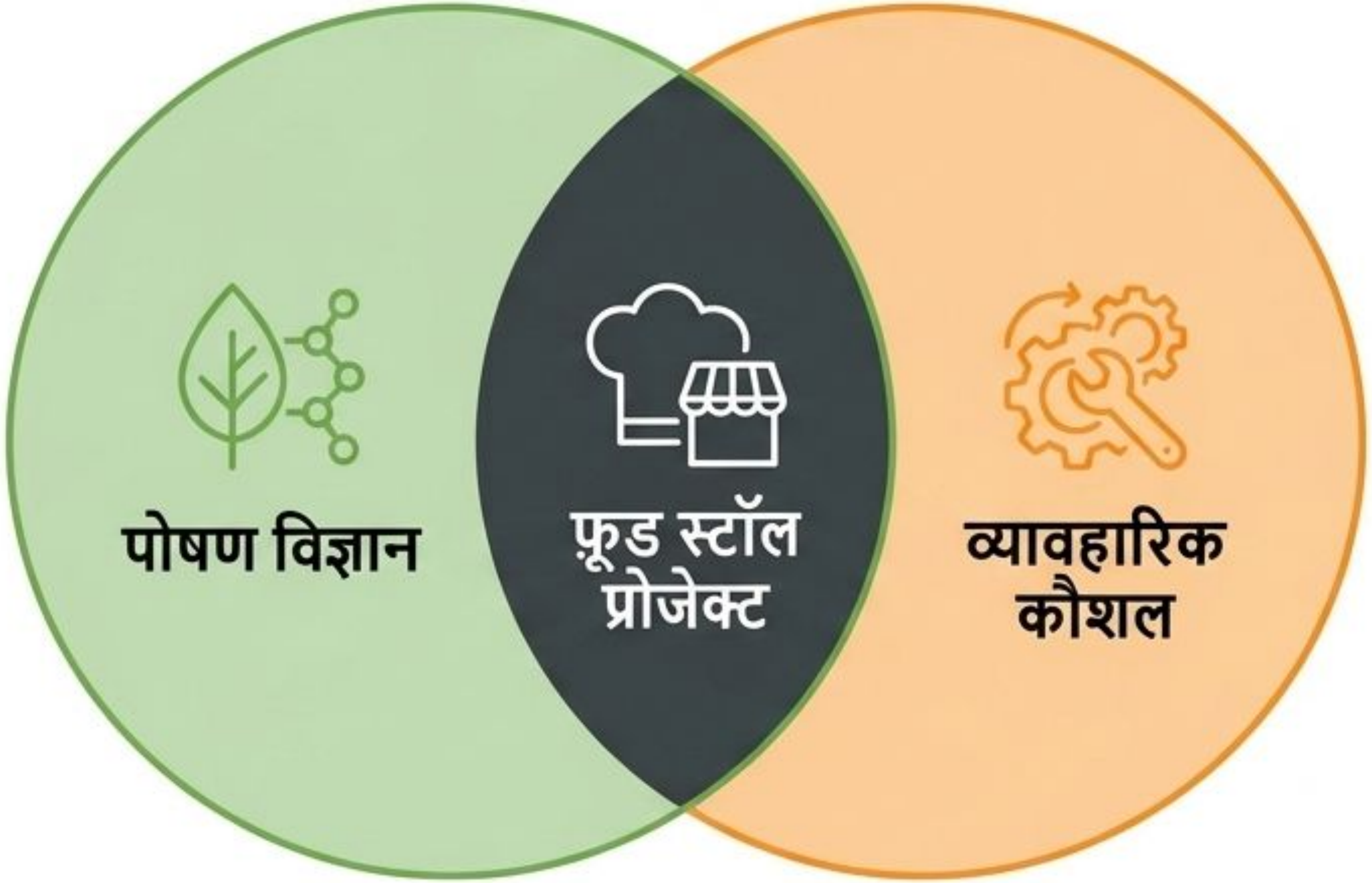
हम और हमारा पौष्टिक आहार

प्रोजेक्ट-आधारित पाठ योजना (कक्षा 6 - विज्ञान)

शिक्षकों के लिए 5-दिवसीय संपूर्ण मार्गदर्शिका | विज़न से निष्पादन तक

https://teachersofbihar.org/

यह सिर्फ विज्ञान नहीं, जीवन का कौशल है



हम अपने परिवार और दोस्तों को स्वस्थ और स्वादिष्ट भोजन कैसे परोस सकते हैं?

https://teachersofbihar.org/

सीखने के प्रतिफल (LO06SC03): लक्ष्य जो हमें हासिल करने हैं

पहचान

विभिन्न खाद्य सामग्री और उनके प्राप्ति स्रोतों की सटीक पहचान करना।

विश्लेषण

व्यंजोनों में प्रयुक्त सामग्री और उनमें उपस्थित पोषक तत्वों का पता लगाना।

अनुप्रयोग

दैनिक जीवन में संतुलित आहार का चयन और साथियों के साथ सफल सहयोग।

https://teachersofbihar.org/

शिक्षक टूलकिट: कक्षा में जाने से पहले की तैयारी

सामग्री की समीक्षा
प्रतिदिन की सामग्री और पाठ योजना को एक दिन पहले ही देख लें।

समावेशी समूह
कक्षा को 6-7 बच्चों के मिश्रित और समावेशी समूहों में बाँटें (सभी लिंग और स्तर के बच्चे)।

डिजिटल तैयारी
पाठ योजना में दिए गए QR कोड को स्कैन कर वीडियो/आलेख पहले ही देख लें।

जिज्ञासा आधारित शिक्षण
सीधे उत्तर देने के बजाय, बच्चों में सोचने की क्षमता विकसित करने के लिए सवाल पूछें और रचनात्मक वातावरण बनाएँ।

https://teachersofbihar.org/

5-दिवसीय ब्लूप्रिंट: एक नज़र में पूरी यात्रा

https://teachersofbihar.org/

दिन 1: मिनी-स्टार्टअप की शुरुआत (बिजनेस प्लान)

गतिविधि और ध्यान (Activity Focus)

समय: **40** मिनट

मुख्य कार्य (Main Task)

छात्रों को **6-7** के समूहों में बाँटना और उनके 'फ़ूड स्टॉल' के विचार पर चर्चा करना।

व्यावसायिक योजना का ढांचा (The Puzzle Breakdown)

अनुभाग 1: अवधारणा (Concept) - आपके स्टॉल को क्या खास और अनोखा बनाएगा? (डिज़ाइन, तकनीक, स्वास्थ्यवर्धक विकल्प)।

अनुभाग 2: लॉजिस्टिक्स (Logistics) - स्टॉल कहाँ लगाएंगे? लक्षित ग्राहक कौन होंगे? (बच्चे, बुजुर्ग आदि)।

नोट: बच्चों को आपस में कार्य बाँटने के लिए प्रेरित करें (**3-4** अवधारणा पर, बाकी लॉजिस्टिक्स पर)।

https://teachersofbihar.org/

दिन 2: पोषण का विज्ञान और खाद्य स्रोत

कक्षा गतिविधियाँ:

1. स्रोत की पहचान: पौधे (गेहूँ, टमाटर) **बनाम जानवर** (अंडा, दूध, समुद्री पानी/नमक)।

2. पैकेट विश्लेषण: बच्चों द्वारा लाए गए खाली पैकेट्स (बिस्कुट/नमकीन) की पोषण जानकारी पढ़ना। क्या यह 'संतुलित' है?

आहारीय रेशे और पानी भी शरीर के लिए अत्यावश्यक हैं।

https://teachersofbihar.org/

दिन 3: साधारण व्यंजनों को 'सुपरफूड' बनाना

बिजनेस प्लान का अनुभाग 3 (भोजन)। उद्देश्य: स्वाद और पौष्टिकता का सही संतुलन खोजना।

"Before & After" Transformation Matrix	
लिट्टी-चोखा (साधारण) - केवल गेहूँ का आटा	**लिट्टी-चोखा (पौष्टिक)** - मल्टीग्रेन आटा (ज्वार, बाजरा, रागी) सत्तू में गाजर/पालक। दही/सलाद के साथ परोसना।
ठेकुआ (साधारण) - चीनी और मैदा	**ठेकुआ (पौष्टिक)** - गुड़, ओट्स/रागी का आटा, मेवे और बीज।
मखाना भेल (साधारण) - सिर्फ मखाना	**मखाना भेल (पौष्टिक)** - मूंगफली, तिल, खीरा, टमाटर, नींबू का रस - प्रोटीन और फाइबर युक्त।

शिक्षक टिप: बच्चों को यह सोचने दें कि पकाने का तरीका (तलने की बजाय भाप में पकाना या भूनना) पोषण को कैसे प्रभावित करता है।

https://teachersofbihar.org/

दिन 4: विपणन (Marketing) और मूल्य निर्धारण का गणित

Project Launchpad

Marketing & Decor
विपणन और सजावट (अनुभाग 4)

- स्टॉल का नाम, लोगो और आकर्षक मेनू कार्ड डिज़ाइन करना।
- शून्य लागत सजावट: पुराने अखबार, दुपट्टे या मैगज़ीन का उपयोग कर रचनात्मक सजावट।

The Math
मूल्य निर्धारण (अनुभाग 5)

कुल लागत की गणना (सामग्री + गैस + बर्तन + सजावट)

⬇

लाभ प्रतिशत तय करना (20-30%)

⬇

बिक्री मूल्य = कुल लागत + लाभ

उदाहरण: यदि कुल लागत ₹35 है और 30% लाभ चाहिए
➔ ₹35 + ₹10.5 = ₹45.5 बिक्री मूल्य।

https://teachersofbihar.org/

दिन 5: ग्रैंड फिनाले - फ़ूड स्टॉल की स्थापना

सेटअप (10 मिनट):

निर्धारित स्थान पर स्टॉल लगाना, जिम्मेदारियां बाँटना (ऑर्डर लेना, परोसना)।

प्रस्तुति (25 मिनट):

आगंतुकों (शिक्षकों/छात्रों) को आमंत्रित करना और उन्हें भोजन के पोषण मूल्य के बारे में समझाना।

https://teachersofbihar.org/

निष्कर्ष और चिंतन: हमने क्या सीखा?

यह प्रोजेक्ट केवल खाना बनाने के बारे में नहीं है, बल्कि नेतृत्व, विज्ञान के प्रयोग और टीम वर्क के बारे में है।

1. इस प्रोजेक्ट में आपने कौन-सी दो नई बातें सीखीं?

2. आपको किस काम में सबसे ज्यादा मज़ा आया?

3. अगली बार जब आप भोजन करेंगे, तो किन बातों का ध्यान रखेंगे?

4. पाठ से संबंधित कोई सवाल जो आप पूछना चाहते हैं?

https://teachersofbihar.org/

अंतिम चरण: आपकी प्रतिक्रिया महत्वपूर्ण है

इस 5-दिवसीय प्रोजेक्ट-आधारित कक्षा का सफलतापूर्वक संचालन करने के लिए आपका धन्यवाद! आपने बच्चों को केवल विज्ञान नहीं पढ़ाया, बल्कि उन्हें भविष्य के लिए तैयार किया है।

कृपया हैंडबुक में दिए गए इस QR कोड को स्कैन करें और गूगल फॉर्म में बच्चों के सीखने से संबंधित सूचनाएं भरें।