



1. **Cookery: Practical's:-** Cooling mint drink, Ripe mango Raita + Masala bhakhari, Sooji Upma, + coconut raita, Savoury potato poha, corn Sald + sooji halwa, Herb paneer crackers, Sabudana kheer + Bhakhri, Cinnamon treat, Sweet amla, daliya chikki + veg salad

**Theory:-** Rules and Regulations, Commonly used Utensils (English to Gujarati), Commonly used Ingredients ( Meaning), Fill in the blanks (given in class), Terms

**Short note:** 1) Tomato 2) Protein 3) Iron,

**fruits and vegetables** ( English, Hindi, Gujarati)

Precautions for preparing vegetable (Given in class)

Identification exam will be taken from Ingredients and utensils

Objective questions will be asked from theory and practical's course.

2. **Ayurved:-** આરોગ્ય સૂત્રો -25, વર્ષાઋતુ ચર્યા

**દ્રવ્ય પરિચય :** જાંબુ, પરવળ, હરદે, આદુ, અજમો, આમળા, કુંવારપાકું

શરદઋતુ ચર્યા, શિયાળો, શ્રેષ્ઠ ઔષધો -21, વનસ્પતિ અને તેનાં ઉપયોગો - 4, જાસુદ, બારમાસી, ગુલાબ, કડવો લીમડો, વિરુદ્ધ આહાર

**Practicals:-** તકમરિયાનું દૂધ, કાચી કેરીનું શરબત, સ્મૃતિ જ્યોતિ વર્ધક દૂધ, મેઘાવટી, એલાદિ વટી, ખજૂર આમળાના મેરી ટોપિંગ્સ, Herbal Bath Powder, ગુલાબ-વરિયાળીની ઠંડાઈ

Objective questions will be asked from theory and practical's course

3. **Drawing:** - Village scene, Free hand, English letters, Balloon seller, Design in a square, A landing flight, Navaratri, Giraffe in a Garden, Christmas ( Marry Christmas), Fruit basket, Kite festival.

Drawing and activity book all pages

4. **Yogasans: Do's and Don'ts of Yogasana**

**Meaning of the words in three languages (Sanskrit, English, Hindi )**

**Three Types of asanas:-** 1)Meditative asanas 2) Relaxation asanas 3) Cultural asanas

Benefits of Gyan mudra , Question Answers , Complete the sentences

**Short Notes:**1) Omkar Pranayam, 2) Padmasana, 3) meditative asanas, 4) Relaxation

5) Vajrasana, Tadasana

**Complete the given Prayers :** ॐ सहनावन्तु... , विद्रिषावहे.. ॐ शान्ति (3) ॐ पूर्णमંદ..



Exercise : Eye Exercise., Neck Exercise and Hand Exercise., Boating Exercise and ધંટી Exercise, તિતલી Exercise and Butterfly Exercise,

**Pranayamas:** Omkar Pranayam, Brahmari Pranayam, Slow and fast breathing ,Deep breathing , Anulom-Vilom Pranayam, Kapalbhathi Pranayam

**Benefits of Anulom-Vilom Pranayam**

The above course includes, fill in the blanks, True or false, Patters done in the class

5. Music: ઉર્મિગીત - અલ્લક દલ્લક અંઝર ઝલ્લક, લોકગીત - હિંડોળો, ગીત - મારો રાવણ હથોબોલે રે, શૌર્ય ગીત - થાકો નહી હારો નહી , શાળાગીત - અમે નમીએ તને ચીર સાથી , **રામધૂન** - રઘુપતિ રાઘવ રાજા રામ, **દેશ ભક્તિ ગીત** - નન્હે નન્હે હમે ન સમજો, **પ્રાર્થના** - તુમ્હી હો માતા પિતા તુમ્હી હો , **દેશ ભક્તિ ગીત** - નન્ના મુન્ના રાહી હું, **ભજન** - સબસે ઁંચી પ્રેમ સગાઈ, **ગીત** - તીતલી ઁડી તાલ - રૂપક,જન ગણ મન ,વંદે માતરમ્ , **ઝંડા ગીત** - વિજયી વિશ્વ

Different type of Questions will be asked from above songs.

\*\*\*\*\*