පිළිබඳ ව විග්‍රහ කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන් <ul style="list-style-type: none"> ● මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම ● ලිංගික අපයෝජනය ● බාලාපචාරය ● සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන් කෙරෙහි බලපාන කරුණු <ul style="list-style-type: none"> ● පවුලේ ස්වභාවය ● පවුලේ අපේක්ෂාවන් ● ස්වාධීනත්වය අපේක්ෂා කිරීම නිසා ඇති වන ගැටුම් ● සමාජයීය බලපෑම් 	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>14. දෛනික කටයුතු සඳහා ගෘහයට සැපයෙන සේවාවන් කළමනාකරණය කරයි.</p>	<p>14.1 කාර්යක්ෂම ලෙස ජල පරිභෝජනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ආගම, සංස්කෘතිය සාරධර්ම හා සම්බන්ධ අගයයන් පිළිබඳ මත ගැටුම් ● පරම්පරා ගැටුම් ● ජල පරිභෝජනය <ul style="list-style-type: none"> ● පෘතීය ජලය ● දෛනික කාර්යයන් සඳහා ● ජලය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස සංරක්ෂණය කිරීමේ ක්‍රම ● ඉවතලන ජලය යෝග්‍ය ලෙස බැහැර කිරීම ● ජල බිල්පත් පිළිබඳ දැනුවත් බව 	06
	<p>14.2 ජීවත්වන පරිසරය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස පවත්වා ගැනීමට ගෘහීය අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ගෘහීය අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය <ul style="list-style-type: none"> ● කොම්පෝස්ට් නිෂ්පාදනය ● ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම ● ප්‍රතිචක්‍රීකරණය 	04

3.2 13 වන ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දායක වෙයි.</p>	<p>1.5 නිර්මාණශීලී බව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයෙහි යෙදෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● ගෘහ භාණ්ඩ හා උපකරණ ● තිර රෙදි ● මල් සැකසුම් ● වෙනත් උපාංග ● ගෘහස්ථ පොකුණු හා දියඇලි ● මැද මිදුල 	15
	<p>1.6 නිර්මාණශීලී බව ප්‍රදර්ශනය කරමින් නිවසේ බාහිර පරිසරය අලංකරණයෙහි යෙදෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● බාහිර අලංකරණය <ul style="list-style-type: none"> ● උපාංග ● මනා සංවිධානය ● නඩත්තුව 	12
<p>2. පුද්ගල යහපැවැත්ම සඳහා පරිභෝජනය කරනු ලබන ආහාර උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>2.6 පරිභෝජනය කරනු ලබන ආහාර සිරුර තුළ දී ජීර්ණය සිදුවන අයුරු අධ්‍යයනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය <ul style="list-style-type: none"> ● කාබෝහයිඩ්‍රේට් ● ප්‍රෝටීන් ● මේද 	10
	<p>2.7 පරිභෝජනය කරනු ලබන ආහාර සිරුර තුළ දී අවශෝෂණය වන අයුරු අධ්‍යයනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අවශෝෂණ ක්‍රියාවලිය <ul style="list-style-type: none"> ● කාබෝහයිඩ්‍රේට් ● ප්‍රෝටීන් ● මේද ● ඛනිජ ● විටමින් 	10

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
3. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල සැලසුම් කරයි.	2.8 පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලිය අධ්‍යයනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලිය <ul style="list-style-type: none"> ● සංවෘත්තීය ● අපවෘත්තීය 	04
	2.9 කාබෝහයිඩ්‍රේට් පරිවෘත්තීය විමර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ග්ලූකෝස්වලින් ශක්තිය මුදා හැරීම ● ග්ලූකෝස් ග්ලයිකොජන් බවට පත් කිරීම 	04
	2.10 ප්‍රෝටීන් පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලිය විමර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ඇමයිනෝහරණය ● නයිට්‍රජන් තුලනය ● ප්‍රෝටීන් සංස්ලේෂණය 	04
	2.11 මේද පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලිය විමර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● මේද සංස්ලේෂණය ● නිරාහාර ව සිටීම <ul style="list-style-type: none"> ● ඇසිඩෝසියාව ● ඇල්කලෝසියාව 	04
	3.6 විවිධ සංස්කෘතික උත්සව අවස්ථා සඳහා බොජුන්පත් සැලසුම් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● විවිධ සංස්කෘතික උත්සව <ul style="list-style-type: none"> ● අචුරුදු උත්සවය ● දීපාවලී උත්සවය ● තෛපොංගල් උත්සවය ● රාමසාන් උත්සවය ● නත්තල් උත්සවය 	10

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>4. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ, ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගනියි.</p>	<p>3.7 විශේෂ උත්සව සඳහා බොජුන්පත් සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● විශේෂ උත්සව <ul style="list-style-type: none"> ● මංගල උත්සව ● උපන්දින උත්සව ● වෙනත් උත්සව ● බොජුන්පත් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු 	10
	<p>4.4 ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී ආහාරවල සුරක්ෂිතතාව රැක ගැනීම කෙරෙහි යොමු වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර සුරක්ෂිතතාව <ul style="list-style-type: none"> ● අමු ද්‍රව්‍යවල ගුණාත්මක බව ● සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව <ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර ● පාරිසරික ● පුද්ගලික 	06
	<p>4.5 අලෙවිකරණයේ දී ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම කෙරෙහි විමසිලිමත් වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● පාරිභෝගික ආරක්ෂාව <ul style="list-style-type: none"> ● නීති ● පනත් ● ආයතන <ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රමිති ආයතන ● අභ්‍යන්තර වෙළඳ ආයතන 	06
<p>5. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා පදනම් කර ගනිමින් නිර්මාණශීලී ව ආහාර වේල් පිළියෙල කරයි.</p>	<p>5.8 විවිධ සංස්කෘතික උත්සව අවස්ථා සඳහා සැලසුම් කරන ලද ආහාර වේල් පිළියෙල කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● විවිධ සංස්කෘතික උත්සව <ul style="list-style-type: none"> ● අවුරුදු උත්සවය ● දීපාවලී උත්සවය ● තෛපොංගල් උත්සවය ● රාමසාන් උත්සවය ● නත්තල් උත්සවය 	20

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
6. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථාවන්ට උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.	5.9 විශේෂ උත්සව අවස්ථා සඳහා සැලසුම් කරන ලද ආහාර වේල් පිළියෙල කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● විශේෂ උත්සව <ul style="list-style-type: none"> ● මංගල උත්සව ● උපන්දින උත්සව ● වෙනත් උත්සව 	18
	6.3 විවිධ සංස්කෘතික උත්සව අවස්ථා සඳහා අදාළ පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම අනුගමනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● විවිධ සංස්කෘතික උත්සව <ul style="list-style-type: none"> ● සිංහල හින්දු අලුත් අවුරුදු උත්සවය ● තේපොංගල් උත්සවය ● රාමසාන් උත්සවය ● නත්තල් උත්සවය ● උත්සව අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමවලට අදාළ සංස්කෘතික අංග <ul style="list-style-type: none"> ● පොල්තෙල් පහන ● බුලත් අත ● සුදු පැහැති මේස ආවරණ ● තේපොංගල් උත්සවය <ul style="list-style-type: none"> ● කෝලම් ● බිම පැදුරු මත පිළිගැන්වීම ● උපකරණ කට්ටල ● රාමසාන් උත්සවය <ul style="list-style-type: none"> ● හය දෙනෙක් සඳහා එක පළඟානක් යොදා ගැනීම ● බිම පැදුරු මත පිළිගැන්වීම ● නත්තල් උත්සවය <ul style="list-style-type: none"> ● මේසය රතු සහ කොළ වර්ණවලින් අලංකාර කිරීම ● ඉටිපන්දම් යෙදීම 	16

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>7. යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම ශිල්ප උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.</p>	<p>7.7 පරිරක්ෂිත ආහාර වෙළඳපොළට ඉදිරිපත් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● වෙළඳපොළට ඉදිරිපත් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> ● ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය <ul style="list-style-type: none"> ● ඇසුරුම් ද්‍රව්‍යවල ලක්ෂණ ● යෝග්‍ය ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම ● යෝග්‍ය ඇසුරුම් ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● බෝතල් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● ජීවානුහරණය ● ඇසිරීම ● පියන වැසීම ● සිල් කිරීම ● පොලිතින් ඇසුරුම් ● ලේබලයේ අන්තර්ගතය ● මිල තීරණය කිරීම 	<p>20</p>
<p>8. ලංකාවේ පෝෂණ උග්‍රතා සහ ගැටලු පිළිබඳ විමර්ශනය කරමින් ප්‍රජාවේ යහ පැවැත්ම සඳහා දායක වෙයි.</p>	<p>8.3 පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සමීක්ෂණයකට යොමු වීම <ul style="list-style-type: none"> ● ජීවත්වන පරිසරයේ අත් දුටු පෝෂණ ගැටලුවක් හඳුනා ගැනීම ● එම පෝෂණ ගැටලු සඳහා බලපා ඇති හේතු විමර්ශනය ● පෝෂණ ගැටලු අවම කිරීමට ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග යෝජනා කිරීම ● හඳුනාගත් පෝෂණ ගැටලුව සඳහා දෛනික ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීම 	<p>16</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
9. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගනියි.	9.3 මනා සම්පත් කළමනාකරණය තුළින් ගැටලුමය අවස්ථාවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ගැටලුව විසඳීමේ ක්‍රියා මාර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● ගැටලුව විග්‍රහය ● විකල්ප ක්‍රියාමාර්ග තීරණය කිරීම ● යෝග්‍යතම ක්‍රියාමාර්ගය හඳුනා ගැනීම ● එය ක්‍රියාත්මක කිරීම ● ඇගයීම 	08
10. විවිධ මැහුම් ක්‍රම යොදා ගනිමින් ගෘහීය අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා නිර්මාණ-කරණයෙහි යෙදෙයි.	10.4 ගෘහපිළි කට්ටලයක් සඳහා පිරි සැලසුම ගොඩ නගයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● නිර්මාණය කළ යුතු ගෘහපිළි කට්ටලය <ul style="list-style-type: none"> ● මේස රෙද්දක් සමඟ අත් පිස්නා 2 ක්/ ඇඳ ආවරණයක් ● පිරි සැලසුම ගොඩ නැගීම <ul style="list-style-type: none"> ● මෝස්තර ගොඩ නැගීම ● උචිත රෙදි වර්ග තේරීම ● භාවිත කළ යුතු මැහුම් ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● මූලික මැහුම් ක්‍රම ● විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම ● ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම 	09
	10.5 ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා ගෘහපිළි කට්ටලයක් නිර්මාණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ගෘහපිළි කට්ටලය මැසීම ● වෙළඳපොළ සඳහා ඉදිරිපත් කිරීම ● මිල ගණනය 	18
11. පුද්ගල අවශ්‍යතාවන් සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනාගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි.	11.8 පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග අලංකරණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● රෙදි මතුපිට මෝස්තර ගැන්වීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● මුද්‍රණය ● රෝලර් ● ස්ක්‍රීන් ● බනික් කිරීම ● ටයි ඇන්ඩ් ඩයි (ගැට පඬු කිරීම) 	14

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
	<p>11.9 රෙදිපිළි සුරැකීමේ නිවැරදි ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● පින්තාරු කිරීම ● එම්බ්‍රොයිඩ් කිරීම ● ආරෝපණය යෙදීම ● රෙදිපිළි පවිත්‍ර කිරීම ● සේදීමේ ක්‍රියාවලිය <ul style="list-style-type: none"> ● පවිත්‍රකාරක සහ ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය ● පැල්ලම් ඉවත් කිරීමේ කාරක සහ ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය ● නිර්ජල සේදීමේ ක්‍රියාවලිය ● ගබඩා කිරීම 	10
<p>12. නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් දැවුණු රැක බලා ගැනීමට දායක වෙයි.</p>	<p>12.8 දැවුණු පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි පවුල/පාසල සහ සමාජයේ දායකත්වය විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● පෞරුෂ සංවර්ධනය අර්ථ දැක්වීම ● පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● පුද්ගල විශේෂත්වය ● පවුල් පරිසරය ● පාසල ● සමවයස් කණ්ඩායම් 	10
<p>13. යෞවන අවධියේ දී මුහුණ පැමට සිදුවන වෙනස්වීම්වලට අනුවර්තනය වීම සඳහා සහාය වෙයි.</p>	<p>13.4 යෞවනයා මුහුණදෙන ගැටලුමය අවස්ථා අවමකර ගැනීමට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ගැටලු අවම කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● යෞවනයන් කෙරෙහි දක්වන සුහද ආකල්ප ● අවස්ථානුකූල ව උපදෙස් ලබා දීම ● විධිමත් උපදේශන සේවා සඳහා යොමු කිරීම 	08

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
14. දෛනික කටයුතු සඳහා ගෘහයට සැපයෙන අත්‍යවශ්‍ය සේවාවන් කළමනාකරණය කරයි.	13.5 යොවුන් දරුවන් යහමග යැවීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමාන සහභාගීත්ව විමර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● යොවුන් දරුවන් යහමග යැවීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමාන සහභාගීත්වය <ul style="list-style-type: none"> ● ළමා උපදේශන සේවාවන් ● ළමා උසාවි ● ළමා පරිවාස හා පුනරුත්ථාපන සේවාවන් ● මනෝචිකිත්සක උපදේශනය ● පවුල් පරිසරය නගා සිටුවීම ● වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශනය 	08
	14.3 ගෘහීය කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කරගන්නා විද්‍යුත් සැපයුම හා පරිහරණය පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ගෘහයේ විද්‍යුත් සැපයුම <ul style="list-style-type: none"> ● විද්‍යුතය හා සම්බන්ධ ඒකක ● ගෘහීය පරිපථ හා සම්බන්ධ කොටස් ● විදුලිය පරිහරණය <ul style="list-style-type: none"> ● විදුලිය පිරිමැසීම ● ආරක්ෂක පූර්වෝපා ● විදුලි බිල්පත් පිළිබඳ දැනුවත් වීම 	14
	14.4 ගෘහීය කාර්යයන් කාර්යක්ෂම කර ගැනීම සඳහා විද්‍යුත් ශක්තිය උපයෝගී කර ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ගෘහ කාර්යයන් සඳහා විදුලිය ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි අයුරු <ul style="list-style-type: none"> ● විද්‍යුත් ශක්තිය පරිවර්තනය <ul style="list-style-type: none"> ● විද්‍යුත් ශක්තිය → ආලෝක ශක්තිය ● විද්‍යුත් ශක්තිය → තාප ශක්තිය ● විද්‍යුත් ශක්තිය → යාන්ත්‍රික ශක්තිය ● විද්‍යුත් ශක්තිය → ධ්වනි ශක්තිය ● විද්‍යුත් ශක්තිය → විද්‍යුත් චුම්භක ශක්තිය ● ආලෝක උත්පාදක උපකරණවල ක්‍රියාකාරීත්වය <ul style="list-style-type: none"> ● විදුලි බල්බ ● සුසංහිත 	20

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රතිදීප්ත පහන් ● තාප උත්පාදක උපකරණවල ක්‍රියාකාරීත්වය <ul style="list-style-type: none"> ● ඉස්ත්‍රික්කය ● බත් පිසින උදුන ● විදුලි උදුන/පෝරණු ● ක්ෂුද්‍ර තරංග උදුන (මයික්‍රොවේව්) ● යාන්ත්‍රික ශක්තිය උත්පාදක උපකරණවල ක්‍රියාකාරීත්වය <ul style="list-style-type: none"> ● පංකා ● මිශ්‍රකය ● ග්‍රයින්ඩරය ● පරිගණකය (තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා) ● උපකරණ භාවිතය හා නඩත්තුව 	

4.0 ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

මෙම විෂයට අදාළ ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය තීරණය කිරීමේ දී, ගවේෂණය පදනම් කරගෙන සිසු නිපුණතා ගොඩ නැඟීමට හැකි වන පරිදි ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇත. නිපුණතා පාදක අධ්‍යාපනය සඳහා මෙසේ සූදානම් වීමේ දී ගුරු භූමිකාවේ පැහැදිලි වෙනසක් අපේක්ෂා කෙරේ.

සෑම ක්‍රියාකාරකමක් ම අඩුම තරමින් පියවර තුනක් ඇතුළත් වන පරිදි සංවර්ධනය කර තිබේ. ප්‍රායෝගික නැඹුරුවක් ඇති විෂයක් බැවින් මෙම ක්‍රියාකාරකම් බොහොමයක් සැලසුම් කර ඇත්තේ, ප්‍රායෝගික හැකියාවන් සංවර්ධනය සඳහා ය. දෙ වැනි පියවරේ දී බොහෝ විට ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් ගවේෂණයෙහි යෙදෙමින් සිසුන් ඉගෙනුම් අත්දැකීම් ලබා ගනී.

අදාළ පියවර ඔස්සේ ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර ඇත්තේ ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද සමූහයක් ඇතුළත් වන ලෙස ය.

- | | |
|----------------------------|-----------|
| ● ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් | ● නිරූපණය |
| ● පරීක්ෂණ | ● ආදර්ශනය |
| ● සමීක්ෂණ | ● සාකච්ඡා |
| ● නිරීක්ෂණ | ● දේශන |

මෙයින් කිහිපයකි.

මෙම ක්‍රමවේදයන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ඒවාට අදාළ විවිධ උපක්‍රම අනුගමනය කිරීම ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියෙහි සාර්ථකත්වය කෙරෙහි ප්‍රබල ලෙස බලපානු ඇත.

- | | |
|---|------------------|
| ● බුද්ධි කලම්බන | ● සිද්ධි අධ්‍යයන |
| ● ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කිරීම | ● දෙබස් |
| ● පින්තූර, පුවත්පත් දැන්වීම්, සැනපත්, වාට්, පෝස්ටර් | ● භූමිකා රංගන |
| ● ගැටලු | ● ශ්‍රව්‍ය පට |
| ● ප්‍රභේලිකා | ● දෘශ්‍ය පට |

එවැනි උපක්‍රම කිහිපයකි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද තුළින් විෂය කරුණු ඵලදායී ලෙස සිසුන්ට ග්‍රහණය කර ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දීම ද, ඒ තුළින් ජීවිතයට වැදගත් වන පුද්ගල හා සමාජ කුසලතා සංවර්ධනය කිරීම ද අපේක්ෂා කෙරේ.

5.0 පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩසටහන්

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂය තුළින් අපේක්ෂිත නිපුණතා ඵලදායී ලෙස සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා පන්තිකාමර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ සාර්ථකත්වය බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. එයට සරිලන පාසල් පසුබිම සංවිධානය කිරීම වැදගත් වේ.

සතියකට මෙම විෂය සඳහා වෙන්කර ඇති කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව දහයකි. ප්‍රායෝගික නැඹුරුවක් ඇති විෂයයක් බැවින් මෙයින් වැඩි කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාවක් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වෙන් කර ඇත. විෂය නිර්දේශය සැලසුම් කර ඇත්තේ මෙම විෂය සඳහා වර්ෂයට නියමිත කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාවට වඩා අඩු කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාවක් ඇතුළත් වන ලෙස ය. ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ඇගයීම් උපකරණ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා මෙම අමතර කාලච්ඡේද යොදා ගැනීමට අවස්ථාව සලසා ඇත. සිසුන්ට තම ඉගෙනුම් අත්දැකීම් තවදුරටත් පෝෂණය කර ගැනීම සඳහා ද මෙම කාලච්ඡේද යොදා ගත හැකි ය.

ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය ගෘහවිද්‍යාගාර පහසුකම් හා වෙනත් භෞතික පහසුකම් සම්පාදනය කිරීම වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් සිසුන්ට විෂයට අදාළ ප්‍රායෝගික කටයුතු කිරීමේ දී අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා අනෙකුත් දෑ සම්පාදනය කර ගත යුතු ව ඇති බැවින් පාසලෙන් ලබා දෙන ගුණාත්මක යෙදවුම් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලබා දීම වැදගත් ය.

මෙම විෂය ඉගැන්වීම සඳහා ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා උපාධ්‍යවරු, ඩිප්ලෝමාවරු ගුරු මහත්මීන් යොදා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

පන්තිකාමර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියට අමතර ව පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි විවිධ වැඩසටහන් තුළින් ද ශිෂ්‍ය ඉගෙනුම් අත්දැකීම් පෝෂණය කෙරේ.

පහත සඳහන් වැඩසටහන්වලින් ඒ සඳහා දායකත්වය ලබා ගත හැකි ය.

- දැනුම මිනුම වැඩසටහන්
- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා දින
- ශිෂ්‍ය සම්මන්ත්‍රණ
- ශිෂ්‍ය නිර්මාණ ප්‍රදර්ශන
- ක්ෂේත්‍ර වාරිකා

ඉහත වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වගකීම ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂය උගන්වන ගුරුවරුන්ට සහ විෂය භාර අදාළ නිලධාරීන්ට පැවරේ. එහි දී පාසල් සතු පහසුකම් සහ බාහිර ව ලබා ගත හැකි පහසුකම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම අවශ්‍ය වේ.

එමෙන් ම ගුරුභවතුන් සඳහා ක්‍රියාත්මක වැඩසටහන් මගින් ඔවුන්ගේ වෘත්තීය සංවර්ධනය මෙන් ම ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා වැඩි පෙළඹීමක් ද ඇති කිරීමට හැකි වේ. මේ සඳහා කලාප මට්ටමින් පවත්නා ගුරු තත්ත්ව කව, ගුරු සංවර්ධන වැඩසටහන්, ගුරු නිර්මාණ ප්‍රදර්ශන යන වැඩසටහන්වලට සහභාගී වීමට අවස්ථාව සලසා දීම ද විෂය ඉගැන්වීම් කටයුතුවල දී ගුරුභවතුන්ට මහත් පිටුවහලක් වනු ඇත.

වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී වාර්ෂික සැලැස්මකට අනුකූල ව කටයුතු කිරීම තුළින් ඒ සඳහා අවශ්‍ය භෞතික පහසුකම් හා කාලය කළමනාකරණය කර ගත හැකි වේ. විදුහල්පතිවරයාගේ මාර්ගෝපදේශකත්වය මෙන් ම පාසලේ අනෙකුත් ගුරුභවතුන්ගේ සහාය ලබා ගැනීම ද මෙහි දී වැදගත් වේ.

6.0 තක්සේරුව හා ඇගයීම

පාසල පදනම් කරගත් ඇගයීම් වැඩපිළිවෙළ යටතේ එක් එක් වාරය සඳහා නියමිත නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම් ආවරණය වන පරිදි ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් උපකරණ නිර්මාණාත්මක ව පිළියෙල කොට ක්‍රියාත්මක කිරීම අපේක්ෂිත ය.

13 වන ශ්‍රේණිය අවසානයේ දී ජාතික මට්ටමේ ඇගයීම වන අ.පො.ස. (උසස් පෙළ) විභාග සඳහා මෙම විෂය නිර්දේශය නිර්දේශිත ය.

මෙම විෂය නිර්දේශය පදනම් කරගෙන ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව මගින් පවත්වනු ලබන ජාතික මට්ටමේ විභාගය පළමු වරට 2011 වර්ෂයේ දී පැවැත්වේ.

මෙම විභාගයේ ප්‍රශ්න පත්‍රවල ආකෘතිය හා ස්වභාවය පිළිබඳ අවශ්‍ය විස්තර විභාග දෙපාර්තමේන්තුව මගින් සැපයෙනු ඇත.