

216

शिक्षार्थी मार्गदर्शिका



माध्यमिकप ाठ्यक्रम

गृह विज्ञान

(मानव पारिस्थितिकी व परिवार विज्ञान)



विद्याधनं सर्वधनं प्रधानम्

राष्ट्रीयम, क्ति विद्यालयी शिक्षास 'स्थान

माध्यमिक पाठ्यक्रम
216 - गह विज्ञान

शिक्षार्थी मार्गदर्शिका

पाठ्यक्रम समन्वयकर्ता
पूजा अक्षय

परियोजना समन्वयकर्ता
आशिमा सिंह



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
ए-24-25, इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर-62,
नोएडा-201309 (उ०प्र०)

Website: www.nios.ac.in, Toll Free No. 18001809393

© राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयीय शिक्षा संस्थान

(प्रतियां)

सविच, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयीय शिक्षा संस्थान, ए-24-25, इंस्टीट्यूशनल एरिया, रा.रा-24, सेक्टर-62, नोएडा-201309 (उ.प्र.)
द्वारा प्रकाशित

सलाहकार-समिति

डॉ. सितांशु एस.जेना
अध्यक्ष, रा.मु.वि.शि.सं.नोएडा

डॉ. कुलदीप अग्रवाल
निदेशक(शैक्षिक) रा.मु.वि.शि.सं., नोएडा

पाठ्यक्रम-समिति

डॉ. कैलाश खन्ना

अध्यक्ष

रीडर (सेवानिवृत्त), शिक्षा विभाग, लेडी इर्विन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

डॉ. नीलम ग्रेवाल

डीन,
पंजाब कृषि विश्वविद्यालय,
लुधियाना, पंजाब

प्रो. दीक्षा कपूर

स्कूल ऑफ कंटिन्युविंग एजुकेशन,
इग्नू, मैदानगढ़ी
नई दिल्ली

श्रीमती श्वेता किनरा

पीजीटी,
गृह विज्ञान स्कूल, नई दिल्ली

डॉ. रीटा सोनावत

प्रमुख, मानव संसाधन विभाग,
एसएनडीटी महिला विश्वविद्यालय,
चर्चगेट कैम्पस, मरीन लेन, मुम्बई

सुश्री माया पंडित

सीआईईटी, एनसीईआरटी,
श्री अरविंदो मार्ग,
नई दिल्ली

डॉ. मुक्ता सिंह

प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग,
संस्कृति महिला महाविद्यालय, बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी

प्रो. उमा जोशी

डीन,
कॉलेज ऑफ होम साइंस
एम.एस.बड़ोदा

श्रीमती रीटा रघुवंशी

डीन, गृह विज्ञान,
जी.बी.पंत कृषि विश्वविद्यालय,
पंतनगर, उत्तराखंड

जीवन कौशल विशेषज्ञ

सुश्री आशिमा सिंह

परियोजना समन्वयकर्ता (एईपी) रा.मु.वि.शि.सं., सेक्टर- 62, नोएडा, उ.प्र.

पाठ-लेखक

सुश्री पिया ठाकुर

डेप्युटी कमिशनर (शैक्षिक)
केवीएस, 18, इन्स्टीट्यूशनल एरिया,
शहीद जीत सिंह मार्ग, नई दिल्ली-110016

सुश्री अजीत आहलूवालिया

सेवानिवृत्त प्राध्यापक
प्रेजेन्टेशन कॉन्वेंट 30 मा0 विद्यालय
एस0पी0 मुखर्जी मार्ग, दिल्ली -110006

सुश्री रिद्धी शर्मा

गृह विज्ञान विशेषज्ञ
सी-2/एफ-21, लोधी कॉलोनी, नई दिल्ली-110003

सुश्री चित्रा गुप्ता

प्रधानाचार्या
सर्वोदय कन्या विद्यालय
न0 2 जीनत महल, लाल कुँआ, दिल्ली

सुश्री नेहा शर्मा

असिस्टेंट प्रोफेसर,
लेडी इर्विन कॉलेज
दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

सुश्री सुमन भाटिया

सेवानिवृत्त परियोजना निदेशक
एससीईआरटी
वरुण मार्ग, डिफेन्स कॉलोनी, नई दिल्ली

सुश्री अंशुल सिंघल

असिस्टेंट प्रोफेसर
इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स
दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

सुश्री मिनी शर्मा

वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी, एईपी
रा0मु0वि0शि0सं0, सेक्टर 62, नोएडा

पाठ्यक्रम हिन्दी अनुवाद

मनमोहन कठैत

व्यावसायिक अनुवादक-सह-संपादक, नई दिल्ली

पाठ्यक्रम समन्वयकर्ता

सुश्री पूजा अक्षय

वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (एईपी)

ग्राफिक आर्टिस्ट

श्री पवन किचलु

इंक्लूसिव ग्रोथ कंपनी
क्यू-9, हौजखास इंवलेव, नई दिल्ली

सुश्री प्रोमिल पांडे

फ्रीलांस ग्राफिक आर्टिस्ट
नई दिल्ली

सुन्दर सिंह रावत

कार्यालय सहायक
रा0मु0वि0शि0सं0

कवर डिजाइन

श्री मुकुल गर्ग

फ्रीलांस ग्राफिक आर्टिस्ट
नई दिल्ली

लेजर टाईप सेटिंग - शिवम् ग्राफिक्स

निदेशक की कलम से

प्रिय शिक्षार्थी,

शुभेच्छा!

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान से यही प्रयास रहा है कि शिक्षार्थी अपना शैक्षिक उद्देश्य प्राप्त कर सके। पहली बार शिक्षार्थी मार्गदर्शिका का निर्माण आपकी सहायता के उद्देश्य से किया गया है।

यह आपको पूरे पाठ्यक्रम की झलक एक ही बार में दिखा देगी। इसमें पूरे पाठ्यक्रम के सभी मुख्य बिन्दुओं को समेकित किया गया है। यह आपको पूरा पाठ्यक्रम बहुत कम समय में दोहरा पाने में भी सहायक सिद्ध होगी।

मुझे विश्वास है कि शिक्षार्थी मार्गदर्शिका आपके विषय संबंधी समझ को तो गहरा करेगी ही साथ ही इसकी मदद से परीक्षा में भी आप बेहतर प्रदर्शन करने में सक्षम होंगे।

मैं आशा करता हूँ कि आप इसे परीक्षा के दौरान पाठ्यक्रम दोहराने के लिए प्रयोग करेंगे एवं इसे उपयोगी भी पाएंगे।

आपके स्वर्णिम भविष्य व समृद्ध जीवन के लिए शुभकामनाएँ!

डॉ० कुलदीप अग्रवाल
निदेशक (शैक्षिक)

सहायक निदेशक की कलम से

प्रिय शिक्षार्थी,

आपकी सहायता के उद्देश्य व आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए आधुनिक तकनीकी के माध्यम से राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान ने सरलता से आप तक ज्ञान पहुँचाने का विचार क्रियान्वित किया है।

इंटरनेट के माध्यम से आप "मुक्त विद्या वाणी" द्वारा प्रसारित विषय संबंधी संपर्क कक्षाओं का लाभ उठा सकते हैं। ये संपर्क कार्यक्रम आपके विषयों की पूरक सामग्री के रूप में प्रस्तुत किए जाते हैं। "मुक्त विद्या वाणी" में आप विषय विशेषज्ञों से सीधे बात करने का अवसर प्राप्त करते हैं जिसके माध्यम से विषय संबंधी सभी शंकाओं का निवारण किया जा सकता है। आप इसके लिए टोल फ्री नम्बर 1800 180 2543 पर फोन कर सकते हैं। विषय विशेषज्ञों का प्रयास होगा कि वे आपको हर प्रकार से संतुष्ट करें। आप 0120-4626949 पर भी फोन कर सकते हैं। राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान की वेबसाइट पर संपर्क कक्षाओं के प्रसारण का निर्धारित कार्यक्रम उपलब्ध है। आप समय निकाल कर इन्हें अपनी रुचि के अनुसार सुन सकते हैं, इन्हें रिकार्ड कर सकते हैं या पहले से रिकार्ड किए कार्यक्रम Audio on Demand पर भी सुन सकते हैं।

हमें आशा है कि आप विषय सामग्री को ठीक प्रकार समझने व अपनी कठिनाइयों को दूर करने के लिए इस विकल्प का प्रयोग अवश्य करेंगे।

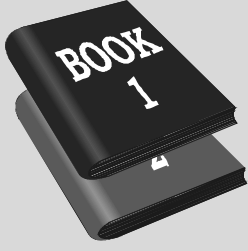
"मुक्त विद्या वाणी" पर सीधा प्रसारण अथवा पूर्व रिकॉर्डेड संपर्क कार्यक्रम सुनने के लिए आप संस्थान की वेबसाइट www.nios.ac.in पर जाएँ व "मुक्त विद्या वाणी" पर क्लिक करें या आप <http://www.nios.iradioindia.com> का भी प्रयोग कर सकते हैं।

रा.मु.वि.शि.सं. के वीडियो कार्यक्रम दूरदर्शन के ज्ञानदर्शन चैनल के माध्यम से भी प्रसारित किए जाते हैं। रा.मु.वि.शि.सं. के ऑडियो कार्यक्रम ज्ञानवाणी चैनल (106.5 MHz) पर सुने जा सकते हैं। कार्यक्रम प्रसारण का समय कृपया नोट कर लें, जिससे जब भी मौका मिले, आप इनका लाभ उठाएँ।

ICT विकल्प	समय अनुसूची	
मुक्त विद्या वाणी	2.30 - 5.00 PM सोमवार - शुक्रवार 10.30 AM - 12.30 PM शनिवार व रविवार	पूर्व रिकॉर्डेड कार्यक्रम 24x7
डी.डी. 1	5.02 AM - 5.25 AM प्रत्येक शुक्रवार	
ज्ञानदर्शन	6.30 PM - 7.00 PM प्रतिदिन	
ज्ञानवाणी (FM)	8.30 AM - 9.00 AM प्रत्येक शुक्रवार, शनिवार व रविवार	4.30 PM - 5.00PM पुनः प्रसारण शुक्रवार, शनिवार व रविवार

आशा ही नहीं विश्वास है आप इन सभी सुविधाओं का लाभ उठाएँगे। मन में उठी शंकाओं को दूर करेंगे और बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेंगे। विषय विशेषज्ञों से सीधे जुड़ने का यह अवसर आपको जीवन में आगे बढ़ने, उन्नति करने में सहायक सिद्ध होगा।

डॉ० रचना भाटिया
सहायक निदेशक



विषय-सूची

प्रस्तावना

समय प्रबंधन (परीक्षा से पूर्व तथा परीक्षा के दौरान)
में परीक्षा में कैसे लिख पाऊंगा ??

- पाठ 1. गृह विज्ञान क्या है ?
 - पाठ 2. भोजन और उसके पोषक तत्व
 - पाठ 3. भोजन समूह
 - पाठ 4. भोजन पकाने की विधियाँ
 - पाठ 5. खाद्य परिरक्षण
 - पाठ 6. पर्यावरण
 - पाठ 7. स्वास्थ्य
 - पाठ 8. संक्रामक रोग एवं जीवनशैली रोग
 - पाठ 9. वस्त्र की देखरेख तथा अनुरक्षण
 - पाठ 10. तन्तु से वस्त्र
 - पाठ 11. वस्त्र परिसज्जा
 - पाठ 12. आवासन
 - पाठ 13. घर की सुरक्षा
 - पाठ 14. संसाधनों का परिचय
 - पाठ 15. समय और ऊर्जा का प्रबंधन
 - पाठ 16. आय का प्रबंधन
 - पाठ 17. जीवन आरंभ
 - पाठ 18. विकास की अवधारणा
 - पाठ 19. मेरा परिवार और मैं
 - पाठ 20. किशोरावस्था: रोमांच और चुनौतियाँ
 - पाठ 21. दैनिक जीवन में नैतिकता
 - पाठ 22. जागो, ग्राहक जागो!
- नमूना प्रश्न पत्र व उसकी अंक योजना

प्रस्तावना

गृह विज्ञान का पाठ्यक्रम रा.मु.वि.शि.सं के विद्यार्थियों के लिए समाज में उनकी विभिन्न भूमिकाओं को समझने तथा उनके मूल्यों को जानने के लिए तैयार किया गया है जिसके अंतर्गत परिवार; व्यवसाय; तथा समाज में उनके विशेष स्थान का महत्व शामिल है। इस पाठ्यक्रम में गृह विज्ञान का वर्णन वृहत रूप से किया गया है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि विद्यार्थी को कला और विज्ञान का ज्ञान प्राप्त करने के व्यापक अवसर प्राप्त हो सकें ताकि वह न केवल अपने घर का ही प्रबंधन कर सके बल्कि वह विभिन्न व्यावसायिक कौशलों को सीखने के लिए भी प्रेरित हो सके।

इस पाठ्यक्रम में गृह विज्ञान के पांच महत्वपूर्ण क्षेत्रों को शामिल किया गया है - भोजन एवं पोषण; संप्रेषण तथा विस्तार; संसाधन प्रबंधन; वस्त्र तथा परिधान विज्ञान और मानव विकास। हमने ऊपर उल्लिखित प्रत्येक क्षेत्र को परिभाषित करने तथा उसकी विशिष्टता का परिचय प्रदान करने का प्रयास किया है। इससे विद्यार्थी को न केवल अपने दैनिक जीवन की स्थितियों से कुशलतापूर्वक निपटने में मदद मिलेगी बल्कि एक उज्ज्वल कैरियर का आधार प्राप्त करने में भी सहायता मिलेगी। 'शिक्षार्थी मार्गदर्शिका' का मुख्य उद्देश्य चिंतन प्रक्रिया को सक्रिय करना है तथा इसकी विषय-वस्तु को वास्तविक जीवन की स्थितियों से जोड़ना है।

शिक्षार्थी मार्गदर्शिका के उद्देश्य

1. कम समय में अध्ययन सामग्री के अध्ययन को सुलभ बनाना।
2. विषयवस्तु सामग्री के शिक्षण को सुदृढ़ बनाना।
3. परीक्षा में विद्यार्थी के निष्पादन को बढ़ाने में सहायक।
4. पाठ्यक्रम में शामिल महत्वपूर्ण अवधारणाओं और बिंदुओं को उजागर करना।

शिक्षक अंकित कार्य

- **आपके लिए शिक्षक अंकित कार्य का महत्व**
यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि मुक्त शिक्षण प्रणाली में शिक्षक अंकित कार्य का व्यापक महत्व होता है। आपको शिक्षक अंकित कार्य के माध्यम से अपने शिक्षक या अध्यापक के सम्पर्क में आने का अवसर प्राप्त होता है। इससे आपको अपनी कमियों को जानने तथा उत्तरों में सुधार करने का अवसर भी प्राप्त होता है। शिक्षक के सुझावों/निर्देशों से प्रस्तुत किए गए अध्ययन कार्य में अपेक्षित सुधार करने में मदद मिलती है। इससे आप परीक्षा में अच्छा कर पाएंगे।

● एक अच्छा एसाइनमेंट कैसे तैयार करना है

एसाइनमेंट तैयार करते समय आपका ध्यान प्रश्न पर होना चाहिए। सामान्यतः प्रश्नों में अनेक पाठों की विषयवस्तु को शामिल किया जाता है। सभी पाठों की विषयवस्तु को महत्व दिया जाना चाहिए। इस बात का ध्यान रखें कि सभी महत्वपूर्ण सूचनाओं को उत्तर में शामिल किया जाना चाहिए। यह एसाइनमेंट निर्धारित प्रारूप में ही होना चाहिए। यह न ही अधिक लंबा और न ही अधिक छोटा होना चाहिए।

● शिक्षकों की टिप्पणियों पर प्रतिक्रिया

शिक्षक की टिप्पणियां आपको विषय संबंधी ज्ञान में सुधार करने तथा उसे नवीनतम बनाने में सहायक होती हैं। इससे आपको अपनी गलतियों या कमियों को ठीक करने या दूर करने में मदद मिलती है। शिक्षक की टिप्पणियों से आपको परीक्षाओं में बेहतर निष्पादन के लिए स्वयं को तैयार करने में सहायता मिलती है। इसलिए यह आपके लिए अत्यंत आवश्यक है और आपके हित में भी है कि आप शिक्षक की टिप्पणियों पर सकारात्मक प्रतिक्रिया करें।

परीक्षा के लिए तैयारी करना

● परीक्षा का सकारात्मक पक्ष

परीक्षा का सकारात्मक पक्ष यह है कि यह परीक्षार्थी (विद्यार्थी) को उस विषय के संबंध में अपने ज्ञान तथा अपनी सक्षमता तथा क्षमताओं के स्तर का भी आकलन करने का अवसर प्रदान करती है।

● परीक्षा के लिए पुनरावृत्ति

परीक्षाओं की तैयारी करते समय, जो कुछ आपने पढ़ा है उसकी पुनरावृत्ति अत्यंत आवश्यक है। पुनरावृत्ति से आपको वह सब पुनःदोहराने का अवसर प्राप्त हो जाता है जो अब तक आपने अध्ययन किया होता है।

● परीक्षाओं संबंधी मिथ्या

परीक्षाओं संबंधी मिथ्या यह है कि परीक्षा परीक्षार्थी की क्षमता, ज्ञान तथा सक्षमता को मापने, आकलन करने तथा निर्धारण का एकमात्र पैमाना है। सत्य और वास्तविकता यह है कि अन्य अनेक तकनीकों में से परीक्षा भी ऐसी ही एक तकनीक है।

● किस बात से बचें

परीक्षा की तैयारी करते समय अपने मन में किसी प्रकार

का अनावश्यक तनाव उत्पन्न न करें, इससे आप परीक्षा के भय से बच सकेंगे। सम्पूर्ण पाठ को रटने में अपना समय व्यर्थ न करें। प्रत्येक पाठ या अध्ययन सामग्री के मुख्य बिंदुओं पर ध्यान केन्द्रित करें। हमने इस विद्यार्थी गाइड के माध्यम से आपको ये सभी बिंदु उपलब्ध कराने का प्रयास किया है।

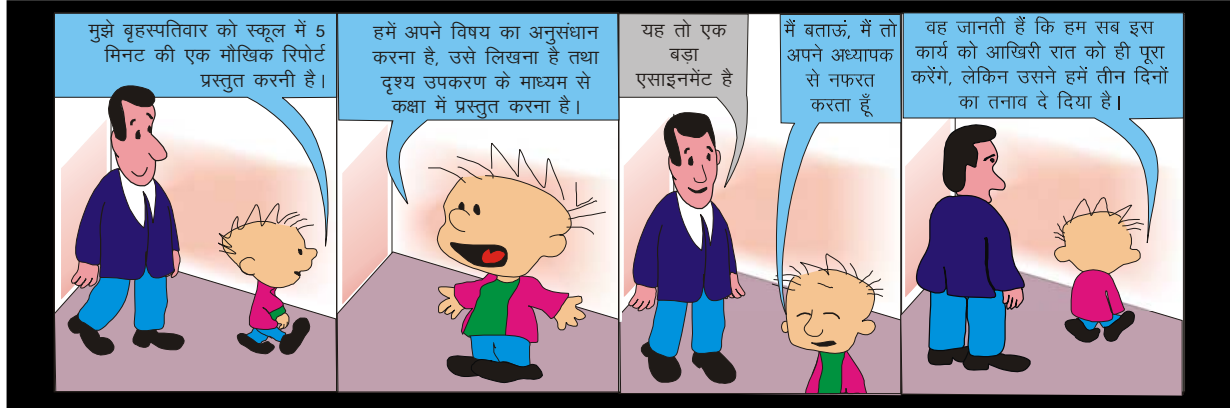
● परीक्षा की तैयारी करने के सुझाव

परीक्षा से पूर्व का समय प्रत्येक विद्यार्थी के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। परीक्षा के लिए बेहतर ढंग से तैयारी करने के लिए आपके समक्ष कुछ सुझाव प्रस्तुत हैं:

- (i) अपने पाठ/अध्ययन सामग्री की पुनरावृत्ति करें।
- (ii) आत्म-विश्वास के अपेक्षित स्तर को बनाए रखें।
- (iii) स्वयं में परीक्षा के भय को उत्पन्न न होने दें।
- (iv) अपने परीक्षा केन्द्र में समय से पहुंचें।
- (v) यह अवश्य ध्यान में रखें कि आपको सभी प्रश्नों के उत्तर निर्धारित समय से काफी पहले ही पूरे करने हैं ताकि उत्तर पुस्तिका के रिविजन के लिए पर्याप्त समय मिल सके। सुनिश्चित कर लें कि आपने सभी प्रश्नों के उत्तर दे दिए हैं।

आपको प्रत्यक्ष अनुभव प्रदान करने तथा व्यावहारिक रूप से गतिविधियों को निष्पादित कराने के लिए एक प्रयोग पुस्तिका उपलब्ध कराई जा रही है। इसमें 17 प्रयोग हैं। प्रत्येक प्रयोग के साथ उन्हें करने के लिए दिशानिर्देश/चरण बताए गए हैं। आप अपने निष्कर्षों को प्रस्तुत करने के लिए पुस्तिका में ही उपलब्ध कराए गए स्थान का उपयोग कर सकते हैं। प्रयोग पुस्तिका में विकलांग (Disable) विद्यार्थियों के लिए उपयुक्त वैकल्पिक प्रयोग भी उपलब्ध कराए गए हैं। इन प्रयोगों के माध्यम से विद्यार्थी को अपने जीवन कौशलों को विकसित करने तथा उनमें संवर्धन करने के अवसर प्राप्त होंगे।

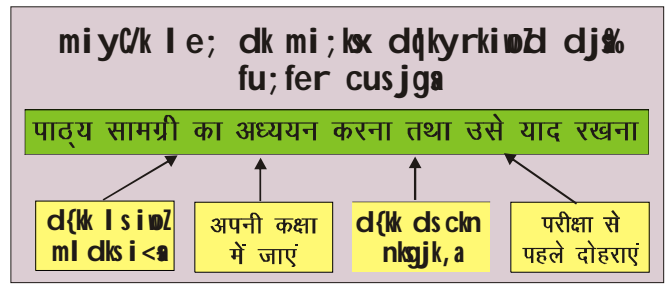
परीक्षा से पूर्व तथा परीक्षा के दौरान समय प्रबंधन



क्या यह जाना पहचाना लगता है? अधिकतर बच्चे अपना काम अंतिम क्षणों के लिए छोड़ देते हैं और इस कारण तनाव होने पर अपना काम अच्छे से नहीं कर पाते हैं। यदि आप अपने समय की योजना बनाएं और सुव्यवस्थित रूप से कार्य करें तो क्या इससे आपको मदद मिलेगी?

क्या आपने यह कहावत सुनी है, 'अपने समय का प्रबंधन कीजिए नहीं तो समय आपका प्रबंधन करेगा'? यह सत्य है। दूसरी ओर, वास्तव में आप समय का प्रबंधन नहीं कर सकते हैं क्योंकि समय किसी का पाबंद नहीं है - हर किसी के पास दिन में 24 घंटे और एक सप्ताह में 168 घंटे हैं। इसलिए, आप केवल समय के अनुसार स्वयं का प्रबंधन कर सकते हैं।

समय प्रबंधन के लाभ	
तनाव में कमी	जीवन में संतुलन
एक लंबी समयावधि में परीक्षा की तैयारी करना कम तनावपूर्ण है जबकि परीक्षा से कुछ घंटे पूर्व पूरे पाठ्यक्रम को रटना अधिक तनावपूर्ण है।	हर समय पढ़ने का यह अर्थ नहीं है कि आप एक अच्छे विद्यार्थी हैं। आपको अन्य काम भी करने होते हैं। आपको आराम करने का समय भी चाहिए। यह सभी विद्यार्थियों के लिए महत्वपूर्ण है।
परिणामों में वृद्धि	लक्ष्यों की प्राप्ति
अधिक घंटों तक कार्य करने से आपकी गति कम हो जाती है और थकान भी होती है। अपने समय का उपयोग अधिक कुशलतापूर्वक करें। विशिष्ट समय के भीतर सम्पूर्ण कार्य की योजना तैयार करें।	लक्ष्यों को निर्धारित करना कार्य के लिए स्वयं को प्रोत्साहित करने का सबसे शक्तिशाली माध्यम है। इससे कार्य को लंबित न करने तथा पूरे न किए गए कार्यों के प्रति उत्पन्न तनावों को कम करने में मदद मिलती है।



परीक्षा के लिए अध्ययन करना: बेहतर समय प्रबंधन के सुझाव छोटे भागों में योजना बनाएं

उदाहरण के लिए, एक घंटे के लिए योजना बनाएं। आप वास्तव में केवल अधिकतम 45 मिनटों के लिए ही एकाग्रता के साथ पढ़ पाएंगे, इसलिए उसके पश्चात 15 मिनट के विराम की योजना बनाएं।

सटीकता की योजना

- यह स्पष्ट रूप से दर्शाएं कि उस समय के भीतर आपने क्या कार्य पूरा करने की योजना बनाई है।
- बिना सटीकता के साथ योजना का उदाहरण:
 - गृह विज्ञान: 2 - 4 बजे
 - जीव विज्ञान: 5 - 7 बजे
- सटीकता के साथ योजना बनाने का उदाहरण:
 - गृह विज्ञान: अध्याय - भोजन के कार्य;
 - जीव विज्ञान: श्वसन तंत्र

मस्तिष्क में अंत तक की योजना बनाएं

- अपने लक्ष्य से आरंभ करें। अपनी परीक्षा की समयसारणी को देखें और उसके अनुसार नीचे से ऊपर की ओर कार्य करें।
- परीक्षा के लिए, प्रत्येक सप्ताह तक पूरे किए जाने वाले विशिष्ट लक्ष्य निर्धारित करें।

क्या साप्ताहिक प्लानर की आवश्यकता है?

अपनी शक्तियों को ध्यान में रखकर योजना बनाएं

- किस समय आप सर्वाधिक उत्पादक होते हैं या आपका मानसिक स्तर उत्कृष्ट होता है? क्या यह प्रातःकाल है, दोपहरबाद या रात्रि? इस समय का प्रयोग सर्वाधिक कठिन विषयों का अध्ययन करने के लिए करें।
- अपने सबसे हलके समय का प्रयोग यांत्रिक कार्यों जैसे कपड़े धोने, भोजन पकाने, खरीददारी करने में करें (लेकिन आवेग में न बह जाएं!)

संभवतः आपको अपना सारा समय समान रूप से सभी विषयों के लिए विभाजित करने की आवश्यकता नहीं है। प्रत्येक विषय के लिए समय आवंटित करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखें:

- सत्र के दौरान आपके द्वारा किए गए अध्ययन की मात्रा।
- आपको यह विषय कितना कठिन लगता है।
- परीक्षा का महत्व
- आपको क्या लगता है कि आप इस विषय में कैसा करेंगे।

दैनिक प्लैनर से आरंभ करें

लचीलेपन के साथ योजना बनाएं

- आप अपनी समय-सारणी इस प्रकार से पूर्णतः व्यस्त न बनाएं कि आपके पास अपनी दैनिक गतिविधियों (आपको भोजन करने, विश्राम करने तथा नहाने की भी आवश्यकता होती है!) तथा अप्रत्याशित आपात स्थितियों के लिए भी समय न बचे।

स्वयं को पुरस्कृत करें

- प्रत्येक निर्धारित कार्य को पूरा करने के पश्चात स्वयं को विराम दें - सैर के लिए जाएं, कोई टीवी कार्यक्रम देखें या अपने मित्रों के साथ बैठें।

परीक्षा देना ? समय प्रबंधन

अपने समय को बांटें

- देखें कि कितने अंक आवंटित किए गए हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए निर्धारित अंकों से यह संकेत मिल जाता है कि आपको उस प्रश्न पर कितना समय लगाना है। देखें कि:
 - प्रति प्रश्न अंकों की संख्या कितनी है
 - उनका संवितरण किस प्रकार किया गया है
 - आपको कितने प्रश्नों के उत्तर देने हैं

अपने समय का प्रबंधन तदनुसार करें।

कठिन व सरल प्रश्नों को अलग करें।

प्रश्नों के उत्तर देने के क्रम का निर्धारण करें।

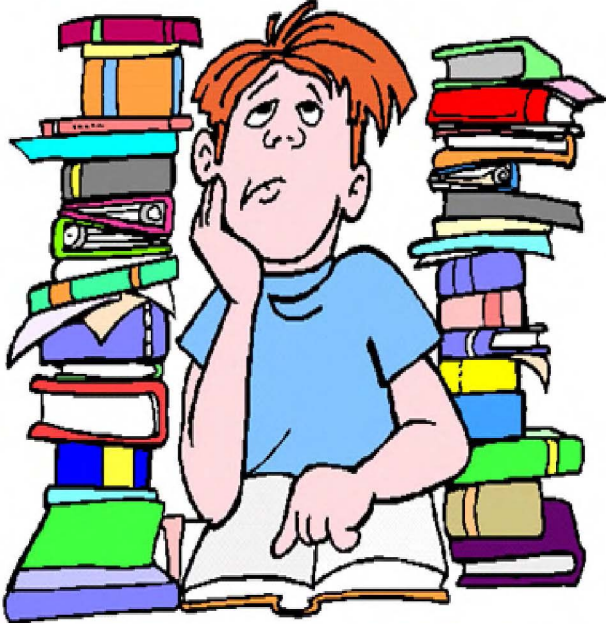
- यह व्यक्तिगत प्राथमिकता है। कुछ विद्यार्थी ऐसे होते हैं जो छोटे प्रश्नों को पहले करना पसंद करते हैं। दूसरी ओर कुछ विद्यार्थी ऐसे होते हैं जो पहले लंबे प्रश्नों के उत्तर देते हैं।
- यदि आप लंबे प्रश्नों के उत्तर पहले देना चाहते हैं तो इसके लिए समय निर्धारित कर लें। इसमें निर्धारित समय से अधिक समय न लगाएं।
- जो प्रश्न आपको नहीं आता है उसके लिए कुछ अंतिम मिनटों का समय रखें। किन्तु यह सुनिश्चित कर लें कि आपके पास उस प्रश्न का उत्तर देने के लिए भी पर्याप्त समय हो।
- अपने अतिरिक्त समय को अपने सर्वोत्तम प्रश्न के लिए प्रयोग करें।
- यह निर्धारित कर लें कि आपको प्रत्येक प्रश्न के लिए कितना समय देना है। एक बार इस समय को निर्धारित करने के पश्चात उसका कड़ाई से पालन करें। अपनी घड़ी को देखते रहें और जैसे ही उस प्रश्न का समय पूरा हो जाए तो उस प्रश्न को रोक दें और दूसरे प्रश्न को करना आरंभ कर दें।
- यदि आपका प्रश्न पूरा नहीं हुआ है तो उत्तर पुस्तिका में उसके शेष उत्तर के लिए कुछ स्थान छोड़ दें। यदि अंत में आपके पास अतिरिक्त समय बचता है (या पुनरावृत्ति अवधि के दौरान) तो आप वापस छूटे हुए प्रश्न के उत्तर को पूरा कर सकते हैं।
- अंत में प्रश्नों की जांच करने या उन्हें सुंदर बनाने के लिए समय न छोड़ें।

क्या आप बेचैन हो रहे हैं या थके हुए लग रहे हैं?

परीक्षा के दौरान स्वयं को हलका सा विश्राम प्रदान करें। शारीरिक रूप में स्वयं को हलका छोड़ दें (यदि आप अजीब महसूस किए बिना ऐसा कर सकते हैं), कई बार लंबी सांस लें, जब आप चिंतन कर रहे हों अपनी आंखों को बंद कर लें।

- समय से पूर्व परीक्षा कक्ष से बाहर न निकलें: अतिरिक्त समय में उत्तरों को पुनः देखें या सबसे कठिन प्रश्न के विषय में ध्यानपूर्वक सोचें। सम्पूर्ण निर्धारित समय का पूर्ण प्रयोग करें - यह लाभदायक होता है।

में परीक्षा में कैसे लिख पाऊंगा??????



प्रश्नों के उत्तर देने की नीतियां

1. प्रश्नपत्र में दिए गए निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
2. सम्पूर्ण प्रश्नपत्र को पढ़ें।
3. इसी के अनुसार अपने समय की नीति तैयार करें।
4. प्रश्नों को पढ़ते समय यदि आपके ध्यान में कोई बात आती है तो उसे तत्काल कहीं लिख लें, ताकि बाद में वह बात भूले नहीं।
5. उत्तर देने से पूर्व प्रश्न को अच्छी तरह से पढ़ लें। प्रश्न के भागों को अंक प्रदान करें तथा आउटलाइन तैयार कर लें ताकि उत्तर का कोई भाग छूट न जाए।
6. अपने उत्तर की प्रथम पंक्ति में प्रश्न को ही दोहराना चाहिए।
7. उत्तर देते समय असंगत तथ्यों को प्रस्तुत न करें।
8. यदि आपको किसी प्रश्न के संबंध में शंका है या बीच में अटक गए हैं तो आगे बढ़ जाएं, समय खराब न करें।

जिस प्रश्न के संबंध में आपको शंका है उसमें अधिक मेहनत करना समय को बर्बाद करना है और इससे तनाव भी बढ़ता है। आप शेष प्रश्नपत्र पूरा करने के पश्चात भी इस प्रश्न के लिए पुनः प्रयास कर सकते हैं।

प्रश्नों के प्रकार

1. बहु विकल्पीय प्रश्न
2. अति लघु प्रश्न
3. लघु प्रश्न
4. लंबे या निबंध प्रकार के प्रश्न

प्रथम तीन प्रकार के प्रश्नों को आसान व सीधे प्रश्न समझा जाता है, किन्तु इन प्रश्नों में लापरवाहीपूर्ण गलतियों या त्रुटियों की भी संभावना रहती है। ऊपर बताई गई रणनीतियों को सदैव ध्यान में रखा जाना चाहिए।



ऐसे प्रश्न जिनमें लंबे उत्तरों की आवश्यकता होती है, चाहे वे पैराग्राफ के रूप में हों या निबंध के रूप में, निर्देश शब्दों का विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए। इस संबंध में, संभावित शब्दों की सूची तथा उनके अर्थ को नीचे दर्शाया गया है:

1. शब्द, जिनमें कहा गया हो कि आप प्रश्न के संबंध में सब कुछ उल्लेख करें:

- **वर्णन करें** - ब्यौरा प्रस्तुत करें, उसके संबंध में बताएं, चित्र प्रस्तुत करें। उदाहरण के लिए दक्षिण भारत के मंदिरों की शिल्पकला का वर्णन करें।
- **चर्चा करें** - विषय पर बात करें, विभिन्न दृष्टिकोणों का उल्लेख करें, विभिन्न पक्ष प्रस्तुत करें। उदाहरण के लिए मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने में अवलोकनात्मक दृष्टिकोण पर चर्चा करें।
- **समीक्षा करें** - विषय की समालोचनात्मक जांच करें, और इन पर किए जाने वाले महत्वपूर्ण विवरणों का विश्लेषण करें व उन पर टिप्पणी दें। उदाहरण के लिए, स्वतंत्रता से पूर्व भारत की आर्थिक स्थिति की समीक्षा करें।
- **उल्लेख करें** - संक्षेप में मुख्य बिंदुओं को स्पष्ट क्रम में प्रस्तुत करें, सामान्यतः व्याख्या तथा उदाहरणों व उद्धरणों को निकाल दें।
- **व्याख्या करें** - स्पष्ट करें; अर्थ स्पष्ट करें; बताएं कि 'कैसे' करना है।

2. मुख्य विचार प्रस्तुत करने के लिए शब्द

- **गिनत करें** - एक-एक करके क्रमवार बिंदुओं को संक्षेप में प्रस्तुत करें।
- **सूची बनाएं** - संक्षिप्त विवरणों की मदवार शृंखला प्रस्तुत करें।
- **रूपरेखा** - प्रमुख ब्यौरा प्रस्तुत न करते हुए मुख्य बिंदुओं तथा उप-बिंदुओं के अंतर्गत विवरण संयोजित करें।
- **सारांश प्रस्तुत करें** - संक्षेप रूप में मुख्य तथ्यों को प्रस्तुत करें अर्थात् एक या दो पैराग्राफों में।
- **पता लगाएं** - उत्पत्ति के कुछ बिंदुओं से प्रगति, विकास या घटनाओं का ब्यौरा प्रस्तुत करें जैसे उन्नीसवीं सदी से आगे भारतीय राष्ट्रीयता के विकास का पता लगाएं।
- **विश्लेषण करें** - विषय के भूतकाल से उसकी सम्पूर्ण चर्चा प्रस्तुत करें जैसे भारतीय संसद की कार्यप्रणाली का विश्लेषण करें।

3. विशिष्ट विशेषताओं या कुछ सीमित तथ्यों को पूछने वाले शब्द'

- **तुलना कीजिए** - समानता के बिंदुओं तथा असमानता के बिंदुओं को प्रस्तुत करें
- **अंतर प्रस्तुत करें** - अंतर के बिंदुओं को प्रस्तुत करें
- **परिभाषित करें** - शब्द या अवधारणा का अर्थ प्रस्तुत करें; उसे उस श्रेणी में रखें जिसका वह शब्द है तथा इसे उस श्रेणी की अन्य मदों से अलग करके प्रस्तुत करें।
- **रेखाचित्र** - आरेखण, चार्ट, प्लान या ग्राफीय उत्तर प्रस्तुत करें।
- **उद्धरण प्रस्तुत करें** - चित्र या रेखाचित्र की सहायता से समस्या को स्पष्ट करें।
- **संबंध स्थापित करें** - दर्शाएं कि तथ्य उत्तर से किस प्रकार संबंधित है या उनके बीच क्या अंतर-संबंध है।
- **व्याख्या कीजिए** - अनुवाद प्रस्तुत करें; उदाहरण दें; विषय पर टिप्पणी करें।

4. आपके समर्थ विचारों को पूछने वाले शब्द'

- **समालोचना करें** - मद या विषय की सत्यता या गुणों के संबंध में अपने विचार प्रस्तुत करें। समालोचना स्वीकृत या अस्वीकृत हो सकती है।
- **मूल्यांकन करें** - अच्छे व बुरे बिंदुओं को प्रस्तुत करें। गुणों व अवगुणों की चर्चा करने के मूल्य के संबंध में अपने विचार प्रस्तुत करें।
- **औचित्य बताएं** - निष्कर्षों या परिणामों को सिद्ध करें व कारण प्रस्तुत करें।
- **सिद्ध करें** - तथ्यात्मक साक्ष्य या स्पष्ट, तार्किक कारणों को प्रस्तुत करते हुए किसी बात की सत्यता को सिद्ध करें।

उत्तर की लंबाई

सामान्यतः प्रश्न में यह उल्लेख होता है कि उत्तर कितना लंबा होगा। इसलिए, प्रश्नपत्र के निर्देशों को पढ़ना अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

- कुछ प्रश्नों, विशेष रूप से निबंध प्रकार के प्रश्नों के लिए अधिकतम अंक निर्धारित किए जाते हैं जो दर्शाता है कि उनके उत्तर लंबे होने चाहिए।
- जिन प्रश्नों में यह स्पष्ट रूप से उल्लेख किया होता है कि उत्तर एक पैरा में या दो पंक्तियों में दिया जाए, वहां इस बात का अनुपालन किया जाना चाहिए।
- शब्द सीमा भी इसका ही संकेत है और इसका अनुपालन किया जाना चाहिए।

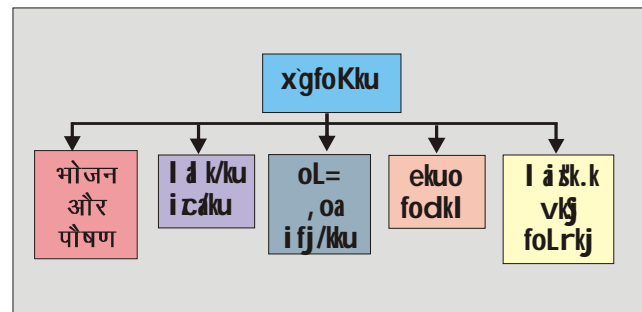
गृह विज्ञान क्या है ?

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
1	गृह विज्ञान क्या है?	अंतर व्यक्तिगत संबंध तथा प्रभावपूर्ण संप्रेषण समालोचन विचारधारा तथा सृजनात्मक सोच समस्या समाधान तथा निर्णय निर्धारण	पुरुषों व महिलाओं दोनों के लिए गृह विज्ञान के औचित्य तथा महत्व को स्थापित करना।

सारांश

गृह विज्ञान घर, उसमें रहने वाले लोगों के स्वास्थ्य तथा खुशी से संबंधित है। गृह विज्ञान विज्ञान तथा कला दोनों ही क्षेत्रों से अपनी विषयवस्तु प्राप्त करता है। गृह विज्ञान से तात्पर्य अपने संसाधनों के कुशलतापूर्वक प्रबंधन की कला है। यह स्वस्थ एवं खुशहाल घर प्राप्त करने तथा एक सफल व्यवसाय स्थापित करने का विज्ञान है। हमने पढ़ा है कि गृह विज्ञान में विशेषज्ञता के पांच प्रमुख क्षेत्र हैं, जो निम्नानुसार हैं:

स्नातक तथा स्नातकोत्तर स्तर पर शैक्षिक पाठ्यक्रमों को पूरा करने के पश्चात व्यक्ति वेतन रोजगार तथा स्व-रोजगार दो प्रकार के रोजगार प्राप्त करने का विकल्प चुन सकता है। वेतन रोजगार से तात्पर्य है कि आप किसी दूसरे के लिए कार्य करते हैं और आपकी सेवाओं के लिए आपको वेतन प्राप्त होता है। दूसरी ओर, स्व-रोजगार से तात्पर्य है कि आप अपने उद्यम के स्वामी स्वयं होते हैं जिसे आप चलाते हैं और उसका वित्तपोषण भी स्वयं करते हैं।



प्रधान बिंदु

गृह विज्ञान में विज्ञान और कला का संयोजन निम्नलिखित में सहायक होता है:

- आपके परिवार के सदस्यों के बीच अंतर-व्यक्तिगत संप्रेषण।
- अपने संसाधनों का कुशल प्रबंधन।
- समस्या के समाधान के लिए सही।
- अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में सुधार
- अपने कौशलों को सीखना व उनमें संवर्धन करना और इस प्रकार अपने परिवार की आर्थिक स्थिति में सुधार करना।
- अपने आसपास के वातावरण को समझना।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

गृह विज्ञान लड़कों व लड़कियों दोनों के लिए है।

- दोनों को इस संसार की बढ़ती हुई प्रतिस्पर्धा में सफलता प्राप्त करनी है।
- दोनों को घर के उत्तरदायित्वों तथा कार्यों को करना है।
- दोनों को घर में संसाधनों और गतिविधियों के प्रबंधन की आवश्यकता है।
- समस्या के मामले में उन्हें अपने परिवार के सदस्यों के साथ मिल कर इसका समाधान करना है।
- गृह विज्ञान लड़कियों व लड़कों दोनों के लिए रोजगार तथा व्यवसाय के अनेक अवसर उपलब्ध कराता है।
- संयुक्त ज्ञान और कौशल से जीवन के स्तर में सुधार होता है।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

गृह विज्ञान बहुआयामी विषय है। यह विज्ञान तथा कला के विभिन्न क्षेत्रों से विषयवस्तु प्राप्त करता है।

यह संयोजन परिवार, भोजन, घर, वस्त्रों, संसाधनों, पर्यावरण तथा अन्य कौशलों के गुणों को समझने में सहायक होता है जिससे एक सफल व्यवसाय प्राप्त करने में मदद मिलती है।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

परंपरागत रूप से भारतीय समाज ने पुरुषों तथा महिलाओं दोनों के लिए कार्य निर्धारित किए हैं। किन्तु परिवर्तनशील समाज तथा आर्थिक वातावरण के कारण लिंग आधारित रुढ़िवादी भूमिका का अब कोई औचित्य नहीं रह जाता है। छह रुढ़िवादी व्यवसायों की पहचान करें जिनमें आपने परिवर्तन देखे हैं।

स्व-मूल्यांकन करें

1. आप भोजन पका रहे हैं। आप इस प्रक्रिया में गृह विज्ञान के कला तथा विज्ञान दोनों पक्षों का प्रयोग किस प्रकार करेंगे? अपने उत्तर के लिए उदाहरण प्रस्तुत करें।
2. आप बच्चों से प्यार करते हैं। आप गृह विज्ञान के कौन से पाठ्यक्रम का प्रयोग करेंगे? आपको रोजगार के कौन से अवसर उपलब्ध हैं?

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

पाठ में दी गई गतिविधियों का अभ्यास करें।

आपके माता-पिता द्वारा दैनिक आधार पर किए जाने वाली गतिविधियों का अवलोकन करें। उनसे पूछें कि क्या उन कार्यों को महिला व पुरुष दोनों ही कर सकते हैं या नहीं।

क्या आप जानते हैं?

गृह विज्ञान में रोजगार के अवसर!

भोजन व पोषण

- भोजन विज्ञान
- नैदानिक पोषण तथा समुदाय पोषण
- कैटरिंग
- खाद्य प्रसंस्करण/बेकरी तथा कंफैक्शनरी

संसाधन प्रबंधन

- आंतरिक सा-सज्जा
- कला एवं शिल्प की कक्षाएं
- कार्य प्रबंधक

वस्त्र एवं परिधान विज्ञान

- ड्रेस डिजाइनिंग
- वस्त्र निर्माण
- टेक्सटाइल डिजाइनिंग

मानव विकास

- शिशु कल्याण
- विशेष बच्चों की देखरेख
- किशोरावस्था तथा पारिवारिक मार्गदर्शन
- बुजुर्गों की देखरेख
- क्रेच स्टॉफ/स्वामी
- डे-केयर आफ्टर डे-केयर/अध्यापन
- विकास संगठनों में कार्य

संप्रेषण विस्तार

- काउंसलर
- क्षमता निर्माण के लिए प्रशिक्षक तथा सुविधा उपलब्धकर्ता
- मीडिया प्रोडक्शन तथा प्रबंधन
- जन संपर्क
- कार्यक्रम नियोजक

भोजन और उसके पोषक तत्व

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
1	भोजन तथा उसके पोषक तत्व	समालोचनात्मक विचारधारा तथा सृजनात्मक सोच, समस्या समाधान तथा निर्णय निर्धारण	जीवन में भोजन के महत्व को समझना

सारांश

भोजन हमें केवल ऊर्जा ही प्रदान नहीं करता बल्कि हमारे विकास तथा निर्माण में भी सहायक होता है। यह हमें रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है और हमारे शरीर की कार्यप्रणाली को सुचारु बनाए रखने में सहायक होता है। हमारी कुछ सामाजिक तथा भावनात्मक आवश्यकताओं को भी भोजन पूरा करता है।

भोजन पोषक तत्व (Nutrients) नामक रासायनिक तत्वों से बना होता है। ये तत्व हैं - कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज, विटामिन, रेशे तथा जल। जहां पहले तीन तत्वों की आवश्यकता व्यापक मात्रा में होती है वहीं खनिज और विटामिनों की आवश्यकता कम मात्रा में होती है। हमारे शरीर के निर्माण में इनमें से प्रत्येक पोषक तत्व की विशिष्ट भूमिका होती है। रेशे और जल हमारे शरीर के निर्माण में सहायक नहीं होते हैं किन्तु शरीर की सामान्य कार्यप्रणाली के लिए ये अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

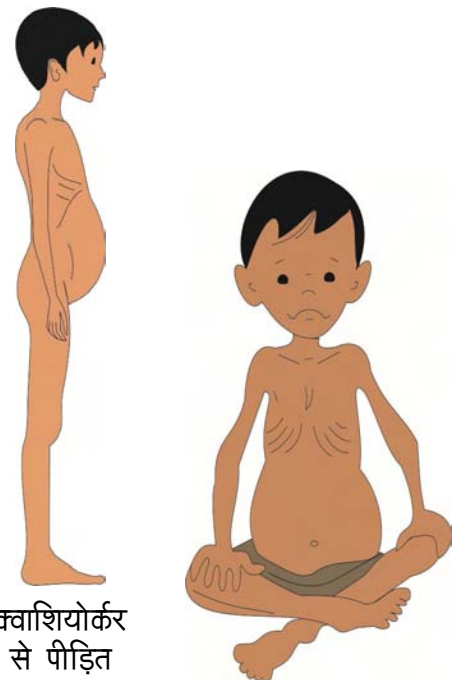
ऊपर लिखित प्रत्येक पोषक तत्व की संतुलित मात्रा में सेवन अत्यंत महत्वपूर्ण है। अपने दैनिक आहार में इनमें से किसी भी पोषक तत्व के अभाव या कम सेवन से विभिन्न अभाव रोग उत्पन्न हो सकते हैं। सामान्यतः आरंभिक स्तर पर अभाव का पता लगाकर तथा इन तत्वों की पर्याप्त मात्रा में पूर्ति करके इन अभावों से बचा जा सकता है।

यदि हम अपने आहार में भोजन के "मूलभूत नियमों" का अनुसरण करें तो हम आहार में सभी पोषक तत्वों को शामिल कर पाएंगे और इस प्रकार अपने अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित कर पाएंगे।

प्रमुख बिन्दु

अभाव रोग तब उत्पन्न होते हैं जब आपके आहार में एक लंबी समयावधि के लिए एक विशिष्ट पोषक तत्व की अनुपस्थिति हो।

- **क्वाशियोरकर** प्रोटीन की अपर्याप्त मात्रा के कारण होता है।
- **मरास्मस** शरीर में कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीनों की कमी के कारण होता है।
- **रतौंधी** हमारे दैनिक आहार में विटामिन-ए की अनुपस्थिति या अभाव के कारण होती है। रतौंधी से पीड़ित रोगी कम प्रकाश में देख नहीं पाते हैं।
- **रक्त अल्पता** लौह तत्व की कमी के कारण होता है जिसके परिणामस्वरूप रोगी को थकान तथा बेचैनी होने लगती है।
- **बेरी-बेरी** विटामिन-बी की कमी के कारण होती है। इस रोग से पीड़ित व्यक्ति को भूख नहीं लगती है और उसका मुह कड़वा रहता है।
- **स्कर्वी** विटामिन-सी की अनुपस्थिति तथा कमी के कारण होती है। इसके कारण मसूड़ों में सूजन रहती है और उनमें से रक्त निकलता है तथा घाव भी धीरे-धीरे भरते हैं।
- **गोयटर** आहार में आयोडीन की कमी से होता है, जिसके कारण गले में सूजन आ जाती है।



क्वाशियोरकर से पीड़ित बच्चा

मरास्मस से पीड़ित बच्चा

अपने ज्ञान का निर्माण करें

- रेशे से मल में स्थूलता आ जाती है और कब्ज से बचाव होता है।
- जल शरीर के तापमान को स्थिर बनाए रखता है, मूत्र के रूप में शरीर के अपशिष्ट पदार्थों को निकालता है और शरीर में भोजन का संचार करता है।

क्या आप जानते हैं?

- मासाहारी भोजन करने वाले प्रायः कब्ज की शिकायत करते हैं क्योंकि मासाहारी भोजन में रेशे की मात्रा कम होती है।
- गर्मियों के मौसम में अत्यधिक पसीने के कारण तरल की कमी को पूरा करने के लिए हमें अधिक मात्रा में जल की आवश्यकता होती है।
- वसा ऊर्जा का सांद्र स्रोत है। इनका प्रयोग आवश्यकतानुसार किया जाना चाहिए। इनके अत्यधिक सेवन से मोटापे की समस्या उत्पन्न हो सकती है।
- शिशु अवस्था तथा किशोरावस्था के दौरान दूध भोजन का अभिन्न अंग होना चाहिए क्योंकि इस अवस्था में हड्डियों का विकास तीव्र गति से होता है।
- विटामिन दो प्रकार के होते हैं- वसा घुलनशील विटामिन (विटामिन-ए, डी, ई तथा के) और जल घुलनशील विटामिन (विटामिन-बी तथा सी)। विटामिन का सृजन हमारे शरीर में नहीं हो सकता है, इसलिए हमें अपने दैनिक आहार में इन्हें शामिल करना चाहिए। वसा घुलनशील विटामिनों के संयोजन के लिए कुछ मात्रा में वसा की आवश्यकता होती है।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

- सादा आलू टिक्की को पोषक टिक्की में परिवर्तित करें।
- ऐसे नाश्ते आहार की योजना बनाएं जिसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा तथा कोई एक विटामिन तथा एक खनिज शामिल हो।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

- संबंधित मामलों का ध्यानपूर्वक अध्ययन करें तथा पाठ में सुझाई गई गतिविधियों को पूरा करें।
- पोषक तत्वों के कार्यों तथा स्रोतों का अध्ययन करें।
- अभाव रोगों का अध्ययन करें।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

भोजन और स्वस्थ जीवन के लिए भोजन का महत्व।

- भोजन हमें कार्य करने के लिए ऊर्जा प्रदान करता है।
- भोजन ऊतकों के विकास तथा मरम्मत में सहायक होता है।
- भोजन हमें रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है।
- भोजन शरीर की सामान्य कार्यप्रणाली में सहायक होता है।
- भोजन सदैव ही हमारे सामाजिक अस्तित्व का केन्द्र बिंदु रहा है। यह आराम प्रदान करने तथा सौहार्द्रपूर्ण वातावरण के सृजन में सहायक होता है। लोग विशेष अवसरों के लिए योजना बनाने तथा भोजन पकाने में विशेष ध्यान देते हैं।
- भोजन हमारी भावनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करता है। इसमें सुरक्षा, प्रेम तथा ध्यान की भावना शामिल है।

स्व-मूल्यांकन करें

1. अनुश्री को हरी पत्तेदार सब्जियां अच्छी नहीं लगती हैं। तीन कारण बताएं कि हरी पत्तेदार सब्जियों को स्वास्थ्य के लिए अच्छा क्यों माना जाता है और अनुश्री को अपने आहार में इसे क्यों शामिल करना चाहिए?
2. आपकी दादी को कई बार फ्रैक्चर हो चुका है। आपके अनुसार उनके आहार में कौन-से पोषक तत्वों का अभाव है? सुझाव दें कि उन्हें अपने आहार में कौन-से भोजन को शामिल करना चाहिए ताकि भविष्य में ऐसी स्थिति से बचा जा सके?

भोजन समूह

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
3	भोजन समूह	अंतर-व्यक्तिगत संबंध तथा प्रभावपूर्ण संप्रेषण, समस्या समाधान तथा निर्णय निर्धारण	प्रभावशाली आहार आयोजन के लिए भोजन समूहों का समझना

सारांश

भोजन समूहों का निर्माण प्रत्येक भोजन में उपस्थित पोषक तत्वों के आधार पर किया जाता है। पोषक तत्वों की आवश्यकता ऊर्जा, शरीर निर्माण, ऊतकों के निर्माण तथा रोगों से सुरक्षा के लिए होती है। आहार नियोजन के लिए भोजन समूहों का ज्ञान अनिवार्य है। यदि हम सभी भोजन समूहों से मात्र एक भोजन का चयन करें तो वह आहार परिवार के प्रत्येक सदस्य की आवश्यकताओं के अनुसार संतुलित स्वस्थ तथा उपयुक्त आहार होगा। आहार नियोजन को विभिन्न कारक प्रभावित करते हैं जो पौष्टिक आहार के नियोजन में सहायक होता है।

क्रसं	पोषक तत्व	कार्य	भोजन
1	कार्बोहाइड्रेट तथा वसा	ऊर्जा प्रदान करने वाला भोजन	अनाज, वसा, शर्करा
2	प्रोटीन	शरीर निर्माण करने वाला भोजन	दालें, दूध, मीट व मुर्गा
3	विटामिन और खनिज	विनियामक तथा संरक्षक भोजन	फल व सब्जियां

प्रमुख बिन्दु

समूह 1	समूह 2	समूह 3	समूह 4	समूह 5
अनाज, धान्य	दालें तथा फलियां	दूध, अंडे तथा मीट उत्पाद	फल, सब्जियां	वसा, शर्करा
कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन-बी, लौह तत्व, रेशा	प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन-बी, रेशा	प्रोटीन, वसा, विटामिन-ए, कैल्शियम	विटामिन-ए तथा सी, रेशे, कैल्शियम, लौह तत्व	कार्बोहाइड्रेट तथा वसा

अपने ज्ञान का निर्माण करें

संतुलित आहार प्रत्येक भोजन समूह से एक भोजन वस्तु का संयोजन होता है। इस आहार में शरीर की आवश्यकताओं के अनुसार पर्याप्त मात्रा में सभी पोषक तत्व उपलब्ध होते हैं।

आहार नियोजन प्रत्येक आहार की योजना इस प्रकार बनाने की प्रक्रिया है जिससे हमारे शरीर को प्रति दिन सभी अनिवार्य पोषक तत्व प्राप्त हो सकें।

- आयु
- बजट
- लिंग
- शरीर विज्ञान
- मौसम
- मौसमी उपलब्धता
- व्यवसाय

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

भोजन प्रबंधन कौशल

- विविधता प्रदान करें।
- पोषण संबंधी आवश्यकता को पूरा करें।
- कम पके भोजनों का प्रयोग करें।
- बचे भोजन का विवेकपूर्ण प्रयोग करें।
- पसंद और नापसंद को ध्यान में रखें।
- संतुलित भोजन के छह आहार लें।

नियोजित आहार का उदाहरण

क्र.सं	पांच भोजन समूह	आहार 1	आहार 2
1	अनाज	रोटी	चावल
2	दालें	अरहर दाल	उड़द दाल
3	दूध/अंडे/ताजा भोजन	पनीर करी	चिकन करी
4	फल व सब्जियां	आलू तथा फली की सब्जी, सलाद, फल	आलू तथा फली की सब्जी, सलाद, फल
5	तेल/घी/शर्करा	पकाने के लिए प्रयोग	पकाने के लिए प्रयोग

अपने ज्ञान का विस्तार करें

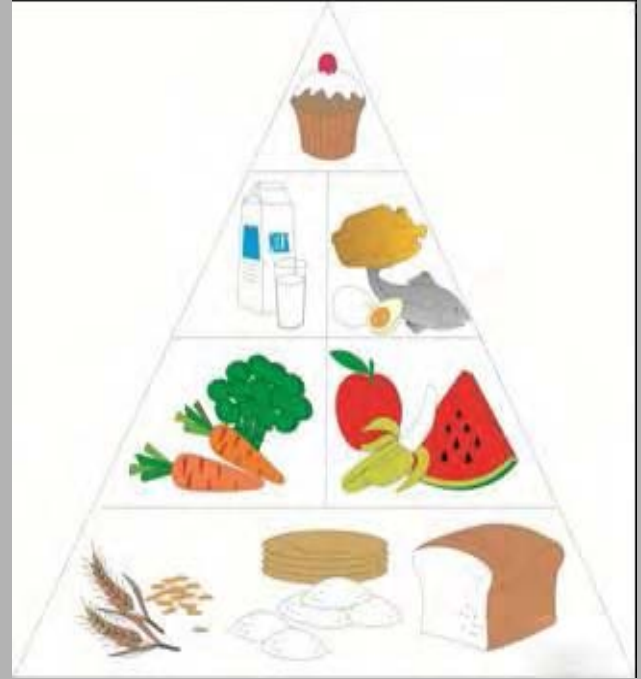
आपकी दादीजी ओएस्टोपोरोसिस से पीड़ित हैं। उनके लिए आहार की योजना तैयार करें। आप प्रतिदिन या प्रायः उनके पोषण के लिए क्या सलाह देंगे?

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

संबंधित मामलों का ध्यानपूर्वक अध्ययन करें तथा पाठ में सुझाई गई गतिविधियों को पूरा करें ताकि विषय का स्पष्ट ज्ञान प्राप्त हो सके।

क्या आप जानते हैं?

अगर आप यह भोजन पिरामिड याद रखेंगे तो आप कभी भी आहार-आयोजन करने में गलत नहीं होंगे।



स्व-मूल्यांकन करें

1. डॉक्टर ने आपको उच्च प्रोटीन आहार लेने की सलाह दी है। आप अपने दैनिक आहार में कौन-से खाद्य पदार्थ शामिल करेंगे?
2. जब दालों को अनाज के साथ शामिल किया जाता है तो किस प्रकार के पोषक तत्व प्राप्त होते हैं?
3. भोजन के कौन-से प्रकार ऊर्जा के मुख्य स्रोत हैं?
4. संपूर्ण भोजन तथा संतुलित भोजन में क्या अंतर है?

भोजन पकाने की विधियां

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
4	भोजन पकाने की विधियां	अंतरःव्यक्तिगत संप्रेषण तथा प्रभावपूर्ण संप्रेषण, समालोचनात्मक तथा सृजनात्मक चिंतन, समस्या समाधान तथा निर्णय निर्धारण, तनाव से निपटान	भोजन पकाने का महत्व तथा विधियां

सारांश

पकाने से भोजन पचाने में आसान हो जाता है। इससे भोजन के स्वरूप, रंग, स्वाद तथा जायके में सुधार होता है। यह आहार में विविधता प्रदान करता है। पकाने की प्रक्रिया से भोजन सुरक्षित रहता है तथा इसे लंबे समय तक रखा जा सकता है।

भोजन को विभिन्न विधियों से पकाया जा सकता है:

- **नम ताप:** उबालना, कम ताप में पकाना, स्टीमिंग तथा प्रेशर कुकर में पकाना।
- **शुष्क ताप:** बेकिंग, रोस्टिंग तथा ग्रिलिंग।
- **तेल/घी में तलना:** अधिक तेल में तलना (डीप फ्राई) तथा कम तेल में तलना (शेलो फ्राई)।

उबालने की प्रक्रिया में भोजन को पर्याप्त मात्रा में पानी में पकाया जाता है। यह सुरक्षित तथा सामान्य प्रक्रिया है और इसमें भोजन खराब नहीं होता है। किन्तु उबालते समय जल विलेयक पोषक तत्व भोजन से नष्ट हो जाते हैं यदि उस पानी को फेंक दिया जाता है जिसमें उसे उबाला जा रहा हो। धीमी आंच में पकाने की विधि के अंतर्गत भोजन को कम आंच पर क्वथनांक से कम ताप में लंबे समय तक पकाया जाता है। इस विधि द्वारा, भोजन के तरल पदार्थ बने रहते हैं और उनके पोषक तत्वों का संरक्षण हो पाता है। **भाप में पकाने (Steaming)** की प्रक्रिया में भोजन को जल वाष्पों के ताप से पकाया जाता है। भाप से पकाने की विधि में पकाने की अवधि कम हो जाती है और भोजन के पोषक तत्वों को संरक्षित रखने में भी मदद मिलती है, उसके पौष्टिक मूल्यों, रंग, स्वाद तथा सुपाच्यता के संरक्षण में मदद मिलती है। **प्रेशर कुकर** में पकाने की विधि में भोजन को एल्युमीनियम/स्टील के विशेष बर्तन में पकाया जाता है जिसमें भोजन को प्रेशर के अंतर्गत व्यापक भाप में पकाया जाता है। इस विधि से भोजन में सभी जीवाणुओं को नष्ट करने में मदद मिलती है; इससे जल विलेयक विटामिन तथा खनिजों की कम हानि होती है; भोजन अधिक तेजी से पक जाता है जिससे ईंधन की बचत होती है। **बेकिंग** वह विधि है जिसमें भोजन को अवन में पकाया जाता है। अवन के भीतर की हवा उसके नीचे लगी आग या बिजली से उत्पन्न ताप से गर्म होती है। **भूनने** की विधि में भोजन को सीधे गर्म तवे या ग्रिल या रेत या आग पर रखा जाता है और पकाया जाता है। **आग पर सेकने** की विधि में भोजन को सीधे तेज आग में पकाया जाता है। इसमें अधिक प्रत्यक्ष ताप का प्रयोग किया जाता है और यह प्रक्रिया भूनने की प्रक्रिया (रोस्टिंग) से धीमी है। **तलने की प्रक्रिया** में भोजन को तेल या घी में पकाया जाता है। **कम तेल में पकाने** की विधि में भोजन को पकाने के लिए कम तेल का प्रयोग किया जात है तथा **अधिक तेल में तलने** की विधि में खाद्य पदार्थ को पूरी तरह गर्म तेल या घी में डुबोया जाता है।

प्रमुख बिन्दु

सौर कुकर - एक विवेकपूर्ण विकल्प

सौर अवन या सौर कुकर अपनी ऊर्जा के स्रोत के रूप में सूर्यप्रकाश का प्रयोग करता है।

लाभ:

- सौर कुकर में धुआं नहीं होता है।
- इसका रखरखाव बहुत सरल तथा इसकी अनुरक्षण लागत ना के बराबर होती है।
- यह भोजन पकाने की एक पर्यावरण सहिष्णु विधि है।

भारत के अनेक भागों में सौर कुकर का सफलतापूर्वक प्रयोग किया जा सकता है।

हानि:

- सौर कुकर का प्रयोग बाहर खुले में किया जाता है और यह वहीं कार्य करता है जहां सूर्य का प्रकाश तेज होता है।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

1. उबालते समय, इनमें से किसके लिए अधिक पानी की आवश्यकता होगी - राजमा या सब्जियां?
राजमा के लिए अधिक पानी की आवश्यकता होगी क्योंकि यह सब्जियों से अधिक सूखा व कठोर होता है।
2. क्या आप जानते हैं कि प्रेशर कुकर में भोजन तीव्रता से क्यों पकता है?
भोजन पकाने के सामान्य बर्तन में भाप बर्तन के छोरों से बाहर निकल जाती है। किन्तु प्रेशर कुकर में, भाप बर्तन के भीतर ही बनी रहती है जिसमें भोजन अधिक तीव्रता से बनता है अर्थात् उबालने की प्रक्रिया से लगभग 1/3 तीव्रता से।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

पोषक तत्वों को बचाएं।

- जल विलायक पोषक तत्वों वाले खाद्य पदार्थों को धोने के पश्चात काटना व छीलना चाहिए। वह जल जिसमें उसे पकाया जाता है, उसे फेंका नहीं जाना चाहिए।
- वसा विलायक पोषक तत्वों वाले खाद्य पदार्थों को उस तेल के साथ ही परोसा जाना चाहिए जिसमें उसे पकाया गया है।
- भोजन को खुला रखने से ऑक्सीकरण के कारण हानि हो सकती है।
- अधिक पकाने से भी भोजन को हानि होती है।
- कठोर भोज्य पदार्थों की स्थिति में उन्हें पकाने से पूर्व कुछ घंटों के लिए पानी में डुबो कर रखना चाहिए और उसके पश्चात कुकिंग सोडा का प्रयोग करना चाहिए।

भोजन के पौष्टिक मूल्यों का संवर्धन

- **संयोजन:** एक भोजन में एक पोषक तत्व की कमी को उस भोज्य पदार्थ के साथ पकाकर पूरा किया जा सकता है जिसमें अभाव वाला पोषक तत्व उपलब्ध हो। उदाहरण के लिए खिचड़ी में दाल और चावल।
- **किण्वन:** इस प्रक्रिया में भोज्य पदार्थ में उपस्थित या दही आदि के रूप में शामिल किए गए सूक्ष्म-जीवाणु भोजन में पहले से विद्यमान पोषक तत्वों को साधारण व बेहतर रूप से परिवर्तित कर देते हैं, जैसे ढोकला।
- **अंकुरण:** भीगी हुई दालों को मलमल के कपड़े में बांध कर छोड़ दिया जाता है ताकि उनमें अंकुरण हो सके। इस प्रकार उनमें पौष्टिक गुणों की वृद्धि होती है और यह सुपाच्य भी हो जाते हैं।

स्व-मूल्यांकन करें

1. अपनी दादी माँ के लिए खाना पकाने की उचित विधि चुनिए। उत्तर के लिए दो कारण भी बताएं।
2. अगर आपका सौर कुकर ठीक प्रकार से कार्य नहीं कर रहा है। उसके साथ क्या गलत हुआ हो सकता है?
3. नीचे दी गई विधियों से पकाए जा सकने वाली दो व्यंजनों के नाम बताइए
(क) बेकिंग
(ब) भाप में पकाना
(स) अधिक तेल में तलना

क्या आप जानते हैं?

पकाने की प्रक्रिया में पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

विटामिन - ए

- वायु में उपस्थित ऑक्सीजन से क्रिया करने पर इसका ऑक्सीकरण हो जाता है। उदा० गाजर को खुले बर्तन में पकाने पर।
- यह वसा में घुलनशील है। उदा० जब पालक को अधिक तेल में तला जाता है।

विटामिन - बी कॉम्प्लैक्स

- विटामिन - बी युक्त खाद्य पदार्थों को धोने, भिगोने अथवा पकाने में यह जल में घुलनशील है।
- भोज्य पदार्थों में खाने वाला सोडा डालने से यह नष्ट हो जाता है।
- दूध को सूर्य के प्रकाश में रखने से विटामिन B₂ नष्ट हो जाता है।

विटामिन - सी

- यह गरम अथवा आक्सीकृत होने पर नष्ट हो जाता है। उदा० जब खाद्य पदार्थ को काट कर काफी समय के लिए छोड़ दिया जाए अथवा बहुत बारीक काटने पर
- यदि भोजन को आवश्यकता से अधिक पकाया जाए अथवा खाने वाले सोडे के साथ पकाया जाए अथवा पानी में पका कर, पानी को फेंक दिया जाए तो भी यह विटामिन नष्ट हो जाता है।

प्रोटीन

- प्रोटीन पानी का अवशोषण करते हैं व गरम किए जाने पर जम जाते हैं। प्रोटीन युक्त पदार्थों को अधिक पकाने पर यह सूख जाते हैं, खाने पर खिंचते हैं और इनका पाचन भी थोड़ा कठिन हो जाता है।

तेल व वसा

- बार-बार गरम करने पर इसकी गुणवत्ता गिर जाती है।

खनिज लवण

- सोडियम व पोटेशियम जैसे खनिज लवण जल में घुलनशील होते हैं।
- काटे हुए खाद्य पदार्थों को धोने पर उनके खनिज लवण नष्ट हो जाते हैं।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

पाश्चरीकरण- दूध को उच्च तापमान तक उबालकर तुरंत ठंडा कर दिया जाता है। दूध के सूक्ष्म जीव तापमान में अचानक हुए इस परिवर्तन को सहन नहीं कर पाते व नष्ट हो जाते हैं।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

- पाठ में दिए हुए प्रश्नों व क्रियाकलापों को करें।
- भोजन पकाने की विभिन्न तकनीकों को याद करें।

खाद्य संरक्षण

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
5	खाद्य संरक्षण	समालोचनात्मक चिंतन तथा सृजनात्मक चिंतन समस्या समाधान तथा निर्णय लेना	खाद्य संरक्षण का महत्व तथा विधियां।

सारांश

खाद्य पदार्थों के खराब होने का तात्पर्य है कि भोजन अब खाने के लिए उपयुक्त नहीं है। इसका रंग परिवर्तित हो जाता है, उसमें से बदबू आने लगती है और किण्वन के संकेत नजर आने लगते हैं, निम्नलिखित कारणों से भोजन खराब हो सकता है :

- **सूक्ष्म जीवाणु:** ये भोजन में या भोजन के आसपास की वायु में प्राकृतिक रूप से विद्यमान होते हैं। इन्हें विकसित होने तथा मात्रा में वृद्धि के लिए वायु, नमी, सही तापमान तथा भोजन की आवश्यकता होती है।
- **एँजाइम:** ये भोजन में प्राकृतिक रूप से विद्यमान होते हैं। जब इन्हें अभिक्रिया करने के लिए अधिक समय मिलता है तो ये भोजन को खराब कर देते हैं।
- **कीट, कृमि तथा चूहे:** जब भोजन को लापरवाही से छोड़ दिया जाता है तो वे उसे खराब कर देते हैं।

खाद्य भंडारण का सामान्य अर्थ है कि भोजन को विशेष स्थान पर रखना या तब तक संभाल कर रखना जब तक कि उसके प्रयोग की आवश्यकता न हो। समयावधि जिसमें भोजन ताजा रहता है उसे **उपभोज्य आयु (shelf life)** कहते हैं। खाद्य पदार्थों को भंडारण के दौरान उनकी स्थिरता के आधार पर गैर-नाशवान (non-perishable), अर्ध-नाशवान (semi perishable) तथा नाशवान (perishable) के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है।

संरक्षण वह तकनीक है जिसके द्वारा भोजन को छोटी या लंबी समयावधि के लिए खराब होने से सुरक्षा प्रदान की जाती है, गुणवत्ता को बनाए रखा जाता है और उसे खराब होने या किण्वन से बचाया जाता है। इससे भोजन की उपभोज्य आयु बढ़ जाती है और भोजन उस मौसम में भी उपलब्ध हो पाता है जिस मौसम में वह उत्पन्न नहीं होता।

भोजन संरक्षण की कई विधियां हैं - निम्न तापमान, उच्च तापमान, प्रतिरक्षकों तथा डीहाइड्रेंटों का प्रयोग। अपनाई जाने वाली संरक्षण की विधि इस तथ्य पर निर्भर करती है कि कौन-से पदार्थ को संरक्षित किया जाना है।

क्या आप जानते हैं?

आपने देखा होगा कि लंबे समय तक रेफ्रिजरेटर में रखे गए फल खराब होने लगते हैं। क्या आप जानते हैं कि ऐसा क्यों होता है?

ऐसा इस लिए होता है क्योंकि फल में विद्यमान एंजाइमों को अभिक्रिया करने का समय मिल जाता है।

उदाहरण : कच्चा सेब → एंजाइमों की अभिक्रिया → सेब का सड़ना → एंजाइमों की अभिक्रिया → सेब सड़ जाता है।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

आपके अंकल ने अपने खेत से आपके लिए मेथी से भरा एक बड़ा थैला भिजवाया है। आप इसे खराब होने से कैसे बचाएंगे? जी हां, उसे निर्जलित करें! पत्तेदार सब्जियों में बहुत सी नमी होती है। वे काफी भारी होते हैं जिसके कारण दो समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं - जल्दी खराब होना और रखने की समस्या। निर्जलित करने से इसके पानी का अंश कम हो जाता है जिससे वह खराब नहीं होता और इसका भारीपन भी कम हो जाता है जिससे इसे रखना भी सुगम होता है।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

- खाद्य संरक्षण के महत्व और सिद्धांतों की सीखिए।
- घर में ही भोजन के संरक्षण की विधियों को सीखिए।
- बेहतर ज्ञान प्राप्त करने के लिए व्यावहारिक रूप से पाठ में दी गई गतिविधियों का अभ्यास करें।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

खाद्य संरक्षण का महत्व

- यह अतिरिक्त भोजन की व्यवस्था करता है जिसके कारण भोजन की बर्बादी में कमी होती है।
- हमारे आहार में विविधता आती है जैसे चटनी, पापड़ तथा अचार।
- खाद्य पदार्थों को उन स्थानों में पहुंचाया जाता है जहां उनका उत्पादन नहीं होता जैसे देश के ठंडे क्षेत्रों से लाए गए सब्जियों का आनन्द देश के गर्म क्षेत्र के लोग ले सकते हैं।
- परिवहन तथा भंडारण आसान हो जाता है जैसे मेथी को जब संरक्षित किया जाता है तो उसका भार तथा मात्रा कम हो जाती है। इस प्रकार, उसका भंडारण तथा परिवहन सुगम हो जाता है।

खाद्य संरक्षण के सिद्धांत

- **सूक्ष्म-जीवाणुओं को नष्ट करना प्रक्रियाएं:** जैसे घर पर दूध उबालना, दूध का पाश्चुरीकरण या डिब्बा बंद करने से भोजन के अवांछित सूक्ष्म जीवाणुओं को समाप्त किया जाता है।
- **सूक्ष्म-जीवाणुओं की अभिक्रिया को रोकना या उसमें विलम्ब उत्पन्न करना:**
 - सुरक्षा कवरींग उपलब्ध कराना जैसे भंडारण के लिए पॉलिथिन बैगों तथा एल्युमीनियम फायल का प्रयोग।
 - गर्म करके खाद्य पदार्थ के तापमान में वृद्धि करके उसे लंबे समय तक संरक्षित रखा जा सकता है।
 - तापमान को कम करके अर्थात् जमी हुई वस्तुएं।
 - रसायनों को मिलाकर जैसे सोडियम बेंजोएट की निर्धारित मात्रा से टमाटर के सॉस को संरक्षित रखा जा सकता है।
- **एंजाइमों की अभिक्रिया को रोकना:** हल्का ताप उपचार अर्थात् फ्रीजिंग से पूर्व सब्जियों का विवर्णन।

खाद्य संरक्षण की विधि

विधि	क्रिया
निम्न तापमान	सूक्ष्म जीवाणु और एंजाइम संबंधी प्रक्रिया धीमी गति से होती है। उदाहरण के लिए रेफ्रिजरेशन, शीत भंडारण। तापमान जितना कम होगा भोजन उतने लंबे समय के लिए संरक्षित रहेगा जैसे फ्रोजन मटर।
उच्च तापमान	निम्नलिखित प्रक्रिया से एंजाइम तथा अधिकतर सूक्ष्म जीवाणु नष्ट हो जाते हैं: (i) पाश्चुरीकरण जैसे दूध (ii) विसंक्रमण जैसे प्रेशर कुकर
प्रतिरक्षकों का प्रयोग	प्राकृतिक प्रतिरक्षक <ul style="list-style-type: none"> • नमक जैसे अचार • शर्करा जैसे जैम • अम्ल जैसे नींबू का रस, सिरका, सिट्रिक एसिड आदि। • तेल तथा मसाले जैसे अचार रासायनिक प्रतिरक्षक जैसे टमाटर के सॉस में सोडियम बेंजोएट तथा स्क्वॉश में पोटेशियम मेटाबाइसल्फेट।
निर्जलीकरण	सूक्ष्मजीवाणु विकसित नहीं हो पाते हैं। कुछ खाद्य पदार्थ जैसे मेथी आदि अपने प्राकृतिक रूप में सूख जाते हैं। कुछ को आंशिक रूप से पकाकर तत्पश्चात सुखाया जाता है जैसे आलू के चिप्स।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

दूध, बाजार में तीन विभिन्न रूपों में उपलब्ध होता है। इन तीनों प्रकार के दूध के लिए प्रयोग किए जाने वाले संरक्षण सिद्धांतों का उल्लेख करें।

स्व-मूल्यांकन करें

1. वर्षभर आंवले की उपलब्धता न होने के बावजूद आप अपने दैनिक आहार में आंवले का सेवन किस प्रकार करेंगे?
2. मसालों के भंडारण की एक अच्छी विधि कौन-सी है?

पर्यावरण

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
6	पर्यावरण	स्व-जागरुकता तथा सहानुभूति कुशल संप्रेषण, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना तनाव से निपटना तथा भावात्मकता से निपटना समालोचनात्मक तथा रचनात्मक चिन्तन	पर्यावरण के प्रति जागरुकता। प्रदूषण के वातावरण पर दुष्प्रभाव

सारांश

प्रदूषण से तात्पर्य पर्यावरण में किसी पदार्थ का शामिल होना जिसके कारण पर्यावरण खराब होता है। वे पदार्थ जिनके कारण प्रदूषण होता है उन्हें प्रदूषक कहते हैं। धूल, गर्त, कचरा, रसायन तथा औद्योगिक अपशिष्ट सामान्य प्रदूषक हैं। प्रदूषण चार प्रकार के होते हैं - वायु, जल, मृदा तथा ध्वनि प्रदूषण।

वायु प्रदूषण प्राकृतिक प्रक्रियाओं के कारण होता है जैसे ज्वालामुखियों से रसायनों का उत्सर्जन, जंगल की आग, तेज हवाओं के कारण धूल। वायु प्रदूषण कुछ मानव गतिविधियों के कारण भी होता है। जैसे घरेलू ईंधन के जलने से, कोयले से, वाहनों के धुएं तथा फैक्टरियों की चिमनियों से निकलने वाले धुएं से। ईंधन के रूप में बायोगैस के प्रयोग, सौर कुकर के प्रयोग तथा सार्वजनिक परिवहन व सीएनजी वाहनों के प्रयोग से प्रदूषण को नियंत्रित किया जा सकता है।

जल प्रदूषण घरेलू, औद्योगिक, कृषि अपशिष्टों तथा तेल के फैलाव से होता है। जल प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए सीवेज का पानी, औद्योगिक तथा आवासीय अपशिष्ट को नदियों, तालाबों तथा जल के अन्य स्रोतों में नहीं डाला जाना चाहिए। भावी प्रयोग के लिए वर्षाजल संरक्षण का प्रयोग किया जा सकता है।

मृदा प्रदूषण भूमि में रसायनों, धातुओं तथा अपशिष्ट के निपटान के कारण होता है। खुले में शौच, मूत्र तथा थूकने से भी मृदा प्रदूषण होता है क्योंकि ऐसा करने से मृदा में धूल, कीड़े-मकौड़े पनपने लगते हैं। रीसाइकलिंग, कम्पोस्टिंग तथा भस्मिकरण से मृदा प्रदूषण को नियंत्रित किया जा सकता है।

ध्वनि प्रदूषण आटोमोबाइलों, लाउडस्पीकरों, मशीनों आदि से होता है। लाउड स्पीकरों का प्रयोग न करके, वाहनों में साइलेंसरों के प्रयोग तथा आवश्यकता पड़ने पर ही हॉर्न बजाने से ध्वनि प्रदूषण को नियंत्रित किया जा सकता है।

प्रमुख बिन्दु

- वायु, जल तथा मृदा प्रदूषण से मानव, पशु, पौधे तथा पर्यावरण प्रतिकूल रूप से प्रभावित होते हैं।
- प्रदूषण के कारण मनुष्य तथा पशुओं को अनेक रोग हो जाते हैं।
- सभी प्रकार के प्रदूषणों के लिए औद्योगिक अपशिष्ट जिम्मेदार है।
- ध्वनि प्रदूषण मनुष्य व पशु को प्रभावित करता है।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

प्रदूषण का सृजन प्रकृति तथा मानव प्रक्रियाओं, दोनों के ही द्वारा होता है। मानव निर्मित प्रक्रियाओं को एक हद तक रोका जा सकता है और इसे नियंत्रित करने का उत्तरदायित्व हम सभी का है।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

वायु प्रदूषण के कुप्रभाव

- आंखों में संक्रमण
- निम्न खाद्य उत्पादन
- खराब दृश्यता
- श्वसन एलर्जी
- तापमान में वृद्धि
- वनस्पति तथा प्राकृतिक सुंदरता का विनाश

जल प्रदूषक के कुप्रभाव

- पानी से होने वाले रोग जैसे कोलेरा, टाइफाइड, डाइरिया, डिसेंट्री तथा गेस्ट्रोएंटराइटिस
- त्वचा रोग
- जलीय वनस्पति तथा पशुओं सहित जलीय जीवन पर बुरा प्रभाव

मृदा प्रदूषण के कुप्रभाव

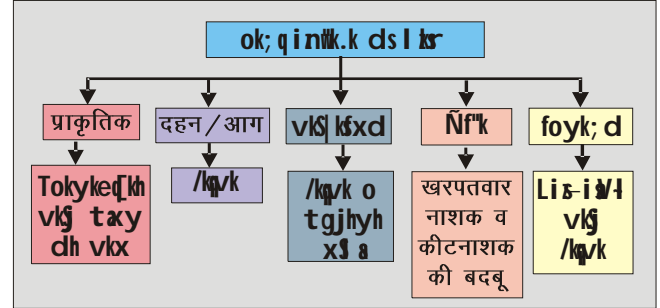
- मृदा की गुणवत्ता में कमी
- यदि प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप में मृदा का सेवन किया जाए या मृदा में नंगे पैरा चला जाए तो बीमारी हो सकती है।
- खाद्य उत्पादकता तथा गुणवत्ता में कमी
- पौधों में रसायनों का अवशोषण
- इन पौधों का सेवन करने के पश्चात मानव तथा पशुओं के रोग।

ध्वनि प्रदूषण

- नसों में तनाव
- सरदर्द
- मानसिक परेशानी
- बधिरता
- कान के पर्दों को नुकसान

स्व-मूल्यांकन करें

1. आपके इलाके में नजदीक के कुएं से पानी पीने पर लोगों को हैजा हो रहा है। पीने के पानी के इस स्रोत को सुरक्षित बनाने के लिए आप क्या कदम उठाएंगे।
2. धुएं के कारण आपकी माताजी को खाना पकाते समय खांसी होती है। भोजन पकाने के दो धुआंरहित उपकरणों का सुझाव प्रस्तुत करें।



क्या आप जानते हैं?

सिगरेट से निकलने वाला धुआं

सिगरेट से निकलने वाले धुएं का 80 प्रतिशत वातावरण में बना रहता है, जो वातावरण को प्रदूषित करता है और श्वास के माध्यम से अन्य लोगों के शरीर में प्रवेश करता है।

चूल्हे से धुआं

कोयले से जलने वाले चूल्हे का जब प्रयोग किया जाता है तो उससे जहरीली गैसों का उत्सर्जन होता है, जो भोजन पकाने वाले व्यक्ति को प्रभावित करता है। इसके कारण श्वसन/फेफड़ों के खराब होने की समस्या तथा रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

औद्योगिक अपशिष्ट

उद्योगों से निकले रसायन वायु, जल तथा मृदा को प्रदूषित करते हैं। ये रसायन मौजूदा पदार्थों के साथ प्रतिक्रिया करते हैं जिसके परिणामस्वरूप अम्लीय प्रभाव उत्पन्न होते हैं जो मनुष्य, पशुओं, पौधों तथा सूक्ष्म जीवाणुओं के लिए हानिकारक होते हैं और इस प्रकार सम्पूर्ण पर्यावरण को प्रभावित करते हैं।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

कम्पोस्टिंग घर पर भी की जा सकती है। खाद का प्रयोग घर पर अपने बगीचे के पौधों के लिए किया जा सकता है। कम्पोस्टिंग से घर पर कचरे को कम करने में मदद मिलती है और प्राकृतिक अपशिष्टों का उपयोग भी होता है।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

पाठ में दी गई परिभाषाओं को याद करें। विभिन्न प्रक्रियाओं को याद करने में एक चक्र या लेखाचित्र सहायक हो सकता है।

स्वास्थ्य

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
7	स्वास्थ्य	स्व-जागरुकता तथा सहानुभूति, अंतर व्यक्तिगत संबंध और कुशल संप्रेषण, समालोचनात्मक चिंतन तथा सृजनात्मक चिंतन, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना, तनाव से निपटना तथा भावनात्मकता से निपटना	पर्यावरण के प्रति जागरुकता। प्रदूषण के कारण प्रभाव।

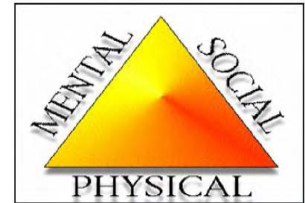
सारांश

स्वस्थ व्यक्ति ऊर्जापूर्ण, सतर्क तथा अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने वाला होता है तथा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन(WHO) के अनुसार, स्वास्थ्य "पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वस्थता की स्थिति है, न कि केवल रोगों की अनुपस्थिति है"।

स्वास्थ्य के कुछ लक्षणों का उल्लेख नीचे किया गया है:

- **शारीरिक स्वास्थ्य:** ऊर्जापूर्ण, सतर्क तथा अच्छा पाचन तंत्र, अच्छी नींद।
- **मानसिक स्वास्थ्य:** भावनाओं पर नियंत्रण, आत्मविश्वास, तनाव मुक्त।
- **सामाजिक स्वास्थ्य:** सकारात्मक दृष्टिकोण, अच्छा व्यवहार, स्वस्थ अंतर-व्यक्तिगत संबंध।



स्वास्थ्य के तीनों पक्षों को दर्शाता स्वास्थ्य त्रिकोण

संतुलित आहार तथा **व्यक्तिगत स्वच्छता** व्यक्तिगत स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले अत्यंत महत्वपूर्ण कारक हैं। कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज तथा रेशे युक्त संतुलित आहार का सेवन सही मात्रा तथा सही अनुपात में करने से व्यक्ति स्वस्थ रहता है। स्वच्छता अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक विभिन्न पद्धतियों तथा सिद्धांतों से संबंधित है।

सामुदायिक स्वास्थ्य समाज, जनसाधारण तथा निजी संगठनों, समुदायों तथा व्यक्तियों के संगठित प्रयासों द्वारा रोगों से संरक्षण तथा जनसंख्या के स्वास्थ्य को संवर्धित करने की क्रिया है। लोगों के स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने के लिए विभिन्न कार्यक्रम तथा गतिविधियों का अनुसरण किया जाना चाहिए जैसे कचरे का उचित निपटान, साफ पेय जल की आपूर्ति, खाद्य पदार्थों के स्टोर्स के मानकों को सुनिश्चित करना, चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध कराना आदि।

रोग उत्पन्न करने वाले जीवाणुओं सहित बाहरी एजेंटों के विरुद्ध स्वयं को सुरक्षा प्रदान करने की शरीर की अपनी समग्र क्षमता को **प्रतिरक्षण(Immunity)** कहते हैं। व्यक्ति अपने जीवनकाल के दौरान प्रतिरक्षण क्षमता विकसित करता है। कई बार प्रत्यक्ष रूप से रोग प्रतिरोधक (एंटीबॉडीज) को शरीर में इंजेक्ट किया जाता है। प्रतिरक्षा दो प्रकार की होती है: **प्राकृतिक प्रतिरक्षा (Natural immunity)** (जन्म से) तथा **अधिग्रहित प्रतिरक्षण** (प्रकटन तथा टीकाकरण के माध्यम से)

प्रमुख बिन्दु

अच्छे स्वास्थ्य का आनन्द लेने के लिए व्यक्ति को निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:

- मस्तिष्क, शरीर को आराम देने तथा शरीर के ऊतकों को ठीक करने के लिए समय पर सोएं।
- नियमित रूप से चलें व व्यायाम करें।
- रोगों के प्रति इष्टतम सुरक्षा के लिए सम्पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करें।
- जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखें।
- जीवन में किसी प्रकार की समस्या को सकारात्मक रूप से लें तथा उसे सुधारने का प्रयास करें।
- अपने आसपास के क्षेत्र को साफ तथा रोगाणु कारक एजेंटों यथा मच्छरों व मक्खियों से मुक्त रखें।
- शराब, धूम्रपान तथा नशीले पदार्थों से बचें।
- परिवार के सदस्यों, मित्रों तथा समुदाय के साथ अच्छे संबंध रखें।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

सुदृढ़ आत्मविश्वास, दृढ़संकल्प तथा सकारात्मक अभिरुचि वाला व्यक्ति अच्छी व स्वस्थ आदतों को विकसित कर लेता है। आदतों को बदलना मुश्किल है किन्तु असंभव नहीं है।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

जीवन में स्वस्थ बने रहने के लिए व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूप से स्वस्थ रहना होगा।

एक **शारीरिक** रूप से स्वस्थ व्यक्ति का:

- वजन तथा लंबाई सामान्य रहती है।
- त्वचा साफ व सुंदर रहती है।
- आंखें तेज तथा चमकदार रहती हैं।
- श्वास में दुर्गंध नहीं आती है।
- पाचन क्रिया अच्छी रहती है।
- अच्छी नींद आती है।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति को:

- भावनाओं पर नियंत्रण रहता है और संतुलित इच्छाएं, आकांक्षाएं, लक्ष्य होते हैं।
- जीवन की वास्तविकताओं को स्वीकार करने तथा उनका सामना करने में सक्षम होते हैं।
- अपनी क्षमताओं के प्रति आत्मविश्वास उत्पन्न होता है।
- अन्यो के प्रति सहयोग की भावना रहती है।
- आवश्यकता पड़ने पर दूसरों की मदद लेने की क्षमता विकसित होती है।

एक **सामाजिक** रूप से स्वस्थ व्यक्ति का:

- मोहक व्यक्तित्व होता है।
- दूसरों के प्रति अपने दायित्वों और कर्तव्यों का पालन करते हैं।
- स्वस्थ अंतर-व्यक्तिगत संबंध रखते हैं।
- असहमति को सकारात्मक रूप में स्वीकार करते हैं।

आप अपने पर्यावरण को किस प्रकार साफ रखेंगे?

- अपने घर को साफ रखें और प्रतिदिन उसकी सफाई करें।
- नियमित अंतराल पर अपने घर की सफाई व कीटाणु रहित बनाएं।
- कचरा निपटान की उचित व्यवस्था के प्रबंधन द्वारा अपने अड़ोस-पड़ोस को स्वच्छ रखें।
- एकत्र पानी तथा निकासी को सही ढंग से साफ करें ताकि मच्छर और मक्खियों को पनपने से रोका जा सके।

क्या आप जानते हैं?

भारत सरकार ने विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रम तैयार किए हैं जिन्हें सामुदायिक स्तर पर क्रियान्वित किया जा रहा है जैसे:

- राष्ट्रीय मलेरिया उन्मूलन कार्यक्रम(1953): इस कार्यक्रम का उद्देश्य कॉलोनियों तथा समुदायों में डीडीटी के छिड़काव द्वारा मलेरिया के मामलों को कम करना है।
- तपेदिन (टी.बी.) उन्मूलन कार्यक्रम(1962): इस कार्यक्रम के अंतर्गत निशुल्क तथा गुणवत्तापूर्ण जीवाणु प्रतिरोधी दवाएं उपलब्ध कराई जाती हैं।
- राष्ट्रीय पल्स पोलिया कार्यक्रम (1995): यह परियोजना पोलियो से लड़ने तथा पांच वर्ष से नीचे के बच्चों के लिए विशेष अभियान चलाने से संबंधित है।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

अपने आसपास के क्षेत्र का सर्वेक्षण कीजिए और पता लगाएं कि सामुदायिक स्वास्थ्य तथा स्वच्छता किस स्तर पर क्रियान्वित की जा रही है।

स्व-मूल्यांकन करें

1. आपकी नौकरानी कई बार पका हुआ भोजन खुला छोड़ देती है जहां मक्खियां खाए जाने वाले भोजन के उपर मंडराती रहती हैं। उसे भोजन की स्वच्छता का महत्व समझाएं और बताएं कि भोजन जैसे फल, सब्जियों तथा दूध को सुरक्षित रखने के लिए क्या करना चाहिए।
2. अंजलिका अपनी नवजात बहन के लिए टीकाकरण कार्यक्रम के बारे में जानना चाहती है। पांच वर्ष तक के बच्चे को लगाए जाने वाले टीकों की सूची तैयार करें।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

अपने अंकों को अधिकतम करें

- टीकाकरण कार्यक्रम को सीखें।
- भोजन स्वच्छता के सिद्धांतों को सीखिए।
- स्वस्थ रहने की सामान्य पद्धतियों का अनुसरण करें।

संक्रामक तथा जीवनशैली रोग

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
8	संक्रामक तथा जीवनशैली रोग	स्व-जागरुकता तथा सहानुभूति, अंतर व्यक्तिगत संबंध और कुशल संप्रेषण, समालोचनात्मक चिंतन तथा सार्जनात्मक चिंतन, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना, तनाव से निपटना तथा भावात्मकता से निपटना	संक्रामक तथा जीवन शैली रोगों के कारणों लक्षणों व उनसे बचाव के तरीकों को जानना

सारांश

रोग बेचैनी की वह स्थिति है जिसमें शरीर की सामान्य कार्यप्रणाली प्रभावित होती है। रोग दो प्रकार के होते हैं अर्थात् संक्रामक रोग (Communicable diseases) तथा जीवन शैली रोग (Life style diseases)। प्रतिरक्षा (immunity) विशिष्ट रोग के प्रति शरीर की प्रतिरक्षण क्षमता है।

एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने वाले रोग को **संक्रामक रोग** या संक्रमण रोग कहते हैं। संक्रामक रोग वायु, भोजन या जल में विद्यमान जीवाणु तथा परजीवियों के कारण होते हैं। रोगाणुओं के हमारे शरीर में प्रवेश करने और उस रोग के लक्षणों के प्रकट होने के बीच की अवधि को रोग की **उद्भव अवधि** (incubation period) कहते हैं।

जीवनशैली या गैर- संक्रामक रोग गंभीर (दीर्घकालीन) संक्रमण से नहीं फैलते हैं और ना ही ये एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के माध्यम से फैलता है। ये रोग भोजन करने की खराब आदतों तथा खराब जीवनशैली आदतों के कारण होते हैं। ये रोग प्रकृति में दीर्घकालीन होते हैं और गंभीर संक्रमण के कारण नहीं होते। ये शरीर की कार्यप्रणाली को खराब करते हैं और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। मधुमेय, हाइपरटेंशन (उच्चरक्तचाप), मोटापा, दिल के रोग आदि जीवन शैली रोग हैं।

एचआईवी का अर्थ है ह्यूमन इम्यूनो डैफिशियंसी वायरस और यह एक ऐसे विषाणु से होता है जो शरीर के प्राकृतिक सुरक्षा तंत्र पर आक्रमण करता है। जब एचआईवी (एक्वायर्ड इम्यूनो डैफिशियंसी सिंड्रोम) विषाणु व्यक्ति की प्रतिरक्षण प्रणाली को पूर्णतः नष्ट कर देता है तो एड्स का रोग आरंभ हो जाता है। एचआईवी/एड्स एक तीव्र संक्रामक रोग है। एचआईवी/एड्स केवल संक्रामक व्यक्ति के साथ यौन सम्पर्क द्वारा; प्रभावित शारीरिक द्रव्यों के अंतरबदल जैसे रक्त ट्रांसफ्यूजन; संक्रमित सुइयों के प्रयोग; तथा गर्भावस्था के दौरान या जन्म पर संक्रमित मां से शिशु में फैलाता है।

प्रमुख बिन्दु

स्वस्थ जीवन के लिए आसान उपाय:

- प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिए।
- यथा संभव लिफ्ट या एस्केलेटरों के स्थान पर सीढ़ियों का प्रयोग करें।
- संतुलित आहार लें, आवश्यकता से अधिक न खाएं।
- परिष्कृत तथा पैकड खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें।
- सम्पूर्ण अनाज जैसे सीरियल (गेहूं का आटा), ज्वार, बाजरा का सेवन करें।
- व्यापक रूप से मौसमी फल व सब्जियों का सेवन करें।
- प्रचुर मात्रा में पानी लें।
- जीवन में तनाव से बचने के लिए ध्यान तथा योग करें।
- धूम्रपान तथा मदिरापान से बचें।
- टीवी देखने की जगह बाहरी खेल तथा गतिविधियां करें, जैसे बागवानी करना।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

प्र. यदि आपके परिवार का कोई सदस्य बीमार हो जाता है तो आप क्या करेंगे?

1. तत्काल डॉक्टर से परामर्श करें।

2. डॉक्टर की सलाह को मानें।

3. रोगी को संतुलित आहार प्रदान करें।

4. रोगी के कमरे, कपड़ों तथा बर्तनों को साफ रखें।



क्या जानना महत्वपूर्ण है?

सावधानी उपचार से बेहतर है!

संक्रामक रोगों से बचने के लिए निम्नलिखित उपायों को अपनाएं:

- रोगी की व्यक्तिगत वस्तुएं अलग रखी जानी चाहिए।
- पानी को साफ पात्रों में रखें तथा उसे ढक कर रखें।
- उबला हुआ पानी और दूध पिएं ताकि वह जीवाणुओं से मुक्त हो जाए।
- सभी खाद्य पदार्थों को ढक कर रखना चाहिए।
- बाजार के कटे हुए फलों व सब्जियों आदि का प्रयोग न करें, न ही उन्हें खरीदें।
- खाद्य पदार्थ, दूध या पानी रखने से पहले सभी बर्तनों को धो लें।
- खाना पकाने और खाने से पहले तथा शौच के बाद साबुन से हाथ अवश्य धोएं।
- आपका घर और कार्य करने का स्थान हवादार होना चाहिए।
- नियमित रूप से स्नान करें, नाखून साफ व छोटे रखें तथा व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें। अपने बालों को भी नियमित रूप से धोएं।
- अपने घर और आसपास के वातावरण को साफ रखें। नालियों को साफ रखें।
- खुले में शौच न करें तथा यहां-वहां न थूके। यदि आपको खांसी जुकाम है तो अपने मुँह और नाक को रुमाल से ढक लें।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

एक व्यक्ति को जुकाम (influenza) हुआ है। उस व्यक्ति में नजर आने वाले लक्षणों की सूची बनाएं। इसके अतिरिक्त, अन्य लोगों द्वारा किए जाने वाले कुछ निवारक उपाय भी सुझाएं ताकि उन्हें यह रोग न हो।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

पाठ में दी गई परिभाषाओं को याद करें। संक्रामक रोगों की तालिका का अध्ययन करें जिनका उपचार आप अपने घर में ही कर सकते हैं।

क्या आप जानते हैं?

अमरीका में वर्ष 1981 में चिकित्सकीय रूप से एड्स का पता कुछ ड्रग्स लेने वाले लोगों में पता चला था। इसके विषाणु "प्रतिरक्षक कोशिकाओं" या रोगप्रतिरोधकों के उत्पादन को प्रभावित करते हुए पीड़ित व्यक्ति की प्रतिरक्षण प्रणाली को क्षति पहुंचाते हैं। किन्तु यह जानना अत्यंत आवश्यक है कि एचआईवी/एड्स निम्नलिखित से नहीं फैलता है:

- हाथ मिलाने से
- गाल पर चुंबन लेने से
- समान शौचालय सीट का प्रयोग करके।
- वायु के माध्यम से अर्थात् छींकने, खांसने आदि से
- रोगी के कप, गिलास, प्लेट आदि के प्रयोग से
- एक साथ भोजन या जल का सेवन करने से

नीचे कुछ निवारक उपाय बताएं गए हैं:

- यौन संबंध एक व्यक्ति के साथ सीमित रखें।
- यौन सम्पर्क के समय सुरक्षा अपनाएं।
- इंजेक्शन लगाते समय सदैव विसंक्रमित सुई का ही प्रयोग करें।
- जब आवश्यकता हो रक्त की जांच केवल पंजीकृत रक्त बैंक से ही कराएं।



स्व-मूल्यांकन करें

1. आजकल जीवन शैली रोग या गैर-संक्रामक रोग सामान्य रूप से हो रहे हैं। आप इन जीवन शैली रोगों से बचने के लिए अपने जीवन में क्या उपाय करेंगे।
2. रवि को बुखार है। वह कुछ खाना नहीं चाहता है। उसकी आंखों का रंग पीला हो गया है और उसका पेट ठीक नहीं है। रोग की पहचान कीजिए। उसका ध्यान रखने के लिए कुछ उपाय बताएं।

कपड़ों की देखरेख तथा उनका रखरखाव

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
9	कपड़ों की देखरेख तथा उनका रखरखाव	समालोचनात्मक चिंतन तथा सृजनात्मक चिंतन समस्या समाधान तथा निर्णय लेना	दाग हटाने का महत्व और विधियां

सारांश

कपड़ों के सही रखरखाव से उनमें जीवाणु तथा फफूंद का विकास नहीं होता है, जिसके कारण कपड़ा खराब नहीं होता तथा अनेक त्वचा संबंधी समस्याओं से बचाव होता है। कपड़े के जीवन तथा मजबूती में वृद्धि करने के लिए उनकी देखरेख तथा रखरखाव की आवश्यकता होती है। अच्छी देखरेख वाला कपड़ा दिखने में सुंदर होता है।

जब हम कपड़े पहनते हैं तो वे दागों, धूल, पसीने आदि से गंदे हो जाते हैं और उन्हें धोने की आवश्यकता होती है। कुछ कपड़े ऐसे होते हैं जिन्हें पहनने पर हर बार धोने की आवश्यकता नहीं होती है। इसप्रकार, उन्हें पुनःप्रयोग के लिए रखे जाने से पूर्व उनको झाड़ने, ब्रश करने तथा हवा लगाने की आवश्यकता होती है।

कपड़ों की देखरेख तथा रखरखाव के लिए व्यक्ति को निम्नलिखित लांडरी-पूर्व बातों का ध्यान रखना चाहिए:

- गंदे कपड़ों को एकत्र कर लें।
- फटे हुए कपड़ों को ठीक कर लें ताकि उनकी आयु को बढ़ाया जा सके।
- कपड़ों को उनके प्रकार, रंग, आकार, वजन, गंदगी, उपयोगिता, भिगोने के समय आदि के आधार पर वर्गीकृत कर लें।
- दागों को हटाना

धब्बा अन्य तत्व के सम्पर्क में आने के कारण कपड़े पर लगने वाला अवांछित निशान है।

- दाग को उसी समय निकाल दें जब वह ताजा हो अन्यथा वह कपड़े में गहराई तक चला जाता है।
- नाजुक तथा रंगीन कपड़ों के लिए पहले कपड़े की भीतरी ओर रसायन परीक्षण करके देखें कि कहीं कोई हानि तो नहीं हो रही है।
- पानी मिले तथा हलके रीएजेंट का प्रयोग करें।
- दाग को निकालने के बाद उसे अच्छी तरह से खंगाल लें।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

दागों की श्रेणी व उन्हें हटाने की तकनीक

दागों की श्रेणी	दाग	सफेद सूती कपड़ों से दाग निकालने का तरीका
वनस्पति दाग	चाय, कॉफी, फल	उबलता हुआ पानी, बोरेक्स
	मेहंदी	गुनगुने दूध में डुबाएं
पशु दाग	रक्त, दूध, अंडा	ठंडा पानी तथा साबुन
चिकने दाग	मक्खन, घी, तेल, तरी,	गर्म पानी + साबुन,
	जूता पॉलिश, टार, तेल पेंट	धूप में घास पर सुखाएं
खनिज दाग	जंग	नींबू का रस+नमक
विविध दाग	घास, स्याही,	साबुन+ पानी
	पान का दाग	प्याज का लेप लगाकर धूप में छोड़ दें

प्रमुख बिन्दु

विशिष्ट कपड़ों की धुलाई

चरण	सफेद सूती	रंगीन सूती	कृत्रिम कपड़ा	रेशमी कपड़ा	ऊनी कपड़ा
भिगोना	आधे घंटे के लिए गुनगुने पानी में	नहीं	नहीं	नहीं	नहीं, कपड़े की आउटलाईन निकाल लें
धोना	कोई भी साबुन, भींचना व निचोड़ना	हल्का न्यूट्रल साबुन साबुन, हलके से रगड़ें	ठंडा पानी, अच्छा हलका साबुन,	गुनगुना पानी, भींचना व निचोड़ना हलके से रगड़ें	हलका साबुन,
क्षालना	अंतिम क्षाल में वाइटनिंग एजेंट	वाइटनिंग एजेंट की आवश्यकता नहीं	निचोड़ें नहीं	ठंडे पानी में	गुनगुने पानी में
स्टार्च करना	अंतिम क्षाल में	अंतिम क्षाल में	आवश्यकता नहीं	गम अरेबिक	आवश्यकता नहीं
सुखाना	धूप में	छाँव में	हैंगर में	छाँव में	सपाट आउटलाईन पेपर पर
इस्त्री करना	गर्म इस्त्री	गर्म इस्त्री	हलकी गर्म इस्त्री	हलकी गर्म इस्त्री	स्टीम आयरन
भंडारण	पूर्णत सूखने पर	पूर्णत सूखने पर	पूर्णत सूखने पर	पूर्णत सूखने पर	पूर्णत सूखने पर

अपने ज्ञान का निर्माण करें

धोने की विधियां

1. घर्षण द्वारा धोना:

- **हाथ से रगड़ना:** छोटे आकार के बहुत गंदे भागों को साफ करने के लिए प्रयुक्त
- **ब्रश रगड़ना:** रसोई में सफाई के लिए प्रयोग होने वाले डस्टरों से मैल, चिकनाई तथा दाग निकालने के लिए ब्रश का प्रयोग किया जाता है।
- **थापी से पीटना (Beating stick):** बड़े कपड़ों जैसे चादर, तौलिया आदि को धोने के लिए प्रयोग किया जाता है।

2. दबाना (kneading) तथा निचोड़ना (squeezing) :

इस पद्धति का प्रयोग नाजुक कपड़ों जैसे रेशमी तथा ऊनी कपड़ों के लिए किया जाता है।

3. मशीनों से धुलाई:

यह श्रम बचाती है और धुलाई के लिए अपेक्षित घर्षण प्रदान करती है।

क्या आप जानते हैं?

विभिन्न कपड़ों को उनकी भिन्न संरचना तथा ताप संवेदनशीलता के कारण भिन्न-भिन्न तापमान में इस्त्री की जाती है। ऊनी तथा कृत्रिम कपड़ों को 150 डिग्री सेंटीग्रेड पर तथा रायन को 180 डिग्री सेंटीग्रेड पर जबकि सूती व लीनिनि को 200 डिग्री सेंटीग्रेड के अत्यधिक ताप पर इस्त्री किया जाता है।

स्व-मूल्यांकन करें

1. दाग को हटाने के चरण क्या हैं?
2. हम ऊनी कपड़ों को गर्म इस्त्री क्यों नहीं कर सकते हैं? कारण बताएं।
3. पूरी तरह सूखे कपड़ों को ही संभाल कर क्यों रखा जाता है?

अपने ज्ञान का विस्तार करें

रीमा ने गलती से अपनी सफेद यूनिफार्म पर स्याही गिरा दी है। इस दाग को पहचाने और उसे दाग निकालने की सही तकनीक बताएं।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

- कुछ लेबलों को पढ़ें व उनका मूल्यांकन करें
- दाग हटाने की तकनीकों को अच्छी तरह से समझने के लिए उनका उपयोग करें।

तंतु से वस्त्र तक

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
10	तंतु से वस्त्र तक	समालोचनात्मक चिंतन तथा सृजनात्मक चिंतन समस्या समाधान तथा निर्णय लेना	तंतु तथा कपड़े का महत्व और प्रकार

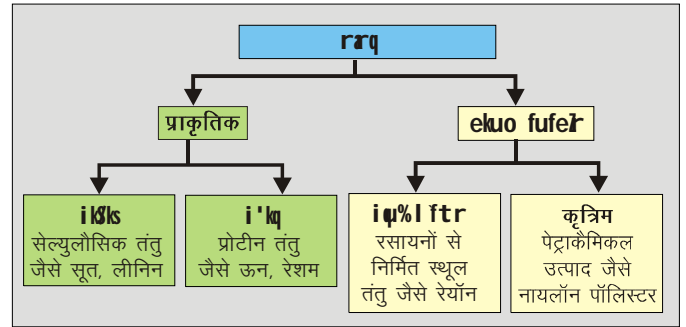
सारांश

तंतु या धागा कपड़े की मौलिक इकाई है। कपड़ा लंबे या छोटे धागों वाली एक सुगम संरचना हो सकती है। तंतु एक महीन बाल-जैसा रेशा है और यह टेक्सटाइल की मौलिक इकाई है जिससे धागा बनाया जाता है। इन धागों से कपड़े का निर्माण किया जाता है।

वस्त्र कपड़ों से बनते हैं। वे हमारे शरीर को आवरित करते हैं और प्रतिकूल वातावरण से हमें सुरक्षा प्रदान करते हैं, हमारे व्यक्तित्व में निखार लाते हैं तथा ये व्यक्ति के स्तर के संकेतक होते हैं। कुछ प्रकार के कपड़े धार्मिक तथा व्यावसायिक गुणों को दर्शाते हैं जैसे फौज की वर्दी दर्शाती है कि इसे पहनने वाला एक फौजी है। कपड़े का प्रयोग होजरी, पर्दों के निर्माण में भी किया जा सकता है। तंतु को धागा बनाने के लिए विभिन्न प्रक्रियाओं से गुजरना पड़ता है। जैसे क्लीनिंग - अवांछित पदार्थों को निकालने के लिए; धुनाई - तंतुओं को समानान्तर रूप से व्यवस्थित करने के लिए; विजटीकरण - लंबे व छोटे तंतुओं को अलग करने के लिए; कटाई तथा कुंडलन।

बुनाई (वीविंग) की प्रक्रिया में सूत के दो समूहों यथा ताना और बाना को एक दूसरे के साथ 90° के कोण पर अंतर्गचित किया जाता है। कपड़े में सीधे सूत को ताना कहा जाता है और खड़े सूत को बाना कहा जाता है। बुने गए कपड़े की लंबाई में, दोनों तरफ सूत के छोर को अत्यंत घनत्व के साथ बुना जाता है और इस भाग को किनारी (सेल्वेज) कहते हैं।

निटिंग (बुनाई) सूत/ऊन के फंदे बनाने तथा पहले बनाए गए फंदों से नए फंदे (इंटर लूप) बनाने की प्रक्रिया है।



प्रमुख बिन्दु

- लंबाई में छोटे तंतुओं को स्टेपल तंतु कहते हैं और इन्हें इंच या सेंटीमीटर में मापा जाता है जैसे कपास, ऊन तथा लीनेन।
- लंबे तंतुओं को फिलामेंट कहते हैं और इन्हें गज/मीटरों में मापा जाता है जैसे रेशम तथा सभी मानव निर्मित तंतु।
- रेयॉन को "कृत्रिम रेशम" या "आर्ट रेशम" भी कहते हैं। ये तंतु प्रकृति में थर्मोप्लास्टिक होते हैं अर्थात् ये ताप संवेदी होते हैं।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

रेशम, रेशम के कीड़े द्वारा निर्मित एक प्राकृतिक तथा प्रोटीन फिलामेंट है। रेशम से निर्मित कपड़े चिकने, महीन, नरम, चमकदार, गर्म तथा ऊन से मजबूत होते हैं। इसे "तंतुओं की रानी" कहा जाता है।

आपको एक सिल्क की ड्रैस मिली है। आप इसका पता किस प्रकार लगाएंगे कि रेशम का वह कपड़ा शुद्ध है या कृत्रिम।

क्या आप जानते हैं?

लौ के समीप आने पर या लौ लगने पर या लौ द्वारा जलने पर तथा जलने के पश्चात शेष अवशेष के व्यवहार से आप यह पहचान सकते हैं कि वह तंतु प्राकृतिक है या मानव निर्मित।

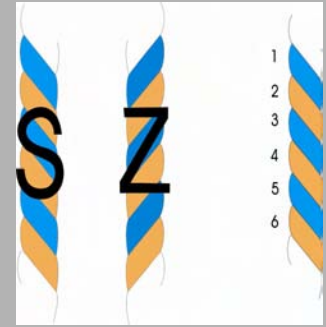
तंतुओं की पहचान करने के लिए ज्वलन परीक्षण

तंतु	लौ के समीप	दहन/लौ का प्रकार	जलने पर गंध	अवशेष
सेलुलोजिक तंतु	आसानी से आग पकड़ लेते हैं।	चमकदार लौ के साथ निरंतर जलते रहते हैं। जलने के बाद भी आग रहती है।	कागज के जलने जैसी गंध	हलकी, पंखनुमा, ग्रे/काली नरम राख
प्रोटीन तंतु	स्मोल्डर और जलना	धीमी झिलमिल लौ; कड़कड़ और घुमावदार	बाल या पंख के जलने जैसी गंध	रेशम-करारी काली राख; ऊन- काली, असामान्य, तोड़ी जा सकने वाली छोटी गोलियां

अपने ज्ञान का विस्तार करें

सूत बनाने के लिए तंतु के रेशों को या तो S-आकार में (घड़ी की सुइयों की दिशा में) या Z- आकार में (घड़ी की सुइयों की विपरीत दिशा) में ऐठा जाता है। सूत की गुणवत्ता तथा मजबूती प्रति इंच ऐठनों की संख्या पर निर्भर करती है। प्रति इंच ऐठनों की संख्या जितनी कम होगी सूत उतना ही भारी तथा कम मजबूत होगा और यदि ऐठनों की संख्या अधिक होती है तो सूत महीन और मजबूत होगा।

अपने पहने हुए कपड़े का एक धागा निकालें और उसे घुमाएं व देखें कि क्या उसमें S प्रकार की ऐठन है या Z प्रकार की ऐठन।



क्या जानना महत्वपूर्ण है?

l r dk oxtblj .k

l r

l k/kj .k

ukWVh

,dy rUrq

lykbz@cgq rUrq

xkB ;Or l r]

yi l r]

Lyc l r]

Qlnj l r]

स्व-मूल्यांकन करें

1. आपके मित्र को गर्मियों में बहुत गरमी लगती है। वह जानना चाहता है कि गर्मियों में उसे किस प्रकार के वस्त्र पहनने चाहिए। गर्मियों के मौसम के लिए उपयुक्त दो तंतुओं तथा कपड़ों का सुझाव दें।
2. आपकी मां नए पर्यावरण-सहिष्णु वस्त्र खरीदना चाहती हैं। उन्हें इस प्रकार के वस्त्रों को खरीदने के लिए अपनी सलाह दें।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

- परिभाषाओं को याद करें।
- आरेख विभिन्न तकनीकों को याद रखने तथा समझने में सहायक हो सकते हैं।
- अध्याय में दी गई तालिकाओं को याद करें।

वस्त्र परिसज्जा

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
11	वस्त्र परिसज्जा	समालोचनात्मक विवेचन तथा सृजनात्मक विचार समस्या समाधान तथा निर्णय लेना	वस्त्र परिसज्जा तथा रंगने का महत्व तथा प्रकार

सारांश

करघा से सीधे आने वाला कपड़ा बहुत गंदा, दाग लगा सिलवट, मूंजियों वाला, फीका, ग्रे या ऑफ-वाइट रंग का होता है। इस प्रकार के कपड़ों को **ग्रे कपड़ा** कहते हैं। कोई भी व्यक्ति इस प्रकार के कपड़े को खरीदना पसंद नहीं करेगा चाहे उसे इसके लिए कम कीमत ही क्यों न देनी पड़ रही हो। इसलिए, फीके कपड़े को आकर्षक बनाने, सिलवट या दाग मुक्त बनाने, व्यापक रंगीन तथा अच्छा स्वरूप प्रदान करने व प्रिंट के लिए विभिन्न प्रकार की परिसज्जा की जाती है। यह परिसज्जा कपड़े को अधिक उपयोगी तथा उपयुक्त बनाती है। **परिसज्जा कपड़े को दिया जाने वाला वह उपचार है जो उसके रूप, व्यवस्था/स्पर्श या उसके निष्पादन में परिवर्तन करता है।** इसका उद्देश्य कपड़े को अपने अंतिम प्रयोग के लिए अधिक उपयोगी बनाना है।

परिसज्जाएं दो प्रकार की होती हैं - आधारभूत तथा विशिष्ट परिसज्जा। इन्हें आगे तीन और प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है:

- कार्यात्मक
- निष्पादन
- प्रकृति में यांत्रिक तथा रासायनिक

इनका चयन कपड़े के प्रयोग तथा तंतु के प्रकार पर निर्भर करता है।

कपड़ों में रंग करने तथा डिजाइन बनाने की प्रक्रिया को क्रमशः **रंगाई** और **छपाई** कहते हैं। रंगाई कपड़े को ठोस रंग प्रदान करती है जबकि छपाई में कपड़े के विशिष्ट स्थानों पर डिजाइन बनाने के लिए छपाई की जाती है। रंजकों को दो प्रमुख श्रेणियों में विभाजित किया जाता है - **प्राकृतिक तथा कृत्रिम रंजक**। रंजकों का प्रयोग विभिन्न स्तरों पर किया जा सकता है जैसे तंतु स्तर, धागा स्तर या कपड़े स्तर पर। इन सभी स्तरों पर रंजन समान रंग उपलब्ध कराते हैं। रंग उस समय समरूप नहीं होता है जब रंजक का प्रयोग गार्मेंट स्तर पर किया जाता है।

प्रमुख बिन्दु

कार्य के अनुसार परिसज्जाओं का वर्गीकरण

परिसज्जा	प्रकार	शामिल प्रक्रिया	कपड़े पर प्रभाव
आधारभूत/ एस्थैटिक	• मंजाई	गुनगुने पानी व साबुन से	सफेदी तथा अवशोषण में सुधार
	• विरंजन	रसायन:हाईड्रोजन पेरोक्साईड-प्रोटीन फाइबर सोडियम हाईड्रोक्लोराइड-कॉटन फाइबर	सफेदी
	• मांड लगाना	स्टार्च में भिगो कर रखें	कड़क, भारी, चमकदार, नरम
	• कैलेंडरण	औद्योगिक इस्त्री	सिलवटों को दूर करती है
	• सिकुड़न-पूर्व	पानी में डुबोएं	आगे और नहीं सिगुड़ेगा
	• मर्सरीकरण	सोडियम हाइड्रॉक्साइड	मजबूत, सुंदर, अवशोषक
	• पार्चमेंटीकरण	हल्के अम्ल का प्रयोग	स्थायी कड़कपन
	• वॉश 'एन' वियर		सिलवट प्रतिरोधी
	• रंगाई और छपाई	प्राकृतिक तथा रासायनिक रंग	रंगों और डिजाइनों में विविधता

अपने ज्ञान का निर्माण करें

रंगने तथा प्रिंटिंग तकनीकों के विभिन्न प्रकार हैं:

- टाई एंड डाई
- बाटिक
- ब्लॉक प्रिंटिंग
- स्क्रीन प्रिंटिंग
- रोलर प्रिंटिंग
- स्टेंसिल प्रिंटिंग

क्या आप जानते हैं?

क्या आप जानते हैं कि प्रकृति हमें रंजकों के विभिन्न स्रोत उपलब्ध कराती है? क्या आप इनका नाम बता सकते हैं? इनमें से कुछ का उल्लेख नीचे किया गया है:

रंग	स्रोत	प्रभाव	प्रकार
प्राकृतिक रंग	<ul style="list-style-type: none"> • वनस्पति • पशु • खनिज 	<ul style="list-style-type: none"> • पर्यावरण-सहिष्णु • मंद रंग • पक्के नहीं 	<ul style="list-style-type: none"> • हल्दी • मेहंदी • मदार • इडीगो
कृत्रिम रंग	<ul style="list-style-type: none"> • रसायन 	<ul style="list-style-type: none"> • प्रदूषक • एलर्जी • पक्के व चमकदार रंग 	<ul style="list-style-type: none"> • प्रत्यक्ष • मौलिक • अम्ल • वितरण • वेट

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

- मॉड्यूल में मोटे अक्षरों में दिए गए शब्दों और वाक्यों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
- कपड़े से संबंधित कुछ गतिविधि करें।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

निष्पादन तथा प्रकृति के अनुसार परिसज्जा

परिसज्जा	टिकाउपन	उदाहरण/प्रभाव
अस्थायी	एक धुलाई में निकल जाती है	स्टार्च, नील
अर्ध-टिकाउ	अनेक धुलाईयों के बाद निकल जाती है	ब्लीचिंग, रंगाई
टिकाउ	पूर्णतः स्थायी नहीं होती	सिलवट प्रतिरोधी, स्थायी प्लैट
स्थायी/रसायन/नम	जीवनभर	जलप्रतिरोधी
यांत्रिक/शुष्क	लंबे समय तक नहीं रहती	बीटिंग, ब्रशिंग, कलैंडरिंग, फिलिंग

अपने ज्ञान का विस्तार करें

भिन्न प्रकार की रंगाई व छपाई का प्रयोग करके रुमाल के तीन नमूने बनाइए।

स्व-मूल्यांकन करें

1. सेनफोराइस्ड कपड़ा खरीदने की सलाह क्यों दी जाती है?
2. पटोला रंगाई और सामान्य रंगाई में क्या अंतर है?
3. रंगाई और छपाई में क्या मौलिक अंतर है?
4. आपको एक रेनकोट खरीदना है। आप उसमें क्या परिसज्जा देखेंगे।

आवासन

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
12	आवासन	स्व-जागरुकता तथा तदनुभूति, अंतर- व्यक्तिगत संप्रेषण तथा कुशल संप्रेषण, समालोचनात्मक चिंतन तथा सृजनात्मक चिंतन, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना, तनाव से निपटना	स्थल चयन का महत्व, घर पर उचित प्रकाशन तथा अपशिष्ट का निपटान

सारांश

घर एक परिवार की मौलिक आवश्यकता है। घर ईट, रेत, सीमेंट, पत्थर आदि से बनी एक भौतिक संरचना है। एक मकान घर तब बनता है जब परिवार के सभी लोग उसमें रहने लगते हैं और सभी खुशियों, प्रेम तथा प्यार, स्वास्थ्य, आराम, सामाजिक तथा मनोरंजक गतिविधियों का आनन्द लेने लगते हैं। घर हमें न केवल आसरा प्रदान करता है बल्कि सुरक्षा तथा अपनत्व भी प्रदान करता है।

वह स्थान जहां हम अपने घर का निर्माण करते हैं उसे स्थल (site) कहते हैं। एक मकान के निर्माण में स्थल का चयन अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। एक अच्छे स्थान में विकसित पड़ोस, सुदृढ़, व्यावहारिक सुविधाएं (उदाहरण के लिए स्कूल, अस्पताल आदि), अच्छी अपशिष्ट निपटान प्रणाली तथा अच्छे भौतिक गुण होने चाहिए।

संवातन से तात्पर्य स्वच्छ वायु का परिसंचरण तथा दुर्गंध को बाहर निकालने की व्यवस्था है ताकि घर के भीतर तरोताजी बनी रहे। **स्वच्छता:** घर में उचित प्रकाश व्यवस्था, सही संवातन, सेनिटेशन तथा वाटर क्लोजेट व सेप्टिक टैंकों द्वारा मानव मल के निपटान की उचित व्यवस्था द्वारा स्वच्छता बनाई रखी जा सकती है। सेप्टिक टैंक के लाभ हैं: स्वच्छता, निर्माण और अनुरक्षण की निम्न लागत, जल प्रदूषण नहीं होता, दुर्गंध नहीं आती, पानी की बचत, गर्त को साफ करने की आवश्यकता नहीं होती, खाद प्राप्त होती है, गैसों मिट्टी में विलय हो जाती हैं, मच्छर नहीं होते, मक्खियां या कीटाणु नहीं पनपते।

व्यक्ति को अपशिष्ट पदार्थों के उचित निपटान की व्यवस्था का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए ताकि मिट्टी और जल को प्रदूषित होने से बचाया जा सके।

प्रमुख बिन्दु

घर के गुण

- **संरक्षक:** यह सुरक्षा व आसरा उपलब्ध कराता है। मौसम, जानवरों व शत्रुओं से सुरक्षा प्रदान करता है।
- **किफायती:** यह आर्थिक दृष्टि से धन का पूरा मूल्य प्रदान करता है; सामाजिक-आर्थिक स्तर में वृद्धि करता है; आय का भी सृजन कर सकता है।
- **शिक्षाप्रद:** व्यक्तित्व, पारिवारिक मूल्यों, जीवन कौशलों तथा उत्तरदायित्वों के विकास में सहायक होता है।
- **सामाजिक/धार्मिक:** आपसी संव्यवहार को प्रोत्साहित करता है, अपनत्व की भावना को विकसित करता है, मूल्यों और परम्पराओं को आगे बढ़ाने में सहायक होता है।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

क्षेत्रों का इष्टतम प्रयोग

घर के सभी क्षेत्रों के सर्वोत्तम उपयोग को संभव बनाने के लिए निम्नलिखित बिंदुओं पर विचार कीजिए:

- प्रत्येक कमरे में की जाने वाली सभी गतिविधियों को संयोजित करें व उनकी सूची बनाएं।
- प्रत्येक गतिविधि के लिए स्थान का निर्धारण करें।
- कमरे को अधिक वस्तुओं से न भरें।
- बहु-उद्देशीय फर्नीचर का इस्तेमाल करें जिनका प्रयोग सामान रखने तथा कमरे का विभाजन करने के लिए किया जा सकता है।
- सीढ़ियों के नीचे के स्थान का प्रयोग करें।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

घर के लिए स्थल का चयन

आप निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए अपने घर के लिए सही स्थल का चयन कर सकते हैं:

- **पड़ोस:** यह सुनिश्चित कर लें कि आपका घर ऐसे क्षेत्र में हो जो सही पहलुओं से विकसित हो जैसे बिजली, सड़क, निकासी आदि। सामान्य सुविधाएं जैसे डाकघर, अस्पताल, स्कूल आदि समीप ही उपलब्ध हों।
- **भौतिक विशेषताएं:** अपने घर का चयन खुले क्षेत्र में करें। यह भारी यातायात वाले क्षेत्र के समीप नहीं होना चाहिए। निचले क्षेत्र वाले स्थानों से बचना चाहिए क्योंकि वहां बाढ़ तथा जलभराव का खतरा बना रहता है।
- **मृदा:** भूमि सतह से 2-5 मीटर/फुट के स्तर तक ठोस होनी चाहिए ताकि मजबूत नींव तैयार की जा सके। याद रखें कि:
 - **ढीली मिट्टी** से मकान एक ओर झुक सकता है क्योंकि ऐसी मिट्टी अपने स्थान से खिसक सकती है।
 - **रेतीली मिट्टी:** घर को अधिक गर्म रखती है।
 - **पथरीली सतह** नींव के लिए तो अच्छी होती है किन्तु जल अवशोषित नहीं करती है।
- **स्वच्छता संबंधी आवश्यकताएं:** स्थल ताजा व स्थूल मिट्टी से भरा होना चाहिए। वह बाहरी सड़क के स्तर तक उठा होना चाहिए।
- **व्यवहारिक सुविधाएं:** बाजार, परिवहन सुविधाएं, डाकघर, स्कूल, अस्पताल, बैंक आदि सामान्य पैदल दूरी के भीतर होने चाहिए।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

आपके घर के समीप के गांव में उचित सेनिटेशन व्यवस्थाएं नहीं हैं। वहां सेनिटेशन की स्थितियों में सुधार करने के लिए गांव के लोगों की मदद किस प्रकार करेंगे।

क्या आप जानते हैं?

प्रकाश: उचित प्रकाशन महत्वपूर्ण है। यह घर की सुंदरता को बढ़ाता है। दो प्रकार की प्रकाश व्यवस्था इस प्रकार हैं:

- **प्राकृतिक प्रकाशन:** जो हमें प्राकृतिक स्रोतों से प्राप्त होता है अर्थात् सूर्यप्रकाश।
- **कृत्रिम प्रकाशन:** जो हमें कृत्रिम स्रोतों से प्राप्त होता है जैसे ट्यूब लाइट और बल्ब आदि।

संवातन: स्वस्थ जीवन के लिए स्वच्छ वायु अत्यंत आवश्यक है। ऐसा प्राकृतिक या कृत्रिम स्रोतों से किया जा सकता है। घर की खिड़कियों को खुला रखना चाहिए ताकि स्वच्छ वायु भीतर आ सके, यहां तक कि गर्मियों में भी। क्रास वेंटिलेशन अर्थात् सुसंवातन आवश्यक है।

स्वच्छता:

- साफ-सफाई बनाए रखना - दैनिक साफ-सफाई, साप्ताहिक साफ-सफाई, वसंत या मौसमी साफ-सफाई।
- कूड़े-कचरे को हटाना।
- वाटर क्लोजेट तथा सेप्टिक टैंक की सहायता से अपशिष्ट पानी तथा मानव मल का निपटान करना।

स्व-मूल्यांकन करें

1. एक घर में एक बड़ा हॉल है जिसका प्रयोग दो भाइयों को करना है। उन दोनों के लिए स्थान उपलब्ध कराने तथा उनकी निजता बनाए रखने के लिए आप क्या करेंगे?
2. आप एक गांव में रहते हैं। आपके लिए किस प्रकार की लैटरिन (शौचालय) उचित है और क्यों? अपने उत्तर के पक्ष में चार कारण प्रस्तुत करें?
3. आपने एक नौकर को काम पर रखा है। उसके द्वारा दैनिक, साप्ताहिक तथा मौसमी आधार पर की जाने वाली साफ-सफाई की ड्यूटियों को निर्धारित करें?

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

पाठ में दी हुई तालिकाओं को याद करें। मुख्य पहलुओं को समझने के लिए पाठ में दिए हुए सभी चित्रों का अध्ययन करें।

घर पर सुरक्षा

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
13	घर पर सुरक्षा	स्व-जागरुकता तथा तदनुभूति, अंतर व्यक्तिगत संप्रेषण तथा कुशल संप्रेषण, समालोचनात्मक चिंतन तथा सृजनात्मक चिंतन, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना, तनाव से निपटना तथा भावनाओं से निपटना	सुरक्षा उपायों के प्रति जागरुकता जिनका प्रयोग हम दुर्घटनाओं के मामले में कर सकते हैं।

सारांश

दुर्घटनाएं मृत्यु का प्रमुख कारण होती हैं, विशेष रूप से बुजुर्गों और बच्चों की स्थिति में। दुर्घटनाएं व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक, सामाजिक तथा ज्ञानात्मक विकास को भी प्रभावित कर सकती हैं। दुर्घटनाएं सामान्यतः अप्रत्याशित तथा अंजाने में होती हैं। घर में आधारभूत सुरक्षा नियमों के प्रति लापरवाही के परिणामस्वरूप क्षणभर में ही दुर्घटना हो सकती है। आप अधिकतर स्थिति में दुर्घटनाओं से बच सकते हैं यदि आपको इस बात का ज्ञान हो कि घर में किस प्रकार की दुर्घटनाएं हो सकती हैं। दुर्घटनाएं विभिन्न प्रकार की होती हैं: गिरना, कटना, जलना व झूलसना, विषाक्तता, पशुओं द्वारा काटना या डंक लगना, बिजली का झटका, दम घुटना तथा चोर्किंग (गले में कुछ फंसना)।

प्राथमिक उपचार: एक संभावित जीवन रक्षक तकनीक है जिसका प्रयोग किसी प्रकार की चोट लगने की स्थिति में रोगी को व्यावसायिक चिकित्सा उपचार उपलब्ध कराए जाने से पूर्व किया जाता है। उदाहरण के लिए, यदि आपका हाथ जल गया है तो सर्वप्रथम आप क्या करेंगे? क्या आप अपना हाथ पानी में डालेंगे? क्या इससे जलन की पीड़ा कम होगी? इस प्रकार के आरंभिक उपचारों को प्राथमिक उपचार कहते हैं। हममें से प्रत्येक व्यक्ति को प्राथमिक उपचार संबंधी ज्ञान तथा कौशल को प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए ताकि हम आपातकालीन स्थिति से सकारात्मक तथा जिम्मेदार रूप से निपट सकें।

प्रमुख बिन्दु

प्राथमिक उपचार के नियम

आपको प्राथमिक उपचार के इन सामान्य नियमों का ज्ञान होना चाहिए:

- घर में सुलभता से उपलब्ध होने वाले प्राथमिक उपचार बाक्स होना चाहिए।
- प्राथमिक उपचार उपलब्ध कराने में समय बर्बाद नहीं करना चाहिए।
- शांत व सचेत रहें।
- पीड़ित व्यक्ति को एक सुरक्षित स्थान पर ले जाएं।
- पीड़ित व्यक्ति को सांत्वना दें।
- भीड़ को दूर करें।
- घातक चोटों पर पहले उपचार करें।
- यदि पीड़ित बेहोश है तो उसे तरल पदार्थ देने का प्रयास करें।
- आपातकालीन हेल्पलाइन नंबर अपने पास उपलब्ध रखें।
- डॉक्टर को बुलाएं।
- आपको अस्पताल जाने के सबसे छोटे मार्ग का पता होना चाहिए।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

प्राथमिक उपचार बाक्स

सुनिश्चित करें कि आपके प्राथमिक उपचार बाक्स में निम्नलिखित वस्तुएं अवश्य हों:

- प्राथमिक उपचार नियमावली
- विभिन्न आकार की पट्टियां
- चिपकने वाली टेप तथा बैंडेज
- थर्मामीटर
- टॉर्च तथा बैटरियां
- कैंची
- एंटीसेप्टिक लोशन
- विसंक्रमित रुई
- पेरसिटामोल (बुखार के लिए)
- जलने पर लगाने वाला लोशन
- एंटीबायोटिक तथा एंटेसिड
- ईसबघोल
- एंटी-इंफ्लेमेटरी बाम/गोली
- अस्पताल/एंजुलंस का फोन नंबर

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

घर पर सामान्य दुर्घटनाएं

घर में मौलिक सुरक्षा नियमों के प्रति लापरवाही के कारण दुर्घटनाएं हो सकती हैं। यहां कुछ सामान्य दुर्घटनाओं और उनके कारणों की सूची प्रस्तुत है।

- गिरना
 - फिसलन-भरी सतह
 - बिना ग्रिल की खिड़की
 - चारदीवारी के बिना छत
 - कम प्रकाश वाली सीढ़ियां
- कटना
 - नुकीले कोने
 - टूटे हुए कांच
 - बच्चों की पहुंच के भीतर चाकू, ब्लेड
 - टिन कटर का प्रयोग न करना।
- जलना व झूलसना
 - गर्म तरल पदार्थ
 - आग
 - सिगरेट जलाना
 - अम्ल तथा रसायन
 - गैस सिलेंडर में रिसाव
 - एक साकेट में दो उपकरणों का प्रयोग
- विषाक्तता
 - क्लीनर और डिटर्जेंट
 - जीवाणुनाशक और कीटनाशक
 - ईंधन
 - एक्सपायर हो चुकी दवाएं
- काटना व डंक लगना
 - मधुमक्खियां
 - कीटाणु
 - सांप
- बिजली से चिपकना व झटका लगना
 - नंगी व खुली तारें
 - शॉर्ट सर्किट
- दम घुटना व गले में कुछ फंसना
 - पॉलीथिन बैग
 - एलपीजी सिलेंडर
 - चारकोल स्टोव
 - जनरेटर
 - कोयले व लकड़ी से उत्पन्न होने वाली कार्बन-मोनोक्साइड

क्या आप जानते हैं?

- 80 प्रतिशत दुर्घटनाएं घर पर होती हैं।
- कीटनाशकों के अत्यधिक छिड़काव से फल और सब्जियां विषैली हो सकती हैं।



अपने ज्ञान का विस्तार करें

आपके पड़ोस में आग लगी है तथा वहां लोगों का दम घुट रहा है। आप उन्हें किस प्रकार का प्राथमिक उपचार उपलब्ध कराएंगे?

स्व-मूल्यांकन करें

1. आपने अभी अपने घर में एक कंप्यूटर लगाया है। इसकी सभी तारें खुली पड़ी हैं। किसी प्रकार की दुर्घटना से बचने के लिए आप क्या करेंगे?
2. फर्श पर पड़े कांच के टूटे हुए टुकड़ों को साफ करने की सबसे अच्छी विधि क्या है?
3. भोजन पकाते समय आप किस प्रकार के वस्त्र/कपड़े पहनेंगे?
4. हमें पॉलिथिन बैगों को बच्चों की पहुंच से दूर क्यों रखना चाहिए?

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

घर में होने वाली सामान्य दुर्घटनाओं का ज्ञान प्राप्त करें। विशिष्ट चोटों के लिए प्रयोग होने वाले प्राथमिक उपचारों को दर्शाने वाले चार्ट का अध्ययन करें। इससे आपको प्राथमिक उपचार की विभिन्न प्रक्रियाओं को समझने व उन्हें याद करने में सहायता मिलेगी।

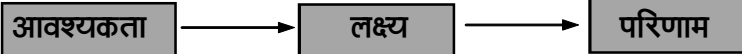
संसाधनों का परिचय

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
14	संसाधनों का परिचय	समालोचनात्मक चिंतन तथा सृजनात्मक चिंतन, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना	उपलब्ध संसाधन तथा इन संसाधनों के प्रबंधन का महत्व

सारांश

हम सभी की आवश्यकताएं होती हैं - सामग्रीगत तथा गैर-सामग्रीगत। जीवन में खुशी प्राप्त करने के लिए हमारी आवश्यकताओं का पूरा होना महत्वपूर्ण है। अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए हमें लक्ष्य निर्धारित करने होते हैं और उन लक्ष्यों को प्राप्त करने का प्रयास करना होता है। उदाहरण के लिए:

- आवश्यकता - आने जाने का साधन
- लक्ष्य - कार को खरीदना
- परिणाम - आवश्यकता पूरी हो जाने पर खुशी



लक्ष्य वह उद्देश्य है जिसे हम अपने जीवन में खुशी प्राप्त करने के लिए अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने हेतु प्राप्त करते हैं। लक्ष्यों को प्राप्त करना आसान नहीं होता है। व्यक्ति के पास इन्हें पूरा करने के लिए समय, पैसा, ऊर्जा आदि होनी चाहिए, उदाहरण के लिए एक परीक्षा को पास करने के लिए आपके पास समय, ज्ञान, पुस्तकों तथा धन की आवश्यकता होती है। लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रयोग किए जाने वाले इन साधनों को **संसाधन** कहते हैं।

संसाधनों के प्रकार

क. मानव संसाधन: वे संसाधन जो व्यक्ति के स्वयं के पास होते हैं और उनका प्रयोग केवल वही व्यक्ति कर सकता है तथा इन्हें उससे लिया नहीं जा सकता या बांटा नहीं जा सकता है जैसे समय, ऊर्जा, कौशल, क्षमता।

ख. गैर-मानवीय संसाधन: इन संसाधनों का प्रयोग अन्यो द्वारा किया जा सकता है तथा इन्हें बांटा भी जा सकता है जैसे धन, पार्क तथा अस्पताल आदि।

प्रमुख बिन्दु

संसाधनों का कुशलतापूर्वक उपयोग कैसे करें

जब कोई वस्तु सीमित होती है या उसकी आपूर्ति कम मात्रा में होती है तो व्यक्ति को उस सीमित वस्तु से अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए सावधानी बरतनी चाहिए, उसे संसाधनों के प्रबंधन को सीखना चाहिए।

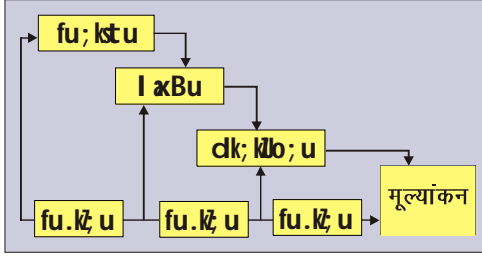
- उदाहरण के लिए छुट्टियों के दौरान(अधिक समय उपलब्ध होता है)
 - समय का प्रयोग आराम से किया जाता है --कम प्रबंधन की आवश्यकता होती है।
- परीक्षा के दौरान(कम समय उपलब्ध होता है) --समय का उचित प्रयोग
 - उचित प्रबंधन की आवश्यकता होती है।

संसाधन हमेशा सीमित होते हैं। केवल उचित प्रबंधन से ही लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए संसाधनों का प्रबंधन किया जा सकता है।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

क) एक परिधान को सिलने के लिए हमें मानव संसाधन जैसे समय, ऊर्जा, ज्ञान तथा कौशल और गैर मानवीय संसाधन जैसे धन, कपड़े तथा सिलाई मशीन की आवश्यकता होती है।

ख) एक मेज बनाने के लिए हमें मानव संसाधन जैसे समय, ऊर्जा, ज्ञान तथा कौशल तथा गैर-मानवीय संसाधनों जैसे लकड़ी, हथौड़ी, आरी, कीलों आदि की आवश्यकता होती है।



क्या जानना महत्वपूर्ण है?

प्रबंधन प्रक्रिया

प्रबंधन का अर्थ - जो आपके पास है उसका प्रयोग(संसाधन)
- अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए।

प्रबंधन प्रक्रिया के चरण:

1. **नियोजन:** यह वास्तविक कार्य आरंभ होने से पूर्व का चरण है। नियोजन की संपूर्ण प्रक्रिया मानसिक रूप से पहले ही की जाती है। कार्य के सभी पहलुओं पर विचार किया जाता है। इसमें शामिल हैं:
 - क) गतिविधियों की सूची बनाना ताकि कोई कार्य छूट न जाए।
 - ख) उनका क्रम निर्धारित करना ताकि गतिविधियों के उचित प्रवाह को बनाया रखा जा सके और,
 - ग) स्थितियों के परिवर्तन से निपटने के लिए कार्यक्षेत्र में लचीलापन उपलब्ध कराएं।
 2. **संगठन:** कर्मचारियों की इच्छा, उनकी क्षमता, समय की उपलब्धता के अनुसार कार्य को कर्मचारियों के बीच विभाजित किए जाने की आवश्यकता होती है। कर्मचारियों को अपना कार्य करने के लिए उपयुक्त संसाधनों को एकत्र करना होता है। संगठन यह सुनिश्चित करता है कि सभी कार्य समय पर पूरे हों तथा कार्य का समान वितरण हो।
 3. **कार्यान्वयन:** यह चरण योजना को क्रियान्वित करता है। इसके अंतर्गत पहले नियोजित तथा संगठित कार्य को वास्तव में निष्पादित किया जाता है।
 4. **मूल्यांकन:** इस प्रक्रिया में योजना की प्रगति की जांच की जाती है ताकि किसी प्रकार की कमियों का पता लगाया जा सके और तदनुसार निवारक उपाय किए जा सकें। सामान्यतः, यह प्रबंधन का अंतिम चरण है किन्तु इसका प्रयोग प्रबंधन के प्रत्येक चरण के अंत में किया जा सकता है ताकि कार्य की प्रगति को बेहतर बनाया जा सके।
- प्रबंधन प्रक्रिया के चरण अंतर-संबंधित हैं।**

क्या आप जानते हैं?

संसाधन सदैव के लिए बने नहीं रहते हैं। इसलिए, निम्नलिखित प्रक्रिया का प्रयोग करते हुए संसाधनों का विवेकपूर्ण उपयोग किया जाना चाहिए:

- **बर्बादी से बचें:** अनावश्यक रूप से पानी का नल खुला न छोड़ें।
- **संरक्षण(बिजली):** जब आप कमरे से बाहर निकलें तो लाइट, पंखे, एयर कंडीशनर आदि के स्विच बंद कर दें ताकि बिजली की बचत हो सके।
- **विकल्पों का प्रयोग:** गैस कुकिंग के स्थान पर सौर कुकिंग का प्रयोग करें।
- **संसाधनों को लंबे समय तक बनाए रखें:** धन के विवेकपूर्ण प्रयोग से यह लंबे समय तक बना रहता है।
- **संरक्षण करते समय दूसरों को प्रभावित न करें:** धन की बचत करते समय परिवार की महत्वपूर्ण आवश्यकताओं को नजरअंदाज न करें।

स्व-मूल्यांकन करें

1. अपने कोई दो अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन लक्ष्यों का निर्धारण करें। इन लक्ष्यों को पूरा करने के लिए आवश्यक संसाधनों की सूची तैयार करें।
2. गृह विज्ञान के विद्यार्थी के रूप में तीन प्रश्नों की सूची तैयार करें जो आप अपने परिवार के आहार का मूल्यांकन करते समय स्वयं से पूछेंगे।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

आपको अपने भाई के जन्मदिन की पार्टी की व्यवस्था करनी है। इस संबंध में किए जाने वाले सभी कार्यों की योजना बनाएं तथा इसके लिए आवश्यक संसाधनों की सूची तैयार करें।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

सफल प्रबंधन के लिए निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखें:

1. की जाने वाली गतिविधियों की सूची तैयार करें चाहे आप उन्हें याद रख भी सखते हों।
2. अपनी योजना अत्यधिक अव्यवहारिक या जटिल न बनाएं।
3. उन लोगों को उत्तरदायित्व सौंपें जो कार्य करने के इच्छुक हों और उनके पास समय भी हो।
4. सुनिश्चित करें कि आप अपनी योजना के कार्यान्वयन में योजना के अनुसार ही चलें।
5. प्रबंधन के प्रत्येक चरण के पश्चात कार्य का थोड़ा मूल्यांकन करें ताकि निवारक कार्रवाई समय पर की जा सके।

समय और ऊर्जा का प्रबंधन

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
15	समय और ऊर्जा का प्रबंधन	स्व-जागरुकता तथा सहानुभूति, समालोचनात्मक विवेचन तथा सृजनात्मक विचार, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना, तनाव से निपटना तथा भावात्मकता से निपटना	गतिविधियों को इस प्रकार करना कि समय और ऊर्जा का कुशलतापूर्वक उपयोग हो सके और लक्ष्य को प्राप्त किया जा सके।

सारांश

समय और ऊर्जा महत्वपूर्ण किन्तु सीमित संसाधन हैं; इसलिए, इनका प्रयोग विवेकपूर्ण तथा कुशलतापूर्वक किया जाना चाहिए। समय और ऊर्जा के इष्टतम उपयोग को संभव बनाने की प्रक्रिया को **समय तथा ऊर्जा प्रबंधन** कहते हैं। अपने समय के कुशलतापूर्वक उपयोग के लिए नियोजन की आवश्यकता होती है। **समय योजन** एक निश्चित समय में किए जाने वाले कार्य के लिए पहले से तैयार की गई एक योजना है।

समय नियोजन के चरण:

1. सभी कार्यों की सूची बनाएं और प्राथमिकता के आधार पर उनका नियोजन करें।
2. लचीले कार्य (शॉपिंग करना आदि) तथा गैर-लचीले कार्यों (स्कूल जाना) को अलग-अलग समूहों में समूहित करें।
3. प्रत्येक कार्य को किए जाने के लिए अपेक्षित समय का अनुमान बनाएं।
4. **संतुलन:** सभी कार्यों के लिए निर्धारित समय को जोड़ लें। यदि यह जोड़ 24 घंटे से अधिक होता है तो शेष समय के लिए समय नियोजन की आवश्यकता है।

ऊर्जा की बचत के तरीके

विभिन्न प्रकार के कार्यों के लिए भिन्न-भिन्न मात्रा में ऊर्जा की आवश्यकता होती है। अपनी ऊर्जा के प्रबंधन के लिए हमें नियोजन तथा ऊर्जा बचत के निम्नलिखित तरीकों के अनुसरण की आवश्यकता होती है:

1. **कार्य को छोटी-छोटी गतिविधियों में विभाजित कर लें:** सभी कार्यों जैसे घर की सफाई को छोटी-छोटी गतिविधियों में विभाजित किया जा सकता है जैसे झाड़ू लगाना, पोछा लगाना, सफाई करना।
2. **अतिरिक्त संचलनों को समाप्त करें व गतिविधियों का संयोजन करें:** ट्राली या ट्रे के प्रयोग से भोजन परोसने में लगने वाले अतिरिक्त संचलन से बचा जा सकता है।
3. **बेहतर क्रम में कार्यों को निष्पादित करें:** कार्य का उचित क्रम कार्य को सही प्रवाह प्रदान करता है।
4. **अपने कार्य में अधिक कुशल बनें:** अपने कार्य में अधिक कुशलता प्राप्त करना।
5. **सही मुद्रा का प्रयोग करें:** यदि आप कार्य को अधिक कुशलता और कम ऊर्जा खर्च किए हुए पूरा करना चाहते हैं।
6. **उचित ऊंचाई पर कार्य करें तथा आवश्यक वस्तुओं को अपनी पहुंच के पास रखें:** सही ऊंचाई वाले कार्य स्थल का सृजन करें। आवश्यक वस्तुओं को कार्य स्थल के समीप उपलब्ध रखने से उन्हें बार-बार लाने में लगने वाले अनावश्यक समय की बचत होती है।
7. **श्रम बचत उपकरणों का प्रयोग करें।** इससे समय और ऊर्जा दोनों की बचत होती है उदाहरण के लिए मसालों को पीसने के लिए मिक्सर-ग्राइंडर का प्रयोग करें।

प्रमुख बिन्दु

समय बचाएं

सभी कार्यों को समय पर पूरा करने के लिए हमें समय की बचत करने का प्रयास करना चाहिए। इसके लिए :

- समय योजना तैयार करें और उसका सख्ती से अनुपालन करें।
- अनावश्यक गतिविधियों में समय व्यर्थ न करें (अनावश्यक गपशत, टीवी देखना)।
- श्रम की बचत करने वाले उपकरणों का प्रयोग करें जैसे मिक्सर ग्राइंडर।
- डवटेल गतिविधियां अर्थात एक ही समय पर दो या तीन कार्य करना। उदाहरण के लिए कुछ गतिविधियों के लिए निरंतर ध्यान केन्द्रित करने की आवश्यकता होती है जैसे रोटी बनाने या कार चलाने के लिए और कुछ गतिविधियां ऐसी होती हैं जिन्हें आरंभ करने के बाद अंतराल में कुछ समय खाली रहता है जैसे दाल पकाना, मशीन में कपड़े धोना। आलू पकोड़ा या बांडा बनाने के लिए आलुओं को उबालना इत्यादि के लिए पहले से तैयारी की जानी चाहिए।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

समय नियोजन के लाभ

समय नियोजन से हमें निम्नलिखित में मदद मिलती है:

- बिना थके सभी कार्यों को कुशलतापूर्वक पूरा कर पाते हैं।
- विश्राम तथा मनोरंजन के लिए समय निकाल पाते हैं।
- अपनी रुचियों के लिए समय निकाल पाते हैं।
- कम समय में अधिक उत्पादक कार्य कर पाते हैं।
- अंतिम क्षणों के तनाव व अव्यवस्था से बच पाते हैं।
- बेहतर कार्य परिणाम प्राप्त कर पाते हैं।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

इस अध्याय में दी गई गतिविधियों को करें। विभिन्न गतिविधियों को करने के चरणों को याद करें। इनके गुणों और दोषों की भी समीक्षा करें।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

एक अच्छी समय योजना :

- का अनुसरण करना आसान होता है
- व्यावहारिक तथा लचीली होती है और
- इनमें आराम तथा मनोरंजन की गतिविधियां भी शामिल होती हैं।

एक अच्छा कार्यकर्ता

- कार्य और विश्राम के बीच संतुलन बनाए रखता है
- लचीली व गैर-लचीली गतिविधियों वाली कार्य योजना तैयार करता है।
- भारी व हलकी गतिविधियों को बारी-बारी से करना।
- पूर्व-तैयारी करके व्यस्ततम समय को हलका करना।
- कुछ कार्यों के पश्चात विश्राम व मनोरंजन के लिए समय देना।

स्व-मूल्यांकन करें

मोहन एक विद्यार्थी है। वह सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक नौकरी भी करता है। उसके लिए एक दिन की योजना तैयार करें।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

स्कूल जाने वाले दो बच्चों की मां सीता का सुबह का समय हर रोज व्यस्ततम समय होता है। अपने कार्य को हलका करने के लिए सीता को कुछ सुझाव प्रस्तुत करें।

आय का प्रबंधन

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
16	आय का प्रबंधन	स्व-जागरुकता तथा सहानुभूति समालोचनात्मक चिंतन तथा सृजनात्मक चिंतन समस्या समाधान तथा निर्णय लेना तनाव से निपटना तथा भावात्मकता से निपटना	पारिवारिक आय का महत्व तथा बजट का महत्व

सारांश

एक मनुष्य की मौलिक आवश्यकताओं और आराम व विलासिता को पूरा करने के लिए धन की आवश्यकता होती है। इन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अर्जित धन को **आय** कहते हैं।

पारिवारिक आय से तात्पर्य सभी स्रोतों से प्राप्त होने वाली आय से है जैसे परिवार के सदस्यों की आय, किराया, बैंकों से प्राप्त ब्याज, परिवार के सदस्यों के कौशलों का प्रयोग करके होने वाली बचत आदि। इस पारिवारिक आय को परिवार के व्ययों के विभिन्न शीर्षों में विभाजित तथा व्यय किया जाता है जैसे भोजन, कपड़ा, आवासन आदि। भावी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कुछ राशि को अलग से बचत के रूप में रख लिया जाता है। **धन एक सीमित स्रोत है** और इसलिए इसका प्रबंधन सावधानपूर्वक किया जाना चाहिए। परिवार में आने वाली आय के एक भाग को भावी आवश्यकताओं के लिए अलग रख लिया जाता है।

बचत वह राशि है जिसे परिवार द्वारा अपनी भावी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अलग से रख दिया जाता है। **व्यय** वह राशि है जिसका प्रयोग अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए वस्तुओं और सेवाओं पर खर्च किया जाता है जैसे भोजन तथा परिवहन पर खर्च किया गया धन। व्यय योजना या बजट, धन के उचित उपयोग के लिए तैयार एक योजना है। मूलरूप से यह परिवार की सभी आय तथा व्यय का लेखाजोखा है ताकि इन दोनों में संतुलन बनाया जा सके। व्यय योजना प्रत्येक परिवार द्वारा व्यक्तिगत रूप से बनाई जानी चाहिए क्योंकि प्रत्येक परिवार की आय और व्यय अन्य परिवारों से भिन्न होती है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि खर्च व्यय योजना के अनुसार है, खर्चों का ब्यौरा रखे जाने की आवश्यकता है।

प्रमुख बिन्दु

अच्छे बजट की आवश्यकताएं

एक अच्छा बजट:

- आय और व्यय का सटीक अनुमान तैयार करता है ताकि यह व्यवहारिक हो।
- भावी आवश्यकताओं का सही अनुमान लगा सकता है जैसे त्यौहार के महीने में अधिक व्यय का अनुमान और
- लचीला होता है ताकि अप्रत्याशित व्ययों की व्यवस्था की जा सके।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

ध्यान रखें, आपको अपने स्वयं की व्यय योजना तैयार करनी चाहिए। आप उस योजना का प्रयोग नहीं कर सकते हो जो आपका मित्र अपने परिवार के लिए तैयार करता है। ऐसा इसलिए, क्योंकि परिवार द्वारा विभिन्न मदों पर खर्च की जानी वाली राशि निम्नलिखित कारकों पर निर्भर करती है:

- आय
- परिवार का आकार
- परिवार के सदस्यों की आयु
- आवास का स्थान
- परिवार के सदस्यों के कौशल
- बचत- जो परिवार के सदस्य करना चाहते हैं।

इन बिंदुओं को ध्यान में रखें और अपने व्ययों की तुलना अपने मित्र के व्ययों से करें और इन दोनों के अंतर को समझें।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

व्यय योजना क्या है?

एक व्यय योजना:

- धन को खर्च करने का नियोजित दृष्टिकोण है।
- आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए प्रत्येक मद हेतु आबंटित राशि से परिवार के सभी सदस्यों की आवश्यकताओं की सूची
- परिवार की कुल आय पर आधारित है। यह परिवार को अपनी आय के भीतर जीवन जीने तथा भविष्य की आवश्यकताओं और आपातकालीन स्थितियों से निपटने के लिए धन की बचत में भी सहायक होता है।
- जब एक व्यय योजना बनाई जाती है:
 - आय व्यय से अधिक होती है (भावी आवश्यकताओं के लिए बचत होती है)।
 - इस प्रकार व्यय योजना से संभव है -

आय = व्यय + बचत (परिवार के लिए आदर्श)

- जब एक व्यय योजना नहीं बनाई जाती है तो :
 - आय व्यय के समान होती है (भविष्य की आवश्यकताओं को ध्यान नहीं रखा जा सकता है)
 - आय व्यय से कम होती है (परिवार को ऋण की आवश्यकता होती है)

अपने ज्ञान का विस्तार करें

भोजन पर व्यय को कम करने के लिए अपने मित्र को कुछ सलाह प्रदान करें।

स्व-मूल्यांकन करें

1. मुकेश के बच्चे किशोरावस्था में प्रवेश कर रहे हैं। आपके अनुसार मुकेश के परिवार में कौन से व्यय बढ़ने वाले हैं?
2. अनीता ने अपना रेस्तरां खोला है। वह निम्नलिखित के लिए अपने कौशलों का प्रयोग किस प्रकार कर सकती है:
 - (क). आय में वृद्धि
 - (ख). बचतों में वृद्धि

क्या आप जानते हैं?

व्यय योजना किस प्रकार बनाएं?

अपनी व्यय योजना को बनाने के लिए निम्नलिखित चरणों का प्रयोग करें:

1. सभी आय और सुविधाओं को ध्यान में रखें, उस अवधि के लिए जिसके लिए व्यय योजना बनानी है।
2. निम्नलिखित को जोड़ कर कुल आय का पता लगाएं:
 - क. परिवार के सभी सदस्यों की आय, किराया आदि और
 - ख. परिवार को उपलब्ध सभी सुविधाएं जैसे व्यक्तिगत भत्ता, यात्रा भत्ता।
3. निम्नलिखित की दृष्टि से परिवार की सभी आवश्यकताओं की सूची बनाएं:
 - क. वस्तुएं - भोजन, कपड़े
 - ख. सेवाएं - बिजली, पानी
4. इन आवश्यकताओं की प्राथमिकता निर्धारित करें: ये निर्णय आपकी कुल आय तथा जीवन के आपके लक्ष्यों पर आधारित होंगे।
5. निधियों का आवंटन करें। कुल आय को ध्यान में रखते हुए व्यय की सभी मदों की सूची तैयार करें और उनमें से प्रत्येक के लिए राशि आवंटित करें। कुल राशि का कुछ भाग बचत के लिए भी रखें। यह सलाह दी जाती है कि कुल आय के 10% से अधिक बचत के लिए रखा जाना चाहिए।
6. व्यय योजना को संतुलित बनाएं: यहां योजना का मुख्य उद्देश्य व्यय को आय से कम बनाना है। इस उद्देश्य को दो रूपों से प्राप्त किया जा सकता है:
 - क. आय में वृद्धि करने का प्रयास करें - ऐसा आपके पास उपलब्ध संसाधनों के इष्टतम प्रयोग द्वारा किया जा सकता है।
 - ख. व्ययों को कम करें - जन परिवहन का प्रयोग करके, घर के कामों को स्वयं करके।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

जब आप व्यय योजना तैयार करते हैं तो:

- बाजार दरों का सर्वेक्षण करें ताकि आप सही अनुमान लगा सकें और मूल्यों की तुलना कर सकें।
- परिवार के सभी सदस्यों की आवश्यकताओं का निर्धारण करने के लिए उनसे बातें करें।
- सर्वोत्तम परिणामों के लिए बजट की विशेषताओं का विस्तारपूर्वक अध्ययन करें।

जीवन आरंभ

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
17	जीवन आरंभ	समस्या समाधान तथा निर्णय लेना तनाव से निपटना तथा भावात्मकता से निपटना	गर्भवती महिला, भ्रूण तथा शिशु की देखरेख

सारांश

भ्रूण माता के गर्भ में नौ महीनों (280 दिनों) के लिए रहता है। इस अवधि को **प्रसवपूर्व अवधि** कहते हैं जो गर्भधारण से आरम्भ होकर शिशु के जन्म पर समाप्त होती है। गर्भावस्था को तीन तिमाहियों में बांटा जा सकता है अर्थात् प्रत्येक तीन महीने की तीन अवधियां। प्रत्येक तिमाही के दौरान भिन्न परिवर्तन होते हैं और भ्रूण में तीव्र वृद्धि और विकास होता है। हालांकि भ्रूण गर्भ में अच्छी तरह सुरक्षित होता है किन्तु यह कुछ कारकों से प्रभावित होता है। गर्भावस्था तथा शिशु जन्म के दौरान गर्भवती महिला की स्थिति बहुत नाजुक हो जाती है। इसलिए, उसे अपने आसपास के लोगों से अत्यधिक देखरेख तथा सहायता की आवश्यकता पड़ती है। उसकी नियमित चिकित्सा जांच की जानी चाहिए, पौष्टिक भोजन करना चाहिए, नियमित व्यायाम करना चाहिए तथा पर्याप्त विश्राम करना चाहिए। शिशु का जन्म एक **स्वास्थ्य संस्थान** में होना चाहिए, जो एक अस्पताल या जन स्वास्थ्य केन्द्र (पीएचसी या निजी नर्सिंग होम) हो सकता है या एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य परिचर द्वारा किया जा सकता है। प्रसव के समय साफ-सफाई के सभी नियमों का अनुसरण किया जाना चाहिए।

नवजात शिशु तथा मांग को जन्म के पश्चात विशेष देखरेख की आवश्यकता होती है। शिशु को संक्रामक रोगों से सुरक्षित रखने के लिए **टीकाकरण** किए जाने की आवश्यकता होती है। मां तथा बच्चे के लिए साफ सफाई के नियमों का अनुसरण करने के अतिरिक्त परिवार द्वारा उनके आहार का भी विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए। शिशु के जन्म से लेकर पहले 6 महीनों तक शिशु के लिए केवल मां का दूध ही सर्वोत्तम आहार है। मां का दूध पीने वाले बच्चे अधिक भारी होते हैं, उनका विकास बेहतर होता है तथा उनकी प्रतिरक्षण क्षमता अधिक होती है। दुग्धसाव के दौरान मां को पर्याप्त तथा संतुलित आहार की आवश्यकता होती है।

अपने **परिवार के लिए नियोजन** करने का तात्पर्य है कि माता-पिता यह निर्णय ले सकते हैं कि उन्हें अपने परिवार को कब बढ़ाना है। इसका यह भी अर्थ है कि हमें दो बच्चों के बीच पर्याप्त अंतर रखना चाहिए ताकि मां और बच्चा दोनों स्वस्थ रहें और बच्चों का पालन-पोषण माता-पिता के लिए एक तनाव रहित प्रक्रिया बनी रहे।

प्रमुख बिन्दु

गर्भावस्था के दौरान, परिवार को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि निम्नलिखित बातों का विशेष ध्यान रखा जाए:

1. नियमित चिकित्सा जांच
2. पर्याप्त पौष्टिक भोजन
3. वजन में आदर्श वृद्धि
4. समय पर तथा नियमित रूप से दवाएं लेना
5. उपयुक्त कपड़े यथा आरामदायक तथा ढीले ढाले
6. नियमित व्यायाम तथा पर्याप्त विश्राम

शिशु के जन्म के पश्चात, परिवार को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि निम्नलिखित बातों का विशेष ध्यान रखा जाए:

1. शिशु व मां के लिए स्वच्छता
2. टीकाकरण
3. पोषण
 - मां के लिए संतुलित तथा पौष्टिक आहार
 - शिशु के लिए मां का दूध

अपने ज्ञान का विस्तार करें

गर्भावस्था किसी भी औरत के जीवन में एक महत्वपूर्ण अवधि है। गर्भावस्था, प्रसव तथा शिशु के जन्म के पश्चात महिला की विशेष देखरेख अत्यंत महत्वपूर्ण है। गर्भवती मां तथा शिशु के स्वास्थ्य के लिए परिवार तथा समुदाय का समर्थन अत्यंत अनिवार्य है।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

- विकसित होता हुआ भ्रूण हालांकि गर्भाशय में सुरक्षित रहता है किन्तु यह कुछ कारकों से प्रभावित भी होता है :
 - मां की भावनात्मक स्थिति : एक सुखी मां ही एक स्वस्थ शिशु को जन्म देती है।
 - मां का आहार: मां को पोषक आहार लेना चाहिए ताकि उसके शिशु को विकसित होने के लिए उचित आहार प्राप्त हो सके।
 - मां की आयु: शिशु को जन्म देने के लिए मां की सही आयु 20 से 35 वर्ष होती है।
 - दवाईयां : अच्छे डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएं बच्चे तथा मां के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होती हैं।
 - भ्रूण को प्रभावित करने वाले रोग, कीटाणु: गर्भावस्था के दौरान मां को अत्यंत सावधान रहना चाहिए और संक्रामक रोगों से बचना चाहिए।
 - नशीले पदार्थ, शराब, धूम्रपान: सिगरेट या बीड़ी का धुआं, शराब या नशीली दवाओं के रसायन जैसे अफीम (मॉर्फिन) भ्रूण तथा मां को भारी नुकसान पहुंचा सकते हैं।
- प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मिक द्वारा प्रसव कराना महत्वपूर्ण है। विशेष रूप से प्रसव स्वास्थ्य केन्द्र में ही होना चाहिए। प्रसव के दौरान पांच नियमों का अनुपालन करना चाहिए:
 - हाथों तथा उंगलियों के नाखूनों की सफाई
 - प्रसव के स्थल की सफाई
 - चादर की सफाई
 - प्रसव के लिए प्रयोग होने वाली सभी वस्तुओं को एंटीसेप्टिक घोल से साफ करें
 - नाल को नए ब्लेड से काटना व नए साफ धागे से बांधना

स्व-मूल्यांकन करें

- सावित्री जी की बहू गर्भवती है। चार ऐसी बातों की सूची बनाएं जिनका ध्यान उसे व परिवार के अन्य सदस्यों को रखना चाहिए ताकि स्वस्थ शिशु का जन्म सुनिश्चित किया जा सके।
- राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के अंतर्गत नवजात शिशु को दिए जाने वाले टीकों की एक सूची बनाएं। इन टीकों से जिन रोगों से बचा जा सकता है उनका भी उल्लेख करें।

क्या आप जानते हैं?

- भ्रूण के लिंग का निर्धारण मां तथा पिता के लिंग क्रोमोसोमों के संयोजन द्वारा होता है।
- प्रसव की संभावित तिथि = 9 महीने + 7 दिन अंतिम रजोधर्म अवधि के प्रथम दिन से
- अल्ट्रासाउंड वह तकनीक है जिसमें ध्वनि तरंगों के अति उच्च आवृत्ति का प्रयोग करके भ्रूण के विकास तथा वृद्धि की जांच की जाती है। कुछ माता-पिता व डॉक्टर इस तकनीक का दुरुपयोग भ्रूण के लिंग का पता लगाने के लिए करते हैं ताकि यदि भ्रूण कन्या है तो गर्भपात कराया जा सके। इसे **कन्या भ्रूणहत्या** कहते हैं।
- गर्भावस्था के दौरान गंभीर अम्ल शूल, पैरों के निचले भाग में सूजन, मधुमेह या हाइपरटेंशन की समस्या उत्पन्न हो जाती है। कई बार इन समस्याओं के कारण प्रसव संबंध गंभीर जटिलताएं उत्पन्न होती हैं और कुछ स्थितियों में मां या भ्रूण की मृत्यु भी हो जाती है।
- मां के दूध में पहले कुछ दिन **कोलोस्ट्रम** नामक पीला तरल आता है। यह कोलोस्ट्रम शिशु के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

नवजात शिशु (जन्म के पश्चात एक महीने तक) तथा बाद में एक वर्ष तक शिशु की देखरेख अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसमें जन्म के पश्चात बच्चे को गर्म रखना, विशिष्ट रूप से दुग्धस्रवण तथा समय पर व पूरा टीकाकरण शामिल है।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

विषय का स्पष्ट ज्ञान प्राप्त करने के लिए सुझाई गई गतिविधियों को करें।
राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम तालिका को याद करें।

विकास की अवधारणा

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
18	विकास की अवधारणा	स्व-जागरुकता तथा सहानुभूति कुशल संप्रेषण, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना तनाव से निपटना तथा भावात्मकता से निपटना	विकास तथा मानव विकास को प्रभावित करने वाले कारकों को समझना

सारांश

अभिवृद्धि (Growth) से तात्पर्य वजन तथा लंबाई में वृद्धि तथा शारीरिक अनुपातों में परिवर्तन से है। इसका संदर्भ मात्रात्मक परिवर्तन से है, उदाहरण के लिए यह मापना संभव है कि एक विशिष्ट समयावधि में बच्चा कितना लंबा हुआ है। **विकास** से तात्पर्य न केवल शारीरिक परिवर्तनों से है बल्कि गुणात्मक परिवर्तनों से भी है जैसे व्यक्तित्व में परिवर्तन या अन्य मानसिक या भावनात्मक पहलुओं में परिवर्तन। **आनुवंशिकता** वह गुण है जिससे व्यक्ति का जन्म होता है। ये गुण व्यक्ति को अपने माता-पिता से प्राप्त होते हैं। बच्चे के गुण/क्षमताएं आनुवंशिकता द्वारा निर्धारित होती हैं। किन्तु व्यक्ति किस स्तर तक इन क्षमताओं को विकसित करता है यह उसे **वातावरण** से प्राप्त अवसरों पर निर्भर करता है।

विकास कुछ निर्धारित **सिद्धांतों** द्वारा नियंत्रित होता है जो सभी व्यक्तियों पर लागू होते हैं।

आनुवंशिकता तथा वातावरण दोनों ही शक्तिशाली कारक हैं जो व्यक्ति को प्रभावित करते हैं। विकास को प्रभावित करने वाले कुछ वातावरणीय कारक हैं - पोषण, आरंभिक उद्दीपन, बच्चों के पालन-पोषण की विधि।

विकास के प्रकार

शारीरिक विकास : यह केवल वजन तथा लंबाई का बढ़ना नहीं है बल्कि इसमें सकल मोटर कौशलों का विकास भी शामिल है जैसे चलना, उछलना, दौड़ना, पकड़ना तथा **सूक्ष्म मोटर कौशल** जैसे पेंटिंग, ड्राइंग करना, बटन लगाना, चम्मच का प्रयोग तथा लिखना शामिल है।

ज्ञानात्मक विकास: इसका अर्थ है कि बच्चा किस प्रकार सीखता है और अपनी ज्ञानेन्द्रियों का प्रयोग करके सूचनाओं को किस प्रकार स्थापित करता है(देखना, सुनना, स्पर्श, सूंधना तथा स्वाद), सूचनाओं को अपने मस्तिष्क में स्थापित करके तथा इन्हें कुशलतापूर्वक अपनी स्मरण शक्ति द्वारा पुनःप्राप्त करके अपने वातावरण को समझता है।

सामाजिक तथा भावात्मक विकास : इसका अर्थ सामाजिक कौशलों का विकास है, जैसे अपने अभिजात वर्ग तथा अन्यो के साथ संव्यवहार करके बांटने, सहयोग, धैर्य आदि जैसे सामाजिक कौशलों को विकसित करना।

भाषात्मक विकास : इसका अर्थ है कि हम संप्रेषण के विभिन्न माध्यमों द्वारा एक-दूसरे के साथ संव्यवहार करते हैं जैसे लिखना, बोलना, संकेत भाषा, चेहरे के भाव, मुद्राएं तथा अनेक कलात्मक रूप।

प्रमुख बिन्दु

विकास को प्रभावित करने वाले कारक

- **पोषण**: हम जो हैं वह भोजन का परिणाम हैं' बहुत अधिक या बहुत कम खाना - स्वस्थ या अस्वस्थ भोजन करना, ये सब हमारी शारीरिक वृद्धि तथा विकास को प्रभावित करते हैं।
- **आरंभिक उद्दीपन**: उद्दीपन वातावरण बच्चे के आनुवंशिक गुणों को विकसित करने में सहायक होता है।
- **बच्चों के पालन-पोषण की विधियां**: जिन बच्चों का पालन-पोषण माता-पिता द्वारा उदारवादी या सुदृढ़ तरीके से किया जाता है, वे व्यक्तिगत तथा सामाजिक रूप से बेहतर ढंग से समायोजन कर पाते हैं।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

आनुवंशिकता तथा वातावरण दोनों ही ऐसे प्रभावपूर्ण कारक हैं जो व्यक्ति को प्रभावित करते हैं।

- हालांकि हम व्यक्ति की आनुवंशिक संरचना(आनुवंशिकता) के संबंध में ज्यादा कुछ नहीं कर सकते हैं किन्तु व्यक्ति के विकास के प्रति इसे सकारात्मक बनाने के लिए वातावरण को नियंत्रित किया जा सकता है।
- विकास को प्रभावित करने वाले कुछ वातावरणीय कारक हैं - पोषण, आरंभिक उद्दीपन तथा बच्चे के पालन-पोषण की विधियां।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

सकल मोटर विकास

सकल मोटर विकास से तात्पर्य बड़ी पेशियों पर नियंत्रण से है। ये पेशियां घुटनों के बल चलने, खड़े होने, चलने, ऊपर चढ़ने तथा दौड़ने जैसी क्रियाओं में सहायक होती हैं। नीचे कुछ कौशलों का उल्लेख किया गया है जिसे बच्चे विभिन्न आयुओं पर प्राप्त करते हैं।

शिशु

- 3 महीने-गर्दन संभालना
- 6 महीने-सहारे के साथ बैठना
- 8 महीने-सहारे के बिना बैठना
- 9 महीने-सहारे के साथ खड़े होना
- 11 महीने-घुटनों के बल चलना
- 12 महीने-बिना सहारे के खड़ा होना
- 12 महीने-सहारा लेकर चलना
- 13 महीने-बिना सहारा चलना
- 18 महीने-दौड़ना
- 24 महीने-सीढ़ियां चढ़ना
- 36 महीने-तिपहिया साइकिल चलाना

आरंभिक बालावस्था

- 2 वर्ष-सीढ़ियां चढ़ना और तिपहिया साइकिल चलाना
- 5 वर्ष-दौड़ना
- 5-6 वर्ष-ऊंचाई से कूदना
- 6 वर्ष-गेंद फेंकना व पकड़ना

सूक्ष्म मोटर विकास

सूक्ष्म मोटर विकास के अंतर्गत छोटी पेशियों का प्रयोग शामिल है। इन पेशियों की सहायता से किए जाने वाले कार्यों में शामिल हैं -वस्तुएं पकड़ना, बटन व चैन लगाना, ड्रॉइंग करना व लिखना। नीचे कुछ कौशलों का उल्लेख किया गया है जैसे बच्चे विभिन्न आयुओं पर प्राप्त करते हैं:

शिशु

- 4 महीने - अपने हाथ में झुनझुना/रिंग को पकड़ लेता है।
- 5 महीने - वस्तु तक पहुंचना व उसे दोनों हाथों से पकड़ना।
- 7 महीने - मजबूत पकड़ के साथ वस्तुओं को पकड़ना।
- 9 महीने - उंगली व अंगूठे की मदद से वस्तु पकड़ना।

आरंभिक बालावस्था

- 2½ - 5 वर्ष ज्यामितीय चित्रों की नकल करना।
- 5 वर्ष - स्वयं भोजन करना, कपड़े पहनना तथा तैयार होना व बड़े अक्षरों में अपना नाम लिखना।

क्या आप जानते हैं?

- विकास कुछ निश्चित सिद्धांतों पर आधारित होता है जो सभी लोगों पर लागू होते हैं।
- बच्चे को अपने अस्थायी दातों/ दूध के दांतों का पूरा सेट 3 वर्ष की आयु में प्राप्त होता है।
- 5-6 वर्ष की आयु में अस्थायी दांतों के स्थान पर स्थायी दांत आने लगते हैं।
- शारीरिक संरचनाएं तीन प्रकार की होती हैं:
 - **स्थूलकारी (एंडोमोर्फिक)** अर्थात् बच्चे जिनका शरीर निर्माण थुलथुला, मोटा होती है।
 - **मेसोमोर्फिक** अर्थात् बच्चे जिनका शरीर निर्माण स्थूल पेशीय होता है। सामान्यतः इस प्रकार के बच्चे भारी, कठोर तथा आयताकार होते हैं।
 - **एक्टोमोर्फिक** अर्थात् बच्चे जिनका शरीर निर्माण लम्बा तथा सिलेंडरनुमा होता है।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

जीवन के आरंभिक वर्ष मनुष्य के स्वस्थ विकास के लिए नींव डालने का विशिष्ट अवसर प्रदान करते हैं। अनुसंधान बताते हैं कि शिशु के जीवन के प्रारंभिक पांच वर्ष उसके सम्पूर्ण जीवन के विकास को प्रभावित करते हैं। आरंभिक नकारात्मक अनुभव बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य को हानि पहुंचा सकते हैं और उसके ज्ञानात्मक, व्यावहारात्मक, सामाजिक-आर्थिक विकास को प्रभावित कर सकते हैं।

स्व-मूल्यांकन करें

1. बच्चे जो बाल्यावस्था में अपनी आयु के अनुसार अधिव लंबे होते हैं वे वयस्कावस्था में भी लंबे रहते हैं। इस अवलोकन से विकास का कौन-सा सिद्धांत सिद्ध होता है?
2. अच्छा भावात्मक विकास सौहार्दपूर्ण संबंधों को स्थापित करने में सहायक होता है। 60 शब्दों में इस विवरण का औचित्य सिद्ध कीजिए।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

विषय का स्पष्ट ज्ञान प्राप्त करने के लिए पाठ में दी गई गतिविधियों को करें।

अभिवृद्धि तथा विकास के विभिन्न स्तरों को दर्शाने वाली तालिका का ध्यानपूर्वक अध्ययन करें। विकास के सिद्धांतों का अध्ययन करें।

मेरा परिवार और मैं

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
19	मेरा परिवार और मैं	स्व-जागरुकता तथा सहानुभूति, समालोचनात्मक विवेचन तथा सृजनात्मक विचार, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना, तनाव से निपटना तथा भावात्मकता से निपटना	परिवार को समझना, यह किस प्रकार कार्य करता है और संबंधों का ध्यान किस प्रकार रखा जाता है?

सारांश

परंपरागत रूप से, परिवार को समाज की एक आधारभूत इकाई के रूप में परिभाषित किया गया है जहां दो या अधिक लोग एक-दूसरे से विवाह द्वारा, रक्त संबंध द्वारा संबंधित होते हैं और एक ही छत के नीचे रहते हैं, एक ही रसोई प्रयोग करते हैं और आय के स्रोतों का आपस में उपयोग करते हैं।

एकल परिवार: जब एक परिवार में दंपति और उनके बच्चे होते हैं तो उसे एकल परिवार कहते हैं।

संयुक्त परिवार: जहां मातापिता और उनके भाई-बहन आदि एक साथ रहते हैं उसे संयुक्त परिवार कहते हैं।

एक परिवार के जीवन चक्र के तीन स्तर होते हैं:

- 1. आरंभिक स्तर:** परिवार के जीवन-चक्र का आरंभ "युवावस्था" से होता है। यह जीवन का वह स्तर है जब व्यक्ति अपनी स्वयं की पहचान प्राप्त करता है और एक स्वतंत्र युवा वयस्क के रूप में उभरता है। वे विवाह करते हैं, जो उनके जीवन का एक महत्वपूर्ण पड़ाव होता है। विवाह की प्रक्रिया तब तक नहीं होनी चाहिए जब तक लड़की 18 वर्ष की और लड़का 21 वर्ष का न हो जाए।
- 2. विस्तारित स्तर:** यह अवस्था प्रथम शिशु के जन्म से आरंभ हो जाती है। इसके साथ अनेक अतिरिक्त मांगें और जिम्मेदारियां भी आती हैं। दंपति को शारीरिक, मानसिक, भावात्मक तथा वित्तीय रूप से इन जिम्मेदारियों के लिए तैयार होना चाहिए।
- 3. संविदागत स्तर:** इस स्तर पर व्यक्ति अपने कार्य से सेवानिवृत्त हो जाता है, अपनी रुचि के कार्यों को करता है विशेष रूप से सामुदायिक सेवा तथा अपने नाती-पोतों के साथ सुखी जीवन व्यतीत करता है।

परिवार के सदस्यों को उनके जीवन के विभिन्न स्तरों पर विशेष देखरेख की आवश्यकता होती है, चाहे वह महिला के लिए मां बनने की अवस्था हो, शिशु अवस्था हो, बचपन हो, किशोरावस्था हो या वृद्धावस्था हो।

प्रमुख बिन्दु

परिवार के कार्य

एक परिवार अपने सभी सदस्यों को उपलब्ध कराता है:

- जीवन को किसी भी प्रकार के खतरे से सुरक्षा
- अपने सदस्यों के बीच भावात्मक जुड़ाव के लिए अवसर प्रदान करता है
- वित्तीय तथा भावात्मक सुरक्षा प्रदान करता है
- शिक्षा के माध्यम से जीवन में आगे बढ़ने के लिए सुविधाएं प्रदान करता है
- संस्कृति तथा मूल्यों को प्रदान करता है
- मनोरंजन

एक परिवार अपने सभी सदस्यों को बिना किसी शर्त के प्यार, जीवनमूल्य, देखरेख तथा सहायता उपलब्ध कराता है।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

पारिवारिक संबंधों को सुदृढ़ बनाने वाले विभिन्न कारक हैं:

- अपने कर्तव्यों तथा उत्तरदायित्वों का सुस्पष्ट ज्ञान होना।
- परिवार के सभी सदस्यों के प्रति सहानुभूति की भावना।
- प्रभावपूर्ण मौखिक तथा गैर-मौखिक संप्रेषण कौशलों का प्रयोग।
- दूसरों के प्रति सच्चे सरोकार तथा स्नेह को प्रदर्शित करें। आवश्यकता पड़ने पर दूसरों की मदद करें।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

हमें अपने परिवार के सदस्यों का हर समय विशेष ध्यान रखना चाहिए। जीवन के विभिन्न स्तरों के दौरान निम्नलिखित बिंदुओं का ध्यान रखें:

- **गर्भावस्था के दौरान देखरेख:** परिवार को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि महिला:
 - निरंतर अंतरालों पर पौष्टिक भोजन खाए।
 - पर्याप्त विश्राम तथा व्यायाम करे।
 - खुश तथा प्रसन्न रहे।
 - डॉक्टर के पास नियमित रूप से जाए।
- **शिशु अवस्था के दौरान देखरेख:** शिशु की देखरेख के अनिवार्य कार्यों में उसे दूध पिलाना, कपड़े पहनाना तथा उसे नहलाना शामिल है। जब माता और पिता दोनों काम करने बाहर जाते हैं तो शिशु के दादा-दादी या रिश्तेदार या मित्र आदि उनका ध्यान रख सकते हैं।
- **बालावस्था के दौरान देखरेख:** बच्चे को आरंभिक उद्दीपन, खेलकूद के लिए उपयुक्त तथा पर्याप्त अवसर, घर पर स्वनियंत्रण द्वारा अनुशासन की शिक्षा, तथा उचित पोषण
- **बड़े बच्चों की देखरेख:** जब बच्चे धीरे-धीरे अपनी आवश्यकताओं की स्वयं व्यवस्था करना सीखने लगते हैं:
 - उन्हें शैक्षिक कार्यों में सहयोग करें।
 - खेल के लिए पर्याप्त सुविधाएं प्रदान करें, और
 - पर्याप्त पोषण और अच्छी भोजन आदतों को सीखने में सहयोग देना चाहिए।
- **किशोरावस्था:** हालांकि वे स्वतंत्रता की ओर अग्रसर हो रहे होते हैं, उन्हें आत्मीयता तथा सहयोग के वातावरण की आवश्यकता होती है। किशोरावस्था में आत्मविश्वास आने लगता है।
- **बड़े हो चुके बच्चों को व्यवस्थित करना:** परिवार को इस अवस्था में बच्चे को अपनी इच्छा के व्यवसाय के लिए तैयारी करने तथा उसके चयन में सहयोग करना चाहिए।
- **वयोवृद्धों की देखरेख:** वृद्धों को सेवानिवृत्ति के पश्चात सहायक प्रणाली की आवश्यकता होती है, विशेष रूप से, जब उनकी वित्तीय स्थिति अच्छी न हो। बुजुर्गों को अपने दिन-प्रदि-दिन के कार्यों के लिए भी परिवार के सहयोग की आवश्यकता होती है क्योंकि वे कमजोर होते हैं।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

- विषय का स्पष्ट ज्ञान प्राप्त करने के लिए सुझाई गई गतिविधियों को करें।
- परिवार जीवनचक्र को ध्यानपूर्वक पढ़ें और उसका ज्ञान प्राप्त करें।

क्या आप जानते हैं?

- जीवन कौशल विशिष्ट रूप से आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में सहायक होते हैं। इन जीवन कौशलों में संवर्धन करना तथा इनका प्रयोग करना एक सफल पारिवारिक जीवन की कुंजी है।
- परंपरागत रूप से बच्चे अपने बड़ों का अवलोकन करते हैं तथा उनसे मूल्यों को ग्रहण करते हैं जैसे बड़ों के लिए आदर, ईमानदारी, सच्चाई, मानवता आदि।
- हमें युवाओं को उन मूल्यों को ग्रहण करने के लिए अनुकूल वातावरण उपलब्ध कराना चाहिए जो सामान्यतः समाज में स्वीकार्य हैं।
- परिवार के सदस्यों में वृद्धों के लिए चिंता की भावना विकसित की जानी चाहिए। हम निम्नलिखित रूप में वृद्धों की सहायता कर सकते हैं:
 - उन्हें उन कार्यों को करने में मदद करें जिन्हें करने में वे सक्षम नहीं हैं।
 - उन्हें आरामदायक स्थिति प्रदान करने के लिए उनके साथ समय बिताएं।
 - उनके साथ रहकर उनका मनोबल बढ़ाएं।
 - उनकी पोषण संबंधी तथा चिकित्सकीय आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील रहें।
 - घर के निर्णयों में उन्हें भी शामिल करें।
 - उनके दृष्टिकोण तथा विचारों का आदर करें।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता है, उसे स्व नियंत्रण सिखाना अनिवार्य हो जाता है, जिसे बच्चे को अनुशासित करके सिखाया जाता है। मातापिता सामान्यतः तीनों में से किसी एक पेरेंटिंग स्टाइल या तीनों के मिश्रण का प्रयोग करते हैं। तीनों पेरेंटिंग स्टाइलों का अध्ययन करें। आपके अनुसार इनमें से सर्वश्रेष्ठ स्टाइल कौन सा है?

स्व-मूल्यांकन करें

1. आपका पड़ोसी राघव अपने दादा-दादी की जीवन की वृद्धावस्था में मदद करना चाहता है। इस अध्याय में दर्शाए अनुसार उसे वृद्धों की देखरेख के बारे में समझाएं।
2. शिशुओं, स्कूल जाने वाले बच्चों तथा किशोरों के प्रति माता-पिता की भूमिका का वर्णन करें ताकि उनका विकास किया जा सके।

किशोरावस्था: रोमांच व चुनौतियां

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
20	किशोरावस्था: रोमांच व चुनौतियां	स्व-जागरुकता तथा सहानुभूति, समालोचनात्मक विवेचन तथा सृजनात्मक विचार, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना, तनाव से निपटना तथा भावात्मकता से निपटना	किशोरावस्था तथा उनके चरणों को समझना

सारांश

किशोरावस्था बचपन तथा वयस्क के बीच का परिवर्तनात्मक स्तर है। इनकी आयु 10-19 वर्ष होती है। किशोरावस्था की विशिष्ट आयु का आरम्भ व अंत व्यक्ति-दर-व्यक्ति भिन्न होता है। किशोरावस्था की विशेषताओं को मोटे तौर पर शारीरिक, भावात्मक तथा मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में वर्गीकृत किया जा सकता है।

शारीरिक विकास: किशोरावस्था में शारीरिक विकास यौनारंभ से होता है जिसका तात्पर्य यौन परिपक्वता की शुरुआत से है। लड़कियों में रजोधर्मचक्र की शुरुआत तथा लड़कों में नौक्च्यूर्नल ऐमिशन जिसे स्वप्न दोष भी कहते हैं, प्राकृति प्रक्रिया है। इनके संबंध में अनेकों अंधविश्वास विद्यमान हैं। अपको इन तथ्यों का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए तथा सही विकल्प चयन करना चाहिए ना कि आखों को बंद करके इन अंधविश्वासों का अनुसरण।

भावात्मक विकास: इसका अर्थ है अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करने की क्षमता विकसित करना तथा उन्हें सकारात्मक तथा उत्तरदायी रूप में अभिव्यक्त करना। लगभग सभी किशोर प्रतिबंधों के प्रति विद्रोह की स्थिति से गुजरते हैं। क्रोध का बाहर निकलना तथा मूड में तीव्र परिवर्तन इस स्तर में सामान्यतः देखा जाता है।

सामाजिक विकास: इसका संबंध वयस्कों का अपने परिवार, अभिजात समूह तथा अन्यो के साथ संव्यवहार से है। एक बच्चा किशोरावस्था में प्रवेश करता है और तत्पश्चात वयस्कावस्था में और इस परिवर्तन के दौरान उनके सामाजिक अंतर-संबंध भी अनेक परिवर्तनों से गुजरते हैं।

ज्ञानात्मक विकास: इसका संबंध मस्तिष्क के विकास से है जो किशोरों को अधिक जटिल मानसिक कार्यों को करने में सहायता करता है। उदाहरण के लिए:

- वे इस स्तर पर समालोचनात्मक विचारधारा विकसित करने लगते हैं और असंभव की कल्पना करने लगते हैं।
- व्यक्तिगत अभिरुचि: इस स्तर पर किशोर सोचते हैं कि वे विशिष्ट हैं और उसके साथ कुछ भी बुरा नहीं हो सकता है।
- वे सुव्यवस्थित रूप से विचार करने लगते हैं।

किशोरावस्था की एक प्रमुख विशेषता है **आदर्शवाद**। किशोरों को लगता है कि हर कोई उन्हें ही देख रहा है। वे सामाजिक नियमों, विश्व की संस्कृति तथा मीडिया से प्रभावित होने लगते हैं। वे प्रसिद्ध भाषा, कपड़ों, संगीत तथा नृत्य का अनुसरण करने लगते हैं। किशोरावस्था के बाद के स्तर में किशोरों को अपने व्यवसाय का चयन तथा उसके लिए तैयारी करने की आवश्यकता होती है।

आपके पास उपलब्ध अवसरों का दोहन करने का प्रयास करें। इस संबंध में आपको अपने माता-पिता, उक्त व्यवसाय में रोजगारयुक्त कर्मचारियों, कैरियर में मार्गदर्शक वेबसाइट तथा अनेक साप्ताहिक पत्रिकाओं के संबंधित खंडों से जानकारी प्राप्त हो सकती है।

प्रमुख बिन्दु

इस अवस्था में किशोर स्वयं को परिवार से अलग मानने लगते हैं। वे अपने अभिजात समूह पर सबसे ज्यादा विश्वास करने लगते हैं। मातापिता द्वारा किशोरों के साथ अच्छे संबंध स्थापित करने के उत्तरदायित्व के अतिरिक्त यह किशोरों का भी कर्तव्य है कि वे अपने मातापिता के साथ अच्छे संबंध बनाए रखें। उन्हें अपने माता-पिता के विचारों को सुनना चाहिए, उनके सुझावों का ध्यानपूर्वक अवलोकन करना चाहिए तथा अपने विचारों को स्पष्ट तथा आदरपूर्वक सबके समक्ष प्रस्तुत करना चाहिए। उन्हें अपनी भावनाओं को अपने माता-पिता के समक्ष अभिव्यक्त करना चाहिए। तथा संप्रेषण के मार्ग को खुला रखना चाहिए। उन्हें अपने मातापिता के प्रति शिष्ट होना चाहिए। स्वस्थ संबंधों के लिए उन्हें अपने माता-पिता की आवश्यकताओं को समझना चाहिए।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

व्यक्तित्व निर्माण के लिए सकारात्मक स्व अवधारणा का निर्माण अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। स्व-अवधारणा से तात्पर्य उस माध्यम से है जिसके अंतर्गत व्यक्ति अपनी खूबियों और खामियों का अनुभव करता है। जब व्यक्ति केवल अपनी कमियों का अनुभव करता है तो उसकी स्व-अवधारणा काफी निम्न होती है और जब वह अपनी खूबियों का अहसास करता है तो उसकी स्व-अवधारणा काफी उंची होती है और वह इनको अपनी शक्तियां बनाना चाहता है। आत्म-सम्मान से तात्पर्य अपनी क्षमताओं के प्रति आपका विवेक है। अन्य शब्दों में, यदि आपका आत्म सम्मान अधिक है तो आपको अपनी क्षमताओं पर अधिक विश्वास होगा। सकारात्मक स्व अवधारणा से उच्च आत्म सम्मान का निर्माण होता है।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

शारीरिक विकास : इस अवधि में शरीर तथा शरीर के आकार में तीव्र शारीरिक परिवर्तन नजर आते हैं।

भावात्मक विकास: किशोरों को लगता है कि वे भावनाओं के एक झूले में बैठे हैं, एक क्षण के लिए उनकी भावनाएं सकारात्मक होती हैं तो दूसरे ही क्षण नकारात्मक। कभी वे अपने आप को काफी परिपक्व अनुभव करते हैं तो कभी-कभी बच्चों की तरह व्यवहार करने लगते हैं। हालांकि प्रत्येक व्यक्ति तनाव के प्रति विशिष्ट तथा भिन्न रूप से प्रतिक्रिया करता है।

सामाजिक विकास: किशोर इस अवस्था में आत्मीयता की सुदृढ़ भावना विकसित कर लेते हैं और विभिन्न विषयों पर उनके स्वयं के विचार तथा भावनाएं विकसित होने लगती हैं। स्वतंत्र होने तथा अपनी स्वयं की पहचान बनाने के प्रयास में वे धीरे-धीरे स्वयं के लिए निर्णय लेने लगते हैं।

ज्ञानात्मक विकास: यह व्यक्ति की विचार प्रक्रिया से संबंधित है। यह इन विचार प्रक्रियाओं के प्रभाव से निपटने से संबंधित है कि हम विश्व को किस प्रकार समझते हैं और उसके साथ कैसा व्यवहार करते हैं। किशोर निम्नलिखित के माध्यम से अपनी विचार प्रक्रिया को विकसित करते हैं:

- अमूर्त चिंतन: इस स्तर पर वे असंभव की भी कल्पना कर सकते हैं।
- व्यक्तिगत नीति: किशोर मानते हैं कि वे विशिष्ट हैं और उनके साथ कुछ बुरा नहीं हो सकता है। यही कारण है कि वे इस अवस्था में जोखिम उठाते हैं। किशोर ऊर्जापूर्ण होते हैं और उनकी प्रकृति त्वरित होती है तथा वे बिना किसी भय के नाप प्रयास कर लेते हैं।
- सुव्यवस्थित चिंतन: यदि उन्हें निर्णय लेने को कहा जाए तो वे विभिन्न विकल्पों की सूची बना सकते हैं तथा उनकी जांच करते हैं और किसी एक विकल्प का चयन करने से पूर्व सभी का क्रमिक विश्लेषण करते हैं।
- आदर्शवाद: उन्हें सही और गलत का व्यापक आभास होता है। वे गर्व की भावना के साथ स्वयं के प्रति तथा अपने आसपास के संबंध में जागरूकता उत्पन्न कर लेते हैं।
- काल्पनिक श्रोता: किशोरों को लगता है कि हर कोई उन्हें ही देख रहा है। वे अपने आसपास के परिवेश के प्रति अधिक सजग हो जाते हैं।

क्या आप जानते हैं?

- व्यक्ति की लगभग 75 प्रतिशत लंबाई तथा 50 प्रतिशत वजन किशोरावस्था के दौरान ही बढ़ता है।
- लैरिक्स के विकास के कारण किशोरावस्था में आवाज में भी परिवर्तन होता है। लड़कों में यह 60 प्रतिशत तक बढ़ता है। लैरिक्स जितना बड़ा होता है आवाज उतनी ही कम होती है।
- लड़की रजोधर्म चक्र के आरंभ होने से पूर्व गर्भवती हो सकती है क्योंकि वह अपने प्रथम रजोधर्म से पूर्व अंडे का उत्सर्जन करती है। डिंबक्षरण तब होता है जब एक परिपक्व अंड अंडाशय से उत्सर्जित होता है, फेलोपियन नली में नीचे की ओर जाता है और उर्वरण के लिए उपलब्ध हो जाता है। यह प्रथम रजोधर्म चक्र से पूर्व हो सकता है, आपके रजोधर्म के समीप यदि यौन संबंध स्थापित किए जाएं तो अंड उर्वरित हो सकते हैं।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

किशोरावस्था के संबंध में अनेक अंधविश्वास तथा गलत अवधारणाएं हैं। इनमें से एक अंधविश्वास का उल्लेख करें जिसकी चर्चा पाठ में की गई है। अपने मित्रों के साथ इस पर चर्चा करें।

स्व-मूल्यांकन करें

1. सुधा अपने काले रंग के प्रति काफी चिंतित है। इसी कारण वह लोगों के साथ बात नहीं करती है। सुधा को चार सुझाव दें जिससे कि वह सकारात्मक आत्म सम्मान का सृजन कर सके।
2. ऐसी एक स्थिति का उदाहरण प्रस्तुत करें जहां जो आप करना चाहते हैं और जो आपसे उम्मीद की जाती है, उसमें मतभेद हो। आप इस स्थिति से कैसे निपटेंगे?

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

विषय का स्पष्ट ज्ञान प्राप्त करने के लिए सुझाई गई गतिविधियों को करें।

दैनिक जीवन में नैतिकता

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
21	दैनिक जीवन में नैतिकता	स्व-जागरुकता तथा सहानुभूति अंतर-व्यक्तिगत संबंध तथा कुशल संप्रेषण समालोचनात्मक विवेचन तथा सृजनात्मक विचार समस्या समाधान तथा निर्णय लेना तनाव से निपटना तथा भावात्मकता से निपटना	हमारे जीवन में नैतिकता तथा मूल्यों का महत्व

सारांश

नैतिकता और मूल्य प्रतिदिन के जीवन के दो महत्वपूर्ण पहलू हैं। मूल्य चेतना के विकास में सहायक होते हैं; और यह चेतना क्रिया के चयन में सहायक होती है।

मूल्य वे विचार तथा विश्वास हैं जो हम बचपन से अपने माता-पिता तथा अपने परिवेश से सीखते हैं।

नैतिकता हमारे मूल्यों की परीक्षा लेती है और विभिन्न परिस्थितियों में हमारे व्यवहार को प्रभावित करती है।

यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि हममें से प्रत्येक व्यक्ति जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में मूल्यों का अनुसरण करे। यदि हम इनका अनुसरण नहीं करते हैं तो इससे जीवन संपत्ति की हानि होगी; कानून और व्यवस्था नहीं रहेगी; अपराधों में वृद्धि होगी; महिलाओं, बच्चों तथा समाज के अन्य वंचित सदस्यों की अवहेलना होगी; और संसाधनों का भेदभावपूर्ण उपयोग तथा बर्बादी होगी।

प्रमुख बिन्दु

- हमारा अधिकार हमारा उत्तरदायित्व भी है। उत्तरदायित्व तथा अधिकार एक साथ चलते हैं और सकारात्मक वातावरण का निर्माण करते हैं।
- आदर - आदर दो! आदर मिलेगा! बुजुर्गों का आदर करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। किन्तु यदि वो आपको अच्छा महसूस नहीं कराते हैं या आपके आदर का अनावश्यक लाभ उठाते हैं तो एक वयस्क के रूप में विरोध करने से हिचकिचाया नहीं चाहिए।
- श्रम की गरिमा - व्यक्ति को सभी कार्यों को समान सम्मान देना चाहिए और किसी कार्य को दूसरे कार्य से अधिक श्रेष्ठ नहीं समझना चाहिए। दूसरों पर आश्रित रहने के स्थान पर स्वयं जीविका अर्जित करना बेहतर है वो भी ईमानदार माध्यमों से।
- सकारात्मक दृष्टिकोण हमें दिन प्रति दिन के जीवन से निपटने में सहायक होता है। यह आशावादी विचारधारा का सृजन करता है और हमें नकारात्मक सोच व चिंताओं से बचाता है। यह आपसी संबंधों को विकसित करने तथा उन्हें बनाए रखने में भी सहायक होता है।
- जीवन कौशल- दैनिक जीवन की मांगों और चुनौतियों का सामना करने की क्षमता।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

नैतिकता की आवश्यकता और महत्व:

- जीवन तथा संपत्ति को क्षति से बचाना
- परिवारों को विखंडन से बचाना
- कानून और व्यवस्था बनाए रखना
- अपराध तथा भ्रष्टाचार को रोकना
- मदिरापान तथा नशीले पदार्थों के सेवन को रोकना
- महिलाओं, बच्चों तथा बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार को रोकना
- संसाधनों के विवेकपूर्ण उपयोग को सुनिश्चित करना

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि हमसे प्रत्येक व्यक्ति सौहार्द्रपूर्ण वातावरण के निर्माण के लिए जीवन में मूल्यों को धारण करे। इसी प्रकार, कर्मचारी के लिए भी यह महत्वपूर्ण है कि वह अपने कार्यस्थल में सौहार्द्रपूर्ण वातावरण के निर्माण के लिए जीवन मूल्यों को धारण करे। इसलिए जीवन तथा कार्यस्थल में इन मूल्यों को जानना जरूरी है।

जीवन के मूल्य	कार्यस्थल पर मूल्य
• ईमानदारी व निष्ठा	• संगठन के प्रति ईमानदारी व निष्ठा
• कार्य के प्रति आदर	• सौंपे गए कार्य के प्रति आदर
• समयपालन, नियमितता तथा अनुशासन	• समयपालन, नियमितता तथा अनुशासन
• शिष्टाचार तथा नम्रता	• सहकर्मियों के साथ शिष्टाचार तथा नम्रता
• संसाधनों का विवेकपूर्ण प्रयोग	• संसाधनों का विवेकपूर्ण उपयोग
• पहल करना	• नए कार्यों को करने में आगे रहना
• कार्यों को पूरा करने में कुशलता	• कार्यों को पूरा करने में कुशलता

क्या आप जानते हैं?

मूल्य तथा नैतिकता दो भिन्न पहलू हैं।

मूल्य विचार और विश्वास है, जो हमें हमारे माता-पिता ने सिखाए हैं, वे हमारे निर्णयों के मार्गदर्शक कारक हैं: और हमारी क्रिया और व्यवहार का आधार हैं।

नैतिकता, दूसरी ओर, विभिन्न परिस्थितियों में हमारे मूल्यों और व्यवहार की परीक्षा है।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

- विचार करें कि आप विशेष आवश्यकता वाले लोगों की किस प्रकार मदद कर सकते हैं या उनके साथ कार्य कर सकते हैं।
- चार जीवन कौशलों का उल्लेख कीजिए जिनका प्रयोग आपने उस समय किया था जब आपकी बहन/भाई बीमार था।

स्व-मूल्यांकन करें

1. एक व्यक्ति ने देखा कि सड़क पर एक आदमी घायल पड़ा है और उसका खून बह रहा है। वह उसे अस्पताल ले गया। सूची बनाएं और संक्षेप में वर्णन करें कि इस आचरण में कौन से मूल्य तथा जीवन कौशल शामिल हैं।
2. आपके व्यक्तित्व में शामिल मूल्यों की सूची बनाएं व उन मूल्यों की भी जो आप अपने व्यक्तित्व में लाना चाहते हैं।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

- अनादर और आदर के संकेतों की तुलना कीजिए।
- पाठ में दी गई परिभाषाओं को याद करें।
- पाठ में दिए गए उदाहरणों के माध्यम से मूल्यों को समझें।

जागो ग्राहक जागो

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
22	जागो, ग्राहक जागो!	स्व-जागरुकता तथा सहानुभूति, अंतर-व्यक्तिगत संबंध तथा कुशल संप्रेषण, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना, तनाव से निपटना तथा भावात्मकता से निपटना	उपभोक्ता अधिकारों तथा उपभोक्ता के कर्तव्यों के प्रति जागरुकता

सारांश

उपभोक्ता वह व्यक्ति है जो अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए वस्तुओं या सेवाओं को खरीदता या प्रयोग करता है। उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 1986 (सीपीए) उपभोक्ताओं को स्पष्ट रूप से दो श्रेणियों में विभाजित करता है:

- “जो वस्तुओं को खरीदता या प्रयोग करता है।”
- “जो व्यक्तिगत प्रयोग के लिए किसी सेवा को किराए पर लेता है या उसका प्रयोग करता है।”

उपभोक्ता के रूप में आपके सामने आने वाली समस्याएं

- मूल्य में भिन्नता
- मानकीकृत वस्तुओं की कमी
- नकल
- मिलावट
- कालाबाजारी

इन समस्याओं से निपटने के लिए उपभोक्ता को जागरुक होने की आवश्यकता है। इस प्रकार की जागरुकता उचित शिक्षा से प्राप्त की जा सकती है। उपभोक्ता को इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि उसे क्या, कब, कितना और कहां से खरीदना है और अपनी खरीद का भुगतान किस प्रकार करना है। इनमें से अधिकतर निर्णय इस बात पर निर्भर करते हैं कि उपभोक्ता क्या देखता या सुनता है। उपभोक्ता सहायक, लिखित या वर्णित कोई भी चीज हो सकती है जो उपभोक्ताओं को उस वस्तु के चयन के संबंध में सहायता व मार्गदर्शन उपलब्ध कराती है जिसे वह खरीदना चाहता है। उपभोक्ताओं को उपलब्ध सामान्य उपभोक्ता सहायक हैं लेबल, पैकेजिंग और विज्ञापन। इसके अतिरिक्त उपभोक्ताओं के कुछ अधिकार और दायित्व भी होते हैं। उपभोक्ता अधिकारों का ज्ञान आपको सेल्समैन तथा विनिर्माताओं द्वारा अपनाए जा रहे विभिन्न अनाचारों से लड़ने में सक्षम बनाता है।

प्रमुख बिन्दु

उपभोक्ता सहायक, लिखित या वर्णित कोई भी चीज हो सकती है जो उपभोक्ताओं को उस वस्तु के चयन के संबंध में सहायता व मार्गदर्शन उपलब्ध कराती है जिसे वह खरीदना चाहता है।

- **लेबल:** लेबल वस्तु के ऊपर खुदी हुई या मुद्रित जानकारी है।
- **लीफलेट :** ये वस्तु का मूल्य संस्थापन तथा अनुरक्षण के लिए अनुदेश उपलब्ध कराते हैं।
- **पैकेज:** यह वस्तु को किसी प्रकार की क्षति से या खराब होने से बचाती है।
- **विज्ञापन:** ये वस्तुओं के प्रयोग तथा उनकी विशेषताओं के बारे में भी बताते हैं।
- **मानकीकृत चिह्न:** ये चिह्न दर्शाते हैं कि इन उत्पादों का उत्पादन मानकीकरण एजेंसियों द्वारा निर्धारित मापदंडों के आधार पर किया गया है।
- **कानून:** उपभोक्ताओं के हितों की रक्षा करने के लिए सरकार द्वारा अनेक कानून बनाए गए हैं। उदाहरण के लिए : उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 1986 (सीपीए),

अपने ज्ञान का निर्माण करें

उपभोक्ता अधिकारों का ज्ञान आपको सेल्समैन तथा विनिर्माताओं द्वारा अपनाए जा रहे विभिन्न अनाचारों से लड़ने में सक्षम बनाता है। ये अधिकार हैं:

- सुरक्षा का अधिकार
- सूचित किए जाने का अधिकार
- सुने जाने का अधिकार:
- चयन का अधिकार
- अभिवेदन का अधिकार
- क्षतिपूर्ति प्राप्त करने का अधिकार:
- उपभोक्ता शिक्षा का अधिकार
- मौलिक आवश्यकताओं का अधिकार
- स्वस्थ पर्यावरण का अधिकार

क्या आप जानते हैं?

उपभोक्ता अदालत उपभोक्ता विवादों तथा शिकायतों से संबंधित मामलों को निपटाती है। ये उपभोक्ताओं के अधिकारों की रक्षा के लिए सरकार द्वारा स्थापित न्यायिक व्यवस्था है। इनका मुख्य उद्देश्य विक्रेताओं द्वारा उपभोक्ताओं के प्रति उचित पद्धति को सुनिश्चित करना है। ये संगठन राष्ट्रीय स्तर, राज्य स्तर तथा जिला स्तर पर विद्यमान हैं।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

आपके घर के पास कूड़ाघर है जिसकी सफाई एक महीने से नहीं हुई है। ऐसी स्थिति में, कौन से उपभोक्ता अधिकार का उल्लंघन हुआ है? एक उत्तरदायी उपभोक्ता के रूप में आप क्या कार्रवाई करेंगे।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

उपभोक्ताओं को होने वाली कुछ सामान्य समस्याएं व उनके समाधान

समस्याएं	समाधान
1. मूल्य में भिन्नता - प्रायः दुकानदार आपसे वस्तु पर मुद्रित मूल्य से अधिक वसूलते हैं।	एमआरपी या मुद्रित मूल्य में सभी प्रकार के कर पहले से शामिल होते हैं। एमआरपी से अधिक का भुगतान कभी नहीं करना चाहिए।
2. मानकीकृत वस्तुओं की कमी - दुकानदार कम गुणवत्ता वाली वस्तुओं का प्रचार करते हैं क्योंकि इनसे उन्हें अधिक कमीशन प्राप्त होता है।	उत्पाद के कुछ ब्रांडों की विशेषताओं की तुलना करें। अब इनमें अंतर देखिए और विवेकपूर्ण निर्णय लीजिए।
3. नकल-प्रसिद्ध ब्रांडों की पैकेजिंग की नकल होती है।	प्रसिद्ध ब्रांड तथा नकली ब्रांड की गुणवत्ता की तुलना कीजिए और उनके अंतरों को नोट करें।
4. मिलावट - विनिर्माता और दुकानदार जानबूझकर खराब पदार्थों में मिलावट करते हैं।	घर पर सामान्य मिलावट परीक्षण कीजिए या शंका होने पर वस्तु के नमूने को पी.एफ.ए में जांच करवाएं। प्रसिद्ध ब्रांडों के सीलयुक्त उत्पाद ही खरीदें।
5. अनुपलब्धता, कालाबाजारी, जमाखोरी - वार्षिक बजट तथा त्यौहारों से पूर्व दुकानदार वस्तुओं की जमाखोरी शुरू कर देते हैं ताकि बाद में उन्हें बेच कर अधिक लाभ अर्जित कर सकें।	जब आपूर्ति कम हो दूसरे ब्रांड का प्रयोग करें या वैकल्पिक वस्तु का प्रयोग करें जैसे चीनी के स्थान पर गुड़ का प्रयोग।
6. दोषपूर्ण वजन तथा माप - प्रायः दुकानदार उचित वजन मापकों के स्थान पर पत्थरों का प्रयोग करते हैं या तराजू के नीचे चुंबक चिपका देते हैं।	किसी भी उत्पाद को खरीदने से पूर्व वजनों और मापों की जांच करें।
7. भ्रामक सूचना या सूचना का अभाव - अधिकतर वस्तुओं के विज्ञापन भ्रामक तथा अतिशयोक्तिपूर्ण होते हैं। उपभोक्ता बिक्री के इन आकर्षणों जैसे सेल तथा मुफ्त उपहार से आकर्षित हो जाते हैं।	विज्ञापनों तथा सेल से प्रभावित न हों। जो उत्पाद आप खरीदने वाले हैं उसके संबंध में स्वयं का विवेक प्रयोग करें।
8. सेवाओं संबंधी समस्याएं - उपभोक्ताओं की सहमति के बिना प्रायः उपलब्ध कराई गई सुविधाओं पर सेवाकर वसूला जाता है।	जब आपके साथ बेइमानी हो तो आवाज उठाएं, अन्य उपभोक्ताओं के साथ मिलें जिसके साथ बेइमानी की गई है और मिल कर समस्या का समाधान खोजें।

स्व-मूल्यांकन करें

1. स्वस्थ वातावरण बनाए रखने के लिए आप कौन से दो उत्तरदायित्वों का निर्वाहन करेंगे।
2. मिलावटी भोजन से बचने के लिए आप अपने मित्र को कौन सी दो सलाह देंगे।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

पाठ में सुझाई गई गतिविधियों को पूरा करें तथा प्रश्नों के उत्तर दें ताकि विषय का अच्छा ज्ञान प्राप्त हो सके।