ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ

Department of School Education & Literacy

ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

Value Education

5

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

5ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ

Activity Book for Class 5 Students

2026 - 2027

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ

ಬನಶಂಕರಿ 3ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 085.

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

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ತಂಡ

ಶ್ರೀ ರವೀಂದ್ರ ಆರ್.ಡಿ. ಭಾಷಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, GHS, ಲೋಕನಾಥಪುರ, ಕೊಪ್ಪ ತಾ. ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿ.	**ಶ್ರೀ ಪ್ರಶಾಂತ್ ನಾಯ್ಕ ಎಸ್.** ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಉಡೇವು ಮೊಳಕಾಲ್ಮೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ.
ಶ್ರೀ ರಂಗನಾಥ್ ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ತಲಮಟ್ಟಿ, ಕೊಪ್ಪ ತಾ. ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.	**ಶ್ರೀ ಮಂಜಣ್ಣ ನಾಯಕ ಎನ್.ಟಿ.** ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ.ಪ.ಪೂ. ಕಾಲೇಜು ಪ್ರೌಢ ಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ – Knowledge Partners

1. **Room to Read India Trust**
2. **Dream a Dream**
3. **Enfold Proactive Health Trust**
4. **TOYOTA INDIA CENTER OF EXCELLENCE Bidadi, Karnataka**

ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡ

ಶ್ರೀ ಹನುಮಂತರಾಜು ಆರ್. ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಡಯಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ	**ಶ್ರೀಮತಿ ವರ್ಧಿನಿ** GHS, ಸಾದಹಳ್ಳಿ, ದೇವನಹಳ್ಳಿ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ.

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.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

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.

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.

© KTBS
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 ಶೈಕ್ಷಣಿಕ 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

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

INSTRUCTIONS

ಸೂಚನೆಗಳು

Think and do

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ

To be done independently

ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

Teacher Instructions

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು

Discuss in groups

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ

Ask your friend

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿ

Teacher and students do it together

ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Index - ಪರಿವಿಡಿ

Core Values ಮೂಲ ಮೌಲ್ಯಗಳು	Sub Values ಉಪಮೌಲ್ಯ ಗಳು	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
	Self Respect ಆತ್ಮಗೌರವ	1.2 Our classroom, our values ನಮ್ಮ ತರಗತಿ, ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳು	3-4
	Politeness and Courtesy ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ	1.3 Kindness Stars ಹೃದಯವಂತಿಕೆಯ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು	5-6
2. Honesty and Integrity ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	Consistency in Actions ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ	2.1 Short of One Brick ಒಂದು ಇಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ	7-8
		2.2 ಬೇವು ಬಿತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾವು ಸಿಕ್ಕೀತೇ ?	9
	Honesty ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ	2.3 Honesty Box (Lost and Found Box) ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ (ಕಳೆದು ಹೋದ ಮತ್ತು ಸಿಕ್ಕಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿರುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ)	10-11
3. Emotional Intelligence & Resilience ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ	Emotional Regulation ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿರ್ವಹಣೆ	3.1 Thunderclouds Of Anger ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಕೋಪ	12-15
		3.2 Box Breathing ಬಾಕ್ಸ್ ಉಸಿರಾಟ	16-19
	Perseverance ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ	3.3 ಮೆದು ಮಾತು	20
		3.4 Let's Create It ಇದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡೋಣ	21-22
	Coordination ಸಹಕಾರ	3.5 My Team, My Strength ನನ್ನ ತಂಡವೇ ನನ್ನ ಶಕ್ತಿ	23-24
4. Empathy and Compassion ಅನುಭೂತಿ	Understanding Others' Emotions and Perspectives ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು	4.1 What to Do? ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?	25-26
	Developing Empathy ಅನುಭೂತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು	4.2 The Magic of Words - Empathetic Reading ಪದಗಳ ಜಾದು – ಓದುವ ಅನುಭೂತಿ	27-28

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

5.Diversity, Equity & Inclusion
ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಸಮತೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ

- **Equal Opportunities** ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ
  - 5.1 Level the Field — ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸುವುದು — 29-30

6.Gender Equality
ಜೆಂಡರ್ ಸಮಾನತೆ

- **Gender Neutrality in Profession** ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ತಟಸ್ಥತೆ
  - 6.1 I Want to be ... — ನಾನು ಆಗಬಯಸುವುದೇನೆಂದರೆ... — 31-34

7.Scientific Temper and Creative Imagination
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ

- **Critical Thinking** ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ
  - 7.1 ಈ ನದಿ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತೆ? — 35-36
  - 7.2 What's Happening Here? — ಇಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ? — 37-40
- **Creativity** ಸೃಜನಶೀಲತೆ
  - 7.3 Invent a New World — ಹೊಸ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿ — 41-42

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

- **Community Cleanliness** ಸಮುದಾಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ
  - 8.1 Clean Map Mission — ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಮಿಷನ್ — 43-46
  - 8.2 ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರ ಸುಂದರ ಪರಿಸರ — 47

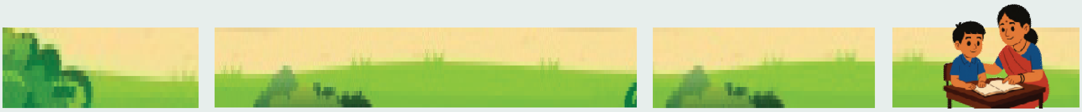
9.Civic Responsibility
ನಾಗರೀಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

- **Respect for Resources** ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಗೌರವ
  - 9.1 ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಕ್ಕ ಆಟದ ಮೈದಾನ — 48

10.Safety
ಸುರಕ್ಷತೆ

- **Road Safety** ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆ
  - 10.1 ರಫ್ತಾರ್ ಖಾನ್ ಸ್ಕೂಟರ್ — 49-50
  - 10.2 ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆ — 51
- **Food Safety** ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ
  - 10.3 Read the Label — ಲೇಬಲ್ ಓದಿ — 52-55
- **Personal safety** ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ
  - 10.4 My Personal Safety Rules — ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು — 56-59
  - 10.5 My Personal Safety Guide — ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ — 60-61

©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.

@KTBS 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.

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ 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.

@KTBS 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 Our Classroom, Our Values

Think of your classroom as a big team. Everyone matters and how we treat each other helps each other grow. This is your chance to imagine and design a friendly classroom which you would love to come to every day.

Activity :
Circle how you want your classroom to be :

How do you want your classroom to feel ?

1

2

3

4

How do you want your friends to treat you ?

1

2

3

4

What can we do when someone is talking to disturb?

1

2

3

4

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Share with your friends:
- What do you think we all should do in the classroom to make our classroom fun and happy for everyone?
- What should be our behavior when someone is talking unnecessarily in the classroom?

When I respect others, my classroom becomes a friendly and caring place for everyone.

Do it with your teacher : Make 'Our Values Chart'. As a classroom, decide what values you would like to show in the classroom. Write one value on one chart, decorate it and put it up on the wall.

1.2 ನಮ್ಮ ತರಗತಿ, ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತಂಡ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರಮುಖರು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರೊನ್ನೊಬ್ಬರು ಹೇಗೆ ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ, ಹೇಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬರಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ತರಗತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅದರಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುವ ಅವಕಾಶ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದಕ್ಕೆ ವೃತ್ತ ಹಾಕಿ.

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ ?

1

2

3

4

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೀರಿ?

1

2

3

4

ಯಾರಾದರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

1

2

3

4

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ:

- ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮೋಜಿನ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಸ್ಥಳವಾಗಿಸಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸಿ?
- ಯಾರಾದರೂ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ನಾನು ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದಾಗ, ತರಗತಿಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ನೇಹಪರ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ಸ್ಥಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ:

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಒಂದು ಚಾರ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಬರೆದು ಅದನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.

1.3 Kindness Stars

Sometimes, we only notice kindness from our close friends. But there are many others like family members, teachers and helpers who support us every day. Let us recognise kindness from everyone around us, not just friends.

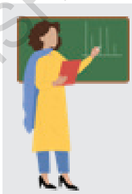
Materials required: Colour papers, crayons, colour pens and glue stick

Activity :

- Think about people in your life (at home or school) apart from your close friends who have done something kind for you.
- Write or draw the act of kindness they did.
- Draw a small picture of the person.
- Complete the sentence: Thank you for...

Thank you for keeping us safe.

Thank you for keeping us healthy.



Thank you for giving us knowledge.

Create your kindness album where people have been kind to you in different situations. Use the below space to create it.

With your classmates : Say thank you to all the people around you for being kind . Share these also in your school assembly with all your other friends

My words and actions are a way to show that I care.

Think and Do: Make a thank-you greeting card for a person who helped you and give it to them.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

1.3 ಹೃದಯವಂತಿಕೆಯ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಹೃದಯವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಇತರರು ಸೇರಿದಂತೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ಪ್ರತಿದಿನ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಂದಲೂ ಹೃದಯವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸೋಣ.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದಗಳು, ಕ್ರಯೋನ್‌ಗಳು, ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನುಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಟು.

ಚಟುವಟಿಕೆ :

- ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ (ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ) ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಹೃದಯವಂತಿಕೆ ತೋರಿದ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
- ಅವರು ಮಾಡಿದ ಹೃದಯವಂತಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಿಸಿ.
- ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಣ್ಣ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ.
- ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ .... ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ನಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರಿಸಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಿಸಿರುವುದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ನಿಮಗೆ ಕರುಣೆಯನ್ನು ತೋರಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಕರುಣೆಯ ಆಲ್ಬಮ್ ಅನ್ನು ರಚಿಸಿ. ಅದನ್ನು ರಚಿಸಲು ಕೆಳಗಿನ ಜಾಗವನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿರಿ: ಹೃದಯವಂತಿಕೆ ತೋರಿದ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೆಲ್ಲಾ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಲಾ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನನ್ನ ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು ನಾನು ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳವನು ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ : ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಹೃದಯವಂತಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುವ ಗ್ರೀಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಡ್ ಬರೆದು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿ.

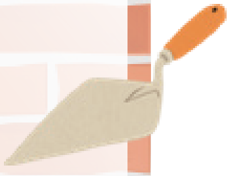
©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

2.1 Short of One Brick

We are told to be honest. Be truthful. Be true to yourself. What does all this mean in real life? Let us explore.

Once there was a bricklayer. He was working in a small village, building a wall for a school. The day was almost over, but there was a problem. He was short of one brick to complete the wall. There was no market nearby to buy it from. He was wondering what to do. His son came around and asked what the matter was.

Son "What's the matter Father?
Why can't we go home now? The wall is done!"
Father "No, it's incomplete. I am short of one brick!"



Son: "Father, just put some cardboard and plaster it.
No one will know!"
Father "No, Son, I can't do that.
One person will always know."

Son "But I won't tell anyone!"
Father:"No, Son. I am that person. I will always know what I did wrong!"

The honest bricklayer returned the next day with a brick to complete the wall.

NOT TO BE REPUBLISHED
@KTBS

Time with Teacher: Talk about famous people in recent times and people from our mythology and cultural stories who were known for their honesty, integrity and truthfulness.

Being honest means I do the right thing, even when no one is watching.

Make groups of 4: Take turns to talk about a time when you acted honestly or someone else showed honesty.
How did it make you feel?

2.1 ಒಂದು ಇಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿಷ್ಠಾವಂತರಾಗಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿ, ಉತ್ತಮ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ, ಉಳ್ಳವರಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಮರ್ಮವೇನು? ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ ಬನ್ನಿ.

ಒಬ್ಬ ಮನೆಕಟ್ಟುವ ಗಾರೆಕೆಲಸದವನಿದ್ದ. ಅವನು ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಗೋಡೆಯೊಂದನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯಲು ಬಂದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಯಿತು. ಗೋಡೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಇಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಿತ್ತು. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಖರೀದಿಸಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಅವನ ಮಗ ತಂದೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ:

ಮಗ: "ಏನಾಯಿತಪ್ಪ? ನಾವು ಇನ್ನೂ ಮನೆಗೆ ಏಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ? ಗೋಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಮುಗಿದಿದೆ ತಾನೇ!"

ತಂದೆ: "ಇಲ್ಲಾ ಮಗನೇ, ಇನ್ನೂ ಮುಗಿದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಇಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ!"

ಮಗ: "ಅಪ್ಪಾ, ಒಂದು ಕಾರ್ಡ್ ಬೋರ್ಡ್ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡಿ. ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಲ್ಲ."

ತಂದೆ: "ಇಲ್ಲ, ಮಗನೆ ನಾನೆಂದಿಗೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗಂತೂ ತಿಳಿದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ"

ಮಗ: "ಆದರೆ ನಾನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳೋದಿಲ್ಲ ಅಪ್ಪಾ!"

ತಂದೆ: "ಆದ್ರೂ ನನ್ನ ಅಂತರಾಳಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತೆ ಮಗನೆ. ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ ಅಂತ ನನಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ.!"

ಆ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಗಾರೆಕೆಲಸದವನು ಮರುದಿನ ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಇಟ್ಟಿಗೆ ತಂದು, ಗೋಡೆಕಟ್ಟುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ: ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ, ನಿಷ್ಠೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯ ನಡತೆಗಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಪುರಾಣದ/ಇತ್ತೀಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ, ಯಾರೂ ಗಮನಿಸದಿದ್ದರೂ ನಾನು ಸರಿಯಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

4 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪು ಮಾಡಿ :
ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಸತ್ಯ, ನಿಷ್ಠೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡ ಸನ್ನಿವೇಶ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಹೀಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

2.2 ಬೇವು ಬಿತ್ತಿದರೆ ಮಾವು ಸಿಕ್ಕೀತೇ?

ಇತರರು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು, ಸತ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ಒತ್ತಾಯಿಸಬಹುದೇ? ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳದೆಯೇ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಒಬ್ಬ ರೈತ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೇಕರಿಯವನಿಗೆ ಮಾರುತಿದ್ದ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಒಮ್ಮೆ ಬೇಕರಿಯವನಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿತು. ತೂಕ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಬೇಕರಿಯವನಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಕೋಪ ಬಂದಿತು. "ಎಲಾ ಇವನಾ! ದಿನವೂ ಖರೀದಿ ಮಾಡುವ ನನಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದನಲ್ಲ" ಎಂದುಕೊಂಡು ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ದೂರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ರೈತನಿಗೆ "ನೀನು ಹೇಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡುತ್ತಿ?" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ಅದಕ್ಕೆ "ಸ್ವಾಮಿ, ನಾನು ಬಡವ, ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ತೂಕದ ಯಂತ್ರವೇನೊ ಇದೆ, ಆದರೆ ತೂಕದ ಕಲ್ಲುಗಳಿಲ್ಲ. ಇವನು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬೆಣ್ಣೆ ಖರೀದಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಾನು ಇವನ ಹತ್ತಿರ ದಿನವೂ ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ಬ್ರೆಡ್ ಖರೀದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗೆ ದಿನವೂ ಖರೀದಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್ಡನ್ನೇ ತೂಕದ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ನಾನು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದರರ್ಥ ಬೇಕರಿಯವನಿಗೆ ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ಬೆಣ್ಣೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅವನು ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ಬ್ರೆಡ್ ಕೊಡದೆ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ತಾನೇ". ಇದನ್ನು ಆಲಿಸಿದ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಬೇಕರಿಯವನ ಮುಖ ನೋಡಿದರು. ಆತ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿದ.

ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪನ್ನು ಖಂಡಿಸುವ ನಮಗೆ ನಾವು ಅದೇ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮಾರ್ಟಿನ್ ಲೂಥರ್ ಕಿಂಗ್ ಜೂನಿಯರ್ ಹೇಳಿದಂತೆ "ಕತ್ತಲೆ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ಓಡಿಸಲಾಗದು, ಕೇವಲ ಬೆಳಕು ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲದು" ಈ ಅರಿವು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲೂ ಬೆಳಗಲಿ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇರುವ ಗಾದೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ತರಗತಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇತರರಿಂದಲೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ : ಇತರರು ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದರೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೇ? ಏಕೆ?

2.3 Honesty Box (Lost and Found Box)

We bring many things to school every day. We use them to learn and to play. At times, we forget to put our things back in our bags. Sometimes, we lose something in the school and can't find it. Sometimes we find things that don't belong to us. What can we do then? How can the person whose it is find it? Let us see.

Procedure:
- Set up an Honesty Box in your class room.
- If an item is found that does not belong to any student, it will be shown and asked about in the class.
- If no one claims ownership, the item will be respectfully placed in the Honesty Box.

© NOT TO BE REPUBLISHED

Role of Teacher :

- Ensure that found items are properly presented in class and guide students through the process of identifying ownership.
- Encourage students to be honest and responsible when claiming or returning items.
- Regularly check the Honesty Box to ensure it is being used appropriately.
- Educate on Values: Use real-life examples to teach students about honesty and responsibility.

Role of Children

- Prepare a personal commitment each day (e.g., complete homework, avoid food waste).
- Present the commitment during morning assembly.
- Practice the commitment throughout the day, building responsibility and self-discipline.

Honesty build my character and inner strength.

Think and Do: Imagine how your school, village and state would be if everyone practised honesty? We can't control other's behaviour, but we can start by being honest wherever we are and in whatever we do.

2.3 ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ (ಕಳೆದುಹೋದ ಮತ್ತು ಸಿಕ್ಕಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿರುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ)

ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಶಾಲೆಗೆ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಆಟವಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಆಟವಾಡಿದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಬ್ಯಾಗ್ ನಲ್ಲಿ ಇಡಲು ನಮಗೆ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ಕಳೆದುಹೊಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಪುನ: ನಮಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮದಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳು ನಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಅದು ಯಾರಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದೋ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನ:

- ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ (Honesty Box) ಅನ್ನು ಇಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.
- ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸೇರದ ವಸ್ತು ಸಿಕ್ಕಿದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಇಡೀ ತರಗತಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಇದು ಯಾರದು ಎಂದು ಕೇಳುವುದು.
- ಯಾರೂ ಅದರ ಮಾಲೀಕತ್ವವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಗೌರವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ:

- ದೊರೆತಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಾಲೀಕತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.
- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿಯೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿಯೂ ವರ್ತಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
- ಮೌಲ್ಯಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ: ನೈಜ ಜೀವನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೋಧಿಸಿರಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಪಾತ್ರ:

- ಪ್ರತಿದಿನವೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದ್ಧತೆ/ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ (ಉದಾ: ಗೃಹಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು, ಆಹಾರ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡದಿರುವುದು).
- ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಬದ್ಧತಾ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಪಾರ್ಥನಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿ.
- ದಿನವಿಡೀ ಆ ಬದ್ಧತೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಇದರಿಂದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ : ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ, ಹಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಹೇಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾವು ಇತರರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು.

NOT TO BE REPUBLISHED

3.1 Thunderclouds Of Anger

Anger is a strong feeling that we sometimes experience. We get angry when someone breaks our values by telling a lie or trouble us. We might also get angry when something that we value is destroyed, like tearing our book.

Tick when you may feel anger:

When you are not allowed to play with others ☐

When someone says something mean to you ☐

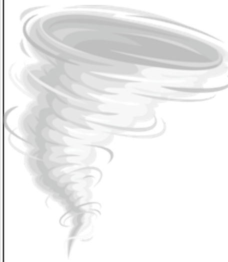
Garbage piled on the road ☐

Being scolded ☐

If someone broke your favourite toy ☐

You can draw your own example;

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED



Anger can become like a thundercloud and the angry person can burst out like a big storm, with thunder and lightning (screaming or shouting).

This can cause damage to a lot of people.

The angry person can also get into trouble for behaving in a hurtful manner.

Pause! Can we express our anger like gentle rain that helps set things right, re-establish values and repair the harm that was caused?

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

Group Activity

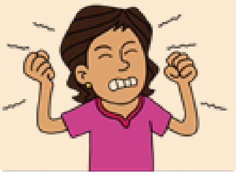
Select some children in the class and give them the following situations and ask them to play a role. Allow students to share their thoughts on each situation.

1. During a game your friend broke the rules of the game and hit you and in anger you immediately hit him back. Your friend is annoyed. What else could have been done in this situation?
2. In the class, your friend has scored more than you. In the class in front of everyone they teased you, saying, "Hey, I have scored more than you." you stopped talking to her, you returned home crying and you did not feel like eating. So, how could you have handled this situation?

I can express anger in a positive/ useful/ constructive / helpful way.

Think and Do: List the positive solutions found in the above situations

3.1 ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಕೋಪ



ಕೋಪವೆಂಬುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ಬಲವಾದ ಭಾವನೆ. ಯಾರಾದರೂ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಸಹ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ಹೌದಾದರೆ ಟಿಕ್ ಮಾಡಿ:

ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಟ ಆಡಲು ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ☐

ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಣಕಿಸಿದರೆ ☐

ಯಾರಾದರೂ ರಸ್ತೆ ಮೇಲೆ ಕಸದ ರಾಶಿ ಹಾಕಿದ್ದರೆ ☐

ನಿಮಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಬೈಯ್ದಾಗ ☐

ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಹಾಳುಮಾಡಿದರೆ ☐

ನೀವು ನಿಮ್ಮದೇ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಬಹುದು;

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೋಪವು ದಟ್ಟ ಮೋಡದ ಹಾಗೆ ಕವಿದುಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡ ಬಿರುಗಾಳಿಯಿಂದ ಗುಡುಗು ಸಿಡಿಲು ಬರುವಂತೆ ಸಿಡಿಯಬಹುದು ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಕೋಪಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ತಾನೇ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗಲೂಬಹುದು.

ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆಯಿರಿ!!

ನಾವು ಕೋಪವನ್ನು ಹಿತವಾದ ಮಳೆಯಂತೆ ಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದೇ? ನಡೆದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆ:

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಸನ್ನಿವೇಶ ಅಭಿನಯಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ.

1. ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನು ಆಟದ ನಿಯಮ ಮುರಿದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೀಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕೋಪಗೊಂಡ ನೀವು, ತಕ್ಷಣವೇ ಆತನಿಗೆ ಹೊಡೆದಿದ್ದೀರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನು ನೋವಾಗಿ ಬೇಸರಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬೇರೇನು ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು?
2. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತೆಯು ನಿಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ತೆಗೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ನಿಮಗೆ ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತ, "ಹೇ ನಿನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಾನು ಅಂಕ ತೆಗೆದಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ತಕ್ಷಣ ನೀವು ಅವಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಅಳುತ್ತ ಊಟ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನೀವೇ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬಹುದಿತ್ತು?

ನನ್ನ ಕೋಪವನ್ನು ನನಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ : ಈ ಮೇಲಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

3.2 Box Breathing

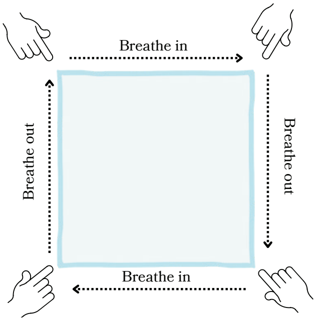
Sometimes our feelings become too big - like worry before exams or anger during a fight. Box breathing is a tool that helps us slow down, relax our body and calm our mind. This helps us understand what we are feeling and make better choices.

Circle the emotion you are currently feeling.

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

Box breathing – a simple way to help me feel calm

- Place your hand on one corner of the box below.
- Slowly slide your hand from one corner to another corner and breathe in from your nose .
- Slide your hand from a new corner to another and breathe out from your mouth.
- Do this slowly and continue this for 5 times.



Understanding my own emotions;

Where in my body do I feel this feeling? (Example: in my stomach, heart head or hands)

What thoughts come to my mind when I feel angry and sad?

I understand my emotions and make better choices.

Following the steps below will help regulate our emotions

- Breathe slowly – Take 5 deep breaths in and out.
- Move my body – Stretch, walk or shake my hands.
- Talk to someone I trust – Like a teacher, friend or parent.
- Think of something nice – Like a happy memory or a place I like.
- Take a short break – Sit quietly for a few minutes.
- Count numbers in reverse order: 10,9,8, 7, 6....

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Discuss with your teacher :

- How do your parents react when they are angry?
- How can we handle such situations differently?

I can use my breath superpower to calm down, think clearly and make better choices.

3.2 ಬಾಕ್ಸ್ ಉಸಿರಾಟ

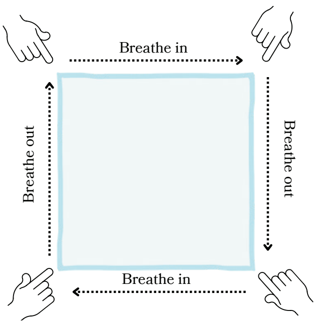
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪೂರ್ವ ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ಜಗಳದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಕ್ಸ್ ಉಸಿರಾಟವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಾವು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಈಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರ ಹಾಕಿ ಗುರುತಿಸಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಬಾಕ್ಸ್ ಉಸಿರಾಟ – ನನಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸರಳ ಮಾರ್ಗ.

- ಕೆಳಗಿನ ಚೌಕದ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಇರಿಸಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಒಂದು ಮೂಲೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಲೆಗೆ ಜಾರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಹೊಸ ಮೂಲೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಲೆಗೆ ಜಾರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ.
- ಇದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 5 ಬಾರಿ ಮುಂದುವರಿಸಿ.



ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು;

ನಾನು ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನನ್ನ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ? (ಉದಾಹರಣೆ: ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ)

ನಾನು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಂತನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ?

ನಾನು ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು:

- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು – 5 ಬಾರಿ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ.
- ನನ್ನ ದೇಹದ ಚಲನೆ – ನಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು
- ಯಾರಾದರೂ ನಂಬಿಕಸ್ಥರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು – ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಪೋಷಕರು.
- ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿವುದು – ಸಂತೋಷದ ನೆನಪು ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಳ.
- ಅಲ್ಪ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು – ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಹಿಮ್ಮುಖ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದು –10, 9, 8, 7, 6..

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ?
- ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಾವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು?

ನಾನು ನನ್ನ ಮಹಾಶಕ್ತಿಯಂತಿರುವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಬಹುದು.

3.3 ಮೆದು ಮಾತು

ನಾವು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಮೇಲೆ ಭಾರಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಇತರರು ನಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವಮಾನಿಸದೆ, ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪದಗಳ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಥೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ವ್ಯಾಪಾರಿಯೊಬ್ಬನ ವಾಹನವು ರಸ್ತೆಯ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ವ್ಯಾಪಾರಿಯು ಪಕ್ಕದ ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ರೈತರನ್ನು 'ಏಯ್, ಬನ್ರೋ ಇಲ್ಲಿ' ಎಂದು ಕೂಗಿದ. ಯಾರೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಪಾರಿ ತಾನೇ ಹೊಲದ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, 'ಕೇಳಿದಷ್ಟು ಹಣ ಕೊಡುತ್ತೀನಿ, ಬಂದು ನನ್ನ ಗಾಡಿ ಎತ್ತಿ ಕೊಡಿ' ಅಂತ ಹೇಳಿದ. ಆಗಲೂ ಯಾರೂ ಬರಲಿಲ್ಲ, ವ್ಯಾಪಾರಿಯ ಜಂಭದ ಮಾತನ್ನು ಯಾರೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಆ ಊರಿನ ಹಿರಿಯರಾದ ರಾಮಣ್ಣ ಅದೇ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದರು. ವ್ಯಾಪಾರಿಯ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಕೇಳಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ರೈತರನ್ನು, ' ಅಯ್ಯಾ, ಬನ್ನಿರಪ್ಪಾ ಎಲ್ಲಾ. ಪಾಪ ಇವರ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹಾಯ ಮಾಡೋಣ' ಎಂದರು.

ರಾಮಣ್ಣನ ಪ್ರೀತಿಯ ಕರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೈತರೂ ಬಂದು ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ವ್ಯಾಪಾರಿಯ ಗಾಡಿಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿದರು. ರಾಮಣ್ಣ ರೈತರಿಗೆ ಕೈ ಮುಗಿದನು. ವ್ಯಾಪಾರಿಯೂ ರಾಮಣ್ಣನವರಿಗೆ ಕೈ ಮುಗಿದನು.

NOT TO BE PUBLISHED

ನಿನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಮಾತುಗಳು:

ನಿನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದ ಮಾತುಗಳು:

ನನ್ನ ಮಾತುಗಳು ಇತರರಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತವೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಪದಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸುವೆ.

ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

ಯಾರಾದರೂ ಮಾತನಾಡಿದ ರೀತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದ ಬಗೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ :

ನೀವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದಾಗ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ? ನೀವು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ? ನೀವು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ಗೌರವಯುತ, ಕರುಣಾಮಯಿ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

3.4 Let's Create It

Sometimes things do not go the way we want them to and that can feel frustrating or even make us want to give up. But when we pause, think again and try one more time, we often come up with better ideas.

You and your friends can build something fun and explore how to keep going even when it's tricky!
Pick an activity for the class.

Materials required: Use your choice of materials

Tallest Hat

- Use paper to make the tallest hat you can.
- Place it on your friend's head.
- It should not fall down

Build a Long Bridge

- Keep two chairs a little far apart.
- Use paper to join and make a long bridge from one chair to the other.
- See if your bridge can stay without falling.

Paper Fan Game

- Use different objects to make a hand fan..

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Today we are going to play a fun game in groups. First, we will divide into small groups of 5 or 6 friends. Each group will get some old newspapers. You will have 2 minutes for each challenge to complete.

Here are your challenges:

1. **Build a tower:** Use any materials available to make the tallest tower. Make sure it does not fall.
2. **Make a bridge:** Keep two chairs apart and make a long bridge between them using the papers, pens and pencils.
3. **Paper fashion game:** Make different clothes such as saree, shirt, pant and so on using papers and scissors.

Do not worry if it does not work at the first attempt think, change and try again. That is how we get stronger and smarter.

Discuss with your teacher :

1. Did you succeed in your first attempt as a group?
2. How did it feel when it did not work at first?
3. What helped you try again?
4. Was your second try better? Why?
5. What does this teach us about trying again in life?

3.4 ಇದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡೋಣ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರಾಶೆಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೈ ಬಿಡಲೂ ಸಹ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ವಿರಮಿಸಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಮಗದೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ನಮಗೆ ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮೋಜಿನ ಆಟವನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದು ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕೆಂದು ಅನ್ವೇಷಿಸಬಹುದು!

ತರಗತಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿ.

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಎತ್ತರವಾದ ಟೋಪಿ

- ಕಾಗದವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನೀವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎತ್ತರವಾದ ಟೋಪಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.
- ಆ ಟೋಪಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಿ.
- ಅದು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಬಾರದು

ಉದ್ದನೆಯ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ

- ಎರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಒಂದು ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು
- ಕುರ್ಚಿಗೆ ಉದ್ದವಾದ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಾಗದವನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೇರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸೇತುವೆ ಬೀಳದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯಬಹುದೇ ಎಂದು ನೋಡಿ.

ಪೇಪರ್ ಬೀಸಣಿಗೆ ಆಟ

- ಬೀಸಣಿಗೆ ಮಾಡಲು ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಇಂದು ನಾವು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೋಜಿನ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲಿದ್ದೇವೆ.
ಮೊದಲು, ನಾವು 5 ಅಥವಾ 6 ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸೋಣ.
ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ಕೆಲವು ಹಳೆಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸವಾಲನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನಿಮಗೆ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸವಾಲುಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

1. ಗೋಪುರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು: ಅತಿ ಎತ್ತರದ ಗೋಪುರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅದು ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಸೇತುವೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು: ಎರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ದೂರದಲ್ಲಿಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಕಾಗದಗಳು, ಪೆನ್ನುಗಳು ಮತ್ತು ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಉದ್ದವಾದ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.
3. ಕಾಗದದ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಟ: ಕಾಗದ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೀರೆ, ಶರ್ಟ್, ಪ್ಯಾಂಟ್ ಮುಂತಾದ ವಿಭಿನ್ನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

1. ನೀವು ಗುಂಪಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಮೊದಲ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದೀರಾ?
2. ಮೊದಲಿಗೆ ವಿಫಲವಾದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸಿತು?
3. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಏನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು?
4. ಎರಡನೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತೇ? ಏಕೆ?
5. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಇದು ನಮಗೆ ಏನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ?

ಮೊದಲ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಆಗದಿದ್ದರೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ಬಲಿಷ್ಠರಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುತ್ತೇವೆ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

3.5 My Team, My Strength

We live with people. We learn and play together. Working together as a team helps us learn discipline, cooperation and leadership. When we have a leader, the team can be coordinated as we listen carefully, follow instructions and move together as a group. Teams make us stronger! We can do more together than we can do alone! It is important to cooperate, respect each other and speak clearly with our team mates Let us practice team building.

Objective: Promote coordination, body and mind development to students

Procedure:

- Assemble the students
- One student is nominated to be the leader
- The leader will give instructions for a simple exercise to the teammates in English and Kannada. Teammates have to respond to the instructions. The students have to do the exercise together, in a coordinated manner.

Before: Morning Assembly

After: Morning Assembly with Exercise

NOT TO BE REPUBLISHED

Role of Teacher

- Facilitate and oversee the coordination activity among students.
- Nominate student leaders and guide them in giving instructions.
- Monitor the process and ask students to participate actively , with conceotration and discipline

Role of Children

- Participate actively in group coordination exercises.
- Respond to instructions given by the student leader in both English and Kannada.
- Develop teamwork, communication and leadership skills.

Teamwork, listening and cooperation help us grow stronger together.

Think and Do: Notice how listening, following instructions and helping each other makes the activity easier and practise these habits in your class or playground every day.

3.5 ನನ್ನ ತಂಡವೇ ನನ್ನ ಶಕ್ತಿ!

ನಾವು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ. ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಆಟವಾಡುತ್ತೇವೆ. ತಂಡವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ಶಿಸ್ತು, ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಯಕನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸಬೇಕು, ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ತಂಡವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸಬಹುದು. ತಂಡಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಾಗಿ ಇದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬೊಂಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದಾಗಿದೆ. ಬನ್ನಿ, ತಂಡ ಕಟ್ಟುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ.

ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ.
- ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ನಾಯಕನಾಗಿ ನೇಮಕ ಮಾಡಿ.
- ನಾಯಕನು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಆ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ, ಸಮನ್ವಯತೆಯಿಂದ ಆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೊದಲು: ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಭೆ

ನಂತರ : ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಭೆ ಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ

NOT TO BE REPUBLISHED

ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ :

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮನ್ವಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿರಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕ(ಕಿ)ರನ್ನು ನೇಮಕ ಮಾಡಿರಿ, ಅವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.
- ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಪಾತ್ರ :

- ಸಮನ್ವಯದೊಂದಿಗೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಾಯಕನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ.
- ತಂಡಕಾರ್ಯ, ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ನಾಯಕತ್ವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರಿ.

ತಂಡದಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯ, ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ : ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು, ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.

4.1 What to Do?

All of us feel many things sometimes happy, sometimes sad or even angry. It's okay to have all kinds of feelings. What's important is to notice how we feel and what we do with those feelings. When we understand our own feelings, we become better friends with ourselves and others.

Activity : Think and draw how you feel during these situations

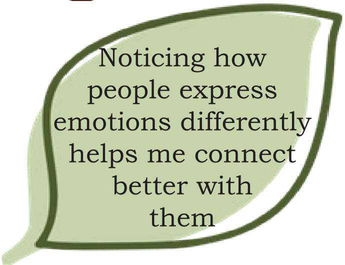
Feelings ladder

Situation	My Feeling (Draw with emojis)	How do you express it ? (Action)
A friend shares a secret with you		
Your class has won the sports and cultural activities		
If you come late to school		
You had a fight with your classmate		
Another student is chosen for the annual day dance instead of you		
You forget your homework and the teacher scolds you		

NOT TO BE REPUBLISHED
©KTBS

Think and discuss

1. What do you do when you feel scared?
2. What do you do when your friend feels left out?



Think and Do: How do you express sadness? With whom would you like to share your strong emotions?

4.1 ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ ಅಥವಾ ಕೋಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳು ಇರುವುದು ಸರಿ. ನಾವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಆ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ : ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಿಸಿ.

ಭಾವನೆಗಳ ಏಣಿ

ಸನ್ನಿವೇಶ	ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳು (ಎಮೋಜಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿತ್ರಿಸಿ)	ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ? (ಕ್ರಿಯೆ)
ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ		
ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದಾಗ		
ಶಾಲೆಗೆ ತಡವಾಗಿ ಬಂದಾಗ		
ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಿದಾಗ		
ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿಮ್ಮ ಬದಲಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ		
ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆಲಸವನ್ನು ಮರೆತಾಗ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗದರಿಸಿದಾಗ		

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ನಿಮಗೆ ಭಯವಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ?
2. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಇತರರು ಕಡೆಗಣಿಸಿದಂತೆ ಅನಿಸಿದಾಗ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ?

ಜನರು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ :

ನೀವು ದುಃಖವನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಿರಿ?
ನಿಮ್ಮ ಗಾಢವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

4.2 Magic of Words - Empathetic Reading

Our world is vast and there are many countries and people with whom we share it. But how much do we know about them? Do we care what happens to people in far-flung countries? to other people in our own country? should we care?

We care for people we know and feel close to. By reading books, stories and news, we can get to know our fellow world citizens, their work, how they live and their troubles. Reading expands our world; not only do we get to know about them, but we also begin to care about them. We read about an earthquake that killed many people and we feel like donating clothes, money or medicines. We hear about a war and start praying for peace. Words weave a magic carpet It can transport us to the distant past or take us to distant galaxies in the future.

Reading, writing, sharing and telling stories have the power to make us more caring and informed humans.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

What do you like to read? Write it in your notebook

Instructions to teachers:

Bring a picture of war, flood, earthquake or any other difficult situation that you have observed in a recent newspaper or any magazine and read it to the children in the class.

The group activities:

What problems arise in this case?

What solutions can be found to these problems?

Reading helps me to have values such as compassion and empathy.

Think and Do:

How would you help people in your neighbourhood? when they face such problems. Write a story about it. You can also draw pictures for your story in your notebook

4.2 ಪದಗಳ ಜಾದು – ಓದುವ ಅನುಭೂತಿ

ನಮ್ಮ ಜಗತ್ತು ಬಹಳ ವಿಶಾಲವಾದುದು. ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳು, ಜನರು ನಮ್ಮ ಜತೆ ಈ ವಿಶಾಲ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ? ದೂರದ ದೇಶಗಳ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ನಮ್ಮದೇ ದೇಶದ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಕಾಳಜಿ ಇದೆಯಾ? ಈ ಬಗೆಯ ಕಾಳಜಿ ಇರಬೇಕೇ?

ನಾವು ಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಕಥೆಗಳು, ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ನಾವು ದೂರದ ಊರಿನ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಜನರ ಜೀವನವನ್ನು, ಅವರ ಸುಖ–ದುಃಖಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ನಾವು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಓದುವಿಕೆ ನಮ್ಮ ಜಗತ್ತನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ನಾವು ದೂರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಕೂಡ ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಭೂಕಂಪದ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ, ಹಣ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುವ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯುದ್ಧದ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರದ ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಲ್ಲದು!

ಓದುವಿಕೆ, ಬರವಣಿಗೆ, ಅನುಭವ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕಥೆ ಹೇಳುವುದು ಇವು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವಿರುವ, ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ, ಮಾನವೀಯತೆಯ ಜನರನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ನೀವು ಯಾವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ? ಬರೆಯಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ :

ನೀವು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಅಥವಾ ಗಮನಿಸಿದ ಯುದ್ಧ. ಪ್ರವಾಹ, ಭೂಕಂಪ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಕಷ್ಟ–ನಷ್ಟದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ತರಗತಿಗೆ ತಂದು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಓದಿಸಿ.

ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆ :

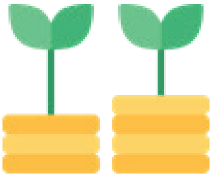
ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ? ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಓದುವಿಕೆ ನನಗೆ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಅನುಭೂತಿಯಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ :

ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದರೆ, ನೀವು ಜನರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

5.1 Level The Field



Sometimes, we do not notice how some people around us may have to try harder to do the same things like write, draw, run or speak, because their body works differently.
Let us try an activity that will help us understand how someone else might feel when they do not have the same tools, support or ability that we do.

Activity :

Step 1: Try with Your Left Hand

On a sheet of paper draw a house using only your left hand (or right hand if you're left-handed).

Try for 5 minutes.

Discuss with your friend :

1.Was it easy or difficult?

2.Did your hand feel tired or shaky?

3.Did it look the way you wanted?

Step 2: Try with Your strong Hand

On a sheet of paper draw a tree using your right hand

Again, try for 5 minutes.

Discuss with your friend:

1.Was this easier?

2.Did it look better than the first one?

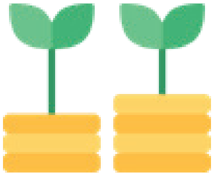
3.Did you feel more confident?

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Equity means giving everyone what they need so all of us learn and play fairly.

Discuss with teacher :

- Have you seen someone being laughed at or left out?
- How do you think that person felt?
- If a friend uses a wheelchair or writes slowly, what can we do to help?
- How can we make everyone feel included?



5.1 ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸುವುದು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಕೆಲವರು ಬರೆಯುವುದು, ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಓಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸದೇ ಹೋಗಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ದೇಹವು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮಗಿರುವಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳು, ಬೆಂಬಲ ಅಥವಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೇರೆಯವರ ಬಳಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಹೇಗನಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ

ಹಂತ 1: ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಒಂದು ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ (ಎಡಗೈಯವರಾಗಿದ್ದರೆ ಬಲಗೈಯಿಂದ) ಮನೆಯನ್ನು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

1. ನಿಮಗೆ ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿತ್ತೋ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿತ್ತೋ?
2. ನಿಮ್ಮ ಕೈ ದಣಿದಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ನಡುಗುತ್ತಿದೆಯೇ?
3. ನೀವು ಬಯಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಹಂತ 2: ನಿಮ್ಮ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಕೈಯಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಮರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ, 5 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

1. ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿತ್ತೇ?
2. ಮೊದಲನೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಂಡಿತೇ?
3. ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿತೇ?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಯಾರಾದರೂ ನಗೆಪಾಟಲಿಗೆ ಈಡಾದವರನ್ನು ಅಥವಾ ಕಡೆಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ?
- ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತ ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ನಾವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?
- 'ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಇರುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಭಾವಿಸುವಂತೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು?

ಸಮಾನತೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರು ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಆಟವಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ನೀಡುವುದು.

6.1 I Want To Be...

When we are young, people often ask us, “What do you want be, what do you want to do when you grow up?” and sometimes when we answer they may say “But that’s not for you!” Let’s think about that

Fill in the blanks:

“I want to do ________________ or ________________ job when I grow up”.

How did you come up with these two jobs? Discuss with your classmate. Did someone inspire you? Do you like this kind of work? Is it of interest to you? Or is it because someone told you that they expect you to do this?

Make a list of all jobs you have seen people do in your village or city. Isn’t it a lot? There is a huge variety of jobs

In fact it is good to choose a job that matches with the type of intelligence and qualities that are well developed in you. Did you know that there are at least **9 different intelligences** These are:

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Math-Logic

People may like to do science, innovate, discover

Language related

People may like to write books, poetry, translators

Body movement related

People may like to dance, act, do sports

Spatial

Knowing how things will look in 3D - people may like to be architects, paint, origami, do interior decoration

Music

People may like to be musicians, singers

Interpersonal

People like to make friends they tend to work in human resources, become teachers, be with people

Intrapersonal

People tend to be philosophers, thinkers

Naturalistic

People may like to be agricutirists, run a nursery, work in nature conservation, be forest officers

Spiritual

People tend to become spiritual preachers, be at peace with themselves

It is good to choose a job that matches with your own well developed intelligences. While we all usually have all of these intelligences, no one is good at all of them! We are good at some, and some other people are good at something else. That way all the work in this world gets done.

Discuss in groups of 4:
Do you think people of all genders have all intelligences? Do you think boys are good at some intelligences and girls are good at some others?

Time with teacher:
List famous people known for their achievements in each of the 9 intelligences include people of all genders for all intelligences. Write the list in your notebook.

NOT TO BE REPUBLISHED

Think and Do: Is it good to force a person to do a job they are not interested in? Is it a must that the child will have the same interest as their parents? Is it a must that the child must carry on the family profession?

All genders are equally intelligent and can take up any job they want.

Now fill in the blank

I want to be ________________ and/or ____________ when I grow up.

Is it the same as what you filled in first? Why? Why not?

6.1 ನಾನು ಆಗಬಯಸುವುದೇನೆಂದರೆ... (ಏನಾಗಬೇಕೆಂದರೆ....)

ನಮ್ಮ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ: "ನೀವು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಏನಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ? ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?" ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಉತ್ತರಿಸಿದಾಗ, ಅವರು "ನಿನಗೆ ಅದು ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಆ ಕೆಲಸ ನಿನ್ನಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಬನ್ನಿ, ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ.

ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ:

"ನಾನು ದೊಡ್ಡವನಾದಾಗ ______________ಅಥವಾ______________ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ."

ಸಹಪಾಠಿಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ನೀವು ಈ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ? ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಈ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವೇ? ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವೇ? ಯಾರಾದರೂ ನೀವು ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ?

ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮ ಅಥವಾ ನಗರದಲ್ಲಿ ಜನರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಉದ್ಯೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಅವು ಬಹಳಷ್ಟು ಇವೆಯಲ್ಲವೇ? ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇವೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಬುದ್ದಿವಂತಿಕೆ, ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ದಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ಯೋಗ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಕನಿಷ್ಠ **9 ಬಗೆಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳಿವೆ.** ಅವುಗಳೆಂದರೆ –

ಗಣಿತ-ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ

ಜನರು ವಿಜ್ಞಾನದ ಕಡೆಗೆ ಒಲವು ತೋರಲು, ಹೊಸತನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು, ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು

ಭಾಷಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ

ಜನರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು, ಕವಿತೆ ರಚಿಸಲು, ಅನುವಾದಕರಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು

ದೇಹ ಚಲನೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ

ಜನರು ನೃತ್ಯ ಮಾಡಲು, ಅಭಿನಯ ಮಾಡಲು, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು

ದೃಶ್ಯ - ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ

ವಸ್ತುಗಳು 3D ಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವವರು ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪ, ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು, ಒಳಾಂಗಣ ಅಲಂಕಾರ ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು

ಸಂಗೀತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ

ಜನರು ಸಂಗೀತ ತಜ್ಞರಾಗಲು , ಗಾಯಕರಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು

ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ

ಜನರು ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು

ಆಂತರ್ಯದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ

ಜನರು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಲು, ಚಿಂತಕರಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ

ಜನರು ಕೃಷಿಕರಾಗಿ, ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂರಕ್ಷಕರಾಗಿ, ಅರಣ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ

ಜನರು ಶಾಂತಿದೂತರಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪದೇಶ ನೀಡಲು ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾವು ಕೆಲವದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಬೇರೆಯದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳ ಜನರು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಬಾಲಕರು ಕೆಲವದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬಾಲಕಿಯರು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ:

ಮೇಲಿನ ವಿವಿಧ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಮಹನೀಯರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ :

- ಆಸಕ್ತಿಯಿರದ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ?
- ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳೂ ಹೊಂದಿರಬೇಕೇ?
- ಕುಟುಂಬದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೇ?

ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗದವರೂ ವಿವಿಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ:

“ನಾನು ದೊಡ್ಡವನಾದಾಗ ____________ ಅಥವಾ ____________ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ." ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಇದು ಹೋಲಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿ.

7.1 ಈ ನದಿ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತೆ?

ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ನಾವಿಡುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಹೊಸ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಲನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ, ಬ್ಯಾಲ ಮತ್ತು ಬುಜ್ಜಯ್ಯ ತಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಒದಗಿದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನೋಡೋಣ.

ಕಾಡಿನ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಕಾಡು ಎಂದರೆ ಬಲು ಪ್ರೀತಿ. ಕಾಡೇ ಅವರ ಉಸಿರು. ಕಾಡಿನ ಬಿದಿರಲ್ಲಿ ಕುಕ್ಕೆ ಮೊರ, ಕೋಳಿ ಕವಚುವ ಬುಟ್ಟಿ, ಏಣಿ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹತ್ತಿರದ ಪಟ್ಟಣ್ಣಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮಾರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬುಜ್ಜಯ್ಯ ಆ ಊರಿನ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಮುಖ. ಅವನ ಮಗನೆ ಬ್ಯಾಲ. ಅಪ್ಪನನ್ನು ಕೇಳಲು ಅವನ ಬಳಿ ಸದಾ ನೂರಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದವು.

ಒಮ್ಮೆ ಅಪ್ಪನ ಜೊತೆ ಬಿದಿರು ಬುಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾರಲು ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಹೋದ. ಮರಳಿ ಬರುವಾಗ ಮನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೇಳೆ, ಅಕ್ಕಿ ಜೊತೆಗೆ ಬ್ಯಾಲನಿಗೊಂದು ಬೊಂಬೆ ಕೊಂಡು ತಂದರು. ಪಟ್ಟಣ ನೋಡಿ ಬ್ಯಾಲನಿಗೆ ಖುಷಿಯಾದರೂ ಮನೆಯ ನೆನಪು ಆಗಲೇ ಕಾಡಹತ್ತಿತ್ತು.

ಊರಿಗೆ ಮರಳಿ ಬರುವಾಗ ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ಪಕ್ಕದೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಬ್ಯಾಲನ ಅಜ್ಜಿಯ ಗುಡಿಸಲು ಮುರಿದು ಹೋದ ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿಯಿತು. "ಅಜ್ಜಿ ಮತ್ತೆ ಹೇಗೆ ಗುಡಿಸಲು ಕಟ್ಕೊತಾಳೆ?" ಅಂತ ಬ್ಯಾಲ ಕೇಳಿದ. ಬುಜ್ಜಯ್ಯನೂ ಅದೇ ವಿಷಯ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಏನೂ ಉತ್ತರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಮಾರನೇ ದಿನ, ಎಂದಿನಂತೆ ಬುಜ್ಜಯ್ಯ ಕಾಡಿಗೆ ಬಿದಿರು ಕಡಿಯಲು ಕೊಡಲಿ, ಕುಡುಗೋಲು ಹಿಡಿದು ಹೊರಟ. ಬ್ಯಾಲ ತಾನೂ ಬರುವೆನೆಂದು ಹೊರಟ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಲನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸುರಿಮಳೆ ಶುರುವಾಯಿತು.

"ಅಪ್ಪ, ಆ ಹಕ್ಕಿ ಯಾವುದು?""

"ಬಿದಿರು ಯಾಕಷ್ಟು ಉದ್ದ ಇದೆ? ನಾನು ಅಷ್ಟುದ್ದ ಆಗ್ತಿನಾ?"

"ಅಪ್ಪ, ಈ ನದಿ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೆ?"

ಬುಜ್ಜಯ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದ, ಆದರೆ ಇಂದೇಕೋ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಿರಲಿಲ್ಲ.

"ನದಿ ನಿಮ್ಮಜ್ಜಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೆ!" ಅಂದ.

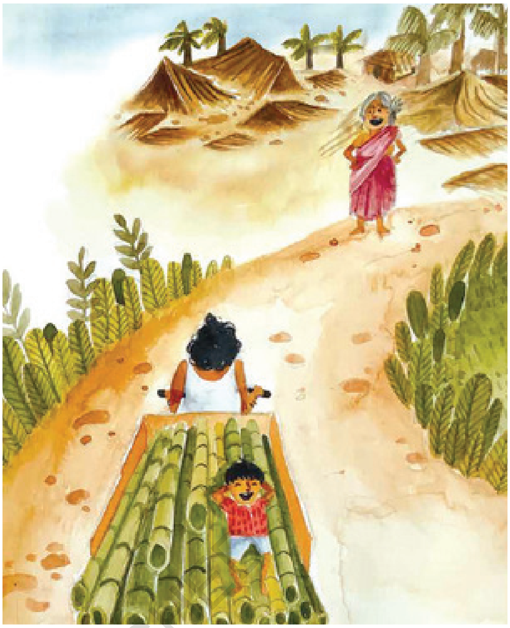
ಬ್ಯಾಲನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೊಳೆಯಿತು. "ನಿಜವಾಗಿ?" ಅಂತ ಕೇಳಿದ. ಬುಜ್ಜಯ್ಯ ಏನೂ ಹೇಳದೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ನದಿ ದಡದಲ್ಲಿದ್ದ ಬಿದಿರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ, ಬುಜ್ಜಯ್ಯ ಹಿಂದೆ ತಿರುಗಿ ಬ್ಯಾಲನನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಅವನು ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಬಿದಿರಿನ ಗಳವನ್ನು ನದಿಯೊಳಗೆ ಎಳೆದುಹಾಕಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡಿತು.

"ಬ್ಯಾಲ! ಏನು ಮಾಡ್ತಿದಿಯಾ?" ಅಂತ ಕೂಗಿದ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ಹೆಮ್ಮೆಯ ನಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬ್ಯಾಲ ಹೇಳಿದ, “ಅಜ್ಜಿ ಮನೆಗೆ ಈ ಬಿದಿರಿನ ಗಳಗಳನ್ನು ಕಳಿಸ್ತಿದ್ದೀನಿ. ನಾವು ಅವಳಿಗೆ ಹೊಸ ಗುಡಿಸಲು ಕಟ್ಟಿಕೊಡಬಹುದು!”



ಬುಜ್ಜಯ್ಯನಿಗೆ ಆ ಮಾತನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ನಂಬಲಾಗಲಿಲ್ಲ, ಆಮೇಲೆ ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕುಬಿಟ್ಟ. ಅವನ ಕೋಪ ತಣ್ಣಗಾಯಿತು. “ಆ ನದಿ ಅಜ್ಜಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಹರಿದುಹೋಗುತ್ತೆ" ಎಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬುಜ್ಜಯ್ಯ ವಿವರಿಸಿದ. ಬ್ಯಾಲ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಹುಬ್ಬುಗಂಟಿಕ್ಕಿದ. ಬುಜ್ಜಯ್ಯ ಅವನ ಬೆನ್ನುತಟ್ಟಿ “ಚಿಂತಿಸಬೇಡ, ನಾಳೆ ನಾವೇ ಬಿದಿರನ್ನು ತೊಗೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಹೊಸ ಗುಡಿಸಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಡೋಣ."

ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬುಜ್ಜಯ್ಯ, ಬ್ಯಾಲ ಬಿದಿರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಜ್ಜಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋದರು. ಇಡೀ ದಿನ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅವಳ ಗುಡಿಸಲನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾ ಕಳೆದರು.

ಆಮೇಲೆ ನದಿ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಲು ಕುಳಿತಾಗ, ಬ್ಯಾಲ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು, ಅದು ತೇಲುತ್ತ ಹರಿದುಹೋದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದ. “ಎಲ್ಲವೂ ಅಜ್ಜಿಯ ಮನೆ ಕಡೆಗೆ ಹರಿದುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದೆವು,” ಎಂದ.

ಬನ್ನಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ;

- ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯುವ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಳಿ.
- ನೀವು ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಮೈದಾನವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಿತರು ಸೇರಿ ಊರಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಖಾಲಿ ಜಾಗವನ್ನು ಆಡುವ ಮೈದಾನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಏನು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.

ನಾನು ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬಲ್ಲೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಲ್ಲೆ, ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

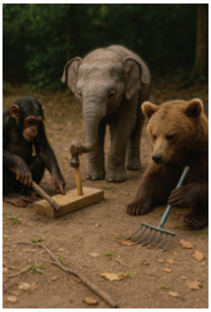
7.2 What's Happening Here?

Human beings are curious. We look at things and wonder, "What is going on here?" It could be a cloud that looks like a dragon or a strange object. Not everything is what it looks like at first and that's where curiosity and thinking deeply help us become better learners and creators! Scientists, artists and inventors also notice small things, ask big questions and don't rush to answer. We are going to use that same kind of thinking.

Lets look at something strange, ask lots of questions and use your imagination and logic to figure out what could be going on. There's no one right answer what matters is how carefully and creatively you think.

Activity : In small groups

- Observe
  - Notice the different images



KTBS NOT TO REPUBLISHED

  - Ask "What do you see? What's happening here?"
  - List what you observe, do not guess
- **Question**
  - List as many questions as you can about the image.
  - Examples: "Why is there a tree in a shoe?", "Is this real or imaginary?" "What could have happened just before this?"
- **Theory**
  - Come up with 2–3 different possible explanations for the image.
  - They can be both real world and imaginative thinking.
- Share Each group present their ideas.

Discuss with your classmates : Which theory seems most possible? Which is most creative?

Discuss with your teacher :

- Did you notice more things when you looked closely?
- Why is it important to ask questions before deciding what something means?
- How does thinking like this help us solve problem?

Think and Do:

Start a Me, A Scientist book. Write/ draw stick things you are curious about and what you found out about them.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

When I ask questions and think carefully. I understand the world better.

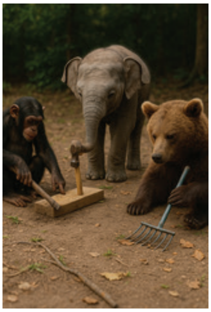
7.2 ಇಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ?

ಮನುಷ್ಯರಾದ ನಾವು ಕುತೂಹಲಿಗಳು: ನಾವು 'ಇಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ?' ಎಂದು ನೋಡಿ, ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮೋಡಗಳು ಡ್ರಾಗನ್ ನಂತೆ ಅಥವಾ ವಿಚಿತ್ರ ವಸ್ತುವಂತೆ ಕಾಣುವಂತಿರಬಹುದು. ಎಲ್ಲವೂ ಮೊದಲಿಗೆ ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಯ ಕುತೂಹಲಗಳು ಚಿಂತನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತಮ ಕಲಿಕೆಯುಳ್ಳವರಂತಾಗಲು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಲಾವಿದರು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಶಾಲಾರ್ಥ ಬರುವ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರಿಸಲು ಆತುರಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸೋಣ.

ನಾವು ವಿಚಿತ್ರವಾದದ್ದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸೋಣ, ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳೋಣ ಮತ್ತು ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ತರ್ಕವನ್ನು ಬಳಸೋಣ. ಇಲ್ಲಿ ಇದೇ ಸರಿ ಉತ್ತರ ಎಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ? ಎನ್ನುವುದಷ್ಟೇ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

ಚಟುವಟಿಕೆ : ಸಣ್ಣಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ

- **ಗಮನಿಸಿ**
  - ► ವಿವಿಧ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



  - ► ಏನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀಯ? ಇಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೀತಿದೆ? ಅಂತ ಕೇಳಿ.
  - ► ನೀವು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಊಹಿಸಬೇಡಿ.
- **ಪ್ರಶ್ನೆ**
  - ► ಚಿತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.
  - ► ಉದಾಹರಣೆಗಳು : ಶೂ ನಲ್ಲಿ ಮರ ಏಕೆ ಇದೆ?, ಇದು ನಿಜವೋ ಅಥವಾ ಕಾಲ್ಪನಿಕವೋ? ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಏನಾಗಿರಬಹುದು?"
- **ಸಿದ್ಧಾಂತ**
  - ► ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ 2–3 ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಭಾವ್ಯ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
  - ► ಅವು ನೈಜ ಜಗತ್ತಿನ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಚಿಂತನೆ ಎರಡೂ ಆಗಿರಬಹುದು.
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ.

NOT TO BE REPUBLISHED © KTBS

ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ : ಯಾವ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ? ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೃಜನಶೀಲವಾಗಿದೆ?

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ;

- ನೀವು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೇ?
- ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ? ಈ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ?

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ :

'ನಾನು, ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ನಿಮಗೆ ಕುತೂಹಲವಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿದದ್ದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಿಸಿ.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

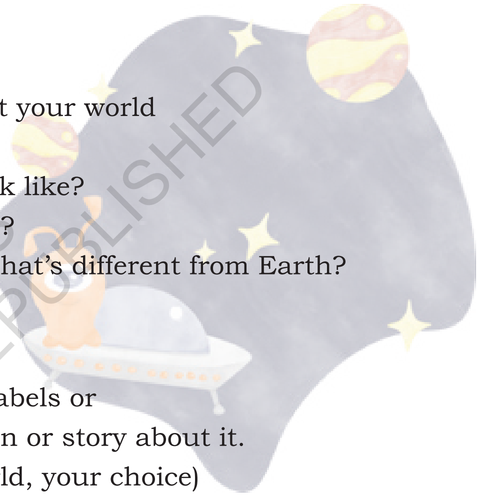
ನಾನು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು
ಕೇಳಿದಾಗ ಮತ್ತು
ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ
ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ನಾನು
ಜಗತ್ತನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

7.3 Invent a New World

Have you ever dreamed of a place where trees sing songs, animals talk or clouds are made of candy? Today, we'll invent a whole new world from your imagination. There are no rules - only ideas and fun! This is your chance to be the creator of something magical.

Human beings are creative, curious and imaginative. We can imagine things that we have never seen or heard of and the possibilities are limitless There's no right or wrong in creativity, every idea is unique and beautiful in its own way.

Materials required : White paper , crayons, colour pens , glue and scissors.



Activity Instructions :

- **Imagine Your World**
  - Close your eyes and think about your world
  - What does the sky look like?
  - What do people or creatures look like?
  - How do they live, talk and move?
  - What is one rule in your world that's different from Earth?

- **Draw or Write (30 min)**
  - You can draw your world with labels or
  - You can write a short description or story about it.
  - You can even do both (Your world, your choice)

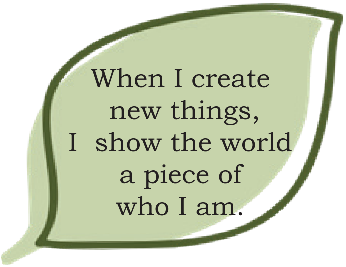
©KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Share with your friends:

- Take turns to show your world to the class or to a small group.
- Appreciate the different ideas no two worlds will be the same.

Discuss with your teacher :

- Was it easy or hard to think of something totally new?
- How did you come up with your ideas?
- Why is it fun and important to express your imagination?



Think and Do: Start a "Me, a Creator" book. Write, draw and stick things you imagine. Let your powerful imagination be free and fearless Express yourself. Show your book to your friends.

7.3 ಹೊಸ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿ

ಮರಗಳು ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡುವ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾತನಾಡುವ ಅಥವಾ ಮೋಡಗಳು ಕ್ಯಾಂಡಿಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ಥಳದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಕನಸು ಕಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಇಂದು, ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಸಜಗತ್ತನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೇ ನಿಯಮಗಳಿಲ್ಲ ಬರೀ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿನೋದ ಮಾತ್ರ ಇದೆ ಮಾಂತ್ರಿಕನಂತೆ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ.

ಮಾನವರು ಸೃಜನಶೀಲರು, ಕುತೂಹಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನಾಶೀಲರು. ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ನೋಡಿರದ ಅಥವಾ ಕೇಳಿರದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಊಹಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಪರಿಮಿತವಾಗಬಹುದು. ಸೃಜನಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಎಂಬುದಿಲ್ಲ – ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಲ್ಪನೆಯು ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು : ಬಿಳಿಯ ಪೇಪರ್, ಕ್ರಯಾನ್ಸ್/ ಕಲರ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಅಂಟು ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿ

- **ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು:**
  - ▶ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
  - ▶ ನಿಮ್ಮ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?
  - ▶ ಜನರು ಅಥವಾ ಜೀವಿಗಳು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ?
  - ▶ ಅವರು ಹೇಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆ?
  - ▶ ನಿಮ್ಮ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವ ಒಂದು ನಿಯಮ ಯಾವುದು?

- **ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ ಅಥವಾ ಬರೆಯಿರಿ (30 ನಿಮಿಷ)**
  - ▶ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಲೋಕವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು.
  - ▶ ನೀವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿವರಣೆ ಅಥವಾ ಕಥೆಯನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು.
  - ▶ ನೀವು ಎರಡನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು. (ನಿಮ್ಮ ಜಗತ್ತು, ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ)

ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ:

- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತರಗತಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪಿಗೆ ತೋರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ವಿಭಿನ್ನ ವಿಚಾರಗಳು ಬಂದರೆ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಯಾವುದೇ ಎರಡು ಪ್ರಪಂಚಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ:

- ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಸದನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದು ಸುಲಭವೋ, ಕಷ್ಟವೋ?
- ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂದವು?
- ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಏಕೆ ಖುಷಿ ನೀಡುವ ಸಂಗತಿಯಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು?

ನಾನು ಹೊಸ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾಗ, ನಾನು ಯಾರೆಂಬುದರ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ : 'ನಾನು, ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನೀವು ಊಹಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ, ಚಿತ್ರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಂಟಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಅದ್ಭುತ ಕಲ್ಪನೆಯು ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭೀತವಾಗಿರಲಿ ನಿಮ್ಮತನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

8.1 Clean Map Mission

Our earth is our home just like our school or street. When we see waste instead of just walking past we can do something about it.

Clean, Green and Safe

Activity:

1. Draw a simple map of your school or street.
2. Use these colours to mark places:
   - Green = Clean & Green
   - Yellow = Needs Some Help
   - Red = Often Dirty

Let us try and map the community around us to see if we can help keeping it clean.

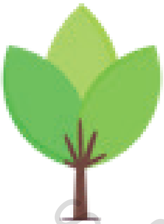
<u>In groups, choose one red place.</u>

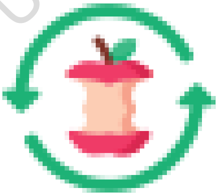
1. Think of a plan to make it better. For example:
   - Make a poster.
   - Ask for a dustbin.
   - Start a class clean-up day once in a week.
2. Do the same for areas marked in yellow.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Discuss with your teacher

How can we be part of fixing problems, not just noticing them?
Who can we work with to keep the place clean and green?





@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Make a poster on chart paper with your friends, using the above icons to share ideas about keeping your community clean.

I too can act and bring about a change, however big or small it may be.

8.1 ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಮಿಷನ್

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ರಸ್ತೆಯಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯೂ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಾಗಿದೆ. ನಾವು ಕಸವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಸುಮ್ಮನೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಬದಲು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದಾ?

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ನಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ಸ್ವಚ್ಛ, ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ

ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಬೀದಿಯ ಸರಳ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿರಿ.
2. ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಈ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ:
   - ಹಸಿರು = ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಹಸಿರು
   - ಹಳದಿ = ನೆರವಿನ ಅಗತ್ಯ
   - ಕೆಂಪು = ತುಂಬಾ ಕೊಳಕು

ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಒಂದು ಕೆಂಪು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆರಿಸಿ.

1. ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಒಂದು ಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:
   - ಭಿತ್ತಿಪತ್ರ (ಪೋಸ್ಟರ್) ತಯಾರಿಸುವುದು.
   - ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಪಡೆಯುವುದು.
   - ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.
2. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ಭಾಗಿಯಾಗಬಹುದು?
- ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರಾಗಿಡಲು ನಾವು ಯಾರ ಜೊತೆಗೆಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು?

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್ ನಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟರ್ ತಯಾರಿಸಿ, ಮೇಲಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾನು ಕೂಡ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು, ಅದು ಎಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ.

8.2 ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರ ಸುಂದರ ಪರಿಸರ

ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ತೆರೆದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ ನಂತರ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಕಾಗದ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಸಿಪ್ಪೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಸಾಕೇ? ನಾವು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕಸದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಅದರಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೇ? ನಾವೀಗ ಅನ್ವೇಷಿಸೋಣ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡೋಣ

ಕಸ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡೋಣ : ನಮ್ಮ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ, ಶಾಲಾ ಆವರಣ, ನಮ್ಮ ಬೆಂಚುಗಳು, ನಮ್ಮ ಮನೆ, ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಜೊತೆಗೆ ಕಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೆಡೆಗೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ನಾವು ಇರಿಸೋಣ.

ಕಸದೊಂದಿಗೆ ಕಸರತ್ತು: 'ಕಸದಿಂದ ರಸ' ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕ್ರಾಫ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ಸೃಜನಶೀಲತೆಯೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾದರಿಯಾಗೋಣ.

ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕೆ ಕಸವನ್ನು ಹಾಕುವುದರ ಬದಲು ಕಸವನ್ನೇ ಗೊಬ್ಬರ ಮಾಡೋಣ: ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕಸದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಕಸವನ್ನು ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕುವ ಬದಲು ಆ ಕಸವನ್ನು ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಿ, ಹಸಿ ಕಸದಿಂದ ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ತಯಾರಿಸೋಣ. ಶಾಲೆಯ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿನ ಕಸಗಳನ್ನು ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಸಿ, ಕೈತೋಟ ಮತ್ತು ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸೋಣ.

ನಮ್ಮ ಜಾಗದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಾವೇ ಕಾಪಾಡೋಣ : ಶಾಲೆ, ಮನೆ, ಓದುವ ಸ್ಥಳ, ಮಲಗುವ ಸ್ಥಳ, ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಭೆ, ಶೌಚಾಲಯ, ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಸ್ಥಳ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜಾಗಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಬೇಕಿದೆ. ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ನಾವು ಬಳಸುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವ ಆಂದೋಲನಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕೋಣ.

ಕಸದ ರಾಕ್ಷಸ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಪಾರಾಗೋಣ : ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಇಂದು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಆವರಿಸಿರುವ ಒಂದು ಕಸದ ಹೊದಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಮರುಬಳಕೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದು, ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಅಂಗಡಿಗೆ, ಸಂತೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ಚೀಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಾವು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕಸದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋಣ...

1. ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕಸ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ನೀನು ಏನು ಮಾಡುವೆ?
2. ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಯಾವ ಚಿತ್ರ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು? ಏಕೆ?
3. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡುವಾಗ ಚಾಕಲೇಟ್ ತಿಂದರೆ, ಅದರ ಕವರ್ ಅನ್ನು ಏನು ಮಾಡುವೆ?

NOT TO BE REPUBLISHED © KTBS

9.1 ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಕ್ಕ ಆಟದ ಮೈದಾನ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇರಿದಂತಹ, ಎಲ್ಲರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಹ ಜಾಗಗಳು. ಇವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಇವು ನಮಗೆ ಆಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಬನ್ನಿ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿಯೋಣ...

ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಊರಿತ್ತು. ಅಲ್ಲೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಆಟದ ಮೈದಾನವಿತ್ತು. ಆ ಮೈದಾನವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಲು ಇಷ್ಟ.

ಅಲ್ಲಿ ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆ, ಜಾರುಬಂಡಿ ಮತ್ತು ತಂಪಾದ ನೆರಳು ಕೊಡುವ ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆ ಮೈದಾನ ಕೊಳಕಾಗತೊಡಗಿತು. ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ತಿಂದು ಬಿಟ್ಟ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಯ ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡತೊಡಗಿದರು. ಉಯ್ಯಾಲೆಯ ಸರಪಳಿಗಳಿಗೆ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯತೊಡಗಿತು. ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಬಿಟ್ಟ ಬಾಟಲಿಗಳು ಬೀಳತೊಡಗಿದವು. ಈಗ ಯಾರಿಗೂ ಅಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡಲು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಮೈದಾನವೇ ಖಾಲಿ ಖಾಲಿ. ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ನೋವಾಯಿತು.

ಒಂದು ದಿನ ರೀಮಾ ಮತ್ತು ಅರ್ಜುನ್ ಮೈದಾನದ ಬಳಿ ಬಂದರು. "ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ನಮ್ಮ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟದ ಜಾಗವಾಗಿತ್ತು ಅಲ್ಲವಾ? ಬಾ ಇದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡೋಣ..." ಎಂದಳು ರೀಮಾ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಒಂದು ಭಾನುವಾರದ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಪೊರಕೆ, ಬಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಕೆಲವರು ಮೈದಾನವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದರು, ಕೆಲವರು ಕಸವನ್ನು ಗುಡ್ಡೆ ಮಾಡಿ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿದರು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಗಿಡ ಮರಗಳಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿದರು, ಮತ್ತೆ ಉಳಿದವರು ಉಯ್ಯಾಲೆಯ ಸರಪಳಿಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬಳಿದರು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮೈದಾನ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಹೊಳೆಯತೊಡಗಿತು. ಆಲದ ಮರ ಆನಂದವಾಗಿ ನಗುತ್ತಿದೆಯೇನೋ ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಸುಂಯ್ ಸುಂಯ್ ಎಂದಿತು. ಶಿಕ್ಷಕರು, "ನೋಡಿ ನಾವು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಎಂತಹ ಪವಾಡ ನಡೆಯುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮಕ್ಕಳು, "ನಾವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಎಂದೂ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಕಸ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಕಸ ಹಾಕಲು ಬಿಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದರು.

ಆಟದ ಮೈದಾನ ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳ ಆಟ ಮತ್ತು ನಗುವಿನಿಂದ ಜೀವಂತವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಈಗ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮೂಡಿತ್ತು.

ನಾನು ಬಳಸುವ
ಜಾಗ ನನ್ನದು.
ಅದರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ
ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ
ನನ್ನದು.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1) ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ಆಟದ ಮೈದಾನ ಏಕೆ ಕೊಳಕಾಯಿತು?
- ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ಅದನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಸಿದರು?
- ನಾವು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಏಕೆ?

2) ಪ್ರತಿಜ್ಞಾ ಚಟುವಟಿಕೆ: ಮಕ್ಕಳು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ನಾನು ನನ್ನನ್ನು, ನನ್ನ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಕಸವನ್ನು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ, ನಾನು ನೀರನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಲೀ ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಬಳಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ತರಗತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂದು, ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನಾಳೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಾನು ಇದನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತೇನೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.'

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.1 ರಫ್ತಾರ್ ಖಾನ್ ಸ್ಕೂಟರ್

ನಾವಿಂದು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಕಾರು, ಬೈಕು, ದೋಣಿ, ರೈಲು, ಜೆಟ್ಟುಗಳ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ. ಅನಾದಿ ಕಾಲದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೀಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿ ಏನಾದರೂ ಅನಾಹುತವಾದರೆ ಭಾರೀ ಅಪಘಾತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಜರ್ಜರಿತವಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬನ್ನಿ ಅಂತಹ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೇ ಹೋದಾಗ ಏನೆಲ್ಲಾ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಈ ಕತೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯೋಣ.

ರಫ್ತಾರ್ ಖಾನನಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೋಗೋದು ಇಷ್ಟ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಗಾಡಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸೋ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ.

ಅವನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿ ಗಾಡಿ ವೇಗವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೊಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ, ಗಾಳಿ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎಷ್ಟು ಸದ್ದು ಮಾಡೋದು ಅಂದರೆ ವಿಮಾನ ಹಾರುತ್ತಿದೆಯೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅವನ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಹಳೆಯ ಸ್ಕೂಟರ್ ಇತ್ತು. ಅವನು ಸ್ಕೂಟರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ "ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಬೇಕು. ಬೇರೆ ಗಾಡಿಗಳ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಹೋಗಬೇಕು."

ಸರಿ ಒಂದು ದಿನ ಆ ಸ್ಕೂಟರ್ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲು ಕೂತ.

ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಿಸಲು ಹೊರತಂದ.

ಹಳೇ ಸ್ಕೂಟರ್ ವಿಮಾನದಂತೆ ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಾ ಓಡಲು ಶುರುಮಾಡಿತು.

ಬುರ್..ಬುರ್..ಬುರ್

ಬುರ್..ರ್..ರ್.... ರ್.... ರ್....

ಬೂಂ..ಮ್..ಮ್..ಮ್..ಮ್..ಮ್

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಬೂಮ್..

ಗಾಡಿ ಸದ್ದು ಕೇಳಿ ಜನ ಹೆದರಿದರು. ಜನರು ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಿದರು.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಮಾನವೇ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೀಳ್ತಾ ಇದೆಯೇನೋ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಆದರೆ ರಫ್ತಾರ್ ಖಾನನ ಸ್ಕೂಟರ್ನ ವೇಗ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿಸೋಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದ.

ಜೋರು ಸದ್ದುಮಾಡುತ್ತಾ ಸ್ಕೂಟರ್‌ನ ಭಾಗಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕಳಚಿಕೊಂಡವು. ಆದರೆ ರಫ್ತಾರ್ ಖಾನ್ ವೇಗವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ.
ಬೂಮ್... ಬಮ್.. ಮ್.. ಮ್.. ಮ್.. ಮ್
ಎಷ್ಟೇ ಆಗಲಿ ರಫ್ತಾರ್ ಖಾನ್ ರಫ್ತಾರ್ ಖಾನನೇ ಅಲ್ಲವೇ.
ಅವನು ಒಂದೇ ಸಮ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋದ.

ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಟುಸ್...

ಸ್ಕೂಟರ್ ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ರಫ್ತಾರ್ ಖಾನ್ ಹಾರುತ್ತಲೇ ಹೋದ. ಅವನು ಸ್ಕೂಟರ್ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಹಾರುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ.
ರಫ್ತಾರ್ ಖಾನ್ ತನ್ನದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಕಿದ. ಜನರನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಕಿದ. ಅವನ ವೇಗದ ಸದ್ದು ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನೀಗ ಮೋಡಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

1. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ರಫ್ತಾರ್ ಖಾನ್ ನಿಗೆ ಏನಾಯಿತು?
2. ರಫ್ತಾರ್ ಖಾನ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದದು ಸರಿ ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ನೀವು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?
3. ನಿಯಮಗಳು ಏಕೆ ಬೇಕು? ನಿಯಮಗಳೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಹೇಗಿರುತ್ತಿತ್ತು?
4. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ರಸ್ತೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ನಾನು, ನನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತು ಎನ್ನುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವೆ.

10.2 ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿಸುವಾಗ ಅವರ ಜೀವನವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಅವರಿಗೆ ಹಲವು ನಿಯಮಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದೇ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಇತರರಿಂದ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ – ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಸ್ತೆಗಳು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅನ್ವೇಷಿಸೋಣ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಹದಿಹರೆಯ ಮತ್ತು ಯುವಕರ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಮೃತಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 28% ಮಕ್ಕಳು, ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಯುವಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲದೆ ಅವರ ಪರಿವಾರದ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಅಥವಾ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯ ಕಾರಣಗಳು:

ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಗಾಡಿ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು.

ತಪ್ಪು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದು.

ಚಾಲನಾ ಪರವಾನಗಿ (ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಲೈಸೆನ್ಸ್) ಇಲ್ಲದೆ ಗಾಡಿ ಓಡಿಸುವುದು.

ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಮತ್ತು ಸೀಟ್ ಬೆಲ್ಟ್ ಧರಿಸದಿರುವುದು.

ಗಾಡಿ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊಬೈಲ್ ಹಾಗೂ ಹೆಡ್ ಫೋನ್ ಬಳಸುವುದು.

ವೀಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು.

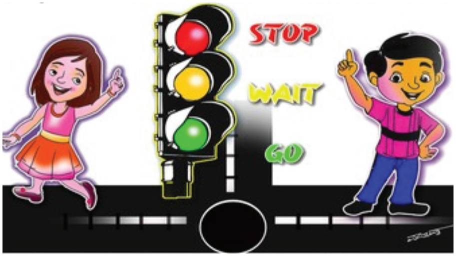
ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ, ಗಾಡಿ ಓಡಿಸುವುದು.

ಸಂಚಾರ ಸಂಕೇತಗಳು (ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಸಿಗ್ನಲ್) ಮತ್ತು ಫಲಕಗಳಲ್ಲಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿರುವುದು.

ರಸ್ತೆಗಳು ಹಲವಾರು ಜನರು ಹಾಗೂ ಗಾಡಿಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸಲು ಇರುವ ಒಂದು ಸೌಲಭ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ರಸ್ತೆ ಬಳಸುವಾಗ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕರ್ತವ್ಯ ಕೂಡ. ಸಂಚಾರ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ, ಗಾಡಿ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗಿನ ಮನೋಭಾವ, ಇತರೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿಯು ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧರಾಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಇತರರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರು ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾನು ಪಾಲಿಸುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನಾನು ಮಾದರಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮಾಡಬಹುದು. ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಎತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಎಡಗೈ ಎತ್ತಬೇಕು. ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದರೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಏನು ಅನಿಸಿತು? ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಏನು ಆಗುತ್ತದೆ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಗಮನಿಸಿ : ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಅಥವಾ ವಿಚಲಿತವಾದಾಗ ತಪ್ಪುಗಳು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಗಾಡಿ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು, ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು, ನಮ್ಮ ಗಮನ ಇತರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರಸ್ತೆ ಕಡೆಗೆ, ಬೇರೆ ವಾಹನಗಳ ಕಡೆಗೆ, ಸದ್ದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಪಘಾತಗಳಾಗುವುದು ಕ್ಷಣಿಕ ಗಮನದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ.



ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ನನ್ನನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

1. ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುವ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗುವ ಭಯದಿಂದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೇ?
2. ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದ ಕಾರಣ ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಯಾರಾದರೂ ಗಾಯಗೊಂಡ ಸಂದರ್ಭದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.3 Read the Label

Food is a need, a necessity. When humans lived in the jungle, there was no problem We gathered food from the trees and plants like fruits, nuts, flowers and leaves, eggs from nests, caught fish and ate animals like chicken or deer etc. All these foods existed in nature. They were not being made in any factory We ate them raw, without cooking.

For example, take fruit juices. Many of us think that they are healthy.

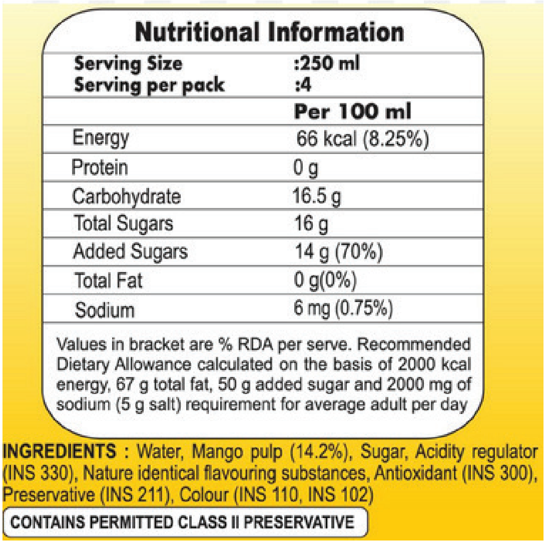
Let's see how the fruit juice is made in a factory.

- Fruit is washed, sorted, peeld and the seed/ core is removed.
- Crushing and pulping to extract the juice from the fruit pulp.
- Filtration and clarification and removal of air and oxygen.
- Concentration and blending and ingredient adjustment with sweeteners, acids and flavors to achieve the desired taste.
- Heating to eliminate germs and extend shelf life.

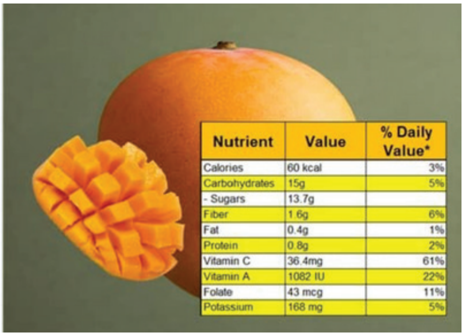
@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

The fruit juice that is made in a factory is very different from fresh fruit juice. One may it make themselves. It has much more nutritional value and fiber.

It is a good habit to read the label - the ingredient, and the amount of protein, sugar, added sugar, fat, vitamins and mineral etc that is there in the packaged food or drink



As these pictures show that eating a mango gives much more nutrition than having packaged mango juice. Having a cola drink gives empty calories that is sugar which harms our body.



Nutrient	Value	% Daily Value*
Calories	60 kcal	3%
Carbohydrates	15g	5%
- Sugars	13.7g	
Fiber	1.6g	6%
Fat	0.4g	1%
Protein	0.8g	2%
Vitamin C	36.4mg	61%
Vitamin A	1082 IU	22%
Folate	43 mcg	11%
Potassium	168 mg	5%

Find out how much protein, calcium and iron your body needs every day. Make a picture collage of super foods and put it up in your class - for example, Raagi, Sesame Seeds, Ground nuts, Walnuts.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Time with Teacher: Bring labels of different food items your family buys. Read them to understand how the ingredients (contents) may help or harm your body.

Discuss in groups of 4: How can we make tasty, healthy, fun foods? Example. Fruit Chaat, Groundnut with chutney, etc.

I can replace junk food with healthy fun foods.

Think and Do: Which junk food do you have often? How can you reduce this? What can you replace it with?

10.3 ಲೇಬಲ್ ಓದಿ

ಆಹಾರ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಮನುಷ್ಯರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮರಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಪಕ್ಷಿಗಳ ಗೂಡುಗಳಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಮೀನುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೆವು ಮತ್ತು ಕೋಳಿ, ಕುರಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾವು ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆವು.

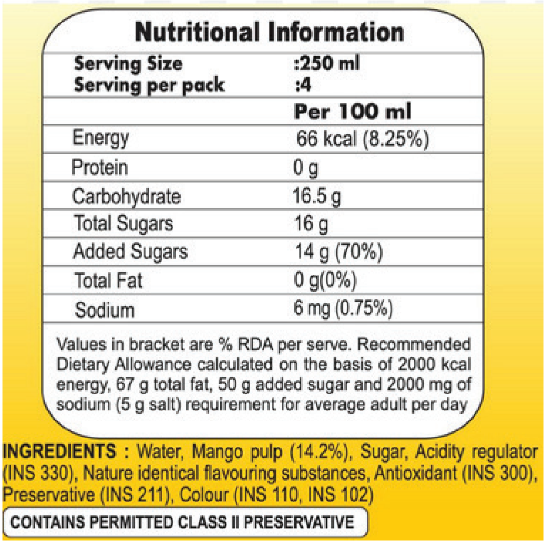
ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಉದಾಹರಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ.
ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡೋಣ

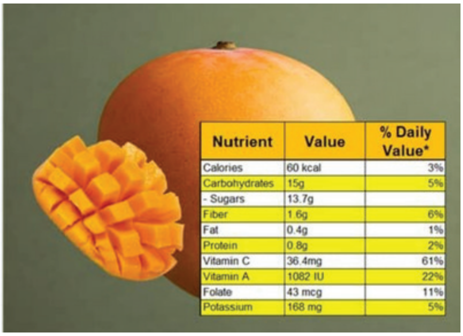
- ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು, ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ಬೀಜ/ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನಿಂದ ರಸವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಅದನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೋಸುವಿಕೆ/ಶೋಧಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಪೇಕ್ಷಿತ ರುಚಿ ತರಲು ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳನ್ನು, ಸುವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೆಡದಂತೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಶೆಲ್ಫ್ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ನಾವೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತರಿಯಾಗಲು ಈ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಾಟಲಿಗಳ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಗಳ ಮೇಲಿನ ಲೇಬಲ್ ಓದುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED



ಈ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ, ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಮಾವಿನ ರಸಕ್ಕಿಂತ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೋಕೋ-ಕೋಲಾ ಪಾನೀಯವು ಯಾವುದೇ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೊಂದಿದ್ದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



Nutrient	Value	% Daily Value*
Calories	60 kcal	3%
Carbohydrates	15g	5%
- Sugars	13.7g	
Fiber	1.6g	6%
Fat	0.4g	1%
Protein	0.8g	2%
Vitamin C	36.4mg	61%
Vitamin A	1082 IU	22%
Folate	43 mcg	11%
Potassium	168 mg	5%

ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಾಗಿ, ಎಳ್ಳು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ವಾಲ್ನಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ : ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಖರೀದಿಸುವ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಲೇಬಲ್ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆ ಲೇಬಲ್ ಗಳನ್ನು ಓದಿ.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ: ರುಚಿಕರವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು? ಉದಾಹರಣೆ: ಹಣ್ಣಿನ ಚಾಟ್ಸ್, ಕಡಲೆಬೀಜದ ಚಟ್ನಿ ಇತ್ಯಾದಿ..

ನಾನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು (ಜಂಕ್ ಫುಡ್) ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ : ನೀವು ಯಾವ ಯಾವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು (ಜಂಕ್ ಫುಡ್) ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ? ನೀವು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು? ನೀವು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು?

10.4 My Personal Safety Rules

We have many rules on the road, in the classroom, in the kitchen, even in games. Why do you think we have these rules? Let's talk about rules for interpersonal behaviour. We live in a society and have certain responsibilities towards each other. Rules and social etiquettes are created to help everyone feel safe and respected.

Personal Safety Rules.

Touching Rule

We don't touch anybody's body in a way that makes us or them feel uncomfortable, sad, scared or confused. We don't touch our private parts in public. Others must follow this rule with us.

Clothing Rule

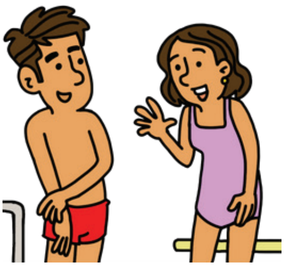
We keep our private parts covered in public. We don't remove our clothes in a way that makes others feel uncomfortable, sad, scared or confused. Others should follow this rule with us.

These rules are for safety, and not because there is any shame in any part of our body.

Talking Rule

We talk about our private parts with safe adults like parents, teachers or doctors when we need help, are hurt or have questions. We don't talk about other people's bodies in a way that makes them uncomfortable. Others should follow this rule with us.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED



Clothing Rule

Touching Rule

Talking Rule

Discussion in groups of 4:

Create one rule for safe behaviour online or offline. Example: “We don’t share private photos online.” And together, write all the rules on a chart paper and put it up on the bulletin board in class.

A Safe Adult is someone who follows rules and etiquettes, respects boundaries, and makes you feel safe. We respect people for their knowledge, skills, behaviour and values.

But remember respect is different from obedience. We need not obey people if it will make us unsafe or break a law.

Note: It is not okay if someone uses the gifts or the help they provided as a reason to break our personal boundaries and/or ask us to keep quiet. People often give each other gifts. It is our nature to be helpful. People should not use it with the intention to harm us.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Think and Do: You can discuss the safety rules with your brothers and sisters and cousins and explore together ways to protect each other in an unsafe situation.

10.4 ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಆಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಈ ನಿಯಮಗಳು ಏಕೆ ಇವೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ? ಈಗ ಪರಸ್ಪರ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡೋಣ. ನಾವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಕೆಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಗೌರವದಿಂದಿರಲು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು.

1. ಸ್ಪರ್ಶದ ನಿಯಮ

ನಾವು ಬೇರೆಯವರ ದೇಹವನ್ನು ನಮಗೆ ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ಮುಜುಗರ, ದುಃಖ, ಭಯ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲ ಮೂಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

2. ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವ ನಿಯಮ

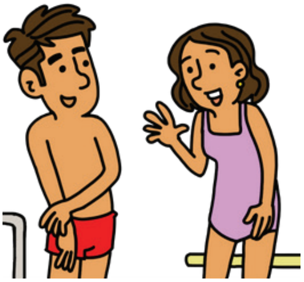
ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇತರರಿಗೆ ಮುಜುಗರ, ದುಃಖ, ಭಯ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲ ಮೂಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

3. ಮಾತನಾಡುವ ನಿಯಮ

ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದಾಗ, ನೋವಾದಾಗ, ಸಂದೇಹಗಳಾದಾಗ ನಾವು ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರಂತಹ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

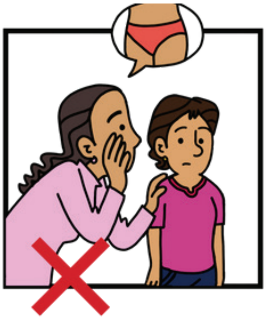
ಈ ನಿಯಮಗಳು ಇರುವುದು ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿಯೇ ಹೊರತು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಜುಗರ ಪಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED



ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವ ನಿಯಮ

ಸ್ಪರ್ಶದ ನಿಯಮ



ಮಾತನಾಡುವ ನಿಯಮ

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

ಆನ್ಲೈನ್ ಅಥವಾ ಆಫ್ಲೈನ್ನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷಿತ ನಡವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಒಂದು ನಿಯಮವನ್ನು ರಚಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆ: 'ನಾವು ಖಾಸಗಿ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.' ಜೊತೆಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಎಂದರೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ, ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ನಾವು ಜನರನ್ನು ಅವರ ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲ, ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನೆನಪಿಡಿ ಗೌರವವು ವಿಧೇಯತೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಯಾರಾದರು ನಮಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತರೆನಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಕಾನೂನನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಸೂಚನೆ: ಯಾರಾದರೂ ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಉಡುಗೊರೆ ಅಥವಾ ಮಾಡಿದ ಸಹಾಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿ ಮೀರಿ ವರ್ತಿಸಲು ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಮೌನವಾಗಿರಿ ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಜನರು ಪರಸ್ಪರ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ನಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬಳಸಬಾರದು.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿವೆ. ಅದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾನು ಇತರರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಪಾಲಿಸಬಲ್ಲೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ : ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರರು, ಸಹೋದರಿಯರು ಮತ್ತು ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ರಕ್ಷಿಸಲು ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

10.5 My Personal Safety Guide

All of us children and adults have the right to feel safe everywhere: at home, at school, online or in public. Sometimes, people may behave in ways that make us feel uncomfortable, sad, scared or confused. Some of these actions may be done out of a lack of awareness of boundaries and what impact they have on others. Sometimes, people may do it deliberately. In either case, it is ok to tell the other person(s) and express your discomfort and ask that they do not do so again. When these conversations are awkward, see if you can get the help of other adults to speak to them.

What if the first adult doesn't help?

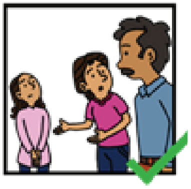
We can also get help from my friends, family and governmental bodies (like police) to support us when we need it. Most adults, including strangers, care for children and want to keep them safe. We can keep speaking to adults until we get the help we need. You can call 1098 or 112 for help from the police!

Write True or False for each statement, then discuss with the teacher:

1. Strangers are dangerous. ______________
2. It is shameful to get hurt in private parts. ______________
3. If a relative touches me inappropriately, I can go away and tell a safe adult. ______________
4. Most adults want to keep children safe. ______________

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Note: Sometimes we may not be able to tell a trusted adult that a person broke the personal safety rules. We may feel ashamed, embarrassed or guilty to tell them (despite having no logical reason to feel ashamed or guilty) or we may feel scared that they may get angry or that they may not believe us. So even if we are not able to say, 'no' or tell a trusted adult it is still **never your fault.** You can tell someone as and when you feel comfortable and ready.



In groups, create posters on one of these themes:

- **It's never too late to tell.**
- **It's not the victim's fault.**

It is never too late to tell safe adults about the unsafe behaviour of people.

Think and Do: Sit in a circle and discuss- What can you do as a class to pro mote personal safety and support victims of abuse?

10.5 ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಎಲ್ಲೆಡೆ (ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಆನ್ಲೈನ್ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ) ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಜನರು ನಮಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ, ದುಃಖ, ಭಯ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಜನರು ಅದನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡದಂತೆ ಹೇಳುವುದು ಸರಿ. ಹೇಳಲು ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಇತರ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ನಮಗೆ ವಯಸ್ಕರು ಸಹಾಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

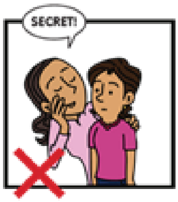
ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ, ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದಲೂ (ಪೊಲೀಸರಂತಹ) ನೆರವು ಪಡೆಯಬಹುದು. ವಯಸ್ಕರೂ, ಅಪರಿಚಿತರೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಜನರು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಸಿಗುವವರೆಗೂ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬಹುದು.

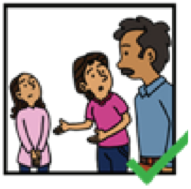
ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು 1098 ಅಥವಾ 112 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಕ್ಯಕ್ಕೂ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಬರೆಯಿರಿ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

1. ಎಲ್ಲಾ ಅಪರಿಚಿತರು ಅಪಾಯಕಾರರು. ______________
2. ಖಾಸಗಿ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾದರೆ ಅದು ನಾಚಿಕೆಯ ವಿಷಯ. ______________
3. ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅನುಚಿತವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ನಾನು ಅಲ್ಲಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. ______________
4. ಹಲವು ವಯಸ್ಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ______________

ನೆನಪಿಡಿ : ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಮುರಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ನಾವು ನಾಚಿಕೆ, ಮುಜುಗರ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ (ಈ ರೀತಿ ಅನಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ) ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಹುದು. ಅವರು ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ನಮ್ಮನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಯವೂ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ, ನೀವು 'ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅದು ಎಂದಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಅನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೀರೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ನೀವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಬಹುದು.





ಜನರು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ, ಆ ಕುರಿತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಎಂದಿಗೂ ತಡವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು

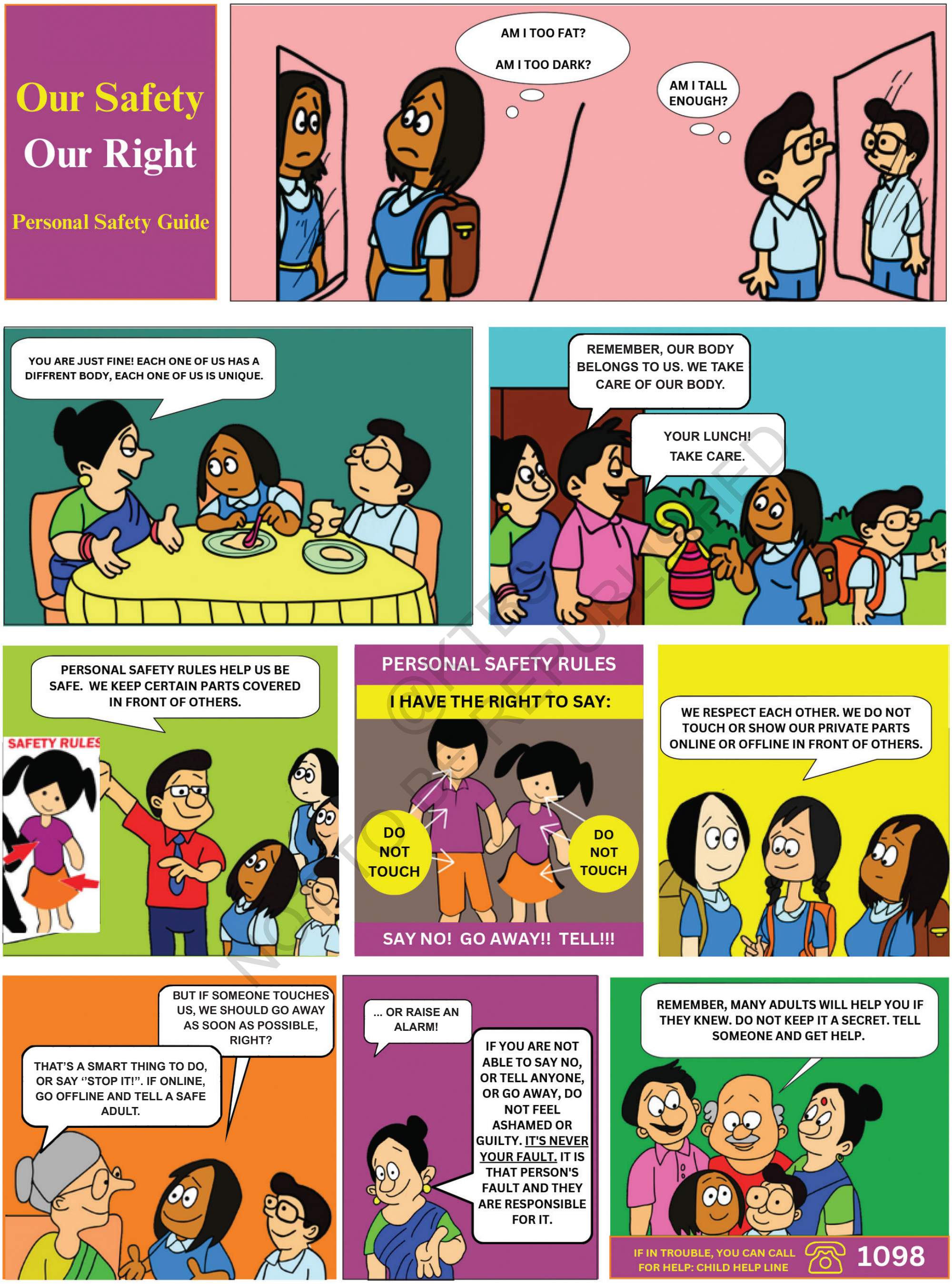
ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ.

- **ಹೇಳಲು ಎಂದಿಗೂ ತಡವಾಗಿಲ್ಲ.**
- **ಅದು ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರ ತಪ್ಪಲ್ಲ.**

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ : ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದವರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ನೀವು ತರಗತಿಯಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Additional Information

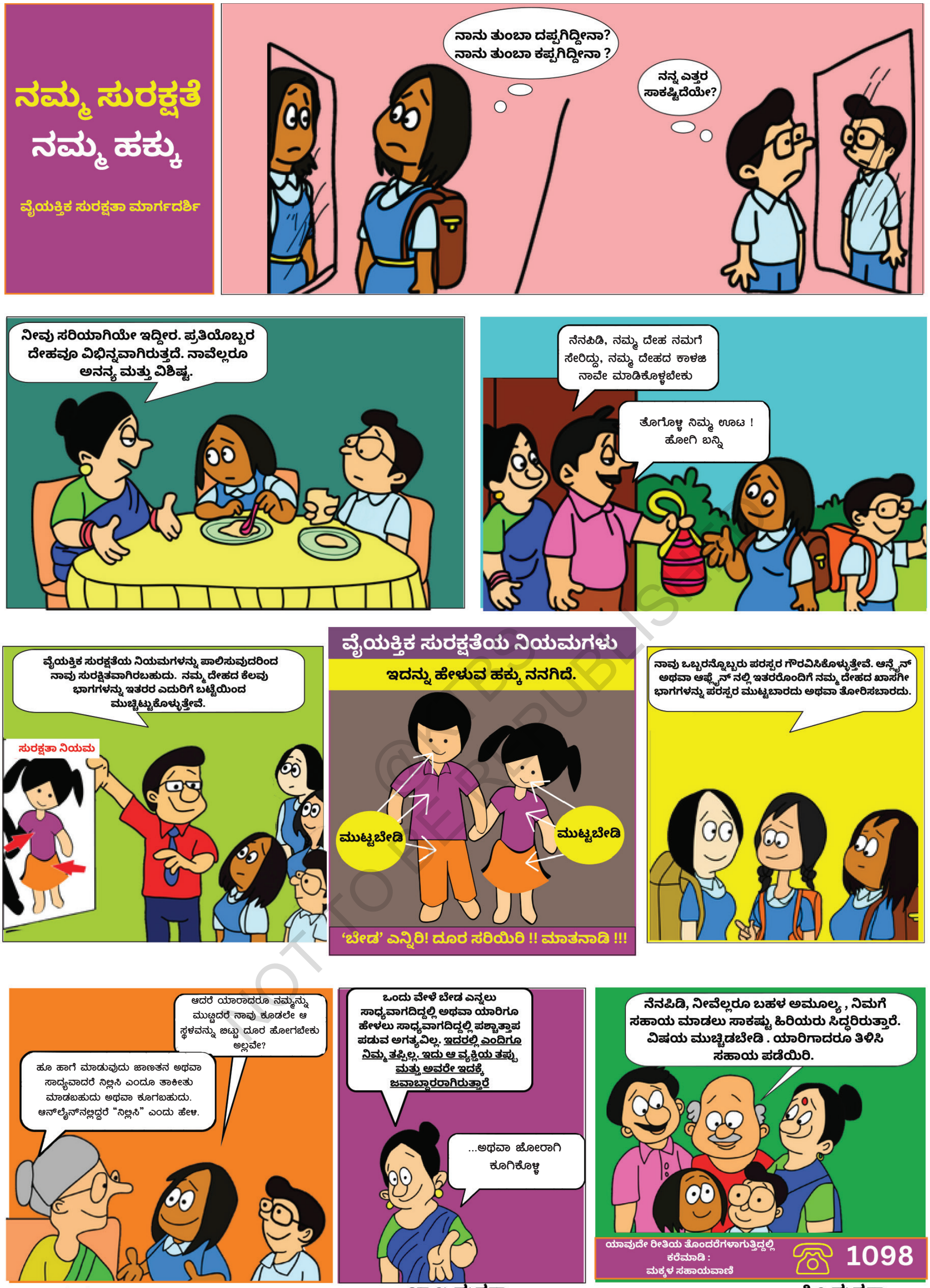


SURAKSHITH

BAL SURAKSHA

STRI SURAKSHA

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED



ಸುರಕ್ಷಿತ್

ಬಾಲ ಸುರಕ್ಷಾ

ಸ್ತ್ರೀ ಸುರಕ್ಷಾ

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Activity Work Sheet / ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED