

JANUARY 2018		FEBRUARY 2018	
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24
25	25	25	25
26	26	26	26
27	27	27	27
28	28	28	28
29	29	29	29
30	30	29	29
31	31	30	30

PHYSICAL DEVELOPMENT 20

January

16

WEDNESDAY

MIDDLE CHILDHOOD (7-11) Years

② प्राणी के जीवन में विकास बहुत ही महत्वपूर्ण अंग होता है वह विकास मानसिक है, शारीरिक विकास है, क्रियात्मक विकास है। शारीरिक विकास गर्भावस्था से ही शुरू होता है और उस भिन्न-2 अवस्थाओं में प्रत्येक-प्रत्येक अंगों से चलता रहता है। बच्चों का शारीरिक विकास उनके खान-पान, पोषण, खेल, रूप पर निर्भर करता है। जो बालक को अच्छा पोषण प्राप्त होता है। उसका शारीरिक विकास सुदृढ़ होता है। शारीरिक विकास में शरीर के बाल और आंखों का विकास होता है - शरीर की रू. और शारीरिक लक्षणों का विकास, मांसपेशियों का विकास होता है।

21

January

THURSDAY

NOVEMBER 2011							DECEMBER 2011						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30					

शाारीरिक विकास चक्र :-

- (i) जन्म के पश्चात शाारीरिक विकास की मुख्य चार अवस्थाएँ होती हैं -
- (ii) जन्म के बाद दो वर्ष तक शाारीरिक विकास की गति तीव्र रहती है
- (iii) 3 से 11 वर्ष की अवधि में शाारीरिक विकास की गति मंद हो जाती है।
- (iv) पुनः 11 से 15 वर्ष की आयु में शाारीरिक विकास की गति तीव्र हो जाती है।
- (v) 16 से 18 वर्ष की आयु में शाारीरिक विकास की गति मंद हो जाती है।
- इसमें यह स्पष्ट होता है कि विकास एक गति मंदीय चक्र है इसमें उतार-चढ़ाव होता है।

JANUARY 2024		FEBRUARY 2024	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	
16		16	
17		17	
18		18	
19		19	
20		20	
21		21	
22		22	
23		23	
24		24	
25		25	
26		26	
27		27	
28		28	
29		29	
30		30	
31		31	

MI

January

22

FRIDAY

उत्तर बाल्यावस्था में शारीरिक विकास
(7-12) YEARS.

7-12 वर्ष की अवस्था को
उत्तर बाल्यावस्था कहते हैं। इस
समय बालक की शारीरिक विकास
में देखा जाता है।

उत्तर बाल्यावस्था में होने वाले
प्रमुख शारीरिक परिवर्तन निम्न हैं:-

i) लम्बाई - उत्तर बाल्यावस्था में
शारीरिक विकास में बालक की लं०
6-8 वर्ष की आयु में 95 से 55
इंच तक बढ़ती है 12 वर्ष की
आयु पूरी होने तक बालक की
लं० बढ़कर 60-65 इंच तक हो
जाती है। इस युग में बालिकाओं
की तुलना में अधिक बढ़ाव है।

ii) भार - इस आयु में भार भी
तीव्र गति से बढ़ता है। बालिका
की भार बालक से अधिक होता है।
11-12 वर्ष की बालिका का भार
88 से 100 पाउंड तक होता है।
और बालक का भार 85 से 96
पाउंड तक होता है।

(6) कृप्य और फेफड़े - अन्य अंगों के शरीर कृप्य भी आयु के साथ विकसित होते हैं। जब बालक 6 वर्ष का होता है तो उसके कृप्य का भार जन्म के ही तुलना कृप्य में 5 गुणा बढ़ जाता है और कृप्य का यह भार बारह वर्ष की आयु में बढ़कर जन्म के माह का सात गुना हो जाता है। फेफड़ों का विकास भी 12 वर्ष की आयु में पूर्ण हो जाता है।

* MOTOR DEVELOPMENT - (7-12) YEARS

जन्म के समय शिशु एक अद्वितीय प्राणी के रूप में होता है। वह स्वयं अहससा होता है कि वह जीव है और शरीर स्वयं नहीं कर सकता है। उसे अपनी आवश्यकताओं के लिए दूसरे पर निर्भर होना पड़ता है। उसे जहाँ भी चला दिया जायेगा वह अपनी इच्छा में नहीं बदल सकता है। जन्म के बाद प्रथम छह वर्षों में शिशु का विकास तीव्र गति से होता है। इसी कारण जन्म के पश्चात् शिशु चार-पाँच क्रियात्मक विकास में और बढ़ता है।

SEPTEMBER 2019							OCTOBER 2019						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30					

बच्चों के लिए कृत्रिम आहार
(Artificial Feeding For INFANTS)

माता के दूध के अतिरिक्त यह उल्टे स्थान पर जो अन्य दूध बच्चे को दिया जाता है उसे 'फार्मूला' (Formula) कहते हैं। साथ ही दूध बच्चों के लिए उत्तम होता है परन्तु कहीं-कहीं माँ का दूध भी दिया जाता है। उल्टे अलावा दूध - बूज भी पाया जाता है जिसे उबलते या ठण्डे पानी में लुलुकर दूध तैयार किया जा सकता है और पोस्टिकता में ताजे दूध के लगाने ही होता है। हमारे देश के कुछ भागों में बहरी के दूध के प्रयोग करने का रिवाज है। दूध के 'फार्मूला' के तैयार करने में सावधानी इस बात की बरतनी चाहिए कि इस फार्मूले में तैयार करने में सावधानी इस बात की बरतनी चाहिए कि इस फार्मूले से तैयार किए गए प्रति औंस दूध से 18-20 कैलोरी प्राप्त होनी चाहिए। बच्चों के शारीरिक वजन के प्रति ध्यान देना चाहिए कि प्रति 2 औंस दूध के लिए 24 व्यंकों में बच्चों को शारीरिक वजन के हिसाब से ठीक औंस मात्रा पीना है। हिसाब से इस तरह पकाई मिलना चाहिए।

20

September

TUESDAY

AUG 2016		SEPTEMBER 2016	
MON	TUE	MON	TUE
1	2	1	2
3	4	3	4
5	6	5	6
7	8	7	8
9	10	9	10
11	12	11	12
13	14	13	14
15	16	15	16
17	18	17	18
19	20	19	20
21	22	21	22
23	24	23	24
25	26	25	26
27	28	27	28
29	30	29	30
31		31	

बच्चा जन्म के बाद 5 माह तक प्रति गर्भिन हर साहर में अपनी उम्र से 2-3 और अधिक आहार लेना अर्थात यदि बच्चा 2 माह का है तो वह 2+3 = 5 और पुनः हर बार लेगा।

1. Weaning (माँ का पुन्य दुग्धा) -

वीनिंग वह प्रक्रिया होती है जिसमें बालक के आहार में नमूना, चौर चौर तरल पदार्थों जैसे माँ का दुग्ध या अन्य दुग्ध ले पकाने का शुरुआत में बदल जाता है। इसे बालक की तीन माह की उम्र से ही प्रारंभ कर सकते हैं।

पुस्तक आचारणतः बालक को 6 माह से ही ठोस आहार देना शुरू किया जाता है। वीनिंग प्रक्रिया का उद्देश्य यह होता है कि बालक हुए बच्चे की शारीरिक शक्ति को लिए बालक को माँ का दुग्ध पथापन नगरे हो पाए है अतः अन्य ठोस पदार्थों के प्राप उम्र को ध्यान रखकर बालक को बच्चे की पान्चन प्रणाली को मजबूत करके शारीरिक शक्ति को पान्चन वत शोषण के लिए तैयार हो जाती है।

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

Breast feeding

SEPTEMBER 2019							OCTOBER 2019						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30					

6 माह तक लिफ्ट स्तनपान करने के फायदे

21
September
16 WEDNESDAY

1) माँ का दूध शिशु के लिए सबसे अधिक प्राकृतिक सुरक्षित और पोषक आधार है। बाल से दूध पीने वाले बच्चों में तुलना में स्तनपान करने वाले शारीरिक रूप से अधिक मजबूत होते हैं और उनमें बीमारियाँ से लड़ने की ताकत ज्यादा होती है।

2) माँ का दूध आसानी से पचता है, एंजाइम एवं क्रीम शक्ति से भरपूर होता है।

3) स्तनपान करने से शिशु के अंतर्गत और बाह्य विकास जल्द होता है।

4) स्तनपान करने से बच्चे को चारमाह में मिलती है जो माँ - बच्चे में एक दूसरे के लिए गहरा प्रेम पैदा करता है।

5) माँ को स्तनपान से सुरक्षा प्रदान करता है।

नाम: _____
 पता: _____
 मोबाइल नंबर: _____

माता का दुग्ध शिशु के लिए एक
 प्राथमिक फेन है। स्तनपान से शिशु
 में धुरका से का भाव आता है तथा
 माता से एक प्रकार की सन्तुष्टि
 होती है। माता का दुग्ध जीवाणुओं
 तथा मनुष्य से बची रहता है।
 माता के दुग्ध के उत्पादन की मात्रा
 पोषण से भोजन, आशान्ति आनन्द
 तथा से मुक्ति पर निर्भर करती है।

Warning - इसके अतिरिक्त बच्चे
 के हवा से सम्बन्धी जान की सुरक्षा
 के लिए बच्चा को जल्दी ही
 इसके अतिरिक्त बच्चे के स्वाद
 के सम्बन्धी जान की सुरक्षा
 के लिए यदि बच्चे को प्रकार के
 भोजन से उसे परिचित करना
 आवश्यक होता है।
 स्तनपान शुरू करने के बाद शिशु आहार

- 6 बजे - दुग्ध स्तनपान
- 9 बजे - कौतल फल दुग्धपान
- 12 बजे - फलों का रस / सफ़ी हुआ
- 2 बजे - दुग्ध
- 4 बजे - उबला आलू / 6 बजे - दुग्ध
- 8 बजे - शीर / दुग्ध अवाक के साथ
- 10 बजे - दुग्ध

MAY 2018		JUNE 2018	
Sun	1 8 15 22 29	Sun	1 8 15 22 29
Mon	2 9 16 23 30	Mon	2 9 16 23 30
Tue	3 10 17 24 31	Tue	3 10 17 24 31
Wed	4 11 18 25	Wed	4 11 18 25
Thu	5 12 19 26	Thu	5 12 19 26
Fri	6 13 20 27	Fri	6 13 20 27
Sat	7 14 21 28	Sat	7 14 21 28

आचारणतः पूर्य से पानी की आवश्यकता
 आचारणतः पूर्य की आवश्यकता: पूर्य
 से पानी की आवश्यकता कमिडन होती है
 पुरी से जाती है, फिर भी बीच-
 बीच में बच्चों में जम जल ठण्डा
 पूर्य शहना लाहिए। पल की मिला कम
 होने से बच्चों को कल्य हो जाता है,
 शरीर के व्यस्य पकय मल-मूत्र नही
 विकृत पाते हैं।

NUTRITION of Pre-school Child.

2 से 6 वर्ष की अवस्था प्रारम्भिक
 बाल्यवस्था पूर्व विद्यालय अवस्था
 या पूर्व-शाला अवस्था कहलाती है।
 इस अवधि में शिशु शैशवावस्था की
 (योगतः) है और बाल्यवस्था में प्रवेश
 करता है। इस अवधि में शार शक्ति
 10 वर्ष में केवल 4-5 पाउंड में बढ़ती है
 जबकि शिशु में 20वीं वृद्धि को महीना
 में हो जाती है जब वह बच्चा होता
 होता है। इस अवधि में उमर के साथ
 में शक्ति बढ़ जाती है और एक पुतल
 पुतल बालक की तरह प्रिवार देने लगता है
 कोई भी दोग वष के अवस्था में पुतल
 बढ़ती है। इस अवधि में बच्चों
 का आहार उचित रूप में नहीं रखा जा
 ता उमर के विकास एवं वृद्धि सामान्य गति से
 नहीं हो पाता है।

MAY 2016							AUGUST 2016						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31				

आरोग्य लक्ष्य एवं मात - बाल :-

पूर्व शाला बालकों की ऊँ में वार्षिक वृद्धि की पर लक्ष्य प्रसार है - 1 से 2 वर्ष 12.4 से.मी०, 2 से 3 वर्ष 8.9 से.मी० 4 से 5 वर्ष 5.6 से.मी०. शरीर - मात में वृद्धि 1 से 2 के बीच 2.5 कि० ग्रा०, 2 से 3 वर्ष के बीच 2.1 कि० ग्रा०, 3 से 4 वर्ष के बीच 2 कि० ग्रा० और 4 से 6 वर्ष के बीच केवल 1.9 कि० ग्रा०.

पोषण आवश्यकता :- उच्च पोषित बालक की संरचना अच्छी होती है। स्वस्थ सामान्य शिशु फुलीला होता है। और वह अपने वारिधता से अपने-आपको सामंजस्य बन में मग्य रहता है। बालकों की पोषक आवश्यकताएं व्यक्ति होती हैं जो वृद्धि की पर, लक्ष्य 03 Sunday और बालक की पोषक की दिशा में प्रभावित होती है जो वृद्धि की पर, सक्रियता और बालक की पोषक की निर्यात से प्रभावित होती है, उदाहरण शरीर पुष्प से विकसित नहीं होता।

①

04

July

MONDAY

MAY 2018							JUNE 2018						
Mon	1	2	3	4	5	6	Mon	1	2	3	4	5	6
Tue	7	8	9	10	11	12	Tue	7	8	9	10	11	12
Wed	13	14	15	16	17	18	Wed	13	14	15	16	17	18
Thu	19	20	21	22	23	24	Thu	19	20	21	22	23	24
Fri	25	26	27	28	29	30	Fri	25	26	27	28	29	30
Sat	31						Sat	1	2	3	4	5	6

① कक्षा - वा न्यावस्था में ऊर्जा
 श्री. शावरमुंडरा उच्च विद्यालय
 लक्ष्मीपुरी आठवां पाठ्य प्रभावित
 शास्त्री ए. ए. 1 से 3 वर्ष के बालक के
 लिए 300 कक्षा के लिए और 3 से 6
 वर्ष के बालक के लिए 1600
 कक्षा के विशेष फल में से
 1. C. M. R के लिए 1200 फल
 के लिए एवं 4 से 6 के लिए 1500
 फल प्राप्त किया है।

② पौधों - पूर्व - शालक बालकों
 के आहार में पौधों विशेष फल अहमकूप
 विकास में प्रवृत्तता में बढ़ा देती है।
 1. C. M. R पोषण विशेषज्ञों ने लगभग
 17 से 22 ग्राम पौधों प्राप्त किया है।
 कुल कक्षाओं का
 10% भाग पौधों में प्राप्त होना चाहिए
 इस लिए 1 से 3 वर्ष के बच्चों के लिए
 32 ग्राम एवं 6 वर्ष के बच्चों के लिए
 के लिए 40 ग्राम पौधों होना चाहिए।
 एक जलक 0 फल के 20 से
 24 ग्राम पौधों होना चाहिए।

③ कैल्शियम - न्यूट्रिशन बोर्ड ने 0.8 ग्राम कैल्शियम प्रति दिन की सिफारिश की है। जीवन के प्रथम वर्ष से कैल्शियम की आवश्यकता बढ़ती है। अवशोषण 25-100 मि.ग्राम प्रति दिन होता है। प्रमुख स्रोत दूध, पनीर, अंडे, नारियल, अनामस, आदि हैं।

④ विटामिन : विटामिन बालों की शारीरिक वृद्धि एवं स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। विटामिन A, B, C, D, E, K, P, K में प्रमुख हैं। बच्चों को विटामिन A की कमी से रोग बढ़ता है।

आहार का चयन - बच्चों को आधारीय पदार्थ हमेशा उपलब्ध रखना चाहिए ताकि उनमें उपर्युक्त पदार्थों में रसमिलता हो। अगर बच्चों को क्वी, मांस-पदार्थ में रसमिलता नहीं है तो उसे उपर्युक्त मांस-पदार्थ का बराबर का दूध या पदार्थ देना चाहिए। अंडे, दूध, अनामस, पनीर, आदि में विटामिन A का पर्याप्त स्रोत है। बच्चों को पके हुए फलों में विटामिन A देना चाहिए। बच्चा एक बार में कम खाना खाने है और कुछ समय बाद पुनः उसे खाना चाहिए है इसलिए ये भोजन के बीच उन्हें दूध, फल दे

06

July

WEDNESDAY

JULY 2016							AUGUST 2016						
Sun	1	8	15	22	29		Sun	8	15	22	29		
Mon	2	9	16	23	30		Mon	9	16	23	30		
Tue	3	10	17	24	31		Tue	10	17	24	31		
Wed	4	11	18	25			Wed	11	18	25			
Thu	5	12	19	26			Thu	12	19	26			
Fri	6	13	20	27			Fri	13	20	27			
Sat	7	14	21	28			Sat	14	21	28			

एक वा सम्पूर्ण फल से डबिन, विकट, मसूरी, मुना चना पापकान, मुगाफली आदि केना पादिक ताबि उरुके पापक सावयकाण के सुनि हानी रए। नय मोज्य पकाप का उरुके उमहार में लभावेश करने से वरु उरुके र-न्य वं साक में दुच के अभाव में सायाबीन, यक मुगाफली का दुच बच्चा को दिया जा सकत है।

विकाशशील देशों में भी बच्चों को सड़किया आहार नहीं मिल पाता है बच्चों को पचान मूत्रा में दुच नहीं मिल पाता है। इसलिये के कुपायिक रए जात है। इस दियाने के सुचारने के लिए मुगाफली एवं सायाबीन का दुच बच्चों को दिया जा सकत है। पुरक आहार के र-न्य में स्थानीय उपजन वाल फलो, विलुख, गिरी आदि फल से प्रादीन के पुनि हो सकती है। अनाजों में जीहु के अति रिकत चना जो बाजार जगार दिया जा सकत है।

OCTOBER 2016							NOVEMBER 2016						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31				

सामुदायिक विकास की परिभाषाएं

October 16 WEDNESDAY

10:00 सामुदायिक विकास सामाजिक संरचना की प्रक्रिया है जिसके अन्तर्गत समाज के लोग आयोजन और प्रयत्न के लिए सहजता से अपने एक-दूसरे के लक्ष्यों और लक्ष्यों को परिभाषित कर सकें। सामुदायिक विकास से विद्वित है।

11:00 सामुदायिक विकास कार्यक्रम के उद्देश्य

12:00 • प्रत्येक सामुदायिक विकास के प्राचीन काल से मानव जीवन की मूल आवश्यकताओं में से एक है। सामुदायिक विकास से ही पूरा करने के लिए आस्था और विश्वास।

13:00 • सामुदायिक विकास कार्यक्रमों में अपनी मदद प्राप्त आपसी सहयोग तथा सहकारिता के गुण जैसे करते।

14:00 • वर्तमान विश्व का विकास है।

15:00 • जीवन-मूल्य केन्द्रित करना: इस उद्देश्य से ही आय बढ़ाना, आय बढ़ाने के लिए मूल उत्पादन बढ़ाना, शिक्षा, आस्था, मान्यता के मान्यताओं के संरक्षण, लक्ष्य-हेतुओं का विकास पाना।

PAPER —

20

October

THURSDAY

16

HOME SCIENCE

प्रोजेक्ट के अन्तर्गत कार्यक्रम

आवास के माध्यम शिक्षा - क्षेत्र

शिक्षा एवं समाज
विज्ञान



ग्रह चक्रण से
संज्ञित

व्यवस्था एवं
माध्यम

आवास निर्माण

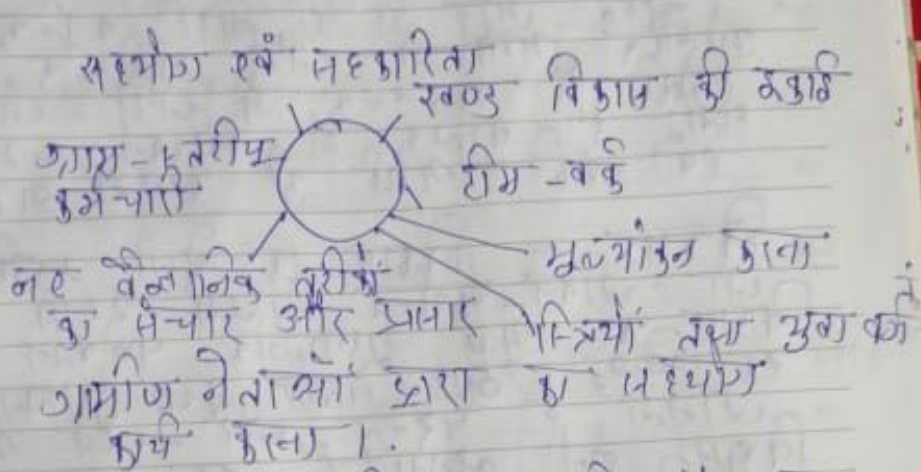
समाज कल्याण

सांस्कृतिक - विकास के आधार पर

- 1) ग्राम - विकास में आधार
- 2) ग्रामवासियों की कार्यप्रणाली में आधार
- 3) लोकतांत्रिक - प्रणाली में आधार
- 4) विज्ञान और तकनीक में आधार
- 5) सामाजिक न्याय में आधार

OCTOBER 2016							NOVEMBER 2016						
Sun	1	2	3	4	5	6	Sun	1	2	3	4	5	6
Mon	7	8	9	10	11	12	Mon	7	8	9	10	11	12
Tue	13	14	15	16	17	18	Tue	13	14	15	16	17	18
Wed	19	20	21	22	23	24	Wed	19	20	21	22	23	24
Thu	25	26	27	28	29	30	Thu	25	26	27	28	29	30
Fri	31						Fri	31					

साथ प्राथमिक विकास कार्यक्रम की विशेषताएँ



मनुष्य एक सामूहिक प्राणी है। मानव प्रकृति एवं हम (समुदाय या समूह) के निर्माण और पुनः निर्माण में एक-दूसरे को सहायता देते हैं। अतः समाज में एक-दूसरे को सहायता देना और नियंत्रण होना चाहिए।