

Academic Session 2021-22

कक्षा – 6

विषय – गृह विज्ञान

पुस्तक का नाम – सुगंधा

मास	सप्ताह	विषयवस्तु	दक्षताएँ
जून, 2021	1 st	पाठ-1 भोजन	भोजन के महत्त्व व उपयोगिता को समझते हैं। भोजन प्राप्ति के स्रोतों की पहचान, वर्गीकरण व सूचीकरण करते हैं।
	2 nd	पाठ-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।
	3 rd	पाठ-2 भोजन और स्वास्थ्य	स्वस्थ जीवन व सम्पूर्ण शारीरिक विकास के लिए भोजन, व्यायाम, निद्रा व स्वास्थ्य संबंधी अच्छी आदतों को अपनाते हैं।
	4 th	पाठ-2 भोजन और स्वास्थ्य	स्वस्थ जीवन व सम्पूर्ण शारीरिक विकास के लिए भोजन, व्यायाम, निद्रा व स्वास्थ्य संबंधी अच्छी आदतों को अपनाते हैं।
जुलाई, 2021	1 st	पाठ-3 भोजन के पोषक तत्व	भोजन के पोषक तत्वों के कार्यों के आधार पर उनके महत्त्व को समझते हैं तथा वर्णन करते हैं।
	2 nd	पाठ-3 भोजन के पोषक तत्व	भोजन के पोषक तत्वों के कार्यों के आधार पर उनके महत्त्व को समझते हैं तथा वर्णन करते हैं।

	3 rd	पाठ-4 रसोई घर में माप-तोल	माप-तोल के घरेलू पैमानों को पहचानते हैं तथा उनके लाभ को समझकर दैनिक जीवन में अपनाते हैं।
	4 th	दोहराई तथा आकलन	
1st Student Assessment Test in the last week of July As per syllabus covered/content taught in the month of June & July Saturday of every alternative week will be a joyful Saturday.			
अगस्त, 2021	1 st	पाठ-5 सरल एवं पौष्टिक व्यंजन	उचित विधि से सरल एवं पौष्टिक व्यंजन बनाकर आकर्षक तरीके से परोसते हैं।
	2 nd	पाठ-5 सरल एवं पौष्टिक व्यंजन	उचित विधि से सरल एवं पौष्टिक व्यंजन बनाकर आकर्षक तरीके से परोसते हैं।
	3 rd	पाठ-6 घर तथा परिवार	घर की आवश्यकता पर व्याख्या करते हैं। परिवार में आपसी संबंधों एवं दूसरों के प्रति अच्छे व्यवहार की अभिव्यक्ति करते हैं।
	4 th	पाठ-7 सफाई का महत्त्व	व्यक्तिगत तथा अपने आस-पास की सफाई के प्रति जागरूक होते हैं। सफाई के लिए आवश्यक साधन व सामग्री की पहचान एवं प्रयोग करते हैं।
सितम्बर, 2021	1 st	पाठ-8 रंगों की दुनिया	रंगों को प्राथमिक व द्वितीयक रंगों के रूप में पहचानते हैं तथा विभिन्न तरीकों से सज्जा में प्रयोग करते हैं।
	2 nd	पाठ-9 रंग-बिरंगी रंगोली	विभिन्न उपलक्ष्यों पर सजावट हेतु रंगोली द्वारा कलात्मक अभिव्यक्ति करते हैं।
	3 rd	पाठ-9 रंग-बिरंगी रंगोली	विभिन्न उपलक्ष्यों पर सजावट हेतु रंगोली द्वारा कलात्मक अभिव्यक्ति करते हैं।

	4 th	दोहराई तथा आकलन	
2nd Student Assessment Test in the last week of September Saturday of every alternative week will be a joyful Saturday.			
अक्टूबर , 2021	1 st	पाठ-10 सामान्य परिवार का खर्चा	पारिवारिक खर्चों की जानकारी के साथ बचत के प्रति जागरुक होते हैं।
	2 nd	पाठ-10 सामान्य परिवार का खर्चा	पारिवारिक खर्चों की जानकारी के साथ बचत के प्रति जागरुक होते हैं।
	3 rd	पाठ-11 हमारे वस्त्र	वस्त्रों में विविधता, उसके प्रकार, महत्त्व तथा उपयोग का वर्णन करते हैं।
	4 th	पाठ-12 तंतु तरह-तरह के	तंतुओं के प्रकार, उनका वर्गीकरण, स्रोत तथा विशेषताओं पर टिपणी करते हैं।
नवम्बर, 2021	1 st	पाठ-12 तंतु तरह-तरह के	तंतुओं के प्रकार, उनका वर्गीकरण, स्रोत तथा विशेषताओं पर टिपणी करते हैं।
	2 nd	पाठ-13 ताना-बाना	वस्त्र निर्माण प्रक्रिया व उपकरणों की व्याख्या करते हैं तथा पुराने कपड़ों के पुनः प्रयोग के प्रति जागरुक बनते हैं। हरियाणा राज्य के संदर्भ में वस्त्र उद्योग की जानकारी प्राप्त करते हैं।
	3 rd	पाठ-13 ताना-बाना	वस्त्र निर्माण प्रक्रिया व उपकरणों की व्याख्या करते हैं तथा पुराने कपड़ों के पुनः प्रयोग के प्रति जागरुक बनते हैं। हरियाणा राज्य के संदर्भ में वस्त्र उद्योग की जानकारी प्राप्त करते हैं।

	4 th	दोहराई तथा आकलन	
Assessment Saturday of every alternative week will be a joyful Saturday.			
दिसम्बर ,2021	1 st	पाठ-14 वस्त्रों की धुलाई	साफ वस्त्रों के महत्त्व पर तर्क आधारित व्याख्या करते हैं। धुलाई के विभिन्न चरणों कता विस्तृत वर्णन करते हैं।
	2 nd	पाठ-15 सिलाई व कढ़ाई के मूल टाँके	सिलाई के मूल टाँकों तथा वस्त्रों को आकर्षक बनाने में विभिन्न कढ़ाई के टाँके सीखते हैं।
	3 rd	पाठ-15 सिलाई व कढ़ाई के मूल टाँके	सिलाई के मूल टाँकों तथा वस्त्रों को आकर्षक बनाने में विभिन्न कढ़ाई के टाँके सीखते हैं।
	4 th	पाठ-15 सिलाई व कढ़ाई के मूल टाँके	सिलाई के मूल टाँकों तथा वस्त्रों को आकर्षक बनाने में विभिन्न कढ़ाई के टाँके सीखते हैं।
जनवरी, 2022	1st	Winter break	
	2nd	Winter break	
	3 rd	पाठ-16 बुनाई कला	बुनाई की परम्परागत कला व उसमें प्रयोग होने वाली सामग्री की पहचान करते हैं तथा बुनाई की प्रक्रिया सीखते हैं।
	4 th	पाठ-16 बुनाई कला	बुनाई की परम्परागत कला व उसमें प्रयोग होने वाली सामग्री की पहचान करते हैं तथा बुनाई की प्रक्रिया सीखते हैं।
Assessment Saturday of every alternative week will be a joyful Saturday.			

फरवरी, 2022	1 st	पाठ-17 प्राथमिक सहायता	सामान्य दुर्घटनाओं में प्राथमिक सहायता के लाभ व महत्त्व को समझते हैं तथा आवश्यकता पड़ने पर प्राथमिक सहायता प्रदान करते हैं।
	2 nd	पाठ-17 प्राथमिक सहायता	सामान्य दुर्घटनाओं में प्राथमिक सहायता के लाभ व महत्त्व को समझते हैं तथा आवश्यकता पड़ने पर प्राथमिक सहायता प्रदान करते हैं।
	3 rd	दोहराई	
	4 th	दोहराई	
मार्च, 2022	1 st	दोहराई तथा आकलन	
	2 nd		
	3 rd		
	4 th		
Assessment Saturday of every alternative week will be a joyful Saturday.			

कक्षा – 7

विषय – गृह विज्ञान

पुस्तक का नाम – सुगंधा

मास	सप्ताह	विषयवस्तु	दक्षताएँ
जून, 2021	प्रथम सप्ताह	कैच अप प्रोग्राम SAT सत्र हेतु पूर्व अपेक्षित दक्षताओं की दोहराई	स्वस्थ जीवन विकास के लिए भोजन के महत्त्व का वर्णन करते हैं। भोजन के पोषक तत्वों के कार्यों को समझते हैं।
जून, 2021	2 nd	पाठ-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।
	3 rd	पाठ-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।
	4 th	पाठ-2 भोजन पकाने का महत्त्व	भोजन पकाने के उद्देश्यों को समझकर कच्चे व पक्के भोजन की तुलनात्मक व्याख्या करते हैं।

जुलाई, 2021	1 st	पाठ-3 भोजन पकाने की विधियाँ	भोजन पकाने की विभिन्न विधियों को पहचानकर उनका वर्गीकरण, सूचीकरण व समीक्षा करते हैं।
	2 nd	पाठ-4 रोगी का आहार	रोगी के आहार के प्रकार एवं विशेषताओं के प्रति जागरूक होकर विभिन्न बिमारियों के अनुसार दिए जाने वाले उचित आहार की तार्किक विवेचना करते हैं तथा उसे बनाते हैं।
	3 rd	पाठ-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।
	4 th	दोहराई	
1st Student Assessment Test in the last week of July As per syllabus covered/content taught in the month of June & July Saturday of every alternative week will be a joyful Saturday.			
अगस्त, 2021	1 st	कैच अप प्रोग्राम SAT सत्र हेतु पूर्व अपेक्षित दक्षताओं की दोहराई	पाक कला के लिए माप-तोल को सीखते हैं। सफाई के प्रति जागरूक होते हैं। विभिन्न तरीकों से घर की सज्जा के उपाय सुझाते हैं।
अगस्त, 2021	2 nd	पाठ-6 पाक कला	विभिन्न प्रकार के व्यंजनों को उचित विधि से बनाकर आकर्षक तरीके से परोसते हैं।

	3 rd	पाठ-7 विभिन्न प्रकार के कमरे	घर के सभी कमरों के उचित रख-रखाव एवं देखभाल के उपाय सुझाते हैं।
	4 th	पाठ-8 वायु और प्रकाश की व्यवस्था	घर में उचित वायु व प्रकाश की उपलब्धता के कारणों की समीक्षा करते हैं।
सितम्बर, 2021	1 st	पाठ-9 फर्नीचर	फर्नीचर की उपयोगिता व रख-रखाव के तरीकों पर चर्चा करते हैं।
	2 nd	पाठ-9 फर्नीचर	फर्नीचर की उपयोगिता व रख-रखाव के तरीकों पर चर्चा करते हैं।
	3 rd	पाठ-10 दीवारों की सजावट	विभिन्न विधियों से गृह सज्जा के लिए दीवारों की सजावट के तरीके सुझाते हैं।
	4 th	दोहराई तथा आकलन	
2nd Student Assessment Test in the last week of September Saturday of every alternative week will be a joyful Saturday.			
अक्टूबर, 2021	प्रथम सप्ताह	कैंच अप प्रोग्राम SAT सत्र हेतु पूर्व अपेक्षित दक्षताओं की दोहराई	तंतुओं की विशेषताओं पर टिपणी करते हैं। साफ वस्त्रों के महत्त्व पर तर्क आधारित व्याख्या करते हैं।

अक्टूबर , 2021	2 nd	पाठ-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।
	3 rd	पाठ-12 कूड़े-कर्कट का निस्तारण	कचरे के उचित निस्तारण के प्रति जागरूक होकर उपाय सुझाते हैं।
	4 th	पाठ-12 कूड़े-कर्कट का निस्तारण	कचरे के उचित निस्तारण के प्रति जागरूक होकर उपाय सुझाते हैं।
नवम्बर, 2021	1 st	पाठ-13 तंतुओं की विशेषताएँ	विभिन्न प्रकार के तंतुओं से बने कपड़े को पहचानकर तंतुओं की विशेषताओं का वर्णन करते हैं।
	2 nd	पाठ-13 तंतुओं की विशेषताएँ	विभिन्न प्रकार के तंतुओं से बने कपड़े को पहचानकर तंतुओं की विशेषताओं का वर्णन करते हैं।
	3 rd	पाठ-14 धुलाई के उपकरण	धुलाई प्रक्रिया में विभिन्न उपकरणों व सहायक सामग्री को पहचानकर उनकी उपयोगिता का वर्णन करते हैं।
	4 th	दोहराई तथा आकलन	
Assessment			
Saturday of every alternative week will be a joyful Saturday.			
दिसम्बर, 2021	प्रथम सप्ताह	कैच अप प्रोग्राम SAT सत्र हेतु पूर्व अपेक्षित दक्षताओं की दोहराई	सिलाई के टाँकों को सीखते हैं। बुनाई की परम्परागत कला व उसमें प्रयोग होने वाली सामग्री की पहचान करते हैं।

दिसम्बर ,2021	2 nd	पाठ-15 सूती कपड़ों की धुलाई व संभाल	सूती कपड़ों की धुलाई की प्रक्रिया का वर्णन करते हैं व उसके उचित रख-रखाव के उपाय सुझाते हैं।
	3 rd	पाठ-16 कढ़ाई	कढ़ाई प्रक्रिया के विभिन्न चरणों व टाँकों को पहचानकर कढ़ाई करना सीखते हैं।
	4 th	पाठ-16 कढ़ाई	कढ़ाई प्रक्रिया के विभिन्न चरणों व टाँकों को पहचानकर कढ़ाई करना सीखते हैं।
जनवरी, 2022	1 st	Winter break	
	2 nd	Winter break	
	3 rd	पाठ-17 ऊनी टोपी व मफलर बनाना	बुनाई के द्वारा टोपी व मफलर बनाना सीखते हैं।
	4 th	पाठ-17 ऊनी टोपी व मफलर बनाना	बुनाई के द्वारा टोपी व मफलर बनाना सीखते हैं।
		दोहराई तथा आकलन	
Assessment Saturday of every alternative week will be a joyful Saturday.			
फरवरी 2022	प्रथम सप्ताह	कैच अप प्रोग्राम SAT सत्र हेतु पूर्व अपेक्षित दक्षताओं की दोहराई	प्राथमिक सहायता के लाभ व महत्त्व को समझते हैं

फरवरी, 2022	2 nd	पाठ-18 गृह परिचर्या	गृह परिचर्या के माध्यम से रोगी के उपचार व उचित देखभाल के उपाय सुझाते हैं।
	3 rd	पाठ-19 रोगी का कमरा	रोगी की आवश्यकता अनुसार उसके कमरे की उचित रख-रखाव, आवश्यक वस्तुएँ एवं सजावट पर चर्चा करते हैं।
	4 th	दोहराई	
मार्च, 2022	1 st	दोहराई तथा आकलन	
	2 nd		
	3 rd		
	4 th		
Assessment Saturday of every alternative week will be a joyful Saturday.			

मास	सप्ताह	विषयवस्तु	दक्षताएँ
जून, 2021	प्रथम सप्ताह	कैच अप प्रोग्राम SAT सत्र हेतु पूर्व अपेक्षित दक्षताओं की दोहराई	उत्तम स्वास्थ्य के लिए संतुलित भोजन की तर्क आधारित व्याख्या करते हैं। घर के उचित रख-रखाव एवं देखभाल के उपाय सुझाते हैं।
जून, 2021	2 nd	पाठ-1 भोजन के पोषक तत्व	पोषक तत्वों के कार्य, व स्रोतों की व्याख्या करते हैं। स्वास्थ्य तथा पोषक तत्वों की कमी व अधिकता में संबद्धता स्थापित करते हैं।
	3 rd	पाठ-1 भोजन के पोषक तत्व	पोषक तत्वों के कार्य, व स्रोतों की व्याख्या करते हैं। स्वास्थ्य तथा पोषक तत्वों की कमी व अधिकता में संबद्धता स्थापित करते हैं।
	4 th	पाठ-2 संतुलित आहार	अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार के विषय में तार्किक विवेचना एवं विस्तृत वर्णन करते हैं।
जुलाई, 2021	1 st	पाठ-3	अच्छे स्वास्थ्य तथा व्यक्तिगत एवं आस-पास की स्वच्छता में संबंधता स्थापित करते हैं।

		व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं स्वच्छता	
	2 nd	पाठ-4 खाद्य पदार्थों का संग्रहण	खाद्य पदार्थों को संग्रह करने के तरीकों को सीखते हैं तथा उनको संग्रह करने के लाभ के प्रति जागरूक होते हैं।
	3 rd	पाठ-5 खाद्य पदार्थों का संरक्षण	भोजन के खराब होने के कारणों पर चर्चा एवं टिप्पणी करते हैं। भोजन को सुरक्षित रखने की विधियों की व्याख्या करते हैं।
	4 th	दोहराई	
1st Student Assessment Test in the last week of July As per syllabus covered/content taught in the month of June & July Saturday of every alternative week will be a joyful Saturday.			
अगस्त, 2021	प्रथम सप्ताह	कैच अप प्रोग्राम SAT सत्र हेतु पूर्व अपेक्षित दक्षताओं की दोहराई	आहार आयोजन के महत्त्व व वर्णन करते हैं। विभिन्न प्रकार के व्यंजनों की उचित विधि सीखते हैं।
अगस्त, 2021	2 nd	पाठ-6 रोगी का आहार	रोग के अनुसार दिए जाने वाले उचित आहार की तार्किक विवेचना करता है।
	3 rd	पाठ-7 सलाद, सूप व डेजर्ट	सलाद, सूप व डेजर्ट बनाने की विभिन्न विधियाँ सीखते हैं।
	4 th	पाठ-7	सलाद, सूप व डेजर्ट बनाने की विभिन्न विधियाँ सीखते हैं।

		सलाद, सूप व डेजर्ट	
सितम्बर, 2021	1 st	पाठ-8 कैसा हो रसोईघर	रसोईघर की व्यवस्था, साफ-सफाई, आकार एवं आवश्यकता का विस्तृत वर्णन करते हैं।
	2 nd	पाठ-9 मेज़ सज्जा	भोजन परोसने की विधियों व मेज़ सजाने के तरीकों को सीखते हैं।
	3 rd	पाठ-9 मेज़ सज्जा	भोजन परोसने की विधियों व मेज़ सजाने के तरीकों को सीखते हैं।
	4 th	दोहराई	
2nd Student Assessment Test in the last week of September Saturday of every alternative week will be a joyful Saturday.			
अक्टूबर, 2021	1 st	कैच अप प्रोग्राम SAT सत्र हेतु पूर्व अपेक्षित दक्षताओं की दोहराई	घर के सभी कमरों के उचित रख-रखाव एवं देखभाल के उपाय सुझाते हैं। परिवार में आपसी संबंधों एवं दूसरों के प्रति अच्छे व्यवहार की अभिव्यक्ति करते हैं।
अक्टूबर, 2021	2 nd	पाठ-10 महकती सुंदरता	आवश्यक सामग्री के उपयोग से विभिन्न प्रकार के फूलों से पुष्प सज्जा की विभिन्न विधियाँ सीखते हैं।
	3 rd	पाठ-11 हमारा व्यवहार	परिवार, विद्यालय व समाज के सदस्यों के प्रति उचित व्यवहार के महत्त्व पर तार्किक चर्चा करते हैं।
	4 th	पाठ-12 दैनिक जीवन में प्रबंधन	समय प्रबंधन के महत्त्व को समझकर उसे दैनिक जीवन में समायोजित करते हैं।

नवम्बर, 2021	1 st	पाठ-13 वस्त्रों का चयन	अवसरों, मौसम, व्यवसाय, आयु के अनुसार व वस्त्रों के चयन में संबद्धता स्थापित करते हैं।
	2 nd	पाठ-14 धब्बे छुड़ाना	धब्बों के प्रकार को पहचानकर उन्हें छुड़ाने की विभिन्न विधियाँ सीखते हैं।
	3 rd	पाठ-14 धब्बे छुड़ाना	धब्बों के प्रकार को पहचानकर उन्हें छुड़ाने की विभिन्न विधियाँ सीखते हैं।
	4 th	दोहराई	
Assessment Saturday of every alternative week will be a joyful Saturday.			
दिसम्बर, 2021	प्रथम सप्ताह	कैच अप प्रोग्राम SAT सत्र हेतु पूर्व अपेक्षित दक्षताओं की दोहराई	कपड़ों की धुलाई की प्रक्रिया का वर्णन करते हैं। कढ़ाई के विभिन्न टाँकों की पहचान करते हैं। रंगों का विभिन्न तरीकों से सज्जा में प्रयोग करते हैं।
दिसम्बर, 2021	2 nd	पाठ-15 ऊनी वस्त्रों की धुलाई व संभाल	ऊनी वस्त्रों की धुलाई की उचित प्रक्रिया सीखते हैं। कपड़ों के ठीक रख-रखाव के उपाय सुझाते हैं।
	3 rd	पाठ-16 कटाई – सिलाई के उपकरण	कटाई व सिलाई के विभिन्न उपकरणों को पहचानते हैं। सिलाई मशीन का उपयोग व उचित रख-रखाव करना सीखते हैं।
	4 th	पाठ-17	सामान्य वस्त्रों को आकर्षक बनाने में सहायक विभिन्न तरीके सुझाते हैं।

		कपड़ों की सज्जा	
जनवरी, 2022	1 st	Winter break	
	2 nd	Winter break	
	3 rd	पाठ-18 संक्रामक एवं जीवन शैली रोग	विसंक्रमण के लिए उपयोग होने वाले कीटाणुनाशकों का वर्णन करते हैं।
	4 th	दोहराई	
Assessment Saturday of every alternative week will be a joyful Saturday.			
फरवरी 2022	प्रथम सप्ताह	कैंच अप प्रोग्राम SAT सत्र हेतु पूर्व अपेक्षित दक्षताओं की दोहराई	व्यक्तिगत तथा अपने आस-पास की सफाई के प्रति जागरुक होते हैं।
फरवरी, 2022	2 nd	पाठ-19 कीटाणुनाशक	विसंक्रमण के लिए उपयोग होने वाले कीटाणुनाशकों का वर्णन करते हैं।
	3 rd	दोहराई	
	4 th		
मार्च, 2022	1 st	दोहराई तथा आकलन	
	2 nd		
	3 rd		
	4 th		
Assessment Saturday of every alternative week will be a joyful Saturday.			

