

गृह विज्ञान (कला समूह)

कक्षा : 12वीं

समय – 3 घण्टे

पूर्णांक: 100

सैद्धांतिक: 75

प्रायोगिक: 25

इकाईवार अंक विभाजन

स. क्र.	इकाई	विषय वस्तु	अंक	कालखण्ड
1.	1.	श्वसन तंत्र, रक्त परिसंचरण तंत्र	12	30
2.	2.	उत्सर्जन तंत्र, नलिका विहीन ग्रंथियां	07	18
3.	3.	प्राथमिक चिकित्सा	04	08
4.	4.	आय प्रबंधन, बचत और निवेश	06	14
5.	5.	भोज्य समूह, कुपोषण, ऊर्जा	10	18
6.	6.	भोज्य पदार्थों का संरक्षण	08	14
7.	7.	आहार में मिलावट, गृहिणी एक उपभोक्ता के रूप में	08	14
8.	8.	वस्त्र विज्ञान, कटाई तथा सिलाई, प्राचीन भारतीय कढ़ाई का इतिहास	10	20
9.	9.	वंशानुक्रम एवं वातावरण	06	16
10.	10.	किशोरावस्था, योग एवं स्वास्थ्य	04	08
11.	11.	पुनरावृत्ति		20
योग =			75	180

इकाई 1

12

- (अ) श्वसन तंत्र :- श्वसन तंत्र के मुख्य भाग, अशुद्ध रक्त का शुद्धीकरण, श्वसन क्रिया।
- (ब) रक्त परिसंचरण तंत्र :- रक्त की रचना, कार्य, हृदय की रचना, रक्त परिभ्रमण प्रक्रिया, रक्त कण, रक्त कण के कार्य, रक्त का थक्का जमना।

इकाई 2

07

- (अ) उत्सर्जन तंत्र – उत्सर्जन अंग, रचना, कार्य – (त्वचा, वृक्क)
- (ब) नलिका विहीन ग्रंथियां – परिभाषा, प्रकार और उनसे स्रावित होने वाले हार्मोन्स व उनके कार्य।

इकाई 3

04

- प्राथमिक चिकित्सा :- प्राथमिक चिकित्सा का महत्व, सिद्धांत। तापक्रम, रोगी की देखभाल, तापक्रम लेना, तापक्रम चार्ट तैयार करना, नाड़ी गति, श्वसन गति।
- कृत्रिम श्वसन की विधियाः- शै या घाव, सेंक – सेक के प्रकार एवं उपयोग।

- इकाई 4** **10**
- (अ) **आय प्रबंधन** – पारिवारिक आय के प्रकार, साधन, व्यय, व्यय योजना।
बजट – प्रकार एवम् महत्व।
- (ब) **बचत और निवेश** – बचत की आवश्यकता, निवेश को प्रभावित करने वाले तत्व।
- इकाई 5** **10**
- (अ) **भोज्य समूह** – भोज्य पदार्थों का समूहों में वर्गीकरण।
- (ब) **कृपोषण** – कारण, लक्षण तथा निदान।
- (ब) **ऊर्जा** – परिभाषा, कैलोरी का अर्थ और परिभाषा। शरीर के लिए ऊर्जा की आवश्यकता तथा प्रभावित करने वाले तत्व।
- इकाई 6** **08**
- भोज्य पदार्थों का संरक्षण** – भोज्य पदार्थ खराब होने के कारण, भोज्य संरक्षण का महत्व तथा विभिन्न विधियां।
- इकाई 7** **08**
- (अ) **आहार में मिलावट** – मिलावट का अर्थ, मिलावट के कारण, आहार में सामान्य तौर पर मिलाई जाने वाली मिलावटी वस्तुएं, मिलावट का स्वास्थ्य पर प्रभाव, आहार में मिलावट की पहचान (दूध, घी, चायपत्ती, हल्दी, दाल, काली मिर्च, मिर्च, धानिया)
- (ब) **गृहिणी एक उपभोक्ता के रूप में** – उपभोक्ता की परिभाषा, उपभोक्ता शिक्षण, उपभोक्ता की समस्याएं, उपभोक्ता के अधिकार एवं उत्तरदायित्व, उपभोक्ता के साधन।
- इकाई 8** **10**
- (अ) **वस्त्र विज्ञान** – कृत्रिम तन्तु – वर्गीकरण व विशेषताएं।
- (ब) **कटाई, सिलाई एवं कढ़ाई :**
– कटाई तथा सिलाई के सिद्धांत। काटने तथा सिलते समय ध्यान रखने योग्य बातें, विभिन्न वस्त्रों का नाप लेना। नाप के अनुसार कपड़े की मात्रा का अनुमान लगाना (फ्राक, ब्लाउज, पायजामा, पेटीकोट, झबला)
– प्राचीन भारतीय कढ़ाई का इतिहास तथा उनके नाम के बारे में जानकारी। कश्मीर का कसीदा, बंगाल का कांथा, कच्छ की कढ़ाई लखनऊ की चिकनकारी इत्यादि।
- इकाई 9** **06**
- वंशानुक्रम एवं वातावरण** – अर्थ, वंशानुक्रम एवं वातावरण के प्रकार एवं उसका बालक के विकास पर प्रभाव, आदतों का महत्व, चारित्रिक विकास में आदतों का योगदान।
- इकाई 10** **04**
- (अ) **किशोरावस्था** – किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तन, किशोरावस्था की विशेषताएं समस्याएं एवं निदान।
- (ब) **योग एवं स्वास्थ्य** – स्वास्थ्य के लिए आवश्यक कुछ योगासन – ताड़ासन, कटिचक्रासन, पादहस्तासन, वज्रासन, शशकासन।

गृह विज्ञान (कला समूह)
कक्षा : 12वीं

समय – 3 घण्टे

पूर्णांक : 25

प्रायोगिक पाठ्यक्रम
प्रायोगिक कार्य की सूची

क्र.		अंक
1.	रोगी का तापक्रम लेना एवं चार्ट बनाना। बाल्यावस्था (1 से 10) वर्ष के बालक का आहार तैयार करना।	05
2.	बैंक, पोस्ट ऑफिस में खाता खोलने की प्रक्रिया एवं संबंधित फार्म भरना।	04
3.	निम्नलिखित खाद्य पदार्थों में से किसी एक खाद्य पदार्थों में मिलावट का परीक्षण करना – दालें, दूध, चायपत्ती, धनिया, हल्दी, लालमिर्च पाउडर, काली मिर्च।	04
4.	परम्परागत कढ़ाई से नमूना तैयार करना।	05
5.	मौखिक	02
6.	रिकार्ड (फाईल)	05

HOME SCIENCE (Arts Group)

Time- 3 Hrs.

Class- XIIth

Max. Mark. 100

Theory : 75

Practical : 25

THEORY

Unit wise Distribution of Marks

S. No.	Unite	Title	Marks	Periods
1.	1.	Respiratory System, Circulatory System	12	30
2.	2.	Excretory System, Endocrine Glands	07	18
3.	3.	First-Aid	04	08
4.	4.	Income management, Saving and Investment	06	14
5.	5.	Food groups, Malnutrition, Energy	10	18
6.	6.	Preservation of Food	08	14
7.	7.	Food Adulteration, House wife as a consumer	08	14
8.	8.	Textile, Cutting & Sewing, History of ancient Indian Embroidery	10	20
9.	9.	Heredity & Environment	06	16
10.	10.	Adolescence, Yoga and Health	04	08
11.	11.	Revision		20
		Total =	75	180

Home Science (Arts Group)

Class XII

Unit-1

12

- (A) **The Respiratory System** - Main organs of respiration, Purification of impure blood. mechanism of respiration.
- (B) **The Blood Circulatory System** :- Composition of blood, functions, Structure of Heart, Process of blood circulation, Blood cells- functions of bloodcells, clotting of blood.

Unit-2

07

- (A) **Excretory System** :- Excretory organs, structure, functions (Skin, Kidney)
- (B) **Endocrine Glands** :- Definition, Types and their name, harmones secreted by them & their functions.

- Unit-3** **04**
First-Aid :- Importance & Principle of first Aid, temperature, care of sick person, to take the temperature. Preparing of temperature chart, Pulse, rate of respiration. Bed sore, Artificial respiration - Types of artificial respiration & its methods. Foaming - Types of foaming.
- Unit-4** **06**
(A) Income management- family income, types of income, resources, expenditure, expenditure-Plan.
 Budget - types and importance.
(B) Saving and Investment :- Necessity of saving, factors effecting investment.
- Unit-5** **10**
(A) Food groups - Classification of food stuffs in groups.
(B) Malnutrition - cause, symptoms & prevention.
(C) Energy - Definition, Calorie - Definition, Energy requirement, factors affecting energy .
- Unit-6** **08**
Food Preservation :- Causes of food spoilage, Importance of food preservation and different methods of preservation.
- Unit-7** **08**
(A) Food Adulteration :- Food Adulteration meaning & causes of adulteration, common adulterants used in foodstuffs. Identification of adulterants (Milk, Ghee, Tea, Turmeric, Pulses, Black Papper, Chilli, Coriander)
(B) House wife as a consumer :- Definition, Consumer education, Problems of consumer, rights & responsibilities of consumer, sources of consumer.
- Unit-8** **10**
(A) Textile - Artificial fiber Classification & Characteristics.
(B) Cutting, Sewing and Embroidary :-
 - Principles of cutting and sewing. Things to remember during cutting & sewing. Measurement of different cloths to assume measurement of cloths. (frock, blouse, Paizama Peticoat, Jhabla).
 - History of ancient Indian Embroidary and introduction of their names- Kasida of Kashmir, Kantha of Bengal, Kutchh embroidary, Chickenkari of Lucknow.
- Unit-9** **06**
Heredity & Environment :- Meaning, types of heredity & environment and its effect on development of a child. Importance of habits. Role of habits in character development.
- Unit-10** **04**
(A) Adolescence :- Changes during adolescence, characteristics of adolescence, problems of adolescence & its remedy.
(B) Yoga and Health :- Some important Yogasan for health, Tadasan, Katichakrasan, Padhastasan, Vajrasan, Shashakasan.

HOME SCIENCE

Time : 3 Hours

PRACTICAL

25 Marks

- | | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | (a) To take the temperature of patient & make a temperature chart. | 05 |
| | (b) Preparing food for child (1-10 Yrs.) | |
| 2 | Process of opening account in bank, at post office and filling of related profarmas and forms. | 04 |
| 3 | To detect (test) adulterants in any one of these food stuffs i.e. Pulses, Milk, tealeaves, Coriander, turmeric powder, chilli powder, and Black pepper powder. | 04 |
| 4 | Prepare a patterns by traditional embroidery. | 05 |
| 5 | Viva | 02 |
| 6 | Record | 05 |