१४. गृह विज्ञान

माध्यमिक शिक्षा पाठ्यक्रम
गृह विज्ञान

कक्षा ९ र १० | विषय कोड: **Hos. 259** (कक्षा ९)
Hos. 260 (कक्षा १०)

पाठ्यघण्टा: ४ | बार्षिक कार्यघण्टा: १२८

१. परिचय:

मानव जीवनलाई व्यवस्थित बनाउनु आजको आवश्यकता रहेको छ । दैनिक जीवनमा अपनाइने व्यावहारिक कार्यहरूलाई जीवनपयोगी बनाउन व्यक्तिगत जीवनलाई सरल र सहज बनाउन गृह विज्ञानले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ । स्वालम्बीपनको अभिवृद्धि तथा श्रमप्रति बढी जागरुक गराउने विषयका रूपमा यस विषयलाई लिइन्छ । यस विषयको अध्ययनबाट व्यक्तिले सहज जीवनका लागि जिम्मेवारीहरू पूरा गर्ने र व्यावहारिक चुनौतीहरू सामना गर्ने क्षमता प्राप्त गर्नुका साथै रोजगार, आयआर्जन गर्ने सिपको सम्भावना रहेकाले व्यावहारिक र व्यावसायिक महत्त्व रहेको छ । यसै महत्त्वलाई मध्यनजर गर्दै माध्यमिक तहदेखि नै विद्यार्थीहरूमा यससम्बन्धी ज्ञान, सिप र धारणा विकास गर्न यो पाठ्यक्रमको विकास गरिएको हो ।

माध्यमिक तहको कक्षा ९ र १० का लागि विकास गरिएको यस पाठ्यक्रमले गृह विज्ञानको अवधारणा, खाना, पोषण र मानव स्वास्थ्य, मानव शरीरको वृद्धि र विकास, सामान्य रोग र रोकथाम, स्रोतको व्यवस्थापन, कपडा तथा रेसा, पोषण र व्यक्तिगत सरसफाइ, किशोर अवस्थामा मानव शरीरको वृद्धि र विकास, गृह सजावट र यसको मर्मत संभार, कपडा तथा लुगाको हेरविचार र स्याहार, सञ्चार तथा बिस्तार र कृषि बिस्तारजस्ता विषयबस्तुहरूमा जोड दिएको छ । यसबाट विद्यार्थीहरूमा गृह विज्ञानका यी सबै आधारभूत पक्षहरूका आवश्यक ज्ञान तथा सिपहरूको विकास हुने अपेक्षा गरिएको छ । यसका साथै गृह विज्ञान विषयको पाठ्यक्रम विकास गर्दा उल्लिखित विषयवस्तुको अवधारणा विकास, अभ्यास र निरन्तर सिकाइ तथा मूल्याङ्कनबिचको सन्तुलन कायम गरिएको छ ।

यस पाठ्यक्रममा परिचय, तहगत सक्षमता, कक्षाकगत सिकाइ उपलब्धि, विषयवस्तुको क्षेत्र र क्रम, सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया र विद्यार्थी मूल्याङ्कनलाई समेटिएको छ । यस क्रममा पाठ्यक्रम विकासको विषयगत औचित्य, पाठ्यक्रममा रहेका मुख्य विशेषता तथा पाठ्यक्रमको स्वरूपलाई समेटी परिचय, विषयगत रूपमा अपेक्षित ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति, मूल्य र कार्य तत्परतालाई समेटी त्यसको क्रियात्मक स्वरूपमा सक्षमता, सिकाइको स्तर र सक्षमताको विशिष्टीकृत विस्तृतीकरण गरी सिकाइ उपलब्धि, सक्षमता, सिकाइ उपलब्धि एवम् अगिल्ला कक्षासँग लम्बीय सन्तुलनका आधारमा विषयवस्तुको क्षेत्र र क्रम, विषयगत विशिष्टपन र मौलिकतालाई समेटी सिकाइ सहजीकरणका विधि तथा प्रक्रिया समावेश गरिएको छ । यसमा विद्यार्थीको निर्माणात्मक र निर्णयात्मक मूल्याङ्कनका विधि तथा प्रक्रिया उल्लेख गरी विद्यार्थी मूल्याङ्कनलाई व्यवस्थित गरिएको छ ।

२. तहगत सक्षमताहरू:

माध्यमिक तह कक्षा ११ र १२ को गृह विज्ञान विषयको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीमा निम्नलिखित सक्षमता हासिल हुने छन् :

१. गृह विज्ञानको अवधारणा, क्षेत्र, विकासक्रम र सान्दर्भिकताको विश्लेषण
२. पोषण र व्यक्तिगत सरसफाइको विधिहरूको अनुसरण र प्रयोग
३. स्थानीयस्तरमा उपलब्ध हुनसक्ने खानाका आधारमा सन्तुलित भोजनको पहिचान र उपयोग
४. मानव शरिरको बृद्धि र विकासका प्रमुख अवस्थाहरूको वर्णन
५. किसोरावस्थामा हुने मानव शरीरको वृद्धि र विकासका विभिन्न अवस्था एवम् तिनका विशेषताहरूको वर्णन एवम् यसबाट बालविकासमा पार्ने प्रभावहरूको व्याख्या
६. गृहसजावट र यसको मर्मत संभारका सिपहरूको व्याख्या र प्रयोग
७. बालबालिकालाई लाग्न सक्ने सामान्य रोग र रोकथामका उपायहरूको वर्णन
८. कपडा र लुगाको हेरविचार, स्याहार र भण्डारणका विविध घरेलु प्रविधिहरूको व्याख्या र सामान्य आधारभूत सिपहरूको प्रयोग
९. कपडाको छनोट र बुनाइका विविध पक्षहरूको वर्णन र आधारभूत सिपहरूको अवलम्बन
९. घर तथा विद्यालयका फोहोरमैला व्यवस्थापन
१०. प्रभावकारी सञ्चारका विधिहरूको अवलम्बन
११. कृषि विस्तारको क्षेत्र र महत्त्वको उल्लेख

३. कक्षागत सिकाइ उपलब्धिहरू

कक्षा ९ र कक्षा १० को अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने छन् :

कक्षा ९ का सिकाइ उपलब्धिहरू			कक्षा १०का सिकाइ उपलब्धिहरू		
क्र.स.	विषयक्षेत्र	सिकाइ उपलब्धिहरू	क्र.स.	विषय क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धिहरू
१.	गृह विज्ञानको अवधारणा	१.१ गृह विज्ञानको अवधारणा वर्णन गर्न १.२ गृह विज्ञान विषयको विभिन्न क्षेत्रहरू उल्लेख गर्न २.३ गृह विज्ञानको ऐतिहासिक विकासक्रम उल्लेख गर्न २.४ वर्तमान अवस्थामा गृह विज्ञान विषयको सान्दर्भिकता स्थापित गर्न २.५ पेसाको रूपमा गृह विज्ञानको वर्णन गर्न	१.	खाना, पोषण र सरसफाइ	१.१ खाना योजनाको परिचय, अवधारणा, महत्त्व तथा फाइदाहरू उल्लेख गर्न १.२ खाना योजनाको महत्त्वलाई असर पार्ने तत्त्वहरूको वर्णन गर्न १.३ खानाको स्वस्थ्यकर परिचालन गर्ने सिद्धान्तहरूको वर्णन गर्न १.४ खाद्य पदार्थको भण्डार गर्दा अपनाउनुपर्ने विधिहरूको उल्लेख गर्न र सिपहरूको अवलम्बन गर्न १.५ खाद्य सुरक्षाको परिचय, आवश्यकता र महत्त्व उल्लेख गर्न १.५.१ खाद्य सुरक्षामा हुने विभिन्न अभ्यासहरूको व्याख्या गर्न र आधारभूत सिपहरूको अवलम्बन गर्न १.६ खाद्य मिसावटको अवधारणा, किसिम र उद्देश्य स्पष्ट पार्न १.७ पोषण र खाना खाने बानीको वर्णन गर्न १.७.१ खाना खाने बानीलाई असर पार्ने तत्त्वहरू उल्लेख गर्न १.७.२ खाना खाने बानीका असल तथा खराब उपजहरूको पहिचान गर्न १.८ खाना प्रतिको गलत जानकारी उल्लेख गर्न १.९ भान्सा कोठाको सरसफाइका सिपहरूको अवलम्बन र अनुसरण गर्न १.१० व्यक्तिगत सरसफाइका सिपहरूको अनुसरण गर्न
२.	खाना, पोषण र मानव स्वास्थ्य	२.१ खाद्य, पोषण र पौष्टिक तत्त्वको परिभाषा र महत्त्व उल्लेख गर्न २.२ खानाको आधारभूत समूहहरू छुट्याउन २.३ खानाको कार्यहरू र महत्त्व उल्लेख गर्न २.४ पौष्टिक तत्त्वहरूको वर्गीकरण, स्रोत र कार्यहरू उल्लेख गर्न २.४ खानाको मानव शरीर र रोगसँगको सम्बन्ध स्पष्ट पार्न २.५ कुपोषणको अवधारणा र प्रकार वर्णन गर्न २.६ सन्तुलित भोजनको अवधारणा, सिद्धान्त र महत्त्व उल्लेख गर्न २.७ पाक विधिको परिचय दिन र किसिम छेट्याउन २.८ खाद्य प्रशोधनका विविध विधिहरूको वर्णन गर्न र	२.	किशोर अवस्थामा मानव शरीरको वृद्धि र विकास	२.१ किशोर अवस्थामा मानव शरीरको वृद्धि र विकासको वर्णन गर्न । २.१.१ किशोर अवस्थामा आउने शारीरिक वृद्धिहरू पहिचान गर्न । २.१.२ किशोरअवस्थामा अन्त:श्रावी ग्रन्थीको शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक अवस्थाको परिवर्तनमा पार्ने असरहरू उल्लेख गर्न २.१.३ केटा तथा केटीहरूको शारीरिक परिपक्वतामा आउने भिन्नताहरू उल्लेख गर्न २.२ किशोर अवस्थाको भावानात्मक र व्यवहारिक ढाँचा बर्णन गर्न २.३ किशोर अवस्थामा परिवार र पाठशालााको भूमिका व्याख्या गर्न । २.४ किशोर अवस्थामा देखिने अभिभावकको मूल्य र साथीसमूहबीच उठ्ने द्वन्द्वका मुद्धाहरूको सूची बनाउन ।

		आधारभूत सिपहरूको अवलम्बन गर्न २.९पाक विधि र प्रशोधन विधिबाट पौष्टिक तत्वहरूमाथि पर्ने असर उल्लेख गर्न र संरक्षणका उपायहरू अवलम्बन गर्न ।			
३.	मानव शरीरको वृद्धि र विकास	३.१ मानव वृद्धि विकासको अवधारणा तथा सिद्धान्तको वर्णन गर्न ३.२ वृद्धि र विकासमा असर पार्ने तत्त्वहरूहरू उल्लेख गर्न ३.३ विकासका प्रमूख अवस्थाहरूको सूची बनाउन ३.४ उमेरअनुसार हुने शारीरिक वृद्धि र विकासको क्रम वर्णन गर्न ३.५ शिशुको स्याहारका आधारभूत सिपहरूको वर्णन गर्न र अवलम्बन गर्न ।	३	गृह सजावट र यसको मर्मत संभार	३.१ घरका मोहडा र स्थान, सुरक्षा, स्वच्छता र सरसफाइ, वायु सञ्चार र प्रकाश, पानी, बिजुली र ढल निकासका बारेमा जानकारी लिई उपयोगका बारेमा वर्णन गर्न, ३.१.२ घरको वातावरण सुधार तथा मर्मत संभार गर्न, ३.१.३ घरमा प्रयोग हुने इन्धनका प्रकार प्रकारहरूको विश्लेषण गर्न ३.१.४ घरको वातावरणीय स्वच्छताका उपयाहरू र सरसफाईको महत्त्व दर्शाउन ३.२. रङको परिचय, वर्गीकरण र महत्त्व प्रस्तुत गर्न ३.२.१ सजावटमा प्रयोग गर्ने कपडा, पुष्प सजावट विधिको प्रयोग गर्न ३.२.२ प्रकाशको व्यवस्था मिलाउन ३.२.३ भान्सा कोठाको बनावट र स्थानको व्यवस्थापन सुधार गर्न
४.	सामान्य रोग र रोकथाम	४.१ बालबालिकामा हुने सामान्य रोगहरू र रोकथामका उपायहरूको वर्णन गर्न	४	कपडा तथा लुगाको हेरविचार र स्याहार	४.१ कपडा तथा लुगाको स्याहार संभारको आवश्यकता र महत्त्व व्याख्या गर्न ४.२ लुगाको धुलाइका आधारभूत प्रविधि र सामग्रीहरूको वर्णन गर्न र आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्न ४.३ सुती कपडा, उनी कपडा, रेसमी कपडा र अन्य कपडाको भन्डारण गर्ने प्रविधिहरूको वर्णन गर्न र आधारभूत सिपहरूको आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्न । ४.४ कपडा बुन्ने कलाको परिचय दिन र उनी धागाको बुनाइको महत्त्व र विशेषताहरू उल्लेख गर्न ४.३.२ उनी कपडाको संभार गर्ने तरिका उल्लेख गर्न
५.	स्रोतको व्यवस्थापन	५.१ स्रोतको परिभाषा र विशेषताहरू उल्लेख गर्न ५.२ मानवस्रोत र गैरमानव स्रोतका प्रकारहरूको वर्णन गर्न ५.३ फोहोर व्यवस्थापन विधिहरूको अवलम्बन गर्न	५.	सञ्चार तथा बिस्तार	५.१ सञ्चारको परिभाषा तथा तत्त्वहरू वर्णन गर्न ५.२ विस्तार तथा विकासका लागि सञ्चारको महत्त्व व्याख्या गर्न ५.३ प्रभावकारी सञ्चारका लागि आवश्यक तत्वहरू उल्लेख गर्न ५.५ प्रभावकारी सञ्चारका बाधकहरू

		५.४ समुदायको फोहोरमैलाको वर्गीकरण गर्न ५.५ भान्साको फोहोरको उचित व्यवस्थापन र यसको प्रयोग गर्न			पहिचान गर्न
६.	कपडा तथा रेशा	६.१ कपडा तथा धागाको परिचय र परिभाषा दिन ६.२ रेशाको वर्गीकरण गर्न ६.३ रेशाको उत्पत्ति र विशेषताहरूका बारेमा वर्णन गर्न ६.४ वस्त्रको पकाउने विधि अवलम्बन गर्न । ६.४.१ कपडा बुनाइको वर्णन गर्न र सामान्य कपडा बुनाइका किसिमहरूको अभ्यास गर्न ६.५ कपडाको छनोट गर्न र कपडाको छनोट गर्दा विचार पुऱ्याउनु पर्ने कुराहरू उल्लेख गर्न	६.	कृषि विस्तार	६.१ कृषि र कृषि विज्ञान विस्तारको क्षेत्रहरूको व्याख्या गर्न ६.२ ग्रामीण विकासका लागि कृषि बिस्तारको महत्त्व उल्लेख गर्न ६.४ गृह विज्ञानमा कृषि विस्तारको भूमिका स्पष्ट पार्न

४. विषयवस्तुको क्षेत्र र क्रम

कक्षा ९				कक्षा १०			
क्र.सं.	विषयक्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	कार्य घण्टा	क्र.सं.	विषयवस्तु	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	कार्य घण्टा
१.	गृह विज्ञानको अवधारणा	१.१ गृह विज्ञानको अवधारणा १.२ गृह विज्ञान विषयको विभिन्न क्षेत्रहरू २.३ गृह विज्ञानको ऐतिहासिक विकासक्रम २.४ वर्तमान अवस्थामा गृह विज्ञान विषयको सान्दर्भिकता २.५ पेसाको रूपमा गृह विज्ञान	५	१.	खाना, पोषण र सरसफाइ	१.१ खाना योजनाको परिचय, अवधारणा, महत्त्व तथा फाइदाहरू १.२ खाना योजनाको महत्त्वलाई असर पार्ने तत्त्वहरू : उमेर, लिङ्ग, मौसम, पेसा, मूल्य, सङ्ख्या, अवसर, खानामा पहुँच, परिवारको चलन, बानी, मन पर्ने र मन नपर्ने १.३ खानाको स्वस्थ्यकर परिचालन गर्ने सिद्धान्तहरू १.४ खाद्य पदार्थको भण्डार गर्दा अपनाउनु पर्ने विधि १.५ खाद्य सुरक्षाको परिचय, आवश्यकता र महत्त्व १.५.१ खाद्य सुरक्षामा हुने विभिन्न अभ्यासहरू: व्यापारको अवस्था, मूल्यमा घटबढ, खाद्यको गुणस्तर, नाप तौलको अवस्था १.६ खाद्य मिसावटको अवधारणा र उद्देश्य १.६.१ खाद्यमा मिसावट गरिने तत्त्वहरू १.६.२ मिसावट भएको खाद्य पदार्थको किसिम १.७ पोषण र खाना खाने बानीको वर्णन	२४

						१.७.१ खना खाने बानीलाई असर पार्ने तत्त्वहरू १.७.२ खाना खाने बानीका असल तथा खराब उपजहरू १.८ खाना प्रतिको गलत जानकारीको परिचय १.८.१ चलनचल्तीमा भई रहेका खाना प्रतिको गलत जानकारी र यसका बेफाइदाहरू १.९ भान्साकोठाको सरसफाइ १.१० व्यक्तिगत सरसफाइ	
२.	खाना, पोषण र मानव स्वास्थ्य	२.१ खाद्य, पोषण र पौष्टिक तत्त्वको परिभाषा, परिचय र महत्त्व २.२ खानाको आधारभूत समूह २.३ खानाको कार्यहरू र महत्त्व २.३.१ शारीरिक २.३.२ सामाजिक २.३.३ मनोवैज्ञानिक २.३ पौष्टिक तत्त्वहरूको वर्गीकरण, स्रोत र कार्यहरू २.४ खानाको मानव शरीर र रोगसँगको सम्बन्ध २.५ कुपोषणको अवधारणा र प्रकार २.६ सन्तुलित भोजनको अवधारणा, सिद्धान्त र महत्त्व २.७ पाक विधिको परिचय र किसिम २.७.१ पाक विधि : सुख्खा ९म्चथ०, ओसिलो ९ायष्कत०, दुवैको मिश्रण ९ऋयकदप्लबतष्यल या दयतज० २.८ खाद्य प्रशोधन २.८.१ अङ्कुरण गर्ने २.८.२ फरमेन्टेन्सन गर्ने २.८.३ अन्य विधिबाट गर्ने २.९ पाक विधि र प्रशोधन विधिबाट पौष्टिक तत्त्वहरूमाथि पर्ने असर र संरक्षण	३०	२.	किशोर अवस्थामा मानव शरीरको वृद्धि र विकास	२.१ किशोर अवस्थामा मानव शरीरको वृद्धि र विकास २.१.१ किशोर अवस्थामा आउने शारीरिक वृद्धि २.१.२ किशोरअवस्थामा अन्तःश्रावी ग्रन्थीको शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक अवस्थाको परिवर्तनमा पार्ने असरहरू २.१.३ केटा तथा केटीहरूको शारीरिक परिपक्वतामा आउने भिन्नताहरू २.२ किशोर अवस्थाको भावानात्मक र व्यावहारिक ढाँचा २.२.१ भावनात्मक र परिवर्तनको परिचय र महत्त्व २.२.२ भावनात्मक ढाँचाको प्रकट गर्ने र प्रयोग हुने तरिका तथा समस्याहरू -खाना खाने बानीमा समस्या, खाना नरुच्ने, बुलेमिया, मोटोपना र शारीरिक व्यामको महत्त्व) २.३ किशोर अवस्थामा परिवार र पाठशालााको भूमिका २.३.१ किशोर अवस्थामा परिवार, साथी र पाठशालाबिचको अन्तरसम्बन्ध र अन्तरक्रिया २.३.२ किशोर अवस्थामा देखिने अभिभावकको मूल्य र साथीसमूहबिच उठ्ने द्वन्द्वका मुद्दाहरू २.३.३ परिवार र समाजसँग राम्रो सञ्चार गर्ने क्षमताको विकास	२५
३.	मानव शरीरको वृद्धि र विकास	३.१ मानव वृद्धि विकासको अवधारणा, सिद्धान्त ३.२ वृद्धि र विकासमा असर पार्ने तत्त्वहरू ३.३ विकासका प्रमूख अवस्थाहरू ३.४ उमेर अनुसार हुने	१८	३	गृह सजावट र यसको मर्मत संभार	३.१ घरको परिवेश ३.१.१ राम्रो घरका विशेषताहरूका बारे पहिचानः मोहडा र स्थान, सुरक्षा, स्वच्छता र सरसफाइ, वायु सञ्चार र प्रकाश, पानी, बिजुली र ढल निकास, ३.१.२ घरको वातावरण र मर्मत	१६

		शारीरिक वृद्धि र विकासको क्रम (जन्म देखि पाँच वर्ष सम्मको) ३.५ शिशुको स्याहार ३.५.१ खाना खुवाउने, पुरक खाना खुवाउने ३.५.२ आराम र निद्रा ३.५.३ शारीरिक क्रियाकलाप ३.५.४ दिशापिसाबको तालिम				संभार ३.१.३ घरमा प्रयोग हुने इन्धनको प्रकार ३.१.४ घरको वातावरणीय स्वच्छता र सरसफाइको महत्त्व र विधि ३.२ घरको सजावट ३.२.१ रङको परिचय, वर्गीकरण र महत्त्व ३.२.२ सजावटमा प्रयोग गर्ने कपडा, पुष्प सजावट ३.२.३ प्रकाशको व्यवस्थापन ३.२.४ भान्सा कोठाको बनावट र स्थानको व्यवस्थापन	
४.	सामान्य रोग र रोकथाम	४.१ बालबालिमा देखिने रोगहरूका लक्षण पहिचान तथा रोगथाम ४.१.१ कान पाक्ने ४.१.२ झाडापखाला ४.१.३ दादुरा ४.१४ लहरे खोकी ४.१.५ टन्सिल ४.१.६ सामान्य ज्वरो तथा खोकी ४.१.७ घाउ खटिरा	६	४	कपडा तथा लुगाको हेरविचार र स्याहार	४.१ लुगा तथा कपडाको परिचय र कपडाबमोजिम स्याहार संभारको आवश्यकता र महत्त्व ४.२ लुगाको धुलाइ ४.२.१ घरेलु प्रविधिबमोजिम कपडा धुँदा गरिने प्रक्रियाहरू : सुती कपडा, उनी कपडा, रेसमी कपडा र अन्य कपडा ४.२.२ धुने सामग्रीहरू: साबुन, माड, नीर, कपडाको चमक ल्याउन प्रयोग हुने सामग्रीहरू ४.२.३ दाग हटाउने प्रविधि र प्रकार : सुती कपडा, उनी कपडा, रेसमी कपडा र अन्य कपडा ४.२.४ सुती कपडा, उनी कपडा, रेसमी कपडा र अन्य कपडाको भण्डारण गर्ने प्रविधि ४.३ कपडा बुन्ने कलाको परिचय ४.३.१ उनी धागोको बुनाइका महत्त्व र विशेषताहरू ४.३.२ उनी कपडाको संभार गर्ने तरिका	१६
५.	स्रोतको व्यवस्थापन	५.१ स्रोतको परिभाषा र विशेषताहरू ५.२ स्रोतका प्रकारहरू ५.२.१ मानव स्रोत: समय, शक्ति, ज्ञान र मनोवृत्ति ५.२.२ गैर मानवस्रोत: रुपियाँ पैसा, भौतिक साधन र सामुदायिक स्रोतहरू ५.३ फोहोर व्यवस्थापन ५.३.१ अस्वीकार गर्ने आवश्यकता ५.३.२ कम गर्ने ५.३.३ पुन: परिचालन गर्ने ५.३.४ मर्मत गर्ने ५.३.५ रिसाइकल गर्ने	१८	५.	सञ्चार तथा विस्तार	५.१ सञ्चारको परिभाषा तथा तत्त्वहरू ५.२ विस्तार तथा विकासका लागि सञ्चार ५.३ विस्तारका लागि सञ्चारको महत्त्व ५.४ प्रभावकारी सञ्चारका लागि आवश्यक तत्त्वहरू ५.५ प्रभावकारी सञ्चारका बाधकहरू	८

		५.४ समुदायको फोहोरमैलाको वर्गीकरण ५.४.१ कुहिने र नकुहिने फोहोरको अवधारणा ५.५ भान्साको फोहोरको उचित व्यवस्थापन र यसको प्रयोग					
६.	कपडा तथा रेशा	६.१ कपडा तथा धागोको परिचय र परिभाषा ६.२ रेशाको वर्गीकरण ६.३ रेशाको उत्पत्ति र विशेषताहरूको बारेमा जानकारी : महसुस गरेर, प्रकटन, रङ, स्थिरता, लम्बाइ बलियोपन, अवशोषण, खुम्च्याइ लचिलोपन र ताप तथा सूर्यको किरणको असर ६.४ वस्त्रको पकाउने विधि ६.४.१ कपडा बुनाइको वर्णन र किसिम: कपडाको नाप, नक्सा (ड्राफ्टिङ), ६.५ कपडाको छनोट ६.५.१ कपडाको छनोट गर्दा विचार पुऱ्याउनु पर्ने कुराहरू ६.५.२ कपडाको छनोट गर्दा असर पार्ने तत्त्वहरू: उमेर, उद्देश्य, पेसा, फेसन, शारीरिक बनोट, मौसम, सुविधा र मुल्य	२०	६.	कृषि बिस्तार	६.१ कृषि विस्तारको क्षेत्र ६.२ ग्रामिण विकासका लागि कृषि विस्तार ६.३ गृह विज्ञानमा कृषि विस्तारको भूमिका	४
		जम्मा सैद्धान्तिक	९६			जम्मा सैद्धान्तिक	९६

५. प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य

यस विषयमा तल उल्लिखित प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य गराई तिनको अभिलेख राख्नुपर्ने छ । यसका अतिरिक्त शिक्षकले स्थानीय परिवेशअनुरूपका स्थानीय क्रियाकलापसमेत गराउन सक्ने छन् ।

कक्षा ९			कक्षा १०		
विषयक्षेत्र	सम्भावित क्रियाकलाप	कार्यघण्टा	विषयक्षेत्र	सम्भावित क्रियाकलाप	कार्यघण्टा
१. गृह विज्ञानको अवधारणा	१.१ गृह विज्ञान अवधारणा र आधारभूत पक्षहरू र सान्दर्भिकता समेट्ने गरी परिचयात्मक लेख तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।	४	१. खाना, पोषण र सरसफाइ	१.१ आफ्नो समुदायका कुनै एक स्थानीय कृषक र कृषि व्यवसायीको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ अवलम्बन गरिएको खाद्य सुरक्षा र भण्डारणका स्थानीय प्रविधिहरूका सम्बन्धमा छलफल गरी सोसम्बन्धी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।	५
२. खाना, पोषण र मानव स्वास्थ्य	२.१ सन्तुलित भोजनको अवधारणालाई स्पष्ट पार्न तपाईंको समुदायमा उपलब्ध हुने खानाका परिकारका चित्र/फोटो सङ्कलन गरी सन्तुलित भोजनको परिचयात्मक चित्रपुस्तक तयार पार्नुहोस र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।	५	२. कशोर अवस्थामा मानव शरीरको वृद्धि र विकास	२.१ किसोरअवस्थामा हुने शारिरिक तथा मानसिक परिवर्तन, त्यसले उत्पन्न गर्न सक्ने समस्या र त्यसको समाधानका सम्भावित उपायहरू समेटिएको तालिका निर्माण गर्नुहोस् र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गरि छलफल गर्नुहोस् ।	५
३. मानव शरीरको	३.१ स्थानीय महिला स्वयमसेवी वा स्वास्थ्यकर्मीको भ्रमण गर्नुहोस् र	४	३. गृह सजावट	३.१ आफ्नो कक्षाकोठामको सरसफाइ र सजावटको अभ्यास गर्नुहोस् र सो सम्बन्धमा	७

वृद्धि र विकास	शिशुको स्याहार र ध्यान दिनुपर्ने विविध कुराहरूका सन्दर्भमा अन्तक्रिया गरी सोको सो सम्बन्धमा सिकाइ प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।		र यसको मर्मत संभार	गरिएका कार्यहरू समेटी एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस ।	
४. सामान्य रोग र रोकथाम	४.१ ३.१ स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामा भ्रमण गर्नुहोस् र बालबालिकामा हसन सक्ने सामान्य रोगहरू र रोकथामका उपायहरूका सन्दर्भमा छलफल अन्तक्रिया गरी सोको सो सम्बन्धमा सिकाइ प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।	५	४. कपडा तथा लुगाको हेरविचार र स्याहार	४.१ लुगा धुलाइका घरेलु प्रविधिहरूको चित्र र फोटो सङ्कलन गरी लेवलिङ गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । ४.२ कपडाका दाग हटाउने विधिहरूको अभ्यास गर्नुहोस् र सो को विधि उल्लेख गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।	७
५. स्रोतको व्यवस्थापन	५.१ आफ्नो विद्यालयमा हुने फोहरमैलाको व्यवस्थापन गर्नुहोस् र सो क्रममा गरिएका कार्यहरूको क्रमबद्ध वर्णन गरी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।	८	५. सञ्चार तथा बिस्तार	५.१ प्रभावकारी सञ्चारका बाधकहरू र कम गर्ने उपायहरूको तालिका निर्माण गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।	४
६. कपडा तथा रेशा	६.१ कपडा बुनाइमा कपडाको नाप, नक्सा र सामान्य बुनाइको अभ्यास गर्नुहोस् ।	६	६. कृषि विस्तार	६.१ कृषि र कृषि विज्ञान विस्तारको महत्त्वहरू विभिन्न स्रोतहरूबाट खोज गरी खोजमूलक लेख तयार पार्नुहोस् ।	४
जम्मा		३२	जम्मा		३२

६. सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

शिक्षणलाई प्रभावकारी बनाई गुणात्मक नतिजा प्राप्त गर्न शिक्षण सहजीकरण प्रक्रियाको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । यसले विद्यार्थीको समझदारी, रचनात्मक सोचाइ तथा प्रयोगात्मक सिप र अभिवृत्तिको विकासमा सहयोग गर्दछ । त्यसैले गृह विज्ञान विषयका विषयवस्तुहरूको सिकाइ सहजीकरण प्रक्रियामा उपयुक्त शिक्षण विधिको छनोट र प्रयोग गर्नुपर्दछ । आवश्यक परेमा एकै पटक एकभन्दा बढी विधिहरूको पनि संयुक्त रूपमा प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । गृह विज्ञान सिकाइ सहजीकरणको क्रममा खास गरी निम्नलिखित विधि तथा तरिकाहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ :

- छलफल
- प्रदर्शन
- प्रश्नोत्तर
- खोज विधि
- अवलोकन
- भूमिका अभिनय

माथि उल्लिखित शिक्षण विधि/तरिकाहरूलाई विषयवस्तुको प्रकृति, कक्षाकोठाको अवस्था, उपलब्ध समय आदिलाई ध्यानमा राखेर उपर्युक्त हुने छनोट गरी प्रयोग गर्नुपर्दछ । यीबाहेक अन्य उपर्युक्त र प्रभावकारी विधि एवम् तरिकाहरू समेत अपनाउन सकिने छ ।

७. विद्यार्थी मूल्याङ्कन प्रक्रिया

विद्यार्थीहरूका मूल्याङ्कनको मुख्य उद्देश्य उनीहरूको सिकाइ उपलब्धिको यथार्थ अवस्था यकिन गर्नु हो । यसबाट सिकाइ सहजीकरणका लागि सुधारात्मक उपाय अपनाउन तथा अन्य प्रशासनिक र प्राज्ञिक कामहरू गर्न सकिन्छ । यस विषयका सन्दर्भमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका लागि निर्माणात्मक र निर्णयात्मक दुवै विधिहरू अवलम्बन गर्नुपर्ने छ । शिक्षकले मूल्याङ्कन तथा परीक्षाका नतिजाबाट विद्यार्थीहरूका सिकाइ कठिनाइहरू पत्ता लगाई तिनको निराकरणमा सहजीकरण गर्नुपर्छ ।

(अ) आन्तरिक मूल्याङ्कन सिकाइका क्रममा विद्यार्थीले के कति सिके भन्ने पक्षको मूल्याङ्कन गरी नसिकेको भए नसिक्नुको कारण अन्वेषण गरी पुनः सिकाइन्छ । यस्तो मूल्याङ्कन कक्षाकोठामा सिकाइ सहजीकरण प्रक्रियाकै क्रममा कक्षाकार्य, गृहकार्य, कक्षा सहभागिता, व्यावहारिक परिवर्तन, हाजिरीका आधारमा अभिलेख राख्नुपर्छ । साथै यस क्रममा आवश्यकतानुसार विद्यार्थीलाई तुरुन्त पृष्ठपोषण दिनुपर्छ र विद्यार्थीमा सुधारको वातावरण तयार गरिदिनुपर्छ । यसअन्तर्गत पाठ्यक्रममा निर्धारित विषय क्षेत्रलगायतका पक्षका आधारमा व्यवहार परिवर्तन, प्राप्त ज्ञान तथा सिपको निरन्तर अभ्यास एवम् उपयोगमा केन्द्रित भई निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कन गरी अभिलेख राख्नुपर्दछ । गृह विज्ञान विषयमा कक्षा ९ र १० मा कुल भारमध्ये २५ भार आन्तरिक मूल्याङ्कन हुने छ । यसको मूल्याङ्कन निम्नानुसार हुने छ :

क्र.स.	क्षेत्र	परीक्षण गर्ने पक्ष	अङ्कभार	मूल्याङ्कनका आधार
१.	सिकाइ सहभागिता	सिकाइ सहभागिता	३	सक्रिय सिकाइका लागि दैनिक कक्षा उपस्थिति, व्यक्तिगत, समूहगत र कक्षागत सिकाइ सहभागिता
२.	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य प्रतिवेदन तयारी र प्रस्तुतीकरण	१०	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य, प्रतिवेदन र प्रस्तुतीकरण
३.	अवलोकन भ्रमण	अवलोकन भ्रमण, प्रतिवेदन तय	५	अवलोकन, प्रतिवेदन तयारी र प्रस्तुति
४.	विषयवस्तुगत मूल्याङ्कन	त्रैमासिक परीक्षा	७	त्रैमासिक परीक्षाहरूको मूल्याङ्कनका अभिलेख
जम्मा			२५	

(ख) बाह्य मूल्याङ्कन

कक्षा ९ र १० मा ७५% भारको बाह्य मूल्याङ्कन हुने छ जसका लागि परीक्षा सञ्चालन गरिने छ । कक्षा ९ र १० का लागि लिइने परीक्षाका लागि विशिष्टीकरण तालिकाअनुसार प्रश्नपत्र निर्माण गर्नुपर्ने छ । यस विषयको परीक्षामा विशेष गरेर ज्ञान र बोध, समस्या समाधान, सिर्जनात्मकता, समालोचनात्मक सोचाइ, विश्लेषणात्मक क्षमता, खोजमूलक सिप, कार्यक्षमता उपयोग, प्रयोगात्मक र उच्च दक्षतासँग सम्बन्धित प्रश्नहरू सोधिने छन् । पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्यअनुरूप विद्यार्थीहरूले ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति प्राप्त गरे नगरेको मूल्याङ्कन गरी त्यसका आधारमा प्रमाणीकरण गरिन्छ ।

-०-