ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ
ENVIRONMENTAL STUDIES

ತರಗತಿ III

ಭಾಗ - 2

ಕೇರಳ ಸರಕಾರ
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ

ತಯಾರಿಸಿದವರು
ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿ (SCERT)
ವಿದ್ಯಾಭವನ ಪೂಜಪುರ, ತಿರುವನಂತಪುರ - 695 012

2024

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

ಜನಗಣ ಮನ ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯಹೇ
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ
ಪಂಜಾಬ ಸಿಂಧು ಗುಜರಾತ ಮರಾಠ
ದ್ರಾವಿಡ ಉತ್ಕಲ ವಂಗ
ವಿಂಧ್ಯ ಹಿಮಾಚಲ ಯಮುನಾ ಗಂಗಾ
ಉಚ್ಛಲ ಜಲಧಿತರಂಗ
ತವಶುಭ ನಾಮೇ ಜಾಗೇ
ತವಶುಭ ಆಶಿಷ ಮಾಗೇ
ಗಾಹೇ ತವಜಯ ಗಾಥಾ
ಜನಗಣ ಮಂಗಲದಾಯಕ ಜಯಹೇ
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ
ಜಯಹೇ ಜಯಹೇ ಜಯಹೇ
ಜಯ ಜಯ ಜಯ ಜಯಹೇ

ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

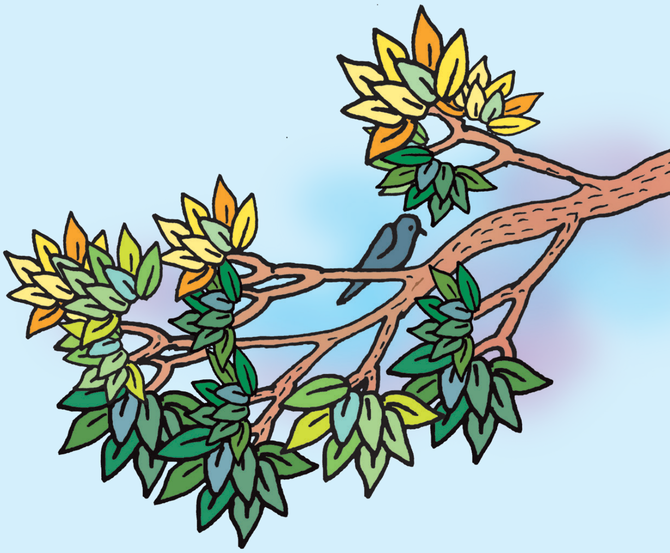
ಭಾರತವು ನನ್ನ ದೇಶ. ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರು.

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ಸಂಪನ್ನ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಪರಂಪರೆಗೆ ನಾನು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಗುರುಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ನನ್ನ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿಡುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಆನಂದವಿದೆ.

Prepared by
State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala
Website : www.scertkerala.gov.in, e-mail : scertkerala@gmail.com
Typeset and design by : SCERT
Printed at : KBPS, Kakkanad, Kochi -30
© Department of General Education, Government of Kerala



ಪ್ರೀತಿಯ ಪುಟಾಣಿಗಳೇ,

ನಾವು ಜೀವಿಸುವ ಪರಿಸರವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿವರಗಳು ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಜೀವಿಗಳ ಹಾಗೂ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲೂ ಅವುಗಳೊಳಗಿನ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಸಮಾಜಜೀವಿ ಎಂಬ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಘಟಕಗಳ ಕುರಿತು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಅವಕಾಶವನ್ನೊದಗಿಸುವುದು. ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಹಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಯೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಿಕೆಗೂ ನಿಮಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಆಸ್ವಾದನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರಿ.

ಶುಭ ಹಾರೈಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ,

ಡಾ| ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಆರ್.ಕೆ.
ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಎಸ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ. ಕೇರಳ

TEXT BOOK DEVELOPMENT COMMITTEE

Experts

Sanu V.K.
Rtd. Senior Lecturer, DIET, Idukki

Dr. Indu P.
Senior Lecturer, DIET, Ernakulam

Chairperson

Dr. Sangeetha Chenampulli
Assistant Professor
SNGS College, Pattambi, Palakkad

Participants

Rajendra Kumar N.S.
Rtd. B.P.O., BRC Konni, Pathanamthitta

Dhanya P.J.
Govt. U.P. School, Chokkad, Malappuram

Shemeer C.A.
Govt. Higher Secondary School Baisonvally, Idukki

Pradeep D.
Govt. U.P. School, Chakka, Thiruvananthapuram

Aneesh Babu M.
Govt. Model L.P. School
Kumbanad, Pathanamthitta

Thomas P.
Govt. L.P. School,
Kavalam, Alapuzha

Pournami P.V.
Govt. L.P. School,
Paliyamthuruthu, Thrissur

Artists

Dhakshdev N, Ananya S, Subhash
(Rose Mariya Sebastian (School Students)
Sarang S, Shobin S.S., Joel Chacko
(Fine Arts College Students)
N.T. Rajeevan, Gireesh Peruvaka, Signi Devraj
(Chitrakala Teachers)

Kannada Version

Language Experts

Vishalaksha M
Rtd. HST, SGKHS,
Kudlu

Participants

Seema Suvarna
HM, GBLPS, Ujarulwar

Mamatha E.R.
HST, GHS Kadambar

Shivarama Maniyani A.
LPST, SSPALPS Udayagiri

Swathi S.
LPST, DIET Lab School, Maipady

Academic Co-ordinator

Dr. T.V. Vineesh
Research Officer, SCERT Kerala.

State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Vidyabhavan, Poojappura, Thiruvannathapuram - 695012

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

5. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ 79-96

6. ಸುರಕ್ಷಿತ ಜೀವನ 97-115

7. ನಾವು ಜೀವಿಸುವ ಲೋಕ 116-135

8. ಮನೆ ಮತ್ತು ಗೂಡು 136-150

ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಲಿಕೆಗಾಗಿ (ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ)
- ಆಶಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಗಾಗಿ ಐಸಿಟಿ ಸಾಧ್ಯತೆ
- ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡೋಣ
- ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಭಾರತದ ಜನಗಳಾದ ನಾವು ಭಾರತವನ್ನು ಒಂದು [1]**[ಸಾರ್ವಭೌಮ ಸಮಾಜವಾದೀ ಸರ್ವಧರ್ಮ ಸಮಭಾವದ ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ಗಣರಾಜ್ಯವಾಗಿ]** ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಸಮಸ್ತ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ:

ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ **ನ್ಯಾಯ** ;

ವಿಚಾರ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಧರ್ಮಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಉಪಾಸನಾ **ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ** ;

ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹಾಗೂ ಅವಕಾಶ **ಸಮಾನತೆ**

ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೌರವವನ್ನು,[2][ರಾಷ್ಟ್ರದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು] ಸುನಿಶ್ಚಿತಗೊಳಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ **ಭ್ರಾತೃಭಾವನೆಯನ್ನು** ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದವರಾಗಿ;

ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ 1949ನೆಯ ಇಸವಿ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಇಪ್ಪತ್ತಾರನೆಯ ತಾರೀಖಾದ ಈ ದಿವಸ **ಈ ಮೂಲಕ ಈ ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ, ಅಧಿನಿಯಮಿಸಿ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.**

---

1. 1976ನೇ ಇಸವಿಯ ಭಾರತ ಸಂವಿಧಾನ (ನಲವತ್ತೆರಡನೆಯ ತಿದ್ದುಪಡಿ) ಅಧಿನಿಯಮದ 2ನೇ ಪ್ರಕರಣದ ಮೇರೆಗೆ "ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಂಪನ್ನ ಲೋಕತಂತ್ರಾತ್ಮಕ ಗಣರಾಜ್ಯವಾಗಿ" ಎಂಬ ಪದಗಳ ಬದಲಾಗಿ (3-1-1977 ರಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ) ಪ್ರತ್ಯಾಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.
2. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಧಿನಿಯಮದ 2ನೇ ಪ್ರಕರಣದ ಮೇರೆಗೆ "ರಾಷ್ಟ್ರದ ಏಕತೆಯನ್ನೂ" ಎಂಬ ಪದಗಳ ಬದಲಾಗಿ (3 - 1 - 1977ರಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ) ಪ್ರತ್ಯಾಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

5

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ನೀವು ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್ ತಿಂದಿರುವಿರಾ? ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರುವಿರಿ?

ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರಗಳು

ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುದೆಲ್ಲ ?

ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರೊ?

ಯಾವೆಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವರು? ಪಟ್ಟಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಆಹಾರ	ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು
ಅನ್ನ	ಅಕ್ಕಿ
ಚಪಾತಿ	ಗೋಧಿ, ...
ಸಾಂಬಾರು	ಬಟಾಟೆ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ...
ಮೊಟ್ಟೆ ಪದಾರ್ಥ	ಮೊಟ್ಟೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ...

ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದೇ ವಿಧದವುಗಳೇ?

ಒಂದೇ ವಿಧದಲ್ಲಿರುವವುಗಳು ಯಾವುದೆಲ್ಲ ?

ವರ್ಗೀಕರಿಸುವ

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಅದರಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಬುಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

5 ಅಲಸಂಡೆ ಬೀಜ

1 ಎಲೆಕೋಸು

2 ಹಲಸು

6 ಗೋಧಿ

4 ಕೆಸು

5 ಕಡಲೆ

5 ಪಚ್ಚೆಹೆಸರು

3 ಹಾಲು

1 ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ

3 ಮಾಂಸ

2 ಮಾವಿನಹಣ್ಣು

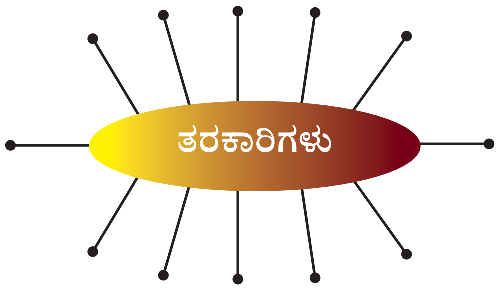
3 ಮೀನು

6 ಅಕ್ಕಿ

4 ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ

4 ಮರಗೆಣಸು

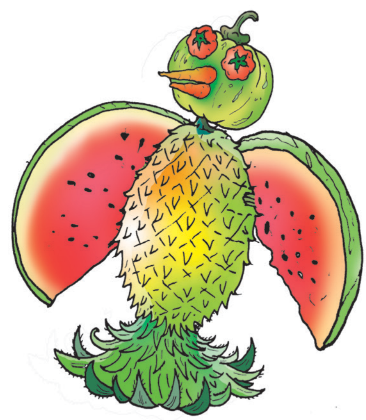
ಪದಸೂರ್ಯ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.



ಎರಡನೇ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವುಗಳಾಗಿವೆ?

ಇತರ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಅನಾನಸು ಪಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಬದಲಾದದ್ದು ನೋಡಿದಿರಲ್ಲವೇ? ಯಾವೆಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಸೇರಿ ಈ ಪಕ್ಷಿಯ ಮಾದರಿ ಉಂಟಾಯಿತು?



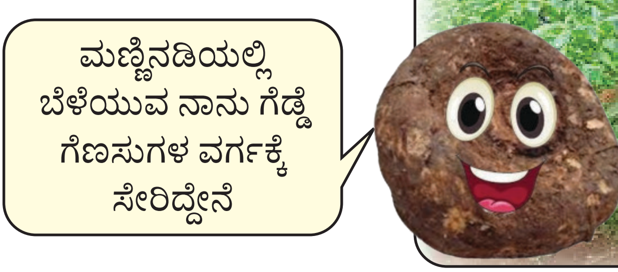
ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾದರಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದೇ?

ಮೂರನೇ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಿರಲ್ಲವೇ?

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಲಭಿಸುವ ಇತರ ಯಾವೆಲ್ಲ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ?

ನಾಲ್ಕನೇ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ?

ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು



ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳು ಯಾವುವು?

ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ...

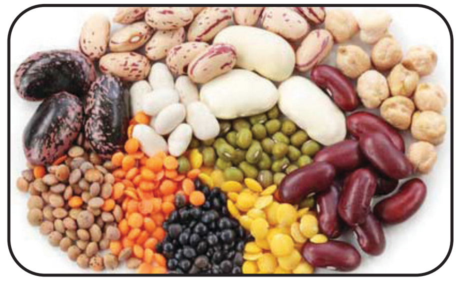
ಐದನೆ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ?

ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು

ನಾವು ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಯಾವುವು? ಬರೆಯಿರಿ.

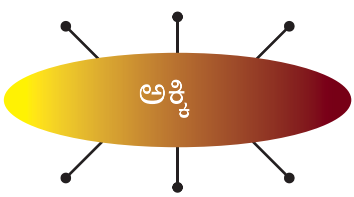
ಅಲಸಂಡೆ ಬೀಜ, ...

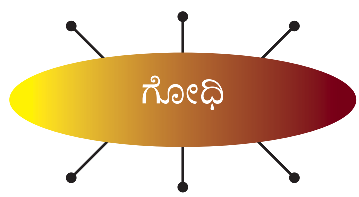
....



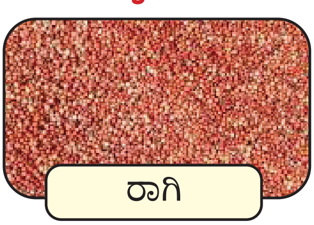
ಧಾನ್ಯಗಳು

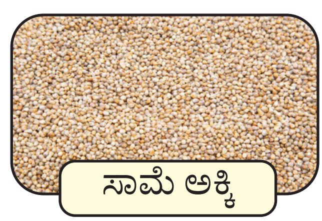
ಆರನೆ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವುವು? ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ? ಪದ ಸೂರ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.





ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳು





ಇವುಗಳು ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಇತರ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಬರೆಯಿರಿ.

ನಿಮಗೆ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಬರೆಯಿರಿ.

ರಾಗಿ ಪುಟ್ಟು, ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ...

....

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಕೃಷಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ? ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಕೇರಳದ ಏಕೈಕ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ವರ್ಗ ಪಂಚಾಯತ್ ಇಡುಕ್ಕಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಇಡಮಲಕುಡಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರು ರಾಗಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ **ಕೊರಕೊಟ್ಟಿ**.

ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

				ಹಣ್ಣುಗಳು	
ಅಕ್ಕಿ	ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ	ಅಲಸಂಡೆ ಬೀಜ	ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ	ಪೇರಳೆ	ಮೊಟ್ಟೆ

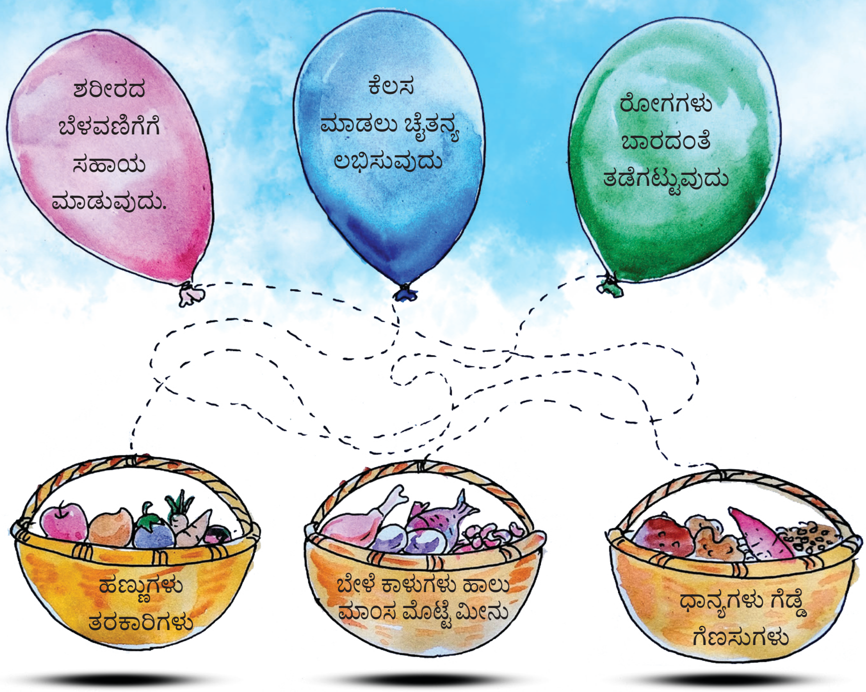
ಆರೋಗ್ಯವೂ ಆಹಾರವೂ

ನಾವು ವಿವಿಧ ತರದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಯಾಕೆ? ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

- ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ
- ರೋಗಗಳು ಬಾರದಿರಲು
-

ಜೋಡಿಸುವ

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿರುವ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಬಲೂನಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ನೂಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ನೂಲನ್ನು ಆರಿಸಿ ಜೋಡಿಸಿರಿ.



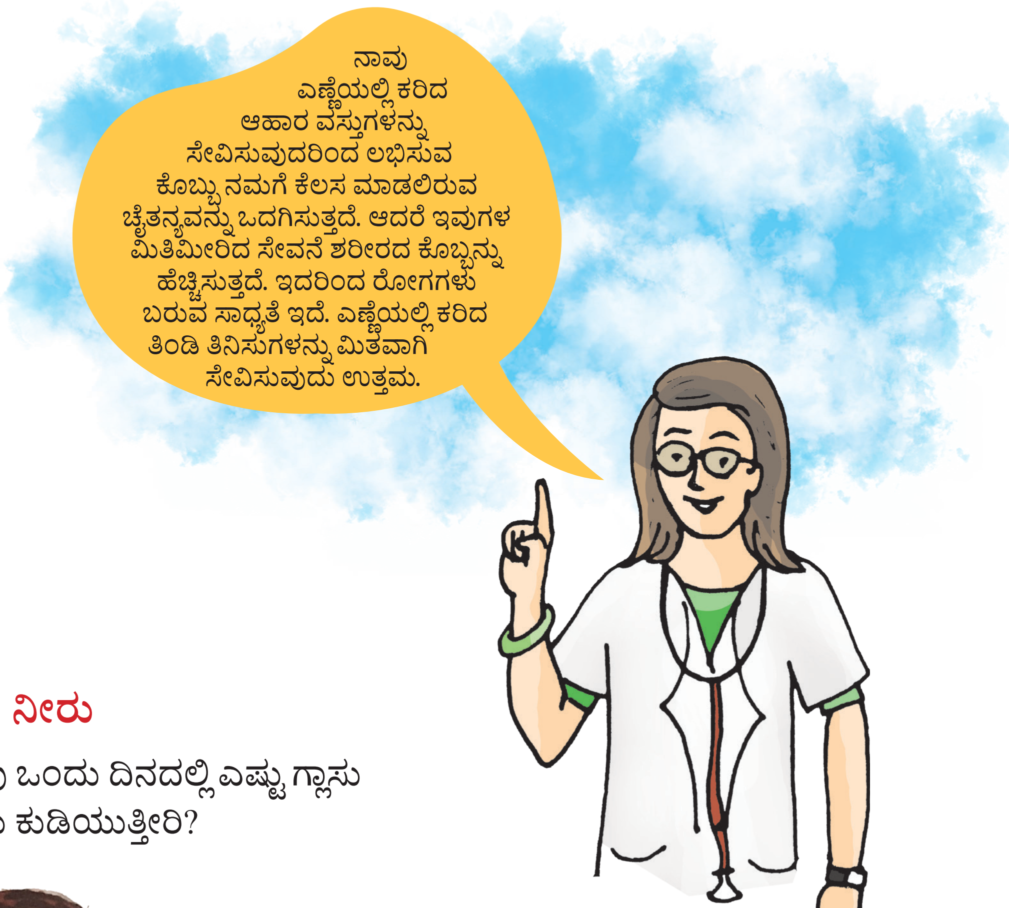
ನಾವು ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನೋಡುವ.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು	ಲಭಿಸುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು
ಧಾನ್ಯಗಳು	
ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು	
ತರಕಾರಿಗಳು	
ಹಣ್ಣುಗಳು	
ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು	
ಹಾಲು	
ಮಾಂಸ	
ಮೊಟ್ಟೆ	
ಮೀನು	

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ತರದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ನೀವು ಸೇವಿಸುವಿರಲ್ಲವೇ? ಅವುಗಳು ಯಾವುವು?

ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.



ಕುಡಿ ನೀರು

ನೀವು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಗ್ಲಾಸು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೀರಿ?

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಗ್ಲಾಸು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹವಾಮಾನ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಇದು ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅಗತ್ಯವಲ್ಲವೇ?

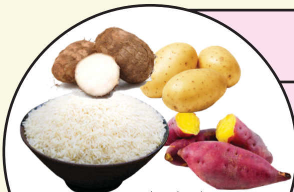
ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರ ನೀವು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸೇವಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ. ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಡು

ಹೆಸರು : ....

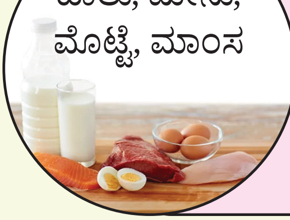
ತರಗತಿ : .... ಭಾರ : ....

ವಿಭಾಗ : .... ಎತ್ತರ : ....



	ಒಂದನೇ ದಿನ	ಎರಡನೇ ದಿನ	ಮೂರನೇ ದಿನ	ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ	ಐದನೇ ದಿನ	ಆರನೇ ದಿನ	ಏಳನೇ ದಿನ
ಧಾನ್ಯಗಳು ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು							

	ಒಂದನೇ ದಿನ	ಎರಡನೇ ದಿನ	ಮೂರನೇ ದಿನ	ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ	ಐದನೇ ದಿನ	ಆರನೇ ದಿನ	ಏಳನೇ ದಿನ
ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು							



	ಒಂದನೇ ದಿನ	ಎರಡನೇ ದಿನ	ಮೂರನೇ ದಿನ	ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ	ಐದನೇ ದಿನ	ಆರನೇ ದಿನ	ಏಳನೇ ದಿನ
ಹಾಲು, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ							

ಕುಡಿದ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ	ಒಂದನೇ ದಿನ	ಎರಡನೇ ದಿನ	ಮೂರನೇ ದಿನ	ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ	ಐದನೇ ದಿನ	ಆರನೇ ದಿನ	ಏಳನೇ ದಿನ

	ಒಂದನೇ ದಿನ	ಎರಡನೇ ದಿನ	ಮೂರನೇ ದಿನ	ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ	ಐದನೇ ದಿನ	ಆರನೇ ದಿನ	ಏಳನೇ ದಿನ

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು

ಇದೆ	
ಇಲ್ಲ	

ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವೆ

ಇದೆ	
ಇಲ್ಲ	

ತರಕಾರಿ ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಡುವ/ನೀರೆರೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವೆನು

ಇದೆ	
ಇಲ್ಲ	

ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿಸುವ

ವಿವಿಧ ತರದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಸಲಾಡನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನೋಡೋಣವೇ? ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಯಾವೆಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು?

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ?

ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದು ಸಲಾಡಿನ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿರಿ.

ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ.

ನೀವು ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿಸುವುದಾದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಿರಿ?

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಸಲಾಡಿನ ಚಿತ್ರ ರಚಿಸಿ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿರಿ.

ಈ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ?

ಬೇಯಿಸಿಯೂ ಬೇಯಿಸದೆಯೂ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವವುಗಳು	ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವವುಗಳು	ಬೇಯಿಸಿಯೂ ಬೇಯಿಸದೆಯೂ ತಿನ್ನುವವುಗಳು
ಅಕ್ಕಿ	ಜಂಬುನೇರಳೆ	ಕ್ಯಾರೆಟ್

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು? ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವವುಗಳೋ? ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವವುಗಳೋ?

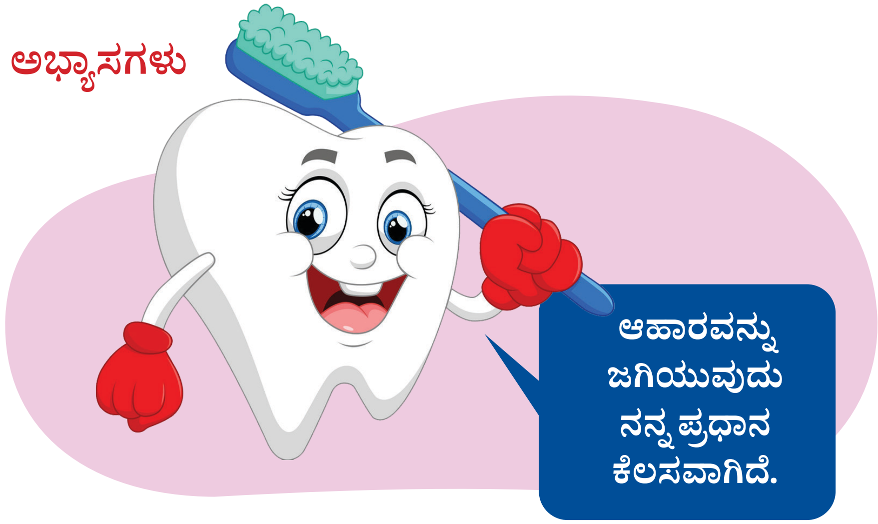
ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾವ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವುಗಳಾಗಿವೆ? ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವವುಗಳೋ?

ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದು ಯಾಕೆ?

- ರುಚಿಯಾಗಲು
-
-

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು



ನೀವು ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವಿರಲ್ಲವೇ?

ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಏನೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯಲು
- ವಿವಿಧ ರುಚಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ .

- ಕೈ ತೊಳೆಯದೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ☐
- ಮಾಂಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ☐
- ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ☐
- ಜೀವಿಗಳು ಕಚ್ಚಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿರುವುದು ☐
- ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಉದಾಸಿನ ತೋರಿಸುವುದು ☐
- ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ☐

ಕೈತೋಟ

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಿರಿ? ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳಿವೆ?

- ತಾಜಾತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಬಳಸಬಹುದು
-
-
-

ಪಪ್ಪಾಯಿ

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣಾದರೆ ಹಲವು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗುವೆವು. ನಾವು ವ್ಯತ್ಯಸ್ಥ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾವ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುವರು?

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮರಗಳಿವೆಯೇ?

ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿರಿ.

ಇದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲ ಮರಗಳಿವೆ? ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ .

ಶಾಲಾ ಕೈತೋಟ

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲ ತರಕಾರಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ?

ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿವಿಧ ತರದ ಬೆಳೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ತೋಟದಲ್ಲಿವೆಯೇ?

ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ವಿಧಗಳು	ತೋಟದಲ್ಲಿ ಇರುವವುಗಳು	ಇನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕಾದವುಗಳು
ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು		
ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು		
ತರಕಾರಿಗಳು		
ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು		

ತಯಾರಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ತರಕಾರಿ ತೋಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರಿ.

ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ.... ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ

ತರಕಾರಿ ತೋಟದಿಂದ ನಮಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯೋಜನವಿರುವುದೋ?

ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಇತರ ಯಾವೆಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ತೋಟಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಇವುಗಳು ತೋಟಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಕೀಟಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮಾತ್ರವೇ?

ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಬರುವವುಗಳಿವೆಯೇ?

ಅವುಗಳ ಭೇಟಿಯನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿರಿ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿರಿ.

ನಾವು ನೆಡದಿದ್ದರೂ ಮೆಣಸು, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಸಸ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರುವಿರಾ? ಇದು ಹೇಗೆ?

ಕೀಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಬೀಜ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪಾತ್ರವಿದೆ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡೋಣ

1. ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶರೀರ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ ಒಂದು ಮನುಷ್ಯ ರೂಪವನ್ನು ರಚಿಸಿರಿ. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ..

2. ಮಿತ್ರಳು ತಯಾರಿಸಿದ ಬರ್ಗರ್ ನೋಡಿರಿ. ಯಾವೆಲ್ಲ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿವೆ?

ಬರ್ಗರ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವೇ? ಯಾಕೆ?

3. ಸರಿಯಾದ ಜೊತೆಯನ್ನು ಗೆರೆ ಎಳೆದು ಜೋಡಿಸಿರಿ.

ಗೆಡ್ಡೆ	ಪ್ರೊಟೀನ್
ಧಾನ್ಯ	ಕೊಬ್ಬು
ಮೊಟ್ಟೆ	ಕೆಸು
ಕಿರುಧಾನ್ಯ	ಬಾರ್ಲಿ
ಖಾದ್ಯ ಎಣ್ಣೆ	ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ

4. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಿರಲ್ಲವೇ. ನಾವು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವವುಗಳಿಗೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ, ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವುಗಳಿಗೆ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ, ಬೇಯಿಸಿಯೂ ಬೇಯಿಸದೆಯೂ ತಿನ್ನುವವುಗಳಿಗೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಬೇಕಾದದ್ದು ಚಿತ್ರದ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಕೋಣೆಗಾಗಿದೆ.

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಮಿತ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಜ್ ತಮ್ಮ ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಮಗೂ ಒಂದು ಕೈತೋಟವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ?
ಯಾವೆಲ್ಲ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡಬಹುದು? ✓ ಗುರುತು ಹಾಕಿರಿ

ಹರಿವೆ	◯	ಬೆಂಡೆ	◯	ಟೊಮೆಟೊ	◯	ಬದನೆ	◯
ಅಲಸಂಡೆ	◯	ಸೌತೆ	◯	ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ	◯	ಹಾಗಲಕಾಯಿ	◯
ಚೀನಿಕಾಯಿ	◯	ಪಡುವಲಕಾಯಿ	◯	ತೊಂಡೆಕಾಯಿ	◯	ಹೀರೇಕಾಯಿ	◯

ಐದು ವಿಧದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನಾದರೂ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿರಿ. ಮಣ್ಣು ತುಂಬಿಸಿದ ಗೋಣಿಯಲ್ಲೋ ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲೊ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

2. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರುಚಿಕರವೂ ಪೌಷ್ಟಿಕವೂ ಆದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಶಾಲಾ ಆಹಾರ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿರಿ.

6

ಸುರಕ್ಷಿತ ಜೀವನ

ಹೊಸತೊಂದು ಆಟದ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಲು ಟೀಚರ್ ಕುಟ್ಟನ ತರಗತಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಟೀಚರ್ ಸೇರಿ ತಾಳ ಹಾಕುತ್ತಾ ಹಾಡಿ ಆಟ ಆಡಿದರು.

ಒಂದು ಬೆರಳು ಆಡುವಾಗ...
ಆಡುವಾಗ...
ಆಡುವ ಹಾಡುವ ಆಟ ಆಡುವಾ.
ಒಂದು ಬೆರಳು ಎರಡು ಬೆರಳು ಆಡುವಾಗ...
ಆಡುವಾಗ ನಾವು...
ಆಡುವ ಹಾಡುವ ಆಟ ಆಡುವಾ...

ಪದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಹಾಡಿರಿ. ನಮಗೂ ಈ ಆಟ ಆಡಿದರೊ?

ನೀವು ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಆಡುವ ಆಟಗಳ ಹೆಸರು ಬರೆಯಬಹುದೇ?

-
-
-

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಆಟಗಳು ಯಾವುವು?

ಓಡಿಯೂ ಹಾರಿಯೂ ಆಡುವುದರಿಂದ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ?

- ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
-
-

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಇತರ ಕಾರ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?

- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ
- ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ
-

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಯಾವುವು?

ನಿದ್ರೆಯು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?

ನಿದ್ರೆ ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು? ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಏನು?

ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನ ನಡೆಸಿ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಶಾರೀರಿಕವೂ ಮಾನಸಿಕವೂ ಆದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮ, ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ನಿದ್ರೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಹವಾಗುಣವೂ ವಸ್ತ್ರವೂ

ಟೀಚರ್ ತರಗತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಬ್ರರಿಯಿಂದ ಪುಸ್ತಕ ವಿತರಣೆ ಮಾಡಿದರು. ಕುಟ್ಟನಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಪುಸ್ತಕದ ಮುಖಪುಟ ನೋಡಿರಿ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ಧರಿಸಿದ ವಸ್ತ್ರದ ವಿಶೇಷತೆ ಏನು?

ಈ ರೀತಿಯ ವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಲು ಇರುವ ಕಾರಣವೇನು?

ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿವೆಯೇ?

ನಿಮಗೆ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ವಿಧದ ವಸ್ತ್ರಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದಿದೆ?

- ಹತ್ತಿ
- ಪೋಲಿಸ್ಟರ್
-
-

ಬೇಸಿಗೆಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳಿಗೆ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ವಿಶೇಷತೆಗಳಿವೆ?

- ಬೆವರನ್ನು ಬೇಗನೆ ಹೀರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ವಾಯು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಗಾಳಿ ಎಡೆಗಳು ಬೇಕು.
-

ಈ ವಿಶೇಷತೆಗಳು ಯಾವ ವಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ?

ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೋ? ಪೋಲಿಸ್ಟರ್ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೋ?
ಕಾರಣ ಏನು?

ಮಾಡಿ ನೋಡಿ

ಒಂದೇ ಅಳತೆಯ ಹತ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೋಲಿಸ್ಟರ್ ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸಮಾನ ಅಳತೆಯ ಎರಡು ಗ್ಲಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಳುಗಿಸಿರಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ಈಗ ಗ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಳತೆಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಗಳೇನು? ಕಾರಣವೇನು? ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧದ ವಸ್ತ್ರ ಅನುಯೋಜ್ಯವಾಗಿದೆ? ಯಾಕೆ?

- ಬೇಗನೆ ಒಣಗುವುದು
-
-

ತಂಪು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಕುರಿ, ಹಿಮಕರಡಿ ಮೊದಲಾದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾದ ದಪ್ಪವಾದ ರೋಮಾವರಣಗಳಿವೆ. ಪೆಂಗ್ವಿನ್‌ಗೆ ಅದರ ಗರಿಗಳು ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುವ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಅಡಿಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದರವು ಅವುಗಳನ್ನು ಚಳಿಯಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ರಸ್ತೆಯೂ ಪರಿಸರವೂ

ಕುಟ್ಟನು ತರಗತಿ ಮುಗಿಸಿ ಬಸ್ಸಿಗೆ ಹತ್ತಲು ಹೊರಟನು.

ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಯಾವೆಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು?

- ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು.
- ಗುಂಪಾಗಿ ನಡೆಯಬಾರದು.
- ಕಾಲ್ನಡೆ ದಾರಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು.
-

ರಸ್ತೆಯ ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ. ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಅಪಘಾತ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕಾರಣ ಏನಾಗಿರಬಹುದು? ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ರಸ್ತೆಯ ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಎದುರಿನಿಂದ ಬರುವ ವಾಹನಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬರುವ ವಾಹನಗಳು ರಸ್ತೆಯ ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಅಪಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

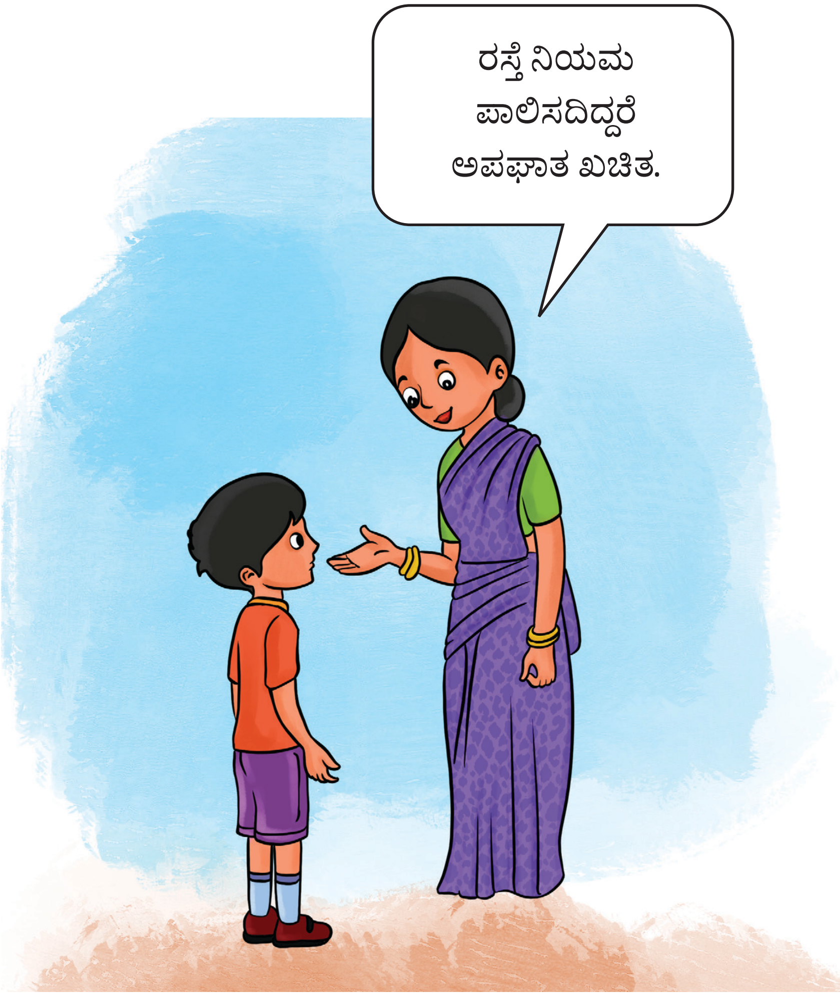
ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ 'ಜೀಬ್ರಾ ಪಟ್ಟಿ'ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುವುದು ಯಾಕಾಗಿರಬಹುದು?

ಪಾದಚಾರಿಗಳು ಜೀಬ್ರಾ ಪಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ರಸ್ತೆ ದಾಟಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ರಸ್ತೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ವಾಹನಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿ ಜೀಬ್ರಾ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ ದಾಟಿ ಸಾಲಾಗಿ ಬಸ್ಸು ಹತ್ತಿದರು.

ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಿರಾ?
ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಯಾವುವು? ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

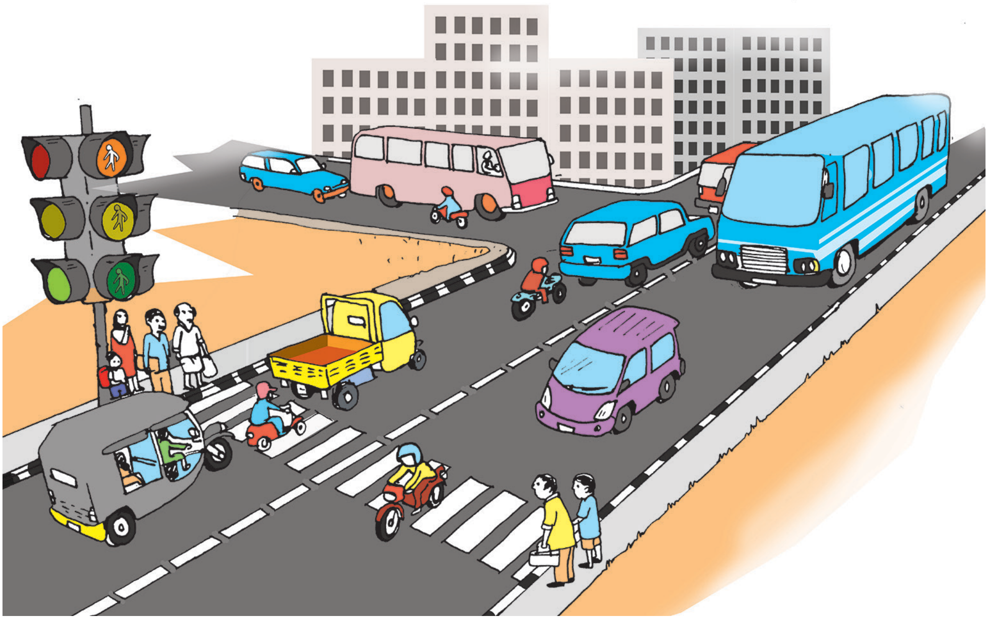
- ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವಾಹನಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಹತ್ತಬಾರದು.
- ವಾಹನ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಇಳಿಯಬೇಕು.
-
-



ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು?

- ಅತಿಯಾದ ವೇಗ.
- ಚಾಲಕನ ಅಶ್ರದ್ಧೆ.
- ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಸೂಚನೆ ಅನುಸರಿಸದಿರುವುದು.
- ರಸ್ತೆಯ ಸೂಚನಾ ದೀಪ (Signal light) ಗಮನಿಸದಿರುವುದು.
-
-

ರಸ್ತೆ ಸೇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ (ಚೌಕ ರಸ್ತೆ) ಮಕ್ಕಳು ತಲುಪಿದಾಗ ಟೀಚರ್ ಹೇಳಿದ ಸೂಚನಾ ದೀಪಗಳನ್ನು (Signal light) ಗಮನಿಸಿದರು.



ಸೂಚನಾ ದೀಪ (Signal light) ನ ಬಣ್ಣಗಳು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಏನು?

ಮಕ್ಕಳು ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಕೆಲವು ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಸಂಕೇತಗಳು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬರೆಯಿರಿ.

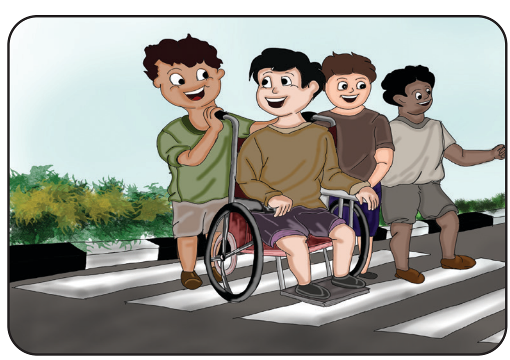
ಹೆಚ್ಚಿನ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ನನ್ನ ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿರಿ.

ವಾಹನ ಓಡಿಸುವ

ಒಂದು ವಾಹನದ ಆಟವನ್ನು ಆಡೋಣವೇ?

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಶಾಲಾ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್ ಪಟ್ಟಿ ರಚಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬರು ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಪೋಲಿಸ್ ಆಗಬೇಕು.

ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಬೋರ್ಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೂವರು ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ವಾಹನಗಳಾಗಿ ಅಭಿನಯಿಸಲಿ. ಬಾಕಿ ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳು ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವವರಾಗಬೇಕು.



ಈಗ ಆಟ ಆರಂಭಿಸೋಣ. ವಾಹನಗಳು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಲಿ. ರಸ್ತೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ವಾಹನಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಂಚರಿಸಬೇಕು.

- ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ?
- ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದೆಯೇ?

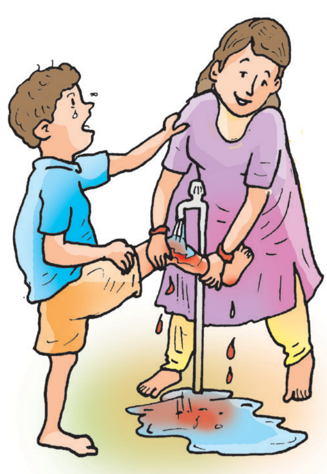
ಆಟದ ಬಳಿಕ ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕುಟ್ಟನ್ ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿದ.

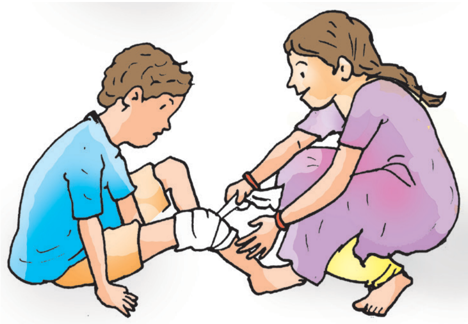
ಅವನು ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದನು.

ಕಲ್ಲು ತಾಗಿ ಎಡವಿ ಬಿದ್ದ ಕುಟ್ಟನ ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸುರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು.

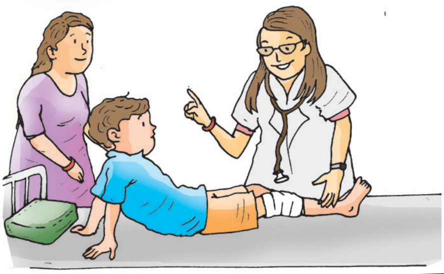


ಅಮ್ಮ ಓಡಿ ಬಂದರು. ನಳ್ಳಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆದರು.

ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರು. ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗದಂತೆ ಗಾಯವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿದರು.



ಆಳವಾದ ಗಾಯ ಆದ ಕಾರಣ ಕುಟ್ಟನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಲುಪಿಸಿದರು.



ಗಾಯವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಮದ್ದು ಹಚ್ಚಿ ಕಟ್ಟಿದರು.

ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಿರಲ್ಲವೇ?

ಕುಟ್ಟನಿಗೆ ಗಾಯವಾದಾಗ ಅಮ್ಮ ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದರು?

- ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆದರು.
-
-
-

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಅಮ್ಮ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲವೇ?

ಗಾಯವಾದಾಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿವುದರಿಂದ ಏನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಾಗಿವೆ?

- ರೋಗಾಣುಗಳು ಗಾಯದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
-

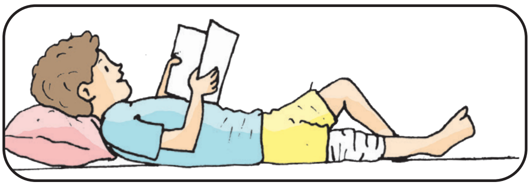
ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದವರಿಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಲಭಿಸುವ ಮೊದಲು ತುರ್ತಾಗಿ ನೀಡುವ ಆರೈಕೆಯೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಅಮ್ಮ ಕುಟ್ಟನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿಸಿದರು.

ಕುಟ್ಟ : ಅಮ್ಮಾ... ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಕಲಿತಿರುವಿರಿ?

ಅಮ್ಮ : ನಾನು ನಿನಗೊಂದು ಪುಸ್ತಕ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನೀನು ಅದನ್ನು ಓದಿ ನೋಡು.

ಅಮ್ಮ ನೀಡಿದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕುಟ್ಟ ಓದಿದನು. ಪುಸ್ತಕದ ಕೆಲವು ಪುಟಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ಜಜ್ಜುವಿಕೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ಜಜ್ಜಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೋವು ಮತ್ತು ಊತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆದರೆ ಅಸ್ಥಿಭಂಗ ಉಂಟಾದಾಗ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಮುರಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಮರದ ಸ್ಕೇಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಆ ಭಾಗ ಅಲುಗಾಡದಿರಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಕುಟ್ಟ : ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕೆಂದು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲವೇ?

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ ನೋಡಿರಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ

- ಕತ್ತರಿ
- ಹತ್ತಿ
- ಬಟ್ಟೆ
- ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್
- ಸಾಬೂನು
- ಪಿನ್
- ಸ್ಕೇಲು
- ಇಕ್ಕಳ
-
-

ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಇತರ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಯಾವುವು?

- ತಲೆತಿರುಗಿ ಬೀಳುವುದು.
- ಬೆಂಕಿ ಸುಡುತ
- ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವುದು.

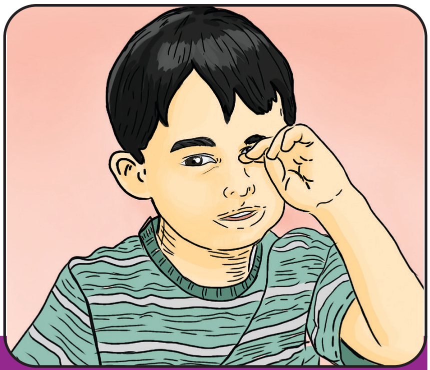
-

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿರಿ.

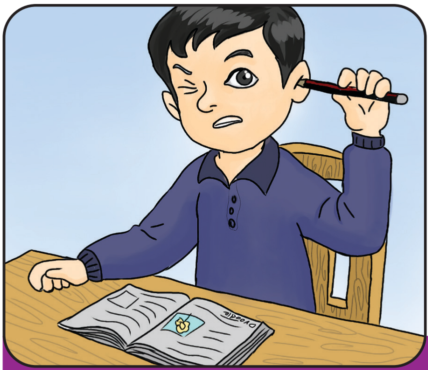
ಲಭಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೋಷಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

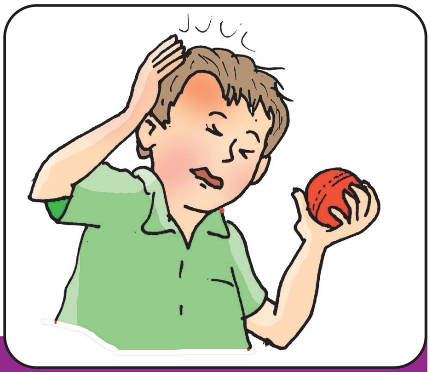
ಮಾಡದಿರಿ



ಕಣ್ಣಿಗೆ ಧೂಳು ಬಿದ್ದರೆ
ಉಜ್ಜಬಾರದು

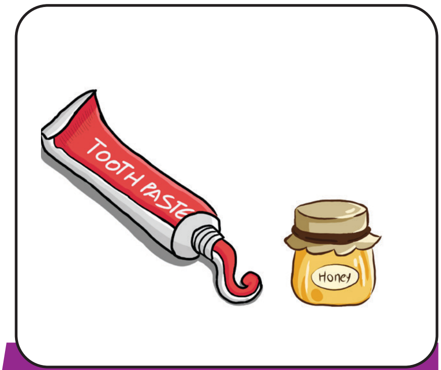


ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು
ತುರುಕಿಸಬಾರದು.

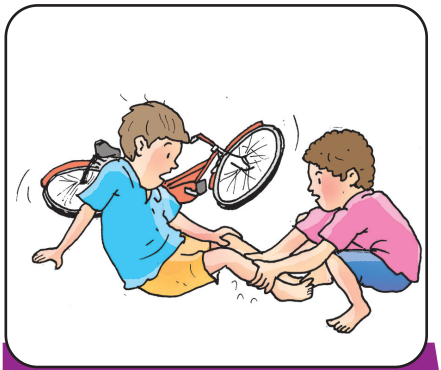


ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ಉಬ್ಬು ಬಂದಾಗ
ಒತ್ತಿ ಉಜ್ಜಬಾರದು

ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಅಸ್ಥಿಭಂಗಕ್ಕೆ
ಒಳಗಾದವರನ್ನು ಫಕ್ಕನೆ ಎದ್ದು
ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.



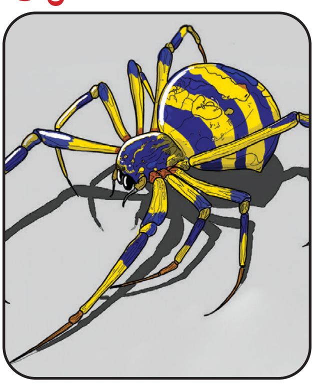
ಸುಟ್ಟಗಾಯ ಉಂಟಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಜೇನು,
ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು
ಹಚ್ಚಬಾರದು.



ಜಜ್ಜುವಿಕೆ ಉಂಟಾದರೆ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ
ಶಾಖ ಕೊಡಬಾರದು ಮತ್ತು
ತಿಕ್ಕಬಾರದು.

ಜೇನುನೊಣದಂತಹ ಕೀಟಗಳು ಚುಚ್ಚಿದಾಗ, ಬಹುಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು (ಮುಳ್ಳು) ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಚುಚ್ಚಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲ ಬಿದ್ದರೆ ವಿಷ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದು ಗಂಭೀರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು. ಕಡಿತದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗೆಳೆಯರು



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಗಳು ಯಾವುವು?

ಈ ಜೀವಿಗಳ ವಿಶೇಷತೆಗಳೇನು?

ಯಾವಾಗಲೂ ಇವುಗಳು ನಮಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆಯೇ?

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ಈ ಜೀವಿಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾದ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಈ ಜೀವಿಗಳು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ?

ವಿವಿಧ ಜೀವಜಾಲಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಳವಾದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ
ಈ ಜೀವಿಗಳು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಇವುಗಳಿಗೆ ಉಪದ್ರವ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೇ? ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಡಾಕ್ಟರಲ್ಲಿ ಕೇಳೋಣ

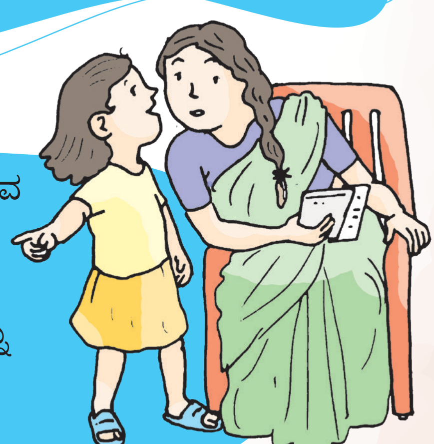
ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಡಾಕ್ಟರು ನೀಡಿದ
ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಉಡುಗೊರೆ, ಮಿಠಾಯಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು.

ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಯಾರಿಗೂ ಅನುಮತಿ ನೀಡಬಾರದು.

ಆಗದು, ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಶರೀರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಿತವಾಗದ ನೋವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸಬೇಕು. ರಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪಕರೊಡನೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

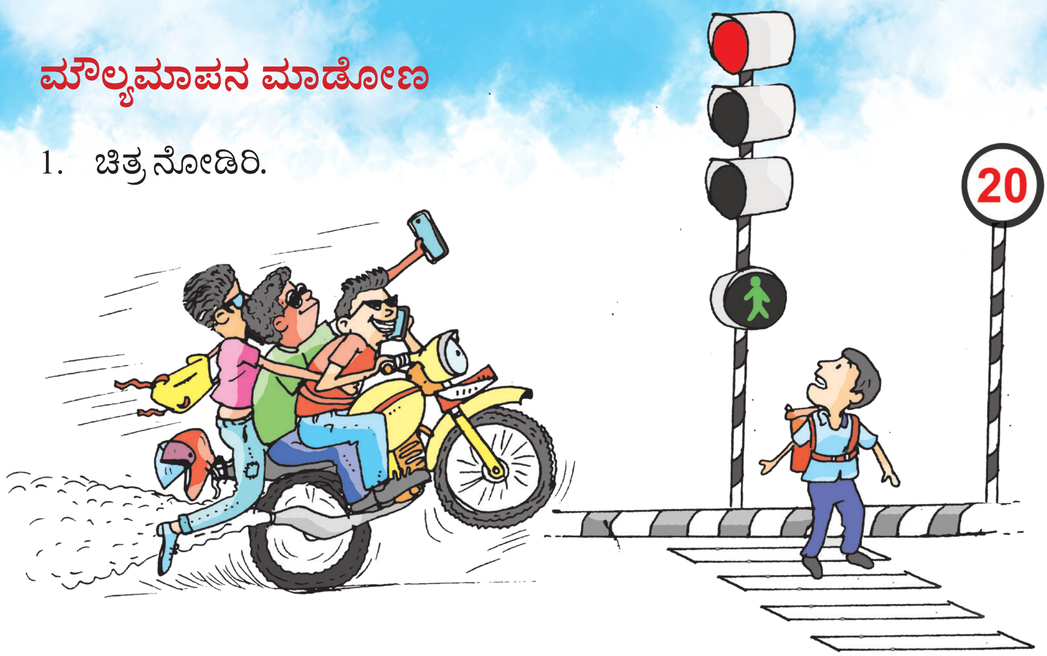


ಇವು ಪಾಲಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆಯೇ?

ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

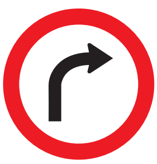
ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡೋಣ

1. ಚಿತ್ರ ನೋಡಿರಿ.



ಇಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಸಂಚಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಲಾಗಿದೆ? ಇದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು?

2. ಸರಿಯಾದವುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರಿ.

	ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿರಿ
	ಪಾದಚಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ
	ವೇಗಮಿತಿ
	ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬಂಕ್ ಇದೆ.

3. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು	ಉಪಯೋಗ
....	ಜಜ್ಜುವಿಕೆ, ಗಾಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು
....	ವಸ್ತ್ರ / ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕತ್ತರಿಸಲು
ಪಿನ್ನು	ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಜೋಡಿಸಲು
....	ಗಾಯಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು, ಒರೆಸಲು
ಇಕ್ಕಳ	....

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಉಡುಪುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿರಿ.

2. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ವಿವಿಧ ಅಪಘಾತಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ಕಿಟ್‌ನ ಮೂಲಕ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿರಿ.

7

ನಾವು ಜೀವಿಸುವ ಲೋಕ

ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ತರಗತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಸಮತ ಮತ್ತು ಸಯಾನ್ ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರು.

ಸಯಾನ್ : ಭೂಮಿ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ...

ಸಮತ : ಅದು ಹಾಗಲ್ಲ, ಭೂಮಿ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಗಡಿ ಇರಬೇಡವೆ?

ಸಯಾನ್ : ಭೂಮಿಯ ಗಡಿ ಸಮುದ್ರ ಅಲ್ಲವೇ?

ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ಅವರ ಸಂಶಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದರು.

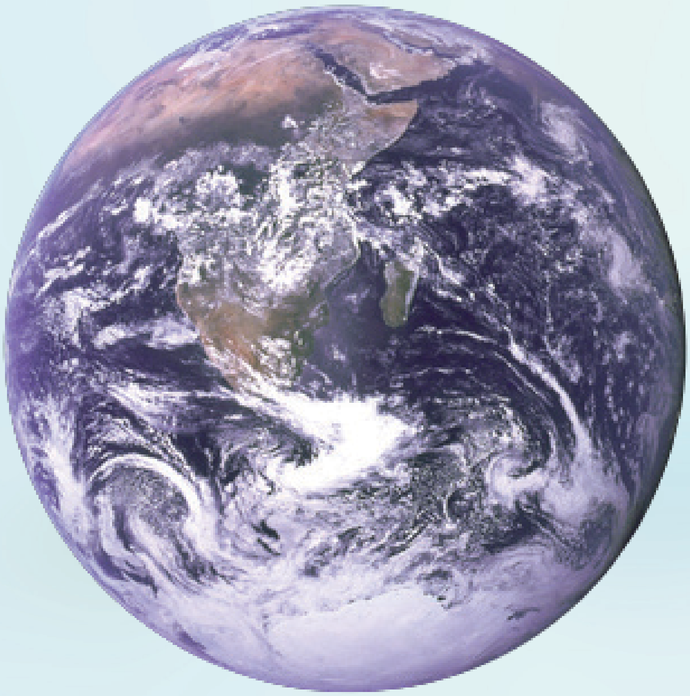
ಹಾಗಾದರೆ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆಯೋ?

ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೋಡಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬೇಕು?

ಭೂಮಿಯ ಆಕಾರ

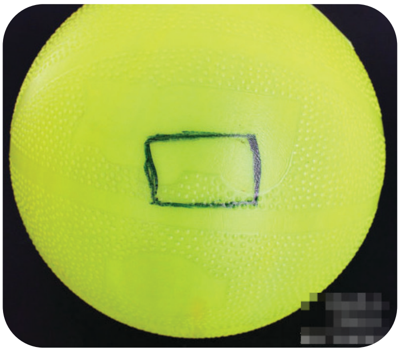
ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಿಂದ ತೆಗೆದ ಭೂಮಿಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



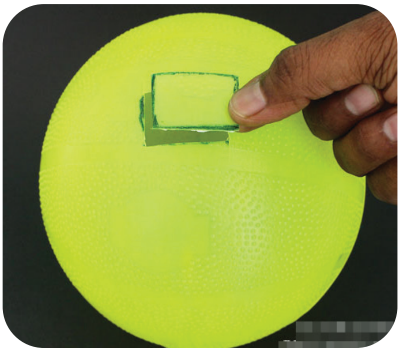
ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯು ಯಾವ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇದೆ?

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಂಡರೆ ಭೂಮಿಯ ಆಕಾರವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ



ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಯತವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ.



ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದ ಭಾಗ ಉರುಟಾಗಿದೆಯೋ? ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿದೆಯೋ?

ಚೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಆಯತ ಭಾಗವು ನಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದ್ದರೆ, ಭೂಮಿಯು ಗೋಲಾಕೃತಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ ಏನಾಗಿರಬಹುದು?

ಉರುಟಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗೋಲ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮೆಗಲನ್‌ನ ಪ್ರಯಾಣ

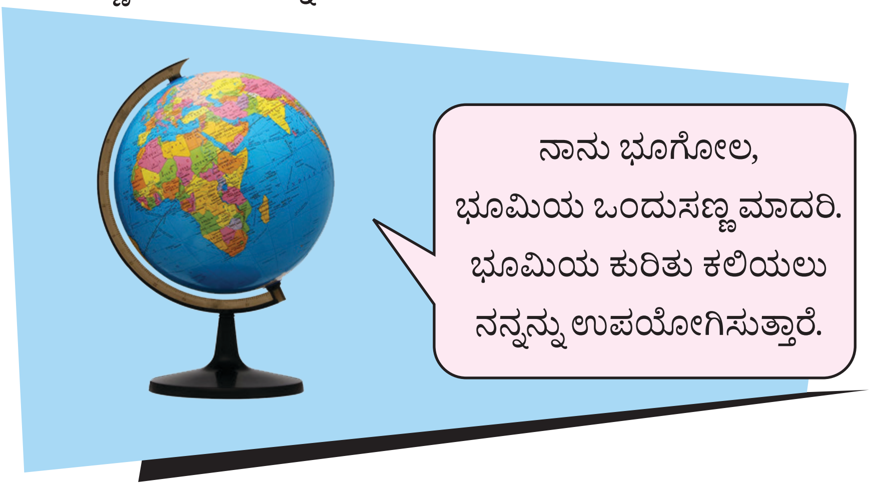
ಭೂಮಿಯು ಉರುಟಾಗಿದೆಯೆಂದು ಕೆಲವು ನಾವಿಕರು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಫರ್ಡಿನೆಂಡ್ ಮೆಗಲನ್. ಮೆಗಲನ್ ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರು ಒಂದು ಹಾಯಿದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು. ಪ್ರಯಾಣ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿತ್ತು. ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಆ ಹಾಯಿದೋಣಿ ಪ್ರಯಾಣ ಆರಂಭಿಸಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೇರಿತು.

ಮೆಗಲನ್ ಯಾತ್ರೆಗೈದ ಹಡಗಿನ ಮಾದರಿ

ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?

ಭೂಮಿಯ ಮಾದರಿ

ಭೂಮಿಯ ಸಣ್ಣ ಮಾದರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದರೆ ಅದು ಹೇಗಿರಬಹುದು?



ಈಗ ನಾವು ಭೂಗೋಲವನ್ನು ನೋಡೋಣವೇ?

ಭೂಗೋಲದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣುವ ಬಣ್ಣ ಯಾವುದು?

ಇದು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ?

ಇತರ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಭಾಗಗಳು?

ಭೂಭಾಗವೋ, ಸಮುದ್ರವೋ? ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು?

ಭೂಗೋಲದಲ್ಲಿ ಜಲಭಾಗವನ್ನು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇತರ ಹಲವು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಾಗಿ ಭೂಭಾಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭೂಭಾಗದ ಇಮ್ಮಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮುದ್ರವಿದೆ.

ಆಕಾಶವನ್ನು ನೋಡುವ

ನೀವು ಆಕಾಶವನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲವೆ?

ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ದೃಶ್ಯಗಳಿವೆ?

ಆಕಾಶ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ?

ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಆಕಾಶ ಕಾಣುವುದೇ?

ಶಾಲಾ ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಆಕಾಶವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ.

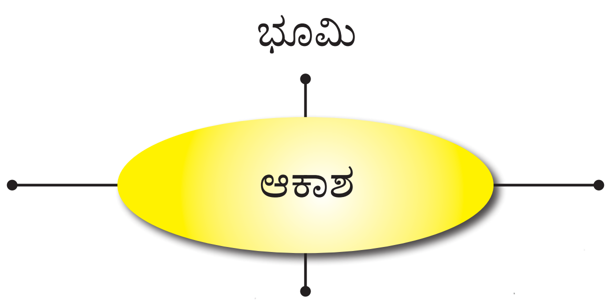
ನಿಮ್ಮ ಯಾವೆಲ್ಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶ ಕಾಣುತ್ತದೆ?

ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

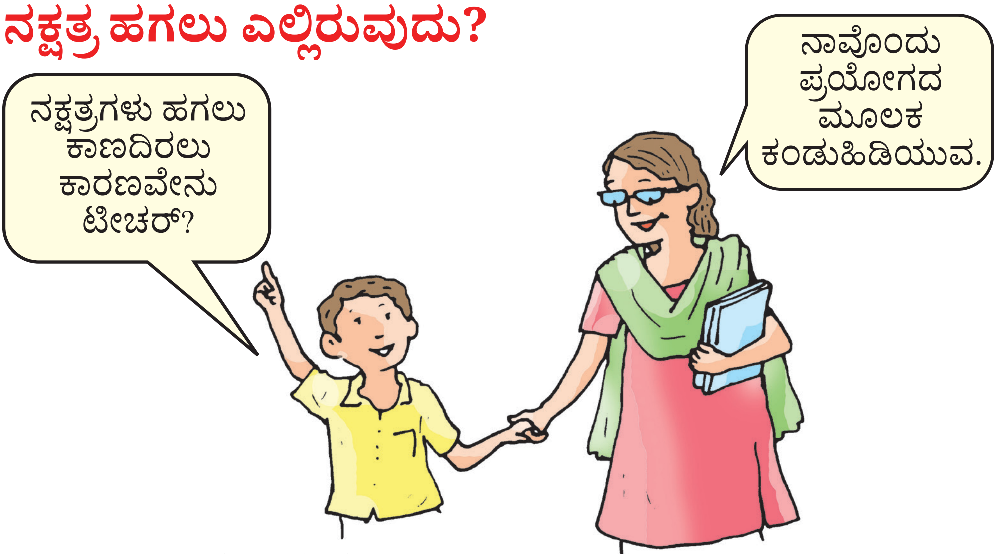
ಭೂಮಿಯ ಯಾವೆಲ್ಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶ ಕಾಣಬಹುದು?

ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ಕೆಲವು ಗೋಲಗಳು ಇವೆಯಲ್ಲವೆ.

ಅವುಗಳು ಯಾವುವು? ಪದಸೂರ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ..



ನಕ್ಷತ್ರ ಹಗಲು ಎಲ್ಲಿರುವುದು?



ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಎಲ್ಇಡಿ ಬಲ್ಬನ್ನು ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವಿರುವ ತೆರೆದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉರಿಸಿರಿ. ಬೆಳಕನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ಇದೇ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕತ್ತಲು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿನೋಡಿರಿ. ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಏನೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಿ?

ತೆರೆದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಇಡಿ ಬಲ್ಬ್ ಉರಿಯುವುದನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೇ?

ಕಾರಣ ಏನಾಗಿರಬಹುದು?

ಸೂರ್ಯ ಒಂದು ನಕ್ಷತ್ರ. ಭೂಮಿಯ ಅತೀ ಹತ್ತಿರದ ನಕ್ಷತ್ರ.

ಹಗಲು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದಾಗಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೂರ್ಯ

ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಭೂಮಿಗೆ ಬೆಳಕು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಸೂರ್ಯ ಯಾವ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ?

ಭೂಮಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಸೂರ್ಯನು ದೊಡ್ಡ ಗೋಲವಾಗಿದೆ. ಭೂಮಿಯಿಂದ ಬಹಳ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಾರಣ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು.

ಚಂದ್ರನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ

ಭೂಮಿಗೆ ಅತೀ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಆಕಾಶಗೋಲವಾದ ಚಂದ್ರನಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರತಿಫಲನವೇ ಚಂದ್ರನ ಹೊಳಪು ಮತ್ತು ಬೆಳದಿಂಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಸೂರ್ಯನೆಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದು!

ಸೂರ್ಯನು ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾದ ಒಂದು ಚೆಂಡು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಭೂಮಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮುತ್ತಿನ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಸಣ್ಣದಾಗಿರುವುದು. ಚಂದ್ರನ ಗಾತ್ರವು ಒಂದು ಸಾಸಿವೆಯ ಗಾತ್ರದಷ್ಟಾಗಿರಬಹುದು.

ಆದರೆ ಅಸ್ತಮಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರನನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾಕಾಗಿರಬಹುದು?

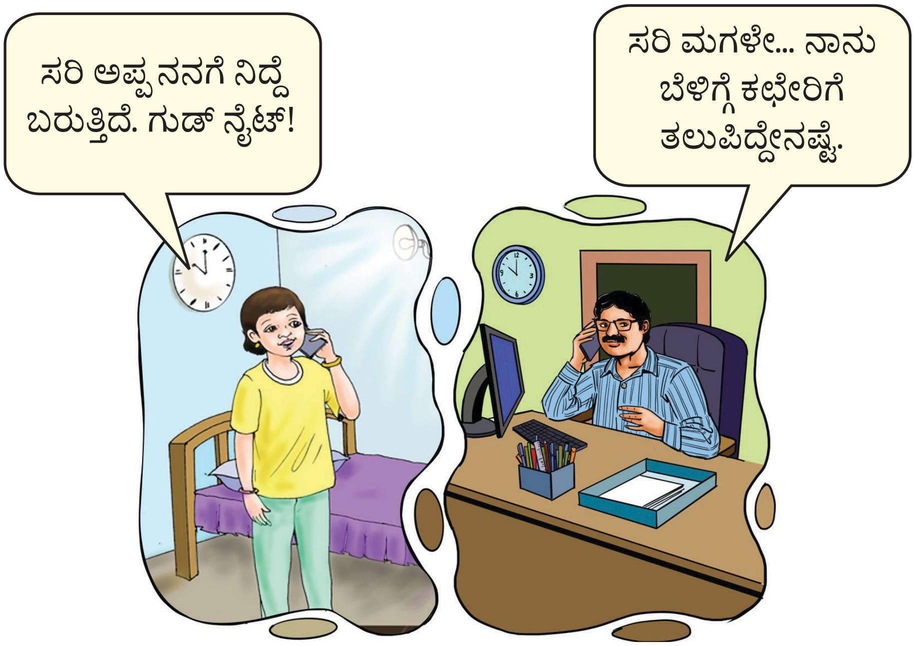
ಒಂದು ಫುಟ್ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಮೇಜಿನಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅದರ ಗಾತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ನಂತರ ಅದೇ ಫುಟ್ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೂರವಿರಿಸಿ ನೋಡಿರಿ. ಒಂದೇ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಮೊದಲು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯೂ ನಂತರ ಸಣ್ಣದಾಗಿಯೂ ಕಾಣಿಸುದಿಲ್ಲವೇ?

ಕಾರಣ ಏನಾಗಿರಬಹುದು?

ಸೂರ್ಯನು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಬಹಳ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಚಂದ್ರನೋ? ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಚಂದ್ರನು ಭೂಮಿಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ.

ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿಯೂ

ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿರುವ ತಂದೆಯೊಡನೆ ಸಮತ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.



ನಮಗೆ ಇಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಆಗಿರಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಮಾಡಿ ನೋಡುವ

ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯ ಕಿಟಕಿ ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ. ಈಗ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಕತ್ತಲಾಗಿದೆಯಲ್ಲವೇ. ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಲ್ಯಾಂಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ. ಇದು ಸೂರ್ಯನೆಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ. ಭೂಗೋಲದಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕಾ ಇರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಲ್ಯಾಂಪನ್ನು ಉರಿಸಿ ನೋಡಿರಿ. ಭಾರತ ಇರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಬೀಳುತ್ತದೆಯೋ? ನೀವು ಕಂಡುಕೊಂಡದ್ದು ಏನು?

ಭೂಗೋಲವನ್ನು ಮೇಜಿನಲ್ಲಿರಿಸಿ ಗಡಿಯಾರದ ಚಲನೆಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಭೂಗೋಲವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಭಾರತವಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಬೆಳಕು ಇರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ. ಈಗಲೋ?

- ಮೊದಲು ಬೆಳಕು ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಬೆಳಕು ಬೀಳುತ್ತದೆಯೇ?

ಪುನಃ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ ನೋಡಿರಿ.

- ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹಗಲುರಾತ್ರಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಬರೆಯಿರಿ.

ನಮ್ಮ ದೇಶ ಭಾರತ

“ಭೂಗೋಲದಲ್ಲಿ ಭೂಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ತರತರದ ಬಣ್ಣಗಳು ಯಾಕೆ?” ಟೀಚರಲ್ಲಿ ಸಯಾನ್ ಕೇಳಿದನು.

“ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಣ್ಣವು ಒಂದೊಂದು ದೇಶವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ”. ಟೀಚರು ಹೇಳಿದರು.

ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶ ಎಲ್ಲಿದೆ?

ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭಾರತದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಭೂಗೋಲದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀವು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಭಾರತದ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿದರೆ ಈ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು **ಭೂಪಟಗಳು** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ

ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರುವಿರಲ್ಲವೇ.

ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವು ಮೇಲೆ ಕೇಸರಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ, ಕೆಳಗೆ ಹಸಿರು ಎಂಬೀ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ 24 ಅರಗಳಿರುವ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವಿದೆ.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ನಿಖರವಾದ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಇದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಇತರ ಲಾಂಛನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೂ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮೃಗ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಿಹ್ನೆ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಕ್ಷಿ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೃಕ್ಷ

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ

ಭಾರತವನ್ನು ಹಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ, ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜೀವನ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಜ್ಯವೂ ವ್ಯತ್ಯಸ್ತವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ ಯಾವುದು?

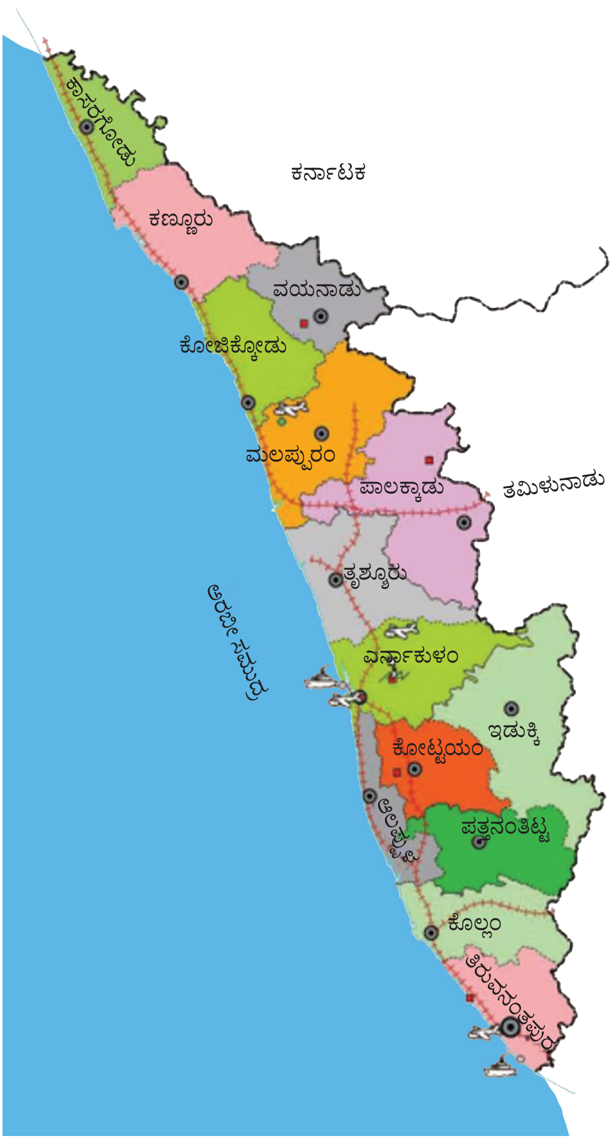
ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಭಾರತದ ಭೂಪಟದಲ್ಲಿ ಕೇರಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ.

ಭಾರತದ ಒಟ್ಟು ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಕೇರಳದ ಗಾತ್ರ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ.

ಮುಖ್ಯ ಭಾಷೆಯಾಗಿ ಮಲೆಯಾಳವನ್ನು ಮಾತನಾಡುವ ಪ್ರದೇಶ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ರೂಪೀಕರಣಗೊಂಡಿತು.

ಕೇರಳದ ನೆರೆಯ ರಾಜ್ಯಗಳು ಯಾವುದೆಲ್ಲ?

ಕೇರಳ



ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಯಾವಾಗ?
ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ?

ಕೇರಳವನ್ನು ಆಡಳಿತ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೇರಳದ ಭೂಪಟವನ್ನು ನೋಡಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿವೆ?

....

ನಿಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆ ಯಾವುದು?

....

ಕೇರಳದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1	ತಿರುವನಂತಪುರ	2	
3		4	
5		6	
7		8	
9		10	
11		12	
13		14	

ಕೇರಳದ ಭೂಪಟವನ್ನು ರಚಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿರಿ.

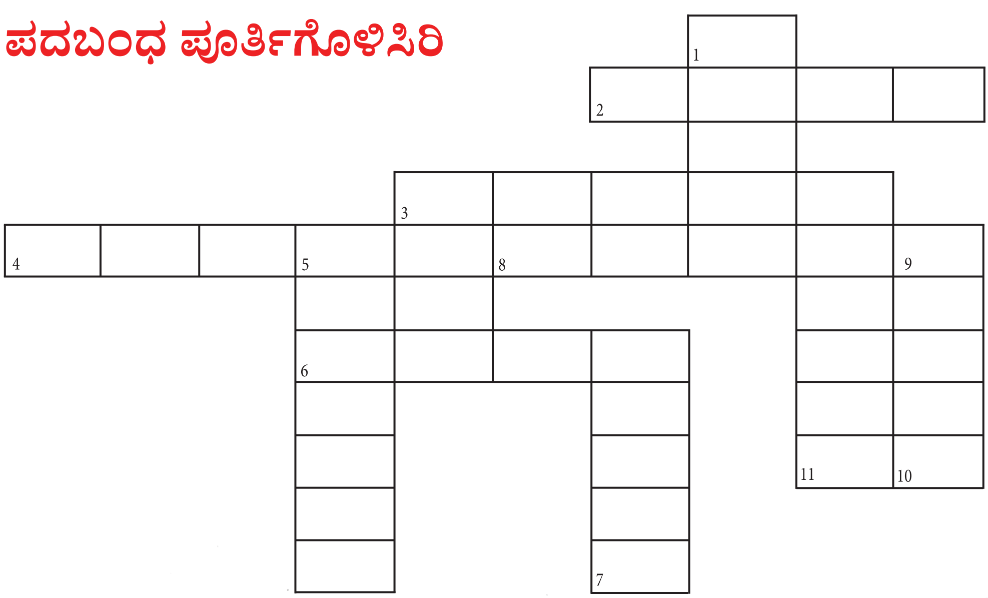
ಭೂಪಟವನ್ನು ನೋಡಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

- ಕಡಲ ತೀರವಿರುವ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ಯಾವುದು?

- ನಿಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯ ನೆರೆಯ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಕೇರಳದ ಭೂಪಟವನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ರಚಿಸಿ ದಪ್ಪದ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿರಿ. ಜಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಕತ್ತರಿಸಿದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿರಿ. ಈ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ಭೂಪಟವನ್ನು ರಚಿಸಿರಿ.

ಪದಬಂಧ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ



ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ

2. ಅತೀ ಸಣ್ಣ ಜಿಲ್ಲೆ (4)
3. ಕಡಲ ತೀರವಿದೆ, ವಯನಾಡು ಮತ್ತು ಮಲಪ್ಪುರ ನೆರೆಯ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು (4)
4. ಕೊಲ್ಲಂ ಮತ್ತು ಆಲಪ್ಪುಳ ಜಿಲ್ಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಗಡಿ ಹಂಚಿದೆ (5)
6. ತಮಿಳುನಾಡು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕದೊಂದಿಗೆ ಗಡಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಜಿಲ್ಲೆ (4)
8. ಕೇರಳದ ನೆರೆಯ ರಾಜ್ಯ (5)

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ

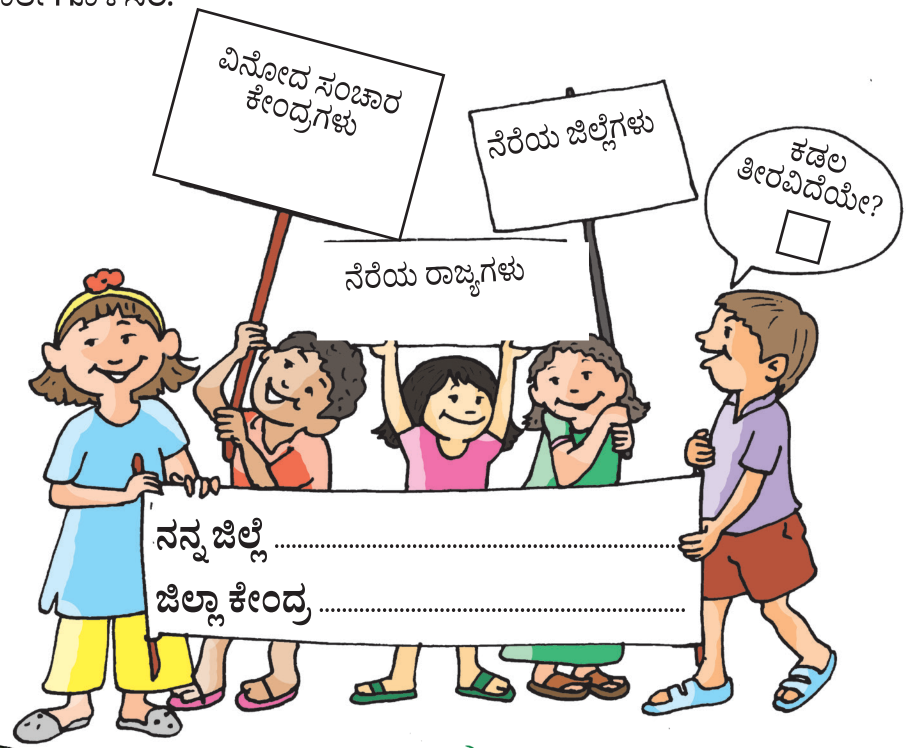
1. ಮಲಪ್ಪುರಂ ಮತ್ತು ತ್ರಿಶ್ಯೂರ್ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಕೊಂಡಿದೆ. (4)
3. ಇತರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. (3)
5. ಕೇರಳದ ದಕ್ಷಿಣ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜಿಲ್ಲೆ (5)

ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲೆ

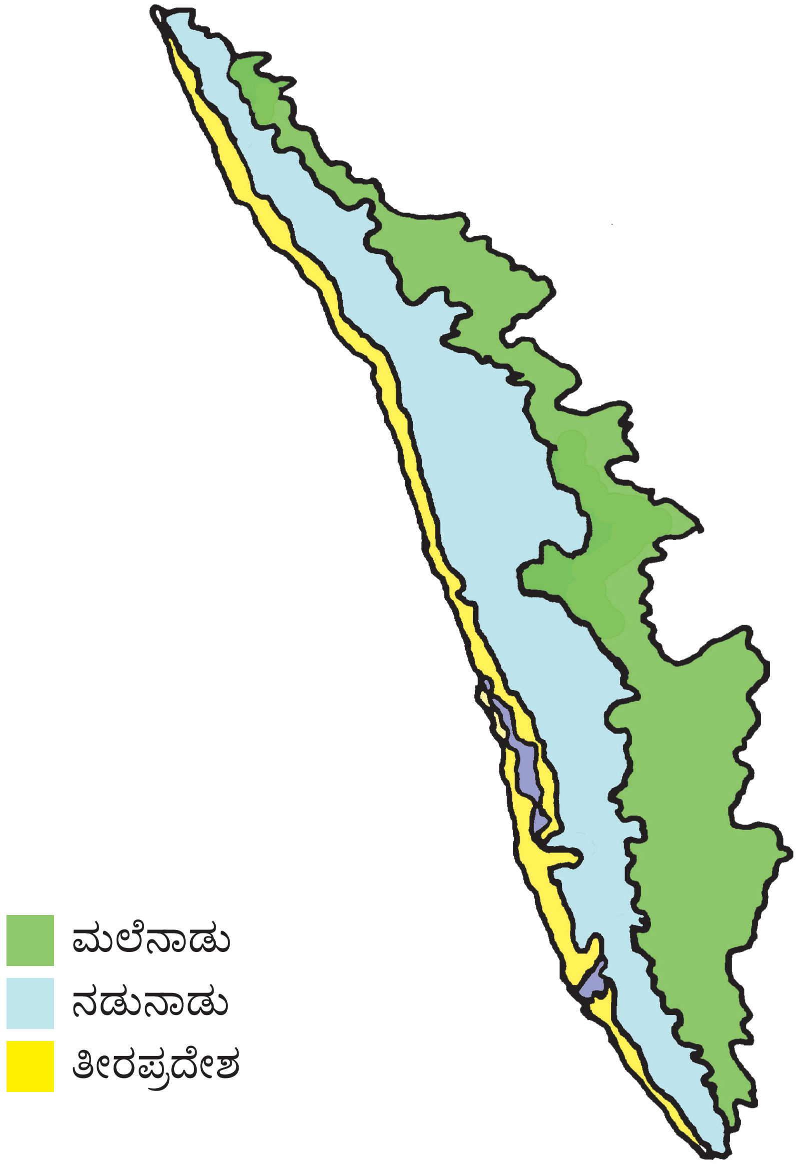
7. ಕೇರಳದ ನೆರೆಯ ರಾಜ್ಯ (5)
9. ಕೇರಳದ ಉತ್ತರದ ಜಿಲ್ಲೆ (5)
10. ಸಮುದ್ರ ತೀರವಿಲ್ಲದ ಜಿಲ್ಲೆ (4)

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕುರಿತು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.



ಕೇರಳದ ಭೂಪ್ರಕೃತಿ



ಕೇರಳದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿದೆಯೇ?

ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಕೇರಳದಲ್ಲಿದೆ.

ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ತಾಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತೀರಪ್ರದೇಶವೆಂದೂ, ಗುಡ್ಡಬೆಟ್ಟಗಳಿರುವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮಲೆನಾಡು ಎಂದೂ ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನಡುನಾಡು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಕೃಷಿ ಯಾವುದು? ಯಾವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಕೃಷಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ?

ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಕೃಷಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಕಸುಬು ಯಾವುದು? ಈ ಕಸುಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾವ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಕಸುಬುಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಳೀಯ ವಿಶೇಷತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಕೆಲವು ಕಸುಬುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ತೀರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವವುಗಳು. ಮಲೆನಾಡು ಮತ್ತು ನಡುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವ ಕಸುಬುಗಳು ಇವೆ.

ಆಯಾಯ ಪ್ರದೇಶದ ಸವಿಶೇಷತೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಿರುವ ಕಸುಬುಗಳೂ ಇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಅಂತಹ ಕಸುಬುಗಳು ಯಾವುವು? ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

ದೀರ್ಘವಾದ ಕಡಲ ತೀರ, ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡದಾದ ನದಿಗಳು,
ಹಲವು ಕಾಲುವೆಗಳು, ವಿಶಾಲವಾದ ಕೃಷಿ ಸ್ಥಳಗಳು, ಹಲವು ತರದ ಕಾಡುಗಳು,
ಗುಡ್ಡ ಬೆಟ್ಟಗಳು, ಹುಲ್ಲುಗಾವಲುಗಳು.
ಎಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿದೆ ನಮ್ಮಯ ನಾಡು!

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಸರಿಯಾದುದಕ್ಕೆ ಉರುಟು ಹಾಕಿರಿ.

- ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಾಣಿ : ಆನೆ ಹುಲಿ ಸಿಂಹ
- ಭೂಗೋಳದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಬಣ್ಣ ಯಾವುದು :

  ನೀಲಿ ಹಸಿರು ಹಳದಿ
- ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ತಾಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರದೇಶ :
  ಮಲೆನಾಡು ನಡುನಾಡು ತೀರಪ್ರದೇಶ

2. ಸರಿಯೋ/ತಪ್ಪೋ ?

1. ಸೂರ್ಯನು ಭೂಮಿಗೆ ಅತೀ ಹತ್ತಿರದ ನಕ್ಷತ್ರವಾಗಿದೆ. ◯
2. ನಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಆಕಾಶವಿರುವುದು. ◯
3. ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನಿಗೆ ಸಮಾನ ಗಾತ್ರವಿದೆ. ◯
4. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲಭಾಗದ ಇಮ್ಮಡಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮುದ್ರವಿದೆ. ◯
5. ಸೂರ್ಯನು ಭೂಮಿಯ ಸುತ್ತ ತಿರುಗುತ್ತಾನೆ. ◯
6. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ◯

3. ಕೇರಳದ ಭೂಪಟವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಕೋಣೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಕೇರಳದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು			
ಕಡಲ ತೀರ ಇರುವವುಗಳು	ತಮಿಳುನಾಡಿನೊಂದಿಗೆ ಗಡಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವವುಗಳು	ಕರ್ನಾಟಕದೊಂದಿಗೆ ಗಡಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವವುಗಳು	ಕಡಲತೀರವಿಲ್ಲದ್ದು ಮತ್ತು ಇತರ ರಾಜ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಗಡಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದವುಗಳು

4. ವಿವಿಧ ಕಸುಬುಗಳ ಮುಂದೆ ನೀಡಿರುವ ಕೋಣೆಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿರಿ.

● ತೀರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ● ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಡುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ● ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ

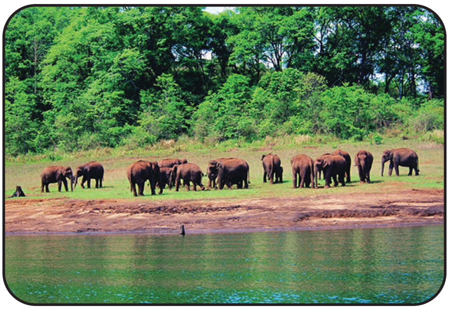
• ಜಾನುವಾರು ಸಾಕಣೆ	☐	• ಕಾಫಿ ಕೃಷಿ	☐
• ಸಮುದ್ರದಿಂದ ಮೀನು ಹಿಡಿಯುವುದು	☐	• ವ್ಯಾಪಾರ	☐
• ತರಕಾರಿ ಕೃಷಿ	☐	• ರಬ್ಬರ್ ಕೃಷಿ	☐
• ಏಲಕ್ಕಿ ಕೃಷಿ	☐	• ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯುವುದು	☐

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಕೇರಳದ ಪ್ರಧಾನ ಸ್ಥಳಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ನನ್ನ ಕೇರಳ ಆಲ್ಬಂ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಆದಿರಪಳ್ಳಿ ಜಲಪಾತ
ತ್ರಿಶೂರ್

ಬೇಕಲ ಕೋಟೆ
ಕಾಸರಗೋಡು



ತೇಕ್ಕಡಿ ವನ್ಯಜೀವಿ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕೇಂದ್ರ
ಇಡುಕ್ಕಿ

ವಿಳಿಂಜಂ ಬಂದರು
ತಿರುವನಂತಪುರ

2. ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಕುರಿತು ತಿಳಿದಿರುವಿರಲ್ಲವೇ. ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜಗಳ ಚಿತ್ರ ರಚಿಸಿ, ಆಲ್ಬಂ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

8

ಮನೆ ಮತ್ತು ಗೂಡು

ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗೊಂದು ಆಸೆ....

ಮಳೆಗಾಲದ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ, ಗೂಡು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಅದು ಒಂದು ಮರದ ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿತು.

ಗಂಡು ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಲು ಆರಂಭಿಸಿತು. ಭತ್ತದ ಗಿಡದಿಂದ ಕುಕ್ಕಿ ತೆಗೆದಂತಹ ನಾರುಗಳು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಗರಿಯ ನಾರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾದ ಗೂಡನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿತು. ಹೆಣ್ಣು ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು, ಮರಿಗಳು ಹೊರಬರುವುದನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಮೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿದು ಮರಿಗಳು ಹೊರಬಂದವು. ದಿನಗಳು ಕಳೆದವು. ಮರಿಗಳು ಹಾರಲು ಸನ್ನದ್ಧವಾದವು.

ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿಯೂ ಮಕ್ಕಳೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ದೂರಕ್ಕೆ ಹಾರಿಹೋದವು.

ನೀವು ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿಗಳ ಗೂಡು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ?

ಯಾವೆಲ್ಲ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಗೂಡನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ?
ಎಲ್ಲಾ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಗೂಡು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿವೆಯೇ?
ಅವುಗಳು ಯಾವೆಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಸ್ತವಾಗಿವೆ?
ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಟಿಟ್ಟಿಬ ಪಕ್ಷಿ ಎಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುತ್ತದೆ?

ಮರಗಳಲ್ಲೂ, ಪೊದರುಗಳಲ್ಲೂ, ಮರದ ಪೊಟರೆಯಲ್ಲೂ, ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ಗೂಡನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಹಕ್ಕಿಗಳಿವೆ.

ಹಕ್ಕಿಗಳು ಯಾಕೆ ಗೂಡನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ?

•

•

ಎಲ್ಲಾ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಗೂಡನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆಯೇ?

ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ಅವುಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಗೂಡನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ?

ಮರದಲ್ಲಿ ಗೂಡು ಕಟ್ಟುವವುಗಳು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲದವುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.
ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆಯೇ?

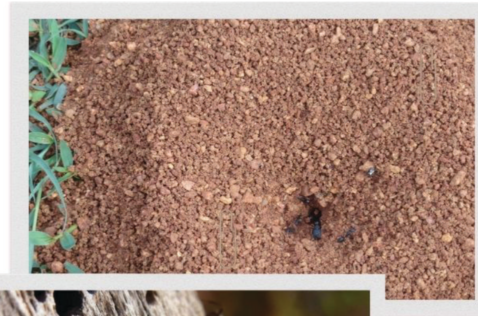
ಕೆಲವು ಹಕ್ಕಿಗಳು ಗೂಡನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸದೆ ಇತರ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆ ಇರಿಸಿ ಮರಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಇತರ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಗೆಯ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಕೋಗಿಲೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

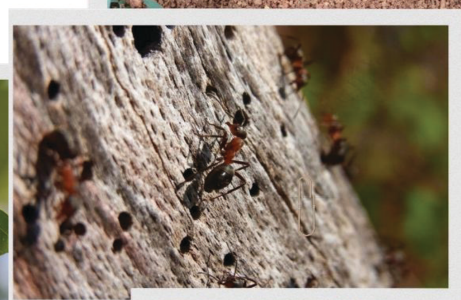
ಹಕ್ಕಿಗಳ ಹಾಗೆ ಮರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಗೂಡನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಇತರ ಜೀವಿಗಳಿವೆಯೇ? ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಗೂಡನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಗುಂಪಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ಜೀವಿಗಳಿವೆ. ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಇದು ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಇರುವೆಯ ಗೂಡಾಗಿದೆ. ಇರುವೆಗಳು ಹಲವು ರೀತಿಯ ಗೂಡುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮರಗಳನ್ನು ಕೊರೆದು ಇವುಗಳು ಗೂಡುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ಇರುವೆ ಗೂಡುಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ.





ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಇತರ ಯಾವೆಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ಗೂಡನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ?

ಅವುಗಳು ಗೂಡು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿವೆಯೇ?

ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಬರೆಯಿರಿ.

ಜೀವಿ	ಗೂಡು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು
• ಗೆದ್ದಲು	ಮಣ್ಣು
• ಕಣಜದ ಹುಳ	ಮಣ್ಣು, ಜೊಲ್ಲು ರಸ, ಪಲ್ಪ್
•	
•	
•	
•	

ಜೀವಿ ಮತ್ತು ಗೂಡು - ಗೆರೆ ಎಳೆದು ಜೋಡಿಸಿರಿ.

ಕಾಗೆ

ಇರುವೆ

ಜೇನುನೊಣ

ಕಣಜದ ಹುಳ

ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳು

ನಾವು ಮನೆ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಯಾಕೆ?

- ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಾಸಿಸಲು
- ಮಳೆ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು
-
-

ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳು ಯಾವೆಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ?

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮನೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವುವು? ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಚಿತ್ರ	ಗೋಡೆ	ಛಾವಣಿ/ಮಾಡು
1		
2		
3		
4		
5		
6		

ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ನಿಗಮನಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ಮನೆ ನಿರ್ಮಿಸಲು ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಯಾಕೆ?

ಹವಾಮಾನ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯತೆಗನುಸರಿಸಿ ಹಲವು ವಿಧದ ವಸ್ತುಗಳು ಮನೆಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೆಲಸಗಳು!

ಮನೆ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವು ಯಾವುವು? ಬರೆಯಿರಿ.

ನಿರ್ಮಾಣ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿರಿ. ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವವರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಮನೆಗಳು ಹಲವು ವಿಧ

ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ವಾಸಿಸಲು ಹಲವು ಮಹಡಿಗಳಿರುವ ಬೃಹತ್ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಫ್ಲ್ಯಾಟ್‌ಗಳು ಎನ್ನುವರು.

ಹಲವು ವಿಧದ ಮನೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಜಿನ ಮನೆ, ಕಂಬಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದ ಮನೆ, ಇಗ್ಲು, ಪ್ರಿಂಟೆಡ್ ಮನೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಬರೆಯಿರಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯ ವಿಶೇಷತೆಗಳೇನು?

1. ---
2. ---
3. ---
4. ---

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಹವಾಮಾನ, ಸ್ಥಳದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಲಭ್ಯತೆ, ಸುರಕ್ಷತೆ, ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದ ಮನೆ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲೂ ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ಮನೆ ನಿರ್ಮಿಸುವ

ನಾವೊಂದು ಮನೆಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ.

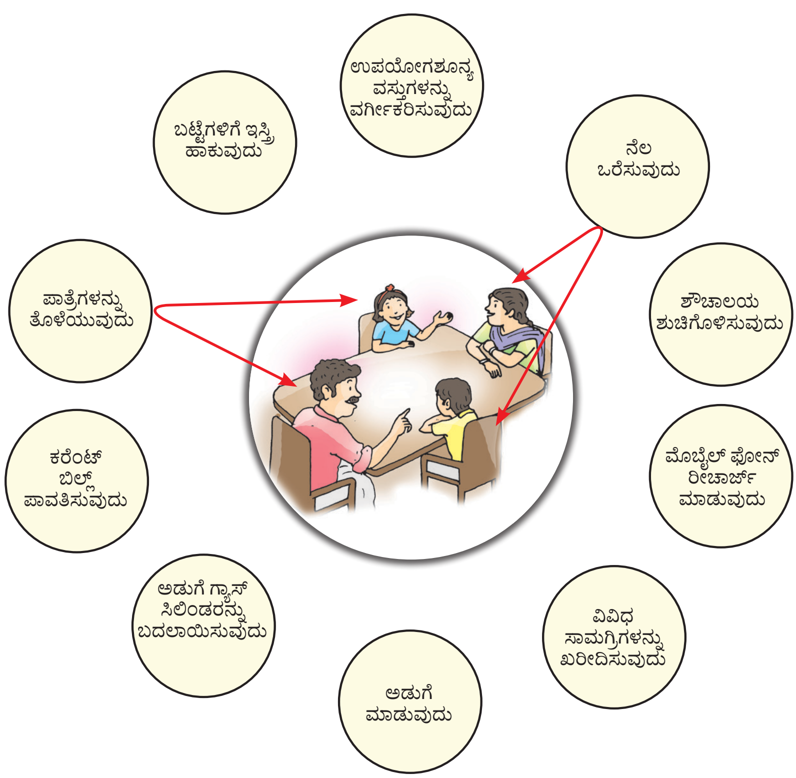
ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಡ್ ಬೋರ್ಡ್, ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್, ಅಂಟು, ಕತ್ತರಿ, ಪೇಪರ್. ಜಲವರ್ಣ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರಿ.

ನೀವು ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಮನೆ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು ನಿರ್ಮಿಸಿದಂತೆಯೇ ಇದೆಯೇ?

ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ

ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿವೆ?

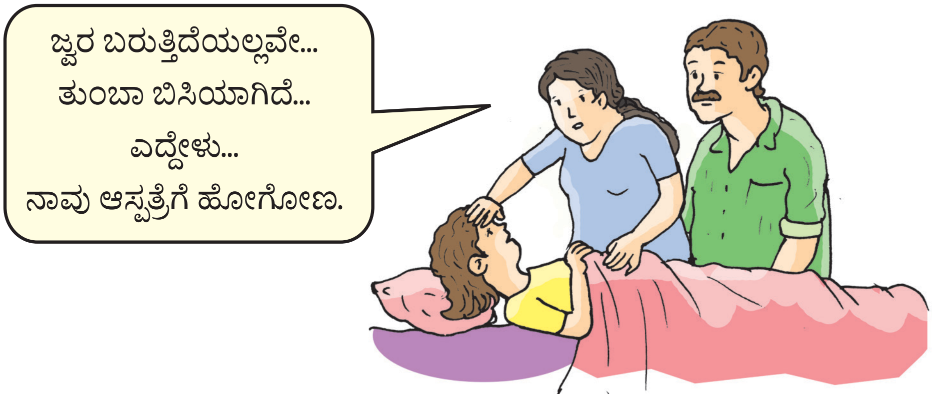
ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು? ಗೆರೆ ಎಳೆಯಿರಿ.



ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಸೇರಿ ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲವೇ?

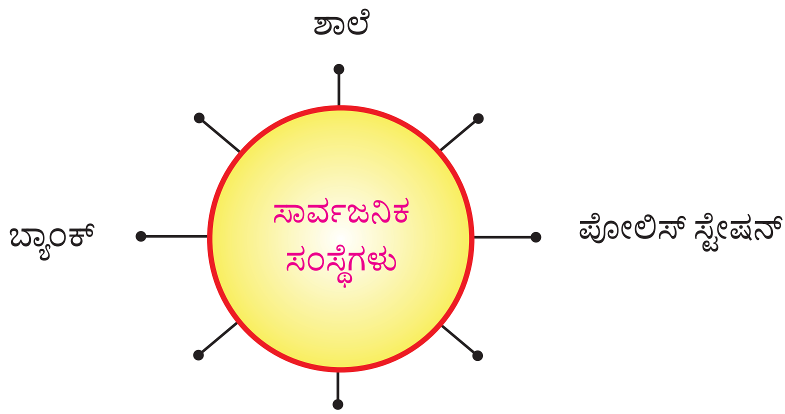
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು



ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ನಮಗೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಶುಶ್ರೂಷೆ ನೀಡುವ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ.

ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಥವಾ ಆಂಶಿಕವಾಗಿ ಸರಕಾರದ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದ್ದು,
ಜನರಿಗೆ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೆನ್ನುವರು.

ನಮಗೆ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಇತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಯಾವುವು? ಬರೆದು ಸೇರಿಸಿರಿ.



ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಸೇವೆಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ?

ಚರ್ಚಿಸಿ ನನ್ನ ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ ನೋಟುಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ಶಾಲೆಯ ಸಮೀಪವಿರುವ ಒಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿರಿ.

ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅಲ್ಲಿಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಬೇಕು.

ಲಭಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳ ವರದಿ ತಯಾರಿಸಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಿರಿ.

ಮನೆ ಇಲ್ಲದವರು, ಮನೆ ನಷ್ಟಗೊಂಡವರು.

ಜಲಪ್ರಳಯದಲ್ಲಿ ಮನೆ ನಷ್ಟಗೊಂಡ 228 ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಮನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

ಮನೆ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಆಸರೆಯಾದ ಸರಕಾರದ ನೂತನ ಯೋಜನೆ

'ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮನೆ' ಎಂಬ ಕನಸನ್ನು ನನಸು ಮಾಡಲು ಸರಕಾರದ ವಿವಿಧ ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತಿವೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡೋಣ

1. ಮನೆಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಪ್ರಧಾನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಬರೆಯಿರಿ.

ಕೆಲಸ	ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು
ಅಡಿಪಾಯ	
ಮರದ ಕೆಲಸ	
ಗೋಡೆ ನಿರ್ಮಾಣ	
ಸಾರಣೆ ಕೆಲಸ	

2. ವಿವಿಧ ಜೀವಿಗಳ ಗೂಡುಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಗೂಡು ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪಯೋಗದ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ಮೊಟ್ಟೆಯಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಬಿರಿಯಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಗೂಡು ಕಟ್ಟುವವುಗಳು	ಗೂಡುಕಟ್ಟಿ ವಾಸಿಸುವವುಗಳು	ಇತರ ಜೀವಿಗಳ ಗೂಡುಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವವುಗಳು

3. ನೀಡಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಓದಿರಿ.

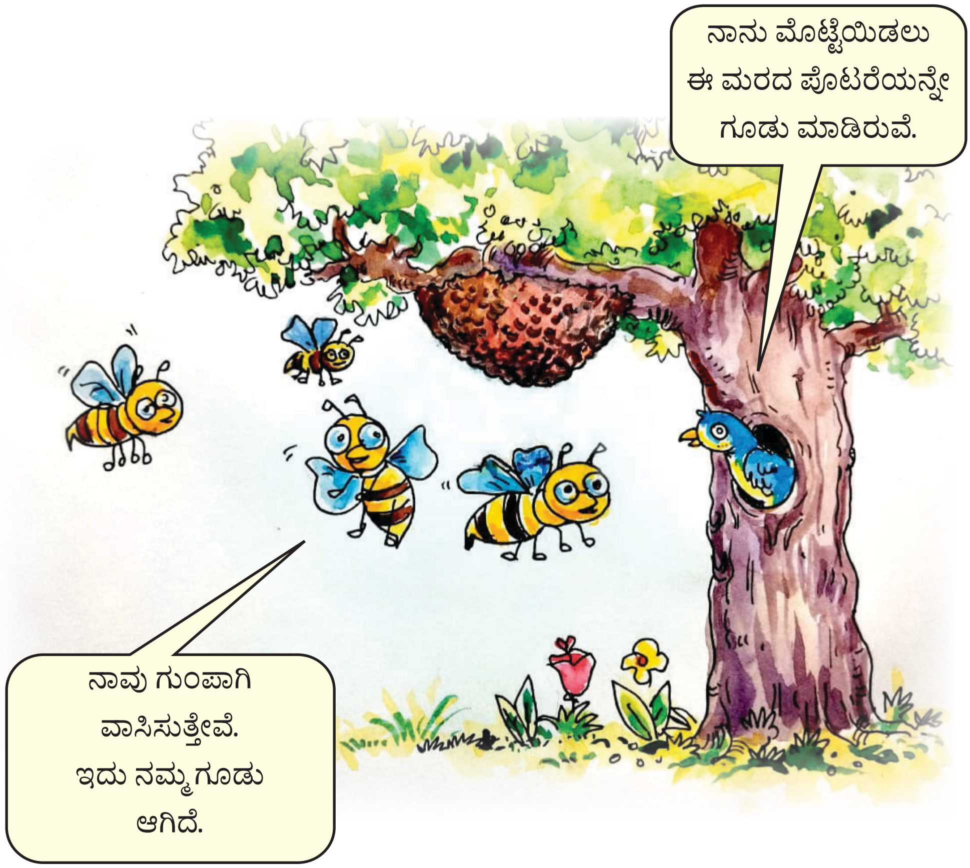
- ಮೀರ ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.
- ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಅಪ್ಪ ಖರೀದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ಅಮ್ಮ ಅಜ್ಜನನ್ನು ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ಅಜ್ಜಿ ಪಿಂಚಣಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ಮನೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮೀರ ಮತ್ತು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸೇವೆಗಳು ಲಭಿಸಿರಬಹುದು? ಬರೆಯಿರಿ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆ	ಸೇವೆಗಳು
•	
•	
•	
•	
•	

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಜೇನುನೊಣ ಗೂಡು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿದೆಯೇ? ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಾಸಿಸುವ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲದವುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.



ಗುಂಪಾಗಿ ವಾಸಿಸುವವುಗಳು	ಅಲ್ಲದವುಗಳು

2. ನೀವು ಜೇಡನ ಬಲೆಯನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ? ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಬಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ನೋಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೇಡನ ಬಲೆಯ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಭಾಗ IV ಕ

ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

51ಕ. **ಮೂಲಭೂತ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು – ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳು ಭಾರತದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪೌರನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.**

(ಕ) ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಅದರ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು;

(ಖ) ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾದ ಉದಾತ್ತ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಘೋಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

(ಗ) ಭಾರತದ ಸಾರ್ವಭೌಮತೆಯನ್ನು, ಏಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು.

(ಘ) ದೇಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕರೆ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

(ಙ) ಧಾರ್ಮಿಕ, ಭಾಷಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಅಥವಾ ಜಾತಿ ಪಂಗಡಗಳ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿಂದ ಅತೀತವಾಗಿ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಭ್ರಾತೃತ್ವದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಕುಂದುಂಟುಮಾಡುವ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು.

(ಚ) ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭವ್ಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕಾಪಾಡುವುದು.

(ಛ) ಅರಣ್ಯಗಳು, ಸರೋವರಗಳು, ನದಿಗಳು ಮತ್ತು ವನ್ಯಜೀವಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕಂಪ ತೋರಿಸುವುದು.

(ಜ) ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ, ಮಾನವೀಯತೆ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

(ಝ) ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೊತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು.

(ಞ) ರಾಷ್ಟ್ರವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಿಯ ಔನ್ನತ್ಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದು.

(ಟ) ಆರರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೋ, ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೋ ಆಯಾ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಹೆತ್ತವರೋ ರಕ್ಷಕರೋ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ,

ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತಾಗಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನೂನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಹಕ್ಕುಗಳನ್ನುಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಈಗ ಒಂದು ಆಯೋಗವು ಕಾರ್ಯಾಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. 'ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗ' ಎಂದು ಅದರ ಹೆಸರು. ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ನೋಡೋಣ.

- ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
- ಜೀವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ.
- ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಬದುಕು ಹಾಗೂ ವಿಕಾಸದ ಹಕ್ಕು.
- ಜಾತಿ, ಮತ, ವರ್ಗ, ವರ್ಣ ಎಂಬ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಡುವ ಹಕ್ಕು.
- ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲೂ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಪಡೆಯಲೂ ಇರುವ ಹಕ್ಕು.
- ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕತನದಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ.
- ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಹಕ್ಕು.
- ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬದುಕುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
- ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆ.
- ಉಚಿತ ಹಾಗೂ ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಕ್ಕು.
- ಕಲಿಯಲೂ ಆಟವಾಡಲೂ ಇರುವ ಹಕ್ಕು.
- ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕು.

ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ಶಾಲೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೊತ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡದೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದು.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲಿಸುವುದು.
- ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು, ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದು.
- ಜಾತಿ, ಮತ, ವರ್ಗ, ವರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಲೂ ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದು.

ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ

ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗ

'ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್', ಟಿ.ಸಿ. 14/2036, ವಾನ್ ರೋಸ್ ಜಂಕ್ಷನ್,
ಕೇರಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಪಿ.ಓ. ತಿರುವನಂತಪುರ - 34
ಫೋನ್ : 0471 - 2326603

E-mail : childrights.cpcr@kerala.gov.in, rte.cpcr@kerala.gov.in
Website : www.kescpcr.kerala.gov.in

ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ : 1098, ಅಪರಾಧ ನಿಯಂತ್ರಣ : 1090, ನಿರ್ಭಯ : 1800 425 1400
ಕೇರಳ ಪೋಲೀಸ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ : 0471-3243000/44000/45000

*online **R.T.E Monitoring : www.nireekshana.org.in***