

எளிய இயக்கங்கள்



வேதா, யாஸ்மின், ரீட்டா மூவரும் தோழிகள். அவர்களின் வீடுகள் ஒரே பகுதியில் அருகருகே அமைந்துள்ளன. அவர்கள் மூவரும் எப்போதும் பள்ளி முடிந்தவுடன் ஒன்றாக விளையாடிக்கொண்டே மகிழ்ச்சியாக வீட்டிற்குச் செல்வார்கள். அவர்களுடன் நாமும் செல்வோமா!

நீங்கள் கற்க இருப்பவை

- ❖ எளிய இயக்கங்கள்
- ❖ மூட்டுகள்
- ❖ புலன் உறுப்புகளின் பணி
- ❖ தோற்ற அமைவு (Posture)
- ❖ வளர்ச்சிப் படிநிலைகள்



அங்கே பாருங்கள்! பச்சை நிறத் தவளை ஒன்று தாவித்தாவித் குதிக்கிறது. நாமும் தாவிக் குதிப்போமா!



அடடே! காகிதக் குப்பைகளால் இந்த இடம் அசுத்தமாக உள்ளதே! நாம் அவற்றை எடுத்துக் குப்பைத் தொட்டியில் போடுவோமா!



"நாம் வேதா வீட்டருகே வந்துவிட்டோம். அதோ அங்கே பாருங்கள்! நன்கு பழுத்த மாம்பழங்கள். வாருங்கள், நாம் எகிறி குதித்து அவற்றைப் பறிக்கலாம்".



நாளை பார்ப்போமா! என்று கூறி அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் கையசைத்து விடை பெற்றுச் சென்றனர்.





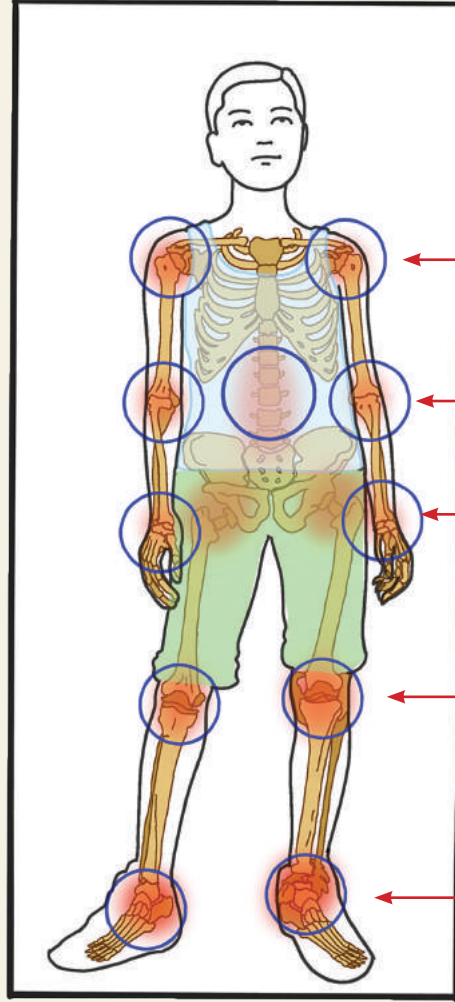
பின்வரும் செயல்களைப் போல யாரால் செய்து காட்ட முடியும்?

- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| அ) யானை போல நடக்க | ஈ) குதிரை போல ஓட |
| ஆ) கொக்கு போல ஒற்றைக்காலில் நிற்க | உ) முயல் போலக் குதிக்க |
| இ) தவளை போலத் தாவ | ஊ) வாத்து போல நடக்க |

மூட்டுகள்

புத்தகம் ஒன்றைத் தரையில் வைத்து அதனை முழங்காலும் முதுகும் வளையாமல் எடுக்க உங்களால் முடியுமா?

- ❖ எலும்புகள் நாம் நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும் நம் உடலுக்கு வடிவத்தையும் அளிக்கின்றன.
- ❖ எலும்புகள் இல்லாவிடில் உடல் வடிவமற்றதாய் / நெகிழ்வுத் தன்மையுடையதாய் இருக்கும்.
- ❖ இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட எலும்புகள் ஒன்றாக சேரும் இடம் மூட்டு எனப்படும்.



தோள்பட்டை

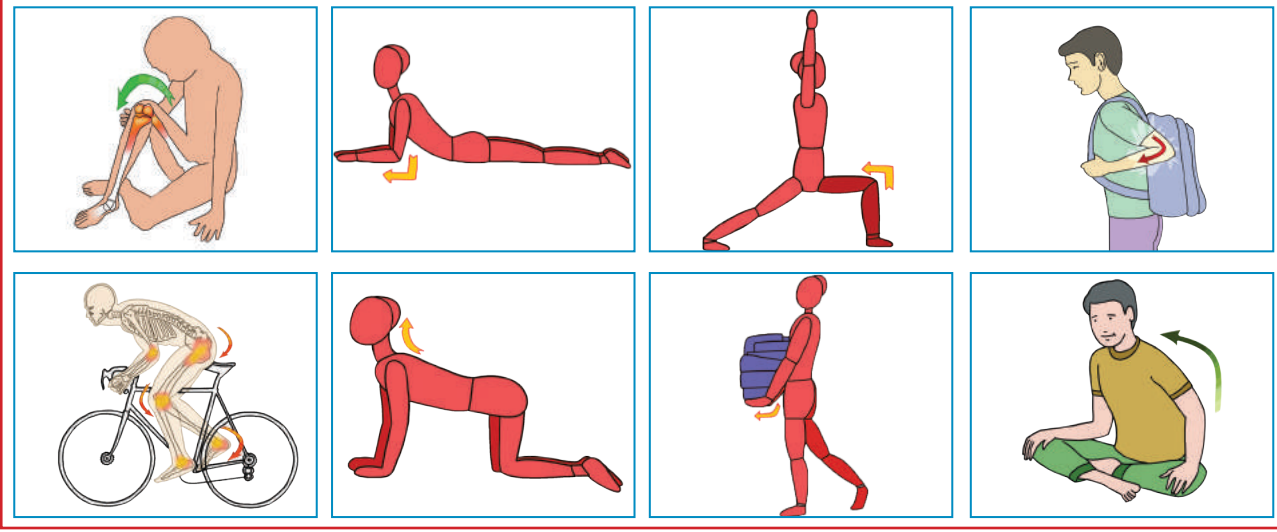
முழங்கை

மணிக்கட்டு

முழங்கால்

கணுக்கால்

நாம் பல்வேறு செயல்களை செய்ய நமது உடலை வளைக்க வேண்டி உள்ளது. மூட்டுகள் இருப்பதால் மட்டுமே இதனைச் செய்ய முடிகிறது.



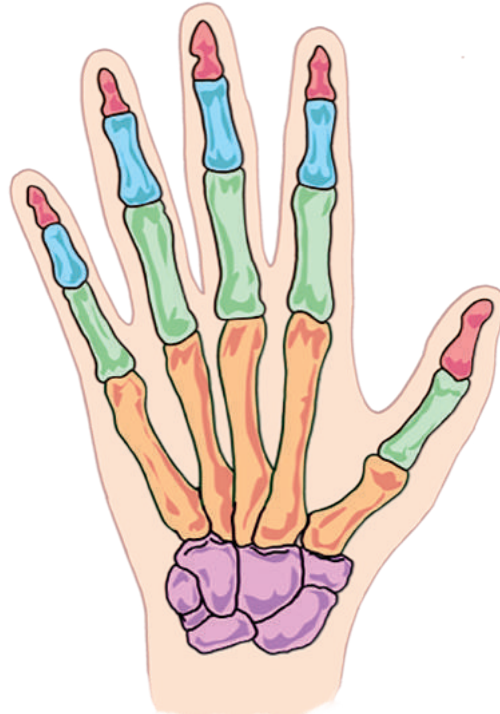
ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

மாணவர்களைத் தங்கள் விரல்கள், மணிக்கட்டு, முழங்கை, தோள்பட்டை, கழுத்து, முதுகு, முழங்கால் மற்றும் கணுக்கால் போன்றவற்றை அசைத்துப் பார்க்கச் சொல்லவும். எந்தெந்த மூட்டுகள் எல்லாப் பக்கங்களிலும் அசைகின்றன என்றும், எந்தெந்த மூட்டுகள் குறிப்பிட்ட பக்கங்களில் மட்டும் அசைகின்றன என்றும் கண்டறிந்து சக மாணவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளச் செய்யவும்.

முயன்று பார்



கொடுக்கப்பட்டுள்ள படத்தில் மூட்டுகளை வட்டமிடுக .



புலன் உறுப்புகளின் பணிகள்

உற்றுநோக்கி கலந்துரையாடுவோமா!



படத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொருள்களை எந்தெந்தப் புலன் உறுப்புகளைப் பயன்படுத்தி உணர்வாய்?



நாம் வாழும் உலகில் உள்ள பொருள்களை நம் புலன் உறுப்புகளின் ஒருங்கிணைந்த செயல்பாட்டின் மூலமாகவே உணர்கிறோம். நாம் பெரும்பாலும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட புலன் உறுப்புகளை ஒரே சமயத்தில் பயன்படுத்துகிறோம்.

மக்காச்சோளப் பொரி தொடர்புடைய வினக்கங்கள்

				
நுகர்தல்	பார்த்தல்	தொடுதல்	கேட்டல்	சுவைத்தல்
நறுமணம் (வறுக்கும் போது)	மஞ்சள், சிறியது, பஞ்சு போன்றது	மென்மையான, கடினமான, மிருதுவான	பாப் பாப் பாப், முறுமுறுப்பான	உவர்ப்பு, காரம்

உணவின் சுவையானது அதில் உள்ள பொருள்களின் தன்மை, மணத்தைப் பொறுத்து அமைகிறது.



புலன் உறுப்புகள்	புலன் உறுப்புகளின் பணிகள்
கண்கள்	பார்த்தல் - வடிவம், அளவு, நிறம், தொலைவு, ஆழம்
காதுகள்	கேட்டல் - சத்தமான, மென்மையான ஒலிகள்
மூக்கு	நுகர்தல் - விரும்பத்தக்க, விரும்பத்தகாத வாசனை
தோல்	தொடுதல் - சொரசொரப்பான, மென்மையான, மிருதுவான, கடினமான, பஞ்சு போன்ற, சூடான, குளிர்ச்சியான, பிசுபிசுப்பான
நாக்கு	சுவைத்தல் - இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, கார்ப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

மாணவர்களை பருத்தி, எண்ணெய், பசை, பஞ்சு, மணி, கல், நாற்காலி, சோப்பு, மலர்கள், ஊதுபத்தி, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, உப்பு, பூண்டு, பாக்கு, சர்க்கரை போன்ற பொருள்களைத் தொட்டுப் பார்க்கவும் அவற்றினால் ஏற்படும் ஒலிகளைக் கேட்கவும் அவற்றின் மணத்தை நுகர்ந்து பார்க்கவும் செய்தல். மேலும் தீங்கு விளைவிக்காத பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்து சுவைக்கச் செய்தல். மாணவர்களை அப்பொருள்களைப் பற்றி மேலே கொடுக்கப்பட்ட சொற்களைப் பயன்படுத்தி பேசச் செய்தல்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சொற்களுடன் தொடர்புடைய புலன் உறுப்புகளின் பெயர்களை எழுதுக



கண்கள்

மஞ்சள்

முறுமுறுப்பான

கடினமான

இனிப்பான

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நமது உடலின் மிகப் பெரிய புலன் உறுப்பு தோல்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

யானையின் நீண்ட மூக்கே அதன் தும்பிக்கை.

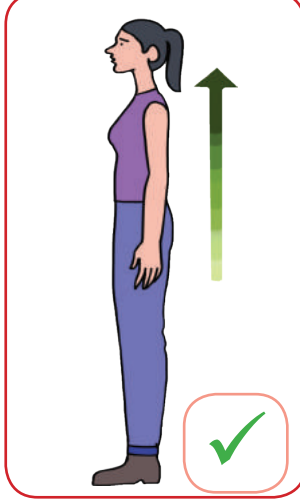
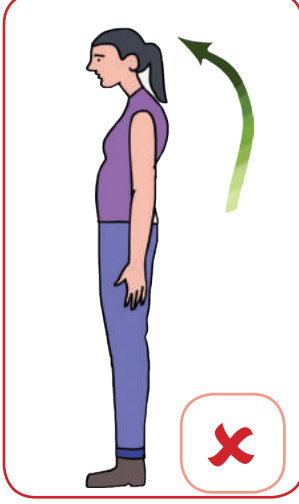


தோற்ற அமைவு (Posture)

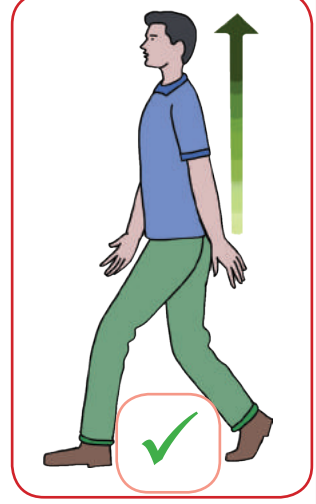
பல்வேறு செயல்களைச் செய்யும்போது நம் உடல் அமைந்துள்ள நிலையையே தோற்ற அமைவு என்கிறோம். பல்வேறு செயல்களைச் செய்வதில் சரியான, சரியற்ற உடல் அமைவு நிலைகள் உள்ளன. அவற்றைப் பின்வரும் படங்களை உற்றுநோக்கி அறிவோமா!



நிற்றல்



நடத்தல்



அமர்தல்



தூக்குதல்



நாம் எப்பொழுதுமே சரியான நிலையிலேயே செயல்களைச் செய்ய வேண்டும். தரையில் அமர்வது உடல்நலத்திற்கு நல்லது.

சரியான நிமிர்ந்த தோற்ற அமைவு முதுகுவலியைத் தவிர்க்கும்.

வளர்ச்சிப் படிநிலைகள்

உலகில் உள்ள பிற விலங்குகளிடமிருந்து மூன்று செயல்கள் நம்மை வேறுபடுத்திக் காட்டுகின்றன.

- ❖ நம்மால் நிமிர்ந்து நிற்க முடியும்.
- ❖ நம்மால் பேச்சின் மூலம் தகவல் பரிமாற்றம் செய்ய முடியும்.
- ❖ நம்மால் சிந்திக்க முடியும்.

நான் குழந்தையாக இருந்தது முதல் ஆறு/ஏழு வயது வரை வளர்ந்துள்ளேன்.

பிறர் உதவியின்றி என்னால் தானாகவே சாப்பிட முடியும்.

என்னால் படிக்க, எழுத மற்றும் வரைய முடியும்.

என்னால் விளையாட்டுகளை விளையாட முடியும்.

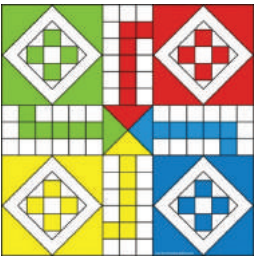


நம் அனைவருக்கும் விளையாடப் பிடிக்கும். விளையாட்டுகள் இரு வகைப்படும்: உள் அரங்க விளையாட்டு, வெளி அரங்க விளையாட்டு.

உள் அரங்க
விளையாட்டுகள்

வெளி அரங்க
விளையாட்டுகள்

பல்லாங்குழி



தாயம்



பாண்டி ஆட்டம்

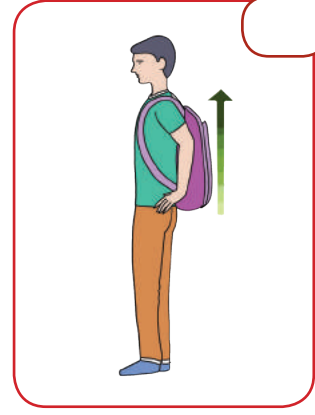
பம்பரம் விடுதல்



எழுத்தின் மறுபாதியை வரைந்து முழுமையாக்குக.



சரியான தோற்ற அமைவிற்கு மட்டும் (✓) குறியிடுக.



பின்வரும் சரியான தோற்ற அமைவை உங்கள் நண்பர்களோடு சேர்ந்து செய்க.



அ. அமர்தல் ஆ. நின்றல் இ. நடத்தல் ஈ. தூக்குதல்

மதிப்பீடு



1. கொடுக்கப்பட்ட சொற்களைக் கொண்டு தொடர்களை நிரப்புக.

(பார்க்க, ஓசை, மணம், தொடு உணர்வு, சுவை)

- அ. தேன் இனிப்புச் _____ உடையது.
ஆ. இறகு மென்மையான _____ தருகிறது.
இ. மல்லிகை நல்ல _____ உடையது.
ஈ. பூந்தோட்டம் _____ அழகாக இருக்கிறது.
உ. குயில் மெல்லிய _____ யை எழுப்புகிறது.



2. சத்தமாக ஒலி எழுப்பக்கூடிய பொருள்களுக்கு 'ச' எனவும் மென்மையாக ஒலி எழுப்பக்கூடிய பொருள்களுக்கு 'மெ' எனவும் குறிக்க.



3. பொருத்துக.

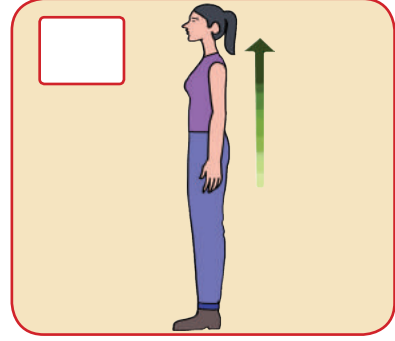
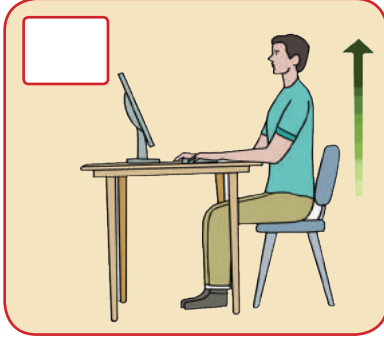
- | | | |
|--------------|----|----------|
| அ. சர்க்கரை | -- | உவர்ப்பு |
| ஆ. எலுமிச்சை | -- | இனிப்பு |
| இ. மிளகாய் | -- | புளிப்பு |
| ஈ. கடல்நீர் | -- | கார்ப்பு |



4. பொருத்தமான கட்டத்தில் (✓) குறியிடுக.
(ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கட்டத்திலும் (✓) குறியிடலாம்)

பொருள்கள்	சொரசொரப்பான	மென்மையான	கடினமான	மிருதுவான	பிசுபிசுப்பான
பருத்தி					
பசை					
கல்					
இறகு					
மரக்கட்டை					
மலர்					
ஸ்பாஞ்சு					
தேன்					

5. சரியான தோற்ற அமைவிற்கு (✓) குறியும் தவறான தோற்ற அமைவிற்கு (×) குறியும் இடுக.



6. மூட்டுகளின் பெயர்களை எழுதுக. (கணுக்கால், முழங்கால், மணிக்கட்டு, முழங்கை)



தன் மதிப்பீடு



- ❖ என்னால் பல்வேறு செயல்களைச் சரியான முறையில் செய்ய முடியும்
- ❖ மூட்டுகளின் அசைவுகளைப் பற்றி எனக்குத் தெரியும்
- ❖ புலன் உறுப்புகளின் மூலம் பொருள்களின் தன்மையை என்னால் கூற முடியும்
- ❖ உடல் வளர்ச்சிப் படிநிலைகளை என்னால் அடையாளம் காண முடியும்

