சுற்றாடல்சார் செயற்பாடுகள்

தரம் - 1

கருப்பொருள்-

நாம் உண்பவையும் குடிப்பவையும்





ஆசிரியர்: தமிழ்ச்செல்வி நாகராசா

கற்பித்தலில் தேசியடிப்ளோமா ஆரம்பக்கல்வி.(யா.தே.க.க)

மன்/பாப்பாமோட்டை.றோ.க.த..க.பாடசாலை.

www.lkedu.lk

உணவுகளை வகைப்படுத்துவோம்

தாவர உணவுகள்	விலங்கு உணவுகள்













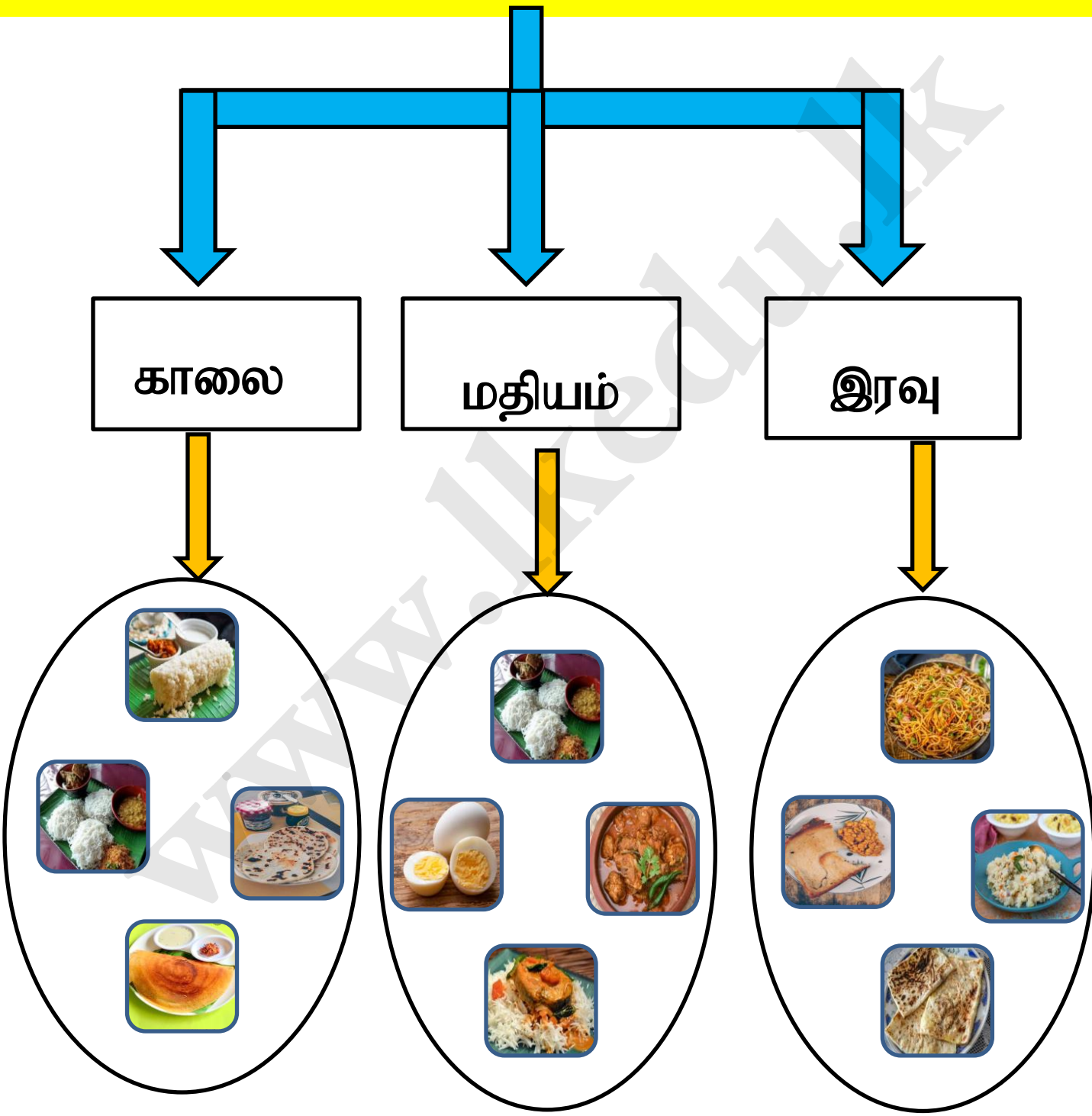




www.ikegu.lk

Teacher; Miss .N.Thamilselvi (National.Dip.In.Teaching)
Mn/ Pappamoddai.R.C.T.M.School

பிரதான உணவு வேளைகள்



www.lkedu.lk

Teacher; Miss .N.Thamilselvi (National.Dip.In.Teaching)
Mn/ Pappamoddai.R.C.T.M.School

போதுமான அளவு உணவு உட்கொள்வதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள்

01. சக்தி கிடைக்கும்.

02. நோய் ஏற்படாது.

03. உடல் வளர்ச்சி அடையும்.

04. அன்றாட வேலைகளைச் சுறுசுறுப்புடன் செய்யலாம்.






www.lkedu.lk

Teacher; Miss .N.Thamilselvi (National.Dip.In.Teaching)
Mn/ Pappamoddai.R.C.T.M.School



கீரை வகைகளை உண்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்





01. கண் பார்வையைப் பாதுகாக்கின்றது.



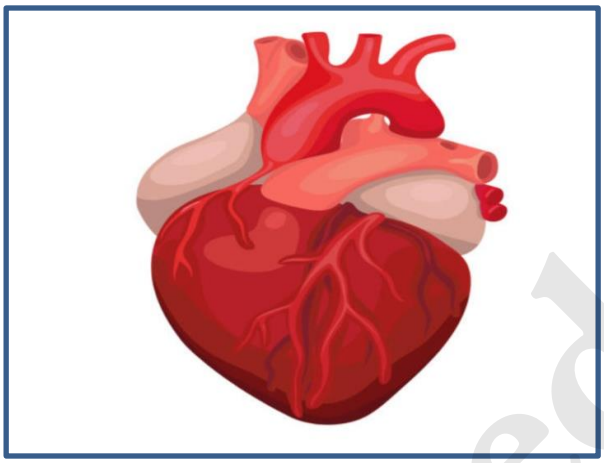
02. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றது.



Teacher; Miss .N.Thamilselvi (National.Dip.In.Teaching)
Mn/ Pappamoddai.R.C.T.M.School

www.kalvi.lk

03. இதயத்தைப் பாதுகாக்கின்றது.



04. மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது.







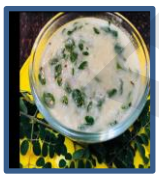
www.tkedu.lk

Teacher; Miss .N.Thamilselvi (National.Dip.In.Teaching)
Mn/ Pappamoddai.R.C.T.M.School

நாம் அருந்தும் பான வகைகள்

இயற்கைப்பானங்கள்







செயற்கைப்பானங்கள்







www.ikedu.lk

Teacher; Miss .N.Thamilselvi (National.Dip.In.Teaching)
Mn/ Pappamoddai.R.C.T.M.School

உணவு உட்கொள்ளும் முறைகளுடன் தொடர்புடைய சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள்.

01. வாயைச் சுத்தமாகப் பேணுதல்.



02. நகங்களை வெட்டித் தூய்மையாக வைத்திருத்தல்.



03. கைகளைச் சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுதல்.



04. மேசை விரிப்பு விரித்து உணவு உண்ணுதல்.



Teacher; Miss .N.Thamilselvi (National.Dip.In.Teaching)
Mn/ Pappamoddai.R.C.T.M.School

உணவுகள் அசுத்தமடையும் வழிமுறைகள்.

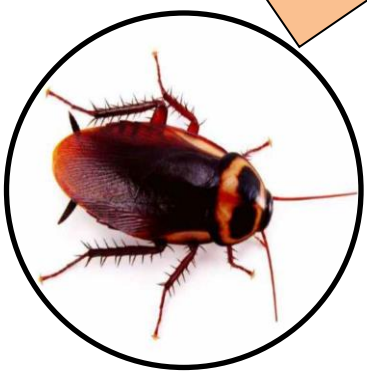
❖ ஈக்கள் உணவில் விழுதல்



❖ எலிகள் உணவை உண்ணுதல்



❖ கரப்பான் பூச்சிகள் உணவில் விழுதல்



❖ உணவைத் திறந்து வைத்தல்.



❖ உணவில் பல்லிகள் விழுதல்



www.lkedu.lk

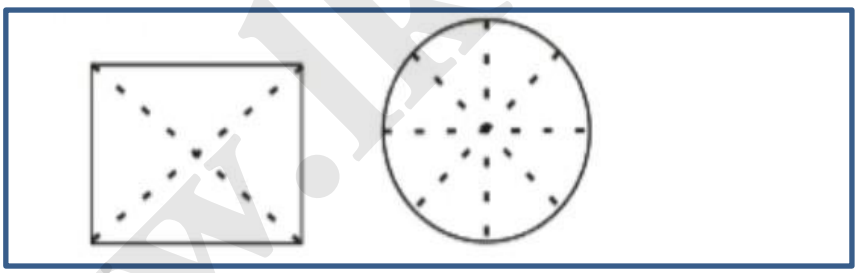
Teacher; Miss .N.Thamilselvi (National.Dip.In.Teaching)
Mn/ Pappamoddai.R.C.T.M.School

உணவை ஆக்கபூர்வமாகப் பரிமாறுவதற்கு மேசைத்தட்டம் செய்வார்.

செய்முறை

♣ மேசைத்தட்டத்திற்குப் பொருத்தமான பிறிஸ்டல் அட்டைத்துண்டு ஒன்றை விரும்பிய வடிவத்தில் வெட்டிக் கொள்க.

♣ பிறிஸ்டல் அட்டை மீது படத்தில் காட்டியவாறு அல்லது வேறு விதத்தில் துளை இட்டுக்கொள்க.



♣ வெவ்வேறு வகை கழி நூல் அல்லது கம்பளி நூல்களைப் பயன்படுத்தி நூலோடுவதன் மூலம் அழகான மேசைத் தட்டத்தைத் தயரித்துக்கொள்க.







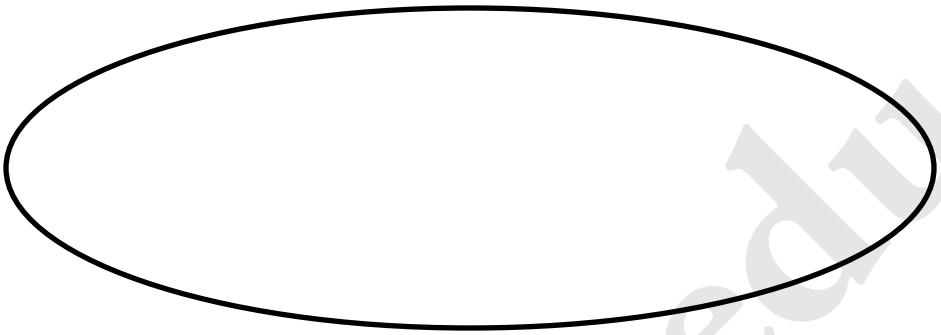
Teacher; Miss .N.Thamilselvi (National.Dip.In.Teaching)
Mn/ Pappamoddai.R.C.T.M.School

www.lkedu.lk

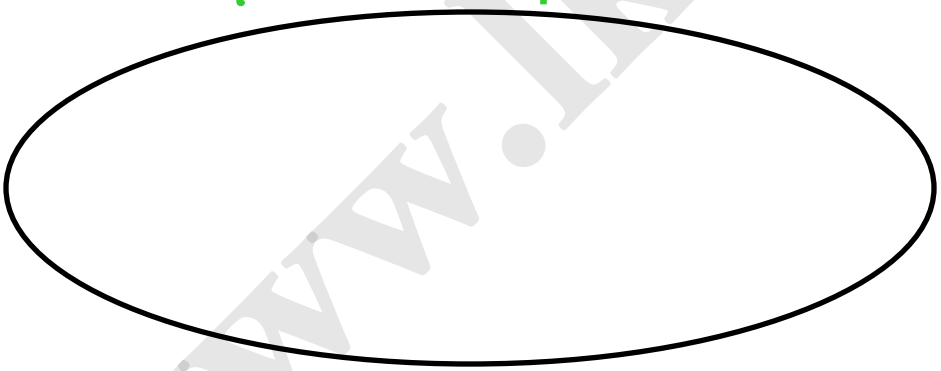
❖ வினாக்கள் -

01. நீங்கள் விரும்பி உண்ணும் உணவு வகைகளை வரைந்து நிறம் தீட்டுங்கள்.

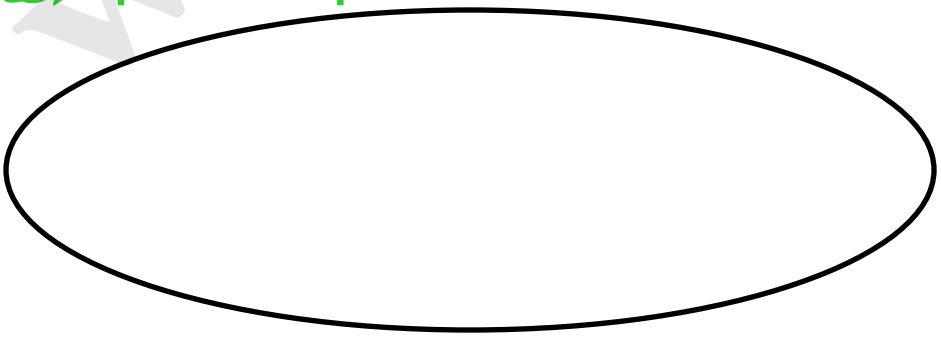
01. காலை உணவுகள்



02. பகல்/மதிய உணவுகள்



03. இரவு உணவுகள்



www.lkedu.lk

Teacher; Miss .N.Thamilselvi (National.Dip.In.Teaching)
Mn/ Pappamoddai.R.C.T.M.School

02. பின்வரும் உணவு வகைகளை வகைப்படுத்துங்கள்.



தாவர உணவுகள்	விலங்கு உணவுகள்

Teacher; Miss .N.Thamilselvi (National.Dip.In.Teaching)
Mn/ Pappamoddai.R.C.T.M.School

www.kedulk

03. இணைப்போம்.

01.





02.





03.





04.

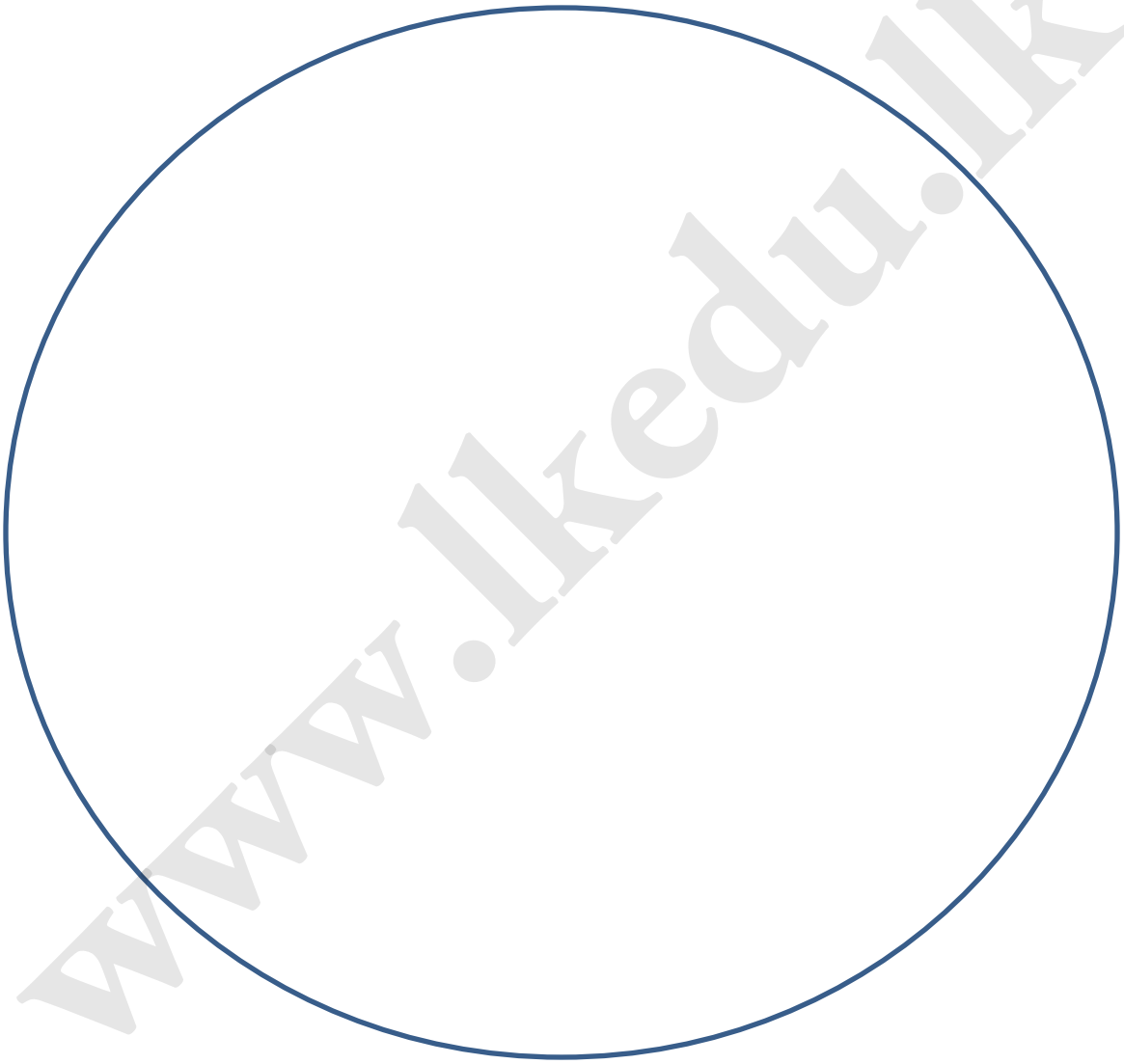




www.lkedu.lk

Teacher; Miss .N.Thamilselvi (National.Dip.In.Teaching)
Mn/ Pappamoddai.R.C.T.M.School

04. மேசைத் தட்டம் ஒன்றை வரைந்து நிறம் தீட்டுங்கள்.



www.lkedu.lk

Teacher; Miss .N.Thamilselvi (National.Dip.In.Teaching)
Mn/ Pappamoddai.R.C.T.M.School