

## ਵਿਸ਼ਾ: ਹੋਮ ਸਾਇੰਸ

### 1) ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਬੰਧ (ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ)

- I. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਅਰਥ, ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਖੇਤਰ
- II. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ
- III. ਘਰ-ਲੋੜ, ਚੋਣ ਅਤੇ ਵਿਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧ
- IV. ਘਰੇਲੂ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ
- V. ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਜਾਵਟ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ
- VI. ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਜਾਵਟ ਅਤੇ ਥਾਂ ਦਾ ਸੁਚੱਜਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

### 2) ਵਸਤਰ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟਾਈਲ ਵਿਗਿਆਨ

- I. ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ
- II. ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ

### 3) ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ

- I. ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤ (ਸ਼ੇਮੇ, ਕੰਮ, ਅਧਿਕਤਾ ਅਤੇ ਘਾਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ)
- II. ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ
- III. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ
- IV. ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ

### 4) ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਬੰਧ

- I. ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ
- II. ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ
- III. ਪਰਿਵਾਰ
- IV. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ
- V. ਪ੍ਰਸੂਤ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ