

Activities for Advance

Unit D (Day 9) –Swasth sharer ke Aayurvedic siddhant

Time 10AM -12 Noon- Interpretive, Interpersonal, and Presentational -

Activity 1: (review/ warm up).

- Question-** Aapne apne ghar mein paryavaran kee suraksha ke liye kya banaya hai?
 - Khaali bhoomi par kaun se paid paughe lagaye hain?
 - Roshani aur dhoop aane ke liye kya banaya hai?
 - Dhoop aur Paani se bachane ke liye kya banaya hai?
 - Kya aap apne ghar se raat mein aakash ke tare dekh sakte hai?
 - Taaji hava aane ke liye kya banaya hai?
 - Saurya Oorja se chalane vali kaun kaun si cheeje banaai hain?
 - Rain water harvestin (varsha ke jal ka sanchayan) ke liye kya banaya hai?
- Ab aapka ghar banker rahne ke liye taiyar hai. Bharat mein sabse pahle grih pravesh ki poja karte hain. to chaliye karate hai grih pravesh ki prarthana. Is mantra ko mere saath dohraiye ya youtube mein suniye . -----
Note : Saath mein Shanti Mantra power point mein dikhayen.
- Yis mantra mein kya prarthana ki ja rahi hai aur kya matlab hai?
- Mantra ka print out bachchon ko den aur batayen ki isme jo shabd pata hain unhe Underline karen aur jo nahin pata unhen Circle karen. (**print out provided separately**).
- Pichhali kakshon mein aapne padha hai ki prakriti ki sabhi cheejen panch tatvon se milkar bani hain. Kya aap bata sakte hain ki ve kaun kaun se hain . unme se kin tatvon ka naam is mantra mein liya gaya hai?
- Yin tatvon mein asantulan ya Ashanti se paryavaran mein kya prabhav padta hai?
 - Hava ki kami se kya hota hai?,
 - paani ki kami se kya hota hai?,
 - Hava ya paani ki adhikta se kya hota hai?
 - kam ya adhik tapmaan se kya hota?
- Yinme santulan ke liye kya upay kar saktien hain. Pichhle dinon aapne jo seekha vah bataiye.

Activity 1-B:

इस मंत्र में जो शब्द आपको पता हैं उनके नीचे रेखा खींचिये और जो नहीं पता उन पर गोला लगायिये । (Is mantra mein jo shabd aapko pata hain unhen Underline karen aur jo nahin pata unhen Circle Karen).

Shanti Mantra

ॐ द्यौः  शान्तिः अन्तरिक्षं  शान्तिः
पृथिवी  शान्तिः आपः  शान्तिः ओषधयः  शान्तिः ।
वनस्पतयः  शान्तिः विश्वे  देवाः शान्तिः ब्रह्म  शान्तिः
सर्वं शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om dyauh śāntirantarikṣam śāntiḥ
pṛthivī śāntirāpaḥ śāntiroṣadhayaḥ śāntiḥ
vanaśpatayaḥ śāntirviśvedevāḥ śāntirbrahma śāntiḥ
sarvaṁ śāntiḥ śāntireva śāntiḥ sā mā śāntiredhi
Om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ

Activity 2:

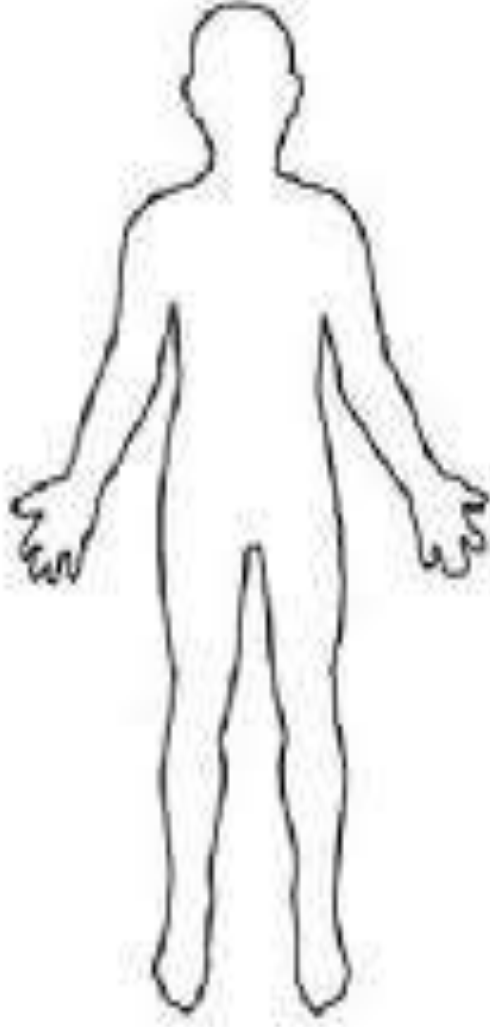
क्षिति जल पावक गगन समीरा, पंच तत्व से बना शरीरा ।

yah chaupai yad karen, mere saath dohrayen.

- **Kya aapne kshiti /kshitija, Niraj / Niraja, Agnivesh, Gagan, pawan, Samir ya Samira naam sune hain**
- **Kya aap mein se kisi ka naam Samir hai?**
- **Kshiti ko aur kya kahte hain?**
- **Gagan ko aur kya kahte hain?**

Inme se ladkon aur ladkiyon ke naam pahichane.

Activity 3: मनुष्य के शरीर में वात, पित्त, और कफ कहाँ रहते हैं। वात नीले रंग से, पित्त लाल रंग से, और कफ पीले रंग से दिखाएँ और नाम हिंदी में लिखें। (Manushya ke sharer mein Vaat, Pitta, & Kapha kahan rahte hain. Vaat neele rang se, pitta laal rang se aur kapha peelee rang se dikhayen aur naam hindi mein likhen).



उत्तर पूरे वाक्य में लिखें ---

कफ कहाँ रहता है? उत्तर / Ans-----

पित्त कहाँ रहता है? उत्तर / Ans-----

वात कहाँ रहता है? उत्तर / Ans-----

Activity 4: Body type quiz

इस आयुर्वेदि प्रश्नोत्तरी का उत्तर दें :

१. आपकी त्वचा (skin) कैसी है ?

- क. मेरी त्वचा शुष्क (dry) है ।
- ख. मेरी त्वचा तैलीय (oily) है ।
- ग. मेरी त्वचा कोमल (soft) है ।

२. आपकी शारीरिक बनावट (Body composition) कैसी है ?

- क. मेरी बनावट मध्यम (medium) है और शरीर संतुलित है।
- ख. मैं पतला, दुबला और लम्बा हूँ ।
- ग. मेरा शरीर चौड़ा, मजबूत और नाटा है ।

३. आपकी पाचन-क्रिया (digestion) कैसी है ?

- क. मेरी पाचन क्रिया धीमी (slow) है ।
- ख. मेरी पाचन क्रिया अच्छी है और मुझे अच्छी भूख लगती है ।
- ग. मेरी पाचन क्रिया अनियमित (irregular) है , कभी भूख लगती है, और कभी एकदम नहीं ।

४. आपकी याददाश्त (memory) कैसी है ?

- क. मैं नई चीजे अच्छी तरह से सीख लेता हूँ, लेकिन जल्दी भूल जाता हूँ ।
- ख. मेरी याद दास्त अच्छी है ।
- ग. धीमी, लेकिन एक बार याद होने के बाद हमेशा याद रहता है ।

५. आपको नींद (Sleep) कैसी आती है ?

- क. मुझे नींद बहुत आती है ।
- ख. मैं अच्छी तरह से सोता हूँ ।
- ग. मुझे ठीक से नींद नही आती है ।

६. आपका व्यक्तित्व (personality) कैसा है?

- क. मैं क्रिएटिव (creative), उत्साही (Enthusiastic), और सक्रिय (active) हूँ ।
- ख. मैं शांत (quiet), धैर्यवान (patience), और दयालु (kind) हूँ ।
- ग. मैं दृढ-प्रतिज्ञ (Firmly - committed) , जिद्दी (stubborn), और गुस्सैल (angry) हूँ ।

Activity 5: play a game in two teams— the team that gives most correct answers, will be the winner. Answer should be in complete sentence. TA will ask a question to team-1. If answer is correct, team gets a point. If incorrect, then team gets zero point. Ask the same question to team-2. Record the points. Then ask a new question to team-2 and repeat the steps above.

Maker Sankraanti mein kyaa khaate hain ? — ANS---

Baisakhi mein kyaa khaate hain? —ANS---

Pongal mein kyaa khaate hain? – ANS--

Onam mein kyaa khaate hain? —ANS---

Bihu mein kyaa khaate hain? —ANS---

Pola mein kyaa khaate hain? —ANS---

Chhath pooja mein kyaa khaate hain? —ANS---

chana kis mahine mein nahin khana chahiye? — ANS---

Kartik mahine mein kya nahin khana chhiye? — ANS---

Note: teachers can make more similar questions.

Activity 6: Is kavita mein hindi mahino ke naam par gola lagayiye. Use Hindi calendar and identify the English equivalent month for the Hindi month and write the English name underneath Hindi name.

चौते गुड़, वैशाखे तेल, जेठ के पंथ, अषाढे बेल।

सावन साग, भादो मही, कुवांर करेला, कार्तिक दही।

अगहन जीरा, पूसै धना, माघै मिश्री, फाल्गुन चना।

जो कोई इतने परिहरै, ता घर बैद पैर नहिं धरै।

सर्वेक्षण (Servey)

क्या आप इस कहावत का पालन करते हैं? पूरी तरह से, बिल्कुल नहीं, थोड़ा -थोड़ा.

Do you follow this kahaavat? How well ? Or not follow at all? Somewhat?

अपना उत्तर यहाँ लिखें---

Activity 7: (group discussion):

Talk about how there are no such restrictions in the western culture. Devide class in two groups and have a debate- one will be in favor of the restriction in the kahaavat चौते गुड़ & the restriction in viruddhahar, and the other against it. (Use provided sentence structure and phrases).

Or

भारत में अमेरिका की तुलना में कम लोगों को तीव्र प्रतिक्रिया / एलर्जी (allergy) होती है, क्यों? अपने विचार व्यक्त करें ।

Note: sentences structure and phrases for debate will be provided.

Activiy 8 - Debate: Read this news article on Yoga and have a discussion or debate.

Day 9 - योग पर समाचार पत्र लेख (News Article on Yoga)

सैन डिएगो में अभिभावकों की शिकायत के बाद एक स्कूल के खिलाफ मुकदमा दायर किया गया है। अभिभावकों का आरोप है कि स्कूल में सिखाया जाने वाला योग गैरकानूनी है और इससे हिंदू धार्मिक विश्वास को बढ़ावा मिल रहा है। सैन डिएगो की विशेष अदालत से स्कूल में चलने वाले अष्टांग योग कार्यक्रम को जल्द से जल्द समाप्त करने का अनुरोध किया गया है। साथ ही इसकी जगह परंपरागत शारीरिक शिक्षा को शुरू कराने का निवेदन किया गया है। दूसरी ओर स्कूल के अधीक्षक इस कार्यक्रम को गैरकानूनी नहीं मानते। उनका कहना है कि इसके तहत किसी तरह का धार्मिक बढ़ावा नहीं दिया जा रहा है।

अदालत ने उस याचिका को खारिज कर दिया है और स्कूल में पाठ्यक्रम के तहत योग सिखाने की इजाजत दे दी है। सैन डियागो सुपीरियर कोर्ट के न्यायाधीश ने कहा कि स्कूल का योग कार्यक्रम किसी धर्म विशेष का समर्थन नहीं करता। याचिका को खारिज करते हुए न्यायाधीश ने योग से भारत के जुड़ाव और दर्शन के बारे में बताते हुए अपने फैसले की लगभग दो घंटे तक व्याख्या की और योग का समर्थन किया। आजकल स्कूल के आधे घंटे के योग कार्यक्रम में छात्रों को प्राणायाम और आसन अभ्यास कराए जाते हैं।

वाद विवाद का विषय (Topic for debate)

क्या योग सचमुच हिन्दू धार्मिक विश्वास को बढ़ावा देता है? पक्ष या विपक्ष में अपना मत दें।
Kya yoga hindu dharmik vishwas ko badhava deta hai? For or against mein apna mat den.

Word meaning

अभिभावकों = Guardians, शिकायत = Complain, खिलाफ = Against, मुकदमा = court case, दायर किया गया है = Had been filed, आरोप = allegation, blame , गैरकानूनी = illegal, धार्मिक विश्वास = Religious faith, विशेष अदालत = Special court, अष्टांग योग = Aashtaang Yog, कार्यक्रम = program, अनुरोध = Request, परंपरागत = traditional, निवेदन = Request, अधीक्षक = Administrator , याचिका = Petition, खारिज = reject, पाठ्यक्रम = Syllabus, इजाजत = permission, न्यायाधीश = Judge, समर्थन = support , जुड़ाव = association, दर्शन = Philosophy, फैसले = Verdict , व्याख्या = explanation, प्राणायाम = breathing technique, आसन = yoga postures, अभ्यास = Practice

Or

Each student will read one assigned 'Doha' silently and then explain to his/her partner about which thing cures what problem (in group of two). And, then present in front of the class. (Doha will be provided seperatly)

Example: जहाँ कहीं भी आपको,काँटा कोड़ लग जाय।

दूधी पीस लगाइये, काँटा बाहर आय।।

Here Doodhi (दूधी) is used to cure Kaanta (काँटा)

Activiy 9: वैद्य और रोगी का अभिनय (with intense Conversation)

प्रायःजब रोगी वैद्य के पास आता है तो सबसे पहले औषध – संयोजक (compounder) उससे उसके नाम, स्वस्य, भोजन, और जीवन शैली के बारे में पूछ ताछ करता है। उसके बाद वैद्य रोगी के स्वस्य, भोजन, और जीवन शैली के बारे में पुनः पूछ ताछ करता है, नाड़ी देखता है और आँख, होंठ, जीभ, और त्वचा का निरिक्षण करता है । फिर उसकी चिकित्सा के लिए दवा बताता है और कुछ भोजन खाने और कुछ भोजन में परहेज करने के लिए कहता है ।

अब आप लोग तीन तीन बच्चों का दल बनायें जिसमें एक वैद्य, एक रोगी, और एक औषध - संयोजक (compounder) होगा । अब आप लोग इस दृश्य योजना को अभिनय और बात चीत करके दिखाएँ ।

Activity 10: Play Twister Game:



Objective:

Children will review everything according to the concept of the lesson. They will review 5 elements, different foods, colors and body parts. They will also do the exercise and have fun. So basically every thing that is needed for the healthy body.

Materials and Preparation: (can be done before the class)

- **Make** Twister mats by cutting out paper circles and taping them to the floor in four equal rows of six. Each row should be a different color of hara, peela, laal & neela, which correspond to different elements & food groups: hara – Jal / (fruits & vegetables), Peela-Prithvi / (paushtic bhojan), Laal – Agni / Masale, Neela – Aakash / Jadi Butiyan.
- **Use spinner** -or make your own by attaching a spinner to a square board.



The spinner is divided into four labeled sections: right foot, left foot, right hand, and left hand. Each of those four sections is then divided into the four colors (red, yellow, blue, and green).

How to Play:

1. Divide the class in 2 teams of 5 players.
2. Ask players to pick one parchi out of 5. Parchi's have one of the name inside - prithvi, jal, agni, vaayu aur Aakash.
3. Player Vayu will spin the spiner. Rest will play from the corresponding color Positin. Plyayer Jal will stand in the Hara dot, Plyayer prithvi will stand in the peela dot, Plyayer Agni will stand in the laal dot, Plyayer Aakash will stand in the Neela dot.
4. **4 colors correspond to 4 element & 4 food groups as following-**

Hara-(Jal)-फल और सब्जियां---sev, santara, kela, aaloo, gobhi,

paalak, tamaatar

Peela(Prithvi)-पौष्टिक भोजन -- baadaam, doodh, dahi, chapatti, rajma,

chaval, anda aur meat,

Laal-(Agni)-- मसाले --- Haldi, jeera, Dhaniyan, methi, kaali mirch, laal mirch

Neela-(Aakash)--जड़ी बूटियां ---tulsi, podina, Adarak, harad, Baheda, Aanvla,

5. Depending on the color that is spun, the spinner must give an example of a food in that food group, and then call out the combination (for example: dahina haath, Haldi). The spinner is pointing to red in dahina haath and Haldi is from that group.



6. After listening the call, all the players must move their dahina haath to available laal dot)
7. The player, who can't find the available dot or falls, will be out.
8. The player remaining till end will be winner. We can also limit the game to just 3-4 rounds or until 2 player or remaining on each mat and then they compete in next round.

Time 1 - 2 PM –computer lab Activity:

There are 5 elements in many philosophies and traditions around the world. Find out about them in this website---Write a paragraph about your findings of any 2 philosophies in Hindi and send it to your teacher.

<http://chemistry.about.com/od/historyofchemistry/a/5-Elements.htm>

Or

Find out about Chinese concept of 5 elements in the following website—Write a paragraph about differences between Aayurvedic concept and chinese concept of 5 elements in Hindi and send it to your teacher. You can also show the pictures.

<http://www.chinesefortunecalendar.com/5ebasic.htm>

Time 2 – 2:30 PM- individual help

1. Practice letters, words, & number used through out the day

2. खाली स्थान पर उचित पञ्च तत्व का नाम लिखिए । (khali sthan par sahi panch tatve ka naam bhariye.)

आजकल भारत में बहुत गर्मी पड़ रही है । तापमान ४७ डिग्री सेल्सियस से ऊपर पहुँच गया है । सूरज से जैसे -----बरस रही है । -----सूख रही है । ----- में बादल कहीं नजर नहीं आ रहे हैं । कभी आते भी हैं तो ----- का झोंका उड़ा ले जाता है । ----- के बिना नदी नाले भी सूख गए हैं । भारत के लोगों को मानसून का बेसब्री से इन्तजार है ।

2. इन मुहावरों का अर्थ लिखकर वाक्य में प्रयोग करें । (In muhavarorn ka arth likhkar vaky mein prayog karen.)

आँख का तारा =

आँख में धूल झोंकना =

कान खड़े होना =

नाक कट जाना =.

नाक में दम करना =

मुँह में पानी आना =

खाल खींचना =

Time 2:30 – 3:30 PM- Presentational

Prayog shaala Activities:

1. Make an Aayurvedic pyramid using the picture of the plants that you planted around your house and write the Aayurvedic benefits of that plant in an index card paste it near the picture on the pyramid

(If time permits then do the following)

2. Create a recipe card for your favorite food. Write the ingredients, quantity and steps for preparation in order. put everyone's recipes in a book and create a recipe book. Recipe book can be rotated by giving each student a turn to look at it and can be displayed in the fair on the last day.

3. Create a healthy aayurvedik menu for your school. Remember to include food from each food group