

कोविड-19 के दृष्टिगत माध्यमिक शिक्षा परिषद द्वारा संचालित पाठ्यक्रम सत्र 2021-22 हेतु लगभग 30% कम करने के पश्चात् शेष पाठ्यक्रम क अध्यायवार मासिक पंचांग

**कक्षा-10**

**गृह विज्ञान**

नोट- 30% प्रतिशत पाठ्यक्रम कटौती के साथ।

क्रम सं०	माह	पाठ्यक्रम
1	मई	20 मई से ऑनलाइन शिक्षण कार्य प्रारम्भ इकाई-1 गृह प्रबन्ध- 1-शिक्षिका द्वारा प्रति वर्ष बजट का प्रदर्शन।
2	जून	इकाई-1 गृह प्रबन्ध- 2-आय-व्यय और बचत, डाकखाना और बैंक के माध्यम से। इकाई-2 स्वास्थ्य रक्षा 1-जल, जल के स्रोत और उपयोग।
3	जुलाई	इकाई-1 गृह प्रबन्ध- 3-गृह गणित- दशमलव,जोड़ना, घटाना, गुणा, तथा भाग (रुपया, पैसा, किलोग्राम, ग्राम, मीटर, सेंटीमीटर के सन्दर्भ में ) प्रतिशत, लाभ-हानि तथा साधारण ब्याज पर सरल गणनायें। इकाई-2 स्वास्थ्य रक्षा 2-अशुद्ध जल से फैलने वाले रोग (पेचिस, अतिसार, हैजा)
4	अगस्त	इकाई-2 स्वास्थ्य रक्षा 3-पर्यावरण और जनजीवन पर उसका प्रभाव। अपशिष्ट (कचरा) प्रबंधन। 4-कुछ सामान्य रोगों के कारण और उनके रोकथाम-चेचक, छोटी माता, खसरा,डिप्थीरिया, टायफाइड (मियादी बुखार), कुकुरखांसी, पीतज्वर, मस्तिष्क ज्वर। प्रथम आन्तरिक मूल्यांकन परीक्षा/ प्रोजेक्ट कार्य।
5	सितम्बर	इकाई-2 स्वास्थ्य रक्षा- पूर्व पाठ का शेष भाग- कुछ सामान्य रोगों के कारण और उनके रोकथाम- रेबीज,हेपेटाइटिस (ए.बी. सी.डी.), मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया,हाथी पांव, टिटनेस, क्षय रोग और विषैला भोजन (फूड प्वायजनिंग)

		इकाई-3 1-वस्त्र और सूत विज्ञान- सिलाई किट- बेबीफ्राक या कुर्ता, पायजामा या पेटिकोट उपलब्धता के अनुसार
6	अक्टूबर	इकाई-4 2-भोजन तथा पोषण विज्ञान- भोजन पकाने औप परोसने की आधारित विधियाँ, तत्वों की सुरक्षा का ध्यान रखना। इकाई-5 प्राथमिक चिकित्सा और गृह परिचर्या 2-हड्डियों की टूट और मोच 3-श्वसन तंत्र का प्रारंभिक ज्ञान द्वितीय आंतरिक मूल्यांकन परीक्षा/ प्रोजेक्ट कार्य
7	नवम्बर	इकाई-4 भोजन तथा पोषण विज्ञान 3-निम्न रोगों के रोगियों का भोजन,रोगकी अवधि में और स्वास्थ्य लाभ के समय का भोजन, तीव्र ज्वर और दीर्घ स्थाई ज्वर, अतिसार, पोचिस, गैस्ट्रोटाइटिस, मियादी बुखार मलेरिया, क्षयरोग, लू लगना। अर्धवार्षिक परीक्षा का आयोजन।
8	दिसम्बर	इकाई-5 प्राथमिक चिकित्सा और गृह परिचर्या- 4-प्राकृतिक और कृत्रिम श्वसन क्रिया 6-रोगी का स्पंज करना, गर्म सेंक, भपारा लेना, बर्फ की टोपी का प्रयोग। 7- नाड़ी, श्वसन गति और ताप का चार्ट बनाना। तृतीय आंतरिक मूल्यांकन परीक्षा/ प्रोजेक्ट कार्य।
9	जनवरी	पूर्व पाठ के शेष भाग को पूर्ण करना पुनरावृत्ति।
10	फरवरी	<b>प्री बोर्ड परीक्षा का आयोजन</b>
11	मार्च	बोर्ड परीक्षा का आयोजन

**कक्षा-10में लगभग 30% कम किए गए पाठ्यक्रम के अन्तर्गत हटाये गए अध्याय-**

- 1- गृह प्रबंध- घर की सफाई और सजावट।
- 2- स्वास्थ्य रक्षा- घरेलू विधियों से जल शुद्ध करना।
- 3- वस्त्र और सूत विज्ञान- कपड़ों की धुलाई तथा रख-रखाव।धोने की विधियाँ और इस्तरी करना।
- 4-भोजन तथा पोषण विज्ञान- 1. रसोई घर की व्यवस्था, देख-रेख और सफाई।
- 5- प्राथमिक चिकित्सा और गृह परिचर्या- 1. मानव अस्थि संस्थान तथा संधियां।  
5- घायल स्थानान्तरण हस्त आसन द्वारा।

