

# 2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ತರಗತಿ:10 ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಕ್ರ. ಸಂ	ತಿಂಗಳು/ವಾರ	ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
1	ಫೆಬ್ರವರಿ/1ನೇವಾರ	<p>ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು (ತಾತ್ವಿಕ) ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ವಿವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು</li> <li>❖ ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು, ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.</li> </ul>	<p>ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು (ತಾತ್ವಿಕ) ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ಮಲೇರಿಯಾ, ಕಾಲರಾ, ಕ್ಷಯ, ವಿಷಮ ಶೀತಜ್ವರ ಮತ್ತು ಇಲಿಖೀಟಿಂಜಾ ರೋಗಗಳು ಹರಡಲು ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.</li> </ul>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.</p>
2	ಫೆಬ್ರವರಿ/2ನೇವಾರ	<p>ಏರೋಬಿಕ್ಸ್(ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು (ಃ ಆಶಿಃ ಆಶಿಃ ಆಶಿಃ) ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ಸ್ವ-ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು</li> <li>❖ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು</li> <li>❖ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು,</li> <li>❖ ಇಮ್ಮಡಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು</li> <li>❖ 'ಎಲ್' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು</li> <li>❖ 'V' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಹಾಕುವುದು</li> <li>❖ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಮುಟ್ಟುವುದು</li> </ul>	<p>ಸುಗಮಕಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್(ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) ಅಧ್ಯಯನ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡಿದ ನಂತರ ಕೌಶಲ್ಯದ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.</p> <p>1. <a href="https://youtu.be/bR1_zPY7Yjk">https://youtu.be/bR1_zPY7Yjk</a></p> <p>1.ಸ್ವ-ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 2.ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 3.ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 4.ಇಮ್ಮಡಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 5.'ಎಲ್' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು 6.'ವಿ'(v) ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಹಾಕುವುದು 7.ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಮುಟ್ಟುವುದು</p>	<p>ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.</p>



# 2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 10

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಫೆಬ್ರವರಿ-1ನೇವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:

ರಿ.ನಂ:

1. ವಿವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡಲು ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

## 1. ಮಲೇರಿಯಾ

1. ಕಾರಣಗಳು	2. ಲಕ್ಷಣಗಳು	3. ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳು

4. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

--

## 2. ಕಾಲರಾ

1. ಕಾರಣಗಳು	2. ಲಕ್ಷಣಗಳು	3. ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳು

4. ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

--

3.ಕ್ಷಯ

1.ಕಾರಣಗಳು	2.ಲಕ್ಷಣಗಳು	3.ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳು

4. ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

--

4.ವಿಷಮ ಶೀತಜ್ವರ

1.ಕಾರಣಗಳು	2.ಲಕ್ಷಣಗಳು	3.ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳು

4. ವಿಷಮ ಶೀತಜ್ವರ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

### 5. ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ

1.ಕಾರಣಗಳು

2.ಲಕ್ಷಣಗಳು

3.ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳು

5. ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

## 2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 10

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಫೆಬ್ರವರಿ-2ನೇವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:

ರಿ.ನಂ:

1. ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿದ ನಂತರ ಕೌಶಲ್ಯದ ವಿವರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ

1) ಸ್ವ-ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು (ಲೋ ಇಂಪಾಕ್ಟ್ ಆನ್ ಆಮಿ ಆರ್ಬ್)

ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 16 ಎಣಿಕೆಗೆ ಮಾಡುವುದು.

2) ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು (ಮಾರ್ಚ್ ಸ್ಟಾಪ್‌ವಾಕ್ ಆನ್ ಆರ್ಬ್)

ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 16 ಎಣಿಕೆಗೆ ಮಾಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ - 1

ಎಣಿಕೆ - 2

ಎಣಿಕೆ - 3

ಎಣಿಕೆ - 4

ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡುವುದು.

3) ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು (ಸೈಡ್ ಸ್ಟಾಪ್‌ವಾಕ್)

ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 16 ಎಣಿಕೆಗೆ ಮಾಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ - 1

ಎಣಿಕೆ - 2

ಎಣಿಕೆ - 3

ಎಣಿಕೆ - 4

ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವುದು.

4) ಇಮ್ಮಡಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು: (ಡಬ್ಬಿ ಿ | ಚ್).

ಇದು ಎಂಟು ಎಣಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 16 ಎಣಿಕೆಗೆ ಮಾಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ - 1

ಎಣಿಕೆ - 2

ಎಣಿಕೆ - 3

ಎಣಿಕೆ - 4

ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಬದಲಿಗೆ ಬಳಸುವುದು

5) 'ಎಲ್' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು. (ಎಲ್ | ಫ್)

ಇದು ಹದಿನಾರು ಎಣಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಣಿಕೆ - 1

ಎಣಿಕೆ - 2

ಎಣಿಕೆ - 3

ಎಣಿಕೆ - 4

ಮುಂದಿನ ಎಂಟು ಎಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಲದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

6) 'ಐ' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು (ಐ | ಶೇಫ್).

ಇದು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಣಿಕೆ - 1

ಎಣಿಕೆ - 2

ಎಣಿಕೆ - 3

ಎಣಿಕೆ - 4

ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮಾಡುವುದು.

7) ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಮುಟ್ಟುವುದು. (ಸೆಫ್ | Zi ¥Ági ಫ್).

ಇದು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮಾಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ - 1

ಎಣಿಕೆ - 2

ಎಣಿಕೆ - 3

ಎಣಿಕೆ - 4

## 2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 10

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಫೆಬ್ರವರಿ-3ನೇವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:

ರಿ.ನಂ:

8) ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಮುಟ್ಟುವುದು.

ಇದು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಣಿಕೆ - 1

ಎಣಿಕೆ - 2

ಎಣಿಕೆ - 3

ಎಣಿಕೆ - 4

ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮಾಡುವುದು.

9) ಗ್ರೇಫಿಕ್ಸ್

ಇದು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಎಣಿಕೆ - 1

ಎಣಿಕೆ - 2

ಎಣಿಕೆ - 3

ಎಣಿಕೆ - 4

ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಬದಲಿಗೆ ಬಳಸುವುದು

10) ಗ್ರೇಫಿಕ್ಸ್ | ಸಿಡಿ | ಆಮಿ | ಏಕಾಂಗಿ:

ಇದು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಣಿಕೆ

ಎಣಿಕೆ - 1

ಎಣಿಕೆ - 2

ಎಣಿಕೆ - 3

ಎಣಿಕೆ - 4

5 ರಿಂದ 8 ಎಡಗಾಲಿನ ಬದಲು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.



11) ಮಾಂಬೊ.

ಇದು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಎಣಿಕೆ - 1

ಎಣಿಕೆ - 2

ಎಣಿಕೆ - 3

ಎಣಿಕೆ - 4

ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು.

12) ಮಾಂಬೊ ಪಿ<sup>೨</sup> (AmiEAE)ಗೆ

ಎಣಿಕೆ - 1

ಎಣಿಕೆ - 2

ಎಣಿಕೆ - 3

ಎಣಿಕೆ - 4

ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ: ಎಣಿಕೆ 1 ರಿಂದ 4 ಮೇಲಿನಂತೆ ಆದರೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು.

13) ಛ-ಛ-ಛ

ಇದು ಐದು ಎಣಿಕೆಯ ಲಯಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದ್ದು, ಮೂರನೇ, ನಾಲ್ಕನೇ ಮತ್ತು ಐದನೇ ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (1 - 2 - 3.4.5 ಅಥವಾ 1 - 2 - ಛ.ಛ.ಛ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ (ಅಂದರೆ ಎಡ-ಬಲ-ಎಡ))

ಎಣಿಕೆ - 1

ಎಣಿಕೆ - 2

ಎಣಿಕೆ - 3

ಎಣಿಕೆ - 4

ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಐದು ಎಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವುದು.

14) ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು.

ಎಣಿಕೆ - 1

ಎಣಿಕೆ - 2

ಎಣಿಕೆ - 3

ಎಣಿಕೆ - 4

15) ಕೆಲಗಲನು ಏತ್ತುವುದು

# 2021-22ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಜನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆ

ತರಗತಿ: 10

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ

ತಿಂಗಳು/ವಾರ: ಫೆಬ್ರವರಿ-4ನೇವಾರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು:

ರಿ.ನಂ:

1.ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ

1		2	
3		4	
5		6	
7		8	

2.ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

ಕ್ರ.ಸಂ	ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

3.ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು	ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ
1		
2		
3		
4		
5		

4.ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ
1	
2	
3	
4	
5	

5.ಮಧುಮೇಹದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಮಧುಮೇಹದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬರೆಯಿರಿ.
1	
2	
3	
4	
5	

ಮಧುಮೇಹದ ವಿಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

ಮಧುಮೇಹದ 1ನೇ ನಮೂನೆ	
ಮಧುಮೇಹದ IIನೇ ನಮೂನೆ	