

पाठ्यक्रम-हायर सेकेण्डरी
विषय:-गृहप्रबंध, पोषण, एवम्, वस्त्रविज्ञान
कक्षा-XII

पूर्णांक :- 75+25 = 100

1. गृहव्यवस्था में गृहणी की मुख्य भूमिका रहती है। इस तथ्य को जानते हुए, छात्रों को समय, शक्ति, बचत की प्रक्रिया से अवगत कराना।
2. बालक के सर्वांगीण विकास में परिवार को प्रथम पाठशाला माना गया है। परिवार द्वारा ही बच्चों को समाज में समायोजन हेतु संस्कार मिलते हैं। इसी तारतम्य में छात्रों को एकल एवं संयुक्त परिवार से अवगत कराना।
3. छात्रों को उपभोक्ता शिक्षा की जानकारी प्रदान करना।
4. संतुलित आहार का महत्व, आहार आयोजन का महत्व एवम् पोषण शिक्षा की आवश्यकता से छात्रों को अवगत कराना।
5. भोज्य पदार्थों के संरक्षण की आवश्यकता एवम् उसकी विधियों से अवगत कराना।
6. भोजन स्वच्छता की आवश्यकता, भोजन विषाक्तता के कारण तथा दूषित भोजन से फैलने वाली बीमारियों से अवगत कराना।
7. वस्त्र विज्ञान के अंतर्गत वस्त्रों को सुन्दर बनाने हेतु की जाने वाली विभिन्न प्रक्रियाओं की जानकारी छात्रों की प्रदान करना।

गृह प्रबंध, पोषण एवं वस्त्र विज्ञान

कक्षा - 12 वी

इकाईवार अंक विभाजन

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक 100

सैद्धांतिक 75

प्रायोगिक 25

क्रमांक	इकाई	विषय वस्तु	अंक	कालखंड
1	1	समय और शक्ति का प्रबंध, कार्य और सरलीकरण	06	20
2	2	गृह एवं परिवार	06	18
3	3	गृहणी एक उपभोक्ता के रूप में	07	14
4	4	संतुलित आहार	08	16
5	5	आहार आयोजन	08	14
6	6	पोषण शिक्षा	04	10
7	7	भोज्य पदार्थों का संरक्षण	08	14
8	8	भोजन स्वच्छता, विषाक्तता तथा बीमारियाँ	12	20
9	9	वस्त्र विज्ञान, परिसज्जा, कढ़ाई का इतिहास एवं कसीदाकारी	10	20
10	10	धुलाई एवं शुष्क धुलाई (ड्रायक्लीनिंग)	06	14
11.	11.	पुनरावृत्ति		20
		योग	75	180

विषय - गृह प्रबंध, पोषण एवं वस्त्र विज्ञान

कक्षा - बारहवी

- इकाई 1 (अ) **समय और शक्ति का प्रबंध** : - समय शक्ति बचाने के सिद्धांत, समय एवं शक्ति बचत का महत्व, समय एवं शक्ति बचत के साधन। **06**
- (ब) **कार्य का सरलीकरण** - महत्व, सिद्धांत, कार्य तालिका, कार्य विभाजन।
- इकाई 2. **गृह एवं परिवार** : - **06**
- (अ) **गृह** - परिभाषा, उत्तम गृह एवं उसके चुनाव के मापदंड।
- (ब) **परिवार** - परिभाषा, प्रकार एवं उनके गुण दोष। परिवार का समाज में योगदान।
- (स) **आदर्श भारतीय गृह एवं परिवार की संकल्पना**
- इकाई 3. **गृहणी एक उपभोक्ता के रूप में** - **07**
- उपभोक्ता की परिभाषा, उपभोक्ता शिक्षण, उपभोक्ता की समस्याएँ, उपभोक्ता के अधिकार एवं उत्तरदायित्व। उपभोक्ता के साधन।
- इकाई 4. **संतुलित आहार** :- **08**
- संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले तत्व। सुपोषण, अल्पपोषण, कुपोषण की परिभाषा, लक्षण कारण व बचाव के उपाय। पौषणिकआहार का मापन एवं मूल्यांकन की विधियाँ।
- इकाई 5. **आहार आयोजन** :- महत्व, मूल सिद्धांत, विभिन्न शारीरिक आवश्यकतानुसार आहार आयोजन :- **08**
- गर्भावस्था
- धात्री अवस्था

- किशोरावस्था
– वृद्धावस्था
– रोगी का भोजन
- इकाई 6. **पोषण शिक्षा** : – अवधारणा, कारण, विधियाँ (संपर्क, दूरवर्ती विधियाँ) **04**
- इकाई 7. **भोज्य पदार्थों का संरक्षण** – अर्थ, महत्व, सिद्धांत, क्षय के कारण तथा **08**
भोज्य संरक्षण की विधियाँ (घरेलू तथा व्यावसायिक), पोषक तत्वों पर संरक्षण का प्रभाव
- इकाई 8. (अ) **खाद्य पदार्थों की स्वच्छता, विषाक्तता तथा बीमारियाँ** –खाद्य पदार्थों **12**
का रखरखाव एवं स्वच्छता।
(ब) भोजन विषाक्तता – प्राकृतिक, रासायनिक कारण एवं जीवाणुओं द्वारा
(स) भोजन से होने वाले रोग –(कारण, लक्षण,निदान)
– पेचिस
– दस्त
– तपेदिक
– पीलिया
- इकाई 9 (अ) **वस्त्र विज्ञान** – कृत्रिम तंतुओं का वर्गीकरण एवं उनके भौतिक एवं **10**
रासायनिक गुण।
(ब) वस्त्र परिसज्जा – अर्थ, प्रकार, रंगाई के प्रकार, बांधनी, ब्लाक प्रिंटिंग।
(स) प्राचीन भारतीय कढ़ाई का इतिहास एवं विभिन्न प्रांतों में प्रचलित कसीदाकारी–
बंगाल का कांथा, लखनऊ की चिकनकारी, पंजाब की फुलकारी, कश्मीर का
कसीदा, कर्नाटक की कसूती।
- इकाई 10. **धुलाई** – (अ) नील एवं कलफ लगाना **06**
नील – नील के प्रकार एवं महत्व
कलफ – कलफ बनाने की विधियाँ एवं महत्व
(ब) शुष्क धुलाई – महत्व एवं विधियाँ

गृह प्रबंध, पोषण एवं वस्त्र विज्ञान

कक्षा – 12 वी

प्रायोगिक

समय : 3 घण्टे

अंक 25

- 1 बंधेज प्रक्रिया द्वारा एक नमूना तैयार करना। **06**
- 2 बैंक अथवा पोस्ट ऑफिस में खाता खोलने की प्रक्रिया एवं संबंधित फार्म भरना। **02**
- 3 आहार आयोजन विभिन्न आयु समूहों के लिए निम्न व्यक्तियों के लिए आहार तालिका तैयार करना। (कोई एक)
(अ) किशोरावस्था
(ब) गर्भावस्था
(स) धात्री अवस्था। **05**
- 4 खाद्य संरक्षण की विधियों में से किसी एक विधि द्वारा खाद्य सामग्री तैयार करना। (उदा – जैम, जैली, अचार, सॉस, बड़ी, चिप्स इत्यादि।) **05**
- 5 मौखिक। **02**
- 6 रिकार्ड। **05**

Home Management, Nutrition & Textile Science.

Class:- XII

M.Marks:- 75+25= 100

AIMS & OBJECTIVES

1. A house wife has a main role in house hold. Keeping this fact in mind the aim is to make students aware of process of time, Energy and Saving.
2. Family is the First School for a Child's over all development. How to adjust in the Society this culture is inculcated in the family only keeping this view, informing students about nuclear and joint family.
3. Inform students about Consumer education.
4. To educate students about importance of balanced diet, Meal Planning and Nutrition education.
5. To give knowledge about need of cleanliness causes of food poisoning and diseases caused by spoiled and contaminated food.

Home Management, Nutrition And Textile
Class - 12
Marks Distribution

Time : 3 Hours

Unit wise Distribution of Marks

M.M. - 100

Theory - 75

Practical - 25

S.N.	Unit	Topics	Marks	Periods
1.	1	Time and Energy management, Work simplification	06	20
2.	2	Home and family	06	18
3.	3	House wife as a consumer	07	14
4.	4	Balanced Diet	08	16
5.	5	Meal Planning	08	14
6.	6	Nutrition education	04	10
7.	7	Preservation of food	08	14
8.	8	Food cleanliness, poisoning and diseases	12	20
9.	9	Textile science, finishes, History of embroidery and kasida.	10	20
10	10	Washing and dry cleaning	06	14
11	11	Revision		20
Total -			75	180

Home Management, Nutrition And Textile
Class - 12

Unit 1. (a) Management of time and energy : - principle of saving time and energy, importance of energy and time. Sources of saving, time and energy.

(b) Work Simplification - Importance, principles, work chart, work distribution.
06

Unit 2. Home and Family :- **06**

(a) Home - Definition, best house, criteria of selection.

(b) Family - Definition, types and their merits and demerits contribution of family to the society.

(c) Concept of ideal indian home and family.

Unit 3. House Wife as a Consumer : Definition of consumer, Consumer education problems of consumer, rights of consumer and responsibilities of a consumer, sources of consumer.

07

Unit 4. Balanced Diet : Meaning, Definition, factors effecting balanced diet good nutrition, under nutrition. Definition of malnutrition, symptoms, causes of malnutrition. Method of nutritional assessment and calculations. **08**

Unit 5. Meal planning - Importance, basic principle, meal planning according to different physiological need:

- Pregnancy

- Lactation

- Adolescence

- Old age	
- Patient's Diet.	08
Unit 6. Nutrition education : Concepts, causes (Need) Process (contact , distant methods)	04
Unit 7. Preservation of food products - Meaning, importance, principles, causes of contamination process of food preservation (Domestics and commercial) effects of preservation on nutrients.	08
Unit 8. (a) Food products- cleanliness, poisoning and diseases - Handling of food products and cleanliness.	
(b) Food poisoning : - Natural, chemical and contamination through bacterias.	
(c) Diseases caused due to contaminated food.(Causes, symptoms and remedy)	
- Dysentery	
- Diarrhoea.	
- typhoid	
- Jaundice	12
Unit 9. (a) Textile Science - Classification of artificial fibers, its physical and chemical properties.	
(b) Finishes of cloth - Meaning and types. Dyeing - tie and dye, Block printing.	
(c) History of ancient indian embroidery and popular emboridary (Kasida) of different states - kantha of Bengal, chickenkari of Lucknow, phulkari of Punjab, kasida of Kashmir, kasuti of karnataka.	
Unit 10. Washing - (a) Blueing and starch - Blueing - types and importance, Starch - Method of preparing starch and its importance.	06
(b) Drycleaning - importance and methods of dry cleaning	

Home Management, Nutrition and Textile
Class XII
Practical

Time : 3 Hrs.

M.M. 25

1. Prepare a pattern of tie and dye (Bandhej).	06
2. Process of opening account in Bank or Post office & filling of related proforma and forms.	02
3. Meal planning for different age group preparation of diet chart for following persons (any one) (a) Adolescence , (b) Pregnancy (c) Laclation.	05
4. Prepartation of food product using one of the method of food preservation methods (examples ; Jam, jelly pickels, sauce, badi, chips etc.).	05
5. Oral (viva)	02
6. Record (file work)	05