

गृह विज्ञान (कला समूह)

कक्षा-XI

इकाई वार अंक विभाजन

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 100

सैद्धांतिक : 75

प्रायोगिक : 25

क्रमांक	इकाई	विषय-वस्तु	अंक	काल खण्ड
1.	1	कोशिका, ऊतक, अस्थि संस्थान एवं पाचन तंत्र	15	20
2.	2	प्राथमिक चिकित्सा	12	20
3.	3	पोषण एवं स्वास्थ्य	07	20
4.	4	भोजन के पोषक तत्व	10	20
5.	5	पाककला	05	20
6.	6	गृह व्यवस्था	09	20
7.	7	वस्त्र विज्ञान	05	20
8.	8	बाल विकास	06	20
9.	9	कढ़ाई एवं सिलाई	06	20
योग			75	180

इकाई 1

15

- (अ) **कोशिका एवं ऊतक** :- कोशिका का अर्थ, परिभाषा एवं रचना। ऊतक के प्रकार (उदाहरण सहित)
- (ब) **अस्थि संस्थान एवं पेशीतन्त्र** :- संरचना, प्रकार, कार्य, संधियाँ- प्रकार, कार्टिलेज, पेशी संरचना, कार्य, ऐच्छिक एवं अनैच्छिक पेशियों का उपयोग।
- (स) **पाचनतंत्र** :- पाचन तंत्र नलिका के विभिन्न भागों की जानकारी।

इकाई 2

12

- (अ) **प्राथमिक चिकित्सा** :- अर्थ, क्षेत्र, सिद्धांत, प्राथमिक चिकित्सा हेतु आवश्यक सामग्री।
- (ब) **मरहम पट्टी एवं पट्टियाँ** :- पट्टियों के प्रकार, उपयोग, अस्थि भंग के प्रकार, मोच, कृत्रिम श्वसन, हड्डी खिसकना, रक्त स्राव एवं दबाव बिन्दु।

इकाई 3

07

पोषण एवं स्वास्थ्य :- भोजन की आवश्यकता, भोजन के कार्य। संतुलित अहार (उम्र, लिंग, व्यवसाय, जलवायु एवं क्रियाशीलता के अनुसार सुपोषण, अपर्याप्त पोषण, कुपोषण।)

इकाई 4	10
भोजन के पोषक तत्व :- प्रोटीन, कार्बोज (कार्बोहाइड्रेट्स) वसा, विटामिन, खनिज, लवण, जल, रेशेदार पदार्थ – संगठन, कार्य, प्राप्ति के साधन, दैनिक आवश्यकता कमी से होने वाले रोग।	
इकाई 5	05
पाककला :- भोजन पकाने की विभिन्न विधियाँ, पाक विधियों का भोज्य तत्वों पर प्रभाव। सोलर कुकर की सामान्य जानकारी।	
इकाई 6	09
गृह व्यवस्था :-	
(अ) पारिवारिक साधन और उसके प्रकार, साधनों की विशेषताएँ	
(ब) मकान का चयन, स्वास्थ्य की दृष्टि से, जल प्रबंध, वायु एवं प्रकाश व्यवस्था, कमरों का विभाजन, बहुउद्देशीय कमरा, लाभ, हानि।	
इकाई 7	05
वस्त्र विज्ञान :- तन्तु – अर्थ, परिभाषा, तंतुओं का वर्गीकरण, प्राकृतिक तंतुओं की विशेषताएँ।	
इकाई 8	06
बालविकास :-	
मध्य बाल्यावस्था में विकास –शारीरिक विकास – शरीर के अनुपात में बदलाव, दाँत, हड्डी और मांसपेशियों का विकास, गत्यात्मक विकास (Motor Development), भाषा विकास – सामाजिक विकास में खेलों का महत्व।	
इकाई 9	06
कढ़ाई :- कढ़ाई के टांको की जानकारी, चेन स्टिच, स्टेम स्टिच, बटन होल स्टिच, सैटिन स्टिच, फ्रेन्चनाट स्टिच।	
सिलाई :- हेमिंग, कच्चाटांका, बखिया, सादा (रनिंग) टांका।	
हुक, बटन व काज बनाना।	

गृह विज्ञान (कला समूह)

कक्षा 11वीं

प्रयोगिक

समय: 3 घण्टे	पूर्णांक : 25
1. प्राथमिक चिकित्सा – प्राथमिक चिकित्सा पेटी तैयार करना। विभिन्न प्रकार की पट्टियाँ बांधना।	04
2. स्थानीय बाजार में उपलब्ध खाद्य पदार्थों की सूची, मूल्य एवम् पोषक तत्वों के आधार पर तैयार करना। प्रत्येक समूह के दस (10) नाम, कोई एक खाद्य पदार्थ बनाना।	04
3. विभिन्न कढ़ाई के टांको का प्रयोग करते हुए नमूना तैयार करना।	05
4. विभिन्न वस्त्रों की धुलाई एवं परिसज्जा करना।	05
5. मौखिक	02
6. रिकार्ड (फाईल)	05

HOME SCIENCE

(Arts Group)

Class- XIth

Time- 3 Hrs.

Max. Mark. 100

Theory : 75

Practical : 25

Unit wise Distribution of Marks

S.No.	Unit	Topics	Title Marks	Periods
1.	1	Cell, Tissue, Skeletal System	15	20
2.	2	First - Aid	12	20
3.	3	Nutrition & Health	07	20
4.	4	Nutrients of food	10	20
5.	5	Cookery	05	20
6.	6	Home-Management	09	20
7.	7	Textile	05	20
8.	8	Child-Development	06	20
9.	9	Embroidary & Sewing	06	20
		Total	75	180

Unit-1

15

- (A) **Cell and Tissue :-** meaning of the cell, Definition and structure. Type of tissue (with example)
- (B) **Skeletal & Muscular System :-** Structure, types, functions.
Joints - Types, Cartilage structure of muscles, functions of voluntary & involuntary muscles.
- (C) **Digestive System :-** Introduction of alimentary canal.

Unit-2

12

- (A) **First Aid :-** Meaning & area, Principles, things required in first - aid.
- (B) **Bandages -** Types, uses, types of fracture, sprain. Artificial respiration, dislocation, bleeding and pressure point.

Unit-3

07

- Nutrition and Health :-** Need of food, functions of food.
- Balance Diet :-** (Age, sex, occupation, climate and activity) Good nutrition, under nutrition and mal nutrition

Unit-4	10
Food and Nutrition :- Protein, carbohydrates, Fats, Vitamins, Minerals, Water, fibers - composition, function, sources, daily needs, Deficiency diseases.	
Unit-5	05
Cookery :- Different methods of cooking foods. effect of cooking on food nutrients. General introduction about Solar cooker.	
Unit-6	09
(A) Home management :- Family resources, its types, characteristics of resources.	
(B) Selection of House :- Water, arrangement from health point of view, Air and light arrangement, distribution of rooms, multipurpose room, objectives, merits and demerits.	
Unit-7	05
Textile :- Fiber - meaning, definition, classification of fiber characteristics of natural fiber.	
Unit-8	06
Child development :- Childhood (mid - age) its development. Physical development, changes in body proportion, teeth, bones and muscles. its development, motor development, Speech development, Social and emotional developments Importance of play in development of child.	
Unit-9	06
Embroidary :- Knowledge about embroidery stitches - chain stitch, stem stitch, Button hole stitch, satin stitch. french knot stitch.	
Sewing :- Hemming, light - stitch (temporary) stitching, simple running stitch, Hook, Button, Button hole.	

**HOME SCIENCE
(Art Group)**

Time- 3 Hrs.

Class- XIth

Max. Mark. 25

PRACTICAL

1. To Prepare first-aid box. Tying of bandages.	04
2. To Prepare a list of food items available in local market according to their price and nutrients present in food products.	04
3. Prepare a sample using different types as basic stitches of embroidery.	05
4. Washing and finishing cloths of different fibers.	05
5. VIVA	02
6. RECORD	