

Punjab Board
SYLLABUS

2023-2024

ਛੇਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ
ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਲਿਖਤੀ)

1. ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ: ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜਾ ਅਤੇ ਮਕਾਨ
2. ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ
3. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਕਾਏ ਅਤੇ ਅਣਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਰਕ-ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:
ਭੰਨਣਾ, ਸੋਕਣਾ, ਉਬਾਲਨਾ ਅਤੇ ਤਲਣਾ, ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਮੇਤ॥
4. ਘਰ
 - ਘਰ ਦਾ ਅਰਥ
 - ਚੰਗੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
 - ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ - ਝਾਤੂ ਲਾਉਣਾ, ਪੇਚਾ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ
 - ਝਾਤੂਆਂ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
5. ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ
 - ਹਵਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
 - ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
6. ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ
7. ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ
 - ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਸਾਬਨ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ
 - ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗੀ (ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਹਿ ਲਗਾਉਣਾ)
8. ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ
 - ਅੱਖਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ
 - ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

1. ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਸਟੇਵ ਤੇ ਗੈਸ ਦਾ ਸਟੇਵ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ ।
2. ਚਾਹ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣਾ
3. ਆਂਡੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਉਬਾਲਣਾ
4. ਨਿੱਜੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ- ਫਰਾਕ, ਜਾਂਘੀਆਂ, ਸਲਵਾਰ, ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੁਪੱਟਾ
5. ਕੱਚਾ, ਬਖੀਆ, ਕੱਚਾ ਬਖੀਆ, ਸਾਦੀ ਸਲਾਈ, ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਉਲੇੜੀ ਦੇ ਸੈਪਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
6. ਦਸ ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਦਸ ਇੰਚ ਚੌੜੇ ਰੁਮਾਲ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਉਲੇੜੀ ਕਰਨਾ।