அலகு 2 எனது அற்புதமான உடல்

கற்றல் நோக்கங்கள்:

- ◇ உடல் உறுப்புகளின் பெயர்களைக் கூறல்
- ◇ பல்வேறு புலன்களை அடையாளம் காணல்
- ◇ தன் சுத்தம் பேணுதல்

நாம் பேசுவோமா!

- ➢ விளையாடுதல், நடத்தல், ஓடுதல், கேட்டல், பார்த்தல், நுகர்தல், சுவைத்தல் மற்றும் தொட்டு உணர்தல் போன்ற செயல்களை நாம் மேற்கொள்கிறோம்.
- ➢ சில உடல் உறுப்புகளை நம்மால் பார்க்க இயலும். சில உறுப்புகளைப் பார்க்க இயலாது. ஏனெனில், அவை உடலின் உள்ளே உள்ளன.
- ➢ சில உடல் உறுப்புகள் எண்ணிக்கையில் இரண்டாக உள்ளன. அவற்றுள் சிலவற்றை உங்களால் கூற முடியுமா?

இப்பாடலின் மூலம் நம் உடல் உறுப்புகள் சிலவற்றின் பெயர்களை நாம் அறிவோமா!

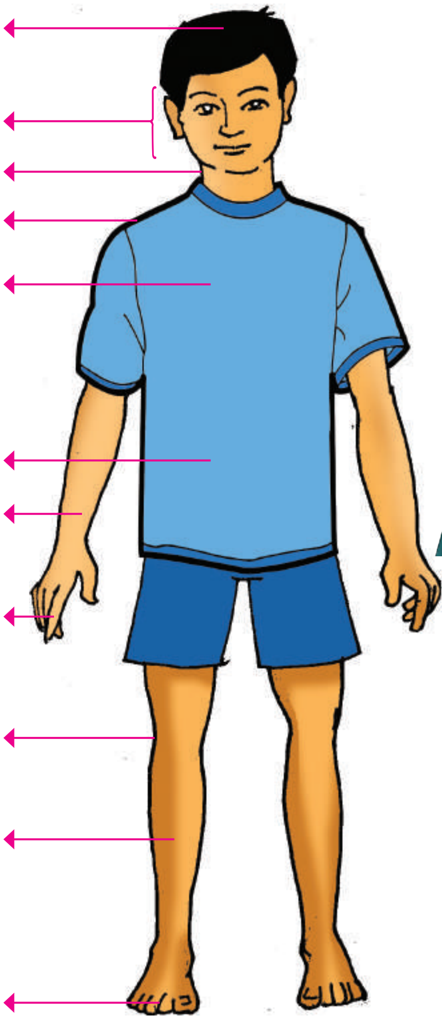
57CHFK

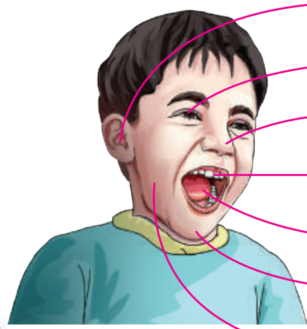
பாடல் நேரம்

தலையை ஆட்டு தலையை ஆட்டு
சொய்ங் சொய்ங் சொய்ங்...
கண்ணைச் சிமிட்டு கண்ணைச் சிமிட்டு
கிளிங் கிளிங் கிளிங்...
கையைத் தட்டு கையைத் தட்டு
கிளப் கிளப் கிளப்...
காலைத் தட்டு காலைத் தட்டு
தப் தப் தப்...

EVS_Primary_TM.indd 75 26-12-2019 03:59:58 PM

◇ நம் உடல் உறுப்புகளை அறிவோமா!





◇ உடல் உறுப்புகளின் பெயர்களை உரிய பாகத்தோடு இணைப்போமா?

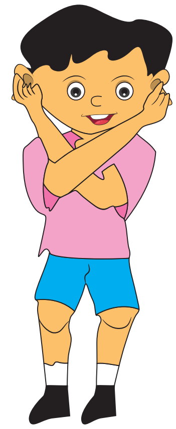
மார்பு	தோள்பட்டை
வயிறு	கண்
தலை	கழுத்து
கால்	கால்விரல்கள்
விரல்கள்	முழங்கால்
வாய்	கை

EVS_Primary_TM.indd 76 26-12-2019 03:59:58 PM

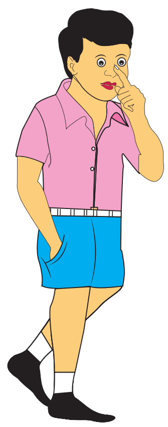
◇ படங்களை உற்றுநோக்கு. வருண் தன் உடலால் பல்வேறு இயக்கங்களை மேற்கொள்கிறான். அதே செயல்களை நாமும் செய்து பார்ப்போமா !

நடத்தல்

பிடித்தல்


தோப்புக்கரணம்

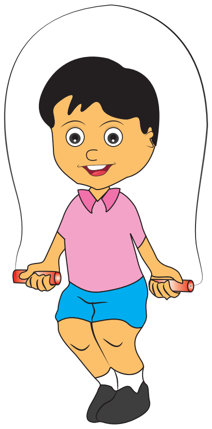
குதித்தல்


மூக்கைத் தொடுதல்

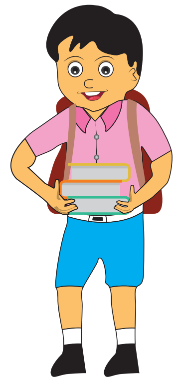
கண் புருவத்தை உயர்த்துதல்

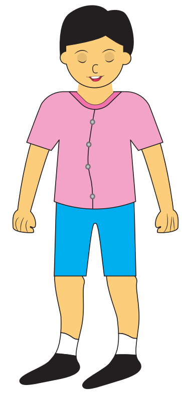
வளைதல்

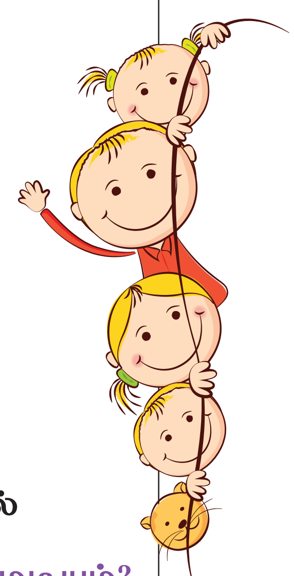
எறிதல்


கயிறு தாண்டுதல்

உதைத்தல்


தூக்குதல்


கண் இமைத்தல்



◇ இதே போன்று வேறு என்ன செயல்களை உன்னால் செய்ய முடியும்?

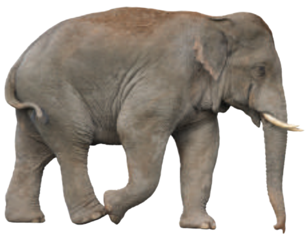
◇ நம் உடலில் உள்ள உறுப்புகளுள் சில எண்ணிக்கையில் இரண்டாகவும் சில ஒன்றாகவும் காணப்படுகின்றன.

◇ உங்கள் கை மற்றும் விரல்களில் கோடுகள் உள்ள இடங்களை உங்களால் மடக்க முடியும். முயற்சி செய்து பார்ப்போமா?

◇ நாம் பல்வேறு விதமான உணர்வுகளான மகிழ்ச்சி, சோகம், பயம், கோபம் போன்றவற்றை அனுபவிக்கிறோம். அந்த உணர்வுகளை நாம் முக பாவனைகள் மூலம் வெளிப்படுத்துகிறோம். இந்த முகபாவனைகளை செய்து பார்க்க நாம் முயற்சிப்போமா!

◇ படத்தில் இரண்டாக உள்ள உறுப்புகளை இரண்டு என்ற எண்ணுடனும் ஒரே ஒரு உறுப்பாக உள்ளவற்றை ஒன்று என்ற எண்ணுடனும் இணைப்போமா!

◇ முகபாவனைகளை வரைவோமா?



உங்களுக்குத் தெரியுமா

ஒட்டகச்சிவிங்கிக்கு நீளமான கழுத்து உண்டு. யானைக்கு நீளமான தும்பிக்கை உண்டு.

EVS_Primary_TM.indd 78 26-12-2019 04:00:02 PM

பாடல் நேரம்

வலது மற்றும் இடது

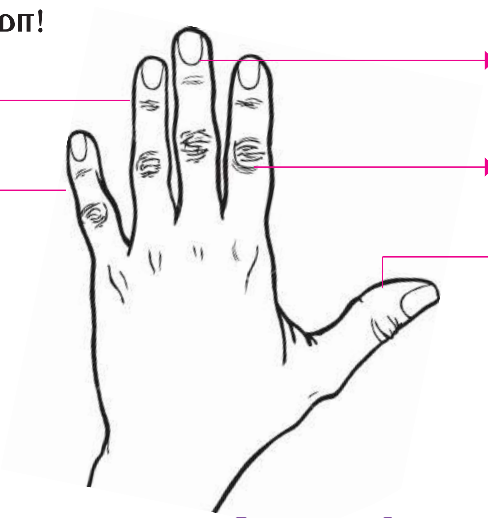
பாடலை நாம் பாடுவோமா!

57LIH8

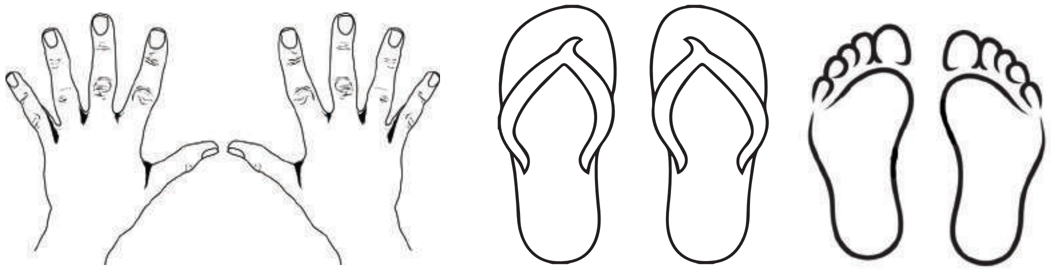
சிக்குபுக்கு சிக்குபுக்கு
தொடர்வண்டி (2)
நேரே போகுது தொடர்வண்டி (2)
சிக்குபுக்கு சிக்குபுக்கு
தொடர்வண்டி (2)
இடப்பக்கம் திரும்புது
தொடர்வண்டி (2)
வலப்பக்கம் திரும்புது
தொடர்வண்டி (2)
இடக்கை இது
சிக் சிக் சிக் (2)
வலக்கை இது
புக் புக் புக் (2)

இதே போல் வலது கால், இடது கால், தலை மற்றும் உடல் முழுமைக்கும் பாடலைத் தொடர்ந்து பாடுவோமா!

உங்கள் கை விரல்களுக்கு பெயர் உண்டு. அவ்விரல்களின் பெயர்களை அறிவோமா!

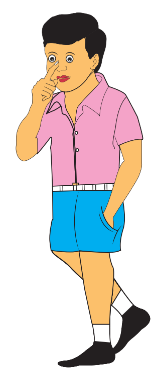


◇ ஒவ்வொரு படத்திலும் வலது பக்கத்திற்கு உரியதை சிவப்பு நிறத்திலும் இடது பக்கத்திற்கு உரியதை நீல நிறத்திலும் வண்ணமிடலாமா!



◇ உங்களின் கட்டை விரல் ரேகை தனிச்சிறப்பானது. உங்கள் கட்டை விரல் ரேகையை முதல் கட்டத்தில் அச்சிடவும். உங்கள் நண்பனின் கட்டை விரல் ரேகையை அடுத்த கட்டத்தில் அச்சிடச் சொல்லவும். அவை இரண்டும் ஒரே மாதிரியாக உள்ளனவா?

◇ உங்கள் நண்பர்களுடன் "ராஜா சொல்கிறேன்" அல்லது "ராணி சொல்கிறேன்" விளையாட்டை விளையாடலாமா?



என் புலன்கள்

நான் பல்வேறு ஒலிகளை என் காதால் கேட்கிறேன். சில ஒலிகள் சத்தமாகவும் சில ஒலிகள் மென்மையாகவும் உள்ளன.

காகம் கரையும் சத்தம்

மணி ஓசை

கடிகாரம் எழுப்பும் ஒலி

தொடர்வண்டி ஓடும் சத்தம்

நீர் சொட்டும் சத்தம்

ஒவ்வொரு நாளும் உங்களைச் சுற்றி நீங்கள் என்னென்ன ஒலிகளைக் கேட்கிறீர்கள்? உங்களுக்குப் பிடித்த ஒலி எது?

◇ நாம் விளையாடலாமா!

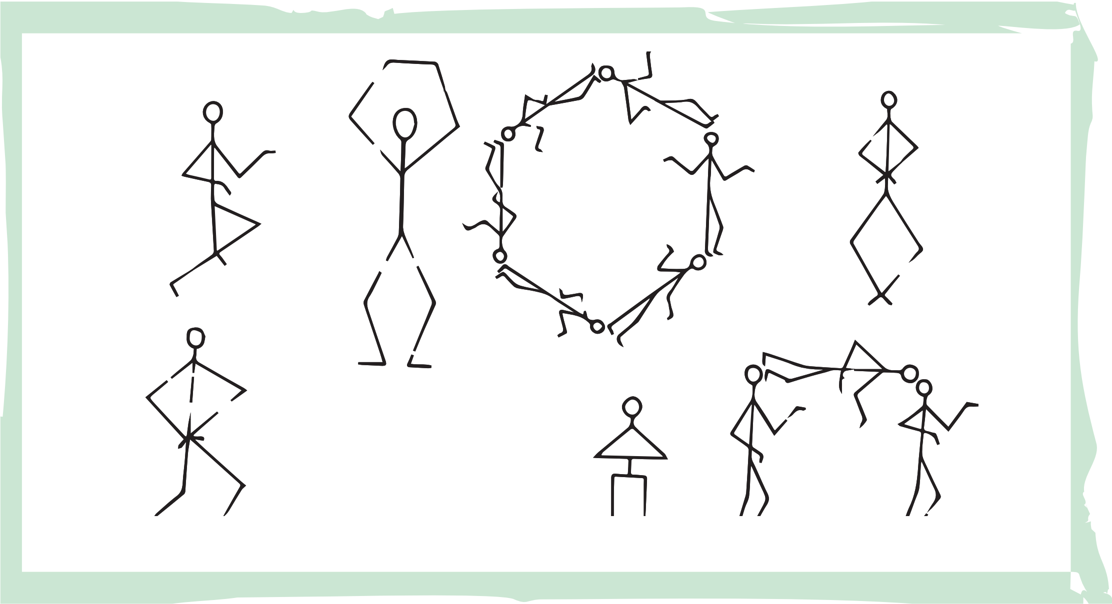
உங்கள் கண்களைத் துணியால் கட்டவும். பிற மாணவர்களை உங்களைச் சுற்றி நிற்கச் சொல்லவும். ஒவ்வொரு மாணவரும் ஏதேனும் ஒரு விலங்கு போன்று ஒலி எழுப்ப வேண்டும். என்னென்ன ஒலிகள் எழுப்பப்பட்டன என்பதை நீங்கள் கூற வேண்டும். குரல் வந்த திசையைச் சுட்டிக் காட்டவும்.

நாம் நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தை நம் கண்களால் பார்க்கிறோம். அங்கே பல்வேறு வடிவங்கள், அளவுகள், வண்ணங்களை நாம் பார்க்கிறோம்.

◇ படத்தை உற்றுநோக்கி அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் எனக் கூறு.

EVS_Primary_TM.indd 81 26-12-2019 04:00:05 PM

◊ கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வடிவங்களைப் பார்.
நாமும் நம்முடைய உடலால் இந்த வடிவங்களை உருவாக்கலாமா!



உங்களுக்குத் தெரியுமா
கழுகு, வல்லூறு, பருந்து போன்ற பறவைகள் வெகு உயரத்தில் இருந்தும் சிறிய பொருள்களையும் கூர்மையாகப் பார்க்கும் திறன் உடையவை.

நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தை நாம் கண்ணால் பார்க்கிறோம், காதால் கேட்கிறோம். மேலும் தொட்டும், நுகர்ந்தும், சுவைத்தும் அறிகிறோம்.

இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு மற்றும் கசப்பு போன்ற பல வகையான சுவைகள் உள்ளன. நம்முடைய நாக்கு சுவையை அறிய உதவுகிறது.

எடுத்துக்காட்டு: எலுமிச்சை புளிப்பு, மாம்பழம் இனிப்பு, பாகற்காய் கசப்பு.

உங்களுக்கு என்ன சாப்பிடப் பிடிக்கும்?

EVS_Primary_TM.indd 82 26-12-2019 04:00:06 PM

நம்முடைய மூக்கு பல வகையான மணங்களை நுகர உதவுகிறது.
எவற்றின் மணம் உங்களுக்குப் பிடிக்கும்?
எவற்றின் மணம் உங்களுக்குப் பிடிக்காது?

◇ உங்கள் பள்ளி வளாகத்தில் இயற்கை உலாச் செல்வோமா!

தாவரங்களையும் மண்ணையும் தொட்டு உணர்.
மலரைத் தொட்டுப்பார்.
அது மென்மையாக இருக்கும்.
மரக்கட்டையைத் தொட்டுப்பார்.
அது கடினமாக இருக்கும்.
என்னென்ன பொருள்களைத் தொட்டுப்ப
விரும்புகிறாய்?

◇ உங்கள் நண்பனின் கண்களைத் துணியால் கட்டவும். உங்கள் நண்பனிடம் வேறுபட்ட உணவுப் பொருள்களைக் கொடுத்து அவற்றை நுகர்ந்தும், சுவைத்தும், உணர்ந்தும் அவை என்ன பொருள் என்பதைக் கண்டுபிடித்துக் கூறச் சொல்லவும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா
நாயின் நுகர்வுத் திறன் மனிதனின் நுகர்வுத் திறனை விட 40 மடங்கு அதிகம்.

EVS_Primary_TM.indd 83 26-12-2019 04:00:14 PM

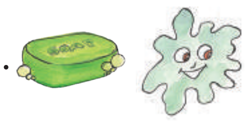
கதை நேரம்

இவள் பெயர் மாலா . அவள் காலையில் துயில்

எழுகிறாள். இது தான் கிருமி. கண்களுக்குக்

தெரியாது. மிகச் சிறியது. உடலைத் தாக்குவதற்கு

காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. காலையில் எழுந்ததும்

பல் துலக்குகிறாள். குளிக்கிறாள் .  யைத்

தாக்குகிறது. சுத்தமாகவும் யாகவும் இருக்கிறாள்.

சோகமாகி விட்டது பள்ளிக்குச் செல்கிறாள் .

பின்னர் இடைவேளையின் போது க்குச் செல்கிறாள்.

கழிவறைக்குச் சென்று வந்த பின் போட்டுக் கை

கழுவவில்லை. யாகி விட்டது. வின்

நகங்களுக்குள் சென்று விட்டது. மதிய உணவு

உண்கிறாள். வின் வயிற்றுக்குள் செல்கிறது. வின்

உடல்நலம் பாதிப்படைகிறது மருத்துவரிடம் செல்கிறாள் .

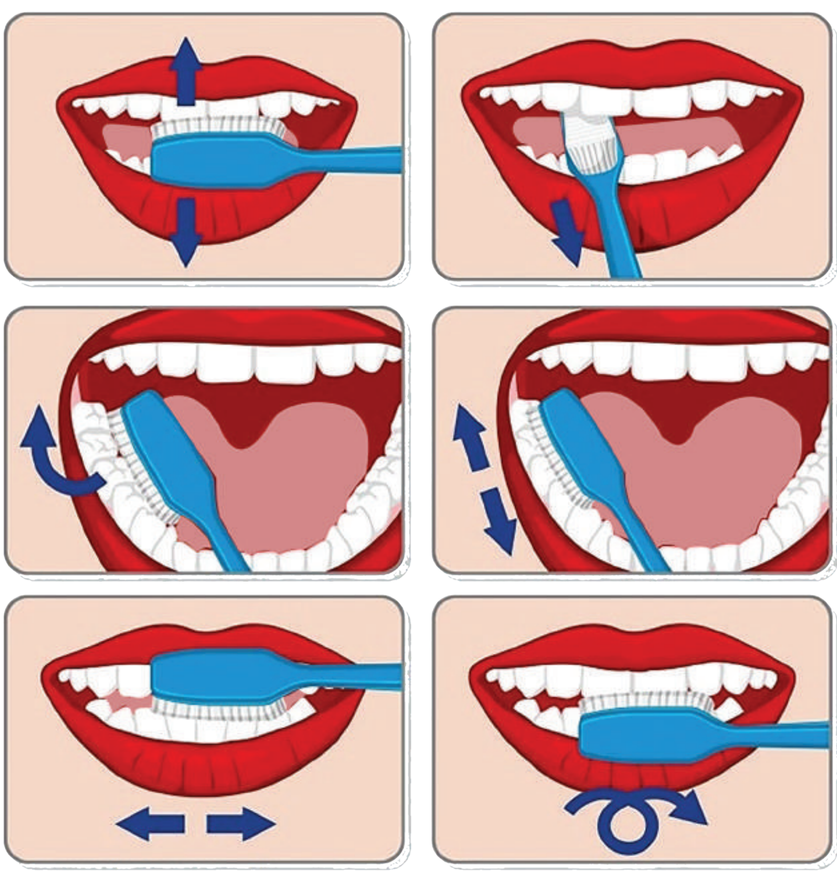
விடம் முன்பும் யைப் பயன்படுத்திய பின்பும்

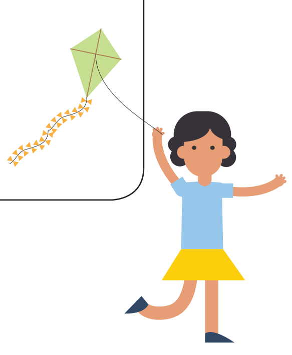
போட்டுக் வேண்டும் என்று கூறினார். விற்கு

மருந்து தருகிறார். குணமடைந்து விட்டாள். .

நாம் நம்முடைய கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். இல்லையெனில் மாலாவைப் போல் நம் உடல் நலமும் பாதிக்கப்படும். நம்முடைய கைகளைச் சரியான முறையில் கழுவுவது எப்படி என்பதை கீழ்க்காணும் படங்களிலிருந்து அறிந்து கொள்வோமா!

நாம் தினமும் காலை, இரவு என இரண்டு வேளையும் பல் துலக்க வேண்டும். தினமும் சரியான பல் துலக்கும் முறையைப் பின்பற்றுவோமா!





◇ சுகாதாரமான தினசரி கழிவறைப் பயன்பாடு – கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பின் நம்மை நாம் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

பயன்படுத்தும் முன்பும் பின்பும் நீர் ஊற்று

மிதியடியில் பாதத்தைத் துடை

சோப்பினால் கைகளைக் கழுவு

துண்டினால் கைகளைத் துடை

தினசரி செயல்பாடுகள்

◇ இந்தப் படங்கள் நம் தினசரி செயல்பாடுகளைக் குறிப்பிடுகின்றன. அவற்றை வரிசைப்படுத்துவோமா!

◇ உங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க உதவும் பொருள்களுக்கு (✓) குறியிடுக.

EVS_Primary_TM.indd 86 26-12-2019 04:00:23 PM

மதிப்பீடு

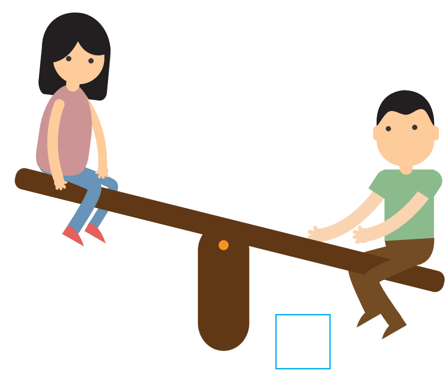
◆ படத்தை உற்றுநோக்கி குறிப்புகளின் அடிப்படையில் குறியிடுக.

57VEIV

பட்டத்திற்கு அருகில் ○ குறியும்,
சத்தம் எழுப்பும் பொருள்களுக்கு அருகில் ☆ குறியும்,
மணமுடைய பொருள்களுக்கு அருகில் ▭ குறியும்,
சுவைத்து உணரும் பொருள்களுக்கு அருகில் △ குறியும்,
தொட்டு உணரும் பொருள்களுக்கு அருகில் □ குறியும் இடலாமா!

EVS_Primary_TM.indd 87 26-12-2019 04:00:23 PM

◊ சில செயல்கள் நம்மை நலமாக வைத்திருக்க உதவும். கீழ்க்காணும் செயல்களில் நலமாக வைக்க உதவும் செயல்களுக்கு (✓) குறியும் பிற செயல்களுக்கு (X) குறியும் இடுக.



தன் மதிப்பீடு

- என்னால் எனது உடல் உறுப்புகளின் பெயர்களைக் கூற முடியும்.
- என்னால் உடல் உறுப்புகளைப் பயன்படுத்தி செயல்களைச் செய்ய முடியும்.
- என்னைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய நலமான பழக்க வழக்கங்களை என்னால் மேற்கொள்ள முடியும்.
- என்னால் புலன் உறுப்புகளை அடையாளம் காண முடியும்.

EVS_Primary_TM.indd 88 26-12-2019 04:00:24 PM