आवधिक पाठ्यक्रम कक्षा - VII सत्र : 2019 - 20

विषय - गृह विज्ञान

प्रथम सत्र (अप्रैल- 2019 से सितम्बर- 2019 तक)	
विषय वस्तु	**सुझावात्मक क्रियाकलाप**
<u>अध्याय-01</u> <u>वातावरण की स्वच्छता</u> • वातावरण की स्वच्छता का महत्व • वातावरण दूषित होने के कारण • अस्वच्छ वातावरण का स्वास्थ्य पर प्रभाव • वातावरण को स्वच्छ रखने के उपाय	○ वातावरण को स्वच्छ रखने के साधारण उपायों तथा विभिन्न प्रकार के प्रदूषण के कारणों पर चर्चा करें । ○ बच्चों से महत्वपूर्ण दिनों पर पौधें लगवाएँ। ○ नीले / हरे / लाल / रंग के कूड़ेदान(डस्टबिन) का महत्व बताएँ। ○ कबाड़ से जुगाड़ विधि का प्रयोग करके कुछ आकर्षक बुक मार्क, मास्क, कठपुतली आदि बनवाएँ।
<u>अध्याय-02</u> <u>हमारा भोजन</u> • आहार आयोजन • आहार आयोजन का महत्व , आहार आयोजन करते समय ध्यान देने योग्य बातें • विभिन्न समय के भोजन का आयोजन • खाद्य सामग्री कब और कहाँ से खरीदें • रसोई घर मे सुरक्षा के नियम • भोजन पकाना तथा परोसना	○ बच्चों से मिड-डे-मील की उपयोगिता पर चर्चा करें और उनकी राय भी लें कि वे सब मिड-डे-मील में और क्या खाना पसंद करेंगें। ○ स्वास्थ्य पर भोजन के प्रभाव की चर्चा करें। ○ भोजन पकाने की विभिन्न पाक विधियाँ (रेसेपीस) अखबार या मैगज़ीन से एकत्रित करके आकर्षक रेसेपी बुक बनवाएँ। ○ उज्जवला योजना पर चार्ट भी बनवाएँ। ○ विभिन्न प्रकार के रायते, फ्रूट क्रीम, फ्रूट कस्टर्ड आदि कक्षा में बनवाएँ ।
<u>अध्याय-03</u> <u>वस्त्रों की स्वच्छता</u> • वस्त्रों को स्वच्छ रखने की आवश्यकता • वस्त्र धोने के आवश्यक उपकरण व सामग्री • नील, मांड व गोंद का घोल बनाना व इनका उपयोग • विभिन्न प्रकार के वस्त्रों को धोने के साधारण नियम • धुलाई तथा परिसज्जा	○ कपड़ों को धोने के लिए बाजार में उपलब्ध साबुन ,पाउडर ब्लीच, नील आदि के सैंपल/ चित्र स्क्रैप बुक में लगवाएँ। ○ अपनी स्कूल की यूनीफार्म रोज घर पर धोने और प्रैस करने के लिये बच्चों को प्रेरित करें।
पुनरावृत्ति-अध्याय 01, 02, 03 तथा 04	
मध्य-अवधि परीक्षा 2019-20	

<table>
<tr><th colspan="2">द्वितीय सत्र (अक्टूबर- 2019 से मार्च- 2020 तक)</th></tr>
<tr><td><u>अध्याय-04 सिलाई, कढ़ाई एवं बुनाई</u>
• रुमाल पर लेस लगाना
• कुशन या तकिए के गिलाफ़ पर कढ़ाई करना
• बच्चे की बनियान बुनना, मफलर बुनना ।</td><td>○ बच्चों से सिलाई व बुनाई किट बनवाएँ जिसमें कैंची, सुई ,धागे, कढ़ाई वाले धागे, सीपियाँ, बटन, हुक, चाक, पैमाना,फीता ऊन के गोले, बुनाई की सलाईयाँ आदि हों ।
○ बच्चों से उनकी रूचि व क्षमता के अनुसार सिलाई, कढ़ाई / फैब्रिक पेंटिग और बुनाई करवाएँ।</td></tr>
<tr><td><u>अध्याय-05 गृह परिचर्या</u>
• गृह परिचारक: गृह परिचारक के गुण, कर्तव्य
• रोगी का कमरा: आवश्यक सामान, फर्नीचर, सफाई व प्रकाश का प्रबंध
• रोगी का बिस्तर
• थर्मामीटर
• सेंक: गर्म व ठंडी
• विसंक्रामक: प्रकार तथा प्रयोग</td><td>○ रोगी के लिए आवश्यक सामान की सूची बनवाएँ।
○ रोगी का बिस्तर लगाना सिखाएँ।
○ पारे वाले और डिजिटल थर्मामीटर के बारे में बच्चों से चर्चा करें। उन्हें तापमान देखना तथा तापमान चार्ट बनाना सिखाएँ ।
○ गर्म और ठंडी सेंक और विसंक्रामक के प्रकार तथा प्रयोग पर चार्ट बनवाएँ।</td></tr>
<tr><td><u>अध्याय-06 उपभोक्ता संरक्षण</u>
• खाद्य मिलावट - मिलावट का अर्थ, मिलावट के दुष्परिणाम, मिलावटी पदार्थ व उनका स्वास्थ्य पर कुप्रभाव, कुछ खाद्य पदार्थों में मिलावट की जांच।</td><td>○ बच्चों से अखबार व मैगज़ीन में छपे लेख या विज्ञापन जिसमें मिलावटी खाद्य पदार्थों, जागो ग्राहक जागो के बारे में उल्लेख किया गया हो, स्क्रैप बुक पर चिपकवाएँ।
○ मिलावटी पदार्थ व उनके स्वास्थ्य पर कुप्रभावों पर कक्षा में चर्चा करें।
○ कुछ खाद्य पदार्थों में मिलावट की जांच के परीक्षण कक्षा में अध्यापिका करके दिखाएँ।</td></tr>
<tr><td><u>अध्याय-07 विद्यालय में आपसी संबंध</u>
• बच्चे का अध्यापक वर्ग से संबंध
• बच्चे का मित्रगण एवं साथियों से संबंध
• बच्चे का अन्य कर्मचारियों से संबंध।</td><td>○ बच्चों का अध्यापक वर्ग, मित्रगण एवं साथियों के प्रति तथा कर्मचारियों के प्रति व्यवहार कैसा हो, इस पर चर्चा करें।
○ ‘गुड टच’ और ‘बैड टच’ के विषय में बच्चों को जागरूक करें।
○ विद्यालय परिवार वृक्ष का पोस्टर बनवाएँ। कोई एक प्रिय सहपाठी की तस्वीर लगा कर फोटो फ्रेम बनवाएँ ।</td></tr>
<tr><td colspan="2">पुनरावृत्ति-अध्याय 05, 06 तथा 07</td></tr>
<tr><td colspan="2">वार्षिक परीक्षा- 2020</td></tr>
</table>