

ವಿಜ್ಞಾನ

SCIENCE

KANNADA MEDIUM

ಮೂರನೆಯ ತರಗತಿ

STANDARD III

ಮೂರನೆಯ ಅವಧಿ

TERM II

ವಿಜ್ಞಾನ

ಈ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ!



ಎಂಗಡಿಸೋಣವೆ!



ಮಾಡಿ ನೋಡೋಣವೆ!



ಶೇಖರಿಸೋಣವೆ!



ಚರ್ಚಿಸೋಣವೇ



ಯೋಚಿಸೋಣವೆ!



ಬರೆಯೋಣವೆ.



ಚಿತ್ರ ಬರೆದು ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚೋಣವೆ.



ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚೋಣವೆ!



ಸುದ್ದಿ ತುಣುಕು

ಬಿಜ್ಜಾ
ಲಕ್ಷಣ

1. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ



ಶಿಕ್ಷಕರು : ಮಕ್ಕಳೇ! ನಿನ್ನೆ ನಾವು ಉದ್ಯಾನವನವನ್ನು ನೋಡಿದೆವು ಅಲ್ಲವೇ? ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷವಾಯಿತಲ್ಲವೇ?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು : ಹೌದು ಅಮ್ಮ, ನಿನ್ನೆಯ ಪ್ರಯಾಣ ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೂ, ಉಪಯೋಗವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಿತು.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ರಾಜು ಈ ದಿನ ನೀನು ನಿಶ್ಚಿತನಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿರುವೆ. ನೀನು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ಏನು ಸೇವಿಸಿದೆ?

ರಾಜು : ನಾನು ಚೆಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪಿಜ್ಜಾವನ್ನು ತಿಂದೆ.

ರವಿ : ಅಮ್ಮ, ಅವನು ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್, ನೂಡಲ್ಸ್, ಚೆಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಚಕ್ಕುಲಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ಏಕೆ, ರಾಜು ನಿನಗೆ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವೇ?

ರಾಜು : ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ಮಕ್ಕಳೇ! ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಸಹ ರಾಜುವಿನಂತೆಯೇ ಇದ್ದಿರಾ. ಸರಿ ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಳಿ ನೋಡೋಣ?



ಕ್ರಮ ಸಂ.	ಹೆಸರು	ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ	ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು
1.	ರವಿ	ಇಡ್ಲಿ, ಸಾಂಬಾರ್	ಅಕ್ಕಿ, ಉದ್ದು
2.			
3.			
4.			
5.			

ಬರೆದು ನೋಡೋಣವೇ !



ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಜನರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ _____.

ಆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು _____.

ನೀವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು _____.

ಅಡುಗೆ ಮಾಡದೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು _____.

ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು



ಪ್ರಜ್ಞೆ





ಮೊಸರು ಹಾಲು ಬೆಣ್ಣೆ



ಮಾಂಸ ಮೀನು ಮೊಟ್ಟೆ



ಕಡಲೆ ಎಣ್ಣೆ



ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ



ಎಣ್ಣೆ

ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮಗೆ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದಲೂ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಲೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ನಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಗಡಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ. ಸಂ.	ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
1.	ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ	ಮೊಟ್ಟೆ
2.		
3.		
4.		
5.		



ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಸಿವಿಗಾಗಿಯೂ, ರುಚಿಗಾಗಿಯೂ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ? ಆಹಾರವು ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವು

- ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು
- ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶಗಳು
- ದೇಹ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಧಾತು ಲವಣಗಳು,ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ನೀರು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು



ಟಪಿಯೊಕ



ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ



ರಾಗಿ



ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ



ಅಕ್ಕಿ

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು
ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಶಕ್ತಿ
ನೀಡುತ್ತವೆ.



ಗೋಧಿ

ಪ್ರೋಟೀನು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಮಸೂರ ಅವರೆ



ಹಸಿರುಕಾಳು



ಕಡಲೆಕಾಳು



ಮೀನು



ಉದ್ದು

ಪೋಷಕಾಂಶ



ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು.



ಮೊಸರು



ಬೆಣ್ಣೆ



ತುಪ್ಪ



ಎಣ್ಣೆ

ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳಲು ಸಹಕರಿಸುವ - ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಧಾತುಲವಣಗಳು.



ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಧಾತುಲವಣಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವಗಳಾಗಿವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ನೀರು ಸಹ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು. ಇಷ್ಟೊಂದು ಸತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ ?

ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸೋಣವೆ !



ಇಂದಿನಿಂದ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು : _____

ವಾರಗಳು	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ	ರಾತ್ರಿ
ಸೋಮವಾರ			
ಮಂಗಳವಾರ			
ಬುಧವಾರ			
ಗುರುವಾರ			
ಶುಕ್ರವಾರ			
ಶನಿವಾರ			
ಭಾನುವಾರ			



ಎಂಗಡಿಸೋಣವೇ !



ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟಿನ್	ಕೊಬ್ಬು	ಜೀವಸತ್ವಗಳು	ಧಾತುಲವಣಗಳು
					
					
					
					
					
					
					
					
					

ಚರ್ಚಿಸೋಣವೇ !



ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು



- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಬಾರದು.
- ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು.

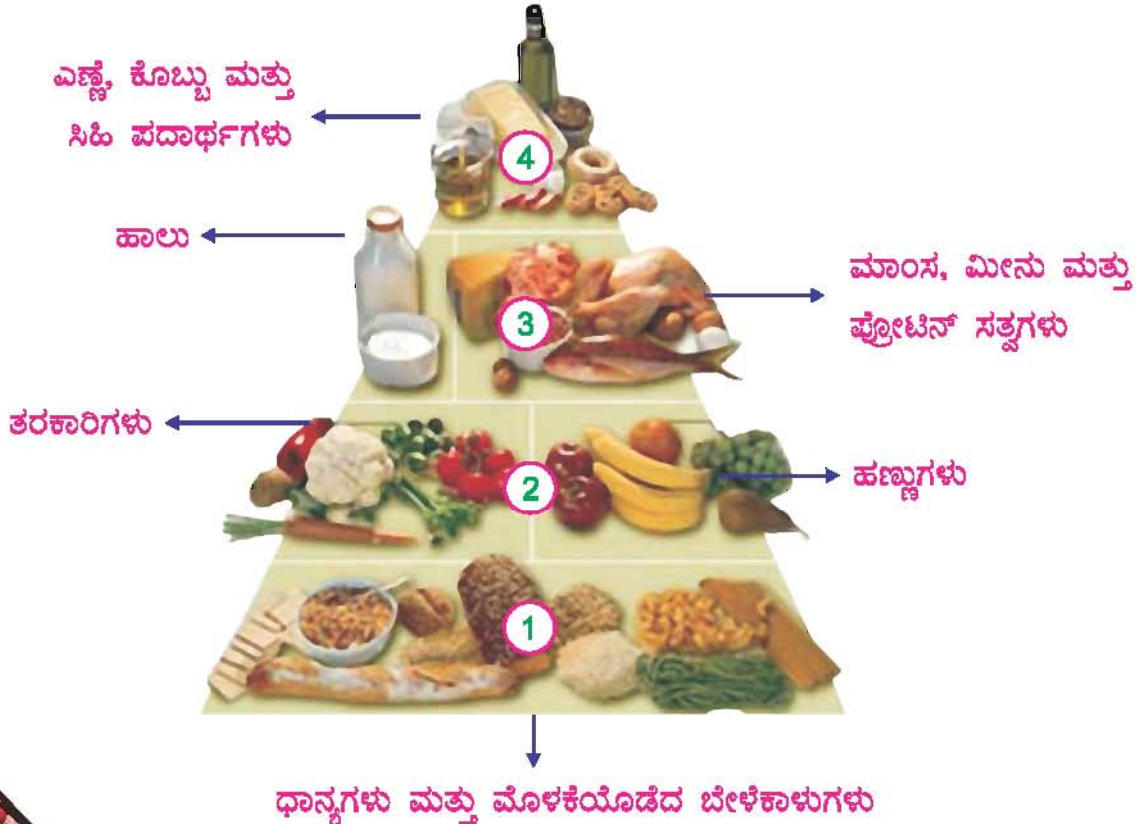
ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ

ವಯಸ್ಸಿಗೂ, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಲವಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ?



ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಪಿರಮಿಡ್

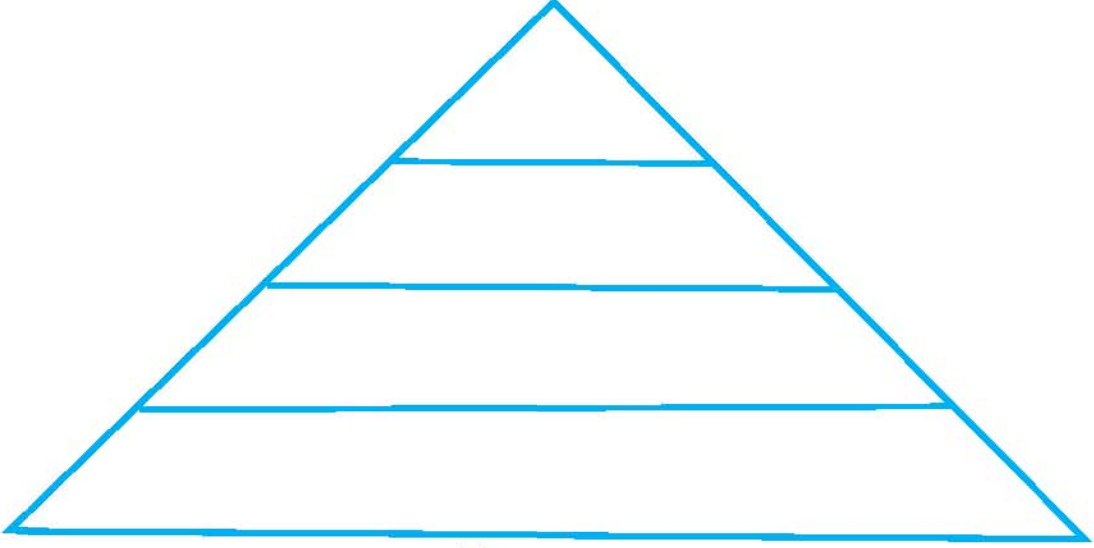


ಪಿರಮಿಡ್‌ನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಧ್ಯದ ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಿರಮಿಡ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



ವಿಂಗಡಿಸೋಣವೇ !

ನಾವು ನಿನ್ನೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸತ್ವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪಿರಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡೋಣವೇ?



ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು



- ನಾವು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಾಲೀಷ್ ಮಾಡಿದರೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ
- ಹಾಲು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಯೋಚಿಸಿರಿ !



ನಿನ್ನೆ ನೀವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವೇ?

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಷೇದಿಸಬೇಕಾದವುಗಳು :

ಬರ್ಗರ್, ಚಾಕ್ಲೇಟ್, ಡಬ್ಬ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಆಹಾರಗಳು, ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ.

ಜಿಜ್ಞಾಸೆ



ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕಾದವುಗಳು :

ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳು, ಬೇಳೆ ಬಗೆಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ



1. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಒಂದು ಅಲ್ಪಂ ತಯಾರಿಸಿರಿ.
2. ಹಸಿರುಕಾಳು, ನವಣೆ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆಮಾಡಿ ತಿಂದು ಆನಂದಿಸಿರಿ

ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು:



ತಮಿಳುನಾಡು

ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಅನ್ನ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಪಲ್ಯ, ಪಾಯಸ, ಮುಂತಾದವು.



ಕೇರಳ

ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಮೀನು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಫಲ್ಯ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಉದ್ದಿನ ಕಡಬು.



ಗಿರಿಜನರು

ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಗೆಣಸಿನ ಬಗೆಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತೆನೆಗಳು.



ಉತ್ತರ ಭಾರತದವರು

ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಚಪಾತಿ, ಪಲಾವು, ಬಿರಿಯಾನಿ, ಪೊರೋಟಾ, ಸಬ್‌ಜಿ.



ಬೇನಾ

ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ನೂಡಲ್ಸ್, ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರ ಸೂಪ್.



ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು

- ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲು ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ 2.5 ಲೀಟರ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣು, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವು ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.
- ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಇವರು ಯಾರು?



ಲೂಯಿ ಪಾಶ್ಚರ್

ಪಾಶ್ಚರೀಕರಣ ಎನ್ನುವ, ಹಾಲನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸುವ
ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದವರು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ :

ಅ) ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯೋಣವೆ !

1



ಬಣ್ಣ



ಕುಪ್ಪ

ಪ್ರೋಟಿನ್

2.



ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್

3.



ಕೊಬ್ಬು

ಪ್ರೋಟಿನ್



ಆ) ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯೋಣವೆ !

1.	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಮೊಜ್ಜು
2.	ಪ್ರೋಟಿನ್	ರೋಗ ನಿರೋಧಕ
3.	ಕೊಬ್ಬು	ಬೆಳವಣಿಗೆ
4.	ಜೀವಸತ್ವಗಳು	ಶಕ್ತಿ

ಇ) ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯೋಣವೇ.



ಈ) ಚಟುವಟಿಕೆ



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಐದು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿರಿ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಬೊಂಬೆಯಾಟವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿರಿ.

ಉ) ಬರೆದು ನೋಡೋಣವೇ:



1. ಸಕ್ಕರೆಯು ಒಂದು _____ (ಪ್ರೋಟಿನ್ / ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್)
 2. ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು _____ (ಆಲುಗೆಡ್ಡೆ / ಸೌತೆಕಾಯಿ)
 3. ಪ್ರೋಟಿನ್ ಸತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು _____ (ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು / ತರಕಾರಿಗಳು)
 4. ಜೀವಸತ್ವಗಳು _____ ನಲ್ಲಿ ಇವೆ. (ಸೊಪ್ಪು / ಮೊಸರು)
- ತಕ್ಷಣದ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು _____ (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ / ಕೊಬ್ಬು)





ಉ) ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ:

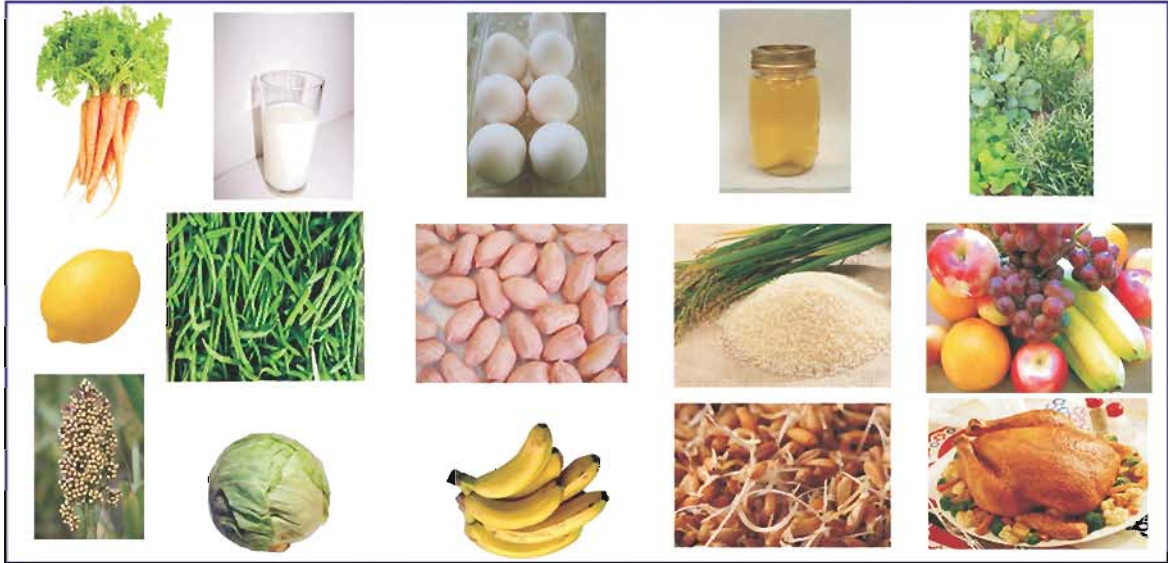
1. ಆರೆಂಜ್ ಬಣ್ಣವಿರುವ ನನ್ನನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.
2. ಕಂದು ಬಣ್ಣವಿರುವ ನನ್ನನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.
3. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವಿರುವ ನನ್ನನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.
4. ನಾನು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುವೆನು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೊಡುವೆನು..

(ಟೊಮಟೋ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಲುಗೆಡ್ಡೆ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಬೀನ್ಸ್)



ವಿಂಗಡಿಸೋಣವೇ!

ಯಾವ ಸತ್ವಗಳು ಯಾವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ.....?



ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಪ್ರೋಟಿನ್	ಕೊಬ್ಬು	ಧಾತು ಲವಣಗಳು	ಜೀವಸತ್ವಗಳು

ವಿಜ್ಞಾನ



ಎ) ಒಗಟು

ನನ್ನ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿ. ಅಜ್ಜಿಯು ನನ್ನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಿಶ್ರಣ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಾನು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಯಾರು?



ಏ) ಯೋಚಿಸೋಣವೇ !

- ಧಾನ್ಯಗಳು, ಪೈರಿನ ಬಗೆಗಳಿಂದ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?



ಐ) ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ರುಚಿಸೋಣವೇ !

ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು



ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮೆಟೋ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಪೈರು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ.



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರೋಣ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ತೊಳೆದು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸೋಣ. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ತುಂಡು ತುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ತಿನ್ನೋಣ..... ಹೇಗಿದೆ ನೋಡಿ!



2.

ಸರಳ ಉಪಕರಣಗಳು



ಒಂದು ದಿನ ಸಂಜೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರು. ದಾರಿ ಮಾರ್ಗದ ರಸ್ತೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೂಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು ದೊಡ್ಡ ಕಲ್ಲು ಬಂಡೆಯೊಂದನ್ನು ಜರುಗಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡರು. ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ ಕಲ್ಲನ್ನು ಜರುಗಿಸಲು ಅವರುಗಳು ಹಾರೆಯೊಂದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಲ್ಲು ಬಂಡೆಯ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾರೆಯೊಂದರ ಒಂದು ತುದಿಯೊಂದನ್ನು ನುಸುಳಿಸಿ ನಂತರ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲನ್ನು ಹಾರೆಯ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಆ ದೊಡ್ಡ ಕಲ್ಲನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಜರುಗಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡಿರಾ!..... ಹಾರೆಯ ಒಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಡೆ ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಬಲವು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

- ◆ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು ಬಲ.
- ◆ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಉಪಕರಣ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.
- ◆ ಸನ್ನೆಕೋಲು ಒಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬಲವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದು. ಇದು ಬಲದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಸಹಾ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಣ



- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾರೆಯು ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳ **ಆಧಾರ ಬಿಂದು**.
- ಜರುಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಕಲ್ಲುಬಂಡೆ **ಭಾರ**.
- ಹಾರೆಯ ಒಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬಲ **ಸಾಮರ್ಥ್ಯ**.

ಆಧಾರಬಿಂದು, ಭಾರ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮುಂತಾದ ಈ ಮೂರು ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಆದರಿಸಿ, ಸನ್ನೆಕೋಲನ್ನು ಮೂರು ಬಗೆಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

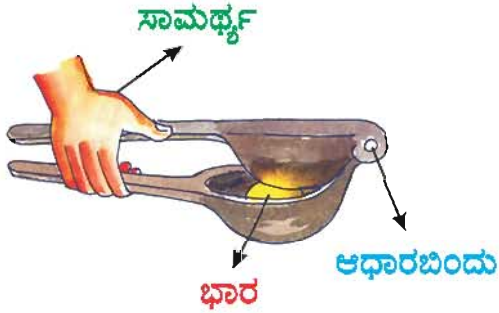
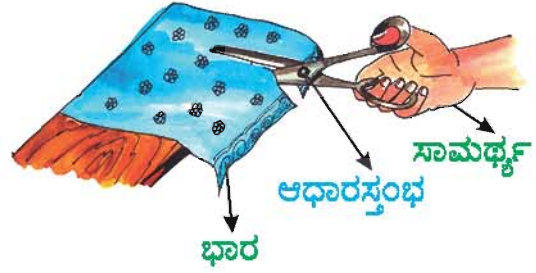
ಮೊದಲನೇ ಬಗೆಯ ಸನ್ನೆಕೋಲು

(ಉದಾ: ಕತ್ತರಿಕೋಲು)

ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಬಲ - **ಸಾಮರ್ಥ್ಯ**

ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದು - **ಆಧಾರಬಿಂದು**

ಕತ್ತರಿಸುವ ವಸ್ತು - **ಭಾರ**



ಎರಡನೇ ಬಗೆಯ ಸನ್ನೆಕೋಲು

(ಉದಾ: ರಸ ಹಿಂಡುವ ಉಪಕರಣ)

ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಬಲ - **ಸಾಮರ್ಥ್ಯ**

ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದು - **ಭಾರ**

ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿ - **ಆಧಾರಬಿಂದು**

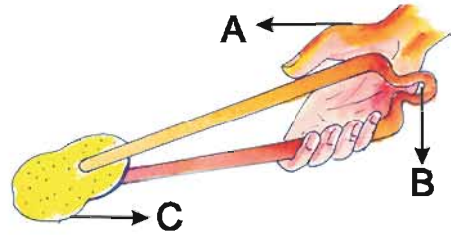
ಮೂರನೇ ಬಗೆಯ ಸನ್ನೆಕೋಲು

(ಉದಾ: "ಹವ್ವಳ ಒತ್ತುವುದು")

ಸಾಮರ್ಥ್ಯ - _____

ಭಾರ - _____

ಆಧಾರಬಿಂದು - _____



ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಕೆಳಗೆ ಜಾರುವುದು



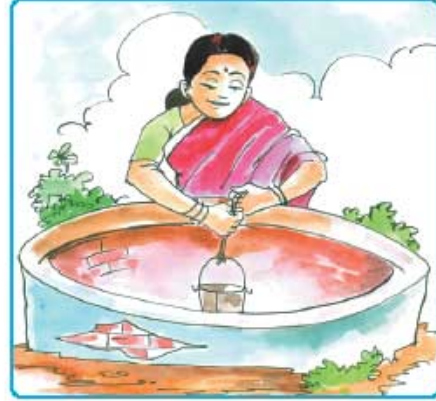
ವಾಹನ ಮೇಲೆತ್ತುವುದು



ಮರ ಸೀಳುವುದು



ಚಿತ್ರ - 1



ಚಿತ್ರ - 2

ಮೊದಲನೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ, ಬಾವಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಎತ್ತಲು ಒಂದು ರಾಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎರಡನೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ರಾಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ನೀರನ್ನು ಎತ್ತಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದು ಸುಲಭ ವಿಧಾನ? ಏಕೆ?

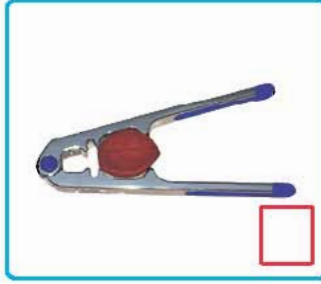
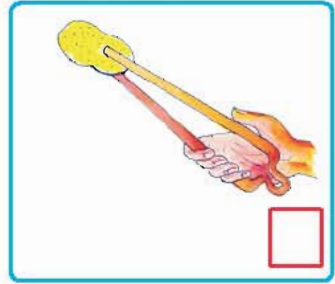
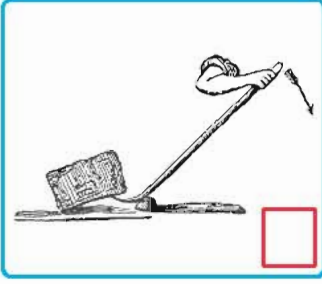
ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲು ಇಂತಹ ರಾಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬರೆಯೋಣವೇ.



ವರ್ಗೀಕರಿಸೋಣವೇ !



ಕೆಳಗಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಸನ್ನೆಕೋಲು ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸೋಣವೇ!
ಮೊದಲನೇ ಬಗೆ-1, ಎರಡನೇ ಬಗೆ-2, ಮೂರನೇ ಬಗೆ-3 ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ.



ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ



ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣವೇ !



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ.







ಕತ್ತರಿಕೋಲು, ಮಮ್ಮಟ್ಟಿ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಗೂಟ, ಮಚ್ಚು, ಸೂಜಿ, ಸುತ್ತಿಗೆ, ಮೊಳೆ, ಗರಗಸ, ತಿರುಪುಳಿ, ಬಿಲ್ಕುಡಿಕೆ, ಕುಡುಗೋಲು.

ವಿಜ್ಞಾನ



ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸೋಣವೇ !

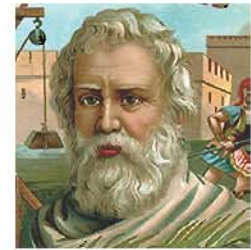


- 1 . ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ?
- 2 . ಅವರುಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು	ಕೆಲಸ	ಉಪಕರಣ

(ಶಿಕ್ಷಕರು ಇದೇ ರೀತಿ ಮನೆಕಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಬಹುದು.)

ಇವರು ಯಾರು?



ಆರ್ಕಿಮಿಡೀಸ್

ಸನ್ನೆಕೋಲಿನ ತತ್ವವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದವರು



ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ:



ಅ) ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣವೇ !





ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಸರಳ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣವೇ!



ಆ) ಯೋಚಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ !



ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ?

			
ಉಪಕರಣದ ಹೆಸರು	ಉಪಯೋಗ		

ಶಿಕ್ಷಣ



ಇ) ಬರೆದು ನೋಡೋಣವೇ!



ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಉಪಕರಣಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.



ಈ) ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಬರೆಯಿರಿ!



ಇದು _____ ಬಗೆಯ ಸನ್ನೆಕೋಲು

ಭಾರ _____

ಆಧಾರಬಿಂದು _____

ಸಾಮರ್ಥ್ಯ _____

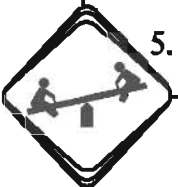
ಉಪಕರಣದ ಹೆಸರು _____

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸ್ಥಳ _____



ಉ) ದ್ವಿಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಉಪಕರಣ	ಉಪಯೋಗಗಳು	ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮ
1. ಇಕ್ಕಳ	ಕೊಯ್ಲು	ತೋಟ
2. ಕಳೆಗುದ್ದಲಿ	ನೀರನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲು	ಜವಳಿ ಅಂಗಡಿ
3. ಕತ್ತರಿ	ಬಿಸಿಪಾತ್ರೆ ಹಿಡಿಯಲು	ಬಾವಿ
4. ರಾಟೆ	ಬಟ್ಟೆ ಕತ್ತರಿಸಲು	ಜಮೀನು
5. ಕುಡುಗೋಲು	ಕಳೆ ತೆಗೆಯಲು	ಅಡುಗೆಮನೆ



ಉ. ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸರಳ ಉಪಕರಣದ ಚಿತ್ರ ಬರೆದು ಅಂಟಿಸಿರಿ.



ಬಿಡುಗಡೆ



3.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ



ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಎಳೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಮೂರನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತುಂಬಾ ಉತ್ಸಾಹದವರಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರು. ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ನಿಂತರು. ರಕ್ಷಿತ್ ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೂ, ರೋಹಿತ್ ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೂ ನಾಯಕತ್ವದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡರು. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿಯನ್ನು ಊದಿದರು. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಬಲವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೋರಿಸಿ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಎಳೆದರು. ಆದರೆ ರಕ್ಷಿತ್ ತಂಡದವರು ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಎಳೆದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಜಯಗೊಳಿಸಿದರು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದ ತಂಡವನ್ನು ಹೊಗಳಿದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಅವರ ಗೆಲುವಿಗೆ ಕಾರಣ ಅವರ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಎಂದರು.

ಶಿಕ್ಷಕರುಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿದ ರಕ್ಷಿತ್ ತಂಡದವರು “ನಮ್ಮ ಗೆಲುವಿಗೆ ನಮ್ಮ ತಂಡದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ದಿನನಿತ್ಯ ಆಹಾರದೊಡನೆ ನಾವು ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುವುದು” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.





ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಧ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ “ನೀವು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಅಲುಗೆಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಆಟವಾಡಲು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರಲು, ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಶಕ್ತಿಯು ದೊರಕುವುದು ಎಂದರು.

ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ, ಮಿಠಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಾಳಗುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ನೋಣಗಳು ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.



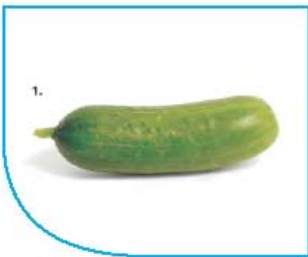
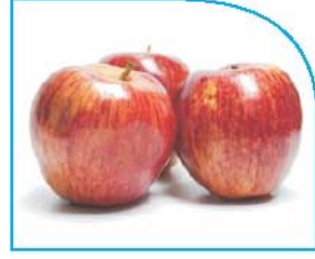


ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟ ಉದಾಹರಣೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು
ಹಾಲಿನ ಸೇಕ್

ಪರಂಗಿಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮ್ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಣ್ಣಿನ ಸಲಾಡ್





ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ
ತಡೆಯಲು ಹಣ್ಣುಗಳು,
ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು
ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ
ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು
ಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳುವುದೇ
ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ



ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣವೇ!



ಯಾವುದು ಸರಿ ಏಕೆ?



- ◆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡೋಣ.
- ◆ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಆಟಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಆಡೋಣ.
- ◆ ಯೋಗ, ದ್ಯಾನದಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡೋಣ.



ವರ್ಗೀಕರಿಸೋಣವೇ !



ಓಡುವುದು



ಕಬಡಿ



ಕುಂಟೆ ಬಿಲ್ಲ(stappo)



ಆಟಗಳು



ಜಾರ್ವಿನ್ ಎಸೆತ



ಕೈಬಿಂದು



ಕೇರಂ



ಹಾಕೆ



ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್



ಟೆನಿಸ್

ಕ್ರ. ಸಂ.	ಗುಂಪಿನ ಆಟಗಳು	ಒಬ್ಬರೇ ಆಡುವ ಆಟಗಳು
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

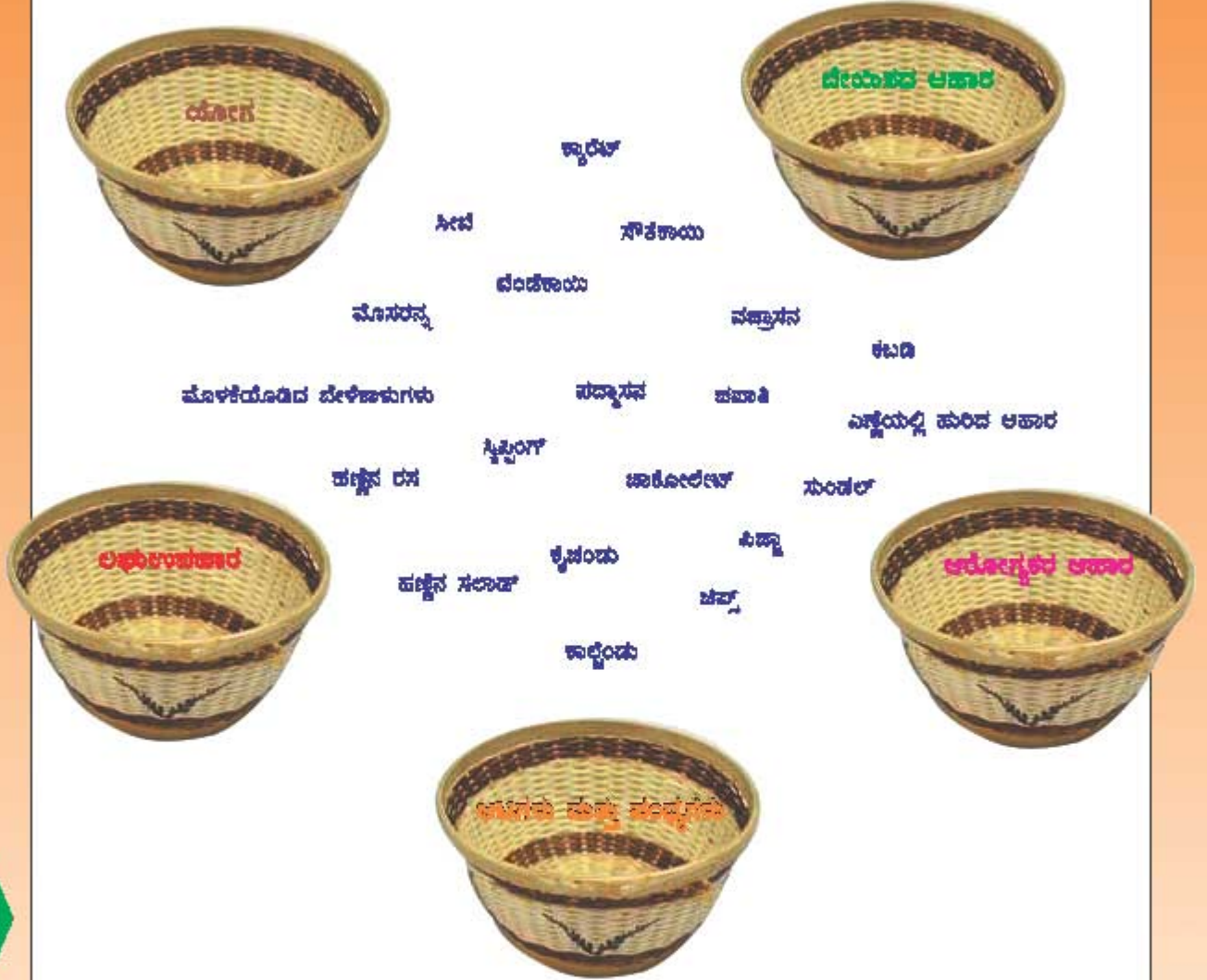
ಶೈಕ್ಷಣಿಕ



ಚಟುವಟಿಕೆ



ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೂ ಸರಿಯಾದ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣದ ಗೆರೆಯನ್ನು ಎಳೆದು ಹೊಂದಿಸಿರಿ.



ಪಾಠಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮಾತ್ರವೇ ದೂರದರ್ಶನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಪ್ರತಿದಿನ 8 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡೋಣ.

ರಾತ್ರಿ 9 ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗಲು ಹೋಗೋಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಕ್ರಮವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಸಾಕಾಪ್ಪು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ನಮಗೆ ದೀರ್ಘ ನಿద್ರೆ ದೊರಕುವುದು. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಏಳೋಣ.



ರಕ್ಷಿತ್ ತಂಡದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ರೋಹಿತ್ ತಂಡದವರು ನಾವು ಅಧಿಕ ಸಮಯ ದೂರದರ್ಶನ ನೋಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬೇಸರದಿಂದ ಹೇಳಿದರು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು, ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಂಡವು ಜಯಗಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದರು.

ಮಾಡಿ ನೋಡಿ !

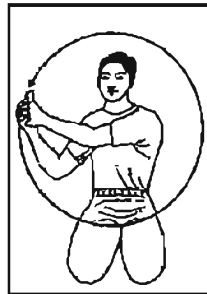
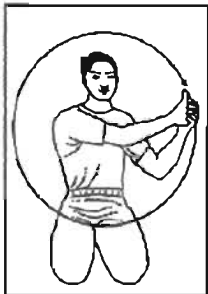
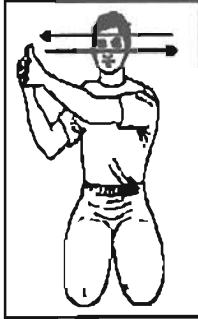
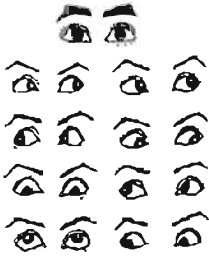


ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕೆಳಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡೋಣ

(ಶಿಕ್ಷಕರು (ಅ) ಪೋಷಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ)

- ◆ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬರಳಿನ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸೋಣ.
- ◆ ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರೋಣ.



ನೋಡಿ



- ◆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗೋಣ.
- ◆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೆಬ್ಬರಳಿನ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಇರಬೇಕು.
- ◆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೋಗುವ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಬಹುದು .

ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ

- ◆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ◆ ಬರಿ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಬಾರದು.
- ◆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಓದಬಾರದು.
- ◆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಓದಬಾರದು.
- ◆ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಓದಬಾರದು.
- ◆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೂಳು ಬಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜದೆ ತಂಪಾದ ನೀರನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಎರಚಿ ದೂಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು.
- ◆ ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ◆ ದೂರದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ನಾವು ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೆ 2.5 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಾದರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ◆ ದೂರದರ್ಶನವನ್ನು ಪೂರಕವಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಬೇಕು

ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಯ ಪಿತಾಮಹ

ಇವರು ಯಾರು?



ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿವರ್

ಇರುವವರೆಗೆ ರಕ್ತ ಧಾನ ಮಾಡಿ.

ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿನ ಧಾನ ಮಾಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ :

ಅ) ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ !



ಯಾವುದು ಸರಿ ☒ ? ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ☐ ?

☐☐☐☐☐☐

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು



ಆ. ಚರ್ಚಿಸೋಣವೇ !



ಹೌದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂದರೆ ☒ ಗುರುತಿಸಿದ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

- | | | |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರುವೆನು. | ಹೌದು <input type="checkbox"/> | ಇಲ್ಲ <input type="checkbox"/> |
| 2. ನಾನು ಮಲಗುವಾಗ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. | ಹೌದು <input type="checkbox"/> | ಇಲ್ಲ <input type="checkbox"/> |
| 3. ನನಗೆ ಆಟವಾಡಿದ ನಂತರ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. | ಹೌದು <input type="checkbox"/> | ಇಲ್ಲ <input type="checkbox"/> |
| 4. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ. | ಹೌದು <input type="checkbox"/> | ಇಲ್ಲ <input type="checkbox"/> |
| 5. ನಾನು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗಲು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. | ಹೌದು <input type="checkbox"/> | ಇಲ್ಲ <input type="checkbox"/> |
| 6. ನಾನು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಎಳುತ್ತೇನೆ. | ಹೌದು <input type="checkbox"/> | ಇಲ್ಲ <input type="checkbox"/> |
| 7. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. | ಹೌದು <input type="checkbox"/> | ಇಲ್ಲ <input type="checkbox"/> |
| 8. ನಾನು ಸಂಜೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತೇನೆ. | ಹೌದು <input type="checkbox"/> | ಇಲ್ಲ <input type="checkbox"/> |
| 9. ನಾನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ. | ಹೌದು <input type="checkbox"/> | ಇಲ್ಲ <input type="checkbox"/> |
| 10. ನಾನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. | ಹೌದು <input type="checkbox"/> | ಇಲ್ಲ <input type="checkbox"/> |

ಇ. ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ, ತಕ್ಕ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿರಿ.



ಈ) ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ !



ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ☒ ಎಂದೂ, ತಪ್ಪಾದುದನ್ನು ☐ ಎಂದೂ ಗುರುತಿಸಿರಿ.

1. ಉಟಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ☐
2. ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿ ಬೇಗನೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ☐
3. ತಿನ್ನುವ ಸಮಯ ಬಂದ ನಂತರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ☐
4. ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ, ಚಾಕ್ಲೆಟ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ☐
5. ತಿನ್ನಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ☐
6. ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ☐
7. ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ☐
8. ಕಾಯಿಸಿ ತಣಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ☐
9. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಾರದು. ☐
10. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ☐



ಜಿಜ್ಞಾಸು



4.

ಮಾಡಿ ನೋಡೋಣ



ಶಿಕ್ಷಕರು : ಮುದ್ದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ, ನವೆಂಬರ್ 14 ರಂದು ನಾವು ಯಾವ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ?

ಆಶಾ : ನವೆಂಬರ್ 14 ರಂದು ನಾವು ಮಕ್ಕಳ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಮ್ಮ.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ಹೌದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ. ಸರಿ ಹಾಗಾದರೆ ಇಂದು ಯಾವ ದಿನ?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು : ಇಂದು ಫೆಬ್ರವರಿ 28 ನೇ ದಿನ.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ಹೌದು, ಇಂದು "ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ದಿನ" ಇದನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಇಂದು ಕೆಲವು ಸರಳ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡೋಣವೇ.....

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು : ಸರಿ ಅಮ್ಮ.



ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಘನ, ದ್ರವ ಮತ್ತು ಅನಿಲ ಎಂಬ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರವರ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಡೋಣವೇ.....
ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದಿರಿಸಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು.



ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಬಲೂನ್



ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಕಾಲ್ಚೆಂಡು



ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಲ್ಲದ ಕಾಲ್ಚೆಂಡು



ತೂಕದ ತಕ್ಕಡಿ



ನೋಟು ಪುಸ್ತಕ



ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಾಟಲ್‌ಗಳು



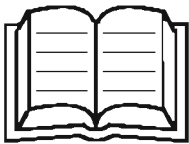
ತಟ್ಟೆಗಳು



ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು



ರಬ್ಬರ್



ಪುಸ್ತಕ



ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಲ್ಲದ ಬಲೂನ್‌ಗಳು



ನೀರಿನ ಲೋಟಗಳು

ಲಕ್ಷಣ

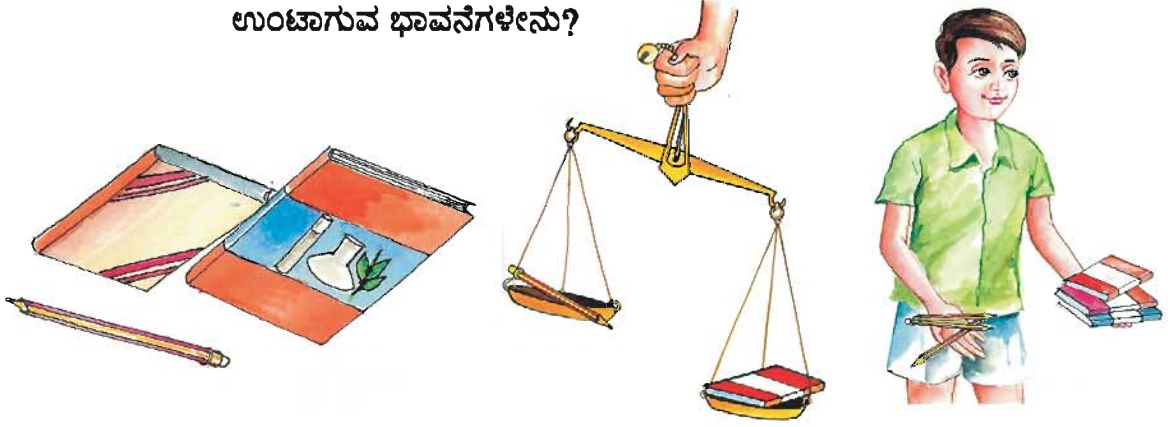


ಶಿಕ್ಷಕರು : ಸರಿ, ಇವಾಗ ನಾವು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಆರಂಭಿಸೋಣವೇ?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು: ಈಗಲೇ ಆರಂಭಿಸೋಣ ಅಮ್ಮ.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ಈಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು, ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿರಿ. ಅವುಗಳು ಹೇಗಿವೆ? ಒಂದೊಂದು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿವೆ ಅಲ್ಲವೇ! ಇವುಗಳನ್ನು ನೀವು ಘನ ವಸ್ತುಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳೇನು?



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು : ಪುಸ್ತಕವು ಭಾರವಾಗಿಯೂ, ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಹಗುರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ಬೇರೆ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಂಡಿರಿ?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು : ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಎರಡೂ ಆಕಾರದಲ್ಲೂ, ತೂಕದಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ಪುಸ್ತಕವು ನೀರಿನಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆಯೇ?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು : ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ಇವುಗಳೇ ಘನ ವಸ್ತುಗಳ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸೋಣವೇ.

● ಘನ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಹರಿಯುವ ಸ್ವಭಾವವಿಲ್ಲ.

● ಘನ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ತೂಕ ಉಂಟು.

● ಘನ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರವುಂಟು.

● ಘನ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ಈ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಾಟಲನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಸುರಿದು ನೋಡೋಣವೇ?

[ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸುರಿದನು] ಏನನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ?



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು : ನೀರು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ನೀರು ಒಂದು ದ್ರವ ವಸ್ತು. ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳದ್ದು. ಈಗ ಲೋಟದಲ್ಲೂ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಅಳತೆಯ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ಲೋಟದಲ್ಲೂ, ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ ಇರುವ ನೀರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಿರಾ?



ಶಿಕ್ಷಕರು : ನಂತರ ತಕ್ಕಡಿಯ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಬಾಟಲನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿರುವ ಬಾಟಲನ್ನು ಇಡಿ ಏನು ನಡೆಯುವುದು?



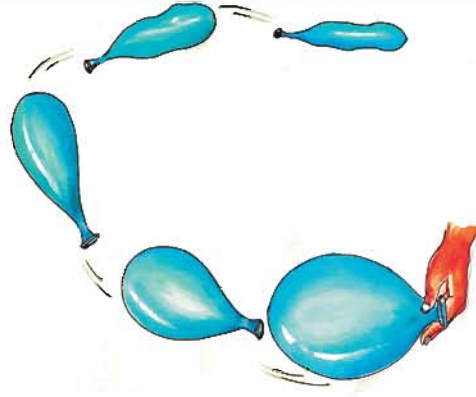
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು : ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ತಕ್ಕಡಿಯ ತಟ್ಟೆಯು ಕೆಳಗೆ ಬರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರಿಗೆ ತೂಕವುಂಟು.

ಶಿಕ್ಷಣ



- ದ್ರವಗಳಿಗೆ ಹರಿಯುವ ಸ್ವಭಾವವುಂಟು.
- ದ್ರವಗಳಿಗೆ ತೂಕ ಉಂಟು.
- ದ್ರವಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರವಿಲ್ಲ.
- ದ್ರವವು ಇರುವ ಪಾತ್ರೆಯ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ನಾವು ಈಗ ಬಲೂನಿಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಬಲೂನಿನ ಬಾಯಿ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹಾರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಏನು ನಡೆಯುವುದು ಎಂಬುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವಿರಾ?



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು : ಬಲೂನಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಿತು ಅಮ್ಮ.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಘನ, ದ್ರವ ವಸ್ತುಗಳಂತೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು : ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ಈಗ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಕಾಲ್ಚೆಂಡನ್ನು ತಕ್ಕಡಿಯ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ, ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಲ್ಲದ ಕಾಲ್ಚೆಂಡನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ತಕ್ಕಡಿಯ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ ಹಾಕಿರಿ ಏನು ನಡೆಯುವುದು?



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು : ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಕಾಲ್ಚೆಂಡಿನ ತಕ್ಕಡಿಯ ತಟ್ಟೆಯು ಕೆಳಗೆ ಬರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಾಳಿಗೂ ತೂಕವುಂಟು.



- * ಗಾಳಿಗೂ ಹರಿಯುವ ಸ್ವಭಾವವುಂಟು.
- * ಗಾಳಿಗೂ ತೂಕ ಉಂಟು.
- * ಗಾಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರವಿಲ್ಲ.
- * ಗಾಳಿಯು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರು : ಸರಿ ಇಂದು ನಾವು ವಿಜ್ಞಾನದ ದಿನವನ್ನು ಸರಳವಾದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮೇಲೆ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆಚರಿಸಿದೆವು, ಭಾಗವಹಿಸಿದ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಚಟುವಟಿಕೆ:



ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಪದಕ್ಕೆ ವೃತ್ತ ಹಾಕಿರಿ

1. ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಚಕ್ಕಲಿ, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಇಡ್ಲಿ.
2. ಟೀ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಕಲ್ಲು.
3. ಬಾಗಿಲು, ಮೇಜು, ಗಾಳಿ, ಕುರ್ಚಿ,

ಯಾರು ಇವರು?

ಇವರು ರಾಮನ್ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಭಾರತೀಯರು.

“ರಾಮನ್ ಪರಿಣಾಮ”ವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ದಿನ(ಪೆಬ್ರವರಿ,28)ವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು



ಸರ್. ಸಿ.ವಿ. ರಾಮನ್

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ :



ಅ) ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣವೇ !

1. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದ್ರವ ವಸ್ತುಗಳು_____
2. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಘನ ವಸ್ತುಗಳು_____
3. ತಲೆಗೆ ಹಾಕಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದ್ರವಗಳು_____
4. ನಿನ್ನ ಸೈಕಲ್ ಟ್ಯೂಬಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು_____

ಶಿಕ್ಷಕರು



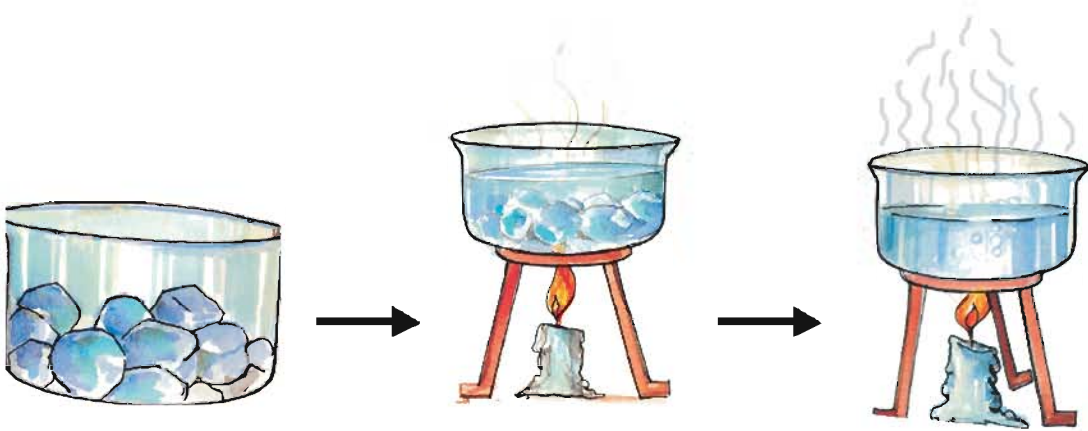
[illegible]

ಇ) ಹೋಲಿಸಿರಿ !

ಗುಣಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ☒ (ಅಥವಾ) ☐ ಗುರುತು ಹಾಕಿರಿ.

ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಗಳು	ಆಕಾರ	ತೂಕ	ಹರಿಯುವ ಸ್ವಭಾವ	ಸ್ಥಳವನ್ನು ಅಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಘನ				
ದ್ರವ				
ಅನಿಲ				

ಈ) ಮಾಡಿ ನೋಡೋಣವೇ



ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿರಿ.

ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ





ಉ) ಪರ್ಗೀಕರಿಸೋಣವೇ !

A. ಪ್ರತಿದಿನ ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಅವು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಲ್ಪಡುವುದು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿರಿ.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

B. ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಘನ, ದ್ರವ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿರಿ.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



‘ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯ, ನಾನು ಮಾಡಿದೆ’
(‘I can, I did’)
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ದಾಖಲೆ

ವಿಷಯ :

ಕ್ರ.ಸಂ	ತಾರೀಖು	ಪಾಠದ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು

ಬೋರ್ಡ್