Lesson Plan Format
18 weeks (From January 2018 to April 2018)

Name of Assistant /Associate Professor : Pardeep Kumar
Class and Section : B.A. I II Semester
Subject : Health And yoga

Week 1(January 1-6)	
Chapter 1	
01/01/2018	स्वास्थ्य की परिभाषा और अर्थ
02/01/2018	स्वास्थ्य के घटक
03/01/2018	स्वस्थता के परिक्षण
04/01/2018	स्वास्थ्य के आयाम (Dimension)
05/01/2018	स्वास्थ्य के आधुनिक दृष्टिकोण
06/01/2017	अच्छे स्वास्थ्य के नियम
Week 2(January 8-13)	
Chapter	
08/01/2018	विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम और विद्यालय की भूमिका
09/01/2018	विद्यालयीय स्वास्थ्य कार्यक्रम का महत्व और उद्देश्य
10/01/2018	विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम का विस्तार क्षेत्र
11/01/2018	विद्यालय के स्वास्थ्य कार्यक्रम में शिक्षक की भूमिका
12/01/2018	स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ तथा परिभाषा
13/01/2018	स्वास्थ्य शिक्षा का क्षेत्र
Week 3(January 15-20)	
Chapter	
15/01/2018	स्वास्थ्य शिक्षा के अंग
16/01/2018	स्वास्थ्य शिक्षा के ध्येय तथा उद्देश्य
17/01/2018	स्वास्थ्य विकास के लिए विद्यालय की भूमिका
18/01/2018	स्वास्थ्य और स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व
19/01/2018	स्वास्थ्य शिक्षण के उद्देश्य
19/01/2018	स्वास्थ्य निर्देशन का महत्व
20/01/2018	स्वास्थ्य शिक्षा के मार्गदर्शक सिद्धान्त
Week 4(January22-27)	
Chapter	
22/01/2018	Holiday
23/01/2018	स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धान्तों की अपेक्षित
24/01/2018	आधुनिक समाज में स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व
25/01/2018	प्रयोगात्मक कार्य खेल - कबड्डी
26/01/2018	Holiday

Scanned by CamScanner

27/01/2018	प्रयोगात्मक कार्य → बास्केटबॉल
Week 5 (January29- Feb3)	
Chapter	
29/01/2018	प्रकाश की व्यवस्था तथा महत्व
30/01/2018	वायु की व्यवस्था तथा महत्व
31/01/2018	विद्यालय भवन निर्माण की योजना
01/02/2018	विद्यालय में बैठने की व्यवस्था
02/02/2018	पीने के जल की व्यवस्था
03/02/2018	खेल का मैदान और स्वास्थ्य सेवाएँ।
Week 6(Feb 5-10)	
Chapter	
05/02/2018	व्यक्तिगत स्वच्छता का अर्थ
06/02/2018	व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्व
07/02/2018	भोजन सम्बन्धी आदतें (Food Habits)
08/02/2018	मादक वस्तुएँ (Drugs)
09/02/2018	व्यक्तिगत स्वच्छता → दाँत, कान
10/02/2018	Holiday
Week 7(Feb 12-17)	
Chapter	
12/02/2017	व्यक्तिगत ~~स्व~~ स्वच्छता → त्वचा, आँख
13/02/2017	Holiday
14/02/2017	व्यक्तिगत स्वच्छता → नाखून और हाथ
15/02/2017	प्रयोगात्मक कार्य - फुटबॉल
16/02/2017	प्रयोगात्मक कार्य - "
17/02/2017	संक्रामक रोग का अर्थ
Week 8(Feb 19-24)	
Chapter	
19/02/2018	संक्रामक रोगों का निराकरण
20/02/2018	संक्रामक रोगों के कारण
21/02/2108	चेचक रोग - लक्षण, रोग के रूप
22/02/2018	इंफ्लूएंजा ज्वर → लक्षण, पहचान, रोकथाम
23/02/2018	हेपेटाइटिस-A → लक्षण, रोकथाम
24/02/2018	कुष्ठ रोग
Week 9(Feb 26-March03)	
Chapter	
26/02/2018	खसरा → लक्षण, कारण, रोकथाम
27/02/2018	संक्रामक रोगों के फैलने के साधन
28/02/2018	संक्रामक रोगों की रोकथाम
01/03/2018	Holiday

Scanned by CamScanner

02/03/2018	HIV / AIDS → फैलने के साधन
03/03/2018	HIV / AIDS → लक्षण।
Week 10(March 5-10)	
Chapter	
05/03/2018	एड्स से बचाव कैसे करें?
06/03/2018	हैपेटाइटिस- बी एवं सी → संकेत, लक्षण।
07/03/2018	हैपेटाइटिस बी एवं सी का संचरण, निदान, रोकथाम
08/03/2018	हैपेटाइटिस- के प्रकार
09/03/2018	हैपेटाइटिस - के कारण, इलाज, रोकथाम
10/03/2018	प्रयोगात्मक कार्य - कुश्ती।
Week 11(March 12-17)	
Chapter	
12/03/2018	मलेरिया → फैलना, बचाव
13/03/2018	टाईफ़ाइड → कारण, रोकथाम
14/03/2018	हैजा → कारण, लक्षण।
15/03/2018	हैजा → बचाव, उपचार
16/03/2018	प्रयोगात्मक कार्य → कबड्डी
17/03/2018	प्रयोगात्मक कार्य → "
Week 12(March 19-24)	
Chapter	
19/03/2018	विद्यार्थियों का मैच → कबड्डी
20/03/2018	प्रयोगात्मक कार्य → फुटबाल
21/03/2018	विद्यार्थियों का मैच फुटबाल
22/03/2018	विद्यार्थियों का प्रयोगात्मक कार्य → बास्केटबाल
23/03/2018	Holidays.
24/03/2018	विद्यार्थियों का मैच → बास्केटबाल.
Week 13(March 26-31)	
Chapter	
26/03/2018	योग का अर्थ
27/03/2018	योग के प्रकार
28/03/2018	योग के उद्देश्य
29/03/2018	Holiday
30/03/2018	योगासन के नियम
31/03/2018	आसनों के प्रकार
Week 14(April 02-07)	
Chapter	
02/04/2018	प्रयोगात्मक कार्य → Discus Throwing.
03/04/2018	सूर्य नमस्कार → विधी
04/04/2018	भुजंगासन - विधी, सावधानियाँ

Scanned by CamScanner

05/04/2018	हलासन → विधी, लाभ, सावधानी
06/04/2018	धनुरासन → विधी, लाभ, सावधानी
07/04/2018	प्रयोगात्मक कार्य – Relay Races
Week 15(April 09-14)	
Chapter	
09/04/2018	अर्ध- मत्स्येन्द्रासन → विधी, लाभ, सावधानी
10/04/2018	चक्रासन → विधी, लाभ
11/04/2018	मत्स्यासन → विधी, लाभ
12/04/2018	कर्ण पीडासन → विधी लाभ
13/04/2018	Holiday
14/04/2018	Holiday
Week 16(April 16-21)	
Chapter	
16/04/2018	प्रयोगात्मक कार्य → Trippole Jump
17/04/2018	मयूरासन → विधी, लाभ
18/04/2018	Holiday
19/04/2018	प्रायोगिक कार्य → Discus Throws
20/04/2018	सेतुबंधासन → विधी, लाभ
21/04/2018	प्रायोगिक कार्य → Discus Throws.
Week 17(April 23-28)	
Chapter	
23/04/2017	प्रायोगिक कार्य → Trippole Jump
24/04/2017	प्रायोगिक कार्य → Relay Race
25/04/2017	विद्यार्थियों का मैच → कुश्ती
26/04/2017	विद्यार्थियों का मैच → Relay Race
27/04/2017	विद्यार्थियों का मैच → Discus Throws.
28/04/2018	विद्यार्थियों का मैच → Trippole ~~Jump~~ Jump.
Week 18(April 29-30)	
Chapter	
30/04/2018	योग शिविर . कक्षा का

Scanned by CamScanner