

විෂය - ප්‍රායෝගික තාක්ෂණ කුසලතා

ශ්‍රේණිය - 8

මාසය - පෙබරවාරි

සතිය - 08

ක්‍රියාකාරකම් අංකය - 08

සැකසුම- ඩී.ආර්.මහේෂිකා ගල්වත්ත, කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, ඇඹිලිපිටිය

2. ආහාර

2.1 ආහාර නරක්වීම අවම කරගනිමු.

ශිෂ්‍ය කාර්යය

- ✓ ඔබගේ කියවීම් පොතෙහි පිටු අංක 42 හා 43 හොඳින් කියවා තේරුම්ගන්න.
- ✓ අමාරු/අපහසු පාඩම් කොටස් වැඩිහිටියෙකු/ ගුරුවරයෙකු ගෙන් විමසා අවබෝධ කරගන්න.
- ✓ මෙහි පහත දක්වා ඇති මාර්ගගත හෝ මුද්‍රිත ඉගෙනුම් ආධාරක මගින් පාඩමට අදාළ ඉගැන්වීම්, පාඩම් ලබාගෙන ඉගෙනගන්න.
- ✓ ආහාර නරක්වීමෙන් සිදුවන හානි අවම කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් පැපොල් අවිචාරවක් සෑදීමේ ක්‍රියාකරකමෙහි යෙදෙන්න. මේ සඳහා වැඩිහිටියකුගේ සහාය ලබා ගන්න.
- ✓ ක්‍රියාකාරකම සිදුකිරීමේදී ඔබට එන ගැටළු ඔබේ යහළුවන්, වැඩිහිටියන් හා ගුරුවරුන් සමඟ සාකච්ඡා කර විසඳුම් ලබාගන්න.

මෙම පාඩමට අදාළව උපකාර කරගත හැකි ඉගෙනුම් ආධාරක

- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=65Pzk9KXGSM>

මෙම පාඩම තුළින් ලබාගත හැකි ඉගෙනුම් එල

- ✓ ආහාර නරක් වීම අව කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ සොයා බලයි.
- ✓ ආහාර නරක්වීම අවම කිරීමට සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය කළ යුතු බව දැනගනියි.
- ✓ ආහාර නරක්වීම අවම කිරීමට සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය කරයි

ඇගයීම්/ තක්සේරුකරණ ක්‍රමවේදය හා ආකෘතිය -

- ✓ නරක් වීම අවම වන පරිදි ආහාර සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලියේදී අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පිළිවෙත් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05)
- ✓ ඒ ඒවා සැකෙවින් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 15)