

Subject: - Beauty and Wellness

Class 10th

Duration: 40 Min

Topic: – Skin

Learning Outcomes:-

- ❖ छात्र त्वचा के बारे में जानेगें।
- ❖ छात्र त्वचा के प्रकार को जानेगें।
- ❖ छात्र त्वचा की Care के बारे में समझेगें।
- ❖ छात्र अपने दैनिक जीवन में Skin की care करना सीखेंगे।

Learning Objectives:-

- ❖ त्वचा की परिभाषा जानना।
- ❖ त्वचा के लिए उचित वातावरण का चयन करना।
- ❖ त्वचा के लिए उचित Location का चयन करना।
- ❖ त्वचा की समस्याओं को समझना।
- ❖ त्वचा की समस्याओं का निदान जानकर उचित उपाय करना।

Teaching Aids:-

- ❖ चॉक, झाड़न, श्यामपट्ट सकेंतक, चार्ट आदि

Teaching Point:-

- ❖ परिभाषा
- ❖ प्रकार
- ❖ लक्षण
- ❖ उपाय

Teaching Strategies :-

- ❖ व्याख्या विधि
- ❖ प्रदर्शन विधि
- ❖ प्रश्न विधि

PT Activity	Student Active
<ul style="list-style-type: none"> ● हमारी बॉडी में ऊपर वाली परत को क्या कहते हैं ? 	खाल
<ul style="list-style-type: none"> ● सर्दियों के मौसम में त्वचा कैसी होती है। 	शुष्क
<ul style="list-style-type: none"> ● सर्दियों में हम त्वचा का शुष्क होने से कैसे बचाते हैं। 	क्रीम लगाकर
<ul style="list-style-type: none"> ● गर्मियों के मौसम में स्कीन कैसी हो जाती है? 	तैलीय, पसीन वाली
<ul style="list-style-type: none"> ● क्या सभी की स्कीन एक जैसी सामान्य होती है। 	नहीं सभी की अलग-अलग Problem होगी।

उद्देश्य कथन:—

बच्चों, आज हम त्वचा Skin के बारे में पढ़ेंगे।

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्र क्रिया
Explore	<p>त्वचा:— शरीर की बाह्य त्वचा (एपिडर्मिस) भी कहते हैं। यह वेष्टन प्रणाली की सबसे बड़ा अंग है। जो अपकला ऊतकों की कई परतों द्वारा निर्मित होती है और आन्तरिक अंगों की रक्षा करती है।</p>	

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्र क्रिया
Examination	<p>Normal Skin:- आपको कोई लालिमा, यानि, रेडनेस, ड्राया ऑयली पैचेज नजर नही आते।</p> <p>Dry Skin:-Dry Skin दूसरे Skin Type की तुलना मे कम सीवम प्रोड्युसर करती है।</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Very High pores ▪ Rough Skin texture ▪ Dull or Blotchy Complexion ▪ Prone to Irritations or Infection ▪ Skin feels Hight and lacks Elasticity <p>Qily Skin :-</p> <p>Qily Skin में गालो और नाक पर तेल रहता है।</p> <p>Qily Skin पर मुँहासे ज्यादा रहते है।</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Greasy Skin ▪ Skin looks thick or plump ▪ Enlarged or Clogged pores Frequent Blackheads, which heads and other pimple problems 	छात्र ध्यान पूर्वक समझते है।

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्र क्रिया
Examination	<p>Qily Skin:- Qily Skin वाले खुब पानी पीये और स्कीन को Moisturizer रखे और दिन में दो बार face wash से चेहरा धोए।</p> <p>Combination Skin :- Combination Skin only and Dry Skin का मिक्स या कम्बीनेशन होती है। इस Skin Type चेहरे के कुछ हिस्से में बहुत सारा सीबम प्रोडयूस होता है।</p> <p>Qily T- Jone:- गाल, आँखो और मुंह के आस-पास की Skin का ड्राई होना। माथे, नाक या टुड्डी पर कंजे स्टेड Skin या लार्ज पोरस।</p> <p>Elaborate Sensitive Skin:-</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ स्कीन पर लालिमा ➤ Skin care products सेरिएम्यर ➤ सर्दियों में Skin बहुत ज्यादा Dry हो जाना ➤ गरम पानी से नहाने के बाद Skin का लाल होना। 	छात्र ध्यान पूर्वक समझते है।

शिक्षण बिन्दु	छात्राध्यापिका क्रिया	छात्र क्रिया
Examination	<p>1 Spoon Alovera jel, 1 Spoon Vitamin-E-Oil, 1 Spoon Badam Oil वाले खुब पानी पीये इन सबको मिक्स करके Aloverate Oil प्रभावित जगह पर लगाए और रात भर के लिए रहने दे। सुबह गुंनगुने पानी से धो ले।</p> <p>Evalutation:-</p> <p>प्रश्न.1 त्वचा किसे कहते है ?</p> <p>प्रश्न 2 त्वचा कितने प्रकार की है?</p> <p>प्रश्न 3 मुँहासे किस त्वचा पर अधिकतर होते है? उनका उपाय कैस करे।</p> <p>प्रश्न 4 Sensitive Skin ठीक कैसे करे।</p>	<p>छात्र ध्यान पूर्वक समझते है।</p>