

विषय-सूची

इकाई – I

हमारा परिवार हमारे मित्र	3-40
1. परिवार और समाज में सह-सम्बन्ध	3
— परिवार में बड़े/बीमार/किशोर/विशिष्ट आवश्यकता वाले बच्चों की देखभाल	7
2. हमारे पशु-पक्षी	7
— हमारे पालतू पशु-पक्षी	8
— मालवाहक पशु	8
— भारत में पाए जाने वाले विभिन्न पशु	9
— जीव-जन्तु/जानवरों पर प्रदूषण का प्रभाव	10
3. हमारे पेड़-पौधे	12
— पौधों का वर्गीकरण	12
— शैवाल	12
— ब्रायोफाइटा	13
— टेरिडोफाइटा	13
— जिम्नोस्पर्म	13
— एन्जियोस्पर्म (आवृतबीजी)	14
— कुछ विशेषताओं युक्त पौधे	14
— औषधीय पौधे	14
— स्थानीय पेड़-पौधे	15
— पेड़-पौधों पर मनुष्य की अन्तर्निर्भरता	15
— वनों से मानव को लाभ	16
— वनों की सुरक्षा और उनकी आवश्यकता और महत्व	17
— पेड़-पौधों पर प्रदूषण का प्रभाव	19
— भारत एवं मध्य प्रदेश के राष्ट्रीय प्रतीक चिह्न	21
— मध्य प्रदेश के राष्ट्रीय उद्यान, वन्यजीव अभयारण्य, टाइगर रिजर्व, जैवविविधता	22
4. हमारे प्राकृतिक संसाधन	23
— प्रमुख प्राकृतिक संसाधन	23
— प्रमुख जैविक संसाधन	23
— प्रमुख अजैविक संसाधन	24
— संसाधनों का उपयोग	24

— प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण	25
— संसाधनों के संरक्षण की विधियाँ	25
— ऊर्जा के पारम्परिक और नवीनीकृत एवं अनवीनीकृत स्रोत	25
— ऊर्जा के पारम्परिक स्रोतों के उपयोग के लिए प्रौद्योगिकी में सुधार	26
— ऊर्जा के नवीनतम स्रोत	27
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	29

इकाई – II

खेल एवं कार्य	41-56
1. खेल, व्यायाम और योगासन	41
— बच्चों के जीवन में खेल से होने वाले लाभ	42
— खेल का महत्व	43
— खेलों के प्रकार	44
— खेलों को प्रभावित करने वाले कारक	45
— व्यायाम और योगासन	46
— योग और योगासन	47
2. पारिवारिक उत्सव और मनोरंजन के विभिन्न साधन	48
— मनोरंजन के विभिन्न साधन : किताबें, कहानियाँ, कठपुतली का खेल	49
— मेला, सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं दिवसों को विद्यालय में मनाया जाना	50
— पर्यावरण से जुड़े कुछ महत्वपूर्ण उत्सव एवं दिवस	50
3. विभिन्न काम-धन्धे, उद्योग और व्यवसाय	51
— विभिन्न काम-धन्धे	51
— व्यवसाय	51
— उद्योग	52
— वाणिज्य	53
— व्यापार	53
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	54

इकाई – III

आवास	57-65
1. पशु, पक्षी और मनुष्यों के विभिन्न आवास	57
— पशु-पक्षियों के आवास	57
— विभिन्न पशुओं के प्राकृतिक आवास-स्थल	58
— आवास की आवश्यकता और स्वस्थ जीवन के लिए आवास की विशेषताएँ	58
2. स्थानीय इमारतों की सुरक्षा, सार्वजनिक सम्पत्ति, राष्ट्रीय धरोहर एवं उनकी देखभाल	58

3. उत्तम आवास और उसके निर्माण में प्रयुक्त सामग्री, निर्माण सामग्री की गणना करना.....	60
— उत्तम आवास और उसके निर्माण में प्रयुक्त सामग्री	61
— उत्तम आवास की विशेषताएं	62
— शौचालय की स्वच्छता, परिवेश की साफ-सफाई और अच्छी आदतें	63
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	64

इकाई – IV

हमारा भोजन और आदतें	66-84
1. भोजन की आवश्यकता	66
— भोजन के घटक (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज, लवण, विटामिन, रेशेदार पदार्थ).....	66
2. फल एवं सब्जियों का महत्व.....	68
— फल एवं सब्जियों के रंगों के आधार पर पाए जाने वाले पोषक तत्व	68
— खाद्य सामग्री एवं उनके स्रोत.....	69
— पौधों के अंगों के अनुसार फल, सब्जियाँ	69
3. भोज्य पदार्थों का स्वास्थ्यवर्धक संयोजन	71
— अच्छे स्वास्थ्य में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का महत्व	71
4. विभिन्न प्रकार की आयु का भोजन और उनको ग्रहण करने का सही समय.....	74
— शिशु के लिए आहार	74
— बढ़ते बच्चों के लिए आहार	74
— गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माँ/धात्री के लिए आहार	75
— वयस्क पुरुष और महिला के लिए आहार	76
— बुजुर्ग लोगों के लिए आहार.....	76
5. उत्तम स्वास्थ्य हेतु भोजन की स्वच्छता और सुरक्षा के उपाय.....	79
— कुछ सामान्य भारतीय खाद्य धारणाएँ, रूढ़ियाँ एवं सामाजिक वर्जनाएँ	80
— आहार और वजन प्रबन्धन	80
— शारीरिक वजन को कम करने के लिए सुझाव	81
6. खाद्य संसाधनों की सुरक्षा.....	81
— विकारी खाद्य पदार्थों (खराब होने वाले खाद्य पदार्थ) को सँभालना	82
— विभिन्न उपायों के माध्यम से खाद्य उत्पादों से कीटनाशक अवशेष दूर करना	83
— आमतौर पर मिलावट क्या है ?	83
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न.....	83

इकाई – V

पानी और हवा प्रदूषण एवं संक्रमण.....	85-92
1. जीवन के लिए स्वच्छ पानी एवं स्वच्छ हवा की आवश्यकता	85

2. पानी के स्रोत, उसके सुरक्षित रखरखाव	86
— जल सन्तुलन एवं जल संग्रहण	86
3. स्थानीय मौसम, जलचक्र और जलवायु परिवर्तन के प्रभाव और जलवायु परिवर्तन में हमारी भूमिका	87
4. हवा, पानी, भूमि का प्रदूषण और उससे सुरक्षा, विभिन्न अपशिष्ट पदार्थों का प्रबन्धन का उचित निस्तारण	88
5. भूकम्प, बाढ़, सूखा आदि आपदाओं से सुरक्षा और बचाव	89
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	89

इकाई – VI

प्राकृतिक वस्तुएँ और उपज 93-101

1. मिट्टी, पानी, बीज और फसल का सम्बन्ध	93
— मृदा के प्रकार	93
— मृदा और फसलें	94
— जैविक रासायनिक खाद	94
2. विभिन्न फसलें	94
— विभिन्न फसलों के उत्पादक क्षेत्र	95
3. फसल उत्पादन के लिए आवश्यक कृषि कार्य और उपकरण	97
— सिंचाई के पारम्परिक तरीके	98
— सिंचाई की आधुनिक विधियाँ	98
— खरपतवार से सुरक्षा	98
— कटाई	98
— भण्डारण	99
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	99

इकाई – VII

मानव निर्मित साधन एवं उसके क्रियाकलापों का प्रभाव..... 102-124

— उद्योगों का वर्गीकरण	102
— कृषि आधारित उद्योग	103
— खनिज आधारित उद्योग	104
— भारत में हस्तशिल्प के प्रकार	104
1. वनों की कटाई और शहरीकरण	105
— वनों का महत्व	105
— वनों के मुख्य कार्य	105
— औषधीय पौधे	106
— वनों की कटाई/वनोन्मूलन (Deforestation)	106
— वनोन्मूलन के कारण	106

— शहरीकरण	107
— पारिस्थितिक सन्तुलन पर प्रभाव	108
— लुप्त प्रजातियाँ	109
— संभावित खतरे वाली प्रजातियाँ	109
— वन्य जीवन की हानि	109
— भारत में वन्य जीवन की क्षति	109
— मरुस्थलीकरण	109
— विश्व में भूमि की अद्योगति के कारण और विस्तार	110
— मरुस्थलीकरण का विस्तार	110
2. ओजोन एवं ओजोन क्षय	110
— अम्ल वर्षा (Acid Rain)	111
— अम्ल वर्षा का अर्थ	111
— अम्ल जमाव के प्रकार	111
— अम्ल वर्षा के तथ्य	112
— अम्ल वर्षा के कारण	112
— अम्ल वर्षा के प्रभाव	112
— अम्ल वर्षा और ओजोन परत का क्षय	113
— ग्लोबल वार्मिंग	113
— ग्लोबल वार्मिंग रोकने के उपाय	115
— हरित गृह प्रभाव (Green House Effect)	115
3. पॉलिथीन और प्लास्टिक का उपयोग और उनका अपघटक अपमार्जक	115
4. जीवाश्म ईंधन के प्रयोग के प्रभाव	116
5. आपदाएं और आपदा प्रबन्धन	117
— आपदा प्रबन्धन में महत्वपूर्ण क्षेत्र	118
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	118

इकाई – VIII

अन्तरिक्ष विज्ञान	125–132
1. प्रमुख अन्तरिक्ष वैज्ञानिकों का परिचय, उनके अन्तरिक्ष में जीवन बिताने के अनुभव	125
2. अन्तरिक्ष जीवन के वैज्ञानिक तथ्य	127
— अन्तरिक्ष में जीवन की सम्भावनाएं	128
3. अन्तरिक्ष यानों, अन्तरिक्ष खोजें एवं भविष्यवाणी	128
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	131
● पर्यावरण-शिक्षण सम्बन्धी मुद्दे (Pedagogical Issues)	1–56
— पर्यावरणीय अध्ययन की अवधारणा (Concept of Environmental Study)	3
— पर्यावरण अध्ययन की विशेषताएँ (Characteristics of Environmental Study)	3

— पर्यावरणीय अध्ययन की प्रकृति या स्वरूप (Nature of Environmental Study)	3
— पर्यावरणीय अध्ययन का महत्व (Importance of Environmental Study)	5
— पर्यावरण के बारे में शिक्षा (Education about Environment)	7
— पर्यावरण के बारे में शिक्षा का स्वरूप (Form of Education about the Environment)	7
— पर्यावरण के माध्यम से शिक्षा (Education Through Environment)	11
— पर्यावरण के माध्यम से शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व (Need and Importance of Education by Environment)	13
— पर्यावरण सम्बर्द्धन संरक्षण के लिए शिक्षा (Education for Environmental Preservation Nourishment)	14
— पर्यावरण से विज्ञान एवं समाज का सम्बन्ध (Relationship of Environment with Science and Society)	18
— सीखने के तरीके (Methods Learning).....	22
— गतिविधियाँ/व्यावहारिक कार्य (Activities/Behavioural Functions)	23
— सतत् एवं व्यापक मूल्यांकन की अवधारणा (Concept of Continuous and Comprehensive Evaluation)	25
— सतत् एवं व्यापक मूल्यांकन की आवश्यकता एवं महत्व (Need and Importance of Continuous and Comprehensive Evaluation)	26
— सतत् एवं व्यापक मूल्यांकन की विशेषताएँ (Characteristics of Continuous and Comprehensive Evaluation)	26
— सतत् एवं व्यापक मूल्यांकन की योजना (Planning of Continuous and Comprehensive Evaluation)	26
— सतत् एवं व्यापक मूल्यांकन के उपकरण एवं तकनीक (Tools and Techniques of Continuous and Comprehensive Evaluation)	28
— सहविद्यालयी क्षेत्र का मूल्यांकन (Evaluation of Co-Schools)	29
— मूल्यांकन प्रक्रिया में ब्लू प्रिन्ट का निर्माण (Formation of Blue Print in Evaluation Process).....	29
— शिक्षण उपादान की अवधारणा (Concept of Teaching Acquisition)	29
— शिक्षण उपादान की विशेषताएँ (Characteristics of Teaching Acquisition)	30
— शिक्षण उपादान का स्वरूप (Form of Teaching Acquisition)	30
— शिक्षण उपादान में प्रयुक्त विधियाँ (Methods Used in Teaching Acquisition)	32
— पर्यावरणीय शिक्षण विधि के लाभ (Advantages of Environmental Teaching Method)	36
— पर्यावरणीय शिक्षण की समस्याएँ (Problems of Environmental Teaching)	36
● बहुविकल्पीय प्रश्न (Multiple Choice Questions).....	42
● विविध प्रश्नावली (Miscellaneous Questions).....	52
