

அறிவியல்

மூன்றாம் வகுப்பு

இரண்டாம் பருவம்

பாடநூல் குழு

குழுத்தலைவர்

இரா. நடராசன்,

முதல்வர்,

கிருஷ்ணசாமி நினைவு மெட்ரிக் மேல்நிலைப் பள்ளி, கடலூர்.

மேலாய்வாளர்கள்

நா. வளர்மதி,

விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி
பயிற்சி நிறுவனம்,
இராணிப்பேட்டை,
வேலூர் மாவட்டம்.

சி.சரவணன்,

உதவித் தொடக்கக் கல்வி அலுவலர்
(அறிவியல்),
மாவட்டத் தொடக்கக் கல்வி
அலுவலகம்,
காஞ்சிபுரம்.

முனைவர். சி.அ. பத்மலோசனி

தலைமை ஆசிரியை,
சிங்காரம் பிள்ளை பெண்கள்
மேல்நிலைப் பள்ளி,
வில்லிவாக்கம், சென்னை-49.

நூலாசிரியர்கள்

வ. சாந்தி,

இடைநிலை ஆசிரியர்,
அரசு மகளிர் மேல்நிலைப் பள்ளி,
அசோக் நகர், சென்னை-83.

வே. சகுந்தலா

பட்டதாரி ஆசிரியர்,
அண்ணாமலையார் மில்ஸ்
பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளி, திண்டுக்கல்.

எஸ். மீரா,

முதுகலை ஆசிரியர்,
டி.வி.எஸ் மெட்ரிக் மேல்நிலைப் பள்ளி,
மதுரை.

த. இராமகல்பனா

முதுகலை ஆசிரியர்,
பெ.ச. மெட்ரிக் மேல்நிலைப் பள்ளி,
மைலாப்பூர், சென்னை-4.

யோ. வாசுதேவன்,

பட்டதாரி ஆசிரியர்,
ஊராட்சி ஒன்றிய நடுநிலைப்பள்ளி,
கா. கொத்தம்பட்டி, திருச்சி மாவட்டம்.

ப. ரபேல்

இடைநிலை ஆசிரியர்,
அரசு தொடக்கப் பள்ளி,
சீயோன்புரம், கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.

கணினி அச்சு

பா. யுவராஜ், பா. சுசந்தி

ஒலியம்

அ. காசி விஸ்வநாதன், ம. சின்னச்சாமி,
மு. ஜெயக்குமார், நா. கோபாலகிருஷ்ணன்.

வடிவமைப்பு

சி. சிவக்குமார்
இரா. எட்வின், க. பாலமுருகன்
மா. கந்தரமூர்த்தி

குறியீடுகளும் அவற்றின் விளக்கமும்



வகைப்படுத்துவோமா!



செயல் / செய்து பார்ப்போமா!



தகவல் சேகரிப்போமா!



கலந்துரையாடுவோமா!



சிந்திப்போமா!



எழுதிப் பார்ப்போமா!



வரைவோம்! வண்ணம்
தீட்டுவோம்!



கண்டுபிடி



தகவல் துளி

1. உன்னத உணவு



ஆசிரியர் : குழந்தைகளே! நேற்று நாம் பூங்காவைச் சுற்றிப் பார்த்தோம் அல்லவா? உங்கள் அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியாய் இருந்ததா?

மாணவர்கள்: ஆமாம் அம்மா, நேற்றைய பயணம் மகிழ்ச்சியாகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருந்தது.

ஆசிரியர் : முகிலா, நீ ஏன் சோர்வுடன் காணப்படுகிறாய்? சாப்பிட்டாயா?

வைகுந்த் : முகிலன் எப்பொழுதும் சிப்ஸ், முறுக்கு மற்றும் பாலிதீன் பைகளில் அடைக்கப்பட்ட தின்பண்டங்கள், பிட்ஸா, நூடுல்ஸ் போன்ற துரித வகை உணவுகளையே உண்கிறான்.

ஆசிரியர் : முகிலா, உனக்கு காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவை பிடிக்காதா?

முகிலன் : காய்கறிகள், பழங்களா! எனக்குப் பிடிக்கவே பிடிக்காது.

ஆசிரியர் : குழந்தைகளே! என்ன...நீங்களும் முகிலனைப் போலத்தானா? எங்கே! நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் உண்ட காலை உணவைக் கூறுங்கள் பார்ப்போம்!



வ. எண்	பெயர்	காலை உணவு	முக்கியப் பகுதிப் பொருள்கள்
1.	தீபக்	இட்லி, சாம்பார்	அரிசி, உளுந்து
2.			
3.			
4.			
5.			

எழுதிப் பார்ப்போமா!



நம்மில் பலர் உண்ணும் உணவு _____ .

அந்த உணவிலுள்ள முக்கியப் பகுதிப் பொருள்கள்

_____ .

நீங்கள் சாப்பிட விரும்பும் உணவுப் பொருள்

_____ .

சமைக்காமல் சாப்பிடக் கூடிய உணவுப் பொருள்கள்

_____ .

நாம் அன்றாடம் உண்ண வேண்டிய உணவுப் பொருள்கள்





தயிர்

பால்

வெண்ணெய்



இறைச்சி

மீன் வறுவல்

முட்டை



கடலை எண்ணெய்



சூரிய காந்தி எண்ணெய்



நல்லெண்ணெய்

இந்த உணவுப் பொருள்கள் நமக்குத் தாவரங்களிலிருந்தும், விலங்குகளிலிருந்தும் கிடைக்கின்றன. இவ்வகையான உணவுகள் நமக்குச் சக்தியையும், வளர்ச்சியையும் அளிப்பதோடு நோய்களிலிருந்தும் நம்மைப் பாதுகாக்கின்றன.

நீங்கள் உண்ட உணவுப் பொருள்களைக் கீழே உள்ள அட்டவணையில் வகைப்படுத்துங்களேன்.

வ. எண்	தாவரங்களில் இருந்து கிடைப்பவை	விலங்குகளில் இருந்து கிடைப்பவை
1.	அரிசி, கோதுமை.	முட்டை
2.		
3.		
4.		
5.		

அறிவியல்



நாம் உண்ணும் உணவு பசிக்காகவும் ருசிக்காகவும் மட்டுமல்ல, அவற்றுள்

- நம் உடலுக்குச் சக்தி அளிக்கும் மாவச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து
- வளர்ச்சிக்கு உதவும் புரதச்சத்து
- உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்கப் பயன்படும் தாது உப்புகள்
- உயிர்ச்சத்துகள் (வைட்டமின்கள்)
- நீர்ச்சத்து போன்றவை அடங்கியுள்ளன.



மரவள்ளிக்கிழங்கு



மக்காச்சோளம்



கேழ்வரகு



உருளைக்கிழங்கு



அரிசி

கார்போஹைட்ரேட்
உடலுக்கு
எளிதில்
சக்தி அளிக்கும்.



கோதுமை

புரதம் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.



காராமணி



பாசிப்பயறு



கொண்டைக்கடலை



மீன்



உளுந்து



கொழுப்பு உடலுக்கு சக்தி தரும்.



தயிர்



வெண்ணெய்



நெய்



எண்ணெய்

நோயின்றி நலமாக வாழ உதவுபவை – வைட்டமின் மற்றும் தாது உப்புகள்.



கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின் மற்றும் தாது உப்புகள் போன்றவை நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவில் உள்ள சத்துகள் ஆகும். இவை தவிர நீரும் நம் உணவில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இத்தனை சத்துகளும் அடங்கிய உணவை நாம் ஒரே நேரத்தில் சாப்பிடுகிறோமா ?

தகவல் சேகரிப்போமா!



இன்று முதல் ஒரு வாரம் நீங்கள் உண்ணும் உணவைப் பட்டியலிடவும்.

மாணவர் பெயர் : _____

நாள்கள்	காலை	மதியம்	இரவு
திங்கள்			
செவ்வாய்			
புதன்			
வியாழன்			
வெள்ளி			
சனி			
ஞாயிறு			

அறிவு



வகைப்படுத்துவோமா!



நீங்கள் உண்ணும் உணவில் உள்ள சத்துகளை குறியிடவும்.

உணவுப் பொருட்கள்	கார்போ ஹைட்ரேட்	புரதம்	கொழுப்பு	வைட்டமின்	தாது உப்புகள்

கலந்துரையாடுவோமா!



- மேற்கண்ட செயலின் அடிப்படையில் மாணவர்களுக்குத் தேவையான சத்துகள் பற்றி விவாதிக்கவும்.



தகவல் துளிகள்..



- காய்கறிகளை மிகச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கக் கூடாது.
- காய்கறிகளை அதிக நேரம் வேகவைத்தல் கூடாது.
- எண்ணெயில் பொரித்துப் பயன்படுத்துவதால் சத்துகள் வீணாகும்.

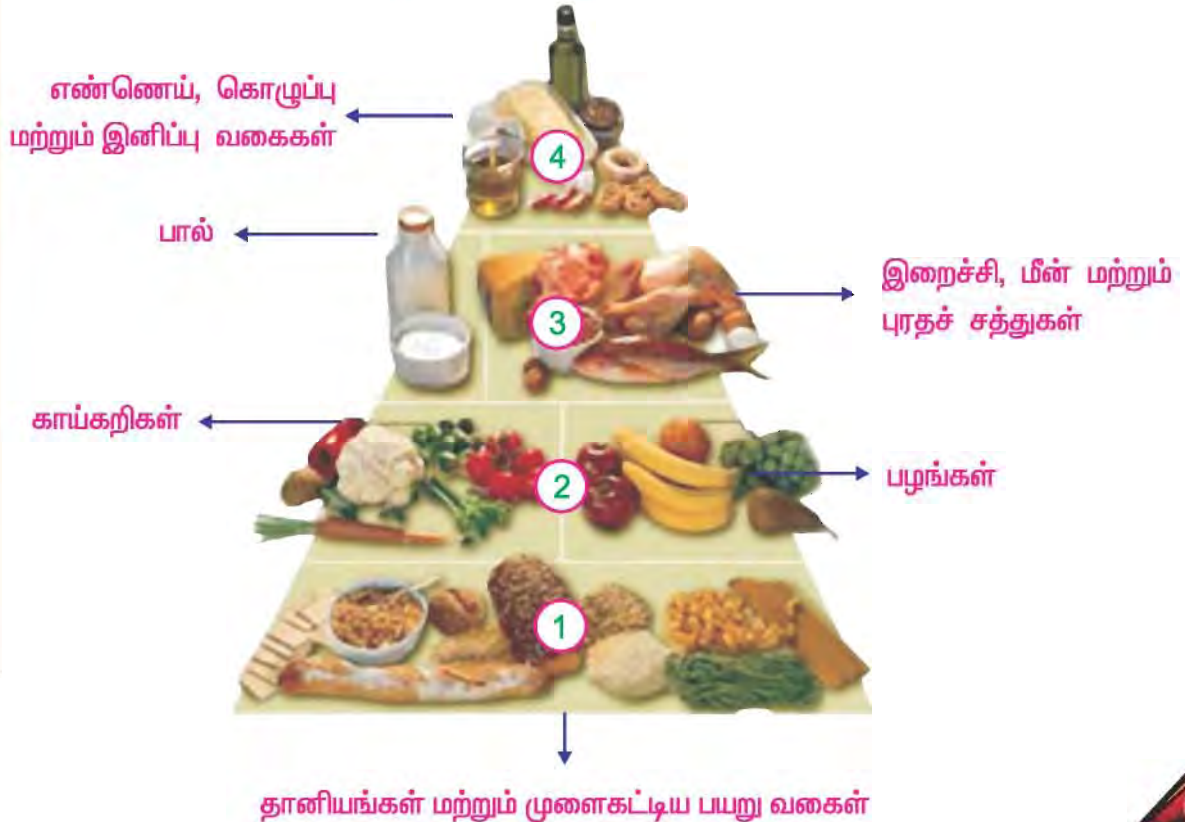
சரிவிகித உணவு :

வயதிற்கும் செய்யும் வேலைக்கும் ஏற்றவாறு உணவில் குறிப்பிட்ட அளவில் எல்லாச் சத்துகளும் கலந்திருப்பது அவசியம். இதையே சரிவிகித உணவு என்கிறோம்.

எது சரிவிகித உணவு ?



சரிவிகித உணவு முக்கோணப் பெட்டகம்



அறிவியல்

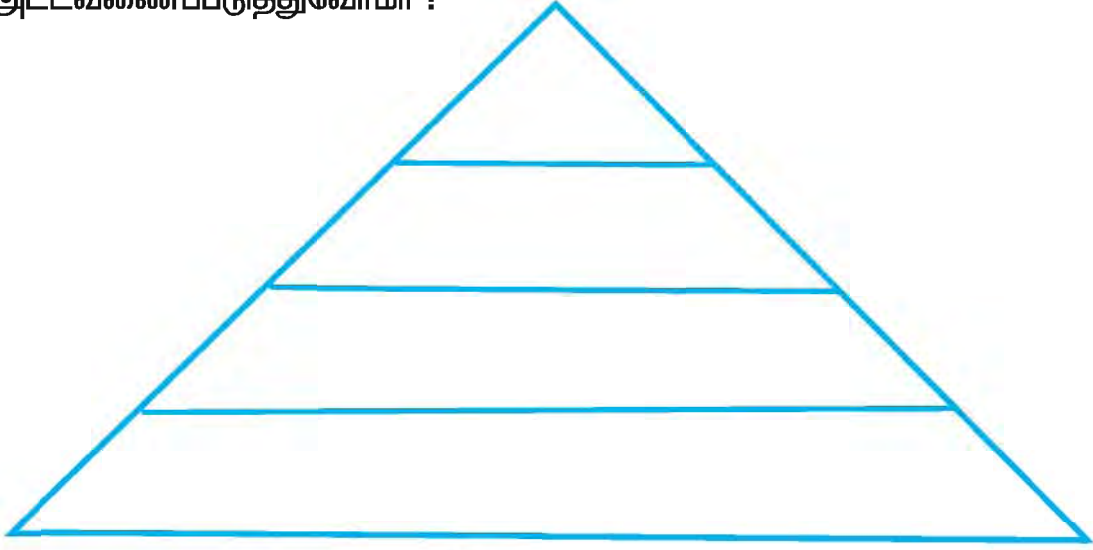


சரிவிகித உணவு முக்கோணப் பெட்டகத்தின் அடிப்பகுதியில் 1ஆம் நிலையில் உள்ள உணவை அதிக அளவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். 2ஆம் நிலை, 3ஆம் நிலை மற்றும் 4ஆம் நிலையில் குறிப்பிட்டுள்ள உணவுகளை படத்தில் உள்ளதுபோல் 1ஆம் நிலையைவிட குறைந்த அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



வகைப்படுத்துவோமா!

நாம் நேற்று உண்ட உணவுகளைச் சத்தின் அடிப்படையில் பிரமிட்டில் அட்டவணைப்படுத்துவோமா?



தகவல் துளிகள்



- அரிசியை இயந்திரத்தில் தீட்டுவதால் சத்துகள் வீணாகின்றன.
- வைட்டமின்கள், தாதுஉப்புகள், புரதம், கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் நீர்ச்சத்து ஆகியவை பாலில் அடங்கியுள்ளன.

சிந்திப்போமா!

நேற்று நீங்கள் உண்ட உணவு... சரிவிகித உணவா?



உணவில் தவிர்க்க வேண்டியவை :

பர்கர், பிட்ஸா, சாக்லேட், டீன் மற்றும் பாலிதீன் பைகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள், செயற்கை பானங்கள் போன்றவை நம் உடல் நலனைப் பாதிக்கும்.



உணவில் சேர்க்க வேண்டியவை :

பால், தயிர், மாவுப்பொருள்கள், முளைகட்டிய பயறு, பருப்பு வகைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகள், முட்டை மற்றும் மீன் போன்றவை நம் உடலை உறுதிப்படுத்துபவை.

செயல்:-

1. முளைகட்டி உண்ணக் கூடிய தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகளின் படங்களைச் சேகரித்து படத்தொகுப்பு தயாரிக்கவும்.
2. பாசிப்பயறு, கம்பு, கொண்டைக்கடலை போன்றவற்றை வீட்டில் முளைகட்டி உண்டு மகிழ்ந்து பார்.

இடத்திற்கு இடம் மாறுபடும் உணவுப் பழக்கங்கள் :



தமிழ்நாடு

எங்களுக்குப் பிடித்த உணவு சோறு, காய்கறிகள், கீரை, கூட்டு, பாயசம்...



கேரளா

எங்களுக்குப் பிடித்த உணவு அப்பம், புட்டு, தேங்காய், நேந்திரம்பழம், மீன், பயறு, கொண்டைக் கடலை...



மலை வாழ் மக்கள்

எங்களுக்குப் பிடித்த உணவு கிழங்குவகை, தினை, தேன், பழம்...



வட மாநிலத்தவர்

எங்களுக்குப் பிடித்த உணவு சப்பாத்தி, புலவு, பிரியாணி, பரோட்டா, சப்ஜி...



சீனா

எங்களுக்குப் பிடித்த உணவு நூடுல்ஸ், கடல் உணவு, சூப்...



உடல் நலம் காக்க...

- உடலை நலமாக வைத்துக் கொள்ள ஒரு மனிதன் சராசரியாக தினமும் 2.5 லிட்டர் அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
- பச்சையாகச் சாப்பிடும் காய்கறிகள், பழங்களை நன்றாகக் கழுவிச் சாப்பிட வேண்டும்.
- நெல்லிக்காய், கேரட், வெண்டை, வெள்ளரி, கொய்யா, பப்பாளி, தர்பூசணி போன்ற காலத்திற்கு ஏற்ப கிடைக்கும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்கும்.
- காய்கறிகள், பழங்களின் தோலிலும் சத்துகள் அடங்கி உள்ளன.

யார் இவர் ?

பாஸ்டிரைசேஷன் எனும் பால் பதப்படுத்தும் முறையைக் கண்டறிந்தவர்.



லூயி பாஸ்டியர்

மதிப்பீடு :

அ . பொருத்திப் பார்ப்போமா !

1



வெண்ணெய்



நெய்

புரதம்

2.



கார்போஹைட்ரேட்

3.



கொழுப்பு

ஆ . கோடிட்டு இணைப்போமா !

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. கார்போஹைட்ரேட் | உடல் பருமன் |
| 2. புரதம் | நோய்த் தடுப்பு |
| 3. கொழுப்பு | வளர்ச்சி |
| 4. வைட்டமின் | ஆற்றல் |

இ . நம் சுற்றுப்புறத்தில் இருக்கும் கீரைகளின் பெயர்களை எழுதலாமா !



ஈ . செயல் :

மாணவர்களை ஐந்து குழுக்களாகப் பிரித்து காய்கறிகள், பழங்கள், கீரை வகைகள், தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகளின் முக்கியத்துவம் குறித்த பொம்மலாட்டத்தை தயாரித்து வழங்க ஆசிரியர் வழிகாட்டவும்.

உ . எழுதிப் பார்ப்போமா !



1. சர்க்கரை ஒரு _____ (புரதம் / கார்போஹைட்ரேட்)
2. பச்சையாக சாப்பிடலாம் _____ (உருளை / வெள்ளரி)
3. புரதச்சத்துக் கொண்டவை _____ (பயறு வகைகள் / காய்கறிகள்)
4. வைட்டமின்கள் _____ யில் (கீரை / தயிர்) உள்ளன.
5. உடனடி சக்தி தருவது _____ (கார்போஹைட்ரேட்/கொழுப்பு)





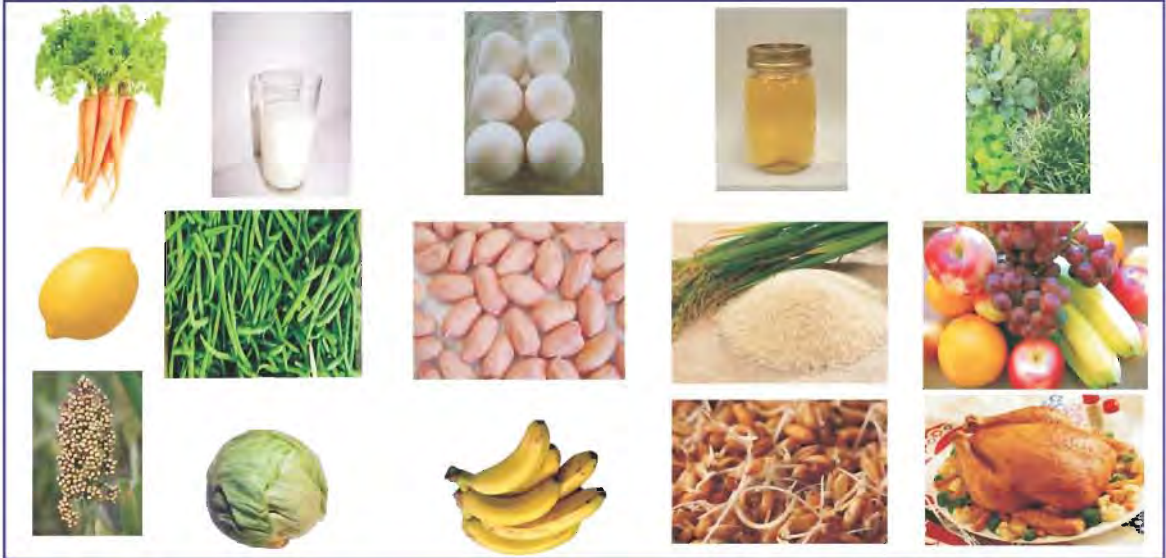
உள . கண்டுபிடிப்போமா !

1. ஆரஞ்சு நிறமான என்னைப் பச்சையாகச் சாப்பிடலாம்.
2. பழுப்பு நிறமான என்னை வேகவைத்துச் சாப்பிடலாம்.
3. பச்சை நிறமான என்னையும் பச்சையாக சாப்பிடலாம்.
4. நான் சிவப்பு நிறத்தில் இருப்பேன்; உணவிற்குச் சுவை கூட்டுவேன்.
(தக்காளி, கேரட், உருளைக்கிழங்கு, வெண்டைக்காய், பீன்ஸ்)



எ . வகைப்படுத்துவோமா !

எந்தச் சத்து ... எந்த உணவில் .. ?



கார்போஹைட்ரேட்	புரதம்	கொழுப்பு	தாது உப்புகள்	வைட்டமின்கள்



ஏ. புதிர் பகுதி:

நான் மஞ்சள் நிறமுடையவன். பாட்டி என்னுடைய தூளை காயங்களுக்கும் புண்களுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்துவார். என்னுடைய கிருமி நாசினித் தன்மையால் நான் தினசரி உணவில் முக்கியப் பொருளாக பயன்படுகிறேன். சிந்தித்து நான் யார் என பதிலைச் சொல்லுங்களேன்.

ஐ. சிந்திப்போமா!

- தானியங்கள், பயறு வகைகளிலிருந்து சத்துகளை முழுமையாகப் பெற என்ன செய்யலாம் ?



ஓ. செய்து பார்த்து கவைத்து உண்போமா !

அப்படியே சாப்பிடலாம்...



கேரட், தக்காளி, வெள்ளரி, முள்ளங்கி, பீட்ரூட், முளை கட்டிய பயறு, எலுமிச்சை, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, சிறிது உப்பு மற்றும் மிளகுத் தூள்.

ஒவ்வொருவரும் ஒரு காய்கறியைக் கொண்டு வருவோம். கழுவிச் சுத்தம் செய்வோம். துண்டுகளாக்குவோம்.

கிண்ணத்தில் போட்டு எலுமிச்சை சாறு பிழிந்து உப்பு மிளகுத் தூளுடன் கலந்து உண்போம்... எப்படி இருக்கு !



2. எளிய கருவிகள்



ஒரு நாள் மாலையில் பள்ளி முடிந்து மாணவர்கள் வீட்டிற்குத் திரும்பிக் கொண்டிருந்தனர். வழியில் சாலையோரம் வேலை செய்து கொண்டிருந்த தொழிலாளர்கள் பெரிய பாறாங்கல் ஒன்றை நகர்த்த முயல்வதைக் கண்டனர். படத்தைப் பாருங்கள், கல்லை நகர்த்த அவர்கள் கடப்பாறை ஒன்றைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

கல்லிற்கு அடியில் கடப்பாறையின் ஒரு முனையை நுழைத்த பிறகு ஒரு சிறிய கல்லை கடப்பாறையின் அடிப்பகுதியில் கொடுத்து அந்த பெரிய கல்லை எளிதில் நகர்த்துவதைப் பார்த்தீர்களா... கடப்பாறையின் ஒரு புறம் கீழ் நோக்கி அழுத்தும் போது தரப்படும் விசை மறுபுறம் மேல் நோக்கிச் செயல்படுகிறது.

- ◆ ஒரு பொருளின் நிலையை மாற்ற உதவுவது விசை.
- ◆ ஒரு வேலையை எளிதாகச் செய்து முடிக்க உதவும் பொருள் எளிய கருவி எனப்படும்.
- ◆ நெம்புகோல், ஒரு முனையில் தரப்படும் விசையை மறுமுனையில் அதன் அளவையும், திசையையும் மாற்றித் தருகிறது.



- படத்தில் கடப்பாறை சிறு கல்லைத் தொடும் இடம் **ஆதாரப்புள்ளி**.
- நகர்த்தப்படும் பாறை **பளு**.
- கடப்பாறையின் ஒரு முனையில் தரப்படும் விசை **திறன்**.

ஆதாரப்புள்ளி, பளு, திறன் ஆகிய இம்மூன்றும் இருக்கும் இடங்களைப் பொறுத்து, **நெம்புகோல்களை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.**

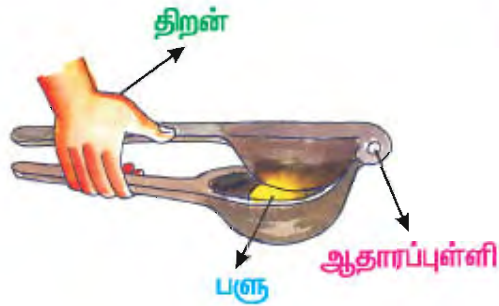
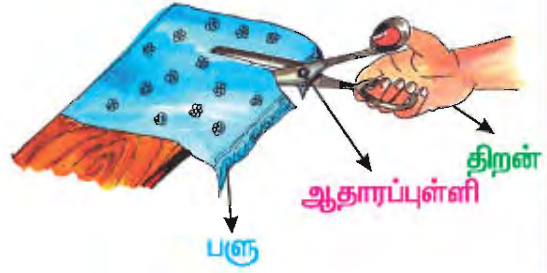
முதல் வகை நெம்புகோல்

(எ.கா. கத்தரிக் கோல்)

கைப்பிடியில் தரப்படும் விசை – **திறன்**

நடுவில் உள்ளது – **ஆதாரப்புள்ளி**

வெட்டப்படும் பொருள் – **பளு**



இரண்டாம் வகை நெம்புகோல்

(எ.கா. சாறு பிழியும் கருவி)

நடுவில் உள்ளது – **பளு**

கைப்பிடியில் தரப்படும் விசை – **திறன்**

மறுமுனை – **ஆதாரப்புள்ளி**.

மூன்றாம் வகை நெம்புகோல்

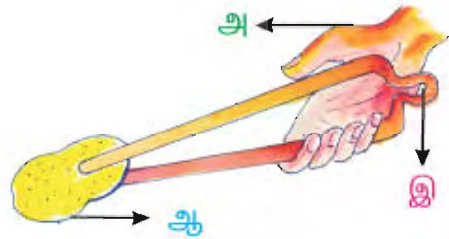
(எ.கா. அப்பள இடுக்கி)

கண்டுபிடிப்போமா !

இதில் திறன் _____

ஆதாரப்புள்ளி _____

பளு _____



வேலையை எளிதாகச் செய்ய வேறு சில கருவிகளும் பயன்படுகின்றன.



சாய்தளம்



திருகு உயர்த்தி



ஆப்பு



படம் - 1



படம் - 2

இரண்டு படங்களையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கவும் . நீர் இறைப்பதில் என்ன வித்தியாசம்? எது எளியது? என்று சொல்லுங்களேன். கப்பியைப் பயன்படுத்துவதா? அல்லது கப்பியை (இராட்டினம்) பயன்படுத்தாமல் இறைப்பதா?

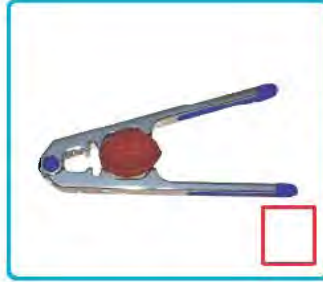
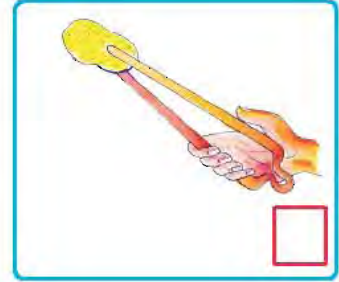
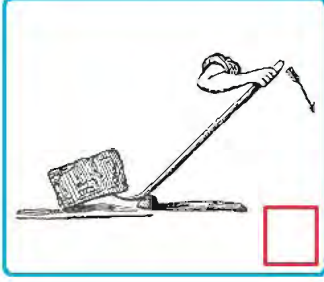
நம்மைச் சுற்றி இது போன்ற கப்பிகளைப் பயன்படுத்திச் செய்யும் வேலைகளை எழுதுவோமா.



வகைப்படுத்துவோமா!



கீழே உள்ள கருவிகளை எவ்வகை நெம்புகோல் என வகைப்படுத்துவோமா!
முதல் வகை-1, இரண்டாம் வகை-2, மூன்றாம் வகை-3 எனக் குறிக்கவும்.



அறிவியல்

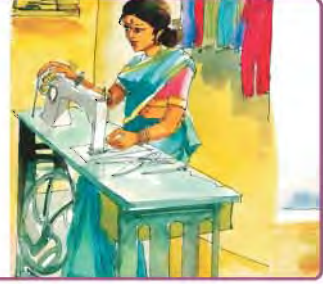


கண்டுபிடிப்போமா!



படத்தில் பயன்படுத்தப்படும் கருவிகளின் பெயர்களை எடுத்து எழுதவும்.











கத்தரிக்கோல் , மண்வெட்டி , ஆப்பு , அரிவாள் , கோடரி , ஊசி , திருகி, திருப்பு உளி, சுத்தியல் , ரம்பம், ஆணி .

அறிவியல்



படத்தைப் பார்த்து வகைப்படுத்துவோமா!



1. அனைவரும் சேர்ந்து என்ன செயலில் ஈடுபட்டுள்ளனர் ?
2. அவர்கள் பயன்படுத்தும் கருவிகளை அட்டவணைப்படுத்தவும்.

வேலை செய்பவர்	வேலை	கருவி

(ஆசிரியர் இதுபோல் வீடுகட்டும் இடத்திற்கு மாணவர்களை அழைத்துச் சென்று காண்பிக்கலாம்)

யார் இவர்...



ஆர்க்கிமிடிஸ்

நெம்புகோல் தத்துவத்தைக் கண்டறிந்தவர்

அறிவியல்

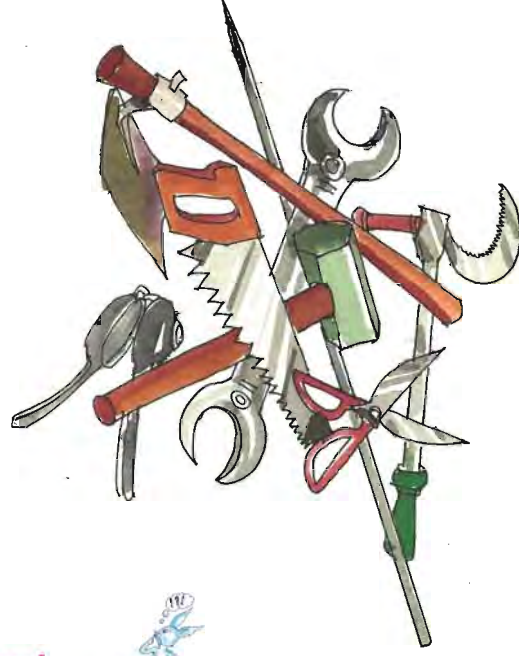


மதிப்பீடு :



அ . கண்டுபிடிப்போமா !

மறைந்துள்ள எளிய கருவிகளைக் கண்டுபிடிப்போமா !



ஆ . சிந்திப்போமா !



கீழ்க்கண்ட கருவிகளைக் கொண்டு செய்யப்படும் செயல்களை எழுதவும்.



கருவியின் பெயர்

பயன்

கருவியின் பெயர்	பயன்

அறிவியல்



இ . எழுதிப் பார்ப்போமா!



உங்களுக்குத் தெரிந்த வேறு சில கருவிகளின் பெயர்களை எழுதவும்.



ஈ . கண்டுபிடிப்போமா!



இது _____ வகை நெம்புகோல்

பளு _____

ஆதாரப்புள்ளி _____

திறன் _____

கருவியின் பெயர் _____

பயன்படும் இடம் _____



உ . இரட்டைப் பொருத்துக.

கருவி	பயன்கள்	பயன்படும் இடம்
1. இடுக்கி	கதிர் அறுத்தல்	தோட்டம்
2. களைக்கொத்தி	நீர் இறைத்தல்	துணிக்கடை
3. கத்தரிக்கோல்	சூடான பாத்திரம் எடுத்தல்	கிணறு
4. கப்பி	துணி வெட்டல்	வயல்
5. அரிவாள்	களை எடுத்தல்	சமையலறை

அறிவியல்



ஊ. உன்னுடைய அன்றாட வாழ்வில் பயன்படும் எளிய கருவியின் படத்தை வரையவும் (அ) ஒட்டவும்.

அறிவியல்



3. உணவும் உடல் நலமும்



பள்ளியில் கயிறு இழுக்கும் போட்டி. மூன்றாம் வகுப்பு மாணவர்கள் மிகவும் சுறுசுறுப்புடன் காணப்பட்டனர். இரு அணிகளாகப் பிரிந்தனர். சேவியர் ஒரு அணிக்கும் பரத் மற்றொரு அணிக்கும் தலைமைப் பொறுப்பேற்றனர்.

உடற்கல்வி ஆசிரியர் ஊதலை ஊதினார். இரு அணிகளும் தங்களது பலத்தை முழுமையாகக் காட்டி கயிற்றை இழுத்தனர். ஆனால் சேவியர் அணியினர் மிக எளிதாகக் கயிற்றை இழுத்து போட்டியில் வெற்றி பெற்றனர். வெற்றி பெற்ற அணியினரைப் பாராட்டிய உடற்கல்வி ஆசிரியர் அவர்களது வெற்றிக்குக் காரணம் அவர்களது இடைவிடாத பயிற்சியே என்றார்.

ஆசிரியருக்கு நன்றி சொன்ன சேவியர் அணியினர், "நாங்கள் வெற்றி பெற எங்கள் அணியினரின் இடைவிடாத பயிற்சி மட்டுமே காரணம் அன்று. அன்றாட உணவுடன் நாங்கள் பால், முட்டை, இறைச்சி, பச்சைப் பட்டாணி போன்ற உணவுகளையும் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். இதனால் எங்கள் உடல் வலுவடைகிறது" என்று கூறினர்.





இடைமறித்த ஆசிரியர் "நீங்கள் என்ன வகையான உணவுகளை எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டார். அரிசி, கோதுமை, கீரை வகைகள், உருளைக்கிழங்கு போன்றவை அடங்கிய உணவு வகைகளை உண்கின்றோம். இதன் மூலம் விளையாடவும், வேலை செய்யவும் சுறுசுறுப்புடன் செயல்படவும் எங்கள் உடலுக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்கிறது என்றனர்.

பனிக்கூழ் (ஐஸ்கிரீம்), மிட்டாய் மற்றும் இனிப்புகளை மிகக் குறைந்த அளவே சாப்பிடுகிறோம். இவற்றை அதிகமாக எடுத்துக் கொண்டால் பற்கள் பாதிக்கப்படும்; உடல் நலனும் சீர்கெடும். தெருவில் விற்கும் ஈ மொய்க்கும் உணவுகளை நாங்கள் சாப்பிடவேமாட்டோம்.



செயல்:-

எடுத்துக்காட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தயாரிப்பு முறையின் அடிப்படையில் மற்ற உணவுப் பொருள்களின் தயாரிப்பு முறையை முழுமை செய்யவும்.

**வாழைப்பழப்
பால்சூழ்**



வாழைப்பழத்தை
சூழாக்கவும்

**ப்பாளிப்
பழக்கூழ்**



**எலுமிச்சைப்
பழரசம்**



பழக்கலவை



பால், சர்க்கரை
சேர்க்கவும்



கலக்கவும்



அறிவியல்





நோய்கள் வாராமல்
காக்க பழங்கள்,
காய்கறிகள் மற்றும்
முளைகட்டிய
தானியங்களை
நாங்கள் வேண்டாம்
எனச் சொல்வதே
இல்லை.



கண்டுபிடிப்போமா!

எது சரி / தவறு... ஏன்?



- ◆ காலை மாலை வேளைகளில் உடற்பயிற்சி செய்வோம்.
- ◆ திறந்த வெளியில் பல்வேறு விளையாட்டுகளை ஒரு மணி நேரமாவது விளையாடுவோம்.
- ◆ யோகா, தியானம் போன்ற மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சிகளையும் தினமும் செய்வோம்.



வகைப்படுத்துவோமா!



ஓடுதல்

கபடி



பாண்டி ஆட்டம்



விளையாட்டுகள்



ஈட்டி எறிதல்



கைப்பந்து



கேரம்



ஹாக்கி (மட்டைப்பந்து)



கயிறாட்டம்



டென்னிஸ்

வ.எண்	குழு விளையாட்டுகள்	தனியாக விளையாடும் விளையாட்டுகள்
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



செயல்:-



உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்து பொருத்தமான கிண்ணத்துடன் வண்ணக் கோட்டு இணைக்கவும்.

யோசா

சமைக்காமல் உண்பவை

நெறுவைகள்

சத்தான உணவு

விளையாட்டுகள்

கேரட்
கோம்பா
கொள்ளரி
கொண்டக்காய்
வஞ்சளசனம்
தமிழ்நாடும்
எக்ஸ்ட்
முளைக்காத தானியம்
பழச்சாணம்
சப்பாத்தி
காய்ப்பந்து
பூசும்
அரிநாட்டம்
சண்டல்
வறுவல்
பழக்கவை
கபடி
பிட்டா
சிப்பி
காய்ப்பந்து

அறிவியல்

பாடங்களைப் படித்த பின்பு குறைவான நேரம் மட்டுமே தொலைக்காட்சியில் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்போம். எட்டு மணிக்குள் இரவு உணவை உண்டு விடுவோம்.

இரவில் ஒன்பது மணிக்குத் தூங்கச் செல்வோம். ஏனெனில் உடலுக்கு ஓய்வு தேவை. சரிவிகித உணவு உண்பதாலும் போதுமான அளவு விளையாடுவதாலும் ஆழ்ந்த உறக்கம் கிடைக்கும். அதிகாலையிலேயே எழுந்து விடுவோம்.



சேவியர் அணியின் கருத்துகளைக் கேட்ட பரத்தும் பரத் அணியினரும், தாங்கள் அதிக நேரம் தொலைக்காட்சி பார்க்கும் பழக்கம் உடையவர்கள் என்பதையும், அதிக அளவு நொறுக்குத் தீனிகளையும், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளையும் உண்ணும் வழக்கம் உடையவர்கள் என்பதையும் வருத்தத்துடன் உணர்ந்தனர். இவை மட்டுமின்றி நாங்கள் பால் அதிகமாக அருந்துவது இல்லை. மேலும், சாக்லேட், பனிக்கூழ், பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட குளிர்பானங்களை விரும்பி உண்டதால் எங்களுக்குப் போதுமான உடல் வலிமை கிடைக்கவில்லை. எனவே இவை அனைத்தையும் விடுத்து, ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்றும், அடுத்த முறை போட்டியில் தங்கள் அணி வெற்றி பெற வேண்டும் என்றும் உறுதி பூண்டனர்.

செய்துபார்ப்போமா !

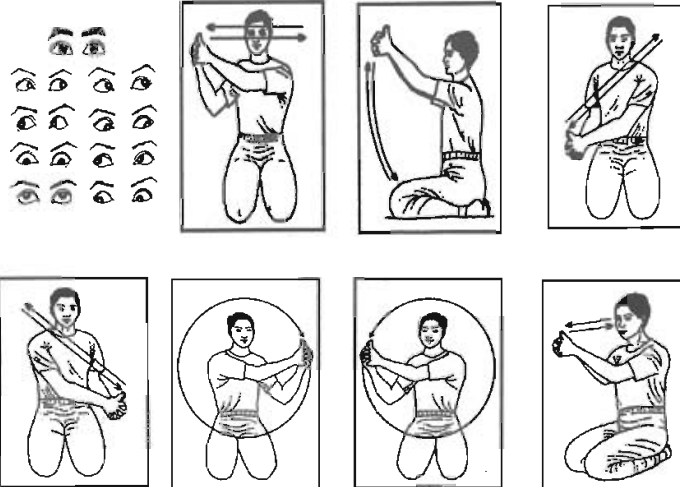
கண் பயிற்சி



படத்தில் உள்ளவாறு கீழ்காணும் படி நிலைகளில் கண் பயிற்சி செய்யவும்.

(ஆசிரியர் அல்லது பெற்றோர் உதவியுடன்)

- ◆ இரண்டு கைகளையும் கோர்த்து, இரு பெருவிரல் நகங்களையும் ஒன்று சேர்க்கவும்.
- ◆ கண் மட்டத்திற்குச் சற்று கீழே கைகளைக் கொண்டு வரவும்.



- ◆ கைகளைப் பக்கவாட்டிலும், மேல் மற்றும் கீழாகவும் படத்தில் உள்ளவாறு கொண்டு செல்லவும். ஒவ்வொரு செயலின் போதும் கண்ணானது பெருவிரல் நகங்களைப் பார்த்தவாறு இருக்க வேண்டும்.
- ◆ பயிற்சியின்போது கண்கள் போகும் திசையில் தலையை இலேசாகத் திருப்பலாம்.

கண் பாதுகாப்பு

- ◆ காலையில் எழுந்தவுடன் கண்களைத் தூய்மையான நீரில் கழுவ வேண்டும்.
- ◆ வெற்றுக் கண்களால் சூரியனை நேரடியாகப் பார்க்கக் கூடாது.
- ◆ குறைவான வெளிச்சத்தில் படிக்கக் கூடாது.
- ◆ படுத்துக் கொண்டு படிக்கக் கூடாது.
- ◆ பேருந்து மற்றும் இரயிலில் பயணிக்கும் போது படிக்கக் கூடாது.
- ◆ கண்ணில் தூசு பட்டால் கண்ணைக் கசக்காமல் குளிர்ந்த நீரில் கண் மூழ்கும் படி செய்து தூசை நீக்க வேண்டும்.
- ◆ ஆரஞ்சு நிற மற்றும் மஞ்சள் நிறப் பழங்கள், காய்கறிகள், கீரை வகைகளை உண்பது கண்களுக்கு நல்லது.
- ◆ தொலைக்காட்சியைப் பார்க்கும்போது நாம் குறைந்தது 2.5 மீட்டர் தொலைவிலாவது அமர வேண்டும்.
- ◆ தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கும் அறையில் போதுமான வெளிச்சம் அவசியம்.

யோகா முறையின் தந்தை

இருக்கும் வரை இரத்த தானம்.
இறந்த பின் கண் தானம்.

யார் இவர்...



பதஞ்சலி முனிவர்



மதிப்பீடு :

அ . கண்டுபிடிப்போமா !



எது சரி? எது தவறு?



அறிவியல்



ஆ . கலந்துரையாடலாமா !



ஆம் அல்லது இல்லை என ✓ செய்தபின் ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடவும்

1. நான் எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறேன்.
2. நான் தூங்கும்போது முகத்தை மூடிக் கொள்கிறேன்.
3. நான் விளையாடிய பின் களைப்படைகிறேன்.
4. நான் எப்பொழுதும் உடல் நலத்துடன் இருக்கிறேன்.
5. நான் இரவில் தாமதமாகவே தூங்கச் செல்கிறேன்.
6. நான் அதிகாலையிலேயே எழுந்திருக்கிறேன்.
7. நான் எப்பொழுதும் சாப்பிட்டுக்கொண்டே இருப்பேன்.
8. நான் மாலையில் விளையாடுவேன்.
9. நான் தினமும் ஏதாவது ஒரு பழம் சாப்பிடுவேன்.
10. நான் உணவில் உள்ள காய்கறிகளை ஒதுக்கிவிடுவேன்.

ஆம் இல்லை

ஆம் இல்லை

ஆம் இல்லை

ஆம் இல்லை

ஆம் இல்லை

ஆம் இல்லை

ஆம் இல்லை

ஆம் இல்லை

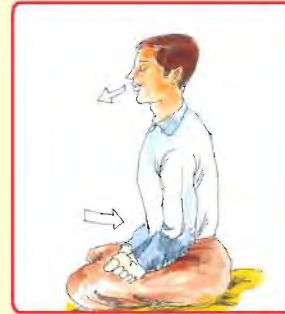
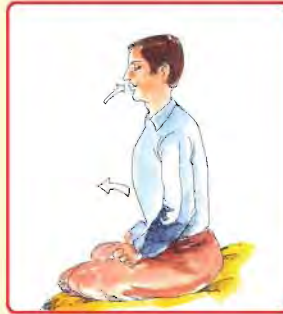
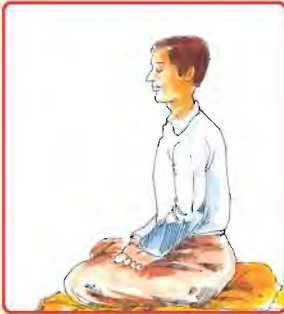
ஆம் இல்லை

ஆம் இல்லை

இ . செய்து பார்ப்போமா !



மூச்சுப் பயிற்சி



மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடும்போது என்ன உணர்கிறாய் ?

(ஈ) வண்ண சைனாக் களிமண்ணைக் கொண்டு பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் மாதிரிகளைத் தயாரிக்கவும்.



உ . கண்டு பிடிப்போமா !



சரியானதை எனவும் தவறானதை எனவும் குறிக்கவும்.

1. சாப்பிடும் முன்பு கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
2. உணவை மிக விரைவாக உண்ண வேண்டும்.
3. உண்ணும் நேரம் வந்த பின் உண்ண வேண்டும்.
4. பனிக்கூழ், சாக்லேட் அதிகம் உண்ண வேண்டும்.
5. உண்ணப் பயன்படுத்தும் பாத்திரம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.
6. தெருவில் விற்கும் பண்டங்களை உண்ணவேண்டும்.
7. உணவை எப்பொழுதும் மூடி வைக்க வேண்டும்.
8. காய்ச்சி வடிகட்டிய நீரைப் பருக வேண்டும்.
9. பழங்களை உணவில் சேர்க்கக் கூடாது.
10. தினம் ஒரு கீரையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.



4.

செய்து பார்ப்போம்



ஆசிரியர்

: அன்புச் செல்வங்களே, நவம்பர் 14ஆம் நாளை நாம் என்ன தினமாகக் கொண்டாடுகிறோம்?

மாணவர்கள்

: நவம்பர் 14-ஆம் நாள் குழந்தைகள் தினம் அம்மா.

ஆசிரியர்

: நன்று. சரியாகச் சொன்னாய். சரி, இன்று என்ன தினம்?

மாணவர்கள்

: இன்று பிப்ரவரி 28-ஆம் நாள்.

ஆசிரியர்

: நன்று. இன்று தேசிய அறிவியல் தினம். அதனைக் கொண்டாடும் விதமாக நாம் இன்று சில எளிய அறிவியல் சோதனைகளைச் செய்து பார்ப்போமா...

மாணவர்கள்

: சரி அம்மா...

அறிவியல்



நம்மைச் சுற்றியுள்ள பொருள்கள் திண்ம (திட), திரவ மற்றும் வாயு என மூன்று நிலைகளில் உள்ளன .

நம்மிடம் உள்ள பொருள்களையெல்லாம் அவரவர் முன்பாக எடுத்து வைப்போமா...

ஆசிரியரும் மாணவர்களும் மேசை மேல் எடுத்து வைத்த பொருள்கள்



காற்றடித்த பலூன்



காற்றடித்த கால் பந்து



காற்றடிக்காத கால் பந்து



எடைத் தராசு



மாணவர் குறிப்பேடு



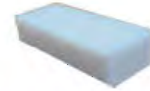
தண்ணீர் பாட்டில்கள்



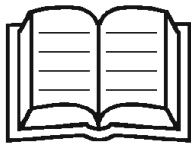
சாப்பிட எடுத்து வந்த தட்டுகள்



பென்சில்கள்



ரப்பர்



புத்தகம்



காற்றடிக்காத பலூன்கள்



குடிநீர் குவளைகள்

அறிவியல்



ஆசிரியர் : இப்போது நாம் சோதனைகளைத் தொடங்குவோமா ?

மாணவர்கள் : உடனே தொடங்குவோம் அம்மா.

ஆசிரியர் : இப்பொழுது உங்களுடைய புத்தகத்தையும், பென்சிலையும் உற்றுப் பாருங்கள். அவைகள் எவ்வாறு உள்ளன ? ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வடிவத்தில் உள்ளன அல்லவா! இவற்றை நாம் திண்மப் பொருள்கள் என்கிறோம். உங்கள் புத்தகங்களை ஒரு கையிலும், பென்சிலை மறு கையிலும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். எப்படி உணர்கிறீர்கள் ?

மாணவர்கள் : புத்தகம் கனமாகவும், பென்சில் இலேசாகவும் உள்ளது.

ஆசிரியர் : வேறென்ன வித்தியாசம் தெரிகிறது ?



மாணவர்கள் : புத்தகம், பென்சில் இரண்டும் வடிவத்திலும் எடையிலும் வேறுபட்டுள்ளன.

ஆசிரியர் : புத்தகம் நீர் போன்று பாய்ந்து ஓடுமா ?

மாணவர்கள் : பாய்ந்து ஓடாது.

ஆசிரியர் : இவைதான் திண்மப் பொருள்களின் பண்புகள். அவற்றை வரிசைப்படுத்துவோமா.

- திண்மப் பொருளுக்கு பாயும் தன்மை இல்லை.
- திண்மப் பொருளுக்கு எடை உண்டு.
- திண்மப் பொருளுக்கு குறிப்பிட்ட வடிவம் உண்டு.
- திண்மப் பொருள் இடத்தை அடைத்துக் கொள்ளும்.



ஆசிரியர்

: இந்த நீர் நிரம்பிய பாட்டிலைப் பாருங்கள். அதற்குள் இருக்கும் நீரைக் கீழே ஊற்றிப் பார்ப்போமா? (ஒரு மாணவன் சிறிதளவு நீரைத் தரையில் ஊற்றுகிறான்) என்ன பார்க்கிறீர்கள் ?



மாணவர்கள்

: நீர் தரையில் ஓடுகிறது.

ஆசிரியர்

: நீர் ஒரு திரவப்பொருள். ஓரிடத்திலிருந்து மற்றொரு இடம் நோக்கிப் பாயும் தன்மையுடையது. இப்போது குவளையிலும் தட்டிலும் ஒரே அளவு நீரை ஊற்றுவோம். குவளையிலும், தட்டிலும் உள்ள நீர் வெவ்வேறு வடிவங்களில் உள்ளதைக் கவனித்தீர்களா ?



அடுத்து தராசுத் தட்டின் ஒரு தட்டில் காலி பாட்டிலையும், மற்றொரு தட்டில் நீருள்ள பாட்டிலையும் வைப்போம். என்ன நிகழ்கிறது ?



மாணவர்கள்

: நீருள்ள பாட்டில் உள்ள தராசுத் தட்டு கீழே தாழ்கிறது. எனவே, நீருக்கு எடை உண்டு.



- திரவத்திற்குப் பாயும் தன்மை உண்டு.
- திரவத்திற்கு எடை உண்டு.
- திரவத்திற்குக் குறிப்பிட்ட வடிவம் இல்லை.
- திரவம் அது இருக்கும் பாத்திரத்தின் வடிவத்தை அடைவதோடு, இடத்தையும் அடைத்துக் கொள்கிறது.

ஆசிரியர் : நாம் இப்போது பலூனில் காற்றை ஊதி பலூனின் வாய்ப்பகுதி திறந்த நிலையில் மேல்நோக்கிப் பறக்கவிட்டு நிகழ்வதைக் கவனிப்போம் . என்ன கவனித்தீர்கள் ?

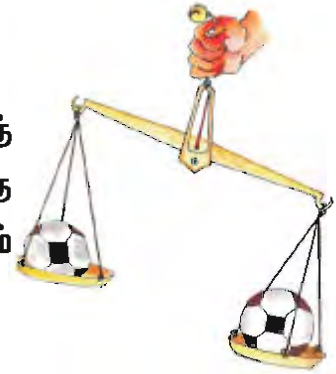


மாணவர்கள் : பலூன் காற்று குறைந்ததும் கீழே விழுந்து விட்டது அம்மா.

ஆசிரியர் : காற்றைக் கண்ணால் பார்க்க முடிந்ததா? திண்ம, திரவ பொருள்கள் போன்று கையில் பிடிக்க முடிந்ததா ?

மாணவர்கள் : முடியவில்லை.

ஆசிரியர் : இப்போது காற்றடிக்காத கால்பந்தைத் தராசின் ஒரு தட்டிலும், காற்றடித்த கால்பந்தை மற்றொரு தட்டிலும் வைப்போம். என்ன நிகழ்கிறது ?



மாணவர்கள் : காற்றடைத்த கால்பந்து இருக்கும் தராசின் தட்டு கீழே தாழ்கிறது. எனவே காற்றுக்கும் எடை உண்டு.



- * வாயுவுக்குப் பாயும் (விரவும்) தன்மை உண்டு.
- * வாயுக்களுக்கும் எடை உண்டு.
- * வாயுவுக்குக் குறிப்பிட்ட வடிவம் இல்லை.
- * வாயு இடத்தை அடைத்துக் கொள்ளும்.

ஆசிரியர் : நல்லது. இன்று நாம் அறிவியல் தினத்தை எளிய சோதனைகள் செய்து உற்சாகமாய்க் கொண்டாடினோம். பங்கு பெற்ற உங்கள் அனைவருக்கும் என் அன்பும் வாழ்த்துகளும்.

செயல்:-



பொருந்தாததை வட்டமிடவும்

1. பழச்சாறு, முறுக்கு, சாக்லேட், இட்லி
2. தேநீர், மோர், பெட்ரோல், கல்
3. கதவு, மேசை, காற்று, நாற்காலி

யார் இவர் ?



சர்.சி.வி. இராமன்

இராமன் விளைவைக் கண்டறிந்தவர்.

நோபல் பரிசினை அறிவியலுக்காகப் பெற்ற இந்தியர்.

இராமன் விளைவு கண்டறியப்பட்ட பிப்ரவரி 28ஆம் நாளே தேசிய அறிவியல் தினம்.

மதிப்பீடு :



அ . கண்டுபிடிப்போமா !

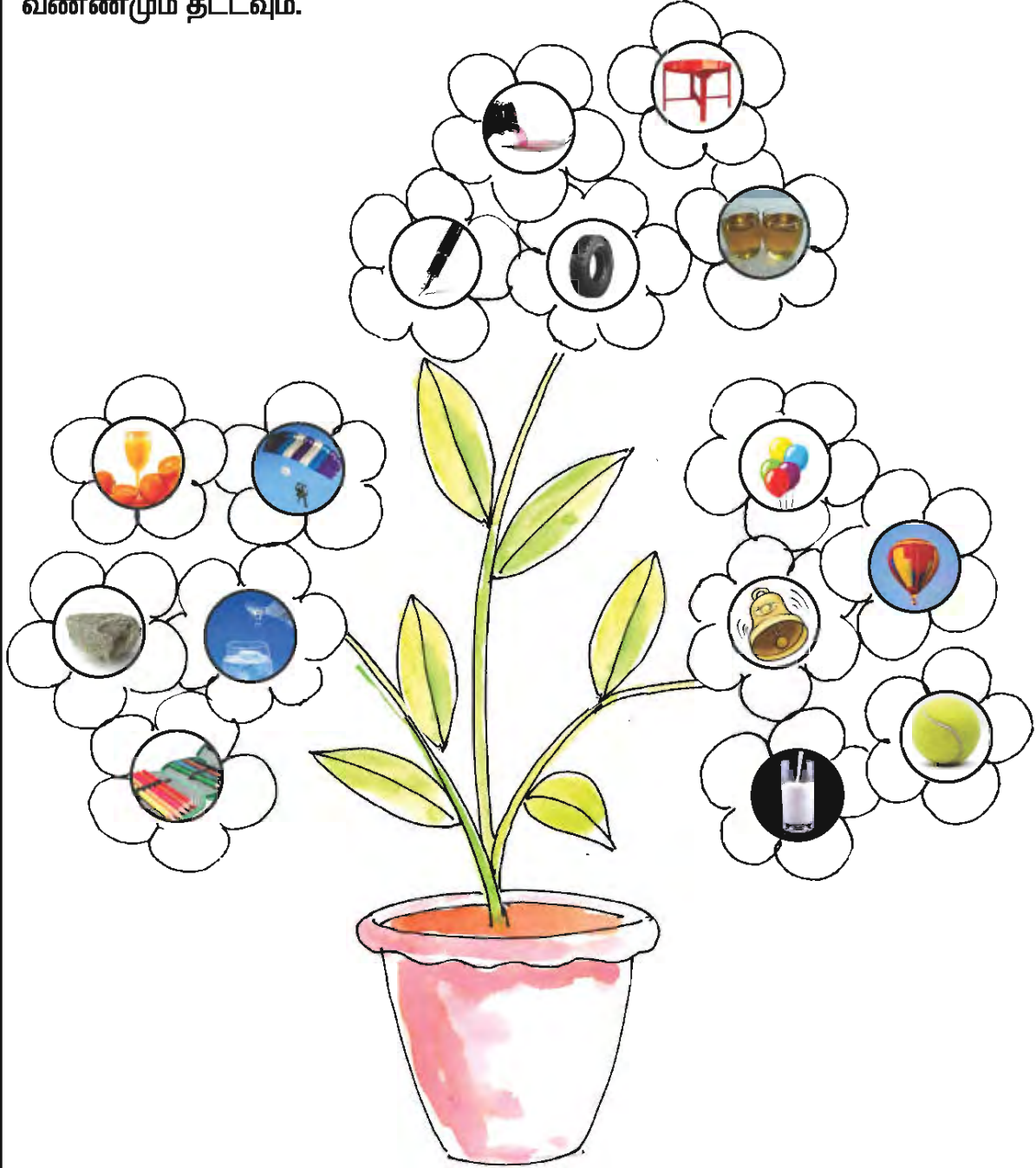
1. சமைக்கப் பயன்படும் திரவங்கள் _____
2. சமையலில் பயன்படும் சில திடப்பொருள்கள் _____
3. தலைக்குத் தேய்க்கப் பயன்படும் திரவங்கள் _____
4. உன் சைக்கிள் டியூப்பில் அடைக்கப்பட்டுள்ளது _____



ஆ. வண்ணம் தீட்டுவோம்



மலர்களுள் திடப்பொருள் உள்ளவைக்கு சிவப்பு வண்ணமும், திரவப்பொருள் உள்ளவைக்கு ஊதா வண்ணமும், வாயுப்பொருள் உள்ளவைக்கு மஞ்சள் வண்ணமும் தீட்டவும்.



அறிவியல்

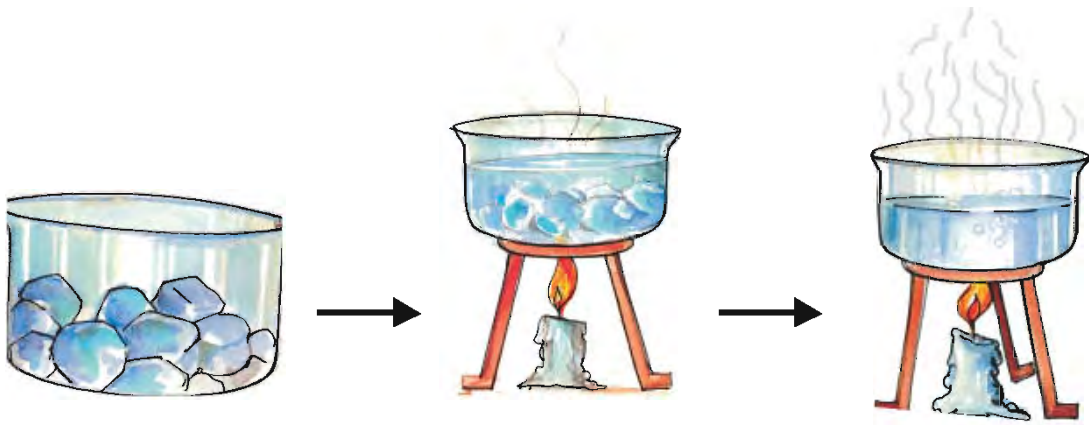


இ . ஒப்பிட்டுப் பார்ப்போம்!

பண்புகளுக்கு ஏற்றவாறு / குறியிடவும்.

பொருள் / பண்புகள்	வடிவம்	எடை	பாயும் தன்மை	இடத்தை அடைத்துக் கொள்ளும்
திண்மம்				
திரவம்				
வாயு				

ஈ . செய்து பார்ப்போம்!



படத்தைப் பார்த்து விளைவைப் பதிவு செய்யுங்கள்



உ . வகைப்படுத்துவோமா!



அ. தினமும் நீங்கள் பயன்படுத்தும் பொருள்களின் பெயர்களை எழுதவும். அவை எந்நிலையில் காணப்படுகின்றன எனக் குறிக்கவும்.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ஆ. நீங்கள் உண்ணும் உணவில் உள்ள திண்ம, திரவப் பொருள்களின் பெயர்களைப் பட்டியலிடவும்.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

அறிவியல்





சமூக அறிவியல்

மூன்றாம் வகுப்பு

இரண்டாம் பருவம்

பாடநூல் குழு

அ. கலைவாணி,

ஊ.ஓ.ந. பள்ளி, காள்பாளையம்,
தொண்டாமுத்தூர்,
கோயம்புத்தூர் மாவட்டம்.

டி. பரிமேலழகன்,

அ.உ. நி. பள்ளி, பெரும்பாக்கம்,
விழுப்புரம் மாவட்டம்.

ஆர். விஜயலக்ஷ்மி

ஊ.ஓ.தொ.பள்ளி, சித்தருகாவூர்,
தெள்ளாறு, திருவண்ணாமலை மாவட்டம்.

எம். அமுதா

சென்னை தொடக்கப் பள்ளி,
திருவான்மியூர்.

என். இளஞ்செழியன்

ஊ.ஓ.தொ. பள்ளி, வி.எஸ். மடம்,
போளூர், திருவண்ணாமலை மாவட்டம்.

ச. ரவிசங்கர்

ஆசிரியர் பயிற்றுநர், திருத்தணி.

இந்திரா கோசல் ராம்

அ. மே. பள்ளி, பேரங்கியூர்,
விழுப்புரம் மாவட்டம்

க. சித்ரா,

அரசு உயர் நிலைப் பள்ளி,
17, அஸ்தினாபுரம்,
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.

அர். நிதானம்

ஊ.ஓ.தொ. பள்ளி, குதிரைச்சந்தல்
சின்னசேலம் ஒன்றியம், விழுப்புரம் மாவட்டம்.

இ. தமிழழகன்,

ஊ.ஓ.ந.பள்ளி, கொட்டையம்பூண்டி,
விக்கிரவாண்டி ஒன்றியம், விழுப்புரம் மாவட்டம்.

கே. கல்யாணி,

ஊராட்சி ஒன்றிய தொடக்கப் பள்ளி,
தொட்டப்பாடி, விழுப்புரம் மாவட்டம்.

ரா.ஈஸ்வரி,

இந்து நாடார் ஆரம்பப் பள்ளி,
காமாட்சிபுரம், தேனி மாவட்டம்.

எ. ரஜினி,

சென்னை தொ. பள்ளி, கொளத்தூர், சென்னை.

வல்லுநர் குழு

திரு. சீ. மோகன் குமாரமங்கலம், பெருந்தலைவர் காமராசர் அரசு கல்வியியல் கல்லூரி, காரைக்கால், புதுச்சேரி.

திருமதி. அருணா இரத்தினம், கல்வி திட்ட அலுவலர், யுனிசெப், அடையார், சென்னை.

திரு. மா. திருநாவுக்கரசு, மேனாள் தலைமையாசிரியர், அ. உ. பள்ளி, முண்டியம்பாக்கம், விழுப்புரம் மாவட்டம்.

குழுத் தலைவர்

தேசிய நல்லாசிரியர் திருமதி. ஆர்.மாலதி, அனைவருக்கும் கல்வி இயக்கம், சென்னை.

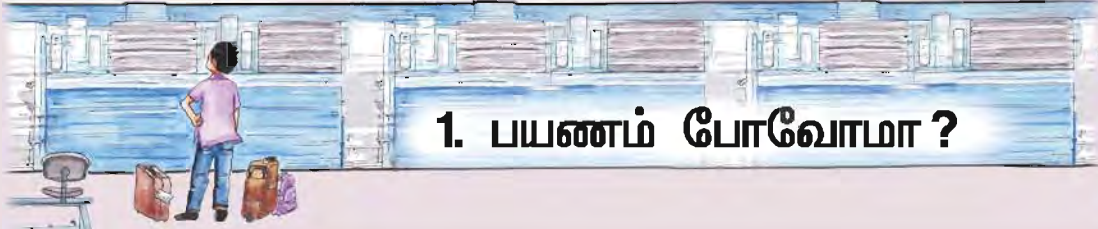
ஒவியம், வடிவமைப்பு

திரு. அர். பாலசுப்ரமணியன், ஒவிய ஆசிரியர், அ.மே.நி.பள்ளி, சுருளிப்பட்டி, கம்பம், தேனி மாவட்டம்.

கணினி அச்சு
கபிலன் மரடோனா

வடிவமைப்பு
திரு. அர். யுவராஜ்

ஒவியம்
மோ.ஜான் ராஜா, கடலூர் மாவட்டம்.
சு.மனோகரன், தேனி மாவட்டம்.



1. பயணம் போவோமா ?

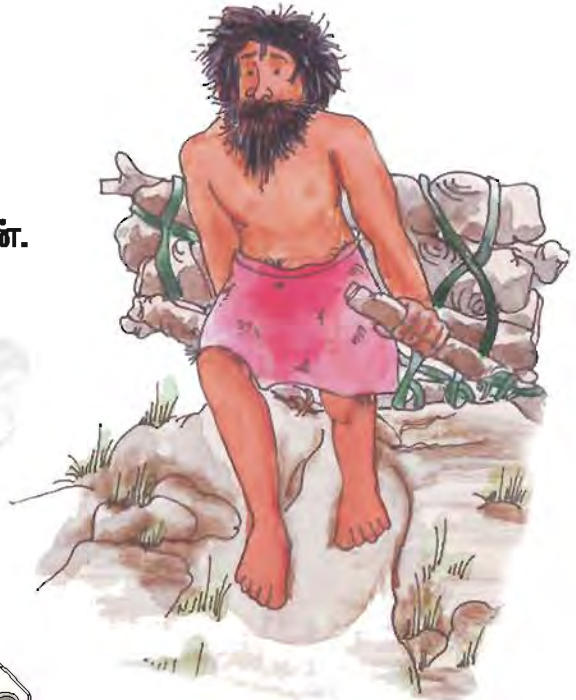


செம்பியன் வாசலையே பார்த்திருந்தான், விறகு சேகரிக்கப் போன அப்பா இன்னும் வரவில்லை. எப்பொழுதும் ஓரிரு நாட்களில் வரும் அவர் இந்த முறை போய் ஒரு வாரம் ஆகிறது. அவன் அப்பா மிகவும் எச்சரிக்கையானவர். காட்டில் புதிய வழியில் போய் ஆபத்தைத் தேடிக்கொள்ள மாட்டார்.

ஒவ்வொரு முறை திரும்பி வரும்போதும் செம்பியனுக்கு ஒரு புதுக்கதையோடு வருவார். அவர் காட்டில் பார்த்த அழகிய விநோதமான புது விலங்கு பற்றிக் கூறுவார். செம்பியனுக்கும் அவரோடு காட்டிற்குச் செல்ல மிகுந்த ஆசை. ஆனால் அதற்குச் செம்பியன் இன்னும் பல வருடங்கள் காத்திருக்க வேண்டும்.

திடீர் என்று கட கடவென ஏதோ உருளும் சத்தம். செம்பியன் முதலில் பயந்தான். பிறகு என்னவென்று பார்க்க ஓடினான். அங்கு அவனுடைய அப்பா புதியதாக ஏதோ ஒன்றை இழுத்துக் கொண்டு வந்தார். அதுவும் கூடவே நகர்ந்து வந்தது.

செம்பியனுக்கு மகிழ்ச்சி கலந்த ஆச்சரியம். அப்பாவிடம் ஓடிச் சென்றான். உருளும் அப்பொருளை வியப்புடன் பார்த்தான். “அப்பா, இது என்ன!” எனக் கேட்டான்.





“மலையிலிருந்து கற்களும் மரக்கட்டைகளும் உருளுவதைப் பார்த்தேன், யோசனை தோன்றியது. மரத்துண்டை வட்டமாக வெட்டி இதைச் செய்தேன். எப்படி இருக்கிறது?,” எனக் கேட்டார்.



“மிக நன்றாக இருக்கிறது அப்பா,” எனப் பெருமையுடன் கூறினான். உலகத்திலேயே என் அப்பாவைப் போல யாருமே கிடையாது எனப் பெருமிதப்பட்டான்.

இக்கதையில் வரும் செம்பியன் பல ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாழ்ந்தவன். அவன் தந்தைதான் அந்தச் சக்கரம் பொருத்திய வண்டியை இழுத்து வந்த மனிதன்.



சக்கரம் உருவானது . . .

பயணம் எளிதானது.

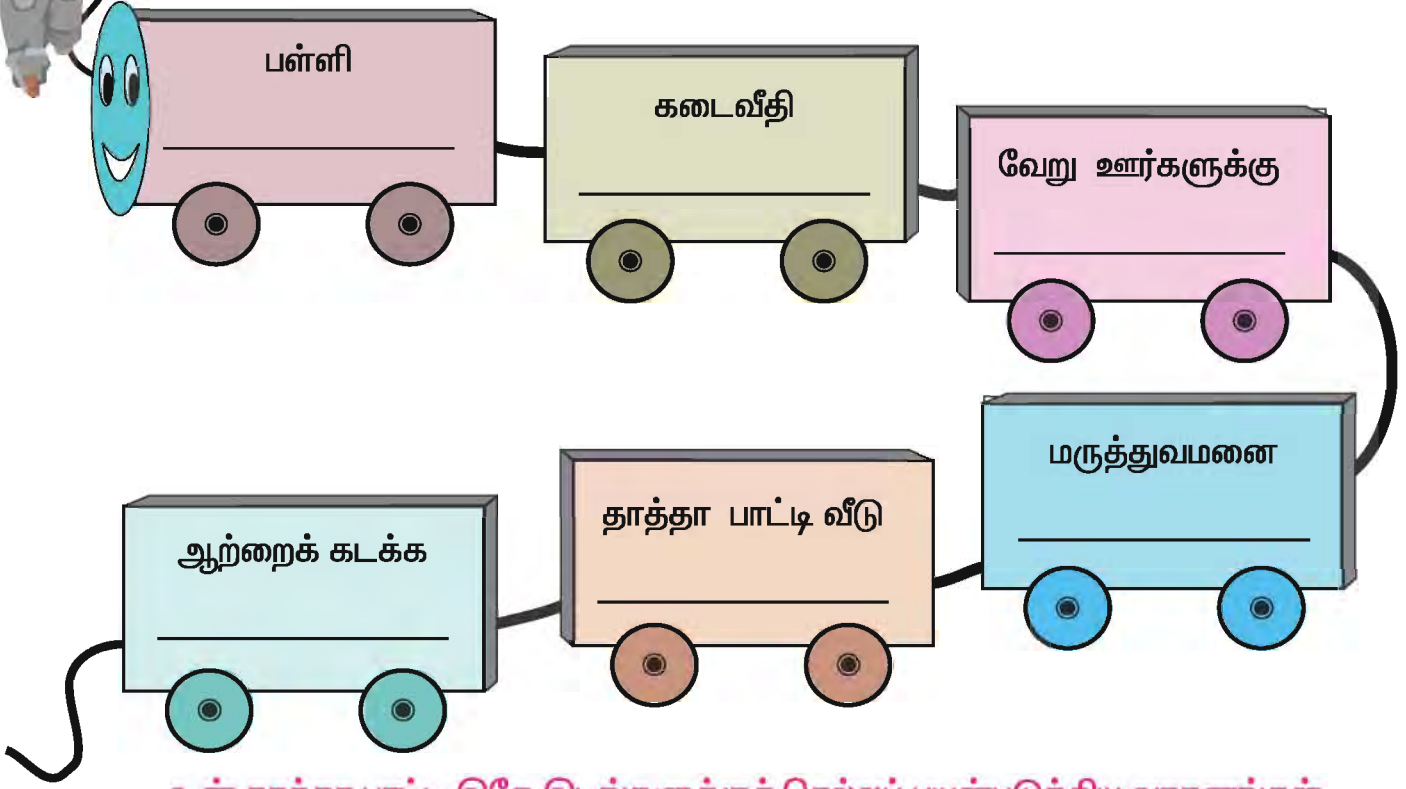
ஒரிடத்தில் இருந்து மற்றோர் இடத்திற்கு ஏதேனும் ஒரு காரணத்திற்காகச் செல்வது பயணம் எனப்படும். இன்று நாம் உலகம் முழுவதும் பயணம் செய்யப் பலவகையான வாகனங்கள் உள்ளன. அவற்றில் வித விதமான சக்கரங்கள் பொருத்தப்பட்டுள்ளன.

சமூக அறிவியல்





நீ இந்த இடங்களுக்குச் செல்ல எந்த வாகனங்களைப் பயன்படுத்துவாய் ?



உன் தாத்தா பாட்டி இதே இடங்களுக்குச் செல்லப் பயன்படுத்திய வாகனங்கள் எவை? கேட்டு எழுது.

சிறு வயதில்

இன்று

50 வருடங்களுக்கு முன் மக்கள்...

அதிகமாகப் பயன்படுத்திய வாகனங்கள்

மிகவும் வியந்து பார்த்த வாகனங்கள்

பயணம் செய்யப் பல வகையான வாகனங்களைப் பயன்படுத்துகிறோம். இவற்றில்



➤ மிக வேகமாகச் செல்லும் வாகனம் _____

➤ மிகவும் மெதுவாகச் செல்லும் வாகனம் _____

➤ உனக்கு எந்த வாகனத்தில் பயணம் செய்யப்பிடிக்கும்? ஏன்?



➤ உன் ஊரில் இல்லாத வாகனங்கள் எவை? _____



பயணத்தில் பல வகை உண்டு



இன்பச் சுற்றுலாச் செல்லுதல்



புனிதப் பயணம் செல்லுதல்



பயணம் என்பது



படிப்பிற்காகவும் வேலைக்காகவும் செல்லுதல்



உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களைச் சந்திக்கச் செல்லுதல்

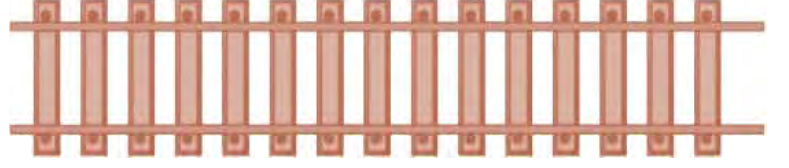
சமூக அறிவியல்

போக்குவரத்து நான்கு வழிகளில் நடைபெறுகிறது.



1. சாலை வழி

2. இருப்புப்பாதை வழி



3. நீர் வழி



4. வான் வழி

இந்த வழியில் எந்த வாகனங்கள் செல்லும் ?

போக்குவரத்து வழிகள்	வாகனங்கள்
சாலை வழி	
இருப்புப்பாதை வழி	
நீர் வழி	
வான் வழி	



சுயநிர்வாக அறிவு

சாலை வழி

உலகில் உள்ள பல இடங்களையும் சாலைகள் இணைக்கின்றன. மக்கள் பயணம் செய்யவும் பொருள்களை

ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்குக் கொண்டு செல்லவும் உதவுகின்றன. தினமும் போக்குவரத்திற்கு மக்கள் சாலை வழியையே பயன்படுத்துகின்றனர்.

இருப்புப்பாதை வழி



நீ தொடர்வண்டியில் பயணம் செய்திருக்கிறாயா?

எந்த ஊருக்குச் சென்று இருக்கிறாய்?

தொடர்வண்டிகள் இருப்புப்பாதைகளில் செல்கின்றன.

தொடர்வண்டியே நில வழியில் தொலைதூரம் வசதியாகப் பயணம் செய்ய ஏற்றது. உலகிலேயே மிக நீண்ட இருப்புப்பாதை நம் நாட்டில்தான் உள்ளது.

நீர் வழி

உன் ஊரில் நீர்வழிப் போக்குவரத்து உள்ளதா? கப்பல், படகு, பரிசல், இயந்திரப் படகு போன்றவை நீர்வழிப் போக்குவரத்து சாதனங்களாகும். கால்வாய், ஆறு, கடல் வழியாக நீர்வழிப்போக்குவரத்து நடைபெறுகிறது. கடல் கடந்து பிறநாடுகளுக்குப் பயணம் செல்லவும், மிகக் கனமான பொருள்களைக் கொண்டு செல்லவும் நீர்வழிப் போக்குவரத்து உதவுகிறது.



வான் வழி

வான் வழிப் போக்குவரத்து மிகவும் குறைந்த நேரத்தில் அதிகத் தொலைவு செல்லக்கூடியது. இது மற்ற போக்குவரத்தை விட செலவு அதிகம். ஆனால், மிக விரைவானது. விமானங்கள் அளவில் பெரியவை. ஹெலிகாப்டர்கள் உருவத்தில் சிறியவை. பஞ்சம் மற்றும் வெள்ள நிவாரண நேரங்களில் உணவு மற்றும் உடைகளை மக்களிடம் விரைந்து கொண்டு சேர்க்க இவை உதவுகின்றன. விமானங்கள் செல்ல முடியாத இடத்திற்கு ஹெலிகாப்டர் செல்லும்.

நீ இரண்டு நாட்கள் சுற்றுலாச் செல்லும் போது என்னென்ன பொருள்களைக் கொண்டு செல்வாய்?





சாப்பிட எந்த உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பாய்? ஏன்?





கண்டுபிடி.

வாகனங்களை அவற்றின் வேகத்திற்கு ஏற்ப

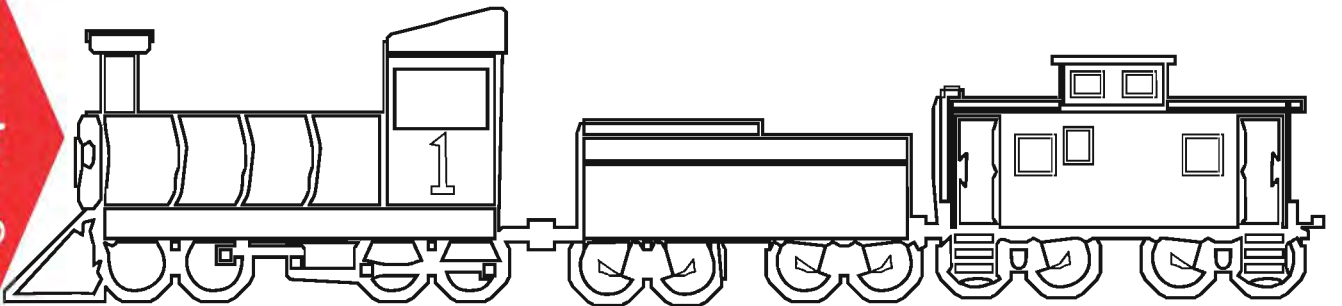
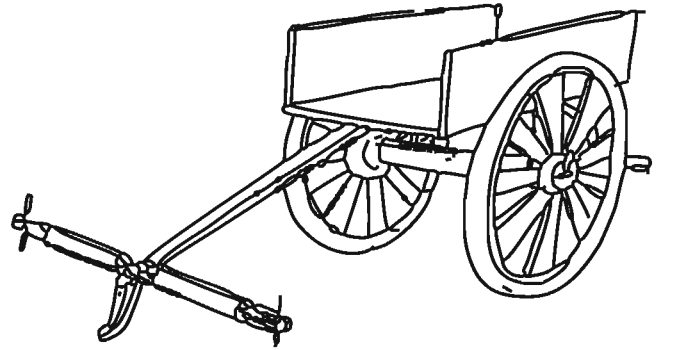
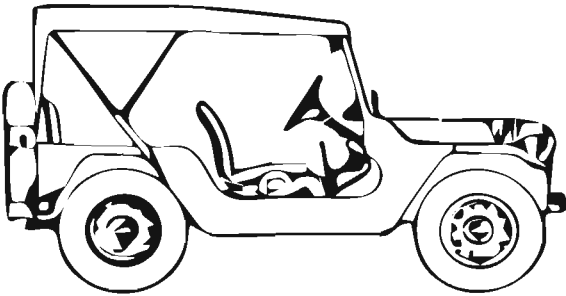
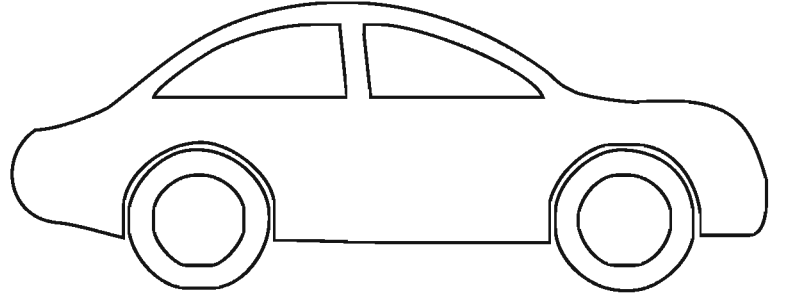
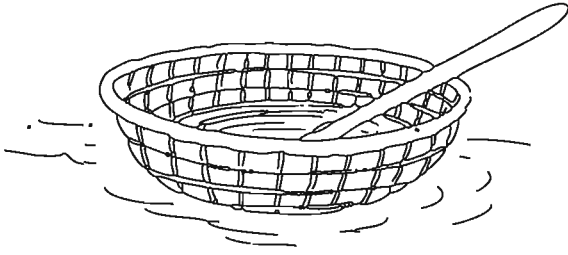
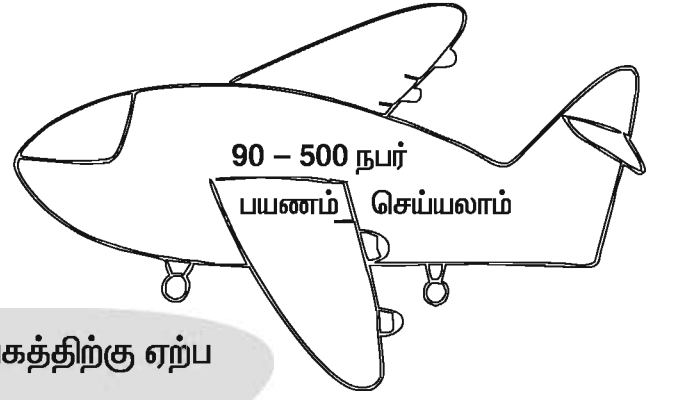
1, 2 என வரிசைப்படுத்து.

ஒவ்வொரு வாகனத்திலும் எத்தனை நபர் பயணம் செய்யலாம் ?

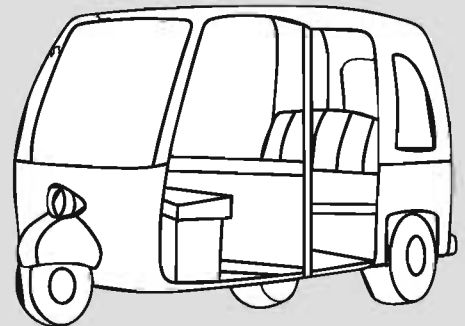
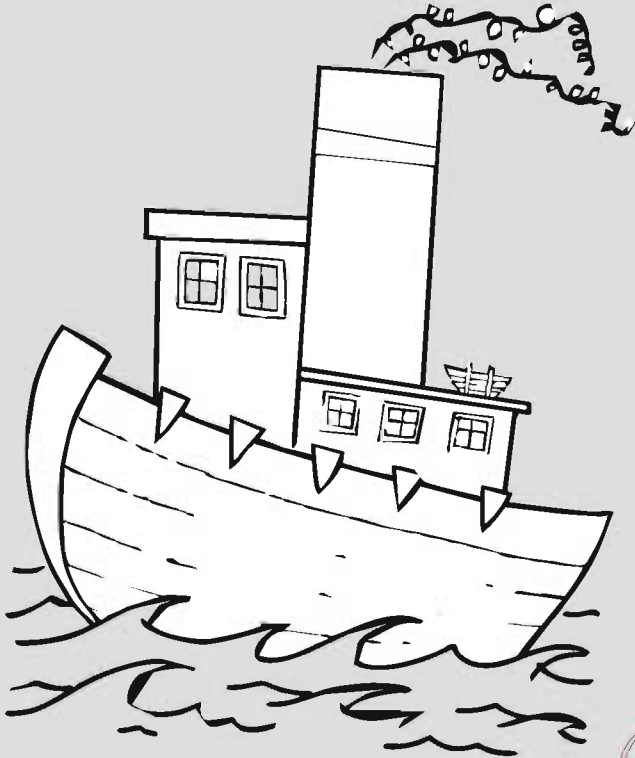
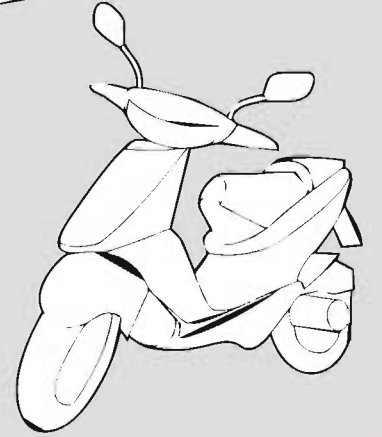
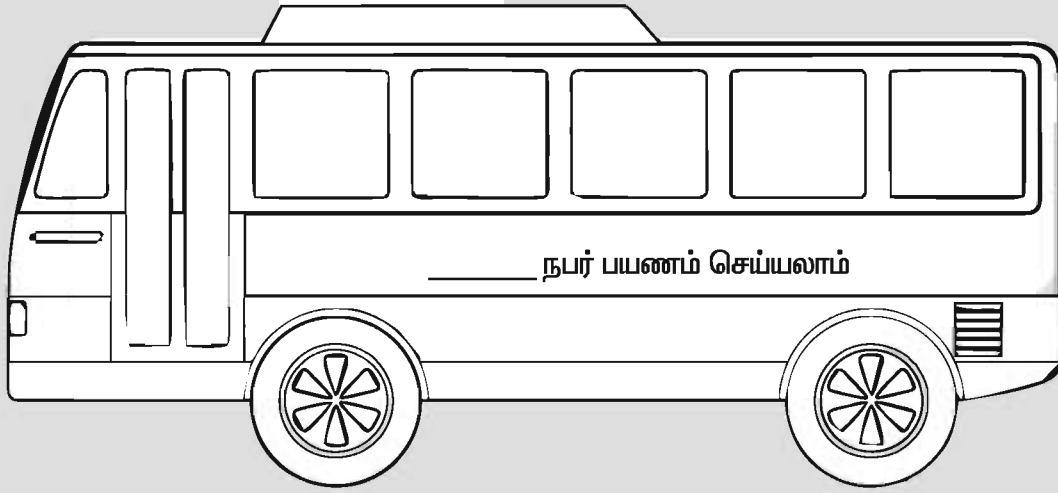
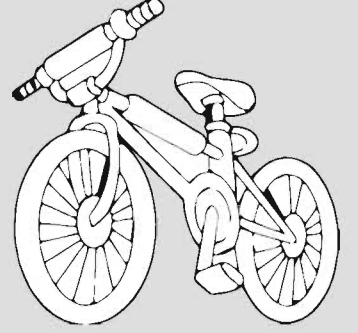
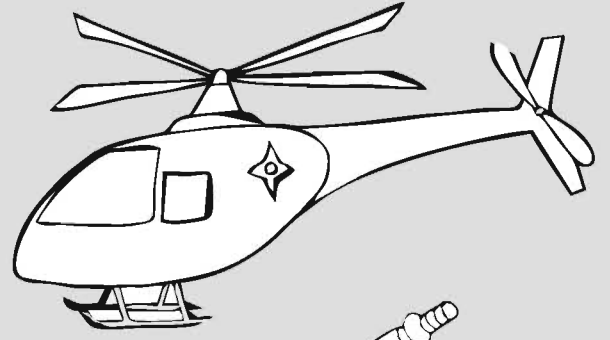
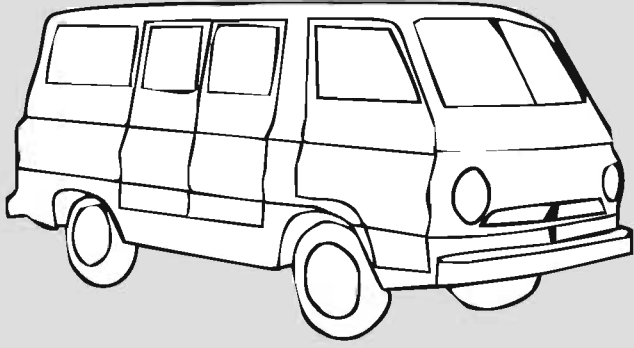
குறிப்பிடு.

பெட்ரோல், டீசல் போன்ற எரிபொருள்கள் இன்றி இயங்கும்

வாகனங்களை வண்ணமிடு.



சமூக அறிவியல்



❓ ஒரே நேரத்தில் நூற்றுக்கும் மேற்பட்டவர்கள் பயணம் செய்யப் பயன்படுத்தும் வாகனங்கள் எவை ?

❓ குறைந்த தூரம் செல்ல நீ எந்த வாகனத்தைப் பயன்படுத்துவாய் ?

❓ குறைந்த செலவில் தொலைதூரம் செல்ல எந்த வாகனத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பாய் ?

❓ சென்னையில் இருந்து வாணியும் இராணியும் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள டெல்லி சென்றனர். வாணி மூன்று மணி நேரத்தில் டெல்லிக்குச் சென்றாள். இராணி இரண்டு நாட்கள் பயணம் செய்து டெல்லியை அடைந்தாள். அப்படி எனில், இருவரும் எந்தெந்த வாகனத்தில் பயணம் செய்திருப்பர் ? யார் குறைந்த செலவில் பயணம் செய்திருப்பர் ?

❓ சுற்றுப்புறத்தை மாகபடுத்தாமல் செல்லக் கூடிய வாகனங்கள் எவை ?

❓ உங்கள் பள்ளியிலிருந்து சுற்றுலாச் செல்வதாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எப்படித் திட்டமிடுவீர்கள் ? என்ன பார்க்கப் போகிறோம் ? எந்த இடம் ? எத்தனை மாணவர்கள் ? எத்தனை நாள் ? எந்த வாகனம் ?



ஆசிரியருக்கு

மாணவர்களைக் குழுவாகப் பிரித்து, நாம் சுற்றுச் சூழலை மாகபடுத்தாமல் பயணம் செய்ய என்னென்ன செய்யலாம் ? என விவாதிக்க உதவுதல் வேண்டும்.

மலைப் பகுதிகளில் பயன்படும் வாகனங்கள்.



மக்கள் பயணம் செய்யப் பயன்படுத்தாத ஆனால், மக்களின் அவசரத் தேவைக்கு உதவும் வாகனங்கள் உள்ளன.



காவலர் ஊர்தி



தீயணைப்பு ஊர்தி



மருத்துவ அவசர ஊர்தி

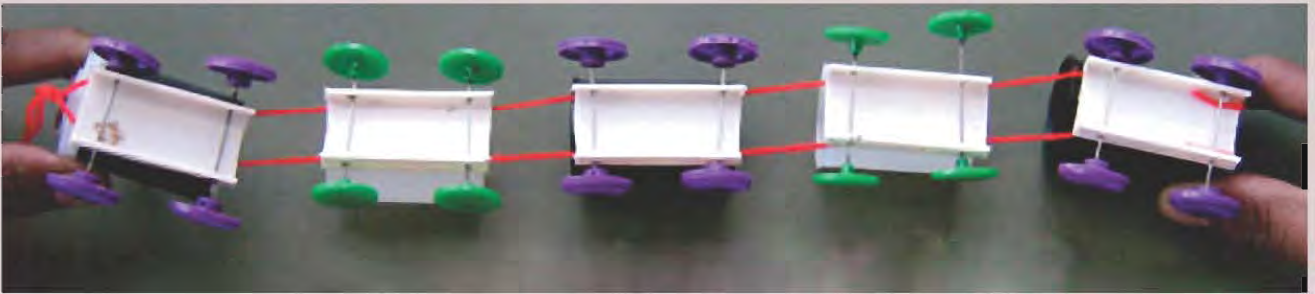
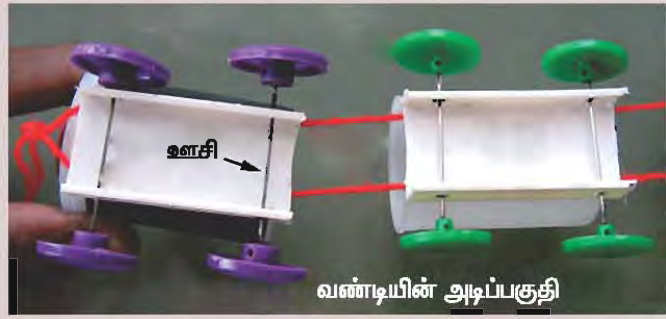
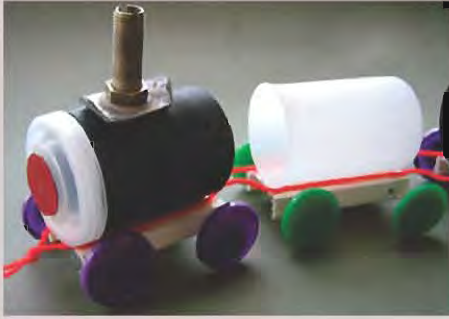
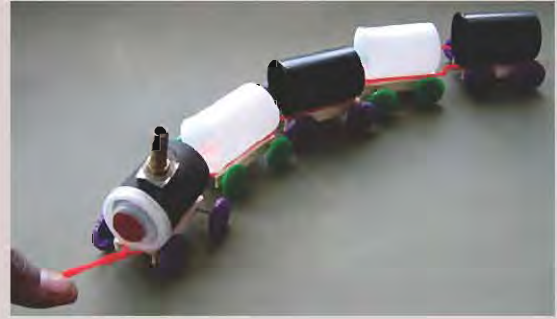
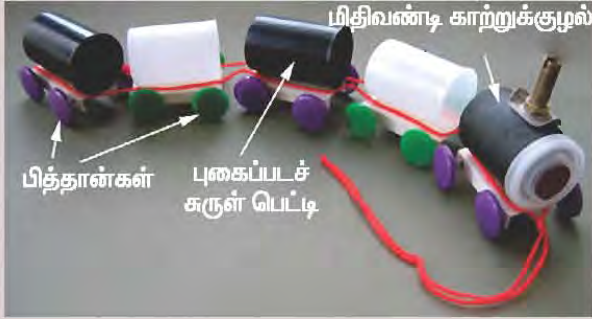
மக்களின் பிற வேலைகளுக்குப் பயன்படும் வாகனங்கள். பொருள்களைக் கொண்டு செல்லவும் பிற வேலைகளுக்கும் பயன்படுபவை.



நீ விடுமுறையைக் கழிக்க, சுற்றுலாவிற்கு, வெளியூரில் உள்ள உறவினர் வீட்டிற்கு, விழாவிற்குச் சென்றிருக்கிறாயா? எந்தெந்த வாகனங்களில் சென்றாய்? உன் பயண அனுபவத்தைக்கூறு.



தொடர் வண்டி செய்யலாமா ?



சமூக அறிவியல்



படித்து மகிழ . . .



மீனா மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் காணப்பட்டாள். ஊரில் இருந்து மாமா வருகிறார். மீனாவின் மாமா பெயர் சேகர். அவர் இந்தியாவில் பல இடங்களைச் சுற்றிப் பார்த்துவிட்டு திரும்பி வருகிறார்.



அவர் தான் பார்த்து வந்த இடங்களின் புகைப்படங்களைக் கொண்டு வந்திருந்தார். அவர்களுடன் நாமும் அந்தப் புகைப்படங்களைப் பார்க்கலாமா ? அவர் கூறும் விளக்கத்தைக் கேட்கலாமா ?

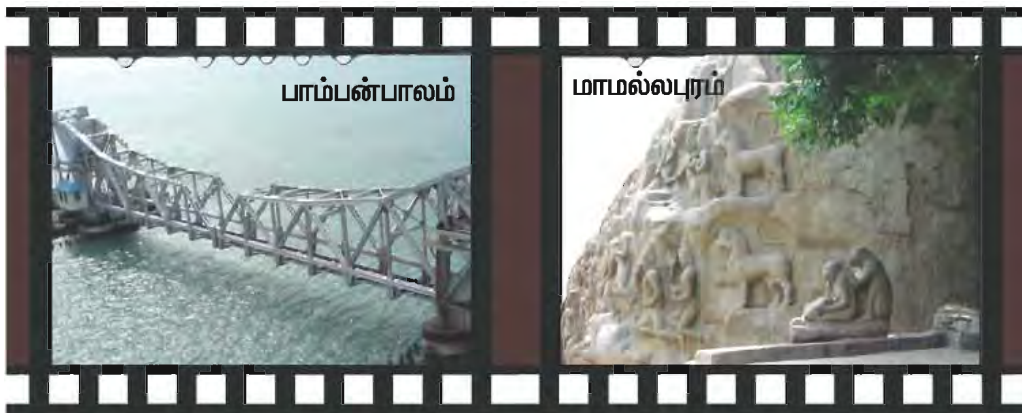
இந்தியாவின் தென் கிழக்கில் உள்ள கடற்கரைக் கிராமம் தனுஷ்கோடி. அங்கிருந்து நான் பெரிய பட்டினத்திற்கு ஜீப்பில் செல்லும் போது பல மீனவ கிராமங்களையும் பனை மரங்களையும் பார்த்தேன்.



சென்னைக்கு இராமேஸ்வரத்திலிருந்து தொடர்வண்டியில் சென்றேன். கடலின் மேல் கட்டப்பட்டிருந்த பாம்பன் பாலத்தின் மீது தொடர்வண்டியில் சென்றது மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.



சென்னையிலிருந்து என் நண்பர்களுடன் மோட்டார் பைக்கில் மாமல்லபுரம் சென்றேன். அங்குக் கடற்கரைக் கோயிலையும் குகைக் கோயில்களையும் பார்த்து வியந்தேன்.



பாம்பன்பாலம்

மாமல்லபுரம்

சுருக அறிவியல்



சென்னையிலிருந்து சுற்றுலாப் **பேருந்து** மூலம் ஓடிசாவிற்குச் சென்றேன்.



அங்குக் கொனார்க்கில் உள்ள சூரியனார் கோயிலைப் பார்த்தேன்.

பின் அங்கிருந்து **விமானம்**

மூலம் அஸ்ஸாமில் உள்ள

கௌகாத்திக்குச் சென்றேன். இது



இந்தியாவின்

வட கிழக்கில் உள்ளது. அங்கு கஜீரங்கா உயிரியல் பூங்காவைப் பார்த்தேன்.



அங்கிருந்து **ஹெலிகாப்டர்** மூலம் மேகாலயா மாநிலத்தின்

தலைநகரான ஷில்லாங் சென்றேன். அங்கு எலிபெண்டா அருவியைப்

பார்த்தேன். காஷ்மீரின் தலைநகர் ஸ்ரீநகரில் உள்ள 'தால் ஏரியில்' **படகு**

சவாரி செய்தேன்.



பிறகு அங்கிருந்து ராஜஸ்தானில் உள்ள ஜெய்ப்பூர்

நகருக்குச் சென்றேன். அங்கு **ஒட்டகச் சவாரி** செய்தேன்.



மகாராஷ்டிரத்தில் உள்ள மும்பை நகருக்குச் சென்றேன். அங்கு

யானைக் குகைக்குப் **படகில்** சென்றேன்.



அங்கிருந்து **காரில்** மேற்குக் கடற்கரை வழியாகக் கேரளா

வந்தேன். பின்பு பாலக்காட்டுப் புற வழிச் சாலை மூலம் கோயம்புத்தூர் சென்றேன்.

“ஆஹா! என்ன அருமையான பயணம்,” என்றாள் மீனா. “உங்கள் பள்ளிக்கு

ஆட்டோவில் வந்தேன். நான் பல வாகனங்களிலும் பயணம் செய்து

இருக்கிறேன்,” என்றார் மீனாவின் மாமா.



மீனா மன நிறைவுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் புகைப்படத் தொகுப்பை மூடினாள்.

சமூக அறிவியல்





2. உணவின் கதை



இவர்கள் முகம் ஏன் இப்படி உள்ளது? இவர்கள் என்ன சாப்பிட்டனர்?
கண்டுபிடி, அவற்றுடன் இணை.

இவற்றின் சுவை எப்படி இருக்கும்?



இவற்றைச் சாப்பிட்ட உடன் நீங்கள் என்ன ஒலி எழுப்புவீர்கள்?
உங்கள் முகம் எப்படி மாறும்? நடித்துக் காட்டு.



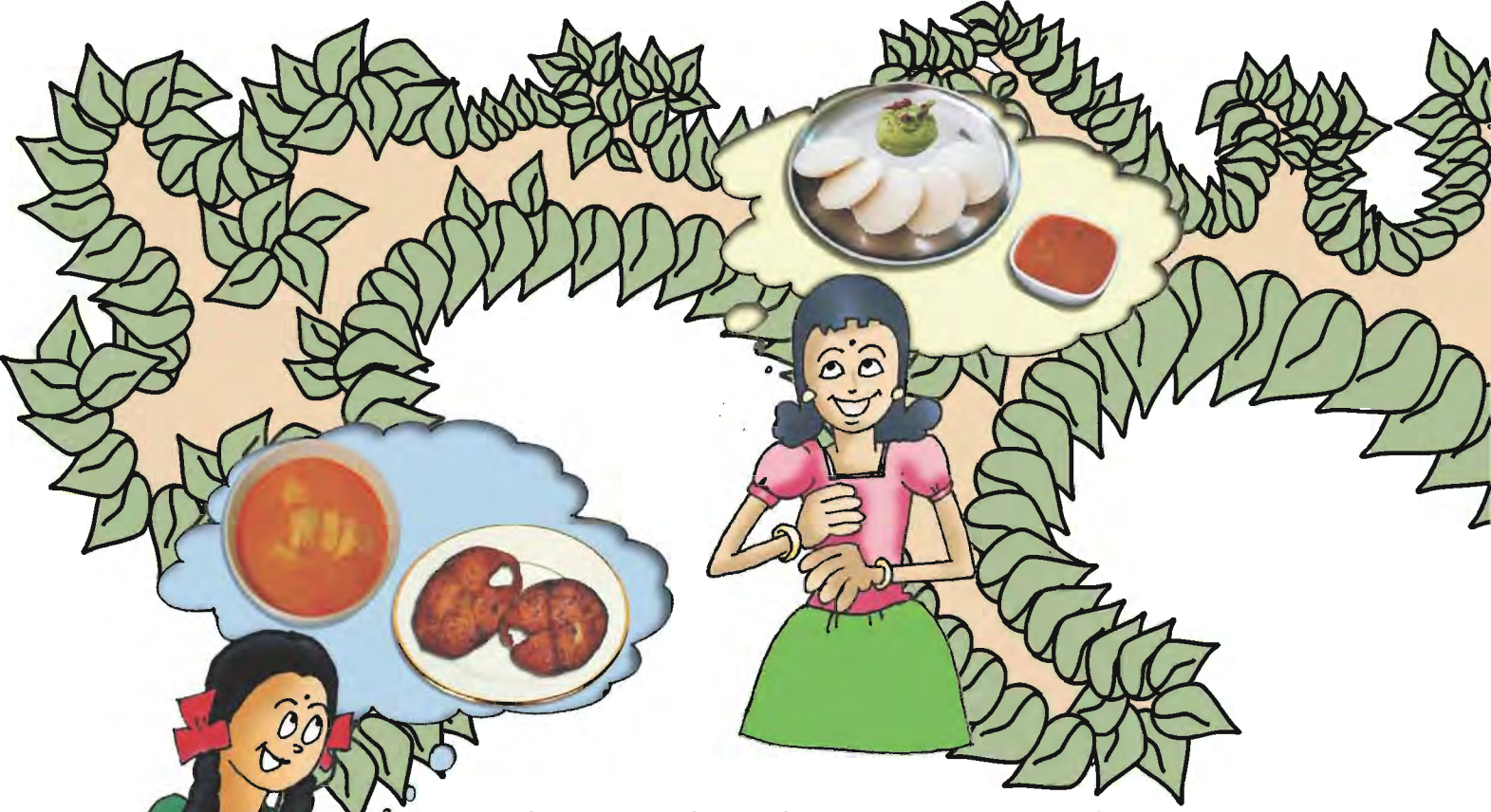
நம் உணவு உருவான கதை

ஆதி மனிதர்கள் உணவுக்காக வேட்டையாடினர்.
இயற்கையில் கிடைத்த காங்களையும் பழங்களையும்
உண்டனர்.

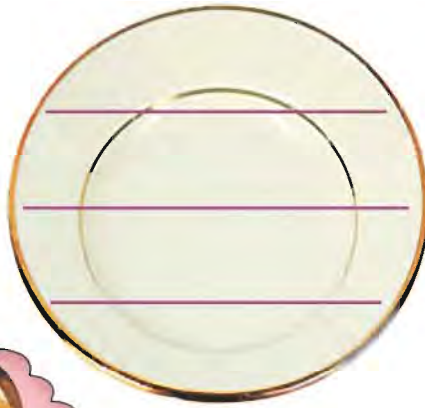


பின்னர் இயற்கையை உற்று நோக்கி
விதைகளிலிருந்து தாவரங்கள் உண்டாவதைக்
கண்டறிந்தனர். விதைகளைச் சேகரித்துப் பயிரிடப்
பழகினர். உணவுப் பயிர்களைப் பயிரிடுவதற்காக
ஆற்றங்கரைகளிலும், நீர் நிலைகளுக்கு அருகிலும்
தங்கினர். இப்படித்தான் உழவுத்தொழில் தொடங்கியது.





உனக்கு மிகவும் பிடித்த உணவு வகைகள் எவை?



சமூக அறிவியல்

உன் நண்பனுக்குப் பிடித்த உணவு வகைகள் எவை?



உனக்கு ஒரே வகையான உணவு சாப்பிடப் பிடிக்குமா அல்லது வகை வகையாக சாப்பிடப் பிடிக்குமா? _____.

நீ வழக்கமாக உண்ணும் உணவு எது? _____.

இன்று காலை நீ என்ன சாப்பிட்டாய்? _____.

இன்று காலை நீயும் உன் நண்பனும் சாப்பிட்ட உணவு எந்தெந்த

பொருள்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது?

உன் நண்பனுடன் கலந்து பேசி எழுது.

நாம் சாப்பிடும் பெரும்பாலான உணவுகள் அரிசியைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகின்றன. அரிசி தமிழர்களின் அடிப்படை உணவு. இந்தியாவில் பெரும்பாலான மக்களால் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் உணவுப் பொருள் அரிசியே ஆகும்.



நெல் சொல்லும் கதை

நான் யார் தெரியுமா?



நான் நீங்கள் விரும்பி உண்ணும் அரிசியைத் தரும் நெல். நான் விளைய வளமான வண்டல் மண், அதிக மழை, மிதமான வெப்பம், ஈரப்பதம் தேவை. மழை குறைந்த இடங்களிலும் நீர்ப்பாசனம் மூலமாக சாகுபடி செய்கின்றனர்.



உழுவு செய்த நிலத்தில் விதைகளை
விதைப்பர். வளர்ந்த நாற்றுகளைப்
பறித்து நீர் குறைந்த பண்படுத்தப்பட்ட
நிலத்தில் நடுவர். களைகளை எடுப்பர்.
பயிர் வளர்ந்து வரும் பொழுது நீர் பாய்ச்சுவர்.
கதிர் முற்றியபிறகு அறுவடை செய்வர்.
கதிர் அடித்து என்னைப் (நெல்மணிகளை)
பிரிப்பர். அரவை ஆலையில் அரிசியாக மாற்றுவர்.



சமூக அறிவியல்

பின்னர் சந்தைக்கு எடுத்துச் செல்வர், அங்கிருந்து உங்கள் வீடுகளை வந்தடைவேன். உங்களுக்குப் பிடித்த பல வகையான உணவாக மாறுவேன். நீங்கள் என்னை விதவிதமாய்ச் சமைத்து சாப்பிட்டு மகிழ்வீர்கள்.



படத்தைப் பார்த்து கரும்பில் இருந்து சர்க்கரை எவ்வாறு கிடைக்கிறது? என்பதைக் கலந்துரையாடு.

சர்க்கரையின் கதையைக் கூறு.



சமூக அறிவியல்



கம்பு வகை



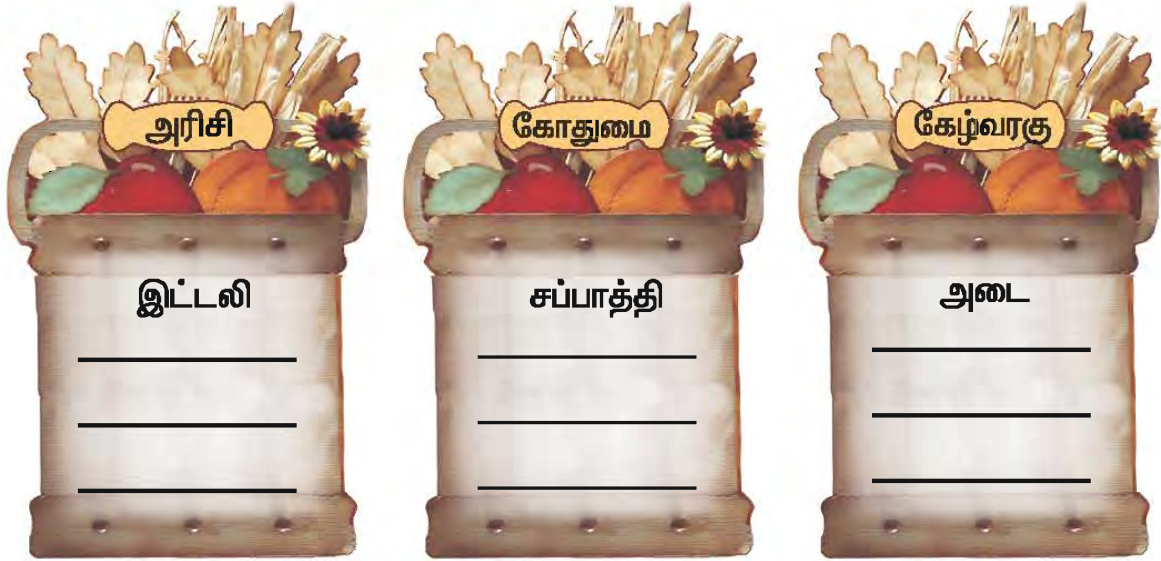
சோளம்



மக்காச்சோளம்

ஓரிடத்தின் மண் வளம் மற்றும் காலநிலைக்கேற்பவே பயிர்கள் விளையும். அதுவே பெரும்பாலும் அப்பகுதியில் வாழும் மக்களின் உணவாகப் பயன்படுகிறது. கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், சாமை, வரகு, தினை போன்றவை தானியவகைகள். இவற்றைக் கொண்டு நாம் சத்தான உணவுப் பொருள்களை வித விதமாய்த் தயாரிக்கிறோம்.

ஒரு தானியம் பல உணவு...



பல தானியம் ஒர் உணவு...

சத்துமாலு என்பது பல சத்துள்ள தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகளைக் கொண்டது. இதைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் சத்துமாலு கஞ்சியைக் காலை உணவாக எடுத்துக் கொள்வது அனைவரின் உடல் நலத்திற்கும் நன்மை தரும்.

சத்துமாலு செய்யப் பயன்படும் பொருள்களின் பெயர்களைப் பெரியவர்களிடம் கேட்டு எழுதி வா.



பருப்பு வகைகளிலிருந்து செய்யப்படும் உணவு வகைகள் சிலவற்றை உனது பெற்றோரிடம் கேட்டு எழுது.

உளுந்து



நமது அன்றாட உணவில் பருப்பு வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்கிறோம்.

இதில் இருந்து நம் உடலுக்குத் தேவையான புரதச் சத்து கிடைக்கிறது.

பாசிப் பருப்பு



பச்சைப் பயறு



கடலைப் பருப்பு



துவரம் பருப்பு



கீரையோ, கீரை ...

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே நம் நாட்டில் கீரைகள் உணவும் பழக்கத்தில் உள்ளன. இக்கீரைகள் உடலுக்கு வலிமையையும் ஆற்றலையும் தருகின்றன. நாம் உண்ணும் கீரை வகைகளில் நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, உயிர்ச்சத்து ஆகியவை உள்ளன. எனவே, தினமும் நமது உணவில் ஏதேனும் கீரையைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

முருங்கை	தூதுவளை	சிறுகீரை	மணித்தக்காளி	வல்லாரை
அகத்திக்கீரை	வெந்தயக்கீரை	பசலைக்கீரை	முளைக்கீரை	பொன்னாங்கண்ணி

கீரையைக் கொண்டு எத்தனை விதமான உணவு வகைகள் சமைக்கப்படுகின்றன ?

உன் பகுதியில் விளையும் கீரை வகைகள் எவை ?

உணவே மருந்து...

உணவு தயாரிக்க கீழ்க்கண்ட பொருட்கள் பலவற்றை நாம் அன்றாடம் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். இவை அனைத்தும் இயற்கையிலேயே மருத்துவ குணம் கொண்டவை.

கடுகு	சீரகம்	கறிவேப்பிலை கொத்தமல்லி	பூண்டு	மிளகாய்
				
மஞ்சள்	பெருங்காயம்	மிளகு	கொத்தமல்லி விதை	இஞ்சி
				

உனக்கு பல்வலி, இருமல், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுவலி, தலைவலி ஏற்படும் நேரங்களில் உன் அம்மா, பாட்டி என்னென்ன கை வைத்தியங்கள் செய்வார்கள் ?



சமூக அறிவியல்

முத்தான உணவு! சத்தான உணவு!

நாம் அன்றாட வேலைகளைச் செய்திட நமக்கு ஆற்றல் தேவை. உணவின் மூலம் நம் உடலுக்கு ஆற்றல் கிடைக்கிறது. உணவு நமது உடல் வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுகிறது. மேலும், வலிமையையும் நலத்தையும் தருகிறது. எனவே, நாம் சத்தான உணவை உண்ண வேண்டும்.



குழந்தை முதல் முதியவர் வரை அவரவர் உடல்நலத்திற்கு ஏற்ப உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் வேறுபடுகின்றன. ஒருவரது உடலுக்கு எது ஏற்றது என அறிந்து அளவோடு உண்ண வேண்டும்.

பிறந்த குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் எடுத்துக் கொள்ளும் சத்தான உணவு பால்.

குழந்தைகளும் பல் இல்லாத வயதானவர்களும் எந்தவிதமான உணவை உட்கொள்கின்றனர்? ஏன்?

உணவு வரும் வழி

பல்வேறு இடங்களில் இருந்து உணவுப் பொருள்கள் நம்மை எவ்வாறு வந்தடைகின்றன எனப் பார்ப்போமா? அதைக் காட்டும் தொடர் வரைபடம்.



கால்நடை வளர்த்தல்



மீன் பிடித்தல்



உழவுத் தொழில்



கோழி வளர்த்தல்





நெல், கோதுமை பயிரிடுதல் தவிர உணவிற்காக மக்கள் ஆடு, மாடு, கோழி போன்றவற்றையும் வளர்க்கின்றனர். இவற்றின் மூலம், இறைச்சி, பால், முட்டை ஆகியவை நமக்குக் கிடைக்கின்றன. இவற்றில் இருந்து புரதம் மற்றும் கொழுப்புச் சத்து கிடைக்கின்றன. ஆறு, ஏரி, கடலிலிருந்து கிடைக்கும் மீன் நமக்கு உணவாகப் பயன்படுகிறது.

இவை தவிர நம் நாட்டில் தேயிலை, காபி போன்ற தோட்டப் பயிர்களும் மா, பலா, வாழை போன்ற பழ மரங்களும் நமது உணவிற்காக வளர்க்கப்படுகின்றன.



நீ விரும்பும் உணவு வகைகள் _____



உனக்கும் உனது நண்பனுக்கும் விருப்பம் உள்ள உணவு வகைகள்.

உனக்குப் பிடித்த உணவு வகைகள் உங்கள் வீட்டில் யார் யாருக்குப் பிடிக்கும் ?

நீ விரும்பிய உணவில் இதுநாள் வரை சாப்பிடாத ஏதேனும் இரு உணவுகள்

நீ விரும்பாத உணவு வகைகள்



உனக்குப் பிடிக்காத உணவு ; ஆனால், பெற்றோர் உன் உடல் நலனுக்காக சாப்பிடச் சொல்வது

பெரியவர்களிடம் கேட்டு தகவல் சேகரி

பழங்காலத்தில் செய்யப்பட்ட சிறப்பான உணவு இன்று பழக்கத்தில் இல்லாதவை _____

சிறு வயதில் அவர்கள் விரும்பித் தின்ற தின்பண்டங்கள் _____

இப்பொழுது அவர்களால் தின்ன முடியாத தின்பண்டங்கள் _____

பார்க்காமல், சாப்பிடாமல், சமைக்கும் வாசனையை வைத்தே கண்டு பிடிக்க முடியும் உணவு வகைகள் எவை ? எவை ? _____

சமைக்காமலேயே சாப்பிடக்கூடியவை எவை? _____

ஆவியில் வேகவைத்து உண்ணும் பொருள்கள் எவை? _____

எண்ணெயில் பொரித்து உண்பவை எவை? _____



வடகம், வத்தல், அப்பளம் போன்றவை ஏன் கோடைக்காலங்களில் போடப்படுகின்றன?

பண்டிகை இது, உணவு எது?



சமூக அறிவியல்

உங்கள் ஊரில் கொண்டாடப்படும் மற்ற திருவிழாக்கள் எவை? அப்போது உங்கள் வீடுகளில் தயாரிக்கப்படும் முக்கிய உணவுகளைக் கூறு.



பழச்சாறு அருந்துவோமா?

எலுமிச்சைப் பழம் ஒன்றை எடு.
அதை இரண்டாக வெட்டி சாறு எடு.
தேவையான சர்க்கரையைச் சேர்.
ஒரு சிட்டிகை உப்பைக் கலக்கு.
சிறிது தண்ணீர் கலந்து குடி.
சத்துள்ள பானம் இது.



இது போலவே, சாத்துக்குடி பழத்திலும் செய்து பார்.



சத்தும் ருசியும் மிக்க பழக் கலவையும் காய்கறிக் கலவையும்
தயாரிக்கலாமா ? செய்முறை எழுது.



பழக் கலவை
தேவையான பழங்கள்



செய்முறை



காய்கறிக் கலவை
தேவையான காய்கறிகள்



செய்முறை



சுருக அறிவியல்



அராட்சி ஒன்றியத் தொடக்கப்பள்ளி!



நியாயவிலைக் கடை



தபால் நிகையம்
நாலை. அ. மணி முதல் மாலை 5 மணிவரை.



மாவட்ட மத்திய கூட்டுறவு வங்கி லிட.
தலைமையகம்



சமூக அறிவியல்

இப்படத்தில் காணும் இடங்கள் யாவை?



அவற்றின் பெயர்களை எழுது.

மாண்புமிகு கருசா

முன் பக்கத்தில் உள்ள படங்களைப் பார். கீழ்க்காணும் சூழலில் அவற்றில் எங்கே செல்வாய்? வீட்டிலிருந்து கோடிட்டு இணை. கேள்விக்குரிய எண்ணை அங்கு எழுது.

1. உன் குடும்பத்தினருக்கு உடல் நிலை சரியில்லாத போது...
2. கல்வி கற்பதற்கு...
3. மண்ணெண்ணெய், சர்க்கரை போன்ற பொருள்களைக் குறைந்த விலையில் வாங்க...
4. உங்கள் வீட்டில் இருசக்கர வாகனம் காணாமல் போனால்...
5. பணத்தைச் சேமிக்க மற்றும் கடனுதவி பெற...
6. கடிதத்தை வெளியூருக்கு அனுப்ப...
7. புதிய வீட்டிற்கு மின் இணைப்பு தேவை எனில்..
8. வீட்டிற்குக் குடிநீர் இணைப்புப் பெற.... வீட்டு வரி கட்ட...

இவை அனைத்தும் நம் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் இன்றியமையாதவை என அறிந்திருப்பாய்.

இவற்றில் உங்கள் வீட்டில் உள்ள அனைவரின் அவசியத் தேவைக்கு உதவும் இடங்கள் எவை?

இவற்றில் நீ எந்தெந்த இடங்களுக்குச் சென்றிருக்கிறாய்? ஏன்?

உன் வீட்டிற்கு அருகில் உள்ள இடங்கள் எவை? (நடந்து செல்லும் தூரம்) தொலைவில் உள்ளவை எவை? (வாகனத்தில் மட்டும் செல்லக்கூடியவை)

விடையை ✓ செய்.

இடங்கள்	உதவும் விதம்	வீட்டிற்கு அருகில்	வீட்டிற்கு தொலைவில்
பள்ளி			
வங்கி			
மருத்துவமனை			
காவல் நிலையம்			
அஞ்சல் நிலையம்			
பேருந்து நிலையம்			

உங்கள் பகுதியில்,

வெள்ளைச் சீருடை அணிந்து பணிபுரிபவர்கள் யார் ? யார் ?

காக்கிச் சீருடை அணிந்து பணிபுரிபவர்கள் யார் ? யார் ?

உன் வீட்டில் உள்ளவர்கள் என்னென்ன வேலை செய்கின்றனர் ? எங்கு ?

உன் வீட்டிற்கு அருகில் உள்ளவர்கள் என்னென்ன வேலை செய்கின்றனர் ?

நீ வளர்ந்து வேலைக்குச் செல்லும்போது எந்தப் பணியைத்

தேர்ந்தெடுப்பாய் ? ஏன் ?

அஞ்சல் நிலையம்



முன்னாள் குடியரசுத் தலைவர்
திரு. ஆ.ப.ஜெ. அப்துல் கலாம் அவர்களுக்கு
அனிச்சம் பாளையம் ஊராட்சி ஒன்றிய
தொடக்கப் பள்ளி மாணவி ஜனனி
எழுதிய வாழ்த்து மடல்



மாணவி ஜனனிக்கு, முன்னாள் குடியரசுத் தலைவர்
திரு. ஆ.ப.ஜெ. அப்துல் கலாம் அவர்கள் அனுப்பிய பதில் கடிதம்.

உன் வீட்டிற்கு ஏதேனும் கடிதம் வந்துள்ளதா? _____
 அதில் என்ன தகவல் இருந்தது? _____
 எங்கிருந்து வந்தது? _____
 யாரிடமிருந்து வந்தது? _____
 வந்த கடிதத்தில் உன் வீட்டின் முகவரி எங்கு எழுதப்பட்டிருந்தது?
 வேறு ஊரில் இருந்து வரும் கடிதங்கள் நமக்கு எப்படிக் கிடைக்கின்றன?



ஒரு கடிதத்தின் பயணம் ...

நாம் கடிதங்களை அஞ்சல் பெட்டியில் சேர்க்கிறோம். அவைகள் அஞ்சல் அலுவலரால் சேகரிக்கப்பட்டு அஞ்சலகத்திற்கு அனுப்பப்படுகிறது. அங்குக் கடிதங்கள் பகுதிவாரியாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. அவை அஞ்சலகத்தின் முத்திரையிடப்பட்டு தரைவழி, கடல் வழி, வான்வழியாகப் பல்வேறு இடங்களுக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. அங்கு மீண்டும் கடித உறைகளில் முத்திரையிடப்படுகின்றன. பகுதிவாரியாகப் பிரிக்கப்பட்டு, அந்த உறைகளின் மேல் உள்ள முகவரியில் சேர்க்கப்படுகின்றன.

அஞ்சலகத்தில் அஞ்சல் உறை, அஞ்சல் அட்டை, பணவிடை விண்ணப்பம், அஞ்சல் வில்லை, அரசு போட்டித்தேர்வுகளுக்கான விண்ணப்பங்கள், விற்கப்படுகின்றன. சேமிப்புப்பத்திரங்கள், மாணவருக்கான சிறு சேமிப்புத் திட்டங்கள் உள்ளன. அவசரச் செய்திகள் அஞ்சலகத்தில் தந்தி மூலம் உடனடியாக அனுப்பி வைக்கப்படுகின்றன.

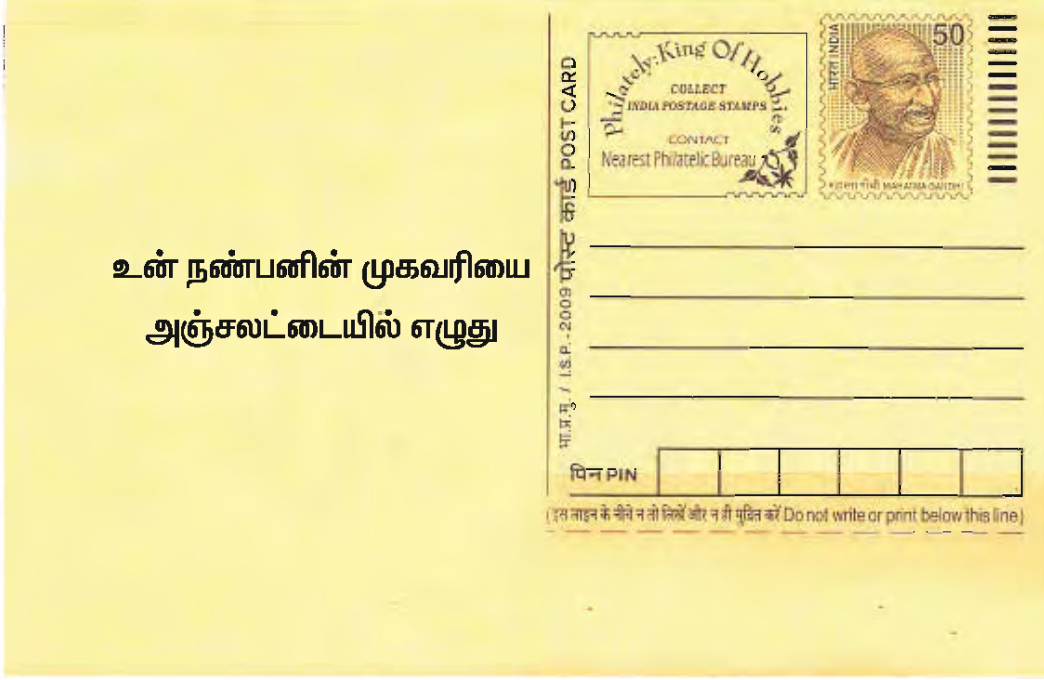


இவை என்ன? பெயர் எழுது. விலை கூறு.



செய்து பார்:

விதவிதமான அஞ்சல் தலைகளைச் சேகரி. படத்தொகுப்பு தயார் செய். நீ உன் நண்பனுக்குக் கடிதம் எழுது. உன் நண்பனை உனக்குக் கடிதம் எழுதச் சொல். இருவரும் அஞ்சல் பெட்டியில் போடுங்கள். பிறகு கடிதம் உங்களை எவ்விதம் வந்தடையும் என்பதைப் பற்றி கலந்துரையாடுங்கள்.

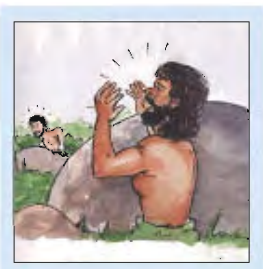


உன் நண்பனின் முகவரியை
அஞ்சலட்டையில் எழுது



உன் ஊரில் உள்ள அஞ்சல் பெட்டியைச் சென்று பார். அதில் எழுதப்பட்டிருக்கும் அஞ்சல் எடுக்கும் நேரத்தை அறிந்து வா. உங்கள் தெருவிற்குக் கடிதம் கொண்டு வரும் அஞ்சல்காரர் பெயர் _____

தகவல் தொடர்புத் துறையின் வளர்ச்சியால் கடிதம், தந்தி அனுப்புவது குறைந்துள்ளது. கணினியின் வரவால் தொலைநகல், மின்னஞ்சல் மற்றும் கைபேசி மூலமாக தகவல் தொடர்பு நடைபெறுகிறது.



வங்கி

வங்கிகள் பல உள்ளன. வங்கிகளில் பணத்தைச் சேமிக்கலாம். சேமிப்புக் கணக்கில் விருப்பப்படி பணம் செலுத்தலாம். சேமித்ததைத் தேவைப்படும் போது எடுக்கலாம். பாதுகாக்க நினைக்கும் தங்கம், வெள்ளி, ஆவணங்கள் போன்றவற்றை வங்கியில் உள்ள பாதுகாப்புப் பெட்டகத்தில் வைக்கலாம்.

உனக்குத் தெரிந்த வங்கிகளின் பெயர்களை எழுது _____

வங்கியில் சேமிப்புக் கணக்குத் தொடங்க என்னென்ன நடைமுறைகள் உள்ளன? அறிந்து வா.

தானியங்கி பணப்பட்டுவாடா இயந்திரம்



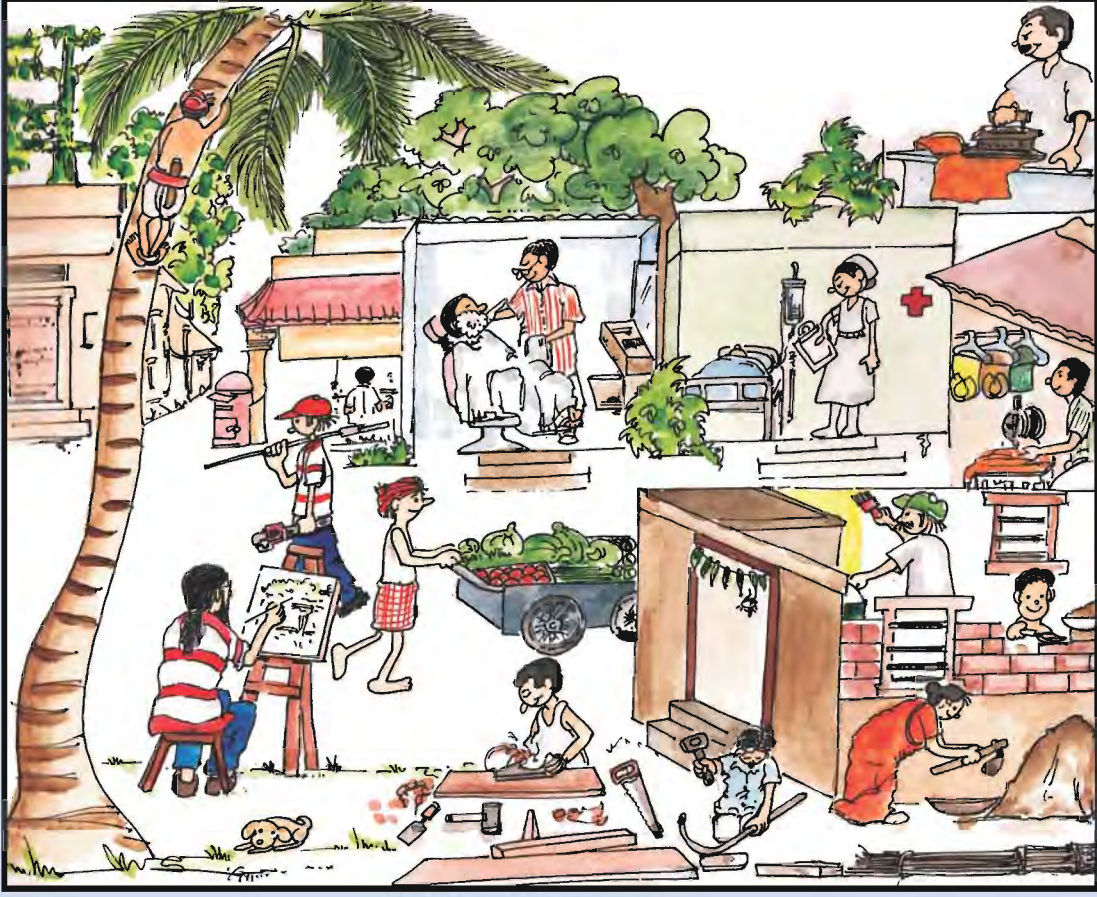
இது தானியங்கி பணப்பட்டுவாடா இயந்திரம். நம் வங்கிக் கணக்கில் உள்ள பணத்தை நினைத்த நேரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளலாம். பற்று அட்டையைக் கொண்டே இதிலிருந்து பணத்தை எடுக்க முடியும். இது 24 மணி நேரமும் செயல்படும்.

காசோலை, வரைவோலை குறித்து அறிந்து வா.

சமூக அறிவியல்



நமது நண்பர்கள்



படத்தைப் பார். அதில் உள்ள மக்கள் செய்யும் வெவ்வேறு தொழில்களை எழுது.

மக்கள் தங்கள் தேவைக்காகவும் மற்றும் தங்களைச் சார்ந்துள்ள மக்களின் தேவைக்காகவும், உழைத்து பணம் சம்பாதிக்கின்றனர். இதையே தொழில் அல்லது வேலை என்கிறோம். நாம் வாழும் சமுதாயத்தில் பல்வேறு வகையான தொழில்களைச் செய்யும் மக்கள் சேர்ந்து வாழ்கின்றனர். அனைத்து தொழில்களும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புடையவை.

கொத்தனார், வீடுகள், அடுக்குமாடிக் கட்டடங்களைக் கட்டுகிறார். கதவு, சன்னல்களைத் தச்சர் தயார் செய்து பொருத்துவார். நீர்க் குழாய் இணைப்பு தருபவர் (பிளம்பர்) கட்டடங்களுக்கும் கழிப்பிடங்களுக்கும் குழாய் இணைப்பு தருவார் மற்றும் பழுது பார்ப்பார்.



யார் இவர்கள் ?

கட்டிடம் கட்டுபவர்கள் _____

கதவு, சன்னல் செய்பவர் _____

குடிநீர் குழாய் இணைப்பவர் _____

பள்ளிச் சீருடை தைப்பவர் _____

உனக்கு எழுதப் படிக்கக் கற்பிப்பவர் _____

துணிகளைத் தேய்த்துத் தருபவர் _____



இவர்களைப்போல உன் வாழ்க்கைக்கு உதவும் பிற அத்தியாவசியத் தொழிலாளர்களின் பெயர்களைப் பட்டியலிடு.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



நம் வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமான தேவைகள் பலவற்றைப் பார்த்தோம். அவற்றில் மிக முக்கியமானது நம் உடல் ஆரோக்கியம். நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ மருத்துவமனைகளும் ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களும் உதவுகின்றன. அரசும் தொண்டு நிறுவனங்களும் இதற்காக முயற்சிகள் பலவற்றை மேற்கொள்கின்றன. நாம் உடல் நலமில்லாமல் இருக்கும் பொழுது நமக்கு மருந்து கொடுப்பவர் மருத்துவர்.



செவிலியர் (நர்ஸ்) வாரம் ஒரு முறை கிராமப் பகுதிகளுக்குச் சென்று மருந்துப் பொருள்களை வழங்குவார். நகரங்களில் அரசுப் பொது மருத்துவமனைகளும், கிராமங்களில் ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களும், குக்கிராமங்களில் நடமாடும் மருத்துவமனைகளும் மக்களின் நலனுக்காக ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இவை மக்களுக்கு இலவச சிகிச்சை அளிக்கின்றன .

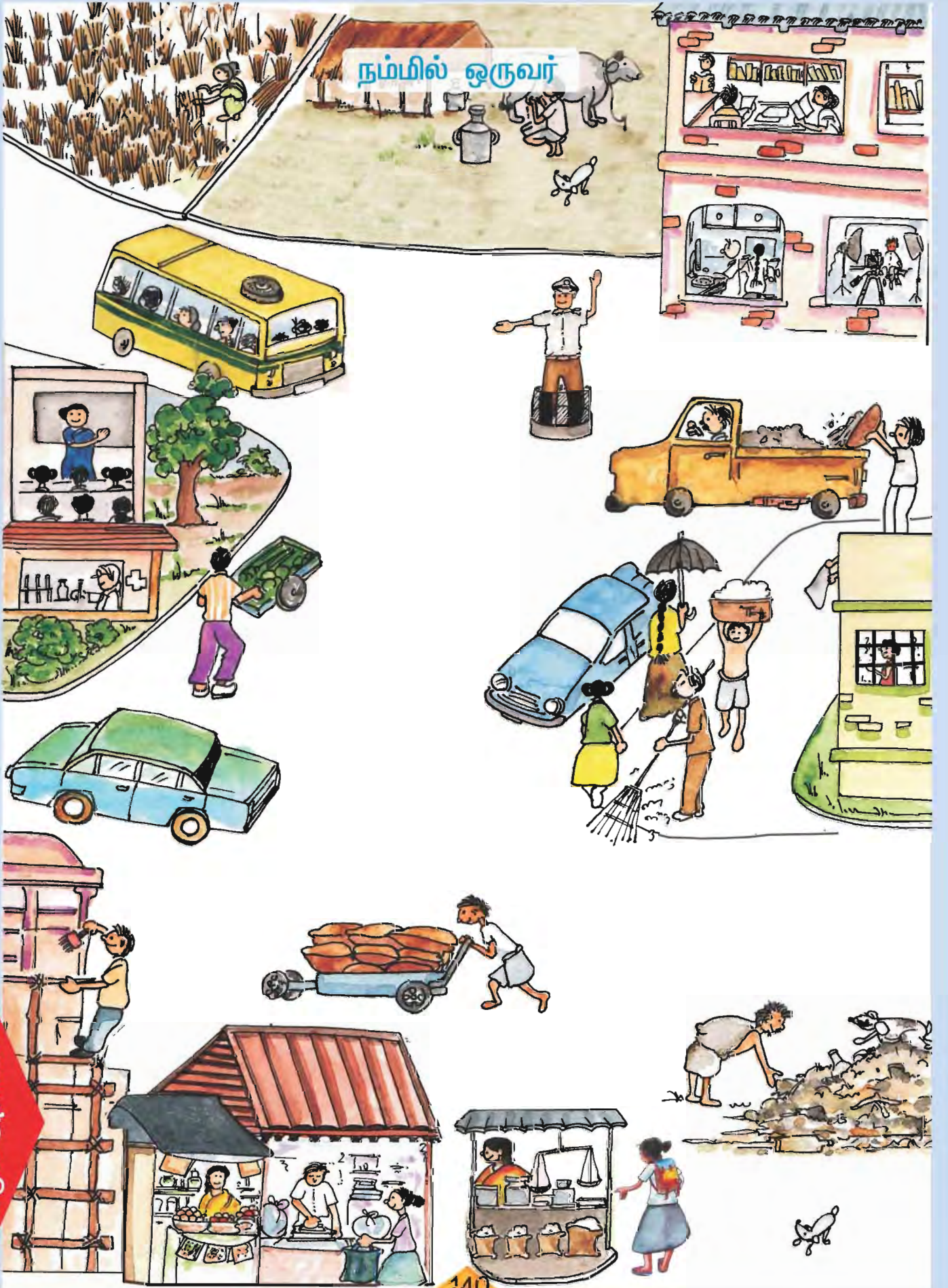
இன்று அரசு மருத்துவமனைகளும் சித்த மருத்துவத்திற்கு முக்கியத்துவம் தருகின்றன. உடல்நலமில்லாத பறவைகளுக்கும் விலங்குகளுக்கும் மருத்துவம் அளிக்க கால்நடை மருத்துவமனைகள் உள்ளன.



உன்னுடைய சுற்றுப்புறத்தில் உள்ளவர்கள் செய்யும் வேலைகளில் ஏதேனும் ஐந்தை எழுது. அவர் செய்யும் வேலையைக்கொண்டு அவர்களை எந்தப் பெயரில் அழைப்பர் ?

செய்யும் வேலை	வேலையின் பெயர்
உடல் நலமில்லாதவர்களுக்கு மருத்துவம் அளித்தல்	மருத்துவர்

நம்மில் ஒருவர்



சமூக அறிவியல்

படத்தில் உள்ளவர்கள் என்னென்ன வேலை செய்கின்றனர் ?



உன் பகுதியில் பிறருக்கு உதவும் வகையில் பணிபுரியும் மக்களைப் பார்த்திருக்கிறாயா ? ஆம் / இல்லை.

உன்னுடைய சுற்றுப்புறத்தைச் சுத்தம் செய்பவர் யார் ? _____
எந்தெந்த வகையில் உன் சுற்றுப்புறத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வாய் ?

நாம் சுகாதாரமாக வாழ உதவும் முக்கியமான தொழிலாளர்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாமா ?

சாலையைச் சுத்தம் செய்தல், பழுது பார்த்தல், பொதுக் கழிப்பிடம், பொதுக் குப்பைத்தொட்டி மற்றும் கழிவு நீர் அடைப்பைச் சுத்தம் செய்தல், பழுது பார்த்தல் போன்ற தொழில்களைச் செய்யும் நண்பர்களும் நம் சமுதாயத்தில் உள்ளனர்.

அவர்கள் நமக்கு நன்கு சேவை செய்ய, நாம் எவ்விதம் உதவ வேண்டும் தெரியுமா ?

நாம் கழிப்பிடங்களை முறையாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். குப்பைகளைப் பிரித்து வைக்க வேண்டும். சாக்கடை அடைக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நாம் வீதிகளில் எச்சில் துப்புவுதோ, வீணான குப்பைகளை எறிவதோ கூடாது. ஏன் என்றால், நம்மைப் போன்ற மனிதர்கள்தான் அவற்றைச் சுத்தம் செய்கிறார்கள்.

ஒரே ஒரு நாள் இவர்கள் அனைவரும் வேலை செய்யாமல் இருந்தால் என்ன நிகழும் ?

உன் ஊரில் நீ அறிந்த மற்ற பணியாளர்கள் யார் ? யார் ?

உன்னுடைய சுற்றுப்புறத்தில் பழுதுகளைச் சீர் செய்யும் பணிகள் என்னென்ன நடைபெறுகின்றன ?

உங்கள் தெருக்களைத் தூய்மைப்படுத்தி, தெரு விளக்குகளை அமைத்துக் கொடுப்பவர் யார் ?

உங்கள் வீட்டுக்குக் குடிநீர் இணைப்பு மற்றும் கழிவு நீர்க் கால்வாய் இணைப்பு தருகிறவர்கள் யார் ?

அனைவருக்கும் பொதுவான இந்த வசதிகளை ஒரே விதமாக செய்து தரும் அமைப்பிற்கு ஊராட்சி என்று பெயர். தெருவிளக்கு, குடிநீர், சாலை வசதி, உடல் ஆரோக்கியம், பொழுதுபோக்கு, கல்வி போன்ற மக்களின் அடிப்படைத் தேவைகளை ஊராட்சிகள் பூர்த்தி செய்கின்றன.

கிராமம் ஊராட்சி

பெரிய கிராமம் பேரூராட்சி

நகரம் நகராட்சி

பெரிய நகரம் மாநகராட்சி

இவை மக்களுக்குத் தேவையான பொது வசதிகளைச் செய்து தருகின்றன. உன் ஊர் எந்த வகையைச் சார்ந்தது ?

ஊராட்சி பேரூராட்சி நகராட்சி மாநகராட்சி

உன் வீட்டிற்குத் தேவையான தண்ணீர் எங்கிருந்து கிடைக்கின்றது ?

மக்களின் அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்று தண்ணீர் ஆகும். அவை பற்றாக்குறை உள்ள இடங்களில் சேமித்து வைத்துப் பயன்படுத்த நீர்த்தேக்கத் தொட்டி பயன்படுகிறது. இதற்கான பொறுப்பை கிராம / நகர தலைவர்கள் ஏற்று நடத்துவார்கள்.

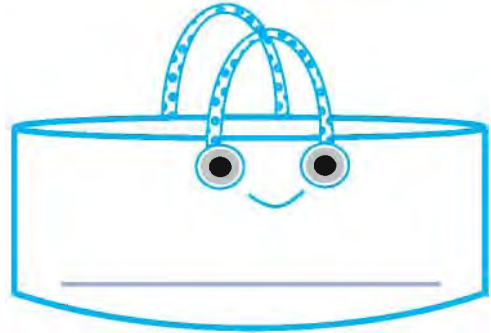
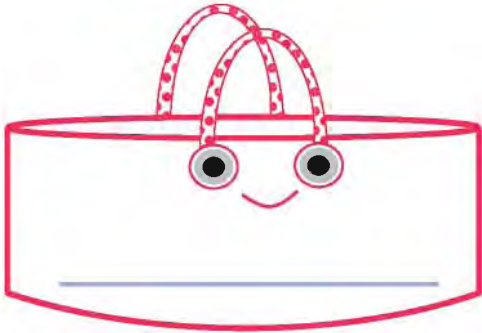
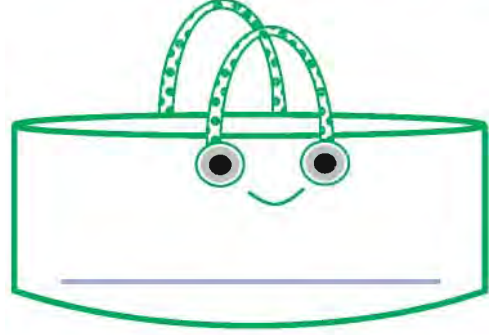
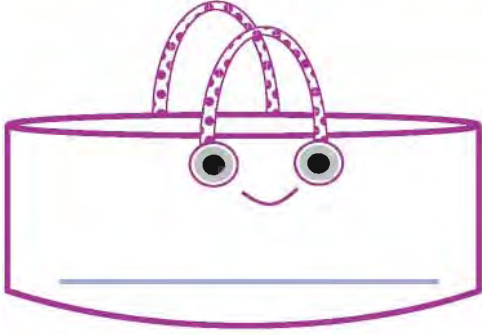
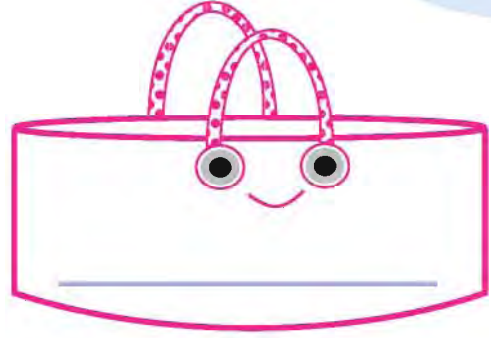
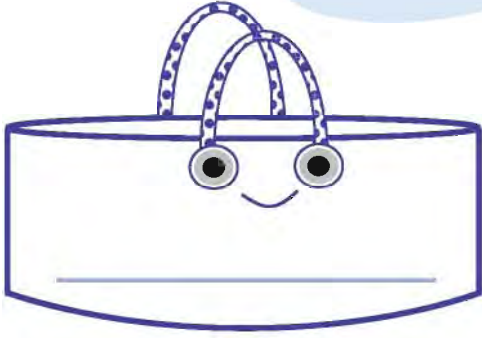


நியாய விலைக் கடை

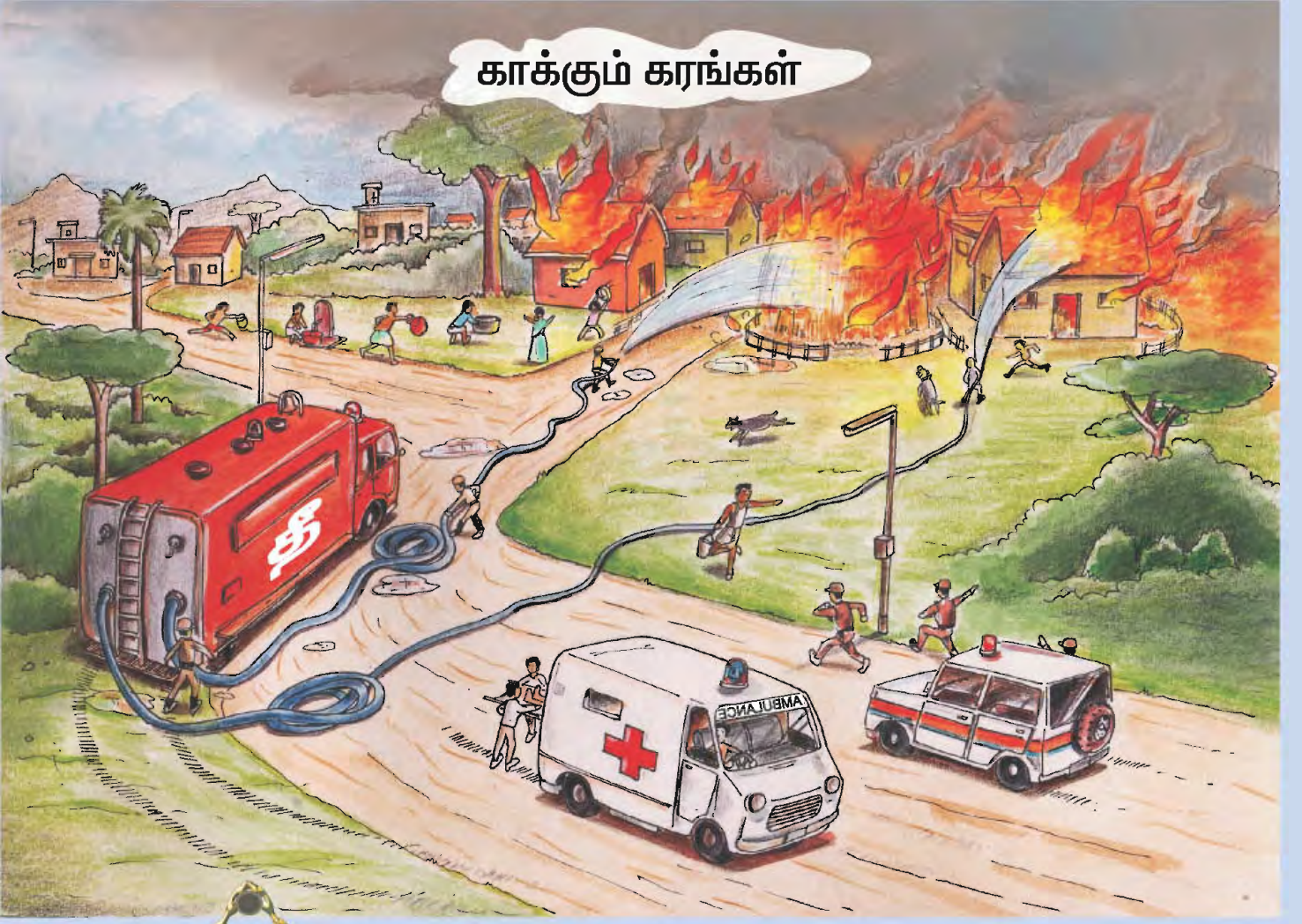
குறைந்த விலையில் தரமான உணவுப் பொருள்கள் கிடைக்கும் இடம் நியாய விலைக் கடை. இது குடிமைப் பொருள் வழங்கும் பொது விநியோகக் கடை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

உணவுப் பொருள்கள் வாங்குவதற்கு குடும்ப அட்டை அவசியம். குடும்ப அட்டை, அடையாள அட்டையாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மக்களின் ஊதியத்திற்கு ஏற்ப அரசால் இந்த அட்டை வழங்கப்படுகிறது. இந்தியாவின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் நியாயவிலைக் கடை உள்ளது.

உன் ஊர் நியாய விலைக் கடையில் கிடைக்கும் பொருள்களைத் தெரிந்து எழுது.



காக்கும் கரங்கள்



காவல் நிலையம் ☎ 100

தீயணைப்பு
நிலையம் ☎ 101

மருத்துவ அவசர
ஊர்தி ☎ 102
☎ 108

கலந்துரையாடு

படத்தில் நீ என்ன பார்க்கிறாய் ?

நீ அந்த இடத்தில் இருந்தால் உடனடியாக
என்ன செய்வாய் ?

இவர்களில் முதலில் யாரை நீ அழைப்பாய் ?

தீயணைப்பு நிலையத்தில் வேலை செய்பவர்கள்

தீயணைப்பு வீரர்கள் என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள். எதிர்பாராமல் தீ விபத்து ஏற்படும் போது தீயை அணைக்க உதவுகின்றனர். உயிர்ச்சேதமும் பொருட்சேதமும் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கின்றனர். புயல், வெள்ளம், நிலநடுக்கம் போன்ற இயற்கைச் சீற்றங்கள் ஏற்படும் போது இவர்கள் மக்களைக் காப்பாற்றி பேருதவி செய்கின்றனர்.



காவலர்கள்

இவரைத் தெரிகிறதா ?
இவர் எங்கே இருப்பார் ?
இவரின் வேலை என்ன ?



நாம் வைத்திருக்கும் பொருள்கள் களவு போனாலோ நமக்கு ஏதாவது ஆபத்து ஏற்பட்டாலோ உதவி செய்வது இவர்களது கடமையாகும். ஒவ்வொரு பகுதியிலும் அங்குப் பணிபுரியும் காவலர்கள் சட்டம் ஒழுங்கைப் பாதுகாக்கின்றனர்.

காவலர்கள் நாம் அளிக்கும் புகார்களைப் பதிவு செய்து கொண்டு அதற்கேற்ப நடவடிக்கை எடுப்பர். காவலர்கள் இருபத்து நான்கு மணி நேரமும் பணிபுரிவதால் நாம் பாதுகாப்பாக வாழ்கிறோம்.

காவலர் பணிகள்
குற்றம் நிகழாமல் தடுத்தல்.
போக்குவரத்தைச் சரி செய்தல்
பொதுச் சொத்துக்களைப் பாதுகாத்தல்

உன் ஊரில் காவல் நிலையம் உள்ளதா ?
உனக்குத் தெரிந்தவர்கள் யாரேனும் இராணுவத்தில்
பணிபுரிகின்றனரா ?

இந்த முப்படைகளில் உனக்குப் பிடித்தது எது ?



தரைப்படை



கப்பற்படை



விமானப் படை

எல்லா மக்களுக்கும் பயன்படும் வகையில் செயல்படும் நிறுவனங்களே, பொது நிறுவனங்கள் எனப்படும். அவை அரசுக்கு உட்பட்டவை. தனி நபருக்குரியது இல்லை. அவற்றின் செயல்பாடுகளும், பலன்களும் அனைத்து மக்களுக்கும் பொதுவானவை.

மாதிரி வினாத்தாள்
இரண்டாம் பருவம்
தொகுத்தறி மதிப்பீடு

மூன்றாம் வகுப்பு
சமூக அறிவியல்

காலம் : 2 மணி நேரம்
மதிப்பெண் : 60

I. பொருத்தமான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

5 × 1 = 5

1. மிக விரைவாகச் செல்லும் வாகனம் _____ .
அ) மிதி வண்டி ஆ) தொடர்வண்டி இ) விமானம்
2. _____ முற்றிய பிறகு அறுவடை செய்வர்
அ) கதிர் ஆ) களை இ) விதை
3. சட்டம் ஒழுங்கைப் பாதுகாப்பது _____ .
அ) அஞ்சல் நிலையம் ஆ) காவல் நிலையம் இ) பேருந்து நிலையம்
4. கீழ்க்காண்பவைகளில் எது தொழில் எனக் கருதப்படுவது? _____
அ) கடிதம் எழுதுதல் ஆ) பள்ளிக்கு வருதல் இ) அஞ்சல்காரர்
5. நாம் பெரும்பாலும் உணவாக உட்கொள்வது _____ .
அ) சோளம் ஆ) அரிசி இ) வரகு

II. சரியா? தவறா? குறிப்பிடுக.

5 × 1 = 5

1. தொடர் வண்டிகள் இருப்புப்பாதையில் செல்கின்றன. ()
2. அவசரச் செய்திகள் தந்தி மூலம் அனுப்பப்படுகின்றன. ()
3. நமக்கு உடல் நலம் இல்லாத பொழுது கால்நடை மருத்துவர் சிகிச்சை அளிக்கிறார். ()
4. மிளகும் இஞ்சியும் மருத்துவ குணம் நிறைந்த உணவுப்பொருள்கள். ()
5. தேயிலை, காபி போன்றவை தோட்டப் பயிர்கள். ()

III. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

5 × 1 = 5

1. சக்கரம் உருவானதால் _____ எனினதானது.
2. மிகவும் குறைந்த நேரத்தில் அதிகத் தொலைவு செல்ல _____
போக்குவரத்து உதவுகிறது.
3. உணவின் மூலம் நம் உடலுக்கு _____ கிடைக்கிறது.
4. கிராம மக்களின் அடிப்படைத் தேவைகளை _____ பூர்த்தி
செய்கின்றன.
5. தங்கம் வெள்ளி போன்றவற்றை வங்கியில் உள்ள _____
வைத்துப் பாதுகாக்கலாம்.

IV. பொருத்துக.

5 × 1 = 5

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| 1. சுற்றுச் சூழல் மாசுபடாமை | அ) வெல்லம் |
| 2. வெள்ள நிவாரண நேரம் | ஆ) தானியம் |
| 3. கரும்பு | இ) குடும்ப அட்டை |
| 4. சாமை, வரகு | ஈ) பேருந்து |
| 5. நியாய விலைக் கடை | உ) ஹெலிகாப்டர் |
| | ஊ) மிதி வண்டி |

V. குழுவில் சேராததை வட்டமிடு.

5 × 1 = 5

1. பசு, கோழி, வாத்து, குதிரை.
2. தரைப்படை, தீயணைப்புப்படை, கப்பற்படை, விமானப்படை.
3. கப்பல், விமானம், பரிசல், ஹெலிகாப்டர்.
4. உளுந்து, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம்.
5. ஊராட்சி, அரசாட்சி, நகராட்சி, பேரூராட்சி.



VI. ஏதேனும் ஐந்து வினாக்களுக்கு மட்டும் விடையளி

5 × 3 = 15

1. நமக்கு உணவு தரும் விலங்குகள் ஏதேனும் ஐந்தினை எழுது.
2. நில வழி, நீர் வழி, வான் வழி போக்குவரத்து சாதனங்களை வகைப்படுத்து. (பேருந்து, படகு, மிதிவண்டி, தொடர்வண்டி, பரிசல், விமானம், கப்பல், ஹெலிகாப்டர், கட்டுமரம், மாட்டுவண்டி.)
3. உனக்கு விருப்பமான தொழில் எது? ஏன்?
4. பஞ்சம் மற்றும் நிவாரண நேரங்களில் உதவும் போக்குவரத்து சாதனம் எது? எவ்வகையில் உதவுகிறது?
5. நீ, பிறருக்கு அனுப்பும் கடிதம் எவ்வாறு பயணப்பட்டு அவர்களிடம் சென்றடைகிறது என எழுது.
6. இயற்கையிலேயே மருத்துவக் குணம் கொண்ட உணவுப்பொருள்கள் ஏதேனும் ஐந்தினை எழுது.

VII. விரிவான விடையளி

4 × 5 = 20

1. நெல் நன்கு விளைய தேவையானவை யாவை?
2. ஒரு வீடு கட்ட எந்தெந்தத் தொழிலாளர்களின் உதவி தேவை?
3. நாம் என்னென்ன காரணங்களுக்காகப் பயணம் செய்கிறோம்?
4. உங்கள் பள்ளியிலிருந்து சுற்றுலாச் செல்வதாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எப்படி திட்டமிடுவீர்கள்? பார்க்கப்போகும் இடம் எது? எத்தனை நாள்? எத்தனை மாணவர்கள்? எந்த வாகனம்? என்று எழுதுங்கள்.

~ ~ ~