www.groupoftutors.in

# पाठ योजना
# LESSON PLAN

दिनांक ...................... पाठ क्रमांक ............................ कक्षा ...................... अनुभाग ..........................
Date S.No. Class Section

इकाई ...................................................... कालांश ..................... समयावधि ..........................
Unit Period Time

उपइकाई ....भोजन के स्रोत....................
Sub Units

उद्देश्य (विशिष्टीकरण सहित)
Objectives (With specification)

| उद्देश्य<br>Objective | विशिष्टीकरण<br>Specification | सम्भावित व्यवहार परिवर्तन<br>Expected Behavioural Changes |
|---|---|---|
| 1 ज्ञान | प्रत्यास्मरण | विद्यार्थी निम्नलिखित पदो व तथ्यो का प्रत्यास्मरण कर सकेंगे। |
| | पद | भोजन, भोजन के स्रोत, भोजन की आवश्यकता |
| | तथ्य | भोजन दैनिक शारीरिक कार्यों हेतु ऊर्जा की आपूर्ति बनाए रखता है। |
| | प्रत्याभिज्ञान | विद्यार्थी उपरोक्त पदो व तथ्यो का प्रत्याभिज्ञान कर सकेंगे। |
| 2 अवबोध | व्याख्या | विद्यार्थी भोजन के स्त्रोतो की व्याख्या कर सकेंगे। |
| | अन्तर | विद्यार्थी भोजन के विभिन्न स्त्रोतो में अन्तर कर सकेंगे |

www.groupoftutors.in
Scanned with CamScanner



Scanned with CamScanner

www.groupoftutors.in

| उद्देश्य Objective | विशिष्टीकरण Specification | सम्भावित व्यवहार परिवर्तन Expected Behavioural Change |
|---|---|---|
| 3 ज्ञानोपयोग | दैनिक जीवन में उपयोग | विद्यार्थी भोजन के स्रोत का अध्ययन कर प्राप्त ज्ञान का उपयोग दैनिक जीवन में कर सकेंगे। |
| 4 कौशल | चार्ट, मॉडल | विद्यार्थी भोजन के स्रोत का अध्ययन कर उनसे संबंधित चार्ट, मॉडल बनाने की कुशलता अर्जित कर सकेंगे। |
| 5 अभिरुचि | रुची | विद्यार्थी भोजन के विभिन्न स्रोतो के बारे में जानने में रुचि ले सकेंगे |
| 6 अभिवृत्ति | वैज्ञानिक दृष्टिकोण | विद्यार्थी भोजन के स्रोतो के बारे में वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित कर सकेंगे। |

www.groupoftutors.in



Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

www.groupoftutors.in

**उद्योतन सामग्री**
**Material Aids**

चार्ट, श्वेतवर्तिका, लपेटफलक, संकेतिका आदि

चार्ट - विद्यार्थियों को भोजन के स्रोतों का चार्ट दिखाया जाएगा।

**पूर्व ज्ञान**
**Previous Knowledge**

विद्यार्थी भोजन के स्रोतों के विषय में सामान्य जानकारी रखते हैं।

**उत्प्रेरणात्मक उपक्रम**
**Motivational Device**

| क्र. सं. | छात्राध्यापक क्रियाएँ | छात्र क्रियाएँ |
|---|---|---|
| 1 | दुनिया का सबसे बुद्धिमान प्राणी कौन है? | मनुष्य |
| 2 | मनुष्य प्रतिदिन कौन-कौन से कार्य करता है? | खेलना, पढ़ना, कूदना |
| 3 | खेलना, दौड़ना आदि कार्यों के लिए किसकी आवश्यकता होती है? | ऊर्जा की |
| 4 | शरीर को ऊर्जा किससे प्राप्त होती है? | भोजन से। |
| 5 | भोजन के स्रोत कौन-कौन से होते हैं, आप उनके बारे में क्या जानते हैं? | (समस्यात्मक) |

www.groupoftutors.in

**पाठ्याभिसूचना**
**Statement of Aim**

विद्यार्थियों आज हम 'भोजन के स्रोत' के विषय में विस्तारपूर्वक अध्ययन करेंगे।

**पाठ का विकास**
**Development of the Lesson**

छात्राध्यापक प्रश्नोत्तर विधि, व्याख्यान विधि एवं प्रदर्शन विधि द्वारा पाठ का विकास करेंगे।

www.groupoftutors.in

Scanned with CamScanner



Scanned with CamScanner

www.groupoftutors.in

| शिक्षण बिन्दु | छात्राध्यापक क्रियाएं | छात्र क्रियाएं | श्यामपट्ट |
|---|---|---|---|
| 1 भोजन की आवश्यकता | विकासात्मक प्रश्न<br>1 भूख लगने पर हम क्या ग्रहण करते हैं?<br>2 भोजन से हमारे शरीर को ... ?<br>... हेतु ... ? | भोजन<br>ऊर्जा<br>(निरुत्तर) | |
| | ...न ...िक कार्यों ...ि बनाए ... शरीर ... रखने ...रीर की वृद्धि एवं विकास में भी उपयोगी है। भोजन शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता (रोग प्रतिरोधकता) को बनाए रखता है। भोजन से प्राप्त ऊर्जा का उपयोग शरीर द्वारा विभिन्न कार्यों में कर लिया जाता है। | विद्यार्थी ध्यानपूर्वक सुनेंगे व महत्वपूर्ण बिन्दु लिख लेंगे। | भोजन शरीर की ऊर्जा आपू... वृद्धि, विका... व प्रतिरोधक्ष... बनाए रखने हेतु आवश्य... है। |

www.groupoftutors.in
Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

www.groupoftutors.in

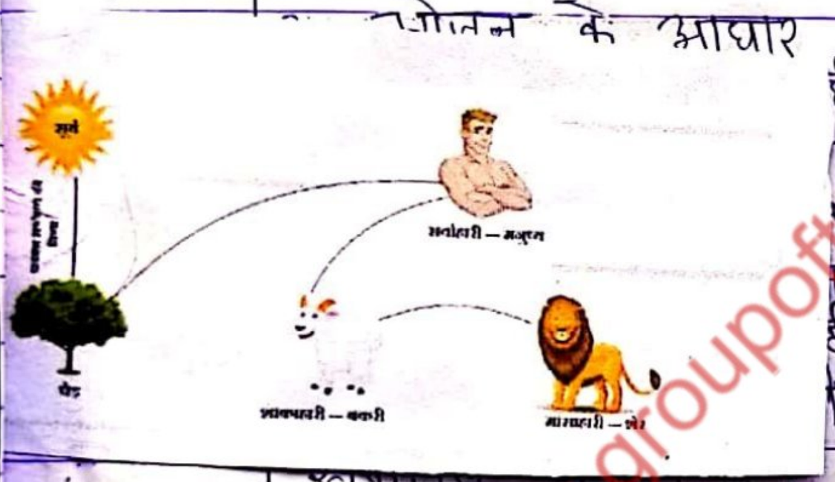
| शिक्षण बिन्दु | छात्राध्यापक क्रियाएं | छात्र क्रियाएं | श्यामपट्ट कार्य |
|---|---|---|---|
| 1 भोजन की आवश्यकता | विकासात्मक प्रश्न<br>1 भूख लगने पर हम क्या ग्रहण करते है? | भोजन | |
| | 2 भोजन से हमारे शरीर को क्या प्राप्त होती है? | ऊर्जा | |
| | 3 ऊर्जा हमारे शरीर हेतु क्यो आवश्यक है? | (निरुत्तर) | |
| | छात्राध्यापक कथन<br>भोजन दैनिक शारीरिक कार्यो हेतु ऊर्जा की आपूर्ति बनाए रखता है। भोजन शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के साथ-साथ शरीर की वृद्धि एवं विकास में भी उपयोगी है। भोजन शरीर में रोगो से लड़ने की क्षमता (रोग प्रतिरोधकता) को बनाए रखता है। भोजन से प्राप्त ऊर्जा का उपयोग शरीर द्वारा विभिन्न कार्यो में कर लिया जाता है। | विद्यार्थी ध्यानपूर्वक सुनेंगे व महत्वपूर्ण बिन्दु लिख लेंगे। | भोजन शरीर की ऊर्जा आपूर्ति, वृद्धि, विकास व प्रतिरोध क्षमता बनाए रखने हेतु आवश्यक है। |

www.groupoftutors.in
Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

www.groupoftutors.in

| शिक्षण बिन्दु | छात्राध्यापक क्रिया विकासात्मक प्रश्न | छात्र क्रियाएं | श्यामपट्ट सार |
|---|---|---|---|
| 2 भोजन के आधार पर जन्तुओं का वर्गीकरण | 1 वे जन्तु जो भोजन हेतु पेड़-पौधो पर निर्भर रहते है क्या कहलाते है? | शाकाहारी | |
| | 2 शाकाहारी जन्तु का उदाहरण दीजिए | हिरन | |
| | 3 भोजन के आधार पर जन्तु [illegible] है? | (निरुत्तर) | 1 शाकाहारी जन्तु जैसे गाय, हिरन<br>2 मांसाहारी जन्तु जैसे शेर, चीता<br>3 सर्वाहारी जन्तु जैसे मनुष्य |
| | [illegible] पण [illegible] न्तुओं को [illegible] है। [illegible] जन्तु, | | |
| | वे जन्तु जो पेड़-पौधो पर भोजन हेतु निर्भर रहते है, शाकाहारी जन्तु कहलाते है। | विद्यार्थी ध्यानपूर्वक सुनेंगे व महत्वपूर्ण बिन्दुओं को लिख लेंगे। | |
| | जो जन्तु भोजन प्राप्ति हेतु दूसरे जन्तुओ पर निर्भर रहते है मांसाहारी जन्तु कहलाते है। | | |
| | ऐसे जन्तु जो पेड़-पौधो व जन्तुओ दोनो से भोजन प्राप्त करते है सर्वाहारी जन्तु कहलाते है। | | |




www.groupoftutors.in
Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

www.groupoftutors.in

| शिक्षण बिन्दु | छात्राध्यापक क्रिया<br>विकासात्मक प्रश्न | छात्र क्रियाएँ | श्यामपट्ट सार |
|---|---|---|---|
| 2 भोजन के आधार पर जन्तुओ का वर्गीकरण | 1 वे जन्तु जो भोजन हेतु पेड़-पौधो पर निर्भर रहते है क्या कहलाते है? | शाकाहारी | |
| | 2 शाकाहारी जन्तु का उदाहरण दीजिए | हिरण | |
| | 3 भोजन के आधार पर जन्तु कितने प्रकार के होते है? | (निरुत्तर) | |
| | छात्राध्यापक कथन<br>भोजन के आधार पर जन्तुओ को 3 श्रेणियो मे बांटा गया है। शाकाहारी जन्तु, मांसाहारी जन्तु, सर्वाहारी जन्तु।<br>वे जन्तु जो पेड़-पौधो पर भोजन हेतु निर्भर रहते है, शाकाहारी जन्तु कहलाते है।<br>जो जन्तु भोजन प्राप्ति हेतु दूसरे जन्तुओ पर निर्भर रहते है मांसाहारी जन्तु कहलाते है।<br>ऐसे जन्तु जो पेड़-पौधो व जन्तुओ दोनो से भोजन प्राप्त करते है सर्वाहारी जन्तु कहलाते है। | विद्यार्थी ध्यानपूर्वक सुनेंगे व महत्वपूर्ण बिन्दुओ को लिख लेंगे। | 1 शाकाहारी जन्तु जैसे गाय, हिरण<br>2 मांसाहारी जन्तु जैसे शेर, चीता<br>3 सर्वाहारी जन्तु जैसे मनुष्य |

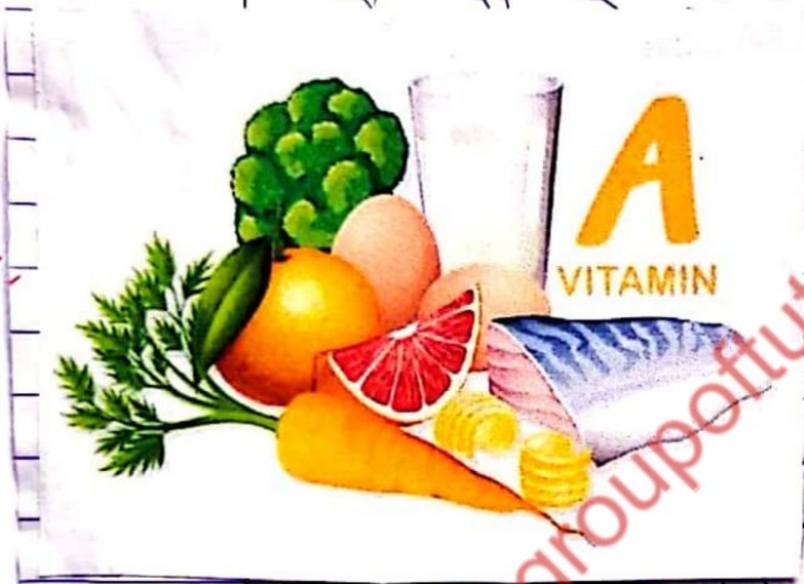
www.groupoftutors.in
Scanned with CamScanner



Scanned with CamScanner

www.groupoftutors.in

| शिक्षण बिन्दु | छात्राध्यापक क्रियाएं | छात्र क्रियाएं | श्यामपट्ट कार्य |
|---|---|---|---|
| | विकासात्मक प्रश्न | | |
| 3 भोजन के स्रोत | 1 अनाज हमें कहां से प्राप्त होता है? | पादपो द्वारा | |
| | 2 पादपो द्वारा हमें और ... पदार्थ | फल व सब्जियां | |
| | ... अतिरिक्त ... जैसे | (निरुत्तर) | |
| | ... दपो द्वारा हमें अनाज जैसे- गेहूं, मक्का आदि, दालें जैसे चना सोयाबिन आदि सब्जियां जैसे- आलू, गोभी फल जैसे- आम केला आदि प्राप्त होते हैं। जन्तुओं द्वारा भोजन के स्रोत के रूप में दूध, शहद, अण्डे व मांस प्राप्त होते हैं, दूध व अण्डों से कैल्शियम व प्रोटीन प्राप्त होते हैं। | विद्यार्थी ध्यानपूर्वक सुनेंगे व महत्वपूर्ण बिन्दुओं को लिख लेंगे। | 1 पादपो के कई भाग जैसे जड़, तना, पत्ती, फल, फूल आदि 2 जन्तुओं से हमें दूध, अण्डे, मांस, मछली आदि। |




www.groupoftutors.in
Scanned with CamScanner



Scanned with CamScanner

www.groupoftutors.in

| शिक्षण बिन्दु | छात्राध्यापक क्रियाएं | छात्र क्रियाएं | श्यामपट्ट सारांश |
|---|---|---|---|
| | विकासात्मक प्रश्न | | |
| 3 भोजन के स्रोत | 1 अनाज हमें कहां से प्राप्त होता है ? | पादपों द्वारा | |
| | 2 पादपों द्वारा हमें और कौन-कौन से खाद्य पदार्थ प्राप्त होते हैं ? | फल व सब्जियां | 1 पादपों के कई भाग जैसे जड़, तना, पत्ती, फल, फूल आदि |
| | 3 फल व सब्जियों के अतिरिक्त भोजन के स्रोत कौन-2 से हैं? | (निरुत्तर) | |
| | छात्राध्यापक कथन | | 2 जन्तुओं से हमें दूध, अंडे, मांस मछली आदि। |
| | भोजन हेतु पादप व जन्तु दो मुख्य स्रोत हैं। पादपों द्वारा हमें अनाज जैसे- गेहूं मक्का आदि, दालें जैसे चना सोयाबीन आदि सब्जियां जैसे- आलू, गोभी फल जैसे- आम, केला आदि प्राप्त होते हैं। जन्तुओं द्वारा भोजन के स्रोत के रूप में दूध, शहद, अण्डे व मांस प्राप्त होते हैं। दूध व अण्डो से कैल्शियम व प्रोटीन प्राप्त होते हैं। | विद्यार्थी ध्यानपूर्वक सुनेंगे व महत्वपूर्ण बिन्दुओं को लिख लेंगे। | |

www.groupoftutors.in
Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

www.groupoftutors.in

पुनरावृत्ति प्रश्न

1 हमारे शरीर को भोजन की आवश्यकता क्यो होती है?
2 भोजन के आधार पर जन्तुओ को कितने भागो बांटा गया है?
3 भोजन के मुख्य स्त्रोत क्या है?

मूल्यांकन प्रश्न

A वस्तुनिष्ठ प्रश्न

निर्देश - निम्न प्रश्नो के सही उत्तर कोष्ठक में लिखो।

1 निम्नलिखित में से मांसाहारी जन्तु है?

(a) गाय (b) शेर (c) बकरी (D) हिरण [ ]

2 दाल पौधो का कौनसा भाग है?

(a) फूल (b) फल (c) बीज (d) तना [ ]

B रिक्त स्थानो की पूर्ति कीजिए।

निर्देश → खाली जगह पर सही उत्तर लिखो।

3 वे जन्तु जो भोजन हेतु जन्तुओ व पेड़-पौधो पर निर्भर रहते है ............ कहलाते है।

4 शरीर को रोगो से लड़ने के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता ................ से प्राप्त होती है।

C लघुत्तरात्मक प्रश्न

5 भोजन के मुख्य अवयव कौन - कौन से है?
6 आपके आस-पास के परिवेश में उगाए जाने वाले पांच खाद्य पौधो के नाम बताइए।

(D) गृहकार्य

निर्देश → निम्न प्रश्न का उत्तर विस्तारपूर्वक लिखिए

7 भोजन के आधार पर जन्तुओ का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

www.groupoftutors.in



Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

www.groupoftutors.in

# पर्यवेक्षण टिप्पणियाँ
# SUPERVISION NOTES

दिनांक : ..............................
Date

| उदाहरण सहित पर्यवेक्षित त्रुटियाँ और उन्हें दूर करने का सुझाव<br>Defect Observed with Example and Suggestions to remove | प्रशिक्षणार्थी द्वारा टिप्पणियाँ ...<br>Summary of the remarks ... |
|---|---|
| (1) प्रकरण को UNDERLINE नहीं किया गया | |
| (2) विद्यार्थियों को पुनर्वलन्ती दें | |
| (3) कक्षा-अनुशासन बनाये रखें | |
| (4) B. B. पर सुधार अपेक्षित है | |

Sunita
24/2/23

पर्यवेक्षक के हस्ताक्षर
Supervisor's Signature

www.groupoftutors.in

Scanned with CamScanner



Scanned with CamScanner