कक्षा–6

गृह विज्ञान

पाठ्यक्रम की मासिक बाँट

| मास | पुस्तक का नाम | विषयवस्तु | अधिगम उपलब्धियाँ<br>बच्चेः– | सुझाव / तरीके / क्रियाकलाप |
|---|---|---|---|---|
| फरवरी | सुगंधा | 1. भोजन | भोजन के महत्त्व व उपयोगिता को समझते हैं। भोजन प्राप्ति के स्रोतों की पहचान, वर्गीकरण व सूचीकरण करते हैं। खाद्य पदार्थों व उनमें प्रयुक्त सामग्री में संबद्धता स्थापित करते हैं। | भोजन के स्त्रोतों के आधार पर सूचिकरण व वर्गीकरण की गतिविधि। |
| | | 2. भोजन और स्वास्थ्य | स्वस्थ जीवन व सम्पूर्ण शारीरिक विकास के लिए भोजन, व्यायाम, निद्रा व स्वास्थ्य संबंधी अच्छी आदतों को अपनाते हैं। | कक्षा में भोजन, व्यायाम व अच्छी आदतों पर परिचर्चा द्वारा इनका स्वास्थ्य से संबद्धता स्थापित करने उपरान्त पाठ का अधिगम। |
| | | 3. भोजन के पोषक तत्व | भोजन के पोषक तत्वों के कार्यों के आधार पर उनके महत्त्व को समझते हैं तथा वर्णन करते हैं। | घर के बड़ों से खाद्य पदार्थों के संग्रहण पर बातचीत करना। घर में खाद्य पदार्थों के संग्रहण का अवलोकन करना तथा समूह में इस विषय पर प्रस्तुति देना। |
| मार्च | सुगंधा | 5 सरल एवं पौष्टिक व्यंजन | उचित विधि से सरल एवं पौष्टिक व्यंजन बनाकर आर्कषक तरीके से परोसते हैं। | कुछ सरल व्यंजन बनाने की सामग्री व क्रमानुसार विधि को कापी पर लिखना। व्यंजन बनाने का अभ्यास करना। |
| | | 7 सफाई का महत्त्व | व्यक्तिगत तथा अपने आस–पास की सफाई के प्रति जागरुक होते हैं। सफाई के लिए आवश्यक साधन व सामग्री की पहचान एवं प्रयोग करते हैं। | रोल प्ले द्वारा सफाई के महत्त्व की समझ बनाना। |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 17 प्राथमिक सहायता | सामान्य दुर्घटनाओं में प्राथमिक सहायता के लाभ व महत्त्व को समझते हैं तथा आवश्यकता पड़ने पर प्राथमिक सहायता प्रदान करते हैं। | प्राथमिक सहायता किट बनाना। किट मे रखे जाने वाली चीजों के उपयोग पर चर्चा करना। घरेलू उपचार के विषय में अपने बड़ों से जानकारी इकट्ठा कर कक्षा में चर्चा करना। |
| अप्रैल | सुगंधा | 9 रंग–बिरंगी रंगोली<br><br>11 हमारे वस्त्र<br><br>12 तंतु तरह–तरह के | विभिन्न उपलक्ष्यों पर सजावट हेतु रंगोली द्वारा कलात्मक अभिव्यक्ति करते हैं।<br><br>वस्त्रों में विविधता, उसके प्रकार, महत्त्व तथा उपयोग का वर्णन करते हैं।<br><br>तंतुओं के प्रकार, उनका वर्गीकरण, स्रोत तथा विशेषताओं पर टिपण्णी करते हैं। | रंगोली के प्रतीकों के चित्र व रंगोली के नमूने कॉपी पर बनाना।<br><br>मौसम अनुसार वस्त्रों को सूचीबद्ध करना। विभिन्न प्रकार के वस्त्रों का चार्ट बनाना तथा वस्त्रों के महत्त्व, आवश्यकता व उपयोग पर चर्चा।<br><br>कपड़ों के छोटे नमूने कॉपी पर लगाना। उनके स्रोत, विशषताओं व उपयोग पर टिप्पणी। |
| मई | सुगंधा | 14 वस्त्रों की धुलाई<br><br>15 सिलाई व कढ़ाई के मूल टाँके | साफ वस्त्रों के महत्त्व पर तर्क आधारित व्याख्या करते हैं। धुलाई के विभिन्न चरणों का विस्तृत वर्णन करते हैं।<br><br>सिलाई के मूल टाँकों तथा वस्त्रों को आकर्षक बनाने में विभिन्न कढ़ाई के टाँके सीखते हैं। | धुलाई के विभिन्न चरणों का घर में अवलोकन व अभ्यास। कक्षा में धुलाई की प्रक्रिया व उपकरणों पर चर्चा।<br><br>कढ़ाई के नमूने का वस्त्र अनुसार चयन करना व छपाई का अभ्यास करना। |

कक्षा–7

गृह विज्ञान

पाठ्यक्रम की मासिक बाँट

| मास | पुस्तक का नाम | विषयवस्तु | अधिगम उपलब्धियाँ<br>बच्चेः– | |
|---|---|---|---|---|
| फरवरी | सुगंधा | 1 संतुलित भोजन | उत्तम स्वास्थ्य के लिए संतुलित भोजन की तर्क आधारित व्याख्या करते हैं। खाद्य समूहों तथा भोजन संबंधी अच्छी आदतों का वर्णन करते हैं। | विभिन्न खाद्य समूहों पर चर्चा व भोजन पिरामिड का चार्ट बनाने की गतिविधि के माध्यम से पाठ का अधिगम |
| | | 2 भोजन पकाने का महत्त्व | भोजन पकाने के उद्देश्यों को समझकर कच्चे व पक्के भोजन की तुलनात्मक व्याख्या करते हैं। | चिन्तनशील दृष्टिकोण अपनाते हुए भोजन पकाने के कारणों पर चर्चा के उपरान्त पाठ का अधिगम। |
| | | 3 भोजन पकाने की विधियाँ | भोजन पकाने की विभिन्न विधियों को पहचानकर उनका वर्गीकरण, सूचीकरण व समीक्षा करते हैं। | घर में भोजन पकाने की प्रक्रिया का अवलोकन व कक्षा में उस पर चर्चा |
| मार्च | सुगंधा | 5 आहार आयोजन | आहार आयोजन के महत्त्व व परिवार के सदस्यों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं के विषय में तार्किक विवेचना एवं विस्तृत वर्णन करते हैं। | बच्चों द्वारा खाए गए दो दिन के भोजन की तालिका बनाना। उस पर तर्क आधारित चर्चा द्वारा आहार आयोजन की समझ बनाना। |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 6 पाक कला | विभिन्न प्रकार के व्यंजनों को उचित विधि से बनाकर आर्कषक तरीके से परोसते हैं। | अपनी सृजनात्मकता का प्रयोग करते हुए विभिन्न प्रकार के सरल व्यंजन बनाने का अभ्यास करना तथा कक्षा में अपने अनुभव साझा करना। कॉपी पर व्यंजन बनाने की विधि व सामग्री लिखना। |
| | | 18 गृह परिचर्या | गृह परिचर्या के माध्यम से रोगी के उपचार व उचित देखभाल के उपाय सुझाते हैं। | डॉक्टर अथवा नर्स द्वारा गृह परिचर्या के विषय पर बच्चों के साथ बातचीत व चर्चा द्वारा समझ बनाना। |
| अप्रैल | सुगंधा | 7 विभिन्न प्रकार के कमरे | घर के सभी कमरों के उचित रख–रखाव एवं देखभाल के उपाय सुझाते हैं। | घर की सफाई व सजावट पर चर्चा। विभिन्न कमरों के रखे जाने वाले सामान की तालिका बनाना। |
| | | 9 फर्नीचर | फर्नीचर की उपयोगिता व रख–रखाव के तरीकों पर चर्चा करते हैं। | दैनिक जीवन में उपयोग होने वाले फर्नीचर के प्रकार व देखभाल के तरीके पर चर्चा |
| | | 11 बजट व इसके लाभ | घर में आर्थिक बचत के महत्त्व के प्रति जागरूक होकर बजट बनाते हैं तथा मुद्रा प्रबन्धन के उपाय सुझाते हैं। | एक दिन के घर में होने वाले खर्च की सूची बनाना। |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| मई | सुगंधा | 12 कूड़े–कर्कट का निस्तारण<br><br><br>14 धुलाई के उपकरण<br><br><br>16 कढ़ाई | कचरे के उचित निस्तारण के प्रति जागरूक होकर उपाय सुझाते हैं।<br><br>धुलाई प्रक्रिया में विभिन्न उपकरणों व सहायक सामग्री को पहचानकर उनकी उपयोगिता का वर्णन करते हैं।<br><br>कढ़ाई प्रक्रिया के विभिन्न चरणों व टाँकों को पहचानकर कढ़ाई करना सीखते हैं। | गीले व सूखे कपड़े की अलग–2 तालिका बनाना व निस्तारण के तरीके पर चर्चा।<br><br>धुलाई के उपकरणों को उपयोग के आधार पर सूचीबद्ध करना।<br><br><br>पिछली कक्षा में सीखे गए कढ़ाई के टाँको का अभ्यास व कोई दो नए टाँके इंटरनेट से सीखकर अभ्यास करना। |

कक्षा–8

गृह विज्ञान

पाठ्यक्रम की मासिक बाँट

| मास | पुस्तक का नाम | विषयवस्तु | अधिगम उपलब्धियाँ<br>बच्चेः– | सुझाव/तरीके/क्रियाकलाप |
|---|---|---|---|---|
| फरवरी | सुगंधा | 1 भोजन के पोषक तत्त्व<br><br>3 व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं स्वच्छता<br><br>4 खाद्य पदार्थों का संग्रहण | पोषक तत्वों के कार्य, व स्त्रोतों की व्याख्या करते हैं। स्वास्थ्य तथा पोषक तत्वों की कमी व अधिकता में संबद्धता स्थापित करते हैं।<br><br>अच्छे स्वास्थ्य तथा व्यक्तिगत एवं आस–पास की स्वच्छता में संबंधता स्थापित करते हैं।<br><br>खाद्य पदार्थों को संग्रह करने के तरीकों को सीखते हैं तथा उनको संग्रह करने के लाभ के प्रति जागरूक होते हैं। | छोटे समूह बनाकर एक साथ पाँचों पोषक तत्वों के कार्य, स्त्रोत, कमी व अधिकता के प्रभाव पर चर्चा व प्रस्तुति।<br><br>विद्यार्थियों की मौखिक प्रस्तुति तथा कक्षा में विषयवस्तु पर आधारित परिचर्चा।<br><br>घर के बड़ों से खाद्य पदार्थों के संग्रहण पर बातचीत करना। घर में खाद्य पदार्थों के संग्रहण का अवलोकन करना तथा समूह में इस विषय पर प्रस्तुति देना। |
| मार्च | सुगंधा | 6 रोगी का आहार<br><br>7 सलाद, सूप व डेजर्ट<br><br>18 संक्रामक एवं जीवन शैली रोग | भोजन परोसने की विधियों व मेज़ सजाने के तरीकों को सीखते हैं।<br><br>आवश्यक सामग्री के उपयोग से विभिन्न प्रकार के फूलों से पुष्प सज्जा की विभिन्न विधियाँ सीखते हैं।<br><br>संक्रामक रोगों के फैलने के कारण व उनसे बचने के उपायों की तर्क आधारित व्याख्या करते हैं। | रोगी की अवस्था के अनुसार दिए जाने वाले भोजन पर तर्कशील चर्चा।<br><br>सलाद, सूप व डेजर्ट की पाकविधि को समझना, लिखना व बनाने का अभ्यास करना।<br><br>पत्रिकाओं/अखबार/इंटरनेट पर उपलब्ध विभिन्न रोगों के पोस्टरों के आधार पर पाठ का अधिगम। |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| अप्रैल | सुगंधा | 9 मेज़ सज्जा | भोजन परोसने की विधियों व मेज़ सजाने के तरीकों को सीखते हैं। | टेबल मैनर्स पर चर्चा। इंटरनेट से नैपकिन फोल्डिंग के तरीके सीखना व कॉपी पर लगाना। |
| | | 10 महकती सुंदरता | आवश्यक सामग्री के उपयोग से विभिन्न प्रकार के फूलों से पुष्प सज्जा की विभिन्न विधियाँ सीखते हैं। | विभिन्न तरीकों से की गई पुष्प सज्जा के चित्र एकत्रित करना व उन पर चर्चा। |
| | | 11 हमारा व्यवहार | परिवार, विद्यालय व समाज के सदस्यों के प्रति उचित व्यवहार के महत्त्व पर तार्किक चर्चा करते हैं। | बच्चों द्वारा उचित व्यवहार पर संदेश देने वाली कोई कहानी सुनाना व उस पर चर्चा करना। |
| | | 12 दैनिक जीवन में प्रबंधन | समय प्रबंधन के महत्त्व को समझकर उसे दैनिक जीवन में समायोजित करते हैं। | समय सारिणी बनाना। यात्रा अथवा पिकनिक पर ले जाने के लिए सामान की तालिका बनाना। |
| मई | सुगंधा | 13 वस्त्रों का चयन | अवसरों, मौसम, व्यवसाय, आयु के अनुसार व वस्त्रों के चयन में संबद्धता स्थापित करते हैं। | आयु, रूचि, अवसर, मौसम, व्यवसाय अनुसार वस्त्रों के चयन पर कक्षा में चर्चा। |
| | | 15 ऊनी वस्त्रों की धुलाई व संभाल | ऊनी वस्त्रों की धुलाई की उचित प्रक्रिया सीखते है। कपड़ों के ठीक रख–रखाव के उपाय सुझाते हैं। | ऊनी कपड़ों पर लगे लेबल को पढ़कर सम्भाल व रख–रखाव का तरीका समझना। धुलाई की प्रक्रिया को घर में अवलोकन द्वारा सीखना। कक्षा में स्वेटर का खाका बनाना। |
| | | 17 कपड़ो की सज्जा | सामान्य वस्त्रों को आकर्षक बनाने में सहायक विभिन्न तरीके सुझाते हैं। | घर में उपलब्ध चीजों से ब्लॉक प्रिंटिंग करना। |