

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ- ਅੱਠਵੀਂ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (2025-26)

(ਲਿਖਤੀ)

1. ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਭੋਜਨ, ਸਾਬਣ, ਤੇਲ, ਕਰੀਮ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।
2. ਨਿਯਮ ਵੱਧ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸਟਾਚਾਰ।
3. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ
4. ਭਾਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ ਲਗਾਉਣਾ।
5. ਕਾਰਜਾਤਮਿਕ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ।
6. ਘਰੇਲੂ ਕੀੜੇ ਤੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਜੰਤੂ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
7. ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ, ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣਾ
8. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ-ਜਲਣਾ, ਲੂ ਲੱਗਣਾ, ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ, ਝਰੀਟਾਂ, ਡੁੱਬਣਾ ਆਦਿ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ।

(ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

1. ਅੰਡਾ ਪਕਾਉਣਾ -ਤਲਣਾ, ਪੇਚਿੰਗ (ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ) ਭੁਰਜੀ ਤੇ ਆਮਲੇਟ ਬਣਾਉਣਾ (ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਇਸ ਥਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)
2. ਸ਼ਬਜੀਆਂ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਸੂਪ ਬਣਾਉਣਾ
3. ਪਨੀਰ, ਕਸਟਰਡ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਰਾਇਤੇ ਬਣਾਉਣੇ
4. ਫੁਲਕਾ ਅਤੇ ਪਰੋਠਾ ਬਣਾਉਣਾ
5. ਉਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ।
6. ਘਾਹ, ਖੂਨ, ਸਿਆਹੀ ਅਤੇ ਥਿਧਿਆਈ ਦੇ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨਾ
7. ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਾਦੀ ਸਿਉਣ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਸਿਉਣ ਬਣਾਉਣੀ।
8. ਬਟਨ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਾਜ ਬਨਾਉਣਾ, ਸਾਦਾ ਟਿੱਚ ਬਟਨ, ਹੁੱਕ ਅਤੇ ਆਈ ਲਾਉਣਾ।
9. ਕੱਚਾ, ਉਲੇੜੀ, ਬਖੀਆ ਅਤੇ ਕਾਂਥਾ ਵਰਕ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਉਪਯੋਗੀ ਵਸਤੂ ਬਣਾਉਣੀ।
10. ਲੇਜ਼ੀ ਡੇਜ਼ੀ ਚੇਨ ਸਟਿਚ, ਡੰਡੀ ਟਾਂਕੇ ਨਾਲ ਦੋ ਰੁਮਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
11. ਉੱਨ ਅਤੇ ਸਿਲਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬੁਣਾਈ ਕਰਕੇ ਪੰਜ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ।

ਜਾਂ

ਕੋਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪ ਦੀ ਕੋਟੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ: ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ, 6-7-8 (ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ)