ಕಲಿಕೆಗಾಗಿ ಹೊಸಹಾದಿ ತೆರೆಯೋಣ

ಮುನ್ನಡೆಯುವ

ಕನ್ನಡ

KANNADA

ತರಗತಿ - 5

State Council of Educational and Research and Training (SCERT), Kerala.

ಕಲಿಕೆಗಾಗಿ ಹೊಸಹಾದಿ ತೆರೆಯೋಣ

ಮುನ್ನಡೆಯುವ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಮಾರಕವಾದ ಕೋವಿಡ್ ಮಹಾಮಾರಿಯ ಅಲೆಯಿಂದ 2019 ರಿಂದ 2021 ರ ವರೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೇರವಾದ ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳು ಲಭಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಕಲಿಕಾ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿರುವುದಾಗಿ 2022 ರ ಕಾಲುವಾರ್ಷಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ವೇದ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲಭಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಕೆಲವು ಆಶಯಗಳನ್ನು ಆರ್ಜಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ತರಗತಿಯ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಒಂದು ಕಲಿಕಾ ಸಹಾಯಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ನಷ್ಟವಾದ ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳ ಕುರಿತಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಕಲಿಕಾ ಸಹಾಯಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಷ್ಟವಾದ ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಆರ್ಜಿಸಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವಂತಾಗಲಿ ಎನ್ನುವ ಶುಭ ಹಾರೈಕೆ.

ನಿರ್ದೇಶಕರು,

SCERT, ಕೇರಳ

ವಿಷಯ : ಕನ್ನಡ ಮುಂದುವರಿದ ಪಥ್ಯ Kannada AT

ಯುನಿಟ್: ನಿಸರ್ಗದ ಸೊಬಗು

ನೋಡದೊ ಅಲ್ಲಿ ದೂರದ ಬೆಟ್ಟ
ಹಸಿರನು ಹೊದ್ದು ಮಲಗಿಹುದು
ಮುಂಜಾನೆ ರವಿಯ ಕಿರಣವು ಬೀಳಲು
ಹೊನ್ನಿನ ಬಣ್ಣವ ಹೋಲುವುದು.

ನೀಲಿಯ ಗಗನ ವಿಧ ವಿಧ ಬಣ್ಣದಿ
ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪನು ನೀಡುವುದು.
ಹಕ್ಕಿಯ ಹಿಂಡು ರೆಕ್ಕೆಯ ಬಿಚ್ಚುತ
ಹರುಷದಿ ಗೂಡನು ಸೇರುವುದು.

ಮರಗಿಡ ಬಳ್ಳಿಯಹಸಿರಿನ ಸಿರಿಯು
ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಬ್ಬವ ನೀಡುವುದು
ಬೆಟ್ಟವನೇರಲು ಆಗಸ ಬೊಗಸೆಗೆ
ಎಟಕುವ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವುದು.

ಧರಣಿ ದೇವಿಯ ಸಿರಿಮುಡಿಯಂತೆ
ಬೆಟ್ಟವು ನೆಟ್ಟನೆ ನಿಂತಿಹುದು
ಉರಿಯುವ ನೇಸರ ಮುಕುಟದ ಹಾಗೆ
ಬೆಟ್ಟದ ಸೊಬಗದು ಕಾಣುವುದು.

- ದಿವಾಕರ ಬಲ್ಲಾಳ್ ಎ.ಬಿ

ಮೇಲಿನ ಪದ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಓದಿದಿರಲ್ಲವೇ?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ಪದ್ಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಬಹುದಾದ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಪದ್ಯದ ಒಟ್ಟು ಆಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬೇಕು.
- ಚುಟುಕಾಗಿರಬೇಕು
- ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಬೇಕು
- ಔಚಿತ್ಯಪೂರ್ಣ ಪದಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಇರಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ -2

'ಅ' ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಪದ್ಯದ ಸಾಲುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಶಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು 'ಆ' ಭಾಗದಿಂದ ಆಯ್ದು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅ	ಆ
• ಬೆಟ್ಟವನೇರಲು ಆಗಸ ಬೊಗಸೆಗೆ ಎಟಕುವ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವುದು.	• ಬೆಟ್ಟದ ಸೊಬಗು ಉರಿಯುವ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಕಿರೀಟ ಧರಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
• ಉರಿಯುವ ನೇಸರ ಮುಕುಟದ ಹಾಗೆ ಬೆಟ್ಟದ ಸೊಬಗದು ಕಾಣುವುದು.	• ಮರ ಗಿಡ ಬಳ್ಳಿಯ ಹಸಿರಿನ ಸಿರಿವಂತಿಕೆಯು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಬ್ಬವನ್ನು ನೀ಼ಡುತ್ತದೆ.
• ನೋಡದೊ ಅಲ್ಲಿ ದೂರದ ಬೆಟ್ಟ ಹಸಿರನು ಹೊದ್ದು ಮಲಗಿಹುದು	• ಬೆಟ್ಟವನ್ನು ಏರಿದರೆ ಆಕಾಶ ಕೈಗೆ ಎಟಕಬಹುದೆಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
• ಮರಗಿಡ ಬಳ್ಳಿಯಹಸಿರಿನ ಸಿರಿಯು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಬ್ಬವ ನೀಡುವುದು	• ಬೆಳಗ್ಗೆ ಭಾಸ್ಕರನ ಕಿರಣಗಳು ಬಿದ್ದಾಗ ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ.
	• ಅದೋ ಅಲ್ಲಿ ನೋಡು!! ದೂರದ ಬೆಟ್ಟ ಹಸಿರನ್ನು ಹೊದ್ದು ಮಲಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ- 3

ಈ ಪದ್ಯವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಎಂದು ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಬಳಿಕ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ ಸರಿ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು, ಅಲ್ಲವಾದರೆ ತಪ್ಪು ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರಿ.

ಹೇಳಿಕೆಗಳು	**ಹೌದು/ಅಲ್ಲ**
• ಪದ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಟ್ಟ, ಸೂರ್ಯ, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಆಕಾಶ, ಮರ ಗಿಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.	
• ಪದ್ಯವನ್ನು ರಾಗವಾಗಿ ಹಾಡಬಹುದು.	
• ಪ್ರಕೃತಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.	
• ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸ ಪದಗಳು ಇದೆ.	
• ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯ ಸೊಬಗನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.	
• ಪದ್ಯವು ಸರಳ, ಸುಂದರವಾಗಿದೆ.	
• ಪದ್ಯದ ಒಂದೊಂದು ಪಾರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳಿವೆ.	
• ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಹದಿನಾರು ಸಾಲುಗಳಿವೆ.	
• ಭಾಷಾ ಬಳಕೆ ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆ.	
• ಪದ್ಯವನ್ನು ಬರೆದ ಕವಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡಲಿಲ್ಲ.	

ಈ ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೌದು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪದ್ಯದ ಆಸ್ವಾದನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ವಾದನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಸಾಲು ಮತ್ತು ಅದು ಇಷ್ಟವಾಗಲಿರುವ ಕಾರಣವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಮರೆಯದಿರಿ...

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4

ಪಾಠಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ **ಒಂದು ರಾತ್ರೆ** ಎಂಬ ಚಂದ್ರನ ಕುರಿತಾದ ಪದ್ಯವನ್ನು ಓದಿರುವಿರಲ್ಲವೇ? ಸೂರ್ಯನ ಕುರಿತಾದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಪೂರ್ಣ ಪದ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಓದಿರಿ. ಬಳಿಕ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ ಪದಗಳನ್ನು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದವುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಪದ್ಯ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದನು **ಮೇಲೆ ಬಂದನು**
ದಿಬ್ಬಣ ಹೊರಟಿತು
ಕರೆಗಂಟೆ ನೀಡಿತು **ಸ್ವಾಗತ ಕೋರಿದನು.**
ಕೋಗಿಲೆ ಹಾಡಿತು
ಬೆಳಕ ತಂದನು.
ಹನಿ ಕಚಗುಳಿಯಿಟ್ಟಿತು.

ಚಂದ್ರ ಜಾರಿ ಸೂರ್ಯ ಏರಿ ....

ಕತ್ತಲೆಯನು ದೂರ ಮಾಡಿ ....

ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬಕನಂತದಲ್ಲಿ ....

ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕಿ ಬಾನಿನಲ್ಲಿ ....

ಚಿಲಿಪಿಲಿ ಎನ್ನು ತ ಹಕ್ಕಿ ಬಳಗ ....

ಏಳಿರಿ ಜನಗಳೇಳಿ ಎಂದು ....

ಮುಂಜಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಳಿಯು ....

ಗಿಡಮರಕೆ ಮಂಜು ....

ಚಟುವಟಿಕೆ -5

ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪದಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಒ ಗ ಪಾ ಜ
ಅ ಕ ಮ ಲ
ಕೀ ರ ತ ದಾ ಸ
ಗ ಯಾ ವ ಹ ಪ
ಚ ದ ಇ ಉ
ನ ಬಿ

ಉದಾ: ಅಗಸ
ಸಲಗ
ಜಲ
ಮರ

....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....

ವಿಷಯ : ಕನ್ನಡ ಮೂಲಪತ್ಯ Kannada BT

ಯುನಿಟ್: ತನು - ಮನ

ಚಟುವಟಿಕೆ -1

ವಿಕ್ರಂ ಐದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಹುಡುಗ. ಅವನು ಬಹಳ ತುಂಟ. ಅವನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿರುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಜಾರಿ ಬಿದ್ದು ಕೈಗೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅಮ್ಮ ಗಾಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ವಿಚಾರಿಸಿದರು. ಅವರೊಳಗಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಮ್ಮ : ವಿಕ್ರಂ.. ನೀನು ಯಾಕೆ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದಿರುವೆ?

ವಿಕ್ರಂ : ಅದೂ.... ಅಮ್ಮಾ.....

ಅಮ್ಮ : ಏನಾಯಿತು? ನಿಜ ಹೇಳು...

ವಿಕ್ರಂ : ಅಮ್ಮ ಅದು.... ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಜಾರಿ ಬಿದ್ದು ಗಾಯ ಆಯಿತು.

ಅಮ್ಮ : ಆಟವಾಡುವಾಗ ಜಾಗ್ರತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮಗಾ.... ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ವಿಕ್ರಂ : ಸರಿ ಅಮ್ಮಾ... ಇನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಅಮ್ಮ : ಹ್ಹೂಂ....ಬೇಗ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು.

ವಿಕ್ರಂ : ಅಮ್ಮಾ... ಕೈನೋವು.........

ಅಪ್ಪ : ಎಡದ ಕೈಯಲ್ಲವೇ ನೋವು... ಬರೆಯುವುದು ಬಲದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲವೇ.... ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೋ.....

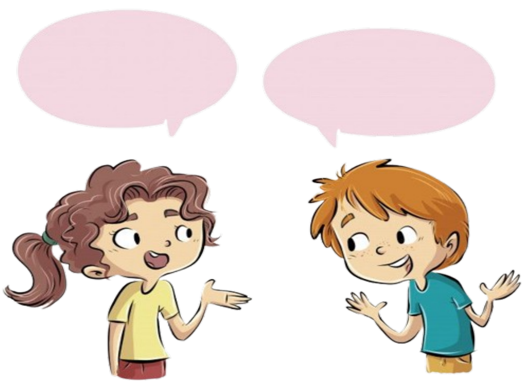
ವಿಕ್ರಂ: ಸರಿ ಅಪ್ಪಾ.....

ಮೇಲಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಓದಿದಿರಲ್ಲವೇ? ಬಳಿಕ ಈ ಮೂರು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸುವುದು.

(ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಯ್ದೆರೆಯಾಗಿ ಹೇಳುವರು. ನಂತರ ಲಿಖಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ನೀಡಲು ಸೂಚಿಸುವುದು.
ಅಧ್ಯಾಪಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಉತ್ಪನ್ನದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎಡಿಟಿಂಗ್ ಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು.)

ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಆರಿಸುವಾಗ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇರಬೇಕು.
- ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿರಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಿಸಬೇಕು.



ಇದರ ಮುಂದುವರಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಮೂಲ ಪಠ್ಯದ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗ ಪಾಠಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಸಂಭಾಷಣೆ ಬರೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ-2

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಓದಿರಿ.

ಪತ್ರೊಡೆ

ಪತ್ರೊಡೆಯು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರ ನೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದನ್ನು ಆಷಾಢ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವುದಾದರೂ ಇಂದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪತ್ರೊಡೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಕುಚ್ಚಲು ಅಥವಾ ಬೆಳ್ತಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಾಡಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಜಂಕ್ ಫುಡ್

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಿ, ಇಂದು ಜನರು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಲವು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಪಯೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪೀಝಾ, ಬರ್ಗರ್, ನ್ಯೂಡಲ್ಸ್, ಮ್ಯಾಗಿ ಮೊದಲಾದ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

- ಇದೇ ರೀತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ? ಅವುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.
- ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿರುವಿರಾ?
- ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ?
- ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಮತ್ತಿತರ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿದೆಯೇ?
- ಯಾವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ?
- ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು?

ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಉತ್ತರಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಠಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ **ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳು** ಪಾಠಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ **'ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ'** ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಬರೆಯುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3

ಅಕ್ಕ
ಅಗ್ಗ
ಅಚ್ಚ
ಅಜ್ಜ

ಈ ಮೇಲಿನ ಪದಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಿರಲ್ಲವೇ? ಇಲ್ಲಿ ಕ, ಗ, ಜ, ಚ, ಜ ಮೊದಲಾದ ಅಕ್ಷರಗಳಿಗೆ ಅದೇ ಅಕ್ಷರದ ಒತ್ತುಗಳು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಇದರ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ಅಕ್ಷರಗಳು ಒತ್ತು ಬರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಪಾಠಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಹುಡುಕಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಟ	ಅಟ್ಟ, ಘಟ್ಟಕ್ಕೆ, ಪಟ್ಟದ, ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ
ಡ	....
ತ	....
ದ	....
ಪ	....
ಬ	....
ಮ	....
ಯ	....
ಲ	....
ಳ	....
ವ	....
ಷ	....
ಸ	....
ಹ	....

<u>ಸೂಚನೆಗಳು</u>

* ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಸಜಾತಿಯ ಒತ್ತಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಪಾಠ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಆಯ್ದು ಬರೆಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
* ಪದಗಳನ್ನು ಬಾಯ್ದೆರೆಯಾಗಿ ಹೇಳಿ ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4

ಓದುವ ಹೇಳುವ

ಅ	ಅರ	ಅರಸ	ಅರಸನ ಮನೆ
ಚ	ಚಮ್ಮಿ	ಚಮ್ಮಿ ಮೊಲ	ನಮ್ಮ ಚಮ್ಮಿ ಮೊಲ

ಮೇಲೆ ನೀಡಿದ ಮಾದರಿಯಂತೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ನ	ನಮ್ಮ	....	....	....
ಒ	ಒಂದು	....	....	....
ಕ	ಕನ್ನಡ	....	....	....
ಪ	ಪರಿಮಳ	....	....	....
ತ	ತಾತ	....	....	....