MONTHLY SYLLABUS

SESSION-2016-17

CLASS-VI

SUBJECT-HOME SCIENCE

माह	विषयवस्तु
1 अप्रैल 2016 से 9 मई 2016	**अध्याय-01 : विषय परिचय** गृह विज्ञान का अर्थ समझाने के लिए बच्चों से बातचीत द्वारा पूछें कि हमारे लिए घर क्यों आवश्यक है, घर में उपलब्ध विभिन्न साधन कौन-कौन से हैं और आप उनका उपयोग किस प्रकार करते हैं, अपने आप को स्वस्थ रखने के लिए कौन-कौन सी चीज़ें आवश्यक हैं- सन्तुलित आहार, वस्त्र, घर और क्यों? **अध्याय-02 : हमारा स्वास्थ्य एवं व्यक्तिगत स्वच्छता** बच्चों से पूछें कि स्वस्थ रहने के आपके अनुसार क्या नियम हैं, व्यक्तिगत स्वच्छता और वातावरणीय स्वच्छता से आप क्या समझते हैं? साथ ही बच्चों से स्क्रैब बुक बनवाई जाए जिसमें - ● त्वचा और बालों को स्वस्थ रखने के लिए अख़बार, मैग्ज़ीन से घरेलू/प्राकतिक उपचार के तरीके लगाएँ। ● दाँत साफ रखने के लिए टूथपेस्ट के विभिन्न उत्पाद जो बाज़ार में उपलब्ध हो उनके लेबल जमा करके रखें। साथ ही वे बबूल/नीम के दातुन का सैंपल भी लगाएँ। ● सरकार द्वारा प्रसारित अभियानों को (स्वच्छता से संबंधित) कैल-लैब में दिखाएं। **अध्याय-03 : हमारा भोजन**

	बच्चों को पोषक तत्वों की आवश्यकता बताने के लिए प्रत्येक तत्त्व के स्रोतों के फ्लैश कार्ड बनवाइए जैसे - दाल, चने, गेहूँ चिपकवाएँ जाएँ जिससे बच्चे रोज़मर्रा की चीज़ों से उन्हें जोड़कर समझ सकें। साथ ही पोषण व खाने संबंधी अच्छी आदतों को समझाने के लिए बोर्ड पर 01 से 100 नम्बर के खाने बनवाएँ और पौष्टिक भोजनों को सीढ़ी लगाकर आगे बढ़ाएँ तथा असंतुलित / जंकफूड खाना बर्गर, पिज्ज़ा आदि द्वारा साँप से कटवाकर वापिस नीचे पहुँचाते हुए उससे होने वाली हानियाँ स्पष्ट करें। **अध्याय-04 : हमारे वस्त्र** बच्चों से सूती, रेशमी, ऊनी और कृत्रिम तंतु के अलग-अलग टुकड़े मंगवाकर स्क्रैब बुक में लगाएँ। **अध्याय-05 : सिलाई, कढ़ाई और बुनाई** बच्चों से सिलाई किट बनवाएँ जिसमें - कैंची, सूई, धागे, कढ़ाई वाले धागे, सीपियाँ, बटन, हुक, चॉक व पैमाना हो। साथ ही सूती कपड़े के सैंपल पर बैक स्टिच व सूई में धागा डालने से शुरूआत करें। **अध्याय-06 : प्राथमिक सहायता** बच्चों से प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स बनवाएँ जिसमें विभिन्न उपकरण एवं दवाएँ हो जैसे - बैंड एड, कैंची, फीता, थर्मामीटर, साफ रूई रोल, पतली व चौड़ी पट्टियाँ, डिटॉल, लाल-दवाई, दर्दनाशक दवा, हिंचर आयोडीन, नीली दवाई, सोफ्रामाइसिन **अध्याय-07 : उपभोक्ता ज्ञान** बच्चों से बाज़ार में उपलब्ध डिब्बे और पैकटों पर दिए गए अलग-अलग भारतीय मानक संस्थान द्वारा निर्धारित मानकीकरण चिह्नों से

	संबंधित उपयोग की वस्तुओं के लेबल इक्ट्ठा करवाइए और स्क्रैब बुक में लगवाएँ। **अध्याय-08 : पारिवारिक सम्बन्ध** बच्चों से चित्र वाला फैमिली ट्री बनवाइए।
09 मई 2016 से 31 मई 2016	**ग्रीष्मकालीन अवकाश**
1 जून 2016 से 30 जून 2016	**ग्रीष्मकालीन अवकाश**
1 जुलाई से 15 जुलाई 2016	**अध्याय-01 : विषय परिचय** गृह विज्ञान का अर्थ एवं महत्त्व, गृह विज्ञान का कार्य-क्षेत्र
16 जुलाई से 31 जुलाई 2016	**अध्याय-02 : हमारा स्वास्थ्य एवं व्यक्तिगत स्वच्छता** उत्तम स्वास्थ्य का महत्त्व, व्यक्तिगत स्वच्छता - त्वचा की सफाई, बालों की सफाई, मुँह और दाँतों की सफाई, आँखों की सफाई, नाक और कान की सफाई, हाथ और पाँव की सफाई, स्वास्थ्य सम्बन्धी कुछ अच्छी व नियमित आदतें।
1 अगस्त से 15 अगस्त 2016	**अध्याय-03 : हमारा भोजन** भोजन की आवश्यकता, भोजन के तत्त्व, भोजन के मुख्य गुण, उपयुक्त भोजन, भोजन पकाने के लाभ, भोजन पकाने की विभिन्न विधियाँ, पेय-पदार्थ, पेय-पदार्थ बनाना तथा परोसना, सैंडविच बनाना, सलाद बनाना, चाट बनाना।
16 अगस्त से 31 अगस्त 2016	**अध्याय-04 : हमारे वस्त्र** विभिन्न प्रकार के वस्त्र या वस्त्रोपयोगी तन्तु, वस्त्रोपयोगी तन्तुओं के

	प्रकार, सूती कपड़ा, ऊनी कपड़ा, रेशमी कपड़ा, कृत्रिम तन्तु, वस्त्रों की आवश्यकता, बच्चों के वस्त्रों का चुनाव, वस्त्रों की धुलाई।
सितम्बर 2016	**पुनरावृत्ति - अध्याय-01, 02, 03, 04** **SA-I परीक्षाएँ**
अक्टूबर 2016	**SA-II परीक्षाएँ** **शरदकालीन अवकाश**
1 नवम्बर से 15 नवम्बर 2016	**अध्याय-05 : सिलाई, कढ़ाई एवं बुनाई** सिलाई कला - सिलाई के मूल, विभिन्न सीवनें, कढ़ाई कला - कढ़ाई करते समय नियमों का पालन करना कढ़ाई के लिए आवश्यक सामान, नैपकिन बनाना, बुनाई कला- फन्दे चढ़ाना, सीधा बुनना, उल्टा बुनना, सादी बुनाई, फन्दे बन्द करना।
16 नवम्बर से 30 नवम्बर 2016	**अध्याय-06 : प्राथमिक सहायता** प्राथमिक सहायता के लाभ, प्रथम सहायक के गुण, कुछ आकस्मिक दुर्घटनाएँ - कट जाना व छिलना या खरोंच लगना, जलना झुलसना, बिजली का धक्का, मोच, कीड़ों के डंक, जानवरों का काटना, मूर्छा या बेहोशी, नाक से रक्तस्राव, हड्डी की टूट, पट्टियाँ-तिकोनी पट्टी, तिकोनी पट्टी का प्रयोग, प्राथमिक सहायता का डिब्बा
1 दिसम्बर से 24 दिसम्बर 2016	**अध्याय-07 : उपभोक्ता ज्ञान** उपभोक्ता का अर्थ, उपभोक्ता के अधिकार, उपभोक्ता के कर्तव्य, सही तोल व माप का ज्ञान, लेबल का ज्ञान
1 जनवरी से 15 जनवरी 2017	**शीतकालीन अवकाश**

16 जनवरी से 31 जनवरी 2017	**अध्याय-08 : पारिवारिक सम्बन्ध** घर एवं परिवार, परिवार एवं संबंधी, अच्छे सम्बन्ध, परिवार के सदस्यों के प्रति व्यवहार, अन्य सम्बन्धियों के प्रति व्यवहार, अधीन कर्मचारी वर्ग के प्रति व्यवहार, मित्रों के प्रति व्यवहार।
फरवरी 2017	**पुनरावृत्ति - अध्याय - 05, 06, 07, 08**
मार्च 2017	**S.A. II परीक्षाएँ**