



CBSD FID कार्यपुस्तिका ग्रेड

4

नाम:



लचीला निर्देश दिवस 1





एक लचीला अनुदेशात्मक दिवस क्या है जिसे "FID" दिवस के रूप में भी जाना जाता है?

पेंसिल्वेनिया में, एक लचीला अनुदेशात्मक दिन, जैसा कि शिक्षा विभाग द्वारा परिभाषित किया गया है, एक ऐसे दिन को संदर्भित करता है जब स्कूल खराब मौसम या अन्य अप्रत्याशित परिस्थितियों के कारण स्कूल रद्द करने के बजाय दूरस्थ रूप से निर्देश दे सकते हैं।

एक लचीले अनुदेशात्मक दिवस का उद्देश्य क्या है?

लचीले शिक्षण दिवसों को लागू करने का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि पारंपरिक "इन-पर्सन" लर्निंग संभव न होने पर भी छात्रों को सार्थक निर्देश प्राप्त होते रहें। लचीले निर्देशात्मक दिन स्कूलों को शैक्षिक प्रक्रिया में निरंतरता बनाए रखने की अनुमति देते हैं, यह सुनिश्चित करते हुए कि छात्र बिना किसी रुकावट के अपनी शिक्षा जारी रख सकते हैं। प्रौद्योगिकी और दूरस्थ शिक्षा कार्यपुस्तिकाओं/संसाधनों का उपयोग करके, स्कूल छात्रों को भौतिक स्थान की परवाह किए बिना शिक्षण सामग्री, असाइनमेंट और शिक्षक सहायता तक पहुंच प्रदान कर सकते हैं।

मुझे कैसे पता चलेगा कि सेंट्रल बक्स में "एफआईडी" दिन कब है?

- सेंट्रल बक्स स्कूल डिस्ट्रिक्ट "एफआईडी" दिन को संप्रेषित करने के लिए ईमेल, वेबसाइट, टेक्स्ट नोटिफिकेशन, सोशल मीडिया आदि के माध्यम से परिवारों को सूचनाएं भेजेगा।
- आपके बच्चे के शिक्षक कैनवास में FID सामग्री प्रकाशित करेंगे:
 - ☐ उपस्थिति के लिए एक ऑनलाइन सर्वेक्षण के लिए लिंक।
 - ☐ शिक्षक के लिए एक वैकल्पिक लाइव टीम कॉल का लिंक "कार्यालय समय।

मेरा बच्चा इन "FID" दिनों में "लचीली अनुदेशात्मक पुस्तकें" का उपयोग कैसे करेगा?

यह "लचीली निर्देशात्मक पुस्तक" आपके बच्चे की कार्यपुस्तिका है जो एक लचीले अनुदेशात्मक दिन के लिए काम पूरा करने के लिए प्रक्रियाओं, अपेक्षाओं और संसाधनों की रूपरेखा तैयार करती है। यहां बताया गया है कि ऐसी पुस्तक का उपयोग कैसे किया जाएगा:

- लचीली निर्देशात्मक पुस्तक लगभग 4 घंटे की निर्देशात्मक गतिविधियाँ प्रदान करती है।
- आपका बच्चा "FID" दिन के दौरान *पढ़ना, गणित, लेखन और विशेष (PE, संगीत, पुस्तकालय, कला, या QUEST)* पूरा करेगा।
- आपका बच्चा तब "FID" पुस्तक को अपने होमरूम शिक्षक को वापस कर देगा जब स्कूल "इनपर्सन" फिर से शुरू होगा।

मेरा बच्चा इन "FID" दिनों में कैनवास का उपयोग कैसे करेगा?

- छात्र जिले द्वारा प्रदान किए गए डिवाइस पर क्लासलिक के माध्यम से कैनवास का उपयोग करेंगे
- उपस्थिति कैनवास के माध्यम से प्रस्तुत की जाएगी
- कार्यालय समय कैनवास में लिंक किए गए टीम कॉल के माध्यम से 12:00-12:30 ☐ डिजिटल कार्यपुस्तिकाओं को कैनवास से जोड़ा जाएगा

क्या होगा यदि मुझे एक व्यक्तिगत डिवाइस का उपयोग करने की आवश्यकता है और मुझे अपने छात्रों का उपयोगकर्ता नाम और पासवर्ड नहीं मिल रहा है?

- छात्र उपयोगकर्ता नाम अनंत कैपस के मूल पोर्टल में पाए जा सकते हैं। यह "पारिवारिक सूचना" के तहत मुख्य मेनू के "अधिक" अनुभाग में स्थित है। उपयोगकर्ता नाम छात्र का पूरा ईमेल पता है। उदाहरण: Smith.J123@student.cbsd.org। नए छात्रों के लिए पासवर्ड अपरकेस फर्स्ट इनिटी अल, लोअरकेस लास्ट इनिटी अल और उनका 6 अंकों का जन्मदिन है। उदाहरण: 07/08/2009 को पैदा हुए जेम्स स्मिथ का पासवर्ड Js070809 होगा।



CBSD FID कार्यपुस्तिका

ग्रेड 4



गणित



दिन 1

लचीला निर्देशात्मक दिन 1: गणित

स्थान मूल्य

गणित पाठ सारांश

गतिविधि #1 (15-25 मिनट)		
 फैक्ट प्रैक्टिस	 पलटा मठ - हरी बत्ती प्राप्त करें! * यदि आपके पास इंटरनेट का उपयोग नहीं है तो आप मैथ टावर्स खेल सकते हैं और गुणा शीट को पूरा कर सकते हैं।	
गतिविधि #2: चोनीचे दिए गए 2 विकल्पों में से OSE 1 गतिविधि (15-20 मिनट)		
 स्वतंत्र अभ्यास	पूर्ण स्थानीय मूल्य गतिविधि #1 	पूर्ण स्थान मूल्य गतिविधि #2 चुनौती गतिविधि
गतिविधि #3:		

चोनीचे दिए गए 2 विकल्पों में से OSE 1 गतिविधि

(15 - 20 मिनट)

 एक में गोता लगाएँ खेल	"राउंडिंग भूलभुलैया" खेलें 	"कलर द स्क्वायर" शीट को पूरा करें
--	--	--------------------------------------

6

तथ्य अभ्यास

पलटा गणित - हरी बत्ती प्राप्त करें! किसी भी डिवाइस से क्लासलिनक में लॉग इन करें। केवल वैकल्पिक गतिविधि को पूरा करें यदि आप रिफ्लेक्स मठ तक पहुंचने में असमर्थ हैं।

वैकल्पिक गतिविधि:

$$\begin{array}{r} 0 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ \times 10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ \times 1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 0 \\ \times 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 0 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ \times 10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ \times 0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ \times 0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ \times 12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ \times 0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 0 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 0 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ \times 12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ \times 10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ \times 10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 0 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ \times 10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ \times 1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ \times 1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ \times 11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 0 \\ \times 10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ \times 1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ \times 10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ \times 0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ \times 0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ \times 1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ \times 11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ \times 1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ \times 11 \\ \hline \end{array}$$

तथ्य अभ्यास

पलटा गणित - हरी बत्ती प्राप्त करें! किसी भी डिवाइस से क्लासलिनक में लॉग इन करें। केवल वैकल्पिक गतिविधि को पूरा करें यदि आप रिफ्लेक्स मठ तक पहुंचने में असमर्थ हैं।

वैकल्पिक गतिविधि:

मैथ टावर्स

सामग्री:

- स्पिनर (0-12)
- Math Towers गेम शीट
- 24 काउंटर या संख्याओं को कवर करने के लिए क्यूब्स को जोड़ना (प्रत्येक खिलाड़ी के लिए 12)

दिशा-निर्देश:

एक. खेल के लिए कारक चुनें।

दो. प्रत्येक खिलाड़ी अपने टॉवर पर उस कारक (0 सहित नहीं) के लिए 12 गुणक लिखता है।

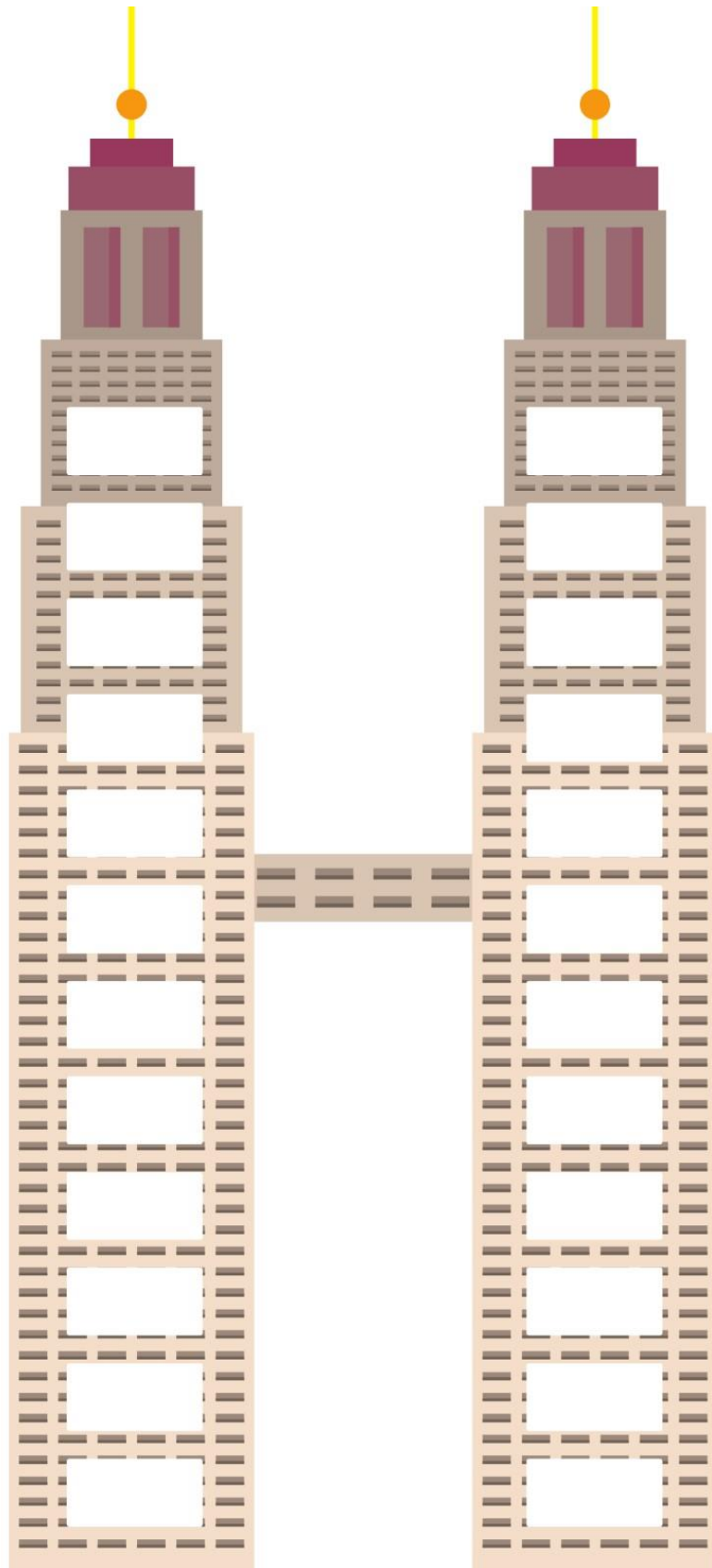
तीन. युवा खिलाड़ी पहले जाता है।

चार. खिलाड़ी 1 स्पिनर को घुमाता है और अभ्यास किए जा रहे कारक द्वारा काता गया संख्या को गुणा करता है।

पाँच. खिलाड़ी 1 अपने टॉवर पर उत्पाद को कवर करता है।

- छः. यदि संख्या पहले से ही कवर की गई है, तो खिलाड़ी एक मोड़ खो देता है।
- सात. खिलाड़ी 2 फिर एक मोड़ लेता है।
- आठ. विजेता अपने टॉवर पर सभी नंबरों को कवर करने वाला पहला व्यक्ति होता है।

मैथ टावर्स



स्वतंत्र अभ्यास

स्थानीय मूल्य - गतिविधि 1:

3,000
80
7

In 3,087

- the digit 3 is in the _____ place.
- the value of the digit 3 is _____.
- the digit _____ is in the tens place.
- the digit 8 stands for _____.
- the digit 7 is in the _____ place.
- the digit 7 has a value of _____.

Example

2,000
600
80
5

In 2,685

- the digit 2 is in the thousands place.
- the value of the digit 2 is 2,000.
- the digit 6 is in the hundreds place.
- the digit 6 stands for 600.
- the digit 8 is in the tens place.
- the value of the digit 8 is 80.
- the digit 5 is in the ones place.
- the digit 5 has a value of 5.

Compare the numbers. Write > or <.

7,733 ○ 3,377.

3,860 ○ 3,680.

5,959 ○ 5,995.

8,063 ○ 8,073.

Example

5,918 < 6,295

When comparing numbers, start by comparing the digits in the greatest place value position.



Arrange the numbers from greatest to least.

3,572 3,725 3,275 5,237

greatest

Arrange the numbers from least to greatest.

8,694 8,496 8,964 8,946

least

स्थानीय मूल्य - गतिविधि 2:

चनौती गतिविधि

में एक चौके के बारे में सोच रहा हूँ संख्या। जब मैं स्विच में अंक दसियों और यह
सौ स्थान पर, दो संख्याओं के बीच का अंतर 270 है। अंक 1 में है
हजारों स्थान पर है और अंक 3 एक स्थान पर है। संख्या ज्ञात कीजिये .

संख्या पैटर्न में अगली दो संख्याएँ ज्ञात कीजिए। 303 307 311 315 319 323 327 ...

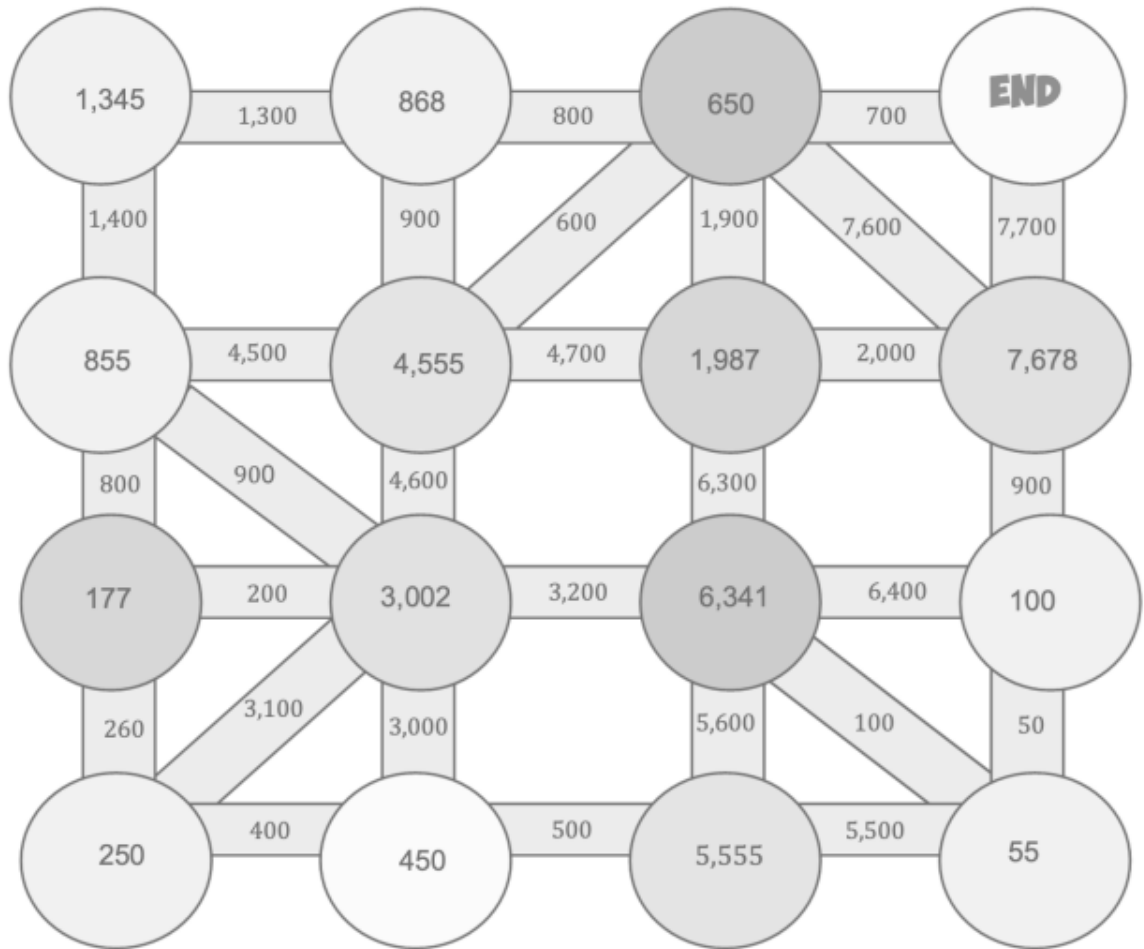
101 क्या है सैं संख्या पैटर्न में संख्या?

32 एक संख्या से घटाया जाता है। अंतिम उत्तर 700 है जब पूर्णांकित किया जाता है निकटतम सौ। सबसे बड़ी संभव संख्या क्या है?

गोलाई भूलभुलैया

भूलभुलैया को हल करने के लिए प्रत्येक संख्या को निकटतम सौ तक गोल करें।

START



वर्गों को रंग दें

पृष्ठ के निचले भाग में कुंजी का उपयोग करें।

1,534	1,533		1,585		1,612				1,467	1,513	1,528	1,519	1,457	1,503	1,539	1,519	1,539	1,527
1,479							1,589		1,453	1,520	1,505	1,512	1,495	1,474	1,460	1,474	1,531	1,457
1,484		1,595	1,633		1,603	1,570				1,517	1,465	1,472	1,477	1,499	1,537	1,486	1,530	1,485
1,469			1,648			1,569			1,555	1,516	1,454	1,471	1,480	1,504	1,452	1,481	1,489	1,461
1,524				1,762						1,510	1,476	1,547	1,497	1,455	1,465	1,517	1,512	1,451
1,520				1,845					1,689	1,640	1,453	1,539	1,511	1,492	1,508	1,483	1,490	1,487
1,478	1,468						1,744			1,653	1,650	1,495	1,465	1,526	1,543	1,526	1,451	1,478
1,468	1,530	1,689				1,703						1,708	1,528	1,454	1,454	1,539	1,533	1,456
1,530	1,463	1,725											1,710	1,542	1,525	1,453	1,503	1,504
1,525	1,546	1,668												1,650	1,493	1,483	1,509	1,528
1,461	1,472	1,677										1,627			1,689	1,466	1,497	1,464
1,456	1,514	1,502	1,717			1,716	1,598			1,600					1,699	1,474	1,474	1,537
1,488	1,453	1,507	1,703				1,658	1,552							1,634	1,656	1,497	1,494
1,462	1,548	1,528	1,492	1,718				1,691	1,587				1,593				1,698	1,471
1,456	1,492	1,513	1,485	1,696					1,687	1,572							1,590	1,491
1,490	1,539	1,454	1,489	1,531	1,718					1,696	1,608				1,613			1,701
1,465	1,519	1,535	1,534	1,522	1,518	1,695					1,661	1,579	1,621					1,570
1,491	1,485	1,504	1,535	1,523	1,543	1,471	1,653	1,691	1,722	1,746	1,682	1,711	1,688			1,609		
1,493	1,540	1,515	1,531	1,549	1,526	1,462	1,481		1,504		1,476	1,518		1,712				
1,460	1,547	1,502	1,458	1,545	1,479	1,631		1,558			1,458	1,478	1,509		1,677		1,559	

Key:

Rounds to 1,500	Blue
Rounds to 1,600	Black
Rounds to 1,700	Gray
Rounds to 1,800	Orange

*Blank squares are white



CBSD FID कार्यपुस्तिका ग्रेड 4



पढ़ना और लिखना दिन 1

लचीला निर्देशात्मक दिन 1 पढ़ना और लिखना



पाठ सारांश पढ़ना और लिखना

कुल समय – 90 मिनट		
समय	फ़ोकस	या क्रिस्म
90 मिनटे	पढ़ना/लिखना	एक. "व्यायाम और आपका शरीर" पाठ पढ़ें। दो. पाठ से संबंधित संकेतों और प्रश्नों का उत्तर दें। तीन. पृष्ठ 29 पर ग्राफिक आयोजक को पूरा करें। चार. ग्राफिक आयोजक से जानकारी का उपयोग करके पाठ का सारांश लिखें।
30 मिनटे	स्वतंत्र पठन	एक. एक स्व-चयनित पुस्तक पढ़ें। दो. पठन लॉग पूर्ण करें.

पढ़ना और लिखना - 90 मिनट

एक. फास्ट फैक्ट्स पढ़ें और सोचें कि आप व्यायाम और आपके शरीर के बारे में पहले से क्या जानते हैं।

दो. व्यायाम और अपने शरीर के बारे में मार्ग को जोर से या चुपचाप अपने आप को पढ़ें। जितना समय चाहिए उतना समय लें।

तीन. महत्वपूर्ण चीज़ों को याद रखने में मदद के लिए शब्दों या वाक्यांशों को लिखने के लिए बिल्डिंग कनेक्शन पृष्ठ का उपयोग करें.

चार. प्रत्येक गद्यांश के अंत में दिए गए मुख्य नोट्स प्रश्न का उत्तर दें।

पाँच. अपने उत्तर खोजने के लिए पाठ में वापस जाकर प्रश्नों के उत्तर दें।

छः. दिए गए कागज पर एक सारांश लिखें।

सात. कृपया पाठ से साक्ष्य के साथ पूर्ण वाक्यों में लिखें।

जब आप व्यायाम करते हैं तो आपका शरीर अधिक मेहनत करता है।



व्यायाम और आपका शरीर

तेज़ तथ्य

- एक महिला वेटलिफ्टर ने करीब 401 पाउंड वजन उठाकर नया वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया।
- दुनिया का सबसे तेज आदमी 10 सेकंड से भी कम समय में 109 मीटर दौड़ा।
- 2001 में, एक आदमी ने लगभग 313 मील तैरकर नॉनस्टॉप तैराकी का विश्व रिकॉर्ड बनाया।

आपके शरीर का क्या होता है?

आप सांस से बाहर हैं। आपको पसीना आ रहा है। आपका दिल धड़क रहा है

जल्दी। आपके पैर भारी महसूस होते हैं। ये चीजें हो रही हैं²⁴ क्योंकि आप व्यायाम कर रहे हैं। आपकी गतिविधि का

स्तर बढ़ गया है,

प्रमुख बिंदु

आपके शरीर का क्या होता है?

क्या होता है जब आप सप्ताह में कई बार व्यायाम करते हैं?

45

और ये प्रतिक्रियाएं आपके शरीर के उस बढ़े हुए गतिविधि स्तर से निपटने का तरीका हैं। क्या अधिक है, ये प्रतिक्रियाएं आपके शरीर को अधिक फिट बनने में मदद कर रही हैं।⁵⁹

जब आप व्यायाम करते हैं, तो आपके शरीर के सिस्टम कड़ी मेहनत करते हैं, जिससे आप अपनी गतिविधि के स्तर को बढ़ा सकते हैं। व्यायाम आपको एक मजबूत दिल और मजबूत फेफड़े और मांसपेशियों को विकसित करने में मदद करता है। यदि आप सप्ताह में कई बार व्यायाम करते हैं, तो आप अपने शरीर को आकार में ला सकते हैं।¹⁰¹

स्ट्रेचिंग से शरीर लचीला रहता है।



व्यायाम और आपका शरीर

तेज़ तथ्य

- शिशुओं में 350 हड्डियां होती हैं, लेकिन कुछ हड्डियां फ्यूज हो जाती हैं, इसलिए वयस्कों में केवल 206 हड्डियां होती हैं।
- शरीर की आधी से ज्यादा हड्डियां हाथ-पैरों में होती हैं।
- शरीर की सबसे छोटी हड्डी जो चावल के दाने से भी छोटी होती है, कान में होती है।

व्यायाम और कंकाल

व्यायाम आपके शरीर के उन हिस्सों की मदद करता है जिन्हें आप कभी नहीं देखते हैं। उदाहरण के लिए,

व्यायाम आपके कंकाल, आपके शरीर में हड्डियों के प्रेम में मदद करता है।²⁷

जब आप व्यायाम करते हैं तो स्ट्रेचिंग आपके कंकाल को रखने में मदद कर सकती है

प्रमुख बिंदु

व्यायाम और कंकाल

कंकाल को लचीला रखने के दो तरीके क्या हैं?

46

लचीला। जब आप खिंचाव करते हैं, तो आप अपने शरीर को कठोर होने से बचाते हैं। आप बेहतर मोड़ और मोड़ भी सकते हैं, जिसका अर्थ है कि आप अधिक लचीले हैं।⁶⁰

चलने जैसे व्यायाम भी आपके लिए अच्छे हैं क्योंकि यह आपकी हड्डियों को मजबूत रहने में मदद करता है, जिससे उनके टूटने की संभावना कम हो जाती है। अपने पूरे कंकाल को लचीला और मजबूत रखने के लिए, आपको अपनी बांहों और पीठ का भी व्यायाम करने की आवश्यकता है।¹⁰¹

व्यायाम और आपका शरीर



व्यायाम आपके दिल के लिए अच्छा है।

तेज़ तथ्य

- आपका दिल धड़कता है 100,000 दिन में कई बार।
- अपने जीवनकाल में, अपने दिल लगभग 1 मिलियन पंप करेगा खन के बैरल।
- आपके पास लगभग 640 मांसपेशियां हैं आपके शरीर में।

व्यायाम और मांसपेशियां

जैसे ही आप व्यायाम करते हैं, आप भारी सांस लेना शुरू कर देते हैं। यह है ²³
क्योंकि तुम्हारी मांसपेशियाँ तुम्हें उन्हें खिलाने के लिए कह रही हैं। मांसपेशियों को
अपना काम करने के लिए ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है, और लोगों को इसे
सांस लेने से ऑक्सीजन मिलती है।³⁹

प्रमुख बिंदु

व्यायाम और मांसपेशियां

व्यायाम आपकी मांसपेशियों को कैसे मदद करता है?

जैसे ही हम सांस लेते हैं, ऑक्सीजन फेफड़ों और फिर हृदय में प्रवेश करती है, जहां इसे उन मांसपेशियों में पंप किया जाता है जिन्हें इसकी आवश्यकता होती है। यह गतिविधि मांसपेशियों को बेहतर काम करने और मजबूत बनने में मदद करती है।⁷⁰

व्यायाम एक बहुत ही महत्वपूर्ण मांसपेशियों को मजबूत होने में मदद करता है: दिल। जब आप व्यायाम करते हैं, तो आपका दिल अधिक मेहनत करता है। जो लोग व्यायाम करते हैं, वे दिल विकसित करते हैं जो एक महत्वपूर्ण कार्य में बेहतर होते हैं - रक्त पंप करना।¹⁰¹

पानी पसीने से खोए हुए तरल की जगह लेता है।



व्यायाम और आपका शरीर

तेज़ तथ्य

- पसीना 99 प्रतिशत पानी और 1 प्रतिशत अपशिष्ट और वसा है।
- शरीर में 2 से 5 मिलियन पसीने की ग्रंथियां होती हैं।
- जब आप व्यायाम करते हैं, तो आप पसीने से एक घंटे में 2 चौथाई से अधिक तरल खो सकते हैं।

व्यायाम और त्वचा

जब आप अपनी त्वचा पर तरल देखते हैं तो आप लंबे समय तक दौड़ते हैं। इसके बारे में चिंता की कोई बात

नहीं है। वह तरल पसीना है, व्यायाम करने के लिए शरीर की प्रतिक्रियाओं में से एक है।³⁴

प्रमुख बिंदु

व्यायाम और त्वचा पसीना

क्या है?

बिल्डिंग

के ओम्प्रिहेंशन

आ

व्यायाम और आपका शरीर

जब आप कड़ा मेहनत करते हैं, तो आपका शरीर गर्म हो जाता है। आपका मांसपेश तब आपके शरीर को पसीने

का उत्पादन करने के लिए कहता है। आप जितना कठिन व्यायाम करते हैं और जितना गर्म होता है, उतना ही आपको

पसीना बहाने की आवश्यकता होती है।⁶⁶

जैसे ही आपकी त्वचा पर पसीना वाष्पित होता है, आपका शरीर ठंडा हो जाता है।

इस वाष्पीकरण के कारण, व्यायाम करने वाले लोगों को यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होती है कि वे पसीने के⁸⁷

दौरान खोए गए तरल को बदलने के लिए पर्याप्त तरल, विशेष रूप से पानी पीते हैं।¹⁰³

आपके शरीर का क्या होता है?

एक. "आपके शरीर को क्या होता है?" के लिए एक अच्छा नाम नहीं है _____

अ. "व्यायाम के प्रकार।

आ. "शरीर की प्रणाली।

इ. "व्यायाम करने के लिए शरीर की प्रतिक्रियाएं।

ई. "एक व्यायाम कार्यक्रम की योजना बनाना।

दो.तीन तरीके क्या हैं जो शरीर व्यायाम का जवाब देते हैं?

तीन. व्यायाम शरीर की मदद कैसे करता है?

व्यायाम और कंकाल

एक. कंकाल क्या है?

दो. "व्यायाम और कंकाल" का मुख्य विचार यह है कि _____

अ. व्यायाम करने से पहले आपको स्ट्रेच करना चाहिए।

आ. व्यायाम आपके दिल की मदद करता है।

इ. व्यायाम आपके कंकाल की मदद करता है।

ई. चलना आपके कंकाल के लिए अच्छा है।

तीन. लचीला होने का क्या मतलब है?

व्यायाम और मांसपेशियां

एक. जो लोग व्यायाम कर रहे हैं वे भारी सांस लेते हैं क्योंकि _____

अ. उन्हें अधिक ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है।

आ. उन्हें अधिक पीने की जरूरत है।

इ. वे अपने शरीर को चोट पहुंचा रहे हैं।

ई. उन्हें अपनी मांसपेशियों को काम करने की जरूरत है।

दो. ऑक्सीजन मांसपेशियों को कैसे मिलती है?

तीन. जो लोग व्यायाम करते हैं उनके दिल मजबूत होते हैं क्योंकि _____

अ. वे बेहतर धावक हैं।

आ. उनके दिल रक्त को बेहतर तरीके से पंप करते हैं।

इ. उनका शरीर ऑक्सीजन का बेहतर उपयोग करता है।

ई. उनका शरीर पानी को बेहतर तरीके से बदल सकता है।

व्यायाम और त्वचा

एक. "व्यायाम और त्वचा" मुख्य रूप से _____ के बारे में है

अ. आपके शरीर को पसीना क्यों आता है।

आ. अपनी त्वचा का व्यायाम कैसे करें

इ. आपको पसीने से क्यों बचना चाहिए।

ई. व्यायाम आपकी त्वचा को कैसे मदद करता है

दो. लोगों को पसीना क्यों आता है?

तीन. जो लोग पसीना करते हैं उन्हें अधिक तरल की आवश्यकता होती है क्योंकि _____

अ. इससे उन्हें ज्यादा ऑक्सीजन मिलेगी।

आ. उन्हें पानी से अधिक नमक की आवश्यकता होती है।

इ. अधिक पानी उनके रक्त पंप को बेहतर बनाने में मदद करेगा।

ई. उन्हें पसीने के माध्यम से खोए हुए तरल पदार्थों को बदलने की जरूरत है।

शब्दावली का निर्माण

जवाब	गतिविधि	कंकाल	परिवर्तनीय
मांसपेशियों	आक्सीजन	तरल पदार्थ	वाष्पित हो जाता है

एक. ऊपर दिए गए शब्द बॉक्स से वह शब्द चुनें जो प्रत्येक परिभाषा से सबसे अच्छी तरह मेल खाता हो। नीचे दी गई पंक्ति पर शब्द लिखें।

- _____ अ. किसी तरह की कार्रवाई
- _____ आ. अन्य कार्यों के परिणामस्वरूप होने वाली चीजें
- _____ इ. जब पानी छोटी-छोटी बूंदों में टूटता है और लगता है गायब होने के लिए

ई. _____ शरीर के अंग जो लोगों को स्थानांतरित करने में मदद करने के लिए खिंचाव और आराम करते हैं

- _____ उ. आसानी से झुकने में सक्षम
- _____ ऊ. कोई वस्तु जो आसानी से बहती है, जैसे पानी
- _____ ऋ. हवा में गैसों में से एक जिसकी लोगों को जरूरत है जीने के लिए

ल. _____ शरीर में हड्डियों का ढांचा

दो. नीचे दिए गए वाक्यों में रिक्त स्थान में एफ बीमार। प्रत्येक वाक्य को पूरा करने वाले शब्द बॉक्स से शब्द चुनें।

व्यायाम और आपका शरीर

अ. जितनी देर वे दौड़े, उतने ही धावक _____ के लिए हांफते रहे।

आ. व्यायाम करने के लिए शरीर के _____ में से एक तेजी से सांस लेना है।

इ. पानी, तेल की तरह, एक प्रकार का _____ है।

ई. वह इतनी _____ थी कि वह अपनी कोहनी अपने सिर के पीछे रख सकती थी।

उ. जो लोग फिट रहना चाहते हैं उनके लिए पैदल चलना एक अच्छा _____ है।

ऊ. हर किसी के _____ में सैकड़ों हड्डियां होती हैं।

ऋ. पसीना शरीर को ठंडक पहुंचाता _____।

ल. दो घंटे तक दौड़ने के बाद, उसके पैर को सभी अभ्यास से चोट लगी _____।

एक. आप जो पढ़ते हैं उसे याद रखने में आपकी मदद करने के लिए विचार वेब से संपर्क करें। प्रत्येक बॉक्स में, उस रीडिंग का मुख्य विचार लिखें।

क्या होता है
आपका शरीर?

व्यायाम और कंकाल

व्यायाम करें और
आपका शरीर

व्यायाम और मांसपेशियां

व्यायाम और त्वचा

दो. किन दो कारणों से लोगों को व्यायाम करना चाहिए?

तीन. आपके शरीर को व्यायाम करने के दो तरीके क्या हैं?

चार. आप किसी ऐसे व्यक्ति को क्या बताएंगे जो व्यायाम और शरीर के बारे में सीखना चाहता था?

व्यायाम और आपके शरीर के बारे में सारांश लिखने के लिए पृष्ठ 29 पर ग्राफिक आयोजक का उपयोग करें।

[illegible]

स्वतंत्र पठन - 30 मिनट

एक. अपनी स्वतंत्र पुस्तक पढ़ना जारी रखें।

दो. यदि आपके पास अपनी स्वतंत्र पठन पुस्तक नहीं है, तो अपने होम लाइब्रेरी से एक पुस्तक का चयन करें।

तीन. पठन लॉग पर शीर्षक, लेखक और पृष्ठों की संख्या लॉग लॉग लॉग पर लॉग करें.

Reading Log

Name: _____ Parent Initials: _____

Date	Title of Book	Author	Pages	Time spent reading



CBSD FID कार्यपुस्तिका

ग्रेड 4



विशेष



दिन 1

Grade 4

TIME

20 minutes

I will
ato using
nd musical

FID day
1

Materials

- Pencil
- Music Example

MUSIC OSTINATO

D IS A MELODIC PATTERN THAT REPEATS

SSION OSTINATO

y to create your own repeating pattern in the boxes below.

ands



SNAP fingers



STOMP feet

3

4

1

2

3

4

	SNAP	STOMP				
--	------	-------	--	--	--	--

3

4

1

2

3

4

--	--	--	--	--	--	--

yn!

3

4

1

2

3

4

--	--	--	--	--	--	--

'S CREATE & PERFORM!

AND PERFORMING THIS ALONG TO YOUR FAVORITE SONG

MISSION OSTINATO

Now to create your own repeating pattern in the boxes below.

hands SNAP fingers STOMP feet

2 3 4 1 2 3 4

--	--	--	--	--	--	--

OSTINATO

Now to create your own repeating pattern in the boxes below.

2 beats 1 beat

Quarter beat Rest 1 beat

2 3 4 1 2 3 4

2 3 4 1 2 3 4

