



10-11 वर्ष | सप्ताह 02

विज्ञान - पर्यावरण

1. पौधे - वे अपने आवास के अनुकूल कैसे होते हैं?

2. मुझे लगता है

3. लेख

4. काटो और चिपकाओ

5. बागवानी - खाद बनाना

6. बागवानी - बागवानी के लिए औज़ार

7. बागवानी - युवा वनस्पति शास्त्री प्रश्नावली

8. बागवानी - रोपण निर्देशिका

9. बागवानी - अपने बाग की योजना बनाओ

10. आवास के लिए अनुकूलन

11. वेन आरेख - डाटा

12. प्रकृति की सैर

13. प्रत्येक जीव का नाम बताओ

14. याद करो और लिखो

15. अनुपस्थित वस्तुओं को ढूँढो

16. खाद्य पदार्थों के तत्व

17. प्रश्नावली

18. विटामिनों की आवश्यकता

19. न्यूनता से रोग

20. मिलावट

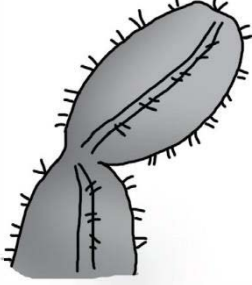


पौधे: वे अपने आवास के अनुरूप कैसे हैं?



नीचे दी गई छवियों को देखें। बताइए कि प्रत्येक पौधा अपने आवास के अनुकूल कैसे होता है।

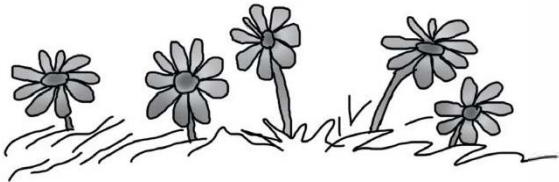
1. गर्म और शुष्क क्षेत्र में बढ़ने वाला केक्टस।



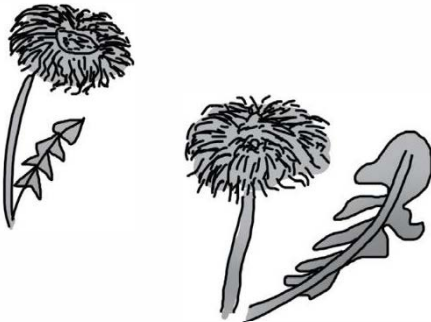
2. तालाब का खरपतवार पानी की सतह के नीचे बढ़ता है।



3. एक डेजी ढेर या चरने वाली घास में बढ़ती है।



इन दो डंडेलियों (सिंहपर्णी) पौधों को देखें। आपको क्या लगता है कि एक पेड़ के नीचे किसका विकास हुआ होगा? कारण दीजिये।



मैं महसूस करता हूँ



इन स्थितियों में अपनी सकारात्मक या नकारात्मक भावनाओं को लिखें।

एक लड़का दूसरे लड़के के क्रिकेट बैट को उधार में लेता है और उसे खो देता है।

सकारात्मक भाव

नकारात्मक भाव

एक लड़की एक दोस्त के साथ एक योजना बनाती है और दूसरे को बताती है कि वह व्यस्त है।

सकारात्मक भाव

नकारात्मक भाव

आपका भाई कहता है कि वह कमरे को साफ करेगा लेकिन नहीं करता।

सकारात्मक भाव

नकारात्मक भाव

आप एक अच्छे पाठक (रीडर) नहीं हैं और आप कक्षा के सामने पढ़ने में शर्मिंदा होते हैं।

सकारात्मक भाव

नकारात्मक भाव

आपका शिक्षक आपको स्कूल के बाद डेस्क पर कुर्सियाँ लगाने के लिए कहता है।

सकारात्मक भाव

नकारात्मक भाव

आपको खेल के मैदान पर एक बटुआ/पर्स मिलता है।

सकारात्मक भाव

नकारात्मक भाव

लिखें



हमारे पर्यावरण के लिए रीसाइक्लिंग का महत्व। नीचे दिए गए कीवर्ड का उपयोग करें।



की वईस

ग्लोबल (वैश्विक)

कच्चा

कचरा

उत्तरदायी

गर्मी देना

प्लास्टिक

प्रदूषण

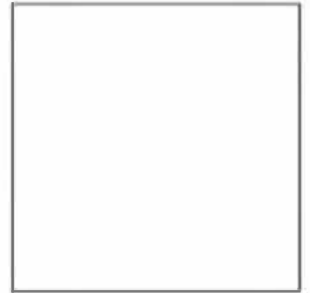
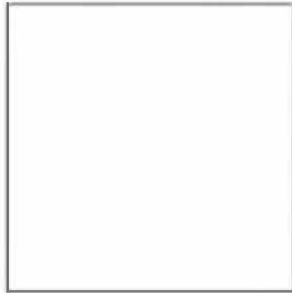
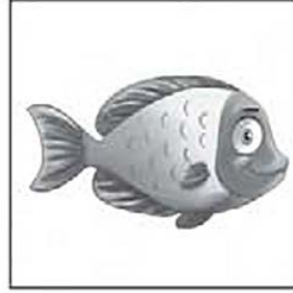
वातावरण



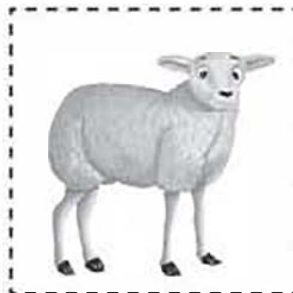
काटें और चिपकाएं



प्रत्येक जानवर को उसके निवास स्थान से मिलाने के लिए एक रेखा खींचें।



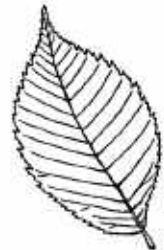
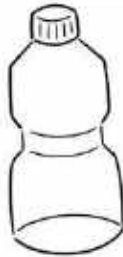
ऊपर दिखाए गए आवास में पाए जाने वाले जानवरों के चित्र भी काटें और चिपकाएँ।



बागवानी: खाद बनाना



खाद का मतलब है जैविक सामग्री को तोड़ना। लॉन, बगीचों और खेतों के लिए सस्ती खाद बनाने के लिए खाद उपयोगी है। क्या आप उन सामग्रियों की पहचान कर सकते हैं जो खाद हैं और उन्हें हरे रंग में रंगते हैं? भूरे रंग में गैर-खाद सामग्री को रंग दें।



बागवानी: बागवानी के लिए उपकरण



बागवानी उपकरण हमारे सुंदर उद्यान को विकसित करने के लिए हमारे काम को आसान बनाते हैं। क्या आप बागवानी उपकरण से परिचित हैं? बागवानी उपकरणों के नाम की पहचान करें और उन्हें बक्से में लिखें। आप कीवर्ड का उपयोग कर सकते हैं।



















Keywords

Fertilizer(खाद)

(लान का घास काटन वाली मशीन)Lawn

Pruners(प्रूनर्स)

Hoe(फावड़ा)

(पानों के डिब्बे)Watering can

Shovel(बेलचा)

Axe (कुल्हाड़ी)

(बागच में पाना का पादप)Garden Hose

Garden trowel(बाग का टॉवेल)

बागवानी: यंग बॉटनिस्ट क्विज़



पौधों और पेड़ों के नाम की पहचान करें। शब्द खोज में नामों का पता लगाने की कोशिश करें। नामों को क्षैतिज, लंबवत, तिरछे या अतिव्यापी रूप से देखा जा सकता है। नामों को सर्कल करें जैसे ही आप उन्हें ढूँढते हैं।

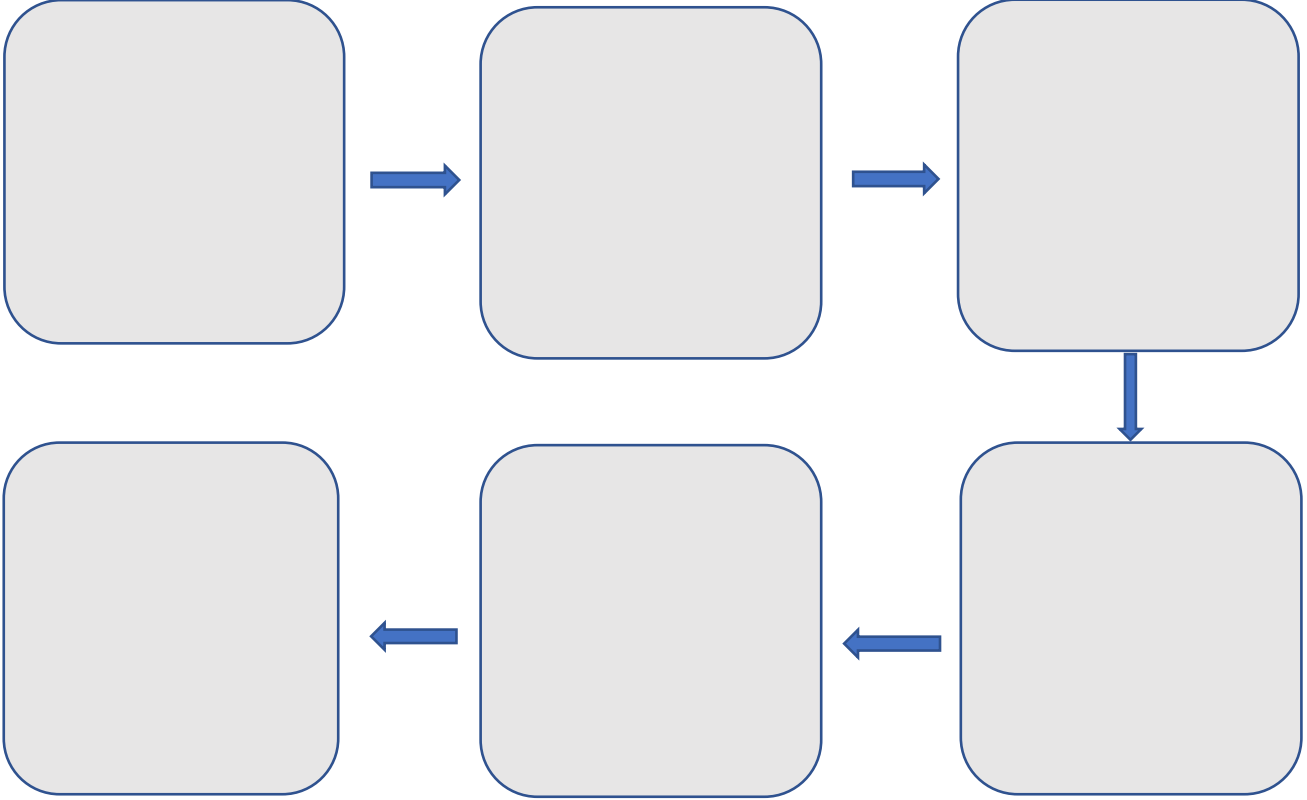


d	a	l	o	e	v	e	r	a	b	x	y	r	z	g	h	k	b
r	p	i	j	t	o	o	r	t	e	e	b	y	l	n	o	c	a
s	x	d	x	t	n	s	v	p	c	o	c	o	n	u	t	i	x
t	v	u	l	d	z	u	b	g	a	s	d	h	k	h	u	t	r
h	m	s	e	d	k	c	l	w	c	d	v	a	i	k	l	s	c
j	c	r	m	p	q	s	a	d	t	e	a	k	e	c	s	m	l
l	y	t	o	c	w	i	k	r	f	g	q	z	n	g	i	u	t
m	e	e	n	b	d	b	b	r	i	n	j	a	l	a	q	r	m
e	z	p	e	u	r	i	g	b	s	u	t	c	a	c	a	d	e
k	r	o	s	e	y	h	a	m	j	k	i	o	l	c	g	d	m

बागवानी: रोपण गाइड



पौधे को सही तरीके से विकसित करने के लिए बीज कैसे बोना है, यह जानना बहुत महत्वपूर्ण है। नीचे दी गई छवियों को काटें और उन्हें एक बीज बोने और उगाने के सही क्रम में पेस्ट करें।



बागवानी: अपने बगीचे की योजना बनाएं



क्या आप अपना बगीचा बनाना चाहते हैं? अपनी सभी कल्पना को लगाने के लिए इस दिए गए स्थान का उपयोग करें। आप अपने बगीचे को फूलों के पौधों, पेड़ों, पानी के शरीर और बाड़ के साथ आकर्षित कर सकते हैं या आप अखबारों से कट आउट का उपयोग कर सकते हैं और उन्हें अंतरिक्ष में पेस्ट कर सकते हैं। अपनी इच्छानुसार डिज़ाइन करें, इसे काटें और अपनी दीवार पर चिपकाएँ।





निवास स्थान का अनुकूलन



चित्रों को देखो। बताएँ कि प्रत्येक जानवर का निवास स्थान अनुकूल कैसे बनाया जाता है।

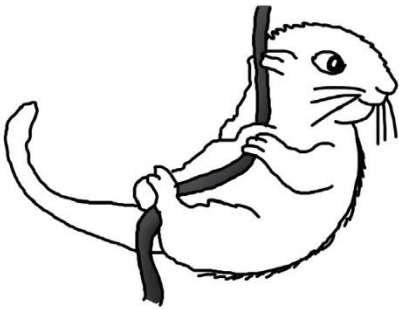
एक रेगिस्तानी लोमड़ी गर्म और सूखे स्थानों पर रहती है।



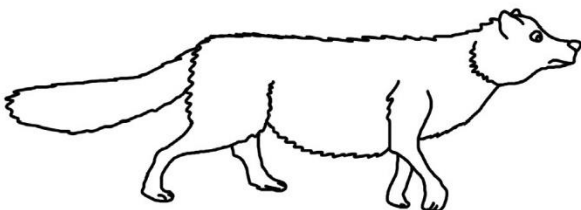
छछूँदर भूमिगत अँधेरी सुरंगों में बिल बनाता है।



एक डॉर्महाउस रात में सक्रिय होता है और झाड़ियों और पेड़ों पर चढ़ता है।



एक आर्कटिक लोमड़ी ठंडी जगहों पर रहती है।

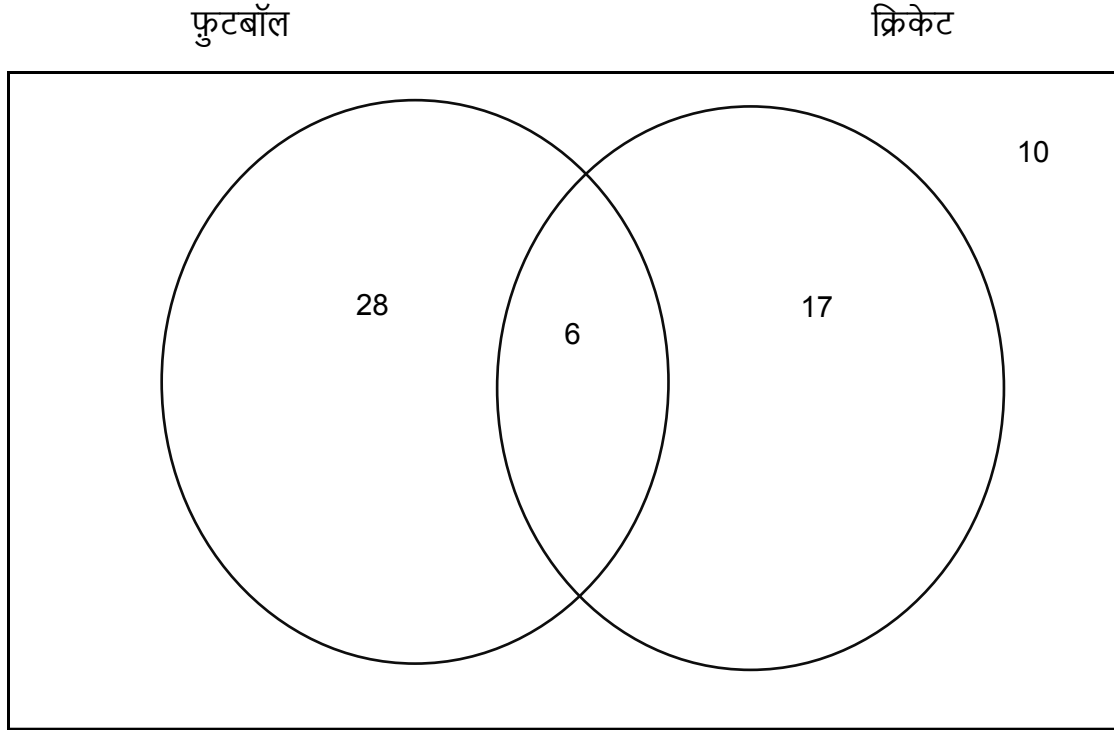




वेन आरेख (डायग्राम) - डेटा

दिशानिर्देश:

1. बच्चों के एक समूह का डेटा नीचे दिए गए बक्से में लिखा है।
2. उन्हें नीचे वेन आरेख के समूह (सेट) में क्रमबद्ध करें।
3. नीचे दिए गए सवालों के जवाब दीजिए।



उपरोक्त वेन आरेख पर आधारित निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. कितने बच्चों को केवल क्रिकेट पसंद है?
2. कितने बच्चे फुटबॉल और क्रिकेट दोनों पसंद करते हैं?
3. कितने बच्चों को फुटबॉल पसंद नहीं है?
4. कितने बच्चे फुटबॉल या क्रिकेट किसी एक को पसंद करते हैं?
5. कितने बच्चे फुटबॉल और क्रिकेट दोनों को पसंद नहीं करते हैं?
6. कितने बच्चे न तो फुटबॉल पसंद करते हैं और न ही क्रिकेट?
7. कक्षा में कुल कितने बच्चे हैं?
8. फुटबॉल कितने बच्चों को पसंद है?
9. कितने बच्चों को फुटबॉल और क्रिकेट पसंद नहीं है?
10. कितने बच्चों को केवल फुटबॉल पसंद है?

शांत प्राकृतिक सैर



20 मिनट के लिए शांत प्राकृतिक सैर पर जाएँ और आपने क्या देखा उसे रिकॉर्ड करें। सैर के दौरान आपके जो आवाज़ें सुनीं उन्हें लिखें। कुछ उदाहरण आपके लिए किए गए हैं। अंत में अपने स्कोर की जाँच करें।

कार का हॉर्न	मेरी साँस	

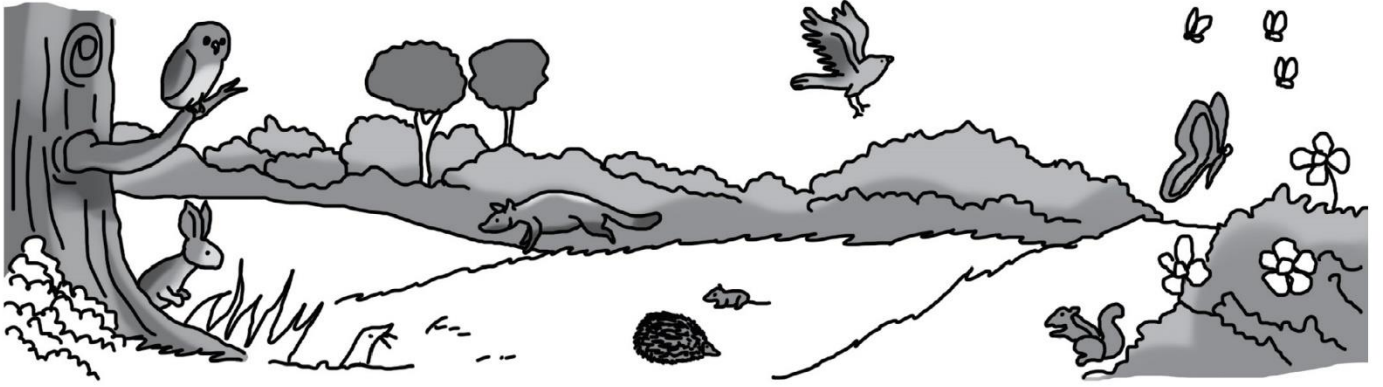
स्कोरबोर्ड	
10	
9-6	
2-5	



प्रत्येक जीव को लेबल करें



नीचे दिए गए दो बुडलैंड खाद्य श्रृंखलाओं को देखें। उत्पादकों, प्राथमिक उपभोक्ताओं, द्वितीयक उपभोक्ताओं और तीसरे क्रम के उपभोक्ताओं की पहचान करें। प्रत्येक वर्ग में P, PC, SC, या TOC रखकर प्रत्येक जीव को लेबल करें।



पौधा

वन मूषक

बाज

पौधा

कीट

छछूँदर

उल्लू

बाज के शिकार का नाम और इन फूड चेन में छछूँदर का शिकारी का नाम बताएं।



याद करें और लिखें



क्या आपने कभी सोचा है कि आप क्या खाते हैं? हमारा स्वास्थ्य हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन पर निर्भर करता है। हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन में विभिन्न अवयव होते हैं जैसे, कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, खनिज और अपाच्य भोजन। प्रत्येक भोजन में कोई एक या अधिक अवयव होते हैं। भोजन के इन अवयवों में से प्रत्येक की हमारे शरीर में कार्य करने की एक अलग पद्धति है। इन अवयवों में से प्रत्येक की कमी के परिणामस्वरूप एक विशिष्ट प्रकार की बीमारी होती है।

इन अवयवों में समृद्ध भोजन के नाम का उल्लेख करें और उनकी कमी के कारण होने वाले रोगों का नाम बताएं। नीचे दी गई तालिका को पूरा करने के लिए इंटरनेट से जानकारी प्राप्त करें।

खाद्य अवयव	समृद्ध भोजन अवयव	कमी के कारण होने वाली बीमारी
कार्बोहाइड्रेट		
वसा		
प्रोटीन		
विटामिन ए		
विटामिन बी		
विटामिन सी		
विटामिन डी		
विटामिन K		
खनिज पदार्थ		
पानी		

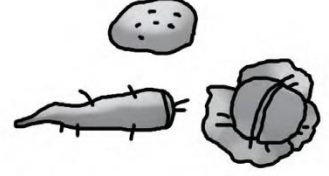


लापता वस्तु का पता लगाएं



यहाँ कुछ भोजन दिए गए हैं, जिनमें से हर एक में एक वस्तु गायब है, यह बताएं कि गायब वस्तु क्या है, और प्रत्येक भोजन को संतुलित आहार बनाने के लिए उस वस्तु को उसमें जोड़ें।

- उबले आलू
- पत्ता गोभी
- गाजर
- _____



- पिज्जा (पनीर और टमाटर टॉपिंग)
- _____



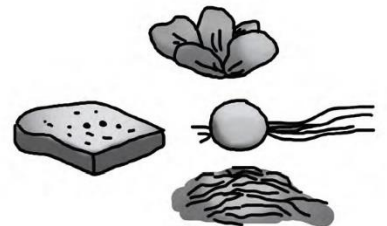
- उबले हुए चावल
- हरी लैम्ब चोप
- बेकन
- _____



- चिकन ड्रमस्टिक्स
- मटर
- _____



- सलाद
- हरी प्याज
- कद्दूकस की हुई गाजर
- रोटी
- _____





खाद्य घटक



खाद्य घटकों को खाद्य पदार्थों के साथ सुमेलित करें।

कॉलम ए	कॉलम बी
कार्बोहाइड्रेट और वसा	सुरक्षात्मक भोजन
प्रोटीन	दृष्टि हानि का कारण बनता है
विटामिन और खनिज	ऊर्जा देने वाला भोजन।
आहार तंतु	गोइटर नामक रोग का कारण बनता है।
आयोडीन की कमी	वे भोजन के आसान पाचन में हमारी मदद करते हैं।
विटामिन की कमी	शरीर-निर्माण के लिए भोजन



प्रश्नोत्तरी



यदि कथन सही है तो बॉक्स में हरा रंग भरें और यदि कथन गलत है तो लाल रंग भरें।

1. प्रोटीन, वसा, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट और विटामिन की अनुपस्थिति हमें आलसी बनाती है।

2. स्वस्थ भोजन मस्तिष्क के विकास को भी रोकता है।

3. स्वस्थ भोजन करने से हमें गोल-मटोल शरीर मिलता है।

4. हमारा भोजन हमारे विकास का सबसे महत्वपूर्ण तत्व है।

5. अगर हम हेल्दी खाना खाते हैं तो हमारा शरीर मोटा हो जाता है।

6. जंक फूड हमें स्वस्थ बनाता है।

7. अगर हम स्वस्थ जीवन का आनंद लेना चाहते हैं तो हमें संतुलित आहार लेना चाहिए।



विटामिन की आवश्यकता



विटामिन को उस आवश्यकता से मिलाएं जिसकी आपके शरीर को आवश्यकता है। विटामिन से इसकी आवश्यकता के सही कारण तक एक रेखा खींचिए।

विटामिन ए यह शरीर के रिपेयर सिस्टम को ठीक से काम करता रहता है

विटामिन बी यह हड्डियों और दांतों को उन खनिजों को अवशोषित करने में सक्षम बनाता है जिनकी उन्हें आवश्यकता होती है

विटामिन सी स्वस्थ मांसपेशियों के लिए

विटामिन डी एक स्वस्थ श्वसन प्रणाली और अच्छी रात दृष्टि के लिए

खनिज का मिलान उस आवश्यकता से करें जिसकी आपके शरीर को आवश्यकता है। खनिज से उस सही आवश्यकता तक एक रेखा खींचिए जिसके लिए उसे आवश्यकता है।

कैल्शियम स्वस्थ रक्त के लिए

आयरन कुशल शरीर रसायन सुनिश्चित करने के लिए

फास्फोरस स्वस्थ हड्डियों और दांतों के लिए

आयोडीन स्वस्थ हड्डियों और दांतों के लिए



विटामिन की कमी से होने वाले रोग



विटामिन का उसकी कमी से रोग का मिलान कीजिए। विटामिन से सही कमी रोग के लिए एक रेखा खींचिए।

विटामिन ए

रिकेट्स

विटामिन बी

रतौंधी

विटामिन सी

बेरी-बेरी

विटामिन डी

स्कर्वी

विभिन्न रोगों की कमी से होने वाले कुछ रोगों की परिभाषा नीचे दी गई है, इन रोगों के नाम लिखिए।

1. शरीर की मरम्मत प्रणाली टूट जाती है जिससे जोड़ों में दर्द होता है और रक्तस्राव होता है, खासकर मसूड़ों से।

2. एक रोग जिसके कारण मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं और अंत में पक्षाघात हो जाता है।

3. खनिज अवशोषित नहीं होने के कारण हड्डियाँ नरम और विकृत हा जाती हैं।

4. श्वसन तंत्र का संक्रमण।



खाद्य अपमिश्रण



खाद्य अपमिश्रण पर निम्नलिखित प्रश्नों के लिए सही विकल्प चुनें।

- जानबूझकर जोड़ा गया पदार्थ जो भोजन की प्रकृति और गुणवत्ता को प्रभावित करता है, कहलाता है
(ए) खाद्य जहर (बी) खाद्य अपमिश्रण
(सी) खाद्य संदूषक (डी) खाद्य सामग्री
- हम कब कहते हैं कि पीएफए अधिनियम के तहत भोजन में मिलावट है?
(ए) यदि यह एक रोगग्रस्त जानवर से प्राप्त किया जाता है
(बी) यदि मसाले बिना सार के बेचे जाते हैं
(सी) यदि कोई घटक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है
(डी) सभी उल्लिखित
- कथन 1: कुछ तेल बनाने की प्रक्रिया में, निकल को उत्प्रेरक के रूप में जोड़ा जाता है।
कथन 2: निकेल का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
(ए) सही, गलत (बी) सही, सही (सी) गलत, गलत (डी) गलत, सही
- कथन 1: पैकड बेची गई वस्तुओं की तुलना में खुले सामान की बिक्री वाली वस्तुओं में मिलावट अधिक होती है।
कथन 2: ठोस गांठों की तुलना में पाउडर और पेस्ट के रूप में अधिक मिलावट होती है।
(ए) सच, झूठा (बी) सच, सच (सी) झूठा, झूठा (डी) झूठा, सच
- मिलावट किस अवस्था में होती है?
(ए) निर्माता (बी) वितरक (सी) खुदरा विक्रेता (डी) सभी उल्लिखित
- निम्नलिखित में से क्या मिलावट है?
(ए) यूरिया (बी) कीटनाशक (सी) चाय में लोहे का बुरादा (डी) सभी उल्लिखित
- मिलावट क्यों डाली जाती है?
(ए) उत्पादों के शेल्फ जीवन को बढ़ाने के लिए। जैसे- यूरिया
(बी) स्वाद रंग और उपस्थिति में सुधार करने के लिए
(सी) एक ही कीमत पर कम मात्रा में बेचने के लिए
(डी) सभी उल्लिखित
- निम्नलिखित में से कौन सा कारण अर्थव्यवस्था पर मिलावट के प्रभाव को दर्शाता है?
(ए) मिलावट → बीमार पड़ रहे लोग → इलाज पर पैसा खर्च करना
(बी) मिलावट → बीमार पड़ रहे लोग → कोर्ट केस
(सी) मिलावट → बीमार पड़ रहे लोग → इलाज या अदालती मामलों पर पैसा खर्च करना
(डी) उल्लिखित में से कोई नहीं