

पाठ योजना संख्या - 1

प्रस्तावना कौशल

क्र.सं०	कौशल के घटक	हाँ	नहीं
1.	कथनों एवं प्रश्नों का दालों के पूर्वज्ञान से सम्बन्ध		
2.	कथनों एवं प्रश्नों का मूल पाठ से एवं उनके उद्देश्य से सम्बन्ध		
3.	विचारों प्रश्नों व कथनों में शृंखला बद्धता प्रश्नों का समान वितरण		
4.	उपयुक्त एवं समुचित उदाहरण विस्तार		
5.	दाल ध्यान एवं रुचि आकर्षण		
6.	दाल को अभिप्रेरित करने की क्षमता		
7.	अध्यापकों में उत्साह एवं सजगता		

अतिउत्तम	उत्तम	साधारण

विद्यालय का नाम :- गौतम बुद्ध महाविद्यालय पन्पेड़ा सन्तकबीरनगर

दाताध्यापिका का नाम :- कु. अर्पिता यादव

दिनांक	कक्षा	वर्ग	विषय	पत्र	अवधि
13/01/2024		अ	गृह विज्ञान	III अंश	5 मिनट

प्रकरण :- 'दूषित जल'

पूर्वज्ञान - दातों आज हम सब दूषित जल के विषय में सामान्य जानकारी रखते हैं। प्रस्तावना के प्रश्न

क्र.सं०	दाताध्यापिका कथना क्रिया	दाल कथन/क्रिया
1.	प्यास लगने पर हम लोग क्या पीते हैं?	• प्यास लगने पर हम लोग पानी (जल) पीते हैं।
2.	जल के स्रोत क्या-क्या हैं?	• नदियों, तालाब, कुँआ, नल आदि
3.	हम लोग तालाब का पानी क्यों नहीं पीते हैं?	• तालाब का पानी (जल) दूषित होता है।
4.	जल दूषित होने का क्या कारण है?	• समस्यात्मक

उद्देश्य कथन :-

दातों। आज हम दूषित जल के बारे में अध्ययन करेंगे।

मुद्रा / आलोचना :-

~~हस्ताक्षर निरीक्षक~~

हस्ताक्षर पर्यवेक्षक

पाठ योजना संख्या-2

प्रस्तावना कौशल

क्र०सं०	कौशल के घटक	हाँ	नाही
1.	कथनों एवं प्रश्नों का छात्रों के पूर्वज्ञान से सम्बन्ध		
2.	कथनों एवं प्रश्नों का मूल पाठ से एवं उसके उद्देश्यों से सम्बन्ध		
3.	विचारों प्रश्नों व कथनों में फरक बताना प्रश्नों का समान वितरण		
4.	उपयुक्त एवं समुचित उदाहरण विस्तार		
5.	छात्र ध्यान एवं रुचि आकर्षण		
6.	छात्र को अभिप्रेरित करने की क्षमता		
7.	अध्यापक में उत्साह एवं सजगता		

अतिउत्तम	उत्तम	साधारण

विद्यालयकानाम - गौतमबुद्ध महाविद्यालय फजिपेड़ा सन्तकबीरनगर

दालाध्यापिकाकानाम - कु० अर्पिता यादव

दिनांक	कक्षा	वर्ग	विषय	न्यक्र	अवधि
15/01/2024	9 th	अ	गृहविज्ञान	III अद	5 मिनट

प्रकरण :- 'संतुलित आहार'

पूर्वज्ञान :- दालों आहार के विषय में सामान्य जानकारी रखते हैं।

प्रस्तावना के प्रश्न

क्र.सं०	दालाध्यापिका कथन/क्रिया	दालकथन/क्रिया
1.	संतुलित आहार हम क्यों ग्रहण करते हैं?	• स्वस्थ रहने के लिए
2.	स्वस्थ रहने के लिए हमें कैसा आहार लेना चाहिए	• संतुलित आहार लेना चाहिए
3.	संतुलित आहार में विभिन्न पोषक तत्व क्या हैं?	• प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज लवण आदि।
4.	प्रोटीन के लिए शरीर में क्या कार्य करता है।	• असात्मात्मक

उद्देश्य कथन :- दालों / आज हम संतुलित आहार के बारे में अध्ययन करेंगे।

सुझाव / आलोचना

हस्ताक्षर निरीक्षक

हस्ताक्षर पर्यवेक्षक

पाठ योजना संरमा - 1

अनुशीलन कौशल

क्र०सं०	कौशल के घटक	हाँ	नहीं
1.	संकेत देना		
2.	विस्तृत सूचना प्राप्ति		
3.	पुनः केंद्रीय करण		
4.	पुनः प्रेषण		
5.	आलोचनात्मक सजगता		

अतिउत्तम	उत्तम	साधारण

विद्यालय का नाम - गौतम बुद्ध महाविद्यालय पंचपेड़ा सन्त कबीर नगर

दालाध्यापिका का नाम - कु० अर्पिता भाष

दिनांक	कक्षा	वर्ग	विषय	चक्र	अवधि
16/01/2024	9 th	'अ'	गृह विज्ञान	3 rd	5 मिनट

प्रकरण :- 'जल'

अनुशीलन के प्रश्न

क्र०सं०	दालाध्यापिका कथना/प्रश्ना	दालकथना/प्रश्ना
1.	जीवित रहने के लिए हमें किसकी आवश्यकता पड़ती है ?	जीवित रहने के लिए हमें जल की आवश्यकता पड़ती है।
2.	मनुष्य के अतिरिक्त जल और किसको आवश्यकता है (संकेत)	मनुष्य के अतिरिक्त जल पौध, पशु, पक्षी आदि
3.	जल कितने प्रकार के होते हैं (संकेत)	जल दो प्रकार के होते हैं।
4.	जलका रासायनिक सूत्र क्या है ?	सूत्र H_2O है।
5.	जल के दोनो प्रकारों का नाम बताइए ?	मृदुल जल, कठोर जल
6.	जल के कितने अवस्थाएँ होती हैं (संकेत)	जल तीन अवस्थाएँ में होती हैं।
7.	मानव शरीर में जल कितने % मात्रा में पाया जाता है ?	70-75% के मात्रा में पाया जाता है।

अनुभव / आलोचना

हस्ताक्षर निरीक्षक

हस्ताक्षर पर्यवेक्षक

पाठ योजना संख्या-2अनुशीलन कौशल

क्र.सं०	कौशल के घटक	हाँ	नहीं
1.	संकेत देना		
2.	विस्तृत सूचना प्राप्ति		
3.	पुनः केन्द्रीयकरण		
4.	पुनः प्रेषण		
5.	अलो-चात्मक सजगता		

अतिउत्तम	उत्तम	साधारण

विद्यालय का नाम - गौतम बुद्ध महाविद्यालय पंचपैड़ा सन्त कबीर नगर

दालाध्यापिका का नाम - कुं. अर्पिता यादव

दिनांक	कक्षा	वर्ग	विषय	पत्र	अवधि
18/01/2024	9 th	A	गृहविज्ञान	III rd	5 मिनट

प्रकरण :- 'बुनाई कला'
अनुशीलन के प्रश्न

क्र.सं०	दालाध्यापिका कथना/क्रिया	दाल कथन/क्रिया
1.	हमारी मूलभूत आवश्यक क्या हैं?	रोटी, कपड़ा और मकान
2.	सादियों में हम कैसे कपड़े पहनते हैं?	ऊनी वस्त्र (गर्म कपड़े)
3.	गर्म कपड़े कैसे बनाये जाते हैं?	ऊन से बनाये जाते हैं।
4.	ऊनी वस्त्र का निर्माण कैसे हुआ?	ऊन के कन्दे बनाकर सिलाइयों की सहायता से
5.	ऊनी वस्त्रों के नाम बताइये।	टोपी, मौजा, जैकेट आदि
6.	जैकेट बनाने के लिए कितने नम्बर की सलाइयों का प्रयोग करना पड़ता है? (संबंध)	11 नम्बर की सलाइयों का प्रयोग किया जाता है।

मुद्राव / आलोचना

हस्ताक्षर निरीक्षक

हस्ताक्षर पर्यवेक्षक

पाठ्य योजना संख्या-1

पुनर्वचन कौशल

क्र.सं०	कौशल के घटक	हैं	नहीं
1.	प्रशंसात्मक कथनों का प्रयोग।		
2.	हाव भाव तथा अन्य अशाब्दिक का प्रयोग।		
3.	दाल के भावों व विचारों के अपनी सहमति प्रकट करना।		
4.	नकारात्मक शाब्दिक कथनों का प्रयोग।		
5.	दालों को सही उत्तर को श्यामपट्ट पर लिखना।		
6.	पुनर्वचन का समुचित प्रयोग।		
7.	दालों के स्तुभाव का		
8.	नकारात्मक अशाब्दिक कथनों का प्रयोग।		

अतिउत्तम	उत्तम	साधारण

विद्यालय का नाम — गौतम बुद्ध महाविद्यालय फतुवा सन्तकेबीरनगर
 छात्राध्यक्षिका का नाम — कु० अर्पिता मादव

दिनांक	कक्षा	वर्ग	विषय	पत्र	अवधि
19/01/2024	9 th	A	गृहविज्ञान	III rd	5 मिनट

प्रकरण :- 'विटामिन'
पुनर्वसन के प्रश्न

क्र०सं०	छात्राध्यक्षिका कथन / क्रिया	छात्र कथन / क्रिया
1.	हमारे शरीर में ऊर्जा कैसे प्राप्त होती है?	• आहार, भोजन के द्वारा
2.	भोजन से हमारे शरीर में ऊर्जा कैसे प्राप्त होती है?	• पोषक तत्वों से
3.	पोषक तत्वों कौन-2 से हैं?	• प्रोटीन, वसा, विटामिन खनिज लवण आदि।
4.	विटामिन कितने प्रकार के होते हैं?	• विटामिन 6 प्रकार के होते हैं।
5.	घुलनशील के आधार पर विटामिन कितने प्रकार के होते हैं?	• दो प्रकार के होते हैं। जल में घुलनशील (A, B, C) जल में घुलनशील (D, E, K)
6.	जल में घुलनशील कौन-2 से हैं? विटामिन हमें कहाँ से प्राप्त होती है?	• जल में (B, C), वसा में (A, D, E, K) • फल, हरी सब्जी, अनाज, दूध आदि

सुझाव / आलोचना :->

हस्ताक्षर निरीक्षक

हस्ताक्षर पर्यवेक्षक

पाठ योजना संरमा - 2

पुनर्वसन कौशल

क्र०सं०	कौशल के घटक	हाँ	नहीं
1.	प्रसंशात्मक कथनों का प्रयोग।		
2.	हाव भाव तथा अन्म अशाब्दिक का प्रयोग		
3.	दात के भावों व विचारों को अपनी सहमति प्रकट करना।		
4.	नकरात्मक शाब्दिक कथनों का प्रयोग		
5.	नकरात्मक अशाब्दिक कथनों का प्रयोग		
6.	दातों को सही उतर को इयापट्ट पर लिखना		
7.	पुनर्वसन का समुचित प्रयोग		
8.	दातों के सुझाव का		

अतिउत्तम	उत्तम	साधारण

विद्यालय का नाम - गौतम बुद्ध महाविद्यालय फतवा सन्त कबीर नगर

दालाध्यापिका का नाम - कु० अर्पिता यादव

दिनांक	कक्षा	वर्ग	विषय	न्यून	अवधि
20/01/2024	9th	'अ'	गृहविज्ञान	IIIrd	5 मिनट

प्रकरण :- स्वास्थ्य
पुनर्विन कौशल के प्रश्न

क्र.सं०	दालाध्यापिका कथना क्रिया	दाल कथना क्रिया
1.	भोजन से पहले हमें क्या करना चाहिए ?	• हाथ धोना चाहिए।
2.	हाथ क्यों धोते हैं ?	• स्वच्छता के लिए।
3.	यदि मनुष्य विमार ना हो तो उसका शरीर कैसा होगा ?	• स्वस्थ होगा।
4.	स्वस्थ व्यक्ति कैसे दिखते हैं ?	• प्र सन्नचित हस्त उष्ण दिखते हैं।
5.	स्वस्थ व्यक्ति का तापमान कितना होता है ?	• स्वस्थ व्यक्ति का तापमान 90 के लगभग होता है।
6.	स्वस्थ रहने के लिए किस प्रकार का जागरूकी आवश्यक है ?	• समय पर उठना, शौच, नास्ता भोजन सफाई मादि।

सुझाव / आलोचना

हस्ताक्षर निरीक्षक

हस्ताक्षर पर्यवेक्षक

पाठ योजना संरम्भा - 1

उद्दीपन कौशल

क्र०सं०	कौशल के घटक	हैं	नहीं
1.	शरीर संचालन करना।		
2.	भाव मुद्रा - अभिव्यक्ति करना।		
3.	स्वर - आरोह - अवरोह भाव केन्द्रिय करण करना।		
4.	द्वाल शिक्षक परस्पर क्रिया प्रारूप परिवर्तन करना।		
5.	विराम प्रयोग करना।		
6.	क्षम दृश्य क्रम परिवर्तन करना		

अति उत्तम	उत्तम	साधारण

विद्यालय का नाम - गौतम बुद्ध महा विद्यालय फतेहवा सतलुखीर-नगर
 दालाध्यापिका का नाम - कुं अर्पिता यादव

दिनांक	कक्षा	वर्ग	विषय	पत्र	अवधि
22/01/2024	9 th	'अ'	गृह विज्ञान	III rd	5 मिनट

प्रकरण :- पर्यावरण प्रदूषण

क्र.सं०	दालाध्यापिका कथन/प्रश्न	दालकथन / प्रश्न
1.	पृथ्वी पर सबसे बुद्धिमान प्राणी कौन है?	• मनुष्य
2.	मनुष्य के चारों ओर से घिरे हुए आवरण को क्या कहते हैं?	• पर्यावरण कहते हैं।
3.	जब पर्यावरण दूषित होता है तो उसे क्या कहते हैं?	• पर्यावरण कहते हैं।
4.	पर्यावरण किन दो शब्दों से मिलकर बना है?	• परि + आवरण शब्दों से मिलकर बना है।
5.	पर्यावरण प्रदूषण मुख्यतः कितने प्रकार के होते हैं?	• चार प्रकार के होते हैं।
6.	प्रदूषण के चारों प्रकार कौन-से होते हैं?	• धातु, जल, ध्वनि तथा मृदा
7.	मानव जीवन पर पर्यावरण प्रदूषण का क्या प्रभाव पड़ता है?	• बुरा प्रभाव पड़ता है।

सुझाव / आलोचना

हस्ताक्षर निरीक्षक

हस्ताक्षर पर्यवेक्षक

पाठ योजना संरम्भा-2

उद्दीपन कौशल

क्र.सं०	कौशल के घटक	हाँ	नहीं
1.	शरीर संचालन करना।		
2.	भावमुद्रा अभिव्यक्ति करना।		
3.	स्वर का आरोह-अवरोह भाव केन्द्रीयकरण करना।		
4.	दाल शिक्षक परस्पर क्रिया प्रारूप परिवर्तन करना।		
5.	विराम प्रयोग करना।		
6.	असदृश्य क्रम परिवर्तन करना।		

अतिउत्तम	उत्तम	साधारण

विद्यालय का नाम → गौतम बुद्ध महाविद्यालय फचपेड़ा सन्त कबीर नगर
 दालाध्यापिका का नाम → कु० अर्पिता यादव

दिनांक	कक्षा	वर्ग	विषय	चक्र	अवधि
23/01/2024	8th	'अ'	गृहविज्ञान	III चक्र	5 मिनट

प्रकरण ! → 'प्रोटीन'

क्र०सं०	दालाध्यापिका कथना क्रिया	दाल कथना क्रिया
1.	भोजन में कौन-कौन से पोषक तत्व होते हैं?	• भोजन में वसा, विटामिन कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन होते हैं।
2.	शारीरिक वृद्धि के लिए कौन-सा अवयव महत्वपूर्ण है?	• प्रोटीन
3.	शरीर के लिए जल के बाद दूसरा स्थान किस तत्व का माना गया है?	• प्रोटीन को माना गया है।
4.	प्रोटीन के संग्रह में कितने तत्व निहित हैं?	• 18 तत्व निहित हैं।
5.	प्रोटीन में निहित मुख्य तत्वों के नाम बताइए?	• कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन, नाइट्रोजन तथा ^{सल्फर} ।
6.	प्रोटीन प्राप्ति के कौन-2 से साधन हैं?	• दो साधन हैं ① जीव-जगत द्वारा (जैव-व्युत्पत्ति) ② वनस्पतिजगत
7.	दूध में कौन-सा प्रोटीन पाया जाता है?	• दूध में केसीन नामक प्रोटीन पाया जाता है।

सुझाव / उपलौचना ! →

~~दस्तावेज निरीक्षक~~

दस्तावेज पर्यवेक्षक

पाठ योजना संरम्भा-1

व्याख्या कौशल

क्र.सं०	कौशल के घटक	हैं	नहीं
1.	प्रारम्भिक कथनों का स्पष्टता से प्रयोग।		
2.	निष्कर्षात्मिक कथन स्पष्ट करना।		
3.	भाषा में उचित प्रवाह करना।		
4.	उपयुक्त शब्दों का प्रयोग।		
5.	कथनों में लक्ष्यता रखना।		
6.	असम्बन्ध कथनों की अनुपस्थिति		
7.	विचारों को परस्पर जोड़ने वाले शब्दों का प्रयोग।		
8.	घातों को जोध परीक्षण हेतु बीच-2 पूछे गये प्रश्न।		

अतिउत्तम

उत्तम

साधारण

विद्यालय का नाम - गीतम बुद्ध महाविद्यालय फतैवा सन्तफकीरनगर

दालाध्यापिका का नाम - कुं० अर्पिता यादव

दिनांक	कक्षा	वर्ग	विषय	चक्र	अवधि
24/01/2024	9 th	अ	गृह विज्ञान	III rd	5 मिनट

प्रकरण :- 'खनिज लवण'

व्याख्या :- हमारे शरीर के निर्माण में खनिज लवणों का विशेष योगदान है हमारे शरीर के लिए कैल्शियम, फास्फोरस, लौहा, आयोडीन, सोडियम, पोटैशियम तथा गन्धक की अधिक आवश्यकता पड़ती है इन विभिन्न लवणों में कैल्शियम फास्फोरस तथा लौहा अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं। क्योंकि कैल्शियम व फास्फोरस हड्डियों तथा दाँतों के निर्माण के लिए आवश्यक है पसीने और मूत्र के रूप में शरीर को सोडियम क्लोराइड बाहर निकलता रहता है इसकी पूर्ति हमारे भोजन के साधन नमक द्वारा होती है शरीर के अन्तः स्त्रोतों के बनाने में तथा पाचन इससे सहायता मिलती है। भोजन में लवण की कमी से हमें विभिन्न रोग हो जाते हैं।

व्याख्या कौशल के प्रश्न

क्र.सं०	दालाध्यापिका कथन / प्रश्न	दालकथन / प्रश्न
1.	हमारे शरीर में किसका विशेष योगदान है?	हमारे शरीर में खनिज लवण का विशेष योगदान है।
2.	हमारे शरीर के लिए कुछ विशेष खनिज लवणों का नाम बताइए।	कैल्शियम, फास्फोरस, लौहा तथा गन्धक आदि

3.	कैल्शियम तथा फास्फोरस हमारे शरीर में किसके निर्माण के लिए आवश्यक है।	• हड्डियों तथा दाँतों के निर्माण के लिए आवश्यक है।
4.	लोहा किसके निर्माण के लिए आवश्यक है।	• रक्त के लाल रंग - हिमोग्लोबिन के निर्माण के लिए।
5.	भोजन की पूर्ति किसके द्वारा होती है।	• भोजन की पूर्ति नमक द्वारा होती है।
6.	भोजन के लवणों की कमी से क्या हो जाता है।	• विभिन्न रोग हो जाते हैं।

सुझाव / आलोचना :-

हस्ताक्षर निरीक्षक

हस्ताक्षर पर्यवेक्षक

पाठ योजना संख्या-2भारमा कौशल

क्र०सं०	कौशलके घटक	हैं	नहीं
1.	प्रारम्भिक कथनों का स्पष्टता से प्रयोग।		
2.	निष्कर्षात्मक कथन स्पष्ट होना।		
3.	भाषा में उचित प्रवाह करना।		
4.	उपयुक्त शब्दों का प्रयोग।		
5.	कथनों में लक्ष्यता रखना।		
6.	असम्बन्ध कथनों की अनुपस्थिति।		
7.	विचारों को परस्पर जोड़ने वाले शब्दों का प्रयोग।		
8.	दृष्टों को बोध परीक्षण हेतु क्विज-2 पूछे गये प्रश्न।		

अतिउत्तम	उत्तम	साधारण

विद्यालय का नाम - गौतमबुद्ध महाविद्यालय पंचपेड़ा सनकबीर-नगर
 दालाध्यापिका का नाम - कु० अनर्पिता यादव

दिनांक	कक्षा	वर्ग	विषय	चक्र	अबाधी
27/01/2024					

प्रकरण ! -> 'प्रोटीन का स्रोत'

आरम्भ ! ->

साधनों की दृष्टि से प्रोटीन मुख्यतः दो प्रकार से प्राप्त होती है।

(i) जीव जन्तुओं द्वारा (ii) वनस्पतियों द्वारा
 जीव जन्तुओं में - इसके अन्तर्गत दूध, दूध से बना पदार्थ, माँस, मछली अण्डों से प्रोटीन पायी जाती है। दूध में प्रोटीन 'केसीन' के रूप में; अण्डों में 'एल्बुमिन' तथा लम्बा माँस में 'मायोसिन' के रूप में होती है।

वनस्पतियों से ! -> इसके अन्तर्गत प्रोटीन : सोयाबीन, प्रत्येक दालों में, सेम मटर गेहूँ, हरी सब्जियों, बादाम, काजू, मूँगफली आदि में पायी जाती है। गेहूँ में प्रोटीन 'ग्लूटिन' तथा मटर व दालों में 'लैग्जुमिन' के रूप में होती है।

क्र०सं०	दालाध्यापिका कथना/प्रिमा	दाल कथना/प्रिमा
1.	प्रोटीन प्राप्ति के स्रोत-2 से साधन है?	दो साधन हैं। (i) जीव जन्तुओं द्वारा (ii) वनस्पति जगत द्वारा
2.	जीव जन्तु के अन्तर्गत प्रोटीन किन-2 चीजों में पाया जाता है?	दूध, दूध से बने पदार्थ, माँस, मछली, अण्डा आदि में।

3.	दूध व अण्डे में कौन-सा प्रोटीन पाया जाता है?	• दूध में कैसीन व अण्डे में लेक्टोब्रिन नामक प्रोटीन पाया जाता है।
4.	प्रोटीन के लिए शरीर में क्या कार्य है?	• शरीर का निर्माण व वृद्धि करना।
5.	भोजन में कौन-से दोषक लत्व है?	• भोजन में वसा, विटामिन कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन
6.	शारीरिक वृद्धि के लिए कौन सा अणु महत्वपूर्ण है?	• प्रोटीन
7.	भटर व दालों में कौन सा प्रोटीन पाया जाता है?	• भटर व दालों में लेग्ग्युबिन नामक प्रोटीन पाया जाता है।

सुझाव / आलोचना ! →

हस्ताक्षर निरीक्षक

हस्ताक्षर पर्यवेक्षक