शैक्षिक सत्र–2025–26
विषय–गृह विज्ञान
कक्षा–10
(केवल बालिकाओं के लिए)

इसमें 70 अंकों की लिखित परीक्षा तथा 30 अंकों का विद्यालय स्तर पर आन्तरिक मूल्यांकन होगा। पूर्णांक 100

क्रम संख्या	इकाई	अंक
1–	गृह प्रबन्ध	15
2–	स्वास्थ्य रक्षा एवं यातायात	15
3–	वस्त्र और सूत विज्ञान	10
4–	भोजन तथा पोषण विज्ञान	15
5–	प्राथमिक चिकित्सा और गृह परिचर्या	15

कुल 70 अंक

प्रायोगिक एवं आन्तरिक मूल्यांकन––30 अंक

योग––100 अंक

1––गृह प्रबन्ध — 15 अंक

(1) शिक्षिका द्वारा प्रति वर्ष बजट का प्रदर्शन।
(2) आय–व्यय और बचत, डाकखाना और बैंक के माध्यम से।
(3) घर की सफाई और सजावट।
(4) गृह गणित––दशमलव, जोड़ना, घटाना, गुणा तथा भाग (रुपया, पैसा, किलोग्राम, ग्राम, मीटर, सेन्टीमीटर के सन्दर्भ में) प्रतिशत, लाभ हानि तथा साधारण ब्याज पर सरल गणनायें।

2–स्वास्थ्य रक्षा एवं यातायात — 15 अंक

(1) जल, जल के स्रोत और उपयोग।
(2) घरेलू विधियों से जल शुद्ध करना।
(3) अशुद्ध जल से फैलने वाले रोग। (पेचिश, अतिसार, हैजा)

(4) पर्यावरण और जनजीवन पर उसका प्रभाव। अपशिष्ट (कचरा) प्रबन्धन।

(5) कुछ सामान्य रोगों के कारण और उनके रोकथाम – चेचक, छोटी माता, खसरा, डिप्थीरिया, टायफाइड (मियादी बुखार), कुकुरखांसी, पीतज्वर, मष्तिष्क ज्वर, रेबीज, हेपेटाइटिस(ए0बी0सी0ई0), मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया, हाथी पांव, टिटनेस, क्षय रोग और विषैला भोजन (फूड प्वायजनिंग)

(6) ड्राइवर–ड्राइविंग लाइसेन्स के कर्तव्य, लेन यातायात–जंक्शनों एवं गोलचक्करों पर यात्रा करते समय सावधानियाँ, हेल्मेट और सीट बेल्ट का महत्व।

3––वस्त्र और सूत विज्ञान — 10 अंक

(1) सिलाई किट––बेबीफ्राक या कुर्ता, पायजामा या पेटीकोट उपलब्धता के अनुसार (हाथ की सिलाई अथवा मशीन की सिलाई द्वारा)।
(2) कपड़ों की धुलाई तथा रख–रखाव, धोने की विधियाँ और इस्तरी करना।

4––भोजन तथा पोषण विज्ञान — 15 अंक

(1) रसोई घर की व्यवस्था, देख–रेख और सफाई।
(2) भोजन पकाने और परोसने की आधारित विधियाँ, तत्वों की सुरक्षा का ध्यान रखना।
(3) निम्न रोगों के रोगियों का भोजन, रोग की अवधि में और स्वास्थ्य लाभ के समय का भोजन, तीव्र ज्वर और दीर्घ स्थाई ज्वर, अतिसार, पेचिस, गैस्ट्रोटाइटिस, मियादी बुखार, मलेरिया, क्षयरोग, लू लगना।

5––प्राथमिक चिकित्सा और गृह परिचर्या — 15 अंक

(1) मानव अस्थि संस्थान तथा संधियाँ।
(2) हड्डियों की टूट और मोच।
(3) श्वसन तन्त्र का प्रारम्भिक ज्ञान।
(4) प्राकृतिक और कृत्रिम श्वसन क्रिया।
(5) घायल स्थानान्तरण हस्त आसन द्वारा।
(6) रोगी का स्पंज करना, गर्म सेंक––भपारा लेना, बर्फ की टोपी का प्रयोग।
(7) नाड़ी, श्वास गति और ताप का चार्ट बनाना।

प्रयोगात्मक

प्रयोगात्मक परीक्षा का मूल्यांकन विद्यालय स्तर पर आंतरिक होगा। — 15 अंक

(खण्ड क)

(1) किसी एक स्थान (घर या पाठशाला कक्ष) की सफाई की दैनिक आख्या तैयार करना।

(2) किसी एक लकड़ी के फर्नीचर की सफाई और पालिश करना।

(3) धातु की किसी एक वस्तु की सफाई।

(4) प्रति वर्ष बजट का अभिलेख रखना।

(खण्ड ख)

(1) छात्राओं द्वारा सिलाई का किट तैयार करना।

(2) बेबी फ्राक या कुर्ता पायजामा या पेटीकोट सिलना।

(3) वस्त्रों की धुलाई––सूती, रेशमी, ऊनी तथा कृत्रिम रेशे के वस्त्रों को धोना।

(खण्ड ग)

(1) भोजन पकाने की सही विधियाँ–उबालना, भाप में पकाना, तलना, स्ट्यू करना, धीमी आँच में पकाना, भूनना।

(2) भोजन का परोसना।

(3) रोगी का भोजन, फटे दूध का पानी, साबूदाना का पानी, खिचड़ी, तरकारियों का सूप और सब्जियों का रस, फलों के रस, पना।

(खण्ड घ)

(1) कृत्रिम श्वास देने की विधियाँ।

(2) हस्त आसन द्वारा स्थानान्तरण।

(3) स्पंज करना, गर्म सेंक (पुल्टिस), भपारा लेना, बर्फ की टोपी और गर्म पानी की थैली का प्रयोग।

(4) ताप का चार्ट बनाना।

निर्धारित पाठ्य–पुस्तकें––

कोई भी पुस्तक निर्धारित या संस्तुत नहीं की गयी है। विद्यार्थियों के प्रधान विषय के अध्यापक के परामर्श से पाठ्यक्रम के अनुरूप उपयुक्त पुस्तक का चयन कर लें।

प्रोजेक्ट कार्यों की सूची **पूर्णांक–15**

नोट :––दिये गये प्रोजेक्ट सूची में से कोई तीन प्रोजेक्ट छात्रों से करायें। प्रोजेक्ट कार्यों की फाइल तैयार कराना अनिवार्य होगा। प्रत्येक प्रोजेक्ट पाँच अंक का है। शिक्षक पाठ्यक्रम से सम्बन्धित अन्य प्रोजेक्ट कार्य अपने स्तर से भी दे सकते हैं। प्रोजेक्ट कार्य का आन्तरिक मूल्यांकन विद्यालय स्तर पर होगा।

1– घर का आय–व्यय बजट तैयार करना।

2– निम्न बिन्दुओं पर प्रकाश डालते हुए बचत पर एक प्रोजेक्ट रिपोर्ट लिखिये––
 (i) भविष्य निधि योजना
 (ii) राष्ट्रीय बचत–पत्र
 (iii) किसान विकास–पत्र

3– गृह विज्ञान में गृह गणित के योगदान पर एक रिपोर्ट लिखिये।

4– अपने विद्यालय के जल शुद्धिकरण व्यवस्था पर एक प्रोजेक्ट लिखिये तथा उसमें क्या सुधार किया जा सकता है।

5– अशुद्ध जल से फैलने वाले प्रमुख रोगों के नाम लक्षण व बचाव की सूची।

6– चार्ट के माध्यम से पर्यावरण एवं जन–जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को दर्शाइए।

7– एक प्रोजेक्ट तैयार करें जिसमें पाठ्यक्रमानुसार सभी वस्त्रों की नाप एवं पेपर कटिंग लगायें।

8– सिलाई किट तैयार करना।

9– वस्त्रों की देखभाल एवं डिटर्जेन्ट का प्रयोग।

10– एक दिन खाये जाने वाले खाद्य पदार्थों की सूची तैयार करके उसमें विद्यमान पोषक तत्वों को सूचीबद्ध करना।

11– एक चार्ट पेपर पर श्वसन–तंत्र का चित्र बनाइये तथा अंगों के नाम दर्शाइए।

12–मानव अस्थि तंत्र को चार्ट पेपर पर बनाइये एवं प्रमुख अंगों को दर्शाइए।

शैक्षिक सत्र 2025–26 हेतु आन्तरिक मूल्यांकन

1–प्रथम आन्तरिक मूल्यांकन परीक्षा– (प्रोजेक्ट तथा प्रायोगात्मक)	**अगस्त माह**	**10 अंक (5+5)**
2–द्वितीय आन्तरिक मूल्यांकन परीक्षा–(प्रोजेक्ट तथा प्रायोगात्मक)	**दिसम्बर माह**	**10 अंक (5+5)**
3–चार मासिक परीक्षाएं		**10 अंक**

- प्रथम मासिक परीक्षा (बहुविकल्पीय प्रश्नों (MCQ) के आधार पर) — मई माह
- द्वितीय मासिक परीक्षा (वर्णनात्मक प्रश्नों के आधार पर) — जुलाई माह
- तृतीय मासिक परीक्षा (बहुविकल्पीय प्रश्नों (MCQ) के आधार पर) — नवम्बर माह
- चतुर्थ मासिक परीक्षा (वर्णनात्मक प्रश्नों के आधार पर) — दिसम्बर माह

चारों मासिक परीक्षाओं के प्राप्तांकों के योग को 10 अंकों में परिवर्तित किया जाय।