S.No.	Title	Date	Page No.	Remark
1-	स्वास्थ्य रक्षा –	7/8/2020		
2-	पौष्टिक एवं संतुलित भोजन –	8/8/2020		
3-	सिलाई कला –	9/9/2020		
4-	बुनाई कला –	10/10/2020		
5-	शिशु वृद्धि — अर्थ एवं उपयोगिता	,,		

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

पाठयोजना — (Lesson Planning)

पाठ योजना का अर्थ—

'किसी विषय का शिक्षक अपनी कक्षा में जो पाठ्य-वस्तु पढ़ाना चाहता है उसे वह छोटी-छोटी इकाइयों में विभक्त कर लेता है एक कालांश में पढ़ाये जाने वाली विषय-वस्तु की वह रूपरेखा तैयार करता है जिसमें शिक्षक तथा छात्रों की समस्त क्रियाओं का उल्लेख होता है, यही विस्तृत रूपरेखा "पाठयोजना" कहलाती है जो शिक्षण की पूर्व अवस्था में तैयार की जाती है।'

SMT. SHYAM DEVI
Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : ....

पाठ योजना — 1

दिनांक:
कक्षा:
विद्यालय:

विषय – गृह विज्ञान

कालांश:
अवधि:

प्रकरण – स्वास्थ्य रक्षा

सामान्य उद्देश्य –

1- छात्राओं को स्वास्थ्य के नियमों से परिचित कराना।
2- छात्राओं को स्वस्थ शरीर के नियमों और महत्वों का परिचय देना।
3- छात्राओं को स्वास्थ्य रक्षा के अर्थ, लक्षण एवं नियमों से परिचित कराना।
4- छात्राओं को सन्तुलित आहार के महत्व से परिचित कराना।
5- छात्राओं में स्वास्थ्य सम्बंधी आदतों का निर्माण करना।

शिक्षण बिन्दु –	विशिष्ट उद्देश्य –	अपेक्षित व्यवहारगत परिवर्तन –
1- स्वास्थ्य रक्षा का अर्थ एवं परिभाषा –	ज्ञानात्मक –	छात्राएँ स्वास्थ्य रक्षा के महत्व एवं नियमों की जानकारी।
	बोधात्मक –	छात्राएँ स्वास्थ्य रक्षा में व्यक्तिगत स्वास्थ्य रक्षा के
2- स्वास्थ्य रक्षा के नियम –	कौशलात्मक –	सभी नियमों एवं लक्षणों को समझ सकेंगी।
		छात्राओं में शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिये उपस्थित नियमों एवं लक्षणों को पहचानकर एक-

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date ....

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

शिक्षणबिन्दु-	विशिष्ट उद्देश्य-	अपेक्षित व्यवहारगत परिवर्तन-
		सुखी परिवार का कौशल विकसित होगा।
	अभिरुच्यात्मक-	छात्राओं में अल्पव्यय करके अपने परिवार को सन्तुलित एवं पौष्टिक भोजन देने की रुचि उत्पन्न हो सकेगी।
	अभिवृत्यात्मक-	छात्राएँ उत्तम स्वास्थ्य के प्रति चेतनता को जाग्रत कर सकेंगी।
	अनुप्रयोगात्मक-	छात्राएँ स्वास्थ्य रक्षा संबंधी नियमों का जीवन में प्रयोग कर सकेंगी।

सहायक सामग्री- कक्षोपयोगी समस्त सामग्री (चाक, डस्टर, संकेतक, श्यामपट्ट फलक,) स्वास्थ्य रक्षा को प्रदर्शित करता चार्ट।

पूर्वज्ञान- छात्राएँ 'स्वास्थ्य रक्षा' के विषय में सामान्य जानकारी रखती हैं।

प्रस्तावना प्रश्न-

छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ-
प्र॰1- शरीर को निरोग रखने के लिये क्या महत्वपूर्ण हैं?	उ॰-1 शरीर को निरोग रखने के लिये शारीरिक स्वच्छता महत्वपूर्ण है।
प्र॰-2 स्वच्छता के अभाव में शरीर कैसा हो जाता है?	उ॰-2 स्वच्छता के अभाव में शरीर अनेक रोगों का शिकार बन जाता है।
प्र॰-3 शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिये हमें प्रतिदिन क्या करना चाहिये?	उ॰-3 शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिये हमें प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिये।

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

छात्राध्यापिका क्रिया -	छात्राएँ क्रिया -
प्र०-4 व्यायाम क्यों आवश्यक है?	उ०-4 स्वास्थ्य रक्षा के लिये व्यायाम का बहुत-महत्व है।
प्र०-5 स्वास्थ्य रक्षा से आप क्या-समझती हैं?	उ०-5 छात्राएँ निरुत्तर।

उद्देश्य कथन – आज हम स्वास्थ्य रक्षा के अर्थ, महत्व एवं नियम के बारे में अध्ययन-करेंगे।

प्रस्तुतीकरण –

शिक्षण बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ-	विधि/प्रविधि-	सहायक-सामग्री-	श्यामपट्ट कार्य-
स्वास्थ्य रक्षा का अर्थ एवं परिभाषा-	**विकासात्मक प्रश्न-** प्र०1- प्रत्येक व्यक्ति की सुखी रहने के लिए क्या आकांक्षा होती है?	छात्राएँ उत्तर देंगी। उ०1- प्रत्येक व्यक्ति की सुखी रहने के लिये यह आकांक्षा होती है कि वह स्वस्थ रहें।	प्रश्नोत्तर-प्रविधि-		
	प्र०2- स्वास्थ्य रक्षा का अर्थ क्या है? (समस्यात्मक)	उ०2- छात्राएँ निरुत्तर			
	छात्राध्यापिका कथन- स्वास्थ्य का मानवजीवन से गहरा सम्बंध है प्रत्येक व्यक्ति की यह-आकांक्षा होती है कि वह स्वस्थ रहे, क्योंकि-	छात्राएँ ध्यान-पूर्वक सुनेंगी।	व्याख्या-विधि-		→ स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास। → स्वास्थ्य मनुष्य के जीवन की सफलता की कुंजी।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

शिक्षण-बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रिया -	छात्रा क्रियाएँ	विधि/प्रविधि	सहायक-सामग्री	श्यामपट्ट कार्य -
	स्वस्थ व्यक्ति ही जीवन का सच्चा आनंद उठा-सकता है। अतः 'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है' 'स्वास्थ्य मनुष्य के जीवन की सफलता की कुंजी है' स्वास्थ्य का अर्थ - केवल रोगों से मुक्ति नहीं है, वरन् शरीर के प्रत्येक अंग तथा शरीर की विभिन्न कार्य प्रणालियों की क्रिया को सुचारु रूप से सुसंगठित करना है।				→ शरीर के प्रत्येक अंग एवं विभिन्न कार्य प्रणालियों की क्रिया को सुचारु रूप से संगठित करना। → स्वास्थ्य में मनुष्य का शारीरिक मानसिक, एवं संवेगात्मक कल्याण।
	विश्व स्वास्थ्य संगठन के मत- "शरीर की रोगों से मुक्त दशा स्वास्थ्य नहीं है, अपितु व्यक्ति के स्वास्थ्य में तो उस का सम्पूर्ण शारीरिक-मानसिक एवं संवेगात्मक कल्याण निहित होता है।"				
	बोधात्मक प्रश्न -	**छात्राएँ उत्तर देंगी**			
	प्र-1 स्वास्थ्य की क्या परिभाषा है?	उ-1 मनुष्य का शारीरिक -	~~उ-1 मनुष्य का शारीरिक~~		

Teacher's Signature : ....

SMT SHYAMA DEVI College of Science & Management

Date ....

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

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ-	विधि/प्रविधि-	सहायक सामग्री-	श्यामपट्ट कार्य-
		उ०-1 मानसिक एवं संवेगात्मक कल्याण स्वास्थ्य का अर्थ है।	प्रश्नोत्तर-प्रविधि-		
	प्र०-2 स्वास्थ्य का अर्थ-बताइए ?	उ०-2 स्वास्थ्य का-अर्थ केवल रोगों से मुक्ति नहीं है, वरन्-शरीर के प्रत्येक अंग एवं शरीर की विभिन्न कार्य-प्रणालियों की-क्रिया को सुचारु-रूप से सुसंगठित करना है।			
	प्र०-3 व्यक्ति का स्वास्थ्य ठीक न होने पर वह कैसा अनुभव करता है ?	उ०-3 वह कभी भी सुखी नहीं रह सकता, चाहे-वह धन-धान्य से-कितना ही सुखी सम्पन्न न हो।			
स्वास्थ्य-रक्षा के नियम-	**विकासात्मक प्रश्न-**	छात्राएँ उत्तर देंगी।	प्रश्नोत्तर-प्रविधि-		
	प्र०1 उत्तम स्वास्थ्य के-चार लक्षण बताइये ?	उ०1 रोगों से मुक्त-शरीर, शरीर का ताप-मान 98.4°F, मांस-पेशियों का सुसंगठित होना, तन और मन का प्रसन्न रहना।			

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

शिक्षण बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ-	विधि/प्रविधि-	सहायक सामग्री-	श्यामपट्ट कार्य-
	प्र०-2 स्वास्थ्य बनाये रखने के लिये कौन-2 सी आवश्यकताएँ होती हैं? (समस्यात्मक)	उ०-2 छात्राएँ - निरुत्तर।			
	छात्राध्यापिका कथन — व्यक्तिगत स्वास्थ्य बनाए रखने के लिये व्यक्ति को अपने शरीर की कुछ आवश्यकताओं की पूर्ति नियमित रूप से करनी पड़ती है, जैसे — **1- प्रातः काल जल्दी उठना।** सूर्योदय से पूर्व सोकर उठना तथा रात को जल्दी सोना। **2- नियमित शौच-** प्रातः काल नियमित रूप से शौच जाना। **3- दाँतों की स्वच्छता-** प्रातः काल दाँतों का मंजन रात्रि को सोने से पूर्व दाँतों की सफाई। **4- आँखों की सफाई -** प्रातः काल आँखों को ठण्डे -	छात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेंगी।	व्याख्या विधि।	स्वास्थ्य रक्षा के नियम को प्रदर्शित करता चार्ट।	**मुख्य नियम** → प्रातः काल जल्दी उठना। → नियमित शौच। → दाँतों की स्वच्छता। → आँखों की सफाई। → त्वचा की सफाई। → शारीरिक व्यायाम। → पौष्टिक एवं सन्तुलित आहार। → विश्राम एवं निद्रा।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date ....

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

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ-	विधि/प्रविधि	सहायक-सामग्री-	श्यामपट्टकार्य
	पानी से धोना। 5- त्वचा की सफाई - शरीर के सभी अंगों की सफाई के लिये नियमित रूप से स्नान करना चाहिये। 6- शारीरिक व्यायाम - प्रति दिन प्रातःकाल खुली हवा में व्यायाम। 7- पौष्टिक एवं संतुलित आहार - प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, खनिज लवण इत्यादि। 8- विश्राम एवं निद्रा - विश्राम करने से शरीर की माँसपेशियाँ ढीली पड़ जाती हैं और हमारे शरीर को नई ऊर्जा प्राप्त होती है, पर्याप्त नींद भी आवश्यक है।				

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ -	विधि/प्रविधि-	सहायक-सामग्री-	श्यामपट्टकार्य-
	बोधात्मक प्रश्न- प्र०-1 थकान को दूर करने के लिये हमें क्या करना चाहिए?	छात्राएँ उत्तर देंगी। उ०-1 थकान को दूर करने के लिये पर्याप्त-	प्रश्नोत्तर-प्रविधि-		

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ-	विधि/प्रविधि-	सहायक सामग्री-	श्यामपट्ट कार्य-
	प्र०-2 स्वास्थ्य रक्षा के कोई पाँच नियम बताइए ?	उ०-2 प्रातःकाल जल्दी उठना, नियमित शौच दाँतों की स्वच्छता, त्वचा की सफाई, संतुलित भोजन।			
	प्र०-3 पौष्टिक व संतुलित आहार से क्या तात्पर्य है ?	उ०-3 भोजन सदैव पौष्टिक एवं संतुलित होना चाहिये जिससे शरीर को सभी आवश्यक तत्व उचित मात्रा में प्राप्त हो सकें। जैसे - प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट वसा, विटामिन इत्यादि।			

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : ....

Date ....

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

पाठ योजना-2

दिनांक: कालांश-

कक्षा: विषय-गृहविज्ञान अवधि-

विद्यालय:

* प्रकरण- पौष्टिक एवं सन्तुलित भोजन-

सामान्य उद्देश्य-

1- छात्राओं को स्वास्थ्य विज्ञान के नियमों का ज्ञान कराकर यह अवगत कराना कि - 'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।'

2- छात्राओं को पौष्टिक एवं सन्तुलित भोजन के महत्व का ज्ञान प्रदान करना।

3- छात्राओं में उत्तरदायित्व एवं कर्तव्य की भावना का विकास करना।

4- छात्राओं को स्वास्थ्य रक्षा के नियमों एवं महत्व से परिचित कराना।

5- छात्राओं को शरीर और स्वास्थ्य का ज्ञान देकर उनमें स्वस्थ रहने की क्षमता उत्पन्न करना।

शिक्षण बिन्दु-	विशिष्ट उद्देश्य -	अपेक्षित व्यवहारगत परिवर्तन-
1- सन्तुलित भोजन का अर्थ-	ज्ञानात्मक -	छात्राएँ पौष्टिक तत्वों एवं सन्तुलित भोजन के महत्व की जानकारी प्राप्त कर सकेंगी।

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date ....

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

शिक्षण बिन्दु-	विशिष्ट उद्देश्य-	अपेक्षित व्यवहारगत परिवर्तन-
8- संतुलित भोजन के पौष्टिक तत्व-	अवबोधात्मक-	छात्राएँ स्वास्थ्य रक्षा हेतु सन्तुलित भोजन के सभी तत्वों को समझ सकेंगी।
	कौशलात्मक-	छात्राओं में शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिये भोजन के पौष्टिक तत्व एवं संतुलित भोजन का शरीर में क्या महत्व है, नामक कौशल विकसित होगा।
	अभिरुच्यात्मक-	छात्राओं को शरीर को आकर्षक एवं स्वस्थ बनाये रखने की अभिरुचि उत्पन्न होगी।
	अभिवृत्यात्मक-	छात्राएँ पौष्टिक एवं सन्तुलित भोजन के प्रति जागरुक होकर एक स्वस्थ नागरिक बनने की अभिवृत्ति विकसित करेंगी।
	अनुप्रयोगात्मक-	छात्राएँ सन्तुलित एवं पौष्टिक भोजन का अपने जीवन में प्रयोग कर एक सफल नागरिक बनने की क्षमता उत्पन्न करेंगी।

सहायक सामग्री-

कक्षोपयोगी समस्त सामग्री (चॉक, डस्टर, संकेतक, लपेट-श्यामफलक) सन्तुलित भोजन को प्रदर्शित करता चार्ट।

पूर्वज्ञान-

छात्राएँ 'पौष्टिक एवं सन्तुलित भोजन' के विषय में सामान्य जानकारी रखती हैं।

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date ....

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

प्रस्तावना प्रश्न –

छात्राध्यापिका क्रिया –	छात्रा क्रियाएँ –
प्र०-1 स्वस्थ रहने के लिये शरीर को किसकी आवश्यकता होती है?	उ०-1 स्वस्थ रहने के लिये शरीर को संतुलित भोजन की आवश्यकता होती है।
प्र०-2 संतुलित भोजन के अभाव में शरीर कैसा हो जाता है?	उ०-2 संतुलित भोजन के अभाव में शरीर में विभिन्न प्रकार के रोग लग जाते हैं।
प्र०-3 शरीर को क्रियाशील बनाने के लिये किसकी आवश्यकता होती है?	उ०-3 शरीर को क्रियाशील बनाने के लिये ऊर्जा अर्थात् शक्ति की आवश्यकता होती है।
प्र०-4 यह ऊर्जा हमें किससे प्राप्त होती है?	उ०-4 यह ऊर्जा हमें पोषक तत्वों से प्राप्त होगी है।
प्र०-5 पोषक तत्वों के बारे में आप क्या जानती हैं? (समस्यात्मक)	उ०-5 छात्राएँ निरुत्तर।

उद्देश्य कथन – आज हम पौष्टिक एवं सन्तुलित भोजन के विषय में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतीकरण –

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ -	विधि/प्रविधि-	सहायक-सामग्री-	श्यामपट्टकार्य-
	विकासात्मक प्रश्न-	छात्राएँ उत्तर देंगी।			
भोजन का अर्थ-	प्र०-1 मनुष्य को शरीर की आवश्यकताओं को पूरा-	उ०-1 शरीर की आवश्यकताओं-	प्रश्नोत्तर-प्रविधि-		

Teacher's Signature : ....

© MI SHIAM ADEVI Degree College of Science & Management

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ-	विधि/प्रविधि-	सहायक-सामग्री-	श्यामपट्टकार्य-
	प्र०-1 करने के लिये क्या करना पड़ता हैं?	उ०-1 को पूरा करने के लिये भोजन करना पड़ता है।			
	प्र०2 सन्तुलित भोजन किसे कहते हैं? (समस्यात्मक)	उ०-2 छात्राएँ निरुत्तर।			➔संतुलित भोजन का अर्थ- भोजन की मात्रा में संतुलन
	छात्राध्यापिका कथन- मनुष्य के शरीर में भोजन ताप उत्पन्न करने का कार्य करता हैं। संतुलित भोजन का अर्थ है कि -हमारे शरीर की आवश्यकता तथा भोजन की मात्रा में संतुलन अर्थात् - संतुलित भोजन वह है जिसमें भोजन के सभी तत्व उचित मात्रा में विद्यमान हों, जैसे-प्रोटीन-वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज-लवण, विटामिन तथा जल-आदि। किसी भी एक तत्व की कमी होने से भोजन अपाच्य हो सकता है तथा शरीर को रोगों का शिकार	छात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेंगी।	व्याख्यान विधि-		➔भोजन के तत्व - प्रोटीन-वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन खनिज लवण। ➔कैलोरी- संतुलित आहार में। ➔एक तत्व की कमी, भोजन-अपाच्य, शरीर-रोगों का शिकार

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date ....

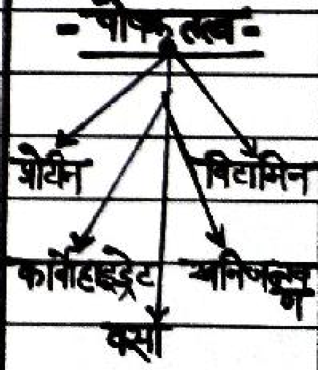
Expt. No. ....

Page No. ....

शिक्षण-बिंदु-	छात्राध्यापिका क्रिया -	छात्रा क्रियाएँ -	विधि/प्रविधि -	सहायक सामग्री -	श्यामपट्ट कार्य -
	बना सकता है। संतुलित आहार में पर्याप्त कैलोरी पाई जाती है।				
	'वह भोजन जो मानव शरीर की आवश्यकताओं को पूरा करता है तथा जिसमें मनुष्य की आयु एवं कार्यों की दशाओं के लिये अनुसार सभी तत्व प्रोटीन, वसा तथा खनिज होते है संतुलित आहार कहलाता है।				
	बोधात्मक प्रश्न -	छात्राएँ उत्तर देंगी।			
	प्र॰1 संतुलित भोजन से क्या आशय हैं?	उ॰1 संतुलित भोजन से आशय है- हमारे शरीर की आवश्यकता तथा भोजन की मात्रा में संतुलन रखना।			
	प्र॰2 भोजन के प्रमुख तत्व कौन-2 से हैं?	उ॰2 प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज लवण, विटामिन तथा जल आदि।			

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

शिक्षण-बिंदु	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ-	विधि/प्रविधि-	सहायक-सामग्री-	श्यामपट्ट कार्य-
	प्र०3 कैलोरी कहाँ पाई जाती है?	उ०3 संतुलित भोजन में कैलोरी पाई जाती है।			
	प्र०4 भोजन अपाच्य कब हो सकता है?	उ०4 किसी भी एक तत्व की कमी होने से भोजन अपाच्य हो सकता है।			
संतुलित भोजन के पौष्टिक तत्व-	**विकासात्मक प्रश्न-**	छात्राएँ उत्तर देंगी।	प्रश्नोत्तर प्रविधि-		
	प्र०1 अपनी दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये मनुष्य को कैसा भोजन करना चाहिये?	उ०1 अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये मनुष्य को पौष्टिक भोजन करना चाहिये।			
	प्र०2 भोजन के पौष्टिक तत्वों के बारे में आप क्या जानते हैं? (समस्यात्मक)	उ०2 छात्राएँ निरुत्तर			
	छात्राध्यापिका कथन- अपनी दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये भोजन में ऐसे खाद्य पदार्थ सम्मिलित करने चाहिये जो व्यक्ति का पूर्ण रूप से पोषण कर सकें।	छात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेंगी।	व्याख्या विधि-		

Teacher's Signature : ....

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्रा क्रियाएँ	विधि/प्रविधि	सहायक सामग्री	सामान्यीकरण
	पोषक तत्व – **1- प्रोटीन** – प्रोटीन, हाइड्रोजन, कार्बन, ऑक्सीजन तथा नाइट्रोजन का सम्मिश्रण है। इसके द्वारा शरीर का निर्माण होता है। इसकी प्राप्ति हमें – दूध, दही, मांस, मछली, अण्डा, दालें आदि से होती है। **2- कार्बोहाइड्रेट** – इसमें आक्सीजन, हाइड्रोजन तथा कार्बन का मिश्रण है। इसकी प्राप्ति हमें – शक्कर, गुड़, चीनी, चुकन्दर, मेवा, दूध, जौ, चावल, गेहूँ, आलू आदि चीजों से होती है। **3- वसा** इसे चिकनाई भी कहते हैं। यह कार्बन, हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन के रासायनिक संयोग से बनती है। यह हमें – घी, मक्खन, मलाई, क्रीम, तेल, सूखे मेवे, पनीर, मछली आदि से प्राप्त होती है।				→ **विटामिन** A B C D → **विटामिन A** – घी, मक्खन, पनीर, टमाटर, गाजर, मूली। → **विटामिन B** – सेम, मटर, आलू, फल, अनाज, माँस, अण्डा। → **विटामिन C** – नींबू, सन्तरा, अंगूर, आंवला, अन्ननास, टमाटर।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date ....

Expt. No. ....

Page No. ....

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ-	विधि-/प्रविधि-	सहायक सामग्री	श्यामपट्ट कार्य-
	4. खनिज लवण- खनिज तत्वों में- फास्फोरस, लोहा, कैल्शियम, सोडियम, क्लोराइड, आयोडीन मुख्य हैं। ये सभी शरीर में अलग-2 कार्य करते हैं।				**→ विटामिन D-** अण्डा, दूध, मक्खन, मछली का तेल।
	5. विटामिन - यह शरीर की सामान्य वृद्धि एवं क्रियाओं के लिये आवश्यक हैं। विटामिन छः प्रकार के होते हैं—				**→ विटामिन E-** हरी सब्जियाँ- मटर, दूध, अनाज
	• विटामिन A - घी, दूध, मक्खन, पनीर, टमाटर, गाजर, मूली।				**→ विटामिन K-** पालक, फूलगोभी, टमाटर।
	• विटामिन B - सेम, मटर, आलू, फल, अनाज, माँस, अण्डा।				
	• विटामिन C - नीबू, संतरा, अंगूर, अनन्नास, टमाटर।				
	• विटामिन D - अण्डा, दूध, मक्खन, मछली का तेल।				
	• विटामिन E - हरी सब्जियाँ, मटर, दूध, अनाज।				

SMT SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : ....

Date ....

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

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ -	विधि/प्रविधि-	सहायक-सामग्री	श्यामपट्ट कार्य-
	बोधात्मक प्रश्न —	छात्राएँ उत्तर देंगी।	प्रश्नोत्तर-प्रविधि-		
	प्र०1 वसा को क्या कहते हैं?	उ०-1 वसा को चिक नाई भी कहते हैं।			
	प्र०-2 पौष्टिक तत्वों के नाम बताइये?	उ०-2 प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज लवण विटामिन।			
	प्र०-3 खनिज लवण में कौन-कौन से तत्व पाये जाते हैं?	उ०-3 फॉस्फोरस, लोहा-कैल्शियम सोडियम क्लोराइड, आयोडीन मुख्य-हैं।			
	प्र०-4 विटामिन कितने प्रकार के होते हैं?	उ०-4 विटामिन छः प्रकार के होते हैं — A, B, C, D, E, K.			

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : ....

Date ....

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

पाठयोजना-3

कालांश:-
अवधि:-

दिनांक:-   विषय- गृहविज्ञान
कक्षा:-
विद्यालय:-

- प्रकरण- सिलाईकला -

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

सामान्य उद्देश्य-

1- छात्राओं में सिलाई कार्य कर आत्मनिर्भरता की भावना को विकसित करना।
2- छात्राओं को सिलाई के महत्व एवं उपयोगिता से परिचित कराना।
3- छात्राओं को सिलाई का ज्ञान देकर उनकी विभिन्न विधियों से परिचित कराना।
4- छात्राओं में रचनात्मक एवं कलात्मक प्रवृत्ति का विकास करना।
5- छात्राओं को नये डिजाइन बनाने के लिये प्रेरित करना।

शिक्षण बिन्दु-	विशिष्टउद्देश्य-	अपेक्षित व्यवहारगत परिवर्तन-
सिलाई कला-	ज्ञानात्मक-	छात्राओं को सिलाई का ज्ञान देकर उनकी बौद्धिक शक्तियों का विकास होगा।

Teacher's Signature : ....

Date ....

Expt. No. ....

Page No. ....

शिक्षण बिन्दु-	विशिष्ट उद्देश्य-	अपेक्षित व्यवहारगत परिवर्तन-
1- सिलाई का महत्व- और उपयोगिता -	अवबोधात्मक -	छात्राएँ सिलाई कला को पूर्ण रूप से जानकर - स्वयं वस्त्र सिलने में निपुण हो सकेंगी।
	कौशलात्मक -	छात्राओं में सिलाई के उपकरण को पहचानने व वस्त्र सिलने का कौशल विकसित होगा।
	अभिरुच्यात्मक -	छात्राएँ सिलाई सीखकर घर में वस्त्र सिलने की रुचि उत्पन्न करेंगी।
	अभिवृत्यात्मक -	छात्राओं में पारिवारिक दायित्वों की भावना व आत्म - निर्भरता का विकास होगा।
	अनुप्रयोगात्मक -	छात्राएँ घर पर वस्त्र सिलकर आर्थिक रूप से धनोपार्जन कर जीवन में प्रयोग करने में - सक्षम होंगी।

सहायक सामग्री - कक्षापयोगी समस्त सामग्री (चॉक, डस्टर, संकेतक, लपेट श्यामफलक) सिलाई कला से सम्बंधित चार्ट इत्यादि।

पूर्वज्ञान - छात्राएँ 'सिलाई कला' के विषय में सामांय जानकारी रखती हैं।

प्रस्तावना प्रश्न -

छात्राध्यापिका क्रिया -	छात्रा क्रियाएँ -
प्र-1 मनुष्य की एक मौलिक आवश्यकता क्या है?	उ-1 मनुष्य की एक मौलिक आवश्यकता वस्त्र - पहनना है।
प्र-2 किस प्रकार के वस्त्र मनुष्य के शारीरिक सौन्दर्य को बढ़ाते हैं?	उ-2 अच्छी सिलाईयुक्त वस्त्र मनुष्य के - शारीरिक सौन्दर्य को बढ़ाते हैं।

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date ....

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

छात्राध्यापिका क्रिया –	छात्रा क्रियाएँ –
प्र०-3 सिलाई कला के विषय में आप क्या जानती हैं ?	उ०-3 छात्राएँ निरुत्तर ।

उद्देश्य कथन – आज हम सिलाई कला के बारे में अध्ययन करेंगे ।

प्रस्तुतीकरण –

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया –	छात्रा क्रियाएँ –	विधि / प्रविधि-	सहायक-सामग्री	श्यामपट्ट कार्य
सिलाई-कला –	विकासात्मक प्रश्न- प्र०-1 वस्त्रों को माप के अनुसार ठीक से सिलने की कला को क्या कहते हैं ? प्र०-2 सिलाई कला के बारे में आप क्या जानती हैं ? (समस्यात्मक)	छात्राएँ उत्तर देंगी । उ०-1 वस्त्रों को नाप के अनुसार ठीक से सिलने की कला को 'सिलाई कला' कहते हैं । उ०-2 छात्राएँ निरुत्तर ।	प्रश्नोत्तर-प्रविधि –		
	छात्राध्यापिका कथन – सिलाई एक महत्वपूर्ण कला है । सामान्य रूप से वस्त्रों की सिलाई का कार्य दर्जी किया करते हैं । परन्तु अधिकांश गृहिणियाँ भी वस्त्रों की सिलाई का कार्य जानती	छात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेंगी ।	व्याख्या-विधि-		**सिलाई कला** → वस्त्रों की सिलाई का कार्य दर्जी के अतिरिक्त गृहणियाँ भी करती हैं । → वस्त्रों को नाप के अनुसार ठीक-

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date ....

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

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया -	छात्रा क्रियाएँ -	विधि/-प्रविधि-	सहायक-सामग्री-	श्यामपट्ट कार्य-
	है। वस्त्रों की सिलाई में पारंगत होना गृहणियों का एक आवश्यक गुण माना जाता है। भोजन एवं घर के बाद मनुष्य की तीसरी मूलभूत आवश्यकता वस्त्र है। सभ्य समाज में रहने के लिये तथा सर्दी-गर्मी व धूप से सुरक्षित रहने के लिये वस्त्र अत्यंत आवश्यक हैं। सुन्दर वेशभूषा के लिये आवश्यक नहीं कि कपड़ा बहुत बढ़िया हो। यदि उसकी सिलाई सही तरीके से की गई हो तो कपड़े का सौन्दर्य निखर उठता है। अतः गृहिणी को सिलाई का ज्ञान होना बहुत आवश्यक है। वस्त्रों को नाप के अनुसार ठीक से सिलने की कला का नाम ही सिलाई कला है। बालिकाओं के लिये सिलाई कला बहुत ही लाभदायक व आवश्यक है।				से सिलने की कला को सिलाई कला कहते हैं। → सिलाई कला - बालिकाओं के लिये अत्यंत आवश्यक है।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : ....

Date ....

Expt. No. ....

Page No. ....

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया -	छात्रा क्रियाएँ-	विधि/-प्रविधि-	सहायक-सामग्री-	श्यामपट्ट कार्य
सिलाई कला का महत्व और उपयोगिता	**विकासात्मक प्रश्न-**	छात्राएँ उत्तर देंगी।			
	प्र०-1 घर पर सिलाई करने से क्या लाभ होता है?	उ०-1 वस्त्रों की सिलाई करने से घर पर पैसे और समय की बचत होती है।	प्रश्नोत्तर-प्रविधि-		
	प्र०-2 सिलाई कला के महत्व एवं उपयोगिता के बारे में आप क्या जानती हैं? (समस्यात्मक)	उ०-2 छात्राएँ निरुत्तर			
	छात्राध्यापिका कथन- सिलाई करना जहाँ एक कला है वहीं गृहिणी के लिये यह बहुत उपयोगी भी है वस्त्रों की सिलाई करने से निम्नलिखित लाभ होते हैं — 1- घर पर कपड़ों को सिलकर पर्याप्त धन की बचत की जा सकती है। 2- घर पर आप बेकार बचे हुये कपड़ों के टुकड़ों को जोड़कर वस्त्र तैयार कर सकते हैं। जिससे बेकार पड़े कपड़ों का सदुपयोग भी हो	छात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेंगी।	व्याख्या-विधि-		**सिलाई कला के लाभ-** → कपड़ों को सिलकर धन एवं समय की बचत। → बचे हुये कपड़ों को जोड़कर वस्त्र तैयार करना। → घर पर मनपसंद के कपड़े तैयार करना। → आर्थिक स्थिति मजबूत करना।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : ....

Date ....

Expt. No. ....

Page No. ....

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ-	विधि/-प्रविधि-	सहायक सामग्री	श्यामपट्ट कार्य-
	हो जाता हैं।				
	3- वस्त्र में कितना कपड़ा लगेगा, इसका भी अन्दाजा होना चाहिये। इससे कपड़े व धन की बचत होती हैं।				
	4- घर पर मनपसंद डिजाइन के वस्त्र तैयार किये जा सकते हैं।				
	5- आर्थिक स्थिति खराब होने से गृहिणियाँ सिलाई द्वारा धनोपार्जन भी करती हैं।				
	6- बाजार के बने वस्त्रों के उधड़ जाने व फट जाने पर उसे ठीक भी किया जा सकता हैं।				
	बोधात्मक प्रश्न-	छात्राएँ उत्तर देंगी	प्रश्नोत्तर-प्रविधि-		
	प्र-1 सिलाई कला का क्या महत्व हैं?	उ०-1 सिलाई कला का अत्यधिक महत्व है क्योंकि घर पर सिलाई करने से समय व धन			

SMT SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्रा क्रियाएँ	विधि/प्रविधि	सहायक सामग्री	श्यामपट्ट कार्य
	की बचत होती हैं।				
	प्र०-2 समय व धन की बचत कैसे की जाती हैं?	उ०-2 घर पर कपड़े सिलने से समय व धन की बचत की जा सकती हैं।			
	प्र०-3 घर पर सिलाई करने का एक लाभ बताइये?	उ०-3 घर पर सिलाई करने से महत्वपूर्ण लाभ यह है कि आर्थिक स्थिति खराब होने पर गृहिणियाँ सिलाई द्वारा धनोपार्जन भी कर सकती हैं।			
	प्र०-4 बेकार पड़े कपड़ों का सदुपयोग कैसे करते हैं?	उ०-4 घर पर बेकार बचे हुये कपड़ों के टुकड़ों को जोड़कर वस्त्रों का सदुपयोग करते हैं।			

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

पाठ्योजना-4

दिनांक:- कालांश:-
कक्षा:- विषय-गृहविज्ञान अवधि:-
विद्यालय:-

प्रकरण- बुनाई कला

सामान्य उद्देश्य-

1- छात्राओं को नये डिजाइन बनाने के लिये प्रेरित करना।
2- छात्राओं में रचनात्मक एवं कलात्मक प्रवृत्ति का विकास करना।
3- छात्राओं को बुनाई की विभिन्न विधियों से अवगत करना।
4- छात्राओं में घर की आय बढ़ाने हेतु व्यावसायिक क्षमता का विकास करना।

शिक्षण-बिन्दु-	विशिष्ट उद्देश्य-	अपेक्षित व्यवहारगत परिवर्तन-
1- बुनाई कला का महत्व- 2- बच्चे का पुलोवर बनाने की विधि-	1- ज्ञानात्मक-	छात्राएँ बुनाई कला का ज्ञान लेकर बौद्धिक शक्तियों का विकास करने में समर्थ हो सकेंगी।
	2- अवबोधात्मक-	छात्राएँ बुनाई कला को पूर्ण रूप से जानकर स्वयं स्वेटर बुनने में दक्षता प्राप्त कर सकेंगी।

SMT. SHYAM DEVI
Degree College of Science & Management

Date ....

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

शिक्षण-बिन्दु-	विशिष्ट उद्देश्य -	अपेक्षित व्यवहारगत परिवर्तन -
	3- कौशलात्मक -	छात्राओं में बुनाई को भली प्रकार सीखने व पुलोवर - बुनने का कौशल विकसित होगा।
	4- अभिवृत्यात्मक -	छात्राओं में आत्मनिर्भरता का गुण एवं पारिवारिक - दायित्वों की भावना का विकास होगा।
	5- अभिरुच्यात्मक -	छात्राएँ बुनाई सीखकर घर में स्वेटर बुनने की - रुचि उत्पन्न करेंगी।
	6- अनुप्रयोगात्मक -	छात्राएँ घर पर वस्त्र बुनकर आर्थिक रूप से धनो - पार्जन कर अपनी स्थिति को सुदृढ़ बनाने में सक्षम हो सकेंगी।

सहायक सामग्री- कक्षापयोगी समस्त सामग्री (चॉक डस्टर, संकेतक, लपेट श्यामपट्ट) बुनाई कला के नमूने के चार्ट।

पूर्वज्ञान- छात्राएँ 'बुनाई कला' के विषय में सामान्य जानकारी रखती हैं।

SMT. SHIVANI DEVI
Degree College of Science & Management

प्रस्तावना प्रश्न -

छात्राध्यापिका क्रिया -	छात्र/छात्रा क्रियाएँ -
प्र-1 - वस्त्रों को सिलने की कला को क्या कहते हैं?	उ०-1 वस्त्रों को सिलने की कला को सिलाई कला - कहा जाता है।
प्र०-2 वस्त्रों पर कढ़ाई करने की कला को - क्या कहते हैं?	उ०-2 वस्त्रों पर कढ़ाई करने की कला को कढ़ाई कला कहते हैं।
प्र०-3 ऊन के धागों से वस्त्र बनाने की कला	उ०-3 ऊन के धागों से वस्त्र बनाने की कला बुनाई

Teacher's Signature : ....

Date ....

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

छात्राध्यापिका क्रिया –	छात्र/छात्रा क्रियाएँ –
	कला कहलाती हैं।
प्र०-4 बुनाई कला के विषय में आप क्या जानती हैं? (समस्यात्मक)	उ०-4 छात्राएँ निरुत्तर।

उद्देश्य कथन – आज हम 'बुनाई कला' के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतीकरण –

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया –	छात्रा क्रियाएँ –	विधि/प्रविधि-	सहायक-सामग्री-	श्यामपट्ट कार्य
बुनाई कला का महत्व-	विकासात्मक प्रश्न –	छात्राएँ उत्तर देंगी।	प्रश्नोत्तर-प्रविधि-		
	प्र०-1 ऊनी वस्त्र किससे बुने जाते हैं?	उ०-1 ऊनी वस्त्र मशीन से व हाथ से बुने जाते हैं।			
	प्र०-2 बुनाई कला के महत्व के बारे में आप क्या जानती हैं? (समस्यात्मक)	उ०-2 छात्राएँ – निरुत्तर।			
	छात्राध्यापिका कथन- एक कुशल गृहिणी के लिये जहाँ गृह प्रबंध, पाक शास्त्र, मधुर व्यवहार –	छात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेंगी।	व्याख्या-प्रविधि-		

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date ....

Expt. No. ....

Page No. ....

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रिया-	विधि/-प्रविधि-	सहायक-सामग्री-	श्यामपट्ट कार्य-
	तथा सिलाई-कढ़ाई में निपुण-होना आवश्यक हैं। वहीं उसे बुनाई कला में निपुण होना-भी जरूरी हैं। ऊनी वस्त्र-मशीन से भी बुने जाते हैं। और हाथ से भी बुने जाते हैं, परन्तु मशीन की अपेक्षा हाथ से बुने वस्त्र अधिक अच्छे रहते हैं, इसलिये प्रत्येक-बालिका को बुनाई कला-का ज्ञान होना आवश्यक हैं—। घर पर वस्त्र बुनने से-निम्नलिखित लाभ हैं — 1- बुनाई कला का ज्ञान होने से कम पैसों में अच्छा तथा मनपसंद वस्त्र तैयार-किया जा सकता हैं। 2- बाजार की अपेक्षा घर के बुने वस्त्रों की माप सही होने की अधिक सम्भावना रहती हैं। 3- बुनाई ऐसा कार्य है जो				**→ बुनाई कला का-महत्व →** → मशीन की अपेक्षा हाथ से बुने वस्त्र-अच्छे। → कम पैसों में-अच्छा व मनपसंद वस्त्र तैयार। → घर के बुने वस्त्रों को पुनः खोलकर बुनना। → घर के बुने वस्त्रों की माप सही एवं-अच्छी।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : ....

Date ....

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

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ-	विधि/-प्रविधि-	सहायक-सामग्री-	श्यामपट्ट कार्य-
	बातचीत करते हुए भी किया जा सकता है, समय का सदुपयोग भी होता है।				
	1 घर से बुने वस्त्रों को हाथ से खोलकर पुनः बुनकर ऊन का उपयोग किया जा सकता है।				
	बोधात्मक प्रश्न-	छात्राएँ उत्तर देंगी।	प्रश्नोत्तर-प्रविधि-		
	प्र०-1 मशीन की अपेक्षा हाथ से बुने वस्त्र कैसे रहते हैं?	उ०-1 मशीन की अपेक्षा हाथ से बुने वस्त्र अच्छे रहते हैं।			
	प्र०-2 बुनाई कला का ज्ञान होने से क्या लाभ हैं?	उ०-2 बुनाई कला का ज्ञान होने से कम पैसों में अच्छा व मनपसंद वस्त्र तैयार किया जा सकता है।			
	प्र०-3 पुनः बुनकर ऊन का उपयोग कब किया जाता है?	उ०-3 घर के बुने वस्त्रों को खोलकर पुनः बुनकर ऊन का उपयोग किया जाता है।			

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date ....

Expt. No. ....

Page No. ....

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया -	छात्रा क्रियाएँ-	विधि/-प्रविधि-	सहायक-सामग्री-	श्यामपट्ट कार्य-
	प्र०-4 घर के बुने वस्त्र अच्छे क्यों होते हैं?	उ०-4 घर के बुने वस्त्रों की माप सही होने से अच्छे होते हैं।			
बच्चे का-पुलोवर-बनाने की विधि-	**विकासात्मक प्रश्न-** प्र०-1 ऊन के बुने वस्त्रों से आप क्या पहनना पसन्द करती हैं?	छात्राएँ उत्तर देंगी। उ०-1 ऊन से बुने वस्त्रों में हम पुलोवर टोपी शाल पहनना पसंद करती हैं।			
	प्र०-2 आप पुलोवर बनाने की विधि के विषय में क्या जानते हैं? (समस्यात्मक	उ०-2 छात्राएँ-निरुत्तर।			
	छात्राध्यापिका कथन- नाप- लम्बाई 36 सेमी वक्ष 52 सेमी, आस्तीन की लम्बाई 18 सेमी। आवश्यक सामग्री- एक जोड़ा 10 व एक जोड़ा 12 नं० की सिलाई, 5 औंस ऊन, स्वेटर सिलने की सुई व गला बुनने की चार सलाइयाँ पिछला पल्ला बुनाई की विधि- 70 फन्दे 12 नं० की सलाई पर डालकर बार्डर बुनेंगी फिर 5 फन्दे बढ़ाकर-				

Teacher's Signature : ....

SMT. SHANTI DEVI Degree College of Science & Management

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्र क्रियाएँ	विधि/प्रविधि	सहायक सामग्री	श्यामपट्ट कार्य
	मुड्ढे तक की लम्बाई बुनेगें। कुल लम्बाई का 2/8 भाग बुना जाएगा। बार्डर के ऊपर का हिस्सा बुनाई डालकर अथवा सादा किसी भी प्रकार का बुना जासकता हैं। **पिछले मुड्ढे की छाँट -** मुड्ढा घटाने के लिए पहली सलाई में चार फन्दे, दूसरी सलाई में तीन फन्दे, तीसरी तथा चौथी सलाई में दो तथा एक फन्दा क्रमशः जाएगा। इस प्रकार दोनों ओर क्रमशः 10-10 फन्दे घटेगें। फन्दे घटने के बाद जैसी नीचे बुनाई की गई है वैसी गले तक की जाएगी। पीछे की तरफ गला नही घटेगा। **आगे का पल्ला बुनने की विधि -** अब यह आगे बुना जाएगा। पिछली प्रकार मुड्ढा घटाकर बी शेष के गले को छाँट दिय				

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

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

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्रा क्रियाएँ	विधि/प्रविधि	सहायक सामग्री	श्यामपट्टकार्य
	आस्था | गला बनाने के लिये - दोनों तरफ 1-1 फन्दा तीसरी सलाई में घटाते हैं। कन्धे के फन्दे शेष रहने पर सादा बुनते हैं। फिर दोनों पर्दों के कन्धे के फन्दों को दो सलाइयों में रखकर तीसरी सलाई में बन्द कर देते हैं। इससे दोनों पर्दे जुड़ जाते हैं। अगले पर्दे के गले वाले भाग से फन्दे उठाते हैं, पिछले पर्दे के शेष भी इनके साथ लेकर गले की पट्टी का बार्डर बुन देते हैं। 'वी' शेप का गला चार सलाइयों द्वारा तैयार किया जाता है।				
	बोधात्मक प्रश्न-	छात्राएँ उत्तर देंगी।			
	प्र-1 पुलोवर का बार्डर बनाने के लिए कितने नं. की सलाइयों का प्रयोग किया जाता है?	उ.-1 पुलोवर का बॉर्डर बनाने के लिये 12 नं. की सलाइयों का प्रयोग किया जाता है।	प्रश्नोत्तर विधि		
	प्र.-2 पुलोवर की नाप बताइये?	उ.-2 लम्बाई 36 सेमी. वक्ष 52 सेमी. आस्तीन की ल. 18 सेमी.			
	प्र-3 गला बनाने के लिये कितनी सलाइयों की आवश्यकता होती है?	उ.-3 चार सलाइयों की			
	प्र.-4 पुलोवर बनाने के लिये कितनी ऊन की आवश्यकता होती है।	उ.-4 8 औंस ऊन।			

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

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

पाठयोजना-२

दिनांक:-
कक्षा:- विषय - गृहविज्ञान - कालांश:-
अवधि:-
विद्यालय:-

- प्रकरण - शिशु वृद्धि - अर्थ एवं उपयोगिता -

सामान्य उद्देश्य -

1- छात्राओं को शैशवावस्था तथा बाल्यावस्था के महत्व से - अवगत कराना।
2- छात्राओं की वृद्धि एवं शिशु वृद्धि अर्थ एवं उपयोगिता - विषय के प्रति रुचि उत्पन्न कराना।
3- छात्राओं को शिशु तथा बालक की मूल प्रवृत्तियों रुचियों - आदि से अवगत कराना।
4- छात्राओं में मातृत्व की भावना का विकास करना।

शिक्षण-बिन्दु-	विशिष्ट उद्देश्य -	अपेक्षित व्यवहारगत परिवर्तन -
1-शिशु वृद्धि से आशय -	ज्ञानात्मक -	छात्राएँ शिशु वृद्धि के बारे में ज्ञान प्राप्त करेंगी।
2-शिशु विकास के आधार -	अवबोधात्मक -	छात्राएँ शिशु वृद्धि में सहायक सभी पोषक तत्वों को - वर्गीकृत कर सकेंगी।
क- शिशु - का भार -	कौशलात्मक -	छात्राओं में शिशु की देखभाल एवं उसका विकास करने सम्बंधी कौशल उत्पन्न होंगे।
ख- शिशु - की लम्बाई -	अभिरुच्यात्मक -	छात्राओं में बढ़ते हुये शिशु की देखने की अभिरुचि - विकसित होगी

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

शिक्षण-बिन्दु-	विशिष्ट उद्देश्य -	अपेक्षित व्यवहारगत परिवर्तन-
3- शिशु के विकास का महत्व -	अभिवृत्यात्मक-	छात्राएँ शिशु के उत्तम स्वास्थ्य के प्रति चेतना को जाग्रत कर सकेंगी।
	अनुप्रयोगात्मक -	छात्राएँ शिशु विकास सम्बंधी जानकारी का जीवन में प्रयोग कर सकेंगी।

सहायक सामग्री- कक्षापयोगी समस्त सामग्री (चॉक, डस्टर, संकेतक, श्यामपट्ट-फलक) शिशु वृद्धि को प्रदर्शित करता चार्ट।

पूर्वज्ञान- छात्राएँ -"शिशु वृद्धि"- 'अर्थ एवं उपयोगिता' के बारे में सामान्य जानकारी रखती हैं।

छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ-
प्र॰-1 प्रकृति की सबसे सुन्दर रचना क्या है?	उ॰-1 प्रकृति की सबसे सुन्दर रचना "शिशु" है।
प्र॰-2 जन्म समय से शिशु कैसा होता है?	उ॰-2 शिशु जन्म के समय शान्त होता है।
प्र॰-3 जन्म के बाद शिशु में होने वाले विकास को क्या कहते हैं?	उ॰-3 जन्म के बाद शिशु में होने वाले विकास को शिशु वृद्धि कहते हैं।
प्र॰-4 शिशु वृद्धि के विषय में आप क्या जानती हैं? (समस्यात्मक)	उ॰-4 छात्राएँ निरुत्तर।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Teacher's Signature : ....

Date ....

Expt. No. ....

Page No. ....

उद्देश्य कथन -

आज हम 'शिशु वृद्धि – अर्थ एवं उपयोगिता' के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतीकरण -

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ-	विधि/प्रविधि-	सहायक-सामग्री-	श्यामपट्ट कार्य-
शिशु विकास से आशय-	**विकासात्मक प्रश्न-** प्र०-1 शिशु के जन्म के बाद किन बातों पर विशेष ध्यान दिया जाता है?	छात्राएँ उत्तर देंगी। उ०-1 शिशु के जन्म के बाद उसके पालन पोषण एवं विकास पर विशेष ध्यान दिया जाता है।	प्रश्नोत्तर-प्रविधि-		
	छात्राध्यापिका कथन- शिशु प्रकृति की अनमोल प्रकृति की सबसे सुन्दर रचना है। शिशु की देखभाल प्रारम्भ से ही उचित रूप से की जानी चाहिये उसका पूर्ण विकास करना माता-पिता का पुनीत कर्तव्य है। जन्म के समय शिशु शान्त तथा निर्दोष होता है। शिशु का विकास आगामी पीढ़ियों के संरक्षण के लिये आवश्यक होता	छात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेंगी।	व्याख्या विधि-	शिशु वृद्धि को प्रदर्शित करता हुआ चार्ट-	**मुख्य बिन्दु-** → प्रकृति की सबसे सुन्दर रचना-शिशु → शिशु का विकास करना माता-पिता का पुनीत कर्तव्य। → सर्वोत्तम आहार माता का दूध। माता के दूध में विटामिन 'सी' एवं 'डी'। → जन्म के कुछ महीने बाद ऊपर का दूध।

Teacher's Signature : ....

SMT SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ-	विधि/प्रविधि-	सहायक-सामग्री-	श्यामपट्टकार्य-
	बोधात्मक प्रश्न-	छात्राएँ उत्तर देंगी।	प्रश्नोत्तर-प्रविधि-		
	प्र.-1 शिशु के लिये सर्वोत्तम आहार क्या है?	उ.-1 माता का-दूध।			
	प्र.-2 माता के दूध में-कौन-2 से पोषक तत्व-पाये जाते हैं?	उ.-2 विटामिन-'सी' और 'डी' और लोहे के अतिरिक्त सभी पोषक तत्व-पाये जाते हैं।			
	प्र.-3 शिशु वृद्धि से क्या आशय है?	उ.-3 जन्म के बाद शिशु में होने वाले क्रमिक विकास को ही हम शिशु वृद्धि कहते हैं।			
	विकासात्मक प्रश्न-				
शिशु विकास के आधार-	प्र.-1 नवजात शिशु की उचित प्रकार से देखभाल न करने से क्या होता है?	उ.-1 नवजात-शिशु की उचित-प्रकार से देखभाल न करने से उसका विकास रुक जाता है।			
क- शिशु-का भार- ख- शिशु-की लम्बाई-	प्र.-2 शिशु के विकास-के आधार के बारे में-आप क्या जानती हैं? (समस्यात्मक)	उ.-2 छात्राएँ-निरुत्तर।	प्रश्नोत्तर-प्रविधि-		

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

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

Page No. ....

शिक्षण-बिन्दु-	छात्राध्यापिका क्रिया-	छात्रा क्रियाएँ-	विधि/प्रविधि-	सहायक-सामग्री-	श्यामपट्टकार्य-
	छात्राध्यापिका कथन- नवजात शिशु की देखभाल करना माता का प्रथम कर्तव्य होता है। शिशु के विकास के आधार निम्नलिखित हैं-	छात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेंगी।	व्याख्या-विधि-		
	1- शिशु का भार- जन्म के समय शिशु का भार लगभग 3-4 किलोग्राम होता है। जो शिशु उचित रूप से दूध पीते है उनका भार 3 मास तक प्रति सप्ताह 100-140g तक बढ़ता है 5-6 महीने में दुगुना 1 वर्ष में 3 गुना हो जाता है। शिशु को प्रतिमाह तौलते रहना चाहिये। यह जाँच स्प्रिंग मशीन के ऊपर लगी ट्रे में शिशु को लिटाकर की जा सकती हैं।				
	2- शिशु की लम्बाई- उसकी लम्बाई का परीक्षण भी माता को समय-2 पर करते रहना चाहिये। शरीर के विकास में वजन व लम्बाई दोनों शामिल रहते हैं।				

Teacher's Signature : ....

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management