

विषय - भारत की रेलयात्रा

उपविषय - केरल

आज का विषय - केरल की हरित परम्पराएँ और प्राचीन सभ्यता

# Can Do Statements

I can easily tell about Kerala's eco friendly traditions.

I can tell about dress, culture, food of Kerala.

I can explain what is Ayurveda.

I can tell why Ayurveda is eco friendly.

I can tell the benefits of Ayurveda.

I can explain the different practices of Ayurveda.

# आज का विषय

## केरल की सभ्यता और हरित परंपरा



# PBL Task



Today you will be learning about the eco friendly culture and traditions of kerala. You will learn about traditional welcome and attire of kerala. You will also learn about the Ayurveda and some of the ayurvedic practices. Students have to open a auyurvedic center, where they will welcome the tourists, ask about their journey and will show them different practices of Ayurveda and their benefits.

# Recap Activity

**झोला गतिविधि** - केरल और नारियल तथा उससे बने हुए उत्पादों के बारे में बात करना (दूसरे दिन को दोहराना चित्र और उपलब्ध सामान के माध्यम से):- (Jhola activity)

**लिखित गतिविधि**:- बच्चे नारियल से बने ५ उत्पादों के नाम और वह नारियल के किस भाग से आया, लिखेंगे।

## उदाहरण

फल-नारियल का तेल

जड़-टूथब्रश

रेशे-रस्सी

तना-मेज़-कुर्सी

# Opening Activity--पहला घंटा



<https://youtu.be/AGMVyZVb4qw>

बच्चे केरल की पारम्परिक वेशभूषा में स्वागत का वीडियो देखेंगे और उसके बाद बच्चे उस का रोल प्ले करेंगे

टीचर और TA पहले स्वागत पारम्परिक अंदाज़ में कर के दिखायेंगे।

## गतिविधि:-

- शिक्षक कक्षा को तीन दल में बाँटेंगे और विडियो देखते हुए बच्चे 3-4 शब्द और छोटे वाक्य लिखेंगे और फिर मिल कर केरल के बारे में एक brochure या video बनायेंगे

### video

१. **कलारीपयत्तु** केरल की प्राचीन परम्परा है।

<https://youtu.be/I2iLuMwYdSU?t=23s>

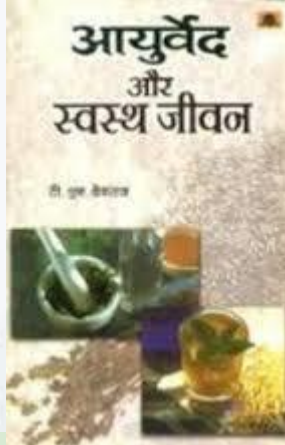
२. **नौका दौड़** केरल की प्राचीन और मनोरंजक परम्परा है।

<https://youtu.be/YFoKwIO6ytA>

बच्चे बुझो तो जाने खेल खेलेंगे

शब्द:- नृत्य, रंगोली, हाथी, नौका, झरना, कथक-कली, पेड़, पहाड़, रेल, आदि।

# आयुर्वेदिक पद्धति - दूसरा घंटा





## आयुर्वेदिक पद्धति - दूसरा घंटा

बच्चे केरल की आयुर्वेदिक पद्धति का एक वीडियो देखेंगे कि कैसे यह पद्धति पर्यावरण-अनुकूल और मनुष्य के लिए कितनी उपयोगी है।

<https://youtu.be/IUTqTVIANrw>

46 sec. से- 2:20min तक दिखाए)

Video देखते समय २-३ के दल में आयुर्वेद के बारे में कुछ मनोरंजक slogan लिखे।

गतिविधि:-

बच्चे २-२ के दल में काम करेंगे और एक video देखेंगे

<https://youtu.be/MstlcElzQ98>

उसके बाद बताएँगे कि वह उस video से क्या समझे और क्लास के सामने प्रस्तुत करेंगे .

## Activity for Novice High

छात्रों को उनकी जोड़ी को खोजना होगा। एक छात्र के पास तस्वीर है और दूसरे के पास वाक्य होगा। उन्हें चित्र देख कर और वाक्य पढ़ कर अपने साथी को दूंदना है।

यह नारियल का तेल है।



# तीसरा घंटा

शिक्षक बच्चों को विभिन्न आयुर्वेदिक तरीकों और अभ्यास के बारे में वीडियो देखेंगे।

<https://youtu.be/XoF4XLStBiA>

[https://youtu.be/Lht55H\\_ZJaU](https://youtu.be/Lht55H_ZJaU)

<https://youtu.be/HJXNNHrPano>

गतिविधि-

बच्चे दल में काम करेंगे और विभिन्न दिखाये गए आयुर्वेदिक तरीकों के निर्देशों को लिखेंगे जो तरीका उनके दल को दिया गया है.

Role play-

एकदल अपना आयुर्वेदिक सेंटर खोलेगा और दूसरा दल मरीज़ बनकर आएगा और अपनी समस्या बताएंगे।

धन्यवाद

नमस्ते