सत्रीय पाठ्यक्रम

सत्र : 2018-19

कक्षा - XI विषय: गृह विज्ञान

अवधि	विषय वस्तु	प्रोजेक्ट / प्रयोगात्मक कार्य
जुलाई 2018 - सितंबर 2018	**इकाई I: गृह विज्ञान की अवधारणा और उसका क्षेत्र** (i) गृह विज्ञान शिक्षा का क्रमिक विकास (ii) पाँच मुख्य क्षेत्र (iii) जीवन की गुणवत्ता में सुधार की प्रासंगिकता **इकाई II: मानव विकास- जीवन काल अभिगम (भाग-1)** (i) विकास की विभिन्न अवस्थाओं का परिचय - शैशवावस्था, पूर्व बाल्यावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, प्रौढ़ावस्था, वृद्धावस्था (अ) शैशवावस्था (जन्म से 2 वर्ष): शारीरिक विकास - लंबाई, भार व शारीरिक अनुपात; क्रियात्मक विकास; सामाजिक एवं भावनात्मक विकास; संवेगों की अभिव्यक्ति, समाजीकरण; संज्ञानात्मक तथा भाषा विकास(0-3 माह, 3-6 माह, 6-9 माह, 9-12 माह तथा 1-2 वर्ष के बच्चों के केवल प्रतिमान) (ब) पूर्व बाल्यावस्था (3 से 6 वर्ष): विशेषताएँ (स) बाल्यावस्था (7 से 11 वर्ष): व्यवहार संबंधी समस्याएं व उनके समाधान (ii) निवारणात्मक रोगों से बचाव: (अ) प्रतिरक्षण • प्रतिरक्षा और उसके प्रकार (प्राकृतिक एवं अर्जित) • स्तनपान (प्राकृतिक प्रतिरक्षण का एक तरीका) • प्रतिरक्षण / टीकाकरण सूची (ब) बाल्यावस्था की बीमारियाँ - उनके लक्षण, बचाव, देखभाल एवं संप्राप्ति काल: तपेदिक (टी.बी.), डिप्थीरिया, काली खाँसी (परट्यूसिस), टेटनस, पोलियो, खसरा, हैजा, अतिसार, छोटी माता (चिकन पॉक्स)	1. अपने आस-पड़ोस के ऐसे दो बच्चों का चयन करें जो भिन्न आयु अवस्था में हों। उनकी गतिविधियाँ एवं व्यवहार के संबंध में निरीक्षण करें तथा एक रिपोर्ट लिखें। (प्रोजेक्ट रिपोर्ट) 2. आसपास के पदार्थों का प्रयोग करते हुए एक शिक्षाप्रद खिलौना बनाएँ।

अवधि	विषय वस्तु	प्रोजेक्ट / प्रयोगात्मक कार्य
	(iii) घर तथा बाहर बच्चों की वैकल्पिक देखरेख (अ) दादा- दादी तथा नाना- नानी द्वारा, क्रैच / डे-केयर केन्द्र (ब) समेकित बाल विकास योजना (ICDS) - उद्देश्य तथा कार्य (iv) असमर्थ और विकलांग बच्चों की विशेष आवश्यकताएँ व देखभाल: सामाजिक रूप से असमर्थ, दृष्टिहीन (आंशिक तथा पूर्ण रूप) श्रवणहीनता, हड्डियों संबंधी दोष से असमर्थता (प्रभावित अंग की अपंगता / अंगहीन) (v) आपात कालीन स्थितियों का प्रबंधन: विभिन्न परिस्थितियों में प्राथमिक चिकित्सा: कटना, जलना, हड्डी का टूटना, साँप का काटना,कुत्ते का काटना कीड़ों का काटना अथवा डंक, विषाक्तता, बेहोशी, अस्थमा /दमा, दिल का दौरा तथा डूबना **इकाई ।।।: भोजन,पोषण स्वास्थ्य एवं स्वस्थता** (i) भोजन, पोषण, स्वास्थ्य (विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) द्वारा) स्वस्थता की परिभाषा (ii) भोजन के कार्य: - शारीरिक (शरीर निर्माणक, ऊर्जा उत्पादक, सुरक्षात्मक व नियमात्मक) - मनोवैज्ञानिक - सामाजिक (iii) उचित पोषण एवं उत्तम स्वास्थ्य के लिये भोजन का चयन - पोषक तत्व : स्रोत, कार्य, कमी से हानियाँ व बचाव; प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन- वसा में घुलनशील (विटामिन -A, D, E, K) तथा जल में घुलनशील (विटामिन B1, B2, नियासिन, फोलिक अम्ल, B12 और विटामिन C) खनिज लवण (कैल्शियम, लोहा, जिंक तथा आयोडीन)	3. बच्चों के किसी देखरेख केंद्र (दैनिक देखभाल केन्द्र / कैच / आंगनवाड़ी/ नर्सरी स्कूल, कोई अन्य) में जाकर निरीक्षण करें। वहाँ उपलब्ध सुविधाओं तथा गतिविधियों पर एक रिपोर्ट लिखें। (प्रोजेक्ट रिपोर्ट) 4. अपने पड़ोस के एक असमर्थ बालक को चुनें। उसकी निम्न विशेष आवश्यकताओं पर एक रिपोर्ट लिखें। (क) देखभाल (ख) शिक्षा (ग) भौतिक आधारभूत सुविधाओं की आवश्यकता। (प्रोजेक्ट रिपोर्ट) 5.एक व्यंजन का आयोजन करके तैयार करें जिसमें चुनिंदा पोषक तत्व (लोहा, कैल्शियम, प्रोटीन तथा रूक्षांश) भरपूर मात्रा में हो।

अवधि	विषय वस्तु	प्रोजेक्ट / प्रयोगात्मक कार्य
	• **पुनरावृत्ति - इकाई I, इकाई II, इकाई III (पोषक तत्व तक)**	• मध्य-अवधि प्रयोगात्मक परीक्षा
MID -TERM EXAMS - 2018-19		
अक्टूबर 2018 - जनवरी 2019	**मध्य-अवधि प्रश्न पत्र पर चर्चा** (iv) भोजन का पौष्टिक मान बढ़ाने के लिए खाद्य पदार्थों का उचित चयन, तैयारी और संग्रहण: (अ) खाद्य पदार्थों का चयन- फल, सब्जियाँ, अंडे, चिकन, माँस, दूध और दूध से बने पदार्थ, मसाले, अनाज व दालें और सुविधाजनक खाद्य पदार्थ - खाद्य पदार्थों का संग्रहण: शीघ्र खराब होने वाले, शीघ्र खराब न होने वाले, खराब नहीं होने वाले तथा सुविधाजनक खाद्य पदार्थ (ब) खाद्य प्रसंस्करण: - भोजन का खराब होना व खराब होने के कारण - खाद्य प्रसंस्करण की विधियाँ; सुखाना या निर्जलीकरण, हिमीकरण (फ्रीजिंग), संरक्षित पदार्थों का प्रयोग - प्राकृतिक तथा रसायनिक पदार्थ (स) भोजन तैयार करना: - भोजन पकाने के सिद्धांत - भोजन पकाने की विधियाँ: उबालना, भाप से पकाना, प्रैशरकुकिंग, गहरी और उथली विधि से तलना, बेकिंग, सौतेइंग, भूनना (रोस्टिंग), ग्रिलिंग, सोलर कुकिंग और माइक्रोवेव कुकिंग - भोजन तैयार करते समय पोषक तत्वों का नष्ट होना तथा पौष्टिक तत्वों को सुरक्षित रखने के उपाय - पोषक तत्व बढ़ाने की विधियाँ - अंकुरण, खमीरीकरण, फॉरटीफिकेशन और खाद्य सम्मिश्रण	6. एक संरक्षित उत्पाद तैयार करें तथा उसका एक उपयुक्त लेबल भी बनाएँ। 7. अंकुरण, खमीरीकरण और खाद्य सम्मिश्रण विधि का प्रयोग करते हुए व्यंजनों को तैयार करें।

अवधि	विषय वस्तु	प्रोजेक्ट / प्रयोगात्मक कार्य
	इकाई IV: परिवार एवं सामुदायिक साधन (i) परिवार एवं सामुदायिक साधनों की अवधारणा (ii) साधनों के प्रकार, प्रबंधन तथा संरक्षण: (अ) मानवीय /व्यक्तिगत साधन- ज्ञान, कौशल, समय, ऊर्जा, अभिरुचि (ब) अमानवीय /भौतिक साधन - धन, भौतिक वस्तुएं, संपत्ति (स) सामुदायिक सुविधाएँ / साझे संसाधन: सरकारी स्कूल, पार्क, अस्पताल, सड़कें, परिवहन (सार्वजनिक यातायात) जल, बिजली, लाइब्रेरी, ईंधन व चारा (सामुदायिक स्थानों को स्वच्छ रखना तथा पर्यावरण के अनुकूल उपायों का प्रयोग) (iii) प्रबंधन: (अ) प्रबंध / व्यवस्था का अर्थ एवं आवश्यकता (ब) प्रबंध / व्यवस्था के चरण: आयोजन, संगठन, क्रियान्वयन, नियंत्रण और मूल्यांकन (स) निर्णय लेने की प्रक्रिया तथा व्यवस्थापन में इसका महत्व (iv) समय, ऊर्जा और स्थान प्रबंधन /व्यवस्थापन: (अ) समय और ऊर्जा प्रबंधन की आवश्यकता तथा प्रक्रिया (ब) कार्य सरलीकरण: समय तथा ऊर्जा व्यवस्थापन की तकनीकें (स) स्थान के व्यवस्थापन की आवश्यकता व उपाय (द) कला के तत्व और डिज़ाइन के सिद्धांत (न) स्थान व्यवस्था में रंगों, प्रकाश तथा उपसाधनों का प्रयोग; प्रांग रंग चक्र, रंगों के आयाम / गुण, रंगों के वर्ग तथा रंग योजनाएँ।	8. विभिन्न सतहों तथा धातुओं जैसे पीतल, चांदी, काँसा व काँच इत्यादि को साफ करें। 9. अपने लिए एक दिन की कार्य योजना बनाएँ जिसमें प्रत्येक गतिविधि में लगाए गए समय का ब्यौरा हो। उस कार्य योजना को समय व ऊर्जा की बचत व व्यवस्था में सुधार लाने हेतु मूल्यांकन करें। 10. अपने घर के किसी कार्य केन्द्र या स्थान का मूल्यांकन करें तथा सुधार के सुझाव दें। 11. कला के तत्व तथा डिज़ाइन के सिद्धांतों का प्रयोग करते हुए रंगोली, फूल सज्जा तथा सजावट के लिए एक उपसाधन तैयार करें।

अवधि	विषय वस्तु	प्रोजेक्ट / प्रयोगात्मक कार्य
	इकाई V: वस्त्र तथा परिधान (i) तंतु विज्ञान का परिचय (अ) तंतुओं का वर्गीकरण - प्राकृतिक: कपास, रेशम व ऊन - मानव निर्मित: रेयॉन, नॉयलोन, पॉलिएस्टर - मिश्रित: टेरीकॉट, टेरीसिल्क, टेरीवूल (ब) तंतुओं की विशेषताएँ (स) उपयोग के लिए उपयुक्तता (ii) वस्त्र निर्माण: (अ) धागे का निर्माण: धागा बनाने की आधारभूत प्रक्रिया - साधारण : दोहरा, चौहरा, मल्टीपल, डोरी (कॉर्ड) - नॉवल्टी/नवीन: स्लब, नॉट या गांठ, फ्लॉक, स्पाइरल - मिश्रित धागे (ब) बुनाई - बुनाई का आधारभूत ढांचा - लूम / करघे की अवधारणा - विभिन्न प्रकार की बुनाईआँ- सादी (बास्केट व रिब), ट्वील, साटिन व सेटीन बुनाई - विशेष बुनाई - पाईल (उत्सूत) व जैकॉर्ड का संक्षिप्त उल्लेख - बुनाई का कपड़ों की दिखावट, टिकाऊपन और रखरखाव पर प्रभाव (स) कपड़ा बनाने की अन्य विधियाँ: निटिंग, बिना बुनाई के कपड़े (नॉन वोवन फैब्रिक): फैल्टिंग व बॉन्डिंग (iii) वस्त्र - परिसज्जा: (अ) परिभाषा और महत्व (ब) परिसज्जाओं का वर्गीकरण - मूल परिसज्जाएँ: शुद्धिकरण, रगड़कर साफ करना, सतह को चिकना करना, विरंजन या श्वेतीकरण, कड़ा करना , कैलेंडरिंग और टैंटरिंग - विशिष्ट व कार्यात्मक परिसज्जाएँ: जल अभेद्यता, सेनफोरॉइजिंग, मर्सराइजिंग और मॉथप्रूफिंग	12. विभिन्न प्रकार के तंतुओ को दहन परीक्षण के आधार पर पहचानें। 13. विभिन्न कपड़ों के नमूने एकत्र करें तथा निम्न बुनाईओं की पहचान करें: साधारण, रिब, बॉस्केट, ट्वील, साटिन व सैटीन। 14. निम्न बुनाईओं के कागज के नमूने बनाएँ- सादी, धारीदार, बास्केट, ट्वील (कोई दो), साटिन व सैटीन।

अवधि	विषय वस्तु	प्रोजेक्ट / प्रयोगात्मक कार्य
	(iv) रंगाई और छपाई: (अ) रंगाई और छपाई का महत्व (ब) रंगों/ डाई के प्रकार व उनके स्रोत- प्राकृतिक, कृत्रिम (स) रंगाई एवं छपाई की विधियाँ : साधारण रंगाई; बंधेज; बाटिक प्रिंटिंग; ब्लॉक प्रिंटिंग।	15. बाँधना व रंगना विधि (बंधेज) के द्वारा पाँच नमूने बनाएँ ।
	शीत कालीन अवकाश	
	इकाई VI: सामुदायिक विकास एवं विस्तार (भाग-1) (i) बालिका के लिए सम्मान (ii) मीडिया: अवधारणा, वर्गीकरण, कार्य (iii) संचार: अवधारणा, महत्व, विधियाँ, प्रकार, मूल तत्व तथा प्रभावी संप्रेषण की योग्यताएँ (iv) सामुदायिक स्थलों को स्वच्छ रखना	16. संचार के विभिन्न माध्यमों का प्रयोग करते हुए विभिन्न समूहों में 'बालिकाओं का सम्मान', 'महिला सशक्तीकरण' तथा 'सामुदायिक स्थलों की स्वच्छता' को बल देने वाले संदेशों का आयोजन करें। 17. उपभोक्ता शिक्षा के किसी विषय पर मूल स्लोगन का प्रयोग करते हुए एक पर्चा या एक पैम्फलैट बनाएँ।
फरवरी 2019	**31/01/2019 तक पाठ्यक्रम को पूर्ण करना ।** पूरे पाठ्यक्रम की पुनरावृत्ति (इकाई I से इकाई VI तक) • पुनरावृत्ति • लिखित अभ्यास परीक्षा **वार्षिक परीक्षा - 2019 (फरवरी / मार्च - 2019 में)**	• प्रोजेक्ट एवं प्रयोग फाइल जमा करके मूल्यांकन करना। • वार्षिक प्रयोगात्मक परीक्षा - 2019 (जनवरी 2019 के आखिरी सप्ताह से लेकर मध्य फरवरी 2019 तक)