

समय : 3 घण्टे	गृह प्रबंध, पोषण एवं वस्त्र विज्ञान		
	कक्षा – 11 वी	पूर्णांक	100
	अंक विभाजन	सैद्धांतिक	75
		प्रायोगिक	25

क्रम	इकाई	विषय वस्तु	अंक	कालखंड
1	1	गृहविज्ञान का क्षेत्र	04	10
2	2	गृहव्यवस्था, मूल्य लक्ष्य एवं स्तर, साधन एवं निर्णय	10	30
3	3	सजावट के साधन एवं महत्व	10	20
4	4	आय प्रबंधन	10	20
5	5	आहार एवं पोषण	10	20
6	6	उर्जा, भोज्य समूह, भोजन पकाने की विधियाँ	08	20
7	7	खाद्य पदार्थों में मिलावट	08	20
8	8	वस्त्र तंतु विज्ञान एवं वस्त्र निर्माण	07	10
9	9	धुलाई एवं धब्बे छुड़ाना	08	10
10.	10	पुनरावृत्ति		20
योग			75	180

विषय		
गृह प्रबंध, पोषण एवं वस्त्र विज्ञान		
कक्षा – ग्यारहवी		
इकाई 1	गृहविज्ञान का क्षेत्र :-	04
	गृहविज्ञान के विभिन्न व्यावसायिक क्षेत्र के अंतर्गत रोजगार के अवसर	
	(1) भोजन प्रबंध	
	(2) वस्त्र निर्माण, डिजाइन करना।	
	(3) गृह संचालन	
	(4) समाज कल्याण	
	(5) शिक्षण	
	(6) गृह आधारित स्वरोजगार	
	(7) चिकित्सा क्षेत्र में	
	(8) विज्ञान प्राद्यौगिकी	
	(9) होटल प्रबंधन	
इकाई 2.	(अ) गृहव्यवस्था –	10
	परिचय, अर्थ, परिभाषा, गृहप्रबंध का महत्व, गृह व्यवस्था के सिद्धांत, प्रक्रिया, नियोजन, नियंत्रण एवं मूल्यांकन।	
	(ब) मूल्य, लक्ष्य एवं स्तर – परिभाषा, अर्थ, प्रकार एवं इनका गृह व्यवस्था में महत्व।	
	(स) साधन एवं निर्णय लेना – साधन का अर्थ, प्रकार, साधनों की विशेषतायें। निर्णय लेना – अर्थ, महत्व, प्रकार एवं निर्णय प्रक्रिया।	
इकाई 3.	सजावट के साधन एवं महत्व –	10
	सजावट के सिद्धांत, कला के तत्व	

- फर्नीचर : – प्रकार, चुनाव, देखभाल एवं व्यवस्था
पुष्प सज्जा – महत्व, नियम, उपसाधनों के प्रकार, चित्र, गलीचा कलाकृतियां एवं पर्दे।
सजावट की वस्तुओं की देखभाल।
- इकाई 4. **आय प्रबंधन :-** **10**
 पारिवारिक आय, आय के प्रकार, आय को प्रभावित करने वाले तत्व।
 व्यय – व्यय के प्रकार
 बजट – परिभाषा, प्रकार, लाभ, बजट के सिद्धांत।
 क्रय – विभिन्न वस्तुओं की खरीदारी, खरीदारी के प्रकार, विभिन्न वस्तुओं का संग्रह करना, मासिक एवं दैनिक हिसाब रखना। बचत का महत्व
 निवेश – धन का निवेश, निवेश को प्रभावित करने वाले कारक।
 निवेश की संस्थाएँ – बैंक, डाकखाना, सहकारी संस्थाएँ, नेशनल सेविंग सर्टीफिकेट्स, सामान्य भविष्य निधि, व्यक्तिगत भविष्य निधि, शेयर बाँड, यूनिट ट्रस्ट ऑफ इंडिया, जीवन बीमा।
- इकाई 5. **आहार एवं पोषण –** **10**
 इतिहास, परिभाषा, भोजन का अर्थ एवं महत्व, कार्य, भोजन के कार्यों के आधार पर भोज्य पदार्थों का वर्गीकरण।
 पोषक तत्व – परिभाषा, वर्गीकरण, प्रत्येक पोषक तत्व के कार्य, प्राप्ति के साधन, आवश्यक मात्रा तथा कमी का प्रभाव। फास्ट फूड का दुष्प्रभाव
- इकाई 6. (अ) **उर्जा :-** उर्जा की परिभाषा, कैलोरी – अर्थ, परिभाषा। शरीर के लिये उर्जा की आवश्यकता तथा प्रभावित करने वाले तत्व।
 (ब) भोज्य समूह : – प्रकार एवं महत्व।
 (स) भोजन पकाने की विधियाँ – (अ) भोज्य पदार्थों का चुनाव, पूर्व तैयारी, पाक क्रिया तथा परोसने की विधियाँ
 (ब) विभिन्न पाक विधियाँ :- वर्गीकरण, प्रकार, पाक क्रिया – पाक क्रिया का पोषक तत्वों पर प्रभाव। सोलर कुकर द्वारा भोजन तैयार करना। **08**
- इकाई 7. **खाद्य पदार्थों में मिलावट –** कारण एवं हानियाँ। **08**
 खाद्य पदार्थों में मिलाये जाने वाले मिलावटी पदार्थ तथा उनकी पहचान
 उपभोक्ता संरक्षण मानक संस्थाएँ ISI, FPO, PFA, एगमार्क, उपभोक्ता संरक्षण कानून।
- इकाई 8. **वस्त्र विज्ञान –** **07**
 (अ) तंतु : – अर्थ, परिभाषा, तंतुओं का वर्गीकरण, प्राकृतिक तंतुओं के भौतिक एवं रासायनिक गुण।
 (ब) वस्त्र निर्माण :- बुनाई-बुनाई प्रक्रिया, बुनाई द्वारा डिजाइन।
 (स) विभिन्न आयुवर्गों के लिए वस्त्रों का चयन।
- इकाई 9. **धुलाई कला –** (अ) धुलाई के पूर्व वस्त्रों की तैयारी,, धुलाई की विधियाँ, **08**
 विभिन्न वस्त्रों की धुलाई प्रक्रिया, धुलाई के विभिन्न उपकरणों का ज्ञान।
 (ब) दाग धब्बे छुड़ाना – दाग धब्बों की पहचान, धब्बे छुड़ाने के सामान्य नियम एवं धब्बे छुड़ाने की विधियाँ।

समय : 3 घण्टे

गृह प्रबंध, पोषण एवं वस्त्र विज्ञान
कक्षा – 11 वी
प्रायोगिक

अंक 25

विषय वस्तु

1. भोज्य पदार्थों में उपस्थित पोषक तत्वों की सूची बनाये, उनमें से कोई 10 खाद्य पदार्थों में उपस्थित पोषक तत्वों के नाम लिखिये। 04
2. भोज्य पदार्थों में मिलावटी पदार्थों की सूची बनाये (कोई 10) तथा किसी एक पदार्थ का परीक्षण करें। 04
3. गृह विज्ञान, विभिन्न व्यवसायिक क्षेत्रों के अंतर्गत रोजगार के अवसर से सम्बंधित चार्ट बनाना। 04
4. धब्बे छुड़ाना – स्याही, पान, तेल, चाय, कॉफी। 06
5. मौखिक 02
6. रिकार्ड 05

Syllabus - Higher Secondary
Home Management and Textile Science

Class -XI

M. M.: 75+25= 100

AIMS & OBJECTIVES:-

1. Explaining the relevant meaning of Home Science and make aware of different areas.
2. In household a house wife has a main role knowing this fact give knowledge to the students about management, arrangement and values, goals and Standards.
3. To Generate artistic and beauty concept in students making them aware of accessories flower arrangement, colour combination etc.
4. To explain commercial and economic importance of money in present situation give, Knowledge, about income management.
5. For Healthy and non disease body inform students about details of food and nutrition.
6. Inform Students about yarn production different methods of washing , stain removing methods.

Home Management, Nutrition And Textile

Time : 3 Hours

Class - 11

M.M. - 100

Unit wise Distribution of Marks

Theory - 75

Practical - 25

S.N.	Unit	Topics	Marks	Periods
1.	1	Area of Home Science	04	10
2.	2	Home Management, values, goals and standards. Resources and decision making	10	30
3.	3	Accessories and importance of Decoration	10	20
4.	4	Income Management	10	20
5.	5	Food and Nutrition	10	20
6.	6	Calorie, food group, methods of cooking	08	20
7.	7	Food Adulteration	08	20
8.	8	Clothing and Textile	07	10
9.	9	Washing and stain removing	08	10
10.	10	Revision		20
Total			75	180

Home Management, Nutrition And Textile Science

Class - 11

- Unit 1.** Areas of home science : opportunities of employment in different fields of Home science. 04
- (1) Food Management
 - (2) Garment Making, Designing
 - (3) Running household
 - (4) Society welfare
 - (5) Theaching
 - (6) Home Based self-employment
 - (7) Medical field
 - (8) Science Industry
 - (9) Hotel Management
- Unit 2.**
- (a) **Home Management** - Introduction, meaning, definition, importance and principles of Home management. Home management process- planning, controlling, evaluation.
 - (b) **Values, goals and standards** - definition, meaning, types and their importance in Home Management.
 - (c) **Resources and Decision making**- meaning of resources, types, characteristics. Decision making-meaning, importance, types and process of decision making.
- Unit 3.** **Accessories of Decoration and importance** - Principle of decoration, elements of art, Furniture-types, selection, handling and arrangement, Flower arrangement importance, principle and rules. Types of accessories - picture, carpets,

	Art items and curtains Care of decoration items .	10
Unit 4.	Income Management - family income, types of income, factors affecting income. Expenditure - types of expenditure. Budget - Definition, types, profit, principle of budget. Purchasing of different items, types of purchasing, storage of different items. Account keeping monthly and daily. Importance of saving. Investment - Investment of money, factors effecting, investment. Institutions of investment -Bank, Post office, Co-operative Institutions, Saving Certificates, General provident fund, Personal provident fund (PPF), Share,. Bond, Unit Trust of India , Life insurance.	10
Unit 5.	Food and Nutrition - History, definition, meaning, importance and functions of food. Classification of food products based on their function. Nutrients : Definition, Classification, functions, sources, recommended allowances and effected of deficiency of differents nutrients.Demerits of fast-food.	10
Unit 6.	(a) Energy:- Definition of energy, calorie- meaning and definition. Need of energy for body and factor affecting calorie need. (b) Food group:- Types and importance. (c) Method of cooking:- (A) Selection of food products. preparation, cooking and methods of serving. (B) Different cooking methods - classification, types, cooking effects of cooking on nutrients.Preparation of food by solar cooker	08
Unit 7.	Food Adulteration :- causes and demerits. Adulterants mixed in food products, their identification . Consumer protection standard institutions - ISI, FPO, FPA, AGMARK , Consumer protection laws.	08
Unit 8.	Textile Science:- (a) Textile - Meaning, definition, classification of fibre physical and chemical properties of natural fibers. (b) Yarn production:- weaving process, weaving designs. (c) Selection of cloths for different age group.	07
Unit 9.	Laundry :- (a) Preparation and repair of cloths before washing, washing process of different cloths. Knowledge of differents equipments of washing. (b) Stain removing - Identification of stain , general rules of stain removing and methods of stain removing.	08

Home Management, Nutrition And Textile

Class - 11

M.M. - 25

Practical

1.	Listing of nutrients present in food produts. Write any ten food products containing nutrients	04
2.	Listing of adulterants presents in food produts (Any 10) and testing of any one product.	04
3.	Home Science , employment opportunities in different commercial area preparation of chart.	04
4.	Stain removing - ink, beetal leaf, oil, tea, coffee.	06
5.	VIVA	02
6.	RECORD (FILE)	05