माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल
हायर सेकेण्डरी परीक्षा सत्र 2023–24
पाठयक्रम

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	**भोज्य पदार्थों का संरक्षण** अर्थ, महत्व, सिद्धांत, क्षय के कारण तथा भोज्य संरक्षण की विधियाँ (घरेलू तथा व्यावसायिक), पोषक तत्वों पर संरक्षण का प्रभाव।
8	8	**भोजन स्वच्छता, विषाक्तता तथा बीमारियाँ** अ. खाद्य पदार्थों की स्वच्छता, विषाक्तता तथा बीमारियाँ–खाद्य पदार्थो का रखरखाव एवं स्वच्छता। ब. भोजन विषाक्तता– प्राकृतिक, रासायनिक कारण एवं जीवाणुओं द्वारा स. भोजन से होने वाले रोग– (कारण, लक्षण, निदान) – पेचिस – दस्त – तपेदिक – पीलिया
9	9	**वस्त्र विज्ञान, परिसज्जा, कढ़ाई का इतिहास एवं कसीदाकारी** अ. वस्त्र विज्ञान– कृत्रिम तंत्रों का वर्गीकरण एवं उनके भौतिक एवं रासायनिक गुण। ब. वस्त्र परिसज्जा– अर्थ, प्रकार, रंगाई के प्रकार, बांधनी, ब्लाक प्रिंटिंग। 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।
10	10	**धुलाई एवं शुष्क धुलाई** अ. धुलाई– नील एवं कलफ लगाना। नील– नील के प्रकार एवं महत्व। कलफ– कलफ बनाने की विधियाँ एवं महत्व ब. शुष्क धुलाई– महत्व एवं विधियाँ

(पूर्व निर्धारित पाठ्यपुस्तक के आधार पर)