



BEAUTY AND WELLNESS

**CLASS
XII**



Student Handbook

**NSQF
LEVEL-IV**



CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

Shiksha Kendra, 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi-110092





Beauty & Wellness

NSQF Level-IV

Class - XII

Student Handbook



Central Board of Secondary Education

Shiksha Kendra, 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi-110092



**Beauty & Wellness NSQF Level-IV
Student Handbook, Class - XII**

Price :

1st Edition :

Copies :

Paper Used :

**“This book or part thereof may not be reproduced by
any person or agency in any manner.”**

Published by : The Secretary, Central Board of Secondary Education, Shiksha Kendra, 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi-110092

Design & Layout : Raj Printers, Ghaziabad

Printed by

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक सम्पूर्ण 'प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को:

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक न्याय,

विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म

और उपासना की स्वतंत्रता,

प्रतिष्ठा और अवसर की समता

प्राप्त कराने के लिए

तथा उन सब में व्यक्ति की गरिमा

²और राष्ट्र की एकता और अखंडता

सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर अपनी इस संविधान सभा में आज तारीख 26 नवम्बर, 1949 ई० को एतद्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

1. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977) से “प्रभुत्व-संपन्न लोकतंत्रात्मक गणराज्य” के स्थान पर प्रतिस्थापित।
2. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977) से “राष्ट्र की एकता” के स्थान पर प्रतिस्थापित।

भाग 4 क

मूल कर्तव्य

51 क. मूल कर्तव्य - भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह -

- (क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;
- (ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करे;
- (ग) भारत की प्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण रखे;
- (घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;
- (ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभाव से परे हों, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध हैं;
- (च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्त्व समझे और उसका परिरक्षण करे;
- (छ) प्राकृतिक पर्यावरण की जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी, और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणी मात्र के प्रति दयाभाव रखे;
- (ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे;
- (झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;
- (ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत प्रयास करे जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई उंचाइयों को छू ले;
- ¹(ट) यदि माता-पिता या संरक्षक हैं, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयु वाले अपने, यथास्थिति, बालक या प्रतिपाल्य के लिये शिक्षा के अवसर प्रदान करे।

1. संविधान (छयासीवां संशोधन) अधिनियम, 2002 की धारा 4 द्वारा प्रतिस्थापित।

THE CONSTITUTION OF INDIA

PREAMBLE

WE, THE PEOPLE OF INDIA, having solemnly resolved to constitute India into a **'SOVEREIGN SOCIALIST SECULAR DEMOCRATIC REPUBLIC'** and to secure to all its citizens :

JUSTICE, social, economic and political;

LIBERTY of thought, expression, belief, faith and worship;

EQUALITY of status and of opportunity; and to promote among them all

FRATERNITY assuring the dignity of the individual and the² unity and integrity of the Nation;

IN OUR CONSTITUENT ASSEMBLY this twenty-sixth day of November, 1949, do **HEREBY ADOPT, ENACT AND GIVE TO OURSELVES THIS CONSTITUTION.**

-
1. Subs, by the Constitution (Forty-Second Amendment) Act. 1976, sec. 2, for "Sovereign Democratic Republic" (w.e.f. 3.1.1977)
 2. Subs, by the Constitution (Forty-Second Amendment) Act. 1976, sec. 2, for "unity of the Nation" (w.e.f. 3.1.1977)
-

THE CONSTITUTION OF INDIA

Chapter IV A

FUNDAMENTAL DUTIES

ARTICLE 51A

Fundamental Duties - It shall be the duty of every citizen of India-

- (a) to abide by the Constitution and respect its ideals and institutions, the National Flag and the National Anthem;
- (b) to cherish and follow the noble ideals which inspired our national struggle for freedom;
- (c) to uphold and protect the sovereignty, unity and integrity of India;
- (d) to defend the country and render national service when called upon to do so;
- (e) to promote harmony and the spirit of common brotherhood amongst all the people of India transcending religious, linguistic and regional or sectional diversities; to renounce practices derogatory to the dignity of women;
- (f) to value and preserve the rich heritage of our composite culture;
- (g) to protect and improve the natural environment including forests, lakes, rivers, wild life and to have compassion for living creatures;
- (h) to develop the scientific temper, humanism and the spirit of inquiry and reform;
- (i) to safeguard public property and to abjure violence;
- (j) to strive towards excellence in all spheres of individual and collective activity so that the nation constantly rises to higher levels of endeavour and achievement;
- ¹(k) to provide opportunities for education to his/her child or, as the case may be, ward between age of 6 and 14 years.

-
1. Subs. by the Constitution (Eighty - Sixth Amendment) Act, 2002



Preface

Beauty and wellness is a demanding field, requiring artistic, technical, entrepreneurial and communication skills. Beauty trends are predetermined with introduction of newer products in the segment of skin, face, hair care, hand and feet care, and professional make-up.

Beauty and wellness is a people based industry which offers unlimited opportunity to express your creative abilities. This field is not new to mankind, as it is a natural instinct of human being to look beautiful, feel beautiful and lead a healthy life. The industry of beauty and wellness has grown exponentially in last many years.

The book on beauty and wellness for class XII effectively combines ancient ayurvedic treatments with scientific techniques. The book seeks to meet the burgeoning demand for a healthier lifestyle. After completing this course the students can be employed as retail beauty consultant, make-up artist, hair dressers, aesthetician etc.

We hope this book will be of a great help for students of class XII in learning beauty and wellness professionally.

CBSE takes the opportunity to thank all the contributors, authors and the dedicated team of people who have helped in preparation of this book.

The Board is grateful to the members of the Committee of Course for their advice, guidance towards development of this course. We are indeed indebted to these academic advisors who have lent us the benefit of their rich and insightful experience. I would also like to appreciate Vocational Education Cell, CBSE; for coordinating and successfully completing the work.

Chairman, CBSE



Acknowledgement

Advisors

- Shri R. K. Chaturvedi, IAS, Chairman, CBSE
- Shri K. K. Choudhury, Director (A R T & I), CBSE

Content Customization Group

- Ms. Blossam Kocchar, Beauty Expert, Blossam Kocchars Academy.
- Ms. Anu Wadhwa, COO, Beauty and Wellness Sector Skill Council.
- Ms. Ritu Maggo, Head – Content and Quality, Beauty and Wellness Sector Skill Council.
- Ms. Sangeeta Jain, lecturer, MBIT Maharani Bagh, New Delhi.
- Ms. Sita, Skin consultant, VLCC.
- Ms. Anjani Aggrawal, PGT, SKV Dayanand Road, Daryaganj.

Editing and Coordination

- Dr. Biswajit Saha, Additional Director, (V.E.), CBSE



Contents

Unit-1	Body Care and Wellness III	1
Session-1	Dietary Planning and Weight Management	2
Session-2	Body Ageing	16
Session-3	Ayurveda Techniques of Ayurveda Massage, Swedish Massage and Reflexology	19
Unit-2	Advance Hand Care	46
Session-1	Manicure	47
Session-2	Nail Extension	48
Session-3	Nail Art	59
Unit-3	Advance Foot Care	68
Session-1	Pedicure	69
Session-2	Nail Art	72
Unit-4	Face and Beauty III	82
Session-1	Modern Facial Skin Care Technology	83
Session-2	Make-up Application	85
Session-3	Eyebrow Shaping	108
Unit-5	Hair Cutting & Styling II	115
Session-1	Advance Hair Cuts	117
Session-2	Thermal Hair Styling	118
Session-3	Hair Coloring	124
Session-4	Hair Lightening	130
Unit-6	Entrepreneurship	141
Session-1	Planning and Establishment of Salon	142
Session-2	Stock/Inventory Control	147
Session-3	Supervisory Skills	149

