



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව

ශ්‍රේණිය- 10

විෂය - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සතිය - සැප්තැම්බර් 01 සතිය

නිපුණතාවය - 7. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස අහාර පිළිගන්වයි.

නිපුණතා මට්ටම - 7.1 පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා උචිත ලෙස අහාර පිළිගන්වයි.

විෂය සන්ධාරය (පාඩම) - 7. අහාර පිළිගැන්වීම.

ඉගෙනුම් ඵල -

- විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා අහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම විස්තර කරයි.
- පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා අහාර පිළිගැන්වීමේ උචිත ක්‍රම ආදර්ශනය කරයි.
- ක්‍රමානුකූලව ක්‍රමවත්ව සහ ප්‍රියමනපව අහාර පිළිගන්වයි.

ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන් -

01. අහාර පිළිගැන්විය හැකි ප්‍රධාන සංස්කෘතීන් 2ක් නම් කරන්න.
02. එම සංස්කෘතීන් 2ට අදාළ පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම සඳහා උදාහරණ වෙන වෙනම ලියන්න.
03. ආහාර පිළිගැන්වීමට සිදුවන විවිධ අවශ්‍යතා නම් කරන්න.
04. එම එක් එක් ක්‍රම වලදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දක්වන්න.
05. කුමන ක්‍රමයකට ආහාර පිළිගැන්වුවද ඒ සෑම අවස්ථාවකදීම සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න.
06. ද්‍රවිඩ සංස්කෘතියට හා මුස්ලිම් සංස්කෘතියට අනුව අහාර පිළිගැන්වීමේදී දක්නට ලැබෙන විශේෂ ලක්ෂණ සටහන් කරන්න.
07. පහත පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම ඇඳ දක්වන්න.
 - ❖ සිංහල සංස්කෘතියට අනුව අහාර පිළිගැන්වීම.

❖ ද්‍රවිඩ සංස්කෘතියට අනුව අහාර පිළිගැන්වීම.

08. අහාර මේසයට සුදුසු වන්නේ කුමන ආකාරයේ මල් සකසුමක්ද යන්න පැහැදිලි කරන්න.

**ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපකාර කරගත හැකි පොත් පත්,
Website,LMS පාඩම් හා ඉගෙනුම් ආධාරක**

e - නක්සලාව - [022559CT2-HOME SCIENCE \[1-120\].pdf \(moe.gov.lk\)](#)

e -නැණ පියස - <https://wordwall.net/resource/17921142>

වෙනත් - utube - <https://youtu.be/aakt2Ch56lc>

දෙනිඹවිට අධ්‍යාපන කලාපය