श्रीमती श्यामादेवी
डिग्री कालेज ऑफ साइन्स एण्ड मैनेजमेन्ट

(डॉ0 राम मनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय, फैजाबाद से सम्बद्ध)

सिसवाँ, रामपुर सकरवारी – अम्बेडकर नगर
(बी0 एड0)

सत्र : 201.....–201.....

छात्राध्यापक / छात्राध्यापिका का नाम........ रुचि यादव

शैक्षिक योग्यता........ B.e.d IInd Year

महाविद्यालय अनुक्रमांक........ 34

विश्व विद्यालय अनुक्रमांक........ 21574894

शिक्षण विषय........ गृह विज्ञान – MEGA

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Expt. No. .... Date .... Page No. ....

पाठ-योजना संख्या -1

विद्यालय का नाम ⇒

रामरूप छविराजी देवी बालिका इण्टर कालेज शिवराजपुर मकबरपुर अम्बेडकरनगर

छात्राध्यापिका का नाम ⇒

रुचि यादव

दिनाँक	कक्षा	विषय	कलांश	अवधि
24/04/2024	VII	गृह विज्ञान	VI	35 m

प्रकरण

व्यक्तिगत स्वच्छता

सामान्य उद्देश्य :–

छात्रों को स्वास्थ्य विज्ञान के नियमों से अवगत कराके यह अनुभव कराना की स्वास्थ्य शरीर पर जीवन निर्भर करता है।

छात्रों को शरीर व स्वास्थ्य का ज्ञान देकर उनमे स्वस्थ्य रहने की क्षमता को उत्पन्न करना।

छात्राओं में स्वास्थ्य सम्बंधी अच्छी आदतों का निर्माण करना, छात्राओं मे मानसिक व शारीरिक विकास के प्रति वैज्ञानिक दृष्टिकोण का निर्माण करना।

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date ....

Expt. No. .... Page No. ....

विशिष्ट उद्देश्य

भावात्मक उद्देश्य :-

छात्राओं को व्यक्तिगत स्वच्छता के बारे में बताना तथा उसमें होने वाले लाभों के बारे में बताना।

ज्ञानात्मक उद्देश्य :-

छात्राओं को व्यक्तिगत स्वच्छता के बारे में ज्ञान देना।

क्रियात्मक उद्देश्य :-

छात्राएँ दैनिक जीवन में व्यक्तिगत स्वच्छता को रखेंगी और प्रयोग करेंगी।

छात्राएँ दैनिक जीवन में व्यक्तिगत स्वच्छता के बारे में बता सकेंगी तथा पढ़ने में रुचि लेंगी।

सहायक सामग्री :-

चित्र, चॉक, डस्टर, लपेटश्यामपट्ट

पूर्वज्ञान :-

छात्राएँ व्यक्तिगत स्वच्छता के बारे में सामान्य जानकारी रखती हैं।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : ....

Date ....

Expt. No. .... Page No. ....

प्रस्तावना - प्रश्न

क्रम संख्या	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्र - क्रिया
1.	हमारे पाँच इन्द्रियों के नाम बताओ ?	आँख, नाक, कान, जीभ, त्वचा
2.	आँख, नाक, कान की सफाई को क्या कहते है ?	व्यक्तिगत स्वच्छता
3.	व्यक्तिगत स्वच्छता क्या है ?	समस्यात्मक

उद्देश्य कथन ⇒ बच्चों ! आज हम लोग व्यक्तिगत स्वच्छता के बारे मे अध्ययन करेगें।

प्रस्तुतीकरण

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्रा - क्रिया
व्यक्तिगत स्वच्छता	व्यक्तिगत स्वच्छता किसे कहते हैं ?	व्यक्ति की स्वच्छता को व्यक्तिगत स्वच्छता कहते हैं।
	स्पष्टीकरण :- व्यक्तिगत स्वच्छता का हमारे जीवन मे विशेष	

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

श्यामपट्ट-कार्य

प्र०=1 व्यक्तिगत स्वच्छता किसे कहते है?
उ० = व्यक्ति की स्वच्छता को व्यक्तिगत स्वच्छता कहते हैं।
हमें, दाँत, आँख, नाक की सफाई प्रतिदिन करनी चाहिए।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date ....

Expt. No. ....

Page No. ....

	महत्व है व्यक्तिगत स्वच्छता के अन्तर्गत हमारे शरीर तथा उसके अंगों की सफाई आती है इसलिए हमें अपने त्वचा की सफाई मुंह तथा दांतो की सफाई, आंख की सफाई - कान की सफाई नाक की सफाई आदि करना चाहिए।		
	हमें किन - किन अंगों की सफाई करना चाहिए ?	दांत, कान आंख, नाक त्वचा आदि	
त्वचा की सफाई	त्वचा की सफाई कैसे करते है?	समस्यात्मक	
	स्पष्टीकरण ⇒		
	हमारे शरीर की त्वचा में अनेक छोटे - छोटे छिद्र होते है जिसके कारण पसीना निकलता है पसीने के साथ धूल मिलकर त्वचा में जम जाती है त्वचा में अनगिनत कीटाणु होते है यदि त्वचा को स्वच्छ न किया जाये तो धूल में पाये जाने वाले कीटाणु शरीर में प्रविष्ट हो कर शरीर को रोगी बना देती है घर में विभिन्न प्रकार के कार्य करने व मल आदि साफ करने से हमारे हाथ में धूल या अन्य कीटाणु सम्पर्क में आ जाते है इसलिए हमें प्रतिदिन स्नान करना चाहिए		

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : ....

Expt. No. .... Date ....

Page No. ....

नाखून की सफाई	नाखूनों के बढ़ने पर क्या होता है?	नाखूनों में गन्दगी भर जाती है।	
	नाखून के बढ़ जाने पर क्या करना चाहिए?	काट देना चाहिए	
	नाखूनों को किस प्रकार साफ करना चाहिए?	नाखूनों को साबुन लगा कर साफ करना चाहिए	

पुनरावृत्ति के प्रश्न ⇒

1. व्यक्तिगत स्वच्छता किसे कहते हैं?
2. त्वचा की स्वच्छता से आप क्या समझते हैं?
3. हमें किन - किन अंगों की सफाई करनी चाहिए
4. हमें प्रतिदिन क्या करना चाहिए?

गृहकार्य :-

1. आप प्रतिदिन स्वच्छ रहने के लिये क्या-क्या करते हैं?
2. व्यक्तिगत स्वच्छता से आप क्या समझते हैं?

Teacher's Signature : 13/11/202

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

पाठ योजना संख्या-2

विद्यालय का नाम ⇒ रामरूप छविराजी देवी बालिका इण्टर कालेज शिवराजपुर अकबरपुर अम्बेडकरनगर

छात्राध्यापिका का नाम ⇒ रुचि यादव

दिनाँक	कक्षा	विषय	कलांश	अवधि
25/04/2024	VIII	गृह विज्ञान	VII	35 m

प्रकरण सिलाई कला

सामान्य उद्देश्य:-

1. छात्राओं में समजोत्पादक कार्य के प्रति रुचि उत्पन्न करना।
2. छात्राओं को गृहशिल्प विषय का ज्ञान देना।
3. छात्राओं को सिलाई की जानकारी देना।
4. छात्राओं में सृजनात्मक का गुण विकसित करना।
5. कलात्मक अभिव्यक्ति का विकास करना।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date ....

Expt. No. .... Page No. ....

विशिष्ट उद्देश्य

(i) **ज्ञानात्मक उद्देश्य :-** छात्राओं को सिलाई कला के बारे में जानकारी देना।
छात्राओं को सिलाई कला के महत्व से अवगत कराना।

(2) **भावात्मक उद्देश्य :-** छात्राएँ सिलाई कला के बारे में जान सकेगी।

(3) **क्रियात्मक उद्देश्य ⇒** छात्राएँ जीवन में सिलाई-कला का उपयोग कर सकेगी।

सहायक सामग्री :- चित्र, लपेटश्यामपट्ट, प्वाइंटर, चॉक, डस्टर आदि।

पूर्वज्ञान ⇒ छात्राएँ सिलाई-कला के बारे में सामान्य जानकारी रखती हैं।

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Expt. No. .... Date .... Page No. ....

प्रस्तावना - प्रश्न

क्रमसंख्या	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्र - क्रिया
①	हम शरीर को गर्मी या सर्दी से बचाने के लिए क्या करते हैं?	कपड़े पहनते हैं।
②	अगर कपड़ा फट जाये तो हमें क्या करना चाहिए?	सिलाई करनी चाहिए
③	सिलाई कला क्या है?	समस्यात्मक प्रश्न

उद्देश्य कथन ⇒

बच्चो! आज हम सब सिलाई कला के बारे में अध्ययन करेंगे।

Teacher's Signature : 13/11/2021

SMT. SHYAMA DEVI Degree college of Science & Management

श्यामपट्ट-कार्य

कटाई के नाम

लम्बाई - गला

छाती - मोटाई

आस्तीन - नाप

कन्धा - माप

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Expt. No. .... Date .... Page No. ....

प्रस्तुतीकरण

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्रा क्रिया	श्यामपट्ट कार्य
सिलाई-कला	कला क्या है? स्पष्टीकरण:- किसी कपड़े के माप के अनुसार काटकर उसे सुई धागे द्वारा हाथ से अथवा मशीन से जोड़ना सिलाई कला है। सिलाई-कला के कुछ प्रमुख उपकरण निम्न है— जैसे= कैंची, फीता, इंचीटेप, मिल्टन, चॉक, सुई, धागा, सिलाई-मशीन इत्यादि।	समस्यात्मक	छात्राएँ/छात्र ध्यान पूर्वक सुनेगी
लाभ-1	नाप के अनुसार सिलाई।		
2.	मजबूत सिलाई		
3.	आर्थिक लाभ		
4.	समय का सदुपयोग		
सिलाई कला के उपकरण	सिलाई कला के उपकरणों का नाम बताइए? स्पष्टीकरण= सिलाई करने के लिए जिन उपकरणों की आवश्यकता होती है वे निम्नवत् है— कैंची, इंचीटेप, मिल्टन, चॉक	छात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेगी।	

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date ....

Expt. No. ....

Page No. ....

पुनरावृत्ति प्रश्न ⇒

(1) सिलाई कला से होने वाले लाभ क्या हैं?

(2) सिलाई कला क्या है?

(3) सिलाई कला के कोई दो उपकरणों के नाम बताइए?

गृह कार्य ⇒

सभी छात्राएं घर से सिलाई कला पाठ पढ़कर आयेगीं, और प्रश्नोत्तर याद करके आयेगीं।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : ....
13/11/22

Date ....

Expt. No. .... Page No. ....

पाठ योजना संख्या - 3

विद्यालय का नाम ⇒

रामरूप छविराजी देवी बालिका इंटर कालेज । शिवराजपुर अकबरपुर माधवकरन

छात्राध्यापिका का नाम ⇒

रुची यादव

दिनाँक	कक्षा	विषय	कलांश	अवधि
27/02/2021	VII	गृह विज्ञान	VI	35 m

प्रकरण ⇒ कढ़ाई कला

सामान्य उद्देश्य :-

(i) छात्राओं को विशिष्ट ज्ञान से अवगत कराना

(2) छात्राओं में कढ़ाई कला सम्बंधी अच्छी आदतों का निर्माण करना

(3) छात्राओं को शारीरिक मानसिक विकास के प्रति जागरुक करना

(4) छात्राओं को जानकारी देना कि वस्त्रो में कढ़ाई कैसे की जाती है।

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Expt. No. .... Date ....

Page No. ....

(5) छात्राओं में गृह व्यवस्था सम्बन्धी कौशल का विकास करना।

विशिष्ट * उद्देश्य

ज्ञानात्मक उद्देश्य :- छात्राओं को कढ़ाई कला के बारे में जानकारी देना।

भावात्मक उद्देश्य ⇒ छात्राएँ कढ़ाई-कला के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगी।

क्रियात्मक उद्देश्य :- छात्राएँ दैनिक जीवन में प्राकरण का उपयोग कर सकेंगी।

सहायक सामग्री :- चित्र, लपेटश्यामपट्ट, ट्वाइंटर आदि।

पूर्व ज्ञान ⇒ छात्राएँ कढ़ाई-कला के बारे में सामान्य जानकारी रखाते हैं।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : ....

Date ....

Expt. No. ....   Page No. ....

प्रस्तावना के प्रश्न

क्रम संख्या	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्रा-क्रिया
①	हम वस्त्रों की सुंदरता को बढ़ाने के लिए क्या करते हैं?	कढ़ाई करते हैं।
②	कढ़ाई क्यों की जाती है?	कढ़ाई द्वारा विभिन्न वस्त्रों में सजावट करके उसकी सुन्दरता शोभा एवं आकर्षण बढ़ाते हैं
③	कढ़ाई कला क्या है?	समस्यात्मक

उद्देश्य कथन ⇒ बच्चों! आज हम सब लोग कढ़ाई कला के बारे में अध्ययन करेंगे।

Teacher's Signature : 13/11/202

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

श्यामपट्ट कार्य

कढ़ाई के प्रकार

मशीन द्वारा कढ़ाई, हाथ द्वारा कढ़ाई

उपकरण =>

वस्त्र, नमूना, डिजाइन, ट्रेसिंग पेपर, कार्बन पेपर, पेन्सिल, सुई आदि।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Expt. No. .... Date ....

Page No. ....

प्रस्तुतीकरण

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्रा-क्रिया	श्यामपट्ट कार्य
कढ़ाई कला	कढ़ाई कला क्या है?	समस्यात्मक	
	स्पष्टीकरण ⇒ कढ़ाई कला बहुत ही उपयोगी कला है कढ़ाई के द्वारा हम विभिन्न वस्त्रों में सजावट करके उसकी सुन्दरता, शोभा और आकर्षण बढ़ाते हैं। बाजार में कढ़े हुए वस्त्र महँगे मिलते हैं हम घर पर कम पैसों में कढ़ाई करके अपने वस्त्रों की सजावट कर सकते हैं।		
प्रकार-2	मशीन द्वारा कढ़ाई एवं हाथ द्वारा कढ़ाई		
	कढ़ाई में प्रयुक्त होने वाले उपकरणों के नाम बताइए।	समस्यात्मक	
	स्पष्टीकरण ⇒ निम्न है— (1) वस्त्र (2) नमूना डिजाइन (3) ट्रेसिंग पेपर (4) कार्बन पेपर (V) पेन्सिल (VI) सुई आदि		

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Expt. No. .... Date .... Page No. ....

पुनरावृत्ति प्रश्न -①

① कढ़ाई कला क्या है?

② कढ़ाई करते समय ध्यान रखने योग्य बातें क्या हैं?

गृह कार्य ⇒

सभी छात्राएँ कढ़ाई - कला के बारे में पढ़कर आयेगी।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : 13/11/2021

Expt. No. .... Date ....

Page No. ....

पाठ योजना संख्या - 4

विद्यालय का नाम ⇒ रामरूप छाबिराजी देवी बालिका इण्टर कालेज शिवराजपुर मकबरपुर अम्बेडकरनगर

छात्राध्यापिका का नाम ⇒ शची यादव

दिनाँक	कक्षा	विषय	कालांश	अवधि
01/07/2024	VII	गृह विज्ञान	VII	35 m

प्रकरण पोषण

सामान्य उद्देश्य ⇒

(i) छात्राओं को विशिष्ट ज्ञान से अवगत कराना।

(ii) छात्राओं में समाजोपयोगी उत्पादक कार्य के प्रति रूचि उत्पन्न करना।

(iii) छात्राओं में सृजनात्मकता का गुण विकासित करना।

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Expt. No. .... Date .... Page No. ....

विशिष्ट उद्देश्य

ज्ञानात्मक उद्देश्य ⇒ छात्राओं को पोषण के बारे में जानकारी देना।

भावात्मक उद्देश्य ⇒ छात्राएँ पोषण के बारे में जान सकेगी।

क्रियात्मक उद्देश्य ⇒ छात्राएँ दैनिक जीवन मे पोषण का उपयोग कर सकेगी।

सहायक सामग्री ⇒ चित्र, लपेटश्यामपट्ट, प्वांइटर आदि।

पूर्व ज्ञान ⇒ छात्राएँ पोषण के बारे में सामान्य जानकारी रखती है।

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Expt. No. .... Date ....

Page No. ....

प्रस्तावना के प्रश्न

क्रम संख्या	छात्राध्यापिका कथन	छात्रा-क्रिया
(i)	बच्चों! जब हमे भूख लगती है तो हम क्या करते है?	खाना खाते है
(ii)	हम खाने में क्या-क्या खाते है?	फल और सब्जियाँ
(iii)	फल और सब्जियों में क्या होता है?	इनमें पोषक तत्व होते हैं।
(iv)	इन पोषक तत्वों से क्या होता है?	हमें पोषण मिलता है।
(v)	पोषण क्या है?	समस्यात्मक

उद्देश्य कथन ⇒ बच्चों! आज हम सब पोषण के बारे में अध्ययन करेंगे।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : ....

श्यामपट्ट कार्य

भोजन पकाने की विधि

जल द्वारा पकाना
भाप द्वारा पकाना
चिकनाई द्वारा पकाना
आग की आँच में पकाना

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

प्रस्तुतीकरण

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्रा क्रिया	श्यामपट्ट
पोषण	पोषण क्या है?	समस्यात्मक	
	स्पष्टीकरण:— भोजन में पाये जाने वाले पोषक तत्वों द्वारा शारीरिक आवश्यकता की पूर्ति करना ही पोषण है। जैसे ⇒ शारीरिक वृद्धि करना विभिन्न रोगो से शरीर की सुरक्षा करना समस्त अंगों के समुचित विकास करना आदि शरीर के पोषण के लिए हम जिन्हें ग्रहण करते है उसे भोजन कहते है भोजन में निम्न पोषक तत्व पाये जाते है Carbohydrate जल, वसा, Protein Vitamin आदि		
भोजन पकाने की विधि	भोजन पकाने की विधियों का नाम बताइए?	समस्यात्मक	

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

स्पष्टीकरण ⇒

भोजन मे पाये जाने वाले पोषक तत्वों द्वारा शारीरिक आवश्यकता की पूर्ति करना ही है।
भोजन पकाते समय यह जानना बहुत आवश्यक है कि उसे किस प्रकार पकाया जाये कि उसकी पौष्टिकता नष्ट न हो। भोजन पकाने की निम्न विधियाँ प्रयोग मे लायी जाती हैं —

जल द्वारा पकाना ⇒
जल द्वारा भी भोजन पकाया जाता है।

जैसे — उबालना, सूप आदि।

भाप द्वारा पकाना ⇒
भाप के द्वारा भी भोजन को पकाया जाता है।
जैसे — फरा

चिकनाई द्वारा पकाना :-
चिकनाई के द्वारा भी भोजन को पकाया जा सकता है —
जैसे — खाद्य सामग्री को भूनना

आँग की आँच मे पकाना :-
आग की आँच मे भी भोजन को पकाया जा सकता है।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date ....

Expt. No. ....

Page No. ....

पुनरावृत्ति प्रश्न ⇒

1. पोषण क्या है?
2. भोजन में कौन - कौन से पोषक तत्व पाये जाते हैं?
3. भोजन क्या है?

गृह कार्य ⇒

सभी बच्चें घर से पोषण का अध्ययन करेगें और प्रश्नोत्तरी याद करके आयेगें।

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Expt. No. .... Date ....

Page No. ....

पाठ योजना संख्या – 5

विद्यालय का नाम ⇒

रामरूप हरिराजी देवी बालिका इण्टर कालेज शिवराजपुर अकबरपुर अम्बेडकरनगर

छात्राध्यापिका का नाम ⇒

शचि यादव

दिनांक	कक्षा	विषय	कक्षांश	अवधि
07/03/2021	VIII	गृह विज्ञान	VII	35m

प्रकरण ⇒ "कैसे स्वस्थ रहे"

सामान्य उद्देश्य ⇒

1. बच्चों में गृह विज्ञान के प्रति रुचि उत्पन्न करना
2. बच्चों को स्वास्थ्य चिकित्सा की जानकारी देना
3. बच्चों को संतुलित आहार की जानकारी देना है।
4. बच्चों में स्वास्थ्य स्वच्छता की जानकारी प्रदान करना है।

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date ....

Expt. No. .... Page No. ....

विशिष्ट उद्देश्य

ज्ञानात्मक उद्देश्य :- छात्राओं को स्वस्थ रहने के तरीकों की जानकारी देना।

भावात्मक उद्देश्य ⇒ बच्चों को आहार सम्बन्धी जानकारी देना।

क्रियात्मक उद्देश्य ⇒ छात्राएँ दैनिक जीवन में स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी प्राप्त कर सकेगीं।

सहायक सामग्री :- मौसमी, फल, हरी सब्जी, दूध, घी, अण्डा तथा अन्य कक्षोपयोगी वस्तुएँ।

पूर्व ज्ञान ⇒ बच्चों हम सब यह जानते है कि स्वस्थ रहने के लिए इसके बारे में जानकारी जरूरी है।

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

प्रस्तावना – प्रश्न

क्रमसं०	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्रा क्रिया
1	मनुष्य को जीवित रहने के लिए क्या चाहिए?	भोजन, पानी वायु
2	यदि मनुष्य को भोजन प्राप्त न मिले तो क्या होगा?	कमजोर हो जायेगा
3	कमजोर शरीर की क्या – क्या हानियाँ है।	जल्दी बीमार पड़ते हैं।
4	स्वस्थ कैसे रह सकते है?	समस्यात्मक

उद्देश्य कथन ⇒

बच्चो! आज हम स्वस्थ कैसे रहे, नामक पाठ का विस्तृत अध्ययन करेंगे।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

श्यामपट्ट कार्य

बचाव ⇒ बच्चों को तीन माह के बाद माँ के दूध के साथ - उबली दाल - उबली सब्जी, उबली दालियाँ आदि भी खिलाना चाहिए।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Expt. No. .... Page No. ....

प्रस्तुतीकरण

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्रा क्रिया	श्यामपट्ट
कुपोषण	कुपोषण से आप क्या समझते है? **स्पष्टीकरण ⇒** कुपोषण शब्द बना है कु + पोषण से बना है जहाँ कु का अर्थ है, बुरा - पोषण का अर्थ है, पोषण का अर्थ है, भोज्य पदार्थ, ग्रहण करना इस प्रकार कुपोषण का अर्थ हुआ। ऐसा पोषण जो हमारे शरीर के लिए बुरा या हानिकारक हो। **हानियाँ ⇒** शारीरिक विकास रुक जाता है जिसकी पूर्ति जीवन भर नहीं होती। **बचाव ⇒** बच्चों को 6 माह के बाद माँ के दूध के साथ उबली दाल उबली सब्जी दलिया आदि खिलाना चाहिए दाल, सब्जी दूध, दही, अंकुरित, फल, मौसमी	समस्यात्मक	

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Expt. No. .... Date .... Page No. ....

फल आदि मनुष्य को अपने आहार में लेना चाहिए

बोधात्मक प्रश्न :—

(1) कुपोषण क्या है?

(2) कुपोषण के प्रकार बताइए?

(3) रतौंधी किसे कहते हैं?

गृहकार्य ⇒

बच्चो! आप सब कल कुपोषण से बचने होने वाली पाँच बीमारियों का नाम याद करके आना है।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : 1/11/2021

Date ....

Expt. No. .... Page No. ....

पाठ योजना संख्या – 6

विद्यालय का नाम ⇒ रामरूप छविराजी देवी बालिका इण्टर कालेज शिवराजपुर अकबरपुर अम्बेडकरनगर

छात्राध्यापिका का नाम ⇒ रुची यादव

दिनाँक	कक्षा	विषय	कलांश	अवधि
02/08/2024	VIII	गृह विज्ञान	VIII	35 m

प्रकरण ⇒ "प्रदूषण"

सामान्य उद्देश्य ⇒

(1) छात्राओं को पर्यावरण व पर्यावरण के प्रकारों से परिचित कराना है।

(2) छात्राओं को पर्यावरण के महत्व से अवगत कराना

(3) छात्राओं को पर्यावरण प्रदूषण के प्रकार व हानियों एवं उनके निवारण के बारे में जानकारी देना

(4) छात्राओं को गृह विज्ञान में प्रदूषण से परिचित कराना है

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date ....

Expt. No. ....   Page No. ....

विशिष्ट उद्देश्य

ज्ञानात्मक उद्देश्य :– छात्राओं को प्रदूषण के बारे में ज्ञान देना।

भावात्मक उद्देश्य ⇒ छात्राओं को प्रदूषण के बारे में बताना,
छात्राएँ प्रदूषण के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकेंगी।

क्रियात्मक उद्देश्य ⇒ छात्रायें दैनिक जीवन में पर्यावरण को स्वच्छ रखेंगी,
छात्राएँ प्रदूषण के बारे में बता सकेंगी तथा पढ़ने में रुचि लेंगी।

सहायक सामग्री ⇒ चित्र, लपेटश्यामपट्ट, प्वाइंटर आदि।

पूर्वज्ञान ⇒ छात्राएँ पेड़-पौधों तथा आस-पास के वातावरण के बारे में जानकारी रखती हैं।

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date ....

Expt. No. ....   Page No. ....

प्रस्तावना-प्रश्न

क्रम संख्या	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्रा क्रिया
(1)	छात्राओं आप सब कौन सा ग्रह पर रहते हैं?	पृथ्वी ग्रह पर
(2)	छात्राओं पृथ्वी ग्रह पर आप क्या देखते हो?	सूरज, चाँद तारे पेड़-पौधे आदि
(3)	पर्यावरण क्या है?	समस्यात्मक

उद्देश्य कथन ⇒

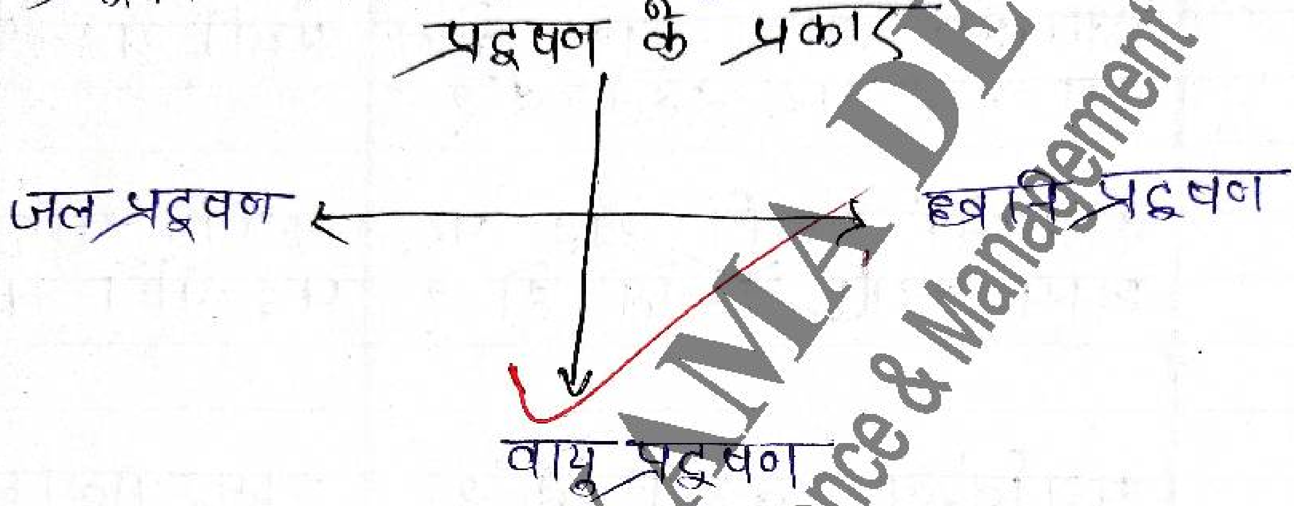
बच्चों! आज हम सब प्रदूषण के बारे में अध्ययन करेंगे।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : ....

प्रदूषण का अर्थ —

प्रदूषण पर्यावरण को दूषित हो जाने को कहते है



SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

प्रस्तुतीकरण

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्र क्रिया	श्यामपट्ट कार्य
प्रदूषण	पर्यावरण क्या है? **स्पष्टीकरण⇒** पर्यावरण का शाब्दिक अर्थ होता है चारों ओर से घेरना प्रदूषण तीन प्रकार के होते हैं — ① जल प्रदूषण ② वायु प्रदूषण ③ ध्वनि प्रदूषण	छात्र एवं छात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेंगे	
बचाव के कारण	प्रदूषण फैलने के क्या कारण है? **स्पष्टीकरण :—** जल वायु पर्वत वन आदि प्रकृत द्वारा प्रदत्त है वातावरण में यह संतुलित मात्रा में होती है। मानव द्वारा परिवर्तन करना ही प्रदूषण कहलाता है लोगों द्वारा तालाबों, झीलों, नदियों में साबुन लगाकर नहाने, कपड़े धोने, पशुओं के		

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date ....

Expt. No. .... Page No. ....

नहलाने मृतक पशुओं के
नहलाने मृतक पशुओं की
लाशे को फेकना, कूड़ा
करकट, फेकने आदि से
जल दूषित हो जाता है
ऐसे दूषित जल को पीने
से अनेक रोग हो जाते
है।

जैसे ⇒

टायफाइड, पीलिया, हैजा
डायरिया तथा पेचिश आदि

बचाव

पर्यावरण को दूषित होने से — समस्यात्मक
कैसे बचाया जा सकता है?

स्पष्टीकरण ⇒

पीने तथा खाना
बनाने के लिए पानी साफ
बर्तन मे ढककर रखे।
मल विसर्जन के लिए शौचालय
का प्रयोग करे मृत पशुओं
को आबादी से दूर गड्ढे
मे डालकर मिट्टी मे दबा
दे।

SMT SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : ....

पुनरावृत्ति ⇒

① प्रदूषण फैलने के क्या कारण हैं?

② धुआँ लगातार किसमें वृद्धि करता है?

गृह कार्य ⇒

सभी छात्राएँ प्रदूषण के बारे में विस्तृत पूर्वक अध्ययन करके आयेंगी।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : 13/11/2020