

GANAN BHARTI COLLEGE OF EDUCATION

TEACHING PRACTICE FILE

HOME SCIENCE

SUBMITTED To

SUBMITTED By

NAME -

CLASS -

UNIV. ROLL No.



# INDEX

Sr. No.	Date	Lesson No.	Topic	Pages	Sign. of the Supervisor
1)		1)	<u>Micro Teaching Lessons</u>		/
		i)	धलबे दुडाना	1-2	
		ii)	रोगी को दिया गया आहार	3-4	
		iii)	पाचन तन्त्र	5-6	
		iv)	रेशमी वस्त्र	7-8	
		v)	संततित आहार	9-10	
2)		2)	<u>Mega Lessons</u>		/
		i)	विटामिन सी का अभाव	11-13	
		ii)	स्वास्थ्य एवं शारीरिक स्पष्टता	14-16	
		iii)	भोजन का विभाजन	17-19	
3)		3)	<u>Discussion Lessons</u>		/
		i)	कपोषण	20-22	
4)		4)	<u>Real Teaching Practice Lessons</u>		/
		1)	भोजन के तत्प एवं जलितके साधन	23-25	
		2)	भोजन की आवश्यकता	26-28	
		3)	वस्त्रों का चुनाव एवं उनकी देखरेख	29-31	

# INDEX

Sr. No.	Date	Lesson No.	Topic	Pages	Sign. of the Supervisor	
		4)	जल	32-34	/	
		5)	प्राथमिक निकित्सा	35-37		
		6)	भोजन पकाने की विभिन्न विधियाँ	38-40		
		7)	पसा	41-43		
		8)	सूत निर्माण की आवश्यकताएँ	44-45		
		9)	हैजा	47-49		
		10)	काठज	50-51		
		11)	सिलारि कला	52-54		
		12)	दूध में उपस्थित पोषक तत्व	55-57		
		13)	कार्य व्यवस्था	58-59		
		14)	अज्ञान वाद्य से हीने पदार्थ	60-61		
		15)	स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य का महत्व	62-64		
		5)	<u>Observation Lesson</u>			/
		1)	Pupil Teacher Lesson - 1	65		
		2)	Pupil Teacher Lesson - 2	65		
		3)	Pupil Teacher Lesson - 3	66		
		4)	Pupil Teacher Lesson - 4	66		
		5)	Pupil Teacher Lesson - 5	67		
		6)	Pupil Teacher Lesson - 6	67		
		1)	Teacher Lesson - 1	68		
		2)	Teacher Lesson - 2	68		
		3)	Teacher Lesson - 3	69		
		4)	Teacher Lesson - 4	69		
		5)	Teacher Lesson - 5	70		
		6)	Teacher Lesson - 6	71		



Lesson No : ..... 1 .....

Date.....

Duration of the period..... 05 मिनट

Pupil Teacher's Name..... शिपानी

Pupil Teacher's Roll No..... 201007519

Class..... 8th

Average Age of the pupils..... 13

Subject..... गृह विज्ञान

Topic..... धब्बे हटाना

च्यारथ्या कौशल

दात्र अध्यापिका क्रियाँ

दात्र क्रियाँ

दात्राध्यापिका धब्बों के प्रकार का वर्णन करते हुए कहते हैं कि धब्बे कितने प्रकार का होता है।

वनस्पति धब्बा जांतव धब्बा, चिकनाई के धब्बे या धात्विक धब्बे।

शाषारा

अच्छा आप लोग बताइये जो किसी भी वस्त्र में लगा जाते हैं, उसे क्या कहते हैं।

धब्बा कहते हैं।

तो अच्छा बच्चों आज का हमारा विषय धब्बे हटाने के बारे में अध्ययन करेंगे।

बच्चे ध्यानपूर्वक सुनें।

वनस्पति धब्बे :-

चाय, कॉफी, फल तथा घास के धब्बे अम्लीय होते हैं इन सभी धब्बों को क्षारीय पदार्थों से हटाया जा सकता है।

### जातव्य धातव्य

ये धातव्य दो प्रकार के होते हैं  
एक प्रोटीन युक्त धातव्य  
प्रोटीन युक्त धातव्य इध  
अण्डे आदि की श्रेणी में  
आते हैं। इसको छानने के  
लिए उष्णता का वही प्रयोग  
किया जाता।

सभी धातव्य ध्यानपूर्वक  
सुनेगी।

### चिकनाई के धातव्य

ये धातव्य ग्रीस, तेल, घी  
के धातव्य होते हैं।  
उदाहरण के लिए मक्खन,  
पनीर आदि के धातव्य तेल  
युक्त, रंगद्रव्य द्वारा  
जैसे मोहन, पेंट, व  
नामदार के धातव्य

सभी धातव्य ध्यानपूर्वक  
सुनेगी और  
शांत बैठेगी।

### धातविक धातव्य

लोहे के लंग, स्याही, रंग  
दवाइया आदि के धातव्य  
इस श्रेणी में आते हैं।  
इस पर से पट्टे धातु  
के धातव्य को छानने के लिए  
अश्लीय पदार्थ का प्रयोग  
किया जाता है।

क्रमिक	घटक	रेटिंग
1	सम्बन्धी उदाहरणों का निर्माण	0, 1, 2, 3, 4
2	सरल उदाहरणों का निर्माण	0, 1, 2, 3, 4
3	सूचक उदाहरणों का निर्माण	0, 1, 2, 3, 4
4	आगमन और निगमन उदाहरणों का प्रयोग	0, 1, 2, 3, 4

Date.....

Duration of the period..... 6 मिनट

Pupil Teacher's Name..... शिपानी

Pupil Teacher's Roll No..... 204007519

Class..... 8th

Average Age of the pupils..... 13

Subject..... गृह विज्ञान

Topic..... रोगी को दिया गया आहार

## उदाहरण - कौशल

### दात्रा अध्यापिका क्रियाँ

### दात्र क्रियाँ

दात्रा अध्यापिका रोगी के आहार से सम्बन्धित चार्ट दिखाते हुए दात्राओं से पूछती हैं कि इसमें किसका वर्णन है।

यह रोगी को दिया गया आहार से सम्बन्धित चार्ट है।

### [शांशा]

दात्रा अध्यापिका रोगी के आहार के बारे में विस्तार से बताती हैं कि हम रोगी आहार के उपचार को चार भागों में बाँटते हैं।

दात्राँस ध्यानपूर्वक सुनेगी।

### तरल पदार्थ :-

यह आहार रोगी को तब दिया जाता है, जब रोगी आहार को न चपा

दात्राँस ध्यानपूर्वक सुनेगी।

सके, रोगी को तरल आहार में ग्लूकोज, दूध, पानी तथा दालों का सूप, चाय व कॉफी आदि देते हैं।

अर्द्धतरल पदार्थ →

जब रोगी आसानी से मोचन नहीं कर सकता, तब उसे दही, खिन्दी, सूजी व साबुदाना खीर, पतली दाल ये सभी अर्द्धतरल पदार्थ में आते हैं।

दात्र शांत बैठे रहेंगे व ध्यानपूर्वक सुनेंगे।

कोमल आहार →

रोगी को उपचार के तुरंत बाद रोगी को सामान्य आहार नहीं खिलाया जाता, अतः उसे दही, रायता, नरम फल व सब्जियाँ, पनीर, पतली व नरम से जपानियाँ, राल व चावल आदि दिये जाते हैं।

सभी दात्र ध्यानपूर्वक सुनेंगे।

किस रोगी को कोमल आहार दिया जाता है।

उपचार के तुरंत बाद रोगी को कोमल आहार दिया जाता है।

[शाबाश]

सामान्य आहार →

जब रोगी लम्बी बीमारी के बाद सामान्य अवस्था में आते हैं, तब उन्हें सामान्य का उदाहरण आहार दिया जाता है।

सामान्य आहार का उदाहरण दीजिए।

दालें, धी, दही व फल सब्जियाँ, रोटी आदि आते हैं।

क्रमांक	घटक	रेटिंग
1	उपयुक्त प्रारम्भिक व सरल स्पष्ट कथनों का प्रयोग	0 1 2 3 4
2	लघुवाक्यों से तन्तुओं का प्रयोग	0 1 2 3 4
3	आवश्यक बिन्दुओं पर ध्यान देना	0 1 2 3 4
4	बोध परीक्षण	0 1 2 3 4
5	कथनों का प्रयोग	0 1 2 3 4

Date.....

Duration of the period..... 30.5 मिनट

Pupil Teacher's Name..... शिपानी

Pupil Teacher's Roll No..... 204007519

Class..... 8th

Average Age of the pupils..... 13

Subject..... गृह विज्ञान

Topic..... पाचन तंत्र

परिचय - कौशलद्वितीय अध्यापिका क्रियाँ

अच्छा बच्चा बताओ कि हमारे शरीर में भोजन कहाँ पचता है।

[शाबाश]

तो बच्चा आज हम पाचन तंत्र के बारे में अध्ययन करेंगे।

पाचन तंत्र से आप क्या समझते हैं।

[बहुत अच्छा]

पाचन तंत्र के अंगों के नाम बताइए।

[शाबाश]द्वितीय क्रियाँ

हमारे शरीर में भोजन पाचन तंत्र में पचता है।

द्वितीय ध्यानपूर्वक सुनेंगी।

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

पाचन तंत्र के अंग मुँह, भोजन मूली (गुसनी), आमाशय, थकृत, छोटी आंत और बड़ी आंत आती हैं।

अमाराय मे मोचन कितने घण्टे तक रहता है।  
5-5 घण्टे तक रहता है।

[ बहुत अच्छा ]

तो बच्चो बताओ रोटी के एक टुकडे को ज्यादा देर तक चबाते रहने से क्या अनुभव होता है।  
रोटी के एक टुकडे को ज्यादा देर तक चबाते रहने से रोटी का टुकडा मीठा हो जाता है।

इसका क्या कारण है।  
इसका कारण यह है कि मोचन मे उपस्थित स्टार्च लास के साथ मिलकर शर्करा मे बदल जाती है।

[ शाबाश ]

क्या हम मोचन का अवशोषण कहाँ होता है।  
दोरी आंत में।

[ बहुत अच्छा ]

शेष बिना पचा हुआ मोचन कहाँ चला जाता है।  
बड़ी आंत में

[ शाबाश ]

पचा हुआ मोचन शरीर में कहाँ जाता है।  
हमारे शरीर मे पचा हुआ मोचन रक्त द्वारा शरीर के सभी अंगो मे पहुँच जाता है।

क्रमिक	घटक	रेटिंग
1	सार्थकता	0   2   3   4
2	संक्षिप्तता	0   2   3   4
3	विशिष्टता	0   2   3   4
4	स्पष्टता	0   2   3   4
5	व्यकरणिक शुद्धता	0   2   3   4

Date.....

Duration of the period..... 6 मिनट

Pupil Teacher's Name..... शिवानी

Pupil Teacher's Roll No..... 201007519

Class..... 11th

Average Age of the pupils..... 17

Subject..... गृह विज्ञान

Topic..... रेशमी वस्त्र

## कौशल - उद्दीपन कौशल

### द्वारा अध्यापिका क्रियाँ

### द्वारा क्रियाँ

- अध्यापिका एक चार्ट की दिखाती हुई कहती है कि इस चार्ट पर किसका चित्र है।

मधुमक्खी, शहदूत, शहदूत के पत्ते आदि।

- अध्यापिका बच्चा बताओ कि जब हम किसी शादी व पार्टी में जाते हैं तो कैसे कपड़े पहनते हैं।

चमकने वाले रेशमी वस्त्र पहनते हैं।

### रेशमी :-

- रेशम या सिल्क के रेशमी कपड़े होते हैं।
- रेशमी कीट रेशम के फावलों को बनाते हैं।
- रेशम प्राप्त करने के लिए रेशम के कीड़ों को पालना रेशम कीट कहलाता है।

सभी छात्रों को ध्यानपूर्वक सुनेगी।

### संचलन :-

सामान्य रेशम कीट किस वृक्ष के ऊपर पाए जाते हैं। शहतूत के वृक्ष के ऊपर पाए जाते हैं।

रेशम कीट किससे प्राप्त होते हैं। कोकीन से प्राप्त होते हैं।

केंद्रण :-

कोकीन से ही रेशम बनता है यह लचीला और चमकदार होता है। इसे अपनी उष्णता के अनुसार रंगों से रंगा जाता है और फिर इसके रेशे तैयार किए जाते हैं।

दुप्रायः ध्यानपूर्वक सुनेगी।

ये रेशे ही हमारे रेशमी धागे बनते हैं। इसके बाद इससे विभिन्न प्रकार के रेशमी पस्त्र तैयार किए जाते हैं।

क्रमांक	घटक	रैटिंग स्केल
1	शरीर संचालन	0 1 2 (3) 4
2	हाव - भाप	0 1 2 3 (4)
3	आवाज में उतार-चढ़ाव भाव केंद्रीय करण	0 1 2 (3) 4



Date.....

Duration of the period..... 6 मिनट

Pupil Teacher's Name..... शिवानी

Pupil Teacher's Roll No..... 20400119

Class..... 12th

Average Age of the pupils..... 18

Subject..... गृह विज्ञान

Topic..... संतुलित आहार

कौशल - पुनर्षलन कौशल

द्वारा अध्यापिका क्रियां

द्वारा क्रियां

बच्चों को हमने संतुलित आहार के बारे में पढ़ा था आज हम उससे संबंधित कुछ प्रश्न करेंगे।

द्वारा ध्यानपूर्वक सुनेगी।

तो बच्चों हमारा विषय संतुलित आहार है।

तो बताओ संतुलित आहार से आपका क्या अभिप्राय है।

जो आहार के समस्त कार्य को मिला-जोड़ा पूरा करता है उसे संतुलित आहार कहते हैं।

**[शाखा]**

पोषक आहार में कौन-कौन से तत्व पाए जाते हैं।

प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, जल, खनिज लवण, विटामिन

**[बहुत अच्छा]**

संतुलित आहार का क्या अर्थ होता है ?

द्वारा मीन रहती है।

संतलित भोजन का अर्थ ऐसे भोजन से है जो हमारे शरीर की आवश्यकताओं को पूरा करता है।

पोषण संबंधित आहार में क्या होना चाहिए।

[ बहुत अच्छा ]

संतलित भोजन के गुण कौन-से हैं ?

[ शाकाहार ]

छोटे बच्चों के लिए संतलित आहार क्या होना चाहिए ?

[ बहुत अच्छा ]

भोजन से हमें क्या मिलता है ?

पोषिक आहार हमारे लिए क्यों आवश्यक है ?

[ शाकाहार ]

पोषण संबंधित आहार में अनाज, दालें, हरी सब्जियाँ, फल, मेवा, मछली अंडा तथा शर्करा युक्त पस्त लेनी चाहिए।

भोजन के सभी तत्व जिस्म में शामिल हो। यह भोजन हमारे शरीर को निरोगी भी बनाता है।

छोटे बच्चों के लिए आहार दूध, दाल, दलिया, फलों का जूस तथा हल्की चीजें होनी चाहिए।

ऊर्जा।

स्वस्थ रहने के लिए पोषिक आहार आवश्यक है।

क्रमांक	घटक	रैंकिंग
1	स्वीकारात्मक कथनों का उपयोग	0 1 2 (3) 4
2	विद्यार्थी के सुझाव का समर्थन	0 1 2 (3) 4
3	विद्यार्थी का उत्साहपथन	0 1 2 (3) 4
4	हाथ भाव व अन्य अज्ञात शब्दों का उपयोग	0 1 2 3 (4)
5	पुनर्बलन का उपयोग	0 1 2 3 (4)
6	विद्यार्थी के सभी उत्तरों को क्षमपट्ट पर लिखना	0 1 2 3 (4)

MEGA

**SIMULATED  
TEACHING LESSONS**

Lesson No : 1

Date.....

Duration of the period..... 35 मिनट

Pupil Teacher's Name..... शिवानी

Pupil Teacher's Roll No..... 204007519

Class..... 11th

Average Age of the pupils..... 17

Subject..... गृह विज्ञान

Topic..... विटामिन सी का अवशोषण

## उद्देशात्मक उद्देश्य :

- 1) विद्यार्थी विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय के उदाहरण देने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय के से संबंध रखने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी विटामिन सी का अवशोषण तथा चयापचय कारण बताने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री :-

सामान्य सामग्री :- चाकू, डस्टर, श्यामपट्ट आदि।

विशिष्ट सामग्री :- चित्र, चार्ट, मॉडल, पोस्टर आदि।

# \* पूर्व ज्ञान परीक्षा :-

विषय-पस्त	दात्र अध्यापिका क्रियाँ	दात्र क्रियाँ
1) विभिन्न भोज्य पदार्थ कौन कौन से होते हैं?	चावल, गेहूँ, मक्का, जौ आदि।	
2) भोजन में कौन-र से पोषक तत्व उपस्थित होते हैं।	उत्तर संतोषजनक प्राप्त नहीं होता है।	

## उद्देश्य कथन :-

अच्छा बच्चा आप हम विटामिन सी का अवशोषण तथा जथापत्तय के बारे में अध्ययन करेंगे।

# \* प्रस्तुतीकरण :->

विषय-पस्त	दात्र अध्यापिका क्रियाँ	दात्र क्रियाँ
विटामिन सी	विटामिन सी सफेद खेदार पदार्थ है जो पानी में घुलनशील होता है और शीघ्र ही नष्ट हो जाता।	दात्राँस ध्यानपूर्वक सुनेगी।

है यह ताप द्वारा ऑक्सीकारक रसायन कॉपर तथा लौहे की उपस्थिति में नष्ट हो जाता है।

विटामिन 'सी' के कार्य

- कोलेजन बनने में सहायता करता।
- कोलेजन एक प्रकार का प्रोटीन है जो शरीर के विभिन्न तंतुओं को बाँधने का कार्य करता है।
- कोलेजन परबु को मरने में भी सहायता करता है।
- शरीर के निर्माण में लौहे के अवशोषण में भी सहायता करता है।
- यह शरीर की संक्रामक रोगों से जैसे तपेक्षिक, रियुमेटिक ज्वर, निमोनिया आदि से रक्षा करता है।

दात्राँस शांत बैठेगी और ध्यानपूर्वक सुनेगी।

बोध परीक्षण

विटामिन सी कैसा पदार्थ है?

विटामिन सी सफेद खेदार पदार्थ है जो पानी में घुलनशील है।

बोध परीक्षण

गुर्दे का शरीर में क्या कार्य है।

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

विटामिन

इसकी नामी से स्काकी

दात्राँस ध्यानपूर्वक

सी की कमी	नाम का रोग हो जाता है	सुनेगी।
स्कर्वी के लक्षण	<ul style="list-style-type: none"> <li>विटामिन सी की कमी से छुट्टो तथा टांगों में सूजन आ जाती है।</li> <li>हाथों तथा पाँजों में दर्द, थकापट्ट, छोटी-छोटी फुंसियाँ, दाँत गिरना, रक्त बहना, प्ररुम न भरना, इसके लक्षण हैं।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>दाँतों से रगत</li> <li>बैठी रहेगी व</li> <li>दयानपूर्वक सुनेगी।</li> </ul>
बौद्ध परीक्षण	स्कर्वी रोग में कौन-से लक्षण दिखाई देते हैं?	मॉसपेशियो का कमजोर होना, प्ररुम न भरना आदि
बौद्ध परीक्षण	व्यस्क स्कर्वी के लक्षण बताओ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>मसूड़ों में सूजन</li> <li>रक्त बहना</li> <li>दाँत गिरना</li> <li>प्ररुम न भरना आदि लक्षण हैं।</li> </ul>

- विटामिन सी के स्रोत कौन-से हैं ?
- शरीर में विटामिन सी की कमी से क्या उभाव प्रिखाई देता है ?

\* गृह कार्य :->

- विटामिन सी के स्रोत कौन-से हैं ?
- स्कर्वी रोग क्या होता है ? इसके लक्षण क्या हैं ?

\* पुनरावृत्ति :->

- शरीर में विटामिन सी के क्या कार्य हैं ?

\* पूर्वज्ञान परीक्षा :-

दात्र अध्यापक क्रियाएँ	दात्र क्रियाएँ
व्यक्ति वारीरिक दृष्टि से कैसा होना चाहिए ?	स्वस्थ होना चाहिए।
शारीरिक दृष्टि से व्यक्ति का मानसिक मन कैसा होना चाहिए ?	उत्तर संतुलित नही होता है।

\* उद्देश्य वीथन :->

अच्छा वचन आज हम शारीरिक स्वच्छता व स्वास्थ्य रक्षा के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतीकरण :->

विषय - वस्तु	दात्र अध्यापक क्रियाएँ	दात्र क्रियाएँ
	व्यक्ति के स्वास्थ्य का संबंध उसके शरीर, मन तथा संवेग से होता है जो व्यक्ति शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक	दात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेगी। दात्राएँ शांतिपूर्वक बैठेगी।

दृष्टि से पूरी तरह सामान्य होता है, उसे ही पूर्ण स्वस्थ कहा जाता है।

स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक	1) संतुलित भोजन 2) रोग से मुक्ति 3) रहन - सहन दिनचर्या 4) व्यायाम 5) शारीरिक स्वच्छता 6) विश्राम तथा निद्रा	दात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेगी।
--------------------------------------	--	------------------------------

स्वास्थ्य की देखरेख तथा रक्षा	नियमबद्धता = शरीर को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन के दैनिक कार्य शौच आदि नित्य होना, व्यायाम करना, स्वस्थ रहना, नाश्ता व भोजन आदि समय से करना।	दात्राएँ शांतिपूर्वक बैठेगी और ध्यानपूर्वक सुनेगी।
-------------------------------	---	--

वीथन परीक्षण	प्रतिदिन नियमित स्नान करने से क्या लाभ है ?	शरीर स्वच्छ रहता है।
--------------	---	----------------------

वीथन परीक्षण	व्यायाम किस प्रकार होना चाहिए ?	जो शरीर के लिए हानिकारक न है।
--------------	---------------------------------	-------------------------------

शारीरिक स्वच्छता	स्वच्छ - व्यक्ति का शरीर क्रियाशील और - सञ्चति वान बना रहता है तथा शारीरिक स्वच्छता निम्न प्रकार करनी	दात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेगी और दात्राएँ शांतिपूर्वक बैठेगी।
------------------	---	---

- चाहिए।
- त्वचा की स्पष्टता
  - नाखून की स्पष्टता
  - आँखें, कान, नाक स्पष्टता
  - मुँह तथा दाँतों की स्पष्टता

व्यायाम करना  
 व्यायाम शरीर की मांसपेशियों को आवश्यक क्रियाशीलता देता है। शरीर व्यायाम करने से स्फूर्ति पान हो जाता है।

बोध परीक्षण  
 शारीरिक व्यायाम करने से क्या लाभ है? शरीर हृष्ट-पुष्ट होता है तथा सुदृढ़ हो जाता है।

विश्राम तथा निद्रा  
 शरीर की प्रकान को दूर करने के लिए फिर से कार्य करने की शक्ति उत्पन्न करने के लिए विश्राम तथा निद्रा आवश्यक होती है।

\* पुनरावृत्ति :->

1) स्वास्थ्य का क्या अर्थ है?

2) शरीर की सफाई के अंतर्गत किन - 2 अंगों की सफाई की जाती है?

3) स्वास्थ्य की देखरेख तथा रक्षा पालन करते समय रक्षा का पालन करते समय किन - 2 बातों का ध्यान रखना चाहिए?

\* गृह कार्य :

स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए।

Date.....	Duration of the period..... 40 मिनट
Pupil Teacher's Name..... शिवानी	Pupil Teacher's Roll No..... 204007519
Class..... 11th	Average Age of the pupils..... 17
Subject..... गृह विज्ञान	Topic..... भोजन का विभाजन

### अनुदेशात्मक उद्देश्य :

- 1) विद्यार्थी भोजन का विभाजन को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी भोजन के विभाजन का उदाहरण देने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी भोजन के विभाजन का अर्थ बताने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी भोजन के विभाजन में निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी भोजन के विभाजन का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी भोजन के विभाजन का विश्लेषण करने योग्य होंगे।

• सहायक सामग्री => चाक, डस्टर, संकेतन आदि।

• विशिष्ट सामग्री => चित्र, चार्ट।

→ पूर्वज्ञान परीक्षा :-

द्वान्न अध्यापिका क्रियाएं	द्वान्न क्रियाएं
आप जानते हैं कि शरीर के लिए कौन-से से तत्व जरूरी हैं।	अनाज, दालें, हरी सब्जियां आदि तत्वों की जरूरत पड़ती है।
हमारे शरीर के लिए निम्न-से आवश्यक तत्वों की जरूरत पड़ती है?	उत्तर संतोषजनक प्राप्त नहीं होता है।

उद्देश्य वार्थन :-

अंधा बच्चा आज हम भोजन के तत्वों और उनके प्राप्ति के साधन के बारे में पढ़ेंगे।

\* पुस्तकीकरण :-

विषय-पस्त	द्वान्न अध्यापिका क्रियाएं	द्वान्न क्रियाएं
भोजन का विभाजन	भोज्य पदार्थों को दो भागों द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। i) पौधों द्वारा प्राप्त ii) जंतुओं द्वारा प्राप्त	द्वान्न ध्यानपूर्वक सुनेगी।

पौधों द्वारा प्राप्त पदार्थों से प्राप्त भोज्य पदार्थों को वे भागों में बांटा जा सकता है।

- i) अनाज ii) दालें iii) हरी सब्जियां
- iv) जड़ वाली सब्जियां v) मूले
- vi) सूखे मेवे vii) दूध viii) मसाले
- ix) शकरिया, चीनी

**अनाज** अनाज में गेहूँ, चन्ना, चावल, भक्का, बाजरा आदि।  
हमारे देश में अधिकतर 70-80% लोग अनाजों से ही कार्बोहाइड्रेट लेते हैं।

द्वान्न से शांत बैठेगी और ध्यानपूर्वक सुनेगी।

**दालें** दालों में प्रोटीन अधिक मात्रा में मिलता है। अकारित दालें विटामिन सी का स्रोत हैं।

द्वान्न से ध्यानपूर्वक सुनेगी।

**हरी सब्जियां** हरी साग सब्जियां जैसे पालक, चौलाई, बथुआ, क्षुभिया और पत्तेदार सब्जियां प्रत्येक व्यक्ति के लिए भोजन में हरी सब्जियों का समावेश बहुत जरूरी है।

द्वान्न से शांत बैठेगी।

**बौध** i) विटामिन सी का उत्तम स्रोत क्या है?  
ii) कम मात्रा में खनिज लवण किस में पाए जाते हैं।

अकारित दालें अनाज

**जड़ वाली** इस वर्ग में आलू, शकरकंद, गाजर

द्वान्न से

सब्जियां	गूली चुकंदर आदि पार जाते हैं	ध्यानपूर्वक सुनें
फल	आमला विटामिन सी का स्रोत है पपीता तथा अन्य पीले रंग के फलों से कार्बोहाइड्रेट मिलता है	ध्यानपूर्वक सुनें
सूखे मेवे	सूखे मेवे में काजू, बादाम, अखरोट, पिस्ता, सिंघाड़ा आदि से प्रोटीन लोहा और विटामिन मिलता है।	ध्यानपूर्वक सुनें
शकरा या चीनी	शकरा हमें कार्बोहाइड्रेट देती है यह अधिकतर गूड गन्ने के रस से प्राप्त होते हैं।	ध्यानपूर्वक सुनें
जंतुओं द्वारा प्राप्त	इसमें मांस, मछली, यकृत आदि आते हैं। ये प्रोटीन और वसा के अच्छे स्रोत हैं।	ध्यानपूर्वक सुनें

\* पुनरावृत्ति :->

- 1) पौधों से प्राप्त होने वाले अोज्य पदार्थ कौन-कौन से हैं।
- 2) अनाजों से हमें क्या मिलता है ?

3) प्रोटीन की सबसे अधिक मात्रा किस में मिलती है।

\* गृह कार्य :->

- i) भोजन के कौन-कौन से तत्व हैं ? वर्णन कीजिए।
- ii) पौधों द्वारा प्राप्त अोज्य पदार्थ कौन-कौन से हैं ? वर्णन कीजिए।
- iii) भोजन का विभाजन पाठ याद करके जाना है।

LESSON No. 104

Date

Duration of the period 35 मिनट

Pupil Teacher's Name शिवाजी

Pupil Teacher's Roll No. 204007519

Class 11th

Average Age of the pupils 16

Subject गृह विज्ञान

Topic अम्ल पाय से होने वाला रोग

## अनुदेशनात्मक उद्देश्य :->

- i) विद्यार्थी अम्ल पाय को पहचानने योग्य होंगे।
- ii) विद्यार्थी अम्ल पाय में अन्तर करने योग्य होंगे।
- iii) विद्यार्थी अम्ल पाय सम्बन्धी परिकल्पना करने योग्य होंगे।
- iv) विद्यार्थी अम्ल पाय का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
- v) विद्यार्थी अम्ल पाय से सम्बन्धी मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

## सहायक सामग्री :->

\* सामान्य सामग्री ->

चाक, डस्टर, रयामपट्ट आदि।

\* विशिष्ट सामग्री ->

चाटी, पोस्टर, मॉडल आदि।

## पूर्वज्ञान परीक्षा :->

द्वान अद्यपिका क्रियाँ	द्वान क्रियाँ
स्पर्श रहने के लिए हमें किस वायु की आवश्यकता होती है।	शुद्ध वायु की
वायु हमारे जीवन के लिए एवं स्वास्थ्य के लिए क्यों आवश्यक है।	उत्तर संतोषजनक प्राप्त नहीं हुआ।

\* उद्देश्य वायुन :-

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

\* पुस्तकीकरण :-

विषय - वस्तु	द्वान अद्यपिका क्रियाँ	द्वान क्रियाँ	श्यामपट्ट कार्य
शुद्ध वायु से तात्पर्य	हमारे जीवन में स्वास्थ्य के लिए शुद्ध वायु की आवश्यकता है। इसमें ही प्रभावदायक और अकार्यकारी गैस होती है जो हमारे श्वसन में काम आती है और हमारे शरीर को रक्षित	सभी दानोंस ध्यानपूर्वक सुनेंगे	

प्रदान करती हैं अशुद्ध वायु में आक्सीजन के अतिरिक्त नाइट्रोजन, कार्बन तथा सल्फर से कद गैसों का मिश्रण होता है।

अशुद्ध वायु से फैलने वाले रोगों का श्वसन द्वारा फैलने वाले रोगों में तपेदिक, जिमोनिया, प्रकाम आदि रोग।  
हमारे जीवन एवं स्वास्थ्य के लिए कैसी वायु चाहिए।

शुद्ध वायु हमारे जीवन में श्वसन लेने में किस प्रकार सहायक है। काम आती है।

अशुद्ध वायु से होने वाले रोगों में औद्योगिक संस्थाओं में अनेक प्रकार की गैसों का तथा अन्य विषैले पदार्थ वायु में विसरित होकर असाध्य रोग का पुसार करते हैं।  
जैसे :- शारीरिक प्रकापट, मानसिक विकास, हृदय, एवं दृष्टि तथा दांतों के रोग इत्यादि।

## \* पुनरावृत्ति :->

- i) वायु द्वारा संक्रमित होने वाले अरुण्य रोग कौन - 2 से हैं।
- ii) अशुद्ध वायु से फैलने वाले रोग कौन - 2 से हैं।
- iii) चेचक के मुख्य कारण बताइये।

## \* गृह कार्य :->

रोग के बारे में आप लोग लिखकर लायेंगे और याद करके आसों।

Date

Pupil Teacher's Name

शिवाजी

Duration of the period

35 मिनट

Class

10th

Pupil Teacher's Roll No.

204007519

Subject

गृह विज्ञान

Average Age of the pupils

15

Topic

स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्य

## \* अनुदेशनात्मक उद्देश्य →

- i) विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्य रक्षा को पहचानने योग्य होंगे।
- ii) विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व का उदाहरण देने योग्य होंगे।
- iii) विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व एवं रक्षा का अर्थ बताकर योग्य होंगे।
- iv) विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व एवं रक्षा का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
- v) विद्यार्थी स्वास्थ्य का महत्व एवं रक्षा का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री →

\* सामान्य सामग्री →

चक्र, श्यामपट्ट, संकेतन आदि।

\* विशिष्ट सामग्री →

मॉडल, चार्ट, दृश्य सामग्री आदि।

पूर्वज्ञान परीक्षा →

दान अष्टांगिका क्रियाएँ	दान क्रियाएँ
व्यक्ति शारीरिक दृष्टि से कैसा होना चाहिए।	स्वास्थ्य और अच्छा होना चाहिए।
शारीरिक स्वास्थ्य व्यक्ति का मस्तिष्क कैसा होना चाहिए।	उत्तर संतोषजनक प्राप्त नहीं होगा है।

\* उद्देश्य जीवन →

अच्छा जीवन जो आना हम स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्य रक्षा के बारे में चर्चा करेंगे।

\* पुस्तकीकरण →

विषय-पुस्त	दान अष्टांगिका क्रियाएँ	दान क्रियाएँ	रथामपट्ट कार्य
स्वास्थ्य का महत्व को समझने के लिए जीवन के सबसे महत्वपूर्ण तीन पक्ष हैं।			
	i) व्यक्तिगत जीवन	दानाँस	
	ii) पारिवारिक जीवन	शांत बैठेगी।	
	iii) सार्वजनिक जीवन।		
	व्यक्तिगत जीवन में		

व्यक्तिगत जीवन का जन्म ही महत्व है जितना जीवन के लिए काज का जन्म मनुष्य प्रगति के लिए पर बढ़ता है, तो उसके सामने बहुत सी मुश्किलें आती हैं।	स्वास्थ्य का जन्म ही महत्व है जितना जीवन के लिए काज का जन्म मनुष्य प्रगति के लिए पर बढ़ता है, तो उसके सामने बहुत सी मुश्किलें आती हैं।	दानाँस ध्यानपूर्वक सुनेगी।
बोध परीक्षण को उन्नति करने के लिए क्या आवश्यक है।	व्यक्तिगत जीवन में मनुष्य को उन्नति करने के लिए क्या आवश्यक है।	दानाँस ध्यानपूर्वक सुनेगी।
पारिवारिक जीवन में मनुष्य के प्रति श्री बहुत उत्तरदायित्व होते हैं। घर के सदस्यों का पोषण-पोषण जीवन की योजनाओं की पूर्ति इत्यादि इन सभी के लिए स्वस्थ रहना जति आवश्यक है। यदि आप अस्वस्थ हैं तो न तो आप स्वयं सुखी रह पाएंगे और न परिवार को सुखी रख पाएंगे।	मनुष्य के जीवन में परिवार के प्रति श्री बहुत उत्तरदायित्व होते हैं। घर के सदस्यों का पोषण-पोषण जीवन की योजनाओं की पूर्ति इत्यादि इन सभी के लिए स्वस्थ रहना जति आवश्यक है। यदि आप अस्वस्थ हैं तो न तो आप स्वयं सुखी रह पाएंगे और न परिवार को सुखी रख पाएंगे।	दानाँस शांत बैठेगी ध्यानपूर्वक सुनेगी।
बोध परीक्षण	पारिवारिक जीवन में स्वास्थ्य पर क्या उपाय पाडता है।	सदस्यों का पोषण पोषण जीविको पालन यौन रक्षाओं की

पूति जादि के  
लिरु स्वास्थ्य  
आपश्यक है

सार्वजनिक जीवन मे आप कितने सफल एवं लोकप्रिय है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपका स्वास्थ्य कैसा है, यदि आप स्वस्थ है तो सदैव प्रसन्नचित रहेंगे और लोगों के साथ झली प्रकार मिल-जुलकर उन्हें प्रभावित कर सकेंगे। यदि आप अस्वस्थ है तो सदैव आप निडरता से उदास रहेंगे, किसी के साथ मिल-जुलकर बात नहीं कर सकेंगे।

घात्रार  
दृष्टानपूर्वक  
सुनेगी।

## गृह कार्य :->

स्वास्थ्य के बारे मे स्वास्थ्य का महत्व एवं स्वास्थ्य पढकर व लिखकर लाने है।

## पुनरावृत्ति :->

- i) स्वास्थ्य के महत्व को समझाएगा।
- ii) स्वास्थ्य से आप क्या समझते है।
- iii) स्वास्थ्य से हमारे जीवन पर क्या प्रभाव पडता है।

**DISCUSSION  
LESSON**

Lesson No : 1

Date.....

Duration of the period..... 40 मिनट

Pupil Teacher's Name..... शिवानी

Pupil Teacher's Roll No..... 204007519

Class..... 11th

Average Age of the pupils..... 17

Subject..... गृह विज्ञान

Topic..... कृषीषण

## कृषीषण

### \* उद्देशात्मक उद्देश्य :->

- 1) विद्यार्थी कृषीषण को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी कृषीषण से सम्बन्धित उदाहरण देने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी कृषीषण का अर्थ बताने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी कृषीषण का परिकल्पना करने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी कृषीषण का विश्लेषण करें योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी कृषीषण का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री :-

• सामान्य सामग्री :-> चाक, संकेतन, डस्टर, श्यामपट्ट आदि

• विशिष्ट सामग्री :-> चार्ट, पोस्टर, मॉडल आदि।

\* पूर्वज्ञान परीक्षा :->

दात्र अध्यापिका क्रियाँ

व्यक्ति को शारीरिक दृष्टि से कैसा होना चाहिए। शरीर स्वस्थ होना चाहिए।

व्यक्ति का खान-पान कैसा होना चाहिए। अच्छा होना चाहिए, उसमें पोषक तत्व शामिल होने चाहिए।

कुपोषण किसे कहते हैं? उत्तर संतुल्य भोजन प्राप्त नहीं होता है।

\* उद्देश्य वीथन :->

आधा बच्चे आज हम कुपोषण के बारे में अध्ययन करेंगे।

\* प्रस्तुतीकरण :->

विषय-वस्तु

कुपोषण का अर्थ कुपोषण की अवस्था में जब व्यक्ति को लम्बे समय से संतुलित आहार न मिले, उसे कुपोषण कहते हैं।

कुपोषण से होने वाले रोग कुपोषण से रतौंधी, अन्धता, पात्रकाइसिस हृदय रोग, ग्रंथानिःस्रिडिआपन, प्रजनन क्षमता में कमी।

दात्र ध्यानपूर्वक सुनेंगे।

कुपोषण के कारण कुपोषण होने के बहुत से कारण हैं-

अशिक्षा भारत जैसे देश में अधिकतर आता-पिता अशिक्षित हैं। जिन्हें उन्हें इस बात का ज्ञान नहीं होता कि संतुलित आहार किसे कहते हैं। इस कारण बच्चों को संतुलित भोजन नहीं मिल पाता और उनकी शारीरिक एवं मानसिक वृद्धि रुक जाती है।

दात्रों संग बैठेंगी।

निधनता भी कुपोषण का एक कारण है। निधनता के कारण वे अपने भोजन में सभी भोजन के तत्व शामिल नहीं कर पाते, इससे भी वे कुपोषण के बिकार हो जाते हैं।

दात्र ध्यानपूर्वक सुनेंगे।

मिलवटी भोजन से भी कुपोषण होता है। इस भोजन के कारण व्यक्ति बीमार, हलते हैं और उन्हें अनेक प्रकार के रोग लग जाते हैं।

दात्रों ध्यानपूर्वक सुनेंगी।

कुपोषण के प्रभाव	कुपोषण से श्रम में गिरावट वजन कम होना किसी भी काम में मन नहीं लगता, शरीर दुर्बल हो जाता है।	दानाँरु ध्यानपूर्वक सुनेगी।
बोध परीक्षण	कुपोषण का हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है।	हमारा शरीर अति दुर्बल हो जाता है।
श्रम में गिरावट	इससे श्रम में गिरावट और वजन में कमी आने लगती है।	दानाँरु ध्यानपूर्वक सुनेगी।
मांसपेशियों में गिरावट	कुपोषण से रक्त खरदरी व मांसपेशियों में गिरावट आ जाती है।	दानाँरु ध्यानपूर्वक सुनेगी।
बीमारियाँ	कुपोषण से आँखों और दाँतों पर भी इसका बहुत प्रभाव पड़ता है। कभी-कभी अनेक रोगों से ग्रसित हो जाते हैं।	दानाँरु ध्यानपूर्वक सुनेगी।
बोध परीक्षण	कुपोषण का प्रभाव हमारे किस अंग पर पड़ता है।	आँखों और दाँतों पर भी इसका प्रभाव पड़ता है।

## पुनरावृत्ति :->

- i) कुपोषण के प्रभाव क्या है?
- ii) अशिक्षा व अज्ञानता का दुष्परिणाम क्या होता है।
- iii) समय से मोजन करने से क्या तात्पर्य है।

## गृह कार्य :->

- i) कुपोषण से बचने के उपाय को लिखकर आना है।
- ii) कुपोषण से अन्य कौन-कौन से रोग लगते हैं, याद करके आने है।

**SCHOOL TEACHING  
PRACTICE LESSONS**

LESSON No. 1.....

Date \_\_\_\_\_ Duration of the period 30 मिनट

Pupil Teacher's Name शिवानी Pupil Teacher's Roll No 204007519

Class 12th Average Age of the pupils 18

Subject गृह विज्ञान Topic भोजन के तत्व और पाचन के साधन

→ उद्देश्य :-

- i) विद्यार्थी भोजन तत्वों को पहचानने योग्य होंगे,
- ii) विद्यार्थी भोजन तत्वों का पुनः स्मरण करने योग्य होंगे,
- iii) विद्यार्थी भोजन तत्वों का महत्व समझने योग्य होंगे,
- iv) विद्यार्थी भोजन तत्वों का अर्थ बताने योग्य होंगे,
- v) विद्यार्थी भोजन तत्व से सम्बन्ध रखने योग्य होंगे,
- vi) विद्यार्थी भोजन तत्वों का कारण बताने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री :-

→ सामान्य सामग्री :- चाक, इस्टर, श्यामपट, कौटो आदि।

→ विशिष्ट सामग्री :- मॉडल, चित्र, दृश्य सामग्री, चार्ट आदि।

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

दात्र अध्यापिका क्रियाएँ      दात्र क्रियाएँ

i) भोजन क्या होता है ?	हमारे शरीर की सभी आवश्यकताओं को पूरा करता है, उसे भोजन कहते हैं।
ii) आलू, स्टार्च शक्कर कच्ची किसके स्रोत हैं।	कार्बोहाइड्रेट
iii) प्रोटीन कितने प्रकार का होता है।	कोई उत्तर नहीं दिया।

\* उद्देश्य कथन :->

अच्छा बच्चा, छात्र हम भोजन के तत्वों एवं उसके प्रति के साधन के परीक्षण में अध्ययन करेगा।

\* प्रस्तुतीकरण :->

विषय-वस्तु	दात्र अध्यापिका क्रियाएँ	दात्र क्रियाएँ	श्यामपत्र
भोजन के तत्व और प्रति के साधन	हमारे शरीर कई जैविक पदार्थों से बना है। शरीर में उचित विकास एवं वृद्धि के लिए हमें सभी पदार्थ खाने पड़ते हैं।		

जैसे दाल, रोटी, सब्जियाँ, फल, दूध एवं दूध से बने पदार्थ। इन सभी पदार्थों में विभिन्न तत्व हैं कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण आदि। शरीर के लिए सभी तत्व उचित मात्रा में लेना जरूरी है।

दात्रों का ध्यानपूर्वक सुनेंगे।

कार्बोहाइड्रेट इसमें कार्बन हाइड्रोजन व ऑक्सीजन नामक तत्व होते हैं। इसका मुख्य कार्य शरीर को ऊर्जा देना का है।

दात्र ध्यानपूर्वक सुनेंगे।

प्रोटीन अच्छा बच्चा हमारा शरीर जैविक पदार्थों से बना है।

दाल, रोटी, सब्जियाँ, फल आदि।

प्रोटीन स्रोत कार्बोहाइड्रेट हमें स्टार्च शक्कर, चीनी आदि से मिलते हैं।

दात्र ध्यानपूर्वक सुनेंगे।

स्टार्च जौ, गेहूँ, चावल, आलू, शकरकंदी आदि में स्टार्च होता है।

प्रोटीन प्रोटीन का मुख्य कार्य शरीर में ठूटे-छूटे कोशिकाओं की मरम्मत का है। प्रोटीन दो प्रकार का होता है।

**कार्बोहाइड्रेट**  
1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट हमारे शरीर को 4 Real देता है।

**प्रोटीन**  
1 ग्राम प्रोटीन हमारे शरीर को 4 Real देता है।

पशु जगत यह प्रोटीन हमें पशु द्वारा प्राप्त जगत से प्राप्त होता है। इसमें दूध, पनीर, मूँस, मछली आदि आते हैं। पशुपति यह प्रोटीन हमें मटर, जगत दालें, लोबिया, सोयाबीन आदि से मिलता है।

पसा पसा का कार्य भी ऊर्जा देना का है। पसा हमें दही, मूँस, दूध, मछली आदि में मिलती है। 1 ग्राम पसा से हमें 9 kcal मिलती है।

रेग्रे रेग्रे दालों, दूरी सब्जियों व फलों में मिलते हैं।

द्वान्न शांत बैठे रहेंगे व दधानपूर्वक सुनेंगे।

**पसा**  
1 ग्राम पसा से हमारे शरीर को 9 kcal मिलती है।

\* गूँह कार्य :

- i) श्रोत्र के ताप कौन - 2 से होते हैं ?
- ii) प्रोटीन कितने प्रकार का होता है? वर्णन कीजिए।
- iii) कार्बोहाइड्रेट किसे कहते हैं? कितने प्रकार का होता है।

\* पुनरावृत्ति :->

- i) संतुलित श्रोत्र किसे कहते हैं ?
- ii) श्रोत्र के ताप कौन - 2 से होते हैं ?
- iii) कार्बोहाइड्रेट कितने प्रकार के होते हैं? वर्णन कीजिए।

LESSON No. ...2.....

Date \_\_\_\_\_ Duration of the period 35 मिनट  
 Pupil Teacher's Name शिवानी Pupil Teacher's Roll No. 204007519  
 Class \_\_\_\_\_ Average Age of the pupils \_\_\_\_\_  
 Subject - गृह विज्ञान Topic श्रोजन की आवश्यकता

\* अनुदेशनात्मक उद्देश्य :->

- i) विद्यार्थी श्रोजन को पहचानने योग्य होंगे।
- ii) विद्यार्थी श्रोजन के बारे में उदाहरण देने योग्य होंगे।
- iii) विद्यार्थी श्रोजन सम्बन्धी परिकल्पना करने योग्य होंगे।
- iv) विद्यार्थी श्रोजन सम्बन्धी संश्लेषण करने योग्य होंगे।
- v) विद्यार्थी श्रोजन का महत्व समझने योग्य होंगे।
- vi) विद्यार्थी श्रोजन सम्बन्धी मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

-> सहायक सामग्री :->

• सामान्य सामग्री :- चाक, जस्टर, संकेत आदि।

• विशिष्ट सामग्री :- मॉडल, चित्र, पोस्टर, चार्ट आदि।

पूर्वज्ञान परीक्षा :->

दात्र अध्यापिका क्रियाँ

दात्र क्रियाँ

- i) हम मोचन क्यों करते हैं? स्वस्थ रहने के लिए।
- ii) हमारे शरीर को मोचन सम्मिलितता है? ऊर्जा
- iii) हम अपने जरूरत की क्रियाओं अथवा कार्यों को कर लेते हैं तो हमें किसकी जरूरत पड़ती है? उत्तर संतोषजनक प्राप्त नहीं हुआ है।

उद्देश्य कथन :->

अच्छा बच्चा आज हम मोचन की आवश्यकता के बारे में पढ़ेंगे।

प्रस्तुतीकरण :->

विषय-वस्तु	दात्र अध्यापिका क्रियाँ	दात्र क्रियाँ	श्यामपट्ट कार्य
मोचन की आवश्यकता	मोचन का उद्देश्य कुछ अनिवार्य तत्वों को ग्रहण करना होता है। उदाहरण		

के लिए कुछ द्रव्यमित सक्रियता, फल, आटा, न्पावल अधिक खाते हैं। कुछ मीस, मछली, अण्डा खाते हैं। इस प्रकार स्पष्ट हो जाता है कि मोचन साध्यगी कुछ भी हो सकती है।

दात्र  
द्वयानपूर्वक  
सुनेंगे।

आवश्यक शरीर के लिए मुख्य द्रव्य तत्वों की तत्व होते हैं।  
जरूरत।

- i) कार्बोहाइड्रेट
  - ii) प्रोटीन
  - iii) वसा
  - iv) विटामिन
  - v) खनिज लवण
  - vi) जल
- हमारे मोचन में इन सभी तत्वों का शामिल होना जरूरी है। जिसके द्वारा शरीर की सारी आवश्यकताएँ पूरी हो जायें, यह मोचन कहलाता है। अर्थात् प्रश्न यह उठता है।

दात्र षडे  
द्वयान से सुन  
रहे हैं।

पर्याप्त मोचन की आवश्यकता शरीर मात्रा में को क्यों और किस लिए है। वास्तव में शरीर की प्रकृति तन्त्रों के निर्माण से होती है। शारीरिक कार्यों को पूरा करने के लिए तथा रोगों से बचने के लिए मोचन की आवश्यकता होती है। इस स्थिति में जो मोचन या

दात्रों  
द्वयान पूर्वक  
सुनेगी।

**मोचन के आवश्यक तत्व :->**

- i) कार्बोहाइड्रेट
- ii) प्रोटीन
- iii) वसा
- iv) विटामिन
- v) खनिज लवण
- vi) जल

आहार से सगस्त आवश्यकताएँ पूरी होती हैं, संतुलित आहार कहलाता है।

बोध परीक्षण हमारे शरीर को भोजन की आवश्यकता क्यों और किस लिए है?

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

बोध परीक्षण हमारा शरीर किन जैविक पदार्थों से बना है।

पॉलिटेक तत्वों से।

बोध परीक्षण भोजन के साथ-साथ किन विभिन्न तत्वों की आवश्यकता होती है।

कार्बोहाइड्रेट प्रोटीन, वसा विटामिन, खनिज लवण जल आदि।

ii) शरीर के ताप को बनाये रखने के लिए क्या आवश्यक है?

iii) शरीर किन जैविक पदार्थों से बना है?

### गृह कार्य :->

भोजन की आवश्यकता शरीर को क्यों और किस लिए होती है? यह लिखना है और याद में करना है।

### \* पुनरावृत्ति :->

i) शरीर को ऊर्जा किससे प्राप्त होती है।

Date \_\_\_\_\_ Duration of the period 40 मिनट

Pupil Teacher's Name शिवानी Pupil Teacher's Roll No. \_\_\_\_\_

Class \_\_\_\_\_ Average Age of the pupils \_\_\_\_\_

Subject गृह विज्ञान Topic पस्त्री का चुनाव एवं उनकी देख-रेख

\* अनुदेशनात्मक उद्देश्य :->

- i) विद्यार्थी पस्त्री का चुनाव एवं उनकी देख-रेख पहचानने योग्य होंगे।
- ii) विद्यार्थी पस्त्री का जत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
- iii) विद्यार्थी पस्त्री के चुनाव का उदाहरण देने योग्य होंगे।
- iv) विद्यार्थी पस्त्री का चुनाव से सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- v) विद्यार्थी पस्त्री के चुनाव का कारण बताने योग्य होंगे।
- vi) विद्यार्थी पस्त्री के चुनाव संश्लेषण करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री :->

- i) सामान्य सामग्री :- चाक, डस्टर, संकेत आदि।

विशिष्ट सामग्री → चाँद, दूबय सामग्री आदि।

पूर्वज्ञान परीक्षा ⇒

दान अद्ययापिका क्रियाएँ	दान क्रियाएँ
मनष्यो को अपने शरीर की रक्षा करने के लिए किन-किन पस्तुओ की आवश्यकता होती है।	रोटी, कपडा, मकान आदि।
तन टकने के लिए हम किस पस्तु की आवश्यकता होता है।	पस्तु
पस्तु का चुनाव करना क्यों जरूरी है।	उत्तर: स्तोषजनक प्राप्त नहीं हुआ।

\* उद्देश्य वाचन

अध्या, बच्चो आज हम पस्तु का चुनाव व उनकी देखरेख के बारे में अद्ययन करेंगे।

\* पस्तुतीकरण ⇒

विषय-पस्तु	दान-अद्ययापिका क्रियाएँ	दान क्रियाएँ
पस्तु	अपने शरीर को ढकने के लिए गरीब, अमीर, पृष्ठ, युवा सभी अपनी आवश्यकतानुसार कपडे पहनाते हैं। हम सभी को पस्तु का प्रयोग कई कारणों से करना पडता है। पस्तु हमारे शरीर को हवा, पर्षा, धूप, तथा सर्दी से बचाते है।	दात्राँसे ध्यानपूर्वक सुनेगी।
	पस्तु से व्यक्ति का धर्मिष्ठ सम्बन्ध होता है जो बालिकों के कपन में अनेक प्रकार के पस्तु धारण करती हैं। माता-पिता के अनुसार कपडे पहनते हैं, वही बडे होकर अपने मनपसंद के पस्तु पहनते हैं।	दान शांत बैठे रहेंगे।
	पस्तु हमारे शरीर के लिए अति आवश्यक है। पस्तु हमारे शरीर का सौन्दर्य बढ़ाते हैं तथा व्यक्ति अच्छे वर पस्तु पहनकर ही तो सुंदर दिखता है।	दान ध्यानपूर्वक सुनेगी।

बोध परीक्षा	व्यक्ति को वस्त्रों की आवश्यकता क्यों पड़ती है।	वस्त्र हमारे शरीर को धूप, वर्षा, सर्दी, गर्मी आदि से बचाते हैं।
-------------	---	---

वस्त्रों का चुनाव	वस्त्रों का चुनाव करते समय कपड़ों की सुन्दरता, कपड़ों की उपयुक्तता, कपड़ों का मूल्य आदि बातों का ध्यान रखना चाहिए। उपर्युक्त कपड़ों का चुनाव शरीर की सुन्दरता, रंग, किस्म तथा उसके मूल से है। यदि कपड़ा प रंग बेमेल तथा ठीक से मिलान नहीं होते तो कीमती से कीमती कपड़ा भी सुन्दर नहीं लगता।	द्वारा शान्त बैठेगी।
-------------------	---	----------------------

व्यक्ति के अनुसार कपड़े का रंग	व्यक्ति के अनुसार कपड़ों का रंग भी होना चाहिए। जैसे व्यक्ति के लिए हल्के रंग गहरे सभी रंग अच्छा लगते हैं। साथ ही व्यक्ति पर हल्के रंग अच्छे लगते हैं।	द्वारा शान्तपूर्वक बैठे रहेंगी।
--------------------------------	---	---------------------------------

बोध परीक्षा	कपड़ों का चुनाव करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।	i) कपड़ों की सुन्दरता ii) उपयुक्तता iii) रंग iv) वस्त्रों का मूल्य
-------------	---	---

### पुनरावृत्ति :->

- i) वस्त्र मनुष्य के लिए क्यों आवश्यक है?
- ii) वस्त्रों का चुनाव करते समय किन- 2 बातों का ध्यान रखना चाहिए।
- iii) उपयुक्त तथा सुंदर कपड़ों से क्या तात्पर्य है।

### \* गृह कार्य :->

अच्छा वस्त्रों आप को वस्त्रों का चुनाव करते समय कौन- 2 सी बातों को ध्यान में रखना चाहिए उनका वर्णन कीजिए। ये याद करके भी आना है और लिखकर भी लाना है।

Date .....  
 Pupil Teacher's Name शिवानी Duration of the period 30 मिनट  
 Class ..... Pupil Teacher's Roll No. 204007519  
 Subject जल Average Age of the pupils .....  
 Topic जल

\* अनुदेशनात्मक उद्देश्य :->

- i) विद्यार्थी जल का अर्थ बताने योग्य होंगे।
- ii) विद्यार्थी जल का प्रत्यास्मरण करके योग्य होंगे।
- iii) विद्यार्थी जल का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
- iv) विद्यार्थी जल सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- v) विद्यार्थी जल सम्बन्धी मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री :->

\* सामान्य सामग्री :- चाक, डस्टर, श्याम पट्ट, संकेतन आदि

\* विशिष्ट सामग्री :- नार्ट, दृश्य सामग्री, चित्र आदि।

मे अध्ययन करेंगे, कि आज हम जल के बारे में  
 हमारे लिए क्यों

आवश्यक होता है तथा कितने प्रकार का होता है।

**\* पूर्वज्ञान परीक्षा :->**

द्वारा अद्ययापिका क्रियाएँ

मनुष्य को उसके जीवन में क्या-क्या उपयोगी होता है। भोजन, कपड़ा, मकान

जल हमारे शरीर के किस काम आता है। पीने के लिए

जल का उपयोग हम अपने कौन-कौन से कार्यों में करते हैं। उत्तर संतोषजनक प्राप्त नहीं हुआ।

**\* उद्देश्य वीथन :-**

के बारे में अद्ययापन करेंगे। अक्षाण्ड, आज हम जल

**\* पुस्तकीकरण :->**

विषय-वस्तु	द्वारा अद्ययापिका क्रियाएँ	द्वारा क्रियाएँ	रयामपट्ट कार्य
जल	जल हमारे जीवन के लिए बहुत उपयोगी है तथा हर		

माध्यम से हम इसका उपयोग अपने जीवन में करते हैं। प्रतिदिन हमें 2-3 लीटर पानी पीना चाहिए, इससे हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। पशु, पक्षी, जानवर, तालाबों में भी पानी पीकर अपनी व्यास बुझाते हैं।

पर्षा का जल के लिए उपयोगी है, क्योंकि भारत एक कृषि प्रधान देश है। यहाँ पर्षा का जल हमारी खेतों की व्यास बुझाते हैं तथा उनमें उत्पन्न कसलों को लायम पहुँचाता है। इस प्रकार वायु के शुद्ध हो जाने पर जो वर्ष में पानी बरसता है, वह शुद्ध होता है।

अशुद्ध जल अशुद्ध जल मनुष्य को अनेक प्रकार की बीमारी पैदा करता है, तथा अनेक प्रकार के कीटाणु मनुष्य के शरीर के अन्दर जाकर उसे बीमार कर देते हैं। मनुष्य को शुद्ध

जल हमारे जीवन के लिए बहुत उपयोगी होता है। जल पर्षा का अशुद्ध जल

पेनिश, डायरिया आदि रोग हो जाते हैं।

आवश्यक साधन इसके आवश्यक साधन कौन हैं? तालाब, झील, नदी आदि हैं। अगर हम इनकी अच्छी से सफाई रखें तो जल को अशुद्ध होने से बचाया जा सकता है।

बौध परीक्षण अशुद्ध जल का सेवन करने से क्या होता है? अशुद्ध जल का सेवन करने से मनुष्य को अनेक रोग लग जाते हैं।

बौध परीक्षण वर्षा का पानी गन्दा क्यों होता है? वर्षा का पहला पानी मेकार्बन डाइऑक्साइड धुली होने के कारण गन्दा होता है।

जल का लाभ पहाड़ों में सोते और झरने पड़े जाते हैं। जिसका पानी बँधा रहे वही लोग अपने काम में लाते हैं। इसका पानी शुद्ध और सफ़ होता है। कुछ स्रोतों के पानी में विशेष प्रकार का जन्तु का पाया जाता है जो स्वास्थ्य के लिए उपयोगी होता है।

### \* पुनरापूर्ति :->

i) जल प्राप्ति के साधन कौन-से हैं?

ii) तालाबों का जल गन्दा क्यों होता है?

iii) स्रोतों का जल स्वास्थ्य के लिए कैसा होता है?

iv) कुओं तालाबों की देखभाल के लिए कौन-से बातें जरूरी हैं?

v) वर्षा को देश का जीवन क्यों कहा गया है?

### \* गृह कार्य :->

i) जल प्राप्ति के साधनों का वर्णन करके लाना है।

ii) जल कितने प्रकार का होता है, वर्णन कीजिए।

Date

Duration of the period

५० मिनट

Pupil Teacher's Name शिवी

Pupil Teacher's Roll No.

२०५००७५१

Class 11th

Average Age of the pupils

Subject गृह विज्ञान

Topic

प्राथमिक शिक्षा

## ३। नुद्देशात्मक उद्देश्य :

- i) विद्यार्थी प्राथमिक शिक्षा को पहचानने योग्य होंगे।
- ii) विद्यार्थी प्राथमिक शिक्षा का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
- iii) विद्यार्थी प्राथमिक शिक्षा का अर्थ बताने योग्य होंगे।
- iv) विद्यार्थी प्राथमिक शिक्षा का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
- v) विद्यार्थी प्राथमिक शिक्षा का कारण बताने योग्य होंगे।
- vi) विद्यार्थी प्राथमिक शिक्षा का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री →

\* सामान्य सामग्री ⇒

नाक, डस्टर, रयामपट्ट आदि।

\* विशिष्ट सामग्री ⇒

चित्र, चार्ट, मॉडल आदि।

पूर्वज्ञान परीक्षा :->

दान अद्ययापिका क्रियाएँ	दान क्रियाएँ
अच्छा बच्चा बताओ नोट लगाने पर सबसे पहले क्या लगाते हैं।	स्फुट पानी या डीटोल से साफ करके पट्टी बाँधते हैं।
जो चिकित्सा हम स्वयं करते हैं, उसे क्या कहते हैं।	प्राथमिक चिकित्सा।

उद्देश्य वाचन :->

अच्छा बच्चा आज हम प्राथमिक चिकित्सा के बारे में अध्ययन करेंगे।

पुस्तकीकरण :-

विषय-वस्तु	दान अद्ययापिका क्रियाएँ	दान क्रियाएँ	शुभामपठ कार्य
प्राथमिक चिकित्सा का अर्थ	प्राथमिक चिकित्सा प्राप्त हो जाने से करने का मुख्य उद्देश्य दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की हालत को अधिक बिगड़ने से बचाना है। यदि तुरंत उपचार न	दानाँस दृष्टानपूर्वक सुनेगी।	

किया जाए, तो चोट गंभीर अवस्था में पहुँच सकती है।

प्राथमिक चिकित्सा तब आरंभ की जाती है, जब हम दुर्घटना सम्बन्धी वास्तविकता को जानते हों, तब प्राथमिक चिकित्सा शुरू की जा सकती है।

सम्बन्धी चिकित्सा से तुरन्त सम्पर्क लेने के उपरान्त यदि व्यक्ति की दशा गंभीर है, तो दुर्घटना की प्रकृति को ध्यान में रखकर चिकित्सा से तुरन्त सम्पर्क करना चाहिए।

बोध परीक्षण डाक्टर के आने से पहले दिया जाने वाला उपचार क्या कहलाता है। प्राथमिक चिकित्सा।

प्राथमिक चिकित्सा के लिए आवश्यक सामग्री को स्कॉप में रखा जाता है।

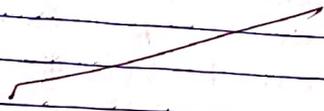
बोध परीक्षण रुई, पिन, टैप, कैंची, नगमन गिलास, पेंड, पट्टियाँ किस सामग्री प्रयोग की जाती है। घाव, अक्षय मोच आदि र बाँधने के काम आती हैं।

**प्राथमिक चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की हालत को अधिक बिगड़ने से बचाना है।**

बोध परीक्षण	पिन किस काम आती है।	पट्टी को रोकने के लिए
प्राथमिक चिकित्सक के कार्य	दुर्घटना के समय घायल व्यक्ति की स्थिति को देखकर तुरन्त किसी अस्पताल से सम्पर्क करना चाहिए। यदि दुर्घटना गुरुत लथमि मुईत हो, तो उसे हाश में लाने का उपाय करना चाहिए, जेर उसे पट्टी से अस्पताल में भती कखाना चाहिए।	हम हयमपूर्वक सुनेंगे।

### \* गृह कार्य :->

नाले कद सामान्य कार्य प्राथमिक चिकित्सा द्वारा किये गये का उल्लेख करके लाना



### \* पुनरावृत्ति :-

i) यदि दुर्घटनागुरुत लथमि के शरीर से खून बह रहा हो, तो सर्पप्रयम क्या करना चाहिए।

ii) प्राथमिक चिकित्सा के लिए आवश्यक सामग्री को कहा रखा जाता है।

iii) प्राथमिक चिकित्सा के लिए दुर्घटना को जानना क्यों आवश्यक है।

Date.....  
 Pupil Teacher's Name..... शिवानी  
 Duration of the period..... 35 मिनट  
 Class..... 12th  
 Pupil Teacher's Roll No..... 201007519  
 Subject..... गृह विज्ञान  
 Average Age of the pupils..... 17  
 Topic..... भोजन पकाने की विभिन्न विधियाँ

### 3। नूतननात्मक उद्देश्य :->

- i) विद्यार्थी भोजन पकाने की विधियों को पहचानने योग्य होंगे।
- ii) विद्यार्थी भोजन पकाने की विधियों का उदाहरण देने योग्य होंगे।
- iii) विद्यार्थी भोजन पकाने की विधियों का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
- iv) विद्यार्थी भोजन पकाने की विधियों का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
- v) विद्यार्थी भोजन पकाने की विधियों का विस्तारण, मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

### सहायक सामग्री :->

- \* सामान्य सामग्री :- चाक, डस्टर, संकेतक, रसायनपट्ट आदि।
- विशिष्ट सामग्री :- चाई, दृश्य सामग्री, चित्र आदि।

प्र पूर्वज्ञान परीक्षा :-

द्वान अट्यापिका क्रियाएँ      द्वान क्रियाएँ

प्रत्येक प्राणी के लिए जमा आवश्यक हैं।      भोजन, भ्रमण, वस्त्र।

भोजन ग्रहण के लिए जगो आवश्यक हैं।      भोजन ग्रहण को कार्य करने की ऊर्जा देता हैं, तथा स्वस्थ रखता हैं।

भोजन पकाने से जगो तापय हैं।      उत्तर संतोषजनक प्राप्त नहीं हुआ हैं।

\* उद्देश्य कथन ->

अर्थात् बच्चे आज हम भोजन पकाने की विधियों के बारे में अध्ययन करेंगे।

\* प्रस्तुतीकरण ->

विषय-पस्त	द्वान अट्यापिका क्रियाएँ	द्वान क्रियाएँ	स्थाप्रपट्ट कार्य
पाक क्रिया	कल्पे खाद्य पदार्थों को खाने योग्य बनाने की कला को पाकक्रिया कहते हैं। खाद्य सामग्रियों को हम इसलिये पकाते हैं ताकि हम नरम स्वादिष्ट	द्वान ध्यानपूर्वक सुनेंगे।	

और खाने योग्य भोजन प्राप्त कर सकें

भोजन पकाने की विभिन्न विधियाँ	भोजन पकाने की बहुत सी विधियाँ होती हैं। i) बॉयलिंग ii) स्टीमिंग iii) स्ट्यूइंग iv) फ्राइंग v) रोस्टिंग	द्वान अपनी कॉपी में उसे नोट करें।
-------------------------------	---	-----------------------------------

बायलिंग इसमें खाद्य सामग्री को किसी भी तरल में डूबा कर उबाला जाता है। इसका तापमान 100°C होता है। हरी सब्जियों को टक्कन रहित बर्तन में उबालना चाहिए, जिससे उनके रंग व विटामिन न उड़े।

स्टीमिंग भोजन बनाने के इस तरीके में खाद्य सामग्री को भाप द्वारा तैयार किया जाता है, जैसे भांगोज

स्ट्यूइंग खाद्य पदार्थों को धीमी आंच पर और कम पानी के साथ पकाया जाता है। यह खाना पकाने में ज्यादा समय लेता है।

फ्राइंग इसमें खाद्य सामग्री को तनकर तैयार किया जाता है, जिससे खाद्य सामग्री की बाहरी सतह जारन और अंदर से नरम व स्वादिष्ट बनते हैं।

भोजन पकाने की विधियाँ  
i) बॉयलिंग  
ii) स्टीमिंग  
iii) स्ट्यूइंग  
iv) फ्राइंग  
v) रोस्टिंग  
vi) साउटिंग

यह तीन प्रकार की होती हैं

i) साउते (Saute) शैली फ्राइंग

ii) Shallow frying

iii) डीप फ्राइंग (Deep frying)

रोस्टिंग इसमें खाद्य सामग्री को धूप अथवा आग के ऊपर कोपी में बिखेरे या स्टाकर पकाते हैं। उसे रोस्टिंग कहते हैं।

बोद्य खाद्य सामग्री में पकाना कला परीक्षण क्या है।

बोद्य मोहन पकाने के लाभ मोहन पकाने से स्वाष्टि व कीटापूरुद्धि होता है। परीक्षण बताओ ?

फ्राइंग की प्रकार हैं।  
i) साउते  
ii) शैलो फ्राइंग  
iii) डीप फ्राइंग

\* गूह कार्य :->

i) मोहन पकाने की कौन-कौन सी विधियाँ हैं, वर्णन कीजिए।

ii) बायलिंग विधि क्या होती है, व उसमें तापमान कितना रखा जाता है।

\* पुनरावृत्ति :->

i) मोहन पकाने से क्या तात्पर्य है ?

ii) मोहन पकाने की कितनी विधियाँ हैं।

iii) मोहन पकाना क्यों आवश्यक है ?

iv) मोहन पकाने के लाभ बताओ।

Date \_\_\_\_\_  
 Pupil Teacher's Name शिवानी Duration of the period 35 मिनट  
 Class 11th Pupil Teacher's Roll No. 204007519  
 Subject गृह विज्ञान Average Age of the pupils 16  
 Topic पसा

\* अनुदैर्घात्मक उद्देश्य :->

- 1) विद्यार्थी पसा की पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी पसा का अर्थ बताने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी पसा का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी पसा सम्बन्धी संश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी पसा का विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी पसा का सूचकोक्त करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री :-

• सामान्य सामग्री => चाक, डस्टर, सांकेतिक, रयामपट्टु आदि।

• विशिष्ट सामग्री => चित्र, मॉडल, टूरथ सामग्री, चर्च आदि।

## पूर्वजान परीक्षा :-

द्वान् अध्यापिका क्रियाँ	द्वान् क्रियाँ
पसा हमें कहां से प्राप्त होती है।	प्राणी जगत तथा वनस्पति जगत से।
पसा के उत्पत्ति के स्रोत कौन-से हैं।	पसा हमें मांस, मछली, अण्डे, यकृत आदि से प्राप्त होती है।
पसा हमारे शरीर के लिए क्यों आवश्यक है।	उत्तर संतुलनक प्राप्त नहीं होता है।

## उद्देश्य काथम :-

अच्छा पचो आज हम पसा के बारे में अध्ययन करेंगे।

## पुस्तुकीकरण :->

विषय-वस्तु	द्वान् अध्यापिका क्रियाँ	द्वान् क्रियाँ	श्यामपट्ट कार्य
पसा	पसा कार्बनिक यौगिक है जो कार्बन, हाइड्रोजन और ऑक्सीजन से मिलकर बना है।		

शरीर में कैलोरी की वृद्धि करने वाले 3 पोषक तत्वों में से एक है।  
 1) घाम पसा से हमें व रिकल मिलती है जो कार्बोहाइड्रेट या प्रोटीन की तुलना में दोगुनी होती है।  
 धात्राँस -  
 ध्यानपूर्वक सुनेगी।

पसा को दो मुख्य वर्गों में बाटा जा सकता है।  
 1) प्रथमी जगत से प्राप्त पसा  
 2) वनस्पति जगत से प्राप्त पसा  
 प्राणी जगत से प्राणी जगत से प्राप्त होने वाली पसा जैसे दूध, मांस, मछली, अण्डे, यकृत, मछलियों के यकृत से निकला तेल आदि।  
 वनस्पति जगत से वनस्पति जगत से प्राप्त पसा जैसे अतिरिक्त बीज तथा अनाज से निकले हुए तेल, घी, सूखे मूँगे तथा मल भी वनस्पति स्रोत हैं।  
 शमी धात्राँस  
 ध्यान से सुनेगी और महत्वपूर्ण तथ्यों को नोट करेगी।

पसा के गुण अधिकांश पसा सिकी तथा गुण गुण के समान होती हैं।  
 लेकिन मिन्न-2 स्रोतों से प्राप्त होने वाली पसा के गुण भी मिन्न-2 होते हैं।  
 कठ पसा सदी में जम जाती है और गर्मियों में तरल हो जाती है।  
 धात्राँस -  
 शांत बैठेगी और ध्यानपूर्वक सुनेगी।

बोध परीक्षण	वसा हमें कहां से प्राप्त होती है।	वसा हमें पनस्पति और प्राणी जगत से प्राप्त होती है।
बोध परीक्षण	वसा से हमें कितने कैलोरी मिलती हैं।	9 kcal
शरीर के लिए वसा की उपयोगिता	शरीर के लिए वसा की उपयोगिता	वसा शरीर में वसा ऊतकों के रूप में संचित हो जाती है। यह सक्रित वसा शरीर के लिए विशेष उपयोगिता होती है। जिस समय शरीर से ऊर्जा ऊर्जा आवश्यक भोज्य पदार्थ उपस्थित नहीं होते, उस समय यह संचित वसा शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है। इस समय संचित वसा का जलसीकरण होता है और शरीर को आवश्यक ऊर्जा प्राप्त होती है।

वसा दो प्रकार की होती है  
 1) पनस्पति  
 2) पनस्पति जगत

- वसा प्राप्ति के स्रोत कौन - 2 से हैं, उदाहरण सहित वर्णन कीजिए।
- वसा के क्या कार्य हैं। समझाए।

\* वृह कार्य :->

वसा के कार्य, वसा की कमी, वसा की अधिकता का हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है यह लिखकर और याद करके जाना है।

\* पुनरावृत्ति :->

- वसा से आप क्या समझते हैं।

Date

Duration of the period

20 मिनट

Pupil Teacher's Name

शिवानी

Pupil Teacher's Roll No.

204007519

Class

12th

Average Age of the pupils

18

Subject

गृह विज्ञान

Topic

सूत निर्माण की अवस्थाएँ

## उद्देशनात्मक उद्देश्य :->

- 1) विद्यार्थी सूत निर्माण की अवस्थाएँ को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी सूत निर्माण की अवस्थाओं का प्रत्यास्मरण करने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी सूत निर्माण की अवस्थाएँ को समझने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी सूत निर्माण की अवस्थाएँ सम्बन्धी परिवर्तन करने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी सूत निर्माण की अवस्थाएँ सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी सूत निर्माण सम्बन्धी मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री :-

• सामान्य सामग्री :-> चाक, डस्टर, रथामपट्ट आदि।

विशिष्ट सामग्री → मॉडल, चार्ट, चित्र आदि।

\* पूर्वज्ञान परीक्षा →

दान अद्ययापिका क्रियाएँ	दान क्रियाएँ
अच्छा बच्चों बताओ कि हम जिस वस्तु को अपने शरीर पर धारण करते हैं, पे किससे बनते हैं।	वस्त्र धागे से बनकर तैयार होते हैं।
धागे का निर्माण किससे होता है।	उत्तर संतोषजनक आता नहीं होता है।

उद्देश्य वीथन

अच्छा बच्चों बताओ हम सूत निर्माण की अपस्थाओं के बारे में अद्ययजन करेंगे।

प्रस्तुतीकरण →

विषय-वस्तु	दान अद्ययापिका क्रियाएँ	दान क्रियाएँ	श्यामपट्ट कार्य
सूत निर्माण की अपस्था	वस्त्र उद्योग में धागे का निर्माण का विशेष महत्व है। धागे से ही वस्त्र पुनकर तैयार किया जाता है। धागे की मजबूती और प्रकार ही वस्त्र की मजबूती तथा प्रकार पर निर्भर करते हैं। निर्माण तन्त्रों अथवा रेशों से होता है। धागा निर्माण की क्रिया में अनेक क्रियाएँ और अपस्थाएँ होती हैं। धागा निर्माण की एक क्रिया में सम्बन्धी रेशों को बाँटकर धागा तैयार किया जाता है। एक अन्य विधि में स्पिन्डर के माध्यम से धागा तैयार होता है।	धागाएँ धागे से ही पुनकर वस्त्र तैयार किया जाता है।	श्यामपट्ट कार्य
बौध परीक्षण	वस्त्र उद्योग में धागे का क्या महत्व है?	धागे से ही पुनकर वस्त्र तैयार किया जाता है।	
धागे निर्माण की प्रमुख अपस्थाएँ	धागे निर्माण की प्रमुख अपस्थाएँ हैं जो इस प्रकार हैं।		
1) <u>काँडिंग</u>	वस्त्रो उपयोगी धागे बनाने वाले तन्त्र अथवा रेशों अपनी		

**धागे निर्माण की अपस्थाएँ**  
 i) काँडिंग  
 ii) कागिषग  
 iii) खींचकर निकालना  
 iv) घुमाप देना  
 v) कताई

प्राकृतिक अवस्था में अखड़ियों से धात्रोंस  
 शक्ति होते हैं तथा परस्पर ध्यानपूर्वक  
 उलझे होते हैं। धागा बनाने सुनेगी।  
 के लिए इन रेशों को अखड़ियों  
 से मुक्त किया जाये तथा इन्हे  
 सुलझाया जाए

कांठिया कांठिया अथवा कंठी करना धात्रोंस  
 भी धागा निर्माण की एक बात बँठी  
 किया है इसके द्वारा रेशों रहेगी।  
 को सुलझाया जाता है।

धींकर इस प्रकार के सुलझे हुए धात्रोंस  
निकालना तथा पुंशियों के रूप में तैयार ध्यानपूर्वक  
 रेशों को घुमाने वाली षडी- सुनेगी  
 2 धीरिया पर चढ़ाया जाता है।  
 ये धीरिया काफी तेजी से  
 घुमती है।

धुमाप एक सामान वाले तन्तुओं को धुमाप दिये जाते हैं। इस धात्रोंस  
देना प्रकार के धुमाप से टटकी ध्यानपूर्वक  
 सी बटाई की जाती है। सुनेगी।

कटाई धागे निर्माण की अन्तिम क्रिया  
 है। धुमाप दिये हुए तन्तुओं  
 से तैयार धागा प्राप्त करने की  
 लिए इस को मिंग फोम पर  
 चढ़ाया जाता है।

\* पुनरावृत्ति :->

- 1) वस्त्र उद्योग में धागे के निर्माण का विशेष महत्व बताएँ।
- 2) वस्त्र उपयोगी बनाने वाले तन्तु कौन - 2 से हैं।
- 3) धागे निर्माण की अवस्थाएँ कौन - 2 सी हैं।

\* गृह कार्य :->

शूत निर्माण की अवस्थाओं का संक्षेप में वर्णन  
 करके लाना है।

Date \_\_\_\_\_

Pupil Teacher's Name शिवानी Duration of the period 35 मिनट

Class 11th Pupil Teacher's Roll No. 204007519

Subject गृह विज्ञान Average Age of the pupils 16

Topic हैजा

\* अनुदेशात्मक उद्देश्य :

- 1) विद्यार्थी हैजा रोग को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी हैजा रोग का उत्पत्तास्मरण करने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी हैजा रोग का उदाहरण देने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी हैजा रोग का जर्घ बताने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी हैजा रोग का कारण बताने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी हैजा रोग का सूचकांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री :-

• सामान्य सामग्री =>

चाक, रथामपट्ट, संकेतक आदि।

• विशिष्ट सामग्री =>

चार्ट, मॉडल, पोस्टर, चित्र आदि।

वर्णन लिखकर लाना है व याद करके भी जाना है।

	अन्य बच्चों से अलग रखने की व्यवस्था करनी चाहिए।	
iii)	हैंजा फैलते ही पानी को उबालकर व धानककर पीना चाहिए।	दात्रारं बड़े ध्यान से सुन रही हैं।
iv)	हैंजा से बचने के लिए मुठियों से बचना आवश्यक है।	
	रोगी के मलमूत्र को मिट्टी के बर्तन में डालकर जमीन में गाड़ देना चाहिए।	

\* पुनरावृत्ति :->

- i) हैंजा रोग किस मौसम में अत्यधिक फैलता है।
- ii) हैंजा रोग के फैलने के कारण बताओ।
- iii) हैंजा रोग से बचने के उपाय बताओ।

\* वृद्ध कार्य :->

हैंजा रोग का विस्तारपूर्वक

Date \_\_\_\_\_  
 Pupil Teacher's Name शिवानी Duration of the period 30 मिनट  
 Class 11th Pupil Teacher's Roll No. 204007519  
 Subject गृह विज्ञान Average Age of the pupils 16  
 Topic कब्ज

\* उद्देश्यात्मक उद्देश्य :-

- 1) विद्यार्थी कब्ज को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी कब्ज का अर्थ बताने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी कब्ज सम्बन्धी विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी कब्ज सम्बन्धी संश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी कब्ज का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री :-

सामान्य सामग्री :-

चाक, इस्टर, रयामपट्ट आदि।

विशिष्ट सामग्री :-

आदि।

रेखाचित्र, चार्ट, मॉडल, दृश्यसामग्री

पूर्वज्ञान परिष्कार :-

दान अद्ययपिका क्रियाँ

हमारे पेट के अन्दर अनेक प्रकार की बीमारियाँ कौन-कौन सी होती हैं।	पेट दर्द, दस्त, भारीपन, कुछ अर्धा न लगना।
कब्ज किसे कहते हैं तथा आप इससे क्या समझते हैं।	उत्तर संतोषजनक प्राप्त नहीं होता है।

\* उद्देश्य वीथन :-

अर्धा बच्चों आज हम कब्ज के बारे में अद्ययन करेंगे।

पुस्तकीकरण :-

विषय - पुस्त	दान अद्ययपिका क्रियाँ	दान क्रियाँ	स्थापपठ कार्य
कब्ज	नियमित रूप से मल त्याग न होना ही कब्ज है। कब्ज हो जाने पर विभिन्न परेशानियाँ हो सकती हैं। इसके परिणामस्वरूप सिर दर्द, पेट दर्द, घबराना, शसन में परेशानी, दिमागी थकान आदि।	दानाँएँ ध्यानपूर्वक सुनेगी।	

बोधा परीक्षण - बच्चे को होने वाली सामान्य परेशानियाँ क्या हैं।

कारण 1) यदि बच्चे को नियमित रूप से उसकी आवश्यकतानुसार आहार न मिले तो कब्ज हो जाती है।  
 2) यदि बच्चे को मल त्याग की नियमित आदत न डाली जाय, तो भी कब्ज हो जाती है।  
 3) बच्चे के आहार में हरी सब्जियों व फलों का पर्याप्त मात्रा में न होना।

4) यदि माँ को कब्ज रहती है तो माँ के दूध पर पलने वाले बच्चे को कब्ज रहती है।  
 5) माँजन संतुलित न होने पर भी कब्ज होती है।  
 6) यदि बच्चे को केवल ठोस आहार या अर्द्ध ठोस आहार ही दिया जाय।

कब्ज के उपचार के उपचार अनुपात अधिक कर देना चाहिए।  
 7) बच्चों को पौष्टिक तथा संतुलित आहार उचित मात्रा में देना चाहिए।

कब्ज के उपचार के उपचार अनुपात अधिक कर देना चाहिए।	दानाँएँ शोत बैठेगी।
7) बच्चों को पौष्टिक तथा संतुलित आहार उचित मात्रा में देना चाहिए।	

(i) बच्चों को बालशुद्धी भी दी जा सकती है। (ii) कब्ज के उपचार के लिए बच्चे को थिलग आस अंगुलिशिया भी दिया जा सकता है।	हालाँकि अपनी उम्र प्रतिष्ठा में नोट करेगी।
--	---

\* पुनरावृत्ति →

(i) बच्चों में होने वाली सामान्य परेशानियों नया है?

(ii) कब्ज का किस प्रकार उपचार किया जाए, समझाओ।

(iii) कब्ज के कारण बताओ।

गृह कार्य →

कब्ज के कारण और उपचार के बारे में  
 लिखकर लाना है और पढ़कर भी जाना है।

Date \_\_\_\_\_ Duration of the period 30 मिनट  
 Pupil Teacher's Name शिवाजी Pupil Teacher's Roll No 204007519  
 Class 12<sup>th</sup> Average Age of the pupils 17  
 Subject गृह विज्ञान Topic सिलाई कला

### 3। नूतनानामक उद्देश्य :

- i) विद्यार्थी सिलाई कला को पहचानने योग्य होंगे।
- ii) विद्यार्थी सिलाई कला का अर्थ बताने योग्य होंगे।
- iii) विद्यार्थी सिलाई कला का निष्कर्ष निकालने योग्य होंगे।
- iv) विद्यार्थी सिलाई कला सम्बन्धी संलेषण करने योग्य होंगे।
- v) विद्यार्थी सिलाई कला सम्बन्धी कारण बताने योग्य होंगे।
- vi) विद्यार्थी सिलाई कला सम्बन्धी मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

### साहायक सामग्री :-

सामान्य चाक, इस्टर, ब्यामपट्ट आदि।  
 दृश्य सामग्री, चित्र, चार्ट, मॉडल आदि।

## पूर्वज्ञान परीक्षा :->

दात्र अध्यापिका क्रियाएँ	दात्र क्रियाएँ
अच्छा बल्को बताओ कि हम अपने कपडे को किस प्रकार प्रयोग करते हैं। कपडा किस माप से खरीदना चाहिए।	पहनने के लिए प्रयोग करते हैं। कपडे अच्छे प्रकार से मापकर खरीदने चाहिए, ताकि वे सिलने में कम न हों।
कपडे किस प्रकार की मशीन से सिले जाने चाहिए।	सिलाई मशीन।

## उद्देश्य वीथन :->

अच्छा बल्को जाय हम सिलाई कला के बारे में अध्ययन करेंगे।

## पुस्तकीकरण :->

विषय-वस्तु	दात्र अध्यापिका क्रियाएँ	दात्र क्रियाएँ	प्रथमपट्ट कार्य
सिलाई कला	किसी भी कपडे को एक विशेष नाप के अनुसार काटकर उचित ढंग से सिलकर जिस किसी कार्य के लिए बनाया गया है। उसको उपयोग में लाना ही सिलाई कला है।	दात्रों से ध्यानपूर्वक सुनेगी।	

सिलाई कला का महत्व  
 1) घर पर पस्त्र सिलने से सिलवाने का खर्च कम पड़ता है।  
 2) अपनी इच्छानुसार काम समय में पस्त्र सिला जा सकता है।  
 3) समय का सदुपयोग होता है। कपडा काटने के लिए आवश्यक पस्त्रें, कपडा, कैंची, इंचटेप आदि पस्त्रों की आवश्यकता पड़ती है।

घर पर पस्त्र सिलने से क्या लाभ हैं?  
 घर पर पस्त्र सिलने से कम खर्च होता है।

कपडा काटने के लिए किस उपकरण की आवश्यकता होती है।  
 कैंची, इंचटेप, चाक आदि।

समय - समय पर सिलाई मशीन की सफाई करते रहना चाहिए। धूल से बचाने के लिए मशीन को ढक्कर रखना चाहिए। मशीन में तेल डालने के लिए मशीन का तेल ही प्रयोग करना चाहिए।

यदि मशीन को गन्दगी से बचाना है तो क्या करना चाहिए।  
 मशीन को ढक्कर रखना चाहिए।

**सिलाई कला**  
 कपडा काटने के लिए कैंची, इंचटेप, चाक इन उपकरणों की जरूरत पड़ती है।

कपड़ा काटते समय जिस ल्यमि का कपड़ा सिल रहे हैं, उसका नाप लेना चाहिए। नाप के अनुसार कपड़े पर पहले निशान लगाना चाहिए।

कपड़े सिलते समय कपड़े में उठे और सीधा का ध्यान रखना चाहिए। सिलाई करने से पहले सारा सामान एकत्र कर लेना चाहिए। अन्धरे स्थान पर या झुककर सिलाई नहीं करनी चाहिए। पक्की सिलाई करने से पहले मिटिंग चेक कर लेनी चाहिए। अगर मिटिंग सही है तो पक्की सिलाई कर देनी चाहिए।

दात्राएँ शांत बैठेगी

दात्राएँ ध्यानपूर्वक सुनेगी।

में रखना चाहिए।

कपड़ा काटते समय ध्यान रखने योग्य बातें।

गृह कार्य →

सिलाई सिखना क्या आवश्यक है। इसकी व्याख्या करके लाइयेगा।

पुनरावृत्ति →

सिलाई व कढ़ाई में काम आने वाले उपकरण किन - 2 से हैं। घर पर सिलाई करने से क्या लाभ है।

सिलाई करते समय किन - 2 बातों को ध्यान

Date: .....  
 Pupil Teacher's Name: शिवनी  
 Class: 11th  
 Subject: गृह विज्ञान

Duration of the period: 75 मिनट  
 Pupil Teacher's Roll No.: 204007519  
 Average Age of the pupils: 16  
 Topic: दूध में उपस्थित पोषक तत्व

## उदाहरणनात्मक प्रश्न :->

- 1) विद्यार्थी दूध में उपस्थित पोषक तत्व को पहचानने योग्य होंगे।
- 2) विद्यार्थी दूध में उपस्थित पोषक तत्वों का उदाहरण देने योग्य होंगे।
- 3) विद्यार्थी दूध में उपस्थित पोषक तत्वों का कारण बताने योग्य होंगे।
- 4) विद्यार्थी दूध में उपस्थित पोषक तत्वों सम्बन्धित विश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 5) विद्यार्थी दूध में उपस्थित पोषक तत्वों का संश्लेषण करने योग्य होंगे।
- 6) विद्यार्थी दूध में उपस्थित पोषक तत्वों का मूल्यांकन करने योग्य होंगे।

सहायक सामग्री :->

\* सामान्य सामग्री :->  
 चाक, डस्टर, श्यामपट्ट आदि।

विशिष्ट सामग्री :->

दूध सामग्री, चार्ट, मॉडल आदि

पूर्वज्ञान परीक्षा :-

द्वारा अध्यापिका क्रियाएँ      द्वारा क्रियाएँ

अच्छे बच्चों कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों का नाम बताओ जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखते हैं।  
 अनाज, दालें, दूध, मांस, मछली आदि।

दूध में कौन-से पोषक तत्व पाये जाते हैं।  
 उत्तर संतोषजनक प्राप्त नहीं होता है।

\* दूध परीक्षण :->

अच्छा बच्चा, आज हम दूध में उपस्थित पोषक तत्वों के बारे में अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतीकरण :->

विषय-वस्तु	द्वारा अध्यापिका क्रियाएँ	द्वारा क्रियाएँ	श्यामपट्ट कार्य
दूध	दूध में विभिन्न पोषक तत्व विद्यमान होते हैं। दूध में विभिन्न पोषक तत्वों का परिचय निम्नलिखित है।	द्वारा ध्यानपूर्वक सुनेगी।	

दूध में उपस्थित पोषक तत्व	दूध में उपस्थित पोषक तत्व मुख्य रूप से 7 प्रकार के पाये जाते हैं। 1) जल 2) वसा 3) प्रोटीन 4) कार्बोहाइड्रेट 5) खनिज लवण 6) विटामिन 7) अन्तःद्रव्य	द्वारा ध्यानपूर्वक सुनेगी।	
जल	दूध में सर्वाधिक मात्रा जल की होती है। दूध में 80-90% मात्रा जल की होती है। दूध के विभिन्न पोषक तत्व जल में मिलते रहते हैं।	द्वारा ध्यानपूर्वक सुनेगी।	
वसा	दूध में 4% मात्रा वसा पायी जाती है। यह वसा दूध में पायस या इमल्शन के रूप में रहती है। दूध की वसा में विटामिन A और D पाये जाते हैं।	द्वारा ध्यानपूर्वक सुनेगी।	
प्रोटीन	दूध में प्रोटीन की भी समुचित मात्रा होती है। माथ व प्रेस के दूध में 8% मात्रा प्रोटीन पायी जाती है। दूध में केसीन नामक प्रोटीन पाया जाता है।	द्वारा ध्यानपूर्वक सुनेगी।	
कार्बोहाइड्रेट	दूध में लैक्टोज के रूप में कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है। दूध में लैक्टोज की मात्रा 5%		

बोध प्रीक्षण	5% तक होती है। दूध में पाये जाने वाले लैक्टोज घुलनशील अवस्था में होते हैं। दूध में कौन-सा प्रोटीन पायी जाती है।	केसीन प्रोटीन।
खनिज लवण	दूध में विभिन्न खनिज लवण भी पाये जाते हैं। मुख्य रूप से दूध में कैल्शियम व फास्फोरस पाये जाते हैं।	द्वारा रेश बात बेरी रहेगी।
विटामिन	हमारे आहार से विटामिन का विरोध महत्व है। दूध में विभिन्न विटामिन भी समुचित मात्रा में पाये जाते हैं। मुख्य रूप से विटामिन B तथा विटामिन D समुचित मात्रा में पाये जाते हैं।	द्वारा रेश ध्यानपूर्वक सुनेगी।
सन्धाइम	दूध में सन्धाइम भी उपस्थित है। ये सन्धाइम विभिन्न मात्राओं में उपरक की भूमिका निभाते हैं। दूध के लैक्टोज को विघटित करते हैं।	द्वारा बडे ध्यान से सुन रही है।

### पुनरावृत्ति :->

- 1) दूध में उपस्थित पोषक तत्व कौन-र से हैं।
- 2) दूध से हमारे शरीर को क्या लाभ होता है।
- 3) दूध में कौन-र से विटामिन पाए जाते हैं। उनके नाम बताओ।

### दूध कार्य :->

दूध में उपस्थित पोषक तत्वों के बारे में लिखन और याद करके भी आते हैं।