कक्षा 12

गृह विज्ञान

कक्षा 12

गृह विज्ञान

गृह विज्ञान
HOME SCIENCE
कक्षा – 12

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

पाठ्यपुस्तक निर्माण समिति

पुस्तक : गृह विज्ञान

कक्षा – 12

संयोजक :– **डॉ. विमला डूंकवाल**
अधिष्ठाता, स्नातकोत्तर अध्ययन, बीकानेर

लेखकगण :–

1. **डॉ. कुसुम मित्तल**
   विभागाध्यक्ष, गृह विज्ञान राजकीय महाविद्यालय, उदयपुर

2. **डॉ. गायत्री तिवारी**
   सहायक आचार्य, गृह विज्ञान महाविद्यालय, (एमपीयूएटी), उदयपुर

3. **श्रीमती स्वर्णलता**
   व्याख्याता, राजकीय कन्या महाविद्यालय, श्रीगंगानगर

4. **श्रीमती दीप्ति पंचोली**
   प्रधानाचार्य, राजकीय उ.मा.विद्यालय, बरना, किशनगढ.,अजमेर

5. **श्रीमती सुनीता मिश्रा**
   व्याख्याता, राजकीय बा.उ.मा.विद्यालय, जवाजा, अजमेर

पाठ्यक्रम निर्माण समिति

पुस्तक : गृह विज्ञान

कक्षा – 12

संयोजक :– **प्रो. भारती भटनागर**
डीन, गृह विज्ञान महाविद्यालय(एसकेआरएयू), बीकानेर

सदस्य :–

1. **प्रो. विमला डूंकवाल**
   आचार्य, गृह विज्ञान महाविद्यालय(एसकेआरएयू), बीकानेर

2. **डॉ. रितु माथुर**
   सहायक व्याख्याता, आहार विज्ञान एवं पोषण विभाग,
   महर्षि दयानंद सरस्वती विश्वविद्यालय, अजमेर

3. **श्रीमती मीनू चतुर्वेदी**
   प्रधानाचार्या, राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय, फारकिया, अजमेर

4. **श्रीमती परमजीत कौर बिन्द्रा**
   प्रधानाचार्या, राज. उ.मा. विद्यालय, लक्ष्मण डूंगरी, जयपुर

5. **श्रीमती दीप्ति पंचोली**
   प्रधानाचार्य, राजकीय उ.मा.विद्यालय, बरना, किशनगढ.,अजमेर

प्रस्तावना

गृह विज्ञान व्यवहारिक शिक्षा होने के साथ–साथ व्यवसायिक एवं पारिवारिक शिक्षा का विषय भी है। इस विषय के विद्यार्थी अपनी दैनिक जीवन की आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु विविध क्रियाकलापों के वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाते हुए अपनी कलात्मक अभिव्यक्ति का प्रदर्शन भी कर सकते है जिससे शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक रूप से स्वस्थ एवं सम्पन्न व्यक्ति, परिवार, समाज तथा राष्ट्र का निर्माण कर सके। राज्य सरकार के निर्देशानुसार नये पाठ्यक्रम के अनुसार 2015 में कक्षा 11 की पुस्तक लिखी गई थी। इसी के अनुसार 2017 में कक्षा 12 की पुस्तक लिखी गयी।

गृह विज्ञान के प्रथम एवं द्वितीय प्रश्न पत्र में कुल मिलाकर पाँच इकाईयां है। पुस्तक में मानव विकास एवं पारिवारिक सम्बन्ध से सम्बन्धित विषय वस्तु डॉ. गायत्री तिवारी एवं श्रीमती दीप्ति पंचोली द्वारा सम्मिलित की गई है। पारिवारिक पोषण की विषय सामग्री डॉ. विमला डुकवाल एवं सुनीता मिश्रा द्वारा तथा वस्त्र एवं परिधान की विषयवस्तु श्रीमती स्वर्णलता सिंह द्वारा तैयार की गई है। गृह प्रबन्ध की विषय सामग्री श्रीमती कुसुम मित्तल द्वारा समाविष्ट की गई है। नवीनतम विषयवस्तु सरल, स्पष्ट एवं बोधगम्य भाषा में पर्याप्त व रोचक उदाहरणों, तालिकाओं एवं चित्रों की सहायता से सम्पादित कर प्रस्तुत की गई है। अध्याय के अन्त में महत्वपूर्ण बिन्दु एवं विभिन्न प्रकार के अभ्यासार्थ प्रश्न किये गये है ताकि विद्यार्थी विषय वस्तु को न केवल आसानी से याद कर सके वरन समझ कर अपने दैनिक जीवन में उपयोग में भी ला सके। प्रायोगिक कार्य का सम्पादन करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि विभिन्न आर्थिक स्तर एवं समुदाय के विद्यार्थी इन प्रयोगों को अपनी तथा विद्यालय में उपलब्ध सुविधानुसार क्रियान्वित कर सकें तथा दैनिक जीवन में भी उपयोग में ला सके। कक्षा 11 की तरह यह पुस्तक भी नियमित स्वयंपाठी विद्यार्थियों, अध्यापकों तथा आम नागरिकों के उपयोग हेतु सार्थक है। पुस्तक को और अधिक उपयोगी बनाने हेतु पाठकों, अध्यापकों, प्रशासकों एवं आम नागरिकों के बहुमूल्य सुझाव आमन्त्रित है।

–डॉ. विमला डूंकवाल

अधिष्ठाता, स्नातकोत्तर अध्ययन,

स्वामी केशवानन्द राज. कृषि विश्वविद्यालय,

बीकानेर (राज.)

पाठ्यक्रम

समय 3.15 घंटे

पूर्णांक 56
सत्रांक 14

क्र.सं.	अधिगम क्षेत्र	अंकभार
1.	मानव विकास एवं पारिवारिक संबंध	15
2.	आहार एवं पोषण	20
3.	वस्त्र एवं परिधान	09
4.	गृह प्रबन्ध	09
6.	गृहविज्ञान प्रसार शिक्षा	03
		कुल 56

क्र.सं.	इकाई	सैद्धान्तिक	अंकभार
1.	I	मानव विकास एवं पारिवारिक संबंध (I) किशोरावस्था में विकास–I शारीरिक, गत्यात्मक एवं यौन विकास (ii) किशोरावस्था में विकास–II सामाजिक, संवेगात्मक एवं संज्ञानात्मक विकास (iii) किशोरावस्था की समस्याएं और उनका प्रबन्धन। (iv) कैरियर एवं वैवाहिक जीवन की तैयारी (v) प्रजनन, स्वास्थ्य और यौन संबंधी रोग (vi) व्यस्कावस्था एवं वृद्वावस्था (vii) जनसंख्या नियन्त्रण (viii) विशिष्ट बालक	15
2.	II	आहार एवं पोषण (i) आहार आयोजन (ii) आहार आयोजन प्रक्रिया (iii) शैशवावस्था में पोषण (iv) बाल्यावस्था में पोषण (v) किशोरावस्था में पोषण (vi) व्यस्कावस्था में पोषण (vii) वृद्वावस्था में पोषण (viii) विशिष्ट अवस्था में पोषण– गर्भावस्था (ix) विशिष्ट अवस्था में पोषण– धात्रीवस्था (x) दस्त व ज्वर के लिए आहार आयोजन (xi) भोज्य पदार्थो में मिलावट (xii) सुरक्षित पेयजल व खाद्य स्वच्छता	20

3.	III	वस्त्र एवं परिधान (i) वस्त्र का व्यक्तित्व से सम्बंध (ii) वस्त्रों का चुनाव (iii) वस्त्रों की सिलाई (iv) तैयार परिधान (v) धब्बे छुड़ाना (vi) शोधक पदार्थ (vii) वस्त्रों का संग्रहण	09
4.	IV	पारिवारिक संसाधन प्रबंधन (i) पारिवारिक आय (ii) घरेलू हिसाब–किताब (iii) बचत एवं विनियोजन–I (iv) बचत एवं विनियोजन–II (v) उपभोक्ता समस्याएं (vi) उपभोक्ता संरक्षण एवं सहायता (vii) उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम (viii) उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम 1986	09
5.	V	गृहविज्ञान प्रसार शिक्षा गृहविज्ञान– पारिवारिक एवं व्यवसायिक शिक्षा	03

गृह विज्ञान प्रायोगिक

समय : 4 घन्टे — पूर्णांक : 30

क्र.सं.	अधिगम क्षेत्र प्रायोगिक	अंकभार
1.	मानव विकास एवं पारिवारिक सम्बंध	4
2.	आहार एवं पोषण	10
3.	वस्त्र एवं परिधान	6
4.	पारिवारिक संसाधन प्रबन्धन	4
5.	रिकॉर्ड एवं मौखिक	4+2=6

क्र.सं.	**अधिगम क्षेत्र प्रायोगिक**	**अंक**
1.	मानव विकास एवं पारिवारिक सम्बंध (I) किशोरावस्था की शक्तियां और कमजोरियां।	04

(ii) एक किशोर/किशोरी की केस स्टडी पर प्रतिवेदन करना।

(iii) वृद्ध अवस्था समस्याएं व सुझाव की तालिका।

2.	II आहार एवं पोषण	8+2
	(i) किसी भी आयु वर्ग हेतु एक दिवस की आहार तालिका बनाना, व्यंजन पकाना और परोसना।	
	(ii) भोज्य पदार्थो में मिलावट की जांच।	
3.	III वस्त्र एवं परिधान	3+3
	(i) ऐप्रेन व टांकों का निर्माण।	
	(ii) वस्त्र पर से धब्बे छुड़ाना।	
	(iii) वस्त्रशोधक बनाने की विधियां।	
4.	IV पारिवारिक संसाधन प्रबंधन	2+2
	(i) बैंक से जमा निकासी के फॉर्म भरवाना और बैंक से खाता खुलवाने के फॉर्म भरवाना	
	(ii) किसी भी खाद्य वस्तु व सामग्री का लेबल तैयार करना व मानकीकरण करना।	
5.	V रिकॉर्ड	04
6.	VI मौखिक	02
	कुल अंक	30

विषय सूची - सैद्धान्तिक

इकाई	पाठ नाम	पृष्ठ
I	**मानव विकास एवं पारिवारिक संबंध**	
1.	किशोरावस्था में विकास I : शारीरिक, गत्यात्मक एवं यौन विकास	1
2.	किशोरावस्था में विकास I : सामाजिक, संवेगात्मक एवं संज्ञानात्मक विकास	7
3.	किशोरावस्था की समस्याएँ और उनका प्रबंधन	14
4.	कैरियर एवं वैवाहिक जीवन की तैयारी	
5.	प्रजनन स्वास्थ्य एवं यौन सम्बन्धी रोग	21
6.	वयस्कावस्था और वृद्धावस्था	27
7.	जनसंख्या नियंत्रण	34
8.	विशिष्ट बच्चे	39
II	**आहार एवं पोषण**	
9.	आहार आयोजन	44
10.	आहार आयोजन प्रक्रिया	48
11.	शैशवावस्था में पोषण	58
12.	बाल्यावस्था में पोषण	66
13.	किशोरावस्था में पोषण	75
14.	वयस्कावस्था में पोषण	83
15.	वृद्धावस्था में पोषण	94
16.	विशिष्ट अवस्था में पोषण : गर्भावस्था	101
17.	विशिष्ट अवस्था में पोषण : धात्रीवस्था	109
18.	दस्त एवं ज्वर में आहार	118
19.	भोज्य पदार्थों में मिलावट	124
20.	सुरक्षित पेयजल व खाद्य स्वच्छता	133
	I- सुरक्षित पेयजल	
	II- खाद्य स्वच्छता	
III	**वस्त्र एवं परिधान**	
21.	वस्त्र का व्यक्तित्व से सम्बन्ध	139
22.	वस्त्रों का चुनाव	143
23.	वस्त्रों की सिलाई	147
24.	तैयार परिधान	157

25.	धब्बे छुड़ाना	161
26.	शोधक पदार्थ	170
27.	वस्त्रों का संग्रहण	177
IV	**पारिवारिक संसाधन प्रबंधन**	
28.	पारिवारिक आय	180
29.	घरेलू हिसाब-किताब	185
30.	बचत एवं विनियोग-I	190
31.	बचत एवं विनियोग-II	193
32.	उपभोक्ता की समस्याएं	197
33.	उपभोक्ता संरक्षण एवं सहायता	200
34.	उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम	203
35.	उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम-1986	207
V	**गृहविज्ञान प्रसार शिक्षा**	
36.	गृह विज्ञान - पारिवारिक एवं व्यावसायिक शिक्षा	213

विषय सूची - प्रायोगिक

इकाई	पाठ नाम	
I	मानव विकास एवं पारिवारिक सम्बंध	
	(1) किशोरावस्था की शक्तियां और कमजोरियां	190
	(2) एक किशोर/किशोरी की केस स्टडी पर प्रतिवेदन	192
	(3) वृद्ध अवस्था समस्याएं एवं सुझाव	193
II	आहार एवं पोषण	
	(4) भोज्य पदार्थो की संदर्भ इकाई	194
	(5) बाल्यावस्था में आहार आयोजन	199
	(6) किशोरावस्था में आहार आयोजन	203
	(7) वयस्कावस्था में आहार आयोजन	206
	(8) वृद्धावस्था में आहार आयोजन	212
	(9) गर्भावस्था में आहार आयोजन	215
	(10) धात्रीवस्था में आहार आयोजन	218
	(11) दस्त एवं ज्वर के रोगी हेतुआहार आयोजन	222
	(12) भोज्य पदार्थो में मिलावट की जांच	224

III वस्त्र एवं परिधान
(13) ऐप्रिन व टांकों का निर्माण 227
(14) तैयार पोशाक का मूल्यांकन 231
(15) धब्बे छुडने की विधियां 232
(16) जल के तापमान का वस्त्रों पर प्रभाव 236
(17) वस्त्रशोधक बनाने की विधियां 237
IV पारिवारिक संसाधन प्रबंधन
(18) बैंक संबंधित प्रायोगिक कार्य 238
(19) विभिन्न वस्तुओं के लेबल का मूल्यांकन एवं लेबल तैयार करना 240