



B.ED. - BACHELOR OF EDUCATION

PEDAGOGY OF HOME SCIENCE - LESSON PLAN



www.ciit.org.in

INDEX

Sr. No.	Topic	Date	Pages	Signature of the Supervisor	
1) Micro Teaching Lessons					
1.	पाचन तंत्र	2/1/2013	1-4		
2.	रोगों को दिया गया आधार	3/1/2013	5-8		
3.	थोड़े छुड़ाना	4/1/2013	9-12		
4.	देशी वस्त्र	5/1/2013	13-16		
5.	संतुलित आहार	7/1/2013	17-20		
2) Mega Lessons					
1.	भोजन का विज्ञान	8/1/2013	21/26		
2.	स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता	9/1/2013	27/32		
3.	पाठशाला एवं उसका संबंध	10/1/2013	33/38		
4.	विटामिन (सी) का अवशोषण एवं उपयोग	13/1/2013	39/44		
5.	विभिन्न जात पशुओं का संग्रह	18/1/2013	45/50		
3) Discussion Lesson-I					
	सामान्य बीमारियाँ	02/2/2013	51/60		
4) School Teaching Practice Lessons					
1.	भोजन के तत्व एवं प्रतीक संकेत	04/2/2013	61/66		
2.	भोजन की आवश्यकता	05/2/2013	67/72		
3.	रक्त पाठवन संस्थान	08/2/2013	73/78		
4.	वस्त्रों का चुनाव एवं उपयोग	09/2/2013	79/84		
5.	जल	08/2/2013	85/90		
6.	पृथक्-पृथक् विकल्प	09/2/2013	91/96		
7.	सिलाई कला	13/2/2013	97/102		
8.	पूर्वावरण प्रदूषण	14/2/2013	103/108		
9.	भोजन पकाने की विभिन्न विधियाँ	13/2/2013	109/114		
10.	रिचन और उसका उपयोग	14/2/2013	115/120		
11.	रूट पर चर्चा	16/2/2013	121/126		
12.	सामान्य घरेलू बीमारियाँ	18/2/2013	127/132		
13.	रूट मधु व्यवस्था	19/2/2013	133/138		
14.	अशुद्ध वायु से होनेवाली रोग	14/2/2013	139/144		
15.	माय व्यवस्था	19/2/2013	145/150		
16.	कब्ज	18/2/2013	151/156		
17.	वसाह. व	15/2/2013	163/168		
18.	बीमारियों के स्रोत	16/2/2013	169/174		
19.	सुत निर्माण की व्यवस्था	17/2/2013	175/180		
20.	दुध में उपस्थित पाणु तत्व	18/2/2013	175/180		
5) Discussion Lesson-II					
	कुपोषण	02/3/2013	181/185		
6) Observation Lessons					
7) School Report					

MICRO TEACHING LESSONS



Date 2/1/2013

Duration of the period 6 मिनट

Pupil Teacher's Name सुप्रिया पाठक

Pupil Teacher's Roll No.

Class 6 H

Average Age of the pupils.

Subject गृह विज्ञान

Topic पाचन तंत्र

प्रश्न-कौशल-द्वितीयक कियारुं

अच्छ बच्ची बताओ
की हमारे शरीर में
भोजन कहा पचता है।

द्वितीयक कियारुं-

हमारे शरीर में
भोजन पाचन
तंत्र में पचता है।

शाबाश

CIMETRIX

SKILLED INDIANS · SKILLED INDIA

तो बच्चो आप हम
पाचन तंत्र के
बारे में अध्ययन
करेंगे।

द्वितीयक ध्यान पूर्वक
रुनेगी।

पाचन तंत्र से आप
क्या समझते हैं।

भोजन पचाने में जो
तंत्र हमारी सहायता
करता है। वह पाचन
तंत्र कहलाता
है।

बहुत अच्छा

दात अद्यपिका क्रियाएँ

घातारुं क्रियाएँ

पाचन तन्त्र के अंगों के नाम बताइए।

शाबाश

आमाशय में भोजन कितने घंटे तक रहता है।

बहुत अच्छा

तीन बच्चे एक ही रूक रुकने से क्या अनुभव होता है।

इसका क्या कारण है।

शाबाश

पचे हुए भोजन का अवशोषण कहाँ होता है।

पाचन तन्त्र के अंग मुद्ग भोजन वाली नली (ग्रामी) आमाशय यकृत द्वी आत आत वही आत हैं।

आमाशय में भोजन प से 5 घण्टे तक रहता है।

रुक रुकने को रोकने से रोगी रफा हुआ मिठा हो जाता है।

इसका कारण यह है कि भोजन में उपस्थित स्टार्च लार के साथ मिलकर शर्करा में बदल जाती है।

पचे हुए भोजन का अवशोषण द्वी आत में होता है।

द्वार उद्यमिका क्रियाएँ

द्वार क्रियाएँ

पचे हुए भोजन का अवशोषण कहाँ होता है।

पचे हुए भोजन का अवशोषण छोटी आंत में होता है।

बहुत अच्छा

शेष विष्ठा पचा हुआ भोजन कहाँ चला जाता है।

शेष विष्ठा पचा हुआ भोजन बड़ी आंत में पकृत जाता है।

शाबाशा

पचा हुआ भोजन कहाँ जाता है।

हमारे शरीर में पचा हुआ भोजन रक्त द्वारा शरीर के सभी अंगों में पहुँचा जाता है।

बहुत अच्छा

क्रमांक	घटक	रैंकिंग
1÷	सार्थिकता	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÷	र-पद्धत	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
5÷	कार्यक्षमता	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6



Date 3/1/2013

Duration of the period 6 मिनट

Pupil Teacher's Name सुप्रिया भादव

Pupil Teacher's Roll No.....

Class 7th

Average Age of the pupils.....

Subject गृह विज्ञान

Topic रोगी को दिया गया आहार

उदाहरण - फौशल :-

दाल आध्यापिका क्रियारण

दालारण क्रियारण

दाल आध्यापिका रोगी के आहार से चर्चा दिखाने के लिए पुस्तक से इसमें चर्चा करती है। कि रोगी को दिया गया आहार से चर्चा दिखाने के लिए पुस्तक से इसमें चर्चा करती है।

रोगी को दिया गया आहार से चर्चा दिखाने के लिए पुस्तक से इसमें चर्चा करती है।

शाबाश

दाल आध्यापिका रोगी के आहार के बारे में चर्चा दिखाने के लिए पुस्तक से इसमें चर्चा करती है। कि हम रोगी को दिया गया आहार से चर्चा दिखाने के लिए पुस्तक से इसमें चर्चा करती है।

दालारण ध्यान पूर्वक सुनेगी।

दाल अध्यापिका क्रियारूप

दालाखं क्रियारूपः

तरल पदार्थः

आहार रोगी को तब
दिया जाता है रोगी
तरल आहार में दुध
शुक्लौष पानी अमाज
तथा दाल का रूप
नीबू पानी चाय

काफी आदि होते

सभी दालाखं ध्यान
पूर्वक सुनेगी ।

अर्द्धतरल पदार्थः

जब रोगी आसानी
से भोजन नहीं चला
सकता तब उसे
दालिया छिन्नी सूधी
तथा रावुन दाना खीर
पतली दाल आदि
में सभी अर्द्ध तरल
पदार्थ में आते
हैं ।

सभी दालाखं ध्यान
पूर्वक सुनेगी ।



छात्र अध्यापिका क्रियाएँ

छात्राएँ क्रियाएँ

कीमल अहार :-

रोगी के उपचार के तुरन्त बाद रोगी को सामान्य भोजन नहीं खिलाया जा सकता। अतः उसे दही, रायता, नरम फल, सब्जियाँ, पनीर, पतला-पतला चपातियाँ, दाल व चावल आदि डाले हैं।

सभी छात्रों को ध्यान पूर्वक सुनेगी

और शान्त पूर्वक बैठेगी।

किस रोगी को कीमल अहार दिया जाता है। रोगी के उपचार के तुरन्त बाद सामान्य भोजन नहीं खा सकता।

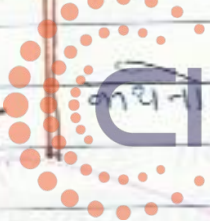
[शब्दांश]

सामान्य आहार :-

जब रोगी लम्बा किमरी के बाद सामान्य अवस्था में आ जाता है सामान्य आहार का उदाहरण दिये।

सामान्य आहार में दाल, दही व फल आते हैं।

क्रमांक	घटक	रैंकिंग
1 ÷	उपयुक्त पाराम्भिक व सरल स्पष्ट कथनों का प्रयोग।	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
2 ÷	ब्याख्या से तंतुओं का प्रयोग।	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
3 ÷	आवश्यक विन्दुओं पर ध्यान देना	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
4 ÷	बोध परीक्षण।	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
5 ÷	कथनों का प्रयोग।	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6



CIMETRIX
SKILLED INDIANS · SKILLED INDIA

5

Date... 4-1-2013

Duration of the period... 60 मिनट

Pupil Teacher's Name... नीतू पादव

Pupil Teacher's Roll No.....

Class... 8 म

Average Age of the pupils.....

Subject... महविमान

Topic... ध्वजे हुआना

[व्याख्या - कौशल]

[छात्र अध्यापिका क्रियासं]

छात्र अध्यापिका ध्वजे को प्रकार
का वर्णन करते हुए कहते
हैं कि ध्वजे को पुकार
का होता है।

वनस्पति ध्वजा, जातक ध्वजा
चिकनार्डि को ध्वजे, धार्मिक ध्वजे।

[शाबाश]

अच्छा आप लोग बतारिये जो
किसी भी वस्तु में लग
जाते हैं। उसे क्या कहते
हैं।

उसे ध्वजा कहते हैं।

तो अच्छा बच्चा आज का
हमारा विषय ध्वजे हुआना
के बारे में अध्ययन
करेंगे।

बच्चे ध्यान पूर्वक सुनेंगे।

छात्र अध्यापिका क्रियाएं

छात्र क्रियाएं :-

वनस्पति दूध :-

फल तथा घास के दूध
अम्लीय होते हैं।
-वायु कोशिका

इस सभी दूध को क्षारीय
पदार्थों से हराया जा सकता
है।

लेकिन घास के दूध में
चाये जिन घोलों को क्लोरोफिल
अलग विधि से हराया जा
सकता है।

बच्चे ध्यान पूरे से सुनेंगे।

जातव दूध :-

ये दूध
दो प्रकार के होते हैं।
एक प्रोटीन युक्त दूध को प्रोटीन
प्रोटीन युक्त दूध अण्ड
आदि की प्रेरणा में आते हैं।
इसको हटाने के लिये उल्मा
का नहा प्रयोग किया जाता।

सभी छात्रों ध्यान पूरे से सुनेंगे।

CIMETRIX
SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

घात अध्यापिका क्रियाएं

प्रोटीन युक्त धब्बे पसीना आदि की श्रेणी में आते हैं।

चिकनाई के धब्बे :-

ये धब्बे ग्रीस, तेल, ची के धब्बे होते हैं।

उदाहरण के लिये मक्खन, पनीर आदि के धब्बे तेल युक्त, रंगदार पदार्थ।
जैसे :- भोजन, चमड़ा, बालिका कोलतार आदि के धब्बे।

छालाए क्रियाएं

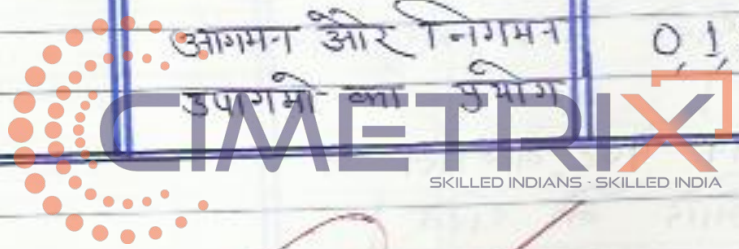
बच्चों का ध्यान खूब सुनेंगे।

घातविक धब्बे :-

लंग, स्याही, रंग, दवाइयां आदि लोहे के धब्बे इस श्रेणी में आते हैं। ये घात व मिश्रण से बनते हैं। इस पर से पहले घात के धब्बे को हटाने के लिये अम्लीय पदार्थ का प्रयोग करते हैं।

बच्चों का ध्यान खूब सुनेंगे। और शान्त बैठेंगे।

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 ÷	शेचल उदाहरणों का निर्माण	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
4 ÷	आगमन और निगमन उपगमों का निर्माण	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6



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 - मौखिक :-हाल अध्यापिका क्रियाएं

अध्यापिका एक चार्ट को दिखाती हुई कहती हैं कि इस चार्ट पर किसका चित्र है।

अच्छा बच्चा बतलाए जब हम किसी शादी या पार्टी में जाते हैं तो कैसे कपड़े पहनते हैं।

हालात क्रियाएं

मधुमक्खी, सहलुत, सहलुत की पत्ती आदि का चित्र है।

चमकते बालों रेशमी वस्त्र पहनते हैं।

रेशमी :-

रेशम (सिल्क) को रेशमी जावत रेशे होते हैं रेशमी क्रीट रेशम को फाइबरा को बनाते हैं रेशम प्राप्त करने के लिये रेशम को कोठों को पालना रेशम क्रीट कहलाता है।

सभी छात्रों ध्यान रखकर सुनेंगे।

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 ÷	रीचक उदाहरणों का निर्माण	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
4 ÷	आगमन और निगमन उपयोग का प्रयोग	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6

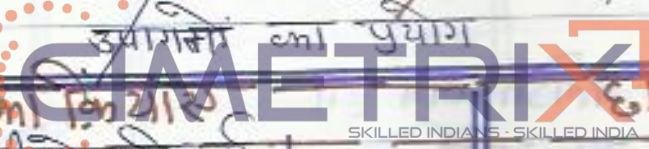
हाल अध्यापक क्रियाएँ

अन्तःक्रिया शैली में परिवर्तन।
 थोड़ा देर में मौन रहने के बाद
 रेशम कीट पालने का और क्या
 कहते हैं।

रेशम का धागा रेशम कीट के
 जोकन से तैयार किया जाता है।
 रेशम कीट उनका पुका के छत छे
 जो रुक इसके से अलग दिक्कत देते है।
 और उनमे प्रायः दाने वाला रेशम
 का धागा गठन अधीत चिकनाहट
 चमक आदि में भिन्न होता है।

सही कल्चर कहते हैं

वज्र ध्यान श्वेत
 सुनगा और
 शान्त पूर्वक
 बढेगा।



छात्र अध्यापिका क्रियाएं

संचलन :-

सामान्य रेशम कोट किस वृक्ष के ऊपर पाये जाते हैं।
(दृश्य मौखिक बदलाव)

रेशम कोट से क्या प्राप्त होते हैं।

छात्र क्रियाएं

सहतुत के वृक्ष के ऊपर पाये जाते हैं।

कोलोन से प्राप्त होते हैं।

केन्द्रण

CIMETRIX
SKILLED INDIANS · SKILLED INDIA

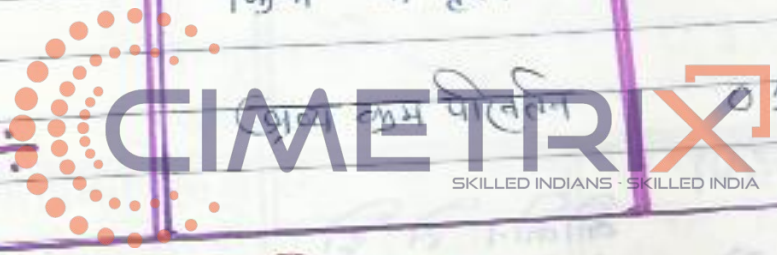
कोलोन से ही

रेशम बनता है यह लचीला और चमकदार होता है। इस अपना रूढ़ अनुसार रंगों से रंगा जाता है। और फिर इसके रेशे तैयार किये जाते हैं। ये रेशे ही हमारे रेशमी धागे बनते हैं। इसके बाद इसके विभिन्न प्रकार के रेशमी वस्त्र तैयार किये जाते हैं।

रेशम बनता है।

बच्चे ध्यान पूर्वक सुनेंगे और शान्त बैठेंगे।

<u>क्रमांक</u>	<u>घटक</u>	<u>रिटिंग स्केल</u>
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 स्थाव केन्द्रापकरण	0 1 2 3 4 5 6
4 :-	शिक्षक विद्यार्थी के अन्त क्रिया के दृश्य	0 1 2 3 4 5 6
5 :-	अन्य काम परीक्षण	0 1 2 3 4 5 6



[Handwritten signature]

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 संतुलित आहार

पुनर्बलन - कौशलछात्रध्यायिका क्रियाएँ

बच्चों को जो हमें संतुलित आहार के बारे में पढ़ा था आज हम उससे सम्बन्धित कुछ प्रश्न करेंगे।

तो बच्चों हमारा विषय संतुलित आहार है।

तो बताओ संतुलित आहार से आपका क्या आश्रय है।

छात्र क्रियाएँ

हमारे पूर्वज सुनेंगे।

जो आहार के समस्त कार्य को भले-भाँति पूरा करता है उसे संतुलित आहार कहते हैं।

शाब्दश

पोषित आहार में कौन-2 से तत्व पाये जाते हैं।

प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, तैला जल, खनिज लवण, विटामिन।

[बहुत अच्छा]

हाल अध्यापिका क्रियारं

संतुलित आहार का क्या अर्थ होता है।

संतुलित भोजन का अर्थ है जो हमारे जीवन में भोजन सम्बंधित सभी आधा भूत आवश्यकताओं की पूर्ति करके हमें स्वस्थ रखता है।

पोषण सम्बंधित आहार में क्या-क्या चीजें शामिल हैं।



CIMETRIX

SKILLED INDIANS. EMPOWERED INDIA.

[बहुत अच्छा]

उत्तम शरीर को ठीक प्रकार से चलाने के संचालन के लिये एक औसत व्यक्ति के लिये 100 ग्राम प्रोटीन 100 ग्राम बसा तथा 300 ग्राम कार्बो हाइड्रेट्स

हाल क्रियारं

हालाँकि मौन रहता है।

पोषण सम्बंधित आहार में अनाज, दाल, हरी सब्जियाँ, फल, मीठा, मछली, अण्डा तथा सेकण्डरिय वस्तु शामिल हो सकते हैं।

हाल अध्यापिका क्रियारं

अर्थात् 1:1:3 का अनुपात में प्रोटीन वसा तथा कार्बोहाइड्रेट होने चाहिए।

संतुलित भोजन के गुण कौन कौनसे हैं।

हाल क्रियारं

भोजन के सभी तत्व इसमें आवरपक है।

बहुत अच्छा

छोटे बच्चों के लिए संतुलित आहार क्या होने चाहिए।

छोटे बच्चों के लिए आहार इध, दाल, दलिया, फलों का जूस तथा हल्का चीजें—

शाबाश

भोजन से हमें क्या मिलता है।

भोजन से हमें ऊर्जा मिलती है।

बहुत अच्छा

~~कौनसा कौनसा~~
पौष्टिक आहार हमारे लिए क्या आवरपक है।

रक्थ रहने के लिए पौष्टिक आहार आवरपक है।

शाबाश

क्रमांक	घटक	रैटिंग 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 अनशाब्दिक शब्दों का प्रयोग	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
5 ÷	पुनर्वचन का उपयोग	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6
6 ÷	विद्यार्थी के सज्जे उत्तरों को प्रशंसित या लिखना	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6



5

MEGA TEACHING LESSONS



Date 15-1-2013

Duration of the period 15 मी०

Pupil Teacher's Name सुप्रिया पाठक

Pupil Teacher's Roll No.

Class 7th

Average Age of the pupils.

Subject सह विमान

Topic भोजन का विभाजन

अनुदेशनात्मक उद्देश्य →

विद्यार्थी भोजन का विभाजन को पहचानने योग्य होंगे।

विद्यार्थी भोजन का विभाजन को प्रचार-प्रसार 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 निरर्कण विकल्पने योग्य होंगे।

विद्यार्थी भोजन के विभाजन का विगुलण करने योग्य होंगे।

विद्यार्थी भोजन के विभाजन का संयोजन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री

विशिष्ट सामग्री

पाक, साइब, सकेतन आदि

→ चित्र, चार्ट,



पुर्बज्ञान परीक्षा :-

हात अध्ययनात्मिक क्रियाएँ

आप जानते हैं कि शरीर के लिए कौन कौन से तत्व जरूरी हैं।

हमारे शरीर के लिए किन किन आवश्यक तत्वों की जरूरत पड़ती है।

हात क्रियाएँ

अनाज, दाल, धरी खादियाँ आदी तत्वों की जरूरत पड़ती है।

उत्तर संतुलित जनक प्राप्त नहीं होता है।

उद्देश्य कथन:-

अच्छा बच्चों द्वारा हम भोजन के तत्वों और प्राप्ति के साधन

के बारे में पढ़ेंगे।

प्रस्तुतिकरण:-

द्वारा किया है।

विषय वस्तु	द्वारा अध्यापिका क्रियाएँ	द्वारा
भोजन का अनाज	भोज्य पदार्थ और खाद्य समग्रियों को दो भागों द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। (i) पौधों द्वारा प्राप्त भोज्य पदार्थ (ii) अनाजों द्वारा प्राप्त भोज्य पदार्थ। (iii) पौधों (वनस्पतियों) से प्राप्त भोज्य पदार्थ को नों भागों में बाँटा जा सकता है। जो इस प्रकार हैं। अनाज वाले दही साठिया जड़ों वाली साठिया फल सुखी मेवे विभिन्न प्रकार के मसाले	द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेंगे



विषयवस्तु दाल अध्यापिका दाल प्रक्रिया

(viii)
(xi)
(x)

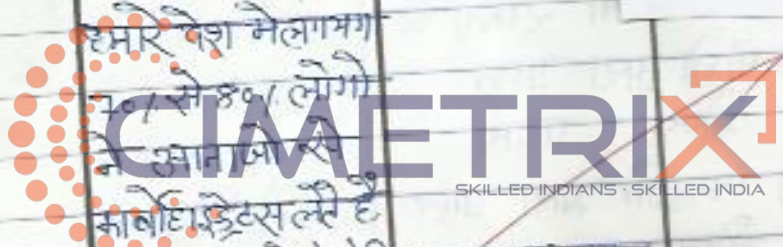
पनरबालि दुध
शर्करा चीनी
मुम की बाले

दालारु दमान
पूर्वक रनुनेग

अनाज :-

हसानाज मे गेहु
चना चावल,
मक्का, बाजरा,
जुआदि अघिकतर
प्रयोग किये
जाले हे।

दालारु शान्त
बढेगी।



हमारे देश मे लगभग
70% से 80% लोगो
मे अनाज से
कार्बोहाइड्रेट्स लै हे

दाले :-

रुह अनाजो मे प्रोटी
न पाया जाला हे।
दालो मे प्रोटीन
अघिक मात्रा मे
मिलते हे। अफ्रीक
दाले विटामिन (बी)
का उत्तम स्रोत हे।

दालारु दमान
पूर्वक रनुनेगी

दालारु शान्त
बढेगी

दूरी सबजिया :-

दूरीसाग सबजिया
जैसे-पालक, चोलई
बधुआ, धनिया
और पत्तिदर सबजिया
प्रत्येक व्यक्ती के
लिसे भोजन मे

दाल चिकित्सा

वर्णन	दाला अथवा मिश्रण	दाल विचार
<u>बोध परीक्षण:</u>	इन धरी स्वच्छियों का समावेश बहुत पर्याप्त है। विटामिन सी का उत्तम स्रोत क्या है	अंकुरित दाल
<u>बोध परीक्षण</u>	कम मात्रा में खनिज लवण किस में पाये जाते हैं।	कम मात्रा में अमाज में खनिज लवण पाये जाते हैं।
<u>जड़वाली स्वच्छियां</u>	इस वर्ग में आलू शंकर कंदी, अलूगम, गाजर मुली चुकंदर आदि पाये जाते हैं।	
<u>फल:</u>	आवला (विटामिन सी) का स्रोत है। पीला तथा अन्य पीले रंग के फलों से फोलेट व व्हाइट्स मिलते हैं।	दृष्टी ध्यान पूर्वक सुनेगी
<u>सुरे मेवे</u>	सुरे मेवे, काजू, बदाम, अखरोट, किशमिश मुन म्कास्ता, सिंघाड़ा आदि से प्रोटीन, लोहा और विटामिन मिलता है।	दृष्टी ध्यान पूर्वक सुनेगी
<u>शर्करा चीनी:</u>	मेथे काबोहाइड्रेट्स देते हैं। अधिकतर सख्त गुड गन्ने के रस से प्राप्त होते हैं।	और शांत करेगी।



पुनरावृत्ति :-

Q 1 :-

पाँचों से प्राप्त होने वाले भोज्य पदार्थ कौन कौन से हैं।

Q 2 :-

आनाबो से हमें क्या मिलता है

Q 3 :-

सबसे अधिक मात्रा किससे मिलती है

गृहकार्य :-

भोजन का विभाजन पाठ याद करके आइयेगा।

निरक्षर दिवस



दूर-दक्षर

SKILLED INDIANS · SKILLED INDIA

Date: 19-1-2013

Duration of the period: 15 min

Pupil Teacher's Name: Deep Singh

Pupil Teacher's Roll No:

Class: 7th

Average Age of the pupils:

Subject: गृह विज्ञान

Topic: स्वास्थ्य व शारीरिक स्वच्छता

निम्नलिखित उद्देश्य :-

अनुद्देशात्मक उद्देश्य :-

- 1) विद्यार्थी स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता का उत्पादन करने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता का महत्व समझने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता का अन्तरे करने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता का अर्थ बताने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
- 7) विद्यार्थी अपने तथा दूसरों के स्वास्थ्य रक्षा व शारीरिक स्वच्छता पर ध्यान देने योग्य होंगे।

साहाय्यक सामग्री :-

सामान्य सामग्री → पाक, आसन संकेतक
आदि

विशिष्ट सामग्री :- → मॉडल चित्र, पॉस्टर, पास्टर

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

छात्र/अध्यापक क्रियाएँ

व्यक्ति शारीरिक दृष्टि से
कैसा होना चाहिये।

शारीरिक दृष्टि व्यक्ति का
मानसिक समझ कैसा
होना चाहिये।

छात्र क्रियाएँ

स्वस्थ होना
चाहिये।

उत्तर सन्तोषजनक
ग्राह्य नहीं होता है।

उद्देश्य कथन :- अच्छे वर्यो हम आज शारीरिक स्वच्छता व स्वास्थ्य रक्षा के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :-

दो न किथारें

विषय वस्तु

हालाध्यापिका क्रियाएँ

उद्देश्य

व्यक्ति के स्वास्थ्य का सम्बन्ध उसकी शरीर मन तथा संवेगों से होता है जो व्यक्ति शारीरिक मानसिक तथा संवेगात्मक हीट से पूरा तरह सामान्य होता है उसे ही पूर्ण स्वास्थ्य कहा जा सकता है।

हाला ध्यान पूर्वक सुनेगी

CIMETRIX
SKILLED INDIANS, SKILLED INDIA

स्वास्थ्य को उभावित करने वाले कारक

स्वास्थ्य को उभावित करने वाले कारक निम्न हैं

- (1) संतुलित भोजन
- (2) रोग से मुक्ति
- (3) रहन सहन, दिनचर्या
- (4) व्यायाम
- (5) शारीरिक स्वच्छता
- (6) विद्वान तथा निद्रा

हाला ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।

विषय वस्तु हाल अध्यापिका क्रिय हाल क्रियाएँ

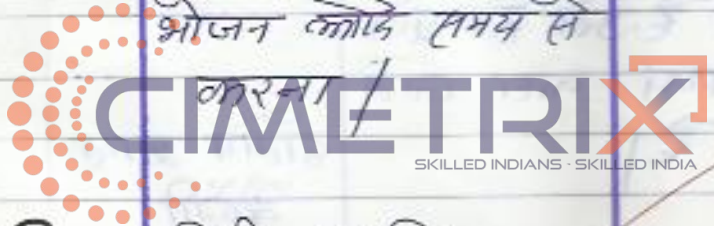
स्वास्थ्य को देख-रेख तथा रक्षा व्यक्तिगत स्वास्थ्य बनाये रखने के लिये निम्न बालों का पालन करना चाहे।
हालसे ध्यान पूर्व सुनेगी

नियमपद्धति शरीर का स्वास्थ्य रखने के लिये प्रोत्साहन के वैज्ञानिक कार्यों (शौच) को दैनिक करना, व्यायाम करना, स्वच्छ रहना, नाश्ता व भोजन को दैनिक समय से करना।
हालसे शान्त पूर्व बैठेगी।

बीधपीक्षण प्रोत्साहन नियमित करना करने से क्या लाभ है।
शरीर स्वच्छ रहता है।

बीधपीक्षण व्यायाम किस प्रकार होना चाहे।
जो शरीर लिये हानि न हो।

शारीरिक स्वच्छता स्वच्छ व्यक्ति का शरीर क्रियाशील और समृद्धि बना रहता है तथा शारीरिक स्वच्छता निम्न प्रकार करना चाहे।



विषयवस्तु

हाल इच्छापिका क्रियाए

इन क्रियाए

त्वचा की स्वच्छता मुँह
तथा दंतों की स्वच्छता
नाखुनों की स्वच्छता
आँसु, कान, नाक की स्वच्छता
कमोद ।

ध्यानपूर्वक
हालाय सुनेगी

व्यायाम करना:

व्यायाम शरीर की मांस
पेशियों को आवश्यक
क्रियाशीलता देता है शरीर
व्यायाम करने से स्फूर्ति
हो जाती है। तथा सुस्वा
दिखाता है।

हालाय शान्त
पूर्वक बैठेगी ।

बोध परीक्षण

शारीरिक व्यायाम
करने से क्या लाभ
है।

शरीर दृढ-पुष्ट
फुर्तिला तथा
सुन्दर हो
जाता है।

विज्ञान तथा
निद्रा:

शरीर के थकान को दूर करने
तथा फिर से कार्य की शक्ति
उत्पन्न करने के लिये आराम
की झोट. आवश्यकता है।
इससे कार्य कुशलता बढ़ता है।
अधिक आरामदायक स्थान
पर अच्छा-तरह सोता है।

हालाय ध्यान
पूर्वक सुनेगी
तथा शान्त
बैठेगी ।

पुनरावृत्ति :-

1:- स्वास्थ्य का क्या अर्थ है।

2:- शरीर के सफाई के अन्तर्गत किस-2 अंगों 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

Date 21-11-2013

Duration of the period.....

Pupil Teacher's Name Supriya Gadav

Pupil Teacher's Roll No.....

Class 8

Average Age of the pupils.....

Subject गृह विज्ञानTopic पाकशाला एवं उसका प्रयोगअनुदेशनात्मक उद्देश्य

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

अद्यतक सामग्री

सामान्य सामग्री → याक, झोडम

विशिश्ट सामग्री

→ चार्ट, मॉडल, दृश्य सा



पूर्वज्ञान परीक्षा :-

हार्ड अथवा पिक्का क्रियारवें	दाब क्रियारवें
पिस रुक्ष मौजन पकाया जाता है उसे कया कहते है।	रसोईघर अथवा याक रगला
रसोई घर कैसा होना चाहिए	उत्तर संतोष जनक नही प्राप्त होगा है।

उद्देश्य कथन :-

उत्तम बच्चों को आज हम पाकशाला रूप में उसका प्रबंध के बारे में

अध्ययन करेगी ।

प्रस्तुतिकरण :-

क्रियाशील पारंगत

विषयकस्तु	द्वारा अध्यापिका क्रियास	द्वारा क्रियास
<u>पाकशाला व पाक कक्ष :-</u>	जिस कक्ष में भोजन पकाया जाता है उसे पाक कक्ष या पाकशाला कहते हैं। जिसमें घर-प्रकार का भोजन पकाया जाता है वहीं पर भोजन पकाने सभी स्वामात्री रूप में उपकरण उपलब्ध होते हैं और भोजन बनाया जाता है।	द्वारा अध्यापन पूर्वक सुनेगी।
<u>पाककक्ष की व्यवस्था</u>	स्वीडिश न तो अधिक बड़ा होना चाहिए न ही अधिक छोटा इसमें स्वयंसेवकों के लिए तीन-चार बर्सेज और हैंगर आवश्यक होने चाहिए कुड़ा कचरा आदि के लिए बकबन्ददार कुँदान होने चाहिए ।	द्वारा अध्यापन पूर्वक सुनेगी।

विषयवस्तु दालअध्यापिका

दाल कि क्रियाएं

पाक का कल सौच ग्रह दातारु इ
स्नान ग्रह आदि से वैदी होग
इर होना चाहिए और ध्य
स्योई घर को दो पूर्वक सु
शौलियो मे विमाप्ति
किया जाता है।

बोध परीक्ष ण :-

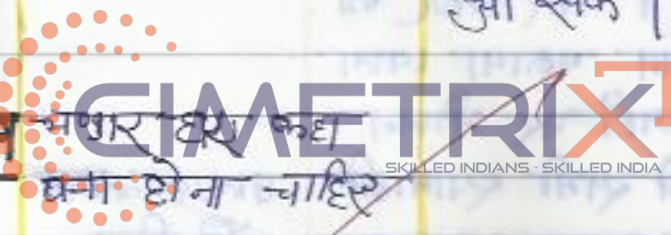
स्योई घर की रशि क्रिया ताकि धर्मा
आमने सामने ब्यो माना मे उ
होनी चाहिए व प्रकाश
आ सके।

बोध परीक्ष

मगार घर कदा
घना होना चाहिए

भारतीय शैली

इस प्रकार की पक
शाला मे औजन
वैठकर पकाया जाता
है। भारतीय शैली
मे घर के सदस्यो
को जमीन पर
वैठकर खाना परोसा
जाता है। स्योई
घर मे रूक जाती
अलमारी भी होनी
चाहिए जिसमे
बचा हुआ



विषयवस्तु दान अध्यापिका क्रियाएँ दान क्रियाएँ क्रियाएँ

दुआ खाद्य सामग्री को अच्छी प्रकार से बमक कर रख दिया जाए जैसे - आटा साबुदेध दही मक्खन आदि।

द्वारा शांत बंढगी।

बोध परीक्षण

भारतीय केशी शैली में भोजन कैसे बनाते हैं।

बंढकर बमते हैं।

बोध परीक्षण

रसोइधर प्रकाशम बमो होना चाहिए।

कमोनि हवा भी प्रकाश भी।

परचाल्य

इस शैली में भोजन बंढकर बनाया जाता है।

शैली है।

विदेशी शैली का रसोइधर

इस प्रकार के रसोइधर में दिवार के साथ कम तक की उंचई की एक स्लैब बनी होती है जिसपर स्तौप या गैस चुल्हा बरवा जासका है। रसोइधर प्रकाशम होना चाहिए सामान्य तथा खाद्य सामग्री रखाने के लिए आलामारी आदि की व्यवस्था होनी चाहिए।

द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी।

द्वारा शांत बंढगी।

और ध्यान पूर्वक सुनेगी।

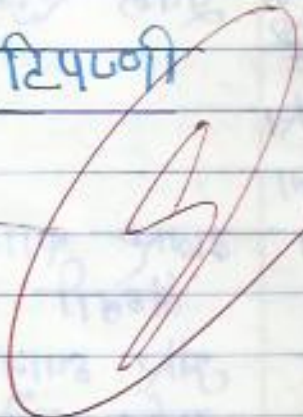
पुनरावृत्ति

- 01:- पाक शाला किरसे रहते हैं।
- 02:- आधुनिक महिलाएं किस प्रकार का रसोई घर पसन्द करती हैं।
- 03:- रसोई घर में किवाड कैसे लगे होने चाहिए।
- 04:- रसोई घर साफ सुतरा क्यों होना चाहिए।

गृह कार्य रसोई घर की व्यवस्था से सम्बन्धित है। रसोई घर की व्यवस्था के लिए किन किन बातों ध्यान रखना चाहिए। विस्तार से बर्णन करके लाईगा।

निरक्षक टिपण्णी

हस्ताक्षर



Date 23/1/2013

Duration of the period.....

Pupil Teacher's Name.....

Pupil Teacher's Roll No.....

Class 8th

Average Age of the pupils.....

Subject सह विज्ञानTopic विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय

विटामिन सी का

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :-

विद्यार्थी विटामिन सी का आशोषण तथा चयापचय से पहचानने योग्य होंगे।

1) विद्यार्थी विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय को प्रचार-मरण करने योग्य होंगे।

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

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

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

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

5) विद्यार्थी विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय सही ढंग से करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री

→ चॉक, साइन, 2 याम पर आदि

विशेष सामग्री

→ चिन्त, चार्ट, मॉडल



पूर्वज्ञान परीक्षा:

दात अध्यापिका क्रियाए	दात क्रियाए
विभिन्न मौख्य पदार्थ कौन कौन से होते हैं।	चावल, गेहू, मक्का जौ आदि।
श्रीजन से कौन कौन से पोषटीक उपस्थित होते हैं।	उत्तर संतोष जनक प्राप्त होला है।

उपेक्ष्यकथन: — अच्छा बच्चे आज हम विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय के बारे में अध्ययन करेंगे

प्रस्तुतिकरण:

द्वितीय विचार

विषयवस्तु द्वितीय अध्यापिका विचार द्वितीय विचार

विटामिन सी

विटामिन सी एक रूफेद रूकेदार पदार्थ है जो पानी में घुलशील होता है और सिध ही जल में घुलता है यह ताप प्रकार क्षार आम्ली कारक एन्जाइम कार्बो तथा लोहे की उपस्थिति में जल में घुलता है

द्वितीय ध्यान पूर्वक सुनेगी

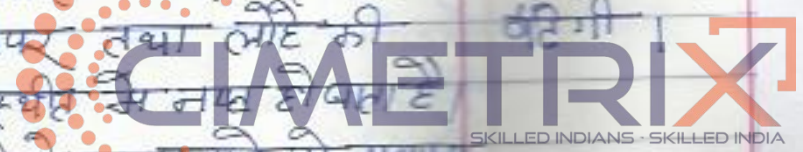
द्वितीय शान्त वीरगी

फोस्फोरस की कार्य

कोलेजन बनाने में सहायता करना 1 कोलेजन एक प्रकार का प्रोटीन है जो शरीर के विभिन्न तंतुओं को बांधने का कार्य करता है कोलेजन जगमो को शरीर में सहायता करता है। शरीर के निर्माण में लोहे के अवशोषण में सहायता करना यह कैल्शियम के अवशोषण में भी सहायता करता है।

द्वितीय ध्यान पूर्वक सुनेगी

द्वितीय शान्त वीरगी



दाह क्रियाएँ

विषयवस्तु दाह उपपत्तिका क्रियाएँ दाह विकार

यह शरीर की संक्रमण रोगों से जैसे तपेदिक रिघुमैटिकल और न्युप्रिनिया आदि से रोकता है।

दाहाराहमान पूर्वक सुनेगी और शांत बँटिगी।

बोधपरीक्षण

विटामिन सी कैसा पदार्थ है।

विटामिन सी सफेद रवेदार पदार्थ है जो पानी में घुलता है।

बोधपरीक्षण

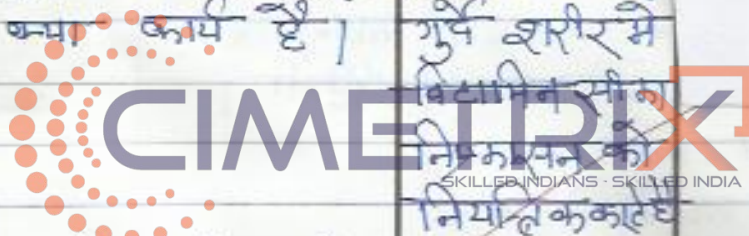
गुर्दे का शरीर में क्या कार्य है।

गुर्दे शरीर में विटामिन सी का निष्कासन को नियंत्रित करते हैं।

विटामिन सी की कमी

विटामिन सी की कमी के कारण स्कर्वी नाम रोग हो जाता है। स्वमान्य रक्त से जिन क्षेत्रों में रक्त पंजा करता है तथा हरी और ताजी सब्जियाँ उपलब्ध नहीं हो पाती उन क्षेत्रों में स्कर्वी नामक रोग अधिक प्रायः जाता है।

दाहाराहमान पूर्वक सुनेगी। दाहाराहमान बँटिगी।



अध्यापिका क्रियाएँ द्वारा क्रियाएँ

अतिरिक्त स्त्री कमी से दालर ध्यान
 बुझने तथा टांगों में पूर्वक सुनेगी
 सुजन था जाती है
 दर्द तथा वायुओं
 ने दर्द तथा चेतना
 थकावट मांस
 पेशियों का बालों में
 घटी होती फुल्लिभुवा दालर ध्यान
 अतिरिक्त (वालों में) पूर्वक सुनेगी।
 घटी है पुनसिधा
 तथा इसके दर्द
 यदि मांस बमान
 दर्द गिरना रक्त
 घटना प्रभव न
 भ्रमना इसके लक्षण
 दिखाई देते हैं।

अतिरिक्त में कौनसे शैवप रक्की मांस
 लक्षण दिखाई देते हैं पेशियों का रुक्त
 होना मांस पेशियों
 में दर्द होना।

- अतिरिक्त रक्की के लक्षण बताओ।
- (i) मसुजे में सुजन
 - (ii) रक्त घटना
 - (iii) दाह गिरना
 - (iv) अखमन भरना आदि।



पुनरावृत्ति:

- 01: शरीर में विटामिन सी के कमा कार्य है।
- 02: शरीर में विटामिन सी की कमी से कमा प्रभाव दिखायी देती है।
- 03: विटामिन सी के स्रोत कौन से हैं।

ग्रह कार्य:

विटामिन सी के अवशोषण तथा प्रचापचय को याद करके उताना है।

निरक्षक शिक्षा

CIMETRIX
SKILLED INDIANS · SKILLED INDIA

हस्ताक्षर

Date 24/11/2013

Duration of the period.....

Pupil Teacher's Name.....

Pupil Teacher's Roll No.....

Class.....

Average Age of the pupils.....

Subject.....

Topic विभिन्न शब्द पदार्थों का संगठनगृह विज्ञानअनुदेशनात्मक उद्देश्य :-

- 1) विद्यार्थी विभिन्न शब्द पदार्थों को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी विभिन्न प्रकार के शब्द पदार्थों को अपने दैनिक जीवन में उपयोग करने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी विभिन्न शब्द पदार्थों का अन्तर करने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी विभिन्न शब्द पदार्थों का प्रयोग करने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी शब्द पदार्थों का विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी शब्द पदार्थों का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।
- 7) विद्यार्थी शब्द पदार्थों का परिकल्पना करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री

चाक, सतन, सकेत
आदि

विशिष्ट सामग्री

रेखा चित्र, चित्र, पोस्टर
आदि



पूर्वज्ञान परीक्षा :-

<u>घात उपप्रापिका क्रियाएं</u>	<u>घात विकार क्रियाएं</u>
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 संतोष जनक प्राप्त नहीं होता है।

उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्चे आज हम खाद्य पदार्थों के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :-

दार्शनिक चारें

विषयकस्तु घात अथवा पिका क्रियारण द्वारा क्रियारण

खाद्य पदार्थ
गेहू :-

गेहू के शोधक तत्व अथवा में विभिन्न पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं।

गेहू के 100 ग्राम अथवा में 1.8 ग्राम प्रोटीन 0.5 ग्राम ब्रॉमिन 1.2 ग्राम कैल्शियम 0.32 ग्राम फॉस्फोरस 0.83 ग्राम लोहा रबनियम की मात्रा में पायी जाती है।

गेहू के 100 ग्राम अथवा में 1.8 ग्राम प्रोटीन 0.5 ग्राम ब्रॉमिन 1.2 ग्राम कैल्शियम 0.32 ग्राम फॉस्फोरस 0.83 ग्राम लोहा रबनियम की मात्रा में पायी जाती है।

गेहू के 100 ग्राम अथवा में 1.8 ग्राम प्रोटीन 0.5 ग्राम ब्रॉमिन 1.2 ग्राम कैल्शियम 0.32 ग्राम फॉस्फोरस 0.83 ग्राम लोहा रबनियम की मात्रा में पायी जाती है।

गेहू के 100 ग्राम अथवा में 1.8 ग्राम प्रोटीन 0.5 ग्राम ब्रॉमिन 1.2 ग्राम कैल्शियम 0.32 ग्राम फॉस्फोरस 0.83 ग्राम लोहा रबनियम की मात्रा में पायी जाती है।

गेहू के 100 ग्राम अथवा में 1.8 ग्राम प्रोटीन 0.5 ग्राम ब्रॉमिन 1.2 ग्राम कैल्शियम 0.32 ग्राम फॉस्फोरस 0.83 ग्राम लोहा रबनियम की मात्रा में पायी जाती है।

द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी

CIMETRIX
SKILLED INDIANS · SKILLED INDIA

द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी

विद्यकीय

100 ग्राम गेहू से कितने ग्राम कैल्शियम पाया जाता है।

0.05 ग्राम कैल्शियम पाया जाता है।

विद्यकीय

अंकुरित गेहू की तुलना में सामान्य गेहू की तुलना से फेरस विटामिन की मात्रा अधिक है।

विटामिन सी और विटामिन ई।

विषयवस्तु द्वितीय अध्येय क्रिया द्वितीय अध्याय

चावल

चावल भी एक लोक प्रिय खाद्य है। विश्व के विभिन्न भागों में लोगों का मुख्य आहार चावल ही है।

द्वितीय अध्याय

मक्का

मक्का भी विश्व के अनेक भागों में सीमित होने वाला एक मुख्य खाद्य माना जाता है। अन्य खाद्यों की तुलना में मक्का में प्रोटीन अधिक पाया जाता है। और शारीरिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित तत्वों द्वारा लाभदायक तत्व भी है।

द्वितीय अध्याय पूर्वक सु

बोधपरीक्षण

100 ग्राम गेहूँ से कितनी कैलोरी ऊर्जा प्राप्त की जाती है।

लगभग 380 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त की जा सकती है।



छानने विचार

विषयबस्तु	द्विअध्यापिका विचार	द्विअध्यापिका
<u>बोध परीक्षण</u>	चावल में सर्वा अधिक मात्रा में क्या पायी जाती है।	कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है।
	मक्का के अधिक सेवन से पैलेग्रा नामक रोग होने की आशंका बना रहता है।	धान में एमोन पूर्वक सुनेगी
	इसलिए अधिक मात्रा में मक्का का सेवन नहीं करना चाहिए।	
<u>जो :-</u>	अन्य खाद्यों के समान जो में भी कार्बोहाइड्रेट की ही पायी जाती है।	धान शान्त बनेगी।
	जो में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा लगभग 72% मात्र होता है जो से 10-20% तक प्रोटीन की प्राप्ति हो जाती है जो में विभिन्न विटामिन थायामिन नियासिन पेन्टोथिक एसिड तथा मारिडाक्सिन की समुचित मात्रा पायी है।	धान शान्त पूर्वक सुनेगी और शान्त बनेगी।



पुनरावृत्ति:-

01:- मनुष्य अपने आहार में मुख्य रूप से
बिना बिना स्वघातों को सम्मिलित करता है।

02:- गेहूँ में मुख्य रूप से कौन कौन से
पोषक तत्व पाये जाते हैं।

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

गेहूँ का  मक्का, जौ
का विटामिन से वर्णन करके
लक्षणा।

निरक्षक विमर्षी

दस्तावेज

DISCUSSION LESSON - 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 विमारीयासमान्य विमारीयाअनुदेशनात्मक उद्देश्य

- 1) विद्यार्थी समान्य विमारीयो को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी ~~को~~ विभिन्न प्रकार की समान्य विमारीयो को समझने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी समान्य विमारीयो में अन्तर करने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी समान्य विमारीयो का अर्थ बताने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी समान्य विमारीयो का निरूपण निकालने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी समान्य विमारीयो के बारे में वि. संश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 7) विद्यार्थी समान्य विमारीयो का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री . ~~चक्र, संकेतन, थ्याम्पट आदि~~

सामान्य सामग्री → चक्र, संकेतन, थ्याम्पट आदि

विशेष सामग्री, मॉडल, चित्र, चार्ट आदि

पुष्पगणना

CIMETRIX

SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

घात अध्यापिक क्रियाएँ

बला क्रियाएँ

मलेरिया किस जाती के मच्छर के काटने से होता है।

मलेरिया स्फोफिलीज नामक मादा मच्छर के काटने से होता है।

फैलेरिया किस जाती के मच्छर काटने से होता है।

फैलेरिया नामक रोग व्युत्पन्न जाती के मच्छर के काटने से होता है।

मलेरिया से बचने के उपाय बताएँ

उत्तर संतोषजनक प्राप्त नहीं हुआ।

उद्देश्य कथन —

आच्छादित बच्चों को जापान एम. समग्र विमारिया के बारे में अध्ययन करेगा।

जंतुनिकरण :-

घात विषाणु

विषमज्ञान अध्यापिका

समान्य विषाणु

मनुष्य के शरीर में होने वाली अनेक रैसी विषाणु हैं। जो विभिन्न स्तुम जीवों से उत्पन्न होती है।

घात घमान पूर्वक सुने

जैसे-जीवाणुओं

विषाणुओं तथा फुफुदी आदि के कारण फैलती हैं। ये स्तुम जीव की सी न की सी माधम से हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। ये रोगों का शिकार बना देते हैं।

घात शान्ती पूर्वक बँडे



मलेरिया

मलेरिया एक मच्छर की मारी है। कमी कमी इसके कारण मनुष्य की मृत्यु भी हो जाती है। यह मारी स्नोफिलीय मादा मच्छर के काटने से उत्पन्न होती है। यह मादा मच्छर जब भी सी स्तुम व्यस्तों को काटती है तो

घात शान्ती पूर्वक बँडेगी और घमान पूर्वक सुनेगी

घातक क्रियाएँ

विषयवस्तु घातक अध्यापिका क्रियाएँ ~~व्यक्तिगत~~

तो उसके रक्त से जीवाणु और का प्रवेश कर जाते हैं और विमारीया उत्पन्न कर देते हैं।

घातक शांती पूर्वक सुनेगी

मलेरिया के लक्षण :- इस का प्रथम तथा प्रमुख लक्षण ज्वर है जो बार बार उतरता और चढ़ता है।

घातक ध्यानपूर्वक सुनेगी अधवा अपने उतर पुरतिका में भी नोट करेगी।

(i) इसमें ज्वर आने पर बहुत ठंड लगता है।

(ii) रोगी व्यन्ती की पुरी शरीर कापने लगती है।

(iii) पित्त का वमन होता है।

(iv) सिर भारी रहता है।

(v) कभी कभी उसका जी भी मिचलाने लगता है।

घातक शांती पूर्वक सुनेगी और ध्यान से सुनेगी।

मलेरिया अपने घर अधवा से बचाव आस पास के गड्डों हेतु उपाय अधवा पतियों में पानी एकत्र न होने दे क्योंकि खरे पानी में मच्छर पनपते हैं।

निवमकस्तु द्वातः अध्यापिका क्रियाएँ

मलेरिया से जवाब -	तलाबी, बावलिपो आदि के जल पर मच्छर मारने की दवाओं का निमामित दिसकावो किया जाए ताकि उनके पानी में उपास्थित मच्छर मर जाए। कमरी में फिल्ट का दिसकाव करने से भी मच्छर मर जाते हैं।	द्वाराएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
----------------------	---	----------------------------------

जीव परीक्षण	रात को सीले समय मच्छर दानी लमाये ताकि मच्छर के काटने से बचे रहे।	द्वाराएँ ध्यान पूर्वक बँटेंगी।
-------------	--	-----------------------------------



जीव परीक्षण	मलेरिया रोग निरन मच्छर के काटने से होता है।	मलेरिया रोग निफिलीज मादा मच्छर के काटने से होता है।
-------------	---	--

जीव परीक्षण	मलेरिया होने पर क्या होता है।	मलेरिया ज्वर होने पर बहुत तेज लगती है।
-------------	----------------------------------	--

फैलेरिया रोग -	फैलेरिया भी मच्छरों को काटने से उत्पन्न होने वाला एक गंभीर रोग है। यह रोग मच्छर कुपुलेसा जाति के मच्छर द्वारा काटने से होता है। इस जाती के मच्छर आम	द्वाराएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी। और शान्ती पूर्वक बँटेंगी।
-------------------	---	--

विषयवस्तु दंत अध्यापिका क्रियाएं दंत क्रियाएं

फैलेरिया रोग :-

आमतौर पर कमरे में अंधेरे स्थानों तथा गहरे बूंगों के कोपों में छिप जाते हैं ये रात होने पर अपने स्थानों से निकलते हैं। तथा मनुष्य को काटते हैं। अपने अपने रोगों का शिकार बना देते हैं। जिससे मनुष्य विमार हो जाते हैं। और धीरे-धीरे यह रोग प्रतीत होने लगता है।

द्वारा दृष्ट पूर्वक सुने और शान्त बेंगी।

फैलेरिया रोग :-

चलने फिरने में लक्ष्मी फ महसूस करता है। तथा एक हफ्ते बाद श्लाघ न होने पर वह आदमी रुकवम कही जा आ नहीं सकता है तथा उसका स्वप्न होना भी मुश्किल हो जाता है मनुष्य अपने इस रोग का श्लाघ नहीं करवाते हैं तो वह

द्वारा दृष्ट पूर्वक सुने और शान्त बेंगी।



विषयवस्तु	दातु अध्यापिका	विषयवस्तु
	बैठक हो जाती है। नदी कूड़ा आ जा सकते हैं।	दातु ध्यान पूर्वक सुनीगी
फैलेरिया रोग के लक्षण:-	i) पैरो में सुजन आ जाती है। ii) चलते समय परेशानी होती है। iii) पाँव जमीन पर नहीं रखा जाता पैरो में बंधे होने लगाता है।	दातु शांत पैंगी।
बोध परीक्षण	फैलेरिया रोग जिस मच्छर के काले से होता है।	फैलेरिया रोग क्युलेक्स नामक मच्छर के काले से फैलता है।
बोध परीक्षण	फैलेरिया रोग होने के क्या लक्षण हैं और कौन कौन से हैं।	इस रोग में पाँव में सुजन हो जाती है। और पैरो में बन्ध बंधे रहता है। चलते समय परेशानी होती है।



पुनरावृत्ति :-

- 01- मलेरिया रोग कैसे होता है।
- 02- मलेरिया रोग होने पर क्या होता है।
- 03- फैलेरिया रोग क्या लक्षण है।
- 04- जुकाम होने के क्या कारण हैं।

ग्रह कार्य :-

इन सभी विमारियों को धर से माद करके तथा लिखकर लाइयेगा।



**SCHOOL TEACHING
PRACTICE LESSONS**

CIMETRIX

SKILLED INDIANS • SKILLED INDIA

Date 04/12/2013

Duration of the period

Pupil Teacher's Name

Pupil Teacher's Roll No.

Class 7th

Average Age of the pupils

Subject गृहविज्ञान

Topic भोजन कृत्व और प्राणिक साधन

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :-~~अनुदेशनात्मक उद्देश्य :-~~अनुदेशनात्मक उद्देश्य :-

- 1) विद्यार्थी भोजन तत्वों को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी भोजन तत्वों का पहचान-मरण 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 सामान्य विमारिधों के बारे में सूचित करना योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री

पाक, डाउन, थामपट
आदि

विशिश्ट सामग्री

मॉडल, चित्र, वृत्तच सामग्री
पट्टि आदि

पूर्वज्ञान परीक्षा

CIMETRIX
SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

5/12

द्वान अध्यापिका क्रियाएँ	द्वान क्रियाएँ
(i) मलेरिया किस जाति के मच्छर के काटने से होता है।	मलेरिया रूनांफिलीष नामक मादा के मच्छर के काटने से होता है।
(ii) फैलेरिया किस जाति के मच्छर के काटने से होता है।	फैलेरिया नामक रोग क्युलैक्स जाति के मच्छर के काटने से होता है।
मलेरिया से बचने के उपाय बताएँ	उत्तर संतोषजनक प्राप्त नहीं हुआ

उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्चा आज हम सम्बन्ध प्रोजेक्टव और उनके प्रकृति के विमर्शिया साधक के बारे में अध्ययन करेंगे।

विषयकस्तु दाल आध्यात्मिक

भोजन के तत्व और प्राप्ति के साधन:-

हमारा शरीर कई जैविक पदार्थों से बना है। शरीर में उचित विकास वृद्धि के लिए हमें सभी पदार्थ स्वयं पकते हैं जो निम्न प्रकार के होते हैं। जैसे - दाल, रोटी,

दालाएँ हमें पुर्वक सुन रही होगी।

हरी सबजिया फल व सब्जियाँ उचित मात्रा में खाने चाहिए

दालाएँ हमें पुर्वक सुन रही होगी।

इन सभी पदार्थों में विभिन्न तत्व होते हैं जैसे - कार्बोहाइड्रेट्स

प्रोटीन, वसा खनिज अवण, विटामिन आदि पाये जाते हैं।

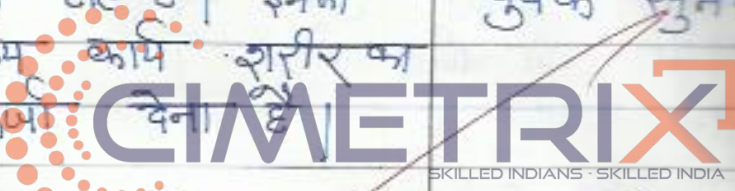
दालाएँ शांति बढी होगी। और हमें पुर्वक सुन रही होगी।

वह भोजन जिसमें शरीर के लिए सभी उपयोगी तत्व उचित मात्रा में पाये जाते हैं।

वह संतुलित भोजन कहलाता है।



विषयवस्तु	दत्त निम्बारा
<p>ये सभी तत्व विभिन्न स्वाद्य पदार्थों से प्राप्त होते हैं। भोजन के ये सभी तत्व हमारे शरीर में विरू बढ़त जाती हैं।</p>	<p>दातारु ध्यान पूर्वक सुनेगी और शांत बैठेगी।</p>
<p>कार्बोहाइड्रेट्स इसमें कार्बन हाइड्रोजन व ऑक्सीजन नामक तत्व होते हैं। इनका मुख्य कार्य शरीर का ऊर्जा देना है।</p>	<p>दातारु ध्यान पूर्वक सुनेगी।</p>
<p>बोध परिक्षणः अर्थात् बच्चों हमारा शरीर जैविक पदार्थों से बना है।</p>	<p>बाल रोटी सबजियाँ फल आदि।</p>
<p>प्राप्ती स्त्रोतः कार्बोहाइड्रेट्स तीन रूपों में पाये जाते हैं।</p>	<p>बच्चे शांती बर्हे होंगे और ध्यान पूर्वक सुनेगी।</p>
<p>स्तार्चः जौ, गेहूँ, चावल, ज्वार आलु, आकर कंदी केले आदि में मिलते हैं।</p>	<p>बच्चे शांती बर्हे होंगे और ध्यान पूर्वक सुनेगी।</p>
<p>शकराया चीनीः गुड़ संकर शहद चिमी मिठाई अंगूर उष आदि मिलकर हैं।</p>	<p>बच्चे शांती बर्हे होंगे और ध्यान पूर्वक सुनेगी।</p>



विषयवस्तु दात अध्यापिका

शरीर :- दालो ताजा फलो मटर व साबिजा से पाये जाते है। दातारुं ध्यान पूर्वक सुनेगी

प्रोटीन :- प्रोटीन में कार्बन, हाइड्रोजन आक्सीजन, नाइट्रोजन गंधक व फास्फोरस तत्व होते है। प्रोटीन का मुख्य काम वरीर की वृद्धि के लिए नवी कोशिकाओं को बनाना प्रोटीन दो प्रकार का होता है।

पशु जगत द्वारा प्राप्त प्रोटीन :- ये प्राणियों से प्राप्त है। उन्हे उतम 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।

वनस्पति जगत द्वारा प्राप्त प्रोटीन :- ये प्रोटीन हमे पौधो द्वारा प्राप्त होती है मटर गुं चना, अरहर लोबिया सोयाबिन दाले व सुंभे मूँसे से प्राप्त होता है। दातारुं ध्यान पूर्वक सुनेगी



पुनरावृत्ति :-

- 0.1 :- संतुलित भोजन किरसे कहे
- 0.2 :- संतुलित भोजन के तत्व कौनकौन से हैं।
- 0.3 :- प्रोटीन कितने प्रकार का होता है।

ग्रहणार्थ :- भोजन के तत्व प्राप्ति के साधन को याद करके और कापी में नोट करके लाने हैं।

निरक्षक तिमणी

CIMETRIX

SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

हस्ताक्षर

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 में उदाहरण देने योग्य होंगे।
- विद्यार्थी भोजन का अर्थ बताने योग्य होंगे।
- विद्यार्थी भोजन का महत्व समझने योग्य होंगे।
- विद्यार्थी भोजन सम्बन्धी परिकल्पना करेंगे।
- विद्यार्थी भोजन सम्बन्धी सञ्चालना करेंगे।
- विद्यार्थी भोजन सम्बन्धी मूल्यांकन करेंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री

पार्क, झालन, रनकल आदि

विशेष सामग्री

मॉडल, चित्र, पोस्टर
चार्ट आदि



द्वारा आध्यापिका क्रियाएँ	द्वारा क्रियाएँ
हम भोजन क्यों करते हैं।	स्वस्थ रहने के लिए
हमारी शरीर को भोजन से क्या मिलता है।	शक्ति मिलती है।
हम अपने जरूरत की क्रियाओं अथवा कामों को कर लेते हैं तो हमें किसकी जरूरत पड़ती है।	उत्तर संतुल्य बनक प्राप्त नहीं होता है।

विषयवस्तु दाता अध्यापिका क्रियाएँ

भोजन की आवश्यकता भोजन का उद्देश्य कुछ अनिवार्य तत्वों को ग्रहण करना होता है। यह अलग बात है कि व्यक्ति आधार में क्या ग्रहण करता है। उदाहरण के लिए कुछ व्यक्ति शाक आदिमा आटा चावल तथा दाल अधिक खाते हैं तथा कुछ व्यक्ति मांस मछली, अंडा आदि खाते हैं।

हालाँकि ध्यान पूर्वक सुनेगी

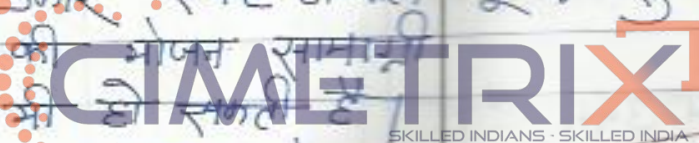
इस प्रकार र-पष्ट हो जाता है। भोजन सामग्री में जो तत्व होते हैं, उनमें से कुछ आवश्यक पोषक तत्वों को ग्रहण करना होता है। ये तत्व आधार के पोषक तत्व कहे जाते हैं। इन्हें खाद्य सामग्री से प्राप्त किया जा सकता है। शरीर के लिए मुख्य रूप से दः तत्वों अनिवार्य होते हैं।

हालाँकि ध्यान पूर्वक सुनेगी

आवश्यक तत्वों की आवश्यकता

- (i) प्रोटीन ।
- (ii) कार्बोहाइड्रेट्स ।
- (iii) वसा ।
- (iv) खनिज लवण ।
- (v) विटामिन ।
- (vi) जल ।

हालाँकि ध्यान पूर्वक शांत बैठेगी



विषयवस्तु: दान अध्यापिका

द्वितीय कक्षा

हमारे भोजन में इन सभी तत्वों का शामिल होना अनिवार्य है। यह भोजन जिसके द्वारा शरीर की भोजन सम्बन्धी समस्त आवश्यकताएँ पूरी हो जायें वह भोजन ही व्यक्तियों के लिए पर्याप्त भोजन है। पर्याप्त भोजन अपने आप में संतुलित भोजन होता है।

द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी।

द्वारा शांत बैठेगी और ध्यान पूर्वक सुनेगी।

पर्याप्त मात्रा में भोजन प्राप्त होना:

भोजन की आवश्यकता शरीर को और विश्व के लिए है। वास्तव में शरीर की वृद्धि तन्तुओं के निर्माण से होती है। शारीरिक कार्यों का लिए आवश्यक ऊर्जा प्राप्त करने हेतु तथा रोग से बचने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। कस स्थिति में जो भोजन या आहार

द्वारा शांत पूर्वक बैठेगी।

द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी।



हान्न के कार्य

विषयवस्तु

हान्न अध्यापीका क्रिया

इन समस्त आवश्यकता को पूरा करता रहे वह भोजन ही संतुलित आहार कहलाता है।

बोधपरिष्कार

हमारे शरीर को भोजन की आवश्यकता क्यों और किस लिए।

शारीरिक कार्यों को आवश्यक ऊर्जा प्राप्त करने के लिए हमारे शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है।

भोजन के साथ साथ शरीर को स्वस्थ रहने लिए विभिन्न तत्वों की आवश्यकता होती है।

हमारा शरीर जैविक पदार्थ से बना है जैसे - दूध, रोटी, आदि। फल आदि उचित मात्रा में खाने चाहिए।

बोधपरिष्कार

हमारा शरीर किन जैविक पदार्थों से बना है।

दूध, रोटी, दही, सब्जी, माँ आदि।

बोधपरिष्कार

भोजन के साथ साथ किन्ने विभिन्न तत्वों की आवश्यकता होती है।

कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, वसा, जल, खनिज, लवण, विटामिन इन सभी तत्वों की आवश्यकता होती है।



पुनरावृत्ति:

- (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।

ग्रहणार्थ:

अच्छा बच्ची आपको भोजन के आवश्यक तत्वों याद करके आना है।

निरक्षरता संघर्ष

CIMETRIX

SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

हरिताक्षर

Date 06/12/2013

Duration of the period.....

Pupil Teacher's Name.....

Pupil Teacher's Roll No.....

Class.....

Average Age of the pupils.....

Subject अर्थ विज्ञान

Topic रक्त परिवहन संस्था

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :-अनुदेशनात्मक उद्देश्य

- 1) विद्यार्थी रक्त परिवहन संस्था के पदार्थों को याद करेगा।
- 2) विद्यार्थी रक्त परिवहन संस्था प्रचार-प्रसार करने योग्य होगा।
- 3) विद्यार्थी रक्त परिवहन संस्था के बारे में सम्बन्ध रखने योग्य होगा।
- 4) विद्यार्थी रक्त परिवहन संस्था के निष्कर्ष निकालने योग्य होगा।
- 5) विद्यार्थी रक्त परिवहन संस्था को कारगर बनाने योग्य होगा।
- 6) विद्यार्थी रक्त परिवहन संस्था सम्बन्धी विशेषता कर सकते होंगे।
- 7) विद्यार्थी रक्त परिवहन संस्था सम्बन्धी मूल्यों को करने योग्य होगा।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री

चाक, साइन आदि

विशेष सामग्री

चार्ट, मॉडल, पिक्चर
आदि

संबंधी

की

ब-धी



दांत-अध्यापिका क्रियासूचें

दांत क्रियासूचें

हमारे शरीर को सबसे ज्यादा जल किस चीज की होती है।

हमारे शरीर को सबसे ज्यादा जल रक्त की होती है।

हमारी शरीर को कौसी भी अंग कट जाता है तो क्या निकलता है।

रक्त निकलता है।

रक्त शरीर के विभिन्न अंगों में किस प्रकार जाता है।

उत्तर संतोष जनक नहीं प्राप्त होता है।

उद्देश्यकथन: अस्वस्थ बच्चों आज हम रक्तपरिवहन संस्थान के बारे में अध्ययन करेंगे

द्वारा किया

प्रस्तुतिकरण:

<p><u>कोशिकाएँ</u></p>	<p>हमारा शरीर असंख्य जीवित कोशिकाओं का एक विशाल समुद्र है। अपने शरीर की तुलना में हम विशाल देशों की तुलना उस देश में रहने वाले करोड़ों नर-नारियों से कर सकते हैं। हमारे शरीर के देश में भोजन का जल आदि पमा जाता है। हमारे मिल लम्बी बनी रेलवे लाइनों द्वारा लाया जाता है। हम स्वयं भी एक स्थान से दूसरे स्थान पर आ जा सकते हैं जिस देश प्रकार देश में रेलवे लाइनों का जल सा विद्य है। उसी प्रकार हमारे शरीर में नसों का जल सा विद्य है जिसके द्वारा रक्त एक स्थान से दूसरे स्थान पर आया जाया करता है।</p>	<p>द्वारा हम पूर्वक सुनेगी।</p>
<p><u>कोशिकाएँ</u></p>	<p>हमारे शरीर असंख्य जीवित कोशिकाओं का एक विशाल समुद्र है। अपने शरीर की तुलना में हम विशाल देशों की तुलना उस देश में रहने वाले करोड़ों नर-नारियों से कर सकते हैं। हमारे शरीर के देश में भोजन का जल आदि पमा जाता है। हमारे मिल लम्बी बनी रेलवे लाइनों द्वारा लाया जाता है। हम स्वयं भी एक स्थान से दूसरे स्थान पर आ जा सकते हैं जिस देश प्रकार देश में रेलवे लाइनों का जल सा विद्य है। उसी प्रकार हमारे शरीर में नसों का जल सा विद्य है जिसके द्वारा रक्त एक स्थान से दूसरे स्थान पर आया जाया करता है।</p>	<p>द्वारा हम पूर्वक सुनेगी।</p>



विषयवस्तु हात अध्यापिका क्रिया

पोशिका: इन रक्त ले जाने वाली नसों को रुधिरवाहिनियाँ नाडियाँ कहते हैं। इस लिए हम सभीके शरीर में किसी भी अंग से भोजन आकसीजन और दूसरी आवश्यक वस्तुओं की कमी नहीं आने पाती है। दिन रात रक्त आया जाया करता है। इसे रक्त परिवहन संस्था कहते हैं।

हातारु ध्यानपूर्वक सुनेगी। हातारु शांत बैठेंगी और ध्यान पूर्वक सुनेगी।

बोधपरिष्कार रक्त परिवहन संस्था कैसे कहते हैं।

हमारे शरीरके अंगों में रक्त का संरचना हुआ करता है। इसे रक्त परिवहन संस्था कहते हैं।

बोधपरिष्कार: रक्त स्थान से दूसरी स्थान पर किस प्रकार जाता है।

ये रक्त रुधिरवाहिनियों द्वारा जाता है।

रुधिर: रुधिर परिवहन संस्था के मुख्य अंग पाँच हैं।

शिरः - (i) हृदय (ii) घमनी (iii) शिरा
 (iv) कोशिकापै (v) फेफड़े
 हृदय रक्त परिवहन संस्थान का सबसे मुख्य अंग है। जो मनुष्य की मुहूर्त के बराबर यह बाई और अधिक शुका रहता है। यह दो फेफड़ों के मध्य तथा फेफड़ों से शिरा हुआ है।

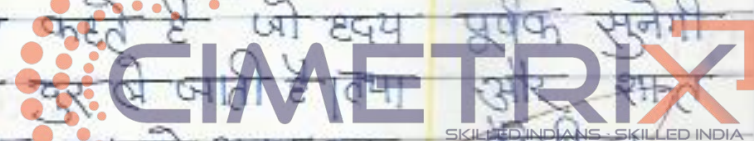
घमनी - घमनी उन सभी वाहिनीयों को कहते हैं जो हृदय से निकलती हैं और रक्त को अलग कर गन्दे रक्त को बाहर निकालती हैं। वे सभी वाहिनीयों शरीर के विभिन्न अंगों से रक्त इकट्ठा करके हृदय में लाती हैं तथा गन्दे रक्त की वाहिनीयों का जल साफ़ गवा है। इस प्रकार की वाहिनीयों को कोशिकाएँ कहते हैं।

हाताएँ हयान
 पूर्वक सुनेगी

हाताएँ शात
 बँढेगी

हाताएँ हयान
 पूर्वक सुनेगी
 और रक्त
 बँढेगी

हाताएँ हयान
 पूर्वक सुनेगी
 और शात
 बँढेगी



पुनरावृत्ति :-

- Q.1 :- रक्त परिवहन किसे कहते हैं।
- Q.2 :- रक्त परिवहन संग्रहण के मुख्य अंग कौन से हैं।
- Q.3 :- रक्त शरीर के विभिन्न अंगों में किस तरह जाता है।

मूत्र कार्य :-

शिरा और घमनी के जरिए मूत्र आप को लिंबकर और घाद करके जाता है।

निरक्षक दिपनी

CIMETRIX

इस्तावर

SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

Date 07/1/2013

Duration of the period.....

Pupil Teacher's Name.....

Pupil Teacher's Roll No.....

Class.....

Average Age of the pupils.....

Subject सह विधानTopic (वस्तु का चुनाव एवं उनकी सेवा देना)(i) अनुदेशनात्मक उद्देश्य :-अनुदेशनात्मक उद्देश्य

- 1) विद्यार्थी वस्तु का चुनाव एवं उनकी सेवा देना पहचाने योग्य होगा।
- 2) विद्यार्थी वस्तु का प्रयोग करने योग्य होगा।
- 3) विद्यार्थी वस्तु के चुनाव का उदाहरण देना योग्य होगा।
- 4) विद्यार्थी वस्तु के चुनाव से सम्बन्ध रखने योग्य होगा।
- 5) विद्यार्थी वस्तु के चुनाव का कारण बताने योग्य होगा।
- 6) विद्यार्थी वस्तु के चुनाव से सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होगा।
- 7) विद्यार्थी वस्तु के चुनाव से सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होगा।

सहायक सामग्री →

सामान्य सामग्री → थाम, इनाइन, स्केल
आदि

विशिश्ट सामग्री → चार्ट, मॉडल, पिक्चर
दृश्य सामग्री आदि



हात अध्यापिका क्रियाएँ	हात क्रियाएँ
मनुष्य को अपने शरीर की रक्षा करने के लिए किन-किन वस्तुओं की आवश्यकता पड़ी है।	भोजन, जल, मकान इत्यादि।
तन बचाने के लिए हम किस वस्तु की आवश्यकता पड़ी है।	बस्त्र की आवश्यकता पड़ी है।

उद्देश्यकथन :- अच्छा बच्चा आज हम बरतों के चुनाव व उनके देश रंग के बारे में अध्ययन करेगा ।

द्वितीय विचार

विषयवस्तु द्वितीय अध्यापिका विचार ~~द्वितीय विचार~~ ~~द्वितीय विचार~~

बाल :-

अपने शरीर को बर्तों के लिए गरीब अमीर बृद्ध युवा सभी अपनी आवश्यकता अनुसार कपड़े बनावाते हैं हम सभी को बरतों का प्रयोग कई कार्यों से करना पड़ता है। बरत हमारे शरीर को धूप हवा वर्षा तथा आँसू से बचाते हैं। बरतों से व्यक्तियों का धार्मिक सम्बन्ध होता है जो बालिकाएँ बचपन में उनके प्रकार का धरत धारण करते हैं तथा वे हीकर अपने मन पसंद बरतों का चुनाव करते हैं। और अपने माता पिता को भी तैयार करते हैं। बरत मनुष्यों का एक महत्वपूर्ण अंग है। गहना आभूषणों से इनके तुलना भी किया जाता है।

द्वितीय ध्यान पूर्वक सुनेगी।

द्वितीय ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त रहेगी।

द्वितीय ध्यान पूर्वक सुनेगी।



विषय वस्तु दातव्य अध्यापिक क्रिया

कल हमारे शरीर के लिए उत्तम आवश्यक है। कल हमारे शरीर का सौन्दर्य बढ़ाते हैं। तथा व्यक्ती अच्छे अच्छे वस्तु पहनकर ही तो सुन्दर दिखता है।

बोधपरिक्षण

व्यक्ति को वस्तु की आवश्यकता ज्यो पशती है। कल हमारे शरीर को धुप वर्षा हवा तथा जो से रक्षा करते



बोध परिक्षण

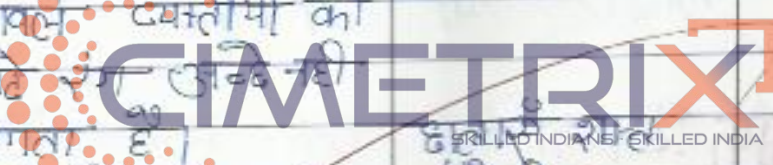
कॉन कॉन से फुलिम साधनो द्वारा शरीर को सुन्दर बनाया जा सकता है। विरोधकर वस्तु द्वारा शरीर को सुन्दर बनाया जा सकता है।

वस्त्रो का चुनाव

वस्त्रो का चुनाव कालसम्प कपडो की सुन्दरता कपडो की उपयुक्ता कपडो का मुख्य आदि बातो का ध्यान रखना चाहिए। उचित कपडो का चुनाव शरीर की सुन्दरता रंग किरम तथा उसके मेल से है। यदि कपडो वेरग

विषय वस्तु द्विअध्ययिका क्रियाएं द्विअध्ययिका

	<p>यैमेल तथा ठीक से मिलान होते कीमती से कीमती कपडा भीखुदर ही लगता।</p>	<p>हाताएँ सात बहेगी।</p>
<p>व्यक्तिके अनुसार कपडे का रंग :-</p>	<p>व्यक्तिके अनुसार कपडे का रंग भी होना चाहिए। गरी व्यक्तियोंकी लिए हल्के और गहरे सभी रंग अच्छे लगते है तथा व्यक्ति को गरी रंग अच्छे ही लगता है। कपडो में मैल भी होना चाहिए। कीस रंग का कपडा लगाना जाया।</p>	<p>हाताएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।</p>
<p>बौध परिष्करण</p>	<p>बस्तो का चुनाव करते समय किन किन बस्तो का ध्यान रखना चाहिए</p>	<p>(i) कपडो की सुन्दरता (ii) उपयुक्तता (iii) बस्तो का मुख्य आवश्यक जान लेना चाहिए।</p>



चुनरावृति :-

- 0.1 वस्तु मनुष्य के लिए कौशल आवश्यक है।
- 0.2:- वस्तु का चुनाव करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।
- 0.3:- उपयुक्त तथा सुंदर कपड़े से क्या तार्किक है।

सुधकार्य:- उन छात्रों को आप को वस्तुओं के चुनाव करते समय किन किन बातों का ध्यान रखना चाहिए याद करके तथा लिखकर भी लाने है।

निरक्षक शिक्षिका

CIMETRIX
SKILLED INDIANS · SKILLED INDIA

हस्ताक्षर

Date: 08/12/2013

Duration of the period.....

Pupil Teacher's Name.....

Pupil Teacher's Roll No.....

Class.....

Average Age of the pupils.....

Subject: सह विमानTopic: (जल)अनुदेशनात्मक उद्देश्यःअनुदेशनात्मक उद्देश्य

- ① विद्यार्थी जल को पहचानने योग्य होंगे।
- ② विद्यार्थी जल का प्रत्यास्मता करने योग्य होंगे।
- ③ विद्यार्थी जल का अथवा जलाने योग्य होंगे
- ④ विद्यार्थी जल का निष्कष निकालने योग्य होंगे।
- ⑤ विद्यार्थी जल सम्बन्धी विज्ञापन करने योग्य होंगे।
- ⑥ विद्यार्थी जल सम्बन्धी अज्ञापन करने योग्य होंगे।
- ⑦ विद्यार्थी जल सम्बन्धी मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री

चाक, ड्रस्स, श्यामपत्र
सकेतन आदि

विशेष सामग्री

चार्ट, मॉडल, चित्र
आदि



पूर्वप्रश्न परीक्षा

दात अध्यापिका क्रियारू	दात क्रियारुं
मनुष्य को उसके जीवन में क्या क्या उपयोगी होता है।	भोजन कपड़ा, मकान.
जल हमारे शरीर के वीस काम आता है।	पिने के काम आता है।
जल का उपयोग हम अपने कौन कौन से कार्यों में करते हैं।	उत्तर: स्नान, धोना, पानी नही प्राप्त होता है।

उद्देश्यकथन:

अच्छा बच्ची उगाज हम जल के बारे में पढ़ेंगे।

अनुतिकरण :-

वर्षा वस्तु ज्ञान अध्यापिका कियारुं वर्षा

जल :- जल हमारे जीवन के बहुत उपयोगी है। तथा हर माध्यम से हम इसका उपयोग अपने जीवन में करते हैं। मनुष्य के शरीर में सबसे अधिक मात्रा जल की ही पायी जाती है। जल हम सबके लिए बहुत उपयोगी व लाभदायक पदार्थ है। पशु पक्षी जानवर तलाबी नदीयों झीलों का जल पीकर अपनी प्यास बुझाते हैं। तथा अपने शरीर को स्वस्थ रखते हैं।

हजारों घण्टा पूर्वक सुनेगी

वर्षा का जल :- वर्षा का भी जल मनुष्य के लिए उपयोगी है। क्योंकि हमारा भारत एक कृषि प्रधान देश है। यद्यपि वर्षा का जल हमारे खेतों की प्यास बुझाते हैं। तथा उन्हे उत्पन्न फसलों को लाभ बहुत लाभ पहुंचाते हैं। इस प्रकार वायु के शुद्ध हो जाने पर जोषाद

हजारों घण्टा पूर्वक सुनेगी और रात बँटगी।



विषयवस्तु

हालात अध्यापिका क्रिया

हालात क्रियाएं

रामायण

पानी बरसात है। वह
विलकुल शुद्ध होता है।

हालात ध्यान
पूर्वक सुनेगी।

अशुद्ध पानी
मनुष्य को
अनेक प्रकार
की बीमारियां
देता करता
है।

अशुद्ध जल

अशुद्ध जल मनुष्य को
अनेक प्रकार की बीमारी
देता करता है। तथा अनेक
प्रकार की टायफोइड को
मनुष्य के शरीर
पर प्रवेश करने पर मजबूर
कर देता है कभी कभी

हालात ध्यान
पूर्वक सुनेगी।

मनुष्य मानी के अभाव
के कारण अपने आस
पास के पानी का
स्वैचन करने पर मजबूर
हो जाते हैं। जो उन्हें
अनेक प्रकार की बीमारी



आवश्यक
साधन

यों का शिकार बना
देता है। इसका संग्रह
आवश्यक साधन जैसे
नदी तालाब झील
झरना पोखरा आदि
की सफाई रखना
इनके जालों को
अशुद्ध होने से
बचाये इनके पानी का
प्रयोग अच्छी तपा
साफ से करे।

हालात शांत
बैठेगी।

वह जो जे
जोत शरीर
पाये जाते
हैं।

विषयवस्तु हाल अध्यापिका क्रियाएँ हाल क्रियाएँ श्यामपट कार्य

बीघपरिक्ष

अशुद्ध जल का सेवन करने से बीघ होता है।

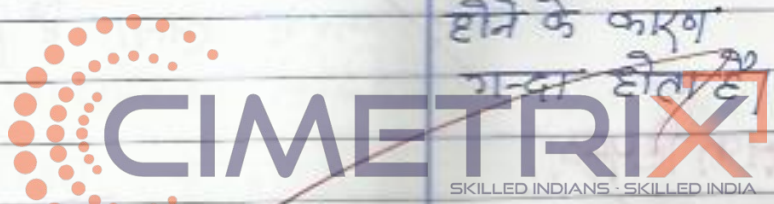
अशुद्ध जल का सेवन करने से मनुष्य के शरीर में अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

सोते के पानी में विशेष प्रकार का नमक पाया जाता है।

बीघपरिक्ष

बर्षा का पानी गन्दा बीघ होता है।

बर्षा का पहला पानी कार्बनडाइऑक्साइड युक्त होने के कारण गन्दा होता है।



जल का लाभ :-

पहाड़ों में सोते और झरने पाये जाते हैं। जिसका पानी पास पड़ोस में रहने वाले लोग अपने काम में लाते हैं। इसका पानी शुद्ध और सफेद होता है। कुछ सोते के पानी में विशेष प्रकार का नमक पाया जाता है। जो स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी होता है। जिसका शरीर के लिए लाभदायक होता है।

हालातों ध्यान पूर्वक सुनेगी।
हालातों ध्यान से सुनेगी।

गन्दा पानी क्लोरिन जलनिर्माण पाउडर मिलाने से

पुनरावृत्ति :-

- (i) जल प्राप्ति के साधन कौन कौन से हैं।
- (ii) तलाबों का जल बचा क्यों होता है।
- (iii) सौते का जल स्वस्थ के लिए कैसा होता है।
- (iv) कुआँ तलाबों की देखभाल के लिए कौन कौन सी बातें जरूरी हैं।
- (v) वर्षा को देश का जीवन क्यों कटा गया है।

सहकार्य :-

जल प्राप्ति के साधनों का वर्णन करके लाना है।

निरक्षक शिक्षण :-

CIMETRIX

SKILLED INDIANS · SKILLED INDIA

हरताल

9

Date 03/12/2013

Duration of the period 35 मिनट

Pupil Teacher's Name

Pupil Teacher's Roll No.

Class

Average Age of the pupils

Subject ग्रह विज्ञान

Topic प्राथमिक चिकित्सा

अनुदेशात्मक उद्देश्य :-अनुदेशात्मक उद्देश्य

- 1) विद्यार्थी प्राथमिक चिकित्सा को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी प्राथमिक चिकित्सा को पहचानना 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 विवृति देना करने योग्य होंगे।
- 7) विद्यार्थी प्राथमिक चिकित्सा सम्बन्धी मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सदस्य सामग्री

सामान्य सामग्री

विशेष सामग्री

याक, ग्र्यामपट, ड्राइंग
आदि

चित्र, चार्ट, मॉडल

दृश्य सामग्री आदि



पुर्वज्ञान परिक्षा:-

सामग्री

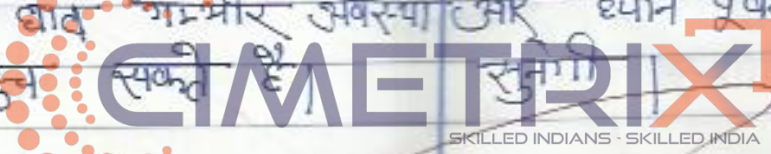
द्वारा अध्यापिका क्रियासूचं	द्वारा क्रियासूचं
अच्छा बच्चों बताओ चोट लगने पर क्या होता है। स्पर्श करते हैं। उसे क्या कहते हैं।	स्वच्छ पानी से साफ फाँके पट्टी बांधते हैं। प्राथमिक चिकित्सा कहते हैं।

उद्देश्यकथन :- अच्छा बच्चों आज हम प्राथमिक चिकित्सा के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :-

घात स्थिति

<p>प्राथमिक चिकित्सा का अर्थ :-</p>	<p>प्राथमिक चिकित्सा प्राप्त हो जाने से करने का मुख्य उद्देश्य दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की हालत को अधिक बिगड़े से बचाना है। यदि तुरंत उपचार न किया जाए तो घात घात गंभीर अवस्था और में पहुँच सकता है।</p>	<p>घात स्थिति ध्यान पूर्वक सुनेगी। घात स्थिति शान्त बँठेगी। ध्यान पूर्वक सुनेगी।</p>
<p>उदाहरण</p>	<p>घात लगने पर पवाल घर पर पड़ी करना धरैलु उपाय फलमाग है</p>	<p>घात स्थिति शान्त बँठेगी।</p>
<p>प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धान्त</p>	<p>व्यक्ति को जानना प्राथमिक चिकित्सा से धरित होने वाली दुर्घटना की वारंतापिकता को जानना भली भाँति धर लेने के उपरान्त ही प्राथमिक चिकित्सा प्रारम्भ की जा सकती है।</p>	<p>और ध्यान पूर्वक सुनेगी।</p>



विषयवस्तु

द्वारा अध्यापिका

द्वारा किया है

सम्बन्धी
चिकित्सा से
तुरन्त सम्बन्ध

दुर्घटना की वास्तविकता को जान लेने के उपरान्त यदि व्यक्ति की दशा गम्भीर है तो दुर्घटना की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए चिकित्सा से तुरन्त सम्बन्ध तथा सम्पर्क करना

द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी।

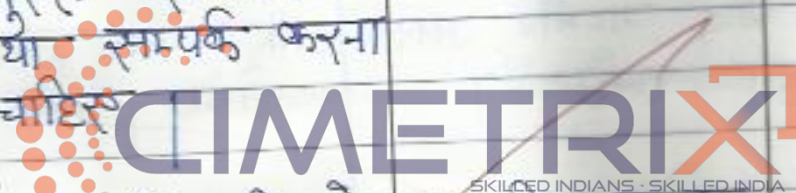
द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी।

डाक्टर के आने से पहले दिया जाने वाला उपचार क्या कहलाता है।

प्रथमिक उपचार कहलाता है।

प्रथमिक चिकित्सा के लिए आवश्यक सामग्री को रक्त साथ रक्त बाक्स में रखा जाता है। रक्त डाक्टर की पिन, ट्रेप कच्ची चम्मच एवं गिलास पेंड पटिया

द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी। और शान्त बहेगी



द्वारा क्रियाएँ

विषयवस्तु	दात अध्यापिका क्रियाएँ	द्वारा क्रियाएँ
बोध परिक्षणः	पट्टीयां किस समय प्रयोग की जाती है।	घाय अथवा मोच आदि पर बांधने में काम आती है। कि
बोध परिक्षण	पिन किस काम आती है।	पिन लगाकर पट्टी को रोक जा सकता है।
प्राथमिक चिकित्सा के कार्यः	दुर्घटना के समय घायलों को देखकर तुरंत किसी चिकित्सा संस्थान में भेजना चाहिए। यदि दुर्घटना गंभीर होती है तो उसे घेरा में लाने का उपाय करना चाहिए। उसे तुरंत आस्पताल के किसी चिकित्सा कक्ष में भेजना चाहिए और उसका बलाज शक्तरों द्वारा तुरंत रोक कर देना चाहिए और उसका बलाज शक्तरों द्वारा तुरंत रोक कर देना चाहिए ताकि वो जल्दी से ठीक हो जाये।	द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी। द्वारा शांत बैठेगी और ध्यानपूर्वक सुनेगी। द्वारा शांत बैठेगी।

पुनरावृत्ति :-

- Q.1 :- यदि दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति के शरीर से रक्त बह रहा हो तो सर्वप्रथम बन्धा करना चाहिए।
- Q.2 :- प्राथमिक चिकित्सा के लिए आवश्यक सामग्री को रखा रखा जाता है।
- Q.3 :- प्राथमिक चिकित्सा के लिए दुर्घटना के जाचन कभी आवश्यक है।

गृह कार्य :- प्राथमिक चिकित्सा द्वारा विभेग्ये वाले कुछ समान्य कार्यो का इलेम करके लार्शग।

निरतक टिप्पणी

CIMETRIX
SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

हस्ताक्षर

Date: 11-2-2013

Duration of the period.....

Pupil Teacher's Name.....

Pupil Teacher's Roll No.....

Class.....

Average Age of the pupils.....

Subject: ग्रह विज्ञान

Topic: सिलार्ड कला

अनुदेशनात्मक उद्देश्य:-अनुदेशनात्मक उद्देश्य

- 1) विद्यार्थी सिलार्ड कला का अध्ययन योग्य होगा।
- 2) विद्यार्थी सिलार्ड कला का प्रारम्भ करेंगे योग्य होगा।
- 3) विद्यार्थी सिलार्ड कला का अर्थ बताने योग्य होगा।
- 4) विद्यार्थी सिलार्ड कला का निष्कर्ष निकालने योग्य होगा।
- 5) विद्यार्थी सिलार्ड कला सम्बन्धी संक्षेपण करने योग्य होगा।
- 6) विद्यार्थी सिलार्ड कला सम्बन्धी कारण बताने योग्य होगा।
- 7) विद्यार्थी सिलार्ड कला सम्बन्धी मूल्यांकन करने योग्य होगा।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री

चाक, श्यामपट्ट, इन्डि-
आदि

विशेष सामग्री

इश्य सामग्री, चार्ट,
मॉडल आदि



पुर्वज्ञान परीक्षा :-

घात अध्यापिका क्रियाएँ	घात क्रियाएँ
अच्छा बच्चों बताओं की हम अपने कपड़ों को किस प्रकार प्रयोग करते हैं। कपड़ा किस माप में रक्तीना चाहिए। कपड़े किस प्रकार की मशीन से धिले जाने चाहिए।	कपड़े अच्छे प्रकार से मापकर रक्तीने चाहिए ताकि व सिधने में कम न हो।

उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्ची उगाज हम सिधने कला का

परतुतिकरणः

घात क्रिया

विषयवस्तु

द्वारा अध्यापिका क्रिया

सिलाई कलाः

किसी भी कपड़े को सफ़्त विशेष नाम के अनुसार काटकर उचित ढंग से सिलकर जिस जरूरी कार्य के लिए बनाया गया है। उसको उपयोग से लाना ही सिलाई कला कहलाता है।

घातों ध्यान पूर्वक सुनेगी।

सिलाई कला का महत्वः

- (i) घर पर वस्त्र सिलने से सिलवाने का कम खर्च पड़ता है।
- (ii) अपनी इच्छा अनुसार काम समय में वस्त्र सिला जा सकता है।
- (iii) घर पर संप्रत्यक्ष सुन्दर आकार व डिजाइन के वस्त्र सिले जा सकते हैं।
- (iv) समय का सुद्ध उपयोग होता है। कपड़ा काटने के लिए आवश्यक वस्तुएं कपड़ा कैंची चाक इवटैप आदि वस्तुओं की आवश्यकता पडती है।

घातों शात वेंगेगी।

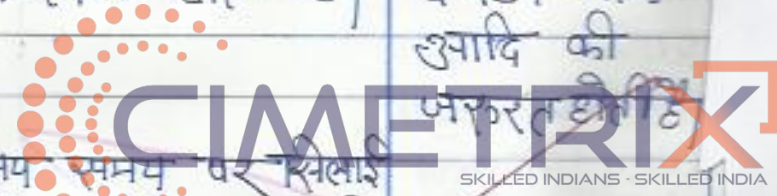
घातों ध्यान पूर्वक सुनेगी।

घातों शात वेंगेगी और ध्यान पूर्वक सुनेगी।



विषयवस्तु, दान अध्यापिका विचारं

<p><u>बोध परीक्षण</u></p>	<p>घर पर बस्तु रखने से क्या लाभ होता है</p>	<p>घर पर बस्तु रखने से कम खर्च होता है।</p>
		<p>तथा मन संतुष्टि प्राप्त करना और श्रम को कम कर सकता है।</p>
<p><u>बोध परीक्षण</u></p>	<p>कपड़ा काटने के लिए किस उपकरण की आवश्यकता होती है।</p>	<p>कपड़ा काटने के लिए कैंची इन्चटैप चाक आदि की आवश्यकता होती है।</p>
<p><u>सिलाई मशीन की देखरेख</u></p>	<p>समय-समय पर सिलाई मशीन की सफाई करते रहना चाहिए। धुल से बचाने के लिए मशीन को ढक्कन से बंद करके रखना चाहिए। मशीन में तेल डालने के मशीन का तेल ही प्रयोग करना चाहिए।</p>	<p>सिलाई मशीन का ध्यान पूर्वक सुनेगी और शक्ति देंगी।</p>
<p><u>बोध परीक्षण</u></p>	<p>यदि मशीन को गंदगी से बचाना है तो क्या करना चाहिए।</p>	<p>मशीन को ढक्कन से बंद करके रखना चाहिए।</p>



विषयवस्तु | घात अध्यापिका क्रियाएँ

<p><u>बोध परिष्करण:</u></p>	<p>मशीन में तेल डालने के लिए कौन से तेल का प्रयोग करना चाहिए।</p>	<p>मशीन में तेल डालने के लिए केवल मशीन के तेल का प्रयोग करना चाहिए।</p>
<p><u>कपड़ा कटते समय ध्यान रखने योग्य बातें</u></p>	<p>कपड़ा काटने से पहले जिस व्यक्ति का जो भी कसब सिलना है उसकी नाप लेनी चाहिए। नाप के अनुसार कपड़े पर पहले निशान लगाना चाहिए।</p>	<p>हालांकि ध्यान पूर्वक सुनेगी।</p>
<p><u>सिलाई करते समय ध्यान देने योग्य बातें:</u></p>	<p>कपड़ा सिलते समय कपड़े में ऊंचे और सिधे का ध्यान देना चाहिए। सिलाई करते से पहले सारा समान रजकत कर लेना चाहिए। अघरे स्थान में या झुककर सिलाई नहीं करनी चाहिए। पक्की सिलाई करने से कच्चे टुकड़े लगाकर फिटिंग देखा लेनी चाहिए।</p>	<p>हालांकि शांत बैठेगी और ध्यान पूर्वक सुनेगी।</p>
	<p>अगर फिटिंग सही हो तो पक्की सिलाई कर देनी चाहिए।</p>	<p>हालांकि शांत बैठेगी।</p>



पुनरावृत्ति:-

- 0.1- सिलाई व फटारि में काम आने वाला उपकरण कौन कौन से हैं।
- 0.2- घर पर सिलाई करने से क्या लाभ हैं।
- 0.3- सिलाई करते समय किन किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए।
- 0.4- कपड़ा काटते समय ध्यान रखने योग्य बातें।
- 0.5- यदि मशीन को गन्दगी से बचना है तो क्या करना चाहिए।

गृह कार्य में सिलाई-सिक्का कृषि आवश्यक है।
इसकी व्यवस्था करके लाभ होगा।

निरक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

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) विद्यार्थी भोजन पकाने के विधियों को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी भोजन पकाने के विधियों का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी भोजन पकाने के विधियों का उदाहरण देने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी भोजन पकाने की विधियों का समानता करके करने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी भोजन पकाने की विधियों का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी भोजन पकाने की विधियों का विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 7) विद्यार्थी भोजन पकाने की विधियों का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामाग्री

सामान्य सामाग्री

चाक, थ्यामपर, स्क्वेरक
साइल आदि

विशिष्ट सामाग्री

चित्र, चार्ट, मॉडल, इश्य
सामाग्री आदि



पूर्वज्ञान परीक्षा :-

द्वारा अध्यापिका क्रियाएँ	द्वारा क्रियाएँ
प्रत्येक प्रश्न को मात 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 स्तोष जनक नहीं प्राप्त होता है।

उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्चा आज हम भोजन पकाने के विधियों के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :-

दाल भिन्नारं

<u>विषयवस्तु</u>	<u>दाल अध्यापिका क्रिया</u>	<u>दाल भिन्नारं</u>
<p><u>भोजन पकाना</u></p> <p>प्राकृति अवस्था में उपलब्ध खाद्य पदार्थों को अक्षर के रूप में ग्रहण करने के लिए किप्रम रूप में तैयार करने की अपेक्षित क्रिया ही एक प्रिया कला है पाक क्रिया के अंतर्गत प्रकृत अवस्था में उपलब्ध सामग्री को जल, ताप और माप द्वारा रूपांतरण दिया जाता है जो अधिक नम खाद्य और पचाने में सफल हो जाता है। विभिन्न प्रकार के वर्तनी के मिश्रण में भी पाक क्रिया के विकास में महत्वपूर्ण सहायता मिलती है इसमें प्रेशर कुकर मुख्य है प्रेशर कुकर</p>	<p>दालारु दान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।</p> <p>दालारु दान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।</p> <p>दालारु दान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।</p>	<p>दालारु दान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।</p> <p>दालारु दान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।</p> <p>दालारु दान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।</p>



विषयवस्तु दालों-अध्यापिका विचार दालों-अध्यापिका

भाजून पकाने की विभिन्न विधि

भाजून पकाने की निम्नलिखित चार विधियाँ हैं।

दालों में ध्यान पूर्वक सुनेगी ध्यान से बैठेगी

- (i) जल के माध्यम से
- (ii) चिकनाई के माध्यम से
- (iii) बाष्प के माध्यम से
- (iv) वायु के माध्यम से।

बाध्य परीक्षण

स्वाधम खायाग्री को पकाना क्या है।

स्वाधम खायाग्री को पकाना एक कला है।

जल के द्वारा भाजून पकाना

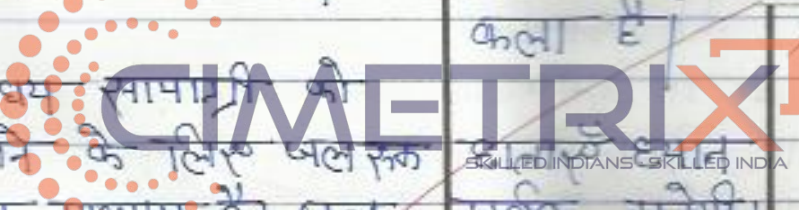
स्वाधम खायाग्री को पकाने के लिए जल एक उत्तम माध्यम है। जल के माध्यम से अधिकांश स्वाधम खायाग्री पकायी जा सकती है। जल के माध्यम से तीन प्रकार से पकाया जाता है।

पूर्वक सुनेगी।

- (i) उबालना धीरे धीरे
- उबालना मंद अंश पर पकाना इन सभी विधियों द्वारा पकाया जाता है।
- और स्वादिष्ट बनता है।

दालों शक्त पूर्वक बैठेगी।

दालों शान्त बैठेगी।



घात क्रियाएँ

विषयवस्तु घात अध्यापिका क्रियाएँ

चिकनाई के माध्यम से पकाना तलना:-

चिकनाई के माध्यम से पकाना भी पाक क्रिया की एक लोक प्रिय विधि है। चिकनाई के माध्यम के रूप में घी, मक्खन या तेल आदि प्रयोग किया जाता है। साधारण तेल चालक भाषा में इसे तलना कहते हैं। इस विधि द्वारा भोजन शीघ्र ही पककर तैयार हो जाता है। जैसे- पुडी, कचोड़ी, समोसे, पापड़, बरारी आदि।

घातारुं ध्यान पूर्वक सुनेगी
घातारुं ध्यान पूर्वक सुनेगी

बोध परीक्षण:-

भोजन पकाने की विधि कौन कौन सी है। भोजन पकाने के लाभ बताओ।

स्वादिय्य एवं कीमती रहित स्वास्थ्य वाधक होता है।

वाष्प के माध्यम से पकाना

आधुनिक युग में प्रेशर कुकर का प्रचलन बढ़ा जा रहा है। भाप से पकाने के लिए प्रेशर कुकर कम खर्चता है।

घातारुं शीत ध्यानी और सुनेगी।

वायु के माध्यम से भुनना या सेकना

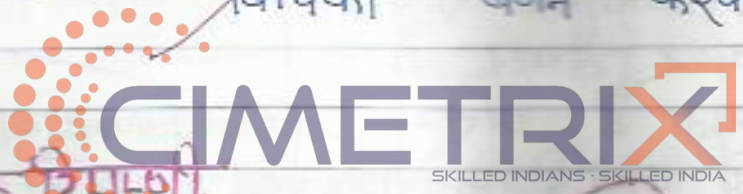
इस विधि के अंतर्गत बालु राय को गर्म करके मुनकत पकाया जाता है जैसे- आलु, बेंगन, सेकना आदि।



पुनरावृत्ति :-

- 01:- भोजन पकाने से क्या तात्पर्य है।
- 0.2:- भोजन पकाने की निम्नी विधि है।
- 0.3:- भोजन पकाना क्यों आवश्यक है।
- 04:- भोजन पकाने से क्या लाभ है।

मूह कार्य:- भोजन पकाने की किसी रूपक विधिका वर्णन करके लाइयेगा।



निरक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

 A large, stylized handwritten signature in red ink is written over the 'हस्ताक्षर' label. The signature is somewhat abstract and loops around the text.

Date: 13/12/2013

Duration of the period.....

Pupil Teacher's Name.....

Pupil Teacher's Roll No.....

Class.....

Average Age of the pupils.....

Subject: गृह विज्ञान

Topic: दुध में उपस्थित पोषक तत्व

अनुप्रयोगात्मक प्रश्न

- 1) विद्यार्थी दुध में उपस्थित पोषक तत्व के पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी दुध में उपस्थित पोषक तत्व का पर्याप्तता करने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी दुध में उपस्थित पोषक तत्वों का उदाहरण देने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी दुध में उपस्थित पोषक तत्वों को कारणात्मकता के आधार पर योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी दुध में उपस्थित पोषक तत्वों से संबंधित विशेषण करने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी दुध में उपस्थित पोषक तत्व का विशेषण करने योग्य होंगे।
- 7) विद्यार्थी दुध में उपस्थित पोषक तत्व को वर्गीकरण करने योग्य होंगे।

अधार्थक सामाग्री

सामान्य सामाग्री

→ चाक, 2यामण्ड, झाड़ने आदि

विशिश्ट सामाग्री

दूध सामाग्री, चाँद, मॉडल आदि



पुर्वज्ञान परीक्षा:-

दान अध्यापिका क्रियाए

अच्छा बच्ची कुछ सूपे स्वाधप पदार्थों का नाम बताओ जो हमारे शरीर की स्वस्थ रखते हैं।

दुध में कॉन कॉन से पोषक तत्व पाये जाते हैं।

दान क्रियाए

अनाज दाले अण्ड, मांस मछली आदि।

उत्पु सन्तोजनक नहीं प्राप्त है।

औसत व्यंजन :-

अच्छा बच्चों आज हम दुध में उपस्थित पोषक तत्वों के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :-

दूध में प्रिया

विषयवस्तु हाल प्रिया अध्यापिका क्रिया ~~उपस्थित~~

दुध :-

दुध में विभिन्न पोषक तत्व विद्यमान होते हैं। दुध के विभिन्न पोषक तत्वों का समान्य परिचय निम्नलिखित है।

हाल प्रिया ध्यान पूर्वक सुनेंगी

दुध में उपस्थित पोषक तत्व

दुध में उपस्थित पोषक तत्व मुख्य रूप से सात प्रकार के पाये जाते हैं।

- (i) जल (ii) वसा (iii) प्रोटीन
- (iv) कार्बोहाइड्रेट (v) खनिज
- त्वण (vi) विटामिन (vii)

हाल प्रिया ध्यान पूर्वक सुनेंगी

एनजाइम में खमी तत्व दुध में उपस्थित पाये जाते हैं।

हाल प्रिया ध्यान पूर्वक सुनेंगी

जल :-

दुध में सर्वाधिक मात्रा जल की होती है। दुध में 80% से 90% की मात्रा जल की होती है। दुध के विभिन्न पोषक तत्व जल में मिलते रहते हैं। ये तत्व जल में घुलित अवस्था में अथवा पायल या कलॉयड अवस्था

हाल प्रिया ध्यान पूर्वक सुनेंगी।

दूध विचार

वसा:

मै विघामन रहै है
दुध मै उसे प. मागवसा
का होला है। यह वसा
दुध मै माफस या इमल्शन
के रूप मै रहती है। दुध
की वसा सखता से पच
जाती है। इस वसा
मै विटामिन रू. तथा
डी भी पाये जाते है।

हालारु ध्यान
पूर्वक सुनेगी
और शांत
बैठेगी।

बीघ परिमाण:

वसा मै कौन कौन से
विटामिन पाये जाते है।

विटामिन (A
तथा विटामिन
D

प्रोटीन:

दुध मै प्रोटीन की भी
समुचित मात्रा होती है।
गाय भैंस के दुध मै
3 से 4 प्रतिशत भाग
प्रोटीन का होला है।
दुध मै प्रोटीन के
अवस्थाओं मै उपरिष्ठ
है दुध मै केशनी
नामक प्रोटीन का लापड
अपवा मै पायी जाती है।
दुध मै लैक्टोज के
रूप मै कार्बोहाइड्रेट
पाया जाता है।
दुध मै लैक्टोज की

हालारु शांत
बैठेगी और
ध्यान से
सुनेगी।

कार्बोहाइड्रेट:

दूध का विश्लेषण

विषयवस्तु दूध अध्यापिका क्रियाएं दूध विश्लेषण

क्रिया 4 से 5 तक होती है। दूध में पाये जाने वाला लैक्टोज़ शुद्ध शर्करा जैसा होता है। दूध में कौन सी प्रोटीन पायी जाती है।

दूध में शर्करा पायी जाती है। दूध में प्रोटीन का अणु संख्या में पायी जाती है।

दूध परीक्षण

खनिजत्व

दूध में विभिन्न खनिजत्व भी पाये जाते हैं। मुख्य रूप से दूध में कैल्शियम तथा फॉस्फोरस पाये जाते हैं।

दूध में कैल्शियम और फॉस्फोरस पाये जाते हैं।

विटामिन

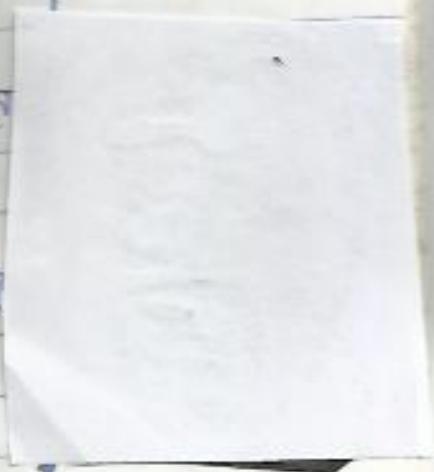
दूध में विभिन्न प्रकार के विटामिन पाये जाते हैं। मुख्य रूप से विटामिन B तथा विटामिन D समुचित मात्रा में पाये जाते हैं।

दूध में विटामिन B और विटामिन D पाये जाते हैं।

रून्जाइम

दूध में रून्जाइम भी उपस्थित है। ये रून्जाइम विभिन्न मात्राओं में उपस्थित की भूमिका निभाते हैं। रून्जाइम दूध के लैक्टोज को विघटित करता है।

दूध में रून्जाइम पाये जाते हैं।



पुनरावृत्ति :-

- 0.1 :- दुध में उपस्थित पोषक तत्व कौन-कौन से हैं।
- 0.2 :- दुध में कौन-कौन से विटामिन पाये जाते हैं। उनके नाम बताओ।
- 0.3 :- दुध से हमारे शरीर को क्या प्राप्त होता है।
- 0.4 :- दुध हमारे किस काम आता है बताओ।

गृह कार्य :- दुध में उपस्थित सभी पोषक तत्वों के बारे में लिखकर और पाद करके भी आने है।

निरक्षक विमर्शी

क्षताक्षर

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: (हैजरा) (हैजरा)

अनुदेशनात्मक उद्देश्य:-

अनुदेशनात्मक उद्देश्य:-

- 1) विद्यार्थी हैजरा को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी हैजरा को पहचानने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी हैजरा का अर्थ बताने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी हैजरा का अर्थ बताने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी हैजरा का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी हैजरा का कारण बताने योग्य होंगे।
- 7) विद्यार्थी हैजरा सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 8) विद्यार्थी हैजरा सम्बन्धी का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

(11)

विद्यार्थी हैजरा सम्बन्धी पहचानना

सामान्य सामग्री →

सामान्य सामग्री →

चाक, ग्यामपठ, सकेलक
आदि

विशेष सामग्री →

पार्ट, मॉडल, पॉइन्टर
चित्र आदि,



पुर्वज्ञान परीक्षा :-

घाताअध्यापिका क्रियाएँ	घातक्रियाएँ
अच्छा बच्चों को स्वस्थ रोगों के नाम बताओ जो हमें नुकसान पहुंचाते हैं।	मलेरिया रक्तरा पिलिया आदि रोग हैं।
गर्मी और कसात के मौसम में कौन रोग होता है	दूजा रोग।
दूजा रोग के लक्षण बताओ कौन से हैं।	उत्तर स्तोषण जनक मछी प्राप्त होते हैं।

उद्देश्यकथन: अच्छा पचचो आबु हम दैजा रोग के बारे मे अधपयन करगे ।

प्रस्तुतिकरण:

दात्र क्रियासं

विषयकस्तु दात्र अध्यापिका क्रियासं

हैजा रोग

हैजा एक अत्यन्त मंघकर तथा शीघ्र फैलाने वाला संक्रामक रोग है यह गर्मी तथा धरसात के मौसम मे अधिक फैलता है। तीर्थ स्थानो मे मैला मैजध अधिक लोग रूफत होतै है दात्र अधपयन के फैलने के अधिक आशांका होती है। युद्ध क्षेत्र मे भी हैजा फैलने की आशांका रहती है हैजे के रोग मे प्रति वर्ष हजारो व्यक्ति मृत्यु का शिकार हो जाते है। इस रोग की शोक घाम के बिरु अधिक से अधिक प्रयास करने चादिरु।

दात्रासं श



दात्रासं शान

रोग फैलने का कारण

हैजे रोग का मुख्य कारण एक बैक्टीरिया का शरीर मे प्रवेश होना है। इसके रोगी को प्रारम्भ मे ही व्याज का सतथा अमृत धार दिमाजासकता है।

दात्रासं ध्यान पूर्वक सुनेगी

नि 202

विषयवस्तु द्वितीय अध्यापिका क्रिया द्वितीय अध्यापिका क्रिया

कारणः

द्विजा रोगी को प्रयाप्त आराम करना चाहिए। जिससे भोजन विल्कुल नष्ट देना चाहिए। रोगी को छोटी मात्रा में पानी दिया जा सकता है। कुछ आराम हो जाने के बाद संतरे का रस जो का पानी और गम का दुध मिलाकर दिया जा सकता है।

द्विजा रोगी ध्यान पूर्वक सुनेगी

द्विजा रोगी शान्त रहेगी।

बोधपरीक्षणः

द्विजा रोग किस मौसम में अधिक फैलता है।

बरसात के मौसम में

बचने के उपायः

द्विजा रोग से बचने के निम्नलिखित उपाय किये जाने चाहिए।

द्विजा रोग ध्यान पूर्वक सुनेगी।

(i) द्विजा के टिके नियमित रूप से आवश्यक लगवाने चाहिए। मैला तथा तीर्थ स्थान पर जाने से पहले समीपवर्ती यो को घट टिके लगवा लेना चाहिए।

द्विजा रोग शान्त रहेगी।

(ii) यदि कोई बच्चा इस रोग का शिकार हो जाए तो उसे शीघ्र ही अन्य



विषयवस्तु दान अध्यापिका

~~द्वितीय क्रिया~~

बच्चों से अलग रखने की व्यवस्था करनी चाहिए

द्वारा शांत पूर्वक वैदगी

(iii) दूध फैलते ही तलाब नदी तथा कुएँ के पानी को उबालकर रखें दानकर मिला चाहिए

(iv) दूध से बचने के लिए भण्डारों से बचना आवश्यक है

द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी

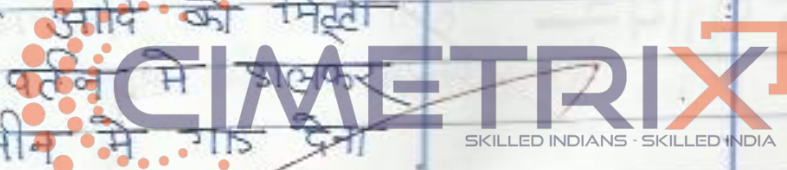
(v) रोगी के मलमूत्र तथा घुस आदि को मिट्टी के पत्रों में डालकर जमीन में गाड़ देना चाहिए

दूध के लक्षण :-

दूध के फैलते ही व्यक्ति दस्त करने लगता है। दूध के रोगी को दस्त चावल की भाँट जैसा सफ़ेद तथा पतला होता है। दस्त के परिणाम स्वरूप रोगी शीघ्र ही दुबल हो जाता है। तथा उसके शरीर में सूजन सी होने लगती है। चर्दर की रोक समाप्त हो जाती है। आँसू के नीचे काल धब्बे पड़ जाते हैं।

द्वारा शांत वैदगी और ध्यान पूर्वक सुनेगी

द्वारा शांत वैदगी।



पुनरावृत्ति:-

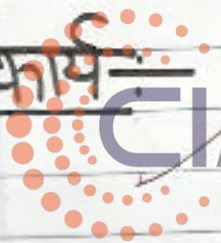
01:- हृजा रोग किस प्रॉसम अरुम अाधिक तेजी से फैलता है।

02:- हृजा रोग फैलने के ज्या कारण है।

03:- हृजा रोग से बचने के उपाय बताओ।

04:- हृजा रोग के लक्षण बताओ।

गृह कार्य:- हृजा रोग का विस्तार पूर्णक वर्णन करके लिने है।



CIMETRIX
SKILLED INDIANS · SKILLED INDIA

निरक्षक टिप्पणी:-

विस्तार

Date... 16/2/2013.....

Duration of the period.....

Pupil Teacher's Name.....

Pupil Teacher's Roll No.....

Class.....

Average Age of the pupils.....

Subject... ग्रह विज्ञान.....Topic... अशुद्ध वायु से होने वाले रोगअनुदेशनात्मक उद्देश्य:-समानानुसार वेदिका :-अनुदेशनात्मक उद्देश्य

- 1) विद्यार्थी अशुद्ध वायु को पहचानने योग्य होंगे,
- 2) विद्यार्थी अशुद्ध वायु को पहचानना करने योग्य होंगे,
- 3) विद्यार्थी अशुद्ध वायु में अन्तर करने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी अशुद्ध वायु को समझा सकेंगे।
- 5) विद्यार्थी अशुद्ध वायु सम्बन्धी परीक्षण करना करने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी वायु से सम्बन्धी विशेषता करने योग्य होंगे।
- 7) विद्यार्थी अशुद्ध वायु से सम्बन्धी मूल्यों को करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री

चाक, ~~पेपर~~, 2थामपल
के साइज आई

विशेष सामग्री

मॉडल, चार्ट, पॉर-22
उसीदि



पुर्वाधान परीक्षा :-

<u>दात अध्यापिका क्रियाएँ</u>	<u>दात विमारण</u>
स्वस्थ रहने के लिए हमें किस वायु की आवश्यकता होती है।	शुद्ध वायु की।
वायु हमारे जीवन के लिए एवं स-वास्त्य के लिए क्यों आवश्यक है।	उत्तर संतोषक जन नही प्राप्त होता है।

उद्देश्य कथन:-

अच्छा बच्ची आज हम अशुद्ध वायु के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुति लिफाफा:-

दाल अथवा पिफिया रूँ

विषयबस्तु दाल अथवा पिफिया रूँ

शुद्ध वायु

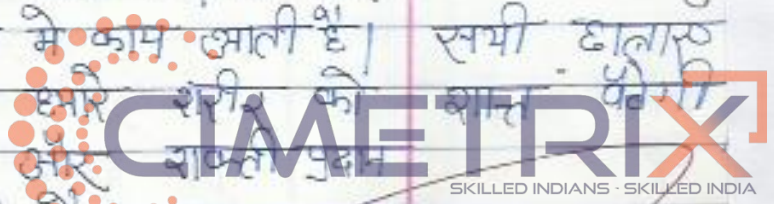
हमारे जीवन में स्वास्थ्य के लिए शुद्ध वायु अति आवश्यक है। इसी में प्राणदायक और आवश्यक गैस होती है। जो हमारे श्वसन में काम आती है। और हमारे शरीर को ऊर्जा और तापता प्रदान करती है। अशुद्ध वायु में आक्सीजन के अतिरिक्त प्रमुखतः नाइट्रोजन कार्बन डाई ऑक्साइड तथा सुल्फर रूप से कुछ गैसों का मिश्रण होता है।

सभी हालातों ध्यान पूर्वक सुने सभी हालातों ध्यान पूर्वक सुनेगी सभी हालात ध्यान पूर्वक सुनेगी

अशुद्ध वायु से फैलने वाले रोग :-

अशुद्ध तथा दूषित वायु से फैलने वाले रोग निम्न प्रकार के हैं। श्वसन द्वारा फैलने वाले रोग तैपैदीक निमोनिया, धुकास, आदी रोग श्वसन द्वारा फैलते हैं

सभी हालात शांत रहेगी



विषयवस्तु

दवा अध्यापिका क्रियाएँ

दवा अध्यापिका

अशुद्ध वायु से और भी
अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

दवाएँ शान्त
बैठेगी।

बोध
परीक्षण

हमारे जीवन एवं स्वास्थ्य
के लिए कौसी वायु हौनी
चाहिए।

शुद्ध वायु की
आवश्यकता हो
ए।

बोध
परीक्षण

शुद्ध वायु हमारे जीवन
में किस प्रकार सहायक
है।

स्वास्थ्य लेने में काम
आती है।
आवश्यक है।

1-

स्पष्टिकरण

स्वास्थ्य द्वारा फैलने वाले
रोगों के विभिन्न जीव श्वसन क्रिया
के द्वारा कार्बन डाइऑक्साइड
वातावरण में छोड़ते हैं।
तो वायु ऑक्सीजन की कमी
हो जाती है। इससे
कार्बन डाइऑक्साइड या
कार्बन डाइऑक्साइड
की मात्रा बढ़ जाती है।

ध्यान पूर्वक सुनेगी
सभी दवाएँ
शान्त बैठेगी
और ध्यान
पूर्वक सुनेगी

जैसे— तपेदिक निमोनिया
प्लेग आदी रोग
उत्पन्न हो जाते
हैं।



विषय वस्तु दाल अणुआपिका क्रियाएँ ~~दाल क्रियाएँ~~

<p>१.</p>	<p>वस्तुओं में सड़ने से उपन्न अणुआपु से होने वाले रोग विभिन्न प्रकार की वस्तुओं को सड़ने से उत्पन्न दुर्गन्ध युक्त गैस अथवा ठोस पदार्थ वायु में वितरित होकर विभिन्न प्रकार के रोग इस प्रकार हैं।</p>	<p>सभी दालाएँ शान्त पूर्वक हैं और ध्यान से सुनेगी।</p>
<p><u>बोध परीक्षण</u></p>	<p>मुखा न लगाना अतीसार सिर दर्द प्राणम आदी श्वास नोस्टे समय में सी गैस को वाह निकालते हैं।</p>	<p>सभी दालाएँ शान्त बँटेंगी</p>
<p><u>बोध परीक्षण</u></p>	<p>आक्सीजन को हम प्रयोग करते हैं या दोस्त हैं।</p>	<p>आक्सीजन गैर को हम ग्रहण करते हैं।</p>
<p><u>अणुआपु से होने वाले रोग</u></p>	<p>अधोगिक संस्थाओं से अनेक प्रकार की गैसवाले फण तथा अन्य विवाले पदार्थ वायु में वितरित होकर असाध्य रोग का प्रसार करते हैं।</p>	<p>सभी दालाएँ शान्त बँटेंगी और ध्यान पूर्व सुनेगी</p>
<p><u>जैसे:-</u></p>	<p>शारीरिक थकावट मानसिक विकास हृदय रंग दृश्यों तथा दाँतों के रोग आदि।</p>	



पुनरावृत्ति:-

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

Q.2:- चेचक के मुख्य कारण बताइये।

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

Q.4:- अणुद्र वायु से फैलने वाले रोग कॉन कॉन से है।

गृह कार्य:- अणुद्र वायु से फैलने वाले रोग के बारे में आम लोग लिखकर लक्ष्येगा।

निरक्षक हिपलगी:-

हस्ताक्षर

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 विज्ञानTopic कार्य व्यवस्थाअनुदेशनात्मक उद्देश्यःअनुदेशनात्मक उद्देश्य

- 1) विद्यार्थी कार्य व्यवस्था को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी कार्य व्यवस्था को पहचानना करने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी कार्य व्यवस्था को उदाहरण देने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी कार्य व्यवस्था का अर्थ बताने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी कार्य व्यवस्था को समान्यीकरण करने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी कार्य व्यवस्था सम्बन्धी शर्तों को करने योग्य होंगे।
- 7) विद्यार्थी कार्य व्यवस्था सम्बन्धी मूल्यों को करने योग्य होंगे।

सहायक सामाजी

सामान्य सक्माजी

पाके, श्यामपट, शांडल
आदि।

विशिश्ट सामाजी

मांडला, चार्ड, वृश्चसामाजी
आदि।

पूर्व ज्ञान संश्लेषण

CIMETRIX

SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

घात अध्यापक क्रिसारु	घात क्रिपारु
ग्रहणी का घर में सर्वप्रथम कार्य क्या होता है।	ग्रह व्यवस्था या ग्रह प्रवर्ध बनाना
ग्रहणी को निर्णय लेना कौनसी प्रकृति है।	मानसिक प्रक्रिया है।
ग्रह कार्य को समुचित योजना क्यों माना जाता है।	उत्तर सन्तोष जनक नहीं प्राप्त होता है।

विशेष फथन :-

अच्छा बच्चे आज हम कार्य व्यवस्था के बारे में अध्ययन

करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :-

द्वारा क्रियाएँ

विषयकृतु दात अध्यापिका क्रियाएँ

ग्रह कार्य
व्यवस्था
का
अर्थ :-

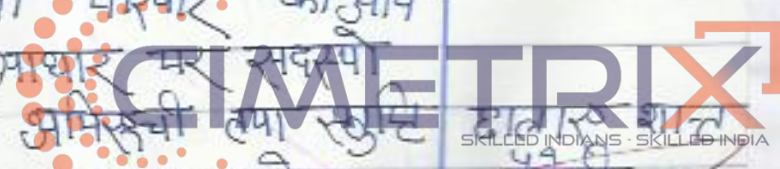
घर परिवार से सम्बन्धित कार्य की व्यवस्था को ग्रह कार्य व्यवस्था कहते हैं। यह एक व्यवस्थित प्रक्रिया है। इसके अन्तर्गत ग्रह स्वामिनी तथा ग्रहणी परिवार की आय के अनुसार घर सदस्यों की अमीरुची तथा सुख के अनुसार प्रत्येक व्यक्ती की आवश्यकता की पूर्ती का ध्यान रखते हुए एक योजना तैयार करती है। वह योजना ग्रह कार्य व्यवस्था कहलाता है।

द्वाराएँ ध्यान पूर्वक सुनेंगे और शान्त बैठेंगे।
द्वाराएँ ध्यान पूर्वक सुनेंगे।

उद्देश्यक

इसके लिए व्यवस्था पर निष्फल आवश्यक है। इसका उद्देश्य हम स्वयं धन की पर्याप्तता प्राप्त करना तथा ग्रह परिवार के रहन रहन के स्तर को अन्न

द्वाराएँ ध्यान पूर्वक सुनेंगी

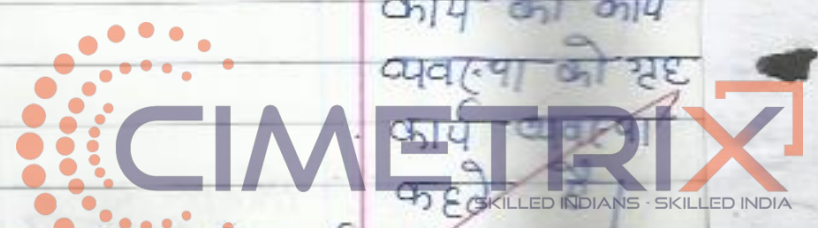


समयवचन हाल अध्यापिका क्रियाएं हाल क्रियाएं ~~समयवचन~~

बनाना उत्तम गृह व्यवस्था है।
हालांकि ध्यान पूर्वक सुनेगी।

बोधपरीक्षण गृह कार्य व्यवस्था के मुख्य उद्देश्य क्या हैं।
समयतम धन का क्या सम्भव बचत करना

बोधपरीक्षण गृह कार्य व्यवस्था किसे कहते हैं।
घर परिवार से सम्बन्धित कार्य की कार्य व्यवस्था को गृह कार्य व्यवस्था कहते हैं।



उत्तम कार्य घर परिवार के सभी कार्य को योजनाबद्ध तथा इसके स्वरूप में क्रियायमान रखना चाहिये।
सभी हातर ध्यानपूर्वक सुनेगी

(ii) उत्तम कार्य व्यवस्था सैसी योजना है।
जिसके अन्तर्गत सभी सदस्यों की अभिरुचि आवश्यकता एवं संतुष्टि को ध्यान में रखते हैं।
हालांकि सात बँगेगी।

(iii) कार्य व्यवस्था का निपटारा आवश्यक होना चाहिये।
और ध्यान पूर्वक सुनेगी।

विषयवस्तु दाल अध्यापिका क्रिया ~~दाल अध्यापिका क्रिया~~

<p><u>कार्यक्षर या वृत्त प्रभावित करने वाले कारक:-</u></p>	<p>निःसन्देह प्रत्येक परिवार चाहता है। की उत्तम गृह कार्य व्यवस्था को लागू किया जाए।</p>	<p>सभी दालार हमान पूर्वक सुनेगी।</p>
<p>(i)</p>	<p>गृह कार्य का समुचित योजना</p>	
<p>(ii)</p>	<p>परिवारीक आय</p>	<p>दालार शान्त</p>
<p>(iii)</p>	<p>परिवार की सदस्यों की संख्या।</p>	<p>वैकी।</p>
<p>(iv)</p>	<p>सदस्यों की बनाकर स्व-सुविधा</p>	
<p>(v)</p>	<p>परिवार कल्याण</p>	<p>दालार हमान</p>
<p>(vi)</p>	<p>उपयुक्त साधनों का प्रयोग।</p>	<p>पूर्वक सुनेगी।</p>
<p>(vii)</p>	<p>कार्य विधि का अनुभव तथा ज्ञान।</p>	
<p>(viii)</p>	<p>मुल्यांकन।</p>	
<p><u>बोध-परीक्षण</u></p>	<p>उत्तम कार्य व्यवस्था के दो तत्व बताओ।</p>	<p>उत्तम कार्य व्यवस्था में निम्नलिखित मुल्यांकन होना आवश्यक है।</p>
<p><u>बोध-परीक्षण</u></p>	<p>कार्य व्यवस्था को प्रभावित करने वाले कौसी दो कारण बताओ।</p>	<p>गृह कार्य का समुचित योजना</p>



पुनरावृत्ति :-

Q.1 :- गृह कार्य को किन किन वर्गों में बाटा गया है।

Q.2 :- घन की बचत का गृहकार्य व्यवस्था पर कैसे प्रभाव पडा है।

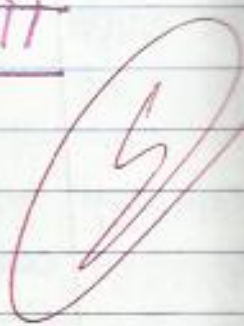
Q.3 :- गृहकार्य व्यवस्था में समय एवं धन की बचत को क्यों आवश्यक माना जाता है।

गृहकार्य :-

गृहकार्य व्यवस्था के लिए आवश्यक सामग्री एवं सुप्रबुद्ध बना महत्व है। व्यापक करके लागू करें।

निरक्षक हिमाली

हरलाक्षर



Lesson No : 13

Date: 19/12/2013

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: गृह अर्थ व्यवस्था

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :-

13

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

1) विद्यार्थी गृह अर्थ व्यवस्था को पहचानने योग्य होंगे।

2) विद्यार्थी गृह अर्थ व्यवस्था का प्रयास करने योग्य होंगे।

3) विद्यार्थी गृह अर्थ व्यवस्था का अर्थ बताने योग्य होंगे।

4) विद्यार्थी अर्थ व्यवस्था से सम्बन्धी शब्दों को पहचानने योग्य होंगे।

5) विद्यार्थी गृह अर्थ व्यवस्था का कारण बताने योग्य होंगे।

6) विद्यार्थी गृह अर्थ व्यवस्था सम्बन्धी सम्बन्धी विवरण करने योग्य होंगे।

7) विद्यार्थी गृह अर्थ व्यवस्था सम्बन्धी मूल्यंकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामाग्री

सामान्य सामाग्री

पाक, झोडने, अकेले आदि)

विशेष सामाग्री

मॉडल, चार्ट, चित्र
दृश्य सामाग्री आदि,



पुर्वज्ञान परीक्षा:

क्षत्रा अध्यात्मिका क्रियाएँ

घर परिवार की समस्त
उपाधिक क्रियाओं को व्यवस्थित
तथा सन्तुलित होना क्या
कहलाता है।

यह अर्थ व्यवस्था को प्रभावित
करने वाले कारक कौन
कौन से हैं।

श्यामपट कार्य

यह अर्थ व्यवस्था

उत्तर संतोष जनक
प्राप्त नहीं होता है।

उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्चा आज हम यह उर्ध्व व्यवस्था के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :-

दस्तावेज क्रिया

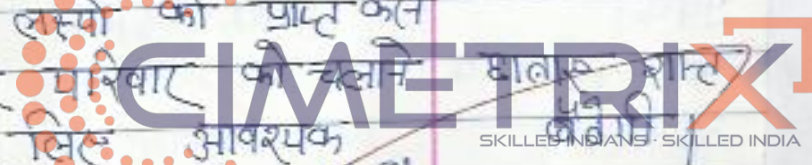
विषयवस्तु हाला अध्यापिका विभा ~~हाला अध्यापिका विभा~~

ग्रह उर्ध्व व्यवस्था परिवारिक जीवन को सुधराने के लिए एक प्रबन्ध कहलाता है। इस प्रक्रिया में परिवार के सदस्यों को प्राप्त करने और परिवार को चलाने के लिए आवश्यक निर्वर्ण लेना ही समाधान है। यह प्रबन्ध के माध्यम से ही सभी गतिविधियों को आयोजित किया जाता है। परिवारिक जीवन में शारीरिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक, समाजिक, अध्यात्मिक और तकनीक अपेक्षाओं की देखभाल करने और वैज्ञानिक जीवन में उनके प्रयोग के अन्तर्गत उर्ध्व व्यवस्था के द्वारा शांत बनेगी और ध्यानपूर्वक सुने

विशेषता मनोवैज्ञानिक, समाजिक, अध्यात्मिक और तकनीक अपेक्षाओं की देखभाल करने और वैज्ञानिक जीवन में उनके प्रयोग के अन्तर्गत उर्ध्व व्यवस्था के

हाला शांत बनेगी और ध्यानपूर्वक सुने

हाला शांत बनेगी।



विषयवस्तु दो तारे अध्यापिका क्रियाएँ दो तारे क्रियाएँ

आवश्यकताओं की पूर्ति: उत्तम अर्थ व्यवस्था के अन्तर्गत परिवार की विभिन्न आवश्यकताओं को सम्बन्धित ढंग से पूरा किया जाता है।
 परिवारिक आवश्यकताओं की पूर्ति प्राथमिकता निर्धारित करता है।
 व्यय करते समय ध्यान रखना।
 अर्थ व्यवस्था में बचत का सुवधान।
 परिवारिक संतोष के प्रति सजगता।

दो तारे ध्यान पूर्वक सुनेगी।
 दो तारे शांत रहेगी।
 दो तारे ध्यान पूर्वक सुनेगी।

बोध परीक्षण: यह अर्थ व्यवस्था की मुख्य कितनी व्यवस्था है।
 मुख्य चार विशेषताएँ होती हैं।

बोध परीक्षण: कि-ही दो विशेषताओं के नाम बताओ।

1. अर्थ व्यवस्था की मूल मूल आवश्यकताओं की प्राथमिकता

सह व्यवस्था की परिवारिक आय का संतोषजनक होना परिवार की भूमिका में प्रभाव डालता।

2. व्यय करते समय आय को ध्यान में रखना चाहिए।

विषयवस्तु: द्वात अध्यापिका क्रियाएँ

परिवार के आप व्यय
में निर्भोजन ।
परिवार का रहनसहन
द्वारा ध्यान
पूर्वक सुनेगी ।

आवश्यकता
ओ के प्रकार
अनिवार्य आवश्यकताओं
के बिना मनुष्य बिन्दा
नहीं रह सकता
जैसे:- रोटी कपड़ा

मकान,

द्वारा शान्त
वैदगी ।

आरामदायक
आवश्यकताएँ
आरामदायक आवश्यकताएँ
में व्यक्त की

जीवन अधिक आराम
दायक बन जाता है।
घर पर उपयोग होने
वाले बस्तों व उपकरणों
की आवश्यकता

द्वारा ध्यान
पूर्वक सुनेगी ।

आरामदायक आवश्यकता
कहलाती है।

बीघ
मरीक्षणः

मनुष्य कितने बिना
जीवित नहीं रहसकता

मनुष्य की सबसे
की आवश्यकता
रोटी, कपड़ा,

बीघ
मरीक्षण

घर परिवार की समस्त
आर्थिक क्रियाओं
को क्या कहते
हैं ।

मकान,
गृह अर्थ व्यवस्था
कहलाता है ।

पुनर्जाति :-

0.1 :-

गृह अर्थ व्यवस्था की मूल मुद्दों की आवश्यकता को नकारना

0.2 :- गृह अर्थ व्यवस्था को पुनर्जाति करने वाला मुद्दों का एक कोन कोन से है।

गृह कार्य :-

समाज में होने वाले सामाजिक आर्थिक परिवर्तन गृह अर्थ व्यवस्था को कैसे पुनर्जाति करेंगे। व्याख्या करें।

निरक्षक विद्यार्थी

CIMETRIX
SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

हस्ताक्षर

9

Date: 21/2/2013

Duration of the period.....

Pupil Teacher's Name.....

Pupil Teacher's Roll No.....

Class.....

Average Age of the pupils.....

Subject: गृह विज्ञान

Topic: सामान्य धरेलु देशज औषधियाँ

अनुदेशानात्मक उद्देश्य:-अनुदेशानात्मक उद्देश्य

- 1) विद्यार्थी सामान्य धरेलु देशज औषधियों को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी सामान्य धरेलु देशज औषधियों उत्पादन करने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी सामान्य धरेलु देशज औषधियों को उदाहरण देने योग्य होंगे,
- 4) विद्यार्थी सामान्य धरेलु देशज औषधियाँ समान्यीकरण करने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी सामान्य धरेलु देशज औषधियाँ सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी सामान्य धरेलु देशज औषधियाँ अश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 7) विद्यार्थी सामान्य धरेलु देशज औषधियाँ का मूलभाजन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री

चाक, स्टांडल, सेमेंट
आदि

विशिष्ट सामग्री

मॉडल, चर्टि, इथ्यं सामग्री
आदि



पूर्वज्ञान परीक्षा :-

द्वारा अध्यापिका क्रियाएँ	ज्ञान क्रियाएँ
किसी प्रकार का शारीरिक काम कहलाता है। शारीरिक विकार निवारक समान्य पदार्थ को क्या कहा जाता है।	रोग कहलाता है।
लाहसुन किस रोग के निवारण में सहायक होता है।	उत्तर सन्तौष जनक नहीं प्राप्त होता है।

अध्ययन

उच्छा वच्चो आज हम सफल धरेलुदेशज औषधिया के बारे में अध्ययन करेगे।

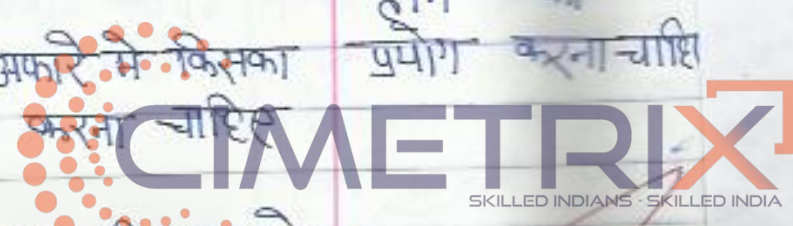
प्रस्तुतिकरण

द्वारा किया

<u>विषय</u>	<u>द्वारा अध्यापिका किया</u>	<u>किया</u>
<u>धरेलुदेशज औषधियाँ</u>	शारीरिक विकार निवारक सामान्य पदार्थ को धरेलु देशज औषधिया कहा जाता है। उदाहरण:- पेट दर्द के निवारण के लिए अजवाइन का प्रयोग किया जा सकता है। कुछ सामान्य धरेलु देशज औषधियाँ जिनका प्रयोग समान्यतः किया जाता है। जैसे:- हींग यह गैस आकारे आदि के समय पानी में घोलकर पेट पर लगाने से अथवा अजवाइन सोढ नमक के साथ पानी में घोलकर गर्म करके पीने से आराम मिलता है और शरीर के अति लाभदायक पदार्थ है।	सभी द्वारा ध्यान पूर्वक सुनें। द्वारा शांत रहेगी। सभी द्वारा ध्यान पूर्वक सुनें तथा मध्यपूर्व तत्वों अपने कार्या में नोट करेगी। सभी द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी।

द्वितीय क्रियाएँ

विषयवस्तु	हाल अध्यापिका क्रियाएँ	हाल क्रियाएँ
<u>अजवाइन</u> :-	अजवाइन पेट दर्द को बन्द करती है। तथा गैस में आरामदायक है।	सभी हाताएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
<u>बोध परीक्षण</u> :-	घरेलु दैराज औषधियों के समुचित ज्ञान किसे होना चाहिए।	अहिंसा तथा परिणाम के अन्य सदस्यों का भी ज्ञान होना चाहिए। हींग का प्रयोग करना चाहिए।
<u>बोध परीक्षण</u> :-	गैस अफरि में किसका प्रयोग करना चाहिए।	
<u>सौंठ</u> :-	सौंठ वायु विकार को दूर करती है।	
<u>हल्दी</u> :-	हल्दी रक्त को शुद्ध करती है। और वायु को साफ करती है।	सभी हाताएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।
<u>कालीमिर्च</u>	पेट गले को खोलती है।	
<u>जीरा</u> :-	जीरा पाचन क्रिया में सहायक है।	सभी हाताएँ शांत बैठेंगी।
<u>मेथी</u> :-	भुख को बढ़ाती है।	
<u>पौदीना</u> :-	पाचन में सहायक है। उन्नीया बन्द करती है।	



दात क्रियाएं

विषयवस्तु | दात अध्यापिका क्रियाएं | ~~दात क्रियाएं~~

बोध परीक्षण: घरेलु दैशज औषधियों को प्रयोग करने या क्या लाभ होता है।
 समय और धन की बचत होती है।

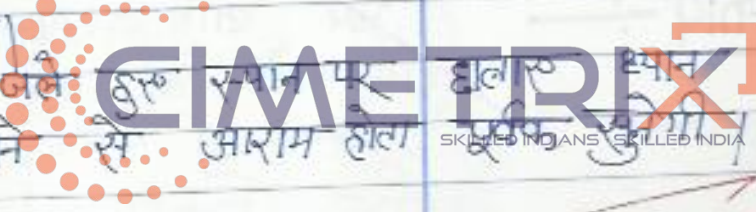
बोध परीक्षण पेट दर्द में किस चीज को प्रयोग करते हैं।
 पेट दर्द में अजवाइन का प्रयोग किया जा सकता है।

लोग: लोग पिसकर दात में लगाने से दर्द बन्द हो जाता है।

गैरिका तेल: यह तेल दात में लगाने से आराम होता है।

नमक: अतिलाभदायक सुजन उत्पन्न करने वाला पदार्थ है।
 नमक डालकर गर्म पानी में गरारे से ही गला खुल जाता है।
 टॉनिसल की सुजन भी कम हो जाती है।
 दातारु शान्त बैठेगी।

तुलसी: इसके पत्ते गुणकारी हैं।
 चे ज्वर जुकाम आदि को शान्त करते हैं।
 और शरीर को आराम पहुंचाते हैं।
 दातारु ध्यान पूर्वक सुनेगी।



पुनरावृत्ति :-

- 0.1 :- चेत के दर्द की धरेलु क्या क्या है।
- 0.2 :- हल्दी किस प्रकार लाभकारी है।
- 0.3 :- दात के दर्द का उपचार बताइये।
- 0.4 :- काली मिर्च किस प्रकार लाभकारी है।

मूह कार्य :-



CIMETRIX
SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

आप लोग समान्य धरेलु देशज
जीवविषय के बारे में पढ़ कर
आसक्त

निरक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर

Date 22/9/2013

Duration of the period.....

Pupil Teacher's Name.....

Pupil Teacher's Roll No.....

Class.....

Average Age of the pupils.....

Subject: सह विज्ञानTopic: "सुत निर्माण की आवश्यकताएँ"अनुवैशनात्मक उद्देश्य:अनुवैशनात्मक उद्देश्य

- ① विद्यार्थी सुत निर्माण की आवश्यकताओं को पहचानने योग्य होंगे।
- ② विद्यार्थी सुत निर्माण की आवश्यकताओं को प्रत्यासूचना करने योग्य होंगे।
- ③ विद्यार्थी सुत निर्माण की आवश्यकताओं को समझने योग्य होंगे।
- ④ विद्यार्थी सुत निर्माण की आवश्यकताओं का उदाहरण देने योग्य होंगे।
- ⑤ विद्यार्थी सुत निर्माण की आवश्यकताओं सम्बन्धी परिचय करना करने योग्य होंगे।
- ⑥ विद्यार्थी सुत निर्माण की आवश्यकताओं सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- ⑦ विद्यार्थी सुत निर्माण सम्बन्धी सुझावों को देने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री

प्लक, साइज, श्यामपट आदि।

विशिष्ट सामग्री

मॉडल, चार्ट, रेखाचित्र चित्र आदि।

R



CIMETRIX

आदि।

SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

पूर्वज्ञान परीक्षा:

घन अहपायिका क्रियाएं

अच्छा बच्ची बरामो की हम जिस वस्तु को अपने शरीर पर धारण करते हैं वे किससे बनते हैं।

घागे का निर्माण किससे होता है।

घन क्रियाएं

घागे से बने तैयार होते हैं।

उस सन्तोष जनक प्राप्त नहीं होता है।

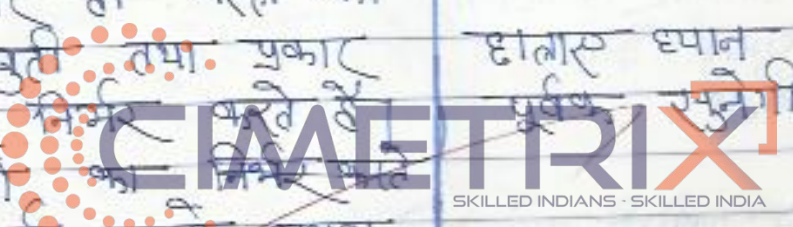
उद्देश्य कथन :- अच्छा बच्चे आप हम सुतनिर्माण की आवश्यकता के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :-

घागा तैयार

विषयवस्तु | घागा अध्यापिका क्रियाएँ | ~~घागा क्रियाएँ~~

<p><u>सुतनिर्माण की अवस्था:-</u></p>	<p>वस्तु उद्योग में घागे के निर्माण का विशेष महत्व है। घागे से ही बुनकर बस्त तैयार किया जाता है। घागे की मजबूती और प्रकार ही बस्त की मजबूती तथा प्रकार पर निर्भर करते हैं। घागे के निर्माण तन्तुओं अथवा रेशों से होता है। घागा निर्माण की प्रक्रिया में अनेक क्रियाएँ अथवा अवस्था से होती हैं। घागा निर्माण की एक प्रक्रिया में सम्बन्धी रेशों को बटकर घागा तैयार किया जाता है। एक अन्य विधि में कृत्रिम पदार्थ से स्पिन्नेरेंट के माध्यम से घागा तैयार करते हैं। घागे के निर्माण की प्रक्रिया को प्रमुख अवस्थाएँ हैं।</p>	<p>घागाएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी</p> <p>घागाएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी</p> <p>घागाएँ शान्त बैठेगी।</p> <p>घागाएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी और शान्त बैठेगी।</p>
--------------------------------------	--	--



विषयवस्तु हाल अध्यापिका क्रियाएँ हाल विभाग

बौद्ध परीक्षणः

वस्तु उद्योग में धागे का क्या महत्व है बताओ।

वस्तु उद्योग में धागे का विशेष महत्व है जो कि धागे से ही बुनकर पसर तैयार किया जाता है।

धागे निर्माण की प्रमुख अवस्थाएँ

धागे निर्माण की प्रमुख विशेषताएँ निम्नलिखित हैं। जो इस प्रकार से हैं।

- (i) फार्डिंग (ii) फार्मिंग
- (iii) रबीचक निकालना
- (iv) धुभाव देना
- (v) क्लोरिंग

फार्डिंगः

वस्तु उपयोगी धागे बनाने वाले तन्तु अपवा रेशे अपनी प्रकृतिक अवस्था में अनेक अशुद्धियाँ संयुक्त होते तथा परस्पर उलझे हुए भी होते हैं। धागा बनाने के लिए इन रेशों को प्रत्येक प्रकार की अशुद्धियाँ से मुक्त किया जाये तथा इन्हें सुलभता जाये इस प्रक्रिया को फार्डिंग कहते हैं।

हालांकि ध्यान पूर्वक सुनेगी

हालांकि शाब्दिक वर्णनी।

हालांकि ध्यान पूर्वक सुनेगी।



विषयवस्तु हाल अध्यापिका क्रियाएं

बोध परीक्षण:-

करल बनाने वाले धागे कैसे होते हैं।

प्रकृतिक अवस्था में उभैक अशुद्धि से युक्त होते हैं तथा परस्पर उच्च होते हैं।

फांथिंग:-

कॉम्बिंग उपरित ऊधा करना भी बागा निर्माण की एक क्रिया है। इसके द्वारा रेशो को सुलभाया जाता है। इस प्रकार के सुल

हालां ध्यान पूर्वक सुनेगी

रबीचकर निकालना

यह एक तृपा पुनोप के रूप में तैयार रेशो के समान वाली को वडा धिरिया पर चढाया जाता है। ये धिरिया काफी तेजी से घुमती है।

हालां शान्त बँहेगी।

धुमावदेना

एक समान लम्बाई वाले तन्तुओं को धुमाव दिए जाते हैं। इस प्रकार के धुमाव से हल्की सी बटाई होती है।

हालां ध्यान पूर्वक सुनेगी

कटाई:-

धागे निर्माण की अन्तिम क्रिया तथा अवस्था है। धुमाव दिए हुए तन्तुओं से तैयार धाग प्राप्त करने के लिए इस को निग फ्रेम पर चढाया जाता है।

तथा शान्त बँहेगी

हालां शान्त सुनेगी।

पुनरावृत्ति:-

0.1:- वस्त्र उद्योग में धागे के निर्माण का विशेष महत्व बताएँ।

0.2:- वस्त्र उपयोगी बनने वाले तंतु कौन कौन से हैं।

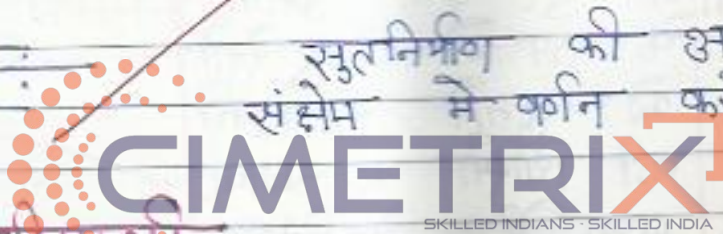
0.3:- धागे निर्माण की अवस्थाएँ कौन कौन सी हैं।

गृहकार्य:-

सुतनिर्माण की अवस्थाओं का संक्षेप में वर्णन करेंगे।

निरक्षकारिता:-

हस्ताक्षर



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 :-

अनुदेशात्मक उद्देश्य

- 1) विद्यार्थी वसा को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी वसा का पहचान करना योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी वसा का अन्य घातन योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी वसा का निरकार निकालने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी वसा सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी वसा सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 7) विद्यार्थी वसा को मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

बहने योग्य होंगे।

(iv) कौशलआत्मक उद्देश्य:-

- (i) विद्यार्थी क्या सम्बन्धीत विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- (ii) विद्यार्थी क्या सम्बन्धी संश्लेषण करने योग्य होंगे।
- (iii) विद्यार्थी क्या का मुल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री:-

चाक, शासन, सैकेट आदि।

पूर्वज्ञान परीक्षा:-



घृत अध्यापिका क्रियारू	दूध क्रियारू
घृत हमें कक्षा से प्राप्त होती है।	प्राणी जगत तथा पनरूपति जगत से।
घृत के प्राणी के स्नेहकौत कौन कौन से हैं।	घृत हमें मांस मछली जैसे वृष इत्यादि से प्राप्त होती है।
घृत हमारे शरीर के लिए कब आवश्यक है।	उत्तर संतोष जनक नहीं प्राप्त होता है।

उद्देश्य पथन :-

अच्छा बच्चों आज हम वसा के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :-

दस्त कि चार

विषयवस्तु दात अध्यापिका क्रियाएँ

वसा प्राप्ति

कस्तो :-

वसा विभिन्न प्राकृति क स्त्रोतों से प्राप्त की जाती है। वसा के स्त्रोतों को दो मुख्य वर्गों में बाटा जा सकता है।

- (i) प्राणी जगत से प्राप्त होने वाली वसा
- (ii) वनस्पति जगत से प्राप्त होने वाली वसा

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 मछलीयों के यकृत से निकला तेल सभी दातारु ध्यान से सुनेगी और मधुपूर्व तर्षों 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 सुखी मेवे तथा फल भी वसा के वनस्पति स्त्रोत हैं। दातारु शान्त बैठेगी।



विषयवस्तु

द्वितीय अध्यापि क्रियारं

~~द्वितीय अध्यापि क्रियारं~~

वसा:

हमारे शरीर आवश्यक पोषक तत्वों में वसा का महत्वपूर्ण स्थान है। वसा नामक यह रासायनिक पदार्थ माता में स्वतन्त्र रूप से विद्यमान है यह ग्रीस के आतिथिकों होते हैं इसका निर्माण मुख्य रूप से विद्यमान है। वसा में फास्फोरस और नाइट्रोजन और आक्सीजन से होते हैं। वसा में अल्प मात्रा में फास्फोरस और नाइट्रोजन भी होते सभी प्रकार की परतुरों पानी में अघुलित रहती हैं। लेकिन अन्य अणुविक विलयकों में घुल जाती है।

(1) अधिकांश वसा चीकनी और ग्रीस के समान रहती है। लेकिन भिन्न भिन्न स्तरों से प्राप्त होने वाली वसा के दुवाक भिन्न भिन्न होते हैं। इसलिए कुछ वसा सर्दी में जम जाती है। और गर्मी में तरल हो जाती है।

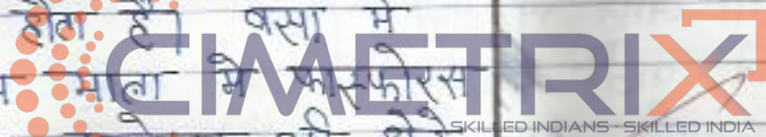
द्वितीय ध्यान पूर्वक सुनेगी

द्वितीय शान्त रहेगी।

द्वितीय शान्त रहेगी।

द्वितीय शान्त रहेगी।

वसा के गुण:



विषयवस्तु हात अध्यात्मिका क्रिआर

हात क्रिआर

बौद्ध परीक्षण

वसा हमें कहा से प्राप्त होती है।

वसा हमें वनस्पति तथा प्राणी जगत से प्राप्त होती है।

बौद्ध परीक्षण

हमारे शरीर में वसा का क्या स्थान है।

हमारे शरीर में वसा का महत्वपूर्ण स्थान है।

शरीर के लिए वसा की उपयोगिता :-

जिस वसा युक्त पदार्थ में चिकनाई रूपयुक्त रूप में दिशापी देती है।

हातारु ध्यान पूर्वक सुनेगी

मोक्ष में श्रद्धा की गयी वसा शरीर में वसा ऊतकों के रूप में रूपांतरित हो जाती है। यह एक

हातारु शांत बनेगी।

प्रति वसा शरीर के लिए विशेष उपयोगी होती है। जिस समय शरीर

में अन्य ऊर्जा उत्पादक मोक्ष पदार्थ उपस्थित नहीं होते उस समय यह

हातारु ध्यान पूर्वक सुनेगी और शांत बनेगी।

संचित वसा शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है। इस संचित वसा का आक्सीकरण होता है।

और शरीर को आवश्यक ऊर्जा प्राप्त होती है।



पुनरावृत्ति:-

0.1:- वसा या लिपिड्स से आम वसा सम्भती है।

0.2:- वसा प्राप्ती के स्त्रो कॉन कॉन से है। बतवाइए।

0.3:- वसा के वसा कार्य है। समझाइए

मृह कार्य:- वसा के कार्य वसा की कमी तथा अधिकता हमारे शरीर पर वसा प्रभाव पड़ता है। वसा वसा और घाद करके आने।

निरक्षक विमानी

हस्ताक्षर

Date: 25/2/2023

Duration of the period.....

Pupil Teacher's Name.....

Pupil Teacher's Roll No.....

Class.....

Average Age of the pupils.....

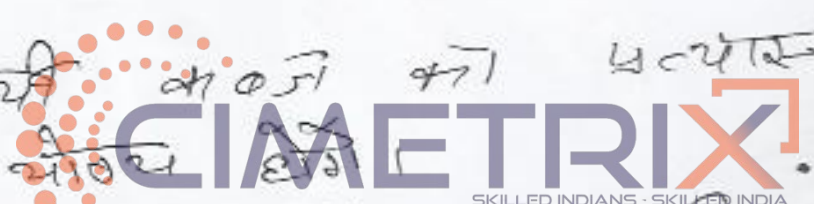
Subject: ग्रह विज्ञान

Topic: (कक्षा)

अनुदेशनात्मक उद्देश्य :-

अनुदेशनात्मक उद्देश्य

- 1) विद्यार्थी कक्षा को पर्यटन योग्य करेंगे।
- 2) विद्यार्थी कक्षा को पर्यटन करने योग्य करेंगे।
- 3) विद्यार्थी कक्षा को अर्थ स्रोत योग्य करेंगे।
- 4) विद्यार्थी कक्षा को निष्कष निकालने योग्य करेंगे।
- 5) विद्यार्थी कक्षा सम्बन्धी विशेषता
- 6) विद्यार्थी कक्षा सम्बन्धी सर्वेक्षण करने योग्य करेंगे।
- 7) विद्यार्थी कक्षा को मूल्यांकन करने योग्य करेंगे।



सहायक सामग्री

सामक्य सामग्री

पाक, श्यामपट, इनकन
आदि।

विशेष सामग्री

रेखा चित्र, चार्ट, मॉडल
हृदय सामग्री आदि।



पूर्व ज्ञान परीक्षा :-

घात अक्षयामिका क्रियारू	घात क्रियारू
कभी कभी हमारे पेट के अन्दर अनेक प्रकार की बीमारियाँ ब्याँ ब्याँ होती हैं।	पेट दर्द भारीपन कुछ अच्छा न लगना
कबज कैसे कहते हैं। तपाँ आप इससे क्या समझते हैं।	उत्तर सन्तोष बनक प्राप्त नहीं होता है।

अवरोधक :- अच्छे बच्चों आज हम कब्ज के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :-

द्वारा क्रियाएँ

विषयवस्तु द्वारा अध्यापिका क्रियाएँ

कब्ज :-

निर्धारित रूप से मल त्याग न होना ही कब्ज है। कब्ज हो जाने पर विभिन्न परेशानियाँ हो सकती हैं। इसके पारिणाम स्वरूप सिर दर्द, पेट तथा पीठ दर्द भी घबराना, शक्ति में परेशानी, दिमागी थकावट तथा मानसिक परेशानी आदि हो सकते हैं। अधिक समय कब्ज को रहने से ज्वर भी हो सकता है। बहुत से वर्ष और विशाल पदार्थ रुके रहने से श्वसन में परेशानी, दिमागी थकावट तथा मानसिक परेशानी आदि हो सकते हैं। अधिक समय तक कब्ज को रहने से ज्वर भी हो सकता है।

अच्छे ध्यान पूर्वक सुनेगी।

द्वारा शांत बैठेगी।

द्वारा शांत बैठेगी।

द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी और शांत बैठेगी।

CIMETRIX
SKILLED INDIANS · SKILLED INDIA

दालत कि चारु

वमपवरतु दालत अधमापिका क्रियारुं दालत क्रियारुं

बोध परीक्षण:-

बच्चो को हाने वाली समान्य परेशानिया क्या है।

बच्चो को हाने वाली परेशानिया कब्ज है।

कब्ज के कारण:-

(i) यदि बच्चे नियमित रूप से उसकी आवश्यकताके अनुसार पर्याप्त आहार न मिले तो कब्ज हो जाता है।

दालत शान्त रहेगी।

(ii) यदि बच्चे को मल त्याग कि नियमित आदत न डली जायेगी भी कब्ज हो जाता है।

दालत ध्यान पूर्वक सुनेगी।

(iii) बच्चे के आहार मे हीरी सब्जियो तथा फलो की कमी होनेपर भी कब्ज हो सकता है।

(iv) यदि माँ को कब्ज रहती है। तो माँ के दुध पर चलने वाले बच्चे को कब्ज होता है।

दालत शान्त रहेगी।

(v) भोजन संतुलित न होने पर भी कब्ज होता है।

दालत शान्त रहेगी।

(vi) यदि बच्चो को केवल ठोस आहार या अर्ध ठोस आहार ही



बाल कृियाएँ

विषयवस्तु ~~बाल अध्यापिका क्रियाएँ~~

बोझ-परीक्षणः

दिने जाये

कठज के कारव बताओ

यदि बच्चे को नियमित रूप से उसकी आवश्यक अनुसार पर्याप्त न तो कठज हो जाता है।

कठजके उपचारः

(i) कठज के उपचार के लिए बच्चे के आहार में तरल अनुपात अधिक कर देनी चाहिए।

हालान्त शान्त बैठेगी।

(ii) बच्चे को पोषटीक तथा संतुलित आहार उचित मात्रा में देना चाहिए।

पूर्वक सुनेगी।

(iii) कठज के उपचार के लिए बच्चे को मिलक आफ मैगनीशिया भी दिया जा सकता है।

और अपनी उत्तर पुस्तिका नोट करेगी।

(iv) बच्चे को पालघुई भी दि जा सकती है।

(v) कठज अधिक गम्भीर होने पर बच्चे के भल द्वारा मैगनीशियम या साबुन की पत्ती भी लगायी जाती है।

हालान्त ध्यानपूर्वक सुनेगी और अपनी उत्तर पुस्तिका में नोट करेगी।

पुनरावृत्ति:-

0.1:- बच्चों में होने वाली एक सामान्य परेशानी क्या है।

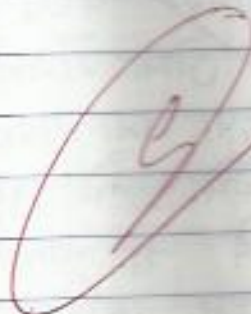
0.2:- कवज के कारण बलाओं क्या क्या होते हैं।

0.3:- कवज का किस प्रकार उपचार किया जा सकता है।

गृहकार्य:- कवज के कारण और उपचार के बारे में लिखकर लाना है।

निरक्षक टिप्पणी

हस्ताक्षर



Date 26/2/13

Duration of the period.....

Pupil Teacher's Name.....

Pupil Teacher's Roll No.....

Class.....

Average Age of the pupils.....

Subject सह विज्ञानTopic सह परिचर्याअनुदेशनात्मक उद्देश्य :-अनुदेशनात्मक उद्देश्य

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

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री

→ चाक, ग्रेनाइट, सकेतन
आदि

विशेष सामग्री

→ मोडल, ~~चित्र~~ चित्र, चार्ट
आदि



पूर्वज्ञान परीक्षा :-

घात अध्यापिका क्रियारण

हमारे घर का सारा काम
कॉन करती हैं।

गृहणी को निर्वह लेना कौसी
प्रवृत्ति हैं।

गृह कार्य समुचित योजना को
प्यो आवश्यक माना जाता है।

घात क्रियारण

हमारे घर का सारा
काम स्वी करती हैं।

मानसिक प्रक्रिया
है।

उत्तर संतोष जनक
प्राप्त नहीं होता है।

उद्देश्य कथन :-

अच्छा बच्चे आज हम गृह परिचार्य के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :-

द्वारा क्रियाएं

विषयवस्तु

द्वारा अध्यापिका क्रियाएं

~~द्वारा क्रियाएं~~

गृह परिचार्य का अर्थ :-

समान्य रूप से घर रहने वाली रोगी अपवा बुध ना मस्त व्यक्ती की व्यवस्था करने वाली स्त्रीला को गृह परिचार्य कहा जाता है।
मह वापित्व करनी पुरुष द्वारा भी निभाया जा सकता है।
इस स्थिति में रोगी की परिचार्य करने वाली पुरुष को गृह परिचारक कहा जाता है।

द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी

द्वारा शान्त बैठेगी

गृह परिचार्य का विशेष महत्व :-

गृह परिचारिका कार्य विशेष वापित्वपूर्व होता है। गृह परिचारिका जहाँ रोगी को हर प्रकार की आवश्यकता सहायता प्रदान करती है। वही दूसरी ओर चिकित्सक के निर्देशों का पालन भी करती है।

द्वारा शान्त पूर्वक बैठेगी

और ध्यान पूर्वक सुनेगी

विषय

द्वितीय अध्यापिका विषय

द्वितीय अध्यापिका विषय

बोध परीक्षण:-

दुर्घटना ग्रस्त व्यक्ती की सेवा करने वाली महिला को क्या कहते हैं।

दुर्घटना ग्रस्त व्यक्ती की सेवा करने वाली महिला को गृह परिचर्या कहते हैं।

बोधपरीक्षण

रोगी की परिचर्या करने वाले पुरुष को क्या कहते हैं।

रोगी की परिचर्या करने वाली पुरुष को गृह परिचर्या कहते हैं।

गृहपरिचर्या के आवश्यक गुण:-

गृह परिचर्या के मुख्य आवश्यक गुण इस प्रकार हैं।
परिचर्या को स्वस्थ रहना चाहिए।

द्वितीय अध्यापिका विषय

उसका स्वास्थ्य उत्तम हो यह गुण हो।
दुम्भी कौव से आवश्यक है। प्रथम कारण परिचर्या को निपलप तथा अधिक कार्य करना पड़ता है। मरीज तथा दिन रात सेवा के तैयार रहना पड़ता है। मरीज की वैज्ञानिक और उसका ध्यान रखना भी गृह परिचर्या का कार्य है।

द्वितीय अध्यापिका विषय

द्वैत क्रियाएँ

विषयवस्तु | द्वात अध्यापिक क्रियाएँ

मधुर स्वभावः यह परिचारिका का स्वभाव द्वातारु ह्यान पूर्वक सुनेगी। मधुर और अच्छा होना चाहिए ताकी यह मरीजो को अच्छी लगे और मरीज भी उसके साथ अपनी देखभाल करवाने में खुस रहे। तभी यह अपने उद्देश्य में सफल हो पाती है।

सहानुभूति परिचारिका को सहानुभूति में भी होना चाहिए। यह एक ऐसा गुण है जिसके बिना श्रुत व्युत्पत्ती अन्य व्यक्ती के कदम रखें परेशानी से प्रभावित होता है।

बोधपरीक्षण परिचारिका का कौयी स्वरूप मुख्य गुण बताओ परिचारिका का स्वरूप अच्छा होना चाहिए

बोधपरीक्षण यह परिचारिका का स्वभाव कैसा होना चाहिए। मधुर स्वभाव व बसपुख होना चाहिए

पुनरावृत्ति :-

0. 1 :- ग्रह परिचारिका द्वारा सप्ताह रूप से फॉन फॉन से कार्य किमे जाते हैं।
 0. 2 :- ग्रह परिचारिका की एक परिभाषा बताइय
 0. 3 :- अस्पतालों में रोगीयों को परिचर्या का काम फॉन करता है।
 0. 4 :- ग्रह परिचारिका के आवश्यक गुण बताइय
- ग्रह काम :- **CIMETRIX** SKILLED INDIANS · SKILLED INDIA ग्रह परिचारिका के चिकित्सा के प्रति कर्तव्यों का उल्लेख करके लाईरणा।

निरक्षक टिपणी

हस्ताक्षर



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 इंधन और उसका उपयोग

अनुवैशनात्मक उद्देश्य :-अनुवैशनात्मक उद्देश्य

- 1) विद्यार्थी ~~इंधन~~ ~~इंधन~~ इंधन और उसका उपयोग पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी इंधन और उसका उपयोग का प्रत्यक्ष कारण को जाने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी इंधन और उसका उपयोग के बारे में उदाहरण देने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी इंधन और उसका उपयोग सम्बन्धी अर्थ बताने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी इंधन ~~अर्थ~~ का उपयोग का कारण बताने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी इंधन का उपयोग विरलक्षण करने योग्य होंगे।
- 7) विद्यार्थी इंधन का उपयोग का सूचकांक को जाने योग्य होंगे।

के बारे में परिकल्पना करने योग्य होंगे।
 (iii) विद्यार्थी इनघन का उपयोग का कारण बताने योग्य होंगे।

(iv) कोशलात्मक उद्देश्य :-

(i) विद्यार्थी इनघन का उपयोग का विश्लेषण करने योग्य होंगे।

(ii) विद्यार्थी इनघन का उपयोग का संश्लेषण करने योग्य होंगे।

(iii) विद्यार्थी इनघन का उपयोग का मुल्यांकन करने योग्य होंगे।

सुदहन
 सुलघन

सहायक सामग्री :-



पूर्वज्ञान परीक्षा :-

घात अध्यापिका क्रियाएँ	घात क्रियाएँ
दिपा सलाई किस काम में आती है।	आग जलाने तथा गैस जलाने के काम आता है।
इनघन फिलने प्रकार का होता है।	उत्तर स्तंभिक बनक प्राप्त नहीं।

उद्देश्य कथन :-

अच्छा बच्ची आज हम इनघन का उपयोग के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकारण:-

दात क्रियाएँ

विषयवस्तु दातअध्यापिका क्रियाएँ

इनधन
कैसे कहते हैं
बिन वस्तुओं को आग की सहायता से जलाकर उसकी उष्मा (गर्मी) से भोजन पकाया जाता है। उन्हें इनधन कहते हैं।

दातारुं ध्यान पूर्वक सुनेंगे

इनधन के प्रकार:-
इनधन के मुख्य रूप से चार प्रकार होते हैं।

दोस इनधन
लकड़ी कोयला, उपले आदि दोस इनधन के अन्तर्गत आते हैं।
लकड़ी को चुस्त इस प्रकार के शी को स्वच्छ करने लया मिट्टी की सहायता से तैयार किये जाते हैं। यह U आकार का होता है।

दातारुं शांत पूर्वक बैठेंगे

तरल इनधन
यह अनेक प्रकार की होते हैं। और सभी प्रकार के भोजन बनाते में सुविधा जनक रहती है। यह प्रायः दो प्रकार के होते हैं।

दातारुं शांत पूर्वक बैठेंगी।

दातारुं शांत बैठेंगी।



दहन अध्यापिका क्रियाएँ

बलियोबल स्टीम:- यह टीन का बना हुआ धारा ध्यान स्टीम होता है। पूर्वक सुनेगी।

गैस का स्टीम:- इसमें तेल के टंकी के ऊपर एक कार्बन लगा होता है। टंकी में हवा भरने के लिए एक विस्त्रज लगा होता है। स्टीम पर रूख बतने को लाल होने तक गर्म किया जाता है। धारा शान्त बैठेगी।

बोधपरीक्षा तेल इंधन के अलग-अलग कौन कौन से इंधन आते हैं।

गैसीय इंधन:- आधुनिक इंधन के रूप में गैस का प्रयोग अब भारत वर्ष में भी प्रयोग किया होने। पेट्रोलियम तेल की स्फार्म में यह गैस उत्पन्न होती है। और इसमें गैस चुल्हा और सिलेन्डर यह मोहन पकाने का सबसे अच्छा और आरामदायक राखन धारा ध्यान पूर्वक सुनेगी धारा शान्त बैठेगी।



विषयवस्तु दात अध्यापिका क्रियाएँ

दात क्रियाएँ

है। तथा भोजन जल्दी
तैयार भी हो जाता है
और समय भी कम
से कम ही लगता है।

दातार ध्यान
पूर्वक सुनेगी

बोधपरीक्षण

लकड़ी का एक मुह
पला मुह किस
आकार का होता है।

यह मुह
U आकार का
होता है।

बोधपरीक्षण

सबसे सस्ता इनधन
कौन सा है।

गैस पत्पर
कोपला आदि

विद्युत इनधन

होते हैं।
विद्युत को भी अनेक
रूपों पर इनधन के
रूप में प्रयोग में लाया
जाता है। इस विद्युत
इनधन के अचर्गत
द्वार आता है जो
कि यह केवल
विद्युत से ही चलता है।
बिना विद्युत का इसका
प्रयोग नहीं किया जा
सकता है। इस लिए
इसमें विद्युतीय इनधन
कहते हैं।

दातार शांत
बैठेगी।

दातार ध्यान
पूर्वक सुनेगी
और शांत बैठेगी



पुनरावृत्ति :-

Q.1 :- इनघन कितने प्रकार का होता है।

Q.2 :- विद्युत इनघन के अर्न्तगत क्या आता है।

Q.3 :- गैसीय इनघन में क्या आता है।

Q.4 :- शक्ति को कार्य स्थापित होने पर सिलेंडर का रेगुलेटर क्यों बन्द किया जाता है।

टिप्पणी :- इनघन के बारे में आप सभी प्रकार और उसकी उपयोगिता के बारे में लिखिए।

निरक्षक शिपणी

हस्ताक्षर

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: आँपधियाँ के रसो

अनुदेशनात्मक उद्देश्य:-अनुदेशनात्मक उद्देश्य

- 1) विद्यार्थी आँपधियाँ रसो को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी आँपधियाँ के रसो का अन्वेषण करना योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी आँपधियाँ के रसो का उदाहरण देने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी आँपधियाँ के रसो का सामान्यीकरण करने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी आँपधियाँ के रसो का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी आँपधियाँ के रसो का विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 7) विद्यार्थी आँपधियाँ के ~~रसो~~ रसो का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री

1) चक्र, 2) थामपट्ट, 3) सैंक्रान
आदि।

विशेष सामग्री

1) रेखाचित्र, 2) मॉडल, 3) चित्र
याद आदि।



पूर्वज्ञान परिक्षा :-

द्वारा सहायक क्रियाएँ	द्वारा क्रियाएँ
किसी भी प्रकार का शारीरिक कष्ट कभी कभी फहलाता है।	किसी भी प्रकार का रोग फहलाता है।
अहस्तुन किस रोग के निवारण में सहायक होता है।	उत्तर सन्तोषजनक प्राप्त नहीं होता है।

उद्देश्य कथन :-

अच्छा बच्चों आप हम औषधियों के स्त्रों के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतिकरण :-

द्वारा निपारण

विषय वस्तु द्वारा अध्यापिका निपारण द्वारा निपारण

औषधिपाँ :-

औषधियों विभिन्न प्रकार के तत्वों से प्राप्त होती हैं जैसे :- की कुछ औषधियाँ पनस्पति जगत से प्राप्त होती हैं।

कच्चे शाक्त पूर्वक बँटेंगी

पनस्पति जगत से प्राप्त होने वाली औषधिपाँ :-

पनस्पति जगत से प्राप्त औषधियाँ अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। अधिकांश औषधियाँ पनस्पति जगत से प्राप्त होती हैं। पनस्पति जगत से प्राप्त विभिन्न प्रकार के पौधों की पार्श्विका, दाल, खंभ, जड़ से औषधियों का निपारण होता है जैसे पौधों से प्राप्त औषधियाँ में क्वर्निन, स्त्रोपिन, मारफिन आदि उल्लेखनीय हैं।

कच्चे शाक्त पूर्वक बँटेंगी और शाक्त बँटेंगी।



विषय सूची

द्वितीय अध्याय का विवरण

द्वितीय अध्याय

बोध परीक्षण

पन
पनस्पति जगत से प्राप्त होने वाली औषधियाँ में कपा पापा जाल हैं।

पेड़ पौधों से प्राप्त औषधियों में क्वीनिन, स्ट्रोफीन, मरफीन आदि पाये जाते हैं।

जन्तुजगत से प्राप्त औषधियाँ

जन्तु जगत से ऐसी दुर्लभ औषधियाँ का विशाल भंडार है।

द्वितीय अध्याय पूर्वक सुनेगी।

उच्चिकांस औषधियाँ हैं जिसका निमवि जैव विज्ञान के आधार पर जन्तुओं के शरीर निमवि से होता है।

या जिन्हें प्रयोगशाला में बनाया जाना संभव नहीं है। पशु जगत से प्राप्त औषधियाँ पशुओं के रक्त से प्राप्त औषधियाँ हैं। तन्तु खनिज लवणों से प्राप्त भ्रूय औषधियाँ हैं।

द्वितीय अध्याय शाह वेंगेगी।

इन्सुलिन स्व सर्प के विष से प्राप्त सल्फेट द्रव्य जैवोत्पादों में मुख्य रूप से उल्लेखनीय है।

द्वितीय अध्याय पूर्वक सुनेगी और शाह वेंगेगी।

इन्सुलिन स्व सर्प के विष से प्राप्त सल्फेट द्रव्य जैवोत्पादों में मुख्य रूप से उल्लेखनीय है।



विषयवस्तु दाल अव्ययिका क्रियाएँ दाल क्रियाएँ

बीघ
परीक्षण

जन्तु जगह से कौन सी
औषधिया प्राप्त होती
है।

पशुओं के रक्त
से इन्सुलिन रक्त
सर्प के विश
से सेबटीटोबिस
मुख्य रूप से
पायी जाती है।

खनिज
लवण

प्रकृति में खनिज लवणों
का भी अपार भण्डार
है। खनिज लवण हमें
शाक मांस एवं स्याबिजों
से प्राप्त होता है।
शरीर के लिए आवश्यक
सभी खनिज लवण
औषधियाँ हैं। परन्तु खनिज
लवण से प्राप्त
मुख्य औषधियाँ हैं।
मैंगनिशियम सल्फेट
ड्रग्ज पैराफीन का
ओलिन आदि भी
पायी जाती हैं। जो
मनुष्य के शरीर
के अति आवश्यक पदार्थ
हैं।

पायी जाती है।

दालारु शान्त
वैठेगी और
ध्यान पूर्वक
वैठेगी।

खनिज लवण
में मैंगनिशियम
सल्फेट ड्रग्ज
पैराफीन का ओ
लिन आदी है।

बीघ
परीक्षण

खनिज लवण में
कौन कौन सी
औषधियाँ पायी जाती
हैं।

पुनरावृत्ति:-

0.1:- औषधि का किन किन जगहों से प्राप्त होती है।

0.2:- वनपति जगह से कौन सी औषधि प्राप्त होती है।

0.3:- जन्तु जगह से कौन सी औषधि प्राप्त होती है बतलाओ।

गृह कर्षण के लिए औषधि का उपयोग करना है और पाद भी करने हैं।

निरक्षक टिप्पणी

इ. लक्ष्मी

Date: 12/2013

Duration of the period: 25 मिनट

Pupil Teacher's Name:

Pupil Teacher's Roll No:

Class: 8th

Average Age of the pupils:

Subject: यह विज्ञान

Topic: (स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्यरक्षा)

स्वास्थ्य रक्षा के विज्ञान

आनुवंशिकतात्मक उद्देश्य

- 1) विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्य रक्षा को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व एवं रक्षा का प्रचार-प्रसार 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 विकास विकालन योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्य रक्षा का संश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 7) विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्य रक्षा का महत्वांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री

सामान्य सामग्री चाक, श्यामपट, स्केलिंग आदि ।

विशेष सामग्री

मॉडल, चार्ट, दृश्य सामग्री पौस्टर आदि ।



पूर्वज्ञान परीक्षा :-

द्वान अध्यापिका क्रिया	द्वान क्रिया
व्यक्ति शारीरिक दिक्षी से कैसा होना चाहिये ।	स्वास्थ्य और अवका होना चाहिये
शारीरिक स्वास्थ्य व्यक्ती का मरुतीकष कैसा होना चाहिये ।	उत्तर संतोष जनक प्राप्त नहीं होता है ।

उद्देश्य कथन:-

अच्छे बच्चों आज हम स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्य रत्ना के बारे में अध्यापन करेंगे ।

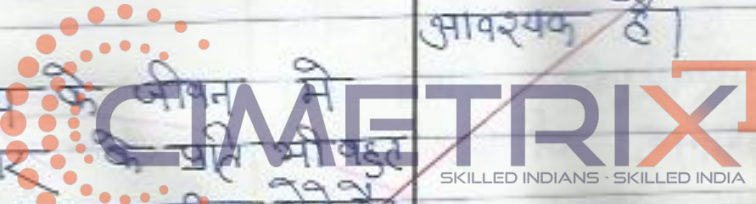
प्रस्तुतिकरण:-

द्वैतक्रियाएँ

<u>स्वास्थ्य का महत्व:-</u>	स्वास्थ्य के महत्व को समझने के लिए जीवन के सबसे महत्वपूर्ण तीन पक्ष हैं। (i) व्यक्तिगत जीवन (ii) परिवारिक जीवन तथा (iii) समाजिक जीवन पर ध्यान देना आवश्यक है। इनका विवरण निम्न प्रकार से किया जा सकता है।	द्वारा शास्त्र बँडेगी ।
-----------------------------	---	-------------------------

<u>व्यक्तिगत जीवन:-</u>	व्यक्तिगत जीवन में स्वास्थ्य का उतना ही महत्व होता जितना जीवन के लिए पाप का जब मनुष्य प्रगति के विषय पथ पर बढ़ता है तो उसको अंग प्रत्यंग में जोश का उफान हिलार ले रहा होता है। राह की पड़ी से की मुश्किलें इस जोश की चट्टानों से टकराके चुरा ली जाती हैं।	द्वारा ध्यान से सुनेगी और ध्यान से बँडेगी । द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी
-------------------------	---	---

विषय	द्वारा अध्यापिका क्रिया	द्वारा अध्यापिका क्रिया
	<p>अतः व्यष्टीगत जीवन में उन्नति करने के लिए शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का होना आवश्यक है।</p>	<p>द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी।</p>
<p><u>वैद्यपरिक्षा</u></p>	<p>व्यष्टीगत जीवन में मनुष्य को उन्नति करने के लिए योग आवश्यक है।</p>	<p>व्यष्टीगत जीवन में मनुष्य को उन्नति करने के लिए स्वास्थ्य रक्षा आवश्यक है।</p>
<p><u>पारिवारिक जीवन</u></p>	<p>मनुष्य के जीवन में परिवार के प्रति भी बहुत से उत्तरदायित्व होते हैं। घर के सदस्यों का पालन पोषण जीवन का पारिजनयन-चक्रों की पूर्ति इत्यादि इन सभी के स्वास्थ्य रहना अति आवश्यक है यदि आप अस्वस्थ हैं तो न आप स्वयं सुखी रह पाएंगे और नही परिवार को सुखी रख पाएंगे। अतः सुखी पारिवारिक जीवन हेतु भी स्वास्थ्य रहना आवश्यक है।</p>	<p>द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी।</p> <p>द्वारा राहत देती।</p> <p>द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी।</p>



विषयवस्तु दत्ता अध्यापिका क्रिया

~~दत्त क्रिया~~

वोध परीक्षण

स्वास्थ्य का हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है।

अगर हम स्वस्थ रहेंगे तो कौपी भी आसानी पूर्वक कर सकेंगे।

वोध मरीक्षण

परिवारिक जीवन में स्वास्थ्य का क्या प्रभाव पड़ता है।

सदस्यों का पारलन पोषण जीवीको पारलन पॉन इच्छाओं की श्रुति आदि के स्वास्थ्य रक्षा आवश्यक

सार्वजनिक जीवन

सार्वजनिक जीवन में आपकी तने सफल एवं लोक प्रिय है यह श्रुति बात पर निर्भर करती है। आप का स्वास्थ्य कैसा है। यदि आप स्वस्थ हैं तो सदैव प्रसन्नचित रहेंगे और लोगों के साथ प्रती प्रकार मिलजुलकर उन्हें प्रभावित कर सकेंगे। इसके विपरित यदि आप अस्वस्थ हैं तो अपना शारीरिक आकर्षण तो खो ही जायेगी। उदार निराश व चिडाचिडापान आपके स्वास्थ्य पर हावी है।



हालांकि ध्यान पूर्वक सुनेगी।

हालांकि शांत पेंगेगी और ध्यान पूर्वक सुनेगी।

पुनरावृत्ति :-

0.1 :- स्वास्थ्य के महत्व को समझाए।

0.2 :- स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं।

0.3 :- स्वास्थ्य से का हमारे जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है।

0.4 :- स्वास्थ्य रहना हमारे शरीर के क्यों आवश्यक है।

गृह कार्य :- स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्य
रहना के बारे में लिखकर
लिखकर लाने है।

निरक्षफ टिप्पणी

क्षतागर

DISCUSSION LESSON - II



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 कारणों से प्रभावित होने के 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 सामाजिकी

सामान्य सामाजिकी

पाक, ग्रामपट, संस्कृत
आदि

विकी व सामाजिकी

चरि, पोस्टर, मॉडल
चित्र इ आदि



पुष्कान परीक्षा

द्वान अहपापिकाश्रिमारुं	द्वान क्रियारुं
व्यक्ति को शारीरिक दृष्टि से उसका कुषीषण कै रना होना चाहिरुं	शरीर स्वस्थ होना होन चाहिरुं
व्यक्ती का स्वाम पान्क अचक्षा होना चाहिरुं	उत्तर संतौष जनक प्राप्त नही होलाहिरुं

उद्देश्यकथन:- अच्छा बच्चा आज हम कुपोषण के बारे में अध्ययन करेगा।

प्रस्तुतिकरण:-

हाल विचार

विषयवस्तु	हाल अध्यापिकाक्रियाएँ	हाल विचार
<u>कुपोषण का अर्थ</u>	<p>पोषण की अवस्था और अनुचित ढंग को कुपोषण कहते हैं।</p> <p>कुपोषण की अवस्था में या तो समुचित मात्रा तथा गुणों के अन्तर्भाव नहीं मिल पाता या आवश्यकता से अधिक मात्रा में आहार ग्रहण किया जाता है। आहार का सन्तुलित होना अपना कुपोषण का प्रतिकूल प्रभाव शारीरिक स्वास्थ्य तथा दृष्टि और विकास पर पड़ता है। कुपोषण से विभिन्न प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं जो हमारे जीवन को अनेक प्रकार से प्रभावित करते हैं।</p>	<p>हालांठ ध्यान पूर्वक सुनेगी</p> <p>हालांठ शान्त रहेगी।</p> <p>हालांठ ध्यान पूर्वक सुनेगी</p> <p>हालांठ शान्त रहेगी।</p>

विषय द्वितीय अध्यायिका क्रियाएं द्वितीय अध्यायिका

द्वितीय अध्यायिका
 कुपोषण किसे कहते हैं। पूर्ण रूप से भोजन मिलने के कारण को कुपोषण कहते हैं।

कुपोषण होने कारण विभिन्न प्रकार के रोग भी उत्पन्न होता है। र्लोधी, प्लुरिसी, वानकाश्टि स हृदय रोगो गाश्टर आदी रोग समान्य रूप से कुपोषण के ही परिणाम स्वरूप होते हैं।

द्वितीय अध्यायिका
 कुपोषण होने के कारण कौन कौन से रोग उत्पन्न होते हैं। र्लोधी प्लुरिस वानकाश्टि विस हृदय रोग गाश्टर आदि।

अशिष्टाचार
अज्ञानता
 भारत जैसे देश में अधिक माता पिता अशिष्टाचार ही नहीं होता की संतुलित भोजन किसे कहते हैं। इस अज्ञानता के कारण बच्चों को संतुलित भोजन की नहीं मिल पाता और वही कुपोषण जैसे -



विषयवस्तु | दात अध्यापिका क्रियासूचक | ~~दात अध्यापिका क्रियासूचक~~

मरणक रोग का शिकार बन जाते हैं और इसी कारण इन बच्चों का शारीरिक विकास नहीं हो पाता है।

दातारु ध्यान पूर्वक सुनेगी।

निधनता:

कुपोषण का एक कारण निधनता भी क्यों कि जो मा बाप अपना जीवन एक गरीब परिवार में व्यतीत करते हैं कब

दातारु शांत बैठेगी।

समान्य सुदुर्लभ आहार अपने बच्चों को प्राप्त कर सकते हैं।

दातारु ध्यान पूर्वक सुनेगी।

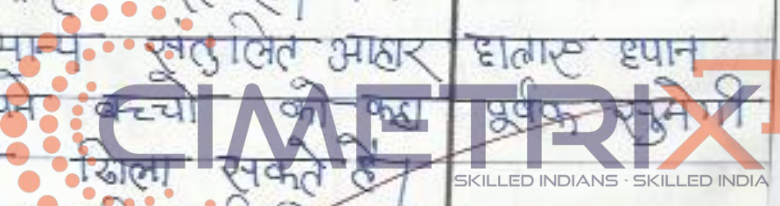
पैसे की कमी के कारण अपने बच्चों का अच्छी प्रकार से देख रेखा नहीं कर सकते इसलिए वे बच्चों कुपोषण की विभारी से नहीं बच पाते हैं।

दातारु शांत बैठेगी।

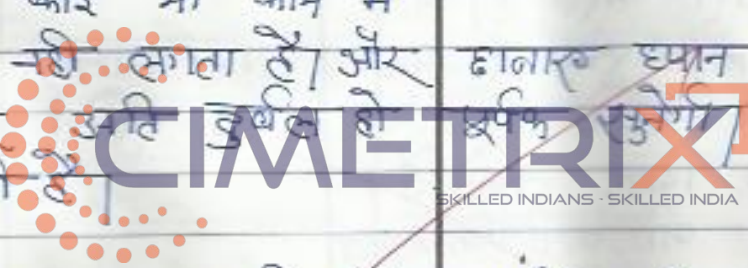
मिलावटी भोजन:

हमारे देश में अधिकतर विक्रेता शमानदार नहीं होते हैं। वे अपने स्वार्थ के लिए मुनाफा कमाने के लिए खाने वाले पदार्थ में अनेक हानिकारक चीजें मिला

दातारु ध्यान पूर्वक सुनेगी और शांत बैठेगी।



विषयवस्तु	हाना अध्यापिका क्रियाएँ	द्वारा किया है
<u>कुपोषण:-</u>	देते हैं। आवश्यकता से अधिक तथा कम भोजन करना भी हानिकारक कुपोषण है।	द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी
<u>के प्रभाव:-</u>	कुपोषण से भार में गिरावट और वजन में कमी होने लगती है शरीर मही दिखने लगती है और कोई भी काम में मन नहीं लगता है और शरीर अति दुर्बल हो जाती है।	द्वारा ध्यान कीगी। द्वारा ध्यान पूर्वक सुनेगी
<u>बोध परीक्षण:-</u>	कुपोषण का हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है।	हमारी शरीर अति दुर्बल हो जाती है और मही दिखने लगती है।
<u>भार में गिरावट:-</u>	इससे भार में गिरावट और वजन में कमी आने लगती है।	लगती है।
<u>मांसपेशियों में गिरावट:-</u>	कुपोषण से त्वचा खुदरी तथा सुखी हो जाती है।	द्वारा ध्यान से कीगी।
<u>विमारीयाँ</u>	कुपोषण से आगे तथा	



विषयः दाल अध्यापिका क्रिया

दालों पर इसका गहरा प्रभाव पड़ता है। कमी-कमी वाला अनेक रोग से भी ग्रसित हो जाता है।

दालों पर ध्यान पूर्वक सुनेगा।

बोध
परीक्षणः

कुपोषण का प्रभाव हमारे किस किस अंग पर पड़ता है।

कुपोषण का प्रभाव हमारी आंखों का तथा दांतों को नुक पहुंचाता है।

कुपोषण
के
कारणः

कुपोषण के कारणों का विवरण हम निम्न प्रकार से कर सकते हैं।

कुपोषण का प्रभाव हमारी आंखों का तथा दांतों को नुक पहुंचाता है।

पर्याप्त
पोषक
तत्वों का
प्राप्त न
होना

कुपोषण के कारणों का विवरण हम निम्न प्रकार से कर सकते हैं।
अधिक मात्रा में खाने से कुपोषण की समस्या गंभीर होती है। इन देशों में कुपोषण का एक मुख्य कारण है। पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों का प्राप्त न होना भारत वर्ष में भी जनसंख्या की अधिकता के कारण पर्याप्त मात्रा में दुग्ध मांस अण्डे फल तथा सब्जियाँ उपलब्ध नहीं होती। अमाप की भी कमी रहती है। आधुनिक पदार्थों की कमी कुपोषण का एक कारण है।

दालों पर ध्यान पूर्वक सुनेगा।

दालों पर ध्यान पूर्वक सुनेगा।

मुनरावृत्ति:

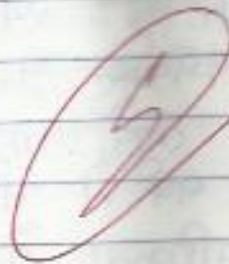
- 01:— कुपोषण के कुप्रभाव क्या हैं।
- 02:— स्वस्थ से अशक्त व अज्ञानता का दुष्परिणाम क्या होता है।
- 03:— स्वस्थ से मौज्जद करने का क्या तात्पर्य है।

गृह कार्य:

- 01:— कुपोषण से बच्चे के उपाय को लिखकर जाना है।
- 02:— कुपोषण जैसे अन्य रोगों का नाम याद करके आने।

निरक्षक टिपणी

स्तोत्र



**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... 6th
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- रुझा में निपटारा था ।
- 5- शृङ्खला दीया गया ।

Signature
Sign. of Pupil Teacher



Sign. of Supervisor

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 नियंत्रण था ।

Signature
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 वाक्य

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

Subripta
Sign. of Pupil Teacher

Sign. of Supervisor

Observation Lesson No. 4-

SKILLED INDIANS · SKILLED INDIA

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 दिवावली

प्रस्तावना ठीक थी।
आवाज स्पष्ट थी।
साहायक समाप्ती का प्रयोग किया गया।
ग्रह कार्य दिया गया।

Subripta
Sign. of Pupil Teacher

Sign. of Supervisor

Observation Lesson No. 5-

Date.....

Duration of the period.....

Pupil Teacher's Name रैखा

Pupil Teacher's Roll No. 1052

Class 6

Average Age of the pupils.....

Subject हिन्दी

Topic सर्वनाम

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

Subsigna

Sign. of Pupil Teacher

Sign. of Supervisor

Observation Lesson No. 6-

Date.....

Duration of the period.....

Pupil Teacher's Name अनिषेया

Pupil Teacher's Roll No. 1052

Class 7

Average Age of the pupils.....

Subject हिन्दी

Topic उत्तराकार

प्रस्तुतिकरण ठीक था।
आवाज स्पष्ट थी।
कक्षा में नियन्त्रण था।
सहायक सामग्री का प्रयोग किया गया।

Subsigna

Sign. of Pupil Teacher

Sign. of Supervisor

Observation Lesson No. 7.

Date.....
Pupil Teacher's Name भान सिंह
Class 7
Subject हिन्दी

Duration of the period.....
Pupil Teacher's Roll No. 1052
Average Age of the pupils.....
Topic बाँसी की रानी

प्रस्तुतीकरण ठीक था।
आवाज स्पष्ट थी।
कक्षा में नियन्त्रण था।
श्यामपट कर्ष की शैली अच्छी थी।
सहायक सामग्री का प्रयोग किया गया।

Signature
Sign. of Pupil Teacher

Sign. of Supervisor



Observation Lesson No. 8.

Date.....
Pupil Teacher's Name उदय
Class 9
Subject हिन्दी

Duration of the period.....
Pupil Teacher's Roll No. 1052
Average Age of the pupils.....
Topic शब्द

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

Signature
Sign. of Pupil Teacher

Sign. of Supervisor

Observation Lesson No. 9 -

Date..... Duration of the period.....
 Pupil Teacher's Name मंगला प्रसाद Pupil Teacher's Roll No. 1052
 Class.....8 Average Age of the pupils.....
 Subject.....हिन्दी Topic.....माहात्मा गाँधी

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

Subriya
 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 सामग्री का प्रयोग किया।
 सहायक कार्य दिया गया।

Subriya
 Sign. of Pupil Teacher

Sign. of Supervisor