



අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

විෂය නිර්දේශය

12, 13 ශ්‍රේණි

(2017 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක වේ.)

තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මහරගම

ශ්‍රී ලංකාව.

www.nie.lk

උසස් පෙළ තාක්ෂණවේදය විෂය ධාරාව

12, 13 ශ්‍රේණි

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - විෂය නිර්දේශ

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2016

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මුද්‍රණය: මුද්‍රණාලය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
මහරගම

වෙබ් පිටුව - www.nie.lk
දුරකථනය - 011-7601601

1.0 හැඳින්වීම

සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පැවැත්ම හා මනාව කළමනාකරණය කළ ජීවන පරිසරය ද පුද්ගලයාගේ ජීවන තත්ත්වය ඉහළ නංවාලීමට හේතු වේ. ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂය හැදෑරීම තුළින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් ගොඩනංවා ගැනීමත් තම පෞද්ගලික වාසස්ථානය මෙන් ම ජීවත් වන පරිසරය මනා ලෙස කළමනාකරණය කර ගැනීමත් ඒ සඳහා භාවිත වන සම්පත් තිරසාර ලෙස භාවිතයට ගැනීමත් පිළිබඳ නිපුණතා සිසුන් තුළ වර්ධනය කරවීම අපේක්ෂා කෙරේ.

මෙම ඉලක්කය ළඟා කර ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන පරිදි කාලීන අවශ්‍යතා හා අනාගත ප්‍රවණතා ද සැලකිල්ලට ගනිමින් ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂය නිර්දේශය නවීකරණය කරන ලදී. එහි දී ආහාර හා පෝෂණය, රෙදිපිළි තාක්ෂණය සහ ගෘහ කළමනාකරණය යන විෂය ක්ෂේත්‍රයන්ට අමතර ව ව්‍යවසායකත්වය, සන්නිවේදනය හා විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම පිළිබඳ ව වන නිපුණතා ද සංවර්ධනය කිරීමට අපේක්ෂිත ය. මෙම නිපුණතා පුළුල් බැවින් ඒවා මට්ටම් කිහිපයක් ඔස්සේ සංවර්ධනය වන ආකාරයට උචිත ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කරගෙන සැලසුම් කර ඇත. එබැවින් මෙහි ඇතුළත් ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපායයන් පන්ති කාමරය තුළ දී, ගෘහ විද්‍යාගාරයේ දී මෙන් ම අවස්ථා සපයා ගත හැකි වෙනත් සුදුසු ස්ථානයන්හි දී ප්‍රායෝගික ව අත්හදා බැලීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එවිට ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් තුළින් අත්පත් කර ගන්නා නිපුණතා එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගනිමින් අභියෝග ජය ගැනීමට සිසුන්ට හැකි වනු ඇත.

මෙම විෂය නිර්දේශය සාර්ථක ව හදාරා පාසලින් නික්මෙන දරුවෝ විෂය හා බැඳුණු විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්හි උසස් අධ්‍යාපනය සඳහාත් ස්වයං රැකියාවන් සඳහා මෙන් ම තිරසාර ලෙස සම්පත් භාවිතයටත් පෙළඹෙති.

මෙම විෂය ඉගැන්වීමේ දී ගුරුවරයාගේ නිර්මාණාත්මක හැකියා උපයෝගී කර ගනිමින් සාර්ථක ඉගෙනුම් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම තුළින් නිපුණතාවලින් පරිපූර්ණ සිසු පරපුරක් බිහි කිරීමට හැකි වනු ඇත.

2.0 ජාතික පොදු අරමුණු:

පුද්ගලයාට හා සමාජයට අදාළ වන ප්‍රධාන ජාතික අරමුණු කරා ළඟාවීම සඳහා පුද්ගලයින්ට සහ කණ්ඩායම්වලට ජාතික අධ්‍යාපන පද්ධතිය සහාය විය යුතු ය.

වසර ගණනාවක් මුළුල්ලේ ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන අධ්‍යාපන වාර්තා සහ ලේඛන මගින් පුද්ගල හා ජාතික අවශ්‍යතාවන් සපුරාලීම සඳහා අරමුණු නියම කරනු ලැබී ය. සමකාලීන අධ්‍යාපන ව්‍යුහයන් හා ක්‍රියාවලීන් තුළ දැකිය හැකි දුර්වලතා නිසා ධරණීය මානව සංවර්ධන සංකල්ප රාමුව ඇතුළත අධ්‍යාපනය තුළින් ළඟා කර ගත යුතු පහත දැක්වෙන අරමුණු සපුරා ගැනීම අධ්‍යාපන පද්ධතිය සඳහා වූ තම ඉදිරි දැක්ම ලෙසට ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට ගෙන ඇත.

- I. මානව අභිමානයට ගරු කිරීමේ සංකල්පයක් මත පිහිටා ශ්‍රී ලාංකික බහුවිධ සමාජයේ සංස්කෘතික විවිධත්වය අවබෝධ කර ගනිමින් ජාතික ඒකාබද්ධතාව, ජාතික ඍජු ගුණය, ජාතික සමගිය, එකමුතුකම සහ සාමය ප්‍රවර්ධනය කිරීම තුළින් ජාතිය ගොඩ නැඟීම සහ ශ්‍රී ලාංකීය අන්‍යෝන්‍යතාව තහවුරු කිරීම
- II. වෙනස් වන ලෝකයක අභියෝගයන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන අතර ජාතික උරුමයේ මාහැඟි දායාදයන් හඳුනා ගැනීම සහ සංරක්ෂණය කිරීම
- III. මානව අයිතිවාසිකම් ගරු කිරීම, යුතුකම් හා වගකීම් පිළිබඳ දැනුවත් වීම, හෘදයාංගම බැඳීමකින් යුතුව එකිනෙකා කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම යන ගුණාංග ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඉවහල් වන සමාජ සාධාරණත්ව සම්මතයන් සහ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික ජීවන රටාවක් ගැබ් වූ පරිසරයක් නිර්මාණ කිරීම සහ පවත්වා ගෙන යාමට සහාය වීම
- IV. පුද්ගලයින්ගේ මානසික හා ශාරීරික සුව සම්පත් සහ මානව අගයන්ට ගරු කිරීම මත පදනම් වූ තිරසාර ජීවන ක්‍රමයක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම
- V. සුසමාහිත වූ සමබර පෞරුෂයක් සඳහා නිර්මාපණ හැකියාව, ආරම්භක ශක්තිය, විචාරශීලී චින්තනය, වගකීම හා වගවීම ඇතුළු වෙනත් ධනාත්මක අංග ලක්ෂණ සංවර්ධනය කිරීම
- VI. පුද්ගලයාගේ සහ ජාතියේ ජීව ගුණය වැඩි දියුණු කෙරෙන සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා දායක වන ඵලදායී කාර්යයන් සඳහා අධ්‍යාපනය තුළින් මානව සම්පත් සංවර්ධනය කිරීම
- VII. ශිෂ්‍යයන් වෙත ස් වන ලෝකයක් තුළ සිදු වන වෙනස්කම් අනුව හැඩගැස්වීමට හා ඒවා පාලනය කර ගැනීමට පුද්ගලයින් සුදානම් කිරීම සහ සංකීර්ණ හා අනපේක්ෂිත අවස්ථාවන්ට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම
- VIII. ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව අතර ගෞරවනීය ස්ථානයක් හිමි කර ගැනීමට දායක වන යුක්තිය සමානත්වය සහ අන්‍යෝන්‍ය ගරුත්වය මත පදනම් වූ ආකල්ප හා කුසලතා පෝෂණය කිරීම

3.0 මූලික නිපුණතා

අධ්‍යාපනය තුළින් වර්ධනය කෙරෙන පහත දැක්වෙන මූලික නිපුණතා ඉහත සඳහන් ජාතික අරමුණු ඉටුකර ගැනීමට දායක වනු ඇත.

(I) සන්නිවේදන නිපුණතා

සාක්ෂරතාව, සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම, රූපක භාවිතය මත තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණතාව යන අනුකාණ්ඩ 4ක් මත සන්නිවේදන නිපුණතා පදනම් කර ගනී.

- සාක්ෂරතාව : සාවධාන ව ඇහුම්කන් දීම පැහැදිලි ව කථා කිරීම, තේරුම් ගැනීම සඳහා කියවීම, නිවැරදි ව සහ නිරවුල් ව ලිවීම, ඵලදායී අයුරින් අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම
- සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම : භාණ්ඩ, අවකාශය හා කාලය ගණන් කිරීම, ගණනය සහ මිනුම් සඳහා ක්‍රමානුකූල ඉලක්කම් භාවිතය
- රූපක භාවිතය : රේඛා සහ ආකෘති භාවිතයෙන් අදහස් පිළිබිඹු කිරීම සහ රේඛා, ආකෘති සහ වර්ණ ගලපමින් විස්තර, උපදෙස් හා අදහස් ප්‍රකාශනය හා වාර්තා කිරීම
- තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණතාව : පරිගණක දැනුම සහ ඉගෙනීමේ දී ද සේවා පරිශ්‍රයක් තුළ දී ද පෞද්ගලික ජීවිතයේ දී ද තොරතුරු සහ සන්නිවේදන තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගැනීම

(II) පෞරුෂත්ව වර්ධනයට අදාළ නිපුණතා

- නිර්මාණශීලී බව, අපසාරී චින්තනය, ආරම්භක ශක්තීන්, තීරණ ගැනීම, ගැටලු නිරාකරණය කිරීම, විචාරශීලී හා විග්‍රහාත්මක චින්තනය, කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම, පුද්ගලාන්තර සබඳතා, නව සොයාගැනීම් සහ ගවේෂණය වැනි වර්ගීය කුසලතා
- සෘජු ගුණය, ඉවසා දරා සිටීමේ ශක්තිය සහ මානව අභිමානයට ගරු කිරීම, වැනි අගයයන්
- චිත්තවේගී බුද්ධිය

(III) පරිසරයට අදාළ නිපුණතා

මෙම නිපුණතා සාමාජික ජෛව සහ භෞතික පරිසරයට අදාළ වේ.

- සමාජ පරිසරය : ජාතික උරුමයන් පිළිබඳ අවබෝධය, බහුවාර්ගික සමාජයක සමාජිකයන් වීම හා සම්බන්ධ සංවේදීතාව හා කුසලතා, සාධාරණ යුක්තිය පිළිබඳ හැඟීම, සමාජ සම්බන්ධතා, පෞද්ගලික වර්ධාව, සාමාන්‍ය හා නෛතික සම්ප්‍රදායයන්, අයිතිවාසිකම්, වගකීම්, යුතුකම් සහ බැඳීම්
- ජෛව පරිසරය : සජීවී ලෝකයක, ජනතාව සහ ජෛව පද්ධතිය, ගස් වැල්, වනාන්තර, මුහුද, ජලය, වාතය සහ ජීවය - ශාක, සත්ත්ව හා මිනිස් ජීවිතයට සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදී බව හා කුසලතා
- භෞතික පරිසරය : අවකාශය, ශක්තිය, ඉන්ධන, ද්‍රව්‍ය, භාණ්ඩ සහ මිනිස් ජීවිතයට ඒවායේ ඇති සම්බන්ධතාව, ආහාර, ඇඳුම්, නිවාස, අවබෝධය, සංවේදීතාව හා කුසලතාව

ඉගෙනීම, වැඩ කිරීම සහ ජීවත් වීම සඳහා මෙවලම් සහ තාක්ෂණය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ කුසලතා මෙහි අඩංගු වේ.

(IV) වැඩ ලෝකයට සුදානම් වීමේ නිපුණතා

ආර්ථික සංවර්ධනයට දායක වීම
තම වෘත්තීය ළැදියා සහ අභියෝග්‍යතා හඳුනා ගැනීම
හැකියාවන්ට සරිලන අයුරින් රැකියාවක් තෝරා ගැනීම සහ
වාසිදායක හා තිරසර ජීවනෝපායක නිරත වීම
යන හැකියාවන් උපරිම කිරීමට හා ධාරිතාව වැඩි කිරීමට අදාළ සේවා නියුක්තිය හා සම්බන්ධ කුසලතා

(V) ආගම සහ සදාචාර ධර්මයන්ට අදාළ නිපුණතා

පුද්ගලයන්ට තම දෛනික ජීවිතයේ දී ආචාර ධර්ම, සදාචාරාත්මක හා ආගමානුකූල හැසිරීම් රටාවන්ට අනුගත වෙමින් වඩාත් උචිත දේ තෝරා එයට සරිලන සේ කටයුතු කිරීම සඳහා අගයයන් උකහා ගැනීම හා ස්වීයකරණය

(VI) ක්‍රීඩාව සහ විවේකය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ නිපුණතා

සෞන්දර්යය, සාහිත්‍යය, සෙල්ලම් කිරීම, ක්‍රීඩා හා මලල ක්‍රීඩා, විනෝදාංශ හා වෙනත් නිර්මාණාත්මක ජීවන රටාවන් තුළින් ප්‍රකාශ වන විනෝදය, සතුට, ආවේග සහ එවන් මානුෂික අත්දැකීම්

(VII) "ඉගෙනීමට ඉගෙනුම" පිළිබඳ නිපුණතා

ශිෂ්‍යයන් වෙත ස් වන සංකීර්ණ හා එකිනෙකා මත යැපෙන ලෝකයක පරිවර්තන ක්‍රියාවලියක් හරහා වෙනස්වීම් හසුරුවා ගැනීමේ දී හා ඊට සංවේදී ව හා සාර්ථක ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමක් ස්වාධීන ව ඉගෙන ගැනීමක් සඳහා පුද්ගලයන්ට ශක්තිය ලබා දීම.

ශ්‍රී ලංකාවේ සාමාන්‍ය අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ජාතික ප්‍රතිපත්ති රාමුවක් සඳහා යෝජනා ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව (2003 දෙසැම්බර්)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

විෂය අරමුණු

- (1) නිවැරදි පෝෂණ පුරුදු අනුගමනය කරමින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පැවැත්මක් ලබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතා සංවර්ධනය කර ගැනීම.
- (2) පුළුල් රැකියා වෙළෙඳ පොළට සාර්ථක ලෙස අනුගත වීමේ හැකියා සහිත මානව සම්පත් බිහි කිරීම.
- (3) අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගනිමින් ජීවිතයේ අභියෝගාත්මක අවස්ථාවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ආත්ම විශ්වාසය හා ආත්ම අභිමානය ගොඩනගා ගැනීම.
- (4) වෙනස් වන ආර්ථික සමාජීය හා තාක්ෂණික පරිසරයක් තුළ පාරිභෝගික හා ව්‍යවසායකත්ව නිපුණතා සංවර්ධනයට හා භාවිතයට අවශ්‍ය කුසලතා ප්‍රගුණ කිරීම.
- (5) ස්වභාව ධර්මය හා පුද්ගලයා අතර ඇති අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාව, ජාතික හා ගෝලීය පාරිසරික ගැටලු අධ්‍යයනය කරමින් තිරසාර ලෙස සම්පත් භාවිත කළ හැකි ආකාරයට ජීවන රටාව හැඩ ගසා ගැනීම.

එක් එක් නිපුණතාව සඳහා යෝජිත කාලච්ඡේද

12 ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව	කාලච්ඡේද
1. ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා සැලසුම් සකස් කරයි.	40
2. පුද්ගල යහ පැවැත්ම සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	22
3. ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උග්‍රතා හා අධිපෝෂණ තත්ත්ව හඳුනාගෙන ඒවා වැළැක්වීමට ක්‍රම විධි සැලසුම් කරයි.	16
4. විවිධ අවශ්‍යතා හා අවස්ථා සඳහා ආහාර වේලේ සැලසුම් කර පිළිගන්වයි.	32
5. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා පදනම් කර ගනිමින් නිර්මාණශීලී ව ආහාර පිළියෙල කර පිළිගන්වයි.	102
6. ශ්‍රී ලංකාවේ රෙදිපිළි හා ඇඟලුම් කර්මාන්තය පිළිබඳ විමර්ශනය කරමින් විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා රෙදිපිළි නිර්මාණයට දයක වෙයි.	38
7. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා සුදුසු රෙදි වර්ග තෝරා ගෙන උසස් තත්ත්වයේ ඇඳුම් නිෂ්පාදනය කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.	50
එකතුව	300

13 ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව	කාලච්ඡේද
8. නිවැරදි සන්නිවේදනය හා අවස්ථානුකූල ව පෙනී සිටීම මගින් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය කර ගනිමින් අභියෝග ජය ගනියි.	40
9. යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම උපයෝගී කරගෙන ගුණාත්මක ලෙස ආහාර පරිච්ඡේදනය කරයි.	40
10. විවේක කාලය ඵලදායී ව ගත කිරීමට හා සංචාරක කර්මාන්තයේ නියැලීම සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා ප්‍රගුණ කරයි.	46
11. දෛනික කටයුතු සඳහා සැපයෙන සේවාවන් කළමනාකරණය කරයි.	54
12. සම්පත් ප්‍රශස්ත ලෙස පරිභෝජනය කරමින් පරිසර හිතකාමී ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	40
13. නව යොවුන් වියේ සංවර්ධනයේ ස්වභාවය විමසමින් පෞරුෂය සංවර්ධනය කරගනියි.	38
14. සාර්ථක ලෙස සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක් සැලසුම් කිරීමට අවශ්‍ය ව්‍යවසායකත්ව කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.	42
එකතුව	300

12 හා 13 ශ්‍රේණි සඳහා එක් එක් වාරයට නියමිත නිපුණතා මට්ටම්

ශ්‍රේණිය	වාරය	නිපුණතා මට්ටම්
12 ශ්‍රේණිය	1 වාරය	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 4.1, 4.2, 4.3
	2 වාරය	4.4, 4.5, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.6, 5.7, 5.8,
	3 වාරය	5.9, 6.1, 6.2, 6.3, 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 7.5
13 ශ්‍රේණිය	1 වාරය	8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 8.5, 9.1, 9.2, 9.3, 10.1, 10.2, 10.3
	2 වාරය	10.4, 10.5, 11.1, 11.2, 11.3, 12.1, 12.2
	3 වාරය	12.3, 13.1, 13.2, 13.3, 13.4, 14.1, 14.2, 14.3

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>1. ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා සැලසුම් සකස් කරයි.</p>	<p>1.1 ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරයක විවිධ අංග විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ජීවන පරිසරය හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> ● භෞතික පරිසරය ● සමාජ පරිසරය ● භෞතික ජීවන පරිසර <ul style="list-style-type: none"> ● ගොඩනැගිලි හා භූ දර්ශන නිර්මාණය ● අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණය ● ග්‍රාමීය භානාගරික පරිසර නිර්මාණය 	<ul style="list-style-type: none"> ● ජීවන පරිසරය හඳුන්වයි. ● ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරය විස්තර කරයි. ● භෞතික ජීවන පරිසරය හා සමාජ ජීවන පරිසරය වෙන් කර හඳුනා ගනියි. ● විවිධ භෞතික ජීවන පරිසර නම් කරයි. ● ජීවන පරිසර නිර්මාණයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. 	<p>04</p>
	<p>1.2 ගොඩනැගිලි හා නිර්මිත පරිසර නිර්මාණකරණයේ දී උපයෝගීතා සාධක භාවිත කිරීමේ කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● නිර්මාණකරණයේ උපයෝගීතා සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● අනුකූලත්වය ● කලාත්මක බව ● පවතින කාල අවකාශ නිර්ණය කිරීම හා නිර්ණයකයන්ට ගැලපීම ● සැකැස්ම හා පිහිටීම ● ප්‍රමාණය හා සමානුපාතික බව ● වටිනාකම් පද්ධතිය 	<ul style="list-style-type: none"> ● පාරිසරික නිර්මාණකරණයේ උපයෝගීතා සාධක හඳුන්වයි. ● ගොඩනැගිලි හා අවට පරිසර නිර්මාණකරණයේ දී සලකා බැලිය යුතු උපයෝගීතා සාධක විස්තර කරයි. 	<p>04</p>
	<p>1.3 නිර්මාණකරණයේ මූලික සාධක, මූලිකාංග හා මූලධර්ම අනුගමනය කරමින් ගොඩනැගිලි හා අවට පරිසර නිර්මාණකරණයේ යෙදෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● නිර්මාණකරණයේ මූලික සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● සංකල්පය ● භාවිතය හා භාවිත කරන්නන් ● සන්දර්භය <ul style="list-style-type: none"> ● භෞතික පරිසරය (භූමියේ ස්වභාවය, දේශගුණය) ● සමාජ දේශපාලනික හා සංස්කෘතික පරිසරය ● ආර්ථික පරිසරය 	<ul style="list-style-type: none"> ● නිර්මාණකරණයේ මූලික සාධකයක් ලෙස සංකල්පය විස්තර කරයි. ● පාරිසරික නිර්මාණයක භාවිතය සහ භාවිත කරන්නන් පැහැදිලි කරයි. ● නිර්මාණකරණයේ දී සන්දර්භයේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. 	<p>10</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>1.4 ගොඩනැගිලි හා අවට පරිසර නිර්මාණයේ දී සංකල්පීය එළඹුම් සාධක ප්‍රශස්ත ලෙස භාවිත කරමින් නිර්මාණශීලීත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● නිර්මාණකරණයේ මූලිකාංග හා මූලධර්ම <ul style="list-style-type: none"> ● මූලිකාංග <ul style="list-style-type: none"> ● රේඛා ● හැඩය ● වර්ණය ● වයනය ● මූලධර්ම <ul style="list-style-type: none"> ● කුලනය ● රිද්මය ● අවධාරණය ● ඒකමිතිය ● සමෝධානය ● සමානුපාතික බව ● නිර්මාණශීලී සංකල්පීය එළඹුම් <ul style="list-style-type: none"> ● තිරසාර බව <ul style="list-style-type: none"> ● හරිත සංකල්පය ● කාබන් පා සලකුණු සංකල්පය ● සෞන්දර්යාත්මක බව <ul style="list-style-type: none"> ● සාම්ප්‍රදායික බව ● නූතනත්වය (Modernity) ● පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදාය ● ක්‍රියානුරූපී බව (Functionality) <ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි ක්‍රියා සම්බන්ධතා ● උචිත බව ● ප්‍රමිතිය 	<ul style="list-style-type: none"> ● නිර්මාණකරණයේ මූලිකාංග හා මූලධර්ම යොදා ගෙන නිර්මාණකරණයේ යෙදෙයි. ● ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරයක සංකල්ප ආකෘතියක් සකස් කරයි. <ul style="list-style-type: none"> ● නිර්මාණශීලී සංකල්පීය එළඹුම් පැහැදිලි කරයි. ● තිරසාර බව සෞන්දර්යාත්මක බව හා ක්‍රියානුරූපී බව නිර්මාණයක වටිනාකම් ලෙස විස්තර කරයි. ● සංකල්පීය එළඹුම් ඇසුරු කරගනිමින් නිර්මාණ ගොඩ නගයි. 	06

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>1.5 නිර්මාණශීලී බව, උපයෝගීතාව, නිර්මාණකරණයේ මූලිකාංග හා මූලධර්ම යන සංකල්ප සැලකිල්ලට ගනිමින් අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණකරණ කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p> <p>1.6 නිර්මාණශීලී බව, උපයෝගීතාව, නිර්මාණකරණයේ මූලිකාංග හා මූලධර්ම යන සංකල්ප සැලකිල්ලට ගනිමින් බාහිර අවකාශ නිර්මාණකරණ කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණකරණය <ul style="list-style-type: none"> ● ගෘහ භාණ්ඩ හා උපකරණ ● බිත්ති, පොළොව, වහලය, සිලිම ● ආලෝකකරණය <ul style="list-style-type: none"> ● දිවා ආලෝකය හැසිර වීම ● කෘත්‍රිම ආලෝකය සංවිධානය ● වාතාශ්‍රය ● වෙනත් උපාංග <ul style="list-style-type: none"> ● තිර රෙදි ● මල් සැකසුම් ● ගෘහ අභ්‍යන්තර ශාක ● මැද මිදුල ● පොකුණු ● දිය ඇලි ● බාහිර අවකාශ නිර්මාණකරණය <ul style="list-style-type: none"> ● පරිසරය <ul style="list-style-type: none"> ● ඉඩකඩ හා ප්‍රමාණය ● හැඩතල නිර්මාණය ● ධාරිතාව ● ශාක වර්ග ● උපාංග ● භූ දර්ශනය <ul style="list-style-type: none"> ● සුමට හා දෘඪ භූ දර්ශන ● ක්‍රියාකාරකමට ගැලපීම ● සංසරණය ● අක්ෂයන් <ul style="list-style-type: none"> ● භෞතික අක්ෂයන් ● දෘශ්‍ය අක්ෂයන් 	<ul style="list-style-type: none"> ● අභ්‍යන්තර අවකාශ හඳුන්වයි. ● අභ්‍යන්තර අවකාශයේ විවිධ අංග විස්තර කරයි. ● ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය උපරිමව ලැබෙන පරිදි දොර ජනෙල් පිහිටුවීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි. ● නිර්මාණයන්හි දී උපාංග සුදුසු ලෙස යොදා ගන්නා ආකාරය විස්තර කරයි. ● අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණකරණයේ විවිධ ක්‍රමවේදයන් ප්‍රායෝගික ව අත්හදා බලයි. ● බාහිර අවකාශ නිර්මාණකරණය හඳුන්වයි. ● බාහිර අවකාශ නිර්මාණකරණයේ දී සැලකිය යුතු විවිධ සාධක විස්තර කරයි. ● භූ දර්ශනයක ක්‍රියානුරූපී බවට උචිත අලංකරණ ක්‍රම විමසා බලයි. ● බාහිර අවකාශ සැලසුම් කිරීම සඳහා නිර්මාණශීලී ව උපයෝගීතාවයෙන් යුතු නව නිර්මාණ ඉදිරිපත් කරයි. 	<p>10</p> <p>06</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>2. පුද්ගල යහ පැවැත්ම සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>2.1 පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ දැනුම භාවිතයෙන් ඒවා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාරයේ අඩංගු කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂක <ul style="list-style-type: none"> ● මහා පෝෂක <ul style="list-style-type: none"> ● කාබෝහයිඩ්‍රේට් ● ප්‍රෝටීන ● ලිපිඩ ● ක්ෂුද්‍ර පෝෂක <ul style="list-style-type: none"> ● විටමින් ● ඛනිජ ● ජලය ● තත්තු ● මහා පෝෂක හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂණ ● නිවැරදි ආහාර පුරුදු ● ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පෝෂණ ප්‍රතිපත්තිය 	<ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රධාන පෝෂකවල සංයුතිය හා ව්‍යුහය සැකෙවින් පැහැදිලි කරයි. ● එක් එක් පෝෂකය අඩංගු ආහාර වර්ග ලැයිස්තු ගත කරයි. ● පෝෂක ශරීරය තුළ ඉටු කරන කාර්යය විස්තර කරයි. ● රසායනික පරීක්ෂණ මගින් මහා පෝෂක හඳුනා ගනියි. ● ජලය හා තත්තු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාරයේ අඩංගු කර ගැනීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. ● පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ හැදෑරීමෙන් යහපත් ආහාර පුරුදු ගොඩනගා ගනියි. ● ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පෝෂණ ප්‍රතිපත්තිය හඳුන්වයි. 	<p>10</p>
	<p>2.2 ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂණමය වටිනාකම හඳුනා ගනිමින් මනා ආහාර රටාවක් ගොඩනගා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර කාණ්ඩ <ul style="list-style-type: none"> ● ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදන ● අල වර්ග සහ වෙනත් පිෂ්ඨමය ආහාර ● එළවළු හා පලා වර්ග ● පලතුරු ● මස්, මාළු, බිත්තර සහ මාෂ හෝග ● කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන ● තෙල්, තෙල් බහුල බිජු වර්ග, සීනි 	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර ද්‍රව්‍ය විවිධ කාණ්ඩවලට වර්ග කරයි. ● විවිධ කාණ්ඩවලට අයත් ආහාර සඳහා උදාහරණ සපයයි. ● ආහාර වේලක් තුළ විවිධ කාණ්ඩවලට අයත් ආහාර අඩංගු කර ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. 	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
3.0 ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උග්‍රතා හා අධිපෝෂණ තත්ත්ව හඳුනාගෙන ඒවා වැළැක්වීමට ක්‍රම විධි සැලසුම් කරයි.	2.3 පරිභෝජනය කරනු ලබන ආහාර සිරුර තුළ දී ජීර්ණය හා අවශෝෂණය වන ආකාරය විමසා බලයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● මානව ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● ව්‍යුහය ● කෘත්‍යය ● ආහාර ජීර්ණය හා අවශෝෂණය <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● කාබෝහයිඩ්‍රේට් ● ප්‍රෝටීන ● මේද සහ තෙල් ● විටමින් සහ ඛනිජ <ul style="list-style-type: none"> ● අවශෝෂණය කෙරෙහි බලපාන සාධක 	<ul style="list-style-type: none"> ● මානව ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය හඳුන්වයි. ● එහි ව්‍යුහය රූප සටහන් ඇසුරින් පැහැදිලි කරයි. ● ජීර්ණය හා අවශෝෂණය හඳුන්වයි. ● ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල ජීර්ණය හා අවශෝෂණය සිදු වන අයුරු විස්තර කරයි. ● සිරුරේ පැවැත්ම සහ ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා ආහාරයේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශෝෂණයේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. ● විටමින් සහ ඛනිජ අවශෝෂණය කෙරෙහි බලපාන සාධක විස්තර කරයි. 	08
	3.1 ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උග්‍රතා පිළිබඳ තොරතුරු විමර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන පෝෂණ උග්‍රතා <ul style="list-style-type: none"> ● දුෂ්පෝෂණය <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● දුෂ්පෝෂණ ආකාර <ul style="list-style-type: none"> ● අධිපෝෂණය <ul style="list-style-type: none"> ● ස්ඵලතාව ● දේහයේ හැඩය ● මන්දපෝෂණය <ul style="list-style-type: none"> ● කාලීන මන්දපෝෂණය ● ත්‍රිචු මන්දපෝෂණය ● ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රතා <ul style="list-style-type: none"> ● යකඩ ● විටමින් A 	<ul style="list-style-type: none"> ● ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උග්‍රතා හඳුන්වයි. ● පෝෂණ උග්‍රතා සම්බන්ධයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමාන තත්ත්වය පැහැදිලි කරයි. ● දුෂ්පෝෂණය හඳුන්වයි. ● අධිපෝෂණය හා මන්දපෝෂණය පිළිබඳ තොරතුරු රැස්කරයි. ● ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රතා විස්තර කරයි. 	08

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
4. විවිධ අවශ්‍යතා හා අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කර පිළිගන්වයි.	3.2 පෝෂණ උග්‍රතා වැළැක්වීමට ක්‍රම විධි සැලසුම් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● අයඩින් ● කැල්සියම් ● සින්ක් <ul style="list-style-type: none"> ● ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ● පෝෂණ උග්‍රතා වැළැක්වීම <ul style="list-style-type: none"> ● ඇති වීමට හේතු ● වැළැක්වීම <ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි ආහාර පුරුදු ● නිවැරදි ජීවන රටා ● සම්බන්ධ වන ආයතන <ul style="list-style-type: none"> ● රාජ්‍ය ● රාජ්‍ය නො වන ● සිවිල් සංවිධාන 	<ul style="list-style-type: none"> ● ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හා දේහයේ හැඩය ගණනය කරයි. ● පෝෂණ උග්‍රතා ඇති වීමට හේතු පැහැදිලි කරයි. ● පෝෂණ උග්‍රතා වලක්වා ගැනීමට ගත යුතු පියවර සාකච්ඡා කරයි. ● පෝෂණ උග්‍රතා වලක්වා ගැනීමට සම්බන්ධ වන ආයතන ලැයිස්තු ගත කරයි. 	08
	4.1 දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සැලකිල්ලට ගනිමින් පවුලේ ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී <ul style="list-style-type: none"> ● පවුලේ දෛනික ආහාර වේල් <ul style="list-style-type: none"> ● නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන ● පෝෂණ වගුව ● ආහාර පිරමීඩය හා පිගාන ● ආදේශ ආහාර වේල් ● ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවධි සඳහා ආහාර වේල් 	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු ඉදිරිපත් කරයි. ● උදය ආහාර වේලේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි. ● දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සැලකිල්ලට ගනිමින් තුලිත ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි. 	08
	4.2 දුෂ්පෝෂණයෙන් පෙළෙන්නන්ට යෝග්‍ය ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● යෝග්‍ය ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● යෝග්‍ය ආහාර ● පාලනය කළ යුතු ආහාර ● නුසුදුසු ආහාර 	<ul style="list-style-type: none"> ● දුෂ්පෝෂණය පාලනය කිරීම සඳහා භෝජන රටාව වෙනස් කිරීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. ● දුෂ්පෝෂණයෙන් පෙළෙන්නන්ට යෝග්‍ය ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි. 	08

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>4.3 බෝ නො වන රෝගවලට හා ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගවලට ලක් වී ඇති රෝගීන් සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● බෝ නො වන රෝග හා ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග (අධි රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග, දියවැඩියාව, ආමාශයික ප්‍රදාහය, මල බද්ධය) ● රෝග හැඳින්වීම ● රෝගවලට හේතු <ul style="list-style-type: none"> ● පාලනය කළ යුතු ආහාර ● නුසුදුසු ආහාර ● යෝග්‍ය ආහාර 	<ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි හෝෂන රටාවක් අනුගමනය නො කිරීමෙන් විවිධ රෝග වලට ගොදුරු වීමේ ඇති අවදානම විස්තර කරයි. ● බෝ නො වන රෝගවලට බලපාන විවිධ හේතු පැහැදිලි කරයි. ● රෝග පාලනය කිරීමට ආහාර රටාවේ මෙන් ම ජීවන රටාවේ වෙනස්කම් ඇති කිරීමට ක්‍රියාත්මක වෙයි. ● බෝ නොවන රෝගී තත්ත්වවල දී ලබා දීමට යෝග්‍ය ආහාර තෝරයි. ● විවිධ රෝගී තත්ත්වවල දී ලබා දීමට යෝග්‍ය ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි. 	08
	<p>4.4 විවිධ උත්සව සඳහා බොජුන් පත් සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සංස්කෘතික උත්සව <ul style="list-style-type: none"> ● අලුත් අවුරුදු උත්සවය ● දීපාවලී උත්සවය ● තෙපොංගල් උත්සවය ● රාමසාන් උත්සවය ● නත්තල් උත්සවය ● විශේෂ උත්සව <ul style="list-style-type: none"> ● මංගල උත්සව ● උපන් දින උත්සව ● පාසල් උත්සව ● බොජුන් පත් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු 	<ul style="list-style-type: none"> ● විවිධ උත්සව අවස්ථා සඳහා යෝග්‍ය ආහාර තෝරයි. ● උත්සව අවස්ථා සඳහා යෝග්‍ය ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි. ● නිර්මාණශීලී ව නව ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	08

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>5. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා පදනම් කර ගනිමින් නිර්මාණශීලී ව ආහාර පිළියෙල කර පිළිගන්වයි.</p>	<p>5.1 ගුණාත්මක බවින් යුතු ව ආහාර පිසීම සඳහා ආරක්ෂිත පරිසරයක් නිර්මාණය කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සනීපාරක්ෂාව සඳහා පවිත්‍රතාව <ul style="list-style-type: none"> ● පෞද්ගලික පවිත්‍රතාව ● පාරිසරික පවිත්‍රතාව <ul style="list-style-type: none"> ● මුළුතැන්ගෙය ● උපකරණ ● ආහාර පවිත්‍රතාව <ul style="list-style-type: none"> ● ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ● රසායන ද්‍රව්‍ය ● භෞතික ද්‍රව්‍ය ● මුළුතැන්ගෙය ආරක්ෂාව <ul style="list-style-type: none"> ● ගින්දර ● උපකරණ පරිහරණය ● ප්‍රථමාධාර 	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී පෞද්ගලික හා පාරිසරික පවිත්‍රතාවයේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. ● මුළුතැන්ගෙය උපකරණ හා ද්‍රව්‍ය ආරක්ෂිත ව හසුරුවයි. ● අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ පැහැදිලි කරයි. 	06
	<p>5.2 ආහාර පිසීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සූදානම් කර ගැනීමේ කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර ද්‍රව්‍ය <ul style="list-style-type: none"> ● ධාන්‍ය වර්ග ● මාෂ බෝග ● මස් වර්ග ● මාළු වර්ග ● බිත්තර ● කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන ● එළවළු, පලතුරු ● වෙනත් <ul style="list-style-type: none"> ● පිටි වර්ග ● පැස්ටා, නූඩ්ල්ස් වර්ග ● වොක්ලට් ● ආහාර මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> ● ගුණාත්මක බව ● ප්‍රමාණාත්මක බව ● මිල 	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර ද්‍රව්‍යවල ගුණාංග හඳුනා ගනියි. ● තාර්කික ව ආහාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගෙන ඒවා නිවැරදි ව ගබඩා කිරීමට පුහුණු වෙයි. ● ආකලන ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීමේදී මාත්‍රවේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි. ● කුළුබඩු මිශ්‍රණ සකස් කිරීමේ විවිධ ක්‍රම අත්හදා බලයි. ● ආහාර වර්ගවලට කුළුබඩු එකතු කිරීමේ විවිධ ක්‍රම සාකච්ඡා කරයි. 	08

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	5.3 ආහාර පිසීමේ විවිධ ක්‍රම අත්හදා බලයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර ගබඩා කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● අමු ද්‍රව්‍ය ● පිසූ ද්‍රව්‍ය ● කුළුබඩු <ul style="list-style-type: none"> ● කුළුබඩු මිශ්‍රණ හා ආකලන ද්‍රව්‍ය සකස් කර ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● පරිරක්ෂකකාරක ● පදම්කාරක ● සුවඳ කාරක ● රසකාරක ● උකුකාරක ● මෘදුකාරක ● අම්ලකාරක ● පිපුම්කාරක ● වර්ණ කාරක ● ශ්‍රී ලාංකික ආහාරවලට කුළු බඩු මිශ්‍ර කිරීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● පිසීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● තෙත් තාපයෙන් පිසීම ● වියළි තාපයෙන් පිසීම ● උණු මේදයෙන් පිසීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● පිසීමේ විවිධ ක්‍රම විස්තර කරයි. ● අවශ්‍යතාවට හා ආහාර වර්ගයට අනුව සුදුසු පිසීමේ ක්‍රම තෝරයි. ● නිවරුදී පියවර අනුගමනය කරමින් පිසීමේ විවිධ ක්‍රම අත්හදා බලයි. 	18

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	5.4 විශේෂිත අවස්ථා සඳහා යෝග්‍ය ප්‍රධාන හා පිරිවැරුම් ආහාර වර්ග සකස් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රධාන ආහාර <ul style="list-style-type: none"> ● කහ බත් ● බුරියානි ● එළවළු බත් ● පොංගල් බත් ● නාසිගොරෙන් ● උප්පුමා ● පිරිවැරුම් ආහාර <ul style="list-style-type: none"> ● විශේෂ වැංජන ● අච්චාරු ● මෝජු ● ස්ටු ● වොප්සි ● වට්නි 	<ul style="list-style-type: none"> ● අවස්ථාවට උචිත ලෙස ප්‍රධාන ආහාර සහ පිරිවැරුම් ආහාර තෝරයි. ● විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කරමින් ප්‍රධාන ආහාර සහ පිරිවැරුම් ආහාර සකස් කරයි. ● නිර්මාණශීලී ව විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර වර්ග පිළියෙල කිරීම අත්හදා බලයි. 	16
	5.5 විශේෂ අවස්ථා සඳහා සුළු කැම වර්ග සකස් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ශෝචි කුස්චි පේස්ට්‍රිය ආශ්‍රිත සුළු කැම ● පූ පේස්ට්‍රිය ආශ්‍රිත සුළු කැම ● පාන් පිටි මෝලිය ආශ්‍රිත සුළු කැම ● දියාරු පිටි මෝලිය ආශ්‍රිත සුළු කැම ● සැන්ඩ්විච් වර්ග 	<ul style="list-style-type: none"> ● අවස්ථාවට උචිත ලෙස සුළු කැම වර්ග නම්කරයි. ● ගුණාත්මක බවින් යුතු ව සුළු කැම වර්ග සකස් කිරීමේ ක්‍රම විස්තර කරයි. ● විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කරමින් සුළු කැම වර්ග සකස් කරයි. ● නව අත්හදා බැලීම්වල නිරත වෙයි. 	18
	5.6 විශේෂ අවස්ථා සඳහා කේක් වර්ග සහ රසකැවිලි වර්ග සකස් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● කේක් වර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● බටර් කේක් ● මාබල් කේක් ● රිබන් කේක් ● රට ඉදි කේක් 	<ul style="list-style-type: none"> ● කේක් සහ රස කැවිලි සෑදීම සඳහා අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය තෝරා ගනී. 	12

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>5.7 ආහාර වේලේ සඳහා සලාද වර්ග පිළියෙල කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● කේක් විසිතරු කිරීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● අයිසිං වර්ග ● රස කැවිලි වර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● කැවුම් ● කොකිස් ● අලුවා ● වැලි තලප ● පොල් ටොපි ● ලඩ්ඩු ● කේසරි ● සලාද පිළියෙල කිරීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● අමුද්‍රව්‍ය තේරීම ● වැසුම් සකස් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි ක්‍රම ශිල්ප අනුගමනය කරමින් කේක් වර්ග සහ කැවිලි වර්ග පිළියෙල කරයි. ● නිර්මාණශීලී ව විවිධත්වයෙන් යුතු කේක් වර්ග පිළියෙල කිරීමේ පුහුණුව ලබයි. ● අයිසිං වර්ග භාවිතයෙන් කේක් විසිතරු කරයි. ● සලාද වර්ග සඳහා අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය තෝරා ගනියි. ● උචිත ක්‍රම ශිල්ප අනුගමනය කරමින් විවිධ සලාද වර්ග පිළියෙල කරයි. ● උචිත සලාද වැසුම් වර්ග පිළියෙල කරයි. 	<p>06</p> <p>10</p>
	<p>5.8 විශේෂ අවස්ථා සඳහා විවිධ අතුරුපස වර්ග සහ පාන වර්ග සකස් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අතුරුපස හා පාන වර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● අතුරුපස <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● ගුණාත්මක බවට බලපාන සාධක ● පිළියෙල කිරීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● ශීතනය ● වාෂ්ප භාවිතය ● බේක් කිරීම ● පාන වර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● ගුණාත්මක බවට බලපාන සාධක ● පිළියෙල කිරීමේ ක්‍රම 	<ul style="list-style-type: none"> ● විශේෂ ආහාර වේලේ සඳහා යෝග්‍ය අතුරුපස හා පාන වර්ග තෝරා ගනියි. ● අතුරුපස හා පාන වර්ග සැකසීමේ නිවැරදි ක්‍රම ශිල්ප අනුගමනය කරයි. ● අමුද්‍රව්‍ය හා සැකසීමේ ක්‍රම වෙනස් කරමින් විවිධත්වයෙන් යුතු අතුරු පස හා පාන වර්ග සකස් කරයි. 	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>6. ශ්‍රී ලංකාවේ රෙදිපිළි හා ඇඟලුම් කර්මාන්තය පිළිබඳ විමර්ශනය කරමින් විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා රෙදිපිළි නිර්මාණයට දායක වෙයි.</p>	<p>5.9 විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථාවන්ට උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • උණුසුම් පාන වර්ග <ul style="list-style-type: none"> • තේ, කෝපි • ශීත කළ පාන වර්ග <ul style="list-style-type: none"> • පලතුරු බීම • ආලුඛා • ලැසි • ශීත කළ කෝපි <ul style="list-style-type: none"> • විවිධ සංස්කෘතික උත්සවවල දී ආහාර පිළිගැන්වීම <ul style="list-style-type: none"> • අලුත් අවුරුදු උත්සවය • තෙවොංගල් උත්සවය • රාමසාන් උත්සවය • නත්තල් උත්සවය • විශේෂ උත්සව <ul style="list-style-type: none"> • මංගල උත්සව • උපන් දින උත්සව • පාසල් උත්සව 	<ul style="list-style-type: none"> • අතුරු පස හා පාන වර්ගවල ගුණාත්මයට බලපාන සාධක සාකච්ඡා කරයි. • ක්‍රමානුකූලව ආහාර පිළිගැන්වීමේ ඇති වැදගත්කම විස්තර කරයි. • විවිධ සංස්කෘතික උත්සවවල දී හා විශේෂ උත්සව අවස්ථාවන්හි දී යොදා ගන්නා ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම ශිල්ප ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<p>08</p>
	<p>6.1 රෙදිපිළි හා ඇඟලුම් කර්මාන්තයේ විකාශය පිළිබඳ විමර්ශනය කරමින් අනාගතය සඳහා යෝජනා ඉදිරිපත් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • ඇඟලුම් කර්මාන්තයේ වැදගත්කම • එහි විකාශය හා වර්තමාන තත්ත්වය <ul style="list-style-type: none"> • දළ දේශීය නිෂ්පාදනයට දායකත්වය • රැකියා නියුක්තිය • ආශ්‍රිත කර්මාන්ත • අනාගත ප්‍රවණතා 	<ul style="list-style-type: none"> • රෙදිපිළි හා ඇඟලුම් කර්මාන්තය හඳුන්වයි. • එහි වැදගත්කම විස්තර කරයි. • දළ දේශීය නිෂ්පාදනයට රෙදිපිළි හා ඇඟලුම් කර්මාන්තයේ දායකත්වය අගයයි. 	<p>04</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>6.2 නිම් ඇඳුම් කර්මාන්තයේ විවිධ ක්‍රියාවලි විමසා බලමින් ගුණාත්මක තත්ත්වයේ නිම් ඇඳුම් නිෂ්පාදනය සඳහා සැලසුම් සකස් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • මෝස්තර නිර්මාණය <ul style="list-style-type: none"> • පිරි සැලසුම් නිපැයුම (Product Development) <ul style="list-style-type: none"> • පතරොම් නිර්මාණය (Pattern Making) • මාකර් සටහන් තැබීම (Marker making) • රෙදිවල තත්ත්ව පරීක්ෂාව (Fabric Quality Check) • රෙදි කැපීම (Cutting) • මැසීම (Sewing) • තත්ත්ව පරීක්ෂාව (Quality checking) • නිමාව (Finishing) • ඇසුරුම්කරණය (Packing) • යොදා ගන්නා වාණිජ මැහුම් ක්‍රම • නිම කිරීමේ වාණිජ ශිල්ප ක්‍රම 	<ul style="list-style-type: none"> • නිම් ඇඳුම් කර්මාන්තයේ විවිධ පියවර පැහැදිලි කරයි. • ඉහළ ගුණාත්මයෙන් යුතු නිම් ඇඳුම් නිෂ්පාදනය සඳහා එක් එක් පියවරෙහි වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි. • නිම් ඇඳුම් කර්මාන්තයේ දී යොදා ගන්නා විවිධ වාණිජ මැහුම් ක්‍රම පැහැදිලි කරයි. • නිම කිරීමේ වාණිජ ශිල්පීය ක්‍රම විස්තර කරයි. 	10
	<p>6.3 විවිධ ගෘහපිළි සඳහා පිරි සැලසුම් සකස් කර නිර්මාණකරණයේ යෙදෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ගෘහපිළි <ul style="list-style-type: none"> • මේස රෙදි • අත් පිස්නා • මේස දරණු • පිරි සැලසුම් ගොඩනැගීම <ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රමාණය • හැඩය • මෝස්තරය • වර්ණ ගැලපුම • යෝග්‍ය රෙදි හා අවශේෂ ද්‍රව්‍ය • මැහුම් ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • මූලික මැහුම් ක්‍රම • ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • බඳන යෙදීම • රේන්ද ඇල්ලීම 	<ul style="list-style-type: none"> • ගෘහපිළි හඳුන්වයි. • ගෘහපිළි සඳහා පිරි සැලසුම් සකස් කිරීමේ අවශ්‍යතාව විස්තර කරයි. • ගෘහපිළි සඳහා අවශ්‍ය පිරි සැලසුම සකස් කරයි. • ගෘහ පිළි සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ නිවැරදි ව තෝරා ගනියි. • විවිධ මැහුම් ක්‍රම මැසීමේ නිරත වෙයි. • යෝග්‍ය මැහුම් ක්‍රම භාවිත කරමින් නව ගෘහපිළි සකස් කරයි. 	24

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>7. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා සුදුසු රෙදි වර්ග තෝරා ගෙන උසස් තත්ත්වයේ ඇඳුම් නිෂ්පාදනය කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>7.1 ගුණාංග විමසමින් භාවිතයට යෝග්‍ය කෙදි වර්ග හඳුනා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● බ්‍රසිලියන් එම්බ්‍රොයිඩ් ● දම්වැල් මැස්ම ● නැටි මැස්ම ● සැටින් මැස්ම ● රෙදි නිෂ්පාදනයට යොදා ගන්නා කෙදි වර්ග <ul style="list-style-type: none"> ● ස්වාභාවික කෙදි ● අර්ධ කෘත්‍රිම පුනර්ජනිත කෙදි ● කෘත්‍රිම කෙදි ● විශේෂිත කෙදි ● කෙදි නිෂ්පාදනය - මූලික පියවර ● නූල් නිෂ්පාදනය - මූලික පියවර ● කෙදි හඳුනා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● පිලිස්සීමේ පරීක්ෂණ ● අන්වීක්ෂීය පරීක්ෂණ ● කෙදි වල ගුණාංග <ul style="list-style-type: none"> ● භෞතික සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● ජල අවශෝෂකතාව ● තාපයේ බලපෑම ● හිරුඑළියේ බලපෑම ● පවිත්‍ර කිරීමේ පහසුව ● රසායනික සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● විරෝජනය කිරීම ● සායම් කෙරෙහි දක්වන ආකර්ශණය ● ජීව විද්‍යාත්මක සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ බලපෑම 	<ul style="list-style-type: none"> ● රෙදි නිෂ්පාදනයට යොදා ගනු ලබන කෙදි වර්ග කර දක්වයි. ● කෙදි සහ නූල් නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේ මූලික පියවර විස්තර කරයි. ● අන්වීක්ෂීය හා පිලිස්සීමේ ක්‍රම මගින් කෙදි හඳුනා ගනියි. ● කෙදිවල ගුණාංග සාකච්ඡා කරයි. 	<p>08</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>7.2 රෙදි නිෂ්පාදනය සඳහා භාවිත වන විවිධ ක්‍රම විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • රෙදි වර්ග <ul style="list-style-type: none"> • වියන ලද රෙදි <ul style="list-style-type: none"> • මූලික වියමන් <ul style="list-style-type: none"> • වාම් වියමන් රටා • හිරි වියමන් රටා • සැටින් වියමන් රටා • ගොතන ලද රෙදි <ul style="list-style-type: none"> • හරස් ගෙතීම - ටී ෂර්ට්, මේස් • දික් ගෙතීම - පිහිණුම් ඇඳුම් • නො වියන ලද රෙදි <ul style="list-style-type: none"> • ෆෙල්ට් කිරීම • බැදීම • ලැම්බේටින් කිරීම • නොටිං - මාලු දෑල්, මැක්රම් 	<ul style="list-style-type: none"> • නිෂ්පාදනය කර ඇති ආකාරය අනුව රෙදි වර්ග කර දක්වයි. • නියැදි එකතුවක් සකස් කරමින් විවිධ රෙදි වර්ග හඳුනා ගනියි. 	06
	<p>7.3 රෙදි සහ නිම් ඇඳුම්වල ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා තාක්ෂණික ක්‍රම විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • රෙදි පිළි සඳහා නිමාවන් <ul style="list-style-type: none"> • ගුණාත්මක බව වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා <ul style="list-style-type: none"> • f φ m s a s - Singeing • කැඳ හරණය- Desizing • චිරංජනය කිරීම - Bleaching • මල හරණය- Scouring • මසරු කිරීම • සුව පහසු නිමාව - Comfort treatment • විශේෂ අවස්ථාවලදී භාවිත කිරීමට <ul style="list-style-type: none"> • ජලරෝධක නිමාව - Water proofing • ගිනිරෝධක නිමාව - Fire proofing • බැක්ටීරියා නාශක නිමාව- Anti bacterial finishing • සැන්පරයිසින් - Sanforizing • නිම් ඇඳුම් සඳහා <ul style="list-style-type: none"> • චිරංජනය • වැලි කඩදසි භාවිතය (Sanding) 	<ul style="list-style-type: none"> • රෙදි හා නිම් ඇඳුම්වල ගුණාත්මක තත්ත්වය වැඩි දියුණු කිරීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. • ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කිරීමට යොදා ගන්නා විවිධ ක්‍රම පැහැදිලි කරයි. • ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කරන ලද රෙදි සහ ඇඳුම් පිළිබඳ ව තොරතුරු ඉදිරිපත් කරයි. • විශේෂ අවස්ථාවල දී පුද්ගල ආරක්ෂාව සඳහා භාවිත කරන රෙදි හා ඇඳුම් පිළිබඳ සරල ව විස්තර කරයි. 	08

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>7.4 නිවැරදි ව පතරොම් සකසා කෙටි සාය සහ කම්සය නිර්මාණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● පර්මැංගනේට් ඉසීම මගින් විරූපනය ● වැලි ඉසීම (Sand blasting) ● එන්සයිම් සේදීම (Enzyme wash) ● ආරක්ෂාකාරී ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● වෙඩි නො වදින නිමාව ● රසායනික ද්‍රව්‍යවලට ඔරොත්තු දෙන නිමාව ● න්‍යෂ්ටික විකිරණවලට ඔරොත්තු දෙන නිමාව ● පතරොම් නිර්මාණය <ul style="list-style-type: none"> ● කෙටි සාය ● කම්සය ● කැපීම ● මැසීමේ ක්‍රියාවලිය ● ඇඟලා නිරවද්‍යතාව පරීක්ෂා කිරීම ● නිම කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි ව මිනුම් ලබා ගනියි. ● මිම් ගණනය කර වගගත කරයි. ● කෙටි සායේ පතරොම් නිර්මාණය කරයි. ● කම්සයේ පතරොම් නිර්මාණය කරයි. ● පතරොම් භාවිතයෙන් කෙටි සාය හා කම්සය නිවැරදි ව කපයි. ● නිවැරදි පියවර අනුගමනය කරමින් කෙටි සාය හා කම්සය මසයි. 	18
	<p>7.5 පුද්ගල අවශ්‍යතාවයන් සඳහා රෙදි සහ ඇඳුම් අලංකරණය කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● රෙදි මතුපිට මෝස්තර ගැන්වීම ● අවශ්‍යතාව ● මෝස්තර ගැන්වීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● මුද්‍රණය <ul style="list-style-type: none"> ● අච්චු මුද්‍රණය (Block printing) ● සිදුරු රාමු මුද්‍රණය (Stencil printing) ● තිර රාමු මුද්‍රණය (Screen printing) ● රොලර් මුද්‍රණය (Roller printing) ● බනික් 	<ul style="list-style-type: none"> ● රෙදි මෝස්තර ගැන්වීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි. ● රෙදි හා ඇඳුම් අලංකරණය කිරීමේ ක්‍රම විස්තර කරයි. ● රෙදි හා ඇඳුම් අලංකරණය කිරීමේ සරල ක්‍රම අත්හදා බලයි. ● නිර්මාණශීලී ව ඇඳුම් අලංකරණය කිරීමේ විවිධ ක්‍රම ඉදිරිපත් කරයි. 	10

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>8. නිවැරදි සන්නිවේදනය හා අවස්ථානුකූල ව පෙනී සිටීම මගින් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය කර ගනිමින් අභියෝග ජය ගනියි.</p>	<p>8.1 නිවැරදි සන්නිවේදනයේ යෙදීමේ කුසලතාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ගැට පඩු ක්‍රමය ● පින්තාරු කිරීම ● එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● අතේ මැසීම ● මහන යන්ත්‍රයෙන් මැසීම ● ආරෝපනය කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● සන්නිවේදනය <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● විවිධ සන්නිවේදන ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● වාචික ● අවාචික ● ලිඛිත ● ඵලදයී සන්නිවේදනයේ ප්‍රතිලාභ ● නිවැරදි සන්නිවේදනයට ඇති බාධා ● සන්නිවේදන මාධ්‍යයක් ලෙස දුරකථනය භාවිතය <ul style="list-style-type: none"> ● කළ යුතු දෑ ● නො කළ යුතු දෑ 	<ul style="list-style-type: none"> ● සන්නිවේදනය හඳුන්වයි. ● විවිධ සන්නිවේදන ක්‍රම පැහැදිලි කරයි. ● ඵලදයී සන්නිවේදනයේ ප්‍රතිඵල විස්තර කරයි. ● ඵලදයී ලෙස සන්නිවේදනය සඳහා දුරකථනය යොදා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි. 	08
	<p>8.2 විවිධ අවස්ථාවලට උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ කුසලතාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ වැදගත්කම ● උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> ● පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව ● ඇඳුම් පැළඳුම්වල ස්වභාවය සහ වර්ණ ● විවිධ අවස්ථාවලට උචිත ලෙස පෙනී සිටීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● අවස්ථාවට උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. ● උචිත ලෙස පෙනී සිටීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ගෙන හැර දක්වයි. ● විවිධ අවස්ථාවලට උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ කුසලතා ප්‍රායෝගික ව ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	08

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>8.3 අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය කර ගැනීමේ කුසලතා ප්‍රගුණ කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අන්තර් පුද්ගල සබඳතා හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● වැදගත්කම ● අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා <ul style="list-style-type: none"> ● වාචික සන්නිවේදනය ● අවාචික සන්නිවේදනය ● සවන්දීම ● ගැටලු විසඳීම ● තීරණ ගැනීම ● බාහිර සමාජය සමග පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● කුසලතා හඳුනා ගැනීම හා වර්ධනය ● විශ්වාසය හා ප්‍රිය මනාප බව ● නිවැරදි සන්නිවේදනය ● සාරධර්ම ● සාමූහික බව ● ගැටුම් විසඳා ගැනීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● අන්තර් පුද්ගල සබඳතා හඳුන්වයි. ● අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල වැදගත්කම විස්තර කරයි. ● අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා පිළිබඳ ව පැහැදිලි කරයි. ● බාහිර සමාජය සමග අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි. 	08
	<p>8.4 සමාජ ආචාර ධර්ම හඳුනා ගනිමින් ඒවා නිසි ලෙස පිළිපැදීමේ කුසලතා ප්‍රගුණ කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සමාජ ආචාර ධර්ම හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> ● විධිමත් ක්‍රමය <ul style="list-style-type: none"> ● ආචාර කිරීම ● මූලික සංවාදය ගොඩනැගීම ● සමුගැනීම ● අවිධිමත් ක්‍රමය 	<ul style="list-style-type: none"> ● සමාජ ආචාර ධර්ම හඳුන්වයි. ● සමාජ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. ● සමාජ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමේ කුසලතාව වර්ධනය කර ගන්නා ආකාරය විස්තර කරයි. ● සමාජ ආචාර ධර්මවලට ගරු කරයි. 	08

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>9. යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම උපයෝගී කරගෙන ගුණාත්මක ලෙස ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.</p>	<p>8..5 සාර්ථක ලෙස සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට මුහුණ දීමේ හැකියාව ප්‍රගුණ කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අභියෝග ජය ගැනීම හැඳින්වීම ● සම්මුඛ පරීක්ෂණයක අරමුණු ● සම්මුඛ පරීක්ෂණයට මුහුණ දීම <ul style="list-style-type: none"> ● ආයතනය පිළිබඳ දැනුවත් වීම ● රැකියාව හා ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ දැනුම ● රැගෙන යන ද්‍රව්‍ය ● අනුමාන ප්‍රශ්න - පිළිතුරු ● සම්මුඛ පරීක්ෂණයට මුහුණ දීම ● පසු විපරම 	<ul style="list-style-type: none"> ● අභියෝග හඳුන්වයි. ● සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට පෙනී සිටීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි. ● සාර්ථක ලෙස සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට මුහුණදීමේ කුසලතාව ප්‍රදර්ශනය කරයි. ● පසු විපරම සඳහා සුදුසු ස්වයං ඇගයීමේ පත්‍රිකාවක් සකස් කරයි. 	08
	<p>9.1 ආහාර නරක් වීමට බලපාන සාධක විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර නරක් වීම <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● අනිසි විපාක ● නරක් වූ ආහාරයක දැකිය හැකි වෙනස්කම් ● ආහාර නරක් වීමට බලපාන සාධක 	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර නරක් වීම හඳුන්වයි. ● ආහාර නරක් වීමේ අනිසි විපාක විස්තර කරයි. ● ආහාර නරක් වීමට බලපාන සාධක පැහැදිලි කරයි. 	08
	<p>9.2 සුදුසු පරිරක්ෂණ ක්‍රම යොදා ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණයේ නියැලේ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර පරිරක්ෂණය <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● වැදගත්කම ● ආහාර පරිරක්ෂණයේ මූලධර්ම ● පරිරක්ෂණ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● භෞතික ක්‍රම ● රසායනික ක්‍රම ● ජෛව රසායනික ක්‍රම ● යාන්ත්‍රික ක්‍රම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර පරිරක්ෂණය හඳුන්වයි. ● ආහාර පරිරක්ෂණයේ මූලධර්ම විස්තර කරයි. ● ආහාර පරිරක්ෂණයට යොදා ගන්නා ක්‍රම විස්තර කරයි. ● විවිධ ආහාර වර්ග පරිරක්ෂණය සඳහා යෝග්‍ය පරිරක්ෂණ ක්‍රම යෝජනා කරයි. ● ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ විවිධ ක්‍රම අත්හදා බලයි. 	16

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>10. විවේක කාලය ඵලදායී ව ගත කිරීමට හා සංචාරක කර්මාන්තයේ නියැලීම සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා ප්‍රගුණ කරයි.</p>	<p>9.3 ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කිරීමට යොදා ගන්නා තාක්ෂණික ක්‍රම විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ගුණාත්මක බව වැඩි කිරීමට යොදා ගන්නා තාක්ෂණික ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර සරු කිරීම/ ප්‍රබල කිරීම ● ආහාර පරිපූර්ණය ● ආකලන භාවිතය ● ආහාර ඇසුරුම් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● අරමුණු ● විවිධ ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය ● ලේබල් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කිරීමට යොදා ගන්නා තාක්ෂණික ක්‍රම විස්තර කරයි. ● ආහාර ඇසුරුම් කිරීම සඳහා යෝග්‍ය ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය තෝරා ගනියි. ● ආහාර ඇසුරුම් කිරීමේ ක්‍රම විස්තර කරයි. ● යෝග්‍ය ලේබල් නිර්මාණය කරයි. 	<p>16</p>
	<p>10.1 විවේක කාලය ඵලදායී ව ගත කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි විමසා බලයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● විවේක කාලය හැඳින්වීම ● විවේක කාලය ඵලදායී ව ගත කිරීම තුළින් ලැබෙන පුද්ගල වාසි <ul style="list-style-type: none"> ● කායික මානසික සෞඛ්‍යය ● පුද්ගල විභවතාවන් හා වටිනාකම් ● නිර්මාණශීලී බව ● කාල කළමනාකරණය ● සන්නිවේදන කුසලතා ● ආත්ම විශ්වාසය සහ ආත්ම අභිමානය ● ජීවන තත්ත්වය ● අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ● විවේක කාලය ඵලදායී ව යොදාගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> ● පෙර සැලසුම් ● ගැටලු සහ බාධක ● විවිධ සහ නව්‍ය ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු වීම ● ඵලදායී තොරතුරු භාවිතය ● ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය 	<ul style="list-style-type: none"> ● විවේක කාලය හඳුන්වයි. ● විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීමෙන් ලැබෙන පුද්ගල වාසි විස්තර කරයි. ● විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීම සඳහා කාලය මැනවින් කළමනාකරණය කරයි. ● සන්නිවේදන කුසලතා වර්ධනය කිරීම අගය කරයි. ● විවේකය ඵලදායී ව යොදා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු විස්තර කරයි. ● විවේක කාලය ඵලදායී ව ගත කිරීම සඳහා පෙර සැලසුම් සකස් කරයි. ● ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහා විවේක කාලය ඵලදායී ව යොදා ගනියි. 	<p>05</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>10.2 විවේකය ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගැනීම පිණිස උපයෝගී වන ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ව විමසා බලයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විවේකය ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් වර්ගීකරණය <ul style="list-style-type: none"> • කායික ක්‍රියාකාරකම් • සමාජීය ක්‍රියාකාරකම් • කඳවුරු බැඳීම හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් • කලා ශිල්පීය ක්‍රියාකාරකම් • නාට්‍යමය ක්‍රියාකාරකම් • සංගීතමය ක්‍රියාකාරකම් • සේවා ක්‍රියාකාරකම් • ඡායාරූපකරණය • විවේකය ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගැනීම කෙරෙහි බලපාන ප්‍රවර්ධන සාධක <ul style="list-style-type: none"> • වැය කළ හැකි ආදායම • වැය කළ හැකි කාලය • තාක්ෂණික දියුණුව • ආකල්ප • පහසුකම් • සමාජීය බලපෑම • සුරක්ෂිතභාවය හා නිදහස 	<ul style="list-style-type: none"> • විවේකය ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි. • විවේක කාලය ඵලදායී ව ගත කිරීමට උපයෝගී වන ක්‍රියාකාරකම් වර්ග කර දක්වයි. • එක් එක් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උද්‍යෝගී ඉදිරිපත් කරයි. • සරල ප්‍රතිමෝදන ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක නියැලෙයි. • ප්‍රතිමෝදන ක්‍රියා ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා බලපාන සාධක විස්තර කරයි. • විවේකය ඵලදායී ව ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදාගැනීමේ අවස්ථා උදා කර ගනියි. 	10
	<p>10.3 විවේක කාලය සංවරණය සඳහා යොදා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සංවරණය හැඳින්වීම • විවේක කාලය සංවරණය සඳහා යොදා ගැනීම තුළින් ලැබෙන පුද්ගල හා සමාජීය ප්‍රතිලාභ <ul style="list-style-type: none"> • නව අත්දැකීම් හා මතකයන් • සන්නිවේදන හැකියාවන් • අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා • අන්තර් සංස්කෘතික සම්බන්ධතා • පවුලේ සම්බන්ධතා 	<ul style="list-style-type: none"> • සංවරණය නිර්වචනය කරයි. • සංවරණය මගින් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ විස්තර කරයි. 	05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>10.4 සංවරණ ප්‍රවාහයන් හා ප්‍රභේදයන් විමසා බලයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සංවරණ ප්‍රවාහ <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● වර්ගීකරණය ● ජාත්‍යන්තර සංවරණය <ul style="list-style-type: none"> ● අභ්‍යන්තර යොමු ගත සංවරණය ● පිටස්තර යොමු ගත සංවරණය ● කලාපාන්තර සංවරණය ● කලාප අභ්‍යන්තර සංවරණය ● දේශීය සංවරණය ● ජාතික සංවරණය ● අභ්‍යන්තර සංවරණය ● සංවරණයේ විවිධ ප්‍රභේද <ul style="list-style-type: none"> ● වෙරළ සංවරණය ● සංස්කෘතික සංවරණය ● ස්වාභාවධර්ම සංවරණය ● කෘෂිකාර්මික සංවරණය ● වික්‍රමාන්විත සංවරණය ● ආගමික සංවරණය ● සෞඛ්‍යය සංවරණය ● අධ්‍යාපනික සංවරණය ● පාරිසරික සංවරණය 	<ul style="list-style-type: none"> ● සංවරණ ප්‍රවාහ හඳුන්වයි. ● සංවරණ ප්‍රවාහ පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර වාර්තාවක් පිළියෙල කරයි. ● සංවරණයේ විවිධ ප්‍රභේද හඳුන්වයි. ● එක් එක් සංවරණ ප්‍රභේදයේ අරමුණු විස්තර කරයි. 	10
	<p>10.5 සංචාරක කර්මාන්තයේ සංවිධානය හා ව්‍යුහය ඇසුරින් ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තය පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සංචාරක කර්මාන්තයේ සංවිධානය සහ ව්‍යුහය <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● ප්‍රවාහනය ● සංචාරක ආකර්ෂණය <ul style="list-style-type: none"> ● ස්වාභාවික ● මානව නිර්මිත ● මානව පාලිත ● නවාතැන් පහසුකම් <ul style="list-style-type: none"> ● වර්ගීකරණය කරන ලද 	<ul style="list-style-type: none"> ● සංචාරක කර්මාන්තය හඳුන්වයි. ● සංචාරක කර්මාන්තයේ සංවිධානය සහ ව්‍යුහය පිළිබඳ තොරතුරු ගැලීම් සටහනකින් දක්වයි. ● සංචාරක කර්මාන්තයේ 	16

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>11. දෛනික කටයුතු සඳහා සැපයෙන සේවාවන් කළමනාකරණය කරයි</p>	<p>11.1 කාර්යක්ෂම හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස ජල කළමනාකරණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● වර්ගීකරණය නො කළ ● ආදේශක ● හෝජනාගාර පහසුකම් ● සංචාරක නියෝජිත ආයතන ● උපකාරක සේවා <ul style="list-style-type: none"> ● මූල්‍ය ආයතන ● සන්නිවේදන සේවා ● සෞඛ්‍ය හා සනීපාරක්ෂක සේවා ● සංචාරක තොරතුරු සේවා ● මහජන ආරක්ෂාව ● රාජ්‍ය ආයතන ● ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තය <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● ඉතිහාසය හා විකාශය ● කාලීන ප්‍රවණතා ● බලපෑම් <ul style="list-style-type: none"> ● ආර්ථික ● සමාජීය හා සංස්කෘතික ● පාරිසරික ● ජල කළමනාකරණය ● ජලය සීමිත සම්පතක් ලෙස <ul style="list-style-type: none"> ● පානීය ජලය ● දෛනික කාර්යයන් සඳහා ● වැසි ජලය නිසි ලෙස කළමනාකරණය ● ජලය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස සංචිත කිරීමේ ක්‍රම ● අපජලය යෝග්‍ය ලෙස බැහැර කිරීම ● ප්‍රමිති ගත ජල නළ පද්ධතියක කොටස් ● ජල බිල්පත ගණනය කිරීම ● ජාතික ජල සැපයුම් පිරිවැය 	<p>ප්‍රවර්ධනය සඳහා දැනට ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති පහසුකම් පිළිබඳ පැහැදිලි කරයි.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තයේ ඉතිහාසය, විකාශය හා කාලීන ප්‍රවණතා හඳුනාගනියි. ● සංචාරක කර්මාන්තය නිසා ඇති විය හැකි ආර්ථික, සමාජීය, සංස්කෘතික හා පාරිසරික බලපෑම් සාකච්ඡා කරයි. ● සංචාරක කර්මාන්තයේ නියැලීම සඳහා ඇති ඉඩ ප්‍රස්තා පිළිබඳ තොරතුරු රැස්කරයි. <ul style="list-style-type: none"> ● ජලය සීමිත සම්පතක් ලෙස එහි වටිනාකම විශ්ලේෂණය කරයි. ● වැසි ජල සංරක්ෂණයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. ● අප ජලය යෝග්‍ය ලෙස බැහැර කිරීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. ● නිවැරදි ව ජල නළ පද්ධතියක් නිර්මාණය කිරීම අත්හදා බලයි. 	<p>20</p>

11. දෛනික කටයුතු සඳහා සැපයෙන සේ

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>11.2 ගෘහස්ථ විදුලි සැපයුම් පද්ධතියක් සහ එහි පරිහරණය පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • k ʃ i l a i ' o y d ú y , s i ə m h q ² ú y , ʃ y d i i n k ə t a l ² ú y , s m ʃ m i y i i n k ə f l d j i a ² ú y , s m ʃ y r K h ² f u j , i ² w d l ə l m ʃ j d ə n h k a ² ú y , s i , ə t , m ʃ ə ± k ʃ ; ə n j 	<ul style="list-style-type: none"> • ජල බිල්පත ගණනය කරයි. • විද්‍යුත් ශක්තිය, විදුලි සැපයුම හා අදාළ කරුණු විස්තර කරයි. • විදුලි බල පද්ධතිය හා සම්බන්ධ කොටස්, ඒවායේ කාර්යයන් පැහැදිලි කරයි. • විදුලිය හා සම්බන්ධ ඒකක හා පාරිභාෂික වචන හඳුන්වයි. • විදුලි බිල්පතේ අඩංගු කරුණු පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වෙයි. • විදුලිය අරපිරිමැස්මෙන් පරිහරණය කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. • විදුලි පරිහරණයේ දී ආරක්ෂක පූර්වෝපාය අනුගමනය කරයි. 	16
	<p>11.3 ගෘහස්ථ කාර්යයන් කාර්යක්ෂම ව කර ගැනීම සඳහා විදුලි ශක්තිය උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ² ú y , s Y l a ʃ l < u k d r K h ² ú o H q a Y l ə s m ʃ j ¼ k ú y , s W m l r K ² l ʃ ə n h l ə y ± k d . ə k ʃ ² ú y , s W y k y d f m ə k q ² l ə q ; r x . W y k ² u , á l f ¾ ² f r È f i ə k h k ə ʃ ² r h s a f ¾ ² í f , k ə r h ² i ə ʃ ə h ² ú y , s W m l r K h k ə . ə m ʃ a N d ú ; h ² ú l , ə n n , Y l ə s m ʃ j ² i ə n f l ə ² Ō j j d q ² l ʃ d m ʃ u d K c , ú y , s n , d t 	<ul style="list-style-type: none"> • විදුලි බලයෙන් විවිධ ප්‍රයෝජන ගත හැකි බව ප්‍රකාශ කරයි. • විදුලි උපකරණ නිවැරදි ව සහ ප්‍රශස්ත ලෙස පරිහරණය කරයි. • උපකරණවල සහ භාවිත කරන්නාගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙයි. • සූර්ය කෝෂ හා ජීව වායු වැනි විකල්ප බලශක්ති මූලාශ්‍ර පිළිබඳ තොරතුරු ඉදිරිපත් කරයි. 	18

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>12. සම්පත් ප්‍රශස්ත ලෙස පරිභෝජනය කරමින් පරිසර හිතකාමී ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>12.1 ස්වභාවික සම්පත් තිරසාර ලෙස පරිභෝජනය කිරීමට සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ස්වභාවික සම්පත් <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● පුනර්ජනනීය සම්පත් ● පුනර්ජනනීය නොවන සම්පත් ● තිරසාර සම්පත් පරිභෝජනය <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● වැදගත්කම ● හරිත පාරිභෝගිකයා ● සම්පත් අවභාවිතය නිසා ඇතිවන අභියෝග <ul style="list-style-type: none"> ● හරිතාගාර ආචරණය ● දේශගුණික විපර්යාස ● ආහාර පා සලකුණු සංකල්පය <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● උපක්‍රම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ස්වභාවික සම්පත් පුනර්ජනනීය හා පුනර්ජනනීය නොවන ලෙස වර්ග කරයි. ● තිරසාර ලෙස සම්පත් පරිභෝජනයේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි. ● හරිත පාරිභෝගිකයා සංකල්පය විස්තර කරයි. ● පරිසරයට සිදුවන බලපෑම අවම වන සේ භාණ්ඩ හා සේවා තෝරා ගනියි. ● සම්පත් අවභාවිතය නිසා ඇතිවන අභියෝග හා ඒවා මගහරවාගත හැකි උපක්‍රම පිළිබඳ සාකච්ඡා කරයි. ● ආහාර පා සලකුණු අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වෙයි. 	<p>12</p>
	<p>12.2 ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර පරිභෝජනය කිරීමට පෙළඹෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● කාබනික ගොවිතැන <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● පියවර ● වැදගත්කම ● උද්‍යාන ගොවිතැන <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● වැදගත්කම ● ජාන තාක්ෂණය භාවිතයෙන් නිපදවූ ආහාර <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● ක්‍රියාකාරී ආහාර (functional foods) <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● වැදගත්කම 	<ul style="list-style-type: none"> ● කාබනික ගොවිතැන් ක්‍රමයට යොමු වීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි. ● කාබනික ගොවිතැන් ක්‍රමය අත්හදා බලයි. ● උද්‍යාන අලංකරණයේ දී ආහාරමය බෝග යොදා ගනියි. ● ජාන තාක්ෂණය භාවිතයෙන් නිපදවා ඇති ආහාර ලැයිස්තුගත කරයි. ● ක්‍රියාකාරී ආහාරවල වැදගත්කම විස්තර කරයි. ● පරිසරයේ ඇති ඖෂධීය ශාක පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කරයි. 	<p>18</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>13. නව යොවුන් වියේ සංවර්ධනයේ ස්වභාවය විමසමින් පෞරුෂය සංවර්ධනය කරගනියි.</p>	<p>12.3 ජීවත් වන පරිසරය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස පවත්වා ගැනීමට අපද්‍රව්‍යය කළමනාකරණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ඖෂධීය ශාක <ul style="list-style-type: none"> ● හැදින්වීම ● ඉතිහාසය ● භාවිතය ● අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය <ul style="list-style-type: none"> ● සන අපද්‍රව්‍ය ● ද්‍රව අපද්‍රව්‍ය ● වායු අපද්‍රව්‍ය ● කාර්මික අපද්‍රව්‍ය ● ප්‍රතිවක්‍රීකරණය <ul style="list-style-type: none"> ● 3R සංකල්පය 	<ul style="list-style-type: none"> ● ඖෂධීය ශාක පරිසර අලංකාරණයේදී භාවිත කරයි. ● අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ යෝග්‍ය ක්‍රම තෝරා ගනියි. ● අපද්‍රව්‍ය ප්‍රතිවක්‍රීකරණ ක්‍රමෝපායන් පිළිබඳ පැහැදිලි කරයි. ● 3R සංකල්පය පැහැදිලි කරයි. ● අවට පරිසරය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව පවත්වා ගනියි. 	<p>10</p>
	<p>13.1 යෞවන අවධියේ සිදුවන සංවර්ධනය විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● නව යොවුන් විය <ul style="list-style-type: none"> ● කායික සංවර්ධනය ● මානසික සංවර්ධනය ● චිත්තවේග සංවර්ධනය ● සමාජ සංවර්ධනය ● සදාචාර සංවර්ධනය ● බුද්ධි සංවර්ධනය 	<ul style="list-style-type: none"> ● නව යොවුන් විය හඳුන්වයි. ● නව යොවුන් වියේ සංවර්ධනයේ ස්වභාවය විස්තර කරයි. ● නව යොවුන් වියේ සංවර්ධනයේ සිදුවන වෙනස්කම්වලට අනුවර්තනය වෙයි. 	<p>10</p>
	<p>13.2 නව යොවුන් වියේ මතුවන ගැටලුවලට සාර්ථකව විසඳුම් සොයයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු <ul style="list-style-type: none"> ● අධ්‍යාපන ගැටලු ● මානසික ගැටලු ● පවුල හා සමාජය ආශ්‍රිත ගැටලු ● වෘත්තීය ගැටලු 	<ul style="list-style-type: none"> ● නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු විස්තර කරයි. ● නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලුවලට හේතු ඉදිරිපත් කරයි. 	<p>10</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>13.3 පෞරුෂ සංවර්ධනය සිදුවන ආකාරය විමසා බලයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන සාධක • ගැටලු අවම කරගැනීමේ ක්‍රියා මාර්ග • පෞරුෂය <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> • ජීව විද්‍යාත්මක • පාරිසරික සාධක • පෞරුෂ සංවර්ධනය කරගැනීම සඳහා යෞවනයාගේ දායකත්වය <ul style="list-style-type: none"> • පවුල තුළ • පාසල තුළ • සමාජය තුළ • ස්ව සංකල්පය <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • වර්ධනය 	<ul style="list-style-type: none"> • යොවුන් විශේ ගැටලු අවම කරගැනීමට යෝජනා ඉදිරිපත් කරයි. • ශ්‍රී ලංකාවේ නව යොවුන් විශ් දරුවන්ගේ සංවර්ධනයට අදාලව ගෙන ඇති ක්‍රියා මාර්ග විස්තර කරයි. • පෞරුෂය හඳුන්වයි. • පෞරුෂ සංවර්ධනයට බලපාන සාධක විස්තර කරයි. • පෞරුෂ සංවර්ධනය කරගැනීමට ක්‍රියා කරයි. • ස්ව සංකල්පය හඳුන්වයි. • ස්ව සංකල්පය ගොඩනැගෙන ආකාරය විස්තර කරයි. 	<p>10</p>
	<p>13.4 මානසික ගැටලුවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • මානසික නිරෝගීතාවය <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • වැදගත්කම • නිරෝගී මනසක් ඇති පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණ • මානසික නිරෝගීතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක 	<ul style="list-style-type: none"> • මානසික නිරෝගීතාවය හඳුන්වයි. • මානසික නිරෝගීතාවයේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. • පුද්ගලයෙකුට නිරෝගී මනසක අවශ්‍යතාව පෙන්වා දෙයි. 	<p>08</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
14. සාර්ථක ලෙස සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක් සැලසුම් කිරීමට අවශ්‍ය ව්‍යවසායකත්ව කුසලතා ප්‍රගුණ කරයි.	14.1 ව්‍යවසායකත්ව සංවර්ධනය තුළින් සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක් සැලසුම් කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● මානසික පීඩනය <ul style="list-style-type: none"> ● හැදින්වීම ● මානසික පීඩන සහිත පුද්ගලයෙකුගේ ගති ලක්ෂණ ● මානසික පීඩනය අවම කරගැනීමේ ක්‍රම ● ව්‍යවසායකත්වය හා ව්‍යවසායකයා හැදින්වීම ● ව්‍යවසායකයකුගේ ලක්ෂණ ● ව්‍යවසායකත්ව සංවර්ධනය ● ව්‍යාපාර අවස්ථා හඳුනා ගැනීම ● ව්‍යාපාර පරිසරය හා සංකල්ප ● සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> ● ශුද්ධ අත විශ්ලේෂණය (SWOT) ● ව්‍යාපාර සැලැස්ම <ul style="list-style-type: none"> ● හැදින්වීම ● සංරචක 	<ul style="list-style-type: none"> ● මානසික නිරෝගීතාවයට බලපාන සාධක පැහැදිලි කරයි. ● මානසික පීඩනය හඳුන්වයි. ● මානසික පීඩනය අවම කරගැනීමේ උපක්‍රම යෝජනා කරයි. ● ව්‍යවසායකත්වය නිර්වචනය කරයි. ● ව්‍යවසායකයකුගේ විශේෂ ලක්ෂණ හඳුන්වයි. ● ව්‍යාපාර අවස්ථා හඳුනා ගනියි. ● ව්‍යාපාරයක් ඇරඹීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු ලැයිස්තු ගත කරයි. ● ශුද්ධ අත/ තරඟකාරීත්ව විශ්ලේෂණය කරයි. ● ව්‍යාපාර සැලැස්මක අවශ්‍යතාව හා සංරචක පැහැදිලි කරයි. 	14
	14.2 සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාර කටයුතුවල දී ඵලදයීතාව වැඩි කළ හැකි උපක්‍රම විග්‍රහ කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ඵලදයීතාව හැදින්වීම ● ඵලදයීතාව සඳහා සලකා බලන විවිධ උපමාන <ul style="list-style-type: none"> ● භූමි ඵලදයීතාව ● ශ්‍රම ඵලදයීතාව ● මූල්‍ය ඵලදයීතාව ● යෙදවුම්වල ඵලදයීතාව ● සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයේ ඵලදයීතාව ඉහළ නැංවීමේ උපක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● සැලසුම් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ඵලදයීතාව හඳුන්වයි. ● ඵලදයීතාව වැඩි කරන විවිධ උපමාන හා උපක්‍රම විස්තර කරයි. ● පංච විධ සංකල්පය අනුගමනය කරමින් ඵලදයීතාව වැඩි කර ගන්නා ආකාරය විග්‍රහ කරයි. 	14

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>14.3 සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක නිෂ්පාදනවල තත්ත්ව පාලනය විග්‍රහ කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අවබෝධය ලබා දීම ● බෙද හැරීම ● කාර්යයන් සරල කිරීම ● පරිසරය ඇති කිරීම ● සංස්කෘතිය ඇති කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● ඵලදායීත්වය ඉහළ නංවන ක්‍රම ● පංච විධ සංකල්පය හා ආරක්ෂාව ඇති කිරීම ● පංච විධ සංකල්පය ● කයිසන් සංකල්පය ● තත්ත්ව පාලනය හැඳින්වීම ● වැදගත්කම ● මනා කළමනාකරණ උපක්‍රම (Good Management Practices- GMP) ● සමාජ සාර ධර්ම ● සමාජ ආචාර ධර්ම ● සමාජ වගකීම් 	<ul style="list-style-type: none"> ● සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවිය හැකි උපක්‍රම විස්තර කරයි. <ul style="list-style-type: none"> ● තත්ත්ව පාලනය හඳුන්වයි. ● මනා කළමනාකරණ උපක්‍රම පැහැදිලි කරයි. ● නිෂ්පාදනවල තත්ත්ව පාලනය කිරීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. ● සමාජ වගකීම් හා සාරධර්ම විස්තර කරයි. ● ව්‍යාපාර කටයුතුවල දී සමාජ වගකීම් හා සාරධර්ම අනුගමනය කිරීමේ අවශ්‍යතාව විග්‍රහ කරයි. 	14