Punjab Board

SYLLABUS

2023-2024

ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਦਸਵੀਂ

ਗ੍ਰਿਹ ਵਿਗਿਆਨ

ਸਮਾਂ : 3 **ਘੰਟੇ** **ਲਿਖਤੀ: 60 ਅੰਕ**

ਪ੍ਰਯੋਗੀ: 20 ਅੰਕ

ਆਂਤਰਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ: 20 ਅੰਕ

ਕੁੱਲ: 100 ਅੰਕ

ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ (ਲਿਖਤੀ)

ਭਾਗ-ਓ (ਗ੍ਰਿਹ ਵਿਵਸਥਾ)

1. **ਗ੍ਰਿਹ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੇ ਗੁਣ।**
2. **ਘਰ:ਜਗ੍ਹਾਂ, ਮਿੱਟੀ, ਇਲਾਕਾ, ਜ਼ਰੂਰਤਾ ਦੀ ਨੇੜਤਾ, ਸਫਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਜਲ ਪ੍ਰਬੰਧ। ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ। ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧ।**
3. **ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ-ਇਸ ਦੀ ਮੱਹਤਤਾ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ। ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ।**
4. **ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਜਾਵਟ-ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ। ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਮਰਿਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ।**
5. **ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ, ਵਿਵਸਥਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪਾਲਸ਼। ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਕੱਜਣ ਲਈ ਸਮਾਨ। ਪਰਦੇ, ਰੰਗ, ਯੋਜਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ।**

ਭਾਗ-ਅ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ)

6. **ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ-ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੰਮ ਸ੍ਰੋਤ, ਘਾਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੇ ਫੋਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।**
7. **ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ-ਅਰਥ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ।**

ਭਾਗ-ਏ (ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ)

8. **ਪਰਿਵਾਰ-ਕਿਸਮਾਂ, ਸੰਯੁਕਤ ਅਤੇ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਹਤਤਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ।**
9. **ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਧਾ। ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ। ਗਰਭ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਤਕਲੀਫਾਂ।**

ਭਾਗ-ਸ(ਵਸਤਰ ਵਿਗਿਆਨ)

10. **ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੂਲ ਗੁਣ।**
11. **ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ।**

ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

1. **ਪਿੱਤਲ, ਚਾਂਦੀ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਅਲੂਮੀਨੀਅਮ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ।**
2. **ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਨੂੰ ਪਲੱਗ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਅਤੇ ਫਿਉਜ਼ ਲਾਉਣਾ।**
3. **ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਪੈਸਾ ਕਢਵਾਉਣਾ, ਜਮਾਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਡਰਾਫਟ ਬਣਾਉਣਾ।**
4. **ਬਣਾਵਟੀ ਫੁੱਲ ਬਣਾਉਣੇ**
5. **ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਚਟਨੀ ਜਾਂ ਸੋਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਆਚਾਰ**
6. **ਹਲਕੇ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ।**
7. **ਜਲਾ ਕੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ।**

8. **ਸਾਦਾ ਬੁਣਾਈ: ਕੁੰਡੇ ਪਾਉਣੇ, ਪੁੱਠਾ, ਸਿੱਧਾ, ਮੋਰੀਆਂ ਪਾਉਣੀਆਂ, ਕੁੰਡੇ ਘਟਾਉਣੇ, ਬੰਦ ਕਰਨੇ ਤੇ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ। ਆਪਣੇ ਮਾਪ ਦੀ ਕੋਟੀ ਜਾਂ ਸਵੈਟਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ।**

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 ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿਤੀ ਗਈ ਅਸਾਇਨਮੈਂਟ** : **13 ਅੰਕ**