



# പ്രവൃത്തിപഠനം

## ക്ലാസ് - IX

### ഉത്തരസൂചിക

- 1 ഹൃദയശ്യാസനക്ഷമത
- 2 ഹൃദയപേശികളുടെ ഇലാസ്റ്റിസിറ്റി വർധിക്കുന്നു
- 3 7
- 4 വിഷ്വൽ ഇമേജറി
- 5 ഹൃദയ ശ്യാസനവ്യവസ്ഥയുടെ
- 6 കളികളിൽ ഏർപ്പെടുക.  
ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ പച്ചക്കറികളും  
പഴവർഗങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തുക. ധാരാളം  
വെള്ളം കുടിക്കുക.  
ശരിയായ വിശ്രമവും ഉറക്കവും
- 7 നടത്തം  
സൈക്ലിങ്ങ്  
നീന്തൽ  
വിവിധ കളികൾ
- 8 പൾസ് റേറ്റിലും ശ്യാസന തോതിലും ഉണ്ടായ മാറ്റത്തെ  
കുറിച്ചും അതിന്റെ കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്  
അപൂർണ്ണ ഉത്തരത്തിന്
- 9 ഒരു ടീമിലെ 7 കളിക്കാർ ഉണ്ടാവണം.  
60 മിനിറ്റ് നേരം കളിക്കണം.  
മൈതാനത്തിന് 40 മീറ്റർ നീളവും 20 മീറ്റർ വീതിയും ഉണ്ടായിരിക്കണം  
കൈകൾ ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് പാസ് ചെയ്യണം  
കൂടുതൽ ഗോൾ സ്കോർ ചെയ്ത ടീം വിജയിക്കുന്നു.  
ടീമിൽ ഒരാൾക്ക് ഗോൾ കീപ്പറായി കളിക്കാം

- 10.. സാഹചര്യങ്ങൾ പ്രതികൂലാവസ്ഥയിൽ ആകുമ്പോഴോ, ആവശ്യങ്ങൾ തൃപ്തികരമായി നിറവേറ്റാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോഴോ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ അവസ്ഥയാണ് സമ്മർദ്ദം
- 11.

ദിവസം	വാമിംഗ് അപ്പ്	പ്രവർത്തനം	കൂളിംഗ് ഡൗൺ
തികൾ ചൊവ്വ ബുധൻ	10 മിനിറ്റ്	നടത്തം 30-40 മിനിറ്റ്	5 മിനിറ്റ്
	10 മിനിറ്റ്	ജോഗിംഗ് 20-30 മിനിറ്റ്	5 മിനിറ്റ്
	10 മിനിറ്റ്	സ്കിപ്പിംഗ് 3 മിനിട്ട്	
വ്യാഴം വെള്ളി		വീതമുള്ള അഞ്ച് സെറ്റ് ഓരോ സെറ്റിനിടയിലും	
	10 മിനിറ്റ്	5 മിനിറ്റ് വിശ്രമം	5 മിനിറ്റ്
	10 മിനിട്ട്	ജോഗിങ് 20-30 മിനിറ്റ്	5 മിനിറ്റ്
		ഏറോബിക്സ് സൂംബാ ഡാൻസ് 20-30 മിനിറ്റ്	5 മിനിറ്റ്

12. ഏതെങ്കിലും ഒരു വസ്തുവിനെ ,സംഭവത്തെ അഥവാ നടന്ന കാര്യത്തെ മനസ്സിൽ കണ്ടു കേട്ടും രുചിച്ചും,മണത്തും രുപപ്പെടുത്തുന്ന പ്രവർത്തനമാണ് ഇമേജറി. വിഷയം ഇമേജറി  
ഓഡിറ്ററി ഇമേജറി  
ഓൾ ഫാക്ടറി ഇമേജറി,  
ഗസ്റ്റേറ്ററി ഇമേജറി,  
ടാക്റ്റൈൽ ഇമേജറി

FIRST TERM EVALUATION 2019 - WORK EDUCATION - ANSWER KEY

1. പയർ
2. കറ്റാർവാഴജെൽ
3. മൺപാത്രങ്ങൾ
4. വെള്ളത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നത്
5. A,പോളിഹൗസ് ഫാമിംഗ്, B,ഹൈഡ്രോപോണിക്സ്, C,വെർട്ടിക്കൽ ഫാമിംഗ്, D,ടിഷ്യൂ കൾച്ചർ
6. പേര്, ചേരുവകൾ,അളവ്,ബാച്ച് നമ്പർ, ഉല്പാദിപ്പിച്ച/പാക്ക് ചെയ്ത തീയതി, ഉൽപ്പാദകന്റെ പൂർണ്ണമായ വിലാസം,കാലാവധി, വില, ഉൽപ്പന്നത്തിന് ചേർത്തിട്ടുള്ള സംരക്ഷണ വസ്തുക്കൾ, ബാർകോഡ്,
7. കൊതുകിന്റെ ഉറവിട നശീകരണം, സ്കൂളിന്റെ, വീടിന്റെ പരിസരത്ത് ചിരട്ട, പ്ലാസ്റ്റിക്, പാത്രങ്ങൾ, കൊതുന്റ് ഇവയിൽ വെള്ളം കെട്ടിനിന്ന് കൊതുകുകൾ പെരുകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
8.
 

ഹസ്തദാനം കരൻസി എന്നിവയുടെ കൈമാറ്റത്തിലൂടെ 26000 ബാക്ടീരിയകളുടെ പകർച്ചയുണ്ടാകുന്നു

  - നമ്മുടെ കൈയിൽ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്ന ബാക്ടീരിയകൾ ഹസ്തദാനത്തിലൂടെ മറ്റുള്ളവരിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.
  - കരൻസി ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം കൈകഴുകാതെ ഭക്ഷണ കഴിക്കുന്നത് ബാക്ടീരിയകൾ ശരീരത്തിനകത്ത് എത്തുന്നതിന് ഇടയാക്കുന്നു.

പാദ സംരക്ഷണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന മുഷിഞ്ഞ സോക് സുകൾ പാദരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു

  - മുഷിഞ്ഞ സോക് സുകളിൽ ധാരാളം ബാക്ടീരിയകളും ഫംഗസ്സുകളും ഉണ്ടായിരിക്കും. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ വിയർപ്പും സോക്സിലെ അഴുക്കും കൂടിയാകുമ്പോൾ അവ വളരെ പെട്ടെന്ന് പെറുകുകയും പാദരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

...എന്നിങ്ങനെ ഏതെങ്ങിലും രണ്ടെണ്ണം വിശദീകരിക്കണം
9. വേനൽക്കാലത്ത് ശരീരത്തിൽനിന്നും നഷ്ടപ്പെടുന്ന ജലാംശത്തിന്റെ അളവ് കൂടുതലാണ്. കൂടാതെ പച്ചക്കറികളിലും പഴവർഗങ്ങളിലും കാൽസ്യവും പൊട്ടാസ്യവും ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട് അവ ശരീരത്തിന് കൂടുതൽ പ്രയോജനപ്പെടുന്നു
10.
  - i. ഓണത്തിന് ഒരു മുറ പച്ചക്കറി എന്ന പദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യമെന്ത്?
  - ii. കൃഷി ചെയ്യുവാൻ കൃഷിയിടം ഇല്ലാത്തവർ എങ്ങനെയാണ് ഈ പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കേണ്ടത് ?
  - iii. ആധുനിക രീതിയിലുള്ള കൃഷി സംപ്രദായങ്ങളുടെ മേൻമകൾ ഏവ ?
  - iv. ഏതൊക്കെ പച്ചക്കറി വിത്തുകളും, തൈകളും ആണ് വിതരണം ചെയ്തിട്ടുള്ളത്?

V. ഇവയുടെ പരിപാലന രീതികളെ കുറിച്ച് പറയുമോ? ..

...വിഷയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നാല് ചോദ്യങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയാൽ സ്കോർ കൊടുക്കാം..

11. ♦കോതുകു നിവാരണമാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക.  
♦മാലിന്യങ്ങൾ ഉറവിട സംസ്കരണം നടത്തുക.  
♦ശുചിത്വബോധം വളർത്തുക.  
♦പകർച്ചവ്യാധി തടയാനുള്ള പ്രാഥമിക അവബോധം വളർത്തുക.