Haryana Board

Syllabus

2023-24

aglasem.com

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड

पाठ्यक्रम एवं अध्यायवार अंको का विभाजन (2023-24)

कक्षा- XI **विषय: गृह विज्ञान** **कोड: 822**

सामान्य निर्देश:

1. संपूर्ण पाठ्यक्रम के आधार पर एक वार्षिक परीक्षा होगी ।
2. वार्षिक परीक्षा 60 अंकों की होगी, प्रायोगिक परीक्षा 20 अंको की होगी और आंतरिक मूल्यांकन 20 अंकों का होगा।
3. वार्षिक प्रायोगिक परीक्षा के लिए
   - 4-4 अंकों के तीन प्रयोग
   - 5 अंकों की प्रायोगिक पुस्तिका
   - 3 अंकों की मौखिक परीक्षा
4. आंतरिक मूल्यांकन के लिए :

   निम्नानुसार आवधिक मूल्यांकन होगा:

   i) 6 अंकों के लिए- तीन SAT परिक्षा आयोजित की जाएगी जिनका अंतिम आंतरिक मूल्यांकन के लिए 06 अंकों का भारांक होगा ।

   ii) 2 अंकों के लिए एक अर्ध वार्षिक परीक्षा आयोजित की जाएगी जिसका अंतिम आंतरिक मूल्यांकन के लिए 02 अंकों का भारंक होगा ।

   iii) 2अंकों के लिए - विषय शिक्षक (कक्षा कक्ष की भागीदारी) के लिए मूल्यांकन करेंगे और अधिकतम 02 अंक देंगे

   iv) 05 अंकों के लिए - छात्रों द्वारा एक परियोजना कार्य किया जाएगा जिसका अंतिम आंतरिक मूल्यांकन के लिए 05 अंकों का भारांक होगा ।

   v) 5 अंकों के लिए- विद्यार्थी की उपस्तिथि के निम्नानुसार 05 अंक प्रदान किए जाएंगे :

   75% से 80% - 01 अंक

   80% से अधिक से लेकर 85% तक -02 अंक

   85% से अधिक से लेकर 90% तक -03 अंक

   90% से अधिक से लेकर 95% तक -04 अंक

   95% से अधिक - 05 अंक

पाठ्यक्रम संरचना (2023-24)

कक्षा-11 विषय: गृह विज्ञान कोड:822

क्रम संख्या	इकाई	अध्याय	अंक
I	गृह विज्ञान का परिचय	अध्याय 1. मानव परिस्थितिकी और परिवार विज्ञान : विषय का उद्भव और जीवन की गुणवत्ता के प्रति इसकी प्रासंगिकता	3
II	स्वयं को समझना-किशोरावस्था	अध्याय 2. स्वयं को समझना-किशोरावस्था 2. क). मुझे मैं कौन बनाता है ? 2. ख). स्वयं का विकास एवं विशेषताएं 2. ग) . पहचान पर प्रभाव	22
		अध्याय 3. भोजन ,पोषण ,स्वास्थ्य और स्वस्थता	
		अध्याय 4. संसाधन प्रबंधन	
		अध्याय 5. कपड़े - हमारे आस पास	
		अध्याय 6. संचार माध्यम और संचार प्रौद्योगिकी	
III	परिवार, समुदाय और समाज के प्रति समझ	अध्याय 7. विविध संदर्भों में सरोकार और आवश्यकताएं 7 क) पोषण,स्वास्थ्य और स्वास्थ्य विज्ञान 7 ख) संसाधन उपलब्धता और प्रबंधन	12

		7 ग) भारत की वस्त्र परम्पराएँ	
IV	बाल्यावस्था	अध्याय 8. पोषण, स्वास्थ्य और स्वस्थता	10
		अध्याय 9. हमारे परिधान	
V	वयस्कावस्था	अध्याय 10. वित्तीय प्रबंधन एवं योजना	13
		अध्याय 11. वस्त्रों की देखभाल तथा रख रखाव	
कुल अंक			60
प्रायोगिक परीक्षा			20
आंतरिक मूल्यांकन			20
कुल योग			**100**

यूनिट I. गृह विज्ञान का परिचय

अध्याय 1.

परिचय: मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान: विषय का उदभव और जीवन की गुणवत्ता के लिए इसकी प्रासंगिकता

यूनिट II. स्वयं को समझना : किशोरावस्था

अध्याय 2.

2 क) मुझे ' मैं ' कौन बनाता है ?

- परिचय
- स्वयं क्या है ?
- पहचान क्या है ?

2 ख) स्वयं का विकास एवं विशेषताएं

- शैशवाकाल के दौरान स्वयं
- प्रारंभिक बाल्यावस्था के दौरान स्वयं
- मध्य बाल्यावस्था के दौरान स्वयं
- किशोरावस्था के दौरान स्वयं

2 ग) पहचान पर प्रभाव

- स्व बोध का विकास कैसे ?
- स्व बोध और पहचान की भावना विकसित करना
- पहचान पर प्रभाव
    - जैविक और शारीरिक परिवर्तन
    - सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ
    - भावनात्मक परिवर्तन
    - संज्ञानात्मक परिवर्तन

अध्याय 3 . भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वस्थता

- परिचय
    - भोजन, पोषक तत्व और पोषण की परिभाषाएँ
    - संतुलित आहार

खाद्य वर्ग समूह

- आरडीए (निर्धारित आहार संबंधी मात्रा)

- आरोग्य और स्वस्थता
- संतुलित आहार की योजना बनाने के लिए आधारभूत खाद्य वर्ग समूहों का उपयोग
- आहार मार्गदर्शक पिरामिड
- किशोरावस्था में आहार संबंधी पैटर्न
- आहार संबंधी व्यवहार में परिवर्तन करना
- खान पान संबंधी स्वस्थ आचरण को प्रभावित करने वाले कारक
- किशोरावस्था में होने वाली खान पान संबंधी विकृतियां
  - एनोरेक्सिया नर्वोसा
  - ब्युलिमिया

अध्याय 4. संसाधन प्रबंधन

- परिचय
- संसाधनों का वर्गीकरण
  - मानव और गैर - मानव संसाधन
  - व्यक्तिगत और साझे संसाधन
  - प्राकृतिक और सामुदायिक संसाधन
- संसाधनो की विशेषताएँ
- संसाधन प्रबंधन के विभिन्न चरण

अध्याय 5. कपड़े- हमारे आस-पास

- परिचय
- रेशे के गुण
- वस्त्र रेशो का वर्गीकरण
  - प्रक्रतिक रेशे
  - विनिर्मित रेशे / मानव निर्मित रेशे
  - विनिर्मित रेशो के प्रकार
  - सूत प्रसंस्करण
  - सूत संबंधी परिभाषिक शब्दावली

- कपड़ा उत्पादन
- वस्त्र परिष्करण
    - रंगों से परिष्करण
    - छपाई
- कुछ महत्वपूर्ण रेशे

अध्याय 6. संचार माध्यम और संचार प्रौद्योगिकी

- संचार और संचार प्रौद्योगिकी
    - संचार क्या है ?
    - संचार का वर्गीकरण
    - संचार प्रक्रिया
- संचार माध्यम क्या है ?
    - संचार माध्यमों का वर्गीकरण और कार्य
- संचार प्रौद्योगिकी क्या है ?
- आधुनिक संचार प्रौद्योगिकी

यूनिट III : परिवार, समुदाय और समाज के प्रति समझ

अध्याय 7 : विविध संदर्भों में सरोकार और आवश्यकताएँ

7 क) पोषण, स्वास्थ्य और स्वास्थ्य विज्ञान

- परिचय
- स्वास्थ्य और इसके आयाम
    - सामाजिक, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य
- स्वास्थ्य देखभाल
    - प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल
    - माध्यमिक स्वास्थ्य देखभाल
    - तृतीयक स्वास्थ्य देखभाल
- स्वास्थ्य के सूचक
- पोषण और स्वास्थ्य
- पोषक तत्त्व

- ➢ पोषणात्मक स्वस्थता को प्रभावित करने वाले कारक
- ➢ पोषण संबंधी समस्याएं और उनके परिणाम
- ➢ स्वास्थ्य विज्ञान और स्वच्छता
    - ○ व्यक्तिगत स्वच्छता
    - ○ पर्यावरणीय संबंधी स्वास्थ्य विज्ञान
    - ○ आहार संबंधी स्वास्थ्य विज्ञान

7 ख) संसाधन उपलब्धता और प्रबंधन

- ➢ समय प्रबंधन
    - ○ समय योजना की परिभाषा
    - ○ समय एवं गतिविधि योजना के विभिन्न चरण
    - ○ कारगर समय प्रबंधन के लिए सुझाव
        - ■ चरम भार अवधि
        - ■ कार्य वक्र
        - ■ विश्राम /अंतराल अवधि
        - ■ कार्य सरलीकरण
- ➢ स्थान प्रबंधन
    - ○ स्थान और घर
    - ○ स्थान प्रबंधन के सिद्धांत

7 ग) भारत की वस्त्र परम्पराएँ

- ➢ परिचय
- ➢ भारत में एतिहासिक परिप्रेषय
- ➢ तीन मुख्य रेशे
    - ○ कपास
    - ○ रेशम
    - ○ ऊन
- ➢ रंगाई
    - ○ रंगरोधी रंगाई वाले वस्त्र
        - ▪ कपड़ा टाइ एंड डाइ
        - ▪ धागा टाइ एंड डाइ
- ➢ कशीदाकारी

- फुलकारी
- कसूती
- कानथा
- कशीदा
- चिकनकारी
- चंबा रुमाल

➢ निष्कर्ष

यूनिट IV : बाल्यावस्था

अध्याय 8 . पोषण, स्वास्थ्य और कल्याण

➢ प्रस्तावना

➢ शैशवावस्था (जन्म - 12 महीने) के दौरान पोषण, स्वास्थ्य और तंदुरूस्ती

➢ पूर्व-विद्यालय के बच्चों (1-6 वर्ष) का पोषण, स्वास्थ्य और कल्याण

➢ विद्यालय जाने वाले बच्चों (7-12 वर्ष) का पोषण ,स्वास्थ्य व स्वस्थता

अध्याय 9. हमारे परिधान

➢ वस्त्रों के कार्य और उनका चयन

➢ भारत में वस्त्रों के चयन को प्रभावित करने वाले कारक

➢ बच्चों की वस्त्र संबंधी मूल आवश्यकताओं को समझना

➢ बाल्यावस्था की विभिन्न अवस्थाओं में परिधान संबंधी आवश्यकताएं -

- शैशवावस्था (जन्म से 6 माह तक)
- घुटने के बल चलने वाली आयु (6 महीने से एक वर्ष)
- टॉडलर अवस्था (1 - 2 वर्ष की आयु)
- शाला पूर्व आयु (2-6 वर्ष)
- प्रारंभिक स्कूली वर्ष (5-11 वर्ष)
- किशोरावस्था (11-19 वर्ष)

➢ विशेष आवश्यकताओ वाले बच्चों के लिए कपड़े

यूनिट V : व्यस्कावस्था

अध्याय 10. वित्तीय प्रबंधन एवं योजना

- प्रस्तावना
- वित्तीय प्रबंधन
- वित्तीय नियोजन
- प्रबंधन
- पारिवारिक आय
  - आय और इसका महत्व
  - पारिवारिक आय के प्रकार
  - आय प्रबंधन
- बजट
  - बजट निर्माण के चरण
  - परिवारिक बजट योजना बनाने के लाभ
- धन प्रबंधन में नियंत्रण
- बचत
- निवेश
  - विवेकपूर्ण निवेशों में अंतर्निहित सिद्धांत
  - बचत एवं निवेश के अवसर
  - साख
    - क्रेडिट की आवश्यकता
    - क्रेडिट के 4C

अध्याय 11 . वस्त्रों की देखभाल और रख - रखाव

- परिचय
- मरम्मत
- धुलाई
  - दाग- धब्बे हटाना
  - दाग हटाने की तकनीक
  - दाग धब्बे हटाने के साधन / अभिकर्मक

- ➢ गंदगी हटाना- सफाई की प्रक्रिया
- ➢ परिष्करण
- ➢ वस्त्र उत्पादों का भंडारण
- ➢ वस्त्र की देखभाल को प्रभावित करने वाले कारक
- ➢ देखभाल संबंधी लेबल

<u>प्रायोगिक कार्य</u>:

1 . निम्न विकास के मापदंडों के आधार पर स्वयं को समझना -

a) शारीरिक विकास (आयु , लंबाई , वजन , नितम्ब और छाती का माप)

b) लिंग संबंधी विकास

(किशोरियों में रजस्त्राव के शुरुआत की आयु तथा किशोरों में चेहरे पर दाढ़ी उगने की शुरुआत तथा आवाज में बदलाव)

2. स्वयं को निम्न मानकों के आधार पर समझना -

a) विकासात्मक मानदंड

b) स्वास्थ्य की स्थिति

c) मित्र (लड़के तथा लड़कियां)

d) कपड़ों का माप

3 . अपने माता पिता ,भाई बहन,मित्रों तथा अध्यापकगणों के साथ सहमति तथा असहमति के किन्ही पांच मुद्दों की सूची तैयार कर चर्चा करें । आप असहमति के मुद्दों का समाधान शांतिपूर्वक तथा आपसी सहमति से कैसे करेंगे ।

4 . अपने एक दिन के आहार का रिकॉर्ड बनाना तथा गुणवत्ता के आधार पर उसका आंकलन करना ।

5 . एक किशोर /किशोरी के लिए स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स बनाना ।

6 . a) एक दिन में किए गए क्रियाकलापों का एवं उनमे लगने वाले समय का रिकॉर्ड बनाना

b) स्वयं के लिए एक योजना बनाना ।

7 . आपको दी गई किसी परिस्थिति या उद्देश्य के लिए बजट बनाना ।

8 . a) एक दिन में प्रयोग किए गये वस्त्रों तथा कपड़ों का रिकॉर्ड बनाना

b) उन्हें उनकी कार्यक्षमता के आधार पर वर्गीकृत करना ।

9 . विभिन्न तंतुओं का उनकी विशेषताओं तथा उनके प्रयोग में आपसी संबंध का निम्न मानकों पर अध्यन्न करना -

a) तापीय विशेषता तथा ज्वलनशीलता

b) नमी सोखने की क्षमता तथा आरामदायकता

10 . कपड़े अथवा वस्त्र पर लगे लेबल का निम्न मानकों के आधार पर अध्ययन करना –-

a) वस्त्र संरचना

b) साइज

c) देखभाल संबंधी निर्देश

11. a) वस्त्र के लिए एक देखभाल लेबल तैयार करना

d) दो विभिन्न वस्त्रों के नमूनों को रंग के पक्केपन के लिया जांचना ।

मासिक पाठ्यक्रम शिक्षण योजना (2023-24)

कक्षा- 11 विषय: गृह विज्ञान कोड: 822

मास	विषय- वस्तु	शिक्षण कालांश	दोहराई कालांश	प्रयोगात्मक कार्य
अप्रैल	अध्याय 1. मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान : विषय का उद्भव और जीवन की गुणवत्ता के प्रति इसकी प्रासंगिकता	3	1	
	अध्याय 2. स्वयं को समझना - किशोरावस्था			
	2क) मुझे मैं कौन बनाता है?	4	1	1
	2ख) स्वयं का विकास एवं विशेषताएं	5	1	1
	2ग) पहचान पर प्रभाव	4	1	1
मई	अध्याय 3. भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वस्थता	10	1	1
	अध्याय 4. संसाधन प्रबंधन	7	1	2
जून	ग्रीष्मकालीन अवकाश में गृह कार्य के लिए परियोजना			
जुलाई	अध्याय 5. कपड़े –हमारे आस पास	8	1	2
अगस्त	अध्याय 6. संचार माध्यम और संचार प्रौद्योगिकी	8	1	
	अध्याय 7. विविध संदर्भों में सरोकार और आवश्यकताएं -			
	7 क) पोषण, स्वास्थ्य और स्वास्थ्य विज्ञान	9	1	4

सितंबर	अर्ध वार्षिक परीक्षा के लिए दोहराई अर्ध वार्षिक परीक्षा अध्याय 7 ख) संसाधन उपलब्धता और प्रबंधन	 7	8 1	 2
अक्तूबर	अध्याय 7 ग) भारत की वस्त्र परम्पराएँ अध्याय 8. पोषण, स्वास्थ्य और स्वस्थता	6 6	1 1	 2
नवंबर	अध्याय 9. हमारे परिधान	8	1	3
दिसंबर	अध्याय 10. वित्तीय प्रबंधन एवं योजना अध्याय 11. वस्त्रों की देखभाल तथा रख रखाव	6 6	1 1	2 2
जनवरी	समूचे पाठ्यक्रम की दोहराई और प्रायोगिक परीक्षा पाठ्यक्रम की दोहराई		9	
फ़रवरी	दोहराई		10	
मार्च	वार्षिक परीक्षा			

नोट: विषय शिक्षकों को सलाह दी जाती है कि वे छात्रों को शब्दावली या अवधारणा की स्पष्टता को बढ़ाने के लिए अध्यायों में उपयोग की जाने वाली शब्दावली / परिभाषात्मक शब्दों की नोटबुक तैयार करने के लिए निर्देशित करें।

निर्धारित पुस्तकें:

मानव पारिस्थितिक और परिवार विज्ञान (NCERT प्रकाशन) भाग I और भाग II

प्रश्न पत्र प्रारूप (2023-24)

कक्षा- 11 विषय: गृह विज्ञान कोड:822

प्रश्न का प्रकार	अंक	संख्या	विवरण	कुल अंक
वस्तुनिष्ठ प्रश्न	1	15	6 बहुविकल्पीय प्रश्न 3 रिक्त स्थान भरो प्रश्न 3 एक शब्द में उत्तर दें प्रश्न 3 अभिकथन - कारण प्रश्न	15
अति लघु उत्तरीय प्रश्न	2	6	किन्ही दो प्रश्नों में आंतरिक विकल्प	12
लघु उत्तरीय प्रश्न	3	6	किन्ही दो प्रश्नों में आंतरिक विकल्प	18
दीर्घ उत्तरीय प्रश्न	5	3	सभी प्रश्नों में आंतरिक विकल्प	15
कुल		**30**		**60**

BOARD OF SCHOOL EDUCATION HARYANA

Syllabus and Chapter wise Distribution of Marks(2023-24)

Class- XI Subject : Home Science Code:822

General Instructions:

1. There will be an Annual Examination based on the entire syllabus.
2. The Annual Examination will be of 60 marks. Practical Examination will be of 20 marks and 20 marks weightage shall be for Internal Assessment.
3. For Practical Examination:
   i. Three experiments of 4 marks each.
   ii. Practical record of 5 marks.
   iii. Viva –voce of 3 mark.
4. For **Internal Assessment:**

   There will be Periodic Assessment that would include:

   i. **For 6 marks-** Three SAT exams will be conducted and will have a weightage of 06 marks towards the final Internal Assessment.
   ii. **For 2 marks-**One half yearly exam will be conducted and will have a weightage of 02 marks towards the final Internal Assessment.
   iii. **For 2 marks**-Subject teacher will assess and give maximum 02 marks for CRP (Class room participation).
   iv. **For 5 marks** –A project work to be done by students and will have a weightage of 05 marks towards the final Internal Assessment.
   v. **For 5 marks-** Attendance of student will be awarded 05 marks as per the given criteria:

   75% to 80% - 01 marks
   Above 80% to 85% - 02 marks
   Above 85% to 90% - 03 marks
   Above 90% to 95% - 04 marks
   Above 95% -05 marks

Course Structure (2023-24)

Class-XI Subject: HOME SCIENCE Code: 822

Sr. No.	Unit	Chapter	Marks
I	**Introduction to Home Science**	Chapter 1. Introduction to Home Science : Evolution of the discipline and its relevance to quality of life.	3
II	**Understanding Oneself: Adolescence**	Chapter 2. Understanding the Self 2A. Who am I ? 2B. Development and Characteristics of Self 2C. Influences on Identity	22
		Chapter 3. Food , Nutrition, Health and Fitness	
		Chapter 4. Management of Resources	
		Chapter 5. Fabrics around Us	
		Chapter 6. Media and Communication Technology	
III	**Understanding Family, Community and Society**	Chapter 7. Concerns and Needs in Diverse Contents 7 A. Nutrition, Health and Hygiene 7 B. Resource Availability and Management 7 C. Textile Tradition in India	12
IV	**Childhood**	Chapter 8. Nutrition, Health and Well being	10
		Chapter 9. Our Apparel	

V	**Adulthood**	Chapter 10. Financial Management and Planning	13
		Chapter 11. Care and Maintenance of Fabrics	
Total			60
Practical Examination			20
Internal Assessment			20
Grand Total			**100**

UNIT I. INTRODUCTION TO HOME SCIENCE

CHAPTER 1

Introduction: Human Ecology and Family Sciences- Evolution of the discipline and its relevance to the quality of life

UNIT II. UNDERSTANDING ONESELF: ADOLESCENCE

CHAPTER 2

2A. What makes me I

- Introduction
- What is Self ?
- What is Identity

2B. Development and characteristics of the Self

- Self during infancy
- Self during early childhood
- Self during middle childhood
- Self during adolescence

2C. Influences on Identity

- Developing a sense of self and identity
- Influences on formation of Identity
  - Biological and Physical changes
  - Socio-cultural context
  - Emotional changes
  - Cognitive changes

CHAPTER 3. Food, Nutrition, Health and Fitness

- Introduction
  - Definitions of food, nutrients and nutrition
  - Balanced diet
  - Food groups

- RDA

➢ Health and fitness
➢ Using basic food groups for planning balanced diets
➢ Vegetarian food guides

Dieting patterns in adolescence

- Irregular meals and skipping meals
- Snacking
- Fast foods
- Dieting

➢ Modifying diet related behaviour
➢ Factors affecting eating behaviour
➢ Eating disorders in adolescence

- Anorexia nervosa
- Bulimia

CHAPTER 4. Management of Resources

➢ Introduction
➢ Classification of resources

- Human / non - human
- Individual / shared
- Natural / community

➢ Characteristics of resources
➢ Steps in managing resources

CHAPTER 5. Fabrics around us

➢ Introduction
➢ Fibre properties
➢ Classification of textile fibres

- Natural fibres
- Manufactured fibres / man made fibres
- Types of manufactured fibres

➢ Yarns
➢ Yarn processing

- Yarn terminology

➢ Fabric production

➢ Textile finishing

- Finishing with colours
- Printing

➢ Some important fibres

CHAPTER 6. Media and communication technology

➢ Communication and communication technology

- What is communication
- Classification of communication
- Process of communication

➢ What is media?

- Media classification

➢ Communication technology

- Classification of communication technology
- Modern communication technology

UNIT III : UNDERSTANDING FAMILY, COMMUNITY and SOCIETY

CHAPTER 7 : Concerns and needs in divers contexts

7 A. Nutrition, Health and Hygiene

➢ Introduction

➢ Health and its dimensions

- Social, mental and physical

➢ Health care

- Primary health care
- Secondary health care
- Tertiary health care

➢ Indicators of health

➢ Nutrition and health

➢ Nutrients

➢ Factors affecting nutritional well being

- Nutritional problems and their consequences

Hygiene and sanitation

- Personal hygiene
- Environmental hygiene
- Food hygiene

7 B. Resources availability and management

- Time management
  - Definition of time plan
  - Steps in time and activity plan
  - Tips for effective time management
  - Tools in time management
    - Peak load period
    - Work curve
    - Rest periods
    - Work simplification
- Space management
  - Space and the home
  - Principles of space planning

7 C Textile Tradition in India

- Introduction
- Historical perspective in India
- The three main fibres
  - Cotton
  - Silk
  - Wool
- Dyeing
  - Resist dyeing fabrics
  - Fabric tie and dye
  - Yarn tie and dye
- Embroidery
  - Phulkari
  - Kasuti

- Kantha
- Kashida
- Chikankari

➢ Chamba Rumaal

UNIT IV : CHILDHOOD

CHAPTER 8. Nutrition, Health and Well - being

➢ Introduction
➢ Nutrition, health and well- being during infancy (birth - 12 months)
➢ Nutrition, health and well- being of pre -school children(1-6 years)
➢ Nutrition,health and well- being of school age children(7- 12 years)

CHAPTER 9. Our Apparel

➢ Clothing, functions and the selection of clothes
➢ Factors affecting selection of clothing in India
➢ Understanding children's basic clothing needs
➢ Clothing requirements at different childhood stages
- Infancy (birth to 6 months)
- Creeping age (6 months to one year)
- Toddlerhood (1 - 2 years)
- Pre-school age (2-6 years)
- Elementary school years (5-11years)
- Adolescents (11-19 years)

➢ Clothes for children with special needs

UNIT V. : ADULTHOOD

CHAPTER 10. Financial Management and Planning

➢ Introduction
- Financial management

- Financial planning
- Management

➢ Family income
- Money and its importance
- Types of family income
- Income management

➢ Budget
- Steps in making budget
- Advantages of planning family budgets

➢ Control in money management
➢ Savings
➢ Investments
- Principles underlying sound investment
- Savings and investment avenues
- Credit
  - Need for credit
  - 4C's of credit

CHAPTER 11

Care and Maintenance of Fabrics

➢ Introduction
➢ Mending
➢ Laundry
- Stain removal
- Techniques of stain removal
- Stain removers / reagents for stain removal

➢ Removal of dirt- the cleaning process
➢ Finishing
➢ Storage of textile products
➢ Factors affecting fabric care
➢ Care label

Practical Syllabus

1. Understanding oneself with reference to –

a) Physical development in terms of age, height, weight, hip and

chest circumference
b) Sexual maturity (girls: age at menarche, development of breasts; boys: growth of beard ,change in voice)
2. Understanding one self on the basis of the following -
a) physical parameters
b) health condition
c) peer group (boys and girls)
d) cloth sizing
3. List and discuss about 5 areas of agreement and disagreement with your- parents, siblings, peer group and teachers. Also discuss ways to resolve your conflict areas with them.
4. Record your diet for a day and evaluate it qualitatively for adequacy.
5. Preparation of different healthy snacks for an adolescent appropriate in his/her context.
6. a) Record one day's activities of yourself relating to time use and work.
b) Make a time plan for yourself.
7 . Plan a budget for a given situation
8. a) Trace the fabrics and attire used by you in a day.
b) Categorise them according to their functions.
9. Study the relation of fibre characteristic to their uses
a) Thermal property and flammability
b) Moisture absorbency and comfort.
10. Examine the label of any one item of clothing based on-
a) fabric composition
b) size
c) care directions.
11 a) Prepare a care label of any piece of clothing
b) Analyse two different fabric samples for color fastness.

Month wise Syllabus Teaching Plan (2023-24)
Class- XI Subject: HOME SCIENCE Code: 822

Month	Subject- content	Teaching Periods	Revision Periods	Practical Work
April	**Chapter 1:** Introduction to Home Science	3	1	
	Chapter 2: Understanding the Self- Adolescence	4	1	1
	2A. Who am I ?			
	2B. Development and Characteristics of Self	5	1	1
	2C. Influences on Identity	4	1	1
May	Chapter 3: Food, Nutrition, Health and Fitness	10	1	1
	Chapter 4: Management of Resources	7	1	2
June	Project and activities to be assigned during Summer Break			
July	Chapter 5: Fabrics around Us	8	1	2
August	Chapter 6: Media and Communication Technology	8	1	
	Chapter 7 A : Nutrition, Health and Hygiene	9	1	4
September	Revision for Half-Yearly Exams		8	
	Half-Yearly Exam			

	Chapter 7 B **:** Resource Availability and Management	7	1	2
October	Chapter 7C : Textile traditions in India Chapter 8: Nutrition , Health and Well-being	6 6	1 1	 2
November	Chapter 9 : Our Apparel	8	1	3
December	Chapter 10: Financial management and Planning Chapter 11: Care and Maintenance of fabrics	6 6	1 1	2 2
January	Revision of theory and Practical Syllabus		9	
February	Revision		10	
March	Annual Examination			

<u>Note:</u> Subject teachers are advised to direct the students to prepare notebook of the Terminology/Definitional words used in the chapters for enhancement of vocabulary or clarity of the concept.

Prescribed Books :

1. Human Ecology and Family Sciences : Part I and Part II (NCERT Publication)

Question Paper Design (2023-24)

Class-XI Subject: Home Science Code: 822

Type of Question	Marks	Number	Description	Total Marks
Objective Questions	1	15	6 Multiple Choice Questions 3 Fill in the Blanks Questions 3 One Word Answer Type Questions 3 Assertion- Reason Questions	15
Very Short Answer Type Question	2	6	Internal choice will be given in any two questions	12
Short Answer type Question	3	6	Internal choice will be given in any two questions	18
Essay Type Question	5	3	Options will be given in all the three questions	15
Total		30		60