গার্হস্থ্য বিজ্ঞান

কোর্স কোড-SSC 2685

সেকেন্ডারি স্কুল সার্টিফিকেট প্রোগ্রাম
(এসএসসি প্রোগ্রাম)

ওপেন স্কুল

বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়
BANGLADESH OPEN UNIVERSITY

এসএসসি প্রোগ্রাম

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান

কোর্স কোড : SSC 2685

রচনা

সাবিনা ইয়াসমিন
সহযোগী অধ্যাপক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি
বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়, গাজীপুর

অনন্যা লাবনী
সহকারী অধ্যাপক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি
বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়, গাজীপুর

গাজী রুমানা রহমান
অধ্যাপক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি বিভাগ
ইডেন মহিলা কলেজ, আজিমপুর, ঢাকা

সোনিয়া বেগম
অধ্যাপক
গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ, আজিমপুর, ঢাকা

ড. শাহিদা তাহের
সহকারী অধ্যাপক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি
জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয়, গজীপুর

শাহনাজ বিউটি
সহকারী অধ্যাপক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি
কে এল জুবিলী কলেজ, বাংলাবাজার, ঢাকা

সম্পাদনা

ইসমাত রুমিনা
অধ্যাপক
গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ, আজিমপুর, ঢাকা

সমন্বয়কারী

সাবিনা ইয়াসমিন
অনন্যা লাবনী

ওপেন স্কুল

বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়
BANGLADESH OPEN UNIVERSITY

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান

কোর্স কোড: SSC 2685
এসএসসি প্রোগ্রাম

প্রকাশ কাল ঃ জুন, ২০১৭

প্রকাশনায়
প্রকাশনা, মুদ্রণ ও বিতরণ বিভাগ
বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়
গাজীপুর-১৭০৫

প্রচ্ছদ
কাজী সাইফুদ্দীন আব্বাস

চিত্র
কাজী সাইফুদ্দীন আব্বাস, লেখক কর্তৃক সরবরাহকৃত এবং সংগ্রহ

কভার গ্রাফিকস
আবদুল মালেক

কম্পিউটার কম্পোজ
মোঃ টিপু সুলতান

© বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

ISBN : 978-984-34-3141-7

প্রি-প্রেস কার্যক্রম
ডিটিপি পুল, পিপিডি বিভাগ, বাউবি

মুদ্রণ
সৃষ্টি প্রিন্টার্স
৬/৩, নয়া পল্টন, ঢাকা-১০০০

কোর্স বই অনুসরণ করার প্রয়োজনীয় পরামর্শ

কোর্স পরিচিতি

কোর্সের নাম : গার্হস্থ্য বিজ্ঞান

কোর্স কোড : SSC-2685

জাতীয় উন্নয়ন ও গতিশীল জাতি গঠনে শিক্ষার বিকল্প নেই। দ্রুত পরিবর্তনশীল বিশ্বের চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করে দেশকে উন্নয়ন ও সমৃদ্ধির দিকে নিয়ে যাওয়ার জন্য প্রয়োজন সুশিক্ষিত ও দক্ষ জনশক্তি। মাধ্যমিক শিক্ষার অন্যতম লক্ষ্য হলো শিক্ষার্থীর অন্তর্নিহিত মেধা ও সম্ভাবনার পরিপূর্ণ বিকাশে সহায়তা করা এবং প্রাথমিক স্তরের অর্জিত শিক্ষার মৌলিক জ্ঞান ও দক্ষতা সম্প্রসারিত ও সুসংহত করার মাধ্যমে উচ্চতর শিক্ষালাভের জন্য যোগ্য করে তোলা। জাতীয় শিক্ষানীতি-২০১০ এর লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় মাধ্যমিক স্তরের শিক্ষাক্রমে দেশের অর্থনৈতিক, সামাজিক, সাংস্কৃতিক ও প্রযুক্তিগত উন্নয়ন, কর্মসংস্থানের সুযোগ বৃদ্ধি, সমকালীন চাহিদা ও পরিবেশগত বিষয়গুলো বিবেচনায় নিয়েছে। এরই ধারাবাহিকতায় একটি সমৃদ্ধ জাতি গঠনে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে জ্ঞানের স্বতঃস্ফূর্ত প্রয়োগের দিকটি বিবেচনায় রেখে **গার্হস্থ্য বিজ্ঞান** কোর্সটি প্রণয়ন করা হয়েছে। এটি এমনভাবে সাজানো হয়েছে যাতে শিক্ষার্থীরা দৈনন্দিন পারিবারিক জীবনে বৃহত্তর পরিসরে **গার্হস্থ্য বিজ্ঞান** জ্ঞান প্রয়োগ করতে পারে এবং বিষয়বস্তুকে সহজে অনুধাবন ও বিশ্লেষণ করতে পারে। বাস্তব ও প্রয়োগমুখী শিক্ষায় শিক্ষার্থীদের আগ্রহী করার জন্য **গার্হস্থ্য বিজ্ঞান** কোর্সটিকে জীবনঘনিষ্ঠ ও আনন্দদায়ক করার কৌশল প্রয়োগ করা হয়েছে।

বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের মাধ্যমিক স্তরের দূরশিক্ষণ পদ্ধতির শিক্ষার্থীদের কথা বিবেচনায় রেখে নতুন শিক্ষাক্রমের আলোকে **গার্হস্থ্য বিজ্ঞান** পাঠসামগ্রীটি স্ব-শিখন পাঠসামগ্রীরূপে রচনা করা হয়েছে। এ পাঠ্যসামগ্রী প্রণয়নের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য, শিক্ষালাভের প্রবণতা ও পূর্ব অভিজ্ঞতা গুরুত্বের সঙ্গে বিবেচনা করা হয়েছে। যেহেতু, এখানে পাঠসামগ্রী একই সঙ্গে পাঠ্যপুস্তক ও শিক্ষকের ভূমিকা পালন করবে, তাই বইটির বিষয়বস্তু যতদূর সম্ভব নিজে পড়ে বোঝার উপযোগী করে রচনা করা হয়েছে। পাঠসামগ্রীটির বিষয় নির্বাচন ও উপস্থাপনের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর সৃজনশীল প্রতিভার বিকাশ সাধনের দিকে বিশেষভাবে গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। প্রতিটি ইউনিটের শুরুতে ভূমিকা, ইউনিট সম্পর্কীয় নির্দেশনা ও ইউনিট বিভাজন (পাঠ) দেয়া হয়েছে। আবার প্রতিটি পাঠের শুরুতে ঐ পাঠের উদ্দেশ্য যুক্ত করা হয়েছে যাতে শিক্ষার্থী উদ্দেশ্য অনুযায়ী জ্ঞান অর্জিত হলো কিনা তা যাচাই করতে পারে। শিক্ষার্থীর কাছে পাঠটিকে আকর্ষণীয়, আনন্দদায়ক ও সহজতর করার জন্য বিষয় আলোচনার সময় মাঝে মাঝে 'শিক্ষার্থীর কাজ' সংযোজন করা হয়েছে। প্রয়োজন অনুযায়ী চিত্র সংযোজন করা হয়েছে। প্রতিটি পাঠ আলোচনার শেষে ঐ পাঠের গুরুত্বপূর্ণ আলোচ্য বিষয়সমূহ সংক্ষিপ্ত আকারে (সারাংশ) দেয়া হয়েছে যাতে শিক্ষার্থীগণ পাঠটি পুনরায় যাচাই করতে পারেন। শিক্ষার্থীদের স্ব-মূল্যায়নের উদ্দেশ্যে প্রতিটি পাঠের শেষে রয়েছে পাঠোত্তর মূল্যায়ন। এ অংশে বহুনির্বাচনি প্রশ্নমালাসহ ইউনিটের শেষে প্রয়োজন অনুযায়ী সৃজনশীল প্রশ্ন, রচনামূলক প্রশ্ন ও সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন দেয়া হয়েছে। স্ব-শিখন পাঠসামগ্রী হিসেবে দূরশিক্ষণ শিক্ষার্থীদের কাছে বইটি আনন্দময় পাঠ ও প্রত্যাশিত দক্ষতা অর্জন নিশ্চিত করবে বলে আশা করি। এ বই পড়ে অধিকতর সুফল লাভ করার জন্য শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে কিছু নির্দেশনা তুলে ধরা হলো:

- ইউনিটের শিরোনাম ও ভূমিকা পড়ে সম্ভাব্য বিষয়বস্তু কী হতে পারে সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করুন।
- প্রথমে পাঠের সবগুলো 'উদ্দেশ্য' পড়ে এ পাঠ থেকে কী কী শিখতে পারবেন তা জেনে নিন।
- এরপর পাঠের বিষয়বস্তু ভালভাবে অধ্যয়ন করুন। বিষয়বস্তু অধ্যয়নের পর উদ্দেশ্যগুলো অর্জিত হলো কিনা তা ভালোভাবে যাচাই করুন। যদি উদ্দেশ্য অর্জিত না হয় তাহলে বিষয়বস্তু পুনরায় অধ্যয়ন করুন। কোথাও চিত্র থাকলে চিত্রের সাথে বিষয়বস্তু মিলিয়ে পড়ুন।
- কোনো ইউনিটের বিষয়বস্তু অধ্যয়নের সময় যে বিষয়গুলো অপেক্ষাকৃত কঠিন/দুর্বোধ্য মনে হয়েছে তা চিহ্নিত করে আপনার নোট খাতায় লিপিবদ্ধ করুন এবং কঠিন বিষয়গুলো সমাধানের জন্য বিষয়বস্তু পুনরায় অধ্যয়ন করুন।
- প্রতিটি ইউনিটের বিষয়গুলো ভালোভাবে বোঝার জন্য প্রতিটি ইউনিটের প্রতিটি পাঠে শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষার্থীর কাজ সংযোজন করা রয়েছে। ইউনিটের বিষয়বস্তু ভালোভাবে অধ্যয়ন করে শিক্ষার্থীর কাজ সম্পন্ন করুন।
- পাঠ শেষে পাঠোত্তর মূল্যায়নের প্রশ্নগুলোর উত্তর দেয়ার চেষ্টা করুন। ইউনিটের শেষে দেয়া উত্তরমালার সাথে আপনার উত্তর মিলিয়ে দেখুন। সবগুলো প্রশ্নের উত্তর সঠিক না হলে পাঠটি আবারও ভালো করে পড়ুন এবং প্রশ্নগুলোর সঠিক উত্তর দিতে চেষ্টা করুন। এরপর চূড়ান্ত মূল্যায়ন অংশের সৃজনশীল প্রশ্নগুলোর উত্তর জানা আছে কিনা দেখুন। জানা না থাকলে সংশ্লিষ্ট অংশ আবারও পড়ুন।

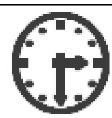
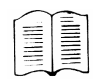
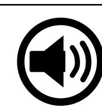
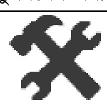
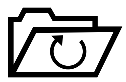
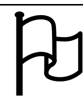
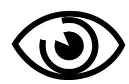
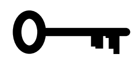
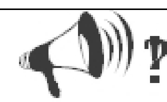
টিউটোরিয়াল ক্লাস সম্পর্কিত পরামর্শ

ওপেন স্কুলের এ পাঠসামগ্রীটি ছাড়াও স্থানীয় স্টাডি সেন্টারে আপনার জন্য প্রতি মাসে টিউটোরিয়াল ক্লাসের ব্যবস্থা রয়েছে। আপনি প্রথমেই আপনার বিষয়ে কতটি টিউটোরিয়াল ক্লাস পাবেন তা স্টাডি সেন্টার থেকে জেনে নিন এবং আপনার স্টাডি সেন্টারের প্রতিটি টিউটোরিয়াল ক্লাসে অংশ গ্রহণ করুন।

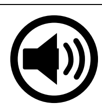
টিউটোরিয়াল সার্ভিসকে কার্যপোযোগী করতে আপনার পাঠ্যসামগ্রীটির সমগ্র ইউনিটকে টিউটোরিয়াল ক্লাসের সংখ্যা অনুযায়ী ভাগ করে নিন। প্রথম টিউটোরিয়াল ক্লাসে যাওয়ার আগে আপনার ভাগকৃত প্রথম অংশটি ভালোভাবে অধ্যয়ন করুন। টিউটোরিয়াল ক্লাসে যোগ দিয়ে আপনি বইটি পড়তে গিয়ে যেগুলো কঠিন/দুর্বোধ্য বলে চিহ্নিত করেছেন সেসব বিষয় বুঝতে সংশ্লিষ্ট টিউটরের সহায়তা নিন। একই পদ্ধতি অনুসরণ করে সবগুলো ইউনিট অধ্যয়ন শেষ করুন।

মার্জিন আইকন

কোর্সটি অধ্যয়ন করার পূর্বে কোর্সটিতে যে সমস্ত আইকন/প্রতীক ব্যবহৃত হয়েছে সে সম্পর্কে আপনাকে প্রথমেই পরিচিত হতে হবে। নিচে ব্যবহৃত বিভিন্ন আইকন বা প্রতীকগুলো দেখানো হলো।

					
কোর্স বই অনুসরণের পরামর্শ	কোর্স /ইউনিট সমাপ্তির সময়	উদ্দেশ্য	বিষয়বস্তু/মূলপাঠ	অডিও	ভিডিও
					
শিক্ষার্থীর কাজ	সারাংশ	পাঠোত্তর মূল্যায়ন	চূড়ান্ড় মূল্যায়ন	উত্তরমালা	প্রয়োজনে

	কোর্স সমাপ্তির সময়	**কোর্সটি সমাপ্তির সর্বোচ্চ সময় ৩২ সপ্তাহ**

 অডিও/ভিডিও	বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের ওপেন স্কুল পরিচালিত এসএসসি প্রোগ্রামের শিক্ষার্থী বন্ধুদের জন্য **গার্হস্থ্য বিজ্ঞান** বিষয়ের অডিও/ভিডিও প্রোগ্রাম বর্তমানে বিটিভি/বাংলাদেশ বেতার কর্তৃক সপ্তাহের নির্দিষ্ট দিনের নির্দিষ্ট সময়ে প্রচারিত হয়ে আসছে। শিক্ষার্থী বন্ধুরা, আপনারা স্টাডি সেন্টার থেকে প্রোগ্রাম সিডিউল সংগ্রহ করে নির্দিষ্ট দিনের নির্দিষ্ট সময়ের প্রচারিত প্রোগ্রামটি দেখলে উপকৃত হবেন বলে আশা করছি। এসময় সংশ্লিষ্ট আলোচনার বিষয়গুলো বোঝার সুবিধার্থে বইটি সামনে নিয়ে বসুন এবং প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো নোট করার জন্য কাগজ-কলম সাথে রাখুন। কোনো বিষয় বুঝতে অসুবিধা হলে প্রয়োজনে আপনার টিউটরের সহায়তা নিন।

প্রয়োজনে	**যে কোনো সাহায্য বা সহায়তার জন্য পরামর্শ নিন–** ১। আপনার স্টাডি সেন্টারের কোর্স টিউটর অথবা ২। **সাবিনা ইয়াসমিন** সহযোগী অধ্যাপক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি ওপেন স্কুল, বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় **অনন্যা লাবনী** সহকারী অধ্যাপক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি ওপেন স্কুল, বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় গাজীপুর-১৭০৫ ।

সূচিপত্র

ক বিভাগ

পৃষ্ঠা

ইউনিট ১ : গৃহ ব্যবস্থাপনা ১-১২
পাঠ ১.১ : গৃহ ব্যবস্থাপনার ধারণা ২
পাঠ ১.২ : গৃহ ব্যবস্থাপনার উদ্দেশ্য ৪
পাঠ ১.৩ : লক্ষ্য ও লক্ষ্যের প্রকারভেদ ৬
পাঠ ১.৪ : গৃহ ব্যবস্থাপনার ধাপ বা পর্যায় ৮
পাঠ ১.৫ : সিদ্ধান্ত গ্রহণ ১১

ইউনিট ২ : গৃহ ব্যবস্থাপক ১৩-১৯
পাঠ - ২.১ : গৃহ ব্যবস্থাপকের গুণাবলি ১৪
পাঠ - ২.২ : গৃহ ব্যবস্থাপকের দায়িত্ব ও কর্তব্য ১৬
পাঠ - ২.৩ : গৃহ ব্যবস্থাপকের সামাজিক দায়িত্ব ও কর্তব্য ১৮

ইউনিট ৩ : সম্পদ ও সম্পদ ব্যবস্থাপনা ২০-৩১
পাঠ -৩.১ : গৃহ সম্পদ ও এর বৈশিষ্ট্য ২১
পাঠ -৩.২ : গৃহ সম্পদের শ্রেণিবিভাগ ও প্রয়োজনীয়তা ২৩
পাঠ -৩.৩ : অর্থ ব্যবস্থাপনা ২৫
পাঠ -৩.৪ : সময় তালিকা প্রস্তুত ও এর প্রয়োজনীয়তা ২৮
পাঠ -৩.৫ : শক্তি ব্যবস্থাপনা ৩০

ইউনিট ৪ : গৃহের অভ্যন্তরীণ সজ্জা ৩২-৪৪
পাঠ -৪.১ : আসবাব নির্বাচন ৩৩
পাঠ -৪.২ : আসবাব বিন্যাসের নিয়ম ৩৫
পাঠ -৪.৩ : বিভিন্ন কক্ষে আসবাব বিন্যাস ৩৭
পাঠ -৪.৪ : গৃহের নান্দনিকতা বৃদ্ধি ৪০
পাঠ -৪.৫ : গৃহে স্বাস্থ্যকর পরিবেশে সংরক্ষণ ৪৩

খ বিভাগ

ইউনিট ৫ : শিশু বর্ধন ও বিকাশ ৪৫-৫৩
পাঠ -৫.১ : বর্ধন ও বিকাশের ধারণা ৪৬
পাঠ -৫.২ : বিকাশের স্তর ৪৮
পাঠ -৫.৩ : বিকাশমূলক কার্যক্রম ৫০
পাঠ -৫.৪ : শিশু বিকাশে বংশগতি ও পরিবেশ ৫২

ইউনিট ৬ : শিশু বিকাশ ও পারিবারিক পরিবেশ ৫৪-৬২
পাঠ -৬.১ : মা-বাবার সাথে শিশুর বন্ধন ৫৫
পাঠ -৬.২ : শিশুর বিকাশে পারিবারিক সম্পর্কের গুরুত্ব ৫৭
পাঠ -৬.৩ : শিশু পরিচালনার নীতি ৬০

ইউনিট ৭ : কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা-প্রতিকার ও প্রতিরোধ ৬৩-৬৯
পাঠ -৭.১ : কিশোর অপরাধ ৬৪
পাঠ -৭.২ : বিষণ্নতা ৬৬
পাঠ -৭.৩ : মানসিক চাপ ৬৮

ইউনিট ৮ : প্রতিবন্ধী শিশু ৭০-৭৮
পাঠ -৮.১ : প্রতিবন্ধী শিশুর ধারণা ৭১
পাঠ -৮.২ : প্রতিবন্ধীতা শনাক্তকরণ এবং প্রতিরোধ ৭৪
পাঠ -৮.৩ : প্রতিবন্ধী শিশুর প্রতি পরিবার ও সমাজের দায়িত্ব ৭৭

গ বিভাগ

ইউনিট ৯ : খাদ্য ও খাদ্য উপাদান ৭৯-১০২
পাঠ -৯.১ : খাদ্য উপাদান ও কাজ ৮০
পাঠ -৯.২ : প্রোটিন বা আমিষ ৮১
পাঠ -৯.৩ : কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা ৮৪
পাঠ -৯.৪ : ফ্যাট বা স্নেহ পদার্থ ৮৭
পাঠ -৯.৫ : পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন ৯০
পাঠ -৯.৬ : চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিন ৯৪
পাঠ -৯.৭ : খনিজ লবণ ৯৭
পাঠ -৯.৮ : পানি ১০১

ইউনিট ১০ : খাদ্যের পরিপাক ও খাদ্য পরিকল্পনা ১০৩-১১০
পাঠ -১০.১ : খাদ্য পরিপাক ১০৪
পাঠ -১০.২ : কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন ও ফ্যাট পরিপাক ১০৬
পাঠ -১০.৩ : কিশোর-কিশোরীর খাদ্য পরিকল্পনা ১০৮

ইউনিট ১১ : নিয়মতান্ত্রিক জীবন ও খাদ্য ব্যবস্থাপনা ১১১-১১৯
পাঠ -১১.১ : নিয়মতন্ত্রিক জীবনযাপন ১১২
পাঠ -১১.২ : ডায়াবেটিস ১১৪
পাঠ -১১.৩ : হৃদরোগ ১১৬
পাঠ -১১.৪ : উচ্চ রক্তচাপ ১১৮

ইউনিট ১২ : খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন ১২০-১২৭
পাঠ -১২.১ : মেনু পরিকল্পনা ১২১
পাঠ -১২.২ : রেসিপি ও এর গুরুত্ব ১২৩
পাঠ -১২.৩ : খাদ্য পরিবেশন : আনুষ্ঠানিক, বু-ফে এবং প্যাকেট পরিবেশন ১২৫

ঘ বিভাগ

ইউনিট ১৩ : বয়ন তন্তু ১২৮-১৪০
পাঠ -১৩.১ : বস্ত্র তৈরির উপযোগী তন্তু ১২৯
পাঠ -১৩.২ : তন্তুর শ্রেণিবিভাগ ১৩১
পাঠ -১৩.৩ : তন্তুর বৈশিষ্ট্য ১৩৪
পাঠ -১৩.৪ : তন্তু শনাক্তকরণ ১৩৬

ইউনিট ১৪ : পোশাকের শিল্পকলার উপাদান ও নীতি ১৪১-১৫৬
পাঠ -১৪.১ : শিল্পকলার উপাদান ও নীতি ১৪২
পাঠ -১৪.২ : পোশাকে রঙের প্রভাব ১৪৪
পাঠ -১৪.৩ : পোশাকে রেখার প্রভাব ১৪৭
পাঠ -১৪.৪ : পোশাকে আকার ও জমিনের প্রভাব ১৫০
পাঠ -১৪.৫ : পোশাকে শিল্পকলার নীতি ১৫৩

ইউনিট ১৫ : বস্ত্রের ছাপ ও রং ১৫৭-১৬২
পাঠ -১৫.১ : বস্ত্র ছাপার প্রকার ১৫৮
পাঠ -১৫.২ : ব্লক ছাপার সরঞ্জাম ১৬০
পাঠ -১৫.৩ : ব্লক ছাপার পদ্ধতি ১৬১

ইউনিট ১৬ : শিশুদের পোশাক ড্রাফটিং ১৬৩-১৬৮
পাঠ -১৬.১ : ফতুয়ার ড্রাফটিং.. ১৬৪
পাঠ -১৬.২ : ফতুয়া প্রস্তুত.. ১৬৬
পাঠ -১৬.৩ : বেবি ফ্রক ড্রাফটিং ও বেবি ফ্রক প্রস্তুত ১৬৭

ইউনিট ১৭ : পোশাকের যত্ন ও পরিপাট্যতা ১৬৯-১৮৪
পাঠ -১৭.১ : বস্ত্র ধৌতকরণ... ১৭০
পাঠ -১৭.২ : বস্ত্র ধৌতকরণের পূর্ব প্রস্তুতি.. ১৭৫
পাঠ -১৭.৩ : বস্ত্র সংরক্ষণ.. ১৭৭
পাঠ -১৭.৪ : পরিপাট্যতা ও দৈহিক পরিচ্ছন্নতা ১৭৮
পাঠ -১৭.৫ : পোশাকের মাধ্যমে ব্যক্তিত্ব প্রকাশ.. ১৮১
পাঠ -১৭.৬ : অপ্রয়োজনীয় বস্ত্রের ব্যবহার ১৮৩

পরিশিষ্ট ১৮৫-১৯০
ব্যবহারিক সিলেবাস ১৮৫
মানবন্টন ১৮৫
নমুনা প্রশ্ন ১৮৬