परिशिष्ट

पाठ्यक्रम

मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान

(कक्षा 11–12)

तर्काधार

मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान, पहले गृह–विज्ञान के रूप में जाना जाता था, कि पाठ्यचर्या को एन.सी.ई.आर.टी. के राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूरेखा–2005 के सिद्धांतों को ध्यान में रखकर बनाया गया है। पारंपरिक रूप से गृह–विज्ञान का क्षेत्र पाँच विषयों को सम्मिलित करता है, जिनके नाम खाद्य एव पोषण, मानव विकास एवं परिवार अध्ययन, वस्त्र और परिधान, संसाधन प्रबंध तथा संचार और विस्तार हैं। इन सभी क्षेत्रों की अपनी विशिष्ट विषयवस्तु और लक्ष्य होते हैं, जो भारतीय सामाजिक सांस्कृतिक संदर्भ में व्यक्ति और परिवार के अध्ययन में योगदान करते हैं। इस नयी पाठ्यचर्या ने विशिष्ट तरीकों से विषय के पारंपरिक ढाँचे से अलग होने के प्रयास किए हैं। इस नए संकल्पना–निर्धारण में विषय के विभिन्न क्षेत्रों के मध्य सीमाओं को विलीन कर दिया गया है। ऐसा विद्यार्थियों को घर और समाज में जीवन के समग्र विकास को विकसित करने में सक्षम करने के लिए किया गया है। गृह विहीनों को शामिल करते हुए, विभिन्न परिवेशों में रह रहे लड़के और लड़कियों के लिए उपयुक्त पाठ्यचर्या बनाकर घर और समाज में प्रत्येक विद्यार्थी के जीवन को आदर देने के लिए विशेष प्रयास किया गया है। यह भी सुनिश्चित किया गया है कि सभी इकाइयाँ अपनी विषयवस्तुओं में समता, समानता और समावेशिता के विशिष्ट सिद्धांतों को उदबोधित करती हैं। इसमें जेंडर संवेदनशलीता, ग्रामीण–शहरी जनजातीय स्थिति के संबंध में विविधता और अनेकत्व के लिए आदर, जाति, वर्ग, पारंपरिक और आधुनिक दोनों प्रभावों के लिए महत्व, समाज के लिए सरोकार और राष्ट्रीय प्रतीकों में गर्व शामिल है। इसके अतिरिक्त, इस नूतन उपागम ने विज्ञान और सामाजिक विज्ञान विषयों के साथ संबंध स्थापित कर विद्यालय स्तर पर अधिगम को एकीकृत करने में विवेकपूर्ण प्रयास किए हैं।

प्रयोगों में नवाचारी और समकालीन लक्षण हैं और नवीन प्रौद्योगिकी तथा अनुप्रयोगों के उपयोग को प्रतिबिंबित करते हैं, जो लोगों की सजीव वास्तविकताओं के साथ विशेष जुड़ाव को सशक्त करेंगे। विशेष रूप से क्षेत्र–आधारित प्रायोगिक अधिगम की ओर बदलाव किया गया है। प्रयोग विवेचनात्मक सोच पोषित करने हेतु डिज़ाइन किए गए हैं। इसके अतिरिक्त रूढ़िवादी जेंडर भूमिकाओं से दूर हटने के सचेत प्रयास किए गए हैं, इससे लड़के और लड़की दोनों के लिए अनुभव अधिक समावेशी और अर्थपूर्ण बन गए हैं। यह आवश्यक है कि प्रयोग परिवार और समाज में उपलब्ध संसाधनों को ध्यान में रखकर किए जाए।

यह पाठ्यक्रम किशोरावस्था, विद्यार्थियों द्वारा अनुभव की जाने वाली विकास की अवस्था से प्रारंभ करते हुए, जीवन–अवधि दृष्टिकोण का उपयोग कर कक्षा 11 विकासात्मक ढाँचे को

© NCERT not to be republished

अपनाता है। अपने विकास की अवस्थाओं से प्रारंभ करते हुए रुचि उत्पन्न करेगा और शारीरिक और संवेगात्मक परिवर्तनों, जिनमें विद्यार्थी गुज़र रहा है, को पहचानने में सक्षम होगा। इसके अनुसरण में बचपन और व्यस्कता का अध्ययन है। प्रत्येक इकाई में चुनौतियों और सरोकारों को चुनौतियों का सामना करने के लिए आवश्यक गतिविधियों और संसाधनों के साथ उद्बोधित किया गया है। कक्षा ग्प् के लिए स्वयं और परिवार तथा 'घर' वैयक्तिक जीवन और सामाजिक अंत:क्रिया की गत्यात्मकता को समझने के लिए केंद्र बिंदु है। इस उपागम को उपयोग में लेने का तर्काधार है कि यह परिवार के संदर्भ में किशोर विद्यार्थी को स्वयं को समझने में सक्षम बनाएगा जो व्यापक भारतीय सामाजिक सांस्कृतिक परिवेश में निहित है।

कक्षा ग्प्प् के लिए जीवन अवधि में कार्य और जीविका पर बल दिया गया है। इस संदर्भ में कार्य को आवश्यक मानव गतिविधि समझा गया है, जो व्यक्ति, परिवार और समाज के विकास और अस्तित्व में योगदान करता है। इसका महत्त्व केवल इसके आर्थिक शाखा-विस्तार से जुड़ा हुआ नहीं है। विद्यार्थी को कार्य, नौकरियों और जीविकाओं तथा उनके अंतर्संबंधों को खोजने में मदद मिलेगी। इस अवधारणा को समझने में विद्यार्थी को एच.ई.एफ.एस. के संबंधित क्षेत्रों में जीवन कौशलों और कार्य कौशलों का विकास करना होगा। यह पाठ्यक्रम में चर्चित चयनित क्षेत्रों में विशेषज्ञता के लिए आवश्यक उन्नत व्यावसायिक कौशलों के लिए आधारभूत कौशलों और अभिमुखीकरण की प्राप्ति को सहज करेगा। यह महत्वपूर्ण है कि ये कौशल विद्यार्थी के अपने व्यक्तिगत सामाजिक जीवन के साथ-साथ भविष्य में जीविका प्राप्ति के लिए सहायक होगा।

उद्देश्य

मानव विकास पारिस्थितिकी औश्र परिवार विज्ञान (एच.ई.एफ.एस.) पाठ्यचर्या शिक्षार्थियों को निम्नलिखित में सक्षम बनाने हेतु निर्मित की गई है–

1. परिवार और समाज के संबंध में स्वयं की समझ विकसित करने हेतु।
2. एक उत्पादक व्यक्ति और अपने परिवार, समुदाय और समाज के सदस्य के रूप में अपनी भूमिका और उत्तरदायित्व समझने हेतु।
3. विविध क्षेत्रों में अधिगम को स्वीकृत करने और अन्य अकादमिक विषयों के साथ संबंध जोड़ने हेतु।
4. संवेदनशीलता विकसित करने और समता तथा विविधता के मुद्दों और सरोकारों का विवेचनात्मक विश्लेषण करने हेतु।
5. व्यावसायिक जीविकाओं के लिए एच.ई.एफ.एस. के विषय की सराहना करने हेतु।

कक्षा 11

सैद्धांतिक **कुल पीरियड 180**

परिचय – विषय का उद्भव और जीवन की गुणवत्ता के प्रति इसकी प्रासंगिकता **2**

इकाई 1 – स्वयं को समझना – किशोरावस्था **60**

1. स्वयं की अनुभूति – यह समझना कि मैं कौन हूँ?
2. विशेषताएँ एवं आवश्यकताएँ
3. पहचान निर्माण पर प्रभाव
   – जैविक और शारीरिक परिवर्तन
   – सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ
   – संवेदनात्मक परिवर्तन
   – संज्ञानात्मक परिवर्तन

1. भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वास्थ्य का रख-रखाव
2. संसाधन प्रबंधन – समय, धन, ऊर्जा तथा जगह
3. वस्त्र एवं परिधान
4. मीडिया और संचार प्रौद्योगिकी
5. संचार कौशल
6. वैश्विक समाज में रहना और कार्य करना

© NCERT not to be republished

इकाई 2 – परिवार, समुदाय और समाज के प्रति समझ **50**

1. अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों के साथ संबंध और पारस्परिक क्रियाएँ, जिनमें शामिल हैं –
   – परिवार
   – विद्यालय समकक्षी और शिक्षक
   – समुदाय
   – समाज
2. विभिन्न संदर्भों में सरोकार और आवश्यकताएँ – परिवार, विद्यालय, समुदाय एवं समाज। मुख्य क्षेत्र –
   (a) स्वास्थ्य, पोषण और स्वास्थ्य-विज्ञान
   (b) गतिविधि, कार्य और पर्यावरण
   (c) संसाधन, उपलब्धता और प्रबंधन
   (d) अधिगम, शिक्षा और विस्तार
   (e) भारत की वस्त्र विरासत

इकाई 3 – बाल्यावस्था **30**

- उत्तरजीवित, वृद्धि तथा विकास
- पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता
- देखभाल तथा शिक्षा
- वस्त्र एवं परिधान
- विशेष योग्यता वाले विद्यार्थी
- विद्यार्थियों पर सामाजिक-सांस्कृतिक प्रभाव

इकाई 4 – व्यस्कावस्था **38**

- स्वास्थ्य और स्वास्थ्य कल्याण
- वित्तीय नियोजन एवं प्रबंधन
- वस्त्रों एवं परिधानों की देखभाल तथा रख-रखाव
- संप्रेषण में परिपेक्ष्य
- वैयक्तिक दायित्व और अधिकार

प्रयोग

1. निम्नलिखित के संदर्भ में अपना शारीरिक अध्ययन –
   (a) आयु, ऊँचाई, भार, नितम्ब साइज़, छाती/वक्ष की गोलाई, कमर की गोलाई
   (b) प्रथम रजस्राव की आयु (लड़कियों में)
   (c) दाढ़ी का बढ़ना, आवाज़ में परिवर्तन (लड़कों में)
   (d) बालों और आँखों का रंग
2. निम्नलिखित के संदर्भ में स्वयं को समझना –
   (a) विकासीय मानदंड
   (b) हमउम्र साथी, पुरूष और स्त्री दोंनों तरह के
   (c) स्वास्थ्य की स्थिति
   (d) पोशाक की साइज़िंग
3. (a) अपने दिन के आहार का रिकॉर्ड बनाएँ
   (b) उपयुक्तता के लिए मात्रात्मक मूल्यांकन
4. (a) दिन में उपयोग में लिए जाने वाले कपड़ों और पोशाकों का रिकॉर्ड बनाएँ
   (b) उनका उपयोगिता की दृष्टि से वर्गीकरण करें
5. (a) समय के उपयोग और कार्य संबंधी एक दिन की गतिविधियों का रिकॉर्ड बनाएँ।
   (b) अपने लिए एक समय योजना तैयार करें।

© NCERT not to be republished

6. (a) एक दिन के लिए विभिन्न संदर्भों में अपने संवेगों को रिकॉर्ड करें।
   (b) इन संवेगों के कारणों और इनसे निपटने के तरीकों पर विमर्श करें।

7. मुद्रण और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया से प्राप्त पाँच संदेशों की सूची बनाएँ और चर्चा करें, जिन्होंने आपको प्रभावित किया है।

8. निम्नलिखित पर भारत के विभिन्न क्षेत्रों से जानकारी इकट्ठा करें और उन पर विवेचनात्मक चर्चा करें–
   (a) वर्जित, व्रत और उत्सव संबंधी खाद्य पदार्थों सहित भोजन पद्धतियाँ
   (b) अनुष्ठानों, कर्मकाण्डों और व्यवसायों से संबंधित पहनावे
   (c) प्रारंभिक वर्षों में बच्चे की देखभाल की पद्धतियाँ
   (d) उत्सव संबंधी और विशेष अवसरों पर संप्रेषण के पारंपरिक रूप

9. निम्नलिखित के साथ सहमति और असहमति के 4–5 क्षेत्रों की सूची बनाएँ और उस पर चर्चा करें–
   (a) माँ
   (b) पिता
   (c) बहन–भाई
   (d) मित्र
   (e) शिक्षक

   आप सामंजस्य और पारस्परिक स्वीकृति की स्थिति में पहुँचने के लिए असहमतियों को किस प्रकार सुलझाएँगे?

10. पड़ोस के क्षेत्र की किसी पारंपरिक कला/शिल्प का प्रलेखन

11. बच्चों के किसी कार्यक्रम/संस्थान (सरकारी/गैर-सरकारी) पर जाना; कार्यक्रम में गतिविधियों को देखना तथा रिपोर्ट लिखना

    अथवा

    पड़ोस के किन्हीं दो भिन्न-भिन्न आयु के बच्चों का अवलोकन और उनकी गतिविधियों तथा व्यवहार की रिपोर्ट बनाना।

12. जीवन की गुणवत्ता (क्यु ओ एल) और मानव विकास (एच. डी. आई.) का निर्माण करना।

13. रेशों के गुणों का उसके उपयोग से संबंध
    (a) ऊष्मीय गुण और ज्वलनशीलता
    (b) नमी का अवशोषित करने की क्षमता और आराम

14. निम्नलिखित के संदर्भ में 35 से 60 वर्ष की आयु रेंज के एक व्यस्क महिला और एक व्यस्क पुरूष का अध्ययन करें–
    (a) स्वास्थ्य तथा बीमारी
    (b) शारीरिक गतिविधि और समय प्रबंधन
    (c) आहार संबंधी व्यवहार
    (d) चुनौतियों का सामना करना
    (e) मीडिया की उपलब्धता और पसंद

15. पोषक तत्वों के समृद्ध स्त्रोतों की पहचान के लिए खाद्य पदार्थों के पोषण मान की गणना कीजिए।

16. किसी किशोर के लिए उपयुक्त विभिन्न स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स तैयार करना।

17. निम्नलिखित पर लगे लेबलों का अध्ययन करना –
    (a) खाद्य पदार्थ
    (b) औषध और प्रसाधन सामग्री
    (c) वस्त्र और परिधान
    (d) उपभोक्ता के लिए टिकाऊ

18. विभिन्न स्थानों/परिस्थितियों में समूह गतिशीलताओं को देखना और रिकॉर्ड करना। उदाहरण के रूप में कुछ स्थान/परिस्थितियाँ हैं–
    (a) घर
    (b) खान-पान के स्थान
    (c) खेल का मैदान
    (d) विद्यालय
    (e) मनोरंजन के क्षेत्र

19. अपनी संप्रेषण शैलियों और कौशलों का विश्लेषण करें।

20. किसी दी हुई परिस्थिति/उद्देश्य के लिए स्वयं के लिए एक बजट की योजना बनाएं।

21. उपभोक्ता के रूप में अपने या परिवार के सामने आई पाँच समस्याओं की सूची बनाएँ। इनके समाधान हेतु सुझाव दें।

© NCERT not to be republished

कक्षा 12

सैद्धांतिक **कुल पीरियड 140**

इकाई 1 – कार्य और रोज़गार और जीविका (करिअर); तैयारी, विकल्प और चयन **35**

- कार्य, आयु और जेंडर
- भारत में परंपरागत रोज़गार
- जीविका विकल्प
- उद्यमिता और स्वरोज़गार
- करिअर निर्माण के लिए जीवन कौशल

इकाई 2 – उच्च शिक्षा और जीविकाओं में मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान का कार्यक्षेत्र **5**

निम्नलिखित क्षेत्रों की प्रमुख संकल्पनाएँ, प्रासंगिकता और कौशल

A. पोषण, खाद्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी 20

विशिष्ट जीविकाएँ और क्षेत्र

- नैदानिक पोषण और आहारिकी
- जन पोषण एवं स्वास्थ्य
- खान-पान व्यवस्था एवं भोजन सेवाओं का प्रबंधन
- खाद्य संसाधन और प्रौद्योगिकी
- खाद्य गुणवत्ता और खाद्य सुरक्षा

B. मानव विकास और परिवार अध्ययन 20

- विशिष्ट जीवकाएँ और क्षेत्र
- प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल एवं शिक्षा
- मार्गदर्शन एवं परामर्श
- विशिष्ट शिक्षा एवं सहायक सेवाएँ
- कठिन परिस्थितियों में बच्चों के लिए सहायक सेवाएँ
- संस्थानों का प्रबंधन और बच्चों युवाओं तथा प्रौढ़ों के लिए कार्यक्रम

C. वस्त्र एवं परिधान 20

विशिष्ट जीविकाएँ और क्षेत्र

- संस्थानों में वस्त्रों की देखभाल और अनुरक्षण
- वस्त्र और परिधान के लिए डिज़ाइन
- फ़ुटकर बेचना और व्यापार
- परिधान उद्योगों में उत्पादन तथा गुणवत्ता नियंत्रण
- संग्रहालय विज्ञान तथा वस्त्र संरक्षण

© NCERT not to be republished

D. संसाधन प्रबंधन 20

विशिष्ट जीविकाएँ और क्षेत्र

- मानव संसाधन प्रबंधन
- अतिथ्य प्रबंधन
- भीतरी और बाहरी स्थान को डिज़ाइन करना
- समारोह (इवेंट) प्रबंधन
- उपभोक्ता सेवाएँ

E. संचार एवं विस्तार 20

विशिष्ट जीविकाएँ और क्षेत्र

- विकास कार्यक्रमों का प्रबंधन
- विकास संचार और पत्रकारिता
- संचार माध्यमों का प्रबंधन और पैरवी
- संचार माध्यमों का डिज़ाइन और प्रबंधन
- निगमित संचार तथा जनसंपर्क

प्रयोग

मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान में विशेषताएँ

पोषण, खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी

1. खाद्य पदार्थों में मिलावट की जाँच हेतु गुणात्मक परीक्षण
2. पोषण कार्यक्रमों के लिए पूरक खाद्य पदार्थों का विकास और उन्हें तैयार करना
3. विभिन्न केंद्रित समूहों के लिए संचार के विभिन्न तरीकों का उपयोगग करते हुए पोषण, स्वास्थ्य और जीवन कौशलों के लिए संदेशों का नियोजन
4. परंपरागत और समकालीन विधियों द्वारा खाद्य पदार्थों का संरक्षण
5. तैयार उत्पाद को पैक करना और उनकी शेल्फ लाइफ़ का अध्ययन

मानव विकास और परिवार अध्ययन

6. समुदाय में बच्चों, किशोरों और व्यस्कों के लिए सामाजिक रूप से प्रासंगिक प्रदेशों को संप्रेषित करने के लिए देशी और स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सामग्री को उपयोग में लेकर शिक्षण-सहायक सामग्री का निर्माण करना और उसे उपयोग में लेना।
7. देखरेख में करियर मार्गदर्शन, पोषण परामर्श और व्यक्तिगत परामर्श के लिए हमउम्र लोगों के मध्य दिखावटी सत्र् आयोजित करना

वस्त्र एवं परिधान

8. अनुप्रयुक्त वस्त्र डिज़ाइन तकनीकों–बँधाई और रँगाई/बाटिक/ब्लॉक प्रिंटिंग का उपयोग वस्तुओं का निर्माण करना

9. वस्त्र उद्योग में गुणवत्ता नियंत्रण तकनीकों का अनुप्रयोग
   (a) वस्त्र निरीक्षण
   (b) सीवनों और उनमें काम आने वाली सामग्री की गुणवत्ता
   (c) साईज़ के लेबल
   (d) पैकेजिंग

10. वस्त्र उत्पादों की देखभाल और अनुरक्षण
   (a) मरम्मती सिलाई
   (b) सफ़ाई
   (c) भंडारण

संसाधन प्रबंधन

11. बैंक/पोस्ट ऑफ़िस में एक खाता खोलिए। मूल बैंकिंग कार्य प्रणाली सीखिए (प्रयोगशाला में, वास्तविक बैंक फ़ॉर्म से बनावटी कार्यप्रणाली द्वारा)
12. गृह-सज्जा के परंपरागत/समकालीन तकनीकों का अनुपयोग
   (a) फ़र्श और दीवार की सजावट
   (b) फूलों की व्यवस्था
   (c) स्थानीय सजावट के अन्य प्रकार

विस्तार और संचार

13. निम्नलिखित का संकेंद्रण, प्रस्तुतीकरण, प्रौद्योगिकी तथा लागत के संदर्भ में विश्लेषण और चर्चा करें–
   (a) प्रिंट (मुद्रण)
   (b) रेडियो
   (c) इलेक्ट्रॉनिक मीडिया

14. निम्नलिखित थीमों में से किसी एक पर समूहों के साथ बातचीत करें–
   (a) सामाजिक संदेश–जेंडर समता, एड्स, भ्रूण हत्या, बालश्रम पर्यावरण और इसी प्रकार की अन्य थीम
   (b) वैज्ञानिक तथ्य/खोज
   (c) कोई महत्वपूर्ण घटना/इवेंट

परियोजनाएँ

1. निम्नलिखित परियोजनाओं में से किसी एक का दायित्व लेना और मूल्यांकन किया जा सकता है। किसी एक का दायित्व लेना और मूल्यांकन करना–
   (a) अपने स्थानीय क्षेत्र में व्याप्त पारंपरिक व्यवसायों, उनकी शुरूआत, वर्तमान स्थिति और सामने आई चुनौतियों का विश्लेषण
   (b) जेंडर भूमिकाओं, उद्यमशीलता के अवसरों तथा भावी जीविकाओं और परिवार की भागीदारी का विश्लेषण

© NCERT not to be republished

2. निम्नलिखित के संदर्भ में, अपने क्षेत्र में कार्यान्वित किसी सार्वजनिक/जन अभियान का प्रलेखन –
   (a) अभियान का उद्देश्य
   (b) क्रेंदित समूह
   (c) कार्यान्वयन के ढंग
   (d) सम्मिलिखित हिस्सेदार
   (e) उपयोग में लिए गए संचार माध्यम तथा विधियाँ

   अभियान की प्रासंगिकता पर टिप्पणी करें।

3. निम्नलिखित के संदर्भ में, पोषण/स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्यान्वित किए जा रहे किसी एकीकृत समुदाय आधारित कार्यक्रम का अध्ययन –
   (a) कार्यक्रम के उद्देश्य
   (b) केंद्रित समूह
   (c) कार्यान्वयन के ढंग
   (d) सम्मिलित हिस्सेदार

4. आसपास के क्षेत्रों में जाएं और दो किशोरों तथा दो व्यस्कों के साथ विशेष आवश्यकताओं वाले व्यक्तियों संबंधी उनके प्रत्यक्ष ज्ञान के बारे में साक्षात्कार करें।

5. किसी एक विशिष्ट आवश्यकताओं वाले बच्चे या व्यस्कों के आहार, पोशाकों, गतिविधियों, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं के बारे में जानकारी देने के लिए विवरणिका तैयार करें।

6. अपने विद्यालय/घर या पड़ोस में किसी आयोजन की योजना को देखें और उसका प्रलेख तैयार करें।
   (a) प्रासंगिकता
   (b) संसाधन उपलब्धता और गति प्रदान करना
   (c) आयोजन का नियोजन तथा कार्यान्वयन
   (d) वित्तीय उलझनें
   (e) हिस्सेदारों से प्रतिपुष्टि

7. विभिन्न केंद्रित समूहों के लिए संचार के विभिन्न तरीकों का उपयोग करते हुए पोषण, स्वास्थ्य और जीवन कौशलों के लिए संदेशों का नियोजन।

8. संसाधित खाद्य पदार्थों, उनको पैक करने और लेबल संबंधी जानकारी का बाज़ारी सर्वेक्षण।

© NCERT not to be republished