नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के तहत सत्र 2023-24 से पाठ्यपुस्तकों को पुनर्संयोजित किया गया है। यह संजीव पास बुक्स पूर्णतः नवीन पुनर्संयोजित पाठ्यपुस्तकों पर आधारित है।

पास बुक्स में नं. 1

संजीव®

पास बुक्स

गृह विज्ञान-XI

भाग-1 एवं भाग-2

मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान

(कक्षा 11 के विद्यार्थियों के लिए नवीनतम पाठ्यक्रमानुसार)

- पाठ्यपुस्तक के सभी अभ्यास प्रश्नों का हल
- सभी प्रकार के अन्य महत्वपूर्ण प्रश्नों का समावेश
- योग्य एवं अनुभवी लेखकों द्वारा लिखित
- प्रथम श्रेणी प्राप्त करने के लिए पूर्ण सामग्री

संजीव प्रकाशन,
जयपुर

मूल्य : ₹ 300/-

- प्रकाशक :

  संजीव प्रकाशन

  धामाणी मार्केट, चौड़ा रास्ता,

  जयपुर-3

  email : sanjeevprakashanjaipur@gmail.com
  website : www.sanjivprakashan.com

- © प्रकाशकाधीन

- लेजर कम्पोजिंग :

  संजीव प्रकाशन (D.T.P. Department), जयपुर

- मुद्रक :

  मनोहर आर्ट प्रिन्टर्स, जयपुर

  ****

❖ इस पुस्तक में त्रुटियों को दूर करने के लिए हर संभव प्रयास किया गया है। किसी भी त्रुटि के पाये जाने पर अथवा किसी भी तरह के सुझाव के लिए आप हमें निम्न पते पर email या पत्र भेजकर सूचित कर सकते हैं—

email : sanjeevprakashanjaipur@gmail.com
पता : प्रकाशन विभाग संजीव प्रकाशन
धामाणी मार्केट, चौड़ा रास्ता, जयपुर

आपके द्वारा भेजे गये सुझावों से अगला संस्करण और बेहतर हो सकेगा।

❖ इस पुस्तक में प्रकाशित किसी त्रुटि के प्रति तथा इससे होने वाली किसी भी क्षति के लिए लेखक, प्रकाशक, संपादक तथा मुद्रक किसी भी रूप में जिम्मेदार नहीं हैं।

❖ सभी प्रकार के विवादों का न्यायिक क्षेत्र 'जयपुर' होगा।

विषय-सूची

भाग-1—मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान

अध्याय 1. परिचय—मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान 1–6

इकाई-1 : स्वयं को समझना—किशोरावस्था

अध्याय 2. स्वयं को समझना 7–25

अध्याय 3. भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वस्थता 26–46

अध्याय 4. संसाधन प्रबंधन 47–61

अध्याय 5. कपड़े – हमारे आस-पास 62–79

अध्याय 6. संचार माध्यम और संचार प्रौद्योगिकी 80–97

इकाई-2 : परिवार, समुदाय और समाज के प्रति समझ

अध्याय 7. विविध संदर्भों में सरोकार और आवश्यकताएँ 98–139

भाग-2—मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान

इकाई—3 : बाल्यावस्था

अध्याय 8. उत्तरजीविता, वृद्धि तथा विकास 140–161

अध्याय 9. पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता 162–183

अध्याय 10. हमारे परिधान 184–198

इकाई—4 : वयस्कावस्था

अध्याय 11. वित्तीय प्रबन्धन एवं योजना 199–214

अध्याय 12. वस्त्रों की देखभाल तथा रखरखाव 215–236

ये हम नहीं कहते,

जमाना कहता है

संजीव पास बुक्स है नं. 1

दैनिक नवज्योति
जयपुर, 6 जुलाई, 2022

राजस्थान का
प्रमुख दैनिक

विद्यार्थियों में सर्वाधिक लोकप्रिय संजीव पास बुक्स

जयपुर। लम्बे समय से संजीव पास बुक्स अपनी उच्च गुणवत्तायुक्त पाठ्यसामग्री, नवीनतम घटनाक्रम, प्रमाणित आँकड़ों तथा सरल भाषा के कारण विद्यार्थियों में सर्वाधिक लोकप्रिय बनी हुई है। लाखों विद्यार्थी संजीव पास बुक्स से अध्ययन कर सफलता अर्जित कर रहे हैं। उल्लेखनीय है कि स्कूल स्तर के विद्यार्थियों के लिए कक्षा 3 से 9 के लिए संजीव आल इन वन, कक्षा 9 से 12 के लिए अलग-अलग विषय पर संजीव पास बुक्स, अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों के लिए कक्षा 5 से 8 के लिए संजीव रिफ्रेशर आल इन वन, कक्षा 9 से 12 के लिए अलग-अलग विषय पर संजीव रिफ्रेशर प्रकाशित की जाती हैं। इनके अलावा अंग्रेजी विषय को आसानी से समझने के लिए कक्षा 6 से 12 के लिए संजीव इंग्लिश कोर्स तथा विज्ञान के विद्यार्थियों की सुविधा के लिए कक्षा 11 एवं 12 के लिए उच्चस्तरीय संजीव साइन्स की पाठ्यपुस्तकें भी प्रकाशित की जाती हैं। कॉलेज स्तर पर भी राजस्थान के सभी प्रमुख विश्वविद्यालयों यथा—राजस्थान, भरतपुर, अलवर, सीकर, अजमेर, बीकानेर, कोटा एवं जोधपुर विश्वविद्यालयों के पाठ्यक्रमानुसार प्रथम वर्ष से एम.ए. तक के लिए संजीव पास बुक्स प्रकाशित की जाती हैं। संजीव पास बुक्स की लोकप्रियता के बारे में विद्यार्थियों से बात करने पर उन्होंने बताया कि इसमें उन्हें सरल भाषा में पूरा पाठ्यक्रम, पर्याप्त संख्या में प्रश्न-उत्तर, प्रमाणित आँकड़े, नवीनतम जानकारी उचित मूल्य पर उपलब्ध हो जाती है। इसीलिये सभी विद्यार्थी सहायक पुस्तकों के रूप में संजीव पास बुक्स को ही खरीदना पसन्द करते हैं। संजीव प्रकाशन के निदेशक प्रदीप मित्तल एवं मनोज मित्तल के अनुसार संजीव पास बुक्स सहित अन्य सभी पुस्तकें पूर्णतः नवीनतम पाठ्यपुस्तकों एवं नवीनतम पाठ्यक्रमानुसार तैयार कराई जाती हैं। प्रत्येक विषय की पुस्तक को योग्य तथा अनुभवी विशेषज्ञ प्राध्यापकों से लिखवाया जाता है। इन्हें समय-समय पर पूर्णतः संशोधित तथा अपडेट भी कराया जाता है। इससे सहायक पुस्तकों के रूप में विद्यार्थियों के लिए ये बहुत उपयोगी हो जाती हैं। इन्हीं कारणों से संजीव प्रकाशन द्वारा प्रकाशित संजीव पास बुक्स, संजीव इंग्लिश कोर्स, संजीव साइंस पाठ्यपुस्तकें, संजीव रिफ्रेशर आदि पुस्तकें कक्षा 3 से एम.ए. तक के विद्यार्थियों में अत्यन्त लोकप्रिय हैं।

संजीव पास बुक्स कक्षा 3 से एम. ए. के लिए

प्रकाशक—संजीव प्रकाशन, जयपुर-3

गृहविज्ञान कक्षा-11

भाग-1—मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान

अध्याय 1. परिचय—मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान

पाठ सार

■ मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान के अंतर्गत शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया का एक समेकित मार्ग अपनाया गया है। इसमें परिवारों के सदस्यों के रूप में मानवों और समाज के पर्यावरण के मध्य पारस्परिक क्रियाओं को भी स्पष्ट किया गया है।

■ मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान मानवों की पारिस्थितिकी के साथ सहक्रियात्मक संबंध निर्माण करता है। जिसके अंतर्गत भौतिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक-सांस्कृतिक और आर्थिक संसाधन शामिल हैं।

■ मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान के समान ही एक अन्य विषय गृहविज्ञान है, जो कि यथातथ्य तौर पर थोड़ी भिन्नता लिए होता है।

■ भारतवर्ष के विभिन्न भागों में 20वीं शताब्दी के आरंभ में अनेक संस्थानों ने भोजन और पोषण, वस्त्र और वस्त्र उद्योग तथा विस्तार शिक्षा के पाठ्यक्रमों का शुभारंभ किया। इन सभी विषयों को सन् 1932 में गृहविज्ञान के दायरे में लाया गया जब दिल्ली में महिला शिक्षा को प्रोत्साहित करते हुए दिल्ली में लेडी इरविन कॉलेज की स्थापना हुई। यह समय स्वतंत्रता से पूर्व ब्रिटिश राज का था, जब विद्यालयों में महिला शिक्षार्थियों की संख्या नगण्य थी।

■ भारत में स्वतंत्रता आंदोलन की दिग्गज महिलाओं—सरोजनी नायडू, राजकुमारी अमृत कौर और कमला देवी चट्टोपाध्याय आदि—ने लेडी इरविन कॉलेज की संकल्पना एवं स्थापना की। उस समय के भारत में ब्रिटिश वायसराय लॉर्ड इरविन की पत्नी लेडी डोरोथी इरविन ने कॉलेज की स्थापना को समर्थन दिया। जिनके नाम पर ही कॉलेज का नामकरण किया गया। संस्थापकों ने भारतीय युवा महिलाओं हेतु गृहविज्ञान की शिक्षा को आवश्यक समझा। अत: गृहविज्ञान एक ऐसा विषय माना गया जो कि छात्रों को उनके स्वयं के जीवन तथा अन्य व्यक्तियों एवं परिवारों के जीवन की गुणवत्ता को सुधारने हेतु सक्षम बनाए।

■ गृहविज्ञान के विषय को न समझने वाले व्यक्तियों के मन में धारणा बनी कि गृहविज्ञान प्राथमिक रूप से पाक कौशल, कपड़े धोने और बच्चों की देखभाल से जुड़ा विषय है। इस कारण इस विषय को कम परिश्रम वाला एवं लड़कियों का विषय मानकर लड़कों ने इसके प्रति रुचि नहीं दिखाई।

■ जबकि गृहविज्ञान की नवीनतम पाठ्यचर्या के अंतर्गत विषयवस्तु एवं उद्देश्य समकालीन हैं, जिसके आधार पर उल्लेखित मुद्दों से ही विषय की पहचान की जा सकती है। पाठ्यक्रम की भावना प्रदर्शन हेतु शीर्षक 'मानव पारिस्थितिकी और विज्ञान' उपयुक्त है। इसमें मानव विकास, भोजन और पोषण, कपड़े और पौशाकें, संचार और विस्तार तथा संसाधन-प्रबंधन इत्यादि विषय शामिल हैं।

पाठ्यपुस्तक के प्रश्न

प्रश्न क. क्या आप गृहविज्ञान विषय के बारे में जानते हैं? हाँ/नहीं

यदि आपका उत्तर नहीं है तो कृपया अपने अध्यापक से पूछें। उन पाँच शब्दों/संकल्पनाओं की सूची बनाएं, जिन्हें आप गृहविज्ञान के साथ जोड़ते हैं।

उत्तर–हाँ, पाँच संकल्पनाओं की सूची निम्न प्रकार है—

1. गृहविज्ञान, मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान से मिलता-जुलता एक अन्य विषय है।
2. महिलाओं की भूमिकाओं और दायित्वों के विषय में जागरूकता लाने के लिए गृहविज्ञान की शिक्षा अनिवार्य है।
3. गृहविज्ञान के पठन-पाठन से सामाजिक और शैक्षिक असमानताओं को दूर किया जा सकता है।
4. गृहविज्ञान एक अंतरविषयक क्षेत्र माना जाता है।
5. गृहविज्ञान जीवन की गुणवत्ता को बनाए रखने और इसमें वृद्धि करने में सक्षम विषय है।

प्रश्न ख. वर्ष के अंत में जब आप यह पुस्तक 'मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान' का अध्ययन कर चुकेंगे तब उन पाँच अध्ययन क्षेत्रों की सूची बनाएं, जिन्हें आप विषय के साथ जोड़ेंगे।

उत्तर–मानव परिस्थितिकी और परिवार विज्ञान विषय के साथ हम निम्न पाँच अध्ययन क्षेत्रों को जोड़ेंगे—

1. कम्प्यूटर एवं इंटरनेट शिक्षा
2. उत्पादन एवं प्रबंधन शिक्षा
3. पर्यटन एवं सेवा क्षेत्र ज्ञान
4. सड़क सुरक्षा शिक्षा
5. व्यक्तिगत सफाई एवं स्वच्छता शिक्षा

समीक्षात्मक प्रश्न–

प्रश्न 1. 'मानव पारिस्थितिकी' और 'परिवार विज्ञान' को समझाएँ।

उत्तर–मानव पारिस्थितिकी–यह एक ऐसा विज्ञान है जिसके माध्यम से मानव के पर्यावरण के साथ संबंध का अध्ययन किया जाता है। साथ ही, पारिस्थितिकी के उन भौतिक, आर्थिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक तत्वों का भी अध्ययन करते हैं, जिनका सक्रिय संबंध बच्चों, किशोरों और वयस्कों के साथ है।

मानव पारिस्थितिकी का अर्थ–पारिस्थितिकी की व्याख्या दो प्रकार से की जा सकती है। एक, जीवविज्ञान की वह शाखा जिसमें जीवधारियों और उनके पर्यावरण के आपसी संबंध का अध्ययन किया जाता है। दूसरे, यह जीव और पर्यावरण के बीच उसके बहुआयामी संबंधों को बताता है। प्रस्तुत संदर्भ में जीवविज्ञान का आशय है 'मानव' और इसीलिए 'मानव' शब्द के बाद 'पारिस्थितिकी' शब्द को जोड़ दिया गया है।

परिवार विज्ञान–परिवार विज्ञान का संबंध व्यक्ति के उसके घर-समाज से, परिवार से तथा उसके संसाधनों से जुड़ी सभी विषय-वस्तुओं से है। परिवार विज्ञान शीर्षक उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि अधिकांश व्यक्तियों के जीवन में उनका परिवार प्रमुख होता है। परिवार में बच्चों का पालन-पोषण किया जाता है ताकि वे एक वयस्क के रूप में अपनी स्वतंत्र पहचान को अर्जित एवं विकसित कर सकें। इस विषय का अध्ययन करते हुए छात्राओं को परिवार के संदर्भ में 'व्यक्ति' की भूमिका समझने का मार्गदर्शन किया जाता है।

इस प्रकार मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान में शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया का एक समेकित मार्ग अपनाया गया है। इसमें परिवार के सदस्यों के रूप में मानवों और समाज के पर्यावरण के मध्य पारस्परिक क्रियाओं को भी समझा जा सकता है। यह उनकी पारिस्थितिकी के साथ सह क्रियात्मक संबंध बनाता है, जिसमें भौतिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक-सांस्कृतिक और आर्थिक संसाधन सम्मिलित हैं।

प्रश्न 2. क्या आप सहमत हैं कि किशोरावस्था एक व्यक्ति के जीवन का 'निर्णायक मोड़' है?

उत्तर–हाँ, हम सहमत हैं कि किशोरावस्था एक व्यक्ति के जीवन का निर्णायक मोड़ है।

किशोरावस्था एक ऐसा नाजुक मोड़ है, जिसके दौरान किशोर अपनी समझ का विकास करते हैं और भोजन तथा अन्य संसाधन, कपड़े, पौशाकें एवं संचार आदि उनके जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। बाल्यावस्था के पश्चात् किशोरावस्था का आगमन होता है और उम्र के इन पड़ावों को व्यक्ति के चरित्र निर्माण की नींव कहा जा सकता है। किशोरावस्था के दौरान हम अपने बारे में सबसे अधिक सोचना शुरू कर देते हैं कि हम कौन हैं, 'मुझे' 'अन्य' से भिन्न कौन-सी बातें बनाती हैं। इस अवस्था में किसी अन्य अवस्था की तुलना में हम 'स्वयं' को परिभाषित करने की अधिक कोशिश करते हैं। इस उम्र में उत्सुकता इतनी अधिक होती है कि किशोर सही-गलत का अंतर नहीं कर पाते। उन्हें अगर स्पष्टतया बताया जाए कि अमुक कार्यों में खतरा है तो किशोर सतर्कता बरतेंगे।

प्रश्न 3. उन जानी-मानी महिलाओं के नाम बताएँ, जिन्होंने भारत में सर्वप्रथम गृहविज्ञान विषय को महाविद्यालयों में आरंभ करने की संकल्पना की।

उत्तर–क. सरोजनी नायडू ख. राजकुमारी अमृत कौर
ग. कमला देवी चट्टोपाध्याय घ. लेडी डोरोथी इरविन।

अन्य महत्त्वपूर्ण प्रश्न

I. बहुचयनात्मक प्रश्न–

1. **'मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान' शीर्षक के अन्तर्गत–**
(अ) मानव पर्यावरण के साथ उसके संबंध का अध्ययन करेंगे।
(ब) पारिस्थितिकी के भौतिक, आर्थिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक तत्वों का अध्ययन करेंगे।
(स) उपर्युक्त सभी
(द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

2. **'पारिस्थितिकी' की व्याख्या कितने तरीके से की गई है–**
(अ) एक (ब) दो
(स) तीन (द) चार

3. **निम्नलिखित किशोरों के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं–**
(अ) भोजन तथा अन्य संसाधन (ब) कपड़े और पौशाकें
(स) संचार के साधन (द) ये सभी

4. **'मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान' से मिलता-जुलता विषय कौनसा है?**
(अ) गृहविज्ञान (ब) जीवविज्ञान
(स) पर्यावरण विज्ञान (द) अन्य विज्ञान

5. **लेडी इरविन कॉलेज का नामकरण निम्न के नाम पर किया गया–**
(अ) लॉर्ड इरविन (ब) लेडी डोरोथी इरविन
(स) सरोजनी नायडू (द) कमला देवी चट्टोपाध्याय

6. **भारत में भोजन एवं पोषण, वस्त्र और वस्त्र उद्योग तथा विस्तार शिक्षा के पाठ्यक्रमों के विषयों को 'गृहविज्ञान' विषय के दायरे में कब लाया गया?**
(अ) 1930 में (ब) 1932 में
(स) 1947 में (द) 1950 में

7. **अग्र में कौनसी महिला लेडी इरविन कॉलेज की संकल्पना और स्थापना की हिस्सा नहीं थी?**

(अ) सरोजनी नायडू (ब) राजकुमारी अमृत कौर
(स) कमला देवी चट्टोपाध्याय (द) श्रीमती इंदिरा गाँधी

8. निम्न में से किस कारण से हाई स्कूल स्तर पर लड़कों ने गृह विज्ञान विषय को नहीं अपनाया?
(अ) यह लड़कियों का विषय है (ब) यह नया विषय है
(स) यह कम गुणवत्ता का विषय है (द) उपरोक्त में कोई नहीं

9. गृह विज्ञान के विषय में एक मिथ्या धारणा यह थी कि–
(अ) इसमें कम परिश्रम करना पड़ता है। (ब) इसमें अधिक परिश्रम करना पड़ता है।
(स) यह भोजन पकाने तथा कपड़े धोने का विषय है।
(द) यह एक अन्तर विषयक क्षेत्रीय विषय है।

उत्तरमाला

1. (स) 2. (ब) 3. (द) 4. (अ) 5. (ब) 6. (ब) 7. (द) 8. (अ) 9. (अ)।

II. रिक्त स्थान वाले प्रश्न–

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

1. 'मानव पारिस्थितिकी और परिवार विज्ञान' में .... प्रक्रिया का एक समेकित मार्ग अपनाया गया है।
2. किशोरावस्था की अवधि को एक व्यक्ति के जीवन का .... मोड़ माना जाता है।
3. जीवविज्ञान को अब .... विज्ञान का नाम दे दिया गया है।
4. अलग-अलग विषयों को सन् .... में गृहविज्ञान के दायरे में लाया गया।
5. गृहविज्ञान विषय में भोजन पकाने और .... को शामिल बनाए रखा गया।

उत्तर–1. शिक्षण-अधिगम, 2. निर्णायक, 3. जीवन, 4. 1932, 5. कपड़े धोने।

III. सत्य/असत्य वाले प्रश्न–

सत्य/असत्य कथन की पहचान कीजिए–

1. पारिस्थितिकी की व्याख्या सात तरीकों से की गई है।
2. परिवार विज्ञान में परिवारों के सदस्यों के रूप में मानवों और समाज के पर्यावरण के बीच पारस्परिक संघर्षों को समझाया गया है।
3. किशोरावस्था के दौरान एक व्यक्ति अपनी समझ विकसित करता है।
4. लेडी डोरोथी इरविन ने लेडी इरविन कॉलेज की स्थापना को अपना समर्थन आसानी से नहीं दिया था।
5. गृहविज्ञान में कम परिश्रम करना पड़ता है।

उत्तर–1. असत्य, 2. असत्य, 3. सत्य, 4. असत्य, 5. असत्य।

IV. मिलान करने वाले प्रश्न–

सही मिलान कीजिए–

1. मानव	(i) प्रबंधन
2. किशोरावस्था	(ii) पारिस्थितिकी
3. सामाजिक	(iii) लेडी इरविन कॉलेज
4. सरोजनी नायडू	(iv) सांस्कृतिक
5. संसाधन	(v) निर्णायक मोड़

उत्तर–1. (ii), 2. (v), 3. (iv), 4. (iii), 5. (i)।