ഹയർസെക്കന്ററി കോഴ്സ്

ഹോം സയൻസ്

XI

കേരള സർക്കാർ
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്

തയാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി, കേരളം

2019

ദേശീയഗാനം

ജനഗണമന അധിനായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ,
പഞ്ചാബസിന്ധു ഗുജറാത്ത മറാഠാ
ദ്രാവിഡ ഉത്ക്കല ബംഗാ,
വിന്ധ്യഹിമാചല യമുനാഗംഗാ,
ഉച്ഛല ജലധിതരംഗാ,
തവശുഭനാമേ ജാഗേ,
തവശുഭ ആശിഷ മാഗേ,
ഗാഹേ തവ ജയ ഗാഥാ
ജനഗണമംഗലദായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ,
ജയഹേ, ജയഹേ, ജയഹേ,
ജയ ജയ ജയ ജയഹേ!

പ്രതിജ്ഞ

ഇന്ത്യ എന്റെ രാജ്യമാണ്. എല്ലാ ഇന്ത്യക്കാരും എന്റെ സഹോദരീസഹോദരന്മാരാണ്.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നു; സമ്പൂർണവും വൈവിധ്യപൂർണവുമായ അതിന്റെ പാരമ്പര്യത്തിൽ ഞാൻ അഭിമാനംകൊള്ളുന്നു.

ഞാൻ എന്റെ മാതാപിതാക്കളെയും ഗുരുക്കന്മാരെയും മുതിർന്നവരെയും ബഹുമാനിക്കും.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തിന്റെയും എന്റെ നാട്ടുകാരുടെയും ക്ഷേമത്തിനും ഐശ്വര്യത്തിനും വേണ്ടി പ്രയത്നിക്കും.

Prepared by :

State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram - 695012, Kerala.

Website : www.scertkerala.gov.in *e-mail* : scertkerala@gmail.com
Phone : 0471 - 2341883, Fax : 0471 - 2341869
Typesetting and Layout : SCERT
© Department of General Education, Government of Kerala
To be printed in quality paper - 80gsm map litho (snow-white)

ആമുഖം

ഏതു വിജ്ഞാനവും മാതൃഭാഷയിൽ പഠിക്കാനും പ്രകാശനം ചെയ്യാനും സാധിക്കും. അതിനുള്ള അവസരം പഠിതാക്കൾക്ക് ഒരുക്കേണ്ടത്, ഏതൊരു പഠന സമ്പ്രദായത്തിന്റെയും അനിവാര്യതയാണ്. അതിന്റെ തുടക്കമെന്ന നിലയ്ക്കാണ് ഹയർസെക്കന്ററി തലത്തിൽ ഭാഷേതര വിഷയങ്ങളിലെ പാഠപുസ്തകങ്ങൾ മലയാളത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്.

മാതൃഭാഷയിലൂടെയുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം, ജ്ഞാനസമ്പാദനത്തിനുള്ള സുഗമമാർഗം എന്നതിനോടൊപ്പം സാംസ്കാരികതനിമയുടെ തിരിച്ചറിയൽ കൂടിയാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് വികസിതരാജ്യങ്ങൾ മാതൃഭാഷയെ മുഖ്യ ബോധന മാധ്യമമായി സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയിലാകട്ടെ, ദേശീയ തലത്തിലുള്ള പ്രധാന പരീക്ഷകളെല്ലാം പ്രാദേശിക ഭാഷകളിൽക്കൂടി നടത്തുന്നതിനുള്ള സംവിധാനവും ഉണ്ടായി വരികയാണ്. ഈയൊരു സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മുടെ കുട്ടികളും മാതൃഭാഷയുടെ ശക്തിസൗന്ദര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് വിവിധ വിഷയങ്ങളിൽ ജ്ഞാനനിർമിതിയിൽ ഏർപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. അതിന് അവരെ സജ്ജരാക്കുകയാണ് ഈ പാഠപുസ്തകങ്ങളുടെ മുഖ്യ ലക്ഷ്യം.

പരിഭാഷപ്പെടുത്തിയ പുസ്തകങ്ങളിൽ അതത് വിഷയങ്ങളിലെ സാങ്കേതിക പദങ്ങൾ പരമാവധി മലയാളത്തിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. നമ്മുടെ ഭാഷയിൽ ചിരപരിചിതമായ ഇംഗ്ലീഷ് പദങ്ങളെ അതേപടി സ്വീകരിച്ചിട്ടുമുണ്ട്. വിവർത്തനത്തിന് തീർത്തും വഴങ്ങാത്ത പദങ്ങളെ അതേരീതിയിൽ തന്നെ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നു. മാതൃഭാഷയിൽ പഠിക്കുന്നവർക്ക് ആശയഗ്രഹണം സുഗമമാക്കുന്ന വിധത്തിലാണ് പാഠപുസ്തകരചന നടത്തിയിരിക്കുന്നത്. അതോടൊപ്പം മലയാളഭാഷയുടെ വളർച്ചയ്ക്കും ഈ പ്രവർത്തനം സഹായകമാകുമെന്ന് കരുതുന്നു.

പാഠപുസ്തകവിവർത്തന രംഗത്ത് നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് നടന്ന വലിയൊരു കാൽവെപ്പാണ് ഇത്. പ്രഥമ സംരംഭമെന്നനിലയിൽ പല പരിമിതികളും പരിഭാഷയിൽ വന്നിട്ടുണ്ടാകാം. ക്ലാസ്മുറിയിൽ പ്രയോഗത്തിൽ വരുമ്പോഴാണ് അവയെല്ലാം കൂടുതൽ ബോധ്യപ്പെടുക. തുടർന്ന് വരുന്ന ഘട്ടങ്ങളിൽ അവയൊക്കെ പരിഹരിക്കുന്നതിന് എല്ലാ അഭ്യുദയകാംക്ഷികളിൽ നിന്നും വിശിഷ്യ അധ്യാപകർ, വിദ്യാർത്ഥികൾ എന്നിവരിൽ നിന്നും അഭിപ്രായങ്ങളും നിർദേശങ്ങളും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ഡോ. ജെ. പ്രസാദ്

ഡയറക്ടർ,

എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി. കേരളം

പാഠപുസ്തക വികസനസമിതി

1. **പ്രീത പ്രദ്യോത്. ആർ.എസ്.**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി, ബി.എൻ.വി.വി. & എച്ച്.എസ്.എസ്., തിരുവല്ലം, തിരുവനന്തപുരം
2. **പ്രീതി ജോർജ്, എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി**
   ജി.ജി.എച്ച്.എസ്. പിറവം, എറണാകുളം
3. **റെനി ജോസഫ്**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി, സെന്റ് സേവിയേഴ്സ് എച്ച്.എസ്.എസ്. ചെമ്മണ്ണാർ, ഇടുക്കി.
4. **ഡോ. സാജൻ. കെ. എസ്.**
   അസി. പ്രൊഫസർ, എൻ.എസ്.എസ്. ട്രെയിനിങ് കോളേജ്, ഒറ്റപ്പാലം, പാലക്കാട്
5. **ശ്രീജ. കെ. സി.**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കോട്ടൺഹിൽ, തിരുവനന്തപുരം
6. **ഡോ. സിസ്റ്റർ ഷേർലി ജോസഫ്**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി, സെന്റ് തെരേസാസ് എച്ച്.എസ്.എസ്.,വാഴപ്പള്ളി, കോട്ടയം
7. **തനൂജ. എൻ**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ഗവ. തമിഴ് എച്ച്.എസ്.എസ്., ചാല, തിരുവനന്തപുരം

വിദഗ്ധർ

ഡോ. സി. ബെറ്റ്സി
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ
ഹോംസയൻസ് വിഭാഗം, ബി.സി.എം.കോളേജ്

ഡോ. റഹീന ബീഗം
പ്രൊഫസർ & എച്ച്.ഒ.ഡി (റിട്ട.)
ഗവ. വുമൻസ് കോളേജ്, തിരു.

ഡോ. രാജപ്പൻ. വി. എം.
(ശിശുരോഗവിദഗ്ധൻ, റിട്ട.)
അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ
ഡി.എച്ച്.എസ്. തിരുവനന്തപുരം

സൂസൻ ചെറിയാൻ
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ
ഹോംസയൻസ് വിഭാഗം
സെന്റ് തെരേസാസ് കോളേജ്
എറണാകുളം

ആൻമേരി ജോസഫ്
അസി.പ്രൊഫസർ ഹോംസയൻസ് വിഭാഗം, അസംപ്ഷൻ കോളേജ്, ചങ്ങനാശ്ശേരി

ഡോ. സുശീൽ കുമാർ. ആർ.
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ, ഇംഗ്ലീഷ്
ഡി.ബി. കോളേജ്, ശാസ്താംകോട്ട

ആശ. എ. കെ.
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, ഇംഗ്ലീഷ്
കെ.യു.സി.ടി.ഇ. കാര്യവട്ടം
തിരുവനന്തപുരം

ചിത്രങ്ങൾ

ബിമൽ കുമാർ. എസ്. കലാ അധ്യാപകൻ, ഗവ.മോഡൽ എച്ച്.എസ്.എസ്. ഫോർ ബോയ്സ്, കൊല്ലം

അക്കാദമിക് കോ-ഓഡിനേറ്റർ

ഡോ. ശോഭജേക്കബ്

റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി

B8Q3L2

ഉള്ളടക്കം

1.	ഹോം സയൻസ് – ആശയവും ലക്ഷ്യവും	9
2.	മാനവ വികസനം –ആമുഖം	18
3.	ശൈശവവും ആദ്യകാല ബാല്യവും	41
4.	പിൽക്കാല ബാല്യം	71
5.	കൗമാരം : കമനീയതകളും വെല്ലുവിളികളും	89
6.	പ്രായപൂർത്തിയും വാർധക്യവും	127
7.	ബാല്യകാല രോഗങ്ങളും പ്രതിവിധിയും	141
8.	മാനവിക വികാസത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും ആശങ്കകളും	163
9.	വിഭവ വിനിയോഗം	201
10.	സമയം, ഊർജം, പണം, സ്ഥലം എന്നിവയുടെ കാര്യനിർവഹണം	217
11.	രൂപകൽപ്പന	245
12.	ഉപഭോക്തൃ ബോധനം	270
	റഫറൻസ്	

മലയാള പരിഭാഷ ശില്പശാലയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

1. **ശ്രീജ. കെ. എസ്.**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ഹോംസ യൻസ്, ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കോട്ടൺഹിൽ തിരുവനന്തപുരം
2. **ഷംസിയ. എ. എച്ച്**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ഹോംസ യൻസ്, എൻ.എസ്.പി.എച്ച്. എച്ച്.എസ്- പുറ്റടി ഇടുക്കി
3. **രോഹിണി നായർ**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ഹോംസയൻസ്, ജി.റ്റി.എച്ച്. എസ്.എസ്.ഷോളയൂർ, പാലക്കാട്
4. **സീന. എ. പി.**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ഹോംസയൻസ്, ജി.എച്ച്.എസ്. എസ്. കണിയൻചാൽ കണ്ണൂർ
5. **പാർവതിദാസ്**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ഹോംസയൻസ്, യൂണിയൻ എച്ച്.എസ്.എസ്. അന്നനാട്, ചാലക്കുടി
6. **സീന. കെ. എസ്.**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി - ഹോംസ യൻസ്, ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കടന്നപ്പള്ളി, കണ്ണൂർ.
7. **റെനി ജോസൻ**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ഹോംസയൻസ, സെന്റ് സേവിയേഴ്സ് എച്ച്.എസ്. എസ്, ചെമ്മണ്ണാർ, ഇടുക്കി
8. **സ്വപ്നറാണി. സി.**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ഹോംസയൻസ്, കെ.കെ.എം. എച്ച്.എസ്.എസ്. വണ്ടിത്താവളം, പാലക്കാട്
9. **ബാസിമ. എം.**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി. ഹോംസ യൻസ്, ഇ.എം.ഒ.ആർ, ജി.എച്ച്.എസ്. പാലാട്, മലപ്പുറം
10. **ലിറ്റി. എം. ജോർജ്**
    എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ഹോംസയൻസ്, എസ്.വി.എച്ച്. എസ്.എസ്., പലേമാട് മലപ്പുറം.

വിദഗ്ധർ

1. **ഡോ. മേരി ഉക്രു**
   പ്രൊഫസർ (റിട്ട.)
   കേരള കാർഷിക സർവകലാശാല
2. **ഡോ. ഗിരിജ. വി.**
   അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ (റിട്ട.)
   ഗവ.വുമൻസ് കോളേജ്
   തിരുവനന്തപുരം
3. **ഡോ. പ്രസന്നകുമാരി**
   പ്രൊഫസർ (റിട്ട.)
   കേരള കാർഷിക സർവകലാശാല

അക്കാദമിക് കോ-ഓഡിനേറ്റർ

വിനീഷ് റ്റി. വി.

റിസർച്ച് ഓഫീസർ , എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി

സൗകര്യത്തിനായി പാഠപുസ്തകത്തിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന ചില ചിഹ്നങ്ങൾ

നമുക്കു ചെയ്യാം

ഐ.സി.റ്റി ആക്ടിവിറ്റി

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ