ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ
Department of School Education & Literacy

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಒಳಗೊಂಡ ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

Physical Education, Mental and Social wellbeing Including VALUE EDUCATION

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

9

9ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ

Activity Book for Class 9 Students

2026 - 2027

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

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

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

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

ಸಹಕಾರ:

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

ನಿರ್ವಹಣೆ:

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

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ತಂಡ

ಶ್ರೀ ಶಶಿಧರ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು (ಆಡಳಿತ) ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.	**ಶ್ರೀ ಉದಯ ಗಾಂವ್ಕರ್** ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು, GHS ಬೇಲೂರು, ಕುಂದಾಪುರ ತಾ.ಉಡುಪಿ ಜಿ.
ಶ್ರೀ ಸುರೇಶ್ ಮರಕಾಲ ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸ.ಪ.ಪೂ.ಕಾಲೇಜು, ಕುಕ್ಕುಜೆ, ಕಾರ್ಕಳ ತಾ. ಉಡುಪಿ ಜಿ.	**ಶ್ರೀ ಶಂಕರಪ್ಪ.ಕೆ.ಎನ್** ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸ. ಪ. ಪೂ. ಕಾ (ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ) ನಗರನಹಳ್ಳಿ, ಹೊಳೆ ನರಸೀಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ – Knowledge Partners

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

ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡ

ಶ್ರೀ ಅಶೋಕ್ ಕಾಮತ್ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, DIET ಉಡುಪಿ.	**ಶ್ರೀ ಗುರುಸ್ವಾಮಿ ಹಿರೇಮಠ್** ಎ.ಡಿ.ಪಿ.ಐ., ಲೋಕಶಿಕ್ಷಣ

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

PREFACE

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

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

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

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

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

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

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

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

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.

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

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

INSTRUCTIONS
ಸೂಚನೆಗಳು

ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
To be done Independently

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು
Teacher Instructions

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿ
Ask your friend

ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
Teacher and students do it together

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ
Discuss in Groups

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ
Think and Do

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Index - ಪರಿವಿಡಿ

Core Values ಮೂಲ ಮೌಲ್ಯಗಳು	Sub Values ಉಪಮೌಲ್ಯಗಳು	Title ಶೀರ್ಷಿಕೆ	Page no. ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1. Respect ಗೌರವ	Classroom Agreement ತರಗತಿ ಒಪ್ಪಂದಗಳು	1.1 Our Value Centred Classroom ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿತ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ	1–2
	Dignity of Labour ಕೆಲಸದ ಘನತೆ	1.2 Gratitude Journal ಕೃತಜ್ಞತಾ ದಿನಚರಿ	3–4
		1.3 Play with Respect ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸು	5–6
	Respecting Differences ವಿಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು	1.4 ಬೆಳಕೋ ಬೆಳಕು	7
		1.5 Diversity: Nature's Norm ವೈವಿಧ್ಯತೆ - ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ	8–11
2. Honesty and Integrity ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	Authenticity ನಿಖರತೆ	2.1 My Value Compass ನನ್ನ ಮೌಲ್ಯಗಳ ದಿಕ್ಸೂಚಿ	12–13
		2.2 My Story ನನ್ನ ಕಥೆ	14–15
3. Emotional Intelligence & Resilience ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ	Perseverance ದೃಢತೆ	3.1 Back on Track ಮರಳಿ ದಾರಿಗೆ	16–19
	Patience ತಾಳ್ಮೆ	4.1 Practice Patience ತಾಳ್ಮೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ	20–21
4. Empathy and Compassion ಅನುಭೂತಿ	Active Listening ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು	4.2 Why do People Forgive? ಜನರು ಏಕೆ ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತಾರೆ?	22–23
	Organ Donation ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ	4.3 Compassion Beyond Life! ಜೀವನದಾಚೆಯ ಬದುಕು	24–27
5. Diversity, Equity & Inclusion ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಸಮತೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ	Cultural Sensitivity ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ	5.1 Celebrating Cultures ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸೋಣ	28–29
		5. 2 Culture Puppet Craft ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ತೊಗಲುಬೊಂಬೆ ತಯಾರಿ	30–31
		5.3 ಕುಣಿಯಲು ಬಯಸಿದ ಕಾಳಿ	32

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

6. Gender Equality
ಜೆಂಡರ್ ಸಮಾನತೆ

- Preventing Gender Based Violence
  ಲಿಂಗತ್ವ ಆಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು
  - 6.1 Gender Equity in My Words and Actions
    ನನ್ನ ಮಾತು ಮತ್ತು ನಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಸಮತೆ — 33–36
- Understanding Gender
  ಲಿಂಗತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
  - 6.2 Respecting Boundaries of All Genders
    ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗತ್ವದವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು — 37–42

7. Scientific Temper and Creative Imagination
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ ಕಲ್ಪನೆ

- Critical Thinking
  ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ
  - 7.1 Strategy Switch
    ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ ಬದಲಾವಣೆ — 43–44
  - 7.2 What Helps Creativity?
    ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೆ ಏನು ಅಗತ್ಯ ? — 45–48
- Innovation
  ನಾವೀನ್ಯತೆ
  - 7.3 Agriculture on the Sea!
    ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ — 49–52
- Experimentation
  ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆ
  - 7.4 How do Discoveries Happen?
    ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ? — 53–56

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

- Climate Consciousness
  ಹವಾಮಾನ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ
  - 8.1 My Responsibility Journal
    ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಪತ್ರಿಕೆ — 57–60
  - 8.2 ಲಾಲಿ ಹೊರಟಳು ಸಂತೆಗೆ — 61–62

9. Civic Responsibility
ನಾಗರೀಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

- Social Justice
  ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ
  - 9.1 ಅಜ್ಜನ ಪ್ರತಿಭಟನೆ — 63–64
- Financial Literacy and Awareness
  ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಕ್ಷರತೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ
  - 9.2 Money, Planning and Self Control! (Budgeting) -
    ಹಣ, ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ! (ಬಜೆಟಿಂಗ್) — 65–70
  - 9.3 Investment: Grow your money
    ಹೂಡಿಕೆ: ನಿಮ್ಮ ಹಣವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ — 71–74

10. Safety
ಸುರಕ್ಷತೆ

- Digital Safety
  ಅಂತರ್ಜಾಲ ಸುರಕ್ಷತೆ
  - 10.1 Caution on the Digital Highway
    ಡಿಜಿಟಲ್ ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ — 75–76
- Personal safety
  ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ
  - 10.2 Responding to Unsafe Behaviour
    ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು — 77–80
  - 10.3 Boundaries, Breaches and Shame
    ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳು, ಅದರ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವಮಾನ — 81–84

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ — 85–92

©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.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆ:

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

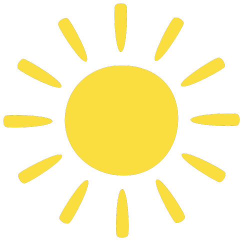
© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

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. Gratitude Journal

Gratitude means saying thank you to people or things that help you or make you feel happy.



Think & Write

1. What made you happy or smile today?
2. Did someone say something kind to you? How did that make you feel?
3. Who are you thankful for today? (Write their name.)
4. What's something kind you did for someone?
5. What do you like about yourself?
6. What is your best memory this week?

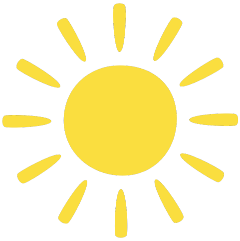
Today I am thankful for (Identify 5-10 reasons!)

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Tonight I am thankful for

1.2. ಕೃತಜ್ಞತಾ ದಿನಚರಿ

ಕೃತಜ್ಞತೆ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಿದ ಜನರಿಗೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುವುದು.



ಯೋಚಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಇಂದು ನಿಮಗೆ ನಗು ಅಥವಾ ಸಂತೋಷ ತಂದ ವಿಷಯ ಯಾವುದು?
2. ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಕರುಣೆ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?
3. ಇಂದು ನೀವು ಯಾರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೀರಿ? (ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.)
4. ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಗಾಗಿ ಏನು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ?
5. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನು ಇಷ್ಟ?
6. ಈ ವಾರದ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನೆನಪು ಯಾವುದು?

ಈ ದಿನ ನಾವು ಈ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ
(5 ರಿಂದ 10 ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ/ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ)

____
____
____
____
____
____
____
____
____

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

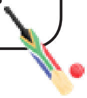
1.3 Play With Respect

Every person we meet has their own special experiences, cultures, beliefs and identities. These differences may feel new to us at first, but they give us a chance to learn, grow and understand the world better. Respecting people who are different from us means listening without judging, being open to new ideas and treating everyone with kindness and fairness. This helps us make our classroom and our world a place where everyone feels safe, included and important.

Teacher's Instructions:
Use this activity to help students work together, include everyone and speak politely. Encourage them to notice and appreciate different skills and ideas.

Sportsmanship is respecting everyone in your team.

- Use any common ball game. (like football, throwball or kabaddi)
- Divide into mixed teams, ensuring players with different backgrounds.
- Form mixed teams. Make sure players of different backgrounds, abilities and personalities are paired together.
- Set the respect rule: Every time a point is scored, the scorer must give a genuine compliment to someone on either team (e.g., you encouraged us, nice try, well done)
- After the game, circle up and allow players to share what they noticed about each other's unique strengths or contributions.



When I recognize others' strengths and I am supportive, I can create a space where everyone feels valued and connected.

Think and answer :

- How did you behave with others during the game, especially those who play or act differently from you?
- What was it like to play with someone who has a different style or personality?
- How did saying or hearing nice words make the team feel?

Task for the Month:

Keep a journal of three specific moments where you showed respect to someone different from you.

In a powerful moment of true sportsmanship, Spanish runner Iván Fernández saw Kenyan athlete Abel Mutai mistakenly stop just short of the finish line, thinking he had already won the race. Instead of taking advantage and sprinting ahead, Iván chose to guide Abel forward, letting him cross first honoring the rightful winner. This simple yet profound act reminded the world that integrity and respect matter more than victory. It wasn't about beating someone else, it was about lifting each other up, even in competition.

SCAN TO WATCH THE VIDEO

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

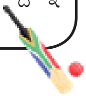
1.3 ಗೌರವದಿಂದ ಆಟವಾಡಿ

ನಾವು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಂಬಿಕೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಮಗೆ ಮೊದಲು ಹೊಸದಾಗಿ ಅನಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನಾವು ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಮಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವ ಜನರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಎಂದರೆ, ಅವರನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವರ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ದಯೆ ಹಾಗೂ ಕರುಣೆಯಿಂದ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ತರಗತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸುರಕ್ಷಿತರು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮುಖ್ಯರು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅದರ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆ :
ಸಮೂಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಸಭ್ಯತೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ. ಅವರು ಸ್ವಯಂ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನೂ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಶಂಶಿಸಿ.

ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವ (ನಿಮ್ಮ ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು)

- ಸಾಮಾನ್ಯ ಚೆಂಡಿನ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿ. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ– ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಥ್ರೋಬಾಲ್ ಅಥವಾ ಕಬಡ್ಡಿ) ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ತಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದಲ್ಲೂ ವಿಭಿನ್ನ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಆಟಗಾರರು ಇರುವಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಗೌರವದ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ: ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಪಾಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸಿದಾಗ, ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದವರು ಎರಡೂ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ– 'ನೀವು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದೀರಿ, ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡಿದ್ದೀರಿ' ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಆಟ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಎಲ್ಲರೂ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಆಟಗಾರರು ಪರಸ್ಪರರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಥವಾ ಕೊಡುಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಗಮನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.



ನಾನು ಇತರರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಗೌರವಾನ್ವಿತರು ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು.

ಯೋಚಿಸಿ ಉತ್ತರಿಸಿ :

- ಆಟವಾಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮಂತಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವವರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ವರ್ತಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ?
- ನಿಮ್ಮಂತಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇರುವವರೊಂದಿಗೆ ಆಟ ಆಡುವುದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸಿತು?
- ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು ಮತ್ತು ಕೇಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಹೇಗನಿಸಿತು?

ಈ ತಿಂಗಳ ಕಾರ್ಯ:

ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಗೌರವ ತೋರಿಸಿದ ಮೂರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ನಿಜವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ:

ಒಂದು ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ, ಕೀನ್ಯಾದ ಅಥ್ಲೀಟ್ ಅಬೆಲ್ ಅವರು ಓಟವನ್ನು ಗೆದ್ದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಅಂತಿಮ ಗೆರೆಯ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ಸ್ಪ್ಯಾನಿಷ್ ಓಟಗಾರ ಇವಾನ್ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್, ಆ ಅವಕಾಶದ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವ ಬದಲು, ಅಬೆಲ್‌ಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅಬೆಲ್ ಮೊದಲು ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು.

ಇವಾನ್ ಅವರ ಈ ಸರಳವಾದ ಆದರೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯವು, ಗೆಲುವಿಗಿಂತ ಸಮಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಗೌರವ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಕೇವಲ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಸೋಲಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಕ್ರೀಡೆಯ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲೂ ಪರಸ್ಪರ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಘಟನೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ,
ವಿಡಿಯೋ ವೀಕ್ಷಿಸಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

1.4 ಬೆಳಕೋ ಬೆಳಕು

ಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಚುರುಕು ಮತ್ತು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಜಾಣೆ. ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲೂ ಅವಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಂದಿರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಯಾರಾದರೂ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಅವಳಲ್ಲಿತ್ತು.

ಶಕ್ತಿಯ ತಾಯಿ ಅವಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಕ್ತಿ ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕಿದರೆ, "ಸಾಕು, ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಗಲೀಜು ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ" ಎಂದು ಗದರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಂದು ದಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಲಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆದ್ದಳು. ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದು "ಅಮ್ಮಾ, ನನಗೆ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಬಂದಿದೆ" ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಿದಳು. ಅವಳು ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಿದ್ದು ಮತ್ತು ಜೇಬು ಕಲೆಯಾಗಿರುವುದು ತಾಯಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಮ್ಮನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಂಡು ಶಕ್ತಿ ರೆಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಕ್ಕಿಯಂತಾದಳು.

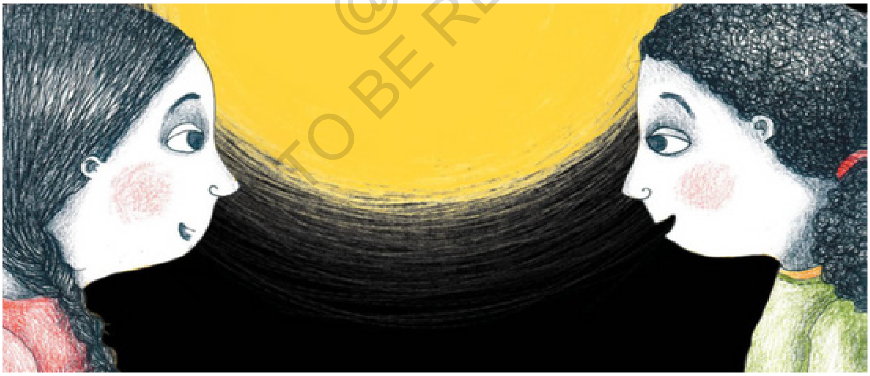
ಶಕ್ತಿಯ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಹುಡುಗಿ ತೇಜಸ್ ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಳು. ತೇಜಸ್ ಬಿಡಿಸಿದ ನವಿಲಿನ ರಂಗೋಲಿ ಪಕ್ಷಿಯ ಹಿಕ್ಕೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿದ್ದ ರಂಗೋಲಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಶಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿ ರಂಗೋಲಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೂಪ ಕೊಟ್ಟಳು.

"ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ನಿನಗೇಕೆ ಬೇಜಾರಾಗಲಿಲ್ಲ?" ಎಂದು ಶಕ್ತಿ ತೇಜಸ್‌ನನ್ನು ಕೇಳಿದಳು. "ನನ್ನನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಹೀಗಳೆದರೆ ನಾನು ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಖುಷಿಪಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ತೇಜಸ್ ಹೇಳಿದಳು. "ನನ್ನ ಗುಣಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿಸಿದ ಹಾಗೆ ನಾನು ಹೊಳೆಯುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಹಾಗೆ ನೀನೂ ಕೂಡ ಕಲಾವಿದೆ, ಪರೋಪಕಾರಿ, ಪ್ರಾಣಿಪ್ರಿಯೆ" ಎಂದು ತೇಜಸ್ ಹೇಳಿದಾಗ ಶಕ್ತಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಕ್ಕಳು. ಆಗ, ಅಮ್ಮ ಕೋಪದಿಂದ "ಮೈ-ಕೈ ಎಲ್ಲ ರಂಗೋಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ? ಹೋಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸು" ಎಂದರು.

ಶಕ್ತಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬಂದಳು. ತೇಜಸ್ ಹೇಳಿದಂತೆ, "ನಾನೊಬ್ಬಳು ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ ಕಲಾವಿದೆ, ಗೆರೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಮೀರಿಸುವವರಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಳು.

ಶಕ್ತಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದೀಪಗಳು ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದರಂತೆ ಬೆಳಗಿದವು. ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಒಳಗೆ-ಹೊರಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಬೆಳಕು ತುಂಬಿತ್ತು.

@KTBS
TO BE REPUBLISHED



ನಾನು ಇತರರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಗೌರವ ಸಿಗುವ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಇರುವಂತಹ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು.

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ :

- ನಿಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಅಂತಹ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿತ್ತು?
- ನೀವು ಹೇಗೆ ಸ್ವಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ? ಬೇಸರವಾಗುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವವರ ಸ್ವಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು? ಅವರು ಈ ರೀತಿ ಏಕೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

1.5 Diversity: Nature's Norm

Look around yourself. Find two things that are exactly alike! Did you find two such things? Chances are these things were manufactured by humans! Nature is creative, nature loves differences! It's hard to find two non- living things that are exactly alike! No two stones will be exactly the same. It's even harder to find two living beings that are exactly alike. Diversity helps living things survive. Every bacteria, every fungus, every bird is different. Even look alike twins have differences in their fingerprints.

Ask your friend:

What do you think and feel about diversity? Is it confusing, interesting or distracting? Write your thoughts and feelings below:

How would you respond to these scenarios:

Scenario 1: Your classmate prays for a couple of minutes every time before opening his/her bag. Other students criticise and tease the classmate for doing so.

Debrief Questions:

- Can we disagree without disrespecting someone's belief?
- What does it mean to be open-minded?
- Have you ever felt judged for what you believe?

Scenario 2: During Physical Education class, classmates avoid passing the ball to Aditya, who uses a prosthetic leg. One student says, "Let's not include him in the game."

Debrief Questions:

- Is this exclusion or overprotection?
- What could the team have done instead?
- How do we include someone without making them feel "less than"?

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Scenario 3: A new family joins your neighbourhood. Som, a boy in the family has long hair and wears earrings. One boy says, "Is he trying to be a girl or what?"

Debrief Questions:

- What assumptions are being made about Som based on how he looks?
- If you were Som, how would you feel in this situation?

Have you ever been judged for how you look? How did you feel?

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

Discuss with your teacher our Fundamental Duties

...and especially the duty to promote harmony and the spirit of common brotherhood amongst all the people of India transcending religious, linguistic and regional or sectional diversities.

- How can we make space for differences?
- How can we develop respect for each other?

I can respect diversity as it promotes harmony and creativity.

Think and Do: In your locality map, how many different languages are spoken, what kinds of food are available, what places of worship, and what different festivals are celebrated?

1.5 ವೈವಿಧ್ಯತೆ – ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನೇಕ ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಸೃಜನಶೀಲವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಎರಡು ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಯಾವುದೇ ಎರಡು ಕಲ್ಲುಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಎರಡು ಜೀವಿಗಳು ಸಿಗುವುದು ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟ. ಈ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಬದುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಕ್ಷಿಯೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಾಣುವ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೆರಳಚ್ಚುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಸಹಪಾಠಿಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ವೈವಿಧ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನು? ಇವು ಗೊಂದಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ? ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿವೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನು?

ಸನ್ನಿವೇಶ 1:

ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ತನ್ನ ಬ್ಯಾಗ್ ತೆರೆಯುವ ಮೊದಲು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಟೀಕಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಲೋಚನೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

- ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯದೆ ನಾವು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು.
- ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಏನು?
- ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಂದಾದರೂ ದೂರವಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಯೇ?

ಸನ್ನಿವೇಶ 2 :

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಕೃತಕ ಕಾಲು ಹೊಂದಿರುವ ಆದಿತ್ಯನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಗ, ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ "ಅವನನ್ನು ಆಟಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಿಸಿ :

- ಇದನ್ನು ತಿರಸ್ಕಾರ (exclusion) ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕೇ? ಅಥವಾ ಮಿತಿಮೀರಿದ ರಕ್ಷಣೆ ಅಥವಾ ಕಾಳಜಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದೇ?
- ಇದರ ಬದಲಿಗೆ ತಂಡದವರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು?
- ಯಾರನ್ನೂ "ಕೀಳು" ಎಂದು ಭಾವಿಸದೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಆಟಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಸನ್ನಿವೇಶ 3: ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಗೆ ಹೊಸ ಕುಟುಂಬವೊಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಕುಟುಂಬದ ಸೋಮ ಎಂಬ ಹುಡುಗನ ತಲೆಗೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯೋಲೆ ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹುಡುಗ "ಅವನು ಹುಡುಗಿಯಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ?" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಆಲೋಚನೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

- ಸೋಮ ಕಾಣುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಊಹೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ನೀವು ಸೋಮನಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿತ್ತು?

ನೀವು ಕಾಣುವ ರೀತಿಗಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಂದಾದರೂ ಟೀಕಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಆಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸಿತು?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ, ಭಾಷಾ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಹೋದರತ್ವದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು?
- ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ವೈವಿಧ್ಯತೆಯು ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಅದನ್ನು ಗೌರವಿಸಬಲ್ಲೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:

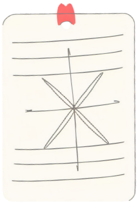
ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ? ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಲಭ್ಯವಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ಥಳಗಳು ಯಾವುವು ಮತ್ತು ಯಾವ ಯಾವ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ?

2.1 My Values Compass

A compass helps a person who is lost find their way to their destination. Similarly, values guide us to find our way to our true self, our authentic self.

Honesty

Respect



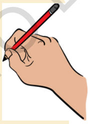
Responsibility

Perseverance

- **Think of the values you like to live by.**

...what guides you in making decisions and forming beliefs?

- **Draw your own values compass.**



Having integrity means I do what's right, even when it's hard. It makes me a stronger and better person.

Story Time:

Rohit got his test marks and he had scored the highest in the class. Everyone clapped for him. As he looked through the paper, he found out that his teacher had marked him twice for a question. Rohit was torn-should he tell the teacher or let himself get the highest marks?

Discuss: Do you think Rohit should tell the teacher and risk losing the top spot or should he just get the highest marks because it is not his mistake?

Rohit chose to be honest. He walks up to the teacher and tells him that there is an error in the scores. The teacher looks at Rohit with a smile and says, " You have lost some marks here, but you've scored full marks in honesty."

Honesty and integrity mean doing the right thing, even when it's difficult.

They build trust, respect, and strength of character that marks alone cannot give.

Think and Do:

- Think about a time when you were faced with a choice between being honest or staying silent.
- What did you choose to do, and why? If you could go back, would you make the same choice? What did you learn from that moment? Write or draw about it.

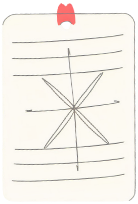
©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

2.1 ನನ್ನ ಮೌಲ್ಯಗಳ ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾವು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ

ಗೌರವ



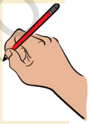
ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಪರಿಶ್ರಮ

- **ನೀವು ಜೀವನವನ್ನು ಯಾವ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ**

ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ?

- **ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮೌಲ್ಯಗಳ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.**



ನಿಷ್ಠೆ ಎಂದರೆ ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಸರಿಯಾದದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡುವುದು. ಇದು ನನ್ನನ್ನು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಥಾ ಸಮಯ:

ರೋಹಿತ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದನು. ಎಲ್ಲರೂ ಅವನಿಗಾಗಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿದರು. ಅವನು ತನ್ನ ಉತ್ತರಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅವನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅಂಕ ನೀಡಿರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕೋ? ಎಂದು ರೋಹಿತ್ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.

ಚರ್ಚಿಸಿ: ರೋಹಿತ್ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕೇ? ಅಥವಾ ಅದು ಅವನ ತಪ್ಪಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅವನು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೇ?

ರೋಹಿತ್ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡನು. ಅವನು ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತನಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ರೋಹಿತ್‌ನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾ, “ನಿನಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ನೀನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದೀಯ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರತೆ ಎಂದರೆ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಸರಿಯಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಕಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ನಂಬಿಕೆ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ನಡತೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:

- ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದೋ ಅಥವಾ ಮೌನವಾಗಿ ಇರುವುದೋ – ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ಯಾವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ?
- ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಮಗೆ ಎದುರಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ? ನೀವು ಆ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಏಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಿ? ಈಗ, ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಅದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರೆ ನೀವು ಅದೇ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿರಾ? ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

2.2 My Story

Being authentic means being yourself, not pretending to be someone else. When you are honest about who you are, people trust and respect you. In this activity, you will choose photos or objects that mean something to you and make a short story about them. This will help you know yourself better, feel more confident and connect with others in a real way.

Teacher Instructions:

Start with a short talk about honesty and being yourself. Share simple stories or examples of famous people who stayed true to themselves. Ask students to pick photos that are special or meaningful to them.

Activity -Let us try something new

- Choose five special photos or objects from your life (childhood, school, family, hobbies or achievements).
- For each one, write one honest sentence about what happened and how you felt.
- Put the 5 photos or objects in an order to make a mini story called "This is Me."
- Decorate and color your page to show your personality.
- Share your mini story with a trusted friend.

Task for the Month:

Tell a true story from your life to someone you trust. It can be happy, sad, funny, or something you learned but it must be real.

Like everyone else, I too have a unique story. When I reflect on it and share how it made me feel, I understand myself better and connect more deeply with others.

Think and discuss :

- How does your story show the real you?
- Did you have any moments where you were brave or honest?
- Did you learn something new about yourself?
- Why is it important to be real and honest every day?

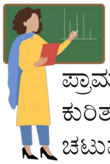
FUN FACT

When we hear a story, our brains release oxytocin, the same chemical that helps us feel empathy and connection.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

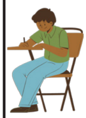
2.2 ನನ್ನ ಕಥೆ

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದೀರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವುದು, ಬೇರೆಯವರಂತೆ ನಟಿಸದಿರುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾದಾಗ ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಕೆಲವು ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು:

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವದ ಕುರಿತಾದ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಭಾಷಣದೊಂದಿಗೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸರಳ ಕಥೆ ಅಥವಾ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಅಥವಾ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವೆನಿಸುವಂತಹ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಆರಿಸಲು ಹೇಳಿ.



ಚಟುವಟಿಕೆ – ಹೊಸದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ:

- ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ವಿಶೇಷ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ (ಬಾಲ್ಯ, ಶಾಲೆ, ಕುಟುಂಬ, ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಧನೆಗಳು) ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಐದು ವಿಶೇಷ ಫೋಟೋಗಳು ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ, 'ಏನಾಯಿತು?' ಮತ್ತು 'ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸಿತು?' ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- ಈ ಐದು ಫೋಟೋಗಳು ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ "ಇದು ನಾನು" ಎಂಬ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಪುಟವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ನಿಮ್ಮ ಕಥೆಯು ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ?
- ನೀವು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿದ್ದ ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ಷಣಗಳು ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಇವೆಯೇ?
- ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೊಸದಾಗಿ ಏನಾದರೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಾ?
- ಪ್ರತಿದಿನ ಸಹಜ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ತಿಂಗಳ ಕಾರ್ಯ:

ನೀವು ನಂಬುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿ. ಅದು ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ತಮಾಷೆ ಅಥವಾ ನೀವು ಕಲಿತ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಅದು ನಿಜವಾಗಿರಬೇಕು.

ಎಲ್ಲರಂತೆಯೇ ನನಗೂ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಥೆ ಇದೆ. ನಾನು ಆ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ನನಗೆ ಏನನಿಸಿತು ಎಂದು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ, ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾಗಿ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಇದು ಸತ್ಯ !

ನಾವು ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅದೇ ರಾಸಾಯನಿಕವು ನಮಗೆ ಅನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

3.1 Back On Track

Failure is not the opposite of success. It is part of success. Every mistake or fall gives us a chance to learn, improve, and try again. In this activity, we will try an interesting physical challenge and think about how we feel when things are difficult. We will see what helps us to keep going and how practice and a happy mind can lead to success.

In 2006, Australia scored 434 runs in a one-day international cricket match against South Africa — the highest score ever in ODI history at that time. Many believed it was an impossible target. But South Africa did not give up. Herschelle Gibbs played an extraordinary innings, scoring 175 runs from just 111 balls, hitting powerful boundaries all over the field. The crowd was on its feet as the match turned into a nail-biting contest. With every over, the excitement grew. In the final moments, South Africa needed just a few runs but had only one wicket left. They held their nerve, reached 438 runs, and created history by completing the highest run chase ever in ODI cricket, winning by just one wicket. It is still remembered as one of the greatest cricket matches of all time.

1. When Australia scored 434 runs, how do you think the South African players felt? What would you have felt in their place?
2. Even after such a big target, South Africa kept trying. What can we learn from them ?
3. In life, sometimes we fail or face big challenges. What can help us overcome them?

It is alright to fail; what matters is that we try again. Each challenge we face makes us stronger and more confident.

Think and do:

Write, what words would you use to describe the qualities of this tree? Can we imbibe this quality from nature?

Step 1: Pick a challenge from the following

1. 20 skips without stopping.
2. Hit 3 goals in a row using a football or any ball.
3. Balance on one foot for 1 minute (then change to the other foot)
4. Say a tongue twister 3 times without a mistake.
5. Speak in English (or another language) for 2 minutes without switching to your main language.

Step 2: Try It (3 Times)

After each try, write down:

- Your score or result.
- How did you feel. (calm, upset, happy to try again?)

Step 3: Think About It

- What went wrong?
- What did you say to yourself after failing?
- Did you want to stop?
- What made you keep trying?

Step 4: Bounce Back Plan

- Write a short plan:
  - What can you do better next time? (skill or way of thinking)
  - What will you say to yourself if you feel like giving up?

'Bouncing back' is recovering quickly after a difficulty or failure and returning to your normal or even better state.
Why is bouncing back important in life not just sports?

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

3.1 ಮರಳಿ ದಾರಿಗೆ

ಸೋಲು ಗೆಲುವಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ, ಅದು ಗೆಲುವಿನ ಒಂದು ಭಾಗ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸೋಲು ನಮಗೆ ಕಲಿಯಲು, ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಒಂದು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ದೈಹಿಕ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳು ಕಷ್ಟಕರವಾದಾಗ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಾಧಿಸಿ ಮುಂದುವರೆಯಲು ನಮಗೆ ಯಾವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

2006ರಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ ವಿರುದ್ಧದ ಏಕದಿನ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ 434 ರನ್ ಗಳಿಸಿತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಕದಿನ ಪಂದ್ಯಗಳ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಇದು ಅತ್ಯಧಿಕ ಮೊತ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಅನೇಕರು ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ ತಂಡವು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಹರ್ಷಲ್ ಗಿಬ್ಸ್ ಅವರು ಕೇವಲ 111 ಎಸೆತಗಳಲ್ಲಿ 175 ರನ್‌ಗಳ ಅಸಾಧಾರಣ ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್ ಆಡಿದರು. ಅವರ ಪ್ರಬಲ ಬೌಂಡರಿಗಳು ಮೈದಾನದಾದ್ಯಂತ ಮೊಳಗಿದವು.

ಪಂದ್ಯವು ರೋಮಾಂಚನಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿ ಓವರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಅಂತಿಮ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾಕ್ಕೆ ಗೆಲ್ಲಲು ಕೆಲವೇ ರನ್‌ಗಳು ಬೇಕಾಗಿದ್ದವು, ಆದರೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ವಿಕೆಟ್ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿತ್ತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಬಿಡದೇ, 438 ರನ್‌ಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಈ ಮೂಲಕ, ಏಕದಿನ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗಿನ ಅತ್ಯಧಿಕ ರನ್ ಗುರಿಯನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಒಂದು ವಿಕೆಟ್‌ನಿಂದ ಗೆಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ಇತಿಹಾಸ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ಇದು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ 434 ರನ್ ಗಳಿಸಿದಾಗ, ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಏನನಿಸಿತು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
2. ಅವರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತಿತ್ತು?
3. ಅಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯ ಗುರಿ ಮುಂದಿದ್ದರೂ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಅವರಿಂದ ನಾವು ಏನು ಕಲಿಯಬಹುದು?

ಸೋತರೂ ಸರಿಯೇ;
ಆದರೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಮುಖ್ಯ.
ನಾವು ಎದುರಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸವಾಲೂ
ನಮ್ಮನ್ನು ಧೈರ್ಯವಂತ ಮತ್ತು
ವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:
ಈ ಮರದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸುವಿರಿ? ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಈ ಗುಣವನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಹಂತ 1: ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ

- ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ 20 ಜಿಗಿತಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
- ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಳಸಿ ಸತತವಾಗಿ 3 ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು.
- ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ 1 ನಿಮಿಷ ನಿಂತು ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುವುದು. (ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು)
- ತಪ್ಪಾಗದೆ 3 ಬಾರಿ 'ನಾಲಿಗೆ ತಿರುಚು' (ಟಂಗ್ ಟ್ವಿಸ್ಟರ್) ಪದಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಮಾತೃಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸದೆ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ (ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ) ಮಾತನಾಡುವುದು.

ಹಂತ 2: ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ (3 ಬಾರಿ)

- ಪ್ರತಿ ಪ್ರಯತ್ನದ ನಂತರ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ:
- ನಿಮ್ಮ ಅಂಕ ಅಥವಾ ಫಲಿತಾಂಶ:
- ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು? (ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೀರಾ, ಅಸಮಾಧಾನವಾಗಿದೆಯಾ ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಉತ್ಸಾಹವಿದೆಯೇ?)

ಹಂತ 3: ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ

- ಯಾವ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ?
- ವಿಫಲವಾದ ನಂತರ ನೀವೇನು ಅಂದುಕೊಂಡಿರಿ?
- ನೀವು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಬಯಸಿದಿರಾ?
- ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಹಂತ 4: ಮರಳಿ ಯತ್ನವ ಮಾಡುವುದು

- ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ:
  - ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? (ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಥವಾ ಯೋಚನಾ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು)
  - ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲು ಬಯಸಿದರೆ, ನೀವೇನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?

ಮರಳಿ ಯತ್ನವ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರೆ ಸೋಲು ಅಥವಾ ವೈಫಲ್ಯದ ನಂತರ ಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದು. –ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಮರಳಿ ಯತ್ನವ ಮಾಡುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

4.1 Practice Patience

Sometimes, we feel impatient when things do not happen quickly or the way we expect. This activity helps you slow down, stay calm, and practice being still, even when it's hard. By learning to manage restlessness, you build patience and focus. Being patient with yourself can help you handle stress and delays in everyday life more easily.

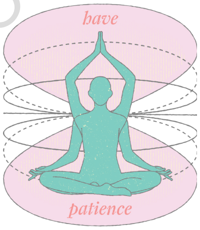
Activity:

Find a quiet place to sit comfortably.

- Set a timer for 5 minutes.
- In these 5 minutes: Sit very still. Do not move or look around.
- Breathe in slowly for 4 counts, then breathe out slowly for 4 counts.
- If your mind starts thinking about other things or you feel restless, bring your focus back to your breathing.
- Start with 5 minutes. Later, you can slowly make it longer — try 7 minutes, then 10 minutes.

Think and Discuss:

1. Was it easy or hard to stay still?
2. What thoughts or feelings did you have while waiting?
3. Can you think of times in daily life when being calm could help you?



Patience means giving space to my thoughts, to others, and to time. It helps me respond better.

1. Close your eyes for three minutes and stop everything.
2. Let your thoughts flow, even if they are messy.

You can use words, drawings, shapes, arrows anything that helps you put your ideas, feelings, or worries on paper.

Note: You can look at the picture above to help you share your thoughts.

Draw your thoughts:

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

4.1 ತಾಳ್ಮೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಕೆಲಸಗಳು ಬೇಗನೆ ಅಥವಾ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯದಿದ್ದಾಗ ಅಸಹನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ನಿಮಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಡಪಡಿಕೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಲಿಯುವ ಮೂಲಕ, ನೀವು ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

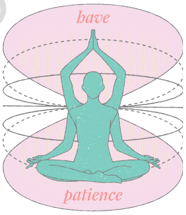
ಚಟುವಟಿಕೆ:

ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.

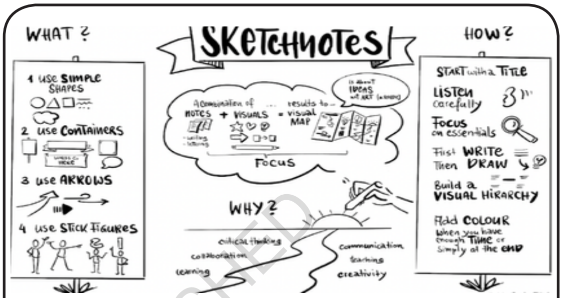
- 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಟೈಮರ್ ಹೊಂದಿಸಿ.
- ಈ 5 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ: ಎಲ್ಲೂ ಚಲಿಸದೆ, ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೋಡದೆ ಒಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- 4 ಎಣಿಕೆಗಳವರೆಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ 4 ಎಣಿಕೆಗಳವರೆಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಚಂಚಲವಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆಗೆ ತನ್ನಿ.
- ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 5 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ. ನಂತರ, ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು – ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ 7 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ, ನಂತರ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವೋ? ಕಷ್ಟವೋ?
- ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳು ಬಂದವು?
- 'ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು ಸಹಾಯಕ' ಎನ್ನಿಸುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?



ತಾಳ್ಮೆ ಎಂದರೆ ಇತರರ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು. ಇದು ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

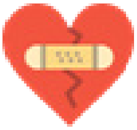


- ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಹರಿಯಲು ಬಿಡಿ.
- ನಂತರ, ನಿಮಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಪದಗಳು, ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳು, ಆಕಾರಗಳು ಅಥವಾ ಬಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.
- **ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ:** ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ, ಈ ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

4.2 Why do People Forgive?



Every day, we interact with people. We do a lot of things. We say a lot of things. Sometimes, we make mistakes. At times, these mistakes can have a negative effect on other people as well. We may wilfully, deliberately tease, taunt, or bully someone. Later, we often regret what we did or said. We wish people wouldn't carry a grudge against us or label us as rude, antisocial people! We would like them to forgive us. Give us another chance.

Story Time:

Riya had worked hard on a poster for the school art show. She left it to dry in class. When she returned, it was ruined, red paint smeared across it. Aman stood nearby, looking guilty. "I was messing around… I didn't see it. I'm sorry," he said. Riya was furious. "You've ruined everything!" Later, Aman left a note: "I'm really sorry. I understand if you're still angry." Riya remembered when she had once broken Aman's bottle by mistake and he had simply said, "It's okay." The next day, she gave him a new sheet of paper. "Help me repaint it?" Aman smiled. "Really?" "Just… yes, let's be careful next time."

Debrief Questions:

- Why do you think Riya chose to forgive Aman?
- Have you ever made a mistake and hoped someone would forgive you?
- Is forgiving someone easy or hard? Why?
- Do you think forgiveness means forgetting what happened?
- What would you have done in Riya's place?
- Have you ever made a mistake that hurt someone?
- What helped you forgive or be forgiven?
- How do you feel when you forgive someone?

What do you think about forgiveness? Tick the statements you agree with:

1. Everyone deserves a second chance. ☐
2. People must forgive if the person who harmed apologises. ☐
3. Forgiving the wrongdoer shows how kind we are. ☐
4. Not forgiving the wrongdoer even after they apologise is being cruel. ☐
5. The wrongdoer has a right to be forgiven if they apologise. ☐
6. To forgive or not is entirely up to the person who was harmed. It does not make them kind or cruel! ☐
7. People may forgive for their own inner peace. ☐
8. Forgiveness is an act done freely by the person who was harmed. It may not depend on receiving an apology. ☐
9. ……………………………… ☐

Discuss with your teacher each of the above statements.

Forgiveness can bring me inner peace.

Think and Do: Share stories from your culture that speak about forgiveness.

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

4.2 ಜನರು ಏಕೆ ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತಾರೆ?

ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ, ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳು ಇತರರಿಗೆ ದುಃಖ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕೀಟಲೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು, ಕೆಣಕಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೆದರಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಂತರ ನಮ್ಮ ಈ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಅಥವಾ ಮಾತಿಗೆ ನಾವು ಆಗಾಗ ಬೇಸರ ಅಥವಾ ದುಃಖ ಪಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ. ಜನರು ನಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ದ್ವೇಷ ಸಾಧಿಸಬಾರದು ಅಥವಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಸಭ್ಯರು ಅಥವಾ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿಗಳು ಎಂದು ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬಾರದು ಎಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ಕಥಾ ಸಮಯ!

ರಾಗಿಣಿ ಶಾಲೆಯ ಕಲಾ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಒಂದು ಪೋಸ್ಟರ್ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಳು. ಅದನ್ನು ತರಗತಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಲು ಇಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಆದರೆ, ಅವಳು ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ, ಆ ಪೋಸ್ಟರ್ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬಿದ್ದು ಹಾಳಾಗಿತ್ತು. ಅಮರ್ ಪೋಸ್ಟರ್ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ನಿಂತಿದ್ದ, ಮತ್ತು ಅವನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. “ನಾನು ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ, ನನಗೆ ಅದು ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು,” ಎಂದು ಅಮರ್ ಹೇಳಿದನು. ಕೋಪಗೊಂಡ ರಾಗಿಣಿ, “ನೀನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡಿದೆ!” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಅಮರ್ ಮತ್ತೆ “ನಾನು ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ... ನನಗೆ ಅದು ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ, ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು,” ಎಂದು ಬೇಸರದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ಅಮರ್ ಅವಳಿಗೆ ಒಂದು ಹಾಳೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ, “ನಿನಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಕೋಪವಿದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು,” ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದನು.

ರಾಗಿಣಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಒಂದು ಘಟನೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ: ಒಮ್ಮೆ ಆಕೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಮರ್‌ನ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಒಡೆದುಹಾಕಿದ್ದಳು. ಆಗ ಅಮರ್ “ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಬಿಡು,” ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದ. ಅದು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ, ಮರುದಿನ ಅವಳು ಹೊಸ ಪೇಪರ್ ತಂದು ಅಮರ್‌ನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, “ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಈ ಪೋಸ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮಾಡಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಮರ್ ನಕ್ಕು, “ಖಂಡಿತ” ಎಂದನು. ರಾಗಿಣಿ “ಹೌದು... ಆದರೆ ಈ ಬಾರಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚೋಣ,” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ರಾಗಿಣಿ, ಅಮರ್‌ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲು ಏಕೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಳು?
- ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ, ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲಿ ಎಂದು ಬಯಸಿದ್ದೀರಾ ?
- ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕ್ಷಮಿಸುವುದು ಸುಲಭವೇ ಅಥವಾ ಇದು ಕಷ್ಟವೇ? ಏಕೆ?
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ, ಕ್ಷಮಿಸುವುದೆಂದರೆ ನಡೆದಿರುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವುದು ಎಂದರ್ಥವೇ?
- ನೀವು ರಾಗಿಣಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?
- ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಯಾರಿಗಾದರೂ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ತಪ್ಪುಮಾಡಿದ್ದೀರಾ?
- ನೀವು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇತರರು ಕ್ಷಮಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು?
- ನೀವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕ್ಷಮಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತದೆ?

ಕ್ಷಮೆಯ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತದೆ? ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಎನಿಸುವ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಗುರುತು ಹಾಕಿ:

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ☐
2. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವರು ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು. ☐
3. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ದಯಾಗುಣವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ☐
4. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವರು ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿದರೂ ಕ್ಷಮಿಸದಿರುವುದು ಕ್ರೂರತೆ. ☐
5. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವರು ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕ್ಷಮೆ ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ☐
6. ಕ್ಷಮಿಸಲು ಅಥವಾ ಕ್ಷಮಿಸದಿರಲು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ಹಕ್ಕು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದೆ. ☐
7. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿ ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ☐
8. ಕ್ಷಮೆ ಅನ್ನುವುದು ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವತಂತ್ರ ನಿರ್ಧಾರ. ಅದು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವನು ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸಂಭವಿಸುವಂಥದ್ದಲ್ಲ. ☐
9. .... ☐

ಮೇಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಕ್ಷಮೆ ನಮಗೆ ಮನಃ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ಕ್ಷಮೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಕಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

4.3 Compassion Beyond Life!

Human life is the most precious gift. But sometimes, due to severe illness or accidents, a person's organs stop functioning. This puts life itself at risk. We come across many such examples in our daily life. A good solution to this problem is organ donation. Let's learn about it.

About an Incident:

This incident happened in April 2025 in Bengaluru. A 28-year-old young man was hospitalized after a major accident. Despite treatment, he was declared brain-dead. In that moment of deep sorrow and shock, his family made a courageous decision that saved the lives of eight people. Even though he died, he became the reason for eight others to live.

After his death, organs that would have otherwise been buried as mere dust – his eyes, lungs, heart valves, liver, and kidneys – went on to save other people's lives. In other words, organs from a dead person can continue to function normally in another's body.

Rules to Follow:

- Since organ transplantation must happen within hours, specialists must be contacted quickly.

- Proper transportation arrangements should be made to deliver them rapidly (Green Corridor – zero traffic routes, metro transfer, air transport, etc.).
- A person can make a pledge to donate organs at any point in their life, and the family can respect the person's wishes.
- Those who decide in advance can obtain a donor card and inform their family. Organ donation is possible only with the family's consent after death
- **Time limits:**

Heart – within 4 hours

Liver – within 6 to 12 hours

Kidneys – within 36 to 48 hours

Importance of awareness:

There are still not enough donors compared to the number of patients in need. Hence, it is important to raise awareness. Fears, lack of information, anxiety, and religious misconceptions can be explored and addressed. Celebrities, sportspeople, popular leaders, and influencers on social media can play a key role in creating such awareness.

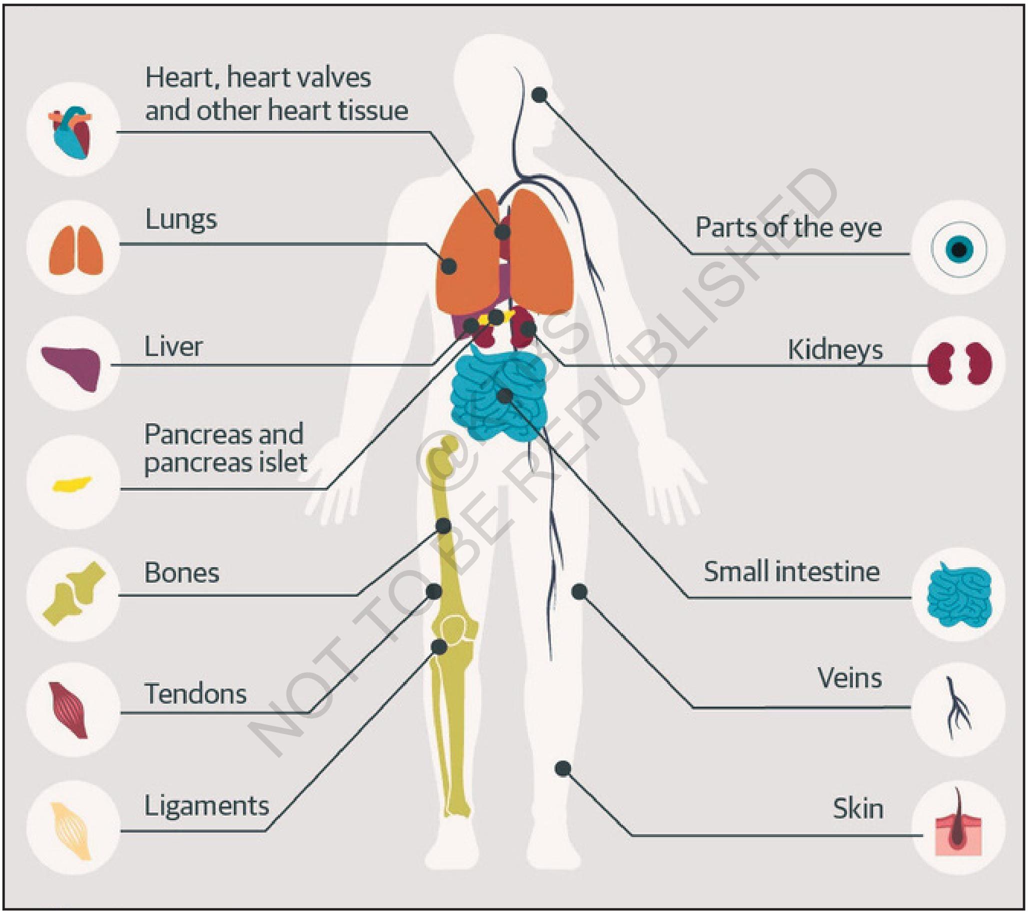
Organ donation is not just a medical subject; it is a reflection of humanity and compassion. It is an exemplary act that allows one person, even after death, to give new life to 8 to 10 others.

© KTBS Not to be republished

Activity:

1. Explore how people can pledge to to be a donor during their lifetime. Which organizations facilitate this?
2. World Organ Donation Day – August 13. Celebrate it in your school by organizing a rally to spread the message of organ donation.

Which organs can be donated?



©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Organ donation is an act of compassion. We can support this.

4.3 ಜೀವನದಾಚೆಯ ಬದುಕು

ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವವು ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರವಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತದಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಲವಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಎನಿಸಬಲ್ಲ 'ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ' ದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಹೀಗೊಂದು ಘಟನೆ:

ಇದು 2025ರ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆ. 28 ವರ್ಷದ ಯುವಕನೊಬ್ಬ ಭೀಕರ ಅಪಘಾತದಿಂದಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದನು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದೆ ಆತನನ್ನು 'ಬ್ರೈನ್-ಡೆಡ್' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ತೀವ್ರ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಆಘಾತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ, ಆತನ ಕುಟುಂಬದವರು ಒಂದು ದಿಟ್ಟ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಆ ನಿರ್ಧಾರವು ಎಂಟು ಜನರ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ನೆರವಾಯಿತು. ಆ ಯುವಕನು ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ, ಬೇರೆ ಎಂಟು ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿದ.

ಆತನ ಸಾವಿನ ನಂತರ, ಮಣ್ಣಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಆತನ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳು, ಯಕೃತ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಜೀವ ಉಳಿಸಿದವು. ಅಂದರೆ, ಸತ್ತ ಜೀವದಿಂದ ಪಡೆದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬೇರೆಯವರ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಎಂದಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು

- ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮರುಜೋಡಣೆ ಮಾಡಬೇಕಿರುವುದರಿಂದ, ಅವುಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ತಜ್ಞರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಗ್ರೀನ್ ಕಾರಿಡಾರ್: ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮೆಟ್ರೋದಲ್ಲಿ ಸಾಗಣೆ: ಮೆಟ್ರೋ ರೈಲುಗಳ ಮೂಲಕ ರವಾನಿಸುವುದು.
- ವಿಮಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಗಣೆ: ವಿಮಾನಗಳ ಮೂಲಕ ದೂರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು.
- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬಹುದು.
- ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದವರು 'ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಚೀಟಿ' (donor card) ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ಕುಟುಂಬದವರಿಗೂ ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮರಣಾನಂತರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಅನುಮತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಾಧ್ಯ.
- **ಕಾಲಮಿತಿಯ ವಿವರ:**

ಹೃದಯ – 4 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ

ಯಕೃತ್ತು – 6 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ – 36 ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ.

ಅರಿವಿನ ಮಹತ್ವ:

ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ದಾನಿಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಲಭ್ಯರಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅಂಗಾಂಗ ದಾನದ ಕುರಿತು ಇರುವ ಭಯ, ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು.

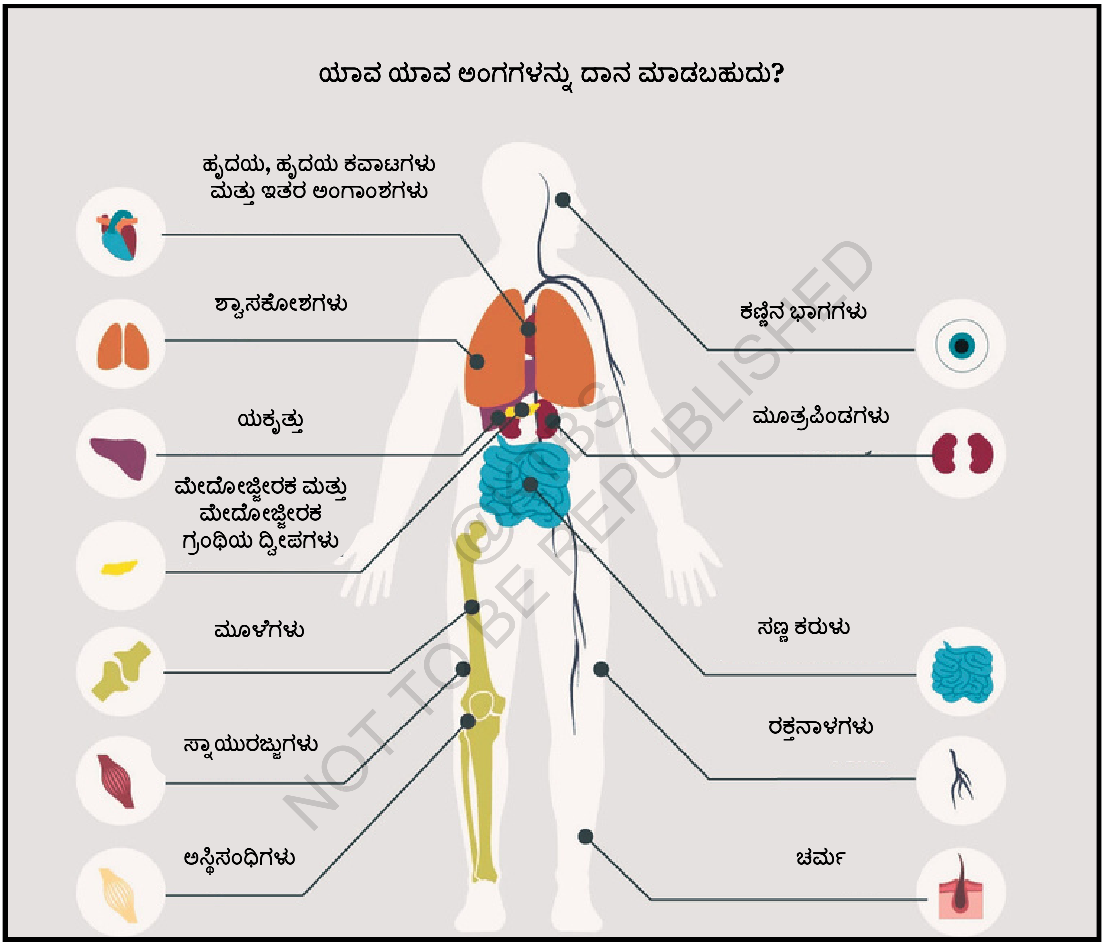
ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರು, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ಜನಪ್ರಿಯ ನಾಯಕರು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಿಯಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯವಲ್ಲ, ಇದು ಮಾನವೀಯತೆ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಮಹಾನ್ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣಾನಂತರವೂ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಹೊಸ ಜೀವನವನ್ನು ನೀಡಲು ಇರುವ ಅವಕಾಶದ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕಾರ್ಯವೂ ಹೌದು.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. 'ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಾನಿಯಾಗಲು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ . ಯಾವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇದನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ?
2. ವಿಶ್ವ ಅಂಗಾಂಗ ದಿನ – ಅಗಸ್ಟ್ 13 ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಿ, ಅಂಗಾಂಗ ದಾನದ ಮಹತ್ವ ಸಾರುವ ಜಾಥಾ ನಡೆಸಿ.



© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಅಂಗಾಂಗ ದಾನವು ಅನುಕಂಪದ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ನಾವು ಇದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು

5.1 Celebrating Cultures

We all come from different places and have different languages, cultures, beliefs, genders, abilities, and ways of thinking. These differences make our world colorful and interesting. Respecting diversity means being kind to everyone, learning from others, and knowing that no one is better or less because of who they are. When we respect differences, we make a safe and friendly place where everyone can grow and do well.

Learn & Observe

Step 1: Explore Your Culture
Think of something special from your culture. It can be:

- A traditional dress, ornament, or object
- A photo of a celebration or place
- A food, custom, or language item
- A symbol, drawing, or story from your background

Step 2: Make a Culture Card
Write and draw:

- Name of the object or photo
- What it is (2–3 short lines)
- Why it is special in your family or culture
- How it shows who you are
- One thing others can learn from it

Step 3: Share and Learn

- Show your object or photo and card on a Culture Table
- Walk around and see what others have shared
- Or share your card with a classmate

We all come from different cultures and backgrounds. Learning about and appreciating each other's stories helps us grow more respectful and inclusive.

Think and share :

- What did you learn from someone else's culture?
- How are we different but also similar?
- Why is it important to respect other cultures?

Space for your art

DID YOU KNOW?

Every culture has its own way of celebrating, greeting, dressing, and telling stories. In India alone, there are over 19,500 spoken languages and dialects and each one adds to the beauty of our diversity

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

5.1 ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸೋಣ

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ವಿಭಿನ್ನ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಭಾಷೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ನಂಬಿಕೆ, ಲಿಂಗ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಚನಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು ನಮ್ಮ ಜಗತ್ತನ್ನು ರೋಮಾಂಚಕ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ದಯೆಯಿಂದ ಕಾಣುವುದು, ಇತರರಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು, ಯಾರು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸದಿರುವುದು. ನಾವು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಸ್ನೇಹಪರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಹಂತ 1: ಕಲಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಗಮನಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

- ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉಡುಗೆ, ಆಭರಣ, ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳು
- ಹಬ್ಬ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಊರಿನ ಫೋಟೋ
- ಆಹಾರ, ಭಾಷೆ, ಅಥವಾ ಆಚರಣೆಗಳು
- ಚಿತ್ರ, ಸಂಕೇತ ಅಥವಾ ಕಥೆ

ಹಂತ 2: ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಡ್ ತಯಾರಿಸಿ

ಒಂದು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ:

- ವಸ್ತುವಿನ ಅಥವಾ ಫೋಟೋದ ಹೆಸರು
- ಫೋಟೋದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ (2–3 ಸಾಲುಗಳು)
- ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಏಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ?
- ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ?
- ಇತರರು ಇದರಿಂದ ಏನು ಕಲಿಯಬಹುದು?

ಹಂತ 3: ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕಲಿಯಿರಿ

- ನಿಮ್ಮ ವಸ್ತು/ಫೋಟೋ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಡ್ ಅನ್ನು ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಇಡಿ.
- ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಓದಿ.
- ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಪರಸ್ಪರರ ಕಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದು, ನಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಚಿಸಿ, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ:

- ಬೇರೆಯವರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ನೀವು ಏನು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ?
- ನಾವು ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನರಾಗಿದ್ದರೂ, ಹೋಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ?
- ಇತರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ನಿಮ್ಮ ಕಲೆಗೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಆಚರಣೆಗಳು, ಶುಭಾಶಯಗಳು, ಉಡುಗೆ–ತೊಡುಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ 19,500 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವ ಭಾಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಭಾಷೆಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

5.2 Culture Puppet Craft

We live in a world with many different cultures and ways of life. Being culturally sensitive means respecting these differences and not judging others. In this activity, you will explore your own culture and learn about others by making a puppet that shows a unique cultural identity. You will use art and creativity to design the puppet and write a short story about its background, values, or traditions.

Teacher Instructions

Students, India is a very diverse country with many cultures, languages and traditions. One way people tell stories in different states is through puppet shows. In Rajasthan, we have Kathputli puppets, in Gujarat, string puppets called Gombhira and in West Bengal, shadow puppets called Tholpavakoothu. Each type of puppet show is different, but all of them teach stories, values, and traditions. By watching and learning about puppets from all over India, we can respect and appreciate the unique ways people live and express themselves.

Let us get creative :

Step 1 – Make Your Puppet

- Use ice cream sticks for the body shape.
- Wrap wool, thread, or cloth for clothing.
- Draw the face and add accessories with markers.

Step 2 – Show the Culture

- Pick a culture—your own or one you have learned about.
- Dress the puppet in that culture's traditional clothes, hairstyle or colors.

Step 3 – Give Your Puppet a Story

- Name your puppet.
- Write a short story about:
    - Where it comes from
    - A tradition or custom it celebrates
    - A challenge it overcame or a lesson it teaches

Task for the Month

Form 4 groups. As a class organize a puppet show with dialogue characters and story from other cultures.

I can celebrate diversity, build empathy to create a more inclusive world.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

5.2 ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬೊಂಬೆ ತಯಾರಿ

ನಾವು ಅನೇಕ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳಿರುವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಆದರಿಸುವುದು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವಿರಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಗುರುತನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಈ ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಣ್ಣ ಕಥೆಯನ್ನು ಬರೆಯಲು ನೀವು ಕಲೆ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಭಾರತವು ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ದೇಶ. ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಬೊಂಬೆ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ರಾಜಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕಠ್ಪುತ್ಲಿ ಬೊಂಬೆಗಳಿವೆ; ಗುಜರಾತ್‌ನಲ್ಲಿ ಗೊಂಭೀರ ಎಂಬ ದಾರ ಬೊಂಬೆಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಥೋಲ್ಪವಕೂತು ಎಂಬ ನೆರಳು ಬೊಂಬೆಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೊಂಬೆ ಪ್ರದರ್ಶನವೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವೆಲ್ಲವೂ ಕಥೆಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ವಿವಿಧ ಬೊಂಬೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ಕಲಿಯುವ ಮೂಲಕ, ಜನರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ಗೌರವಿಸಿ, ಪ್ರಶಂಸಿಸಬಹುದು.

ಸೃಜನಶೀಲರಾಗೋಣ:

ಹಂತ 1: ನಿಮ್ಮ ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ

- ದೇಹದ ಆಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಉಡುಪಿಗಾಗಿ ಉಣ್ಣೆ, ದಾರ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ.
- ಮುಖವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಇತರ ಬಿಡಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ.

ಹಂತ 2: ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ

- ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಅಥವಾ ನೀವು ಕಲಿತಿರುವ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉಡುಗೆ, ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಹಂತ 3: ನಿಮ್ಮ ಗೊಂಬೆಯ ಕುರಿತು ಒಂದು ಕಥೆ ಬರೆಯಿರಿ

- ನಿಮ್ಮ ಗೊಂಬೆಗೆ ಒಂದು ಹೆಸರಿಡಿ.
- ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- ಅದು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಿದೆ?
- ಅದು ಯಾವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಅಥವಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತದೆ?
- ಅದು ಯಾವ ಸವಾಲನ್ನು ಗೆದ್ದಿದೆ ಅಥವಾ ಯಾವ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ?

ಈ ತಿಂಗಳ ಕಾರ್ಯ:

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ತರಗತಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಗುಂಪಿನವರು ಸೇರಿ ಇತರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಸಂಭಾಷಣೆ, ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೊಂಬೆ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ.

ನಾನು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ ಆಚರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಏಕತೆಯನ್ನು ಸಾರುವ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲೆ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

5.3 ಕುಣಿಯಲು ಬಯಸಿದ ಕಾಳಿ

ಸುಳಿವು: ಕೆಳಗಿನ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿ. ಕೆಲವು ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ರೂಢಿಗತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಏಕೆ?

ಕೋವಲಂ ಮೀನುಗಾರರ ಹಳ್ಳಿಯ ನಾಯಕನಂತಿದ್ದ ಕಾಳಿ ವೀರಪತ್ರಿ. ಕಾಳಿಗೆ ಒಬ್ಬ ನೃತ್ಯಗಾರನಾಗಬೇಕೆಂಬ ಮಹದಾಸೆ ಇತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ, ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ನೃತ್ಯಗಾರ್ತಿ ಪದ್ಮಿನಿ ಅವರ ನೃತ್ಯ ನೋಡಿ, ಅವರಂತೆಯೇ ಭರತನಾಟ್ಯ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದಾಗಿ, ಅವನು ಹಲವಾರು ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಿದನು.

ಹೀಗಿರುವಾಗ, ಒಂದು ದಿನ ಸಾರಾ ಚಂದ್ ಎಂಬುವವರು ಅವನ ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೋಡಿ ಬೆರಗಾದರು. ಅವರು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಆತನ ಮಹದಾಸೆಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ನಿಂತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನೃತ್ಯಶಾಲೆಯಾದ ಚೆನ್ನೈಯ ಕಲಾಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿಯ ನೃತ್ಯಗುರು ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಲೀಲಾ ಸ್ಯಾಮ್ಸನ್ ಅವರು, ಅವನಲ್ಲಿರುವ ನೃತ್ಯಗಾರನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಆದರೆ, ನೃತ್ಯಗಾರನಾಗಬೇಕೆಂಬ ಕಾಳಿಯ ಆಸೆಗೆ ಅವನ ಕುಟುಂಬದವರಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಲಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಅವನ ಮಾಮ ಇದೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನ ಎಂದರು; ಅವನ ಸಂಗಡಿಗರು "ನೃತ್ಯ ಹುಡುಗರಿಗಲ್ಲ" ಎಂದು ಅಣಕಿಸಿದರು. ಆದರೆ, ಅವನ ತಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಅವನ ಆಸೆಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿ ನಿಂತರು.

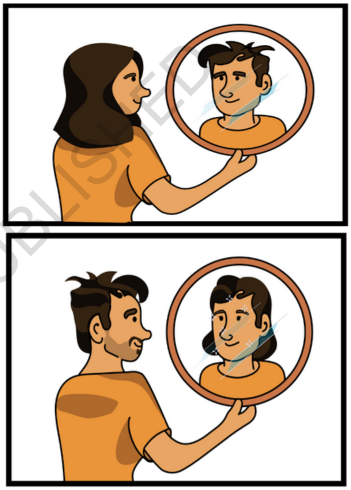
ತಾಯಿಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದಾಗಿ ಅವನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತನು. ಕಾಳಿಯ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಕಲಿಯಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಹಂಬಲವು ಅವನನ್ನು ಒಬ್ಬ ನುರಿತ ನೃತ್ಯಗಾರನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರೆತವು.

ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಕಾಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ-ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ದೊರೆತವು. ಅದೇ ಮೀನುಗಾರರ ಹಳ್ಳಿ ಕೋವಲಂನಲ್ಲಿ ಅವನು ಕೂತಾಂಬಲಂ ಎಂಬ ನೃತ್ಯ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

6.1 Gender Equity in My Words and Actions

Gender equality means equal respect, rights and opportunities for boys, girls and other genders. Perhaps you have heard, “Girls are too emotional,” “Boys are proud,” “He has a lot of physical strength,” “She is good at household chores... it may be common to hear such words. However, these show gender-based prejudices. Our words have the power to change. Our actions can be a model for others. For that, let’s think about gender equality in this activity, share it, and work for more equality in the near future.

The violence that affects us the most is the violence we see happening in our homes, in our community, neighbourhood or even schools. Often such violence is against people of a particular gender - girls or women. A transperson in the family or neighbourhood or school is also targeted, taunted and often hit. All of this is called gender based violence. Even boys and men face this violence - for not being ‘manly’, not being strong, not earning enough etc. Gender roles are forced on a person by other people (society) and those who don’t conform, are taunted, bullied, hit and punished. They are restricted from doing what they wish to do, discover, invent, and how they wish to contribute to society and the world. Instead they are confined to homes, kitchens, or forced into jobs they dont want to do.



Note: Transperson is the term used to refer to people whose sex and gender identity do not match what was given to them at birth. In India, we have the **Transgender Persons (Protection of Rights) Act, 2019** for the protection of the rights of transpersons and ensure they are respected and safe in schools, homes, and society. It says that no one should be treated unfairly because of their gender identity. People can be jailed for discrmination and violence aganist transgender children and adults.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Divide the class into 6 groups and each group discusses one topic

1
How gender based violence is perpetrated on **girls and women**

2
How gender based violence is perpetrated on **boys and men**

3
How gender based violence is perpetrated on trans persons and persons with other gender and sexual identities

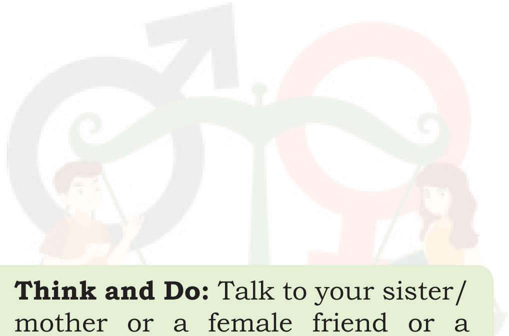
4
What the **government** can do to bring about gender equality

5
What **adolescents can do** to bring about gender equality

6
What **adults** - especially family members and teachers can do to bring about gender equality

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Present: Each group shares how they can demonstrate gender equality in their words and actions.



I am worthy of dignity and safety, no matter my sex or gender. I am equally human, just like everyone else.

Think and Do: Talk to your sister/ mother or a female friend or a transgender person and ask them their experiences with violence or if they have seen it in their surroundings.

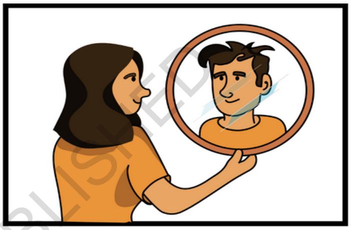
6.1 ನನ್ನ ಮಾತು ಮತ್ತು ನಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಸಮತೆ

ಲಿಂಗ ಸಮತೆ ಎಂದರೆ ಹುಡುಗರು, ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಇತರ ಲಿಂಗದವರಿಗೆ ಸಮಾನ ಗೌರವ, ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಬಹುಶಃ ನೀವು, "ಹುಡುಗಿಯರು ತೀರಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ", "ಹುಡುಗರು ಗರ್ವಿಗಳು", "ಅವನಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ", "ಅವಳು ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತಮ" ಇಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಈ ವಾಕ್ಯಗಳು ಕೇಳಲು ಸಾಮಾನ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ, ಅವು ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಮಾತುಗಳು ಬದಲಾವಣೆ ತರುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿವೆ. ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಾನತೆಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡೋಣ.

ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಹಿಂಸೆಯೆಂದರೆ? ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ, ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹಿಂಸೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಈ ಹಿಂಸೆಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ, ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಗೆಪಾಟಲಿಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿ ಅವಮಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹಿಂಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಕೂಡ ಈ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು 'ಹುಡುಗನಂತೆ' ವರ್ತಿಸದಿದ್ದರೆ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಲಿಂಗಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೇರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದವರು ಅವಮಾನ, ಬೆದರಿಕೆ, ಥಳಿತ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದು, ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವುದು, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವುದು – ಇವೆಲ್ಲವೂ ತಡೆಗಟ್ಟಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಬದಲಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗೆ, ಅಡುಗೆಮನೆಯೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಅವರು ಇಷ್ಟಪಡದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಗಮನಿಸಿ:

ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ (ಮಂಗಳಮುಖಿ) ಎಂದರೆ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಗುರುತು ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ ಜನರನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪದ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು **ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ (ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ) ಕಾಯ್ದೆ, 2019** ಅನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯ್ದೆಯು ಶಾಲೆಗಳು, ಮನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ ದೊರೆಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗ ಗುರುತಿನ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರನ್ನೂ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂದು ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ವಿರುದ್ಧ ತಾರತಮ್ಯ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾಚಾರ ಎಸಗುವವರಿಗೆ ಜೈಲು ಶಿಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ದಂಡ ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ತರಗತಿಯನ್ನು ಆರು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತೀ ಗುಂಪು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಒಂದೊಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

1

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು.

2

ಹುಡುಗರ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು.

3

ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು.

4

ಲಿಂಗ ಸಮತೆಯನ್ನು ತರಲು ವಯಸ್ಕರು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು.

5

ಲಿಂಗ ಸಮತೆಯನ್ನು ತರಲು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು.

6

ಲಿಂಗ ಸಮತೆಯನ್ನು ತರಲು ಸರ್ಕಾರ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು ತನ್ನ ಚರ್ಚೆಯ ವಿವರವನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಎದುರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನನ್ನ ಲಿಂಗ ಅಥವಾ ಲಿಂಗತ್ವವು ಏನೇ ಇರಲಿ, ನಾನು ಘನತೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಅರ್ಹನಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಒಬ್ಬ ಸಮಾನ ಮನುಷ್ಯ.

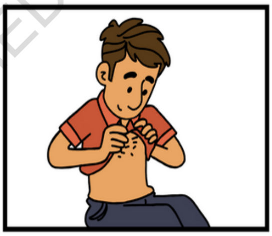
ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರಿ, ತಾಯಿ, ಗೆಳತಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ತೃತೀಯ ಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯ ಅನುಭವಗಳಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅವರು ನೋಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ.

6.2 Respecting Boundaries of All Genders

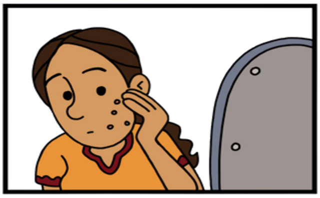
Nature is diverse. Different plants, animals, and environments help life survive. Similarly, nature has created diversity in humans too. For example, our shape, size, and abilities differ. Instead of judging or limiting each other based on our differences, can we appreciate and respect people for their behaviour?

Discuss in Groups:

Imagine a world where all of us looked the same? What would that world look like? Discuss and draw or write about that world.



When we look around, we see that people of the same age - like many students in this class, differ in their height. That is because during adolescence, starting around 8-15 years of age, the body undergoes several changes over a period of 10-12 years. These changes are designed to help us survive and reproduce so that the species can continue.



The basic changes are also similar in all sexes as the required hormones are present in all sexes, though in different amounts. For example, height and weight increase (more in males) and while more muscle mass develops in males, females develop more fat content. Shoulders widen (more in males) and breast development and widening of the pelvis occurs more in females. Voice deepens more in males. Hair grows in the pubic and underarm regions, and males develop more facial and body hair. Reproductive organs begin to function (on average 2 years earlier in females). The brain matures into an adult brain by 22-24 years of age.

In general, body's growth occurs under the influence of biological factors like genes, hormones and environmental factors like nutrition. The pace, duration and scale of growth varies from person to person, making each body unique!

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

Activity:

Call out some emotional and psychological changes that adolescents have during puberty.

It's normal to experience emotional, psychological and physical changes during adolescence. We can respect the changes happening in our own bodies and others' bodies. Shaming, teasing, or bullying someone for their appearance disrespects nature and can affect the body image and self-esteem of the person. We don't choose the bodies we're born with, but we can choose our behaviour. We can support each other, as everyone goes through similar challenges during growth and development.

Scenario 1:

A classmate is being teased for being 'extra friendly' with another student in the school. The classmate is uncomfortable and upset and denies it.

Make groups of 3-4 students and discuss the following questions:

- Did the student cross personal boundaries by assuming things about their classmate? Is it respectful to do so?
- Is teasing always harmless or can it affect someone negatively?
- What can we do when someone we like doesn't like us back?
- What does respecting someone's "No" mean?
- Can boundaries be physical and non-physical? Give examples.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

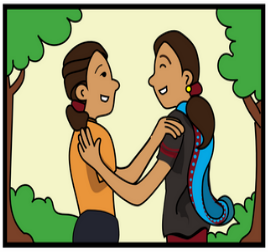
Along with the physical changes, adolescents may also develop new feelings, like attraction towards someone. They may like talking or spending time with a particular person. These feelings can be short-lived, and this is called a crush. Sometimes, we can have these feelings for a long time as well. It's okay to have feelings, but it's also important to know how to manage them, as we might not be ready for the consequences. Let's read a scenario to discuss this further.

Scenario 2:

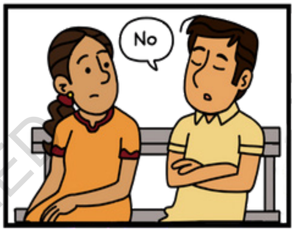
A 28 year old man from a nearby town often came to the village to sell mobile accessories and started talking to a girl student who is in high school. The man praised and said she was special to him. At first, the girl felt happy that someone noticed her. After some time, he began asking her to meet him alone near the fields, promising to take her to the town for "a fun day out." He told her not to tell anyone, as they wouldn't understand. the girl felt confused and scared. She spoke to her teacher, who listened carefully, told her that the man might be unsafe, and encouraged her to inform her parents. They discovered the man had tried similar tricks with other girls in nearby villages. They requested that the Panchayat officers give the man a stern warning. They warned that person and reported it to the child helpline (1098).

Discuss with your teacher:

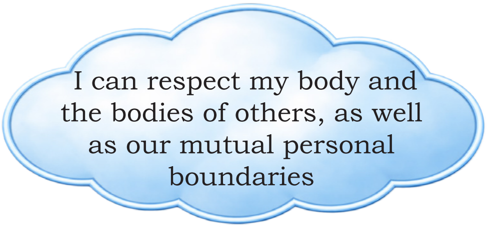
- Whose behaviour was unsafe and why?
- Is it important to talk to a trusted adult when something feels unsafe or uncomfortable? Why? Why Not?
- What does the POCSO law say about romantic relationships involving people under 18 years of age?
- Share any news reports of adolescents who were blackmailed or misled and taken to faraway towns and exploited. What can be some red flags (warning signs) in a person's behaviour?



People who care for us respect our choices, listen when we say "No". True relationships help us do better in life rather than pulling us back or forcing us to do things we don't want to do. They don't impose gender roles or other societal expectations on us.



@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED



Think and Do : Think about the emotional experiences or feelings you are going through and write down the ways you can manage them. Also, write the names of safe adults that you can talk to about these feelings.

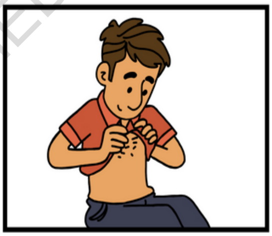
6.2 ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗತ್ವದವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು

ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಸಸ್ಯ, ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಜೀವಸಂಕುಲ ಬದುಕಲು ಪ್ರಕೃತಿ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವ ಬದಲು, ಇತರರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದರ ಬದಲು, ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಗೌರವಿಸಬಹುದೇ?

ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

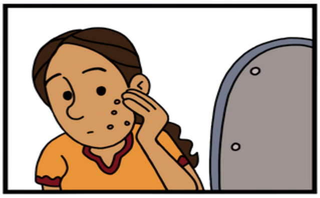
ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದ, ನಾವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಾಣುವ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಜಗತ್ತು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಆ ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED



ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಲಿಂಗತ್ವದವರಾಗಿ, ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಜೀವ ಸಂಕುಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿ ಜೀವ ಸಂಕುಲಗಳು ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ; ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿನ, ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಎತ್ತರ, ಆಕಾರ, ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸುಮಾರು 8–15 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ದೇಹವು 10–12 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಾವು ಬದುಕಲು ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದು, ಅವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. (ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು) ಮತ್ತು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನಾಯು ಬೆಳೆದರೆ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಭುಜಗಳು ಅಗಲವಾಗುತ್ತವೆ (ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು) ಮತ್ತು ಎದೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳು ಅಗಲವಾಗುವುದು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ಧ್ವನಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಡಸಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ಯೂಬಿಕ್ ಮತ್ತು ಕಂಕುಳು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳು 22–24 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ (ಸರಾಸರಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 2 ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲು) ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ, ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗ, ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ದೇಹವೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ!

ಚಟುವಟಿಕೆ:

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಲವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಗೌರವಿಸಬಹುದು. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಅವರ ದೇಹದ ಆಕಾರ ನೋಡಿ ಟೀಕಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವಮಾನಿಸುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅಗೌರವ ತೋರಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವರ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿ ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ನಾವು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಯಾವ ರೀತಿಯ ದೇಹ ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸನ್ನಿವೇಶ 1

ಒಬ್ಬ ಸಹಪಾಠಿಯು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಂದಿಗೆ 'ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹದಿಂದ' ಇರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಅಣಕಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆ ಸಹಪಾಠಿಯು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡು ದುಃಖಿತನಾಗಿ ಇದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಕುರಿತಂತೆ 3–4 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಊಹೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಆತನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ್ದಾನೆಯೇ? ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ಗೌರವಯುತವೇ?
- ಟೀಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ? ಅದು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದೇ?
- ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?
- ಒಬ್ಬರು 'ಬೇಡ' ಅಥವಾ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೂ ಗೌರವಿಸಬಹುದೇ?

ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆಯಂತಹ ಹೊಸ ಭಾವನೆಗಳು ಸಹ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಅವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು. ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕವಾಗಿರಬಹುದು, ಇದನ್ನು 'ಆಕರ್ಷಣೆ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಈ ಭಾವನೆಗಳು ನಮಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸಹ ಇರಬಹುದು. ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಸರಿಯೇ, ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಇದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಚರ್ಚಿಸಲು ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಓದೋಣ.

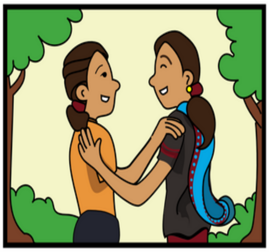
ಸನ್ನಿವೇಶ 2

ಹತ್ತಿರದ ಪಟ್ಟಣದ 28 ವರ್ಷದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೊಬೈಲ್ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಮಾರಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದನು. ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ಅವಳನ್ನು ಹೊಗಳಿ, ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರೀತಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಮೊದಲಿಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟಳು. ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ, ಅವನು ಅವಳನ್ನು ಹೊಲದ ಬಳಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗುವಂತೆ ಕೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು ಮತ್ತು ಮೋಜುಮಾಡಲು ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಾಗಿ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದನು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳದಂತೆ ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದನು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾದಳು ಮತ್ತು ಹೆದರಿದಳು. ಅವಳು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವಳ ಮಾತನ್ನು ಆಲಿಸಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುರಕ್ಷಿತನಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಹೇಳಿ, ಅವಳ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹತ್ತಿರದ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಇತರ ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ (1098) ವರದಿ ಮಾಡಿದರು.

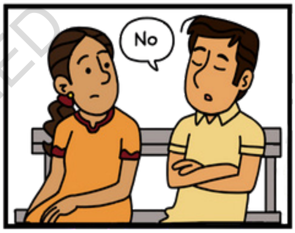
@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ

- ಯಾರ ನಡವಳಿಕೆಯು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಏಕೆ?
- ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವೇ? ಏಕೆ?
- 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಪ್ರೀತಿ–ಪ್ರಣಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಕ್ಸೋ ಕಾಯಿದೆಯ (POCSO law) ನಿಯಮಗಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?
- ಬ್ಲ್ಯಾಕ್‌ಮೇಲ್ ಗೆ ಒಳಗಾದ ಅಥವಾ ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಅಥವಾ ದೂರದ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾದ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸುದ್ದಿ ವರದಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಸಂಬಂಧಗಳು ಇದೇ ರೀತಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೇ? ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಲವು ಅಪಾಯದ ಸ್ವರೂಪಗಳು ಯಾವುವು?



ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವ ಜನರು ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿರಾಕರಣೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಲವಂತಪಡಿಸುವ ಬದಲು, ನಮ್ಮ ನಿಲುವುಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಇತರ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೇರುವುದಿಲ್ಲ.

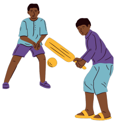


@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರ ದೇಹವನ್ನು ಹಾಗು ನಮ್ಮ ಪರಸ್ಪರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:

ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಮಾತನಾಡಬಹುದಾದ ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.



7.1 Strategy Switch

Think of your favourite sportsperson. What qualities, skills, or achievements come to your mind when you think about them? Many of these qualities like quick thinking, teamwork, and staying calm under pressure are also seen in real games. Teams often have to solve problems and change their plan to play better. By thinking about what went wrong and finding new ideas, players learn to solve problems with logic and teamwork. This is a fun way to improve your thinking skills, both on and off the field.

Teacher Instructions:

Explain that sports are not only about physical skills they also need problem-solving. Give an example of a team changing their plan during a game by using smart thinking, like changing positions in football or rotating players in volleyball.

Let's Play and Think!

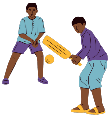
- Pick any team sport you like basketball, football, kabaddi, volleyball, etc. Play a match for 30 minutes.
- During or after the game, find one problem your team faced (like weak defense, slow passing, or confusion).
- Ask yourself:
  - What went wrong?
  - When did it happen most?
  - Why did it happen?
- Think of 2–3 smart ideas to fix the problem.
  - Example: Change player positions, practice passing more or use hand signals to talk without words.
- In your next game or practice, try one of your ideas and see if it works.

Think and Discuss:

- What helped you see the team's weakness?
- How did smart thinking change your plan's result?
- Did your first idea work, or did you have to change it?
- How you use this skill in real life?

When I face unexpected challenges, I pause, think, and adapt. Making calm, thoughtful decisions helps me grow stronger and more resilient.

NOT TO BE REPUBLISHED



7.1 ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ ಬದಲಾವಣೆ

ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನೀವು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಯಾವ ಗುಣಗಳು, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಧನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಅವರಲ್ಲಿರುವ ತ್ವರಿತ ಚಿಂತನೆ, ತಂಡದ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಗುಣಗಳು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿವೆ.

ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತಂಡಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಡಲು, ಅವರು ತಮ್ಮ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏನು ತಪ್ಪು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಆಟಗಾರರು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೌಶಲ್ಯವು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು:

ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಕೌಶಲ್ಯದ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ವಾಲಿಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಳಸುವ ಚತುರ ಚಿಂತನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಆಡೋಣ ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸೋಣ!

ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದೇ ಗುಂಪು ಆಟವನ್ನು ಆರಿಸಿ (ಉದಾ: ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಕಬಡ್ಡಿ, ವಾಲಿಬಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ).

- 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಒಂದು ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಆಡಿ.
- ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ತಂಡ ಎದುರಿಸಿದ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ದುರ್ಬಲ ರಕ್ಷಣೆ, ನಿಧಾನವಾದ ಪಾಸಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲ).
- ನಂತರ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ:
  - ಏನು ತಪ್ಪಾಯಿತು?
  - ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ತಪ್ಪುಗಳಾಗುತ್ತವೆ?
  - ಏಕೆ ತಪ್ಪಾಯಿತು?
- ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು 2–3 ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
  - ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಆಟಗಾರರ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಪಾಸಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡದೆ ಕೈ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
- ಮುಂದಿನ ಆಟ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ, ಯೋಚಿಸಿದ ಪರಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ತಂಡದ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಯಾವ ತಂತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು?
- ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಚಿಂತನೆಯು ಯೋಜನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿತು?
- ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಆಲೋಚನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಯಿತೆ?
- ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ?

ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ, ನಾನು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಶೀಲ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೃಢವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಸೋಲೊಪ್ಪದೆ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

7.2 What Helps Creativity?

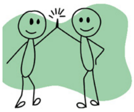
Have you ever made up a new game? Cooked something by mixing things in a new way? That's creativity! It doesn't only belong to artists or scientists, it belongs to all of us. Beavers build dams, birds build nests but they do it the same way every time. We, on the other hand, can invent new music, change the way we dress, even make machines that talk like humans! But what helps us become more creative? And what blocks us?

Story Time!

Sana lived in a small town. Her father was a rickshaw puller, and they had only one room with no gas connection. She noticed that the sun heated the tin roof of their house so much that it could burn her fingers. One day, she saw an old shiny plate and some broken glass pieces, that gave her an idea. What if she could use the sun's heat to cook? She tried different setups using an old shoebox, black paint, foil wrappers, and glass, failing many times. But she didn't give up. After two weeks of testing and fixing, Sana made a solar cooker that could heat water and cook rice! Her teachers were amazed. Today, her design is being improved by an NGO to use in villages with no access to fuel.

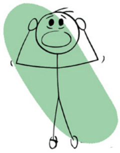
©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Choose what helps you be creative:



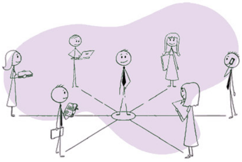
Being peaceful

Being angry, upset or irritated

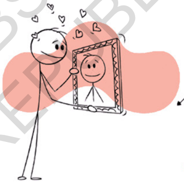


Being stressed

Talking to people with diverse backgrounds



Entertaining different ideas, experimenting, exploring



Feeling inspired

Making unusual connections between two things, lateral thinking

Reading about lot of different topics

Allowing ideas to arise by themselves, not force them

Applying ideas from one field to another

Taking inspiration from other's designs/ thoughts

We can create in many domains:

Physical domain
objects, art, machines etc.

Mental / Cognitive domain
ideas, equations, thoughts, philosophy

Social domain
new beliefs, social change

Emotional domain
how do we make others feel

Spritual domain
expanding how do we think of consciousness

In groups of 4 discuss:

...what you would love to invent or create. Talk about something you created that you are proud of.

I can nurture my creativity!

Think and Do: Talk to a family member, neighbour, or a friend and ask them about the time when they solved a problem or made something using their own ideas, not by following instructions, but by observing, thinking, or trying new things.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

7.2 ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೆ ಏನು ಅಗತ್ಯ?

ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಹೊಸ ಆಟವನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಅಥವಾ ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ? ಅದೇ ಸೃಜನಶೀಲತೆ! ಇದು ಕಲಾವಿದರು ಅಥವಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ, ಅದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಬೀವರ್‌ಗಳೆಂಬ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅಣೆಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಗೂಡುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರಾದ ನಾವು ಹೊಸ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು, ನಮ್ಮ ಉಡುಗೆ–ತೊಡುಗೆಯ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು, ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಮನುಷ್ಯರಂತೆ ಮಾತನಾಡುವ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು! ಹಾಗಾದರೆ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಲು ಯಾವುದು ಸಹಾಯಕ? ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಯಾವುದು?

ಕಥಾ ಸಮಯ !

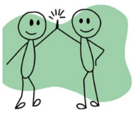
ಸೌಮ್ಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯ ತಂದೆ ರಿಕ್ಷಾ ಚಾಲಕರಾಗಿದ್ದರು, ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಅನಿಲ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದ ಕೇವಲ ಒಂದು ಕೋಣೆಯ ಮನೆ ಇತ್ತು. ಒಂದು ದಿನ, ಅವಳು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಛಾವಣಿಯ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸುಡುವಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಳು.

ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅವಳು ಹಳೆಯ ಹೊಳೆಯುವ ತಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮುರಿದ ಗಾಜಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಳು. ಇದು ಅವಳಿಗೆ ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನೀಡಿತು: ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖವನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸಬಹುದೇ?

ಅವಳು ಹಳೆಯ ಶೂಬಾಕ್ಸ್, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ, ಫಾಯಿಲ್ ಮತ್ತು ಗಾಜನ್ನು ಬಳಸಿ ವಿವಿಧ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಳು. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅವಳು ವಿಫಲಳಾದರೂ, ಆಕೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ನಂತರ, ಸೌಮ್ಯ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಅನ್ನ ಬೇಯಿಸುವ ಸೌರ ಕುಕ್ಕರ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದಳು! ಅವಳ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾದರು.

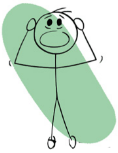
ಇಂದು, ಇಂಧನದ ಲಭ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯಳ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆರಿಸಿ:



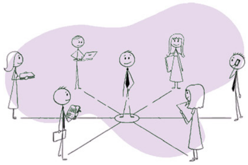
ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿರುವುದು

ಕೋಪ, ಅಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿ

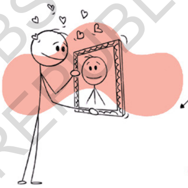


ಒತ್ತಡ ಇರುವುದು

ವಿವಿಧ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು

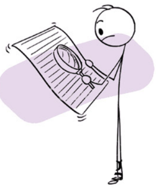


ವಿಭಿನ್ನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವುದು, ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು



ಪ್ರೇರಿತ ಭಾವನೆ

ಎರಡು ವಿಷಯಗಳ ನಡುವೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು, ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆ



ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದುವುದು

ಇತರರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು/ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿತರಾಗುವುದು

ಆಲೋಚನೆಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಉದ್ಭವಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು

ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವುದು

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾವು ಹಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಬಹುದು :

ಭೌತಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ
ವಸ್ತುಗಳು, ಕಲೆ, ಯಂತ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ
ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಸಮೀಕರಣಗಳು, ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ
ಹೊಸ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆ

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕ್ಷೇತ್ರ
ನಾವು ಇತರರನ್ನು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ
ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

... ನೀವು ಏನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಲು ಅಥವಾ ರಚಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ರಚಿಸಿದ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

ನಾನು ನನ್ನ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಬಲ್ಲೆ!

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ : ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿದ ಅಥವಾ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕೊಟ್ಟಿರುವ/ ಹೇಳಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆ ಗಮನಿಸುವ, ಯೋಚಿಸುವ ಅಥವಾ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿದ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

7.3 Agriculture On the Sea!

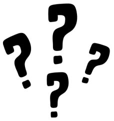
Science! Some students feel they can't handle it! But all that the word denotes is knowing, **knowledge.** It is from Latin word scientia, where scire means to 'know'. To know, to think logically, to find solutions to problems is science. It is all about asking questions and finding smart solutions. When we face a problem, we observe, think, and try new ideas - that's innovation! Science is not only about formulas or labs. It's about using our curiosity to improve the world around us. Every great invention started with someone wondering, "What if?"

Lets take a huge problem that our world faces today **- Global Warming.**

One big reason is that burning coal and petrol releases the carbon that was stored underground for millions of years. This carbon heats up the Earth.

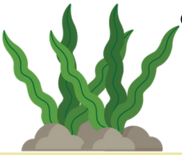
Some creative scientists wanted to find a better, cleaner source of energy. They thought of biofuels- fuel made from plants like corn or jatropha.

But there was a problem! The same land needed for growing crops to eat was also needed to grow plants for fuel. This created a big question: "Food or Fuel?"



A new idea emerged!

A group of scientists founded a company in Bengaluru and started a unique, innovative experiment: **AGRICULTURE ON THE SEA!**



They grow seaweed in the deep ocean, harvest it using sea harvesters that they designed and use it to make many products - from bio-stimulants that help land plants grow, biodegradable plastic and eventually fuel!

Result: This method does not add extra carbon to the air. It is truly carbon neutral- a big win!

This is how scientists in Bengaluru tackled the issue of global warming through scientific exploration and creativity!

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Seaweed Farming Mitigates Global Warming!

Global Warming
Excess carbon in atmosphere

Seaweed Agriculture

Carbon Neutrality
Balance carbon in the atmosphere

- Cultivate seaweed in the ocean
- Collect seaweed using sea harvestors
- Make biofuel, bioplastics and bio-stimulants

Here are some qualities. Tick the ones you have:

- Curiosity ☐
- Imaginative ☐
- Creative ☐
- Out of box thinking ☐
- Persistence ☐
- Not dissuaded by failures ☐
- Experimentation ☐
- Passion ☐
- Drive ☐
- Self motivation ☐
- Self discipline ☐
- Patience ☐
- Thirst for knowledge ☐
- Exploration ☐

These qualities and many more help us think and act scientifically, solve problems, be creative, and innovate!

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Discuss in Groups:

Share with your friends an innovative idea you have. What do you need to make it a reality?

I can think scientifically

Think and Do: List the research institutes in Karnataka. Which important discoveries have been made in Karnataka? Which scientists were from Karnataka?

7.3 ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ

ವಿಜ್ಞಾನ! ಇದು ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಠಿಣ ವಿಷಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಈ ಪದದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ 'ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು' ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯ 'ಸೈಂಟಿಯಾ' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು, ಅದು 'ಸೈರ್' ಅಂದರೆ 'ತಿಳಿದುಕೊ' ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ತಿಳಿಯುವುದು, ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ವಿಜ್ಞಾನ.

ವಿಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಜಾಣ್ಮೆಯ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನೇ 'ನಾವಿನ್ಯತೆ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಸೂತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯವಲ್ಲ; ಇದು ನಮ್ಮ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಹಾನ್ ಆವಿಷ್ಕಾರವೂ "ಏನಾದರೂ ಸಾಧ್ಯವೇ?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಜಗತ್ತು ಇಂದು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ **– ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಏರಿಕೆ**

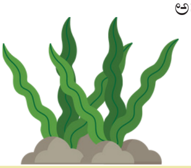
ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಮತ್ತು ಪೆಟ್ರೋಲ್‌ನಂತಹ ಇಂಧನಗಳನ್ನು ಸುಡುವುದರಿಂದ, ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭೂಮಿಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದ ಇಂಗಾಲವು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಇಂಗಾಲದ ಅಂಶವು ಭೂಮಿಯ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

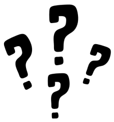
ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಜೈವಿಕ ಇಂಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರು – ಜೋಳ ಅಥವಾ ಜಟ್ರೋಫಾದಂತಹ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಇಂಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ.

ಆದರೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತು! ತಿನ್ನಲು ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಅದೇ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಇಂಧನಕ್ಕಾಗಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿತು: 'ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಇಂಧನ?'

ಒಂದು ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆ ಹೊಳೆಯಿತು!

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗುಂಪೊಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ, ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು: **ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ !!**





ಅವರು ಆಳವಾದ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಕಡಲಕಳೆ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ, ತಾವು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ ಸಮುದ್ರ ಕೊಯ್ಲು ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅದನ್ನು ಕಟಾವು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ, ಭೂ ಸಸ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಜೈವಿಕ–ಉತ್ತೇಜಕಗಳು, ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನೀಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಇಂಧನವೂ ಸೇರಿವೆ.

ಪರಿಣಾಮ: ಈ ವಿಧಾನವು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಇಂಗಾಲವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ, ಇದು ಇಂಗಾಲದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಯಶಸ್ಸು!

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಮೂಲಕ ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಏರಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿದ್ದು ಹೀಗೆ!

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Seaweed Agriculture

ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ
ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಂಗಾಲ

ಇಂಗಾಲ ತಟಸ್ಥತೆ
ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಸಮತೋಲನ

- ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಕಡಲ ಕಳೆ ಬೆಳೆಸುವುದು
- ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕಡಲ ಕಳೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು
- ಜೈವಿಕ ಇಂಧನ, ಜೈವಿಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಉತ್ತೇಜಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು

ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ:

- ಕುತೂಹಲ ☐
- ಕಾಲ್ಪನಿಕ ☐
- ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ☐
- ಹೊಸ ಚಿಂತನೆ ☐
- ಪರಿಶ್ರಮ ☐
- ವೈಫಲ್ಯಗಳಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗದಿರುವುದು ☐
- ಪ್ರಯೋಗ ☐
- ಉತ್ಸಾಹ ☐
- ಛಲ ☐
- ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆ ☐
- ಶಿಸ್ತು ☐
- ತಾಳ್ಮೆ ☐
- ಜ್ಞಾನದ ಆಸಕ್ತಿ ☐
- ಅನ್ವೇಷಣೆ ☐

ಈ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಗುಣಗಳು ನಮಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ನಾವೀನ್ಯತೆ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ!

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ :

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಹೊಸ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು?

ನಾನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲೆ

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಮುಖ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ? ಯಾವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕರ್ನಾಟಕದವರು?

7.4 How do Discoveries Happen?

Have you heard the saying:

Necessity is the Mother of Invention.

Did you ever invent, make something new, or find a new way to deal with a situation because there was a problem or a need?

Necessity, wanting to make things better, new ways of thinking, innovation, experimentation, exploration, observation, being curious, failure, and persistence - all help make discoveries.

Many times, we are afraid of talking about our ideas because we feel others will laugh at us. They may call us foolish, weird, wanting to show off, or accuse us of breaking existing ways of doing things, being disruptive, or 'difficult'. However, sticking with our idea, trying it out, making changes, being open to criticism, asking for suggestions, and cooperation - all help convert a new idea into a useful reality.

Story Time!

In 2016, **ISRO** scientists began working on an ambitious dream, India's own reusable space shuttle, called the **Reusable Launch Vehicle – Technology Demonstrator (RLV-TD).** The idea was simple, but bold: if a rocket could be reused like an airplane, **space travel would become cheaper, faster, and greener.** But turning this dream into reality was anything but simple.

For years, ISRO tested small models, ran simulations, and launched experimental prototypes. Some failed to lift off. Some flew but crashed. Others missed key targets. The team worked relentlessly, tweaking the design, rewriting code, testing landing gear, simulating heat shields. Each failed test was a lesson, not a loss. Finally, in April 2023, after more than a decade of testing,

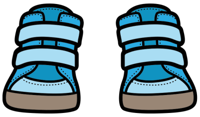
India successfully landed its RLV prototype in a complex experiment called the RLV-LEX (Landing Experiment). Dropped from a helicopter at 4.5 km height, the RLV glided back autonomously like a plane, touched down smoothly on the runway, and history was made. For the first time, India had demonstrated **spaceplane-like technology,** something only a few countries like the US had done before.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Think and Do:

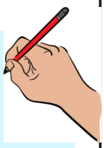
Find out

...what led to the discovery of: velcro, safety pin, bicycle, pencil.



Share with your friends what you are curious about.

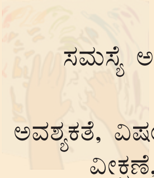
What would you like to invent? Draw or write about it in the space below. Make a collage of all the things the class would love to invent.



My curiosity and desire to make things better, drive me to discover and learn new things.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

7.4 ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ?



"ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ತಾಯಿ" ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ?
ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಹೊಸದನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದೀರಾ, ಹೊಸ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿದ್ದೀರಾ?
ಅವಶ್ಯಕತೆ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ಆಸಕ್ತಿ, ಹೊಸ ಯೋಚನಾ ವಿಧಾನಗಳು, ಪ್ರಯೋಗ, ಪರಿಶೋಧನೆ, ವೀಕ್ಷಣೆ, ಕುತೂಹಲ, ವೈಫಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮ – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

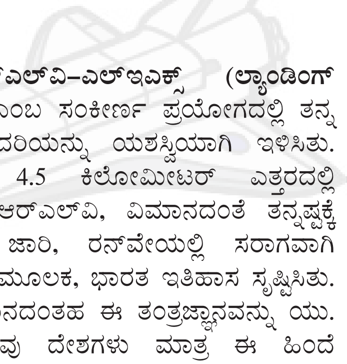
ಅನೇಕ ಬಾರಿ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಜನರು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾರೆ, ಮೂರ್ಖರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಅಹಂಕಾರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿದು ತೊಂದರೆ ನೀಡುವವರು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೂ ಸಹ, ಆಲೋಚನೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಅಗತ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ಪಡೆಯುವುದು – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹೊಸ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕಥಾ ಸಮಯ !!

2016ರಲ್ಲಿ **ಇಸ್ರೋ** ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಭಾರತದ ಸ್ವಂತ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ನೌಕೆಯ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಕನಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ **ಉಡಾವಣಾ ವಾಹನ – ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಪ್ರದರ್ಶಕ (RLV-TD)** ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲಾಯಿತು. ಕಲ್ಪನೆಯು ಸರಳವಾಗಿದ್ದರೂ ಬಹಳ ದಿಟ್ಟವಾಗಿತ್ತು: ರಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು ವಿಮಾನದಂತೆ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, **ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಪ್ರಯಾಣವು ಸರಳ, ವೇಗ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಲಿದೆ.** ಆದರೆ ಈ ಕನಸನ್ನು ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಇಸ್ರೋ ಸಣ್ಣ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿತು, ಸಿಮ್ಯುಲೇಶನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿತು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮೂಲಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಉಡಾಯಿಸಿತು. ಕೆಲವು ಉಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾದವು. ಕೆಲವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹಾರಿದರೂ, ಬೇರೆಡೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಿದವು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿದವು. ತಂಡವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿತು, ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿತು, ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ಪುನಃ ಬರೆಯಿತು, ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಗೇರ್ ಅನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿತು ಮತ್ತು ಗುರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿತು. ಯಾವುದೇ ವಿಫಲ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಾಠವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಒಂದು ದಶಕಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ನಂತರ, ಏಪ್ರಿಲ್ 2023 ರಲ್ಲಿ...



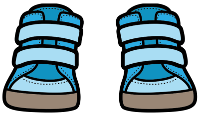
ಭಾರತವು **ಆರ್‌ಎಲ್‌ವಿ-ಎಲ್‌ಇಎಕ್ಸ್ (ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪೆರಿಮೆಂಟ್)** ಎಂಬ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆರ್‌ಎಲ್‌ವಿ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಇಳಿಸಿತು. ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್‌ನಿಂದ 4.5 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡ ಆರ್‌ಎಲ್‌ವಿ, ವಿಮಾನದಂತೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜಾರಿ, ರನ್‌ವೇಯಲ್ಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಯಿತು. ಈ ಮೂಲಕ, ಭಾರತ ಇತಿಹಾಸ ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು. ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ವಿಮಾನದಂತಹ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಯು.ಎಸ್.ನಂತಹ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ಹಿಂದೆ ಸಾಧಿಸಿದ್ದವು.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:

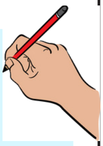
ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ

ವೆಲ್ಕ್ರೋ, ಸೇಫ್ಟಿ ಪಿನ್, ಸೈಕಲ್, ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಮುಂತಾದ- ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದದ್ದು



ಕುತೂಹಲವಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

ನೀವು ಏನನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ? ಈ ಕೆಳಗಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ. ನಂತರ, ಇಡೀ ತರಗತಿಯು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಲು ಬಯಸುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ.



@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ನನ್ನ ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

8.1 My Responsibility Journal

Environmental consciousness means being aware of how our actions affect the planet and making choices to protect it. It involves understanding issues like pollution, deforestation, and climate change, and taking steps such as saving energy, reducing waste, and caring for nature.

Teacher Instructions:
Start with a short talk or real-life example showing how one person's habits can help everyone. Ask students to choose simple and personal goals for changing a habit.

Lets try something new :

Step 1: What am I already doing

- Make a small list of things you already do to help the Earth.

Examples:

1. I turn off the taps
2. I do not waste food

Then, circle one thing you do every day that could be better.

Think:

- What is one small thing I can do better for the Earth?
- What change will make me feel proud?

Step 2:

- Choose One Good Habit for the Earth.
- Pick one new habit that helps nature and the environment.

Examples:

- Not using plastic bottles or plastic bags.
- Turn off lights and fans when not needed.

Think and Answer

- What did I learn about myself?
- How did I help (water saved, plastic avoided, etc.)?
- What helped me keep my new habit?
- How can I inspire others to do the same?

Task for the month:

Choose one habit that harms the environment (e.g., wasting water, using plastic) and reduce or eliminate it.

I can make small responsible choices, become a part of the solution and inspire others to do the same.

DID YOU KNOW?

Climate change is increasing sound in the ocean and forests, disturbing animals that rely on silence to survive

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Eco friendly promises

Learnings and observations from the enviornment

Saplings to be planted

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

8.1 ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಪತ್ರಿಕೆ

ಪರಿಸರ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುವಂತಹ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದು. ಮಾಲಿನ್ಯ, ಅರಣ್ಯನಾಶ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಇಂಧನ ಉಳಿತಾಯ, ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಂತಹ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು:

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದಿನಚರಿ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಷಣ ಅಥವಾ ನಿಜ ಜೀವನದ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೇಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸರಳ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಹೊಸದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ:

ಹಂತ 1: ನಾನು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?

- ಭೂಮಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸಗಳ ಸಣ್ಣ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

1. ನಾನು ಸೋರುತ್ತಿರುವ ನಲ್ಲಿಗಳನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ
2. ನಾನು ಆಹಾರವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ

– ನಂತರ, ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ವೃತ್ತ ಹಾಕಿ ಗುರುತಿಸಿ.

ಯೋಚಿಸಿ:

- ಭೂಮಿಯ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ನಾನು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯ ಯಾವುದು? ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ
- ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯು ನನಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ತರುತ್ತದೆ?

ಹಂತ 2:

- ಭೂಮಿಯ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಿಸಿ.
- ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಿಸಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

- ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿರುವುದು.
- ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ದೀಪಗಳು ಮತ್ತು ಫ್ಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಿಸಿ

- ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ?
- ನಾನು ಭೂಮಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ (ನೀರು ಉಳಿಸಲಾಗಿದೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ ತಪ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇತ್ಯಾದಿ)?
- ನನ್ನ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರ ಕುರಿತು ಯಾವುದು ಹೆಮ್ಮೆ ಎನಿಸಿದೆ?
- ಇತರರೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು?

ಈ ತಿಂಗಳ ಕಾರ್ಯ :

–ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಿಸಿ (ಉದಾ. ನೀರು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಸುವುದು) ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

"ನಾನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರದ ಭಾಗವಾಗುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ಇತರರನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತೇನೆ."

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯು ಸಮುದ್ರ ಮತ್ತು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಗದ್ದಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದು ಬದುಕಲು ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಭರವಸೆಗಳು

ಪರಿಸರದ ಕುರಿತ ಅವಲೋಕನಗಳು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಕಲಿತ ಅಂಶಗಳು

ನೆಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಸಿಗಳು

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

8.2 ಲಾಲಿ ಹೊರಟಳು ಸಂತೆಗೆ

ಸಾಗರಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಭೂಮಂಡಲ ವಿಶಾಲವಾಗಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಹೌದು, ನಮ್ಮ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾದರೆ, ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಿಸೋಣ.

ಕಥೆಯನ್ನು ಓದೋಣ

ಲಾಲಿ ಕರಾವಳಿಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರತೀ ಶನಿವಾರ, ಅವಳು ಮತ್ತು ಅವಳ ಅಜ್ಜಿ ರೈತರ ಸಂತೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಜನರು ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ದಿನಸಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಲಾಲಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಒಂದು ದಿನ, ಸಮುದ್ರದ ತೀರದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವಾಗ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಮರಿ ಕಡಲಾಮೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಆಮೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಅವಳ ಅಜ್ಜಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತಿತಳಾದ ಲಾಲಿ, ಇಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಏಕೆ ಇದೆ? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ, ಅವಳ ಅಜ್ಜಿ ಹಳೆಯ ಬಳಸದ ಸೀರೆಗಳನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಲಾಲಿ ಮತ್ತು ಅವಳ ಅಜ್ಜಿ ಹತ್ತಿರದ ಟೈಲರ್ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಜ್ಜಿ ಸೀರೆಯನ್ನು ಚೀಲಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಟೈಲರ್‌ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಅವರು ಟೈಲರ್ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಚೀಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಾರೆ. ಅಜ್ಜಿ ಲಾಲಿಗೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿದ ಒಂದು ಚೀಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಇದು ಒಂದು ಮಾಯಾ ಚೀಲ – ಇದು ಭೂಮಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತು ಉತ್ಸುಕತೆಯೊಂದಿಗೆ, ಮುಂದಿನ ವಾರ ತರಕಾರಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹತ್ತಿ ಚೀಲವನ್ನು ಲಾಲಿ ತರುತ್ತಾಳೆ. ಮಾರಾಟಗಾರರು ಅವಳನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬಳು ಮಾರಾಟಗಾರ್ತಿ ಪರಿಸರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸೇಬನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ.

ಎಷ್ಟು ಜನರು ಇನ್ನೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲಾಲಿ ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಅವಳು ಬಟ್ಟೆ ಕೈಚೀಲ ಬಳಸುವುದರ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಲಾಲಿ ತನ್ನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಕೈ ಚೀಲ ಕ್ಲಬ್ ರಚಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಅವರು ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಸಮುದ್ರ ಜೀವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂಬೆಯಾಟ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ರಹಿತ ವಾರವನ್ನು ಸಹ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಅವಳು ತನ್ನ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಚೀಲದ ಕಥೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಸಹ ತರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಜ್ಜಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಚೀಲ ಹಿಡಿದು ಅಂಗಡಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ನಡೆಯುವಾಗ ಲಾಲಿ ತುಂಬ ಖುಷಿಪಡುತ್ತಾಳೆ.

ತಿಂಗಳ ನಂತರ, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಡಳಿತವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾರಾಟಗಾರರು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಂಜೆ, ಕಡಲತೀರಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ,ಲಾಲಿ ಮರಿ ಆಮೆಗಳು ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾಳೆ – ಮರಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆ, ಕಡಲತೀರವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಾಯಾ ಚೀಲವು ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣವಾಯ್ತು ಎಂದು ಖುಷಿ ಪಡುತ್ತಾಳೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಆಲೋಚಿಸಿ, ಉತ್ತರಿಸಿ

- ನೀವೇನಾದರೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಾ? ವಿವರಿಸಿ.
- ಲಾಲಿಯಂತೆ ನೀವೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಏನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?
- ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಐದು ಪರ್ಯಾಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
- "ಬಟ್ಟೆ ಚೀಲ" ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ?

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಸಣ್ಣ ಆದರೆ ಮಹತ್ವದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದವರ ಕಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.
- ವಾಯು, ನೀರು ಮತ್ತು ಭೂ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳಂತೆ ಇರುವ ಇನ್ನಿತರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.
- ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಸ್ಥಳೀಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳೇನು? ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮರಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದು, ಕಸದ ಗೊಬ್ಬರ (ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್) ಮಾಡುವುದು, ಬ್ಯಾಟರಿ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಲು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:

- ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು?
- ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಏನನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು?
- ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು?
- ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು? (ಬಟ್ಟೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯೂ ದೊಡ್ಡ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕ)

ನಾನು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣನಾಗಬಹುದು.

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ಬೆಳಕಿನ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕೀಟಗಳು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೀದಿ ದೀಪಗಳನ್ನು ಮರುವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ, ಬೆಳಕು ನೇರವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಅನೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ದೀಪಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಇದ್ದಾಗ ಆರಿಸುತ್ತಾರೆ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

9.1 ಅಜ್ಜನ ಪ್ರತಿಭಟನೆ

ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ, ಜನರು ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಕಥೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಸುಳಿವು: ಕೆಳಗಿನ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಹಲವು ಪರಿಸರ ಚಳುವಳಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾ? ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಒಮ್ಮೆ ಸತ್ಯನು ತನ್ನ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಅಜ್ಜನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಒಂದು ದಿನ ಆತನ ಅಜ್ಜ ಮನೆಯ ಸಮೀಪದ ಬೇವಿನ ಮರಕ್ಕೆ ಉದ್ದನೆಯ ಬಿದಿರಿನ ಏಣಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹತ್ತುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಮರದಲ್ಲಿ 'ಮರಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ' ಎನ್ನುವ ಫಲಕವನ್ನು ನೇತುಹಾಕಲಾಗಿತ್ತು.

ಅಜ್ಜನನ್ನು ತಡೆದ ಸತ್ಯ, ತಾನೇ ಏಣಿ ಏರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ. ಆದರೆ ಅಜ್ಜ ಅವನನ್ನು ಹತ್ತಲು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಜ ಏಣಿಯ ತುದಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ, ಮರವನ್ನು ಏರಿ ಕುಳಿತರು. ನಂತರ ಏಣಿಯನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಒದ್ದು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಿಸಿದರು.

ಅಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಕೆಯವರು ಮರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಡಿದು ಬಹುಮಹಡಿ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅಜ್ಜ ಈ ರೀತಿ ಮರವನ್ನು ಹತ್ತಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಮರದ ಮೇಲಿರುವ ಅಜ್ಜ ಎಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಸತ್ಯ ಹೆದರಿದ್ದ.

ಏಕೆಂದರೆ, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಮತ್ತು ನಾಯಿ ಟೈಗರ್ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಅಜ್ಜನನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಸತ್ಯ ಎಷ್ಟೇ ಗೋಗರೆದರೂ, ಅಜ್ಜ ಅವನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳದೆ ಹಠ ಹಿಡಿದು ಅಲ್ಲೇ ಕುಳಿತುಬಿಟ್ಟರು. ಗಂಟೆಗಳು ಕಳೆದವು. ಸತ್ಯನಿಗಾಗಿ ಅವನ ಗೆಳೆಯರು ಆಟವಾಡಲು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತ್ತ ಅಜ್ಜನೂ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ, ಮರ ಕಡಿಯುವವರು ಬಂದರು. ಮೂರು ಲಾರಿಗಳೂ ಬಂದು ನಿಂತವು. ಆಗ ಅಜ್ಜ, "ನಾನು ಜೀವ ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆಯೇ ಮರದ ಜೀವ ಹೋಗುವುದು" ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೂಗಿದರು. ನಂತರ ಪೊಲೀಸರೂ ಬಂದರು. ಅವರ ಮಾತಿಗೂ ಅಜ್ಜ ಬೆಲೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. "ಜೀವಂತ ಮರವನ್ನು ಕಡಿಯುವುದು ಕೊಲೆಗೆ ಸಮ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಪಾಲಿಕೆಯವರು ಈ ಮರಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಶ್ವಾಸನೆ ನೀಡುವವರೆಗೆ ನಾನು ಇಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹಠ ಹಿಡಿದರು. ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ವಿಷಯ ಎಂದು ಅರಿತ ಪಾಲಿಕೆಯವರು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋದರು.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಪೊಲೀಸರು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಪತ್ರಕರ್ತರು, ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಮತ್ತು ಅಜ್ಜನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬಂದು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು. ಆದರೂ ಅಜ್ಜ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೊಮ್ಮಗನ ಸಹಾಯದಿಂದ ತರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಕೊನೆಗೆ, ಪಾಲಿಕೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಬಂದು “ಇಲ್ಲಿ ಮನೆ ಕಟ್ಟಲು ಆದೇಶವಿದೆ, ನೀವು ಇಳಿಯಲೇಬೇಕು” ಎಂದರು. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ, ಅಜ್ಜ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯೆಂದು ಗ್ರಾಮಸ್ಥರಿಗೆಲ್ಲಾ ಅನಿಸಿ ಅವರ ಪರ ನಿಲ್ಲಲು ಬಂದರು. ಪಾಲಿಕೆಯವರಿಗೆ ಬೇರೆ ದಾರಿ ಕಾಣದೇ ಕಚೇರಿಗೆ ಹೋಗಿ ತುರ್ತು ಸಭೆ ಕರೆದರು. “ಮರ ಕಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ಲಿಖಿತ ಆಶ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅಜ್ಜನ ಮುಂದಿಟ್ಟರು. ಅಜ್ಜನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಅಜ್ಜನ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಫಲ ನೀಡಿ, ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೆಲ್ಲಾ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟರು.

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಪರಿಸರ ಚಳುವಳಿಗಳ ಬಗೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾ? ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
Find out about the Karnataka Preservation of Trees Act, 1976

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?
- ಈ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ?
- ಸಸಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಖರೀದಿ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ:

- ನೀವು ಮರದಡಿ ಇದ್ದಾಗ ಏನನಿಸುತ್ತದೆ?
- ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಹಸಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?
- ನೀವೇ ನೆಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಸಸ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?

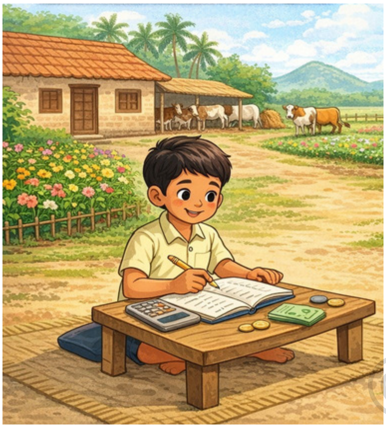
@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾನು ಮರಗಳನ್ನು ನೆಡಬಹುದು ಮತ್ತು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

9.2 Budgeting

(Money, Planning and Self Control!)

We live in a world full of attractions. There are many things we need, want, buy, and use. Advertisements play a major role in this. They tell us what is available in the market, what is desirable, and what celebrities use or wear. Most of us can't afford to purchase everything we want. We need to spend money on our basic needs, such as food, clothing, shelter, and education. We can practice delayed gratification and not give into every attraction. Think wisely and balance the present wants and attractions with future needs and wants. Could this help us develop self-control and financial self- discipline? Let us explore.



@KTBS
NOT TO BE REP

Shankar is a Class 9 student living in a village. His family owns six cows and a small flower plot. Shankar helps his mother sell milk and flowers in the nearby market. They earn about ₹20,000 per month. Shankar also makes a budget to balance their income with their expenses and see if there can be any savings. Here is the family's budget:

Monthly Family Budget

Category	Details	Amount (₹)
Income	Milk sales	14,000
	Flower sales	6,000
	Total Income	20,000
Expenses	Food and groceries	6,000
	Cattle feed and care	5,000
	Transport	2,500
	Personal items	4,000
	Refreshment and miscellaneous	500
Total Expenses		18,000
Savings	Savings	2,000
Grand Total		20,000
Grand Total		20,000

Teacher: A budget is a plan of how much money we have and how we wish to spend it. It helps us think of our income and expenses. Some expenses are essential and help us meet our needs, like food, clothing, rent, education, transport, etc. When we earn money, we may think that we have a lot of it. However, as the days pass, we may find our expenses rising and run out of money. Making a budget helps us balance our income with our expenses. We can save and invest money for future needs. This can also help us meet unexpected expenses related to health, studies, business, etc.

Radha, a young girl, works in a garment factory and also stitches clothes for individual customers. She earns approximately ₹15,000 per month and contributes significantly to her family's income. She also plans to go for higher studies in the future. Every day, Radha passes through the market on her way to work. She sees a lot of new and exciting items that she wants to buy! She ends up purchasing from time to time. Here are her planned and actual expenses.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Expense Category	Planned Amount (in Rs.)	Actual Expenditure (in Rs.)
Family Support	9,000	9,000
Personal Expenses	1,000	1,400
Mobile Expenses	300	500
Snacks and Chat	300	600
Clothes	1,100	2,000
Entertainment	300	700
Total Expenditure	12,000	14,200
Savings for Higher Studies	3,000	800
Total Amount	15,000	15,000

Think About Radhika's Expenses:

1. What is the difference between her planned amount and actual expenses?
2. In which areas did Radhika spend more than she planned?
3. In which areas did Radhika spend less than she planned?
4. How much money did Radhika save?

Group Discussion:

- Do we sometimes spend money on things we don't really need?
- What kinds of thoughts motivate us to spend money on such things?
- How do advertisements affect our spending habits?
- What role do friends play in influencing our spending choices?
- How can we say "no" when we feel pressured to spend money?
- What thoughts and habits help us develop self-control and financial discipline?
- How can we support each other in spending money wisely?

When I plan my expenses, I feel that I have more control over myself, I am responsible, and I feel confident about my future.

Think and Do:

Imagine that you earn ₹ 250 each month from activities like tutoring, helping in a shop, selling vegetables or flowers, etc. How would you create a budget to balance the items you need to buy and save a little money each month?

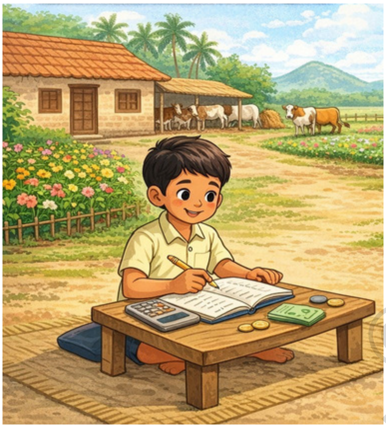
@TBS NOT TO BE REPUBLISHED

9.2 ಬಜೆಟಿಂಗ್

(ಹಣ, ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ!)

ನಾವು ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ, ಬಯಸುವ, ಖರೀದಿಸುವ ಮತ್ತು ಬಳಸುವ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇವೆ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಲಭ್ಯವಿದೆ, ಏನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಏನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಖರೀದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ, ಬಟ್ಟೆ, ಆಶ್ರಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದಂತಹ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಕರ್ಷಣೆಗೂ ಮಣಿಯದೇ ತಾಳ್ಮೆ ಪಾಲಿಸಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಿ, ಇಂದಿನ ಬಯಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದ ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬಯಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಶಿಸ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬಹುದೇ? ಬನ್ನಿ, ಅದನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸೋಣ.



@KTBS NOT TO BE REP

ಶಂಕರನು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ 9ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಅವನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆರು ಹಸುಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹೂವಿನ ತೋಟವಿದೆ. ಶಂಕರನು ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹೂಗಳನ್ನು ಮಾರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು ₹ 20,000 ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಂಕರನು ಅವರ ಆದಾಯ ಮತ್ತು ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಉಳಿತಾಯ ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಲು ಒಂದು ಬಜೆಟ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿದೆ ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಬಜೆಟ್:

ಮಾಸಿಕ ಕುಟುಂಬದ ಬಜೆಟ್

ವರ್ಗ	ವಿವರಗಳು	ಮೊಬಲಗು (ರೂ.ಗಳಲ್ಲಿ)
ಆದಾಯ	ಹಾಲಿನ ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ	14,000
	ಹೂವಿನ ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ	6,000
	ಒಟ್ಟು ಆದಾಯ	20,000
ಖರ್ಚುಗಳು	ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದಿನಸಿಗಳು	6,000
	ಪಶು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ	5,000
	ಸಾರಿಗೆ	2,500
	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಖರ್ಚು	4,000
	ಉಪಹಾರ ಮತ್ತು ಇತರೆ	500
ಒಟ್ಟು ಖರ್ಚುಗಳು		18,000
ಉಳಿತಾಯಗಳು		2,000
ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತ		20,000

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು:

ಬಜೆಟ್ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ಹಣ ಎಷ್ಟು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಒಂದು ಯೋಜನೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆದಾಯ ಮತ್ತು ಖರ್ಚುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಖರ್ಚುಗಳು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ, ಬಟ್ಟೆ, ಮನೆಬಾಡಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಾರಿಗೆ ಮುಂತಾದ ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಹಣ ಗಳಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಹಣ ಇದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ದಿನಗಳು ಸಾಗಿದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಖರ್ಚುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹಣ ಮುಗಿದುಹೋಗಬಹುದು.

ಬಜೆಟ್ ತಯಾರಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಆದಾಯ ಮತ್ತು ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಭವಿಷ್ಯದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ವ್ಯಾಪಾರ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಪ್ರತೀಕ್ಷಿತ ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಧಾ:

ರಾಧಾ ಎಂಬ ಯುವತಿ ಒಬ್ಬರು ಗಾರ್ಮೆಂಟ್ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೂ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೊಲಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು ₹ 15,000 ಗಳಿಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಕೂಡ ಅವಳು ಯೋಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ರಾಧಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವಳು ಖರೀದಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅನಿಸುವ ಹೊಸದು ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇಲ್ಲಿವೆ ಅವಳ ಯೋಜಿತ ಖರ್ಚುಗಳು ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಖರ್ಚುಗಳು.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಖರ್ಚಿನ ವರ್ಗ	ಯೋಜಿತ ಮೊತ್ತ (ರೂ.ಗಳಲ್ಲಿ)	ನೈಜ ಖರ್ಚು (ರೂ.ಗಳಲ್ಲಿ)
ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ	9,000	9,000
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಖರ್ಚುಗಳು	1,000	1,400
ಮೊಬೈಲ್ ಖರ್ಚುಗಳು	300	500
ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಚಾಟ್	300	600
ಬಟ್ಟೆಗಳು	1,100	2,000
ಮನರಂಜನೆ	300	700
ಒಟ್ಟು ಖರ್ಚುಗಳು	12,000	14,200
ಉನ್ನತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಉಳಿತಾಯ	3,000	800
ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತ	15,000	15,000

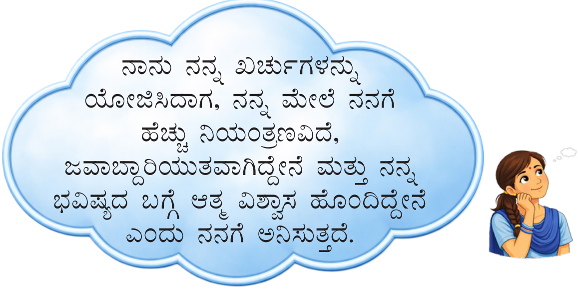
@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ರಾಧಾಳ ಖರ್ಚುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ:

1. ಅವಳ ಯೋಜಿತ ಮೊತ್ತ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಖರ್ಚುಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎಷ್ಟು ?
2. ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರಾಧಾ ಯೋಜಿಸಿದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಖರ್ಚುಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ?
3. ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರಾಧಾ ಯೋಜಿಸಿದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ?
4. ರಾಧಾ ಎಷ್ಟು ಹಣ ಉಳಿಸಿದ್ದಾಳೆ?

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ನಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ನಾವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೇ?
- ಇಂತಹ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ?
- ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ನಮ್ಮ ಖರ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ?
- ನಮ್ಮ ಖರ್ಚಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರ ಪಾತ್ರವೇನು?
- ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ನಾವು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳಬಹುದು?
- ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಶಿಸ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ?
- ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ನಾವು ಪರಸ್ಪರ ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು?



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:
ನೀವು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಟ್ಯೂಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ತರಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಹೂಗಳನ್ನು ಮಾರುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ₹ 250 ಗಳಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿ. ನೀವು ಖರೀದಿಸಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ ಉಳಿಸುವುದರ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಲು ನೀವು ಹೇಗೆ ಬಜೆಟ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತೀರಿ?

9.3 Investment: Grow Your Money

Every day, people make choices about what to do with their money. Sometimes money is saved to keep it safe and sometimes it is invested to grow over time. Investment means using money today to build wealth in the future, but it also involves risk. Different investment choices can give different results, depending on time and decisions. In this activity, you will explore how money can grow and learn to make smart investment choices on your own.

- **Direct Equity (Shares):** Direct equity means buying shares of a company in the stock market. When the company does well, the value of the shares can increase and you may also get dividends.
- **Mutual Funds:** Mutual funds collect money from many people and invest it in different companies. These funds are managed by experts, so your money is spread across many businesses.
- **Insurance:** Insurance helps protect you and your family in the future. Some insurance plans also help you save or grow money while giving financial protection.
- **Gold:** Gold is a popular investment that people buy to keep for a long time. Its value often increases over time and it is considered a safe option.
- **Fixed Deposit (FD):** A fixed deposit is a safe way to invest money in a bank. You know how much money you will get back and when you will get it.
- **Bonds:** Bonds are when you lend money to the government or a company. In return, you get interest on your money after a fixed period.
- **Property Investment:** It means buying land or buildings. It can give regular income through rent and may increase in value over time.

You have some money that you do not need immediately. You can keep it safe or you can try to grow it over time.

Investment means using money today so it can become more in the future. Different choices grow money in different ways.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Scenario:

Imagine you have ₹1,000 that you will not need. for the next five years. You have the option to invest this money in different investment choices listed below. Select three investment options that you think will help your money grow. Once you choose, place a ✓ (tick mark) next to them.

Choose THREE Options

Read the options carefully and choose the top three investment options you can pick.

Option	Choice	After 5 Years
A	Savings Account	₹1,200
B	Fixed Deposit	₹1,400
C	Small Business	₹1,800
D	Stock Market/	₹2,500 or ₹800
E	Real Estate	₹1,500-1800
F	Mutual fund	₹1,500-1800

Complete the sentence:

1. My chosen options would be____________ ______________________________
2. Why I chose them: ₹ ______________ ______________________________
3. Best possible return: ₹____________
4. Worst possible return: ₹ __________

Group Discussion:

1. What is the difference between saving money and investing money?
2. Which investment option had the highest return and why do you think it also had higher risk?
3. How does the time period (5 years) affect the type of investment you choose?
4. After this activity, would you prefer safe options, risky options, or a mix of both? Why?

Circle the investment options and identify whether they are risky or safe.

Option	Circle for discussion
Bank Savings	Safe / Risky
Fixed Deposit	Safe / Risky
Business	Safe / Risky
Stock Market	Safe / Risky

Now answer:

Which option has the highest risk?________

Which option feels safest? ______________

What Did You Discover?

Complete these sentences:

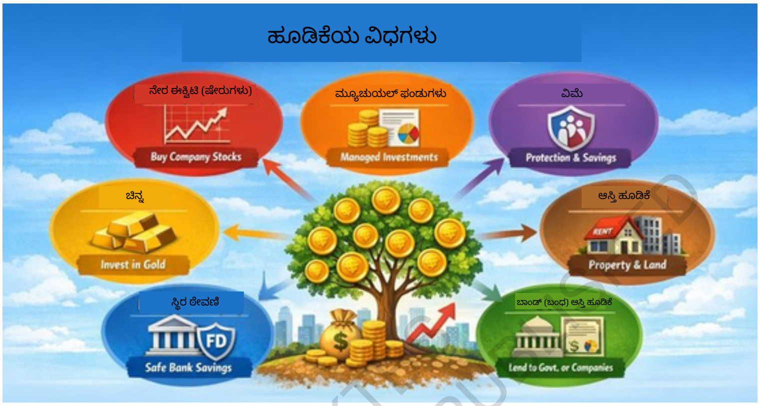
- Investment means ______________________________
- Risk means ______________________________
- Higher returns usually come with ______________
- I feel comfortable choosing:
- ☐ Safe options
- ☐ Risky options
- ☐ A mix of both

Savings keep money safe.
Investing helps money grow.
Smart investors think about time, risk, and goals.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

9.3 ಹೂಡಿಕೆ: ನಿಮ್ಮ ಹಣವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಜನರು ತಮ್ಮ ಹಣವನ್ನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಣವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಡಲು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೂಡಿಕೆ ಎಂದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಇಂದಿನ ಹಣವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಆದರೆ ಇದು ಅಪಾಯವನ್ನು ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಹೂಡಿಕೆ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಸಮಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ವಿಭಿನ್ನ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಣವು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಹೂಡಿಕೆ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುವಿರಿ.



- **ನೇರ ಈಕ್ವಿಟಿ (ಷೇರುಗಳು):–** ನೇರ ಈಕ್ವಿಟಿ ಷೇರುಗಳು ಎಂದರೆ ಷೇರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಪನಿಯ ಷೇರುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು. ಕಂಪನಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಷೇರುಗಳ ಮೌಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀವು ಲಾಭಾಂಶವನ್ನು ಸಹ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- **ಮ್ಯೂಚುಯಲ್ ಫಂಡುಗಳು:–** ಮ್ಯೂಚುಯಲ್ ಫಂಡುಗಳು ಅನೇಕ ಜನರಿಂದ ಹಣವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ವಿವಿಧ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ನಿಧಿಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹಣವು ಅನೇಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ/ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- **ವಿಮೆ:–** ವಿಮೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಭವಿಷ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವಿಮಾ ಯೋಜನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಅಥವಾ ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- **ಚಿನ್ನ:–** ಚಿನ್ನವನ್ನು ಜನರು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಖರೀದಿಸುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಹೂಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಅದರ ಮೌಲ್ಯವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಯ್ಕೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಸ್ಥಿರ ಠೇವಣಿ:–** ಸ್ಥಿರ ಠೇವಣಿಯು ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಹಣವನ್ನು ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ.
- **ಬಾಂಡ್:–** ಸರ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಕಂಪನಿಗೆ ನೀವು ಹಣವನ್ನು ಸಾಲವಾಗಿ ನೀಡಿದಾಗ ಬಾಂಡ್‌ಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಹಣದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಬಡ್ಡಿ ಮೊತ್ತವು ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- **ಆಸ್ತಿ ಹೂಡಿಕೆ:–** ಆಸ್ತಿ ಹೂಡಿಕೆ ಎಂದರೆ ಭೂಮಿ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು. ಇದು ಬಾಡಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಯಮಿತ ಆದಾಯವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

?

ಹೂಡಿಕೆ ಎಂದರೆ ಈ ದಿನ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಹಣವನ್ನುಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಸನ್ನಿವೇಶ:- ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಮುಂದಿನ ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾದ ವಿಭಿನ್ನ ಹೂಡಿಕೆ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಣವನ್ನು ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡುವ ಆಯ್ಕೆ ನಿಮಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಣ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವ ಮೂರು ಹೂಡಿಕೆ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅವುಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ✓ (ಗುರುತು ಮಾಡಿ).

ಮೂರು ಹೂಡಿಕೆ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.

ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಓದಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಚಿತ್ರಿಸಬಹುದಾದ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಹೂಡಿಕೆ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.

ಆಯ್ಕೆ	ಆಯ್ಕೆ	5 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ
A	ಉಳಿತಾಯ ಖಾತೆ	₹1,200
B	ಸ್ಥಿರ ಠೇವಣಿ	₹1,400
C	ಸಣ್ಣ ವ್ಯಾಪಾರ	₹1,800
D	ಷೇರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ	₹2,500 or ₹800
E	ಸ್ಥಿರಾಸ್ತಿ ವ್ಯವಹಾರ	₹1,500-1800
F	ಮ್ಯೂಚುವಲ್ ಫಂಡ್	₹1,500-1800

ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ:

1. ನನ್ನ ಆಯ್ಕೆಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಹೀಗಿರುತ್ತವೆ ____________________
2. ನಾನು ಅದನ್ನು ಏಕೆ ಆರಿಸುತ್ತೇನೆ ____________________
3. ಉತ್ತಮ ಸಂಭವನೀಯ ಆದಾಯ ₹ ____________
4. ಕಡಿಮೆ ಸಂಭವನೀಯ ಆದಾಯ ₹ ____________

ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ:

1. ಹಣ ಉಳಿತಾಯ ಮತ್ತು ಹಣ ಹೂಡಿಕೆ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು ?
2. ಯಾವ ಹೂಡಿಕೆ ಆಯ್ಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವನ್ನು ನೀಡಿತು ಮತ್ತು ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಏಕೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
3. ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಹೂಡಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಮೇಲೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?
4. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ ಅಥವಾ ಎರಡರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ? ಏಕೆ?

ಹೂಡಿಕೆ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷಿತವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

ಆಯ್ಕೆ	ಚರ್ಚೆಗಾಗಿ ವಲಯ (ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಚರ್ಚೆ)
ಬ್ಯಾಂಕ್ ಉಳಿತಾಯ	ಸುರಕ್ಷಿತ / ಅಪಾಯಕಾರಿ
ಸ್ಥಿರ ಠೇವಣಿ	ಸುರಕ್ಷಿತ / ಅಪಾಯಕಾರಿ
ವ್ಯವಹಾರ	ಸುರಕ್ಷಿತ / ಅಪಾಯಕಾರಿ
ಷೇರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ	ಸುರಕ್ಷಿತ / ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಈಗ ಉತ್ತರಿಸಿ:

ಯಾವ ಆಯ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ?__________

ಯಾವ ಆಯ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು? __________

ನೀವು ಏನನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದೀರಿ?

ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ:

- ಹೂಡಿಕೆ ಎಂದರೆ ____________________
- ಹೂಡಿಕೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಎಂದರೆ ____________________
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದಾಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ __________ ಬರುತ್ತದೆ

- ನಾನು ನಿಖರವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ __________ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ
- ☐ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಯ್ಕೆ
- ☐ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಯ್ಕೆ
- ☐ ಮಿಶ್ರ ಆಯ್ಕೆ (ಎರಡರ ಮಿಶ್ರಣ)

ಉಳಿತಾಯವು ಹಣವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೂಡಿಕೆಯು ಹಣ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತ ಹೂಡಿಕೆದಾರರು ಸಮಯ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.1 Caution on the Digital Highway

The internet is like a road. Just like we have traffic lights, helmets, speed limits, and awareness of vehicles and people around us on roads, we need digital rules and awareness to stay safe online. We can be net smart!

Icebreaker (5 minutes) – "Have You Ever?"

Ask students to raise hands if they have ever:

- Received a message saying, "You won a prize!"
- Got a call asking for OTP or PIN
- Seen a YouTube or Instagram ad offering a free phone or game credits
- Used UPI or paid online for something

Teachers Role:

After each statement briefly explain what's wrong or right.

Discuss in groups of 4:

- One incident they've seen or heard related to online fraud or confusion.
- How was it handled or how they wish it had been handled.

Invite 1-2 groups to share a quick summary with the class.

I'm smart, but online scammers are smart too! I pause, think, and check.

Golden Rules

Draw a simple chart on board: Ask students to add more tips and rules for safety:

On The Road	On The Internet
Wear helmet	Use strong password
Look on both sides	Think before you click
Avoid speed	Avoid clicking unknown links

Think and Do: Talk to a family member, your parent, sibling, or grandparent and ask them if they have ever received a suspicious message, call, or link? (e.g., free gift, UPI request, unknown number asking for OTP) and explain the golden rules to them.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.1 ಡಿಜಿಟಲ್ ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ

ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಒಂದು ರಸ್ತೆಯಿದ್ದಂತೆ. ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ನಮಗೆ ಸಂಚಾರ ದೀಪಗಳು, ಹೆಲ್ಮೆಟ್‌ಗಳು, ವೇಗದ ಮಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಹನ ಹಾಗೂ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇರುವಂತೆಯೇ, ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ನಮಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಬೇಕು. ನಾವು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಯ:
"ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ?"

ಮಾಡಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ:

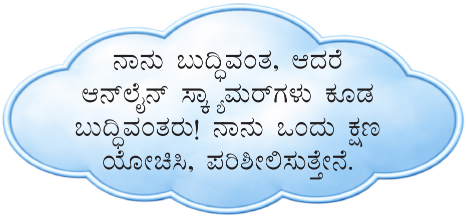
- "ನೀವು ಬಹುಮಾನ ಗೆದ್ದಿದ್ದೀರಿ!" ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ನಿಮ್ಮ ಫೋನಿಗೆ ಬಂದಿದೆ
- OTP ಅಥವಾ PIN ಕೇಳುವ ಕರೆ ಬಂದಿದೆ
- ಉಚಿತ ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಗೇಮ್ ಕ್ರೆಡಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುವ YouTube ಅಥವಾ Instagram ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ
- UPI ಬಳಸಿದ್ದೀರಿ ಅಥವಾ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಪಾವತಿಸಿದ್ದೀರಿ

ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ :

ಪ್ರತಿ ಸೂಚನೆಯ ನಂತರ ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

4 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಆನ್‌ಲೈನ್ ವಂಚನೆ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರು ನೋಡಿದ ಅಥವಾ ಕೇಳಿದ ಒಂದು ಘಟನೆ.
- ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಯಿತು– ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ತರಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು 1–2 ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ.



ಸುವರ್ಣ ನಿಯಮಗಳು

ಸರಳವಾದ ಚಾರ್ಟ್ ಬರೆಯಿರಿ: ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ	ಇಂಟರ್ನೆಟ್
ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸಿ	ಬಲವಾದ ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ಬಳಸಿ
ಎರಡೂ ಬದಿ ನೋಡಿ	ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಿ
ವೇಗ ತಪ್ಪಿಸಿ	ಅಜ್ಞಾತ ಲಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದ ಸಂದೇಶ, ಕರೆ ಅಥವಾ ಲಿಂಕ್ ಬಂದಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ? (ಉದಾ. ಉಚಿತ ಉಡುಗೊರೆ, UPI ವಿನಂತಿ, OTP ಕೇಳುವ ಅಜ್ಞಾತ ಸಂಖ್ಯೆ) ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸುರಕ್ಷಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

10.2 Responding to Unsafe Behaviour

As teenagers, we interact with many people - at school, on the road, through social media, and even with strangers online. Most people respect our boundaries, but sometimes, some may cross the line by using unsafe or inappropriate language, invading our personal space, pressuring us into sharing private information, or breaking our trust. Learning how to recognize, respond, and report such unsafe behaviour is an important life skill. Protecting ourselves is not about fear, it's about awareness, courage and confidence.

Responding to Unsafe Behaviour

If someone makes you feel unsafe whether by touching, speaking, or messaging in ways that break your personal safety rules, you can:

- Say No, if you can - You can also say: "That's not okay," "I don't like this," or "Stop."
- Go Away, if you can - Change your place, log out, mute/block the person, or distance yourself.
- Tell/Share - Keep evidence like messages, photos, or call logs. Share these with safe adults or authorities.

Note:

Sometimes it may feel hard to tell a trusted adult when someone breaks personal safety rules. We might feel ashamed, guilty, or afraid that 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.

Case Scenario:

Rohit (15) is invited by his best friend's cousin to go on a bike ride after tuition. During the ride, the cousin makes him feel uncomfortable with unsafe jokes and physical gestures. Rohit is confused, he doesn't want to upset his best friend, but he feels unsafe.

Discuss in groups of 4 and with teacher:

- What choices does Rohit have in this situation?
- Why might it be hard for him to say "No" or tell an adult?
- If you were in Rohit's place, what would you do?
- How could his "safety net" of adults and laws help him?
- Which laws help protect children?

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Laws & Reporting Options

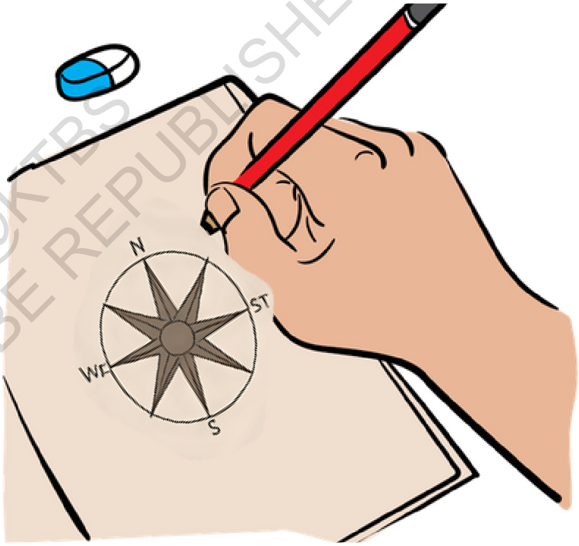
POCSO Act	IT Act	JJ Act	Bharatiya Nyaya Sanhita Sections
Protects all children (anyone under 18) from sexual offences.	The Information Technology Act; Protects against online abuse, stalking, and identity misuse.	Juvenile Justice Act; Ensures care and protection when children are in need	Address harassment, assault, and blackmail.

Think and do:

Draw a compass in your notebook with 4 directions: North, South, East, West.

N

One safe adult in your family you can approach



S

One safe adult in your school you trust

This compass will remind you that wherever you turn, there is help. You are not alone.

E

One community support (neighbour, doctor, police)

W

One law/helpline that protects you (1098, 112)

Safety is my right. My strengths, safe adults and laws protect me.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

10.2 ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು

ಹದಿಹರೆಯದವರಾದ ನಾವು ಶಾಲೆ, ರಸ್ತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೂ ಸಂವಾದ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಕೆಲವರು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಅಥವಾ ಅನುಚಿತ ಭಾಷೆ ಬಳಸಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಳಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಮೀರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕಲಿಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಭಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅರಿವು, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು

ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು:

- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿ – ನೀವು ಹೀಗೆಯೂ ಹೇಳಬಹುದು: 'ಅದು ಸರಿಯಿಲ್ಲ,' 'ನನಗೆ ಇದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ,' ಅಥವಾ 'ನಿಲ್ಲಿಸಿ.'
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ದೂರ ಹೋಗಿ – ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಲಾಗ್ ಔಟ್ ಮಾಡಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮ್ಯೂಟ್ ಮಾಡಿ/ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ, ಅಥವಾ ದೂರವಿಡಿ.
- ಹೇಳಿ/ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ – ಸಂದೇಶಗಳು, ಫೋಟೋಗಳು ಅಥವಾ ಕರೆ ದಾಖಲೆಗಳಂತಹ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಗಮನಿಸಿ:

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾರಾದರೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಾಗ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ನಮಗೆ ನಾಚಿಕೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಯಪಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನೆನಪಿಡಿ, ಅದು ಎಂದಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ನೀವು "ಬೇಡ" ಎಂದು ಹೇಳಲು ಅಥವಾ ತಕ್ಷಣ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸನ್ನಿವೇಶ:

ರೋಹಿತ್ (15) ನನ್ನು ಅವನ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತನ ಸಂಬಂದಿಯೊಬ್ಬ ಟ್ಯೂಷನ್ ನಂತರ ಬೈಕ್ ಸವಾರಿಗೆ ಹೋಗಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸವಾರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ರೋಹಿತ್‌ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಂಬಂಧಿ, ಅಶ್ಲೀಲ ಹಾಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸನ್ನೆಗಳಿಂದ ರೋಹಿತ್‌ಗೆ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಹಿತ್ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಲು ರೋಹಿತ್‌ಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತನಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ ಎಂದು ರೋಹಿತ್‌ಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ

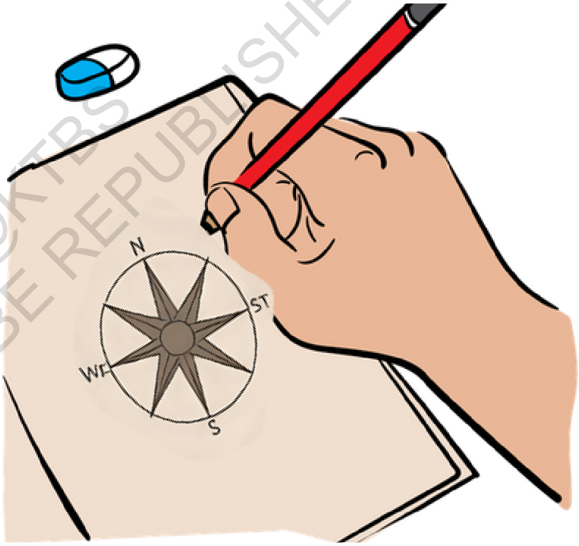
- ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಹಿತ್‌ಗೆ ಯಾವ ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ?
- ಅವನಿಗೆ "ಬೇಡ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಅಥವಾ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು ಏಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು?
- ನೀವು ರೋಹಿತ್‌ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
- ವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಗಳ "ಸುರಕ್ಷತಾ ಜಾಲ" ಅವನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಯಾವ ಕಾನೂನುಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ?

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಕಾನೂನುಗಳು ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಆಯ್ಕೆಗಳು

POCSO ಕಾಯ್ದೆ	IT ಕಾಯ್ದೆ	JJ ಕಾಯ್ದೆ	ಭಾರತೀಯ ನ್ಯಾಯ ಸಂಹಿತೆ
ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು (18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ) ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾಯ್ದೆ.	ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ನಿಂದನೆ, ಕಿರುಕುಳ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಯ ದುರುಪಯೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾನೂನು.	ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ನಿಂದನೆ, ಕಿರುಕುಳ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಯ ದುರುಪಯೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾನೂನು.	ಕಿರುಕುಳ, ಹಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಬ್ಲ್ಯಾಕ್‌ಮೇಲ್‌ಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:
ನೋಟ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ 4 ದಿಕ್ಕುಗಳೊಂದಿಗೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ: ಉತ್ತರ, ದಕ್ಷಿಣ, ಪೂರ್ವ, ಪಶ್ಚಿಮ



N – ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾದ ಒಬ್ಬ ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ

S – ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನಂಬುವ ಒಬ್ಬ ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ

E – ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿನ ಒಬ್ಬ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿ (ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ವೈದ್ಯರು, ಪೊಲೀಸರು)

W – ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದು ಸಹಾಯವಾಣಿ (1098, 112)

ನೀವು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿದರೂ ಸಹಾಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಲ್ಲ.

ಸುರಕ್ಷತೆ ನನ್ನ ಹಕ್ಕು. ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಗಳು ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ

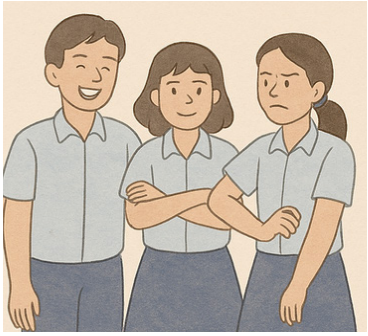
@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.3 Boundaries, Breaches and Shame

Every person has an invisible boundary around them. This boundary marks our personal space- it helps us keep comfortable and safe.

Story time!

One day Srilata was standing with her classmates when someone made a joke about her body and put their arm around Srilata without asking.



And when she resists by shrugging their hand from her arm, the person gives her an eye roll as if she was making it a big deal. Everyone laughs, but Srilata feels that her boundary was breached. She feels embarrassed and heavy inside.

Later she thinks, “May be I should have laughed with them, it’s my fault”. This heavy feeling is shame- like carrying a backpack that doesn’t belong to her.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Boundary Walk (to be done in pair(s))

The truth is:

- The person who broke her boundary tried to put their shame on her.
- Srilata has the right to remove unjust blame or shame by saying, "Stop, I don't like this", and by telling a safe adult.

An activity to identify one's boundary:

- Person A stands at one place and the person B keeps taking small steps towards person A
- Person B keeps walking towards Person A and Person A can say "STOP" when they feel uncomfortable with the closeness of Person B. Person A draws the line whenever their personal space starts.

Protecting boundaries is not rude; it's my right. Respecting others' boundaries makes me a safe and trust worthy person.

Now Person B takes the position of Person A and Person A takes small steps towards Person B till Person B asks them to "STOP".

Discuss:

- How did you feel when someone came too close?
- Was it easy or difficult to tell them to stop? Why?
- What are examples of boundaries (space, touch, words, online messages)?

Everyone's boundaries can be different. Some may like shaking hands, some may like hugs and some may not like any physical contact - it's about the comfort of the individual.

Discuss the following scenarios with students:

- A cousin insists on hugging you when you don't want to.
- A friend pressures you to share personal photos.

What can you do or say to them?

Think and Do: Students draw a circle in their notebook to draw their personal space zone. Inside the circle, they write what feels okay (like shaking hands, side hug) and outside the circle, they write or draw what feels uncomfortable (for eg, an uninvited hug, someone looking over their phone, standing too close)

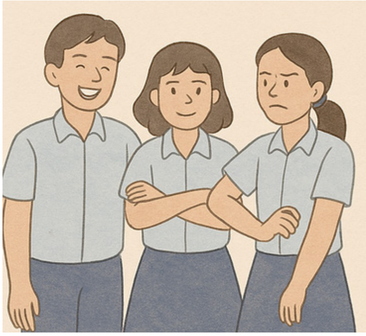
@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.3 ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳು, ಅದರ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವಮಾನ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ಅದೃಶ್ಯ ಗಡಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಗಡಿಯು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜಾಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಥಾ ಸಮಯ

ಒಂದು ದಿನ ಶ್ರೀಲತಾ ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಂತಿದ್ದಾಗ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಅವಳ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿ, ಅವಳ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹಾಕಿದರು.



ಅವಳು ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದಾಗ, ಅವಳು ಅದನ್ನೇ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆಗ ಎಲ್ಲರೂ ನಗುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಶ್ರೀಲತಾ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಯನ್ನು ದಾಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಮುಜುಗರಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಅವಳು, "ಬಹುಶಃ ನಾನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಗಬೇಕಿತ್ತು, ಅದು ನನ್ನದೇ ತಪ್ಪು" ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಭಾರವಾದ ಭಾವನೆ ಅವಳಿಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ತನಗೆ ಸೇರದ ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಂತೆ ಅವಳಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಬೌಂಡರಿ ವಾಕ್ – ಇಬ್ಬರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ನಿಜವೇನೆಂದರೆ

- ಯಾರು ಅವಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಯನ್ನು ಮೀರಿದರೋ ಅವರು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಶ್ರೀಲತಾ ಮೇಲೆ ಹೇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು.
- "ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ನನಗೆ ಇದು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅವಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎನಿಸುವ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆ ಅನ್ಯಾಯದ ನಿಂದನೆ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಳಾಗುವ ಹಕ್ಕು ಶ್ರೀಲತಾಳಿಗಿದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿ ಗುರುತಿಸುವ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ:

- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ (ವ್ಯಕ್ತಿ ಎ) ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ (ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಿ) ನಿಧಾನವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎ ಕಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಎ ಕಡೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಿ ಯ ಅತಿಯಾದ ನಿಕಟತೆಯಿಂದ ಅಹಿತಕರ ಅನಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎ "ನಿಲ್ಲಿಸಿ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎ ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳ ಎಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದೀಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಎ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಿ ಅವರ ಕಡೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾ ಬಂದು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಭ್ಯತೆಯಲ್ಲ, ಅದು ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು. ನಾವು ಇತರರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದಾಗ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ತೋರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಚರ್ಚಿಸಿ :

- ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಅತಿ ಸಮೀಪ ಬಂದಾಗ ಹೇಗನಿಸುತ್ತದೆ?
- ಅವರನ್ನು ದೂರ ನಿಲ್ಲಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸುಲಭವೇ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟವೇ? ಯಾಕೆ?
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಯಾವುವು? (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಮಾತುಗಳು, ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಂದೇಶಗಳು).

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೈಕುಲುಕುವುದು ಇಷ್ಟವಾಗಬಹುದು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಷ್ಟವಾಗಬಹುದು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಇಷ್ಟವಾಗದಿರಬಹುದು. ಇದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- "ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಒಬ್ಬ ಸಂಬಂಧಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಾಗ
- ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿದಾಗ.

ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬಹುದು? ಚರ್ಚಿಸಿ ಅಥವಾ ಬರೆಯಿರಿ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಲಯವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲು ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೃತ್ತದ ಒಳಗಡೆ, ಅವರಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವೆನಿಸುವ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕೈಕುಲುಕುವುದು, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು). ವೃತ್ತದ ಹೊರಗಡೆ, ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದ, ಮುಜುಗರ ತರುವ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಅಪ್ಪುಗೆ, ಬೇರೆಯವರು ತಮ್ಮ ಫೋನ್ ಅನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಸರತಿಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು).

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾ ನಂತರದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಲಾರ್ಡ್ ಮೆಕಾಲೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿ ಜಾರಿಯಾದ ನಂತರ ಭಾರತದ ದೇಶೀ, ನೆಲ ಮೂಲ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡೆಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಶಿಕ್ಷಣವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯೀಕರಣವಾಯಿತು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ವಿವಿಧ ಸಮಿತಿಗಳು ನೇಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ತಾರಾಚಂದ್ ಸಮಿತಿ, ಡಾ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಆಯೋಗ, 1954ರ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಅಡ್ವೈಸರಿ ಬೋರ್ಡ್ ಫಾರ್ ಫಿಸಿಕಲ್ ಎಜುಕೇಶನ್ ಅಂಡ್ ರಿಕ್ರಿಯೇಶನ್, 1956ರ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಪ್ಲ್ಯಾನ್ ಫಾರ್ ಫಿಸಿಕಲ್ ಎಜುಕೇಶನ್ ಅಂಡ್ ರಿಕ್ರಿಯೇಶನ್, 1959–60ರಲ್ಲಿ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಅಡ್ವೈಸರಿ ಬೋರ್ಡ್ ಫಾರ್ ಫಿಸಿಕಲ್ ಎಜುಕೇಶನ್ ಅಂಡ್ ರಿಕ್ರಿಯೇಶನ್ ಅವರ ಫಿಸಿಕಲ್ ಎಫಿಶಿಯನ್ಸಿ ಡ್ರೈವ್, 1959ರ ಹೃದಯನಾಥ ಕುಂಝ್ರು ಸಮಿತಿ, 1967ರ ಡಾ. ದೇಶ್ ಮುಖ್ ಸಮಿತಿಗಳ ವಿವಿಧ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

1992ರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯನ್ವಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಯಿತು. 1993ರಲ್ಲಿ ಕೆ.ಪಿ.ಸಿಂಗ್ ದೇವ್ ಸಮಿತಿ ವರದಿಯಂತೆ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಢೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. 2011 ರಲ್ಲಿ ಸಿಮ್ಲಾ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಪಠ್ಯವಸ್ತು, ನೀಲಿ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ತರಗತಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಇದೆಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯಾದರೆ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಹಲವು ಸಮಿತಿಗಳು ರಚನೆಯಾಗಿವೆ. 2003–04ರ ಬಿ.ಟಿ ಪೆಮ್ಮಯ್ಯ ವರದಿ, ಶ್ರೀ ಬಿ.ಎಸ್ ಹೊರಟ್ಟಿಯವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯ ವರದಿ, 2006ರ ಪ್ರೊ ಎಲ್.ಆರ್ ವೈದ್ಯನಾಥನ್ ಸಮಿತಿ ವರದಿ, 2006 ರ ಡಾ ಆನಂದ್ ನಾಡಗೀರ್ ಅವರ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಮಿತಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು. ಸದರಿ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸಮಿತಿಯ ವರದಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಇವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ, ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾತ್ವಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ವಾಲಿಬಾಲ್ ತಾತ್ವಿಕ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ತಂಡ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಈ ಆಟವನ್ನು ಅಮೆರಿಕ ದೇಶದ ವಿಲಿಯಂ–ಜಿ–ಮಾರ್ಗನ್ ಎಂಬುವವರಿಂದ 1895ರಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಈ ಆಟದ ಮೊದಲ ಹೆಸರು "ಮಿಂಟೋನೆಟ್" ಎಂದಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಚೆಂಡನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಡೆದಾಗ ಏರು ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿ ಇಳಿಯುವುದನ್ನು ಡಾ॥ ಹಾಲ್ಸ್ಟೇಡ್ ರವರು 'ವಾಲಿಬಾಲ್' ಎಂದು ಬದಲಾಯಿಸಿದರು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲಿತಿರುತ್ತಾರೆ. 9ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೌಶಲಗಳೆಂದರೆ ಸರ್ವೀಸ್, ಬಾಲ್ ಸೆಟ್ ಮತ್ತು ಸ್ಮ್ಯಾಶ್ (ಅಟ್ಯಾಕ್) ಮಾಡುವುದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಕೌಶಲಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ಈ ಆಟದ ವಿವಿದ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯದ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಸರ್ವೀಸ್, ನಿರ್ವಹಣೆ (ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಟ್) ಬಾಲನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡುವುದು, ನೇರ ಹೊಡೆತ (ಸ್ಮ್ಯಾಶ್), ರಕ್ಷಣೆಯ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಹಾಕಿ – ತಾತ್ವಿಕ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಸಹ ಆಟಗಾರರ ಜೊತೆ, ತಂಡದ ನಾಯಕರ ಜೊತೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಾರ್ಯಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರತೀತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರ ಜೊತೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಕಿ ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಬ್ರಿಟಿಷರ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸೇನಾ ಪಡೆಯಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಟ ಪರಿಚಯವಾಗಿ ಭಾರತ ಸೇನೆಯವರು ಹಾಕಿ ಆಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಟವು ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಹಾಕಿ ಆಟವು ವೇಗ, ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ತಂಡದ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪೂರ್ತಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸವಾಲಿನ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ. ಹಾಕಿ ಕುರಿತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಯ ತಂತ್ರಗಳು, ಹಾಕಿ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿವರ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ಎಲ್ಲಿಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಕಪ್ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಿವರವೂ ಸಹ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯದ ನೇರ ಹೊಡೆತ, ಸ್ಕೂಪ್ ಮಾಡುವುದು, ಏರಿಯಲ್ ಸ್ಲಾಪ್, ಡಾಡ್ಜಿಂಗ್ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು. ಹಾಗೂ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ನಿಲುವಿನ ವಿವರವನ್ನು ಕಲಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತ್ರಿವಿದ ಜಿಗಿತ – ತಾತ್ವಿಕ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿ ಹಾಪ್, ಸ್ಟೆಪ್ ಮತ್ತು ಜಂಪ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಜಿಗಿತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಢಾಪಟುವು ಓಡಿ ಬಂದು, ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆಗೆದು (ಕುಂಟ –ಹಾಪ್), ನಂತರ ಅದೇ ಕಾಲಿನಿಂದ ಜಿಗಿದು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು (ಸ್ಟೆಪ್) ನಂತರ ಗುಂಡಿಯೊಳಗೆ ಹಾರುವುದು (ಜಂಪ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ). ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೆಗೆದ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲು (ಸ್ಲೀಪಿಂಗ್ ಲೆಗ್) ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾ ಕಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾತ್ವಿಕ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಕಣಗಳ ಪರಿಚಯ, ಅಂಕಣಗಳ ಉದ್ದ, ಅಗಲದ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜಿಗಿತ ಗುಂಡಿ, ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್, (ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಬೋರ್ಡ್ ಅಂತರ), ಹಲಗೆಯ ರಚನೆ, ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ರಾಜ್ಯದ ಹೆನ್ರಿ ರೆಬೆಲ್ಲೋ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಮಯೂಕಾ ಜಾನಿ, ಸುರೇಶ್ ಬಾಬು, ಅಂತಾರಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಢಾಪಟು ಜೋನಾಥಾನ್ ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಇವರುಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಕಲಿಸುವಾಗ ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್, ಓಟ, ಟೇಕ್ ಆಫ್, ಮೊದಲ ಹಾಪ್, ಎರನಡಯ ಸ್ಟೆಪ್, ಮೂರನೆಯ ಜಂಪ್ & ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್. ಲೇಝಿಮ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಲೇಝೀಮ್ ಎಂಬುದು ಪರ್ಶಿಯನ್ ಪದ. ಹಾಗೆಂದರೆ 'ಕಬ್ಬಿಣದ ತಂತಿ ಬಿಗಿದ ಬಿಲ್ಲು' ಎಂದರ್ಥ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ಲುಗಾರರ ಕೈ ತೋಳಿನ ಸ್ನಾಯು ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಲೇಝೀಮ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಶಿಸ್ತು (Discipline), ಏಕಾಗ್ರತೆ (Concentration) ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ನರ–ಸ್ನಾಯು–ದೇಹ–ಮನಸು ಸಮತೋಲನ (Coordination) ಬೆಳೆಸಲಾಗುವುದು.

ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್ ಲೇಝೀಮ್ ದೇಹದ ಚಲನೆ, ಸಂಗೀತದ ತಾಳ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಸಂಗೀತ, ಬ್ಯಾಂಡ್, ವಾದ್ಯ, ಹಾಡುಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿ ಲೇಝೀಮ್ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮನೋರಂಜನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಮವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ದಹಿನೇ ಬಾಯೇ ಹಾಥ್ ಕಿ ಹರಕತ್, ದಹಿನೇ ಬಾಯೇ ಪಾವ್ ಕಿ ಹರಕತ್, ಆಗೇ ಕೆ ಹರಕತ್, ಝುಕನಾ ಹರಕತ್, ಆಗೇ ಕೆ ಝುಕನಾ ಹರಕತ್, ಹರಕತ್ ಭಾರತ್ ಮಾತಾ, ಭಾರತ್ ಮಾತಾ ಕೀ ಜೈ ಹಾಗೂ ಚಕ್ಕರ್ ಔರ್ ಬೈಠನೆ – ಉಠನೇ ಕೀ ಹರಕತ್ ಎಂಬ ಏಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವ್ಯಾಯಮಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಇವುಗಳನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ಕಂದ್, ಆರಾಮ್, ಹೋಶಿಯಾರ್, ಚಾರ್ ಆವಾಜ್, ಏಕ್ ಜಗೆಹೆ, ಆಡಿ ಲಗಾವ್, ಗಜಬೆಲ್, ಪವಿತ್ರಾ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನೂ ಪುನರಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ, ಕೈ, ಕಾಲು, ದಂಡಗಳ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ – ತಾತ್ವಿಕ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ರೋಗ ಮುಕ್ತ, ಕಲಬೆರಕೆ ಮುಕ್ತ, ಮಾಲಿನ್ಯ ರಹಿತ, ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳುಳ್ಳ ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಗರೀಕರ ಸಮಾಜವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಸಮಾಜವೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಜಾಗೃತಿ (Self-Awareness), ಸ್ವಯಂ ಆರೈಕೆ (Self-Care), ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ (Social Responsibility), ಸಹಾನುಭೂತಿ (Empathy), ಸಂವಹನ (Communication), ಸಂಬಂಧ ನಿರ್ವಹಣೆ (Relationship Management) ಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಮಕ್ಕಳು ಹೊಂದುವಂತೆ ಅನುಕೂಲಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದುರಭ್ಯಾಸ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ ಈ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಈ ವಿಷಯದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಶೌಚ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಗಾಳಿ – ನೀರು – ಮಣ್ಣು – ಶಬ್ದ ಮಾಲೀನ್ಯ ಮಾಡದಂತೆ ಕ್ರಮ ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವರು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಸಮಾಜದ ಸದಸ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ.

- ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ
- ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ
- ರೋಗ ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ
- ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ

ಪದಕವಾಯಿತು (Drill and Marching) ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಪದಕವಾಯತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು, ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. 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.

ಪ್ರಸ್ತುತ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತೀನ್ ತೀನ್ ಮೇ ತೇಜ್ ಚಲ್, ಕದಂ ಬದಲ್, ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ದಹಿನೇ ಮೂಡ್, ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ಬಾಯೇಮೂಡ್, ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ಪೀಛೇ ಮೂಡ್ ಮತ್ತು ದಹಿನೇ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಸಾಮ್ನೇ ದೇಖ್ ಆಜ್ಞೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಪಥ ಸಂಚಲನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದನ್ನು, ದೂರ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪದಕವಾಯತನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಗಮನಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಗೊಳಿಸುವುದು.

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ – ತಾತ್ವಿಕ

ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ನಾಗರೀಕರು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಮೌಲ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ. ಈ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮೂಡಿಸಲು ವಿವಿಧ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಾಧನ. ಈ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಅಥವಾ ತಿರಂಗವನ್ನು 1947 ಜುಲೈ 22 ರಂದು ರಾಜ್ಯಾಂಗ ರಚನಾ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಯಿತು. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಳಗಿಳಿಸುವಾಗ 'ಭಾರತೀಯ ಧ್ವಜ ಸಂಹಿತೆ' ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಗೌರವಯುತ ಪ್ರದರ್ಶನ: ಧ್ವಜವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹಾರಿಸಬೇಕು.

ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಧ್ವಜ: ಹರಿದ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣ ಮಾಸಿದ ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸಬಾರದು.

ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬಾರದು: ಧ್ವಜವು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನೆಲ ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು.

ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣ ಮೇಲಿರಲಿ: ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುವಾಗ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಹಾರಿಸುವುದು ಅಪರಾಧ.

ಸಮಯ: ಈ ಹಿಂದೆ ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಧ್ವಜ ಹಾರಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ತಿದ್ದುಪಡಿಯಂತೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ (24 ಗಂಟೆ) ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಏರಿಕೆ & ಇಳಿಸುವಿಕೆ: ಧ್ವಜವನ್ನು ಏರಿಸುವಾಗ ವೇಗವಾಗಿ ಏರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಇಳಿಸುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಗೌರವದಿಂದ ಇಳಿಸಬೇಕು.

ಅರ್ಧ ಸ್ಥಂಭದ ಪ್ರದರ್ಶನ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಹಾಂತ್ಯವಾದ ದಿನ, ಸರ್ಕಾರೀ ಘೋಷಿತ ಶೋಕದ ದಿನ ಧ್ವಜವನ್ನು ಅರ್ಧಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹಾರಿಸುವಾಗ ಧ್ವಜವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಸ್ತಂಭದಲ್ಲಿ ಹಾರಿಸಿ ನಂತರ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಇಳಿಸುವಾಗಲೂ ಪೂರ್ಣ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಹಾರಿಸಿ ನಂಯತರ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.

ಬಳಕೆ: ಧ್ವಜವನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು, ಬ್ಯಾನರ್ ಅಥವಾ ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು.

ಇತರ ಧ್ವಜಗಳು: ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಧ್ವಜಗಳನ್ನು ಹಾರಿಸುವುದಿದ್ದರೆ, ಅವು ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು.

ಬರವಣಿಗೆ: ಧ್ವಜದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಅಕ್ಷರ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಾರದು.

ಧ್ವಜದ ವಿಲೇವಾರಿ : ಧ್ವಜವು ಹರಿದು ಹೋದಾಗ ಅಥವಾ ಹಳೆಯದಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ, ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಸುಡುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಳುವ ಮೂಲಕ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಿ: ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜಕ್ಕೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡುವುದು ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧವಾಗಿದೆ.

ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ

ನಮ್ಮ ದೇಶವು ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯುಳ್ಳ ರಾಷ್ಟ್ರ. ಜೀವಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಇರುವುದು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ. ಈ ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಮೂಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಹಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಗೆ ಕೊಡುಗೆಯಿತ್ತವರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಧರ್ಮಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವ ಹಬ್ಬ, ಹಾಡು, ನಾಟಕ, ನೃತ್ಯ, ಜನಪದ ಗೀತೆ, ಭಕ್ತಿ ಗೀತೆ, ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸೇವೆ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ – ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ಹಾಡನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರೊ ಕೆ.ಎಸ್ ನಿಸಾರ್ ಅಹಮ್ಮದ್ ಅವರ ಕವಿ – ಕೃತಿ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳೇ ಮಾಡುವಂತೆ ಅನುಕೂಲಿಸುವುದು. ನಂತರ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ಪದ್ಯದ ಭಾವಾರ್ಥವನ್ನು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಡು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಹಾಡಿಸುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯಬಹುದಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ – ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಾಂಘಿಕ ಆಟ. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಸೇರಿ ಏಳು ಜನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆಟದ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಗೋಲ್‌ಗೆ ಬಾಲ್ ಅನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ, ವೇಗ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ.

ಈ ಕ್ರೀಡೆ ವೇಗ, ಚುರುಕು, ಶಕ್ತಿ, ಸಮನ್ವಯ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ, ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ ಆಡಬೇಕು. ಈ ಆಟ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಚಾತುರ್ಯವನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಗಳು (ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ & ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ), ಆಟಗಾರರ ಅವಶ್ಯಕ ಗುಣಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಅಸೋಶಿಯೇಶನ್ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಪ್ರಯೋಗಿಕವಾಗಿ ರಿಸ್ಟ್ ಪಾಸ್, ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಶಾಟ್ (ಜಂಪ್ ಅಂಡ್ ಡೈವ್ ಶಾಟ್), ಡಾಡ್ಜ್ ಗೋಲ್ ರಕ್ಷಣೆ ಮುಂತಾದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಂಡದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುವ (Passing) ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗುರಿ ತಲುಪುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯು ಅಮೇರಿಕದ ಜನಪ್ರಿಯ ಆಟ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವುದು, ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಜಿಗಿಯುವುದು ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಲಕ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಅನ್ನು ಎಸೆಯುವ ಮೂಲಕ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡವು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಾಗಿದೆ.

ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್, ಪೋಸ್ಟ್ ಪ್ಲೇ, ಫಾಸ್ಟ್ ಬ್ರೇಕ್ ನಂತಹಾ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ತಂತ್ರಗಳು, ಜೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್, ಹ್ಯೂಮನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ನಂತಹಾ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳು, ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು, ಪ್ರಶಸ್ತಿ – ಪಂದ್ಯಾಟಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್, ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್, ಒಂದು ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೆಟ್ ಶಾಟ್, ಜಂಪ್ ಶಾಟ್, ಲೇ ಆಪ್ ಶಾಟ್ ಕೌಶಲಗಳು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ನಿಲುವು, ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯಾಗಮನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಭಾರತದ ಪಿ.ವಿ.ಸಿಂಧು, ಸೈನಾ ನೆಹವಾಲ್ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಯಸೇನ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸಿಂಗಲ್ಸ್, ಡಬಲ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಮಿಶ್ರ ಡಬಲ್ಸ್ ಪಂದ್ಯಗಳಾಗಿ ಆಡಬಹುದು. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ನಲ್ಲಿ ರಾಕೆಟ್ ಬಳಸಿ ಶಟಲ್‌ಕಾಕ್ ಅನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್, ಲಾಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್, ಹೈ ಸರ್ವೀಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ಲೋಟಿಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್, ಡ್ರಾಪಿಂಗ್, ರಿಸೀವಿಂಗ್, ಸ್ಮ್ಯಾಶಿಂಗ್, ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವಿಂಗ್ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು, ಪ್ರಶಸ್ತಿ – ಪಂದ್ಯಾಟಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ನಿಲುವು, ನಿರ್ವಹಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಮೇಲಾಟಗಳು

ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆತ –ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆತವು ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ (ಅಥ್ಲೇಟಿಕ್ಸ್) ಬರುವ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಮೈದಾನದ ಆಟ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಯುಧ, ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಭರ್ಜಿ/ಈಟಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡು ಜಾವಲಿನ್ ಆಗಿ ಮೇಲಾಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಐತಿಹಾಸಿಕವಾಗಿ ಗ್ರೀಕ್ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ನ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಜಾವಲಿನ್ ಇದ್ದು ಮುಂದೆ ಆಧುನಿಕ ಓಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಅಲ್ಲಿ 1908ರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು 1932ರ ಓಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಜಾವಲಿನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಭಾಗಿಗಳಾದರು. ಹೀಗೆ ಜಾವಲಿನ್ ಆಹಾರದ ಬೇಟೆಯ ಸಾಮಾಗ್ರಿ ಇಂದು ಆಟದ, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ, ಪದಕ ಬೇಟೆಯ ಸಾಮಾಗ್ರಿಯಾಗಿದೆ.

ಜಾವಲಿನ್ ರಚನೆ : ಈ ಸಾಧನವು ತಲೆ, ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಹಗ್ಗದ ಹಿಡಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಿಡಿ ಮಧ್ಯದ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆತದಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುವ ವಿಧಾನ, ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಬಾರದು ಎಂಬ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಾದ ಸೂಚನೆಗಳಿವೆ. ಜಾವಲಿನ್ ಕಲಿಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಕಲಿಸುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ದೂರನಿಲ್ಲಬೇಕು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹೊಂದಿರುವುದು. ಜಾವಲಿನ್ನ ತುದಿಯು ಮೊದಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಗದಿತ ವಲಯದೊಳಗೆ ಬೀಳಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಆಟಗಾರರು ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆಯಲು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಾತ್ವಿಕ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಜಾವಲಿನ್ ತೋರಿಸಿ, ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಕರ್ನಾಟಕದ ಕಾಶಿನಾಥ ನಾಯ್ಕ, ಹಾಗೆಯೇ ದೇಶದ ಸಬೀರ್ ಅಲಿ, ನೀರಜ್ ಚೋಪ್ರಾ, ವಿದೇಶದ ಹೊಸ್ಪೆಟ್ಲರ್, ಲೆಸ್ಲಿ ಕೋಪ್ ಲ್ಯಾಂಡ್, ಆಂಡ್ರಿಯಾಸ್ ಥೋರ್ಕಿಲ್ಡ್ಸೈನ್ ಇವರ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಫೂರ್ತಿಗಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್, ಜಾವಲಿನ್ ಹಿಡಿತ, ಜಾವಲಿನ್ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವುದು, ಐದು ಹೆಜ್ಜೆ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಅಂತ್ಯಾನುಗತದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಯೋಗ

"ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ", ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ – ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವುದು ಯೋಗದ ಗುರಿ. ಯೋಗಾಸನಗಳು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಮಹತ್ವದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಾಗಿವೆ. ಶ್ರೀ ಪಥಂಜಲಿಯವರು ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪಥಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. (1) ಜ್ಞಾನಯೋಗ, (2) ಭಕ್ತಿಯೋಗ, (3) ಕರ್ಮಯೋಗ, (4) ರಾಜಯೋಗ. ಇವುಗಳ ಪ್ರತಿ ವಿವರವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿಯವರು ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದೆ.

- **ಯಮ:** ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ (ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದು), ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪರಿಗ್ರಹಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವುದು. .
- **ನಿಯಮ:** ಶೌಚ (ಪರಿಶುದ್ಧತೆ), ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾದ ಅಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು.
- **ಆಸನ:** ಶರೀರವನ್ನು ನಿಶ್ಚಲ, ಸುಖಕರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಒಂದು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಆಸನಗಳು
- **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:** ಶರೀರವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- **ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ:** ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಬಾಹ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗೊಳಿಸುವುದು.
- **ಧಾರಣ:** ಧರಿಸು ಎಂದರೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸು ಎಂದರ್ಥ. ಇದುವೇ ಧಾರಣ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಿಯುವುದು, ಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು, ಅಚಲ ಕ್ರಿಯೆ.

- **ಧ್ಯಾನ:** ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಹರಿಯುವುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಿ, ಸತತವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುವುದು.
- **ಸಮಾಧಿ:** ಧ್ಯಾನದ ಆಳವಾದ ಸ್ಥಿತಿ. ವ್ಯಕ್ತಿ – ವಸ್ತು ಎರಡೂ ಒಂದಾಗಿ ಪರವಶ, ಅಮಿತ ಆನಂದ ಹೊಂದುವುದು. ವ್ಯಾಸರು ಇದನ್ನು ಯೋಗ ಸಮಾಧಿ, ಎಂದರೆ ಯೋಗವೇ ಸಮಾಧಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕ್ಲುಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಸದರಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕದ ಅಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ, ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ, ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ, ಬ್ರಹ್ಮ ಮುದ್ರೆ, ಮೃಗೀ ಮುದ್ರೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ಮುದ್ರೆಯಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಆಸನಗಳು

ಆಸನಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿ ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಆಸನಗಳು ಕಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಪಾದಂಗುಷ್ಠಾಸನ, ಉತ್ಥಾನಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವ ಹಸ್ತೋತ್ತಾಸನ, ಉತ್ಥಿತ ಏಕಪಾದ ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ, ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಗೋರಕ್ಷಾಸನ, ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ, ಕೂರ್ಮಾಸನಗಳಂತಹಾ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳಾದ ಹಲಾಸನ, ಏಕ ಪಾದ ಹಲಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಚಕ್ರಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಶರೀರವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಪ್ರಾಕಾರಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಲೋಮ – ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ – ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ – ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಚಂದ್ರಭೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸೂರ್ಯಭೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಅಥವಾ ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಶೀತ್ಕಾರಿ, ಶೀತಲಿ ಮತ್ತು ಸದಂತ, ಭ್ರಮರಿ, ಉಜ್ಜಾಯಿ, ಬಸ್ತ್ರಿಕಾ, ಪ್ಲಾವನಿ, ಮೂರ್ಛಾ, ಕಪಾಲಭಾತಿಯ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು – ತಾತ್ವಿಕ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ "ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಹೊರತು ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದಲ್ಲ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲು ಅಥವಾ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರವೂ ಒಂದು. ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲಿ ಮಾಲೀನ್ಯ ರಹಿತ ಸಮಾಜದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದೆ. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಿಸುವ ವಾಯು ವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಮ ಶಾಲೆಗಳು, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಈಜುಕೊಳ, ಕ್ರೀಢಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎಂಬ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಅರಿವೂ ಸಹ ಒಂದು. ಶಕ್ತಿ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಆಹಾರ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ (ಉದಾ: ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಮಾಂಸ, ಹಾಲು) ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಮಹತ್ವ, ಯಾವ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಜೀವಸತ್ವ, ಪ್ರಯೋಜನಗಳು, ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳು ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು – ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸದ, ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಹಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಈ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಕೆ ಕಲಿಸುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸರಪಳಿ ಆಟ, ಗೋಡೆ ಯುದ್ಧ, ಭದ್ರಬಾಹು, ಗುಣಿತದ ಲೆಕ್ಕ (ಹರ ಹರ ಭಂ ಭಂ) ನೆಗೆತದ ಮೊತ್ತ, ಬಟಾಟೆ ಓಟ, ಜೋಡಿ ಪದ, ಜೋಡೀ ಓಟ, ಚದುರಂಗ, ಖಾಯೇಂಗೆ, ಕಾಂಗರೂ ರಿಲೆ, ಡಾಡ್ಜ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು. ಇವುಗಳ ಅಂತರ್ಯದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ – ತಾತ್ವಿಕ

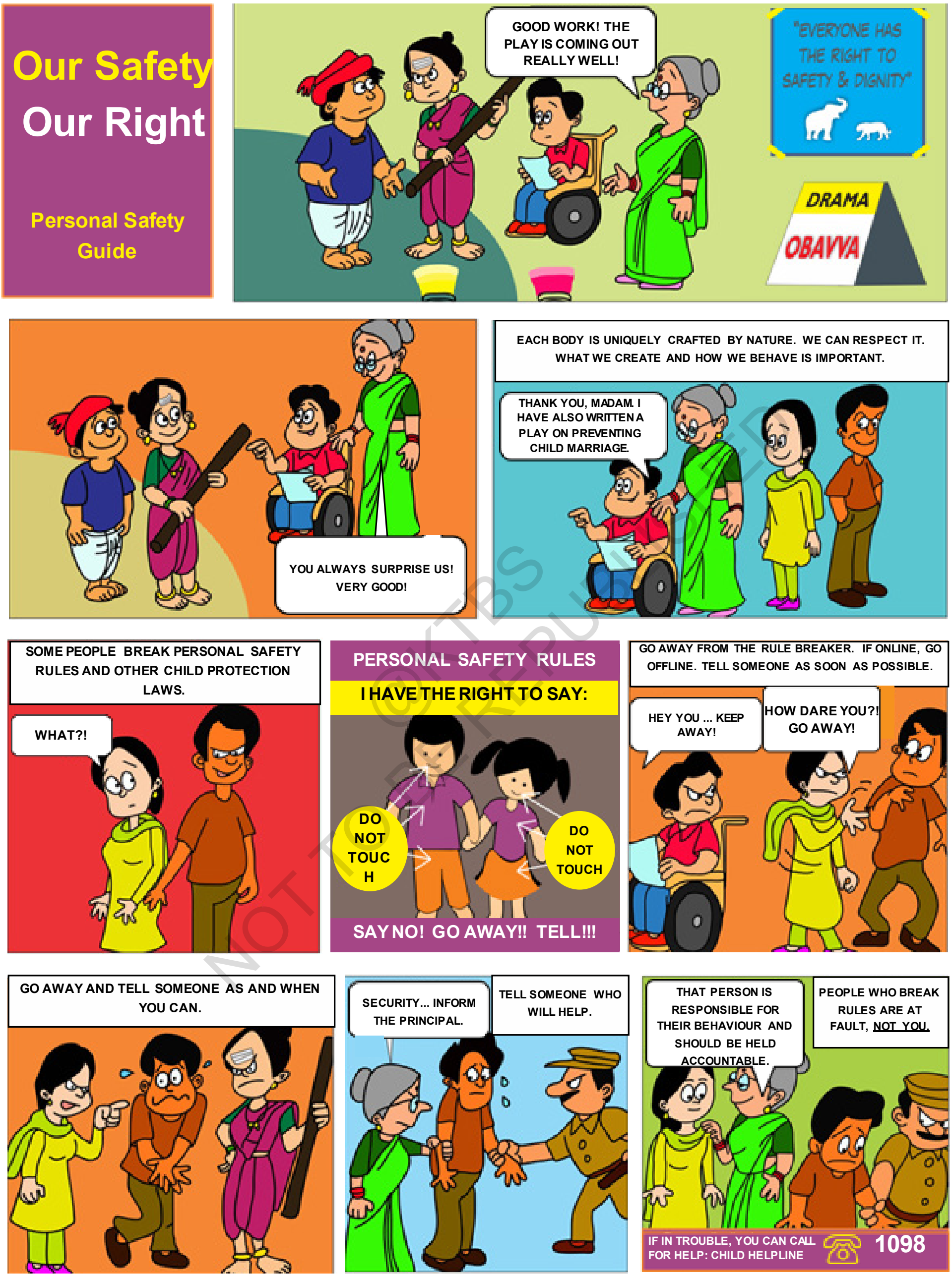
ಎಂಟನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಸಿಗುವ ಮೊದಲು ನೀಡುವ ತುರ್ತು ಉಪಚಾರವೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಧಿಕೃತ ಮಾಹಿತಿ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಅಲ್ಲಿರುವ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು) ಪ್ರಸ್ತುತ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಿ – ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಮಾಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕಟ್ಟುವ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪ್ರದರ್ಶನ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕೌಶಲವಲ್ಲ, ಅದು ಮಾನವೀಯ ಮತ್ತು ಜೀವಪರತೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ.

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

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

Additional Information

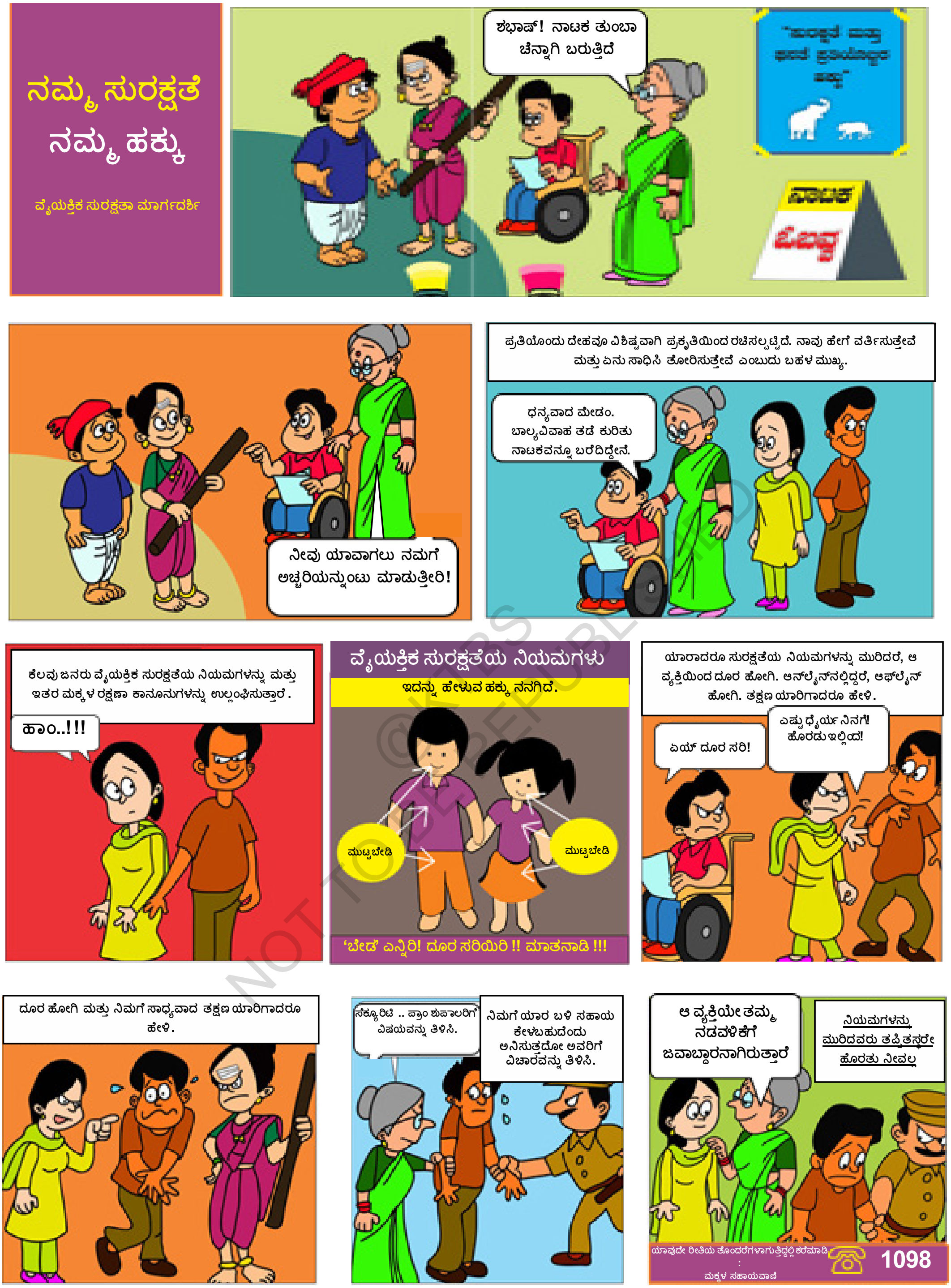


SURAKSHITH

BAL SURAKSHA

STRI SURAKSHA

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS



ಸುರಕ್ಷಿತ್

ಬಾಲ ಸುರಕ್ಷಾ

ಸ್ತ್ರೀ ಸುರಕ್ಷಾ

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

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

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು

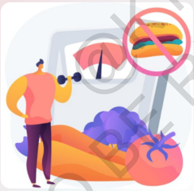
ಧೂಮಪಾನದಿಂದ
ದೂರವಿರುವುದು

ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ
ದೂರವಿರುವುದು

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ
ಮಾಡುವುದು

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು
ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು

ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ
ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು



ತೂಕ ಕಡಿಮೆ
ಮಾಡುವುದು

ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ
ವ್ಯಾಯಾಮ

ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

30 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ
ನಿಯಮಿತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ

30 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಿಯಮಿತ
ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಪರೀಕ್ಷೆ

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED