

**ਛੇਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ**  
**ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ**  
**ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਲਿਖਤੀ)**

1. ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ: ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜਾ ਅਤੇ ਮਕਾਨ
2. ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ
3. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਕਾਏ ਅਤੇ ਅਣਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਰਕ-ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:  
ਭੰਨਣਾ, ਸੋਕਣਾ, ਉਬਾਲਨਾ ਅਤੇ ਤਲਣਾ, ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਮੇਤ॥
4. ਘਰ
  - ਘਰ ਦਾ ਅਰਥ
  - ਚੰਗੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
  - ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ - ਝਾੜੂ ਲਾਉਣਾ, ਪੇਚਾ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ
  - ਝਾੜੂਆਂ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
5. ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ
  - ਹਵਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
  - ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
6. ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ
7. ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ
  - ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਸਾਬਨ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ
  - ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗੀ (ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਹਿ ਲਗਾਉਣਾ)
8. ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ
  - ਅੱਖਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ
  - ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

**ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)**

1. ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਸਟੇਵ ਤੇ ਗੈਸ ਦਾ ਸਟੇਵ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ ।
2. ਚਾਹ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣਾ
3. ਆਂਡੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਉਬਾਲਣਾ
4. ਨਿੱਜੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ- ਫਰਾਕ, ਜਾਂਘੀਆਂ, ਸਲਵਾਰ, ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੁਪੱਟਾ
5. ਕੱਚਾ, ਬਖੀਆ, ਕੱਚਾ ਬਖੀਆ, ਸਾਦੀ ਸਲਾਈ, ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਉਲੇੜੀ ਦੇ ਸੈੱਪਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
6. ਦਸ ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਦਸ ਇੰਚ ਚੌੜੇ ਰੁਮਾਲ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਉਲੇੜੀ ਕਰਨਾ।

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. ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਪਿੱਤਲ ਸਟੇਨਲੈਸ ਸਟੀਲ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 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 ਸ਼ੀਸ਼ੇ, ਪਿੱਤਲ, ਸਟੀਲ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 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 ਸਿਉਣਾ।

7. ਸਾਦਾ ਬੁਣਾਈ -ਸਿੱਧਾ, ਪੁੱਠਾ ਅਤੇ ਮੋਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੂਟ ਬੁਣਨੇ।