Objectives OF home Science teaching at School level—

विद्यालय स्तर पर गृह-विज्ञान शिक्षा के लक्ष्य

विषय— स्वास्थ्य विज्ञान एवं शरीर विज्ञान सिलाई, कढ़ाई व बुनाई, धुलाई और कपड़े की बनावट, गृहव्यवस्था और पाक-शास्त्र

स्वास्थ्य - विज्ञान — वायु, संगठन, महत्व, अशुद्ध वायु से उत्पन्न बिमारियां वायु की शुद्धि के साधन। जल— संगठन आवश्यकता साधन कुंए, नदी, तालाब, झील, झरना, पोखर आदि पानी की अशुद्धि और शुद्धिकरण, अशुद्ध जल से उत्पन्न रोग। भोजन— संतुलित व असन्तुलित भोजन, भोज्य तत्व, उनकी प्राप्ति के साधन, प्रत्येक तत्व का महत्व और विशेषता, उनकी न्युनता से शरीर को हानि। व्यक्तिगत स्वास्थ्य शरीर की सफाई, कपड़ो की सफाई, व्यायाम विश्राम आदि की आवश्यकता। कुछ संक्रामक रोग— जुकाम, खांसी, पेचिस, हैजा, मोतीझरा मलेरिया, बड़ी और छोटी माता, खसरा, डिप्थीरिया, तपेदिक आदि इनके लक्षण उत्पत्ति के कारण तथा बचने के उपाय।

औसत आयु— 12 या 13 वर्ष

शरीर विज्ञान— मानव शरीर और उसका अस्थि पंजर, मांसपेशियां और जोड़, भोजन और भोजन प्रणाली, रक्त भ्रमण, मल निवारण अंग और उनकी क्रिया त्वचा और गुर्दा

कढ़ाई — खूबसूरत कढ़ाई के टांको की बारीकी, सफाई और रंग मिश्रण आदि की ओर विशेष ध्यान रखकर छात्राओं की रुचि के अनुसार गृहपयोगी कुछ कपड़े करवाना। विशेष प्रकार की कढ़ाई, जैसे— SHADOW WORK, पैबन्द का नाम (PATCH WORK) तार कशी का नाम (DRAWN THREAD WORK), शीशे का काम (MIRROR WORK), तथा भली प्रकार के सुन्दर टांकों का प्रयोग करके वस्त्रों को खूबसूरत बनाना है।

बुनाई— क्रोशिया का प्रयोग करके साधारण वेल बनाना, सलाई से मरदाना स्वेटर अपने नाप का ब्लाउज या बच्चों का सूट बनाना।

सिलाई → छोटी लड़की का फ्राक या स्कर्ट और ब्लाउज या

का पजामा सूट आदि का ड्राफ्ट करना काटना और सीना। इन सब वस्त्रों के सीने में उचित टांको का विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए तथा मशीन का प्रयोग वर्जित नहीं है। कहीं-कहीं गोट, बाउडिंग, जेब, बटन काज हुक का भी प्रयोग होना चाहिए। छात्राओं की क्षमतानुसार वस्त्रों के नमूने बनाये जा सकते हैं। विभिन्न प्रकार के रफू, पैबन्द, जेब और बटन आदि लगाना सिखाना। प्रत्येक वस्त्र को सीने में कितने और किस प्रकार के कपड़े की आवश्यकता होगी इसका भी ज्ञान देना चाहिए।

धुलाई और कपड़ों की बनावट → ऊनी, रेशमी कपड़ो की धुलाई व इस्तरी करना विभिन्न प्रकार के वस्त्रों को एक साथ धोने की क्रमबद्ध व्यवस्था का ज्ञान

गृह शास्त्र — घर के प्रति गृहिणी के कर्तव्य गृह के दैनिक कामों का विभाजन आय-व्यय का चिट्ठा विभिन्न प्रकार के पत्रों का लिखना

जैसे — बधाई पत्र, निमन्त्रण पत्र, शोक पत्र आदि

पाक शास्त्र — पूर्व की कक्षा में सिलाई विभिन्न पाक विधियों से अभ्यासार्थ, रोटी, दाल तरकारी, पूरी, कचौड़ी, आलू की टिकिया मालपुआ या चीला मूंग की दाल या गाजर का हलुआ, भूनी खिचड़ी तथा रोगी का भोजन आदि बनाना

गृह व्यवस्था — घर के प्रति गृहिणी के कर्तव्य, गृह के दैनिक कार्यों का विभाजन, आय-व्यय का चिट्ठा, विभिन्न प्रकार के पत्रों का लिखना, जैसे — बधाई-पत्र, निमन्त्रण-पत्र, शोक-पत्र आदि।

दोनो कक्षाओं निम्नलिखित विषय पढ़ायें जाए जिनका विभाजन सुगमतानुकूल अध्यापिका स्वयं करेंगी। इनमें प्रायोगात्मक और सैद्धान्तिक शिक्षण का पृथक् पाठ्य क्रम दिया जाता है। ~~अध्यापिका स्वयं करेंगी यथा~~ —

शरीर विज्ञान या स्वास्थ्य विज्ञान,

1. प्रारम्भिक चिकित्सा या गृह परिचर्या,
2. सिलाई व कढ़ाई,
3. 
4. धुलाई,
5. भोजन व पाकशास्त्र,
6. गृह व्यवस्था।

प्राचार्य
मीरा मेमोरियल महाविद्यालय
शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान
पाण्डेयपुर, ताखा, बलिया

1. शरीर विज्ञान — शरीर शरीर की बनावट एवं अस्थि-पंजर, मांसपेशि और जोड़ो की बनावट और क्रिया। भोजन-भोज प्रणाली की बनावट व क्रिया। यकृत, प्लीहा व क्लोम (PANCREAS) की बनावट व क्रिया। मल-विसर्जन अंग-त्वचा व गुर्दा की बनावट और क्रिया। रक्त भ्रमण प्रणाली की बनावट और क्रिया। मस्तिष्क और स्नायु संस्थान तथा विशेष ज्ञानेन्द्रियां- आंख, नाक, कान, मुंह और त्वचा।

स्वास्थ्य विज्ञान — वायु-संगठन, महत्व, वायु की अशुद्धियां, उनके निवारण के साधन, अशुद्ध वायु से उत्पन्न रोग, संवातन (ventilation) की आवश्यकता और विभिन्न विधियां। जल- आवश्यक संगठन जल प्राप्ति के साधन (कुंए, तलाब, झरने, झील, पोखर, नदी आदि) और उनका तुलनात्मक महत्व, जल की अशुद्धियां और उनके निवारण की विधियां। भोजन- आवश्यकता, संगठन, विभिन्न अवयव व तत्व (प्रोटीन, कार्बोज, वसा, लवण, जल और विटामीन) तथा इनका महत्व। इसकी-न्यूनता से शरीर को हानियां, संतुलित व उपयुक्त भोजन, असन्तुलित भोजन से हानियां। भोजन पकाने की विभिन्न विधियां तथा उनका महत्व। भोज्य तत्वों की सुरक्षा के साधन। रोगी का साधारण पथ्य।

व्यक्तिगत शरीर की सफाई— आंख, नाक, कान, मुंह, दांत बाल की आदि की सफाई और रक्षा। व्यायाम और विश्राम का महत्व और आवश्यकता।

संक्रामक रोग — निम्नलिखित रोगों की उत्पत्ति, संवहन के साधन, लक्षण बचाव के उपाय, उपचार तथा आवश्यक सावधानी— मलेरिया, मोतीझरा, क्षय, हैजा, प्लेग, इन्फ्लुएन्जा, शीतला, छोटी माता, खसरा, खांसी, जुकाम, ~~डिप्थिरीया~~ डिफथीरिया आदि। विसंक्रमण उपकरण और उनका प्रयोग। दरिद्र बस्तियाँ और उनके रोग संक्रमण की आशंका। उनमे सुधार के उपाय।

2. प्रारम्भिक चिकित्सा और गृहपरिचर्या— (ये दोनो विषय अधिकांशतः प्रयोगात्मक शिक्षण के लिए हैं)

प्रारम्भिक चिकित्सा के सामान्य नियम, गोल और तिकोनी पट्टी बाधना, हड्डी टु डूबना, जल जाना, धक्का लगना (SHOCK), रक्त प्रवाह होना, लू लगजाना विषपान करना।

गृह परिचर्या— महत्व परिचारिका के गुण, रोगी का कमरा, रोगी का बिस्तर लगाना, चादर बदलना, रोगी को नहलाना या स्पंज करना नब्ज की गति देखना, तापक्रम देखना व चार्ट बनाना। रोगी का भोजन बनाना और परोसना। विभिन्न प्रकार के सेंक देना। विषपान प्रत्योपचार, सांप, बिच्छू ... कृत्रिम श्वास-क्रिया आदि।

3- सिलाई व कढाई —— पूर्व सीखे वस्त्र, टांके और विशेष सिलाई के अभ्यासार्थ अपना ब्लाउज, बच्चे का फ्रांक, लड़के का कुर्ता या कमीज तथा स्त्री का पेटिकोट, सलवार की कमीज आदि मे से किन्ही चार वस्त्रों की DRAFTING करना काटना और सीना। इन वस्त्रों मे मशीन और हाथ की सिलाई दोनो ही की जा सकती है। मशीन के साधारण दोषो को दूर करने के उपाय। मशीन मे तेल डालना और सफाई करना।

शैडो वर्क —— (SHADOW WORK) पैबन्द का काम (PATCH WORK) तारकशी (DRAWN THREAD WORK), चिकन का काम तथा अन्य कढाई के टांको का अभ्यास करने के लिए मेजपोश, टीकोजी, ट्रे-कवर, गद्दी या तकिया का गिलाफ, खाने की मेज का कपड़ा, सिंगार की मेज का कपड़ा (DUTCHES set) आदि बनाना कुछ कढ़ाई टांकों और बेलो आदि के नमूने बनाना। कढाई के लिए छोटे छोटे नमूने खींचना।

पाक शास्त्र —— सुबह का नाश्ता, दोपहर का खाना, शाम की चाय तथा रात का खाना आदि बनाने के लिए भोज्य वस्तुओं की सूची तैयार करना, सामग्री निश्चित करना, मूल्य का हिसाब लगाना तथा पकाना एवं परोसना, भिन्न-भिन्न रोगों से पीड़ित रोगियो के लिए भोजन पकाना एवं परोसना, बर्तन साफ करना रसोई की व्यवस्था करना। (यह सब प्रायोगात्मक शिक्षण के लिए है।)

5- गृह व्यवस्था —— घर की स्थिति, बनावट, सफाई, सजावट, वायु और प्रकाश का महत्व और प्रबन्ध। फल और सब्जी का बगीचा। जल और कूड़ा-करकट का निवारण। घरेलू हानी कारक जीव जन्तु। गृहिणी के ~~कर्त्तव्य~~ कर्त्तव्य। दैनिक गृहचर्या का विभाजन। आय व्यय का चिट्ठा। लकड़ी, धातु, चमड़ा आदि के समान की सफाई और सुरक्षा।

1. पोषण और आहार —— भोजन के तत्व - प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा खनिज लवण, विटामीन रेशेदार भोज्य-पदार्थ आदि। प्रत्येक की रचना उत्पत्ति, लाभ आवश्यक मात्रा और पहचान।

गर्भवती स्त्री तथा दूध पिलाने वाली माता का आहार। विभिन्न रोगो से पीड़ीत पीड़ित रोगीयों का उचित आहार। आयु तथा कार्य के अनुसार विभिन्न अवस्थाओ मे उचित भोजन।

पोषण अपूर्ण पोषण। अपूर्ण पोषण के कारण एवं अपूर्ण पोषण के दोष तथा चिन्ह।

भोजन सुरक्षित करने के प्रकार। बाल-कल्याण, समाजशास्त्र तथा परिवारिक व्यवस्था।

प्राचार्य
मीरा मैमोरियल महाविद्यालय
शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान

2- बाल-कल्याण —— माता-पिता का उत्तरदायित्व व कर्तव्य। गर्भवती की परिचर्या - दैनिक रहन-सहन और आहार प्रसव कालीन आयोजन, नवजात शीशु, प्रसुता की परिचर्या, शिशुपालन। बालक का विकास ~~सामिक~~ शारीरिक मानसिक एवं बौद्धिक। बच्चों के खेल, आदतों का निर्माण शैशवावस्था के रोगों से बचाव। मातृ-बाल मृत्यु की समस्या एवं कल्याणकारी योजनाएं।

3- समाज शास्त्र तथा पारिवारिक व्यवस्था —— समाजशास्त्र का स्वरूप व विस्तार। मानवीय आवश्यकताएं व ~~म~~ मनोदशा।

परिवार —— भारतीय परिवार - भारतीय परिवार की विशेषताएं। संयुक्त परिवार प्रणाली के गुण व दोष। विघटन के कारण। बाल्यकाल के मनुष्य के व्यक्ति पर प्रभाव। बालक एवं बालिकाओं की विषमलिंगी भावनाएं तथा काम-शिक्षा विवाह-अनुकूलन एवं व्यवस्थापन तथा विवाह-विच्छेद। पारिवारिक सुव्यवस्था तथा आय व्यय संतुलन।

4-(अ) व्यवहार में आने वाले वस्त्र एवं उनकी धुलाई —— तन्तु के प्रकार विभिन्न तन्तुओं की विशेषताएं, तन्तुओं का प्राणीय, वानस्पतिक, कृत्रिम तथा संयुक्त और धातु मय तन्तु में विभाजन। विभिन्न तन्तुओं को पहचानने के लिए प्रयोग। तन्तुओं की पहचान का महत्व। विभिन्न प्रकार के वस्त्र बुनने की पद्धति। सूत, ऊन, रेशम, लिनन, रेआन, नाइलान की रचना और विशेषताएं।

(ब) कपड़े धोने के नियम और तरीके —— रेशमी, सूती, ऊनी कपड़ों की धुलाई। सूती, ऊनी कपड़ों पर कलफ और ~~कलफ~~ नील लगाना।

विभिन्न प्रकार के धब्बे, प्राणीय, वानस्पतीय, चिकने रंगीन और खनीज लवणीय धब्बे छुड़ाने के साधारण नियम, धब्बे छुड़ाने के लिए रसायन द्रव्य (Reagents) और उनका प्रयोग, शुष्क धुलाई के साधारण नियम। कपड़ों पर इस्तरी करना।

विषय से सम्बन्धित प्रयोगशाला कार्य अनिवार्य होना चाहिए।

24/8/2020

प्राचार्य
मीरा मेमोरियल महाविद्यालय
शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान
पाण्डेयपुर, ताखा, बलिया