ਗ੍ਰਿਹ ਵਿਗਿਆਨ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਦਸਵੀਂ

ਪਾਠ-**ਕ੍ਰਮ (2025-26)**

(ਲਿਖਤੀ)

ਭਾਗ-ੳ (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-ੲ (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 ਫਿਊਜ਼ 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।