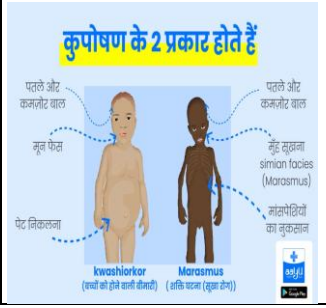
पाठ-योजना

विषय : गृह विज्ञान
प्रकरण : ''कुपोषण''

कक्षा : **VII**
कालांश : .....
अवधि : 35 मि0

सामान्य उद्देश्य	1-छात्राओं में गृह विज्ञान से सम्बन्धित ज्ञान का विकास करना।	
	2-छात्राओं को गृह विज्ञान के तथ्यों से सम्बन्धित क्रियाओं की पुनः पहचान करना।	
	3-छात्राओं द्वारा गृह विज्ञान के पाठ सम्बन्धी विभिन्न प्रत्ययों में अन्तर करना।	
	4-छात्राओं द्वारा गृह विज्ञान के तथ्यों से सम्बन्धित सिद्धान्तों का प्रयोग करना।	
	5-छात्राओं में गृह विज्ञान सम्बन्धित दृष्टिकोणों का विकास करना।	
	6-छात्राओं में गृह विज्ञान के प्रति जिज्ञासा उत्पन्न करना।	
विशिष्ट उद्देश्य	1-छात्रायें कुपोषण को परिभाषित कर सकेंगी।	
	2-छात्रायें कुपोषण से सम्बन्धित विभिन्न प्रत्ययों में अन्तर कर सकेंगी।	
	3-छात्रायें कुपोषण से सम्बन्धित ज्ञान का जीवन में प्रयोग कर सकेंगी।	
	4-छात्रायें कुपोषण से सम्बन्धित दृष्टिकोण का विकास कर सकेंगी।	
	5-छात्राओं में कुपोषण के सम्बन्ध में जिज्ञासा उत्पन्न हो सकेंगी।	
शिक्षण सहायक सामग्री	सन्तुलित आहार से सम्बन्धित चार्ट	
पूर्व ज्ञान	छात्रायें कुपोषण के विषय में सामान्य जानकारी रखती हैं।	
प्रस्तावना	**छात्राध्यापिका क्रियायें**	**छात्रा क्रियायें**
	प्र01-जीवित रहने के लिए किन वस्तुओं की आवश्यकता होती है?	**उ0**-जीवित रहने के लिए हवा, पानी, भोजन आदि की आवश्यकता होती है।
	प्र02-भोजन के अन्तर्गत कौन सी वस्तुऐं आती हैं?	**उ0**-भोजन के अन्तर्गत दाल, सब्जी, अनाज आदि आते हैं।
	प्र03-दाल, सब्जी, अनाज आदि से हमारे शरीर को कौन से पोषक तत्व प्राप्त होते है?	**उ0**-दाल, अनाज इत्यादि से हमारे शरीर को वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन्स आदि पोषक तत्व प्राप्त होते हैं।
	प्र04-जब भोजन में उपरोक्त पोषक तत्वों की उचित मात्रा हो, तो किस प्रकार का भोजन कहलाता है?	**उ0**-भोजन में पोषक तत्वों की उचित मात्रा होने पर वह संतुलित आहार कहलाता है।
	प्र05-शरीर को संतुलित आहार न मिलने पर क्या होता है?	**उ0**-छात्रायें सम्भवतः निरूत्तर रहेंगी।
उद्देश्य	छात्राओं आज हम **''कुपोषण''** के विषय में अध्ययन करेंगे।	

<u>प्रस्तुतीकरण</u> :

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रियायें	छात्रा क्रियायें	शिक्षण विधि/शिक्षण सहायक सामग्री	श्यामपट कार्य
कुपोषण का अर्थ	**विकासात्मक प्रश्न :** **प्र0**1-शरीर के विकास के लिए किस प्रकार का भोजन आवश्यक है? **प्र02**-संतुलित आहार न मिलने पर शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है? **प्र03**-कुपोषण से क्या अभिप्राय है? **<u>स्पष्टीकरण</u>** :- कुपोषण से अभिप्राय बालक की मानसिक या शारीरिक शक्तियों का विकास न होना तथा उसकी गति अवरूद्ध होना है। अन्य शब्दों में ''जब शरीर को उसकी आवश्यकता से अधिक या कम भोजन मिलता है जिससे शरीर का उचित विकास नहीं हो पाता है तो उसे कुपोषण कहते है।''	**उ0**-शरीर के विकास के लिए संतुलित भोजन आवश्यक है। **उ0**-शरीर बीमार हो जाता है या कुपोषण से ग्रस्त हो जाता है। **उ0**-छात्रायें निरूत्तर रहेंगी। **उ0**-छात्रायें ध्यानपूर्वक सुनेंगी।	**प्रश्नोत्तर विधि** **व्याख्या विधि** 	**<u>कुपोषण का अर्थ</u>** ''बालक की मानसिक या शारीरिक शक्तियों का विकास न होना या विकास की गति अवरूद्ध होना ''कुपोषण'' कहलाता है।

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रियायें	छात्रा क्रियायें	शिक्षण विधि/शिक्षण सहायक सामग्री	श्यामपट कार्य
कुपोषण के कारण	**विकासात्मक प्रश्न :** **प्र01**-भूख लगने पर हम क्या करते हैं? **प्र02**-भोजन अधिक या कम मात्रा में ग्रहण करने से क्या होगा? **प्र03**-कुपोषण के क्या कारण हैं? **<u>स्पष्टीकरण</u> :-** भोजन पर्याप्त मात्रा में न करना, भोजन में पोषक तत्वों की कमी होना, पोषण सम्बन्धी ज्ञान का आभाव होना। गन्दे वातावरण में रहना, निर्धनता, व्यायाम तथा खेलकूद की उपेक्षा, कार्य की अधिकता, पर्याप्त नींद न मिलना, पारिवारिक कलह तथा माता-पिता का उपेक्षित व्यवहार आदि कुपोषण के कारण हैं।	**उ0**-भूख लगने पर हम खाना खाते हैं। **उ0**-अधिक या कम भोजन ग्रहण करने से हम बीमार या कुपोषण से ग्रस्त हो जायेंगे। **उ0**-सम्भवतः छात्रायें निरूत्तर रहेंगी। **उ0**-छात्रायें ध्यानपूर्वक सुनेंगी।	**प्रश्नोत्तर विधि** **व्याख्या विधि**	**<u>कुपोषण के कारण</u>** 1-भोजन पर्याप्त मात्रा में न करना, 2-भोजन में पोषक तत्वों की कमी होना, 3-प्रदूषित वातावरण 4-पर्याप्त नींद न मिलना,

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रियायें	छात्रा क्रियायें	शिक्षण विधि/शिक्षण सहायक सामग्री	श्यामपट कार्य
कुपोषण के उपचार	**विकासात्मक प्रश्न :** **प्र01**-कुपोषण के कौन-कौन से कारण हैं? **प्र02**-कुपोषण के कारणों को किस प्रकार दूर किया जा सकता है? **<u>स्पष्टीकरण</u> :-** प्रत्येक माह बालक के भार में वृद्धि की जाँच होनी चाहिए। कुपोषित बालकों का चयन करके उनके अभिभावकों को सूचित किया जाना चाहिए। कुपोषित बालकों को संतुलित आहार दिया जाना चाहिए। विद्यालय में मध्यान्तर के समय स्वल्पाहार की व्यवस्था की जाये। घर के वातावरण को शुद्ध प्रकाशमय तथा खुशहाल बनाया जाना चाहिए। बालकों तथा उनके अभिभावकों को स्वास्थ्य शिक्षा के सम्बन्ध में जानकारी दी जानी चाहिए। उपरोक्त प्रयासों के द्वारा कुपोषण का उपचार किया जा सकता है।	**उ0**-पोषक तत्वों की कमी, प्रदूषित वातावरण आदि कुपोषण के कारण हैं। **उ0**-सम्भवतः छात्रायें निरूत्तर रहेंगी। **उ0**-छात्रायें ध्यानपूर्वक सुनेंगी।	**प्रश्नोत्तर विधि** **व्याख्या विधि** 	**<u>कुपोषण के उपचार</u>** 1-बालक के भार में वृद्धि की जाँच, 2-सन्तुलित आहार देना, 3-विद्यालय में मध्यान्ह भोजन की व्यवस्था, 4-घर का शुद्ध वातावरण

पुनरावृत्ति	**प्र01**-कुपोषण का क्या अर्थ है? **प्र02**-कुपोषण के कारण बताइए। **प्र03**-कुपोषित बालकों को किस प्रकार भोजन दिया जाना चाहिए? **प्र04**-कुपोषण से ग्रस्त बालकों का किस प्रकार उपचार किया जाना चाहिए?
गृहकार्य	**1**-भारत में कुपोषण से सर्वाधिक ग्रस्त राज्य कौन-कौन से हैं? **2**-उत्तर प्रदेश के कितने जिले कुपोषण से सर्वाधिक प्रभावित हैं? ग्राफ की सहायता से बताइए।