SYLLABUS

गृह विज्ञान

इकाई-I

खाद्य विज्ञान और खाद्य सेवा प्रबंधन

1. खाद्य विज्ञान और पोषण।
2. भोजन के गुण - भौतिक और रासायनिक गुण
3. खाद्य पदार्थों का गुणवत्ता मूल्यांकन- उद्देश्य और व्यक्तिपरक।
4. पोषण घटकों और अन्य भौतिक मापदंडों, खाद्य संरक्षण और अनुप्रयोग पर खाना पकाने और प्रसंस्करण तकनीकों का प्रभाव।
5. खाद्य रंगद्रव्य और योजक।
6. खाद्य मानक, भोजन की सूक्ष्मजीवविज्ञानी सुरक्षा, एचएसीसीपी, खाद्य पैकेजिंग।
7. खाद्य सेवा के परिप्रेक्ष्य-मेनू योजना, खाद्य लागत विश्लेषण।
8. नए उत्पाद विकास - नैनो प्रौद्योगिकी
9. संस्थागत स्तर का खाद्य सेवा प्रबंधन-अस्पताल, शैक्षणिक संस्थान, सामाजिक और विशेष संस्थान
10. अनुसंधान विधियाँ-मौलिक मुद्दे, अवधारणा, आवश्यकता प्रासंगिकता, अनुसंधान में दायरा और नैतिकता

इकाई-II

पोषण और आहार विज्ञान

1. खाद्य समूह - संतुलित आहार, खाद्य पिरामिड, स्थूल और सूक्ष्म पोषण।
2. पोषक तत्व-शरीर में पोषक तत्वों की भूमिका, भारतीयों के लिए पोषक तत्वों की कमी और आवश्यकताएँ।
3. सार्वजनिक स्वास्थ्य पोषण
4. जीवन काल के दौरान पोषण-शारीरिक परिवर्तन, गर्भाधान से किशोरावस्था तक वृद्धि और विकास, जीवन चक्र के दौरान पर्याप्त पोषण के लिए पोषण संबंधी आवश्यकताएँ और आहार संबंधी दिशा-निर्देश, पोषण संबंधी चिंताएँ।
5. सामुदायिक पोषण, खेल पोषण, आपात स्थितियों और आपदाओं में पोषण।
6. पोषण मूल्यांकन-तरीके और तकनीक।
7. पोषण हस्तक्षेप-राष्ट्रीय पोषण नीतियाँ और कार्यक्रम, खाद्य और पोषण सुरक्षा।
8. नैदानिक और चिकित्सीय पोषण।
9. आहार परामर्श और प्रबंधन।
10. अनुसंधान विधियाँ- अनुसंधान डिजाइन, सिद्धांत और अनुसंधान का उद्देश्य

इकाई-III :

वस्त्र

1. वस्त्र शब्दावली- रेशा, धागा, बुनाई, कपड़ा आदि, रेशों, धागों और बुनाई का वर्गीकरण, रेशों और बुनाई की पहचान।
2. प्रमुख प्राकृतिक और मानव निर्मित रेशों की विनिर्माण प्रक्रिया, गुण और उनके अंतिम उपयोग।
3. कपड़ा निर्माण की विभिन्न विधियाँ- बुने हुए, बुने हुए और गैर बुने हुए कपड़े, उनके गुण और अंतिम उपयोग।
4. वस्त्र परिष्करण-वर्गीकरण, प्रसंस्करण और परिष्करण के उद्देश्य।
5. रंगाई और छपाई-वर्गीकरण, ब्लॉक प्रिंटिंग, टाई और डाई, बाटिक, रोलर प्रिंटिंग, स्क्रीन प्रिंटिंग, डिस्चार्ज, हीट ट्रांसफर प्रिंटिंग और डिजिटाइज्ड प्रिंटिंग की विधि।
6. 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।
7. वस्त्र परीक्षण और गुणवत्ता नियंत्रण-परीक्षण की आवश्यकता, नमूनाकरण विधि, फाइबर, यार्न, कपड़े और परिधानों के परीक्षण की तकनीक। कपड़ों की रंग-स्थिरता, सिकुड़न, पिलिंग और जीएसएम का परीक्षण।
8. वस्त्र और पर्यावरण-प्रतिबंधित रंग, पर्यावरण के अनुकूल वस्त्र, संदूषण और अपशिष्ट उपचार, इको-लेबल और इको मार्क।
9. वस्त्र और परिधानों में हालिया विकास- नैनो वस्त्र, तकनीकी वस्त्र, व्यावसायिक वस्त्र, शून्य अपशिष्ट डिजाइनिंग, अप साइकिलिंग और रीसाइक्लिंग।
10. अनुसंधान विधियाँ-अनुसंधान के प्रकार, वर्णनात्मक, सर्वेक्षण, ऐतिहासिक, गुणात्मक, मात्रात्मक, विश्लेषणात्मक और क्रियात्मक अनुसंधान

इकाई-IV

परिधान डिजाइनिंग

1. शारीरिक माप-प्रक्रिया, आवश्यकता, आकृति के प्रकार और मानवमिति।
2. परिधानों के निर्माण के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण और औजार-सिलाई मशीन के लिए उपयोग की जाने वाली उन्नतियाँ और संलग्नक। उपयोग की जाने वाली मशीनों के प्रकार और उनके भाग।
3. डिजाइन के तत्व और सिद्धांत और परिधानों में इसका अनुप्रयोग। चित्रण और परिधानों के भाग।
4. फैशन-शब्दावली, फैशन चक्र, फैशन सिद्धांत, फैशन अपनाना, फैशन पूर्वानुमान और फैशन को प्रभावित करने वाले कारक।
5. पैटर्न बनाना-ड्राफ्टिंग, ड्रेपिंग और फ्लैट पैटर्न बनाने की तकनीक, पैटर्न परिवर्तन और डार्ट हेरफेर तकनीक।

6. परिधान निर्माण-प्रयुक्त शब्दावली, सीम, प्रयुक्त तकनीक और मशीनें, परिधान निर्माण के लिए कपड़े की प्रक्रिया।
7. परिधान गुणवत्ता परीक्षण-गुणवत्ता मानक और विनिर्देश, कपड़े और परिधानों के गुणवत्ता मापदंड और दोष।
8. कपड़ों की देखभाल और रखरखाव-धुलाई के सिद्धांत, कपड़े धोने के एजेंट, भंडारण तकनीक, केस लेबल और प्रतीक।
9. विभिन्न आयु समूहों के लिए कपड़ों का चयन। विभिन्न उपयोगों के लिए कपड़ों का चयन।
10. शोध पद्धतियाँ-परिकल्पना परीक्षण, प्रकार और दायरा

यूनिट-V

संसाधन प्रबंधन और उपभोक्ता मुद्दे

1. प्रबंधन-अवधारणा, दृष्टिकोण, समय, ऊर्जा, धन, स्थान का प्रबंधन, प्रेरक कारक, प्रेरणा सिद्धांत, निर्णय लेना।
2. प्रबंधन के कार्य-योजना, 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, समय प्रबंधन, कार्य सरलीकरण तकनीक, परिवर्तन के वर्ग, थकान और उसका प्रबंधन।
4. प्राकृतिक संसाधनों का प्रबंधन-भूमि, वन, जल, वायु, जल संचयन, नगरपालिका ठोस अपशिष्ट प्रबंधन, सतत विकास की अवधारणा, एसडीजी।
5. धन प्रबंधन-पारिवारिक आय, प्रकार, अनुपूरण, बजट, घरेलू खाते, पारिवारिक बचत और निवेश, कर निहितार्थ।
6. मानव संसाधन प्रबंधन-कार्य, आवश्यकता, मानव संसाधन विकास चुनौतियाँ, कार्य, जनशक्ति नियोजन, प्रशिक्षण आवश्यकता आकलन, प्रशिक्षण पद्धतियाँ, प्रशिक्षण मूल्यांकन।
7. उपभोक्ता-परिभाषा, भूमिका, अधिकार और जिम्मेदारियाँ, उपभोक्ता व्यवहार, उपभोक्ता समस्याएँ, शिक्षा और सशक्तिकरण।
8. उपभोक्ता संरक्षण- उपभोक्ता संगठन, सहकारिताएँ, वैकल्पिक निवारण, मानकीकरण, मानक चिह्न, गुणवत्ता नियंत्रण, क्रय सहायक उपकरण, उपभोक्ता कानून।
9. उद्यमिता-अवधारणा, प्रक्रिया, बाधाएँ, उद्यमशीलता प्रेरणा, चुनौतियाँ, उद्यम स्थापना, परियोजना नियोजन और मूल्यांकन, उद्यम प्रबंधन।
10. शोध पद्धतियां- नमूनाकरण तकनीक, नमूनाकरण के प्रकार, नमूनाकरण प्रक्रियाएं, संभाव्यता और गैर संभाव्यता नमूनाकरण

इकाई-VI

आवास और आंतरिक डिजाइन

1. डिजाइन के मूल तत्व - कला के तत्व, डिजाइन के सिद्धांत, रचना के सिद्धांत।
2. रंग - रंग के आयाम, रंग के मनोवैज्ञानिक प्रभाव, रंग योजनाएँ, रंग के उपयोग को प्रभावित करने वाले कारक।
3. स्थान नियोजन और डिजाइन-आवास की आवश्यकता और महत्व, स्थान नियोजन के सिद्धांत, घर की योजनाओं के प्रकार, निर्माण में अर्थव्यवस्था, विभिन्न आय समूहों के लिए योजना।
4. भवन विनियम-मानदंड और मानक, ज़ोनिंग, विशेष समूहों और क्षेत्रों के लिए आवास, आवास वित्त।
5. आवास और पर्यावरण- निर्माण सामग्री- पर्यावरण पर प्रभाव, ग्रीन रेटिंग सिस्टम, इमारतों में ऊर्जा दक्षता, ऊर्जा लेखा परीक्षा, इनडोर आराम के सूचकांक।
6. संसाधन के रूप में ऊर्जा- पारंपरिक और गैर-पारंपरिक स्रोत, नवीकरणीय / गैर नवीकरणीय ऊर्जा, ऊर्जा प्रबंधन, ऊर्जा संरक्षण पर राष्ट्रीय प्रयास।
7. उत्पाद डिजाइन - डिजाइन सोच प्रक्रिया, प्रसार और नवाचार, डिजाइन संचार, एर्गोनोमिक विचार।
8. एर्गोनॉमिक्स - महत्व, दायरा, मानवमिति, मनुष्य, मशीन, पर्यावरण संबंध, कार्य की शारीरिक लागत को प्रभावित करने वाले कारक, शरीर यांत्रिकी, कार्य स्थल का कार्यात्मक डिजाइन, समय और गति अध्ययन, ऊर्जा अध्ययन।
9. फर्नीचर और साज-सज्जा - ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य, स्थापत्य शैली, समकालीन प्रवृत्तियाँ, दीवार की फिनिश, खिड़की और खिड़की के उपचार।
10. शोध पद्धतियाँ - डेटा संग्रह प्रश्नावली, साक्षात्कार, अवलोकन, मापन पैमाने, रैंकिंग और माप, उपकरणों की विश्वसनीयता और वैधता के लिए उपकरणों का चयन और तैयारी।

इकाई-VII

बाल/मानव विकास

1. वृद्धि और विकास के सिद्धांत, गर्भावस्था के दौरान देखभाल और प्रसवपूर्व और नवजात विकास।
2. मानव विकास और व्यवहार के सिद्धांत।
3. प्रारंभिक बचपन की देखभाल और शिक्षा - समग्र विकास को बढ़ावा देने के लिए गतिविधियाँ।
4. व्यक्तित्व विकास पर परिवार, साथियों, स्कूल, समुदाय और संस्कृति का प्रभाव।
5. विशेष आवश्यकता वाले बच्चे और व्यक्ति, देखभाल और सहायता, विशेष शिक्षा, विकलांगता की रोकथाम, पुनर्वास।
6. खतरे में पड़े बच्चे- बाल श्रम, सड़क पर रहने वाले बच्चे, निराश्रित बच्चे, अनाथ, बाल दुर्व्यवहार और तस्करी।

7. किशोरावस्था और युवावस्था: इष्टतम विकास को बढ़ावा देने के लिए परिवर्तन, चुनौतियाँ और कार्यक्रम।
8. वयस्कता, विशेषताएँ, प्रारंभिक और मध्य वयस्कता में बदलती भूमिकाएँ और ज़िम्मेदारियाँ।
9. बुढ़ापा-शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तन और देखभाल की ज़रूरतें। 10. शोध विधियाँ-चर के प्रकार और उनका चयन।

इकाई-VIII

पारिवारिक अध्ययन

1. विवाह और पारिवारिक संबंधों की गतिशीलता।
2. परिवार कल्याण-दृष्टिकोण, कार्यक्रम और चुनौतियाँ, राष्ट्रीय विकास में भूमिका।
3. घरेलू हिंसा, वैवाहिक कलह, संघर्ष, संघर्ष का समाधान।
4. अभिभावक शिक्षा, सकारात्मक पालन-पोषण, सामुदायिक शिक्षा।
5. पारिवारिक अव्यवस्था, एकल अभिभावक परिवार।
6. पारिवारिक अध्ययन-संकट में परिवार, पारिवारिक चिकित्सा, बाल विकास के लिए पहल।
7. मानवाधिकार, बच्चों के अधिकार, महिलाओं के अधिकार, महिलाओं की स्थिति, लैंगिक भूमिकाएँ।
8. मार्गदर्शन और परामर्श- जीवन काल में और देखभाल करने वालों के लिए।
9. जीवन काल के दौरान स्वास्थ्य और कल्याण का विकास।
10. शोध विधियाँ- डेटा संग्रह और वर्गीकरण, कोडिंग, सारणीकरण, अनुमानात्मक और वर्णनात्मक सांख्यिकी।

यूनिट-IX

विकास के लिए संचार

1. संचार की मूल बातें- प्रकृति, विशेषताएँ, कार्य, प्रक्रिया, मॉडल, तत्व, सिद्धांत, बाधाएँ, धारणा, अनुनय और सहानुभूति, संचार के प्रकार, संचार लेन-देन के स्तर (सेटिंग्स), सुनने की प्रक्रिया।
2. संचार प्रणाली और संचार सिद्धांत- मानव संपर्क सिद्धांत, जन संचार सिद्धांत, संदेश डिजाइन सिद्धांत, संचार प्रणाली, संस्कृति और संचार।
3. विकास की अवधारणा- विकास के सिद्धांत, मॉडल, माप और संकेतक।
4. विकास की अवधारणा- संचार मॉडल और दृष्टिकोण, प्रसार और नवाचार, जनसंचार माध्यम, सामाजिक विपणन।
5. विकास में संचार की भूमिका- आवश्यकता और महत्व, विकास पत्रकारिता, विकास के लिए लेखन- प्रिंट, रेडियो, टेलीविजन और इंटरनेट।
6. विकास संचार के सरोकार- लिंग, स्वास्थ्य, पर्यावरण, स्थिरता, मानवाधिकार, जनसंख्या, साक्षरता, ग्रामीण और जनजातीय विकास।

7. वकालत और व्यवहार परिवर्तन संचार- अवधारणा, सिद्धांत, मॉडल, दृष्टिकोण, अनुप्रयोग और चुनौतियाँ।
8. विकास के लिए पारंपरिक, आधुनिक और नए मीडिया- गीत, कला, नृत्य, रंगमंच, कठपुतली, विज्ञापन, सिनेमा, विकास के लिए आईसीटी-सामुदायिक रेडियो, सहभागी वीडियो, सोशल मीडिया और मोबाइल फोन के लोक रूप।
9. विकास संचार के लिए काम करने वाले संगठन/एजेंसियाँ/संस्थान-अंतर्राष्ट्रीय/राष्ट्रीय/राज्य और स्थानीय।
10. शोध पद्धतियाँ-पैरामीट्रिक और गैर-पैरामीट्रिक परीक्षणों के माध्यम से डेटा का विश्लेषण।

यूनिट-X

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 विधियां और सामग्री- पारस्परिक, छोटे और बड़े समूह विधियां, दृश्य-श्रव्य सहायता-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 विधियां और सामग्री, कार्यान्वयन और मूल्यांकन की चुनौतियां, 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- परिप्रेक्ष्य, दृष्टिकोण, सामुदायिक संगठन, नेतृत्व, सामुदायिक विकास के लिए समर्थन संरचनाएं, पंचायती राज संस्थाएं, गैर सरकारी संगठन और समुदाय आधारित संगठन।
8. लोगों की भागीदारी और हितधारकों के दृष्टिकोण, सहभागी शिक्षण और कार्रवाई- विधियां और तकनीकें।
9. भारत में शहरी, ग्रामीण और जनजातीय जनसंख्या समूहों के लिए विकास कार्यक्रम-पोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा, मजदूरी और स्वरोजगार, महिला विकास, कौशल विकास, स्वच्छता और बुनियादी ढांचे के लिए कार्यक्रम।
10. अनुसंधान पद्धतियाँ-वैज्ञानिक रिपोर्ट लेखन, डेटा की प्रस्तुति, व्याख्या और चर्चा।