गृह विज्ञान में पाठ्यचर्या

(माध्यमिक स्तर)

1. मूलाधार

गृह विज्ञान ज्ञान का वह क्षेत्र है, जो पुरुष व महिला दोनों विद्यार्थियों द्वारा अपने व्यक्तिगत जीवन, संसाधनों तथा अन्तःव्यक्तिगत संबंधों को समझने तथा उसकी अधिक कुशलतापूर्वक व्यवस्था के लिए अनिवार्य है। ज्ञान का यह अंश विद्यार्थियों में उन कौशलों का भी विकास करता है, जो उन्हें अपनी दिन-प्रति-दिन की समस्याओं से निपटने तथा अन्ततः परिवार और समाज में एक सक्षम तथा उत्पादक सदस्य के रूप में स्थापित करने में सहायक होते हैं।

गृह विज्ञान के क्षेत्र में बड़ी संख्या में व्यावसायिक अवसर उपलब्ध हैं। विशेष रूप से यह क्षेत्र माध्यमिक स्तर को पास करने वाले विद्यार्थियों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे उन्हें अपने भावी व्यवसाय तथा अध्ययन के क्षेत्र का चयन करने में सहायता मिलेगी।

चूँकि राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान में पंजीकृत होने वाले अधिकतर विद्यार्थियों की आयु 15 से 29 वर्ष है, इसलिए इस पाठ्यक्रम में किशोरावस्था तथा वयस्क शिक्षा की ओर विशेष ध्यान दिया गया है। यह समझना आवश्यक है कि यदि किशोरों की आवश्यकताओं पर विशेष ध्यान दिया जाए तो एक स्वस्थ तथा सुदृढ़ सामाजिक वातावरण का निर्माण किया जा सकता है।

गृह विज्ञान गतिविधि आधारित विषय है; इसलिए, इस पाठयक्रम में दैनिक जीवन की परिस्थितियों से गतिविधियों तथा छोटी परियोजनाओं को व्यापक स्तर पर शामिल किया गयाा है। इन गतिविधियों को इस प्रकार तैयार किया गया है ताकि विद्यार्थी स्वयं या समाज को हानि पहुंचाए बिना परिस्थिति के प्रति तार्किक, संवेदनशील तथा सकारात्मक रूप से प्रतिक्रिया कर सके।

2. उद्देश्य

माध्यमिक स्तर पर गृह विज्ञान के शिक्षण का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को अपने व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने तथा परिवार और समाज की उन्नति के प्रति अपना योगदान देने के लिए प्रशिक्षित करना है। इस प्रकार उनके लिए यह अनिवार्य हो जाता है कि वे :

- अपनी शक्तियों तथा कमजोरियों को पहचाने और अपनी अधिकतम क्षमताओं को प्राप्त करने के लिए उन पर कार्य करें;
- जागरूक निर्णय लेने के लिए निर्णय निर्धारण तथा समस्या समाधान कौशलों का अभ्यास करें।
- परिवार तथा समाज की आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशीलता विकसित करें तथा उन्हें पोषित करें;

- ज्ञान को समाहित करने की दीर्घकालीन क्षमताओं को विकसित करें तथा उन्हें परिवर्तनशील जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए प्रभावपूर्ण ढंग से प्रयोग करें।
- राष्ट्रीय मुद्दों और चुनौतियों के प्रति जागरूक बनें तथा उनसे निपटने में अपनी स्वयं की भूमिका को पहचानें।

इन सभी आवश्यक कौशलों को विकसित करने के लिए यह गृह विज्ञान पाठ्यचर्या विकसित की गई है। ऊपर उल्लिखित कार्यसूची को पूरा करने के उद्देश्य से हम निम्नलिखित विशिष्ट उद्देश्यों सहित यह पाठ्यचर्या प्रस्तुत कर रहे हैं:

- विद्यार्थी में स्वस्थ वातावरण की आवश्यकता की समझ को विकसित करना और इनके अनुरक्षण के लिए कौशलों का सृजन करना।
- उनमें वे क्षमताएं विकसित करना जिनसे वे अपने परिवार की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा कर सकें और स्वस्थ भोजन व्यवस्था विधियों का प्रयोग कर सकें।
- विद्यार्थी को घर में प्रयोग होने वाले टेक्सटाइल का मौलिक ज्ञान प्रदान करना और इनके इष्टतम प्रयोग के लिए कौशल विकसित करना।
- विद्यार्थी को उपभोक्ताओं के अधिकारों के प्रति जागरूक करना और उनमें विवेकपूर्ण खरीद आदतों को विकसित करना।
- विद्यार्थियों में मानव विकासात्मक प्रक्रिया की समझ तथा अपने अन्तरःव्यक्तिगत संबंधों को सुदृढ़ बनाने के लिए इनके प्रयोग की समझ विकसित करना।
- उन्हें गृह विज्ञान के शैक्षिक तथा व्यावसायिक कार्यक्षेत्र का ज्ञान प्रदान करना तथा उद्यमशीलता के अभ्यास/विकास में इस ज्ञान के प्रयोग के कौशल विकसित करना।
- हमारे समाज की कुछ प्रमुख मनोवैज्ञानिक तथा स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति संवेदनशीलता विकसित करना तथा इन समस्याओं से निपटने के लिए सरकार के कार्यक्रमों का ज्ञान प्रदान करना।

3. पाठ्यक्रम विषयवस्तु

इस पाठ्यचर्या को दो व्यापक विषयवस्तु क्षेत्रों के आधार पर विकसित किया गया है और इसे निम्नलिखित दो माड्यूलों के रूप में विभाजित किया गया है:

माड्यूल 1 दैनिक जीवन में गृह विज्ञान

माड्यूल 2 मेरा परिवार और मैं

4. पाठ्यक्रम का विवरण

माड्यूल 1 दैनिक जीवन में गृह विज्ञान अंक 41

दृष्टिकोण

इस माड्यूल में शामिल किए गए विषय दैनिक जीवन में गृह विज्ञान के आधारभूत ज्ञान से संबंधित हैं। यह

एक आधारभूत संरचना है, जिसकी समझ आगामी माड्यूलों में परिलक्षित होगी, जहां विद्यार्थी इससे संबंधित प्रक्रिया तथा कार्यविधि के ज्ञान को जीवन परिस्थितियों में लागू करेगा। इस माड्यूल में भोजन तथा पोषण के मौलिक तत्व, आवासन, स्वास्थ्य अवधारणा, रोग, वस्त्र का ज्ञान, वस्त्र निर्माण की प्रक्रिया, शिशु अवस्था से वयस्कता तक मानव विकास आदि विषय शामिल हैं।

4.1.1 गृह विज्ञान और उसका महत्व

गृह विज्ञान क्या है

- व्यक्तिगत जीवन में गृह विज्ञान का अर्थ और महत्व
- एक विषय और व्यवसाय के रूप में गृह विज्ञान से संबंधित तथ्य
- गृह विज्ञान का कार्यक्षेत्र - शैक्षिक तथा व्यावसायिक

4.1.2 हमारा भोजन

भोजन और पोषक तत्व

- भोजन की परिभाषा तथा कार्य
- पोषक तत्व - महत्व तथा स्रोत
- कुपोषण - इसके प्रभाव तथा निवारण

भोजन समूह

- भोजन का वर्गीकरण और इस वर्गीकरण की उपयोगिता
- भोजन पिरामिड तथा संतुलित आहार
- संतुलित आहार/ भोजन के नियोजन को प्रभावित करने वाले कारक
- परिवार के लिए संतुलित आहार

भोजन पकाने की विधियाँ

- भोजन पकाने का महत्व
- भोजन पकाने की विधियां - नम ताप, शुष्क ताप, तलना, सौर तथा माईक्रोवेव में पकाना
- पकाने के कारण पोषक तत्वों पर प्रभाव
- भोजन पकाने की विधियों का मूल्यांकन

भोजन परिरक्षण

- भोजन भंडारण तथा भोजन खराब होना

- भोजन परिरक्षण तथा इसके लाभ
- घर पर भोजन परिरक्षण की विधियां
- साफ रसोई में भोजन व्यवस्था की स्वच्छ विधियाँ

4.1.3 हमारा स्वास्थ्य

वातावरण

- प्रदूषण - स्रोत, प्रभाव तथा निवारण
- अपशिष्ट निपटान - अपशिष्ट पानी, कूड़ा तथा पशु अपशिष्ट
- पर्यावरण-सहिष्णु विधियाँ

स्वास्थ्य

- स्वास्थ्य: पहलू तथा महत्व
- अच्छे स्वास्थ्य के सूचक
- प्रतिरक्षण : स्वस्थ जीवन बनाए रखने के महत्व
- प्रतिरक्षण (टीकाकरण)

संक्रामक रोग तथा जीवनशैली रोग

- संक्रामक रोग तथा जीवनशैली रोग: कारण तथा निवारण, चिह्न तथा लक्षण
- स्वस्थ पद्धतियाँ

4.1.4 हमारे कपड़े

वस्त्रों की देखरेख तथा अनुरक्षण

- धुलाई का अर्थ तथा महत्व
- दाग हटाना - सावधानियां तथा विधियां
- धुलाई के सामान्य चरण - छांटना, मरम्मत, दाग निकालना, भिगोना, धोना तथा सुखाना, परिसज्जा, भंडारण
- विशिष्ट वस्त्रों के लिए धुलाई विधि
- धुलाई किए गए वस्त्रों का भंडारण

तन्तु से वस्त्र तक

- वस्त्र व्यवस्था के कार्य

- तन्तु - वर्गीकरण, विशेषताएँ तथा पहचान
- कपड़ा: विशेषताएँ, दृश्य तथा तकनीकी परीक्षणों द्वारा पहचान, प्रयोग
- यार्न निर्माण - साधारण, विशेष तथा मिश्रित
- वस्त्र संरचना - विशेषताएं तथा अन्तिम प्रयोग, मौलिक बुनाई तथा निटिंग
- कपड़े का चयन

परिसज्जा

- परिसज्जा का अर्थ और महत्व
- परिसज्जा का वर्गीकरण : मूलभूत तथा कार्यात्मक परिसज्जा
- डाइंग तथा प्रिंटिंग की विधियाँ

माड्यूल 4.2 मेरा परिवार और मैं अंक 44

दृष्टिकोण

यह माड्यूल जन्म से लेकर किशोरावस्था तक मानव विकास की प्रक्रिया से संबंधित है। यहां युवा विद्यार्थियों के समग्र विकास को पोषित करने का प्रयास किया गया है। इस माड्यूल में शामिल इकाईयों को इस प्रकार लिखा गया है ताकि उसमें विद्यार्थियों को स्वयं तथा दूसरों से संपर्क स्थापित करने तथा स्वस्थ जीवन शैली व सकारात्मक व्यवहार विकसित करने की शक्तियों के कौशलों को शामिल किया जा सके। इन विषयों में विद्यार्थियों को वे सक्षमताएँ भी विकसित किए जाने पर बल दिया गया है जिससे कि वे चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना कर सकें और अवसरों का इष्टतम प्रयोग कर सकें। इस बात को ध्यान में रखते हुए कि विद्यार्थी युवा हैं, इस पाठ्यक्रम में इस बात पर बल दिया गया है कि उनमें परिस्थितियों से निपटने के कौशल तथा व्यक्तिगत और सामाजिक सक्षमताएँ विकसित की जाएं ताकि वे अधिक शांतिपूर्ण तथा मैत्रीपूर्ण जीवन व्यतीत कर सकें।

4.2.5 हमारा घर

आवासन

- घर का महत्व तथा कार्य
- घर के लिए स्थल का मूल्यांकन
- घर की साफ-सफाई तथा स्वच्छता

घर की सुरक्षा

- घर की सुरक्षा की आवश्यकता
- घर के असुरक्षित क्षेत्र

- सुरक्षित उपाय अपनाना
- विशिष्ट दुर्घटनाओं के लिए प्रथम उपचार उपाय

4.2.6 हमारे संसाधन

संसाधनों का परिचय

- परिचय तथा पहचान : लक्ष्य, संसाधन तथा प्रबंधन
- घर में संसाधनों का इष्टतम प्रयोग तथा ईंधन, बिजली तथा पानी की बचत।
- प्रबंधन की प्रक्रिया : नियोजन, संगठन, क्रियान्वयन तथा मूल्यांकन - घर में इसके महत्व
- परिवार में मानव संसाधनों का प्रयोग

समय तथा ऊर्जा का प्रबंधन

- समय और ऊर्जा का अर्थ और महत्व
- समय नियोजन का कुशल प्रयोग
- समय योजना तैयार करने की आवश्यकता और प्रक्रिया
- समय तथा ऊर्जा की बचत करने की नीतियाँ - अनुशासन, सामंजस्य आदि।
- कार्य साधारणीकरण : महत्व तथा मूल्यांकन

आय प्रबंधन

- पारिवारिक आय की परिभाषा तथा इसके स्रोतों की पहचान
- व्यय तथा बचत की अवधारणा
- पारिवारिक आय का प्रबंधन
- व्यय योजना का महत्व
- पारिवारिक बजट का निर्माण तथा मूल्यांकन

4.2.7 अभिवृद्धि तथा विकास

जीवन आरंभ

- गर्भावस्था
- प्रसवपूर्व तथा प्रसव-पश्चात देखरेख
- पारिवारिक नियोजन

विकास की अवधारणा

- विकास की अवधारणाएँ, सिद्धांत तथा प्रकार
- विकास पर आनुवंशिकता तथा वातावरण का प्रभावः व्यक्तिगत अंतर
- आयु विशिष्ट उपलब्धियाँ
- बच्चे के इष्टतम विकास को संवर्धित करने के लिए गतिविधियाँ

मेरा परिवार और मैं

- एक सामाजिक इकाई के रूप में परिवार : कार्य तथा आवश्यकता
- परिवार की परिवर्तनशील संरचनाः कारण तथा प्रभाव
- परिवार के भीतर मधुर संबंधों की आवश्यकता और स्वस्थ संबंध स्थापित करने में सभी सदस्यों की भूमिका, विशेष रूप से जब बच्चे किशोरावस्था में प्रवेश कर रहे हों।

किशोरावस्था : रोमांच तथा चुनौतियां

- किशोरावस्था के दौरान विभिन्न विकासात्मक परिवर्तनों जैसे शारीरिक, सामाजिक, भावात्मक तथा ज्ञानात्मक परिवर्तनों का प्रबंधन
- अभिजात समूह, वयस्कों, मीडिया तथा सामाजिक नियमों का प्रभाव
- किशोरावस्था के दौरान समायोजन तथा तैयारी
- वयस्कता के लिए तैयारी और सकारात्मक संबंधों का निर्माण

4.2.8 हमारे मूल्य

दैनिक जीवन में नैतिकता

- मूल्य तथा नैतिकता
- बुजुर्गों की देखरेख तथा उनका आदर करना
- श्रम का गौरव
- सहिष्णुता, सहानुभूति तथा सकारात्मक संबंध
- व्यक्तिगत आचार संहिता का विकास

4.2.9 हमारे अधिकार तथा उत्तरदायित्व

एक जागरूक उपभोक्ता होने का महत्व तथा भूमिका

- उपभोक्ताओं के समक्ष आने वाली समस्याएँ
- उपभोक्ता शिक्षा
- उपभोक्ता अधिकार तथा उत्तरदायित्व
- निवारक तंत्र

5.0 अध्ययन योजना

सिद्धांत पक्ष 85 अंक

प्रयोग परीक्षा 15 अंक

अंकों का वितरण	
माड्यूल 1 दैनिक जीवन में गृह विज्ञान	
इकाई 1 गृह विज्ञान और उसका महत्व	: 2
इकाई 2 हमारा भोजन	: 15
इकाई 3 हमारा स्वास्थ्य	: 12
इकाई 4 हमारे वस्त्र	: 12
माड्यूल 2 मेरा परिवार और मैं	
इकाई 5 हमारा घर	: 8
इकाई 6 हमारे संसाधन	: 12
इकाई 7 अभिवृद्धि और विकास	: 16
इकाई 8 हमारे मूल्य	: 4
इकाई 9 हमारे अधिकार और उत्तरदायित्व	: 4
कुल	**: 85**

6.0 मूल्यांकन की योजना

सिद्धांत पक्ष 85 अंक

प्रयोग परीक्षा 15 अंक

प्रायोगिक परीक्षा में अंकों का विभाजन

प्रैक्टिकल मेनुअल : 3 अंक

प्रैक्टिकल परीक्षा : 8 अंक

प्रैक्टिकल पर आधारित वाइवा : 4 अंक