पाठ्यक्रम संरचना
कक्षा – 11वीं
विषय – गृह विज्ञान कला (168)

पूर्णांक – 100

सैद्धांतिक – 75
प्रायोगिक – 25

स.क्र.	इकाई एवं पाठ्यवस्तु	आबंटित अंक	कालखण्ड
1.	गृह विज्ञान की संकल्पना	02	10
2.	प्रबंध और निर्णय लेने की प्रक्रिया	04	10
3.	हमारे साधन :– सामुदायिक सुविधाओं का संरक्षण	02	08
4.	समय और शक्ति का व्यवस्थापन	02	20
5.	जनसंख्या शिक्षा – अनुवांशिकी एवं वातावरण	03	13
6.	स्वयं परीक्षण – (किशोरावस्था) ज्ञानात्मक विकास, सामाजिक विकास, समस्याएँ किशोरो के लिए व्यवसाय का चयन	12	30
7.	परिवार के लिए पोषण :– भोजन का वर्गीकरण एवं पोषण, पोषक तत्वों के कार्य एवं कमी का प्रभाव	15	30
8.	खाद्य पदार्थो का चयन एवं संग्रह – भोज्य पदार्थ पकाने का सिद्धांत और कारण	13	24
9.	रंग और सजावट	06	20
10.	शरीर क्रिया विज्ञान – अस्थि संस्थान, मॉसपेशी संस्थान, संन्धियां पाचन संस्थान, नलिका विहीन ग्रन्थियाँ	16	25
	योग –	75	190
	प्रायोगिक –	25	50
	महायोग –	100	240

प्रश्नपत्र योजना
कक्षा – 11वीं
विषय – गृह विज्ञान कला (168)

कुल अंक – 75 समय – 3:00 घण्टे

"A"- शैक्षिक उद्देश्य अनुसार अंक विभाजन

क्र.	शैक्षिक उद्देश्य	वस्तुनिष्ठ/ एक शब्दों में उत्तर 01	अति लघु उत्तरीय (VSA) 02	लघु उत्तरीय (SA) 03	दीर्घ उत्तरीय (LA-I) 04	दीर्घ उत्तरीय (LA-II) 05	कुल अंक	% अधिमार
1.	ज्ञानात्मक (Knowledge) परिभाषा, सिद्धांत, तथ्यों को पहचानना, सूचना इत्यादि पर आधारित स्मरण क्षमता पर आधारित प्रश्न	15	-	-	-	-	15	20%
2.	अवबोधात्मक (Understanding) अर्थ, व्याख्या, अंतर स्पष्ट करना, वैचारिक समझ, भावानुवाद	-	02	02	01	01	19	25%
3.	अनुप्रयोगात्मक (Application) उदाहरण सहित/संदर्भ और समझ के आधार पर दी गई नयी परिस्थितियों को समझना/सिद्धांत के समाधान/हल निकालना	-	-	03	01	01	18	25%
4.	विश्लेषणात्मक (Analysis) [HOTS] वर्गीकृत, तुलनात्मक, व्याख्या विभिन्न स्त्रोतो पर आधारित विशेष जानकारी को समाहित करना/एकीकरण/सुसगठित करना/अंतर	-	01	-	-	01	07	10%
5.	मूल्यांकन (Evaluation) मूल्यांकन करना/समीक्षा करना/मूल्य निर्धारण/निष्कर्ष निकालना/चयन करना/ तर्क आधारित	-	02	-	01	-	08	10%
6.	रचनात्मक (Creation/Creativity) सृजन करना/पुर्वानुमान/योजना बनाना/ परिकल्पना/संगठित करना	-	01	02	-	-	08	10%
	योग	1(15) =15	2(06) =12	3(07) =21	4(03) =12	5(03) =15	75	100%

"B"- प्रश्नानुसार विभाजन

क्र.	प्रश्नों के प्रकार	प्रत्येक प्रश्न पर आबंटित अंक	कुल प्रश्न	कुल अंक
1.	वस्तुनिष्ठ/एक शब्दों में उत्तर	01	1(15)	15
2.	अति लघुउत्तरीय (VSA)	02	06	12
3.	लघुउत्तरीय (SA)	03	07	21
4.	दीर्घउत्तरीय (LA-I)	04	03	12
5	दीर्घउत्तरीय (LA-II)	05	03	15
		कुल	19+1 (15) = 20	75

"C"-कठिनाई अनुसार अंक विभाजन

क्र.	कठिनाई स्तर	अंक	प्रतिशत
1.	सरल (E)	22	30%
2.	औसत (AV)	38	50%
3.	कठिन (D)	15	20%
	योग	75	100%

ब्लूप्रिंट
कक्षा – 11वीं
विषय – गृह विज्ञान कला (168)

कुल अंक – 75 समय – 3:00 घण्टे

क्र	इकाई एवं पाठ्यवस्तु	अंको का अधिमार	वस्तुनिष्ठ/ एक शब्दों में उत्तर 01	अति लघु उत्तरीय (VSA) 02	लघु उत्तरीय (SA) 03	दीर्घ उत्तरीय (LA-I) 04	दीर्घ उत्तरीय (LA-II) 05	कुल अंक	प्रश्नों की संख्या
1.	गृह विज्ञान की संकल्पना	02	-	01	-	-	-	02	1(0)
2.	प्रबंध और निर्णय लेने की प्रक्रिया	04	01	-	01	-	-	04	1(1)
3.	हमारे साधन :– सामुदायिक सुविधाओं का संरक्षण	02	02	-	-	-	-	02	0(2)
4.	समय और शक्ति का व्यवस्थापन	02	-	01	-	-	-	02	1(0)
5.	जनसंख्या शिक्षा – अनुवांशिकी एवं वातावरण	03	01	01	-	-	-	03	1(1)
6.	स्वयं परीक्षण – (किशोरावस्था) ज्ञानात्मक विकास, सामाजिक विकास, समस्याएँ किशोरो के लिए व्यवसाय का चयन	12	01	-	02	-	01*	12	3(1)
7.	परिवार के लिए पोषण :– भोजन का वर्गीकरण एवं पोषण, पोषक तत्वों के कार्य एवं कमी का प्रभाव	15	03	-	01	01*	01*	15	3(3)
8.	खाद्य पदार्थो का चयन एवं संग्रह – भोज्य पदार्थ पकाने का सिद्धांत और कारण	13	04	01	01	01*	-	13	3(4)
9.	रंग और सजावट	06	01	01	01	-	-	06	2(1)
10.	शरीर क्रिया विज्ञान – अस्थि संस्थान, मॉसपेशी संस्थान, संन्धियां पाचन संस्थान, नलिका विहीन ग्रन्थियॉ	16	02	01	01	01*	01*	16	4(2)
	योग	75	1(15) =15	2(06) =12	3(07) =21	4(03) =12	5(03) =15	75	19+1 (15) =20

नोटः–

01. वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के दो भाग होंगे। खण्ड 'अ' में 10 बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQ) तथा खण्ड 'ब' में 05 एक शब्द में उत्तर (OWA) होंगे।
02. * तारांकित प्रश्नों में विकल्प दिए जायेंगे।
03. योग में कोष्ठक के बाहर की संख्या अंको को दर्शाती है तथा कोष्ठक के अंदर की संख्या प्रश्नों की संख्या को दर्शाती है।

प्रश्नपत्र संरचना
कक्षा – 11वीं
विषय – गृह विज्ञान कला (168)

कुल अंक – 75 **समय – 3:00 घंटे**

1. प्रश्न क्र0–1 वस्तुनिष्ठ प्रश्न है जिसमें दो खण्ड होंगे :–

(i) **"खण्ड–अ" में 10** बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQ) होंगे। प्रत्येक में 01 अंक निर्धारित है।

(ii) **खण्ड–"ब" में 05** एक शब्दों में उत्तर (OWA) वाले प्रश्न होंगे। प्रत्येक में 01 अंक निर्धारित है।

2. प्रश्न क्र0–02 से प्रश्न क्र0–07 तक अति लघुउत्तरीय प्रश्न (VSA) होगें, प्रत्येक में 02 अंक निर्धारित है। शब्द सीमा 30 शब्द।

3. प्रश्न क्र0–08 से प्रश्न क्र0–14 तक लघुउत्तरीय प्रश्न (SA) होगें, प्रत्येक में 03 अंक निर्धारित है। शब्द सीमा 50 शब्द।

4. प्रश्न क्र0–15 से प्रश्न क्र0–17 तक दीर्घउत्तरीय प्रश्न (LA-I) होगें, प्रत्येक में 04 अंक निर्धारित है। शब्द सीमा 75–100 शब्द।

5. प्रश्न क्र0–18 से प्रश्न क्र0–20 तक दीर्घउत्तरीय प्रश्न (LA-II) होगें, प्रत्येक में 05 अंक निर्धारित है। शब्द सीमा 100–150 शब्द।

पाठ्यक्रम
कक्षा – 11वीं
विषय – गृहविज्ञान कला (168)

गृह विज्ञान (कला)

01	**गृह विज्ञान की संकल्पना:** गृह विज्ञान का अर्थ, गृह विज्ञान का महत्व, गृह विज्ञान का अध्ययन क्षेत्र, विभिन्न व्यवसाय में प्रशिक्षण देने वाली संस्थायें एवं गृह विज्ञान के प्रशिक्षण से संबंधित कुछ स्वरोजगार व्यवसाय **Concept of Home Science:** Meaning of Home Science. Importance of Home Science, Scope of Home Science. Opportunities of employment in different fields of Home Science. Further Training required to make this field a career various sources and facilities available for training	02	10
02	**प्रबंध और निर्णय लेने की प्रक्रिया :** प्रबंध का अर्थ, प्रबंध की आवश्यता, प्रबंध प्रक्रिया के विभिन्न चरण–नियोजन, नियंत्रण, मूल्यांकन, मूल्यांकन के प्रकार, निर्णय प्रक्रिया का अर्थ, निर्णय प्रक्रिया के चरण । **Management and Procedure of decision making: Meaning** and need for management, steps of management, planning , organization, controlling, implementing and evaluating, decision making and its role in management, s teps of decision making.	04	10
03	**1. हमारे साधन :** साधन का अर्थ, पारिवारिक साधनों का वर्गीकरण (1) मानवीय साधन (2) भौतिक साधन **2. सामुदायिक सुविधाओं का संरक्षण :** ईंधन का संरक्षण, विद्युत एवं पानी का संरक्षण, राज्य परिवहन के साधनों का संरक्षण पार्क, विद्यालय एवं चिकित्सालय का संरक्षण **1. Our Resources:** Meaning of resources, Types of Resources: (1) Human resources. (2) Physical Resources 2. Conservation of Shared Resources: Community Facilities; School, Park, Hospital, Roads Transport, Water, Electricity Fuel.	02	08
04	**1. समय और शक्ति का व्यवस्थापन:** समय व्यवस्थापन का अर्थ, समय व्यवस्थापन क्रिया के प्रमुख चरण, दैनिक समय योजना, साप्ताहिक समय योजना, समय व्यवस्थापन करते समय ध्यान रखने योग्य बातें. थकान की परिभाषा, थकान के प्रकार, ऊर्जा का व्यवस्थापन करना । **2. कार्य का सरलीकरण:** कार्य सरलीकरण का अर्थ, सरलीकरण के उपाय (1) शरीर व हाथों की गति में परिवर्तन (2) परिणाम में परिवर्तन (3) कार्य संग्रह स्थान व उपकरणों में परिवर्तन **1. Time and energy management:** Meaning of time management, procedure for managing time for occupation and leisure.	04	20

Defination of Fatigue: Its type :-

(1) Physical

(2) Psychological

2. Work Simplification:

Meaning of simplification and methods:

(i) Changes in Hand and Body Motions.

(ii) Change in work storage space and equipment.

05 1. **अनुवांशिकता एवं वातावरण:** अनुवांशिकता एवं वातावरण का अर्थ, अनुवांशिक गड़बड़ी के परिणाम, लिंग निर्धारण, लिंग निर्धारण प्रक्रिया 13

2. जनसंख्या शिक्षा: जनसंख्या विस्फोट अर्थ, जनसंख्या विस्फोट से होने वाली समस्यायें, जनसंख्या वृद्धि को प्रभावित करने वाले तत्व, भारत में तीव्र जनसंख्या वृद्धि के कारण, जनसंख्या शिक्षा का अर्थ, जनसंख्या शिक्षा का महत्व, छोटे परिवार का महत्व ।

1. Heridity and Environment: Meaning and definition of heridity and environment Result of heridity disorder, Sex Determination.

2. Population Education: Meaning of population explosion, Problems of Population Explosion, Factors affecting in Increasing Population, reason of increasing population in India, Importance of small family (for family, for industries, for country).

06 **स्वयं परीक्षण (किशोरावस्था):** 30

1. किशोरावस्था का अर्थ एवं परिभाषा, किशोरावस्था की प्रमुख विशेषताएँ, अवस्थाएं (पूर्व एवं उत्तर किशोरावस्था) में शारीरिक विकास एवं परिवर्तन ।
2. किशोरों में ज्ञानात्मक विकास, ज्ञान का अर्थ, ज्ञानात्मक विकास की अवस्थाएं
3. किशोर और सामाजिक विकास–किशोरावस्था में तनाव उत्पन्न करने वाले कारक, किशोर और समाजिक प्रक्रिया
4. किशोरों की समस्याएं
5. किशोरों के लिए व्यवसाय का चयन: व्यवसाय का अर्थ, व्यवसाय चयन प्रक्रिया को प्रभावित करने वाले कारक

Know Myself (Adolescence):

1. Adolescence: Meaning of adolescence, main characteristics of adolescence, stages of dolescence
Early and Late Adolescence
Physical development & changes in adolescence.

2. Cognitive Development in Adolescence: Meaning of cognitive, stages of cognitive development.

3. **Adolescents and Social development:** Tension producing factors in adolescent stage.
4. **Problems of Adolescents:** Main problems of adolescents.
5. **Selection of occupation for adolescent:** Meaning of occupation factors effecting selection of of occupation.

07 **परिवार के लिए पोषणः** 15 30

1.भोजन का वर्गीकरण एवं पोषणः भोजन व पोषण का अर्थ, भोजन के प्रमुख पोषक तत्व, प्राप्ति के साधन एवं कार्य, विभिन्न भोज्य समूहों का वर्गीकरण (I.C.M.R.) के अनुसार, पोषक तत्वों के कार्य के अनुसार, भोजन के कार्य, सुपोषण, कुपोषण की परिभाषा, पोषण स्तर की माप, संतुलित आहार की परिभाषा एवं प्रभावित करने वाले तत्वों के नाम

2. पोषक तत्वों के कार्य एवं कमी का प्रभावः प्रोटीन का वर्गीकरण, कार्य एवं कमी का प्रभाव, एमिनो एसिड के प्रकार, वसा एवं कार्बोहाइड्रेटस का वर्गीकरण, कार्य कमी एवं अधिकता का प्रभाव, खनिज लवण के प्रकार, कार्य, कमी का प्रभाव एवं अधिकता का प्रभाव, जीवन सत्व के प्रकार, कार्य कमी तथा अधिकता का प्रभाव ।

Nutrition for family:

1.Classification of Food And Nutrition: Meaning of food and nutrition, nutrients of food and their sources and function, classification of Different food groups (I.C.M.R.), function of food, measurement of nutritive value,

Situations of Nutrition:

(1) Good nutrition (2) Mal Nutrition

(3) Inadequate Nutrition (4) Over Nutrition,

Definition of Balance Diet and Factors Affecting it.

2. Functions of Nutrients and Effect of its deficiency: Classification of proteins, function of protein and effect of its deficiency, type of Amino Acid, **lipids and carbohydrate :-** classification

functions, deficiency and excess, Type of mineral salts, Function & effects of deficiency,

Types of vitamins, functions & effects of deficiency.

08 **1. खाद्य पदार्थों का चयन एवं संग्रहः** शीघ्र नष्ट होने वाले व नष्ट न होने वाले खाद्य पदार्थ सुविधाजनक भोज्य पदार्थ, जमे भोज्य पदार्थ, विभिन्न भोज्य पदार्थों का चयन एवं संग्रह (दूध, अंडा, मछली, मांस, दाल, अनाज, फल एवं सब्ज़ियां) खाद्य पदार्थों का चयन करते समय सावधानियाँ । 12 24

2. भोज्य पदार्थ पकाने के सिद्धांत और कारणः भोजन पकाने के कारण, भोजन पकाने के सिद्धांत, भोजन पकाने की विभिन्न विधियां, पकाने से पड़ने वाला प्रभाव (पाचन शक्ति, पोषक तत्वों पर, रंग पर, आकार पर, स्वाद एवं सुगंध पर) पोषक तत्वों को नष्ट होने से रोकना एवं पोषक मूल्यों में वृद्धि के उपाय (खमीरीकरण, अंकुरीकरण, मिश्रण)

1.Selection and storage of Food substance: Spoilage and Non-spoilage food substance, convenient food substance, thick food substance, storage and selection of different food substance (milk, egg, fish, meat, pulses, fruits and vegetable)

Precaution taken at the time of selection of food.

2.Principles and Reasons of cooking: Reason of cooking food, principles of cooking food, Different method of cooking food. Effects of heat while

cooking food (on digestion on nutrients, on colours, on shapes and taste) prevention of nutrients from spoilage remedies to increases nutrive value. (Germination, fermentation and combination of food.)

09 1. **रंग और सजावट:** रंग के प्रमुख आयाम, रंगो का (प्राथमिक, द्वितीयक, तृतीयक) रग योजना, रंग का सजावट में महत्व 06 20

2. **रंगाई और छपाई:** रगाई का अर्थ एवं रंगो के प्रकार, रंगाई प्रक्रिया, छपाई का अर्थ एवं प्रकार

(i) **Colour and Decoration:** Main dimension of colours, classification of colours, (Primary colours, secondary colours, territory colours) colours schemes, importance of colours in decoration.

(ii) **Dyes and Printing:** Meaning of dies, types of colours, process of dyeing meaning and types of printing.

10 **शरीर क्रिया विज्ञान:**

1. **अस्थि संस्थान:** अस्थि की परिभाषा, संगठन, प्रकार संरचना तथा शरीर के विभिन्न भागों में पायी जाने वाली अस्थियो की संख्या एवं नाम
2. **मांसपेशी संस्थान:** मांसपेशियों का अर्थ, विशेषताएं,- प्रकार (ऐच्छिक, अनैच्छिक, हृदयपेशी) पेशियों का शरीर में महत्व ।
3. **संधिया (जोड़):** संधि का अर्थ, प्रकार एवं महत्व
4. **पाचन संस्थान:** आहारनाल के विभिन्न भाग एवं उनके कार्य, पाचन क्रिया का संक्षिप्त वर्णन ।
5. **नलिकाविहीन ग्रंथियाँ:** (अंतःस्त्रावी ग्रंथियां) अर्थ, प्रकार, इनसे निकलने वाले हारमोन्स तथा उनके कार्य ।

Anatomy and Physiology:

(i) Skeletal System: Definition of Bones, Composition of bones, types of bones, Name and numbers of Bone in different organs of body.

(ii) Muscular System: Meaning of Muscles, Characteristics of muscle, Type of muscles :

(1) Voluntary

(2) Involuntary

(3) Cardiac Muscles

Importance of muscles in our body.

(iii) Joints: Meaning of Joints, types of joints and importance of joints.

(iv) Digestive System: different part of alimentary canal and its function, digestion process of different part of alimentary canal.

(v) Ductless Glands: (Endocrine Gland)

Meaning of ductless gland, kinds of ductless gland and its Harmons and their function.

15 25

परिशिष्ट – "A-1"

प्रायोगिक कार्य

कक्षा – 11वीं

विषय – गृह विज्ञान कला (168)

कुल अंक – 25 समय – 3:00 घण्टे

मूल्यांकन योजना

स.क्र.	विषयवस्तु	अंक
1	पाककला	05
2	रंगाई और छपाई	05
3	फर्श सज्जा	05
4	सत्रगत रिकार्ड	05
5	मौखिक	05
	Total	25

प्रायोगिक कार्ययोजना
कक्षा – 11वीं
विषय – गृहविज्ञान कला (168)

पाककला Cooking

रगाई एव छपाई Tieing & Dyeing of Cloths

फर्श सज्जा Floor Decoration

01 आपके परिवार मे प्रयोग किये जाने वाले लगभग 10 सरक्षित खाद्य पदार्थो की उपलब्धता और मूल्य के लिए आपके स्थानीय बाजार का सर्वेक्षण करना ।

Make a list of 10 preservative foods available in the local market according to uses of your family.

02 आपके घर में खाद्य पदार्थो के भण्डारण मे उपयोग की जाने वाली विधियो का अध्ययन करना ।

Observe how different food stuffs are stored at home and evaluated the effectiveness of the method.

03 संतुलित आहार को परिभाषित करते हुए. सतुलित आहार के लिए आवश्यक पांच खाद्य समूहो की सूचना बनाना ।

Make a list of five foods groups according to Balanced diet.

04 अपने परिवार के सदस्यों के लिए अच्छे स्वास्थ्य के लक्षणों का अध्ययन करना ।

Look for signs of good health within your family.

05 विभिन्न पाक विधियों का प्रयोगशाला मे अध्ययन करना

Observation of different type of cooking method.

06 खाद्य पदार्थों के पोषक मूल्यो में वृद्धि के तरीकों का अध्ययन करना ।

Observe the method of enhancing nutritive value.

07 फर्श सज्जा हेतु नमूने बनाना (पूजा कक्ष, प्रवेश द्वार)

Floor Decoration

08 बाधना एवं वस्त्रों का रगना ।

Dyeing plain and tie dye.

09 लकड़ी के ठप्पे या अय विधि द्वारा छपाई करना ।

Printing with use of Blocks (Available or make you own) on small sample.

10 आधुनिक व्यंजन तैयार करना ।

Preparing meals and snacks.