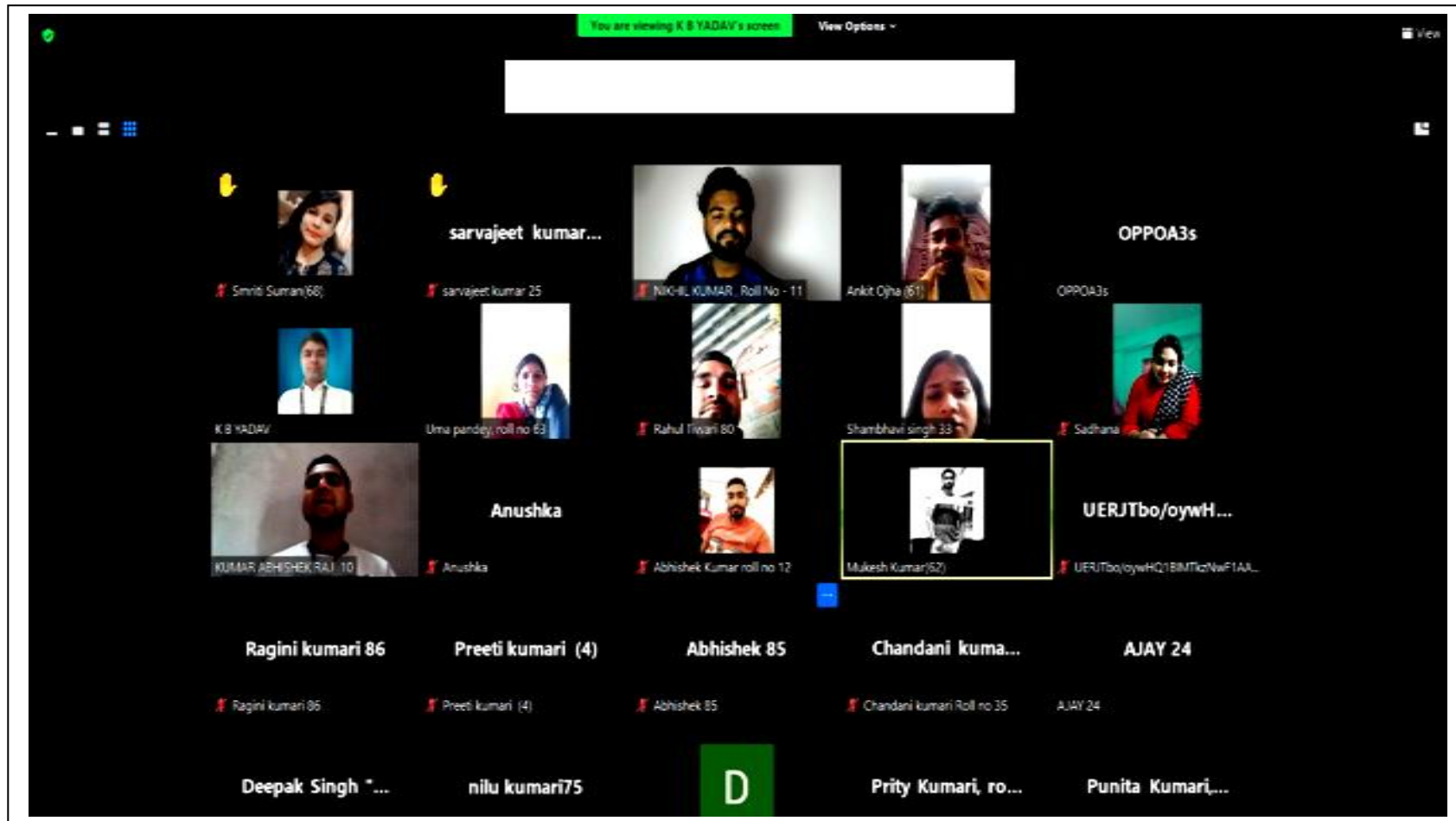


# 1. UNDERSTANDING THEORIES COURSES:



ONLINE THEORY CLASS BY  
Mr. K.B. YADAV (ASSISTANT PROFESSOR)

12:57 76%

Sensory  
motor  
stage  
इन्द्रिय

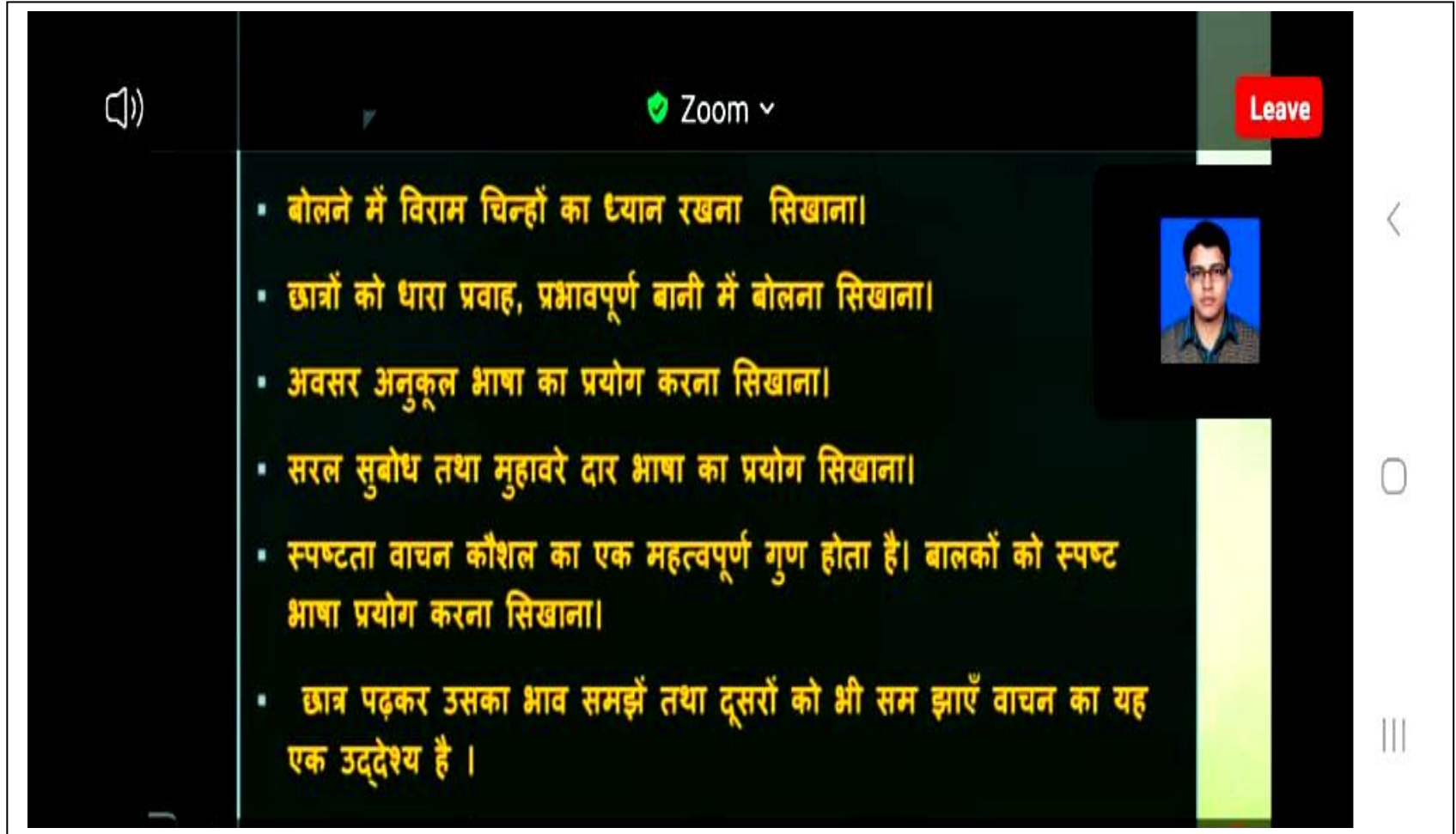
(i) Reflexes—जन्म से एक माह तक ।  
(ii) Primary circular reactions—एक से तीन  
(iii) Secondary circular reactions—चार से  
(iv) Co-ordination of secondary reactions—  
(v) Tertiary circular reaction—ग्यारह से  
(vi) Final stage of this period—अठारह से

K B YADAV's screen

ONLINE THEORY CLASS BY

Mr. K.B. YADAV (ASSISTANT PROFESSOR)

## 2.PRACTICE TEACHING



Speaker icon | Zoom | Leave

- बोलने में विराम चिन्हों का ध्यान रखना सिखाना।
- छात्रों को धारा प्रवाह, प्रभावपूर्ण बानी में बोलना सिखाना।
- अवसर अनुकूल भाषा का प्रयोग करना सिखाना।
- सरल सुबोध तथा मुहावरे दार भाषा का प्रयोग सिखाना।
- स्पष्टता वाचन कौशल का एक महत्वपूर्ण गुण होता है। बालकों को स्पष्ट भाषा प्रयोग करना सिखाना।
- छात्र पढ़कर उसका भाव समझें तथा दूसरों को भी समझाएँ वाचन का यह एक उद्देश्य है ।

Navigation icons: back, home, search, list

ONLINE PRACTICE TEACHING BY  
Mr. V.K. JHA (ASSISTANT PROFESSOR)

### 3.INTERNSHIP



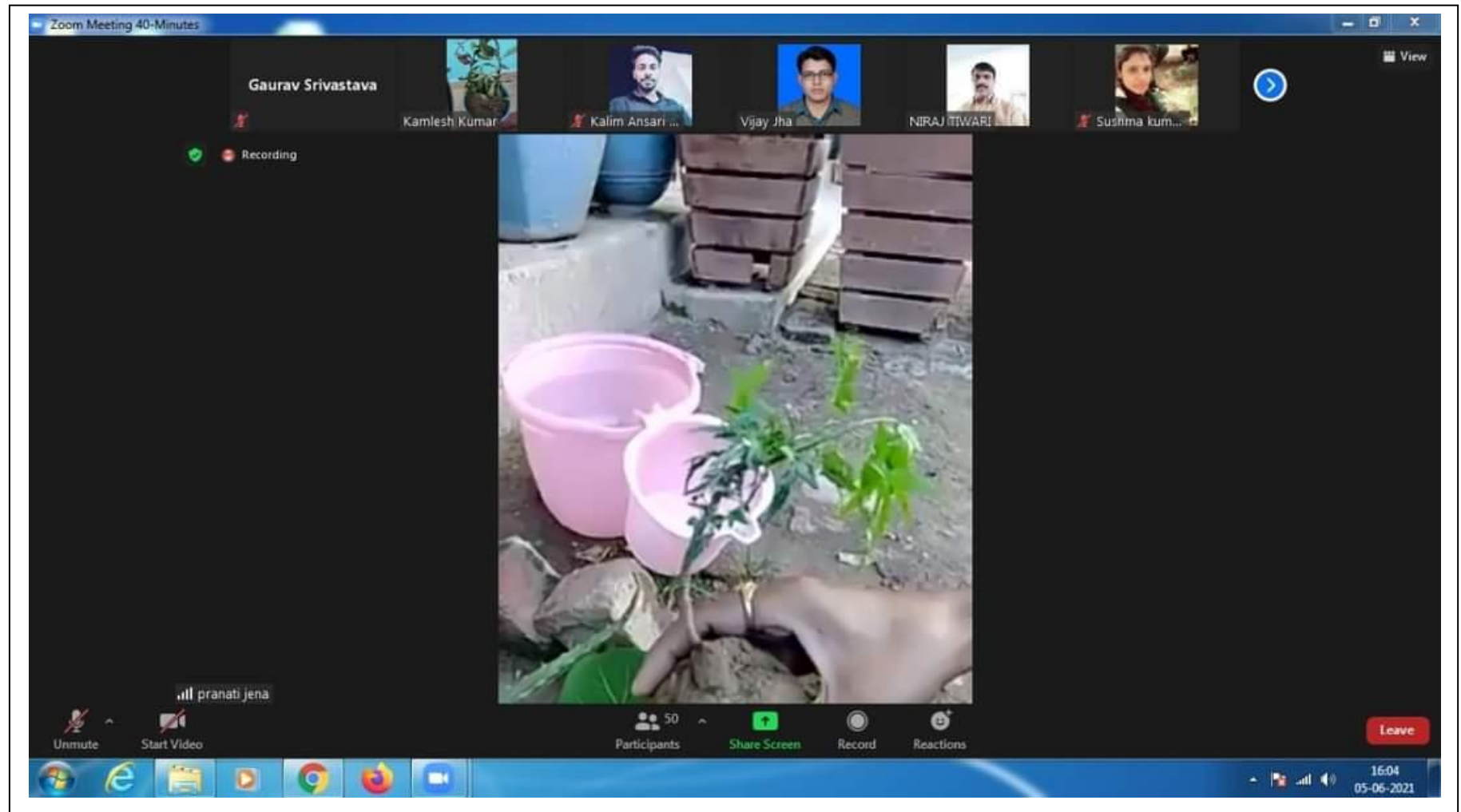
**Musical chairs game conducted by students teachers of TNATTC, Harigaon || sports Day...**

**SPORT DAY CELEBRATE DURING INTERNSHIP**

**LINK: <https://youtu.be/YLkVTMHh8L8>**



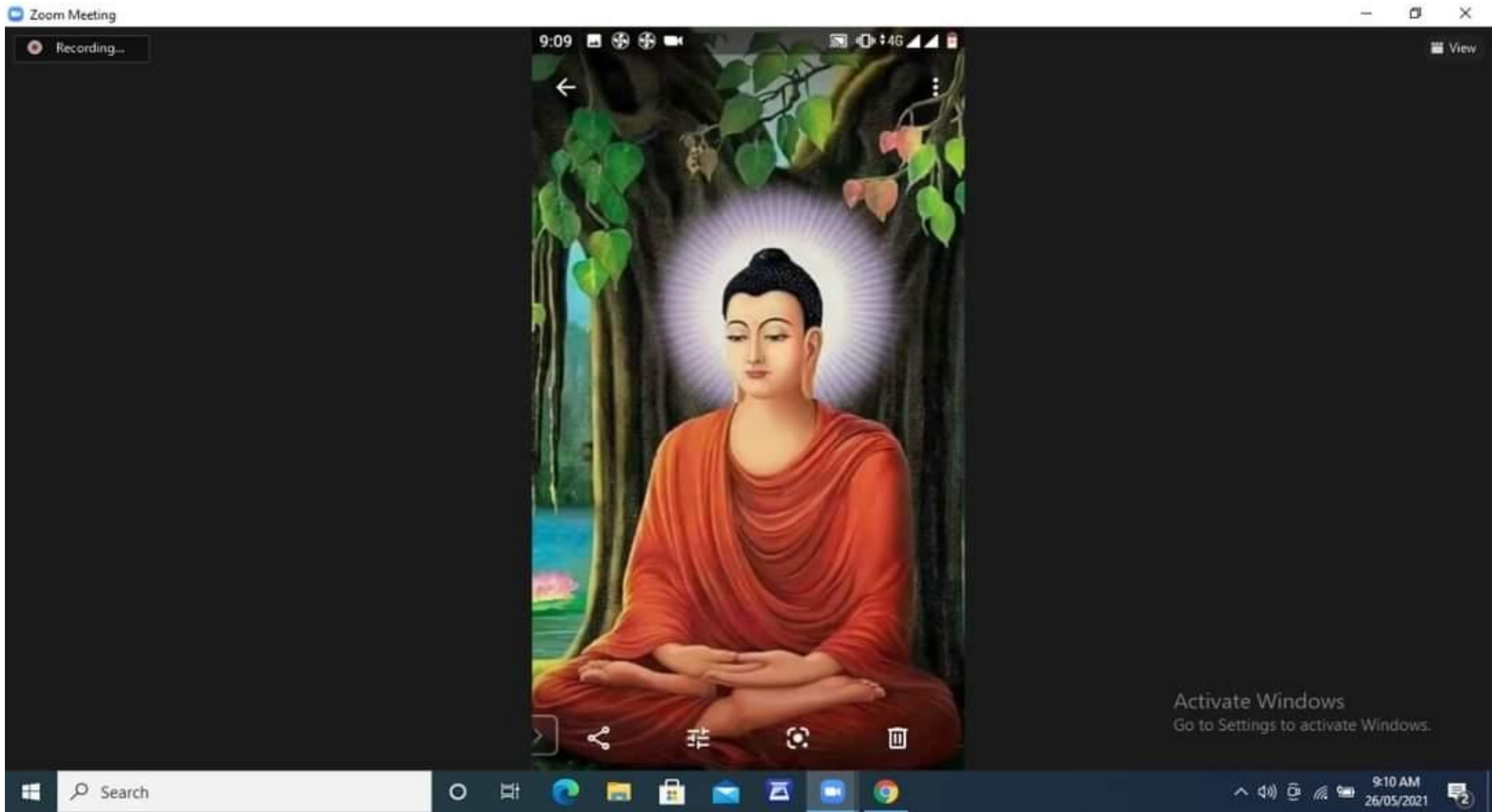
## **4.OUT OF CLASSROOM ACTIVITIES**



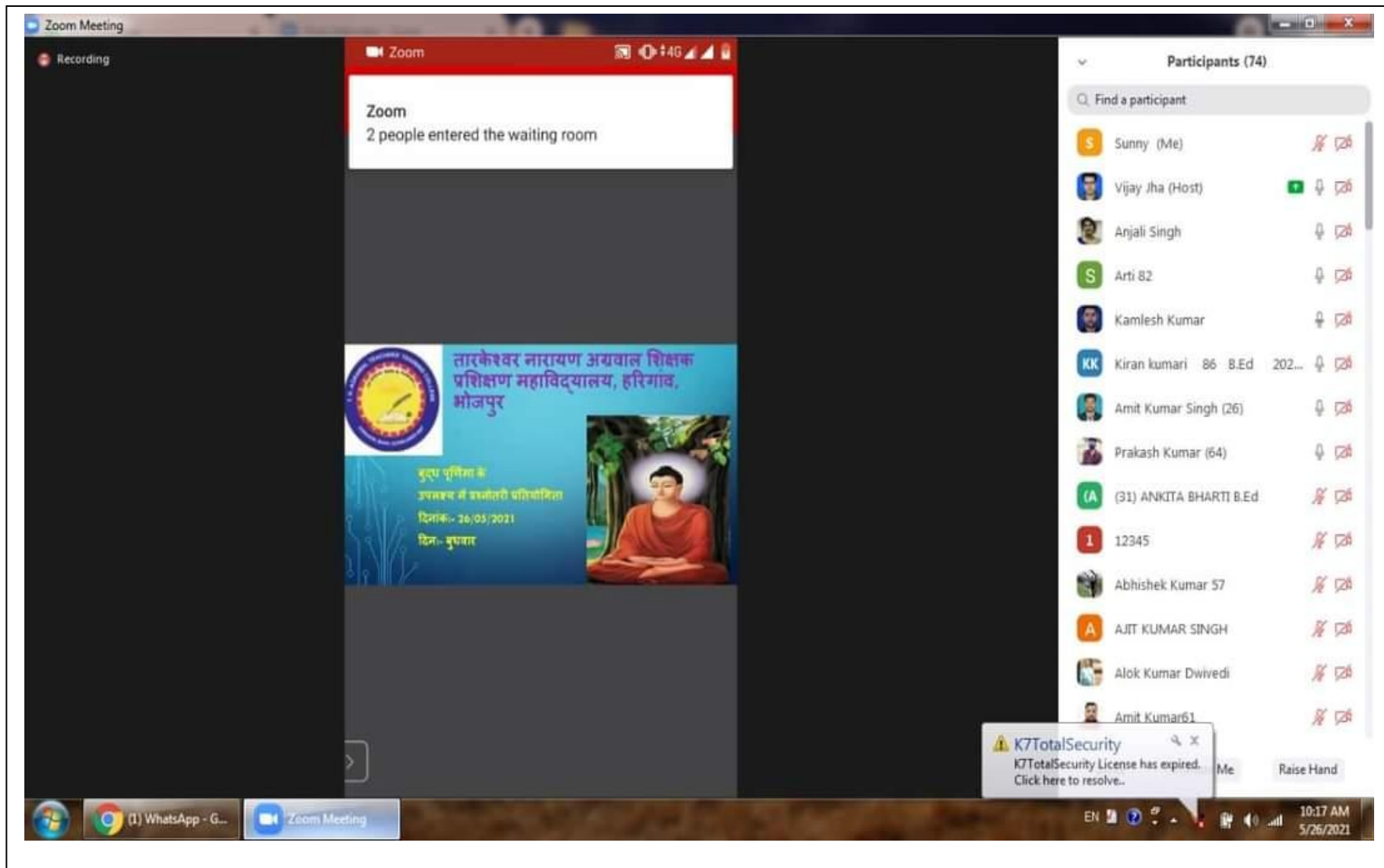
**INTERNATIONAL ENVIRONMENTAL DAY ON 05/06/2021**



**INTERNATIONAL ENVIRONMENTAL DAY ON 05/06/2021**




**CELEBRATE BUDDHA PURNIMA ON 26/05/2021**



**CELEBRATE BUDDHA PURNIMA ON 26/05/2021**

## 6.FIELD SPORTS



The screenshot shows a Google Meet interface. The main video area displays a man in a white t-shirt and dark pants performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) on a pink mat. The name 'prashant kumar' is visible in the bottom left corner of the video. The right sidebar shows 'Meeting details' with 98 participants and a list of 'IN CALL' participants: rahul kumar (You), 42 ARUN KUMAR SING..., AKHILESH KUMAR, Amit kumar, AMIT KUMAR, ANITA KUMARI, and Anjali Singh. The bottom of the screen shows the Windows taskbar with the search bar, task icons, and system tray showing the time as 11:07 AM on 21-Jun-21.

**INTERNATIONAL YOGA DAY ON 21/06/2021**





# T.N. Agrawal Teachers' Training College

Harigaon, Ara, Bhojpur

(Recognised by ERC, NCTE, Bhubneshwar, Affiliated to Aryabhata Knowledge University,  
Patna)



---

## Link of Resource Used

1. <https://youtu.be/UQmEAatFOzg>
2. <https://youtu.be/rvfKVVUi3Ls>
3. <https://youtu.be/Bz0ilrYYvFg>
4. <https://youtu.be/xddvnTKREfg>
5. <https://youtu.be/CyngEA977EA>
6. <https://youtu.be/YLkVTMHh8L8>
7. <https://www.facebook.com/tnattcara/videos/3014178658864915/>
8. <https://www.facebook.com/tnattcara/videos/4842802175843091/>
9. <https://www.facebook.com/tnattcara/videos/5435303676566420/>
10. <https://www.facebook.com/tnattcara/videos/431251172124698/>
11. <https://www.facebook.com/tnattcara/videos/2548646975272021/>

Principal  
Tarakeshwar Narain Agrawal  
Teachers' Training College  
Harigaon, Ara

# T.N. Agrawal Teachers' Training College, Harigaon

## LESSION PLAN (Sample)

**Date :-** 07.04.2022

**Class & Section:-** 9<sup>th</sup>

**Subject: -** Computer Science

**Period:-** V

**Sub. Subject/Unit:-**Computer

**Duration:-** 45 min.

### **Topic: - Input Devices**

**Name of the School** : - Amirchandra kanya +2 High School, Ara

#### General Aims-

1. Students will be Able to get Knowledge about the specific Topic of Computer Science.
2. Students will be able to understand the concept of the specific Topic of Computer.
3. Students will be use of the knowledge in there day to day to daily life.
4. Students will be able to recall computer Science.
5. Students will be able to apply the attained Knowledge in Day to Day life.

#### Specific objectives:-

1. Recall all the input Device.
2. Apply all input Device.

<b>Teaching</b>	<b>Instructional</b>	Trainee teacher's	Prob.	Strategies	Objective
-----------------	----------------------	-------------------	-------	------------	-----------

3. Apply all techniques of input device.
4. Develop the skill is using all input device like keyboard, mouse and scanner.

**Teaching Aids/TLM:-**

Mobile, Black-board, chalk and duster etc.

**Previous Knowledge:-**

Students Know about in general knowledge Input Devices.


**Introductory Question:-**



<b>Sl. No.</b>	<b>Pupil Teacher Activity</b>	<b>Student Activity</b>
<b>1.</b>	<b>What is computer?</b>	Computer is an electronic Device which can perform many functions.
<b>2.</b>	<b>What is the basic concept of processing of computer?</b>	Input – Process- output
<b>3.</b>	<b>What is Input Device?</b>	No Response.

**Announcement of the Topic:-**


Student today we will learn about few 'Input device' like mouse, Keyboard, Scanner.

<b>Expected behavioral</b>		<b>Learning Experience (LE'S)</b>	<b>Real Learning Outcome (RLO's)</b>
----------------------------	--	-----------------------------------	--------------------------------------

<b>Points</b>	<b>Objectives with their specifications</b>	activities	Students activities	Methods, Techniques, Use of Board and TLM	based evaluation
<b>The term INPUT DEVICE</b>	<b>To educate the student about in Input device</b>	Input devices are necessary to convert our information or data into a form, which can be understood by computer. There are the main Input devices:- 1. Key Board 2. Mouse 3. Trackball 4. Joystick 5. Scanner	Student Listen Carefully	Lecture method	Student get general information about in Input device
<b>1. Keyboard</b>	<b>To educate the student about in Keyboard</b>  <b>To make aware</b>	It looks like ordinary type writer of the type QWERTY. It also contains some extra keys. It contains 101 or 104 keys. Mouse is a	Students are Listening carefully	Key Board On Chart Paper  Keyboard	Student get general information about in Keyboard

<p><b>2. Mouse</b></p>	<p><b>about in mouse</b></p>	<p>participate plastic box. Which has a ball in its bottom to roll on dot ball, the cursor is controlled with the movement of this ball. It has two depress buttons left and right click.</p>	<p>Students listen carefully</p>	<p>Demonstrati on method and T.L.M.</p> 	<p>Student will Know about in mouse</p>
<p><b>3. Track Ball</b></p>	<p><b>To make aware about in Track ball.</b></p>	<p>It is a Pointing device. It is a used in Games. To move pointer you relate the ball with your thumb, fingers &amp; Point.</p>	<p>Student is Listening Carefully write in note book.</p>	<p>Demonstrati on method and use of Black-Board</p>	<p>Student will know about in Track ball.</p>
<p><b>4. Joystick</b></p>	<p><b>To make aware about in joystick.</b></p>	<p>It consists of a liver that moves in all directions and control the Pointer movement it is used in Games, CAD/CAM too.</p>	<p>Students are listen Carefully</p>	<p>Demonstrati on method T.L.M. (Joystick figure)</p>  <p>(Joystick)</p>	<p>Student will know about Joystick.</p>



<p><b>5. Scanner</b></p>	<p><b>To Educate about in Scanner</b></p>	<p>It is an optical device to take Graphical Image, Picture as input.</p>	<p>Students are listen Carefully</p>	 <p>(Scanner)</p>	<p>Student will Know about Scanner</p>
--------------------------	---	---	--------------------------------------	--	--

**Evolution Questions:-**

- i) What is input device?
- ii) Is Scanner input or output device?
- iii) What are three types of input devices?
- iv) Keyboard is a ..... device.
- v) Mouse is a..... device.

## **Home Assignment**

- i) Students carefully draw input devices (Keyboard, Mouse and Scanner).
- ii) Students read input devices.

**Suggestions for improvement: -**

**Signature of Supervisor**

# तारकेश्वर नारायण अग्रवाल शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय

TARKESHWAR NARAYAN AGRAWAL TEACHER'S TRAINING COLLEGE, HARIGAON, BHOJPUR

(Recognized by NCTE ERC Bhubaneswar, and Affiliated to Veer Kunwar Singh University, Ara)



B. Ed. - ...2018-20.....

## TEACHING PRACTICE CUM INTERNSHIP RECORD

Method

METHOD OF TEACHING...PHYSICS.....

Name of the student-Teacher : DEEPAK KUMAR

College Roll No. : 56

University Roll No. : 18217007

Regn. No. : 201324114

डा. अध्यापक का नाम :- दीपक कुमार  
 विद्यालय का नाम :- MODEL INSTITUTE + 2  
 SCHOOL, ARA

दिनांक :- 9/11/20  
 कक्षा :- 10<sup>th</sup>  
 डालांठा :- 2<sup>nd</sup>  
 समय :- 40 min

विषय :- विज्ञान  
 उपविषय :- भौतिक विज्ञान  
 पाठ :- द्रोपन  
 प्रकरण :- द्रोपन गति

सामान्य उद्देश्य (General Aims)

- (1) विज्ञान की दैनिक उपयोगिता को समझना।
- (2) विज्ञान शिक्षण के द्वारा आधुनिक संस्कृति का ज्ञान करना।
- (3) निरीक्षण, तर्क एवं प्रयोगात्मक दृष्टि का विकास करना।
- (4) वैज्ञानिक दृष्टिकोण उत्पन्न करना।
- (5) वैज्ञानिक रवियों का विकास करना।
- (6) वैज्ञानिक रवियों के प्रति जागरूकता पैदा करना।
- (7) विभिन्न समस्याओं का हल करने की क्षमता विकसित करना।

विशिष्ट उद्देश्य (Specific Aims)

- आनात्मक :- द्रोपन गति का ज्ञान प्राप्त कर सकेंगे।  
 अवबोधनात्मक :- द्वात्र विभिन्न गतियों में अंतर स्पष्ट कर सकेंगे।  
 प्रयोगात्मक :- अपने जीवन में द्रोपन गति के विभिन्न तथ्यों का प्रयोग कर सकेंगे।  
 कौशल/पाठ्यक :- द्रोपन गति के विभिन्न तथ्यों के अध्ययन के प्रति कौशल प्राप्त करेंगे।  
 अभिरचन्यात्मक :- द्रोपन गति से संबंधित तथ्यों के अध्ययन के प्रति रुचि विकसित कर सकेंगे।



- शिक्षण बिंदु (Teaching points)
- शिक्षण विधि (Teaching method)
- शिक्षण सहायक सामग्री (TLM)
- पूर्व ज्ञान (Previous Knowledge)
- प्रस्तावना (Introduction)

अभिव्यक्त्यात्मक :- छात्र ट्रेलिन गति के अध्ययन के प्रति अपना वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित कर सकेगी।

द्वारा दृष्टावक क्रिया	ज्ञान क्रिया	द्वारा मपट्ट कार्य
<p>(1) समय के साथ किसी वस्तु के स्थान में परिवर्तन की क्या कहें हैं?</p> <p>(2) स्थान परिवर्तन से होने वाली गति को क्या कहें हैं?</p> <p>(3) सहीन या कुएँ की बिरनी में ऊँच-सी गति होती है?</p> <p>(4) पानी रबीचरी समय बिरनी से लटकी बाड़ी में ऊँच-सी गति होती है?</p>	<p>(1) वस्तु की गति कहें हैं।</p> <p>(2) स्थानापन्न गति।</p> <p>(3) घूर्णन गति।</p> <p>(4) समस्थानिक</p>	<p>वस्तु की गति</p> <p>स्थानापन्न गति</p> <p>घूर्णन गति</p>
<p>द्वारा दृष्टावक कथन :- बिरनी से लटकी बाड़ी में ट्रेलिन गति होती है।</p>		

उद्देश्य कथन :- बच्चों को आज हमारा ट्रेलिन गति के बारे में अध्ययन करेगी।



प्रस्तुतीकरण (Presentation)

विद्यमान बिंदु	हालातया एक क्रिया	हाल-क्रिया	श्यामपट्ट कार्य
द्विपन गति की परिभाषा:-	<p>T.M:- खूँटी से आगे द्वारा सरल लोलक भटका कर प्रबन पूरना।</p> <p>(1) इस समय लोलक किस अवस्था में है? लोलक को साम्यावस्था बिंदु 0 से 0A बिंदु तक ले जाकर A से लोलक को स्वतंत्र छोड़कर हातीं से प्रबन करना।</p> <p>(2) 0B को छोड़ते हुए लोलक की स्थिती में क्या परिवर्तन हुआ ?</p> <p>(3) श्यामपट्ट पर चित्र की ओर इशारा करते हुए 0 से B तक आने में लोलक कितना समय लेता है ?</p> <p>(4) पुनः साम्यावस्था 0 पर आकर लोलक की स्थिती में क्या परिवर्तन होता है ?</p> <p>(5) लोलक की इस प्रकार की गति को क्या कहा जाता है ?</p>	<p>(1) स्थिर अवस्था में है।</p> <p>(2) लोलक साम्यावस्था की ओर तथा 0 बिंदु तक तत्पश्चात् 0 से 0A तक दूरी का।</p> <p>(4) प्रारम्भिक गति से उतने समय में बिंदु A तक पहुँचता है और पुनः उसी पथ से साम्यावस्था 0 की तरफ लौट आता है।</p> <p>(5) समस्थायक</p>	<p>आधार धागा लोलक</p> <p>द्विपन गति</p>
	<p>हालातयापक कथन:- लोलक की इस प्रकार की गति को द्विपन गति कहते हैं।</p>		

विद्यार्थक बिंदु	द्वारा व्यापक - क्रिया	द्वारा - क्रिया	अर्थ - कार्य
<p>द्वारा गति के अर्थ</p>	<p>(6) साक्षात्कार की स्थिति में भौतिक पर भगवान् से उसकी स्थिति में क्या परिवर्तन होता है?</p> <p>(7) साक्षात्कार व विस्थापित अवस्था के बीच की दूरी को क्या कहेंगे?</p> <p><u>द्वारा व्यापक कथन</u> :- साक्षात्कार और भौतिक को विस्थापित अवस्था के बीच की दूरी को विस्थापन कहते हैं।</p> <p>(i) विस्थापन :- (8) समय के साथ भौतिक के विस्थापन में क्या परिवर्तन होता है?</p> <p>(9) भौतिक पर क्या भगवान् से प्राथमिक विस्थापन कितना होता है?</p>	<p>(6) भौतिक विस्थापित हो जाता है।</p> <p>(7) समस्यात्मक बर्च सुनेंगे।</p> <p>(8) समय के साथ विस्थापन बढ़ता रहता है।</p> <p>(9) प्राथमिक विस्थापन अधिकतम होता है।</p>	<p>विस्थापन</p>
<p>(ii) आध्यात्म</p>	<p>(10) अधिकतम विस्थापन को क्या कहेंगे?</p> <p><u>द्वारा व्यापक कथन</u> :- भौतिक अपनी साक्षात्कार से जितनी अधिक विस्थापन करेगा उसे आध्यात्म कहेंगे।</p>	<p>(10) समस्यात्मक बर्च सुनेंगे।</p>	<p>आध्यात्म</p>



विद्यार्थी	द्वारा व्यापक क्रिया	द्वारा क्रिया	व्यामर्श कार्य
द्वारा :-	<p>(11) एक द्वारा क्या होता है?</p> <p><u>द्वारा व्यापक कथन</u> :- भौतिक 0 से प्रारंभ होकर A तक पहुँचा और वापस और पर विपरीत दिशा में B तक पहुँचा। B से पुनः 0 तक आता है इसे एक द्वारा कहते हैं।</p>	<p>(11) समस्थानिक</p> <p>क्यों सुनेंगी व समझेंगी।</p>	द्वारा
द्वारा काल	<p>(12) भौतिक को एक द्वारा पूरा करने में भगा समय को क्या कहते हैं?</p> <p><u>द्वारा व्यापक कथन</u> :- भौतिक को एक द्वारा पूरा करने में भगा समय को द्वारा काल कहते हैं। इसे T से प्रदर्शित करते हैं।</p>	<p>(12) समस्थानिक</p> <p>क्यों ध्यान से सुनेंगी</p>	द्वारा काल (T)
	<p>(13) यदि भौतिक का द्वारा काल 12 sec है तो 1 सेकण्ड में कितने द्वारा करेगा?</p>	<p>(13) 1 सेकण्ड में 1/12 द्वारा करेगा।</p>	1/12 द्वारा
	<p>(14) यदि भौतिक का द्वारा काल 1/20 है तो 1 sec में कितने द्वारा करेगा?</p>	<p>(14) 1 sec में 20 द्वारा करेगा।</p>	20 द्वारा
	<p>(15) भौतिक द्वारा प्रति सेकण्ड द्वारा की संख्या क्या कहलाती है?</p>	<p>(15) समस्थानिक</p>	

विभाजन बिंदु	ज्ञातथापक क्रिया	ज्ञात क्रिया	व्यामर्श कार्य
<p>दोमन आवृत्ति</p>	<p><u>ज्ञातथापक कथन</u>:- लोमक द्वारा किये गये प्रति सेकण्ड दोमनों की संख्या को दोमन आवृत्ति कहते हैं इसे 'f' से सूचित करते हैं।</p> <p>(16) उपरोक्त कथन से लोमक के दोमन काल और आवृत्ति में क्या संबंध हुआ?</p> <p><u>ज्ञातथापक कथन</u>:- उपरोक्त कथन से यह ज्ञात होता है कि दोमन काल और आवृत्ति एक-दूसरे के व्युत्क्रमानुपाती होते हैं।</p> <p><math>f = 1/T</math></p>	<p>बच्ये सुनेंगी।</p> <p>समस्यात्मक</p> <p>बच्ये सुनेंगी।</p>	<p>दोमन आवृत्ति (f)</p> <p>आवृत्ति = <math>1/\text{दोमन काल}</math></p> <p><math>f = 1/T</math></p>

पुनरावृत्ति प्रश्न / मूल्यांकन प्रश्न :-  
(Recapitulation Qs. / Evaluation Qs.)

- (1) साम्यावस्था से लौलक की विस्थापित अवस्था के बीच की दूरी को क्या कहते हैं?
- (2) दोलन गति की परिभाषा बताओ।
- (3) लौलक द्वारा अधिकतम विस्थापन क्या कहलाता है?
- (4) एक दोलन की परिभाषा बताओ।

गृहकार्य (Home work):-

- (1) दोलन गति से आप क्या समझते हैं? उदाहरण देकर समझावें।
- (2) दोलन आवृत्ति क्या है?
- (3) एक लौलक की एक दोलन पूरा करने में लगा समय कहलाता है -  
(क) दोलन काल (ख) आयाम  
(ग) आवृत्ति (घ) विस्थापन





# TARKESHWAR NARAIN AGRAWAL TEACHERS TRAINING COLLEGE

Harigaon, P.O. : Sanya Barhatta, P.S. : Jagdishpur,  
Ara, Bihar, Pin : 802 186

## B.Ed. 2019-21 LESSON PLAN



Name JYOTI KUMARI.....

Roll No. 39..... Section A..... Year 2021.....

Reg. No. 19501532049 Univ. Roll No. ....

Method Paper HINDI.....

School Experience Centre Rajkiyakshit high school, Kaura

सामान्य उद्देश्य (General Aims)

- (I) हिन्दी भाषा के प्रति रुचि उत्पन्न करना
- (II) शुद्ध, सरल, स्पष्ट एवं प्रभावशाली भाषा के षट् अक्षरों, भावों, विचारों एवं अनुभूतियों की अभिव्यक्ति कर सकें।
- (III) छात्रों में हिन्दी भाषा के शब्द भंडार में वृद्धि करना
- (IV) विद्यार्थियों को पाठ समझ सकने योग्य बनाना
- (V) विराम चिह्न, गति की ध्यान में रखकर पढ़ने की योग्यता उत्पन्न करना
- (VI) विद्यार्थियों में हिन्दी साहित्य के प्रति रुचि उत्पन्न (जागृत) करना।
- (VII) बालकों को व्याकरण के नियमों से परिचित कराना
- (VIII) बालकों को सस्वर वाचन, मौन वाचन, लेखन एवं शुद्धोच्चारण में निपुण बनाना।
- (IX) ज्ञान प्राप्त करने और मनोरंजन के लिए पढ़ना, लिखना, गद्य-पद्य में निहित आनंद और न्यमत्कार से परिचय प्राप्त कराना।
- (X) पुस्तकों में निहित ज्ञान भंडार का अवलोकन करना तथा बालकों की स्वाभाविकता के प्रति रुचि उत्पन्न करना।
- (XI) बालकों में लघु कथा एवं निबंध लिखने की क्षमता का विकास करना।
- (XII) छात्रों को मातृभाषा शिक्षण का भी ज्ञान एवं शब्द भंडार बढ़ाना।
- (XIII) बालकों के शब्दों, मुद्रापरों, वाक्यांशों तथा लोकोक्तिों आदि कोष में वृद्धि करना।
- (XIV) विभिन्न शैलियों का परिचय कराकर अपनी उपयुक्त शैली का विकास में सहायता करना।
- (XV) इन्हें साहित्य के सृजन की प्रेरणा देना जिससे वे अपने अवकाश के समय के सदुपयोग द्वारा अपने व्यक्तिगत तथा सामाजिक जीवन को सुसंस्कृत एवं सुखी बना सकें।



LESSON PLAN NO. 1

Date 01/03/2021

विषय हिन्दी

उपविषय कविता (पद्य)

प्रकरण तू जिन्दा है तो

विद्यालय का नाम (Name to the School) आदर्श मध्य विद्यालय कोरा, भोजपुर

कक्षा व खण्ड

Class & Section 8

कालांश

Period 2

अवधि

Duration 45

विशिष्ट उद्देश्य / सामान्य उद्देश्य  
Specific Objectives

बच्चे अपने पाठ की कविता 'तू जिन्दा है तो' के माध्यम से जीवन रंग एवं इलाह के बारे में जान सकेंगे।

शिक्षण सहायक सामग्री  
Teaching Aids/TLM

श्यामपट्ट, मार्बनी, सुधाखंड, चार्ट पेपर, मॉडल आदि।

पूर्व ज्ञान/पूर्व व्यवहार  
Previous Knowledge/Entering Behaviour

विद्यार्थी (बच्चे) सामान्य रूप से देश की हालात से पहले से परिचित हैं।

प्रस्तावना  
Introduction

प्रशिक्षु क्रिया Trainee Teacher's Activities	शिक्षार्थी संभावित क्रियाएँ Probable Student's Activities
प्र०१- 26 जनवरी 2021 को दिल्ली में कौन सा आंदोलन हुआ था?	उ०१- किसान आंदोलन
प्र०२- किसान की आजीविका किस पर आधारित है?	उ०- कृषि पर
प्र०३- कृषि फसल को उपजाने में किसान को किन-किन परेशानियों का सामना करना पड़ता है?	उ०- मौन समस्यामुक्त प्रश्न

उद्देश्य कथन  
Statement of Aim

आज हमलोग 'किसलय' नामक पाठ्यपुस्तक के अंतर्गत रंजित शर्मा द्वारा रचित कविता के माध्यम से जीवन में आने वाली कठिनाइयों एवं परेशानियों के बारे में जानेंगे।

अपेक्षित व्यवहार परिचय Expected behavioural outcome (EBO'S)		शिक्षक क्रियाएँ Trainee teacher's activities
शिक्षण बिन्दु Teaching Points	अनुदेशनात्मक उद्देश्य एवं उनका विशिष्टीकरण Instructional Objectives with their specifications	
<b>प्रस्तुतीकरण</b>	विषयवस्तु का अवलोकन करना।	छात्राध्यापिका छात्रों को पाठ खोलने का आदेश देगी।
<b>आदर्श वाचन</b>	श्रवण एवं पठन अभ्यास का विकास।	शक्ति, गति, लय, छंद एवं विरामचिन्हों का अनुकरण करते हुए प्रस्तुत पाठ का आदर्श वाचन करेंगी।
	छात्रों में अनुदीक्षा का विकास करना।	छात्राध्यापिका निर्दिष्ट पाठ का अनुकरण वाचन करने का आदेश देगी।
<b>अनुदीक्षा स्तरोपन</b>	अनुकरण वाचन में छात्रों के द्वारा अनुदीक्षित शब्दों को दूर करना।	छात्राध्यापिका अनुदीक्षा शब्दों को रंगमंच पर लिखेगी।

अधिगम अनुभव Learning Experience (LE'S)			वास्तविक अधिगम उपलब्धि Real Learning Outcome (RLO'S)
समाप्ति निर्यात क्रियाएँ Prob. Students activities	शिक्षण नीतियों, विधियों एवं युक्तियों, विषय अधिगम समूही एवं बोर्ड का प्रयोग Strategies, Methods, Techniques, Use of Board and TIM		वर्तमान अधिगम मूल्यांकन Objective based evaluation
	B.B.W	Methods, Skills,	TLMs
छात्र निर्दिष्ट आदेशानुसार प्रस्तुत खोलेंगे।		अवलोकन एवं पठन विधि।	अवलोकन अभ्यास का विकास होगा।
छात्र ध्यानपूर्वक सुनेंगे।		श्रवण विधि।	श्रवण शक्ति का विकास होगा।
<b>अनुकरण वाचन</b>			
छात्र गति, शक्ति, लय, छंद, विरामचिन्हों का ध्यान रखते हुए अनुकरण वाचन करेंगे।		वाचन एवं पठन विधि।	वाचन दोषों को दूर किया गया।
छात्र अनुदीक्षित शब्दों को छात्रों की सहायता से दूर करेंगे।			अनुदीक्षा शब्दों को दूर किया गया।





अपेक्षित व्यवहार परिणाम Expected behavioural outcome (EBO'S)		शिक्षक क्रियाएँ Trainee teacher's activities		
शिक्षण बिन्दु Teaching Points	अनुदेशनात्मक उद्देश्य एवं उनका विशिष्टीकरण Instructional Objectives with their specifications	शब्द शक्ति	अर्थ शक्ति	विक्रि शक्ति
<b>काठिन्य निवारण</b>	कठिन शब्दों का अर्थ जानेंगे।	शक्ति	शक्ति	शक्ति
		चमन	पुलकरी	वाक्य
		फारवाँ	समूह	विलोम
		यकीन	भरोसा	पर्यायवाची
<b>अन्वय</b>	अर्थ के आधार पर अन्वय करना।	छात्राध्यापिका द्वारा प्रस्तुत पाठ का अन्वय दिया जाएगा।		
<b>विषयवस्तु विश्लेषण प्रश्न</b>	विश्लेषण क्षमता का विकास करना।	<p>प्रश्न: चार दिन से क्या भाष्य है?</p> <p>प्रश्न: इस कविता में स्वर्गीयों का उल्लास लाने की बात की गई है?</p> <p>प्रश्न: सार कुचलने की बात क्यों की गई है?</p>		
<b>अध्यापक कथन एवं तुलना</b>	तुलनात्मक क्षमता विकसित करना।	छात्राध्यापिका द्वारा तुलनात्मक क्षमता से कविता के भाव को तुलना करते अपने शब्दों में व्यक्त करेंगी।		

अधिगम अनुभव Learning Experience (LE'S)			वास्तविक अधिगम उपलब्धियाँ Real Learning Outcome (RLO'S)
समर्पित विद्यार्थी क्रियाएँ Prob. Students activities	शिक्षण विधियाँ विधियाँ एवं विधियाँ, शिक्षण अधिगम साधनी एवं साधनी का प्रयोग Strategies Methods, Techniques, Use of Board and TLM		वर्तमान शिक्षण मूल्यांकन Objective band evaluation
	B.B.W	Methods, Skills,	TLMs
प्रयोग अनुभव			
चमन में फूल खिलाई		खामोश विधि	कठिन शब्दों का अर्थ जाना गया।
बिखरा हुआ।			
रस्तेदार, भारवाह, विश्रामस्थ।			
छात्र दृष्टान्त के माध्यम से कविता का अर्थ जान सकेगा।			
छात्र संग्राहित उपर देंगे।			
छात्र ध्यानपूर्वक सुनेंगे।		प्रकाश विधि स्वतंत्रता विधि	तुलनात्मक क्षमता का विकास होगा।

यह कविता हमारे जीवन राज और उत्तर है। प्रकृत कृती है तथा अतीत के दुःख को भूलकर जना और जीने की नई शक्ति के स्थापित करने के लिए प्रेरणा दिया गया है। है मनुष्य। यदि तू जिता है तो जिखी है भी है। यह विश्वास खोजी है। स्वर्ग है तो तुम अपने कर्मों से बने जीवन पर उदासी से जो उग्र और अस्मान्य के कुछ दिन भी गया। आज है दिन में भी प्रकृत मनुष्य में है तो के भी तुम प्रकृत स्थापित रख है हमारे दिन के उडे है। अब जिसने ने कड़ी न बनी तो बहादुर बाँधी ही। तुम अपने सुख से स्वर्ग को प्रकृत पर भाष्य है। यदि तू जिता है तो जिखी है जी पर प्रेरणा करो।

अपेक्षित व्यवहार परिवर्तन Expected behavioural outcome (EBO'S)		
शिक्षण बिन्दु Teaching Points	अनुदेशनात्मक उद्देश्य एवं उनका विशिष्टीकरण Instructional Objectives with their specifications	प्रशिक्षु क्रियाएँ Trainee teacher's activities
<b>सौंदर्य बोधात्मक प्रश्न</b>	बोध समानता विच्छिन्न करना।	1- कविता के लेखक कौन हैं? 2- बिंदु की डिम्बे रंगों की हैं? 3- ड्रम से क्या मिलता है?
<b>अंतिम वाक्य</b>	साहित्य वाक्यन समता को विकसित करना।	छात्राध्यापिका कक्षाओं को एक साथ साहित्य वाक्यन करने का आदेश देगी।
<b>कक्षा कार्य</b>	एक अंश में प्रथम स्थान में विकसित करने का विकास करना।	छात्राध्यापिका द्वारा पाठ्यपुस्तक में तत्सम शब्दों का चयन करने का निर्देश दिया जायेगा।
<b>गृहकार्य</b>	अपकार का सदुपयोग करना।	छात्राध्यापिका कक्षाओं को कविता का भाव अपने शब्दों में लिखकर उसे के लिए निर्देश देगी।

अधिगम अनुभव Learning Experience (LE'S)			वास्तविक अधिगम उपलब्धियाँ Real Learning Outcome (RLO'S)
समाहित विद्यार्थी क्रियाएँ Prob Students activities	शिक्षण विधियाँ, विधियाँ एवं युक्तियाँ, शिक्षण अधिगम सामग्री एवं बोर्ड का प्रयोग Strategies Methods, Techniques, Use of Board and TLM	B.B.W	Methods, Skills, TLMs
1- सौंदर्य लेखन 2- साहित्य 3- ड्रम के अर्थ			बोध समानता का विकास करना।
कक्षा समूह में वाक्य करोगे।	साहित्य वाक्यन साहित्य वाक्यन विधि।		साहित्य विधि भाषा का विकास करना।
कक्षा निर्दिष्ट पाठ से तत्सम शब्दों का चयन करोगे।	अनुपम विधि।		अनुपम भाषा का विकास करना।
कक्षा निर्दिष्ट कविता का आशय अपने शब्दों में लिखकर लाओगे।	लेखन विधि।		लेखन भाषा का विकास करना और भाषा के अर्थ का सदुपयोग करना।



## मूल्यांकन चार्ट (EVALUATION CHART)

A- Excellent  
अति उत्तम


B- Very Good  
उत्तम

C- Good  
सतीषजनक

D- Average  
साधारण

F- Weak  
निकट

अवलोकन के बिन्दु Points of Observation		Rating					सुधार हेतु सुझाव Suggestions for improvement
		A	B	C	D	E	
अध्यापक Teacher	आत्मविश्वास Confidence		✓				प्रस्तावना प्रेरणादायक होने की आवश्यकता है।
	वेश-भूषा Dress	✓					
भाषा-प्रवाह Language Fluency	आवाज की स्पष्टता Clarity of Voice		✓				
	हाव-भाव Expression		✓				
परस्तावना Introduction	प्रेरणादायक Motivation				✓		
	पूरुज्ज्ञान पर आधारित Based on Previous Knowledge			✓			
पाठ योजना Lesson Plan	उद्देश्य व्यवहारिक रूप में Objectives in Beh. Terms		✓				
	छात्र क्रिया को महत्व Importance of Student activity		✓				
उचित शिक्षण अधिगम Selection of appropriate TLM	सामग्री का चयन	✓					
	मूल्यांकन प्रश्न Evaluatory Questions		✓				
प्रस्तुतीकरण Presentation	विधिवत		✓				
	Systematic		✓				
	छात्र अध्यापक अन्त क्रिया Student teacher interaction		✓				
	प्रश्नों का स्तर Level of Questions		✓				
	प्रश्नों का कक्षा में वितरण Distribution of Questions		✓				
	प्रश्न पूछने की विधि Strategy of question		✓				
	उदाहरण का स्तर Level of example	✓					
प्रश्न पूछने हेतु प्रेरित करना Motivate them for asking questions		✓					
	शिक्षण अधिगम सामग्री का प्रयोग Use of Teaching learning	✓					
छात्र Student	छात्रों की कठिनाइयों का हल Solution of problems		✓				
	बैठने की व्यवस्था Seating Arrangement		✓				
	अनुशासन Discipline		✓				
	स्वच्छता Cleanliness		✓				
	छात्रों की पाठ में रुचि एवं ध्यान Interest and Attention		✓				
बोर्ड कार्य	प्रविष्टियां Entries	✓					
	क्रमबद्धता Sequence/Organisation		✓				
	सकेतक का प्रयोग Focusing/Use of Pointer	✓					
शुद्ध एवं सुंदर Accurate & Good	लेखन Writing	✓					

  
 पर्यवेक्षक के हस्ताक्षर  
 Signature of Supervisor

Assistant Professor - Gangadhar .

LESSON PLAN NO. 01

Date ... 3/23/2022

विषय  
Subject..... Science

कक्षा व खण्ड  
Class & Section... IX, A

उपविषय  
Sub. Subject/Unit..... Physics

कालांतर  
Period..... II

प्रकरण  
Topic..... Equation of motion (गति के समीकरण)

अवधि  
Duration..... 40 mins

विद्यालय का नाम (Name of the School).....

सामान्य उद्देश्य:-

- ① बच्चों को विज्ञान के महत्व से परिचित करना ।
- ② बच्चों में विज्ञान विषय के प्रति रुचि जागृत करना ।
- ③ बच्चों में वैज्ञानिक दृष्टि कोण उत्पन्न करना ।
- ④ बच्चों में तार्किक क्षमता का विकास करना ।
- ⑤ बच्चों में भौतिकी के अधिक प्रश्नों को हल करने की क्षमता को विकसित करना ।

विशिष्ट उद्देश्य:-

- ① बच्चे गति के समीकरण की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे ।
- ② बच्चे गति के समीकरणों का निगमन सीख सकेंगे ।
- ③ बच्चे गति के समीकरणों के अनुप्रयोग की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे ।
- ④ बच्चे गति के समीकरण का अपने व्यवहारिक जीवन में प्रयोग कर सकेंगे ।

शिक्षण विधि:- समस्या समाधान विधि, प्रश्नोत्तर विधि, निगमन विधि, स्पष्टीकरण विधि ।

सहायक सामग्री:- फ्लैक्स बोर्ड, गेंद, सहायक सामग्री से बना चार्ट, प्लान्टर, तथा अन्य कक्षा उपयोगी सामग्री ।

पूर्व ज्ञान:- बच्चों क्रिकेट, कबड्डी, खो-खो, लूडो, चेस इत्यादि खेलों की सामान्य जानकारी रखते हैं।

प्रस्तावना:-

क्रम सं.	द्वारा व्यापक/द्वारा व्यापिका क्रियायें।	द्वारा क्रियायें	श्यामपट्ट कार्य	लिपि कि
1 -	बच्चों आप लोग कौन-कौन खेल-खेलना पसन्द करते हैं।	क्रिकेट, कबड्डी, लूडो।		प्रश्न कि
2 -	क्रिकेट के खेल में कौन-कौन सी क्रियायें की जाती हैं।	रन लेना देना है, गेंद को बैट से मारना, गेंद पकड़ना आदि।		
3 -	जब गेंद को बैट से मारा जाता है तो गेंद कहाँ जाती है।	दूर, ऊपर, बाउन्ड्री के बाहर।		
4 -	बच्चों गेंद दूर क्यों चली जाती है।	गति के कारण		
5 -	बच्चों गति के साथ से आप क्या समझते हैं।	समस्यात्मक।		

उद्देश्य कथन:- बच्चों आज हम आप लोगों को गति के समीकरणों के बारे में विस्तृत अध्ययन करायेंगे।



1

अपेक्षित व्यवहार परिवर्तन Expected behavioural outcome (EBO'S)		
शिक्षण बिन्दु Teaching Points	अनुदेशनात्मक उद्देश्य एवं उनका विशिष्टीकरण Instructional Objectives with their specifications	प्रशिक्षु क्रियायें Student Teacher's Activities
<u>गति के समीकरण</u>	बच्चे गति के समीकरणों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।	<u>विकासात्मक प्रश्न:-</u> 1- किसी वस्तु के वेग में कितने प्रकार के वेग शामिल होते हैं। 2- गति का समीकरण क्या होता है।
गति के समीकरणों के प्रकार	द्वान्न गति के समीकरणों एवं उनमें प्रस्तुत प्रतीकों की स्पष्ट रूप से जानकारी प्राप्त करेंगे।	<u>स्पष्टीकरण:-</u> किसी वस्तु के वेग, त्वरण, समय तथा दूरी के बीच स्थापित सम्बन्धों को गति का समीकरण कहते हैं। <u>विकासात्मक प्रश्न:-</u> 1 - गति के कितने समीकरण होते हैं। 2 - गति के तीनों समीकरणों को व्यक्त कीजिए।
		<u>स्पष्टीकरण:-</u> गति के निम्नलिखित तीन समीकरण होते हैं-

अधिगम अनुभव Learning Experience (LE'S)		वास्तविक अधिगम उपलब्धियाँ Real Learning Outcome (RLO's)
समाहित विद्यार्थी क्रियाएँ Prob. Students activities	शिक्षण नीतियाँ, विधियाँ एवं युक्तियाँ, शिक्षण अधिगम सामग्री एवं बोर्ड का प्रयोग Strategies, Methods, Techniques, Use of the TLM and Black-Board Work	उद्देश्य केन्द्रित मूल्यांकन Objective based Evaluation
<p>दो प्रकार के । (i) प्रारम्भिक वेग (ii) अन्तिम वेग निरन्तर ।</p>	<p>प्रश्नोत्तर तथा स्पष्टीकरण विधियों का प्रयोग ।</p> <p>दात्र ध्यान पूर्वक गतिके समीकरण के सम्बन्धोंको सुन तथा समझ रहे हैं ।</p>	
<p>तीन । निरन्तर ।</p>	<p>प्रश्नोत्तर एवं स्पष्टीकरण विधियों का प्रयोग ।</p>	<p>दात्रों का उद्देश्य केन्द्रित मूल्यांकन मौखिक रूप से किया गया । फ़।- गति के कीतने समीकरण होते हैं उ०: तीन ।</p>



②

अपेक्षित व्यवहार परिवर्तन		
Expected behavioural outcome (EBO'S)		
शिक्षण बिन्दु Teaching Points	अनुदेशनात्मक उद्देश्य एवं उनका विशिष्टीकरण Instructional Objectives with their specifications	प्रशिक्षु क्रियायें Student Teacher's Activities
गति का प्रथम समीकरण	<p>घात्र गति के समीकरणों का अनुदेशात्मक ज्ञान की प्राप्ति कर लेंगे।</p> <p>गति के प्रथम समी० का अनुदेशात्मक जानकारी।</p>	<p>1- <math>v = u + at</math></p> <p>2- <math>s = ut + \frac{1}{2}at^2</math></p> <p>3- <math>v^2 = u^2 + 2as</math></p> <p>जहाँ <math>u</math> = प्रारम्भिक वेग  <math>v</math> = अन्तिम वेग  <math>s</math> = दूरी  <math>t</math> = समय  तथा <math>a</math> = त्वरण है।</p> <p><u>बोधोत्प्रेरक प्रश्न:-</u></p> <p>1- घात्रों गति का प्रथम समी० क्या है।</p> <p>2- गति के समी० में <math>u</math> क्या पदार्थित करता है।</p> <p><u>विकासात्मक प्रश्न:-</u></p> <p>1- गति के प्रथम समी० के निगमन प्राप्त करने हेतु किन-किन तथ्यों की आवश्यकता होगी।</p> <p>2- गति के प्रथम समी० का निगमन क्या है।</p>

अधिगम अनुभव Learning Experience (LE'S)		वास्तविक अधिगम उपलब्धियाँ Real Learning Outcome (RLO's)
संभावित विद्यार्थी क्रियाएँ Prob. Students activities	शिक्षण नीतियों, विधियों एवं युक्तियों, शिक्षण अधिगम सामग्री एवं बोर्ड का प्रयोग Strategies, Methods, Techniques, Use of the TLM and Black-Board Work	उद्देश्य केन्द्रित मूल्यांकन Objective based Evaluation
<p>छात्र दृष्टान्तपूर्णक गतिके सञ्चिकरण देखा रहे हैं तथा उपाख्यित तथ्यों को समझ रहे हैं।</p>	<p>स्पष्टीकरण विधि का प्रयोग एवं ब्लैक बोर्ड विधि का प्रयोग।</p>	
<p><math>v = u + at</math></p> <p>वस्तु का प्रारम्भिक वेग।</p>	<p>प्रश्नोत्तर विधि का प्रयोग।</p>	<p>बौद्धात्मक प्रश्न किया गया।</p>
<p>प्रारम्भिक वेग, अन्तिम वेग, त्वरण तथा समय-अन्तराल की।</p> <p>मिश्र-न्तर।</p>	<p>निगमन विधि एवं शिक्षण नीतियों का प्रयोग।</p>	<p>उद्देश्य केन्द्रित विकासात्मक प्रश्न।</p>

(3)

<p>अपेक्षित व्यवहार परिवर्तन Expected behavioural outcome (EBO'S)</p> <p>शिक्षण बिन्दु Teaching Points</p>	<p>अनुदेशनात्मक उद्देश्य एवं उनका विशिष्टीकरण Instructional Objectives with their specifications</p>	<p>प्रशिक्षु क्रियाय Student Teacher's Activities</p>
<p>गति का द्वितीय समीकरण</p>		<p><u>स्पष्टीकरण</u> :- मान लिया किसी गतिशील वस्तु का प्रारम्भिक वेग <math>u</math> और <math>t</math> सेकण्ड बाद उसका वेग बढ़कर <math>v</math> हो जाता है, तब</p> <p>त्वरण = <math>\frac{\text{वेग परिवर्तन}}{\text{समयान्तराल}}</math></p> <p><math>\therefore</math> वेग परिवर्तन = <math>v - u</math></p> <p>तथा <math>a = \frac{v - u}{t}</math></p> <p><math>at = v - u</math></p> <p><math>v = u + at</math></p> <p><u>स्पष्टीकरण</u> :- मान लिया गतिशील वस्तु का प्रारं. वेग <math>u</math> और नियत त्वरण <math>a</math> तथा <math>t</math> सेकण्ड बाद उसका वेग <math>v</math> हो जाता है और <math>s</math> दूरी तय करती है तो</p> <p>औसत वेग = <math>\frac{u + v}{2}</math></p> <p><math>t</math> सेकण्ड में औसत वेग से चली गयी दूरी ।</p> <p>दूरी = चाल <math>\times</math> समय</p> <p><math>s = \frac{u + v}{2} \times t</math></p> <p><math>s = \frac{1}{2} [u + v] \times t</math></p> <p><math>s = \frac{1}{2} [u + u + at] \times t</math></p> <p>(गति के प्रथम समीकरण से)</p>



अधिगम अनुभव Learning Experience (LE'S)		वास्तविक अधिगम उपलब्धियां Real Learning Outcome (RLO's)
संभावित विद्यार्थी क्रियाएँ Prob. Students activities	शिक्षण नीतियाँ, विधियाँ एवं युक्तियाँ, शिक्षण अधिगम सामग्री एवं बोर्ड का प्रयोग Strategies, Methods, Techniques, Use of the TLM and Black-Board Work	उद्देश्य केन्द्रित मूल्यांकन Objective based Evaluation
<p>छात्र ध्यानपूर्वक सभी बातों को सुनते एवं समझते हुए नोटबुक पर नोट कर रहे हैं।</p>	<p>शिक्षण युक्तियों एवं निगमन विधि का प्रयोग</p>	
<p>छात्र सभी चर्चित बातों को सुनते हुए समझ रहे हैं एवं अपनी-अपनी नोट-बुक पर नोट कर रहे हैं।</p>	<p>व्याख्यान एवं निगमन विधि का प्रयोग।</p>	

अपेक्षित व्यवहार परिवर्तन Expected behavioural outcome (EBO'S)		प्रशिक्षु क्रियायें Student Teacher's Activities
शिक्षण बिन्दु Teaching Points	अनुदेशनात्मक उद्देश्य एवं उनका विशिष्टीकरण Instructional Objectives with their specifications	
गति का तृतीय समीकरण	गति के तृतीय समी० का अनुदेशनात्मक जानकारी प्राप्त करेंगे।	$s = \frac{1}{2} [2u + at] \times t$ $s = \frac{1}{2} \cdot 2ut + \frac{1}{2} at^2$ $s = ut + \frac{1}{2} at^2$ <p><u>बोधात्मक प्रश्न:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>गति की प्रथम समीकरण में <math>a</math> क्या है।</li> <li>गति के द्वितीय समीकरण में <math>s</math> क्या है।</li> </ol> <p><u>विकासात्मक प्रश्न:-</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>गति का द्वितीय समीकरण</li> <li>इसकी सहायता से गति के तृतीय समी० कैसे प्राप्त किया जा</li> </ol> <p><u>स्पष्टीकरण:-</u> गति के प्रथम समीकरणों के दोनों पक्षों का वर्ग करने पर-</p> $v^2 = (u + at)^2$ $v^2 = u^2 + a^2 t^2 + 2uat$ $v^2 = u^2 + \frac{2}{2} a^2 t^2 + 2uat$ <p>[<math>a^2 t^2</math> में 2 से गुणा तथा भाग करने पर]</p> $v^2 = u^2 + 2a[\frac{1}{2} at^2 + ut]$ $v^2 = u^2 + 2as$ [गति के द्वितीय समी० में]



<p>आपगत अनुभव Learning Experience (LE'S)</p> <p>संभावित विद्यार्थी क्रियाएँ Prob. Students activities</p>	<p>शिक्षण नीतियाँ, विधियाँ एवं युक्तियाँ, शिक्षण अधिगम सामग्री एवं बोर्ड का प्रयोग Strategies, Methods, Techniques, Use of the TLM and Black-Board Work</p>	<p>वास्तविक आत्मगत उपलब्धियाँ Real Learning Outcome (RLO's)</p> <p>उद्देश्य केन्द्रित मूल्यांकन Objective based Evaluation</p>
<p>उ०: त्वरण</p> <p>उ०:</p> <p>वस्तु का त्वरण।</p> <p>वस्तु द्वारा तप की गयी दूरी।</p> <p><math>s = ut + \frac{1}{2}at^2</math></p> <p>निरन्तर।</p> <p>सभी छात्र ध्यान पूर्वक तथ्यों को समझते हुए चर्चित बातों को नोट कर रहे हैं।</p>	<p>प्रश्नोत्तर विधि का प्रयोग।</p> <p>स्पष्टीकरण एवं निगमन विधि का प्रयोग।</p>	<p>मूल्यांकन प्रश्न:-</p> <p>① - गति का प्रथम समक वेग सूत्र बतायें।</p> <p>② - औसत वेग का सूत्र क्या होगा?</p> <p>③ - वेग परिवर्तन किस कहें गएँ?</p> <p>④ - गति के द्वितीय तथा तृतीय समीकरणों के सूत्र बताइयें।</p>

## बौद्धात्मक प्रश्न:-

①  $s$  क्या है।

उ०: दो वस्तुओं की बीच की दूरी।

②  $a$  क्या है, तथा इसके सूत्र क्या है।

उ०: त्वरण,

$$a = \frac{v-u}{t}$$

## गृह कार्य:-

प्रश्न:- 1 गतिके प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय समीकरण को व्यंजक रूप में स्थापित कीजिए।

Amit Kumar Singh

LESSON PLAN NO. - 1

Date .....

विषय सामाजिक विज्ञान

कक्षा व खण्ड 9<sup>th</sup>  
Class & Section.....

उपविषय भूगोल

कालांश  
Period.....

प्रकरण 1 ज्वालामुखी

अवधि 40 M  
Duration.....

विद्यालय का नाम (Name of the School) .....

सामान्य उद्देश्य

- 1 छात्रों में प्राकृतिक प्रेम और सम्मर्प की भावना विकसित करना
- 2 छात्रों को भौगोलिक ज्ञान कराना
- 3 छात्रों को मानसिक शक्तियों को विकसित कराना
- 4 छात्रों में राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय भावना विकसित करना
- 5 छात्रों में विश्व बन्धुत्व की भावना विकसित करना।

विशिष्ट उद्देश्य

- 1 छात्र ज्वालामुखी के बारे में जान सकेंगे।
- 2 छात्र ज्वालामुखी के प्रकारों के बारे में जान सकेंगे।
- 3 छात्र राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय ज्वालामुखी के बारे में जान सकेंगे।
- 4 छात्र ज्वालामुखी के तुलनात्मक अध्ययन कर सकेंगे।
- 5 छात्र ज्वालामुखी विस्फोट के दुष्प्रभाव को जान सकेंगे।


पाठ प्रस्तावना

क्र.सं.	शिक्षक क्रिया	छात्र क्रिया
1	कुछ ग्रहों का नाम बताइए ?	1 बुध, शुक, मंगल, पृथ्वी
2	हमलोग किस ग्रह पर रहते हैं ?	2 ग्रह आदि
3	पृथ्वी पर कौन कौन सी प्राकृतिक घटनाएँ होती हैं ?	3 भूकम्प, ज्वालामुखी विस्फोट, हिम संवहन आदि
4	ज्वालामुखी के बारे में आप क्या जानते हैं ?	4 समलयात्मक आदि
उद्देश्य कथान - आज हमलोग ज्वालामुखी के बारे में अध्ययन करेंगे।		



अपेक्षित व्यवहार परिवर्तन

Expected behavioural outcome (EBO'S)		
शिक्षण बिन्दु Teaching Points	अनुदेशनात्मक उद्देश्य एवं उनका विशिष्टीकरण Instructional Objectives with their specifications	प्रशिक्षु क्रियायें Student Teacher's Activities
ज्वालामुखी अग्नि एवं फिरगाथा	ज्वालामुखी का अर्थ एवं फिर्गाथा का अर्थ जानना प्राप्त करना	<p>ज्वालामुखी - पृथ्वी की सतह पर उपस्थित रूखी फिरा या मुख होता है जिससे पृथ्वी के भीतर का गर्म लावा, गैस, राख आदि बाहर आते हैं। इस इम ज्वालामुखी कहते हैं।</p> <p>ज्वालामुखी जैसा का शब्द से ही स्पष्ट है - (' एक ज्वाल उगलनेवाला पहाड़ ) ज्वालामुखी शब्द ज्वाला + मुखी से शब्दों से मिलकर बना है।</p> <p>प्रश्न - ज्वालामुखी किसे कहते हैं</p>

अधिगम अनुभव Learning Experience (LE'S)		वास्तविक अधिगम उपलब्धियाँ Real Learning Outcome (RLO's)
समाहित विद्यार्थी क्रियाएँ Prob. Students activities	शिक्षण नीतियाँ, विधियाँ एवं युक्तियाँ, शिक्षण अधिगम सामग्री एवं बोर्ड का प्रयोग Strategies, Methods, Techniques, Use of the TLM and Black-Board Work	उद्देश्य केन्द्रित मूल्यांकन Objective based Evaluation
<p>छात्र ध्यानपूर्वक सुनेंगे और मुख्य बिंदुओं को अपनी कॉपी में नोट करेंगे</p>	 <p>ज्वालामुखी</p>	
<p>उत्तर - विस्फोट के समय पृथ्वी के अन्दर से निकलने वाली प्रक्रिया को ज्वालामुखी कहते हैं</p>		



अपेक्षित व्यवहार परिवर्तन Expected behavioural outcome (EBO'S)		
शिक्षण बिन्दु Teaching Points	अनुदेशनात्मक उद्देश्य एवं उनका विशिष्टीकरण Instructional Objectives with their specifications	प्रशिक्षु क्रियायें Student Teacher's Activities
ज्वालामुखी के प्रकार	द्वारा ज्वालामुखी के विभिन्न प्रकारों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगी	<p>ज्वालामुखी के प्रकार → ज्वालामुखी के निम्नलिखित प्रकार होते हैं —</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 सक्रिय या जाग्रत ज्वालामुखी</li> <li>2 मृत ज्वालामुखी</li> <li>3 प्रसुप्त ज्वालामुखी</li> <li>4 कैम्प्रीप उद्भव नगरी ज्वालामुखी</li> <li>5 दरारी उद्भव नगरी ज्वालामुखी ।</li> </ol> <p>प्रश्न - ज्वालामुखी कितने प्रकार की होती हैं ?</p>



अपेक्षित व्यवहार परिवर्तन Expected behavioural outcome (EBO'S)		
शिक्षण बिन्दु Teaching Points	अनुदेशनात्मक उद्देश्य एवं उनका विशिष्टीकरण Instructional Objectives with their specifications	प्रशिक्षु क्रियायें Student Teacher's Activities
दुनिया के 10 खतरनाक ज्वालामुखी	द्वारा विश्व के 10 खतरनाक ज्वालामुखी के बारे में शब्दों उनके स्थिति के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकेंगे	विश्व के 10 खतरनाक ज्वालामुखी 1 पोपीकट पैटल - मैक्सिको यह सक्रिय ज्वालामुखी है 2 कोमिलो ज्वालामुखी - मैक्सिको यह मैक्सिको का सबसे सक्रिय ज्वालामुखी है। 3 तुरीआल्ला ज्वालामुखी - कोलम्बिया यह ज्वालामुखी कोलम्बिया में स्थित है। 4. ग्लैरस - कोलम्बिया 5 नेवार्सा ईल रुइज - कोलम्बिया 6 कोटीपाक्ली - इक्वाडोर 7 तुनगुराडुआ - इक्वाडोर 8 उगुवस - पेरू 9 विलिका - चिली 10 कलठपुकी - चिली प्रश्न - विश्व में कितनी खतरनाक ज्वालामुखी हैं

अधिगम अनुभव Learning Experience (LE'S)		वास्तविक अधिगम उपलब्धियाँ Real Learning Outcome (RLO's)
समाहित विद्यार्थी क्रियाएँ Prob. Students activities	शिक्षण नीतियाँ, विधियाँ एवं युक्तियाँ, शिक्षण अधिगम सामग्री एवं बोर्ड का प्रयोग Strategies, Methods, Techniques, Use of the TLM and Black-Board Work	उद्देश्य केन्द्रित मूल्यांकन Objective based Evaluation
<p>छात्र अध्यापक पूर्वक सुनेंगे</p>	<p>विश्व के मानचित्र पर ज्वालामुखी के स्थिति रूप प्रकार का प्रदर्शन</p>	<p>विश्व में ज्वालामुखी के प्रकार रूप स्थिति के चारों ओर अथ रूप परिभाषा के साथ अध्ययन कार्य।</p>
<p>उत्तर- विश्व में 10 खतरनाक ज्वालामुखी हैं</p>		



Ajit Kumar Singh  
LESSON PLAN NO.

Date .....  
विषय सामाजिक विज्ञान  
Subject .....  
उपविषय इतिहास  
Sub. Subject/Unit .....  
प्रकरण सविनय अवज्ञा आंदोलन  
Topic .....  
विद्यालय का नाम (Name of the School) सामान्य उद्देश्य विशिष्ट उद्देश्य

कक्षा व खण्ड X  
Class & Section .....  
कक्षाएं .....  
Period .....  
अवधि 40  
Duration .....

- |   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | द्वारा के मन में राष्ट्रियता के भावना विकसित करना।                                     | 1 तुलनात्मक पक्ष -> द्वा. आंदोलन के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।                                       |
| 2 | द्वारा के अंदर नैतिकता के मूल्यों का विकास करना।                                       | 2 कौशलत्मक पक्ष -> द्वा. सविनय अवज्ञा आंदोलन के तुलनात्मक अध्ययन कर सकेंगे।                                   |
| 3 | राष्ट्रियता के साथ साथ विश्व इतिहास के प्रमुख घटनाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करना। | 3 क्षेत्रीय/राष्ट्रीय/आंतराष्ट्रीय पक्ष -> द्वा. सविनय अवज्ञा आंदोलन द्वारा अपनी तर्क शक्ति विकसित कर सकेंगे। |
| 4 | द्वारा के मन में चिंतन तथा तर्कशक्ति का विकास करना।                                    | 4 रूपि/यात्मक पक्ष -> द्वा. सविनय अवज्ञा आंदोलन में उत्पन्न कर सकेंगे।  |
| 5 | मानवीय मूल्यों के प्रति व्यक्तियों को जागरूक बनाना।                                    | 5 कौशलत्मक पक्ष -> द्वा. आंदोलन से कौशल शक्ति का विकास होगा।  |

पूर्व ज्ञान -> द्वा. आजादी के लिए हुए आंदोलनों के बारे में सामान्य जानकारी रखते हैं।

प्रस्तावना		शिक्षण विधि
द्वा. अध्यापक क्रियाएं	द्वारा क्रियाएं	
प्रश्न 1- आप किस देश में रहते हैं?	उतर 1- हम भारत देश में रहते हैं।	प्रश्नोत्तर विधि
प्रश्न 2- आजादी से पहले भारत पर किसका शासन था?	उतर 2- आजादी से पहले ब्रिटेन का था। अंग्रेजों का शासन था।	
प्रश्न 3- हमें आजादी इस महापुरुष के नेत्रित्व में मिली?	उतर 3- महात्मा गांधी के नेत्रित्व में।	
प्रश्न 4- महात्मा गांधी द्वारा चलाए गए कुछ आंदोलनों का नाम बताइए?	उतर 4- असहयोग आंदोलन, सविनय अवज्ञा आंदोलन, भारत छोड़ो आंदोलन आदि।	

अपेक्षित व्यवहार परिवर्तन Expected behavioural outcome (EBO'S)		प्रशिक्षु क्रियायें Student Teacher's Activities
शिक्षण बिन्दु Teaching Points	अनुदेशनात्मक उद्देश्य एवं उनका विशिष्टीकरण Instructional Objectives with their specifications	
सविनय आवाज उठाईल व के कारण	ज्ञान सविनय आवाज उठाईल व के कारण के बारे में जान सकेंगे	शिक्षक कथन - नवम्बर 1927 ई. में ब्रिटिश सरकार ने साइमन कमिशन का गठन किया। यह आयोग 7 सदस्यों था जिसके सभी सदस्य अंग्रेज थे। भारतीयों ने इस कमिशन का विरोध किया क्योंकि इसमें एक भी सदस्य भारतीय नहीं था। ब्रिटिश औपनिवेशिक सत्ता के खिलाफ गाँधी जी के नेतृत्व में आंदोलन 1930 ई० में शुरू किया गया। प्रश्न- साइमन कमिशन का गठन कब किया गया? प्रश्न 2 साइमन कमिशन आयोग के कितने सदस्य भारतीय थे?
साइमन कमिशन		



समाहित विद्यार्थी क्रियाएँ Prob. Students activities	शिक्षण नीतियाँ, विधियाँ एवं युक्तियाँ, शिक्षण अधिगम सामग्री एवं बोर्ड का प्रयोग Strategies, Methods, Techniques, Use of the TLM and Black-Board Work	उद्देश्य केंद्रित मूल्यांकन Objective based Evaluation
<p>द्वारा ध्यानपूर्वक सुनेगी।</p>	<p>व्याख्यान विधि-</p>	
<p>उत्तर-शास्त्रकर्ता का गठन 1927 में हुआ था।</p> <p>उत्तर-शास्त्रकर्ता में एक ही व्यक्ति मास्त्रीप नहीं था।</p>	<p>प्रश्नोत्तरी विधि-</p>	



अपेक्षित व्यवहार परिवर्तन Expected behavioural outcome (EBO'S)		
शिक्षण बिन्दु Teaching Points	अनुदेशनात्मक उद्देश्य एवं उनका विशिष्टीकरण Instructional Objectives with their specifications	प्रशिक्षु क्रियायें Student Teacher's Activities
नेहरू रिपोर्ट	प्रशिष्टात्र नेहरू रिपोर्ट के बारे में जान सकेंगी।	<p>शिक्षक कथन →</p> <p>जिस समय सामान्य आयोग का बहिष्कार हो रहा था उसी समय बर्कनेट्स ने भारतीयों को पुनर्जाती दी कि वे अपने लिए सलाह संविधान बनाकर दिलवाए कि जो इस भी फलिया गुटा का स्वीकार्य है अतः संविधान का प्रारूप बनाने के लिए 1928 में दिल्ली में सर्वदलीय सम्मेलन हुआ सम्मेलन में मातृलान नेहरू के अध्यक्षता में 8 सदस्यी समिति का गठन हुआ जिसे नेहरू रिपोर्ट के नाम से जाना जाता है।</p> <p>प्रश्न- सर्वदलीय सम्मेलन का आयोजन कब हुआ?</p> <p>प्रश्न 2 समिति ने अपना प्रतिवेदन कब प्रस्तुत किया?</p>

संभावित विद्यार्थी क्रियाएँ Prob. Students activities	शिक्षण नीतियों, विधियों एवं युक्तियों, शिक्षण अधिगम सामग्री एवं बोर्ड का प्रयोग Strategies, Methods, Techniques, Use of the TLM, and Black-Board Work	उद्देश्य केन्द्रित मूल्यांकन Objective based Evaluation
छात्र ध्यानपूर्वक सुनेंगे।	छात्रों को 8 लक्ष्य समिति का रिपोर्ट दिखाया गया।  दयालपान विधि-	
उत्तर-1928 में दिल्ली में सर्वदलीप सम्मेलन हुआ था। उत्तर समिति ने पंजाब- लाल के अध्यक्षता में अपना रिपोर्ट 1928 में स्वीकारा था।	प्रश्नोत्तरी विधि-	

अपेक्षित व्यवहार परिवर्तन Expected behavioural outcome (EBO'S)		प्रशिक्षु क्रियायें Student Teacher's Activities
शिक्षण बिन्दु Teaching Points	अनुदेशनात्मक उद्देश्य एवं उनका विशिष्टीकरण Instructional Objectives with their specifications	
पूर्ण स्वराज की मांग	द्वारा पूर्ण स्वराज के जानकारों से अवगत हो सकेंगे	<p><u>कथन</u> दिसम्बर 1929 में लाहौर में जवाहरलाल नेहरू की अध्यक्षता में कांग्रेस का वार्षिक अधिवेशन सम्पन्न हुआ। 31 दिसम्बर 1931 ई० की मध्य रात्रि को रावि बनदी के तट पर नेहरू ने तिंगा कहरया तथा स्वतंत्रता की घोषणा की पुस्ताव पढा। 196 जनवरी 1930 को पूर्ण स्वराज दिवस मनाने की घोषणा की गयी। इस तरह पूरे देश में उत्साह की एक नई लहर जागृत हुई।</p> <p>प्रश्न-कांग्रेस का राष्ट्रीय अधिवेशन 1929 में कहाँ सम्पन्न हुआ? प्रश्न 2 राष्ट्रीय कांग्रेस का अधिवेशन 1929 के अध्यक्ष कौन थे?</p>



<p>अधिगम अनुभव Learning Experience (LE'S)</p> <p>संभावित विद्यार्थी क्रियाएँ Prob. Students activities</p>	<p>शिक्षण नीतियाँ, विधियाँ एवं युक्तियाँ, शिक्षण अधिगम सामग्री एवं बोर्ड का प्रयोग Strategies, Methods, Techniques, Use of the TLM and Black-Board Work</p>	<p>वास्तविक अधिगम उपलब्धियाँ Real Learning Outcome (RLO's)</p> <p>उद्देश्य केन्द्रित मूल्यांकन Objective based Evaluation</p>
<p>द्वारा दृष्टानपूर्वक सुनेगी</p>	<p>रावि नदी के तट पर</p> <p>31 दिसम्बर 1929 में पूर्ण हवाएज की मार्ग की गयी</p>	<p>द्वारा सविनय आवज्ञा आंदोलन के बारे में अध्ययन किया आज के में महात्मा गांधी के योगदान का अध्ययन किया</p>
<p>उत्तर 1 लार्ड डू मी. रावि नदी के तट पर</p> <p>उत्तर 2 पं. जवाहर लाल नेहरू</p>		

### मूल्यांकन चार्ट (EVALUATION CHART)

**A- Excellent**      **B- Very Good**      **C- Good**      **D- Average**      **E- Weak**  
 अति उत्तम      उत्तम      संतोषजनक      साधारण      निकृष्ट

	अवलोकन के बिन्दु Points of Observation	Rating					सुधार हेतु सुझाव Suggestions for improvement
		A	B	C	D	E	
श्यापक Teacher	आत्मविश्वास Confidence	✓					
	वेश-भूषा Dress		✓				
भा-प्रवाह Language Fluency	आवाज की स्पष्टता Clarity of Voice		✓				
	हाव-भाव Expression						
प्रोत्साहना Motivation	प्रेरणादायक Motivation	✓					
	पूर्वज्ञान पर आधारित प्रश्न Based on Previous Knowledge Question	✓					
उद्देश्य योजना Lesson Plan	उद्देश्य व्यवहारिक रूप में Objectives in Beh. Terms						
	छात्र क्रिया को महत्व Importance of Student activity		✓				
चित शिक्षण अधिगम सामग्री का चयन Selection of appropriate TLM	सुचित शिक्षण अधिगम सामग्री का चयन Selection of appropriate TLM		✓				
	मूल्यांकन प्रश्न Evaluatory Questions		✓				
स्तुतीकरण Presentation	विधिवत Systematic						
	छात्र अध्यापक अन्तः क्रिया Student Teacher interaction	✓					
	प्रश्नों का स्तर Level of Questions		✓				
	प्रश्नों का कक्षा में वितरण Distribution of Questions						
	प्रश्न पुछने की विधि Strategy of question		✓				
	उदाहरण का स्तर Level of example		✓				
प्रश्न पुछने हेतु प्रेरित करना Motivate for asking questions	प्रश्न पुछने हेतु प्रेरित करना Motivate for asking questions						
	शिक्षण अधिगम सामग्री का प्रयोग Use of Teaching learning Materials						
समस्या का समाधान Student	छात्रों की कठिनाइयों का हल Solution of problems						
	बैठने की व्यवस्था Seating Arrangement		✓				
	अनुशासन Discipline		✓				
	स्वच्छता Cleanliness						
	छात्रों की पाठ में रुचि एवं ध्यान Student's Interest and Attention towards the Lesson		✓				
लिखित कार्य Written work	प्रविष्टियाँ Entries						
	क्रमबद्धता Sequence/Organisation						
	संकेतक का प्रयोग Focusing/Use of Pointer		✓				
सुंदर एवं सटीक Accurate & Good	लेखन Writing						

पर्यवेक्षक के हस्ताक्षर  
Signature of the Supervisor



## Lesson Plan

Date-

Class- IX

Subject- English

Period-

Sub-Subject- Prose

Duration- 35 minutes

Topic- "The Honest Farmer"

- General objectives:
1. To enable the students to speak and write correct English.
  2. To enable the students to read the lesson with correct pronunciation.
  3. To develop the vocabulary of the students.
  4. To enable them to comprehend the taught passage.
  5. To enable them to get enjoyment through the reading of English.
  6. To promote the writing ability in students.
  7. To produce capacity in student to write the answer of the questions in English.

Specific objectives:-

1. To enable the students to understand the story 'The Honest Farmer'.

To add some new words like sickle, slipped, crying, cries, crops to the active vocabulary of the students.

To enable the students to understand the ideas expressed in the passage of the lesson 'The Honest Farmer'.

Teaching aid/TLM:- Ordinary Classroom equipment.



Previous knowledge:- Students have already learnt the similar stories so they have some knowledge about this topic.

### Introduction:

Trainee Teachers activity	student's activities
Q.1. what is the name of our country?	Ans. India is the name of our country.
Q.2. what is the chief occupation of India?	Ans. Farming is the chief occupation of India.
Q.3. who engaged in farming?	Ans. Farmer engaged in farming.
Q.4. what is the condition of honest farmer?	Ans. - Problematic.

Statement of the aim:-

Today we shall study an interesting story 'The Honest Farmer'.

Presentation:-

Teaching hint

Trainee teacher activity

Student's activities

Use of board and TLM

Model reading

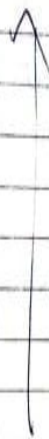
The pupil teacher will read the passage aloud with correct pronunciation, intonation, pauses, stress and accent.

The student will listen to the teacher carefully and attentively.

Once there was a farmer, he lived in a village. He was

Teaching Point	Trainee teacher activity	Student activities	Use of board and T																				
Imitation Reading	<p>The pupil teacher will ask the students to read the passage aloud with correct pronunciation, intonation, pauses, stress and accent</p>	<p>The students will read the passage aloud with correct pronunciation, intonation, pauses, stress and accent</p>	<p>very honest. One day he was cutting his crop with his sickle. I was very hot. He felt thirsty and went to the river to drink water. His sickle slipped from his hand and fell into the river. The farmer started crying. The river goddess heard his cries and came out of the water. She asked farmer</p>																				
Pronunciation Drill	<p>The people pupil teacher will do the task of pronunciation drill.</p>	<p>The students will correct their pronunciation.</p>	<p>Pronunciation Drill</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sickle</li> <li>2. Crop</li> <li>3. Slipped</li> <li>4. Cries</li> <li>5. Thirsty</li> </ol>																				
Explanation of Difficult word	<p>The people teacher will explain the difficult words by using suitable devices.</p>	<p>The students will understand the meaning of difficult words</p>	<p>Explanation of difficult word</p>																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Word</th> <th>Meaning</th> <th>Device</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sickle</td> <td>डरिआ</td> <td>Sentence</td> </tr> <tr> <td>Crop</td> <td>फसल</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Thirsty</td> <td>प्यास</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Word	Meaning	Device	Sickle	डरिआ	Sentence	Crop	फसल		Thirsty	प्यास		<p>Use of Device</p> <p>Sickle is always use crop cutting</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Word</th> <th>Meaning</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sickle</td> <td>डरिआ</td> </tr> <tr> <td>Crop</td> <td>फसल</td> </tr> <tr> <td>Thirsty</td> <td>प्यास</td> </tr> </tbody> </table>	Word	Meaning	Sickle	डरिआ	Crop	फसल	Thirsty	प्यास
Word	Meaning	Device																					
Sickle	डरिआ	Sentence																					
Crop	फसल																						
Thirsty	प्यास																						
Word	Meaning																						
Sickle	डरिआ																						
Crop	फसल																						
Thirsty	प्यास																						



Teaching Point	Trainee teacher activity	Students Activity	Use of board and TLM
Explanation -	<p>Crucial शीना opposite word</p> <p>शुक्र किसान था। वह गांव में रहता था। वह बहुत ईमानदार था। शुक्र कि वह अपने रसिये से फसल काट रहा था। उस समय बहुत गर्मी थी। वह बहुत प्यासा था तथा नदी में पानी पीने जा रहा है। उसका इंसिया उससे हाथ से नदी में गिर गया। किसान शीना शुक बर देता है। नदी देगी उससे बूने को सुनकर नदी से बाल आ जाती है। वह किसान से पूछती है। कुछ बचो को रहे हो?</p> <p>किसान - मेरा इंसिया नदी में गिर गया है सब में जैसे फसल बाटिंग में जैसे आइगा।</p>	<p>Smiling</p> <p>Students will listen carefully.</p> 	Crucial शीना
Silent reading	The people teacher will ask the students to read out the passage silently.	The students will read the passage silently.	
Comprehension Questions:	<p>The people teacher will ask the following questions:</p> <p>Qns. Where did farmer live?</p> <p>Ans. What was his quality?</p> <p>Qns. What was the farmer doing one day?</p> <p>Qns. What happened when he went to the river?</p> <p>Qns. Who came out of the water?</p> <p>Qns. Why was the farmer crying?</p>	<p>The expected answers of the students would be.</p> <p>Ans. Farmer lived in village.</p> <p>Ans. He was very honest.</p> <p>Ans. The farmer was cutting his crop.</p> <p>Ans. His sickle slipped into the river.</p> <p>Ans. Goddess came out of the water.</p> <p>Ans. Because he has lost his sickle.</p>	

Teaching Point      Trainee teacher activity

Evaluation

Qn: Fill in the blanks:

Question

1. The farmer lived in .....

2. "He was very ....."

3. He was cutting his ..... with his .....

4. The farmer started .....

5. The ..... went into the water.

6. The ..... has fallen into the river.

Home assignment:

Write the summary of the lesson.

Students activity

Use of board and T/M

Ans.

1. Village

2. honest

3. crops, sickle

4. sowing

5. river goddess

6. sickle.

Students will write on their notebooks



# USE OF ICT BY STUDENTS IN VARIOUS LEARNING SITUATIONS



**PPT PRESENTATION PICUTERS ON WORLD HEALTH DAY**



**USE OF ICT BY STUDENTS**





**USE OF ICT BY STUDENTS**



## तारकेश्वर नारायण अग्रवाल शिक्षण प्रशिक्षण महाविद्यालय, हरिगांव



World Health Day  
(विश्व स्वास्थ्य दिवस)  
7 April 2022

Theme :- "Our planet, our health "

Presented by :-

Preeti kumari

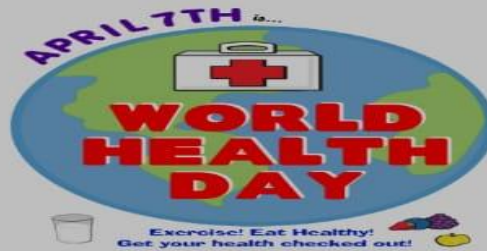
Roll No. – 2123004

B. Ed. ( 2021 – 23 )

Topic :- Obesity (Overweight)



विश्व स्वास्थ्य दिवस ,2022 :-  
(World Health Day)



हर साल 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। डब्ल्यूएचओ (विश्व स्वास्थ्य संगठन) ने इसकी शुरुआत 7 अप्रैल 1948 को की थी। 1950 से हर साल विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाने लगा। इस में दुनिया भर के 195 देश शामिल हैं। इसका मनाने का उद्देश्य यह है कि लोगों को अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना। वर्ल्ड हेल्थ डे 2022 का थीम यह है, "हमारा प्लानेट हमारा स्वास्थ्य" (आवर प्लानेट आवर हेल्थ) है। इस वर्ष की थीम का लक्ष्य है हमारे ग्रह और उसमें रहने वाले मनुष्यों की भलाई की ओर पूरे विश्व का ध्यान आकर्षित करना है।

*Rahat*  
Principal  
Tarkeshwar Narain Agrawal  
Teachers' Training College  
Harigaon, Ara

# **USE OF ICT BY STUDENTS**





## तारकेश्वर नारायण अग्रवाल शिक्षण प्रशिक्षण महाविद्यालय, हरिगांव



World Health Day  
(विश्व स्वास्थ्य दिवस)  
7 April 2022

Theme :- "Our planet, our health "

Presented by :-

Preeti kumari

Roll No. – 2123004

B. Ed. ( 2021 – 23 )

Topic :- Obesity (Overweight)



विश्व स्वास्थ्य दिवस ,2022 :-  
(World Health Day)



हर साल 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। डब्ल्यूएचओ (विश्व स्वास्थ्य संगठन) ने इसकी शुरुआत 7 अप्रैल 1948 को की थी। 1950 से हर साल विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाने लगा। इस में दुनिया भर के 195 देश शामिल हैं। इसका मनाने का उद्देश्य यह है कि लोगों को अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना। वर्ल्ड हेल्थ डे 2022 का थीम यह है, "हमारा प्लानेट हमारा स्वास्थ्य" (आवर प्लेनेट आवर हेल्थ) है। इस वर्ष की थीम का लक्ष्य है हमारे ग्रह और उसमें रहने वाले मनुष्यों की भलाई की ओर पूरे विश्व का ध्यान आकर्षित करना है।

## OBESITY

### विषय – सूची :-

- ▄ परिचय
- ▄ लक्षण
- ▄ कारण
- ▄ समस्याएं
- ▄ उचित वजन
- ▄ परीक्षण
- ▄ बचाव
- ▄ इलाज
- ▄ डायट चार्ट
- ▄ सर्जरी
- ▄ व्यायाम
- ▄ निष्कर्ष



## OBESITY

### परिचय :-

आज का खानपान को लेकर लापरवाही ,व्यस्त जीवनशैली ,तनाव आदि मोटापे का प्रमुख कारण बनता जा रहा है । मोटापे के कारण कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो रही हैं। सिर्फ भारत की बात की जाए तो यहां लगभग हर घर में कोई न कोई मोटापा से ग्रस्त है ।

Obesity अर्थात मोटापा।

मोटापा वह स्थिति है जब अत्यधिक शारीरिक वसा शरीर पर इतना इकट्ठा हो जाती है कि वह हमारे स्वास्थ्य को हानि पहुंचाने लगती है।हमारा शरीर भारी लगने लगता है । हम कोई भी काम करने में थकान महसूस करते हैं ।

### मोटापा के लक्षण :-

मोटापे के प्रमुख लक्षण ने निम्नलिखित हैं :-

- ▄ सांस फूलना बार बार सांस फूलने की समस्या का होना यह कई कारणों से हो सकता है और अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न करता है
- ▄ पसीना में वृद्धि अचानक से बार-बार पसीना आना और वह भी बहुत यह एक मोटापे का लक्षण है
- ▄ खराटे मोटापा बढ़ने के साथ साथिया समस्या और भी बढ़ती है
- ▄ शारीरिक गतिविधि के साथ सामंजस्य करने में अचानक असमर्थता का अनुभव करना ।
- ▄ प्रतिदिन बहुत थकान महसूस करना ।
- ▄ पीठ और जोड़ों में दर्द होना ।
- ▄ आत्मविश्वास और आत्मसम्मान में कमी का अनुभव होना ।
- ▄ अकेला महसूस करना ।
- ▄ जरूरत से ज्यादा या कम सोना ।
- ▄ शरीर के अलग-अलग हिस्सों में सूजन होना ।



## मोटापा का कारण :-

मोटापे के कुछ कारण निम्नलिखित हैं :-

- ऊर्जा के सेवन और ऊर्जा के उपयोग के बीच असंतुलन के कारण होता है।
- अधिक वर्षा वाले आहार का सेवन करना।
- शारीरिक कार्य न करने से चर्बी जमा हो जाती है।
- असंतुलित व्यवहार और मानसिक तनाव की वजह से लोग ज्यादा भोजन करने लगते हैं जिससे वजन बढ़ जाता है।
- दिन में खाना खाकर सोने की आदत के कारण।
- बहुत ज्यादा मीठे का सेवन करने से।
- अत्याधिक कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों का सेवन।
- अनुवांशिकी का मिश्रण।
- बढ़ती उम्र, जिससे मांसपेशियों और चयापचय दर कम हो सकती है।
- पर्याप्त नींद नहीं लेना, जिससे हार्मोनल परिवर्तन हो सकता है जिससे भूख जरूरत ज्यादा बढ़ जाती है।
- गर्भावस्था के दौरान बढ़ा वजन कम करना मुश्किल हो सकता है।

- कुछ दवाइयां ऐसे होते हैं जिनको लेने के साथ-साथ आप आहार सक्रियता में परिवर्तन नहीं लाते हैं तो वजन बढ़ सकता है। जैसे - एंटीडिप्रेसेंट्स, एंटीसीजर दवाइयां, शुगर की दवाएं, एंटीसाइकोटिक दवाएं, स्टेरॉयड, beta-blockers।

कुछ स्वास्थ्य समस्याओं के कारण भी वजन बढ़ सकता है, जिससे मोटापा हो सकता है :-

- पॉलीसिस्टिक अंडाशय सिंड्रोम ( पीसीओएस ), एक ऐसी बीमारी जो महिला प्रजनन हार्मोन के असंतुलन का कारण बनती है।
- प्रेडर - विलि सिंड्रोम, जन्म के समय मौजूद एक दुर्लभ बीमारी जो अत्यधिक भूख का कारण बनती है।
- कुशिंग सिंड्रोम, जो कोर्टिसोल ( तनाव हार्मोन ) का स्तर बढ़ने के कारण होता है।
- हाइपोथायरायडिज्म ( थायराइड कम होना ), एक ऐसी बीमारी जिसमें थायराइड ग्रंथि कुछ महत्वपूर्ण हार्मोन कम बनाती है।
- अर्धराइटिस या ओस्टियोआर्थराइटिस और अन्य स्थितियां जो दर्द का कारण बनती है जो कम गतिविधि का कारण बन सकती है।



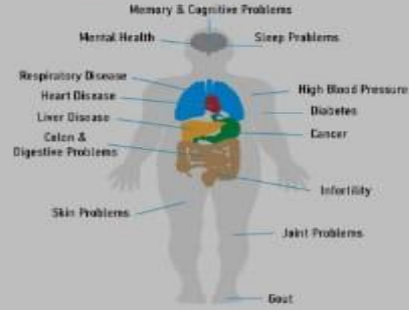


## मोटापे से जुड़ी समस्याएं :-

मोटापे के कारण कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होती हैं :

- टाइप 2 डायबिटीज /मधुमेह ( शुगर )
- हाइपकोलेस्ट्रॉलेमिया (उच्च कोलेस्ट्रॉल )
- गैस्ट्रोओसोफाजियल रिफ्लक्स डिजीज (जीईआरडी)
- उच्च रक्तचाप
- हृदय रोग
- अवसाद
- जोड़ों की ओस्टियोआर्थराइटिस
- जोड़ों का दर्द
- स्लीप एपनिया
- स्वसन समस्याएं
- यूनिरी स्ट्रेस इनकांटीनेस
- अस्थमा और फेफड़ों की समस्याएं
- प्रजनन संबंधी समस्याएं
- कई प्रकार के कैंसर
- अस्थिसन्ध्य ार्ति
- स्त्री रोग संबंधित समस्याएं जैसे कि बांझापन ,अनियमित मासिक धर्म एवं स्वास्थ्य समस्याएं इत्यादि

### HOW OBESITY AFFECTS YOUR BODY



## उचित वजन :-

एक युवा व्यक्ति का अपेक्षित वजन उसकी लंबाई के अनुसार होनी चाहिए शरीर के वजन को मापने के लिए सबसे साधारण उपाय है बॉडी मास इंडेक्स बीएमआई और यह शरीर के व्यक्ति की लंबाई को दुगुना कर उसमें वजन किलोग्राम से भाग देकर निकाला जाता है

भार/लंबाई अनुपात	वर्गीकरण
< 18.5	कम भार
18.5-24.9	सामान्य भार
25.0-29.9	अधिक भार
30.0-34.9	श्रेणी-१ मोटा
35.0-39.9	श्रेणी-२ मोटा
> 40.0	श्रेणी-३ मोटा

## मोटापे का परीक्षण :-



## मोटापे से बचाव :-

- प्रतिदिन 20 से 30 मिनट तक पैदल चलना, तैरना या साइकिल चलाना जैसे मध्यम व्यायाम करें।
- फल, सब्जियां, साबुत अनाज और लीन प्रोटीन जैसे पौष्टिक खाद्य पदार्थों का चयन करें।
- ज्यादा फैट, कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ कम या ना खाएं।
- पानी ज्यादा पिये।
- लौकी – गिलोय का जुस पिये।
- दिनभर में थोड़ा – थोड़ा करके चार बार खाएं। सुबह 8 बजे, दोपहर 12 बजे, 04 बजे शाम में, रात में 8 बजे।

## मोटापे का इलाज :-






- मोटापे पर काबू पाने के लिए स्वस्थ भोजन खाना जरूरी है वजन धीरे-धीरे कम किया जाए तो ज्यादा बढ़िया होता है क्योंकि वजन वापिस बढ़ने की संभावना कम होती है।
- एक नियमित समय पर भोजन करना चाहिए। भोजन निश्चित मात्रा में होना चाहिए।
- वजन कम करने के लिए जो भी क्रियाकलाप या रूटीन को फॉलो करते हैं उसे 6 महीने से 1 साल तक जारी रखें।
- पानी ज्यादा पिएं और उच्च कैलोरी वाले चीजों को सीमित मात्रा में खाएं।
- वजन कंट्रोल करना है तो खाना खाने के 30 मिनट पहले एक गिलास पानी पिएं फिर खाना खाएं ऐसा करने से आपका पेट भरा रहेगा तो कम भोजन करेंगे। सुबह उठकर खाली पेट एक या दो गिलास गुनगुना पानी पिएं इससे मेटाबोलिज्म में बढ़ेगा।
- Oily चीजें बर्गर, पिज्जा, पनीर आदि खाने से बचें नमक और चीनी या शुगर युक्त चीजों का सेवन कम करें।
- टीवी मोबाइल आदि देखते हुए खाना ना खाएं इससे पूरा ध्यान उसी पर होता है जिससे हम अधिक भोजन कर लेते हैं।
- सॉफ्ट ड्रिंक्स, आइसक्रीम आदि से बचें।
- प्रतिदिन लगभग 30 से 45 मिनट तक तेजी से चलना चाहिए क्योंकि जितना अधिक पसीना बहेगा वजन भी उतनी ही तेजी से कम होगी।
- सीढ़ी पर वर्कआउट कर सकते हैं। लिफ्ट के वजह हम सीढ़ियों से नीचे जा सकते हैं जिससे हमारा वजन कम होगा। यदि हम दौड़ नहीं सकते हैं तो हम वाकिंग से अपने वजन घटाने की शुरुआत कर सकते हैं। वाकिंग करेंगे धीरे-धीरे उसके बाद उसके स्पीड को बढ़ाएंगे फिर दौड़ना स्टार्ट करेंगे इस तरह से वजन कंट्रोल कर सकते हैं।



## डाइट चार्ट

संतुलित आहार क्या है?

हमें संतुलित आहार लेना चाहिए। संतुलित आहार वह आहार होता है जो मात्रा वह गुणों में संतुलित है तथा वृद्धि, विकास, शरीर के कार्यों व स्वास्थ्य के संरक्षण के लिए आवश्यक पोषक तत्वों को सही मात्रा में शामिल करता है।

Diet Chart For Weight Loss		
	Early Morning	Drink 2-3 glasses of lukewarm water / Lemon Drink with honey / Coconut Water
	Breakfast	Oatmeal /omelet with green tea / idli sambhar / cornflakes and brown bread with vegetable soup
	Mid-Morning	4 Walnuts / Green Tea or Ginger, Tulsi, Cinnamon, Cardamom, Tea (Sugar-Free) and Fruit
	Lunch	1 bowl brown rice + 1 bowl of pulse / one bowl brown rice, salad, lentils, one or two roti/ fish and multi-grain rice and 2 tablespoons of 1 cup boiled vegetables
	Snack	1 Cup of green tea and wheat biscuit or a boiled egg / fruit (almond, pie, and walnut) / orange juice/ steam momos / brown bread sandwich
	Dinner	Chicken noodle soup / 1 bowl chicken gravy + 1 bowl rice / 2 multigrain roti + salad + 1 bowl low-fat curd / 1 bowl vegetable dalia upma / 1 bowl vegetable + 1 bowl sambhar + 1 bowl of salad or soup

## वजन घटाने वाली सर्जरी

- गैस्ट्रिक बायपास सर्जरी ( Gastric bypass surgery)
- लेप्रोस्कोपिक समायोज्य गैस्ट्रिक बैंडिंग – LAGB ( Laparoscopic adjustable gastric banding)
- डुओडानल स्विच के साथ बिलियोपेनक्रिएटिक डायवर्शन ( Billiopancreatic diversion with duodenal switch)
- गैस्ट्रिक स्लीव ( Gastric sleeve)

## मोटापे के लिए व्यायाम :-

मोटापा कम करने के लिए कुछ प्रमुख व्यायाम निम्नलिखित हैं

### तिर्यक ताड़ासन :-

- जमीन पर खड़े होकर पैर को थोड़ा फैला ले और दोनों हाथों को ऊपर की ओर मिला ले।
- दोनों हाथों को मिलाए हुए बाय तथा दाएं और झुके।
- पहले यह अभ्यास धीरे-धीरे करें फिर तेजी से कर सकते हैं।
- इसे कम से कम 10 बार करना है।





## त्रिकोणासन :-

- ❑ दो से 3 फीट की दूरी पर पैर फैलाकर खड़े हो जाएं।
- ❑ दोनों हाथों को धीरे-धीरे ऊपर की तरफ उठाएं सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे दाएं तरफ झुके।
- ❑ एक हाथ आकाश की तरफ रखें तथा दूसरे हाथ से पैर छूने की कोशिश करें।
- ❑ इस अभ्यास को 25 से 50 बार तक करें



## कोणासन :-

- ❑ दो से 3 फीट की दूरी पर पैर फैलाकर खड़े हो जाएं।
- ❑ बाएं हाथ से दाएं पैर को छुएं तथा दाएं हाथ से बाएं पैर को छुएं।
- ❑ इस क्रिया को 20 से 25 बार दोहराएं

## Konasana



Stimulates abdominal organs, ovaries and prostate gland, bladder, and kidneys.

## पादहस्तासन :-

- ❑ सीधा खड़ा हो जाए तथा सांस खींचते हुए हाथों को ऊपर ले जाएं।
- ❑ सांस छोड़ते हुए जमीन की तरफ धीरे-धीरे झुके इस तरह झुकने की कोशिश करें की हथेली जमीन को छुएं।
- ❑ 20 से 25 बार तक इस क्रिया को कर सकते हैं



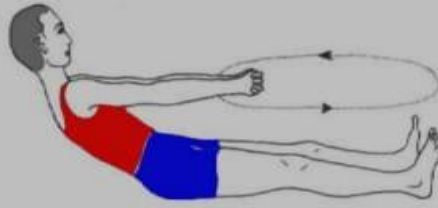
## पश्चिमोत्तानासन

- ॥ सीधा पैर करके बैठ जाएं और दोनों हाथों से पैर के अंगूठा को पकड़े।
- ॥ कोहनी को जमीन से लगा दें और झुक कर सिर को घुटनों से लगा दीजिए।
- ॥ ऐसा करने पर थोड़ा कष्ट महसूस होगा।
- ॥ आगे की तरफ झुके फिर पीछे की तरफ।
- ॥ इस तरह 10 बार करें।



## चक्की चालन :-

- ॥ दोनों पैरों को सीधा करके बैठ जाएं तथा दोनों हाथ के उंगलियों को लॉक कर ले।
- ॥ हाथ को सामने की ओर सीधा कर ले।
- ॥ पैर तथा हाथों को सीधा रखें तथा चक्की चलाने की तरह ही हाथ को भी घूमाए।
- ॥ इसको भी 10 बार किजिए।



## स्थित कोणासन :-

- ॥ जमीन पर पैर सीधा करके बैठ जाएं।
- ॥ दोनों पैरों के बीच कुछ फासला होनी चाहिए।
- ॥ दाएं हाथ से बाएं पैर को तथा बाएं हाथ से दाएं पैर को छुए।
- ॥ ऐसा करते समय सांस को भी तेजी से ले और छोड़े यह अभ्यास पहले धीरे-धीरे करें फिर तेजी से।
- ॥ कम से कम इसको 10 बार करें।



## भुजंगासन :-

- सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं।
- दोनों हाथों पर सिर टिकाते हुए शरीर ढीला रखें।
- हाथों को शरीर के बगल में रखें।
- हथेलियां और कोहनी जमीन पर टिकी रहे।
- सांस अंदर खींचते हुए नाभि तक शरीर को उठाएं।
- यह 10 से 50 बार तक कर सकते हैं।



## अर्ध हलासन :-

- जमीन पर आराम से लेट जाएं।
- पैरों को सीधा रखें तथा हाथों को बगल में रखें।
- हाथों को हम सिर के नीचे भी बांधकर रख सकते हैं।
- पैरों को धीरे-धीरे ऊपर उठा कर ले आए बारी बारी से एक एक पैर ऊपर नीचे करें या दोनों पैरों को एक साथ भी ऊपर ला सकते हैं।
- पैरों को जितनी देर ऊपर रख सकते हैं रखें पैरों को नीचे लाते समय सिर जमीन से नहीं उठना चाहिए।



## चक्रासन :-

- जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं दोनों पैरों के बीच एक से डेढ़ फीट का अंतर बनाएं तथा पैरों के तलवों को और एड़ियों को जमीन से लगाएं।
- दोनों हाथों की कोहनियों को मोड़कर हाथों को जमीन पर कान के पास इस प्रकार लगाएं की उंगलियां कंधों की ओर तथा हथेलियां समतल जमीन पर टिक सकें।
- शरीर को हल्का ढीला छोड़ें और गहरी सांस लें।
- पैरों और हाथों को सीधा करते हुए कमर, पीठ तथा छाती को ऊपर की ओर उठाएं सिरको कमर की ओर ले जाने का प्रयास करें तथा शरीर को ऊपर करते समय सांस रोककर रखें।
- अंतिम स्थिति में पीठ को सुविधानुसार चाहिए का आकार देने की कोशिश करें।
- शुरुआत में इस आसन को 15 सेकंड तक करने का प्रयत्न करें अभ्यास अच्छे से हो जाने पर 2 मिनट तक कर सकते हैं।
- कुछ समय पश्चात श्वासन की अवस्था में लौट आए।





इन सारे व्यायाम को करने के बाद रिलैक्स होने के लिए दो व्यायाम करना जरूरी है:-

### मर्कटासन :-

- ❖ पीठ के बल लेटकर घुटनों तक मोड़ ले।
- ❖ दोनों पैरों के बीच में डेढ़ फीट का अंतर रखें।
- ❖ दोनों हाथों को कंधे की स्थिति में फैला लें।
- ❖ दाएं घुटने को झुका कर जमीन पर टिका दें बाया घुटना इतना झुका है कि दाएं पैर को छू जाए।
- ❖ गर्दन को दूसरी तरफ मोड़ कर रखें।
- ❖ इस क्रिया को दूसरी तरफ करें बारी-बारी से करने से फायदा होगा।



28

### शवासन :-

- ❖ जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं।
- ❖ हाथों को शरीर से 6 इंच की दूरी पर रखें।
- ❖ हथेलियों को आसमान की ओर खुली रखें।
- ❖ पैरों को एक दूसरे से 1 फीट की दूरी पर रखें।
- ❖ धीरे-धीरे शरीर के अंगों को शिथिल करें।
- ❖ 4 से 5 मिनट तक शवासन मुद्रा में रहे।



29

### निष्कर्ष :-

- ❖ हमें अपने शरीर का ध्यान रखना चाहिए। स्वास्थ्य भोजन खाना चाहिए। हमारे जीवन में आहार का बहुत ही बड़ा भूमिका होता है। आहार जीवन का आधार है, रोगों का भी आधार है और आरोग्य का भी आधार है। ये कहा गया है कि, "स्वास्थ्य ही धन है (Health is wealth)।"

"मोटापा सभी रोगों का कारण है, इससे खुद को बचाना है।"

प्रीति कुमारी

### संदर्भ ग्रंथ :-

<https://www.indiatv.in>health>weight>

<https://hi.m.wikipedia.org>wiki>

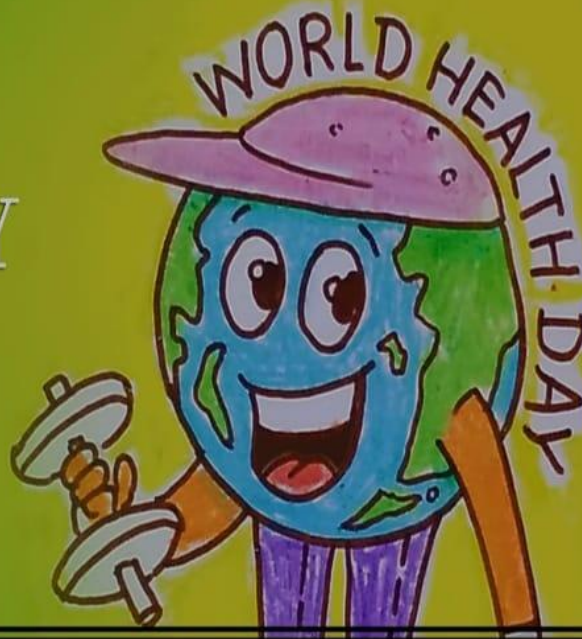
<https://www.myupchar.com>obesity>

योग शिक्षा, डा. उन्नति बिश्रौई, आर. लाल बुक डिपो, मेरठ

30

CREATIVE KIDS STUDIO

STAY  
HEALTHY  
STAY  
HAPPY



🙏 THANK YOU 🙏







PPT PRESENTATION PHOTO

# T. N. AGRAWAL TEACHERS' TRAINING COLLEGE HARIGAON





# WORLD HEALTH DAY



- Name – Payal kumari
- Roll No. – 05
- Course – B.Ed
- Session – 2021-203



- Name – Smriti suman
- Roll No. – 68
- Course – B.Ed
- Session – 2021-2023



## What is depression?

Depression is a medical condition that affects your mood and ability to function.

Depressive symptoms include feeling sad, [anxious](#) or hopeless. The condition can also cause difficulty with thinking, memory, eating and [sleeping](#). A diagnosis of major depressive disorder (clinical depression) means you have felt sad, low or worthless most days for at least two weeks while also having other symptoms such as sleep problems, loss of interest in activities, or change in appetite.

Without treatment, depression can get worse and last longer. In severe cases, it can lead to self-harm or [death](#). Fortunately, treatments can be very effective in improving symptoms of depression.







### How common is depression?

Depression is common all over the world. Healthcare providers estimate that nearly 7% of American adults have depression every year. More than 16% of U.S. adults — around 1 in 6 — will experience depression in their lifetime.



## What are the types of depression?

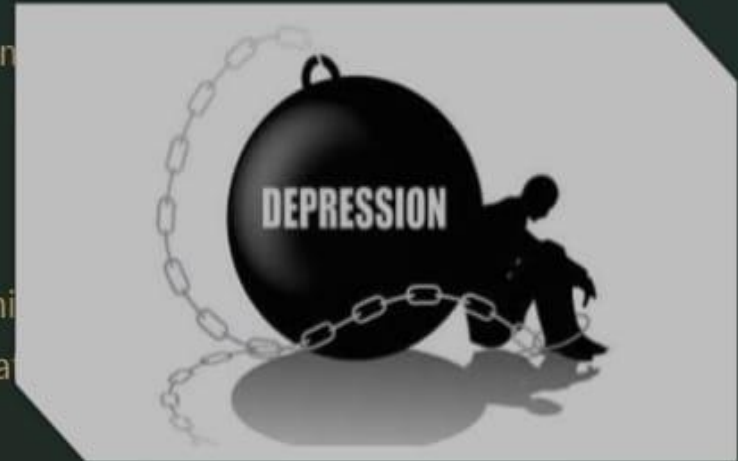


Healthcare providers name depression types according to symptoms and causes. These episodes often have no obvious cause. In some people, they can linger much longer than in others for no clear reason.

Types of depression include:

- **Major depressive disorder (MDD):** Major depression (clinical depression) has intense or overwhelming symptoms that last longer than two weeks. These symptoms interfere with everyday life.

- **Bipolar depression:** People with [bipolar disorder](#) have alternating periods of low mood and extremely high-energy (manic) periods. During the low period, they may have depression symptoms such as feeling sad or hopeless or lacking energy.





•**Perinatal and postpartum depression:** “Perinatal” means around birth. Many people refer to this type as postpartum depression. [Perinatal depression](#) can occur during pregnancy and up to one year after having a baby. Symptoms go beyond “the baby blues,” which causes minor sadness, worry or stress.

•**Persistent depressive disorder (PDD):** PDD is also known as dysthymia. Symptoms of PDD are less severe than major depression. But people experience PDD symptoms for two years or longer.

•**Premenstrual dysphoric disorder (PMDD):** [Premenstrual dysphoric disorder](#) is a severe form of premenstrual disorder (PMS). It affects women in the days or weeks leading up to their [menstrual period](#).





• **Psychotic depression:** People with psychotic depression have severe depressive symptoms and delusions or hallucinations. Delusions are beliefs in things that are not based in reality, while hallucinations involve seeing, hearing, or feeling touched by things that aren't actually there.

• **Seasonal affective disorder (SAD):** Seasonal depression, or seasonal affective disorder, usually starts in late fall and early winter. It often goes away during the spring and summer.



## What causes depression?

Various factors can cause depression:

- **Brain chemistry:** Abnormalities in brain chemical levels may lead to depression.

- **Genetics:** If you have a relative with depression, you may be more likely to become depressed.

- **Life events:** Stress, the death of a loved one, upsetting events (trauma), isolation and lack of support can cause depression.

- **Medical conditions:** Ongoing physical pain and illnesses can cause depression. People often have depression along with conditions like [diabetes](#), [cancer](#) and [Parkinson's disease](#).

- **Medication:** Some medications have depression as a side effect. Recreational drugs and alcohol can also cause

### Depression Causes



genetics



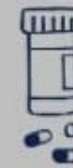
brain chemistry  
imbalance



poor nutrition



physical  
health issue



drugs



stress





## What are the symptoms of depression?



Depression can affect your emotions, mind and body.

Depression symptoms include:

- Feeling very sad, hopeless or worried.
- Not enjoying things that used to give you joy.
- Being easily irritated or frustrated.
- Eating too much or too little.
- Changes in how much you sleep.
- Having a difficult time concentrating or remembering things.
- Experiencing physical problems like [headache](#),

## How is depression syndrome diagnosed?

Everyone may feel sad or down from time to time. However, clinical depression has more intense symptoms that last two weeks or longer.

To determine whether you have clinical depression, your healthcare provider will ask questions. You may complete a questionnaire and provide a [family history](#). Your healthcare provider may also perform an [exam](#) or order lab tests to see if you have another medical condition.

## How is depression syndrome treated?

Depression can be serious, but it's also treatable. Treatment for depression includes:

- **Self-help:** Regular [exercise](#), getting enough sleep, and spending time with people you care about can improve depression symptoms.

- **Counseling:** Counseling or psychotherapy is talking with a mental health professional. Your counselor helps you address your problems and develop coping skills. Sometimes brief therapy is all you need. Other people continue therapy longer.

- **Alternative medicine:** People with mild depression or ongoing symptoms can improve their well-being with [complementary therapy](#). Therapy may include massage,





•**Medication:** Prescription medicine called [antidepressants](#) can help change brain chemistry that causes depression. Antidepressants can take a few weeks to have an effect. Some antidepressants have side effects, which often improve with time. If they don't, talk to your provider. A different medication may work better for you.

•**Brain stimulation therapy:** Brain stimulation therapy can help people who have severe depression or depression with psychosis. Types of brain stimulation therapy include [electroconvulsive therapy \(ECT\)](#), [transcranial magnetic stimulation \(TMS\)](#) and [vagus nerve stimulation \(VNS\)](#).



### Who is at risk for depression?

Depression can affect anyone, no matter their age, gender or circumstances. About 16 million Americans experience depression each year.

Women may experience depression more often than men.

And your genetics or other health conditions can increase the likelihood that you'll have at least one depressive episode in your lifetime.



### Can depression be prevented?

You can help prevent depression by getting enough sleep, eating a healthy diet and practicing regular self-care activities such as exercise, meditation and yoga.

If you've had depression before, you may be more likely to experience it again. If you have depression symptoms, get help. Care can help you feel better sooner.







### What's the outlook for people with depression?

Depression can be mild or severe. And it can be brief or long-lasting. It's important to get help right away.

Without treatment, depression can:

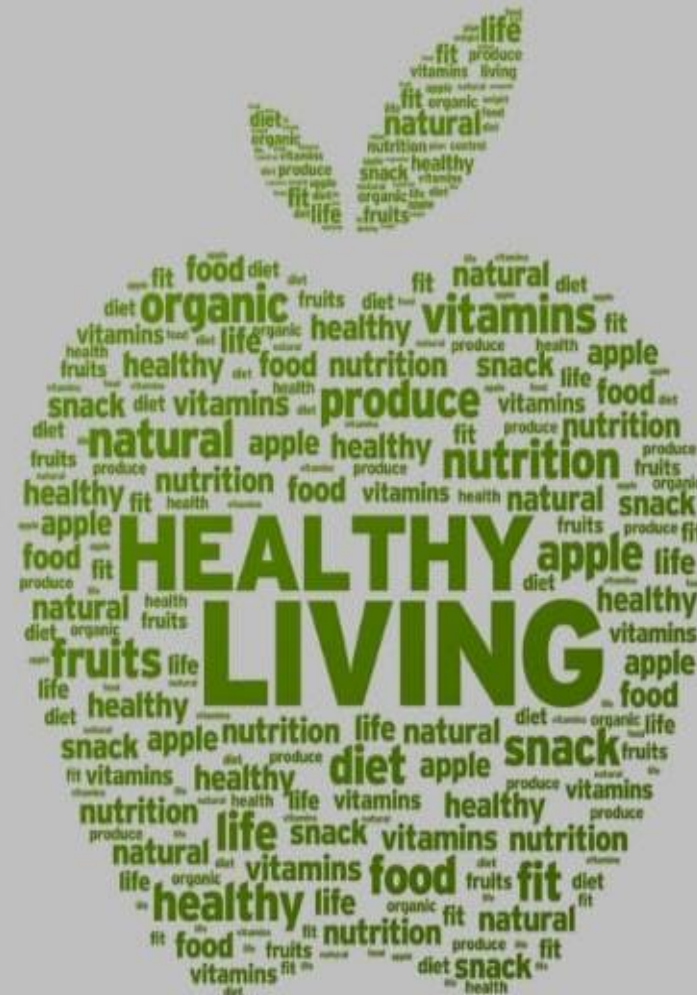
- Become worse.
- Increase your chance of other health conditions, like [dementia](#).
- Lead to self-harm or death.
- Return, even after you start to feel better.

# Fitness Progress





Thank  
You





Shot on motorola edge 20 fusion  
Ashish Dhoubey

7 Apr 2022, 1:49 pm



Shri. Anurag K. edge 23 fession  
Jain's Charities





PPT PRESENTATION PICUTERS ON WORLD HEALTH DAY

**Principal**  
**Tarkeshwar Narain Agrawal**  
**Teachers' Training College**  
**Harigaon, Ara**