



माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ,राजस्थान, अजमेर

पाठ्यक्रम सत्र 2025–2026

गृहविज्ञान HOME SCIENCE

विषय कोड (sub code)-18

कक्षा—12

इस विषय में दो प्रश्नपत्र—सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक की परीक्षा होगी। परीक्षार्थी को दोनों पत्रों में पृथक-पृथक उत्तीर्ण होना अनिवार्य है। परीक्षा योजना निम्नानुसार हैं –				
प्रश्नपत्र	समय(घंटे)	प्रश्नपत्र के लिए अंक	सत्रांक	पूर्णांक
सैद्धान्तिक	3:15	56	14	70
प्रायोगिक	4:00	30	0	30

इकाई

अंक

भाग—1

इकाई—1 कार्य, आजीविका तथा जीविका WORK ,LIVELIHOOD AND CAREER	04
इकाई—2 पोषण खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी NUTRITION, FOOD SCIENCE AND TECHNOLOGY	12
इकाई—3 मानव विकास और परिवार अध्ययन Human Development and Family Studies	12
भाग—2	
इकाई—4 वस्त्र और परिधान अध्याय	10
इकाई—5 संसाधन प्रबंधन	10
इकाई—6 संचार एवं विस्तार	08

भाग—1 (Part-1)

इकाई—1 कार्य, आजीविका तथा जीविका

Unit-1 WORK ,LIVELIHOOD AND CAREER

1 कार्य आजीविका तथा जीविका

4

कार्य और अर्थपूर्ण कार्य, कार्य जीविका और आजीविकाएँ, भारत में पारंपरिक व्यवसाय— कृषि, हस्तशिल्प, भारतीय व्यंजन, दृश्य कला। कार्य, आयु और जेंडर— कार्य के संबंध में जेंडर मुद्दे और सरोकार, KGBV, उद्यमी महिलाएँ, महिला सशक्तिकरण के लिए संगठित प्रयास। कार्य के प्रति मनोवृत्तियाँ और दृष्टिकोण, जीवन कौशल और कार्य जीवन की गुणवत्ता, कार्य स्थल पर आवश्यक प्रक्रिया कौशल (सॉफ्ट स्किल्स), कार्य नैतिकता व श्रम का महत्व। सुकार्यिकी (एर्गोनॉमिक्स)—परिभाषा और आवश्यकता, सुकार्यिकी के लाभ। उद्यमिता— परिभाषा और उद्यमियों के लक्षण।

WORK ,LIVELIHOOD AND CAREER

Introduction, Work and meaningful work. Work, careers and livelihood, Traditional occupation in India: Agriculture, Handicrafts, Indian cuisine, Visual arts. Work, Age and Gender, Gender issues in relation to work. Issues and concerns related to women and work, KGBV, Women Entrepreneur Organised Efforts for Empowerment of women. Attitudes and approaches to work, Life skills and quality of work Life, Essential soft skills at workplace, Work, Ethics and Dignity of Labour. Ergonomics- Definition and need for ergonomics, Benefits of Ergonomics Entrepreneurship, Definition and characteristics.

इकाई—2 पोषण, खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी

3

UNIT 2 NUTRITION, FOOD SCIENCE AND TECHNOLOGY

2. नैदानिक पोषण और आहारिकी :पोषण, नैदानिक पोषण, महत्व, मूलभूत संकल्पनाएं, आहार चिकित्सा के उद्देश्य, आहार के प्रकार—नियमित आहार और संशोधित आहार, तरलता में परिवर्तन, भोजन देने के तरीके, चिरकालिक रोगों की रोकथाम। जीविका की तैयारी, कार्यक्षेत्र।

CLINICAL NUTRITION AND DIETETICS:-

Introduction Nutrition, Clinical Nutrition, Significance, Basic concepts, Objectives of diet Therapy, Types of Diet- Regular Diet and Modified diets, Changes in consistency, Feeding routes, Prevention of chronic diseases, Preparing for career, Scope.

3.जनपोषण तथा स्वास्थ्य

3

जनस्वास्थ्य पोषण—महत्व, मूलभूत संकल्पनाएँ, भारत की पोषण संबंधी समस्याएँ, पोषण संबंधी समस्याओं से सामना करने के लिए कार्य नीतियाँ, आहार या भोजन आधारित कार्य नीतियाँ, पोषण आधारित दृष्टिकोण, भारत में संचालित पोषण कार्यक्रम, आईसीडीएस, पोषक तत्वों की कमी नियंत्रण कार्यक्रम, खाद्य अनुपूरक कार्यक्रम, खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम, स्वास्थ्य देखभाल, कार्यक्षेत्र, जनपोषण विशेषज्ञ की भूमिका, जीविका के अवसर।

Public Nutrition and Health

Public Health Nutrition, Importance, Basic Concepts, Nutritional Problems of India, Strategies for Dealing with Nutritional Problems, Diet or food Based Strategy, Nutrient Based Strategy, Nutrition Program Operated in India, ICDS, Nutrient Deficiency Control Program, Food Supplement Program, Food Safety Program, Health care, scope, Role of Public Nutritionist, Career Opportunity.

4 खाद्य प्रसंस्करण और प्रौद्योगिकी

3

महत्व, मूलभूत संकल्पनाएँ—खाद्य विज्ञान, खाद्य संसाधन, खाद्य प्रौद्योगिकी, खाद्य उत्पादन। खाद्य संसाधन और प्रौद्योगिकी का विकास, खाद्य संसाधन और संरक्षण का महत्व, संसाधन के आधार पर खाद्य पदार्थों का वर्गीकरण, जीविका के लिए तैयारी, कार्य क्षेत्र।

FOOD PROCESSING AND TECHNOLOGY

Chapter- Food Processing and Technology

Introduction, Significance Basic Concepts-food science, food processing, food technology, food manufacturing, development of food processing and technology, importance of food processing and preservation, Classification of food on the bases of processing, preparing for career, scope.

5 खाद्य गुणवत्ता और खाद्य सुरक्षा

3

परिचय, महत्व, मूल संकल्पनाएँ:खाद्य सुरक्षा (अविषालुता और संकट), संकट (भौतिक, रासायनिक और जैविक), खाद्य संक्रमण, खाद्य विषाक्त, खाद्य की गुणवत्ता, खाद्य मानक व भारत में खाद्य मानक नियमन, भारत—एफएसएसए (2006) में खाद्य मानक विनियमन (फल और सब्जी उत्पाद आदेश, मांस खाद्य उत्पाद आदेश और वनस्पति तेल उत्पाद आदेश शामिल नहीं हैं), अंतर्राष्ट्रीय संगठन और खाद्य मानक, गुणवत्ता, अनुसंधान और व्यापार के क्षेत्र में समझौते, कोडेक्स एलेमेंट्रिस आयोग, मानकीकरण के लिए अंतर्राष्ट्रीय संगठन, विश्व व्यापार संगठन, खाद्य सुरक्षा प्रबंधन प्रणाली, उत्तम विनिर्माण अभ्यास(GMP) अच्छी हैंडलिंग प्रथा (GHP) खतरनाक विश्लेषण क्रिटिकल कंट्रोल पॉइंट्स (HACCP), कार्य क्षेत्र, जीविका के अवसर।

FOOD QUALITY AND FOOD SAFETY

Introduction, Significance, Basic Concepts, Food safety (Toxicity & Hazard), Hazards (Physical, chemical and biological), Food infection, Food intoxication, Food quality, Food standards regulation in India-FSSA (2006)(Fruit and vegetable product order, Meat food product order and Vegetable oil products order are not included), International Organization and agreements in the area of Food Standards, Quality, Research and Trade, Codex Alimentarius Commission, International Organization for Standardization, World Trade Organization, Food Safety

इकाई-3 मानव विकास और पारिवारिक अध्ययन

UNIT-3 HUMAN DEVELOPMENT AND FAMILY STUDIES

6 प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा

6

महत्व, मूल अवधारणा, ई. सी. सी. ई. के मार्गदर्शी सिद्धांत जीविका के लिए तैयारी, कार्य क्षेत्र, जीविका के अवसर

Early Childhood Care and Education. Importance, Basic Concepts, E.C.C.E. Guidelines. Preparation for Career, Scope, Career Opportunities

7 बच्चों, युवाओं और बुजुर्गों के लिए सहायता सेवाओं, संस्थानों और कार्यक्रमों का प्रबंधन

6

महत्व, मूल अवधारणा, बच्चों की संवेदनशीलता के कारण, संस्थागत कार्यक्रम और बच्चों के लिए पहल: आईसीडीएस, एसओएस बाल गाँव, बच्चों के लिए बालगृह, दत्तक ग्रहण, युवाओं की संवेदनशीलता के कारण, भारत में युवा कार्यक्रम, बुजुर्गों की संवेदनशीलता के कारण, बुजुर्गों के लिए कुछ कार्यक्रम, करियर की तैयारी: जनकौशल, प्रशासनिक कौशल, कार्य क्षेत्र।

Management of support services, Institutions and programmes for children, youth and elderly -Significance. Basic concepts. Reason of children's Vulnerability, Institutions, programmes and initiatives for children. ICDS. SOS Children's Village. Children's Homes. Adoption. Reasons of Youth's Vulnerability, Youth programmes in India. Reasons of the elderly Vulnerability, Programs for the elderly. Preparing for a career Scope.

भाग-2 (part-2)

इकाई- 4 : वस्त्र और परिधान

UNIT 4. FABRIC AND APPAREL

8 वस्त्र एवं परिधान के लिए डिजाइन

4

DESIGN FOR FABRIC AND APPAREL

डिजाइन, परिचय, मूलभूत, संकल्पनाएँ, (डिजाइन: संरचनात्मक और अनुप्रयुक्त (एप्लाइड)), डिजाइन के तत्व: रंग, रंग सिद्धांत, रंग योजनाएँ अथवा रंग सुमेल, बुनावट (टेक्सचर), रेखा, डिजाइन के सिद्धांत: अनुपात, संतुलन, आवर्तिता, सामंजस्यता, करियर की तैयारी

Design, Introduction, Basics, Concepts for Clothing and Apparel (Design: Structural and Applied), Elements of Design: Colour, Colour Theory, Colour Schemes or Colour Harmonics, Texture (texturing), line shape or Forms. Principles of design: proportion, balance, Emphasis, Rhythm, harmony, composition. preparing for career

9 फैशन डिजाइन और व्यापार

3

परिचय, महत्व, मूलभूत संकल्पनाएँ: फैशन शब्दावली -फैशन, अस्थायी फैशन, शैली, चिरसम्मत (क्लासिक) शैली, फैशन का विकास, फ्रांस-फैशन के केंद्र, फैशन व्यापार, फैशन के खुदरा संगठन, करियर की तैयारी क्षेत्र।

FASHION DESIGN AND MERCHANDISING

Introduction. Significance. Basic Concepts. Fashion terminology -Fashion, fads, style, classic. Fashion Development. France-The centre of fashion. Fashion Evolution. Fashion Merchandising. Fashion Retail Organization. Preparing For a career Scope

10 संस्थाओं में वस्त्रों की देखभाल और रखरखाव

3

परिचय, मूलभूत संकल्पनाएँ, धुलाई के उपकरण, सुखाने के उपकरण, इस्तरी/प्रेस करने के उपकरण, संस्थाएं, जीविका के लिए तैयारी, कार्य क्षेत्र।

CARE AND MAINTENANCE OF FABRICS IN INSTITUTIONS

Introduction, Basic Concepts. Washing equipment. Drying Equipment. Iron / press equipment , Institution, Preparing for a career, Scope.

ईकाई—5 संसाधन प्रबंधन

UNIT- 5 RESOURCE MANAGEMENT

11 आतिथ्य प्रबंधन

4

परिचय, महत्व मूलभूत संकल्पनाएँ, आतिथ्य उद्योग, अतिथि चक्र की संकल्पना—आगमन पूर्व अवस्था, आगमन अवस्था, कमरे पर आधिपत्य, प्रस्थान, संगठन के आतिथ्य प्रबंधन में शामिल विभाग, प्रमुख कार्यालय, गृह व्यवस्था विभाग, सहायक सेवा विभाग, कार्यक्षेत्र, जीविका के अवसर।

Hospitality Management -Introduction, Importance, Basic concept, Hospitality Industry, Concept of guest cycle - pre-arrival, arrival stage, occupation of rooms Departure. Basic concepts. Departments - Front office, housekeeping department, auxiliary services, department involved in hospitality management. Scope, Career opportunities.

12 उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण

6

मूलभूत संकल्पनाएँ, उपभोक्ता शिक्षा व संरक्षण का महत्व, उपभोक्ता उत्पाद, उपभोक्ता व्यवहार, उपभोक्ता फोरम, उपभोक्ताओं की अपेक्षाएँ। उपभोक्ता की प्रमुख समस्याएँ: खराब गुणवत्ता, मिलावट, अधिक कीमतें, जानकारी का अभाव, अपूर्ण या त्रुटि पूर्ण जानकारी, गलत तौल और माप, अप्रामाणिक नकली उत्पाद। पर्यावरण के अनुकूल उत्पादन और ग्रीन उपभोग, उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम (सी.पी.ए.) 1986, उपभोक्ता अधिकार (1) सुरक्षा का अधिकार, (2) सूचित किए जाने का अधिकार, (3) चयन का अधिकार और (4) सुने जाने का अधिकार, शिकायत निवारण का अधिकार और शिक्षा का अधिकार। उत्पादों का मानकीकरण: आई. एस. आई. मार्क, एगमार्क, एफ.पी.ओ. वूलमार्क, सिल्कमार्क, हॉलमार्क, इकोमार्क, FSSAI। उपभोक्ता के दायित्व जीविका के अवसर जीविका के लिए आवश्यक कौशल, कार्य क्षेत्र।

CONSUMER EDUCATION AND PROTECTION

Basic Concepts: Consumer Products, Consumer Behavior, Consumer Forum, Consumer Expectations. Major consumer problems: Poor quality, adulteration, high prices, lack of information, incomplete or erroneous information, incorrect weighing and measurement, unnatural counterfeit products. Production according to environment & Green Consumption Consumer protection Act (CPA) 1986, Consumer rights (1) Right to safety, (2) Right to be informed, (3) Right to select and (4) Right to be heard, Grievance redressal and Right to Education. Standardization of Products: ISI Mark, Agmark, F.P.O. Woolmark, Silkmark,

Hallmark, Ecomark, FSSAI. Consumer responsibilities, Career Opportunities, skills required for career, Scope .

ईकाई –6 संचार एवं विस्तार

UNIT -6 COMMUNICATIONS AND EXTENSION

13 विकास संचार तथा पत्रकारिता

4

परिचय, महत्व, मूलभूत संकल्पनाएँ, विकास पत्रकारिता, विकास संचार, रेड रिबन एक्सप्रेस (RRE)– 1. अभियान 2. रेडियो और टेलीविजन 3. मुद्रण माध्यम 4. सूचना और संचार प्रौद्योगिकी (आईसीटी) इस क्षेत्र में जीविका के लिए ज्ञान और कौशल–संज्ञानात्मक कौशल, तकनीकी कौशल, प्रश्न करने की क्षमता, विविध समूहों के साथ काम करने की क्षमता, विकास संचार में कार्यक्षेत्र और जीविका के अवसर।

DEVELOPMENT COMMUNICATION AND JOURNALISM

Introduction, Significance, Basic Concepts: Development Journalism, Development Communication, Red Ribbon Express (Rre)-1. Campaign 2. Radio and Television 3. Print media 4. Information, and Communication Technologies (ICTs) Knowledge and Skills required for a career in this field-Cognitive skills, Technical skills, Questioning ability, Ability to work with diverse groups Scope and Career avenues in Development Communication

14 निगमित संप्रेषण तथा जनसंपर्क

4

महत्व, मूलभूत संकल्पनाएँ, निगमित संप्रेषण, जनसंपर्क, निगमित संप्रेषण के प्रकार्य, जनसंपर्क के प्रकार्य, जनसंपर्क गतिविधियों के प्रमुख क्षेत्र, जनसंपर्क के सात सिद्धांत, आंतरिक संप्रेषण, बाह्य संप्रेषण, संप्रेषण गतिविधियों के दो प्रमुख क्षेत्र, आवश्यक ज्ञान एवं कौशल, संप्रेषण के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग।

CORPORATE COMMUNICATION AND PUBLIC RELATIONS

Importance, Basic Concepts. Corporate communication, public relations, corporate communication functions, public relations functions, major areas of public relations methods, seven principles of public relations, External communication, two major areas of communication activities, Essential knowledge and skills, use of technology for communication scope.

निर्धारित पुस्तक— मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान –एन.सी.ई.आर.टी. से प्रतिलिप्याधिकार अन्तर्गत प्रकाशित

Human Ecology and Family Sciences - NCERT's Book Published under Copyright

परीक्षा 2026 गृह विज्ञान (प्रायोगिक) अंक विभाजन

Examination 2026 Home Science (Practical) Marks Distribution

विषय कोड : 18

SUBJECT CODE – 18

कक्षा : 12

CLASS - 12

समय:4घण्टे

TIME: 4 HOURS

30 अंक

30 MARKS

1. परियोजना

(5 अंक)

Project

2. बुजुर्ग व्यक्ति के लिए सामान्य आहार को मृदु आहार में परिवर्तित करना। किसी एक को तैयार करना संशोधित पकवान।

(5 अंक)

या

प्री-स्कूलर (2-6 वर्ष) पोषण कार्यक्रम के लिए किसी एक पूरक भोजन का विकास और तैयारी।

Modification of a normal diet into a soft diet for an elderly person. Prepare a modified dish.

Or

Development and preparation of a single supplement meal for a pre-schooled (2-6 years) nutrition program.

3. निम्नलिखित में से किसी एक में रासायनिक परीक्षण का उपयोग करके मिलावटी की पहचान करें— शुद्ध घी, चाय की पत्ती, साबुत काली मिर्च, हल्दी पाउडर, दूध, हींग।)

(2 अंक)

Identify adulteration using chemical testing in one of the following - Pure ghee, tea leaves, whole black pepper, turmeric powder, milk, asafetida.)

4. लागू वस्त्र डिजाइन तकनीकों का उपयोग कर एक नमूना तैयार करें टाई और डाई/बाटिक/ब्लॉक प्रिंटिंग।

(4 अंक)

Prepare a sample using applied textile design technique tie and Dye / batik / block printing.

5. सफेद सूती कपड़े से किसी भी एक दाग को हटा दें

बॉलपेन, सब्जी का दाग, तेल, स्याही, लिपस्टिक, चाय, कॉफी।

(2 अंक)

Remove any one stain on white cotton cloth

Ball pen, curry, oils, inks, lipsticks, tea, and coffee.

6. कंज्यूमर एजुकेशन एंड प्रोटेक्शन के लिए लीफलेट / पैम्फलेट किसी पर भी विकसित करें निम्नलिखित में से एक— (5 अंक)

क) उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम (सीपीए)

ख) उपभोक्ता जिम्मेदारियां

ग) उपभोक्ता संगठन

घ) उपभोक्ता समस्याएं

ङ) मानकीकरण चिन्ह (कोई दो)

Develop leaflets / pamphlets for consumer education and protection on anyone

One of the following -

(A) Consumer Protection Act (CPA)

(B) Consumer Responsibilities

(C) Consumer Organization

(D) Consumer problems

(E) Standardisation marks (Any two)

7. प्रायोगिक कार्य पुस्तिका (प्रेक्टिकल रिकार्ड)

(5 अंक)

Experimental work book (Practical record)

8. मौखिक

(2 अंक)

Viva-voca