TEACHER'S CURRICULUM MANUAL

BANEGA SWACCH INDIA

- 5-Step Experiential Learning Method
- HOTS Driven Learning

Level 1

- Strand 1: Personal Hygiene
- Strand 2: Hygiene At Home
- Strand 3: Hygiene At School
- Strand 4: Hygiene During Illness
- Strand 5: Hygiene In Neighbourhood

NAME: ____________________ **CLASS:** ____________

XSEED
FOUNDATION FOR LIFE

© XSEED Education

Table of Contents

Level - 1

1. **PERSONAL HYGIENE**
   - Clean Hands 4
   - Shining Teeth! 6
   - Take a Bath! 8
   - Additional Teacher Resource 10

2. **HYGIENE AT HOME**
   - Using Toilets 12
   - Clean and Safe Water 14
   - Eating Neatly 16
   - Additional Teacher Resource 18

3. **HYGIENE AT SCHOOL**
   - Cleaning the Classroom 20
   - Cleaning the Playground 22
   - Eating at School 24
   - Additional Teacher Resource 26

4. **HYGIENE DURING ILLNESS**
   - Germs Everywhere! 28
   - Spreading Germs 30
   - Coughing and Sneezing 32
   - Additional Teacher Resource 34

5. **HYGIENE IN NEIGHBOURHOOD**
   - Clean Public Places 36
   - Home Food 38
   - Useful Plants 40

© XSEED Education

Strand 1:

PERSONAL HYGIENE

Level 1

- Clean Hands
- Shining Teeth!
- Take a Bath!
- Additional Teacher Resource

Suggested Video Recommendation: https://www.youtube.com/watch?v=Pd4WnsXwdqw; https://www.youtube.com/watch?v=i6wB95mumaY

Lesson 1: Clean Hands
पाठ 1: हाथों की सफाई

Time: 45 minutes
समय : 45 मिनट

Aim: Students will be able to demonstrate the correct way of washing hands.

Resources Required: soap, water in a bucket, mug, towel (1 set per group), S1

1. Show your dirty hands.
Ask: Are my hands dirty or clean? How do you think they became dirty? In what other ways do our hands get dirty?
Summarise student responses on the board as shown.
Brief: Today, we will learn the right way to clean our hands.

2. Divide the class into groups of 4–6 students and distribute a soap, mug, bucket and towel to each group.
Instruct: We will go outside. In groups, take turns to
- Wet your hands.
- Put soap on both sides of your hands.
- Interlink your fingers and rub your palms against each other.
- Rub the back of your hands.
- Clean under your fingernails.
- Rub at the base of your fingers.
- Rub your wrist.
- Wash and dry your hands with a clean towel.

Teacher Tip: Arrange for a space to wash hands in advance.

3. Ask: Why should we wash our hands? When should we wash our hands? What should we do to wash our hands well? What should we use to do so?
Summarise student responses.
Explain: We should wash our hands because germs from our hands can go inside our body and make us sick. We should wash our hands before using them to eat and after going to the toilet. Water alone cannot remove all the germs, so we need soap and scrub the hands.

4. Instruct: Complete Worksheet 1.

5. Ask: Who can share what we learnt today?
Conclude: Today, we learnt why and how to wash our hands.
Teacher Tip: Let 1–2 students who have not spoken that day, to answer.
Instruct: Bring your toothbrush in the next class.

1. अपने गंदे हाथ **दिखाएँ**।
पूछें: मेरे हाथ गंदे हैं या साफ? आपके मुताबिक ये गंदे कैसे हो गए? हमारे हाथ और किन तरीकों से गंदे हो सकते हैं?
विद्यार्थियों के जवाबों की **मुख्य बातें** बोर्ड पर लिखें।
संक्षिप्त कथन: आज हम अपने हाथों को सही तरीके से साफ़ करना सीखेंगे।

2. कक्षा के विद्यार्थियों को 4-6 के समूह में **बांटें** और हर समूह को मग, बाल्टी साबुन और तौलिया दें।
कहें: अब हम बाहर जाएंगे। हर समूह को बारी-बारी से ये काम करने हैं
- अपने हाथ गीले करें।
- अपने हाथों के दोनों ओर साबुन लगाएँ।
- एक हाथ की उंगलियों को दूसरे हाथ की उंगलियों में डालें और अपनी हथेलियों को एक-दूसरे से रगड़ें।
- हाथ के पिछले हिस्से को भी रगड़ें।
- नाखूनों के अन्दर सफाई करें।
- उंगलियों के निचले भाग को रगड़ें।
- कलाइयों को रगड़ें।
- हाथों को अच्छी तरह धोकर साफ तौलिए से सुखाएं।

टीचर के लिए सुझाव: हाथ धोने के लिए पहले से ही जगह का इंतज़ाम करें।

3. पूछें: हमें हाथ क्यों धोने चाहिए? हमें हाथ कब धोने चाहिए? अपने हाथों को सही तरीके से साफ करने के लिए हमें क्या करना चाहिए? इसके लिए हमें किन चीज़ों का इस्तेमाल करना चाहिए?
विद्यार्थियों के जवाबों की **मुख्य बातें** लिखें।
समझाएं: हमें अपने हाथ इसलिए धोने चाहिए क्योंकि उनसे होकर कीटाणु हमारे शरीर के अंदर जाकर हमें बीमार कर सकते हैं। खाना खाने से पहले और शौच जाने के बाद हमें अपने हाथ धोने चाहिए। सिर्फ पानी से सभी कीटाणुओं को नहीं हटाया जा सकता है इसलिए हमें साबुन से हाथ रगड़ने की ज़रूरत होती है।

4. कहें: वर्कशीट 1 पूरी करें।

5. पूछें: कौन बताना चाहेगा कि आज हमने क्या सीखा?
बताएं: आज हमने सीखा कि हमें अपने हाथों को क्यों धोना चाहिए और उन्हें कैसे धोना चाहिए।
टीचर के लिए सुझाव: 1-2 ऐसे विद्यार्थियों को आगे बुलाएं और पूछें जिन्होंने ने अभी तक कुछ नहीं कहा है।
कहें: अगली कक्षा में अपना टूथब्रश अपने साथ लेकर आएं।

పాఠం 1: క్లీన్ చేతులు
பாடம் 1: சுத்தமான கைகள்

సమయం: 45 నిమిషాలు
நேரம்: 45 நிமிடங்கள்

Our hands can get dirty while:

- Playing in the mud
- Eating food
- Using the toilet
- Touching animals
- Painting and colouring
- Touching things while travelling
- Sneezing, coughing

1. మీ మురికి చేతులు చూపించండి అడగండి: నా చేతులు మురికిగా ఉన్నాయా లేదా శుభ్రంగా ఉన్నాయా? అవి మురికిగా ఎలా అవుతాయి? ఏ ఇతర పనుల వల్ల మన చేతులు మురికిగా అవుతాయి?

విద్యార్థుల ప్రతిస్పందనలను బోర్డుపై రాయండి.

సంగ్రహం చేయండి: ఇవాళ, మనం మన చేతుల్ని శుభ్రం చేసుకునే మార్గాన్ని నేర్చుకుందాం.

2. క్లాసును 4 నుంచి 6 విద్యార్థులు బృందాలుగా విభజించండి, ప్రతి బృందానికి ఒక మగ్, బక్కెట్ మరియు టవల్ ఇవ్వండి.

సూచనలు: మనం బయటకు వెళదాం. ముందు గ్రూపులవారీగా

- మీ చేతుల్ని తడి చేసుకోండి.
- చేతులకు రెండువైపుల సబ్బును రాసుకోండి
- ఒకచేతి వేళ్లను మరోదానిలోనికి పెట్టండి, తరువాత మీ అరచేతుల్ని ఒకదానిపై మరొకటి వేసి రుద్దండి.
- మీ చేతుల వెనకవైపు రుద్దండి
- మీ వేలిగోళ్ళ కింద రుద్దండి.
- మీ వేళ్ల ఆధారాలను రుద్దండి.
- మీ మణికట్టును రుద్దండి.
- మీ చేతులను కడుక్కొని ఒక శుభ్రమైన టవల్‌తో తుడుచుకోండి.

టీచర్ చిట్కా: ముందస్తుగా మీ చేతుల్ని శుభ్రం చేసుకోవడానికి ఒక స్థలాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోండి.

3. అడగండి: మనం మన చేతుల్ని ఎందుకు శుభ్రం చేసుకోవాలి? మనం మన చేతుల్ని ఎప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి? మన చేతుల్ని బాగా శుభ్రపరచుకోవడానికి మనము ఏమి చేయాలి. దీనికొరకు ఏమి ఉపయోగించాలి?

విద్యార్థుల ప్రతిస్పందనలను సంక్షిప్తీకరించండి:

వివరించండి: చేతుల్లో ఉండే క్రిములు మన శరీరంలోనికి ప్రవేశించి మనల్ని ఆరోగ్యానికి గురి చేస్తాయి కనుక మనం మన చేతుల్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. తినడానికి చేతులను వాడటానికి ముందు మరియు టాయ్‌లెట్‌కు వెళ్ళొచ్చిన తర్వాత చేతులు కడుక్కోవాలి మనం సబ్బును ఉపయోగించాలి.

4. సూచనలు: వర్క్‌షీట్ 1 చేయండి.

5. అడగండి: ఇవాళ నేర్చుకున్న విషయాలను ఎవరు పంచుకుంటారు?

ముగించు: ఇవాళ, మనం మన చేతులను ఎందుకు, ఎలా శుభ్రం చేసుకోవాలనే దానిని నేర్చుకున్నాం.

టీచర్ చిట్కా: ఆ రోజు మాట్లాడని 1-2 విద్యార్థులను లేపి, సమాధానం ఇవ్వమని చెప్పండి.

సూచనలు: తరువాత క్లాసుకు మీ టూత్‌బ్రష్ తీసుకురండి.

1. உங்கள் அழுக்குக் கைகளைக் **காட்டுங்கள்**.
கேட்கவும்: என்னுடைய கைகள் அழுக்காக உள்ளதா அல்லது சுத்தமாக உள்ளதா? அவை எப்படி அழுக்காகின்றன என நினைக்கிறீர்கள்? மற்ற எந்தெந்த வழிகளில் நம்முடைய கைகள் அழுக்காகின்றன?

காட்டப்பட்டுள்ளவாறு மாணவரின் பதில்களை எழுது பலகையில் **சுறுக்கி எழுதவும்**.

சுருக்கவும்: நம்முடைய கைகளைச் சரியான முறையில் கழுவுவது பற்றி இன்று நாம்கற்போம்.

2. வகுப்பில் உள்ள மாணவர்கள் அனைவரையும் ஒவ்வொரு குழுவிலும் 4–6 மாணவர்கள் இருக்குமாறு **பிரித்து** ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு குவளை, வாளி மற்றும் ஒரு துண்டைக்கொடுக்கவும். **அறிவுறுத்தவும்**: நாம் வெளியில் செல்வோம். குழுக்களாக கீழ்க்காண்பவற்றைச் செய்யவும்:

- உங்கள் கைகளை நனைக்கவும்.
- உங்கள் கைகளின் இரு பக்கத்திலும் சோப்பைப்போடவும்
- உங்கள் விரல்களைப்பிண்ணி உங்கள் உள்ளங்கைகள் இரண்டையும் ஒன்றின் மீது ஒன்று தேயுங்கள்.
- உங்கள் கைகளின் பின்புறம் தேயுங்கள்.
- உங்கள் கைநகங்களின் கீ ழ்சுத்தம்செய்யுங்கள்.
- உங்கள் விரல்களின் அடிப்பாகத்தைத் தேயுங்கள்.
- உங்கள் மணிக்கட்டைத் தேயுங்கள்.
- உங்கள் கைகளைக் கழுவிவிட்டு ஒரு சுத்தமான துண்டினால் உலர்த்துங்கள்.

ஆசிரியருக்கானகுறிப்பு: செயல்பாட்டுக்கு முன்னரே கைகளைக் கழுவ போதுமான இடவசதியை ஏற்படுத்தவும்.

3. கேட்கவும்: நாம் கைகளை ஏன் கழுவ வேண்டும்? நாம் எப்போது நம் கைகளைக்கழுவ வேண்டும்? நம்முடைய கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவ நாம் என்ன செய்யவேண்டும்? அப்படிச்செய்வதற்கு நாம் எதைப்பயன்படுத்த வேண்டும்?

மாணவர்களின் பதில்களை **சுருக்கிகூறவும்**.

விளக்கவும்: நம்கைகளில் உள்ள கிருமிகள் நம்முடைய உடலுக்குள் சென்று நமக்கு நோயை உண்டாக்கக்கூடும் என்பதால் நம்முடைய கைகளைக் கழுவ வேண்டும். நாம் உணவு உண்ணும் முன்னும் ஏதாவது செய்வதற்கு முன்னரும் நம்முடைய கைகளைக்கழுவ வேண்டும். தண்ணீர் மட்டும் எல்லா கிருமிகளையும் அகற்ற முடியாது என்பதால் நமக்கு சோப்புதேவை.

4. அறிவுறுத்தவும்: பணித்தாள் 1–ஐச் செய்யவும்.

5. கேட்கவும்: இன்று நாம் கற்றதையாரால் பகிர முடியும்? **முடிக்கவும்**: நம்முடைய கைகளை ஏன் கழுவ வேண்டும் என்றும் எப்படி சுத்தமாகக் கழுவுவது என்பது பற்றியும் இன்று நாம்கற்றோம்.

ஆசிரியருக்கான **குறிப்பு**: அன்றைய நாளில் எதுவும்பேசாத 1–2 மாணவர்களைப் பதிலளிக்கச் செய்யவும்.

அறிவுறுத்தவும்: அடுத்த வகுப்பிற்கு உங்கள் டூத்பிரஷைக்கொண்டு வாருங்கள்.

© XSEED Education

Lesson 2: Shining Teeth!
पाठ 2: चमकते दांत!

Time: 45 minutes
समय : 45 मिनट

Aim: Students will be able to demonstrate the correct steps for cleaning teeth.

Resources Required: 1 toothbrush (student's own), 1 tube of toothpaste, washbasin/wash area, S2

Use additional BFF resource: Making a Denture

1. Ask: How are the two pictures in Q1 in the Worksheet 2 similar and different from each other? What do you think made the second set of teeth so bad? What will you do if your teeth become so dirty? How will you clean them?

Summarise student responses.

Explain: Bits of food remain stuck to our teeth after we eat something. We need to clean our teeth using a soft toothbrush.

Brief: Today, we will learn how to clean our teeth well.

2. Instruct: Take your toothbrush and lets go to the wash area in a queue.

Instruct:

- Wet the brush, put pea-sized toothpaste on the toothbrush.
- Put the brush facing the lower gum.
- Move the toothbrush softly in small circles.
- Clean the inner and outer surfaces of all the teeth in your lower jaw.
- Repeat the same for the teeth in your upper jaw.

Teacher Tip: Demonstrate the above steps using the denture model before starting the activity.

3. Ask: Why do we need to clean our teeth daily? How much toothpaste do we need to use? How does your mouth feel after you brush? When do we need to brush?

Summarise student responses.

Explain: If we do not clean our teeth daily, they stay dirty and may result in cavities. We need to use only a pea-sized layer of toothpaste. Our mouth feels fresh and clean every time we brush our teeth. We need to brush twice every day and rinse every time we eat something.

Say: Let's sing a poem to remember how to brush our teeth properly! **Instruct:** Repeat each line after me. (**Sing** in the tune of "Twinkle Twinkle Little Star" from the board work.)

4. Instruct: Complete Worksheet 2.

5. Say: I will read out some sentences. For each, show me a thumbs-up if we should do the action or a thumbs-down if we should not. Put the sentences on the board as dos and don'ts.

1. पूछें: वर्कशीट 2 के प्रश्न 1 के ये दोनों चित्र एक-दूसरे से कितने समान हैं और कितने अलग है? आपके अनुसार दाँतों का दूसरा सेट इतना ख़राब कैसे हो गया? अगर आपके दाँत इतने गंदे हो जाएं तो आप क्या करेंगे? आप इन्हें साफ कैसे करेंगे?

विद्यार्थियों के जवाबों की **मुख्य बातें** लिखें।

समझाएँ: कुछ खाने के बाद उसके कुछ टुकड़े हमारे दाँतों में चिपके रह जाते हैं। हमें अपने दाँतों की सफाई एक मुलायम ब्रश से करनी चाहिए।

संक्षिप्त कथन: आज हम अपने दाँतों को सही तरीके से साफ करना सीखेंगे।

2. कहें: अपना टूथब्रश लें और लाइन बनाकर वॉश-बेसिन की तरफ चलें। निर्देश दें:

- ब्रश को गीला करें और ब्रश पर मटर के दाने जितना पेस्ट लगाएँ
- टूथब्रश को निचले मसूड़े परे रखें और टूथब्रश को धीरे-धीरे गोल-गोल घुमाएं।
- निचले मसूड़े में सभी दाँतों की भीतरी और बाहरी सतह को साफ करें।
- इसी तरह से ऊपरी मसूड़े के दाँतों को भी साफ करें।

टीचर के लिए सुझाव: यह गतिविधि शुरू करने से पहले, आप डेंचर मॉडल पर दाँतों को सही तरीके से साफ करना दिखा सकते हैं।

3. पूछें: हमें अपने दाँत रोज़ क्यों साफ करने चाहिए? दाँत साफ करने के लिए हमें कितने टूथपेस्ट की ज़रूरत होती है? दाँत साफ करके आपको मुंह में कैसा लगता है? दाँत कब साफ करने चाहिए?

विद्यार्थियों के जवाबों की **मुख्य बातें** लिखें।

समझाएँ: अगर हम अपने दाँतों को रोज़ साफ नहीं करते हैं तो वे गंदे हो जाते हैं और उनमें छेद भी हो सकते हैं। अपने दाँत साफ करने के लिए मटर के एक छोटे दाने जितना पेस्ट काफी होता है। हर बार ब्रश करने के बाद हमारा मुँह ताज़ा और साफ महसूस होता है। हमें रोज़ाना दो बार ब्रश करना चाहिए और कुछ भी खाने के बाद हमेशा कुल्ला करना चाहिए।

कहें: यह याद करने के लिए आइये एक कविता गाएं कि हमें अपने दांत सही तरीके से कैसे साफ करने चाहिए।

कहें: मेरे बाद हर लाइन को दोहराएँ। (बोंड पर से ट्विंकल ट्विंकल लिटिल स्टार की धुन पर कविता गायें।)

4. कहें: वर्कशीट 2 पूरी करें।

5. कहें: मैं कुछ वाक्य बोलूंगा/बोलूंगी। हर वाक्य के लिए मुझे अंगूठा ऊपर करके दिखाएं अगर यह काम मुझे करना चाहिए या अंगूठा नीचे करके दिखाएं अगर यह काम मुझे नहीं करना चाहिए। बोर्ड पर इन वाक्यों को करने वाले काम और न करने वाले कामों के तौर पर लिखें।

పాఠం 2: క్లీన్ చేతులు
பாடம் 2: பிரகாசிக்கும் பற்கள்

సమయం: 45 నిమిషాలు
நேரம்: 45 நிமிடங்கள்

Got my toothpaste, got my brush,
I won't hurry, I won't rush.
Making sure my teeth are clean,
Front and back and in-between.

Brush my teeth every morning,
Brush my teeth every night.
Rinse my teeth after eating food,
My teeth will get white and good.

DOs	DON'Ts
Brush for at least 2 minutes	Don't brush very roughly
Rinse your mouth after every meal	Don't forget to rinse well after brushing
Use a soft toothbrush	Don't use a spoilt toothbrush
Eat fruits and vegetables everyday	Don't eat a lot of toffees, chocolates, and ice-creams

1. అడగండి: వర్క్ షీటు 2లో Q1లో ఒకేవిధంగా ఉన్నవి, వేరుగా ఉన్నవి ఏవి ? రెండో సెట్లో పళ్లు ఎందుకు మురికి ఉన్నాయని అనుకుంటున్నారు? మీ పళ్లు మరింత మురిగ్గా ఉన్నప్పుడు మీరు ఏమి చేస్తారు? వీటిని ఏవిధంగా శుభ్రం చేసుకుంటారు?

ప్రతిస్పందనలను క్లుప్తంగా రాయండి.

వివరించండి: మనం దేనినైనా తిన్న తరువాత అన్నంముక్కలు మన పళ్లల్లో ఇరుక్కుపోతాయి. మృదువైన టూత్‌బ్రష్ ఉపయోగించి, మన పళ్లను శుభ్రం చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

సంగ్రహం చేయండి: ఇవాళ, మన పళ్లను శుభ్రంగా ఎలా ఉంచుకోవాలో మనం నేర్చుకుందాం.

2. సూచనలు: ఒక టూత్ బ్రష్ తీసుకోండి, వరసలో నిలబడి, చేసుకునే ప్రాంతానికి వెళ్లండి.

బఠానీగింజ అంత టూత్‌పేస్టును ప్రతి ఒక్కరి బ్రష్పై ఉంచండి మరియు ఇలా చెప్పండి:

- బ్రష్‌ను తడిగా చేసుకొని, బ్రష్ భాగాన్ని దిగువ దంతాలపై ఉంచమని చెప్పండి.
- చిన్నచిన్న వృత్తాలుగా మీ టూత్‌బ్రష్‌ను కదిలించండి.
- మీ దిగువ దవడలో ఉండే అన్ని పళ్ల బాహ్య మరియు లోపలి ఉపరితలాలను శుభ్రం చేయండి.
- మీ పై దవడలోకూడా ఇదేవిధంగా చేయండి.

టీచర్ చిట్కా: పిల్లలు దీనిని చేయడానికి ముందు, మీరు పై దశల్ని ప్రదర్శించి చూపాలి.

3. అడగండి: మనం మన పళ్లను రోజూ ఎందుకు శుభ్రం చేసుకోవాలి? మనం ఎంత టూత్‌పేస్టును ఉపయోగించాలి? మీరు బ్రష్ చేసుకున్న మనం ఎప్పుడు బ్రష్ చేసుకోవాలి?

ప్రతిస్పందనలను సంక్షిప్తీకరించండి.

వివరించండి: మనం రోజూ పళ్లను శుభ్రం చేసుకోనట్లయితే, అవి మురికిగా మారతాయి, ఫలితంగా రంధ్రాలు ఏర్పడతాయి. మనం మన పళ్లను శుభ్రం చేసుకోవడానికి బఠాణిగింజ అంత టూత్‌పేస్టు సరిపోతుంది. మనం బ్రష్ చేసుకున్న ప్రతిసారీ కూడా మన పళ్లు శుభ్రంగాను మరియు తాజాగాను ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ మనం రెండుసార్లు పళ్లను శుభ్రం చేసుకోవాలి, అలానే ఏదైనా తినిన తరువాత నోటిని శుభ్రం చేసుకోవాలి.

చెప్పండి: మన పళ్లను శుభ్రంగా ఎలా ఉంచుకోవాలనే దానిని గుర్తుంచుకోవడం కొరకు మనం ఇప్పుడు ఒక పాట పాడదాం. సూచనలు: నేను చెప్పిన తరువాత ప్రతిలైనును తిరిగి చెప్పండి ('ట్వింకిల్ ట్వింకిల్ లిటిల్ స్టార్' అనే ట్యూన్లో పాడండి.)

4. సూచనలు: వర్క్‌షీట్ 2 చేయండి.

5. చెప్పండి: నేను కొన్ని వాక్యాలు చదువుతాను. ప్రతిదానికి, మనం చేయగలిగినవి అయితే బొటనవేలును పైకి ఎత్తండి మరియు చేయకూడనివి అయితే బొటనవేలును కిందకు దించండి. చేయదగ్గవి మరియు చేయకూడని వాటి వాటి వలె వాక్యాలను బోర్డుపై ఉంచండి బోర్డుపై ఉంచండి ఉంచండి.

1. கேட்கவும்: பணித்தாள் 2-ல் Q1-ல் உள்ள இரு படங்களும் ஒன்றுக்கொன்று எவ்வாறு ஒத்தும் வேறுபட்டும் உள்ளன? இரண்டாவதுவகை பற்களை எது மிகவும் அழுக்காக்குவதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? உங்கள் பற்கள் அழுக்கானால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? அவற்றை எவ்வாறு சுத்தம்செய்வீர்கள்?

மாணவர்களின் பதில்களை **சுருக்கிகூறவும். விளக்கவும்**: நாம் எதையாவது சாப்பிட்டதும் உணவுத்துகள்கள் நம்முடைய பற்களுக்கிடையில் ஒட்டிக்கொள்கின்றன. ஒரு மிருதுவான டூத்பிரஷினால் நம் பற்களைச்சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

சுருக்கவும்: நம்முடைய பற்களை எவ்வாறு சுத்தம் செய்வது என நாம் இன்று கற்போம்.

2. அறிவுறுத்தவும்: உங்கள் டூத்பிரஷை எடுத்துக்கொண்டு வரிசையாக கை கழுவும் இடத்திற்குற்க்கு நகருங்கள்.

ஒவ்வொரு டூத்பிரஷிலும் ஒரு பட்டாணி அளவு பற்பசையை வைத்து **அறிவுறுத்தவும்**:

- பிரஷை ஈரமாக்கி கீழ்தாடையை நோக்கி இருக்குமாறு பிரஷை வையுங்கள்.
- உங்கள் டூத்பிரஷ்களை மெதுவாக சிறு வட்டமாக நகர்த்துங்கள்.
- உங்கள் கீழ்தாடையில் உள்ள எல்லா பற்களின் உள் மற்றும் வெளிபரப்புகளைச் சுத்தம்செய்யுங்கள்.
- மேல்தாடையில் உள்ள பற்களுக்கும் அதையே செய்யுங்கள்.

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு: அவர்கள் பல் துலக்கத் தொடங்குவதற்கு முன் மாணவர்களுக்கு நீங்கள் மேற்கண்ட முறைகளைச் செய்து காட்டவும்.

3. கேட்கவும்: நம்முடைய பற்களை தினமும் ஏன் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்? நம்முடைய பற்களைச் சுத்தம் செய்ய நமக்கு எவ்வளவு பற்பசை தேவை? நீங்கள் பல்துலக்கிய பின்னர் உங்கள் வாயை எப்படி உணர்கிறீர்கள்?

மாணவர்களின் பதில்களை **சுருக்கி கூறவும். விளக்கவும்**: நம்முடைய பற்களை தினமும் சுத்தம் செய்யாவிட்டால், அவை அழுக்காகி பற்சொத்தை ஏற்படலாம். நம்பற்களை துலக்குவதற்கு ஒரு பட்டாணி அளவு பற்பசையே போதும். நாம் ஒவ்வொரு முறை பல் துலக்கியதும் நம்முடைய வாய் புத்துணர்வுடனும் சுத்தமாகவும் இருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் இரு முறை பல் துலக்க வேண்டும். நாம் எதையாவது உண்டதும் ஒவ்வொரு முறையும் வாய்கொப்பளிக்க வேண்டும்.

கூறவும்: நம்முடைய பற்களை எவ்வாறு சரியான முறையில் சுத்தம் செய்ய வேண்டும் என நினைவுபடுத்த நாம் ஒரு பாடலைப்பாடுவோம். அறிவுறுத்தவும்: ஒவ்வொரு வரியையும் எனக்குப்பின்னால் திருப்பிச்சொல்லுங்கள். ("Twinkle Twinkle Little Star" என்ற மெட்டில் பாடவும்.)

4. அறிவுறுத்தவும்: பணித்தாள் 2-ஐச் செய்யவும்.

5. கூறவும்: நான் சில வாக்கியங்களை சத்தமாக வாசிக்கிறேன். ஒவ்வொன்றுக்கும், நாம் அதைச்செய்ய வேண்டுமானால் கட்டைவிரலை உயர்த்தியும், செய்யக்கூடாது என்றால் கட்டைவிரலை தாழ்த்தியும் காட்டுங்கள். அந்த வாக்கியங்களை எழுது பலகையில் செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை என்று எழுதுங்கள்.

© XSEED Education

Lesson 3: Take a Bath!
पाठ 3: नहाना!

Time: 45 minutes
समय : 45 मिनट

Aim: Student can describe how to bathe properly and wear clean clothes.

Resources Required: story, S3

1. Read aloud the story from additional teacher resource sheet.

Ask: Would you have liked to play with Scratchy and Itchy before they cleaned themselves? Why? Why did Itchy and Scratchy get pain in their teeth and stomach?

Summarise student responses.

Explain: We like being around clean people. Itchy and Scratchy stayed dirty. That is why germs attacked their body and they were in pain.

Brief: Today, we will learn to take a good bath.

2. Instruct: I will point out the action from the poster, you need to do the same actions.

- Put water on every part of your body
- Start from the face and go down till the toes
- Put soap and scrub well, rinse off the soap
- Dry your body with a towel
- Wear clean clothes, and comb your hair

3. Ask: How many of you like to do the activities that we just did, every day? How many of you don't? What happens when you bathe daily, wear clean clothes, brush your teeth and comb your hair? What happens when you don't?

Record student responses on the board as shown. **Conclude:** We should bathe daily and wear clean clothes for 3 reasons. 1) It removes dust, germs and sweat from our body. 2) It protects us from germs and bacteria and keeps us healthy. 3) It makes us feel fresh and full of energy. Other people like to play with us.

Ask: How often should we take a bath? Which body parts are difficult to clean?

Summarise student responses.

Conclude: We need to take a bath everyday. Body parts like the back, behind ears, belly button are difficult to clean.

4. Instruct: Complete Worksheet 3.

5. Summarise the class by asking students what they learnt today. **Conclude:** Today, we learnt to take a bath properly to clean our body.

1. अतिरिक्त टीचर रिसोर्स मे दी गयी कहानी पढ़ कर सुनाएँ।

पूछें: क्या आप ईची और स्क्रैची द्वारा खुद को साफ करने से पहले, उनके साथ खेलना चाहेंगे? क्यों? ईची और स्क्रैची के दांत और पेट में दर्द क्यों हुआ?

विद्यार्थियों के जवाबों की **मुख्य बातें** कहें।

समझाएं: हम साफ लोगों के आसपास रहना पसंद करते हैं। ईची और स्क्रैची गंदे रहते थे। इसलिए कीटाणुओं ने उनके शरीर पर हमला कर दिया और उन्हें दर्द हुआ।

संक्षिप्त कथन: आज हम सही तरीके से नहाना सीखेंगे।

2. कहें: मैं इस पोस्टर को ज़ोर से पढूंगा/पढूंगी। आपको इस पर हावभाव बनाना है। (पोस्टर देखें और नहाने के लिए ज़रूरी काम पढ़कर सुनाएं)

- अपने शरीर के हर हिस्से पर पानी डालें।
- सिर से शुरू करके पैर तक जाएँ।
- साबुन लगाएं और अच्छी तरह रगड़ें।
- साबुन को पानी से हटाएँ।
- अपना शरीर सूखे तौलिये से पोछें।
- साफ कपड़े पहनें और बाल कंघी करें।

3. पूछें: आप में से कितने बच्चों को रोज़ नहाना पसंद हैं? आप में से कितने बच्चों को नहाना पसंद नहीं हैं? जब आप रोज़ नहाते हैं, साफ कपड़े पहनते हैं और बालों को कंघी करते हैं तो क्या होता है? अगर आप ये काम ना करें, तो क्या होता है?

विद्यार्थियों के जवाबों की **मुख्य बातें** बोर्ड पर लिखें। **बताएं:** हमें 3 कारणों से रोज़ाना नहाकर साफ कपड़े पहनने चाहिए। 1) इससे धूल, कीटाणु और पसीना हमारे शरीर से निकल जाता है। 2) ये कीटाणुओं और बैक्टीरिया से हमारी रक्षा करते हैं और हमें स्वस्थ रखते हैं। 3) इससे हमें ताज़गी और नई ऊर्जा महसूस होती है।

पूछें: हमें ये काम कितनी बार करने चाहिए? शरीर के किस हिस्से की सफाई करना मुश्किल है?

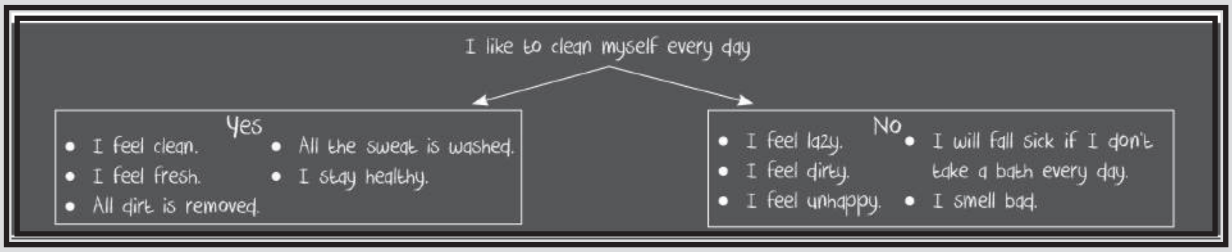
विद्यार्थियों के जवाबों की **मुख्य बातें** कहें। **बताएं:** हमें रोज़ नहाना चाहिए। पीठ, कान के पीछे, नाभि जैसे शरीर के हिस्सों की सफाई करना मुश्किल होता है।

4. कहें: वर्कशीट 3 पूरी करें।

5. विद्यार्थियों से कहें कि कक्षा की **मुख्य बातें** बताएं। **बताएं:** आज हमने सीखा कि अपने शरीर को साफ रखने के लिए रोज़ सही तरीके से नहाना चाहिए।

పాఠం 3: క్లీన్ చేతులు
பாடம் 3:குளிக்கவும்

సమయం: 45 నిమిషాలు
நேரம்: 45 நிமிடங்கள்



1. దిగువ ఇచ్చిన కథని అదనపు టీచర్ రిసోర్సు షీట్ నుండి పెద్దగా చదవండి.

అడగండి: ఇచ్చీ మరియు స్కాచీలు స్నానం చేయడానికి ముందు మీరు వాటితో ఆడటానికి ఇష్టపడేవారా? ఎందుకు? ఇచ్చీ మరియు స్కాచీని పొట్ట మరియు పళ్లలో నొప్పి ఎందుకు వచ్చింది?

విద్యార్థుల ప్రతిస్పందనలను సంక్షిప్తీకరించండి: వివరించండి: మనం శుభ్రంగా ఉండే వ్యక్తుల చుట్టూ ఉండటానికి ఇష్టపడతాం. ఇచ్చీ మరియు స్కాచీలు మురికిగా ఉండేవి. అందువల్లనే వాటి శరీరాలను క్రిములు చేరాయి. దాంతో వాటికి నొప్పి కలిగింది.

సంగ్రహం చేయండి: ఇవాళ,మనం మంచిగా స్నానం చేయడం గురించి నేర్చుకుందాం.

2. సూచనలు: పోస్టర్ చూసి నేను కొన్ని విషయాలను చదువుతాను, మీరు వాటిని చేయాల్సి ఉంటుంది. (పోస్టర్ చూడండి మరియు స్నానం చేసేటప్పుడు చేయాల్సిన చర్యల్ని చదవండి)

మీ శరీరంలోని ప్రతిభాగాన్ని నీటితో తడుపుకోవడం

ముఖం నుంచి దిగువ ప్రాంతాల వరకు శుభ్రం చేయండి

సబ్బు తీసుకొని, రుద్దుకోండి

మీ శరీరాన్ని తుండు పెట్టి తుడుచుకోండి

పరిశుభ్రమైన దుస్తులను ధరించండి ఇంకా జుట్టు దువ్వుకోండి.

3. అడగండి: ఇప్పుడు మనం చేసిన కార్యకలాపాలను ఎంతమంది రోజు చేస్తారు? ఎంతమంది చేయరు? మీరు రోజు స్నానం చేసినప్పుడు, శుభ్రమైన దుస్తులు ధరించినప్పుడు, మీ పళ్లను శుభ్రం చేసుకున్నప్పుడు మరియు మీ జుట్టును దువ్వుకున్నప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది? మీరు చేయనప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది?

విద్యార్థుల ప్రతిస్పందనలను బోర్డుపై రాయండి. ముగించు: మనం ప్రతిరోజు మూడు కారణాల కొరకు స్నానం చేసి, దుస్తులను శుభ్రం చేసుకోవాలి: 1) అది మురికిని, క్రిములను మరియు చెమటను మన శరీరం నుంచి తొలగిస్తుంది. 2) అది క్రిములు మరియు బాక్టీరియా నుంచి మనల్ని రక్షిస్తుంది మరియు మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. 3) ఇది మనల్ని తాజాగాను మరియు పూర్తి శక్తిని పొందేట్లుగా చేస్తుంది.

అడగండి: ఈ కార్యకలాపాలను మనం ఎంత తరచుగా చేయాలి? ఏ శరీర భాగాలు శుభ్రం చేసుకోవడానికి కష్టంగా ఉంటాయి?

విద్యార్థుల ప్రతిస్పందనలను సంక్షిప్తీకరించండి: ముగించు: మనం ప్రతిరోజు స్నానం చేయాలి. వెన్ను, చెవుల వెనకభాగం, బొడ్డువంటి భాగాలను శుభ్రం చేసుకోవడం చాలా కష్టం.

4. సూచనలు: వర్క్‌షీట్ 3 చేయండి.

5. ఇవాళ ఏమి నేర్చుకున్నారనే విషయాన్ని అడగడం ద్వారా క్లాసును సంగ్రహం చేయండి.

ముగించు: ఇవాళ, మన శరీరాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడానికి స్నానం చేయాలనే విషయాన్ని నేర్చుకున్నాం.

1. கீழ்க்காணும் **கதையைச் சத்தமாக வாசிக்கவும்.**

கேட்கவும்: ஸ்கிரேட்சியும் இட்சியும் தங்களையே சுத்தம் செய்வதற்கு முன் அவர்களுடன் விளையாட விரும்பியிருப்பீர்களா? ஏன்? இட்சிக்கும் ஸ்கிராட்சிக்கும் அவர்களின் பற்களிலும் வாயிலும் ஏன் வலி ஏற்பட்டது?

மாணவர்களின் பதில்களை **சுருக்கிகூறவும். விளக்கவும்**: சுத்தமானவர்களுக்கு அருகிலேயே நாம் இருக்க விரும்புகிறோம். இட்சியும் ஸ்கிரேட்சியும் அழுக்காக இருந்தனர். அதனால்தான் கிருமிகள் அவர்களுடைய உடலைத்தாக்கின. அதனால் வலி உண்டானது.

சுருக்கவும்: நாம் இன்று எப்படி நல்ல முறையில் குளிப்பது என கற்போம்.

2. அறிவுறுத்தவும்: போஸ்டரிலிருந்து நான் சத்தமாக வாசிப்பேன். நீங்கள் அதற்கான செயலைச்செய்ய வேண்டும். (போஸ்டரைப்பார்த்து குளிப்பதற்கான செயல்களை வாசிக்கவும்)

- உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் சுத்தம் செய்யுங்கள்,
- முகத்தில் தொடங்கி கீழ் நோக்கிச்செல்லுங்கள்.
- சோப்பைப்போட்டு தேயுங்கள்.
- உங்கள் உடலை துண்டினால் உலர்த்துங்கள்.
- சுத்தமான உடைகளை உடுத்திவிட்டு முடியைச்சீவுங்கள்.

3. கேட்கவும்: நாம் இப்போது செய்த செயல்களை உங்களில் எத்தனைபேர் செய்ய விரும்புகிறீர்கள்? எத்தனைபேருக்குப் பிடிக்கவில்லை? ஒவ்வொருநாளும் குளிக்கும்போதும், சுத்தமான உடைகளை உடுத்தும்போதும், பற்களைத் துலக்கும் போதும், தலைமுடியைச் சீவும்போதும் என்ன நடக்கிறது? நீங்கள் அதை செய்யாதபோது என்ன நடக்கிறது?

காட்டப்பட்டுள்ளவாறு மாணவரின் பதில்களை எழுது பலகையில் **எழுதவும். முடிக்கவும்**: 3 காரணங்களுக்காக நாம் தினமும் குளிக்கவும் சுத்தமான உடைகளை உடுத்தவும் வேண்டும். 1) நம்முடைய உடலிலிருந்து தூசியையும், கிருமிகளையும் வியர்வையையும் அகற்றுகிறது. 2) கிருமிகளிடமிருந்தும் பாக்டீரியாக்களிடமிருந்தும் நம்மைப் பாதுகாத்து நம்மை ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது. 3) நம்மைப் புத்துணர்ச்சியுடனும் முழு சுறுசுறுப்புடனும் இருக்கவைக்கிறது.

கேட்கவும்: இந்தச்செயல்களை நாம் எவ்வளவு அடிக்கடி செய்ய வேண்டும்? உடலின் எந்த பாகங்களைச் சுத்தம் செய்வது சிரமமாக உள்ளது?

மாணவர்களின் பதில்களை **சுருக்கிகூறவும். முடிக்கவும்**: நாம் ஒவ்வொரு நாளும் குளிக்க வேண்டும். முதுகு, காதுகளின் பின்புறம், தொப்புள்பகுதி போன்ற உடலின் பாகங்களைச் சுத்தம் செய்வது கடினமாக இருக்கும்.

4. அறிவுறுத்தவும்: பணித்தாள் 3-ஐச் செய்யவும்.

5. மாணவர்கள் என்னவெல்லாம் இன்று கற்றனர் எனக்கேட்டு **சுருக்கவும். முடிக்கவும்**: நம்முடைய உடலை சுத்தம் செய்ய, சரியான முறையில் குளிப்பது பற்றி நாம் இன்று கற்றோம்.

© XSEED Education

Itchy and Scratchy

There was a temple in a village. Many monkeys lived near the temple. The pundit of the temple was a kind man. He fed the monkeys daily. There were two monkeys named Itchy and Scratchy. Itchy and Scratchy never took a bath. They wore dirty clothes all the time. They never brushed their teeth or combed their hair. Their bodies used to smell bad and itch. They were lazy, sleepy and tired all the time. No one wanted to play with them. Flies sat on them.

One day, Itchy's tummy and Scratchy's tooth started hurting. When punditji came to give food to the monkeys, both could not go to eat because of the pain. Punditji was worried. He came to check on them. He saw that Itchy and Scratchy were in pain because they were so dirty and germs had entered their bodies. He took both of them to the river and made them chant – 'Rubbum scrubbum brushum cleanum'. Then he made them bathe, brush their teeth, wash their clothes and comb their hair. He made them do this for one whole week. After one week, their pain was gone!

ईची और स्क्रैची

एक बार, एक गांव में एक मंदिर था। मंदिर के पास कई बन्दर रहते थे। मंदिर के पंडितजी एक दयालु व्यक्ति थे। वे रोज़ाना बन्दरों को खाना खिलाया करते थे। वहां दो बन्दर रहते थे जिनका नाम ईची और स्क्रैची था। ईची और स्क्रैची कभी नहीं नहाते थे। वे हमेशा गंदे कपड़े पहनते थे। वे कभी दांतों को ब्रश नहीं करते थे और न कभी बालों में कंघी करते थे। उनके शरीर से बदबू आती और हमेशा खुजलाते रहते थे। वे हमेशा आलसी, सुस्त और थके रहते थे। उनके साथ कोई भी खेलना नहीं चाहता था। उनपर मक्खियाँ बैठा करती थीं।

एक दिन ईची के पेट और स्क्रैची के दाँत में दर्द होने लगा। जब पंडितजी बन्दरों को खाना देने आए, तो वे दर्द के कारण खाना लेने जा नहीं सके। पंडितजी चिंतित हुए। वे उन्हें देखने आए। उन्होंने देखा कि ईची और स्क्रैची को दर्द हो रहा था क्योंकि वे गंदे थे और उनके शरीर में कीटाणु घुस गए थे। पंडितजी उन दोनों को नदी के किनारे ले गए और एक मंत्र बोलने को कहा– 'रब्बम्, स्क्रैबम्, ब्रशम्, क्लीनम्'। फिर पंडितजी ने उन्हें नहलाया, दांतों में ब्रश करवाया, कपड़े धुलवाए और बालों में कंघी करवाई। उन्होंने ईची और स्क्रैची से यह सब पूरे एक सप्ताह तक करवाया। एक सप्ताह के बाद, उनका दर्द गायब हो गया!

ఇచ్చీ మరియు స్కాచీ

ఒక గ్రామంలో ఒక గుడి ఉండేది ,ఆ గుడిలో అనేక కోతులుండేవి. ఆ గుడి పూజారి ఎంతో మంచి వ్యక్తి. ఆయన రోజూ వాటికి ఆహారం పెట్టేవాడు. అక్కడ ఇచ్చీ మరియు స్కాచీ అనే రెండు కోతులుండేవి. ఇచ్చీ మరియు స్కాచీలు ఎన్నడూ స్నానం చేసేవి కావు. అవి ఎప్పుడూ మురికి దుస్తులు ధరించేవి. అవి ఎన్నడూ పళ్లు తోముకోవడం లేదా జుట్టు దువ్వుకోవడం చేసేవి కావు. వాటి శరీరాల నుంచి వాసన వచ్చేది.వాటితో ఏవీ ఆడుకునేవి కావు. అవి ఎంతో బద్ధకంగా, మగతగా, రోజంతా కూడా అలసిపోయినట్లుగా ఉండేవి. వాటిపై ఈగలు వాలుతూ ఉండేవి.

ఒక రోజు ఇచ్చీ పొట్టలోను మరియు స్కాచీ పళ్లలోనూ నొప్పి వచ్చింది. పూజారి కోతులకు ఆహారాన్ని ఇచ్చినపన్పటికీ, నొప్పి కారణంగా ఈ రెండూ తినలేకపోయాయి. పూజారి గారికి ఆందోళన కలిగింది. ఆయన వాటిని పరిశీలించాడు. అవి మురికిగా ఉండటంతో పాటుగా, వాటి శరీరాల్లోనికి మురికి మరియు క్రిములు ప్రవేశించినట్లుగా గమనించాడు. ఆయన వాటిని నది ఒడ్డుకు తీసుకెళ్లి- 'రబ్బమ్, స్కబ్బమ్ బ్రషమ్ క్లీనమ్' అని అరిచాడు. తరువాత వాటికి స్నానం చేసి, వాటి పళ్లను శుభ్రం చేసి, దుస్తులను ఉతికి, వాటి జుట్టును ఆరవేయాల్సి ఉంటుంది. ఆ విధంగా ఆయన ఒక వారం రోజులు వరసగా చేశాడు. ఒక వారం తరువాత వాటి నొప్పి పోయింది.

இட்சியும் ஸ்கிரேட்சியும்

ஒரு கிராமத்தில் ஒரு கோயில் இருந்தது. பல குரங்குகள் அந்த கோயிலைச் சுற்றி வாழ்ந்தன. அந்தக்கோயிலின் தர்மகர்தா ஒரு இரக்க குணமுள்ளவர். அந்தக் குரங்குகளுக்குத் தினமும் உணவளித்து வந்தார். இட்சி, ஸ்கிரேட்சி என இரு குரங்குகள் இருந்தன. இட்சியும் ஸ்கிரேட்சியும் ஒரு நாளும் குளித்ததில்லை. அவை எப்போதுமே அழுக்கான உடைகளையே உடுத்தின. அவர்கள் ஒருபோதும் பல் துலக்கியதும் இல்லை தலை முடியைச்சீவியதும் இல்லை. அவர்களுடைய உடல்கள் கெட்ட நாற்றம் அடித்ததோடு சொரியவும் செய்தன. அவை எப்போதுமே சோம்பேறிகளாகவும், தூங்கிக்கொண்டும் களைப்பாகவுமே இருந்தன. அவர்களுடன் யாரும் விளையாட விரும்பியதில்லை. ஈக்கள் அவற்றின் மேல் அமர்ந்தன.

ஒரு நாள், இட்சியின் வயிறும் ஸ்கிராட்சியின் பல்லும் வலிக்கத்தொடங்கின. தர்மகர்த்தா குரங்குகளுக்கு உணவளிக்கவரும் போது, வலியாக இருந்ததால் இந்த இரண்டினாலும் உணவு உண்ணச்செல்ல இயலவில்லை. தர்மகர்த்தாவிற்கு வருத்தமாக இருந்தது. அவற்றைப் பரிசோதிக்க அவர் வந்தார். இட்சியும் ஸ்கிராட்சியும் அழுக்காக இருந்ததாலும் உடலுக்குள் கிருமிகள் நுழைந்து விட்டதாலும் அவை வலியுடன் இருந்தன எனக்கண்டுபிடித்தார். அவை இரண்டையும் ஆற்றுக்கு அழைத்துச்சென்று – 'Rubbumscrubbumbrushumcleanum' என்று இசைக்கச்செய்தார். பின்னர் அவற்றைக் குளிக்க வைத்து, பற்களைச் சுத்தம் செய்யச்செய்து, அவர்களுடைய துணிகளைத் துவைக்கச்செய்து முடிகளை சீவும்படி செய்தார். ஒரு வாரம் முழுவதும் இதைச்செய்ய வைத்தார். ஒரு வாரத்திற்குப்பின்னர், அவர்களுடைய வலி மறைந்து விட்டது!

Strand 2:

HYGIENE AT HOME

Level 1

- Using Toilets
- Clean and Safe Water
- Eating Neatly
- Additional Teacher Resource

Suggested Video Recommendation: https://www.youtube.com/watch?v=93BqLewm3bA;
https://www.youtube.com/watch?v=7EIBdLRnAlc

Lesson 1: Using Toilets
पाठ 1: शौचालय का प्रयोग

Time: 45 minutes
समयः 45 मिनट

Aim: Students will be able to identify clean habits to follow while using the toilet.

Resources Required: 1 bread bun, 1 cow dung cake, 1 'bee' toy, snakes and ladders game, dice (1 per group), S1

Use Additional BFF resource: Good & Bad Toilet Habits

1. Instruct: Look at the first picture on Worksheet 1.
Ask: What is the boy doing? Is it okay to do this? Why not?
Summarise responses on the board as shown.
Show using the 'bee' toy how the bee first sits on the cow dung and then on the bun. **Ask:** What did you see?
Brief: Today, we will learn about hygienic habits to follow when using the toilet. For this we will play a snakes and ladder game.
Teacher Tip: *Check with the students to make sure they know the rules of snakes and ladders.*

2. Divide students into groups of 4 each.
Give the snakes and ladders game and 1 dice to each group. Give instructions from the additional teacher resource sheet.
Instruct: Use your eraser as counter and start the game.

3. Ask: Which actions helped you climb the ladders? Which actions got you bitten by snakes?
Summarise student responses: Healthy actions helped you climb the ladders and dirty actions got you bitten by snakes.
Ask: Why shouldn't we do potty in the open? Would you eat the bun we just saw? Why not? What habits should we follow while using the toilet?
Summarise student responses: We should not do potty or urinate in the open because it looks dirty and smells bad. We will never eat this bun.
Flies sat on the potty and got germs on their body. Then, they sat on the bun and transferred the germs. If we eat this dirty bun, then we can get diarrhea, typhoid or other diseases.
Explain good habits to follow on the board as shown.
Ask: If you are outside your home and need to use the toilet, what will you do?
Summarise: Use public toilets. If there is no public toilet around, then go behind trees and cover it with mud so that flies don't sit on it.

4. Instruct: Complete Worksheet 1.

5. Ask: What are the 2 things that you learnt today?

1. कहेंः वर्कशीट 1 का पहला चित्र देखें।
पूछेंः लड़का क्या कर रहा है? क्या यह करना सही है? क्यों सही नहीं है? दिखाए अनुसार बोर्ड पर जवाबों की **मुख्य बातें लिखें।**
'मधुमक्खी' खिलौने की मदद से दिखाएँ कि मक्खी पहले गोबर पर बैठी है और फिर बन पर बैठती है। **पूछेंः** आपने क्या देखा?
संक्षिप्त कथनः आज, हम शौचालय का इस्तेमाल करने के लिए अपनाई जाने वाली साफ-सफाई की आदतों के बारे में सीखेंगे।
टीचर के लिए सुझावः विद्यार्थियों से पता लगा लें कि उन्हें साँप-सीढ़ी के खेल के नियमों की जानकारी है या नही।

2. विद्यार्थियों को 4-4 के समूह में **बांटें**। हर समूह को साँप-सीढ़ी का खेल और 1 पासा दें। अगर ज़रुरी हो तो खेल के नियम अतिरिक्त टीचर रिसोर्स से बताएँ।
कहेंः अपने इरेजर का इस्तेमाल पासे की तरह करें और खेल शुरू करें।

3. पूछेंः किस काम से आपको सीढ़ी चढ़ने में मदद मिली? किन कामों की वजह से आपको साँप ने काटा? विद्यार्थियों के जवाबों की **मुख्य बातें लिखेंः** सेहतमंद कामों से आपको सीढ़ी चढ़ने में मदद मिली और गंदे कामों से आपको साँप ने काटा।
पूछेंः हमें खुले में शौच क्यों नहीं करना चाहिए? क्या आप वह बन खाएंगे जो मैंने आपको अभी दिखाया है? क्यों नहीं खाएंगे? शौचालय का इस्तेमाल करते समय हमें कौन-सी आदतें अपनानी चाहिए? विद्यार्थियों के उत्तरों की **मुख्य बातें लिखेंः** हमें खुली जगह में मल या मूत्र का त्याग नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे गंदगी होती है और बदबू आती है। हम यह बन कभी नहीं खाएंगे।
मक्खियाँ मल पर बैठती हैं और उनके शरीर पर कीटाणु जमा हो जाते हैं। अगर हम गंदा बन खाते हैं तो हमें दस्त, टाइफाइड या दूसरी बीमारियाँ हो सकती हैं। दिखाए अनुसार बोर्ड पर अपनाई जाने वाली अच्छी आदतों को समझाएँ।
पूछेंः अगर आप अपने घर से बाहर हों और आपको शौचालय जाने की ज़रूरत महसूस हो तो आप क्या करेंगे? **मुख्य बातें लिखेंः** सार्वजनिक शौचालय का इस्तेमाल करें। अगर आसपास कोई सार्वजनिक शौचालय नहीं है तो पेड़ों के पीछे जाएँ और उसे मिट्टी से ढंक दें ताकि उसपर मक्खी न बैठे।

4. कहेंः वर्कशीट 1 पूरी करें।

5. पूछेंः आज आपने कौन-सी 2 बातें सीखीं हैं?

పాఠం 1: మరుగుదొడ్లు ఉపయోగించి
பாடம் 1: கழிப்பறையை பயன்படுத்து

సమయం: 45 నిమిషాలు
நேரம்: 45 நிமிடங்கள்

DO NOT go to potty in the open because:
- It dirties our surroundings
- It smells very bad
- It spreads diseases

Good habits while using the toilet:
- Always wear slippers to the toilet
- Wash the anal area properly with clean water after doing potty
- Flush the toilet or pour water after using the toilet
- Wash hands properly with soap after using the toilet

1. సూచన: వర్క్ షీట్ 1 పై గల మొదటి బొమ్మను చూడండి. ఇలా అడగండి: ఆ పిల్లవాడు ఏమి చేస్తున్నాడు? ఇలా చేయడం సరియైనదేనా? ఎందుకు కాదు? ఇక్కడ చూపిన విధంగా బోర్డుపై సంగ్రహపరచండి, 'తేనెటీగ' బొమ్మను చూపిస్తూ అది ముందు ఆవుపేడపై కూర్చుని తిరిగి బన్ను పై ఎలా కూర్చుంటుందో చూపండి. క్లుప్తపరచండి: ఈరోజు శౌచాలయాన్ని ఉపయోగించుటలో పాటించవలసిన పరిశుభ్రమైన అలవాట్లగురించి మనం నేర్చుకుందాం.

2. 4 గురు విద్యార్థులను ఒక్కొక్క గ్రూప్ గా విభజించండి. ఒక్కొక్క గ్రూపుకు పరమపదసోపాన పటము మరియు 1 పాచికల సెట్ ను ఇవ్వండి. సూచన: మీ ఎరేజర్ ను కౌంటర్ గా ఉపయోగించండి.

3. అడగండి: నిచ్చెనలను ఎక్కుటకు మీకు సహాయపడిన చర్యలు ఏవి? ఏ చర్యలవలన మిమ్మల్ని పాములు కాటేసాయి? విద్యార్థుల జవాబులను క్లుప్తీకరించండి: ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు మీరు నిచ్చెన ఎక్కేటట్టు చేసాయి మరియు చెడు చర్యల వలన పాములు మిమ్మల్ని కాటేసాయి. అడగండి: బహిరంగ ప్రదేశంలో మనం విసర్జన ఎందుకు చేయకూడదు? నేను ఇప్పుడే చూపిన విధంగా ఉన్న బన్నును మీరు తినగలరా? ఎందుకు తినకూడదు? శౌచాలయాన్ని ఉపయోగించేస్తున్నప్పుడు మనం ఎలాంటి అలవాట్లను పాటించాలి? విద్యార్థుల జవాబులను క్లుప్తీకరించండి: మనం మలమూత్ర విసర్జనను బహిరంగప్రదేశాలలో చేయరాదు, ఎందుకంటే అది మురికిగా కనబడుతుంది మరియు చెడువాసన కలిగిస్తుంది. మనం ఈ బన్నును ఎప్పుడూ తినకూడదు. మలంపై ఈగలు కూర్చుంటాయి మరియు వాటి శరీరంపై క్రిములు చేరతాయి. తరువాత అవి బన్ను పై కూర్చున్నప్పుడు ఆ క్రిములు బన్నుపైకి చేరతాయి. ఈ మురికిగాఉన్న బన్నును మనం భుజిస్తే, అప్పుడు మనకు అతిసారం, టైఫాయిడ్ లేదా ఇతర వ్యాధులు వస్తాయి. ఇక్కడ బోర్డుపై చూపినవిధంగా మంచి అలవాట్లను పాటించాలని వివరించండి. అడగండి: మీరు మీ ఇంటి వెలుపల ఉన్నప్పుడు, శౌచాలయం ఉపయోగించాల్సిన అవసరం వస్తే, మీరు ఏమి చేస్తారు? క్లుప్తీకరించండి: ప్రజా శౌచాలయాలను ఉపయోగించండి. సమీపంలో ప్రజా శౌచాలయం లేకపోతే, అప్పుడు చెట్ల వెనకకు వెళ్ళి, ఈగలు వాలకుండా దానిని మట్టితో కప్పేయండి.

4. సూచన: వర్క్‌షీట్ 1 ను చేయండి.

5. అడగండి: ఈ రోజు మీరు నేర్చుకున్న 2 విషయాలు ఏవి?

1. அறிவுறுத்தவும்: பயிற்சித்தாள் 1-ல் உள்ள முதல் படத்தைப் பாருங்கள். **கேட்கவும்**: அந்தப் பையன் என்ன செய்கிறான்? அப்படிச் செய்வது சரியா? ஏன் சரியல்ல? காண்பித்துள்ளபடி, பலகையில் பதில்களைத் **தொகுத்தளிக்கவும்**. 'ஈ' பொம்மையைப் பயன்படுத்தி, ஈ எப்படி முதலில் மாட்டுச் சாணத்தின் மீதும் அதன்பின் பன் மீதும் உட்காருகிறது என்பதைக் **காண்பிக்கவும்**. **சுருக்கமாகச் சொல்லவும்**: இன்று, கழிவறையைப் பயன்படுத்துவதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய சுகாதாரமான பழக்க வழக்கங்களைப் பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

2. ஒவ்வொன்றிலும் 4 மாணவர்களைக் கொண்ட குழுக்களாக வகுப்பைப் **பிரிக்கவும்**. ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒரு பரமபத விளையாட்டுப் படத்தையும், தாயத்தையும் கொடுக்கவும். அறிவுறுத்தவும்: உங்கள் அழிப்பானைக் காயாகப் பயன்படுத்தி விளையாட்டைத் **தொடங்குங்கள்**.

3. கேட்கவும்: எந்தச் செயல்கள் உங்களை ஏணியில் ஏற உதவின? எந்தச் செயல்கள் உங்களை பாம்புகள் கடிக்கும்படி செய்தன? மாணவரின் பதில்களைத் **தொகுத்தளிக்கவும்**: ஆரோக்கியமான செயல்கள் உங்களை ஏணியில் ஏற உதவின மற்றும் அசுத்தமான செயல்கள் உங்களைப் பாம்புகள் கடிக்கும்படி **செய்தன**. நாம் ஏன் திறந்த வெளியில் மலம் கழிக்கக்கூடாது? நான் இப்போது காட்டிய பன்னை நீங்கள் சாப்பிடுவீர்களா? ஏன் மாட்டீர்கள்? கழிவறையைப் பயன்படுத்தும்போது நாம் என்ன வழக்கங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும்? மாணவரின் பதில்களைத் **தொகுத்தளிக்கவும்**: : நாம் திறந்த வெளியில் மலம் அல்லது சிறுநீர் கழிக்கக்கூடாது, ஏனென்றால், அது அருவருப்பாகக் காட்சிதருவதுடன், துர்நாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தும். இந்த பன்னை நாம் சாப்பிடவே கூடாது.

மலத்தில் ஈக்கள் அமர்ந்து, கிருமிகளை தங்கள் உடலில் ஏற்றிக் கொள்கின்றன. அதன்பின் அவை பன் மீது அமர்ந்து அந்தக் கிருமிகளை அதற்கு மாற்றுகின்றன. இந்த அசுத்தமான பன்னை சாப்பிடுவதால், நமக்கு வயிற்றுப்போக்கு, டைஃபாய்டு காய்ச்சல் அல்லது மற்ற நோய்கள் வரலாம். பின்பற்ற வேண்டிய நல்ல பழக்கங்களை, காண்பித்துள்ளபடி, பலகையில் **விளக்கவும்**. **கேட்கவும்**: நீங்கள் உங்கள் வீட்டைவிட்டு வெளியே இருக்கிறீர்கள், உங்களுக்கு கழிவறைப் பயன்படுத்த வேண்டியுள்ளது. நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? **தொகுத்தளிக்கவும்**: பொது கழிப்பிடங்களைப் பயன்படுத்துங்கள். அருகில் பொதுக் கழிப்பிடம் ஏதும் இல்லாவிட்டால், மரங்களுக்குப் பின்னால் சென்று கழித்தபின், ஈக்கள் அதன் மீது உட்காராதபடி மண்ணைப் போட்டு மூடிவிடுங்கள்.

4. அறிவுறுத்தவும்: பயிற்சித்தாள் 1-ஐ பூர்த்தி செய்யவும்.

5. கேட்கவும்: இன்று நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட 2 விஷயங்கள் என்னென்ன?

© XSEED Education

Lesson 2: Clean and Safe Water
पाठ 2: स्वच्छ और सुरक्षित जल

Time: 45 minutes
समय: 45 मिनट

Aim: Students will be able to explain ways to keep water clean and safe for use.

Resources Required: 1 bottle of clean drinking water, 4 samples of water in transparent bottles: (1 muddy, 1 with dust and other particles, 1 clear, 1 coloured), S2

1. Show a bottle of water.
Ask: What is this? Why do we need water? From where do we get water?
Summarise responses on the board as shown.
Brief: Today, we are going to learn how to keep water clean and safe for use.

2. Show the 4 samples of water, marked as A, B, C, and D, one by one.
Instruct: Come and observe the bottles one by one and note which bottle has clean water that is good for drinking?
Let students come and see the water bottles from close.
Teacher Tip: You can have 2-3 sets of 4 water sample for students to observe them in groups. This will save time.

3. Ask: Which bottle has clean water? How did you recognise it? Where can you find water that is safe for drinking? Why is it important to drink clean water?
Summarise student responses.
Explain: Clean water does not have any colour, dirty particles or smell. However, even clear water can have germs. We need clean water to stay healthy. Water straight from lakes, ponds or rivers is usually not good for drinking. Underground water from well, hand pump and fresh spring is better to drink.
Ask: How can you make sure that the water you drink or use is clean?
Summarise responses on the board as shown. We can clean the water by boiling and filtering the water. We can also use clorine tablets to kill germs in the water.

4. Instruct: Complete Worksheet 2.

5. Summarise the lesson by giving a few clean and unclean water storage examples and **ask** students to show thumbs-up for clean ones and thumbs-down for unclean ones.

1. पानी की एक बोतल **दिखाएँ**।
पूछें: यह क्या है? हमें पानी की ज़रूरत क्यों होती है? हमें पानी कहाँ से मिलता है? दिखाए अनुसार बोर्ड पर जवाबों की **मुख्य बातें लिखें**।
संक्षिप्त कथन: आज हम सीखने वाले हैं कि पानी को इस्तेमाल के लिए साफ-सुथरा और सुरक्षित कैसे रखें।

2. एक-एक करके पानी के 4 नमूने, जिन पर क, ख, ग, लिखा हो, **दिखाएँ**।
कहें: यहाँ आ कर देखें कि किस बोतल में साफ पानी है जो पीने के लिए अच्छा है।
विद्यार्थियों को पास आने और पानी की बोतल को नज़दीक से देखने दें।
टीचर के लिए सुझाव: पानी के 4 नमूने 2-3 जगह रख सकते हैं जिससे विद्यार्थी समूह मे काम कर सकें और समय की बचत हो सके।

3. पूछें: किस बोतल में साफ पानी है? आपने इसे कैसे पहचाना? आपको ऐसा पानी कहाँ मिल सकता है जो पीने के लिए सुरक्षित हो। जवाबों की **मुख्य बातें लिखें**।
पूछें: आप कैसे मालूम कर सकते हैं कि जो पानी आप पीते या इस्तेमाल करते हैं, वह साफ-सुथरा है? दिखाए अनुसार बोर्ड पर जवाबों की **मुख्य बातें लिखें**।

4. कहें: वर्कशीट 2 पूरी करें।

5. साफ और गंदे पानी को जमा करने के कुछ उदाहरण देकर पाठ का **मुख्य बातें लिखें** और विद्यार्थियों को कहें कि वे साफ पानी के लिए अंगूठा ऊपर करें और गंदे पानी के लिए अंगूठा नीचे करें।

© XSEED Education

పాఠం 2: క్లీన్ మరియు సురక్షిత నీరు

பாடம் 2: சுத்தமான, பாதுகாப்பான நீர்

సమయం: 45 నిమిషాలు

நேரம்: 45 நிமிடங்கள்

We need water for	We get water from	We need water for	We get water from
Drinking and cooking	Tap and hand pump	Cleaning the house	Pond
Brushing and bathing	Well	Growing crops	Lake
Washing utensils and clothes	River	Making things in the factories	Rain

1. ఒక నీటి సీసాను చూపండి. ఇలా అడగండి: ఇది ఏమిటి? మనకు నీరు ఎక్కడి నుండి లభిస్తుంది? ఇక్కడ చూపిన విధంగా బోర్డుపై సంగ్రహపరచండి క్లుప్తపరచండి: వాడకానికి నీటిని శుభ్రంగానూ మరియు సురక్షితంగానూ ఎలా ఉంచుకోవాలో మనం ఈ రోజు తెలుసుకోబోతున్నాం.

2. నీటి యొక్క 4 నమూనాలను ఒకదాని తరువాత ఒకటి చూపండి. ఇలా అడగండి: త్రాగటానికి బాగా ఉండే శుభ్రమైన నీరు ఏ సీసాలో ఉంది? విద్యార్థులుర ఆ నీటి సీసాలను దగ్గరగా వచ్చి గమనించనివ్వండి.

3. ఇలా అడగండి: ఏ సీసాలో శుభ్రమైన నీరు ఉంది? దానిని మీరు ఎలా గుర్తిస్తారు? త్రాగడానికి సురక్షితమైన నీరు మీకు ఎక్కడ లభ్యమవుతుంది? జవాబులను సంగ్రహపరచండి. వివరించండి: శుభ్రమైన నీటికి ఎలాంటి రంగు, వాసన ఉండదు, దానిలో ధూళి పదార్థాలు ఉండవు. శుభ్రమైన నీటిలో కూడా క్రిములు ఉండవచ్చు. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మనకు శుభ్రమైన నీరు అవసరం. సరస్సులు, కొలనులు లేదా నదుల నుండి నేరుగా లభించు నీరు త్రాగుటకు మంచిది కాదు. బావి నుండి చేదిన నీరు, చేతిపంపు ద్వారా తాజానీరు త్రాగుటకు మంచివి. ఇలా అడగండి: మీ త్రాగు లేదా వాడు నీరు శుభ్రమైనదని మీరు ఎలా చెప్పగలరు? ఇక్కడ చూపిన విధంగా బోర్డుపై సంగ్రహపరచండి

4. సూచన: వర్క్‌షీట్ 2 ను చేయండి

5. కొన్ని శుభ్రమైన మరియు అపరిశుభ్రమైన నీటి నిల్వకు సంబంధించిన ఉదాహరణలు చెబుతూ పాఠాన్ని సంగ్రహపరచండి మరియు శుభ్రమైన వాటి కొరకు బొటనవేలును పైపైపుకు మరియు అపరిశుభ్రమైన వాటి కొరకు బొటనవేలును క్రిందివైపునకు చూపమని విద్యార్థులను కోరండి.

1. ஒரு பாட்டில் நீரைக் **காண்பிக்கவும்**. **கேட்கவும்**: இது என்ன? நமக்கு ஏன் நீர் தேவைப்படுகிறது? நமக்கு எங்கிருந்து நீர் கிடைக்கிறது? காண்பித்துள்ளபடி, பலகையில் பதில்களைத் **தொகுத்தளிக்கவும்**. **சுருக்கமாகச் சொல்லவும்**: நீரைப் பயன்படுத்துவதற்காக, சுத்தமாகவும், பாதுகாப்பாகவும் எப்படி வைப்பது என்பதை நாம் இன்று கற்றுக் கொள்ளப் போகிறோம்.

2. நீரின் 4 மாதிரிகளை ஒவ்வொன்றாகக் **காண்பிக்கவும்**. **கேட்கவும்**: குடிப்பதற்கு நல்லதாக உள்ள சுத்தமான நீர் எந்த பாட்டிலில் உள்ளது? தண்ணீர் பாட்டில்களை பக்கத்திலிருந்து பார்ப்பதற்கு ஏதுவாக மாணவர்களை அருகே அனுமதிக்கவும்.

3. **கேட்கவும்**: நீர் எந்த பாட்டிலில் சுத்தமான நீர் உள்ளது? அதை எப்படி கண்டுபிடித்தீர்கள்? குடிப்பதற்கு பாதுகாப்பாக உள்ள நீர் உங்களுக்கு எங்கே கிடைக்கும்? பதில்களைத் **தொகுத்தளிக்கவும்**. **விளக்கவும்**: சுத்தமான நீரில் எவ்விதமான நிறமோ, அசுத்தத்துகள்களோ அல்லது மணமோ இருக்காது. தெளிவான நீரிலும்கூட கிருமிகள் இருக்கலாம். ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு, நமக்கு சுத்தமான நீர் தேவை. ஏரிகள், குட்டைகள் அல்லது ஆறுகளிலிருந்து நேரடியாக எடுக்கப்படும் நீர் குடிப்பதற்கு ஏற்றதல்ல. கிணற்றிலிருந்து கிடைக்கும் நிலத்தடி நீர், அடிபம்பு மற்றும் புதிய ஊற்று நீர் குடிப்பதற்கு **சிறந்தது**. **கேட்கவும்**: நீங்கள் குடிக்கின்ற அல்லது உபயோகிக்கின்ற நீர் சுத்தமானதுதான் என்பதை நீங்கள் எப்படி உறுதி செய்வீர்கள்? காண்பித்துள்ளபடி, பலகையில் பதில்களைத் **தொகுத்தளிக்கவும்**.

4. **அறிவுறுத்தவும்**: பயிற்சித்தாள் 2-ஐ பூர்த்தி செய்யவும்.

5. சுத்தமான மற்றும் அசுத்தமான நீர் சேமிப்பிற்கான உதாரணங்களைத் தருவதன் மூலம் பாடத்தைத் **தொகுத்தளிக்கவும்** மற்றும் சுத்தமானவற்றிற்கு ற்கு பெருவிரலை உயர்த்தியும், அசுத்தமானவற்றிற்க்கு பெருவிரலைக் கீழே திருப்பியும் காட்டும்படி மாணவர்களிடம் **கேட்கவும்**.

© XSEED Education

Lesson 3: Eating Neatly
पाठ 3: सफाई से खाना

Time: 45 minutes
समय: 45 मिनट

Aim: Students can explain how to keep clean while eating.

Resources Required: cloth napkins/square pieces of cloth or paper, lunch box/pencil box (1 per pair), S3

1. Ask: When all do you eat? Where all do you eat? What all should we do before we start eating?

Summarise responses: We eat many times a day, morning to night. We eat at school and at home. Sometimes, we eat in the market and restaurants. Before we eat, we should wash our hands.

Brief: Today, we will learn how to keep clean while we eat.

Note: If possible, have this class just after mid-day meal or lunch time. Before lunch, instruct students to observe each other as they eat.

2. Divide students into pairs.

Instruct: Close your eyes and imagine yourself during the lunch break. In pairs, make a list of things you think you should do or not do while eating. To think of this, distribute 1 paper/cloth napkin per pair and encourage them to use their lunch box/pencil box as their lunch. They need to take turns to do a role play of eating food.

3. Invite a few pairs to share their answers.

Ask: What are some good rules to follow during and after we eat food? Why are they important?

Summarise responses on the board as shown.

Teacher Tip: Encourage students to answer in their own words as some habits might be regional and local.

4. Instruct: Do Worksheet 3.

5. Ask: What is 1 thing you should do while eating? Why do you think we should do this?

Teacher Tip: Ask those students who have not spoken much during the class.

1. पूछें: आप लोग किस समय खाना खाते हैं? आप लोग किस जगह खाना खाते हैं? हमें खाना खाने से पहले क्या करना चाहिए? जवाबों की **मुख्य बातें लिखें:** हम दिन में कई बार, सुबह से लेकर रात तक खाते हैं। हम स्कूल में और घर पर खाना खाते हैं। कई बार, हम बाज़ार और रेस्टोरेंट में खाना खाते हैं। हमें खाने से पहले, अपने हाथ ज़रूर धोने चाहिए।

संक्षिप्त कथन: आज, हम सीखेंगे कि खाना खाने के समय सफाई कैसे रखें।

ध्यान दें: अगर संभव है तो यह कक्षा मिड-डे मील या लंचटाइम के ठीक बाद रखें। लंच से पहले विद्यार्थियों को कहें कि वे खाना खाने के समय एक-दूसरे के कामों पर गौर करें।

2. छात्रों को जोड़ों में **बांटें**।

कहें: अपनी आंखें बंद करें और लंच की छुट्टी के दौरान अपने बारे में सोचें। अपने जोड़े में, उन कामों की सूची बनाएँ जो खाना खाने के समय आपको करने चाहिए और वे जो नहीं करने चाहिए। ऐसा सोचने में मदद करने के लिए, हर जोड़े को कागज़/कपड़े का 1 नैपकिन दें और उन्हें अपने लंचबॉक्स/पेंसिल बॉक्स को अपने लंच के तौर पर इस्तेमाल करने के लिए कहें। उन्हें खाना खाने की भूमिका बारी-बारी से निभानी होगी।

3. कुछ जोड़ों को उनके उत्तर बताने के लिए **कहें**। **पूछें:** खाना खाने के दौरान और उसके बाद पालन किये जाने वाले कुछ अच्छे नियम क्या हैं? वे ज़रूरी क्यों हैं? दिखाए अनुसार बोर्ड पर जवाबों की **मुख्य बातें लिखें**।

टीचर के लिए सुझाव: विद्यार्थियों को अपने शब्दों में ही उत्तर देने के लिए कहें क्योंकि कुछ आदतें क्षेत्रीय और स्थानीय हो सकती हैं।

4. कहें: वर्कशीट 3 पूरी करें।

5. पूछें: खाना खाते समय आपको कौन-सा 1 काम करना चाहिए? आपके मुताबिक हमें ऐसा क्यों करना चाहिए?

टीचर के लिए सुझाव: कक्षा के दौरान ज़्यादा न बोलने वाले विद्यार्थियों से पूछें।

పాఠం 3: శుభ్రంగా తినడం
பாடம் 3: சுத்தமாக உண்ணுதல்

సమయం: 45 నిమిషాలు
நேரம்: 45 நிமிடங்கள்

DOS	DON'TS
Put a handkerchief or napkin in your lap to keep your clothes clean.	Don't eat with dirty hands.
Clean up any food that might have dropped outside the tiffin/plate.	Don't leave food on the plate as flies will sit on it.
Throw leftovers in a covered dustbin. Rinse the plate with water.	Don't eat while playing as you may drop food here and there.
Sit in one place and eat; chew properly.	Don't eat stale food.
Take only as much food as you can eat.	Don't waste food.

1. ఇలా అడగండి: మీరందరూ ఎప్పుడు భుజిస్తారు? మీరందరు ఎక్కడ భుజిస్తారు? మనం భుజించుటకు ప్రారంభించు ముందు మనమందరూ ఏమి చేయాలి? జవాబులను సంగ్రహపరచండి: మనం ఉదయం నుండి రాత్రివరకు రోజులో ఎన్నో సార్లు భుజిస్తాము. మనం పాఠశాలలో మరియు ఇంటివద్ద భుజిస్తాము. కొన్నిసార్లు మనం మార్కెట్ లో మరియు రెస్టారెంట్లలో భుజిస్తాము. మనం భుజించడానికి ముందుగా మన చేతులను కడుక్కోవాలి. క్లుప్తీకరించండి: మనం భుజించునపుడు శుభ్రంగా ఎలా ఉంచుకోవాలి అనేదాన్ని ఈ రోజు మనం నేర్చుకుందాం.

గమనిక: వీలయితే, మధ్యాహ్న భోజనం తరువాత ఈ తరగతిని నిర్వహించండి. మధ్యాహ్న భోజనం ముందు, విద్యార్థులు తాము భుజించునప్పుడు ఒకరినొకరు గమనించాలని సూచించండి.

2. విద్యార్థులను జతలు జతలుగా విభజించండి. సూచన: మీ కళ్ళను మూసుకుని, మీరు మధ్యాహ్న భోజన విరామంలో ఉన్నట్లుగా ఊహించుకోండి. ఆ జతల జట్లలో, మీరు చేయకూడదు అనుకున్న పనులను లేదా భుజించునపుడు చేయకూడదు అనుకునే పనులను పట్టిక చేయండి. దీనిగురించి ఆలోచించడానికి, ఒక్కొక్క జట్టుకు 1 కాగితం/గుడ్డ నేప్ కీన్ ను ఇచ్చి, వారి లంచ్ బాక్స్/పెన్సిల్ బాక్స్ ను వారి లంచ్ గా భావించి ఉపయోగించునట్లుగా

వారిని ప్రోత్సహించండి. వారు ఆహారాన్ని భుజిస్తున్నట్లుగా నటించాల్సి ఉంటుంది.

3. కొన్ని జట్లను వారి సమాధానాలు చెప్పవలసినదిగా ఆహ్వానించండి. అడగండి: మనం ఆహారాన్ని భుజించుటకు ముందు మరియు ఆ తరువాత పాటించాల్సిన కొన్ని మంచి నియమాలు ఏవి? అవి ఎందుచేత ముఖ్యమైనవి? బోర్డులో చూపిన విధంగా జవాబులను సంగ్రహపరచండి.

ఉపాధ్యాయుని చిట్కా: కొన్ని అలవాట్లు ప్రాంతీయంగానూ మరియు స్థానికంగా ఉంటాయి కనుక, విద్యార్థులు తమ స్వంత మాటలలో సమాధానం ఇచ్చునట్లుగా వారిని ప్రోత్సహించండి.

4. సూచన: వర్క్‌షీట్ 3 ను చేయండి.

5. అడగండి: మీరు భుజించునప్పుడు చేయాల్సిన 1 పని ఏమిటి? మనం దీనిని చేయాలని ఎందుకు మీరు అనుకుంటున్నారు? ఉపాధ్యాయుని చిట్కా: తరగతి సమయంలో ఎక్కువగా మాట్లాడని విద్యార్థులను అడగండి.

1. கேட்கவும்: நீங்கள் எப்போதெல்லாம் சாப்பிடுகிறீர்கள்? நீங்கள் எங்கேயெல்லாம் சாப்பிடுகிறீர்கள்? சாப்பிடத் தொடங்குவதற்கு முன் நாம் என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டும்? பதில்களைத் **தொகுத்தளிக்கவும்**: ஒரு நாளைக்கு, காலை முதல் இரவு வரை நாம் பலமுறை சாப்பிடுகிறோம். நாம் பள்ளியிலும், வீட்டிலும் சாப்பிடுகிறோம். சில சமயங்களில், நாம் கடைத்தெருவிலும், சிற்றுண்டி சாலைகளிலும் சாப்பிடுகிறோம். சாப்பிடுவதற்குமுன், நம்முடைய கைகளை நாம் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். **சுருக்கமாகச் சொல்லவும்**: சாப்பிடும்போது எப்படி சுத்தமாக இருப்பது என்பதைப் பற்றி நாம் இன்று தெரிந்து கொள்ளலாம். **குறிப்பு**: இயலுமானால் இவ்வகுப்பை மதிய உணவு அல்லது மதிய உணவு நேரத்திற்குப்பின் உடனே இருக்கும்படி அமைத்துக் கொள்ளவும். சாப்பிடும்போது ஒருவரையொருவர் கவனிக்கும்படி மதிய உணவுக்குமுன் மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

2. மாணவர்களை ஜோடிகளாகப் **பிரிக்கவும்**. **அறிவுறுத்தவும்**: உங்கள் கண்களை மூடிக் கொண்டு, மதிய உணவு இடைவேளையில் நீங்கள் இருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஜோடிகளாக, சாப்பிடும்போது நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவையின் பட்டியல் ஒன்றை உருவாக்குங்கள். இதைப் பற்றி சிந்திப்பதற்காக, 1 காகிதம் /துணி நாப்கினை ஒவ்வொரு ஜோடிக்கும் வினியோகித்துவிட்டு, தங்கள் லஞ்ச் பாக்ஸ் /பென்சில் பாக்ஸை தங்களுடைய மதிய உணவாக உபயோகிக்கும்படி அவர்களை ஊக்கப்படுத்தவும். உணவை உட்கொள்ளும் பாக நடிப்பிற்காக அவர்கள் முறைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. தங்கள் பதில்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்காக சில ஜோடிகளை **அழைக்கவும்**. **கேட்கவும்**: நாம் உணவை சாப்பிடும்போதும், அதற்குப் பிறகும் பயன்படுத்த வேண்டிய சில நல்ல விதிமுறைகள் என்ன? அவை ஏன் முக்கியமானவை? காண்பித்துள்ளபடி, பலகையில் பதில்களைத் **தொகுத்தளிக்கவும்**.

ஆசிரியர் குறிப்பு: சில பழக்கங்கள் அப்பகுதி மற்றும் உள்ளூருக்குரியவையாக இருக்கலாம் என்பதால், மாணவர்களை தங்களுடைய சொந்த வார்த்தைகளில் பதிலளிக்க ஊக்கமளிக்கவும்.

4. அறிவுறுத்தவும்: பயிற்சித்தாள் 3-ஐ பூர்த்தி செய்யவும்.

5. கேட்கவும்: சாப்பிடும்போது நீங்கள் செய்ய வேண்டிய 1 விஷயம் என்ன? இதை ஏன் நாம் செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? **ஆசிரியர் குறிப்பு**: வகுப்பின்போது அதிகமாகப் பேசாத மாணவர்களிடம் கேட்கவும்.

© XSEED Education

Additional Teacher Resource: LP1
अतिरिक्त टीचर रिसोर्स

Note: Explain the rules of the game, if required.

Instructions:

Roll the dice one by one. Count and move your counter (eraser) forward. If you reach a snake's mouth, fall down to its tail end. If you reach the bottom of a ladder, climb up. The player who reaches 100 first is the winner!

सुझाव: अगर ज़रूरत लगे तो खेल के नियम समझाएँ।

कहें:

पासे को एक-एक करके फेंकें। गिन कर अपनी गोटी (रबड़) को आगे बढ़ाएँ। अगर आप सांप के मुँह पर पहुँचते हैं तो गिरकर उसके पूँछ पर गोटी को ले आएँ। अगर आप सीढ़ी के नीचे पहुँचते हैं तो उस पर चढ़कर गोटी को ऊपर ले आएं। जो विद्यार्थी १०० तक पहले पहुंचेगा, वह विजेता होगा।

గమనిక: అవసరమైతే, ఆట యొక్క నియమాలు వివరించండి.

సూచనలు:

పాచికలను ఒకదానితర్వాత ఒకటి వేయండి. లెక్కిస్తూ మీ కౌంటర్(ఎరేజర్)ను ముందుకు జరపండి. మీరు పాము నోరు దగ్గరకు చేరుకుంటే మీరు దాని తోక్ ఉన్న దగ్గరికి పడిపోతారు. మీరు ఏదైనా నిచ్చెన మొదలును చేరుకుంటే పైకి ఎక్కుతారు. ఎవరు మొదటగా 100 కు చేరుకుంటారో వారే విజేత!

குறிப்பு: தேவைப்படுமானால்,விளையாட்டின் விதிகளை விளக்கவும்

அறிவுறுத்தல்கள்:

ஒவ்வொன்றாக தாயத்தை உருட்டவும். எண்ணியபடி உங்கள் காயை (அழிப்பானை) முன்னோக்கி நகர்த்தவும். நீங்கள் ஒரு பாம்பின் வாயை அடைந்துவிட்டால், அதன் வால் நுனிவரை கீழிறங்கிவிட வேண்டும். நீங்கள் ஓர் ஏணியின் அடிப்புறத்தை எட்டினால், அதின் உச்சிக்கு ஏறிவிடலாம். முதலில் 100-ஐ எட்டும் விளையாட்டு வீரரே வெற்றியாளர் ஆவார்!

Strand 3:

HYGIENE AT SCHOOL

Level 1

- Cleaning the Classroom
- Cleaning the Playground
- Eating at School
- Additional Teacher Resource

Suggested Video Recommendation: https://www.youtube.com/watch?v=IkmjCmvfeFI

Lesson 1: Cleaning the Classroom
पाठ 1: कक्षा की सफाई

Time: 45 minutes
समय : 45 मिनट

Aim: Students will be able to explain the ways to keep the classroom clean.

Resources Required: 4 brooms, 4 pieces of duster, 1 step ladder (if possible), S1

1. Read aloud the story *Chintu's First Day at School* from the additional teacher resource sheet.

Ask: How did Chintu feel on the first day? What happened in school? Why did Chintu not want to go to school the next day?

Brief: Today, we will learn how to keep our classroom clean.

2. Instruct: Look around and write which areas need to be cleaned.

Record responses on the board as shown. **Divide** students into groups of 4. **Allot** a specific area to each group.

Instruct: Within groups, 1st discuss ways to clean the area allotted to your group. Write the same in your notebooks.

Instruct: We will now clean these areas in our groups in the ways we just discussed.

Get the students to collect resources and go to their areas and clean it in a simple manner.

Teacher Tip: Move around and help, provide suggestions where needed. This activity is to help students understand that they are responsible for keeping their classroom clean. However the classroom may not end up being very clean, which is fine.

3. Ask each group to share the ways in which they cleaned the classroom. **Record** responses on the board as shown.

Ask: Why should we keep our classroom clean?

Summarise: Nobody likes to sit in a dirty classroom. It can make us sick. We can get cough, cold, skin diseases or other allergies.

Ask: How can we keep our classroom clean? **Summarise** responses on the board as shown.

4. Instruct: Complete Worksheet 1.

5. Instruct the groups: Share one thing you will do to keep your classroom clean from now on.

Accept all responses, focus on not making it dirty to begin with.

1. *'चिन्टू का स्कूल में पहला दिन'* कहानी अतिरिक्त टीचर रिसोर्स से **पढ़** कर सुनायें।

पूछें: चिन्टू को पहला दिन कैसा लगा? स्कूल में क्या हुआ? अगले दिन चिन्टू स्कूल क्यों नहीं जाना चाहता था?

संक्षिप्त कथन: आज हम सीखेंगे कि अपनी कक्षा को साफ कैसे रखा जाए।

2. कहें: आसपास देखें और लिखें कि किन जगहों में सफाई करने की ज़रूरत है।

दिखाए अनुसार बोर्ड पर उत्तर लिखें। विद्यार्थियों को 4-4 के समूह में **बांटें**। हर समूह को कोई खास **जगह दें**।

कहें: समूहों के भीतर, सबसे पहले अपने समूह को दी गई जगह साफ करने के तरीकों पर चर्चा करें। अपनी नोटबुक में भी लिखें।

कहें: अब हम उस तरीके से अपने समूहों में इन जगहों की सफाई करेंगे जिनपर हमने अभी चर्चा की है।

टीचर के लिए सुझाव: आसपास घूमें और ज़रूरत पड़ने पर मदद करें। इस गतिविधि का उद्देश्य कक्षा को साफ करना नही है। विद्यार्थियों को अहसास होना चाहिए कि कक्षा को साफ रखना उन्ही की ज़िम्मेदारी है।

3. हर समूह से उसकी कक्षा को साफ करने का तरीका बताने के लिए कहें। बोर्ड पर जवाब **लिखें**।

पूछें: हमें अपनी कक्षा को साफ क्यों रखना चाहिए?

मुख्य बातें: कोई भी गंदी कक्षा में नहीं बैठना चाहता है। इससे हम बीमार हो सकते हैं। हमें खांसी, जुकाम, त्वचा की या दूसरी एलर्जी हो सकती है।

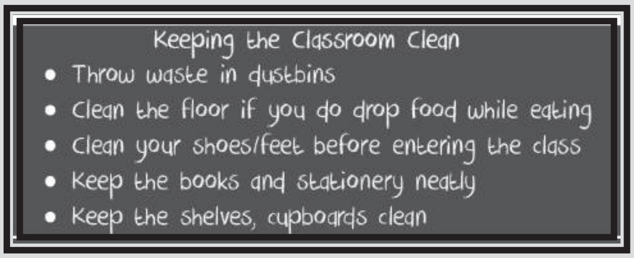
पूछें: हम अपनी कक्षा को साफ कैसे रख सकते हैं? दिखाए अनुसार बोर्ड पर जवाबों की **मुख्य बातें** लिखें।

4. कहें: वर्कशीट 1 पूरी करें।

5. समूह को पूछें कि अब से अपनी कक्षा को साफ रखने के लिए वे कौन-सा एक काम करेंगे।

పాఠం 1: క్లీనింగ్ రూమ్
பாடம் 1: வகுப்பறையின் சுத்தம்

సమయం: 45 నిమిషాలు
நேரம்: 45 நிமிடங்கள்



1. స్కూల్లో చింటూ మొదటి రోజు అనే కథను పెద్దగా చదవండి. అడగండి: మొదటి రోజు స్కూలు చింటూకు ఎలా ఉంది? స్కూలులో ఏమి జరిగింది? తరువాత రోజున చింటూ ఎందుకు స్కూలు వెళ్లాలని అనుకులేదు? సంగ్రహం చేయండి: మన తరగతి గదిని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలో మనం ఇవాళ నేర్చుకుందాం.

2. సూచనలు: చుట్టూ గమనించండి మరియు శుభ్రం చేయాల్సిన ప్రాంతాలను రాయండి.

చూపించిన విధంగా ప్రతిస్పందనలను బోర్డుపై సంగ్రహం చేయండి. విద్యార్థులుగా 4 గ్రూపులుగా విభజించండి. ప్రతి గ్రూపుకు ఒక నిర్దిష్ట ప్రాంతాన్ని కేటాయించండి. సూచనలు: గ్రూపుల్లో, తమ గ్రూపుకు కేటాయించిన ప్రాంతాన్ని ఎలా శుభ్రం చేయాలో మొదట చర్చించమని చెప్పండి. సూచనలు: మన గ్రూపులకు కేటాయించిన ప్రాంతాలను మనం ఇప్పుడు చర్చించుకున్న విధంగా మనం శుభ్రం చేయండి.

టీచర్ చిట్కా: అటూ ఇటూ తిరుగుతూ, అవసరమైన వారికి సలహాలు ఇవ్వండి.

తాము శుభ్రం చేసేవిధానాల గురించి వివరించమని ప్రతి గ్రూపును అడగండి.

చూపించిన విధంగా ప్రతిస్పందనలను బోర్డుపై సంగ్రహం చేయండి. అడగండి: మన తరగతి గదిని ఎందుకు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.

3. సంగ్రహం చేయండి: మురికిగా ఉండే తరగతి గదిలో ఎవ్వరూ కూర్చోవడానికి ఇష్టపడరు. దీని వల్ల మనకు జబ్బులు వస్తాయి. మనకు దగ్గ, జలుబు, చర్మం లేదా ఇతర అలర్జీలు రావొచ్చు. అడగండి: మన తరగతి గదిని మనం ఏవిధంగా శుభ్రంగా ఉంచుకోవచ్చు? చూపించిన విధంగా ప్రతిస్పందనలను బోర్డుపై సంగ్రహం చేయండి.

4. సూచనలు: వర్క్‌షీట్ 1 చేయండి.

5. గ్రూపులకు ఇలా ఆదేశాలు ఇవ్వండి: ఇప్పటి నుంచి మీ తరగతి గదిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం కొరకు మీరు చేసే ఒకపనిని పంచుకోండి.

1. பள்ளியில் சின்டுவின் முதல் நாள் என்ற கதையை **உரக்கப் படிக்கவும். கேட்கவும்**: முதல் நாள் சின்டு எப்படி உணர்ந்தான்? பள்ளியில் என்ன நடந்தது? மறுநாள் சின்டு ஏன் பள்ளிக்குச் செல்ல விரும்பவில்லை?

சுருக்கமாகச் சொல்லவும்: இன்று, நம்முடைய வகுப்பறையை எப்படி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது என்பதை நாம் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

2. அறிவுறுத்தவும்: சுற்றிலும் பார்த்துவிட்டு, எந்த இடங்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும் என்பதை எழுதுங்கள். காண்பித்துள்ளபடி, பலகையில் பதில்களைப் **பதிவு செய்யவும்**. ஒவ்வொன்றிலும் 4 மாணவர்களைக் கொண்ட குழுக்களாக வகுப்பைப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியை **ஒதுக்கீடு செய்யவும்**.

அறிவுறுத்தவும்: குழுக்களுக்குள்ளாக, உங்கள் குழுவுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடத்தை சுத்தம் செய்யும் வழிமுறைகளை முதலில் கலந்தாலோசியுங்கள். **அறிவுறுத்தவும்** நாம் இப்போது கலந்தாலோசித்த வழிகளில், நமது குழுக்களுக்கான இந்தப் பகுதிகளை நாம் சுத்தம் செய்வோம்.

ஆசிரியர் குறிப்பு: சுற்றிவந்து உதவி செய்வதுடன், தேவைப்படும் இடங்களில் யோசனைகளை வழங்கவும்.

3. வழிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்படி ஒவ்வொரு குழுவிடமும் **கேட்கவும்**. காண்பித்துள்ளபடி, பலகையில் பதில்களைப் **பதிவு செய்யவும். கேட்கவும்**: நம்முடைய வகுப்பறையை நாம் ஏன் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்? **தொகுத்தளிக்கவும்**: ஓர் அசுத்தமான வகுப்பறையில் யாரும் உட்கார விரும்பமாட்டார்கள். அது நம்மை நோயுறச் செய்துவிடலாம். நமக்கு இருமல், சளி, தோல் அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒவ்வாமைகள் ஏற்படவும்கூடும். **கேட்கவும்**: நம்முடைய வகுப்பறையை நாம் எப்படி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது? காண்பித்துள்ளபடி, பலகையில் பதில்களைத் **தொகுத்தளிக்கவும்**.

4. அறிவுறுத்தவும்: பயிற்சித்தாள் 1-ஐ பூர்த்தி செய்யவும்.

5. குழுக்களுக்கு **அறிவுறுத்தவும்**: இப்போதிலிருந்து உங்கள் வகுப்பறையை சுத்தமாக வைப்பதற்காக நீங்கள் செய்யப்போகும் ஒரு விஷயத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

© XSEED Education

Lesson 2: Cleaning the Playground
पाठ 2: खेल के मैदान की सफाई

Time: 45 minutes
समय : 45 मिनट

Aim: Students will be able to list the ways to keep the school playground clean.

Resources Required: 2–3 old cartons to collect garbage, dustbins, S2

1. Show the 2 pictures in Q1 of Worksheet 2.
Ask: What differences can you spot in the 2 pictures? Which playground would you like to play in? Why?

Brief: Today, we will learn how to keep our playground clean.

2. Divide students into groups of 4. **Allot** a specific area of the playground to each group.

Instruct: Within your groups, discuss ways to clean the allotted areas. Invite the groups to share these with the class. **Record** the responses on the board as shown.

Instruct: Go to the playground in groups to clean it in the ways we just discussed. Pick the garbage and collect it in the boxes we are carrying. Don't forget to wash your hands with soap, following the steps we learnt earlier.

Say: To make it more fun, we will sing a rhyme while cleaning.

Teacher Tip: Sing the rhyme in the tune of 'Are you sleeping, are you sleeping, brother John' While singing the rhyme, move around to help as students clean.

3. Ask: How all can we keep the playground clean? Why should we keep the playground clean?

Summarise: We can keep the playground clean by throwing garbage in the dustbins, not plucking flowers and grass. If we don't keep the playground clean, then it will be dirty and messy. It may smell bad, we may get sick playing there. **Record** responses on the board as shown.

4. Instruct: Do Worksheet 2.

5. Invite 1–2 students who have not spoken much to share how can they keep the parks near their homes clean.

1. वर्कशीट 2 के प्रश्न 1 के 2 चित्र **दिखाएँ।**
पूछें: इन 2 चित्रों में आप कौन-सा अन्तर देख सकते हैं? आप किस खेल के मैदान में खेलना चाहेंगे? क्यों?

संक्षिप्त कथन: आज, हम सीखेंगे कि अपने खेल के मैदान को साफ कैसे रखा जाए।

2. विद्यार्थियों को 4-4 के समूह में **बांटें**। हर समूह को खेल के मैदान की कोई खास **जगह दें**।

कहें: अपने समूह के भीतर चर्चा करें कि दी गई जगह की सफाई कैसे करें। समूहों को बुलाएँ कि वे कक्षा में इस बारे में बताएँ। उत्तरों को बोर्ड पर **लिखें**।

कहें: उस तरीके से खेल के मैदान को साफ करने के लिए समूह में जाएँ जिस पर हमने अभी चर्चा की है। कचरा उठाएं और उसे अपने डिब्बे में डाल दें। हमने पहले सीखा है, उसका पालन करते हुए अपने हाथों को साबुन से धोना याद रखें।

कहें: इसे ज्यादा मज़ेदार बनाने के लिए हम सफाई करते हुए कोई कविता गायेंगे।

टीचर के लिए सुझाव: कविता को 'Are you sleeping, are you sleeping, brother John' धुन पर गाएँ। जब बच्चे सफाई कर रहे हों, कविता गाते हुए, मदद के लिए आसपास घूमें।

3. पूछें: हम सब मिलकर खेल के मैदान को साफ कैसे रख सकते हैं? हमें खेल के मैदान को साफ क्यों रखना चाहिए?

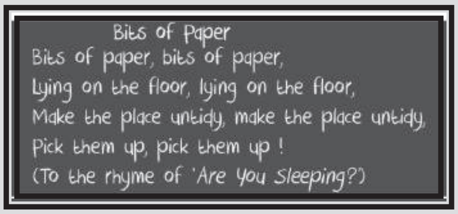
मुख्य बातें: हम कचरे को डिब्बों में डालकर, फूल और घास नहीं तोड़कर, खेल के मैदान को साफ रख सकते हैं। अगर हम खेल के मैदान को साफ नहीं रखते हैं तो यह गंदा और खराब हो जाएगा। इससे बदबू भी आ सकती है जिससे हम वहाँ खेलते हुए बीमार पड़ सकते हैं। बोर्ड पर उत्तर लिखें।

4. कहें: वर्कशीट 2 पूरी करें।

5. 1-2 ऐसे विद्यार्थियों को आगे बुलाएं जिन्होंने अभी तक कुछ नहीं कहा है और पूछें कि अपने घरों के आसपास के पार्कों को वे कैसे साफ रख सकते हैं।

పాఠం 2: క్లీనింగ్ ప్లేగ్రౌండ్
பாடம் 2: மைதானத்தின் சுத்தம்

సమయం: 45 నిమిషాలు
நேரம்: 45 நிமிடங்கள்



1. వర్క్‌షీట్ 2 యొక్క Q1లోని చిత్రాలను చూపించండి. 2. అడగండి: ఈ రెండు చిత్రాల్లో ఎలాంటి తేడాని మీరు గమనించారు? ఏ ఆటస్థలంలో ఆడటానికి మీరు ఇష్టపడతారు? ఎందుకు? సంగ్రహం చేయండి: ఇవాళ, మనం ఆటస్థలాన్ని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలో మనం నేర్చుకుందాం.

2. విద్యార్థులను నలుగురు చొప్పున గ్రూపులుగా విభజించండి. ప్రతి గ్రూపుకు ఒక నిర్దిష్ట ప్రాంతాన్ని కేటాయించండి. సూచనలు: కేటాయించబడ్డ ప్రాంతాలను శుభ్రం చేసే మార్గాలను మీమీ గ్రూపుల్లో చర్చించుకోండి. వీటినీ క్లాసుతో పంచుకోమని గ్రూపులను ఆహ్వానించండి. చూపించిన విధంగా సరైన ప్రతిస్పందనలను బోర్డుపై రాయండి.

సూచనలు: ఇప్పుడు చర్చించిన రీతుల్లో శుభ్రం చేయడానికి మనం ఆటస్థలానికి వెళదాం. చెత్తను ఏరి, మనం తీసుకెళ్లి అట్టపెట్టెల్లో వేయండి. పని పూర్తయిన తరువాత, ఇంతకు ముందు మనం నేర్చుకున్న విధంగా సబ్బుతో మీ చేతులను శుభ్రం చేసుకోవడం మరిచిపోవద్దు. చెప్పండి: దీనిని మరింత వినోదాత్మకంగా చేయడం కొరకు, శుభ్రం చేసేటప్పుడు మనం ఒక పాటను పాడదాం.

టీచర్ చిట్కా: పాటను పాడేటప్పుడు విద్యార్థులకు శుభ్రం చేయడంలో సాయపడటం కొరకు అటూఇటూ వెళ్లండి.

3. అడగండి: మన ఆటస్థలాన్ని మనం ఏవిధంగా శుభ్రంగా ఉంచుకోవచ్చు? మన తరగతి గదిని ఎందుకు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి? సంగ్రహం చేయండి: చెత్తను చెత్తబుట్టలో వేయడం ద్వారాను మరియు పువ్వులు తుంచకుండా, గడ్డి పీకకుండాఉండటం ద్వారా మనం మన ఆటస్థలాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఒకవేళ మీరు మీ ఆటస్థలాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోకపోయినట్లయితే, తరువాత అది మురికిగాను మరియు చెత్తతోనూ నిండిపోతుంది. అక్కడ నుంచి చెడ్డవాసన సైతం వస్తుంది, అక్కడ ఆడుకున్నట్లయితే మీరు రోగాలు వస్తాయి. చూపించిన విధంగా ప్రతిస్పందనలను బోర్డుపై సంగ్రహం చేయండి.

4. సూచనలు: వర్క్‌షీట్ 2 చేయండి.

5. అంతకు మాట్లాడని విద్యార్థులు 1-2ను ముందుకు వచ్చి , తమ ఇంటికి దగ్గరగా ఉన్న పార్కును వారు ఏవిధంగా శుభ్రంగా ఉంచుకుంటారో పంచుకోమని ఆహ్వానించండి.

1. பயிற்சித் தாளின் வி1-ல் உள்ள படங்களைக் **காண்பிக்கவும்**.

2. **கேட்கவும்**: இந்த 2 படங்களில் என்ன வித்தியாசங்களை உங்களால் பார்க்க முடிகிறது? நீங்கள் எந்த விளையாட்டுத் திடலில் விளையாட விரும்புவீர்கள்? ஏன்? **சுருக்கமாகச் சொல்லவும்**: இன்று, நம்முடைய விளையாட்டுத் திடலை எப்படி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது என்பதை நாம் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

2. ஒவ்வொன்றிலும் 4 மாணவர்களைக் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் விளையாட்டுத் திடலின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியை **ஒதுக்கீடு செய்யவும்**. **அறிவுறுத்தவும்**: உங்கள் குழுக்களுக்குள்ளாக, உங்கள் குழுவுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடத்தை சுத்தம் செய்யும் வழிமுறைகளை முதலில் கலந்தாலோசியுங்கள். இவற்றை வகுப்புடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்காக குழுக்களை **அழைக்கவும்**. காண்பித்துள்ளபடி, பலகையில் பதில்களைப் **பதிவு செய்யவும்**. **அறிவுறுத்தவும்**: குழுக்களாக விளையாட்டுத் திடலுக்குச் சென்று, நாம் இப்போது கலந்தாலோசித்த வழிகளில் சுத்தம் செய்யுங்கள். குப்பைகளை எடுத்து, நாம் எடுத்துச் செல்லும் பெட்டிகளில் சேகரித்துக் கொள்ளுங்கள். நாம் ஏற்கனவே கற்றுக் கொண்ட முறைகளின்படி, உங்கள் கைகளை சோப்பினால் கழுவிக்கொள்ள மறக்காதீர்கள். **சொல்லவும்**: வேலையை இன்னும் குதூகலமாக ஆக்குவதற்கு, சுத்தம் செய்யும்போது நாம் ஒரு பாடலை பாடலாம்.

ஆசிரியர் குறிப்பு: பாடலைப் பாடும்போதே, சுற்றி வந்து, மாணவர்கள் சுத்தம் செய்யும்போது உதவவும்.

3. கேட்கவும்: நம்முடைய விளையாட்டுத் திடலை நாம் எப்படியெல்லாம் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்? நம்முடைய விளையாட்டுத் திடலை நாம் ஏன் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்? **தொகுத்தளிக்கவும்**: குப்பைகளை குப்பைத் தொட்டிகளில் போடுவதன் மூலமாகவும், பூக்கள் மற்றும் புற்களைப் பறிக்காமல் இருப்பதன் மூலமாகவும் விளையாட்டுத் திடலை நம்மால் சுத்தமாக வைக்க முடியும். நாம் விளையாட்டுத் திடலை சுத்தமாக வைக்காவிட்டால், அது அசுத்தமாகவும், குப்பை நிறைந்ததாகவும் ஆகிவிடும். அதில் துர்நாற்றம் வீசக்கூடும் மற்றும் அங்கு விளையாடுவதன் மூலம் நாம் நோய்வாய்ப்படலாம். காண்பித்துள்ளபடி, பலகையில் பதில்களைப் **பதிவு செய்யவும்**.

4. அறிவுறுத்தவும்: பயிற்சித்தாள் 2-ஐ பூர்த்தி செய்யவும்.

5. தங்கள் வீட்டிற்கு அருகிலுள்ள பூங்காக்களை எப்படி சுத்தமாக வைப்பது என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ள, அதிகம் பேசாத 1-2 மாணவர்களை **அழைக்கவும்**.

© XSEED Education

Lesson 3: Eating at School
पाठ 3: ठीक से खाना

Time: 45 minutes
समय : 45 मिनट

Aim: Students will be able to explain good habits to be followed during lunch break.

Resources Required: Lunch box (real or any other box) 1 per pair of students, S3

1. Act as if you are eating quickly from a lunch box and the food falls on the floor and your clothes.

Ask: When have you seen this happening? What happens as a result of it?

Brief: Today, we will learn how to eat properly during lunch break.

2. Divide the class into pairs.

Instruct: Discuss with your partner both the wrong and right ways of eating during lunch break. Then, give 1 lunch box to 1 pair and ask them to role play the good habits of eating neatly.

Teacher Tip: Ask students to observe how others eat during lunch break.

3. Ask: Do you drink water while eating? Do you sometimes eat without washing your hands? What are some of the things you should do during lunchtime? What are the things you should not do? Why? Summarise students responses that the good habits include:

- Washing hands before eating;
- Sitting in one place to eat;
- Chew the food well and focus on the food.
- Clean up the place where we might have dropped the food
- Pack the lunch box and wash hands, rinse mouth after eating.

Record responses on the board as shown.

Explain: If we don't eat our food properly, then our food will not digest well. We may have gas and stomach pain.

4. Instruct: Do Worksheet 3.

5. Invite 1–2 students who have not spoken much to share 1 correct and 1 incorrect way of eating.

1. अभिनय करें कि मानो आप खाने के डब्बे से जल्दी-जल्दी खा रहे हैं और खाना फर्श और आपके कपड़ों पर गिर जाये।

पूछें: आपने ऐसा होते हुए कब देखा है? इससे क्या होता है?

संक्षिप्त कथन: आज, हम सीखेंगे लंच की छुट्टी के दौरान किस तरह ठीक से खाना खाएँ।

2. विद्यार्थियों को जोड़ों में **बांटें**।

कहें: अपने साथी से लंच की छुट्टी के दौरान खाना खाने के गलत और सही दोनों तरीकों के बारे में चर्चा करें। फिर 1 समूह को एक खाने का डब्बा दें और उन्हें सफाई से खाना खाने की भूमिका निभाने के लिए कहें।

टीचर के लिए सुझाव: विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि लंच की छुट्टी के दौरान दूसरे बच्चे कैसे खाना खाते हैं।

3. पूछें: क्या आप खाना खाते समय पानी पीते हैं? क्या आप कई बार हाथ धोए बगैर खाना खाते हैं? लंच के समय वे कौन-सी चीज़ें हैं जो आपको करनी चाहिए? जो नहीं करनी चाहिए? क्यों?

संक्षिप्त कथन:

1. खाना खाने से पहले हाथ धोएँ
2. खाना एक जगह बैठ कर खाएँ।
3. खाना ठीक से चबाएँ।
4. खाने कि जगह साफ करके ही उठें।
5. हाथ धोएं और कुल्ला करें।

बोर्ड पर उत्तर **लिखें।**

समझाएँ: अगर हम अपना खाना ठीक से नहीं खाते हैं तो हमारा खाना ठीक से पचेगा नहीं। हमें पेट में गैस बन सकती है और पेट दर्द हो सकता है।

4. कहें: वर्कशीट 3 पूरी करें।

5. 1-2 ऐसे विद्यार्थियों को आगे बुलाएं जिन्होंने अभी तक कुछ नहीं कहा है और खाना खाने का 1 सही और 1 गलत तरीका बताने को कहें।

పాఠం 3: స్కూలు వద్ద తినడం
பாடம் 3: பள்ளியில் உண்ணுதல்

సమయం: 45 నిమిషాలు
நேரம்: 45 நிமிடங்கள்

DOS	
Wash your hands both before and after eating.	Clean up if you drop the food.
Sit in one place and eat.	Chew well before swallowing the food.
Stand in a queue to take food if you get lunch in school.	

DON'TS	
Don't eat with dirty hands.	Don't run or play while eating.
Don't drink a lot of water to gulp the food down.	Don't swallow the food without chewing.
Don't drop the food while eating.	

1. మీ లంచ్ బాక్స్ నుంచి మీరు వేగంగా తింటున్నట్లుగాను మరియు అన్నం నేలపైనా మరియు మీ దుస్తులపైనా పడుతున్నట్లుగా నటించండి. అడగండి: ఇలా జరగడం మీరు ఎప్పుడైనా చూశారా? అప్పుడు ఏమి జరిగింది? సంగ్రహం చేయండి: ఇవాళ, లంచ్ బ్రేక్ సమయంలో సరిగ్గా అన్నం ఎలా తినాలనే దాని గురించి మనం నేర్చుకుందాం.

2. క్లాసును జతలుగా విభజించండి. సూచనలు: లంచ్బ్రేక్ సమయంలో తప్పుగా తినడం మరియు సరిగ్గా తినే మార్గాల గురించి చర్చించండి. తరువాత ప్రతి జతకు 1 లంచ్ బాక్స్ ఇవ్వండి మరియు ఆహారాన్ని సరిగ్గా తినే మంచి అలవాట్లను ప్రదర్శించేలా నటించమని అడగండి.

టీచర్ చిట్కా: లంచ్ బ్రేక్ సమయంలో ఇతరులు ఏవిధంగా తింటున్నారో గమనించమని విద్యార్థులు అందరినీ అడగండి.

3. అడగండి: మీరు అన్నం తినేటప్పుడు నీళ్లు తాగుతారా? కొన్నిసార్లు మీ చేతులు శుభ్రం చేసుకోకుండానే అన్నం తింటారా? లంచ్సమయంలో మీరు తప్పకుండా చేయాల్సిన పనులు ఏమిటి? చేయకూడని పనులు ఏమిటి? ఎందుకు? చూపించిన విధంగా ప్రతిస్పందనలను బోర్డుపై సంగ్రహం చేయండి.

వివరించండి: ఆహారాన్ని సరిగ్గా తిననట్లయితే, ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. పొట్టలో గ్యాస్ మరియు నొప్పి రావొచ్చు.

4. సూచనలు: వర్క్‌షీట్ 3 చేయండి.

5. తినడానికి సంబంధించిన 1 సరైన మరియు 1సరైనది కాని విధానాన్ని పంచుకోవడం కొరకు అంతగా మాట్లాడని 1-2 విద్యార్థులను ఆహ్వానించండి.

1. ஒரு லஞ்ச் பாக்ஸிலிருந்து நீங்கள் வேகமாக சாப்பிடுவதைப்போலவும், அதிலுள்ள உணவு தரை மீதும், உங்கள் உடைகள் மீதும் விழுவதைப்போலவும் **பாவனை செய்யவும்**. **கேட்கவும்**: இது எப்போது நடப்பதை நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்கள்? இதன் விளைவாக என்ன நடக்கும்? **சுருக்கமாகச்**
சொல்லவும்: இன்று, மதிய உணவு இடைவேளையின்போது எப்படி சரியாக சாப்பிடுவது என்பதை நாம் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

2. வகுப்பை ஜோடிகளாகப் பிரிக்கவும். அறிவுறுத்தவும்: மதிய உணவு இடைவேளையின்போது சாப்பிடுவதற்கான தவறான மற்றும் சரியான முறைகளைப் பற்றி உங்கள் கூட்டாளியுடன் கலந்தாலோசியுங்கள். அதன்பின் 1 ஜோடிக்கு 1 லஞ்ச் பாக்ஸைக் கொடுத்து, சுத்தமாகச் சாப்பிடுகின்ற நல்ல பழக்கங்களை நடித்துக் காட்டும்படி அவர்களிடம் கூறுங்கள்.

ஆசிரியர் குறிப்பு: மதிய உணவு இடைவேளையின்போது மற்றவர்கள் எப்படி சாப்பிடுகிறார்கள் என்பதைக் கவனிக்கும்படி மாணவர்களிடம் கூறுங்கள்.

3. கேட்கவும்: சாப்பிடும்போது நீங்கள் தண்ணீர் குடிப்பதுண்டா? கைகளைக் கழுவாமலேயே சிலசமயங்களில் நீங்கள் சாப்பிடுவதுண்டா? மதிய உணவு இடைவேளையின்போது நீங்கள் செய்ய வேண்டிய சில விஷயங்கள் என்ன? செய்யக்கூடாதவை என்ன? அது ஏன்? காண்பித்துள்ளபடி, பலகையில் பதில்களைப் **பதிவு செய்யவும்**. **விளக்கவும்**: நமது சாப்பாட்டை நாம் சரியாக சாப்பிடாவிட்டால், நம்முடைய உணவு நன்கு ஜீரணமாகாது. நமக்கு வாயுத் தொல்லை மற்றும் வயிற்றுவலி ஏற்படலாம்.

4. அறிவுறுத்தவும்: பயிற்சித்தாள் 3-ஐ பூர்த்தி செய்யவும்.

5. சாப்பிடுவதில் 1 சரியான மற்றும் 1 தவறான முறையைப் பகிர்ந்து கொள்ள, அதிகம் பேசாத 1-2 மாணவர்களை **அழைக்கவும்**.

© XSEED Education

Additional Teacher Resource: LP1
अतिरिक्त टीचर रिसोर्स

Chintu's First Day at School

Today is Chintu's first day at school. He is so happy. He wakes up early on his own. His father helps him brush his teeth, take a bath, wear school uniform and comb his hair. Then, Chintu eats breakfast. His mother packs a nice tiffin for him. His parents walk him down to the school.

When Chintu enters his classroom, he sees that nothing is in place. Toffee wrappers, pencil shavings and bits of paper are lying here and there. There is no dustbin in the class. One boy throws a banana peel on the floor! Chintu goes to his seat. His desk too is dirty. The classroom does not smell nice. There are flies in the classroom. Chintu somehow spends the day. He makes a lot of friends that day. He also likes his teacher.

The next morning, Chintu refuses to go to school. He says he is having a stomachache. Chintu does not go to school for one full week, giving some excuse or the other. His parents cannot understand why he is doing so!!!

चिन्टू का स्कूल में पहला दिन

आज चिन्टू का स्कूल में पहला दिन है। वह बहुत खुश है। वह अपने आप सुबह जल्दी उठ जाता है। ब्रश करने, नहाने, स्कूल की ड्रेस पहनने और कंघी करने में उसके पिता उसकी मदद करते हैं। फिर चिन्टू नाश्ता करता है। उसकी माँ उसके खाने के लिए अच्छी चीजें बनाकर देती हैं। उसके माता-पिता उसे स्कूल तक छोड़ने जाते हैं।

जब चिन्टू अपनी कक्षा में घुसता है तो वह देखता है कि वहाँ कोई भी चीज अपनी जगह पर नहीं है। टॉफी के रैपर, पेंसिल की छीलन और कागज़ के टुकड़े सब इधर-उधर फैले हुए हैं। कक्षा में कूड़ेदान नहीं है। एक विद्यार्थी केले का छिलका फर्श पर फेंक देता है! चिन्टू अपनी जगह पर आता है। उसका डेस्क भी बहुत गंदा है। कक्षा से कोई अच्छी गंध नहीं आ रही है। कक्षा में मक्खियाँ भी उड़ रही हैं। चिन्टू किसी तरह से अपना दिन पूरा करता है। वह कई दोस्त बनाता है। उसे टीचर भी पसंद आते हैं।

अगली सुबह चिन्टू स्कूल जाने से मना कर देता है। कहता है कि उसके पेट में दर्द है। चिन्टू पूरे एक सप्ताह तक स्कूल नहीं जाता। कोई न कोई बहाना बनाता रहता है। उसके माता-पिता समझ नहीं पाते कि वह ऐसा क्यों कर रहा है!!!

స్కూల్ వద్ద చింటూ ఫస్ట్ డే

ఈ రోజు స్కూలుకు చింటూ యొక్క మొదటిరోజు. అతడు చాలా ఆనందంగా ఉన్నాడు. అతడు తనంతట తానే త్వరగా మేల్కొంటాడు.అతను పండ్లు తోముకోవడానికి, స్నానం చేయడానికి, స్కూలు యూనిఫాం ధరించడానికి మరియు తలదువ్వుకోవడానికి తన తండ్రి సాయపడతారు. ఆపై చింటూ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తింటాడు. తన తల్లి తనకోరకు మంచి భోజనం సిద్ధపరచి ప్యాక్ చేస్తుంది. చింటూను వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు స్కూలుకు తీసుకెళ్తారు.

చింటూ క్లాస్‌లోకి వచ్చేసరికి ఏది దాని స్థానంలో అది ఉండదు. టీఫీ కవర్లు, పెన్సిల్ చెక్కుకున్న చెత్త, కాగితపు ముక్కలు అక్కడక్కడ పడి ఉంటాయి. క్లాసులో చెత్తకుండీ లేదు. ఒక అబ్బాయి నేలపై అరటితొక్క విసిరేస్తాడు! చింటు తన సీటు వద్దకు వెళ్తాడు. తన డెస్క్ కూడా మురికిగా ఉంది. క్లాస్‌రూం మంచి వాసన రావడం లేదు. క్లాస్‌రూంలో ఈగలు ఉన్నాయి. చింటు ఎలాగోలా రోజును గడిపేస్తాడు. ఆరోజున అనేకమందిని ఫ్రెండ్స్ చేసుకుంటాడు. అతడికి తన టీచర్ కూడా నచ్చారు.

మరుసటి రోజు ఉదయం చింటు స్కూలుకు వెళ్ళనని మారంచేస్తాడు. తనకు కడుపునొప్పి ఉందని చెప్తాడు.ఏదో ఒక వంకతో ఒక వారమంతా చింటు స్కూలుకు వెళ్ళడు. అతడలా ఎందుకు చేస్తున్నాడో చింటూ తల్లిదండ్రులకు అర్థం కావడం లేదు

பள்ளியில் சின்டுவின் முதல் நாள்

இன்று சின்டுவுக்கு பள்ளிக்குச் செல்லும் முதல் நாளாகும். அவனுக்கு ரொம்ப சந்தோஷமாக இருக்கிறது. காலையில் தானாகவே சீக்கிரமாக எழுந்து கொள்கிறான். பல் துலக்குவதற்கும், குளிப்பதற்கும், பள்ளிச் சீருடையை அணிவதற்கும், தலையை வாரிக் கொள்வதற்கும் அவனுடைய அப்பா அவனுக்கு உதவுகிறார். அதன்பின் சின்டு காலையுணவு சாப்பிடுகிறான். அவனுடைய அம்மா அவனுக்கு சுவையான சிற்றுண்டியைக் கட்டிக் கொடுக்கிறார். அவனுடைய பெற்றோர் அவனுடன் பள்ளிக்கு நடந்து வருகின்றனர்.

சின்டு தனது வகுப்பறைக்குள் நுழைந்தவுடன், எதுவுமே சரியான இடத்தில் இல்லாதிருப்பதைப் பார்க்கிறான். மிட்டாய் தாள்கள், பென்சில் சீவல்கள் மற்றும் காகிதத் துண்டுகள் ஆங்காங்கே இறைந்து கிடக்கின்றன. வகுப்பறையில் குப்பைக் கூடை எதுவுமில்லை. ஒரு பையன் வாழைப்பழத் தோலை தரையில் வீசுகிறான்! சின்டு தன்னுடைய இருக்கைக்குச் செல்கிறான். அவனுடைய மேஜையும் அழுக்காக உள்ளது. வகுப்பறையில் வீசிய வாடையும் நன்றாக இல்லை. வகுப்பறை முழுக்க ஈக்கள் பறந்து கொண்டிருந்தன. சின்டு எப்படியோ அந்த நாளை சமாளிக்கிறான். அவனுக்கு ஏராளமான நண்பர்கள் கிடைக்கின்றனர். தன்னுடைய ஆசிரியரையும் அவன் விரும்புகிறான்.

அடுத்த நாள் சின்டு பள்ளிக்குச் செல்ல மறுக்கிறான். தனக்கு வயிற்றுவலி இருப்பதாக அவன் கூறுகிறான். ஏதோ சாக்கு போக்கு சொல்லிக் கொண்டு, ஒரு வாரம் முழுவதும் சின்டு பள்ளிக்குச் செல்லவில்லை. அவன் ஏன் அப்படிச் செய்கிறான் என்று அவனுடைய பெற்றோருக்கும் புரியவில்லை!!!

Strand 4:

HYGIENE DURING ILLNESS

Level 1

- Germs Everywhere!
- Spreading Germs
- Coughing and Sneezing
- Additional Teacher Resource

Suggested Video Recommendation: https://www.youtube.com/watch?v=NoxdS4eXy18

Lesson 1: Germs Everywhere!
पाठ 1: हर जगह कीटाणु!

Time: 45 minutes
समय: 45 मिनट

Use additional BFF resource: Glitter Germs Activity

Aim: Students will be able to identify ways to protect themselves from germs in a crowd.

Resources Required: Golden glitter (handful), 2 A-4 size sheets, 2 markers, S1

1. Apply glitter on your hands. **Touch** some objects like table, some students' notebooks, pencils and **shake** hands with a few students.

Ask: What can you see on the things I touched? Where did it come from?

Brief: Today, we will learn how to protect ourselves from germs in a crowd.

2. Divide the class in 2 equal groups, A and B.

Apply glitter on the hands of a few Group B students. **Instruct**: Group A please observe group B carefully.

Instruct: Group B you need to walk around, open the door, pick things from the cupboard, clean the board with a duster and shake hands with others.

Instruct: Group A needs to list the places which got glitter from the hands of group B students.

Make the group B sit and group A stand.

Apply glitter on certain objects like door handle, table, duster, water bottle and wall. **Instruct** Now Group B needs to observe. **Instruct:** Group A please open the cupboard, use the duster etc. without getting any glitter on your hands.

Teacher Tip: Make sure to clean the glitter from the objects after Group B has finished its task.

3. Ask: What happened to the glitter from the hands of group B? What did Group A do to avoid spreading the glitter? What does glitter indicate in this activity? Why do we need to protect ourselves from the glitter/germs from other people? **Summarise** responses.

Explain: We can easily spread germs or get germs when we are in a crowded place.

4. Instruct: Complete Worksheet 1.

5. Summarise the day's learning by asking both groups to take turns and share the DOs and DON'TS to avoid getting or giving germs in a crowded place.

1. अपने हाथों पर चमकी/ग्लिटर **लगाएँ**। कोई चीज़ जैसे मेज़, किसी छात्र की किताब, पेंसिल छुएँ और कुछ छात्रों से **हाथ मिलाएँ**।

कहें: मैंने जिन चीज़ों को छुआ है, उन पर आपको क्या दिखता है? यह कहाँ से आया?

संक्षिप्त कथन: आज, हम सीखेंगे कि भीड़ में हम कीटाणुओं से अपना बचाव कैसे करें।

2. कक्षा को 2 बराबर समूहों क और ख में **बांटें**।

समूह क को ध्यान से देखने के लिए कहें। समूह ख के कुछ छात्रों के हाथों पर चमकी/ग्लिटर **लगाएँ**। उन्हें आसपास घूमने, दरवाज़ा खोलने, अलमारी से कोई चीज़ उठाने, बोर्ड को डस्टर से साफ करने और दूसरे छात्रों के साथ हाथ मिलाने के लिए **कहें**। ग्रूप क उन जगहों के नाम लिखें जहां पर पहले चमकी/ग्लिटर नही थी और अब है

कुछ चीज़ों जैसे दरवाज़े के हैंडल, मेज़, डस्टर, पानी की बोतल और दीवार पर ग्लिटर **लगाएँ**। समूह-क को इस तरह से अलमारी खोलने के लिए, डस्टर का इस्तेमाल करने के लिए कहें जिससे उनके हाथों पर कोई ग्लिटर नही लगे। ग्रूप ख को ध्यान से देखने को कहें।

टीचर के लिए सुझाव: ध्यान दें कि समूह ख ने अपना कार्य समाप्त करने के बाद सभी चीजों से ग्लिटर साफ कर दिया हो।

3. पूछें: समूह ख ने अपने हाथों से कहां कहां चमकी/ग्लिटर फैलाया। चमकी/ग्लिटर को अपने उपर नही लगने के लिए समूह क ने क्या किया? इस गतिविधि में चमकी/ग्लिटर किस चीज़ को दिखाते हैं? हमें कीटाणुओं से अपना बचाव करने की ज़रूरत क्यों है? जवाबों की मुख्य बातें **लिखें**।

समझाएँ: जब हम भीड़ वाली जगह पर होते हैं हम आसानी से कीटाणु फैला सकते हैं या उनके असर में आ सकते हैं।

4. कहें: वर्कशीट 1 पूरी करें।

5. आज सीखी गई बातों का सारांश दोहराने के मकसद से, दोनों समूहों से बारी-बारी से यह बताने के लिए कहें कि भीड़ वाली जगह में कीटाणु के असर में आने और इन्हें फैलने से रोकने के लिए, उन्हें क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए।

పాఠం 1: అన్నిచోట్లా జెర్మ్స్!
பாடம் 1: எங்கும் கிருமிகள்!

సమయం: 45 నిమిషాలు
நேரம்: 45 நிமிடங்கள்

DOs
1. Use a cloth to open or pick common things.
2. Cover your nose and mouth with handkerchief or mask.
3. Wash your hands after coming back from a crowded place.

DON'TS
1. Don't touch common objects like railings, handles etc.
2. Don't go to open or public places when sick.

1. మీ చేతులకు తణుకులను అప్లై చేయండి. టేబుల్, విద్యార్థుల యొక్క నోటుపుస్తకాలు, పెన్సిళ్లు వంటి కొన్ని వస్తువులను తాకండి మరియు అలాగే కొంతమంది విద్యార్థులకు షేక్‌హ్యాండ్ ఇవ్వండి. అడగండి: నేను తాకిన వస్తువులపై మీరు ఏమి చూడవచ్చు? అది ఎక్కడ నుంచి వచ్చింది? సంగ్రహం చేయండి: ఇవాళ, క్రిముల నుంచి మన చేతులను ఎలా సంరక్షించుకోవాలో మనం చూద్దాం.

2. (ఎ)క్లాసును 2బృందాలుగా విభజించండి.

గ్రూపు – ఎ ని జాగ్రత్తగా పరిశీలించమని ఆదేశించండి. గ్రూపు-బిలో విద్యార్థుల్లో కొందరి చేతులకు తణుకులు అద్దండి.

అటూ ఇటూ తిరగడం, తలుపులు తెరవడం, కప్బోర్డు నుంచి వస్తువులను తీయడం, డస్టరుతో బోర్డును శుభ్రం చేయండి మరియు ఇతరులకు షేక్‌హ్యాండ్ ఇవ్వడం వంటి పనులు చేయమని వారిని ఆదేశించండి.

ఈ విద్యార్థుల చేతుల నుంచి తళుకులు ఎక్కడ అతుక్కున్నాయో జాబితా చేయమని గ్రూపు ఎకు సూచనలు ఇవ్వండి.

(బి) డోర్ హ్యాండిల్, టేబుల్, డస్టర్, నీటి బాటిల్ మరియు గోడకు తణుకులు అప్లై చేయండి. చేతులకు తణుకులు అంటుకోకుండా కప్బోర్డుని తెరవడం, డస్టర్ మొదలైన వాటిని ఉపయోగించమని గ్రూపు- ఎ వారిని ఆదేశించండి. దానిని పరిశీలించమని గ్రూపు- బి వారిని ఆదేశించండి.

టీచర్ చిట్కా: గ్రూప్ బి వారు తమ పనిని పూర్తిచేసిన తరువాత వస్తువుల నుంచి తళుకులను శుభ్రం చేసేవిధంగా చూడండి.

3. అడగండి: తణుకులు విస్తరించకుండా చూడటం కొరకు గ్రూపు-ఎ వారు ఏమి చేయాలి? క్రిముల నుంచి మనల్ని మనం ఎందుకు సంరక్షించుకోవాలి?

ప్రతిస్పందనలను సంగ్రహం చేయండి:

వివరించండి: జనసమ్మర్థమైన ప్రదేశంలో ఉన్నప్పుడు మనం తేలికగా క్రిములను వ్యాప్తి చేయవచ్చు లేదా క్రిములు మనకు సంక్రమించవచ్చు.

4. సూచనలు: వర్క్‌షీట్ 1 చేయండి.

5. జనంతో రద్దీగా ఉన్న ప్రదేశాలలో క్రిములు వ్యాప్తి చెందించకుండా లేదా మనకు సంక్రమించకుండా ఉండటం కొరకు చేయాల్సినవి మరియు చేయకూడని వాటిని వంతులవారీగా పంచుకోమని రెండుగ్రూపుల వారిని అడగడం ద్వారా ఆ రోజు అభ్యాసాన్ని సంగ్రహం చేయండి.

1. உங்கள் கைகளில் மினுமினுப்பான பொருளைத் **தடவிக் கொள்ளவும்**. மேஜை, சில மாணவர்களின் நோட்டுப் புத்தகங்கள், பென்சில்கள் போன்ற சில பொருட்களைத் **தொடவும்** மற்றும் சில மாணவர்களுடன் கை **குலுக்கவும்**. **கேட்கவும்**: நான் தொட்ட பொருட்கள் மீது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்? அது எங்கிருந்து வந்தது? **சுருக்கமாகச் சொல்லவும்**: இன்று, கூட்டமான இடத்தில் இருக்கும்போது கிருமிகளிடமிருந்து நம்மை எப்படி பாதுகாத்துக் கொள்வது என்பதைப் பற்றி நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

2.(a) வகுப்பை 2 குழுக்களாகப் **பிரிக்கவும்**. **அறிவுறுத்தவும்** குழு-A மிகவும் கவனமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். குழு-B மாணவர்களின் கைகளில் மினுமினுப்பான பொருளைத் **தடவவும்**. அவர்களை அங்குமிங்கும் நடக்கும்படி, கதவைத் திறக்கும்படி, அலமாரியிலிருந்து பொருட்களை எடுக்கும்படி, கரும்பலகையை துடைப்பானை வைத்துத் துடைக்கும்படி மற்றும் சக மாணவர்களுடன் கைகுலுக்கும்படி **அறிவுறுத்தவும்**. இந்த மாணவர்களின் கைகளிலிருந்து மினுமினுப்பைப் பெற்ற இடங்களைப் பட்டியலிடும்படி குழு-A-க்கு **அறிவுறுத்தவும்**.

(b) கதவுக் கைப்பிடி, மேஜை, துடைப்பான், தண்ணீர் பாட்டில் மற்றும் சுவர் போன்ற சில பொருட்கள் மீது மினுமினுப்பைத் **தடவவும்**. மினுமினுப்பு தங்கள் கைகளில் ஒட்டாதபடி அலமாரியைத் திறக்கும்படி, துடைப்பான் போன்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்தும்படி குழு-A-க்கு அறிவுறுத்தவும். கவனிக்கும்படி குழு-B-க்கு **அறிவுறுத்தவும்**.

ஆசிரியர் குறிப்பு: குழு -B தன்னுடைய வேலையை முடித்தவுடன், பொருட்கள் மீதுள்ள மினுமினுப்பைத் துடைத்து விடுவதை உறுதி செய்யவும்.

3. கேட்கவும்: மினுமினுப்பு பரவுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு குழு -A என்ன செய்தது? கிருமிகளிடமிருந்து நம்மை ஏன் நாம் காத்துக் கொள்ள வேண்டும்? பதில்களை **தொகுத்தளிக்கவும்**.

விளக்கவும்: ஒரு கூட்டமான இடத்தில் இருக்கும்போது நம்மால் சுலபமாகக் கிருமிகளை பரப்பவோ அல்லது பெறவோ முடியும்.

4. அறிவுறுத்தவும்: பயிற்சித்தாள் 1-ஐ பூர்த்தி செய்யவும்.

5. ஒரு கூட்டமான இடத்தில் இருக்கும்போது, கிருமிகளைப் பெறுவதை அல்லது பரப்புவதைத் தவிர்ப்பதற்கு செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக் கூடாதவையை முறைகள் எடுத்துக் கொண்டு பகிர்ந்து கொள்ளும்படி இரண்டு குழுக்களையும் கேட்பதன் மூலம் **தொகுத்தளிக்கவும்**

© XSEED Education

Lesson 2: Spreading Germs
पाठ 2: कीटाणुओं का प्रसार

Time: 45 minutes
समय: 45 मिनट

Aim: Students will be able to explain the ways in which flies and mosquitoes spread germs.

Resources Required: 1 Odomos tube, S2

1. Ask: What do you remember about the activity where we used glitter on our hands?

Say: We saw that when we go out in a crowd, our friends and other scan give us germs. Or we can give germs to others.

Ask: Is there any other way of getting germs? Who else can give us germs?

Brief: Today, we will learn how germs spread.

2. Instruct: We will now apply Odomos on our hands and legs; make two groups and go outside the class in all open areas of the school and look for places where there could be flies and mosquitoes. **Take** them for a walk.

After coming back to the class, **instruct:** List 2 places and things where we saw flies and mosquitoes.

Teacher Tip: You can plan for a longer period in advance to do this activity.

3. Ask: In which areas did we see mosquitoes? Flies? What should we do not to have them in our neighbourhood? **Summarise** responses.

Explain: Mostly areas that are not clean and have standing water have mosquitoes and germs. We should keep the common places clean and not let water collect anywhere.

Ask: How do flies and mosquitoes spread germs?

Summarise: Germs spread mainly in 2 ways. a) Flies sit on dirty places and take germs from there. Then, they sit on our food, things and transfer the germs to our body. b) Mosquitoes bite sick people and take germs from there. Then, they bite us and transfer the germs to our body. So flies and mosquitoes are like postmen and deliver germs, which cause many illnesses.

4. Instruct: Complete Worksheet 2.

5. Summarise the day's learning by asking students to imagine they are flies and mosquitoes and show how they will spread the germs.

1. पूछें: क्या आपको वह काम याद है जिसमें हमने कीटाणुओं की जगह ग्लिटर का इस्तेमाल किया था? क्या याद है?

कहें: हमने देखा कि जब हम भीड़ में जाते हैं तो हमारे दोस्त और दूसरे लोग आपस मे कीटाणु फैला सकते हैं। या हम उन्हें कीटाणु दे सकते हैं।

पूछें: क्या कीटाणु के असर में आने का कोई दूसरा तरीका है? और कौन हमें कीटाणु दे सकता है?

संक्षिप्त कथन: आज हम सीखेंगे कि कीटाणु कैसे फैलते हैं।

2. कहें: अब अपने हाथों और पैरों पर ऑडोमॉस लगाएँ; दो समूह बनाएँ और कक्षा से बाहर स्कूल की सभी खुली जगहों में जाएँ और ऐसी जगह देखें जहाँ मक्खियाँ और मच्छर हो सकते हैं। उन्हें पैदल घुमाने **ले** चलें।

कक्षा में वापिस आने के बाद **कहें:** 2 जगह और चीज़ों के नाम बताएँ जहाँ हमने मक्खियाँ और मच्छर देखे।

टीचर के लिए सुझाव: आप यह काम करने के लिए पहले से ही, एक लंबे पीरियड की योजना बना सकते हैं।

3. पूछें: हमने किन जगहों में मच्छर देखे। मक्खियाँ कहाँ देखीं? हमें उन्हें अपने इलाके से खत्म करने के लिए क्या करना चाहिए? जवाबों की **मुख्य बातें** दोहराएँ।

समझाएँ: ज्यादातर ऐसी जगह जो साफ नहीं हैं और जहाँ जमा हुआ पानी है, वहाँ मच्छर और कीटाणु हो सकते हैं। हमें आम जगहों को साफ रखना चाहिए और पानी को किसी भी जगह इकट्ठा नहीं होने देना चाहिए।

पूछें: मक्खियाँ और मच्छर किस तरह कीटाणु फैलाते हैं? **मुख्य बातें लिखें:** कीटाणु मुख्य रूप से 2 तरीकों से फैलते हैं।

a) मक्खियाँ गंदी जगह पर बैठती हैं और वहाँ से कीटाणु लाती हैं। फिर वे हमारे खाने, चीज़ों पर बैठती हैं और कीटाणु हमारे शरीर में पहुंचा देती हैं। b) मच्छर बीमार लोगों को काटते हैं और वहाँ से कीटाणु लेते हैं। फिर वे हमें काटते हैं और हमारे शरीर में कीटाण ु पहुंचा देते हैं। इसलिए मक्खी और मच्छर डाकिये की तरह होते हैं और ये बीमारी पैदा करने वाले कीटाणु एक से दूसरी जगह पहुंचाते हैं।

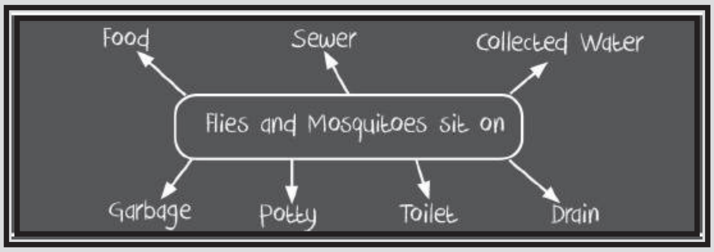
4. कहें: वर्कशीट 2 पूरी करें।

5. विद्यार्थियों को कहें कि वे सोचें कि वे मक्खी और मच्छर हैं और दिखाएँ कि वे कीटाणु कैसे फैलाते हैं। फिर आज सीखी गयी मुख्य बातें विद्यार्थियों को बताएँ।

© XSEED Education

పాఠం 2: జెర్మ్స్ వ్యాప్తి
பாடம் 2: கிருமிகளைப் பரப்புதல்

సమయం: 45 నిమిషాలు
நேரம்: 45 நிமிடங்கள்



1. అడగండి: క్రిముల స్థానంలో మనం తణుకులు ఉపయోగించిన యాక్టివిటీ మీకు గుర్తున్నదా? చెప్పండి: మనం జనసమ్మర్ధంలోనికి వెళ్లినపపుడు, మన స్నేహితులు మరియు ఇతరులు మనకు క్రిములను ఇస్తారు. లేదా మనకు ఇతరులకు క్రిములను ఇస్తాం. అడగండి: క్రిములను పొందడానికి ఇతర ఏదైనా మార్గాలున్నాయా? ఇంకా ఎవరు మనకు క్రిములను సంక్రమింపచేయగలరు?

సంగ్రహం చేయండి: ఇవాళ, క్రిములు విధంగా వ్యాప్తి చెందుతాయనే విషయాన్ని మనం నేర్చుకుందాం.

2. సూచనలు: మన చేతులు మరియు కాళ్లకు మనం ఓడోమాస్ క్రీమును రాసుకుందాం, తరువాత విద్యార్థులను రెండు గ్రూపులుగా చేయండి, ఈగలు మరియు దోమలు ఉండే ప్రాంతాలను చూడటం కొరకు స్కూలు బయటకు ఉండే బహిరంగ ప్రదేశాలకు వెళ్లండి. వారిని నడిపించడానికి తీసుకెళ్లండి.

ఆదేశించండి(క్లాసుకు తిరిగి వచ్చిన తరువాత): మనం ఈగలు మరియు దోమల్ని చూడగల రెండు ప్రదేశాలను జాబి చేయమని వారిని అడగండి.

టీచర్ చిట్కా: ఈ యాక్టివిటీ చేయడానికి ముందస్తుగా కాస్తంత ఎక్కువ సమయానికి మీరు ప్లాన్ చేయవచ్చు.

3. అడగండి: ఏ ప్రాంతాల్లో మనం దోమల్ని చూడగలం? ఈగలు? మన పొరుగున ఇవి ఉన్నట్లయితే మనం ఏమి చేయకూడదు?

ప్రతిస్పందనలను సంగ్రహం చేయండి

వివరించండి: పరిశుభ్రంగా లేని అదేవిధంగా నీరు నిలిచి ఉండే ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా దోమలు మరియు క్రిములు చేరతాయి. అందువల్ల బైట ప్రదేశాలను మనం శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి, తద్వారా ఎక్కడా కూడా నీరు నిల్వ ఉండదు. అడగండి: ఈగలు మరియు దోమలు ఏవిధంగా క్రిములను వ్యాప్తి చెందిస్తాయి? సంగ్రహం చేయండి: క్రిములు ప్రధానంగా 2 మార్గాల్లో వ్యాప్తి చెందుతాయి. ఎ) ఈగలు మురికి ప్రదేశంపైన వాలతాయి, తద్వారా అవి అక్కడ నుంచి క్రిములను సేకరిస్తాయి. తరువాత అవి మన ఆహారం, వస్తువులపై వాటి అక్కడ నుంచి క్రిములను మన శరీరంలోనికి బదిలీ చేస్తాయి. బి) అస్వస్థతగా ఉన్నవారిని దోమలు కూడతాయి, వారి నుంచి క్రిములను తీసుకుంటాయి. తరువాత అవి మనల్ని కరిచినప్పుడు, ఆ క్రిములను మన శరీరంలోనికి బదిలీ చేస్తాయి. ఈగలు మరియు దోమలు పోస్ట్‌మ్యాన్‌ల వంటివి, ఇవి క్రిములను బట్వాడా చేసి, అస్వస్థతలను కలిగిస్తాయి.

4. సూచనలు: వర్క్‌షీట్ 2 చేయండి.

5. విద్యార్థులను ఈగలు మరియు దోమలుగా ఊహించుకొని, అవి ఏవిధంగా క్రిములను వ్యాప్తి చెందిస్తాయో చూపించని విద్యార్థులను అడగడం ద్వారా ఆ రోజు అభ్యాసాన్ని సంగ్రహం చేయండి.

1. கேட்கவும்: கிருமிகளுக்குப் பதிலாக மினுமினுக்கும் பொருளை நாம் பயன்படுத்திய பயிற்சி உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? **கூறவும்**: நாம் ஒரு கூட்டமான இடத்திற்குச் செல்லும்போது, நமது நண்பர்களும், மற்றவர்களும் நமக்கு கிருமிகளைப் பரப்பிவிடலாம். அல்லது நாம் மற்றவர்களுக்குக் கிருமிகளைப் பரப்பக்கூடும்.

கேட்கவும்: கிருமிகளைப் பெறுவதற்கு வேறு ஏதேனும் வழி உள்ளதா? வேறு யாரால் நமக்குக் கிருமிகளை பரப்ப முடியும்?

சுருக்கமாகச்
சொல்லவும்: இன்று, கிருமிகள் எப்படிப் பரவுகின்றன என்பதைப் பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

2. அறிவுறுத்தவும்: நாம் இப்போது நம்முடைய கைகள் மற்றும் கால்களில் ஓடோமாஸ் தடவிக் கொள்வோம்; இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிந்து, வகுப்பிற்கு வெளியே, பள்ளியிலுள்ள திறந்த வெளிகளுக்குச் சென்று, ஈக்களும், கொசுக்களும் இருக்கக்கூடிய பகுதிகளைத் தேடவும். அவர்களை வெளியே நடப்பதற்கு **அழைத்துச்** செல்லவும்.

அறிவுறுத்தவும் (வகுப்பறைக்குத் திரும்பி வந்தவுடன்): நாம் ஈக்களையும், கொசுக்களையும் பார்த்த 2 இடங்கள் மற்றும் பொருட்களைப் பட்டியலிடுங்கள்.

ஆசிரியர் குறிப்பு: இச்செயல்பாட்டைச் செய்வதற்கு, இன்னும் நீண்ட நேரத்தை நீங்கள் முன்கூட்டியே திட்டமிட்டுக் கொள்ளலாம்.

3. கேட்கவும்: எந்தப் பகுதிகளில் நாம் கொசுக்களைப் பார்த்தோம்? ஈக்கள்? நம்முடைய சுற்றுப்புறத்தில் அவை இல்லாமல் இருப்பதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? பதில்களை **தொகுத்தளிக்கவும்**. **விளக்கவும்**: பெரும்பாலும் சுத்தமாக இல்லாத, தண்ணீர் தேங்கியுள்ள இடங்களிலேயே கொசுக்களும், கிருமிகளும் உருவாகின்றன. நாம் பொது இடங்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதுடன், எங்கும் தண்ணீர் தேங்க அனுமதிக்கக்கூடாது. **கேட்கவும்**: ஈக்களும், கொசுக்களும் எவ்வாறு கிருமிகளைப் பரப்புகின்றன? **தொகுத்தளிக்கவும்**: கிருமிகள் முக்கியமாக 2 வழிகளில் பரவுகின்றன. a) ஈக்கள் அசுத்தமான இடங்களில் உட்கார்ந்து, அங்கிருந்து கிருமிகளைப் பெறுகின்றன. அதன்பின் அவை நம்முடைய உணவு, பொருட்கள் மீது உட்கார்ந்து, கிருமிகளை நமது உடலுக்குப் பரப்புகின்றன. b) கொசுக்கள் நோயுற்றவர்களைக் கடித்து, அவர்களிடமிருந்து கிருமிகளைப் பெறுகின்றன. அதன் பின் அவை நம்மைக் கடிப்பதன் மூலம், கிருமிகளை நமது உடலுக்குப் பரப்புகின்றன. எனவே, ஈக்களும், கொசுக்களும் தபால்காரர் போன்று செயல்பட்டு, கிருமிகளை வழங்குகின்றன, இது பல நோய்களை உருவாக்குகிறது.

மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கவிதையை அபிநயங்களுடன் **ஒப்பிக்கவும்**.

ஆசிரியர் குறிப்பு: கவிதை ஒப்பிப்பதை மேலும் குதூகலமாக ஆக்குவதற்கு, ஈக்களும் கொசுக்களும் வெளிப்படுத்தும் ‘ம்ம்ம்ம்ம’/’ஸ்ஸ்ஸ்ஸ்ஸ்ஸ்’ ஒலிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

4. அறிவுறுத்தவும்: பயிற்சித்தாள் 2-ஐ பூர்த்தி செய்யவும்.

5. தங்களை ஈக்களாகவும், கொசுக்களாகவும் கற்பனை செய்து கொண்டு, அவர்கள் எவ்வாறு கிருமிகளைப் பரப்புவார்கள் என்பதைக் காட்டும்படி கேட்பதன் மூலம், அன்றைய தினம் கற்றவைகளைத் **தொகுத்தளிக்கவும்**.

© XSEED Education

Lesson 3: Coughing and Sneezing
पाठ 3: खांसी और सरदी

Time: 45 minutes
समय: 45 मिनट

Aim: Students will be able to identify ways to prevent spreading of germs while coughing and sneezing.

Resources Required: Tinki, the thumb puppet(draw eyes, nose and mouth on your thumb, cover the back of the thumb with cloth for head), 1 box of paper tissues, S3

1. Act as if you have cold and pretend to sneeze and cough. **Introduce** Tinki who also has cough and cold and **narrate** her story from the additional teacher resource sheet.

Ask: Why does Tinki's teacher send her back home?

Brief: Today, we will learn how to protect ourselves and others from germs while coughing and sneezing.

2. Instruct students to take 1 paper tissue each and stand at their respective places, follow your instructions and role play.

Say:

1. Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.
2. Put your used tissue in a dust bin.
3. If you don't have a tissue, cough or sneeze into your upper sleeve, not into your hands.
4. Wash your hands with soap and water.

Teacher Tip: Do these steps along with students.

3. Ask: What are the ways to avoid spreading germs while coughing and sneezing? What if there is no handkerchief?

Explain: Keeping our hands clean is one of the most important steps we can take to avoid getting sick and spreading germs to others. Also, when we are sick, we should stay away from others so that we do not spread our germs.

Teacher Tip: If there is time, you can practice how to wash hands properly.

4. Instruct: Complete Worksheet 3.

5. Summarise the day's learning by playing passing the parcel. Use a handkerchief or any other object for the parcel. Students who get the 'parcel' will tell 1 thing they learnt to do or not do when they have cough and cold.

1. दिखाएँ कि आपको जुकाम हुआ है और छींकने और खांसने की नकल करें। टिंकी के बारे में बताएँ जिसे खांसी और जुकाम है और उसकी कहानी अतिरिक्त टीचर रिसोर्स से **सुनाएँ**।

पूछें: टिंकी के टीचर ने उसे वापिस घर क्यों भेज दिया?

संक्षिप्त कथन: आज हम सीखेंगे कि खांसते और छींकते समय हम अपनी और दूसरों की कीटाणुओं से रक्षा कैसे करें।

2. विद्यार्थियों को **कहें** कि वे सभी 1 पेपर टिश्यू लें ओर अपनी-अपनी जगह पर खड़े हो जाएँ, आपके निर्देशों का पालन करें और भूमिका निभाएँ।

कहें:

1. खांसते या छींकते समय अपना मुंह और नाक एक टिश्यू पेपर से ढंकें।
2. अपने इस्तेमाल किये हुए टिश्यू पेपर को कचरे के डब्बे में डालें।
3. यदि आपके पास टिश्यू नहीं है तो अपनी ऊपरी बांह पर खांसे या छींकें, न कि अपने हाथ में।
4. अपने हाथों को साबुन व पानी से धोएँ।

टीचर के लिए सुझाव: विद्यार्थियों के साथ ये करें।

3. पूछें: खांसते और छींकते समय कीटाणु फैलाने से रोकने का तरीका क्या है? अगर रूमाल ना हो तो क्या कर सकते हैं?

समझाएँ: अपने हाथों को साफ रखना सबसे ज़रूरी काम है जो हम बीमार पड़ने से बचने के लिए और दूसरों में कीटाणु फैलाने से बचने के लिए करते हैं। साथ ही, जब हम बीमार होते हैं हमें दूसरों से दूर रहना चाहिए ताकि हम अपने कीटाणु फैलाएँ नहीं।

टीचर के लिए सुझाव: अगर समय है तो आप अभ्यास कर सकते हैं कि हाथों को ठीक तरह कैसे धोया जाए।

4. कहें: वर्कशीट 3 पूरी करें।

5. पार्सल (रूमाल या दूसरी चीज का इस्तेमाल करें) एक-दूसरे को देने वाला खेल खेलते हुए आज सीखी गई मुख्य बातें दोहराएँ। 'पार्सल' पाने वाले विद्यार्थी को ऐसी 1 चीज बतानी होगी जो उन्हें खांसते या छींकते समय करनी है या नहीं करनी है।

పాఠం 3: దగ్గు మరియు జలుబు
பாடம் 3: இருமல் மற்றும் சளி

సమయం: 45 నిమిషాలు
நேரம்: 45 நிமிடங்கள்

DOS	DON'TS
√ Use a handkerchief for coughing and sneezing	• Don't wipe running nose with hands
√ Wash hands after coughing/sneezing	• Don't spit on the road
√ Blow your nose with running water and clean your hands	• Don't go to common places when you are sick
	• Don't cough or sneeze without covering your mouth

1. మీకు జలుబు చేసినట్లుగాను, మీరు దగ్గడం మరియు తుమ్మడం చేస్తున్నట్లుగా నటించండి. దగ్గు మరియు జలుబుతో ఉన్న టింకినీ సైతం పరిచయం చేయండి మరియు ఆమె కథను వివరించండి. అడగండి: టింకీని ఆమె టీచర్ ఎందుకు తిప్పి పంపింది? సంగ్రహం చేయండి: ఇవాళ, దగ్గేటప్పుడు మరియు తుమ్మేటప్పుడు క్రిముల నుంచి మనల్ని అదేవిధంగా ఇతరులను ఏవిధంగా సంరక్షించాలో మనం నేర్చుకుందాం

2. ఒక టిష్యూ పేపర్ తీసుకొని, సంబంధిత ప్రదేశంలో నిలబడమని, మీ ఆదేశాలను పాటించడం ద్వారా నటించమని విద్యార్థులను ఆదేశించండి.

చెప్పండి:

1. మీరు దగ్గేటప్పుడు లేదా తుమ్మేటప్పుడు టిష్యూతో మీ నోటికి మరియు ముక్కుకు అడ్డం పెట్టుకోండి.
2. మీరు ఉపయోగించిన టిష్యూని చెత్త బుట్టలో వేయండి.
3. ఒకవేళ మీ వద్ద టిష్యూ లేనట్లయితే, మీ చేతుల్లో కాకుండా మీ భుజంపైన దగ్గడం లేదా తుమ్మడం చేయండి.
4. సబ్బు మరియు పరిశుభ్రమైన నీటితో మీ చేతులను శుభ్రం చేసుకోండి

టీచర్ చిట్కా: విద్యార్థులతోపాటుగా ఈ దశల్ని చేయండి.

3. అడగండి: దగ్గేటప్పుడు లేదా తుమ్మేటప్పుడు క్రిములు వ్యాప్తి చెందకుండా పరిహరించే మార్గాలు ఏవి? చేతి రుమాలు లేనట్లయితే ఏమి చేయాలి? వివరించండి: మనం అస్వస్థత బారిన పడకుండా ఉండటానికి మరియు ఇతరులకు క్రిములు వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి మనం మన చేతుల్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం అనేది ఎంతో ముఖ్యం. అదేవిధంగా, మనం అస్వస్థతగా ఉన్నపపుడు, ఇతరుల నుంచి మనం దూరంగా ఉండాలి తద్వారా మనం క్రిములను వ్యాప్తి చెందించలేం.

టీచర్ చిట్కా: సమయం ఉన్నట్లయితే, చేతులను సరిగ్గా శుభ్రం చేసుకోవడంపై మీరు ప్రాక్టీస్ చేయించవచ్చు.

4. సూచనలు: వర్క్‌షీట్ 3 చేయండి.

5. పార్సిల్ని పాస్ చేయడం(రుమాలు లేదా ఏదైనా ఇతర వస్తువు ఉపయోగించండి)ని ఆడటం ద్వారా ఆ రోజు నేర్చుకున్న అభ్యసనను సంగ్రహం చేయండి. 'పార్సిల్' అందుకున్న విద్యార్థులు, దగ్గు లేదా జలుబు వచ్చినప్పుడు చేయాల్సిన మరియు చేయకూడని పనుల్లో ఒకదాని గురించి చెబుతారు.

1. உங்களுக்கு சளி பிடித்திருப்பதைப்போல் **நடந்து கொண்டு**, தும்மல் மற்றும் இருமல் வருவதைப்போல் நடிக்கவும். இருமல் மற்றும் சளி உள்ள டிங்கியை **அறிமுகப்படுத்தவும்** பின்னர் அவளுடைய கதையை **விவரிக்கவும்**.

கேட்கவும்: டிங்கியின் ஆசிரியை அவளை ஏன் திருப்பியனுப்பிவிட்டார்? **சுருக்கமாகச் சொல்லவும்**: இருமும்போதும், தும்மும்போதும், மற்றவர்களிடமிருந்து வரும் கிருமிகளிடமிருந்து நம்மை எப்படி பாதுகாத்துக் கொள்வது என்பதைப் பற்றி நாம் இன்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

2. மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் 1 டிஷ்யூ காகிதத்தை எடுத்துக் கொண்டு தங்களுடைய இடத்தில் நின்றபடி உங்கள் அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றி நடிக்க வேண்டுமென்று **அறிவுறுத்தவும்**.

சொல்லவும்:

1. நீங்கள் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது, உங்கள் வாயையும், மூக்கையும் ஒரு டிஷ்யூவால் மூடிக்கொள்ளவும்.
2. உங்கள் டிஷ்யூவை குப்பைக் கூடையில் போடவும்.
3. உங்களிடம் டிஷ்யூ இல்லாவிட்டால், உங்கள் கையின் மேற்புறத்தில் இருமவும் அல்லது தும்மவும், உங்கள் கைகளில் வேண்டாம்.
4. உங்கள் கைகளை சோப் மற்றும் நீரினால் கழுவவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு: இந்நிலைகளை மாணவர்களுடன் சேர்ந்து செய்யவும்.

3. கேட்கவும்: இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது, கிருமிகள் பரவுவதைத் தவிர்க்கும் வழிகள் என்ன? கைக்குட்டை இல்லாவிட்டால் என்ன செய்வது?

விளக்கவும்: நோய் வாய்ப்படுவதையும், மற்றவர்களுக்குக் கிருமிகளைப் பரப்புவதைத் தவிர்க்கவும், நம்மால் எடுக்க முடிகின்ற மிக முக்கியமான வழிகளில் ஒன்று, நம்முடைய கைகளை சுத்தமாக வைப்பதாகும். மேலும், நமக்கு உடல் நலம் சரியாக இல்லாதபோது, நம்முடைய கிருமிகளை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பாமல் இருப்பதற்க்கு, நாம் அவர்களைவிட்டுத் தள்ளியே இருக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு: நேரமிருந்தால், கைகளை எப்படி சரியாகக் கழுவ வேண்டும் என்பதை நீங்கள் பயிற்சி **செயலாம்**.

4. I **அறிவுறுத்தவும்**: பயிற்சித்தாள் 3 -ஐ பூர்த்தி செய்யவும்.

5. ஒரு பார்சலை (ஒரு கைக்குட்டை அல்லது வேறு ஏதேனும் பொருளை பயன்படுத்தவும்) அனைவருக்கும் அனுப்புவதன் மூலம் அன்றைய தினம் கற்றுக் கொண்டதை **தொகுத்தளிக்கவும்**. பார்சலைப் பெறும் மாணவர்கள், தாங்கள் கற்றுக் கொண்ட, தங்களுக்கு இருமல் அல்லது சளி இருக்கும்போது செய்ய வேண்டியவை அல்லது செய்யக்கூடாதவையில் 1 விஷயத்தைச் சொல்ல வேண்டும்.

© XSEED Education

Additional Teacher Resource: LP3
अतिरिक्त टीचर रिसोर्स

Tinki Falls Sick

Tinki is a little girl. She is very forgetful. At times, she even forgets to eat food or go to school! One day, Tinki goes to the market and eats unclean food. She touches many things in the market and forgets to wash her hands when she comes home. She falls sick.

Now, she is in pain. She is coughing and sneezing since morning. She goes to a doctor. The doctor gives her some medicines and says that it will take some time for her to get well. Her parents tell her to take rest and not go anywhere. But she again forgets and goes to school.

She boards the school bus. In the bus, she coughs and sneezes a lot. She has forgotten to carry a handkerchief. While talking to her friend, she wipes her running nose with her hands. When she reaches school, her class teacher sends her right back home to take rest!

टिंकी बीमार पड़ी

टिंकी एक छोटी बच्ची है। वह अक्सर चीजें भूल जाती है। कई बार, वह खाना या स्कूल जाना भी भूल जाती है! एक दिन टिंकी बाज़ार गई और उसने गंदा खाना खाया। उसने बाज़ार में कई चीजों को छुआ और घर आने पर वह हाथ धोना भूल गई। वह बीमार पड़ गई।

अब उसे दर्द हो रहा है। वह सुबह से खांस और छींक रही है। वह डॉक्टर के पास गई। डॉक्टर ने उसे कुछ दवाई दी और कहा कि उसे ठीक होने में कुछ समय लगेगा। उसके माता-पिता ने उसे कहा कि वह आराम करे और कहीं नहीं जाए। लेकिन वह फिर भूल गई और स्कूल चली आई।

वह स्कूल बस में बैठ गई। बस में, उसे काफी खांसी हुई और छींक आई। वह रूमाल लाना भूल गई। अपनी सहेली से बात करते हुए, उसने अपनी बहती हुई नाक अपने हाथ से पोंछ ली। जब वह स्कूल पहुंची तो उसकी टीचर ने उसे आराम करने के लिए सीधे घर भेज दिया!

స్టోరీ: టింకికి జబ్బు చేసింది.

టింకి ఒక చిన్న బాలిక. ఆమెకు చాలా మతిమరుపు. ఆమె స్కూలుకు వెళ్లడం లేదా అన్నం తినడం కూడా మర్చిపోయేది. ఒక్కరోజు, టింకీ మార్కెట్కు వెళ్లి, శుభ్రంగా లేని ఆహారాన్ని తింది. మార్కెట్లో అనేక వస్తువులను తాకింది, ఇంటికి వచ్చిన తరువాత చేతుల్ని శుభ్రం చేసుకోవడం మర్చిపోయింది. టింకికి జబ్బు చేసింది.

ఇప్పుడు ఆమెకు నొప్పిగా ఉంది. ఉదయం నుంచి ఆమె దగ్గుతూ, తుమ్ముతూ ఉంది. ఆమె డాక్టరు వద్దకు వెళ్లింది. వైద్యుడు ఆమెకు కొన్ని ఔషధాలు ఇచ్చాడు మరియు ఆమెకు నయం కావడానికి కొన్ని రోజులు పడుతుందని చెప్పాడు. ఎక్కడికీ వెళ్లకుండా, విశ్రాంతి తీసుకోమని ఆమె తల్లిదండ్రులు ఆమెను కోరారు. అయితే, ఆమె మళ్లీ మర్చిపోయి, స్కూలుకు వెళ్లింది.

ఆమె స్కూలు బస్సు ఎక్కింది. బస్సులో ఆమె చాలా తుమ్ముతూ, దగ్గుతూ కూర్చుకుంది. చేతి రుమాలు తీసుకెళ్లడం మర్చిపోయింది. తన స్నేహితురాలితో మాట్లాడేటప్పుడు, ఆమె తన ముక్కును చేతితో తుడుచుకుంది. ఆమె స్కూలుకు వెళ్లిన తరువాత ఇంటికి వెళ్లికి వెళ్లి విశ్రాంతి తీసుకుమని ఉపాధ్యాయురాలు వెనక్కి పంపింది.

டிங்கிக்கு உடல்நலம் சரியில்லை

டிங்கி ஒரு குட்டிப் பெண். அவளுக்கு மறதி அதிகம். சில சமயங்களில் அவள் சாப்பிடவும், பள்ளி செல்லவும்கூட மறந்துவிடுவதுண்டு! ஒருநாள் டிங்கி கடைவீதிக்குச் சென்று சுகாதாரமில்லாத உணவை சாப்பிடுகிறாள். கடைவீதியில் அவள் பல பொருட்களைத் தொடுகிறாள், வீட்டிற்கு வந்தவுடன் கைகளைக் கழுவ மறந்துவிடுகிறாள். அவளுக்கு உடல்நலம் சரியில்லாமல் போய்விடுகிறது.

இப்போது அவள் வலியால் அவதிப்படுகிறாள். காலையிலிருந்தே அவளுக்கு இருமலும் தும்மலுமாக இருக்கிறது. அவள் மருத்துவரிடம் செல்கிறாள். மருத்துவர் அவளுக்கு சில மருந்துகளைக் கொடுத்துவிட்டு, அவள் குணமடைவதற்கு சில நாட்களாகலாம் என்று சொல்கிறார். அவளுடைய பெற்றோர் அவளை ஓய்வெடுக்கும்படியும், எங்கும் செல்ல வேண்டாம் என்றும் சொல்கின்றனர். ஆனால் அவள் திரும்பவும் அதை மறந்துவிட்டு பள்ளிக்குச் சென்றுவிடுகிறாள்.

அவள் ஸ்கூல் பேருந்தில் ஏறுகிறாள். பேருந்தில் அவளுக்கு மிகவும் இருமலும், தும்மலுமாக இருக்கிறது. அவள் ஒரு கைக்குட்டையை எடுத்துவரவும் மறந்துவிட்டிருந்தாள். தனது தோழியுடன் பேசும்போது, ஒழுகும் தன்னுடைய மூக்கை, தனது கைகளால் அவள் துடைத்துக் கொள்கிறாள். பள்ளியை அடைந்தவுடன், அவளுடைய ஆசிரியை அவளை ஓய்வெடுக்கும்படி கூறி, வீட்டிற்குத் திருப்பி அனுப்பிவிடுகிறாள்!

Strand 5:

HYGIENE IN NEIGHBOURHOOD

Level 1

- Clean Public Places
- Home Food
- Useful Plants

Suggested Video Recommendation: https://www.youtube.com/watch?v=za6ilxw71LE

Lesson 1: Clean Public Places
पाठ 1: साफ़ सार्वजनिक स्थान

Time: 45 minutes
समयः 45 मिनट

Aim: Students will be able to describe ways to keep public places clean.

Resources Required: dry garbage (crumpled paper/plastic bottles/cans – 1 per student), dustbin, S1

1. Say: Stand at your place, listen to my instructions and act. **Instruct:** Act like you are sick. Act like you are drinking juice. Act like you are buying clothes.

Teacher Tip: Give students half a minute to act after each instruction.

Ask: Where do we go when we are sick? Where do we go to run and play? Where do we go to drink juice? Where do we go to buy clothes?

Summarise responses on the board as shown.

Explain: We go to a hospital or clinic when we are sick. Places that many people use are called public places.

Brief: Today, we will learn how to keep public places clean.

2. Distribute 1 piece of dry garbage to each student.

Instruct: Imagine you are at a railway station. Show me 1 way in which you should NOT throw the garbage! **Ask:** What do you see around you? How does it make the park look?

Summarise: Garbage should not be thrown just anywhere. The place looks really dirty.

Instruct: Pick up the garbage you threw. Show me 1 way in which you SHOULD throw the garbage!

Ask: Where did you throw garbage this time? How does it make the railway station look?

Summarise: All the garbage is in dustbin. The park looks clean. It is the same with all public places like hospitals, markets etc.

3. Ask: What should you do when you are at a public place and have to throw garbage? What would you do if you see no dustbin around?

Summarise: Look for a dustbin and throw the garbage in it. If you do not find one, collect it in a bag and throw it when you reach home.

Ask: What if you don't throw garbage in a dustbin? **Summarise** responses: The place looks dirty. Flies come and sit. It smells bad. We can fall sick.

4. Instruct: Complete Worksheet 1.

5. Ask some non-participative students to share 1 way in which they can keep the public places clean.

1. कहें: अपनी जगह खड़े हों, मेरी बात सुनें और अभिनय करें। **कहें:** अभिनय करें जैसे कि आप बीमार हैं। अभिनय करें जैसे कि आप पार्क में दौड़ रहे हैं। अभिनय करें जैसे कि आप कपड़े खरीद रहे हैं।

टीचर के लिए सुझाव: हर निर्देश के बाद विद्यार्थियों को अभिनय करने के लिए आधा मिनट का समय दें।

पूछें: बीमार होने पर हम कहाँ जाते हैं? हम दौड़ने और खेलने के लिए कहाँ जाते हैं? कपड़े लेने हम कहाँ जाते हैं? जवाबों की मुख्य बातें बोर्ड पर **लिखें**।

समझाएँ: बीमार होने पर हम अस्पताल या क्लिनिक जाते हैं। ऐसी जगहें जहाँ बहुत सारे लोग आते हैं, उन्हें आम जगह (सार्वजनिक स्थान) कहते हैं।

संक्षिप्त कथन: आज हम ऐसी ही आम जगहों को साफ रखना सीखेंगे।

2. हर विद्यार्थी को सूखे कचरे का एक **टुकड़ा दें**।

कहें: कल्पना करें कि आप रेलवे स्टेशन पर हैं। मुझे वह 1 तरीका दिखाएँ जिस तरह आपको कचरा नहीं फेंकना चाहिए!

पूछें: अपने आसपास आपको क्या दिखता है? उससे रेलवे स्टेशन/पार्क कैसा लगता है?

मुख्य बातें लिखें: कचरे को ज़मीन पर नहीं फेंकना चाहिए। इससे पार्क गन्दा लगता है।

कहें: मुझे वह तरीका दिखाएँ जिस तरह आपको कचरा फेंकना चाहिए!

पूछें: इस बार आपने कचरा कहाँ फेंका? इससे रेलवे स्टेशन कैसा दिखता है?

मुख्य बातें लिखें: सारा कचरा कूड़ेदान में है। इससे पार्क साफ दिखता है। सभी आम जगहों पर ऐसे ही करना चाहिए जैसे कि अस्पताल, बस स्टैंड आदि।

3. पूछें: अगर आप किसी आम जगह में हैं और आपको कचरा फेंकना है तो क्या करना चाहिए? अगर आपको कूड़ादान नहीं दिखे, तो आप क्या करेंगे?

मुख्य बातें लिखें: अपने आसपास कूड़ेदान को ढूँढ़ें और कचरा उसमें डालें। अगर वह नहीं मिले तो कूड़े को एक थैली में इकट्ठा कर अपने पास रखें और घर जाकर कूड़ेदान में डालें।

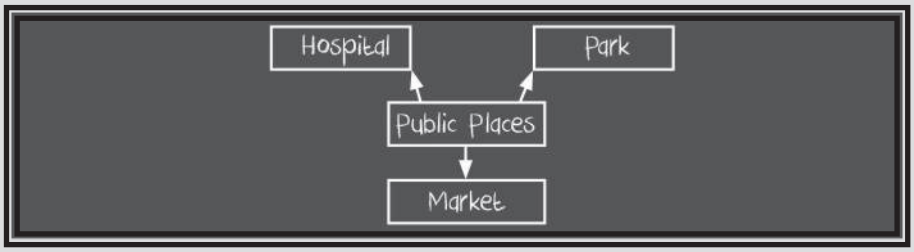
पूछें: कूड़ेदान में कचरा नहीं डालने से क्या होगा? जवाबों की मुख्य बातें **दोहराएँ:** इससे जगह गन्दी दिखती है। वहाँ मक्खियाँ और बदबू आती है। हम बीमार पड़ सकते हैं।

4. कहें: वर्कशीट 1 पूरी करें।

5. कुछ ऐसे छात्र जिन्होंने कक्षा में ज्यादा नहीं बोला हो, उनसे आम जगहों को साफ रखने का 1 तरीका **पूछें**।

పాఠం 1: బహిరంగ ప్రదేశాల్లో క్లీన్ కీపింగ్!
பாடம் 1: பொது இடங்களின் சுத்தம்!

సమయం: 45 నిమిషాలు
நேரம்: 45 நிமிடங்கள்



1. చెప్పండి: మీరు ఉన్నచోట నిలబడండి మరియు నా ఆదేశాలకు అనుగుణంగా వ్యవహరించండి.

టీచర్ చిట్కా: ప్రతి ఆదేశం తరువాత నటించేందుకు విద్యార్థులకు అరనిమిషం సమయం ఇవ్వండి.

సూచనలు: మీకు అస్వస్థతగా ఉన్నట్లుగా నటించండి. మీరు పార్కులో పరిగెత్తుతున్నట్లుగా నటించండి. మీరు దుస్తులు కొనుగోలు చేస్తున్నట్లుగా నటించండి. అడగండి: మనకు అస్వస్థతగా ఉన్నప్పుడు మనం ఎక్కడకు వెళతాం? పరిగెత్తడానికి మరియు ఆడటానికి మనం ఎక్కడకు వెళతాం? మనం ఎక్కడ దుస్తులను కొనుగోలు చేస్తాం? చూపించిన విధంగా ప్రతిస్పందనలను బోర్డుపై సంగ్రహం చేయండి.

వివరించండి: మనకు అస్వస్థతగా ఉన్నప్పుడు మనం ఆసుపత్రి లేదా క్లినిక్కు వెళతాం. అనేక మంది వ్యక్తులు వచ్చే ప్రదేశాలను బహిరంగ ప్రదేశాలు అని అంటారు.

సంగ్రహం చేయండి: ఇవాళ, మనం బహిరంగ ప్రదేశాలను ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలో మనం నేర్చుకుందాం.

2. ప్రతి విద్యార్థికి ఒక పొడి చెత్తను పంపిణీ చేయండి.

సూచనలు: మీరు పార్కులో ఉన్నట్లుగా నటించండి. చెత్తను పారవేయకూడని ఒక మార్గాన్ని నాకు చూపించు.

అడగండి: మీ చుట్టు పక్కల మీరు ఏమి చూడవచ్చు? దీని వల్ల పార్కు చూడటానికి ఎలా తయారవుతుంది? సంగ్రహం చేయండి: చెత్తను నేలపై పడవేయరాదు. పార్కు మురికిగా కనిపిస్తుంది.

సూచనలు: చెత్తను పారవేసే ఒక మార్గాన్ని నాకు చూపించు.

అడగండి: ఇప్పుడు మీరు ఎక్కడ చెత్తను పారవేశారు? దీని వల్ల పార్కు చూడటానికి ఎలా తయారవుతుంది?

సంగ్రహం చేయండి: మొత్తం చెత్తను చెత్త బుట్టలో వేయాలి. పార్కు చక్కగా కనిపిస్తుంది. రైల్వే స్టేషన్ మొదలైన బహిరంగ ప్రదేశాలను సైతం ఇలానే శుభ్రంగా ఉంచాలి.

3. అడగండి: మీరు బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఉన్నప్పుడు, చెత్తను పారవేయాల్సి వస్తే మీరు ఏమి చేస్తారు?

సంగ్రహం చేయండి: చెత్త బుట్టను చూసి, దానిలోకి చెత్తను పారవేయండి. ఒకవేళ మీరు చెత్త బుట్ట కనిపించకపోయినట్లయితే, ఒక ప్లాస్టిక్ బ్యాగులో దానిని సేకరించండి మరియు మీరు ఇంటికి చేరుకున్న తరువాత పారవేయండి.

అడగండి: చెత్త బుట్టలో చెత్త పారవేయకపోవడం వల్ల ఏమి జరుగుతుంది?

ప్రతిస్పందనలను సంగ్రహం చేయండి: ఆ ప్రదేశం మురికిగా కనిపిస్తుంది. ఈగలు వాలతాయి. దాని వల్ల చెడ్డ వాసన వస్తుంది. మనకు జబ్బు చేస్తుంది.

4. సూచన: వర్క్‌షీట్ 1ని చేయం.

5. చురుగ్గా పాల్గొంచుకోని ఒక విద్యార్థిని లేపి, బహిరంగ ప్రదేశాలను శుభ్రం ఉంచడం కొరకు వారు ఏమి చేస్తారో చెప్పమని వారిని అడగండి.

1. சொல்லவும்: உங்கள் இடத்திலேயே நின்று கொண்டு, என் அறிவுறுத்தல்களைக் கேட்டபின், அவற்றைப் பின்பற்றுங்கள்.

ஆசிரியர் குறிப்பு: ஒவ்வொரு அறிவுறுத்தலுக்குப் பின்பும், செயல்படுவதற்காக மாணவர்களுக்கு அரை நிமிடம் நேரம் கொடுக்கவும்.

அறிவுறுத்தவும்: நீங்கள் நோயுற்றிருப்பதைப் போல நடிக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒரு பூங்காவில் ஓடிக் கொண்டிருப்பதைப் போல் பாவனை செய்ய வேண்டும். உடைகள் வாங்குவதைப்போல் நடியுங்கள். **கேட்கவும்**: நாம் நோயுற்றிருக்கும்போது எங்கு செல்வோம்? ஓடி விளையாடுவதற்கு நாம் எங்கு செல்வோம்? உடைகள் வாங்குவதற்கு நாம் எங்கு செல்வோம்?

காண்பித்துள்ளபடி பலகையில் பதில்களை **தொகுத்தளிக்கவும்**.

விளக்கவும்: நாம் நோயுற்றிருக்கும்போது மருத்துவமனை அல்லது கிளினிக்கிற்கு செல்வோம். மக்கள் பலரும் வருகின்ற இடங்கள், பொது இடங்கள் என்றழைக்கப்படுகின்றன. **சுருக்கமாகச் சொல்லவும்**: பொது இடங்களை எப்படி சுத்தமாக வைக்க வேண்டுமென்பதை நாம் இன்று கற்றுக் கொள்வோம்.

2. விநியோகிக்கவும் 1 துண்டு உலர்ந்த குப்பையை ஒவ்வொரு மாணவரிடமும் கொடுக்கவும். **அறிவுறுத்தவும்**: நீங்கள் ஒரு பூங்காவில் இருப்பதைப் போல் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். குப்பையை எறியக்கூடாத 1 முறையை நீங்கள் எனக்குக் காட்ட வேண்டும்! **கேட்கவும்**: உங்களைச் சுற்றி நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்? பூங்காவை அது எப்படி காட்சியளிக்கச் செய்கிறது? தொகுத்தளிக்கவும்: குப்பையை தரையில் வீசி எறியக்கூடாது. பூங்கா அசுத்தமாகக் காட்சியளிக்கிறது. **அறிவுறுத்தவும்**: குப்பையை எறிய வேண்டிய 1 முறையை நீங்கள் எனக்குக் காட்ட வேண்டும்! **கேட்கவும்**: இம்முறை நீங்கள் குப்பையை எங்கு போட்டீர்கள்? பூங்காவை அது எப்படி காட்சியளிக்கச் செய்கிறது? தொகுத்தளிக்கவும்: எல்லா குப்பையும் குப்பைக் கலன்களில் உள்ளது. பூங்கா சுத்தமாகக் காட்சியளிக்கிறது. இரயில் நிலையம் போன்ற பொது இடங்கள் அனைத்தும் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்.

3. கேட்கவும்: நீங்கள் ஒரு பொது இடத்தில் இருக்கும்போது, குப்பையை எறிய வேண்டியிருந்தால், நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? **தொகுத்தளிக்கவும்**: குப்பைக் கலன் இருக்கிறதா என்று தேடிப்பார்த்து, குப்பையை அதில் போட வேண்டும். உங்களால் ஒன்றைக் கண்டுபிடிக்க முடியாவிட்டால், குப்பையை ஒரு பையில் சேகரித்து, நீங்கள் வீட்டிற்கு வந்தவுடன் அதை எறிந்துவிடவும். **கேட்கவும்**: குப்பைக் கலனில் நீங்கள் குப்பையைப் போடாவிட்டால் என்னவாகும்? பதில்களை **தொகுத்தளிக்கவும்**: அந்த இடம் அசுத்தமாகக் காட்சியளிக்கும். ஈக்கள் பறந்து வந்து அதில் உட்காரும். அதிலிருந்து துர்வாடை வீசும். நாம் நோய்வாய்ப்படக்கூடும்.

4. அறிவுறுத்தவும்: பயிற்சித்தாள் 1 -ஐ பூர்த்தி செய்யவும்.

5. வகுப்பில் பங்கேற்காத சில மாணவர்களை, பொது இடங்களை சுத்தமாக வைக்கின்ற 1 வழியை பகிர்ந்து கொள்ளும்படி **கேட்கவும்**.

© XSEED Education

Lesson 2: Home Food
पाठ 2: घर का खाना

Time: 45 minutes
समय: 45 मिनट

Aim: Students will be able to conclude that home-cooked food is better than outside food.

Resources Required: 1 empty glass bottle of cold drink; half a lemon (sliced in advance), 1 spoon of sugar, 1 small spoon and 1 small glass of water (1 set per pair), S2

1. Ask: What is your favourite food? **Accept** all responses. **Show** the empty glass bottle of cold drink.

Ask: What do you do with the glass bottle after drinking?

Summarise: We return the bottle to the shopkeeper.

Explain: The glass bottles go back to the factory to fill more cold drink. If they are not washed well, they will have germs of many people on them.

Brief: Today, we will learn how home-cooked food is better than outside food.

2. Say: Let's make something as tasty as a cold drink! Do you all like limewater?

Instruct: Keep your spoons, glasses, sugar and water bottles on the table. Squeeze lemon into the glass, add 2 spoons of sugar, water and mix till the sugar disappears. Exchange your drink with your partner and drink it!

Ask: Do you think limewater was cleaner than soft drink? What do you think is more healthy, limewater or cold drink? Why?

Summarise: Limewater is cleaner because unlike cold drinks no one else drank from the same glass.

3. Instruct: Look at the picture in the poster of a food stall selling *pakoras*.

Ask: Which is cleaner – home-cooked food or this food? Why?

Summarise responses on the board as shown.

Explain: The food cooked at home is cleaner and fresher. So it is healthier. Market food is usually not as clean and fresh. If you cook at home instead of eating outside, you will also save a lot of money.

4. Instruct: Complete Worksheet 2.

5. Ask a student to tell what is his/her favourite food at home and how is it better than the food available in the market.

1. पूछें: आपकी खाने-पीने की सबसे पसंदीदा चीज़ क्या है? सभी विद्यार्थियों से जवाब पूछें। कोल्ड ड्रिंक की खाली कांच की बोतल **दिखाएँ**।

पूछें: पीने के बाद आप इस कांच की बोतल का क्या करते हैं?

दोहराएँ: हम दुकानदार को बोतल लौटा देते हैं।

समझाएँ: उनमें दोबारा कोल्ड ड्रिंक भरने के लिए, ये कांच की बोतलें वापस फैक्ट्री में जाती हैं। अगर उसे ठीक से न धोया जाये तो उसमें कई लोगों के कीटाणु लगे होंगे।

संक्षिप्त कथन: आज हम सीखेंगे कि बाहर के खाने बजाय घर का खाना क्यों बेहतर होता है।

2. कहें: आइये, कोल्ड ड्रिंक जैसी कोई ज़ायकेदार चीज़ बनाएँ! क्या आपको नींबू-पानी पसंद है?

कहें: अपने चम्मच, गिलास, पानी की बोतल और चीनी को टेबल पर रखें। गिलास में नींबू निचोड़ें, दो चम्मच चीनी और पानी डालकर उसे तब तक मिलाएँ जब तक चीनी घुलकर गायब नहीं हो जाती। अपने गिलास को साथी के साथ बदलें और पी जाएँ!

पूछें: क्या नींबू पानी बाजार के कोल्ड ड्रिंक से ज़्यादा साफ था? क्यों? आपको क्या लगता है यह कि यह स्वास्थ्य के लिए क्या अच्छा होगा?

मुख्य बातें: नींबू पानी ज़्यादा साफ होता है क्योंकि उस गिलास से और किसी ने नहीं पिया जबकि कोल्ड ड्रिंक के साथ ऐसा नहीं होता।

3. कहें: पकौड़े बेचने वाली छोटी दुकान की तस्वीर पोस्टर से देखें।

पूछें: क्या ज़्यादा साफ होता है - घर का खाना या ये? क्यों? जवाबों की मुख्य बातें बोर्ड पर लिखें।

समझाएँ: घर पर बना हुआ खाना ज़्यादा साफ और ताज़ा होता है। इसलिए वह ज़्यादा स्वस्थ होता है। बाज़ार का खाना आमतौर पर इतना साफ और ताज़ा नहीं होता। अगर आप बाहर खाने के बदले घर पर खाना बनाएँगे तो बहुत सारे पैसे भी बचेंगे।

4. कहें: वर्कशीट 2 पूरी करें।

5. किसी छात्र से यह बताने के लिए **कहें** कि घर पर उसकी सबसे पसंदीदा खाने-पीने की चीज़ क्या है और वह बाज़ार में मिलने वाले खाने से बेहतर क्यों है?

పాఠం 2: హోం ఫుడ్ లేదా ఇంటి ఆహారం
பாடம் 2: வீட்டுஉணவு

సమయం: 45 నిమిషాలు
நேரம்: 45 நிமிடங்கள்

Home cooked food	Outside food
1. Has no dirt	1. Dirt sticks to it
2. No flies sit on it	2. Flies sit on it
3. Is made fresh	3. Is mostly made a long time back
4. Uses healthy things	4. Things used may not be healthy

1. అడగండి: మీకు ఇష్టమైన ఆహారం ఏది? అన్ని ప్రతిస్పందనలు ఆమోదించండి. కూల్ డ్రింక్ యొక్క ఖాళీ గాజు సీసాను చూపించండి.

అడగండి: తాగిన తరువాత ఈ గ్లాసు బాటిల్ని మీరు ఏమి చేస్తారు?

సంగ్రహం చేయండి: మనం బాటిల్ని దుకాణదారుడికి ఇస్తాం. వివరించండి: మళ్లీ నింపడం కొరకు గ్లాసు బాటిల్స్ తిరిగి ఫ్యాక్టరీ వెళతాయి. వాటిని సరిగ్గా శుభ్రం చేయనట్లయితే, అనేక మంది వ్యక్తులకు చెందిన క్రిములు దానిపై ఉంటాయి. సంగ్రహం చేయండి: ఇవాళ, బయట ఆహారం కంటే ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆహారం ఎలా మెరుగైనదో మనం నేర్చుకుందాం.

2. చెప్పండి: ఒక కూల్డ్రింక్లా రుచికరమైన దానిని మనం ఇప్పుడు తయారు చేద్దాం. మీ అందరికీ నిమ్మకాయ రసం అంటే ఇష్టమేనా?

సూచనలు: మీ స్పూన్లు, గ్లాసులు, చక్కెర మరియు మంచి నీటి బాటిల్స్ని టేబుల్ మీద ఉంచండి. నిమ్మకాయ రసాన్ని గ్లాసులో పిండండి, 2 స్పూన్ల చక్కెర, నీరును కలిపి, చక్కెర కరిగేంత వరకు బాగా కలపండి. మీ భాగస్వామితో మీ డ్రింక్ను పరస్పరం మార్పిడి చేసుకొని, దానిని తాకండి.

అడగండి: సాఫ్ట్ డ్రింక్ కంటే లెమన్ వాటర్ శుభ్రమైనదని అనుకుంటున్నారా? ఎందుకు?

సంగ్రహం చేయండి: లెమన్ వాటర్ పరిశుభ్రమైనది ఎందుకంటే, కూల్డ్రింక్ల వలే, అదే గ్లాసు నుంచి ఇతరులు ఎవరూ తాగలేదు

3. సూచనలు: పకోడీలు అమ్ముతున్న ఫుడ్ స్టాల్ యొక్క చిత్రాన్ని చూడండి.

ప్రశ్న: ఇంట్లో చేసిన ఆహారం శుభ్రంగా ఉంది లేదా ఇది శుభ్రంగా ఉందా? ఎందుకు?

చూపించిన విధంగా ప్రతిస్పందనలను బోర్డుపై సంగ్రహం చేయండి.

వివరించండి: ఇంటి వద్ద వండిన ఆహారం శుభ్రంగాను మరియు తాజాగాను ఉంటుంది. కనుక, ఇది ఆరోగ్యకరమైనది. మార్కెట్లో లభించే ఆహారం శుభ్రంగాను మరియు తాజాగాను ఉండదు. ఒకవేళ బయట తినడానికి బదులుగా ఇంటి వద్ద వండినట్లయితే, మీరు చాలా డబ్బును సేవ్ చేసుకుంటారు.

4. సూచనలు: వర్క్షీట్ 2 ని చేయండి

5. ఇంటి వద్ద అతనికి/ఆమెకు ఇష్టమైన ఆహారం ఏది మరియు మార్కెట్లో లభించే ఆహారం కంటే ఇది ఎందుకు మెరుగైనదో వివరించమని విద్యార్థులను అడగండి.

1. கேட்கவும்: உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த உணவு எது? எல்லா பதில்களையும் ஏற்கவும். ஒரு குளிர் பானத்தின் காலி கண்ணாடி பாட்டிலைக் **காண்பிக்கவும்**. **கேட்கவும்**: குடித்து முடித்த பின் கண்ணாடி பாட்டிலை நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? **தொகுத்தளிக்கவும்**: நாங்கள் கடைக்காரரிடம் திருப்பிக் கொடுத்துவிடுவோம். **விளக்கவும்**: இந்தக் கண்ணாடி பாட்டில்கள் மீண்டும் குளிர் பானங்களை நிரப்புவதற்காக தொழிற்சாலைக்கே திரும்பிச் செல்கின்றன. அவை நன்றாகக் கழுவப்படாவிட்டால், பலருடைய கிருமிகளையும் அது கொண்டிருக்கும். சுருக்கமாகச் **சொல்லவும்**: வெளி உணவைவிட வீட்டில் சமைக்கப்படும் உணவு ஏன் சிறந்தது என்பதைப் பற்றி நாம் இன்று அறிந்து கொள்ளலாம்.

2. சொல்லவும்: குளிர் பானத்தைப் போலவே சுவையான ஒன்றை நாம் தயாரிக்கலாம். உங்கள் எல்லோருக்கும் எலுமிச்சை நீர் பிடிக்குமா? **அறிவுறுத்தவும்**: உங்கள் ஸ்பூன்கள், டம்பளர்கள், சர்க்கரை மற்றும் தண்ணீர் பாட்டில்களை மேஜை மீது வையுங்கள். எலுமிச்சையை டம்பளரில் பிழிந்து கொண்டு, 2 தேக்கரண்டி சர்க்கரையையும், நீரையும் சேர்த்து, சர்க்கரை நன்றாகக் கரையும் வரை கலக்குங்கள். உங்கள் பானத்தை உங்கள் கூட்டாளியுடன் பரிவர்த்தனை செய்து கொண்டு குடியுங்கள்! **கேட்கவும்**: எலுமிச்சை நீர், மென்பானத்தைவிட சுத்தமாக இருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ஏன்? **தொகுத்தளிக்கவும்**: எலுமிச்சை நீர் சுத்தமானது, ஏனென்றால், மற்ற குளிர் பானங்களைப் போல், அதே டம்பளரிலிருந்து வேறு யாரும் அதைக் குடிக்கவில்லை.

3. அறிவுறுத்தவும்: பக்கோடா விற்கும் சிற்றுண்டிக் கடையின் படத்தைப் பாருங்கள். **கேட்கவும்**: எது சுத்தமானது வீட்டில் சமைக்கப்பட்ட உணவா, அல்லது இந்த உணவா? ஏன்? காண்பித்துள்ளபடி பலகையில் பதில்களைத் **தொகுத்தளிக்கவும்**. **விளக்கவும்**: வீட்டில் சமைக்கப்பட்ட உணவு சுத்தமானது மற்றும் புதியது. எனவே அது ஆரோக்கியமானதும் கூட. சந்தையில் கிடைக்கும் உணவு பொதுவாக சுத்தமாக அல்லது புதியதாக இருக்காது. வெளியே சாப்பிடுவதற்கு பதிலாக நீங்கள் வீட்டிலேயே சமைத்தால், உங்களால் நிறைய பணத்தையும் மிச்சப்படுத்த முடியும்.

4. அறிவுறுத்தவும்: பயிற்சித்தாள் 2 -ஐ பூர்த்தி செய்யவும்.

5. வீட்டில் அவருடைய விருப்பமான உணவு என்னவென்றும், அது சந்தையில் கிடைக்கும் உணவைவிட எந்த விதத்தில் சிறந்தது என்றும் ஒரு மாணவரிடம் **கேட்கவும்**.

© XSEED Education

Lesson 3: Useful Plants
पाठ 3: उपयोगी पौधे

Time: 45 minutes
समय: 45 मिनट

Aim: Students will be able to sow seeds to grow plants, describe the uses of plants and how to look after them.

Resources Required: 1 piece of paper, 1 eraser, 1 pencil, 1 tea-bag; 4–5 mustard (rye) seeds, 1 paper cup filled with topsoil (1 set per student), S3

1. Show students a piece of paper.
Ask: Who can tell from where do we get paper?
Summarise: We get paper from trees.
Ask: What else do we get from trees?
Show the tea-bag, eraser, pencil etc.
Explain on the board: All these things that we use in our daily lives come from plants. Plants also give us fresh air.
Brief: Today, we will sow seeds so that we can have plants in the class!
Teacher Tip: You can show other things that are easily available and come from plants/trees. This class may take a little longer. It will be useful to plan accordingly.

2. Distribute the seeds and paper cups filled with topsoil to students.
Instruct: Add 2 bottle caps full of water to the cup and hide your seeds in the soil! Take a pencil and write the name of your baby plant on the cup! Keep your plants carefully.
Teacher Tip: It might be useful to have this class in an open area like a corridor or the playground.

3. Ask: Why did we do this activity? What should we do to take care of these plants? How will these plants help us?
Summarise: Plants give us fresh air, and we would like to have more fresh air to breathe. We need to make sure they are kept it in a place where they get light and air. We will have to water them daily.
Ask: How does our city/town get fresh air? What will happen if we cut all plants and trees?
Summarise: Trees and plants in the city make fresh air for us to breathe.
Explain: In return, all we need to do is to look after these baby plants and water them daily.

4. Instruct: Complete Worksheet 3.

5. Ask a student to summarise what he/she has learnt today.

1. कागज़ का एक पन्ना **दिखाएँ**।
पूछें: कौन बता सकता है कि हमें कागज़ कहाँ से मिलता है?
मुख्य बात: हमें कागज़ पेड़ों से मिलता है।
पूछें: पेड़ों से हमें और क्या मिलता है? चाय पत्ती, रबड़, पेंसिल आदि **दिखाएँ**। बोर्ड पर लिखकर **समझाएँ:** रोज़ाना इस्तेमाल होने वाली ये चीजें पौधों से मिलती हैं। पौधे हमें स्वच्छ हवा भी देते हैं।
संक्षिप्त कथन: आज हम बीज बोएँगे ताकि क्लास में पौधे उगा सकें!
टीचर के लिए सुझाव: आप आसानी से मिलने वाली दूसरी चीज़ें भी दिखा सकते हैं जो पेड़-पौधों से मिलती हैं। अगर हो सके तो इस क्लास के लिए ज्यादा समय की व्यवस्था करें।

2. विद्यार्थियों को मिट्टी से भरे कागज़ के कप और बीज **दें**।
कहें: कप में थोड़ा पानी डालें और बीज को मिट्टी में छिपा दें! पेंसिल लें और अपने इस छोटे पौधे का नाम कप पर लिख दें। अपने पौधे का ख्याल रखें।
टीचर के लिए सुझाव: बेहतर होगा अगर यह क्लास किसी खुली जगह जैसे बरामदे या मैदान में ली जाए।

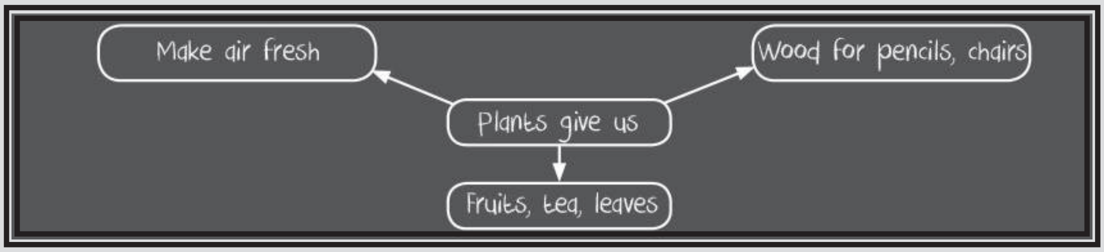
3. पूछें: हमने यह काम क्यों किया? इन पौधों का ख्याल रखने के लिए हमें क्या करना चाहिए? ये पौधे हमारी मदद कैसे करेंगे?
दोहराएँ: पौधे हमें ताज़ी हवा देते हैं और साँस लेने के लिए ताज़ी हवा अच्छी होती है। हमें यह देखना होगा कि उन्हें ऐसी जगह में रखा जाए जहाँ उन्हें रोशनी और हवा मिल सके। हमें इन्हें रोज़ाना पानी देना होगा।
पूछें: हमारे शहर को ताज़ी हवा कैसे मिलती है? क्या होगा अगर हम सारे पेड़-पौधों को काट देंगे?
मुख्य बात: शहर के पेड़-पौधे ताज़ी हवा बनाते हैं ताकि हम साँस ले सकें।
समझाएँ: इसलिए हमें इन छोटे पौधों का ख्याल रखना होता है और इनमें रोज़ाना थोड़ा पानी डालना होता है।

4. कहें: वर्कशीट 3 पूरी करें।

5. किसी एक विद्यार्थी को आज सीखी गई बातें दोहराने के लिए **कहें**।

పాఠం 3: ఉపయోగకరమైన మొక్కలు
பாடம் 3: பயனுள்ள தாவரங்கள்

సమయం: 45 నిమిషాలు
நேரம்: 45 நிமிடங்கள்



1. ఒక కాగితం ముక్క చూపించండి. అడగండి: మనకు కాగితం ఎక్కడ నుంచి వస్తుంది? సంగ్రహం చేయండి: మనం మొక్కల నుంచి కాగితాన్ని పొందుతాం. అడగండి: మొక్కల నుంచి మనం ఇంకా ఏమి పొందుతాం? టీ బ్యాగ్, ఎరేజర్, పెన్సిల్ మొదలైన వాటిని చూపించండి. బోర్డు మీద వివరించండి: మన రోజువారీ జీవితంలో ఉపయోగించే ఈ వస్తువులు అన్నీ కూడా మొక్కల నుంచి వస్తాయి. మొక్కలు మనకు తాజా గాలిని కూడా ఇస్తాయి. సంగ్రహం చేయండి: ఇవాళ, మనం విత్తనాలను నాటదాం, తద్వారా మన క్లాసులో మొక్కలు పెరుగుతాయి.

టీచర్ చిట్కా: మొక్కలు/ చెట్లను వచ్చే వచ్చేవి మరియు తేలికగా లభించే వాటిని కూడా మీరు చూపించవచ్చు.

2. విత్తనాలు మరియు మట్టితో నింపిన పేపర్ కప్పులను విద్యార్థులకు పంపిణీ చేయండి.

సూచనలు: 2 బాటిల్ కప్ల నీటిని కప్పుకు జోడించండి మరియు మట్టిలో మీ విత్తనాలను కప్పిపెట్టండి. ఒక పెన్సిల్ తీసుకోండి మరియు మీ బేబీ ప్లాంట్ యొక్క పేరును కప్పు మీద రాయండి. మీ మొక్కల్ని జాగ్రత్తగా ఉంచుకోండి. టీచర్ చిట్కా: కారిడర్ లేదా ప్లే గ్రౌండ్ వంటి ప్రాంతాల్లో క్లాసును నిర్వహించడం లాభదాయకంగా ఉంటుంది.

3. అడగండి: మనం ఈ యాక్టివిటీని ఎందకు చేస్తాం? ఈ మొక్కల సంరక్షణకు మనం ఏమి చేయాలి? ఈ మొక్కలు మనకు ఏవిధంగా సాయపడతాయి?

సంగ్రహం చేయండి: మొక్కలు మనకు తాజా గాలిని ఇస్తాయి, మరియు శ్వాసించడానికి మరింత ఎక్కువ తాజాగా గాలిని అందిస్తాయి. వాటికి మనం రోజు నీరు పెట్టాలి.

అడగండి: మన పట్టణాలు/నగరాలు ఏవిధంగా తాజా గాలిని పొందుతాయి?అన్ని మొక్కలు మరియు చెట్లను నరికినట్లయితే ఏమి జరుగుతుంది?

సంగ్రహం చేయండి: పట్టణాలు మరియు నగరాల్లో ఉండే చెట్లు మనం శ్వాసించడానికి తాజా గాలిని అందిస్తాయి.

వివరించండి: దానికి ప్రతిగా, మనం ఈ చిన్న మొక్కలకు ప్రతిరోజు నీళ్లు పోయాలి.

4. సూచనలు: వర్క్‌షీట్ 3 చేయండి.

5. అతడు/ఆమె ఏమి నేర్చుకున్నారో సంగ్రహం చేయమని విద్యార్థిని అడగండి.

1. ஒரு காகிதத் துண்டைக் **காண்பிக்கவும்**. **கேட்கவும்**: நாம் எங்கிருந்து காகிதத்தைப் பெறுகிறோம் என்பதை யாரால் சொல்ல முடியும்? **தொகுத்தளிக்கவும்**: நாம் மரங்களிலிருந்து காகிதத்தைப் பெறுகிறோம். **கேட்கவும்**: நாம் மரங்களிலிருந்து வேறு எவற்றைப் பெறுகிறோம்? தேநீர் பை, அழிப்பான், பென்சில் போன்றவற்றைக் காண்பிக்கவும். கரும்பலகையில் விளக்கவும்: நமது அன்றாட வாழ்வில் நாம் உபயோகிக்கும் இப்பொருட்கள் அனைத்தும் செடிகளிலிருந்து **வருகின்றன**. செடிகள் நமக்கு சுத்தமான காற்றையும் தருகின்றன. சுருக்கமாகச் **சொல்லவும்**: வகுப்பறையில் செடிகள் இருக்கும் வகையில், இன்று நாம் விதைகளை விதைப்போம்!

ஆசிரியர் குறிப்பு: சுலபமாகக் கிடைக்கின்ற மற்றும் செடிகள்/ மரங்களிலிருந்து வருகின்ற மற்ற பொருட்களையும் நீங்கள் காட்டலாம்.

2. மாணவர்களிடம் விதைகளையும், மண் நிரப்பப்பட்ட காகித கப்புகளையும் **விநியோகிக்கவும்**. **அறிவுறுத்தவும்**: பாட்டிலின் மூடியில் 2 மூடி அளவு நீரை கப்பில் ஊற்றி, உங்கள் விதைகளை மண்ணில் புதையுங்கள்! ஒரு பென்சிலை எடுத்து, உங்கள் குட்டிச் செடியின் பெயரை கப் மீது எழுதுங்கள்! உங்கள் செடிகளை பத்திரமாக வையுங்கள்.

ஆசிரியர் குறிப்பு: இந்த வகுப்பை ஒரு நடைபாதை அல்லது விளையாட்டுத் திடல் போன்ற ஒரு திறந்த வெளியில் நடத்துவது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

3. **கேட்கவும்**: நாம் ஏன் இப்பயிற்சியை செய்தோம்? இச்செடிகளைப் பராமரிப்பதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? இச்செடிகள் நமக்கு எப்படி உதவும்? **தொகுத்தளிக்கவும்**: செடிகள் நமக்கு சுத்தமான காற்றையும் தருகின்றன, மேலும் சுவாசிப்பதற்காக நமக்கு மேலும் சுத்தமான காற்று தேவைப்படுகிறது. அவை சூரிய ஒளி மற்றும் காற்றைப் பெறக்கூடிய இடத்தில் வைக்கப்படுவதை நாம் உறுதி செய்ய வேண்டும். அவற்றிற்கு நாம் தினசரி நீர் ஊற்ற வேண்டும். **கேட்கவும்**: நம்முடைய நகரத்திற்கு/ஊருக்கு சுத்தமான காற்று எப்படிக் கிடைக்கிறது? செடிகள் மற்றும் மரங்கள் எல்லாவற்றையும் நாம் வெட்டிவிட்டால் என்னவாகும்? **தொகுத்தளிக்கவும்**: நகரத்திலுள்ள செடிகள் மற்றும் மரங்கள் நாம் சுவாசிப்பதற்காக புத்தம் புதிய காற்றை உருவாக்குகின்றன. **விளக்கவும்**: அதற்குப் பதிலாக, நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், இச்சிறு செடிகளை நன்றாகப் பராமரித்து, அவற்றிற்கு தினமும் நீர் ஊற்றுவதுதான்.

4. **அறிவுறுத்தவும்**: பயிற்சித்தாள் 3 -ஐ பூர்த்தி செய்யவும்.

5. இன்று தான் கற்றுக் கொண்டதை தொகுத்துக் கூறும்படி ஒரு மாணவரைக் **கேட்கவும்**.

© XSEED Education