# Academic Session 2025-26

## कक्षा–6

विषय –गृह विज्ञान पुस्तक का नाम–सुगंधा

| मास | विषयवस्तु | अधिगम उपलब्धि **कोड** | अधिगम उपलब्धियाँ |
|---|---|---|---|
| अप्रैल, 2025 | 1. भोजन | | भोजन के महत्त्व व उपयोगिता को समझते हैं। भोजन प्राप्ति के स्रोतों की पहचान, वर्गीकरण व सूचीकरण करते हैं। खाद्य पदार्थों व उनमें प्रयुक्त सामग्री में संबद्धता स्थापित करते हैं। |
| | 2. भोजन और स्वास्थ्य | | स्वस्थ जीवन व सम्पूर्ण शारीरिक विकास के लिए भोजन, व्यायाम, निद्रा व स्वास्थय संबंधी अच्छी आदतों को अपनाते हैं। |
| मई, 2025 | 3. भोजन के पोषक तत्व | | भोजन के पोषक तत्वों के कार्यों के आधार पर उनके महत्त्व को समझते हैं तथा वर्णन करते हैं। |
| | 4. रसोई घर में माप–तोल | | माप–तोल के घरेलू पैमानों को पहचानते हैं तथा उनके लाभ को समझकर दैनिक जीवन में अपनाते हैं। |
| | 5. सरल एवं पौष्टिक व्यंजन | | उचित विधि से सरल एवं पौष्टिक व्यंजन बनाकर आर्कषक तरीके से परोसते हैं। |
| **SBA-1 (Activity Based) April and May** | | | |
| जून, 2025 | **Summer Vacations from 1st June 2025 to 30th June, 2025** | | |
| जुलाई, 2025 | 6. घर तथा परिवार | | घर की आवश्यकता पर व्याख्या करते हैं। परिवार में आपसी संबंधों एवं दूसरों के प्रति अच्छे व्यवहार की अभिव्यक्ति करते हैं। |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 7. सफाई का महत्त्व | | व्यक्तिगत तथा अपने आस–पास की सफाई के प्रति जागरुक होते हैं। सफाई के लिए आवश्यक साधन व सामग्री की पहचान एवं प्रयोग करते हैं। |
| **SBA-2 (MCQ Assignment) April to July** | | | |
| अगस्त, 2025 | 8. रंगों की दुनिया | | रंगों को प्राथमिक व द्वितीयक रंगों के रूप में पहचानते हैं तथा विभिन्न तरीकों से सज्जा में प्रयोग करते हैं। |
| | 9. रंग–बिरंगी रंगोली | | विभिन्न उपलक्ष्यों पर सजावट हेतु रंगोली द्वारा कलात्मक अभिव्यक्ति करते हैं। |
| **SBA-3 (Activity Based) August** | | | |
| सितम्बर, 2025 | 10. सामान्य परिवार का खर्चा | | पारिवारिक खर्चों की जानकारी के साथ बचत के प्रति जागरुक होते हैं। |
| **Half Yearly Assessment (April to September)** | | | |
| अक्तूबर ,2025 | 11. हमारे वस्त्र | | वस्त्रों में विविधता, उसके प्रकार, महत्त्व तथा उपयोग का वर्णन करते हैं। |
| | 12. तंतु तरह–तरह के | | तंतुओं के प्रकार, उनका वर्गीकरण, स्रोत तथा विशेषताओं पर टिपण्णी करते हैं। |
| नवम्बर, 2025 | 13. ताना–बाना | | विभिन्न उपकरणों द्वारा वस्त्र निर्माण प्रक्रिया की व्याख्या करते हैं तथा पुराने कपड़ों के पुनः प्रयोग के प्रति जागरुक बनते हैं। हरियाणा राज्य के संदर्भ में वस्त्र उद्योग की जानकारी प्राप्त करते हैं। |
| | 14. वस्त्रों की धुलाई | | साफ वस्त्रों के महत्त्व पर तर्क आधारित व्याख्या करते हैं। धुलाई के विभिन्न चरणों कता विस्तृत वर्णन करते हैं। |
| **SBA-4 (Activity Based) October to November** | | | |
| दिसम्बर ,2025 | 15. सिलाई व कढ़ाई के मूल टाँके | | सिलाई के मूल टाँकों तथा वस्त्रों को आकर्षक बनाने में विभिन्न कढ़ाई के टाँके सीखते हैं। |
| | 16. बुनाई कला | | बुनाई की परम्परागत कला व उसमें प्रयोग होने वाली सामग्री की पहचान करते हैं तथा बुनाई की प्रक्रिया सीखते हैं। |
| **SBA-5 (Activity Based) October to December** | | | |
| जनवरी, 2026 | 17. प्राथमिक सहायता | | सामान्य दुर्घटनाओं में प्राथमिक सहायता के लाभ व महत्त्व को समझते हैं तथा आवश्यकता पड़ने पर प्राथमिक सहायता प्रदान करते हैं। |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| फरवरी, 2026 | दोहराई | | |
| **SBA-6 (MCQ Assignment) Complete Syllabus** | | | |
| मार्च,2026 | दोहराई | | |
| **Annual Assessment (AA-1) Complete Syllabus** | | | |
| अप्रैल, 2026 | **Supplementary Assessment (AA-2) Complete Syllabus** | | |

# Academic Session 2025-26

## कक्षा–7

विषय –गृह विज्ञान                                                    पुस्तक का नाम–सुगंधा

| मास | विषयवस्तु | अधिगम उपलब्धि **कोड** | अधिगम उपलब्धियाँ |
|---|---|---|---|
| अप्रैल, 2025 | 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, 2025 | 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। |
| | 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। |
| **SBA-1 (Activity Based) April and May** | | | |
| जून, 2025 | **Summer Vacations from 1st June 2025 to 30th June, 2025** | | |
| जुलाई, 2025 | 6. पाक कला | | विभिन्न प्रकार के व्यंजनों को उचित विधि से बनाकर आर्कषक |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | तरीके से परोसते हैं। |
| | 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। |
| **SBA-2 (MCQ Assignment) April to July** | | | |
| अगस्त, 2025 | 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। |
| **SBA-3 (Activity Based) August** | | | |
| सितम्बर, 2025 | 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। |
| **Half Yearly Assessment (April to September)** | | | |
| अक्तूबर ,2025 | 12. कूड़े–कर्कट का निस्तारण | | कचरे के उचित निस्तारण के प्रति जागरूक होकर उपाय सुझाते हैं। |
| | 13. तंतुओं की विशेषताएँ | | विभिन्न प्रकार के तंतुओं से बने कपड़े को पहचानकर तंतुओं की विशेषताओं का वर्णन करते हैं। |
| नवम्बर, 2025 | 14. धुलाई के उपकरण | | धुलाई प्रक्रिया में विभिन्न उपकरणों व सहायक सामग्री को पहचानकर उनकी उपयोगिता का वर्णन करते हैं। |
| | 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। |
| **SBA-4 (Activity Based) October to November** | | | |
| दिसम्बर ,2025 | 16. कढ़ाई | | कढ़ाई प्रक्रिया के विभिन्न चरणों व टाँकों को पहचानकर कढ़ाई करना सीखते हैं। |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 17. ऊनी टोपी व मफलर बनाना (प्रयोगात्मक कार्य हेतु) | | बुनाई के द्वारा टोपी व मफलर बनाना सीखते हैं। |
| | 18. गृह परिचर्या | | गृह परिचर्या के माध्यम से रोगी के उपचार व उचित देखभाल के उपाय सुझाते हैं। |
| **SBA-5 (Activity Based) October to December** | | | |
| जनवरी, 2026 | 19. रोगी का कमरा | | रोगी की आवश्यकता अनुसार उसके कमरे की उचित रख–रखाव, आवश्यक वस्तुएँ एवं सजावट पर चर्चा करते हैं। |
| फरवरी, 2026 | दोहराई | | |
| **SBA-6 (MCQ Assignment) Complete Syllabus** | | | |
| मार्च,2026 | दोहराई | | |
| **Annual Assessment (AA-1) Complete Syllabus** | | | |
| अप्रैल, 2026 | **Supplementary Assessment (AA-2) Complete Syllabus** | | |

## **Academic Session 2025-26**

कक्षा–8

विषय –गृह विज्ञान

पुस्तक का नाम–सुगंधा

| मास | विषयवस्तु | अधिगम उपलब्धि **कोड** | अधिगम उपलब्धियाँ |
|---|---|---|---|
| अप्रैल, 2025 | 1. भोजन के पोषक तत्त्व | | पोषक तत्वों के कार्य, व स्त्रोतों की व्याख्या करते हैं। स्वास्थ्य तथा पोषक तत्वों की कमी व अधिकता में संबद्धता स्थापित करते हैं। |
| | 2. संतुलित आहार | | अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार के विषय में तार्किक विवेचना एवं विस्तृत वर्णन करते हैं। |
| मई, 2025 | 3. व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं स्वच्छता | | अच्छे स्वास्थ्य तथा व्यक्तिगत एवं आस–पास की स्वच्छता में संबंधता स्थापित करते हैं। |
| | 4. खाद्य पदार्थों का संग्रहण | | खाद्य पदार्थों को संग्रह करने के तरीकों को सीखते हैं तथा उनको संग्रह करने के लाभ के प्रति जागरूक होते हैं। |
| | 5. खाद्य पदार्थों का संरक्षण | | भोजन के खराब होने के कारणों पर चर्चा एवं टिप्पणी करते हैं। भोजन को सुरक्षित रखने की विधियों की व्याख्या करते हैं। |
| **SBA-1 (Activity Based) April and May** | | | |
| जून, 2025 | **Summer Vacations from 1st June 2025 to 30th June, 2025** | | |
| जुलाई, 2025 | 6. रोगी का आहार | | रोग के अनुसार दिए जाने वाले उचित आहार की तार्किक विवेचना करता हैं। |
| | 7. सलाद, सूप व डेजर्ट | | सलाद, सूप व डेजर्ट बनाने की विभिन्न विधियाँ सीखते हैं। |
| | 8. कैसा हो रसोईघर | | रसोईघर की व्यवस्था, साफ–सफाई, आकार एवं आवश्यकता |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | का विस्तृत वर्णन करते हैं। |
| **SBA-2 (MCQ Assignment) April to July** | | | |
| अगस्त, 2025 | 9. मेज़ सज्जा | | भोजन परोसने की विधियों व मेज़ सजाने के तरीकों को सीखते हैं। |
| | 10. महकती सुंदरता | | आवश्यक सामग्री के उपयोग से विभिन्न प्रकार के फूलों से पुष्प सज्जा की विभिन्न विधियाँ सीखते हैं। |
| **SBA-3 (Activity Based) August** | | | |
| सितम्बर, 2025 | 11. हमारा व्यवहार | | परिवार, विद्यालय व समाज के सदस्यों के प्रति उचित व्यवहार के महत्त्व पर तार्किक चर्चा करते हैं। |
| **Half Yearly Assessment (April to September)** | | | |
| अक्तूबर ,2025 | 12. दैनिक जीवन में प्रबंधन | | समय प्रबंधन के महत्त्व को समझकर उसे दैनिक जीवन में समायोजित करते हैं। |
| | 13. वस्त्रों का चयन | | अवसरों, मौसम, व्यवसाय, आयु के अनुसार व वस्त्रों के चयन में संबद्धता स्थापित करते हैं। |
| नवम्बर, 2025 | 14. धब्बे छुड़ाना | | धब्बों के प्रकार को पहचानकर उन्हें छुड़ाने की विभिन्न विधियाँ सीखते हैं। |
| | 15. ऊनी वस्त्रों की धुलाई व संभाल | | ऊनी वस्त्रों की धुलाई की उचित प्रक्रिया सीखते है। कपड़ों के ठीक रख–रखाव के उपाय सुझाते हैं। |
| **SBA-4 (Activity Based) October to November** | | | |
| दिसम्बर ,2025 | 16. कटाई व सिलाई के उपकरण | | कटाई व सिलाई के विभिन्न उपकरणों को पहचानते हैं। सिलाई मशीन का उपयोग व उचित रख–रखाव करना सीखते हैं। |
| | 17. कपड़ो की सज्जा | | सामान्य वस्त्रों को आकर्षक बनाने में सहायक विभिन्न तरीके सुझाते हैं। |
| | 18. संक्रामक एवं जीवन शैली रोग | | संक्रामक रोगों के फैलने के कारण व उनसे बचने के उपायों की तर्क आधारित व्याख्या करते हैं। |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **SBA-5 (Activity Based) October to December** | | | |
| जनवरी, 2026 | 19.कीटाणुनाशक | | विसंक्रमण के लिए उपयोग होने वाले कीटाणुनाशकों का वर्णन करते हैं। |
| | | | |
| फरवरी, 2026 | दोहराई | | |
| **SBA-6 (MCQ Assignment) Complete Syllabus** | | | |
| मार्च,2026 | दोहराई | | |
| **Annual Assessment (AA-1) Complete Syllabus** | | | |
| अप्रैल, 2026 | **Supplementary Assessment (AA-2) Complete Syllabus** | | |