

मध्यावधि परीक्षा पाठ्यक्रम

कक्षा-11 विषय: गृह विज्ञान (064)

सत्र : 2020-2021

विषयवस्तु	प्रायोगिक कार्य
<p>इकाई I. गृह विज्ञान का परिचय</p> <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	
<p>इकाई II. स्वयं को समझना: किशोरावस्था</p> <p>अध्याय: स्वयं को समझना</p> <ul style="list-style-type: none">➤ स्वयं क्या है?<ul style="list-style-type: none">• व्यक्तिगत आयाम• सामाजिक आयाम• स्व - संकल्पना• स्वाभिमान➤ पहचान क्या होती है?<ul style="list-style-type: none">• व्यक्तिगत पहचान• सामाजिक पहचान➤ शैशवकाल के दौरान स्वयं : विशेषताएँ➤ प्रारंभिक बाल्यावस्था के दौरान स्वयं: विशेषताएँ➤ मध्य बाल्यावस्था के दौरान स्वत्व : विशेषताएँ➤ किशोरावस्था के दौरान स्वयं : विशेषताएँ<ul style="list-style-type: none">• पहचान का विकास• पहचान संकट• वास्तविक बनाम आदर्श स्वत्व➤ पहचान पर प्रभाव<ul style="list-style-type: none">• स्व- बोध और पहचान की भावना विकसित करना• पहचान के निर्माण पर पड़ने वाले प्रभाव<ul style="list-style-type: none">- जैविक और शारीरिक परिवर्तन- सामाजिक - सांस्कृतिक सन्दर्भ- भावनात्मक परिवर्तन- संज्ञानात्मक परिवर्तन	<p>1. स्वयं को समझने के सन्दर्भ में- अपने शारीरिक विकास और लैंगिक परिपक्वता का अध्ययन-</p> <p>(क) शारीरिक विकास के लिए आयु, ऊँचाई, भार, कूल्हे और छाती के माप</p> <p>(ख) लैंगिक परिपक्वता (पहली माहवारी की आयु, स्तनों का विकास : लड़कियों में दाढ़ी का बढ़ना, आवाज़ में परिवर्तन : लड़कों में)</p>

अध्याय: भोजन, पोषण स्वास्थ्य और स्वस्थता

- परिचय
- परिभाषा
 - भोजन
 - पोषण
 - पोषक तत्व
- संतुलित आहार
 - परिभाषा
 - आर.डी.ए.
- स्वास्थ्य और स्वस्थता
- संतुलित आहार की योजना बनाने में आधारभूत खाद्य वर्गों का उपयोग
 - आहार मार्गदर्शक पिरामिड
- शाकाहारी आहार मार्गदर्शिका
- किशोरावस्था में आहार संबंधी पैटर्न
 - अनियमित भोजन और एक बार भोजन न करना
 - स्वल्पाहार (स्नैकिंग)
 - फ़ास्ट फ़ूड्स
 - डाइटिंग
- आहार संबंधित व्यवहार में परिवर्तन करना
 - आहार जर्नल
 - व्यायाम
 - नशीले पदार्थों का उपयोग एवं दुरुपयोग
 - खान-पान संबंधी स्वस्थ आदतें
 - स्वल्पाहार (स्नैक्स)
 - पानी पीना
- खान-पान संबंधी आचरण को प्रभावित करने वाले कारक
- किशोरावस्था में होने वाली खान-पान संबंधी विकृतियाँ
- महत्वपूर्ण शब्द और उनके अर्थ

2. (क) अपने दिन के आहार का रिकॉर्ड बनाएँ।
(ख) उपयुक्तता के लिए गुणात्मक मूल्यांकन।
3. एक किशोर के लिए विभिन्न स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स तैयार करना।

विषयवस्तु	प्रायोगिक कार्य
<p>अध्याय: संसाधन प्रबंधन</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ परिचय ➤ संसाधनों का वर्गीकरण <ul style="list-style-type: none"> • मानव / गैर- मानव संसाधन • व्यक्तिगत / साझे संसाधन • प्राकृतिक / सामुदायिक संसाधन ➤ मानव / गैर- मानव संसाधन <ul style="list-style-type: none"> • मानव संसाधन <ul style="list-style-type: none"> ○ ज्ञान ○ उत्प्रेरण / रूचि ○ कौशल / क्षमताएँ / रुझान ○ समय ○ ऊर्जा • गैर मानव संसाधन <ul style="list-style-type: none"> ○ धन ○ भौतिक संसाधन ➤ व्यक्तिगत और साझे संसाधन <ul style="list-style-type: none"> • व्यक्तिगत संसाधन • साझे संसाधन ➤ प्राकृतिक और सामुदायिक संसाधन <ul style="list-style-type: none"> • प्राकृतिक संसाधन • सामुदायिक संसाधन ➤ संसाधनों की विशेषताएँ <ul style="list-style-type: none"> • उपयोगिता • सुलभता • विनिमयता • प्रबंधनीय ➤ संसाधनों का प्रबंधन <ul style="list-style-type: none"> • प्रबंधन प्रक्रिया • नियोजन <ul style="list-style-type: none"> ○ नियोजन के चरण • आयोजन • कार्यान्वयन • नियंत्रण • मूल्यांकन 	<p>4. (क) समय के उपयोग और कार्य सम्बन्धी एक दिन की गतिविधियों का रिकॉर्ड बनाएँ।</p> <p>(ख) अपने लिए एक समय योजना तैयार करें।</p>

विषयवस्तु	प्रायोगिक कार्य
<p><u>अध्याय: कपड़े - हमारे आस-पास</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ सूत, रेशे, वस्त्र उत्पाद, परिष्करण की परिभाषा ➤ रेशे के गुणों का परिचय ➤ वस्त्र रेशों का वर्गीकरण <ul style="list-style-type: none"> • फिलामेंट / स्टेपल रेशे • प्राकृतिक / विनिर्मित (मानव निर्मित) ➤ प्राकृतिक रेशों के प्रकार <ul style="list-style-type: none"> • सेलुलोसिक रेशे • प्रोटीन रेशे • खनिज रेशे • प्राकृतिक रबड़ ➤ विनिर्मित रेशों के प्रकार <ul style="list-style-type: none"> • पुनर्योजित सेलुलोसिक रेशा • संशोधित सेलुलोसिक रेशा • प्रोटीन रेशा • गैर-सेलुलोसिक रेशे • खनिज रेशे ➤ कुछ महत्वपूर्ण रेशे और उनके गुण <ul style="list-style-type: none"> • कपास • लिनेन • ऊन • रेशम • रेयान • नायलॉन • पॉलीएस्टर • एक्रिलिक • इलैस्टोमरी रेशे ➤ सूत ➤ सूत प्रसंस्करण <ul style="list-style-type: none"> • सफाई • पूनी बनाना • तनुकरण, तानना और बटना ➤ सूत संबंधी पारिभाषिक शब्दावली <ul style="list-style-type: none"> • सूत संख्या • सूत की बटें • सूत और धागा 	<p>5. (क) एक दिन में उपयोग में लिए जाने वाले कपड़ों और पोशाकों का रिकॉर्ड बनाएँ। (ख) उनका उपयोगिता की दृष्टि से वर्गीकरण करें।</p> <p>6. रेशों के गुणों का उसके उपयोग से सम्बन्ध- (क) उष्मीय गुण और ज्वलनशीलता (ख) नमी को अवशोषित करने की क्षमता और आराम।</p>

विषयवस्तु	प्रायोगिक कार्य
<ul style="list-style-type: none"> ➤ कपड़ा उत्पादन <ul style="list-style-type: none"> • बुनाई • ऊन की बुनाई (निटिंग) • ब्रेडिंग (गूँथना) • जाल (नेट्स) • लेसें ➤ वस्त्र परिष्करण <ul style="list-style-type: none"> • रंगों से परिष्करण छपाई (प्रिंटिंग) 	
<p><u>अध्याय-संचार माध्यम और संचार प्रौद्योगिकी</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ संचार और संचार प्रौद्योगिकी <ul style="list-style-type: none"> • संचार क्या है ? • संचार का वर्गीकरण • संचार कैसे होता है ? ➤ संचार माध्यम (मीडिया) क्या है ? <ul style="list-style-type: none"> • संचार माध्यमों का वर्गीकरण और कार्य ➤ संचार प्रौद्योगिकी क्या है ? <ul style="list-style-type: none"> • संचार प्रौद्योगिकियों का वर्गीकरण • आधुनिक संचार प्रौद्योगिकियाँ 	
<p>नोट: • जहाँ भी आवश्यक हो, नवीनतम डेटा / आंकड़ों का उपयोग किया जाये । • नवीनतम आर.डी.ए. का उपयोग किया जाये ।</p> <p>निर्धारित पाठ्यपुस्तक : मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान : कक्षा 11 के लिए - भाग-1 तथा भाग-2 रा.शै.अ.प्र.प द्वारा https://ncert.nic.in/textbook.php#content</p>	