

MONTHLY SYLLABUS

SESSION-2017-18

CLASS-XII

विषय: गृह विज्ञान

माह	विषयवस्तु
अप्रैल 2017	<p>इकाई -1 - मानव विकास (भाग-2)</p> <ul style="list-style-type: none">● वृद्धि व विकास - अर्थ, प्रभावित करने वाले कारक, सिद्धांत● किशोरावस्था - अर्थ, परिभाषा, विशेषताएँ, किशोरावस्था की आवश्यकताएँ, तादात्म्य निर्माण के विभिन्न आयाम, शीघ्र व उत्तर परिपक्वता, वैयक्तिक भिन्नता का आधार● किशोरावस्था में बदलते सामाजिक सम्बन्ध, संस्कृति व मीडिया, संवेगात्मक, ज्ञानात्मक आयाम।● किशोरावस्था में विशिष्ट मुद्दे व समस्याएँ, भोजन संबंधी, निराशा, नशे की समस्या, यौन संबंधी समस्याएँ।● किशोरावस्था में तनाव - कारण व बचाव के उपाय। <p>प्रयोग:</p> <ol style="list-style-type: none">1. सामूहिक क्रियाकलाप द्वारा किशोरों में सामंजस्य संबंधी समस्याओं को पहचान कर रिपोर्ट तैयार करना।2. स्वयं की विभिन्न व्यक्तियों के साथ सहमति व असहमतियों की चर्चा करना।
मई 2017	<ul style="list-style-type: none">● प्रौढ़ावस्था - व्यवसाय, चुनाव को प्रभावित करने वाले कारक, विवाह तथा परिवार, मध्य प्रौढ़ावस्था - परिवर्तन व समस्याएँ।● वृद्धावस्था - विशेषताएँ, आवश्यकताएँ, वृद्धावस्था में वृद्धों की देखरेख - परिवार व वृद्धावस्था आश्रय <p>प्रयोग :</p>

	3. वृद्धावस्था की आवश्यकताओं व समस्याओं पर रिपोर्ट
	ग्रोष्मकालीन अवकाश (11-05-2017 से 30-06-2017)
जुलाई 2017	<p>क्रोध प्रबन्धन - कारण, नियंत्रण हेतु सुझाव</p> <p>इकाई : II स्वयं, परिवार तथा समाज 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> <ol style="list-style-type: none"> 4. एक किशोरी के लिए एक दिन का आहार आयोजन 5. गर्भावस्था के लिए आहार आयोजन 6. स्तनपान-अवस्था के लिए आहार आयोजन 7. वृद्धावस्था के लिए आहार आयोजन
अगस्त 2017	<ul style="list-style-type: none"> ● आहारीय चिकित्सा : उद्देश्य, सिद्धांत, ध्यान रखने योग्य बातें, विभिन्न रोगों में आहार परिवर्तन अतिसार, ज्वर, पीलिया, उच्च रक्तचाप, मधुमेह व कब्ज, पौष्टिक आवश्यकताएँ व आहार परिवर्तन करते समय ध्यान देने योग्य बातें ● आहारीय सुरक्षा व गुणवत्ता : खाद्य स्वच्छता, मिलावट, भोज्य पदार्थों में कुछ सामान्य मिलावटी पदार्थ व स्वास्थ्य पर इनका कुप्रभाव - केसरी दाल, आर्जीमोन के बीज, मैटानिल यलौ, आहारीय मिलावट की जाँच के लिए परीक्षण, मानकीकरण चिन्ह - ISI, FPO, Agmark, FSSAI <p>प्रयोग :</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. आहार आयोजन : अतिसार, ज्वर, कब्ज, उच्च रक्तचाप, मधुमेह,

	<p>पीलिया।</p> <p>9. मिलावट की जाँच हेतु परीक्षण - दूध, चना दाल, चायपत्ती, काली मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, बूरा चीनी</p>
सितम्बर 2017	<p>इकाई-3 : धन प्रबंधन व उपभोक्ता शिक्षण</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पारिवारिक आय : परिभाषा, प्रकार, पारिवारिक आय की सम्पूर्ति, बजट, व्यय, घरेलू हिसाब-किताब रखना <p>I Term परीक्षा हेतु पुनरावृत्ति</p> <p>I Term परीक्षा (11-09-2017 से 26-09-2017)</p>
अक्टूबर 2017	<p>I Term 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 के अधिकार ● उपभोक्ता के कर्तव्य, उपभोक्ता सहायता के साधन-लेबल, मानकीकरण चिन्ह - Eco मार्क, हॉल मार्क, वूल मार्क, सिल्कमार्क ● विज्ञापन, पत्रक, उपभोक्ता संरक्षण मंच, इंटरनेट <p>प्रयोग :</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. बैंक के फार्म भरना - खाता खुलवाने हेतु 11. जमा पर्ची/धन निकालने का फार्म 12. चैक भरना 13. एक आदर्श लेबल बनाना 14. तीन उत्पादों के लेबलों का मूल्यांकन
नवंबर 2017	<p>इकाई : 4 - परिधान-डिजाइन, चयन व देख रेख</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिधान के डिजाइन में कला के तत्वों व डिजाइन के सिद्धांतों का

	<p>प्रयोग - कला के तत्व, परिधान निर्माण में डिजाइन के सिद्धांत</p> <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, विभिन्न प्रकार के कपड़ों की धुलाई, ● वस्त्रों का संरक्षण <p>इकाई : 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 <p>आय सृजन योजनाएँ - DWCRA, MGNREGA - इनकी विशेषताएँ</p> <p>इकाई : 6 - गृह विज्ञान की शिक्षा के उपरांत व्यवसायिक संभावनाएँ - गृह विज्ञान शिक्षा का महत्व, स्वरोजगार, रोजगार, संचार व विस्तार से संबंधित व्यवसाय</p> <p>प्रयोग :</p> <ol style="list-style-type: none"> 15. डिजाइन के सिद्धांतों की व्याख्या करना व मूल्यांकन करना। 16. दाग धब्बे छुड़ाना - चाय, कॉफी, सब्जी, लिपस्टिक, स्याही, चिकनाई, बालपैन 17. नमूने बनाना - तुरपन, बखिया, इंटरलाकिंग, काज-बटन, हुक आई, टिच बटन 18. जल स्वच्छता पर रिपोर्ट
दिसंबर 2017	<ul style="list-style-type: none"> ● पुनरावृत्ति ● सी.बी.एस.ई. के प्रश्नपत्रों का अभ्यास ● मॉक परीक्षा (8-12-2017 से 16-12-2017) ● प्रयोग कार्य की पुनरावृत्ति ● मॉक परीक्षा प्रश्नपत्र की चर्चा

जनवरी 2018	<ul style="list-style-type: none">● शीतकालीन अवकाश / पुनरावृत्ति● प्रीबोर्ड परीक्षा (09-01-2018 से 25-1-2018)
फरवरी 2018	<ul style="list-style-type: none">● प्रीबोर्ड प्रश्नपत्र की चर्चा● पुनरावृत्ति● प्रयोगात्मक परीक्षा