मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान

12147

भाग 2

कक्षा 12 के लिए पाठ्यपुस्तक

© NCERT not to be republished

12147 – मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान भाग 2
कक्षा 12 के लिए पाठ्यपुस्तक

ISBN 978-93-5292-001-3 (भाग 1)
ISBN 978-93-5292-131-7 (भाग 2)

प्रथम संस्करण
जुलाई 2019 आषाढ़ 1941

पुनर्मुद्रण
फ़रवरी 2021 माघ 1942
नवंबर 2021 कार्तिक 1943

PD 25T RPS

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, 2019

₹ 265.00

80 जी.एस.एम. पेपर पर मुद्रित।

प्रकाशन प्रभाग में सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नयी दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशित तथा अरावली प्रिंटर्स एंड पब्लिशर्स प्रा. लि., ए-129, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फ़ेज़-II, नयी दिल्ली-110 020 द्वारा मुद्रित।

सर्वाधिकार सुरक्षित

- प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना इस प्रकाशन के किसी भाग को छापना तथा इलैक्ट्रॉनिकी, मशीनी, फ़ोटोप्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुन: प्रयोग पद्धति द्वारा उसका संग्रहण अथवा प्रचारण वर्जित है।
- इस पुस्तक की बिक्री इस शर्त के साथ की गई है कि प्रकाशन की पूर्व अनुमति के बिना यह पुस्तक अपने मूल आवरण अथवा जिल्द के अलावा किसी अन्य प्रकार से व्यापार द्वारा उधारी पर, पुनर्विक्रय या किराए पर न दी जाएगी, न बेची जाएगी।
- इस प्रकाशन का सही मूल्य इस पृष्ठ पर मुद्रित है। रबड़ की मुहर अथवा चिपकाई गई पर्ची (स्टिकर) या किसी अन्य विधि द्वारा अंकित कोई भी संशोधित मूल्य गलत है तथा मान्य नहीं होगा।

एन. सी. ई. आर. टी. के प्रकाशन प्रभाग के कार्यालय

एन.सी.ई.आर.टी. कैंपस
श्री अरविंद मार्ग
नयी दिल्ली 110 016 फ़ोन : 011-26562708

108 ए 100 फीट रोड
हेली एक्सटेंशन, होस्डेकेरे
बनाशंकरी III इस्टेज
बेंगलुरु 560 085 फ़ोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट भवन
डाकघर नवजीवन
अहमदाबाद 380 014 फ़ोन : 079-27541446

सी.डब्ल्यू.सी. कैंपस
निकट धनकल बस स्टॉप पिनहटी
कोलकाता 700 114 फ़ोन : 033-25530454

सी.डब्ल्यू.सी. कॉम्प्लैक्स
मालीगाँव
गुवाहाटी 781021 फ़ोन : 0361-2676869

प्रकाशन सहयोग

अध्यक्ष, प्रकाशन प्रभाग	:	*अनूप कुमार राजपूत*
मुख्य संपादक	:	*श्वेता उप्पल*
मुख्य उत्पादन अधिकारी	:	*अरुण चितकारा*
मुख्य व्यापार प्रबंधक	:	*विपिन दिवान*
संपादन सहायक	:	*ऋषिपाल सिंह*
उत्पादन सहायक	:	*प्रकाश वीर सिंह*

आवरण एवं साज–सज्जा
डिजिटल एक्सप्रेशंस

© NCERT not to be republished

आमुख

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (एन.सी.एफ़.–2005) में अनुशंसा की गई है कि बच्चों के विद्यालयी जीवन को विद्यालय के बाहर के जीवन के साथ अवश्य जोड़ा जाना चाहिए। यह सिद्धांत पुस्तकीय अध्ययन की परंपरा से दूर जाता प्रतीत होता है। यह हमारी प्रणाली को सतत रूप से आकार देता है और विद्यालय, घर तथा समुदाय के बीच एक अंतराल उत्पन्न करता है। *एन.सी.एफ़.* के आधार पर विकसित पाठ्यक्रम और पाठ्यपुस्तकें इस मूलभूत विचार के कार्यान्वियन का प्रयास करते हैं। ये रटकर सीखने और विभिन्न विषय-क्षेत्रों के बीच एक स्पष्ट सीमा बनाए रखने को निरुत्साहित करने का प्रयास भी करते हैं। हमें आशा है कि ये उपाय हमें राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1986) में बताई गई बाल-केंद्रित प्रणाली की दिशा को और आगे बढ़ाने में सहायक होंगे।

इस पहल को सफलता तभी मिलेगी, जब इससे लाभ पाने वाले सभी व्यक्ति, विद्यालयों के प्राचार्य, माता-पिता और शिक्षक बच्चों को उनके द्वारा सीखी गई बातों पर विमर्श करने तथा उनकी कल्पनाशील गतिविधियों एवं प्रश्नों को प्रोत्साहित करेंगे। हमें यह स्वीकार करना चाहिए कि मौका, समय और स्वतंत्रता दिए जाने पर बच्चे वयस्कों द्वारा दी गई जानकारी का उपयोग कर नए ज्ञान को जन्म देते हैं। हमें यह भी याद रखना चाहिए कि निर्धारित पाठ्यपुस्तक बच्चे के लिए सीखने के संसाधनों में मात्र एक है और शिक्षक दूसरा। उसका घर, परिवेश और उसका जीवन तथा उसके हमउम्र साथी, ये सभी सीखने के संसाधन और स्थल हैं। रचनात्मकता और पहल मन में बैठाना तभी संभव है, जब हम बच्चों को उनके अधिगम के मुख्य अभिकर्ता के रूप में समझें और बर्ताव करें, न कि उन्हें ज्ञान की एक निश्चित मात्रा प्राप्त करने वाले के रूप में देखें। यह मान्यता विद्यालय की नियमित प्रणालियों और कार्यशैली में पर्याप्त बदलाव लाती है।

आपके हाथ में यह पुस्तक एक उदाहरण है कि एक पाठ्यपुस्तक कैसी हो सकती है। यह शिक्षार्थी और समकालीन भारत की गतिशील सामाजिक-आर्थिक वास्तविकताओं के परिप्रेक्ष्य में सभी क्षेत्रों में ज्ञान के सृजन के लिए एन.सी.ई.आर.टी. के प्रस्ताव पर आधारित है। *एन.सी.एफ़–2005* के तत्त्वावधान में नियुक्त शिक्षा संबंधी जेंडर मुद्दों पर राष्ट्रीय फ़ोकस समूह द्वारा गृह विज्ञान जैसे पारंपरिक से परिभाषित विषयों को ज्ञान मीमांसा की दृष्टि से पुन: परिभाषित करने के लिए महिलाओं के दृष्टिकोण को शामिल करने की आवश्यकता पर बल दिया गया है। हमें आशा है कि वर्तमान पाठ्यपुस्तक इस विषय को जेंडर संबंधी भेदभाव से मुक्त रखेगी और यह रचनात्मक अध्ययन तथा प्रायोगिक कार्य के लिए युवा मन और शिक्षकों को चुनौती देने में सक्षम होगी।

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् इस पुस्तक के लिए उत्तरदायी पाठ्यपुस्तक विकास समिति द्वारा की गई कड़ी मेहनत की सराहना करती है। हम माध्यमिक एवं उच्चतर शिक्षा विभाग, मानव संसाधन विकास मंत्रालय को उनके मूल्यवान समय और योगदान के लिए तथा मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान की उप समिति (राष्ट्रीय समीक्षा समिति) को पाठ्यपुस्तक की समीक्षा में उनके योगदान के लिए विशेष आभार व्यक्त करते हैं।

not to be republished © NCERT

सभी के लिए गुणवत्तापूर्ण अधिगम पर लक्षित, अपने उत्पादों की गुणवत्ता के व्यवस्थित सुधार और सतत संशोधन के लिए प्रतिबद्ध संस्था के रूप में, एन.सी.ई.आर.टी. टिप्पणियों और सुझावों का स्वागत करती है, जो हमें आगे संशोधन और परिष्करण में सक्षम बनाएँगे।

हृषिकेश सेनापति
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान
और प्रशिक्षण परिषद्

नयी दिल्ली
जुलाई, 2017

© NCERT not to be republished

प्राक्कथन

मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान (एच.ई.एफ़.एस.) विषय जो अब तक 'गृह विज्ञान' के रूप में जाना जाता है, इसकी पाठ्यपुस्तकें एन.सी.ई.आर.टी. की *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा–2005* के दृष्टिकोण और सिद्धांतों के आधार पर विकसित की गई हैं। विश्व में गृह विज्ञान का क्षेत्र नए नामों से जाना जाता है, परंतु इसमें मूलरूप से पाँच क्षेत्र सम्मिलित हैं, जिनके नाम हैं — भोजन एवं पोषण, मानव विकास एवं परिवार अध्ययन, वस्त्र एवं परिधान, संसाधन प्रबंधन और संचार एवं विस्तार। इनमें से प्रत्येक क्षेत्र या विशेषज्ञता प्राप्त (जैसा कि विभिन्न कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में निर्दिष्ट है) व्यक्तियों, परिवारों, उद्योग और समाज की बढ़ती ज़रूरतों को ध्यान में रख, बढ़ते हुए दायरे के साथ विकसित और परिपक्व हुआ है। परिणामस्वरूप, इन क्षेत्रों में रोज़गार बाज़ार विकसित करने के उद्देश्य से नए आकर्षण विकसित किए गए हैं और बहुत से विश्वविद्यालयों में इनकी वर्तमान प्रतिष्ठा और कार्य-क्षेत्र को बेहतर तरीके से दर्शाने के लिए इन्हें नए नाम दिए गए हैं।

इन सभी क्षेत्रों की अपनी विषय-वस्तु और केंद्र बिंदु होते हैं, जो वैश्विक, सामाजिक-सांस्कृतिक और सामाजिक-आर्थिक संदर्भों में व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों के जीवन की गुणवत्ता में योगदान करते हैं। प्रत्येक व्यक्ति एक अच्छे गुणवत्तापूर्ण जीवन का अधिकारी होता है। इससे ऐसे व्यावसायिकों की माँग उत्पन्न होती है, जो सकारात्मक रूप से वैयक्तिक और सामाजिक जीवन के विभिन्न कार्य-क्षेत्रों और आवश्यकताओं हेतु योगदान कर सकते हैं। ये कार्य-क्षेत्र आधारभूत स्वच्छता, आवास, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए देखभाल, सुरक्षा, पर्यावरणी संवर्धन और सुरक्षा, वस्त्र, वित्त और सूक्ष्म से वृहद् स्तरों तक जीवन के असंख्य संबद्ध पहलुओं के मेज़बान तक हो सकते हैं। यह स्पष्ट रूप से विविध सेवाएँ देने वाले व्यक्तियों को प्रशिक्षित करने के लिए शिक्षाविदों और शैक्षणिक संस्थानों के लिए एक चुनौती उत्पन्न करते हैं। इस संदर्भ में एच.ई. एफ़.एस. अंतरविषयक महत्त्व वाले अवसर उपलब्ध कराता है। इनमें उद्योग/निगमित क्षेत्रों, विभिन्न स्तरों पर शिक्षण, अनुसंधान और विकास, विभिन्न संवर्गों में सार्वजनिक क्षेत्र, क्षेत्रीय, राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय संगठन, जो समुदायों के साथ और उनके लिए कार्य करते हैं और उद्यम संबंधी प्रयास सम्मिलित हैं।

शैक्षिक समुदाय, समुदाय विकास और उद्योगों के लिए कार्य करने वाले व्यावसायिक इन क्षेत्रों में निरंतर पारस्परिक क्रिया कर रहे हैं और शिक्षा और प्रशिक्षण की रूपरेखा बना रहे हैं। इस प्रकार एच.ई.एफ़.एस. (गृह विज्ञान/परिवार और समुदाय विज्ञान) ऐसे व्यावसायिकों को विकास की ओर अग्रसर करता है, जिनके पास केवल ज्ञान और कौशल ही नहीं होता, परंतु जो जीवन की गुणवत्ता, उत्पादकता और स्थायी विकास से संबंधित चुनौतियों, आवश्यकताओं और सरोकारों के प्रति संवेदनशील होते हैं।

इस पाठ्यपुस्तक में वैयक्तिक और सामुदायिक रूप से जीवन की गुणवत्ता को परिदृश्य में रखते हुए, कार्य, रोज़गार और जीविका से संबंधित मामलों पर विचार करने के लिए समग्र दृष्टिकोण अपनाया गया है। अत: पहली इकाई और अध्याय आजीविका के लिए जीवन कौशलों, कार्य के प्रति अभिवृत्तियों, कार्य चुनौतियों, सर्जनात्मकता, निष्पादन एवं उत्पादकता, सामाजिक दायित्व तथा स्वयं से संवाद पर केंद्रित है। लचीलापन, विविधता, अनुकूलन के महत्त्व, काम, आराम और मनोरंजन के बीच संतुलन, उन्नत कार्य-संतुष्टि तथा व्यावसायिक स्वास्थ्य और सुरक्षा के महत्त्व पर विचार किया गया है। उद्यमवृत्ति बनाम रोज़गार की चर्चा की गई है, विशेष रूप से इस बात को आगे लाया गया है कि उद्यमवृत्ति उन लोगों को अवसर देती है जो

© NCERT not to be republished

नवाचार और परिवर्तन में पहल करने में रुचि रखते हैं। यद्यपि, परिवर्तन वांछनीय है, परंतु यह महत्त्वपूर्ण है कि अपने ज्ञान और कौशलों की समृद्ध परंपरागत धरोहर को न भूलें। बहुत से परंपरागत व्यवसायों में नवाचार, आधुनिक परिप्रेक्ष्य और अच्छे विपणन के जुड़ जाने से उनमें भरपूर आर्थिक संभावनाएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

अन्य अध्यायों और इकाइयों में एच.ई.एफ़.एस. के पाँच मुख्य क्षेत्रों का वर्णन किया गया है। प्रत्येक क्षेत्र में कुछ भाग हैं, जो व्यवसाय और रोज़गार के प्रचुर अवसर प्रदान करते हैं। अर्जित किए जाने वाले ज्ञान और कौशलों के साथ सूचना संप्रेषण प्रौद्योगिकी की न केवल जानकारी इकट्ठी करने के लिए, बल्कि एक महत्त्वपूर्ण व्यवसायी बनने के लिए प्रयोगों और क्रियाकलापों और परियोजनाओं के भाग के रूप में भी पाठ्यक्रम और पाठ्यपुस्तक वर्तमान परिदृश्य में प्रत्येक विषय-क्षेत्र के कार्य-क्षेत्र और महत्त्व को ध्यान में लाने का प्रयास करते हैं।

शिक्षार्थियों को विभिन्न व्यावसायिक जीविकाओं और अवसरों में निहित कार्यों और चुनौतियों की अंत: दृष्टि प्राप्त करने योग्य बनाने के लिए प्रयोगों को डिज़ाइन किया गया है। 'ज्ञान निर्माण' के क्षेत्र में कार्य करने और प्रत्यक्ष अनुभवों के ज़रिए पर पर्याप्त बल दिया गया है। अभ्यास और परियोजनाएँ विवेचनात्मक सोच को प्रोत्साहित करने, विश्लेषणात्मक और लेखन कौशलों को विकसित करने तथा अंतत: 'सीखने की धुन' को मन में बैठाने में मदद करती हैं। बहुत-सी अंतर्दृष्टि और जानकारी के 'बीज बोए' गए हैं। विद्यार्थी और शिक्षक मिलकर विविध विषयों और मुद्दों का अन्वेषण, उनके बारे में विचार, खोज और चर्चा कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, प्रत्येक इकाई के अंत में दिए गए चयनित अभ्यासों और पुनरवलोकन प्रश्नों के माध्यम से सीखने को प्रोत्साहन दिया गया है। वर्तमान सरोकार के कुछ मुद्दे, जिनके विषय में चर्चा की गई है, केवल विचार ही जाग्रत नहीं करते हैं, बल्कि इस पाठ्यपुस्तक के उपयोगकर्ताओं में संवेदनशीलता और सामाजिक उत्तरदायित्व को भी बढ़ावा देते हैं। क्षेत्र-विशिष्ट अवसरों और उपलब्ध संसाधनों को समझने के लिए अभ्यासों को शामिल किया गया है, ताकि विद्यार्थियों को (अपने शिक्षकों के मार्गदर्शन में) अपने स्वयं के सामाजिक-सांस्कृतिक लोकाचारों और घटना-प्रक्रियाओं को समझने, मूल्यांकन करने और महत्त्व देने को प्रोत्साहित किया जा सके।

यह पाठ्यपुस्तक शिक्षार्थियों के लिए निम्नलिखित उद्देश्यों की पूर्ति हेतु तैयार की गई है—

1. एच.ई.एफ़.एस. के प्रत्येक कार्य-क्षेत्र और उसके महत्त्व को समझने के लिए
2. कार्य, जीवनयापन और जीविकाओं के लिए जीवन कौशलों के महत्त्व को समझने के लिए
3. कार्य बनाम आयु और जेंडर के सूक्ष्म भेदों के प्रति संवेदनशील बनाने के लिए
4. उद्यमवृत्ति और अन्य विविध व्यावसायिक अवसरों की क्षमताओं को समझने के लिए
5. जीविका विकल्पों के बारे में अवगत कराने के लिए।

पुस्तक के अंत में एक प्रतिपुष्टि (फ़ीडबैक) प्रश्नावली दी गई है। इस पाठ्यपुस्तक के विभिन्न पहलुओं के बारे में आपकी टिप्पणियों और विचारों का स्वागत करेंगे। आप दी गई प्रश्नोत्तरी को भरकर अथवा एक कागज़ पर अलग से लिखकर भेज सकते हैं या ई-मेल कर सकते हैं। आपकी प्रतिपुष्टि हमें आगामी संस्करणों को सुधारने में मदद करेगी।

not to be republished © NCERT

शिक्षकों के लिए टिप्पणी

प्रिय शिक्षको,

आपने नोट किया होगा कि पूर्ववर्ती डिज़ाइन और दी जाने वाली गृह विज्ञान शिक्षा की तुलना में इन पाठ्यपुस्तकों को तैयार करने में आमूल परिवर्तन किए गए हैं। फिर भी, गृह विज्ञान (संशोधित एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यक्रम के संदर्भ में जो अब मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान कहलाता है) के विषय-क्षेत्रों की विषय-वस्तुएँ और केंद्र बिंदु मुख्य रूप से यथावत् बने रहे। वास्तव में, पाठ्यपुस्तक और पाठ्यपुस्तक संगठन में आधारभूत सिद्धांतों को कवर करने और आगे विद्यार्थियों को नवीन और उभरते हुए पाँच विषय-क्षेत्रों—भोजन और पोषण, मानव विकास एवं परिवार अध्ययन, वस्त्र एवं परिधान, संसाधन प्रबंधन एवं संचार और विस्तार, की जानकारी देने का ध्यान रखा गया है। पूर्ववर्ती परंपरा से हटकर नयी दिशा में किया गया यह सुविचारित प्रयास उस विषय के बारे में भ्राँति को दूर करता है, जिसका केंद्र बिंदु और कार्य-क्षेत्र घरेलू विज्ञान और कला तथा शिल्प तक सीमित है। यह क्षेत्र में गुणवत्ता शिक्षा और व्यावसायिक अवसरों के लिए संभावनाओं, दोनों संदर्भों में इसके विविध, बहुविषयक सामर्थ्यों में अभिरुचि उत्पन्न करने के लिए भी है।

इकाई 1 कार्य, जीवन कौशलों, जीविकाओं और आजीविकाओं के बारे में है। यह अर्थपूर्ण कार्य के वर्णन के साथ प्रारंभ होती है और रहन-सहन और जीवन की गुणवत्ता के अच्छे स्तर को सुनिश्चित करने के लिए कार्य को विश्राम और मनोरंजन के साथ संतुलित करने की आवश्यकता को बताने के लिए आगे बढ़ती है। साथ ही कार्य के प्रति हितकर अभिवृत्तियों और दृष्टिकोणों के परिणामस्वरूप कार्यजीवन में सफलता और प्रसन्नता के अध्याय में विस्तार से वर्णन है। इसमें नैतिकता, सामाजिक उत्तरदायित्व, स्वयं से संवाद और श्रम की गरिमा से युवाओं को परिचित कराने और संवेदनशील बनाने का प्रयास किया गया है। इस संदर्भ में, भारत के पारंपरिक व्यवसायों की समृद्ध धरोहर की चर्चा विद्यार्थियों से करना इस दृष्टिकोण से प्रासंगिक है कि सर्जनात्मक और नवाचार के साथ एक संतोषजनक जीविका के लिए भरपूर अवसर उपलब्ध हैं। चुनौतीपूर्ण जीविका अवसर के रूप में, उद्यमवृत्ति की असीम क्षमता को युवाओं की अभिरुचि बढ़ाने में केंद्रित किया जाता है, विशेष रूप से उनके लिए, जो स्वयं अपने मालिक बनना चाहते हों, ताकि वे लाभकारी स्वनियोक्ता बनकर दूसरों के लिए रोज़गार सृजित कर सकें। यह इकाई स्वस्थ कार्य परिवेश और अच्छे व्यावसायिक स्वास्थ्य के महत्त्व का भी उल्लेख करती है, इसके साथ ही व्यावसायिक खतरों और आवश्यक सुरक्षा उपायों के प्रति सजग भी बनाया गया है। यह अनुभव किया गया कि आज के युवा को वर्तमान मुद्दों को समझने की आवश्यकता है, जिनमें आयु के संदर्भ में कार्य (बाल श्रम तथा वरिष्ठ नागरिकों को लगाना) और जेंडर (महिलाएँ और कार्य) सम्मिलित हैं। इस संदर्भ में यह अनुभव किया गया है कि विद्यालय विद्यार्थियों से पारस्परिक क्रिया करने लिए 'अतिथि संकाय या विशेषज्ञों' को निमंत्रित कर सकते हैं, जिससे उन्हें प्रत्यक्ष और वास्तविक जानकारी मिल सके।

इकाई 2 के प्रत्येक अध्याय में, पाठ्यपुस्तक का डिज़ाइन शिक्षार्थियों को प्रत्येक विषय-क्षेत्र के महत्त्व और कार्य-क्षेत्र, विद्यमान और उभर रहे बहुप्रभावों के बारे में जानकारी देता है। प्रत्येक इकाई आधारभूत संकल्पनाओं, प्रत्येक विशिष्ट क्षेत्र में आवश्यक ज्ञान और कौशलों तथा उनके लिए अपेक्षित जीविका अवसरों और उनकी तैयारी करने का वर्णन करती है, ताकि वे जीविका विकल्पों में से सही का चयन कर सकें।

© NCERT not to be republished

शिक्षक को यह नोट करना चाहिए कि विद्यार्थियों/शिक्षार्थियों द्वारा प्रत्येक विषय के विभिन्न क्षेत्रों में गहन समझ अर्जित करने और महत्त्व जानने के लिए पर्याप्त सैद्धांतिक योगदानों की आवश्यकता होती है। अत: प्रत्येक इकाई में कुछ आधारभूत सैद्धांतिक जानकारी सम्मिलित की गई है। सिद्धांत-आधारित विषय-वस्तु ज्ञान प्राप्त करने की विद्यार्थियों की उपलब्धि का परीक्षण करने के लिए पर्याप्त होनी चाहिए। इसके अतिरिक्त, विद्यार्थी की अभिरुचि और क्षमता तथा क्षेत्र-विशिष्ट संसाधनों और सुविधाओं के आधार पर शिक्षक और विद्यार्थियों को उनकी अपनी अभिरुचि के क्षेत्रों और मामलों में अधिक जानकारी पाने में सहायता कर सकते हैं। पुनरवलोकन प्रश्नों, क्रियाकलापों, अभ्यासों, प्रयोगों, क्षेत्र भ्रमणों और उनके बारे में रिपोर्ट प्रस्तुत करने का समावेश शिक्षकों द्वारा विद्यार्थियों के पढ़ने और लिखने के कौशलों के साथ-साथ विवेचनात्मक और विश्लेषणात्मक सोच को विकसित करने के अवसरों के रूप में देखना चाहिए। जानकारी इकट्ठा करना और उसको तैयार करना अपने आप में महत्वपूर्ण है। फिर भी, युवाओं को सोचने, ज्ञान सृजन करने और स्पष्ट बोलने के साधनों के रूप में सहायता करने के लिए, इस पाठ्यपुस्तक में वर्णित विभिन्न मुद्दों और विषयों पर विचार करने और चर्चा करने के लिए विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। ये सभी अनुभव सोच-विचार कर डाले गए हैं, जिससे सीखना अर्थपूर्ण और रोचक हो सके।

यह देखें कि इकाइयों में लेखकों ने कुछ क्रियाकलाप और अभ्यास सम्मिलित किए हैं, जो उपयुक्त हैं और सीखने में वृद्धि करने के साथ-साथ अध्ययन-अध्यापन को नीरस होने से बचाते हैं। यह अपेक्षा की जाती है कि शिक्षक और विद्यार्थी क्रियाकलापों और अभ्यासों की संख्या तय करेंगे, जिन्हें वे शैक्षिक वर्ष में ईमानदारी से पूरा कर सकते हैं। शिक्षक विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करेंगे कि वे जिज्ञासा को उत्प्रेरित करें और आनंददायक रूप से सीखने के लिए कक्षा के भीतर और बाहर यथासंभव अधिक-से-अधिक क्रियाकलाप और अभ्यास करें। इन पाठ्यपुस्तकों में जानकारी प्राप्त करने के लिए पावर प्वाइंट प्रस्तुति, शैक्षिक और प्रोत्साहक सामग्रियों को बनाने के लिए आई.सी.टी. (सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी) के प्रयोग की सिफ़ारिश भी की गई है। सभी इकाइयों में, जहाँ भी संभव हुआ, शिक्षकों को सुझाव दिया गया है कि वे सुनिश्चित करें कि विभिन्न उद्देश्यों से विद्यार्थियों को आई.सी.टी. की जानकारी दी गई है और अभ्यास कराया गया है। इसके अतिरिक्त बहुत-सी अंतर-विषयक परियोजनाएँ सम्मिलित की गई हैं। प्रत्येक विद्यार्थी को किसी एक परियोजना में भाग लेने का अवसर मिलना चाहिए और यह अपेक्षा की जाती है कि विद्यार्थियों को चयनित परियोजनाओं में समूहों या युगलों में भाग लेने के अवसर दिए जाएँगे। चूँकि विद्यार्थी परियोजनाओं के संचालन में अपेक्षाकृत अनभिज्ञ होते हैं, अत: यह आवश्यक है कि शिक्षक द्वारा परियोजनाओं के नियोजन स्तर से कार्यान्वयन और रिपोर्ट लिखने तक पूर्ण रूप से मार्गदर्शन किया जाना चाहिए।

सभी अध्यायों के पाठ्यक्रमों का विस्तृत वर्णन यहाँ किया जा रहा है। पाठ्यपुस्तक के विकास की प्रक्रिया में विशेषज्ञों के दलों ने कुछ चयनित मुद्दों को विशिष्टता प्रदान करने और कुछ को सम्मिलित करने और हटाने की आवश्यकता को व्यक्त किया। इस प्रकार, कुछ सुधार उभरकर आए, जिन्हें सारणी के रूप में बताया गया है।

2022-23

not to be republished © NCERT

कक्षा 11 की पाठ्यपुस्तक में छपा कक्षा 12 का पाठ्यक्रम	सुधार के बाद कक्षा 12 के लिए पाठ्यपुस्तक
इकाई I — कार्य, रोज़गार और जीविका (करिअर) तैयारी, विकल्प और चयन • कार्य, आयु और जेंडर • भारत में परंपरागत रोज़गार • जीविका विकल्प • उद्यमिता और स्वरोज़गार • करिअर निर्माण के लिए जीवन कौशल	**इकाई I — कार्य, आजीविका और जीविका** • जीवन की गुणवत्ता • सामाजिक उत्तरदायित्व और स्वयं से संवाद • भारत में परंपरागत रोज़गार • कार्य, आयु और जेंडर • कार्य के लिए अभिवृत्तियाँ और दृष्टिकोण • जीवन कौशल और कार्य जीवन की गुणवत्ता • कार्य और कार्य परिवेश • उद्यमिता
इकाई II — जीविका के अवसर, उच्चशिक्षा और जीविकाओं में मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान का कार्यक्षेत्र निम्नलिखित क्षेत्रों की प्रमुख संकल्पनाएँ, प्रासंगिकता और कौशल	जीविका के अवसर, उच्चशिक्षा और जीविकाओं में मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान का कार्यक्षेत्र निम्नलिखित क्षेत्रों की प्रमुख संकल्पनाएँ, प्रासंगिकता और कौशल
(क) पोषण, खाद्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी **विशिष्ट जीविकाएँ और क्षेत्र —** • नैदानिक पोषण और आहारिकी • जन पोषण एवं स्वास्थ्य • खान-पान व्यवस्था एवं भोजन सेवाओं का प्रबंधन • खाद्य प्रक्रमण और प्रौद्योगिकी • खाद्य गुणवत्ता और खाद्य सुरक्षा	**इकाई II — पोषण, खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी** **विशिष्ट जीविकाएँ और क्षेत्र —** • नैदानिक पोषण और आहारिकी • जनपोषण तथा स्वास्थ्य • खान-पान व्यवस्था और भोजन सेवा प्रबंधन • खाद्य प्रसंस्करण और प्रौद्योगिकी • खाद्य गुणवत्ता और खाद्य सुरक्षा
(ख) मानव विकास और परिवार अध्ययन **विशिष्ट जीविकाएँ और क्षेत्र —** • प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल एवं शिक्षा • मार्गदर्शन एवं परामर्श • विशिष्ट शिक्षा एवं सहायक सेवाएँ • कठिन परिस्थितियों में बच्चों के लिए सहायक सेवाएँ • संस्थानों का प्रबंधन और बच्चों, युवाओं तथा प्रौढ़ों के लिए कार्यक्रम	**इकाई III — मानव विकास और परिवार अध्ययन** **विशिष्ट जीविकाएँ और क्षेत्र —** • प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा • मार्गदर्शन और परामर्श • विशेष शिक्षा और सहायक सेवाएँ • बच्चों, युवाओं और वृद्धजनों के लिए सहायक सेवाओं, संस्थानों और कार्यक्रमों का प्रबंधन

© NCERT not to be republished

(ग) वस्त्र एवं परिधान **विशिष्ट जीविकाएँ और क्षेत्र —** • संस्थानों में वस्त्रों की देखभाल और अनुरक्षण • वस्त्र और परिधान के लिए डिज़ाइन • फुटकर बेचना और व्यापार • परिधान उद्योगों में उत्पादन तथा गुणवत्ता नियंत्रण • संग्रहालय विज्ञान तथा वस्त्र संरक्षण	**इकाई IV — वस्त्र एवं परिधान** **विशिष्ट जीविकाएँ और क्षेत्र —** • वस्त्र एवं परिधान के लिए डिज़ाइन • फ़ैशन डिज़ाइन और व्यापार • वस्त्र उद्योग में उत्पादन तथा गुणवत्ता नियंत्रण • संग्रहालयों में वस्त्र संरक्षण • संस्थाओं में वस्त्रों की देखभाल और रखरखाव
(घ) संसाधन प्रबंधन **विशिष्ट जीविकाएँ और क्षेत्र —** • मानव संसाधन प्रबंधन • आतिथ्य प्रबंधन • भीतरी और बाहरी स्थान को डिज़ाइन करना • कार्यक्रम (इवेंट) प्रबंधन • उपभोक्ता सेवाएँ	**इकाई V — संसाधन प्रबंधन** **विशिष्ट जीविकाएँ और क्षेत्र —** • मानव संसाधन प्रबंधन • आतिथ्य प्रबंधन • श्रम प्रभाविकी तथा भीतरी एवं बाहरी स्थानों की सज्जा • कार्यक्रम (समारोह) प्रबंधन • उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण
(ङ) संचार एवं विस्तार **विशिष्ट जीविकाएँ और क्षेत्र —** • विकास कार्यक्रमों का प्रबंधन • विकास, संचार और पत्रकारिता • संचार माध्यमों का प्रबंधन और पैरवी • संचार माध्यमों का डिज़ाइन और प्रबंधन • निगमित संचार तथा जनसंपर्क	**इकाई VI — संचार एवं विस्तार** **विशिष्ट जीविकाएँ और क्षेत्र —** • विकास संचार तथा पत्रकारिता • पैरवी • जनसंचार माध्यम — प्रबंधन, डिज़ाइन एवं उत्पादन • निगमित संप्रेषण तथा जनसंपर्क • विकास-कार्यक्रमों का प्रबंधन

© NCERT not to be republished

प्रयोग और परियोजनाएँ

कक्षा 11 की पाठ्यपुस्तक में छपा कक्षा 12 का पाठ्यक्रम	सुधार के बाद कक्षा 12 के लिए पाठ्यपुस्तक
पोषण, खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी • खाद्यों में मिलावाट पर गुणवत्ता परीक्षण • पोषण कार्यक्रमों के लिए पूरक खाद्य पदार्थों का विकास निर्माण • विभिन्न केंद्रित समूहों के लिए संचार के विविध साधनों का उपयोग करके पोषण, स्वास्थ्य और जीवन कौशलों के लिए संदेशों की योजना बनाना • पारंपरिक और/अथवा समकालीन विधियों का उपयोग करते हुए खाद्य पदार्थों का संरक्षण • तैयार किए गए उत्पादों को पैक करना और उनकी शेल्फ लाइफ का अध्ययन	**पोषण, खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी** • खाद्यों में मिलावट पर गुणवत्ता परीक्षण • पोषण कार्यक्रमों के लिए पूरक पदार्थों का विकास तथा निर्माण • विद्यालय की कैंटीन (अल्पाहार गृह) अथवा मध्याह्न भोजन के लिए व्यंजन-सूची (मेन्यू) की योजना बनाना • वयस्कों के लिए सामान्य आहार से मृदु आहार का सुधार करना • एक प्रसंस्करण किए हुए खाद्य उत्पाद को डिज़ाइन, तैयार तथा मूल्यांकन करना
मानव विकास तथा परिवार अध्ययन • समुदाय में बच्चों, किशोरों और वयस्कों के लिए समाज प्रासंगिक संदेशों के संप्रेषण के लिए देशी तथा स्थानीय उपलब्ध सामग्री का उपयोग करते हुए शिक्षण में सहायक सामग्री को तैयार करना और उसका उपयोग • देख-रेख में हमउम्र लोगों के मध्य जीविका मार्गदर्शन, पोषण संबंधी परामर्श और व्यक्तिगत परामर्श के नकली सत्रों का संचालन	**मानव विकास तथा परिवार अध्ययन** • समुदाय में बच्चों, किशोरों और वयस्कों के लिए समाज प्रासंगिक संदेशों के संप्रेषण के लिए देशी तथा स्थानीय उपलब्ध सामग्री का उपयोग करते हुए शिक्षण में सहायक सामग्री को तैयार करना और उसका उपयोग करना • देख-रेख में हमउम्र लोगों के बीच जीविका मार्गदर्शन, पोषण संबंधी परामर्श और व्यक्तिगत परामर्श के नकली सत्रों का संचालन
वस्त्र और परिधान • अनुप्रयुक्त वस्त्र डिज़ाइन तकनीकों—टाई और डाई (बँधाई और रँगाई)/बॉटिक/ब्लॉक छपाई का उपयोग कर वस्तुओं की तैयारी • वस्त्र उद्योग में गुणवत्ता नियंत्रण तकनीकों का अनुप्रयोग— (क) वस्त्र निरीक्षण (ख) सीवनों और बिसाती के समान की गुणवत्ता (ग) साइज़ के लेबल (घ) पैक करना	**वस्त्र और परिधान** • अनुप्रयुक्त वस्त्र डिज़ाइन तकनीकों–टाई और डाई (बँधाई और रँगाई)/बॉटिक/ब्लॉक छपाई का उपयोग कर वस्तुओं की तैयारी • महिला फ़ैशन आकृति का विकास • वस्त्र उद्योगों में गुणवत्ता नियंत्रण तकनीकों का अनुप्रयोग— (क) वस्त्र निरीक्षण (ख) सीवनों और बिसाती के समान की गुणवत्ता (ग) साइज़ के लेबल

© NCERT not to be republished

• वस्त्र उत्पादों की देखभाल और अनुरक्षण— (क) मरम्मत करना (ख) साफ़ करना (ग) भंडारण	• वस्त्र उत्पादों की देखभाल और अनुरक्षण— (क) मरम्मत करना (ख) साफ़ करना
संसाधन प्रबंधन • बैंक/पोस्ट ऑफ़िस में खाता खोलें। बैंक के आधारभूत कामकाज सीखें (वास्तविक बैंक फ़ार्मों के साथ प्रयोगशाला में नकली अभ्यास) • गृह-सज्जा की पारंपरिक/समकालीन तकनीकों का अनुप्रयोग— (क) फ़र्श और दीवारों की सज्जा (ख) पुष्प व्यवस्था (ग) स्थानीय सज्जा के अन्य प्रकार	**संसाधन प्रबंधन** • विनिर्दिष्ट मापदंडों के आधार पर किसी आयोजन का अवलोकन और विवेचनात्मक विश्लेषण • उपभोक्ता शिक्षा (निम्नलिखित में से किसी एक) के लिए एक विज्ञप्ति अथवा पैंफ़्लेट (पत्रक) तैयार करें— (क) उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम (सी.पी.ए.) (ख) उपभोक्ता के उत्तरदायित्व (ग) उपभोक्ता-संगठन (घ) उपभोक्ता-समस्याएँ • किसी विज्ञापन का मूल्यांकन करें
विस्तार और संचार • केंद्रीकरण, प्रस्तुतीकरण, प्रौद्योगिकी और लागत के संदर्भ में मुद्रण, रेडियो और इलेक्ट्रॉनिक संचार माध्यमों का विश्लेषण और चर्चा • निम्नलिखित विषय-वस्तुओं में किसी एक पर समूहों के साथ संप्रेषण— (क) वैज्ञानिक तथ्य/खोज (ख) कोई महत्वपूर्ण घटना/आयोजन (ग) उपभोक्ता समस्याएँ	**संचार एवं विस्तार** विश्लेषण और चर्चा • निम्नलिखित का संकेंद्रण, प्रस्तुतीकरण, प्रौद्योगिकी तथा लागत के संदर्भ में विश्लेषण और चर्चा (क) प्रिंट (मुद्रण) (ख) रेडियो (ग) इलेक्ट्रॉनिक मीडिया

© NCERT not to be republished

कक्षा 11 की पाठ्यपुस्तक में छपा कक्षा 12 का पाठ्यक्रम	**सुधार के बाद कक्षा 12 के लिए पाठ्यपुस्तक**
परियोजनाएँ निम्नलिखित में से किसी एक का दायित्व लेना और मूल्यांकन किया जा सकता है— • (क) अपने स्थानीय क्षेत्र में व्याप्त पारंपरिक व्यवसायों, उनकी शुरुआत, वर्तमान स्थिति और सामने आई चुनौतियों का विश्लेषण (ख) जेंडर भूमिकाओं, उद्यमशीलता के अवसरों तथा भावी जीविकाओं और परिवार की भागीदारी का विश्लेषण • निम्नलिखित के संदर्भ में, अपने क्षेत्र में कार्यान्वित किसी सार्वजनिक/जन अभियान का प्रलेखन— (क) अभियान का उद्देश्य (ख) केंद्रित समूह (ग) कार्यान्वयन के ढंग (घ) सम्मिलित हिस्सेदार (ङ) उपयोग में लाए गए संचार माध्यम तथा विधियाँ अभियान की प्रासंगिकता पर टिप्पणी करें। • निम्नलिखित के संदर्भ में, अपने क्षेत्र में कार्यान्वित किए जा रहे किसी एकीकृत समुदाय-आधारित कार्यक्रम का अध्ययन— (क) कार्यक्रम के उद्देश्य (ख) केंद्रित समूह (ग) कार्यान्वयन के ढंग (घ) सम्मिलित हिस्सेदार • आस-पड़ोस के क्षेत्रों में भ्रमण और दो किशोरों तथा दो वयस्कों के साथ विशिष्ट आवश्यकताओं वाले लोगों के बारे में उनके ज्ञान से संबंधित साक्षात्कार करना। • एक विशेष आवश्यकता वाले बच्चे या वयस्क के आहार, वस्त्रों, क्रियाकलापों, भौतिक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं का पता लगाने के लिए विवरणिका तैयार करें।	**परियोजनाएँ** नोट—निम्नलिखित परियोजनाओं में से किसी एक का दायित्व लेना और मूल्यांकन करना— • (क) अपने स्थानीय क्षेत्र में व्याप्त पारंपरिक व्यवसायों, उनकी शुरुआत, वर्तमान स्थिति और सामने आई चुनौतियों का विश्लेषण (ख) जेंडर भूमिकाओं, उद्यमशीलता के अवसरों तथा भावी जीविकाओं और परिवार की भागीदारी का विश्लेषण • निम्नलिखित के संदर्भ में, अपने क्षेत्र में कार्यान्वित किसी सार्वजनिक/जन अभियान का प्रलेखन— (क) अभियान का उद्देश्य (ख) केंद्रित समूह (ग) कार्यान्वयन के ढंग (घ) सम्मिलित हिस्सेदार (ङ) उपयोग में लाए गए संचार माध्यम तथा विधियाँ अभियान की प्रासंगिकता पर टिप्पणी करें। • निम्नलिखित के संदर्भ में, पोषण/स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्यान्वित किए जा रहे किसी एकीकृत समुदायआधारित कार्यक्रम का अध्ययन— (क) कार्यक्रम के उद्देश्य (ख) केंद्रित समूह (ग) कार्यान्वयन के ढंग (घ) सम्मिलित हिस्सेदार • आस-पड़ोस के क्षेत्रों में भ्रमण और दो किशोरों तथा दो वयस्कों के साथ विशिष्ट आवश्यकताओं वाले लोगों के बारे में उनके ज्ञान से संबंधित साक्षात्कार करना। • एक विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चे या वयस्क के आहार, वस्त्रों, क्रियाकलापों, भौतिक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं का पता लगाने के लिए विवरणिका तैयार करें।

© NCERT not to be republished

• अपने विद्यालय/घर या पड़ोस में किसी आयोजन का प्रेक्षण और प्रलेखन करें। इसे निम्नलिखित के संदर्भ में मूल्यांकन कीजिए— (क) प्रासंगिकता (ख) संसाधन उपलब्धता और गति प्रदान करना (ग) आयोजन का नियोजन तथा कार्यान्वयन (घ) वित्तीय उलझनें (ड) हिस्सेदारों से प्रतिपुष्टि भविष्य के लिए सुधारों के सुझाव दें।	• अपने विद्यालय में किसी आयोजन की योजना बनाएँ एवं उसका कार्यान्वयन करें। निम्नलिखित के संदर्भ में इनका मूल्यांकन कीजिए— (क) प्रासंगिकता (ख) संसाधन उपलब्धता और गति प्रदान करना (ग) आयोजन का नियोजन तथा कार्यान्वयन (घ) वित्तीय उलझनें (ड) हिस्सेदारों से प्रतिपुष्टि भविष्य के लिए सुधारों के सुझाव दें। • विभिन्न केंद्रित समूहों के लिए संचार के विभिन्न तरीकों का उपयोग करते हुए पोषण, स्वास्थ्य और जीवन कौशलों के लिए संदेशों का नियोजन। • संसाधित खाद्य पदार्थों, उनको पैक करने और लेबल संबंधी जानकारी का बाज़ार-सर्वेक्षण करें।

© NCERT not to be republished

पाठ्यपुस्तक विकास समिति

मुख्य सलाहकार

रविकला कामथ, *पूर्व प्रोफ़ेसर*, गृह विज्ञान स्नातकोत्तर अध्ययन एवं अनुसंधान विभाग, गृह विज्ञान संकाय, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई

शोभा ए. उडीपी, *प्रोफ़ेसर*, खाद्य विज्ञान और पोषण विभाग, गृह विज्ञान संकाय, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई, महाराष्ट्र

सदस्य

अनु जैकब थॉमस, *प्रोफ़ेसर*, जेंडर तथा विकास अध्ययन विद्यापीठ, इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

अर्चना भटनागर, *प्रोफ़ेसर*, गृह विज्ञान स्नातकोत्तर अध्ययन एवं अनुसंधान विभाग, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई

अर्चना कुमार, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, विकास संचार और विस्तार विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

अरविंद बधवा, *पूर्व रीडर*, खाद्य एवं पोषण विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

आशा रानी सिंह, *पी.जी.टी.*, गृह विज्ञान, लक्ष्मण पब्लिक स्कूल, नयी दिल्ली

भावना के. वर्मा, *प्रोफ़ेसर*, फ़ैशन प्रौद्योगिकी विभाग, फ़ैशन प्रौद्योगिकी राष्ट्रीय संस्थान, नयी दिल्ली

हितैषी सिंह, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, गृह विज्ञान विभाग, आर.सी.ए. महिला (पी.जी.) महाविद्यालय, मथुरा, उत्तर प्रदेश

इंदु सरदाना, *पूर्व पी.जी.टी.*, गृह विज्ञान, सर्वोदय कन्या विद्यालय, मालवीय नगर, नयी दिल्ली

मीनाक्षी शुकुल, *प्रोफ़ेसर*, गृह प्रबंध विभाग, परिवार तथा समुदाय विज्ञान संकाय, एम.एस. विश्वविद्यालय, वड़ोदरा, गुजरात

मीनाक्षी मित्तल, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, संसाधन प्रबंधन और डिज़ाइन अनुप्रयोग विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

नंदिता चौधरी, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, मानव विकास और बाल्यावस्था अध्ययन विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

नीरजा शर्मा, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, मानव विकास और बाल्यावस्था अध्ययन विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

पद्मिनी घुगरे, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, खाद्य विज्ञान और पोषण विभाग, गृह विज्ञान संकाय, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई, महाराष्ट्र

© NCERT not to be republished

पूजा गुप्ता, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, संसाधन प्रबंधन और डिज़ाइन अनुप्रयोग विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

रेखा शर्मा सेन, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, बाल विकास संकाय, निरंतर शिक्षा विद्यापीठ, इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

सरिता आनंद, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* विकास संचार और विस्तार विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

शोभा नंदवाना, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, मानव विकास और परिवार अध्ययन विभाग, गृह विज्ञान महाविद्यालय, महाराणा प्रताप कृषि और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान

सिम्मी भगत, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, वस्त्र और परिधान विज्ञान विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

सुनंदा चांडे, *पूर्व प्राचार्य*, एस.वी.टी.ए. गृह विज्ञान महाविद्यालय, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई, महाराष्ट्र

सुषमा गोयल, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, संसाधन प्रबंधन और डिज़ाइन अनुप्रयोग विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, नयी दिल्ली

सुषमा जयरथ, *प्रोफ़ेसर*, जेंडर अध्ययन विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली

वीना कपूर, *पूर्व एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, वस्त्र और परिधान विज्ञान विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

समन्वयक

तनु मलिक, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली

हिंदी अनुवाद

के.के. शर्मा, *पूर्व प्राचार्य*, कॉलेज शिक्षा, अजमेर, राजस्थान

कन्हैया लाल, *प्राचार्य* (अवकाश प्राप्त), शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार, दिल्ली

कुमकुम चतुर्वेदी, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, मोदी कॉलेज ऑफ़ इंजीनियरिंग, पल्लवपुरम, मेरठ, उत्तर प्रदेश

2022-23
© NCERT not to be republished

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, इस पाठ्यपुस्तक के विकास में शामिल व्यक्तियों और संगठनों के प्रति उनके मूल्यवान योगदान के लिए अपना आभार व्यक्त करती है।

परिषद्, मरियम्मा वर्गीज़, *प्रोफ़ेसर* एवं *पूर्व कुलपति*, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय; प्रेरणा मोहिते, *प्रोफ़ेसर* एवं *अध्यक्ष*, गृह विज्ञान संकाय, एस.वी. विश्वविद्यालय, वड़ोदरा; साबिहा वली, *प्रोफ़ेसर* एवं *अध्यक्ष*, गृह विज्ञान संकाय, नागपुर विश्वविद्यालय; वीना गुप्ता, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर* (सेवानिवृत्त), वस्त्र और परिधान विज्ञान विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, नयी दिल्ली; प्रतिमा सिंह, *असिस्टेंट प्रोफ़ेसर,* संसाधन प्रबंधन विभाग, इंस्टीट्यूट ऑफ़ होम इकोनॉमिक्स, दिल्ली विश्वविद्यालय; एवं राधा, *विज़िटिंग फ़ैकल्टी*, एमिटी, नोएडा; का उनकी विशेषज्ञता पूर्ण समीक्षा, टिप्पणियों और सुझावों के लिए विशेष रूप से धन्यवाद करती है।

परिषद्, पाठ्यपुस्तक पुनरीक्षण समिति के सदस्यों के.के.शर्मा, *पूर्व प्राचार्य*, कॉलेज शिक्षा, अजमेर, राजस्थान; कुमकुम चतुर्वेदी, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर,* मोदी कॉलेज ऑफ़ इंजीनियरिंग, पल्लवपुरम, मेरठ, उत्तर प्रदेश; धर्मेन्द्र कुमार, *सहायक निदेशक*, वैज्ञानिक तथा तकनीकी शब्दावली आयोग, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, नयी दिल्ली; कन्हैया लाल, *प्राचार्य* (अवकाश प्राप्त), शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार, दिल्ली; इंदु सरदाना, *पूर्व पी.जी.टी.*, गृह विज्ञान, सर्वोदय कन्या विद्यालय, मालवीय नगर, नयी दिल्ली; वीना चतुर्वेदी, *भूतपूर्व अनुवाद अधिकारी*, इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली ; मोहम्मद नूर आलम, *कार्यक्रम अधिकारी*, मल्टिपल एजुकेशन रिसर्च ग्रुप, नयी दिल्ली; ज्योति मलिक, *अधिकारी*, हिंदी अनुवाद प्रकोष्ठ, इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली; के.के.गुप्ता, *पूर्व एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, ज़ाकिर हुसैन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली; डी.डी. नौटियाल, *पूर्व सचिव*, वैज्ञानिक तथा तकनीकी शब्दावली आयोग, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, नयी दिल्ली; रेनू चौहान, *सहायक विस्तार अधिकारी*, कृषि एवं सहकारिता विभाग, कृषि मंत्रालय, नयी दिल्ली; योगिता व्यास, *व्याख्याता*, ज़िला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, नयी दिल्ली; और प्रमोद कुमार दुबे, *प्रोफ़ेसर*; एवं संजय सुमन, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, भाषा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली; को पाठ्यपुस्तक विकास में उनके सुझावों एवं सहयोग के लिए धन्यवाद देती है।

परिषद्, मीता सिद्धू, *रिसर्च स्कॉलर* और *गेस्ट फैकल्टी*, निफ्ट, भोपाल; तृप्ति गुप्ता, *पी.जी.टी.*, गृह विज्ञान, राजकीय सर्वोदय कन्या विद्यालय नंबर 1, नयी दिल्ली; के प्रति अकादमिक सत्र 2021–22 हेतु पाठ्यपुस्तक की समीक्षा और इसे अद्यतन करने में सहयोग के लिए तथा रीतू चंद्रा, *सहायक प्रोफ़ेसर*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली; के प्रति पाठ्यपुस्तक के पुनरीक्षण और अद्यतन कार्य के समन्वयन के लिए विशेष आभार प्रकट करती है।

परिषद् पाठ्यपुस्तक में प्रयुक्त चित्रों और आवरण पृष्ठ के लिए खाद्य एवं पोषण विभाग, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय; वस्त्र एवं परिधान विज्ञान, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय और जेंडर अध्ययन विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; के प्रति तथा पाठ्यपुस्तक को रूपायित करने के लिए सरफ़राज़ अहमद, *डी. टी. पी. ऑपरेटर* के प्रति सादर आभार व्यक्त करती है।

© NCERT not to be republished

भारत का संविधान

भाग-3 (अनुच्छेद 12-35)

(अनिवार्य शर्तों, कुछ अपवादों और युक्तियुक्त निर्बंधन के अधीन)

द्वारा प्रदत्त

मूल अधिकार

समता का अधिकार

- विधि के समक्ष एवं विधियों के समान संरक्षण;
- धर्म, मूलवंश, जाति, लिंग या जन्मस्थान के आधार पर;
- लोक नियोजन के विषय में;
- अस्पृश्यता और उपाधियों का अंत।

स्वातंत्र्य-अधिकार

- अभिव्यक्ति, सम्मेलन, संघ, संचरण, निवास और वृत्ति का स्वातंत्र्य;
- अपराधों के लिए दोष सिद्धि के संबंध में संरक्षण;
- प्राण और दैहिक स्वतंत्रता का संरक्षण;
- छः से चौदह वर्ष की आयु के बच्चों को निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा;
- कुछ दशाओं में गिरफ्तारी और निरोध से संरक्षण।

शोषण के विरुद्ध अधिकार

- मानव के दुर्व्यापार और बलात श्रम का प्रतिषेध;
- परिसंकटमय कार्यों में बालकों के नियोजन का प्रतिषेध।

धर्म की स्वतंत्रता का अधिकार

- अंतःकरण की और धर्म के अबाध रूप से मानने, आचरण और प्रचार की स्वतंत्रता;
- धार्मिक कार्यों के प्रबंध की स्वतंत्रता;
- किसी विशिष्ट धर्म की अभिवृद्धि के लिए करों के संदाय के संबंध में स्वतंत्रता;
- राज्य निधि से पूर्णतः पोषित शिक्षा संस्थाओं में धार्मिक शिक्षा या धार्मिक उपासना में उपस्थित होने के संबंध में स्वतंत्रता।

संस्कृति और शिक्षा संबंधी अधिकार

- अल्पसंख्यक-वर्गों को अपनी भाषा, लिपि या संस्कृति विषयक हितों का संरक्षण;
- अल्पसंख्यक-वर्गों द्वारा अपनी शिक्षा संस्थाओं का स्थापन और प्रशासन।

सांविधानिक उपचारों का अधिकार

- उच्चतम न्यायालय एवं उच्च न्यायालय के निर्देश या आदेश या रिट द्वारा प्रदत्त अधिकारों को प्रवर्तित कराने का उपचार।

© NCERT not to be republished

विषय सूची
भाग 2

	आमुख	*iii*
	प्राक्कथन	*v*
	शिक्षकों के लिए टिप्पणी	*vii*
इकाई IV	**वस्त्र एवं परिधान**	**201**
अध्याय 11	वस्त्र एवं परिधान के लिए डिज़ाइन	205
अध्याय 12	फ़ैशन डिज़ाइन और व्यापार	222
अध्याय 13	वस्त्र उद्योग में उत्पादन तथा गुणवत्ता नियंत्रण	234
अध्याय 14	संग्रहालयों में वस्त्र संरक्षण	251
अध्याय 15	संस्थाओं में वस्त्रों की देखभाल और रखरखाव	262
इकाई V	**संसाधन प्रबंधन**	**277**
अध्याय 16	मानव संसाधन प्रबंधन	280
अध्याय 17	आतिथ्य प्रबंधन	294
अध्याय 18	श्रम प्रभाविकी तथा भीतरी एवं बाहरी स्थानों की सज्जा	308
अध्याय 19	समारोह प्रबंधन	321
अध्याय 20	उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण	338
इकाई VI	**संचार एवं विस्तार**	**353**
अध्याय 21	विकास संचार तथा पत्रकारिता	356
अध्याय 22	पैरवी	368
अध्याय 23	जनसंचार माध्यम—प्रबंधन, डिज़ाइन एवं उत्पादन	376
अध्याय 24	निगमित संप्रेषण तथा जनसंपर्क	392
अध्याय 25	विकास-कार्यक्रमों का प्रबंधन	404
परिशिष्ट	परियोजनाएँ	**413**
	फ़ीडबैक (प्रतिपुष्टि) प्रश्नावली	426

© NCERT not to be republished

विषय सूची
भाग 1

	आमुख	*iii*
	प्राक्कथन	*v*
	शिक्षकों के लिए टिप्पणी	*vii*
इकाई I	**कार्य, आजीविका तथा जीविका**	**1**
अध्याय 1	कार्य, आजीविका तथा जीविका	2
इकाई II	**पोषण, खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी**	**53**
अध्याय 2	नैदानिक पोषण और आहारिकी	56
अध्याय 3	जनपोषण तथा स्वास्थ्य	70
अध्याय 4	खान-पान व्यवस्था और भोजन सेवा प्रबंधन	85
अध्याय 5	खाद्य प्रसंस्करण और प्रौद्योगिकी	101
अध्याय 6	खाद्य गुणवत्ता और खाद्य सुरक्षा	115
इकाई III	**मानव विकास और परिवार अध्ययन**	**137**
अध्याय 7	प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा	140
अध्याय 8	मार्गदर्शन और परामर्श	153
अध्याय 9	विशेष शिक्षा और सहायक सेवाएँ	162
अध्याय 10	बच्चों, युवाओं और वृद्धजनों के लिए सहायक सेवाओं, संस्थानों और कार्यक्रमों का प्रबंधन	171
परिशिष्ट	पाठ्यक्रम	187
	फ़ीडबैक (प्रतिपुष्टि) प्रश्नावली	199

not to be republished © NCERT