

पाठ्यक्रम का मासिक विभाजन
सत्र-2026-27
विषय-गृह विज्ञान
कक्षा-10

क्रम	माह	पाठ्यक्रम
1	अप्रैल	इकाई-1 गृह प्रबन्ध- 1-शिक्षिका द्वारा प्रतिदर्श बजट का प्रदर्शन। प्रयोगात्मक कार्य- प्रतिदर्श बजट का अभिलेख रखना।
2	मई	1- गृह प्रबंध- घर की सफाई और सजावट। प्रयोगात्मक कार्य- 1-किसी एक लकड़ी के फर्नीचर की सफाई और 2- धातु की किसी एक वस्तु की सफाई।
3	जून	ग्रीष्मावकाश
4-	जुलाई	इकाई-1 गृह प्रबन्ध- 2-आय व्यय और बचत, डाक खाना और बैंक के माध्यम से इकाई-2 स्वास्थ्य रक्षा 1-जल, जल के स्रोत और उपयोग। 2-घरेलू विधियों से जल शुद्ध करना। 3-गृह गणित-दशमलव, जोड़ना, घटाना, गुणा तथा भाग (रूपया पैसा, किलोग्राम, ग्राम, मीटर, सेण्टीमीटर के संदर्भ में।) प्रतिशत, लाभ-हानि तथा साधारण ब्याज पर सरल गणनायें। प्रयोगात्मक कार्य- 1- किसी एक स्थान (घरया पाठशाला कक्ष) की सफाई की दैनिक आख्या तैयार करना। 2- छात्राओं द्वारा सिलाई किट तैयार करना। प्रथम यूनिट टेस्ट (MCQ आधारित)।
5	अगस्त	इकाई-2 स्वास्थ्य रक्षा- अशुद्ध जल से फैलने वाले रोग (पेचिस, अतिसार, हैजा) 3-पर्यावरण और जनजीवन पर उसका प्रभाव। अपशिष्ट (कचरा) प्रबंधन। 4-कुछ सामान्य रोगों के कारण और उनके रोकथाम-चेचक, छोटी माता, खसरा, डिप्थीरिया, टायफाइड (मियादी बुखार), कुकुरखांसी, पीतज्वर, मस्तिष्क ज्वर। प्रयोगात्मक कार्य:- बेबी फ्रांक या कुर्ता पायजामा या पेटीकोट सिलना। प्रथम आन्तरिक मूल्यांकन परीक्षा एवं प्रोजेक्ट कार्य। द्वितीय यूनिट टेस्ट (वर्णनात्मक प्रश्न आधारित)।
6	सितम्बर	इकाई-2 स्वास्थ्य रक्षा- पूर्व पाठ का शेष भाग

		कुछ सामान्य रोगों के कारण और उनके रोकथाम- रेबीज, हेपेटाइटिस (ए.बी.सी.डी.), मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया, हाथी पांव, टिटनेस, क्षय रोग और विषैला भोजन (फूड प्वायजनिंग) इकाई-3 1-वस्त्र और सूत विज्ञान- सिलाई किट- बेबीफ्राक या कुर्ता, पायजामा या पेटीकोट उपलब्धता के अनुसार 32 वस्त्र और सूत विज्ञान- कपड़ों की धुलाई तथा रख-रखाव। धोने की विधियाँ और इस्तरी करना।
7	अक्टूबर	1- रसोई घर की व्यवस्था, देख-रेख और सफाई। इकाई-4- भोजन तथा पोषण विज्ञान- भोजन पकाने और परोसने की आधारित विधियाँ, तत्वों की सुरक्षा का ध्यान रखना। इकाई-5 प्राथमिक चिकित्सा और गृह परिचर्या 2- हड्डियों की टूट और मोच 3- श्वसन तंत्र का प्रारंभिक ज्ञान प्रयोगात्मक कार्य:- 1- भोजन पकाने की सही विधियाँ (उबालना, भाप में पकाना, तलना स्ट्यू करना, धीमी आँच में पकाना, भूनना) 2- भोजन का परोसना। अर्धवार्षिक परीक्षा का आयोजन (लगभग 60% पाठ्यक्रम के आधार पर)
6	नवम्बर	इकाई-4 -भोजन तथा पोषण विज्ञान 1. मानव अस्थि संस्थान तथा संधियाँ। 3- निम्नलिखित रोगों के रोगियों का भोजन, रोगकी अवधि में और स्वास्थ्य लाभ के समय का भोजन, तीव्र ज्वर और दीर्घ स्थाई ज्वर, अतिसार, पोचिस, गैस्ट्रोटाइटिस, मियादी बुखार मलेरिया, क्षयरोग, लू लगना। प्रयोगात्मक कार्य:-1- रोगी का भोजन, फटे दूध का पानी, साबूदाना का पानी, खिचड़ी, तरकारियों का सूप और सब्जियों का रस, फलों का रस, पना। 2- कृत्रिम श्वास देने की विधियाँ। 3- हस्त आसन द्वारा स्थानान्तरण। तृतीय यूनिट टेस्ट (MCQ आधारित)
7	दिसम्बर	इकाई-5 प्राथमिक चिकित्सा और गृह परिचर्या 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, श्वसन गति और ताप का चार्ट बनाना। प्रयोगात्मक कार्य:- 1- स्पंज करना, गर्म सेंक (पुल्टिस), भपारा लेना, बर्फ की टोपी

		और गर्म पानी की थैली का प्रयोग। 2- ताप का चार्ट बनाना। चतुर्थ यूनिट टेस्ट (वर्णनात्मक प्रश्न आधारित)। द्वितीय आन्तरिक मूल्यांकन परीक्षा एवं प्रोजेक्ट कार्य।
9	जनवरी	सम्पूर्ण पाठ्यक्रम की पुनरावृत्ति। प्री बोर्ड परीक्षा का आयोजन
10	फरवरी	बोर्ड परीक्षा का आयोजन