ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ

Department of School Education & Literacy

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಒಳಗೊಂಡ } ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

Physical Education, Mental and Social wellbeing Including } VALUE EDUCATION

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

6

6ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ

Activity Book for Class 6 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	**ಡಾ. ಹರಿಪ್ರಸಾದ್ ಜಿ. ವಿ.** ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ

ನಿರ್ವಹಣೆ

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

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ತಂಡ

ಶ್ರೀ ಶಶಿಧರ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು (ಆಡಳಿತ) ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.	**ಶ್ರೀ ಸೋಮು ಕುದುರಿ ಹಾಳ್** ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, GHPS ಶಿಂಗಾಪುರ, ಶಿಗ್ಗಾಂವ್ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ.
ಶ್ರೀ ಸಂದೇಶ್ ಹೆಚ್. ನಾಯ್ಕ GPT, GHPS, ಹರಪ್ಪನ ಹಳ್ಳಿ, ಆನೇಕಲ್ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆ.	**ಶ್ರೀ ಶಂಕರಪ್ಪ. ಕೆ. ಎನ್.** ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ.ಪ.ಪೂ. ಕಾಲೇಜು ಪ್ರೌಢ ಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ ನಗರನ ಹಳ್ಳಿ, ಹೊಳೆನರಸಿಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ – Knowledge Partners

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

ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡ

ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾನುಮತಿ ಎಸ್.ಎ.ಡಿ.ಪಿ.ಐ., ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ	**ಶ್ರೀ ಗುರುಸ್ವಾಮಿ ಹಿರೇಮಠ್** ಎ.ಡಿ.ಪಿ.ಐ., ಲೋಕಶಿಕ್ಷಣ

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

PREFACE

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

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

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

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

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

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

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

INSTRUCTIONS

ಸೂಚನೆಗಳು

ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
To be done Independently

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು
Teacher Instructions

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿ
Ask your friend

ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
Teacher and students do it together

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ
Discuss in Groups

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ
Think and Do

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

Index - ಪರಿವಿಡಿ

Core Values ಮೂಲ ಮೌಲ್ಯಗಳು	Sub Values ಉಪಮೌಲ್ಯಗಳು	Title ಶೀರ್ಷಿಕೆ	Page no. ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1.Respect ಗೌರವ	Classroom Agreement ತರಗತಿ ಒಪ್ಪಂದಗಳು	1.1 Our Value Centred Classroom ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿತ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ	1-2
	Dignity of Labour ಕೆಲಸದ ಘನತೆ	1.2 All Work Is Valuable ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳು ಅಮೂಲ್ಯ	3-4
	Ambition ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ	1.3 My Dream Tree ನನ್ನ ಕನಸಿನ ಮರ	5-6
2.Honesty and Integrity ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	Courage to Make Mistakes ತಪ್ಪನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯ	2.1 When I Make a Mistake ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ	7-8
3. Emotional Intelligence & Resilience ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ	Emotional Regulation ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿರ್ವಹಣೆ	3.1 Angry Akku	9
		3.2 Managing Anger ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆ	10-13
	Positive Self Talk ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ ಚರ್ಚೆ	3.3 Qualities in Me ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳು	14-15
		3.4 My Strengths in Tough Times ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಲಗಳು	16-19
4. Empathy and Compassion ಅನುಭೂತಿ	Non Judgemental Attitude ಇತರರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡದಿರುವುದು	4.1 Trap Word ಟ್ರ್ಯಾಪ್ ವರ್ಡ್	20-23
	Active Listening ಸಕ್ರಿಯ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	4.2 Mindful Listening ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು	24-27
	Developing Empathy ಅನುಭೂತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು	4.3 Our Strengths and Qualities! ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳು	28-29
		4.4 Stepping into Other Worlds ಬೇರೆ ಲೋಕಗಳತ್ತ ನಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆ	30-31

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

5. Diversity Equity & Inclusion
ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಸಮತೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ

- **Disability Inclusion** ವಿಶೇಷ ಚೇತನರ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ
  - 5.1 Ubuntu! ಉಬುಂಟು! — 32-35

6. Gender Equality
ಜೆಂಡರ್ ಸಮಾನತೆ

- **Understanding Gender** ಲಿಂಗತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
  - 6.1 The Weightlifting Princess — 36-37
  - 6.2 Respect Diversity In Our Bodies ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ದೇಹಗಳ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸೋಣ — 38-41

7. Scientific Temper and Creative Imagination
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ

- **Innovation** ನಾವೀನ್ಯತೆ
  - 7.1 ನನಗೆ ನಾನೇ ಗೆಳೆಯ — 42

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

- **Sustainable Choices** ಸುಸ್ಥಿರ ಆಯ್ಕೆಗಳು
  - 8.1 Create Best Out Of Waste ಕಸದಿಂದ... ರಸ! — 43-48
- **Love for Animals and Living Beings** ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ
  - 8.2 Jadav and the Tree Place — 49

9. Civic Responsibility
ನಾಗರೀಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

- **Voting Awareness** ಮತದಾನದ ಅರಿವು
  - 9.1 Why Vote? ಮತ ಏಕೆ ಹಾಕಬೇಕು? — 50-51
- **Financial Awareness** ಆರ್ಥಿಕ ಜಾಗೃತಿ
  - 9.2 My Needs and Wants ನನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಯಕೆಗಳು — 52-55

10. Safety
ಸುರಕ್ಷತೆ

- **Digital Safety** ಡಿಜಿಟಲ್ ಸುರಕ್ಷತೆ
  - 10.1 When My Boundaries are Broken ಇತರರು ನನ್ನ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ — 56-59
- **Personal safety** ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ
  - 10.2 My Safety Guide ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ — 60-61

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ — 62-69

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

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 All Work Is Valuable

Do we think about how many different people help our day run smoothly from the moment we wake up until we come to school? Each job, whether big or small, helps our community function well. Every role matters in our society, whether it's cleaning, teaching, driving, or serving.

Think and Do:

- Look at the picture of the dosa on a plate.
- Think who helped to prepare make it? write/draw down every role you can imagine in your notebook.

Teacher's instructions:

- Highlight how many roles contribute to one meal.
- Help students brainstorm roles and encourage them to be creative.
- Encourage them to think of the many invisible hands

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

Discuss in groups:

Why every job deserves respect and gratitude ?

I can respect every kind of work and treat every worker with dignity.

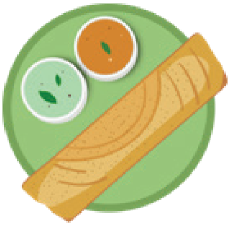
Think and Do: Imagine your favourite food on a plate. Imagine how many people's hands made that food possible. The farmer, the miller, the shopkeeper, your family members who bought and cooked it, and even the plate maker. Each one, seen or unseen, helped bring that food to your plate. Make a thank you card and give to them and say thank you.

1.2 ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳೂ ಅಮೂಲ್ಯ

ನಾವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ದಿನ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲು ಎಷ್ಟು ಜನರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ? ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸ, ದೊಡ್ಡದಾಗಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಲಿ, ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ:

ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ದೋಸೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾತ್ರದ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ/ ಅಥವಾ ಹೆಸರು ಬರೆಯಿರಿ.



ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು:

- ಒಂದು ಊಟ ತಯಾರಿಯ ಹಿಂದೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಜನರು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿರಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೋಸೆ ತಯಾರಿ ಹಿಂದೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಜನರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟೂ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ತರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿರಿ.
- ಅನೇಕ ಕಾಣದ ಕೈಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಮಾನವಾಗಿ, ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾ, ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಏಕೆ?

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಊಟ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಊಟ ಸಿದ್ಧವಾಗಲು ಎಷ್ಟು ಜನರ ಕೈಗಳು ಶ್ರಮಿಸಿವೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಬೆಳೆದ ರೈತ, ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿದ ಗಿರಣಿಯವನು, ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದ ಅಂಗಡಿಯವನು, ಅದನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ಅಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅಮ್ಮ ಅಥವಾ ಮನೆಯವರು ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆ ತಯಾರಕರು.

ಆ ಊಟ ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆದು ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುವ ಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿರಿ.

ನಾನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೀತಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಗೌರವಿಸಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕೆಲಸಗಾರನನ್ನು ಘನತೆಯಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

1.3 My Dream Tree

Ambition is the spark inside us that makes us dream about our future. It helps us set goals, work hard, and believe in ourselves. Even when we face problems, ambition and support from other can help us grow and reach our dreams.

Do this

Draw a tree you like. Imagine this is your dream tree.

Leaves: Write three things you want to learn or get better at this year. These can be small goals, like improving a skill, doing better in studies, or working toward your career dreams and ambitions.

Example:

- 'I want to read more books this year.'
- 'I want to improve in cricket '
- 'I want to learn to swim'

Trunk: Write your strengths (e.g, commitment, creativity, discipline)

Roots: Write names of people who can support you in achieving your goal. (family, friends, teachers, beliefs)

Discuss in groups of 4:

List one situation (at school or home) where you would like to use your strength to achieve your goal. 'When I find it difficult to read in class, I will use my strength of not giving up'.

Believing in myself when things are hard, makes me stronger and more confident.

Think and Do:

List out your strengths and read them everyday

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

1.3 ನನ್ನ ಕನಸಿನ ಮರ

ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಚಿಗುರಿನಂತೆ, ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಕನಸು ಕಾಣಲು ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಗುರಿ ರೂಪಿಸಲು, ಶ್ರಮಿಸಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರೂ, ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಇತರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಾವು ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿರಿ:
ನಿಮಗಿಷ್ಟದ ಒಂದು ಮರದ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ ಅದು ನಿಮ್ಮ 'ಕನಸಿನ ಮರ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಲೆಗಳು: ಈ ವರ್ಷ ನೀವು ಯಾವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ? ಅಥವಾ ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ? ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸಲು ಕಲಿಯುವುದು, ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಯಲು ಯೋಚಿಸಿರಬಹುದು, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಬರಲು ಯೋಚಿಸಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವಿರೊ ಆ ಕಡೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಲು ಯೋಚಿಸಿರಬಹುದಾದಂತಹ ಗುರಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

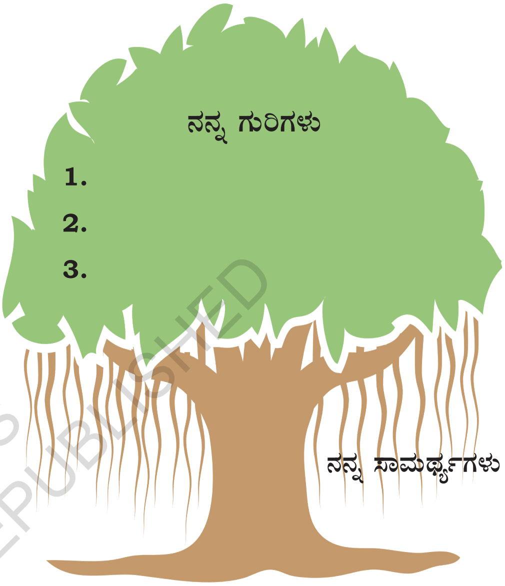
ಉದಾಹರಣೆ:
- ಈ ವರ್ಷ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ನಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಬರಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಈಜು ಕಲಿಯುತ್ತೇನೆ.

ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ: ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬದ್ಧತೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಶಿಸ್ತು

ಬೇರಿನಲ್ಲಿ: ನಿಮ್ಮ ಕನಸನ್ನು ತಲುಪಲು ನಿಮಗೆ ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ (ಕುಟುಂಬ, ಗೆಳೆಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು)

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಲು ಬಯಸುವ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು (ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ) ಹೆಸರಿಸಿರಿ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದಲು ನನಗೆ ಕಷ್ಟವಾದಾಗ, ನಾನು **'ಛಲದಿಂದ ಓದುವ' ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇನೆ.**



ನನಗೆ ಬೆಂಬಲ ಕೊಡುವವರು

....

....

....

....

ಕಠಿಣ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನಾನು ನಂಬಿಕೆ ಇಡುವುದರಿಂದ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಶಾಲಿಯೂ, ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯೂ ಆಗುತ್ತೇನೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಓದಿ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

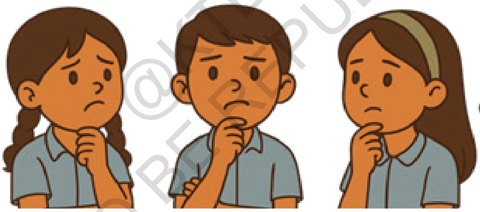
2.1 When I Make A Mistake

A mistake is when something does not go as planned. It can be a small mistake, like spelling a word incorrectly or it could be a bigger one. But are the mistakes same as failures? Or are they a natural step toward learning? Also, what do we do when our mistake has harmed someone else? Let us explore.

Think about how you may feel and behave when you make a mistake that affected another person. Some examples are given below in thought bubbles. You can write your own too in your notebook!

- ☐ "I feel scared."
- ☐ "I don't feel anything."
- ☐ "What mistake? I didn't do anything."
- ☐ "It's not my fault — they misled me!"
- ☐ "No one warned me this could happen."
- ☐ "I didn't make a mistake at all!"

- ☐ "It's your problem now, I can't help."
- ☐ "I'm sorry. How can I make this right?"
- ☐ "I take full responsibility."
- ☐ "I'm just not good enough for this."
- ☐ "What can I learn from this for next time?"



Discuss in groups of 4:

Talk about a time when someone made a mistake and it affected you. What did you want that person to do?

Talk about a time when your mistake affected another person. What did you do then?

- Mistakes happen, and some can have big consequences. When that happens, we may doubt our capabilities.
- When we cannot undo our mistakes, we can choose to avoid hurting others feelings by asking for forgiveness.
- When we do that, we develop responsibility and accountability in ourselves. We also build self-respect, and others respect us too.

Mistakes are an opportunity to learn and build my character.

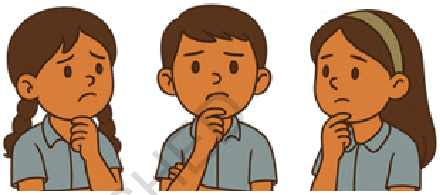
Think and Do:
Find out some real-life stories about mistakes. For example a classmate's shirt got torn while playing, and instead of helping, many classmates laughed at him. In another instance, a student gave a wrong answer, and the whole class mocked her, causing her to lose confidence.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

2.1 ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ

ತಪ್ಪು ಅಂದರೆ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಆಗದೆ ಇರುವುದು. ನಿಖರತೆ, ಸತ್ಯ, ಸರಿಯಾದ ನಿಯಮ ಅಥವಾ ಕ್ರಮದಿಂದ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಕಲಿಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ನೀಡದಿರುವುದು. ಇದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪ ಆಗಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಕ್ಷರ/ಪದಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಬರೆಯುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ತಪ್ಪು ಎಂದರೆ ವಿಫಲತೆ/ಸೋಲು ಎಂದರ್ಥವೇ? ಅಥವಾ ಇದು ಹೊಸ ಕಲಿಕೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆಯೇ? ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ, ನಮ್ಮ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಯಾರಿಗಾದರೂ ನೋವಾದರೆ, ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಬನ್ನಿ, ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ನೀವು ಒಂದು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ, ಇದರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನು?



- ☐ "ನನಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ."
- ☐ "ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ತುಂಬಾ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ."
- ☐ "ನನಗೆ ಏನೂ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ."
- ☐ "ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡೇ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ನಟಿಸುತ್ತೇನೆ."
- ☐ "ಬೇರೆಯವರು ಕೊಟ್ಟ ತಪ್ಪು ಸಲಹೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಯಿತು ಎಂದು ಇತರರನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತೇನೆ."
- ☐ "ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಲ್ಲ ಅಂತ ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ."
- ☐ "ನೀವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನನ್ನಿಂದ ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದು ಅಂತ ಹೇಳಿ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ."
- ☐ "ನನ್ನ ತಪ್ಪಿಗೆ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಏನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?" ಅಂತ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ.
- ☐ "ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ ಅಂತ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ."
- ☐ "ನನ್ನ ಈ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ನಾನು ಯಾವ ಪಾಠ ಕಲಿಯಬಹುದು ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ"

ಎಲ್ಲರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ತರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ನಮಗೆ ಬೇಸರವಾಗಬಹುದು. ಮರೆಯದಿರಿ, ನಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿ, ಇತರರಿಗಾದ ನೋವು ಅಥವಾ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ:

- ☑ ನಾವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ☑ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಗೌರವ ಬರುತ್ತದೆ.
- ☑ ಇತರರು ಕೂಡ ನಮಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ :

- ಯಾರಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಯಿತು?ಅವರಿಂದ ನೀವು ಏನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಿರಿ?
- ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಯಾರಿಗಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ನೀವು ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ ?

ತಪ್ಪುಗಳು ನಮಗೆ ಕಲಿಯುವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ : ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕೆಲವು ತಪ್ಪಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸರಿ ಉತ್ತರ ನೀಡದಿದ್ದಾಗ, ಇತರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ, ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿ ಹರಿದ ಅಂಗಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ನಕ್ಕಾಗ, ಇತ್ಯಾದಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

3.1 Angry Akku

Adaptation: This story is adapted from a story by the same name, written and illustrated by Vinayak Varma, and published by Pratham Books.

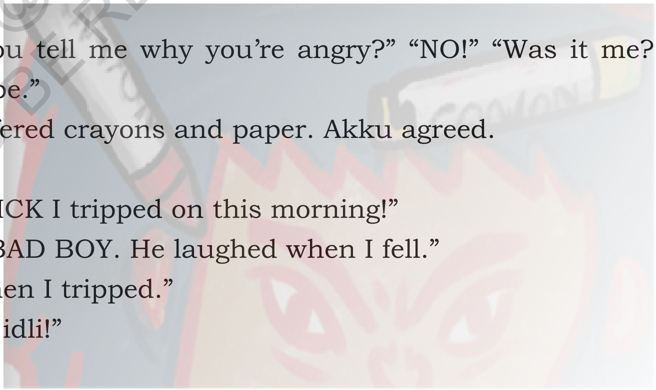
We have many emotions which are not managed or regulated appropriately. Anger is one emotion which is visible and can harm the surroundings.

Story Time!

When the final school bell rang, all the children ran out laughing except Akku. She was very, very angry. As Appa cycled them home, he pointed to sunflowers. "Look, Akku!" he said. "They're too yellow!" she snapped. "They're hurting my eyes!" At home, he tried to cheer her with monkeys on the roof. "SHOO! Go AWAY!" shouted Akku.

Appa offered her buttermilk to cool down. "I DON'T WANT IT!" she yelled. "Just a sip?" he asked. "Fine!" she grumbled, taking a sip by sip. Soon, the glass was empty. "Want a vada?" he asked. "FEHH!" said Akku. "Just one bite?" "Fine!" she muttered. One bite led to another, and soon the plate was empty too.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED



"Good girl," said Appa. "Now will you tell me why you're angry?" "NO!" "Was it me? Amma? Something at school?" "Maybe."
"Would you like to draw it?" Appa offered crayons and paper. Akku agreed.

She drew a red brick. "That's the BRICK I tripped on this morning!"
Next, a boy. "That's Bikku. A VERY BAD BOY. He laughed when I fell."
Then an idli. "It fell from my tiffin when I tripped."
And then a crow. "It flew off with my idli!"

She paused, then drew her teacher. "Amala Miss helped me when I fell. She hugged me."
"That's kind of her," Appa said. "But she pinched my cheeks. I hate that."
"Oh-ho! That must've hurt?" "A little. But I'm okay now."
"You draw so well, Akku!" said Appa. "Will you draw something for Amma too?"
"OH-kay!" she replied, sketching a mouse, a boat, a tree, the sun, Appa's cycle, a dog, a frog... And just like that, Akku forgot all about the brick. The bad boy. The stolen idli. Even her anger had disappeared.

3.2 Managing Anger

Discuss in groups of 4 and then with your teacher:

- How do I express anger?
- What kind of words and actions do I use?
- Do these actions and words help solve the issue because of which I got angry?
- Can I express anger in a way that does not hurt the other party or myself, and helps to resolve the underlying issue?

Tips on managing and expressing anger

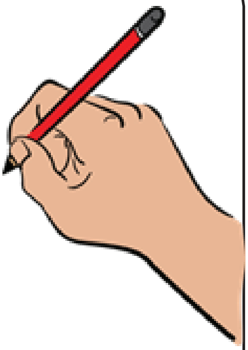
- Take a few deep breaths. Breathe in slowly through your nose while counting 1-2 in your mind.
- Breathe out gently through your mouth while you count 1-2-3-4. Repeat this cycle a few times.
- See how your mind and body feels.
- Now think of what the main underlying issue is.
- Put it into words. What happened? What was wrong? Express how you felt then.
- Listen to what the other person has to say, without interrupting.
- Put into words what you need from the other person.
- What can they do to make things right again?
- Listen to the other person.
- Try to reach a mutually agreeable way forward.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Daily mindfulness practice, even for just a few minutes, enhances focus and cultivates emotional resilience. It is like training yourself to stay calm in stormy moments. Or you can practice the following activities when you are angry:

Walk away, do artwork, go out to play, go to a calm Corner or write down about your feelings.

Think and Do: Draw your breathing pond. Did it have ripples, calm water, or a quiet place? Write one sound or thought you noticed and one feeling you had (like calm or happy).



@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

I can express my anger constructively, positively and respectfully.

3.2 ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆಯೂ ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ಕೋಪವನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು?
- ಕೋಪವನ್ನು ನಾನು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಲಸಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು?
- ಕೋಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಆಡಿದ ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಗಳು ನನ್ನ ಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿವೆಯೇ?
- ನನ್ನ ಕೋಪ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅಥವಾ ನನಗೇ ನೋವುಂಟು ಮಾಡದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದೇ?
- ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆ ನನ್ನ ಕೋಪದಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಅನಾಹುತವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತೇ?

ಕೋಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಹಾಗು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ಸಲಹೆಗಳು.

- ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿ
- ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 1–2–3–4 ನ್ನು ಎಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ, ಈಗ ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 1–2–3–4 ಎಣಿಸಿ.
- ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
- ಈ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಹೇಗಿದೆ ನೋಡಿ.
- ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
- ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪೇನು? ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಿಸಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ.
- ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅರ್ಧಕ್ಕೇ ತಡೆಯದೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಆಲಿಸಿ.
- ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ನೀವು ಏನನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ.

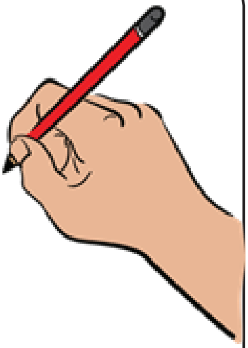
©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಇಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಗಮನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನೋಬಲ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು:

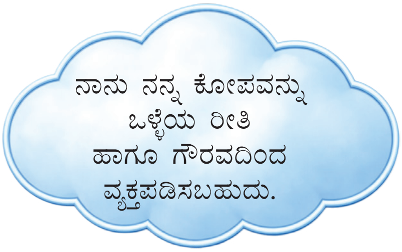
- ಆ ಜಾಗದಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಿ
- ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ
- ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಆಟವಾಡಿ
- ಶಾಂತವಾದ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗಿ
- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:

ನಿನ್ನ ಉಸಿರಾಟದ ಒಂದು ಕೆರೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಲೆಗಳಿವೆಯಾ, ಶಾಂತವಾದ ನೀರಿದೆಯಾ ಅಥವಾ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾದ ಸ್ಥಳವಿದೆಯಾ? ನೀನು ಗಮನಿಸಿದ ಒಂದು ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ನೀನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಒಂದು ಭಾವನೆ (ಉದಾ: ಶಾಂತ, ಸಂತೋಷ) ಬರೆ.



@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED



3.3 Qualities In Me

Naturally, we are born with many qualities - like kindness, punctuality, patience, aggression, and curiosity. Our qualities help us live in harmony with others and also meet our needs.

Here is a list of qualities. Put a tick (✓) on the ones you have. In the blank space, write more qualities you have. Remember, qualities are real — they show in how we behave. You don't have to show a quality all the time to tick it! If you have been kind to someone, then tick 'kind'.

Caring, Energetic, Friendly, Logical, Systematic, Careful, Risk taker,

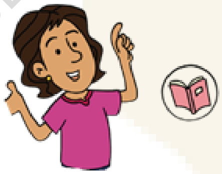
Curious, Honest, Thoughtful, Mindful, Perseverant, Attentive, Team player.

____

Do the following activity in pairs:

Choose a partner and read the sentences below to your partner. Your partner repeats or echoes your voice like a mirror.

I am a good learner.
I believe in myself.
I am kind and helpful to others.
I grow stronger every day.
I am proud of who I am.



What is one kind thing I can say to myself today? **Example:** "I am brave, and I try again." Identify 5 reasons for saying this.

____

____

____

____

I can express my anger constructively, positively and respectfully.

Think and Do: What is one kind thing I can say to myself tonight? Write some sentences. These are called affirmations. Put them in a bottle or a box. Read these affirmations every day in front of the mirror and notice how you feel during this time.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

3.3 ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳು

ಪ್ರಕೃತಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ದಯೆ, ಸಮಯಪಾಲನೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ, ಕುತೂಹಲ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಗುಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಗುಣಗಳು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಇದೆ. ನಿನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳಿಗೆ ✓ ಗುರುತು ಹಾಕು. ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗುಣಗಳನ್ನು ಬರೆ. ನೆನಪಿರಲಿ, ಗುಣಗಳು ನಿಜವಾದವು – ಅವು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ತೋರಿಸಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ! ನೀನು ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ದಯೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದ್ದರೆ, 'ದಯಾಳು' ಮುಂದೆ ✓ ಗುರುತು ಹಾಕು.

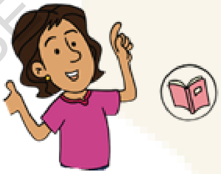
ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ, ಶಕ್ತಿಯುತ, ಸ್ನೇಹಪರ, ತಾರ್ಕಿಕ, ವ್ಯವಸ್ಥಿತ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯುಳ್ಳ, ಸಾಹಸಿ, ಕುತೂಹಲಕಾರಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ಚಿಂತನಶೀಲ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ, ದೃಢವಂತ, ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ, ಪರಿಶ್ರಮ, ಗಮನವಹಿಸುವ/ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡುವ, ತಂಡದ ಆಟಗಾರ.

____

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ:

ಒಬ್ಬ ಸಹಪಾಠಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಯೊಂದಿಗೆ ಓದಿ ಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿ ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಯುವವನು.
- ನನಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ.
- ನಾನು ಇತರರಿಗೆ ದಯಾಳು ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ.
- ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಏನೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಇದೆ.



ನಾನು ನನಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಒಂದು ದಯೆಯ ಮಾತು ಯಾವುದು? ಉದಾಹರಣೆ: ನಾನು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ, ಮತ್ತು ನಾನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ಹೇಳಲು 5 ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

____

____

____

____

ನಾನು ನನ್ನ ಕೋಪವನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಲ್ಲೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ : ಇಂದು ರಾತ್ರಿ ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಲು ಯಾವ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ಕೆಲವು ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ದೃಢ ನುಡಿಗಳು (Affirmations) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

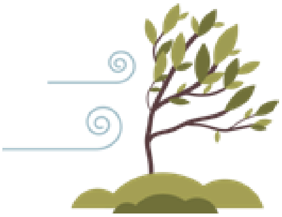
ಆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕನ್ನಡಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಅವನ್ನು ಓದಿ.

ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸು.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

3.4 My Strengths in Tough Times

Tough times are like a storm; they often come suddenly. Many times we are helpless. We need to learn to handle them wisely.



Have you seen how tall trees bend and sway with the wind? They do not break. They do not try to resist the wind. They do not want to prove how strong they are. They just let the storm pass. This is called being **resilient.**

Our self in tough times can be beliefs, self talk that keeps our morale up.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Tick the beliefs that can help endure tough times:

- Life is unfair. I do not deserve this. I can not bear it ☐
- I can endure this. I have many strengths. ☐
- I am to blame for this misfortune. My destiny is hopeless. ☐
- This is not the time to waste my energy in finding out whose fault it is. I need to focus on how to get through this. ☐
- I have support from my family/ friends/ teachers/ .... / .... ☐
- I have no one who can help me, guide me. ☐
- I know people I can reach out to for support. ☐
- I can reach out to government officials, avail government schemes. ☐
- The government does not help people like us ☐
- Write your own helpful thoughts. ________________________ ☐

Here is a list of qualities. Tick the qualities you have.

Mental Strengths

- ☐ Perseverance
- ☐ Patience
- ☐ Self Motivation
- ☐ Positive Attitude
- ☐ Experimental
- ☐ Exploration
- ☐ Creative Thinking
- ☐ Critical Thinking
- ☐ Experimental Mindset
- ☐ Boldness
- ☐ Brave
- ☐ Courage
- ☐ Having Faith
- ☐ Trusting

Intelligence Types

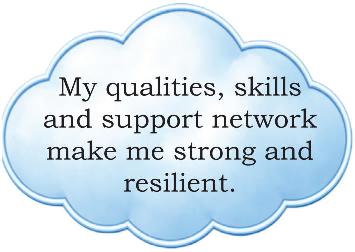
- ☐ Interpersonal Intelligence (Understanding Others)
- ☐ Intrapersonal Intelligence (Knowing oneself)
- ☐ Logical Thinking
- ☐ Spiritual Intelligence

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

All these qualities and many others can help us get through hard times like failure or loss. They are our strengths. A positive attitude, creative and critical thinking as well as reaching out for support are some important tools that can help us find our balance again.

Discuss with friends: Share a time when you faced disappointment, failure or significant loss. What helped you get through?

Time with teacher: Write the messages on the board that messages you would like to give to friends who are facing challenges.

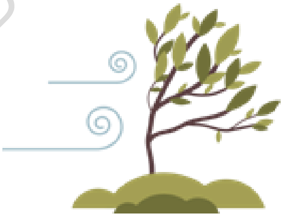


Think and Do: What beliefs and which people, help you stay strong during hard times? Ask your family members about the tough times they faced and how they overcame them. Who helped them? What is their attitude towards life?

3.4 ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಲಗಳು

ಕಷ್ಟದ ಸಮಯಗಳು ಬಿರುಗಾಳಿಯಂತೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಸಹಾಯಕರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಕಷ್ಟದ ಸಮಯಗಳು ಎಂದರೆ ನಾವು ನಿರಾಶರಾಗುವ, ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ, ಅಥವಾ ಭಯಪಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು. ನಾವು ಧೈರ್ಯದಿಂದ, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ, ಯೋಚಿಸಿ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೇ ನಮ್ಮ ಬಲಗಳು

ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳು ಯಾವುವು?



ನೀವು ಎತ್ತರದ ಮರ ಜೋರಾದ ಗಾಳಿಗೆ ತೂಗಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಬಿರುಗಾಳಿ ಬಂದಾಗ ಜೋರಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿದರೂ ಸಹ ಆ ಮರ ಮುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ, ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು 'ದೃಢತೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಧೈರ್ಯ ತರುವ ವಿಷಯಗಳು, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಅಥವಾ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ? ಅವುಗಳಿಗೆ ✓ ಗುರುತು ಹಾಕಿ:

- ನಾನು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾರೆ. ☐
- ನನಗೆ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ☐
- ನನ್ನ ದುರಾದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಹೊಣೆ. ನನ್ನ ಹಣೆ ಬರಹ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿದೆ. ☐
- ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಯಾರದು ಎಂದು ಹುಡುಕುವುದು ಬೇಡ. ಪರಿಹಾರ ಯೋಚಿಸೋಣ. ☐
- ನನಗೆ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶಿಕ್ಷಕರ ಬೆಂಬಲ ಇದೆ. ☐
- ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ☐
- ನಾನು ಜನರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸರ್ಕಾರದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಊರಿಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ☐
- ಸರ್ಕಾರ ನಮ್ಮಂತಹ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ________________ ☐

(ಈ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಇತರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ). ☐

ಕಷ್ಟದ ಸಮಯ ಎದುರಿಸಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಗುಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳಿಗೆ ✓ ಗುರುತು ಹಾಕಿ:

- ☐ ಧೈರ್ಯ
- ☐ ಸಾಹಸ
- ☐ ತಾಳ್ಮೆ
- ☐ ಅನ್ವೇಷಣಾ ಮನೋಭಾವ
- ☐ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ
- ☐ ಸೃಜನಶೀಲ ಆಲೋಚನೆ
- ☐ ಸ್ವಪ್ರೇರಣೆ
- ☐ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡುವುದು
- ☐ ದಿಟ್ಟತನ
- ☐ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮನೋಭಾವ
- ☐ ದೃಢತೆ
- ☐ ವಿವೇಕದಿಂದ ಆಲೋಚಿಸುವುದು

ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಗಳು

- ☐ ಅಂತರ್ಸಂಬಂಧಗಳ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ (ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು)
- ☐ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ
- ☐ ಅಂತಃಸಂಬಂಧಗಳ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ (ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು)
- ☐ ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಗುಣಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸೋತಾಗ, ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗಳು.
ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಹೊಸದಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ.

ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ : ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದೀರಿ? ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ
ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಿರಿ ಎಂದು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ

ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳು ಹಾಗೂ ನನಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವವರು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನನಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ.

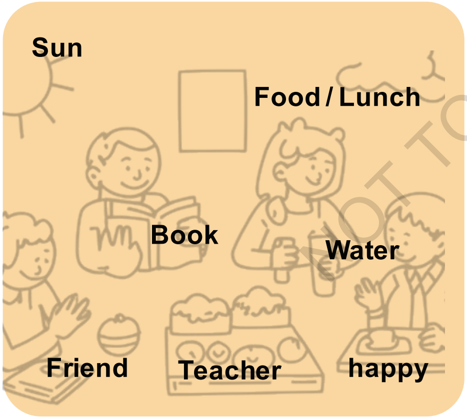
ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:
ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರನ್ನು ಕೇಳಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ:
- ನೀವು ತೊಂದರೆಯಲಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಯಾರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು?
- ಆ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿದಿರಿ?

4.1 Trap Word

Today we are going to play a storytelling game. This game will help us practice two important things: empathy and not judging others.
Empathy means trying to understand how another person is feeling. Not judging means being kind and fair to others, even if they make mistakes.
In this game, we will think fast, listen carefully, and notice how we react when someone makes a slip. Let us see if we can have fun without making fun.

Whole class or groups of 5

Choose a trap word



Start a group story.

For this activity, let us all sit or stand in a circle so we can see and hear each other.

We are going to pick one Trap Word. This is a word nobody is allowed to say in our story. It could be something like a friend, a book, school or happiness.

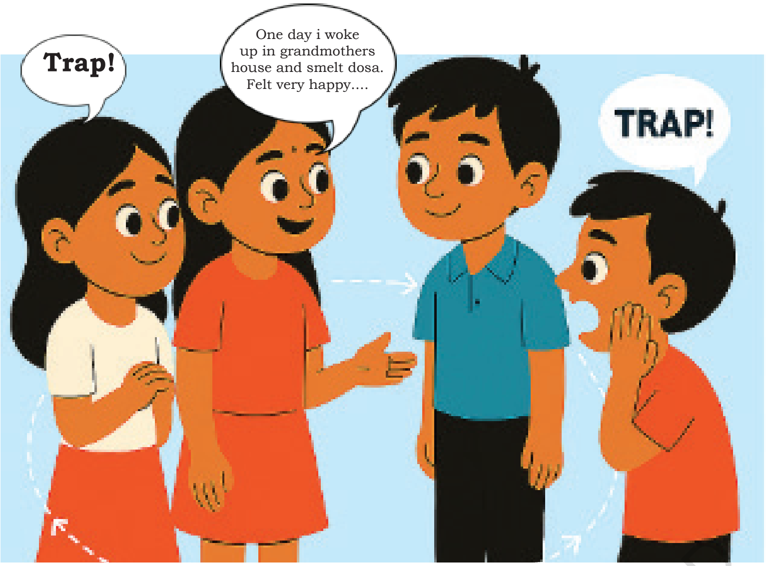
Once we choose our 'trap word', the first person will start telling a made-up story. You have to speak loudly so everyone can hear, but remember, you cannot say the trap word!

If anyone says the trap word, what happens?

That is right, we all shout 'TRAP!' and that person has to do something fun like make a silly face, do an animal sound or a funny dance move.

Then, the next person picks up the story from where it stopped, still trying to avoid the trap word. Let's see how long we can keep the story going without falling into the trap!

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED



Discuss in groups of 4

1. How did you feel when someone said the trap word and everyone shouted "TRAP!"? Was it fun, surprising, or a bit awkward?
2. Did anyone laugh when someone made a mistake?
3. What did you see when others made a mistake?
4. Can you remember a time at school or home when someone made a mistake?
5. How did you react then? What could you do differently now?

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

Teacher tells:

This game is fun, but it also shows how we react to mistakes.

When someone slips, do we laugh kindly or make them feel bad? In real life too, mistakes happen in games and in life. What matters is treating each other with patience and understanding. If we can laugh together without hurting anyone, we make the world kinder. Empathy begins with small things a game, a story, or a smile.

Accepting people and understanding how they may feel helps me to be more caring.

Think and Do: Think about a time when you were treated with understanding and kindness. How did that feel? Draw a picture, see whenever you feel like seeing it.

4.1 ಟ್ರ್ಯಾಪ್ ವರ್ಡ್

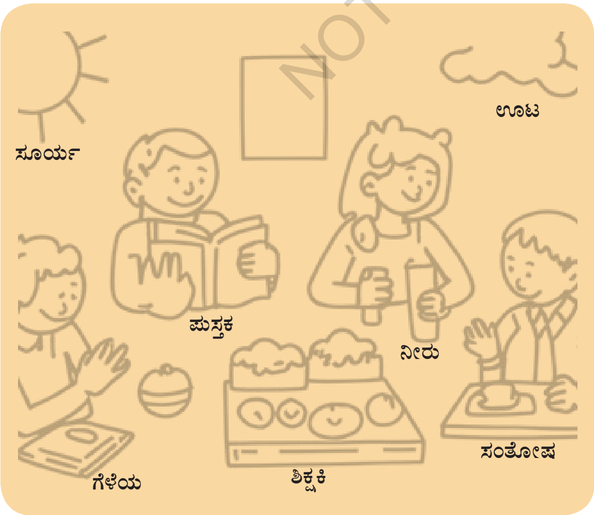
ಇಂದು ನಾವು ಕಥೆ ಹೇಳುವ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಈ ಆಟವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ತಟಸ್ಥವಾದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವೇನು? ಅನುಭೂತಿ ಎಂದರೆ ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ಅವರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದರೂ, ಅವರು ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ತಟಸ್ಥ ವರ್ತನೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ಇತರರು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ನಗದೇ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಟೀಕಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಬದಲಾಗಿ, ನಾವು ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸುವುದು, ವಿಚಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಆಟವು ನಮಗೆ ಬೇಗನೆ ಯೋಚಿಸಲು, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಯಾರಾದರೂ ಎಡವಿ ಬಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸದೇ ನಾವು ಸಂತೋಷ ಪಡಬಹುದಲ್ಲವೇ?

ಇಡೀ ತರಗತಿ ಅಥವಾ 5 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿರುವ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ:

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಟ್ರ್ಯಾಪ್ ವರ್ಡ್ – ಕಥೆಯ ಆಟ

ಆಡುವುದು ಹೇಗೆ:

1. ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಲು ಮತ್ತು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.
2. 'ಟ್ರ್ಯಾಪ್ ವರ್ಡ್'ನ್ನು ಆರಿಸಿ – ಅದು ಕಥೆ–ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಹೇಳಬಾರದ ಪದವಾಗಿದೆ. (ಉದಾ. 'ಸ್ನೇಹಿತ,' 'ಪುಸ್ತಕ,' 'ಶಾಲೆ' 'ಸಂತೋಷ').



ಕಥೆ ಹೇಳಿ:

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕಥೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕಥೆಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅವರು 'ಟ್ರ್ಯಾಪ್' ಆದ ಪದವನ್ನು ಆ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಾರದು.

ಯಾರಾದರೂ ಟ್ರ್ಯಾಪ್' ಆದ ಪದವನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ....

ಎಲ್ಲರೂ ಜೋರಾಗಿ 'ಟ್ರ್ಯಾಪ್!' ಎಂದು ಕೂಗಬೇಕು. ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ತಮಾಷೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. (ಉದಾ.: ಮುಖ ಸೊಟ್ಟ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಧ್ವನಿ ಅನುಕರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದು).

ಕಥೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ:

ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 'ಟ್ರ್ಯಾಪ್' ಆದ ಪದವನ್ನು ಹೇಳದೇ ಕಥೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾನೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿರುವ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

1. ಒಬ್ಬರು ಟ್ರ್ಯಾಪ್ ಆದ ಪದವನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ ಉಳಿದವರು 'ಟ್ರ್ಯಾಪ್' ಎಂದು ಕೂಗಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನ್ನಿಸಿತು? ನಿಮಗೆ ಖುಷಿ ಅನ್ನಿಸಿತೇ, ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತೇ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಿತ್ರವೆನ್ನಿಸಿತೇ?
2. ಆ ಪದ ಹೇಳಿದವರನ್ನು ನೋಡಿ ಯಾರಾದರೂ ನಕ್ಕರೇ?
3. ಇತರರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ನೀವು ಏನು ಗಮನಿಸಿದಿರಿ? ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಸಿಗುವುದೆಂದು ಅನಿಸಿತೆ?
4. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿದೆಯೇ?
5. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಈಗ ನೀವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?
6. ಯಾರಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಅವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು ಏಕೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?

ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾತು:

ಇದೊಂದು ತಮಾಷೆಯ ಆಟ, ಆದರೆ ನಾವು ಪರಸ್ಪರರ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಇದು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಗೆ ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ತಪ್ಪು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಪರಸ್ಪರ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಯಾರನ್ನೂ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಜೊತೆಯಾಗಿ ನಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆಗ ನಾವು ಒಂದು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅನುಭೂತಿಯು ಆಟ, ಕಥೆ ಅಥವಾ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ನಗುವಿನಂತಹ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅವರು ಇರುವ ಹಾಗೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ :

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಂಡ ಸಂದರ್ಭದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಅದು ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು? ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಒಂದು ಚಿತ್ರ ರಚಿಸಿ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

4.2. Mindful Listening

Sometimes our minds feel busy and loud. When we pause and really listen even to silence we begin to notice how we feel and how others feel too. This is called Mindfulness. It makes us calmer, more focused and kinder to ourselves and others.

Teacher tells:

Imagine your mind is like a jar of honey with many buzzing bees. The bees are like your busy thoughts.

When you practice mindfulness, it is like opening the jar and letting the buzzing bees settle down.

Then your mind becomes clear and calm

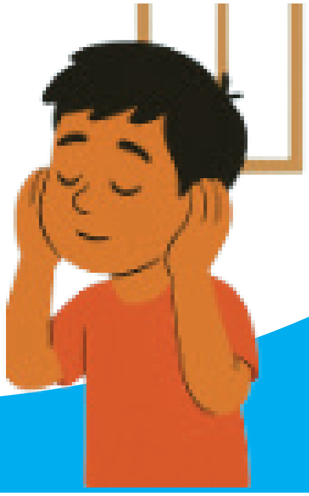
Guided mindfulness activity:

- Sit comfortably, back straight, eyes softly closed.
- Listen to sounds around you. like: fan, traffic, voices, laughter.
- Stay quiet for 2 minutes.
- Then shift attention to the **silence between sounds.** Observe that quietness for 2–3 minutes.
- If your mind wanders, gently bring it back to listening.
- When you are ready, open your eyes slowly and feel where you are.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Think and Do:

- How did you feel while listening?
- What did you notice, most sounds or silence?
- Did your mind wander? How did that feel?
- When can this help you?



Mindful Listening – Drawing Activity

1. **Remember a sound –** Think of one sound you heard in the listening time.

   (Example: bird song, bee buzz, fan noise, car horn, someone laughing.)

2. **Draw it with a symbol –** Make a small picture for the sound. (Example: wavy lines for fan, smiley face for laughter, zig-zag for horn.)
3. **Show the quietness –** Leave some empty space or lightly colour the area where it was silent.
4. **Write how it felt –** Next to each sound or quiet space, write one word for your feeling. (Example: calm, happy, curious, peaceful.)

Use this area to draw your mindful listening experience

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Mindful listening is a precious daily gift you give yourself. It helps settle your mind, sharpen your focus and deepen your emotional awareness. It is helpful on making you calmer, clearer, and more compassionate over time.

Mindful listening helps me to be more focused, calm and empathetic

4.2. ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಗಡಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಗದ್ದಲದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮೌನವನ್ನೂ ಆಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು 'ಮಾನಸಿಕ ಜಾಗೃತಿ' (ಮೈಂಡ್ ಫುಲ್‌ನೆಸ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಗಮನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ(ಮೈಂಡ್ ಫುಲ್‌ನೆಸ್) ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು.

- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಲು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸುವ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಶಾಂತಚಿತ್ತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

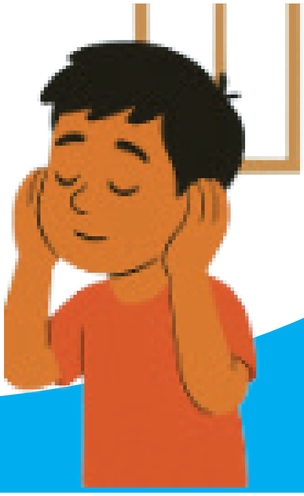
ಮಾನಸಿಕ ಜಾಗೃತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ: ಫ್ಯಾನ್, ವಾಹನ ಸಂಚಾರ, ಧ್ವನಿಗಳು, ನಗು ಇತ್ಯಾದಿ.
- 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮೌನವಾಗಿರಿ.
- ನಂತರ ಶಬ್ದಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಮೌನದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಆ ಮೌನವನ್ನು 2 – 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಗಮನಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದರೆ, ಆಲಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನಿ.
- ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಎಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ :

- ಆಲಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸಿತು?
- ನೀವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಏನನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಿರಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೋ ಅಥವಾ ಮೌನವನ್ನೋ?
- ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡಿತೇ? ಆ ಅನುಭವ ಹೇಗಿತ್ತು?
- ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?



ಮಾನಸಿಕ ಜಾಗೃತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಆಲಿಸಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿರಿ.

- ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ ಒಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಆಲಿಸಿದ ಶಬ್ದದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ (ಹಕ್ಕಿಯ ಧ್ವನಿ, ಜೇನುನೊಣದ ಶಬ್ದ, ಫ್ಯಾನ್, ಕಾರಿನ ಹಾರ್ನ್ ಅಥವಾ ನಗು).
- ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಸರಳವಾದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಫ್ಯಾನ್‌ಗಾಗಿ ಅಲೆಅಲೆಯಾದ ರೇಖೆಗಳು, ನಗುವಿಗೆ ನಗು ಮುಖಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಮೌನ ಎಲ್ಲಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಧ್ವನಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಬಿಡಿ ಅಥವಾ ತೆಳುವಾದ ಬಣ್ಣ ಬಳಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಹೆಸರಿಡಿ. ಆ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಮೌನವು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಚಿಹ್ನೆ ಅಥವಾ ಖಾಲಿ ಜಾಗದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ – ಅಂದರೆ ಪ್ರಶಾಂತ, ಕುತೂಹಲ ಅಥವಾ ನಿಶ್ಯಬ್ದದಂತಹ ಪದಗಳು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮನಸು ಕೊಟ್ಟು ಆಲಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ಬರೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ನೀವು ನೀಡುವ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ದೈನಂದಿನ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅರಿವನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಾಂತಚಿತ್ತ, ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ
ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನ
ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಶಾಂತತೆಯಿಂದಿರುವಿರಿ,
ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಇರುವಿರಿ.

4.3 Our Strengths and Qualities!

When we observe people's behaviour without judging them, we begin to notice their qualities. We begin to understand their feelings and appreciate their strengths. This builds empathy and trust. Reading about people in stories and news papers can help and build empathy for people we do not know at all!

Teacher's Instructions:

- Ask students to think of three peers.
- Distribute paper and pens.
- Pair students for one-on-one sharing.
- Guide reflection conversation using empathy-focused questions.

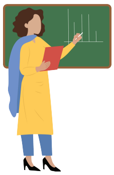
Activity for Students:

- Think of three classmates. Write each name on separate paper.
- For each friend, list three strengths you admire about them.
- Pair up and say aloud.
- [Friend's Name], I appreciate your [strength 1], [strength 2], and [strength 3].
- When someone tells you your strengths, respond with 'Thank you'.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Discuss in groups of 4:

- How did it feel to identify strengths in others?
- How was it to hear someone appreciate you?
- What stops us from praising others sometimes?



Teacher tells:
Books help us notice emotions and experiences we have not had, and that helps us to be kinder and more understanding friend.

I can read, notice and appreciate because understanding others starts with simple acts of recognition and kindness.

Think and Do: Make a list of books you would like to read.

4.3 ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳು

ನಾವು ಜನರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧರಿತ ಭಾವದಿಂದ ನೋಡದಿದ್ದಾಗ, ನಾವು ಅವರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಅವರನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಸಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಅನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಕಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಓದುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಅನುಭೂತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮೂವರು ಗೆಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳಿ.
- ಕಾಗದ ಮತ್ತು ಪೆನ್ನುಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ.
- ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಇರುವಂತೆ ಇಬ್ಬರ ಜೋಡಿ ಮಾಡಿ.
- ಸಹಾನುಭೂತಿ ಆಧಾರಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಸಂಭಾಷಣೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿರಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ:

- ಮೂವರು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹೆಸರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತನಲ್ಲೂ ಇರುವ, ನೀವು ಮೆಚ್ಚುವ ಮೂರು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.
- ಸಹಪಾಠಿಯ ಜೊತೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿ:
- [ಸ್ನೇಹಿತನ ಹೆಸರು], ನಾನು ನಿನ್ನ [ಸಾಮರ್ಥ್ಯ 1], [ಸಾಮರ್ಥ್ಯ 2], ಮತ್ತು [ಸಾಮರ್ಥ್ಯ 3] ಅನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತೇನೆ.
- ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ, "ಧನ್ಯವಾದಗಳು"ಎಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಇತರರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಅನುಭವ ಹೇಗಿತ್ತು?
- ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಹೇಗನಿಸಿತು?
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇತರರನ್ನು ಹೊಗಳಬೇಕೆಂದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ತಡೆಯುವ ಗುಣ ಯಾವುದು?

ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:
ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಾವು ಅನುಭವಿಸದ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇತರರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಸರಳವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದರಿಂದ ನಾನು ಓದಬಲ್ಲೆ, ಗಮನಿಸಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಮೆಚ್ಚಬಲ್ಲೆನು.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ : ನೀವು ಓದಲು ಬಯಸುವ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

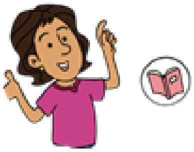
4.4 Stepping Into Other Worlds

We are social beings. We like to connect with people, develop friendships and care for each other. It is said that we get a fear of people whose stories we do not know. At the same time more we get to know people, the more we care for them. Our world is vast - there are over 8 billion people alive today. We can not possibly meet them and get to know them. But books, newspapers, and magazines can tell us their story. They open up amazing long forgotten, current and futuristic world.

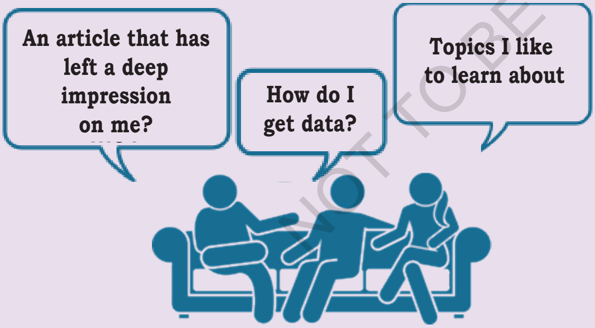
Reading broadens our awareness and deepens our empathy for the world and all living beings. It helps us connect with the struggles of animals and nature alike. Choose your reading as carefully as your food. What you consume stays with you. Let your reading nourish both your mind and your heart.

Time with Teacher

Make a list of 'recommended reading'. Start a library in your class. Bring books that others can borrow.



Discuss with friends



©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Knowing about people can make me more caring.

Think and Do: Write a story of your native land, where your mother, father and grandparents come from? Find out about their land. where they grew up, make it into a story. You can draw the characters and the scenery of those places.

4.4 ಬೇರೆ ಲೋಕಗಳತ್ತ ನಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆ

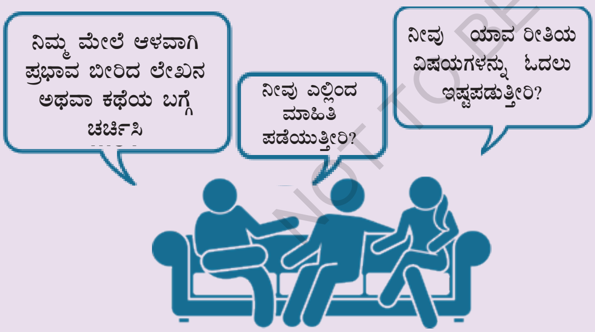
ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಬಾಳುವ ಜನರು. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಗೆಳತನ, ಮಾತುಕತೆ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ ಮನೋಭಾವ, ಕಾಳಜಿ ತೋರುವುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯದೇ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ನಮಗೆ ಪರಿಚಿತರು ಮತ್ತು ತಿಳಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಜಗತ್ತು ತುಂಬಾ ವಿಶಾಲವಾಗಿದ್ದು, 800 ಕೋಟಿಗೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನು ನೋಡಲು ಅಥವಾ ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಇವು ನಾವು ನೋಡದೇ ಇರುವ ಜನರ ಬಗೆಗಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಬದುಕಿನ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಇವು ನಮಗೆ ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿಡುತ್ತವೆ.

ಓದುವಿಕೆ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಜೀವಿಗಳ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಭೂತಿಯಿಂದಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಓದುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಓದಿದ್ದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೇಳಿದ ಮಾತು, ನೋಡಿದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಳಿಸುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಓದುವ ವಿಚಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ:

- ನಿಮಗೆ ಓದಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಾಲಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ತರಬಹುದು. ಇತರರು ಅದನ್ನು ಓದಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಓದಿದ ನಂತರ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಗ್ರಂಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಮರಳಿಸಬಹುದು.

ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ :



ಇತರರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ,, ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ:

- ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟೂರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಥೆ ಬರೆಯಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ, ಅಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ಅಜ್ಜ ಯಾವ ಊರಿನವರು? ಅವರು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಊರು ಹೇಗಿತ್ತು? ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಥೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

5.1 Ubuntu!

Not everyone moves, sees, hears, or learns in the same way, and that's perfectly normal. Some people may use a wheelchair, need extra time to read, or use sign language to talk. Disability inclusion means making sure everyone can join in, feel welcome, and be part of the group. It's about finding ways to play, learn, and have fun together, because school feels better when no one is left out. We include them in games, lessons, and friendships, and we show kindness, respect, and fairness. Inclusion is not about doing things for them, but with them, so everyone feels they belong.

Becoming human. That's the meaning of the word **Ubuntu** in Africa. It is also understood as 'I am because we are'. It is a quality of compassion for every one, knowing that we are all interconnected. By helping and supporting another person, I become a better person myself.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Think of this scenario:

Ramesh has joined a school. Ramesh wants to participate in all the activities that happen in the school. He uses a wheelchair to move around.

Make groups of 4 and discuss:

You are Ramesh's classmate. How would you include him in the games you play? How can you modify the sports you play so that Ramesh can join? What if Ramesh could not hear? How would you play then? What if he could not see? How would you play then?

Many a time, a person may feel they can't do something because of the way things are made. For example, most buildings have stairs at the entrance. Instead, if there was a ramp, anyone could enter. Sometimes, light switches are placed very high on the wall and a person in a wheel chair can't reach them.

Time with Teacher:
Discuss the rights of children with disabilities. If you were in Remesh's place, how would you like to be treated? What would you want your classmates to do, and what would you want them to NOT do?

Put up a poster of Indian Sign Language in your classroom and learn it!

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Taking steps to include everyone makes us more creative and caring.

Think and Do: Imagine a child in a wheelchair has joined your school. Go around the school and check whether the child would be able to enter the classroom, enter the bathroom and use it, wash their hands, and reach the playfield. What changes would you make?

5.1 ಉಬುಂಟು!

ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಜನರು ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಓದಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡಲು ಸನ್ನೆ (Sign Language) ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ವಿಶೇಷಚೇತನರ ಸಮನ್ವಯತೆ ಎಂದರೆ, ಅವರನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಗುಂಪಿನ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆಟ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಸ್ನೇಹಿತರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ದಯೆ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮನ್ವಯತೆ ಎಂದರೆ, ಅವರಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮನ್ವಯತೆಯ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಆಫ್ರಿಕಾ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ **ಉಬುಂಟು** ಪದವು "ಮನುಷ್ಯನಾಗುವುದು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ನೀಡುತ್ತದೆ .

ಇದನ್ನು 'ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ನಾವು ಎಂದೂ ಅರ್ಥೈಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಗುಣ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಮೂಲಕ, ನಾನು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬಹುದು

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ಈ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ:
ರಮೇಶ್ ಒಂದು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾನೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಓಡಾಡಲು ವ್ಹೀಲ್‌ಚೇರ್ ಬಳಸುತ್ತಾನೆ.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ನೀವು ರಮೇಶ್ ಅವರ ಸಹಪಾಠಿ.
- ನೀವು ಆಡುವ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?
- ರಮೇಶ್ ಆಡಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಆಡುವ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ?
- ರಮೇಶ್‌ಗೆ ಕಿವಿ ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಅವನ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ಆಟ ಆಡುತ್ತೀರಿ?
- ಅವನಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಕಾಣದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಆಟ ಆಡುತ್ತೀರಿ?

ಅನೇಕ ಬಾರಿ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬಹುತೇಕ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬದಲಾಗಿ, ಇಳಿಜಾರು (Ramp) ಇದ್ದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಓಡಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಸ್ವಿಚ್ಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ:

- ವಿಶೇಷಚೇತನ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ರಮೇಶ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?
- ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಸಂಕೇತ ಭಾಷೆಯ ಪೋಸ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ!!

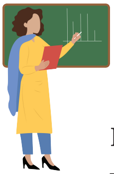
@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸೃಜನಶೀಲರು ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ವ್ಹೀಲ್‌ಚೇರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವೊಂದು ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿ. ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಓಡಾಡಿ ಮಗು ತರಗತಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು, ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು, ಅದನ್ನು ಬಳಸಲು, ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ನೀವು ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

6.1 The Weightlifting Princess

Boys and girls can all be brave, kind, strong, and smart. But sometimes, people say things like "Girls can't be leaders" or "Only boys can play football." These are called stereotypical ideas that are not always true. Gender equality means treating everyone fairly, giving people of all genders the same chance to learn, play, lead, and follow their dreams.



Story Time!

Princess Nila is worried. The Surya Championship, her kingdom's grandest weight-lifting contest is just a month away. But there's a catch: she must weigh 55 kilos to qualify. She's at 53. Nila has dreamt of this moment all her life. As a child, she loved lifting chairs, cupboards, and even the King! She trained hard and loved the sport. Now, she just needs two more kilos.

The Queen encourages her. "Eat well, train well," she says, handing her a boiled egg. Nila remembers the last championship, four years ago. She was twelve then. Prince Vikram of Nethil had won.

Now the King wants her to marry him. But Nila has other dreams; she wants to attend Taibar's prestigious sports school in the snowy North.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

She trains harder than ever. Running up hills, swimming in rivers, and eating nutritious meals. Day by day, her muscles grow stronger and her skin glows golden. A week before the event, she steps on the scale, 55 kilos! She beams with pride. The day of the championship arrives. The competition is fierce. Nila watches her rivals, the boy in the yellow turban, the girl with the tight braid, and of course, Prince Vikram.

They lift stones, logs, and treasure chests. Every move is judged: shaky arms, bent knees, imperfect posture. Nila grits her teeth and focuses. Then comes the final round: the ancient iron throne. Vikram is ahead. But Nila is ready. With every ounce of strength, she lifts the throne. Her arms tremble, but she thinks of Surya. Of Taibar. Of every moment that brought her here. The throne rises. She's done it! The scores flash. Princess Nila has won! The King declares, "Now you're worthy of being a champion's wife." Nila smiles. "No. Now, I am the champion."

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

Discuss in groups: Make a list of games that you feel are to be played only by girls or only by boys. Why do you think there is this difference?

GIRLS	BOYS

My gender does not decide what I can or cannot do.

Think and Do:
What would I love to do, if I could?
Do I support with household work?

6.2 Respect Diversity In Our Bodies

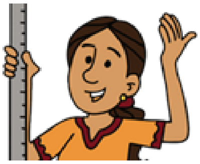
Nature is full of diversity, different flowers, trees, and animals. Similarly, our bodies are also diverse; no two are the same, not even identical twins. Around us, we see people of different shapes, sizes, genders, strengths, and dreams, yet we are all equally human. Can we learn to appreciate these differences? Can we use our strengths to grow together, without letting our differences divide us?

Activities:

1. Write your thoughts on the physical and emotional changes you are experiencing.
2. Share your thoughts about the similarities and differences among us.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

Although we see many differences, especially in body structure, our similarities are greater at a basic level. We can group people as female, male, and people with variations. The differences can become more obvious when puberty starts - generally around 8-15 years of age. But here too, the changes are similar at the basic level. The required hormones are present in all sexes in different amounts.

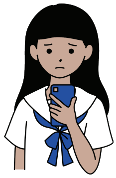


The changes include an increase in height and weight (more in males), breast development (more in females), hair in underarms and pubic area; increase in facial and body hair (more in males), voice deepens (more in males), widening of shoulders (more in males), widening of the pelvic region (more in females) and the reproductive organs begin to grow and function. These changes help the individual and the species survive. The pace, duration, and scale of growth vary from person to person, making each body unique! Sometimes females may be tall and have more facial hair, and some males may be shorter in height and have more body fat.

Besides the changes in our bodies and mind, we may also experience new emotions. It's natural to feel curious or confused, and it's safer to talk to trusted adults who can guide us to manage these emotions in ways that are safe for us and others.

Case Study: A girl has topped her state's 10th board examination. Her photo is displayed outside her schools and interviews are shown on news channels. She is excited to see her parents happy and proud but as she opens the phone, she sees many people making fun of her facial hair. People are commenting about her looks and shaming her.

Discuss in groups:



How do you think the girl would have felt after seeing the comments? What does it say about the behaviour of the people who were shaming the girl? Is it disrespectful of nature to shame anyone for how their body looks? If you see teasing or shaming happening to someone, what can YOU do?

The way we see our bodies is called "body image". Expectations from family members and friends can change how we feel about our bodies and affect our self-esteem. However, we need not take pride in or feel ashamed of how our bodies are made; it's nature's creation! Instead, we can take care of our body and respect ours and others' bodies as well.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Discuss in groups:

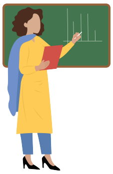
Think about people in your family or friends circle, whom you like. List down the things you like about them. Now discuss if you like them for their looks or how they behave with you and their qualities? Is their behaviour important or their look or gender?

Think and Do: In your home, community, or school, what kind of discrimination do people face because of how they look or appear or their gender? What can you do about it?

I can appreciate the diversity and various strengths of people rather than their looks and gender.

6.2 ದೇಹದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸೋಣ

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇದು ವಿವಿಧ ಹೂವುಗಳು, ಮರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಸಹ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿದೆ. ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ, ವಿಭಿನ್ನ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ಲಿಂಗ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರೇ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಲು ನಾವು ಕಲಿಯಬಹುದೇ? ನಮ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಭಜಿಸದೆ, ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಬಳಸಬಹುದೇ?



ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

1. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
2. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಹೋಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

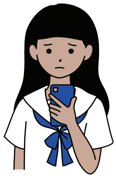
ನಾವು ಅನೇಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಂಡರೂ ಸಹ, ದೇಹದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ, ಹೋಲಿಕೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾನವಾಗಿವೆ. ನಾವು ಜನರನ್ನು ಹೆಣ್ಣು, ಗಂಡು ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು (ಲಿಂಗತ್ವ ಸಂಬಂಧಿತ) ಎಂದು ಗುಂಪು ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 8–15 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿಗಿಂತ ಸಾಮ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ, ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳ (ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಪ್ಯೂಬಿಕ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಮುಖ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚಳ (ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಧ್ವನಿಯು ಗಾಢವಾಗುವುದು (ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಭುಜಗಳು ಅಗಲವಾಗುವುದು (ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಸೊಂಟದ ಭಾಗ ಅಗಲವಾಗುವುದು (ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಎತ್ತರವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೂದಲು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹಜ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗ, ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಹವನ್ನು ಅನನ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ!

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ನಾವು ಹೊಸ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ನಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಧ್ಯಯನ: ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ತನ್ನ ರಾಜ್ಯದ 10 ನೇ ತರಗತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಫೋಟೋವನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಂದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಸುದ್ದಿವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವಳ ಪೋಷಕರು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಅವಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ, ಅನೇಕ ಜನರು ಅವಳ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕೆ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಅವಳು ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಜನರು ಅವಳು ಕಾಣುವ ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವಳನ್ನು ಮುಜುಗರಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:



ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ನಂತರ ಆ ಹುಡುಗಿಗೆ ಹೇಗನಿಸಬಹುದು? ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಟೀಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಜನರ ನಡವಳಿಕೆಯು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ? ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅವಮಾನವಾಗುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದರೆ, ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಭಾವನೆಯೇ 'ದೇಹ ಚಿತ್ರಣ. ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಇರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಹೇಗೆ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿ! ಬದಲಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನೂ ಗೌರವಿಸಬಹುದು. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಅವರು ಇರುವ ರೀತಿಗೆ ಟೀಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅಗೌರವ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ : ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ವಲಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಅವರು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ನೋಡಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಾ ಅಥವಾ ಅವರು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ? ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ ಮುಖ್ಯವೇ ಅಥವಾ ಅವರ ರೂಪ, ಲಿಂಗತ್ವ ಮುಖ್ಯವೇ?

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ :

ನಿಮ್ಮ ಮನೆ, ಸಮುದಾಯ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ನೋಡಲು ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಲಿಂಗತ್ವದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ತಾರತಮ್ಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ನಾನು ಜನರು ನೋಡಲು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಲಿಂಗತ್ವ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಅನನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಬಹುದು.

7.1 ನನಗೆ ನಾನೇ ಗೆಳೆಯ

ನಾವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ ಸ್ವ-ಸಹಾಯವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಹಾಯ! ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗಾಗಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ನಾವು ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ಈ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯೋಣ.

"Self help is the best help"

ಒಂದು ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅನಿಸಿಕೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ವರ್ಗಾವಣೆ ಹೊಂದಿರುವ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅಚ್ಚರಿ ಎಂಬಂತೆ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮಾತ್ರ ಅದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನೇ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಕುತೂಹಲಗೊಂಡು ಅವನನ್ನು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ....

"ಸರ್, ನಾನು ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಹಲವಾರು ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು, ಬೇರೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಗೆಳೆಯರ ಸಹಾಯ, ವಿವಿಧ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಚಾನಲ್‌ಗಳು, ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪೂರಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡೆ. ಕಲಿಕೆಗಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ನೆರವಿನ ಹಾದಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡದೇ, ನನಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಹಾಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಖುದ್ದು ನಾನೇ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಅದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು"

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರ ಸಹಿತ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ನೀನೇ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವೆ?

ಅಂಗಿಯ ಗುಂಡಿಯೊಂದು ಕಿತ್ತು ಹೋಗಿದೆ

ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಹೂವಿನ ಗಿಡ ನೆಡಲು ಗೊಬ್ಬರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ

ಕೆಲವು ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕ ಹಾಗೂ ಪೆನ್ನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ

ಮನೆಗೆ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಸಂಗೀತ ಕಲಿಸುವವರಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಉತ್ತಮ ಗಾಯಕರಾಗಬೇಕು

ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದ ಪುಟಗಳು ಕಿತ್ತು ಹೋಗಿ, ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿ ಆಗಿವೆ.

ನಾನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಯೋಚಿಸಬಹುದು, ಇತರರ ಜೊತೆ ಸಹಕರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಮತ್ತು ಬರೆಯೋಣ:
ಮೇಲಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹೇಗಿತ್ತು? ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಕಲಿತ ಕಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

8.1 Create Best Out Of Waste

Sustainability is about using our resources like water, paper, and energy wisely. So they will be available for future generations. It teaches us to value materials, understand where they come from, and respect their journey. When we combine art, play and hands-on experiences like recycling, crafts or gardening. We begin to care deeply for our planet and every living and non-living thing.

Make your own games challenge(40 minutes; Whole class activity)

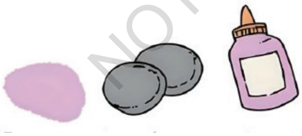
Let us get resourceful

Create any board game you wish to make - like snake & ladder, ludo board. Design the rules. Use materials available around you.

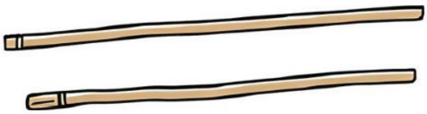
Hints to make the board

Old cardboard or wooden boards (reclaimed or recycled)

Recycled paper, fabric scraps, or natural dyes



Non-toxic glue, paints made from plant extracts, and markers



Optional: bamboo sticks or smooth stones for pieces

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Teacher's Instructions:

Encourage students to think: Where did this material come from? How is it helping the planet?"

Guide students through the creation while emphasising the Reduce, Reuse and Recycle mindset.

Discuss in groups:

1. What materials did you choose and why? How sustainable are they?
2. How did it feel to make something new from used or recycled items?
3. What skills did you use in problem solving, creativity, or environmental awareness?
4. How can your choice of materials help reduce waste and care for the planet?

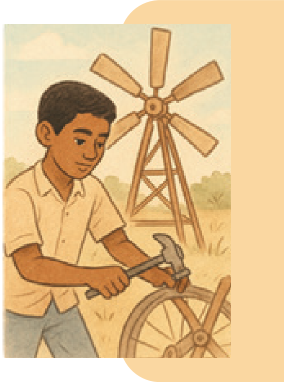
Today, we live in a connected world where our choices, what we use, buy, and throw away affect not only us but also the Earth. Sustainability means using resources wisely, so our planet stays healthy for future generations. It involves thinking about how things are made, how long they last, and what happens after we use them.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Story Time

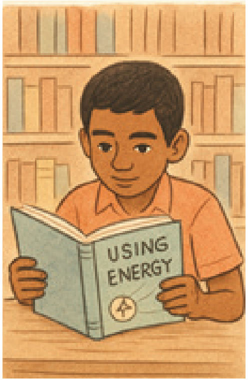
The Boy Who Harnessed the Wind

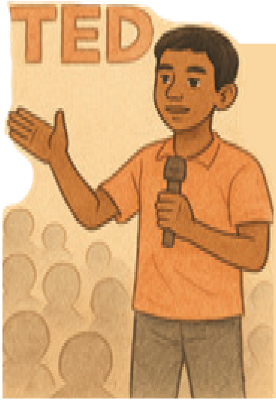
William Kamkwamba is a Malawian inventor, engineer, and author who became globally known for building a windmill from scrap materials to generate electricity for his village, when he was just 14 years old.



Born in 1987 in a small farming village in Malawi, William grew up in a country often affected by drought and poverty. In 2001, when a terrible famine hit and his family could no longer afford his school fees, William had to drop out of school. But his curiosity and determination didn't stop there.

He began visiting a local library and, using old science textbooks, learnt himself how electricity and wind energy work. Inspired by a diagram in a book called 'Using Energy', he started collecting parts from junkyards and built a working windmill out of old bicycle parts, tree branches, and discarded plastic. His homemade windmill powered a few lights and a radio in his home and eventually, he built more windmills to pump water and power irrigation systems in his village.





William's story gained international attention after it was featured in a TED Talk and later turned into a book and a Netflix film titled "The Boy Who Harnessed the Wind."

Today, William continues to inspire young people around the world as a symbol of resilience, innovation, and the power of self-learning. His story shows that with creativity and determination, even a child from a remote village can change the world.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

I can make sustainable choices, and use resources carefully.

Think and Do: What can you make by reusing or recycling at home?

8.1. ಕಸದಿಂದ... ರಸ!

ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಎಂದರೆ ನೀರು, ಕಾಗದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯಂತಹ ನಮ್ಮ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸುವುದು. ಇದು ವಸ್ತುಗಳ ಮೌಲ್ಯ ಅರಿಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ತಲುಪುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಲು, ಗೌರವಿಸಲು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಟ ಆಡುವ, ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು ನಮಗೆ ಪರಿಸರದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಟದ ಬೋರ್ಡ್ ತಯಾರಿಸಿ (40 ನಿಮಿಷಗಳು; ಇಡೀ ತರಗತಿಯ **ಚಟುವಟಿಕೆ**).

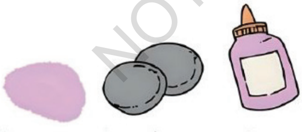
ನೀವು ಆಡಲು ಬಯಸುವ ಯಾವುದೇ ಆಟದ ಬೋರ್ಡ್ ತಯಾರಿಸಿರಿ ಉದಾ– ಹಾವು ಮತ್ತು ಏಣಿ, ಲುಡೋ ಬೋರ್ಡ್ ನಂತಹ ಆಟಗಳು. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

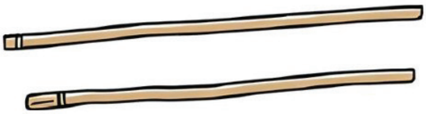
ಆಟದ ಬೋರ್ಡ್ ತಯಾರಿಸಲು ಕೆಲವು ಕಿವಿಮಾತು

ಹಳೆಯ ರಟ್ಟು (ಕಾರ್ಡ್ ಬೋರ್ಡ್) ಅಥವಾ ಮರದ ಬೋರ್ಡು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಮರುಬಳಕೆ ಪೇಪರ್, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣಗಳು, ಬಳಸಿ ಉಳಿಸಿದ ಬಣ್ಣ



ವಿಷಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಅಂಟು, ಸಸ್ಯ ಮೂಲದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನುಗಳು



ಐಚ್ಛಿಕ: ಬಿದಿರಿನ ಕೋಲುಗಳು ಅಥವಾ ನಯವಾದ ಕಲ್ಲುಗಳು

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ: ಈ ವಸ್ತು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು? ಅದು ಈ ಭೂಮಿಯ ಉಳಿವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಕಡಿಮೆ ಬಳಕೆ –ಮರುಬಳಕೆ– ಪುನರ್ ಬಳಕೆ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂವಾದ :

1. ನೀವು ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಏಕೆ? ಅವು ಎಷ್ಟು ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿವೆ?
2. ಬಳಸಿದ ಅಥವಾ ಮರುಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹೊಸದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗನಿಸಿತು?
3. ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಪರಿಸರದ ಅರಿವು ನೀವು ಯಾವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದೀರಿ?
4. ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ?

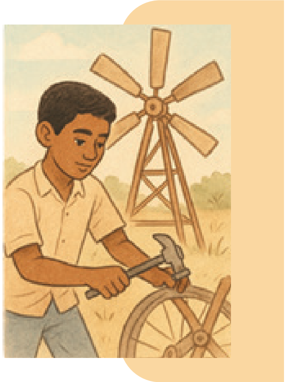
ಇಂದು ನಾವು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ. ನಾವು ಏನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ, ಖರೀದಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಎಸೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಎಂದರೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಬಳಸುವುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯು ಭವಿಷ್ಯದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಅವು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುವುದು ಇಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಕಥೆಯ ಸಮಯ!

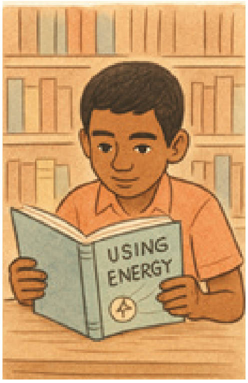
ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದ ಹುಡುಗ

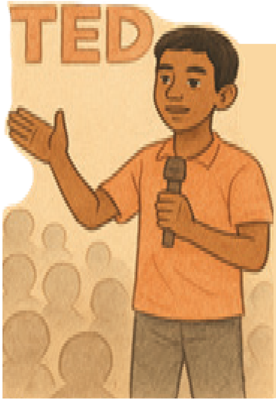
ವಿಲಿಯಂ ಕಂಕ್ವಾಂಬಾ ಒಬ್ಬ ಮಲವಿಯನ್ ಸಂಶೋಧಕ, ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಮತ್ತು ಲೇಖಕರಾಗಿದ್ದು, ಅವರು ಕೇವಲ 14 ವರ್ಷದವರಾಗಿದ್ದಾಗ ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಗುಜರಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಗಾಳಿ ಯಂತ್ರ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದರು.



1987 ರಲ್ಲಿ ಮಲಾವಿಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೃಷಿಕರ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲಿಯಂ ಜನಿಸಿದರು. ಬರ ಮತ್ತು ಬಡತನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ದೇಶ ಮಲಾವಿ. 2001 ರಲ್ಲಿ, ಭೀಕರ ಬರಗಾಲ ಬಂದು ಅವರ ಕುಟುಂಬವು ಅವರ ಶಾಲಾ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ಭರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ವಿಲಿಯಂ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅವರ ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ.

ಅವರು ಸ್ಥಳೀಯ ಗ್ರಂಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ವಿದ್ಯುತ್ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಕಲಿತುಕೊಂಡರು. 'ಯೂಸಿಂಗ್ ಎನರ್ಜಿ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ರೇಖಾಚಿತ್ರದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ, ಅವರು ಗುಜರಿ ಅಂಗಡಿಗಳಿಂದ ಹಳೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಸೈಕಲ್ ಭಾಗಗಳು, ಮರದ ಕೊಂಬೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಿಂಡ್‌ಮಿಲ್ ಅನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ವಿಂಡ್‌ಮಿಲ್ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದೀಪಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಿತು ಮತ್ತು ರೇಡಿಯೊವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಯಿತು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ನೀಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಂಡ್‌ಮಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದರು.





ವಿಲಿಯಂ ಅವರ ಕಥೆಯು TED ಟಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ನಂತರ ಅವರ ಜೀವನಕಥೆಯು "ದಿ ಬಾಯ್ ಹೂ ಹಾರ್ನೆಸ್ಡ್ ದಿ ವಿಂಡ್" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ನೆಟ್‌ಫ್ಲಿಕ್ಸ್ ಚಲನಚಿತ್ರವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿತು. ಇಂದು, ವಿಲಿಯಂ ಪುಟಿದೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹೊಸತನದ ನಡೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಯುವಜನರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ, ದೂರದ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಗು ಕೂಡ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅವರ ಕಥೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

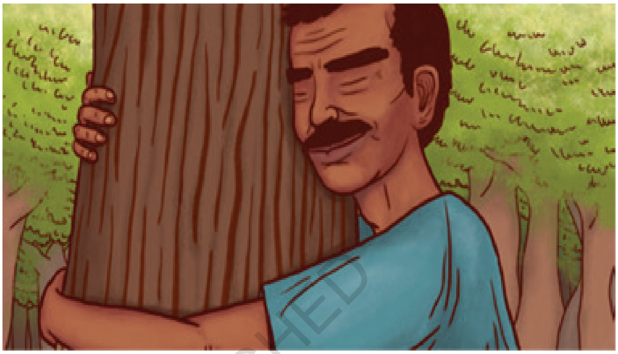
@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾನು ಸಮರ್ಥನೀಯ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸಬಹುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ : ನೀವು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು?

8.2. Jadav and the Tree Place

We love greenery, but tree cover is rapidly reducing worldwide!
Can an individual make a difference? Read on!



Jadav loved tree-places. They were full of life, buzzing and chirping with creatures. But barren lands, no-tree-places, made him feel terribly sad. One day, while walking along the Brahmaputra River, he came upon a lifeless stretch of sand. It was hot and dry, the ground oddly striped. But those weren't stripes, they were snakes. Washed ashore by floods, they now lay still, weak and dying from the heat.

Jadav couldn't bear it. He cried, heartbroken. But then he wiped his tears and made a promise: "No more crying. Only trying." He hurried back to his village, filled his bag with bamboo shoots and strong plants that could survive the heat and returned to the no-tree-place to plant them.

It took years of hard, lonely work. Floods came and went. The river changed. But Jadav kept planting. Slowly, the bamboo grew tall. Shade followed. Insects arrived. The lifeless sand turned into rich, brown soil. But Jadav didn't stop. He imagined a place filled with many trees, not just a few. So he gathered seeds Arjun, ejar, gulmohar, koroi, moj, himolu and planted them too. More years passed. Villages became towns. The skies changed colors. Still, Jadav planted. His trees took root, spread seeds, and grew into a forest.

Then came the birds, warblers, pelicans, thrushes, then animals rabbits, deer, elephants and even tigers. Finally, the snakes returned, resting in the cool shade. Jadav wept again, this time with joy. Still, he dreamed bigger. "What if there were trees everywhere?" With his seed bags, he set out again, planting in every no-tree-place he found. Even as the world grew harsh and he grew old, Jadav kept planting. Until one day, the world might become a happy, green, many-tree place.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

I can make
a difference
to my world.

Think and Do: Make a list of native tree species around your home and school. How can you expand the tree cover around your home and school?

9.1 Why Vote?

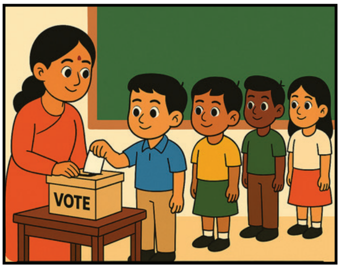
Voting is a way for people to make fair decisions together. Instead of one person deciding everything, voting gives everyone a chance to share their voice. In a democracy, like in India, every citizen above 18 has the right to vote and help choose leaders who make important decisions for the country. Just like your vote in class helps pick a fun activity, real voting helps decide how schools, roads, hospitals, and laws are managed. When we vote, we show that we care about our future and that every voice, including yours, truly counts.

Activity

Write 3 fun activities on the board. Let children choose one among.

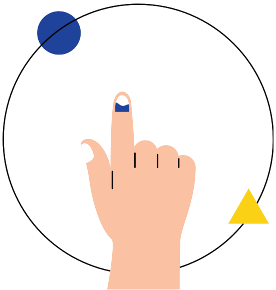
1. Outdoor Games
2. Story Time with Props
3. Music and Dance Hour

- Explain each option briefly so students know what they are choosing.
- Give each student 1 paper slip or token as a ballot.



Vote time:

- Students write or mark their choice and drop it into the ballot box.
- Ensure it is secret and equal one person, one vote.
- Count the votes in front of the class.
- Tally results on the board.
- Announce the winning activity.



Activity:
Invite a guest (e.g., a local civic officer) to talk about real elections.

By voting, I help my group to make a fair decision.

Think and Do: Discuss in groups the following:

- How did it feel to vote?
- Did your favourite option win?
- What if everyone voted the same way or differently?
- What if you had not voted?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

9.1 ಮತ ಏಕೆ ಹಾಕಬೇಕು?

ಮತದಾನವು ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ನ್ಯಾಯಯುತ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದರ ಬದಲಿಗೆ, ಮತದಾನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಎಲ್ಲರ ದನಿಗೂ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಂಥ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ದೇಶದಲ್ಲಿ, 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮತದಾನದ ಹಕ್ಕನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು, ಅವರು ದೇಶದ ಒಳಿತಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಮಹತ್ವದ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕನ ಆಯ್ಕೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮತದ ಆಯ್ಕೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನೀವು ಆರಿಸುವಿರೋ ಹಾಗೆ ಮತದಾನವು ಶಾಲೆ, ರಸ್ತೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕಾನೂನು ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಮತ ಹಾಕುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ –ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರ ದನಿಯೂ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ

ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂರು ಮೋಜಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬರೆಯಿರಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ.

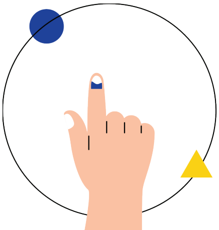
1. ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳು
2. ಸೂಕ್ತ ಸಲಕರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಥಾ ಸಮಯ.
3. ಹಾಡು ಹಾಗೂ ನೃತ್ಯದ ಅವಧಿ.

- ಅವರು ಏನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಯ್ಕೆಯನ್ನೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ಮತಪತ್ರದ ರೀತಿ, ಒಂದೊಂದು ಚೀಟಿಯನ್ನು ನೀಡಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಸ್ಥಳೀಯ ಮಟ್ಟದ ಅಧಿಕಾರಿಯನ್ನು (ಚುನಾವಣೆ ನಡೆಸಿದ ಅನುಭವ ಉಳ್ಳವರು) ಶಾಲೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಚುನಾವಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಿರು ಉಪನ್ಯಾಸ ಆಯೋಜಿಸಿ.

ಮತದಾನದ ಹಂತ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಮೆಚ್ಚಿನ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಬರೆದು ಅಥವಾ ಗುರುತು ಹಾಕಿ, ಮತಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.
- ಇದೊಂದು ಗೌಪ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಮತದ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮತಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮುಂದೆ ಎಣಿಕೆ ಮಾಡಿ.
- ಗಳಿಸಿದ ಮತಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಬರೆಯುವುದು.
- ಬಹುಮತ ಪಡೆದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ಘೋಷಿಸುವುದು.



ನಾನು ಮತದಾನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನ್ಯಾಯಯುತವಾದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಗುಂಪಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತೇನೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ : ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ಮತ ಚಲಾವಣೆಯ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹೇಗಿತ್ತು?
- ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಆಯ್ಕೆ ಗೆದ್ದಿತೇ?
- ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಮತ ಹಾಕಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು?
- ನೀವು ಮತ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

9.2 My Needs and Wants

Needs like food and school items are very important, while other things are nice to have for fun. Every day, we choose how to use our money and time and both are limited. Sometimes we spend money quickly without thinking. This activity helps us to think and learn how to use money carefully, even an amount like ₹10. When we use money wisely, we can make better choices in daily life.

Think and Do

Today Rani & Kiran are going on a forest trip for 2-days. Their bag is very small ! To stay safe and healthy, can you help them choose FIVE (5) main items to carry.

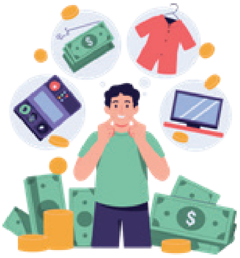
Think and write the 5 items they absolutely need here

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

Now, sort these 5 items into the columns below.

Remember: Needs are essentials that are helpful for living.

Needs (Essential for living Safely/Health)	Wants (For Fun/ Comfort)
1.	1.
2.	2.
3.	3.



Teacher instructions

After students prepare the lists, ask them to define Needs and Wants. The teacher shares the meaning of needs and wants.

Need: Something we must have to live (food, water, shelter, health and education)

Want: Something that makes life luxurious. (AirPods, movies, video games, electronic toys, etc..)

Imagine you have ₹100 to use for the entire day.

You must decide how to spend it wisely on food, travel, school needs, and fun. Use the price and the items listed below.

Food	• Idli ₹10 • Biscuit ₹5 • Lemon rice ₹20 • Juice ₹15
Travel	• Bus single trip ₹10 • Auto share ₹15 • Solo auto ride - ₹40
Study Materials	• Pen ₹10 • Notebook ₹25 • Ruler ₹5
Fun	• Toffee ₹1 • Toy ₹20 • Marbles - ₹10 • Chips - ₹10

@KTRS NOT TO BE REPUBLISHED

Using ₹100, make one day personal budget.
You must pick:

1. 2 food items
2. Travel choices (At least 1)
3. School needs (at least 1)
4. Fun item (Optional)

Make your budget using the column below:

Item	Money saved
Food	
Travel	
School	
Fun	
Total spent	
Money saved	

Think & Discuss

- How is the limited space in Rani and Kiran's bag similar to having limited money in real life?
- How do the needs of today help you save up and achieve your goals of (Wants) tomorrow?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Budgeting helps me plan and smart spending helps me save. Recording my expenses helps me understand my habits. When I put my needs first, I make better choices for myself and others

9.2 ನನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಯಕೆಗಳು

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶಾಲಾವಸ್ತುಗಳು ನನ್ನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು, ಇತರೆ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದರೆ, ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ನಾವು ಹಣ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವೆರಡು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುವು, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಣವನ್ನು ಯೋಚನೆಮಾಡದೆ ನೀರಿನಂತೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಹಣವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ. 10 ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ

ಇಂದು ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಕಿರಣ 02 ದಿನಗಳ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಕೈಚೀಲ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು, ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲೇಬೇಕಾದ 05 ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದೆ?

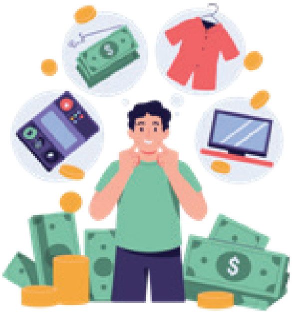
ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಿರುವ 05 ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________

ಈಗ ಈ 05 ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಬದುಕಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ.

ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು (ಸುರಕ್ಷತೆ/ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ)	ಬಯಕೆ ಮನರಂಜನೆ/ ಆರಾಮದಾಯಕ
1.	**1.**
2.	**2.**
3.	**3.**



ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರು "ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಬಯಕೆ" ಇವುಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ.

ಅವಶ್ಯಕತೆ– ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಬೇಕು (ಆಹಾರ, ನೀರು, ಆಶ್ರಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ)

ಬಯಕೆ– ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಸಿನಿಮಾ, ವೀಡಿಯೊ ಆಟಗಳು, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಆಟಿಕೆಗಳು ಮುಂತಾದವು)

ಇಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಬಳಸಲು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ 100 ರೂಗಳು ಇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ನೀವು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ, ಶಾಲಾ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೋಜಿಗಾಗಿ/ವಿನೋದಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿರಿ.

ಆಹಾರ	• ಇಡ್ಲಿ ₹ 10 • ಬಿಸ್ಕತ್ತು ₹ 5 • ನಿಂಬೆ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ₹ 20 • ಶರಭತ್ತು ₹ 15
ಪ್ರಯಾಣ	• ಒಂದು ಬಾರಿಯ ಬಸ್ಸು ಪ್ರಯಾಣ ₹ 10 • ಆಟೋ ಶೇರು ₹ 15 • ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಟೋ ಸವಾರಿಗೆ ₹ 40
ಓದುವ ಪರಿಕರಗಳು	• ಲೇಖನಿ ₹ 10 • ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕ ₹ 25 • ಅಳತೆ ಪಟ್ಟಿ ₹ 5
ವಿನೋದಕ್ಕಾಗಿ	• ಮಿಠಾಯಿ ₹ 1 • ಆಟಿಕೆ ₹ 20 • ಗೋಲಿ ₹ 10 • ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ₹ 10

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

100 ರೂಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಒಂದು ದಿನದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯವ್ಯಯ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

1. 2 ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
2. ಪ್ರಯಾಣದ ಆಯ್ಕೆ (ಕನಿಷ್ಠ 1)
3. ಶಾಲಾ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು (ಕನಿಷ್ಠ 1)
4. ಮೋಜಿನ ವಸ್ತು (ಐಚ್ಛಿಕ)

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾಲಂ ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಆಯವ್ಯಯವನ್ನು ಮಾಡಿ.

ವಸ್ತುಗಳು	ಮೊತ್ತ
ಆಹಾರ	
ಪ್ರಯಾಣ	
ಶಾಲೆ	
ಮನರಂಜನೆ	
ಒಟ್ಟು ಖರ್ಚು	
ಉಳಿಸಿದ ಹಣ	

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಕಿರಣನ ಕೈಚೀಲದ ಮಿತವಾದ ಸ್ಥಳವು ಹೇಗೆ ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಿತ ಹಣವಿರುವಂತೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ?
- ನಾಳಿನ ಉಳಿತಾಯ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಈ ದಿನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಆಯವ್ಯಯ ಮಾಡುವುದು ನಿನ್ನ ಯೋಜನೆಗೆ ಸಹಾಯಕ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಳಿತಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಖರ್ಚನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು ನಿನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ನನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದಾಗ, ಉತ್ತಮವಾದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನನಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

10.1 When My Boundaries are Broken

Our world today is divided into physical and digital. Both seem very different. The physical world seems 'real'. we can touch and smell and taste in this world. But what and how far we can see and hear in this world is limited. In the digital world we can read comments and see pictures and videos posted by people thousands of miles away. We can even connect with them, see and speak with them.

But there are a lot of similarities too! What happens to us in this world, what people say or do to us, and what we do, can have very similar effects. Some dangers are more in the digital world! Many laws apply in both worlds. One such law is called POCSO. It's for the protection of children from sexual offences. When people don't follow clothing, touching and talking rules about private parts when interacting with children, they are breaking this law. It is applicable online as well.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

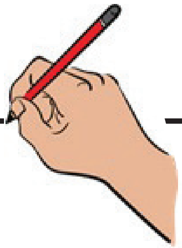
We may feel many feelings when our boundaries are breached by someone deliberately. They may try to threaten us, blackmail us or make it look like it was our fault. But we can remember these things:

- The person who caused the harm is responsible for it. It is their fault.
- That person should be held responsible and accountable for what they did.
- That person broke the law.
- It is not my fault.
- I can tell people about this as and when I feel ready. Delay in telling does not mean it is my fault.
- People may shame, blame, or find fault with me, but I know what I did or did not do, what happened, and what that person did.
- There is no shame in any part of the body. I can respect every part of my body and all its functions.
- We earn respect by the way we behave.
- I don't become 'bad' or dirty or lose respect because of someone else's behaviour. That person did something unacceptable and illegal. They have lost their respect.
- I can get help and heal.

Time with teacher:
Discuss news reports of harassment. What can society do to minimize it? Who can help us when we are in a public place? Are most people in a public place safe?

Most people in our world, online or in person, are safe. They care for children and want to protect them. Some people deliberately break rules - like traffic rules, or personal safety rules - for their own benefit. They harm other people. They are doing something wrong and need to be held responsible and accountable.

Think and Do: Draw your Safety Net - list names of people, systems, and laws that can support you in case you are harmed.



I can tell my safe adults if anyone behaves in an unsafe manner with me.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

10.1 ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ

ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತು ಮತ್ತೊಂದು ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತು. ಈ ಎರಡೂ ಜಗತ್ತುಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತು ವಾಸ್ತವ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ಪರ್ಶ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ನೋಡಬಹುದಾದ, ಕೇಳಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ.
ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತು ಅಂದರೆ ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಜಗತ್ತು. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾವಿರ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವವರು ಹಾಕಿದ ಫೋಟೋ, ವಿಡಿಯೋ ನೋಡಬಹುದು, ಕಳುಹಿಸಿದ ಮೆಸೇಜ್ ಓದಬಹುದು, ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು ಕೂಡ!

ಆದರೆ ಈ ಎರಡು ಜಗತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಮಾನತೆಗಳೂ ಇವೆ! ಈ ಜಗತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ನಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಾವು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಅಪಾಯಗಳು ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು! ಬಹುತೇಕ ಕಾನೂನುಗಳು ಈ ಎರಡೂ ಜಗತ್ತುಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಕಾನೂನು POCSO (ಪೋಕ್ಸೋ). ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಇರುವ ಕಾನೂನು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅವರ ದೇಹದ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಉಡುಪು, ಸ್ಪರ್ಶ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಕಾನೂನನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾನೂನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

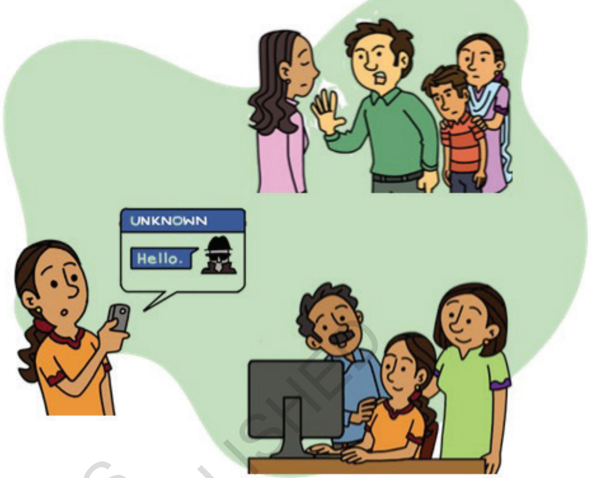
ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಹಲವು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಬಹುದು, ಬ್ಲಾಕ್‌ಮೇಲ್ ಮಾಡಬಹುದು, ಅಥವಾ ನಮ್ಮದೇ ತಪ್ಪು ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು:

- ಹಾನಿ/ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಣೆಗಾರ. ತಪ್ಪು ಅವರದ್ದೇ.
- ಅವರು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಅವರೇ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಬೇಕು.
- ಅವರು ಕಾನೂನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದ್ದಾರೆ.
- ಇದು ನನ್ನ ತಪ್ಪಲ್ಲ.
- ನಾನು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಲು ತಡವಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ನಾನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧನಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.
- ತಡವಾಗಿ ಹೇಳಿದರೂ ಸಹ ಅದು ನನ್ನ ತಪ್ಪಲ್ಲ.
- ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುವಂತಾದರೂ, ನಾನು ಏನು ಮಾಡಿದೆ, ಅವರು ಏನು ಮಾಡಿದರು ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಲಜ್ಜೆಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ನನ್ನ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವನ್ನೂ ಗೌರವದಿಂದ ನೋಡಬಹುದು.
- ನಾವು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕ ಗೌರವ ಗಳಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ಬೇರೆಯವರು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಾವು ಕೆಟ್ಟವರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಪ್ಪಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ; ಅವರು ತಮ್ಮ ಗೌರವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.
- ನಾನು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಈ ನೋವಿನಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ:

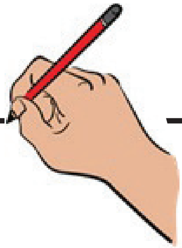
ಹಿಂಸೆ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳದ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಮಾಜ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು? ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿರುವರೇ?

ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಟ್ರಾಫಿಕ್ ನಿಯಮವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮವಾಗಿರಲಿ ಅವರು ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪಿಗೆ ಅವರೇ ಜವಾಬ್ದಾರರೂ, ಹೊಣೆಗಾರರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ.



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:

ನಿಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಜನರು, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ಕಾನೂನುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ನಿಮ್ಮ "ಸುರಕ್ಷಾ ಜಾಲ"ದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.



ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಡೆದು–ಕೊಂಡರೆ, ನಾನು ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.2 My Safety Guide

We learn many safety precautions - like how to avoid and respond in case of a fire, when using electric appliances when swimming or travling on a bike. Here's how we can respond and take care of our safety when someone deliberately breaks our personal safety rules about clothing, touching or talking - online or in person. People often break these boundaries slowly, first they break minor boundaries and then they attempt to break major boundaries.

We can follow the **No - Go - Tell** personal safety guidelines.

- **Say "No",** "Stop it" to the person, take a screenshot/ save their messages etc.
- **Go away** from the person who is behaving in an unsafe manner. Go to another room or place. Go offline.
- **Tell** safe adults about this person, what they did, show the record of messages/ pictures etc.

- Sometimes it may feel hard to tell a trusted adult when someone breaks personal safety rules. We might feel ashamed, guilty, or afraid they won't believe us or may get angry. But remember, it is **never your fault.** Even if you can't say "No" or speak up right away, you can share it whenever you feel safe and ready.
- You can call **1098** or **112** for help from the police!

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Time with teacher:

Discuss all the laws that are there for the protection of children, including POCSO. Discuss how you feel about approaching the police.

Discuss in groups of 4:

What can stop us from saying 'No' to people, going away or telling people about the unsafe behaviour of a person. Share about a time when you used 'No - Go - Tell' guideline. Was it useful?

Think and Do:
Draw your safety net in your note book - You can include family members, teachers, the police and laws, doctors etc. Show this net to your safe adults.

10.2 ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ನಾವು ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ; ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಪಾರಾಗಬೇಕು, ಈಜುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು, ಬೈಕ್ ಓಡಿಸುವಾಗ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಹಾಕಬೇಕು, ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಯಾರಾದರೂ ನಾವು ಧರಿಸಿರುವ ಬಟ್ಟೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಮುಜುಗರ ತರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಅವರು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಾದರೂ ಆಗಬಹುದು, ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೀಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವವರು ಮೊದಲು ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾರೆ.

“ಬೇಡ – ದೂರ ಹೋಗು – ಹೇಳಿ” ಎಂಬ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

- **ಬೇಡ** – ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ “ಬೇಡ”, “ನಿಲ್ಲಿಸು” ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಳಿಸಿದ ಸಂದೇಶಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಶಾಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ/ ಅವರ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಸೇವ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- **ದೂರ ಹೋಗು** – ಅಸುರಕ್ಷಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕೋಣೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಹೋಗಿ.
- **ಹೇಳಿ** – ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಿ, ಅವರು ಏನು ಮಾಡಿದರು, ಸಂದೇಶಗಳು/ಚಿತ್ರಗಳ ದಾಖಲೆ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾರಾದರೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಾಗ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ನಮಗೆ ನಾಚಿಕೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಯ ಅಥವಾ ಕೋಪ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ನೆನಪಿಡಿ, ಇದು **ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಲ್ಲ**. ನೀವು ತಕ್ಷಣ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಈ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ. ಈ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದಾಗಲೇ ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ **1098** ಅಥವಾ ಪೊಲೀಸರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು **112** ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು!

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ:
ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇರುವ ಕಾನೂನುಗಳು ಮತ್ತು POCSO (ಪೋಕ್ಸೋ) ಎಂಬ ಕಾನೂನಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ‘ಬೇಡ – ದೂರ ಹೋಗು – ಹೇಳಿ’ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

- ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ‘ಬೇಡ’ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ದೂರ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆ?
- ನಾವು ಹೆದರುತ್ತೇವಾ? ನಮಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆಯಾ? ಯಾರೂ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲ್ಲ ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆಯಾ?
- ನೀವು ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ಅನುಭವ ಇದೆಯಾ? ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಯಿತೇ ?

ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷಾ ಜಾಲ
ನನಗೆ ಸಹಾಯ
ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:

ನಿಮ್ಮ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ “ಸುರಕ್ಷಾ ಜಾಲ” ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ. ಈ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೊಲೀಸರು ವಕೀಲರು, ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸಿ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಪಠ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ – ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಆಯಾಮ

'ಶರೀರ ಮಾಧ್ಯಂಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಂತೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸದೃಢ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದೃಡ ಮನಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬಂತೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅವಯುವಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ– "ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ". ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದ ಬೇರೆಬೇರೆ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ. ನಿಯಮಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸದೃಡವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು : ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ, ಧೈರ್ಯ, ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವ, ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವ.

ಕಬಡ್ಡಿ–(ತಾತ್ವಿಕ) ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಆಯಾಮ

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವು ಭಾರತದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಕಬಡ್ಡಿಯ ಇತಿಹಾಸ, ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ, ಇಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿರುವುದು ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಸಾಧನಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಆಡಬಹುದಾದ ಈ ಆಟವು ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಈ ಆಟವು ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಆಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, 1918ರಲ್ಲಿ "ಕಬಡ್ಡಿ" ಎಂದು ನಾಮಕರಣಗೊಂಡಿರುವುದು ಆಟಕ್ಕೆ ಗುರುತನ್ನು ನೀಡಿತು. ನಂತರ ನಿಯಮಗಳ ರಚನೆ, ಸಂಘಟನೆಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ ಹಾಗೂ ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡಿರುವ ವಿವರಗಳು ಕಬಡ್ಡಿಯ ವಿಕಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಬದ್ಧತೆಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಧೈರ್ಯ, ತ್ವರಿತ ನಿರ್ಣಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ತಂಡಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಬಡ್ಡಿ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) (Kabbaddi): ಕಬಡ್ಡಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಂಟ್ (Can't), ಟೋ ಟಚ್ (Toe touch), ಸೈಡ್ ಕಿಕ್ (Side kick) ಮುಂತಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಧೈರ್ಯ, ಚುರುಕು ಮತ್ತು ತ್ವರಿತ ನಿರ್ಧಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಮುಂಗೈ, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಹಿಡಿತಗಳಂತಹ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ತಂಡ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಲಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

1. ಶಾರೀರಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು – Physiological values

2. ಮಾನಸಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು – Psychological values

3. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು – Social Values

4. ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು – Moral Values

5. ಜೀವನಪಾಠಗಳು – Life Lessons

ಖೋ–ಖೋ (ತಾತ್ವಿಕ) (Kho-Kho) ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಖೋ–ಖೋ ಒಂದು ಅಪ್ಪಟ ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಆಟವಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಖೋ–ಖೋ ಆಟವು ವೇಗ, ಚುರುಕು, ತಾಳ್ಮೆ, ತಂತ್ರಬದ್ಧ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಸಮೂಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸ್ನಾಯುಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಈ ಆಟ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾಠವು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ದೇಶೀಯ ಆಟಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೂ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಇದು ಬಹುಪಯೋಗಿಯಾಗಿದೆ.

ಖೋ–ಖೋ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ :– ಖೋ–ಖೋ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲಗಳು, ಬುಲೆಟ್ ವಿಧಾನ, ಪ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್ ವಿಧಾನ, ಡಿಸ್ಟಲ್ ವಿಧಾನಗಳು ಖೋ–ಖೋ ಅಂಕಣದ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂರುವ ವಿಧಾನಗಳು. ಇದಲ್ಲದೆ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಡುವ ಕೌಶಲಗಳು, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ (attack) ಕೌಶಲಗಳು, ತಪ್ಪಿಸುವ ಕೌಶಲಗಳು (Defencive) ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಯೋಗ–(ತಾತ್ವಿಕ) (YOGA) ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

ಯೋಗವನ್ನು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸಮನ್ವಯದ ಸಾಧನವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ, ತಾಮಸ ಮತ್ತು ರಾಜಸ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸತ್ವ ಗುಣದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರುವ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳು ಪಾಠಕ್ಕೆ ತಾತ್ವಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೈಹಿಕ–ಮಾನಸಿಕ ಬಲ, ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಯೋಗವನ್ನು ಜೀವನಶೈಲಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಇಂದಿನ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಯೋಗದಿಂದ ಕಲಿಯುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು

- **ಶಾಂತಿ (Peace):** ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.
- **ಅಹಿಂಸೆ (Non-violence):** ಯೋಗದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸೆ ಪ್ರಮುಖ. ಇದು ಇತರರಿಗೂ, ಸ್ವಂತ ದೇಹಕ್ಕೂ ಹಾನಿ ಮಾಡದಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಸಹನೆ (Patience):** ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುವುದರಿಂದ ಸಹನೆ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

- **ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ (Self-discipline):** ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಯಮ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.
- **ಸಮತೋಲನ (Balance):** ದೇಹದ ಸಮತೋಲನದ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಪಾಠ.
- **ಕೃತಜ್ಞತೆ (Gratitude):** ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಜೀವನದ ಸಣ್ಣ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- **ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ (Self-awareness):** ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.
- **ಸಹಾನುಭೂತಿ (Compassion):** ಯೋಗವು ಇತರರ ನೋವು, ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯ

- ದಿನನಿತ್ಯದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.
- ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿ ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುವುದು.

ಯೋಗವನ್ನು ಹಠಯೋಗವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ನೋಡದೆ, ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ–(ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)–ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆ (Pranayama)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕ ಎಂಬ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ರಮಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸರಿಯಾದ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಚುರುಕುತನ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕೈಗಳ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ

ಮುದ್ರೆಗಳು (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) (Mudras) :

ಸಧೃಢತೆ, ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮುದ್ರೆಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು, ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ, ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ, ಆದಿ ಮುದ್ರೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಮುದ್ರೆಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಗಳು ಕೈಗಳ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿಸಂಚಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶರೀರದ ನಿಲುವು ಸುಂದರವಾಗಲು ಮತ್ತುಶಾರೀರಿಕ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಮುದ್ರೆಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸಡಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆ, ಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣ, ಸ್ವಚ್ಛ ನೆಲಹಾಸು ಹಾಗೂ ಹಿತಭುಕ್, ಮಿತಭುಕ್, ಋತಭುಕ್ ಎಂಬ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು–ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಮುದ್ರೆಗಳು (ಹಸ್ತಮುದ್ರೆಗಳು): ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು, ಇವು ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿವೆ.ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಮುದ್ರೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಮುದ್ರೆಗಳ ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ.

- **ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ** – ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯಕೆಲವು ಮುದ್ರೆಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಧೈರ್ಯದಿಂದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- **ಅಭಯಮುದ್ರೆ** – ಭಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಸಂಕೇತ. ಕೃತಜ್ಞತೆ ಮತ್ತು ವಿನಯ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಮಸ್ಕಾರ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಕೃತಜ್ಞತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು.
- **ಅಂಜಲಿ ಮುದ್ರೆ** – ವಿನಯ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಧ್ಯಯನ, ಧ್ಯಾನ, ಸೃಜನಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ.
- **ಧ್ಯಾನಮುದ್ರೆ** – ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ. ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಮುದ್ರೆಗಳು ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಪ್ರೀತಿ ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ.
- **ಹೃದಯಮುದ್ರೆ** – ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು.
  ಮುದ್ರೆಗಳು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಭಂಗಿಗಳು ಅಲ್ಲ; ಅವುಶಾಂತಿ, ಧೈರ್ಯ, ಕೃತಜ್ಞತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮುಂತಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (ತಾತ್ವಿಕ) (Mudras)

ಆರೊಗ್ಯಶಿಕ್ಷಣ , ಆಹಾರ, ಆಟೋಟ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕತ್ವ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ರೋಗರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮತೋಲನವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ" ಎಂಬ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಪರಸ್ಪರ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉಗುರು, ಹಲ್ಲು, ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಗಳ ಪಾಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳತ್ತ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೇವಲ ಪಠ್ಯಜ್ಞಾನವಲ್ಲದೆ ಜೀವನೋಪಯೋಗಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಹಲ್ಲು, ಉಗುರು, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ (ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿ, ನಾಲಿಗೆ)ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದು.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಪದಕವಾಯತು (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) :

ಸಾವಧಾನ, ವಿಶ್ರಾಮ್, ಆರಾಮ್‌ಸೆ, ಕದಂತಾಲ್, ಥಾಮ್ ಹಾಗೂ ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶರೀರದ ನೇರ ನಿಲುವು, ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಜ್ಞಾಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕದಂತಾಲ್ ಮತ್ತು ಥಾಮ್ ಚಲನಗಳು ಸಮಯಪಾಲನೆ ಹಾಗೂ ತಾಳಮೇಳವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಂಘಟನೆ, ತಂಡಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಪದಕವಾಯತು ಪಾಠವು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಿಸ್ತು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ : ರಾಷ್ಟಗೀತೆ (ತಾತ್ವಿಕ) (National Anthem)

"ಜನಗಣಮನ" ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಕೂರ್ ರಚಿಸಿದ್ದು, ವಿವಿಧ ಜಾತಿ, ಭೂಭಾಗ, ನದಿಗಳು, ಪರ್ವತಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಭಾರತವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಜಾಬ್, ಸಿಂಧು, ಗುಜರಾತ್, ಮರಾಠಾ, ದ್ರಾವಿಡ, ಉತ್ಕಲ, ವಂಗಾ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವ ಮೂಲಕ ಭಾರತದ ಭೌಗೋಳಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಯಮುನಾ, ಗಂಗಾ ನದಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ ಮಹಾಸಾಗರದ ಉಚ್ಚಲ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಭಾವನೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲಿ ಗೌರವ, ಪ್ರೀತಿ, ಅಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾರತೀಯರೂ ಇದನ್ನು ಹಾಡುವ ಮೂಲಕ ದೇಶದ ಏಕತೆಯನ್ನು, ಭಗ್ಯವನ್ನು, ಹಾಗೂ ಸರ್ವಜನರ ಹಿತಚಿಂತನೆಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತೋತ್ರಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಈ ಗೀತೆ ಭಕ್ತಿ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಭಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ : ಝುಂಡಾ ಊಂಚಾ ಧ್ವಜಗೀತೆ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುವಾಗ ಧ್ವಜಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪ್ರೀತಿಯ ಧ್ವಜದ ಮೂರು ಬಣ್ಣಗಳು ವಿಶ್ವ ವಿಜಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡಲಿ. ಸದಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರೇಮಸುಧೆಯನ್ನು ಹರಿಸುವ ವೀರರಿಗೆ ಹರುಷ, ಉತ್ಸಾಹ ನೀಡುವ ಈ ಧ್ವಜವು ನಮ್ಮ ತನುಮನವೆಲ್ಲವು ಆಗಿದೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಗೀತೆಯು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ "ಝುಂಡಾ ಊಂಚಾ ರಹೇ ಹಮಾರ" ಧ್ವಜ ಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡಿ ಮನನ ಮಾಡಿಸಿ, ಭಾವಾರ್ಥವನ್ನು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ತಾತ್ವಿಕ) (Long Jump)

ಉದ್ದ ಜಿಗಿತವು ಮಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಆಡುವ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಈ ಆಟವು ವೇಗ, ಕಾಲುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನರಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿ ಆಯತಾಕಾರ, ಅಗಲ, ಉದ್ದ, ಟೇಕ್‌ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್, ಓಡುವ ಹಾದಿಯ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಪುರುಷ–ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಧಿಸಿದ್ದು, ಇವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ) :

ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ದಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಚೆಕ್–ಮಾರ್ಕ್, ಟೇಕ್–ಆಫ್, ಫ್ಲೋಟ್, ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಇವು ಪ್ರಮುಖವಾದ ವಿಷಯಗಳು. ಟೇಕ್‌ಆಫ್ ವೇಳೆ ಪಾದಗಳು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಮುಖ್ಯ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಮುನ್ನಡೆಯ ಚಲನೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಯಾಪ್ಸ್ ತಂತ್ರದಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಳಿಕೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಟವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮುಖಾಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೇಗ, ಶಕ್ತಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಸಮತೋಲನಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಸದೃಢರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗಾಸನ

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ (ತಾತ್ವಿಕ) : ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಾರಾಂಶ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಜಾಗೃತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಯೋಗಾಸನವಾಗಿದೆ. ಇದು 12 ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಮಗ್ರ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಕೀಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ, ಉಸಿರಾಟದ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ, ಚರ್ಮರೋಗ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ತಡೆದು, ವಿಟಮಿನ್ ಆ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಗಳಾದ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ, ಕುಂಭಕಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನವಚೈತನ್ಯ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಆಸನಗಳು (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)

ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ 12 ಹಂತಗಳ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ–ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮನಶ್ಶಾಂತಿಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು ದಣಿವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ನೀಡುತ್ತವೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ(ತಾತ್ವಿಕ) (Personal Safety) :

ಅಪಘಾತಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ತಪ್ಪು, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮತ್ತು ಅವಸರದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ರಸ್ತೆ, ಶಾಲೆ, ಆಟದ ಮೈದಾನ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

- ರಸ್ತೆದಲ್ಲಿ ಪಾದಚಾರಿಮಾರ್ಗ, ಜೀಬ್ರಾ ಪಟ್ಟಿ ಬಳಸಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ. ನಡೆದು ದಾಟಬೇಕು.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.
- ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಕವಚ, ಬೂಟು, ಶಿರಸ್ತಾಣ (Helmet) ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ, ಗ್ಯಾಸ್, ಕುಕ್ಕರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆ ಇರಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ತಾತ್ವಿಕ)

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವವರೆಗೆ ರಕ್ಷಿಸುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸುವುದು, ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಕೌಶಲವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ತಾತ್ವಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು:

- **ಮಾನವೀಯತೆ Humanity** – ಗಾಯ ಗೊಂಡವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮನೋಭಾವ.
- **ಜವಾಬ್ದಾರಿ Responsibility** – ಇತರರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು.
- **ಸಹಾನುಭೂತಿ Compassion** – ನೋವಿನಲ್ಲಿಇರುವವರಿಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರಿಸುವುದು.
- **ಸಹಕಾರ Co-operation** – ಅಪಘಾತದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಗುಣ.
- **ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆ Discipline and Vigilance** – ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
- **ಧೈರ್ಯ National Courage** – ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ತಕ್ಷಣ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮನೋಬಲ.
- **ಸಮಯಪಾಲನೆ National Punctuality** – ತಕ್ಷಣದ ನೆರವು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಮಹತ್ವ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಹಿಂದಿ ಲೇಝೀಮ್ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)

ಲೇಝಿಮ್ ವ್ಯಾಯಾಮವು ನರ ಸ್ನಾಯು ಸಂಯೋಜನೆ, ಶಿಸ್ತಿನ ಅಭ್ಯಾಸ, ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ಕಂದ್, ಆರಾಮ್, ಹೋಶಿಯಾರ್, ಚಾರ್ ಆವಾಜ್, ಏಕ್ ಜಗೆಹೆ, ಆಡಿ ಲಗಾವ್, ಗಜಬೆಲ್, ಪವಿತ್ರಾ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ, ಕೈ, ಕಾಲು, ದಂಡಗಳ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹದಿನಾರು ಎಣಿಕೆಗಳು ಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣ, ನಿಖರತೆ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಲೇಝಿಮ್ ಸಂಗೀತದ ಜೊತೆಗೆ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಿಂದಿ ಲೇಝೀಮ್ ಒಂದು ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಇದು ದೇಹದ ಚಲನೆ, ಸಂಗೀತದ ತಾಳ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳು (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)

ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೋರಂಜನೆ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ತಂಡಭಾವವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಅನೌಪಚಾರಿಕ, ಸ್ವಚ್ಛಂದ ನಿಯಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲರ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಗೂಳಿ ಕಾಳಗ, ಲಗೋರಿ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಬಲೆ, ಹಾವು – ಮುಂಗುಸಿ, ಪಾದ ಸ್ಪರ್ಶ, ನಮಸ್ಕಾರ, ಗಾಂಧೀಜಿ–ಸ್ವಾಮೀಜಿ–

ನೇತಾಜಿ, ಇರುವೆ ಸಾಲು, ನಾಯಕರಾರು? ಮೂಟೆಹೊರು ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳು ಶಕ್ತಿ, ವೇಗ, ಚಾತುರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಟದ ಸಮಯ, ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಆಟಗಳು ಖೋ–ಖೋ, ಕಬಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ಆಟಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಮತ್ತು ಆನಂದ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ (ತಾತ್ವಿಕ) National Flag

ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ತ್ರಿವರ್ಣ: ಕೇಸರಿ–ಧೈರ್ಯ, ಬಿಳಿ–ಶಾಂತಿ, ಹಸಿರು–ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಅಶೋಕ ಚಕ್ರ 24 ಗೆರೆಗಳಿಂದ ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಹಾರಿಸಬೇಕು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ಗಣರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ವಜ ಹಾರಿಸುವುದು ಹೆಮ್ಮೆ.ಧ್ವಜ ದೇಶಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಏಕತೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.

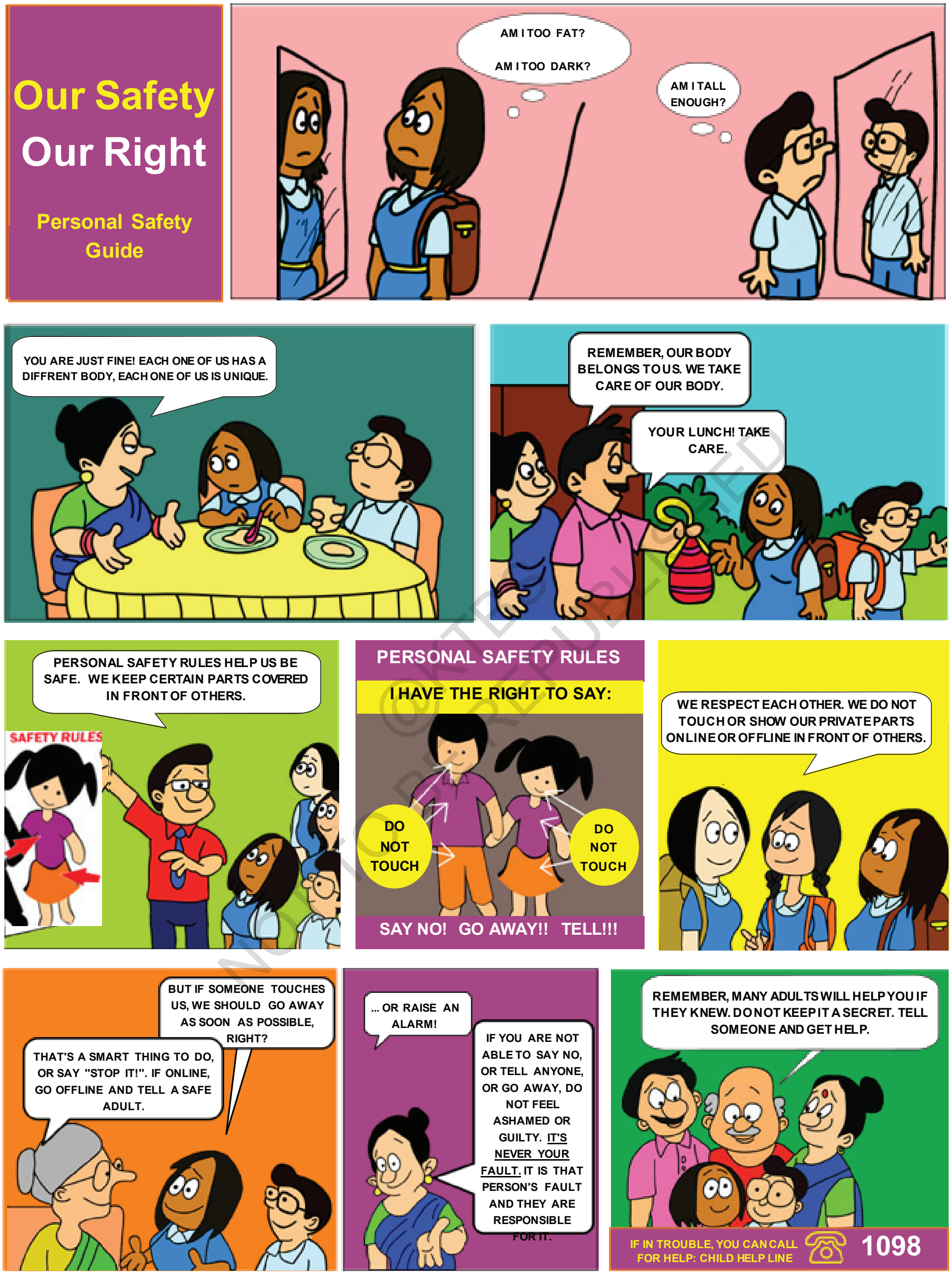
ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವು ದೇಶದ ಗೌರವ, ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಅದರಿಂದ ಕಲಿಯ ಬಹುದಾದ ತಾತ್ವಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- **ದೇಶ ಪ್ರೇಮ Patriotism** – ಧ್ವಜವು ದೇಶದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಏಕತೆ Unity** – ಎಲ್ಲಾ ನಾಗರಿಕರನ್ನು ಒಂದೇ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಸಂಕೇತ.
- **ಗೌರವ Respect** – ಧ್ವಜಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಗೌರವವು ನಿಯಮ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪರಂಪರೆಯ ಗೌರವವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಶಿಸ್ತು Discipline** – ಧ್ವಜಾರೋಹಣ, ಧ್ವಜ ಬಳಕೆ ನಿಯಮಗಳು ಶಿಸ್ತಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.
- **ತ್ಯಾಗದ ಸ್ಮರಣೆ Memorial of Sacrific** – ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡಿದವರ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆ Confidence and Pride** – ಧ್ವಜವನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ದೇಶದ ಮೇಲೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ.
- **ಜವಾಬ್ದಾರಿ Responsibility** – ದೇಶದ ಗೌರವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅರಿವಿಗೆತರುತ್ತದೆ.

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

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Additional Information

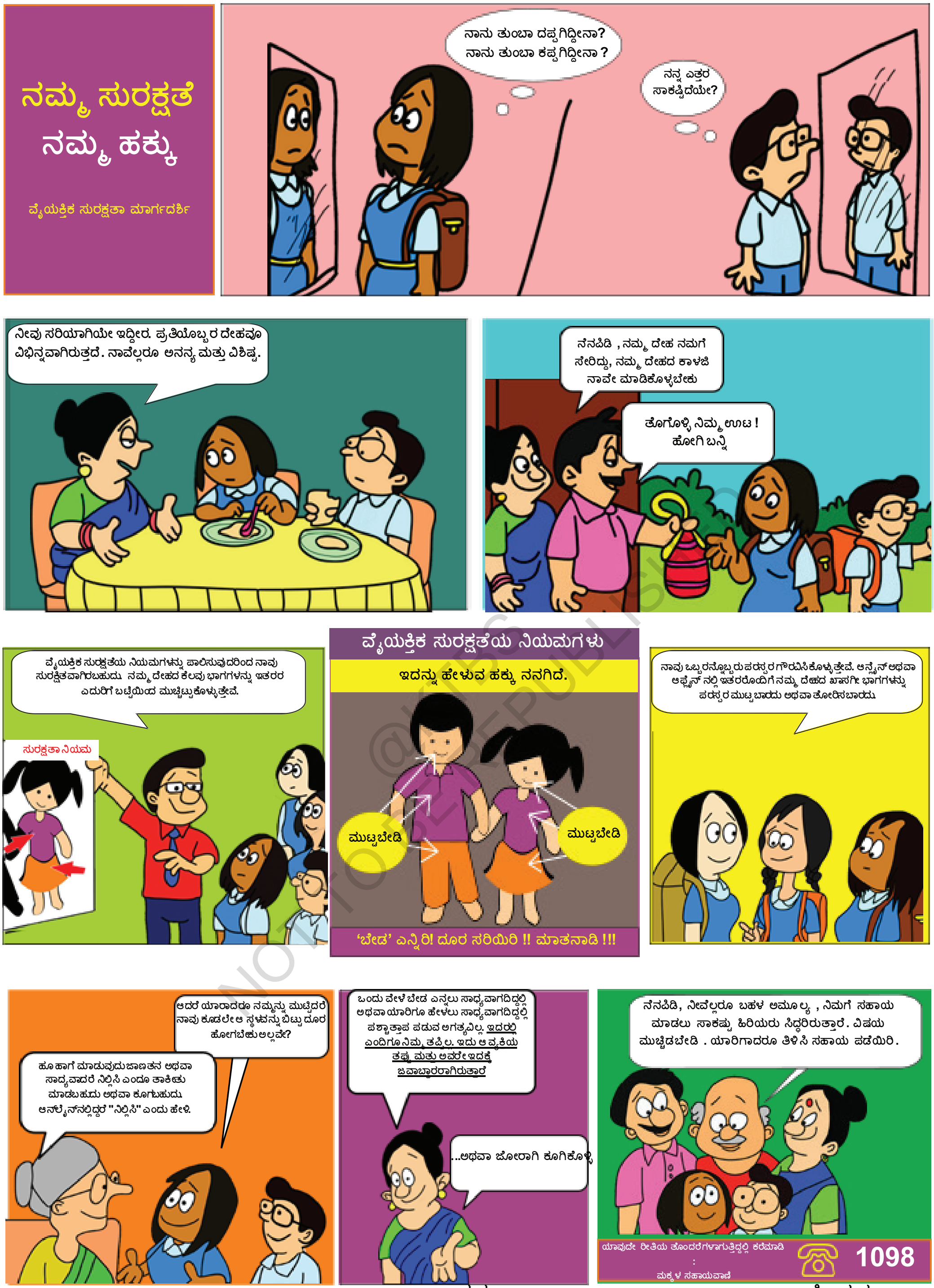


©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

SURAKSHITH

BAL SURAKSHA

STRI SURAKSHA



ಸುರಕ್ಷಿತ್ ಬಾಲ ಸುರಕ್ಷಾ ಸ್ತ್ರೀ ಸುರಕ್ಷಾ

ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು (ಎನ್‌ಸಿಡಿ)

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

ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದಾದ ಕಾರಣಗಳು

ತಂಬಾಕು ಬಳಕೆ

ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು

ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದ ಕಾರಣಗಳು

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನಲೆ

ಲಿಂಗ

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS