आवधिक पाठ्यक्रम कक्षा -VIII सत्र 2019 - 20

विषय - गृह विज्ञान

प्रथम सत्र (अप्रैल 2019 से सितम्बर 2019 तक)	
विषय वस्तु	**सुझावात्मक क्रियाकलाप**
<u>अध्याय - 01: साधारण रोग</u> • संक्रमण के माध्यम- संप्राप्ति, संक्रामक काल • खसरा • अतिसार • आँखें दुखना , मलेरिया • बचाव के टीके- टीकाकरण सूची (दो वर्ष तक के बालक के लिए)	○ बच्चों से कुछ बीमारियाँ जैसे- डेंगू मलेरिया, चिकनगुनिया, चिकनपॉक्स, निपाह वायरस से संबंधित जानकारी पर पत्रक या पोस्टर बनवाएँ । ○ टीकाकरण तालिका को पत्रक के रूप में बनवाएँ । ○ बच्चों से उनका या किसी और का जच्चा व बच्चा कार्ड मंगवाएँ तथा उस पर कक्षा में चर्चा करें ।
<u>अध्याय - 02: रोगी का आहार</u> • पूर्णत: तरल आहार • अर्द्ध तरल आहार • कोमल आहार	○ जीवन रक्षक घोल बनाकर दिखाएँ । ORS का पैकेट कक्षा में दिखाएँ व उसके विषय में समझाएँ। ○ मैगज़ीन व अखबार से रोगी के लिए उपयुक्त तीन प्रकार के आहारों से संबंधित पाक विधियाँ (रेसिपीज) मँगवा कर स्क्रैप बुक / फाईल में चिपकवाएँ।
<u>अध्याय - 03: संतुलित आहार</u> • संतुलित भोजन- भारतीयों के लिए पोषक तत्वों की प्रस्तावित दैनिक मात्रा तालिका • व्यक्ति की दैनिक पौष्टिक आवश्यकताओं का आधार • भोजन का पौष्टिक मान बढ़ाना • एक किशोर के लिए एक दिन की भोजन तालिका • कुछ भोजन पदार्थ बनाने की विधियाँ	○ पोषक तत्वों की प्रस्तावित दैनिक मात्रा , भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद द्वारा दी गई तालिका के अनुसार बच्चों को बताएँ। ○ संतुलित आहार में कौन से खाद्य पदार्थ शामिल करें तथा क्यों, इस पर भी चर्चा करें। ○ बच्चों से चर्चा करें कि भोजन का पोषण मान किन विधियों द्वारा बढ़ाया जा सकता है। ○ आसानी से बनाई जा सकने वाली भोजन की विधियाँ बच्चों को बताएँ जिसमें ख़र्चा भी कम हो। ○ पौष्टिक मान बढ़ाने के तरीकों का प्रयोग करते हुए कुछ व्यंजन कक्षा में भी बनवाएँ जैसे अंकुरित दाल की चाट, मिली जुली सब्जियों व फलों की सलाद, कॉर्न भेल, पेठा नारियल मूंगफली व तिल के पौष्टिक लड्डू, बिस्कुट मलाई केले व अन्य फलों का पुडिंग इत्यादि।

<table>
<tr><th>विषय वस्तु</th><th>सुझावात्मक क्रियाकलाप</th></tr>
<tr><td><u>अध्याय- 04: वस्त्रों की देखरेख</u>
• वस्त्रों की धुलाई में सहायक पदार्थ
• धब्बे- धब्बों के प्रकार, धब्बे दूर करने के नियम, विभिन्न प्रकार के धब्बों को छुड़ाना
• स्थानिक सफाई
• वस्त्रों की रंगाई
• ऊनी स्वेटर की धुलाई</td><td>○ प्रत्येक विद्यार्थी से 02”x 02“ आकार के सूती कपड़ों पर विभिन्न प्रकार के धब्बों के दाग युक्त नमूनों को स्क्रैप बुक / फाइल में लगवाएँ तथा धब्बों को छुड़ाने का तरीका भी लिखवाएँ।
○ बच्चों से रुमाल पर बंधेज (टाई एंड डाई) करवाएँ।
○ रुमाल पर सब्जियों को ब्लॉक की तरह प्रयोग करके वेजिटेबल पेंटिंग करवाएँ।</td></tr>
<tr><td colspan="2">पुनरावृत्ति-अध्याय: 01, 02, 03 तथा 04</td></tr>
<tr><td colspan="2">मध्य-अवधि परीक्षा- 2019</td></tr>
<tr><td colspan="2">द्वितीय सत्र (अक्टूबर 2019 से मार्च 2020 तक)</td></tr>
<tr><td><u>अध्याय- 05: बच्चों के वस्त्र</u>
• वस्त्रों का चुनाव- वस्त्रों के रंगों का चुनाव करते समय ध्यान देने योग्य बातें ,कपड़े का डिज़ाइन
• बच्चों की फ्रॉक की चोली
• ए- लाइन फ्रॉक
• फ्रॉक बनाने में प्रयोग आने वाले आवश्यक टाँके
• कढ़ाई के विभिन्न टाँके
• बच्चे की टोपी बुनना, बच्चे का मोज़ा बुनना, बच्चे के ऊनी जूते बुनना</td><td>○ बच्चों से सिलाई, कढ़ाई व बुनाई किट बनवाएँ जिसमें 05’’x 05” का दोहरी तह वाले सूती कपड़ों के सैंपल, काज , हुक, टिच बटन, सुईयाँ, कैंची, फीता, धागे, सीपियाँ, मोती, कढ़ाई के धागे, सूती कपड़ा व फ्रेम, ऊन के गोले तथा सलाइयाँ आदि रखवाएँ।
○ बच्चों से उनकी रूचि अनुसार सिलाई, कढ़ाई / फैब्रिक पेन्टिंग और बुनाई करवाएँ।</td></tr>
<tr><td><u>अध्याय- 06: हमारा घर</u>
• हमारा घर, आँगन या बरामदा, बैठक, रहने का कमरा, भोजन खाने का कमरा, सोने का कमरा, पढने का कमरा
• रसोई घर
• घर की देखरेख व सफाई
• कुछ विशेष वस्तुओं की देखभाल एवं सफाई
• घर के आसपास की स्वच्छता</td><td>○ घर के विभिन्न कमरों व उनमें रखे जा सकने वाले फर्नीचर के विषय में चर्चा करें। किस कमरे में क्या सजावट की जा सकती है, इस पर उनकी राय लें।
○ कुछ विभिन्न धातुओं व शीशे आदि से बनी विशेष/ सजावटी वस्तुओं की सफाई कक्षा में करवाएँ।
○ कक्षा, प्रयोगशालाओं, विद्यालय तथा आसपास की सड़क को स्वच्छ रखने में बच्चों की भागीदारी भी करवाएँ।</td></tr>
</table>

विषय वस्तु	सुझावात्मक क्रियाकलाप
<u>अध्याय- 07:</u> <u>उपभोक्ता संरक्षण</u> ○ व्यापारियों द्वारा अपनाई जाने वाली विभिन्न चालें ○ उपभोक्ता संरक्षण- उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, मानक चिन्ह - FPO, ISI , एगमार्क	○ बच्चों से व्यापारियों द्वारा अपनाई गई कुचालों तथा जागो ग्राहक जागो के बारे में अखबार व पत्रिकाओं में छपे लेख या विज्ञापनों को एकत्र करवाएँ तथा स्क्रैप बुक / फाइल में चिपकवाएँ। ○ बाजार में उपलब्ध खाने-पीने के डिब्बे, बोतलें और पैकेटों पर दिए गए अलग-अलग लेबल बच्चों से एकत्र करवाएँ तथा उन्हें पूर्ण लेबल की पहचान करना सिखलाएँ। ○ मानकीकरण चिन्ह जैसे FPO, ISI, एगमार्क तथा FSSAI लाइसेंस न。 संबंधित वस्तुओं के लेबल भी इकट्ठे करवाएँ और स्क्रैप बुक / फाइल में लगवाएँ।
<u>अध्याय- 08:</u> <u>पारिवारिक आय तथा बचत</u> • आय के साधन • बचत का अर्थ व आवश्यकता • बचत के साधन - बैंक , डाकघर , जीवन बीमा	○ बचत के लाभों पर एक चार्ट / पत्रक बनवाएँ। ○ बैंक व डाक घर में उपलब्ध विभिन्न फॉर्म जैसे - बचत खाता खोलने का फॉर्म व धन निकासी पर्ची आदि भरवाएँ और स्क्रैप बुक / फाइल में चिपकवाएँ।
पुनरावृत्ति - अध्याय 05 , 06 ,07 तथा 08	
वार्षिक परीक्षा - 2020	