

**विषय—जीवन कौशल**

**कक्षा— XI**

**समय—3.15 घण्टा**

उद्देश्य	ज्ञान	अर्थग्रहण/अवबोध	अभिव्यक्ति/ज्ञानोपयोग	मौलिकता/कौशल	कुल योग		
प्रतिशत	50%	20%	20%	10%	100%		
		कुल प्रश्न	अंक प्रति प्रश्न	कुल अंक	कुल प्रश्न	अंक प्रति प्रश्न	कुल अंक
1.	यत्तुनिष्ठ				8	1	8
2.	रिक्त स्थान				4	1	4
3.	अतिलाघुत्तरात्मक प्रश्न				4	1	4
4.	लाघुत्तरात्मक प्रश्न - I				12	2	24
5.	लाघुत्तरात्मक प्रश्न - II						
6.	दीर्घउत्तरात्मक						
7.	निबन्धात्मक प्रश्न						
8.							
9.	कुल योग				28		40

- नोट:-** 1. उद्देश्य व अंकों में 5 प्रतिशत तक + या - का शिथिलन संभव है किन्तु प्रश्नों की संख्या में परिवर्तन नहीं किया जायेगा।  
2. निबन्धात्मक प्रश्नों में अध्याया वाला प्रश्न आवश्यक रूप से देना है।

**प्रकरण वार अंक विभाजन**

**विषय—जीवन कौशल**

**कक्षा— XI**

**समय—3.15 घण्टा**

क्र.सं.	प्रकरण व इकाई का नाम	प्रथम परख	द्वितीय परख	अर्द्धवार्षिक परीक्षा	तृतीय परख	वार्षिक परीक्षा
	<b>अंक भार</b>					<b>40</b>
	<b>इकाई-1 स्वयं की पहचान एवं संबंध</b>					
1	मेरी पहचान-स्वजागरूकता,					1
2	मेरी भावनाएँ-अभिव्यक्ति					1
3	पारिवारिक सम्बन्ध-रिश्तों को समझना					2
4	सामाजिक सम्बन्ध-जिम्मेदारी निभाना					1
5	सम्बन्ध-मजबूत बनाना					1
6	सम्प्रेषण- प्रभावी अभिव्यक्ति					2
7	मित्रता-सही पहचान					2
8	समूह दबाव-आत्मविश्वास					2
9	सामाजिक समस्याएँ-मिलकर निवारण करना					
	<b>इकाई-2 स्वास्थ्य के महत्व की समझ</b>					
10	स्वास्थ्य-शारीरिक मानसिक, सामाजिक स्वास्थ्य					1
11	समग्र विकास-अनुकूल व सुरक्षित परिवेश					1
12	शारीरिक परिवर्तन-व्यायामिक प्रक्रिया					1
13	मानसिक परिवर्तन-सामाजिक प्रक्रिया के साथ अन्तर्संबंध					1

14	पौष्टिक आहार-अच्छे स्वास्थ्य का आधार				2
15	योग अभ्यास-सकारात्मक व्यक्तित्व				2
16	खेल-कूद- मनोरंजन एवं बेहतर स्वास्थ्य				1
17	किशोर वय-मर्यादित व्यवहार				2
18	किशोरावस्था-कुछ अनकही बातें				2
19	गर्भधारण और गर्भावस्था-सही उम्र में निश्चय				1
20	परिवार कल्याण-सौमित्र परिवार				1
21	यौन संचारित संक्रमण एवं प्रजनन संक्रमण -समय पर सावधानी				1
22	एच.आई.वी/एडस-जाँच एवं परामर्श				2
23	दुर्व्यसन-स्वास्थ्य पर प्रभाव				2
	<b>ईकाई-3 मेरा भावी जीवन</b>				
24	लक्ष्य की ओर-दूरदर्शिता				2
25	आत्म निर्भरता-रोजगार के अवसर				2
26	परिवर्तनशील समाज-सक्रिय भागीदारी				1
27	जीवन साथी-भावनतात्मक बंधन				1
28	अनिभावात्मक-जिम्मेदारी पूर्ण व्यवहार				1
29	संचार माध्यम-प्रभाव				1
	कुल अंक भार				40

- नोट:-** 1. अर्द्धवार्षिक परीक्षा में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम का 70% भाग तथा वार्षिक परीक्षा में सम्पूर्ण भाग सम्मिलित होगा।  
2. बोर्ड द्वारा पाठ्यक्रम में की गई कटौती को प्रश्न पत्र निर्माण में सम्मिलित नहीं किया जाये।