

आरोग्य

२

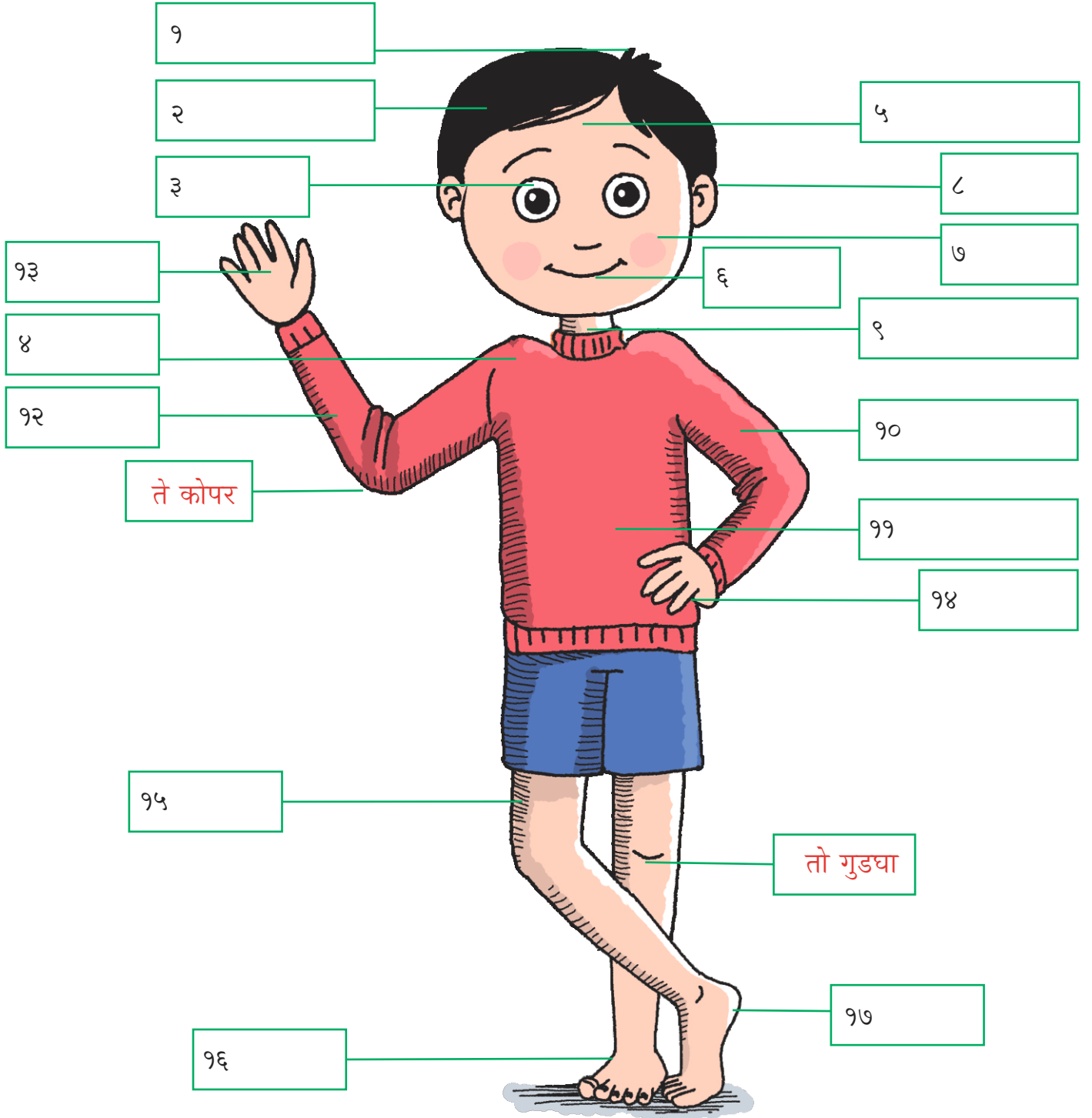


चला, शिकू या...

- ◎ अवयव सांगणे
- ◎ साधा भविष्यकाळ (बसेन / बसणार / बसणार नाही / करीन / खाईन)
- ◎ डॉक्टर-पेशंट संभाषण करू या
- ◎ काय झाले ते सांगणे आणि सल्ला देणे
- ◎ किरकोळ आजारांबद्दल बोलणे
- ◎ तब्येतीसाठी आणि स्वतःसाठी काय करीन, हे सांगणे

हा चिंटूचा फोटो. वर्गात चर्चा करून त्याच्या अवयवांची नावे लिहू या.

अ.पु. १



छाती, पोट, पंजा, खांदा, मांडी, केस, कान, दात, डोळे, मान, नाक, दंड, पाऊल, घोट, तोंड, हात, गुडघा, कोपर, कपाळ, ओठ, गळा, तळहात, जीभ, पाय, टाच, बोट, अंगठा

२

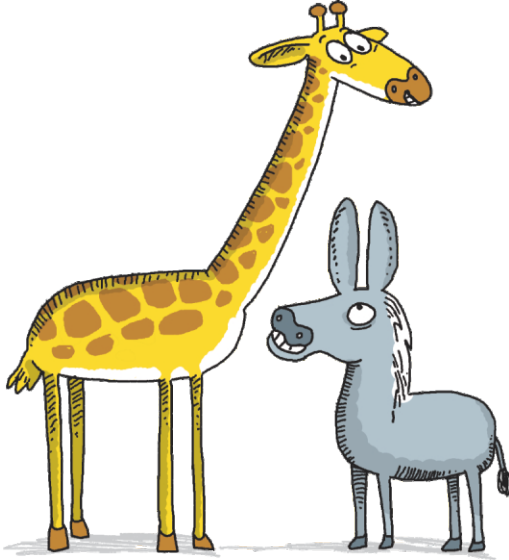
आपले सगळे अवयव सतत काम करत असतात. कोणते अवयव काय काम करतात?

उदा० डोळे : पाहणे, वाचणे, रडणे

१. हात
२. पाय
३. तोंड
४. नाक
५. डोळे

३

कोणाची आहे ही कविता? आंतरजालावर पूर्ण कविता शोधून वर्गात चर्चा करू या.



१. म्हणू या.
गाढव म्हणाले जिराफाला,
“का हो तुमची लांब मान?”
जिराफ म्हणाले,
“आधी सांगा, का हो तुमचे लांब कान?”

४

करणार, घासणार, जमणार...

१. नवरा आणि बायको यांच्यात एका रविवारी झालेला संवाद ऐकू या. 

साधा भविष्यकाळ

Simple Future Tense

सर्व क्रियापदे : अकर्मक आणि सकर्मक : धातू + णार
All Verbs : Intransitive and Transitive : Root + णार
उदा० बसणे : बस + णार = बसणार
गाणे : गा + णार = गाणार



भविष्यकाळ - होकारार्थी (Future Tense - Affirmative)

एकवचन			अनेकवचन		
मी	बसणार	आहे	आम्ही / आपण	बसणार	आहोत
तू	बसणार	आहेस	तुम्ही / आपण	बसणार	आहात
तुम्ही / आपण	बसणार	आहात	तुम्ही / आपण	बसणार	आहात
तो	बसणार	आहे	ते	बसणार	आहेत
ती	बसणार	आहे	त्या	बसणार	आहेत
ते	बसणार	आहे	ती	बसणार	आहेत

भविष्यकाळ - नकारार्थी (Future Tense - Negative)

एकवचन			अनेकवचन		
मी	बसणार	नाही	आम्ही / आपण	बसणार	नाही
तू	बसणार	नाहीस	तुम्ही / आपण	बसणार	नाही
तुम्ही / आपण	बसणार	नाही	तुम्ही / आपण	बसणार	नाही
तो	बसणार	नाही	ते	बसणार	नाहीत
ती	बसणार	नाही	त्या	बसणार	नाहीत
ते	बसणार	नाही	ती	बसणार	नाहीत

टीप :

एखाद्या वाक्यात 'मी बसणार आहे' याऐवजी नुसते 'मी बसणार' असा प्रयोग झाला तर त्याचा अर्थ 'मी नक्की बसणार आहे' असा होतो.

- याचप्रमाणे खालील अकर्मक क्रियापदांची भविष्यकाळातील रूपे लिहू या.
असणे, उठणे, झोपणे, चालणे, धावणे, हसणे, रडणे, उडणे, पोहणे
- याचप्रमाणे खालील सकर्मक क्रियापदांची भविष्यकाळातील रूपे लिहू या.
करणे, लिहिणे, वाचणे, लावणे, शिकणे, पिणे, खाणे, ठेवणे, सोडणे

पुणेरी चिमटा

एका दुकानात असा फलक
लिहिला होता -
'साड्यांचा रंग जाणार नाही
गेल्यास पैसे परत'

फलक वाचून बायकांची साडीखरेदीसाठी
झुंबड उडाली. घरी गेल्यावर त्यांना कळले
की सर्व साड्यांचा रंग जातोय. त्या साड्या
घेऊन दुकानात गेल्या आणि दुकान
मालकाशी पैसे परत देण्यासाठी हुजत घालू
लागल्या. दुकानदार शांतपणे म्हणाला 'मी
तुमची अजिबात फसवणूक केलेली नाही.
तुम्हीच नीट फलक वाचला नाहीत.'
दुकानदार पुण्याचा होता हे सांगायला नको.



४. फलकावरील सूचनेत योग्य त्या जागी
स्वल्पविराम देऊ या.

.....

.....

.....

.....

.....

५

आरोग्यासाठी सर्व काही!

अ.पु. २

१. रिकाम्या जागा भरू या.

(उठणे, **करणे**, चढणे, खाणे, करणे, शिकणे, करणे, जाणे, खाणे, पिणे, झोपणे, जाणे)

आई : काय गं मुलीनो, सुट्टीत आरोग्यासाठी काय काय करणार?

मीना : मी रोज सकाळी लवकर (क) आणि एक तास फिरायला

(ख)

आई : आणि ऋतुजा तू? तू नियमितपणे व्यायाम (ग) का?

ऋतुजा : मी चालायला नाही (घ), पण मी भरपूर ताजी फळं आणि भाज्या

(च) आणि मी लिफ्ट न वापरता नेहमी जिने (छ)

मीना : आम्ही सगळ्या झुंबापण (ज)

मानसी : मी काही करणार नाही. मी फक्त (झ), (ट)

(ठ) आणि मजा (ढ)

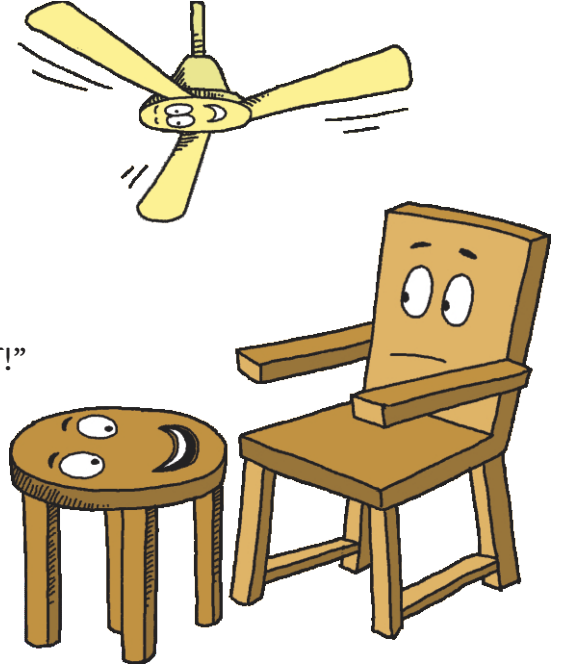
२. वरील वाक्ये पुन्हा एकदा वाचू या व खालील तक्ता भरू या.

कर्ता	क्रियापद	कर्ता	क्रियापद
उदा. तुम्ही	करणार		

६ कविता वाचू या.
खुर्ची आणि स्टूल

खुर्ची म्हणाली,
"अरे स्टूल, केव्हा येणार चालायला तुला?"
स्टूल म्हणाले,
"त्याच वेळी, जेव्हा हाताने वाजवशील टाळी!"
हे ऐकून पंखा हसला,
पाय नसून फिरत बसला.

- विंदा करंदीकर



७

साधा भविष्यकाल
Simple Future Tense

व्याकरण

क्रियापद - अकर्मक
Verb - Intransitive

एकवचन		अनेकवचन	
मी	बसेन	आम्ही / आपण	बसू
तू	बसशील	तुम्ही / आपण	बसाल
तुम्ही / आपण	बसाल	तुम्ही / आपण	बसाल
तो	बसेल	ते	बसतील
ती	बसेल	त्या	बसतील
ते	बसेल	ती	बसतील

९. याचप्रमाणे खालील अकर्मक क्रियापदांची भविष्यकालातील रूपे लिहू या.
असणे, उठणे, झोपणे, चालणे, धावणे, हसणे, रडणे, उडणे, पोहणे

क्रियापद - सकर्मक
Verb - Transitive

एकवचन			अनेकवचन		
मी	अभ्यास	करीन / करेन	आम्ही / आपण	अभ्यास	करू
तू		करशील	तुम्ही / आपण		कराल
तुम्ही / आपण		कराल	तुम्ही / आपण		कराल
तो		करील / करेल	ते		करतील
ती		करील / करेल	त्या		करतील
ते		करील / करेल	ती		करतील

२. याचप्रमाणे खालील सकर्मक क्रियापदांची भविष्यकाळातील रूपे लिहू या.
करणे, लिहिणे, वाचणे, लावणे, शिकणे, पिणे, खाणे, ठेवणे, सोडणे

उदा. उद्या मी ट्रेकला नक्की जाईन. (जाणे)
मी रात्री बसेन. (बसणे)
मी अभ्यास पूर्ण करीन / करेन. (करणे)



टीप :

करीन = करेन ✓
वाचीन = वाचेन ✓

असेन मी, नसेन मी, तरी असेल गीत हे
फुलाफुलांत येथल्या उद्या हसेल गीत हे
- शांता शेळके

शिक्षक / शिक्षिका	विद्यार्थी / विद्यार्थिनी
उदा. गोष्ट : मी गोष्ट सांगेन.	मी गोष्ट सांगेन.
निरोप	मी निरोप सांगेन.
उत्तर	मी उत्तर सांगेन.
पत्ता	मी पत्ता सांगेन.
माहिती	मी माहिती सांगेन.
फोन नंबर	मी फोन नंबर सांगेन.

सराव

३. याचप्रमाणे 'आम्ही', 'तो', 'ती' (स्त्री.ए.व.), 'ते' (अ.व.) वापरून सराव करू या.

शिक्षक / शिक्षिका	विद्यार्थी / विद्यार्थिनी
उदा० गोष्ट : तुम्ही गोष्ट सांगाल का?	तुम्ही गोष्ट सांगाल का?
निरोप	तुम्ही निरोप सांगाल का?
उत्तर	तुम्ही उत्तर सांगाल का?
पत्ता	तुम्ही पत्ता सांगाल का?
माहिती	तुम्ही माहिती सांगाल का?
फोन नंबर	तुम्ही फोन नंबर सांगाल का?

४. याचप्रमाणे 'तू' वापरून सराव करू या.

शिक्षक / शिक्षिका	विद्यार्थी / विद्यार्थिनी
उदा० गाणे : तो / ती गाणे म्हणणार नाही.	तो / ती गाणे म्हणणार नाही.
कविता	तो / ती कविता म्हणणार नाही.
पाढे	तो / ती पाढे म्हणणार नाही.
बालगीत	तो / ती बालगीत म्हणणार नाही.

शिक्षक / शिक्षिका	विद्यार्थी / विद्यार्थिनी
उदा० कविता : ते वर्गात नक्कीच कविता करतील. ते वर्गात नक्कीच कविता करतील.	ते वर्गात नक्कीच कविता करतील.
मजा	ते वर्गात नक्कीच मजा करतील.
टिंगल	ते वर्गात नक्कीच टिंगल करतील.
गंमत	ते वर्गात नक्कीच गंमत करतील.
टाईमपास	ते वर्गात नक्कीच टाईमपास करतील.
अभ्यास	ते वर्गात नक्कीच अभ्यास करतील.
सराव	ते वर्गात नक्कीच सराव करतील.

५. याचप्रमाणे 'मी', 'आम्ही', 'तो', 'ती' (स्त्री०ए०व०) वापरून सराव करू या.

८

आपले अवयव कधी कधी दमतात आणि मग आपल्याला छोटेमोठे रोग होतात. कुठले आजार गंभीर आहेत आणि कुठले किरकोळ आहेत याचे वर्गीकरण करू या आणि त्यात आपल्याला माहीत असलेले आणखी एक-दोन आजार लिहू या.

▶ अ.पु. ३-४

सर्दी, ताप, घसा दुखणे, खोकला, डोळ्यांची आग होणे,
हृदयविकाराचा झटका येणे, कॅन्सर, टीबी, पोट दुखणे

किरकोळ आजार	गंभीर आजार

९

डॉक्टर, मला काय झालंय?

▶ अ.पु. ५-६

१. डॉक्टर आणि पेशंट यांच्यातील संभाषण ऐकू या.



२. आता आपणही अशी संभाषणे लिहू या.

(घसा दुखणे, पोटात दुखणे, पोट बिघडणे, उलट्या होणे)



१. खालील संभाषण वाचू या.

रमेश : अरे, काय झालं?

सुरेश : मी काल रस्त्यावर पाणीपुरी खाल्ली आणि माझं पोट बिघडलं.

रमेश : अरेरे! बाहेरचं खाताना आपण काळजी घेतली पाहिजे.

सुरेश : हो ना! ते विक्रेते स्वच्छता नाही पाळत.

२. आता आपणही अशी संभाषणे लिहू या.

क. सायकलवरून पडणे, खरचटणे.

ख. जिन्यावरून पडणे, पाय मुरगळणे.

ग. खूप चहा पिणे, डोके दुखणे.

घ. वजन उचलणे, पाठ दुखणे.

च. कॉम्प्युटरवर खूप वेळ काम करणे, डोळे दुखणे.

हवामान किंवा वातावरणात फरक पडला की तब्येतीच्या छोट्या मोठ्या तक्रारी सुरू होतात, आणि सारखं डॉक्टरकडे जाणं, महागडी औषधं घेणं शरीराला आणि खिशाला परवडणारं नसतं. अशा वेळी मदतीला धावून येतो तो आपला आजीचा बटवा. पूर्वी आयुर्वेदिक घरगुती उपायांसाठी 'आजीबाईचा बटवा' हे नाव वापरलं जायचं. 'जुनं ते सोनं' ही म्हण आपल्याकडे प्रचलित आहे. पारंपरिक दृष्टीने किरकोळ आजारांवर केलेले घरगुती प्रथमोपचार आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर ठरतात, असं अनेक फिटनेस एक्सपर्ट म्हणतात. तर पाहू या, आपल्या आजीच्या बटव्यात कोणकोणते घरगुती उपाय सांगितले आहेत.



- सर्दी, कफ झाला असेल तर ज्येष्ठमध खावा, आल्याचा रस प्यावा.
- घशाला त्रास होत असेल किंवा आवाज बसला असेल तर गरम दुधात हळद घालून ते प्यावं.
- जखम झाली असेल, किंवा जखमेतून रक्त वाहत असेल, तर त्यावर हळद लावावी.
- शरीरात प्रोटीन कमी असेल तर रोज एक अंडं खावं. शरीरातील ऊर्जा टिकून राहते.
- सतत खोकला येत असेल, तर १ ते २ चमचे मध घ्यावा किंवा खडीसाखर चघळावी.
- अशक्तपणा कमी करण्यासाठी रोज दही खावं.
- आवळा खाल्ल्याने शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढते.
- एक कप उकळत्या पाण्यात, दोन बारीक लवंगा टाकून, पाणी गार करून प्यावं. गॅस, ॲसिडिटीचा त्रास कमी होतो.

१. किरकोळ आजारांवर आपण घरगुती उपाय करू शकतो त्यासाठी आपल्याजवळ असतो आजीचा बटवा. काय काय असते या आजीच्या बटव्यात? उदाहरणाप्रमाणे वाक्ये तयार करू या.

हळद मध तुळस गवती चहा गरम दूध कापूर मिरे दालचिनी बाम

किरकोळ आजार आणि त्यावरील उपाय

उदा. माझा घसा खूप दुखतोय.

मग तू गरम दुधात हळद घालून पी.

२. एक आरोग्याविषयीची चित्रफीत पाहू या.



क. व्हिडिओमध्ये दाखवलेली चित्रे पाहून रिकाम्या जागा भरू या.

उदा. दही खाल्ल्याने अशक्तपणा कमी होतो.

१. दातदुखीवर हा एक उत्तम उपाय ठरतो.
२. शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढावी म्हणून शरीराला विटामिन सी आणि फायबर यांचा पुरवठा करतो.
३. आपल्या शरीरातील प्रोटीनची कमतरता दूर करतात. म्हणूनच ती नियमितपणे खाल्ल्याने शरीरातील ऊर्जा टिकून राहते.
४. वाहत्या जखमेवर लावली, की ती रक्त वाहणं थांबवते.
५. सर्दी, खोकला, अपचन, मळमळ अशा किरकोळ आजारांवर उत्तम घरगुती उपाय म्हणजे गुणकारी
६. मधुमेही रुग्णांच्या शरीरातील इन्सुलिनचे प्रमाण वाढवण्यासाठी अत्यंत गुणकारी ठरते.
७. उष्णतेचे विकार दूर करण्यास मदत करते.
८. वजन कमी करण्यास आणि त्वचा तजेलदार करण्यास मदत करते.
९. त्वचेचे रोग बरे व्हावेत म्हणून रक्त शुद्ध करण्यासाठी आयुर्वेदिक डॉक्टर नेहमी खाण्याचा सल्ला देतात.

- ख. वरील वाक्ये जर / तर वापरून लिहू या.

उदा. जर अशक्तपणा कमी करायचा असेल तर दही खा.

१.
२.
३.
४.

૫.
૬.
૭.
૮.
૯.

૧૨

ભવિષ્યકાલાચી યોગ્ય રૂપે વાપરૂં યા.

▶ અ.પુ. ૭

તત્કા 'અ'	તત્કા 'બ'
ઉદા. મી ગોષ્ટ (સાંગ) સાંગનાર.	ઉદા. મી ગોષ્ટ સાંગેન.
૧. આમ્હી કવિતા (મ્હણ)	ક. આમ્હી કવિતા (મ્હણ)
૨. તૂ ગાણં (એક)	ખ. તૂ કવિતા (એક)
૩. મી શાંત નાહી (બસ)	ગ. તુમ્હી શાંત (બસ)
૪. મુલી પત્તે (ખેલળો)	ઘ. મુલી લપાછપી (ખેલળો)

૧૩

ખાલીલ તત્કા પૂર્ણ કરૂં યા.

▶ અ.પુ. ૮

લાવળે

એકવચન	અનેકવચન
મી બામ લાવીન	આમ્હી / આપણ બામ
તૂ બામ	તુમ્હી / આપણ બામ
તુમ્હી / આપણ બામ	તુમ્હી / આપણ બામ
તો બામ	તે બામ
તી બામ	ત્યા બામ
તે બામ	તી બામ

१५

भविष्यकाल - एकाक्षरी धातू

अ.पु. ९

Future Tense - Single Letter Roots

धातू म्हणजे कोणत्याही क्रियापदाचे मूळ रूप असते.

उदा. 'करणे' या क्रियापदाचे मूळ रूप 'कर' हे आहे.

त्यामुळे 'कर' हा 'करणे' या क्रियापदाचा धातू आहे.

क्रियापदाचे आज्ञार्थी रूप म्हणजे हे मूळ धातुरूपच असते.

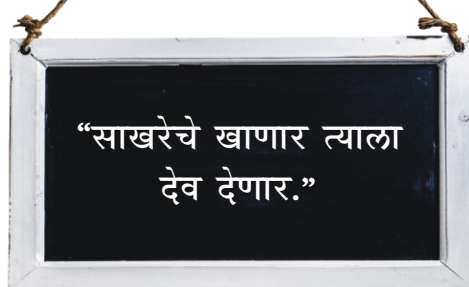
उदा. कर, जा, खा, चल इ.

क्रियापद	खाणे	पिणे	भिणे	धुणे	जाणे	देणे	घेणे	नेणे	येणे	होणे
धातू	खा	पी	भी	धू	जा	दे	घे	ने	ये	हो
मी	खाईन	पिईन		धुवीन / धुईन						होईन
आम्ही / आपण	खाऊ	पिऊ		धुवू / धुऊ	जाऊ					
तू		पिशील		धुशील						
तुम्ही / आपण	खाल	प्याल	भ्याल	धुवाल / धुआल	जाल					
तो / ती / ते	खाईल	पिईल		धुवील / धुईल						
ते / त्या / ती	खातील	पितील		धुतील						

व्याकरण

पुणेरी पाट्या

मधुमेही व्यक्तीच्या दारावरील पाटी



૧૪

ભવિષ્યકાલ એકાક્ષરી ધાતૂ

૧. ખાળે

એકવચન	અનેકવચન
મી ખાઈન	આમ્હી / આપણ
તૂ	તુમ્હી / આપણ
તુમ્હી / આપણ	તુમ્હી / આપણ
તો	તે
તી	ત્યા
તે	તી

૨. જાળે

એકવચન	અનેકવચન
મી	આમ્હી / આપણ
તૂ	તુમ્હી / આપણ
તુમ્હી / આપણ	તુમ્હી / આપણ
તો	તે
તી	ત્યા
તે	તી

૧૬

રિકામ્યા જાગી યોગ્ય રૂપે લિહા.

ઉદા. મી ઘરી (જા) જાઈન.

૧. આમ્હી ખાયલા (કર)
૨. અનિલ પુસ્તક (દે)
૩. તુમ્હી દૂધ (પી)
૪. મુલગે શાલેત (યે)



शिक्षक / शिक्षिका	विद्यार्थी / विद्यार्थिनी
उदा० मी	
साठीनंतर मी फक्त दूध पिईन.	साठीनंतर मी फक्त दूध पिईन.
आम्ही	साठीनंतर आम्ही फक्त ताक पिऊ.
तू	साठीनंतर तू फक्त लस्सी पिशील.
तुम्ही	साठीनंतर तुम्ही फक्त फळांचा रस प्याल.
तो / ती	तो / ती साठीनंतर फक्त पाणी पिईल.
ते / त्या	ते / त्या साठीनंतर फक्त औषध पितील.

१७

अखिलेश व त्याच्या मित्रांनी नवीन वर्षी आपल्या आरोग्यासाठी काय काय संकल्प केले आहेत ते बघू या. ते संकल्प वाचू या आणि वाक्ये बनवू या. (मी / आम्ही)

उदा० रोज सकाळी लवकर उठणे आणि जिमला जाणे.

मी रोज सकाळी लवकर उठेन आणि जिमला जाईन.

आम्ही रोज सकाळी लवकर उठू व जिमला जाऊ.

१. आहार हलकाफुलका ठेवणे.
२. दारू आणि सिगारेट सोडणे.
३. भरपूर फळे व भाज्या खाणे.
४. बाहेर कमी खाणे.
५. चहा आणि कॉफी कमी पिणे.
६. आठवड्यात दोन वेळा चालायला जाणे.

१८

आणि आता त्यांचे मित्र काय करतील? वरील उपाय वापरून ते काय काय करतील ते लिहू या.

उदा० ते - रोज सकाळी लवकर उठतील आणि फिरायला जातील.

१९

क्रियापदाचा भविष्यकाळ वापरून रिकाम्या जागा भरू या.

▶ अ०पु० १०-११

१. मी सकाळी सहा वाजता गाडी (काढणे) काढेन आणि दिवसभर मनसोक्त भटकणे)
२. मी तासभर आधीच तिथे (पोहोचणे)
३. मला जास्त त्रास दिलास तर तुला (मारणे) हं!
४. तू काळजी करू नकोस, मी सगळं नीट (सांभाळणे)
५. तो परवा समीरकडून पुस्तक (घेणे)
६. उमा तिकडे जाऊन हॉटेलमध्ये (जेवणे)
७. त्या मुली विशालला लाल गुलाब (देणे)
८. तू इथे आलीस की तो तुला सगळं पुणे शहर (दाखवणे)
९. नाना आजोबा बाळाला रोज मोटारीतून (फिरवणे)
१०. (खाणे) तर तुपाशी नाही तर उपाशी.

पुणेरी चिमटा

एक बाळ जन्मतःच बोलू लागते.

बाळ - खायला काय आहे?

नर्स - पोहे, उप्पीट आणि
साबुदाणा खिचडी तयार आहे!

बाळ - अरे वा! पुन्हा पुण्यातच
जन्माला आलो वाटतं!

पुणेरी चिमटा

स्थळ - पुणे स्टेशन. प्रवासी

बसमधून उतरून बंड्याने

रिक्षा थांबवली.

बंड्या - काय, सदाशिव पेठेत
येणार का?...

रिक्षावाला - मीटर बंद आहे.

शंभर रुपये होतील.

बंड्या - शंभर? मी चाळीसच देईन.

रिक्षावाला - (उपहासाने)

चाळीस रुपयात कोण नेणारे?...

बंड्या - तू मागे बस. मी नेतो.

म्हणी आणि वाक्प्रचार

गाढवाला गुळाची चव काय?

असेल माझा हरी तर देईल खाटल्यावरी.

बाळाचे पाय पाळण्यात दिसतात.

आपलेच दात नि आपलेच ओठ.

संभाषण करू या

धुळीमुळे लोकांना वेगवेगळे आजार / रोग होणे
प्रदूषणाचा तब्येतीवर परिणाम होणे
हवा बदलली की लगेच प्रकृती बिघडणे
थंडी वाजणे
गरम होणे



चौरस आहार घेणे
दक्षता बाळगणे
चालायला जाणे
ताज्या हवेत फेरफटका मारणे
नियमित व्यायाम करणे
सायकल चालवणे
अन्नपदार्थ स्वस्त आणि प्रकृतीला चांगले असणे

अरबटचरबट खायला आवडणे
चमचमीत खाण्याने पोट बिघडणे
चहामुळे तरतरी येणे
कॉफीमुळे ताजेतवाने वाटणे
वेळेवर न खाल्ल्यामुळे डोके दुखणे

१. दोन गट करू या. एका गटाने चिड्ड्यांवर किरकोळ आजारांची नावे लिहावीत आणि दुसऱ्या गटाने किरकोळ आजारांवरील उपाय लिहावेत. मग त्यांनी चिड्ड्यांची अदलाबदल करावी. ज्या गटाजवळ आजार असतील त्या गटाने एकेक आजार सांगावा आणि दुसऱ्या गटाने त्यावरील उपाय सांगावा.

किंवा

याप्रमाणे चिड्ड्या करू या :

पुढील बाजू
डोकेदुखी

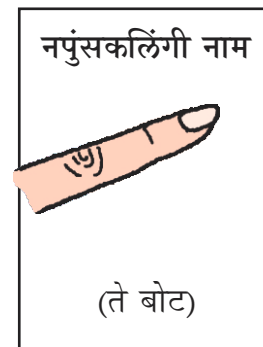
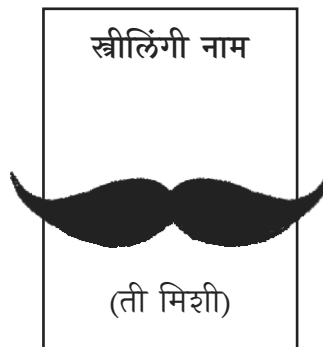
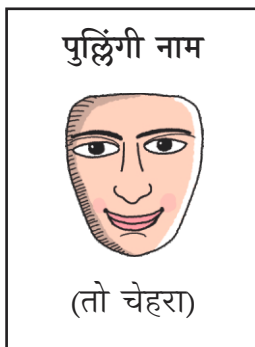
मागील बाजू
बाम लावणे

प्रत्येकाने एका व्यक्तीला एक आजार विचारावा आणि दुसऱ्याने त्यावर उपाय सांगावा. (मागील बाजूवरील उपाय मदतीसाठी असेल.) दोघांनी एकेका आजारावरील उपचार सांगितल्यानंतर त्यांनी आपली चिड्डी दुसऱ्याला देऊन त्याची चिड्डी घ्यावी आणि नवीन व्यक्तीला त्या आजारावरील उपचार विचारावा.

२. साहित्य - तीन मोठे चार्टपेपर, रंगीत पेन्सिली अथवा स्केचपेने, अवयवांची यादी.

शिक्षकाने अवयवांची यादी भिंतीवर लावावी.

वर्गातील विद्यार्थ्यांचे तीन गट करावेत : पुल्लिंगी | स्त्रीलिंगी | नपुंसकलिंगी
प्रत्येक गटाने भिंतीवरच्या यादीतील आपल्या गटाचे शब्द शोधावे आणि त्याचे चित्र काढावे. नंतर इतर गट चित्र पाहून ते शब्द ओळखतील.
जास्तीत जास्त शब्द ओळखणारा आणि कमीत कमी चुका करणारा गट ठरेल विजयी!



हात

दाढ

पोट

नख

करंगळी

हनुवटी

गळा

अंगठा

कपाळ

डोके

गाल

कंबर

डोळा

पाऊल

पाठ

शब्दसंपदा

२.१ नाम : अवयव

तो केस, ते -	ती दाढ, त्या दाढा	ते डोके / ते डोकं, ती डोकी
तो चेहरा, ते चेहरे	ती हनुवटी, त्या हनुवट्या	ते कपाळ, ती कपाळे / ती कपाळं
तो डोळा, ते डोळे	ती मिशी, त्या मिश्या	ते नाक, ती नाके / ती नाकं
तो गाल, ते -	ती दाढी, त्या दाढ्या	ते तोंड, ती तोंडे / ती तोंडं
तो दात, ते -	ती मान, त्या माना	ते कोपर, ती कोपरे / ती कोपरं
तो घसा, ते घसे	ती छाती, त्या छात्या	ते मन, ती मने / ती मनं
तो गळा, ते गळे	ती पाठ, त्या पाठी	ते पोट, ती पोटे / ती पोटं
तो हात, ते -	ती कंबर, त्या कंबरा	ते बोट, ती बोटे / ती बोटं
तो दंड, ते -	ती करंगळी, त्या करंगळ्या	ते नख, ती नखे / ती नखं
तो अंगठा, ते अंगठे	ती मांडी, त्या मांड्या	ते पाऊल, ती पावले / ती पावलं
तो पाय, ते -		ते बद्धकोष्ठ
तो गुडघा, ते गुडघे		

२.२ नाम : फळे

तो आंबा, ते आंबे	ती पपई, त्या पपया	ते सफरचंद, ती सफरचंदे / ती सफरचंदं
तो पेरू, ते -	ती स्ट्रॉबेरी	ते केळे / ते केळं, ती केळी
तो चिक्कू, ते -		ते कलिंगड, ती कलिंगडे / ती कलिंगडं
तो अननस, ते -		ते संत्रे / ते संत्रं, ती संत्री
तो पेरू, ते -		ते मोसंबे / ते मोसंबं, ती मोसंबी
तो नारळ, ते -		ते डाळिंब, ती डाळिंबे / ती डाळिंबं
तो (फळांचा) घड, ते -		ते द्राक्ष, ती द्राक्षे / ती द्राक्षं
		ते सीताफळ, ती सीताफळे / ती सीताफळं

२.३ नाम : भाज्या

तो बटाटा, ते बटाटे	ती भाजी, त्या भाज्या	ते गाजर, ती गाजरे / ती गाजरं
तो कांदा, ते कांदे	ती मिरची, त्या मिरच्या	ते वांगे / ते वांगं, ती वांगी
तो फ्लॉवर, ते -	ती सिमला मिरची, त्या सिमला मिरच्या	ते आले / ते आलं,
तो मटार, ते -	ती पालेभाजी, त्या पालेभाज्या	ते लिंबू, ती लिंबे / ती लिंबं
तो वाटाणा, ते वाटाणे	ती कोथिंबीर, त्या कोथिंबिरी	
तो पालक, -	ती काकडी, त्या काकड्या	
तो टोमॅटो, ते -	ती मेथी,	
तो कोबी, ते -		
तो भोपळा, ते भोपळे		

२९

सामान्यरूपे - आकारान्त नामे

दृष्टिक्षेपातील आकारान्त नामे लिंगानुसार शोधून पुढीलप्रमाणे सामान्यरूपे लिहू या.

क. आकारान्त पुल्लिंगी नामे

(नाम) (ए०व० - अ०व०)	(सा०रू०) (ए०व० - अ०व०)
तो काका - ते काका	त्या काका-, त्या काकां-
तो मामा - ते मामा	त्या मामा-, त्या मामां-

वापर : काकाजवळ...

९. आता सरावासाठी पुढीलप्रमाणे वर्गात संभाषण करू या

संभाषणातील सहभागी : १) विद्यार्थी एक २) विद्यार्थी दोन ३) सगळे एकत्र

विद्यार्थी एक : ही पोरगी कोणाची?

विद्यार्थी दोन : ही पोरगी काकाची!

सगळे : काकाची?

विद्यार्थी दोन : मग काय, माझ्याच काकाची!

सगळे : अरे हो, कळलं बाबा!

(याचप्रमाणे : दादा, मामा, काका, बाबा,... वापरून वरीलप्रमाणे संभाषण करू या.)



(नाम) (ए.व. - अ.व.)	(सारू.) (ए.व. - अ.व.)
तो मासा - ते मासे	त्या माशा-, त्या माशां-
तो ससा - ते ससे	त्या सशा-, त्या सशां-
तो पैसा - ते पैसे	त्या पैशा-, त्या पैशां-



वापर : पैशापुढे...

२. आता सरावासाठी पुढीलप्रमाणे वर्गात संभाषण करू या.

संभाषणातील सहभागी : १) विद्यार्थी एक २) विद्यार्थी दोन ३) सगळे एकत्र

विद्यार्थी एक : पैशाबद्दल तुमचं काय मत आहे?

सगळे : पैशाबद्दल?

विद्यार्थी एक : हो. पैशाबद्दल.

सगळे : पैशावर आमचं खूप प्रेम आहे.

(याचप्रमाणे : मासा, ससा, डोसा,... वापरून वरीलप्रमाणे संभाषण करू या.)

(नाम) (ए.व. - अ.व.)	(सारू.) (ए.व. - अ.व.)
तो दिवा - ते दिवे	त्या दिव्या-, त्या दिव्यां-
तो डोळा - ते डोळे	त्या डोळ्या-, त्या डोळ्यां-
तो घोडा - ते घोडे	त्या घोड्या-, त्या घोड्यां-



वापर : दिव्यावर...

३. आता सरावासाठी पुढीलप्रमाणे वर्गात संभाषण करू या.

संभाषणातील सहभागी : १) विद्यार्थी एक २) विद्यार्थी दोन ३) सगळे एकत्र

विद्यार्थी एक : काय रे, ते तेल कशासाठी घेऊन चाललायस तू?

विद्यार्थी दोन : दिव्यासाठी.

सगळे : दिव्यासाठी नक्की?

विद्यार्थी दोन : हो. खरंच दिव्यासाठी.

सगळे : चल रे. काहीही बोलू नकोस.

(याचप्रमाणे : डोळा, घोडा... वापरून वरीलप्रमाणे संभाषण करू या.)

आकारान्त स्त्रीलिंगी नामे

(नाम) (ए०व० - अ०व०)	(सारू०) (ए०व० - अ०व०)
ती भाषा - त्या भाषा	त्या भाषे-, त्या भाषां-
ती दिशा - त्या दिशा	त्या दिशे-, त्या दिशां-
ती जागा - त्या जागा	त्या जागे-, त्या जागां-

वापर : भाषेमुळे...

१. आता सरावासाठी पुढीलप्रमाणे वर्गात संभाषण करू या.

संभाषणातील सहभागी : १) विद्यार्थी एक २) विद्यार्थी दोन ३) सगळे एकत्र
विद्यार्थी एक : आपण याचं कारण शोधलं पाहिजे. कशाबद्दल शंका आहे तुला?

विद्यार्थी दोन : कदाचित भाषेबद्दल.

सगळे : भाषेबद्दल?

विद्यार्थी दोन : हो. भाषेबद्दल.

सगळे : नाही हं. आम्हाला नाही वाटत तसं काही.

(याचप्रमाणे : दिशा, जागा... वापरून वरीलप्रमाणे संभाषण करू या.)

你好 HALLO 안녕하세요
CIAO HOLA नमस्ते
HELLO
YELLA
こんにちは ПРИВЕТ
BONJOUR مرحبا OLÁ





दृष्टिक्षेप

नाम

तो गाल, ते -	ती तपासणी, त्या तपासण्या	ते घोडामैदान, ती घोडामैदाने / ती घोडामैदानं
तो पंजा, ते पंजे	ती उलटी, त्या उलट्या	ते भोकाड, ती भोकाडे / ती भोकाडं
तो खांदा, ते खांदे	ती सर्दी	ते मलम, ती मलमे / ती मलमं
तो घोटा, ते घोटे	ती सरासरी	ते अपचन, -
तो रोग, ते -	ती सुटका	ते लंघन, -
तो आजार, ते -	ती हालचाल, त्या हालचाली	ते वृक्षारोपण, ती वृक्षारोपणे / ती वृक्षारोपणं
तो खोकला	ती काळजी, त्या काळज्या	ते प्रथिन, ती प्रथिने / ती प्रथिनं
तो ताप, ते -	ती स्वच्छता	ते मिरे / ते मिरं, त्या मिरी
तो हृदयविकार	ती वेधशाळा, त्या -	
तो हृदयरोग	ती तुळस, त्या तुळशी	
तो रक्तदाब	ती दालचिनी	
तो झटका, ते झटके	ती साखर	
तो उपाय, ते -	ती लपाछपी	
तो उपचार, ते -	ती फजिती, त्या फजित्या	
तो औषधोपचार, ते -		

तो मध		
तो गवती चहा		
तो कापूर		
तो मैदा		
तो सूर्यनमस्कार, ते -		
तो संकल्प, ते -		
तो पाहुणा, ते पाहुणे		
तो दुष्काळ, ते -		
तो अंदाज, ते -		
तो हट्टीपणा		

दृष्टिक्षेप

क्रियापद	विशेषण	क्रियाविशेषण
दुखणे	किरकोळ	दिवसेंदिवस
खरचटणे	हलकाफुलका	लगबगीने
मुरगळणे	गंभीर	यंदा
रडणे	एकेक	
चेपणे	सविस्तर	
भिजणे	विजयी	
फणफणणे		
खवखवणे		
सांभाळणे		
आवरणे		
घासणे		
सजवणे		
वाजवणे		

आता मला हे येतं ...

अवयव सांगणे

☐ उत्तम☐ चांगलं☐ जेमतेम☐ फारच कमी

सामान्य भविष्यकाळ (बसणार / बसणार नाही / बसेन / करीन / खाईन)

☐ उत्तम☐ चांगलं☐ जेमतेम☐ फारच कमी

डॉक्टर-पेशंट संभाषण करणे

☐ उत्तम☐ चांगलं☐ जेमतेम☐ फारच कमी

काय झाले ते सांगणे आणि सल्ला देणे

☐ उत्तम☐ चांगलं☐ जेमतेम☐ फारच कमी

किरकोळ आजारांबद्दल बोलणे

☐ उत्तम☐ चांगलं☐ जेमतेम☐ फारच कमी

तब्येतीसाठी आणि स्वतःसाठी काय करीन, हे सांगणे

☐ उत्तम☐ चांगलं☐ जेमतेम☐ फारच कमी