Punjab Board

SYLLABUS

2023-2024

ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਨੌਵੀਂ
ਗ੍ਰਿਹ ਵਿਗਿਆਨ

ਸਮਾਂ:3 ਘੰਟੇ
ਸਮਾਂ: 3 ਘੰਟੇ

ਲਿਖਤੀ: 60 ਅੰਕ
ਪ੍ਰਯੋਗੀ: 20 ਅੰਕ
*** ਆਂਤਰਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ: 20 ਅੰਕ**
ਕੁੱਲ: 100 ਅੰਕ

ਭਾਗ-ਓ (ਗ੍ਰਿਹ ਵਿਵਸਥਾ)

1. ਗ੍ਰਿਹ ਵਿਗਿਆਨ- ਅਰਥ, ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਖੇਤਰ।
2. ਗ੍ਰਿਹ ਵਿਵਸਥਾ-ਅਰਥ, ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਖੇਤਰ।
3. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ- ਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ। ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ, ਗ੍ਰਿਹ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰਣੇ ਦਾ ਸਥਾਨ।
4. ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਸਪਤਾਹਿਕ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ।
5. ਘਰ ਦੇ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ, ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ, ਸਟੋਵ, ਗੈਸ ਦਾ ਚੁੱਲਾ, ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨ, ਓਵਨ, ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ, ਨਾਨ ਸਟਿਕ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਦੀ ਚੋਣ, ਇਸਤੇਮਾਲ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ।
6. ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ।

ਭਾਗ-ਅ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ)

7. ਭੋਜਨ, ਉਸਦੇ ਕੰਮ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ।
8. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਪਦਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਅਸਰ।

ਭਾਗ-ਏ (ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਬੰਧ)

9. ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਰਥ ਤੇ ਮਹੱਤਤਾ।
10. ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ-ਬਚਪਨ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ, ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਆਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ।

ਭਾਗ-ਸ (ਵਸਤਰ ਵਿਗਿਆਨ)

11. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ। ਸੂਤੀ, ਊਨੀ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ।

12. ਸਫ਼ਾਈ ਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ-ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਬਣ, ਸਾਬਣ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ, ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ। ਸਾਬਣ ਰਹਿਤ ਸਫ਼ਾਈਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ੈਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਕੜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਟ ਪਦਾਰਥ।

ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

1. ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲ, ਚਾਵਲ, ਚਪਾਤੀ, ਪਰੌਂਠਾ ਆਦਿ ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨ-ਕਸਟਰਡ, ਖੀਰ, ਸੂਜੀ ਦਾ ਹਲਵਾ, ਖਾਣੇ ਲਈ ਮੇਜ਼ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਣਾ।

2. ਗਲਾਸ, ਮੈਲ ਮੋਵੇਅਰ ਅਤੇ ਸਟੇਨਲੈਸ ਸਟੀਲ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ।

3. ਸੂਤੀ, ਊਨੀ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਵਸਤਰਾਂ ਦੀ ਧੁਆਈ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਵਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕਲਫ ਅਤੇ ਸਫ਼ੈਦ ਵਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਨੀਲ ਲਗਾਉਣਾ।

4. ਕਢਾਈ ਦੇ ਟਾਂਕੇ-ਲੇਜ਼ੀ-ਡੇਜ਼ੀ, ਜੰਜ਼ੀਰੀ ਟਾਂਕਾ, ਡੰਡੀ ਟਾਂਕਾ, ਸਾਟਨ ਸਟਿੱਚ, ਕੰਬਲ ਟਾਂਕਾ ਅਤੇ ਦਸੂਤੀ ਟਾਂਕੇ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ। ਇਹਨਾਂ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੋ ਕੁਸ਼ਨ ਕਵਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ।

ਨੋਟ: ਆਂਤਰਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ 20 ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਹੇਠ ਦਰਜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇਗੀ:

1.	**ਬੁੱਕ ਬੈਂਕ**	:	**2 ਅੰਕ**
2.	**ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਲਿਖਤੀ ਟੈਸਟਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਮੁਲਾਂਕਣ**	:	**5 ਅੰਕ**
3.	**ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅਸਾਇਨਮੈਂਟ**	:	**13 ਅੰਕ**