Punjab Board

SYLLABUS

2023-2024

ਸ਼੍ਰੇਣੀ -ਸੱਤਵੀਂ

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਲਿਖਤੀ)

1. ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ

    - ਚਿਹਰਾ,ਵਾਲ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ

2. ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਤਿਆਰੀ।
3. ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ।
4. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

    - ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਫਾਈ।

5. ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ

    - ਰੋਜਾਨਾ, ਸਪਤਾਹਿਕ ਅਤੇ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ

6. ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ।
7. ਸ਼ੀਸਾ ਪਿੱਤਲ ਸਟੇਨਲੈਸ ਸਟੀਲ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ।
8. ਬਨਾਉਟੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧੁਆਈ।

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

1. ਭੋਜਨ ਨੁਸਖੇ: ਚੋਲ ਉਬਾਲਣਾ, ਸਬਜੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ , ਖਿਚੜੀ, ਦਲੀਆ ਅਤੇ ਸਬੂਦਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਕਾਫੀ ਸਕੰਜਵੀ ਅਤੇ ਲੱਸੀ ਬਣਾਉਣਾ।
2. ਘਰੇਲੂ ਸ਼ੀਸੇ, ਪਿੱਤਲ, ਸਟੀਲ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ।
3. ਬਨਾਉਟੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ।
4. ਝੰਡੀ ਟਾਂਕਾ, ਦਸੂਤੀ ਟਾਂਕਾ ਅਤੇ ਬੀਡਿੰਗ ਦੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਨਾਲ ਟਰੇਅ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣਾ।
5. ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਿਲਾਈ ਕਰਕੇ ਬਿੱਬ ਬਣਾਉਣਾ ਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਲੈਸ ਲਾਉਣੀ।
6. ਜਾਂਘੀਏ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਿਉਂਣਾ।
7. ਸਾਦਾ ਬੁਣਾਈ -ਸਿੱਧਾ ,ਪੁੱਠਾ ਅਤੇ ਮੋਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੂਟ ਬੁਣਨੇ।