

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान, अजमेर

परीक्षा 2022 के लिए संक्षिप्त पाठ्यक्रम

विषय : गृहविज्ञान

विषय कोड: 18

कक्षा : 11

परीक्षा	समय (घंटे)	प्रश्नपत्र के लिए अंक	पूर्णांक
सैद्धांतिक	3:15	70	100
प्रायोगिक	5	30	

मानव परिस्थिति और परिवार विज्ञान भाग-1

अध्याय-1

02

परिचय—मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान—विषय का उद्भव और जीवन की गुणवत्ता के प्रति इसकी प्रासंगिकता

इकाई 1: स्वयं को समझना: किशोरावस्था

अध्याय-2 : स्वयं को समझना

02

अध्याय 2 क— मुझे 'मैं' कौन बनाता है ?

स्वयं क्या है ? व्यक्तिगत आयाम, सामाजिक आयाम, आत्म अवधारणा आत्म सम्मान।

पहचान क्या है ? व्यक्तिगत पहचान, सामाजिक पहचान।

अध्याय 2 ख— स्वयं का विकास एवं विशेषताएँ

शैशवकाल के दौरान स्वयं : विशेषताएँ

प्रारंभिक बाल्यावस्था के दौरान स्वयं : विशेषताएँ

मध्य बाल्यावस्था के दौरान स्वयं : विशेषताएँ

किशोरावस्था के दौरान स्वयं : विशेषताएँ

पहचान विकास, पहचान का संकट, वास्तविक बनाम आदर्श स्व.

अध्याय 2 ग— पहचान पर प्रभाव—स्वबोध का विकास हम कैसे करते हैं ?

स्व-बोध और पहचान की भावना विकसित करना

पहचान के निर्माण पर पड़ने वाले प्रभाव—जैविक और शारीरिक परिवर्तन, सामाजिक सांस्कृतिक

संदर्भ, भावात्मक परिवर्तन, संज्ञानात्मक परिवर्तन।

अध्याय -3: भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वस्थता

06

सन्तुलित भोजन की परिभाषा, पोषण, पोषक तत्व, संतुलित आहार, आरडीए

स्वास्थ्य और स्वस्थता, संतुलित आहार की योजना बनाने के लिए बुनियादी खाद्य समूहों का उपयोग करना

फूड गाइड पिरामिड, शाकाहारी भोजन गाइड, किशोरावस्था में आहार पैटर्न,

अनियमित भोजन और लंघन भोजन, स्नैक्स, फास्ट फूड

परहेज़, आहार संबंधी व्यवहार को संशोधित करना, आहार पत्रिका

व्यायाम, पदार्थ का उपयोग और दुरुपयोग, स्वस्थ आहार की आदतें, नाश्ता, पीने का पानी

खाने के व्यवहार को प्रभावित करने वाले कारक, किशोरावस्था में खाने के विकार

मुख्य शब्द और उनके अर्थ

अध्याय - 4: संसाधनों का प्रबंधन

05

संसाधनों का वर्गीकरण, मानव/गैर-मानव संसाधन, व्यक्तिगत / साझा संसाधन, प्राकृतिक / सामुदायिक संसाधन
मानव और गैर-मानव संसाधन,
मानव संसाधन . ज्ञान, प्रेरणा / रुचि, कौशल/शक्ति/योग्यता, समय ऊर्जा,
गैर-मानव संसाधन, धन भौतिक संसाधन, व्यक्तिगत संसाधन, साझा संसाधन
प्राकृतिक संसाधन, सामुदायिक संसाधन
संसाधनों की विशेषताएँ, उपयोगिता, सुलभता, विनिमेयता, प्रबंधनीय
संसाधन प्रबंधन, नियोजन, आयोजन, कार्यान्वयन, नियंत्रण, मूल्यांकन

अध्याय-5 : कपड़े हमारे आस-पास

05

सूत, रेशे, कपड़ा उत्पाद, परिष्करण की परिभाषा।
रेशों के गुण, वस्त्र रेशों का वर्गीकरण, फिलामेंट / स्टेपल रेशे
प्राकृतिक रेशे, प्राकृतिक रेशों के प्रकार-
सेल्यूलोसिक रेशे, प्रोटीन रेशे, खनिज रेशे, प्राकृतिक रबड़,
विनिर्मित रेशों के प्रकार-पुनर्जीवित सेल्यूलोसिक रेशे, संशोधित सेल्यूलोसिक रेशे, प्रोटीन रेशे, गैर-सेल्यूलोसिक रेशे, खनिज
फाइबर, कपास सनी, ऊन, रेशम, रेयान, नायलॉन, पॉलिएस्टर, ऐक्रिलिक, इलास्टोमरिक रेशे, सूत, सूत प्रसंस्करण-सफाई, पूनी
बनाना, तनुकरण, तानना और बटना
सूत सम्बन्धी शब्दावली, सूत संख्या, सूत की बटें, सूत और धागा. कपड़ा उत्पादन, बुनाई, ब्रेडिंग, जाल, फीते, लेस, वस्त्र परिष्करण,
रंग के साथ परिष्करण, छपाई (प्रिंटिंग) कुछ महत्वपूर्ण रेशे—
कपास, लिलेन, ऊन, रेशम, नायलॉन, पॉलिएस्टर, एक्रिलिक, इलैस्टोमरी

इकाई II: परिवार, समुदाय और समाज के प्रति समझ

अध्याय-9 अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों से संबंध और मेल-जोल

05

अध्याय (क) परिवार:

परिवार की परिभाषा, परिवार का महत्व
परिवार के प्रकार- पितृवंशीय परिवार, मातृवंशीय परिवार, एकल परिवार, संयुक्त परिवार,
विस्तृत परिवार, परिवार के कार्य- पोषण प्रदान करना, समाजीकरण,
एक स्थिति और भूमिका प्रदान करना, आर्थिक कार्य, मनोवैज्ञानिक सहायता की आवश्यकता को पूरा करना, मनोरंजक समारोह,
धार्मिक समारोह, पारिवारिक जीवन चक्र, परिवार विकासात्मक कार्य,
पारिवारिक क्रियाकलाप, परिस्थितियों से निपटना, सदस्यों को सहारा देना और उनका मनोबल बढ़ाना, परिवार में आपसी संप्रेषण,
संप्रेषण की शैलियाँ, स्पष्ट और प्रत्यक्ष संप्रेषण स्पष्ट और अप्रत्यक्ष संप्रेषण,
प्रच्छन्न और प्रत्यक्ष संप्रेषण, प्रच्छन्न और अप्रत्यक्ष संप्रेषण,
प्रभावी पारिवारिक संप्रेषण के विकास के लिए मुख्य बातें
संप्रेषण बढ़ाना, स्पष्ट रूप से संप्रेषण करना, सक्रिय श्रोता बनना

अध्याय (ख) विद्यालय समकक्षी और शिक्षक

नए संबंध विकसित करने में विद्यालय की भूमिका,
हम उम्र वालों के साथ संबंध
समकक्षी रिश्ते-शैशवावस्था के दौरान, पूर्वस्कूली वर्षों के दौरान, मध्य बचपन के वर्षों के दौरान,
किशोरावस्था के दौरान, गुट/टोली, जन संकुल, मित्रता का महत्व-स्वीकृत महसूस करें, भावनात्मक सुरक्षा, साथियों का दबाव, छात्र के
विकास और उपलब्धि पर अध्यापकों का प्रभाव

अध्याय (ग) समुदाय और समाज

समुदाय और समाज की अवधारणा
समुदायों के प्रकार: पड़ोस, गांव, शहर, कस्बा,
समुदायों के कार्य, समाज और संस्कृति, व्यक्तियों और परिवारों के जीवन में समाज का महत्व
समाज का संस्कृति से संबंध, मीडिया की भूमिका: टेलीविजन, बच्चे समुदाय और समाज

अध्याय 10 विविध संदर्भ में सरोकार और आवश्यकताएँ

अध्याय 10(क) पोषण स्वास्थ्य और स्वास्थ्य विज्ञान

03

स्वास्थ्य और इसके आयाम, स्वास्थ्य देखभाल, स्वास्थ्य के सूचक, पोषण और स्वास्थ्य, पोषक तत्व, पोषणात्मक स्वस्थता को प्रभावित करने वाले कारक, पोषण संबंधी समस्याएँ और उनके परिणाम, स्वास्थ्य विज्ञान और स्वच्छता

अध्याय 10(ग) संसाधन उपलब्धता और प्रबंधन

03

समय प्रबंधन - समय प्रबंधन कितना अच्छा है, समय और गतिविधि योजना के विविध चरण, करगर समय प्रबंधन के लिए सुझाव, समय प्रबंधन की स्थितियाँ, स्थान प्रबंधन- स्थान और घर, स्थान नियोजन के सिद्धान्त

अध्याय 10(ड) भारत की वस्त्र परम्पराएँ

04

भारत में ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य. तीन मुख्य रेशे- कपास रेशम ऊन, रंगाई- रंगरोधी रंगाई वाले वस्त्र, कशीदाकारी, फुलकारी, कसूती कान्था, कशीदा, चिकनकारी गुजरात के कशीदे, चंबा रुमाल, निष्कर्ष

मानव परिस्थिति और परिवार विज्ञान भाग-2

यूनिट III: बाल्यावस्था

अध्याय-11 उत्तरजीविता वृद्धि और विकास

06

उत्तरजीविता का अर्थ, वृद्धि और विकास, विकास के क्षेत्र - शारीरिक विकास, क्रियात्मक (मोटर) विकास (मोटर) विकास संज्ञानात्मक विकास, संवेदनात्मक विकास, भाषा संबंधी विकास, सामाजिक विकास, भावनात्मक विकास, विकास की अवस्थाएँ- शैशवावस्था से किशोरावस्था तक ज्ञान संबंधी विकास, विभिन्न चरणों में विकास, शारीरिक और क्रियात्मक (मोटर) विकास भाषा विकास, सामाजिक-भावनात्मक विकास, संज्ञानात्मक विकास

अध्याय -12 पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता

04

शैशवावस्था के दौरान पोषण, स्वास्थ्य और स्वस्थता (जन्म - 12 माह तक), शिशुओं की आहार संबंधी आवश्यकताएँ, स्तनपान, स्तनपान के लाभ, जन्म के समय कम वजन वाले शिशुओं का आहार, पूरक भोजन-पूरक आहार के लिए दिशानिर्देश, प्रतिरक्षा, शिशुओं और छोटे बच्चों में स्वास्थ्य और पोषण संबंधी समस्याएँ, पूर्व विद्यालय-बच्चों (1-6 वर्ष) का पोषण, स्वास्थ्य और स्वस्थता, पूर्व विद्यालय बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ, विद्यालय-पूर्व बच्चों का पौष्टिक भोजन देने के लिए दिशा-निर्देश, पूर्व विद्यालय बच्चों के लिए संतुलित भोजन की योजना बनाना, कम लागत वाले अल्पाहार (स्नेक्स) के कुछ उदाहरण, विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को खिलाना, प्रतिरक्षण, विद्यालय जाने वाले बच्चों का पोषण, स्वास्थ्य और स्वस्थता (7-12 वर्ष), विद्यालय जाने वाले (विद्यालयी) बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ, विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए आहार योजना, विद्यालय-पूर्व बच्चे एवं विद्यालय जाने वाले बच्चों की आहार मात्रा को प्रभावित करने वाले कारक, स्वस्थ आदतें, विद्यालयी बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण संबंधी मुद्दे

अध्याय-13 देखभाल और शिक्षा

04

शैशवावस्था तथा प्रारंभिक बाल्यावस्था के वर्ष, देखभाल और शिक्षा का अर्थ

ई.सी.सी.ई. कौन प्रदान करता है? ई.सी.सी.ई. सेवाएँ क्यों प्रदान करें, ई.सी.सी.ई. का स्वरूप

मध्य बाल्यावस्था वर्षों के दौरान देखभाल तथा शिक्षा, बच्चों की प्राथमिक शिक्षा में होने वाली कठिनाइयाँ, प्राथमिक शिक्षा का स्वरूप

अध्याय-14 हमारे परिधान

04

वस्त्र के कार्य और उनका चयन, शालीनता, सुरक्षा, सामाजिक स्तर और प्रतिष्ठा, श्रृंगार, भारत में वस्त्रों के चयन को प्रभावित करने वाले कारक-आयु, जलवायु और मौसम, अवसर, फैशन, आयु, बच्चों की वस्त्र संबंधी मूल आवश्यकताओं को समझना-आराम और सुविधा, सुरक्षा, स्व- सहायता, दिखावट, वृद्धि के लिए गुंजाइश, सरल देखभाल, वस्त्र-बाल्यावस्था के विभिन्न अवस्थाओं में परिधान संबंधी आवश्यकताएँ, शैशवावस्था (जन्म से छह माह) घुटने के बल चलने वाली आयु (6 माह से एक वर्ष), टोडलर (1-2 वर्ष), विद्यालय-पूर्व आयु (2-6 वर्ष), प्रारंभिक स्कूली वर्ष (5-11 वर्ष), किशोर (11-19 वर्ष), विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए कपड़े

यूनिट IV: वयस्कावस्था

अध्याय -15 स्वास्थ्य और स्वास्थ्य कल्याण

07

भारत में स्वास्थ्य परिदृश्य,

स्वस्थ व्यक्ति, स्वस्थता, वयस्कावस्था में व्यायाम के लाभ, व्यायाम, मानसिक स्वास्थ्य और स्वास्थ्य कल्याण, स्वास्थ्य कल्याण, क्या है? स्वास्थ्य कल्याण के आयाम, सामाजिक पहलू, शारीरिक पहलू, बौद्धिक पहलू, व्यावसायिक पहलू, भावनात्मक पहलू, आध्यात्मिक पहलू, पर्यावरणीय पहलू, वित्तीय पहलू, मित्रों/परिवारजनों से बातचीत करना, आराम करना, पढ़ना, आध्यात्मिक अभिरुचि, संगीत अभिरुचि, दबाव और दबाव से जूझना, दबाव से जूझने की सरल तकनीकें, बीएमआई, योग, अस्वास्थ्यकर आहार, स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले आहार के लिए क्या करें और क्या न करें, एक ऐसे व्यक्ति के गुण, जिसे वेलनेस पर उच्च दर्जा दिया गया है

अध्याय-16 वित्तीय प्रबंधन एवं योजना

05

वित्तीय प्रबंधन, वित्तीय नियोजन, प्रबंधन

पारिवारिक आय के प्रकार—

पारिवारिक आय, वास्तविक आय: प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष आय, मानसिक आय

आय प्रबंधन, बजट, बजट निर्माण के चरण, परिवार के बजट की योजना बनाने के लाभ,

धन प्रबंधन में नियंत्रण, मानसिक और यांत्रिक जाँच, अभिलेख एवं खाते,

बचत, निवेश, विवेकपूर्ण निवेशों के अंतर्निहित सिद्धांत - मूलधन राशि की सुरक्षा, प्रतिलाभ की तर्कसंगत दर, तरलता, वैश्विक स्थितियों के प्रभाव की मान्यता, सुलभ पहुंच तथा सुविधा, आवश्यक वस्तुओं में निवेश, कर कुशलता, निवेश उपरान्त सेवा, समयावधि, क्षमता, बचत और निवेश के अवसर-डाक घर, बैंक, यूनिट ट्रस्ट ऑफ इंडिया, एनएससी, म्यूचुअल निधि, लोक भविष्य निधि, चिट फंड, जीवन बीमा एवं चिकित्सा बीमा, पेंशन योजना, स्वर्ण, घर, जमीन, साख (क्रेडिट) क्रेडिट की आवश्यकता, क्रेडिट के 4सी: चरित्र, क्षमता, पूंजी, संपार्श्विक,

अध्याय 17 वस्त्रों की देखभाल तथा रखरखाव

05

मरम्मत, धुलाई - दाग धब्बे हटाना, वनस्पति के दाग धब्बे, जंतुजन्म तैलीय धब्बे, दाग, खनिज धब्बे, रंग छुटना,

दाग धब्बे हटाने की तकनीकें, खुरचना, डुबोना, स्पंज से साफ करना, ड्रापर विधि

दाग धब्बे हटाने के लिए अभिकर्मक, गंदगी हटाना: सफाई की प्रक्रिया

साबुन और डिटर्जेंट, धुलाई की विधियाँ: घर्षण, मलना और निचोड़ना, चूषण—पंप द्वारा धुलाई, मशीन से धुलाई

अंतिम रूप देना (परिष्करण), नील तथा चमक पैदा करने वाले पदार्थ, स्टार्च तथा कड़ा करने वाले अभिकर्मक, शुष्क सफाई, कपड़ा उत्पादों का भंडारण, कपड़े की देखभाल को प्रभावित करने वाले कारक

इस्तर करीना धागे की संरचना, वस्त्र निर्माण, रंग तथा अन्तिम रूप, देखभाल सम्बन्धी लेबल

परीक्षा 2022 के लिए विलोपित अध्याय/इकाई का विवरण

अध्याय -6 संचार माध्यम और संचार प्रौद्योगिकी

संचार और संचार प्रौद्योगिकी, संचार क्या है, संचार का वर्गीकरण

संचार कैसे होता है, संचार माध्यमों का वर्गीकरण और कार्य

संचार प्रौद्योगिकी क्या है, संचार प्रौद्योगिकियों का वर्गीकरण, आधुनिक संचार प्रौद्योगिकियां

अध्याय -7 प्रभावशाली संप्रेषण कौशल

संप्रेषण कौशल का अर्थ, संप्रेषण कौशल के प्रकार

चिन्तन, पठन, लेखन, श्रवण, बोलना, गैर शाब्दिक संप्रेषण

अध्याय-8 वैश्विक समाज में जीवनयापन कार्य

व्यक्ति, परिवार, समुदाय और वैश्विक समाज के बीच संबंधों की समझ

अध्याय 10(ख) कार्य कार्यकर्ता और कार्यस्थल

कार्य, कार्यकर्ता के विविध पहलू - शारीरिक, संज्ञानात्मक, रुचि, काल सूचक

कार्यस्थल- भौतिक और रसायनिक पर्यावरण, कार्य धरातल

अध्याय 10 (घ) अधिगम शिक्षा और विस्तार

अधिगम व अधिगम के प्रकार, शिक्षा - शिक्षा और परिवार . शिक्षा और स्कूल- औपचारिक शिक्षा अनौपचारिक शिक्षा, शिक्षा समुदाय और समाज
विस्तार, विस्तार शिक्षा, विस्तार शिक्षा के सिद्धान्त , विस्तार अध्यापन विधियाँ, कुछ ग्रामीण रोजगार उत्पादन तथा अन्य योजनाएं

अध्याय -18 संप्रेषण के परिप्रेक्ष्य में

आयु ,शिक्षा, संस्कृति, जेंडर ,नए ज्ञान की उपलब्धि

अध्याय-19 वैयक्तिक दायित्व और अधिकार

स्वयं के प्रति दायित्व परिवार के प्रति दायित्व वयस्क व्यक्तियों के उत्तरदायित्व

क्या एक व्यक्ति के अधिकार और दायित्व दूसरे से भिन्न होते हैं?

अधिकारों की सुरक्षा कैसे की जाय और दायित्व की भावना को कैसे बढ़ावा दिया जाए।

परीक्षा 2022 गृह विज्ञान (प्रायोगिक) पाठ्यक्रम

विषय कोड : 18

कक्षा : 11

समय : 4 घंटे

पूर्णांक : 30

1. संदर्भ के साथ स्वयं को समझना:

क) उम्र, ऊंचाई, वजन, कूल्हे और छाती की परिधि के संदर्भ में शारीरिक विकास।

बी) यौन परिपक्वता (आयु में मेनार्चे, स्तनों का विकास: लड़कियों)। दाढ़ी का बढ़ना, आवाज में बदलाव: लड़के)

2. विकासात्मक मानदंडों का पालन करें: (भौतिक, मोटर, भाषा और सामाजिक - भावनात्मक) जन्म से तीन साल तक।

3. क) एक दिन के लिए अपना आहार रिकॉर्ड करें

ख) पर्याप्तता के लिए गुणात्मक रूप से मूल्यांकन करें

4. उसके संदर्भ में उपयुक्त किशोरों के लिए विभिन्न स्वस्थ स्नैक्स तैयार करना।

5. क) समय के उपयोग और काम से संबंधित एक दिन की गतिविधियों को रिकॉर्ड करें

(ख) स्वयं के लिए समय योजना तैयार करें।

6. किसी दिए गए स्थिति / उद्देश्य के लिए बजट की योजना बनाएं।

7. फाइबर गुणों का उनके उपयोग से संबंध:

क) थर्मल संपत्ति और ज्वलनशीलता

ख) नमी अवशोषण और आराम

8. क) के संबंध में किसी भी एक परिधान के लेबल का विश्लेषण करें: स्पष्टता, फाइबर सामग्री, आकार और देखभाल के निर्देश।

ख) किसी भी परिधान का एक देखभाल लेबल तैयार करें।

स) रंग स्थिरता के लिए दो अलग-अलग कपड़े के नमूनों का विश्लेषण करें।

व्यावहारिक परीक्षा के लिए योजना

30 अंक

1. विकासात्मक मानदंडों का पालन करें: (भौतिक, मोटर, भाषा और सामाजिक भावनात्मक) तीन साल तक जन्म।

या

क) एक दिन के लिए अपना आहार रिकॉर्ड करें

ख) पर्याप्तता के लिए गुणात्मक रूप से मूल्यांकन करें

5 अंक

2. एक किशोर के लिए स्वस्थ स्नैक्स तैयार करना।

7 अंक

3. किसी दिए गए स्थिति / उद्देश्य के लिए बजट की योजना बनाएं।

3 अंक

4. अपने लिए एक समय योजना तैयार करें।

3 अंक

5. फाइबर गुणों का उनके उपयोग से संबंध:

5 अंक

क) थर्मल संपत्ति और ज्वलनशीलता

बी) नमी शोषक और आराम या किसी भी परिधान का एक देखभाल लेबल तैयार करें।

6. फाइल

5 अंक

7. मौखिक

2 अंक

निर्धारित पुस्तक — एन.सी.ई.आर.टी. से प्रतिलिप्याधिकार अन्तर्गत प्रकाशित

1- मानव परिस्थिति और परिवार विज्ञान भाग-1

2- मानव परिस्थिति और परिवार विज्ञान भाग-2

Board of Secondary Education Rajasthan, Ajmer Revised Syllabus for Exam 2022

Subject: Home Science

Subject Code: 18

Class— XI

Chapter-1 INTRODUCTION

Human Ecology and Family Sciences, Evolution of the discipline and its relevance to quality of life.

UNIT I: UNDERSTANDING ONESELF: ADOLESCENCE

CHAPTER-2 : UNDERSTANDING THE SELF

2 A . WHAT MAKES ME I

What is self ? Personal dimension, social dimension, self concept, self esteem.

What is Identity ? Personal identity and social identity.

2 B. DEVELOPMENT AND CHARACTERISTICS OF THE SELF

Self during infancy : Characteristics

Self during childhood : Characteristics

Self during middle childhood : Characteristics

Self during adolescence: Characteristics

Identity development, identity crisis, real VS ideal self

2 C. INFLUENCES ON IDENTITY

How do we develop a sense of self. Developing a sense of self and identity.

Influences on the formation of identity-Biological and Physical changes, Socio-cultural context, Emotional changes, Cognitive changes.

CHAPTER-3 : FOOD, NUTRITION, HEALTH AND FITNESS

Definition of balanced diet, nutrition, nutrients, balanced diet, RDA

Health and fitness, Using basic food groups to plan a balanced diet

Food Guide Pyramid, Vegetarian Food Guide, Dietary Patterns in Adolescence,

Irregular meals and skipping meals, Snacking, Fast food

Dieting, Modifying Dietary Behaviors, Diet Journal

Exercise, Substance use and abuse, Healthy dietary habits, Breakfast, Drinking water

Factors influencing eating behavior, eating disorders in adolescence

Key words and their meanings

CHAPTER - 4: MANAGEMENT OF RESOURCES

Classification of Resources, Human/Non-Human Resources, Individual/Shared Resources, Natural/Community Resources
human and non-human resources,
Human resources-Knowledge.
Motivation/Interest, Skill/Power/Ability, Time Energy,
Non-human resources-money, Material resources, Individual resources and shared resources, Natural resources, Community resources
Characteristics of Resources, Utility, Accessibility, Interchangeability, Manageable Resource Management, Planning, Organizing, Implementation, Controlling Evaluation

CHAPTER-5 : FABRIC AROUND US

Definition of yarn, fiber, textile product, finishes.
Properties Of Fibers, Classification Of Textile Fibers, Filament / Staple Fiber
Natural fibers, types of natural fibers
Man-made Cellulosic Fiber, Protein Fiber, Mineral Fiber, Natural Rubber,
Types of Manufactured Fibers, Regenerated Cellulosic Fiber, Modified Cellulosic Fiber, Protein Fiber, Non-cellulosic Fiber, Mineral Fiber, Cotton Linen, Wool, Silk, Rayon, Nylon, Polyester, Acrylic, Elastomeric Fiber, Yarns, Yarn Processing, Cleaning, Make my into silver, allenuating, draw usgrow and twisting.
Yarn Terminology, Yarn Numbers, Yarn Twist, Yarn and Thread. Fabric Production, Weaving, Kniting, Braiding, Nets, Lace, Textile Finishing, Color Finishing, Printing
Some Important Bihaes cotton, linen, silk, nylon, polyester, acrylic, elastomeric

UNITII: UNDERSTANDING FAMILY, COMMUNITY AND SOCIETY

CHAPTER-9 RELATIONSHIPS AND INTERACTIONS WITH SIGNIFICANT OTHER'S

Chapter (A) FAMILY Definition of family, importance of family
Types of Family, Patrilineal Family, Matrilineal Family, Nuclear Family, Joint Family, Extended family, functions of the family, Providing nurturance
, socialization,
Conferring a status and role to individuals, Economic function, Fulfilling the need for psychological support, Recreational function, Religious function, Family life cycle, Family development tasks,
Family Dynamics, Handling situations, support and strength to members, communication in the family, styles of communication, clear and direct communication, clear and indirect communication,
Masked and direct communication, Masked and indirect communication,
Key points for building effective family communication
Communicate Frequently, Communicate Clearly, Be an Active Listener

Chapter (B) School Peers and Educators

The role of the school in developing new relationships
peer relationships – during infancy, during the preschool years, during the middle childhood years,
During adolescence, gangs, crowds, importance of friendship - feel accepted, emotional security, peer pressure, influence of teachers on student development and achievement

Chapter (c) Community and Society

Concept of community and society
Types of Communities: Neighborhood, Village, City, Town,
Functions of Communities, Society and Culture, Importance of Society in the Life of Individuals and Families

Relationship of society to culture, role of media: television, children, community and society

CHAPTER 10 CONCERNS AND NEEDS IN THE DIVERSE CONTEXT

CHAPTER 10(A) NUTRITION HEALTH AND HYGIENE

Health and its dimensions, health care, indicators of health, nutrition and health, Nutrients, Factors affecting nutritional Well-being, Nutritional problems and their consequences, Hygiene and Sanitation.

Chapter 10(C) Resource Availability and Management

Time Management - How good is time management, various stages of time and activity planning, tips for effective time management, situations of time management, Location Management - Place and Home, Principles of Location Planning

Chapter 10(E) Textile Traditions of India

Historical Perspectives in India. Three main fibers- cotton silk wool, Dyeing - Resist Dyed fabrics, Embroidery Embroidered Phulkari Kasuti Kantha, Kashida Embroidered Chinakari Gujrat Embroidered Chamba Rumal, Conclusion

UNIT III: CHILDHOOD

CHAPTER -11 SURVIVAL GROWTH AND DEVELOPMENT

Meaning of Survival, Growth and development, Areas of development - Physical development, Motor development

cognitive development, sensory development, language development, social development, emotional development. Good Nutrition

Stages of development - cognitive development from infancy to adolescence

development at different stages

physical and motor development

language development

socio-emotional development

cognitive development-The Sensori-motor stage, the

Pre-operational stage,

The Concrete operational stage,

The formal operational stage,

CHAPTER -12 NUTRITION, HEALTH AND WELL-BEING

Nutrition, Health and Wellness during Infancy (Birth – 12 Months), Dietary

Requirements of Infants, Breast Feeding, Benefits of Breast Feeding, Feeding Low

Birth Weight infant, Complementary Foods – Guidelines for Complementary Feeding,

Immunity , common health and nutritional problems in infants and young children,

Nutrition Health and Wellness of pre-school children, (1-6 years), Nutritional needs of

pre-school children, Guidelines for healthy eating for pre-schoolers,

Planning a balanced meal for pre-school children, some examples of low cost snacks

Feeding children with special needs, Immunisation, Health, Nutrition and wellness of

school age children (7-12 years), Nutritional requirement of school children, Diet

planning for school age children

Factors influencing dietary intake of children of preschool age and school age

Healthy habits, health and nutrition issues of school age children

CHAPTER-13 CARE AND EDUCATION

Infancy and early childhood years, The significance of the first six years, Meaning of care and education,

Who Provides ECCE, Why Provide ECCE Services, Nature of ECCE

Care and education during middle childhood years, Difficulties in primary education of children, Nature of primary education

CHAPTER-14 OUR APPAREL

Clothing Functions and The selection of clothes, Modesty, Protection
 Social status and prestige, Adornment
 Factors affecting the selection of clothes in India- age, climate and season, occasion, fashion.
 Income, Understanding the basic clothing needs of children - comfort, safety self help, appearance, allowance for growth, easy care, Fabrics
 clothing requirements at different stages of childhood,
 infancy (birth to six months)
 Creeping age (6 months to a year), toddler hood (1-2 years old), preschool age (2-6 years old)
 Elementary school years (5-11 years), Adolescents (11-19 years),
 clothing for children with special needs

UNIT V: ADULTHOOD

CHAPTER -15 HEALTH AND WELLNESS

Health Scenario in India Importance of Health and Fitness Healthy & Unhealthy diet BMI
 The importance of exercise and physical activity in a healthy person and wellness, adulthood
 Health Wellness, Dimensions of Health Wellness, Social Aspects, Physical Nature, Intellectual Aspects
 Occupational Aspect, Emotional Aspect, Spiritual Aspect, Environmental Aspect, Financial Aspect, Relaxation

coping with pressure and stress, simple ways to deal with pressure, bmi, yoga
 Spirituality, Music, Hobbies, Talking with Friends/Family, reading, relaxation
 Qualities of a person who is highly rated on wellness

CHAPTER -16 FINANCIAL MANAGEMENT AND PLANNING

Financial management, financial planning, management
 Family Income - Type of family income , Money Income, Real Income: Direct and Indirect Income, Psychic Income
 Income Management Budgeting Steps to Make a Budget Advantages of Planning a Family Budget
 Control in money management, mental and mechanical checks, records and accounts, Fundamentals of Saving, Investing, Principles underlying sound Investments - Safety of the principal Amount Reasonable Rate of return
 Recognition of the effect of liquidity, world conditions, easy access and convenience, investment in essential commodities, tax efficiency, after investment service, time period, capacity
 Savings & Investment Avenues- Post Office, Banks, Unit Trust of India, National Saving Scheme- (NSC), Mutual Funds
 Provident Funds, Chit Funds, Life Insurance and Medical Insurance, Ante Superannuation Schemes, Gold, House, Land
 Credit, Need for credit, 4Cs of Credit: Character, Capacity, Capital means, Collateral,

CHAPTER 17 CARE AND MAINTENANCE OF FABRICS

Mending, Laundering - Stain Removal, Vegetable Stains, Animal Stains, Oil Stains, Mineral Stains
 Dye Bleeding, Stain Removal Techniques, Scraping, Dip, ping, Sponging, Drop Method
 Stain Removal Reagents, Common Stain and Removal Methods, Removal: of dirt- The Cleaning process- water
 Soaps and Detergents, Washing Methods: Friction, Kneading & Squeezing, Suction, Machine Wash

Finishing, Blues and Optical Brighteners, Starch and stiffening Agents, Ironing
Factors affecting dry cleaning, storage of textile products, Fairness affecting fabric care
Yarn Structure, Fabric Construction, Colour and finishes, Care Label

Topics deleted for Home Science Exam 2022

CHAPTER-6 MEDIA AND COMMUNICATION TECHNOLOGY

Communication and communication technology, what is communication, classification of communication

How communication takes place, What is media ? classification and function of media. What is Communication Technology, Classification of Communication Technologies, Modern Communication Technologies

CHAPTER-7 EFFECTIVE COMMUNICATION SKILLS

Meaning of Communication Skills, Types of Communication Skills

Thinking, Reading, Writing, Listening, speaking Non-verbal communication

CHAPTER-8 LIVING AND WORKING IN A GLOBAL SOCIETY

Understand the relationship among the individual, the family, Community and Global Society

CHAPTER 10(B) WORK WORKER AND WORK PLACE

Work, various aspects of worker - physical, cognitive, interest, time indicator

Workplace - physical and chemical environment, work surface

CHAPTER 10 (D) LEARNING EDUCATION AND EXTENSION

Learning and types of learning, Education - Education and family. Education and School- Formal Education, Non-formal Education, Education Community and Society Extension, Extension Education, Principles of Extension Education, Extension Methods of Teaching, Some Rural Employment Generation and Other Schemes

CHAPTER -18 PERSPECTIVES IN COMMUNICATION

Introduction, Age, Education, Culture, Gender, Exposure to new knowledge

CHAPTER-19 INDIVIDUAL RESPONSIBILITIES AND RIGHTS

Responsibility towards one Self, Responsibility towards one Family Responsibilities of Adult Individuals Responsibility towards one's community and society Do responsibilities and rights differ from individual to individual

How to protect rights and promote a sense of responsibility

Home Science Practical Exam 2022

Scheme for practical examination

30 Marks

1. Observe developmental norms: (Physical, Motor, Language and social emotional) birth to three years.
5 marks

OR

- a) Record own diet for a day
b) Evaluate qualitatively for adequacy

2. Preparation of healthy snacks for an adolescent.
3. Plan a budget for a given situation/purpose.

7marks
3 marks

- 4. Prepare a time plan for yourself. 3 marks
- 5. Relationship of fibre properties to their usage: 5 marks
 - a) Thermal property and flammability
 - b) Moisture absorbency and comfort OR Prepare one care label of any garment.
- 6. File 5 marks
- 7. Viva 2 marks

1. Understanding oneself with reference to:

Scheme for practical examination

- a) Physical development in terms of age, height, weight, hip and chest circumference.
- b) Sexual maturity (Age at menarche, Development of breasts: girls). Growth of beard, change in voice: boys)
- 2. Observe developmental norms: (Physical, Motor, Language and social - emotional) birth to three years.

- a) Record own diet for a day
- b) Evaluate qualitatively for adequacy
- 4. Preparation of different healthy snacks for an adolescent suitable in her/his context.

- 5. a) Record one day's activities relating to time use and work
- b) Prepare a time plan for yourself

- 6. Plan a budget for a given situation/purpose.
- 7. Relationship of fibre properties to their usage:

- a) Thermal property and flammability
- b) Moisture absorbency and comfort

8.

(A) Analyze label of any one garment with respect to: Clarity, fiber content, size and care instructions.

(B) Prepare one care label of any garment.

(C) Analyze two different fabric samples for colours fastness.

Prescribed textbook: Human Ecology and Family Sciences (For class XI): Part I and Part II

Prescribed Books :—NCERT's Book Published under Copyright.

1- Human Ecology and Family Sciences-1

2- Human Ecology and Family Sciences-2