

FOCUSSED TOPICS: CLASS XI
SUBJECT: HOME SCIENCE (064)
SESSION-2020-2021

UNIT	CHAPTER	MUST TO DO TOPICS / SUB TOPICS
UNIT I INTRODUCTION TO HOME SCIENCE	INTRODUCTION TO HOME SCIENCE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ What is Home Science? ➤ Areas of Home Science ➤ Home Science is important for both boys and girls ➤ Career options of Home Science
UNIT II UNDERSTANDING ONESELF: ADOLESCENCE	FOOD, NUTRITION, HEALTH AND FITNESS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Definition of <ul style="list-style-type: none"> • Food • Nutrition • Nutrients ➤ Balanced diet <ul style="list-style-type: none"> • Definition • RDA ➤ Using Basic food Groups for planning Balanced Diets <ul style="list-style-type: none"> • Food Guide Pyramid. ➤ Dietary patterns in Adolescence ➤ Modifying diet related behaviour
	MANAGEMENT OF RESOURCES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Classification of Resources <ul style="list-style-type: none"> • Human /non-human resources • Natural / community resources ➤ Characteristics of Resources ➤ Managing Resources ➤ Management process
	FABRIC AROUND US	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Definition of yarns, fibres, textile products, finishing. ➤ Classification of textile fibres <ul style="list-style-type: none"> • Natural/Manufactured (manmade) fibres ➤ Types of Natural Fibres ➤ Types of Manufactured Fibres ➤ Some Important fibres and their properties <ul style="list-style-type: none"> • Cotton • Wool • Silk • Nylon • Polyester ➤ Yarns ➤ Yarn terminology <ul style="list-style-type: none"> • Yarn number • Yarn twist ➤ Fabric production <ul style="list-style-type: none"> • Weaving • Knitting ➤ Textile Finishing

UNIT	CHAPTER	MUST TO DO TOPICS / SUB TOPICS
UNIT III HUMAN UNDERSTANDING FAMILY, COMMUNITY AND SOCIETY	CONCERNS AND NEEDS IN DIVERSE CONTEXTS A. NUTRITION, HEALTH AND HYGIENE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Health and its Dimensions <ul style="list-style-type: none"> • Social health • Mental health • Physical health ➤ Health care ➤ Importance of nutrients ➤ Nutritional Problems and their consequences <ul style="list-style-type: none"> • Malnutrition • Under nutrition • Over nutrition ➤ Hygiene and Sanitation <ul style="list-style-type: none"> • Personal Hygiene • Food Hygiene ➤ Water safety-Qualities of potable water
	B. RESOURCES AVAILABILITY AND MANAGEMENT	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Time Management <ul style="list-style-type: none"> • Definition of time plan • Steps in making time plan • Tips for effective time management • Tools in time management---Peak load period, Work curve, Rest /break periods, Work simplification
UNIT IV CHILDHOOD	SURVIVAL GROWTH AND DEVELOPMENT	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Growth and development ➤ Areas of development ➤ Stages in development ➤ Development across stages from infancy to adolescence <ul style="list-style-type: none"> • Physical and motor development • Language development • Socio –emotional development
	NUTRITION, HEALTH AND WELL-BEING	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nutrition, Health and Well-being during infancy (birth – 12 months) <ul style="list-style-type: none"> • Dietary requirements of infants • Breast feeding <ul style="list-style-type: none"> ○ Benefits of breast feeding • Complementary foods • Guidelines for complementary feeding • Immunization • Common health and nutrition problems in infants and young children ➤ Nutrition, Health and well-being of preschool children (1-6 years) <ul style="list-style-type: none"> • Guidelines for healthy eating for pre schoolers • Feeding children with specific needs • Immunization

UNIT	CHAPTER	MUST TO DO TOPICS / SUB TOPICS
UNIT IV CHILDHOOD		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nutrition, Health and well-being of school-age children (7-12 years) <ul style="list-style-type: none"> • Factors that influence diet intake of preschool-age and school-age children • Healthy habits • Health and nutrition issues of school age children
	OUR APPAREL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Clothing functions and the selection of clothes ➤ Factors affecting selection of clothing in India ➤ Understanding children's basic clothing needs ➤ Clothes for children with special needs
UNIT V ADULTHOOD	HEALTH AND WELLNESS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ BMI ➤ Do's and Don'ts for health promoting diets ➤ Fitness ➤ Importance of exercise and physical activities in adulthood ➤ Wellness ➤ Stress and coping with stress ➤ Simple techniques to cope with stress
	FINANCIAL MANAGEMENT AND PLANNING	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Family Income <ul style="list-style-type: none"> • Money income • Real income: Direct and Indirect income • Psychic income ➤ Budget ➤ Steps in making budget ➤ Advantages of planning family budgets ➤ Savings ➤ Investment ➤ Principles underlying sound investments ➤ Credit ➤ 4C's of credit
	CARE AND MAINTENANCE OF FABRICS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Laundering <ul style="list-style-type: none"> • Stain removal • Techniques of stain removal • Reagent for stain removal ➤ Removal of dirt: the cleaning process <ul style="list-style-type: none"> • Soaps and detergents • Methods of washing ➤ Storage of textile products ➤ Care label

पाठ्यक्रम के महत्वपूर्ण विषय / बिंदु: कक्षा -XI

विषय: गृह विज्ञान (064)

सत्र : 2020-2021

इकाई	अध्याय	विषयवस्तु / महत्वपूर्ण बिंदु
इकाई I गृह विज्ञान का परिचय	गृह विज्ञान का परिचय	<ul style="list-style-type: none"> ➤ गृह विज्ञान का क्या अर्थ है? ➤ गृह विज्ञान के क्षेत्र ➤ गृह विज्ञान लड़कियों और लड़कों दोनों के लिए आवश्यक है ➤ गृह विज्ञान में व्यवसाय के अवसर
इकाई II स्वयं को समझना: किशोरावस्था	भोजन, पोषण स्वास्थ्य और स्वस्थता	<ul style="list-style-type: none"> ➤ परिभाषा <ul style="list-style-type: none"> • भोजन • पोषण • पोषक तत्व ➤ संतुलित आहार <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • आर.डी.ए. ➤ संतुलित आहार की योजना बनाने में आधारभूत खाद्य वर्गों का उपयोग <ul style="list-style-type: none"> • आहार मार्गदर्शक पिरामिड ➤ किशोरावस्था में आहार संबंधी पैटर्न ➤ आहार संबंधित व्यवहार में परिवर्तन करना
	संसाधन प्रबंधन	<ul style="list-style-type: none"> ➤ संसाधनों का वर्गीकरण <ul style="list-style-type: none"> • मानव / गैर- मानव संसाधन • प्राकृतिक / सामुदायिक संसाधन ➤ संसाधनों की विशेषताएँ ➤ संसाधनों का प्रबंधन ➤ प्रबंधन प्रक्रिया
	कपड़े – हमारे आस-पास	<ul style="list-style-type: none"> ➤ सूत, रेशे, वस्त्र उत्पाद, परिष्करण की परिभाषा ➤ वस्त्र रेशों का वर्गीकरण <ul style="list-style-type: none"> • प्राकृतिक / विनिर्मित (मानव निर्मित) ➤ प्राकृतिक रेशों के प्रकार ➤ विनिर्मित रेशों के प्रकार ➤ कुछ महत्वपूर्ण रेशे और उनके गुण

इकाई	अध्याय	विषयवस्तु / महत्वपूर्ण बिंदु
इकाई II स्वयं को समझना: किशोरावस्था		<ul style="list-style-type: none"> • कपास • ऊन • रेशम • नायलॉन • पॉलीएस्टर ➤ सूत ➤ सूत संबंधी पारिभाषिक शब्दावली <ul style="list-style-type: none"> • सूत संख्या • सूत की बटें ➤ कपड़ा उत्पादन <ul style="list-style-type: none"> • बुनाई • ऊन की बुनाई (निटिंग) ➤ वस्त्र परिष्करण
इकाई III परिवार, समुदाय और समाज के प्रति समझ	विविध संदर्भों में सरोकार और आवश्यकताएँ क. पोषण, स्वास्थ्य और स्वास्थ्य- विज्ञान	<ul style="list-style-type: none"> ➤ स्वास्थ्य और इसके आयाम <ul style="list-style-type: none"> • सामाजिक स्वास्थ्य • मानसिक स्वास्थ्य • शारीरिक स्वास्थ्य ➤ स्वास्थ्य देखभाल, ➤ पोषक तत्वों का महत्त्व ➤ पोषण संबंधी समस्याएँ और उनके परिणाम <ul style="list-style-type: none"> • कुपोषण • अल्पपोषण • अतिपोषण ➤ स्वास्थ्य विज्ञान और स्वच्छता <ul style="list-style-type: none"> • व्यक्तिगत सफाई • आहार संबंधी स्वास्थ्य विज्ञान ➤ जल सुरक्षा - पेय जल की गुणवत्ता,
	ख. संसाधन उपलब्धता और प्रबंधन	<ul style="list-style-type: none"> ➤ समय प्रबंधन <ul style="list-style-type: none"> • समय योजना की परिभाषा • समय और गतिविधि योजना के विविध चरण • कारगर समय-प्रबंधन के लिए सुझाव ➤ समय-प्रबंधन की स्थितियाँ - चरम भार अवधि, कार्य वक्र, विश्राम / अंतराल की अवधि, कार्य का सरलीकरण

इकाई	अध्याय	विषयवस्तु / महत्वपूर्ण बिंदु
इकाई IV बाल्यावस्था	उत्तरजीविता, वृद्धि तथा विकास	<ul style="list-style-type: none"> ➤ वृद्धि तथा विकास ➤ विकास के क्षेत्र ➤ विकास की अवस्थाएँ ➤ शैशवावस्था से किशोरावस्था तक विभिन्न चरणों में विकास <ul style="list-style-type: none"> • शारीरिक तथा क्रियात्मक विकास • भाषा विकास • सामाजिक-भावनात्मक विकास
	पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता	<ul style="list-style-type: none"> ➤ शैशव (जन्म से 12 माह तक) के दौरान पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता <ul style="list-style-type: none"> • शिशुओं की आहार संबंधी आवश्यकताएँ • स्तनपान <ul style="list-style-type: none"> ○ स्तनपान के लाभ • पूरक भोजन • पूरक आहार के लिए दिशा-निर्देश • प्रतिरक्षण • शिशुओं एवं छोटे बच्चों में स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी समस्याएँ ➤ विद्यालय-पूर्व बच्चों (1-6 वर्ष) का पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता <ul style="list-style-type: none"> • विद्यालय-पूर्व बच्चों को पौष्टिक भोजन देने के लिए दिशा-निर्देश • विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को खिलाना • प्रतिरक्षण ➤ विद्यालय जाने वाले बच्चों का स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वस्थता (7 -12 वर्ष) <ul style="list-style-type: none"> • विद्यालय-पूर्व बच्चे एवं विद्यालय जाने वाले बच्चों की आहार मात्रा को प्रभावित करने वाले • स्वस्थ आदतें <p>विद्यालयी बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी मुद्दे</p>
	हमारे परिधान	<ul style="list-style-type: none"> ➤ वस्त्रों का कार्य और उनका चयन ➤ भारत में वस्त्रों (वेशभूषा) के चयन को प्रभावित करने वाले कारक ➤ बच्चों की वस्त्र संबंधी मूल आवश्यकताओं को समझना ➤ विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए कपड़े

इकाई	अध्याय	विषयवस्तु / महत्वपूर्ण बिंदु
इकाई V वयस्कावस्था	स्वास्थ्य और स्वास्थ्य कल्याण	<ul style="list-style-type: none"> ➤ बी.एम.आई. ➤ स्वास्थ्य का संवर्धन करने वाले आहारों के लिए क्या करें और क्या न करें ➤ स्वस्थता ➤ व्यस्कावस्था में व्यायाम और शारीरिक गतिविधियों के लाभ ➤ स्वास्थ्य कल्याण ➤ दबाब और दबाब से जूझना ➤ दबाब प्रबंधन की साधारण तकनीकें
	वित्तीय प्रबंधन एवं योजना	<ul style="list-style-type: none"> ➤ पारिवारिक आय <ul style="list-style-type: none"> • मुद्रा आय • वास्तविक आय : प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष आय • मानसिक आय ➤ बजट ➤ बजट निर्माण के चरण ➤ पारिवारिक बजट की योजना बनाने के लाभ ➤ बचत ➤ निवेश ➤ विवेकपूर्ण निवेशों में अंतर्निहित सिद्धांत ➤ साख (क्रेडिट) ➤ क्रेडिट के 4C
	वस्त्रों की देखभाल तथा रखरखाव	<ul style="list-style-type: none"> ➤ धुलाई <ul style="list-style-type: none"> • दाग-धब्बे हटाना • दाग-धब्बे हटाने की तकनीकें • दाग-धब्बे हटाने के साधन ➤ गंदगी हटाना - सफाई की प्रक्रिया <ul style="list-style-type: none"> • साबुन तथा डिटरजेंट • धुलाई की विधियाँ : ➤ वस्त्र उत्पादों का भंडारण ➤ देखभाल संबंधी लेबल