ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ
Department of School Education & Literacy

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಒಳಗೊಂಡ ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

Physical Education, Mental and Social wellbeing Including VALUE EDUCATION

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10

10ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ

Activity Book for Class 10 Students

2026 - 2027

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ
ಬನಶಂಕರಿ 3ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560085.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಶ್ರೀಮತಿ ವಿ. ರಶ್ಮಿ ಮಹೇಶ್, IAS
ಸರ್ಕಾರದ ಅಪರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ

ಶ್ರೀ ವಿಕಾಸ್ ಕಿಶೋರ್ ಸುರಳ್ಕರ್, IAS ಆಯುಕ್ತರು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ	**ಶ್ರೀ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಹೆಚ್.ಎನ್.** ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ

ಸಹಕಾರ:

ಶ್ರೀಮತಿ ಮಂಗಳಾ ಜಿ. ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ	**ಡಾ. ಹರಿಪ್ರಸಾದ್ ಜಿ. ವಿ.** ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ

ನಿರ್ವಹಣೆ:

ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಧಾ ಪಿ.
ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ತಂಡ

ಶ್ರೀ ಶಶಿಧರ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು (ಆಡಳಿತ) ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.	**ಶ್ರೀ ಸದಾಶಿವಪ್ಪ ಕೆ.** ಸರ್ಕಾರಿ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಪ್ರೌಢ ಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ, ಮಲೇಬೆನ್ನೂರು, ಹರಿಹರ ತಾ. ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿ.
ಶ್ರೀ ಸುರೇಶ್ ಮರಕಾಲ ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸ.ಪ.ಪೂ.ಕಾಲೇಜು, ಕುಕ್ಕುಜೆ, ಕಾರ್ಕಳ ತಾ. ಉಡುಪಿ ಜಿ.	**ಶ್ರೀ ಶಂಕರಪ್ಪ ಕೆ.ಎನ್** ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸ. ಪ. ಪೂ. ಕಾ (ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ) ನಗರನಹಳ್ಳಿ, ಹೊಳೆ ನರಸೀಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ – Knowledge Partners

1. **Room to Read India Trust**
2. **Dream a Dream**
3. **Enfold Proactive Health Trust**

ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡ

ಶ್ರೀ ಭಾನುಕುಮಾರ್ ADPI, KTBS	**ಶ್ರೀ ಗುರುಸ್ವಾಮಿ ಹಿರೇಮಠ್** ಎ.ಡಿ.ಪಿ.ಐ., ಲೋಕಶಿಕ್ಷಣ

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

PREFACE

Education plays a fundamental role in shaping the character, attitudes and sense of responsibility among young learners. While academic knowledge is important, it is equally essential that schools nurture values that guide children in their behaviour, relationships and decision-making. The formative years of schooling provide an important opportunity to cultivate qualities such as empathy, respect, integrity and responsibility, which are essential for the holistic development of children and for building a harmonious society.

Children today grow up in environments influenced by rapid social, technological and cultural changes. These changing contexts highlight the importance of consciously strengthening value-based learning within the school system. Value education helps children develop self-awareness, emotional balance, sensitivity towards others and the ability to make thoughtful and responsible decisions in their everyday lives.

The Department of School Education and Literacy, Government of Karnataka, is committed to promoting diversity, inclusion, equity and respect for regional identity within the education system. In this direction, GOK has drafted ten Value Education Student activity books for 1 to 10th Standard. The Department of State Educational Research and Training (DSERT) has identified ten core values to be integrated through this Student activity books: Respect; Honesty and Integrity; Emotional Intelligence and Resilience; Empathy and Compassion; Diversity; Equity and Inclusion; Gender Equality; Scientific Temper; Creative Imagination; Critical Thinking and Curiosity; Sustainable Living and Environmental Awareness; Civic Responsibility; Safety (Physical, Road and Digital); and The theoretical and practical summary of the physical education textbook for grades 6 to 10 has been incorporated.

These values are aligned with globally recognized life skills frameworks and emphasize the importance of social and emotional learning in schools. By engaging with these values through meaningful activities and reflection, children can develop essential life skills such as empathy, cooperation, critical thinking, problem-solving and responsible citizenship.

The activity book adopts a restorative and reflective approach to value education, focusing on strengthening positive relationships within the school community. Through activity-based learning and guided reflection, students are encouraged to understand different perspectives, develop mutual respect and contribute positively to their surroundings.

The activity book, along with the accompanying teacher's handbook, serves as a practical resource to support teachers in facilitating value-based learning experiences in the classroom. These materials aim to help children internalize important values, build strong physical, mental, social and emotional competencies and develop attitudes that promote harmony, responsibility and well-being. This initiative will contribute meaningfully to nurturing a generation of thoughtful, compassionate and responsible citizens who will uphold the values of our society and contribute to the progress of the nation.

The Department extends its appreciation to all resource persons for their collaborative contribution to the development of these Student activity books.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಮುನ್ನುಡಿ

ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮನೋಭಾವ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡದು. ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕದ ಜ್ಞಾನವನ್ನಷ್ಟೇ ನೀಡದೆ, ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ದಾರಿದೀಪವಾಗುವಂತಹ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಇಂದಿನ ಶಾಲೆಗಳ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು. ಶಾಲಾ ದಿನಗಳೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಬಿತ್ತಲು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಲಿದೆ.

ಇಂದಿನ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ನಡುವೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಕಲಿಕೆ' ಬಹಳ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು, ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಲು ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆಯು ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಗುರುತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆಯು (DSERT) ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ಸಂಯೋಜಿಸಬೇಕಾದ ಹತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ: ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಗೌರವ; ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ; ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ; ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆ; ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ; ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ; ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ, ಸೃಜನಶೀಲ ಕಲ್ಪನೆ, ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕುತೂಹಲ; ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಜಾಗೃತಿ; ನಾಗರಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ; ಸುರಕ್ಷತೆ (ದೈಹಿಕ, ರಸ್ತೆ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್); ಮತ್ತು 6 ರಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ತಾತ್ವಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯದ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತವೆ. ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಫಲನದ ಮೂಲಕ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳು ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸಹಕಾರ, ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪೌರತ್ವದಂತಹ ಅಗತ್ಯ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪುಸ್ತಕವು ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಪುನಶ್ಚೇತನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಫಲಿತ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಶಾಲಾ ಸಮುದಾಯದೊಳಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಪ್ರತಿಫಲನದ ಮೂಲಕ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆಗಿನ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿಯು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಬಲವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಈ ಉಪಕ್ರಮವು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಚಿಂತನಶೀಲ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಾಗರಿಕರ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸದರಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಇಲಾಖೆ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಕಾರದ ಅಪರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ,
ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ.

© KTPS NOT TO BE REPUBLISHED

ಆತ್ಮೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರೇ,

ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಕೇವಲ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ ನೀಡುವುದಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ನಾಗರಿಕನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆಯು (DSERT) 1 ರಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ ದ್ವಿಭಾಷಾ ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷ ತಂದಿದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ವೈಚಾರಿಕತೆಗಳ ನಡುವೆ ಸೇತುವೆಯಾಗಿರುವ ಈ ಪಠ್ಯಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಓದುಗನನ್ನಾಗಿ ನೋಡದೆ ಒಬ್ಬ 'ಸಂಶೋಧಕ'ನನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಕೇವಲ ಸದ್ಗುಣಗಳಲ್ಲ; ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಘನತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಸ್ತ್ರಗಳು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಸುರಕ್ಷತೆಯಂತಹ ವಿಷಯಗಳು ಇಂದಿನ ಯುವಪೀಳಿಗೆಗೆ ಕೇವಲ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅದು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ.

ಮಗುವಿನ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ತಲುಪುವಂತೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ತರಗತಿಯ ಗೋಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಮುಗಿಯುವ ಪಾಠವಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ, ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯದ ಬೇಲಿಗಳನ್ನು ದಾಟುವ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುವ ಒಂದು ಜೈವಿಕ ಕಲಿಕೆಯ ಪಯಣ. ಕೇವಲ 'ಉತ್ತಮ ಅಂಕ' ಗಳಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿಂತ 'ಉತ್ತಮ ಸಂವೇದನೆ' ಹೊಂದಿರುವ ಸುಸ್ಥಿರ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕಾರರನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಈ ನೂತನ ಪ್ರಯತ್ನದ ಪರಮ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಥೆಗಳಿವೆ. ನೀವು ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ನೀವು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕೆ ಖುಷಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಶುಭವಾಗಲಿ.

ಆಯುಕ್ತರು,
ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ,
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ.

ಶುಭ ಹಾರೈಕೆ

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆಯು 1 ರಿಂದ 10 ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಮಗ್ರವಾದ 'ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು' ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೇವಲ ತೈಕ್ಷಣಿಕ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅವರು ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡೇ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾದ ಹತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಗೌರವವು ಕೇವಲ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ, ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯು ಕೇವಲ ನೈತಿಕ ತತ್ವವಲ್ಲ, ಅದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕೀಲಿಯಾಗಿದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಸಮಾಜದ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಕಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಂತನಶೀಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ತರಗತಿಯ ಚರ್ಚೆಗಳು, ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಮುದಾಯ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿ. ಪೋಷಕರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ನಾಗರೀಕರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸದೃಢ ಸಮಾಜವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಸದರಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಇಲಾಖೆ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತದೆ.

ಧನ್ಯವಾದಗಳು,

ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ

NOT TO BE REPUBLISHED © KSCERT

INSTRUCTIONS
ಸೂಚನೆಗಳು



ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
To be done Independently



ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು
Teacher Instructions



ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿ
Ask your friend



ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
Teacher and students do it together



ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ
Discuss in Groups



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ
Think and Do

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Index - ಪರಿವಿಡಿ

Core Values ಮೂಲ ಮೌಲ್ಯಗಳು	Sub Values ಉಪಮೌಲ್ಯಗಳು	Title ಶೀರ್ಷಿಕೆ	Page no. ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1. Respect ಗೌರವ	Classroom Agreement ತರಗತಿ ಒಪ್ಪಂದಗಳು	1.1 Our Value Centred Classroom ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿತ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ	1-2
		1.2 Diversity Among Us ನಮ್ಮ ನಡುವಿನ ವೈವಿಧ್ಯತೆ	3-4
2. Honesty and Integrity ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	Authenticity ನಿಖರತೆ	2.1 Me, Inside Out ನನ್ನೊಳಗಿನ ನಾನು	5-6
	Accountability ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ	2.2 Only the Fruits of My Labour are Mine ನನ್ನ ದುಡಿಮೆಯ ಫಲವಷ್ಟೇ ನನ್ನದು	7-10
3. Emotional Intelligence & Resilience ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ	Positive self talk ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವ ಮಾತುಕತೆ	3.1My Inner Cheerleader ನನ್ನೊಳಗಿನ ಉತ್ಸಾಹದ ಚಿಲುಮೆ	11-12
4. Empathy and Compassion ಅನುಭೂತಿ	Patience ತಾಳ್ಮೆ	4.1 Patience In a Hurry! ಆತುರದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ !	13-14
	Forgiveness ಕ್ಷಮೆ	4.2 The Power of Forgiving ಕ್ಷಮಾಗುಣ	15-16
	Organ Donation ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ	4.3 The Greatest Gift ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉಡುಗೊರೆ	17-20
5. Diversity, Equity & Inclusion ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಸಮತೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ	Cultural Sensitivity ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ	5.1 ಅನ್ಯರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮೆಚ್ಚೋಣ	21-22
6. Gender Equality ಜೆಂಡರ್ ಸಮಾನತೆ	Preventing Gender Based Violence ಲಿಂಗತ್ವ ಆಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು	6.1 Equally Human ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನರು	23-26
	Understanding Gender ಲಿಂಗತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು	6.2 Safety, Respect and Inclusion of all Genders ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗತ್ವದ ಜನರ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ	27-32

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

7. Scientific Temper and Creative Imagination
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ

- Critical Thinking ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ
  - 7.1 Solve it Logically ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿ — 33-34
- Creativity ಸೃಜನಶೀಲತೆ
  - 7.2 Ideas Explosion ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನೆ — 35-36
- Innovation ನಾವೀನ್ಯತೆ
  - 7.3 Young Innovators ಆವಿಷ್ಕಾರ ಶೀಲರು — 37-42
- Experimentation ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆ
  - 7.4 Invent to Express ಕುಶಲತೆಯ ಫಲ — 43-44

8. Sustainable Living and Environmental Awareness
ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಜಾಗೃತಿ

- Climate Consciousness ಹವಾಮಾನ ಪ್ರಜ್ಞೆ
  - 8.1 ಬಿತ್ತನೆ ಕಾಳುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಕರು — 45

9. Civic Responsibility
ನಾಗರೀಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

- Social Justice ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ
  - 9.1 Where Does My Vote Go? ಚಲಾಯಿಸಿದ ನನ್ನ ಮತ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ? — 46-47
- Financial Literacy and Awareness ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಕ್ಷರತೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ
  - 9.2 Money, Internet and Ethics ಹಣ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ಮತ್ತು ನೈತಿಕತೆ — 48-51
  - 9.3 Value of Money ಹಣದ ಮಹತ್ವ — 52-53

10. Safety
ಸುರಕ್ಷತೆ

- Digital Safety ಅಂತರ್ಜಾಲ ಸುರಕ್ಷತೆ
  - 10.1 Digital Citizenship and Laws ಡಿಜಿಟಲ್ ಪೌರತ್ವ ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಗಳು — 54-57
- Personal safety ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ
  - 10.2 It's Not Your Fault ಅದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಲ್ಲ — 58-59
  - 10.3 Healing from Abuse ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು — 60-61

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ — 62-74

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED



1.1 Our Value-Centered Classroom

We learn easily, when we are comfortable and calm. Sometimes our feelings or fights with friends or family members make it hard to focus on learnings. When we share our feelings, we feel calmer, can fix problems. We can also build friendship and become close to others. But we only share when we feel safe. Let's make our classroom a safe place to share, solve problems and learn.



Teacher Instruction:

- Explain to students that the classroom should be a place where everyone feels safe, respected, and happy. Introduce each wall or corner one by one (Values Wall, Strengths Wall, etc.). Ask students to help you decorate and create each space together.
- Give examples, so that students understand what to write or do in each space.
- Remind students to use these spaces kindly and honestly every day.
- Check and update the walls regularly with the class.

© CBSE NOT TO BE REPUBLISHED

Design your classroom to make everyone feel seen, safe, and valued. Try these easy and helpful ideas:

- **Values Wall:** A chart where you write class rules like "Be kind" and "Tell the truth." Look at it, when there is a problem.
- **Strengths Wall:** A place to show your good qualities, kind acts, or something you did well.
- **Gratitude Wall:** A wall where you can write thank-you notes to friends and teachers.
- **Kindness Jar:** If someone says something kind, write it down and put it in the jar. It can be opened once every 15 days and the teacher reads it to the class. This encourages everyone speak kindly and politely.
- **Identity Corner:** Place your name card, drawing, or photo here. Share how to say your name and what you love about yourself
- **Feelings Board:** Each morning, use stickers or signs to show how you feel, such as happy, sad or tired.
- **Affirmation Station:** A mirror or cards with kind words like "I am smart" or "I can do it." Read them when you need to feel better. Say these words aloud in front of the mirror.

1.1 ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿತ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ

ನಾವು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆಗಿನ ಜಗಳಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಲಿಕೆಯ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ, ಆಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಸಹ ಬೆಳೆಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವೆನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಲಿಯಲು ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡೋಣ.



ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆ:

- ತರಗತಿಯು ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥಳವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೋಡೆ ಅಥವಾ ಮೂಲೆಯನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿ (ಮೌಲ್ಯಗಳ ಗೋಡೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಗೋಡೆ, ಇತ್ಯಾದಿ). ಪ್ರತಿ ಜಾಗವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ರಚಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.
- ಪ್ರತಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಏನು ಬರೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಈ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೆನಪಿಸಿ.
- ತರಗತಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ನವೀಕರಿಸಿ.

© NCERT NOT TO BE REPUBLISHED

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣುವಂತೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಯುತ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕವಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ:

- **ಮೌಲ್ಯಗಳ ಗೋಡೆ:** ಇದು ನೀವು "ದಯೆಯಿಂದಿರಿ" ಮತ್ತು "ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಿ" ಎಂಬಂತಹ ತರಗತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ ಚಾರ್ಟ್. ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ.
- **ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಗೋಡೆ:** ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳು, ದಯೆಯ ಕೆಲಸಗಳು ಅಥವಾ ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಏನನ್ನಾದರೂ ತೋರಿಸಲು ಇರುವ ಸ್ಥಳ.
- **ಕೃತಜ್ಞತಾ ಗೋಡೆ:** ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನೀವು ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದಾದ ಗೋಡೆ.
- **ದಯೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ:** ಯಾರಾದರೂ ದಯೆಯಿಂದ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಬರೆದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಅದನ್ನು ಪ್ರತೀ 15 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೆರೆದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರೂ ದಯೆ/ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಗುರುತಿನ ಮೂಲೆ:** ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರಿನ ಕಾರ್ಡ್, ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಫೋಟೋವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಗೆ ಕರೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ನೀವು ಏನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- **ಭಾವನೆಗಳ ಬೋರ್ಡ್:** ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ದಣಿವು ಈ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಸ್ಟಿಕ್ಕರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- **ದೃಢೀಕರಣ ಕೇಂದ್ರ:** "ನಾನು ಬುದ್ಧಿವಂತ" ಅಥವಾ "ನಾನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ" ಎಂಬಂತಹ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಪದಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಕನ್ನಡಿ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ನೀವು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮರಾಗಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಓದಿ.

1.2 Diversity Among Us

We will all explore and appreciate the rich diversity that exists around us across age, culture, language, and life experiences. By interviewing people who are different from you, you'll understand their unique stories, values, and ways of life. It encourages respectful listening, open-mindedness, and empathy. In the end, you'll create a poster that celebrates the idea that even with our differences, we all belong.



Teacher Instructions:
Start with a discussion on what is respecting differences means not just tolerating but valuing diversity.

Encourage students to interview respectfully, ask open ended questions, and listen without judging.



Interview three people
Choose three people who are different from you—maybe in age, language, religion, region, lifestyle, or experience.

Learn What Makes Them Unique
Ask them about their traditions, beliefs, habits, or personal stories. Listen carefully.

Choose a Quote
Ask each person to say a sentence or quote that shows respect for values or identity.

Our differences make us unique, and when I listen to others with an open heart, I learn to value their uniqueness too. This helps build real connections and a sense of belonging.

Make a Poster

- Write their quotes on the poster.
- Draw something that represents them (like a dish, dress, tool, or object).

'What one thing did you learn and appreciate about these people.

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

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

1.2 ನಮ್ಮ ನಡುವಿನ ವೈವಿಧ್ಯತೆ



ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಅವರ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು, ಅವರ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾತರರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇತರರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಆಲಿಸುವ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.



ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು:

ನಮ್ಮ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಿಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮುಂದೆ ಇಡುವ ಮೂಲಕ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಸಂದರ್ಶಿಸಲು, ಮುಕ್ತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತರಾಗದಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.



ಮೂರು ಜನರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ

ನಿಮಗಿಂತ ವಯಸ್ಸು, ಭಾಷೆ, ಧರ್ಮ, ಪ್ರದೇಶ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಥವಾ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನರಾಗಿರುವ ಮೂರು ಜನರನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅವರಿಂದ ವೈಶಿಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

ಅವರ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ. ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬೇರೆ ಜನರ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗೌರವವನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಿರಿ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವಿಭಿನ್ನತೆಯೇ ಇತರರಿಗಿಂತ ಅನನ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ಯಾವಾಗ ಇತರರನ್ನು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇನೋ, ಆಗ ಇತರರ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೋಸ್ಟರ್ / ಭಿತ್ತಿಪತ್ರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿ

- ಅವರು ಹೇಳಿದ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ
- ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವೆನಿಸುವ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನವೆನಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಿಂಡಿ, ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗು ಉಪಕರಣ ಇತ್ಯಾದಿ)

ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಸಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

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

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

2.1 Me, Inside Out

It's important to look past how you look on the outside and understand who you really are inside. This means thinking honestly about your personality, strengths, fears, and times when you hid your true self. By writing a personal note to yourself, you can practice accepting yourself and understand your feelings better. It's a way to remember that being yourself is more powerful than trying to fit in.



Teacher Instructions:
Start by talking about what it means to be true to yourself. Explain that this activity is about being honest about who you are, not trying to please others.



Let's try something new :

- Imagine you are standing in front of a mirror.
- Notice how you stand, and how you feel.
- Write 5 true things about yourself
- Example: I am kind. I get nervous easily. I like helping others.
- Write one truth you are most proud of
- Write one thing you usually keep hidden
- It can be a fear, a feeling, or something you like.
- Think of a time you behaved like someone else
- Why did you do it? How did it feel?

Please write a short note about yourself on what it means to be authentic.

© @KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Task for the Month:

Each week, share one truth about yourself with someone you trust (a friend, parent, teacher, or journal entry if you're not ready to tell someone).

Think and discuss:

- What do you wish others understood about you?
- How do you feel when you are yourself?
- How does being true to yourself help you get along with friends?
- What is one thing you can do each day to stay true to yourself?



Being myself is my strength. I don't need to hide who I am. When I accept myself, I feel more confident and calm inside.

DID YOU KNOW?

Being authentic activates parts of the brain linked to reward and happiness, making you feel more at peace with yourself.

2.1 ನನ್ನೊಳಗಿನ ನಾನು

ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ? ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆ ಹೇಗಿದ್ದೇವೆಂದು ಸ್ವತಃ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ವಾಸ್ತವತೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ ನೈಜ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಸಹ ನೇಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೇಗಿದ್ದವೋ ಹಾಗೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧನೆಗೆ ಸಿಗುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ನಿಜವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರತಭೆ ಹೊರಬರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು:

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸದೇ ನಿಮಗೆ ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.



ಹೊಸದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ:

- ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಭಾವ, ಹೇಗೆ ನಿಂತಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿರುವ 5 ಸತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
- ಉದಾಹರಣೆ: ನಾನು ಕರುಣಾಳು. ನಾನು ಬೇಗನೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಿಮಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಎನಿಸುವ ಒಂದು ಸತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
- ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡುವ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಬರೆಯಿರಿ.
- ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡದ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಬರೆಯಿರಿ. (ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಭಯ, ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದಾದರೂ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿರಬಹುದು.)
- ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ ಘಟನೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಆ ರೀತಿ ಏಕೆ ವರ್ತಿಸಿದಿರಿ? ಮತ್ತು ಆ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಏನು ಅನಿಸಿತು? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ನಿಷ್ಪೆಯಿಂದಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಏನು?

ತಿಂಗಳ ಕಾರ್ಯ:

ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ (ಸ್ನೇಹಿತ, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು) ಪ್ರತಿವಾರ ಒಂದೊಂದು ಸತ್ಯ ಘಟನೆಯಾಧಾರಿತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ದಿನಚರಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ



- ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರು ಯಾವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?
- ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವ ಏನು ?
- ನಿಮಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನರಾಗಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು?
- ನಿಮಗೆ ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕನಾಗಿರಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ನಾನು ನಾನಾಗಿರುವುದು ನನ್ನ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿ. ನಾನು ಯಾರೆಂದು ಮರೆಮಾಚುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ದೊರಕಿದ ಪುರಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

© NCERT NOT TO BE REPUBLISHED

2.2 Only the Fruits of My Labour are Mine

In daily life, we encounter many situations where our honesty is called into action. What do we do then? Does honesty in small things matter? Read on

If you are engrossed in your work, You should forget the sight of the Guru, You should forget the Linga worship, Even if a Jangama is present, you should break free from obligations. Because work is Kailasa, Even if it becomes the Amaraeshwara Linga, it is within the work - Aydakki Marayya



Let's read the story :



Shivalingappa hurriedly boarded Rafeeq's auto to get to the bus stand.

Shivalingappa: May I ask your name?

Rafeeq: My name is Rafeeq, sir. Everyone calls me Rafi.

Shivalingappa: Very good, Rafi. I have a bus at nine o'clock. It's already quite late! Can you go quickly, Rafi?

Rafeeq: I can go, sir. But driving too fast isn't good, right?

Shivalingappa: You're right, but there's an important meeting at the office. Only if I reach the 9:00 bus will I be able to attend the meeting.

Rafeeq: All right, sir. Shall I take a faster route?

Shivalingappa: That's possible, but can you drive fast on a route you're not familiar with?

Rafeeq: When I drive, it's not just speed, sir — I also take care. You sit back and relax. I'll drop you at the bus stand on time.

The road was new to Shivalingappa, but trusting Rafeeq, he sat quietly. The auto driver stopped the vehicle near the bus stand at the right time.

(Shivalingappa took a hundred rupees from his pocket and handed it to Rafeeq.)

Shivalingappa: I know it costs fifty rupees to come from there to here. Still, please keep the hundred.

Rafeeq: Please forgive me, sir — I never take more than the fixed fare.

Shivalingappa: You've helped me a lot. That's why I'm giving it — don't refuse, please take it.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Rafeeq: I only take what I earn from my work. That's my respect for the job, sir. By honestly earned money, my family and I live in peace. Money beyond what's needed could spoil me. Thank you, sir.

(Rafeeq returned fifty rupees.)

Shivalingappa: People like you are the treasure of our country. I truly admire your dedication to duty. May good things happen to you.

Taking his bag, Shivalingappa walked off toward the bus.



Think and answer

What did you learn from Rafiq's responsibility?

What benefits would accrue to society if we all were honest and responsible?

What are the two most important values in this story? How can you incorporate them into your life?

Does Rafiq's behavior resemble any situation in your daily life? Give an example.

How does this story show that values are more important than money?

NOT TO BE REPUBLISHED



Think and Do: When you own up to your mistake and take steps to alter your behaviour, its called taking responsibility and being accountable. Think of times when you have done this. Write your own story of integrity and accountability.



Time with Teacher: Make a collage of historical figures known for their honesty

Taking responsibility and being accountable builds my self-esteem and self-respect. When I do this, others also respect me.

2.2 ನನ್ನ ದುಡಿಮೆಯ ಫಲವಷ್ಟೇ ನನ್ನದು

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮುಖ್ಯವೇ? ಮುಂದೆ ಓದಿ!



ಕಥೆಯನ್ನು ಓದೋಣ:



ಶಿವಲಿಂಗಪ್ಪನವರು ಬಸ್ಸು ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಅವಸರವಸರವಾಗಿ ರಫೀಕನ ಆಟೋ ಹತ್ತಿ ಕೂತರು.

ಶಿವಲಿಂಗಪ್ಪ : ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಬಹುದೇ?

ರಫೀಕ್: ಹೆಸರು ರಫೀಕ್ ಅಂತ ಸರ್. ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ರಫೀ ಅಂತ ಕರಿತಾರೆ.

ಶಿವಲಿಂಗಪ್ಪ : ಬಹಳ ಸಂತೋಷ ರಫೀ, ನನಗೆ ಒಂಭತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಬಸ್ಸಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ತಡವಾಗಿದೆ! ಬೇಗ ಹೋಗಬಹುದಾ ರಫೀ?

ರಫೀಕ್: ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅತೀ ವೇಗ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಅಲ್ವ ಸರ್?

ಶಿವಲಿಂಗಪ್ಪ : ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ನಿಜ, ಆದರೆ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಭೆ ಇದೆ. 9 ಗಂಟೆಯ ಬಸ್ಸಿಗೆ ಹೋದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾನು ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ...

ರಫೀಕ್ : ಆಗಲಿ ಸರ್. ನಾನು ವೇಗವಾಗಿ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಲೇ ?

ಶಿವಲಿಂಗಪ್ಪ : "ಆಗಬಹುದು, ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಿತವಲ್ಲದ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿಸಬಲ್ಲಿರಾ?"

ರಫೀಕ್: ನಾನು ವಾಹನ ಓಡಿಸುವ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬರೀ ವೇಗ ಮಾತ್ರ ಇರಲ್ಲ ಸರ್, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಾನು ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ.

ಶಿವಲಿಂಗಪ್ಪ: ನನಗೆ ಈ ರಸ್ತೆ ಹೊಸದು. ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಿ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ. ಆಟೋ ಚಾಲಕ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬಸ್ಸು ನಿಲ್ದಾಣದ ಬಳಿ ಆಟೋ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು.

(ಶಿವಲಿಂಗಪ್ಪ ತನ್ನ ಜೇಬಿನಿಂದ ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ತೆಗೆದು ರಫೀಕ್‌ಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾ...)

ಶಿವಲಿಂಗಪ್ಪ : ಅಲ್ಲಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲು ಐವತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೂ ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ರಫೀಕ್ : ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಸರ್, ನಾನು ಎಂದೂ ನಿಗದಿತ ಹಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಿವಲಿಂಗಪ್ಪ : ನಿಮ್ಮಿಂದ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೊಡುತ್ತಿರುವೆ, ಬೇಡ ಎನ್ನಬೇಡಿ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ರಫೀಕ್ : ನನ್ನ ಕೆಲಸದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವೆ. ಅದು ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಗೌರವ ಸರ್. ನಾನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಹಣದಿಂದ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸಂಸಾರ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇದ್ದೇವೆ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬರುವ ಹಣ ನನ್ನನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬಹುದು. ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಸರ್.

(ಐವತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಮರಳಿಸಿದನು.)

ಶಿವಲಿಂಗಪ್ಪ : ನಿಮ್ಮಂಥವರು ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಸಂಪತ್ತು. ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಷ್ಠೆ ನನಗೆ ಬಹಳ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು. ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ. ಬ್ಯಾಗ್ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಶಿವಲಿಂಗಪ್ಪ ಬಸ್ಸಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಟು ಹೋದರು.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED



ಆಲೋಚಿಸಿ ಉತ್ತರಿಸಿ

- ರಫೀಕ್ ತೋರಿಸಿದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ನೀವು ಏನು ಕಲಿತಿರಿ?
- ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾದರೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಯಾವ ಲಾಭಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ?
- ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿನ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಯಾವುವು? ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?
- ರಫೀಕ್ ಅವರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ನಡತೆ ನಿಮ್ಮ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಹಣಕ್ಕಿಂತ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಈ ಕಥೆ ಹೇಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ?



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೊಡಗಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಡೆ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ರೀತಿ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಸ್ವಂತ ಕಥೆ ರಚಿಸಿ.



ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ: ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಐತಿಹಾಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಚಿತ್ರಗಳ ಪೋಸ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಕೊಲಾಜ್ ಅನ್ನು ಮಾಡಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು
ಹೊಣೆಗಾರನಾಗಿರುವುದು ನನ್ನ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು
ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ,
ಇತರರು ಸಹ ನನ್ನನ್ನು
ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ.

3.1 My Inner Cheerleader



Sometimes, things do not go our way, we might forget our lines on stage, lose a game, get a low grade, or feel left out. In those moments, what we say to ourselves really matters. Positive self-talk is when we use kind, helpful words in our mind, like a good friend or cheerleader to lift ourselves up. It helps us stay calm, try again, and not give up.



Discuss in Groups of 4:

Imagine this situation:

- You studied hard but did not score well on a test.
- You were not picked for the team.
- You made a mistake in front of others.

Encourage doing the following:

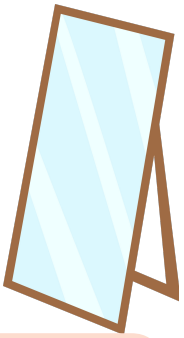
- Write down what you might first say to yourself (e.g., 'I am not good enough').
- Now 'catch that thought' and flip it into something positive. (e.g., 'I tried my best. I can learn from my mistakes.')





Think and answer:

- How did your thoughts change how you felt?
- Was it easy or hard to change your thoughts?
- What could happen if you keep saying kind things to yourself?



The words we say to ourselves have power and can build resilience.



Think and Do: Stand in front of a mirror and say three positive things to yourself. Example: "I am learning every day." / "I have strengths." / "It's okay to make mistakes." Write down your 3 self-talk lines in your notebook.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

3.1 ನನ್ನೊಳಗಿನ ನಾಯಕ



ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಷಯಗಳು ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯದೆ ಇರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವೇದಿಕೆ ಮೇಲೆ ನಿಂತಾಗ ಹೇಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯ ಮರೆತಿರಬಹುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಟವನ್ನು ಸೋತಿರಬಹುದು, ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳು ಬಂದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಕಡೆಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ



ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

- ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದ್ದರೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸದಿದ್ದಾಗ.
- ತಂಡಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಾಗ.
- ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ.







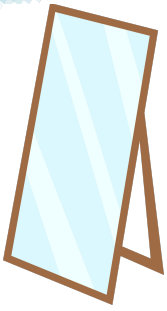
ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ:

- ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ಏನು ಹೇಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ (ಉದಾ. "ನಾನು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವನಲ್ಲ").
- ಈಗ "ಆ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ" ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ. (ಉದಾ. "ನಾನು ನನ್ನ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ನಾನು ಕಲಿಯಬಲ್ಲೆ.")



ಆಲೋಚಿಸಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳು ಬದಲಾದಾಗ ಏನನಿಸಿತು?
- ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿತ್ತಾ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತಾ?
- ನೀವು ಈ ರೀತಿಯ ಧೈರ್ಯದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಏನಾಗಬಹುದುದು?



ನಾವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:

ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮೂರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ.

ಉದಾಹರಣೆ:

- "ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ."
- "ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಹಲವಾರು ಶಕ್ತಿಗಳಿವೆ."
- "ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಕಲಿಕೆಯ ಒಂದು ಹಂತ ಆಗಿದೆ."

© NCERT NOT TO BE REPUBLISHED

4.1 Patience In A Hurry!

We live in a fast-paced world - messages, videos, and results are instant. But our bodies and minds still follow nature's slow rhythm. Just like a seed takes time to grow, healing, learning, and maturing also need time. In this digital age, patience helps us stay calm, handle stress and be more caring and empathetic with ourselves and others.

Tick all that you think of patience as a quality:



1. It is a waste of time. ☐
2. It helps give people the time they need to learn, grow, and express themselves. ☐
3. People take advantage of your patience. ☐
4. It makes us more caring and understanding of other people's needs. ☐
5. Patience is an excuse to not do something in time. ☐
6. It is a virtue. It brings peace and puts things in perspective. ☐
7. It helps in self-reflection. ☐
8. It shows that you don't care about that thing. ☐
9. It helps our body come in tune with nature's rhythm. ☐
10. _____ ☐

Patience brings me inner peace and builds my compassion



Make a pair of 2

Talk about a time when someone was patient with you. How did it feel? What made you feel good when somebody was patient with you?

Now, share about a time when you were patient with someone and how it made you and the other person feel.

Discuss in groups of 4



About situations or people who may require extra patience. (For example, an elderly person climbing the stairs, a child with learning disabilities)





Think and Do: Make a collage on the Virtue of being patient and put it up in your class.

NOT TO BE REPUBLISHED © KTBS

4.1 ಆತುರದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ!

ನಾವು ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗುವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ದೂರದ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಸಂದೇಶಗಳು, ವೀಡಿಯೋಗಳು, ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಇಂದೂ ಸಹ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಲಯವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಬಿತ್ತಿದ ಬೀಜಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೇ, ನೋವು ಗುಣವಾಗಲು, ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗಲು ಸಹ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿರಲು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತರರನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ನೋಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಾಳ್ಮೆಯ ಕುರಿತು ಸರಿ ಎನಿಸುವ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ:



1. ಇದು ಸಮಯದ ವ್ಯರ್ಥ. ☐
2. ಜನರಿಗೆ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಲು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ☐
3. ಜನರು ನಿಮ್ಮ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ☐
4. ಇದು ಜನರ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ☐
5. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಗಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ತಡವಾದಾಗ, ತಾಳ್ಮೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ನೆಪ ಅಷ್ಟೆ. ☐
6. ತಾಳ್ಮೆ ಒಂದು ಸದ್ಗುಣ. ಇದು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ☐
7. ಇದು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ☐
8. ನಿಮಗೆ ಬೇಡದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ☐
9. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಲಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ☐
10. _____ ☐

ಸಹನೆ ನಮಗೆ ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ:

ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಹನೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದ ಯಾವ ಘಟನೆಯು ಹಿತವೆನಿಸಿತು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ನೀವು ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಸಹನೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆದ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:



ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹನೆಯನ್ನು ತೋರಬೇಕಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. (ಉದಾ: ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಏರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಕಲಿಕಾನ್ಯೂನ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ).





ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ : "ಸಹನೆಯ ಗುಣ" ಕುರಿತು ಒಂದು ಚಿತ್ರಪಟವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.

© NCERT NOT TO BE REPUBLISHED

4.2 The Power Of Forgiving



We all make mistakes and sometimes hurt others or get hurt. Forgiveness means letting go of anger and choosing peace, not because it was right, but to help us heal, trust again, and be kind and brave.



Teacher Instructions:

Forgiveness is a process that may involve the following steps:

- Acknowledge your feelings of anger, hurt, and resentment.
- Consider the benefits of forgiveness for your well-being.
- Make a conscious decision to forgive and let go of negative emotions.
- Communicate your forgiveness, either directly to the person involved or through journaling or therapy.
- Work on healing and moving forward, which may include setting boundaries or seeking support.

Task

Write a letter forgiving someone. It could also be yourself.



Think and share: • What is difficult about forgiving someone ? • What is difficult about seeking forgiveness ?

Forgiveness is my choice to let go of hurt so it does not control me. It helps me heal, grow, and find strength and freedom within myself.



Forgiveness Exercise

Quiet thinking

- Find a quiet place in your classroom or home where you will not be disturbed.
- Hold a pebble or a shell and sit comfortably in a quiet place.
- Close your eyes and think about someone or something that hurt or upset you, like a friend who ignored you, a classmate who teased you, or a situation that made you sad.

Notice your feelings

Pay attention to how you feel—angry, sad, frustrated, or hurt. Accept your feelings.

Think of one positive

While holding the stone, think or say one kind or good thing about the person or situation.

Let go with the stone

Take a small stone and drop it in a pond or any water body. It will help us let go of the feeling of hurt and feel lighter.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

4.2 ಕ್ಷಮಾ ಗುಣ



ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳು ಇತರರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವು ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕೂಡಾ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಸಂಧರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮೆ ಅಗತ್ಯ. ಕ್ಷಮಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಕೋಪವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಇದು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ದಯೆಯಿಂದ ಇರಲು, ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು

ಕ್ಷಮೆಯು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

- ಕೋಪ, ನೋವು ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ಷಮೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.
- ಕ್ಷಮಿಸಲು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕ್ಷಮಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುವುದು.

ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ

ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವ ಕುರಿತು ಒಂದು ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಕ್ಷಮಿಸಿದ ಪತ್ರವೂ ಆಗಿರಬಹುದು.



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

- ಇತರರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವು?
- ಇತರರನ್ನು ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸಲು ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಕ್ಷಮೆ ಎಂದರೆ ನೋವಿನ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಮತ್ತು ನೋವಿನ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದು ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಸಂತೈಸಲು, ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ನನ್ನೊಳಗೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಕ್ಷಮೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ



ಸಮಾಧಾನದ ಯೋಚನೆ

- ತರಗತಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗದ ಶಾಂತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಂದು ಶಾಂತವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈಯಲ್ಲೊಂದು ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪೆ ಚಿಪ್ಪೊಂದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ ನೀಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿರಬಹುದು, ಕೀಟಲೆ ಮಾಡಿದ ಸಹಪಾಠಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶವಾಗಿರಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

ಕೋಪ, ದುಃಖ, ನಿರಾಶೆ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ಸಂಧರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ.

ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.

ನೀವು ಕಲ್ಲನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವಾಗ, ನೋಯಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸದೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೊಳೆದ ಕಲ್ಲು

ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಬೇಸರ ಅಥವಾ ನೋವಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೆರೆಯಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲೋ ಹಾಕಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನದ ಭಾವನೆ ಮೂಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

4.3 The Greatest Gift— Organ Donation



What is the greatest gift you can give someone? You might think of things like love, help, or friendship. While these are all wonderful gifts, there is one unique and special gift: giving life through organ donation.

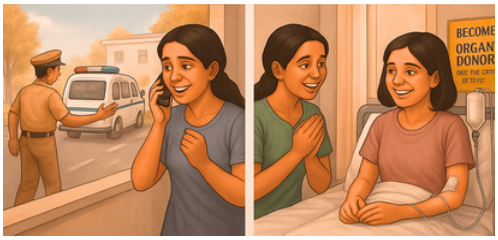
Story Time - The Two Friends

Rani and Asha were best friends. Rani suffered from kidney failure and was always tired. Her parents were heartbroken because they knew that dialysis could not save her forever.

One day, Rani received a life-changing call from the hospital that a donor's kidney was available! To ensure the organ reached the hospital in time, the police cleared traffic, creating a "Green Corridor"



The transplant was a success! Rani smiled and told Asha, "Someone I never knew has given me a new life. I will honor that person by helping others." Inspired by her second chance at life, Rani became an ambassador for organ donation, encouraging many others to make the same life-saving pledge.





Discuss with teacher:

- How did the unknown donor become Rani's hero?
- What would you say to convince your family to consider organ donation?
- Find out about the organs that can be donated during one's and after life?



Role-play Activity

Choose one of the following scenarios to act out with a partner:

- **Patient & Doctor:** A worried patient discusses the long wait for an organ, and the doctor explains how organ donation works.
- **Donor Family & Police:** A family agrees to donate a loved one's organs, and a police officer explains how they will ensure speedy transport.
- **Media Reporter & Student:** A reporter asks a student why organ donation is important, and the student explains its value.



Activity

- Poster Drawing: Create a poster with the theme "Gift of Life Organ Donation."

NOT TO BE REPUBLISHED © NCERT

- **Group Discussion:** Discuss common myths about organ donation and share the truths you've learned.
- **Pledge Writing:** Write a personal pledge: "I will spread awareness about organ donation."
- **Creative Slogan:** Come up with your own slogan. Some examples are:
  1. "Live twice—once in you, once in others!"
  2. "Be a donor, light up lives!"

Quiz



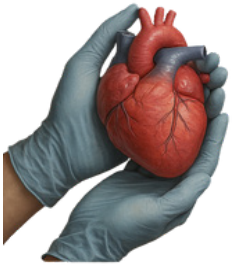
- What is the meaning of a "Green Corridor"?
- Which organ donation can help blind people see?
- How many organs can be donated from one person?
- Name a government scheme of Karnataka related to health emergencies.

Knowledge Corner

- **Organs & Tissues can be Donated:** You can donate vital organs like the heart, kidneys, liver, lungs, pancreas, and intestines. You can also donate tissues such as eyes (corneas), skin, bone, and bone marrow.
- **Importance:** Organ donation saves and transforms lives, spreads hope, and is considered a noble act that continues to give even after death.
- **Schemes in Karnataka:**
  * **Mukhyamantri Santwana Harish Yojana:** This scheme provides free medical treatment for up to 48 hours to road accident victims.
  * **Zero Traffic (Green Corridor):** A "Green Corridor" is a special, traffic-free route created by police to ensure that a harvested organ reaches its destination as quickly as possible. This can reduce travel time by 60-70%.
  * **'Jeevasarthakathe'** is the organization that coordinates organ donations and transplants in Karnataka.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED






Organ donation can continue to support life even after one life ends.

4.3 ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉಡುಗೊರೆ–ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ

ನೀವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ನೀಡಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉಡುಗೊರೆ ಯಾವುದು? ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಾಯ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅದ್ಭುತ ಉಡುಗೊರೆಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾದ ಉಡುಗೊರೆ ಇದೆ: ಅದುವೇ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನದ ಮೂಲಕ ಜೀವನವನ್ನೇ ನೀಡುವುದು

ಕಥಾ ಸಮಯ: ಇಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರು

ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಆಶಾ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿದ್ದರು. ರಾಣಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಅವಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿಸಲಾರದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದ ಹೆತ್ತವರು ದುಃಖಿತರಾಗಿದ್ದರು.

ಒಂದು ದಿನ, ರಾಣಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಕರೆ ಬಂತು – ಅಂಗಾಂಗ ದಾನಿಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಲಭ್ಯವಿತ್ತು! ಆ ಅಂಗವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಲುಪುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪೊಲೀಸರು ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆಯನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸಿ, "ಗ್ರೀನ್ ಕಾರಿಡಾರ್" ಅನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು




ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು! ರಾಣಿ ನಗುತ್ತಾ ಆಶಾಳನ್ನು ಕಂಡು, "ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಯಾರೋ ನನಗೆ ಹೊಸ ಜೀವನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಂತೇ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ," ಎಂದಳು.

ಅವಳಿಗೆ ದೊರೆತ ಎರಡನೇ ಅವಕಾಶದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತಳಾಗಿ ರಾಣಿ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನದ ರಾಯಭಾರಿಯಾದಳು ಮತ್ತು ಅದೇ ರೀತಿ ಜೀವನ ಉಳಿಸುವ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದಳು.






ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಿಸಿ

- ಆ ಅನಾಮಧೇಯ ದಾನಿ ರಾಣಿಯ ಪಾಲಿಗೆ ನಾಯಕನಾಗಿದ್ದು ಹೇಗೆ?
- ಅಂಗಾಂಗ ದಾನವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಮನವೊಲಿಸಲು ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?
- ನೀವು ಬದುಕಿನ ನಂತರ ಏನನ್ನಾದರೂ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಏನಾಗಿರುತ್ತದೆ ?



ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಚಟುವಟಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸಲು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ:

- **ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ:** ಆತಂಕಗೊಂಡ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರು ಅಂಗಾಂಗಕ್ಕಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಯುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- **ದಾನಿ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಪೊಲೀಸ್:** ಒಂದು ಕುಟುಂಬವು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಲು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೋಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- **ಮಾಧ್ಯಮ ವರದಿಗಾರ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ:** ಒಬ್ಬ ವರದಿಗಾರನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅದರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ.



ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- **ಪೋಸ್ಟರ್ ರೇಖಾಚಿತ್ರ:**
  "ಜೀವನದ ಉಡುಗೊರೆ – ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ" ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಪೋಸ್ಟರ್ ಅನ್ನು ರಚಿಸಿ.

NOT TO BE REPUBLISHED © KTBS

- **ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ:** ಅಂಗಾಂಗ ದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮಿಥ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಕಲಿತ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- **ಪ್ರತಿಜ್ಞಾ ಬರವಣಿಗೆ:** ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಬರೆಯಿರಿ: "ನಾನು ಅಂಗಾಂಗ ದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತೇನೆ."
- **ಸೃಜನಶೀಲ ಘೋಷಣೆ:** ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ. ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:
- "ಎರಡು ಬಾರಿ ಬದುಕಿ – ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ, ಒಮ್ಮೆ ಇತರರಲ್ಲಿ!"
- "ದಾನಿಯಾಗಿ, ಜೀವನವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಿ!"

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

- "ಗ್ರೀನ್ ಕಾರಿಡಾರ್"ನ ಅರ್ಥವೇನು?
- ಯಾವ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನವು ಅಂಧರಿಗೆ ನೋಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?
- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಅಂಗಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು?
- ಆರೋಗ್ಯ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಸರ್ಕಾರಿ ಯೋಜನೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.



ಗಮನಿಸಿ

- **ದಾನ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳು:** ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಯಕೃತ್ತು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನೀವು ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಕಣ್ಣುಗಳ (ಕಾರ್ನಿಯಾ), ಚರ್ಮ, ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯಂತಹ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಹ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.
- **ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ:** ಅಂಗಾಂಗ ದಾನವು ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮರಣದ ನಂತರವೂ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಉದಾತ್ತ ಕಾರ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿನ ಯೋಜನೆಗಳು:

* **ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಸಾಂತ್ವನ ಹರೀಶ್ ಯೋಜನೆ:** ಈ ಯೋಜನೆಯು ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತದ ಸಂತ್ರಸ್ತರಿಗೆ 48 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಉಚಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
* **ಶೂನ್ಯ ಸಂಚಾರ (ಗ್ರೀನ್ ಕಾರಿಡಾರ್):** "ಗ್ರೀನ್ ಕಾರಿಡಾರ್" ಎಂದರೆ, ದಾನಿಯ ದೇಹದಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾದ ಅಂಗವು ಅದರ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ತಲುಪುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೊಲೀಸರು ರಚಿಸುವ ವಿಶೇಷ, ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆ–ರಹಿತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯವನ್ನು 60–70% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
* **'ಜೀವಸಾರ್ಥಕತೆ'** ಎಂಬುದು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ.

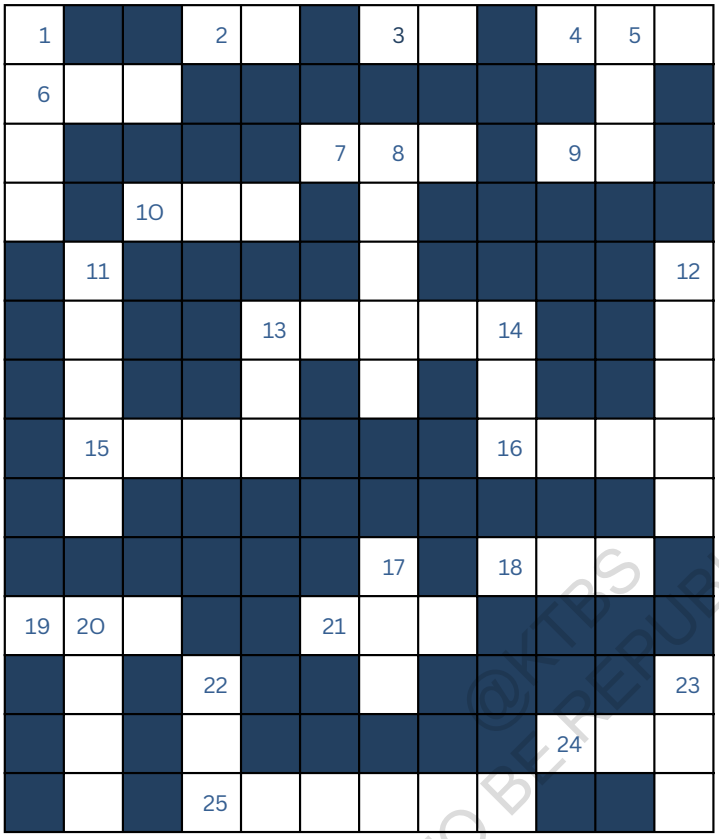
NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS






ಜೀವ ಮುಗಿದ ನಂತರವೂ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನವು ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

5.1 ಅನ್ಯರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚೋಣ



ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ

2. ನಾವು ಕುಣಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪಂಜಾಬಿನ ಜನಪ್ರಿಯ ನೃತ್ಯ (2 ಅಕ್ಷರ)
3. ಮುಸ್ಲಿಮರ ಪವಿತ್ರ ಯಾತ್ರಾ ಸ್ಥಳ (2 ಅಕ್ಷರ)
4. ಕ್ರೈಸ್ತರ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥ (3 ಅಕ್ಷರ)
6. ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕಾರದ ನುಡಿ (3 ಅಕ್ಷರ)
7. ಮುಸ್ಲಿಮರ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥ (3 ಅಕ್ಷರ)
9. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಬಹುತೇಕರು ಮಾತನಾಡುವ ಭಾಷೆ (9 ಅಕ್ಷರ)
10. ಇಸ್ಲಾಂ ಮತದ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ (3 ಅಕ್ಷರ)
13. ಹಿಂದೂಗಳ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥ (5 ಅಕ್ಷರ)
15. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಖಾದ್ಯ (4 ಅಕ್ಷರ)
16. ಸಿಖ್ಖರ ಉಪಾಸನಾ ಮಂದಿರ (4 ಅಕ್ಷರ)
18. ಪಾರ್ಸಿಗಳ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥ (3 ಅಕ್ಷರ)
19. ತ್ಯಾಗ, ಬಲಿದಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಮುಸ್ಲಿಂ ಸಮುದಾಯದ ಹಬ್ಬ (3 ಅಕ್ಷರ)
21. ಕ್ರೈಸ್ತರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆರಾಧನಾ ಕೇಂದ್ರ (3 ಅಕ್ಷರ)
24. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಧರಿಸುವ, ಕಸೂತಿಯ ಅಲಂಕಾರವಿರುವ ಭಾರತೀಯ ಉಡುಪು (3 ಅಕ್ಷರ)
25. ಸಿಖ್ಖರ ಆತ್ಮೀಯ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಶುಭಾಶಯಗಳ ನುಡಿ (5 ಅಕ್ಷರ)

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ

1. ಹಿಂದೂಗಳ ಆರಾಧನಾ ಸ್ಥಳ (4 ಅಕ್ಷರ)
5. ಜೈನ ದೇವಾಲಯ (3 ಅಕ್ಷರ)
8. ಹಿಂದೂಗಳು ಆಚರಿಸುವ ಹಬ್ಬ, ಪಾನಕ–ಕೋಸಂಬರಿ ವಿತರಣೆ (5 ಅಕ್ಷರ)
11. ವಿಶ್ವ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ದಸರಾ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಿಹಿ ಖಾದ್ಯ (5 ಅಕ್ಷರ)
12. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಮಹಾಕಾವ್ಯವಿದು (5 ಅಕ್ಷರ)
13. ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸಹೋದರನನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಹೀಗೆ ಕರೆಯುವರು (3 ಅಕ್ಷರ)
14. ಕನ್ನಡದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಲುವ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಷೆ (3 ಅಕ್ಷರ)
17. ಮದುವೆ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ತೊಡುವ ಬಣ್ಣದ ಪೇಟ (3 ಅಕ್ಷರ)
20. ಯೇಸುಕ್ರಿಸ್ತ ಹುಟ್ಟಿದ ಸಂಭ್ರಮದ ದಿನ (4 ಅಕ್ಷರ)
22. ಶುಭಾರಂಭದ ವೇಳೆ ಬಡಿಸುವ ಸಿಹಿ ಖಾದ್ಯವಿದು (3 ಅಕ್ಷರ)
23. ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಈ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿದೆ (3 ಅಕ್ಷರ)

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ನಿಮ್ಮ ಊರಿನ ವಿವಿಧ ಹಬ್ಬ, ಹರಿದಿನ, ಜಾತ್ರೆ, ಭಾಷೆ, ಆಹಾರಗಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ ?
2. ನೀನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನೀನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡು.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

1 ದೇ			2 ಬಾಂ	ಗ್ರಾ		3 ಹ	ಜ್		4 ಬೈ	5 ಬ	ಲ್
6 ವ	ಣ	ಕ್ಕಂ								ಸ	
ಸ್ಥಾ					7 ಕು	8 ರಾ	ನ್		9 ಹಿಂ	ದಿ	
ನ		10 ಮ	ಸೀ	ದಿ		ಮ					
	11 ವೈ					ನ					12 ಮ
	ಸೂ			13 ಭ	ಗ	ವ	ದ್ದೀ	14 ತೆ			ಹಾ
	ರು			ಯ್ಯಾ		ಮಿ		ಲು			ಭಾ
	15 ಪಾ	ವ್	ಬಾ	ಜಿ				16 ಗು	ರು	ದ್ವಾ	ರ
	ಕ್										ತ
						17 ಪ		18 ಅ	ವೆ	ಸ್ಥಾ	
19 ಬ	20 ಕ್ರಿ	ದ್			21 ಷ	ಗ	ರ್ಜ್				
	ಸ್		22 ಪಾ			ಡಿ					23 ಬಂ
	ಮ		ಯ						24 ಲೆ	ಹಂ	ಗಾ
	ಸ್		25 ಸ	ತ್	ಶ್ರೀ	ಅ	ಕಾ	ಲ್			ಲಿ

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

6.1 Equally Human

In our classrooms and schools, we meet many students, each one with their own strengths, dreams, and stories. But not all students feel included, safe, or accepted. Some students are bullied, teased, or even pushed out because of their gender identity, especially when they don't fit into society's usual ideas of what a boy or girl should be like.



Story Time!

I Was Punished for Being Me

Grace Banu's School Days
(Adapted from interviews and writings by Grace Banu, Dalit transwoman, Engineer and Activist, Tamil Nadu)

Grace Banu was born in a small town in Tamil Nadu. Her birth certificate said Sex was male. But from a young age, Grace felt different. She didn't enjoy the things that boys were expected to enjoy. She felt more herself when she dressed, talked, and behaved like a girl. Her schoolmates taunted her, mimicked her voice, and made fun of how she walked. She was called "dirty," "not normal," and was punished for "behaving like a girl."

One day, when she wore a dupatta during a school play, a teacher scolded her and said, "Are you trying to shame your family?"



Grace was a bright student who loved computers and reading. But the discrimination got so bad that she dropped out. For two years, she stayed at home, alone and depressed. But Grace didn't give up. She found a supportive group of people, continued her education, and became the first transgender engineering student in Tamil Nadu. Today, she's a vocal activist for transrights, reminding us that schools should be safe for every child, no matter their gender identity or background.





NOT TO BE REPUBLISHED ©NCERT



Note:

When we are born, we are usually given a sex - female or male based on our body, and a gender - girl or boy. But gender identity is our inner sense of who we are. For many, their sex and gender match. For some, they don't. For example, someone born male may feel they are a woman. Such people are called transpersons. In India, the Transgender Persons (Protection of Rights) Act, 2019 protects the rights of transpersons. It says that no one should be treated unfairly because of their gender identity, at school, at home, or in the society. Discriminating against transgender people is a punishable offence.





Discuss in groups:

How did bullying at school impact Grace's mental health? What would you do if someone in your class was being bullied for their gender expression?

Ask students in pairs or groups to discuss three things, schools should do to ensure that no student feels bullied or excluded because of their gender identity or expression.



Think and Do: We do not choose our bodies or our brains. Is it right to taunt people because of how nature made them? Examine your beliefs about this.

I deserve to live with dignity, without fear or shame. Whether I'm a girl, boy, or transperson, I deserve safety, respect and kindness.

@KTBS MOE-TO BE REPUBLISHED

6.1 ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನರು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕನಸು ಮತ್ತು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಲವಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸುರಕ್ಷಿತರೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತಾವು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗವೆಂಬ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆಯೂ ಅವರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೀಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ಸಮಾಜದ ಲಿಂಗಸಂಬಂಧಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳಿಗೆ ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ ತಮ್ಮ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತಿನಿಂದಾಗಿಯೇ ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಂದ ಬೆದರಿಕೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯದ ವಸ್ತುವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮವರ ಬಳಗದಿಂದಲೇ ದೂರ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ.
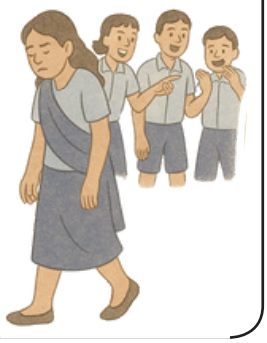


ಕಥಾ ಸಮಯ!

"ನಾನು ನಾನಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸಿದೆ" –
ಗ್ರೇಸ್ ಬಾನು ಅವರ ಶಾಲಾ ದಿನಗಳು

ಗ್ರೇಸ್ ಬಾನು ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದಳು. ಅವಳ ಜನನ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗವನ್ನು ಗಂಡು ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಗ್ರೇಸ್ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹುಡುಗರು ಆನಂದಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವಳು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಹುಡುಗಿಯಂತೆ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟಾಗ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವಳು ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಶಾಲಾ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಅವಳನ್ನು ಕೆಣಕುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವಳ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅವಳ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಅಣಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವಳನ್ನು ಕೊಳಕು, ಅಸಹಜ ಎಂದು ಠೀಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಂದು ದಿನ, ಶಾಲೆಯ ನಾಟಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳು ದುಪಟ್ಟಾ ಧರಿಸಿದಾಗ, ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಅವಳನ್ನು ಗದರಿಸಿ, ನೀನು ನಿನ್ನ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀಯಾ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.



ಗ್ರೇಸ್ ಒಬ್ಬ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾಗಿದ್ದು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಈ ಭೇದ-ಭಾವದ ಭಾವನೆ ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿತೆಂದರೆ ಅವಳು ಶಾಲೆಯನ್ನೇ ಬಿಡಬೇಕಾಯಿತು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಅವಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಗ್ರೇಸ್ ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ತನ್ನನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಜನರ ಗುಂಪನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು, ತನ್ನ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದಳು. ಮುಂದೆ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಮೊದಲ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾದಳು. ಇಂದು, ಅವಳು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಹಕ್ಕುಗಳ ಪರವಾಗಿ ಧ್ವನಿ ಎತ್ತುವ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯಾಗಿದ್ದು, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಅವರ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಅಥವಾ ಅವರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮನೋಭಾವ ಮೂಡುವಂತಹ ವಾತವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕೆಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾಳೆ.





© NCERT NOT TO BE REPUBLISHED



ಗಮನಿಸಿ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಲಿಂಗ (SEX– ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು) ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ (GENDER – ಹುಡುಗಿ ಅಥವಾ ಹುಡುಗ) ವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಎಂದರೆ ನಾವು ಯಾರೆಂಬುದರ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ. ಹಲವರಿಗೆ, ಅವರ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪುರುಷನಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಯಾರಾದರೂ ತಾವು ಮಹಿಳೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಜನರನ್ನು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ (ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ) ಕಾಯ್ದೆ, 2019 ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವರ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಯಾರನ್ನೂ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂದು ಕಾಯ್ದೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಜನರ ವಿರುದ್ಧ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧ.





ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ :

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ನಿರಂತರ ಟೀಕೆಯಿಂದ ಗ್ರೇಸ್ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು? ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಲಿಂಗತ್ವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಯಾವುದಾದರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತಮ್ಮ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಅಥವಾ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಾಲೆಯು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮೂರು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

_____

_____

_____

_____

_____



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮಾಡಿ: ನಮ್ಮ ದೇಹ ಅಥವಾ ಮೆದುಳನ್ನು ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಜನಿಸಿದವರನ್ನು ಅಣಕಿಸುವುದು ಸರಿಯೇ? ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾನು ಭಯ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಘನತೆಯಿಂದ ಬದುಕಲು ಅರ್ಹ. ನಾನು ಹುಡುಗಿಯಾಗಿರಲಿ, ಹುಡುಗನಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಲಿ, ನಾನು ಸುರಕ್ಷತೆ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ದಯೆಗೆ ಅರ್ಹ.

@KTBS MOE TO BE REPUBLISHED

6.2 Safety, Respect and Inclusion of all Genders

Every day, we engage with people of various genders. We find that everyone has different experiences, perspectives, and strengths. We also see widespread gender discrimination based on our differences! But we are similar in many ways, in our shared capacity for thought, feeling, and connection. Does the true power of a society lie in accepting and celebrating diversity? Not as a source of division and disrespect, but as a foundation for co operation and collective growth? Let us explore.



Ask students to discuss in small groups: Have you seen or heard of someone being taunted or judged based on their body type? What was your response to this? Discuss in groups of 3.

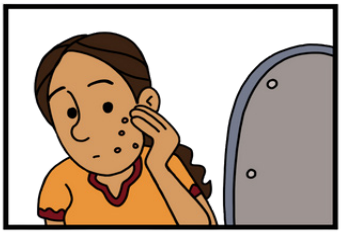
© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Fact Check!

Our bodies are created by nature, and we don't choose how we are born. Each person is unique, even twins, as no two people are exactly alike in every aspect. When we take an overview, we find that we can group bodies into **different broad categories, such as female, male, and intersex variations.** While these categories may help in some ways, they should not become the basis for discrimination, and we can respect everyone and not ridicule anyone for how their bodies are.

The differences between the sexes become more apparent with the onset of puberty between 8 and 15 years of age and take 10-12 years to complete. However, **the pubertal changes are similar in all sexes at a basic level, as all of the required hormones are present in all of us, though in different amounts.** The changes vary in their extent. For example, height and weight increase (more in males). Males develop more muscle mass, and females develop more fat. Breast development and widening of the pelvis occur more in females. Hair grows in the pubic and underarm areas. Males see more facial and body hair, voice deepening, and shoulder widening. Reproductive organs grow and begin to function as per the organs present, about 2 years earlier in females than in males. The brain matures into an adult brain by 22-24 years of age.





Pubertal changes are designed to help us survive and reproduce so that the species can continue. The changes vary in rate, duration, and extent from person to person, depending on biological factors like chromosomes, hormones, and environmental factors like nutrition. We can respect our bodies and the bodies of others and intervene if we find people teasing, taunting, or shaming anyone for how their bodies are and the functions they perform! Respecting someone also means standing up for them when their rights are violated.



As we move towards adulthood, we become aware of ourselves, any new feelings of attraction towards another person, the choices we make and the consequences of our actions. These consequences may be physical, emotional, psychological, social and sometimes even legal.



Case Study: A 15 years-old girl. She has felt attraction towards her friend's cousin, who is 12 years older than her, since she was in 8th grade. He lives in a different town and works in a shop. They meet when he visits her village. By now, friend's cousin has made several promises to marry the girl and is urging her to leave home and come to his town. He had even set a date because girl's parents are already looking for a suitable man to marry her off after her board exams. They are unaware of this relationship and anyway, they disapprove of romantic attraction before marriage. The girl is excited about the idea of running away, as she has seen this happen in many movies, and the couple then lives happily.



Discuss in groups of 3:

- What are the responsibilities both individuals have in such a scenario?
- What could be some of the consequences of child marriage?
- What is the legal age for giving consent (agreeing or giving permission) for sexual activity?
- What is the legal age for marriage for girls and boys?
- What could be some of the red flags and green flags in a relationship? Think of safe adults in your life with whom you could discuss your relationships issues.
- How do movies/internet/social media influence our expectations and decisions?
- How will you deal with the effects of these influences?

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

As we grow towards adulthood, we can think more about the consequences of our actions, our rights and the rights of others, as well as their safety and dignity. This is called being responsible and accountable. Though we grow and form our own identity apart from our family, we remain interdependent and connected with people of all genders because that's how humans survive and thrive, give and receive support and meet challenges.



Activity:

- Research the life and teachings of Akka Mahadevi, a prominent 12th-century saint and poet. How did her spiritual journey challenge the gender norms of her time? What were the key messages in her vachanas, and how do they relate to the concepts of gender equality and social justice today?
- Create a poster to depict your findings and reflections on her story.



Discuss in groups:

- What are the laws around gender rights, sexual offences, and trafficking of children? **How can we file a police complaint?**
- Can an under-18-year-old be held guilty under these laws?



@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

I can respect my body and the bodies of others, as well as their personal boundaries, and I can report those who violate them to seek legal protection.



Think and Do :

Discuss with subject experts about child marriage, the Juvenile Justice Act, and child trafficking.

Read and learn about the POCSO Act.

6.2 ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗತ್ವದವರ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನಾವು ವಿಭಿನ್ನ ಲಿಂಗತ್ವದ, ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಭವಗಳು, ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ವಿವಿಧ ಸಂಧರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಲಿಂಗತ್ವ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಸಹ ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ! ಆದರೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಸಮಾಜದ ನಿಜವಾದ ಶಕ್ತಿಯು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿದೆಯೇ? ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳೋಣ.



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೇಳಿ: ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಅವರ ದೇಹದ ಆಕಾರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂದಿಸುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ? ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನು? ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಈ ರೀತಿ ಟೀಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದೀರಾ? ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

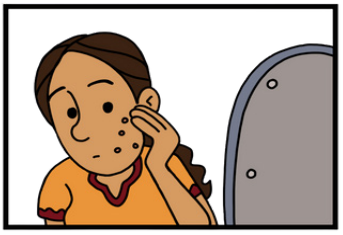
ಮಾಹಿತಿ!

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವನ ದೇಹವನ್ನು ಹೆಣ್ಣು, ಗಂಡು ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಲಿಂಗ (Intersex) ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಭಜನೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾದರೂ, ಅವು ಲಿಂಗತ್ವ ತಾರತಮ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗಬಾರದು. ನಾವು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗೌರವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಯಾರನ್ನೂ ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಯಾವುದೇ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ!

© KKUBS NOT TO BE REPUBLISHED

8 ರಿಂದ 15 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭದೊಂದಿಗೆ ಲಿಂಗಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲು 10–12 ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೋಲುತ್ತವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ (ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು). ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ಅಗಲವಾಗುವಿಕೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತ ಮತ್ತು ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದೇಹದ ಕೂದಲು (ಮುಖವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ), ಆಳ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಭುಜ ಅಗಲವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಗಿಂತ ಸುಮಾರು 2 ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳು 22–24 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತದೆ.





ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಾವು ಬದುಕಲು ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ , ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪೀಳಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ –ಇದು ಅವರ ಆನುವಂಶಿಕ ರಚನೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಇತರ ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯಂತಹ ನಾನಾ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಗಳ ದೇಹಗಳು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಗೌರವಿಸಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಗೌರವಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಆದಾಗ ಅವರ ಪರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಜನರು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಅವರ ದೇಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಟೀಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಕೆಣಕುವುದು ಅಥವಾ ಅವಮಾನಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡರೆ ನಾವು ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು!



ನಾವು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಭಾವನೆ, ನಾವು ಮಾಡುವ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳು ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾನೂನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು.



ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಧ್ಯಯನ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ 15 ವರ್ಷ. ಅವಳು 8ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಅವಳ ಗೆಳತಿಯ ಸೋದರಸಂಬಂಧಿಯಾದ ಹುಡುಗನ ಮೇಲೆ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಿದೆ. ಅವನು ಅವಳಿಗಿಂತ 12 ವರ್ಷ ದೊಡ್ಡವನು. ಅವನು ಬೇರೆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಅವಳ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅವರಿಬ್ಬರು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈಗ, ಆ ಹುಡುಗನು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದಾಗಿ ಹಲವಾರು ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ತನ್ನ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅವಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹುಡುಗಿಯ ಪೋಷಕರು ಅವಳ 10ನೇ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ನಂತರ ಅವಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ, ಮದುವೆ ದಿನಾಂಕವನ್ನೂ ಸಹ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಇವರಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ಪ್ರಣಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗಿಯು ಓಡಿಹೋಗುವ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಜೋಡಿಗಳು ಓಡಿಹೋಗಿ, ಮದುವೆ ಆಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಅನೇಕ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದಾಳೆ.



ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಇಂಥಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅವನ ಮತ್ತು ಅವಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೇನು?
- ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹದ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?
- ಹುಡುಗಿ ಮತ್ತು ಹುಡುಗನಿಗೆ ಮದುವೆಯ ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು?
- ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ (ಅನುಮತಿ) ನೀಡಲು ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು?
- ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು ?
- ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಕುರಿತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ.
- ಈ ರೀತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೊಳಗಾದ ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯ ನಂತರದ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಏನು?
- ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು/ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು/ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಈ ರೀತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ?
- ಈ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುವಿರಿ?

© NCERT NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾವು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ, ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರರ ಹಕ್ಕುಗಳು, ಇತರರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಘನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಗುರುತನ್ನು (ಅಸ್ಮಿತೆ) ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ನಾವು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗತ್ವಗಳ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನವರು ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ, ಪರಸ್ಪರ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಚಟುವಟಿಕೆ:

- 12ನೇ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಮುಖ ಕವಯಿತ್ರಿ ಅಕ್ಕ ಮಹಾದೇವಿಯವರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣವು ಅವರ ಕಾಲದ ಲಿಂಗತ್ವ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸವಾಲು ಒಡ್ಡಿತ್ತು? ಅವರ ವಚನಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು ಯಾವುವು ಮತ್ತು ಅವು ಇಂದಿನ ಲಿಂಗಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ?
- ಅವರ ಕಥೆಯ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲು ಒಂದು ಪೋಸ್ಟರ್ ರಚಿಸಿ.



ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ :

- ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳು, ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸಾಗಾಣಿಕೆ ಕುರಿತು ಇರುವ ಕಾನೂನುಗಳು ಯಾವುವು?
- ಈ ಕಾನೂನಿನ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಹೇಗೆ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು?
- 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಈ ಕಾನೂನುಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದೇ?



@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರ ದೇಹಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬಹುದು, ಇದನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದವರ ವಿರುದ್ಧ ದೂರು ನೀಡಿ ಕಾನೂನಾತ್ಮಕ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮಾಡಿ :

- ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ, ಬಾಲನ್ಯಾಯ ಕಾಯಿದೆ, ಮಕ್ಕಳ ಸಾಗಾಣಿಕೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಯ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಪೋಕ್ಸೋ ಕಾಯಿದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.



7.1 Solve It Logically



Many day to day challenges call for logical thinking and decision-making skills - whether it's a challenge at home, in school, or with our routine. We can look at the issue, find possible solutions, think critically. We can test it out in real situations. If it does not work, we can think of other solutions



Teacher Instructions:

- Explain that logical thinking means using logic and facts before making a decision.
- Let students work alone or in pairs.
- Help students see the difference between emotional and logical solutions.



Let's Try Something New

- Pick a real problem from your daily life, school, or home.
- Examples:
  - Missing the bus to school
  - Too much plastic at home
  - Hard to focus while studying
- Write the problem clearly in 2–3 lines.
- Think of at least 3 possible solutions using logic:
- Look at the pros and cons of each solution make it list.
- Pick the best solution and explain:
  - Why did you choose it?
  - How is it better than the others?



Think and answer :

- What made one solution stand out as the best?
- How did using logic help you avoid a quick or emotional decision?
- Did your solution work as expected? Why or why not?
- How would you improve your thinking process next time?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Task for the Month:
Each week, pick one small problem from your life (academic, social, environmental, or personal).
Solve it using logical steps and write a short entry in your "Critical Thinking Log."

Every problem has a solution.
When I use logic and reasoning,
I make smarter decisions, solve problems and grow stronger with each challenge.

FUN FACT
Your brain filters over 30,000 thoughts a day critical thinking helps you decide which ones actually matter!



7.1 ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿ



ನಿಜ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಾರ್ಕಿಕ ಆಲೋಚನೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಇದರಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಲೋಚಿಸಿ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು, ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತರ್ಕ ಬದ್ದ ಮಾರ್ಗಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.



ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು:

- ತಾರ್ಕಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳೆಂದರೇನು? ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- ತಾರ್ಕಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳೆಂದರೆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಲು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಲು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿ.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ತಾರ್ಕಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.



ಹೊಸದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ:

- ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ, ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯಿಂದ ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

- ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಬಸ್ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ.
- ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಓದಲು ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ತಾರ್ಕಿಕ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬಹುದಾದ ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಿಹಾರದ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ

ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ.

- ನೀವು ಅದನ್ನು ಏಕೆ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ?
- ಅದು ಇತರ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ.



ಆಲೋಚಿಸಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

- ಒಂದು ಪರಿಹಾರವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆಂದು ಕಾಣಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?
- ಆತುರದ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ತಾರ್ಕಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ?
- ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸ ಬಹುದು? ಸುಧಾರಿಸುತ್ತೀರಿ?

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಈ ತಿಂಗಳ ಕಾರ್ಯ

- ಪ್ರತಿ ವಾರ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಿಂದ (ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಪರಿಸರ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ) ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ತಾರ್ಕಿಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ತರ್ಕ ಮತ್ತು ತಾರ್ಕಿಕತೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಚುರುಕಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸದೃಢರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಮೋಜಿನ ಸಂಗತಿ

ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ದಿನಕ್ಕೆ 30,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ತಾರ್ಕಿಕ ಚಿಂತನೆಯು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

7.2 Idea Explosion

This activity helps us look at everyday objects in a new way. Instead of only thinking about what they are for, we use our imagination to find new uses. By observing and creating, we can turn simple things into fun or useful inventions. It's a fun way to practice creativity, problem-solving, and thinking about reusing things. You'll see that great ideas can come from ordinary objects around you.



Teacher Instructions:

Briefly discuss what creativity means it's not just art, but also new ways of thinking and solving problems.



Let's Try Something New:

- Pick any object (like a plastic bottle, old sock, or box).
- Look at it carefully:
- What do people usually use it for?
- What is it made of?
- Think of 5 new ways to use this object.
- Example: A bottle could become a bird feeder, lamp stand, pencil holder, or mini greenhouse.
- For each new idea, write a short sentence or draw a quick sketch.
- Add colors and decorate to make your sketches fun.
- Give your work a fun title like Bottle to Brilliance or Sock Surprises.



Think and Discuss:

- Which idea was the wildest or most unexpected?
- How does creativity help solve problems in the real world?
- Did this activity change how you look at waste or everyday objects?
- What challenges did you face when thinking creatively?

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Task for the Month: Each week, pick one old or unused item from your home and think of a new, creative way to use it

Creative thinking helps us find new uses for everyday things. Using our imagination can reduce waste and make us think in new ways. Innovation doesn't need new materials just a fresh idea.

FUN FACT

Creativity isn't just about art or music; it's also how I can solve problems, tell stories, or think of new ideas.



7.2 ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನೆ



ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎದುರಾಗುವ ಹಲವು ಹೊಸ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನು ಹೊಸ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೊಸ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಸಾಮನ್ಯ ಯೋಚನೆಗಳ ಬದಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನಾ ಶಕ್ತಿಯ ನವ್ಯತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಒಳನೋಟ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಗಹನವಾಗಿ ಅವಿಷ್ಕರಿಸಬಹುದು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇಂತಹ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ, ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅಸಮಾನ್ಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು ನೀವು ಸಹ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು:

ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಅದು ಕೇವಲ ಕಲೆಯಲ್ಲ, ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯಾ ಪರಿಹಾರ ಕೌಶಲ.



ಹೊಸದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ:

- ಒಂದು ದಿನಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್, ಹಳೆಯ ಸಾಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ).
- ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಇದನ್ನು ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ?
- ಇದು ಯಾವುದರಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ?
- ಈ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸಲು ಐದು ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
- ಉದಾಹರಣೆ: ಒಂದು ಬಾಟಲಿಯು ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಹಾಕಿಡಲು, ದೀಪದ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್, ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಹೋಲ್ಡರ್ ಅಥವಾ ಮಿನಿ ಹಸಿರುಮನೆ ಆಗಬಹುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೊಸ ಕಲ್ಪನೆಗೂ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ರೇಖಾಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮೋಜಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
- ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ 'ಜಾಣ ಜಾಡಿ / ಬಾಟಲ್ ಟು ಬ್ರಿಲಿಯನ್ಸ್' ಅಥವಾ 'ಕಾಲ್ಚೀಲದ ಕರಾಮತ್ತು / ಸಾಕ್ ಸರ್ಪ್ರೈಸಸ್' ನಂತಹ ಮೋಜಿನ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿ.



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವೆನಿಸಿತು ಹಾಗೂ ನಿರರ್ಥಕವೆಂದು ಭಾವಿಸುವಿರಿ.
- ವಾಸ್ತವಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?
- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ದಿನನಿತ್ಯದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದೆಯೇ? ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವೆಂದು ಭಾವಿಸುವಿರಿ.
- ನೀವು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಯಾವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದೀರಿ?

ಈ ತಿಂಗಳು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ:

ಪ್ರತಿ ವಾರ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಒಂದು ಹಳೆಯ ಅಥವಾ ಬಳಸದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಳಸಲು ಹೊಸ ಸೃಜನಶೀಲ ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.

ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನೆಯು ದೈನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೃಜನಶೀಲಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಒಂದು ಹೊಸ ಕಲ್ಪನೆ ಸಾಕು.

ಫನ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ / ಮೋಜಿನ ಸಂಗತಿ

ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಕಲೆ ಅಥವಾ ಸಂಗೀತವಲ್ಲ; ನಾನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು, ಹೇಗೆ ಕತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ಯೋಚಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದೂ ಸಹ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

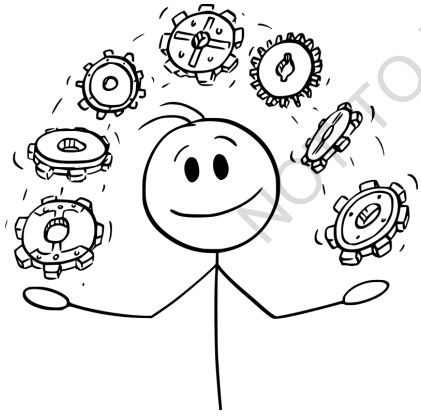
7.3 Young Innovators

Have you ever looked at a problem and thought, "There has to be a better way of doing this."That's where innovation begins. It's not just about big inventions like rockets or robots; it's also about the small, smart changes we make in our daily lives.





When we stay curious, ask questions, and imagine different possibilities, we open the door to new solutions. Whether it's fixing something at home, improving how we study, or solving a community issue, innovation is how we move forward. Scientific temper helps us think logically and ask "why" and "how." Creative imagination helps us dream up what's possible. When these two come together, that's where real innovation happens.





Let's explore

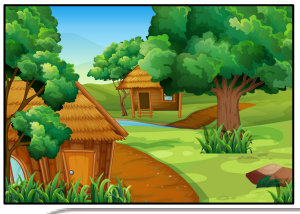
Some real-life stories of young innovators who have been recognized at the national level for their creativity. Some of them have even received the Bal Shakti Puraskar (formerly known as the National Bal Puraskar or Balasourya Award) from the Government of India for their outstanding innovations.





@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Remya's Pedal Powered Washing Machine - (Kerala, Age 14)



Remya lives in a small village in Kerala where electricity supply is minimal.



She looked around. Her old bicycle caught her attention. She got to work. She collected scrap parts from an old cycle, a drum, and some pipes, and built her own **pedal-powered washing machine.**



All household work had to be done by Remya and her sister, as mother fell ill.

What if the **energy** we use to pedal a **cycle** could spin a washing drum?





Why can't we make washing easier without using electricity?

@KIDS NOT TO BE REPUBLISHED

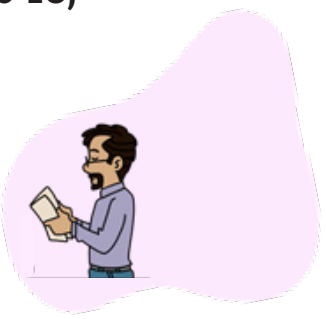
CURIOUS OBSERVATION

Sometimes things that exist **around us** give us the best solution when we start exploring, "Why" and "How can I make it better"

Nithin's Eco-Cooler (Jharkhand, Age 15)



It was summer. The heat inside Nithin's home was unbearable.



- He researched wind flow and how narrow spaces can cool air, a basic physics concept.
- He cut plastic bottles in half and fixed them in rows on a cardboard sheet, like funnels.
- He placed the sheet in the window. As hot air passed through the narrow necks of the bottles, it became cooler! A simple but brilliant eco- cooler was born.

Nithin's family didn't have a fan or cooler. He couldn't sleep or study properly.



Can we use these bottles to cool the air?







Discuss in groups:
Identify a problem in your school and home. What could be a solution to that? Discuss in groups and then come up with solutions.

Problems challenge my imagination and scientific way of thinking. I can collaborate, innovate, and persevere to find solutions.



Think and Do: Identify a real problem in your surroundings (home, and community) and come up with a solution with your family and neighbours using science and local materials?

© NCERT NOT TO BE REPUBLISHED

7.3 ಆವಿಷ್ಕಾರ ಶೀಲರು

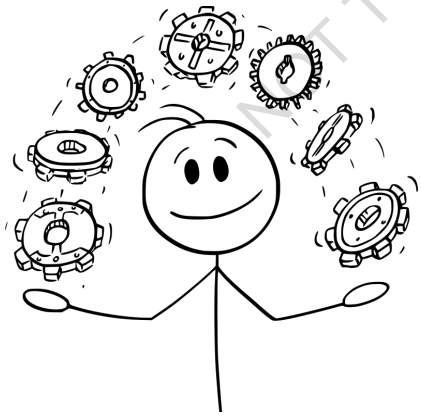
ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಕುತೂಹಲಭರಿತರಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೊಸದಾದ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ 'ಏಕೆ?' ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೈಜ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡೂ ಜೊತೆಯಾದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಹೊಸದೊಂದು ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.





ನಾವು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಆಲೋಚಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೊಸದಾದ ಪರಿಹಾರಗಳಿಗೆ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಾದರೂ ಇರಲಿ, ನಮ್ಮ ಓದನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದಾದರೂ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಊರಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದಾದರೂ ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲಿ ಹೊಸತನದ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕನಸು ಕಾಣಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಅಂಶಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.





ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯೋಣ

ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಲವು ಯುವ ಅನ್ವೇಷಣಾಕಾರರ ಪ್ರೇರಣದಾಯಕ ಕಥೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಅದ್ಭುತ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಅವಿಷ್ಕಾರ ದಿಂದಾಗಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ನೀಡುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಲ ಶಕ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರ ಪಡೆದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

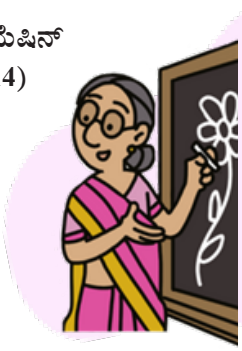




© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

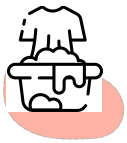
ರೇಮ್ಯಾ ಜೋಷ್
(ಪೆಡಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಾಷಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಕೇರಳದ ಹುಡುಗಿ, ವಯಸ್ಸು 14)





ಕೇರಳದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ರೆಮ್ಯಾ ವಾಸಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಅಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಬರಾಜು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ.

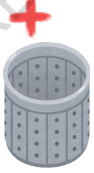
ಅವಳು ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ. ಅವಳ ಹಳೆಯ ಸೈಕಲ್ ಅವಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಮುರಿದ ಸೈಕಲ್ ನ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಹೊಸದೊಂದು ವಸ್ತು ತಯಾರಿಸುವ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿದಳು. ಅವಳು ಹಳೆಯ ಸೈಕಲ್, ಡ್ರಮ್ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಪೈಪ್‌ಗಳ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ತನ್ನದೇ ಆದ ಪೆಡಲ್–ಚಾಲಿತ ತೊಳೆಯುವ ಯಂತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದಳು.



ಒಂದು ದಿನ ರೇಮ್ಯಾಳ ತಾಯಿ ತೀರಾ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದು, ರೇಮ್ಯಾ ಮತ್ತು ಅವಳ ತಂಗಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯುವ ಕೆಲಸವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹೊಣೆ ಹೊತ್ತರು.

ನಾವು **ಸೈಕಲ್** ತುಳಿಯಲು ಬಳಸುವ **ಶಕ್ತಿಯು** ತೊಳೆಯುವ ಡ್ರಮ್ ಅನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲು ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು ?







ವಿದ್ಯುತ್ ಬಳಸದೆಯೇ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಸುಲಭಗೊಳಿಸಬಹುದು ?

@KSCERT NOT TO BE REPRINTED

ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ವೀಕ್ಷಣೆ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ **ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ** ವಸ್ತುಗಳು, ಏಕೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ನಿತಿನ್ – ಇಕೊ–ಕೂಲರ್ ಯಂತ್ರ
(ಜಾರ್ಖಂಡ್, ವಯಸ್ಸು 15)





ಅದು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲವಾಗಿತ್ತು. ನಿತಿನ್‌ಗೆ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಬಿಸಿ ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು.

- ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಿರಿದಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯ ಹರಿವಿನಿಂದ ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತನು.
- ಅವನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕತ್ತರಿಸಿ ರಟ್ಟಿನ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಲಾಗಿ ಫನಲ್‌ಗಳಂತೆ ಕೋನ್ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿದನು.
- ರಟ್ಟಿನ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಕಿಟಕಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದನು. ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯು ಬಾಟಲಿಗಳ ಕಿರಿದಾದ ತೆರವಿನ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋದಂತೆ, ಅದು ತಂಪಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಸರಳವಾದ ಆದರೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ತಂಪಾದ ಗಾಳಿ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಿದನು.

ಅವನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ ಕೂಲರ್ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.







"ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಲು ನಾವು ಈ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ?"



ಚರ್ಚಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಪರಿಹಾರ ಯಾವುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ? ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನನ್ನ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ಸವಾಲು ಒಡ್ಡುತ್ತವೆ. ನಾನು ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಿಂದ ನವೀನ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ (ಮನೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ) ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

© SCERT TBS NOT TO BE REPUBLISHED



7.4 Invent to Express

Creativity means thinking in new ways and sharing fresh ideas. It begins with curiosity and grows by exploring, imagining, and trying new things. Whether solving a problem, making something, or telling a story, creativity helps students show themselves and bring new ideas to the world



Teacher Instructions:

Show students easy creative inventions made by kids around the world, like banana leaf plates or cardboard bike helmets. Tell them to use their imagination and not worry about mistakes this activity is just for being creative.



Step 1: Find a Problem
- Look around your home, school, or neighborhood.
- What bothers you or can be made better?
- Example: Too many plastic bags, noisy classrooms, messy desks.

Step 2: Think of a Solution
- Imagine an invention that could solve the problem.
- It can be real or made-up!
- Example: A Memory Cap to help remember things or a Recycling Robot to clean trash.

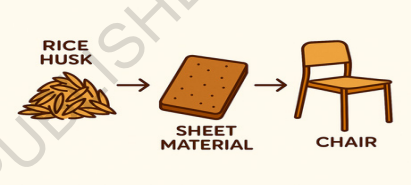
Step 3: Make Your Invention
- Draw it or make a simple model with things at home.
- Give it a name.
- Be creative add cool features or buttons

Step 4: Explain Your Invention
- What is it called?
- What problem does it solve?
- How does it work?
- Who would use it and why?

Step 5: Make a Poster or Presentation
- Show your drawing, invention name, and a short description.
- Make it colorful and fun.
- You can use symbols, labels, or decorations.



Think and answer :
- What problem did you pick, and why is it important to you?
- What gave you the idea for your invention? Was it real, from your imagination, or both?
- What was the most fun or hardest part of making your invention?
- What did you learn about being creative or solving problems?



Rice husk is the leftover outer layer after rice is processed, and it is both lightweight and abundant. Four students from IIT Kharagpur came up with an eco-friendly idea to turn this waste into strong, attractive furniture. By mixing the husk with adhesive and chemicals, they created sheets that can be used to make items like pens, kitchenware, and boards. This innovation not only reduces waste but also helps in preventing deforestation, making it a sustainable solution for the environment.

Task for the Month:

Create a Creativity Corner at home or school. Each week, post or place one creative idea or invention no matter how strange or silly.

Innovation starts when I notice problems and use my imagination and creativity to try and solve them.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED



7.4 ಕುಶಲತೆಯ ಫಲ

ಸೃಜನಶೀಲತೆಯೆಂಬುದು ಕೇವಲ ಆಲೋಚನೆಗಷ್ಟೆ ಮೀಸಲಾದದ್ದಲ್ಲ. ಅದು ಕಾತುರತೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಕಲ್ಪನಾ ಶಕ್ತಿಯವರೆಗೆ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡು ಹೊಸ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸೃಜನಶೀಲತೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವಾಗ, ಕಥೆ ಹೇಳುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.



ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು:

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಮಕ್ಕಳೇ ಮಾಡಿರುವ ಸುಲಭವಾದ ಸೃಜನಶೀಲ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎಲೆ ತಟ್ಟೆಗಳು ಅಥವಾ ರಟ್ಟಿನ ಹೆಲ್ಮೆಟ್‌ಗಳಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ತಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೆ, ತಮ್ಮ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ.



ಹಂತ 1: ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ

- ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು? ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸುವುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ.
- ಉದಾಹರಣೆ: ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳ ರಾಶಿ, ಗದ್ದಲದ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿಗಳು, ಗಲೀಜಾದ ಮೇಜುಗಳು.

ಹಂತ 2: ಪರಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ

- ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದಾದ ಒಂದು ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅದು ನಿಜವಾದದ್ದು ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿರ್ಮಿತವೂ ಆಗಿರಬಹುದು!
- ಉದಾಹರಣೆ: ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ 'ನೆನಪಿನ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ / ಮೆಮೊರಿ ಕ್ಯಾಪ್' ಅಥವಾ ಕಸವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಮರುಬಳಕೆ ರೋಬೋಟ್ ಸಹ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಹಂತ 3: ನೀವೊಂದು ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ

- ಅದನ್ನು ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಸರಳ ಮಾದರಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.
- ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಂದದ ಹೆಸರು ಕೊಡಿ.
- ಸೃಜನಶೀಲತೆಯಿಂದ, ಸೊಗಸಾದ ಮಾದರಿ ತಯಾರಿಸ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮೃದುವಾದ ಬಟನ್‌ಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ.

ಹಂತ 4: ನಿಮ್ಮ ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

- ಅದನ್ನು ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?
- ಇದು ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ?
- ಅದು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?
- ಅದನ್ನು ಯಾರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ?

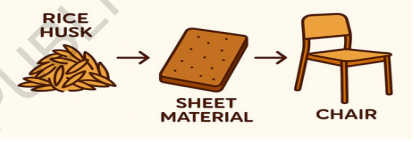
ಹಂತ 5:

- ಪೋಸ್ಟರ್ / ಭಿತ್ತಿಪತ್ರ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೆಸೆಂಟೇಷನ್ ಕೊಡಿ / ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿ
- ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ರ, ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ.
- ಅದನ್ನು ಬಣ್ಣಬಣ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೋಜಿನ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
- ನೀವು ಚಿಹ್ನೆ, ಲೇಬಲ್ಲು ಅಥವಾ ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು.



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಿಸಿ:

- ನೀವು ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಅದು ಏಕೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ?
- ಯಾವ ವಿಷಯ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನೀಡಿತು? ಅದು ನೈಜವಾದದ್ದೋ, ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಬಂದದ್ದೋ ಅಥವಾ ಎರಡರಿಂದಲೂ ಬಂದದ್ದೋ?
- ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಮೋಜಿನ ಅಥವಾ ಕಠಿಣವಾದ ಭಾಗ ಯಾವುದು?
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವಾಗ ಏನೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ?



ಭತ್ತವು ಅಕ್ಕಿಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡ ನಂತರ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಐಐಟಿ ಖರಗ್ ಪುರದ ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೇರಿ ಇದೇ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಕಾರ್ಯವೊಂದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿದರು. ಭತ್ತದ ಹೊಟ್ಟಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಅಂಟು ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪೆನ್ನು, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಬೋರ್ಡ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನೂ ರಚಿಸಿದರು. ಈ ಆವಿಷ್ಕಾರದಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಸಮರ್ಪಕ ಬಳಕೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲದೇ ಅರಣ್ಯನಾಶವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಯಾಯಿತು. ಇದು ಸುಸ್ಥಿರ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕೊಡುಗೆಯಾಯಿತು.

ಈ ತಿಂಗಳು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ:

ಮನೆ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಕ್ರಿಯೆಟಿವ್ ಕಾರ್ನರ್/ ಸೃಜನಶೀಲ ಮೂಲೆ'ಯನ್ನು ರಚಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ವಾರ ಒಂದು ಸೃಜನಶೀಲ ಕಲ್ಪನೆ ಅಥವಾ ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿ ಅದು ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸುವ, ಸಣ್ಣದಾದ ಯೋಜನೆಯಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ನನ್ನ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಹೊಸತು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

8.1 ಬಿತ್ತನೆ ಕಾಳುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಕರು

ನಾವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನೇಕ ಜನರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬರುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ಇಲ್ಲೊಂದು ಕಥೆ ಇದೆ.



ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಹತ್ತಿಯ ಕೊಯ್ಲು ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ರೈತರು ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರು. ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೂ ಜವಾರಿ ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಹತ್ತಿ ಕಾಳುಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಹತ್ತಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಹೊಂದಿಸುವುದು ಎಂದು ಹತ್ತಿ ಬೆಳೆಗಾರ ವಿಜಯ್ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ.

ನಬಿತಾ: ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತಿ ಕಾಳುಗಳು ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿ.

ಕೇತಕಿ: ಈ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕ ಬೇಕೆಂದು ಬೇಸರಿಸಿದಳು.

ವಿಜಯ್: ನಮ್ಮ ಹವಾಗುಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸರಿಯಾದ ಬಿತ್ತನೆ ಕಾಳುಗಳು ಬೇಕ ಬೇಕು.

ಸುರೇಶ್: ಈಗೇನು ಮಾಡುವುದು? ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಯಿತ್ತಲ್ಲ.

ನಬಿತಾ ಮತ್ತು ಕೇತಕಿ ಮಹಿಳಾ ರೈತ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇತರ ರೈತ ಗುಂಪುಗಳೊಡನೆ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿ ಬಿತ್ತನೆ ಕಾಳುಗಳ ಖಜಾನೆ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಆರಂಭಿಸೋಣ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರು.

ಬಿತ್ತನೆ ಕಾಳುಗಳ ಖಜಾನೆ ಆರಂಭಿಸಲು ರೈತರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಕಡೆ ಸೇರಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಖಜಾನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಯಿಸಿದರು. ಬಿತ್ತನೆ ಕಾಳುಗಳ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಒಂದು ಹಣಕಾಸಿನ ಬ್ಯಾಂಕ್ ನಂತೆಯೇ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ರೈತರು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಳೆಯ ಕಾಳು, ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾಳು, ಸಾವಯವ ಕಾಳು, ಹತ್ತಿ, ಬೆಂಡೆ, ಕುಂಬಳ, ಭತ್ತ , ಸಿರಿಧಾನ್ಯ, ಕಡಲೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಮತಿ ಒಂದು ಕಿಲೋ ಹತ್ತಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಾಲ ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ನಬಿತಾ ಅದನ್ನು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಕರಪಾ ಒಂದು ಕಿಲೋ ಭತ್ತವನ್ನು ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚಯ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಕೇತಕಿ ಇದನ್ನು ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಇಡುತ್ತಾಳೆ.

ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಬಿತ್ತಿ ನೀರು ಹಾಯಿಸಲಾಯಿತು.ಇದರಿಂದ ಹತ್ತಿಯ ಫಸಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆದು ರೈತರು ಸುಗ್ಗಿ ಹಬ್ಬ ಮಾಡಿದರು. ಈಗ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಬಿತ್ತನೆ ಕಾಳುಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡವು. ಬಿತ್ತನೆ ಕಾಳುಗಳ ಬ್ಯಾಂಕ್ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದುದರಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತನೆ ಕಾಳುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿತು.



ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ನಿಮ್ಮ ಬ್ಲಾಕ್ ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ, ನೀರಾವರಿ, ಅರಣ್ಯ ಅಥವಾ ನೀರು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿರುವ ವಿವಿಧ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ನಾನು ಸಹಕರಿಸಬಹುದು,
ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು
ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು
ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ

ಬಿತ್ತನೆ ಬೀಜ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ–ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಅಜ್ಜ–ಅಜ್ಜಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

© DSERT NOT TO BE REPUBLISHED

9.1 Where Does My Vote Go?

Creativity means thinking in new ways and sharing fresh ideas. It begins with curiosity and grows by exploring, imagining, and trying new things. Whether solving a problem, making something, or telling a story, creativity helps students show themselves and bring new ideas to the world



Ask:

"Have you ever wondered what happens after we vote? Where does our vote go? What does it change?"



Tell students:

"Your vote helps elect leaders. These leaders make decisions using public money. So, every vote helps choose how resources are used in real life -for schools, health, jobs, or roads."



Activity

Imagine we're selecting a leader for our classroom who will make one big change. Your vote will decide!



Ask or choose 3 candidates:

Each candidate delivers a 2-minute speech, making a promise. Based on these promises (Build more toilets, Start a sports club, Get new books for the library) classmates will vote to choose the most effective leader.

My vote goes toward choosing people who make decisions for me. It's in power. I can use my vote wisely!



Vote: give 1 paper to vote secretly. Collect and count votes.

Announce the Winner

"The winning candidate now makes a decision that affects the whole class, just like elected leaders do after real elections



Winner:





Discussion: the below points could be discussed:

- Why did you vote for that person or idea?
- What happens if people don't vote at all?
- In real life, how do leaders' promises affect our lives?
- What if the elected leader doesn't keep their promise?
- Where did my vote go?
- Do you think your one vote makes a difference? Why/not?



Think and Do: Get information on the local MLA and their roles in your community.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

9.1 ಚಲಾಯಿಸಿದ ನನ್ನ ಮತ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ?

ಮತದಾನವೆಂದರೆ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದಲ್ಲಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ನಾಯಕರನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವ ವಿಧಾನ. ಆದರೆ ಮತದಾನವು ಕೇವಲ ಮತ ಚಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರಜೆಗಳ ಹಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು, ಯಾವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮತದಾನದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ಪ್ರಶ್ನೆಸಿ:

ನಾವು ಮತ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ನನ್ನ ಮತ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ? ಇದರಿಂದ ಏನೇನು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಮತವು ನಾಯಕರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಯಕರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಣವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ರಾಜ್ಯದ ಅಥವಾ ದೇಶದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಮತವು ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ, ಶಾಲೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಉದ್ಯೋಗ ಅಥವಾ ರಸ್ತೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಚಟುವಟಿಕೆ

ತರಗತಿಗೆ ಒಬ್ಬ ನಾಯಕಿ / ನಾಯಕನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ, ಅವರು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮತ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಮೂರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಹೇಳಿ ಅಥವಾ ನೀವೇ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ:

ಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯೂ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳು ಭಾಷಣ ಮಾಡಿ, ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು (ಉದಾ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ, ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಲಬ್ ಆರಂಭ, ಗ್ರಂಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ). ಈ ಭರವಸೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕನನ್ನು ಮತಹಾಕಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ನಮ್ಮ ಮತವು
ನಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು
ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ಬಳಸಿ.



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ಕಾಗದವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಮತ ಹಾಕಲು ತಿಳಿಸಿ. ನಂತರ ಮತಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಎಣಿಸಿ.

ವಿಜೇತ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಿ.

ಜಯ ಗಳಿಸಿದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯು ಈಗ ತರಗತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಚುನಾವಣೆಯ ನಂತರ ಚುನಾಯಿತ ನಾಯಕರು ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಬೇಕು.



ವಿಜೇತ





ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ ಚಲಾಯಿಸಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ಅವನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ ಚಲಾಯಿಸಿದ್ದೀರಾ?
- ಜನರು ಮತ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು?
- ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾಯಕರ ಭರವಸೆಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ?
- ಚುನಾಯಿತ ನಾಯಕನು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
- ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಮತಕ್ಕೂ ಮೌಲ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಏಕೆ?



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ :
ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಶಾಸಕರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

9.2 Money, Internet and Ethics

[Electronic Commerce and Beware! (e-Commerce)]

We live in a world that is changing rapidly. Scientific advances in the field of electronics have opened up a virtual world. This has changed many aspects of our life! One such aspect is money. For a long time, we used money that we could touch and feel, but now we can send and receive money without touching a single coin or note. How do we behave in such a world? What is our civic responsibility? How ethical are we in money matters? Who or what guides us in this world? Let us explore.



Teacher: We have started buying a lot of items online. Let us learn more about this. E-commerce is the platform for buying and selling of goods or services over the internet, like:

- **Retail Stores:** Bookstores, music stores, toy stores (e.g., www.bookadda.com)
- **Auction Sites:** Where individuals put up goods for sale and other bid to buy them.
- **Banking Services:** Online transactions like deposits, payments, account management.
- **Ticket Booking:** Railways, Airlines and Cinemas (e.g., www.irctc.co.in)



Discuss in groups: The benefits and risks of E-Commerce. Share any losses you or your family members had. The government has put in place many regulations and laws so that people can deposit their money, earn interest, invest, sell and buy goods safely. These bodies help prevent and deal with fraud. Some regulatory bodies are listed below:

Financial Regulatory Bodies in India:





© CBSE NOT TO BE REPUBLISHED





Discuss in groups:

1. Why do people sometimes cheat others? Is it easier to cheat/perpetrate fraud online or in person?
2. Imagine that a person 'A" has cheated a person "B' online. Debate for and against the statement - It is "A's" fault for using e-commerce and for not being careful.

Safety Tips for Online Shopping

- Use a debit or credit card with a low spending limit.
- Shop on trusted websites with "https" and a lock symbol in the address bar.
- Do not click on unknown links or pop-up advertisements.
- Be cautious of offers that look too good to be true.
- Please be careful when you share personal information.
- Avoid using public computers or public Wi-Fi
- Keep your phone or computer protected with updated antivirus software.
- Don't share OTPs, PIN, passwords, or CVV with anyone, including friends!
- Keep a record of online transactions: messages, receipts, or screenshots.
- Do not respond to calls or messages that threaten you with police action (digital arrest) or ask for money. Cut the call or go offline immediately. Inform a trusted adult and your bank immediately. This can help trace the fraudulent transaction quickly and recover the money. Block your credit or debit card if lost.

NOT TO BE REPUBLISHED ©NCERT

We can earn money in ethical and honest ways. Earning money through cheating, fraud, or harming others may give short-term benefits, but it causes long-term harm to individuals and society. Honest work builds self-respect, trust, and dignity. When we earn and use money responsibly, we contribute to a fair and safe society. Values such as honesty, responsibility, and respect for everyone can help us make choices that benefit everyone.

Understanding e-commerce and financial literacy helps me make safe, responsible decisions and contribute positively to our economy.



Think and Do :
Research an e-commerce website, assess its security features, and create a list of safety measures for secure online shopping.

9.2 ಹಣ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ಮತ್ತು ನೈತಿಕತೆ

[ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ! (ಇ– ವಾಣಿಜ್ಯ)]

ನಾವು ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಗತಿಗಳು ವಾಸ್ತವ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತೆರೆದಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಹಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿವೆ! ಅಂತಹ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಹಣ. ನಾವು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಹಣವನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯ ಅಥವಾ ನೋಟನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆಯೇ ಹಣವನ್ನು ಕಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬಹುದು? ನಮ್ಮ ನಾಗರಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೇನು? ಹಣದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನೈತಿಕತೆ ಏನು? ಇಂತಹ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಯಾರು ಅಥವಾ ಯಾವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ? ಬನ್ನಿ ಅನ್ವೇಷಿಸೋಣ.



ಶಿಕ್ಷಕರು: ಆನ್ ಲೈನ್ ಮುಖಾಂತರ ನಾವು ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮುಖಾಂತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮಾರುವುದು ಅಥವಾ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ e – ವಾಣಿಜ್ಯವು ವೇದಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ

- **ಚಿಲ್ಲರೆ ಅಂಗಡಿಗಳು:** ಪುಸ್ತಕ ಮಳಿಗೆಗಳು, ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯಗಳ ಮಳಿಗೆ, ಆಟಿಕೆ ಮಳಿಗೆಗಳು (e.g., www.bookadda.com)
- **ಹರಾಜು ತಾಣಗಳು:** ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರು ಹರಾಜು ಮೂಲಕ ಖರೀದಿಸುವುದು.
- **ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಸೇವೆಗಳು:** ಆನ್ ಲೈನ್ ಮುಖಾಂತರ ಠೇವಣಿ, ಪಾವತಿಗಳು, ಖಾತೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು.
- **ಟಿಕೆಟ್ ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವುದು:** ರೈಲ್ವೆ, ಏರ್ ಲೈನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸಿನಿಮಾಗಳು (e.g., www.irctc.co.in)



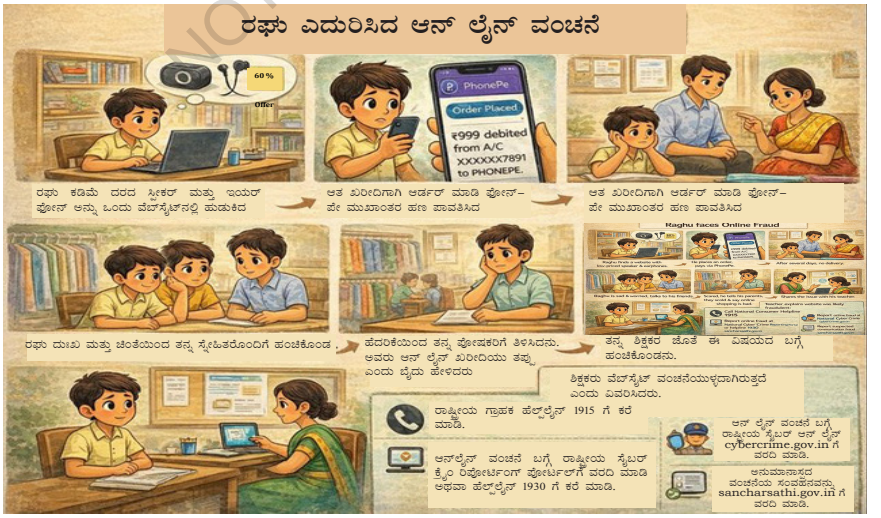
ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ: ಇ–ವಾಣಿಜ್ಯದ ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳು. ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

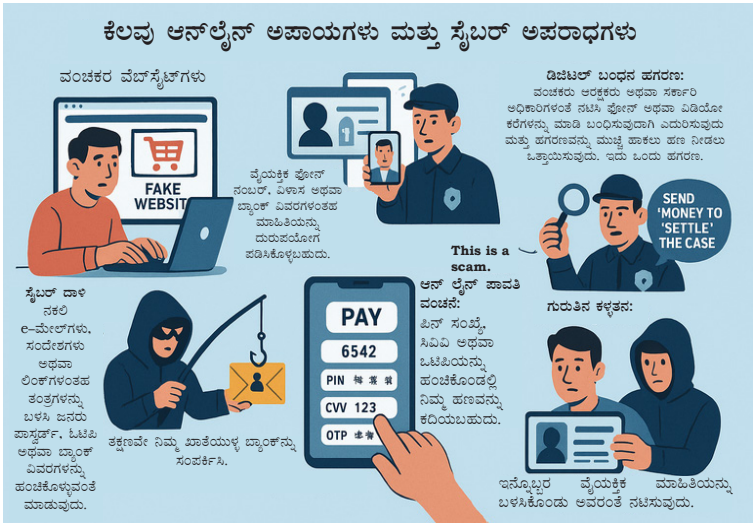
ಜನರು ನಮ್ಮ ಹಣವನ್ನು ಠೇವಣಿ ಇಡಲು, ಬಡ್ಡಿ ಹಣ ಗಳಿಸಲು, ಹೂಡಿಕೆ, ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಖರೀದಿಸಲು ಸರ್ಕಾರವು ಹಲವು ನಿಯಂತ್ರಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ವಂಚನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವು ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

ಭಾರತದ ಹಣಕಾಸು ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು



© NCERT NOT TO BE REPUBLISHED







ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

1. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ಇತರರನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸುವುದೇಕೆ? ಮೋಸ ಮಾಡುವುದು/ಅಪರಾಧ, ವಂಚನೆಯನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಷಹ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವೇ?
2. 'A' ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 'B' ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆನ್ ಲೈನ್ ಮುಖಾಂತರ ವಂಚಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 'A' ವ್ಯಕ್ತಿಯು e – ವಾಣಿಜ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದಿರುವುದು ಆತನ ತಪ್ಪೇ? ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪರ ಮತ್ತು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಖರೀದಿಗೆ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಲಹೆಗಳು

- ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ ಮಿತಿಯುಳ್ಳ ಡೆಬಿಟ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಬಳಸಿ.
- ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳ 'https' ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಲಾಕ್ ಸಿಂಬಲ್ ಒಳಗೊಂಡ ಅಡ್ರಸ್ ಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿ.
- ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ಲಿಂಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಪಾಪ್‌ಅಪ್ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ನೋಡಲು ಉತ್ತಮವಾದ ಮತ್ತು ಸತ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಕಾಣುವ ರಿಯಾಯಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ದಯವಿಟ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ.
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಗಣಕಯಂತ್ರ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವೈಫೈಯನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಗಣಕಯಂತ್ರವನ್ನು ಅಪ್‌ಡೇಟೆಡ್ ಆಯಂಟಿ ವೈರಸ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ನೊಂದಿಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ.
- ಇತರರಿಗೆ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಓಟಿಪಿ, ಪಿನ್, ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ಅಥವಾ ಸಿವಿವಿ ಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ಆನ್‌ಲೈನ್ ವ್ಯವಹಾರದ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ: ಸಂದೇಶಗಳು, ರಶೀದಿಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಶಾಟ್ಸ್.
- ಪೊಲೀಸ್ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸುವಂತಹ ಬೆದರಿಕೆಯ ಕರೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಂದೇಶಗಳಿಗಾಗಲಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಅರೆಸ್ಟ್) ಅಥವಾ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಕರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಡಿ. ತಕ್ಷಣ ಕರೆಯನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ಖರೀದಿಸಿ. ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ. ಇದರಿಂದ ವಂಚನೆಯ ವ್ಯವಹಾರ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ಹಣವನ್ನು ಹಿಂಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಅಥವಾ ಡೆಬಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳು ಕಳೆದು ಹೋದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂದಿಸಿ.

NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾವು ಹಣವನ್ನು ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಬಹುದು. ಮೋಸ, ವಂಚನೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿ ಗಳಿಸಿದ ಹಣವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಲಾಭವಾಗಿದ್ದರೂ, ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ ಕೆಲಸ ಆತ್ಮಗೌರವ, ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಘನತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹಣವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಅದನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ, ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗೌರವಿಸುವಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇ–ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಕ್ಷರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ನಮಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕತೆಗೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:
ಒಂದು ಇ–ವಾಣಿಜ್ಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧಿಸಿ, ಅದರ ಸುರಕ್ಷತಾ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಖರೀದಿಗಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ.

9.3 Value of Money

The world runs on **money** and we understand how it's important for our **survival**. And sometimes people spend a lot of money online for instant gratifications and sometimes they lose money to scams. Being **smart with money** isn't just for adults- it's a skill that students can also build upon. Learning how to save, spend and make wise choices with money will help us reach our goals and **avoid money stress** in the future. Let's explore with a game on what it means to be smart with money.



Activity (5 minutes)
Game: Spend & Save

Read out quick scenarios and ask students to show:





Scenario:

You get ₹ 200 as pocket money.

Tick what you will do:

1. Buying a chips packet, a soft drink, and chocolates. ☐
2. Buying a rain jacket to protect from rain and wind. ☐
3. Buying a notebook, a pen, and a small snack. ☐
4. Starting to save money to buy a bicycle. ☐

"Why did you choose to spend or save? When do we need to think twice before spending?" Is instant gratification better or planned fulfillment?

Being smart with my money means making mindful choices today - spend wisely, save often and be careful!



Discuss with the teacher:

- What is the difference between "wants" and "needs"?
- What should you do if you get a suspicious message or call on discounts /sales?
- Why is saving important even if you earn a little?

A need is something we must have to survive - like food, water, clothing and shelter. Other things are wants - they are not needed for survival.



Rules for being smart with money:

Think before you spend:
Ask yourself: Do I really need this?

Save a little from everything you get:
Small savings grow over time.

Protect your money:
Don't share personal info or fall for too-good-to-be-true offers.



Think and Do: Create a personal Money Map of 3 things you want to save for, 2 ways to earn (gifts, prizes), and 1 money safety tip you'll always follow

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

9.3 ಹಣದ ಮಹತ್ವ

ಜಗತ್ತು ಹಣದಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಣವು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ತಕ್ಷಣದ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಮೋಸಹೋಗಿ ಹಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರುವುದು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಸಹ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಕೌಶಲ. ಹಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಳಿಸಬೇಕು, ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕ್ಷರರಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದು ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಶಕ್ತರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಣದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಒಂದು ಆಟವಾಡೋಣ.



"ಖರ್ಚು ಮಾಡು ಅಥವಾ ಉಳಿಸು?" ಆಟವನ್ನು ಆಡೋಣ.

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿವೆ. ನೀವು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ಅಥವಾ ಉಳಿಸುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಆರಿಸಿ!





ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು:

ನೀವು ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಆಗಿ ರೂ. 200 ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. **ಆ ಹಣವನ್ನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಟಿಕ್ ಮಾಡಿ:**

1. ಚಿಪ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್, ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಮತ್ತು ಚಾಕಲೆಟ್ಸ್ ಖರೀದಿ ಮಾಡುವುದು. ☐
2. ಮಳೆ/ಗಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ರೈನ್ ಜಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಖರೀದಿ ಮಾಡುವುದು. ☐
3. ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕ, ಒಂದು ಪೆನ್ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ತಿನಿಸನ್ನು ಖರೀದಿ ಮಾಡುವುದು. ☐
4. ನೀವು ಸೈಕಲ್ ಖರೀದಿಸಲು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರ. ☐

ನೀವು ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವಿರೋ ಅಥವಾ ಉಳಿಸುವಿರೋ? ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು, ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಹಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಡಿಡುವುದು.



ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ಆಸೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?
- ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದ ಸಂದೇಶ ಅಥವಾ ಕರೆ ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
- ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಪಾದಿಸಿದರೂ ಉಳಿತಾಯ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ನಾವು ಜೀವಿಸಲು ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅವು ಆಹಾರ, ನೀರು, ಬಟ್ಟೆ, ವಸತಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಉಳಿದವೆಲ್ಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಬದುಕಲು ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಲ್ಲ.



ಹಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರಲು ನಿಯಮಗಳು:

- ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಿ – ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: ನನಗೆ ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?
- ನೀವು ಪಡೆಯುವ ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಳಿಸಿ – ಸಣ್ಣ ಉಳಿತಾಯಗಳು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಹಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ – ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಡಿ.



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮಾಡಿ : ನೀವು ಉಳಿಸಲು ಬಯಸುವ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳು, ಗಳಿಸಲು ಬಳಸುವ ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ (ಉಡುಗೊರೆಗಳು, ಬಹುಮಾನಗಳು). ನೀವು ಹಣದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.1 Digital Citizenship and Laws

We are all citizens of our country and as citizens we all have rights and duties. Our Fundamental Duties encourage us to be responsible citizens. Nowadays, we live in a digital world where we use the internet everyday- for chatting, studying, shopping, and sharing. But just like in the real world, there are rules and reponsibilities in the online space as well. This is where digital citizenship comes in- it means being safe, being respectful and responsible when using technology.



Open with a question:

"How many of you use a phone or play online game every day?"

Explain:
"Just like there are rules in school and in our country, there are fundamental duties for behaving responsibly online. Today, we'll learn how to use the internet safely, respectfully, and legally."

Ask:
"Have you heard of the word Cyberbullying? What do you think it means?"
(Take 2–3 responses)



Sum up:

Cyberbullying is when someone uses the internet or phone to hurt, tease, threaten, or shame another person. But here's the big question — are only bullies responsible? Or are we too, when we laugh, forward, or ignore it?



Activity: What Would You Do?

Form 4 groups:

Assign each group one scenario:

- You receive a hurtful meme of a classmate.
- Someone shares a personal photo and asks you to forward it.
- You're added to a group teasing a student.
- Someone is spreading fake news or hatred towards a person or a group of people.

Task: Each group performs a **short roleplay:**



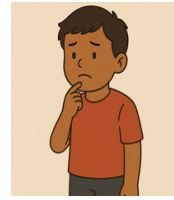
What happened



What they felt



What was done



What could've been done better

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Discuss: After each skit, discuss:

- Was that a safe choice?
- What could they have done as responsible digital citizens?



Laws & Responsibility

In India, we have strong laws to protect children and teenagers from online dangers.

IT Act: helps stop online crimes like hacking, fake messages, and cyberbullying.



POCSO Act: Act protects children from sexual abuse, even if it happens through chats, videos, or social media.



J.J. Act: ensures children affected by online harm get the care and support they need.





But here's something very important:

Even if you don't create harmful content, just sharing or forwarding it is also a crime. The law sees forwarding harmful messages, images, or videos as equally serious. So, always think before you share anything online.

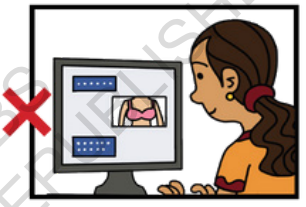
I can be a smart, kind, and responsible person online.



Discuss in groups:

- Do you think laws are enough to stop online harm?
- What is more powerful - law or individual responsibility and self discipline?

Laws are important, but awareness and responsible choices are even more powerful. Being a good digital citizen means not just following the law, but also protecting yourself and others by being kind, careful, and respectful online.



Think and Do: Think about how you behave online and in person with people. Would they count on you as a safe person? What would you like to change about your behaviour to be considered a responsible citizen online?



@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.1 ಡಿಜಿಟಲ್ ಪೌರತ್ವ ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಗಳು

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈ ದೇಶದ ನಾಗರಿಕರಾಗಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ನಮಗೆ ಹಕ್ಕುಗಳಿವೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಕರ್ತವ್ಯಗಳೂ ಇವೆ. ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಾಗರಿಕರಾಗಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಚಾಟ್ ಮಾಡುವುದು, ಓದು, ಖರೀದಿ, ಸಂದೇಶ ಹಂಚಿಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಬಳಸಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ, ನಿಜ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಇವೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಪೌರತ್ವ' ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಬರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕು, ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವದಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿ

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಫೋನ್ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ ?

ವಿವರಿಸಿ:

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳಿರುವಂತೆಯೇ, ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ಮೂಲಭೂತ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿವೆ. ಇಂದು, ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಅನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ

ಕೇಳಿ:

ನೀವು ಆನ್ ಲೈನ್ ಕಿರುಕುಳ ಎಂಬ ಪದದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ? ಅದರ ಅರ್ಥವೇನು ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸಿ? (2?3 ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ)



ಸಾರಾಂಶ ನೀಡಿ:

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕಿರುಕುಳ ಅಂದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಅಥವಾ ಫೋನ್ ಬಳಸಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ನೋಯಿಸಲು, ರೇಗಿಸಲು, ಬೆದರಿಸಲು ಅಥವಾ ಅವಮಾನಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಯಾರು ಬುಲ್ಲಿಯಿಂಗ್ ಮಾಡುವರೋ ಅವರು ಮಾತ್ರ ಜವಾಬ್ದಾರರೇ? ಅಥವಾ ನಾವು ಕೂಡಾ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗುತ್ತೇವೆಯೇ? ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಕ್ಕು ಸುಮ್ಮನಾಗೋಣವೇ? ಮುಂದಕ್ಕೆ ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಮಾಡೋಣವೇ? ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸೋಣವೇ? ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳೋಣವೆ? ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.....

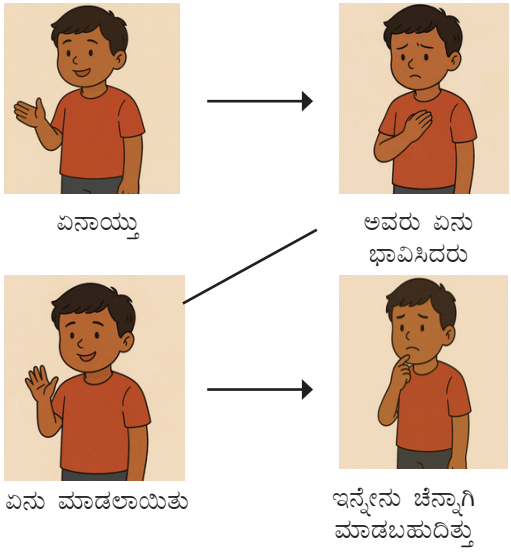


ಚಟುವಟಿಕೆ: ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

4 ಗುಂಪುಗಳು:

- ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಯೊಬ್ಬರ ಕುರಿತು ಅವಮಾನಿಸುವ ಕಾಮೆಂಟ್ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ಯಾರೋ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಫೋಟೋವೊಂದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಹೆದರಿಸಿದರೇ?
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ?ಗೇಲಿ ಮಾಡುವ ಗುಂಪಿಗೆ? ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೇ?.
- ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಜನಾಂಗದ ಗುಂಪೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದರೇ?

ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ ನಂತರ ಚರ್ಚಿಸಿ



© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಪ್ರತಿ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ನಂತರ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಇದರಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಯ್ಕೆ ಯಾವುದು?
- ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುಳ್ಳ ಡಿಜಿಟಲ್ ನಾಗರೀಕರಾಗಿ ಬೇರೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು?



ಕಾನೂನುಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಿಶೋರರನ್ನು ಆನ್ಲೈನ್ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಬಲ ಕಾನೂನುಗಳಿವೆ.

ಐಟಿ ಕಾಯ್ದೆ (IT Act): ಹ್ಯಾಕಿಂಗ್, ನಕಲಿ ಸಂದೇಶಗಳು ಹಾಗೂ ಸೈಬರ್ ಬುಲ್ಲಿಯಿಂಗ್ ನಂತಹ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪೋಕ್ಸೋ ಕಾಯ್ದೆ (POCSO Act): ಈ ಕಾಯ್ದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಚಾಟ್‌ಗಳು, ವಿಡಿಯೋಗಳು ಅಥವಾ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದ ಮೂಲಕ ಸಂಭವಿಸಿದರೂ ಸಹ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೆಜೆ ಕಾಯ್ದೆ (ಜುವೆನೈಲ್ ಜಸ್ಟೀಸ್ ಕಾಯ್ದೆ): ಆನ್ಲೈನ್ ಹಾನಿಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ದೊರಕಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರಗಳಿವೆ

ನೀವು ಕೆಟ್ಟ ವಿಷಯವನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅದನ್ನು ಶೇರ್ ಅಥವಾ ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಮಾಡುವುದೂ ಒಂದು ಅಪರಾಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾನಿಕರ ಸಂದೇಶಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ವೀಡಿಯೋ ಗಳನ್ನು ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ಕಾನೂನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆನ್ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಶೇರ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸದಾ ಯೋಚಿಸಿ.

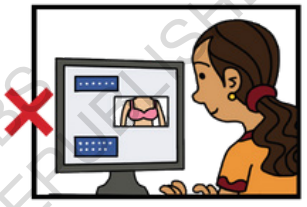
ನಾನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಕರುಣೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬಲ್ಲೆ.



ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಕಾನೂನುಗಳು ಆನ್ಲೈನ್ ಹಾನಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆಯೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ? ಕಾನೂನುಗಳೇ? ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವೇ?

ಕಾನೂನುಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಆದರೆ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದವು. ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಡಿಜಿಟಲ್ ನಾಗರಿಕನಾಗಿರುವುದು ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರುಣೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ಗೌರವದೊಂದಿಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ತಾನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದು ಇತರರನ್ನೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡುವುದು.







ಆಲೋಚಿಸಿ ಮಾಡಿ : ನೀವು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ. ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ನಂಬಬಹುದೆ? ನಿಮಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಡಿಜಿಟಲ್ ನಾಗರಿಕನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುವಿರಾ?



© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.2 It's Not Your Fault

We read news reports of abuse or harassment of children as well as attacks on adults. They generally are about abuse in public places by people not known to the victim. But does abuse happen at family level? By people known and trusted by us?



Scenario: a Trust Violated

Kishi, a 16-year-old student, has always been close to her older cousin, Som, who is in his 20s. One evening, after a family get-together, Som offers to give Kishi a ride home. During the ride, Som begins making uncomfortable comments about Kishi's appearance and gets too close to her in the car. He touches her arm, and although Kishi feels uneasy, she does not say anything, thinking she might be overreacting. A few days later, Som tries to hug her, saying, "You're grown up now; it's natural to feel this way. I know you like me!" Kishi feels scared, confused, and uncertain about how to react. She is worried that speaking up might cause more trouble between them and their families.



Discuss with teacher:

- Why do you think Kishi is hesitant to speak up about what Som did?
- Kishi was friendly with Som. Is the situation partly her fault?
- If Kishi's family doesn't take her seriously, what can she do to protect herself and get help?

If someone crosses my boundaries, it is NOT fault. Say 'NO' and find the solutions.

No one has the right to violate our personal space, and if someone does, it is never our fault. No matter the situation, the responsibility lies with the person who commits the abuse, not with the person targetted for abuse.



Discuss in groups:



If someone you trust, like a family member, friend, or authority figure, violates your boundaries, what feelings might arise in you? What can you say to yourself and the person perpetrating the unsafe behaviour if they try and blame you? Blackmail you? Threaten you?

Note: We, as children and adolescents, must also respect others and their boundaries. We should not violate another person's space or pressure them into situations that make them feel uncomfortable. The Juvenile Justice Act applies on adolescents who break the law.





Think and Do: Start a journal and reflect on any situation where someone made you feel uncomfortable whether at school, home, or online. Write about what happened and how you felt.

© IBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.2 ಅದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಲ್ಲ

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಅಥವಾ ಕಿರುಕುಳ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರ ಮೇಲೆ ದಾಳಿಯಂತಹ ಸುದ್ದಿ–ವರದಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಓದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಿಚಿತರಿಂದ ಆಗುವ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕೇಳಿರುತ್ತೇವೆ. ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯಸ್ಥರು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೇ?



ಸನ್ನಿವೇಶ: ನಂಬಿಕೆ ದ್ರೋಹ

16 ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಸಾಕ್ಷಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಹಿರಿಯ ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಿ ಸೋಮಾ ಜೊತೆ ಸಲುಗೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಅವನ ವಯಸ್ಸು ಸರಿಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷ. ಒಂದು ಸಂಜೆ, ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಯ ಭೇಟಿ ನಂತರ, ಸೋಮಾ ತನ್ನ ಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಅವಳ ಮನೆಯವರೆಗೆ ಬಿಡಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಮಾ, ಸಾಕ್ಷಿ ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಅಹಿತಕರ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವಳಿಗೆ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರವಾಗುವಂತೆ, ಮುಂದೆ ಬಂದು ಅವಳ ತೋಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಸಾಕ್ಷಿಗೆ ಇರುಸುಮುರಿಸು ಆದರೂ ಸಹ, ತಾನೇ ತಪ್ಪಾದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಊಹಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅವಳು ಏನನ್ನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಸೋಮಾ ಅವಳನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ನೀನು ಈಗ ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿದ್ದೀಯ ಈ ರೀತಿ ಭಾವನೆಗಳು ಸಹಜ. ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದೀಯ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಸಾಕ್ಷಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೇ ಭಯ, ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಎರಡೂ ಕುಟುಂಬಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿದಳು.



ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಸೋಮ ಮಾಡಿದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಕ್ಷಿ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾಳೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ಸೋಮನ ಜೊತೆ ಸಾಕ್ಷಿಯು ಸ್ನೇಹಪರಳಾಗಿದ್ದಳು. ಈಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅವಳೂ ಭಾಗಶಃ ಕಾರಣವೇ ?
- ಸಾಕ್ಷಿಯ ಕುಟುಂಬವು ಅವಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಯನ್ನು ಮೀರಿದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಯಾರಾದರೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಎಂದಿಗೂ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನೇ ಇರಲಿ, ತಪ್ಪಿನ ಹೊಣೆ, ದೌರ್ಜನ್ಯ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ ತೊಂದರೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲಲ್ಲ.





ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

ನಂಬಿಕಸ್ತರು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಭಾವನೆಗಳೇನು? ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಬ್ಲ್ಯಾಕ್‌ಮೇಲ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಬೆದರಿಸಿದರೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬಹುದು?

ಗಮನಿಸಿ: ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸಹ, ಇತರರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಯಾವತ್ತೂ ಯಾರಿಗಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವಂತಾಗಬಾರದು ಅಥವಾ ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಬಾರದು. ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜುವೆನೈಲ್ ಜಸ್ಟಿಸ್ (ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ ಕಾಯಿದೆ) ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.





ಆಲೋಚಿಸಿ ಮಾಡಿ : ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಪಡಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಸಂಧರ್ಭದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿ. ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ದಿನಚರಿ/ಬರೆಯಿರಿ.

NOT TO BE REPUBLISHED

10.3 Healing from Abuse

A large number of children, adolescents and adults are subjected to various kinds of abuse. Many times, it was done by people known to them. How can healing happen? Let us explore.



Scenario:

Raj is a 15 - year - old student personal boundaries (A personal boundary is a rule we make about how others can treat us) were broken by someone he trusted. After the incident, Raj feels ashamed and confused. Worried about what people will think of him, he starts withdrawing from friends and family. He feels angry at himself for not stopping the abuse. His grades start to fall, and he cuts himself off from his friends. He feels restless, guilty and alone. He feels no one will understand him and that he will be blamed.



Discuss with the teacher:

1. What all emotions might a victim experience after abuse?
2. What steps could Raj take to begin processing and expressing his emotions in a healthy way?
3. Is Raj really alone in his healing journey? Who all can support him?

Being subjected to any kind of abuse can have a long-lasting emotional impact. Feelings of guilt, shame, confusion, and anger are common, but it's important fto understand that the abuse was never the victim's fault.

I can start my healing journey by expressing my feelings and seeking support from trusted people.

Activity:

- List emotions you feel when thinking about a difficult experience or situation in everyday life (e.g., anger, sadness, anxiety). If you're comfortable, share your drawing and emotions with a classmate.
- Discuss how expressing feelings helps you process them. You can also keep it private for self-reflection.
- Practice mindful breathing for 2-3 minutes: inhale for 4 counts, hold for 4 counts, exhale for 4 counts. Focus on your breath to calm your mind.

Note: Abuse can affect how we feel about ourselves, others, and the world around us. It can cause feelings of isolation, fear, or loss of control. Healing from emotional trauma can take time. Acknowledging the feelings and their impact is the first step towards healing, reclaiming one's strength and peace. It's important to give oneself permission to feel, express those emotions in healthy ways, and seek support when needed.



Think and Do: In your notebook, write down activities you can do to take care of your mental health. Such as • Journaling (writing your feelings down). • Mindful breathing (means paying attention to your breath, slowly breathing in and out, to help you feel calm and focused). • Listening to music • Exercise (yoga, walking, dancing). • Talking to a trusted friend or family member.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTRS

10.3 ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಮಕ್ಕಳು, ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಅವರಿಗೆ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಜನರಿಂದಲೇ ದೌರ್ಜನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಸನ್ನಿವೇಶ:

ರಾಜ್ 15 ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದನು. ಅವನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು (ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿ ಎಂದರೆ ಇತರರು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಾವು ಮಾಡುವ ನಿಯಮ) ಅವನು ನಂಬಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಮುರಿದಿದ್ದನು. ಘಟನೆಯ ನಂತರ, ರಾಜ್ ಈ ವಿಷಯ ಹೊರಗೆ ತಿಳಿದರೆ, ಜನರು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸಬಹುದೆಂಬ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಪಟ್ಟು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾದ. ಯಾರಲ್ಲೂ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದೆ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ. ಇದರಿಂದ ರಾಜ್ ತನ್ನ ಮೇಲೆಯೇ ಕೋಪಗೊಂಡು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನರಳಿದ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವುದಲ್ಲದೇ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಒಂಟಿತನ ಅನುಭವಿಸಿದ. ಯಾರು ತನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ನನ್ನನ್ನೇ ದೂಷಿಸಬಹುದೆಂಬ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋದ.



ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

1. ದೌರ್ಜನ್ಯದ ನಂತರ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು?
2. ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ರಾಜ್ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು?
3. ರಾಜ್ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆಯೇ? ಅವನನ್ನು ಯಾರು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು?

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಪರಾಧಿ ಭಾವನೆ, ನಾಚಿಕೆ, ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಕೋಪ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಜನರಿಂದ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ:

- ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ (ಉದಾ: ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಆತಂಕ). ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲ ಎನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಹಪಾಠಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಸ್ವಯಂ–ಚಿಂತನೆಗಾಗಿ ಖಾಸಗಿಯಾಗೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ: 4 ಎಣಿಕೆಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ , 4 ಎಣಿಕೆಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, 4 ಎಣಿಕೆಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ

ಸೂಚನೆ: ದೌರ್ಜನ್ಯವು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ, ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂಟಿತನ, ಭಯ ಅಥವಾ ನಷ್ಟದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಘಾತದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಐದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು : • ದಿನಚರಿ ಬರೆಯುವುದು (ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು). • ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ (ಉಸಿರಾಟದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು, ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು, ಇದರಿಂದ ನೀವು ಶಾಂತರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ) • ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು • ವ್ಯಾಯಾಮ (ಯೋಗ, ನಡಿಗೆ, ನೃತ್ಯ). • ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸ್ನೇಹಿತ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.

© KSEEB NOT TO BE REPUBLISHED

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳು – ತಾತ್ವಿಕ

ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಸ್‌ನ ಒಲಿಂಪಿಯಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನಶಿಸಿ ಹೋಗಿದ್ದರೂ, ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಬ್ಯಾರನ್ ಪಿಯರೆ ಡಿ ಕೂಬರ್ಟಿನ್ ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ 1896ರಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಂಡವು. ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ, ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ಸಹಬಾಳ್ವೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಚಿಹ್ನೆಯಾದ ಐದು ವಲಯಗಳು ಐದು ಖಂಡಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಧ್ವಜದ ಬಿಳಿ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಶಾಂತಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. 'ಸಿಟಿಯಸ್, ಫೋರ್ಟಿಯಸ್, ಅಲ್ಟಿಯಸ್' (ವೇಗವಾಗಿ, ಶಕ್ತನಾಗಿ, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ) ಎಂಬ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಘೋಷವಾಕ್ಯವು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಜಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಮುಖ್ಯವೆಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಸ್ತು, ನಿಯಮ ಪಾಲನೆ, ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ, ನ್ಯಾಯಬದ್ಧ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇವು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳಾಗಿವೆ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಸೋಲು–ಗೆಲುವನ್ನು ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಗೌರವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಚಳವಳಿ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಸಹನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ತಂಡಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಷೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜನರನ್ನು ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ವಿಶ್ವ ಭ್ರಾತೃತ್ವವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಒಲಂಪಿಕ್‌ನಂತೆಯೇ ಏಷ್ಯಾ ಖಂಡದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ವಾಲಿಬಾಲ್ (Volleyball) – ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಆಟವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವನದ ಅನೇಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದ ಆಟಗಾರರ ಜೀವನ ಸಾಧನೆಗಳು **ಶ್ರಮ, ಶಿಸ್ತು, ಸಮರ್ಪಣೆ ಮತ್ತು ನಾಯಕತ್ವ** ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇಡುತ್ತವೆ. ಎಂ. ಶಾಂಸುಂದರರಾವ್ ಮತ್ತು ಎ. ರಮಣಾರಾವ್ ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಗದಿಂದ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಸಾರುತ್ತವೆ. ಜಿಮ್ಮಿ ಜಾರ್ಜ್ ಅವರ ಬದುಕು ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಗಡಿ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೆ. ಇ. ಶ್ರೀಧರನ್ ಅವರ ತರಬೇತಿ ಸೇವೆ ಜ್ಞಾನ ಹಂಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಆಟಗಾರರಾದ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಕಿರಲಿ ಮತ್ತು ಯಮಿಲ್ಕಾ ರೂಯಿಜ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ಗಳಿಸಿದ ಸಾಧನೆಗಳು **ರಾಷ್ಟ್ರಾಭಿಮಾನ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದ** ಮಾದರಿಯಾಗಿವೆ. ಅವರ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಿಂದಿರುವ ಪರಿಶ್ರಮ, ಸಹನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ತಂಡಭಾವನೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಮೌಲ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ವಾಲೀಬಾಲ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕದ ಅಡಿ **ತೇಲುವ ಸರ್ವೀಸ್, ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವೈವಿದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು. ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವಿಕೆ** ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತ್ವರಿತ ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ಲಾಕರ್‌ನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಯಿಸುವಂತೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಅಡ್ಡಿ–ಆವಘಡಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕು.

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

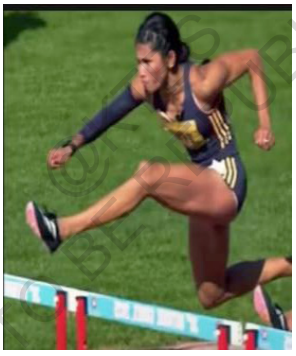
ಹಾಕಿ (Hockey) – ತಾತ್ವಿಕ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಹಾಕಿ ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ಜನಪ್ರಿಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ವೇಗದ ಮತ್ತು ರೋಚಕ ತಂಡದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಟವು ಶಿಸ್ತು, ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾರತವು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಕಿ ಆಟಗಾರರು ದೇಶಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ಚಿನ್ನದ ಪದಕಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನಚಂದ್ ಅವರು ಭಾರತೀಯ ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕನಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದು, ಅವರ ಅಸಾಧಾರಣ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಪದ್ಮಭೂಷಣ ಸೇರಿದಂತೆ, ಹಲವಾರು ಗೌರವಗಳು ಲಭಿಸಿವೆ.

ಇವರ ಜೊತೆಗೆ ಅಜಿತ್‌ಪಾಲ್ ಸಿಂಗ್, ಲೆಸ್ಲಿ ಕ್ಲೌರೆಯೆಸ್, ಡಾ. ಎಮ್. ಪಿ. ಗಣೇಶ, ಧನರಾಜ ಪಿಳ್ಳೈ, ಮೊದಲಾದವರು ಭಾರತೀಯ ಹಾಕಿ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪರವಾಗಿ ಆಡಿದ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ರಾಜೀವಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ, ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಮುಂತಾದ ಗೌರವಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ನೆದರಲ್ಯಾಂಡ್, ಜರ್ಮನಿ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳ ಆಟಗಾರರು ಹಾಕಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಕಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ಯೋಜಿತ ಆಟಗಳು (ಸೆಟ್ ಪ್ಲೇಸ್), ಲಾಂಗ್ ಕಾರ್ನರ್, ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಆಟದ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್, ಪುಲ್ ಬ್ಯಾಕ್ಸ್, ಸೆಂಟರ್ ಹಾಫ್, ರೈಟ್ & ಲೆಫ್ಟ್ ಹಾಫ್, ವಿಂಗ್ ಫಾರ್ವರ್ಡ್, ಇನ್ ಸೈಡ್ ಫಾರ್ವರ್ಡ್, ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಇವರ ಪ್ರಮುಖ ಶೈಲಿ, ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.



ಅಡೆತಡೆ ಓಟ

NOT TO BE REPUBLISHED

HURDLES RACE

ಅಡೆತಡೆ ಓಟ

ಪೀಠಿಕೆ : ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಅತ್ಯಂತ ರೋಮಾಂಚನಕಾರಿ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ನಿಗದಿತ ದೂರವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವಾಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗಿರುವ ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ತಂತ್ರದಿಂದ ದಾಟಬೇಕು.

ಇತಿಹಾಸ : ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಜಿಗಿದು ಗುರಿ ತಲುಪುವ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಉಗಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 19 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕುದುರೆ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ, ಮಾನವರಿಗಾಗಿ ಅಡೆತಡೆ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಡೆತಡೆ ಓಟದ ಮಹತ್ವ : ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಕೈ ಕಾಲು, ಬೆನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೇಗ ಹಾಗೂ ಚುರುಕುತನ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಡೆತಡೆ ಓಟದ ನಿಯಮಗಳು :

- ಸ್ಪರ್ಧೆ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ ಓಣಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಿಸಿ, ಅದರ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬಾರದು.

ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ರಚನೆ : ಅಡೆತಡೆ ಅಂಕಣದ ಅಗಲ 1.18 ಮೀಟರ್ – 1.20 ಮೀಟರ್. ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನ ಪಾದದ ಗರಿಷ್ಟ ಉದ್ದ 70 ಸೆಂ.ಮೀಟರ್. ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನ ಒಟ್ಟು ತೂಕ 10 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಾರದು. ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನ ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯ ಅಗಲ 7 ಸೆಂ.ಮೀಟರ್. ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿ ದಪ್ಪ 1 ರಿಂದ 2.5 ಸೆಂ.ಮೀಟರ್. ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಳಿ, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ 22.5 ಸೆಂ ಮೀಟರ್ ಇರುತ್ತದೆ.

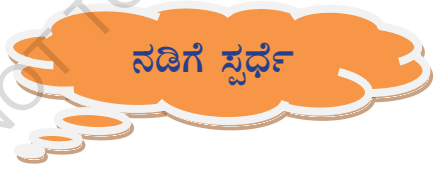
ಅಡೆತಡೆ ಓಟದ ವಿಧಗಳು : 80 ಮೀಟರ್ ಓಟ ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ, 100 ಮೀಟರ್, 17 ವರ್ಷ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, 110 ಮೀಟರ್ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮತ್ತು 17 ವರ್ಷ ಬಾಲಕರಿಗೆ, 400 ಮೀಟರ್ ಪುರುಷರಿಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು :

ಪಿ ಟಿ ಉಷಾ ರವರು ಭಾರತದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಅಥ್ಲೀಟ್ 'ಹಾರುವ ರಾಣಿ' ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಜಾನ್ ಅಕೀ ಬುವಾರವರು ಮಹಾನ್ ಓಟಗಾರ ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಮೊದಲ ಕ್ರೀಡಾಪಟು.
ಎಡ್ಮಿನ್ ಮೊಸೆಸ್ ಅವರು ಅಮೇರಿಕಾದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಅಥ್ಲೀಟ್ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಅಧಿಪತಿ ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾದವರು.

ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ







ಪೀಠಿಕೆ : ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಓಟಕ್ಕಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಒಂದು ಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ.

ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಇತಿಹಾಸ : ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ರೂಪ ಪಡೆದಿತು. 1904 ರಲ್ಲಿ ಓಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟವಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು.

ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮಹತ್ವ : ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಉಸಿರಾಟಶಕ್ತಿ, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ತಾಳ್ಮೆ, ಸಮಯಪಾಲನೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

© KSEEB NOT TO BE REPUBLISHED

ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು : • ಸದಾ ಒಂದು ಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು. • ಮುಂದಿನ ಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. • ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. • ನಿರ್ಣಾಯಕರಿಂದ ಮೂರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಬಂದರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಆ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವನ್ನು ಹೊರಗಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. • ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ ದೂರ ಮತ್ತು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳು

- **ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ (Lifting):** ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬಾರದು ಮತ್ತು ಓಡಬಾರದು.
- **ಬೆಂಡಿಂಗ್ (Bending):** ಮುಂದೆ ಇಡುವ ಕಾಲು ಮಡಚುವುದು, ಮತ್ತು ಶರೀರ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು.

ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುಕೂಲಗಳು

- ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಹನೆ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.
- ಶ್ವಾಸಕೋಸ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಡಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು

ಸಿರಿ ಚಾಂದ್ ರಾಮ್ ಭಾರತೀಯ ಓಲಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ ನಡಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟು.
ಗುರುಮಿತ್ ಸಿಂಗ್ ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಲಂಡನ್ ಓಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ನಡಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟು.
ಜರೆಡ್ ತ್ಯಾಲೆಂಟ್ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದವರು ಓಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಪದಕ ಗಳಿಸಿದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ನಡಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟು.
ಜೇನ್ ಸೆವಿಲ್ಲಿ ಓಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಪದಕ ಗಳಿಸಿದ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ನಂಬರ 1 ಮಹಿಳಾ ನಡಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟು.

ನಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಕೇವಲ ಕ್ರೀಡೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದೊಂದು ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಾಗಿದೆ.

© DSERT NOT TO BE REPUBLISHED

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ – ತಾತ್ವಿಕ

ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಪ್ರತಿ ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರತಿ ಮನೆ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು: ನಿರುಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳು, ಮೂತ್ರ, ಮಲ ಇವು ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ, ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಚರಂಡಿಯಲ್ಲಿ, ಬೋರ್ವೆಲ್, ಬಾವಿ ಇವುಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೀರು ನಿಂತು, ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಂತ ನೀರ ಮೇಲೆ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವನ್ನು ಸುರಿಯುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಒಳಚರಂಡಿಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.

ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು: ವಸತಿ ಗೃಹಗಳು, ವಾಣಿಜ್ಯ, ಕೈಗಾರಿಕೆ, ಗಣಿಗಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಂಡ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅನಗತ್ಯವಾದ ವಸ್ತು ಪರಿಸರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುವೆಂದು ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು.

	ವಿಲೇವಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು	ವಿಧಾನ	ವಿಲೇವಾರಿ ಕಾರಣ
01	ಶೀಶೆಗಳು	ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಹೂಳುವುದು, ಬಳಕೆಗಾರರಿಗೆ ನೀಡುವುದು	ಇದನ್ನು ಸುಡಲು, ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಡೆದರೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ಗಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
02	ಸಸ್ಯಮೂಲದ ವಸ್ತುಗಳು (ಸಿಪ್ಪೆ, ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಂಡ)	ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್	ಕೊಳೆತು ಮಣ್ಣಿನ ಸಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
03	ಡಬ್ಬಗಳು	ಸಂಗ್ರಹಕಾರರಿಗೆ ನೀಡುವುದು, ಹೂಳುವುದು, ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು	ಚಚ್ಚಿ ಚಪ್ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಹೂಳುವುದು
04	ಕಾಗದ ಚಿಂದಿ ಇತರೆ ಉರಿಯುವ ವಸ್ತುಗಳು	ಕೊಳೆಯುವಂತೆ ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್, ಸುಡುವುದು	ಕೊಳೆಯಲು ಬಹಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
05	ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್	ಬಳಸದೇ ಇರುವುದು, ಬಳಸಿದ ಮೇಲೆ ಮರುಬಳಸುವುದು, ರೂಪಾಂತರ ಮಾಡಲು ನೀಡುವುದು.	ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟಾಗ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅನಿಲ ಹೊರಬರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ರೂಪಾಂತರವಾಗಿ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಬಾವಿಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ:

1) ಬಾವಿಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ.
2) ಬಾವಿಗಳ ಸುತ್ತ ಎತ್ತರದ ಗೋಡೆ ಇರಬೇಕು.
3) ಬಾವಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮರ/ಲೋಹದ ಹಲಗೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡುವುದರಿಂದ ಕಸಕಡ್ಡಿ, ಧೂಳು, ಕೀಟಗಳು ನೀರಿನೊಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.
4) ಹೊರಚೆಲ್ಲಿದ ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಾಗ ಒಣಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತ ನೀರು ನಿಂತು ಅಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ:

1) ಕೆರೆಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಹೂಳೆತ್ತುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.
2) ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು.
3) ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬಾರದು.
4) ಕೆರೆಯ ಸುತ್ತುಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡುಕೊಳ್ಳುವುದು.
5) ಕೆರೆಯ ಸುತ್ತ ಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ನೀರು ಮಲಿನವಾಗದಂತೆ ಮತ್ತು ಕೆರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ: ನೀರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ, ಆದರೆ ಕುಡಿಯಲು ಇಂದು ಹನಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ದೇಶಗಳ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕುರಿತು ಕೋಲ್ ರಿಡ್ಜ್‌ರವರು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ

ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಮೃದ್ಧವಾದಷ್ಟು ನೀರಿದೆ ಆದರೆ ಕಲುಷಿತವಾಗಿದೆ. ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಹೊರತಾದ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದಾದ ನೀರು ಎನ್ನುವರು. ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ನೀರು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (First Aid)

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಹೊರತೆಗೆದು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಜೀವ ಉಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ, ಉಸಿರಾಟವು ನಿಂತು ಹೋದಲ್ಲಿ ಈ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಶ್ವಾಸ ಬಂಧನ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ತಕ್ಷಣ ಸಿ. ಪಿ. ಆರ್. (ಕಾರ್ಡಿಯೋ ಪಲ್ಮನರಿ ರೆಸಸಿಟೇಶನ್) ಅಂದರೆ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಸಂಕೋಚನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ನೀರು ಖಾಲಿ ಆಗುವವರೆಗೂ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ತಡ ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು:

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬ್ಯಾಂಡೆಜ್‌ಗಳು ಇರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಂಡೆಜ್‌ಗಳು, ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕ್ರೇಪ್ ಬ್ಯಾಂಡೆಜ್‌ಗಳು, ರೋಗಾಣು ರಹಿತ ಸುರಳಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು, ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಿತರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ : ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಣಕು ಪ್ರದರ್ಶನ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಪಘಾತದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತಿಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು (ತಾತ್ವಿಕ)

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲ, ಅವು ಜನರ ನಡತೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವ ರೀತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಜನರ ನಡತೆಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

1) ಅಲ್‌ಝೈಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ (Alzheimer's disease) 2) ಆಸ್ತಮಾ (Asthama) 3) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (Cancer) 4) ಮಧುಮೇಹ (Diabetes) 5) ಹೃದ್ರೋಗಗಳು (Heart diseases) 6) ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ರೋಗ (Kidney disease) 7) ಖಿನ್ನತೆ (Depression) 8) ಬೊಜ್ಜುತನ (Obesity).

ಕಾರಣಗಳು : ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದ್ರೆ. ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕರಣದ ಶೂನ್ಯತೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯಾಣ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಹ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು: ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಹಂತಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

1) ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. 2) ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ.

NOT TO BE REPUBLISHED © KSEEB

3) ಅನಗತ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

4) ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.

5) ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.

6) ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು.

7) ಧ್ಯಾನ.

8) ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- **ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ:** ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಬೊಜ್ಜು ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- **ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ:** ರಕ್ತವು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ರಕ್ತನಾಳ ಗೋಡೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹಾಕುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಎನ್ನುವರು.
- **ಹೃದ್ರೋಗ:** ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಅದರ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಎನ್ನುವರು.
- **ಮಧುಮೇಹ:** ದೇಹವು ಗ್ಲುಕೋಸಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಂಟಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ (Handball) – ತಾತ್ವಿಕ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್

ಪೀಠಿಕೆ: ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು 7 ಜನ ಆಟಗಾರರ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವೇಗದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಆಟವಾಗಿದ್ದು, ಮೂಲಭೂತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಓಡುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು, ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಎಸೆಯುವುದು ಈ ಆಟದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಟವು ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಹಾಕಿ, ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಂತಹ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ.

ಇತಿಹಾಸ: ಇತಿಹಾಸ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಆಟವನ್ನು ಯುರೋಪಿನ ಉತ್ತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 19 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು 1906 ರಲ್ಲಿ ನಿಯಮವನ್ನು ಡೇನ್ ಹೋಲ್ಗರ್ ನಿಲ್ಸನ್ ಅವರು ಲಿಖಿತವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶನಗೊಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ಜರ್ಮನಿಯ ಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹೇಸರ್, ಕಾಲ್ ಸ್ಕೆಲಿನ್ಜ್ ಮತ್ತು ಹೆರಿಕ್ ಅವರು ಆಧುನಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿದರು. ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಇದೊಂದು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜನಪ್ರಿಯ ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಉಪಕರಣಗಳ ಪರಿಚಯ : ಈ ಆಟವನ್ನು 40 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು 20 ಮೀಟರ್ ಅಗಲ ಇರುವ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಚಂಡು ಫುಟ್ಬಾಲಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಒಂದೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಚೆಂಡುಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆ ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು

- ಈ ಆಟವು ಆರು ಜನ ಆಟಗಾರರು ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬ ಗೋಲು ರಕ್ಷಕರು ಇರುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

NOT TO BE REPUBLISHED © KTBS

- ಈ ಆಟವು 'ಥ್ರೋ ಆಫ್' ಮುಖಾಂತರ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಬಾಲನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಪುಶ್ ಅಥವಾ ಕಿಕ್ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲಗಳು

• ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳು. • ಅಕ್ರಮಣ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು. • ಬಾಲನ್ನು ಪುಟಿಸುವುದು (ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್). • ಗೋಲಿನೊಳಗೆ ಬಾಲ್ ಹಾಕುವುದು (ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು). • ಬಾಲ್ ಹಿಡಿದು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ (Basket ball) – ತಾತ್ವಿಕ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ



ಪೀಠಿಕೆ : ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣಗಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಆಡಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಸಾಂಘೀಕ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರೀಡೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿಯೂ ಆಡುಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟವನ್ನು 5 ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆಯತಾಕಾರದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯು ಶೂಟಿಂಗ್, ಪಾಸಿಂಗ್, ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ ಹಾಗೂ ರೀಬೌಂಡಿಗ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಇತಿಹಾಸ : ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕಾದ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಫೀಲ್ಡ್‌ನ ವೈ. ಎಂ. ಸಿ. ಎ ತರಬೇತಿ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಡಾ॥ ಜೇಮ್ಸ್ ನೈಸ್ಮಿತ್‌ರವರು 1891 ರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು. ಚಳಿಗಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಶಾಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾದರಿಂದ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರ ಸಲುವಾಗಿ, ಅದೇ ತರಬೇತಿ ಶಾಲೆಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ॥ ಲೂಥರ್ ಜ್ಯೂಲಿಕ್ ಅವರ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಯಿತು.

© KSEEB NOT TO BE REPUBLISHED

ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು



- ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲನ್ನು 5 ಜನ ಆಟಗಾರರು ಒಳಗೊಂಡ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಒಳಗೆ ಬಾಲ್ ಹಾಕುವುದು ಈ ಆಟದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.
- ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಾಲನ್ನು ಬಳಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟಿಸುವಾಗ ಚೆಂಡನ್ನು ಮಧ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವಂತಿಲ್ಲ.
- ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಪಾಸ್ ಮತ್ತು ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು.
- ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್‌ನ್ನು ರೀಬೌಂಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು.

ಉಪಕರಣಗಳ ಪರಿಚಯ : ಈ ಆಟವನ್ನು 28 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ 15 ಮೀಟರ್ ಅಗಲವಿರುವ ಆಯತಾಕಾರದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗೋಲಾಕಾರದ ಕಿತ್ತಲೆ ಬಣ್ಣದ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ನೇಮಿಸಿದ ಚಂಡನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂಕಣದ ಎರಡು ಬದಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಒಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಒಳಾಂಗಣ/ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಎರಡು ಆಟಗಾರರ ನಡುವೆ (ಸಿಂಗಲ್ಸ್) ಅಥವಾ ನಾಲ್ವರು ಆಟಗಾರರ ನಡುವೆ (ಡಬಲ್ಸ್) ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ರಾಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಶಟಲ್ ಕಾಕ್ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಲದ (ನೆಟ್) ಎರಡು ಕಡೆ ಆಟಗಾರರು ನಿಂತು ಶಟಲ್ ಕಾಕ್ ಅನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಹೊಡೆದು ಅಂಕಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಟದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಶಟಲ್‌ಕಾಕ್ ಅನ್ನು ನೆಟ್ ಮೇಲೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಎದುರಾಳಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿ ಪಂದ್ಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 21 ಅಂಕಗಳ ಮೂರು ಸೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ವೇಗ, ಚುರುಕುತನ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಈ ಆಟದ ಮುಖ್ಯ ಗುಣಗಳು.





© DSERT NOT TO BE REPUBLISHED

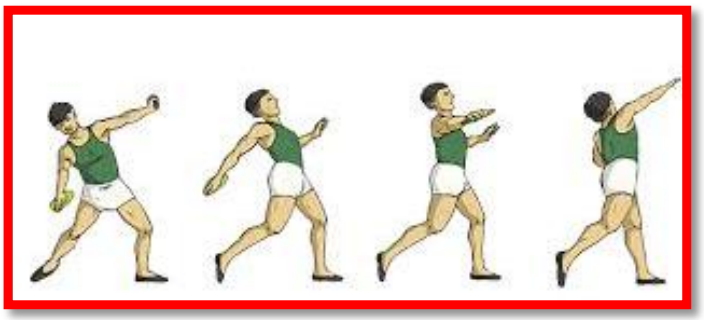
ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸಹನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತಂಡ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ರ ಎಸೆತ

ಚಕ್ರ ಎಸೆತ (Discus throw)

ಚಕ್ರ ಎಸೆತದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಚಕ್ರದ ಆಕಾರದ ಭಾರವಾದ ಸಾಧನವನ್ನು (ಚಕ್ರ/ಡಿಸ್ಕಸ್) ತನ್ನ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ, ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರ ಬಳಸಿ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಎಸೆಯಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ರ ಎಸೆತವು ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಮುಖ ಮೈದಾನ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ವೃತ್ತಾಕಾರದ ವಲಯದೊಳಗೆ ನಿಂತು ಲೋಹದ ಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಗದಿತ ತಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಹಿಡಿತ, ದೇಹದ ತಿರುಗಾಟ, ಸಮತೋಲನ, ವೇಗ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಚಕ್ರವನ್ನು ಎಸೆಯುವಾಗ ಕೈ, ಭುಜ, ಕಾಲು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಯೋಜನೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರ ಎಸೆತದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಸಮತೋಲನ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಶಿಸ್ತು, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಹನ ಶೀಲತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ.





ಚಕ್ರ ಎಸೆತದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು:

- ಚಕ್ರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೋಹ ಮತ್ತು ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಆಟಗಾರನು ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಮೈದಾನದೊಳಗೆ ನಿಂತು ಎಸೆತ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಎಸೆತಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವ ತಂತ್ರ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚಕ್ರ ನಿರ್ಧರಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದೊಳಗೆ ಬೀಳಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ (Meditation)

ಪೀಠಿಕೆ: ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತವಿಲ್ಲದೇ ಇಂದು ಹಲವಾರು ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಪತಂಜಲಿ ಋಷಿಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪಡೆಯಲು ಧ್ಯಾನ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ : ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿ, ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಧ್ಯಾನ. ತಾವು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ತೆರೆ ಎಳೆಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆತು ಪ್ರಬಲವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಸಹನೆ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ, ಕ್ಷಮಾಗುಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಕ್ರಮಗಳು : ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

- ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಹಲವಾರು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಸುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪದೊಡನೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು : ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಚೈತನ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

- ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ ಭಾವನೆ ದೂರವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ, ಸಹನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಲಘುತ್ವ, ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

©KSEEB NOT TO BE REPUBLISHED

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ – ತಾತ್ವಿಕ

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ. ಇದು ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಮನುಜರಿಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗ. ಸೋಂಕು ತಗಲಿದ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

1) **ಮಲೇರಿಯಾ (Malaria)** – ಮಲೇರಿಯಾ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿದೆ ಈ ರೋಗವು ಮೇ ರಿಂದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. **ಕಾರಣ :** ಇದು 'ಅನಾಫಿಲಿಸ್' ಎಂಬ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷಣ–ಜ್ವರ, ನಡುಕ ಮತ್ತು ಬೆವರುವಿಕೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ: ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

2) **ಕಾಲರಾ (Cholera)** – ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣ: ಇದು 'ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕಾಲರಾ' ಎಂಬ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣ: ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ, ನಿತ್ರಾಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ – ರೋಗಿಯ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮಲ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೂಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಸುಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

3) **ಕ್ಷಯ (Tuberculosis)** – ಕ್ಷಯ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಈ ರೋಗವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣ: ಇದು **'ಮೈಕ್ರೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಟ್ಯುಬರ್ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್'** ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣ: ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಎದೆ ನೋವು ದುರ್ಬಲತೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ – ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡಾಗ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಆಗುವುದು.

4) **ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ – ಕಾರಣಗಳು (Sever cold fever)** – ನೀರು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರಗಳು, ನೊಣಗಳು

ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ – ಜ್ವರ, ತಲೆ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬೇಧಿ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ – ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

5) **ಇನ್ ಫ್ಲ್ಯೂಯೆಂಜಾ (In Puenza)** – ಇದು ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಫ್ಲೂ ಎಂಬ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರಣ: ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ.

ಲಕ್ಷಣ: ನಡುಕ, ಚಳಿ ಜ್ವರ, ಗಂಟಲು ನೋವು ಹಾಗೂ ತಲೆ ನೋವು.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ – ರೋಗಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ – ತಾತ್ವಿಕ

ರಾಷ್ಟ್ರ ಎಂದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಡಿಸಿದ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಭಾಷೆ, ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಸರಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಮುದಾಯವಾಗಿದೆ. ಆ ಜನ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಸಹೋದರತೆಯ ಭಾವನೆ, ಸಾಮರಸ್ಯ, ಸಹಬಾಳ್ವೆಯ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನಿರುವ ಸಮಾಜ, ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರದೊಡನೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಿವಿಧ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಬದ್ಧತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ನಾವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮಹತ್ವ:

1. ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.
2. ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.
3. ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಸಹಿಷ್ಣುತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.
4. ಬಲಿಷ್ಠ ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು :

1. **ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು (Cultural factors)** – ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಅನ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.
2. **ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಅಂಶಗಳು (Psychological development aspects)** – ರಾಷ್ಟ್ರದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
3. **ದೈಹಿಕ ಸ್ವರೂಪದ ಅಂಶಗಳು (Physical aspects)** – ದೈಹಿಕ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿನ ಭಿನ್ನತೆಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗದಂತೆ ಯಾವ ಕುಲದಲ್ಲಿಯೂ ಮೇಲು–ಕೀಳು ಎಂಬುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
4. **ಆರ್ಥಿಕ ಅಂಶಗಳು (Economic factors)** – ಶ್ರೀಮಂತ ಬಡವರ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳು ಸಿಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ತೊಡಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಈ ಅಂತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸಮಾಜದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.
5. **ಭೌಗೋಳಿಕ ಅಂಶಗಳು (Grographical factors)** – ರಾಷ್ಟ್ರದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ವತ್ತು. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನವಾದ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಈ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮೂಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ ಕ್ರೀಡೆ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಕವಾಯಿತುಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವ, ಶಿಸ್ತು, ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ದೇಶಭಕ್ತಿಯಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆಗೆ ಅಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಾತ್ರ

1. ಸಂಯಮ (Tolerance) ಸೋಲು ಗೆಲುವನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವ – ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿ ಆಟವಾಡುವ ರೀತಿ ಬೆಳೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

© KSEAB NOT TO BE REPUBLISHED

2. **ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಏಕತೆ (Discipline and Unity)** – ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಭಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಶಿಸ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯ ಮೂಡಿಸಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

3. **ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ (Development of Social values)** – ತಂಡದ ಆಟಗಳು ನಾಯಕತ್ವ ಸಹಕಾರ ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ ಕಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳ ಆಚರಣೆ, ದೇಶಭಕ್ತಿ ಗೀತೆಗಳ ಗಾಯನ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಬಹುದು.

ಮನೋರಂಜನೆ ಆಟಗಳು (Entertainment Games) – ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಮನೋರಂಜನೆ ಆಟಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸದ, ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಹಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಈ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಕೆ ಕಲಿಸುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗೆಜ್ಜೆ ಬಿಚ್ಚು, ಹುಲಿ–ಕೋವಿ–ಮನುಷ್ಯ, ಧ್ವಜ ಯುದ್ಧ, ಸುದ್ದಿಗಾರ, ತುಂಟ ಕುದುರೆ, ಕರಕಂದುಕ, ಗದ್ದಿ ಕಿಸ್ ಕೀ ಹೈ, ನಮ್ಮ ಕರಡಿ, ಪೀಠ ಯಾರದು, ರಾಜಧಾನಿ ಪ್ರವಾಸ, ಸವಾಲು, ಪಂಜಾಬಿ ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂಬ ಹನ್ನೆರಡು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು. ಇವುಗಳ ಅಂತರ್ಯದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ತರಗತಿವಾರು ಆಟಗಳು, ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು ಹಾಗೂ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ KTBS ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು Refer ಮಾಡುವುದು.

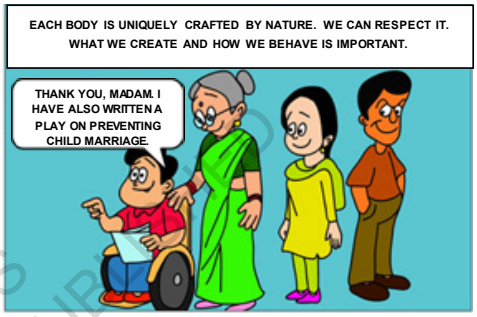
Additional Information

Our Safety Our Right

Personal Safety Guide



















SURAKSHITH

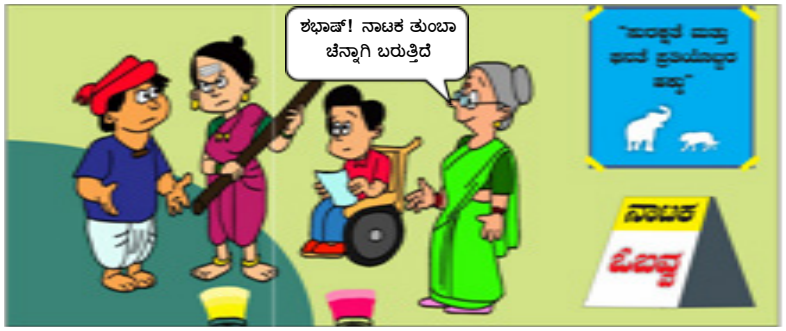
BAL SURAKSHA

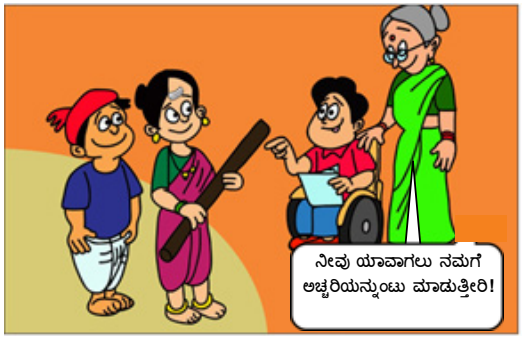
STRI SURAKSHA

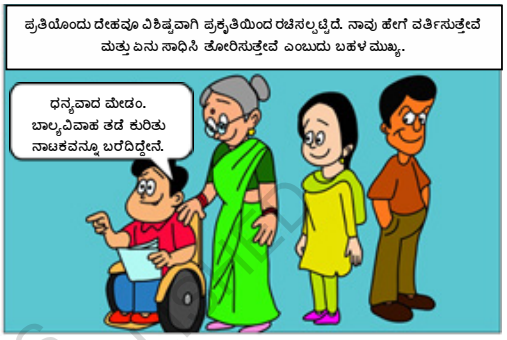
NOT TO BE SOLD @VTDS

ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

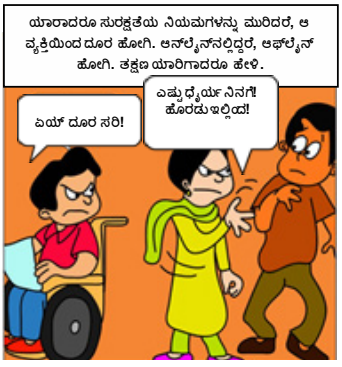


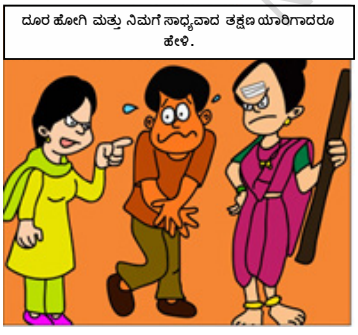
















ಸುರಕ್ಷಿತ್

ಬಾಲ ಸುರಕ್ಷಾ

ಸ್ತ್ರೀ ಸುರಕ್ಷಾ

© CHILDLINE NOT TO BE REPUBLISHED

Sexual Abuse of Children and Punishments under the Protection of Children from Sexual Offences Act, 2012

As per Section 2(d) of the POCSO Act, 2012,
A "Child" means any person below the age of 18 years.

Sexual Offence	Punishment
Penetrative Assault – Any person who commits penetrative sexual assault on a child. (Section 5)	Rigorous imprisonment not less than 10 years, which may extend to life imprisonment, and fine. (Section 4)
Aggravated Penetrative Sexual Assault – Penetrative sexual assault committed under aggravated circumstances. (Section 5)	Rigorous imprisonment not less than **20 years**, which may extend to **life imprisonment** or **death**, and fine. (Section 6)
Sexual Assault – Touching the private parts of a child or making the child touch any person for sexual intent. (Section 7)	Imprisonment **not less than 3 years**, which **may extend to 5 years**, and fine. (Section 8)
Aggravated Sexual Assault – Sexual assault committed under aggravated circumstances. (Section 9)	Imprisonment **not less than 5 years**, which **may extend to 7 years**, and fine. (Section 10)
Sexual Harassment of a Child (Section 11)	Imprisonment which may extend to 3 years, and fine. (Section 12)
Use of a Child for Pornographic Purposes (Section 13)	Imprisonment up to 5 years and fine; higher punishment for subsequent offences. (Section 14)
Storage or Possession of Pornographic Material Involving a Child (Section 15)	Imprisonment and fine as prescribed, which may extend to 3 years.
Abetment of an Offence under POCSO (Section 16)	Punishment prescribed for the offence abetted. (Section 17)

Necessary Steps to Be Taken in Case of Sexual Abuse of a Child

- Any person having knowledge of a sexual offence must report the matter immediately to the Special Juvenile Police Unit (SJPU) or the Local Police Station. (Section 19)
- The Child shall be produced before the Child Welfare Committee (CWC) or the Special Court within 24 hours for care and protection.
- The child shall be provided medical examination and treatment immediately, free of cost., at the nearest hospital.
- In case of a girl child, medical examination shall be conducted by a female doctor, as for as possible, in the presence of parents or a trusted person. (Section 27)
- The identity of the child shall not be disclosed through any media, including name, address, photograph, or any identifying details. (Section 33)
- As per Rule 7 of the Protection of Children from Sexual Offences Rules, 2020, where an interim compensation to meet the immediate needs of the child.
- As per Section 44 of the Protection of Children from Sexual Offences Act. 2012, the Kamataka State commission for Protection of Child Rights (KSCPCR) shall monitor the effective implementation of the provisions of the Act.

Our Commitment
Towards a Violence-Free and Child-Safe Society

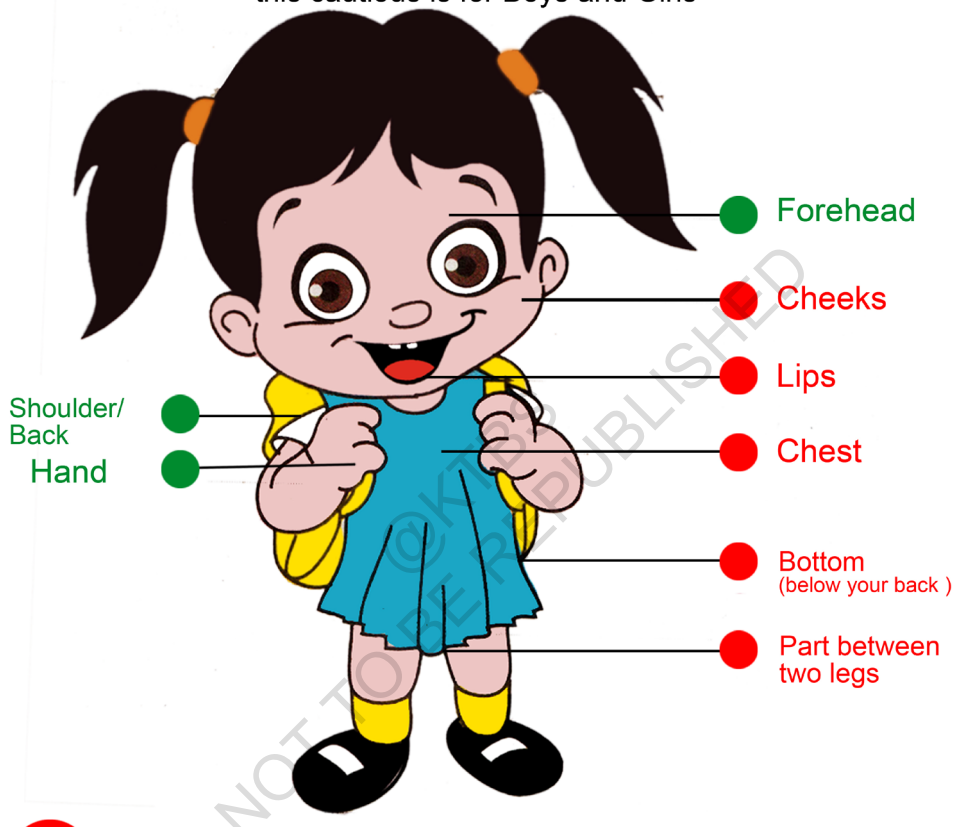
NOT TO BE REPUBLISHED @ TEXTBOOKS

Children be cautious !!! Be alert

Your body belongs only to you,You have all the rights
to keep safe and protect it always.
Safe and Unsafe touches on your body

See the picture and understand

this cautious is for Boys and Girls



©KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Unsafe Touch (BAD TOUCH) – **parts of your body where nobody should touch (except parents and in their presence only doctors can touch)**

Safe touch (GOOD TOUCH) –**can touch only when required**

When you feel Unsafe Touch or any other mischief,please Say loudly
NO.. Don't.. Stop it..and Scream, push the person aside and move to a safer place,
be brave and inform about it, to your parents & Trusted adult and register a complaint

Department of Women and Child Development

Be Smart, Be Safe, Be Happy

Picture courtesy : Prajavani, Bhoomika 26-07-2014

ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು (ಎನ್‌ಸಿಡಿ)



- ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು)
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
- ಮಧುಮೇಹ
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದಾದ ಕಾರಣಗಳು



ತಂಬಾಕು ಬಳಕೆ



ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ



ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ



ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು

ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದ ಕಾರಣಗಳು



ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ



ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನಲೆ



ಲಿಂಗ

@KTBS NOT TO BE PUBLISHED

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು



ಧೂಮಪಾನದಿಂದ
ದೂರವಿರುವುದು



ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ
ದೂರವಿರುವುದು



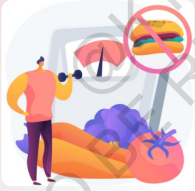
ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ
ಮಾಡುವುದು



ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು
ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು



ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ
ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು



ತೂಕ ಕಡಿಮೆ
ಮಾಡುವುದು



ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ
ವ್ಯಾಯಾಮ



ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಆಹಾರ ಕ್ರಮ



30 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ
ನಿಯಮಿತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ



30 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಿಯಮಿತ
ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಪರೀಕ್ಷೆ

© KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED