Academic Session 2022-23

कक्षा – 7

विषय – गृह विज्ञान

पुस्तक का नाम– सुगंधा

मास	विषयवस्तु	अधिगम उपलब्धियाँ
अप्रैल, 2022	1. संतुलित भोजन	उत्तम स्वास्थ्य के लिए संतुलित भोजन की तर्क आधारित व्याख्या करते हैं। खाद्य समूहों तथा भोजन संबंधी अच्छी आदतों का वर्णन करते हैं।
	2. भोजन पकाने का महत्त्व	भोजन पकाने के उद्देश्यों को समझकर कच्चे व पक्के भोजन की तुलनात्मक व्याख्या करते हैं।
मई, 2022	3. भोजन पकाने की विधियाँ	भोजन पकाने की विभिन्न विधियों को पहचानकर उनका वर्गीकरण, सूचीकरण व समीक्षा करते हैं।
	4. रोगी का आहार	रोगी के आहार के प्रकार एवं विशेषताओं के प्रति जागरूक होकर विभिन्न बिमारियों के अनुसार दिए जाने वाले उचित आहार की तार्किक विवेचना करते हैं तथा उसे बनाते हैं।
जून, 2022	**Summer Vacations from 1st June 2022 to 30th June, 2022**	
जुलाई, 2022	5. आहार आयोजन	आहार आयोजन के महत्त्व व परिवार के सदस्यों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं के विषय में तार्किक विवेचना एवं विस्तृर वर्णन करते हैं।
	6. पाक कला	विभिन्न प्रकार के व्यंजनों को उचित विधि से बनाकर आर्कषक तरीके से परोसते हैं।

	1st Student Assessment Test in the last week of July, 2022	
अगस्त, 2022	7. विभिन्न प्रकार के कमरे	घर के सभी कमरों के उचित रख–रखाव एवं देखभाल के उपाय सुझाते हैं।
	8. वायु और प्रकाश की व्यवस्था	घर में उचित वायु व प्रकाश की उपलब्धता के कारणों की समीक्षा करते हैं।
सितम्बर, 2022	9. फर्नीचर	फर्नीचर की उपयोगिता व रख–रखाव के तरीकों पर चर्चा करते हैं।
	10. दीवारों की सजावट	विभिन्न विधियों से गृह सज्जा के लिए दीवारों की सजावट के तरीके सुझाते हैं।
अक्तूबर ,2022	11. बजट व इसके लाभ	घर में आर्थिक बचत के महत्त्व के प्रति जागरूक होकर बजट बनाते हैं तथा मुद्रा प्रबन्धन के उपाय सुझाते हैं।
	12. कूड़े–कर्कट का निस्तारण	कचरे के उचित निस्तारण के प्रति जागरूक होकर उपाय सुझाते हैं।
	2nd Student Assessment Test in the last week of October, 2022	
नवम्बर, 2022	13. तंतुओं की विशेषताएँ	विभिन्न प्रकार के तंतुओं से बने कपड़े को पहचानकर तंतुओं की विशेषताओं का वर्णन करते हैं।
	14. धुलाई के उपकरण	धुलाई प्रक्रिया में विभिन्न उपकरणों व सहायक सामग्री को पहचानकर उनकी उपयोगिता का वर्णन करते हैं।
दिसम्बर ,2022	15. सूती कपड़ों की धुलाई व संभाल	सूती कपड़ों की धुलाई की प्रक्रिया का वर्णन करते है व उसके उचित रख–रखाव के उपाय सुझाते हैं।
	16. कढ़ाई	कढ़ाई प्रक्रिया के विभिन्न चरणों व टाँकों को पहचानकर कढ़ाई करना सीखते हैं।

जनवरी, 2023	**Winter Braek from 1st january to 15th January, 2023**	
	17. ऊनी टोपी व मफलर बनाना (प्रयोगात्मक कार्य हेतु)	बुनाई के द्वारा टोपी व मफलर बनाना सीखते हैं।
	3rd Student Assessment Test in the last week of January, 2023	
फरवरी, 2023	18. गृह परिचर्या	गृह परिचर्या के माध्यम से रोगी के उपचार व उचित देखभाल के उपाय सुझाते हैं।
	19. रोगी का कमरा	रोगी की आवश्यकता अनुसार उसके कमरे की उचित रख–रखाव, आवश्यक वस्तुएँ एवं सजावट पर चर्चा करते हैं।
मार्च,2023	दोहराई	
	Annual Assessment in the third week of March, 2023	