

📖 एलटी ग्रेड गृह विज्ञान पाठ्यक्रम 2025 – विषयवार विवरण

1. मानव विकास एवं परिवार अध्ययन

- शैशव, किशोरावस्था एवं वयस्क अवस्था का विकास
- परिवार एवं समाज में महिला की भूमिका
- पारिवारिक संबंध एवं सामाजिक संरचना

2. खाद्य एवं पोषण विज्ञान

- पोषक तत्वों के प्रकार, स्रोत और महत्व
- भोजन का संतुलन एवं आहार नियोजन
- खाद्य संरक्षण और प्रसंस्करण तकनीक

3. वस्त्र एवं परिधान विज्ञान

- कपड़ों के प्रकार, निर्माण और चयन
- वस्त्रों की देखभाल और धुलाई विधियाँ
- फैशन एवं परिधान डिज़ाइन

4. गृह प्रबंधन

- समय, ऊर्जा और धन का प्रबंधन
- आंतरिक सज्जा और गृह सौंदर्य
- उपकरणों का चयन और उपयोग

5. सामुदायिक विज्ञान एवं विस्तार शिक्षा

- ग्रामीण विकास में गृह विज्ञान की भूमिका
- स्वास्थ्य शिक्षा और जनजागरूकता
- महिला सशक्तिकरण और उद्यमिता

6. स्वास्थ्य और स्वच्छता

- व्यक्तिगत स्वच्छता
- पोषण संबंधी रोग
- प्राथमिक उपचार और घरेलू नुस्खे

UP LT Grade Home Science Syllabus (2025)

1. परीक्षा पैटर्न और संरचना

- प्रारंभिक (Prelims):
 - कुल प्रश्न: 150 (30 सामान्य अध्ययन + 120 गृह विज्ञान)

- अवधि: 2 घंटे
- नकारात्मक अंकन: प्रत्येक गलत उत्तर पर 0.33 अंक कटेंगे
- मुख्य (Mains):
 - प्रश्न संख्या: 20 (10 संक्षिप्त + 10 विस्तारित जवाब)
 - अवधि: 3 घंटे
 - पूर्णांक: 200
 - 35% (SC/ST) या 40% (अन्य वर्गों) लाने पर योग्य माना जाता है

2. गृह विज्ञान (Home Science) – टॉपिक-वार विभाजन

इस विषय के अंतर्गत जो महत्वपूर्ण टॉपिक्स कवर किए गए हैं, वे निम्नलिखित हैं:

- Education and Home Management (शिक्षा एवं गृह प्रबंधन)
- Consumer Education (उपभोक्ता शिक्षा)
- Food and Nutrition (खाद्य और पोषण विज्ञान)
- Family Studies & Human Development (पारिवारिक अध्ययन एवं मानव विकास) कुछ स्रोत और अधिक विस्तार से निम्नलिखित विषयों को शामिल करते हैं:
- Extension Education (विस्तार शिक्षा)
- Textiles (वस्त्र विज्ञान)
- Health & Hygiene (स्वास्थ्य और स्वच्छता)

संक्षेप सारांश

खंड	विषय सूची
	- शिक्षा और गृह प्रबंधन
	- उपभोक्ता शिक्षा
	- खाद्य एवं पोषण
Home Science Topics	- मानव विकास और पारिवारिक अध्ययन
	- विस्तार शिक्षा (Extension Education)
	- वस्त्र विज्ञान (Textiles)
	- स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

3. तैयारी सुझाव:

- सिलेबस PDF डाउनलोड करें: आधिकारिक UPPSC या विश्वसनीय स्रोतों से PDF डाउनलोड करें जिससे तैयारी अधिक सटीक हो सके।

- **चरणबद्ध अध्ययन:** पहले “Food & Nutrition” और “Human Development” जैसे frequently asked क्षेत्रों को प्राथमिकता दें।
- **Previous Year Papers हल करें:** परीक्षा पैटर्न समझने में यह बहुत मददगार होता है।
- **नोट्स बनाएं:** विशेषकर “Consumer Education”, “Home Management” आदि में।
- **मॉक टेस्ट लगाएं** और उसमें “General Studies + Home Science” का तालमेल बनाए रखें।

Sarkari Results ERA