

पाठ्यक्रम हायर सेकेण्डरी

शरीर रचना – क्रिया विज्ञान एवं स्वास्थ्य

लक्ष्य एवं उद्देश्य:—

1. बच्चों को शरीर के विभिन्न अंगों का सामान्य परिचय करवाना।
2. शरीर को विभिन्न संस्थानों के अंगों तथा उनकी कार्य प्रणाली से अवगत कराना।
3. व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवम् स्वच्छता के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना।
4. जल एवं वायु का स्वास्थ्य पर प्रभाव एवम् इनका जीवन में महत्व से अवगत कराना।
5. बालक के सर्वांगीण विकास की जानकारी प्रदान करना।
6. मातृ शिशु मृत्यु के कारण एवम् इसे रोकने के लिए राज्य एवम् अन्तर्राष्ट्रीय संस्थाओं द्वारा संचालित किये जा रहे कार्यक्रमों से अवगत कराना।
7. बालश्रम के कारणों एवम् उनके निदान के तरीकों से अवगत कराना।

शरीर रचना, क्रिया विज्ञान एवं स्वास्थ्य

कक्षा – 11वीं

समय 03:00 घण्टे

इकाईवार अंक विभाजन

पूर्णांक – 100

सैद्धांतिक – 75

प्रायोगिक – 25

क्रम	विषय वस्तु	अंक	कालखण्ड
1.	कोशिका, ऊतक, अस्थि एवं संधियाँ	10	14
2.	पाचन एवं उत्सर्जन तंत्र	10	18
3.	व्यक्तिगत स्वास्थ्य	05	14
4.	प्राथमिक चिकित्सा	06	16
5.	जल, वायु एवं बाल्यावस्था के रोग	10	14
6.	बालव्यवहार के मूलभूत आधार	05	14
7.	बालक का शारीरिक, मानसिक तथा भाषा विकास	08	18
8.	बालक का सामाजिक विकास एवं खेल	07	18
9.	मातृशिशु मृत्यु तथा शिशु स्वास्थ्य कल्याण केन्द्र	07	18
10.	बालश्रम एवं शारीरिक अपंगता	07	16
11.	पुनरावृत्ति		20
	योग	75	180

विषय :- शरीर रचना, क्रिया विज्ञान एवं स्वास्थ्य

कक्षा :- 11वीं

- इकाई 1 कोशिका, ऊतक, अस्थि एवं संधियाँ – 10**
कोशिका एवम् ऊतक की रचना, ऊतक – ऊतक के प्रकार
अस्थि संस्थान – संरचना, प्रकार एवं कार्य, अस्थियों की संख्या,
संधियाँ, पेशी तंत्र – पेशी की रचना, प्रकार एवं कार्य।
- इकाई 2 पाचन तंत्र 10**
(अ) आहार नलिका के विभिन्न भागों के नाम एवं कार्य। भोज्य पदार्थों का
पाचन, अवशोषण, पाचन क्रिया में सहायक अंग, यकृत, प्लीहा, क्लोम ग्रंथि।
(ब) **उत्सर्जन संस्थान** – वृक्क एवं त्वचा की रचना एवं कार्य, मूत्र संगठन।
- इकाई 3 व्यक्तिगत स्वास्थ्य 5**
स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक, व्यायाम, आसन, योगासन (ताडासन,
पादहस्तासन, मकरासन, भुजंगासन, वज्रासन, कटिचक्रासन, शशक आसन) भोजन,
विश्राम, मनोरंजन एवं निद्रा।
- इकाई 4 प्राथमिक चिकित्सा 6**
उद्देश्य, सिद्धांत, प्राथमिक चिकित्सा के क्षेत्र। पट्टियाँ – पट्टियों के प्रकार, पट्टियाँ
बांधने के उद्देश्य, टूर्नीकेट, खपच्चियों की जानकारी। सेंक – गरम एवं ठण्डी सेंक
सामान्य घरेलू दुर्घटनायें एवं उपचार – आंख, नाक, कान में बाहरी वस्तु जाने
पर सामान्य उपचार, हड्डी टूट प्रकार एवं उपचार, घाव के प्रकार एवं उपचार।
- इकाई 5 (अ) जल – संगठन, स्रोत, कार्य, कठोर जल, मृदु जल, जल दूषित होने के 10**
कारण, जलशुद्धिकरण की विधियाँ।

- (ब) **वायु** – वायु का संगठन, वायु दूषित होने का कारण। संवातन – कृत्रिम एवं प्राकृतिक संवातन।
- (स) बाल्यावस्था में होने वाले रोग एवं टीकाकरण। डिप्थीरिया, काली खांसी, टिटनेस, खसरा, डायरिया, जीवन रक्षक घोल की उपयोगिता।
- इकाई 6 बाल व्यवहार के मूलभूत आधार 5**
- वंशानुक्रम एवं वातावरण, वातावरण को प्रभावित करने वाले तत्व एवं बालक के विकास पर प्रभाव। भारतीय अवधारणा के अनुसार संस्कारों का प्रभाव।
- इकाई 7 (अ) बालक का शारीरिक एवं मानसिक विकास – विभिन्न शारीरिक अवस्थाओं में विकास की प्रक्रिया के चरण। 8**
- (ब) **बालक का भाषा विकास** – भाषा विकास को प्रभावित करने वाले तत्व, भाषा दोष।
- (स) **बालक का चारित्रिक विकास** – चरित्र निर्माण के प्रमुख आधार, चारित्रिक विकास को प्रभावित करने वाले कारक।
- इकाई 8 (अ) बालक का सामाजिक विकास – सामाजिक विकास को प्रभावित करने वाले तत्व, सामाजिक विकास में परिवार के सदस्यों की भूमिका 7**
- (ब) **बालक के जीवन में खेल का महत्व**—खेलों के प्रकार, विभिन्न अवस्थानुसार खेल।
- इकाई 9 मातृ-शिशु मृत्यु तथा शिशु स्वास्थ्य कल्याण केन्द्र— मातृ-शिशु मृत्यु से अभिप्राय, कारण, समस्या, एवं समाधान के उपाय। मातृ-शिशु कल्याण से संबंधित राज्य एवं राष्ट्रीय संस्थाओं की जानकारी, I.C.D.S., मातृ-शिशु कल्याण केन्द्र। 7**
- इकाई 10 (अ) बाल श्रम – बाल श्रम के कारण, परिणाम, बालश्रम की समस्या का निदान। 7**
- (ब) शारीरिक अपंगता—अस्थि संबंधी, नेत्र हीनता, मूक बधिरता, मानसिक विकलांगता। विभिन्न आयु के बच्चों का I.Q. ज्ञात करना।

विषय— शरीर रचना, क्रिया विज्ञान एवं स्वास्थ्य

कक्षा – 11वीं

प्रायोगिक

समय 03:00 घण्टे	अंक 25
1. मानव शरीर की अस्थियों का क्रमवार चार्ट बनाना।	4
2. प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स तैयार कर रखी गई दवाइयों की जानकारी, पट्टियां बांधना।	6
3. टीकारण चार्ट तैयार करना।	4
4. विभिन्न उम्र के बालको का I.Q. चार्ट बनाना अथवा किन्ही दो योगासन की क्रियाविधि लाभ एवं सावधानी लिखिये।	4
5. मौखिक	2
6. रिकार्ड	5

Anatomy Physiology & Health

Class - XI

Aims and Objectives:-

1. To make students aware of and importance different organs of body.
2. To furnish knowledge about functions and working of different organs of systems.
3. Create awareness about personal hygiene and cleanliness.
4. To tell importance of air and water in life and its effects on health.
5. To give information about overall development of child.
6. To give knowledge about causes of mother and child mortality. To make aware of state national and international organizations working in this area to check this.
7. To make aware of causes of child labour and its reformations.

ANATOMY PHYSIOLOGY & HEALTH
CLASS-XIth

Time : 3 Hours

M.Marks=75

Unit wise Distribution of Marks.

S.No.	Unit	Topics	Marks	Periods
1.	1 Unit	Cell, Tissue, Bone & Joints	10	14
2.	2 Unit	Digestive & Excretory System	10	18
3.	3 Unit	Personal Hygiene	05	14
4.	4 Unit	First - Aid	06	16
5.	5 Unit	Water, Air & Diseases of Childhood	10	14
6.	6 Unit	Fundamentals of child behaviour	05	14
7.	7 Unit	Physical, Mental and language development of child	08	18
8.	8 Unit	Social Development of child, play	07	18
9.	9 Unit	Maternal infantile mortality & Infants welfare centres	07	18
10.	10 Unit	Child labour & Physically Handicapped	07	16
11.	11 Unit	Rivision		20
Total			75	180

ANATOMY PHYSIOLOGY & HEALTH
CLASS-XIth

Time : 3 Hours

M.Marks=25

1 Unit

10

Structure of Cell & Tissue

Tissue- Types of tissue

Bony system and Muscular system- Structure, types and functions of bone. Joints.

Muscles - Structure, types and functions of muscles.

2 Unit

10

(A) Digestive System - Different organs of alimentary canal & its function.

Digestion & Absorption of food.

10

Organs involved in digestion process - Liver, Spleen, Pancreas.

(B) Excretory system- structure and functions of kidney and skin composition of urine.

3 Unit

05

Personal hygiene -Factor effecting health Exercise, Posture, Yogasan (Tadasan, Padhastasan, Makrasan, Bhujangasan, Vajrasan, Katichakrasan, Shashakasan) Food, Rest, Entertainment, Sleep.

4 Unit

06

First-Aid- Aims & Principles of first-aid. Area of First-aid

Bandages:- Types and aims of bandages. General information about tourniquette, & splint.

Foamation - Hot & cold foamation

General domestic accidents and its treatment.

entrance of foreign body in eye, ear, nose and its treatment.

Fracture - types of fracture & its treatment. Wounds - types & treatment.

5 Unit	10
(A) Water - Composition of water, Sources & functions of water, Hard water, soft water, causes of contamination of water, methods of water purification (B) Air - Composition of air, causes of air pollution. Ventilation - Artificial ventilation & natural ventilation.	
(C) Diseases during childhood & immunisation- Diphtheria, whooping cough, tetanus, Measels, Diarrhoea Importance of oral rehydration solution.	
6 Unit	05
Fundamental of child behaviour :- Heredity and environment. Factor effecting environment and its effect on child development.	
7 Unit	08
(A) Physical & Mental Development of child.	
(B) Language development of child - Factors influencing, speech defects of child :-	
(C) Character Developments of child :-	
8 Unit	07
Social Development of child :- Factors effecting child development, Role of family member's in social development of the child.	
9 Unit	07
Maternal infantile mortality & welfare centres. Meaning of maternal infantile mortality. Causes Prevention:-State level and National level organisation related to Infant welfare. ICDS, Mother child welfare centre.	
10 Unit	07
(A) Child labour :- Causes of child labour and its effect wayouts of finishing child labour completely.	
(B) Physically Handicapped - Defect in bone, blind, Deaf & Dumb, Mentallyretarded. To determine the I.Q. level of children in different age group.	

**ANATOMY PHYSIOLOGY & HEALTH
CLASS-XIth**

Time : 3 Hours

M.Marks=25

Practical

1.	To prepare bone chart according to their order	04
2.	Information about medicines kept in first-aid box. Types of tying bandages	06
3.	Preparation of immunisation chart	04
4.	Preparation of I.Q. chart of children of different age group or Write any two yogasan their methods, advantages, precautions	04
5.	Viva	02
6.	Record	05

Total	25
--------------	-----------
