

MJPRU BAREILLY

B.A. 5th Semester – गृह विज्ञान (Home Science)

Paper 3 : Community Transforming (Change) (Practical)

10 दिनों का प्रयोगात्मक अध्ययन योजना (Lesson Plan)

कुल प्रयोगात्मक पीरियड – 30

कुल दिन – 10

प्रतिदिन 3 पीरियड (लगभग 4 से 5 घंटे)

भाषा – हिंदी

दिन	इकाई	विषय-वस्तु (Topics)	मुख्य गतिविधियाँ	अपेक्षित परिणाम
1.	इकाई – I	- लक्षित समूह की पहचान एवं प्रारंभिक मुद्दों को समझना - पोषण, शिक्षा, महिलाओं एवं परिवार संबंधी मुद्दों की जानकारी	- क्षेत्र/समुदाय का चयन - लक्षित समूह की सामाजिक-आर्थिक जानकारी एकत्र करना - समस्याओं की सूची बनाना	लक्षित समूह एवं मुद्दों की प्रारंभिक समझ विकसित होगी।
2.	इकाई – I	- मुद्दों का वर्गीकरण एवं प्राथमिकता निर्धारण - डेटा संग्रह के उपकरणों की तैयारी (प्रश्नावली, साक्षात्कार आदि)	- प्रश्नावली/साक्षात्कार द्वारा जानकारी एकत्र करना - समस्याओं का विश्लेषण करना	समस्याओं का स्पष्ट विश्लेषण करना सीखेंगे।
3.	इकाई – I	- समुदाय की पोषण संबंधी समस्याएँ - शिक्षा संबंधी समस्याएँ	- डाटा एकत्र करना व रिकॉर्ड करना - तथ्यों को तालिका/चार्ट में प्रस्तुत करना	पोषण एवं शिक्षा संबंधी समस्याओं की पहचान होगी।
4.	इकाई – I	- महिलाओं एवं परिवार संबंधी समस्याएँ - समाधान के सुझाव तैयार करना	- चर्चा, समूह कार्य - समाधान/हस्तक्षेप के बिंदु लिखना	समस्याओं के व्यावहारिक समाधान तैयार होंगे।
5.	इकाई – I	- संकलित जानकारी का संगठन व विश्लेषण - रिपोर्ट लेखन की रूपरेखा बनाना	- रिपोर्ट का प्रारूप तैयार करना - रिपोर्ट लेखन (परिचय, उद्देश्य, विधि, निष्कर्ष, सुझाव)	रिपोर्ट की प्रारूप तैयार होकर लेखन पूर्ण होगा।
6.	इकाई – II	- महिला एवं बाल कल्याण कार्यक्रमों का अवलोकन - निकटवर्ती संस्थाओं/परियोजनाओं का चयन	- आंगनवाड़ी, आशा गृह, महिला समूह, स्वास्थ्य केंद्र आदि का भ्रमण - कार्यक्रमों का अवलोकन एवं जानकारी एकत्र करना	विभिन्न कार्यक्रमों की समझ व जानकारी प्राप्त होगी।
7.	इकाई – II	- कार्यक्रमों का समालोचनात्मक विश्लेषण - कार्यक्रमों की उपलब्धियों एवं कमियों	- SWOT विश्लेषण (ताकत, कमजोरी, अवसर, खतरा) - लाभार्थियों से बातचीत/साक्षात्कार	कार्यक्रमों का समालोचनात्मक विश्लेषण करना सीखेंगे।
8.	इकाई – II	- रिपोर्ट लेखन - निष्कर्ष एवं सुझाव देना	- रिपोर्ट का प्रारूप तैयार करना - पूरा रिपोर्ट लेखन एवं निष्कर्ष लिखना	सम्पूर्ण रिपोर्ट तैयार होगी।
9.	इकाई – III & IV	- ऑडियो-विजुअल साधनों की जानकारी - समसामयिक मुद्दों की पहचान	- चार्ट, पोस्टर, फ्लिपबोर्ड, प्रोजेक्टर, वीडियो, रेडियो आदि का उपयोग सीखना - समसामयिक मुद्दों की सूची बनाना	AV साधनों का प्रयोग सीखेंगे एवं मुद्दों की पहचान होगी।
10.	इकाई – IV	- लोक नाटक (नुक्कड़ नाटक) की पटकथा लेखन - प्रस्तुति की तैयारी एवं अभ्यास	- पटकथा लिखना (संवाद, दृश्य, संदेश) - समूह में अभ्यास एवं प्रस्तुति की तैयारी	नुक्कड़ नाटक की पटकथा तैयार होगी तथा प्रस्तुति के लिए तैयार होंगे।

मूल्यांकन (Assessment)



- रिपोर्ट – इकाई I (08 अंक)
- रिपोर्ट – इकाई II (07 अंक)
- AV Aids का उपयोग – इकाई III (07 अंक)
- नुक्कड़ नाटक की पटकथा एवं प्रस्तुति – इकाई IV (08 अंक)

कुल – 30 अंक



नोट (Note)

- प्रत्येक दिन की डायरी/कार्य प्रगति नोट करें।
- समूह कार्य एवं समय प्रबंधन आवश्यक है।
- सभी रिपोर्ट साफ-सुथरी, क्रमबद्ध एवं वैज्ञानिक शैली में लिखें।
- प्रस्तुति के समय रचनात्मकता, स्पष्टता एवं प्रभावशीलता का ध्यान रखें।

एम.ए. प्रथम सेमेस्टर (होम साइंस)

सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र – द्वितीय

पाठ योजना (Lesson Plan) – 30 दिन

विषय – संप्रेषण एवं विस्तार शिक्षा (Communication and Extension in Home Science)

दिन	विषय-वस्तु (Topic)	उप-विषय (Sub-topic)	शिक्षण अधिगम गतिविधियाँ	शिक्षण सहायक सामग्री
दिन 1	1. शिक्षा का परिचय – विस्तार शिक्षा के उद्देश्य एवं सिद्धान्त व होम साइंस विस्तार कार्यकर्ता के गुण	शिक्षा का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व	- ब्लैकबोर्ड पर चर्चा - प्रश्नोत्तर - उदाहरण सहित व्याख्यान - समूह चर्चा - चार्ट कार्य/नोट निर्माण	ब्लैकबोर्ड, चार्ट, फ्लैश कार्ड, नोट्स, पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन
दिन 2		विस्तार शिक्षा का अर्थ एवं आवश्यकता		
दिन 3		विस्तार शिक्षा के उद्देश्य		
दिन 4		विस्तार शिक्षा के सिद्धान्त		
दिन 5		होम साइंस विस्तार कार्यकर्ता की भूमिका		
दिन 6		होम साइंस विस्तार कार्यकर्ता के गुण – व्यक्तित्व, शैक्षिक एवं व्यावसायिक		
दिन 7	2. विस्तार शिक्षण विधियाँ	विस्तार शिक्षण विधियों का अर्थ व महत्व	- वस्तु प्रदर्शन - चित्र/चार्ट के माध्यम से समझाना - सहायक सामग्री का प्रयोग - समूह कार्य - प्रश्नोत्तर	चार्ट, फ्लैश कार्ड, मॉडल, ऑडियो रिकॉर्डिंग, वीडियो, पोस्टर
दिन 8		श्रव्य (Audio) सहायक सामग्री – अर्थ, प्रकार एवं उपयोग		
दिन 9		दृश्य (Visual) सहायक सामग्री – अर्थ, प्रकार एवं उपयोग		
		श्रव्य-दृश्य (Audio-Visual) सहायक सामग्री – अर्थ, प्रकार एवं उपयोग		
दिन 10	3. संप्रेषण का परिचय एवं संप्रेषण प्रक्रिया – तत्व, सिद्धान्त एवं समस्याएँ	सहायक सामग्री के चयन एवं उपयोग के सिद्धान्त	- व्याख्यान - चार्ट के माध्यम से समझाना - रोल प्ले/स्थितिनाटक कार्य - समस्या समाधान गतिविधि - समूह चर्चा - प्रश्नोत्तर	चार्ट, डायग्राम, फ्लो चार्ट, कैस स्टडी, हैंडआउट, पावर पॉइंट
दिन 11		संप्रेषण का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व		
दिन 12		संप्रेषण की आवश्यकता एवं क्षेत्र		
दिन 13		संप्रेषण के तत्व – स्रोत, संदेश, माध्यम, प्राप्तकर्ता, प्रतिक्रिया		
दिन 14		संप्रेषण की प्रक्रिया – चरण एवं प्रवाह		
दिन 15		संप्रेषण के सिद्धान्त		
दिन 16		संप्रेषण की प्रभावशीलता के कारक		
दिन 17		संप्रेषण में आने वाली समस्याएँ		
दिन 18		संप्रेषण की बाधाएँ – व्यक्तिगत, सामाजिक, सांस्कृतिक, भाषाई		
दिन 19		समस्याओं के समाधान एवं प्रभावी संप्रेषण के उपाय		
दिन 20		सभी इकाइयों का पुनरावलोकन		
दिन 21	4. पुनरावृत्ति एवं मूल्यांकन	महत्वपूर्ण बिंदुओं की पुनरावृत्ति	- पुनरावृत्ति - प्रश्नोत्तर - लघु परीक्षा - मॉक टेस्ट - स्व-मूल्यांकन	प्रश्न पत्र, मॉडल पेपर, हैंडआउट, नोट्स
दिन 22		लघु प्रश्नों का अध्यास		
दिन 23		दीर्घ प्रश्न/निबंध प्रश्नों का अध्यास		
दिन 24		मॉक टेस्ट, चर्चा एवं मूल्यांकन		
दिन 25		मॉक टेस्ट, चर्चा एवं मूल्यांकन		
दिन 26		मॉडल पेपर अध्यास – I		
दिन 27		मॉडल पेपर अध्यास – II		
दिन 28		संदेह चर्चा एवं Doubt Clearing		
दिन 29		सम्पूर्ण पुनरावृत्ति एवं समेकन		
दिन 30				

शिक्षण उद्देश्य:

- विस्तार शिक्षा के उद्देश्य, सिद्धान्त एवं कार्यकर्ता के गुणों को समझ सकें।
- विस्तार शिक्षण विधियों एवं सहायक सामग्री के प्रकार व उपयोग का ज्ञान प्राप्त करें।
- संप्रेषण के तत्व, सिद्धान्त, प्रक्रिया एवं समस्याओं की पहचान कर समाधान कर सकें।
- प्रभावी संप्रेषण के लिए आवश्यक कौशल व उपायों को समझ सकें।
- प्रभावी एवं उपयोगी संप्रेषण के माध्यम से सामाजिक-सांस्कृतिक विकास में योगदान दे सकें।

मूल्यांकन के तरीके:

- कक्षा सहभागिता
- असाइनमेंट
- लघु परीक्षा
- प्रश्नोत्तर
- मौखिक प्रस्तुतीकरण
- स्व-मूल्यांकन

नोट : नियमित अध्ययन करें, समय पर पुनरावृत्ति करें और अपने नोट्स को संगठित एवं व्यवस्थित बनाएं।

नियमित अध्ययन + पुनरावृत्ति + अध्यास = सफलता सुनिश्चित

1. विभिन्न कमरों हेतु रंग योजना
2. दीवार व फर्श की विभिन्न फिनिश
3. विभिन्न कार्यों का फर्नीचर लेआउट
4. गृह सजा - सामग्री व वस्तुसंजीकरण
5. कार्य स्थान/कार्यालय एवं प्रकाश

एम. जे. पी. रोहिलखंड विश्वविद्यालय, बरेली

एम.ए. प्रथम सेमेस्टर (गृह विज्ञान) - पेपर IIIrd

हाउसिंग एवं इंटीरियर डिज़ाइन

30 दिन का लेसन प्लान



दिन	विषय-वस्तु	उप-विषय	शिक्षण विधियाँ	शिक्षण सहायक सामग्री	सीखने के परिणाम
दिन 1	परिचय	पेपर III का परिचय, पाठ्यक्रम के उद्देश्य व महत्व	व्याख्यान, चर्चा	सिलेबस, PPT	- पाठ्यक्रम को समझना - विषय का प्रारम्भिक ज्ञान
दिन 2	रंग योजना (परिचय)	रंग क्या है, रंग चक्र, रंगों के प्रकार	व्याख्यान, प्रदर्शन	रंग चक्र, चार्ट	- रंगों की मूलभूत जानकारी - रंगों का पहचान करना
दिन 3	रंगमनोविज्ञान में रंग योजना	रंगमनोविज्ञान के लिए उपयुक्त रंग, रंगों का मनोवैज्ञानिक प्रभाव	चर्चा, चित्र प्रदर्शन	चित्र, सैंपल शीट	- उपयुक्त रंग चयन - आकर्षक वातावरण बनाना
दिन 4	डाइनिंग रूम में रंग योजना	डाइनिंग रूम के लिए रंग, दीवार, फर्नीचर के विकल्प	व्याख्यान, चर्चा	चित्र, चार्ट	- रंग योजना समझना - आकर्षक डाइनिंग रूम बनाना
दिन 5	शयनकक्ष में रंग योजना	शयनकक्ष अलगनुसार के लिए रंग, डिज़ाइन व सजावा विकल्प	चर्चा, प्रदर्शन	चित्र, सैंपल	- उपयुक्त रंग चयन - शयनकक्ष सज्जा करना
दिन 6	रंग योजना का अभ्यास	विभिन्न कमरों के लिए रंग चुनना, रंग समन्वय का अभ्यास	गतिविधि	रंग कार्ड, चार्ट पेपर	- रंग समन्वय विकसित करना - रंग संयोजन कौशल बढ़ाना
दिन 7	कीचरों की फिनिश	फिनिश का अर्थ, फिनिश के प्रकार	व्याख्यान	PPT, चित्र	- फिनिश की जानकारी - फिनिश की पहचान करना
दिन 8	बाथरूम/शौचालय की फिनिश	प्रकार: सिरमिक, टॉल, बॉटोपफ, लकड़ी की फिनिश	चर्चा, चित्र	चित्र, सैंपल	- उपयुक्त फिनिश चुनना - नम/उच्च क्षेत्र में उपयोग
दिन 9	उभरी बनावट वाली सतह की फिनिश	टेक्सचर पेंट, बॉल पेपर, टाइल फिनिश व की-फिनिश विवरण	व्याख्यान, प्रदर्शन	सैंपल, कैटलॉग	- उत्तम फिनिश समझना - चुनना सीखना
दिन 10	फर्श की फिनिश (परिचय)	फर्श की फिनिश के प्रकार, चयन के आधार	व्याख्यान	चित्र, PPT	- फर्श की जानकारी - उपयुक्त फर्श चयन
दिन 11	मकान अन्य वर्गों की फर्श की फिनिश	सीमेंट, मोजेक, कोटा, टाइल, मार्बल व देखभाल	चर्चा, चित्र	सैंपल, चार्ट	- उपयुक्त फर्श चुनना - फर्श की देखभाल
दिन 12	उच्च गुणवत्ता की फर्श फिनिश व रखरखाव	मार्बल, ग्रेनाइट, लकड़ी, विनाइल टाइल, रखरखाव व सावधानियाँ	व्याख्यान, प्रदर्शन	सैंपल, कैटलॉग	- उत्तम फर्श समझना - तुलना करना
दिन 13	फर्नीचर का अवलोकन	फर्नीचर व उसके भागों की पहचान, उपयुक्त सामग्री	चर्चा, तुलना तालिका	चार्ट, PPT	- फर्नीचर की जानकारी - उचित विकल्प चुनना
दिन 14	फर्नीचर लेआउट (परिचय)	फर्नीचर लेआउट के सिद्धांत व प्रकार	व्याख्यान	चित्र, PPT	- लेआउट की जानकारी - सिद्धांत समझना
दिन 15	नववर्ष/वेगम (बच्चों (आवाय) का वर्ग)	स्थान का नया प्रयोग, फर्नीचर की स्थिति, वेब का स्थान	चित्र प्रदर्शन	प्लान, चित्र	- उचित लेआउट बनाना - स्थान का सही उपयोग
दिन 17	डाइनिंग रूम लेआउट (फोटा आकार वर्ग)	जनरल स्टोरेज, बॉल-इन अलमरी, आकार व ऊँचाई	व्याख्यान, चित्र	प्लान, चित्र	- उपयुक्त स्टोरेज बनाना - सुविधा व सज्जा बढ़ाना
दिन 18	डाइनिंग रूम लेआउट (बड़ा आकार वर्ग)	बैठने की व्यवस्था, फर्नीचर चयन, आवागमन व संतुलन	चर्चा, चित्र	प्लान, चार्ट	- उपयुक्त लेआउट बनाना - संतुलन समझना
दिन 19	डाइनिंग रूम लेआउट (फोटा आकार वर्ग)	उच्च डिज़ाइन, धीम आधारित लेआउट, आकर्षक संयोजन	व्याख्यान, चित्र	प्लान, चित्र	- आकर्षक लेआउट बनाना - धीम समझना
दिन 20	डाइनिंग रूम लेआउट (बड़ा आकार वर्ग)	भोजन टेबल चयन, स्टोरेज, साइडवोर्ड, बेटिलेशन व प्रकाश	चित्र, चर्चा	प्लान, चार्ट	- कार्यकुशल डाइनिंग बनाना - सज्जा समझना
दिन 21	अन्य कमरों का लेआउट	परिवार आकार के अनुसार उपायन, एगोनमिक व सज्जा	व्याख्यान, चित्र	प्लान, चित्र	- उत्तम डाइनिंग बनाना - आकर्षक डिज़ाइन बनाना
दिन 22	कार्यालय/वर्क स्पेस लेआउट	रसोईघर से स्टडी रूम तक, सामान का सर्वोत्तम उपयोग	चर्चा, चित्र	प्लान, चित्र	- उपयुक्त व आकर्षक व्यवस्था - एगोनमिक समझना
दिन 23	सस्ती सामग्री की फिनिश व रखरखाव	कार्यक्षम की योजना, MDFC, LIC, बैंक कार्डेंट व सुविधाएँ	व्याख्यान	PPT, चार्ट	- आरामदायक व्यवस्था - सुविधाएँ समझना
दिन 24	गृह सजा (परिचय)	सरती एवं टिकाऊ, मरम्मत, की-फिनिश बिहरण	व्याख्यान, चर्चा	सैंपल, मरम्मत सामग्री	- मरम्मत करना सीखना - स्वच्छ व टिकाऊ बनाना
दिन 24	कार्य स्थल/कार्यालय व वस्तुसंजीकरण	गृह सजा का महत्व, सामग्री, रंग उच्च संयोजन	चर्चा, गतिविधि	चार्ट, वीडियो	- सज्जा-संवारने का कौशल - सौंदर्य बोध विकसित करना
दिन 25	प्राबुद्धिक प्रकाश	कार्य स्थल/कार्यालय का डिज़ाइन व महत्व, प्रकाश का प्रबंधन व फोकस	व्याख्यान, चित्र	चार्ट, मॉडल	- कार्यकुशल व आकर्षक - प्रकाश का प्रबंधन समझना
दिन 27	कृत्रिम प्रकाश	प्राबुद्धिक प्रकाश के स्रोत, लाभ, सीमाएँ	व्याख्यान, चित्र	चित्र, चार्ट	- प्राबुद्धिक प्रकाश समझना - उपयोग करना सीखना
दिन 28	ऊर्जा व फिनिश प्रबंधन	कृत्रिम प्रकाश के स्रोत, प्रकार व लाभ ऊर्जा वचत के उपाय, लाइटिंग प्रबंधन तकनीक व नियंत्रण	व्याख्यान, प्रदर्शन	लाइट सैंपल, चार्ट	- कृत्रिम प्रकाश समझना - उचित चयन करना
दिन 29	प्रकाश योजना का अभ्यास	प्रकाश योजना का अभ्यास व केस स्टडी/प्रोजेक्ट कार्य	चित्र, चर्चा	चार्ट, PPT	- ऊर्जा की वचत समझना - स्मार्ट प्रकाश प्रबंधन करना
दिन 29	पुनरावृत्ति एवं निष्कर्ष	समूह गतिविधियाँ, प्रश्नोत्तरी, महत्वपूर्ण बिंदु, निष्कर्ष	गतिविधि	चार्ट पेपर, हाउसिंग शीट	- युक्तियुक्त योजना बनाना - व्यावहारिक समझना
दिन 30	पुनरावृत्ति एवं निष्कर्ष	समूह गतिविधियाँ, प्रश्नोत्तरी, महत्वपूर्ण बिंदु, निष्कर्ष	पुनरावृत्ति, चर्चा	नोट्स, PPT	- विषय की पुनरावृत्ति - सीख का सार समझना

शिक्षण रणनीतियाँ :

- विषय को सरल व रोचक ढंग से पढ़ाना व वास्तविक जीवन से जोड़ना।
- विद्यार्थियों को गतिविधियाँ, चार्ट, मॉडल व समूह कार्य में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रोत्साहित करना।
- दैनिक जीवन से संबंधित उदाहरण देकर विषय को व्यावहारिक बनाना।
- सदैव नवीन शिक्षण सामग्री व तकनीकों का उपयोग कर प्रभावी शिक्षण करना।
- समय समय पर पुनरावृत्ति व प्रश्नोत्तरी लेकर मूल्यांकन करना।

मूल्यांकन के तरीके :

- कक्षा सहभागिता
- असाइनमेंट
- लघु परीक्षा
- प्रस्तुतीकरण
- प्रेक्टिकल/गतिविधि
- अंतिम परीक्षा

एम.ए. प्रथम सेमेस्टर (होम साइंस)

शैक्षणिक प्रश्न पत्र - प्रथम

पाठ योजना (Lesson Plan) - 30 दिन



विषय - आहार पोषक तत्व (Dietary Nutrients in Food)



दिन	विषय-वस्तु (Topic)	उप-विषय (Sub-topic)	शिक्षण अधिगम गतिविधियाँ	शिक्षण सहायक सामग्री
दिन 1	1. पोषक तत्व - उनकी क्रियाविधि, आवश्यकता एवं स्रोत 	◆ पोषण का परिचय एवं परिभाषा	- व्याख्यान विधि - चर्चा एवं प्रश्नोत्तर - चार्ट/आरेख द्वारा समझाना - उदाहरण सहित स्पष्टीकरण - विद्यार्थियों की भागीदारी	स्लाइड्स, चार्ट, चित्र, मॉडल, पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन, हैंडआउट
दिन 2		◆ पोषक तत्वों का वर्गीकरण		
दिन 3		◆ कार्बोहाइड्रेट - क्रिया, आवश्यकता एवं स्रोत		
दिन 4		◆ प्रोटीन - क्रिया, आवश्यकता एवं स्रोत		
दिन 5		◆ वसा - क्रिया, आवश्यकता एवं स्रोत		
दिन 6		◆ विटामिन - जल में घुलनशील एवं वसा में घुलनशील विटामिन - क्रिया, आवश्यकता एवं स्रोत		
दिन 7	2. पोषक तत्वों का पाचन, अवशोषण और उपयोग 	◆ पाचन की प्रक्रिया - मुख से महाशय तक	- व्याख्यान एवं चर्चा - आरेख बनाना - समूह गतिविधि - प्रश्नोत्तर - संक्षिप्त लेखन	चार्ट, आरेख, मॉडल, वीडियो क्लिप, हैंडआउट
दिन 8		◆ कार्बोहाइड्रेट का पाचन, अवशोषण एवं उपयोग		
दिन 9		◆ प्रोटीन का पाचन, अवशोषण एवं उपयोग		
दिन 10		◆ वसा का पाचन, अवशोषण एवं उपयोग		
दिन 11		◆ विटामिन, खनिज तत्व एवं जल का अवशोषण एवं उपयोग		
दिन 12	3. ऊर्जा आवश्यकताएं एवं बी.एम.आर. 	◆ ऊर्जा आवश्यकता - कारक	- व्याख्यान - उदाहरण - गणना का अभ्यास - चर्चा	कैलकुलेटर, चार्ट, हैंडआउट, व्यावहारिक उदाहरण
दिन 13		◆ बी.एम.आर. - परिभाषा, निर्धारण के तरीके एवं महत्व		
दिन 14		◆ संतुलित आहार - परिभाषा, विशेषताएं एवं महत्व		
दिन 15		◆ ऊर्जा आवश्यकता (विभिन्न आयु समूह के लिए)		
दिन 16		◆ विभिन्न अवस्थाओं में ऊर्जा आवश्यकता		
दिन 17		◆ विभिन्न अवस्थाओं में ऊर्जा आवश्यकता		
दिन 18	4. संतुलित आहार एवं विभिन्न आयु समूह के लिए आहार योजना 	◆ शिशु अवस्था (Infancy) - आहार आवश्यकताएं एवं आहार योजना	- व्याख्यान - भोजन योजना बनाना - समूह चर्चा - चार्ट कार्य - केस स्टडी	भोजन मॉडल, चार्ट, भोजन तालिका, हैंडआउट, केस स्टडी
दिन 19		◆ पूर्व-स्कूली अवस्था (Pre School) - आहार आवश्यकताएं एवं आहार योजना		
दिन 20		◆ किशोरावस्था/वयस्क (Puberty) - आहार आवश्यकताएं एवं आहार योजना		
दिन 21		◆ पौढ़ावस्था (Old Age) - आहार आवश्यकताएं एवं आहार योजना		
दिन 22		◆ विभिन्न आयु समूह हेतु संतुलित आहार की योजना एवं व्यवहारिक अभ्यास		
दिन 23		◆ विशेष आहार योजनाएं (यदि आवश्यकता हो)		
दिन 24	5. जल - उसकी क्रियाएं, स्रोत एवं जनजी के अन्य घटक 	◆ जल का महत्व एवं क्रियाएं	- व्याख्यान - आरेख/चार्ट द्वारा समझाना - प्रश्नोत्तर - सार लेखन	चार्ट, आरेख, मॉडल, वीडियो, हैंडआउट
दिन 25		◆ जल के स्रोत		
दिन 26		◆ जल का स्वास्थ्य एवं शरीर से संतुलन		
दिन 27		◆ ऊर्जा के अन्य घटक - खनिज, विटामिन, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट एवं फाइटोन्यूट्रिएंट्स का महत्व		
दिन 28		◆ सम्पूर्ण पोषणक्रम की पुनरावृत्ति		
दिन 29	6. पुनरावृत्ति एवं मूल्यांकन 	◆ पुनरावृत्ति प्रश्न, मॉडल पेपर अभ्यास एवं समेकन	- पुनरावृत्ति - प्रश्नोत्तर - लघु परीक्षा	प्रश्न पत्र, मॉडल पेपर, हैंडआउट
दिन 30		◆ पुनरावृत्ति प्रश्न, मॉडल पेपर अभ्यास एवं समेकन		



शिक्षण उद्देश्य :

- ✓ विद्यार्थी को पोषक तत्वों की क्रियाएं, आवश्यकता एवं स्रोत की समझ देना।
- ✓ पाचन, अवशोषण एवं उपयोग की प्रक्रिया की समझ देना।
- ✓ ऊर्जा आवश्यकता एवं बी.एम.आर. की गणना करना।
- ✓ विभिन्न आयु समूह के लिए संतुलित आहार योजना बनाना सिखाना।
- ✓ जल, ऊर्जा के अन्य घटक एवं सम्पूर्ण पोषणक्रम की जानकारी देना।



मूल्यांकन के तरीके :

- ◆ कक्षा सहभागिता
- ◆ असाइनमेंट
- ◆ लघु परीक्षा
- ◆ प्रस्तुतीकरण
- ◆ प्रैक्टिकल/गतिविधि
- ◆ अंतिम परीक्षा

नोट : नियमित अध्ययन करें, समय पर पुनरावृत्ति करें और अपने नोट्स को संक्षिप्त एवं व्यवस्थित बनाएं। ★



नियमित अध्ययन ★ पुनरावृत्ति ★ अभ्यास ★ सफलता सुनिश्चित



प्रस्तावित

गृह विज्ञान विभागीय गतिविधियां

गन्ना कृषक स्नातकोत्तर महाविद्यालय
पूरनपुर, पीलीभीत



क्र.	दिनांक	गतिविधि का नाम
1.	07/12/2026	वेबिनार 
2.	12/08/2026	मेहंदी प्रतियोगिता 
3.	01/09/2026	बांसुरी प्रतियोगिता 
4.	08/09/2026	पोस्टर प्रतियोगिता 
5.	24/09/2026	फैशन एवं परिधान प्रदर्शन 
6.	01/10/2026	रंगोली प्रतियोगिता 
7.	08/10/2026	सिलाई कटिंग एवं स्टिचिंग प्रतियोगिता 
8.	30/10/2026	क्राफ्ट एवं सजावट प्रतियोगिता 
9.	02/11/2026	दीप सज्जा एवं थाली प्रतियोगिता 
10.	18/11/2026	सलाद सजावट प्रतियोगिता 
11.	20/11/2026	फूड प्रतियोगिता 

प्रायोगिक के उद्देश्य

- व्यक्तिगत आहार आवश्यकताओं की समझ विकसित करना।
- विभिन्न खाद्य समूहों और पोषक तत्वों की पहचान।
- संतुलित आहार योजना बनाने की क्षमता का विकास।
- आहार की विविधता, संतुलन और मात्रा का ज्ञान।
- स्वस्थ जीवनशैली के लिए आहार नियोजन को अपनाना।



एम. जे. पी. रोहिलखंड विश्वविद्यालय, बरेली

एम. ए. प्रथम सेमेस्टर (गृह विज्ञान) - प्रैक्टिकल-II

डाइट प्लानिंग (आहार नियोजन)

7 दिनों का पाठ योजना (Lesson Plan)

प्रायोगिक के परिणाम

- छात्र विभिन्न आयु, लिंग, गतिविधि स्तरों और स्वास्थ्य स्थितियों के अनुसार आहार योजना बना सकेंगे।
- पोषक तत्वों के संतुलन एवं आहार विविधता का ध्यान रख सकेंगे।
- भोजन की मात्रा एवं समय का सही नियोजन कर सकेंगे।
- स्वस्थ जीवनशैली के लिए उपयुक्त आहार चयन एवं सुझाव दे सकेंगे।



दिन	विषय-वस्तु	उप-विषय / गतिविधियाँ	शिक्षण विधि	शिक्षण सहायक सामग्री	मूल्यांकन
दिन 1	परिचय एवं आहार नियोजन का महत्व	- आहार, पोषण एवं स्वास्थ्य में संबंध - संतुलित आहार की अवधारणा - विभिन्न आयु एवं अवस्थाओं में आहार नियोजन का महत्व	व्याख्यान, चर्चा, प्रश्नोत्तर	चार्ट, PPT, हैंडआउट, फूड मॉडल	मौखिक प्रश्न, भागीदारी का अवलोकन
दिन 2	डाइट प्लानिंग के मूल (उपयुक्त पोषक तत्व आहार)	- पोषक तत्वों के कार्य और आवश्यकता - पोषक तत्वों के स्रोत और उनकी कमी लक्षण - ICMR खाद्य समूह एवं आहार मानक	व्याख्यान, चार्ट द्वारा समझाना, समूह चर्चा	फूड चार्ट, ICMR गाइडलाइन, खाद्य मॉडल, फूड लेबल	आहार योजना की जाँच, लिखित प्रश्न
दिन 3	डाइट प्लान तैयार करना (व्यक्तिगत आहार आवश्यकताएँ)	- आयु, लिंग, कार्य स्तर के अनुसार ऊर्जा आवश्यकता 24H भारतीय आहार मानक - व्यक्तिगत आहार योजना बनाना	व्याख्यान, प्रदर्शन, समूह गतिविधि	फूड मॉडल, चार्ट, PPT, ICMR गाइडलाइन	समूह द्वारा प्रस्तुति, मौखिक प्रश्न
दिन 4	डाइट प्लान फॉलोव में रखाव (मात्रा की विभिन्न अवस्थाएँ)	- शिशु (0-1 वर्ष), बालक/किशोर (1-6 वर्ष), किशोरावस्था - वयस्क (19-59 वर्ष) की पोषण आवश्यकताएँ - वृद्ध आहार एवं मुख्य आहार का नियोजन 1 दिन का भोजन योजना बनाना (स्वयं एवं समूह अभ्यास के लिए)	व्याख्यान, चार्ट, फूड डेमो, समूह चर्चा	रंगीन चार्ट, फूड मॉडल, PPT, रेसिपी चार्ट	भोजन योजना की जाँच, प्रश्नोत्तर
दिन 5	डाइट प्लान एडीटमेंट्स (विशेष-स्थितियों में आहार)	- विभिन्न अवस्थाओं (गर्भावस्था एवं स्तनपान, रोग, एलर्जी आदि) - स्थिति-विशेषों में आहार में परिवर्तन 1 दिन का भोजन योजना बनाना	व्याख्यान, चर्चा, समूह गतिविधि	चार्ट, PPT, फूड मॉडल, ICMR गाइडलाइन	भोजन योजना की जाँच, लिखित प्रश्न
दिन 6	आहार योजना बनाना - व्यावहारिक कार्य	- गतिविधि असाइनमेंट: विभिन्न परिस्थितियों हेतु आहार योजना बनाना - दैनिक आहार नियोजन का अभ्यास - प्रस्तुति एवं समूह चर्चा	व्यावहारिक कार्य, समूह कार्य	ICMR तालिका, फूड मॉडल, टेबल, कैल्कुलेटर, चार्ट	आहार योजना की जाँच, प्रस्तुति मूल्यांकन
दिन 7	प्रस्तुतीकरण एवं मूल्यांकन	- समूह द्वारा आहार योजना की प्रस्तुति - प्रश्नोत्तर एवं निष्कर्ष चर्चा - फीडबैक एवं मूल्यांकन	प्रस्तुति, चर्चा, प्रश्नोत्तर	चार्ट, प्रोजेक्टर, PPT, मॉडल, हैंडआउट	प्रस्तुति, सहभागिता, लिखित/मौखिक प्रश्न



नोट - प्रत्येक दिन के अंत में 10-15 मिनट पुनरावृत्ति, प्रश्नोत्तर एवं स्वमूल्यांकन किया जाएगा।

शिक्षण विधियाँ -

व्याख्यान, चर्चा, प्रदर्शन, समूह चर्चा, प्रश्नोत्तर

शिक्षण सहायक सामग्री -

चार्ट, मॉडल, रंगीन चार्ट, PPT, फूड मॉडल, ICMR गाइडलाइन, हैंडआउट, रेसिपी चार्ट



प्रायोगिक के उद्देश्य

- वास्तुशिल्प प्रतीकों का अध्ययन एवं उनका विश्लेषण करना।
- विभिन्न प्रकार के आवास योजनाओं का व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त करना।
- घर, फर्नीचर, उपकरण, रंग योजना एवं सजावट का ज्ञान, उपयोग एवं मूल्यांकन करना।
- विभिन्न सहायक सामग्रियों की पहचान एवं उपयोग समझना।



एम. जे. पी. रोहिलखंड विश्वविद्यालय, बरेली

एम. ए. प्रथम सेमेस्टर (गृह विज्ञान) – प्रैक्टिकल-I

हाउसिंग प्लानिंग एंड लैबिंग एड्स (प्रायोगिक)

8 दिन का पाठ योजना (Lesson Plan)

प्रायोगिक के परिणाम

- छात्र विभिन्न आवास योजनाओं के प्रकार पहचाना एवं समझेंगे।
- वास्तुशिल्प प्रतीकों एवं विभिन्न सहायक सामग्रियों का ज्ञान होगा।
- घर के आंतरिक व बाह्य स्थानों, फर्नीचर एवं उपकरणों का चयन करना सीखेंगे।
- सौंदर्यपूर्ण सजावट एवं रंग संयोजन की व्यवहारिक क्षमता विकसित होगी।



दिन	विषय-वस्तु	उप-विषय / गतिविधियाँ	शिक्षण विधि	शिक्षण सहायक सामग्री	प्रायोगिक
दिन 1	वास्तुशिल्प प्रतीक (Architectural Symbols)	- वास्तुशिल्प प्रतीकों का परिचय - दीवार, दरवाजे, खिड़की, सीढ़ी, फर्नीचर, विद्युत व व्यम्बिंग आदि के प्रतीक	व्याख्यान, प्रदर्शन, चार्ट के माध्यम से समझाना	चार्ट, प्रतीक चार्ट, ड्रॉइंग शीट, पेंसिल, स्केल, रंगीन पेन	प्रतीकों को ड्रॉइंग व स्केच द्वारा बनाना
दिन 2	गृह योजनाएँ (House Plans) – निम्न आय वर्ग	- निम्न आय वर्ग के घरों की आवश्यकताएँ 1BHK/1RK प्रकार घरों के उदाहरण - छोटे प्लॉट पर आवास का प्लान	समूह चर्चा, प्रश्नोत्तर, समझाना	ड्रॉइंग शीट, स्केल, पेंसिल, इरेजर, रबर	योजना की रूपरेखा बनाना व सादा प्लान, फर्नीचर प्लान
दिन 3	गृह योजनाएँ – मध्यम आय वर्ग	- मध्यम आय वर्ग के घरों की आवश्यकताएँ 2BHK/3BHK योजना बनाना - किचन, स्टोर, बेरोंडा, टेबल व कमरे का समायोजन	व्याख्यान, डेमो, व्यावहारिक गतिविधि	ड्रॉइंग शीट, स्केल, पेंसिल, इरेजर, रबर	योजना की रूपरेखा बनाना व फर्नीचर प्लान प्रस्तुति
दिन 4	गृह योजनाएँ – उच्च आय वर्ग	- उच्च आय वर्ग के घरों की विशेषताएँ 3BHK/4BHK/कोटेज प्लान बनाना - ड्रॉइंग रूम, डाइनिंग, गेस्ट रूम, स्टोर का समायोजन	समूह कार्य, डेमो, चर्चा	ड्रॉइंग शीट, स्केल, पेंसिल, इरेजर, रबर	योजना की पूर्णता, आयाम व विस्तार के साथ ड्रॉइंग
दिन 5	निर्माण सामग्री व फर्नीचर व्यवस्था (Furniture Arrangement)	- लकड़ी, ईट, सीमेंट, पत्थर, काँच, धातु आदि की आवश्यकताएँ - फर्नीचर के प्रकार व माप का चयन - व्यवस्था (Circulation) का ध्यान	डेमो, समूह चर्चा, व्यावहारिक अभ्यास	फर्नीचर मॉडल, ड्रॉइंग शीट, फर्नीचर चार्ट, स्केल/इरेजर	फर्नीचर की उपयुक्तता, सुविधा व सौंदर्य का मूल्यांकन
दिन 6	रंग योजना, प्रकाश एवं वेंटिलेशन	- रंग चक्र, दीवार, पर्दे व माप का चयन - रंगों का मनोवैज्ञानिक प्रभाव - प्राकृतिक प्रकाश व वेंटिलेशन का महत्व	चार्ट व प्रस्तुतीकरण, समझाना	रंग चक्र, चार्ट पेपर, ड्रॉइंग शीट, रंग चार्ट, नमूना चार्ट	रंग संयोजन की रूपरेखा, वेंटिलेशन की उपयुक्तता
दिन 7	बहुउद्देशीय माध्यम एवं टी.वी. वार्ता की डिजाइन योजना	- बहुउद्देशीय माध्यम का अर्थ व उपयोग - टी.वी. वार्ता (Television Talk) की डिजाइन - बैठने की व्यवस्था/आयोजन विषय पर डिजाइन योजना	व्याख्यान, उदाहरण द्वारा समझाना, डिजाइन अभ्यास	चार्ट, मॉडल्स, टी.वी. वार्ता सामग्री, ड्रॉइंग शीट	डिजाइन की रूपरेखा, दृश्य प्रस्तुतीकरण व प्रभावशीलता
दिन 8	स्ट्रीट प्ले (Street Play) की डिजाइन योजना	- स्ट्रीट प्ले का परिचय व महत्व - विषय चयन व पात्र निर्धारण - पोशाक, सामग्री व मंच व्यवस्था	समूह कार्य, प्रदर्शन एवं प्रस्तुति	चार्ट, पोस्टर, रंग, पोशाक सामग्री, माइक/स्पीकर (आवश्यकतानुसार)	स्ट्रीट प्ले की डिजाइन, संवाद, पात्र व प्रस्तुति

नोट – प्रत्येक दिन के अंत में 10-15 मिनट पुनरावृत्ति, प्रश्नोत्तर एवं मूल्यांकन किया जाएगा तथा प्रदर्शन दिया जाएगा।

