



आधिकारिक पाठ्यक्रम 2025-26

**OFFICIAL SYLLABUS 2025-26**

गृह विज्ञान / Home Science

कोड: I-5010

कक्षा : बारहवीं / Class-12<sup>th</sup>

विषय का नाम Subject Name	कोड Code	अवधि अंक Duration/Marks	परीक्षा चक्र Exam Cycle
गृह विज्ञान Home Science	I-5010	3 Hrs / 100 Marks	(On-Demand) , April And October

**विषय सूची \ Table of Contents**

क्र.सं. Sr No.	विषय Topic	विवरण Details
<b>भाग 1: बुनियादी जानकारी Part :1 Basic Information</b>		
1.1	सामान्य जानकारी General Information	विषय का नाम, कोड Subject Name, Code
1.4	अंक वितरण सारांश Marks Distribution	100 अंकों का विभाजन Division of 100 Marks
<b>भाग - 2: पाठ्यक्रम का विवरण Part -2: Syllabus Details</b>		
<b>80 Marks</b>		
2.1	सीखने के उद्देश्य Learning Objectives	18 Marks

*(Handwritten signatures)*

परीक्षा समिति / Examination Committee  
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड  
Central Board of Open Schooling & Examination  
नई दिल्ली / New Delhi

*(Handwritten signature)*

2.2	पाठ्यक्रम संरचना और अंकों का वितरण Course Structure & Marks Distribution	22 Marks
2.3	विस्तृत सैद्धांतिक पाठ्यक्रम Detailed Theory Syllabus	40 Marks
2.4	प्रायोगिक कार्य का विवरण Practical Work Details	18 Marks
2.5	कैरियर के अवसर Career Opportunities	18 Marks
2.6	नकद प्रवाह विवरण Cash Flow Statement	18 Marks
2.7	महत्वपूर्ण निर्देश Important Instructions	18 Marks
<b>भाग-3: शिक्षक अंकित असाइनमेंट</b> <b>Part-3: Tutor Marked Assignment</b>		<b>20 Marks</b>

## 1. Learning Object 2020 NEP

<b>व्यावहारिक जीवन कौशल:</b> रोज़मर्रा के जीवन, परिवार के प्रबंधन और व्यक्तिगत विकास से जुड़े कौशल सीखें। देने वाले कारकों को समझें।
<b>पारिवारिक खुशहाली:</b> परिवार की सेहत, खुशी और स्थिरता में योगदान
<b>पोषण जागरूकता:</b> भोजन, पोषण, संतुलित आहार और सेहत पर उनके असर के बारे में जानकारी बढ़ाएँ।
<b>बाल विकास:</b> मानव विकास के विभिन्न चरणों और बच्चों की देखभाल व पालन-पोषण के सिद्धांतों को समझें।
<b>संसाधन प्रबंधन:</b> घर-परिवार के भीतर समय, धन, ऊर्जा और स्थान के प्रभावी प्रबंधन को सीखें।
<b>उद्यमिता:</b> भोजन, वस्त्र और घर-आधारित व्यवसायों से संबंधित उद्यमिता कौशल को विकसित करें।
<b>Practical Life Skills:</b> Acquire skills related to daily living, family management, and personal development
<b>Family Well-being:</b> Understand factors contributing to the health, happiness, and stability of the family unit.
<b>Nutrition Awareness:</b> Develop knowledge about food, nutrition, balanced diets, and their impact on health.
<b>Child Development:</b> Comprehend the stages of human development and principles of child care and parenting.
<b>Resource Management:</b> Learn effective management of time, money, energy, and space within the household.
<b>Entrepreneurship:</b> Foster entrepreneurial skills related to food, textiles, and home-based businesses.

Unit	Title	Marks
<b>भाग अ: मानव पारिस्थितिकी और पारिवारिक विज्ञान (35 अंक)</b> <b>Part A: Human Ecology and Family Sciences (35 Marks)</b>		
1	मानव पारिस्थितिकी Human Ecology	06
2	भोजन, पोषण और स्वास्थ्य Food, Nutrition and Health	08
3	संचार और विस्तार Resource Management and Consumer Education	07

परीक्षा समिति / Examination Committee  
 केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड  
 Central Board of Open Schooling & Examination  
 नई दिल्ली / New Delhi

4	संचार और विस्तार Communication and Extension	07
5	जीवन-काल में व्यक्ति का विकास Development of the Individual Across Life Span	07
<b>भाग ब: खाद्य विज्ञान, पोषण, स्वास्थ्य और वस्त्र (35 अंक)</b>		
<b>Part B: Food Science, Nutrition, Health and Textiles (35 Marks)</b>		
6	खाद्य विज्ञान और पोषण Food Science and Nutrition	10
7	पोषण और स्वास्थ्य Nutrition and Health	08
8	मानव विकास और परिवार अध्ययन Human Development and Family Studies	09
9	कपड़ा और परिधान Fabric and Apparel	08
<b>कुल सैद्धांतिक अंक/Total Theory Marks</b>		<b>60</b>
<b>प्रायोगिक कार्य/Practical Work</b>		<b>20</b>
<b>TMA</b>		<b>20</b>
<b>महायोग/Grand Total</b>		<b>100</b>

<b>भाग अ: मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान (35 अंक)</b>	
<b>PART A: HUMAN ECOLOGY AND FAMILY SCIENCES (35 Marks)</b>	
<b>इकाई 1: मानव पारिस्थितिकी</b>	<b>06 अंक</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान की अवधारणा।</li> <li>पारिस्थितिकी तंत्र और उसके घटक।</li> <li>पर्यावरणीय चिंताएँ और सतत जीवन-शैली।</li> </ul>	
<b>Unit 1: Human Ecology</b>	<b>06 Mark</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Concept of Human Ecology and Family Sciences.</li> <li>Ecosystem and its components.</li> <li>Environmental concerns and sustainable living.</li> </ul>	
<b>इकाई 2: भोजन, पोषण और स्वास्थ्य</b>	<b>08 अंक</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>पोषक तत्वों की आवश्यकताएँ और RDA.</li> <li>संतुलित आहार और खाद्य समूह.</li> <li>जीवन चक्र के विभिन्न चरणों में पोषण (शैशवावस्था से वृद्धावस्था तक)</li> <li>भारतीयों के लिए आहार संबंधी दिशानिर्देश</li> </ul>	
<b>Unit 2: Food, Nutrition and Health</b>	<b>08 Marks</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nutritional requirements and RDA.</li> <li>Balanced diet and food groups.</li> <li>Nutrition across the life cycle (infancy to old age).</li> </ul> <p>Dietary guidelines for Indians.</p>	
<b>इकाई 3: संसाधन प्रबंधन और उपभोक्ता शिक्षा</b>	<b>07 अंक</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>संसाधन: मानवीय और अमानवीय।</li> </ul>	

A. Sharma

परीक्षा समिति / Examination Committee  
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड  
Central Board of Open Schooling & Examination  
नई दिल्ली / New Delhi

<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रबंधन प्रक्रिया: नियोजन, संगठन, कार्यान्वयन, नियंत्रण, मूल्यांकन।</li> <li>• उपभोक्ता अधिकार और उत्तरदायित्व।</li> <li>• सतत उपभोग पद्धतियाँ।</li> </ul>	
<b>Unit 3: Resource Management and Consumer Education</b>	<b>07 Marks</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resources: Human and Non-human.</li> <li>• Management process: Planning, organizing, implementing, controlling, evaluation.</li> <li>• Consumer rights and responsibilities.</li> <li>• Sustainable consumption practices.</li> </ul>	
<b>इकाई 4: संचार और विस्तार</b>	<b>07 अंक</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• संचार प्रक्रिया और मॉडल।</li> <li>• संचार के तरीके।</li> <li>• विस्तार शिक्षा: अर्थ और क्षेत्र।</li> <li>• सामुदायिक विकास कार्यक्रम।</li> </ul>	
<b>Unit 4: Communication and Extension</b>	<b>07 Marks</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communication process and models.</li> <li>• Methods of communication.</li> <li>• Extension education: Meaning and scope.</li> <li>• Community development programs.</li> </ul>	
<b>इकाई 5: जीवन-काल में व्यक्ति का विकास</b>	<b>07 अंक</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• वृद्धि और विकास: सिद्धांत और कारक।</li> <li>• मानव विकास के सिद्धांत (संक्षिप्त अवलोकन)।</li> <li>• जीवन की अवस्थाएँ: शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, प्रौढ़ावस्था, वृद्धावस्था।</li> </ul>	
<b>Unit 5: Development of the Individual Across Life Span</b>	<b>07 Marks</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Growth and development: Principles and factors.</li> <li>• Theories of human development (brief overview).</li> <li>• Life stages: Infancy, childhood, adolescence, adulthood, old age.</li> </ul>	
<b>भाग ब: खाद्य विज्ञान, पोषण, स्वास्थ्य और वस्त्र (35 अंक)</b>	
<b>PART B: FOOD SCIENCE, NUTRITION, HEALTH AND TEXTILES (35 Marks)</b>	
<b>इकाई 6: खाद्य विज्ञान और पोषण</b>	<b>10 अंक</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• खाद्य पदार्थ: अनाज, दालें, फल, सब्जियाँ, दूध, मांस, आदि।</li> <li>• भोजन नियोजन: सिद्धांत और कारक।</li> <li>• पकाने की विधियाँ: सूखी ऊष्मा, नम ऊष्मा, तलना, माइक्रोवेव।</li> <li>• खाद्य संरक्षण: सिद्धांत और विधियाँ।</li> </ul>	
<b>Unit 6: Food Science and Nutrition</b>	<b>10 Marks</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Food commodities: Cereals, pulses, fruits, vegetables, milk, meat, etc.</li> <li>• Meal planning: Principles and factors.</li> <li>• Cooking methods: Dry heat, moist heat, frying, microwave.</li> <li>• Food preservation: Principles and methods.</li> </ul>	
<b>इकाई 7: पोषण और स्वास्थ्य</b>	<b>08 अंक</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• आहार संबंधी विकार: अभावजन्य रोग (PEM, एनीमिया, आदि)।</li> <li>• उपचारात्मक आहार: मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा, आदि के लिए।</li> <li>• भारत में सार्वजनिक स्वास्थ्य पोषण कार्यक्रम (ICDS, मध्याह्न भोजन)।</li> </ul>	
<b>Unit 7: Nutrition and Health</b>	<b>08 Marks</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dietary disorders: Deficiency diseases (PEM, Anemia, etc.).</li> </ul>	

*A. Sharma*

परीक्षा समिति / Examination Committee  
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड  
Central Board of Open Schooling & Examination  
नई दिल्ली / New Delhi

*[Handwritten signatures]*

<ul style="list-style-type: none"> <li>Therapeutic diets: For diabetes, hypertension, obesity, etc.</li> <li>Public health nutrition programs in India (ICDS, Mid-day Meal).</li> </ul>	09 अंक
<b>इकाई 8: मानव विकास और परिवार अध्ययन</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>बाल विकास: शारीरिक, गत्यात्मक, संज्ञानात्मक, सामाजिक, भावनात्मक।</li> <li>पालन-पोषण की शैलियाँ और उनका प्रभाव।</li> <li>पारिवारिक गतिशीलता और संबंध।</li> <li>किशोरावस्था से जुड़ी चिंताएँ: पहचान, साधियों का दबाव, करियर के विकल्प।</li> </ul>	09 Marks
<b>Unit 8: Human Development and Family Studies</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Child development: Physical, motor, cognitive, social, emotional.</li> <li>Parenting styles and their impact.</li> <li>Family dynamics and relationships.</li> <li>Adolescent concerns: Identity, peer pressure, career choices.</li> </ul>	08 अंक
<b>इकाई 9: वस्त्र और परिधान</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>कपड़े के रेशे: वर्गीकरण और गुण।</li> <li>कपड़े की बनावट: बुनाई, निटिंग, नॉन-वोवन।</li> <li>कपड़ों का चुनाव: चुनाव को प्रभावित करने वाले कारक।</li> <li>वार्डरोब की योजना और प्रबंधन।</li> <li>कपड़ों की देखभाल और रखरखाव।</li> </ul>	08 Marks
<b>Unit 9: Fabric and Apparel</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Textile fibers: Classification and properties.</li> <li>Fabric construction: Weaving, knitting, non-woven.</li> <li>Clothing selection: Factors affecting choice.</li> <li>Wardrobe planning and management.</li> <li>Care and maintenance of fabrics.</li> </ul>	

### प्रायोगिक कार्य/ PRACTICAL WORK (30 MARKS)

**उद्देश्य:** विद्यार्थियों को गृह विज्ञान के विभिन्न पहलुओं—जिनमें खाना पकाना, पोषण मूल्यांकन, वस्त्र परीक्षण और बाल विकास गतिविधियाँ शामिल हैं—में व्यावहारिक अनुभव प्रदान करना।

**Objectives:** To provide students with hands-on experience in various aspects of Home Science, including cooking, nutrition assessment, textile testing, and child development activities.

#### मूल्यांकन का विवरण / Assessment Breakdown:

प्रायोगिक परीक्षा Practical Examination	आंतरिक मूल्यांकन (रिकॉर्ड बुक, वाइवा, प्रोजेक्ट) / Internal Assessment (Record Book, Viva, Project)	20 Marks
	TOTAL	20 Marks

#### व्यावहारिक घटक:

- भोजन की तैयारी:** अलग-अलग उम्र के लोगों और चिकित्सीय आहारों के लिए संतुलित भोजन की योजना बनाना और पकाना।
- पोषण मूल्यांकन:** BMI का आकलन करना और पोषण की स्थिति के आधार पर आहार की योजना बनाना।
- बाल विकास:** बच्चों के व्यवहार का अवलोकन करना, शैक्षिक खिलौने/सामग्री तैयार करना।
- वस्त्र परीक्षण:** रेशों की पहचान करना, कपड़े के गुणों (मज़बूती, सोखने की क्षमता) का परीक्षण करना।
- संसाधन प्रबंधन:** परिवार के लिए बजट की योजना बनाना, समय-सारिणी तैयार करना।

परीक्षा समिति / Examination Committee  
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड  
Central Board of Open Schooling & Examination  
नई दिल्ली / New Delhi

## Practical Components:

- **Food Preparation:** Planning and cooking balanced meals for different age groups and therapeutic diets.
- **Nutrition Assessment:** Assessing BMI and planning diets based on nutritional status.
- **Child Development:** Observation of child behavior, preparing educational toys/materials.
- **Textile Testing:** Identification of fibers, testing fabric properties (strength, absorbency).
- **Resource Management:** Budget planning for a family, time schedule preparation.

## मुख्य अवधारणाएँ और कौशल

- **गृह विज्ञान की अवधारणाएँ:** पोषण, स्वास्थ्य, संसाधन प्रबंधन, बाल विकास, पारिवारिक अध्ययन, वस्त्र।
- **व्यावहारिक कौशल:** भोजन नियोजन, पाक-कला, पोषण मूल्यांकन, शिशु देखभाल, वस्त्र परीक्षण, संचार।

## Key Concepts & Skills

- **Home Science Concepts:** Nutrition, health, resource management, child development, family studies, textiles.\
- **Practical Skills:** Meal planning, cooking, nutritional assessment, child care, textile testing, communication.

## करियर भूमिकाएँ और औसत मासिक आय / Career Roles & Average Monthly Income

भूमिका / Role	
पोषण विशेषज्ञ / आहार विशेषज्ञ Nutritionist/Dietitian	₹25,000 - ₹80,000
बाल विकास विशेषज्ञ Child Development Specialist	₹22,000 - ₹70,000
गृह विज्ञान शिक्षिका Home Science Teacher	₹25,000 - ₹75,000
फैशन/टेक्सटाइल डिज़ाइनर Fashion/Textile Designer	₹20,000 - ₹1,00,000
खाद्य प्रौद्योगिकीविद् Food Technologist	₹25,000 - ₹80,000
आंतरिक डिज़ाइनर Interior Designer	₹25,000 - ₹90,000
उद्यमी (केटरिंग/बुटीक) Entrepreneur (Catering/Boutique)	₹20,000 - Variable
विस्तार अधिकारी Extension Officer	₹22,000 - ₹65,000

*J. Sharma*

*[Handwritten signatures]*

परीक्षा समिति / Examination Committee  
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड  
Central Board of Open Schooling & Examination  
नई दिल्ली / New Delhi

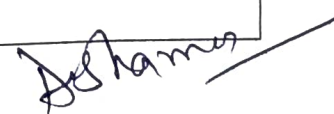
## अध्ययन सामग्री और संसाधन / STUDY MATERIAL & RESOURCES

संसाधन प्रकार Resource Type	विवरण Details
निर्धारित पाठ्यपुस्तकें Prescribed Textbooks	1. <i>Human Ecology and Family Sciences</i> (Class XII, Part I) - NCERT 2. <i>Human Ecology and Family Sciences</i> (Class XII, Part II) - NCERT
स्व-अधिगम सामग्री Self-Learning Material	7
धार्मिक आस्था Reference Books	- <i>Textbook of Food and Nutrition</i> by Swaminathan - <i>Food Science</i> by B. Srilakshmi - <i>Home Science</i> by Saroj Dutta - <i>Textbook of Home Science</i> by Grover & Kaur
डिजिटल संसाधन Digital Resources	- CBSE Learner Portal (learner.cbse.ac.in) - ICAR (icar.org.in) - FSSAI (fssai.gov.in) - National Nutrition Mission (poshanabhiyaan.gov.in)

## 6. STUDY MATERIAL & RESOURCES

Resource Type	Details
Prescribed Textbooks	1. <i>Human Ecology and Family Sciences</i> (Class XII, Part I) - NCERT 2. <i>Human Ecology and Family Sciences</i> (Class XII, Part II) - NCERT
Self-Learning Material	CBSE SLM for Home Science (Code 064)
Reference Books	- <i>Textbook of Food and Nutrition</i> by Swaminathan - <i>Food Science</i> by B. Srilakshmi - <i>Home Science</i> by Saroj Dutta - <i>Textbook of Home Science</i> by Grover & Kaur
Digital Resources	- CBSE Learner Portal (learner.cbse.ac.in) - ICAR (icar.org.in) - FSSAI (fssai.gov.in) - National Nutrition Mission (poshanabhiyaan.gov.in)

लिखना पढ़ना
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>समझ:</b> बोडो पाठ में स्किमिंग, स्कैनिंग, अनुमान लगाना।</li> <li>• <b>लेखन प्रारूप:</b> सूचना, पत्र, निबंध संरचनाएँ।</li> <li>• <b>व्याकरण (व्याकरण):</b></li> <li>• काल (काल), वाच्य (आवाज)</li> <li>• सन्धि (संधि) और समास (यौगिक)</li> <li>• मुहावरे (मुहावरे) और लोकोक्तियाँ (नीतिवचन)</li> </ul>
Reading & Writing
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comprehension:</b> Skimming, Scanning, Inferring in Bodo text.</li> <li>• <b>Writing Formats:</b> Notice, Letter, Essay structures.</li> <li>• <b>Grammar (व्याकरण):</b></li> <li>○ काल (Tenses), वाच्य (Voice)</li> <li>○ सन्धि (Sandhi) &amp; समास (Compounds)</li> </ul>

  
 परीक्षा समिति / Examination Committee  
 केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड  
 Central Board of Open Schooling & Examination  
 नई दिल्ली / New Delhi

○ मुहावरे (Idioms) & लोकोक्तियाँ (Proverbs)
<b>साहित्य विश्लेषण</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>काव्यात्मक उपकरण: बोडो कविता में लय, छंद, कल्पना।</li> <li>विषयगत विश्लेषण: बोडोलैंड लोकाचार, प्रकृति, सामाजिक सुधार, मानवतावाद।</li> <li>चरित्र रेखाचित्र (चरित्र चित्रण): लक्षण, प्रेरणा, विकास।</li> <li>सांस्कृतिक संदर्भ: बिहुराम बोरो, समर ब्रह्मा चौधरी, बिष्णु प्रसाद राभा, कमल कुमार ब्रह्मा, चितरंजन मुशहरी।</li> </ul>
<b>Literature Analysis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Poetic Devices:</b> Rhythm, Rhyme, Imagery in Bodo poetry.</li> <li><b>Thematic Analysis:</b> Bodoland ethos, Nature, Social reform, Humanism.</li> <li><b>Character Sketch (चरित्र चित्रण):</b> Traits, Motivation, Development.</li> <li><b>Cultural Context:</b> Bihuram Boro, Samar Brahma Chaudhury, Bishnu Prasad Rabha, Kamal Kumar Brahma, Chittaranjan Mushahary.</li> </ul>

करियर के अवसर / Career Opportunities	
Role	Typical Entry Income (Monthly)
बोडो कंटेंट राइटर / एडिटर Bodo Content Writer / Editor	₹12,000 - ₹35,000
पत्रकार / रिपोर्टर (बोडो मीडिया) Journalist / Reporter (Bodo Media)	₹18,000 - ₹45,000
बोडो शिक्षक / व्याख्याता Bodo Teacher / Lecturer	₹20,000 - ₹60,000
अनुवादक (बोडो-अंग्रेजी/हिंदी/असमिया) Translator (Bodo-English/Hindi/Assamese)	₹15,000 - ₹45,000
रेडियो जॉकी / एंकर Radio Jockey / Anchor	₹15,000 - ₹50,000

प्रश्नपत्र डिज़ाइन / Question Paper Design (Theory)		80 Marks
Section	Description	Marks Allocation
Section A	Reading Comprehension (2 Passages)	18 Marks
Section B	Writing Skills & Grammar	22 Marks
Section C	Literature (Textbook)	40 Marks
Section D	Supplementary (Integrated)	(Tested in Sec C)
<b>Total Theory:</b>		<b>80 Marks</b>

## अंक विश्लेषण / Marks Analysis

Component	Details	Marks
Theory	Written Examination (Reading, Writing, Lit)	60 Marks
Practical	Tests + Multiple Assessment + Enrichment + Portfolio	20 Marks
Tutor Marked Assignments	TMA	20 Marks
<b>Grand Total</b>		<b>100</b>

*(Handwritten signatures)*

परीक्षा समिति / Examination Committee  
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड  
Central Board of Open Schooling & Examinations  
नई दिल्ली