

## LESSON PLAN

MONTH	TOPIC
JANUARY	Unit-1 (1) स्वास्थ्य का अर्थ, परिभाषा और महत्वा (2) स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक।
FEBRUARY	Unit-2 (1) व्यक्तिगत स्वच्छता का अर्थ और महत्त्व (2) शरीर के अंगों की स्वच्छता। (3) व्यक्तिगत स्वच्छता को प्रभावित करने वाले कारक।
MARCH	Unit-3 (1) योग की अवधारणा व अर्थ। (2) योग का ऐतिहासिक विकास। (3) योग के प्रकार। (4) स्वस्थ जीवन के लिए योग का महत्त्व।
APRIL	Unit-4 (1) प्राणायाम का अर्थ व प्रकार। (2) प्राणायाम के जीवन में लाभ।

*Daisy*  
A/Prof  
SMMD Goin Sanskrit  
College, Panchkula