

गृह प्रबंध एवं पोषण (सैद्धांतिक)
विषय कोड -[610]
कक्षा 11वीं

समय : 3 घंटा

पूर्णांक 75

इकाई क्रमांक	विषय सामग्री	आवृत्तित कालखण्ड अंक
01	(अ) गृह व्यवस्था एवं निर्णय प्रक्रिया (ब) मूल्य, लक्ष्य स्तर (स) मेरे साधन (A) Home Management and decision making (B) Values, Goals and Standards (C) My Resources	12 30
02	(अ) समय और शक्ति प्रबंध (ब) कार्य का सरलीकरण (A) Management of time and energy (B) Work Simplification	05 10
03	(अ) गृह एवं परिवार	07 15

	(ब) आवास समस्या		
	(A) Home & Family		
	(B) Problems of house		
04	पारिवारिक आय	10	30
	(अ) पारिवारिक, आय, व्यय, बजट		
	(ब) क्रय या खरीददारी		
	(स) बचत एवं विनियोग		
	Family Income-Expenditure, Budgeting, Saving and banking		
	(B) Family Income expenditure, budget		
	(C) Purchasing and keeping house hold Record		
	(D) Saving and Investment		
05	(अ) भोजन एवं स्वास्थ्य	07	10
	(ब) भोज्य समूहों का वर्गीकरण		
	(A) Food and health		
	(B) Classification of food groups		
06	मूल भोज्य समूह	19	35
	(अ) अनाज		
	(ब) दालें		
	(स) दूध एवं दूध से बने पदार्थ		
	(द) फल एवं सब्जियाँ		
	(इ) अण्डा		
	(फ) माँस, मछली, पोल्ट्री		
	(त) शक्कर, गुड़, शहद		
	(छ) पेय पदार्थ		
	(ज) मसाले		
	(झ) वसा व तेल		
	Basic food groups		
	(B) Cereals		
	(C) Pulses		
	(D) Milk and milk products		
	(E) Fruits and vegetables		
	(F) Egg		
	(G) Meat, fish and poultry		
	(H) Sugar, jaggery and honey		
	(I) Beverages		
	(J) Spices		
	(K) Oil and fats		
07	सिलाई एवं कढ़ाई		
	Stitching and Embroidary	11	15

08	कढ़ाई के विभिन्न टांके Stitches of Embroidary प्रायोगिक Practical	04 25	10 25
योग		100	180

गृह प्रबंध एवं पोषण (सैद्धांतिक)

01	(अ) गृह व्यवस्था एवं निर्णय प्रक्रिया – गृह व्यवस्था का अर्थ, परिभाषा, महत्व, गृह व्यवस्था की प्रक्रिया के विभिन्न सोपान (आयोजन, नियंत्रण, मूल्यांकन), निर्णय की प्रक्रिया- परिभाषा, प्रक्रिया के विभिन्न चरण, निर्णय के प्रकार । (ब) मूल्य, लक्ष्य स्तर-अर्थ, परिभाषा, प्रकार, पारस्परिक संबंध । (स) मेरे साधन- अर्थ, प्रकार, साधनों में सहसंबंध, महत्व । (A) Home Management & Decision Making - Meaning of home management, definition important steps of home management process (Planning, Controlling, Evaluation), Decision making- Definition and need of decision making, steps and types of decision making. (B) Values, Goals and Standards-meaning, definition, types, corelation between values, goals and standards. (C) My Resources-Definition, Importance types and their corelation.	12	30
02	(अ) समय और शक्ति प्रबंध- समय, शक्ति, बचाने के सिद्धांत, समय शक्ति बचाने के साधन । (ब) कार्य का सरलीकरण- अर्थ, महत्व, कार्य के सरलीकरण के तरीके (A) Management of time and energy- Principles of saving time and energy, time and energy saving equipments. (B) Work Simplification-Meaning, important methos of work Simplification,	05	10
03	(अ) गृह एवं परिवार – परिभाषा, गृह तथा मकान में अंतर, उत्तम गृह एवं उसके चुनाव के मापदण्ड, परिवार- परिभाषा, परिवार के प्रकार संयुक्त एवं एकाकी परिवार से लाभ एवं हानियां, परिवार का समाज में योगदान (ब) आवास समस्या- आवास समस्या के कारण, आधुनिक युग में आवास समस्या का समाधान (A) Home and Family-- Defination of Home, difference between home & house. Ideal home and its measures of selection Family- Definition of family, Types of family advantage and disadvantage of single and joint family. Contribution of family in the society. (B) Problems of house- Reason of house problem solution of the problem of house in modren time.	07	15
04	पारिवारिक आय (अ) पारिवारिक, आय, व्यय बजट-अर्थ, प्रकार, बजट का महत्व,	10	30

(बजट के प्रमुख मद, बजट बनाने के विभिन्न चरण)

(ब) क्रय या खरीददारी—क्रय करना एवं हिसाब रखना, अर्थ, क्रय करने के प्रकार, क्रय करने के सिद्धांत, घरेलू हिसाब रखने से लाभ, कैश बुक तैयार करना, कैश बुक से लाभ

(स) बचत एवं विनियोग— अर्थ, बचत का महत्व, बचत के निर्धारक तत्व, धन नियोजित करने के साधन, बैंक, जीवन बीमा, डाकखाना, सहकारी संस्थाएं, नेशनल सेविंग सर्टिफिकेट, जी.पी.एफ, सी.पी.एफ, गिफ्ट चेक ।

Family Income-

(A) Family Income, expenditure, budget, Family Income:- Meaning, types and importance. of budget, items of budget, steps in making budget.

(B) Purchasing and keeping house hold Record, meaning, types and principles of purchasing advantages of keeping house hold record meaning, types and principles of purchasing, advantage of keeping house hold record, preparing of cash book, advantages of cash book.

(C) Saving and Investment— Meaning, definition, important sources of money investment. bank, life insurance, post office, co-operative society, National saving certificates, G.P.F., C.P.F. Gift cheque.

05 (अ) भोजन एवं स्वास्थ्य— भोजन का अर्थ, भोजन में पाये जाने वाले पोषक तत्व, भोजन के कार्य (शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक कार्य) 07 10

(ब) भोज्य समूहों का वर्गीकरण— ICMR के अनुसार, डेली फूड गाइड के अनुसार कार्य एवं पोषक तत्वों के आधार पर

(A) Food and health- meaning of food, nutrients of food, functions of food (Physiological, psychological, social and cultural)

(B) Classification of food groups- According to ICMR, daily food guide functions and presence of nutrients

06 मूल भोज्य समूह 19 35

(अ) अनाज— अनाज के प्रकार, संरचना, संगठन उपयोग करने के तरीके

(ब) दालें— प्रकार, संगठन, अंकुरण व खमीरीकरण के प्रभाव ।

(स) दूध एवं दूध से बने पदार्थ— प्रकार, संगठन, दूध से बने भोज्य पदार्थ, पाश्चुराइजेशन एवं होमोजिनाइजेशन ।

(द) फल एवं सब्जियाँ—वर्गीकरण, संगठन ।

(इ) अण्डा— संगठन एवं पकाने पर प्रभाव ।

(फ) माँस, मछली, पोल्ट्री— वर्गीकरण, संगठन, इनके पकाने से होने वाले परिवर्तन

(त) शक्कर, गुड़, शहद— संगठन एवं प्रकार

(छ) पेय पदार्थ— प्रकार, संगठन, पोषण की दृष्टि से उपयोगिता, अधिक प्रयोग से हानि ।

(ज) मसाले— वर्गीकरण, संगठन, पोषण की दृष्टि से महत्व ।

(झ) वंसा व तेल— वर्गीकरण, संगठन, पोषण की दृष्टि से महत्व

Basic food groups-

1. Cereals-Type, composition, structure and uses of cereals.
2. Pulses- types and composition effect of sprouting and fermentation
3. Milk and milk products- Types and composition, Milk products, pasteurization and homogenization
4. Fruits and vegetables- classification and composition
5. Egg- composition and effect of cooking on egg
6. Meat, fish and poultry- classification, composition, changes on cooking
7. Sugar, jaggery and honey- Types and composition
8. Beverages- Types, composition, nutritive value of beverage adverse effect of its excessive use.
9. Spices- classification, composition, importance of spices according to nutritive value.
10. Oil and fats- classification, composition, importance according to nutritive value

07	सिलाई एवं कढ़ाई- सिलाई के प्रकार एवं उनका महत्व, मशीन के विभिन्न भाग, सिलाई करते समय ध्यान रखने योग्य बातें, सिलाई के सिद्धांत, शरीर का माप लेना, नाप का महत्व, नाप लेते समय ध्यान रखने योग्य बातें । कढ़ाई करते समय ध्यान रखने योग्य बातें, ड्राफ्टिंग का अर्थ, ड्राफ्टिंग को बनाना, ड्राट का महत्व, पेपर पेटर्न, अर्थ प्रकार एवं तैयार करते समय ध्यान देने योग्य बातें । बच्चे के कपडे तैयार करना (झबला, फाक, पजामा) Stitching and Embroidary- Kinds of stitches and parts of sewing machine, important point to keep in mind while stitching, measurment of body, importance of measurment, measuring different parts of the body, important points to keep in mind while embroidering Drafting- meaning of it, making draft, importance of drafting, paper-pattern its meaning, types, preparaing children's clothes (Jhabla, Frock, Paijama)	11	15
08	कढ़ाई के विभिन्न टांके- उल्टी बखिया, रनिंग, साटिन कश्मीरी, बदनहोल, लेजीडेजी, फेंचनाट, बुलियन हेयरिंग बोन Stitches of Embroidary- Different types of stitches (Stem stitch, Running, sattin, kashmiri, button hole, lazy dazy, french khott, bulian, Hearing Bone. प्रायोगिक Practical	04	10
		25	25
योग		100	180

गृह प्रबंध एवं पोषण (प्रायोगिक)

समय 3.00 घंटे

पूर्णांक 25

01	कटाई एवं सिलाई- बच्चों के वस्त्र, झबला, फाक, पायजामा Cutting & Stitching- Children's clothes (Jhabla, Frock, Paijama)	04
----	---	----

- 02 कढ़ाई करना— विभिन्न स्टिच के रुमाल तैयार करना (स्टेम स्टीक, रनिंग, साटन कश्मीरी, बुलीयन, फ्रेंचमाट लेजी डेजी, हेयरिंग बोन) 04
Embroidary- Preparing hankerchief using the following stitches. Stem, Running, sattin, kashmiri Bullian french khott, lazy dazy
- 03 पाक क्रिया— पावभाजी, डोसा, पनीर पकोडा, चाउमीन, बर्गर, उपमा, चिलीचना, चिली पनीर, अंकुरित सलाद, सैंडविच, छत्तीसगढ़ी व्यजन 06
Cooking- Pav bhaji, Dosa, paneer pakoda chaumin, burger, upma chilli chana, chilli panner sprouted salad, sandwitches, chhattisgarhi Dishes.
- 04 फाइल की विषयवस्तु— ड्राफ्ट का रेखाचित्र बनाना, सेमी. में कागज की कटिंग, स्टिच का रेखा चित्र तथा रुमाल लगाना, व्यजनों की विधि चित्र सहित लिखना 06
Subject matter of Record- Drafting, cutting in CM, Drafting of stitches, method of different meals and snacks with diagram.
- 05 मौखिक VIVA 05