ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ
Department of School Education & Literacy

ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
Value Education

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

1

1ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ
Activity Book for Class 1 Students

2026 - 2027

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ
ಬನಶಂಕರಿ 3ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 085.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

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

ಶ್ರೀ ವಿಕಾಸ್ ಕಿಶೋರ್ ಸುರಳ್ಕರ್, IAS ಆಯುಕ್ತರು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ	**ಶ್ರೀ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಹೆಚ್.ಎನ್.** ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ
ಸಹಕಾರ: **ಶ್ರೀಮತಿ ಮಂಗಳಾ ಜಿ.** ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ	**ನಿರ್ವಹಣೆ:** **ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಧಾ ಪಿ.** ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ತಂಡ

ಶ್ರೀ ರವೀಂದ್ರ ಆರ್.ಡಿ. ಭಾಷಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, GHS, ಲೋಕನಾಥಪುರ, ಕೊಪ್ಪ ತಾ. ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿ.	**ಶ್ರೀಮತಿ ಕೀರ್ತಿವತಿ ವಿ.ಎನ್.** ನಿವೃತ್ತ ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಕೇಶವ ನಗರ, ಧಾರವಾಡ ತಾಲ್ಲೂಕು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲೆ.
ಶ್ರೀಮತಿ ಮಮತ ಡಿ. ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಯಡೇಹಳ್ಳಿ, ಸಕಲೇಶಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆ.	**ಶ್ರೀ ಮಂಜಣ್ಣ ನಾಯಕ ಎನ್.ಟಿ.** ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ.ಪ.ಪೂ. ಕಾಲೇಜು ಪ್ರೌಢ ಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ – Knowledge Partners

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

ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡ

ಶ್ರೀ ಗುರುದತ್ತ ಎ. CRP, ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯ–1.	**ಶ್ರೀಮತಿ ಶಮೀರಾ** BRP, ದೇವನಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ.

@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

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

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

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

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

ಧನ್ಯವಾದಗಳು,

ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

INSTRUCTIONS
ಸೂಚನೆಗಳು

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ

Think and do

ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

To be done independently

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು

Teacher Instructions

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ

Discuss in groups

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿ

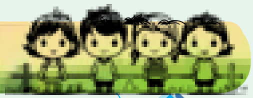
Ask your friend

ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

Teacher and students do it together

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Index - ಪರಿವಿಡಿ



Core Values ಮೂಲ ಮೌಲ್ಯಗಳು	Sub Values ಉಪಮೌಲ್ಯಗಳು	Title ಶೀರ್ಷಿಕೆ	Page no. ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1. Respect ಗೌರವ	Self Respect ಆತ್ಮಗೌರವ	1.1 Our Value Centred Classroom ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿತ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ	1-2
		1.2 I am Good ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಗು	3-4
	Respect for peers ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೆ ಗೌರವ	1.3 I am Learning Everyday ನಿತ್ಯ ಕಲಿಕೆ	5-8
2. Honesty and Integrity ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	Fairness ನ್ಯಾಯೋಚಿತವಾಗಿರುವುದು	2.1 My Honest Hands ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕೈಗಳು	9-10
3. Emotional Intelligence & Resilience ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ	Self-Awareness ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು	3.1 Feelings are my Friends ಭಾವನೆಗಳು ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು	11-12
	Naming emotions ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸುವುದು.	3.2 Feel it, Name it, Move it ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಹಾಡೊಂದನ್ನು ಹಾಡಿರಿ	13-16
4. Empathy and Compassion ಅನುಭೂತಿ	Care and kindness for friends/family ಸ್ನೇಹಿತರು/ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ದಯೆ	4.1 ಚಿಪ್ಪು ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಿರಬಹುದು?	17
		4.2 Love and Care ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ	18-19
5. Diversity, Equity and Inclusion ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಸಮತೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ	Celebrating differences in appearances ನೋಟದಲ್ಲಿನ ವಿಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು	5.1 Looking with kind eyes ಕರುಣೆಯ ಕಣ್ಣು	20-21
		5.2 ಒಂಟಿ ಮೀನು	22
6. Gender Equality ಜೆಂಡರ್ ಸಮಾನತೆ	Gender Neutrality at Home ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ತಟಸ್ಥತೆ	6.1 Different and Equal ಸಮಾನತೆಯ ಹೂಗಳು	23-24

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

7. Scientific Temper and Creative Imagination
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ

- **Asking Questions – Wondering "Why?", "How?", and "What if?"**
  ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು - "ಏಕೆ?", "ಹೇಗೆ?", ಮತ್ತು "ಏನಾದರೆ?" ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು
  - 7.1 Science Starts with a Question — 25-26
    ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ವಿಜ್ಞಾನದ ಆರಂಭ

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

- **Care for Nature**
  ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ
  - 8.1 ಶಾರದಾಳ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಬುಕ್ — 27
  - 8.2 Mindfulness of Nature — 28-31
    ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಲ್ಪನೆ
- **Love for Animals and Living Beings**
  ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿ
  - 8.3 I am Caring — 32-33
    ನಾನು ಕಾಳಜಿ ತೋರಬಲ್ಲೆ

9. Civic Responsibility
ನಾಗರೀಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

- **Voluteering at Home and School**
  ಮನೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಮನೋಭಾವನೆ.
  - 9.1 My School, My Responsibility — 34-35
    ನನ್ನಶಾಲೆ – ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

10. Safety
ಸುರಕ್ಷತೆ

- **Food Safety**
  ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ
  - 10.1 Food Safety and Hygiene — 36-39
    ಆಹಾರದ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ
- **Road Safety**
  ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆ
  - 10.2 Safety on the Road Hygiene — 40-41
    ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ
  - 10.3 Zebra Crossings and Road Signs — 42-43
    ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ಸಂಕೇತಗಳು
- **Personal Safety**
  ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ
  - 10.4 Personal Safety Rules — 44-45
    ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ನಿಯಮಗಳು
  - 10.5 No-Go-Tell for Safety — 46-49
    'ಬೇಡ–ಹೋಗಿ–ಹೇಳಿ'–ಎಂಬ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

1.1 Our Value-Centered Classroom

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

Teacher Instruction:

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

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

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

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

1.1 ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿತ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ

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

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ:

- ತರಗತಿಯ 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 I Am Good

We respect many people, mostly because of what they do well, how they behave with others and how they help make our world safer or better.

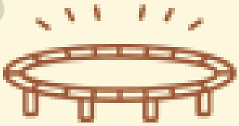
- We also respect things like food, books and places of worship.
- Can we respect ourselves?
- If there any things we do well? Are some of our behaviour helpful, caring, kind and friendly?

Tick what you can do and how you behave from the pictures below.

☐ I can read

☐ I can paint

☐ I can sing



☐ I can Jump

☐ I water plants

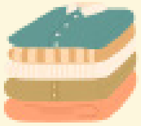
☐ I can dance

☐ I love animals

☐ I can do yoga

☐ I am caring

☐ I can sweep the floor



☐ I can fold clothes

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

I do many things well.
My behaviour is good.
I respect myself.

Think and Do: Talk with a friend or family member who helped you. Say 'Thank You' to them.

1.2 ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಗು

ನಾವು ಹಲವರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ – ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಜಗತ್ತನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ.

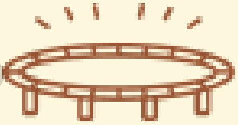
- ನಾವು ಆಹಾರ, ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸಹ ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ ?
- ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ, ಕರುಣೆ, ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಮಿತ್ರತ್ವ ತೋರಿಸುವಂತಿವೆಯೇ?
- ನಾವು ಏನಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೇ?

ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ – ನೀವು ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ

☐ ನಾನು ಓದಬಲ್ಲೆ

☐ ನಾನು ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಬಲ್ಲೆ

☐ ನಾನು ಹಾಡಬಲ್ಲೆ


☐ ನಾನು ಜಿಗಿಯಬಲ್ಲೆ

☐ ನಾನು ಗಿಡಗಳಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಬಲ್ಲೆ

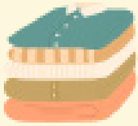
☐ ನಾನು ನೃತ್ಯ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ

☐ ನಾನು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬಲ್ಲೆ

☐ ನಾನು ಯೋಗ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ

☐ ನಾನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ

☐ ನಾನು ಮನೆಯ ಅಂಗಳವನ್ನು ಗುಡಿಸಬಲ್ಲೆ


☐ ನಾನು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಡಚಬಲ್ಲೆ

ನಾನು ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ. ನನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿವೆ. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಗೌರವ ಇದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

1.3 I Am Learning Every Day

Each one of us is a born learner. No one taught us how to drink, eat, walk or talk. Our body and our brain knows how to do many things and many other things we learn as we grow.

Encouraging Oneself

Welcome, as your name is called out, come and sit in a circle. Begin with a soft bell.

- Today, we are discussing something special, **Respect**. That means we listen, we wait our turn and we use magic words like please and thank you.
- Let us say the affirmation / encouraging words:

  I am kind. I listen.

  I say please and thank you.
- Now let us take a deep breath and stretch our arms to the sky and down.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Instructions:

Let us think about all the things you can do. Some things we can do well and some things we are still learning and that is alright.

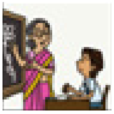
Look at the pictures below;

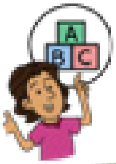
Draw a tick ✅ next to the things you can do all by yourself.
Draw a 🌱 (little plant) next to the things you are still learning.

I can hold a pencil ☐

I can draw ☐

I can open a book ☐


I come to school ☐



I can identify this alphabet ☐

I help ☐

I am a learner.

Discuss with your classmates or teachers and share the things you observed in this picture.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

1.3 ನಿತ್ಯ ಕಲಿಕೆ

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿರಂತರ ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳು. ನಮಗೆ ನಡೆಯುವುದು, ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ಕಲಿಸಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಆದರೂ ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಅನೇಕ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಕರೆದಾಗ ನೀವು ಬಂದು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಘಂಟೆ ಬಾರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸೋಣ.

- ಇಂದು ನಾವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ 'ಗೌರವ' ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡೋಣ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳೋಣ, ನಮ್ಮ ಸರದಿ ಬರುವವರೆಗೂ ಕಾಯೋಣ. 'ದಯವಿಟ್ಟು' ಮತ್ತು 'ಧನ್ಯವಾದಗಳು' ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸೋಣ.
- ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
  ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯವನು/ಳು.
  ನಾನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ.
  ನಾನು 'ದಯವಿಟ್ಟು' ಮತ್ತು 'ಧನ್ಯವಾದಗಳು' ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಉಸಿರಾಟ ಅಭ್ಯಾಸ:

ಈಗ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಆಕಾಶದ ಕಡೆ ಚಾಚಿ, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

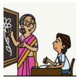
ಸೂಚನೆಗಳು:

ನಾವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ. ನಾವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳು ಹಾಗೂ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ.

ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ನೀವು ಸ್ವತಃ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಗುರುತು ✅ ಮಾಡಿ .

ನೀವು ಇನ್ನೂ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು 🌱 ಚಿಕ್ಕಗಿಡವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

	ನಾನು ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಅನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲೆ	☐		ನಾನು ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಬಲ್ಲೆ	☐
	ನಾನು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆರೆಯಬಲ್ಲೆ	☐		ನಾನು ಶಾಲೆಗೆ ಬರುತ್ತೇನೆ	☐
	ನಾನು ಅಕ್ಷರಮಾಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲೆ	☐		ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ	☐

ನಾನು ನಿರಂತರ ಕಲಿಕಾರ್ಥಿ.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ
ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

2.1 My Honest Hands

Honesty means being truthful. Every day, our hands do many things we tidy up, make things, share things and take things from others. When we use our hands to be honest and kind, we feel happy inside and we make others happy too.

My honest hands

Ask children to show their hands and say: "These are our hands. We can use them in kind and helpful way."

Give simple examples like waving hello, sharing toys, helping a friend, clapping to encourage or planting a seed. Invite children to think of more kind things they can do with their hands. If they struggle, gently prompt them with everyday situations like helping a friend or cheering for someone.

Then, role play together. Say: "Now let's act out some kind hands!" Lead the class in waving hello, sharing a pencil, clapping for a friend or helping someone pick something up. End by reminding them: "Our hands are not just for writing or playing—they are for kindness, respect and honesty. Let's use our hands to make our class a happy place."

NOT TO BE REPUBLISHED
@KTBS

2.1 ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕೈಗಳು

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಇತರರಿಗೂ ಸಹ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ.

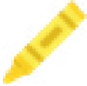
ನನ್ನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕೈಗಳು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಹೇಳಿ: ಇವು ನಮ್ಮ ಕೈಗಳು. ನಾವು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಹಲೋ... ಹೇಳಲು ಕೈಯನ್ನು ಬೀಸುವುದು, ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ಗಿಡವನ್ನು ನೆಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಸರಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ತಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ದೈನಂದಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹರ್ಷೋದ್ಗಾರ ಮಾಡುವಂತಹ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಯೋಚಿಸಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಂತರ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ: ಈಗ ನಾವು ಕೈಗಳು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ ಎಂದು ತರಗತಿಯನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿ – ಹಲೋ ಎಂದು ಕೈ ಬೀಸಲು, ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗಾಗಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು. ನಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಕೇವಲ ಬರೆಯಲು ಅಥವಾ ಆಡಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅವುಗಳನ್ನು ಕರುಣೆ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗಾಗಿ ಬಳಸೋಣ ಬನ್ನಿ, ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ಸಂತಸದಾಯಕ ತಾಣವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡೋಣ.



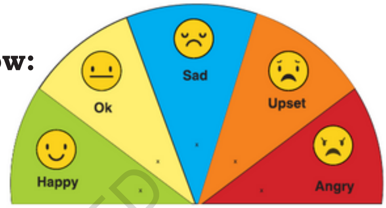
ನಾನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

3.1 Feelings Are My Friends

You have many friends and people you know. They help you live, learn and grow. Do you know that there are some special friends you have within you! These are your feelings!

Write the names of some feelings you know:



Your feelings also tell you when there are things happening outside that you need to pay attention to! You feel scared when you see a snake, look down from a height or see lightning in the sky!

Your feelings tell you when you are hungry, thirsty, tired or sleepy. Then you go find food and water or you rest or sleep.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

Share in groups of 4: How do you express happiness? Sadness? Anger? Nervousness? Whom do you tell your feelings to?

Time with Teacher: A-Z of Feelings! Make a list of feelings starting with A - how far down the alphabet would the class go?

Feelings are my friends.

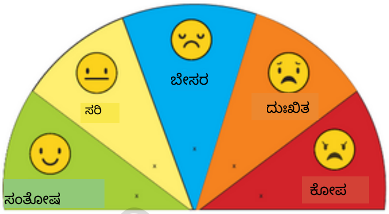
Think and Do:

Draw a heart in your notebook. In it write the names of people you can tell your feelings to.

3.1 ಭಾವನೆಗಳು ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು

ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ಗೆಳೆಯರು ಹಾಗು ಪರಿಚಯಸ್ಥರು ಇರಬಹುದು. ಅವರು ನಿಮಗೆ ಬದುಕಲು, ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗಡೆಯೂ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಗೆಳೆಯರು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಅವು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಕೆಲವು ಭಾವನೆಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ:



ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇರುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಹಾವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಎತ್ತರದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ, ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಬೇಕಾಗಿದೆ, ಸುಸ್ತಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ದೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ನೀವು ಊಟ ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಿರಿ ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವಿರಿ ಅಥವಾ ಮಲಗುವಿರಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ: ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಭಯವಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ? ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ಹೇಳುವಿರಿ?

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ:

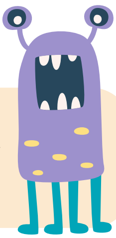
ಕನಿಷ್ಠ 10 ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

ಭಾವನೆಗಳು ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು. ನಾನು ಹೇಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನಗೇನು ಬೇಕಿದೆ ಎಂದು ಅವು ನನಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ :

ಹೃದಯದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸ್ನೇಹಿತರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

3.2 Feel It, Name It, Move It



We have many feelings. It is alright to feel many things
When we name our feelings, we can understand them and feel better

Sing a Song

Greet each other and sit in a circle.
Let us sing the hello song with feelings and actions

- Hello (friend's name), how are you today?
- Are you happy, sleepy, angry or okay?(Children choose the response)
- I am happy today, I will dance and play
- I am angry today, so I will walk away.
- I am sad today and will do no play
- Invite each student to share their feeling with a gesture or face.

The Color Monster – A Story About Feelings

Read aloud and show each emotion with colors.
Use puppets or props or colors to represent each feeling.
One day, Color Monster woke up feeling very mixed up.
He was red, blue, yellow, green – all at once!
A little girl said, You're feeling lots of things. Let's sort them out.

1. Yellow is happy. It feels like sunshine and playing with friends.
2. Blue is sad. It feels like rain and missing someone.
3. Red is angry. It feels like fire in your tummy.
4. Green is calm. It feels like trees and deep breathing.
5. Black is scared. It feels like hiding under the bed.
6. Color Monster put each feeling in its own jar, one at a time.

Now he understood what he felt, and he felt much better.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Let us do feelings yoga

Happy

Angry

Sad

Calm/relaxed

Excited

Emotions	Pose	How to Do
Happy	Happy pose	Stand tall, arms up, big smile, stretch to the sky. Take a deep breath and feel sunshine inside.
Angry	sad pose	Stand with feet wide, fists tight, arms out like branches. Feel strong but calm your breath.
Sad	sad pose	On hands and knees, arch back like a scared cat, then drop belly slowly. Imagine sadness leaving with each breath.
Calm/relaxed	Butterfly	Sit, soles of feet together, flap knees gently. Close eyes, take slow breaths, feel peaceful.
Excited	Jumping Star	Jump gently, arms and legs out like a star. scream “YAY”.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Naming and sharing feelings is helpful.

3.2 ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಹಾಡೊಂದನ್ನು ಹಾಡಿರಿ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಭಾವನೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಸರಿ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದರೆ, ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಹಾಡು ಹಾಡಿ

ಪರಸ್ಪರ ಶುಭಾಶಯ ಕೋರಿ, ಒಂದು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾವು ಸೂಕ್ತ ಭಾವ ಮತ್ತು ಅಭಿನಯದೊಂದಿಗೆ 'ಹಲೋ...' ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡೋಣ.

- ಹಲೋ (ಗೆಳೆಯನ ಹೆಸರು), ನೀನು ಇವತ್ತು ಹೇಗಿದ್ದೀಯಾ?
- ನೀನು ಸಂತೋಷ, ನಿದ್ದೆಗಣ್ಣು, ಕೋಪ ಅಥವಾ ಆರಾಮವಾಗಿ ಇದ್ದೀಯಾ? (ಮಕ್ಕಳು ಸೂಕ್ತವಾದುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ)
- ನಾನು ಇವತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇದ್ದೀನಿ, ನಾನು ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿ ಆಟ ಆಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಇವತ್ತು ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಇವತ್ತು ಬೇಸರಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಆಟ ಆಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನೂ ಕರೆದು ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಾವಭಾವಗಳ ಅಥವಾ ಮುಖ ಸನ್ನೆಯ ಮೂಲಕ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ.

ಬಣ್ಣದ ಭೂತ – ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಥೆ

- ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಓದಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಣ್ಣಗಳೊಂದಿಗೆ ತೋರಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲು ಕೈಗೊಂಬೆಗಳು, ರಂಗಪರಿಕರಗಳು ಅಥವಾ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಒಂದು ದಿನ ಬಣ್ಣದ ಭೂತ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎದ್ದನು. ನೋಡಿದರೆ ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣಗಳು ಬೆರೆತು ಹೋಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು, ನೀಲಿ, ಹಳದಿ, ಹಸಿರು ಎಲ್ಲಾ ಬೆರೆತಿವೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ಪುಟಾಣಿ ಹುಡುಗಿ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಲು ಮುಂದಾದಳು.

1. ಹಳದಿ ಸಂತೋಷದ ಬಣ್ಣ. ಇದು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗಿನ ಆಟದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ನೀಲಿ ದುಃಖದ ಬಣ್ಣ. ಇದು ಮಳೆಯಂತೆ ಮತ್ತು ಏನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಕೆಂಪು ಕೋಪದ ಬಣ್ಣ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದಿರುವಂತೆ(ಸಂಕಟ, ತಳಮಳ)ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಹಸಿರು ಶಾಂತತೆಯ ಬಣ್ಣ. ಇದು ಮರಗಳು ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಕಪ್ಪು ಭಯಭೀತತೆಯ ಬಣ್ಣ. ಅದು ಹಾಸಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ಅಡಗಿಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಣ್ಣದ ಭೂತ ಪ್ರತಿ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತನ್ನದೇ ಆದ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ, ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಇರಿಸಿದನು. ಈಗ ಅವನಿಗೆ ಕೆಲವು ಭಾವನೆಗಳು ಅರ್ಥವಾದವು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಯಿತು.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಬನ್ನಿ.... ಭಾವನೆಗಳ ಯೋಗ ಮಾಡೋಣ

ಸಂತೋಷ

ಕೋಪ

ದುಃಖ

ಶಾಂತ/ನೆಮ್ಮದಿ

ಉತ್ಸಾಹ

ಭಾವನೆಗಳು (Emotions)	ಆಸನ (Pose)	ಹೇಗ ಮಾಡುವುದು (How to Do)
ಸಂತೋಷ	ಸಂತಸದ ಭಂಗಿ	ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕು, ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಿ. ಆಳವಾದ ಉಸಿರೆಳೆದು, ಒಳಗೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣ ತಲುಪುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ.
ಕೋಪ	ಕೋಪದ ಭಂಗಿ	ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ, ರೆಕ್ಕೆಗಳಂತೆ ಚಾಚಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿ.
ದುಃಖ	ದುಃಖದ ಭಂಗಿ	ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೇಸರವಾಗಿ ಮುಖ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕೂರುವುದು.
ಶಾಂತ/ನೆಮ್ಮದಿ	ಚಿಟ್ಟೆಯ ಭಂಗಿ	ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೃದುವಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಿಟ್ಟೆಯ ರೆಕ್ಕೆಗಳಂತೆ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ಅನುಭವಿಸಿ.
ಉತ್ಸಾಹ	ಜಿಗಿಯುವ ನಕ್ಷತ್ರ	ಮೆಲ್ಲಗೆ ಜಿಗಿದು, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಕ್ಷತ್ರದಂತೆ ಚಾಚಿ. 'ಯೇಯ್!' ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಿ.

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

4.1 ಚಿಪ್ಪು ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಿರಬಹುದು?

ನಾವು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಇರುವ ಜನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು? ಪ್ರೀತಿಯು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುವುದನ್ನು ಚಿಪ್ಪುವಿನ ಕತೆಯನ್ನು ಓದುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತಷ್ಟು ತಿಳಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ....

"ಚಿಪ್ಪು ಚಿಪ್ಪು ಹಾಲು ಕುಡಿದೆಯಾ?
ಬಾ ಇಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಲಗು ಬಾ!" ಅಜ್ಜ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕರೆದರು.
ಬಹುಶಃ ಚಿಪ್ಪು ವರಾಂಡದಲ್ಲಿ ಉಯ್ಯಾಲೆ ಆಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅಜ್ಜ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.
ಆದರೆ ಚಿಪ್ಪು ವರಾಂಡದಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ .
ಬಹುಶಃ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆನೆ ಸಕ್ಕರೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡರು ಅಜ್ಜ.
ಆದರೆ ಚಿಪ್ಪು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.
ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಗೋಲಿ ಆಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡರು, ಅಜ್ಜ.
ಅಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಿದರು, ಆದರೆ ಚಿಪ್ಪು ಅಲ್ಲಿಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ
ಚಿಪ್ಪು ಉಯ್ಯಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತೂಗುತ್ತಲೂ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಹಾಗೂ ಗೋಲಿಯನ್ನು ಆಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಅವಳು ಹೊರಗೆ ಓಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದಳು! ಅವಳು ಪಿಂಕಿಗೆ ಹಾಲು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಳು.
"ಅಜ್ಜಾ! ನೋಡಿ ಇಲ್ಲಿ. ನನ್ನ ಪಿಂಕಿಗೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಇಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ".
"ನನಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಕೊಟ್ಟು ಉಳಿದ ಅರ್ಧ ನಾನು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ.
ಈಗ ನಾನು ಮತ್ತು ಪಿಂಕಿ ಇಬ್ಬರು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದೇವೆ." ಎಂದಳು
ಚಿಪ್ಪುವಿನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಅಜ್ಜ ನಗುತ್ತಾ "ಇವತ್ತಿನಿಂದ ನಾನು ಪಿಂಕಿಗೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ" ಅಂದರು.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಜನರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನಾನು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ ಸಂವಾದಿಸಿ:
1. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಯ ಹೆಸರೇನು?
2. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಿರಿ?
3. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಿರಿ?

4.2 Love And Care

We live in groups. We live together, play together, and study together. Being kind to each other makes everyone feel happy!

Teacher instruction:

Before the Activity-

- Put a colored sticker or paper on each bench or spot in the circle.
- Put slips of paper with the same colors in a bowl.

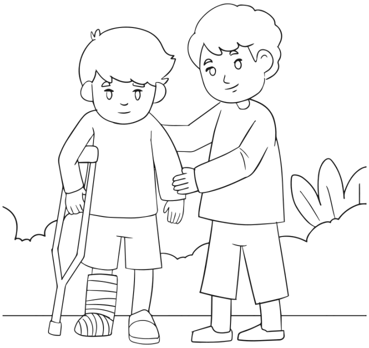
Start the Activity-

- Welcome the children with a smile.
- Ask them to say "Hello" to friends.

Activity-

- Go to the bowl and pick one colored slip.
- Look around and find the same color spot in the room.
- Stand or sit on that spot.
- Say: "Hi My name is ____." to your friends.
- Shake hands with your friends.
- Smile and be friendly.
- If someone looks shy, say hello and invite them to join you.

Find the kindness



@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

I am kind.

Think and Do
Colour the pictures and see people caring for one another.

4.2 ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ

ನಾವು ಸಂಘಜೀವಿಗಳು. ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತೇವೆ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ದಯೆ ತೋರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು–

- ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ/ ಪ್ರತಿ ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಬಣ್ಣದ ಸ್ಟಿಕ್ಕರ್ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದವನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಅದೇ ಬಣ್ಣಗಳಿರುವ ಕಾಗದದ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.

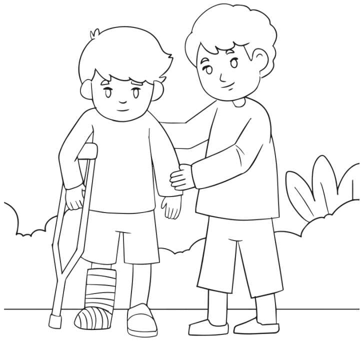
ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ–

- ನಗುತ್ತಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ.
- ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ "ಹಲೋ" ಎಂದು ಹೇಳಲು ತಿಳಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ –

- ಬಟ್ಟಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದದ ಚೀಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದವಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹುಡುಕಿ.
- ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- "ಹಾಯ್ ನನ್ನ ಹೆಸರು _____" ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹೇಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಕೈ ಕುಲುಕಿರಿ.
- ಕಿರುನಗೆ ಬೀರಿ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಪರರಾಗಿರಿ.
- ಯಾರಾದರೂ ನಾಚಿಕೆಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಲೋ ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸೇರಲು ಅವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ.

ದಯೆಯ ಹುಡುಕೋಣ!



ನಾನು
ಕರುಣಾಮಯಿ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ :
ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರನ್ನು ನೋಡಿ.

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

5.1 Looking With Kind Eyes

We are all different. Our families are different too. Our language, food habits and way of dressing are also different. This adds variety and togetherness, we are able to do many things. Let us find out what is similar and what is different amongst us.

Ask all the students to sit in a circle where everyone can see each other. Tell them to notice similarities and differences:

- Look at our shoes, our hair, our eyes, our clothes...
- Whose shoes are like yours?
- Who has curly hair? Who has straight hair?
- Can you find someone who looks like you?

Some things remain the same, and some things are different. That is what makes our classroom special

What makes you special?

- Invite students to sit and notice their friends.
- Invite them to share one thing they find special about themselves.
- Prompt with examples I speak two languages! / I have curly hair! / I love to dance!
- Students can point to a picture, draw something, or just share one word.

Fair Play Train

- Stand in a line and act like a train.
- Say our train has space for everyone- big, small, fast, slow!
- Move slowly, stop and wait for everyone. Encourage students to take turns leading the train.

Taking turns leading the train helps us be fair and share responsibility and give everyone a chance.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Think and Do: Tell 5 things you can do if someone is left out.

Being different makes each child special.

5.1 ಕರುಣೆಯ ಕಣ್ಣು

ಪ್ರಕೃತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ವಿಭಿನ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಭಾಷೆ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಯ ವಿಧಾನವೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಇದು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಒಟ್ಟಾಗಿ, ನಾವು ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಸಾಮ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಭಿನ್ನತೆಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸೋಣ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಡುವ ಹಾಗೆ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಹೋಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ: ನಮ್ಮ ಬೂಟುಗಳು, ನಮ್ಮ ಕೂದಲು, ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ನಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ

- ಯಾರ ಬೂಟುಗಳು ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ ಇವೆ?
- ಕರ್ಲಿ / ಗುಂಗುರ ಕೂದಲು ಯಾರಿಗಿದೆ? ನೇರ ಕೂದಲು ಯಾರಿಗಿದೆ?
- ನಿಮ್ಮಂತೆ ಕಾಣುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಹುಡುಕಬಹುದೇ?
- ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಇದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಇವೆ, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿಸುವುದು ಯಾವುದು?

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕರೆದು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ.
- ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ.
- ಇಂಥ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ – ನಾನು ಎರಡು ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ / ನನಗೆ ಸುರುಳಿಯಾಕಾರದ ಕೂದಲು ಇದೆ / ನಾನು ನೃತ್ಯ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು, ಏನನ್ನಾದರೂ ಚಿತ್ರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನ್ಯಾಯೋಚಿತ ಆಟದ ರೈಲು

- ಉದ್ದನೆಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ರೈಲಿನಂತೆ ನಟಿಸಿ.
- ನಮ್ಮ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಥಳವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ – ದೊಡ್ಡವರು, ಚಿಕ್ಕವರು, ವೇಗವಾಗಿ ಹೋಗುವವರು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೋಗುವವರು ಎಂದು ಹೇಳಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ, ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ಕಾಯಿರಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸರದಿಯಂತೆ ರೈಲನ್ನು ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ರೈಲನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ನಮಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನ್ಯಾಯಯುತ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ಆಟದ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದಾಗ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ 5 ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ಅನನ್ಯ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

5.2 ಒಂಟಿ ಮೀನು

ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಯೋಚಿಸು, ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತಿತ್ತು? ನಿನಗೆ ಏನನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ? ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತಾ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವಾ? ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನತೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಮೆರುಗನ್ನು ನೀಡಿದೆ? ಬನ್ನಿ ಈ ಕತೆಯನ್ನು ಓದುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ...

ಒಂದು ಕೊಳ ಇತ್ತು
ಆ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೀನು ವಾಸಿಸುತ್ತಿತ್ತು.
ಆ ಮೀನು ಹಾಡು ಹಾಡುತ್ತಿತ್ತು.
ಕೊಳದ ತುಂಬಾ ನೀರು...
ಈ ಕೊಳಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬಳೇ ರಾಣಿ...

ಒಂದು ದಿನ ಜೋರಾಗಿ ಮಳೆ ಸುರಿಯಿತು. ಕೊಳಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ಸೇರಿತು. ಆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಮೀನು ಕೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಹೊಸ ಕಪ್ಪು ಮೀನು ಹಳೆ ಮೀನಿನ ಹಾಡು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿತು.
ಕೊಳದ ತುಂಬಾ ನೀರು...
ಈ ಕೊಳಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬಳೇ ರಾಣಿ...
ಹೊಸ ಮೀನಿಗೆ ಈ ಹಾಡು ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಹಳೆಯ ಮೀನಿನೊಂದಿಗೆ ಗೆಳೆತನ ಮಾಡಲು ಬಯಸಲಿಲ್ಲ.
ಮತ್ತೆ ಜೋರಾಗಿ ಮಳೆ ಬಂತು. ಕೊಳಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇರಿತು. ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು, ಸಣ್ಣ, ದಪ್ಪ ಮೀನುಗಳು ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡವು.
ಅವೂ ಹಳೇ ಮೀನಿನ ಹಾಡನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡವು.
ಕೊಳದ ತುಂಬಾ ನೀರು...
ಈ ಕೊಳಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬಳೇ ರಾಣಿ...
ಉಳಿದವರೆಲ್ಲ ಸೇವಕರು...

ಅವುಗಳಿಗೂ ಆ ಹಾಡು ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ.
ಆಗ ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಹಾಡು ರಚಿಸಿದವು.
ಕೊಳದ ತುಂಬಾ ನೀರು...
ಈ ನೀರು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರದು...
ನಾವೂ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿದವರು...
ಈ ನೀರು ನಮಗಾಗಿ...
ಈ ಹೊಸ ಹಾಡು ಹಳೆಯ ಮೀನಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಯ್ತು.
ಅದೂ ಕೂಡ ಬೇರೆ ಮೀನುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಹೊಸ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿತು.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನನ್ನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರು ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವಾದರೂ ನಾವು ಗೆಳೆಯರು.

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ ಸಂವಾದಿಸಿ :

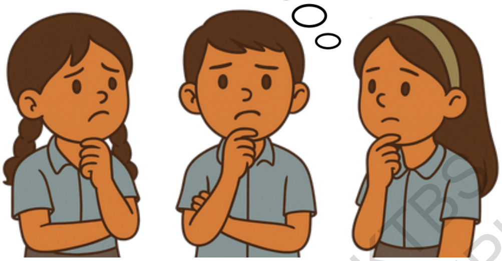
1. ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಗೆ ಹೊಸ ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿ ದಾಖಲಾದರೆ ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುವಿರಿ?
2. ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಷೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ನಾವು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತೇವೆ?

6.1 Different and Equal

Nature makes everybody different! There is no one exactly like you! There are many people- some call themselves girls, some call themselves boys, and some use other words. But they are all human.

Are girls and boys equally intelligent? Yes/ No
Why do you think so?
Discuss with the teacher.

Should we treat girls and boys differently? Yes/ No
Why do you think so?
Discuss with the teacher.



Each person living in a house can do household work to make things easier for everyone.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Tick ✅ what you think girls' and boys' bodies can do (their bodies have the ability to do this):

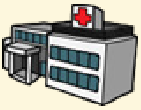
☐
cooking

☐
washing clothes

☐
cleaning the house

☐
washing vessels

☐
working at an office

 ☐
working at a hospital

☐
working at a school

Everyone is equal and everyone deserves respect.

Think and Do: What would you say to someone who tells you that you can't do something because you're a girl or boy?

6.1 ಸಮಾನತೆಯ ಹೂಗಳು

ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಹೋಲುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಗಿಯರು ಎಂದೂ, ಕೆಲವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಗರು ಎಂದೂ ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಇತರೆ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಮನುಷ್ಯರೇ!

ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ – ಏಕೆ ನೀವು ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರ? ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗರು ಇಬ್ಬರೂ ಸಮಾನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಹೊಂದಿರಬಹುದೇ? – ಹೌದು/ಇಲ್ಲ ಏಕೆ ನೀವು ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರ? ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು – ಇದು ಎಲ್ಲರ ಬದುಕನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರೋ ಅದನ್ನು ಟಿಕ್ ✅ ಮಾಡಿ (ಅವರ ದೇಹಗಳು ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿವೆ).

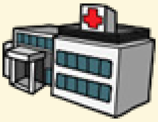
☐
ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು

☐
ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು

☐
ಮನೆ ಒರೆಸುವುದು

☐
ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು

☐
ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗುವುದು

 ☐
ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು

☐
ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು

ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ಯಾರಾದರೂ 'ನೀನು ಹುಡುಗನಾದ್ದರಿಂದ' ಅಥವಾ 'ಹುಡುಗಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀನು ಅವರಿಗೆ ಏನೆಂದು ಉತ್ತರಿಸುವೆ?

7.1 Science Starts with a Question

We often have questions about what we see around us - questions about how things work, why nature is like this or that, and what people do. Let's see if it's okay to ask questions and find answers.

We understand when we ask questions. Like 'Why?', 'How?' and 'What if?'

Let us try it together:

- Look and wonder!
- Show the picture of the home, forest, river, and book.
- Encourage children to point at each item.

Say: "Let's look closely! What do you see? What do you feel like asking?"

Questions like

- Why is the forest green?
- What sounds can we hear there?

Asking questions, looking for answers helps me learn.

Think and Do: Ask three questions about your surroundings and find answers from your parents.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

7.1 ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ವಿಜ್ಞಾನದ ಆರಂಭ

ನಾವು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೋಡುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ – ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ? ಏಕೆ? ಹೇಗೆ? ಯಾವಾಗ? ಎಲ್ಲಿ? ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೇ? ನೋಡೋಣ...

ನಾವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂಥ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೆಂದರೆ–'ಏಕೆ?', 'ಹೇಗೆ?' ಮತ್ತು 'ಏನಾದರೆ?'.

ಬನ್ನಿ, ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ:

- ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚರಿಗೊಳ್ಳಿ!
- ಮನೆ, ಕಾಡು, ನದಿ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ತಿಳಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಏನಾದರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕೇಳಬೇಕು ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? ಎಂದು ಕೇಳಿ.

ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು;

- ಕಾಡು ಏಕೆ ಹಸಿರಾಗಿದೆ?
- ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಶಬ್ಧ ಕೇಳಬಹುದು?
- ಕಾಡಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು. ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಂದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

8.1 ಶಾರದಾಳ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಬುಕ್

ಮನುಷ್ಯರಾದ ನಾವು ಪರಿಸರದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ. ನಾವು ಪರಿಸರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮರ, ಗಿಡ, ಬಳ್ಳಿ, ಹೂ, ಹಣ್ಣು, ಚಿಟ್ಟೆಗಳಿಲ್ಲದ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನಿಮಗೆ ಹೇಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ? ಶಾರದಾಳಿಗೆ ಒಂದು ಕನಸು ಬಿತ್ತು. ಥಟ್ಟನೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಏನಾಯಿತು? ಬನ್ನಿ ನೋಡೋಣ...

ಶಾರದಾ ಜಾಣ ಹುಡುಗಿ. ಅವಳಿಗೆ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದೆಂದರೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಅಂದು ಅವಳ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಟೀಚರ್ ಪರಿಸರದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ, "ನಾವು ಮರ, ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸದೆ ಬರೀ ಕಡಿಯುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಭೂಮಿಯ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಿ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ..." ಎಂದರು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವಳಿಗೆ ಚಿಂತೆಯಾಗತೊಡಗಿತು. ಅಂದು ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಪುಸ್ತಕ ತೆಗೆದು ತನ್ನ ಇಷ್ಟದ ಗಿಳಿ, ಪಾರಿವಾಳ, ನವಿಲು, ಸಿಂಹ, ಆನೆಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಬಣ್ಣ ತುಂಬಿದಳು.

ಮರುದಿನ ಬೆಳ್ಳಂಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದವಳೇ ಯಾಕೋ ತನ್ನ ಚಿತ್ರಗಳ ನೆನಪಾಗಿ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಪುಸ್ತಕ ತೆರೆದಳು.

ಅರೆ! ಅಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸಿದ ಚಿತ್ರಗಳೇ ಇಲ್ಲ... ಎಲ್ಲಿ ಹೋದವು? ಏನಾದವು? ತಿಳಿಯದೆ ಶಾರದಾಳಿಗೆ ಅಳುವೇ ಬಂತು.

ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದಾಗ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಟೀಚರ್ ಪರಿಸರ ಉಳಿಸಿ, ಬೆಳೆಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹಾ! ಅವಳಿಗೊಂದು ಆಲೋಚನೆ ಹೊಳೆಯಿತು. ಮನೆಗೆ ಬಂದವಳೇ ತನ್ನ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಪುಸ್ತಕ ತೆರೆದು ಸುಂದರವಾದ ಮರಗಿಡಗಳ ಚಿತ್ರ ಬರೆದು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮಲಗಿದಳು.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಮರುದಿನ ಏನಾಶ್ಚರ್ಯ! ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಪುಸ್ತಕದೊಳಗೆ ಆ ಮರಗಿಡಗಳ ತುಂಬಾ ಪಕ್ಷಿಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿವೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತ ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿವೆ. ಅವಳಿಗೀಗ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಅಮ್ಮನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಂದೆ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಳು. ಬರುವ ವಸಂತ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಪಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ತೋಟಕ್ಕೆ ಬರಲಿ ಎಂದು ಅವಳೀಗ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಪರಿಸರವನ್ನು ಉಳಿಸುವೆ,
ನಾನದರೊಟ್ಟಿಗೆ
ಖುಷಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ ಸಂವಾದಿಸಿ:

1. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಮರಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?
2. ಶಾರದಾಳ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಗಿಡ ಮರಗಳು ಏಕೆ ಮಾಯವಾದವು?

ಚಟುವಟಿಕೆ : ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಸೇರಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ.

8.2 Mindfulness of Nature

We are part of nature. Seeing trees, birds, butterflies, the sky, and the stars makes us happy. We can also care for nature by keeping our surroundings clean, planting trees and being kind to animals.

Ask the children to sit comfortably and close their eyes. If cannot, they can also keep their eyes open.

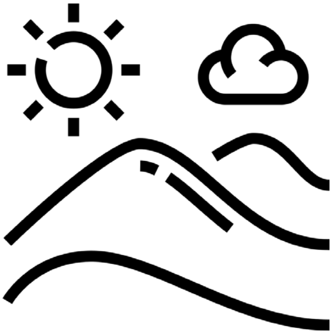
- Take three slow, deep breaths—breathe in... and out...
- Say: Let your mind become quiet.
- Imagine you are in a beautiful place in nature. Birds are singing, colorful flowers are swaying and a river is flowing. The sun is shining, and everything feels peaceful and happy.

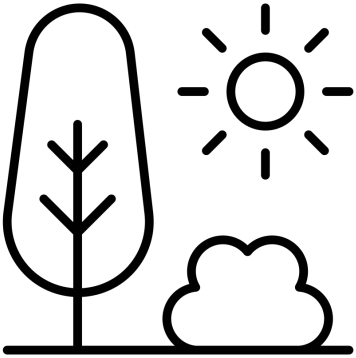
Encourage children to keep their eyes closed and imagine further. As you are sitting in nature,

- What animals do you see?
- What colors can you see around you?
- What sounds do you hear—birds, water, leaves?
- Can you feel the warmth of the sun or a gentle breeze?
- Feel happy and peaceful in this place. This happiness is inside you too.
- With a big, happy smile, slowly open your eyes.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

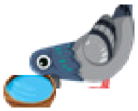
Now, color the following. Use the colors which you saw in your happy place.

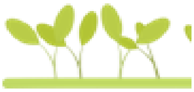


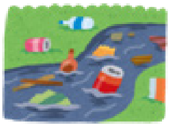


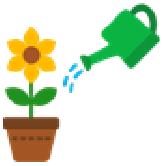
@KTBS NOT TO BE PUBLISHED

How do you take care of nature? Circle the right picture.









8.2 ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಲ್ಪನೆ

ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಭಾಗ. ಮರಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಚಿಟ್ಟೆಗಳು, ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮರಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲೂ ಬಹುದು.

- ಮೂರು ಸಲ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ – ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ನೀವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸುಂದರವಾದ ಸ್ಥಳವೊಂದರಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಹಾಡುತ್ತಿವೆ, ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳು ಅರಳಿವೆ, ನದಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ, ಸೂರ್ಯನು ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇವೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

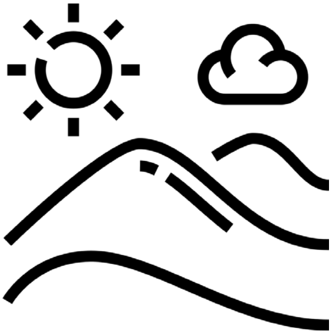
ನೀವು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗ....

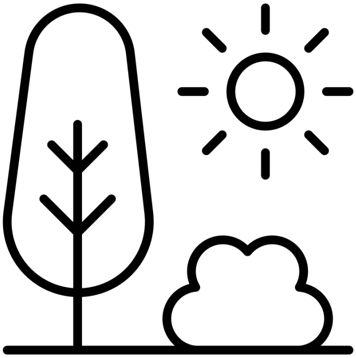
- ನೀವು ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ?
- ನೀವು ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡುವ ಬಣ್ಣಗಳು ಯಾವುವು?
- ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಯಾವ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳುತ್ತಿವೆ? – ಪಕ್ಷಿಗಳು/ನೀರು/ಎಲೆಗಳು?
- ಸೂರ್ಯನ ತಾಪ ಮತ್ತು ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಯ ಅನುಭವವಾಗಿದೆಯೇ?
- ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಿ. ಈ ಸಂತೋಷವು ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಇದೆ.
- ಸಂತೋಷದ ನಗುವಿನೊಂದಿಗೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ.

NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾನು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ.

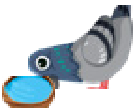
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿ. ನೀವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಂತಸದ ತಾಣದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಊಹಿಸಿದ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ.

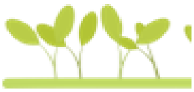


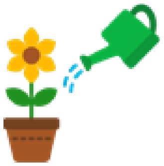


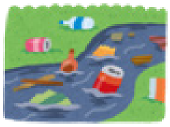
@KTBS NOT TO BE PUBLISHED

ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?
ಸರಿಯಾದ ಚಿತ್ರದ ಸುತ್ತ ವೃತ್ತವನ್ನು ಹಾಕಿರಿ.





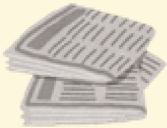




8.3 I Am Caring

Mother nature makes our bodies and gives us food to eat, water to drink and air to breathe! I can care for other living things - plants and animals. I can avoid wasting food and water.

Tick what you can do:



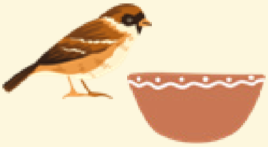
☐ Making bags from old newspapers.

☐ Caring for an injured animal.

☐ Mend and reuse clothes/shoes.

☐ Close a leaking tap.

☐ Avoid wasting food and water.



☐ Water for the birds.

☐ Planting saplings.

☐ Caring for a dog

☐ Segregate and put wet, dry and other waste in bins

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

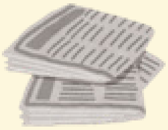
I care for my world and I am a friend of Mother nature.

Think and Do: In what other ways can we save our planet?

8.3 ನಾನು ಕಾಳಜಿ ತೋರಬಲ್ಲೆ

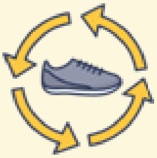
ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ನಾನು ಇತರೆ ಜೀವಿಗಳ ಅಂದರೆ ಗಿಡಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬಲ್ಲೆ. ನಾನು ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಲ್ಲೆ.

ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ✓ ಚಿಹ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿ.



☐ ಹಳೆಯ ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಂದ ಚೀಲ ತಯಾರಿಸುವುದು.

☐ ಗಾಯಗೊಂಡ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು.



☐ ಹರಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳು/ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಹೊಲಿದು ಮತ್ತೆ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು.

☐ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುವ ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

☐ ನೀರು ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡದಿರುವುದು.

☐ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಇಡುವುದು.

☐ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಪೋಷಿಸುವುದು.

☐ ನಾಯಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು.

☐ ಒಣ ಕಸ, ಹಸಿ ಕಸ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು.

ನಾನು ನನ್ನ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆಯ ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ನಾನು ಇನ್ನೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

9.1 My School, My Responsibility

This is our classroom. We all help to keep it clean and happy! When we take care of our classroom, it becomes a nice place for everyone. Responsibility is about caring, looking after our school.

Pick Your Morning Job

Before the class: Make a visual list of tasks in the classroom (Watering plants, arranging toys or books, laying the mat, welcoming friends, etc)

- Welcome the students, invite them to greet each other and sit in a circle.
- Introduce these various jobs to the students. Build excitement around taking responsibility.
- Invite students to choose one job from the chart.
- Support students to track their jobs throughout the week with happy or sad smileys. (Smiley faces indicate how the child is feeling doing the job)

Do not discourage any student for disliking any job, talk to them, try and understand why they do not like it, what would make it interesting for them, etc

Children seal on the job chart with their hand print or thumb print.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

Mini Project: "Clean Classroom Champions"

Activity:

Divide the class into teams. Each team takes care of small tasks to do as picking paper bits, dusting, organizing books.

My school is my responsibility. I can take care of my school and classroom.

Think and Do:
How did it feel to care for our classroom?
What do you do like this at home or outside?
In what other ways can we care for our school?

9.1 ನನ್ನ ಶಾಲೆ – ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಇದು ನಮ್ಮ ತರಗತಿ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿಡಲು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಳವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಗಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸೋಣ.

ತರಗತಿಯ ಮೊದಲು: ತರಗತಿಯ (ನೀರಿನ ಸಸ್ಯಗಳು, ಆಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುವುದು, ಚಾಪೆ ಹಾಕುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ) ಕೆಲಸಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ಪರಸ್ಪರ ಶುಭಾಶಯ ತಿಳಿಸಿ, ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ.
- ಈ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ. ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಾರ ಪೂರ್ತಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂತೋಷ ಅಥವಾ ದುಃಖದ ಸ್ಮೈಲಿಗಳೊಂದಿಗೆ ದಾಖಲಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಿ. (ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ಭಾವದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆ ಸ್ಮೈಲಿಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ)
- ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಇಷ್ಟಪಡದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಅವರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕೈಪಿಡಿಯ ಮುದ್ರಕ ಅಥವಾ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಿನಿ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್: 'ತರಗತಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿದ ವಿಜೇತ/ತೆ'

ಚಟುವಟಿಕೆ:

ತರಗತಿಯನ್ನು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡವು ಬಿದ್ದಿರುವ ಕಾಗದದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವ, ಧೂಳಿದ್ದರೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವಂತಹ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ನನ್ನ ಶಾಲೆ ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ನನ್ನ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ತರಗತಿಯನ್ನು ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ:

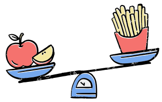
ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ಹೇಗನಿಸಿತು?

ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬಹುದು?

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.1 Food Safety and Hygiene



Food is an essential part of our daily lives. By choosing and consuming nutritious and quality food, we can maintain good health and strength. Today, we will learn about the types of food we should eat and the importance of maintaining cleanliness while handling and consuming food.

Teacher's Instruction

Alright, everyone I'm going to sing a fun song about food safety. I want you all to sing along with me and repeat after me loudly!

♫ Listen to my words with love brother,
Live knowing that health is our greatest treasure.
This is life-giving water,
Before drinking, never forget to boil, cool and filter.
Wash your hands and make them neat.
Keep your focus on the food you eat.
Fruits and vegetables on your plate,
Greens and nuts make you great.
Eat your eggs and milk each day,
Butter and curd to keep illness away.
Vitamins, calcium, protein too,
Build strong bones and muscles for you.
Listen to my words with love brother,
Live knowing that health is our greatest treasure. ♫

©KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

What happens if we don't wash our hands before eating? Discuss with the children and then explain the hand washing procedure below;

Let us learn the simple procedure for washing hands.

Teacher and students do it together:

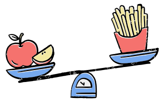
Let's make a list of the healthy and unhealthy food we have noticed in our home or surroundings.

Wash hands and eat clean to stay strong and safe.

Think and Do:
What can happen if we eat food that is not clean or healthy?

NOT TO BE PUBLISHED

10.1 ಆಹಾರದ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ



ದಿನನಿತ್ಯ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ನಾವು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂದು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವದ ಮಹತ್ವ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆ:

ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿ, ನಾನು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಕುರಿತು ಒಂದು ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಹಾಡಿದಂತೆ ನೀವೂ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಜೋರಾಗಿ ಹಾಡಬೇಕು.

♫ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತನೊಂದ ಹೇಳುವೆ ಕೇಳಿರಣ್ಣಾ .
ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಾಳಿರಣ್ಣ..
ನೀರನೆಂದು ಕರೆಯುವರು ಜೀವಜಲವನೆಂದು ಕುಡಿವ ಮುಂಚೆ
ಸೋಸಿ, ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಲು ಮರೆಯಬಾರದೆಂದು.
ಊಟ ತಿಂಡಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಊಟದ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು.
ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕು ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು
ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪು ಕಾಳು ತಿನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಾಳಲು..
ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಲು ಬೆಣ್ಣೆ ಮೊಸರು ದಿನವೂ ತಿನ್ನೋಣ
ವಿಟಮಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಪಡೆಯೋಣ.
ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತನೊಂದ ಹೇಳುವೆ ಕೇಳಿರಣ್ಣಾ ..
ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಾಳಿರಣ್ಣ.. ♫

ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ನಂತರ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಬನ್ನಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಸರಳ ವಿಧಾನವನ್ನುಕಲಿಯೋಣ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿ.

ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಲೂ ನಾವು ಗಮನಿಸಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡೋಣ.

NOT TO BE PUBLISHED

ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆದು ತಿನ್ನಿರಿ!

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ:

ನಾವು ಅಶುದ್ಧವಾದ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳೇನು?

10.2 Safety on the Road

We use the road and paths almost every day. Some of us are on foot, some use cycles, carts, autos, buses or cars. Some are going in one direction and some are going in the opposite direction. Some are entering, some are leaving/exiting. How can we do this safely?

Teacher: Let us follow simple rules. We enter the classroom and leave the classroom or a building. We will put up signs that say 'Entry' and 'Exit' in our school and also make a standard walk path for entry and exit and put up sign boards. We will follow these signs. This makes it orderly and safe for everyone.

Look at the two pictures below. What is different in how the children are walking?

Before: No lane discipline followed during entry and exit.

After: Following lane discipline during entry and exit

Activity:

1. Let us make the signboards for Entry, Exit, and Walking path
2. We will put these up where everyone can see them.
3. The school will also mark the walking path with sign boards

Role of Teachers

Act as a role model by consistently following the designated walk path.
Monitor and guide students and visitors to ensure they follow the walk path.
If a student deviates, educate and encourage them to adhere to the path.

Following rules makes me safer.

Role of Children:

Strictly follow the walk path during both entry and exit.
Practice discipline and safety as part of daily routine.

Think and Do: Follow the signs. If you see people not following the signs, you can ask them to follow the rules.

10.2 ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ

ನಾವು ಪ್ರತಿ ದಿನ ರಸ್ತೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಸೈಕಲ್‌ಗಳು, ಗಾಡಿಗಳು, ಆಟೋಗಳು, ಬಸ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಕಾರುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನೇರ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ರಸ್ತೆ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವರು ರಸ್ತೆಯಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ/ನಿರ್ಗಮಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ! ನಾವು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು?

ಶಿಕ್ಷಕ: ಮಕ್ಕಳೇ ನಾವು ಸರಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸೋಣ. ನಾವು ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ, ಹಾಗೂ ತರಗತಿ ಕೋಣೆ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಡದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ 'ಪ್ರವೇಶ' ಮತ್ತು 'ನಿರ್ಗಮನ' ಎಂದು ಬರೆದಿರುವ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಹಾಕೋಣ. ಪ್ರವೇಶ ಮತ್ತು ನಿರ್ಗಮನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣಿತ ಕಾಲು ನಡಿಗೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸಹ ಮಾಡೋಣ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಹಾಕೋಣ. ನಾವು ಈ ಫಲಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸೋಣ, ಆಗ ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ನಡೆಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೆ?

ಮೊದಲು: ಪ್ರವೇಶ ಮತ್ತು ನಿರ್ಗಮನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪಥ ಶಿಸ್ತುಪಾಲಿಸದೇ ಇರುವುದು

ನಂತರ: ಸರದಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪಥ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಗಮಿಸುವುದು.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ಪ್ರವೇಶ, ನಿರ್ಗಮನ ಮತ್ತು ನಡಿಗೆ ಮಾರ್ಗ/ಕಾಲುದಾರಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಮಾಡೋಣ.
2. ಇವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೋಡಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇಡುತ್ತೇವೆ.
3. ಶಾಲೆಯು ನಡಿಗೆ ಮಾರ್ಗದ ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ:
ನೀವು ಪಾದಚಾರಿಗಳಿಗೆ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಶಕರು ಈ ನಡಿಗೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ಓಡಾಡುವುದನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಇದೇ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಪಾತ್ರ: ಒಳಗೆ ಬರುವಾಗ ಮತ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುವಾಗ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾದಚಾರಿಗಳ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
ದೈನಂದಿನ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ ಪಾಲಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತನಾಗಿರುತ್ತೇನೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸು. ಜನರು ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿರುವುದನ್ನು ನೀನು ನೋಡಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಸೂಚನಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಹೇಳು.

10.3 Zebra Crossings and Road Signs

Our school corridors can get busy when many children walk together. On the staircase, some children may be climbing up and some may be coming down. Can we put markings on the stairs or in the corridors to help us be safer?

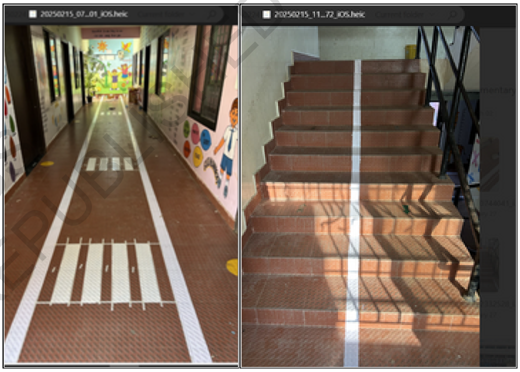
By following the markings, we learn to walk slowly, follow rules and care for others. When we walk safely, our school becomes a happy and safe place for everyone.

Role of Teachers:

- Install zebra crossings at key points in corridors.
- Educate students on the importance of using zebra crossings.
- Regularly maintain and repaint markings.

Before Nonstanding walking in corridor

After Standard walk path within the corridor



Role of Teacher:

- Serve as a role model by consistently using zebra crossings in school corridors.
- Educate and guide students and visitors to follow the designated walk paths.
- If students do not follow, correct and reinforce the importance of adherence.

Role of Children:

- Always use zebra crossings while walking through corridors.
- Practice safe and orderly movement as part of daily school behavior.

Safety begins with small, everyday actions.

Think and Do: Observe a corridor in your school or a road near your home and ask an adult why walk paths and zebra crossings are important for everyone's safety.

NOT TO BE REPUBLISHED

10.3 ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ಸಂಕೇತಗಳು

ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓಡಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಕಾರಿಡಾರ್‌ಗಳು ಜನನಿಬಿಡವಾಗಬಹುದು. ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತುತ್ತಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ನಾವು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕಾರಿಡಾರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕೇತಗಳ ಗುರುತು ಹಾಕಬಹುದೇ?

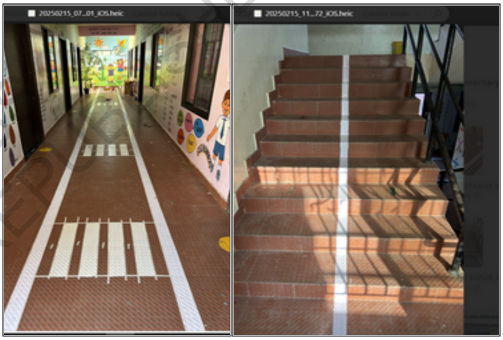
ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ನಾವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯಲು, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷದ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ :

- ಕಾರಿಡಾರ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿರಿ.
- ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ.
- ಈ ಸಂಕೇತದ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಕೇತಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿರಿ.

ಮೊದಲು: ಕ್ರಮಬದ್ಧವಲ್ಲದ/ಪ್ರಾಮಾಣಿತವಲ್ಲದ ನಡಿಗೆಯ ದಾರಿ

ನಂತರ: ಕಾರಿಡಾರ್ ನೊಳಗಿರುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧ/ಪ್ರಾಮಾಣಿತ ನಡಿಗೆ ದಾರಿ



ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ :

- ಶಾಲೆಯ ಕಾರಿಡಾರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಸದಾ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಿ.
- ನಿಗದಿತ ಪಾದಚಾರಿ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಶಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿರಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪುನರ್ಬಲನಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಪಾತ್ರ:

- ಕಾರಿಡಾರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿರಿ.
- ಶಾಲೆಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.

ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಗಳಿಂದಲೇ ಸುರಕ್ಷತೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

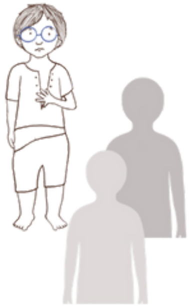
ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಕಾರಿಡಾರ್ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸಮೀಪವಿರುವ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಪಾದಚಾರಿ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮತ್ತು ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್‌ಗಳು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.4 Personal Safety Rules

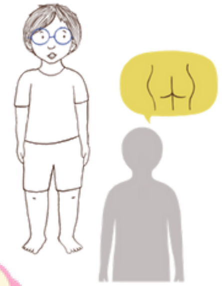
Like traffic rules, we follow some personal safety rules to be safe when we interact with others.

Clothing Rule - We keep our private parts covered in front of others. Others should also keep their private parts covered. Even though we don't cover our mouths, it is private too.



Touching Rule - We don't touch our private parts in front of others. Others should not touch our private parts.

Talking Rule - We talk about our private parts with safe adults when we have questions or need help. We can talk about our private parts with others if we need help or are hurt. Others should also follow this rule with us.



Safe adults are those who follow personal safety rules.

Rules are for our safety.

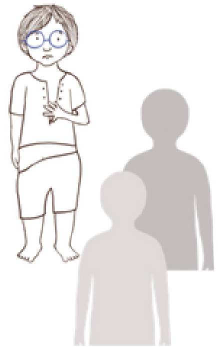
Think and Do: Who do you go to when you feel scared or sad? Who helps you when you get hurt? Who always listens to you kindly and keeps you safe?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.4 ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ನಿಯಮಗಳು

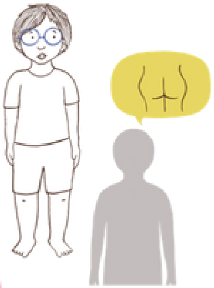
ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ನಿಯಮಗಳಂತೆ, ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ನಾವು ಕೆಲವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಉಡುಪು ಧರಿಸುವ ನಿಯಮ: ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಖಾಸಗಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಇತರರ ಮುಂದೆ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇತರರು ಸಹ ತಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ನೆನಪಿಡಿ: ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ, ಅದು ಕೂಡ ಖಾಸಗಿ ಅಂಗವೇ.



ಸ್ಪರ್ಶ ನಿಯಮ: ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಖಾಸಗಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಇತರರ ಮುಂದೆ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇತರರೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಖಾಸಗಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

ಮಾತನಾಡುವ ನಿಯಮ: ನಮಗೆ ಖಾಸಗಿ ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದಾಗ ನಾವು ನಂಬಿಕಸ್ಥ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇತರರೂ ಸಹ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.



ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿಯಮಗಳಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ:

- ನೀವು ಭಯಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ದುಃಖಿತರಾದಾಗ ಯಾರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ?
- ನೀವು ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ ನಿಮಗೆ ಯಾರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?
- ಯಾರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸುತ್ತಾರೆ?

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

10.5 "No-Go-Tell" - For Safety

If someone purposely breaks the personal safety rules, then they are doing something wrong. It is **NOT** my fault.

NO! **I can say "NO" or "STOP it". If I can**

I can GO away from the person who is breaking the rules, if I can, If online, I can go offline. **GO!**

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

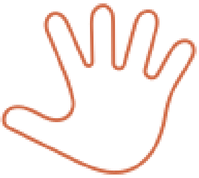
TELL!

I can TELL my safe adults until I get the help I need.

You can call Child Helpline 1098 or 112 for help from the police!

Activity: Draw your plam and in each of the 5 fingers write the names of your safe adults.

Like this



@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

When feeling unsafe
No-Go-Tell

10.5 'ಬೇಡ–ಹೋಗಿ–ಹೇಳಿ' – ಎಂಬ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು

ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿದರೆ, ಅದು ನನ್ನ **ತಪ್ಪಲ್ಲ**. ಅದು ಅವರ ತಪ್ಪು.

ಬೇಡ!

ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಾನು "ಬೇಡ" ಅಥವಾ "ನಿಲ್ಲಿಸಿ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ನಾನು ದೂರ ಹೋಗಬಹುದು. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಹೋಗಬಹುದು.

ಹೋಗು!

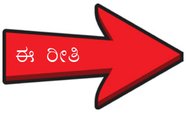
ಹೇಳು !

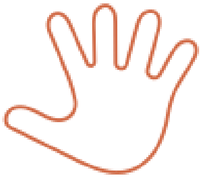
ನನಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಹಾಯ ಸಿಗುವವರೆಗೂ ನಾನು ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು.

ಪೊಲೀಸರ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ 1098 ಅಥವಾ 112 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಚಟುವಟಿಕೆ : ನಿಮ್ಮ ಕೈಯ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ ಮತ್ತು 5 ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.





@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸಿದಾಗ 'ಬೇಡ-ಹೋಗಿ-ಹೇಳಿ' ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ!

Additional Information

SURAKSHITH

BAL SURAKSHA

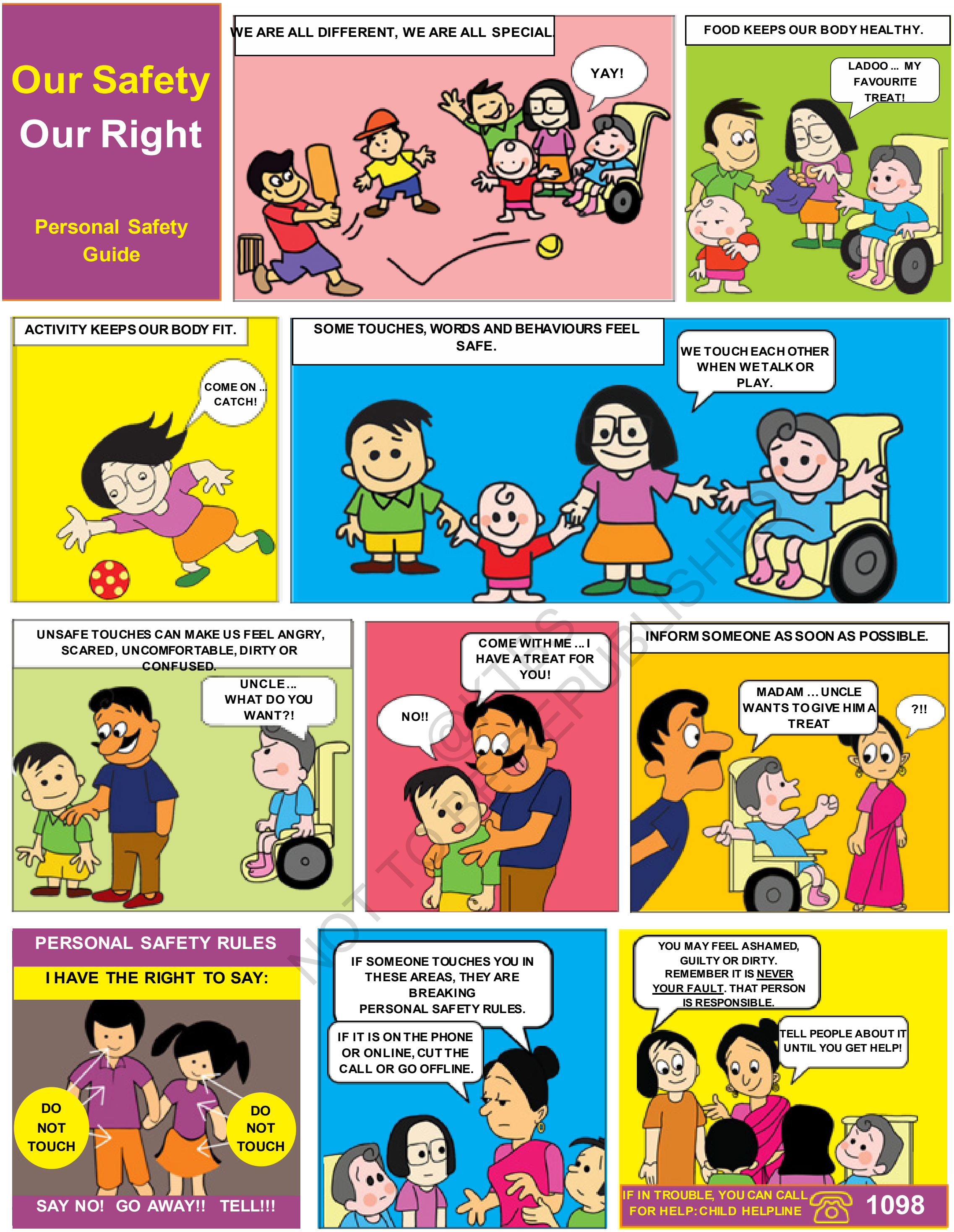
STRI SURAKSHA

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಸುರಕ್ಷಿತ್ | ಬಾಲ ಸುರಕ್ಷಾ | ಸ್ತ್ರೀ ಸುರಕ್ಷಾ

Free Download:: Google Play Store: বাংলা, English, ગુજરાતી, हिंदी , ಕನ್ನಡ, മലയാളം, मराठी, ଓଡ଼ିଆ, ਪੰਜਾਬੀ, தமிழ், తెలుగు

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS



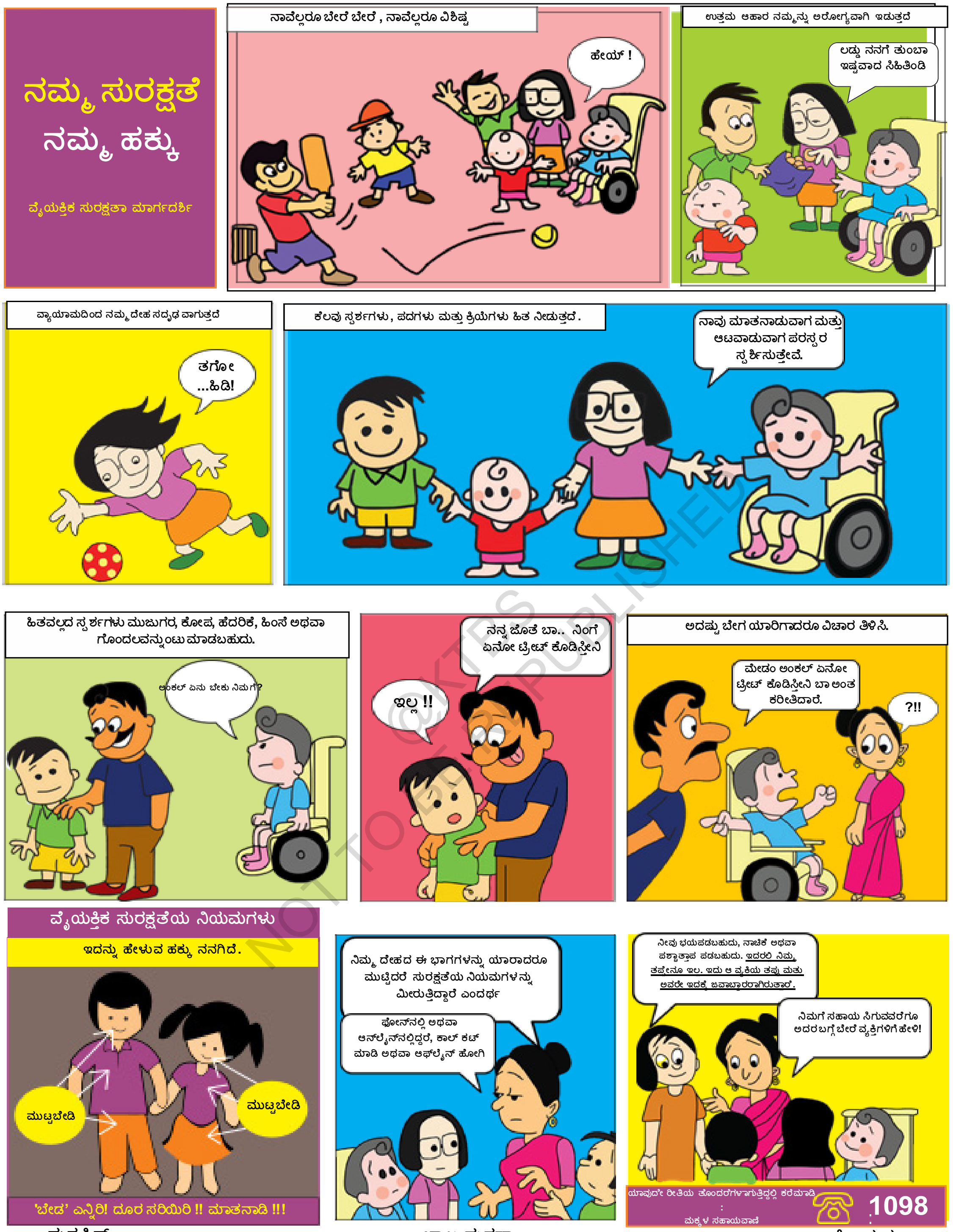
SURAKSHIT H

BAL SURAKSHA

STRI SURAKSHA

Download:: Google Play Store: বাংলা, English, ગુજરાતી, हिंदी, ಕನ್ನಡ, മലയാളം, मराठी, ଓଡ଼ିଆ, ਪੰਜਾਬੀ, தமிழ், తెలుగు

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED



ಸುರಕ್ಷಿತ್ ಬಾಲ ಸುರಕ್ಷಾ ಸ್ತ್ರೀ ಸುರಕ್ಷಾ

Free Download:: Google Play Store: বাংলা, English, ગુજરાતી, हिंदी, ಕನ್ನಡ, മലയാളം, मराठी, ଓଡ଼ିଆ, ਪੰਜਾਬੀ, தமிழ், తెలుగు

Activity Work Sheet / ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Activity Work Sheet / ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Activity Work Sheet / ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED