

# ಕಲಿಕಾ ಸಂಗಮ

2021-22

ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಗಳು  
ನೇರ ತರಗತಿ ವಿಜ್ಞಾನ



ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧೀಕಾರಿಗಳ ಕಛೇರಿ, ನಂಜನಗೂಡು ತಾ

## ಪರಿವಿಡಿ

ವಾರ	ಪಾಠಗಳು	ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು
ಜುಲೈ ಮಾಹೆಯ ಮೊದಲನೇ ವಾರ	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ಆಹಾರ</li> <li>❖ ಆಹಾರ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ಹೊಸ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಕೆಲವು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.</li> <li>➤ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು.</li> <li>➤ ಶಕ್ತಿಪ್ರಧಾನವಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಬೇಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆಹಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.</li> <li>➤ ಸಸ್ಯಮೂಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಮೂಲ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.</li> </ul>
ಜುಲೈ ಮಾಹೆಯ ಎರಡನೇ ವಾರ	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ನೀರು</li> <li>❖ ಆಹಾರ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.?(ಮುಂದುವರೆದ ಭಾಗ)</li> <li>❖ ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ನೀರಿನ ಆಕರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.</li> <li>➤ ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.</li> <li>➤ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಘಟಕಾಂಶಗಳು.</li> <li>➤ ಸಸ್ಯಮೂಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಮೂಲ ಆಹಾರ</li> <li>➤ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರಾಹಾರಿಗಳು.</li> <li>➤ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಗಳು</li> <li>➤ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ</li> <li>➤ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು.</li> </ul>



ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಪೂರಕ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ QR Code ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು ಪೋಷಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು, ಇದನ್ನು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಪಾಠಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ದಿನ-01

😊 ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ .ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.


1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

ಪ್ಲ	ಬ್ರ	ಛ	ಸಿಂ	ಲ	ಝ
ಝ	ಞ	ಠ	ಝ	ಞ	ಞ
ಞ	ಠ	ಠ	ಠ	ಠ	ಠ
ಠ	ಠ	ಠ	ಠ	ಠ	ಠ
ಠ	ಠ	ಠ	ಠ	ಠ	ಠ
ಠ	ಠ	ಠ	ಠ	ಠ	ಠ
ಠ	ಠ	ಠ	ಠ	ಠ	ಠ

😊 😊 ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ ಗಮನಿಸಿ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಕ್ಯ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಬಿಲದೊಳಗೆ  ಸರಸರನೆ ನುಗ್ಗಿತು.

\_\_\_\_\_ .

2.  ಒಂದು ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿ.

\_\_\_\_\_ .

😊 😊 😊 ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಸುಬುದಾರರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

1. ಚಪ್ಪಲಿ ಹೊಲೆಯುವವನು .

2. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊಲೆಯುವವನು.

3. ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನು.

😊 😊 😊 ಮೊದಲನೇ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬು.

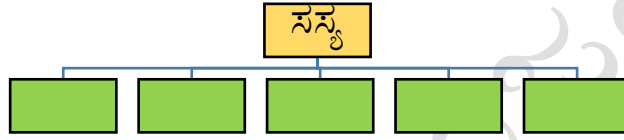
1. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ : ಹಸು :: ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ; \_\_\_\_\_

2. ಜೇನುನೋಣ : ಜೇನು :: ಎಮ್ಮೆ ; \_\_\_\_\_ .

😊 ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸು. ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಯ ಮುಂದೆ (✓) ಗುರುತು ಹಾಕು;

ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳು	ಜೀವಿಗಳು	ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳು
ಪಕ್ಷಿಗಳು		
ಬಲೂನು		
ನೀರು		
ಮಾವಿನ ಮರ		
ಬಂಡಿ		
ಪೆನ್ನು		

😊 😊 ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.



😊 😊 😊 ಈಗ ಶಾಲೆಗೆ ರಜೆ ಇದೆ. ನಿನಗೆ ರಜೆಯ ಸಡಗರ, ನೀನು ರಜೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆಯುವೆ ? ಏನೇನು ಮಾಡುವೆ? ಇಲ್ಲಿ ಬರೆ.

---



---



---



---

😊 😊 😊 😊 ಒಗಟು ಬಿಡಿಸು.

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

ಕತ್ತಲ ಕಳೆಯುವೆ  
ಬೆಳಕನು ನೀಡುವೆ  
ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವು ನಾನಾಗಿರುವೆ  
ನಾನು ಯಾರು?

😊 😊 😊 😊 ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಸರಿ, ತಪ್ಪು ಗುರುತಿಸಿ.

1. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ .

2. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ರಾಜಧಾನಿ ಬೆಂಗಳೂರು

3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಯಲು ಸೇರುವ ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳ ಶಾಲೆ



ಈ ಒಗಟುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ.(ಪಕ್ಕದ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಬರೆ)

1. ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣುವುದು,  
ಸುತ್ತಲೂ ಸುರಿಯುವುದು,  
ಎರಡು ಹೋಳಾಗುವುದು,  
ಹೇಳಿ ಅದು ಏನು ?



2. ಒಳಗೆ ಜೀವವು ಉಂಟು ,  
ಸುತ್ತಲೂ ಬಿಳಿಕೋಟೆ,  
ಇದಕ್ಕಲ್ಲಿಯೂ ಬಾಗಿಲಿಲ್ಲ.

shutterstock.com · 1206265447



3. ಮೈಯಲ್ಲಾ ಹಸಿರು ನಾಮ ಗಿಳಿಯಲ್ಲ  
ಪ್ರೌಢಯಾಗಲು ಕೆಂಪು ನಾನು ತೊಂಡೆ ಹಣ್ಣಲ್ಲ,  
ಕಚ್ಚಿದರೆ ಕಚ್ಚುವೆನು ನಾಯಾರು ಹೇಳಿ ?



4. ದುಡಿಯೋರು ಇಬ್ಬರು,  
ನೋಡೋರು ಇಬ್ಬರು,  
ತಿನೋರು 32 ಜನ.



5. ಬಿಳಿಕುದುರೆಗೆ ಹಸಿರು ಬಾಲ.



6. ಅಜ್ಜಿ ಮೈತುಂಬಾ ಕಜ್ಜಿ,  
ಅದು ತುಂಬಾ ಕಹಿ.



ಮಕ್ಕಳೇ... ಒಗಟುಗಳ ಉತ್ತರ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀರ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಈ  
QR Code ನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ.(ಪೋಷಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ)



ಈ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕು





ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡು.

_____ರೊಟ್ಟಿ_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



ಚಿತ್ರ 2.3 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಕೆಲವು ಆಕರಗಳು



ಚಿತ್ರ 2.5 ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು  
(ಎ) ಕಡ್ಡೆಮುಸುಗಳು (ಬಿ) ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲಗಳು



ಚಿತ್ರ 2.4 ಕೆಲವು ಹೊಂದಿದ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು  
(ಎ) ಉದಾಹರಣೆ, ಬಾಣಾಸು (ಬಿ) ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲಗಳು



ಈ ಮೇಲೆ ನೀನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಬರೆ.

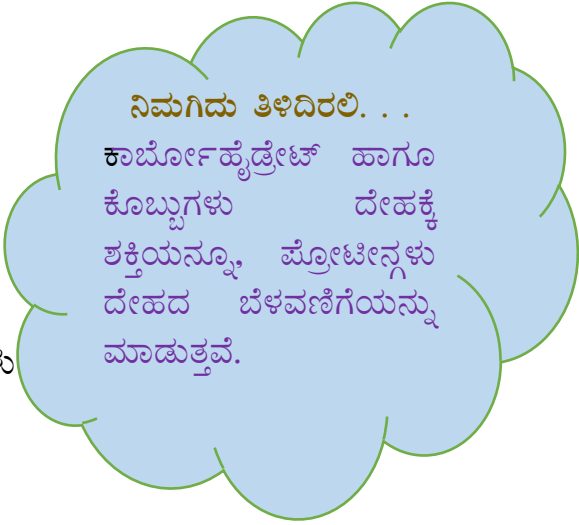
ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು	ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು



**ಹಾಡಿ ನಲಿ**

ಕಬ್ಬು, ಧಾನ್ಯದಿ ಪಿಷ್ಟದ ಅಂಶ  
ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪದಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ  
ಕಾಳಿ, ಹಾಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ  
ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶ

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



ನಿಮಗಿದು ತಿಳಿದಿರಲಿ. . .

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹಾಗೂ  
ಕೊಬ್ಬುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ  
ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು  
ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು  
ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಬರೆ.

ಹುಲಿ	_____
ಜಿಂಕೆ	_____
ಹದ್ದು	_____
ಸೊಳ್ಳೆ	_____



ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಿ;

1. ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು:- \_\_\_\_\_
2. ಮಿಶ್ರಹಾರಿಗಳು :- \_\_\_\_\_

☺ ಕೆಳಗಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸು

ಅಕ್ಕಿ, ನವಣೆ, ಮಾಂಸ, ಸಜ್ಜೆ, ಮಾವು, ಗಿಣ್ಣು, ರಾಗಿ, ತುಪ್ಪ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹೂಕೋಸು, ಹಾಲು, ಮೆಂತ್ಯ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಮೂಲಂಗಿ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡು : ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಬರೆ.

ಸಸ್ಯಮೂಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

☺ ಗೆರೆ ಎಳೆದು ಹೊಂದಿಸು

ಕೋಳಿ

ಹಾಲು

ಕುರಿ

ಜೇನು

ಜೇನುನೋಣ

ಮೊಟ್ಟೆ

ಎಮ್ಮೆ

ಉಣ್ಣೆ

☺ ಉತ್ತರಿಸು :

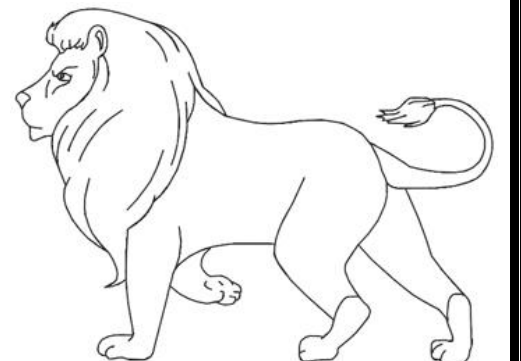
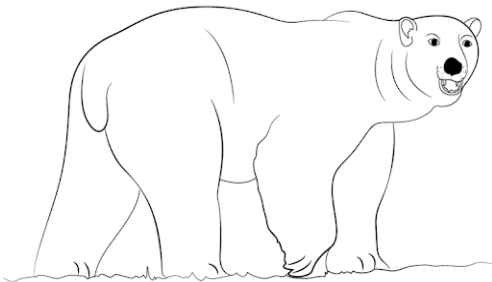
1. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆ.

\_\_\_\_\_

2. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಕಾಳುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆ.

\_\_\_\_\_

☺ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕು:





ಒಗಟು ಬಿಡಿಸಿ:

1. ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಸುಣ್ಣದ ಗೋಡೆ  
ಎತ್ತ ನೋಡಿದರೂ ಬಾಗಿಲಿಲ್ಲ  
ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಯಾರು?  
ಉತ್ತರ:-\_\_\_\_\_

2. ಮುಳ್ಳು ಮುಳ್ಳಿನ ಚಕ್ರ ,  
ಗಾಡಿ ಇಲ್ಲದ ಚಕ್ರ,  
ಮುರಿದು ಮುರಿದು ತಿನ್ನುವ ಚಕ್ರ  
ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಯಾರು? -- \_\_\_\_\_



ಚೌಕವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಸಿಗುವ ತರಕಾರಿಯ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆ.

ಟೋ	ಮೆ	ಟೋ	ಬೀ	ಚ	ಹಾ	ಒ
ಕ	ನ	ಪ	ಟ್	ಕ್ಯಾ	ಐ	ದ
ಕುಂ	ದ	ಸ	ರೂ	ರೆ	ಲ	ನೆ
ಲ	ಬ	ಇ	ಟ್	ಟ್	ಕಾ	ಕಾ
ಸ	ರ	ಳ	ಎ	ಋ	ಯಿ	ಯಿ
ಖ	ಸ	ತು	ಕಾ	ಐ	ಚೇ	ಲು
ಹು	ರ	ಳಿ	ಕಾ	ಯಿ	ಪಿ	ದಿ

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ .

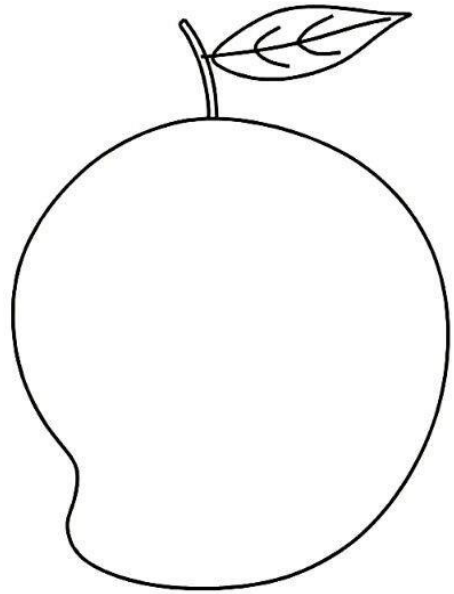
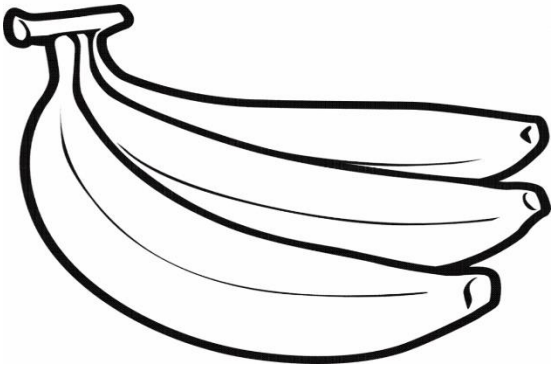


ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರದ ಪದಕ್ಕೆ ವೃತ್ತ ಹಾಕು:

- ದೋಸೆ, ಅನ್ನ, ಬೆಕ್ಕು, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು .
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೇಬು, ಪೇರಲಹಣ್ಣು.
- ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ.



ಕೆಳಗಿನ ಹಣ್ಣುಗಳ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕು:





ದಿನ-07



ನಿನ್ನ ಶಾಲೆ ಎಂದರೆ ನಿನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ ಅಲ್ಲಾ ? ಹಾಗಾದರೆ ನಿನ್ನ ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ 4 ರಿಂದ 5 ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆ.



ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಸರಿಯೇ? ತಪ್ಪೇ ? ತಿಳಿಸಿ

1. ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಾವು ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. \_\_\_\_\_
2. ಚೆನ್ನೈನ ಮೊದಲ ಹೆಸರು ಮದ್ರಾಸ್ ಆಗಿತ್ತು. \_\_\_\_\_
3. ಬೆಳಕಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. \_\_\_\_\_



ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

	ಅನುಕೂಲ	ಅನಾನುಕೂಲ
ದೂರದರ್ಶನ		
ಮೊಬೈಲ್		



ಒಗಟು ಬಿಡಿಸು:

ನಾಲ್ಕು ಕಂಬಗಳುಂಟು ದೇವಾಲಯವಲ್ಲ  
ಎರಡು ಮೊರಗಳುಂಟು ಕೇರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ  
ಒಂದು ಕಹಳೆಯುಂಟು ಊದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ  
ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಯಾರು? \_\_\_\_\_



shutterstock.com · 605650928





ರೈತನ ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಆ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು, ಯಾರಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಸಲಕರಣೆಯ ಹೆಸರು	ಯಾರಿಂದ
1	ಕುಡುಗೋಲು	ಕಮ್ಮಾರ
2		
3		
4		
5		

ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ನಿಮಗೆ ಈ ಹಾಳೆಯ ಕೊನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 2ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಮಾರು ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದು ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ. ಕೇವಲ ಒಂದು ತಲೆಮಾರು ಮಾತ್ರ ವಾಸವಿದ್ದರೆ ಅದು ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ



ನೀನು ಪಕ್ಕದ ಮೈಸೂರು ನಗರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೀಯೆ ಅಲ್ಲವೆ? ಹಾಗಾದರೆ ನಗರದಲ್ಲಿ ನೀನು ಏನೇನು ನೋಡಿರುವೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆ.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



ಈ ಒಗಟನ್ನು ಬಿಡಿಸು:

1. ನಾನಿಲ್ಲದೆ ನೀನು ಒಂದು ಕ್ಷಣವಿಲ್ಲ  
ಗಿಡಮರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ನಾನು ಬೇಕಲ್ಲ  
ನಾನು ಯಾರ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ - ನಾನು ಯಾರು? \_\_\_\_\_
2. ಭೂಮಿಯ ಬಹುಭಾಗ ನಾನೇ ಇರುವೆ  
ನಿನ್ನ ಬಾಯಾರಿಕೆ ನಾನು ನೀಗುವೆ  
ಗಿಡಮರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ತಂಪು ಕೊಡುವೆ - ನಾನು ಯಾರು? \_\_\_\_\_
3. ಬಸ್ಸು, ಲಾರಿ, ಕಾರು ಚಲಿಸಲು ನಾನು ಬೇಕು  
ನಾನು ತಯಾರಾಗಲು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷ ಬೇಕು  
ಭೂಮಿಯೊಳಗಿಂದ ನನ್ನ ತೆಗೆಯಬೇಕು - ನಾನು ಯಾರು? \_\_\_\_\_



ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡು: ( ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಮೋಡದ ಚಿತ್ರ ಗಮನಿಸು)

ನಿನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ವಿಧ ಯಾವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕೆ?

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ (✓) ಅಥವಾ (X) ಎಂದು ಗುರ್ತಿಸು. (✓) ಗುರುತು ಹೆಚ್ಚು ಬಂದರೆ ನಿನ್ನದು ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ, (X) ಗುರುತು ಹೆಚ್ಚು ಬಂದರೆ ಅದು ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಕುಟುಂಬದ ಲಕ್ಷಣ	ಹೌದು (✓)	ಇಲ್ಲ (X)
1	ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ 2 ತಲೆಮಾರುಗಳಿವೆ.		
2	ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ.		
3	ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರೆಂದರೆ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ.		
4	ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಗಾತ್ರ ಚಿಕ್ಕದು.		
5	ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಅವಿವಾಹಿತರು.		

ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬವು \_\_\_\_\_ ಕುಟುಂಬ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.



ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡು.

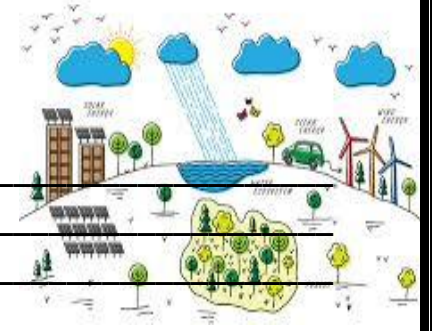
---



---



---



ನೀನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಏನೇನು ಮಾಡಬಹುದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡು.

---



---



---



ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಬರೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ	ಉಪಯೋಗಗಳು
ಕಾಡುಗಳು	
ಪ್ರಾಣಿಗಳು	
ಖನಿಜಗಳು	



ನೀರು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಆ ಆಕರಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡು.

---



---



---



ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ	ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ



ನಾವು ದಿನ ನಿತ್ಯ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ದಾನ್ಯಗಳು, ನೀರು, ಉಪ್ಪು, ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ವಿಧದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವನ್ನು ಆಹಾರದ ಘಟಕಾಂಶಗಳು ಎನ್ನುವರು.



ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಅಮ್ಮ ಬಳಸುವ ಘಟಕಾಂಶ(ಆಹಾರದ ವಸ್ತು)ಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಘಟಕಾಂಶಗಳು( ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು)
ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್	
ಚಪಾತಿ	
ಇಡ್ಲಿ	
ದೋಸೆ	
ಪೂರಿ	
ಅನ್ನ ಸಾಂಬಾರ್	
ಕೋಳಿಸಾರು	

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.





(ಎ) ಸಸ್ಯ ಮೂಲಗಳು



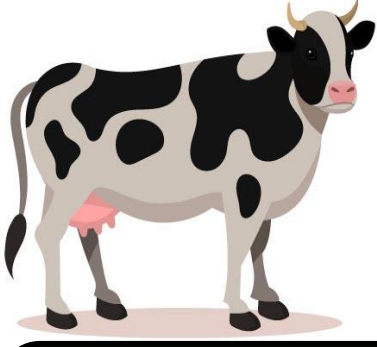
(ಬಿ) ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲಗಳು

ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ನಮಗೆ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ವನಸ್ಪತಿ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ?

ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಪನ್ನೀರು ಇವು ಯಾವುದರಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ?

😊 ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯಮೂಲ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಮೂಲ ಯಾವುದರಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತೀರೋ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ:

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಘಟಕಾಂಶಗಳು	ಮೂಲಗಳು(ಸಸ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿ)
ಇಡ್ಲಿ	ಅಕ್ಕಿ	
	ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ	
	ಉಪ್ಪು	
	ನೀರು	
ಕೋಳಿ ಸಾರು	ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ	
	ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು	
	ಎಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪು	
	ನೀರು	
ಖೀರು	ಹಾಲು	
	ಅಕ್ಕಿ	
	ಸಕ್ಕರೆ	



ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು(Herbivores) ಎನ್ನುವರು.

ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು (Carnivores)ಎನ್ನುವರು.



ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳೆರಡನ್ನೂ ತಿನ್ನುವಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಾಹಾರಿಗಳು (Omnivores)ಎನ್ನುವರು.



ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಹಾಗೂ ಮಿಶ್ರಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಐದೈದು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡು:

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು	ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು	ಮಿಶ್ರಾಹಾರಿಗಳು





ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ(ಘಟಕಾಂಶ)ಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಪೋಷಕಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಗಳಾಗಿವೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳಾಗಿವೆ. ಅದೇರೀತಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ದೇಹನಿರ್ಮಾಣಕಾರಕಗಳಾಗಿವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ದೇಹವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ನಾರು ಪದಾರ್ಥ ಸಹ ಇದ್ದು ಇವು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಗಳು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವರು .

😊 ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಎಂದರೇನು ? ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡು.

---



---

😊 ಪೋಷಕಗಳು ಎಂದರೇನು ?

---



---

😊 ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ?

---



---

😊 ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳು ಯಾವುವು?

---



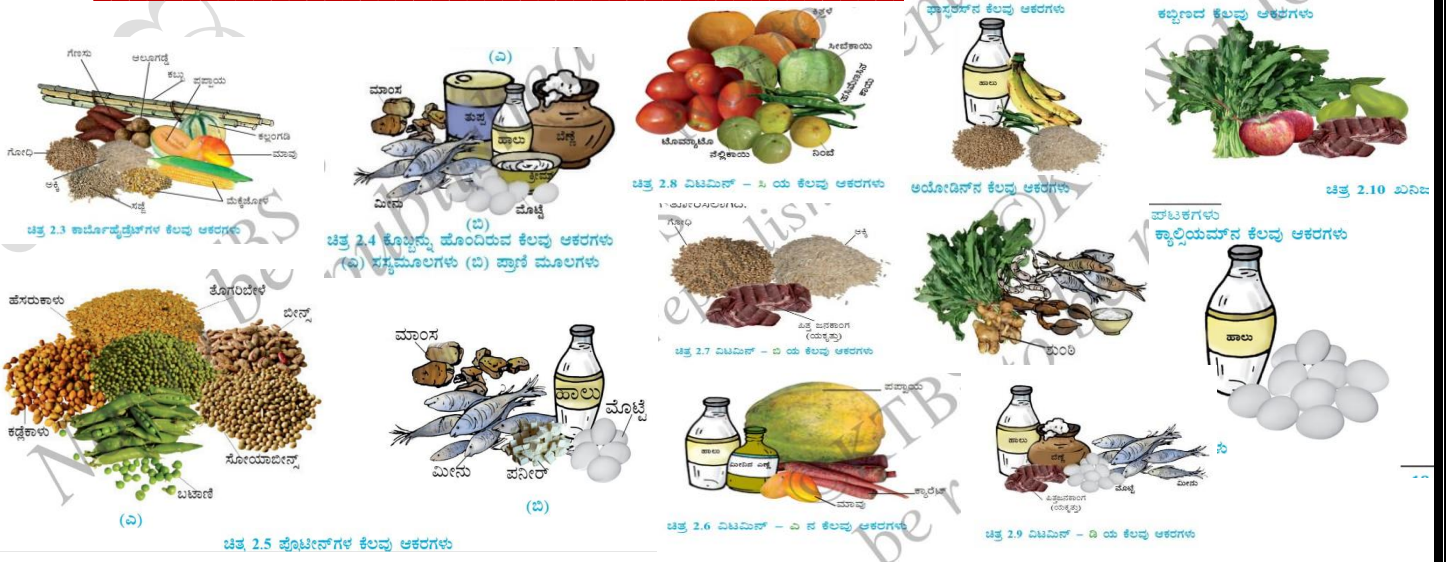
---

😊 ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಾರು ಪದಾರ್ಥ ಏಕೆ ಬೇಕು ?

---



---





😊 ಕೋಷ್ಟಕ 2.3 - ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು

ವಿಟಮಿನ್ / ಖನಿಜ	ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ	ಲಕ್ಷಣಗಳು
ವಿಟಮಿನ್ ಎ	ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ದೃಷ್ಟಿಯ ಕೊರತೆ, ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ <sub>1</sub>	ಬೆರಿಬೆರಿ	ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು
ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ	ಸ್ಕರ್ವಿ	ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಗಾಯಗಳು ಮಾಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲಾವಕಾಶ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ	ರಿಕೆಟ್ಸ್	ಮೂಳೆಗಳು ಮೃದುವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಗುವುದು
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್	ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು	ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು
ಅಯೋಡಿನ್	ಗಳಗಂಡ (ಗಾಯಿಟರ್)	ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ
ಕಬ್ಬಿಣ	ರಕ್ತಹೀನತೆ	ಸುಸ್ತಾಗುವುದು

ಸಂಶುಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕೊರತೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.



ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ:

1. ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಕೊರತೆಯಿಂದ \_\_\_\_\_ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಬೆರಿಬೆರಿ ರೋಗವು \_\_\_\_\_ ನ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.
3. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಕೊರತೆಯು \_\_\_\_\_ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ \_\_\_\_\_ ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಇರುಳುಕುರುಡುತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಏನೇನು ಉಪಯೋಗ? ಎಂಬುದನ್ನು ನಿನ್ನ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸು



# COVID-19 ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



ಇತರರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ ದೂರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ



ನೀವು ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ



ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ



ಅಂಗಡಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ



**Food Safety**  
WORKS  
www.foodsafetyworks.in

#EatRightIndia #SwasthaBharat #IndiaFightsCorona  
#COVID19 #HealthForAll #HelpUsToHelpYou

😊 ಕೋವಿಡ್-19 ಮಹಾಮಾರಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಿರಿ. 4-5 ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ

---



---



---



---



---



---



---