सत्रीय पाठ्यक्रम

सत्र : 2018-19

कक्षा: XII   विषय: गृह विज्ञान

अवधि	विषय वस्तु	प्रोजेक्ट रिपोर्ट /प्रयोगात्मक कार्य /सर्वेक्षण रिपोर्ट
अप्रैल 2018- सितंबर 2018	**इकाई I: मानव विकास : जीवन अवधि (भाग-II)** अ. किशोरावस्था (12-18 वर्ष) (i) वृद्धि व विकास - क्षेत्र और सिद्धांत (ii) अर्थ, विशेषताएँ और आवश्यकताएँ (iii) पहचान निर्माण पर विभिन्न प्रभाव (क) जैविक और शारीरिक परिवर्तन - शीघ्र व उत्तर परिपक्वता, (आनुवांशिकता व वातावरण की भूमिका) (ख) सामाजिक, संस्कृति व मीडिया का प्रभाव (ग) भावनात्मक परिवर्तन (घ) ज्ञानात्मक परिवर्तन (iv) विशिष्ट मुद्दे व समस्याएँ (क) खानपान संबंधी अनियमिताएँ - कारण, परिणाम और प्रबंधन - ऐनोरॉक्सिया नर्वोसा और बुलिमिया (ख) अवसाद (डिप्रैशन) (ग) नशा करना / मादक द्रव्यों का दुरुपयोग (घ) यौन संबंधी (ङ) तनाव व हम उम्र साथियों के दबाव को संभाल पाना ब. प्रौढ़ावस्था (i) आरंभिक व मध्य प्रौढ़ावस्था - नए उत्तरदायित्वों को समझना तथा उनका प्रबंधन, व्यवसाय, विवाह तथा परिवार (ii) उत्तर प्रौढ़ावस्था / वृद्धावस्था (क) स्वास्थ्य और देखभाल: शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक, वित्तीय और मनोरंजन की आवश्यकताएँ (ख) वृद्धों की देखभाल (घर पर तथा बाहर) - वृद्धाश्रम (ग) क्रोध प्रबंधन **इकाई II: स्वयं, परिवार तथा समाज के लिए पोषण** अ. आहार आयोजन: - अर्थ, महत्व, सिद्धांत, प्रभावित करने वाले कारक, आहारीय आवश्यकताएँ तथा खाद्य वरीयताएँ या पसंद - मूल खाद्य वर्गो (ICMR) का प्रयोग तथा आहार आयोजन में परोसने की मात्रा	1. स्वयं की निम्न के साथ सहमति और असहमति के कम से कम चार मुद्दों की सूची बनाएँ तथा उन मुद्दों पर इन सबके साथ चर्चा करें:- (क) माता (ख) पिता (ग) भाई-बहन (घ) मित्र (ङ) अध्यापक 2. समूह गतिविधि के द्वारा किशोरों में सामंजस्य संबंधी समस्याओं की पहचान करें तथा एक रिपोर्ट तैयार करें। (प्रोजेक्ट रिपोर्ट) 3. किसी वृद्ध व्यक्ति के साथ एक दिन व्यतीत करें। उनकी आवश्यकताओं और समस्याओं की पहचान करके एक रिपोर्ट लिखें। (प्रोजेक्ट रिपोर्ट)

अवधि	विषय वस्तु	प्रोजेक्ट रिपोर्ट /प्रयोगात्मक कार्य /सर्वेक्षण रिपोर्ट
	- भोजन के चयन को प्रभावित करने काले कारक: संस्कृति, परिवार की भोजन संबधी आदतें, मीडिया, हम उम्र समूह का प्रभाव, खाद्य पदार्थों की उपलब्धता, क्रय शक्ति, व्यक्तिगत पंसद, नापंसद व स्वास्थ्य - विभिन्न आयु समूहों में आहार परिवर्तन: शिशु, बच्चे, किशोरावस्था, व्यस्क, वृद्ध तथा विशेष परिस्थितियाँ- गर्भावस्था, स्तनपान अवस्था। (इन अवस्थाओं में दिए जा सकने वाले पंरपरागत भोज्य-पदार्थों का प्रयोग)	4. एक व्यक्ति का एक दिन का आहार रिकार्ड करें तथा उसका सन्तुलित आहार के सिद्धांतों से मूल्यांकन करें। 5. एक आहार योजना बनाएँ तथा उसमें निम्न अवस्थाओं के अनुसार आहार परिवर्तन करें। कोई एक व्यंजन बनाएँ। (क) शिशु के लिए (ख) वृद्ध व्यक्ति के लिए (ग) गर्भवती महिला (घ) स्तनपान अवस्था
	ब. आहारीय चिकित्सा: आहार की सघनता, बारम्बारता, भोज्य पदार्थ,पोषण तथा भोजन पकाने की विधियों के संदर्भ में। स. सामान्य रोगों के अनुसार आहार परिवर्तन: अतिसार, ज्वर, पीलिया, उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा कब्ज के दौरान की प्रत्येक अवस्था में शारीरिक परिवर्तन, नैदानिक लक्षण, आवश्यकताएँ तथा भोजन संबंधी जरूरतें। द. आहारीय सुरक्षा व गुणवत्ता : (i) खाद्य का सुरक्षित हस्तन (व्यक्तिगत, भंडारण, रसोईघर, भोजन पकाते व परोसते समय) (ii) आहारीय मिलावट से सुरक्षा व बचाव - भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI) द्वारा दी गई खाद्य मिलावट की परिभाषा व अर्थ। (iii) अनाज, दाल, दूध व दूध से बने पदार्थ, वसा व तेल, चीनी, गुड़, शहद व मिर्च-मसालों में की जानेवाली सामान्य मिलावट (iv) भोजन में उपस्थित कुछ मिलावटी पदार्थों के कुप्रभाव: केसारी दाल, मैटानिल यलो, आर्जीमोन के बीज। (v) खाद्य मानक (FPO, AGMARK, ISI) **इकाई III: धन प्रबंधन व उपभोक्ता शिक्षा** (अ) पारिवारिक आय (i) पारिवारिक आय के विभिन्न स्रोत	6. एक आहार योजना बनाएँ तथा उसमें निम्न अवस्थाओं के अनुसार आहार परिवर्तन करें। कोई एक व्यंजन बनाएँ। (क) ज्वर (ख) अतिसार (ग) कब्ज (घ) पीलिया (ङ) उच्चरक्तचाप (च) मधुमेह 7. जीवन रक्षक घोल बनाएँ। 8. खाद्य मिलावट को पहचानें। दृश्य व रासायनिक विधि द्वारा जाँच परीक्षण करें: - हल्दी, चना दाल, बूरा चीनी, दूध, चायपत्ती, धनिया पाउडर, काली मिर्च बीज, देसी घी।

अवधि	विषय वस्तु	प्रोजेक्ट रिपोर्ट /प्रयोगात्मक कार्य /सर्वेक्षण रिपोर्ट
	• मौद्रिक आय • वास्तविक आय (प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष) • आत्मिक आय (ii) पारिवारिक आय की सम्पूर्ति की आवश्यकता व उपाय; घरेलू हिसाब-किताब रखने की आवश्यकता व तरीके (दैनिक, साप्ताहिक, मासिक) (ब) बचत तथा निवेश : (i) बचत का अर्थ व महत्व (ii) निवेश के साधनों के चयन का आधार: जोखिम, सुरक्षा, लाभ व कर में बचत (iii) निवेश के तरीके / साधन • बैंक योजनाएँ (बचत, निश्चित, अवधि व आवर्ती); • डाकघर योजनाएँ (बचत, आवर्ती जमा, मासिक आय योजना, राष्ट्रीय बचत पत्र, वरिष्ठ नागरिक बचत योजना); • बीमा योजनाएँ (आजीवन, मेडीक्लेम); • लोक भविष्य निधि (PPF), भविष्य निधि (PF) • **मध्य-अवधि परीक्षा हेतु पुनरावृत्ति इकाई I, II व III (पारिवारिक आय, बचत व निवेश तक)**	9. डाकघर तथा बैंक का बचत खाता खोलने का फार्म लेकर भरें। 10. निम्न फार्म /पर्ची भरें तथा प्रयोग फाइल में चिपकाएँ: धन निकासी का फार्म, जमापर्ची, ड्राफ्ट बनाने की पर्ची तथा चैक (वाहक व रेखांकित) • मध्य-अवधि प्रयोगिक परीक्षा
	MID TERM EXAMS - 2018-19	
अक्टूबर 2018-नवंबर 2018	**मध्य-अवधि प्रश्न पत्र पर अंक योजना के साथ चर्चा।** (स) उपभोक्ता सुरक्षा व शिक्षा: अर्थ, उपभोक्ता की समस्याएँ, उपभोक्ता सुरक्षा संशोधन अधिनियम (2011); उपभोक्ता सहायता के साधन: लेबल, मानक चिन्ह (इको मार्क, हॉल मार्क, वूल मार्क, सिल्कमार्क), विज्ञापन, पत्रक, उपभोक्ता निवारण मंच, इंटरनेट। **इकाई IV: परिधान: डिज़ाइनिंग,चयन और देखरेख** (i) परिधान की डिज़ाइनिंग में कला के तत्वों व डिज़ाइन के सिद्धांतों का प्रयोग (ii) कपड़े का चयन व क्रय: प्रयोजन, मूल्य, मौसम, गुणवत्ता, टिकाऊपन, आसान रख-रखाव व आरामदायक	11. किन्हीं तीन उत्पादों के लेबल एकत्र करें तथा उनकी तुलना अनिवार्य मापदंड के अनुसार करें। 12. किन्हीं तीन वस्तुओं के तीन लेबल बनाएँ जिन पर ISI, FPO तथा AGMARK चिन्ह हों। 13. डिज़ाइन के सिद्धांत या कला के तत्वों को कागज या कपड़े पर दर्शाएँ तथा उनका मूल्यांकन करें।

अवधि	विषय वस्तु	प्रोजेक्ट रिपोर्ट /प्रयोगात्मक कार्य /सर्वेक्षण रिपोर्ट
	(iii) परिधान का चयन: परिधान के चुनाव को प्रभावित करने वाले कारक - आयु, माप/आकार, जलवायु, व्यवसाय, शरीर की आकृति, अवसर, फैशन, ड्रेप (लटकाव), मूल्य और कारीगरी (iv) वस्त्रों की देखभाल एवं रखरखाव: (क) सफाई अभिकर्मक: साबुन और डिर्टजेंट (मूलभूत अंतर व उनकी उपयोगिता); (ख) दाग धब्बे छुड़ाना: धब्बे छुड़ाने के साधारण नियम/सिद्धांत - चाय, कॉफी, लिपस्टिक, बॉलपेन, ग्रीस/चिकनाई, करी और रक्त के धब्बे छुड़ाना (ग) वस्त्रों का संग्रहीकरण **इकाई V: सामुदायिक विकास व विस्तार (भाग-।।)** (i) जल सुरक्षा: सुरक्षित पेय जल- अच्छे स्वास्थ्य के लिये पीने योग्य पानी का महत्व, गुण व उपयोगिता, पानी को पीने के लिए सुरक्षित बनाने के आसान तरीके: उबालना, छानना/ फिल्टर करना (परंपरागत व आधुनिक तकनीकें), फिटकरी व क्लोरीन का प्रयोग (ii) आय सृजन योजनाओं की मुख्य विशेषताएँ • ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं और बच्चों का विकास (DWCRA) • महात्मा गाँधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम, 2005 (MGNREGA - 2005) **इकाई VI: गृह विज्ञान शिक्षण के उपरांत व्यवसायिक विकल्प** गृह विज्ञान शिक्षा के विभिन्न क्षेत्रों में स्वरोजगार तथा वेतन रोजगार के विकल्प व अवसर 30/11/2018 तक पाठ्यक्रम पूरा करना -	14. किन्हीं दो रेडीमेड वस्त्रों की कारीगरी की जाँच करें तथा उनका मूल्यांकन करें। 15. विभिन्न प्रकार के दाग धब्बे छुड़ाना: चाय, कॉफी, करी, ग्रीस/चिकनाई, रक्त, लिपस्टिक, बॉलपेन 16. सिलाई के नमूने बनाएँ: तुरपाई, हाथ की बखिया, इंटरलॉकिंग, प्रैस/ टिच बटन तथा हुक व आई। 17. सर्वेक्षण रिपोर्ट: किन्हीं दो स्थानों(घर/ रेस्तराँ / स्कूल /व्यापारिक केन्द्र इत्यादि में जाएं। वहाँ की पीने योग्य स्वच्छ व सुरक्षित पानी की व्यवस्था का निरीक्षण तथा आसपास की स्वच्छता का अवलोकन करें व एक रिपोर्ट तैयार करें।

अवधि	**विषय वस्तु**	**प्रोजेक्ट रिपोर्ट /प्रयोगात्मक कार्य /सर्वेक्षण रिपोर्ट**
दिसंबर 2018	• पूरे पाठ्यक्रम की पुनरावृत्ति • सीबीएसई के प्रश्नपत्रों तथा सैंपल पेपर का अंक योजना के साथ अभ्यास • लिखित अभ्यास परीक्षा	- प्रोजेक्ट तथा प्रयोगिक कार्य का अभ्यास व पुनरावृत्ति - प्रयोग से संबंधित मौखिक प्रश्नों का अभ्यास
जनवरी 2019	• शीतकालीन अवकाश में पुनरावृत्ति / Remedial classes • पुनरावृत्ति - चर्चा और लिखित अभ्यास • **प्रीबोर्ड परीक्षा - 2019**	- प्रीबोर्ड प्रयोगात्मक परीक्षा - प्रयोग फाइल, प्रोजेक्ट व सर्वे रिपोर्ट को जमा करना
फरवरी 2019	• प्रीबोर्ड प्रश्न पत्र की अंक योजना के साथ चर्चा व समाधान • पुनरावृत्ति • **सीबीएसई परीक्षा- 2019**	**सीबीएसई प्रयोगिक परीक्षा - 2019** (जनवरी 2019 के आखिरी सप्ताह से मध्य फरवरी 2019 के बीच तक)