

MONTHLY SYLLABUS

SESSION-2016-17

CLASS-XII

विषय: गृह विज्ञान

| माह | विषयवस्तु |
|-------------|---|
| अप्रैल 2016 | <p>खण्ड-1 - मानव विकास : जीवन अवधि (भाग-2)</p> <ul style="list-style-type: none">● वृद्धि व विकास, विकास के सूचक व सिद्धांत● किशोरावस्था - पूर्व, उत्तर, वृद्धि स्फुरण, किशोरावस्था की सामान्य विशेषताएँ व आवश्यकताएँ।● शारीरिक परिवर्तन, वंशानुक्रम व वातावरण, सामाजिक, सांस्कृतिक, मीडिया, संवेगात्मक, ज्ञानात्मक आयाम।● किशोरावस्था - मुद्दे व समस्याएँ, भोजन संबंधी समस्याएँ, ऐनोराक्सिया नरवोसा, बुलिमिया, अवसाद, नशीले पदार्थ लेना, यौन संबंधी समस्याएँ, साथियों का दबाव, तनाव से सामंजस्य। <p>प्रयोग -</p> <ul style="list-style-type: none">● किशोरावस्था की सामंजस्य संबंधी समस्याएँ पहचानना व रिपोर्ट तैयार करना।● स्वयं की विभिन्न व्यक्तियों के साथ सहमति व असहमतियों पर चर्चा करो। <p>Yuva : Towards responsible relationships.</p> |
| मई 2016 | <ul style="list-style-type: none">● प्रौढ़ावस्था - उत्तरदायित्वों का प्रबंधन, व्यवसाय, विवाह, परिवार।● वृद्धावस्था - शारीरिक, सामाजिक, संवेगात्मक, आर्थिक व मनोरंजन संबंधी परिवर्तन व समस्याएँ, क्रोध प्रबंधन। <p>प्रयोग :</p> <ul style="list-style-type: none">● एक वृद्ध व्यक्ति के साथ एक दिन बिताएँ व उनकी आवश्यकताओं |

| | |
|------------|---|
| | <p>और समस्याओं को पहचान कर रिपोर्ट लिखो।</p> <p>Yuva (11:7) : Towards better understanding of gender and sex.</p> |
| | <p>ग्रीष्मकालीन अवकाश</p> |
| जुलाई 2016 | <p>खण्ड-2 : अपने, अपने परिवार व समुदाय के लिए पोषण</p> <ul style="list-style-type: none"> ● खाद्य समूह व भोज्य पदार्थों का चयन, प्रभावित करने वाले कारक ● आहार आयोजन : अर्थ, परिभाषा, सिद्धांत, प्रभावित करने वाले कारक, आहार आयोजन के चरण, महत्व ● जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में आहार आयोजन - शिशु, शालापूर्व, स्कूलगामी, किशोरावस्था, प्रौढ़ावस्था, गर्भावस्था, स्तनपान अवस्था। <p>प्रयोग :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● एक व्यस्क के लिए एक दिन का आहार आयोजन करना। ● आहार आयोजन - स्तनपान अवस्था ● आहार आयोजन - गर्भावस्था |
| अगस्त 2016 | <ul style="list-style-type: none"> ● रुग्णावस्था में आहार परिवर्तन : उद्देश्य, आहार चिकित्सा के सिद्धांत, विभिन्न रोगों में चिकीत्सीय आहार-अतिसार, ज्वर, कब्ज, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, पीलिया। ● आहार सुरक्षा व गुणवत्ता : खाद्य स्वच्छता, मिलावट, भोज्य पदार्थों में कुछ सामान्य मिलावटी पदार्थ, अनाज व दालें, दूध व दुग्ध पदार्थ, वसा व तेल, मसाले, चीनी, गुड़, शक्कर, शहद। खाद्य पदार्थों में मिलावटी पदार्थों से उत्पन्न स्वास्थ्य संकट - केसरी दाल, आर्जीमोन के बीज, मेटानिल यैलो, मानकीकरण - चिन्ह - ISI, FPO, Agmark <p>प्रयोग : आहार आयोजन -</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अतिसार, ज्वर, कब्ज, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, पीलिया ● जीवन रक्षक घोल तैयार करना |

| | |
|--------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● मिलावट की जाँच हेतु परीक्षण - दूध, चना दाल, चायपत्ती, काली मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, बूरा चीनी |
| सितम्बर 2016 | <p>खंड-3 : धन व्यवस्था व उपभोक्ता शिक्षा</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पारिवारिक आय, पारिवारिक आय की सम्पूर्ति, बजट, घरेलू हिसाब किताब रखना। <p>SA-I परीक्षा हेतु पुनरावृत्ति SA-I परीक्षा</p> |
| अक्टूबर 2016 | <p>SA-I प्रश्नपत्र पर चर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बचत व विनियोग - परिभाषा, बचत का महत्व, विनियोग, विनियोग के माध्यम - बैंक, डाकघर, जीवन बीमा, भविष्य निधि, विनियोग के साधनों का चुनाव व मूल्यांकन। ● उपभोक्ता संरक्षण व शिक्षा - अर्थ, उपभोक्ता समस्याएँ, उपभोक्ता शिक्षा, उपभोक्ता सहायता के साधन, अधिकार व कर्तव्य ● उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम (2011) <p>प्रयोग :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बैंक/डाकघर का बचत खाता फार्म भरो ● जमा पर्ची/धन निकालने का फार्म ● चैक भरना ● तीन उत्पादों के लेबलों का मूल्यांकन ● एक आदर्श लेबल बनाना <p>Yuva (12:11) : Consumer Protection Jago Grahak Jago.</p> |
| नवंबर 2016 | <p>खण्ड : 4 - मेरा परिधान</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिधान के डिजाइन में कला के तत्वों व डिजाइन के सिद्धांतों का उपयोग - कला के तत्व, परिधान निर्माण में डिजाइन के सिद्धांत |

| | |
|-------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● कपड़े का चयन व क्रय ● सिले सिलाए वस्त्रों का चयन व क्रय ● वस्त्रों की देखभाल व संरक्षण - दैनिक, साप्ताहिक, वार्षिक, धुलाई के सिद्धांत, दाग-धब्बे छुड़ाना, विधियाँ, धुलाई विधियाँ, विभिन्न प्रकार के कपड़ों की धुलाई, वस्त्रों का संरक्षण <p>खण्ड : 5 - सामुदायिक विकास व विस्तार (भाग:2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● जल सुरक्षा - शुद्ध जल का महत्व, गुण, जल को साफ करने की घरेलू विधियाँ ● आय सृजन योजनाएँ - मनरेगा, डवाक्रा व इनकी विशेषताएँ <p>खण्ड : 6 - गृह विज्ञान की शिक्षा के उपरांत</p> <ul style="list-style-type: none"> ● व्यवसायिक संभावनाएँ - गृह विज्ञान शिक्षा का महत्व, गृह विज्ञान का योगदान, स्वरोजगार, रोजगार, संचार व विस्तार से संबंधित व्यवसाय <p>प्रयोग :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● डिज़ाइन के सिद्धांतों की व्याख्या करना व मूल्यांकन करना। ● नमूने बनाना - तुरपन, बखिया, इंटरलाकिंग, काज-बटन, हुक आई, टिच बटन ● दाग धब्बे छुड़ाना - चाय, कॉफी, सब्जी, लिपस्टिक, स्याही, चिकनाई, बाल पेन ● स्कूल/घर के जल की गुणवत्ता व स्वच्छता जांचना <p>Yuva (3:10) : Every drop is precious.</p> |
| दिसंबर 2016 | <ul style="list-style-type: none"> ● पुनरावृत्ति ● सी.बी.एस.ई. के प्रश्नपत्रों का अभ्यास ● प्रयोग कार्य की पुनरावृत्ति |
| | शीतकालीन अवकाश |

| | |
|------------|---|
| जनवरी 2017 | <ul style="list-style-type: none">● प्रीबोर्ड परीक्षा |
| फरवरी 2017 | <ul style="list-style-type: none">● प्रीबोर्ड प्रश्नपत्र की चर्चा● पुनरावृत्ति● प्रयोगात्मक परीक्षा |