

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂය නිර්දේශය - 10 ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවර්ෂේද සංඛ්‍යාව
1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දායක වෙයි.	1.1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා පවුල දායක කර ගනියි.	- ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා පවුලේ දායකත්වය - පවුල් ඒකකය සහ එහි වැදගත්කම “පවුල” හැඳින්වීම - පවුල් ඒකකයක වැදගත්කම - පවුල තුළ ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා බලපාන කරුණු - මානසික අවශ්‍යතා සපුරාලීම - කායික අවශ්‍යතා සපුරාලීම - භෞතික අවශ්‍යතා සපුරාලීම - සමාජයීය අවශ්‍යතා සපුරාලීම - පවුලේ සාමාජිකයන් අතර සම්බන්ධතා - යුතුකම් සහ වගකීම් - අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතා	“පවුල” හඳුන්වා පවුල් ඒකකයක් ලෙස ජීවත් වීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. - පවුල තුළ කායික, මානසික, භෞතික හා සමාජයීය අවශ්‍යතා සපුරාලීම තුළින් ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ගොඩ නගා ගනියි. - පවුලේ සාමාජිකයින් ලෙස තම යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කරමින් ප්‍රසන්න පවුල් පරිසරයක් ඇති කරලීම සඳහා කටයුතු කරයි.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	1.2 සුවදායී පරිසරයක් ගොඩනැගෙන ආකාරයට නිවෙස සැලසුම් කරයි.	“නිවෙස” සංකල්පය - නිවෙසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු - මූල්‍යමය පහසුකම් - භූමියේ ස්වභාවය - ඔප්පුවල නිරවුල් බව - යටිතල පහසුකම් - අවට පරිසරය - නිවෙසක් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු - මූල්‍යමය පහසුකම් - භූමියේ පිහිටීම සහ ප්‍රමාණය - පවුලේ අවශ්‍යතා - නිවසේ විවිධ කොටස් හා ඒවායේ කාර්ය - ආලෝකය හා වාතාසුය	“නිවෙස” සංකල්පය පැහැදිලි කරයි. - නිවසක් ගොඩනැගීම සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේ දී සහ සැලසුම් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු සාකච්ඡා කරයි. - නිවෙස මනාව සැලසුම් කිරීම මගින් පවුලේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට දායක වෙයි. - බිම් සැලසුම් ඇඳීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු අනුගමනය කරමින් නිවෙස් සඳහා බිම් සැලසුම් අඳියි.	05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවර්ෂේද සංඛ්‍යාව
	1.3. පවුලේ අවශ්‍යතා අනුව නිවස සංවිධානය කරයි.	• බිම් සැලසුම් ඇඳීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු මූලික කරුණු • පරිමාණය • සංකේත • ගමන් මං • ඉඩකඩ • රාශිකරණය • බිම් සැලසුම් ඇඳීම • නිවස සංවිධානය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු • විවිධ කාමරවල පිහිටීම • දොර ජනේලවල පිහිටීම • ගමන් මං තිබීම • ඉඩකඩ • ගෘහ භාණ්ඩ, උපකරණ හා උපාංග • බහුකාර්ය ඒකක හා බහුකාර්ය ගෘහ භාණ්ඩ • පවුලේ අවශ්‍යතා අනුව නිවස සංවිධානය කිරීම	• නිවස සංවිධානය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි. • නිවස සංවිධානය කිරීමේ දී පවුලේ අවශ්‍යතා අවධාරණය කරයි. • කාර්යක්ෂම බව හා ප්‍රසන්න බව ඇති වන ආකාරයට නිවස සංවිධානය කරයි.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවර්ෂේද සංඛ්‍යාව
2. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගනියි.	2.1. ගෘහීය කාර්යයන්හි දී භාවිත වන විවිධ සම්පත් හඳුනා ගනියි.	• ගෘහීය සම්පත් හඳුනා ගැනීම සහ වර්ගීකරණය • ගෘහීය සම්පත් හැඳින්වීම • ගෘහීය සම්පත් වර්ගීකරණය • මානව සම්පත් • මානව නොවන සම්පත් • භෞතික සම්පත් • භෞතික නොවන සම්පත්	• ගෘහීය සම්පත් හඳුන්වයි. • ගෘහීය සම්පත් වර්ග කර දක්වයි.	01
	2.2. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගත හැකි ආකාරය විමර්ශනය කරයි.	• ගෘහීය සම්පත්වල වටිනාකම • ගෘහීය සම්පත් සීමිත බව • ගෘහීය සම්පත් පරිහරණයේ දී මුහුණපාන අපහසුතා සහ ඒවා මඟහරවා ගැනීම සඳහා විකල්ප ක්‍රම යොදා ගැනීම.	• ගෘහීය සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගත හැකි ආකාරය විස්තර කරයි. • ගෘහ කාර්යයන්හි සාර්ථකත්වය සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් යෝග්‍ය පරිදි උපයෝගී කර ගනියි. • පවත්නා සීමිත සම්පත් ඵලදායී ලෙස උපයෝගී කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වෙයි.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිෂේෂ සංඛ්‍යාව
3. ආහාර කාණ්ඩ හඳුනාගෙන ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරයි.	3.1 ආහාර කාණ්ඩ හා ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හඳුන්වයි.	- ආහාර හා පෝෂණය 'ආහාර' අර්ථ දැක්වීම 'පෝෂණය' අර්ථ දැක්වීම - ආහාර හා පෝෂණය අතර සම්බන්ධතාව - ආහාර කාණ්ඩ - ආහාර කාණ්ඩ කිරීම - ආහාර පිරමිඩය (food pyramid) - ආහාර පිඟාන සංකල්පය (food plate) - ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂණ සංයුතිය	'ආහාර' සහ පෝෂණය යන්න අර්ථ දැක්වයි - ආහාර පිරමිඩය ඇසුරින් ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂණ සංයුතිය පැහැදිලි කරයි. - දෛනික පරිභෝජනය සඳහා ආහාර පිරමිඩය සහ ආහාර පිඟාන ඇසුරින් ආහාර තෝරා ගනියි.	03
	3.2. පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳව අධ්‍යයනය කරයි.	- පෝෂ්‍ය පදාර්ථ - මහා පෝෂක - සංයුතිය - වර්ගීකරණය - ආහාර ප්‍රභව - කෘත්‍ය - ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - වර්ගීකරණය - ආහාර ප්‍රභව - කෘත්‍ය	- පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ග කර දැක්වයි. - විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳව විමර්ශනය කරයි. - පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල කෘත්‍ය පිළිබඳව දැනුම උපයෝගී කර ගනියි.	08

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
4. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.	4.1. පවුලේ දෛනික අවශ්‍යතාවලට යෝග්‍ය ලෙස ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.	- පවුලේ දෛනික අවශ්‍යතාවන්ට යෝග්‍ය ලෙස ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම - ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ අවශ්‍යතාව - ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු - ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී උපයෝගීකර ගන්නා මූලාශ්‍ර - ආහාර පිරමීඩය - ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර මාර්ගෝපදේශය (Sri Lankan Food Based Dietary Guidelines) - පෝෂණ වගුව - නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන - පවුලේ දෛනික ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම	- ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ අවශ්‍යතාව විස්තර කරයි. - ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි. - අදාළ මූලාශ්‍ර අධ්‍යයනය කරමින් ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි. - සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් සඳහා ආහාරවේල් මනාව සැලසුම් කිරීමේ වැදගත්කම අගය කරයි.	05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
5. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගනියි	5.1. ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ආහාර තෝරා ගෙන ගබඩා කරයි.	- ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ - ආහාර ද්‍රව්‍යවලට සුවිශේෂී වූ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ආහාර තේරීම සහ ගබඩා කිරීම	- විවිධ ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිරික්සයි - ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ආහාර ද්‍රව්‍ය හා ආහාර තෝරා ගනියි. - ගුණාත්මක ලක්ෂණ ආරක්ෂා වන ආකාරයට ආහාර ද්‍රව්‍ය හා ආහාර ගබඩා කිරීමේ උචිත ක්‍රම යොදා ගනියි.	02
	5.2. පිළියෙල කිරීමේ දී සහ පිසීමේ දී ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙයි.	- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම - ආහාර පිසීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම	- පිළියෙල කිරීමේ දී හා පිසීමේ දී ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි. - පිළියෙල කිරීමේ දී හා පිසීමේ දී විවිධ ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා උචිත ක්‍රියාවලි අනුගමනය කරයි.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිෂේෂ සංඛ්‍යාව
6. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලීව ආහාර සකස් කරයි.	6.1. ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම ගවේශණය කරයි.	- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම හා ඒවා අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම - අත් ගැසීම (Kneading) - මිශ්‍ර කිරීම (Mixing) - කලවම් කිරීම (Folding) - ගැසීම (Beating) - කැබලිවලට කැපීම (Cutting) - පඳුම් කිරීම (Marinating)	- විවිධ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම වගුගත කරයි. - ආහාරයෙහි අපේක්ෂිත ගුණාත්මක ලක්ෂණ ලබා ගැනීම සඳහා, පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගත යුතු උචිත ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරයි - යෝග්‍ය ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් ආහාර පිළියෙල කරයි.	04
	6.2. පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර සකස් කරයි.	- පිසීමේ ක්‍රම - පිසීම හැඳින්වීම - පිසීමේ ක්‍රම වර්ගීකරණය - පිසීමේ ක්‍රමවලට අදාළ ක්‍රියාවලිය - පිසීමේ දී ඇති වන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම - විවිධ පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර සකස් කිරීම	- ආහාර පිසීමේ ක්‍රම වර්ග කර දක්වයි - විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කර ආහාර පිසීමේ දී තාපය සංක්‍රමණය වන ආකාරය පිරික්සයි. - විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කර ආහාර සකස් කරයි. - විවිධ පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගැනීමෙන් ආහාර වේලෙහි විවිධත්වයක් ඇති කර ගනියි.	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවර්ෂේද සංඛ්‍යාව
7. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.	7.1. පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.	- පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම - පෙරදිග සංස්කෘතියට අදාළව (සිංහල, දූවිඩ, මුස්ලිම්) - මේස සකස් කිරීම - පිළිගැන්වීම - අපරදිග සංස්කෘතියට අදාළව - මේස සකස් කිරීම - පිළිගැන්වීම	- විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම විස්තර කරයි. - පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ උචිත ක්‍රම ආදර්ශනය කරයි. - අවස්ථානුකූලව ක්‍රමවත්ව සහ ප්‍රියමනාපව ආහාර පිළිගන්වයි.	02
8. යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම ශිල්ප උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.	8.1. ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ අවශ්‍යතාව ගවේෂණය කරයි.	- ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ අවශ්‍යතාව - ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු - භෞතික හේතු - ජීව විද්‍යාත්මක හේතු - රසායනික හේතු - ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම - අරමුණු - වාසි/ප්‍රයෝජන	- නිරීක්ෂණය ඇසුරින් ආහාර නරක් වීමේ ක්‍රියාවලිය විමර්ශනය කරයි. - ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු පැහැදිලි කරයි. - ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. - ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු පිළිබඳ දැනුවත් වීම තුළින්, ආහාර නරක් වීම පාලනය කර ගනියි.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිෂේද සංඛ්‍යාව
9. ප්‍රජාවගේ යහ පැවැත්ම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උග්‍රතා සහ ගැටලු පිළිබඳව විමර්ශනය කරයි.	9.1. පෝෂණ උග්‍රතා පිළිබඳව තොරතුරු සොයා බලයි.	- පෝෂණ උග්‍රතාව හැඳින්වීම - පෝෂණ උග්‍රතා රෝග - හැඳින්වීම - රෝග ලක්ෂණ i	- පෝෂණ උග්‍රතාව අර්ථ දක්වයි. - පෝෂණ උග්‍රතාවල රෝග ලක්ෂණ විස්තර කරයි. - ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමාන පෝෂණ උග්‍රතා පිළිබඳ තොරතුරු එක් රැස් කරයි. - දිගු කාලීන පෝෂණ උග්‍රතාවල බලපෑම පිළිබඳව ගවේෂණය කරයි.	05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිෂේද සංඛ්‍යාව
10. ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණ සකස් කිරීමේ දී විවිධ මැනුම් ක්‍රම යොදා ගනියි.	10.1. විවිධ මැනුම් ක්‍රම භාවිතයෙන් දෛනිකව ප්‍රයෝජනවත් සරල උපාංග නිර්මාණය කරයි.	- මැනුම් ක්‍රම - මූලික - විසිතුරු - මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම - විවිධ මැනුම් ක්‍රමවලට අදාළ නියැදි සකස් කිරීම - විවිධ මැනුම් ක්‍රම භාවිතයෙන් දෛනිකව ප්‍රයෝජනවත් සරල උපාංග නිර්මාණය (ලියුම් රඳවනය/අත් පිස්තා රඳවනය/බෝතල් රඳවනය/පැන්සල් බෑගය) - උපාංග නිර්මාණය - පිරිසැලසුම - මෝස්තරය	- විවිධ මැනුම් ක්‍රම වර්ග කර දක්වයි. - සරල උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමේ දී යොදා ගත හැකි විවිධ මැනුම් ක්‍රම හඳුනා ගනියි. - විවිධ මැනුම් ක්‍රමවලට අදාළ නියැදි සකස් කරයි. - උපාංග සැකසීමේ දී ස්වයං නිර්මාණකරණයෙහි යෙදෙයි. - විවිධ මැනුම් ක්‍රම භාවිත කරමින් සරල උපාංගයක් නිර්මාණය කර ආකර්ශණීය ලෙස ඉදිරිපත් කරයි.	19

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
11. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනා ගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි	11.1. ළඳරු ඇඳුම් සඳහා උචිත රෙදි වර්ග තෝරා ගනියි.	- කෙදි වර්ගීකරණය - කපු කෙදි හඳුනා ගැනීම - අත ගා බැලීම - කඩා බැලීම - ජල අවශෝෂකතාව - කපු රෙදිවල ගුණාංග	- රෙදිපිළි නිෂ්පාදනයේ දී යොදා ගන්නා කෙදි, වර්ගකර දක්වයි. - සරල පරීක්ෂණ ඇසුරින් කපු කෙදි හඳුනාගනිමින් කපු කෙදිවල ගුණාංග පැහැදිලි කරයි. - ළඳරු ඇඳුම් සඳහා උචිත කපු රෙදි වර්ග තෝරා ගනියි. - ළඳරු ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ පිළිබඳ දැනුවත් වීම තුළින් ළඳරු ඇඳුම් සඳහා වඩාත් සුදුසු කපු රෙදි බව අවධාරණය කරයි.	02
	11.2. ළඳරු ඇඳුම් සඳහා පතරොම නිර්මාණය කරයි.	- ළඳරු ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ - පතරොම නිර්මාණය	- පතරොම නිර්මාණයේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු විස්තර කරයි. - පතරොම නිර්මාණයේ දී නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරයි. - ළඳරු ඇඳුමක් සඳහා පතරොම නිර්මාණය කරයි.	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	11.3 පතරොම භාවිත කර ලදරු ඇඳුම් කපා මසයි.	- රෙදි පිරියම් කිරීම - කැපීම - මැසීම	- ලදරු ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී සුව පහසුව ඇති කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා විශේෂ ශිල්පීය ක්‍රම විස්තර කරයි. - පතරොම ඇසුරින් ලදරු අඳුමක් කැපීමේ හා මැසීමේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කරයි.	07
	11.4 විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම භාවිත කර ලදරු ඇඳුම් අලංකාර කරයි.	- විසිතුරු කිරීම - නිමාව - ඇසුරුම් කිරීම	- ලදරු ඇඳුම් අලංකරණය සඳහා යොදාගන්නා මෝස්තරවල තිබිය යුතු ලක්ෂණ විස්තර කරයි. - ලදරු ඇඳුම් අලංකාර කිරීමේ දී නිර්මාණශීලී බව ප්‍රදර්ශනය කරයි. - අලංකාර ලෙස ලදරු අඳුමක් නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කරයි.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිෂේෂ සංඛ්‍යාව
12. නවයෞවන අවධියේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනස්වීම්වලට අනුවර්තනය වෙයි.	12.1 නවයෞවන අවධියේ විශේෂත්වය හඳුනාගනියි.	• නවයෞවන අවධියේ විශේෂත්වය හා වැදගත්කම • යෞවනෝදය • නවයෞවන අවධිය හැඳින්වීම • නවයෞවන අවධියෙහි සුවිශේෂී ලක්ෂණ	• නවයෞවන අවධියේ විශේෂත්වය හා වැදගත්කම විස්තර කරයි. • නවයෞවන අවධියෙහි සුවිශේෂී ලක්ෂණ විග්‍රහ කරයි. • නවයෞවන අවධියේ මුහුණපෑමට සිදුවන වෙනස්වීම්වලට පහසුවෙන් අනුගත වේ.	02
13. නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් දරුවන් හදා වඩා ගනියි.	13.1 ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරීත්වය හඳුනා ගනියි.	• ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය • ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරීත්වය	• ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය සහ ක්‍රියාකාරීත්වය පැහැදිලි කරයි. • ප්‍රජනක පද්ධතියේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැක ගැනීම සඳහා ක්‍රියා කරයි.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය සන්ධාරය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිෂේද සංඛ්‍යාව
	13.2 නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සූදානම විමසා බලයි.	- නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සූදානම - දෙමාපිය භාවය - කායික හා මානසික පරිණතිය - ගර්භනීභාවය - ගර්භනීභාවයෙහි ලක්ෂණ - ගර්භනී මව්වරු රැක බලා ගැනීම - පෝෂණය - සුළු ආබාධ - අවදානම් තත්ත්ව - සෞඛ්‍යය - දෛනික වර්යා - ඖෂධ භාවිතය - සායනය	- නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා වැදගත් වන කරුණු විමසා බලයි. - ගර්භනී මව රැක බලා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව අවධාරණය කරයි. - නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා ගර්භනී මවගේ සුරක්ෂිතතාව වැදගත් වීමට හේතු පැහැදිලි කරයි.	03
	13.3 පූර්ව ප්‍රසව අවධිය තුළ සිදුවන සංවර්ධනය හඳුනා ගනියි.	- ඕම්බ අවධිය - කලල අවධිය - හූණ අවධිය	- පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයේ අවධි පැහැදිලි කරයි. - පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයේ දී ඇති වන සංසිද්ධීන් විමර්ශනය කරයි. - පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ මනා සංවර්ධනය තුළින් නිරෝගී දරු උපතක් ඇති වන බව අවධාරණය කරයි.	02