

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

ශ්‍රේණිය- 12

විෂය - ජෛව පද්ධති තාක්ෂණවේදය

සතිය- ඔක්තෝබර් දෙවන සතිය

1. නිපුණතාව - ගුණාත්මක ආහාර නිශ්පාදනයක් සඳහා ක්‍රමවේද සැලසුම් කරයි

නිපුණතා මට්ටම : ආහාරයක සෞඛ්‍යාරක්ෂිතතාව ඉහළ නැංවීමට සැලසුම් කරයි.

2. ශිෂ්‍ය ක්‍රියාකාරකම

අන්තර්ජාලය හෝ පොත්පත් පරිශීලනය මගින් පහත ප්‍රශ්ණ වලට පිළිතුරු සපයන්න

1. ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතතාවය යනු කුමක්ද?
2. ආහාර වේලක් සැකසීමේ දී ආහාරයට අනතුරු විය හැකි මූලික ආපදා ආකාර ලියා දක්වන්න.
3. ජෛවීය ආපදා යනු කුමක්ද?
4. ජෛවීය ආපදා ඇති වීමට හේතු මොනවාද?
5. රසායනික ආපදා යනු කුමක්ද?
6. රසායනික ආපදා වර්තමානයේ දී විවිධ රෝග සඳහා හේතු වී ඇති බව සොයාගෙන ඇත. එවැනි රෝග කිහිපයක් සඳහන් කරන්න.
7. භෞතික ආපදා යන්න හඳුන්වා ඒවා ඇති වීමට බලපාන හේතු සහ ඒවා වලක්වා ගැනීමට හේතු ලියා දක්වන්න.
8. විකිරණශීලී ආපදා යනු කුමක්ද?
9. සෞඛ්‍යය අරක්ෂිත නොවන ආහාර නිසා මතුවන ගැටළු මොනවාද?
10. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත නොවන ආහාර නිසා මතුවන සෞඛ්‍යයමය ගැටළු මොනවාද?
11. ආහාර ආසාත්මිකතාව යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක්ද?
12. බහුල ලෙස ආහාර ආසාත්මිකතා ඇති කරවන ආහාර මොනවාද?
13. ආහාර ආසාත්මිකතා ඇති වීමට බලපාන ආහාරවල අඩංගු රසායනික සාධක මොනවාද?

14. ආහාර ආසාත්මිකතාවක දී දැකිය හැකි ලක්ෂණ මොනවාද?

15. ආහාර ආසාත්මිකතා පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. ඒ සඳහා බලපාන හේතු ලැයිස්තුගත කරන්න.

3. ඉහත ක්‍රියාකාරකම සඳහා උපකාර කර ගත හැකි ඉගෙනුම් ආධාරක

1. ගුරු ගෙදර- නැත

2. e තක්සලාව - <https://www.e-thaksalawa.moe.gov.lk/moodle/course/view.php?id=340>

3. e නැණපියස - Course:12 ශ්‍රේණිය සිංහල (enenapiyasa.lk)

ඉගෙනුම් වල : ● ආහාර සම්බන්ධ විවිධ ආපදා වර්ග විස්තර කරයි.

● ආහාරයක සෞඛ්‍යාරක්ෂිතතාව සම්බන්ධ ගැටලු විස්තර කරයි.

● අසාත්මිකතා හා විෂ වීම ඇති විය හැකි ආහාර වර්ග හා ඒ සඳහා බලපාන ක්ෂුද්‍රජීවීන් නම් කරයි.

● ආහාරයක ආපදා හා ගැටලු මග හැරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග විස්තර කරයි.

● අවසර ලත් ආහාර වර්ණක හඳුනා ගනියි.

සැකසුම - රත්නපුර අධ්‍යාපන කලාපය