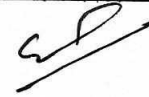


माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल
हायर सेकेण्डरी परीक्षा सत्र 2023-24
पाठ्यक्रम

कक्षा :- 12वीं

विषय :- गृह प्रबंध, पोषण एवं वस्त्र विज्ञान (गृह विज्ञान समूह)

क्र.	इकाई	पाठ्यक्रमानुसार इकाई/अध्याय
1	1	समय और शक्ति का प्रबंध, कार्य और सरलीकरण अ. समय और शक्ति का प्रबंध- समय, शक्ति बचाने के सिद्धांत, समय एवं शक्ति बचत का महत्व, समय एवं शक्ति बचत के साधन। ब. कार्य का सरलीकरण- महत्व, सिद्धांत, कार्य तालिका, कार्य विभाजन
2	2	गृह एवं परिवार अ. गृह- परिभाषा, उत्तम गृह एवं उसके चुनाव के मापदण्ड। ब. परिवार- परिभाषा, प्रकार एवं उनके गुण दोष। परिवार का समाज में योगदान। स. आदर्श भारतीय गृह एवं परिवार की संकल्पना।
3	3	गृहिणी एक उपभोक्ता के रूप में उपभोक्ता की परिभाषा, उपभोक्ता शिक्षण, उपभोक्ता की समस्याएं, उपभोक्ता के अधिकार एवं उत्तरदायित्व। उपभोक्ता के साधन।
4	4	संतुलित आहार संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले तत्व। सुपोषण, अल्पपोषण, कुपोषण की परिभाषा, लक्षण, कारण व बचाव के उपाय। पौषणिकआहार का मापन एवं मूल्यांकन की विधियाँ
5	5	आहार आयोजन महत्व, मूल सिद्धांत, विभिन्न शारीरिक आवश्यकतानुसार आहार आयोजन- - गर्भावस्था - धात्री अवस्था - किशोरावस्था - वृद्धावस्था - रोगी का भोजन
6	6	पोषण शिक्षा अवधारणा, कारण, विधियाँ (संपर्क, दूरवर्ती विधियाँ)



7	7	<p>भोज्य पदार्थों का संरक्षण</p> <p>अर्थ, महत्व, सिद्धांत, क्षय के कारण तथा भोज्य संरक्षण की विधियाँ (घरेलू तथा व्यावसायिक), पोषक तत्वों पर संरक्षण का प्रभाव।</p>
8	8	<p>भोजन स्वच्छता, विषाक्तता तथा बीमारियाँ</p> <p>अ. खाद्य पदार्थों की स्वच्छता, विषाक्तता तथा बीमारियाँ—खाद्य पदार्थों का रखरखाव एवं स्वच्छता।</p> <p>ब. भोजन विषाक्तता— प्राकृतिक, रासायनिक कारण एवं जीवाणुओं द्वारा</p> <p>स. भोजन से होने वाले रोग— (कारण, लक्षण, निदान)</p> <ul style="list-style-type: none"> — पेचिस — दस्त — तपेदिक — पीलिया
9	9	<p>वस्त्र विज्ञान, परिसज्जा, कढ़ाई का इतिहास एवं कसीदाकारी</p> <p>अ. वस्त्र विज्ञान— कृत्रिम तंत्रों का वर्गीकरण एवं उनके भौतिक एवं रासायनिक गुण।</p> <p>ब. वस्त्र परिसज्जा— अर्थ, प्रकार, रंगाई के प्रकार, बांधनी, ब्लाक प्रिंटिंग।</p> <p>स. प्राचीन भारतीय कढ़ाई का इतिहास एवं विभिन्न प्रांतों में प्रचलित कसीदाकारी— बंगाला कांथा, लखनऊ की चित्रकारी, पंजाब की फुलकारी, कश्मीर का कसीदा, कर्नाटक की कसूती।</p>
10	10	<p>धुलाई एवं शुष्क धुलाई</p> <p>अ. धुलाई— नील एवं कलफ लगाना।</p> <p>नील— नील के प्रकार एवं महत्व।</p> <p>कलफ— कलफ बनाने की विधियाँ एवं महत्व</p> <p>ब. शुष्क धुलाई— महत्व एवं विधियाँ</p>

(पूर्व निर्धारित पाठ्यपुस्तक के आधार पर)

