



समग्र शिक्षा
सेकेण्डरी एज्युकेशन



हमारा घर हमारा विद्यालय

साप्ताहिक समय सारणी



कक्षा 9



नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)

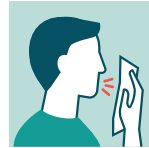


— खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित
क्या करें और क्या ना करें

क्या करें ✓



बार-बार हाथ धोएं। जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल - आधारित हैंड वॉश या साबुन और पानी से साफ करें



छींकते और खांसते समय, अपना मुंह व नाक टिश्यू/रूमाल से ढकें



प्रयोग के तुरंत बाद टिश्यू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें



अगर आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई है तो डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर से मिलने के दौरान अपने मुंह और नाक को ढकने के लिए मास्क/कपड़े का प्रयोग करें



अगर आप में कोरोना वायरस के लक्षण हैं, तो कृपया राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य मंत्रालय की 24X7 हेल्पलाइन नंबर 011-23978046 पर कॉल करें



भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें



यदि आपको खांसी और बुखार का अनुभव हो रहा हो, तो किसी के साथ संपर्क में ना आये



अपनी आंख, नाक या मुंह को ना छूयें



सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें

क्या न करें ✗

हम सब साथ मिलकर कोरोनावायरस से लड़ सकते हैं

अधिक जानकारी के लिये टोल फ्री नं. **104** पर सम्पर्क करें

#अब पढ़ाई नहीं रूकेगी हमारा घर हमारा विद्यालय अब हर घर बनेगा विद्यालय

कोविड 19 से उत्पन्न हुई परिस्थितियों के कारण शालाएं आरंभ नहीं हो पा रही हैं किन्तु यह आवश्यक है कि विद्यार्थियों की पढ़ाई निरंतर जारी रहे। इसी उद्देश्य से “हमारा घर हमारा विद्यालय” कार्यक्रम आरंभ किया जा रहा है। इस कार्यक्रम के क्रियान्वयन में शिक्षकों के साथ साथ अभिभावकों, विद्यार्थियों के बड़े भाई-बहिनों एवं स्वयं विद्यार्थियों की महत्वपूर्ण भूमिका है। अतः जब तक शालाएं नियमित रूप से प्रारंभ नहीं हो जाती तब तक शाला के प्राचार्यों, शिक्षकों, अभिभावकों एवं समुदाय से निम्नानुसार अपेक्षाएँ हैं-

- बच्चों के लिए घर में एक स्थान निर्धारित करना जहाँ बैठकर बच्चा अपनी गतिविधियाँ, अध्ययन एवं अभ्यास कार्य करेंगे (शिक्षा का कोना)
 - प्रतिदिन सोमवार से शुक्रवार तक निर्धारित समय पर विद्यार्थी म.प्र. दूरदर्शन पर प्रसारण देखें।
 - कक्षा 9 हेतु प्रसारण का समय - 10 से 11 बजे
 - कक्षा 11 हेतु प्रसारण का समय - 11 से 12 बजे
 - कक्षा 10 हेतु प्रसारण का समय - 12 से 1 बजे
 - कक्षा 12 हेतु प्रसारण का समय - 3 से 4 बजे
 - अथवा DigiLEP के लिए पालक अपना मोबाइल, विद्यार्थियों को कम से कम 1 घंटे के लिए अपनी सुविधानुसार उपलब्ध कराएं।
 - यदि किसी के पास टी.वी. और मोबाइल दोनो नहीं है तो बच्चों को कार्यक्रम के लिए निर्धारित समय पर टी.वी. पर प्रसारण देखने हेतु ग्राम पंचायत भवन जाने दें।
 - पाठ्यपुस्तकों के साथ दैनिक एवं साप्ताहिक समयसारणी दी गई है उस टाइम टेबल के अनुसार विद्यार्थी पढ़ें एवं अभ्यास करें। टाइम टेबल को दीवार पर चिपका दें ताकि समय का ध्यान रहे।
 - बच्चों को आवश्यक सामग्री यथा पेन पेंसिल, रजिस्टर, कॉपी, कम्पास बॉक्स, डिक्शनरी आदि उपलब्ध करा दें।
 - प्रत्येक विद्यार्थी के लिए एक शिक्षक को दायित्व सौंपा गया है। विद्यार्थी अपने पालक-शिक्षक से नियमित रूप से स्वयं बात करें। पालक-शिक्षक का दायित्व होगा कि वे निरंतर विद्यार्थी के संपर्क में रहें।
 - शिक्षक प्रत्येक शनिवार को निर्धारित टेस्ट सभी बच्चों तक भेजेंगे, सप्ताह में पढ़े गए पाठ का अभ्यास करेंगे एवं जीवन कौशल के सत्र देखेंगे।
- यदि विद्यार्थी अभी तक कुछ भी नहीं देखा है तो कोई चिन्ता की बात नहीं है। आपके लिए दिनांक 20 जुलाई से DigiLEP एवं दूरदर्शन के माध्यम से एक समान पढ़ाई होगी। सप्ताह के लिए निर्धारित समयसारणी में दिए गए पाठ को ही दूरदर्शन एवं DigiLEP के माध्यम से पढ़ाया जाएगा। आप इनमें से किसी पर भी देख सकते हैं। आपकी अब तक की छूटी हुई पढ़ाई की पूर्ति हो जाएगी लेकिन यदि आपने अभी भी शुरुआत नहीं की तो आप पिछड़ सकते हैं। इसलिए “हमारा घर हमारा विद्यालय” में दी गई समयसारणी अनुसार पढ़ाई आरंभ करें तथा रोज दूरदर्शन पर निर्धारित समय पर प्रसारण देखें।
- मुझे विश्वास है कि आप सभी इस विषम परिस्थिति में विद्यार्थियों की पढ़ाई नहीं रूकने देंगे तथा उनके निरंतर अध्ययन हेतु सहयोग एवं मार्गदर्शन देंगे।



जयश्री कियावत
आयुक्त
लोक शिक्षण मध्यप्रदेश

कक्षा : 9

हमारा घर हमारा विद्यालय

प्रिय विद्यार्थी

आपको नीचे दी गई समयसारणी के अनुसार अपने घर पर पढ़ना है। पाठ्यपुस्तकें आपको प्राप्त हो गई हैं। इन पाठ्यपुस्तकों के आधार पर ऐसे पाठ जो सरल प्रकृति के हैं तथा आप आसानी से घर पर बैठ कर पढ़ सकते हैं उन पाठों को संलग्न साप्ताहिक केलेण्डर में दिया जा रहा है। सप्ताह के लिए निर्धारित पाठ का कुछ अंश आपको DigiLEP/दूरदर्शन पर मिलेगा ताकि आपको सही तरीके से पढ़ने में मदद मिल सके। अतः प्रतिदिन निश्चित समय पर पढ़ाई करें। प्रतिदिन निर्धारित समय पर मध्यप्रदेश दूरदर्शन पर अथवा DigiLEP के लिए मोबाइल से प्रसारण देखें।

दैनिक समय सारणी- कक्षा 9

सोमवार से शुक्रवार प्रतिदिन -3 घंटे प्रतिदिन

● 10.00 से 10.30	दूरदर्शन/ DigiLEP -अंग्रेजी - आओं अंग्रेजी सीखें	● 10.30- 11.00	दूरदर्शन/ DigiLEP - गणित/ हिन्दी/ विज्ञान
● 12.00-12.30	अंग्रेजी	● 12.30-1.00	हिन्दी
● 2.00-2.30	गणित	● 2.30-3.00	विज्ञान
● शनिवार	सप्ताह में पढ़े गए अध्याय का रिवीजन/ दोहराव , जीवन कौशल शिक्षा तथा शिक्षक द्वारा दिए गए विषय का टेस्ट देना।		

2. पढ़ाई करते वक्त -

- जो टाइम टेबल दिया गया है उस टाइम टेबल में निर्धारित समय-सारणी के अनुसार पढ़ें।
- टाइम टेबल को दीवार पर चिपका दें ताकि समय का ध्यान रहे
- पाठ्यपुस्तक, अंग्रेजी डिक्शनरी, कॉपी, पेन एवं पेंसिल, कम्पास बॉक्स अपने पास रखें।
- सामान्यतः प्रतिदिन प्रति विषय 30 मिनट पढ़ना है। साप्ताहिक पाठ्यक्रम संलग्न किया जा रहा है यह आपके लिए सप्ताह का लक्ष्य है। यदि आप चाहें तो प्रतिदिन सभी विषय पढ़ सकते हैं या आप चाहें तो एक दिन 2 विषय और दूसरे दिन 2 विषय इस तरह अपनी इच्छानुसार भी पढ़ सकते हैं। उद्देश्य यह है कि साप्ताहिक लक्ष्य अवश्य पूर्ण किया जाए।

3. कैसे पढ़ें : पढ़ते वक्त -

- सबसे पहले कॉपी में दिनांक डालें। फिर पाठ का नाम लिखें।
- पाठ्यपुस्तक के दिए गए पाठ को अच्छे से पढ़ें। पढ़ते वक्त पेंसिल से मुख्य बिन्दु/बातों को रेखांकित करें।
- हिन्दी एवं अंग्रेजी के पाठ पढ़ते वक्त कठिन शब्दों के अर्थ भी कॉपी में लिखें। अंग्रेजी पढ़ते वक्त अपने पास पॉकेट डिक्शनरी अवश्य रखें।
- सामाजिक विज्ञान, विज्ञान एवं गणित पढ़ते वक्त कठिन/नवीन शब्दों/वैज्ञानिक शब्दावली को कॉपी में लिखें तथा उसकी परिभाषा अथवा सूत्र अथवा समीकरण को कॉपी में लिखें।
- चित्र आवश्यक रूप से बनाएँ।
- जो आपने पढ़ा है उसका माइंड मेप बनाने की कोशिश करें -माइंड मेप बनाने के लिए प्रत्येक पैराग्राफ के मुख्य शब्दों को लिखना होता है तथा उससे जुड़े शब्द अथवा बातें एक दूसरे से कैसे जुड़ी हैं, उनको एरो अथवा लाईन के माध्यम से दिखाते हुए चित्र बनाया जाता है।
- समस्या की स्थिति में शिक्षक से चर्चा करना - दूरभाष/व्हाट्सएप पर।
- प्रति सप्ताह शिक्षक द्वारा दिए गए टेस्ट पेपर को हल करना। प्रति सप्ताह एक विषय का टेस्ट होगा।
- स्वयं पढ़ने के साथ-साथ अपने परिवार अथवा आस-पास के छोटी कक्षाओं के बच्चों को पढ़ाई में मदद करें। बड़े बच्चों की मदद अपनी पढ़ाई में ले।

जयश्री कियावत
आयुक्त
लोक शिक्षण मध्यप्रदेश

WEEK- 1 - CLASS 9

अब पढ़ाई नहीं रुकेगी

Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Date	20-Jul-20	21-Jul-20	22-Jul-20	23-Jul-20	24-Jul-20	25-Jul-20
10.00-11.00 दूरदर्शन/Digilep						
12.00-12.30 अंग्रेजी						
पाठ क्र. एवं विवरण	Bridge course - unit - 1 Capital Letter writing	Bridge course - unit - 1 Small Alphabet writing -	Bridge course - unit - 2 Make words and frame sentences	Bridge course - unit - 2 Vocabulary -word building	Bridge course - unit - 2 Learn More words page-11	सप्ताह में पढ़ें गए अध्याय को दोहराना
अभ्यास	केपिटल लेटर ए से जेड तक लिखें Capital letters A to Z . अपनी कॉपी में अंग्रेजी में ऐसे शब्द अथवा नाम लिखें जो आप जानते हैं।	प्रत्येक स्माल लेटर से बनने वाले शब्दों के चित्र चिपका कर नाम अंग्रेजी में लिखें - जैसे b for ball - bal का चित्र चिपका कर नीचे ball लिखें	पृष्ठ क्र. 8 एवं 9 में दी गई गतिविधि करें और बोलकर अभ्यास करें	2A में शब्द बनाकर लिखें एवं बोलकर अभ्यास करें । समझ में न आने पर बड़ी कक्षाओं के भाई-बहन, मित्र इत्यादि से पूछें	2B में मीरा और अनिल के स्थान पर अपने घर के सदस्यों का नाम जोड़कर डायलॉग बोलें तथा फेमिली ट्री बनाने के लिए घर के सदस्यों के फोटो इकट्ठे करें।	
12.30-1.00 हिंदी						
पाठ क्र. एवं विवरण	सूरज का ब्याह कविता 1-कविता का सस्वर वाचन 2-कविता के संदर्भों की समझ 3- कविता लेखन	सूरज का ब्याह कविता कविता पढ़ें एवं कार्यपत्रक को हल करें	मिज़वान लोककथा पाठ पढ़ें	मिज़वान लोककथा	मिज़वान लोककथा	सप्ताह में पढ़ें गए अध्याय को दोहराना
अभ्यास	प्र.1 कविता में आये शब्दों को रेखांकित कर कॉपी में लिखें। प्र.2 कार्यपत्रक 2 से 4 हल करें	प्र. 1 पांच-पांच पर्यायवाची, विलोम शब्द, तत्सम व तदभव शब्द कॉपी में लिखिए प्र-2- गाय/विद्यालय/ उद्यान पर निबंध सरल वाक्यों में	प्र-1- आपने जो मिज़वान लोककथा सुनी उसे कॉपी में अपने शब्दों में लिखने का प्रयास करें। प्र-2- जब कभी आपके घर मेहमान आते हैं तो आप	प्र. 1 पांच-पांच पर्यायवाची] विलोम शब्द] तत्सम व तदभव शब्द कॉपी में लिखिए प्र-2- गाय/विद्यालय/ उद्यान पर निबंध सरल वाक्यों में	प्र-1- आपको लोक कथाएं क्यों अच्छी लगती हैं लिखिए। प्र-2- कार्यपत्रक 1 व कार्यपत्रक 4 की गतिविधि करें यह गतिविधि पेज 14 व 15 पर है	

WEEK- 1 - CLASS 9

अब पढ़ाई नहीं रुकेगी

Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Date	20-Jul-20	21-Jul-20	22-Jul-20	23-Jul-20	24-Jul-20	25-Jul-20
अभ्यास		लिखिए। प्र-3- लोक कथा मिज़वान में कौन कौन से पात्र आपको अच्छे लगे उन्हें लिखिए। कार्यपत्रक 5 से 8 हल करें।	उनका स्वागत सत्कार कैसे करते हैं लिखिए प्र-3- ऐसी लोककथा [खोजिये जो प्रकृति] मनुष्य और पेड़ पौधों एवं पर्यावरण संरक्षण पर आधारित हों।	लिखिए। प्र-3- लोक कथा मिज़वान में कौन कौन से पात्र आपको अच्छे लगे उन्हें लिखिए। कार्यपत्रक 2 हल करें।	प्र-3- मुहावरे को गतिविधि प्र-4- कार्यपत्रक 3 से 5 पेज क्रमांक पेज क्रमांक 15 एवं 16 पर दिए प्रश्न को हल करें	
2.00-2.30 गणित						
पाठ क्र. एवं विवरण	पाठ 2 - योग (जमा) संक्रिया	पाठ 2 - योग (जमा) संक्रिया	पाठ 3 - घटा (व्यकलन) संक्रिया	पाठ 3 - घटा (व्यकलन) संक्रिया	पाठ 4- गुणा	सप्ताह में पढ़ें गए अध्याय को दोहराना
अभ्यास	10 तक के पहाड़े याद करें। कार्यपत्रक 1 से 2 पृष्ठ 6 एवं 7 प्र.3. सूरज का ब्याह कविता को कहानी में लिखने का प्रयास करें।	10 तक के पहाड़े याद करें। कार्यपत्रक 3 पृष्ठ 8 एवं अधिगम परीक्षण पृष्ठ 9 प्र-3- कार्यपत्रक 2 व 3 के प्रश्नों को हल कीजिये	10 तक के पहाड़े याद करें। कार्यपत्रक 1 से 2 पृष्ठ 10 एवं 11	10 तक के पहाड़े याद करें। कार्यपत्रक 3 पृष्ठ 12 एवं अधिगम परीक्षण पृष्ठ 13	10 तक के पहाड़े याद करें। कार्यपत्रक 1 से 4 पृष्ठ 14 से 16	
2..30-3.00 विज्ञान						
पाठ क्र. एवं विवरण	अध्याय 1 हमारे आसपास के पदार्थ 1.1 पदार्थ का भौतिक स्वरूप 1.1.1. पदार्थ कणों से मिलकर बना होता है 1.1.2 पदार्थ के कण कितने छोटे हैं	अध्याय 1 हमारे आसपास के पदार्थ 1.2 पदार्थ के कणों के अभिलाक्षणिक गुण 1.2.1 पदार्थ के कणों के बीच रिक्त स्थान होता है।	अध्याय 1 हमारे आसपास के पदार्थ 1.3 पदार्थ की अवस्थाएं 1.3.1 ठोस अवस्था 1.3.2 द्रव अवस्था 1.3.3 गैसीय अवस्था	अध्याय 1 हमारे आसपास के पदार्थ 1.4 क्या पदार्थ अपनी अवस्था बदल सकता है 1.4.1 तापमान परिवर्तन का प्रभाव	अध्याय 1 हमारे आसपास के पदार्थ 1.5 वाष्पीकरण 1.5.1 वाष्पीकरण को प्रभावित करने वाले कारक 1.5.2 वाष्पीकरण के	सप्ताह में पढ़ें गए अध्याय को दोहराना

WEEK- 1 - CLASS 9

अब पढ़ाई नहीं रुकेगी

Day		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Date		20-Jul-20	21-Jul-20	22-Jul-20	23-Jul-20	24-Jul-20	25-Jul-20
			1.2.2 पदार्थ के कण निरंतर गतिशील होते हैं। 1.2.3 पदार्थ के कण एक दूसरे को आकर्षित करते हैं?		1.4.2 दाब परिवर्तन का प्रभाव	कारण शीतलता कैसे होती है?	
	अभ्यास	1. पदार्थ किसे कहते हैं। 2. किन्हीं दस पदार्थों के नाम लिखिए। उक्त प्रश्नों के उत्तर अपनी अभ्यास कापी में लिखने का प्रयास करें।	1. स्वीमिंग पूल में गोता खोर पानी को काट पाता है इसमें पदार्थ का कौन का गुण प्रदर्शित होता है। 2. पदार्थ के कणों की विशेषताएं लिखिए। उक्त प्रश्नों के उत्तर अपनी अभ्यास कापी में लिखिए।	1. वायु, चिमनी का धुआँ, शहद, जल, चॉक, रूई व लोहा को घनत्व के बढ़ते क्रम में लिखें। 2. पदार्थ की विभिन्न अवस्थाओं के गुणों में होने वाले अन्तर को सूचीबद्ध करें।	1. पदार्थों पर ताप परिवर्तन का प्रभाव लिखिए। 2. शुष्क बर्फ किसे कहते हैं? उक्त प्रश्नों के उत्तर अपनी अभ्यास कापी में लिखिए।	1. वाष्पीकरण किसे कहते हैं? 2. गर्मियों में हमें सूती कपड़े क्यों पहनने चाहिए। उक्त प्रश्नों के उत्तर अपनी अभ्यास कापी में लिखिए।	

घर पर पढ़ाई शुरू करें, समस्या के लिए अपने शिक्षक से संपर्क करें।

यदि आपका मन पढ़ाई में नहीं लग रहा तो हेल्पलाइन नं. 14425 पर कॉल करें।

WEEK- 2 - CLASS 9

अब पढ़ाई नहीं रुकेगी

Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	
Date	27-Jul-20	28-Jul-20	29-Jul-20	30-Jul-20	31-Jul-20	01-Aug-20	
10.00-11.00 दूरदर्शन/Digilep							
12.00-12.30 अंग्रेजी							
	पाठ क्र. एवं विवरण	Bridge course - unit - 2 Learn More words page-11	Bridge course - unit - 2 My Rabbit runs away page-12	Bridge course - unit - 2 E Interactive classroom	Bridge course - unit - 2 F Complete the sentences	Bridge course - unit - 2 F iii emojis V Vegetables	सप्ताह में पढ़ें गए अध्याय को दोहराना
	अभ्यास	पेज 11 में दिए गए शब्दों के अर्थ डिक्शनरी से खोजें। उनका उपयोग ट्री में करें। घर के सदस्यों के जो फोटो आपने कल इकट्ठे किए थे उनसे आज फेमिली ट्री बनाकर उनसे संबंध लिखें।	कहानी में दिए गए चित्रों को पहचान कर रिक्त स्थानों को भरकर कहानी पूरी करें। इस कहानी को हिन्दी में अपनी कॉपी में लिखें	पिक्चर को ध्यान से देखें, संवाद में दिए गए रिक्त स्थान भरने से पहले पेज 14 पर दिए गए क्वेश्चन वर्ड्स (Wh) को ध्यान पूर्वक पढ़कर समझे फिर संवाद के रिक्त स्थानों को भरे एवं अपने घर में डायलॉग बोलने की प्रैक्टिस करें	चित्र को देखकर वाक्य पूर्ण करें वाक्यों को बोलकर अभ्यास करें	इमोजी को पहचानकर रिक्त स्थान की पूर्ति करें एवं इमोजी को अपनी कॉपी में बनाएं। चित्र देखकर रिक्त स्थानों की पूर्ति करें तथा सब्जियों के नाम अंग्रेजी में याद करें	
12.30-1.00 हिंदी							
	पाठ क्र. एवं विवरण	अंतरिक्ष की सैर	अंतरिक्ष की सैर	अंतरिक्ष की सैर	एक दिन भुज का	एक दिन भुज का	सप्ताह में पढ़ें गए अध्याय को दोहराना
	अभ्यास	भावपूर्ण रूप से पढ़ें, कठिन शब्दों को रेखांकित कर कठिन शब्दों का वाक्य में प्रयोग करें। कार्यपत्रक 1 पृष्ठ क्र. 19 हल करें	कार्यपत्रक 3, से ,5 पृष्ठ क्र. 21 एवं 22 हल करें। यदि आपने मंगलयान फिल्म देखी हो तो उसका वर्णन करें	पृष्ठ 23 पर पृथ्वी का परिचय, आकाश का परिचय और अंतरिक्ष का परिचय लिखें	भावपूर्ण रूप से पढ़ें, कठिन शब्दों को रेखांकित कर कठिन शब्दों का वाक्य में प्रयोग करें। कार्यपत्रक अपनी कॉपी में अपनी दिनचर्या लिखें सुबह उठने से लेकर रात्रि सोने तक	पाठ में से विराम चिन्ह वाली पंक्तियाँ कार्यपत्रक 1 ब एवं 2 हल करें	

WEEK- 2 - CLASS 9

अब पढ़ाई नहीं रुकेगी

Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	
Date	27-Jul-20	28-Jul-20	29-Jul-20	30-Jul-20	31-Jul-20	01-Aug-20	
2.00-2.30 गणित							
	पाठ क्र. एवं विवरण	पाठ 4- गुणा	पाठ 4- गुणा	पाठ 4- भाग	पाठ 4- भाग	पाठ 4- भाग	सप्ताह में पढ़ें गए अध्याय को दोहराना
	अभ्यास	10 तक के पहाड़े याद करें। कार्यपत्रक 5 से 7 पृष्ठ 17 एवं 18	10 तक के पहाड़े याद करें। कार्यपत्रक 8 अधिगम परीक्षण पृष्ठ 19 एवं 20	11 से 20 तक के पहाड़े याद करें। कार्यपत्रक 1 पृष्ठ 21 से 22	11 से 20 तक के पहाड़े याद करें। कार्यपत्रक 2 एवं 3 पृष्ठ 23 से 24	11 से 20 तक के पहाड़े याद करें। अधिगम परीक्षण पृष्ठ 19 एवं 25	
2..30-3.00 विज्ञान							
	पाठ क्र. एवं विवरण	अध्याय 13. हम बीमार क्यों होते हैं। 13.1 स्वास्थ्य तथा इसका विगडना 13.1.1 स्वास्थ्य का महत्व(सार्थकता) 13.1.2 व्यक्तिगत तथा सामुदायिक समस्याएं-दोनों ही स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं।	अध्याय 13. हम बीमार क्यों होते हैं। 13.1.3 'स्वस्थ' रहने तथा रोगमुक्त रहने में अन्तर 13.2 रोग तथा इसके कारण 13.2.1 रोग किस तरह के दिखाई देते हैं	अध्याय 13. हम बीमार क्यों होते हैं। 13.2.2 तीव्र(प्रचंड) तथा दीर्घकालिक रोग 13.2.3 दीर्घकालिक रोग तथा अस्वस्थता 13.2.4 रोग के कारक 13.2.5 संक्रामक तथा असंक्रामक कारक।	अध्याय 13. हम बीमार क्यों होते हैं। 13.3 संक्रामक रोग 13.3.1 संक्रामक कारक 13.3.2 रोग फैलने के साधन 13.3.3 अंग-विशिष्ट तथा ऊतक- विशिष्ट अभिव्यक्ति।	अध्याय 13. हम बीमार क्यों होते हैं। 13.3.4 उपचार के नियम 13.3.5 निवारण के सिद्धान्त	सप्ताह में पढ़ें गए अध्याय को दोहराना
	अभ्यास	1. स्वास्थ्य का बिगडना क्या है? 2. पिछले एक वर्ष में आप कितनी बार बीमार हुए व बीमारी से बचने के आपने क्या क्या उपाय किये? इन अभ्यास प्रश्नों के उत्तर पढ़ी व देखी गई सामग्री के आधार पर अपनी अभ्यास कापी में लिखने का प्रयास करें।	1. कुछ प्रमुख रोगों के नामों की सूची बनाकर अभ्यास कापी में लिखिए	संक्रामक व असंक्रामक रोगों के नाम व इनके कारण लिखिए	1. संक्रामक व असंक्रामक रोगों फैलने के कारण लिखिए 2. यह रोग किन अंगों को प्रभावित करते हैं लिखिए	1. संक्रामक व असंक्रामक रोगों का उपचार कैसे किया जा सकता है लिखिए। 2. इन रोगों के बचाव के उपाय अभ्यास कापी में लिखिए। 3. प्रतिरक्षीकरण को लिखिए।	

दूरदर्शन म.प्र. पर देखें कार्यक्रम “क्लास रूम”



Ch. No. - 181

TATA | sky

Ch. No. - 1197

hathw@y
Broadband and Digital Cable TV

Ch. No. - 482

NXT DIGITAL
The Hinduja-HITS network

Ch. No. - 318

DIGICABLE

Ch. No. - 665

dishtv

Ch. No. - 795

VIDEOCON (d2h)
Digital DTH Service

Ch. No. - 898

DD Free Dish

Ch. No. - 46

RELIANCE
Digital TV

Ch. No. - 390

TV

Ch. No. - 648

airtel
digital TV

Ch. No. - 405

लोक शिक्षण संचालनालय

भोपाल, मध्यप्रदेश