वार्षिक पाठ्यक्रम

कक्षा-11

विषयः गृह विज्ञान (064) 2026-27

पाठ्यक्रम संरचनाः सैद्धांतिक और प्रायोगिक

सैद्धांतिकः 70 अंक | प्रायोगिकः 30 अंक | 3 घंटे

इकाई न.	इकाई का नाम	अंक
I	गृह विज्ञान का परिचय	02
II	स्वयं को समझनाः किशोरावस्था	23
III	परिवार, समुदाय और समाज के प्रति समझ	15
IV	बाल्यावस्था	15
V	वयस्कावस्था	15
सैद्धांतिक		70
प्रायोगिक		30
कुल योग		100

विषयवस्तु	प्रायोगिक
इकाई। गृह विज्ञान का परिचय ➢ गृह विज्ञान का क्या अर्थ है? ➢ गृह विज्ञान के क्षेत्र ➢ गृह विज्ञान लडकियों और लड़कों दोनों के लिए आवश्यक है ➢ गृह विज्ञान में व्यवसाय के अवसर	

इकाई II स्वयं को समझनाः किशोरावस्था **अध्यायः स्वयं को समझना** **1. मुझे 'मैं' कौन बनाता है?** ➢ स्वयं क्या है? • व्यक्तिगत आयाम • सामाजिक आयाम • स्व-संकल्पना • स्वाभिमान ➢ पहचान क्या होती है? • व्यक्तिगत पहचान • सामाजिक पहचान **2. स्वयं का विकास एवं विशेषताएँ** ➢ शैशवकाल के दौरान स्वयं : विशेषताएँ ➢ प्रारंभिक बाल्यावस्था के दौरान स्वयं : विशेषताएँ ➢ मध्य बाल्यावस्था के दौरान स्वयं : विशेषताएँ ➢ किशोरावस्था के दौरान स्वयं : विशेषताएँ 3. **पहचान पर प्रभाव** ➢ स्व- बोध और पहचान की भावना विकसित करना ➢ पहचान के निर्माण पर पड़ने वाले प्रभाव • जैविक और शारीरिक परिवर्तन • सामाजिक सांस्कृतिक सन्दर्भ • भावनात्मक परिवर्तन • संज्ञानात्मक परिवर्तन	1. स्वयं को समझने के सन्दर्भ में - अपने शारीरिक विकास और लैंगिक परिपक्वता का अध्ययन- (क) शारीरिक विकास के लिए आयु, ऊँचाई, भार, कूल्हे और छाती के माप (ख) लैंगिक परिपक्वता (लड़कियों में पहली माहवारी की आयु, स्तनों का विकास तथा लड़कों में दाढ़ी का बढ़ना, आवाज़ में परिवर्तन)
अध्यायः भोजन, पोषण स्वास्थ्य और स्वस्थता- ➢ परिचय ➢ परिभाषा • भोजन • पोषण • पोषक तत्त्व ➢ संतुलित आहार • परिभाषा • आर.डी.ए., ➢ स्वास्थ्य और स्वस्थता ➢ संतुलित आहार की योजना बनाने में आधारभूत खाद्य वर्गों का उपयोग • आहार मार्गदर्शक पिरामिड	2. (क) अपने दिन के आहार का रिकॉर्ड बनाएँ। (ख) उपयुक्तता के लिए गुणात्मक मूल्यांकन 3. एक किशोर के लिए उसके संदर्भ में विभिन्न स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स तैयार करना।

➢ शाकाहारी आहार मार्ग दर्शिका ➢ किशोरावस्था में आहार संबंधी पैटर्न ➢ आहार संबंधित व्यवहार में पारिवर्तन करना ➢ खान-पान संबंधी आचरण को प्रभावित करने वाले कारक ➢ किशोरावस्था में होने वाली खान-पान संबंधी विकृतियाँ	
अध्यायः संसाधन प्रबंधन ➢ परिचय ➢ संसाधनों का वर्गीकरण • मानव और गैर- मानव संसाधन • व्यक्तिगत और साझे संसाधन • प्राकृतिक और सामुदायिक संसाधन ➢ संसाधनों की विशेषताएँ ➢ संसाधनों का प्रबंधन ➢ प्रबंधन प्रक्रिया	4. (क) समय के उपयोग और कार्य सम्बन्धी एक दिन की गतिविधियों का रिकॉर्ड बनाएँ। (ख) अपने लिए एक समय योजना तैयार करें।
अध्यायः कपड़े - हमारे आस-पास ➢ सूत, रेशे, वस्त्र उत्पाद, परिष्करण की परिभाषा ➢ रेशे के गुणों का परिचय ➢ वस्त्र रेशों का वर्गीकरण • फिलामेंट और स्टेपल रेशे • प्राकृतिक और विनिर्मित (मानव निर्मित) ➢ प्राकृतिक रेशों के प्रकार • सेलुलोसिक रेशे • प्रोटीन रेशे • खनिज रेशे • प्राकृतिक रबड़ ➢ विनिर्मित रेशों के प्रकार • पुनयोजित सैल्लुलोसिक रेशे • संशोधित सेल्लुलोसिक रेशे • प्रोटीन रेशे • गैरसेलुलोसिक रेशे • खनिज रेशे ➢ सूत ➢ सूत प्रसंस्करण ➢ सूत संबंधी पारिभाषिक शब्दावली ➢ कपड़ा उत्पादन • बुनाई	5. (क) एक दिन में उपयोग में लिए जाने वाले कपड़ों और पोशाकों का रिकॉर्ड बनाएँ। (ख) उनका उपयोगिता की दृष्टि से वर्गीकरण करें| 6. रेशों के गुणों का उसके उपयोग से सम्बन्ध- (क) उष्मीय गुण और ज्वलनशीलता (ख) नमी को अवशोषित करने की क्षमता और आराम।

• ऊन की बुनाई (निटिंग) • ब्रेडिंग (गूँथना) • जाल (नेट्स) • लेसें ➢ वस्त्र परिष्करण • रंगों से परिष्करण • छपाई (प्रिंटिंग) ➢ कुछ महत्त्वपूर्ण रेशे और उनके गुण • कपास • लिनेन • ऊन • रेशम • रेयान • नायलॉन • पॉलीएस्टर • एक्रीलिक • इलैस्टोमरी रेशे **अध्याय-संचार माध्यम और संचार प्रौद्योगिकी** ➢ संचार और संचार प्रौद्योगिकी • संचार क्या है? • संचार का वर्गीकरण • संचार कैसे होता है ? ➢ संचार माध्यम (मीडिया) क्या है? • संचार माध्यमों का वर्गीकरण और कार्य ➢ संचार प्रौद्योगिकी क्या है ? • संचार प्रौद्योगिकियों का वर्गीकरण • आधुनिक संचार प्रौद्योगिकियाँ	

सितंबर 5, 2026 तक मध्यावधि परीक्षा का पाठ्यक्रम पूरा करना है।	
इकाई I, इकाई II की पुनरावृत्ति	मध्यावधि प्रायोगिक परीक्षा-2026-27, मध्यावधि सैद्धांतिक परीक्षा-2026-27 से पहले आयोजित की जाएगी।
मध्यावधि परीक्षा 2026- 27	
उत्तर पुस्तिकाओं के मूल्यांकन के बाद, मध्यावधि प्रश्न पत्र- 2026-27 पर अंक योजना के साथ चर्चा।	

विषयवस्तु	प्रायोगिक कार्य
इकाई III: परिवार, समुदाय और समाज के प्रति समझ **अध्याय : विविध संदर्भों में सरोकार और आवश्यकताएँ** **क. पोषण, स्वास्थ्य और स्वास्थ्य-विज्ञान** ➢ स्वास्थ्य और इसके आयाम • सामाजिक स्वास्थ्य • मानसिक स्वास्थ्य • शारीरिक स्वास्थ्य ➢ स्वास्थ्य देखभाल ➢ स्वास्थ्य के सूचक ➢ पोषण और स्वास्थ्य ➢ पोषक तत्त्व ➢ पोषणात्मक स्वस्थता को प्रभावित करने वाले कारक ➢ पोषण संबंधी समस्याएँ और उनके परिणाम • कुपोषण • अल्पपोषण • अतिपोषण ➢ स्वच्छता एवं सफाई व्यवस्था • व्यक्तिगत सफ़ाई • पर्यावरण संबंधी सफ़ाई • आहार संबंधी सफ़ाई • जल सुरक्षा पेय जल की गुणवत्ता, पानी को शुद्ध करने की विधियाँ (उबालना, क्लोरीनीकरण, भंडारण, बिजली का फ़िल्टर, आर.ओ.) **ख. संसाधन उपलब्धता और प्रबंधन**	

➢ समय प्रबंधन • समय योजना की परिभाषा • आपका समय-प्रबंधन कितना अच्छा है? • 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) ➢ स्थान प्रबंधन • स्थान और घर • स्थान नियोजन के सिद्धांत	
इकाई IV: बाल्यावस्था **अध्याय: पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता** ➢ प्रस्तावना ➢ शैशव (जन्म से 12 माह तक) के दौरान पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता ➢ विद्यालय-पूर्व बच्चों (1-6 वर्ष) का पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता • विद्यालय-पूर्व बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ • विद्यालय-पूर्व बच्चों को पौष्टिक भोजन देने के लिए दिशा-निर्देश • विद्यालय-पूर्व बच्चों के लिए संतुलित भोजन की योजना बनाना • कम लागत वाले अल्पाहार (स्नैक्स) के कुछ उदाहरण • विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को खिलाना • प्रतिरक्षण ➢ विद्यालय जाने वाले बच्चों का स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वस्थता (7-12 वर्ष) • विद्यालय जाने वाले (विद्यालयी) बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ • विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए आहार योजना • विद्यालय-पूर्व बच्चे एवं विद्यालय जाने वाले बच्चों की आहार मात्रा को प्रभावित करने वाले कारक • स्वस्थ आदतें • विद्यालयी बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी मुद्दे	7. जन्म से लेकर तीन वर्ष की आयु के बच्चे के विकास के मापदंडों का निरीक्षण करेंः (शारीरिक, क्रियात्मक, भाषा और सामाजिक-भावनात्मक विकास) 8. निम्नलिखित के साथ सहमति और असहमति के 4-5 क्षेत्रों की सूची बनाएँ और उस पर चर्चा करें (क) माँ (ख) पिता (ग) बहन-भाई / मित्र (घ) शिक्षक

अध्याय : हमारे परिधान ➢ वस्त्रों का कार्य और उनका चयन ➢ भारत में वस्त्रों (वेशभूषा) के चयन को प्रभावित करने वाले कारक • आयु • जलवायु और मौसम • अवसर • फ़ैशन • आय ➢ बच्चों की वस्त्र संबंधी मूल आवश्यकताओं को समझना ➢ बाल्यावस्था की विभिन्न अवस्थाओं में परिधान संबंधी आवश्यकताएँ - • शैशवकाल (जन्म से छह माह) • घुटनों के बल चलने वाली आयु (छह माह से एक वर्ष) • टोडलर अवस्था (1-2 वर्ष की आयु) • विद्यालय पूर्व आयु (2-6 वर्ष) • प्रारंभिक स्कूली वर्ष (5-11 वर्ष) • किशोर (11-19 वर्ष) ➢ विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए कपड़े	
इकाई V : वयस्कावस्था **अध्याय : वित्तीय प्रबंधन एवं योजना** ➢ परिचय: वित्तीय प्रबंधन, वित्तीय नियोजन ➢ प्रबंधन ➢ पारिवारिक आय • मुद्रा आय • वास्तविक आय: प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष आय • मानसिक आय ➢ आय प्रबंधन ➢ बजट ➢ बजट निर्माण के चरण ➢ पारिवारिक बजट की योजना बनाने के लाभ ➢ धन प्रबंधन में नियंत्रण ➢ बचत ➢ निवेश	9. किसी दी हुई परिस्थिति/उद्देश्य के लिए स्वयं के लिए एक बजट की योजना बनाएँ।

➢ विवेकपूर्ण निवेशों में अंतर्निहित सिद्धांत ➢ बचत एवं निवेश के अवसर ➢ साख (क्रेडिट) • क्रेडिट की आवश्यकताएँ • क्रेडिट के 4C: चरित्र, क्षमता, पूँजी, संपार्श्विक	
अध्याय : वस्त्रों की देखभाल तथा रखरखाव ➢ परिचय ➢ मरम्मत ➢ धुलाई • दाग-धब्बे हटाना • दाग-धब्बे हटाने की तकनीकें • दाग-धब्बे हटाने के साधन / दाग-धब्बे हटाने के लिए अभिकर्मक • सामान्य दाग-धब्बे तथा उन्हें हटाने की विधि ➢ गंदगी हटाना - सफाई की प्रक्रिया • साबुन तथा डिटर्जेंट • धुलाई की विधियाँ: घिसकर रगड़ना, मलना तथा निचोड़ना, चूषण-पंप, मशीनों द्वारा धुलाई ➢ अंतिम रूप देना • नील तथा चमक पैदा करने वाले पदार्थ • स्टार्च तथा कड़ा करने वाले अभिकर्मक ➢ इस्तरी करना ➢ ड्राइ-क्लीनिंग ➢ वस्त्र उत्पादों का भंडारण ➢ वस्त्र की देखभाल को प्रभावित करने वाले कारक ➢ देखभाल संबंधी लेबल	10. (क) स्पष्टता, रेशे की मात्रा, नाप और देखभाल के निर्देशों के संबंध में किसी भी एक परिधान के लेबल का विश्लेषण करें। (ख) किसी भी परिधान के लिए एक केयर लेबल तैयार करें। (ग) रंग के पक्केपन की जाँच लिए दो अलग-अलग कपड़े के नमूनों का विश्लेषण करें।
30 जनवरी 2027 तक सम्पूर्ण पाठ्यक्रम पूर्ण किया जाए।	
• संपूर्ण पाठ्यक्रम की पुनरावृत्ति • पिछले वर्षों के डीओई (DOE) के प्रश्नपत्रों एवं डीओई के अभ्यास प्रश्नपत्रों का अभ्यास। • अभ्यास परीक्षाएँ तथा विद्यार्थियों की समस्याओं का समाधान। • निर्धारित पाठ्यक्रम का संपूर्ण अध्ययन (हटाए गए/विलोपित भाग को छोड़कर) कराया जाएगा। **सामान्य वार्षिक विद्यालय परीक्षा 2026–27**	• प्रायोगिक (प्रैक्टिकल) कार्य एवं मौखिक परीक्षा (वाइवा) के प्रश्नों का अभ्यास एवं पुनरावृत्ति। • प्रायोगिक अभिलेख (प्रैक्टिकल रिकॉर्ड) का अंतिम जमा एवं मूल्यांकन। **अंतिम प्रायोगिक परीक्षा (फ़रवरी के प्रथम सप्ताह से पूर्व)।**

नोटः

- जहाँ भी आवश्यक हो, नवीनतम डेटा / आंकड़ों का उपयोग किया जाए।
- नवीनतम आर.डी.ए. का उपयोग किया जाए।

प्रायोगिक परीक्षा के लिए योजना-

1. विकासात्मक मापदंडों का निरीक्षण जन्म से तीन वर्ष की आयु तक करें।(शारीरिक, क्रियात्मक, भाषा और सामाजिक-संवेगात्मक) 5

अथवा

निम्न के साथ अपनी सहमति और असहमति के 4-5 मुद्दों की सूची तैयार कर चर्चा करें।

(क) माँ

(ख) पिता

(ग) बहन-भाई / मित्र

(घ) शिक्षक

2. एक किशोर / किशोरी के लिए स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स/नाश्ता तैयार करना । 7

3. किसी दी गई स्थिति/उद्देश्य के लिए बजट की योजना बनाएँ । 3

4. स्वयं के लिए एक समय योजना तैयार करें। 3

5. विभिन्न तंतुओं का उनकी विशेषताओं तथा उनके प्रयोग में आपसी संबंध का निम्न मानकों पर अध्ययन करना- 5

क) तापीय विशेषता और ज्वलनशीलता

ख) नमी सोखने की क्षमता तथा आरामदायकता

अथवा

किसी भी परिधान का एक देखभाल लेबल तैयार करें।

6. फाइल 5

7. वाइवा 2

प्रश्न-पत्र प्रारूप (Question Paper Design)

गृह विज्ञान (कोड संख्या: 064)

कक्षा – XI एवं XII

समय : 3 घंटे **पूर्णांक : 70**

क्रम संख्या	प्रश्नों का प्रकार	अंक	प्रतिशत भारांक
1.	स्मरण एवं समझ (Remembering and Understanding) (ज्ञान एवं समझ पर आधारित प्रश्न – शब्दावली, अवधारणाएँ, सिद्धांत एवं नियम; पहचानना, परिभाषित करना, स्मरण करना, व्याख्या करना, तुलना करना, अंतर स्पष्ट करना, समझाना तथा अपने शब्दों में प्रस्तुत करना।)	28	40%
2.	अनुप्रयोग अथवा ज्ञान/अवधारणा आधारित प्रश्न (Application or Knowledge/Concept-Based Questions) (अमूर्त ज्ञान का वास्तविक परिस्थितियों में प्रयोग करना, नए संदर्भों में ज्ञान का उपयोग करना, दी गई जानकारी के आधार पर स्थिति का विश्लेषण करना, उदाहरण प्रस्तुत करना अथवा समस्या का समाधान करना।)	21	30%
3.	निर्माण, विश्लेषण, मूल्यांकन एवं सृजनात्मकता आधारित प्रश्न (Formulation, Analysis, Evaluation and Creativity-Based Questions) (निर्णय या परिणाम का मूल्यांकन करना, उचित ठहराना, संभावित परिणामों का अनुमान लगाना, वर्गीकरण करना, तुलना करना, अंतर स्पष्ट करना तथा विभिन्न स्रोतों से प्राप्त जानकारी का समेकित विश्लेषण करना।)	21	30%
	TOTAL	70	100

महत्वपूर्ण निर्देश

- 30% आंतरिक विकल्प (Internal Choice) प्रदान किया जाएगा।
- अध्यायवार अंक-भार (Chapter-wise Weightage) निर्धारित नहीं है।
- प्रश्न-पत्र तैयार करते समय सभी अध्यायों को समुचित रूप से शामिल करने का ध्यान रखा जाएगा।

प्रश्न-पत्र का कठिनाई स्तर

क्रम संख्या	कठिनाई स्तर	प्रतिशत
1.	सरल	20
2.	मध्यम	60
3.	कठिन	20

निर्धारित पाठ्य पुस्तक: गृह विज्ञान (064) कक्षा 12 के लिए रा.शै.अ.प्र.प. (NCERT) द्वारा

मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान-भाग-1- https://ncert.nic.in/textbook.php?kehe1-0-2 मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार

विज्ञान-भाग-II - https://ncert.nic.in/textbook.php?khhe2=0-2