

## MONTHLY SYLLABUS

SESSION-2017-18

CLASS-XI

विषय-गृह विज्ञान

माह	विषयवस्तु
जुलाई 2017	<p><b>इकाई 1 - गृह विज्ञान की धारणा और उसका क्षेत्र।</b></p> <p>गृह विज्ञान का अर्थ, गृह विज्ञान का महत्त्व, गृह विज्ञान के क्षेत्र।</p> <p><b>इकाई 2 - मानव विकास - जीवन अवधि भाग1</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● वृद्धि, विकास, विकास के सिद्धांत, विकास के विभिन्न पक्ष, जीवन चक्र की अवस्थाएँ।</li><li>● शैशवावस्था (0-2 वर्ष) - शारीरिक, क्रियात्मक, सामाजिक, संवेगात्मक, ज्ञानात्मक, भाषा विकास।</li><li>● पूर्व बाल्यावस्था (3-6 वर्ष) - विशेषताएँ</li><li>● उत्तर बाल्यावस्था (7-11 वर्ष) - विशेषताएँ, व्यवहार सम्बन्धी समस्याएँ व उनका समाधान</li><li>● संक्रामक रोगों से बचाव - प्रतिरक्षण-प्राकृतिक एव उपार्जित, टीकाकरण तालिका।</li><li>● शैशवकाल के निम्नलिखित रोगों के लक्षण, सम्प्राप्ति काल, उपचार व रोकथाम - क्षय रोग, गलघोंटू, काली खाँसी, टेटनस, पोलियो, खसरा, हैजा, अतिसार, शीतला।</li></ul> <p><b>प्रयोग :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. अपने पड़ास से दो विभिन्न आयु के बालकों का निरीक्षण कीजिए व उनकी गतिविधियों पर रिपोर्ट लिखिए।</li><li>2. आस -पास के पदार्थों द्वारा बालकों के लिए शिक्षाप्रद खेल अथवा</li></ol>

	खिलौने का निर्माण कीजिए।
अगस्त 2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बालकों की वैकल्पिक देखरेख, महत्त्व, प्रकार।</li> <li>● ICDS- उद्देश्य, सवाएँ</li> <li>● असमर्थ बालकों की विशेष आवश्यकताएँ - शारीरिक, मानसिक व सामाजिक रूप से असमर्थ बालक।</li> <li>● प्राथमिक चिकित्सा - आवश्यकता, महत्त्व एवं सिद्धांत, प्राथमिक चिकित्सक के गुण, प्राथमिक चिकित्सा का डिब्बा, कटने, जलने व हड्डी टूटने, गिरने पर प्राथमिक चिकित्सा।</li> </ul> <p><b>इकाई-3 : भोजन, पोषण, स्वास्थ्य एवं योग्यता</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वास्थ्य-परिभाषा, अच्छे स्वास्थ्य के पक्ष, लक्षण।</li> <li>● भोजन-परिभाषा, पोषक तत्वों व कार्यों के आधार पर वर्गीकरण।</li> <li>● पोषण- परिभाषा व प्रकार</li> <li>● पोषक तत्व - स्रोत, कार्य और कमी से हानियाँ-कार्बोज, वसा, प्रोटीन, विटामिन ए, डी, ई, के, बी-1, बी-2, बी-3, फोलिक अम्ल, बी-12, सी।</li> </ul> <p><b>प्रयोग :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. बालकों की देखरेख के लिए किसी क्रेच, आंगनवाड़ी में जाना और निरीक्षण करना।</li> <li>4. पड़ोस से एक असमर्थ बालक का निरीक्षण करें और रिपोर्ट लिखें।</li> <li>5. कैल्सियम, प्रोटीन, लौह तत्व युक्त आहार तैयार करना।</li> </ol>
सितंबर 2017	<p>पुनरावृत्ति</p> <p>11.9.17 से 26.9.17 - प्रथम सत्र परीक्षा</p> <p>28.9.17 से 29.9.17 - शरदकालीन अवकाश</p>

<p>अक्टूबर 2017</p>	<p>प्रश्न पत्र पर चर्चा।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● खनिज-कैल्सियम, लौह तत्व, आयोडीन, जिंक-स्रोत, कार्य और कमी से हानियाँ।</li> <li>● खाद्य पदार्थों के चयन एवं संग्रह की आवश्यकता - खराब न होने वाले खाद्य पदार्थ, जल्दी खराब न होने वाले, जल्दी खराब होने वाले खाद्य पदार्थ।</li> <li>● खाद्य-संरक्षण - भोजन खराब होने के कारण, खाद्य संरक्षण की विधियाँ उबालना- निर्जलीकरण, हिमीकरण, संरक्षित पदार्थों द्वारा खाद्य संरक्षण।</li> <li>● भोजन पकाना - भोजन पकाने का उद्देश्य, पकाने की विभिन्न विधियाँ, भाप द्वारा पकाना, तलना, भूनना, बेकिंग, माइक्रोवेव द्वारा पकाना, सौर्य ऊर्जा द्वारा पकाना।</li> <li>● खाद्य पदार्थों को पकाते समय पोषक तत्वों का हास एवं संरक्षण।</li> <li>● आहार का पौष्टिक मान बढ़ाना-अंकुरण, खमीरीकरण, खाद्य सम्मिश्रण तथा फॉर्टिफिकेशन।</li> </ul> <p><b>प्रयोग :</b></p> <p>6. कोई एक संरक्षित पदार्थ तैयार करना जैसे जैम, स्कवैश, शर्बत, अचार, चटनी।</p> <p>7. खमीरीकरण, अंकुरण और खाद्य-सम्मिश्रण द्वारा आहार तैयार करना।</p>
<p>नवम्बर 2017</p>	<p><b>इकाई 4 - परिवारिक एवं सामुदायिक साधन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पारिवारिक व सामुदायिक साधन-अर्थ, वर्गीकरण, व्यवस्था, संरक्षण।</li> <li>● व्यवस्था की प्रक्रिया- अर्थ, आवश्यकता, विभिन्न चरण, निर्णय लेने की प्रक्रिया तथा व्यवस्था में इसका महत्व।</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● समय एवं शक्ति व्यवस्था</li> <li>● कार्य सरलीकरण</li> <li>● स्थान व्यवस्थापन</li> </ul> <p><b>प्रयोग :</b></p> <p>8. एक दिन की समय योजना बनाना व मूल्यांकन करना।</p> <p>9. अपने घर के स्थान के व्यवस्थापन में सुधार करना।</p> <p>10. मिट्टी के पात्र पर रंग करना तथा उस पर सजावट करना।</p> <p>11. पीतल, शीशा, लोहा, एल्युमीनियम की सफाई व पॉलिश करना।</p>
दिसम्बर 2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कला के तत्त्व - रेखा, आकार, बनावट, रंग।</li> <li>● डिज़ाइन के सिद्धांत</li> <li>● रंग, प्रकाश व उपसाधनों का प्रयोग प्रांग रंग चक्र, विभिन्न रंग योजनाएँ।</li> </ul> <p><b>इकाई 5 - वस्त्र एवं परिधान</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● तंतु विज्ञान - तंतुओं का वर्गीकरण, तंतुओं की विशेषताएँ - कपास, रेशम, ऊन, रेयॉन नायलॉन, पोलिएस्टर, मिश्रित तंतु।</li> <li>● कपड़े का निर्माण - धागे का निर्माण, धागों का वर्गीकरण, बुनाई के प्रकार- सादी, ट्विल, साटिन, सेटीन, विशेष बुनाई-उत्सूत व जैकार्ड ।</li> <li>● वस्त्रों की परिसज्जा-अर्थ, महत्व, परिसज्जा के प्रकार।</li> <li>● वस्त्रों की रंगाई एवं छपाई।</li> </ul> <p><b>प्रयोग :</b></p> <p>12. वस्त्रों के नमूनों को दाहन परीक्षण के आधार पर पहचानना।</p> <p>13. कागज़ से सादी, बास्केट, साटिन बुनाई के नमूने बनाना।</p>

	<p>14. विभिन्न कपड़ों की बुनाई पहचानना।</p> <p>15. बंधेज रंगाई का नमूना बनाना।</p>
	<b>28.12.2017 से 15.01.2018 शीतकालीन अवकाश</b>
जनवरी 2018	<p><b>इकाई 6 - सामुदायिक विकास एवं विस्तार ( भाग 1 )</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बालिकाओं का सम्मान</li> <li>● मीडिया - अवधारणा, वर्गीकरण, कार्य</li> <li>● संप्रेषण-अर्थ, महत्त्व, मूल तत्व, संप्रेषण की विधियाँ, प्रकार, प्रभावी संप्रेषण</li> <li>● सार्वजनिक स्थलों की स्वच्छता।</li> </ul> <p><b>प्रयोग :</b></p> <p>16. संचार के माध्यमों का प्रयोग करके निम्नलिखित के लिए संदेश आयोजन करना -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. बालिकाओं का सम्मान</li> <li>2. महिला सशक्तिकरण</li> <li>3. सामुदायिक स्थलों की स्वच्छता।</li> </ol> <p>17. उपभोक्ता के अधिकारों अथवा दायित्वों का पर्चा बनाना।</p>
फरवरी 2018	<b>पुनरावृत्ति</b>
	<b>19.2.18 से 24.3.2018 वार्षिक परीक्षा</b>