

**आवधिक पाठ्यक्रम**  
**कक्षा 11 विषय: गृह विज्ञान (064)**  
**सत्र - 2021-2022**

**प्रथम आवधिक (TERM I)**

पाठ्यक्रम संरचना: सैद्धांतिक और प्रायोगिक

इकाई संख्या	इकाई का नाम	अंक
I	गृह विज्ञान का परिचय	02
II	स्वयं को समझना: किशोरावस्था	18
III	परिवार, समुदाय और समाज के प्रति समझ	15
	सैद्धांतिक	35
	प्रायोगिक	15
	कुल	50

**विषयवस्तु**

**इकाई I गृह विज्ञान का परिचय**

- गृह विज्ञान का क्या अर्थ है?
- गृह विज्ञान के क्षेत्र
- गृह विज्ञान लड़कियों और लड़कों दोनों के लिए आवश्यक है
- गृह विज्ञान में व्यवसाय के अवसर

**इकाई II स्वयं को समझना: किशोरावस्था**

**अध्याय: स्वयं को समझना**

- स्वयं क्या है?
  - व्यक्तिगत आयाम
  - सामाजिक आयाम
  - स्व - संकल्पना
  - स्वाभिमान
- पहचान क्या होती है?
  - व्यक्तिगत पहचान
  - सामाजिक पहचान
- शैशवकाल के दौरान स्वयं : विशेषताएँ
- प्रारंभिक बाल्यावस्था के दौरान स्वयं: विशेषताएँ
- मध्य बाल्यावस्था के दौरान स्वत्व : विशेषताएँ

## विषयवस्तु

- किशोरावस्था के दौरान स्वयं : विशेषताएँ
  - पहचान का विकास
  - पहचान संकट
  - वास्तविक बनाम आदर्श स्वत्व
- पहचान पर प्रभाव
  - स्व- बोध और पहचान की भावना विकसित करना
  - पहचान के निर्माण पर पड़ने वाले प्रभाव
    - जैविक और शारीरिक परिवर्तन
    - सामाजिक - सांस्कृतिक सन्दर्भ
    - भावनात्मक परिवर्तन
    - संज्ञानात्मक परिवर्तन

## अध्याय: भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वस्थता

- परिचय
- परिभाषा
  - भोजन
  - पोषण
  - पोषक तत्व
- संतुलित आहार
  - परिभाषा
  - आर.डी.ए.
- स्वास्थ्य और स्वस्थता
- संतुलित आहार की योजना बनाने में आधारभूत खाद्य वर्गों का उपयोग
  - आहार मार्गदर्शक पिरामिड
- शाकाहारी आहार मार्गदर्शिका
- किशोरावस्था में आहार संबंधी पैटर्न
  - अनियमित भोजन और एक बार भोजन न करना
  - स्वल्पाहार (स्नैकिंग)
  - फ़ास्ट फ़ूड्स
  - डाइटिंग
- आहार संबंधित व्यवहार में परिवर्तन करना
  - आहार जर्नल
  - व्यायाम
  - नशीले पदार्थों का उपयोग एवं दुरुपयोग
  - खान-पान संबंधी स्वस्थ आदतें

## विषयवस्तु

- स्वल्पाहार (स्नैक्स)
- पानी पीना
- खान-पान संबंधी आचरण को प्रभावित करने वाले कारक
- किशोरावस्था में होने वाली खान-पान संबंधी विकृतियाँ
- महत्वपूर्ण शब्द और उनके अर्थ

### **अध्याय: संसाधन प्रबंधन**

- परिचय
- संसाधनों का वर्गीकरण
  - मानव / गैर- मानव संसाधन
  - व्यक्तिगत / साझे संसाधन
  - प्राकृतिक / सामुदायिक संसाधन
- मानव / गैर- मानव संसाधन
  - मानव संसाधन
    - ज्ञान
    - उत्प्रेरण / रुचि
    - कौशल / क्षमताएँ / रुझान
    - समय
    - ऊर्जा
  - गैर मानव संसाधन
    - धन
    - भौतिक संसाधन
- व्यक्तिगत और साझा संसाधन
  - व्यक्तिगत संसाधन
  - साझे संसाधन
- प्राकृतिक और सामुदायिक संसाधन
  - प्राकृतिक संसाधन
  - सामुदायिक संसाधन
- संसाधनों की विशेषताएँ
  - उपयोगिता
  - सुलभता
  - विनिमयता
  - प्रबंधनीय

## विषयवस्तु

- संसाधनों का प्रबंधन
  - प्रबंधन प्रक्रिया
  - नियोजन
    - नियोजन के चरण
  - आयोजन
  - कार्यान्वयन
  - नियंत्रण
  - मूल्यांकन

### अध्याय: कपड़े - हमारे आस-पास

- सूत, रेशे, वस्त्र उत्पाद, परिष्करण की परिभाषा
- रेशे के गुणों का परिचय
- वस्त्र रेशों का वर्गीकरण
  - फिलामेंट / स्टेपल रेशे
  - प्राकृतिक / विनिर्मित (मानव निर्मित)
- प्राकृतिक रेशों के प्रकार
  - सेलुलोसिक रेशे
  - प्रोटीन रेशे
  - खनिज रेशे
  - प्राकृतिक रबड़
- विनिर्मित रेशों के प्रकार
  - पुनर्योजित सेलुलोसिक रेशा
  - संशोधित सेलुलोसिक रेशा
  - प्रोटीन रेशा
  - गैर-सेलुलोसिक रेशे
  - खनिज रेशे
- कुछ महत्वपूर्ण रेशे और उनके गुण
  - कपास
  - लिनेन
  - ऊन
  - रेशम
  - रेयान
  - नायलॉन
  - पॉलीएस्टर
  - एक्रिलिक
  - इलैस्टोमरी रेशे

## विषयवस्तु

- सूत
- सूत प्रसंस्करण
  - सफाई
  - पूनी बनाना
  - तनुकरण, तानना और बटना
- सूत संबंधी पारिभाषिक शब्दावली
  - सूत संख्या
  - सूत की बटें
  - सूत और धागा
- कपड़ा उत्पादन
  - बुनाई
  - ऊन की बुनाई (निटिंग)
  - ब्रेडिंग (गूँथना)
  - जाल (नेट्स)
  - लेसें
- वस्त्र परिष्करण
  - रंगों से परिष्करण
  - छपाई (प्रिंटिंग)

### अध्याय-संचार माध्यम और संचार प्रौद्योगिकी

- संचार और संचार प्रौद्योगिकी
  - संचार क्या है ?
  - संचार का वर्गीकरण
  - संचार कैसे होता है ?
- संचार माध्यम (मीडिया) क्या है ?
  - संचार माध्यमों का वर्गीकरण और कार्य
- संचार प्रौद्योगिकी क्या है ?
  - संचार प्रौद्योगिकियों का वर्गीकरण
  - आधुनिक संचार प्रौद्योगिकियाँ

### **इकाई 3: परिवार, समुदाय और समाज के प्रति समझ**

#### अध्याय : विविध संदर्भों में सरोकार और आवश्यकताएँ

##### क. पोषण, स्वास्थ्य और स्वास्थ्य-विज्ञान

- स्वास्थ्य और इसके आयाम
  - सामाजिक स्वास्थ्य
  - मानसिक स्वास्थ्य
  - शारीरिक स्वास्थ्य

## विषयवस्तु

- स्वास्थ्य देखभाल, स्वास्थ्य के सूचक
- पोषण और स्वास्थ्य
- पोषक तत्वों का महत्व
- पोषणात्मक स्वस्थता को प्रभावित करने वाले कारक
  - आहार और पोषक तत्वों की सुरक्षा
  - संवेदनशील लोगों की देखभाल
  - सर्वे सन्तु निरामया (सब स्वस्थ रहें)
  - सुरक्षित पर्यावरण
- पोषण संबंधी समस्याएँ और उनके परिणाम
  - कुपोषण
  - अल्पपोषण
  - अतिपोषण
- स्वास्थ्य विज्ञान और स्वच्छता
  - व्यक्तिगत सफ़ाई
  - पर्यावरण संबंधी स्वास्थ्य विज्ञान
  - आहार संबंधी स्वास्थ्य विज्ञान
  - जल सुरक्षा
- **ख. संसाधन उपलब्धता और प्रबंधन**
  - समय प्रबंधन
    - समय योजना की परिभाषा
    - आपका समय-प्रबंधन कितना अच्छा है? (क्रियाविधि)
    - समय और गतिविधि योजना के विविध चरण
    - कारगर समय-प्रबंधन के लिए सुझाव
    - समय-प्रबंधन की स्थितियाँ - चरम भार अवधि, कार्य वक्र, विश्राम / अंतराल की अवधि, कार्य का सरलीकरण
  - स्थान प्रबंधन
    - स्थान और घर
    - स्थान नियोजन के सिद्धांत

**प्रथम आवधिक (TERM I) प्रायोगिक कार्य**

**कक्षा 11 विषय: गृह विज्ञान (064)**

1	स्वयं को समझने के सन्दर्भ में- अपने शारीरिक विकास और लैंगिक परिपक्वता का अध्ययन- (क) शारीरिक विकास के लिए आयु, ऊँचाई, भार, कूल्हे और छाती के माप (ख) लैंगिक परिपक्वता (पहली माहवारी की आयु, स्तनों का विकास : लड़कियों में दाढ़ी का बढ़ना, आवाज़ में परिवर्तन : लड़कों में )
2	जन्म से लेकर तीन वर्ष की आयु के बच्चे के विकास के मापदंडों का निरीक्षण करें: (शारीरिक, क्रियात्मक, भाषा और सामाजिक-भावनात्मक विकास )
3	निम्नलिखित के साथ सहमति और असहमति के 4-5 क्षेत्रों की सूची बनाएँ और उस पर चर्चा करें (क) माँ (ख) पिता (ग) बहन-भाई / मित्र (घ) शिक्षक
4	(क) अपने दिन के आहार का रिकॉर्ड बनाएँ। (ख) उपयुक्तता के लिए गुणात्मक मूल्यांकन।
5	(क) समय के उपयोग और कार्य सम्बन्धी एक दिन की गतिविधियों का रिकॉर्ड बनाएँ। (ख) अपने लिए एक समय योजना तैयार करें।
6	एक किशोर / किशोरी के लिए विभिन्न स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स की तैयारी जो उसके संदर्भ में उपयुक्त हो।

**प्रायोगिक परीक्षा के लिए योजना कक्षा 11 विषय: गृह विज्ञान (064)**

**प्रथम आवधिक (TERM I)**

1.	विकासात्मक मापदंडों का निरीक्षण जन्म से तीन वर्ष की आयु तक करें। (शारीरिक, क्रियात्मक, भाषा और सामाजिक-संवेगात्मक ) अथवा निम्न के साथ अपनी सहमति और असहमति के 4-5 मुद्दों की सूची तैयार कर चर्चा करें। (क) माँ (ख) पिता (ग) बहन-भाई / मित्र (घ) शिक्षक	5 अंक
2.	एक किशोर / किशोरी के लिए स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स बनाना ।	7 अंक
3.	स्वयं के लिए एक समय योजना बनाना ।	3 अंक
	<b>कुल</b>	<b>15 अंक</b>

कक्षा 11 विषय: गृह विज्ञान (064)

द्वितीय आवधिक (TERM II)

पाठ्यक्रम संरचना: सैद्धांतिक और प्रायोगिक

इकाई संख्या	इकाई का नाम	अंक
IV	बाल्यावस्था	17
V	वयस्कावस्था	18
	सैद्धांतिक	35
	प्रायोगिक	15
	कुल	50

विषयवस्तु

**इकाई 4: बाल्यावस्था**

**अध्याय : उत्तरजीविता, वृद्धि तथा विकास**

- उत्तरजीविता का अर्थ
- वृद्धि तथा विकास
- विकास के क्षेत्र
  - शारीरिक विकास
  - क्रियात्मक (गयात्मक) विकास
  - संज्ञानात्मक विकास
  - संवेदनात्मक विकास
  - भाषा विकास
  - सामाजिक विकास
  - भावनात्मक विकास
- समुचित पोषण
- विकास की अवस्थाएँ
  - नवजात
    - प्रतिवर्ती क्रियाएँ
    - संवेदनात्मक क्षमताएँ
- शैशवावस्था से किशोरावस्था तक विभिन्न चरणों में विकास
  - शारीरिक तथा क्रियात्मक विकास
  - भाषा विकास
  - सामाजिक-भावनात्मक विकास

## विषयवस्तु

- संज्ञानात्मक विकास
  - सोच विचार में शामिल विभिन्न मानसिक क्रियाएँ
  - संज्ञानात्मक विकास के चरण
    - ❖ संवेदी-क्रियात्मक चरण
    - ❖ पूर्व-प्रचालनात्मक अवधि
    - ❖ ठोस प्रचालनात्मक अवस्था
    - ❖ औपचारिक प्रचालनों की अवस्था

### अध्याय : पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता

- प्रस्तावना
- शैशव (जन्म से 12 माह तक) के दौरान पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता
  - शिशुओं की आहार संबंधी आवश्यकताएँ
  - स्तनपान
    - स्तनपान के लाभ
  - जन्म के समय कम वजन वाले शिशुओं का आहार
  - पूरक भोजन
  - पूरक आहार के लिए दिशा-निर्देश
  - प्रतिरक्षण
  - शिशुओं एवं छोटे बच्चों में स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी समस्याएँ
- विद्यालय-पूर्व बच्चों (1-6 वर्ष) का पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता
  - विद्यालय-पूर्व बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ
  - विद्यालय-पूर्व बच्चों को पौष्टिक भोजन देने के लिए दिशा-निर्देश
  - विद्यालय-पूर्व बच्चों के लिए संतुलित भोजन की योजना बनाना
  - कम लागत वाले अल्पाहार (स्नैक्स) के कुछ उदाहरण
  - विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को खिलाना
  - प्रतिरक्षण
- विद्यालय जाने वाले बच्चों का स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वस्थता (7 -12 वर्ष)
  - विद्यालय जाने वाले (विद्यालयी) बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ
  - विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए आहार योजना
  - विद्यालय-पूर्व बच्चे एवं विद्यालय जाने वाले बच्चों की आहार मात्रा को प्रभावित करने वाले कारक
  - स्वस्थ आदतें
  - विद्यालयी बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी मुद्दे

## **अध्याय : हमारे परिधान**

- वस्त्रों का कार्य और उनका चयन
  - शालीनता (मर्यादा)
  - सुरक्षा
  - सामाजिक स्तर और प्रतिष्ठा
  - श्रृंगार
- भारत में वस्त्रों (वेशभूषा) के चयन को प्रभावित करने वाले कारक
  - आयु
  - जलवायु और मौसम
  - अवसर
  - फैशन
  - आय
- बच्चों की वस्त्र संबंधी मूल आवश्यकताओं को समझना
  - आराम और सुविधा
  - सुरक्षा
  - स्व-सहायता
  - दिखावट
  - वृद्धि के लिए गुंजाइश
  - सरल देखभाल
  - वस्त्र
- बाल्यावस्था की विभिन्न अवस्थाओं में परिधान संबंधी आवश्यकताएँ
  - शैशवकाल (जन्म से छह माह)
  - घुटनों के बल चलने वाली आयु (छह माह से एक वर्ष)
  - टोडलर अवस्था (1-2 वर्ष की आयु)
  - विद्यालय पूर्व आयु (2-6 वर्ष)
  - प्रारंभिक स्कूली वर्ष (5-11वर्ष)
  - किशोर (11-19 वर्ष)
  - विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए कपड़े

## **इकाई 5: वयस्कावस्था**

### **अध्याय : स्वास्थ्य और स्वास्थ्य कल्याण**

- स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती का महत्व
- स्वास्थ्यकर और अस्वास्थ्यकर आहार
- बी.एम.आई.

## विषयवस्तु

- स्वास्थ्य का संवर्धन करने वाले आहारों के लिए क्या करें और क्या न करें
- स्वस्थता
- व्यस्कावस्था में व्यायाम और शारीरिक गतिविधियों के लाभ
- स्वास्थ्य कल्याण
- स्वस्थता और स्वास्थ्य कल्याण के पैमाने पर "उच्च" श्रेणी में रखे गए व्यक्तियों के गुण
- स्वास्थ्य कल्याण के आयाम
  - सामाजिक पहलू
  - शारीरिक पहलू
  - बौद्धिक पहलू
  - व्यावसायिक पहलू
  - भावात्मक पहलू
  - आध्यात्मिक पहलू
  - पर्यावरणीय पहलू
  - वित्तीय पहलू
- दबाव और दबाव से जूझना
- दबाव प्रबंधन की साधारण तकनीकें
  - आराम करना
  - मित्रों / परिवारजनों से बातचीत करना
  - पढ़ना
  - आध्यात्मिक
  - संगीत
  - अभिरुचि
  - योग

## **अध्याय : वित्तीय प्रबंधन एवं योजना**

- वित्तीय प्रबंधन
- वित्तीय नियोजन
- प्रबंधन
- धन और उसका महत्व
- पारिवारिक आय
  - मुद्रा आय
  - वास्तविक आय : प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष आय
  - मानसिक आय
- आय प्रबंधन
- बजट

## विषयवस्तु

- बजट निर्माण के चरण
- पारिवारिक बजट की योजना बनाने के लाभ
- धन प्रबंधन में नियंत्रण
  - यह देखने के लिए जाँच करना कि योजना कितने अच्छे ढंग से आगे बढ़ रही है
    - मानसिक एवं यांत्रिकीय जाँच
    - अभिलेख एवं खाते
  - आवश्यकतानुसार समायोजन करना
  - मूल्यांकन
- बचत
- निवेश
- विवेकपूर्ण निवेशों में अंतर्निहित सिद्धांत
  - मूल धन राशि की सुरक्षा
  - प्रतिलाभ की तर्कसंगत दर
  - तरलता
  - वैश्विक स्थितियों के प्रभाव की मान्यता
  - सुलभ लाभ तथा सुविधा
  - आवश्यक वस्तुओं में निवेश
  - कर कुशलता
  - निवेश उपरांत सेवा
  - समयावधि
  - क्षमता
- बचत एवं निवेश के अवसर
  - डाक घर
  - बैंक
  - यूनिट ट्रस्ट ऑफ़ इंडिया
  - राष्ट्रीय बचत पत्र
  - म्युचुअल निधि
  - भविष्य निधि
  - चिट फंड
  - जीवन बीमा एवं चिकित्सा बीमा
  - पेंशन योजना
  - स्वर्ण (सोना), घर और ज़मीन
  - अन्य (नयी योजनाएँ)
- साख (क्रेडिट)

## विषयवस्तु

- क्रेडिट की आवश्यकताएँ
- क्रेडिट के 4C: चरित्र, क्षमता, पूँजी, संपार्श्विक

### **अध्याय: वस्त्रों की देखभाल तथा रखरखाव**

- मरम्मत
- धुलाई
  - दाग-धब्बे हटाना
    - वनस्पति के दाग धब्बे
    - जंतुजन्य धब्बे
    - तैलीय धब्बे
    - खनिज धब्बे
    - रंग छूटना
  - दाग-धब्बे हटाने की तकनीकें
    - खुरचना
    - डुबोना
    - स्पंज से साफ़ करना
    - ड्रॉपर विधि
  - दाग-धब्बे हटाने के साधन / दाग-धब्बे हटाने के लिए अभिकर्मक
  - सामान्य दाग-धब्बे तथा उन्हें हटाने की विधि
- गंदगी हटाना - सफाई की प्रक्रिया
  - साबुन तथा डिटर्जेंट
  - धुलाई की विधियाँ : घिसकर रगड़ना, मलना तथा निचोड़ना, चूषण-पंप, मशीनों द्वारा धुलाई
- अंतिम रूप देना
  - नील तथा चमक पैदा करने वाले पदार्थ
  - स्टार्च तथा कड़ा करने वाले अभिकर्मक
- इस्तरी करना
- ड्राइ-क्लीनिंग
- वस्त्र उत्पादों का भंडारण
- वस्त्र की देखभाल को प्रभावित करने वाले कारक
  - धागे की संरचना
  - वस्त्र निर्माण
  - रंग तथा अंतिम रूप
- देखभाल संबंधी लेबल

**नोट:** • जहाँ भी आवश्यक हो, नवीनतम डेटा / आंकड़ों का उपयोग किया जाये ।  
• नवीनतम आर.डी.ए. का उपयोग किया जाये ।

**प्रायोगिक कार्य**  
**द्वितीय आवधिक (TERM II)**  
**कक्षा 11 विषय: गृह विज्ञान (064)**

1	किसी दी हुई परिस्थिति/ उद्देश्य के लिए स्वयं के लिए एक बजट की योजना बनाएँ।
2	(क) एक दिन में उपयोग में लिए जाने वाले कपड़ों और पोशाकों का रिकॉर्ड बनाएँ। (ख) उनका उपयोगिता की दृष्टि से वर्गीकरण करें।
3	रेशों के गुणों का उसके उपयोग से सम्बन्ध- (क) उष्मीय गुण और ज्वलनशीलता (ख) नमी को अवशोषित करने की क्षमता और आराम।
4	(क) स्पष्टता, रेशे की मात्रा, नाप और देखभाल के निर्देशों के संबंध में किसी भी एक परिधान के लेबल का विश्लेषण करें। (ख) किसी भी परिधान के लिए एक केयर लेबल तैयार करें। (ग) रंग के पक्केपन की जाँच लिए दो अलग-अलग कपड़े के नमूनों का विश्लेषण करें

**प्रायोगिक परीक्षा के लिए योजना कक्षा 11 विषय: गृह विज्ञान (064)**  
**द्वितीय आवधिक (TERM II)**

1.	किसी परिस्थिति / उद्देश्य के लिए बजट बनाना।	3 अंक
2.	विभिन्न तंतुओं का उनकी विशेषताओं तथा उनके प्रयोग में आपसी संबंध का निम्न मानकों पर अध्ययन करना- (क) तापीय विशेषता और ज्वलनशीलता (ख) नमी सोखने की क्षमता तथा आरामदायकता अथवा एक वस्त्र के लिए देखरेख लेबल बनाना	5 अंक
3.	फाइल	5 अंक
4.	मौखिक (Viva)	2 अंक
	<b>कुल</b>	<b>15 अंक</b>

निर्धारित एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तकें : गृह विज्ञान (064) कक्षा 11 के लिए

मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान भाग-1 : <https://ncert.nic.in/textbook.php?khhe1=0-2>

मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान भाग-2 : <https://ncert.nic.in/textbook.php?khhe2=0-2>