

**MONTHLY SYLLABUS**  
**SESSION-2016-17**  
**CLASS-VII**  
**SUBJECT-HOME SCIENCE**

माह	विषयवस्तु
1 अप्रैल 2016 से 9 मई 2016	<p><b>अध्याय-01 : वातावरण की स्वच्छता</b> बच्चों से महत्त्वपूर्ण दिनों पर पौधा लगवाएँ साथ ही बच्चों से पूछें कि वातावरण को स्वच्छ रखने के साधारण उपाय क्या हो सकते हैं? साथ ही विभिन्न प्रकार के प्रदूषण के कारण पर भी चर्चा करें।</p> <p><b>अध्याय-02 : हमारा भोजन</b> बच्चों से मिड-डे-मील पर चर्चा करें और साथ ही उनकी राय लें कि वो सब मिड-डे-मील में क्या खाना पसन्द करेंगे और स्वास्थ्य पर उसके प्रभाव की चर्चा भी करें। इसके अतिरिक्त भोजन पकाने की विभिन्न प्रकार की रेसेपी अख़बार या मैग्ज़ीन से एकत्रित कर आकर्षक रेसिपी बुक बनवाएँ।</p> <p><b>अध्याय-03 : वस्त्रों की स्वच्छता</b> कपड़ों को धोने के लिए बाज़ार में उपलब्ध साबुन, पाउडर, ब्लीच, नील आदि के सैंपल स्क़ैब बुक में लगवाएँ।</p> <p><b>अध्याय-04 : सिलाई, कढ़ाई एवं धुलाई</b> बच्चों से सिलाई किट बनवाएँ जिसमें कैंची, सूई, धागे, कढ़ाई वाले धागे, सीपियाँ, बटन, हुक, चॉक व पैमाना हो।</p> <p><b>अध्याय-05 : गृह परिचर्या</b> पारा और अंक थर्मामीटर के बारे में बच्चों से चर्चा करके, बच्चों को तापमान देखना सिखाएँ। साथ ही रोगी के लिए आवश्यक सामान की किट बनवाएँ।</p> <p><b>अध्याय-06 : उपभोक्ता संरक्षण</b> बच्चों से अख़बार व मैग्ज़ीन में छपे कटिंग जिसमें मिलावटी खाद्य</p>

	<p>पदार्थों, व्यापारी द्वारा अपनाई गई चालें, 'जागो ग्राहक जागो' के बारे में उल्लेख किया गया हो, पर स्कैब बुक बनवाएँ।</p> <p><b>अध्याय-07 : विद्यालय में आपसी सम्बन्ध</b></p> <p>चित्र वाला विद्यालय परिवार वृक्ष बनवाइए। साथ ही कोई एक प्रिय सहपाठी की तस्वीर के साथ फोटो फ्रेम बनवाइए या उसके व्यक्तित्व से सम्बन्धी अच्छी बातों को लिखवाइए।</p>
09 मई 2016 से 31 मई 2016	<b>ग्रीष्मकालीन अवकाश</b>
1 जून 2016 से 30 जून 2016	<b>ग्रीष्मकालीन अवकाश</b>
1 जुलाई से 15 जुलाई 2016	<p><b>अध्याय-01 : वातावरण की स्वच्छता</b></p> <p>वातावरण की स्वच्छता का महत्त्व, वातावरण दूषित होने के कारण, अस्वच्छ वातावरण का स्वास्थ्य पर प्रभाव, वातावरण को स्वच्छ रखने के उपाय</p>
16 जुलाई से 31 जुलाई 2016	<p><b>अध्याय-02 : हमारा भोजन</b></p> <p>आहार आयोजन, आहार आयोजन का महत्त्व, आहार आयोजन करते समय ध्यान देने योग्य बातें, विभिन्न समय के भोजन का आयोजन, खाद्य सामग्री कब और कहाँ से खरीदें, रसोईघर में सुरक्षा के नियम, भोजन पकाना तथा परोसना।</p>
1 अगस्त से 15 अगस्त 2016	<p><b>अध्याय-03 : वस्त्रों की स्वच्छता</b></p> <p>वस्त्रों को स्वच्छ रखने की आवश्यकता, वस्त्र धोने के आवश्यक उपकरण व सामग्री, नील, माँड व गोंद का घोल बनाना व इनका उपयोग, विभिन्न प्रकार के वस्त्रों को धोने के साधारण नियम, धुलाई तथा परिसज्जा।</p>
16 अगस्त से 31 अगस्त 2016	<p><b>अध्याय-04 : सिलाई, कढ़ाई एवं धुलाई</b></p> <p>रूमाल पर लेस लगाना, बच्चे का जांघिया, कुशन या तकिए के गिलाफ़ पर कढ़ाई करना, बच्चे की बनियान बुनना, मफलर बुनना</p>

सितम्बर 2016	<b>पुनरावृत्ति - अध्याय-01, 02, 03, 04</b> <b>SA-I परीक्षाएँ</b>
अक्टूबर 2016	<b>SA-II परीक्षाएँ</b> <b>शरदकालीन अवकाश</b>
दिसम्बर 2016	<b>अध्याय-05 : गृह परिचर्या</b> गृह परिचारक के गुण, कर्तव्य, रोगी का कमरा, रोगी के लिए आवश्यक सामान, रोगी के कमरे के लिए फर्नीचर, कमरे में सामान का प्रबन्ध, कमरे की सफाई, प्रकाश का प्रबन्ध, रोगी का बिस्तर, थर्मामीटर सेंक, विसंक्रामक <b>अध्याय-06 : उपभोक्ता संरक्षण</b> खाद्य मिलावट - मिलावट का अर्थ, मिलावट के दुष्परिणाम, मिलावटी पदार्थ व उनका स्वास्थ्य पर कुप्रभाव, कुछ खाद्य पदार्थों में मिलावट की जांच
जनवरी 2017	<b>अध्याय-07 : विद्यालय में आपसी संबंध</b> बच्चे का अध्यापक वर्ग से सम्बन्ध, बच्चे का मित्रगण एवं साथियों से सम्बन्ध, बच्चे का अध्यापक वर्ग के प्रति व्यवहार, बच्चे का मित्रगण एवं साथियों के प्रति व्यवहार, बच्चे का अन्य कर्मचारियों के प्रति व्यवहार
फरवरी 2017	<b>पुनरावृत्ति - अध्याय - 05, 06, 07, 08</b>
मार्च 2017	<b>S.A. II परीक्षाएँ</b>