

ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಾರ್ಯಾಲಯ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ, ನಂಜನಗೂಡು ತಾಲ್ಲೂಕು

ಕಲಿಕಾ ಸಂಗಮ



ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು

(ಸೇತುಬಂಧ ಮಾದರಿ)

4 ಮತ್ತು 5 ನೇ ತರಗತಿ

2021-2022



ಪರಿವಿಡಿ

(ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ಐದನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕಾ ಸಂಗಮ)

ವಾರ	ಪಾಠಗಳು	ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು
ಜುಲೈ ಮಾಹೆಯ ಮೊದಲನೇ ವಾರ	<ul style="list-style-type: none"> • ಜೀವ ಪ್ರಪಂಚ • ಸಮುದಾಯ • ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯ 	<ul style="list-style-type: none"> • ಸಜೀವಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅರಿಯುವೆ. • ಗ್ರಾಫು ಸಮುದಾಯ ಅಲ್ಲಿನ ವೃತ್ತಿಗಳು, ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವೆ. • ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವೆ.
ಜುಲೈ ಮಾಹೆಯ ಮೊದಲನೇ ವಾರ	<ul style="list-style-type: none"> • ಕುಟುಂಬ • ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು • ಅದ್ಭುತ ಯಂತ್ರ - ನಮ್ಮ ದೇಹ 	<ul style="list-style-type: none"> • ಕುಟುಂಬದ ಮಹತ್ವ ಅರಿಯುವೆ ಮತ್ತು ವಿಭಕ್ತ, ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ. • ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವೆ. • ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮುಖ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಂಗಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.





ಶಾಲಾ ಪ್ರಾರಂಭದ 'ನಾನು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ'

4 ಮತ್ತು 5ನೇ ತರಗತಿ

ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ



ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಪಾಠಗಳು:

1. ಜೀವ ಪ್ರಪಂಚ
2. ಸಮುದಾಯ
3. ಆಹಾರ-ಆರೋಗ್ಯ
4. ಕುಟುಂಬ
5. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು
6. ಅದ್ಭುತ ಯಂತ್ರ-ನಮ್ಮ ದೇಹ

ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ/ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿತ ನಂತರ ನೀನು,

1. ಸಜೀವಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವೆ ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅರಿಯುವೆ
2. ಗ್ರಾಮ ಸಮುದಾಯ ಅಲ್ಲಿನ ವೃತ್ತಿಗಳು, ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವೆ
3. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವೆ
4. ಕುಟುಂಬದ ಮಹತ್ವ ಅರಿಯುವೆ ಮತ್ತು ವಿಭಕ್ತ, ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ.
5. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವೆ
6. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮುಖ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಂಗಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ನೈದಾನಿಕ ನೋಟ

1. ನೀನು ನೋಡಿರುವ ಸಜೀವಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡು

2. ನಿನ್ನ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಸುಬುಗಳನ್ನು ಬರೆ

3. ನೀನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ನಿನಗೆ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳೇನು?

4. ನಿನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ವಂಶವೃಕ್ಷದ ಮೂಲಕ ಬರೆ.

5. ಈ ಒಗಟುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸು.

ನಾನಿಲ್ಲದೇ ನೀನು ಒಂದು ಕ್ಷಣವಿಲ್ಲ

ಗಿಡ ಮರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ನಾನು ಬೇಕಲ್ಲ

ನಾನು ಯಾರ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಕಾಣೋದಿಲ್ಲ

ನಾನು ಯಾರು

ಭೂಮಿಯ ಬಹು ಭಾಗ ನಾನೇ ಇರುವೆ

ನಿನ್ನ ಬಾಯಾರಿಕೆ ನಾನು ನೀಗುವೆ

ಗಿಡ ಮರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ತಂಪು ಕೊಡುವೆ

ನಾನು ಯಾರು

6. ನಿನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡು. ನಿನಗಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ತಿಳಿಸು

ಮೊದಲನೇ ದಿನ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

1. ನಿನ್ನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳಿವೆ ಈಗಾಗಲೇ ನೀನು ನೋಡಿದ್ದರೆ (✓) ಗುರುತು ಹಾಕು ಮತ್ತು ಹೆಸರಿಸು



2. ಈ ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವವಿಲ್ಲದೇ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡು.

ಜೀವಿಗಳು	ಜೀವವಿಲ್ಲದೇ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳು

3. ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿ ಗಮನಿಸು. ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬಂದರೆ (✓) ಗುರುತು ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬರದೇ ಇದ್ದರೆ (✗) ಗುರುತು ಹಾಕು.

ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳು	ಲಕ್ಷಣಗಳು				
	ಬೆಳವಣಿಗೆ	ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	ಚಲನೆ	ಉಸಿರಾಟ	ವಿಸರ್ಜನೆ
ಹುಡುಗ					
ಹಸು					
ಗಡಿಯಾರ					
ಮನೆ					
ಬೆಕ್ಕು					
ರೈಲು					
ಲಾರಿ					

ಎರಡನೇ ದಿನ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಮಕ್ಕಳೇ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸು ಮತ್ತು ಏನು ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸು.



ಮಕ್ಕಳೇ ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ,

- ಜೀವಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ
- ಜೀವಿಗಳು ಉಸಿರಾಡುತ್ತವೆ
- ಜೀವಿಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತವೆ
- ಜೀವಿಗಳು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ
- ಜೀವಿಗಳು ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ

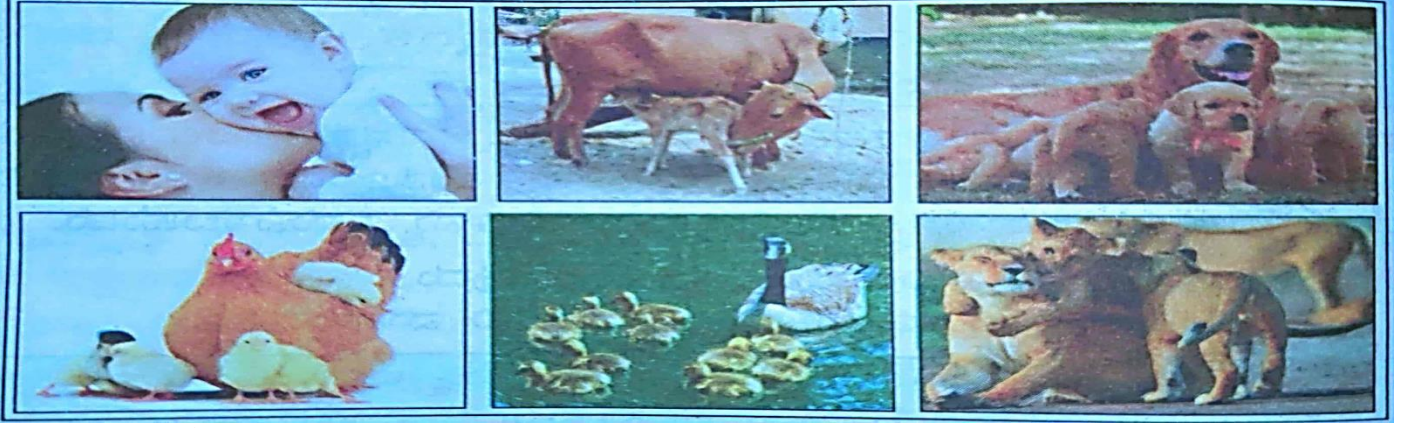
ನೀನೇ ಮಾಡು:

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮಣ್ಣು ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ಲಿಂಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸು: <https://youtu.be/TSxbuLkWMR8>

ಮೂರನೇ ದಿನ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 1



‡ ಮಕ್ಕಳೇ ಈ ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡು ನಿನಗೆ ಏನು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ?

ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯೂ ತನ್ನಂತೆಯೇ ಇರುವ ಮರಿಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀಯಾ ಮತ್ತು ಈ ಮರಿಗಳು ಜೀವ ನೀಡಿದ ಜೀವಿಯಂತೆಯೇ ಇದೆ.

ಇದರಿಂದ ನಿನಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ?

ಜೀವಿಯೊಂದು ತನ್ನಂತೆಯೇ ಹೋಲುವ ಮರಿ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವುದನ್ನು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಎನ್ನುವರು.

☛ ನಿನ್ನ ಸುತ್ತ ಮತ್ತೆ ನೋಡಿರುವ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ ಬರೆ.

☛ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ನಂತರ ಹೊಂದಿಸು.



ನೀನೇ ಮಾಡು:

ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಾಂಡಗಳ ಮೂಲಕ

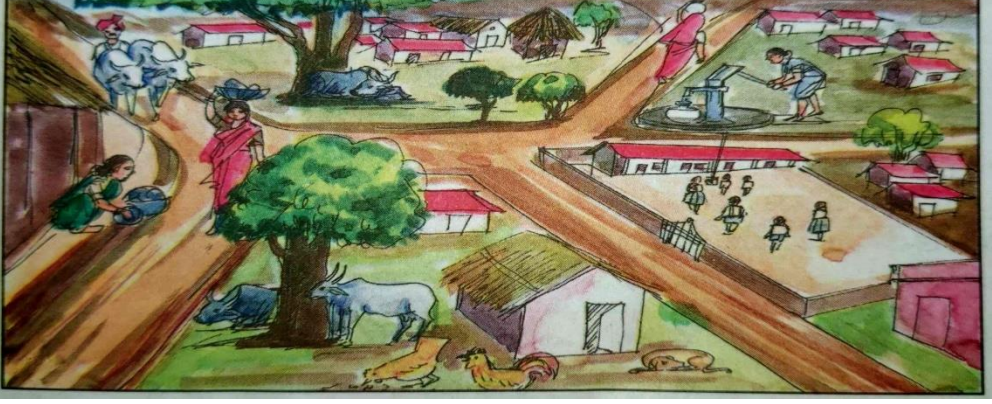
ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ

ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡು

ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

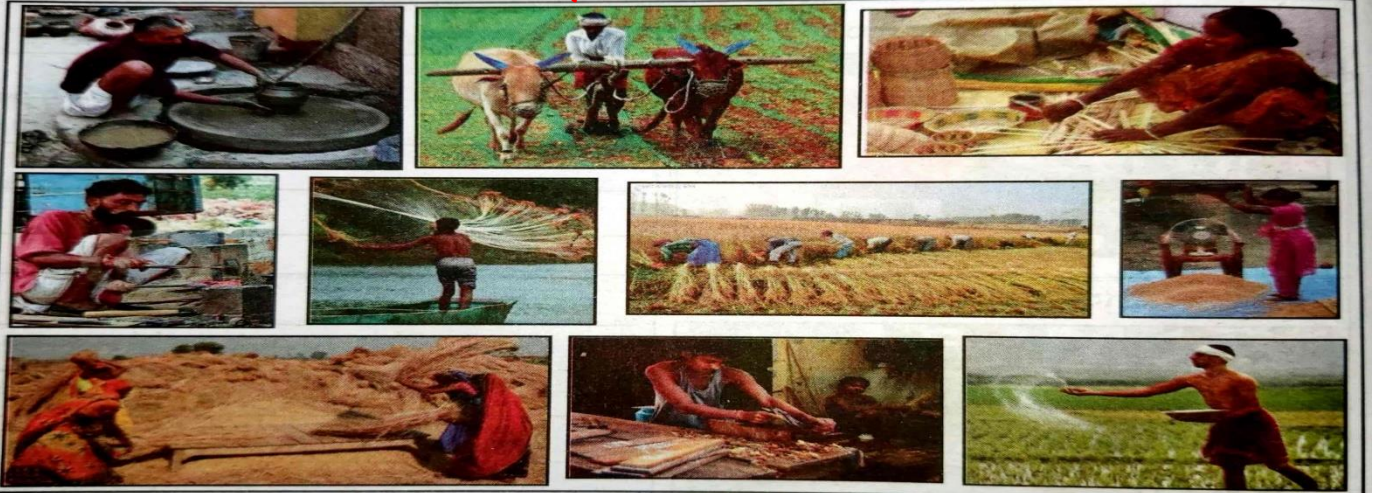
☛ ನಿನಗೆ ನಿನ್ನ ಊರಿನ ಹಲವು ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ಬೀದಿಗಳು ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಈ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಊರಿನ ಚಿತ್ರವಿದೆ. ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ನಂತರ ನೀನು ಏನೇನು ವಿವರಿಸಿದೆ? ಇಲ್ಲಿ ಬರೆ



ಊರಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕುಟುಂಬಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕುಟುಂಬಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಸಮುದಾಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

☛ ನಿನ್ನ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಸುಬುಗಳನ್ನು ಬರೆ.

☛ ಇಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಮುದಾಯದ ಚಿತ್ರವಿದೆ. ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಕೃಷಿಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆ



ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಕೃಷಿಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

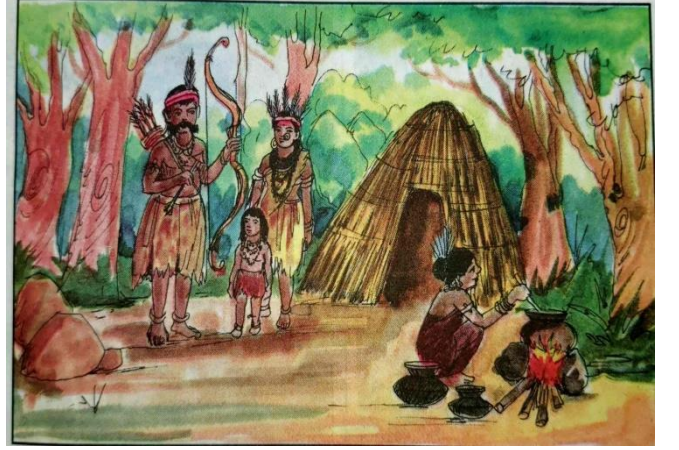
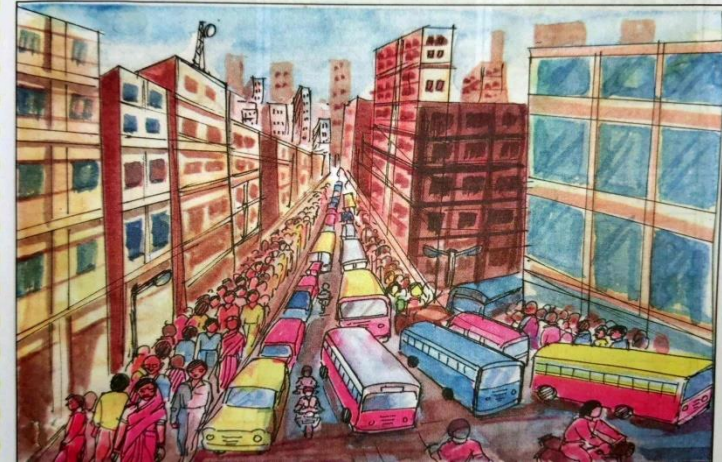
ಐದನೇ ದಿನ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

☛ ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಯಾವುವು?

ನಮ್ಮ ದೇಶ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಜನರು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಯೇ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕಸುಬುಗಳನ್ನು ಜನರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಜೊತೆಗೆ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಹ ಇದೆ. ನಿನ್ನ ಗ್ರಾಮದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೀನು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಅಧಿಕಾರಿರವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸು.

☛ ಇದು ನಗರದ ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯದ ಚಿತ್ರ. ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ನಿನ್ನ ಊರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ ನಿನಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದನ್ನು ಬರೆ.



ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಾಡು:

'ಚಿನ್ನಾರಿ ಮುತ್ತ' ಮಕ್ಕಳ ಚಲನಚಿತ್ರ ವನ್ನು ನಿನ್ನ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ನೋಡಿ ಚರ್ಚಿಸು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ಲಿಂಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸು: <https://youtu.be/-zrUlqVWgsQ>

ಆರನೇ ದಿನ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

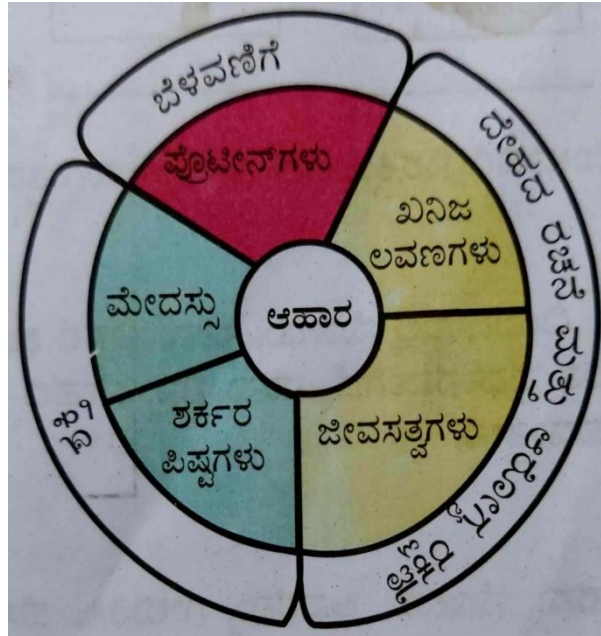
☺ ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ 10 ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡು.

☺ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ _____ ಬೇಕು.

☺ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನಮಗೆ _____ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳೇ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆ? ಯೋಚಿಸು

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ, ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಇದು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತೇ....?



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಲಿಪಿಡ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಾಂಶ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಕೆ ಬೇಕು.....

ಏಳನೇ ದಿನ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

☛ ಹಾಡಿ - ನಲಿ ☺☺☺

ಕಬ್ಬು, ಧಾನ್ಯದಿ ಪಿಷ್ಟದ ಅಂಶ
ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪದಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ
ಕಾಳಲಿ, ಹಾಲಲಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ
ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣಲಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶ.

ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಖನಿಜಗಳು
ಪುಷ್ಟಿಯ ಕೊಡುವವು ಎಲ್ಲರೊಳು
ಇವೆಲ್ಲವು ಬೇಕು ಊಟದಲಿ
ನಿತ್ಯವೂ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲಿ.

☛ ಕೆಳಗಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸು.

ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಮಾಂಸ, ಮಾವು, ಜೋಳ, ಗಿಣ್ಣು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೋಸು, ಹಾಲು, ಮೆಂತ್ಯ,
ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೂಲಂಗಿ

ಹೀಗೆ ಮಾಡು ☛

ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಬರೆ.

ಸಸ್ಯಮೂಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು



ನೀನು ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು
ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿಯಾ? ಇಷ್ಟವಾದರೂ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನಬಾರದು.*
ಇದನ್ನು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಕಡಿಮೆ ಪೋಷಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ
ಅನಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ಲಿಂಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸು: <https://youtu.be/jdU-xoB2nGA>

ವಾರದ ನನ್ನ ಸಾಧನೆ



☛ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸು:

- ಸಜೀವಿ ಎಂದರೇನು?

- ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬರೆ.

- ಜೀವಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

- ನಿನ್ನ ಗ್ರಾಮದ ಕಸುಬುಗಳನ್ನು ಬರೆ.

- ನಿನ್ನ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಜನರು ಮಾಡುವ ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡು.

- ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಏನು ದೊರಕುತ್ತದೆ?

- ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬರೆ.



ಎಂಟನೇ ದಿನ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

- ನಿನ್ನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರ ಹೆಸರು ಬರೆದು ಮುಂದೆ ಅವರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಹೇಗೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಇರುವರೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸು.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಹೆಸರು	ಸಂಬಂಧ	ಕೆಲಸ 1	ಕೆಲಸ 2

- ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ನಿನ್ನ ಊರಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿರುವವರ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಏಕೆ ಹೋಗಿರುವರು ಕಾರಣ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡು.

ಕ್ರ.ಸಂ	ವಲಸೆ ಹೋಗಿರುವವರ ಹೆಸರು	ವಲಸೆ ಹೋಗಲು ಕಾರಣ

ಮಕ್ಕಳೇ, ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿ, ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಾಸಿಸುವುದನ್ನು ಕುಟುಂಬ ಎನ್ನುವರು.

- ನಿನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ವಂಶವೃಕ್ಷ ಬರೆ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡು :

ಕರೋನಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀನು ನಿನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರು.

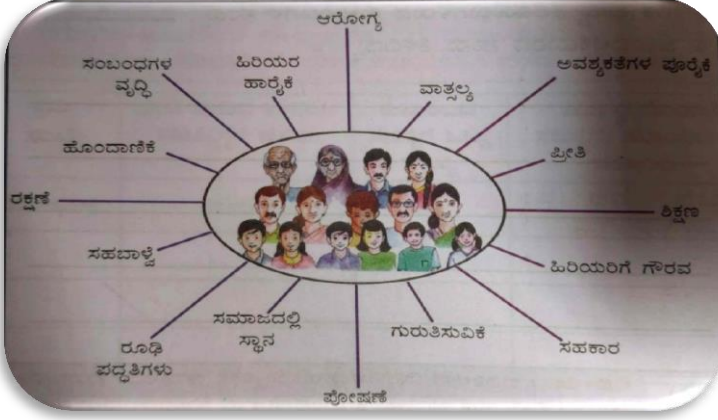
ಒಂಭತ್ತನೇ ದಿನ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ :

ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ - ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುವುದು.
ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ - ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿ, ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರು ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ವಾಸಿಸುವುದು.

ಈ ಚಿತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸು.



ಕುಟುಂಬದಿಂದ ನಾನು ಕಲಿಯುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ಯಾವುವು?

ಆಲೋಚಿಸು :

ಕುಟುಂಬ ನನಗೆ ಏಕೆ ಬೇಕು?

ನಿನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಘೋಷೋವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಅವರ ಚಿತ್ರದ ಮುಂದೆ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧ ಬರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಬರೆ :

ನಿನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ವಿಧ ಯಾವುದು?

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ಲಿಂಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸು: <https://youtu.be/KuJROrvbPSY>

ಹತ್ತನೇ ದಿನ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನೀನಿರುವೆ.
ಸಸ್ಯ ಬೆಳೆಯಲು ನೆರವಾಗುವೆ
ಜೀವರಾಶಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗುವೆ.

ನಾನು ಯಾರು?

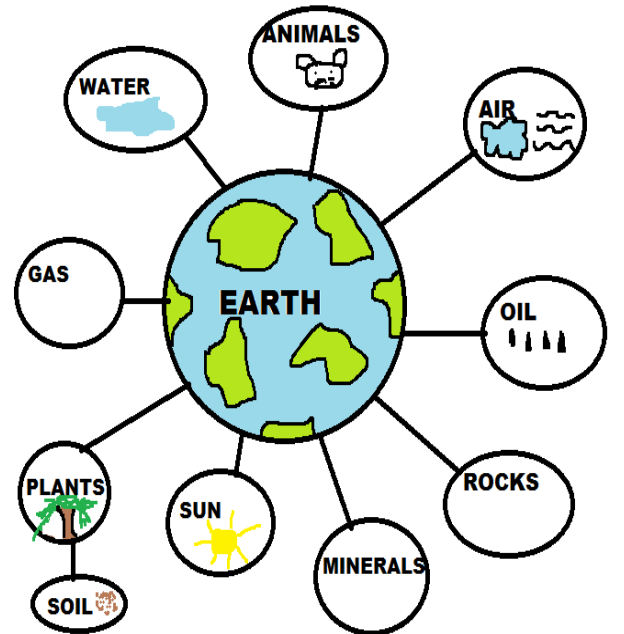
ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿ ನೀಡುವೆ
ತಂಪು ನೆರಳು ಕೊಡುವೆ,
ನಾನಿಲ್ಲದೆ ಜೀವ ಜಾಲವಿಲ್ಲ
ನಾನು ಯಾರು?

ಬಸ್ಸು, ಲಾರಿ, ಕಾರು ಚಲಿಸಲು ನಾನು ಬೇಕು
ನಾನು ತಯಾರಾಗಲು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷ ಬೇಕು.
ಭೂಮಿಯೊಳಗಿನಿಂದ ನನ್ನ ತೆಗೆಯಬೇಕು
ನಾನು ಯಾರು?

ಪಾತ್ರೆ ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ ಚೆಂಬು ಎಲ್ಲವೂ ನನ್ನಿಂದ
ನಿನ್ನ ಕಿವಿ, ಕಾಲ್ಗೆ ನಾನೇ ಅಂದ, ನಿನಗಾನಂದ
ಅದಿರು ರೂಪದಿ ಬಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವೆ ನಿನ್ನಿಂದ
ನಾನು ಯಾರು?

ಕತ್ತಲ ಕಳೆಯುವೆ
ಬೆಳಕನು ನೀಡುವೆ
ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವು ನಾನಾಗಿರುವೆ
ನಾನು ಯಾರು?

ಮಕ್ಕಳೇ, ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯು ಜೀವಿಗಳು ಬದುಕಲು
ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
ಸಂಪನ್ಮೂಲವೆಂದರೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ
ದೊರೆಯುವ ನೀರು, ಮಣ್ಣು, ಗಾಳಿ, ಖನಿಜಗಳು,
ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಪತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ.
ಮಾನವರೂ ಸೇರಿದಂತೆ
ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಬದುಕಲು ಇವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.



ಹನ್ನೊಂದನೇ ದಿನ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

Types of Natural Resources



Sun



Forest



Rock



Minerals



Animals



Air



Oil



Water



Soil

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು:

ಮಣ್ಣು, ಕಾಡುಗಳು, ಸೌರಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪಳೆಯುಳಿಕೆ ಇಂಧನಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ವಿಧಗಳು

- ನವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು
- ನವೀಕರಿಸಲಾಗದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು

→ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಲಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರೆ

ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು, ಕಬ್ಬಿಣ, ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಡೀಸೆಲ್, ಅಡುಗೆ ಅನಿಲ, ನೀರು, ಕಾಡು, ಚಿನ್ನ, ವನ್ಯ ಜೀವಿಗಳು, ಸೌರಶಕ್ತಿ



ನವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು



ನವೀಕರಿಸಲಾಗದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು

ನವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು:

ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಬಳಸಿದಷ್ಟೂ ದೊರಕುವಂತಹ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು
ಉದಾ: ಸೌರಶಕ್ತಿ, ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಾಡು

ನವೀಕರಿಸಲಾಗದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು:

ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಬಳಸಿದಷ್ಟೂ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ
ಉದಾ: ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಡೀಸೆಲ್, ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅನಿಲ

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ, ಪರಿಸರ ಉಳಿಸಿ

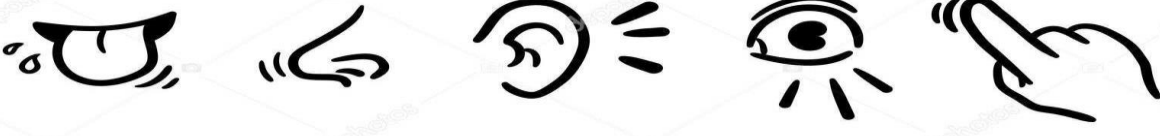
ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ಲಿಂಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸು: https://youtu.be/Udx1gbp_4R8

ಹನ್ನೆರಡನೇ ದಿನ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

• ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬರೆ

• ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಏನು ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಹೆಸರಿಸು.



• ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ವೃತ್ತ ಹಾಕು.



• ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿತ್ರಗಳಿವೆ. ಗಮನಿಸಿ ಗೆರೆ ಎಳೆದು ಹೊಂದಿಸು.



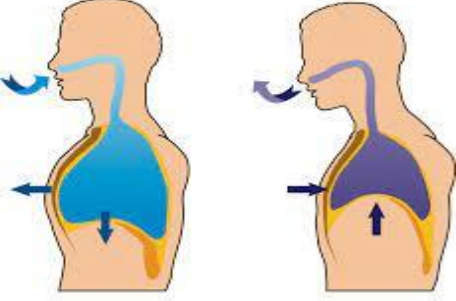
ಮಕ್ಕಳೇ, ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ನಿನಗೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ. ಈ ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲಾ ನಮಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗೂ ಹಲವು ಅಂಗಗಳಿವೆ ಅವು ನಮಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಹದಿಮೂರನೇ ದಿನ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಮಾಡಿ - ನೋಡು

ನಿನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡು. ನಿನಗೆ ಎಂತಹ ಅನುಭವವಾಯಿತು?



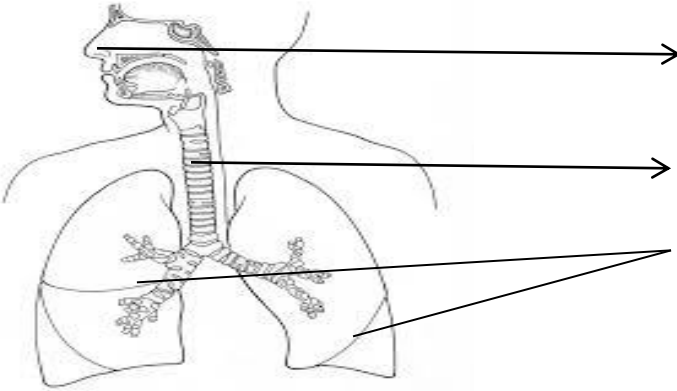
☛ ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಬರೆ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಒಳಗೆ - ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಹೀಗೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಎಂಬ ಅನಿಲ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಬೇಡವಾದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನಿಲ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದೆ.

ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು
ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಎನ್ನುವರು.

ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅಂಗಗಳೆಂದರೆ ಮೂಗು, ಶ್ವಾಸನಾಳ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಇದನ್ನು ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹ ಎನ್ನುವರು.

☛ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರ ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಚಿತ್ರ ಗಮನಿಸಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬರೆ.



ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದು - ತಿಳಿ:

ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮೂಗನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸು
ಧೂಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸು
ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಹತ್ತು ಸಲ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡು
ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರ ಬಳಸು, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸು.



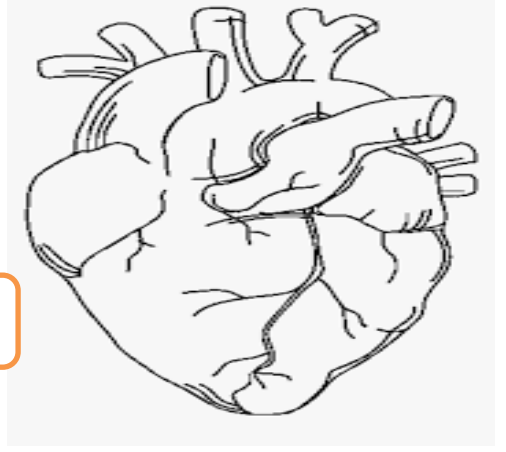
ಹದಿನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

☛ ಈ ಚಿತ್ರ ಗಮನಿಸು. ಇದರ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆ.

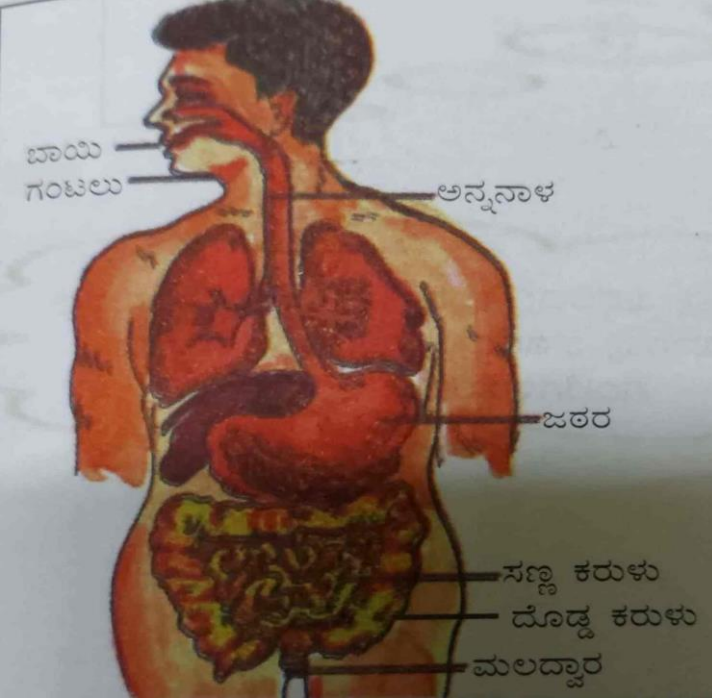
☛ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದಾಗ ರಕ್ತ ಬರುವುದನ್ನು ನೀನು ನೋಡಿರುವೆ. ರಕ್ತದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬರೆ.

☛ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತೇ?



ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಹರಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವೇ ಹೃದಯ.

☛ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೆಸರು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಬರೆ.



☛ ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸು. ನೀನು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಅಂಗದಿಂದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗಗಳು ಯಾವುದೆಂದು ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಇಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬರೆ.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದು - ತಿಳಿ:

ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸು ಮತ್ತು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊ
ಊಟ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆ
ಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸು. ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಗಿದು ಸೇವಿಸು
ಒಂದು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಅಂತರ ಬಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸು

ಹದಿನೈದನೇ ದಿನ:

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

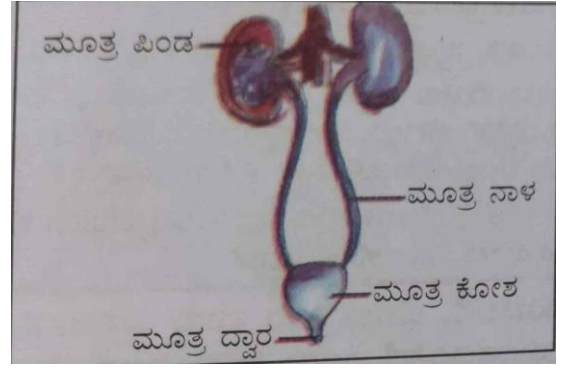
ಮಕ್ಕಳೇ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕಸವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಸವನ್ನು ನಾವು ಹೊರಗೆ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಡವಾದ ಹಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ದೇಹದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವೇ ಕಶ್ಮಲಗಳು. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಬಿಟ್ಟರೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ.

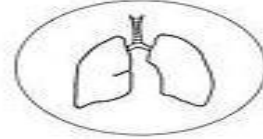
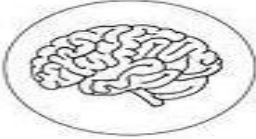
ದೇಹವು ಚರ್ಮ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ.
ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳಾಗಿವೆ.

• ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸು. ಇದರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬರೆ.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



• ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲವು ಚಿತ್ರಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಖಾಲಿ ಜಾಗ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಗಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆ.



ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದು - ತಿಳಿ:

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸು

ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಲೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿ. ಇದರಿಂದ ಬೆವರು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಕಶ್ಮಲಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ಲಿಂಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸು: <https://youtu.be/CBen5ma4488>

ವಾರದ ನನ್ನ ಸಾಧನೆ



ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸು:

- ಕುಟುಂಬ ಎಂದರೇನು?

- ಕುಟುಂಬದ ವಿಧಗಳನ್ನು ಬರೆ.

- ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಯಾವುವು?

- ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸು.

- ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಹರಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ ಯಾವುದು?.

- ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳನ್ನು ಬರೆ.

- ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರ ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಚಿತ್ರ ಗಮನಿಸಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬರೆ.

