गौतम बुद्ध महाविद्यालय

सम्बद्ध-सिद्धार्थ विश्वविद्यालय, कपिलवस्तु, सिद्धार्थनगर

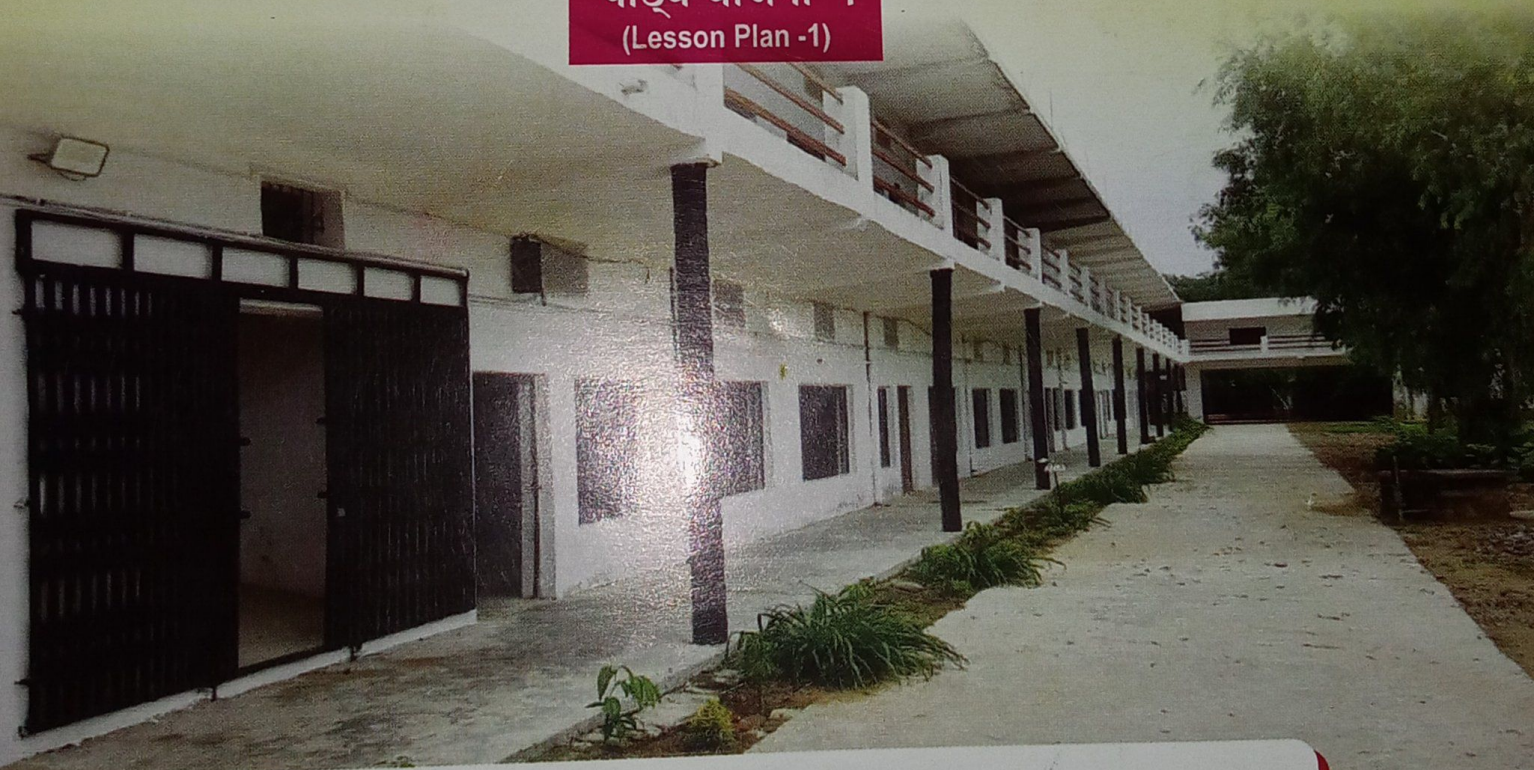
पचपेड़वा, सांगठ, संतकबीर नगर (उ.प्र.)

(शिक्षा संकाय)

बी.एड.द्विवर्षीय पाठ्यक्रम (प्रथम वर्ष)

सत्र : 2024-2025

पाठ्य योजना-1
(Lesson Plan -1)



छात्राध्यापक/छात्राध्यापिका का नाम अंकिता सिंह

शिक्षण विषय ~~गृह विज्ञान~~ गृह विज्ञान

महाविद्यालय अनुक्रमांक

विश्वविद्यालय द्वारा आवंटित अनुक्रमांक

दिनांक .....

पाठ योजना - 1

विद्यालय का नाम :- आदर्श जनता इण्टर कॉलेज पंचपेड़वा संतकबीर नगर

छात्राध्यापिका का नाम :- अंकिता सिंह

दिनांक	कक्षा	वर्ग	विषय	चक्र	अवधि
	8	अ	गृहविज्ञान	2	40 मिनट

प्रकरण :- प्रोटीन का अर्थ,स्रोत एवं कार्य

उद्देश्य :-

सामान्य उद्देश्य :-

छात्राओं को गृहविज्ञान के साथ - साथ स्वास्थ्य विज्ञान का ज्ञान करना।

छात्राओं को गृहविज्ञान के प्रति रुचि उत्पन्न करना।

छात्राओं को गृहविज्ञान के विषय के प्रति मनो - वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित करना।

छात्राओं के स्वास्थ्य विज्ञान के नियमों से अवगत यह अनुभव कराना है कि स्वास्थ्य शरीर पर ही जीवन का सुख निर्भर करता है।

छात्राओं को शरीर और स्वास्थ्य रहने की क्षमता उत्पन्न करना।

विशेष उद्देश्य :-

ज्ञानात्मक :- छात्राएँ प्रोटीन का अर्थ, प्राप्ति के

स्त्रोत एवं उनके समन कार्य के बारे मे ज्ञान प्राप्त करना।

2. बोधात्मक / कौशलात्मक :- छात्राएँ प्रोटीन के स्त्रोत के विषय मे ज्ञान प्राप्ति कर इसकी कमी से होने वाले रोगो के विषय मे जान सकेगी।

3. क्रियात्मक / कौशलात्मक :- छात्राएँ पौष्टिक तत्वो को युक्त भोजन का उपयोग कर सकेगी।

सहायक सामग्री :- छात्रो समस्त कक्षायोगी सामग्री एवं प्रोटीन को प्रदर्शित करना।

पूर्व विज्ञान :- छात्राएँ प्रोटीन के विषय मे सामान्य जानकारी रखती है।

प्रस्तावना प्रश्न :-

क्र०स०	छात्राध्यापिका कथन / क्रिया	छात्र कथन / क्रिया
1 =		
1 =	भोजन मे कौन -2 पोषक तत्व होते है।	• भोजन मे वसा, विटामिन, कार्बोहाइ इत तथा प्रोटीन है।
2 =	शरीरिक वृद्धि के लिए कौन सा अवयव महत्वपूर्ण है।	• प्रोटीन
3 =	प्रोटीन का प्रमुख कार्य क्या है।	• शरीर का निर्माण करना।

U= पानी के बाद प्रोटीन की उपस्थिति सबसे अधिक कहाँ होती है। B - S = प्रोटीन किसे कहते है।	• पानी के बाद प्रोटीन की उपस्थिति शरीर मे सबसे अधिक होती है। • समस्यात्मक

उद्देश्य कथन :- बच्चो आज हम लोग प्रोटीन के विषय मे अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतीकरण :-

शैक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका कथन	छात्र कथन
I प्रोटीन का अर्थ	विकासात्मक प्रश्न :- प्रश्न 1 शरीर के लिए जल का दूसरा स्त्रोत किस तत्व का माना गया है। प्रश्न 2 प्रोटीन के संगठन मे कितने तत्व निहित है। प्रश्न 3 प्रोटीन मे निहित मुख्य तत्वो का नाम बताओ ? स्पष्टीकरण :- प्रोटीन शरीर के लिए सबसे आवश्यक तत्वो मे से एक है। शरीर मे तत्वो की मात्रा के अनुसार जल के बाद प्रोटीन का दूसरा स्त्रोत है। प्रोटीन के संगठन मे 18 तत्व निहित है। जिसमे कार्बन, हाइड्रोजन, सल्फर	उत्तर :- प्रोटीन का माना गया है। उत्तर :- 18 तत्व निहित है। उत्तर :- कार्बन, हाइड्रोजन, नाइट्रोजन, ऑक्सीजन, सल्फर छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।

दिनांक .....

नाइट्रोजन की खपत शरीर मे सबसे अधिक होती है। प्रोटीन ही एक ऐसा तत्व है, जो शरीर को नाइट्रोजन प्राप्त कराता है।

छात्राएँ ध्यान पूर्वक सुनेगी।

शिक्षण बिन्दु

II

न के
के
त

छात्राध्यापिका कथन

विकासात्मक प्रश्न :-

प्र०१ प्रोटीन प्राप्ति के कौन-2 साधन है?

प्र०२ जीव जगत के द्वारा प्रोटीन किन-2 चीजो मे पाया जाता है।

प्र०३ दुध मे कौन सा प्रोटीन पाया जाता है?

स्पष्टीकरण :-

जीव जन्तुओ से :- इसके अंतर्गत दुध- दुध से बनने वाला मांस, मछली, अण्डा मे प्रोटीन पाया जाता है। दुध मे प्रोटीन 'केसीन' के रूप मे एल्ब्युमिन तथा मास मे 'मायोसीन' के रूप मे होती है।

वनस्पतियो से :- इसके अंतर्गत प्रोटीन सोयाबीन प्रत्येक

छात्र कथन

उ०१- दो साधन है जीव जगत द्वारा वनस्पति द्वारा।

उ०२- दुध, मांस मछली, अण्डा आदि।

उ०३- दुध मे केसीन नामक प्रोटीन पाया जाता है।

दिनांक .....

दालो मे सेम, मटर, गेहूं, हरी सब्जियो, बादाम, काजू, मूँगफली आदि मे पायी जाती है। ग्लूटीन तथा मटर व दालो मे लेग्यूम के रूप मे होती है।

शिक्षण बिन्दु

III

प्रोटीन के कार्य

छात्राध्यापिका कथन

विकासात्मक प्रश्न:-

प्रश्न 1 प्रोटीन के लिए शरीर मे क्या कार्य है?

प्रश्न 2 पढ़ने लिखने वाले बालको के लिए प्रोटीन क्यो आवश्यक है?

प्रश्न 3 प्रोटीन का शरीर मे कोशिका के लिए क्या कार्य है?

स्पष्टीकरण:- प्रोटीन शरीर मे कोशिकाओ की क्षति पूर्ति करती है एव शरीर का निर्माण एव वृद्धि करती है। मानसिक शक्ति की वृद्धि करती है। पढ़ने लिखने वाले बालको के लिए अतिआवश्यक है। शरीर के समुचित विकास मे प्रोटीन का विशेष स्थान है। अत: शिशुओ और बालको के लिए प्रोटीन बहुत आवश्यक है।

छात्र कथन

उ1 शरीर का निर्माण एवं वृद्धि करना है।

उ2 क्योकि यह मानसिक शक्ति को वृद्धि करता है।

उ3 प्रोटीन कोशिकाओ की क्षतिपूर्ति करता है।

छात्राएँ ध्यान-पूर्वक सुनेगी

बोध प्रश्न ०-
1= शरीर के लिए जल के बाद दूसरा स्थान किसका है?
2= प्रोटीन से आप क्या समझते है?
3= प्रोटीन प्राप्ति के साधन कौन-2 से है?
4= प्रोटीन के कार्यो को समझाइए?

श्याम पट्ट सारांश ०- "प्रोटीन"
= शरीर के लिए जल के बाद दूसरा स्थान प्रोटीन है।
= प्रोटीन से हमारे शरीर की वृद्धि एवं विकास होती है।
= प्रोटीन प्राप्ति के दो साधन है - (i) जीव जगत (ii) वनस्पति जगत द्वारा।
= प्रोटीन का प्रमुख कार्य शरीर का निर्माण करना है। मात्रा की दृष्टि से पानी के बाद प्रोटीन की उपस्थिति शरीर मे अधिक है। शरीर के सभी अंग, बाल, नाखून, त्वचा, आन्तरियो, माँसपेशीयो आदि मे प्रोटीन उपस्थित है।

निरीक्षण कार्य ०- जब छात्र श्याम पट्ट का सारांश करेगे तो उस समय पूरी कक्षा का भ्रमण करेगे।

मूल्यांकन प्रश्न ०-
प्रोटीन से आप क्या समझती है?
1 प्रोटीन प्राप्ति के साधन कौन-2 से है?
2 प्रोटीन का क्या कार्य है?
3 प्रोटीन प्राप्ति के कौन-2 साधन है?
4 अण्डे मे कौन-सी प्रोटीन पायी जाती है
5

दिनांक .....

गृहकार्य :-

प्रश्न नं० 1 :- वनस्पति जगत के अंतर्गत प्रोटीन किन-2 चीजो से बनी है

प्रश्न नं० 2 :- प्रोटीन मे निहित मुख्य तत्वों के नाम बताइए?

सुझाव / आलोचना :-

ह० निरीक्षक

ह० पर्यवेक्षक

दिनांक .....

पाठ योजना - 2

विद्यालय का नाम :- आदर्श जनता इण्टर कॉलेज पचवेड़वा संतकबीर नगर

छात्राध्यापिका का नाम :-

दिनांक	कक्षा	वर्ग	विषय	चक्र	अवधि
	9वीं	अ	गृह विज्ञान	2	40 मि०

प्रकरण :- 'सन्तुलित आहार'

उद्देश्य :-

सामान्य उद्देश्य :-

1. छात्रों में गृह विज्ञान के प्रति रुचि उत्पन्न करना।
2. छात्रों को संतुलित आहार के विषय में जानकारी देना।
3. छात्रों को आहार के विषय में ज्ञान प्राप्त करना।
4. छात्रों को अपने अतिथि से परिचित करना।
5. संतुलित आहार के माध्यम से चारित्रिक एवं मानसिक विकास करना।

विशिष्ट उद्देश्य :-

ज्ञानात्मक उद्देश्य :- छात्रों 'संतुलित आहार' के बारे में जान सकेंगे और संतुलित आहार के वर्गीकरण के बारे में जान सकेंगे।

बोधात्मक उद्देश्य :- छात्रों संतुलित आहार की कर सकेंगे। और छात्रों आहार के विषय में ज्ञान प्राप्त करेंगे।

क्रियात्मक / कौशलात्मक :- छात्रों आहार से सम्बंधित अपने जीवन में इसका उपयोग करेंगी।

अधिगम सामग्री / सहायक सामग्री :- संतुलित आहार को प्रदर्शित करना चाहिए, डस्टर, संकेत, श्यामपट्ट आदि।

पूर्वज्ञान :- छात्रों आहार के विषय में सामान्य जानकारी रखती है।

प्रश्नोवना प्रश्न :-

क्र०सं०	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्र छात्रा / अनुक्रिया
1 =	हम भूख शांत करने के लिए क्या करते है।	भोजन ग्रहण करते है।
2 =	भोजन को हम किस रूप में ग्रहण करते है।	आहार के रूप में
3 =	एक पूर्ण आहार को हम क्या कहते है?	संतुलित आहार कहते है।
4 =	संतुलित आहार से क्या समझती है?	समस्यात्मक

उद्देश्य कथन :- बनो। आज हम सब संतुलित आहार के विषय में विस्तार पूर्वक करेंगे।

प्रस्तुतिकरण

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका कथन	छात्र कथन
I	विकासात्मक प्रश्न :- प्रश्न :- संतुलित आहार को एक शब्द में क्या कहते है?	3) पर्याप्त आहार या पूर्ण आहार कहते है।

प्र०२ पूर्ण आहार में किसकी पूर्णता होती है?

प्र०३ पोषक तत्वों में पूर्ण आहार को क्या कहते है?

संतुलित आहार की आवश्यकता

प्र०४ संतुलित आहार हमारे लिए क्यों आवश्यक है?

स्पष्टीकरण :- संतुलित आहार में भी सभी पोषक तत्वों की अधिक मात्रा होती है। हम सभी पोषक तत्वों को ग्रहण करते है। इसके द्वारा हमारे शरीर में आवश्यक मात्रा को पूरा किया जा सकता है। क्योंकि संतुलित आहार को पोषक तत्वों के रूप में, प्रोटीन, वसा, खनिज लवण, जल, विटामिन इन सभी को प्राप्त किया जा सकता है।

३७) पूर्ण पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।
३७) संतुलित आहार कहते है।
३७) समस्यात्मक

शिक्षण बिन्दु II

धारणाधिका कथन

विकासात्मक प्रश्न :-

प्र०१ संतुलित आहार हम क्यों ग्रहण करते है?

प्र०२. स्वास्थ्य रहने के लिए हमें कैसा आहार लेना चाहिए?

प्र०३ संतुलित आहार के निर्धारित कारक कौन-२ से है?

धारणा कथन

३७) स्वास्थ्य रहने के लिए

३७) संतुलित आहार लेना चाहिए?

३७) समस्यात्मक

ध्यानपूर्वक सुनती है।

दिनांक .....

(11)

संतुलित आहार के निर्धारित कारक	स्पष्टीकरण :- संतुलित आहार हमें प्राणीजगत से वनस्पति जगत व खाद्यनो से प्राप्त होते है। संतुलित आहार के निर्धारित कारक 5 होते है। व्यक्ति की आयु, शरीर का आकार, लिंग भेद शारीरिक श्रम एवं जलवायु इसी के अनुसार हम संतुलित आहार ग्रहण करते है।	छात्रो ध्यान पूर्वक सुनती है।
शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका कथन	छात्र कथन
III	विकासात्मक प्रश्न :-	
	प्र0 1. संतुलित आहार से उपयुक्त मात्रा में होती है?	उ0. कार्बोनेट वसा, प्रोटीन आदि।
	प्र0 2. पोषक तत्व कहाँ पाये जाते है?	उ0. विभिन्न खाद्य पदार्थो में।
	प्र0 3. संतुलित आहार निर्धारण के लिए प्रमुख एक सिद्धांत बताइए?	उ0. समस्यात्मक
	स्पष्टीकरण :- संतुलित भोजन में विभिन्न पोषक तत्व अर्थात प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, खनिज लवण और वसा पर्याप्त होना चाहिए	छात्रो ध्यान से सुने।

इन पोषक तत्वों का लाभ और विभिन्न खाद्य पदार्थों में पाये जाने वाले पोषक तत्व एक संतुलित आहार में सभी तत्व पर्याप्त मात्रा में होना चाहिए।

छात्रों ध्यान पूर्वक सुनेंगी

बोधात्मक प्रश्न :-

1 = संतुलित आहार के निर्धारित कारक क्या है?
2 = संतुलित आहार को हम क्यों ग्रहण करते है?
3 = संतुलित आहार के द्वारा हमें क्या प्राप्त होता है?
4 = एक पूर्ण आहार को क्या कहते है?

श्याम पट्ट सारांश :- 'संतुलित आहार'

1 = संतुलित आहार के निर्धारक कारक, आयु, लिंग, परिश्रम, स्वास्थ्य एवं विशेष अवस्थाएं है।

2 = संतुलित आहार को हम स्वस्थ रहने के लिए ग्रहण करते है।
3 = संतुलित आहार के द्वारा हमें पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा मिलती है।
4 = एक पूर्ण आहार को संतुलित आहार कहते है।

निरीक्षण कार्य :- जब छात्र श्यामपट्ट सारांश करेंगे तो उस समय शिक्षक पूरी कक्षा में भ्रमण करेंगे।

मूल्यांकन प्रश्न :-

दिनांक .....

प्र०1 संतुलित भोजन का क्या अर्थ है?
प्र०2 पोषक तत्व के अभाव का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है?
प्र०3 एक पूर्ण आहार को हम क्या कहते है?
प्र०4. संतुलित आहार हमारे लिए क्यो आवश्यक है?

गृहकार्य :-

1= संतुलित आहार के निर्धारित कारको के विषय मे लिखिए?
2= संतुलित आहार को एक शब्द मे क्या कहते है?

सुझाव आलोचना :-

ह० निरीक्षक

ह० पर्यवेक्षक

दिनांक .....

पाठ योजना - 3

विद्यालय का नाम - आदर्श जनता इण्टर कॉलेज
पचपेड़वा संतकबीर नगर

छात्राध्यापिका का नाम -

दिनांक	कक्षा	वर्ग	विषय	चक्र	अवधि
	6 मा०	शुक्ल	गृहविज्ञान		40 मी०

प्रकरण० - 'जल स्त्रोत की सुरक्षा और महत्व'

उद्देश्य० -

सामान्य उद्देश्य० -

1. गृह विज्ञान का सामान्य उद्देश्य है घर को अवस्थित रखने की जानकारी देना।
2. छात्राओं में सामान्य रोगों की जानकारी देना।
3. छात्राओं को बौद्धिक एवं मानसिक क्षमता का विकास करना।
4. छात्राओं में गृह प्रबंधन के प्रति रूचि उत्पन्न करना।
5. छात्राओं में वैज्ञानिक दृष्टिकोण पैदा करना।
6. छात्राओं को जल के स्त्रोत की में अवगत कराना।

विशिष्ट उद्देश्य० -

ज्ञानात्मक उद्देश्य० -

छात्रा जल के स्त्रोत के बारे में जान सकेंगे।

(i) छात्रा जल कहाँ - 2 से प्राप्त कर सकेंगे।

ii) छात्रा दूषित जल का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ेगा।

3. बोधात्मक उद्देश्य० - छात्रा को के जल के स्त्रोत के महत्व के निर्धारित कार्यों का बोध करेंगे।

दिनांक .....

(15)

क्रियात्मक / कौशलात्मक उद्देश्य :- छात्राओं जल स्त्रोत की सुरक्षा और महत्वो का अपने जीवन मे इसका प्रयोग करेंगे।

सहायक सामग्री :- छात्राओ को जल प्राप्ति स्त्रोत का चार्ट, डेस्टर, चाक, श्यामपट्ट जैसे तो तथा कक्षाउपयोगी समाग्री का प्रयोग कर सकते है।

पूर्वज्ञान :- छात्रो जल के स्त्रोत और दूषित जल के बारे मे सामान्य जानकारी रखेंगे।

प्रस्तावना प्रश्न :-

क्र०स०	छात्राध्यापिका कथन	छात्र कथन
1 =	प्यास लगने पर तुम क्या पीते हो?	• प्यास लगने पर हम पानी पीते है।
2 =	मानव शरीर मे जल कितने % मात्रा पायी जाती है?	• 70 - 75 %.
3 =	जल कितने प्रकार के होते है?	• दो प्रकार के
4 =	जल हमारे लिए क्यो आवश्यक है?	• समस्यात्मक

उद्देश्य कथन :- बच्चो! आज हम सब जल के विषय मे अध्ययन करेंगे।

प्रस्तुतीकरण :-

दिनांक .....

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका कथन	छात्रकथन
I	विकासात्मक प्रश्न :-	
	प्र०1 जल का स्त्रोत किसे कहाँ जाता है?	उ०1. जिन साधनों से हमें जल प्राप्त होता है। उसे जल का स्त्रोत कहते है।
	प्र०2 उपयोगी जल कहाँ से प्राप्त होता है?	उ०2. झिलों और नदियों से प्राप्त होता है।
	प्र०3 भूमिगत जल कहाँ से प्राप्त होता है?	उ०3. समस्यात्मक
	स्पष्टीकरण :- जिस साधनों से हमें जल प्राप्त होता है उसे जल का स्त्रोत कहाँ जाता है। पृथ्वी पर केवल वर्षा से ही जल प्राप्त होता है। वर्षा का जल तालाबों झीलों और नदियों से होता हुआ सागर तक पहुँच जाता है। उपयोगी जल झीलों और नदियों से प्राप्त होता है। जो जल पृथ्वी से छानकर नीचे पहुँचकर जाता है, उसे भूमिगत जल कहते है।	ध्यान पूर्वक सुनेगी।

दिनांक .....

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका कथन	छात्र कथन
II जल का दूषित होना	विकासात्मक प्रश्न :- प्र० 1 :- कारखानों से निकलने वाले जल कैसे होते हैं? प्र० 2 :- नदियों में गंदा वस्त्र धोने से जल कैसा हो जाता है? प्र० 3 :- अशुद्ध जल के कारण मानव जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है? स्पष्टीकरण :- कारखानों से निकलने वाला जहरीला जल नदियों के जल को अशुद्ध बना देता है नदियों के जल में गंदे वस्त्र धोने से, आस्थियों को बहाने से, नहाने से शवों को फेंकने से जल गंदा हो जाता है अशुद्ध जल के कारण अनेक बीमारियाँ फैलती है।	उ०) जहरीली होती है। उ०) जल गन्दा हो जाता है। उ०) समस्यात्मक छात्र ध्यानपूर्वक सुनेगी।

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका कथन	छात्र कथन
III	विकासात्मक प्रश्न :- प्र० 1 :- जल कितने प्रकार का होता है? प्र० 2 :- मृदु जल का स्वाद कैसा होता होता है?	उ०) जल तीन प्रकार के होता है। उ०) मीठा होता है।

प्र0 3. अशुद्ध जल को शुद्ध करने की कौन सी विधि है?

समस्यात्मक

स्पष्टीकरण:- जल दो प्रकार का होता है। मृदु जल और कठोर जल। कोमल जल पीने मे स्वादिष्ट होता है तथा भोजन पकाने स्नान करने, वस्त्र धोने आदि के लिए लाभकारी होता है। कठोर जल पीने मे खारा होता है। जल मे सोडियम और मैग्नीशियम कार्बोनेट तथा सल्फेट मिलकर जल मे कठोरता उत्पन्न करते है। अशुद्ध जल को विभिन्न विधियों से शुद्ध किया जाता है। (i) छानकर (ii) उबालकर (iii) रासायनिक पदार्थों द्वारा।

जल के प्रकार जल को शुद्ध करने की विधि

ध्यान पूर्वक सुनेगी।

बोधात्मक प्रश्न:-

1 = जल कहाँ से प्राप्त होता है?
2 = कारखानो से निकलने वाला जल कैसा होता है?
3 = जल कितने प्रकार का होता है?
4 = भूमिगत जल कहाँ से प्राप्त होता है?

व्यायपट्ट सारांश:- जल

दिनांक .....

1= जल झीलों, नदियों, तालाबों से प्राप्त होता है।
2= कारखानों से निकलने वाला जल जहरीला होता है।
3= जल दो प्रकार के होते हैं।
4= भूमिजल पृथ्वी के नीचे से प्राप्त होता है।

निरीक्षण कार्य :-

जब छात्र श्यामपट्ट पर आराम करेंगे तो उस समय शिक्षक पूरी कक्षा में भ्रमण करेंगे।

मूल्यांकन प्रश्न :-

प्रश्न 01 :-

मृदु जल का स्वाद कैसा होता है?
अशुद्ध जल को शुद्ध करने की कौन सी विधि है?
जल का स्त्रोत किसे कहाँ जाता है
जल दूषित होने से क्या होता है?

गृह कार्य :-

1=
2=

सुझाव/आलोचना :-

ह० निरीक्षक

ह० पर्यवेक्षक

दिनांक .....

-: पाठयोजना सन्य :-

विद्यालय का नाम :- आदर्श जनता इण्टर कालेज पचपेड़वा संत कबीर नगर

छात्राध्यापिका का नाम :-

दिनांक	कक्षा	वर्ग	विषय	चक्र	अवधि
	7	'अ'	गृहविज्ञान	II वां	45 मिनट

प्रकरण :- " मानव उत्सर्जन तंत्र "

उद्देश्य :-

सामान्य उद्देश्य :-

छात्रों को गृह विज्ञान विषय के प्रति रूचि उत्पन्न करना।
छात्रों को विज्ञान के विषय मे जानकारी देनी।
छात्रों मे विज्ञान के प्रति वैज्ञानिक और आलोचात्मक दृष्टि कोण पैदा करना।
छात्रों को अपने अतीत से परिचित करवा।
वैज्ञानिक घटनाओं की माध्यम से छात्रों का चारित्रिक एवं मानसिक विकास करना।

विशिष्ट उद्देश्य :-

ज्ञानात्मक उद्देश्य :- छात्र मानव उत्सर्जन तंत्र के बारे मे जानेंगे।

शिक्षात्मक उद्देश्य :- छात्र मानव उत्सर्जन के बारे में समझ सकेंगे और इनकी व्याख्या कर सकेंगे।

क्रियात्मक / कौशलात्मक :- छात्र मानव उत्सर्जन तंत्र से सम्बन्धित जानकारी का उपयोग कर सकेंगे।

अधिगम सामग्री / सहायक सामग्री :- मानव उत्सर्जन तंत्र को प्रदर्शित करता चार्ट और उदाहरण आदि का प्रयोग कर सकते हैं।

पूर्व ज्ञान :- छात्र मानव उत्सर्जन तंत्र के बारे सामान्य जानकारी रखते हैं।

प्रस्तावना प्रश्न :-

क्र०सं०	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्र / छात्रा अनुक्रिया
	गर्मी लगने से हमारे शरीर से क्या निकलता पसीना, मलमूत्र हमारे शरीर से निकलने वाले कौन से पदार्थ है? अपशिष्ट पदार्थों को शरीर से बाहर निकलने की क्रिया क्या कहलाती है? उत्सर्जन तंत्र से आप क्या समझते है?	पसीना निकलता है। पसीना मलमूत्र हमारे शरीर से निकलने वाले अपशिष्ट पदार्थ है। अपशिष्ट पदार्थ को बाहर निकाले की क्रिया को उत्सर्जन कहलाती है।

समस्यात्मक

दिनांक .....

(22)

उद्देश्य कथन :- बच्चो ! आज हम सब मानव उत्सर्जन तंत्र के बारे में विस्तार पूर्वक अध्ययन करेंगे ।

प्रस्तुतीकरण :-

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका कथन	छात्र कथन
I	विकासात्मक प्रश्न :-	
	प्र० उत्सर्जन क्रिया में भाग लेने वाले अंगों को क्या कहते हैं?	• उत्सर्जी अंग
	प्र० 2. उत्सर्जन अंग मनुष्य में कौन-2 से पाये जाते हैं?	• त्वचा, यकृत, प्लीहा, वृक्क आदि ।
वृक्क की व्याख्या	प्र० 3. वृक्क के बारे में आप क्या जानते हैं?	• स्मरणात्मक
	स्पष्टीकरण :- स्तनधारियों में एक जोड़ी वृक्क पाये जाते हैं। सेम के बीच के आकार के लाल रंग के वृक्क पाये जाते हैं। वृक्क 4 से 5 इंच लम्बा - 2 इंच चौड़ा व 140-150 ग्र० वाहरी भाग कॉर्टेक्स तथा भीतरी भाग मीटा मेडुला कहलाता है। वृक्क में पतली बलियाँ पायी जाती है। जिसे कोन कहते हैं। नेफ्रोन्स के दो भाग होते हैं। बौमेन सम्पुट तथा स्रावी भाग होता है। बौमेन सम्पुट के तीन भाग होते हैं। समीपस्थ कुण्डलित नलिका 1 - टेलले लूप 2 - दूरस्थ कुण्डलित नलिका 3 -	छात्र ध्यान-पूर्वक सुनते हैं

दिनांक .....

शिक्षण बिन्दु II

मूत्र वाहिनियाँ को आस्था

द्वानध्यापिका कथन

विकासात्मक प्रश्न :-

प्रश्न-1 :- वृक्क में निस्पंदन के पश्चात मूत्र किसमें प्रवेश करता है ?

प्रश्न 2 :- एक जोड़ी मूत्रवाहिनियों से आप क्या समझते है?

प्रश्न-3 :- मूत्र वाहिनियो मनुष्यों में कितने जोड़ी पायी जाती है ?

द्वान कथन

- मूत्र वाहिनी में
- एक जोड़ी
- समस्यात्मक
- एक जोड़ी

स्पष्टीकरण :-

ये एक जोड़ी होती है। वृक्क में स्थित पेल्विस की नली के रूप में नियमित होकर मूत्र वाहिनी मूत्र को वृक्क में मूत्राशय तक पहुँचाती है।

प्रत्येक मूत्र वाहिनी लगभग 25-30 सेमी० लम्बी तथा 1.5 cm मोटी होती है

द्वान ध्यान पूर्वक सुनते है।

शिक्षण बिन्दु III

द्वानाध्यापिका कथन

विकासात्मक प्रश्न :-

द्वान कथन

दिनांक .....

प्रश्न 1:- वृक्क से बना मूत्र किससे एकत्रित होकर कहां जाता है?

प्रश्न 2:- मूत्र वाहिनियाँ मूत्र को किस अंग तक पहुंचाती है?

प्रश्न 3:- मूत्राशय के बारे में आप क्या जानते है?

- मूत्र वाहिनी में जाता है
- मूत्राशय तक पहुंचाते है।
- समस्थापक

स्पष्टीकरण :- मनुष्य की उदर गुहा पर श्रोणि मेखला की ओर स्थित रचना को मूत्राशय कहते है। यह ध्यान पूर्वक सुनते है

मूत्राशय की व्याख्या

वाह्य आवरण पेरीटोनियम कहलाता है एक पतली नली द्वारा मूत्राशय बाहर स्वतन्त्र है जिसे मूत्र मार्ग कहते है। मूत्राशय की दिवार मोटी और अधिक फैलने वाली होती है। अन्तवर्ती एपीथेलियम में कोशिकाओं के 6 स्तर होते है। ज्यो-ज्यो मूत्राशय में मूत्र एकत्रित हो जाता है त्यो कोशिकीय स्तर फैलते जाते है।

मूत्राशय से मूत्र मूत्रमार्ग मे आता है।

बोध प्रश्न :-

दिनांक .....

25

प्र०1 स्तनधारियों में कितने वृक्क पाये जाते है?

प्र०2 मूत्र वाहिनी की ल० कितनी होती है?

प्र०3 मूत्र वाहिनी कहां से प्रारम्भ होती है?

प्र०4 मूत्राशय से मूत्र किससे प्राप्त करती है?

श्याम पट्ट सारांश :- 'मानव उत्सर्जन'

1- स्तनधारियों मे एक जोड़ी वृक्क पाये जाते है।
2- मूत्र वाहिनी की ल० 25 से 30 cm होती है।
3- मूत्र वाहिनी पेल्विस नली से प्रारम्भ होती है।
4- मूत्राशय से मूत्र मूत्रमार्ग मे प्रवेश करता है।

निरीक्षण कार्य :- जब छात्र श्याम पट्ट कार्य करेंगे तो उस समय शिक्षण पूरी कक्षा का भ्रमण करेंगे।

मूल्यांकन प्रश्न :-

प्र०1 वृक्क मे पायी जाने वाली पतली नलिका क्या कहलाती है?

प्र०2 => उत्सर्जन किसे कहते है?

प्र०3 मूत्राशय का बाह्य आवरण क्या कहलाता है?

प्र०4 स्तनधारियों मे वृक्क कितने जोड़ी पाये जाते है?

गृहकार्य :- मानव उत्सर्जन तंत्र को चित्र बनाकर समझाइए?

सुझाव / आलोचना :-

ह० निरीक्षण

ह० प्रधिक्षण