

Academic Session 2026-27

कक्षा-7

विषय –गृह विज्ञान

पुस्तक का नाम-सुगंधा

मास	विषयवस्तु	अधिगम उपलब्धियाँ
अप्रैल, 2026	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, 2026	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 विस्तृत वर्णन करते हैं।
जून, 2026	Summer Vacations from 1st June 2026 to 30th June, 2026	
जुलाई, 2026	6. पाक कला	विभिन्न प्रकार के व्यंजनों को उचित विधि से बनाकर आकर्षक 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।

अगस्त, 2026	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।
सितम्बर, 2026	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 Syllabus)		
अक्टूबर, 2026	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, 2026	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 हैं व उसके उचित रख-रखाव के उपाय सुझाते हैं।
दिसम्बर, 2026	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।
Winter Vacation from 1st January 2027 to 15th January 2027		
जनवरी, 2027	19. रोगी का कमरा	रोगी की आवश्यकता अनुसार उसके कमरे की उचित रख-रखाव, आवश्यक वस्तुएँ एवं सजावट पर चर्चा करते हैं।
फरवरी, 2027	दोहराई	
मार्च, 2027	दोहराई	
Annual Assessment (AA-1) Complete Syllabus		