

**2025-2026**

**HOME SCIENCE (032 & 045)**

**TOTAL MARKS- 100 (Theory- 70 + Practical- 30)**

**Class- IX**

नोट- कक्षा 9 की गृह विज्ञान विषय की नवीन पाठ्यपुस्तक एस0सी0ई0आर0टी0 उत्तराखण्ड द्वारा विकसित की गयी है, जिनका पाठ्यक्रम यथाशीघ्र उपलब्ध कराया जाना प्रस्तावित है। इस अवधि में विद्यार्थियों को गृह विज्ञान से सम्बन्धित आधारभूत जानकारी यथा, गृह विज्ञान की अवधारणा तथा अध्ययन क्षेत्र, परिवार, आहार व आहार का स्वास्थ्य से सम्बन्ध, पाक-क्रिया व विधियां, गृह-प्रकार्य, घर में सुरक्षा व कपड़ा निर्माण आदि विषयवस्तु की जानकारी प्रदान कर शिक्षण कार्य सम्पादित किया जाय।

## Class- X

Theory : 70 Marks

Time: 3.00 Hrs.

- UNIT I: Growth and development of children between birth to 3 years.** Principles of growth and development of child; Important milestones in physical, motor, social, emotional and language development of children; physical, social and emotional needs of children. **10**
- UNIT II Role of books,** music rhymes, games, radio, TV & Video, in the life of a child upto 3 years of age. **04**
- UNIT III: Play :** Meaning, need and types of play in children between birth & 3 yrs; Characteristics of play-active, passive, natural, serious and exploratory Play materials for children-Characteristics of play material. **05**
- UNIT IV: Nutrients :** Functions, sources and deficiency of Carbo hydrates, proteins, Fats Minerals-Iron, Calcium and Iodine and Vitamins- Vitamin A, B, B2, Vitamin C and Vitamin D. Loss of nutrients during cooking, conservation and enhancement of nutrients. **05**
- UNIT V: Meal Planning :** Concept, need and factors affecting meal planning-age, sex, climate, occupation, physical needs, number of family members, economic status of family, availability of food, family traditions, likes and dislike and occasion; Food Groups (Basic : 5 suggested by ICMR); Use of food groups in planning balanced diet, food allowances suggested by ICMR. **06**
- UNIT VI: Food hygiene & methods of storage of food :** Rules of hygienic handling of food, Method of storage of perishable, semi-perishable and non-perishable foods. **05**
- UNIT VII: Resources available to family :** Types of resources-Human (Energy, time, knowledge and skill) Non-Human (money, material goods and community resources); general characteristics of resources, wise use of resources; personal & shared: **06**
- UNIT VIII: Money Management :** Family income and expenditure and importance of saving & Investment. **06**
- UNIT IX: Consumer Education :** Consumer rights and responsibilities, consumer problems, malpractices of traders-price variation, poor quality, adulteration, faulty weights and measures, non-availability of goods, misleading information, lack of standardized products, misleading advertisement, aids to help consumers-standardization marks, labels, packages, advertisement, Pamphlets & Leaflets. **06**

**UNIT X: Care of clothes** :Cleaning and finishing agents used in everyday care of clothes in the homes: stain removal (precautions and methods); laundering and storage of cotton, silk, wool and synthetics. 12

**UNIT XI: Quality check of apparel** : Workmanship of readymade, tailor made garment, reading of labels on clothes. 05

**PRACTICAL : 30 Marks**

क्र०सं०	प्रयोगात्मक भाग हेतु मूल्यांकन बिन्दु	कुल अंक
1	0-3 वर्ष तक के बच्चों के शारीरिक व क्रियात्मक लक्षणों के सम्बन्ध में प्रेक्षण, 1-3 वर्ष तक के बच्चों में खेलों के क्रिया कलाप, उनका खेलों से लगाव और खेल सामग्री का प्रेक्षण तथा बच्चों के लिए उपयुक्त खेल सामग्री का निर्माण हेतु एक प्रोजेक्ट का निर्माण।	10
2	पाक क्रिया व सिलाई के एक-एक प्रयोग (कुल दो प्रयोग)।	10
3	सत्रीय कार्य	05
4	सतत मूल्यांकन (इकाई परीक्षा)*	05
	<b>कुल योग</b>	<b>30</b>

**\*सतत मूल्यांकन-इकाई परीक्षा (CONTINUOUS ASSESSMENT- UNIT TEST)**

**कक्षा 9-** सत्र में कुल 04 इकाई परीक्षाएँ होंगी (02 इकाई परीक्षाएँ अर्द्धवार्षिक परीक्षा से पूर्व तथा 02 अर्द्धवार्षिक परीक्षा के उपरान्त)। अर्द्धवार्षिक परीक्षा के परीक्षाफल निर्माण हेतु प्रथम दो इकाई परीक्षाओं (प्रथम व द्वितीय) में से अधिक प्राप्तांक वाली इकाई परीक्षा के अंक लिये जायेंगे तथा इन अंकों को 05 के भारांक में परिवर्तित किया जायेगा। इसी प्रकार वार्षिक परीक्षा के परीक्षाफल निर्माण हेतु अन्तिम दो इकाई परीक्षाओं (तृतीय व चतुर्थ) में से अधिक प्राप्तांक वाली इकाई परीक्षा के अंक लेकर इन अंकों को 05 के भारांक में परिवर्तित किया जायेगा।

**कक्षा 10-** सत्र में कुल 03 इकाई परीक्षाएँ (02 इकाई परीक्षाएँ अर्द्धवार्षिक परीक्षा से पूर्व तथा 01 अर्द्धवार्षिक परीक्षा के उपरान्त) तथा 01 प्री-बोर्ड परीक्षा होगी। अर्द्धवार्षिक परीक्षा के परीक्षाफल निर्माण हेतु प्रथम दो इकाई परीक्षाओं (प्रथम व द्वितीय) में से अधिक प्राप्तांक वाली इकाई परीक्षा के अंक लिये जायेंगे तथा इन अंकों को 05 के भारांक में परिवर्तित किया जायेगा। परिषदीय परीक्षा के आन्तरिक मूल्यांकन हेतु तीन इकाई परीक्षाओं में से सर्वाधिक प्राप्तांक वाली इकाई परीक्षा के अंक लेकर इन अंकों को 05 के भारांक में परिवर्तित किया जायेगा।

\*\*\*\*\*