

आवधिक पाठ्यक्रम
कक्षा 12 विषय: गृह विज्ञान (064)
सत्र - 2021-2022

प्रथम आवधिक (TERM I)

पाठ्यक्रम संरचना: सैद्धांतिक और प्रायोगिक

इकाई संख्या	इकाई का नाम	अंक
I	कार्य, आजीविका तथा जीविका	05
II	पोषण, खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी	20
III	मानव विकास और परिवार अध्ययन	10
	सैद्धांतिक	35
	प्रायोगिक	15
	कुल योग	50

विषयवस्तु	प्रायोगिक कार्य
<p>इकाई I : कार्य, आजीविका तथा जीविका</p> <p>अध्याय: कार्य, आजीविका तथा जीविका</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना <ul style="list-style-type: none"> ➤ कार्य और अर्थपूर्ण कार्य ➤ कार्य, जीविका और आजीविकाएँ • भारत में परम्परागत व्यवसाय <ul style="list-style-type: none"> ➤ कृषि ➤ हस्तशिल्प ➤ भारतीय पाक प्रणाली ➤ चित्रण कला • कार्य, आयु और जेंडर <ul style="list-style-type: none"> ➤ कार्य के संबंध में जेंडर मुद्दे ➤ स्त्रियों और उनके कार्य से संबंधित मुद्दे और सरोकार <ul style="list-style-type: none"> ✓ के.जी.बी.वी. ✓ बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ योजना 	

विषयवस्तु	प्रायोगिक कार्य
<ul style="list-style-type: none"> ● कार्य के प्रति मनोवृत्तियाँ और दृष्टिकोण, आजीविका के लिए जीवन कौशल <ul style="list-style-type: none"> ➤ कार्य के प्रति मनोवृत्तियाँ और दृष्टिकोण ➤ आजीविका के लिए जीवन कौशल ➤ कार्य-स्थल पर आवश्यक प्रक्रिया कौशल (सॉफ्ट स्किल्स) ● सुकार्यिकी (एर्गोनॉमिक्स) <ul style="list-style-type: none"> ➤ सुकार्यिकी की परिभाषा तथा आवश्यकता ➤ सुकार्यिकी के लाभ ● उद्यमिता <ul style="list-style-type: none"> ➤ परिभाषा और लक्षण 	
<p>इकाई II: पोषण, खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी</p> <p>अध्याय: नैदानिक पोषण और आहारिकी</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रस्तावना <ul style="list-style-type: none"> ➤ पोषण ➤ नैदानिक पोषण ● महत्व ● मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ➤ आहार चिकित्सा ● आहार के प्रकार : नियमित आहार और संशोधित आहार <ul style="list-style-type: none"> ▪ तरलता में परिवर्तन ▪ भोजन देने के तरीके ▪ चिरकालिक रोगों की रोकथाम ● जीविका की तैयारी ● कार्यक्षेत्र 	<p>1. वृद्धजनों के लिए सामान्य आहार को मृदु आहार में परिवर्तित करना।</p>
<p>अध्याय: जनपोषण तथा स्वास्थ्य</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रस्तावना ● महत्व ● मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ जन स्वास्थ्य पोषण ▪ भारत में पोषण संबंधी समस्याएँ <ul style="list-style-type: none"> ○ प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण ○ सूक्ष्मपोषकों की कमी 	

विषयवस्तु	प्रायोगिक कार्य
<ul style="list-style-type: none"> • लौह तत्व(आयरन) की कमी से अरक्तता • विटामिन ए की कमी • आयोडीन हीनता विकार • पोषण समस्याओं का सामना करने के लिए कार्यनीतियाँ / हस्तक्षेप <ul style="list-style-type: none"> ▪ आहार या भोजन आधारित कार्यनीतियाँ ▪ पोषण-आधारित कार्यनीतियाँ / दृष्टिकोण ▪ भारत में संचालित पोषण-कार्यक्रम <ul style="list-style-type: none"> • आई.सी.डी.एस. • पोषण हीनता नियंत्रण कार्यक्रम • आहार पूरक कार्यक्रम • भोजन सुरक्षा कार्यक्रम • स्वास्थ्य देखभाल • कार्यक्षेत्र 	<p>2. पोषण कार्यक्रमों के लिए पूरक खाद्य पदार्थों को विकसित करना और तैयार करना ।</p>
<p>अध्याय: खाद्य प्रसंस्करण और प्रौद्योगिकी</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • महत्त्व • मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ खाद्य विज्ञान ▪ खाद्य संसाधन ▪ खाद्य प्रौद्योगिकी ▪ खाद्य उत्पादन • खाद्य संसाधन और प्रौद्योगिकी का विकास • खाद्य संसाधन और संरक्षण का महत्त्व • खाद्य पदार्थों का वर्गीकरण, संसाधन की सीमा और प्रकार के आधार पर • जीविका के लिए तैयारी • कार्यक्षेत्र 	<p>3. एक स्कूल की कैंटीन के लिए व्यंजन सूची अथवा एक मध्याह्न भोजन योजना के लिए एक सप्ताह की व्यंजन सूची की योजना बनाना।</p> <p>4. एक संसाधित खाद्य उत्पाद का डिज़ाइन बनाना, उसे तैयार करना और उसका मूल्यांकन करना।</p>
<p>अध्याय: खाद्य गुणवत्ता और खाद्य सुरक्षा</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • महत्त्व • मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ खाद्य सुरक्षा (आविषालुता और संकट) ▪ संकट (भौतिक, रासायनिक और जैविक) ▪ खाद्य संक्रमण 	

विषयवस्तु	प्रायोगिक कार्य
<ul style="list-style-type: none"> ▪ खाद्य विषाक्तता ▪ खाद्य गुणवत्ता • भारत में खाद्य मानक नियमन-FSSAI (2006) <i>(फल और सब्जी उत्पाद आदेश, माँस खाद्य उत्पादन आदेश और वनस्पति तेल उत्पाद आदेश शामिल नहीं हैं)</i> • खाद्य मानकों, गुणवत्ता, शोध और व्यापार से संबद्ध अंतर्राष्ट्रीय संस्थान और समझौते <ul style="list-style-type: none"> ▪ कोडेक्स एलिमेंटैरियस कमीशन ▪ अंतर्राष्ट्रीय मानकीकरण संगठन ▪ विश्व व्यापार संगठन • खाद्य सुरक्षा प्रबंधन प्रणालियाँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ उत्तम निर्माण पद्धतियाँ (जी.एम.पी.) ▪ उत्तम हस्तन पद्धतियाँ (जी.एच.पी.) ▪ संकट विश्लेषण क्रांतिक नियंत्रण बिंदु (HACCP) • कार्यक्षेत्र 	<p>5. खाद्य अपमिश्रण के लिए गुणात्मक परीक्षण – शुद्ध घी, चायपत्ती, साबुत काली मिर्च, पिसी हुई हल्दी, दूध, हींग।</p>
<p>इकाई III: मानव विकास और परिवार अध्ययन</p> <p>अध्याय: प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ महत्व ▪ मूलभूत संकल्पनाएँ ▪ जीविका के लिए तैयारी ▪ कार्यक्षेत्र <p>अध्याय: बच्चों, युवाओं और वृद्धजनों के लिए सहायक सेवाओं, संस्थानों और कार्यक्रमों का प्रबंधन</p> <ul style="list-style-type: none"> • महत्व • मूलभूत संकल्पनाएँ • बच्चे संवेदनशील क्यों होते हैं? • संस्थागत कार्यक्रम और बच्चों के लिए पहल <ul style="list-style-type: none"> ▪ आई.सी.डी.एस. ▪ एस.ओ.एस. बाल गाँव ▪ सरकार द्वारा चलाए जा रहे बाल गृह ▪ गोद लेना • युवा क्यों संवेदनशील हैं? • भारत में युवा कार्यक्रम • वृद्धजन क्यों संवेदनशील हैं? 	<p>6. देसी और स्थानीय रूप से उपलब्ध, सस्ती अथवा बिना लागत की सामग्री के प्रयोग द्वारा बच्चों के लिए कोई एक खिलौना बनाना।</p> <p>या</p> <p>शिक्षण सहायक सामग्री तैयार करना और उसका उपयोग समुदाय के बच्चों, किशोरों और वयस्कों के लिए सामाजिक रूप से संगत संदेश प्रेषित करने के लिए करना।</p>

विषयवस्तु	प्रायोगिक कार्य
<ul style="list-style-type: none"> • वृद्धजनों के लिए कुछ कार्यक्रम • जीविका के लिए तैयारी • कार्यक्षेत्र 	

परियोजना

निम्नलिखित में से कोई भी एक परियोजना कार्य किया जा सकता है, जिसका मूल्यांकन किया जाएगा-

1. अपने क्षेत्र में कार्यान्वित किए जा रहे एक एकीकृत समुदाय आधारित, पोषण/स्वास्थ्य कार्यक्रम का अध्ययन-
 - a) कार्यक्रम के उद्देश्य के संदर्भ में
 - b) फोकल समूह/लाभार्थी
 - c) क्रियान्वयन के तौर-तरीके
2. पड़ोस के दो किशोरों और दो वयस्कों से विशेष आवश्यकताओं वाले व्यक्तियों के बारे में उनकी धारणा जानने के लिए साक्षात्कार करें।
3. किसी भी दो विशेष आवश्यकताओं वाले व्यक्ति (बच्चे/वयस्क) से उनके आहार, वस्त्रों, गतिविधियों, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक जरूरतों का पता लगाने के लिए प्रोफाइल।
4. विभिन्न फोकल समूहों के लिए संचार के विभिन्न तरीकों का उपयोग करके पोषण, स्वास्थ्य और जीवन कौशल के लिए किसी भी पांच संदेशों की योजना बनाना।
5. किन्हीं पांच प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ के पैकेजिंग और लेबल जानकारी के लिए बाजार सर्वेक्षण।

प्रायोगिक परीक्षा के लिए योजना कक्षा 12 विषय: गृह विज्ञान (064)

प्रथम आवधिक (TERM I)

1	परियोजना	5 अंक
2	<p>बुजुर्ग व्यक्ति के लिए किसी एक परिवार के भोजन का संशोधन। संशोधित पकवान से किसी एक को तैयार करना।</p> <p>या</p> <p>प्री-स्कूलर (2-6 वर्ष) पोषण कार्यक्रम के लिए किसी एक पूरक भोजन का विकास और तैयारी।</p> <p>या</p> <p>स्कूल कैंटीन के लिए एक मीनू की योजना बनाना और किसी एक पौष्टिक व्यंजन को तैयार करना।</p>	5 अंक
3	निम्नलिखित में से किसी एक में रासायनिक परीक्षण का उपयोग करके मिलावट की पहचान करें- शुद्ध घी, चाय की पत्ती, साबुत काली मिर्च, हल्दी पाउडर, दूध, हींग।	2 अंक
4	मौखिक / Viva	3 अंक
	कुल	15 अंक

कक्षा 12 विषय: गृह विज्ञान (064)

द्वितीय आवधिक (TERM II)

पाठ्यक्रम संरचना: सैद्धांतिक और प्रायोगिक

इकाई संख्या	इकाई का नाम	अंक
IV	कपड़े और परिधान	16
V	संसाधन प्रबंधन	12
VI	संचार और विस्तार	07
सैद्धांतिक		35
प्रायोगिक		15
कुल योग		50

विषयवस्तु	प्रायोगिक कार्य
<p>इकाई IV: वस्त्र एवं परिधान</p> <p>अध्याय : वस्त्र एवं परिधान के लिए डिजाइन</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • मूलभूत संकल्पनाएँ (डिजाइन : संरचनात्मक तथा अनुप्रयुक्त) • डिजाइन के तत्व <ul style="list-style-type: none"> ▪ रंग ▪ बुनावट ▪ रेखा ▪ आकृतियाँ या आकार • डिजाइन के सिद्धांत <ul style="list-style-type: none"> ▪ अनुपात ▪ संतुलन ▪ महत्त्व ▪ आवर्तिता ▪ सामंजस्यता • जीविका के लिए तैयारी • कार्यक्षेत्र 	<p>1. अनुप्रयुक्त वस्त्र डिजाइन तकनीक: बँधाई और रँगाई/ बाटिक/ ब्लॉक छपाई का प्रयोग करके कोई एक वस्तु तैयार करना।</p>

विषयवस्तु	प्रायोगिक कार्य
<p>अध्याय: फैशन डिजाइन और व्यापार</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • महत्त्व • मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ फैशन शब्दावली- फैशन, शैली, फैड्स, चिरसम्मत (क्लासिक) • फैशन का विकास <ul style="list-style-type: none"> ▪ फ्रांस-फैशन का केंद्र ▪ फैशन विकास • फैशन व्यापार • फैशन के खुदरा संगठन • जीविका के लिए तैयारी • कार्यक्षेत्र 	
<p>अध्याय: संस्थाओं में वस्त्रों की देखभाल और रखरखाव</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ धुलाई के उपकरण ▪ सुखाने के उपकरण ▪ इस्त्री/दबाने वाले उपकरण • संस्थाएँ • जीविका के लिए तैयारी • कार्यक्षेत्र 	<p>2. सफेद सूती वस्त्र से विभिन्न धब्बे हटाना – बॉल पेन, सब्जी, चिकनाई, स्याही, लिपस्टिक, चाय और कॉफी।</p>
<p>इकाई V : संसाधन प्रबंधन</p> <p>अध्याय: आतिथ्य प्रबंधन</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • महत्त्व • मूलभूत संकल्पनाएँ • एक संगठन के आतिथ्य प्रबंधन में सम्मिलित विभाग • कार्यक्षेत्र 	<p>3. किसी निर्धारित पद के लिए विज्ञापन का मूल्यांकन करना।</p>

विषयवस्तु	प्रायोगिक कार्य
<p>अध्याय: उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण का महत्व • मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ उपभोक्ता उत्पाद ▪ उपभोक्ता व्यवहार ▪ उपभोक्ता फ़ोरम ▪ उपभोक्ता आगमन संख्या (फुटफॉल्स) ▪ उपभोक्ता समस्याएँ ▪ उपभोक्ता अधिकार ▪ मानकीकृत चिह्न(आई.एस.आई., वूलमार्क, हॉलमार्क, सिल्कमार्क) ▪ संरक्षण परिषद ▪ उपभोक्ता के दायित्व • कार्यक्षेत्र 	<p>4. निम्न में से किसी एक विषय पर उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण के लिए पर्चा/ पैम्फलेट तैयार करना –</p> <p>(क) उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम</p> <p>(ख) उपभोक्ता के कर्तव्य</p> <p>(ग) उपभोक्ता संगठन</p> <p>(घ) उपभोक्ता की समस्याएँ</p>
<p>इकाई VI: संचार और विस्तार</p> <p>अध्याय: विकास संचार और पत्रकारिता</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • महत्व • मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ विकास ▪ विकास पत्रकारिता ▪ विकास संचार • संचार की विधियाँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ अभियान ▪ रेडियो तथा टेलीविज़न ▪ मुद्रण माध्यम (प्रिंट मीडिया) ▪ सूचना और संचार प्रौद्योगिकी • इस क्षेत्र में जीविका के लिए ज्ञान और कौशल • विकास संचार में कार्यक्षेत्र और जीविका के अवसर 	

प्रायोगिक परीक्षा के लिए योजना कक्षा 12 विषय: गृह विज्ञान (064)

द्वितीय आवधिक (TERM II)

1	वस्त्र डिज़ाइन तकनीकों (बँधाई और रँगाई / बॉटिक / ब्लॉक छपाई) का उपयोग करके एक नमूना तैयार करें।	4 अंक
2	सफेद सूती कपड़े से किसी भी एक दाग को हटाएँ -बॉल पेन, सब्ज़ी, ग्रीस, स्याही, लिपस्टिक, चाय, कॉफी।	2 अंक
3	निम्नलिखित में से किसी एक पर उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण के लिए एक पर्चा/ पैम्फलेट बनाएँ - (क) उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम (CPA) (ख) उपभोक्ता कर्तव्य (ग) उपभोक्ता संगठन (घ) उपभोक्ता समस्याएँ	4अंक
4	फ़ाइल	5 अंक
	कुल	15 अंक

निर्धारित एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तकें : गृह विज्ञान (064) कक्षा 12 के लिए

मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान भाग-1 : <https://ncert.nic.in/textbook.php?lehh1=0-10>

मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान भाग-2 : <https://ncert.nic.in/textbook.php?lehh2=0-15>