आवधिक पाठ्यक्रम कक्षा -VI सत्र : 2019 - 20

विषय - गृह विज्ञान

प्रथम सत्र (अप्रैल 2019 से सितम्बर 2019 तक)	
विषय वस्तु	**सुझावात्मक क्रियाकलाप**
<u>अध्याय-01 : विषय परिचय</u> • गृह विज्ञान का अर्थ एवं महत्व • गृह विज्ञान के कार्य क्षेत्र।	○ गृह विज्ञान का अर्थ समझाने के लिए बच्चों से बातचीत करते हुए पूछें कि हमारे लिए घर क्यों आवश्यक है? घर में उपलब्ध विभिन्न साधन कौन-कौन से हैं? आप उनका उपयोग किस प्रकार करते हैं? स्वस्थ रहने के लिए कौन-कौन सी चीजें आवश्यक हैं? जैसे संतुलित आहार, वस्त्र या घर तथा क्यों? ○ विद्यार्थियों से गृह विज्ञान के कार्य क्षेत्र का चार्ट बनवाएँ व उस पर सम्बंधित चित्र भी लगवाएँ ।
<u>अध्याय-02 : हमारा स्वास्थ्य एवं व्यक्तिगत स्वच्छता</u> • उत्तम स्वास्थ्य का महत्व • 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।	○ बच्चों से पूछें कि स्वस्थ रहने के लिए वे किन नियमों का पालन करें? व्यक्तिगत स्वच्छता और वातावरणीय स्वच्छता में क्या अंतर है? ○ एक स्क्रैप बुक या फाइल बनवाएँ जिसमें: त्वचा और बालों को स्वस्थ रखने के लिए अख़बार, मैग्जीन से घरेलू, प्राकृतिक उपचार के तरीके लगवाएँ। ○ दाँत साफ रखने के लिए टूथपेस्ट/मंजन के विभिन्न उत्पाद जो बाजार में उपलब्ध हों उनके लेबल जमा करें तथा उन पर लिखी जानकारी को पढ़ें। बबूल/ नीम के दातुन का सैंपल भी एकत्र करें। ○ स्वास्थ्य संबंधी अच्छी आदतें, व्यायाम व ध्यान की प्रक्रिया कक्षा में बच्चों से करवाएँ। मिड डे मील खाने से पूर्व व खाने के बाद हाथ धोने के महत्व की चर्चा करें। हाथ धोने की सही प्रक्रिया कक्षा में करवाएँ। ○ मासिक धर्म के दौरान सफाई के महत्व की चर्चा किशोरी विद्यार्थियों से करें। ○ सरकार द्वारा प्रसारित अभियानों से बच्चों को अवगत करवाएँ। उदाहरण के लिए स्वच्छ भारत अभियान, किशोरी योजना आदि।
<u>अध्याय-03 : हमारा भोजन</u> • भोजन की आवश्यकता • भोजन के तत्त्व • भोजन के मुख्य गुट • उपयुक्त भोजन	○ पोषक तत्वों की आवश्यकता बच्चों को बताने के लिए प्रत्येक तत्व के स्रोतों के फ़्लैश कार्ड बनवाएँ। जैसे- दालें, चना, गेहूँ आदि चिपकवाएँ तथा उनके पोषक तत्व समझाएँ। जिससे बच्चे रोज लिए जाने वाले भोजन की उपयोगिता को समझ सकें।

विषय वस्तु	सुझावात्मक क्रियाकलाप
• भोजन पकाने के लाभ • भोजन पकाने की विभिन्न विधियाँ, पेय पदार्थ, पेय-पदार्थ बनाना तथा परोसना, टमाटर सैंडविच, चाट, सलाद बनाना।	○ पोषण व खाने संबंधी अच्छी आदतों को समझाने के लिए साँप सीढ़ी के खेल का प्रयोग करें | बोर्ड पर 01 से 100 नंबर के खाने बनाएँ और पौष्टिक भोजनों को सीढ़ी द्वारा आगे या ऊपर पहुचाएँ तथा असंतुलित जंकफूड भोजन जैसे नूडल्स, पिज्जा आदि को साँप द्वारा वापिस नीचे पहुँचाएँ। जंकफूड से होने वाली हानियाँ स्पष्ट करें। पोषक तत्वों के महत्व पर कक्षा में रोल-प्ले भी करवाएँ । ○ तिरंगा सैंडविच, अंकुरित चाट, भेलपूरी, नींबू पानी, जलजीरा आदि कक्षा में बनवाएँ ।
<u>अध्याय-04 : हमारे वस्त्र</u> • विभिन्न प्रकार के वस्त्र या वस्त्रोपयोगी तन्तु, वस्त्रोपयोगी तंतुओं के प्रकार, सूती , ऊनी , रेशमी कृत्रिम तंतु, वस्त्रों की आवश्यकता, बच्चों के वस्त्रों का चुनाव, • वस्त्रों की धुलाई।	○ सूती, ऊनी, रेशमी और कृत्रिम तंतु के अलग-अलग कपड़ों के टुकडे बच्चों से कक्षा में मंगवाकर, स्क्रैप बुक में लगवाएँ। ○ वस्त्रों की धुलाई में इस्तेमाल हो रहे आधुनिक उपकरणों व वस्तुओं का चार्ट बनवाएँ तथा उन पर चर्चा करें ।
पुनरावृत्ति - अध्याय 01, 02, 03 और 04	
मध्य-अवधि परीक्षा - 2019	
द्वितीय सत्र (अक्टूबर 2019 से मार्च 2020)	
<u>अध्याय-05 : सिलाई , कढ़ाई एवं बुनाई</u> • सिलाई कला - सिलाई के मूल टांके , विभिन्न सीवनें। • कढ़ाई कला - कढ़ाई के लिए आवश्यक सामान , नैपकिन • बुनाई कला - फंदे चढ़ाना, सीधा व उल्टा बुनना, फंदे बंद करना।	○ सिलाई, कढ़ाई व बुनाई किट बच्चों से बनवाएँ, जिसमें 10”×10”के सूती कपड़ों के नमूने, कैंची , सुई , धागे , कढ़ाई वाले धागे, नैपकिन के लिए मैटी या दसूती का 35”×35”का कपड़ा, सीपियाँ , बटन , हुक, चाक, पैमाना, फीता, ऊन का गोला व सलाईयाँ हों । ○ सुई में धागा डालने से शुरुआत करें । सूती कपड़ों के सैम्पल पर कच्चा टाँका,बखिया व तुरपाई करवाएँ।

विषय वस्तु	सुझावात्मक क्रियाकलाप
<u>अध्याय-06 : प्राथमिक सहायता</u> प्राथमिक सहायता के लाभ ,प्रथम सहायक के गुण, • कुछ आकास्मिक दुर्घटनाएं - कट जाना व छिलना या खरोंच लगना, जलना, झुलसना, बिजली का धक्का, मोच, कीड़ों का डंक, जानवरों का काटना, मूर्छा या बेहोश, नाक से रक्तस्राव • हड्डी की टूट , पट्टियां - तिकोनी पट्टियां, तिकोनी पट्टियों का प्रयोग • प्राथमिक सहायता का डिब्बा	○ कक्षा में प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स बनवाएं जिसमें विभिन्न उपकरण एवं दवाएँ हों, जैसे - बैंडएड, कैंची, फीता, साफ़ रुई का रोल, थर्मामीटर, पतली व चौडी पट्टियां ,डिटॉल, लाल दवाई, नीली दवाई, दर्दनाशक दवाएँ, टिंचर - आयोडीन आदि वस्तुएँ रखवाएँ। ○ प्राकृतिक आपदा के दौरान प्राथमिक सहायता कैसे करेंगें इस पर चर्चा करें। इस पर एक चार्ट या पोस्टर भी बनवाएँ। ○ कुत्ते व बंदर से काटने पर लगने वाले टीके पर भी चर्चा करें।
<u>अध्याय-07 : उपभोक्ता ज्ञान</u> • उपभोक्ता का अर्थ • उपभोक्ता के अधिकार • उपभोक्ता के कर्तव्य • सही तोल व माप का ज्ञान • लेबल का ज्ञान, मानकीकरण चिन्ह।	○ बाज़ार से कैसे खरीदारी करें इस पर बच्चों से चर्चा करें तथा रोल प्ले भी करवाएँ। ○ खाने पीने से सम्बंधित वस्तुओं के लेबल को जाँचना व पढ़ना बच्चों को सिखलाएँ। ○ मानकीकरण चिन्हों की पहचान करवाएँ।
<u>अध्याय-08 : पारिवारिक संबंध</u> • घर एवं परिवार, परिवार एवं संबंधी, अच्छे संबंध • परिवार के सदस्यों के प्रति व्यवहार, अन्य संबंधियों के प्रति व्यवहार, अधीन कर्मचारी वर्ग के प्रति व्यवहार • मित्रों के प्रति व्यवहार।	○ बच्चों से उनके घर के सदस्यों, निकट के रिश्तेदारों व मित्रों के फोटो वाला परिवार वृक्ष बनवाएँ । ○ अच्छे व बुरे स्पर्श पर रोल प्ले करवाएँ तथा चार्ट भी बनवाएँ।
पुनरावृत्ति- अध्याय : 05, 06, 07 तथा 08	
वार्षिक परीक्षा - 2020	