Yash college of Education, Rurkee (Rohtak)

School list for B.Ed School Internship programme 2016-18

B.Ed 2nd Year

Sr. No.	School Name	Roll No.	Total students	Teacher Incharge
1	D.R.M. Sr. Sec. School, Rurkee	1701, 02, 03, 04, 05, 06, 07, 08, 09, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	20	Ms. Nisha
2	CSM High School, Mungan	1722, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 46,	20	Ms. Pinki
3	Baba Nagar Das Sr. Sec. School, Kiloi	1747, 48, 50, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 64, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74	21	Ms. Monika
4	H.R. M. Sr. Sec. School, Kiloi	1775, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96	21	Mr. Ashok

Schedule: 24.11.17 to 15.03.18

ATTENDANCE CHART

School: Govt. Boys Sr. Sec. School Karker Rohtak

Class: 8th   Subject: Home Science

Name & Roll	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	L	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	L	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	A	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	A	P		P	P	P			P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	A				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P
[illegible]	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		P		P

ATTENDANCE CHART

School: Govt. Boys SR. SEC. SCHOOL RURKEE ROHTAK

Class : 7th Subject : Home Science

Name & Roll	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9
सुमित	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
पुनीत	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
राहुल	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
अनूप	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
आशिष	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
अनामिका	P	P	L	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
अनु	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
नीलम	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
वन्दना	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
रेखा	P	P	P	P				P			P	P	P		P	A	P	P	P	P
मोहित	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
तनु	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
कंचन	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
आलोक	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
अन्जना	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
अर्चना	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
मोनिका	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
राधा	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
रमेश	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	L	P	P	P
मुकेश	P	A	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
साधना	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
आराधना	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
शिल्पी	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
पुष्पा	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
प्रियंका	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
तनु	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P
अजय	P	P	P	P				P			P	P	P		P	P	P	P	P	P

25: [illegible]
26: गणतंत्र दिवस
27: रविवार
29–30: [illegible] समारोह
3: रविवार

INDEX

Sr. No.	Topic	Date	Pages	Signature of the Supervisor
1)	**Micro Teaching Lessons**			
1.	पाचन तंत्र	2/1/2013	1-4	
2.	रोगी को दिया गया आहार	3/1/2013	5-8	
3.	धब्बे छुड़ाना	4/1/2013	9-12	
4.	रेशमी वस्त्र	5/1/2013	13-16	
5.	संतुलित आहार	7/1/2013	17-120	
2)	**Mega Lessons**			
1.	भोजन का विभाजन	8/1/2013	21/26	
2.	स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता	9/1/2013	27/32	
3.	पाठशाला एवं उसका प्रबन्ध	10/1/2013	33/38	
4.	विटामिन (सी) का अवशोषण प्रभाव [illegible]	23/1/2013	39/44	
5.	विभिन्न खाद्य पदार्थों का [illegible]	28/1/2013	45/50	
3)	**Discussion Lesson-I**			
	सामान्य बीमारियाँ	02/12/2013	51/60	
4)	**School Teaching Practice Lessons**			
1.	भोजन के तत्व एवं प्राप्ति के साधन	04/2/2013	61/66	
2.	भोजन की आवश्यकता	05/2/2013	67/72	
3.	रक्त परिवहन संस्थान	06/2/2013	73/78	
4.	वस्त्रों का चुनाव एवं देखरेख	07/2/2013	79/84	
5.	जल	08/2/2013	85/90	
6.	प्राथमिक चिकित्सा	09/2/2013	91/96	
7.	सिलाई कला	11/2/2013	97/102	
8.	पर्यावरण प्रदूषण	12/2/2013	103/108	
9.	भोजन पकाने की विभिन्न विधि	13/2/2013	109/114	
10.	ईंधन और उसका उपयोग	15/2/2013	115/120	
11.	गृह परिचर्या	16/2/2013	121/126	
12.	सामान्य घरेलू औषधियाँ	18/2/2013	127/132	
13.	गृह व्यय व्यवस्था	19/2/2013	133/138	
14.	अशुद्ध वायु से होने वाले रोग	21/2/2013	139/144	
15.	कार्य व्यवस्था	22/2/2013	145/150	
16.	कब्ज	23/2/2013	151/156	
17.	वस्त्र	25/2/2013	163/168	
18.	औषधियों के स्रोत	26/2/2013	169/174	
19.	सूत निर्माण की प्रक्रिया	27/2/2013	175/180	
20.	दूध में उपस्थित पोषक तत्व	28/2/2013	175/180	
5)	**Discussion Lesson-II**			
	कुपोषण	02/3/2013	181/185	
6)	**Observation Lessons**			
7)	**School Report**			

MICRO TEACHING LESSONS

Lesson No : 1

Date 2/1/2013 | Duration of the period 6 मिनट

Pupil Teacher's Name सुप्रिया यादव | Pupil Teacher's Roll No.

Class 6 th | Average Age of the pupils

Subject गृह विज्ञान | Topic पाचन तन्त्र

प्रश्न :- कौशल :-

छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ :-
अच्छा बच्चो बताओ की हमारे शरीर मे भोजन कहा पचता है।	हमारे शरीर मे भोजन पाचन तन्त्र मे पचता है।
[शाबाश]	
तो बच्चो आज हम पाचन तंत्र के बारे मे अध्ययन करेगे।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी।
पाचन तन्त्र से आप क्या समझते है।	भोजन पचाने मे जो तन्त्र हमारी सहायता करता है। वह पाचन तन्त्र कहलाता है।
[बहुत अच्छा]	

छात्रअध्यापिका क्रियाएँ	छात्राएँ क्रियाएँ
पाचन तन्त्र के अंगो के नाम बताइएँ।	पाचन तन्त्र के अंग मुह भोजन वाली नली (ग्रसनी) आमाशय यकृत छोटी आंत और बड़ी आंतें है।
[शाबाश]	
आमाशय मे भोजन कितने घंटे तक रहता है।	आमाशय मे भोजन 4 से 5 घण्टे तक रहता है।
[बहुत अच्छा]	
तो बच्चो बताओ रोटी के एक टुकडे को चबाते रहने से क्या अनुभव होता है।	रोटी के एक टुकडे को ज्यादा देर तक चबाते रहने से रोटी का टुकड़ा मिठा हो जाता है।
इसका क्या कारण है।	इसका कारण यह है। कि भोजन मे उपस्थित स्तार्च लार के साथ मिलकर शर्करा मे बदल जाती है।
[शाबाश]	
पचे हुए भोजन का अवशोषण कहाँ होता है।	पचे हुए भोजन का अवशोषण छोटी आतँ मे होता है।

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्राएँ क्रियाएँ
पचे हुए भोजन का अवशोषण कहाँ होता है।	पचे हुए भोजन का अवशोषण छोटी आंत मे होता है।
[बहुत अच्छा]	
शेष बिना पचा हुआ भोजन कहा चला जाता है।	शेष बिना पचा हुआ भोजन बड़ी आंत मे पहुच जाता है।
[शाबाश]	
पचा हुआ भोजन कहा जाता है।	हमारे शरीर मे पचा हुआ भोजन रक्त द्वारा शरीर के सभी अंगो मे पहुच जाता है।
[बहुत अच्छा]	

क्रमांक	घटक	रेटिंग
1÷	सार्थकता	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6,
2÷	संक्षिप्तता	0, 1, 2, 3 4 5 6
3÷	विशिष्टता	0, 1 2, 3. 4. 5. 6
4÷	स्पष्टता	0, 1 2, 3, 4 5. 6
5÷	व्याकरणिक शुद्धता	0, 1, 2, 3. 4, 5, 6

Lesson No : 2

Date 3/1/2013 | Duration of the period 6 मिनट

Pupil Teacher's Name सुप्रिया यादव | Pupil Teacher's Roll No.

Class 7th | Average Age of the pupils

Subject गृह विज्ञान | Topic रोगी को दिया गया आहार

उदाहरण कौशल :-

छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्राएँ क्रियाएँ
छात्राध्यापिका रोगी के आहार से सम्बन्धित चार्ट दिखाते हुए छात्राओं से पूछती है। कि इसमे किसका वर्णन है।	यह रोगी को दिया गया आहार से सम्बन्धित चार्ट है।
शाबाश	
छात्राध्यापिका रोगी के आहार के आहार के बारे विस्तार से बताती है कि हम रोगी आहार के उपचार को चार भागो मे बाटते है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।

छात्र अध्यापिका क्रियाएं

छात्राएँ क्रियाएँ :

तरल पदार्थ :

आहार रोगी को तब दिया जाता है रोगी तरल आहार मे दूध ग्लूकोज पानी अमाज तथा दाल का सूप नीबू पानी चाय व काफी आदि होते है ।

सभी छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी ।

छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी ।

अर्द्धतरल पदार्थ :

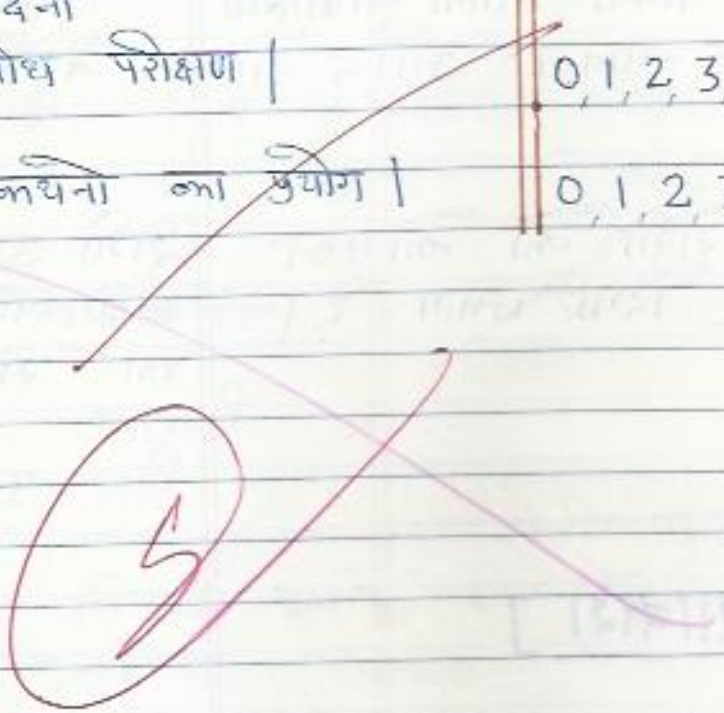
जब रोगी आसानी से भोजन नही चबा सकता तब उसे दलिया खिचड़ी सूजी व साबूदाना खीर पतली दाल इत्यादि ये सभी अर्द्ध तरल पदार्थ मे आते है ।

सभी छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी ।

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्राएँ क्रियाएँ
कोमल आहार :—	
रोगी के उपचार के तुरन्त बाद रोगी को सामान्य भोजन नहीं खिलाया जा सकता। अतः उसे दही रायता, नरम फल सब्जियाँ पनीर, पतली-पतली चपातियाँ दाल व चावल आदि आते हैं।	सभी छात्रायें ध्यान पूर्वक सुनेंगी और शान्त पूर्वक बैठेंगी।
किस रोगी को कोमल आहार दिया जाता है।	रोगी उपचार के तुरन्त बाद सामान्य भोजन नहीं खा सकता।
[शाबाश]	
सामान्य आहार :—	
जब रोगी लम्बी बिमारी के बाद सामान्य अवस्था में आ जाता है	
सामान्य आहार का उदाहरण दीजिये।	सामान्य आहार में दाल, घी दही व फल आते हैं।

क्रमांक	घटक	रेटिंग
1 ÷	उपयुक्त प्रारम्भिक व सरल स्पष्ट कथनो का प्रयोग।	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
2 ÷	व्याख्या से तंतुओं का प्रयोग।	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
3 ÷	आवश्यक बिन्दुओं पर ध्यान देना	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
4 ÷	बोध परीक्षण।	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
5 ÷	कथनो का प्रयोग।	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6

5



Lesson No : 3

Date 4-1-2013 Duration of the period 6 मिनट

Pupil Teacher's Name नीतू यादव Pupil Teacher's Roll No.

Class 8 th Average Age of the pupils

Subject गृहविज्ञान Topic धब्बे छुड़ाना

[व्याख्या - कौशल]

छात्रअध्यापिका क्रियाएं	
छात्राध्यापिका धब्बों के प्रकार का वर्णन करते हुए कहेगी है कि धब्बे कितने प्रकार का होता है।	वनस्पति धब्बा, जातव धब्बा चिकनाई के धब्बे, धात्विक धब्बे।
[शाबाश]	
अच्छा आप लोग बताइये जो किसी भी वस्त्र में लग जाते है। उसे क्या कहते है।	उसे धब्बा कहते है।
तो अच्छा बच्चों आज का हमारा विषय धब्बे छुड़ाने के बारे में अध्ययन करेगें।	बच्चे ध्यान पूर्वक सुनेगें।

छात्रअध्यापिका क्रियाएँ

वनस्पति धब्बे :-

चाय कॉफी फल तथा घास के धब्बे अम्लीय होते हैं।
इन सभी धब्बों को क्षारीय पदार्थों से हटाया जा सकता है।
लेकिन घास के धब्बे में पाये जाने वाले क्लोरोफिल अलग विधि से हटाया जा सकता है।

जान्तव धब्बे :-

ये धब्बे दो प्रकार के होते हैं।
एक प्रोटीनयुक्त धब्बा प्रोटीन
प्रोटीन युक्त धब्बे दूध, अण्डे आदि की श्रेणी में आते हैं।
इनको हटाने के लिये उष्मा का नहीं प्रयोग किया जाता।

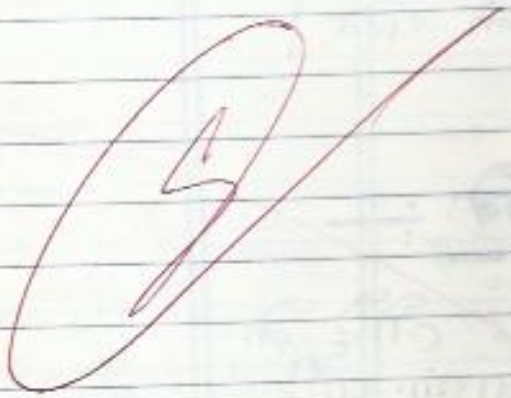
छात्र क्रियाएँ :-

बच्चे ध्यान पूर्वक सुनेंगे।

सभी छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेंगी।

छात्राध्यापिका क्रियाएं	छात्राएं क्रियाएं
प्रोटीन युक्त धब्बे पसीना आदि की श्रेणी में आते हैं।	
चिकनाई के धब्बे :-	
ये धब्बे ग्रीस, तेल, घी के धब्बे होते हैं। उदाहरण के लिये मक्खन, पनीर आदि के धब्बे तेल युक्त, रंग-दार पदार्थ। जैसे :- भोजन, पेन्ट, वार्निश व कोलतार आदि के धब्बे।	बच्चे ध्यान पूर्वक सुनेंगी।
धात्विक धब्बे :-	
लोहे के जंग, स्याही, रंग, दवाइयां आदि के धब्बे इस श्रेणी मे आते हैं। ये धातु व मिश्रण से बनते है इस पर से पहले धातु के धब्बे को हटाने के लिये अम्लीय पदार्थों का प्रयोग करते है।	बच्चे ध्यान पूर्वक सुनेंगी। और शान्त बैठेंगी।

क्रमांक	घटक	रेटिंग स्केल
1 ÷	सम्बन्धी उदाहरणों का निर्माण	0,1,2,3,4,5,6
2 ÷	सरल उदाहरणों का निर्माण	0,1,2,3,4,5,6
3 ÷	रोचक उदाहरणों का निर्माण	0,1,2,3,4,5,6
4 ÷	आगमन और निगमन उपागमों का प्रयोग	0,1,2,3,4,5,6



Lesson No : 4

Date 5-1-2013 — Duration of the period 6 मिनट

Pupil Teacher's Name — Pupil Teacher's Roll No.

Class 6th — Average Age of the pupils

Subject गृह विज्ञान — Topic रेशमी वस्त्र

उद्दीपन - कौशल :-

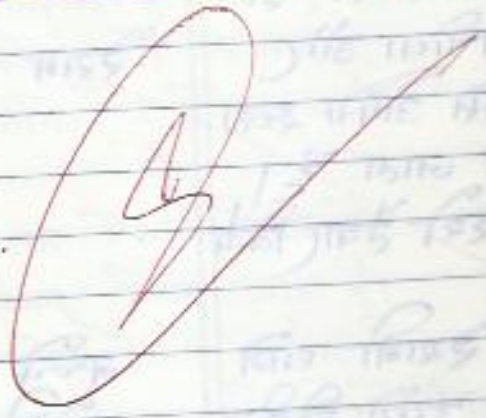
छात्र अध्यापिका क्रियाएं	छात्राएं क्रियाएं
अध्यापिका एक चार्ट को दिखाती हुई कहती है कि इस चार्ट पर किसका चित्र है।	मधुमक्खी, सहतूत, सहतूत की पत्ती आदि का चित्र है।
अच्छा बच्चो बताओ जब हम किसी शादी या पार्टी मे जाते है तो कैसे कपड़े पहनते हैं।	चमकने वाले रेशमी वस्त्र पहनते हैं।
रेशमी :- रेशम (सिल्क) के रेशे भी जान्तव रेशे होते हैं, रेशमी कीट रेशम के फाइबरों को बनाते है रेशम प्राप्त करने के लिये रेशम के कीटो को पालना रेशम कीट कहलाता है।	सभी छात्रायें ध्यान पूर्वक सुनेगी।

क्रमांक	घटक	रेटिंग स्केल
1 :	सम्बन्धी उदाहरणों का निर्माण	0,1,2,3,4,5,6
2 :	सरल उदाहरणों का निर्माण	0,1,2,3,4,5,6
3 :	रोचक उदाहरणों का निर्माण	0,1,2,3,4,5,6
4 :	आगमन और निगमन उपागमों का प्रयोग	0,1,2,3,4,5,6

छात्र अध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं
अन्तः क्रिया शैली में परिवर्तन। थोड़ी देर में मौन रहने के बाद रेशम कीट पालने को और क्या कहते हैं	सेरी कल्चर कहते हैं
रेशम का धागा रेशम कीट के कोकून से तैयार किया जाता है। रेशम कीट अनेक प्रकार के होते हैं जो एक दूसरे से अलग दिखाई देते हैं। और उनमें प्राप्त होने वाला रेशम का धागा गठन अर्थात चिकनाहट चमक आदि में भिन्न होता है।	बच्चे ध्यान पूर्वक सुनेंगे और शान्त पूर्वक बैठेंगे।

छात्रअध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएं
संचलन :-	
सामान्य रेशम कीट किस वृक्ष के ऊपर पाये जाते हैं (दृश्य मौखिक बदलाव)	शहतूत के वृक्ष के ऊपर पाये जाते हैं।
रेशम कीट से क्या प्राप्त होते है।	कोकून से प्राप्त होते हैं।
केन्द्रण	
कोकून से ही रेशम बनता है यह लचीला और चमकदार होता है। इसे अपनी इच्छा अनुसार रंगों से रंगा जाता है। और फिर इसके रेशे तैयार किये जाते हैं।	रेशम बनता है।
ये रेशे ही हमारे रेशमी धागे बनते हैं। इसके बाद इससे विभिन्न प्रकार के रेशमी वस्त्र तैयार किये जाते हैं।	बच्चे ध्यान पूर्वक सुनेंगी और शान्त बैठेंगी।

क्रमांक	घटक	रेटिंग स्केल
1÷	शरीर संचालन	0 1 2 3 4 5 6
2÷	हाव-भाव	0 1 2 3 4 5 6
3÷	आवाज में उतार चढ़ाव ध्यान केन्द्रीकरण	0 1 2 3 4 5 6
4÷	शिक्षक विद्यार्थी के अन्तः क्रिया के दृश्य	0 1 2 3 4 5 6
5÷	श्रव्य क्रम परिवर्तन	0 1 2 3 4 5 6



Lesson No : 5

Date: 7-1-2013 | Duration of the period: 6 मिनट

Pupil Teacher's Name: | Pupil Teacher's Roll No.:

Class: 7th | Average Age of the pupils:

Subject: गृह विज्ञान | Topic: सन्तुलित आहार

पुनर्बलन – कौशल

छात्राध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएँ
बच्चो कल जो हमने संतुलित आहार के बारे मे पढ़ा था आज हम उससे सम्बन्धित कुछ प्रश्न करेंगे।	
तो बच्चो हमारा विषय संतुलित आहार है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगीं
तो बताओ सन्तुलित आहार से आपका क्या आशय है।	जो आहार के समस्त कार्यो को भलि-भाँति पूरा करता है उसे सन्तुलित आहार कहते है।
[शाबाश]	
पौष्टिक आहार मे कौन-2 से तत्व पाये जाते है।	प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, वसा जल, खनिज लवण, विटामिन।
[बहुत अच्छा]	

छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
संतुलित आहार का क्या अर्थ होता है।	
संतुलित भोजन का अर्थ ऐसे भोजन से है जो हमारे जीवन में भोजन सम्बंधित सभी आधारभूत आवश्यकताओं की पूर्ति करके हमें स्वस्थ रखता है।	छात्राएँ मौन रहती हैं।
पोषण सम्बंधित आहार में क्या-क्या होना चाहिये।	पोषण सम्बंधित आहार में अनाज, दाल, हरी सब्जियाँ फल, मेवा, मछली, अण्डा तथा सर्करायुक्त वस्तु लेनी चाहिये।

[बहुत अच्छा]

अतः शरीर को ठीक प्रकार से चलाने के संचालन के लिये एक औसत व्यक्ति के लिये 100 ग्राम प्रोटीन 100 ग्राम वसा तथा 300 ग्राम कार्बोहाइड्रेड

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
अर्थात 1:1:3 का अनुपात में प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाइड्रेड होने चाहिये।	
सन्तुलित भोजन के गुण कौन कौनसे है।	भोजन के सभी तत्व इसमे आवश्यक है।
[बहुत अच्छा]	
छोटे बच्चों के लिये संतुलित आहार क्या होने चाहिये।	छोटे बच्चो के लिये आहार दूध, दाल, दलिया, फलों का जूस तथा हल्की चीजें होना चाहिये
[शाबाश]	
भोजन से हमे क्या मिलता है	भोजन से हमे ऊर्जा मिलती है।
[बहुत अच्छा]	
पौष्टिक आहार हमारे लिये क्यो आवश्यक है।	स्वस्थ रहने के लिये पौष्टिक आहार आवश्यक है।
[शाबाश]	

क्रमांक	घटक	रेटिंग स्केल
1 ÷	स्वीकारात्मक कथनों का प्रयोग	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
2 ÷	विद्यार्थी के सुझावों का समर्थन	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
3 ÷	विद्यार्थी का उत्साह वर्धन	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
4 ÷	हाव-भाव व अन्य अशाब्दिक शब्दों का प्रयोग	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
5 ÷	पुनर्बलन का उपयुक्त प्रयोग	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
6 ÷	विद्यार्थी के सभी उत्तरों को श्यामपट पर लिखना	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6

MEGA TEACHING LESSONS

Lesson No :..................

Date 15-1-2013 Duration of the period 15 मी०

Pupil Teacher's Name सुप्रिया पाण्डेय Pupil Teacher's Roll No.

Class 7th Average Age of the pupils

Subject गृहविज्ञान Topic भोजन का विभाजन

अनुदेशनात्मक उद्देश्य →

विद्यार्थी भोजन का विभाजन को पहचानने योग्य होंगे।

विद्यार्थी भोजन का विभाजन का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।

विद्यार्थी भोजन के विभाजन का उदाहरण देने योग्य होंगे।

विद्यार्थी भोजन के विभाजन का अर्थ बताने योग्य होंगे।

विद्यार्थी भोजन के विभाजन का अन्तर करने योग्य होंगे।

विद्यार्थी भोजन के विभाजन निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।

विद्यार्थी भोजन के विभाजन का विश्लेषण करने योग्य होंगे।

विद्यार्थी भोजन के विभाजन का मूल्यांकन करने योग्य होंगे

सहायक सामाग्री

सामान्य सामाग्री → चाक, डस्टर, संकेतक आदि

विशिष्ट सामाग्री → चित्र, चार्ट,

पुर्वज्ञान परीक्षा :

छात्र अध्यपामिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
आप जानते है कि शरीर के लिए कौन कौन से तत्व जरुरी है।	अनाज, दाले, हरी सब्जियाँ आदि तत्वो की जरुरत पड़ती है।
हमारे शरीर के लिए किन किन आवश्यक तत्वो की जरुरत पड़ती है।	छात्र संन्तोष जनक प्राप्त नही होता है।

उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्चो आज हम भोजन के तत्वो और प्राप्ती के साधन के बारे मे पढ़ेगे ।

प्रस्तुतिकरण :- छात्र क्रियाएँ

विषय वस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
भोजन का विभाजन	भोज्य पदार्थ और खाद्याय समाग्री को दो भागो द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।	छात्रा ध्यान पूर्वक सुनेगी
	(i) पौधो द्वारा प्राप्त भोज्य पदार्थ	छात्रा शान्त बैठेगी ।
	(ii) जन्तुओ द्वारा प्राप्त भोज्य पदार्थ ।	
(i)	पौधो (वनस्पति) से प्राप्त भोज्य पदार्थो को नौ भागो मे बाटा जा सकता है। जो इस प्रकार है।	छात्रा ध्यान पूर्वक सुनेगी
(i)	अनाज	
(ii)	दाले	
(iii)	हरी सब्जियाँ	
(iv)	जडो वाली सब्जियाँ	
(v)	फल	
(vi)	सूखे मेवे	
(vii)	विभिन्न प्रकार के मसाले	

छ प्रक्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका	छात्राएँ
(viii) (xi) (x)	वनस्पति घृत शर्करा चीनी मुम की पाले	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी
अनाज:-	खाद्यान्न मे गेहु चना चावल, मक्का, बाजरा आदि अधिकतर प्रयोग किये जाते है।	छात्राएँ शान्त बैठेगी।
	हमारे देश मे लगभग 70% से 80% लोगो ने अनाजो से कार्बोहाइड्रेट्स लेते है कुछ अनाजो मे प्रोटी न पाया जाता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी
दाले:-	दालो मे प्रोटीन अधिक मात्रा मे मिलते है। अंकुरित दाले विटामिन (सी) का उत्तम स्रोत है।	छात्राएँ शान्त बैठेगी
हरी सब्जियाँ:-	हरी साग सब्जिया जैसे-पालक, चौलाई बथुआ, धनिया और पत्तेदार सब्जिया प्रत्येक व्यक्ति के लिए भोजन मे	

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
	इन हरी सब्जियो का समावेश बहुत जरूरी है	
बोध परीक्षण:	विटामिन सी का उत्तम स्त्रोत क्या है	अंकुरित दाले
बोध परीक्षण	कम मात्रा मे खनिज लवण किस मे पाये जाते है।	कम मात्रा मे अनाज मे खनिज लवण पाये जाते है
जड़वाली सब्जियां	इस वर्ग मे आलू शंकरकंदी, शलगम गाजर मूली चुकन्दर आदि पाये जाते है।	
फल:	आंवला विटामिन (सी) का स्त्रोत है। पपीता तथा अन्य पीले रंग के फलो से कार्बोहाइड्रेट्स मिलते है	बच्चे ध्यान पूर्वक सुनेगी
सूखे मेवे	सूखे मेवे, काजू बदाम, अखरोट, किशमिश मुनक्का पिस्ता, सिघाड़ा आदि से प्रोटीन लोहा और विटामिन मिलता है	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी
शर्करा चीनी:	ये हमे कार्बोहाइड्रेट्स देते है ये अधिकतर सफेद गुड़ गन्ने के रस से प्राप्त होते है।	और शक्ति देगी।

पुनरावृत्ति :

Q 1 :- पौधो से प्राप्त होने वाले भोज्य पदार्थ कौन कौन से है।

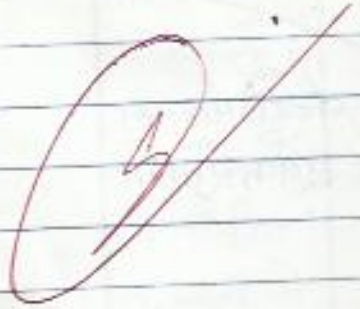
Q 2 :- जानवरो से हमे क्या मिलता है

Q 3 :- सबसे अधिक मात्रा किसमे मिलती है

गृहकार्य :- भोजन का विज्ञापन पाठ याद करके आइयेगा।

निरीक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर



Lesson No :..................

Date 19-1-2013 Duration of the period 15 मि०

Pupil Teacher's Name Supriya Yadav Pupil Teacher's Roll No............

Class 7 th Average Age of the pupils............

Subject गृह विज्ञान Topic स्वास्थ्य व शारीरिक स्वच्छता।

(i) अनुदेशात्मक उद्देश्य :—

अनुदेशात्मक उद्देश्य ⇒

1) विद्यार्थी स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता को पहचानने योग्य होंगे।

विद्यार्थी स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।

2) विद्यार्थी स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता का महत्व समझने के योग्य होंगे।

3) विद्यार्थी स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता का अन्तर करने योग्य होंगे।

4) विद्यार्थी स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता का अर्थ बताने योग्य होंगे।

5) विद्यार्थी स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता की निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।

6) विद्यार्थी अपने तथा दूसरों के स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता पर ध्यान देने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री :-

सामान्य सामग्री ⇒ चाक, डस्टर, संकेतक आदि

विशिष्ट सामग्री ⇒ मॉडल, चित्र, चार्ट, पोस्टर

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्राध्यापक क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
व्यक्ति शारीरिक दृष्टि से कैसा होना चाहिये।	स्वस्थ होना चाहिये।
शारीरिक दृष्टि व्यक्ति का मानसिक स्तर कैसा होना चाहिये।	उत्तर सन्तोषजनक प्राप्त नहीं होता है।

उद्देश्य कथन :— अच्छा बच्चों हम आज शारीरिक स्वच्छता व स्वास्थ्य रक्षा के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :— छात्र क्रियाएँ

विषय वस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
	व्यक्ति के स्वास्थ्य का सम्बन्ध उसके शरीर मन तथा संवेगों से होता है जो व्यक्ति शारीरिक मानसिक तथा संवेगात्मक दृष्टि से पूरी तरह सामान्य होता है उसे ही पूर्ण स्वास्थ्य कहा जाता है।	छात्राये ध्यान पूर्वक सुनेगी छात्राये शान्त बैठेंगी
स्वास्थ को प्रभावित करने वाले कारक	स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक निम्न है (1) संतुलित भोजन (2) रोग से मुक्ति (3) रहन सहन, दिनचर्या (4) व्यायाम (5) शारीरिक स्वच्छता (6) विश्राम तथा निद्रा	छात्रायें ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेंगी।

विषय वस्तु	छात्रअध्यापिका क्रिया	छात्र क्रियाएँ
स्वास्थ्य की देख-रेख तथा रक्षा :	व्यक्तिगत स्वास्थ्य बनाये रखने के लिये निम्न बातों का पालन करना चाहिये।	छात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेगी
नियमपद्धता	शरीर को स्वस्थ रखने के लिये प्रतिदिन के दैनिक कार्यों (शौच) आदि नित्य होना, व्यायाम करना, स्वच्छ रहना नाश्ता व भोजन आदि समय से करना।	छात्रायें शान्त पूर्वक बैठेगी।
बोधपरीक्षण	प्रतिदिन नियमित स्नान करने से क्या लाभ है।	शरीर स्वच्छ रहता है
बोधपरीक्षण	व्यायाम किस प्रकार होना चाहिये।	जो शरीर के लिये हानि न हो
शारीरिक स्वच्छता	स्वच्छ व्यक्ति का शरीर क्रियाशील और स्फूर्ति बना रहता है तथा शारीरिक स्वच्छता निम्न प्रकार करना चाहिये।	

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं
	त्वचा की स्वच्छता मुँह तथा दाँतो की स्वच्छता नाखुनों की स्वच्छता आँख, कान, नाक की स्वच्छता करायेंगे।	ध्यानपूर्वक छात्राये सुनेंगी
व्यायाम करना :-	व्यायाम शरीर की माँस पेशियों को आवश्यक क्रियाशीलता देता है शरीर व्यायाम करने से स्फूर्ति हो जाती है। तथा सुन्दर दिखता है।	छात्राये शान्त पूर्वक बैठेंगी।
बोध परीक्षण	शारीरिक व्यायाम करने से क्या लाभ है	शरीर हृष्ट-पुष्ट फुर्तीला तथा सुन्दर हो जाता है
विश्राम तथा निद्रा :-	शरीर के थकान को दूर करने तथा फिर से कार्य की शक्ति उत्पन्न करने के लिये आराम की ओर आवश्यकता है इससे कार्य कुशलता बढ़ती है। व्यक्ति आरामदायक स्थान पर अच्छी तरह सोता है	छात्राये ध्यान पूर्वक सुनेंगी तथा शान्त बैठेंगी।

पुनरावृत्ति :—

1 ÷ स्वास्थ्य का क्या अर्थ है।

2 ÷ शरीर के सफाई के अन्तर्गत किस-2 अंगो की सफाई की जाती है।

3 ÷ स्वास्थ्य की देखरेख तथा रक्षा का पालन करते समय किन-2 बातों का ध्यान रखना चाहिये।

गृहकार्य :— स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन करके लाइये।

निरीक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No :..................

Date. 21-1-2013 Duration of the period.........

Pupil Teacher's Name. Supriya yadav Pupil Teacher's Roll No.........

Class. 8 Average Age of the pupils.........

Subject. गृह विज्ञान Topic: पाकशाला एवं उसका प्रबंध

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

1. विद्यार्थी पाकशाला व उसका प्रबंध को पहचानने योग्य होंगे।
2. विद्यार्थी पाकशाला व उसका प्रबन्ध से सम्बन्ध रखने योग्य होंगे।
3. विद्यार्थी पाकशाला तथा उसमें पकने वाले भोजन का महत्व समझने योग्य होंगे।
4. विद्यार्थी पाकशाला व उसका प्रबन्ध का अन्तर करने योग्य होंगे।
4. विद्यार्थी पाकशाला के उपयोग समझने योग्य हो जाएंगे।
5. विद्यार्थी पाकशाला व उसका प्रबन्ध का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
6. विद्यार्थी पाकशाला व उसका प्रबन्ध का अर्थ बताने योग्य होंगे
7. विद्यार्थी पाकशाला एवं उसका कारण बताने योग्य होंगे।
8. विद्यार्थी पाकशाला एवं उसका प्रबन्ध का विश्लेषण करने योग्य होंगे

सहायक सामग्री → सामान्य सामग्री → चाक, डस्टर

विशिष्ट सामग्री → चार्ट, मॉडल, दृश्य सा

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
जिस कक्ष भोजन पकाया जाता है उसे क्या कहते हैं।	रसोईघर अथवा पाक साला
रसोई घर कैसा होना चाहिए	उत्तर संतोष जनक नही प्राप्त होता है।

हेतु

उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्चो आज हम पाकशाला एवं इसका प्रबन्ध के बारे मे अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :-

[illegible]

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं
पाकशाला व पाक कक्ष :-	जिस कक्ष मे भोजन पकाया जाता है। उसे पाक कक्ष या पाकशाला कहते है। जिसमे हर प्रकार का भोजन पकाया जाता है जहाँ पर भोजन पकाने सभी सामाग्री एवं उपकरण उपलब्ध होते है और भोजन बनाया जाता है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी। छात्राएं शान्त बैठेंगी।
पाककक्ष की व्यवस्था	रसोईघर न तो अधिक बड़ा होना चाहिए न ही अधिक छोटा इसमे समान रखने के लिए तीन चार स्लैब और हैंगर आवश्य होने चाहिए कुड़ा करकट आदि के लिए ढक्कनदार कुड़ेदान होने चाहिए।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी। छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी।

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका	छात्र कि क्रियाएं
	पाक का कक्ष सौच गृह स्नान गृह आदि से दूर होना चाहिए रसोई घर को दो शैलियो मे विभाजित किया जाता है।	छात्राएं ध्यान से वैठी होगी और ध्यान पूर्वक सुन
बोध परीक्षण :-	रसोईघर की खिड़किया आमने सामने क्यो होनी चाहिए	ताकि पर्याप्त मात्रा में वायु व प्रकाश आ सके।
बोधपरीक्षण	भण्डार घर कहा बना होना चाहिए	
भारतीयशैली	इस प्रकार की पाकशाला मे भोजन बैठकर पकाया जाता है। भारती शैली मे घर के सदस्यो को जमीन पर बैठकर खाना परोसा जाता है। रसोई घर मे एक जाली अलमारी भी होनी चाहिए जिसमे बचा हुआ	

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्रा क्रियाएँ
	हुआ खाद्य सामाग्री को अच्छी प्रकार से ढक्क कर रख दिया जाए। जैसे – आटा साब्जी दूध दही मक्खन आदि।	छात्राएँ शान्त बैठेंगी।
बोध परीक्षण	भारतीय देशी शैली मे भोजन कैसे बनाते है	बैठकर बनाते है
बोध परीक्षण	रसोईघर प्रकाशमय क्यों होना चाहिए	क्योंकि हवा भी प्रकास भी स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।
पाश्चात्य	इस शैली मे भोजन खड़े होकर बनाया जाता है।	
विदेशी शैली का रसोईघर	इस प्रकार के रसोईघर मे दिवार के साथ कमर तक की उचाई की स्लैब बनी होती है जिसपर स्टोप या गैस चुल्हा रखा जा सकता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी
	रसोईघर प्रकास मय होना चाहिए सामान्य तथा खाद्य सामाग्री सजाने के लिए आलामारी आदि की व्यवस्था होनी चाहिए।	छात्राएँ शान्त बैठेंगी और ध्यान पूर्वक सुनेगी

पुनरावृत्ति—

01:— पाक शाला किसे कहते है।

02:— आधुनिक महिलाए किस प्रकार का रसोईघर पसन्द करती है।

03:— रसोई घर मे किवाड़ कैसे लगे होने चाहिए

04:— रसोई घर साफ सुतरा क्यो होना चाहिए

गृह कार्य:— रसोई घर की व्यवस्था से आप क्या समझती है। रसोईघर की व्यवस्था के लिए किन किन बातो ध्यान रखना चाहिए विस्तार से वर्णन करके लाईगा।

निरक्षक टिपणी

हस्ताक्षर

Lesson No :..................

Date 23/1/2013 | Duration of the period

Pupil Teacher's Name | Pupil Teacher's Roll No.

Class 8 th | Average Age of the pupils

Subject गृह विज्ञान | Topic विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय

विटामिन सी का

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :-

विद्यार्थी विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय को पहचानने योग्य होंगे।

विद्यार्थी विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।

विद्यार्थी विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय का उदाहरण देने योग्य होंगे।

विद्यार्थी विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय से सम्बन्ध रखने योग्य होंगे।

विद्यार्थी विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।

विद्यार्थी विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय का कारण बताने योग्य होंगे।

विद्यार्थी विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय सत्यापन करने योग्य होंगे।

होगे।

सहायक सामाग्री

सामान्य सामाग्री → चॉक, डस्टर, श्यामपट आदि

विशिष्ट सामाग्री → चित्र, चार्ट, मॉडल

... जाय।

पूर्वज्ञानपरीक्षा :—

छात्र अध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं
विभिन्न भोज्य पदार्थ कौन कौन से होते है।	चावल गेहु, मक्का जौ आदि।
भोजन से कौन कौन से पौष्टीक उपस्थति होते है।	उत्तर संतोष जनक प्राप्त होता है।

उद्देश्यकथन :— अच्छा बच्चो आज हम विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय के बारे मे अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :—

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
विटामिन सी :	विटामिन सी सफेद रवेदार पदार्थ है जो पानी मे घुलनशील होता है और शिघ्र ही नष्ट हो जाता है यह ताप प्रकार क्षार आक्सी कारक एन्जाइम कापर तथा लोहे की उपस्थीत मे नष्ट हो जाता है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी छात्राएं शान्त बैठेगी।
विटामिन सी के कार्य	कोलेजन बनाने मे सहायता करना। कोलेजन एक प्रकार का प्रोटीन है जो शरीर के विभिन्न तन्तुओं को बांधने का कार्य करता है। कोलेजन जख्मो को भरने मे सहायता करता है। शरीर के निर्माण मे लोहे के अवशोषण मे सहायता करना यह कैलशियम के अवशोषण मे भी सहायता करता है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी। छात्राएं शान्त बैठेगी।

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
	यह शरीर को संक्रमक रोगो से जैसे टयेदिक रियुमैटिकज्वर न्यूमिनिया इत्यादि से रोकता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।
बोधपरीक्षण	विटामिन सी कैसा पदार्थ है।	विटामिन सी सफेद रवेदार पदार्थ है। जो पानी मे घुलनशील पदार्थ है।
बोध परीक्षण	गुर्दे का शरीर मे क्या कार्य है।	गुर्दे शरीर मे विटामिन सी का निष्कासन को नियन्त्रित करते है।
विटामिन सी की कमी :-	विटामिन सी की कमी के कारण स्कर्वी नामरोग हो जाता है। सामान्य रूप से जिन क्षेत्रों मे सुखा पड़ा करता है। तथा हरी और ताजी सब्जियाँ उपलब्ध नही हो पाती उन क्षेत्रो मे स्कर्वी नामक रोग अधिक पाया जाता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी छात्राएँ शान्त बैठेगी।

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ (छात्रा क्रियाएँ)
विटामिन सी कमी से मसूड़े तथा टांगो मे सूजन आ जाती है। जोड़ो तथा बाजुओ मे दर्द तथा चेतना शून्य थकावट मांस पेशियो का बालो मे छोटी छोटी फुलिक्युलर हाइपरकेरेटोसिस (बालो मे छोटी छोटी फुंसिया तथा इसके इर्द गिर्द जाल बनाना) दांत गिरना रक्त बहना जख्म न भरना इसके लक्षण दिखाई देते है।	छात्र ध्यान पूर्वक सुनेगी छात्र ध्यान पूर्वक सुनेगीं।
शिशुओं मे कौनसे लक्षण दिखाई देते है	शैशव स्कर्वी मांस पेशियो का कमजोर होना मांस पेशियों मे दर्द होना।
वयस्क स्कर्वी के लक्षण बताओ।	(i) मसूड़ो मे सूजन (ii) रक्त बहना (iii) दांत गिरना (iv) जखम न भरना आदि।

पुर्नरावृति :—

01: शरीर मे विटामिन सी के क्या कार्य है।

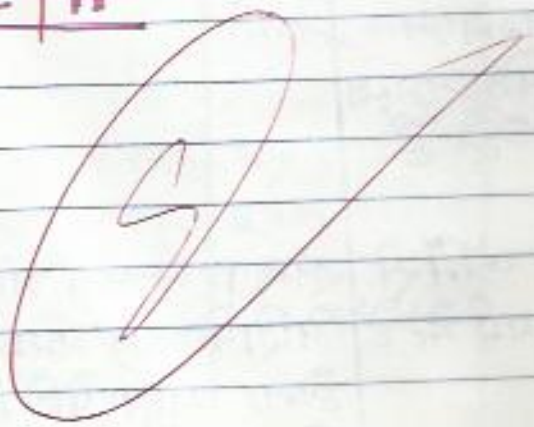
02: शरीर मे विटामिन सी की कमी से क्या प्रभाव दिखायी देती है।

03: विटामिन सी के स्त्रो कौन से है।

ग्रह कार्य :— विटामिन सी के अवशोषण तथा चयापचय को याद करके आना है।

निरक्षक टिप्पणी —

हस्ताक्षर



Lesson No :..................

Date 24/1/2013 .... Duration of the period..............

Pupil Teacher's Name.............. Pupil Teacher's Roll No..............

Class.............. Average Age of the pupils..............

Subject गृह विज्ञान .... Topic "विभिन्न खाद्य पदार्थों का संगठन"

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :

- विद्यार्थी विभिन्न खाद्य पदार्थों को पहचानने योग्य होंगे
- विद्यार्थी विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को अपने दैनिक जीवन मे उपयोग करने योग्य होंगे
- विद्यार्थी विभिन्न खाद्य पदार्थों का अन्तर करने योग्य होंगे
- विद्यार्थी विभिन्न खाद्य पदार्थों का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
- विद्यार्थी खाद्य पदार्थों का विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- विद्यार्थी खाद्य पदार्थों का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।
- विद्यार्थी खाद्य पदार्थों का परिकल्पना करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री → चाक, डस्टर, संकेत आदि

विशिष्ट सामग्री → रेखाचित्र, चित्र, पोस्टर आदि

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
आहार से प्राप्त होने वाली पोषक तत्वों से शरीर के लिए क्या लाभ है	पोषक तत्व हमारे शरीर का वृद्धि और विकास करते हैं।
किस आहार को ग्रहण करने से मैलेरिया नामक रोग होने की आशंका रहती है।	उत्तर संतोषजनक प्राप्त नहीं होता है।

उद्देश्य कथन :— अच्छा बच्चो आज हम खाद्य पदार्थो के बारे मे अध्ययन करेगे ।

प्रस्तुतिकरण :— (छात्र क्रियाएँ)

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
खाद्य पदार्थ गेहू :—	गेहू के पोषक तत्व आहार मे विभिन्न पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा मे पाये जाते है ।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी
	गेहू के 100 ग्राम आटे मे 11.8 ग्राम प्रोटीन 1.5 ग्राम वसा 1.2 ग्राम रेशो 71.2 ग्राम कार्बोहाईड्रेट 0.32 ग्राम फास्फोरस 0.93 ग्राम लोह खनिज की मात्रा मे पायी जाती है ।	छात्राएँ शान्त बैठेगी छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी
बोधपरीक्षण	100 ग्राम गेहू से कितने ग्राम कैलशियम पाया जाता है ।	0.05 ग्राम कैल्शियम पाया जाता है ।
बोधपरीक्षण	अंकुरित गेहू की तुलना मे समान्य गेहू की तुलना से किस विटामिन की मात्रा अधिक है ।	विटामिन सी और विटामिन ई ।

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
चावल	चावल भी एक लोक प्रिय खाद्यान है। विश्व के विभिन्न भागो मे लोगो का मुख्य आहार चावल ही है।	छात्राएँ शा[illegible] बैठेगी।
मक्का:	मक्का भी विश्व के अनेक भागो मे सम्मिलित होने वाला एक मुख्य खाद्यान माना जाता है अन्य खाद्यानो की तुलना मे मक्का मे प्रटीन अधिक पाया जाता है। और शारीरिक स्वास्थ्य से सम्बन्धीत तत्वो द्वारा लाभदायक तत्व भी है।	छात्राएँ ध्यान[illegible] पूर्वक सु[illegible] छात्राएँ शान्त बैठेगी।
बोधपरीक्षण	100 ग्राम गेहू से कितनी कैलोरी उर्जा प्राप्त की जाती है।	लगभग 380 कैलोरी उर्जा प्राप्त की जा सकती है।

छात्र क्रियाएं

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएं	~~छात्र क्रियाएं~~
बोध परीक्षण	चावल मे सर्वाधिक मात्रा मे क्या पायी जाती है।	कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है।
	मक्का के अधिक सेवन से पैलेग्रा नामक रोग होने की आशंका बना रहता है। इसलिए अधिक मात्रा मे मक्का का सेवन नही करना चाहिए	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेंग
जौ :-	अन्य खाद्यानो के समान जौ मे भी सर्वाधिक मात्रा मे कार्बोहाइड्रेट की ही पायी जाती है।	छात्राएं शान्त बैठेगी।
	जौ में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा लगभग 72% मात्रा होता है जो से 10-12% तक प्रोटीन की प्राप्ति हो जाती है जौ मे विभिन्न विटामिन थायामिन नियापसिन पैन्टोथैनिक एसिड तथा मारिडाक्सिन की समुचित मात्रा विद्यमान है	छात्राएं शान्त पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।

पुनरावृति :-

01 :- मनुष्य अपने आहार मे मुख्य रूप से किन किन खाद्यानो को सम्मलित करता है।

02 :- गेहु मे मुख्यरूप से कौन कौन से पोषक तत्व पाये जाते है।

03 :- चावल मे किस किस विटामिन का प्रायः अभाव होता है।

गृह कार्य :-

गेहु, चावल, मक्का, जौ का विस्तार से वर्णन करके लाईएगा।

निरक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

DISCUSSION LESSON - I

Lesson No : 1

Date 08-12/2013	Duration of the period
Pupil Teacher's Name	Pupil Teacher's Roll No.
Class	Average Age of the pupils
Subject	Topic (समान्य बिमारीया)

[illegible] उद्देश्य:

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

1) विद्यार्थी समान्य बिमारीयो को पहचानने योग्य होगे।
2) विद्यार्थी को विभिन्न प्रकार की समान्य बिमारीयो को समझने योग्य होगे।
3) विद्यार्थी समान्य बिमारीयो मे अन्तर करने योग्य होगे।
4) विद्यार्थी समान्य बिमारियो का अर्थ बताने योग्य होगे।
5) विद्यार्थी समान्य बिमारियो का निष्कर्ष निकालने योग्य होगे।
6) विद्यार्थी समान्य बिमारियो के बारे मे संश्लेषण करने योग्य होगे।
7) विद्यार्थी समान्य बिमारियो का मूल्यांकन करने योग्य होगे।

सहायक सामग्री → . ~~चार्ट, संकेतन~~, ~~श्यामपट~~ आदि

सामान्य सामग्री → चाक, संकेतक, श्यामपट्टी आदि

विशिष्ट सामग्री → मॉडल, चित्र, चार्ट आदि

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्रा क्रियाएँ
मलेरिया किस जाति के मच्छर के काटने से होता है।	मलेरिया एनोफिलीज नामक मादा मच्छर के काटने से होता है।
फैलेरिया किस जाति के मच्छर काटने से होता है।	फैलेरिया नामक रोग क्यूलेक्स जाति के मच्छर के काटने से होता है।
मलेरिया से बचने के उपाय बताए	उत्तर संतोषजनक प्राप्त नही हुआ।

उद्देश्य कथन :- आच्छा बच्चो आज हम सामान्य बिमारिया के बारे मे अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :—

छात्र क्रियाएँ

शिक्षण बिंदु	छात्र अध्यापिका	छात्र क्रियाएँ
सामान्य बिमारीया	मनुष्य के शरीर मे होने वाली अनेक ऐसी बिमारीया है। जो विभिन्न सूक्ष्म जीवो से उत्पन्न होती है। **जैसे**- जीवाणुओ विषाणुओ तथा फफुंदी आदि के कारण फैलती है। ये सूक्ष्म जीव कीसी न कीसी माध्यम से हमारे शरीर मे प्रवेश कर जाते तथा हमे रोगो का शिकार बना देते है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेंगी। छात्राए शान्ती पूर्वक बैठेंगी
मलेरिया	मलेरिया एक भयंकर बीमारी है। कभी कभी इसके कारण मनुष्य की मृत्यु भी हो जाती है यह बिमारी एनोफिलीज मादा मच्छर के काटने से उत्पन्न होती है। यह मादा मच्छर जब कीसी स्वस्थ व्यक्ती को काटती है तो	छात्राए शान्ती पूर्वक बैठेंगी और ध्यान पूर्वक सुनेंगी

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियायें	~~छात्र क्रियाएं~~
	तो उसके रक्त मे जीवाणुओ का प्रवेश कर जाते है और बिमारीया उत्पन्न कर देते है।	छात्राएं शान्ती पूर्वक सुनेगी
मलेरिया के लक्षण:-	(i) इस का प्रथम तथा प्रमुख लक्षण ज्वर है जो बार बार उतरता और चढ़ता है। (ii) इसमे ज्वर आने पर बहुत ठंड लगता है। (iii) रोगी व्यक्ती की पुरी शरीर कापने लगती है। (iv) पित का वमन होता है। (v) सिर भारी रहता है। (vi) कभी कभी उसका जी भी मिचलाने लगता है।	छात्राएं ध्यानपूर्वक सुनेगी अथवा अपने उत्तर पुस्तिका मे भी नोट करेगी। छात्राएं शान्ती पूर्वक देखेगी और ध्यान से सुनेगी।
मलेरिया से बचाव हेतु उपाय:-	अपने घर अथवा आस पास के गड्डो अथवा पतिलो मे पानी एकत्र न होने दे क्योंकि ऐसे पानी मे मच्छर पनपते है।	

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	~~छात्र क्रियाएँ~~ छात्र क्रियाएँ
मलेरिया से बचाव —	तलाबो, बावलियो आदि के जल पर मच्छर मारने की दवाइयो का नियमित छिड़काव किया जाए ताकि उनके पानी मे उपस्थित मच्छर मर जाए। कमरो मे फ्लिट का छिड़काव करने से भी मच्छर मर जाते है। रात को सोते समय मच्छर दानी लगाये ताकि मच्छर के काटने से बचे रहे।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी। छात्राएँ ध्यान पूर्वक बैठेगी।
बोध परीक्षण	मलेरिया रोग किस मच्छर के काटने से होता है।	मलेरिया रोग एनिफिलीज मादा मच्छर के काटने से होता है।
बोधपरीक्षण	मलेरिया होने पर क्या होता है।	मलेरिया ज्वर होने पर बहुत ठंड लगती है।
फैलेरिया रोग:-	फैलेरिया भी मच्छरो के काटने से उत्पन्न होने वाला एक गंभीर रोग है। यह रोग मच्छर "क्युलैक्स" जाति के मच्छर द्वारा काटने से होता है। इस जाती के मच्छर आम	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी। और शान्ती पूर्वक बैठेगी।

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं
फैलेरिया रोग :-	आमतौर पर कमरे मे अंधेरे स्थानो तथा गहरे रंग के कपडो मे छिप जाते है ये रात होने पर अपने स्थानो से निकलते है। तथा मनुष्य को काटते है। अपने अपने रोगो का शिकार बना देते है। जिससे मनुष्य बिमार हो जाते है। और धीरे धीरे यह रोग घृसीत होने लगता है पैरो मे दर्द और सुजन होने लगता है।	छात्राएँ ध पूर्वक सु छात्राए ध्या पूर्वक सुने और शान्त बैठेगी।
फैलेरिया रोग :-	चलने फिरने मे तकली फ महसुस करता है। तथा एक हफ्ते बाद इलाज न होने पर वह आदमी एकदम कही जा आ नही सकता है तथा उसका खडा होना भी मुश्किल हो जाता है मनुष्य अपने इस रोग का इलाज नही करवाते है तो वह	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्रअध्यापिका	[illegible]
	बैठक होजाते है। नही कही आ जा सकते है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी
फैलेरियारोग के लक्षण:-	(i) पैरो मे सुजन आ जाती है। (ii) चलते समय परेशानी होती है। (iii) पाँव जमीनपर नही रखा जाता पैरो मे दर्द होने लगता है।	छात्राएँ शान्त बैठगी।
बोधपरीक्षण	फैलेरिया रोग किस मच्छर के काटने से होता है।	फैलेरिया रोग क्युलैक्स नामक मच्छर के काटने से फैलताहै।
बोध परीक्षण	फैलेरिया रोग होने के क्या लक्षण है और कौन कौन से है।	इस रोग मे पॉव मे सुजन हो जाती है। और पैरो मे दर्द होता है। चलते समय परेशानी होतीहै

पुनरावृत्ति :-

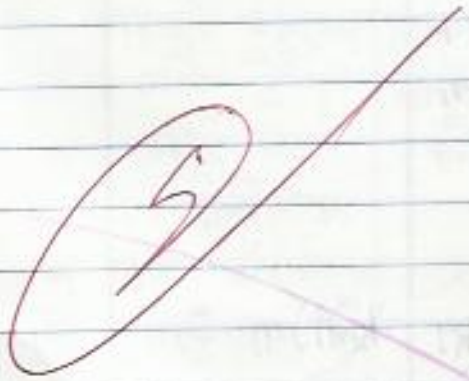
Q1— मलेरिया रोग कैसे होता है।

Q.2— मलेरिया रोग होने पर क्या होता है

Q.3— फैलेरिया रोग क्या लक्षण है।

Q4— जुकाम होने के क्या कारण है।

गृह कार्य :- इन सभी बिमारीयो को घर से याद करके तथा लिखकर लाइयेगा।



SCHOOL TEACHING PRACTICE LESSONS

Lesson No : 1

Date 04/2/2013 Duration of the period

Pupil Teacher's Name Pupil Teacher's Roll No.

Class 7 th Average Age of the pupils

Subject गृहविज्ञान Topic भोजन के तत्व और प्राप्ति के साधन

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :–

अनुदेशनात्मक उद्देश्य ⇒

(1) विद्यार्थी भोजन तत्वों को पहचानने योग होंगे।
(2) विद्यार्थी भोजन तत्वों का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
(3) विद्यार्थी भोजन तत्वों का महत्व समझने योग्य होंगे
(4) विद्यार्थी भोजन तत्व से सम्बन्ध रखने योग्य होंगे।
(5) विद्यार्थी भोजन तत्व का अर्थ बताने योग्य होंगे।
(6) विद्यार्थी भोजन तत्वों का कारण बताने योग्य होंगे
(7) विद्यार्थी समान्य बिमारियों के बारे मे सहलेखना करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री → चॉक, डस्टर, श्यामपट आदि

विशिष्ट सामग्री → मॉडल, चित्र, दृश्य सामग्री चार्ट आदि

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
(i) मलेरिया किस जाति के मच्छर के काटने से होता है।	मलेरिया एनोफिलीज नामक मादा के मच्छर के काटने से होता है।
(ii) फैलेरिया किस जाति के मच्छर के काटने से होता है।	फैलेरिया नामक रोग क्यूलेक्स जाति के मच्छर के काटने से होता है।
मलेरिया से बचने के उपाय बताए	उत्तर संन्तोषजनक प्राप्त नही हुआ

उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्चो आज हम ~~समान्य भोजनतत्व~~ और इनके प्राप्ती के ~~विमारियां साधन के~~ बारे मे अध्ययन करेंगे।

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका	
भोजन के तत्व और प्राप्ती के साधन:-	हमारा शरीर कई जैविक पदार्थो से बना है। शरीर मे उचित विकास वृद्धि के लिए हमे सभी पदार्थ खाने पड़ते है जो निम्न प्रकार के होते है।	छात्राएँ ध्यान पुर्वक सुनरही होगी।
	जैसे— दाल, रोटी, हरी सब्जिया फल व मेवे आदि उचित मात्रा मे खाने चाहिए	छात्राएँ ध्यान पुर्वक सुनरही होगी।
	इन सभी पदार्थो मे विभिन्न तत्व है। जैसे— कार्बोहाइड्रेट्स प्रोटीन, वसा खनिज लवण, विटामिन आदि पाये जाते है। वह भोजन जिसमे शरीर के लिए सभी उपयोगी तत्व उचित मात्रा मे पाये जाते है। वह संतुलित भोजन कहलाता है।	छात्राए शांत बैठी होगी। और ध्यान पुर्वक सुन रही होगी।

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका	छात्र क्रियाएँ
	ये सभी तत्व विभिन्न खाद्य पदार्थों से प्राप्त होते है। भोजन के ये सभी तत्व हमारे शरीर के लिए बहुत जरुरी है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।
कार्बोहाइड्रेट्स :-	इसमे कार्बन हाइड्रोजन व आक्सीजन नामक तत्व होते है। इनका मुख्य कार्य शरीर का ऊर्जा देना है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी।
बोध परिक्षण:	अच्छा बच्चो हमारा शरीर जैविक पदार्थो से बना है।	दाल रोटी सब्जियाँ फल आदि।
प्राप्ती स्त्रोत :-	कार्बोहाइड्रेट्स तीन रुपो मे पाये जाते है।	
स्टार्च :-	जौ गेहु, चावल, ज्वार आलु, शकर कंदी केले आदि मे मिलते है।	बच्चे शान्ती बैठे होगे और ध्यान पूर्वक सुनेगी
शर्करा या चीनी :-	गुड़ संकर शहद चीनी मिठाई अंगुर दुध आदि मिलता है।	

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र-अध्यापिका	छात्र क्रियाएँ
रेशे :-	दालो ताजा फलो मटर व सब्जियों मे पाये जाते है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनगी
प्रोटीन :-	प्रोटीन मे कार्बन, हाइड्रोजन आक्सीजन, नाइट्रोजन गंधक व फास्फोरस तत्व होते है। प्रोटीन का मुख्य काम शरीर की वृद्धि के लिए नयी कोशिकाओं को बनाना प्रोटीन दो प्रकार का होता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
पशु जगत द्वारा प्राप्त प्रोटीन :-	जो प्रोटीन हमे पशुजगत से प्राप्त है। उन्हे उत्तम या पूर्ण प्रोटीन कहा जाता है। शरीर को इसकी अधिक आवश्यकता होती है जैसे :- दुध दही पनीर अण्डा, मास, मछली, आदि से प्राप्त होता है।	छात्राएँ शान्त बैठी होगी और ध्यान पूर्वक सुनेगी
वनस्पति जगत द्वारा प्राप्त प्रोटीन	ये प्रोटीन हमे पौधो द्वारा प्राप्त होती है मटर मुंग चना, अरहर लोबिया सोयाबिन दाले व सुखे मेवे से प्राप्त होता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी

पुनरावृत्ति :-

Q.1 :- संतुलित भोजन किसे कहते है।

Q.2 :- सन्तुलित भोजन के तत्व कौन-कौन से है।

Q.3 :- प्रोटीन कितने प्रकार का होता है।

गृह कार्य :- भोजन के तत्व प्राप्ति के साधन को याद करके और कापी मे नोट करके लाने है।

निरक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No : 2

Date 05/12/2013 Duration of the period

Pupil Teacher's Name Pupil Teacher's Roll No.

Class Average Age of the pupils

Subject गृह विज्ञान Topic भोजन की आवश्यकता

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :-

भोजन की आवश्यकता

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

- विद्यार्थी भोजन को पहचानने योग्य होंगे
- विद्यार्थी भोजन के बारे मे उदाहरण देने योग्य होंगे।
- विद्यार्थी भोजन का अर्थ बताने योग्य होंगे।
- विद्यार्थी भोजन का महत्व समझने योग्य होंगे
- विद्यार्थी भोजन सम्बन्धी परिकल्पना करने योग्य होंगे।
- विद्यार्थी भोजन सम्बन्धी सश्लेषण करने योग्य होंगे
- विद्यार्थी भोजन सम्बन्धी मूल्यांक करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री — चाक, डस्टर, संकेत आदि

विशिष्ट सामग्री — मॉडल, चित्र, पोस्टर चार्ट आदि

छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
हम भोजन क्यों करते हैं।	स्वस्थ रहने के लिए
हमारी शरीर को भोजन से क्या मिलता है।	शक्ती मीलती है।
हम अपने जरूरत की क्रियाओ अथवा कर्मो को कर लेते हैं तो हमे किसकी जरूरत पड़ती है।	उत्तर संतोष जनक प्राप्त नही होता है।

विषयवस्तु	छात्रअध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
भोजन की आवश्यकता	भोजन का उद्देश्य कुछ अनिवार्य तत्वो को ग्रहण करना होता है। यह अलग बात है की व्यक्ती आहार मे क्या ग्रहण करता है। उदाहरण के लिए कुछ व्यक्ती शाक खाद्यजमा आटा चावल तथा दाल अधिक खाते है तथा कुछ व्यक्ति मांस, मछली, अण्डा आदि खाते है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
	इस प्रकार स्पष्ट हो जाता है। की भोजन सामाग्री कुछ भी हो सकती है। उससे आवश्यक पोषक तत्वो को ग्रहण करना होता है। ये तत्व आहार के पोषक तत्व कहे जाते है। इन्हे खाद्य सामाग्री से प्राप्त किया जा सकता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
आवश्यक तत्वो की जानकारी	शरीर के लिए मुख्यरूप से छः तत्वो अनिवार्य होते है। (i) प्रोटीन। (ii) कार्बोहाइड्रेटस। (iii) वसा। (iv) खनिज लवण। (v) विटामिन। (vi) जल।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक शान्त बैठेगी

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका	छात्र क्रियाएँ
	हमारे भोजन मे इन सभी तत्वो का शामिल होना अनिवार्य है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
	वह भोजन जिसके द्वारा शरीर की भोजन सम्बन्धी समस्त आवश्यकताए पुरी हो जाए वह भोजन ही व्यक्ती के लिए पर्याप्त भोजन है। पर्याप्त भोजन अपने आप मे संन्तुलित भोजन होता है।	छात्राए शांत बैठेगी और ध्यान पूर्वक सुनेगी।
पर्याप्त मात्रा मे भोजन प्राप्त होना:-	प्रश्न अब उठता है। भोजन की आवश्यकता शरीर क्यो और किस लिए है। वास्तव मे शरीर की वृद्धि तन्तुओ के निर्माण से होती है।	छात्राएँ शांत पूर्वक बैठेगी।
	शारीरिक कार्यो का लिए आवश्यक ऊर्जा प्राप्त करने हेतु तथा रोग से बचने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। इस स्थिती मे जो भोजन या आहार	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं
	इन समस्त आवश्क्तो को पुरा करता रहे वहभोजन ही संतुलित आहार कहलाता है।	
बोधपरिक्षा	हमारे शरीर को भोजन की आवश्क्ता क्यो और किस लिए।	शारिरीक कार्यो को आवश्यक ऊर्जा प्राप्त करने के लिए हमारे शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है।
	भोजन के साथ साथ शरीर को स्वस्थ्य रहने लिए विभिन्न तत्वो की आवश्यकता होती है। हमारा शरीर जैविक पदार्थ से बना है जैसे:- दाल रोटी सब्जिया फल आदि उचित मात्रा मे खाना चाहिए	
बोधपरिक्षण	हमारा शरीर किन जैविक पदार्थो से बना है।	दाल.रोटी हरीसब्जीयाँ आदि।
बोधपरिक्षण	भोजन के साथसाथ किन विभिन्न तत्वो की आवश्यकताहोती है।	कार्बोहाइड्रेट्स प्रोटीन वसा जल खनिज लवण विटामिन्स इन सभी तत्वो की आवश्यक्ता होती है।

पुनरावृति :

(i) शरीर को उर्जा किससे प्राप्त होती है।

(ii) शरीर के ताप को बनाये रखने के लिए क्या आवश्यक है।

(iii) शरीर किन जैविक पदार्थों से बना है।

गृह कार्य :- अच्छा बच्चो आपको भोजन के आवश्यक तत्वो याद करके आना है।

निरक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No : 3

Date 06/2/2013 | Duration of the period

Pupil Teacher's Name | Pupil Teacher's Roll No.

Class | Average Age of the pupils

Subject गृह विज्ञान | Topic रक्त परिवहन संस्थान

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :—

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

1. विद्यार्थी रक्त परिवहन संस्थान को पहचानने योग्य होंगे।
2. विद्यार्थी रक्त परिवहन संस्थान प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे
3. विद्यार्थी रक्त परिवहन संस्थान के बारे मे सम्बन्ध रखने योग्य होंगे।
4. विद्यार्थी रक्त परिवहन संस्थान का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
5. विद्यार्थी रक्त परिवहन संस्था का कारण बताने योग्य होंगे।
6. विद्यार्थी रक्त परिवहन संस्थान सम्बन्धी विश्लेषण कर सकते होंगे।
7. विद्यार्थी रक्त परिवहन संस्थान सम्बन्धी मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री चाक, डस्टर आदि

विशिष्ट सामग्री → चार्ट, मॉडल, चित्र आदि

पूर्वज्ञान परीक्षा :—

छात्र-अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
हमारे शरीर को सबसे ज्यादा जरूरत किस चीज की होती है।	हमारे शरीर को सबसे ज्यादा जरूरत रक्त की होती है।
हमारी शरीर को कोयी भी अंग कट जाता है तो क्या निकलता है।	खून निकलता है।
रक्त शरीर के विभिन्न अंगो मे किस प्रकार जाता है।	उत्तर सन्तोष जनक नही प्राप्त होता है।

सम्बन्धी

धी

बन्धी

उद्देश्यकथन: अच्छा बच्चो आज हम रक्तपरिवहन संस्थान के बारे मे अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण:

शिक्षण बिंदु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
कोशिकाएँ	हमारा शरीर असंख्य जीवित कोशिकाओ का एक विशाल समूह है। अपने शरीर की तुलना मे हम विशाल देश और उनकी असंख्य जीवित कोशिकाओ की तुलना उस देश मे रहने वाले करोड़ो नर-नारियो से कर सकते है। हमारे इतने बड़े देश मे भोजन कपड़ा कोयला आदि पया जाता है। हजारो मिल लम्बी बनी रेलवे लाइनो द्वारा लाया जाता है। हम स्वयं	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी। छात्राएँ शान्त पूर्वक बैठी होगी।
कोशिकाएं	भी एक स्थान से दुसरे स्थान पर आ जा सकते है जिस तरह प्रकार देश मे रेलवे लाइनो का जाल सा बिछा है। उसी प्रकार हमारे शरीर मे नसो का जाल सा बिछा है जिसके द्वारा रक्त एक स्थान से दुसरे स्थान पर आया जाया करता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी छात्राएँ शात बैठेंगी।

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्रअध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
कोशिकाएँ:	इन रक्त ले जाने वाली नसो को रुधिरवाहिनी नाडिया कहते है। इसलिए हम सभी के शरीर मे किसी भी अंग मे भोजन आक्सीजन और दुसरी आवश्यक वस्तुओ की कमी नही आने पाती है। दिन रात रक्त आया जाया करता है। इसे रक्त परिवहन संस्थान कहते है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी छात्राए शांत बैठेगी और ध्यान पूर्वक सुनेगी।
बोधपरिक्षण	रक्त परिवहन संस्थान किसे कहते है।	हमारे शरीर के अंगो मे रक्त का संरचना हुआ करता है। इसे रक्त परिवहन संस्थान कहते है।
बोध परिक्षण:	एक स्थान से दुसरी स्थान पर किस प्रकार जाता है।	ये रक्त रुधिर वाहिनियो द्वारा जाता है।
रुधिर :-	रुधिर परिवहन संस्थान के मुख्य अंग पाँच है।	

छात्र क्रियाएँ

शिक्षणवस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
रुधिर:	(i) हृदय (ii) धमनी (iii) शिरा (iv) कोशिकायें (v) फेफड़े हृदय रक्त परिवहन संस्थान का सबसे मुख्य अंग है। जो मनुष्य की मुट्ठी के बराबर यह बाईं ओर अधिक झुका रहता है। यह दोनों फेफड़ों के मध्य तथा पसलियों से घिरा हुआ है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी छात्राएँ शान्त बैठेगी।
धमनी:	धमनी उन सभी वाहिनीयों को कहते है जो हृदय से दूर ले जाती है तथा साफ खून को अलग कर गन्दे खून को बाहर निकालती है वे सभी वाहिनीयों शरीर के विभिन्न अंगों से खून इकट्ठा करके हृदय मे लाती है तथा गन्दे खून की वाहिनीयाँ है। बड़ी धमनियां के बारम्बार होने शरीर मे सभी अंगों मे विभाजित होने से बारीक वाहिनीयों का जाल सा बन गया है इस प्रकार की वाहिनीयों को कोशिकाएँ कहते है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी। छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी और शात बैठगी।

पुर्नरावृति ÷

Q 1 ÷ रक्त परिवहन किसे कहते है।

Q 2 ÷ रक्त परिवहन संस्थान के मुख्य अंग कौन से है।

Q.3 ÷ रक्त शरीर के विभिन्न अंगो मे किस तरह जाता है।

गृह कार्य ÷ शिरा और धमनी के बारे मे आप को लिखकर और याद करके आना है।

शिक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No : ५ ७२-ल

Date 07/1/2013 Duration of the period

Pupil Teacher's Name Pupil Teacher's Roll No.

Class Average Age of the pupils

Subject गृह विज्ञान Topic (वस्तो का चुनाव एवं उनकी देख रेख)

(i) अनुदेशनात्मक उद्देश्य:-

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

1. विद्यार्थी वस्तो का चुनाव एवं उनकी रेख देख पहचानने योग्य होगे।
2. विद्यार्थी वस्तो का प्रत्यास्मरण करने योग्य होगे।
3. विद्यार्थी वस्तो के चुनाव का उदाहरण देने योग्य होगे।
4. विद्यार्थी वस्तो के चुनाव से सम्बन्ध रखने योग्य होगे।
5. विद्यार्थी वस्तो के चुनाव का कारण बताने योग्य होगे।
6. विद्यार्थी वस्तो के चुनाव से सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होगे।
7. विद्यार्थी वस्तो के चुनाव संश्लेषण करने योग्य होगे।

सहायक सामग्री →

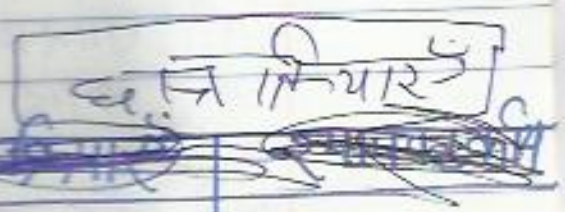
सामान्य सामग्री → चाक, झाडन, सकेत आदि

विशिष्ट सामग्री → चार्ट, मॉडल, चित्र दृश्य सामग्री आदि

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्रअध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
मनुष्य को अपने शरीर की रक्षा करने के लिए किन किन वस्तुओ की आवश्कता पड़ती है।	भोजन जल, मकान इत्यादि।
तन ढकने के लिए हमे किस वस्तु की आवश्यकता पड़ती है।	वस्त्र की आवश्यकता पड़ती है।

उद्देश्यकथन :- अच्छा बच्चो आज हम वस्त्रो के चुनाव व उनके देख रेख के बारे मे अध्ययन करेगे ।



विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं	
वस्त्र :-	अपने शरीर को ढकने के लिए गरीब अमीर वृद्ध युवा सभी अपनी आवश्यक्तानुसार कपडे बनवाते है हम सभी को वस्त्रो का प्रयोग कई कारणो से करना पडता है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी।	
	वस्त्र हमारे शरीर को धूप हवा वर्षा तथा जाडे से बचाते है।	छात्राए शान्त बैठेगी।	
	वस्त्रो से व्यक्ती का घनिष्ठ सम्बन्ध होता है जो बालिकाए बचपन मे अनेक प्रकार का वस्त्र धारण करते है तथा बडे होकर अपने मन पसन्द वस्त्रो का चुनाव करते है। और अपने माता पिता को भी तैयार करते	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।	
	वस्त्र मनुष्यो का एक मात्र गहना आभूषणो से इसकी तुलना भी किया जाता है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी।	

विषय वस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्रा क्रियाएँ
	वस्त्र हमारे शरीर के लिए अति आवश्यक है। वस्त्र हमारे शरीर का सौन्दर्य बढ़ाते है। तथा व्यक्ती अच्छे अच्छे वस्त्र पहनकर ही तो सुन्दर दिखता है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी
बोधपरिक्षण	व्यक्ति को वस्त्रो की आवश्यकता क्यों पड़ती है।	वस्त्र हमारे शरीर को धुप वर्षा हवा तथा जाड़े से रक्षा करते है।
बोध परिक्षण :-	कौन कौन से कृत्रिम साधनो द्वारा शरीर को सुन्दर बनाया जा सकता है।	विशेषकर वस्त्रो द्वारा शरीर को सुन्दर बनाया जा सकता है।
वस्त्रो का चुनाव :-	वस्त्रो का चुनाव करते समय कपड़ो की सुन्दरता कपड़ो की उपयुक्तता कपड़ो का मुल्य आदि बातो का ध्यान रखना चाहिए। उचित कपड़ो का चुनाव शरीर की सुन्दरता रंग किस्म तथा उसके मेल से है यदि कपड़ा बेरंग	

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्रअध्यापिका क्रियाएँ	~~छात्र क्रियाएँ~~
	बेमेल तथा ठीक से मिलान होतो कीमती से कीमती कपड़ा भी सुन्दर नही लगता।	छात्राएँ शान्त बैठेगी।
व्यक्ती के अनुसार कपड़े को रंग :-	व्यक्ती के अनुसार कपड़े का रंग भी होना चाहिए गोरे व्यक्तियो को लिए हल्के और गहरे सभी रंग अच्छा लगते है तथा सावले व्यक्तीयो को गाढ़े रंग अच्छे नही लगता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
	कपड़ो मे मेल भी होना चाहिए। की कौस रंग का ब्लाउज लगाया जाया।	छात्राएँ शान्त बैठेगी।
बोध परिक्षण	वस्त्रो का चुनाव करते समय किन किन बातो का ध्यान रखना चाहिए	(i) कपड़ो की सुन्दरता (ii) उपयुक्ता (iii) वस्त्रो का मुख्य आवश्यक ज्ञान होना चाहिए।

पुनरावृत्ति :-

Q.1 वस्त्र मनुष्य के लिए क्यो आवश्यक है।

Q.2 :- वस्त्रो का चुनाव करते समय किन-बातो का ध्यान रखना चाहिए।

Q.3 :- उपयुक्त तथा सुन्दर कपड़ो से क्या तात्पर्य है।

गृह कार्य :- बच्चो आप को वस्त्रो के चुनाव करते समय कौन कौन-सी बाते ध्यान मे रखनी चाहिए याद करके तथा लिखकर भी लाने है।

निरीक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No : 5

Date 08/2/2013 Duration of the period

Pupil Teacher's Name Pupil Teacher's Roll No.

Class Average Age of the pupils

Subject गृह विज्ञान Topic (जल)

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

1. विद्यार्थी जल को पहचानने योग्य होंगे।
2. विद्यार्थी जल का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
3. विद्यार्थी जल का अर्थ बताने योग्य होंगे
4. विद्यार्थी जल का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
5. विद्यार्थी जल सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होंगे।
6. विद्यार्थी जल सम्बन्धी संश्लेषण करने योग्य होंगे।
7. विद्यार्थी जल सम्बन्धी मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री → चाक, डेस्टर, श्यामपट, संकेतन आदि

विशिष्ट सामग्री → चार्ट, मॉडल, चित्र आदि

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्र अध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं
मनुष्य को उसके जीवन में क्या क्या उपयोगी होता है।	भोजन कपड़ा, मकान.
जल हमारे शरीर के कीस काम आता है।	पीने के काम आता है।
जल का उपयोग हम अपने कौन कौन से कार्यों मे करते है।	उत्तर संतोष जनक नही प्राप्त होता है।

उद्देश्यकथन :- अच्छा बच्चो आज हम जल के बारे मे पढ़ेंगे।

प्रस्तुतिकरण÷

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
जल÷	जल हमारे जीवन के बहुत उपयोगी है। तथा हर माध्यम से हम इसका उपयोग अपने जीवन मे करते है। मनुष्य के शरीर मे सबसे अधिक मात्रा जल की ही पायी जाती है। जल हम सबके लिए बहुत उपयोगी व लाभदायक पदार्थ है। पशु पक्षी जानवर तलाबो नदीयों झीलो का जल पीकर अपनी प्यास बुझाते है। तथा अपने शरीर को स्वस्थ रखते है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी। छात्राएं शान्त बैठेगी।
वर्षा का जल÷	वर्षा का भी जल मनुष्य के लिए उपयोगी है। क्योंकि हमारा भारत एक कृषि प्रधान देश है। यहा वर्षा का जल हमारे खेतो की प्यास बुझाते है। तथा उनमे उत्पन्न फसलो को लाभ बहुत लाभ पहुचाते है। इस प्रकार वायु के शुद्ध हो जाने पर औषाद	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ	श्यामपट्ट कार्य
	पानी बरसात है। वह बिल्कुल शुद्ध होता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।	अशुद्ध पानी मनुष्य को अनेक प्रकार की बिमारियाँ पैदा करता है।
अशुद्ध जल:-	अशुद्ध जल मनुष्य को अनेक प्रकार की बीमारी पैदा करता है। तथा अनेक प्रकार कीटाणुओ को मनुष्य के शरीर प्रवेश करने पर मजबूर कर देता है कभी कभी मनुष्य पानी के अभाव के कारण अपने आस पास के गन्दे पानी का सेवन करने पर मजबूर हो जाते है। जो उन्हें अनेक प्रकार की बीमारीयो का शिकार बना देता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।	
आवश्यक साधन:-	इसका संग्रह आवश्यक साधन जैसे नदी तालाब झील, झरना पोखरा आदि की सफाई रखे तथा इनके जालो को अशुद्ध होने से बचाये इनके पानी का प्रयोग अच्छी तरह साफ से करे।	छात्राएँ शांत बैठेगी।	पहाड़ो से स्रोत झरने पाये जाते है।

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ	श्यामपट कार्य
बोधपरीक्षा	अशुद्ध जल का सेवन करने से क्या होता है।	अशुद्ध जल का सेवन करने से मनुष्य के शरीर मे अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते है।	सोतो के पानी मे विशेष प्रकार का लवण पाया जाता है।
बोधपरीक्षा	वर्षा का पानी गन्दा क्यो होता है।	वर्षा का पहला पानी कार्बनडाई आक्साइड घुली होने के कारण गन्दा होता है।	
जल का स्रोत :-	पहाडो मे सोते और झरने पाये जाते है। जिसका पानी पास पडोस मे रहने वाले लोग अपने काम मे लाते है इसका पानी शुद्ध और साफ होता है। कुछ सोतो के पानी मे विशेष प्रकार का लवण पाया जाता है। जो स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी होता है जिसका शरीर के लिए लाभदायक होता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी। छात्राए शान्त बैठेगी और ध्यान से सुनेगी।	गन्दा पानी क्लोरीन ब्लीचिंग पाउडर मिलाए

पुनरावृति :-

(i) जल प्राप्ती के साधन कौन कौन से है।

(ii) तलाबो का जल गन्दा क्यो होता है।

(iii) सोते का जल स्वस्थ के लिए कैसा होता है।

(iv) कुओ तलाबो की देख भाल के लिए कौन कौन सी बाते जरूरी है।

(v) वर्षा को देश का जीवन क्यो कहा गया है।

गृहकार्य :- जल प्राप्ती के साधनो का वर्णन करके लाना है।

निरीक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

9

Lesson No :...6.............

Date 03/2/2013 | Duration of the period 35 मिनट

Pupil Teacher's Name..................... | Pupil Teacher's Roll No.....................

Class..................... | Average Age of the pupils.....................

Subject गृह विज्ञान | Topic प्राथमिक चिकित्सा

अनुदेशात्मक उद्देश्य :-

अनुदेशात्मक उद्देश्य

(1) विद्यार्थी प्राथमिक चिकित्सा को पहचानने योग्य होंगे।

(2) विद्यार्थी प्राथमिक चिकित्सा का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।

(3) विद्यार्थी प्राथमिक चिकित्सा का अर्थ बताने योग्य होंगे।

(4) विद्यार्थी प्राथमिक चिकित्सा का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे

(5) विद्यार्थी प्राथमिक चिकित्सा का कारण बताने योग्य होंगे।

(6) विद्यार्थी प्राथमिक चिकित्सा सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होंगे।

(7) विद्यार्थी प्राथमिक चिकित्सा संबन्धी मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री → चाक, श्यामपट, डस्टर आदि

विशिष्ट सामग्री → चित्र, चार्ट, मॉडल दृश्य सामग्री आदि

[illegible]

सामग्री

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
अच्छा बच्चों बताओ चोट लगने पर सबसे पहले क्या होता है।	स्वच्छ पानी से साफ करके पट्टी बाँधते है।
जो चिकित्सा हम स्वयं करते है। उसे क्या कहते है।	प्राथमिक चिकित्सा कहते है।

उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्चो आज हम प्राथमिक चिकित्सा के बारे मे अध्ययन करगे ।

प्रस्तुतीकरण :-

		छात्र क्रियाएँ
प्राथमिक चिकित्सा का अर्थ :-	प्राथमिक चिकित्सा प्राप्त होजाने से करने का मुख्य उद्देश्य दुर्घटना ग्रस्त व्यक्ति की हालत को अधिक बिगड़ने से बचाता है। यदि तुरन्त उपचार न किया जाए तो चोट घाव गम्भीर अवस्था मे पहुच सकते है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी छात्राएँ शान्त बैठेंगी और ध्यान पूर्वक सुनेगी ।
उदाहरण	चोट लगने पर चवालकर घर पर पट्टी करना घरेलु उपाय कहलाताहै	छात्राएँ शान्त बैठेंगी ।
प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धान्त	दुर्घटना सम्बन्धी वास्तविकता को जानना प्राथमिक चिकित्सा से घटित होने वाली दुर्घटना की वास्तविकता को जानना भली भांति कर लेने के उपरान्त ही प्राथमिक चिकित्सा प्रारम्भ की जा सकती है ।	और ध्यान पूर्वक सुनेगी।

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका	छात्र क्रियाएँ
सम्बन्धी चिकित्सासे तुरन्त सम्बन्ध	दुर्घटना की वास्तविकता को जान लेने के उपरान्त यदि व्यक्ति की दशा गम्भीर है। तो दुर्घटना की प्रकृति को ध्यान मे रखते हुए चिकित्सा से तुरन्त सम्बन्ध तथा सम्पर्क करना चाहिए।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी। छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
	डाक्टर के आने से पहले दिया जानेवाला उपचार क्या कहलाता है।	प्राथमिक उपचार कहलाता है।
	प्राथमिक चिकित्सा के लिए आवश्यक सामाग्री को एक साथ एक बाक्स मे रखा जाता है। स्वच्छ डाक्टर रुई पिन, टेप कैंची चम्मच एवं गिलास पैड पटिया	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी। और शान्त बैठेगी

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
बोध परिक्षण:-	पट्टीयां किस समय प्रयोग की जाती है।	घाव अथवा मोच आदि पर बाधने मे काम आती है।
बोध परिक्षण	पिन किस काम आती है।	पिन लगाकर पट्टी को रोका जा सकता है।
प्राथमिक चिकित्सा के कार्य:-	दुर्घटना के समय घायलो व्यक्तियो की स्थिति को देखकर तुरन्त किसी चिकित्सा अस्पताल मे सम्पर्क करना चाहिए	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
	यदि दुर्घटना ग्रस्त व्यक्ती मुर्छित हो तो उसे होश मे लाने का उपाय करनाचाहिए उसे तुरन्त आस पास के किसी चिकित्सा लय मे तुरन्त भरती कर देना चाहिए और उसका इलाज डाक्टरो द्वारा तुरन्त सुरु करवा देना चाहिए ताकि वो जल्दी से ठीक हो जाये।	छात्राएं शान्त बैठेगी और ध्यानपूर्वक सुनेगी। छात्राएँ शान्त बैठेगी।

पुर्नरावृति :—

Q.1 :— यदि दुर्घटना ग्रस्त व्यक्ती के शरीर से रक्त बह रहा हो तो सर्वप्रथम क्या करना चाहिए।

Q.2 :— प्राथमिक चिकित्सा के लिए आवश्यक सामाग्री को कहा रखा जाता है।

Q.3 :— प्राथमिक चिकित्सा के लिए दुघटना को जाचना क्यो आवश्यक है।

गृह कार्य :— प्राथमीक चिकित्सा द्वारा किये गये वाले कुछ समान्य कार्यों का उलेख करके लाईगा।

निरक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No :...7...........

Date. 13-2-2013 | Duration of the period.......

Pupil Teacher's Name....... | Pupil Teacher's Roll No.......

Class....... | Average Age of the pupils.......

Subject. गृह विज्ञान | Topic. सिलाई कला

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :-

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

(1) विद्यार्थी सिलाई कला को पहचानने योग्य होंगे।

(2) विद्यार्थी सिलाई कला का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।

(3) विद्यार्थी सिलाई कला का अर्थ बताने योग्य होंगे।

(4) विद्यार्थी सिलाई कला का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।

(5) विद्यार्थी सिलाई कला सम्बन्धी सत्यापन करने योग्य होंगे

(6) विद्यार्थी सिलाई कला सम्बन्धी कारण बताने योग्य होंगे

(7) विद्यार्थी सिलाई कला सम्बन्धी मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री → चॉक, श्यामपट, डस्टर आदि

विशिष्ट सामग्री → दृश्य सामग्री, चार्ट, मॉडल आदि

पूर्वज्ञान परीक्षा :—

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
अच्छा बच्चों बताओ की हम अपने कपड़ो को किस प्रकार प्रयोग करते है। कपड़ा किस माप मे खरीदना चाहिए। कपड़े किस प्रकार की मशीन से सिले जाने चाहिए।	कपड़े अच्छे प्रकार से मापकर खरीदने चाहिए ताकि व सिलने मे कम न हो।

उद्देश्य कथन :— अच्छा बच्चों आज हम सिलाई कला का

प्रस्तुतीकरण :-

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
सिलाई कला :-	किसी भी कपड़े को एक विशेष नाप के अनुसार काटकर उचित ढंग से सिलकर जिस जरूरी कार्य के लिए बनाया गया है। उसको उपयोग मे लाना ही सिलाई कला कहलाता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
सिलाई कला का महत्व :-	(i) घर पर वस्त्र सिलने से सिलवाने का कम खर्च पड़ता है।	छात्राएँ शांत बैठेगी।
	(ii) अपनी इच्छा अनुसार कम समय मे वस्त्र सिला जा सकता है।	
	(iii) घर पर मनपसन्द अच्छे आकार व डिजाइन के वस्त्र सिले जा सकते है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
	(iv) समय का सदु उपयोग होता है।	छात्राएँ शांत बैठेगी और
	कपड़ा काटने के लिए आवश्यक वस्तुए कपड़ा, कैंची, चाक, इंचटेप आदि वस्तुओ की आवश्यकता पड़ती है।	ध्यान पूर्वक सुनेगी

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
बोध परीक्षण :-	घर पर वस्त्र सिलने से क्या लाभ होता है।	घर पर वस्त्र सिलने से कम खर्च होता है। तथा मन पसंद डिजाइन बनाकर सिला जा सकता है
बोधपरीक्षण	कपड़ा काटने के लिए किस उपकरण की आवश्यक होती है।	कपड़ा काटने के लिए कैंची इन्चटेप चाक इत्यादि की जरुरत होती है।
सिलाई मशीन की देखरेख	समय समय पर सिलाई मशीन की सफाई करते रहना चाहिए धूल से बचाने के लिए मशीन को ढक्कन से बन्द करके रखना चाहिए मशीन मे तेल डालने के मशीन का तेल ही प्रयोग करना चाहिए।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।
बोध परीक्षण	यदि मशीन को गन्दगी से बचाना है। तो क्या करना चाहिए।	मशीन को ढक्कन से बंद करके रखना चाहिए।

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
बोध परिक्षण:	मशीन मे तेल डालने के लिए कौन से तेल का प्रयोग करना चाहिए।	मशीन मे तेल डालने के लिए केवल मशीन के तेल का प्रयोग करना चाहिए
कपड़ा काटते समय ध्यान रखने योग्य बाते	कपड़ा काटने से पहले जिस व्यक्ति का जो भी वस्त्र सिलना है। उसकी नाप लेनी चाहिए। नाप के अनुसार कपड़े पर पहले निशान लगाना चाहिए।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी
सिलाई करते समय ध्यान देने योग्य बाते:	कपड़ा सिलते समय कपड़े मे उल्टे और सिधे का ध्यान होना चाहिए। सिलाई करने से पहले सारा समान इकट्ठा कर लेना चाहिए अंधेरे स्थान मे या झुककर सिलाई नही करनी चाहिए। पक्की सिलाई करने से कच्चे टांके लगाकर फिटिंग देख लेनी चाहिए।	छात्राएँ शान्त बैठेगी और ध्यान पूर्वक सुनेगी।
	अगर फिटिंग सही हो तो पक्की सिलाई कर देनी चाहिए।	छात्राएँ शान्त बैठेगी।

पुनरावृत्ति :-

Q.1- सिलाई व कटाई मे काम आने वाला उपकरण कौन कौन से है।

Q.2 :- घर पर सिलाई करने से क्या लाभ है।

Q.3 :- सिलाई करते समय किन किन बाते को ध्यान मे रखना चाहिए।

Q.4 :- कपड़ा काटते समय ध्यान रखने योग्य बाते।

Q.5 :- यदि मशीन को गन्दगी से बचाना है तो क्या करना चाहिए।

गृहकार्य :- सिलाई सिखना क्यो आवश्यक है। इसकी व्याख्या करके लाइयेगा।

निरक्षकटिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No : 8

Date 12-2-2013 Duration of the period

Pupil Teacher's Name Pupil Teacher's Roll No.

Class Average Age of the pupils

Subject गृह विज्ञान Topic भोजन पकाने की विभिन्न विधियाँ

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :-

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

① विधार्थी भोजन पकाने के विधियो को पहचानने योग्य होंगे।

② विधार्थी भोजन पकाने के विधियो का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।

③ विधार्थी भोजन पकाने के विधियो का उदाहरण देने योग्य होंगे।

④ विधार्थी भोजन पकाने की विधियो का समान्यीकरण करने योग्य होंगे।

⑤ विधार्थी भोजन पकाने की विधियो का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।

⑥ विधार्थी भोजन पकाने की विधियो का विश्लेषण करने योग्य होंगे।

⑦ विधार्थी भोजन पकाने की विधियो का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री → चाक, श्यामपट, संकेतक डस्टर आदि

विशिष्ट सामग्री → चित्र, चार्ट, मॉडल, दृश्य सामग्री आदि

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
प्रत्येक प्राणी को मात्र आवश्यक क्या है।	भोजन मकान, वस्त्र आदि।
भोजन मनुष्य के लिए क्यों आवश्यक है।	क्योंकि भोजन मनुष्य स्वस्थ रखता है।
भोजन पकाने का क्या तात्पर्य है।	उत्तर संतोषजनक नहीं प्राप्त होता है।

उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्चो आज हम भोजन पकाने के विधियो के बारे मे अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :- छात्र क्रियाएं

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रिया	[illegible]
भोजन पकाना	प्राकृतिक अवस्था मे उपलब्ध खाद्य पदार्थो को आहार के रूप मे ग्रहण करने के लिए किस रूप मे तैयार करने की व्यवस्थित क्रिया ही पाक क्रिया कहलाती है	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।
	पाक क्रिया के अन्तर्गत प्रकृति अवस्था मे उपलब्ध सामग्री को जल, ताप और भाप द्वारा ऐसा रूप दिया जाता है जो अधिक नर्म स्वादिष्ट और पचाने मे सरल हो जाता है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।
	विभिन्न प्रकार के बर्तनो के निर्माण मे भी पाक क्रिया के विकास मे महत्वपूर्ण सहायता मिलती है इसमें प्रेशर कुकर मुख्य है प्रेशर कुकर	छात्रा ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्रा क्रियाएँ
भोजन पकाने की विभिन्न विधी	भोजन पकाने की निम्नलिखित चार विधिया है। (i) जल के माध्यम से (ii) चिकनाई के माध्यम से (iii) वाष्प के माध्यम से (iv) वायु के माध्यम से।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी ध्यान से बैठेगी
बाह्य परीक्षण:-	खाद्य सामग्री को पकाना क्या है।	खाद्य सामग्री को पकाना एक कला है।
जल के द्वारा भोजन पकाना:-	खाद्य सामग्री को पकाने के लिए जल एक उत्तम माध्यम है। जल के माध्यम से अधिकांश खाद्य सामग्री पकायी जा सकती है जल के माध्यम से तीन प्रकार से पकाया जाता है। (i) उबालना धीरे धीरे उबालना मंद आंच पर पकाना इन सभी विधियो द्वारा पकाया जाता है। और स्वादिष्ट बनता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी। छात्राएँ शान्त पूर्वक बैठेगी। छात्राएँ शान्त बैठेगी।

छात्र क्रियाएँ।

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	[crossed out]
चिकनाई के माध्यम से पकाना तलना:—	चिकनाई के माध्यम से पकाना भी पाक क्रिया की सबसे लोकप्रिय विधि है। चिकनाई के माध्यम के रुप मे घी मक्खन या तेल आदि प्रयोग किया जाता है। साधारण बोल चाल की भाषा मे इसे तलना कहते है। इस विधि द्वारा भोजन शीघ्र ही पककर तैयार हो जाता है। जैसे— पुड़ी कचौड़ी समोसे पापड़ कचरी आदि।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी। छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी। जल चिकनाई वाष्प के माध्यम से।
बोध परीक्षण:—	भोजन पकाने की विधि कौन कौन सी है। भोजन पकाने के लाभ बताओ।	स्वादिष्ट एवं कीटाणु रहित स्वास्थ्य वर्धक होता है।
वाष्प के माध्य से पकाना	आधुनिक युग मे प्रेशर कुकर का प्रचलन बढ़ा जा रहा है। भाप से पकने के लिए प्रेशर कुकर कम खर्चीला है।	छात्राएं शान्त बैठेगी और ध्यान से सुनेगी।
वायु के माध्यम से भूनना या सेकना:—	इस विधि के अन्तर्गत बालु राख को गर्म करके भूनकर पकाया जाता है जैसे— आलु बैंगन सेकना आदि।	

परीक्षण

पुनरावृत्ति :-

Q1 :- भोजन पकाने से क्या तात्पर्य है।

Q.2 :- भोजन पकाने की कितनी विधियां हैं।

Q.3 :- भोजन पकाना क्यों आवश्यक है।

Q4 :- भोजन पकाने से क्या लाभ है।

गृह कार्य :- भोजन पकाने की किसी एक विधि का वर्णन करके लाइयेगा।

निरीक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No : 9

Date 13/2/2013 | Duration of the period

Pupil Teacher's Name | Pupil Teacher's Roll No.

Class | Average Age of the pupils

Subject गृह विज्ञान | Topic दुध मे उपस्थित पोषक तत्व

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

(1) विद्यार्थी दुध मे उपस्थित पोषक तत्व के पहचानने योग्य होगे।

(2) विद्यार्थी दुध मे उपस्थित पोषक तत्व का प्रत्यास्मरण करने योग्य होगे।

(3) विद्यार्थी दुध मे उपस्थित पोषक तत्वो का उदाहरण देने योग्य होगे।

(4) विद्यार्थी दुध मे उपस्थित पोषक तत्व का कारण बताने योग्य होगे।

(5) विद्यार्थी दुध मे उपस्थित पोषक तत्वो संबन्धीत विश्लेषण करने योग्य होगे।

(6) विद्यार्थी दुध मे उपस्थित पोषक तत्व का संश्लेषण करने योग्य होगे।

(7) विद्यार्थी दुध ~~उपस्थित~~ उपस्थित पोषक तत्व का मूल्यांकन करने योग्य होगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री → चाक, श्यामपट, झाड़न आदि

विशिष्ट सामग्री → दृश्य सामग्री, चार्ट, मॉडल आदि

~~सहायक सामग्री :- [illegible]~~

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्राध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं
अच्छा बच्चो कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों का नाम बताओ जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखते है।	अनाज दालें अण्डा, मांस मछली आदि।
दुध मे कौन कौन से पोषक तत्व पाये जाते है।	उत्तर सन्तोजनक नही प्राप्त है।

उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्चो आज हम दुध मे उपस्थित पोषक तत्वो के बारे मे अध्ययन करेगे।

प्रस्तुतिकरण :-

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्र क्रियाएँ
दुध :-	दुध मे विभिन्न पोषक तत्व विद्यमान होते है। दुध के विभिन्न पोषक तत्वो का समान्य परिचय निम्नलिखित है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी
दुध मे उपस्थित पोषक तत्व	दुध मे उपस्थित पोषक तत्व मुख्य रुप से सात प्रकार के पाये जाते है। (i) जल (ii) वसा (iii) प्रोटीन (iv) कार्बोहाइड्रेट (v) खनिज लवण (vi) विटामिन (vii) एन्जाइम	छात्राएँ शान्त बैठेगी।
	ये सभी तत्व दुध मे उपस्थित पाये जाते है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी
जल :-	दुध मे सर्वाधिक मात्रा जल की होती है। दुध मे 80% से 90% की मात्रा जल की होती है दुध के विभिन्न पोषक तत्व जल मे मिलते रहते है। ये तत्व जल मे घुलित अवस्था मे अथवा मायस या कलॉयड अवस्था	छात्राएँ शान्त बैठेगी।

छात्र क्रियाएं

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं
	मे विद्यमान रहते है	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।
वसा :-	दुध मे उसे 4% भाग वसा का होता है। यह वसा दुध मे पायस या इमल्शन के रुप मे रहती है। दुध की वसा सरलता से पच जाती है। इस वसा मे विटामिन ए. तथा डी भी पाये जाते है।	
बोध परीक्षण :-	वसा मे कौन कौन से विटामिन पाये जाते है।	विटामिन A तथा विटामिन D पाये जाते है
प्रोटीन :-	दुध मे प्रोटिन की भी समुचित मात्रा होती है। गाय भैंस के दुध मे 3 से 4 प्रतिशत भाग प्रोटीन का होता है। दुध मे प्रोटीन दो अवस्थाओं मे उपस्थित है दुध मे केसनी नामक प्रोटिन कोलायड अवस्था मे पायी जाती है	छात्राएं शान्त बैठेगी और ध्यान से सुनेगी।
कार्बोहाइड्रेट :-	दुध मे लैक्टोज के रुप मे कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है। दुध मे लैक्टोज की	

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
	कि मात्रा 4 से 5% तक होती है। दुध मे पाये जाने वाला लैक्टोज घुलनशील अवस्था मे होता है।	छात्राएँ शान्त बैठेगी और ध्यान से सुनेगी
बोध परीक्षण	दुध मे कौन सी प्रोटीन पायी जाती है।	केसनी नामक प्रोटीन कालायड अवस्था मे पायी जाती है।
खनिजलवण	दुध मे विभिन्न खनिजलवण भी पाये जाते है। मुख्य रूप से दुध मे कैलशियम तथा फास्फोरस पाये जाते है।	
विटामिन	हमारे आहार मे भी विटामिन का विशेष महत्व है दुध मे विभिन्न विटामिन भी समुचित मात्रा मे पाये जाते है। मुख्य रूप से विटामिन A तथा विटामिन B समुचित मात्रा मे पाये जाते है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक बैठेगी और सुनेगी
एन्जाइम	दुध मे एन्जाइम भी उपस्थित है। ये एन्जाइम विभिन्न मात्राओ मे उत्प्रेरक की भुमिका निभाते है। एन्जाइम दुध के लैक्टोज को विघटित करता है।	छात्राएँ शान्त बैठेगी। और ध्यानपू सुनेगी।

पुर्नरावृति :-

Q1 :- दुध मे उपास्थित पोषक तत्व कौन-कौन से है।

Q.2 :- दुध मे कौन-कौन से विटामिन पाये जाते है। उनके नाम बताओ।

Q.3 :- दुध से हमारे शरीर को क्या प्राप्त होता है।

Q.4 :- दुध हमारे किस काम आता है बताओ।

गृह कार्य :- दुध मे उपस्थित सभी पोषक तत्वो के बारे मे लिखकर और याद करके भी आने है।

निरिक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No :..10..........

Date..14/12/2013........ Duration of the period..........

Pupil Teacher's Name.......... Pupil Teacher's Roll No..........

Class.......... Average Age of the pupils..........

Subject..गृह विज्ञान.......... Topic..(हैजारोग)..........

अनुदेशनात्म उद्देश्य:-

[illegible]

अनुदेशनात्मक उद्देश्य:-

1) विद्यार्थी हैजारोग की पहचानने योग्य होंगे।
2) विद्यार्थी हैजारोग का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
3) विद्यार्थी हैजरोग का उदाहरण देने योग्य होंगे।
4) विद्यार्थी हैजारोग का अर्थ बताने योग्य होंगे।
5) विद्यार्थी हैजारोग का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
6) विद्यार्थी हैजारोग का कारण बताने योग्य होंगे।
7) विद्यार्थी हैजारोग सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होंगे।
8) विद्यार्थी हैजारोग ~~सम्बन्धी~~ का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

(ii) विद्यार्थी हैजारोग सम्बन्धी परिकल्पना

सहायक सामग्री →

सामान्य सामग्री → चाक, श्यामपट, संकेतक आदि

विशिष्ट सामग्री → चार्ट, मॉडल, पोस्टर चित्र आदि।

पूर्वज्ञान परीक्षा :—

छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
अच्छा बच्चो कुछ ऐसे रोगो के नाम बताओ जो हमे नुकसान पहुचाते है।	मलेरिया खसरा पिलिया आदि रोग है।
गर्मी और बरसात के मौसम मे कौन रोग होता है	हैजा रोग।
हैजा रोग के लक्षण बताओ कौन से है।	उत्तर संतोषजनक नही प्राप्त होते है।

उद्देश्यकथन :— अच्छा बच्चो आज हम हैजा रोग के बारे मे अध्ययन करेगे।

प्रस्तुतिकरण :— छात्र क्रियाएँ।

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
हैजारोग	हैजा एक अत्यन्त भयंकर तथा शीघ्र फैलाने वाला संक्रामक रोग है यह गर्मी तथा बरसात के मौसम मे अधिक फैलता है। तीर्थ स्थानो मे मेलो मे जहाँ अधिक लोग एकत्र होते है। वहा इस रोग के फैलने की अधिक आशांका होती है। युद्ध क्षेत्र मे भी हैजा फैलने की आशांका रहती है। हैजे के रोग मे प्रति वर्ष हजारो व्यक्ती मृत्यु का शिकार हो जाते है। इस रोग की रोक थाम के लिए अधिक से अधिक प्रयास करने चाहिए।	छात्राएँ शा[ंत] बैठेगी। छात्राएँ ध्या[न] पूर्वक सुने[गी] छात्राएँ शा[ंत] बैठेगी।
रोगफैलने का कारण	हैजे रोग का मुख्य कारण एक बैक्टीरिया का शरीर मे प्रवेश होना है। इसके रोगी को प्रारम्भ मे ही प्याज का रस तथा अमृत धार दिया जा सकता है	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी

नि 12-22

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ	श्यामपट्ट कार्य
कारण:-	हैजा रोगी को पर्याप्त आराम करना चाहिए। जिससे भोजन बिल्कुल नही देना चाहिए। रोगी को थोडी मात्रा मे पानी दिया जा सकता है। कुछ आराम हो जाने के बाद संतरे का रस जौ का पानी और गाय का दुध मिलाकर दिया जा सकता है।	छात्राऐ ध्यान पूर्वक सुनेगी / छात्राऐ शान्त बैठेगी।	
बोधपरीक्षण:-	हैजा रोग किस मौसम मे अधिक फैलता है।	गर्मी तथा बरसात के मौसम मे	
बचने के उपाय:-	हैजा रोग से बचने के निम्नलिखित उपाय किये जाने चाहिए। (i) हैजे के टिके नियमित रूप से अवश्य लगवाने चाहिए मेला तथा तीर्थ स्थान पर जाने से पहले समीपवर्ती यो को यह टिके लगवा लेना चाहिए। (ii) यदि कोई बच्चा इस रोग का शिकार हो जाये तो उसे शीघ्र ही अन्य	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी। / छात्राऐ शान्त बैठेगी।	

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका	छात्र क्रियाएँ
	बच्चो से अलग रखने की व्यवस्था करनी चाहिए	छात्राए शान्त पूर्वक बैठेगी।
	(iii) हैजा फैलते ही तलाब नदी तथा कुए के पानी को उबालकर एवं छानकर पिना चाहिए	
	(iv) हैजे से बचने के लिए मक्खियो से बचना आवश्यक है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी
	(v) रोगी के मलमुत्र तथा थुक आदि को मिट्टी के बर्तन मे डालकर जमीन मे गाड़ देना चाहिए।	
हैजे के लक्षण :-	हैजे के फैलते ही व्यक्ती दस्त करने लगता है। हैजे के रोगी को दस्त चावल की माड़ जैसा सफेद तथा पतला होता है। दस्त के परिणाम स्वरूप रोगी शीघ्र ही दुबल हो जाता है। तथा उसके शरीर मे एठन सी होने लगती है। चेहरे की रौनक समाप्त हो जाती है। आँखो के नीचे काले धब्बे पड जाते है।	छात्राए शांत बैठेगी और ध्यान पूर्वक सुनें छात्राए शान्त बैठेगी।

पुनरावृत्ति :

Q1 :— हैजा रोग किस मौसम अत्यधिक तेजी से फैलता है।

Q2 :— हैजा रोग फैलने के क्या कारण है।

Q3 :— हैजा रोग से बचने के उपाय बताओ।

Q4 :— हैजा रोग के लक्षण बताओ।

गृह कार्य :— हैजा रोग का विस्तार पूर्वक वर्णन करके लाने है।

निरीक्षक टिप्पणी :—

हस्ताक्षर

Lesson No :...11...........

Date...16/2/2013.......................... Duration of the period.................................

Pupil Teacher's Name.............................. Pupil Teacher's Roll No.................................

Class... Average Age of the pupils.............................

Subject...गृह विज्ञान....................... Topic...अशुद्ध वायु से होने वाले रोग

अनुदेशनात्म उद्देश्य:

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

(1) विद्यार्थी अशुद्ध वायु को पहचानने योग्य होंगे,

(2) विद्यार्थी अशुद्ध वायु का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे,

(3) विद्यार्थी अशुद्ध वायु मे अन्तर करने योग्य होंगे।

(4) विद्यार्थी अशुद्धवायु का सामान्यीकरण करने योग्य होंगे।

(5) विद्यार्थी अशुद्धवायु सम्बन्धी परिकल्पना करने योग्य

(6) विद्यार्थी वायु से सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होंगे।

(7) विद्यार्थी अशुद्धवायु से सम्बन्धी मूल्यांकन करने योग्य होंगे,

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री — चाक, ~~डस्टर~~, श्यामपट ~~के~~ डस्टर आदि

विशिष्ट सामग्री — मॉडल, चार्ट, पोस्टर आदि

पूर्वज्ञानपरीक्षा :—

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
स्वस्थ रहने के लिए हमे किस वायु की आवश्यकता होती है।	शुद्ध वायु की।
वायु हमारे जीवन के लिए एवं स्वास्थ्य के लिए क्यों आवश्यक है	उत्तर संतोषजनक नही प्राप्त होता है

उद्देश्य कथन :— अच्छा बच्चो आज हम अशुद्ध वायु के बारे मे अध्ययन करेगे।

प्रस्तुतिकरण :—

विषयवस्तु	छात्राध्यापिकिक्रियाएँ	छा. क्रियाएँ
शुद्ध वायु से तात्पर्य	हमारे जीवन मे स्वास्थ्य के लिए शुद्ध वायु अति आवश्यक है। इसी मे प्राणदायक और आक्सीजन गैस होती है। जो हमारे श्वसन मे काम आती है। और हमारे शरीर को ऊर्जा और शक्ती प्रदान करती है। अशुद्ध वायु मे आक्सीजन के अतिरिक्त प्रमुखत: नाइट्रोजन कार्बन डाई आक्साइड तथा सुक्ष्म रूप से कुछ गैसो का मिश्रण होता है।	सभी छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुने सभी छात्राएँ शान्त बैठेगी सभी छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी
अशुद्ध वायु से फैलने वाले रोग :—	अशुद्ध तथा दुषित वायु से फैलने वाले रोग निम्न प्रकार के है। श्वास द्वारा फैलने वाले रोग तपेदीक निमोनिया जुकाम, आदी रोग श्वास द्वारा फैलते है	सभी छात्राए शान्त बैठेगी

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र अध्यापि
	अशुद्ध वायु से और भी अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।	छात्राएँ शान्त बैठेगी।
बोध परीक्षण:-	हमारे जीवन एवं स्वास्थ्य के लिए कैसी वायु होनी चाहिए।	शुद्ध वायु की आवश्यकता होती है।
बोध परीक्षण:-	शुद्ध वायु हमारे जीवन मे किस प्रकार सहायक है।	श्वास लेने मे काम आती है। प्राणदायक है।
1:-	श्वास द्वारा फैलने वाले रोगे	सभी छात्राएँ
स्पष्टीकरण	विभिन्न जीव श्वसन क्रिया के द्वारा कार्बन गैस आक्साइड वातावरण मे छोडते हैं। तो वायु आक्सीजन की कमी हो जाती है। दूसरे कार्बनडाई या आक्साइड की मात्रा बढ जाती है।	ध्यान पूर्वक सुनेगी। सभी छात्राएँ शान्त बैठेगी और ध्यान पूर्वक सुनेगी
	जैसे — तपेदिक निमोनिया जुकाम आदी रोग उत्पन्न हो जाते है।	

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
१.	वस्तुओ मे सड़ने से उत्पन्न अशुद्धवायु से होने वाले रोग विभिन्न प्रकार की वस्तुओ को सड़ने से उत्पन्न दुर्गन्ध युक्त गैस अथवा ठोस पदार्थ वायु मे विसरित होकर विभिन्न प्रकार के रोग इस प्रकार है। भूख न लगना अतिसार सिरदर्द मतीमन आदी	सभी छात्राएँ शान्त पूर्वक बैठे और ध्यान से सुनेगी। सभी छात्राएँ शान्त बैठेगी
बोध परीक्षण	श्वास छोड़ते समय कौन सी गैस को बाहर निकालते है।	कार्बन डाई आक्साइड
बोध परीक्षण	आक्सीजन को हम प्रयोग करते है या छोड़ते है।	आक्सीजन गैस को हम ग्रहण करते है।
अशुद्धवायु से होने वाले रोग	औद्योगिक संस्थाओ से अनेक प्रकार की गैसगोस कण तथा अन्य विषैले पदार्थ वायु मे विसरित होकर असाध्य रोग का प्रसार करते है।	सभी छात्राएँ शान्त बैठेगी और ध्यान पूर्वक सुनेगी
जैसे :-	शारीरिक थकावट मानसिक विकार हृदय संग हाईपो तथा दाँतो के रोग आदि।	

पुनरावृत्ति :-

Q.1- वायु द्वारा संक्रमित होने वाले मुख्य रोग कौन कौन से है।

Q.2 :- चेचक के मुख्य कारण बताइये।

Q.3 :- चेचक नामक रोग किस विषाणु कारण होता है।

Q.4 :- अशुद्ध वायु से फैलने वाले रोग कौन कौन से है।

गृह कार्य :- अशुद्ध वायु से होने वाले रोग के बारे में आप लोग लिखकर लाइयेगा।

निरीक्षक टिप्पणी :-

हस्ताक्षर

Lesson No : 12

Date 18-2/2013

Duration of the period

Pupil Teacher's Name सुप्रिया यादव

Pupil Teacher's Roll No.

Class

Average Age of the pupils

Subject गृह विज्ञान

Topic कार्य व्यवस्था

अनुदेशनात्मक उद्देश्य:

(1)

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

1. विद्यार्थी कार्य व्यवस्था को पहचानने योग्य होंगे।
2. विद्यार्थी कार्य व्यवस्था का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
3. विद्यार्थी कार्य व्यवस्था का उदाहरण देने योग्य होंगे।
4. विद्यार्थी कार्य व्यवस्था का अर्थ बताने योग्य होंगे।
5. विद्यार्थी कार्य व्यवस्था का समान्यीकरण करने योग्य होंगे।
6. विद्यार्थी कार्य व्यवस्था सम्बन्धी सरलीकरण करने योग्य होंगे।
7. विद्यार्थी कार्य व्यवस्था सम्बन्धी मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री →

सामान्य सामग्री → चॉक, डस्टर, डण्डा आदि।

विशिष्ट सामग्री → मॉडल, चार्ट, दृश्य सामग्री आदि।

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
गृहणी का घर में सर्वप्रथम कार्य क्या होता है।	गृह व्यवस्था या गृह प्रबन्ध बनाना
गृहणी को निर्णय लेना कैसी प्रकृति है।	मानसिक प्रक्रिया है।
गृह कार्य को समुचित योजना क्यों माना जाता है।	उत्तर सन्तोष जनक नहीं प्राप्त होता है।

उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्चो आज हम कार्य व्यवस्था के बारे में अध्ययन

करेगे ।

प्रस्तुतिकरण :-

छात्राक्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्रा क्रियाएँ
ग्रह कार्य व्यवस्था का अर्थ :-	घर परिवार से सम्बन्धीत कार्य की व्यवस्था को ग्रह कार्य व्यवस्था कहते है। यह एक व्यवस्थित प्रक्रिया है। इसके अन्तर्गत ग्रह स्वामिनी तथा ग्रहणी परिवार की आय के आधार पर सदस्यों की अभिरूची तथा सन्तुष्टि के अनुसार प्रत्येक व्यक्ती की आवश्यकता की पूर्ती का ध्यान रखते हुए। एक योजना तैयार करती है। वह योजना ग्रह कार्य व्यवस्था कहलाता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठे छात्राएँ शान्त बैठेगी।
	इसके लिए व्यवस्था पर नियन्त्रण आवश्यक है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
उद्देश्यक	इसका उद्देश्य श्रम एवं धन की यथासम्भव बचत करना तथा सम्पूर्ण परिवार के रहन सहन के स्तर को उन्नत	

क्र० प्र० क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्रा क्रियाएँ	
	बनाना उत्तम गृह व्यवस्था है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।	
बोधपरीक्षण	गृह कार्य व्यवस्था के मुख्य उद्देश्य क्या है।	समय तथा धन की यथा सम्भव बचत करना	
बोधपरीक्षण	गृह कार्य व्यवस्था किसे कहते है।	घर परीवार से सम्बन्धीत कार्य की कार्य व्यवस्था को गृह कार्य व्यवस्था कहते है।	
उत्तम कार्य व्यवस्था तथा इसके तत्व :-	(i) घर परिवार के सभी कार्यो को योजनाबद्ध रूप मे किया जाना चाहिए।	सभी छात्राए ध्यानपूर्वक सुनेगी	
	(ii) उत्तम कार्य व्यवस्था ऐसी योजना है। जिसके अन्तर्गत सभी सदस्यो की अभिरूचि आवश्यकता एवं संतुष्टि को ध्यान मे रखते है।	छात्राए शांत बैठेगी। और ध्यान पूर्वक सुनेगी।	
	(iii) कार्य व्यवस्था का नियन्त्रण आवश्य होना चाहिए।		

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	[illegible]	[illegible]
कार्यव्यवस्था या कार्य प्रभावित करने वाले कारक:	निः सन्देह प्रत्येक परिवार चाहता है। की उत्तम गृह कार्य व्यवस्था को लागू किया जाए।	सभी छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेंगी।	
(i)	गृह कार्य का समुचित योजना		
(ii)	परीवारीक आय	छात्राएं शान्त बैठेंगी।	
(iii)	परिवार की सदस्यो की संख्या।		
(iv)	सदस्यो की बनावट एवं अभिरुचि।		
(v)	परीवार कल्याण	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेंगी।	
(vi)	उपयुक्त साधनो का प्रयोग।		
(vii)	कार्य विधि का अनुभव तथा ज्ञान।		
(viii)	मुल्यांकन।		
बोध परीक्षण	उत्तम कार्य व्यवस्था के दो तत्व बताओ।	उत्तम कार्य व्यवस्था मे निष्पक्ष मुल्यांकन होना आवश्यक है।	
बोध परीक्षण	कार्य व्यवस्था को प्रभावित करने वाले कोयी दो कारण बताओ।	गृह कार्य का समुचित योजना	

पुनरावृत्ति :—

Q.1 :— गृह कार्यो को किन किन वर्गों मे बाटा गया है।

Q.2 :— धन की बचत का गृहकार्य व्यवस्था पर कैसे प्रभाव पड़ता है।

Q.3 :— गृहकार्य व्यवस्था मे समय एवं श्रम की बचत को क्यो आवश्यक माना जाता है।

गृहकार्य :— उत्तम कार्य व्यवस्था के लिए आवश्यक जानकारी एवं सुझबुझ क्या महत्व है। व्याख्या करके लाइयेगा।

निरीक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No : 13

Date 19-2-2013 Duration of the period 35 मिन

Pupil Teacher's Name........ Pupil Teacher's Roll No........

Class........ Average Age of the pupils........

Subject गृह विज्ञान Topic "गृह अर्थ व्यवस्था"

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :-

13

अनुदेशनात्मक उद्देश्य →

1. विधार्थी गृह अर्थ व्यवस्था को पहचानने योग्य होंगे।
2. विधार्थी गृह अर्थ व्यवस्था का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
3. विधार्थी गृह अर्थ व्यवस्था का अर्थ बताने योग्य होंगे।
4. विधार्थी अर्थ व्यवस्था से सम्बन्ध रखने योग्य होंगे।
5. विधार्थी गृह व्यवस्था का कारण बताने योग्य होंगे।
6. विधार्थी गृह ~~कार्य~~ अर्थ व्यवस्था सम्बन्धी ~~संश्लेषण~~ विश्लेषण करने योग्य होंगे।
7. विधार्थी गृह अर्थ व्यवस्था सम्बन्धी मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री → चाक, डस्टर, संकेत आदि।

विशिष्ट सामग्री → मॉडल, चार्ट, चित्र दृश्य सामग्री आदि।

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्रा अध्यापिका क्रियाएँ	छात्रगत कार्य
घर परीवार की समस्त आर्थिक क्रियाओ को व्यवस्थित तथा सन्तुलित होना क्या कहलाता है।	गृह अर्थ व्यवस्था
गृह अर्थ व्यवस्था को प्रभावित करने वाले कारक कौन कौन से है।	उत्तर संतोष जनक प्राप्त नहीं होता है

उद्देश्य कथन :— अच्छा बच्चो आज हम गृह अर्थ व्यवस्था के बारे मे अध्ययन करेगे।

प्रस्तुतिकरण :—

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्रा अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
गृह अर्थ व्यवस्था:	परिवारीक जीवन को सुव्यवस्थित ढंग से चलाना ही गृह प्रबन्ध कहलाता है। इस प्रक्रिया मे परिवार के लक्ष्यो को प्राप्त करने और परिवार को चलाने के लिए आवश्यक निर्णय लेना ही सर्वोपरि है। व्यक्ती हो या परिवार गृह प्रबन्ध के माध्यम से ही सभी गतिविधियो को आयोजित किया जाता है।	छात्राए शान्त बैठेगी और ध्यान पूर्वक सुने। छात्राए शान्त बैठेगी। छात्राए शान्त बैठेगी और ध्यानपूर्वक सुने
विशेषताए	परिवारीक जीवन मे शारिरीक आर्थिक मनोवैज्ञानिक समाजिक अध्यात्मीक और तकनीक अपेक्षाओ की देख भाल करने और दैनिक जीवन मे उनके प्रयोग उत्तम अर्थ व्यवस्था के	छात्राए शान्त बैठेगी।

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
आवश्यकताओ की पूर्ति:	उत्तम अर्थ व्यवस्था के अन्तर्गत परिवार की विभिन्न आवश्यकताओ को समन्वित ढंग से पूरा किया जाता है	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी
	पारिवारिक आवश्यकताओ की पूर्ति प्राथमिकता निर्धारित करता है। व्यय करते समय ध्यान रखना।	छात्राओ शान्त बैठेगी।
	अर्थ व्यवस्था मे बचत का प्रावधान परिवारिक सन्तोष के प्रति सजगता।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी
बोध परीक्षण:	सद् अर्थ व्यवस्था की मुख्य कितनी व्यवस्था है।	मुख्य चार विशेषताए होती है।
बोध परीक्षण:	किन्ही दो विशेषताओ के नाम बताओ।	1 अर्थ व्यवस्था की मूल भूत आवश्यकता ओ की प्राथमिकता
सद्व्यवस्था की	परिवारिक आय का संतोषजनक होना परिवार की भूमिका मे प्रभाव डालता।	2- व्यय करते समय आय को ध्यान मे रखना चाहिए।

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	
	परीवार के आय व्यय मे नियोजन। परिवार का रहनसहन	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
आवश्यकता ओ के प्रकार	अनिवार्य आवश्यकताओ के बिना मनुष्य जिन्दा नही रह सकता जैसे :- रोटी कपड़ा मकान,	छात्राए शान्त बैठेगी।
अरामदायक आवश्यकताए	आरामदायक आवश्यकताए मे व्यक्ती का जीवन अधिक आराम दायक बन जाता है। घर पर प्रयोग होने वाले वस्तो व उपकारो की आवश्यकता आरामदायक आवश्यकता कहे जाती है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी।
बोध परीक्षण:	मनुष्य किसके बिना जीवीत नही रह सकता	मनुष्य की सबसे की आवश्यकता रोटी, कपड़ा, मकान,
बोध परीक्षण	घर परिवार की समस्त आर्थिक क्रियाओ को क्या कहते है।	गृह अर्थ व्यवस्था कहलाता है।

पुनरावृत्ति :—

Q.1 :— गृह अर्थव्यवस्था की मूल भूत आवश्यकताए कौन कौन सी है।

Q.2 :— गृह अर्थ व्यवस्था को प्रभावित करने वाला मुख्यत: कारक कौन कौन से है।

गृहकार्य :— समाज मे होने वाले सामाजिक आर्थिक परिवर्तन गृह अर्थ व्यवस्था को कैसे प्रभावित करेगे। व्याख्या करके लाइयेगा।

निरक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No : 14

Date 21/2/2013 | Duration of the period

Pupil Teacher's Name | Pupil Teacher's Roll No

Class | Average Age of the pupils

Subject सह विज्ञान | Topic समान्य घरेलु देशज औषधियाँ

अनुदेशानात्मक उद्देश्य :—

अनुदेशानात्मक उद्देश्य

1) विद्यार्थी ~~[illegible]~~ समान्य घरेलु देशज औषधियाँ को पहचानने योग्य होगे।
2) विद्यार्थी समान्य घरेलु देशज औषधियाँ प्रत्यास्मरण करने योग्य होगे।
3) विद्यार्थी समान्य घरेलु देशज औषधियों का उदाहरण देने योग्य होगे,
4) विद्यार्थी समान्य घरेलु देशज औषधिया समानती करण करने योग्य होगे।
5) विद्यार्थी समान्य घरेलु देशज औषधिया सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होगे।
6) विद्यार्थी सामान्य घरेलु देशज औषधिया संश्लेषण करने योग्य होगे
7) विद्यार्थी समान्य घरेलु देशज औषधिया का मूल्यांकन करने योग्य होगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री → चाक, डस्टर, संकेत आदि

विशिष्ट सामग्री → मॉडल, चार्ट, दृश्य सामग्री आदि

सहायक सामग्री :

पूर्वज्ञान परीक्षा :

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
किसी प्रकार का शारीरिक कष्ट कहलाता है। शारीरिक विकार निवारक सामान्य पदार्थ को क्या कहा जाता है।	रोग कहलाता है।
लहसुन किस रोग के निवारण मे सहायक होता है।	उत्तर सन्तोष जनक नही प्राप्त होता है।

उद्देश्यकथन :— अच्छा बच्चो आज हम सामान्य घरेलु देशज औषधिया के बारे मे अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :— [छात्र क्रियाएँ]

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	~~छात्र क्रियाएँ~~
घरेलु देशज औषधियाँ	शारीरिक विकार निवारक समान्य पदार्थ को घरेलु देशज औषधिया कहा जाता है। उदाहरण :— पेट दर्द के निवारण के लिए अजवाइन का प्रयोग किया जा सकता है।	सभी छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुने। छात्राएँ शान्त बैठेगी।
घरेलु देशज औषधिया तथा उसका प्रयोग :—	कुछ समान्य घरेलु देशज औषधिया जिनका प्रयोग समान्यत: किया जाता है। जैसे :— हीग पेट गैस आफारे आदि के समय पानी मे घोलकर पेट पर लगाने से अथवा अजवाइन सोट नमक के साथ पानी मे घोलकर गर्म करके पीने से आराम मिलता है और शरीर के अति लाभ दायक पदार्थ है।	सभी छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी तथा महत्वपूर्ण तत्वो अपने कापी मे नोट करेगी। सभी छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी।

छात्र क्रियाएँ।

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
अजवाइन:-	अजवाइन पेट दर्द को बन्द करती है। तथा गैस मे आरामदायक है।	सभी छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
बोध परीक्षण:-	घरेलु देशज औषधियो के समुचित ज्ञान किसे होना चाहिए।	गृहिणी तथा परिवा के अन्य सदस्यो को भी ज्ञान होना चाहिए।
बोध परीक्षण:-	गैस अफारे मे किसका प्रयोग करना चाहिए	हींग का प्रयोग करना चाहि
सोंठ:-	सोंठ वायु विकार को दूर करती है।	
हल्दी:-	हल्दी रक्त को शुद्ध करती है। और त्वचा को साफ करती है।	सभी छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
कालीमिर्च	यह गले को खोलती है।	
जीरा:-	जीरा पाचन क्रिया मे सहायक है।	सभी छात्राएँ शान्त बैठेगी।
मेथी:-	भूख को बढ़ाती है।	
पोदीना:-	पाचन मे सहायक है उल्टी या बन्द करती है।	

छात्र क्रियाएं

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
बोध परीक्षण:-	घरेलु देशज औषधियो को प्रयोग करने या क्या लाभ होता है।	समय और धन की बचत होती
बोध परीक्षण	पेटदर्द मे किस चीज को प्रयोग करते है।	पेट दर्द मे अजवाइन का प्रयोग किया जाता
लौंग:-	लौंग पिसकर दांत मे लगाने से दर्द बन्द होजाता है।	
गोलेका तेल:-	यह जले हुए स्थान पर लगाने से अराम होता है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी।
नमक:-	अतिलाभदायक सुजन उतारने वाला पदार्थ है। नमक डालकर गर्म पानी के गरारे से ही गला खुल जाता है। टॉन्सिल की सुजन भी कम हो जाती है।	छात्राए शान्त बैठेगी।
तुलसी:-	इसके पत्ते गुणकारी है। ये ज्वर जुकाम आदि को शान्त करते है। और शरीर को अराम पहुचाते है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी

पुनरावृति :—

Q.1 :— पेट के दर्द की घरेलु दवा क्या है।

Q.2 :— हल्दी किस प्रकार लाभकारी है।

Q.3 :— दांत के दर्द का उपचार बताइये।

Q.4 :— काली मिर्च किस प्रकार लाभकारी है।

गृहकार्य :— आप लोग समान्य घरेलु देशज औषधियो के बारे मे पढ़ कर आइएगा।

निरक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No : 15

Date: 22/2/2013 | Duration of the period...
Pupil Teacher's Name... | Pupil Teacher's Roll No...
Class... | Average Age of the pupils...
Subject: गृह विज्ञान | Topic: "सूत निर्माण की अवस्थाये"

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :-

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

(1) विद्यार्थी सूत निर्माण की अवस्थाये को पहचानने योग्य होगे।
(2) विद्यार्थी सूत निर्माण की अवस्थाये का प्रत्यास्मरण करने योग्य होगे।
(3) विद्यार्थी सूत निर्माण की अवस्थाओ को समझने योग्य होगे।
(4) विद्यार्थी सूत निर्माण की अवस्थाये का उदाहरण देने योग्य होगे।
(5) विद्यार्थी सूत निर्माण की अवस्थाये सम्बन्धी परिकल्पना करने योग्य होगे।
(6) विद्यार्थी सूत निर्माण की अवस्थाये सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होगे।
(7) विद्यार्थी सूत निर्माण सम्बन्धी मूल्यांकन करने योग्य होगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री → चाक, डस्टर, श्यामपट आदि।

विशिष्ट सामग्री → मॉडल, चार्ट, रेखाचित्र चित्र आदि।

आदि।

र

पूर्वज्ञान परीक्षा :

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
अच्छा बच्चो बताओ की हम जिस वस्त्र को अपने शरीर पर धारण करते है वे किससे बनते है।	धागे से बनके तैयार होते है।
धागे का निर्माण किससे होता है।	उत्तर सन्तोष जनक प्राप्त नही होता है।

उद्देश्य कथन :— अच्छा बच्चो आज हम सूत निर्माण की अवस्थाये के बारे मे अध्ययन करेगे।

प्रस्तुतिकरण :— छात्र क्रियाए

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाए	छात्र ~~क्रियाएँ~~
सूत निर्माण की अवस्था :—	वस्त्र उद्योग मे धागे के निर्माण का विशेष महत्व है। धागे से ही बुनकर वस्त्र तैयार किया जाता है धागे की मजबूती और प्रकार ही वस्त्र की मजबूती तथा प्रकार पर निर्भर करते है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी। छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी
	धागे का ~~निर्भर करते~~ निर्माण तन्तुओ अथवा रेशो से होता है। धागा निर्माण की क्रिया मे अनेक क्रियाए अथवा अवस्था मे होती है धागा निर्माण की एक प्रक्रिया मे सम्बन्धी रेशो को बटकर धागा तैयार किया जाता है	छात्राए शान्त बैठेगी।
	एक अन्य विधि मे कृत्रिम पदार्थ से स्पिनरेट के माध्यम से धागा तैयार करते है। धागे के निर्माण की प्रक्रिया की प्रमुख अवस्थाए है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।

छात्र क्रियाएं

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं
बोध परीक्षण:	वस्त्र उद्योग मे धागे का क्या महत्व है बताओ।	वस्त्र उद्योग मे धागे का विशेष महत्व है। क्यो कि धागो से ही बुनकर वस्त्र तैयार किया जाता है।
धागे निर्माण की प्रमुख अवस्थाये	धागे निर्माण की प्रमुख विशेषताए निम्नलिखित है। जो इस प्रकार से है। (i) कार्डिंग (ii) काम्बिंग (iii) खीचकर निकालना (iv) घुमाव देना (v) कताई	—
कार्डिंग:	वस्त्र उपयोगी धागो बनाने वाले तन्तु अथवा रेशे अपनी प्राकृतिक अवस्था मे अनेक अशुद्धियो से युक्त होते तथा परस्पर उलझे हुए भी होते है। धागा बनाने के लिए इन रेशो को प्रत्येक प्रकार की अशुद्धियो से मुक्त किया जावे तथा इन्हे सुलझाया जावे इस प्रक्रिया को कार्डिंग कहते है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी छात्राए शान्त बैठेगी। छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी।

छात्र क्रियाएं

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं
बोध परीक्षण:	वस्त्र बनाने वाले धागे कैसे होते हैं।	प्राकृतिक अवस्था में अनेक अशुद्धियों से युक्त होते हैं तथा परस्पर उलझे हुए होते हैं।
कांम्बिग:	कॉम्बिंग अर्थात कंघा करना भी धागा निर्माण की एक क्रिया है। इसके द्वारा रेशो को सुलझाया जाता है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी
खींचकर निकालना	इस प्रकार के सुलझे हुए तथा पुनियों के रूप में तैयार रेशो को घुमाने वाली बड़ी बड़ी घिरियों पर चढ़ाया जाता है। ये घिरिया काफी तेजी से घुमती है।	छात्राएं शान्त बैठेगी।
घुमावदेना	एक समान लम्बाई वाले तन्तुओ को घुमाव दिये जाते है। इस प्रकार के घुमाव से हल्की सी कताई होती है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी तथा शान्त बैठेगी
कताई:	धागे निर्माण की अन्तिम क्रिया तथा अवस्था है। घुमाव दिये हुए तन्तुओ से तैयार धागा प्राप्त करने के लिए इस को स्पिनिंग फ्रेम पर चढ़ाया जाता है।	छात्राएं शान्त सुनेगी।

पुनरावृत्ति:-

Q.1:- वस्त्र उद्योग मे धागे के निर्माण का विशेष महत्व बताएँ।

Q.2:- वस्त्र उपयोगी बनाने वाले तन्तु कौन कौन से है।

Q.3:- धागे निर्माण की अवस्थाये कौन कौन सी है।

गृह कार्य:- सूत निर्माण की अवस्थाओं का संक्षेप मे वर्णन करके लाने है।

निरक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No : 16

Date 23/2/2013 Duration of the period

Pupil Teacher's Name Pupil Teacher's Roll No.

Class Average Age of the pupils

Subject गृह विज्ञान Topic वसा

अनुदेशात्मक उद्देश्य :

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

1. विद्यार्थी वसा को पहचानने योग्य होंगे।
2. विद्यार्थी वसा का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे
3. विद्यार्थी वसा का अर्थ बताने योग्य होंगे।
4. विद्यार्थी वसा का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे
5. विद्यार्थी वसा सम्बन्धीत विश्लेषण करने योग्य होंगे।
6. विद्यार्थी वसा सम्बन्धी सश्लेषण करने योग्य होंगे।
7. विद्यार्थी वसा का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

करने योग्य होंगे।

(iv) कौशलात्मक उद्देश्य :-

(i) विद्यार्थी वसा सम्बन्धीत विश्लेषण करने योग्य होंगे।

(ii) विद्यार्थी वसा सम्बन्धी संश्लेषण करने योग्य होंगे।

(iii) विद्यार्थी वसा का मुल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामाग्री :- चाक झाडन संकेत आदि।

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
वसा हमे कहा से प्राप्त होती है।	प्राणी जगत तथा वनस्पति जगत से।
वसा के प्राप्ती के स्त्रोत कौन कौन से हैं।	वसा हमे मांस मछली अण्डे दुध इत्यादि से प्राप्त होती है।
वसा हमारे शरीर के लिए क्यो आवश्यक है।	उत्तर संतोष जनक नही प्राप्त होता है।

उद्देश्य कथन :— अच्छा बच्चो आज हम वसा के बारे मे अध्ययन करेगे ।

प्रस्तुतिकरण :— छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
वसा प्राप्ति के स्त्रोत :—	वसा विभिन्न प्राकृतिक ~~स्त्रोतो~~ स्त्रोतोसे प्राप्त की जाती है। वसा के स्त्रोतो को दो मुख्य वर्गो मे बाटा जा सकता है। (i) प्राणी जगत से प्राप्त होने वाली वसा (ii) वनस्पति जगत से प्राप्त होने वाली वसा	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी छात्राए शान्त बैठेगी ।
प्राणी जगत से प्राप्त होने वाली वसा :—	प्राणी जगत से प्राप्त होने वाली वसा जैसे दुध, मास, मछली, अंडे का पीला भाग मस्तिष्क यकृत और मछलीयो के यकृत से निकला तेल	सभी छात्राए ध्यान से सुनेगी और महत्वपूर्ण तथ्यो को नोट करेगी ।
वनस्पति जगत से प्राप्त होने वाली वसा	वनस्पति जगत से प्राप्त होने वाली वसा जैसे अतिरिक्त बीज तथा अनाज से निकले हुए तेल एवं सुखे मेवे तथा फल भी वसा के वनस्पति स्त्रोतो है।	छात्राए शान्त बैठेगी ।

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापक क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
वसा :	हमारे शरीर आवश्य पोषक तत्वो मे वसा का महत्वपूर्ण स्थान है। वसा नामक यह रासायनिक पर्याप्त माला मे स्वतन्त्र रूप से विद्यमान है यह ग्रीस के भाति चिकने होते है इसका निर्माण मुख्य रूप से विद्यमान है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी छात्राएँ शान्त बैठेगी।
	वसा मे फास्फोरस और नाइट्रोजन और आक्सीजन से होता है। वसा मे अल्प माला मे फास्फोरस और नाइट्रोजन भी होते सभी प्रकार की वस्तुएँ पानी मे अघुलित रहती है। लेकिन अन्य जैविक विलायको मे घुल जाती है।	छात्राएँ शान्त बैठेगी।
वसा के गुण :	(i) अधिकाश वसा चीकनी और ग्रीस के समान रहती है। लेकिन भिन्न भिन्न स्त्रोतो से प्राप्त होने वाली वसय के द्रवाक भिन्न भिन्न होते है। इस लिए कुछ वसा सर्दी मे जम जाती है। और गर्मी मे तरल हो जाती है।	छात्रा शान्त बैठेगी।

छात्र क्रियाएं

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं
बोध परीक्षण	वसा हमे कहा से प्राप्त होती है।	वसा हमे वनस्पति तथा प्राणी जगत से प्राप्त होती है।
बोध परीक्षण	हमारे शरीर मे वसा का क्या स्थान है।	हमारे शरीर मे वसा का महत्वपूर्ण स्थान है।
शरीर के लिए वसा की उपयोगिता :-	जिस वसा युक्त पदार्थ मे चिकनाई स्पष्ट रूप मे दिखायी देती है। भोजन मे ग्रहण की गयी वसा शरीर मे वसा ऊतको के रूप मे एकत्र हो जाती है। यह एक प्रति वसा शरीर के लिए विशेष उपयोगी होती है। जिस समय शरीर मे अन्य ऊर्जा उत्पादक भोज्य पदार्थ उपस्थित नही होते उस समय यह संचित वसा शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है। वस संचित वसा का आक्सीकरण होता है। और शरीर को आवश्यक उर्जा प्राप्त होती है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी छात्राए शान्त बैठेगी। छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।

पुनरावृत्ति :-

Q.1 :- वसा या लिपिड्स से आप क्या समझती है।

Q.2 :- वसा प्राप्ती के स्त्रो कौन कौन से है। बताइए।

Q.3 :- वसा के क्या कार्य है। समझाइए

गृह कार्य :- वसा के कार्य वसा की कमी तथा अधिकता का हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है। यह लिखिए और याद करके आने।

निरीक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No : 17

Date: 25/2/2013

Duration of the period............

Pupil Teacher's Name............

Pupil Teacher's Roll No............

Class............

Average Age of the pupils............

Subject: गृह विज्ञान

Topic: (काजल)

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :

उदेशनात्मक उद्देश्य

1. विद्यार्थी काजल को पहचानने योग्य होंगे।
2. विद्यार्थी काजल को प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
3. विद्यार्थी काजल को अर्थ बताने योग्य होंगे।
4. विद्यार्थी काजल निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
5. विद्यार्थी काजल सम्बन्धीत विश्लेषण
6. विद्यार्थी काजल सम्बन्धी संश्लेषण करने योग्य होंगे।
7. विद्यार्थी काजल का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री →

सामान्य सामग्री → चाक, श्यामपट, डस्टर आदि।

विशिष्ट सामग्री → रेखा चित्र, चार्ट, मॉडल दृश्य सामग्री आदि।

पूर्वज्ञान परीक्षा :—

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
कभी कभी हमारे पेट के अन्दर अनेक प्रकार की बीमारिया क्या क्या होती है।	पेट दर्द भारीपन कुछ अच्छा न लगना
कब्ज किसे कहते है। तथा आप इससे क्या समझते है।	उत्तर सन्तोष जनक प्राप्त नही होता है।

उद्देश्य कथन :— अच्छा बच्चो आज हम कब्ज के बारे मे अध्ययन करेगे।

प्रस्तुतिकरण :—

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
कब्ज :-	नियमित रूप से मल त्याग न होना ही कब्ज है।	बच्चे ध्यान पूर्वक सुनेगी।
	कब्ज हो जाने पर विभिन्न परेशानियाँ हो सकती है। इसके परिणाम स्वरूप सिर दर्द पेट तथा पीठ दर्द जी घबराना श्वसन मे परेशानी दिमागी थकान तथा मानसीक परेशानी आदि हो सकते है अधिक समय कब्ज के रहने से ज्वर भी हो सकता है।	छात्राए शान्त बैठेगी। छात्राए शान्त बैठेगी।
	बहुत से व्यर्थ और विषैले पदार्थ रुके रहने से श्वसन मे परेशानी दिमागी थकावट तथा मानसिक परेशानी आदि हो सकते है। अधिक समय तक कब्ज बने रहने से ज्वर भी हो सकता है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।

छात्र क्रियाएं

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं
बोध परीक्षण:-	बच्चो को होने वाली समान्य परेशानिया क्या है।	बच्चो को होने वाली परेशानीया कब्ज है।
कब्ज के कारण:-	(i) यदि बच्चे नियमित रूप से उसकी आवश्यकता के अनुसार पर्याप्त आहार न मिले तो कब्ज हो जाता है।	छात्राएँ शांत बैठेगी।
	(ii) यदि बच्चे को मल त्याग कि नियमित आदत न डाली जाये जो भी कब्ज हो जाता है।	
	(iii) बच्चे के आहार मे हीरी सबजियो तथा फलो की कमी होनेपर भी कब्ज हो सकता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी
	(iv) यदि माँ को कब्ज रहती है। तो माँ के दुध पर पलने वाले बच्चे को कब्ज होता है।	छात्राएँ शांत बैठेगी।
	(v) भोजन संतुलितन होने पर भी कब्ज होता है।	छात्राएँ शांत बैठेगी।
	(vi) यादि बच्चो को केवल ठोस आहार या अर्द ठोस आहार ही	

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	~~छात्र क्रियाएँ~~
	दिये जाये	
बोध परीक्षण:	कब्ज के कारण बताओ	यदि बच्चे को नियमित रूप से उसकी आवश्यक अनुसार पर्याप्त न तो कब्ज हो जाता है।
कब्ज के उपचार:	(i) कब्ज के उपचार के लिए बच्चे के आहार मे तरल अनुपात अधिक कर देनी चाहिए।	छात्राएँ शान्त बैठेगी।
	(ii) बच्चे को पौष्टीक तथा संन्तुलित आहार उचित मात्रा मे देना चाहिए।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
	(iii) कब्ज के उपचार के लिए बच्चे को मिल्क आफ मैगनीशिया भी दिया जा सकता है	और अपनी उत्तर पुस्तीका मे नोट करेगी।
	(iv) बच्चो को बालघुटी भी दि जा सकती है।	
	(v) कब्ज अधिक गम्भीर होने पर बच्चे के मल द्वारा मे ग्लिसरीन या साबुन की बती भी लगायी जाती है।	छात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेगी और अपनी उत्तर पुस्तिका मे नोट करेगी।

पुनरावृति :-

Q1 :- बच्चो मे होने वाली एक सामान्य परेशानियाँ क्या है।

Q.2 :- कब्ज के कारण बताओ क्या क्या होते है।

Q. 3 :- कब्ज का किस प्रकार उपचार किया जाए समझाओ।

गृहकार्य :- कब्ज के कारण और उपचार के बारे मे लिखकर लाना है।

निरक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No :...18...

Date 26/2/13 | Duration of the period...

Pupil Teacher's Name... | Pupil Teacher's Roll No...

Class... | Average Age of the pupils...

Subject... गृह विज्ञान | Topic... गृह परिचर्या

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :—

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

1) विद्यार्थी गृह परिचर्या को पहचानने योग्य होंगे।
2) विद्यार्थी गृह परिचर्या का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
3) विद्यार्थी गृह परिचर्या का उदाहरण देने योग्य होंगे।
4) विद्यार्थी गृह परिचर्या से सम्बन्ध रखने योग्य होंगे।
5) विद्यार्थी गृह परिचर्या का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
6) विद्यार्थी गृह परिचर्या का कारण बताने योग्य होंगे।
7) विद्यार्थी गृह परिचर्या का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री → चाक, श्यामपट, सकेतन आदि

विशिष्ट सामग्री → मॉडल, चित्र, चार्ट आदि

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्र अध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं
हमारे घर का सारा काम कौन करता है।	हमारे घर का सारा काम स्त्री करती है।
गृहणी को निर्णय लेना कैसी प्रक्रिया है।	मानसीक प्रक्रिया है।
गृह कार्य समुचित योजना को क्यों आवश्यक माना जाता है	उत्तर संतोष जनक प्राप्त नही होता है।

उद्देश्य कथन :— अच्छा बच्चो आज हम गृह परिचार्य के बारे मे अध्ययन करेगे।

प्रस्तुतिकरण :—

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	~~छात्र क्रियाएँ~~
गृह परिचर्या का अर्थ :—	समान्य रुप से घर रहने वाले रोगी अथवा वृध या भस्त व्यक्ती की व्यवस्थीत ढंग से सेवा करने वाली महीला को गृह परिचर्या कहा जाता है। यह दायित्व किसी पुरुष द्वारा भी निभाया जा सकता है। इस स्थिती मे रोगी की परिचार्या करने वाले पुरुष को गृह परिचारक कहा जाता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी छात्राएँ शान्त बैठेगी।
गृह परिचारि का विशेष महत्व :—	गृह परिचारीका कार्य विशेष दायित्वपूर्ण होता है। गृह परिचारिका जहाँ रोगी को हर प्रकार की आवश्यकता सहायता प्रदान करती है। वही दुसरी ओर चिकित्सक के निर्देशो का पालन भी करती है	छात्राएँ शान्त पूर्वक बैठेगी और ध्यान पूर्वक सुनेगी

छात्र क्रियाएं

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएं	छात्र क्रियाएं
बोध परीक्षण :-	दुर्घटना ग्रस्त व्यक्ती की सेवा करने वाली महीला को क्या कहते है।	दुर्घटना ग्रस्त व्यक्ती की सेवा करने वाली महिला को गृह परिचर्या कहते है।
बोधपरीक्षण	रोगी की परिचार्य करने वाले पुरुष को क्या कहते है।	रोगी की परिचार्य करने वाली पुरुष को गृह परिचार्य कहते है।
गृहपरिचर्या के आवश्यक गुण :-	गृह परिचर्या के मुख्य आवश्यक गुण इस प्रकार है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी
1 :-	परिचारिका को स्वस्थ्य रहना चाहिए। उसका स्वास्थ्य उत्तम हो यह गुण दो दृष्टीकोण से आवश्यक है। प्रथम कारण परिचारीका को निपल्लव तथा अधिक कार्य करना पड़ता है। मरीज तथा दिन रात सेवा के तैयार रहना पड़ता है। मरीज की देखभाल और उसका ध्यान रखना भी गृह परिचार्य का कार्य है।	छात्राएं शांत बैठेगी। छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी और शांत बैठेगी।

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	
मधुर स्वभाव:	यह परिचारिका का स्वभाव मधुर और अच्छा होना चाहिए ताकी वह मरीजो को अच्छी लगे और मरीज भी उसके साथ अपनी देख भाल करवाने मे खुस रहे। तभी वह अपने उद्देश्य मे सफल हो पाती है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी। छात्राएँ शान्त बैठेगी।
सहानुभुति	परिचारिका को सहानुभुति मय भी होना चाहिए। यह एक ऐसा गुण है। जिसके विवश भुत व्युक्ती अन्य व्यक्ती के कष्ट एवं परेशानी से प्रभावित होता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।
बोधपरीक्षण	परिचारिका का कोयी एक मुख्य गुण बताओ	परिचारिका का स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए
बोधपरीक्षण	यह परिचारिया का स्वभाव कैसा होना चाहिए।	मधुर स्वभाव व हसमुख होना चाहिए

दिन
दिन

पुनरावृत्ति :-

Q. 1 :- गृह परिचारिका द्वारा समान्य रूप से कौन कौन से कार्य किये जाते है।

Q. 2 :- गृह परिचारिका की एक परिभाषा बताइये

Q. 3 :- अस्पतालो मे रोगीयो को परिचर्या का काम कौन करता है।

Q. 4 :- गृह परि-चारिका के आवश्यक गुण बताइए।

गृहकार्य :- अच्छा बच्चो आप लोग गृह परिचारिका के चिकित्सा के प्रति कर्त्वयों का उल्लेख करके लाईएगा।

निरक्षकटिपण्णी

हस्ताक्षर

Lesson No : 19

Date 27/2/2013

Duration of the period

Pupil Teacher's Name

Pupil Teacher's Roll No.

Class 8th

Average Age of the pupils

Subject गृह विज्ञान

Topic इन्धन और उसका उपयोग

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

1. विद्यार्थी ~~[illegible]~~ ईंधन और उसका उपयोग पहचानने योग्य होंगे।
2. विद्यार्थी ईंधन और उसका उपयोग का प्रत्यस्मरण करने योग्य होंगे।
3. विद्यार्थी ईंधन और उसका उपयोग के बारे में उदाहरण देने योग्य होंगे।
4. विद्यार्थी ईंधन और उसका उपयोग सम्बन्धी अर्थ बताने योग्य होंगे।
5. विद्यार्थी ईंधन ~~और~~ का उपयोग का कारण बताने योग्य होंगे।
6. विद्यार्थी ईंधन का उपयोग विश्लेषण करने योग्य होंगे।
7. विद्यार्थी ईंधन का उपयोग का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

के बारे मे परिकल्पना करने योग्य होगे।

(iii) विधार्थी इनधन का उपयोग का कारण बताने योग्य होगे।

(iv) **कौशलात्मक उद्देश्य :-**

(i) विधार्थी इनधन का उपयोग का विश्लेषण करने योग्य होगे।

(ii) विधार्थी इनधन का उपयोग का संश्लेषण करने योग्य होगे।

(iii) विधार्थी इंधन का उपयोग का मुल्यांकन करने योग्य होगे।

सहायक समाग्री :- चाक डस्टर संकेतक आदि।

पुर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
दिया सलाई किस काम मे आती है।	आग जलाने तथा गैस जलाने के काम आता है।
इनधन कितने प्रकार का होता है।	उत्तर संतोष जनक प्राप्त नही।

उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्चो आज हम इनधन का उपयोग के बारे मे अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतीकरण:-

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्रअध्यापिका क्रियाएँ	[struck out]
इनधन किसे कहते है	जिन वस्तुओ को आग की सहायता से जलाकर उसकी ऊष्मा (गर्मी) से भोजन पकाया जाता है उन्हे इन्धन कहते है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेंगे
इनधन के प्रकार:-	इनधन के मुख्य रूप से चार प्रकार होते है।	
ठोस इंधन	लकडी कोयला, उपले आदि ठोस इनधन के अन्तर्गत आते है। लकडी का चुल्हा इस इस प्रकार के ईटो को खड़ा करके तथा मिट्टी की सहायता से तैयार किये जाते है। यह U आकार का होता है।	छात्राएँ शान्त पूर्वक बैठे छात्राएं शान्त पूर्वक बैठेगी।
तरलईनधन	यह अनेक प्रकार की होते है और सभी प्रकार के भोजन बनाने मे सुविधा जनक रहती है। यह प्राय: दो प्रकार के होते है।	छात्राएं शान्त बैठेगी।

छात्र क्रियाएँ

…वस्तु	छात्रा अध्यापिका क्रियाएँ	[illegible]
बत्तीवाला स्टोव :	यह टीन का बना हुआ स्टोप होता है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
गैस का स्टोप :	इसमे तेल के टंकी के उपर एक कार्बन लगा होता है। टंकी मे हवा भरने के लिए एक पिस्टन लगा होता है। स्टोप पर रखे बर्तन को लाल होने तक गर्म किया जाता है।	छात्राएँ शान्त बैठेगी।
बोधपरीक्षण	द्रव ईधन के अन्तर्गत कौन कौन से ईनधन आते है।	
गैसीय ईनधन :	आधुनिक ईधन के रूप मे गैस का प्रयोग अब भारत वर्ष मे भी प्रयोग किया होने। पैट्रोलियम तेल की सफाई मे यह गैस उत्पन्न होती है और इसमे गैस चुल्हा और सिलेन्डर यह भोजन पकाने का सबसे अच्छा और आरामदायक साधन	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी। छात्राएँ शान्त बैठेगी।

6. छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	~~छात्र क्रियाएँ~~
	है। तथा भोजन जल्दी तैयार भी हो जाता है और समय भी कम से कम ही लगता है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी।
बोधपरीक्षण	लकड़ी का एक मुंह वाला चुल्हा किस आकार का होता है।	यह चुल्हा U आकार का होता है।
बोधपरीक्षण	सबसे सस्ता ईंधन कौन सा है।	गैस पत्थर कोयला आदि का।
विद्युत ईंधन	छोटे छोटे प्रयोग के लिए विद्युत को भी अनेक स्थानो पर ईंधन के रूप मे प्रयोग मे लाया जाता है। इस विद्युत ईंधन के अन्तर्गत हिटर आता है जो कि यह केवल विद्युत से ही चलता है। बिना विद्युत का इसका प्रयोग नहीं किया जा सकता है। इसलिए इसे विद्युतीय ईंधन कहते है।	छात्राएं शांत बैठेगी। छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी और शांत बैठेगी।

पुनरावृत्ति :-

Q.1 :- इनधन कितने प्रकार का होता है।

Q.2 :- विद्युत इनधन के अन्तर्गत क्या आता है।

Q.3 :- गैसीय इधन मे क्या आता है।

Q.4 :- शति को कार्य समाप्त होने पर सिलैन्डर का रेगुलेटर क्यो बन्द किया जाता है।

गृहकार्य :- इनधन के बारे मे आप सभी पढकर और इसकी उपयोगिता के बारे मे लिखकर लाइयेगा।

निरक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No : 20

Date: 28/2/2013 | Duration of the period:

Pupil Teacher's Name: | Pupil Teacher's Roll No:

Class: 7th | Average Age of the pupils:

Subject: गृह विज्ञान | Topic: औषधियों के स्रोत

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

1. विद्यार्थी औषधियों स्रोतों को पहचानने योग्य होंगे।
2. विद्यार्थी औषधियों के स्त्रोतों का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
3. विद्यार्थी औषधियों के स्त्रोतों का उदाहरण देने योग्य होंगे।
4. विद्यार्थी औषधियों के स्त्रोतों का सामान्यीकरण करने योग्य होंगे।
5. विद्यार्थी औषधियों के स्त्रोतों का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
6. विद्यार्थी औषधियों के स्त्रोतों का विश्लेषण करने योग्य होंगे।
7. विद्यार्थी औषधियों के स्त्रोतों का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री →

सामान्य सामग्री → चाक, श्यामपट, संकेतन आदि।

विशिष्ट सामग्री → रेखाचित्र, मॉडल, चित्र चार्ट आदि।

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
किसी भी प्रकार का शारीरिक कष्ट क्या कहलाता है।	~~[illegible]~~ या रोग कहलाता है।
लहसुन किस रोग के निवारण में सहायक होता है।	उत्तर सन्तोष जनक प्राप्त नहीं होता है।

उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्चो आज हम औषधियो के स्त्रो के बारे मे अध्ययन करेगे ।

प्रस्तुतिकरण :- छात्र क्रियाएँ

विषय वस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
औषधियाँ :-	औषधियाँ विभिन्न प्रकार के तत्वो से प्राप्त होती है जैसे :- की कुछ औषधि या वनस्पति जगत से प्राप्त होती है।	बच्चे शान्त पूर्वक बैठेगी
वनस्पति जगत से प्राप्त होने वाली औषधियाँ :-	वनस्पति जगत बहुमुल्य औषधियो का विशाल भंडार है। अधिकांश औषधिया वनस्पति जगत से प्राप्त होती है। वनस्पति जगत से प्राप्त [illegible] एवं विभिन्न [illegible] के पौधे की पत्तियो, छाल एवं जड़ से औषधियो का निर्माण होता है पेड़ पौधे से प्राप्त औषधिया मे कुनीन स्ट्रोपिन मारफिन आदि उल्लेखनिय है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी । छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी ।

छात्रा क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	~~छात्रा क्रियाएँ~~
बोध परीक्षण:	वनस्पति जगत से प्राप्त होने वाली औषधिया मे क्या पाया जाता है।	पेड़ पौधो से प्राप्त औषधियो मे कुनीन, एट्रोपीन, मारफीन आदि पाये जाते है।
जन्तुजगत से प्राप्त औषधियाँ	जन्तु जगत से ऐसी दुलर्भ औषधियो का विशाल भंडार है। अधिकांश औषधिया है जिसका निर्माण जैव सिद्धान्त के आधार पर जन्तुओ के शरीर निर्माण से होता है। या जिन्हे प्रयोगशाला मे बनाया जाना सरल नही है। पशु जगत से प्राप्त औषधिया पशुओ के रक्त से प्राप्त औषधिया है। जन्तु खनिज लवणो से प्राप्त मुख्य औषधिया है। इन्सुलिन सर्प के विष से प्राप्त सल्फेट द्रव्य कोलीटाक्सीन मुख्य रूप से उल्लेखनिय है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी। छात्राए शान्त बैठेगी। छात्राए ध्यानपूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।

धातु क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
बोध परीक्षण	जन्तु जगत से कौन सी औषधिया प्राप्त होती है।	पशुओ के रक्त से इन्सुलिन... सर्प के विश से एन्टीटोक्सिन... मुख्य रुप से पायी जाती है।
खनिज लवण:-	प्रकृति मे खनिज लवणो का भी अपार भण्डार है खनिज लवण हमे शाक भात एवं साब्जियो से प्राप्त होता है।	
	शरीर के लिए आवश्यक सभी खनिज लवण औषधिय है। परन्तु खनिज लवण से प्राप्त मुख्य औषधिया है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी।
	मैग्निशियम सल्फेट द्रव्य पैराफीन, का ओलिन आदि भी पायी जाती है। जो मनुष्य की शरीर के अति आवश्यक पदार्थ है।	छात्राएं शान्त बैठेगी और ध्यान पूर्वक बैठेगी।
बोध परीक्षण:-	खनिज लवण मे कौन कौन सी औषधियाँ पायी जाती है।	खनिज लवण मे मैगनिशियम सल्फेट द्रव्य पैराफीन का ओलिन आदी है।

पुनरावृति :—

Q.1 :— औषधिया हमे किन किन जगहो से प्राप्त होती है।

Q.2 :— वनपति जगत से कौन सी औषधिया प्राप्त होती है।

Q.3 :— जन्तु जगत से कौन सी औषधिया प्राप्त होती है। बताओ।

गृह कार्य :— अच्छा बच्चो आपको औषधियो के बारे मे लिखकर लाना है। और याद भी करने है।

निरक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Lesson No : 21

Date: 12/2013 — Duration of the period: 35 मिनट

Pupil Teacher's Name: — Pupil Teacher's Roll No.:

Class: 8th — Average Age of the pupils:

Subject: गृह विज्ञान — Topic: (स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्य रक्षा)

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

1. विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्य रक्षा को पहचानने योग्य होंगे।
2. विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व एवं रक्षा का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
3. विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व एवं रक्षा का उदाहरण देने योग्य होंगे।
4. विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व एवं रक्षा का अर्थ बताने योग्य होंगे।
5. विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व एवं रक्षा का ~~महत्व एवं~~ निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
6. विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्य रक्षा का संकलन करने योग्य होंगे।
7. विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्य रक्षा का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री → चाक, श्यामपट, संकेतन आदि।

विशिष्ट सामग्री → मॉडल, चार्ट, दृश्य सामग्री पोस्टर आदि।

पूर्वज्ञान परीक्षा :—

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
व्यक्ति शारीरिक दृष्टि से कैसा होना चाहिए।	स्वास्थ्य और अच्छा होना चाहिए
शारीरिक स्वास्थ्य व्यक्ती का मस्तीष्क कैसा होना चाहिए।	उत्तर संन्तोष जनक प्राप्त नहीं होता है।

उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्चो आज हम स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्य रक्षा के बारे मे अध्ययन करेंगे ।

प्रस्तुतिकरण :-

		छात्रक्रियाएँ
स्वास्थ्य का महत्व :-	स्वास्थ्य के महत्व को समझने के लिए जीवन के सबसे महत्वपूर्ण तीन पक्ष है। (i) व्यक्तीगत जीवन (ii) परिवारीक जीवन तथा सर्वाधानिक जीवन पर विचार करना आवश्यक है। इनका विवरण निम्न प्रकार से किया जा सकता है।	छात्राएँ शान्त बैठेगी । छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
व्यक्तीगत जीवन :-	व्यक्तीगत जीवन मे स्वास्थ्य का उतना ही महत्व होता जितना जीवन के लिए वायु का जब मनुष्य प्रगति के विषम पथ पर बढ़ता है। तो उसको अंग प्रत्यंग मे जोश का तुफान हिलोर ले रहा होता है। राह की बड़ी से बड़ी मुश्किले इस जोश की चट्टानो से टकराके चुर हो जाती है	छात्राएँ ध्यान से सुनेंगी और ध्यान से बैठेगी । छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	~~छात्र क्रियाएँ~~
	अत: व्यक्तीगत जीवन मे उन्नती करने के लिए शारीरिक व मानसीक स्वस्थ्य का होना आवश्यक है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी।
बोधपरीक्षा	व्यक्तीगत जीवन मे मनुष्य को उन्नति करने के लिए क्या आवश्यक है।	व्यक्तीगत जीवन मे मनुष्य को उन्नति करने के लिए स्वस्थ्य रहना आवश्यक है।
पारिवारिक जीवन :	मनुष्य के जीवन मे परिवार के प्रति भी बहुत से उत्तर दायीत्व होते है। घर के सदस्यो का पालन पोषण जीवन का पार्जन यौन च्छाओ की पूर्ती इत्यादी इन सभी के स्वास्थ्य रहना अति आवश्यक है यदि आप अस्वस्थ है तो न आप स्वयं सुखी रह पायेगे और नही परिवार को सुखी रख पायोगे। अत: सुखी परिवारीक जीवन हेतु भी स्वस्थ रहना आवश्यक है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी। छात्राएं शांत बैठेगी। छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी।

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	~~छात्र क्रिया~~
बोध परीक्षण	स्वास्थ्य का हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है।	अगर हम स्वस्थ्य रहेंगे तो कोयी भी आसानी पूर्वक कर सकेंगे।
बोध परीक्षण:	परिवारिक जीवन मे स्वास्थ्य का क्या प्रभाव पड़ता है।	सदस्यों का पालन पोषण जीविकोपार्जन यौन इच्छाओं की तृप्ति आदि के स्वस्थ रहना आवश्यक
सार्वजनिक जीवन:	सार्वजनिक जीवन मे आप कितने सफल एवं लोक प्रिय है यह इस बात पर निर्भर करता है। की आप का स्वास्थ्य कैसा है। यदि आप स्वस्थ्य है। तो सदैव प्रसन्नचित रहेंगे और लोगो के साथ भली प्रकार मिलजुलकर उन्हे प्रभावीत कर सकेंगे। इसके विपरित यदि आप अस्वस्थ है तो अपना शारीरिक आकर्षण तो खो ही बैठेंगी ही उदास निराश व चिड़चिड़ापन आपके व्यक्तित्व पर हावी है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेंगी। छात्राएं शांत बैठेंगी और ध्यान पूर्वक सुनेंगी

पुनरावृत्ति :-

Q.1 :- स्वास्थ्य के महत्व को समझाइये।

Q.2 :- स्वास्थ्य से आप क्या समझते है।

Q.3 :- स्वास्थ्य का हमारे जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है।

Q.4 :- स्वास्थ्य रहना हमारे शरीर के क्यो आवश्यक है।

गृह कार्य :- स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्य रक्षा के बारे मे पढ़कर एवं लिखकर लाने है।

निरक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

DISCUSSION LESSON - II

Lesson No : 1

Date 02/3/2013 Duration of the period 35 मिनट

Pupil Teacher's Name.................. Pupil Teacher's Roll No..................

Class B.Ed Average Age of the pupils..................

Subject गृह विज्ञान Topic "कुपोषण"

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :-

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

1. विद्यार्थी कुपोषण को पहचानने योग्य होंगे।
2. विद्यार्थी कुपोषण के बारे में प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
3. विद्यार्थी कुपोषण से सम्बंधित उदाहरण देने योग्य होंगे
4. विद्यार्थी कुपोषण का अर्थ बताने योग्य होंगे।
5. विद्यार्थी कुपोषण का परिकल्पना करने योग्य होंगे।
6. विद्यार्थी कुपोषण का विश्लेषण करने योग्य होंगे।
7. विद्यार्थी कुपोषण का मूल्यांकन करने योग्य होंगे

सहायक सामाग्री

सामान्य सामाग्री → चाक, डस्टर, संकेतक आदि

विशिष्ट सामाग्री → चार्ट, पोस्टर, मॉडल चित्र आदि

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
व्यक्ति को शारीरिक दृष्टि से उसका पोषण कैसा होना चाहिए	शरीर स्वस्थ होना होना चाहिए
व्यक्ती का खान पान अच्छा होना चाहिए।	उत्तर संतोषजनक प्राप्त नही होता है।

उद्देश्यकथन :- अच्छा बच्चो आज हम कुपोषण के बारे मे अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :-

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
कुपोषण का अर्थ	पोषण की अवस्था और अनुचित ढंग को कुपोषण कहते है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी
	कुपोषण की अवस्था मे या तो समुचित मात्रा तथा गुणो के अनुसार आहार नही मिल पाता या आवश्यकता से अधिक मात्रा मे आहार ग्रहण किया जाता है। आहार का सन्तुलित होना अथवा	छात्राएं शान्त बैठेगी।
	कुपोषण का प्रतिकूल प्रभाव शारीरिक स्वास्थ्य तथा वृद्धि और विकास पर पड़ता है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी
	कुपोषण से विभिन्न प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते है जो हमारे जीवन को अनेक प्रकार से प्रभावित करते है।	छात्राएं शान्त बैठेगी।

छात्र-क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
बोध परीक्षण	कुपोषण किसे कहते है। किसने नेहा बताओ	पूर्ण रूप से भोजन न मिलने के कारण को कुपोषण कहते है।
	कुपोषण होने कारण विभिन्न प्रकार के रोग भी उत्पन्न होता है। रतौंधी, प्लुरिसी, पानकाइटिस हृदय रोगो गाइटर आदी रोग समान्य रूप से कुपोषण के ही परिणाम स्वरूप होते है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी।
बोध परीक्षण	कुपोषण होने के कारण कौन कौन से रोग उत्पन्न होते है।	रतौंधी प्लुरिस पानकाइटिस हृदय रोग गाइटर आदि।
अशिक्षा व अज्ञानता	भारत जैसे देश मे अधिक माता पिता अशिक्षित है जिन्हे इस बात का ज्ञान ही नही होता की संतुलित भोजन किसे कहते है। इस अज्ञानता के कारण बच्चो को संतुलित भोजन की नही मिल पाता और वही कुपोषण जैसे —	छात्राएं शान्त बैठेगी।

छात्र क्रियाएँ:

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
	भयानक रोग का शिकार बन जाते है और इसी कारण उन बच्चो का शारिरीक विकास नही हो पाता है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी
(ii) निर्धनता:-	कुपोषण का एक कारण निर्धनता भी क्यो कि जो मा बाप अपना जीवन एक गरीब परिवार मे व्यतीत करते है। वे	छात्राए शान्त बैठेगी।
	समान्य संतुलित आहार अपने बच्चो को कहा से खिला सकते है।	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी
	पैसे की कमी के कारण अपने बच्चो का अच्छी प्रकार से देख रेख नही कर सकते इसलिए वे बच्चे कुपोषण की बिमारी से नही बच पाते है।	छात्राए शान्त बैठेगी।
(iii) मिलावटी भोजन:-	हमारे देश मे अधिकतम विक्रेता इमानदार नही होते है। वे अपने स्वार्थ के लिए मुनाफा कमाने के लिए खाने वाले पदार्थ मे अनेक हानिकारक चीज मिला	छात्राए ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्राध्यापिका क्रियाएँ	छात्र क्रियाएँ
	देते है। आवश्यकता से अधिक तथा कम भोजन करना भी हानिकारक कुपोषण है।	छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी
कुपोषण के प्रभाव:-	कुपोषण से भार मे गिरावट और वजन मे कमी होने लगती है शरीर भद्दी दिखने लगती है और कोई भी काम मे मन नही लगता है और शरीर अति दुर्बल हो जाती है।	छात्राएँ ध्यान देगी। छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
बोध परीक्षण:-	कुपोषण का हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पडता है।	हमारी शरीर अति दुर्बल हो जाती है और भद्दी दिखने लगती है।
भार मे गिरावट:-	इससे भार मे गिरावट और वजन मे कमी आने लगती है।	
मांस पेशियो मे गिरावट:-	कुपोषण से त्वचा खुदरी तथा सुखी हो जाती है।	छात्राएँ ध्यान रखे देगी।
बिमारीयाँ	कुपोषण से आंखो तथा	

छात्र क्रियाएँ

विषयवस्तु	छात्र अध्यापिका क्रियाएँ	~~छात्र क्रियाएँ~~
	दातो पर इसका गहरा प्रभाव पड़ता है। कभी-कभी बालक अनेक रोग से भी ग्रसीत हो जाता है।	छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी
बोध परीक्षण:-	कुपोषण का प्रभाव हमारे किस किस अंग पर पड़ता है।	कुपोषण का प्रभाव हमारी आंखो का तथा दांतो को नुक पहुचाता है।
कुपोषण के कारण:-	कुपोषण के कारणो का विवरण हम निम्न प्रकार से कर सकते है।	
पर्याप्त पोषक तत्वो का प्राप्त न होना:-	अविकसीत एवं विकास शील देशो मे कुपोषण की समस्या गम्भीर होती है। इन देशो मे कुपोषण का एक मुख्य कारण है। पर्याप्त मात्रा मे पोषक तत्वो का प्राप्त न होना भारत वर्ष मे भी जनसंख्या की अधिकता के कारण पर्याप्त मात्रा मे दुध मांस अण्डे फल तथा सब्जीयो उपलब्ध नही होती। अभाव की भी कमी रहती है। खाद्य पदार्थ की यह कमी कुपोषण का एक कारण है।	छात्राएं शान्त बैठेगी। छात्राएं शान्त बैठेगी। छात्राएं ध्यान पूर्वक सुनेगी।

पुनरावृत्ति :

Q1 :- कुपोषण के कुप्रभाव क्या है।

Q2 :- समय से अशिक्षा व अज्ञानता का दुष्परिणाम क्या होता है।

Q3 :- समय से भोजन करने का क्या तात्पर्य है।

गृह कार्य :

Q1 :- कुपोषण से बचने के उपाय को लिखकर लाना है।

Q2 :- कुपोषण जैसे अन्य रोगो का नाम याद करके आने।

निरक्षक टिपणी

हस्ताक्षर

OBSERVATION LESSONS

Observation Lesson No. 1-

Date..................

Duration of the period 35 MIN

Pupil Teacher's Name नीलम

Pupil Teacher's Roll No. 1052

Class 6 th

Average Age of the pupils..................

Subject हिन्दी

Topic संज्ञा

1- प्रस्तुतीकरण अच्छा था ।
2- सहायक सामग्री का प्रयोग किया गया ।
3- आवाज स्पष्ट थी ।
4- कक्षा मे नियंत्रण था ।
5- गृह कार्य दिया गया ।

Subriya
Sign. of Pupil Teacher

Sign. of Supervisor

Observation Lesson No. 2-

Date..................

Duration of the period 30

Pupil Teacher's Name दलजीत

Pupil Teacher's Roll No. 1052

Class 8

Average Age of the pupils..................

Subject हिन्दी

Topic भाषा

पाठ योजना ठीक थी ।
आवाज स्पष्ट थी ।
विषय पर पकड़ थी ।
कक्षा नियन्त्रण था ।

Subriya
Sign. of Pupil Teacher

Sign. of Supervisor

Observation Lesson No. 3-

Date..........

Duration of the period..........

Pupil Teacher's Name.... ममता

Pupil Teacher's Roll No.... 1052

Class.... 8

Average Age of the pupils..........

Subject.... हिन्दी

Topic.... काव्य

प्रस्तावना ठीक थी।
आवाज स्पष्ट थी।
विषय पर पकड़ अच्छी थी।
गृह कार्य दिया गया।

Subarijya
Sign. of Pupil Teacher

Sign. of Supervisor

Observation Lesson No. 4-

Date..........

Duration of the period..........

Pupil Teacher's Name.... कविता

Pupil Teacher's Roll No.... 1052

Class.... 7

Average Age of the pupils..........

Subject.... हिन्दी

Topic.... दियासलाई

प्रस्तावना ठीक थी।
आवाज स्पष्ट थी।
सहायक सामग्री का प्रयोग किया गया।
गृह कार्य दिया गया।

Subarijya
Sign. of Pupil Teacher

Sign. of Supervisor

Observation Lesson No. 5-

Date..........

Duration of the period..........

Pupil Teacher's Name रेखा

Pupil Teacher's Roll No. 1052

Class 6

Average Age of the pupils..........

Subject हिन्दी

Topic सर्वनाम

कक्षा मे नियन्त्रण था।
आवाज स्पष्ट थी।
विषय पर पकड़ थी।
श्यामपट कार्य ठीक था।
सहायक समाग्री का प्रयोग किया गया।

Subhiya
Sign. of Pupil Teacher

Sign. of Supervisor

Observation Lesson No. 6-

Date..........

Duration of the period..........

Pupil Teacher's Name अभिषेक

Pupil Teacher's Roll No. 1052

Class 7

Average Age of the pupils..........

Subject हिन्दी

Topic अलंकार

प्रस्तुतिकरण ठीक था।
आवाज स्पष्ट थी।
कक्षा मे नियन्त्रण था।
सहायक सामाग्री का प्रयोग किया गया।

Subhiya
Sign. of Pupil Teacher

Sign. of Supervisor

Observation Lesson No. 7.

Date.. Duration of the period..

Pupil Teacher's Name ....भानु सिंह........ Pupil Teacher's Roll No. ....1052........

Class ....7........ Average Age of the pupils..

Subject ....हिन्दी........ Topic ....झाँसी की रानी........

प्रस्तुतीकरण ठीक था।

आवाज स्पष्ट थी।

कक्षा मे नियन्त्रण था।

श्यामपट कार्य की शैली अच्छी थी।

सहायक सामग्री का प्रयोग किया गया।

Supriya

Sign. of Pupil Teacher Sign. of Supervisor

Observation Lesson No. 8 -

Date.. Duration of the period..

Pupil Teacher's Name ....उदय........ Pupil Teacher's Roll No. ....1052........

Class ....9........ Average Age of the pupils..

Subject ....हिन्दी........ Topic ....शब्द........

पाठ योजना ठीक थी।

आवाज स्पष्ट थी।

विषय पर पकड़ थी।

कक्षा मे नियन्त्रण था।

Supriya

Sign. of Pupil Teacher Sign. of Supervisor

Observation Lesson No. 9 -

Date........................ Duration of the period........................

Pupil Teacher's Name मंगलाप्रसाद Pupil Teacher's Roll No. 1052

Class 8 Average Age of the pupils........................

Subject हिन्दी Topic महात्मा गाँधी

प्रस्तावना ठीक थी।
आवाज स्पष्ट थी।
विषय पर पकड़ अच्छी थी।
गृह कार्य दिया गया।

Suhriya
Sign. of Pupil Teacher

Sign. of Supervisor

Observation Lesson No. 10 -

Date........................ Duration of the period........................

Pupil Teacher's Name अजय Pupil Teacher's Roll No. 1052

Class 8 Average Age of the pupils........................

Subject संस्कृत Topic सर्वनाम

प्रस्तुतिकरण अच्छा था।
आवाज स्पष्ट थी।
विषय पर पकड़ थी।
सहायक सामाग्री का प्रयोग किया।
गृह कार्य दिया गया।

Suhriya
Sign. of Pupil Teacher

Sign. of Supervisor