

गृह विज्ञान (कला)
विषय कोड -[168]
कक्षा 11वीं

समय :3 घंटा

पूर्णांक 100

इकाई क्रमांक	विषय सामग्री	आवृत्ति कालखण्ड अंक	
01	गृह विज्ञान की संकल्पना Concept of Home Science	02	02
02	प्रबंध और निर्णय लेने की प्रक्रिया Management and Procedure of decision making	04	08
03	हमारे साधन Our Resources	02	08
04	समय और शक्ति का व्यवस्थापन Time and energy management	04	10
05	आनुवांशिकता एवं वातावरण Heridity and Environment.	07	13
06	स्वयं परीक्षण (किशोरावस्था) Know Myself (Adolescence)	09	30
07	परिवार के लिए पोषण Nutrition for family	15	30
08	खाद्य पदार्थों का चयन एवं संग्रह Selection and storage of Food	12	24
09	रंग और सजावट Colour and Decoration	05	10
10	शरीर क्रिया विज्ञान Anatomy and Physiology	15	25
11	प्रायोगिक कार्य Practical Work	25	20
योग		100	180

गृह विज्ञान (कला)

01	<p>गृह विज्ञान की संकल्पना: गृह विज्ञान का अर्थ, गृह विज्ञान का महत्व, गृह विज्ञान का अध्ययन क्षेत्र, विभिन्न व्यवसाय में प्रशिक्षण देने वाली संस्थायें एवं गृह विज्ञान के प्रशिक्षण से संबंधित कुछ स्वरोजगार व्यवसाय</p> <p>Concept of Home Science: Meaning of Home Science, Importance of Home Science, Scope of Home Science, Opportunities of employment in different fields of Home Science, Further Training required to make this field a career various sources and facilities available for training</p>	02	02
02	<p>प्रबंध और निर्णय लेने की प्रक्रिया : प्रबंध का अर्थ, प्रबंध की आवश्यकता, प्रबंध प्रक्रिया के विभिन्न चरण-नियोजन, नियंत्रण, मूल्यांकन, मूल्यांकन के प्रकार, निर्णय प्रक्रिया का अर्थ, निर्णय प्रक्रिया के चरण ।</p> <p>Management and Procedure of decision making: Meaning and need for management, steps of management, planning , organization, controlling, implementing and evaluating, decision making and its role in management, steps of decision making.</p>	04	08
03	<p>1. हमारे साधन : साधन का अर्थ, पारिवारिक साधनों का वर्गीकरण (1) मानवीय साधन (2) भौतिक साधन</p> <p>2. सामुदायिक सुविधाओं का संरक्षण : ईंधन का संरक्षण, विद्युत एवं पानी का संरक्षण, राज्य परिवहन के साधनों का संरक्षण पार्क, विद्यालय एवं चिकित्सालय का संरक्षण</p> <p>1. Our Resources: Meaning of resources, Types of Resources: (1) Human resources. (2) Physical Resources 2. Conservation of Shared Resources: Community Facilities; School, Park, Hospital, Roads Transport. Water, Electricity Fuel.</p>	02	08
04	<p>1. समय और शक्ति का व्यवस्थापन: समय व्यवस्थापन का अर्थ, समय व्यवस्थापन क्रिया के प्रमुख चरण, दैनिक समय योजना, साप्ताहिक समय योजना, समय व्यवस्थापन करते समय ध्यान रखने योग्य बातें, थकान की परिभाषा, थकान के प्रकार, ऊर्जा का व्यवस्थापन करना ।</p> <p>2. कार्य का सरलीकरण: कार्य सरलीकरण का अर्थ, सरलीकरण के उपाय (1) शरीर व हाथों की गति में परिवर्तन (2) परिणाम में परिवर्तन (3) कार्य संग्रह स्थान व उपकरणों में परिवर्तन</p> <p>1. Time and energy management: Meaning of time management, procedure for managing time for occupation and leisure.</p>	04	10

Defination of Fatigue: Its type :-

- (1) Physical
- (2) Psychological

2. Work Simplification:

Meaning of simplification and methods:

- (i) Changes in Hand and Body Motions.
- (ii) Change in work storage space and equipment.

05

1. **अनुवांशिकता एवं वातावरण:** अनुवांशिकता एवं वातावरण का अर्थ, अनुवांशिक गड़बड़ी के परिणाम, लिंग निर्धारण, लिंग निर्धारण प्रक्रिया

07

13

2. **जनसंख्या शिक्षा:** जनसंख्या विस्फोट अर्थ, जनसंख्या विस्फोट से होने वाली समस्याएँ, जनसंख्या वृद्धि को प्रभावित करने वाले तत्व, भारत में तीव्र जनसंख्या वृद्धि के कारण, जनसंख्या शिक्षा का अर्थ, जनसंख्या शिक्षा का महत्व, छोटे परिवार का महत्व ।

1. Heridity and Environment: Meaning and definition of heridity and environment Result of heridity disorder, Sex Determination.

2. Population Education: Meaning of population explosion, Problems of Population Explosion, Factors affecting in Increasing Population, reason of increasing population in India, Importance of small family (for family, for industries, for country).

06

स्वयं परीक्षण (किशोरावस्था):

09

30

1. **किशोरावस्था का अर्थ एवं परिभाषा,** किशोरावस्था की प्रमुख विशेषताएँ, अवस्थाएँ (पूर्व एवं उत्तर किशोरावस्था) में शारीरिक विकास एवं परिवर्तन ।
2. **किशोरों में ज्ञानात्मक विकास,** ज्ञान का अर्थ, ज्ञानात्मक विकास की अवस्थाएँ
3. **किशोर और सामाजिक विकास-किशोरावस्था में तनाव उत्पन्न करने वाले कारक,** किशोर और सामाजिक प्रक्रिया
4. **किशोरों की समस्याएँ**
5. **किशोरों के लिए व्यवसाय का चयन:** व्यवसाय का अर्थ, व्यवसाय चयन प्रक्रिया को प्रभावित करने वाले कारक

Know Myself (Adolescence):

1. Adolescence: Meaning of adolescence, main characteristics of adolescence, stages of adolescence
Early and Late Adolescence
Physical development & changes in adolescence.

2. Cognitive Development in Adolescence: Meaning of cognitive, stages of cognitive development.

3. Adolescents and Social development: Tension producing factors in adolescent stage.

4. Problems of Adolescents: Main problems of adolescents.

5. Selection of occupation for adolescent: Meaning of occupation factors effecting selection of of occupation.

1. भोजन का वर्गीकरण एवं पोषण: भोजन व पोषण का अर्थ, भोजन के प्रमुख पोषक तत्व, प्राप्ति के साधन एवं कार्य, विभिन्न भोज्य समूहों का वर्गीकरण (I.C.M.R.) के अनुसार, पोषक तत्वों के कार्य के अनुसार, भोजन के कार्य, सुपोषण, कुपोषण की परिभाषा, पोषण स्तर की माप, संतुलित आहार की परिभाषा एवं प्रभावित करने वाले तत्वों के नाम

2. पोषक तत्वों के कार्य एवं कमी का प्रभाव: प्रोटीन का वर्गीकरण, कार्य एवं कमी का प्रभाव, एमिनो एसिड के प्रकार, वसा एवं कार्बोहाइड्रेट्स का वर्गीकरण, कार्य कमी एवं अधिकता का प्रभाव, खनिज लवण के प्रकार, कार्य, कमी का प्रभाव एवं अधिकता का प्रभाव, जीवन सत्व के प्रकार, कार्य कमी तथा अधिकता का प्रभाव ।

Nutrition for family:

1. Classification of Food And Nutrition: Meaning of food and nutrition, nutrients of food and their sources and function, classification of Different food groups (I.C.M.R.), function of food, measurement of nutritive value.

Situations of Nutrition:

(1) Good nutrition (2) Mal Nutrition

(3) Inadequate Nutrition (4) Over Nutrition,

Definition of Balance Diet and Factors Affecting it.

2. Functions of Nutrients and Effect of its deficiency: Classification of proteins, function of protein and effect of its deficiency, type of Amino Acid, lipids and carbohydrate :- classification functions, deficiency and excess, Type of mineral salts, Function & effects of deficiency,

Types of vitamins, functions & effects of deficiency.

1. खाद्य पदार्थों का चयन एवं संग्रह: शीघ्र नष्ट होने वाले व नष्ट न होने वाले खाद्य पदार्थ सुविधाजनक भोज्य पदार्थ, जमे भोज्य पदार्थ, विभिन्न भोज्य पदार्थों का चयन एवं संग्रह (दूध, अंडा, मछली, मांस, दाल, अनाज, फल एवं सब्जियाँ) खाद्य पदार्थों का चयन करते समय सावधानियाँ ।

2. भोज्य पदार्थ पकाने के सिद्धांत और कारण: भोजन पकाने के कारण, भोजन पकाने के सिद्धांत, भोजन पकाने की विभिन्न विधियाँ, पकाने से पड़ने वाला प्रभाव (पाचन शक्ति, पोषक तत्वों पर, रंग पर, आकार पर, स्वाद एवं सुगंध पर) पोषक तत्वों को नष्ट होने से रोकना एवं पोषक मूल्यों में वृद्धि के उपाय (खमीरीकरण, अंकुरीकरण, मिश्रण)

1. Selection and storage of Food substance: Spoilage and Non-spoilage food substance, convenient food substance, thick food substance, storage and selection of different food substance (milk, egg, fish, meat, pulses, fruits and vegetable)

Precaution taken at the time of selection of food.

2. Principles and Reasons of cooking: Reason of cooking food, principles of cooking food, Different method of cooking food. Effects of heat while

	cooking food (on digestion on nutrients, on colours, on shapes and taste) prevention of nutrients from spoilage remedies to increases nutritive value. (Germination, fermentation and combination of food.)		
09	1. रंग और सजावट: रंग के प्रमुख आयाम, रंगों का (प्राथमिक, द्वितीयक, तृतीयक) रंग योजना, रंग का सजावट में महत्व 2. रंगाई और छपाई: रंगाई का अर्थ एवं रंगों के प्रकार, रंगाई प्रक्रिया, छपाई का अर्थ एवं प्रकार (i) Colour and Decoration: Main dimension of colours, classification of colours. (Primary colours, secondary colours, territory colours) colours schemes, importance of colours in decoration. (ii) Dyes and Printing: Meaning of dyes, types of colours, process of dyeing meaning and types of printing.	05	10
10	शरीर क्रिया विज्ञान: 1. अस्थि संस्थान: अस्थि की परिभाषा, संगठन, प्रकार संरचना तथा शरीर के विभिन्न भागों में पायी जाने वाली अस्थियों की संख्या एवं नाम 2. मांसपेशी संस्थान: मांसपेशियों का अर्थ, विशेषताएं, प्रकार (ऐच्छिक, अनैच्छिक, हृदयपेशी) पेशियों का शरीर में महत्व । 3. संधिया (जोड़): संधि का अर्थ, प्रकार एवं महत्व 4. पाचन संस्थान: आहारनाल के विभिन्न भाग एवं उनके कार्य, पाचन क्रिया का संक्षिप्त वर्णन । 5. नलिकाविहीन ग्रंथियाँ: (अंतःस्त्रावी ग्रंथियाँ) अर्थ, प्रकार, इनसे निकलने वाले हार्मोन्स तथा उनके कार्य । Anatomy and Physiology: (i) Skeletal System: Definition of Bones, Composition of bones, types of bones, Name and numbers of Bone in different organs of body. (ii) Muscular System: Meaning of Muscles, Characteristics of muscle. Type of muscles : (1) Voluntary (2) Involuntary (3) Cardiac Muscles Importance of muscles in our body. (iii) Joints: Meaning of Joints, types of joints and importance of joints. (iv) Digestive System: different part of alimentary canal and its function, digestion process of different part of alimentary canal. (v) Ductless Glands: (Endocrine Gland) Meaning of ductless gland, kinds of ductless gland and its Harmons and their function.	15	25
11	प्रायोगिक कार्य Practical Work मौखिक Viva सत्रगत Record (File)	25	20
		05	20
		06	

	पाककला Cooking	06
	रंगाई एवं छपाई Tying & Dyeing of Cloths	03
	फर्श सज्जा Floor Decoration	05
01	आपके परिवार में प्रयोग किये जाने वाले लगभग 10 संरक्षित खाद्य पदार्थों की उपलब्धता और मूल्य के लिए आपके स्थानीय बाजार का सर्वेक्षण करना । Make a list of 10 preservative foods available in the local market according to uses of your family.	
02	आपके घर में खाद्य पदार्थों के भण्डारण में उपयोग की जाने वाली विधियों का अध्ययन करना । Observe how different food stuffs are stored at home and evaluated the effectiveness of the method.	
03	संतुलित आहार को परिभाषित करते हुए, संतुलित आहार के लिए आवश्यक पांच खाद्य समूहों की सूचना बनाना । Make a list of five foods groups according to Balanced diet.	
04	अपने परिवार के सदस्यों के लिए अच्छे स्वास्थ्य के लक्षणों का अध्ययन करना । Look for signs of good health within your family.	
05	विभिन्न पाक विधियों का प्रयोगशाला में अध्ययन करना Observation of different type of cooking method.	
06	खाद्य पदार्थों के पोषक मूल्यों में वृद्धि के तरीकों का अध्ययन करना । Observe the method of enhancing nutritive value.	
07	फर्श सज्जा हेतु नमूने बनाना (पूजा कक्ष, प्रवेश द्वार) Floor Decoration	
08	बांधना एवं वस्त्रों का रंगना । Dyeing plain and tie dye.	
09	लकड़ी के ठप्पे या अय विधि द्वारा छपाई करना । Printing with use of Blocks (Available or make you own) on small sample.	
10	आधुनिक व्यंजन तैयार करना । Preparing meals and sncks.	

11	प्रायोगिक कार्य Practical Work	25	20
	मौखिक Viva	05	20
	सत्रगत Record (File)	06	
	पाककला Cooking	06	

	रंगाई एवं छपाई Tying & Dyeing of Cloths	03
	फर्श सज्जा Floor Decoration	05
01	आपके परिवार में प्रयोग किये जाने वाले लगभग 10 संरक्षित खाद्य पदार्थों की उपलब्धता और मूल्य के लिए आपके स्थानीय बाजार का सर्वेक्षण करना । Make a list of 10 preservative foods available in the local market according to uses of your family.	
02	आपके घर में खाद्य पदार्थों के भण्डारण में उपयोग की जाने वाली विधियों का अध्ययन करना । Observe how different food stuffs are stored at home and evaluated the effectiveness of the method.	
03	संतुलित आहार को परिभाषित करते हुए, संतुलित आहार के लिए आवश्यक पांच खाद्य समूहों की सूचना बनाना । Make a list of five foods groups according to Balanced diet.	
04	अपने परिवार के सदस्यों के लिए अच्छे स्वास्थ्य के लक्षणों का अध्ययन करना । Look for signs of good health within your family.	
05	विभिन्न पाक विधियों का प्रयोगशाला में अध्ययन करना Observation of different type of cooking method.	
06	खाद्य पदार्थों के पोषक मूल्यों में वृद्धि के तरीकों का अध्ययन करना । Observe the method of enhancing nutritive value.	
07	फर्श सज्जा हेतु नमूने बनाना (पूजा कक्ष प्रवेश द्वार) Floor Decoration	
08	बाधना एवं वस्त्रों का रंगना । Dyeing plain and tie dye.	
09	लकड़ी के टप्पे या अग विधि द्वारा छपाई करना । Printing with use of Blocks (Available or make you own) on small sample.	
10	आधुनिक व्यंजन तैयार करना । Preparing meals and snacks.	