विषय– गृह विज्ञान

कक्षा–9

कोविड–19 महामारी के कारण शैक्षिक सत्र–2020–21 में विद्यालयों में समय से पठन–पाठन का कार्य न हो पाने की स्थिति में सम्यक विचारोपरान्त विषय विशेषज्ञों की समिति द्वारा निम्नवत् 30 प्रतिशत पाठ्यक्रम कम किये जाने की अनुशंसा की गयी है:–

गृह प्रबन्ध – गृह विज्ञान के तत्व और क्षेत्र।

स्वास्थ्य रक्षा– स्वास्थ्य की परिभाषा, व्यक्तिगत स्वास्थ्य की देखरेख और रक्षा। व्यक्तिगत और सार्वजनिक स्वच्छता एवं भोजन

वस्त्र और सूत विज्ञान- कपड़ों के तन्तु, कपड़ों के प्रकार, जीवन में उनका प्रयोग।

भोजन तथा पोषण विज्ञान- निम्नलिखित खाद्य पदार्थों का संगठन, वर्गीकरण, उनके कार्य, अनाज, दालों और मेवे, सब्जी और फल, दूध और दूध से बने पदार्थ, वसा और तेल, मॉस, मछली अंडे जंक फूड।

प्राथमिक चिकित्सा और गृह परिचर्या (1) सामान्य घरेलू दुर्घटनायें और उनसे बचाव।
(2) तिकोनी एवं लम्बी पट्टियाँ और उनका प्रयोग।

उपर्युक्त के अनुक्रम में 70 प्रतिशत का पाठ्यक्रम निम्नवत् है–

विषय-गृह विज्ञान

कक्षा-9

(केवल बालिकाओं के लिये)

इस विषय में एक प्रश्न-पत्र 70 अंकों का तथा समय तीन घण्टे का होगा।

क्रम संख्या	इकाई	अंक
1	गृह प्रबन्ध	15
2	स्वास्थ्य रक्षा	15
3	वस्त्र और सूत विज्ञान	10
4	भोजन तथा पोषण विज्ञान	15
5	प्राथमिक चिकित्सा और गृह परिचर्या	15

कुल योग-70 अंक

प्रायोगिक एवं आन्तरिक मूल्यांकन– 30 अंक

योग–100 अंक

1–गृह प्रबन्ध 15

(1) व्यवस्था की परिभाषा गृह और परिवार के सम्बन्ध में।

(2) कार्य व्यवस्था, प्रभाव डालने वाले कारक, साधन, पारिवारिक आय, परिवार–कल्याण, परिवार के सदस्यों की संख्या और उनका व्यवहार एवं अभिरुचि।

(3) अर्थ व्यवस्था–परिवार की मूलभूत आवश्यकतायें।

2–स्वास्थ्य रक्षा 15

(1) स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाओं का प्रशासन और सेवायें, उनसे सहायता प्राप्त करना।

(2) वायु–शुद्ध वायु का महत्व तथा संचालन, पर्यावरण एवं प्रदूषण का जन-जीवन पर प्रभाव।

(3) अशुद्ध वायु से होने वाले रोग।

3–वस्त्र और सूत विज्ञान 10

(1) व्यक्तिगत सज्जा–उचित वेष-भूषा (मौसम और अवसर के अनुकूल), व्यक्तिगत वेश-भूषा।

4–भोजन तथा पोषण विज्ञान 15

(1) संतुलित आहार-कुपोषण एवं कुपोषण जनित व्याधियों-एनीमिया, क्वाषरकोर, मेरेस्मस, सूखा रोग, रतौंधी स्कर्वी आदि कम खाना (एनारैक्सिया नरवोसा) और अतिसार (बुलिमिया नरवोसा

5–प्राथमिक चिकित्सा और गृह परिचर्या 15

(1) प्राथमिक चिकित्सा के मुख्य सिद्धान्त।

(2) सामान्य घरेलू देशज औषधियाँ।

(3) गृह परिचर्या की परिभाषा–परिचारिका के गुण।

(4) रोगी का कमरा–चुनाव तैयारी, सफाई और प्रकाश का प्रबन्ध।

(5) बिस्तर, बिस्तर लगाना, चादर बदलना।

प्रयोगात्मक 15

प्रयोगात्मक परीक्षा का मूल्यांकन विद्यालय स्तर पर आंतरिक होगा।

खण्ड (क) वस्त्र और सूत विज्ञान

1–कपड़ों के पाँच विभिन्न प्रकार के नमूनों की पहचान एवं संग्रह।

2–किन्हीं छः विभिन्न फैन्सी टांकों से किसी एक वस्तु की कढ़ाई करना।

3–बची खुची एवं निष्प्रयोज्य सामग्री द्वारा सजावट की कोई एक वस्तु तैयार करना।

खण्ड (ख) भोजन तथा पोषण विज्ञान

1–पाचन अंगों का चित्रांकन।

2–प्रत्येक खाद्य तत्वों का संकलन चार्ट द्वारा।

3–छात्रा (किशोरी) के एक दिन के संतुलित आहार की तालिका बनाना चार्ट द्वारा।

खण्ड (ग) (प्राथमिक चिकित्सा और गृह परिचर्या)

1–तिकोनी पट्टी का प्रयोग (सिर, हथेली, कोहनी, एड़ी एवं घुटने की पट्टी) खपच्चियों का प्रयोग।

2–बिस्तर लगाना और चादर बदलना।

निर्धारित पाठ्यपुस्तकें–

कोई भी पुस्तक निर्धारित या संस्तुत नहीं की गयी है। विद्यार्थियों के प्रधान विषय के अध्यापक के परामर्श से पाठ्यक्रम के अनुरूप उपयुक्त पुस्तक का चयन कर लें।

प्रोजेक्ट कार्यों की सूची **पूर्णांक**–15

नोट :–दिये गये प्रोजेक्ट सूची में से कोई तीन प्रोजेक्ट छात्रों से करायें। प्रोजेक्ट कार्यों की फाइल तैयार कराना अनिवार्य होगा। प्रत्येक प्रोजेक्ट पाँच अंक का है।

शिक्षक पाठ्यक्रम से सम्बन्धित अन्य प्रोजेक्ट कार्य अपने स्तर से भी दे सकते हैं। प्रोजेक्ट कार्य का आन्तरिक मूल्यांकन विद्यालय स्तर पर होगा।

1–गृह विज्ञान में समावेश होने वाले विषयों की सूची बनाइये।

2–स्वास्थ्य कार्यों में विभिन्न समाजसेवी संस्थाओं की भूमिका।

3–वायु प्रदूषण–प्रदूषण के कारण, प्रभाव तथा रोकथाम के उपाय में आपकी भूमिका।

4–दर्जी से कपड़े एकत्र करना एवं वानस्पतिक तन्तु, जान्तव तन्तु एवं कृत्रिम तन्तु को तालिकाबद्ध करना।

5–किशोरावस्था (13 से 18 वर्ष) के लिये एक दिन का संतुलित आहार का चार्ट तैयार करना।

6–एक चार्ट पेपर पर पाचन तंत्र का नामांकित चित्र बनाना।

7–वाटर फिल्टर एवं एक्वागार्ड का उपयोग।

8–प्राथमिक उपचार बॉक्स तैयार करना।

9–एक चार्ट पेपर पर तन्तुओं के वर्गीकरण को दर्शाना एवं पाठ्यक्रमानुसार तन्तुओं को चिपकाना।

10–बच्चों से उनके एक दिन के आहार की सूची तैयार करना एवं उसमें विद्यमान पोषक तत्वों को सूचीबद्ध करना।

11–दूध एक पूर्ण आहार है, चार्ट द्वारा प्रस्तुत करना।
12–गृह परिचारिका के गुणों की सूची बनाना।