ഭക്ഷണവും മനുഷ്യരും

പാഠാസൂത്രണം

ക്ലാസ് : **തീയതി :**

യൂണിറ്റ് 2. **പിരീഡ് :**

പഠന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

🌈മനുഷ്യരുടെ നിലനിൽപ്പിന് അത്യാവശ്യമായ ഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ഭക്ഷണം എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിന്

🌈 ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങൾ ശേഖരിച്ചിരുന്ന ആദിമമനുഷ്യർ ഭക്ഷ്യോത്പാദനത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേർന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിന്

🌈ഓരോ കാലഘട്ടത്തിലെയും ഭക്ഷണത്തിലെ വൈവിധ്യങ്ങൾ തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്യുന്നതിന്

🌈തീയുടെ കണ്ടുപിടിത്തം, സ്ഥിരതാമസമാക്കൽ,മൺപാത്ര നിർമ്മാണം എന്നിവ മനുഷ്യ ചരിത്രത്തിൽ ചെലുത്തിയ സ്വാധീനം തിരിച്ചറിയുന്നതിന്

🌈 ഭക്ഷണ കൈമാറ്റം നഗരങ്ങളുടെ രൂപീകരണത്തിലേക്ക് നയിച്ചത് എങ്ങനെയെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിന്

🌈 ഭക്ഷണം അമൂല്യമാണെന്ന കാഴ്ചപ്പാട് രൂപീകരിക്കുന്നതിന്

🌈 കൃഷി,പാചകം എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുന്നതിന്

🌈 ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യവും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്

ആശയങ്ങൾ/ ധാരണകൾ

🌈ആദിമ മനുഷ്യരുടെ ഭക്ഷണസമ്പാദനം

🌈 തീയും ഭക്ഷണവും

🌈 ഭക്ഷ്യോത്പാദനം

🌈 ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ സംഭരണം

🌈 ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റം

🌈 ഭക്ഷണവും അസമത്വവും

🌈 പട്ടിണിയുടെ നേർക്കാഴ്ചകൾ

🌈 ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യവും

ശേഷികൾ/ നൈപുണികൾ

🌈ഭക്ഷണരീതികളെക്കുറിച്ച് വിവിധ സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്നും വിവരശേഖരണം

🌈 വിവിധ കാലഘട്ടങ്ങളിലെ ഭക്ഷണരീതി താരതമ്യം ചെയ്യൽ

🌈തീയുടെ കണ്ടെത്തലും കൃഷിയും ആഹാരരീതിയിൽ വരുത്തിയ നിർണായ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിഗമനങ്ങൾ രൂപീകരിക്കൽ

🌈 കൃഷിയിലും പാചകത്തിലും ആഭിമുഖ്യമളർത്തൽ

🌈 നല്ല ഭക്ഷണശീലം വളർത്തിയെടുക്കൽ

പഠന സാമഗ്രികൾ

ചിത്രങ്ങൾ ഐസിടി വായന സാമഗ്രി, പത്രക്കട്ടിങ്ങുകൾ, പുസ്തകങ്ങൾ

റഫറൻസ് പുസ്തകങ്ങൾ

ആനുകാലിക പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ

മൂല്യങ്ങൾ/ മനോഭാവങ്ങൾ

🌈 അധ്വാനത്തോടുള്ള ആഭിമുഖ്യം

🌈ഭക്ഷണം അമൂല്യമാണെന്ന മനോഭാവം

🌈കാർഷിക സംസ്കാരം

പ്രക്രിയ	വിലയിരുത്തൽ
ടി ബി പേജ് 27 ഡയറിക്കുറിപ്പ് വായന ഏതൊക്കെ വിഭവങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് ഈ കുറിപ്പിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്? വ്യക്തിഗതമായി ലിസ്റ്റ് ചെയ്യൽ ഇവ കൂടാതെ മറ്റെന്തെല്ലാം ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ കഴിച്ചിട്ടുള്ളത്? പട്ടികപ്പെടുത്തൽ പേജ് 28 ലെ ചിത്രങ്ങൾ പ്രദർശനം ചിത്രങ്ങളിൽ എന്താണ് കാണുന്നത്? പ്രാചീന മനുഷ്യരുടെ ഭക്ഷണ സമ്പാദനത്തെക്കുറിച്ച് എന്തെല്ലാം വിവരങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്നത്? ആദിമമനുഷ്യർ ഭക്ഷണ സമ്പാദനത്തിനായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന ആയുധങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ആയുധങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ / സവിശേഷതകൾ എന്തൊക്കെയാണ്? ആദ്യമമനുഷ്യർ അന്ന് ഇത്തരം ആയുധങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ആവശ്യങ്ങൾക്കായിരിക്കാം ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക ചർച്ച വേട്ടയാടലിലൂടെയും ശേഖരണത്തിലൂടെയും അവർക്ക് എന്തെല്ലാം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ആയിരിക്കും ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക? **തീയും ഭക്ഷണവും**	

വേട്ടയാടലിലൂടെയും മറ്റും ലഭിച്ച ഈ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ആദിമ മനുഷ്യർ പാകം ചെയ്തതാണോ കഴിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക?
പ്രാചീന മനുഷ്യർ എന്തൊക്കെ ആവശ്യങ്ങൾക്കായിരിക്കാം തീ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്?
ചർച്ച
ക്രോഡീകരണം
പേജ് 29 വായന
പച്ചമാംസത്തിൽ നിന്ന് പാചകത്തിലേക്ക്
ഫ്ലോചാർട്ട് തയ്യാറാക്കൂ....
ഭക്ഷണാവശ്യത്തിനായി വീടുകളിൽ വളർത്തുന്ന ജീവികൾ ഏതെല്ലാം?
ആദിമമനുഷ്യർ ഭക്ഷണാവശ്യത്തിനായി മൃഗങ്ങളെ ഇണക്കി വളർത്തിയിരുന്നു
ആദിമമനുഷ്യർ അന്നന്നേയ്ക്ക് ആവശ്യമായ ഭക്ഷണം മാത്രമാണ് തേടിയിരുന്നത്. എന്തായിരിക്കാം കാരണം?
സ്വതന്ത്ര പ്രതികരണം
എന്തൊക്കെ സാഹചര്യങ്ങൾ ആയിരിക്കാം ആദിമ മനുഷ്യരെ ഭക്ഷണ സമ്പാദനത്തിനായി പ്രേരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക?
ചർച്ച
ക്രോഡീകരണം
ഭക്ഷ്യോല്പാദനം
പേജ് 29,30 വായന
മൃഗങ്ങളെ ഇണക്കിവളർത്താനും സസ്യങ്ങളെ പരിപാലിക്കാനും ആരംഭിച്ചതിലൂടെ എന്തെല്ലാം മാറ്റങ്ങളാണ് മനുഷ്യജീവിതത്തിലുണ്ടായത്?
എങ്ങനെയാണ് സസ്യങ്ങളെ പരിപാലിച്ചത്?
ആദിമമനുഷ്യരെ കൃഷിയിലേക്ക് നയിച്ച സാഹചര്യം എന്ത്?
കൃഷിയിടങ്ങൾക്ക് സമീപത്ത് സ്ഥിരവാസം ആരംഭിക്കാൻ ആദിമ മനുഷ്യരെ പ്രേരിപ്പിച്ച ഘടകങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
കൃഷിയിടങ്ങൾക്ക് സമീപത്ത് സ്ഥിരവാസമാക്കിയതുകൊണ്ട് അവർക്ക് എന്തെല്ലാം നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടാകാം.?
ആദിമമനുഷ്യർക്ക് സ്ഥിരവാസം ഉറപ്പിക്കാൻ നദീതടങ്ങൾ എങ്ങനെയെല്ലാം സഹായകമായിട്ടുണ്ടാകാം?
ചർച്ച
പ്രവർത്തനക്കാർഡ് -1 വിതരണം
വ്യക്തിഗതമായി പൂരിപ്പിക്കൽ
ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ സംഭരണം
*നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ സംഭരിച്ചു വെക്കാറുണ്ടോ? *ഏതെല്ലാം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ? *എന്തിലൊക്കെയാണ് ഈ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ സംഭരിച്ചു വയ്ക്കുന്നത്?
സ്വതന്ത്ര പ്രതികരണം

ആദിമമനുഷ്യർ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന വസ്തുക്കൾ ഏതെല്ലാം? പേജ് 30 വായന ഏതൊക്കെ തരത്തിൽ ആയിരിക്കാം അവർ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക? ആഹാരം പാകം ചെയ്യുന്നതിനും സംഭരിക്കുന്നതിനും ഏതൊക്കെ പാത്രങ്ങളാണ് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത്? നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ധാന്യങ്ങൾ സംഭരിച്ചു വയ്ക്കുന്നതിനായി ഭരണികൾ, പത്തായങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ഇവയ്ക്ക് പുറമേ മറ്റ് ഏതെല്ലാം ഭക്ഷണ സംഭരണ മാർഗങ്ങൾ അന്നത്തെ മനുഷ്യർ സ്വീകരിച്ചിരുന്നിരിക്കാം? വീട്ടിലെ മുതിർന്നവരോട് അന്വേഷിച്ച് ടീച്ചറുടെ സഹായത്തോടെ കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കൽ **തുടർപ്രവർത്തനം** കഴിഞ്ഞകാലങ്ങളിൽ ധാന്യസംഭരണത്തിനും ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാനുമായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന സംഭരണികൾ, പാത്രങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് വിദ്യാലയത്തിൽ ഒരു പ്രദർശനം സംഘടിപ്പിക്കുക **ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റം** പേജ് 31,32 വായന എന്താണ് ബാർട്ടർ സമ്പ്രദായം? നഗരങ്ങളുടെ രൂപീകരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഫ്ലോ ചാർട്ട് പൂർത്തിയാക്കൂ 'സാധനങ്ങളുടെ കൈമാറ്റവും നഗരങ്ങളുടെ വളർച്ചയും' എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി ചർച്ച ചെയ്ത് കൊളാഷ് നിർമ്മിച്ച് ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കൂ.... **ദേശങ്ങൾ കടന്നും ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റം** ടി ബി പേജ് 33 ലെ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ കുട്ടികൾ ക്ലാസിൽ കൊണ്ടുവരുന്നു ചാർട്ടിൽ ഇവ ഒട്ടിച്ച് ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളുടെ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കൂ... നിങ്ങളുടെ നാട്ടിൽ ഇപ്പോൾ കൃഷി ചെയ്യുന്ന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് അന്വേഷിച്ചു കണ്ടെത്തൂ... ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന എല്ലാ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് പരിചിതമല്ലേ? ഈ ഭക്ഷ്യ വിഭവങ്ങളുടെ ഉദ്ഭവം നമ്മുടെ നാട്ടിൽ തന്നെയാണോ? അന്വേഷിക്കൂ.. ഗ്രൂപ്പിൽ വായനാസാമഗ്രി നൽകുന്നു.	

വായനാസാമഗ്രിയിൽ നിന്നുള്ള വിവരങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി തിരിച്ചറിയൽ കാർഡ് നിർമ്മിക്കൽ അവതരണം പോർട്ട് ഫോളിയോയിലേക്ക് കച്ചവടത്തിന്റെ വ്യാപനം വിദൂരദേശങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റത്തിലേക്ക് നയിച്ചതെങ്ങനെ? മറ്റു രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് പ്രചാരത്തിൽ വന്ന ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കൽ **പ്രവർത്തനക്കാർഡ് -2** വിതരണം വ്യക്തിഗതമായി പൂരിപ്പിക്കൽ **ഭക്ഷണവും അസമത്വവും** വായനാ സാമഗ്രി ഗ്രൂപ്പിൽ നൽകുന്നു. ഈ വിവരണത്തിൽ നിന്നും സമൂഹത്തിൽ നിലനിന്നിരുന്ന ഏതെങ്കിലും അസമത്വത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ? ടി. ബി.പേജ് 35 വായന ടീച്ചർ ടെക്സ്റ്റ് പേജ് 23 ലെ വിവരണം അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ഭക്ഷണ സംസ്കാരത്തിൽ പഴയകാലത്ത് കേരളത്തിൽ പലതരത്തിലുള്ള അസമത്വങ്ങളും വിവേചനങ്ങളും നിലനിന്നിരുന്നു. ക്രോഡീകരണം ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ജാതി വിവേചനം ഇന്നും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടോ? ' ഭക്ഷണത്തിലെ അസമത്വങ്ങൾ 'എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക **പട്ടിണിയുടെ നേർക്കാഴ്ചകൾ** കെവിൻ കാർട്ടറുടെ ചിത്രം പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ചിത്രത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലം ടീച്ചർ വിശദീകരിക്കുന്നു. പേജ് 36 ലെ വാർത്താ തലക്കെട്ട് പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. എന്തെല്ലാം വിവരങ്ങളാണ് ഈ വാർത്തയിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നത്? ദാരിദ്ര്യത്തിനും പട്ടിണിക്കുമുള്ള കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ? ബംഗാളിലെ ഭക്ഷ്യക്ഷാമം വായന 1943 ലെ ബംഗാൾ ഭക്ഷ്യക്ഷാമത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ? ലോക ഭക്ഷ്യദിനം കുടുംബശ്രീ മിഷനെക്കുറിച്ച് ടീച്ചറുടെ വിശദീകരണം.	

ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാ നിയമപ്രകാരം നടപ്പിലാക്കുന്ന പദ്ധതികൾ / പരിപാടികൾ ഉച്ചഭക്ഷണ പദ്ധതി പൊതുവിതരണ സംവിധാനം സംയോജിത ശിശു വികസന പദ്ധതി ഭക്ഷ്യ ദിനറാലി സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ പ്ലക്കാർഡുകൾ നിർമ്മിക്കൽ പട്ടിണിയില്ലാത്ത ലോകം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും എന്തെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിയും? സ്വതന്ത്ര ചർച്ച തുടർപ്രവർത്തനം യുദ്ധം,വരൾച്ച, വെള്ളപ്പൊക്കം തുടങ്ങിയ മനുഷ്യനിർമ്മിതവും അല്ലാത്തതുമായ ദുരന്തങ്ങൾ ലോകത്തിന്റെ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയ്ക്ക് ഭീഷണിയാകുന്നത് എങ്ങനെ?ഒരു ചിത്രപ്രദർശനം സംഘടിപ്പിക്കുക **ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യവും** പേജ് 37,38 വായന 2023 അന്താരാഷ്ട്ര ചെറുധാന്യ വർഷം ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ ചിത്രം പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. **തുടർപ്രവർത്തനം** ചെറുധാന്യങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് ചാർട്ടിൽ ഒട്ടിച്ച് ലഘു വിവരണത്തോടെ ക്ലാസ്സിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കൂ . അതോടൊപ്പം ഭക്ഷ്യമേളയും വിദ്യാലയങ്ങളിൽ സംഘടിപ്പിക്കുക ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം 'എന്ന വിഷയത്തിൽ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുമായി അഭിമുഖം നടത്തുന്നു 'അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലവും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളും' എന്ന വിഷയത്തിൽ കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക **തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ** *നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങൾ തന്നെയായിരിക്കുമോ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ മുതിർന്നവരും അവരുടെ കുട്ടിക്കാലത്ത് കഴിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക? നമുക്ക് ഒരു അന്വേഷണം ആയാലോ? മുതിർന്നവരോട് ചോദിച്ച് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് നോട്ടുബുക്കിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക. ശേഖരിച്ച വിവരങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചിത്രങ്ങൾ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തി ഭക്ഷണരീതിയിൽ ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ എന്ന വിഷയത്തിൽ ഒരു കയ്യെഴുത്ത് പതിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക. *നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലെ കൃഷിത്തോട്ടത്തിലെ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെക്കുറിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.	

* നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ കൃഷിയിടങ്ങൾ, ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ലഭ്യമാകുന്ന മാർക്കറ്റ്, ഹോട്ടലുകൾ എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സ്കെച്ച് വരച്ച് പ്രദർശിപ്പിക്കുക	