ग ह विज्ञान पाठ्यक्रम

(माध्यमिक स्तर)

1. औचित्य

ग ह विज्ञान शिक्षा का वह क्षेत्र है जो शिक्षार्थियों, स्त्री तथा पुरूष, के व्यक्तिगत जीवन, उनके संसाधन तथा आपसी सम्बंधों को समझने तथा कुशलता से संभालने के लिए आवश्यक होता है। ज्ञान का यह भंडार शिक्षार्थियों में उन कौशलों का विकास करता है जो उन्हें दिन प्रतिदिन की समस्याओं से निपटने के क्षमता देते हैं। फलस्वरूप वे परिवार तथा समुदाय के अधिक सक्षम तथा कर्तव्यनिष्ठ सदस्य बन पाते हैं।

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान में शिक्षार्थी औसतन 15–29 वर्ष की आयु के होते हैं अतः इस पाठ्यक्रम को किशोरावस्था तथा वयस्क शिक्षा को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है। यह सत्य है कि यदि किशोरों/किशोरियों की आवश्यकताओं का पर्याप्त रूप से ध्यान रखा जाये, तो अपचारिक–व्यवहार, नशा, मदिरापन, स्वच्छंदता आदि जैसी गम्भीर समस्याओं से बचा जा सकता है तथा एक स्वस्थ सामाजिक वातावरण का निर्माण किया जा सकता है।

ग ह विज्ञान विषय क्रियाकलापों पर आधारित है; अतः विभिन्न क्रियाओं तथा छोटी–छोटी परियोजनाओं को पाठ्यक्रम में निहित किये जाने पर बल दिया गया है शिक्षार्थियों से अपेक्षा की जाती है कि वे अपने आस–पास के वातावरण व संसाधनों का उपयोग करते हुए इन परियोजनाओं को पूरा करें जिससे वे अधिगम प्रक्रिया में सक्रिय रूप से भाग ले सकें।

2. उद्देश्य

माध्यमिक स्तर पर ग ह विज्ञान पढ़ाने का व्यापक उद्देश्य है शिक्षार्थियों के जीवन की गुणमत्ता को सुधारना तथा परिवार एवं समुदाय को बेहतर बनाने में योगदान देना।

यह संभव है:

- शिक्षार्थियों को परिवार तथा समाज में अपनी भूमिका के लिए संवेदनशील बनाकर;
- कौशल विकसित करके जिससे वे अपने जीवन में परिवर्तन को सहजतापूर्वक अपना लें;
- वैज्ञानिक व ष्टिकोण तथा जिज्ञासा प्रव ति को विकसित करके;
- ज्ञान प्राप्ति की क्षमता विकसित करके जिससे वे दिन प्रतिदिन जीवन व्यापन में समस्याओं को सुलझा सकें।

अतः, इस पाठ्यक्रम को पढ़ाने के मुख्य उद्देश्य है:

- स्वस्थ वातावरण की आवश्यकता को समझना तथा उसे बनाए रखने के लिए कौशल का विकास करना;
- परिवारजनों की पोषण संबधी आवश्यकताओं को पूरा करने की क्षमता विकसित करना;
- घर में प्रयोग किए जाने वाले सूत उत्पादों का मूल ज्ञान देना तथा उनके उचित उपयोग के लिए कौशल का विकास करना;

- जागरूक उपभोगता बनाना;
- बेहतर कार्य करने की आदतों द्वारा संसाधनों के उचित उपयोग को प्रोत्साहित करना;
- मानव विकास की प्रक्रिया को समझते हुए आपसी संम्बधों को मधुर तथा द ढ़ करना।

3. पाठ्यक्रम का विवरण

यह पाठ्यक्रम दो मुख्य क्षेत्रों के आधार पर निम्नलिखित दो मॉड्यूलस में तैयार किया गया है।

मॉड्यूल 1. प्रतिदिन जीवन में ग ह विज्ञान

मॉड्यूल 2. मेरा परिवार तथा मैं

4. विषय सूची

मॉड्यूल 1 दैनिक जीवन में ग ह विज्ञान **अंक 46**

लक्ष्य

इस मॉड्यूल में लिये गये विषय प्रतिदिन जीवन में प्रयुक्त ग ह विज्ञान की मूल जानकारी से संबंधित हैं। यह ज्ञान अगले मॉड्यूल की आधारशिला बनेगा, जिसे शिक्षार्थी प्रक्रियाओं तथा अभिक्रियाओं में प्रयोग कर सकेंगे। इस मॉड्यूल के अंर्तगत पढ़ाये जाने वाले विविध विषय हैं जैसे आहार तथा पोषण, घर की देखभाल, स्वास्थ्य तथा रोग, रेशे तथा वस्त्र निर्माण, शैश्वावस्था से वयस्कता तक मानव विकास।

युनिट 1.1 ग ह विज्ञान क्या है

- ग ह विज्ञान क्या है
- ग ह विज्ञान का महत्त्व
- ग ह विज्ञान का विस्तार

युनिट 1.2 हमारा भोजन

- भोजन तथा उसके पोषक तत्त्व
- भोजन के कार्य
- पोषक तत्त्व – स्रोत तथा कार्य
- अभाव जन्य रोग
- खाद्य समूह
- खाद्य पदार्थों का वर्गीकरण, महत्त्व
- सन्तुलित आहार
- सन्तुलित आहार के आयोजन को प्रभावित करने वाले कारक
- परिवार के लिए सन्तुलित आहार

- भोजन पकाने की विधियाँ

- भोजन पकाने के कारण तथा विधियाँ – नम ऊष्मा, शुष्क ऊष्मा, तलना, सौर ऊर्जा द्वारा पकाना

- खाद्य संरक्षण

- घर में खाद्य संरक्षण की विधियाँ
- साफ रसोई में भोजन की स्वच्छता

युनिट 1.3 रेशे तथा कपड़े

- रेशे से वस्त्र तक

- रेशों का वर्गीकरण–विशेषताएं तथा पहचान
- सूत्र निर्माण
- वस्त्र निर्माण
- मूल बुनाई
- बुनाई (निटिंग)

- परिसज्जा

- मूल परिसज्जाएं
- रंग तथा डिजाइन द्वारा परिसज्जा

- वस्त्रों की देखभाल तथा साज-संभाल

- धुलाई का अर्थ तथा महत्त्व
- धुलाई के सिद्धान्त–छांटना, मरम्मत करना, धब्बे छुड़ाना, भिगोना, धोना, सुखाना, परिसज्जा देना, भण्डारण करना

युनिट 1.4 घर का रख रखाव

- घर की देखभाल

- महत्त्व तथा कार्य
- घर में प्रकाश तथा संवातन
- सफाई
- घर में स्थान संगठन तथा कलात्मक सजावट

- घरेलू उपकरण

- विभिन्न उपकरणों का चयन, प्रयोग तथा देखभाल
- घर पर ईंधन, बिजली तथा पानी का संरक्षण

युनिट 1.5 स्वास्थ्य तथा पर्यावरण

- स्वास्थ्य
- परिभाषा
- अच्छे स्वास्थ्य के चिह्न
- स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक
- व्यक्तिगत स्वच्छता
- स्वास्थ्य संबंधी आपात स्थितियाँ
- प्राथमिक चिकित्सा
- घर पर रोगी की देखभाल
- संक्रामक रोग
- प्रकार – संक्रामक, गैर–संक्रामक
- कारण
- बचाव (प्रतिरक्षण)
- बाल्यावस्था के सामान्य रोग
- प्रतिरक्षण द्वारा रोगों से बचाव
- बारमबार होने वाले रोग
- पर्यावरण
- प्रदूषण–स्रोत, प्रभाव, बचाव
- मल निकास–गन्दा पानी तथा कूड़ा
- पर्यावरण–भित्र क्रियाएं

मॉड्यूल 2 मेरा परिवार तथा मैं **अंक 39**

लक्ष्य

यह मॉड्यूल इस द ष्टिकोण से तैयार किया गया है कि शिक्षार्थी गर्भावस्था से किशोरावस्था तक की मानव विकास की प्रक्रिया को समझ सकेंगे। यह ज्ञान उन्हें भविष्य में अधिक समझदार तथा संवेदनशील माता–पिता बनने में सहायक होगा। साथ ही, परिवारजनों की विभिन्न आवश्यकताओं को समझने तथा उनकी देखभाल करने पर भी बल दिया गया है। युवा शिक्षार्थियों का सर्वांगीण विकास करने का प्रयास किया गया है, विशेषतः समवयस्कों का दबाव तथा माता–पिता से मतभेद का निवारण करना, पोषण तथा वस्त्र संबंधी आवश्यकताओं को समझना, तथा सामाजिक अंतः क्रिया को सुधारना।

युवा पाठकों में समायोजित मूल्यों को विकसित करने का प्रयास किया गया है, जिससे आपसी मतभेद कम होगा तथा समाज में अधिक शांतिपूर्ण व खुशहाल वातावरण बन सकेगा।

युनिट 2.1 मेरा परिवार

- मेरा परिवार

- परिवार-एक सामाजिक इकाई
- परिवार का बदलता स्वरूप
- परिवार में आपसी संबंध

- जीवन का प्रारम्भ

- गर्भावस्था
- गर्भावस्था के चिह्न
- जन्मपूर्व तथा जन्म के पश्चात देखभाल

- विकास के सिद्धान्त

- विकास की संकल्पना तथा सिद्धान्त
- अनुवांशिकता तथा वातावरण

- मध्य बाल्यावस्था तक विकास

- शैश्वावस्था तथा बाल्यावस्था के दौरान विकास–श्शारीरिक, गत्यात्मक, सामाजिक, संवेगात्मक, संज्ञानात्मक, भाषात्मक

- किशोरावस्था में विकास

- किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन
- किशोरावस्था में सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास
- किशोरावस्था में संज्ञानात्मक तथा भाषात्मक विकास

- परिवार की देखभाल

- परिवारजनों की देखभाल, विशेषतः
  - गर्भावस्था में
  - शैश्वावस्था में
  - बाल्यावस्था में
  - किशोरावस्था में
  - व द्धावस्था में

युनिट 2.2 परिवार के संसाधन

- संसाधन

- अर्थ तथा महत्त्व
- संसाधनों के प्रकार
- संसाधनों का उचित प्रयोग
- प्रबंधन प्रक्रिया–आयोजन, संगठन, क्रियांवयन तथा मूल्यांकन

- ऊर्जा तथा समय का प्रबंधन

- समय योजना बनाने के लाभ
- समय तथा ऊर्जा बचाने की विधियाँ

- आय प्रबंधन

- आय तथा व्यय
- व्यय योजना तैयार करना
- अतिरिक्त आय का आयोजन

- बचत तथा निवेश

- बचत की आवश्यकता
- निवेश के सुरक्षित तरीके
- परिवार के लिए वस्त्र तथा लिनन
- वस्त्र तथा लिनन के चयन को प्रभावित करने वाले कारक
- सिले–सिलाए तथा दर्जी के सिलाए कपड़ों का चयन
- साज–सिंगार का महत्त्व

युनिट 2.3 अधिकार तथा उत्तरदायित्व

- जागरूक उपभोगता

- उपभोगता शिक्षा का महत्त्व
- उपभोगता समस्याएं
- उपभोगता सहायक सामग्री
- उपभोगता के अधिकार तथा उत्तरदायित्व

- घरेलू सामान की खरीद

- समझदारी पूर्ण खरीदारी–खाद्य सामग्री, घर ग हस्थी के उपकरण, औषधि तथा वस्त्र

- घर में सुरक्षा
- आम दुर्घटनाएं–कारण, बचाव
- दवाइयों तथा रसायनों का भण्डारण
- बिजली के तारों से संबंधित सावधानियाँ
- जीवन में मूल्य
- व्यक्ति के अधिकार तथा उत्तरदायित्व
- बुजुर्गों का आदर
- उपेक्षित वर्ग के प्रति संवेदनशीलता
- लिंग भेद के प्रति संवेदनशीलता

5. अध्ययन योजना

सैद्धांतिक परीक्षा	85 अंक
प्रयोगात्मक मूल्यांकन	15 अंक

अंकों को वितरण

मॉड्यूल 1 प्रतिदिन जीवन में ग ह विज्ञान

इकाई 1 ग ह विज्ञान क्या है	2
इकाई 2 हमारा भोजन	12
इकाई 3 रेशे तथा कपड़े	10
इकाई 4 घर का रखरखाव	10
इकाई 5 स्वास्थ्य तथा पर्यावरण	12
योग	46

मॉड्यूल 2 मेरा परिवार तथा मैं

इकाई 1 मेरा परिवार	15
इकाई 2 परिवार के संसाधन	12
इकाई 3 अधिकार तथा उत्तरदायित्त्व	12
योग	39
कुल योग	85

6. मूल्यांकन योजना

सैद्धांतिक	85 अंक	2 ½ घटें
प्रयोगात्मक परीक्षा	15 अंक	3 घटें
रिकॉर्ड बुक मूल्यांकन	3 अंक	
प्रयोगात्मक परीक्षा	8 अंक	
(दो प्रयोग करने होगें)		
मौखिक परीक्षा	4 अंक	
योग	15 अंक	

विद्यार्थियों के लिए तीन अनुशिक्षक मूल्यांकन पत्र (TMA's) होंगें, जिनमें से उत्तम ग्रेड वाले दो (TMA's) के ग्रेड अंक तालिका में प्रदर्शित किए जाएंगे।