पाठ्यक्रम

गृह विज्ञान पेपर - 1

इकाई-I: भोजन और पोषण

1. परिभाषा - भोजन, पोषण, पोषक तत्व, भोजन के कार्य और भोजन के मुख्य घटक, भोजन समूह।
2. भोजन के गुण, संतुलित आहार, खाद्य पिरामिड, खाना पकाने के तरीके, पोषक तत्वों पर गर्मी का प्रभाव, खाद्य संरक्षण तकनीक।
3. खाद्य पदार्थों में कोलाइडल प्रणाली और पायस।
4. खाद्य रंगद्रव्य और योजक, खाद्य पदार्थों का गुणात्मक मूल्यांकन।
5. वर्गीकरण, संरचना और अनाज, दालें, सब्जियां और फल, वसा और तेल चीनी, दूध, मांस और अंडे पर गर्मी का प्रभाव।
6. खाद्य मानक, एचएसीसीपी और खाद्य पैकेजिंग, भोजन की सुरक्षा के लिए माइक्रोबायोलॉजी।
7. मेनू- प्रकार, विचार करने के लिए बिंदु, बजट और लागत विश्लेषण, उचित पोषण के लिए आहार संबंधी दिशानिर्देश।
8. संस्थागत स्तर का खाद्य सेवा प्रबंधन- अस्पताल, शैक्षणिक संस्थान, सामाजिक और विशेष संस्थान, आहार विशेषज्ञ की भूमिका।
9. मैक्रो और माइक्रो पोषक तत्व - कार्य, आवश्यकता, कमी और गर्मी का प्रभाव।

इकाई-II: वस्त्र

1. वस्त्र रेशे और धागे:
    I. वस्त्र शब्दावली- रेशा, धागा, बुनाई, कपड़ा आदि।
    II. रेशों का वर्गीकरण, रेशों और बुनाई की पहचान।
    III. प्रमुख प्राकृतिक और मानव निर्मित रेशों की विनिर्माण प्रक्रिया, गुण और उनका अंतिम उपयोग।
    IV. मिश्रित रेशे और धागे।
2. धागे और कपड़े के निर्माण की विभिन्न विधियाँ:
    I. धागे का वर्गीकरण, धागे की संख्या, प्लाई और ट्विस्ट।
    II. कताई - यांत्रिक और रासायनिक।
    III. धागे के प्रकार।

IV. बुनियादी करघा, भाग और संचालन, करघे के प्रकार।

V. कपड़े के निर्माण की विभिन्न विधियाँ: बुनाई- बुनाई के प्रकार, बुना हुआ, ब्रेडिंग, गैर-बुने हुए कपड़े, बंधन और गाँठ।

3. फैब्रिक फिनिश: कपड़ा फिनिश- अर्थ, उद्देश्य, वर्गीकरण, प्रसंस्करण और फिनिश के उद्देश्य। रंगाई और छपाई- वर्गीकरण, ब्लॉक प्रिंटिंग, टाई और डाई, बाटिक, रोलर प्रिंटिंग, स्क्रीन प्रिंटिंग, डिस्चार्ज, हीट ट्रांसफर प्रिंटिंग और डिजिटाइज्ड प्रिंटिंग की विधि। रंगों और पिगमेंट का रसायन- संरचना, गुण। फाइबर के प्रति आकर्षण, आवेदन की विधि, उपचार के बाद फिक्सिंग और स्थिरता गुण।
4. भारत के पारंपरिक वस्त्र: कढ़ाई वाले वस्त्र, मुद्रित वस्त्र, बुने हुए वस्त्र, भारत के विभिन्न क्षेत्रों के रंगे हुए वस्त्र। रेशे की मात्रा, तकनीक, आकृति, रंग और डिजाइन के आधार पर पहचान।
5. वस्त्र परीक्षण और गुणवत्ता नियंत्रण:

I. वस्त्र परीक्षण- परीक्षण की आवश्यकता, नमूनाकरण विधि, रेशों, सूत, कपड़ों और परिधानों के परीक्षण की तकनीक।

II. गुणवत्ता विश्लेषण- बुनाई, सिरे, चुन्नट, गिनती, वजन, मोटाई, छिद्र, वायु पारगम्यता, ऊष्मीय चालकता और आयामी स्थिरता।

III. कपड़े के गुण और विश्लेषण- कपड़ों का घर्षण और रंग स्थिरता, सिलवट, रिकवरी, कठोरता, ड्रेपेबिलिटी, सिकुड़न, पिलिंग और जीएसएम। लेबलिंग- लेबल के प्रकार और उद्देश्य।

IV. वस्त्र और पर्यावरण- प्रतिबंधित रंग, पर्यावरण के अनुकूल वस्त्र, संदूषण और अपशिष्ट उपचार, इको-लेबल और इको मार्क। वस्त्र और परिधानों में हाल के विकास- नैनो वस्त्र, तकनीकी वस्त्र, व्यावसायिक वस्त्र, शून्य अपशिष्ट डिजाइनिंग, अप साइकिलिंग और रीसाइक्लिंग।

इकाई-III: संसाधन प्रबंधन और उपभोक्ता मुद्दे

1. प्रबंधन- अवधारणा, दृष्टिकोण, समय, ऊर्जा, धन, स्थान का प्रबंधन, प्रेरक कारक, प्रेरणा सिद्धांत, प्रबंधन का सिस्टम दृष्टिकोण।
2. प्रबंधन के कार्य- नियोजन, पर्यवेक्षण, नियंत्रण, आयोजन, मूल्यांकन, पारिवारिक जीवन चक्र-चरण, संसाधनों की उपलब्धता और उपयोग।
3. संसाधन- वर्गीकरण, विशेषताएँ, उपयोग को प्रभावित करने वाले कारक, संसाधन संरक्षण, संसाधन प्रबंधन में रुझान।
4. समय प्रबंधन और ऊर्जा प्रबंधन: कार्य सरलीकरण तकनीक, परिवर्तन के वर्ग, थकान और इसका प्रबंधन।

5. निर्णय लेना: महत्व, परिभाषा, निर्णय लेने की प्रक्रिया, निर्णय लेने के प्रकार।
6. धन प्रबंधन- पारिवारिक आय, प्रकार, अनुपूरण, बजट, घरेलू खाते, पारिवारिक बचत और निवेश, कर निहितार्थ।
7. उपभोक्ता- परिभाषा, भूमिका, अधिकार और जिम्मेदारियाँ, उपभोक्ता व्यवहार, उपभोक्ता समस्याएँ, शिक्षा और सशक्तिकरण।
8. उपभोक्ता संरक्षण- उपभोक्ता संगठन, सहकारिता, वैकल्पिक निवारण, मानकीकरण, मानक चिह्न, गुणवत्ता नियंत्रण, क्रय सहायक सामग्री, उपभोक्ता कानून।
9. उद्यमिता- अवधारणा, प्रक्रिया, बाधाएं, उद्यमशीलता प्रेरणा, चुनौतियां, उद्यम स्थापना, परियोजना नियोजन और मूल्यांकन, उद्यम प्रबंधन।

इकाई-IV मानव विकास

1. मानव विकास का अर्थ, परिभाषा और महत्व
2. विकास के सिद्धांत, वृद्धि और विकास, परिपक्वता और सीखना, आनुवंशिकता और पर्यावरण।
3. विकास को प्रभावित करने वाले कारक
4. जन्मपूर्व विकास- युग्मनज, भ्रूण और भ्रूण की अवधि, "एपीजीएआर" पैमाना, जन्म के बाद के विकास- शैशवावस्था और शिशु अवस्था, नवजात शिशु की सजगता, शरीर के आकार और अनुपात में परिवर्तन- बचपन के चरण- बचपन की विशेषताएं और विकासात्मक कार्य, हाथ का उपयोग।
5. ईसीसीई- ईसीसीई की आवश्यकता, महत्व और उद्देश्य। ईसीसीई केंद्र - किंडरगार्टन, मोंटेसरी, ओपन टाइप, प्ले स्कूल, नर्सरी और बालवाड़ी आदि।
6. किशोरावस्था - परिभाषा, चरण, विशेषताएं, शारीरिक परिवर्तन, भावनात्मक जीवन, समाजीकरण, समस्याएं और नैतिकता।
7. वयस्कता, विशेषताएं, प्रारंभिक और मध्य वयस्कता में बदलती भूमिका और जिम्मेदारियां।
8. बुढ़ापा- शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तन, देखभाल और जरूरतें।
9. मानव विकास और व्यवहार के सिद्धांत - जीन पियाजे, कोहलबर्ग, एरिक्सन, फ्रायड, स्किनर, वॉटसन, पावलोव के सिद्धांत।

इकाई-V: विस्तार प्रबंधन और सामुदायिक विकास

1. विस्तार के ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य - भारत और अन्य देशों में विस्तार शिक्षा और विस्तार प्रणालियों की उत्पत्ति, विस्तार शिक्षा और विस्तार सेवा के उद्देश्य, विस्तार कार्यक्रम विकास के दर्शन और सिद्धांत।
2. कार्यक्रम प्रबंधन - आवश्यकता मूल्यांकन, स्थिति विश्लेषण, योजना, संगठन, कार्यान्वयन, निगरानी और मूल्यांकन।

3. विस्तार विधियाँ और सामग्री - पारस्परिक, छोटे और बड़े समूह विधियाँ, दृश्य-श्रव्य सहायताएँ - आवश्यकता, महत्व, योजना, वर्गीकरण, तैयारी और क्षेत्र परीक्षण, दृश्य-श्रव्य सामग्री का उपयोग और मूल्यांकन।
4. विस्तार शिक्षा और विकास गतिविधियों के लिए पाठ्यक्रम विकास और योजना, शैक्षिक उद्देश्यों और सीखने का ब्लूम का वर्गीकरण।
5. अनौपचारिक, वयस्क और आजीवन शिक्षा - ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य, अवधारणा, सिद्धांत, दृष्टिकोण, दायरा, प्रयुक्त विधियाँ और सामग्री, कार्यान्वयन और मूल्यांकन की चुनौतियाँ, संबोधित किए जाने वाले मुद्दे।
6. मानव संसाधन विकास के लिए प्रशिक्षण, कौशल विकास और क्षमता निर्माण- प्रशिक्षण के तरीके, उद्यमिता विकास।
7. सामुदायिक विकास- अवधारणा, दृष्टिकोण, सिद्धांत, भारत में सामुदायिक विकास का ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य। नेतृत्व, सामुदायिक विकास के लिए समर्थन संरचनाएँ- पंचायती राज संस्थाएँ, गैर सरकारी संगठन और समुदाय आधारित संगठन।
8. लोगों की भागीदारी: - लोगों की भागीदारी की अवधारणा, अर्थ, महत्व और प्रकार, भारत में सामुदायिक विकास की ऐतिहासिक संभावनाएँ। सहभागी शिक्षा और कार्रवाई (पीएलए) - विधियाँ, तकनीक और हितधारकों के दृष्टिकोण।
9. भारत में शहरी, ग्रामीण और आदिवासी जनसंख्या समूहों के लिए विकास कार्यक्रम- पोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा, मजदूरी और स्वरोजगार, महिला विकास, कौशल विकास, स्वच्छता और बुनियादी ढाँचे के लिए कार्यक्रम।