

पाठ्यक्रम -कक्षा 12
विषय: गृह विज्ञान (064)
सत्र - 2022-2023

पाठ्यक्रम संरचना: सैद्धांतिक और प्रायोगिक

समय- 3 घंटे

सैद्धांतिक: 70 अंक

प्रायोगिक: 30अंक

इकाई न.	इकाई का नाम	अंक
I	कार्य,आजीविका तथा जीविका	05
II	पोषण, खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी	23
III	मानव विकास और परिवार अध्ययन	10
IV	कपड़े और परिधान	17
V	संसाधन प्रबंधन	10
VI	संचार और विस्तार	05
	सैद्धांतिक	70
	प्रायोगिक	30
	कुल योग	100

विषयवस्तु	प्रायोगिक कार्य
<p>इकाई I: कार्य, आजीविका तथा जीविका अध्याय: कार्य, आजीविका तथा जीविका</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना <ul style="list-style-type: none"> ➤ कार्य और अर्थपूर्ण कार्य, कार्य, जीविका और आजीविकाएँ • भारत में परम्परागत व्यवसाय <ul style="list-style-type: none"> ➤ कृषि, हस्तशिल्प, भारतीय पाक प्रणाली, चित्रण कला 	
<ul style="list-style-type: none"> • कार्य, आयु और जेंडर <ul style="list-style-type: none"> ➤ कार्य के संबंध में जेंडर मुद्दे ➤ स्त्रियों और उनके कार्य से संबंधित मुद्दे और सरोकार <ul style="list-style-type: none"> ✓ के.जी.बी.वी. ✓ बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ योजना • कार्य के प्रति मनोवृत्तियाँ और दृष्टिकोण, आजीविका के लिए जीवनकौशल <ul style="list-style-type: none"> ➤ कार्य के प्रति मनोवृत्तियाँ और दृष्टिकोण ➤ आजीविका के लिए जीवन कौशल ➤ कार्य-स्थल पर आवश्यक प्रक्रिया कौशल (सॉफ्टस्किल्स) • सुकार्यिकी (एर्गोनॉमिक्स) <ul style="list-style-type: none"> ➤ सुकार्यिकी की परिभाषा तथा आवश्यकता, सुकार्यिकीके लाभ, उद्यमिता, परिभाषा और विशेषताएँ 	

<p>इकाई II: पोषण, खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी</p> <p>अध्याय: नैदानिक पोषण और आहारिकी</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना <ul style="list-style-type: none"> ➤ पोषण, नैदानिक पोषण • महत्व • मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ➤ आहारिय चिकित्सा • आहार के प्रकार: नियमित आहार और संशोधित आहार • तरलता में परिवर्तन, भोजन देने के तरीके, चिरकालिक रोगों की रोकथाम, जीविका की तैयारी, कार्यक्षेत्र 	<p>1. वृद्धजनों के लिए सामान्य आहार को मृदु आहार में परिवर्तित करना।</p>
<p>अध्याय: जनपोषण तथा स्वास्थ्य</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • महत्व • मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ जन स्वास्थ्य पोषण ▪ भारत में पोषण संबंधी समस्याएँ <ul style="list-style-type: none"> ○ प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण ○ सूक्ष्म पोषकों की कमी <ul style="list-style-type: none"> • लौह तत्व(आयरन) की कमी से अरक्तता • विटामिन ए की कमी • आयोडीनहीनता विकार • पोषण समस्याओं का सामना करने के लिए कार्यनीतियाँ / हस्तक्षेप <ul style="list-style-type: none"> ▪ आहारिय भोजन आधारित कार्यनीतियाँ ▪ पोषण-आधारित कार्य नीतियाँ / दृष्टिकोण • भारत में संचालित पोषण-कार्यक्रम <ul style="list-style-type: none"> ▪ आई.सी.डी.एस. ▪ पोषण हीनता नियंत्रण कार्यक्रम ▪ आहार पूरक कार्यक्रम ▪ भोजन सुरक्षा कार्यक्रम • स्वास्थ्य देखभाल • कार्यक्षेत्र 	<p>2. पोषण कार्यक्रमों के लिए पूरक खाद्य पदार्थों को विकसित करना और तैयार करना ।</p>
<p>अध्याय: खाद्य प्रसंस्करण और प्रौद्योगिकी</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • महत्व • मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ○ खाद्य विज्ञान, खाद्य संसाधन, खाद्य प्रौद्योगिकी, खाद्य उत्पादन • खाद्य संसाधन और प्रौद्योगिकी का विकास • खाद्य संसाधन और संरक्षण का महत्व 	<p>3. एक स्कूल की कैंटीन के लिए अथवा एकमध्याह्न भोजन योजना के लिए एक सप्ताह की व्यंजन सूची(मेन्यू) की योजना बनाना।</p>

<ul style="list-style-type: none"> • खाद्य पदार्थों का वर्गीकरण, संसाधन की सीमा और प्रकार के आधार पर • जीविका के लिए तैयारी • कार्यक्षेत्र 	<p>4. एक संसाधित खाद्य उत्पाद का डिज़ाइन बनाना, उसे तैयार करना और उसका मूल्यांकन करना।</p>
<p>अध्याय: खाद्य गुणवत्ता और खाद्य सुरक्षा</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • महत्त्व • मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ खाद्य सुरक्षा (आविषालुता और संकट) ▪ संकट (भौतिक, रासायनिक और जैविक) ▪ खाद्य संक्रमण ▪ खाद्य विषाक्तता ▪ खाद्य गुणवत्ता • भारत में खाद्य मानक नियमन-FSSA (2006) • खाद्य मानकों, गुणवत्ता, शोध और व्यापार से संबद्ध अंतर्राष्ट्रीय संस्थान और समझौते <ul style="list-style-type: none"> ▪ कोडेक्स एलिमेंटैरियस कमीशन ▪ अंतर्राष्ट्रीय मानकीकरण संगठन ▪ विश्व व्यापार संगठन • खाद्य सुरक्षा प्रबंधन प्रणालियाँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ उत्तम निर्माण पद्धतियाँ (जी.एम.पी.) ▪ उत्तम हस्तन पद्धतियाँ (जी.एच.पी.) ▪ संकट विश्लेषण क्रांतिक नियंत्रण बिंदु (HACCP) • कार्यक्षेत्र 	<p>5. खाद्य अपमिश्रण के लिए गुणात्मक परीक्षण – शुद्ध घी, चायपत्ती, साबुत काली मिर्च, हल्दी पाउडर, दूध, हींग।</p>
<p>इकाई III: मानव विकास और परिवार अध्ययन</p> <p>अध्याय: प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ महत्त्व, मूलभूत संकल्पनाएँ, जीविका के लिए तैयारी, कार्यक्षेत्र 	
<p>अध्याय: बच्चों, युवाओं और वृद्धजनों के लिए सहायक सेवाओं, संस्थानों और कार्यक्रमों का प्रबंधन</p> <ul style="list-style-type: none"> • महत्त्व, मूलभूत संकल्पनाएँ, बच्चे संवेदनशील क्यों होते हैं? 	
<ul style="list-style-type: none"> • संस्थागत कार्यक्रम और बच्चों के लिए पहल <ul style="list-style-type: none"> ▪ आई.सी.डी.एस.. ▪ एस.ओ.एस.बाल गाँव ▪ सरकार द्वारा चलाए जा रहे बाल गृह ▪ गोद लेना • युवा क्यों संवेदनशील हैं? • भारत में युवा कार्यक्रम • वृद्धजन क्यों संवेदनशील हैं? 	<p>6. स्थानीय रूप से उपलब्ध और देसी सामग्री का उपयोग करके बच्चों (आयु-उपयुक्त) के लिए कोई एक खिलौना तैयार करना।</p> <p style="text-align: right;">या</p>

<ul style="list-style-type: none"> • वृद्धजनों के लिए कुछ कार्यक्रम • जीविका के लिए तैयारी • कार्यक्षेत्र 	<p>समुदाय में बच्चों/ किशोरों/ वयस्कों के लिए सामाजिक रूप से प्रासंगिक संदेशों को संप्रेषित करने के लिए शिक्षण सहायक सामग्री तैयार करना और उसका उपयोग करना।।</p>
<p>इकाई VI:संचार और विस्तार अध्याय: विकास संचार और पत्रकारिता</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • महत्व • मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ विकास, विकास पत्रकारिता, विकास संचार • संचार की विधियाँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ अभियान, रेडियो तथा टेलीविज़न, मुद्रण माध्यम (प्रिंट मीडिया), सूचना और संचार प्रौद्योगिकी • इस क्षेत्र में जीविका के लिए ज्ञान और कौशल • विकास संचार में कार्यक्षेत्र और जीविका के अवसर 	
<ul style="list-style-type: none"> • 30 सितंबर, 2022 तक मध्यावधि परीक्षा-2022-23 का पाठ्यक्रमपूरा करना • इकाई I, इकाई II, इकाई III व इकाई VI की मध्यावधि परीक्षा हेतु पुनरावृत्ति • मध्यावधि प्रायोगिक परीक्षा-2022-23, • मध्यावधि सैद्धांतिक परीक्षा-2022-23 से पहले आयोजित की जाएगी। • मध्यावधि परीक्षा- 2022-23 • उत्तर पुस्तिकाओं के मूल्यांकन के बाद, मध्यावधि प्रश्न पत्र- 2022-23 पर अंक योजना के साथ चर्चा 	

<p>इकाई IV: वस्त्र एवं परिधान अध्याय : वस्त्र एवं परिधान के लिए डिज़ाइन</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • मूलभूत संकल्पनाएँ डिज़ाइन:संरचनात्मक तथा अनुप्रयुक्त) • डिज़ाइन के तत्व <ul style="list-style-type: none"> ▪ रंग, बुनावट, रेख, आकृतियाँ या आकार • डिजाइनके सिद्धांत <ul style="list-style-type: none"> ▪ अनुपात, संतुलन, महत्व, आवर्तिता, सामंजस्यता • जीविका के लिए तैयारी • कार्यक्षेत्र 	<p>7. अनुप्रयुक्त वस्त्र डिज़ाइन तकनीकों का प्रयोग करके कोई एक वस्तु तैयार करना; बँधाई और रँगाई/ बाटिक/ ब्लॉक छपाई(प्रिंटिंग)।</p>
---	--

<p>अध्याय: फैशन डिजाइन और व्यापार</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • महत्व • मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ फैशन शब्दावली-फैशन, शैली, फैड्स, चिरसम्मत (क्लासिक) • फैशन का विकास <ul style="list-style-type: none"> ▪ फ्रांस-फैशन का केंद्र, फैशन विकास • फैशन व्यापार • फैशन के खुदरा संगठन • जीविका के लिए तैयारी • कार्यक्षेत्र 	
<p>अध्याय: संस्थाओं में वस्त्रों की देखभाल और रखरखाव</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ धुलाई के उपकरण ▪ सुखाने के उपकरण ▪ इस्तरी/प्रेस करने के उपकरण • संस्थाएँ • जीविका के लिए तैयारी • कार्यक्षेत्र 	<p>8. सफेद सूती वस्त्र से विभिन्न प्रकार के दाग-धब्बों को हटाना – बॉल पेन, सब्जी (करी), चिकनाई(ग्रीस), स्याही, लिपस्टिक, चाय और कॉफी।</p>
<p>इकाई V : संसाधन प्रबंधन</p> <p>अध्याय: आतिथ्य प्रबंधन</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना, महत्व, मूलभूत संकल्पनाएँ, एक संगठन के आतिथ्य प्रबंधन में सम्मिलित विभाग, कार्यक्षेत्र 	<p>9. किसी निर्धारित पद के लिए विज्ञापन का मूल्यांकन करना।</p>
<p>अध्याय: उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रस्तावना • उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण का महत्व • मूलभूत संकल्पनाएँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ उपभोक्ता उत्पाद ▪ उपभोक्ता व्यवहार ▪ उपभोक्ता फोरम ▪ उपभोक्ता आगमन संख्या (फुटफॉल्स) ▪ उपभोक्ता समस्याएँ ▪ उपभोक्ता अधिकार ▪ मानकीकृत चिह्न(आई एस आई, वूलमार्क, हॉलमार्क, सिल्कमार्क) ▪ संरक्षण परिषद ▪ उपभोक्ता के दायित्व • कार्यक्षेत्र 	<p>10. निम्न में से किसी एक विषय पर उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण के लिए पर्चा/ पैम्फलेट तैयार करना –</p> <p>क. उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम</p> <p>ख. उपभोक्ता के कर्तव्य</p> <p>ग. उपभोक्ता संगठन</p> <p>घ. उपभोक्ता की समस्याएँ</p>

- 15 दिसंबर, 2022 तक पूर्ण पाठ्यक्रम को पूरा करना
- कॉमन प्रीबोर्ड स्कूल परीक्षा -2022-2023
- उत्तर पुस्तिकाओं के मूल्यांकन के बाद, प्री-बोर्ड प्रश्न पत्र पर अंक योजना के साथ चर्चा
- प्रायोगिक/ प्रोजेक्ट कार्य का अभ्यास व पुनरावृत्ति
- प्रयोगात्मक परीक्षा से संबंधित मौखिक प्रश्नों का अभ्यास
- सी.बी.एस.ई. बोर्ड प्रायोगिक परीक्षा तथा सैद्धान्तिक - 2022-23

परियोजना

निम्नलिखित परियोजनाओं में से कोई एक ली जा सकती है और उसका मूल्यांकन किया जा सकता है-

1. अपने क्षेत्र में कार्यान्वित किए जा रहे एक एकीकृत समुदाय आधारित, पोषण/स्वास्थ्य कार्यक्रम का अध्ययन, जिसके संदर्भ में-
 - क. कार्यक्रम के उद्देश्य
 - ख. फोकल समूह/लाभार्थी
 - ग. क्रियान्वयन के तौर-तरीके
2. पड़ोस के दो किशोरों और दो वयस्कों से विशेष आवश्यकताओं वाले व्यक्तियों के बारे में उनकी धारणा जानने के लिए साक्षात्कार करें।
3. किन्हीं दो विशेष आवश्यकताओं वाले व्यक्ति (बच्चे/वयस्क) से उनके आहार, वस्त्रों, गतिविधियों, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं का पता लगाएँ और प्रोफाइल तैयार करें।
4. विभिन्न फोकल समूहों के लिए संचार के विभिन्न तरीकों का उपयोग करके पोषण, स्वास्थ्य और जीवन कौशल के लिए किन्हीं पांच संदेशों की योजना बनाना।
5. किन्हीं पांच प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ के पैकेजिंग और लेबल जानकारी के लिए बाजार सर्वेक्षण।

प्रायोगिक परीक्षा के लिए योजना - 30 अंक

1	परियोजना	5 अंक
2	बुजुर्ग व्यक्ति के लिए किसी एक परिवार के भोजन का संशोधन। संशोधित पकवान से किसी एक को करना। या प्री-स्कूलर (2-6 वर्ष) पोषण कार्यक्रम के लिए किसी एक पूरक भोजन का विकास और तैयारी। या स्कूल कैंटीन के लिए एक मीनू की योजना बनाना और किसी एक पौष्टिक व्यंजन को तैयार करना।	5 अंक
3	निम्नलिखित में से किसी एक में रासायनिक परीक्षण का उपयोग करके मिलावट की पहचान करें- शुद्ध घी, चाय की पत्ती, साबुत काली मिर्च, हल्दी पाउडर, दूध, हींग।	2 अंक
4	वस्त्र डिज़ाइन तकनीकों (बँधाई और रँगाई/बॉटिक/ब्लॉक छपाई) का उपयोग करके एक नमूना तैयार करें।	4 अंक
5	सफेद सूती कपड़े से किसी भी एक दाग को हटाएँ -बॉल पेन, सब्ज़ी, ग्रीस, स्याही, लिपस्टिक, चाय, कॉफी।	2 अंक
6	निम्नलिखित में से किसी एक पर उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण के लिए एक पर्चा/ पैम्फलेट बनाएँ। क. उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम ख. उपभोक्ता कर्तव्य ग. उपभोक्ता संगठन घ. उपभोक्ता समस्याएँ	5 अंक
7	फ़ाइल/ FILE	5 अंक
8	वाइवा/VIVA	2 अंक

QUESTION PAPER DESIGN 2022-23
HOME SCIENCE (CODE NO 064)
CLASS- XI & XII

TIME- 3 HOURS

MAX.MARKS: 70

S.No.	Typology of Questions	Total Marks	% Weightage
1	Remembering & Understanding- Knowledge and understanding based questions terms, concepts, principles, or theories; Identify, define, or recite, interpret, compare, contrast, explain, paraphrase information)	28	40%
2	Application - or knowledge/concepts-based questions (Use abstract information in concrete situation, to apply knowledge to new situations. Use given content to interpret a situation, provide an example, or solve a problem	21	30%
3	Formulation, analysis, Evaluation, and creativity-based question (Appraise, judge, and /or justify the value or worth of a decision or outcome, or to predict outcomes) Classify, compare, contrast, or differentiate between different pieces of integrate unique piece of information from a variety of sources)	21	30%
TOTAL		70	100

No Chapter wise weightage, care should be taken to cover all chapters

NOTE: Internal Choice of 30% will be given

Weightage to difficulty level of questions

S. No.	Estimated difficulty	Percentage
1	Easy	20
2	Average	60
3	Difficult	20

निर्धारित पाठ्य पुस्तक: गृह विज्ञान (064) कक्षा 12 के लिए -रा.शै.अ.प्र.प.(NCERT) द्वारा
मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान-भाग-I- <https://ncert.nic.in/textbook.php?lehh1=0-10>
मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान-भाग-II -<https://ncert.nic.in/textbook.php?lehh2=0-15>