Government of Tamilnadu

ഒന്നാം തരം

STANDARD ONE

MALAYALAM MEDIUM

ഭാഗം II Term II

വാല്യം 2 Volume 2

ഗണിതം
Mathematics

പരിസര പഠനം
Environmental Studies

Untouchability is Inhuman and a Crime

Department of School Education

© Government of Tamilnadu

First Edition - 2012
Revised Edition - 2013
Reprint - 2014
(Published under Uniform System of School Education Scheme in Trimester Pattern)

Textbook Preparation and Compilation

State Council of Educational Research and Training

College Road, Chennai - 600 006.

Textbook Printing

Tamil Nadu Textbook and Educational Services Corporation

College Road, Chennai - 600 006.

This book has been printed on 80 G.S.M. Maplitho Paper

Price: Rs.

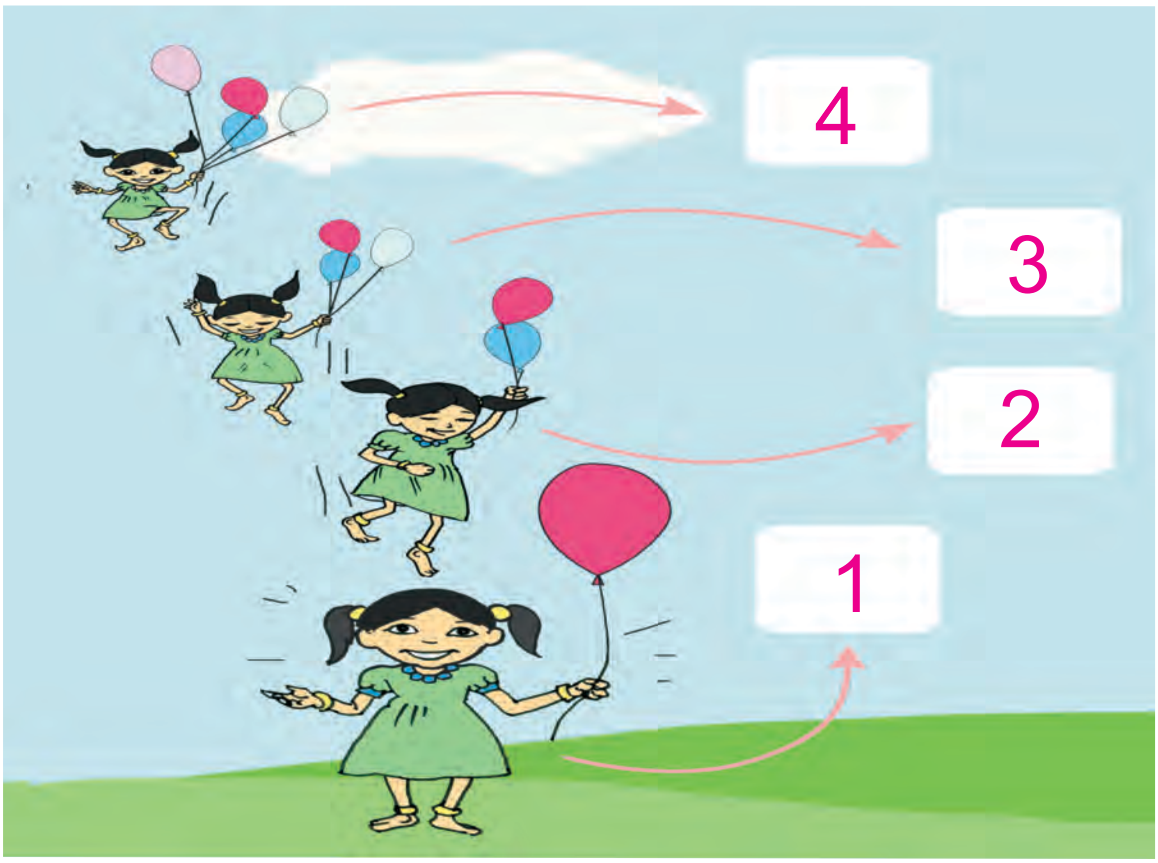
Printed by Web Offset at:

Textbook available at
www.textbooksonline.tn.nic.in

CONTENTS

ഗണിതം
MATHEMATICS (1 - 36)

ക്രമനമ്പർ	അദ്ധ്യായം	പേജ്നമ്പർ
1.	വ്യവകലനം	3
2.	പൂജ്യം	9
3.	സംഖ്യകൾ 10 മുതൽ 20 വരെ	17



പരിസര പഠനം

ENVIRONMENTAL STUDIES

(37 - 68)

ക്രമനമ്പർ	അദ്ധ്യായം	പേജ്നമ്പർ
1.	ആഹാരം കഴിക്കാം... വരൂ !	39
2.	സുഖമാണോ? സുഖമാണ്!	49
3.	കവിതയുടെ കുടുംബം	56

ഗണിതം

MATHEMATICS

MALAYALAM MEDIUM

ഒന്നാം തരം

STANDARD ONE

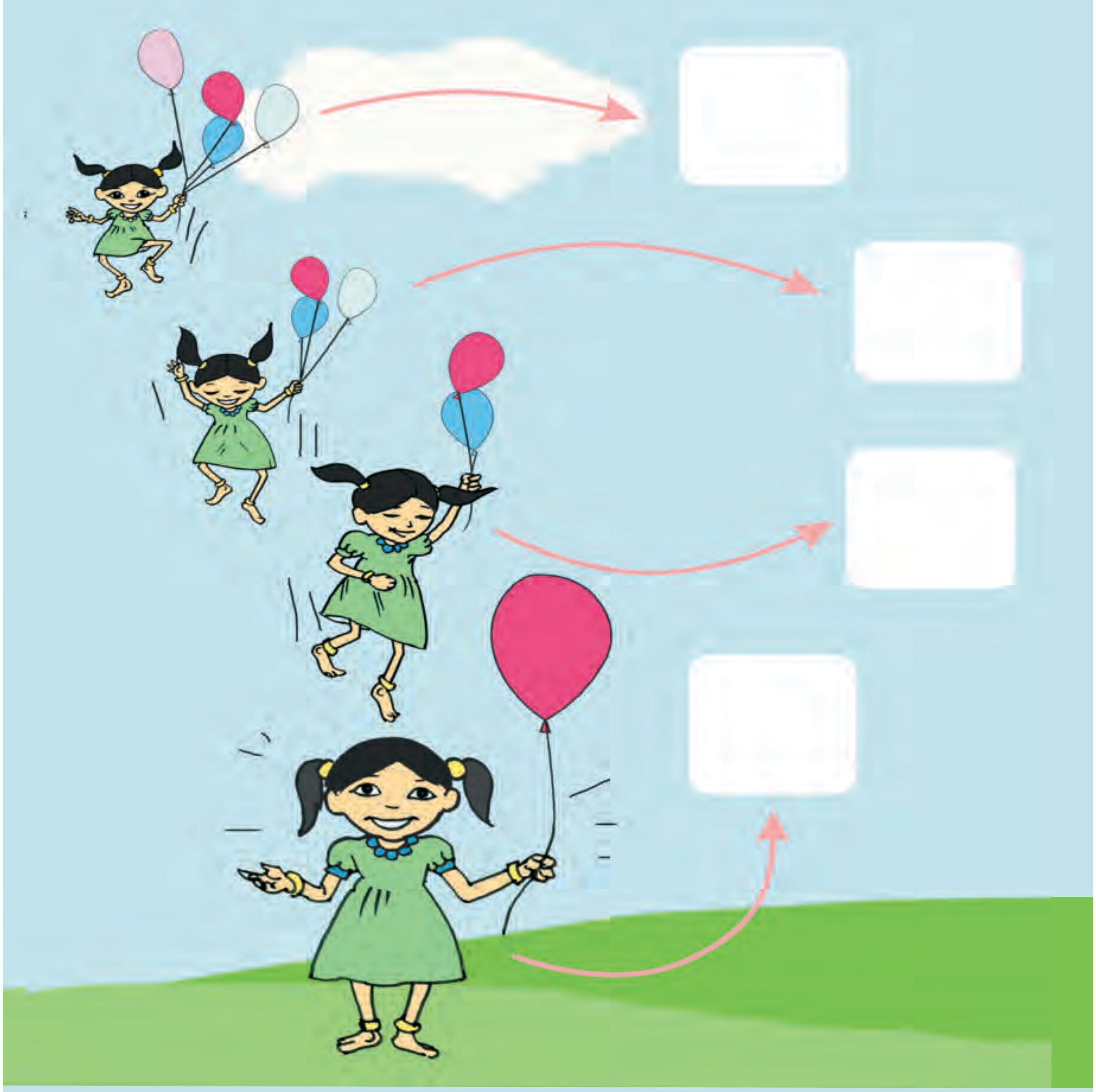
ഭാഗം II

Term II

ഗണിതം

1 വ്യവകലനം

ബാലികയുടെ കയ്യിലുള്ള ബലൂണുകൾ എണ്ണി
എതിർവശത്തുള്ള കളത്തിൽ എഴുതുക



വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് നീക്കൽ രീതിയിൽ വ്യവകലനം പരിചയപ്പെടുത്തുക

കുറച്ച് എഴുതുക

5 ൽ നിന്നും 2 എടുത്താൽ ; 5 – 2 = 3 ബാക്കി 3

4 പേരിൽ നിന്നും 2 പേരെ എടുത്താൽ ; 4 – 2 = 2 ബാക്കി 2 പേർ

4 ൽ നിന്നും 1 എടുത്താൽ ; 4 – 1 = 3 ബാക്കി 3

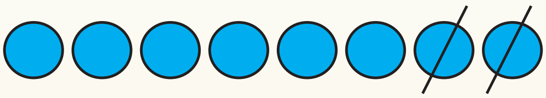
6 ൽ നിന്നും 3 എടുത്താൽ ; 6 – 3 = 3 ബാക്കി 3

കുറച്ച് എഴുതുക

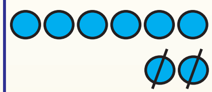
മാറ്റുന്ന സംഖ്യകൾക്കനുസരിച്ച് ചിത്രങ്ങളിൽ വരയിട്ട് കളങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കുക

4 – 1=	3
6– 5 =	
5 – 2 =	
9 – 4 =	
7 – 3 =	
8–6 =	

കുറച്ച് എഴുതുക



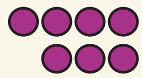
8 - 2 = 6



ശിഷ്ടം

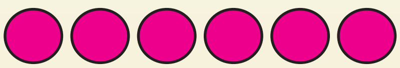
$$\begin{array}{r} 8 \\ -\ 2 \\ \hline 6 \end{array}$$

7 - 3 = ☐



ശിഷ്ടം

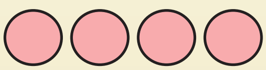
$$\begin{array}{r} 7 \\ -\ 3 \\ \hline \square \end{array}$$



6 - 2 = ☐

ശിഷ്ടം

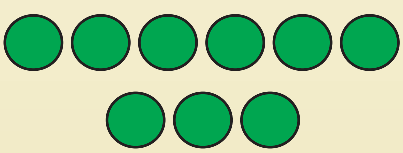
$$\begin{array}{r} 6 \\ -\ 2 \\ \hline \square \end{array}$$



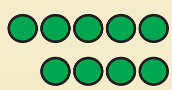
4 - 3 = ☐

ശിഷ്ടം

$$\begin{array}{r} 4 \\ -\ 3 \\ \hline \square \end{array}$$



9 - 5 = ☐



ശിഷ്ടം

$$\begin{array}{r} 9 \\ -\ 5 \\ \hline \square \end{array}$$

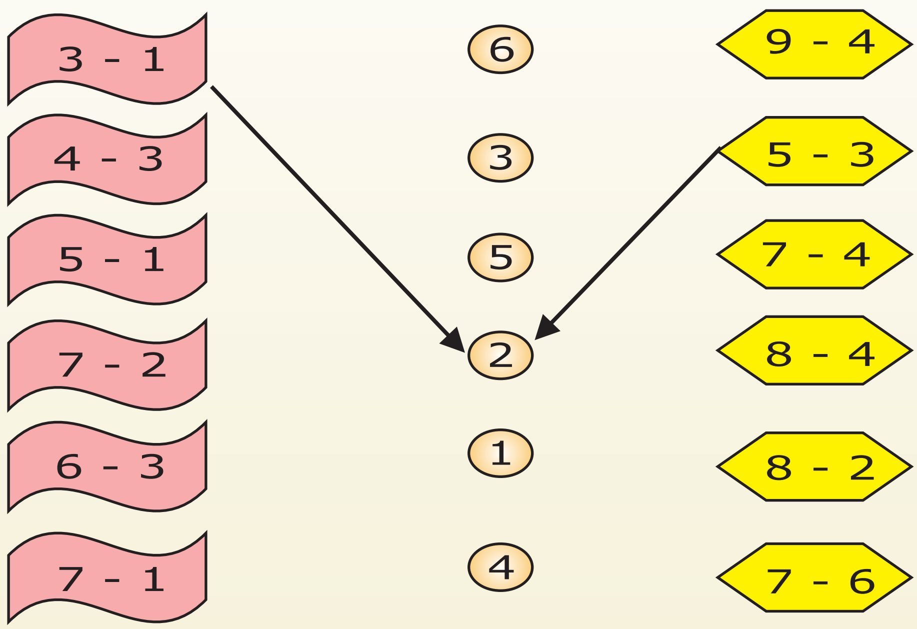
പഠനോപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് വ്യവകലന ക്രിയകളിൽ
പരിശീലനം നൽകുക

യോജിച്ച ചിത്രങ്ങൾ വരച്ചശേഷം കുറയ്ക്കുക

6 – 3	
5 – 1	
4 – 2	
7 – 4	
8 – 6	
9 – 7	
3 – 2	

എനിക്ക് സാധിക്കും

ശരിയായ സംഖ്യയോട് യോജിപ്പിക്കുക



പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക

—	5	4	3	2	1
9	4				
8					
7					
6					

2 പൂജ്യം

ഗ്രൂപ്പ് 'എ'

ഗ്രൂപ്പ് എ യിൽ മൂന്ന്
ആൺകുട്ടികൾ ഉണ്ട് പെൺകുട്ടികൾ ഇല്ല

ഗ്രൂപ്പ് 'ബി'

ഗ്രൂപ്പ് ബി യിൽ മൂന്ന്
പെൺകുട്ടികൾ ഉണ്ട് ആൺകുട്ടികൾ ഇല്ല

അഞ്ചു നീല കുഞ്ഞിക്കുരുവികൾ മരത്തിൽ നൃത്തം വയ്ക്കുന്നു,
ഒരു കിളി കൂടുണ്ടാക്കാൻ പോയി, ഇപ്പോൾ അവിടെ നാലായി.

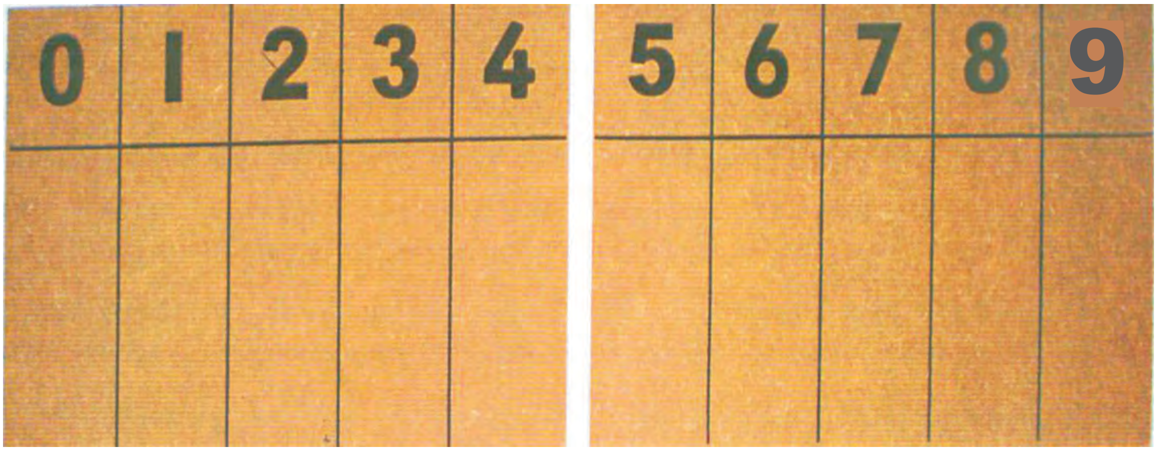
നാലു നീല കുഞ്ഞിക്കുരുവികൾ മധുരമായി പാടുന്നു,
ഒരെണ്ണം പാട്ടു നിർത്തിപ്പോയി, ഇപ്പോൾ അവിടെ മൂന്നായി.

മൂന്നു നീല കുഞ്ഞിക്കുരുവികൾ, അതിൽ ഒന്ന് എന്തു ചെയ്തെന്നോ,
രണ്ടുപേരെ അവിടാക്കി ഭക്ഷണം തേടി പോയല്ലോ.

രണ്ടു നീല കുഞ്ഞിക്കുരുവികൾ തമാശയായി പാടുന്നു,
ഒരെണ്ണം പറന്നു പോയല്ലോ ഇപ്പോൾ അവിടെ ഒന്നായി.

ഒരു നീല കുഞ്ഞിക്കുരുവി കൂട്ടിൽ ചെന്നിരുന്നല്ലോ,
അവൻ ഒരു മയക്കം എടുത്തല്ലോ ഇപ്പോൾ മരത്തിൽ കിളിയില്ല.

പൂജ്യപ്പലക

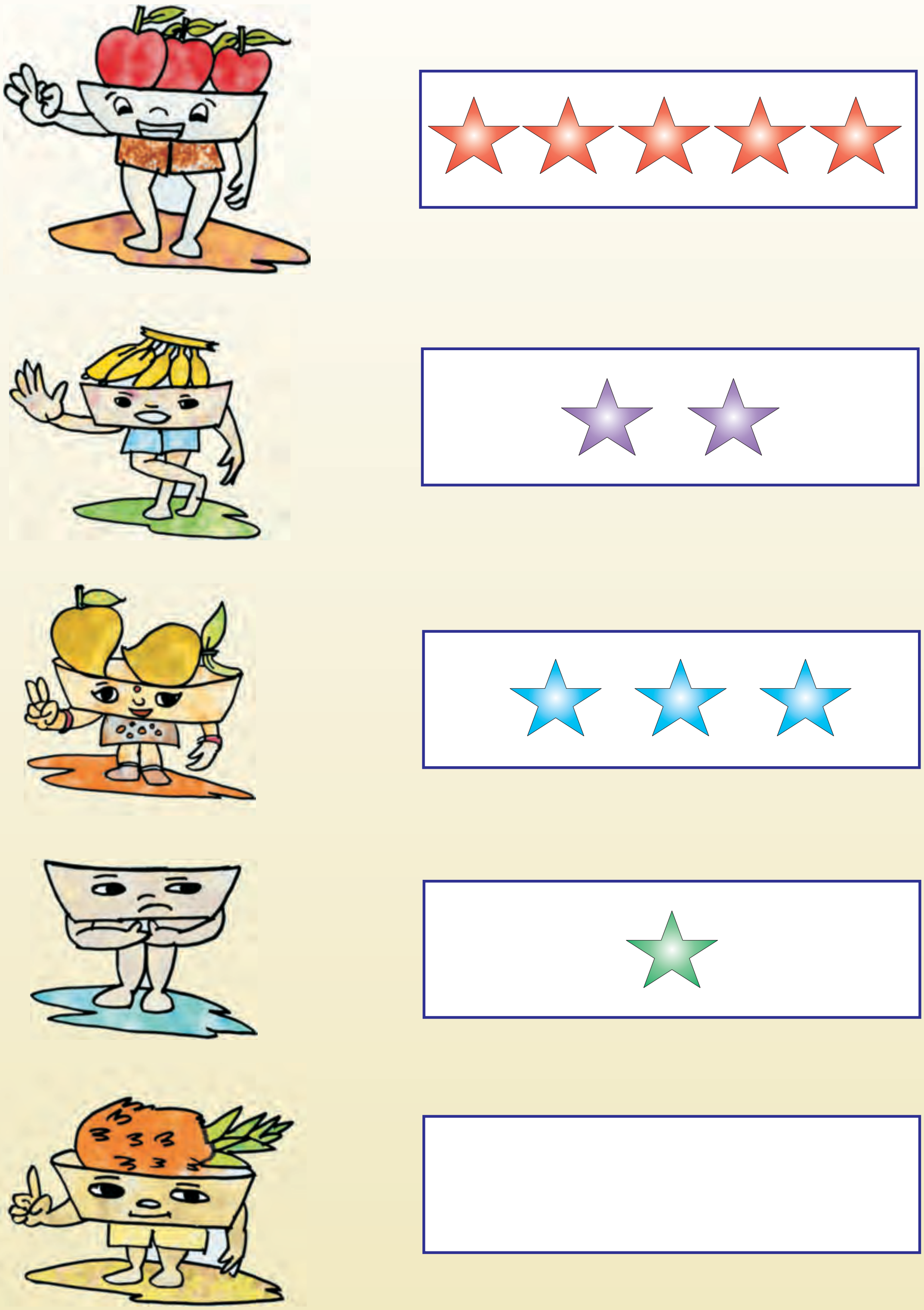


കുട്ടികൾക്ക് 45 ചെറിയ കോലുകൾ കൊടുക്കുക. അവ പൂജ്യപ്പലകയിൽ 9 ൽ നിന്നും 1 വരെയുള്ള സംഖ്യകളിലേക്ക് അടുക്കാൻ പറയുക. അതായത് 9 എന്ന നിരയിൽ 9 കോലുകളും, 8 എന്ന നിരയിൽ 8 കോലുകളും അങ്ങനെ തുടങ്ങി 1 എന്ന നിരയിൽ 1 കോൽ വരെ അടുക്കുക. 0 എന്ന നിരയിൽ കോലുകൾ ഇല്ല.

എഴുതി നോക്കൂ !

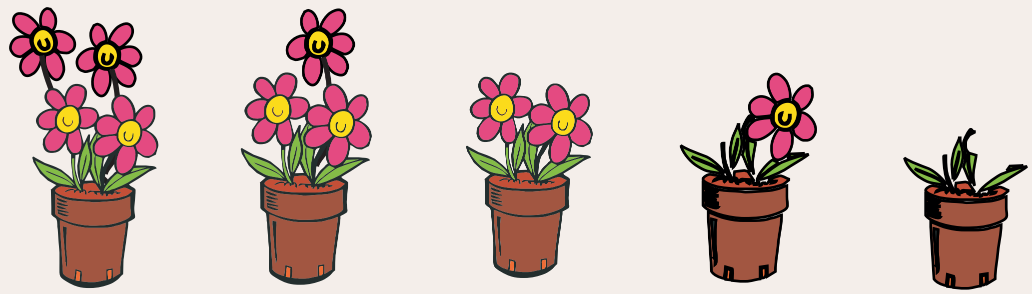
0	0	0	0	0

എണ്ണി യോജിപ്പിക്കാം



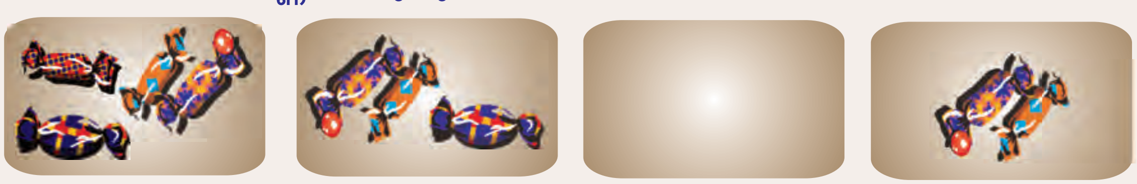
എണ്ണി എഴുതുക

പൂക്കൾ എണ്ണി എഴുതുക



പഴങ്ങൾ എണ്ണി എഴുതുക

മിഠായികൾ എണ്ണി എഴുതുക

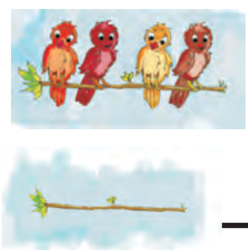


പൂജ്യത്തോട് കൂട്ടൽ

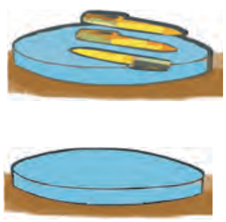
5 + 0 = 5

☐ + ☐ = ☐

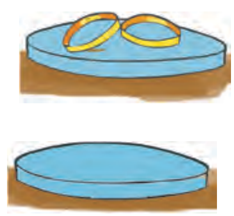
കൂട്ടി എഴുതുക



4
+0
4



3
+0
____



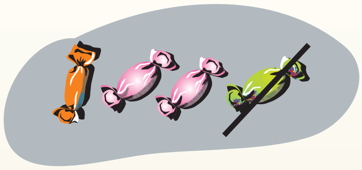
2
+0
____

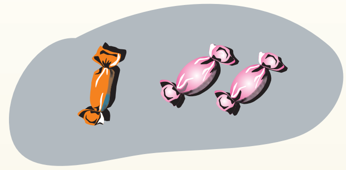
7 + 0 = 7 6 + 0 = ☐ 0 + 5 = ☐

0 + 2 = ☐ 0 + 1 = ☐ 9 + 0 = ☐

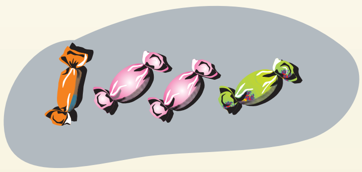
ഒരു സംഖ്യയോട് പൂജ്യം കൂട്ടിയാൽ അതേ സംഖ്യ തന്നെ കിട്ടും എന്നതു മനസ്സിലാക്കിക്കുക. മുത്തുകൾ / വിത്തുകൾ ഉപയോഗിച്ച് പരിശീലനം നൽകുക.

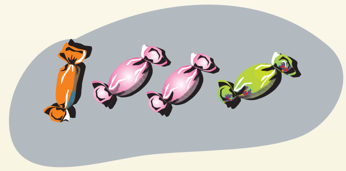
പൂജ്യം കുറച്ചാൽ



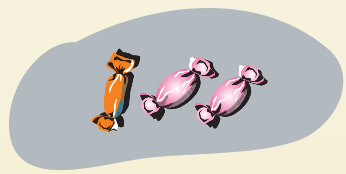


4 − 1 = 3

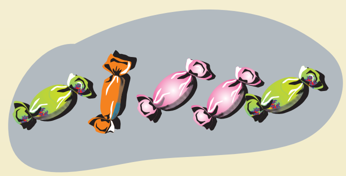




4 − 0 = 4



☐ − ☐ = ☐



☐ − ☐ = ☐

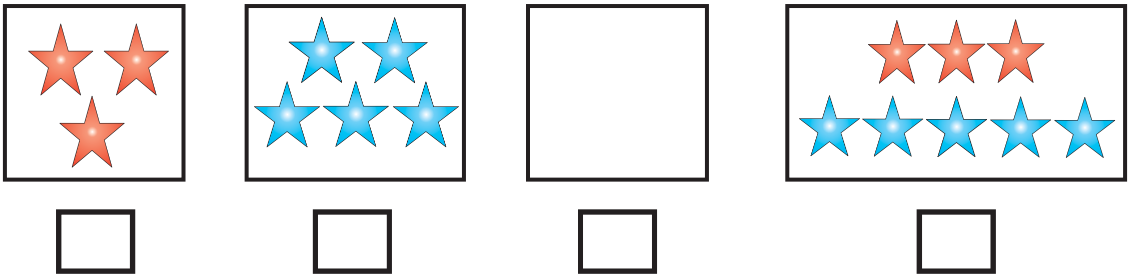
ഒരു സംഖ്യയിൽ നിന്നും പൂജ്യം കുറച്ചാൽ അതേ സംഖ്യതന്നെ കിട്ടും എന്നത് മനസ്സിലാക്കിക്കൽ. മുത്തുകൾ / വിത്തുകൾ ഉപയോഗിച്ച് പരിശീലനം നൽകുക.

യോജിപ്പിക്കുക

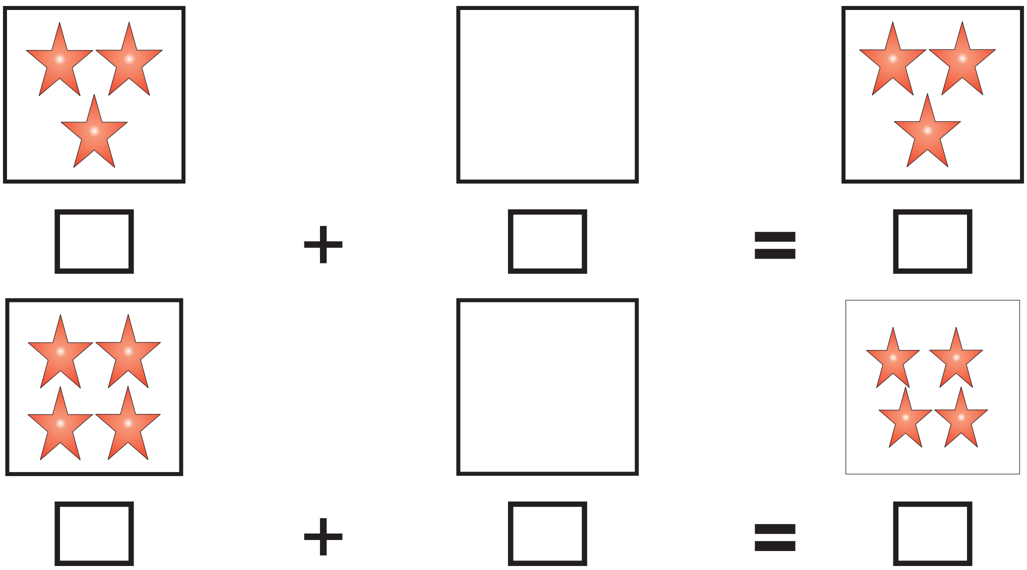
5 + 0	3
4 - 0	6
3 + 0	7
0 + 6	5
7 - 0	4

എനിക്ക് സാധിക്കും

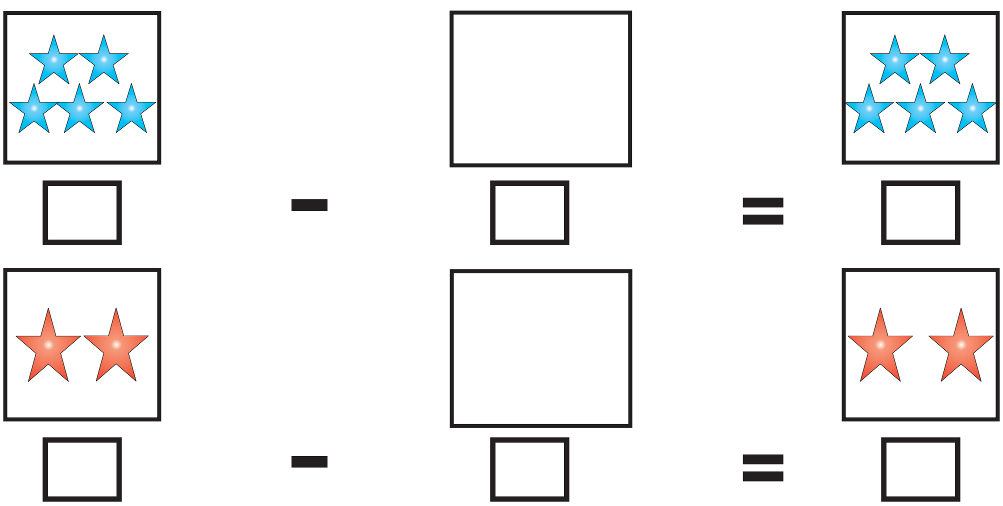
എണ്ണി എഴുതുക



കൂട്ടി എഴുതുക

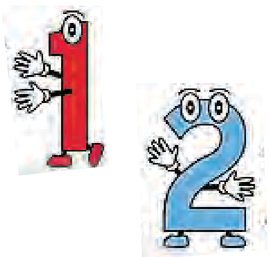


കുറച്ച് എഴുതുക



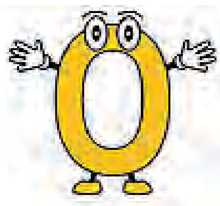
3 സംഖ്യകൾ 10 മുതൽ 20 വരെ

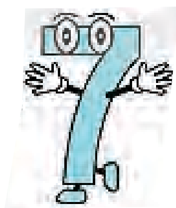
സംഖ്യാഗാനം

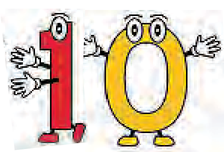


ഒന്നു മുതൽ ഒൻപതു വരെ
സംഗമഗാനം പാടുന്നു

അക്കളി കണ്ട പൂജ്യം കൂടി
അവരോടൊപ്പം കൂടാൻ വന്നു
ഗാനരസത്തിലകപ്പെട്ട
സംഖ്യകൾ അവനെ ചേർത്തില്ല

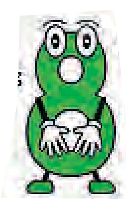




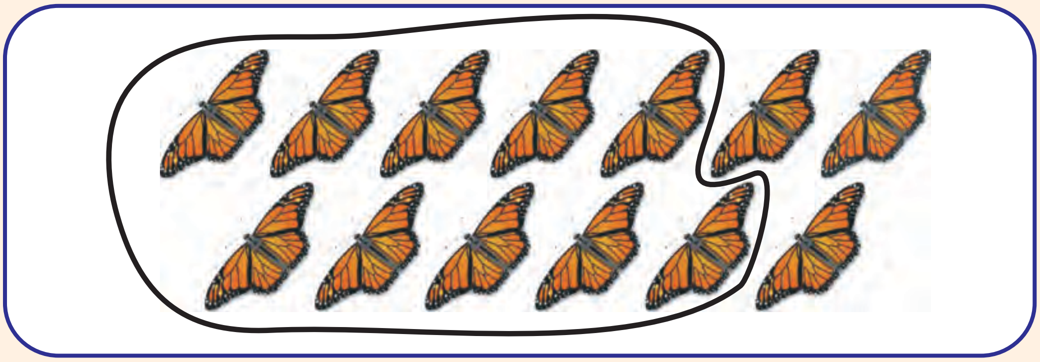


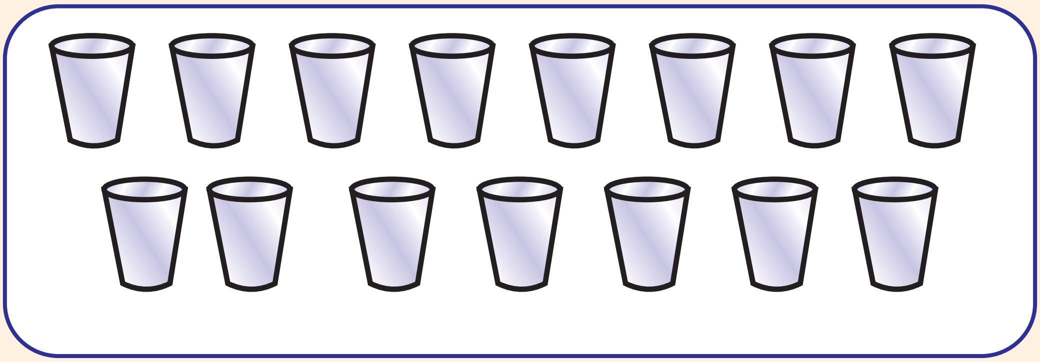
പൂജ്യം പതിയെ കരഞ്ഞുകൊണ്ട്
കൂട്ടിനായ് അലഞ്ഞപ്പോൾ

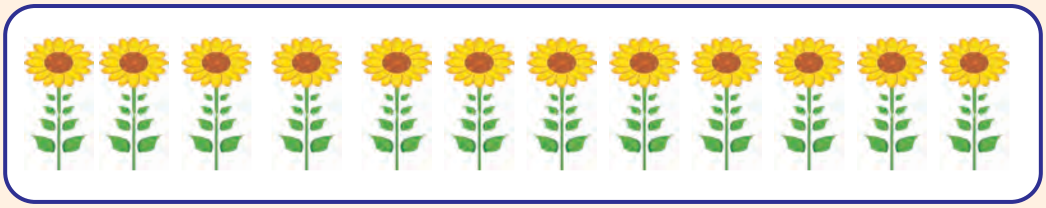
അലിവു തോന്നിയ ഒന്നാമൻ
കരഞ്ഞു നിന്ന പൂജ്യത്തെ
അടുത്ത് വിളിച്ച് ചേർത്തു നിർത്തി
പത്ത് എന്ന് ഗാനം തുടർന്നു



പത്തായി ചേർക്കുക.

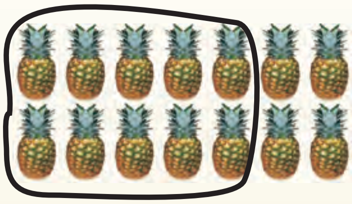






കുട്ടികളോട് മുത്തുകൾ, കോലുകൾ, വിത്തുകൾ, ശംഖുകൾ തുടങ്ങി സുലഭമായി ലഭിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ കൊടുത്ത് പത്തു പത്തായി വയ്ക്കാൻ പറയുക

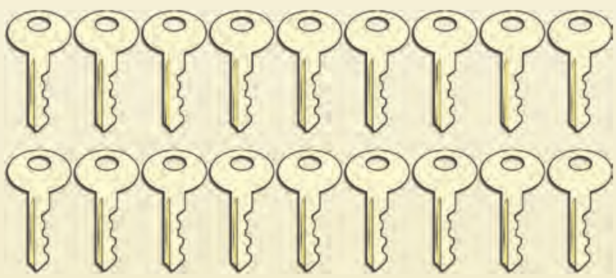
പത്തുകളായും ഒന്നുകളായും എഴുതുക



പത്തുകൾ	ഒന്നുകൾ
1	4

പത്തുകൾ	ഒന്നുകൾ

പത്തുകൾ	ഒന്നുകൾ

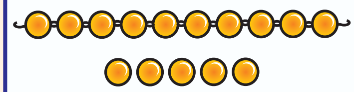


പത്തുകൾ	ഒന്നുകൾ

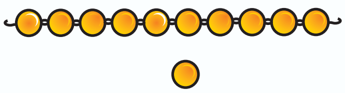
പത്തുകൾ	ഒന്നുകൾ

10 മുതൽ 20 വരെ എണ്ണി എഴുതുക

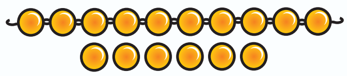
പ	ഒ
1	0



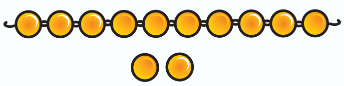
പ	ഒ



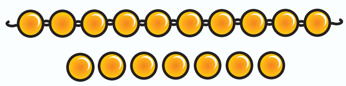
പ	ഒ



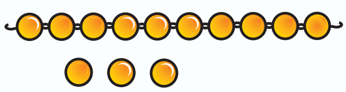
പ	ഒ



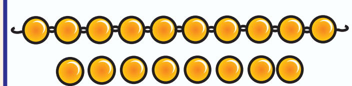
പ	ഒ



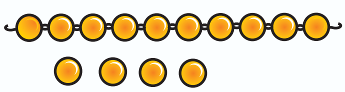
പ	ഒ



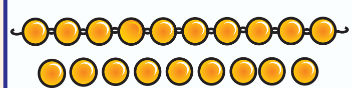
പ	ഒ



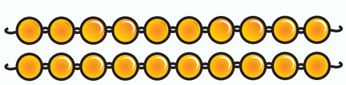
പ	ഒ



പ	ഒ



പ	ഒ



പ	ഒ

ഗണിതം

പരിശീലിക്കുക

11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

കളിച്ചു രസിക്കുക

കുട്ടികൾക്ക് 1 മുതൽ 20 വരെ എഴുതിയ കാർഡുകൾ കൊടുത്ത് വൃത്തത്തിൽ ചുറ്റിവരാൻ പറയുക. വട്ടത്തിനുള്ളിൽ 1 മുതൽ 20 വരെ എഴുതിയ കാർഡുകൾ വയ്ക്കുക. അധ്യാപകൻ 10 എന്ന് പറഞ്ഞ ഉടനെ, 10 എന്ന സംഖ്യയെഴുതിയ കാർഡ് കൈയിലുള്ള കുട്ടി വൃത്തത്തിനുള്ളിലുള്ള 10 എന്ന സംഖ്യയെഴുതിയ കാർഡിനടുത്തു ചെന്നു നിൽക്കണം. ഇങ്ങനെ എല്ലാവർക്കും പങ്കെടുക്കുവാൻ അവസരം ലഭിക്കും വരെ കളി തുടരുക.

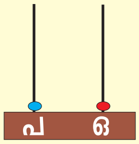
ഗണിതം

സംഖ്യകളുടെ പേരെഴുതുക

1	ഒന്ന്........	....	....	....
2	രണ്ട്.........	....	....	....
3	മൂന്ന്.......	....	....	....
4	നാല്.......	....	....	....
5	അഞ്ച്.....	....	....	....
6	ആറ്........	....	....	....
7	ഏഴ്.........	....	....	....
8	എട്ട്.........	....	....	....
9	ഒൻപത്	....	....	....
10	പത്ത്......	....	....	....

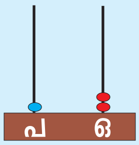
സംഖ്യകളുടെ പേരെഴുതുക

11



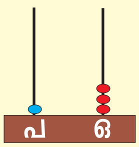
പതിനൊന്ന്

12



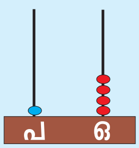
പന്ത്രണ്ട്

13



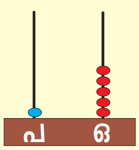
പതിമൂന്ന്

14



പതിനാല്

15

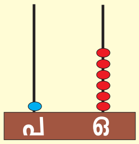


പതിനഞ്ച്

ഗണിതം

സംഖ്യകളുടെ പേരെഴുതുക

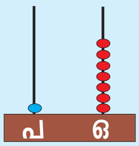
16



പതിനാറ്...................... ....

....

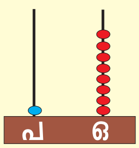
17



പതിനേഴ്...................... ....

....

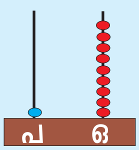
18



പതിനെട്ട്...................... ....

....

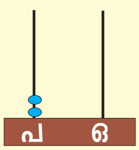
19



പത്തൊൻപത് ....

....

20



ഇരുപത്...................... ....

....

സംഖ്യകളുടെ പേരുകൾ വൃത്തമിട്ട് സൂചിപ്പിച്ച് പൂരിപ്പിക്കുക

T	W	E	N	T	Y	F	O	U	R
H	S	I	X	H	F	I	S	F	U
I	O	G	T	R	I	F	E	O	N
R	N	H	W	E	V	T	V	U	I
T	E	T	O	E	E	E	E	R	N
E	I	G	H	T	E	E	N	T	E
E	L	E	V	E	N	N	N	E	T
N	T	W	E	L	V	E	I	E	E
E	S	I	X	T	E	E	N	N	E
T	S	E	V	E	N	T	E	E	N

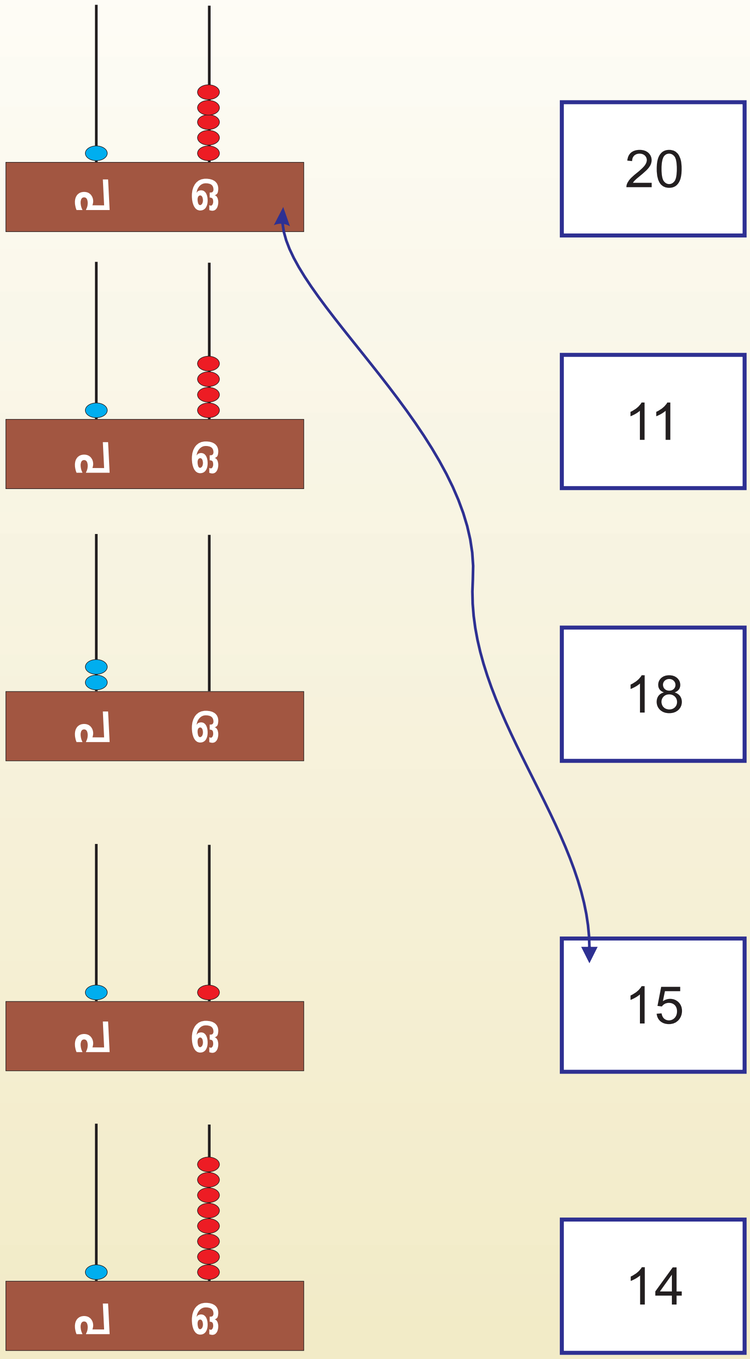
FOUR ____ [4] FIFTEEN ____ [15]

________ [ ] ________ [ ]

ഗണിതം

TEN 10

മുത്തുകൾ എണ്ണി യോജിപ്പിക്കുക

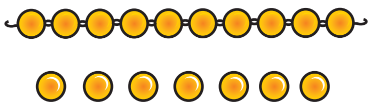


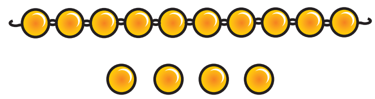
☞ പഠനോപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് പരിശീലനം നൽകുക

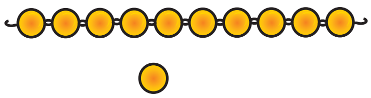
ഗണിതം

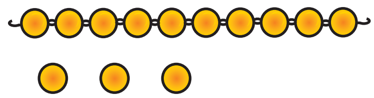
വലിയ സംഖ്യ - ചെറിയ സംഖ്യ

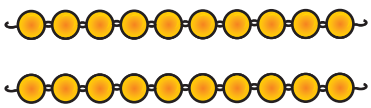
വലിയ സംഖ്യയ്ക്ക്(✓)ഇടുക. ചെറിയ സംഖ്യയ്ക്ക്(✕) ഇടുക

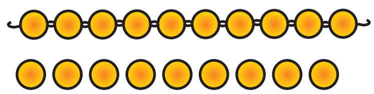
17

✓

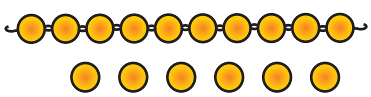
14

✕

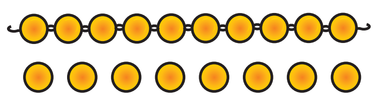
11


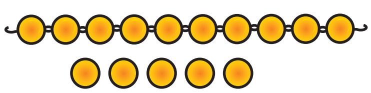
13


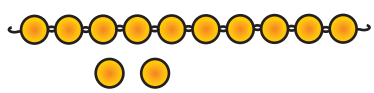
20


19


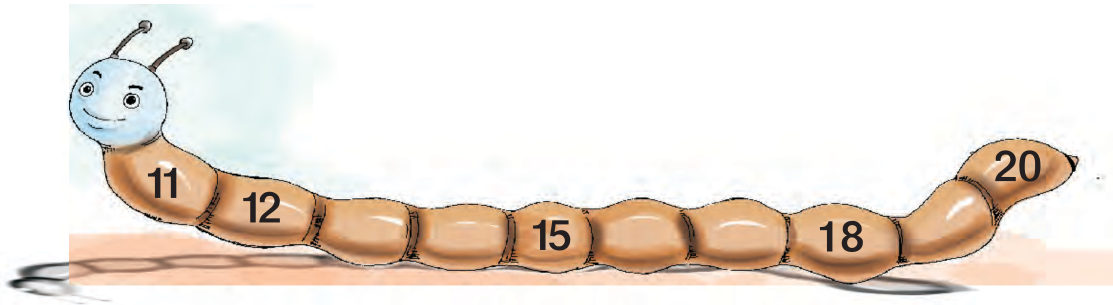
16


18


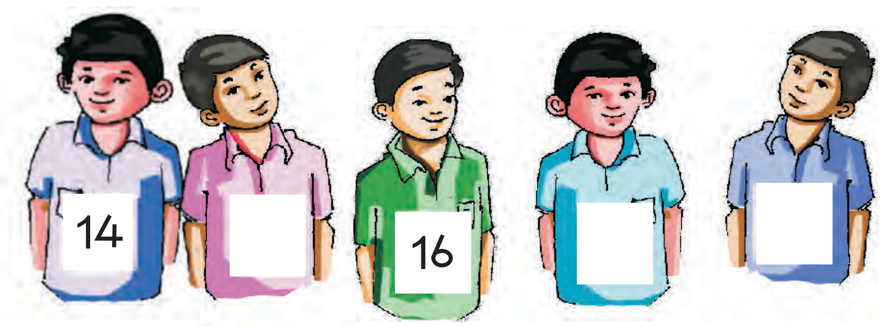
15


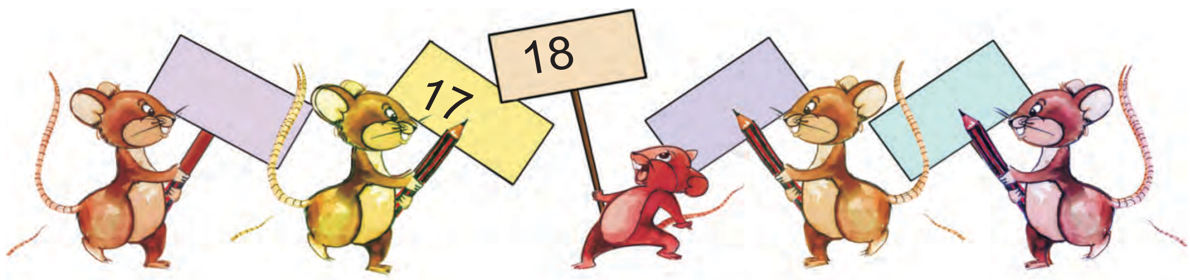
12


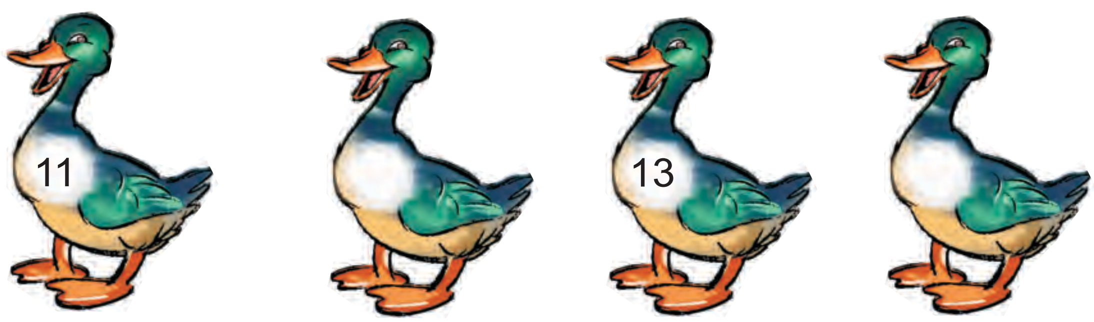
വിട്ടുപോയ സംഖ്യകൾ എഴുതുക



മുൻപുള്ള, പിൻപുള്ള, ഇടയിലുള്ള സംഖ്യകൾ കണ്ടുപിടിച്ച് എഴുതുക







ഇഷ്ടപ്രകാരം കൂട്ടുക

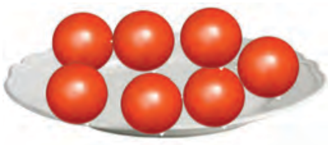
6 = 2 + 4

6 = 3 + 3

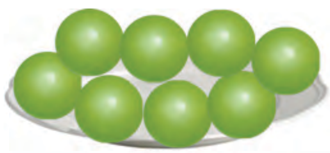
4 = ☐ + ☐

4 = ☐ + ☐

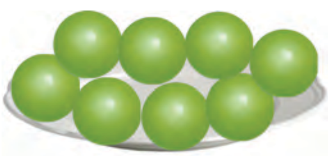
7 = ☐ + ☐



7 = ☐ + ☐



8 = ☐ + ☐



8 = ☐ + ☐

☞ കൂടുതൽ പരിശീലിപ്പിക്കുക

കൂട്ടി എഴുതുക

സംഖ്യകൾക്കനുസരിച്ച് വരകൾ വരച്ചു കൂട്ടുക

7 ///////
+ 5 /////
1 2

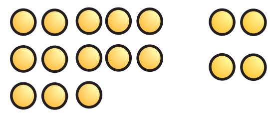
8
+ 6
☐☐

9
+ 5
☐☐

8
+ 9
☐☐

സംഖ്യകൾക്കനുസരിച്ച് മുത്തുകൾ വരച്ചു കൂട്ടുക

13 + 2 = 1 7



12 + 6 = ☐☐

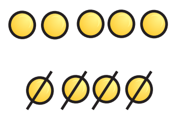
11 + 7 = ☐☐

12 + 0 = ☐☐

നീക്കി എഴുതുക

വരകൾ വരച്ച് നീക്കുക

മുത്തുകൾ വരച്ച് നീക്കുക

$\begin{array}{r} 7 \\ -\ 5 \\ \hline 2 \end{array}$	9 - 4 = 5 
$\begin{array}{r} 8 \\ -\ 4 \\ \hline \end{array}$	17 - 5 = ☐☐
$\begin{array}{r} 9 \\ -\ 5 \\ \hline \end{array}$	18 - 5 = ☐☐
$\begin{array}{r} 19 \\ -\ 5 \\ \hline \end{array}$	13 - 2 = ☐☐

ഗണിതം

എനിക്ക് സാധിക്കും

കൂട്ടി എഴുതുക

14 + 3 ____ ____	4 + 11 = ☐☐
9 + 6 ____ ____	9 + 8 = ☐☐

കുറച്ച് എഴുതുക

14 - 3 ____ ____	13 - 2 = ☐☐
17 - 4 ____ ____	15 - 3 = ☐☐

'എനിക്കും സാധിക്കും, ഞാൻ ചെയ്തു'
(‘I can, I did’)
വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനവിവരസൂചിക

വിഷയം

ക്രമ നമ്പർ	തിയതി	പാഠഭാഗം	പാഠത്തിന്റെ തലക്കെട്ട്	പ്രവർത്തനം	കുറിപ്പ്

പരിസര പഠനം

ENVIRONMENTAL STUDIES
MALAYALAM MEDIUM

ഒന്നാംതരം

STANDARD ONE

ഭാഗം II

Term II

പരിസര പഠനം

അദ്ധ്യാപകർക്ക്...

കുട്ടികൾ എപ്പോഴും തങ്ങൾക്കു ചുറ്റുമുള്ള മരങ്ങൾ, ചെടികൾ, വള്ളികൾ, മൃഗങ്ങൾ എന്നിവയെക്കണ്ട് സന്തോഷിക്കുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. അതിനാൽ അവർ കണ്ടുരസിക്കുന്ന രീതിയിലും, ആകർഷകമായ വിധത്തിലും, സന്തോഷിക്കുന്ന തരത്തിലുമാണ് ഈ പുസ്തകത്തിലെ പാഠഭാഗങ്ങൾ ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നത്. കുട്ടികൾ സ്വയം അറിയുവാനും മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുവാനും ആകാംക്ഷ ഉളവാക്കുന്ന രീതിയിലാണ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്.

പാട്ടും കഥകളും അറിഞ്ഞുകൊണ്ടാണ് കുട്ടികൾ വിദ്യാലയത്തിലേക്ക് വരുന്നത്. സാധാരണയായി പാട്ടുകളും കഥകളും വിനോദവുമെല്ലാം അവർക്ക് നന്നേ ഇഷ്ടമാണ്. അതുകൊണ്ട് കുട്ടികളെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്ന മധുരമായ പാട്ടുകളും കഥകളും ചിന്താശേഷിയെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന വിനോദങ്ങളും ഓരോ അദ്ധ്യായത്തിലും കൊടുക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ ഭാവന വളർത്താൻ ഉതകുന്ന രീതിയിൽ സ്വയം ആസ്വദിച്ച് പാടുവാനും കഥ പറയുന്നതിനും ഈ പുസ്തകത്തിൽ അവസരം നൽകിയിരിക്കുന്നു.

കുട്ടികളുടെ കൈയിൽ ഒരു പെൻസിൽ കിട്ടിയാൽ ഉടൻതന്നെ അവരുടെ മനസ്സിൽ തോന്നുന്നത് 'പടം വരയ്ക്കണം' എന്നതാണ്. കുട്ടികളുടെ മനസ്സിൽ നൈസർഗ്ഗികമായി ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഭാവനാവൈഭവത്തേയും സൃഷ്ടിപാടവത്തേയും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി

ലളിതമായി ചിത്രം വരയ്ക്കാനും
സ്വയം ഭാവനയ്ക്കനുസൃതമായി വരയ്ക്കാനും
തങ്ങൾക്കിഷ്ടപ്പെട്ട നിറങ്ങൾ കൊടുക്കാനും
ഭാവനയ്ക്കനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ ആകൃതികൾ വരയ്ക്കാനും മാതൃകകൾ

കൂടുതൽ അവസരങ്ങൾ നൽകപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ ഓരോ അദ്ധ്യായത്തിന്റെ അവസാനത്തിലും 'എനിക്ക് സാധിക്കും' എന്ന ശീർഷകത്തിൽ കുട്ടികൾക്ക് സ്വയം മൂല്യനിർണ്ണയത്തിനുള്ള അവസരങ്ങൾ നൽകപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ഓരോ കുട്ടിയുടെയും അനുഭവങ്ങൾ വ്യത്യസ്തങ്ങളാണ്. കുട്ടികൾ സംസാരിക്കുന്നതിനും തങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ പരസ്പരം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനും ചർച്ച ചെയ്യുമ്പോൾ അവസരം നൽകണം. കുട്ടികളിൽ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാനുള്ള ഉത്സാഹം ജനിപ്പിക്കണം.

ഈ പാഠഭാഗങ്ങളെ ക്ലാസ്മുറിയിൽ മാത്രം ഒതുക്കാതെ പുറത്തുകൊണ്ടുപോയി അവർ സന്തോഷിക്കുന്ന തരത്തിൽ പരിശീലനം നിൽകിയാൽ പഠനം മധുരമായിത്തീരും. ദൈനംദിനജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് ഉപകരിക്കുന്ന തൊഴിലിന്റെ ഉന്നതമൂല്യമുള്ള ആശയത്തിലെത്തും വരെ പ്രത്യക്ഷമായ അനുഭവങ്ങൾകൂടി ലഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ ദിവസേനയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളെല്ലാം തന്നെ ശാസ്ത്രാവബോധത്തോടെ പ്രകൃതിയെ ആരാധിക്കുന്നതിന് അവരെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിക്കുന്നതിനും അതിനോട് ഇഴുകിച്ചേരുന്നതിനുമുള്ള അവബോധം നൽകുന്നതിലും അദ്ധ്യാപകൻ ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കണം.

തയ്യാറാക്കിയവർ

1 ആഹാരം കഴിക്കാം... വരൂ !

നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് കഴിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത് ?

സംഭാഷണത്തിലേർപ്പെടാമോ!

പാലിന്റെ സഞ്ചാരം

മുരുകൻ : മുത്തച്ഛാ, എവിടെയാണ് പോകുന്നത് ?

മുത്തച്ഛൻ : ആവിൻ പാൽ വിൽപ്പനശാലയിലേക്ക്

മുരുകൻ : ഞാനും കൂടെ വരട്ടെ ?

മുത്തച്ഛൻ : ശരി വന്നോളൂ.

മുരുകൻ : (പാൽ വിൽപ്പനശാലയെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടു ചോദിച്ചു.) മുത്തച്ഛാ, എങ്ങനെയാണ് പാൽ ലഭിക്കുന്നത് ?

മുത്തച്ഛൻ : ഇതാ നോക്കൂ .... ഇങ്ങനെയാണ് പശുവിൽനിന്ന് പാൽ ലഭിക്കുന്നത് ?

☞ പാൽ എങ്ങനെ ലഭിക്കുന്നു ? എന്നതു മനസ്സിലാക്കാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക. അതുപോലെ അരി, പച്ചക്കറി, പഴങ്ങൾ എന്നിവ എവിടെ നിന്നും ലഭിക്കുന്നു ? എന്നതിനെക്കുറിച്ചും കുട്ടികളോടൊപ്പം ചർച്ച ചെയ്യുക.

പച്ചക്കറികൾ വാങ്ങാം

ബംഗലൂരു തക്കാളി,
പളപാളന്ന് ഇരിക്കണ്.
കൊടൈക്കനാൽ ബീറ്റ്റൂട്ട്
ചൊവ ചൊവാന്ന് ഇരിക്കണ്.
ഊട്ടി ഉരുളക്കിഴങ്ങ്
ഉരുണ്ടുരുണ്ട് ഇരിക്കണ്.
ചുരുക്കിവെച്ച കമ്പിപോലെ
മുരിങ്ങക്കായും ഇരിക്കണ്.
പച്ച പച്ച പടവലം
പാമ്പുപോലെ ഇരിക്കണ്.
കട്ടിയുള്ള കുമ്പളങ്ങ
പന്തുപോലെ ഇരിക്കണ്.
ഇവയെല്ലാം നൽകുന്നത്
കൃഷിത്തൊഴിൽ ആണല്ലോ.

നിറം കൊടുക്കാം

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ കൈക്കൊള്ളേണ്ട ആരോഗ്യകരമായ പ്രവൃത്തികൾ

- ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് കൈകൾ നന്നായി കഴുകണം.
- പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും നന്നായി കഴുകിയതിനുശേഷം കഴിക്കണം.
- ആഹാരം, വെള്ളം തുടങ്ങിയവ മൂടി വെച്ച് ഉപയോഗിക്കണം.
- ഈച്ചയിരുന്ന പലഹാരങ്ങൾ കഴിക്കാൻ പാടില്ല.
- ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം.
- ചീര വർഗ്ഗങ്ങൾ ധാരാളം കഴിക്കണം.
- എണ്ണയിൽ പൊരിച്ച ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ ഇടയ്ക്കിടെ കഴിക്കാതിരിക്കുക

☞ മുകളിൽ പറഞ്ഞ ആരോഗ്യകരമായ പ്രവൃത്തികൾ വിദ്യാർത്ഥികൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുക.

പ്രോജക്ട്:

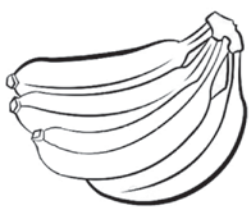
സ്കൂളിൽ ഒരുതോട്ടം നിർമ്മിക്കാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക.

തരം തിരിക്കാമോ !

ചിത്രത്തിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ള പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവ തരം തിരിച്ച് പറയുക.

നിറം കൊടുക്കാമോ!

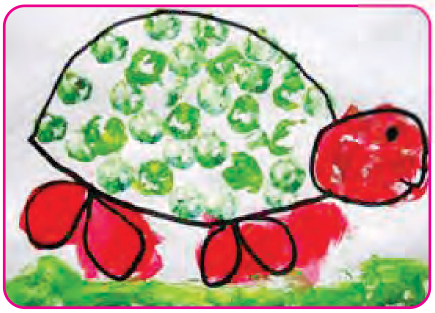
നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് നിറം കൊടുക്കുക.



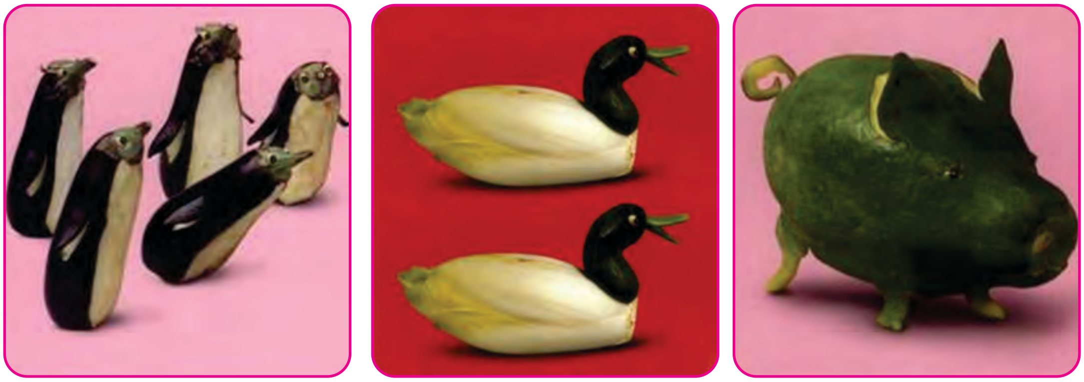
സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾക്ക് 🟢 നിറം കൊടുക്കുക

മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾക്ക് 🔴 നിറം കൊടുക്കുക

പച്ചക്കറികൾ ഉപയോഗിച്ച്
അച്ചെടുക്കൽ



പച്ചക്കറികൾ ഉപയോഗിച്ച് രൂപങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാമോ?

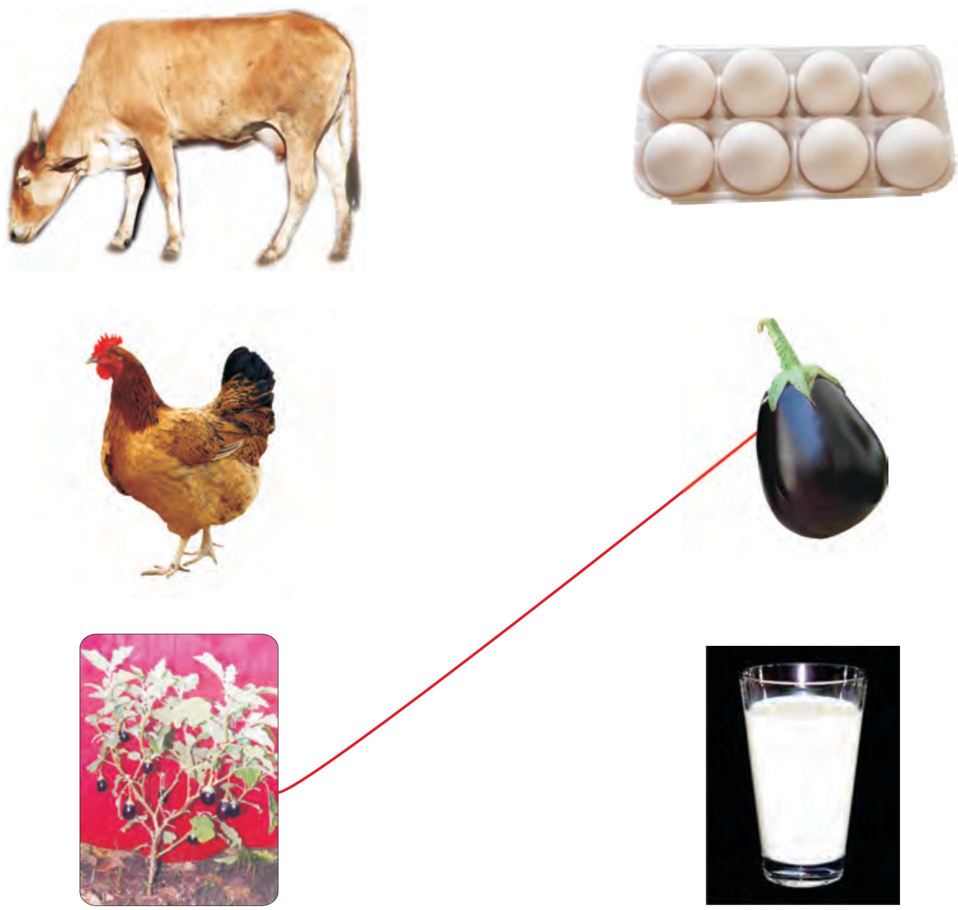


വിട്ടുപോയ കളങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കുക

ഉ					ങ്ങ്
					ഴം
		കൂ		ര	

എനിക്ക് സാധിക്കും...

■ ഏതിൽ നിന്ന് ഏത് ? വരയിട്ട് യോജിപ്പിക്കുക.



■ ഇന്നു നിങ്ങൾ കഴിച്ച ആഹാരങ്ങളിൽ ഏതാണ് സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ലഭിച്ചത് ഏതാണ് മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും ലഭിച്ചത് എന്ന് തരം തിരിച്ച് പറയുക.

■ നിങ്ങൾ വിത്തോടുകൂടി കഴിക്കുന്ന രണ്ടു പഴങ്ങളുടെ പേര് പറയുക.

■ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ കൈക്കൊള്ളേണ്ട രണ്ട് ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ പറയുക.ന

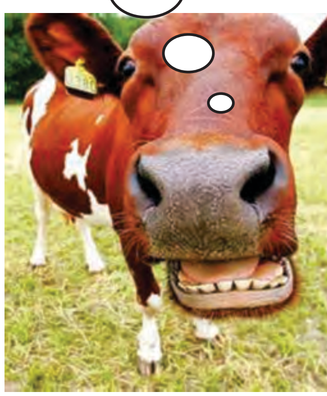
2 സുഖമാണോ? സുഖമാണ്!

ദേഹം മുഴുവനും
ചൊറിയുന്നേ,
ആരെങ്കിലും വന്ന്
മാന്തിത്തരൂ!

ദിവസവും നന്നായി
തേച്ച് കുളിച്ചാലല്ലേ ....

എത്ര അഴുക്കാണ്?
തല നന്നായി കഴുകി
കുളിക്കണം

നിങ്ങളുടെ പല്ലുകൾ
മാത്രം വെളുത്ത്
തിളങ്ങുന്നുവല്ലോ.
ഇതെങ്ങനെ സാധിക്കുന്നു?



ഞാൻ അധികമായി
മിഠായികളും, മധുര
പലഹാരങ്ങളും
കഴിക്കാറില്ല

☞ ശരീര ശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക.

സംസാരിക്കാമോ!

ദിവസവും നാം എന്ത് ചെയ്യും?

- ✶ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന പ്രവൃത്തികൾ പറയുക. ഈ പ്രവൃത്തികളെല്ലാം നിങ്ങൾ ദിവസേന ചെയ്യാറുണ്ടോ?

  1.ദിവസേന രാവിലെയും രാത്രിയും പല്ലുകൾ വൃത്തിയാക്കണം.

  2.ദിവസേന കുളിക്കണം.

  3.ശുചിയായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കണം.

  4.എണ്ണ ഉപയോഗിച്ച് തലമുടി നന്നായി ചീകി സംരക്ഷിക്കുക.

  5.ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ നഖം വെട്ടുക.
- ✶ ഇന്ന് ശുചിയാകാൻ എന്തൊക്കെ പ്രവൃത്തികളാണ് നിങ്ങൾ ചെയ്തത് ?
- ✶ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ ശുദ്ധമായി വെക്കാൻ വെറെ എന്തൊക്കെ പ്രവൃത്തികളാണ് ചെയ്യുന്നത് ?

പ്രവർത്തനം

വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളുമായി ചർച്ച ചെയ്യുക.

ചെയ്തുനോക്കാമോ!

☞ കുട്ടികളോട് ടൂത്ത് ബ്രഷ് കൊണ്ടുവരാൻ പറഞ്ഞ് പല്ല് തേക്കുന്ന രീതി ചെയ്ത് കാണിക്കുക.

1 മേലോട്ടും താഴോട്ടും

2

3 വശങ്ങളിലേക്ക്

4 മുകളിൽ

5 താഴെ

6 ഇപ്പോൾ തിളങ്ങുന്നു.

മനസ്സിലാക്കാമോ!

ലോക കൈകഴുകൽദിനം ഒക്ടോബർ 15-ാം തിയതിയാണ്.

☞ കൈ കഴുകുന്ന രീതി അധ്യാപകർ ചെയ്തു കാണിച്ച് കുട്ടികളെയും ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുക

കളിക്കാമോ !

☞ചിത്രം കുറച്ചുനേരം സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കുക. അതിനുശേഷം കണ്ട വസ്തുക്കളുടെ പേരുകൾ ഓർമ്മിച്ച് പറയാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

യോജിപ്പിക്കാമോ

പ്രോജക്ട്:

വിദ്യാർത്ഥികൾ അവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്നാന സോപ്പ്, എണ്ണ, ടൂത്ത്പേസ്റ്റ് തുടങ്ങിയവയുടെ പേരുകൾ അവരുടെ മാതാപിതാക്കളോടു ചോദിച്ചിട്ടുവന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക.

നമ്മെ സംരക്ഷിക്കാൻ....

ശരിയായ പ്രവൃത്തികൾ ശരി (✓) എന്ന് അടയാളപ്പെടുത്തുക.
തെറ്റായ പ്രവൃത്തികൾ തെറ്റ് (✗) എന്ന് അടയാളപ്പെടുത്തുക.

മറഞ്ഞരിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുക.

ടൂ	ത്ത്	പേ	സ്റ്റ്	വെ	ള്ളം
സോ	ല	ജ	ചെ	രു	പ്
പ്		സ	ട		ഹ
ച		മ			ക
	ള	ചീ	പ്		ണ്ണാ
റ	തൂ	വാ	ല	ഗ	ടി

താഴെ ഉള്ള പ്രവൃത്തികൾ എത്ര പ്രാവശ്യം ചെയ്തുവെന്ന് പട്ടികയിടുക

ദിവസം	പല്ല് വൃത്തിയാക്കുന്നത്	കക്കൂസിൽ പോകുന്നത്	കുളിക്കുന്നത്	തല ചീകുന്നത്	കൈ കഴുകുന്നത്	നഖം വെട്ടുന്നത്
ഞായർ						
തിങ്കൾ						
ചൊവ്വ						
ബുധൻ						
വ്യാഴം						
വെള്ളി						
ശനി						

എനിക്ക് സാധിക്കും....

■ വിട്ടുപോയ കളങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കുക

	ഷ്	■
		ടൂ
		ത്ത്
		സ്റ്റ്

■ ചിത്രങ്ങൾ നോക്കൂ, രാവിലെയുള്ള പ്രവൃത്തികൾ ക്രമപ്പെടുത്തി പറയുക.

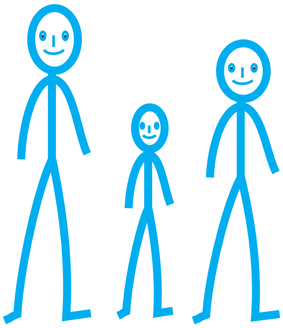
3 കവിതയുടെ കുടുംബം

കവിത, തന്റെ വീട്ടിലുള്ളവരെ അവളുടെ കൈവിരലുകളിൽ വരച്ചിരിക്കുന്നു.

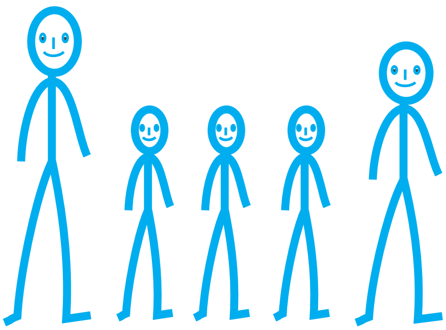
- ❋ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ എത്ര പേരുണ്ട്? ആരെല്ലാം?
- ❋ നിന്റെ അമ്മ, അച്ഛൻ എന്നിവരുടെ പേര് പറയുക
- ❋ നിങ്ങളെ വീട്ടിൽ സ്നേഹത്തോടെ എങ്ങനെയാണ് വിളിക്കുന്നത് ?
- ❋ നിങ്ങളുടെ സഹോദരങ്ങൾ എത്ര പേർ ? ആരെല്ലാം ?
- ❋ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ആരാണ് കഥകൾ പറഞ്ഞുതരുന്നത് ?
- ❋ നിന്റെ അമ്മയുടെ സഹോദരങ്ങൾ എത്ര പേർ ?
- ❋ അവരെ എങ്ങനെയാണ് വിളിക്കുന്നത് ?
- ❋ നിന്റെ അച്ഛന്റെ സഹോദരങ്ങൾ എത്ര പേർ ?
- ❋ അവരെ എങ്ങനെയാണ് വിളിക്കുന്നത് ?

കവിത ചോദിക്കുന്നു:
“ഞാൻ മുത്തശ്ശിയെപ്പോലെയാണ് ” എന്ന് എന്റെ അച്ഛൻ പറയാറുണ്ട്.
നിങ്ങൾ ആരെപ്പോലെയാണ് ?

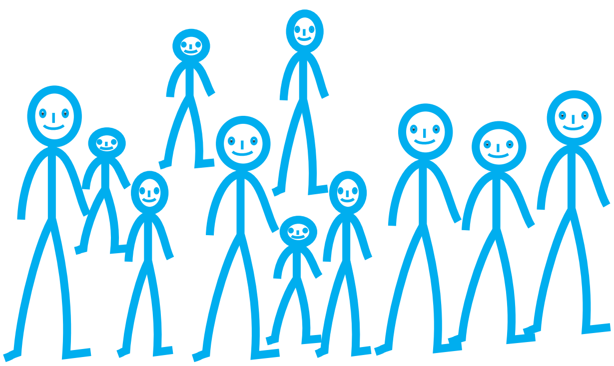
☞ ബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികൾ അറിയുന്നതിന് സഹായിക്കുക



ചെറിയ കുടുംബം



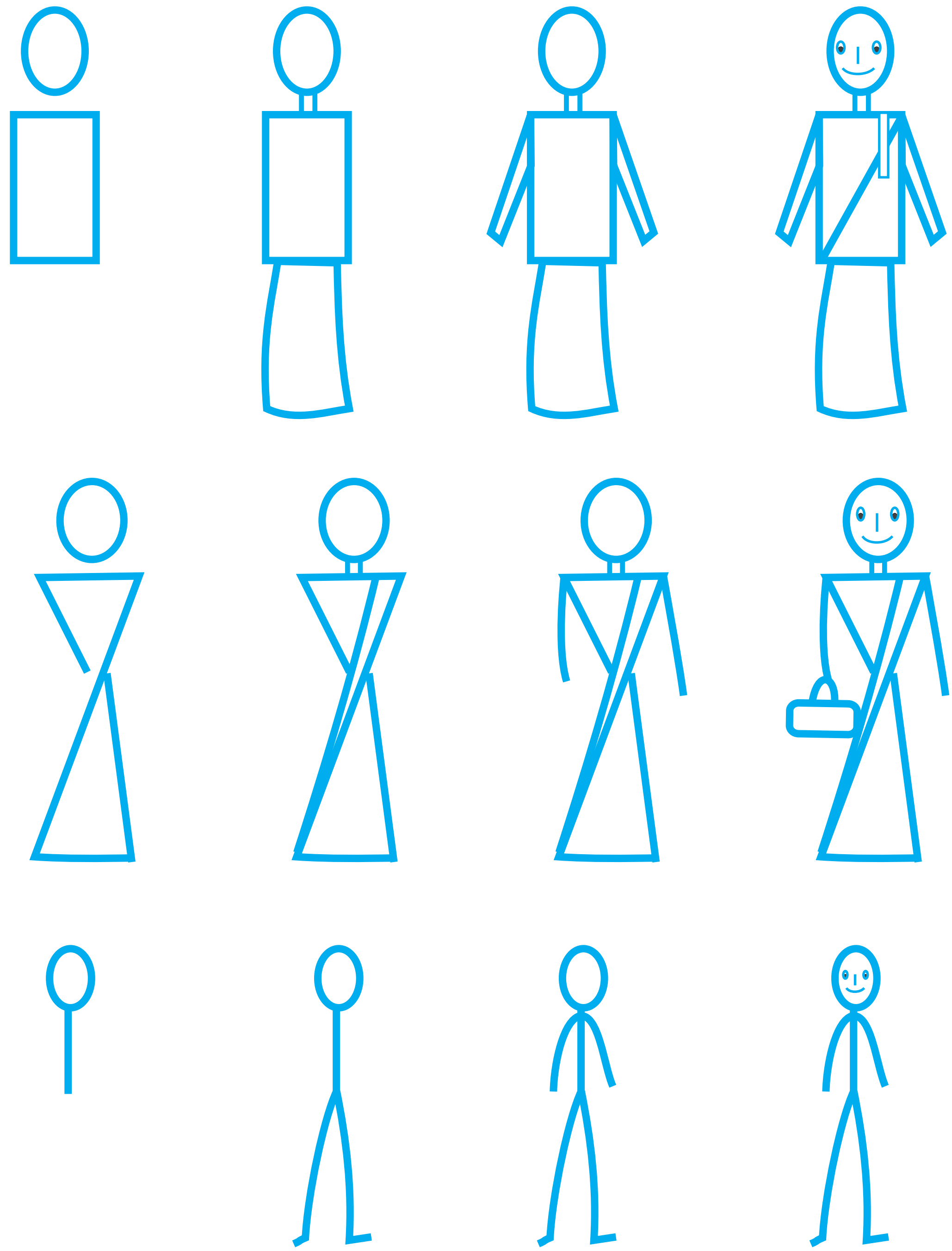
വലിയ കുടുംബം



കൂട്ടുകുടുംബം

മുകളിലുള്ള ചിത്രങ്ങൾ നോക്കി കുടുംബങ്ങളുടെ വകഭേദങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക.

ബന്ധങ്ങൾ വരയ്ക്കാം.



☞ വിദ്യാർത്ഥികൾ വരച്ച ചിത്രങ്ങളെ ആശംസാകാർഡുകളാക്കി മാതാപിതാക്കൾക്ക് കൊടുക്കുവാൻ സഹായിക്കുക.

നിന്റെ വീട്ടിൽ എത്ര പേർ ? ആരെല്ലാം ?

എന്റെ വീട്ടിലുള്ള കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ എണ്ണം.........................

അമ്മ, അച്ഛൻ, ഞാൻ

3

....

....

....

....

☞ ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയും തന്റെ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിന് അനുസൃതമായി മുകളിലുള്ള പട്ടികയിൽ എഴുതുവാൻ സഹായിക്കുക.

☞ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പേരുകളും ബന്ധങ്ങളും മനസ്സിലാക്കാൻ ചർച്ചയിലൂടെ വിദ്യാർത്ഥികളെ സഹായിക്കുക.

സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ച് പറയാമോ!

ഇവരെല്ലാം നമ്മുടെ സുഹൃത്തുക്കളാണ്

കണ്ടുപിടിക്കാമോ!

ഇത് ആരുടെ വസ്ത്രം?

....

....

....

....

....

....

അച്ഛൻ
അമ്മ
മുത്തച്ഛൻ
മുത്തശ്ശി
ചേട്ടൻ
ചേട്ടത്തി
ചേച്ചി
അനുജത്തി
അനുജൻ
അമ്മായി
അമ്മാവൻ
ചെറിയമ്മ

താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള ജോലികൾ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ചെയ്യുന്നത് ആരെല്ലാം?
വരയിട്ട് യോജിപ്പിക്കാം

മുത്തച്ഛൻ

മുത്തശ്ശി

അമ്മ

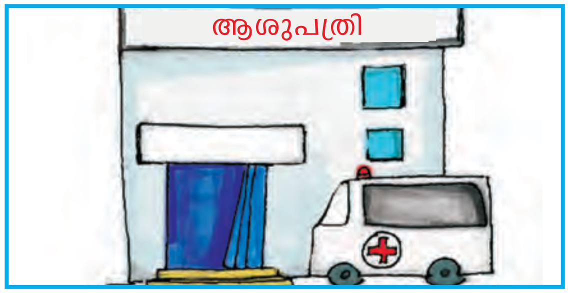
അച്ഛൻ

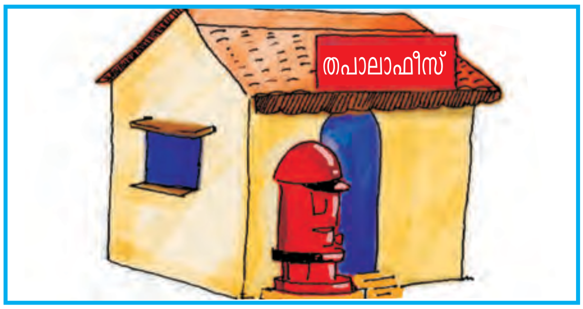
ചേച്ചി

ഞാൻ

അനുജൻ

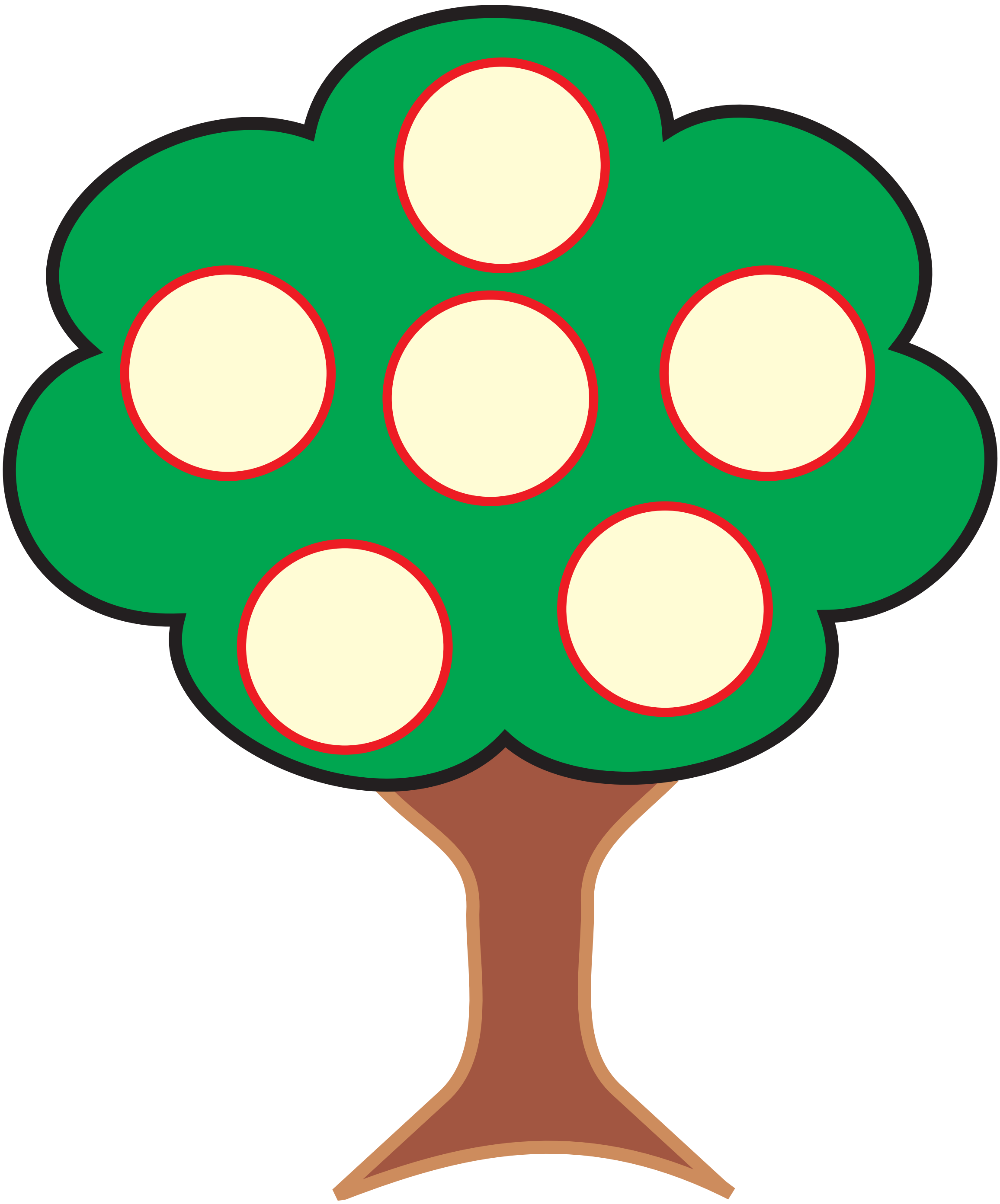
യോജിച്ച പണിസ്ഥലം ഏത്? യോജിപ്പിക്കാമോ?



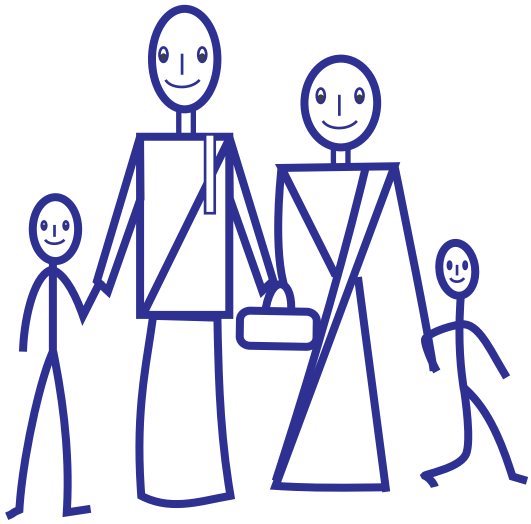


ഛായാചിത്രങ്ങൾ ഒട്ടിക്കാമോ?

☞ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ഛായാചിത്രങ്ങൾ ഒട്ടിയ്ക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ സഹായിക്കുക.



എനിക്ക് സാധിക്കും...



ചേട്ടൻ അച്ഛൻ അമ്മ അനുജത്തി

■ കല തന്റെ കുടുംബത്തെ മുകളിൽ ഉള്ളതുപോലെ വരച്ചിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ താഴെ വരച്ച് പേരുകൾ എഴുതുക.

■ കൂട്ടുകാരുടെ ജോലി എഴുതുക.

____

____

____

____

'എനിക്കും സാധിക്കും, ഞാൻ ചെയ്തു'
('I can, I did')
വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനവിവരസൂചിക

വിഷയം

ക്രമ നമ്പർ	തിയതി	പാഠഭാഗം	പാഠത്തിന്റെ തലക്കെട്ട്	പ്രവർത്തനം	കുറിപ്പ്