



DRAVID OPEN SECONDARY AND HIGHER SECONDARY EDUCATION COUNCIL

Head Office:-RD number 1, mohalla Badh Adilabad, Telangana 504001

Verification Address:- 3008b/12 Church Road Dashmesh Nagar Navagaon Mohali Punjab-160103

SYLLABUS HOME SCIENCE

गृह विज्ञान – कक्षा 12 (HOME SCIENCE)

□ पाठ्यक्रम का विवरण

इकाई 1: मानव विकास और परिवार अध्ययन (Human Development and Family Studies)

- जीवन चक्र के चरण: किशोरावस्था से वृद्धावस्था तक
- प्रारंभिक वयस्कता: शिक्षा, व्यवसाय, विवाह और मातृत्व
- मध्यावस्था और वृद्धावस्था में परिवर्तन
- परिवार और सामाजिक संबंधों में परिवर्तन

इकाई 2: बाल विकास और स्वास्थ्य (Child Development and Health)

- बाल्यावस्था के विकास के आयाम
- बाल स्वास्थ्य, पोषण और शिक्षा
- विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों की देखभाल
- बच्चों की सुरक्षा और अधिकार

इकाई 3: संसाधन प्रबंधन (Resource Management)

- समय, ऊर्जा, धन और सामग्री संसाधनों का प्रबंधन
- बजट बनाना और व्यय नियंत्रण
- गृह सज्जा और इंटीरियर डिजाइन के सिद्धांत
- कार्यकुशलता और कार्यक्षेत्र का प्रबंधन

इकाई 4: भोजन, पोषण और स्वास्थ्य (Food, Nutrition and Health)

- भोजन के कार्य और पोषक तत्व
- संतुलित आहार और पोषण आवश्यकताएँ
- भोजन योजना और परोसने के सिद्धांत
- जीवन शैली से जुड़ी बीमारियाँ (Lifestyle diseases)
- खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता

इकाई 5: वस्त्र और परिधान (Fabric and Apparel)

- वस्त्र चयन के सिद्धांत
- कपड़ों की देखभाल और धुलाई
- वस्त्र निर्माण की मूल बातें
- परिधान डिज़ाइन और फैशन

इकाई 6: संचार और विस्तार (Communication and Extension)

- संचार के प्रकार और माध्यम
- सामुदायिक विकास कार्यक्रम
- महिला सशक्तिकरण और स्व-सहायता समूह (SHGs)
- गृह विज्ञान के व्यावसायिक अवसर

□ व्यावहारिक (Practical Work)

- संतुलित आहार की योजना और निर्माण
- बजट बनाना और गृह प्रबंधन अभ्यास
- वस्त्र की पहचान और देखभाल
- संचार सामग्री (पोस्टर, चार्ट) बनाना
- सामुदायिक कार्य परियोजना