ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ
Department of School Education & Literacy

ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
Value Education

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

4

4ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ
Activity Book for Class 4 Students

2026 - 2027

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

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

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

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

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ತಂಡ

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

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ – Knowledge Partners

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

ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡ

ಶ್ರೀ ಚಿಕ್ಕದೇವೇಗೌಡ ಮುಖ್ಯಶಿಕ್ಷಕರು, GHS, ಅಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆ	**ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾನುಮತಿ** SADPI, DSERT, ಬೆಂಗಳೂರು

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

PREFACE

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

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

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

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

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

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

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

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

ಮುನ್ನುಡಿ

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

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

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

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

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

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

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

ಸರ್ಕಾರದ ಅಪರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಆತ್ಮೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರೇ,

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

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

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

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

ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕೆ ಖುಷಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಶುಭವಾಗಲಿ.

ಆಯುಕ್ತರು,
ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ,
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ.

ಶುಭ ಹಾರೈಕೆ

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

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

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

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

ಧನ್ಯವಾದಗಳು,

ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

INSTRUCTIONS
ಸೂಚನೆಗಳು

Think and do
ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ

To be done independently
ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

Teacher Instructions
ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು

Discuss in groups
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ

Ask your friend
ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿ

Teacher and students do it together
ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

Index - ಪರಿವಿಡಿ

Core Values ಮೂಲ ಮೌಲ್ಯಗಳು	Sub Values ಉಪಮೌಲ್ಯಗಳು	Title ಶೀರ್ಷಿಕೆ	Page no. ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1. Respect ಗೌರವ	Classroom Agreement ತರಗತಿ ಒಪ್ಪಂದಗಳು	1.1 Our Value Centred Classroom ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿತ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ	1-2
	Self Respect ಆತ್ಮಗೌರವ	1.2 Our classroom, our values ನಮ್ಮ ತರಗತಿ, ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳು	3-4
	Politeness and Courtesy ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ	1.3 Kindness Tree ಹೃದಯವಂತ ಮರ	5-8
2. Honesty and Integrity ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	Consistency in Actions ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ	2.1 My 3 Cs (Consistency, Curiosity and Compassion) ನನ್ನ ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳು (ನಿರಂತರ, ಕುತೂಹಲ, ಅನುಕಂಪ)	9-10
	Being Ethical ನೈತಿಕತೆ	2.2 Tell the Truth? ಸತ್ಯ ನುಡಿಯುವುದು	11-14
3. Emotional Intelligence & Resilience ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ	Emotional Regulation ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿರ್ವಹಣೆ	3.1 Fear Says ಭಯ ಹೇಳುತ್ತದೆ	15-16
		3.2 Mindfulness of Tree and Shadows ಮರಗಳು ಮತ್ತು ನೆರಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ	17-18
	Perseverance ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ	3.3 Failure Says Try Again ಸೋಲು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸು	19-20
		3.4 I am Awesome! ನಾನು ಅದ್ಭುತವಾಗಿದ್ದೇನೆ !	21-22
4. Empathy and Compassion ಅನುಭೂತಿ	Understanding Others' Emotions and Perspectives ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು	4.1 Our World in Books ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚ	23-24
		4.2 Step into my Story ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ	25-26
	Understanding My Emotions ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು	4.3 ನನ್ನ ಒಳಗಿನ ಹವಾಮಾನ	27

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

Theme	Sub-theme	Lesson	Pages
Diversity, Equity & Inclusion ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಸಮತೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ	Equal Opportunities ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ	5.1 Find the Leader ನಾಯಕನನ್ನು ಹುಡುಕಿ	28-29
Gender Equality ಜೆಂಡರ್ ಸಮಾನತೆ	Gender Neutrality in Profession	6.1 Who can be A ...? ಏನಾಗಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ ?	30-31
Scientific Temper and Creative Imagination ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ	Critical Thinking ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ	7.1 Do Ads Tell the Whole Truth ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆಯೇ?	32-33
	Creativity ಸೃಜನಶೀಲತೆ	7.2 ಆಮೆಯು ಹಾರಿತು	34
		7.3 My Superhero Character ನನ್ನ ಸೂಪರ್ ಹೀರೋ ಪಾತ್ರ	35-36
Sustainable Living and Environmental Awareness ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಜಾಗೃತಿ	Community Cleanliness ಸಮುದಾಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ	8.1 Little Things, Big Ideas ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಆಲೋಚನೆಗಳು	37-38
		8.2 ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರ	39
		8.3 Waste Segregation and Recycling (Paper, Plastic) ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಂಗಡಣೆ ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ (ಕಾಗದ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್)	40-41
Civic Responsibility ನಾಗರೀಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ	Public Property Care ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿಯ ಕಾಳಜಿ	9.1 ಗೊರಕೆ ನಿಂತಿತು	42-43
Safety ಸುರಕ್ಷತೆ	Road Safety ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆ	10.1 Respect on Roads ರಸ್ತೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸೋಣ	44-45
		10.2 ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ	46
		10.3 Traffic Sign Board (Mandatory, Informative and Cautionary) ಸಂಚಾರಿ ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳು (ಕಡ್ಡಾಯ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಸೂಚಕಗಳು)	47-50
	Food Safety ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ	10.4 What does My Food Contain? ನನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ಇವೆ ?	51-52
	Personal safety ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ	10.5 My Personal Safety ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ	53-54
		10.6 My Personal Safety Guide ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ	55-56

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

1.1 Our Value-Centered Classroom

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

Teacher Instruction:

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

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

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

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

1.1 ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿತ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ

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

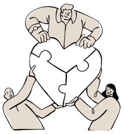
ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ:

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

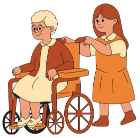
@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

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

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



1.2 Our Classroom, Our Values



Our classroom is like one big team. Everyone is important. The way we treat each other helps us learn and grow. Now, imagine and plan to decorate our classroom the way we likes.

Activity :
Circle how you want your classroom to look like:

How do you want your classroom to feel ?

1

2

3

4

How do you want your friends to treat you ?

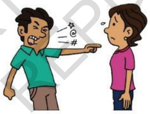
1

2

3

4

What can we do when someone is talking ?

1

2

3

4

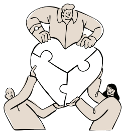
Draw/write how we can help each other.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

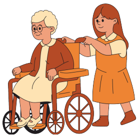
Discuss with your teacher: What do you think we all should do in the classroom to make our classroom fun and happy for everyone? What can we do to help our friends follow good practice in the classroom?

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

Think and Do: With your teacher, make "Our Class Values" charts. Write one value on one piece of paper and decorate it. Everyone needs to agree on all the values.



1.2 ನಮ್ಮ ತರಗತಿ, ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳು



ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತಂಡದಂತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಪರಸ್ಪರ ಸತ್ಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈಗ, ಇಷ್ಟವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದೇ ತರಹ ನಮ್ಮ ಈ ತರಗತಿಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ

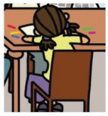
ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನದ ತರಗತಿಯು ಹೇಗೆ ಕಾಣಬೇಕು ಅಂತ ಬಯಸುತ್ತೀರೋ ಅದಕ್ಕೆ ವೃತ್ತ ಹಾಕಿ.

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

1

2

3


4

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೀರಿ?

1

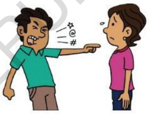
2

3

4

ಯಾರಾದರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

1


2

3

4

ಪರಸ್ಪರ ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ/ಚಿತ್ರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ: ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯು ವಿನೋದದಿಂದ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಲು, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ? ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಗೌರವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ:

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ, "ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು" ಚಾರ್ಟ್‌ನ್ನು ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಬರೆದು ಆ ಚಾರ್ಟ್‌ನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲಾ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

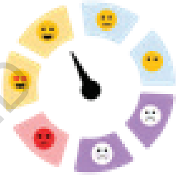
©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

1.3 Kindness Tree

We live, learn and work in groups! All this happens well if we are kind to each other. Kindness makes us all happy.

Materials required : papers, pencils.

Think about a time someone shared their snack with you, helped you when you fell or listened to you when you were feeling upset. How did that make you feel?



Happy **Safe** **Cared** **Irritated** **Sad**

That is because when someone is kind to you, it shows that they care about your feelings. It shows they value you. That's what respect feels like. Kindness is also a way to show respect.

Let us celebrate the kind things we do for each other!

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Activity

Cut small leaf shapes with the coloured paper of your choice. On some leaves write or draw a kind act you did for your friend, on other draw/write a kind act your friend did for others and gift them the leaf. Gift it to as many friends as possible. Paste all these leaves in your book.

Read your leaves and circle how you felt reading them?
Discuss with your teacher
What are some other ways we we can show respect to the people around us?

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

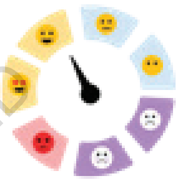
Being kind is a way to show respect to myself and others.

1.3 ಹೃದಯವಂತ ಮರ

ನಾವು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತೇವೆ, ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ದಯೆ ತೋರಿದರೆ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ದಯೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಂತೋಷಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು: ಪೇಪರ್‌ಗಳು, ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು.

ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ನೀವು ಬಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು ಅಥವಾ ನೀವು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ಸಂತೈಸಿದರು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಭಾವನೆ ಏನು ಅಥವಾ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?



ಸಂತೋಷ **ಸುರಕ್ಷಿತ** **ಕಾಳಜಿ** **ಕಿರಿಕಿರಿ** **ದುಃಖ**

ಏಕೆಂದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ದಯೆ ತೋರಿದಾಗ, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಗೌರವ ಅಂದರೆ ಹಾಗೆಯೇ. ದಯೆ ಕೂಡ ಗೌರವ ತೋರಿಸುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ. ನಾವು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ದಯೆ ತೋರುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಂಭ್ರಮಿಸೋಣ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

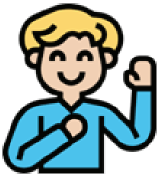
ಚಟುವಟಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಎಲೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಕೆಲವು ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡಿದ ಒಂದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಇತರ ಎಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಇತರರಿಗಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಓದುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಭಾವನೆ ಯಾವುದು? ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೆ ನಾವು ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದಾದ ಇತರ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು?

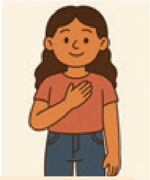
@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ದಯೆ ತೋರಿಸುವುದು
ನನಗೆ ಮತ್ತು
ಇತರರಿಗೆ ಗೌರವವನ್ನು
ತಂದುಕೊಡುವ ಒಂದು
ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.



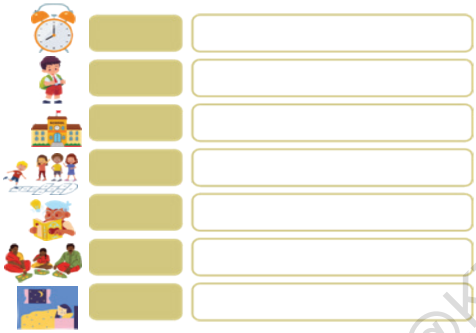
2.1 My 3 C's

(Consistency, Curiosity and Compassion)



Every day, we do many things at home, in school and while playing. Some of these are good habits we should continue, some we can improve and sometimes we get new ideas to help everyone. Being honest means thinking about what we do well and what we can do better. Having integrity means always doing the right thing, even when no one is watching.

My timetable
Promises to myself



Do you know how a seed grows into a strong tree? It happens because it gets water and sunlight every day, not just once in a while. We also grow stronger when we keep doing good habits every day like following our timetable. This is for you. It is your way of keeping promises to yourself.

Doing the right thing when nobody is watching" means you follow and take right action even when your teacher or parents are not looking—you follow them because you know it is the right thing.

Discuss in groups of 5–6:
Pick two points from the time table.

- How will it help you if you follow this every day?
- How can you remind yourself, even when no one is watching?
- Teacher writes them under "Habits That Make Us Strong" on the board.

3C's for Growing Strong
Curiosity – asking questions like 'why' and 'how' and exploring new ideas.
Compassion – Being kind and caring to others
Consistency – Keep doing good things every day, not just once.

I can make my classroom, school, and home better by the way I act every day.

Think about these questions;

- What do you notice about nature in this picture?
- What changes do you see?
- How do they keep happening in the right order?
- What is one thing in your timetable you can keep doing in the same order each day?

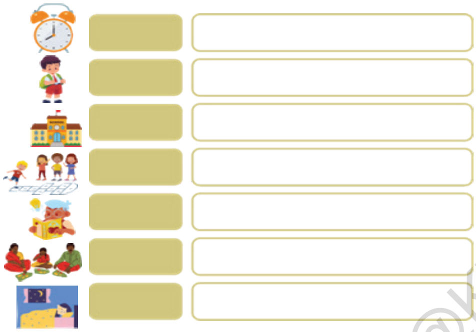
NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

2.1 ನನ್ನ ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳು

(ನಿರಂತರತೆ, ಕುತೂಹಲ, ಅನುಕಂಪ)

ಪ್ರತಿದಿನ, ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಾವು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಕೆಲವನ್ನು ನಾವು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಾವು ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಯಾರು ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗಲೂ, ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು. ಸಮಗ್ರತೆ/ನಿಷ್ಠೆ/ನಡತೆ ಎಂದರೆ ಯಾರೂ ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗಲೂ ಸರಿಯಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

ನನ್ನ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ನನಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಬೀಜವು ಬಲವಾದ ಮರವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಮರವು ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರತಿದಿನ ನೀರು, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು, ಇತರೆ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ, ಕೇವಲ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅನುಸರಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಿಮಗಾಗಿ. ಇದು ನೀವು ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

"ಯಾರೂ ನೋಡದಿರುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು" ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಪೋಷಕರು ಗಮನಿಸದೇ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ನಾವೂ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ಅಥವಾ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು/ಅನುಸರಿಸುವುದು ನೀವು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲೇಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಸರಿಯಾದ ವಿಷಯ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಎಂದರ್ಥ.

5–6 ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಈ ಟೇಬಲ್‌ನಿಂದ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.

- ನೀವು ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?
- ಯಾರೂ ನೋಡದಿದ್ದರೂ ಸಹ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು?
- ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವುಗಳನ್ನು "ನಮ್ಮನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ'ದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ನನ್ನ ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳು.

ಕುತೂಹಲ – 'ಏಕೆ' ಮತ್ತು 'ಹೇಗೆ' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು.

ಅನುಕಂಪ – ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ದಯೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು.

ನಿರಂತರತೆ – ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ.

ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ತರಗತಿ, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ;

- ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಏನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ನೀವು ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ?
- ಅವು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ?
- ನಿಮ್ಮ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಅದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ವಿಷಯ ಯಾವುದು?

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

2.2 Tell The Truth?

We are often told to tell the truth, to be honest, not to steal or tell lies. Sometimes, even though we know all this, we may not act according to these values.

Think of a time when you told a lie or a partial truth. Why did you do that? Sometimes we feel that by telling the truth we will get into trouble and the other person will be angry at us and punish us! When we behave like this, we also feel a little scared - what if the person finds out? the truth. They will be even more angry Then we may take the help of some of our friends to hide the truth The web of lies spreads.

Discuss in class with teacher: Do you think lies can be hidden forever? Is it a good idea to tell lies now to get out of a situation and pray that no one finds out or is it better to tell the truth and face the consequences?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Story: Ravi is studying in class 4. He likes to play in the pond and climb trees. He does not like to sit in class and do maths and language. He sets out from home, telling his family that he is going to school but he goes into the nearby forest to play there. He has asked his friends in school to tell the teacher that his mother is sick and he has to help her at home and that's why he comes to school once in a while. His friends agreed to do this. One day Ravi slips from a tree and breaks his leg. He cannot get up and walk. It becomes dark. He has not returned home. His family is worried. They ask the teacher about him. The teacher says that Ravi is at home, helping his sick mother. His mother is shocked to hear this. They ask his friends. His friends keep quiet - they don't know what to say! Finally one friend says that Ravi may be in the forest near the pond. The villagers go and find Ravi and bring him back.

Discuss in groups of 4 - What are the advantages of telling the truth? What are the problems of telling lies? Write how can you begin a sentence about telling the truth. An example is given below:

1. I want to share about something I did wrong. I am sorry, I told you a lie ….
2. ________________________________

Discuss: Was it a good idea to tell lies? Should we tell lies the for shake others? Ravi could have explored ways to make school interesting rather than weave a web of lies!

Think and Do: Are there situations where you feel like telling lies? Are there people you have told lies to? Would you like to tell them the truth?

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Being honest, telling the truth makes me trustworthy.

2.2 ಸತ್ಯ ನುಡಿಯುವುದು

ನಾವು ಸತ್ಯ ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಿ, ಕದಿಯಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬೇಡಿ. ನಮಗೆ ಇದೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ನೀವು ಸುಳ್ಳು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನೀವು ಹಾಗೆ ಏಕೆ ಮಾಡಿದಿರಿ? ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸತ್ಯ ಹೇಳಿದರೆ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕೋಪಗೊಂಡು ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸಿದಾಗ, ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಅವರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ನಾವು ಸತ್ಯವನ್ನು ಮರೆಮಾಡಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸುಳ್ಳಿನ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದೇ ಲೇಸು.

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ: ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮರೆಮಾಚಬಹುದು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಒಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗದಿರಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವೇ? ಅಥವಾ ಸತ್ಯ ಹೇಳಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವೇ?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಕಥೆ: ರವಿ 4ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಕೆರೆಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮರ ಹತ್ತುವುದು ಎಂದರೆ ಇಷ್ಟ. ಅವನಿಗೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅವನು ಮನೆಯಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿ, ಹತ್ತಿರದ ಕಾಡಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ತಾಯಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ ಸಹಾಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವನು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹೇಳಲು ರವಿ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ರವಿ ಮರದಿಂದ ಜಾರಿ ಬಿದ್ದು ಕಾಲಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಎದ್ದು ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಸಂಜೆಯಾದರೂ ಕೂಡಾ ಅವನು ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಕುಟುಂಬದವರು ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯವರು ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ರವಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಅವನು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತ ತಾಯಿಯ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವನ ತಾಯಿ ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ಕುಟುಂಬದವರು ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತ ರವಿ 'ಕೆರೆಯ ಬಳಿಯ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಹೋಗಿ ರವಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಮನೆಗೆ ಕರೆತರುತ್ತಾರೆ.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ – ಸತ್ಯ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳೇನು? ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳೇನು? ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಹೇಳುವ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಒಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

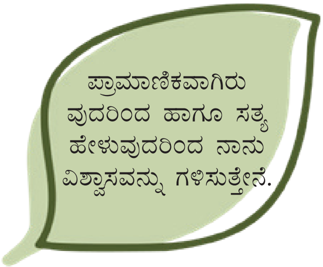
1. ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನಾನು ನಿಮಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದ್ದೆ.... ನಾನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

2. ____

ಚರ್ಚಿಸಿ: ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರವೇ? ನಾವು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬೇಕೇ? ಸುಳ್ಳುಗಳ ಜಾಲವನ್ನು ಹೆಣೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ, ರವಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗುವಂತಹ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಬಹುದಿತ್ತು?

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ನಿಮಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಇವೆಯೇ? ನೀವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದ್ದಿರಾ? ಈಗ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಸತ್ಯ ಹೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಾ?

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED



3.1 Fear says

We feel afraid in some situations. Fear is a feeling and like all our feelings, it tries to tell us about something that happens in our surroundings or within us that we need to pay attention.

Tick the situations when you may feel afraid.

1. Looking down from a high cliff over a barricade ☐
2. About to go on stage in a hall full of people ☐
3. Going into a dark place ☐
4. Seeing a snake ☐

Write what makes you feel very scared ________ ☐

Many a time we think like this when we are feeling scared:

1. I am a weak person. I can't even handle this!
2. I should give up.
3. I have to do it all by myself. I can't let people know that I am feeling scared. They may laugh at me.
4. Write what you often think in such situations ____________________________

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

A way to work with fear is to say:

1. I know I am feeling afraid/ scared.
2. Everyone is different and feels scared of different things or situations.
3. Fear tells me that there is some danger or that I am not fully prepared for something I am about to do.
4. I can pause and think. What safety precautions can I take now?
5. Whom can I inform? Whose support can I ask for?

Make groups of 4. Discuss what makes you feel very scared. Talk about how you used to handle it and which new way you may try now.

Fear tells me to proceed with caution, take precautions and support.

Discuss with your teacher : What are the safety precautions we can take while - swimming, traveling and going to a new place. Make a list of ways to prepare for tests and examinations, competitions and stage performances.

3.1 ಭಯ ಹೇಳುತ್ತದೆ

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಯ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಅಥವಾ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವಂತೆ ನಮಗೆ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಭಯವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

1. ಒಂದು ಎತ್ತರದ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಅಥವಾ ಎತ್ತರದ ಬೆಟ್ಟದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ☐
2. ಜನರಿರುವ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ವೇದಿಕೆಗೆ ಹೋಗಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ ☐
3. ಕತ್ತಲೆಯ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ☐
4. ಹಾವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ☐

ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಇತರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.______

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವು ಭಯಪಟ್ಟಾಗ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ:

1. ನಾನು ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.
2 ನಾನು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.
3. ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನೇ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾನು ಭಯಪಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗಬಹುದು.
4. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಯೋಚನೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಭಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು.
2. ಎಲ್ಲರೂ ವಿಭಿನ್ನರು ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳು ಅಥವಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ.
3. ನಾನು ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿರುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ನನ್ನಿಂದ ಯಾವುದೋ ತಪ್ಪು ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈಗ ಯಾವ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬಹುದು.
5. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು? ಯಾರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು? ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದು.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಈಗ ಯಾವ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ.

ಭಯ ನನಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯಲು, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ : ಈಜುವಾಗ, ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ, ಹೊಸ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಮತ್ತು ವೇದಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

3.2 Mindfulness of Trees and Shadows

When we pause and observe nature, it helps us relax and feel more connected with our environment. Let us do this activity and find out for ourselves.

Check-in: (15 mins)

How does being in nature make you feel?

Activity Instructions (10 mins)

Let us begin by finding a quiet spot outside. Take a few deep breaths and feel your body relax.

Look around at the trees and notice their shapes, the way their branches move, and how their shadows fall on the ground. What do you see, hear, and feel?"

Now glance at the sky. Watch the clouds, their colors and shapes. Do any shapes or figures appear to you?

Take your paper and pen, and draw what you notice and imagine. Let your thoughts flow without worrying about being perfect.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Think and Do: (15 mins)

"Finally, reflect quietly or share your drawing. How did observing the trees, shadows, and sky make you feel? What did you notice about yourself and nature?

I can be more connected with nature. It helps me be peaceful

3.2 ಮರಗಳು ಮತ್ತು ನೆರಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ

ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಂತು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಅದು ನಮಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಪ್ತವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ನಾವು ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ತೆರೆದ ಸ್ಥಳ, ಪೆನ್ ಮತ್ತು ಪೇಪರ್

ಪ್ರವೇಶ ಪ್ರಶ್ನೆ: 15 ನಿಮಿಷ

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

ಚಟುವಟಿಕೆ ಸೂಚನೆಗಳು: 10 ನಿಮಿಷ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರಾಮಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿರಿ, ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಲು ತಿಳಿಸಿರಿ.
- ಮರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅವುಗಳ ಆಕಾರಗಳನ್ನು, ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ನೆರಳುಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆ ನೆರಳು ಹೇಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ಏನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ, ಕೇಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ಅವರು ಆಕಾಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ನಂತರ ಅವರು ನೋಡಿರುವುದನ್ನು ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಕಾಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ತಿಳಿಸಿರಿ, ಅಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣಗಳಿವೆ, ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಆಕಾರಗಳಿವೆ ಎಂದು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಮೌನವಾಗಿ ಆಕಾಶವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅವರಿಗೆ 5 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಅವರು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಸಹ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಅದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ 2–3 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.

ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು: 20 ನಿಮಿಷ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲು 30 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಅವರು ಗಮನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: 15 ನಿಮಿಷ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿರಿ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡದೆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ತಿಳಿಸಿರಿ.
- ಆಕಾಶವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು ಮತ್ತು ಅವರು ಏನು ಗಮನಿಸಿದರು.

ನಾನು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಡನಾಟ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ನನಗೆ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

3.3 Failure Says Try Again!

One tough feeling to deal with is failure. What can we do to move forward in a good way after we have done badly? Let us explore.

Many a time we feel scared when a result is being announced. It could be the result of an examination or a competition or a selection process. This is often because we feel we may not make it, we may fail. This is how we often think when we fail:

1. I am no good. I am a failure.
2. People will laugh at me. My parents/ family will be upset with me.
3. I can never do anything well.
4. I tried so hard - there is no point in going on.
5. I won't progress in life.
6. Write your own feeling when you fail at something ________________

Such thoughts often come in the way of doing what is actually needed in such situations.

Tick the thoughts that can help move forward in a good way.

1. I failed at this task/ exam/ race etc. I AM NOT a failure. ☐
2. It is okay to feel sad. I wanted to succeed very much but I didn't. ☐
3. I need to look at what happened. What do I need to do differently next time? ☐
4. What new things/ more do I need to learn? ☐
5. How can I learn these things? Who can help me learn? ☐

Discuss in groups of 4. Take turns to talk about a time when you failed to achieve your goal. How did you feel then? How did you encourage yourself after you had failed? How do you feel about it now?

With the help of your teacher write some affirmations - positive, realistic sentences about yourself. For example: I persevere. I do my best. I am a learner. I can succeed.

In your notebook draw yourself as a tree. On the trunk write your values. On the branches write what you are good at. On the flowers and fruits write what you do for others.

I can do my best at any task and not worry about the result, or if I fail, I can try again with fresh energy.

Think and Do: Sometimes we say unkind things to ourselves when we fail. Let's practice kind words. Reflect on 2–3 things you can say to yourself next time when you don't succeed at something.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

3.3 ಸೋಲು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸು!

ವೈಫಲ್ಯ ಎಂದರೆ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ನಾವು ಇದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸ್ಪರ್ಧೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಆಯ್ಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಪ್ರಕಟಿಸುವಾಗ ನಾವು ವಿಫಲವಾಗಬಹುದೆಂದು ಹೆದರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ವಿಫಲರಾದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ:

1. ನಾನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನನ್ನಿಂದಾಗದು.
2. ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಹೆತ್ತವರು/ಕುಟುಂಬದವರು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
3. ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ಯಾವುದನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
4. ನಾನು ಬಹಳ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ – ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ.
5. ನಾನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
6. ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸೋತಾಗ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ: ________________

ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ವೈಫಲ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

- ನಾನು ಈ ಕಾರ್ಯ/ಪರೀಕ್ಷೆ/ಓಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೋತಿದ್ದೇನೆ ಆದರೆ ವಿಫಲನಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ☐
- ದುಃಖ ಪಡುವುದು ಸಹಜ. ನಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಬಹಳ ಬಯಸಿದ್ದೆ ಆದರೆ ನಿರಾಶನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ☐
- ಸೋತ ವಿಷಯ/ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನಾನು ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ☐
- ನಾನು ಯಾವ ಹೊಸ/ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು? ☐
- ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಕಲಿಯಬಹುದು? ಮತ್ತು ನನಗೆ ಯಾರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು? ☐

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಾಗ ನೀವು ಸೋತ ಸಂದರ್ಭದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು? ನೀವು ಸೋತ ನಂತರ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವಿರಿ? ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ದೃಢೀಕರಣಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ – ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ವಾಸ್ತವಿಕ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಾನು ಪರಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತೇನೆ, ನಾನು ನನ್ನ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ನಾನು ಒಬ್ಬ ಕಲಿಯುವವನು, ನಾನೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಲ್ಲೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ಮರವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿ. ಮರದ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಕೊಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಹೂಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ನಾನು ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಾನು ಸೋತರೆ, ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಸೋತಾಗ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅಹಿತಕರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ. ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ 2–3 ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

3.4 I am Awesome!

Sometimes things do not go the way we want. For example, when a drawing does not look perfect or when we make a mistake in class. Do you think we can still create something new and meaningful when things go wrong? Let us explore together.

Materials required : Colour pens / crayons, simple paints and water

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

I can talk about my unsuccessful experiences. It is a chance to try again and grow stronger.

It is okay to make mistakes. Mistakes help us learn, grow, and sometimes even discover something new. Just like your sprinkled paint made a new picture, mistakes can turn into something meaningful when we learn from them.

3.4 ನಾನು ಅದ್ಭುತವಾಗಿದ್ದೇನೆ!

ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು ಹೋದಾಗ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರದೆ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಿಂದ ತಪ್ಪಾಗಬಹುದು. ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಮೀರಿ ನಾವು ಹೊಸತು ಏನಾದರೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೆ ಎಂದು ಈಗ ನೋಡೋಣ.

ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನುಗಳು / ಕ್ರಯಾನ್ಸ್, ಬಣ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ನೀರು.

ನನ್ನ ಹೊಸ ರಚನೆ

1) ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಪ್ಪು ಆದಾಗಲೂ ನಾವು ಏನಾದರೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಸತನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೆ?
   ಹೌದು ◯ ಬಹುಶಃ ◯

2) ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ರದ ಮೇಲೆ ಬಣ್ಣ ಸಿಂಪಡಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸರಿ ಎನಿಸಿತೇ?
   ____

3) ಹೊಸ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಲು, ನೀವು ಏನನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?
   ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವಾಗ ______________________________

4) ನಾವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ರೀತಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೇ?
   ಹೌದು ◯ ಇಲ್ಲ ◯
   ಹೌದು ಎನ್ನುವುದಾರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

5) ನಾವು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ?
   - ☐ ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.
   - ☐ ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ.
   - ☐ ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
   - ☐ ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಮನುಷ್ಯರು.

6) ಅದನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ;
   ಮೊದಲು ತಪ್ಪಾಗಿ, ನಂತರ ಹೊಸದಾಗಿ ರಚಿಸಿದ, ಅದು ಖುಷಿಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲೆ. ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಮತ್ತು ನಾನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮರ್ಥನಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ತಪ್ಪುಗಳು ನಮಗೆ ಕಲಿಯಲು, ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಸದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೀವು ಚಿಮುಕಿಸಿದ ಬಣ್ಣದಿಂದಾಗಿ ಹೊಸ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿದಂತೆ, ನಾವು ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುವಾಗ ಅವು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು.

4.1 Our World in Books

There are billions of people on our earth. How much do we know about them? Do you think it is important to know about them?

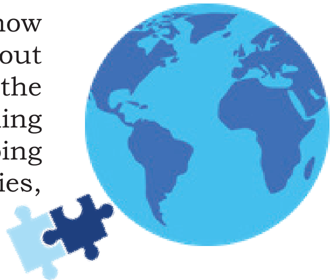
Discuss with teacher:
Should we know or not about people living in other countries, other states, other cities.

Books can take us far and wide. And they cost very little.

Newspapers too carry news from far and wide.

Share with your class mate what you like to read and in which language.

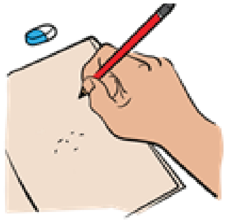
Reading helps us not only find out how other peoples life, they also tell us about other things - like what's happening in the plant and animal world, what's happening to our environment, what people are doing about it. We can also read about stories, puzzles, general knowledge.



©KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Discuss in groups of 4:
How books help us.

Ask each group how books are helpful.
List all responses on the board.
Is there anyone in the class who writes stories or jokes?



Reading opens the world to me and makes me understand things better.

Think and Do: What would I like to learn about? How can I find books to read on the topics I like? Like spiders, rivers of India, how numbers were discovered etc.
Ask in your family and neighbourhood if there is anyone who writes stories or poems or jokes. Speak with them about when they started doing this, why they do this.

4.1 ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚ

ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು? ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?

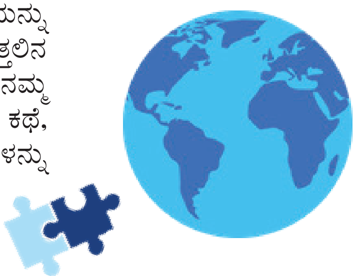
ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:
ನಾವು ಇತರ ದೇಶಗಳು, ಇತರ ರಾಜ್ಯಗಳು, ಇತರ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ?

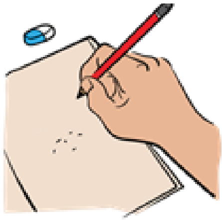
ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಲ್ಲವು. ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬೆಲೆ ಕೂಡ ಬಹಳ ಮತ್ತು ಅವು ಕಡಿಮೆ.

ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಕೂಡ ದೂರದ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಏನನ್ನು ಓದಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಯಾವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಓದಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

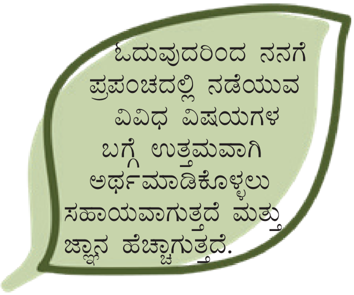
ಓದುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಜನರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ, ಪ್ರಾಣಿ, ಸಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯರ ಕುರಿತಾಗಿ ನಮ್ಮ ಓದಿನ ಹವ್ಯಾಸ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಓದುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಥೆ, ಒಗಟು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ, ಅನುಭವ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.





ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:
ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿಗೂ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಥೆಗಳು ಅಥವಾ ಹಾಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ ಹವ್ಯಾಸ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಇದೆಯೇ?



ಓದುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ:
ನಾನು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ? ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹುಡುಕಬಹುದು? ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜೇಡಗಳು, ಕೀಟಗಳು, ಭಾರತದ ನದಿಗಳು, ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು ಇತ್ಯಾದಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಕಥೆಗಳು, ಕವನಗಳು ಅಥವಾ ಹಾಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆಯೇ, ಹಾಗಾದರೆ ಅವರು ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಏಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

©KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

4.2 Step into My Story

Empathy

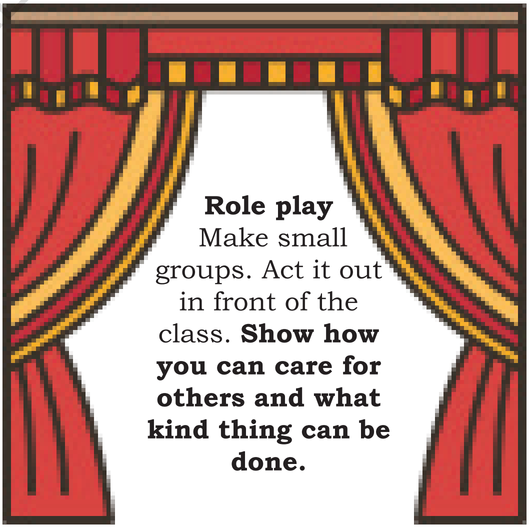
Every day in school, your friends feel different feelings: happy, sad, left out, proud or even embarrassed. Sometimes, we do not notice or we do not know what to say. But when we take a moment to think about how they might be feeling, we start building empathy.

These are some ways in which you know you have empathy :

- I helped a friend who was hurt or sad.
- I shared something because someone did not have it.
- I noticed someone sitting alone and sat with them.
- I gave my time and support when someone was upset.
- I said sorry when I hurt someone's feelings.
- I listened to a friend when they wanted to talk.

Activity :
In groups of 4 : Discuss and share what you would do in each of these situations

Your friend is sitting with some other friend during lunch. They did not ask if you wanted to join them and ignored you.	A classmate painted something really well and the teacher praised them. You also painted well but no one noticed.
You fall down while playing and hurt your knee. Your friends noticed and did not help you.	You made a mistake while reading in front of the class and a few children laughed.



Role play
Make small groups. Act it out in front of the class. **Show how you can care for others and what kind thing can be done.**

Empathy helps me care, listen, and support others in small but important ways

When we try to understand what someone else is feeling, we become kinder.

Think and Do: Connect with your family members. Try to understand how they are feeling. Talk to them about it.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTRS

4.2 ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ

ಪ್ರತಿದಿನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ: ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ಹತಾಶೆ ಅಥವಾ ಮುಜುಗರ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವರು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ(empathy) ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

- ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ನೋವು ಅಥವಾ ದುಃಖದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ.
- ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಿ ಇಲ್ಲದ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಾಗ ನಾನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.
- ಸ್ನೇಹಿತನು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಕೂರುತ್ತೇನೆ.
- ಯಾರಾದರೂ ಬೇಸರಗೊಂಡಾಗ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಇತರರ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೋಯಿಸಿದಾಗ "ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ.
- ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸಿದಾಗ ನಾನು ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಸಹ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ :
ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪು ಮಾಡಿ : ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ/ತೆ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆಯದೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.	ನೀನು ಮತ್ತು ನಿನ್ನ ಸಹಪಾಠಿ ಇಬ್ಬರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿದ್ದೀರಾ, ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಗಳಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಗಮನಿಸಲಿಲ್ಲ.
ನೀನು ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ನಿನಗೆ ನೋವುಂಟಾಗಿದೆ. ನಿನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಗಮನಿಸಿದರೂ ನಿನಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.	ನೀವು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಓದುವಾಗ ತಪ್ಪು ಓದಿದ್ದೀರಿ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ನಗುತ್ತಾರೆ.

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ:
ನೀವು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆಲ್ಲ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಈ ಮೇಲಿನ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ನಟನೆ ಮಾಡಿ.

ಸಹಾನುಭೂತಿಯು ನನಗೆ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು, ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲೂ ಇತರರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇರೆಯವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

4.3 ನನ್ನ ಒಳಗಿನ ಹವಾಮಾನ

ಹೊರಗೆ ಸೂರ್ಯ, ಗಾಳಿ, ಮಳೆ, ಕತ್ತಲೆ, ಇವು ಬಂದು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಒಳಗಿನ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಭಯಪಟ್ಟಾಗ ಅಥವಾ ದುಃಖಪಟ್ಟಾಗ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ಮುಂದೆ ಓದಿ.

ಹೊರಗಿನ ಹವಾಮಾನ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ನನ್ನೊಳಗಿನ ಹವಾಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿನಗೂ ಹೀಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಾ? ಒಂದೊಂದು ದಿನ ನನ್ನೊಳಗೆ ಬಿಸಿಲು ಹರಡಿದಂತೆ; ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು ಮೂಡಿದಂತೆ. ಆಗ ಅನಿಸುತ್ತೆ, ನಾನು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಅಂತ! ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ನನ್ನೊಳಗೆ ಮೋಡ ಕವಿದ ವಾತಾವರಣ. ಏನನ್ನಾದರೂ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ದಿನ ಏಳುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಂಯ್ ಅಂತ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ? ಒಂದು ರೀತಿ ಸುಸ್ತು. ಆಗ ನಾನು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ, ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ... ...ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ದಿನ ನನ್ನೊಳಗೆ ಮಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿದೆ ಅನಿಸುತ್ತೆ. ಟಪ ಟಪ !!

ಮಳೆ ನನಗೆ ಬೇಸರ ತರಿಸುತ್ತೆ; ಗುಡುಗು ಮಿಂಚುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಳೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರಿಸುತ್ತೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನ್ನೊಳಗಿನ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೂ, ಹೊರಗಿನ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೂ ಒಂದಿಷ್ಟೂ ಹೊಂದಿಕೆ ಆಗಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನ್ನೊಳಗಿನ ಹವಾಮಾನ ನನಗೆ ಬೇಕು ಅಂದಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಾನು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಅಂದುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇನೊ ಹಾಗೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಅನಿಸೋದು ಸರಿಯಾ? ಹೌದು, ಖಂಡಿತ ಸರಿ.

ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಹವಾಮಾನವು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ ಎನಿಸಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅವರಿಗೂ ಒಳಗಿನ ಹವಾಮಾನ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮಗೆ ಸಹಕರಿಸಿದ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ತೋರಿದವರಿಗೆ ನೀವು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ.

ಚರ್ಚಿಸಿ;

1. ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನವನ್ನು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ?
2. ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಗಾಳಿ ಅಥವಾ ಮೋಡ ಕವಿದ ಭಾವನೆ ಬಂದಿದೆಯೆ? ಯಾವಾಗ? ಏಕೆ?
3. ನೀವು ಅದನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗಾದರು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಿರಾ? ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

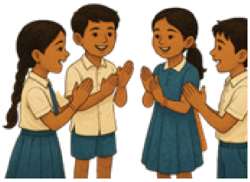
5.1 Find the Leader

We live and learn together. Should everyone get the chance to learn? To lead? To do what they really want to do to make our world a safer, better place to live in? Lets explore!

Teachers can discuss prior the activity
Have you ever looked around and noticed how different we all are?
How do you think we are different ?
Everyone learns and plays in different ways. That is why it is important to make sure everyone can join, feel included, and get a fair chance whether it's during games, group work, or class discussions. Lets play a game and try to understand this.

Activity: Guess the Leader!

1. Everyone stands in a circle.
2. Choose one friend to go outside or close their eyes.
3. While they wait, the class picks one secret leader.
4. This leader will do fun actions (like clapping, jumping, dancing), and everyone else must copy the actions quickly to hide who the leader is.
5. The friend comes back and stands in the middle of the circle.
6. His/ Her task is to watch carefully and guess who the leader is.
7. The leader should keep changing actions while trying not to get caught.
8. Continue this activity in few rounds and have fun.



Discuss

- What did you enjoy most about the game?
- Was it easy or hard to follow the leader's actions? Why?
- Think about : how would you play this game with differently abled friends?
- What can do we do in our class or school that can make everyone feel like they are a leader ?

Think

Sometimes, we do not notice when someone feels left out. So let us ask ourselves:

- Can I invite someone who is sitting alone?
- Can we change the game so that all of us can play?

By noticing what others need and make changes to include them, I make our world kinder and stronger.

A fair classroom is not where everyone does the same thing, but where everyone gets a chance to shine in their own way.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

5.1 ನಾಯಕನನ್ನು ಹುಡುಕಿ

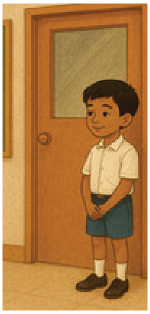
ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬದುಕಲು ಮತ್ತು ಕಲಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಗಬೇಕು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ವಾಸಿಸಲು, ಸಮಾನತೆಯಿಂದ ಬದುಕಲು ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೊದಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಇದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು:

ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಎಷ್ಟೊಂದು ವಿಭಿನ್ನ ಜನರಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ನೀವು ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನರು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

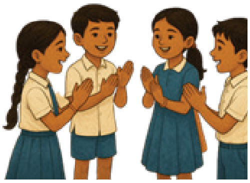
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಆಡುತ್ತಾ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ 'ತಾನು ಭಾಗವಹಿಸಿರುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬ ಭಾವ ಬರುವಂತೆ, ಆಟ ಆಡುತ್ತಾ ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ನಾಯಕನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ.



1. ಎಲ್ಲರೂ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
2. ಯಾರು ತರಗತಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿರಿ.
3. ಅವರು ಹೊರ ಹೋದ ಬಳಿಕ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿರುವಾಗ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಒಬ್ಬ ನಾಯಕನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರಿ. ಈ ನಾಯಕ ಮಾಡಿದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು (ಆಕ್ಷನ್) ಉಳಿದ ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ನಾಯಕನು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
4. ಹೊರಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಒಳಗೆ ಬಂದು ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಾಯಕನನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
5. ನಾಯಕನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೊಸ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೆ ವಿನೋದದಿಂದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರಂತರ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇನ್ನುಳಿದ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ನಾಯಕನು ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
6. ನಾಯಕನನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.
   ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED



ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ

- ಆಟದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾದದ್ದು ಏನು?
- ನಾಯಕನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿತ್ತೇ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತೇ? ಏಕೆ?
- ಯೋಚಿಸಿ: ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದರೆ ನೀವು ಈ ಆಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಡುತ್ತೀರಿ?
- ನಮ್ಮ ತರಗತಿ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಾಯಕರೆಂದು ಭಾವಿಸುವಂತೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ:

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಯಾರಾದರೂ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆಂದು ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಣ:

- ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಕರೆದು ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?
- ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆಡುವಂತೆ ನಾವು ಆಟವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದೇ?

ಬೇರೆಯವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅವುಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾನು ಅಂತಹ ಸಹೃದಯ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಥ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತೇನೆ.

ಮಾದರಿ ತರಗತಿ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವ ಸ್ಥಳ.

6.1 Who Can Be A ...?

We hear a lot of people talk about what they want to be, what they want to do, what kind of a job they want. Some people may ask you as well - what do you want to be once you grow up? What is your answer?

I want to be a ____ when I grow up.

How do we decide what we want to be?

Tick what made you decide:

1. I like what this job requires. I think I will like doing it. ☐
2. I am interested in this kind of work. ☐
3. My older cousins and family members do this kind of work. ☐
4. My family tells me that this kind of work is right for me. ☐
5. People of my gender do this kind of work. ☐

Time with Teacher:
Make a list of all the kind of work you have seen people do. Arrange them from A-Z.
Now, against each profession write the gender of the person who can do it. It means that the person will have the physical capacity to do that job.

Agriculturist
Accountant
Artist
Astronaut
Barber
Chef
Doctor
Electrician
Firefighter
Gardener
Journalist
Judge
Lawyer
Musician
Nurse
Pilot
Teacher
Veterinarian

Discuss in groups of 4

- What have you heard people in your community say about certain jobs and which gender should do them?
- Do you agree with this? Do you think people of all genders are equally intelligent?
- Do you have all the qualities needed to do a job?
- Have you seen male nurses and female soldiers?

People of all genders can do all kinds of jobs.

Think and Do: What will you say to people who tell you that you can't do a job or shouldn't do a job because of your gender?

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

6.1 ಏನಾಗಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ ?

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಮುಂದೆ ತಾವು ಏನಾಗಬೇಕೆಂದು, ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು – ನೀವು ದೊಡ್ಡವರಾದ ನಂತರ ಏನಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವೇನು?

ನಾನು ದೊಡ್ಡವನಾದಾಗ ______________________ ಆಗಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾವು ಏನಾಗಬೇಕೆಂದು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು?

ನೀವು ಹೀಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

1. ಈ ಕೆಲಸದ ನಿರೀಕ್ಷೆ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿದೆ, ಅದರಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ. ☐
2. ನಾನು ಈ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ☐
3. ನನ್ನ ಅಣ್ಣ–ತಂಗಿಯರು ಮತ್ತು ಮನೆಯವರು ಈ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ☐
4. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರು ನನಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸವೇ ಸರಿಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ☐
5. ನನ್ನ ಲಿಂಗದವರು ಈ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ☐

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ:

ನೀವು ನೋಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು 'ಅ' ನಿಂದ 'ಳ' ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ!

ಈಗ ಪ್ರತಿ ಉದ್ಯೋಗದ ಮುಂದೆ ದೈಹಿಕ ಬಲ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಬರೆಯಿರಿ. (ಪುರುಷ/ಮಹಿಳೆ)

ಲೆಕ್ಕಿಗ
ಕಲಾವಿದ
ಗಗನಯಾತ್ರಿ
ಕ್ಷೌರಿಕ
ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು
ವೈದ್ಯ
ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಷಿಯನ್
ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳ
ತೋಟಗಾರ
ಪತ್ರಕರ್ತ
ನ್ಯಾಯಾಧೀಶ
ವಕೀಲ
ಸಂಗೀತಗಾರ
ನರ್ಸ್
ಪೈಲಟ್
ಶಿಕ್ಷಕ
ಪಶುವೈದ್ಯ

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ;

- ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಜನರು ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ?
- ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಲಿಂಗದವರು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ?
- ನೀವು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ?
- ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳ ಜನರು ಸಮಾನವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ?
- ನೀವು ಪುರುಷ ನರ್ಸ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಸೈನಿಕರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ?

ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳ ಜನರು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಲಿಂಗತ್ವದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಜನರಿಗೆ ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

7.1 Do Ads Tell The Whole Truth?

People make a lot of things to sell to us like toys, clothes, shows, bags, soaps, fairness creams, energy drinks etc. These things are made in a factory that employs a lot of people. To sell these products and pay all employees and make a profit for the owner, the company puts out advertisements. Let us take a closer, critical look at advertisements.

Make a list of things you buy for your own use:

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Here are two advertisements about fairness creams:

Discuss in groups of 4: What truths are these ads telling? Are there any lies that they are telling? What are they hiding?

How do these advertisements make you feel about yourself? Does success depend on how you look? Can putting these creams help you do better in a race or in a test? What helped these famous people make a difference for our country?

Thinking about all these things logically from all angles is called ***critical thinking.*** *Thinking critically can help us make better decisions regarding our food, what we put on our body, what we read, what we put our energy into! Eating healthy food, making sure we get enough protein, vitamins and minerals can make us healthier, improve our skin and strengthen our bones.*
It is a sure way to have a healthier skin too!!

Critical thinking helps me make smart choices.

Think and Do: Think about the things you buy. Why are you buying them? Are they good for you? or is it because of the advertisements you saw?

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

7.1 ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆಯೇ?

ಜನರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಟಿಕೆಗಳು, ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಚಪ್ಪಲಿಗಳು, ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳು, ಸಾಬೂನುಗಳು, ಫೇರ್‌ನೆಸ್ ಕ್ರೀಮ್ಗಳು, ಶಕ್ತಿ ಪಾನೀಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು, ಎಲ್ಲಾ ನೌಕರರಿಗೆ ಸಂಬಳ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಮಾಲೀಕರಿಗೆ ಲಾಭ ಗಳಿಸಲು, ಕಂಪನಿಯು ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಖರೀದಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ:

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

ಇಲ್ಲಿ ಫೇರ್‌ನೆಸ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿವೆ:

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ: ಈ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಯಾವ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಅವು ಏನಾದರೂ ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆಯೇ? ಅವು ಏನನ್ನು ಮರೆಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಈ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ?

ಯಶಸ್ಸು ಎಂಬುವುದು ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆಯೇ?

ಈ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಈ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಅವರ ಯಾವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವು?

ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನೀವು 'ಫೇರ್ ಅಂಡ್ ಲವ್ಲಿ' ಆಗಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು **ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಬಳಕೆ, ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಚಿಂತನೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಹುದು.

ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ನನಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ನೀವು ಖರೀದಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಖರೀದಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ನೋಡಿದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಖರೀದಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಖರೀದಿಸುತ್ತೀರಾ?

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

7.2 ಆಮೆಯು ಹಾರಿತು

'ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಾರಾಡಲು ಬಿಡಿ' ಎಂದು ಆಗಾಗ ನಾವು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. 'ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇರು, ಮೂರ್ಖನಾಗಬೇಡ' ಎಂದೂ ಸಹ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರೀ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆಯೇ? ಕೆಲ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದಷ್ಟು ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಬನ್ನಿ ಇಲ್ಲೊಂದು ತಮಾಷೆಯ ಕತೆ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಓದೋಣ...

ಕೆರೆಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಆಮೆ, ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಚಂದವಾಗಿ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡಿತು.

"ಹಾರುವುದು ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತೆ!" ಎಂದುಕೊಂಡಿತು. ಒಂದು ಸಂಜೆ, ಕೊಕ್ಕರೆಗಳು ವಿಶ್ರಮಿಸಲು ಕೆಳಗೆ ಬಂದಾಗ, ಆಮೆ, "ಮುಂದಿನ ಸಲ ನನ್ನನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತಿರಾ?" ಎಂದು ಕೇಳಿತು.

ಕೊಕ್ಕರೆಗಳು ಆಗಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ತಲೆಯಾಡಿಸಿ, "ಹಾರಾಟ ಆಮೆಗಳಿಗಲ್ಲ. ನೀನು ತುಂಬಾ ಭಾರ. ನೀನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕಾದೋನು" ಅಂದವು.

ಅದೇನೇ ಆಗಲಿ, ಆಮೆಗೆ ತನ್ನ ಕನಸನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲು ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಹಕ್ಕಿಗಳು ಹೇಗೆ ಹಾರುತ್ತವೆ, ಗಾಳಿ ಹೇಗೆ ಮರವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಆಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿತು.

ಪ್ರತಿದಿನ, ಅದು ಕೆರೆಯ ಸುತ್ತ ನಡೆದಾಡುತ್ತಾ ತನಗೆ ಹಾರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿತು – ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್‌ಗಳು, ಹರಿದು ಬಿದ್ದಿದ್ದ ಮೀನುಗಾರರ ಬಲೆಯ ದಾರಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತುಗಳು.

ವಸ್ತುಗಳ ರಾಶಿ ದೊಡ್ಡದಾದಂತೆ, ಆಮೆ ಹಾರಲು ಯಂತ್ರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿತು. ಅದು ಎಲೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತುಂಡುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಫ್ಯಾನುಗಳಿದ್ದವು. ಅದರ ಹಾರಾಟದ ಸಂಭ್ರಮದ ದಿನದಂದು, ಕೊಕ್ಕರೆಗಳು ಕೂಡ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದವು. ಅವಕ್ಕೂ ಕುತೂಹಲ. ಆಮೆ ತನ್ನ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಕೆರೆಯ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದ ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಾರಿತು. ಆ ಯಂತ್ರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿ ಕೆರೆಯ ಸುತ್ತ ಸಾಗತೊಡಗಿತು. ಅದು ಈಗ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಹತ್ತಿತು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ನಿಧಾನವಾಯಿತು. ಆಮೆ ಮರಳಿ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂತು. "ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದೆ ಇದನ್ನು?" ಎಂದು ಕೊಕ್ಕರೆಗಳು ಕೇಳಿದವು.

ನಾನು ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಬಹುದು – ಅವು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು!

ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಯಾವುದಾದರು ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.
2. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ "ಕಸದಿಂದ ರಸ" ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

7.3 My Superhero Character

Working in groups has its own charm. Our creativity can feed other's ideas and vice versa. Let us explore.

Create your superhero!

Take out your paper, crayons and colors. Think about what your superhero might look like.

- What kind of costume do they wear?
- What is their superhero name?
- What superpower do they have?

Draw it all on your paper. And if you like, you can write a few lines about their story where they came from and how they help people. When we are done, anyone who wants to share their superhero with the class! can share it.

Superhero role play

Now, let us bring our superheroes to life! Each of you, think about one superpower you'd love to have, may be flying, invisibility, kindness, super speed or even making people laugh.

Now imagine: how would you use that power to help others?

One by one, you will come up and act it out for us. Do not worry it can be funny, serious, or even a little silly. We will cheer for every superhero.

I can work together with others and use my creativity to make magic and surprises.

See? Every superhero is unique. Some save the world by flying, others by being kind, and some by making us smile. The best part is you do not need a model to be a superhero. You already have the power to help and care for others.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

7.3 ನನ್ನ ಸೂಪರ್ ಹೀರೋ ಪಾತ್ರ

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಖುಷಿ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಇತರರ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ಅವರ ಕಲ್ಪನೆ ನಮಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬನ್ನಿ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸೋಣ.

ನಿನ್ನ ಸೂಪರ್ ಹೀರೋ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರ ಬರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ತುಂಬಿ:

- ಅವನು/ಅವಳು ಯಾವ ತರದ ಉಡುಪು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ?
- ಅವರ ಸೂಪರ್ ಹೀರೋ ಹೆಸರು ಏನು?
- ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ (superpower) ಇದೆ?

ಹಾಗಾದರೆ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಪರ್ ಹೀರೋ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದ ಜನರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು.

ನೀವು ಚಿತ್ರ ಬರೆದು ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಬಯಸುವ ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಸೂಪರ್ ಹೀರೋವನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸೂಪರ್ ಹೀರೋ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಈಗ ನಮ್ಮ ಸೂಪರ್ ಹೀರೋಗಳನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಸೋಣ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದು ಸೂಪರ್ ಪವರ್ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ; ಉದಾಹರಣೆಗೆ–ಹಾರುವುದು, ಕಾಣಿಸದೆ ಇರುವುದು, ದಯೆ, ವೇಗ, ಅಥವಾ ಜನರನ್ನು ನಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ.

ಸೂಪರ್ ಹೀರೋ ಕಲ್ಪಿಸು: ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ?

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಹೀರೋ ಪಾತ್ರ ಅಭಿನಯಿಸಿ ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ ಅದು ಹಾಸ್ಯಕರವಾಗಿರಬಹುದು, ಗಂಭೀರವಾಗಿರಬಹುದು.

ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಪರ್ ಹೀರೋಗೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಸೂಪರ್ ಹೀರೋಗಳೇ, ಕೆಲವರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಾರುವುದರಿಂದ ಜಗತ್ತನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ದಯೆಯಿಂದ ಉಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ನಮಗೆ ನಗು ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೇ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ ಸೂಪರ್ ಹೀರೋ ಆಗಲು ನಿಮಗೆ ಯಾರ ಮಾದರಿಯೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ನೀವು ಈಗಲೇ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ.

ನಾನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

8.1 Little Things, Big Ideas

Every day, we throw away many things, including paper bits, old boxes and dry leaves. But are they all useless? Sometimes, we can use them again in new and creative ways. When we reuse things, we help our Earth. We show respect for the resources we have. Let's try and look at things we think are waste, with new eyes and take care of our environment.

Activity

Go together (in a line or in groups) to look for things around the school that are not being used anymore. These could be: (Only pick safe things, no glass, wires, or dirty food waste!) Fallen dry leaves or twigs, pieces of paper, old chalk pieces, torn chart paper, empty boxes, old cardboard etc

Teacher tips

Guide students to gently be away from dirty or unsafe items. Help them to tape or stick things if they need assistance. Celebrate effort, not perfection.

In groups of 4 : Create Something New!

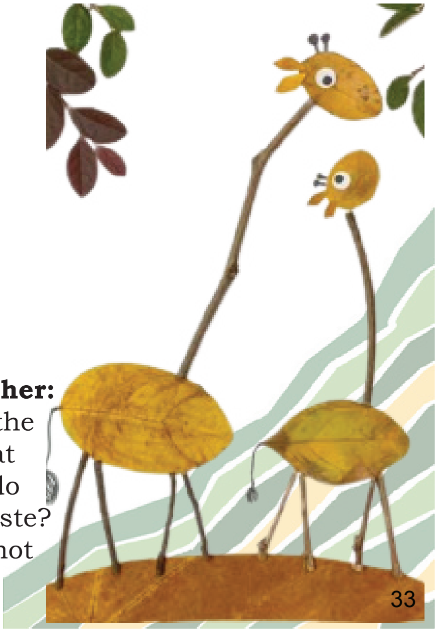
Use your imagination.
Think: "What can we make that will be useful in our class or an art?"
You could make:
A pencil holder a bookmark or a name board for your group. Everyone in the group needs to involve.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Show and Share

Each group will share what they created
Say:

- "We used…"
- "We made…"
- "It can be used for…"



When I reuse things, I show respect for nature and that I care for our world.

Discuss with your teacher:

Why do we throw away the resources we have? What are some resources we do not take care of and waste? What happens if we do not use them wisely?

8.1 ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಪ್ರತಿದಿನ ನಾವು ಕಾಗದಪತ್ರಗಳು, ಹಳೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥವೇ? ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಸ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸೋಣ. ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸೋಣ!

ಚಟುವಟಿಕೆ

ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬಿಸಾಡಿದ, ಬಳಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಿ. (ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ) ಇವುಗಳು ಹೀಗಿರಬಹುದು: ಸುರಕ್ಷಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ. (ಗಾಜು, ತಂತಿಗಳು ಅಥವಾ ಕೊಳಕು ಆಹಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯಬೇಡ) ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಕೊಂಬೆಗಳು, ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳು, ಹಳೆಯ ಚಾಕ್ ತುಂಡುಗಳು, ಹರಿದ ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್, ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಹಳೆಯ ರಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿ ಬಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೊಳಕು ಅಥವಾ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲುತಿಳಿಸಿ. ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಟೇಪ್ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಅಂಟಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸಿ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಲ್ಲ.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ; ಹೊಸದನ್ನು ರಚಿಸಿ:

ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಯೋಚಿಸಿ: "ನಮ್ಮ ತರಗತಿ ಅಥವಾ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?"

ನೀವು ಮಾಡಬಹುದು:

ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಹೊಂದಿರುವವರು ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪಿಗೆ ಬುಕ್ಮಾರ್ಕ್ ಅಥವಾ ಹೆಸರು ಬೋರ್ಡ್. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಳಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಅವರು ರಚಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೇಳಿ :

- "ನಾವು ಬಳಸಿದ್ದೇವೆ..."
- "ನಾವು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ..."
- "ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು..."

ನಾನು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಾನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು: ನಾವು ಏಕೆ ಎಸೆಯುತ್ತೇವೆ?

ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದ/ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಕೆಲವು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಯಾವುವು? ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

8.2 ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರ

ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಇಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರ
ಸುಂದರ ಪರಿಸರ

ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋಣ....

- ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕಸ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ನೀನು ಏನು ಮಾಡುವೆ?
- ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಯಾವ ಚಿತ್ರ ಇಷ್ಟ ಆಯ್ತು ಮತ್ತು ಏಕೆ?
- ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಚಾಕಲೇಟ್ ತಿಂದರೆ ಅದರ ಕವರನ್ನು ಏನು ಮಾಡುವೆ?

ನಾವು ಮಾಡುವ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬಹುದು.

8.3 Waste Segregation and Recycling

We use many things every day, such as paper and plastic. When waste is not separated properly, it harms the environment and makes recycling difficult. Separating waste correctly can protect nature and keep our surroundings clean. By practising waste segregation, we can show that we care for the environment. It is our responsibility. Let us see how we can do this in our school.

Procedure:

- Set up clearly labelled waste segregation bins.
- Conduct awareness sessions on the importance of recycling.
- Monitor and report on recycling efforts and progress.

Before: Improper dispose of wastage

After: Correct way of disposing waste and recycle

NOT TO BE REPUBLISHED © KTBS

Role of Teacher:

- Be a role model by practicing proper waste segregation.
- Educate and guide students and visitors on the importance of recycling.
- If students do not follow, explain the need to follow rules and be responsible

Role of Children:

- Understand and follow waste segregation practices.
- Actively follow recycling habits in school surroundings.

Segregating waste is a simple way to care for our environment and our future.

Think and Do: Check the waste bins in your school or home and practice putting paper and plastic into the correct bins every day.

8.3 ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಂಗಡಣೆ ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ

ನಾವು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬಹಳಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪೇಪರ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಹ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗ ನಾವು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸದೇ ಹಾಗೆ ವಿಸರ್ಜಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದರ ಮರುಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸಹ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಬಹುದು. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಂಗಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ.

ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು:

- ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೆಸರು ಬರೆದಿರುವ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಇಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಂಗಡಣೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮರುಬಳಕೆಯ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.
- ಮರುಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೊದಲು: ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲದಿರುವುದು

ನಂತರ: ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು.

NOT TO BE REPUBLISHED

ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ :

- ಸರಿಯಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಂಗಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಿ.
- ಮರುಬಳಕೆಯ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಶಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಪಾಲಿಸಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಪಾತ್ರ :

- ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಂಗಡಣೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- ಶಾಲಾ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಮರುಬಳಕೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸುವಂತಹ ಸರಳ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಕಾಗದ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಿಯಾದ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

9.1 ಗೊರಕೆ ನಿಂತಿತು

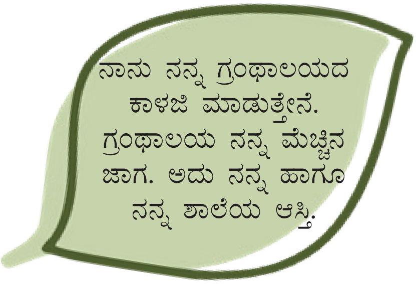
ಪ್ರತಿದಿನ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದಷ್ಟು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ-ಪಾರ್ಕುಗಳು, ಬಸ್ಸುಗಳು, ನಿಲ್ದಾಣಗಳು, ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ? ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹೋದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಓದೋಣ ಬನ್ನಿ.

ಗೊರ್.....ಗೊರ್....ರ್ ರ್ ರ್
ಮರದಲ್ಲಿರುವ ಹಕ್ಕಿ ಕೇಳಿತು "ಓ-ಹೋ
ಈ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಯಾರು ಮಲಗಿದ್ದಾರೆ?"
ಅಳಿಲು ಕಿಟಕಿಯ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಾ
ಕೇಳಿತು "ಯಾರು ಇಷ್ಟೊಂದು ಜೋರಾಗಿ ಗೊರಕೆ
ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು?"
ಚಿಟ್ಟೆಗಳೂ ಕೂಡಾ ಕಿಟಕಿಯಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿ ನೋಡಲು
ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದವು.
ಎಲ್ಲರೂ ಕಿವಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಂಡರು.
ಕಪ್ಪೆಯು ಕಿಟಕಿಯ ಹತ್ತಿರ ನೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿತು.
ಅದೂ ಕೂಡಾ ಒಳಗೆ ಯಾರು ಮಲಗಿರುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು
ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.
ಮಂಗ ಹೇಳಿತು, "ನಾನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ ಇರಿ." "ಓಹೋ! ಹಾಗಿದ್ರೆ
ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಯಾರು ಮಲಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನೋಡು."
ಜೋರಾಗಿ ನೂಕು ಐಸ್ಸಾ...
ಮಂಗ ತನ್ನ ಬಾಲವನ್ನು ಚಿಲಕಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಿ ತನ್ನ
ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಹಾಕಿ ಎಳೆದು ಬಾಗಿಲ ಚಿಲಕವನ್ನು ತೆರೆಯಿತು
ಪುಸ್ತಕಗಳಿರುವ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಮಂಗ ದೊಬ್ಬನೆ ಬಿದ್ದಿತು.

ಗೊರಕೆಯ ಶಬ್ದ ಇನ್ನೂ ಬರುತ್ತಿತ್ತು.
ಅರರೇ! ಪುಸ್ತಕಗಳು! ದಪ್ಪ ದಪ್ಪ ಪುಸ್ತಕಗಳು!
ಸಣ್ಣಕೆ ಸಪೂರ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕಗಳು–ಹಳೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಯಾವ ಯಾವ ರೀತಿ ಇವೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು!
ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ ಮಲಗಿವೆ? ಯಾರೂ ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ
ಇವುಗಳು ಮಲಗಿವೆ ಮತ್ತು ಜೋರು ಜೋರಾಗಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿವೆ.
ಅಳಿಲು ಹೇಳಿತು, “ನಾನೂ ಪುಸ್ತಕ ಓದುತ್ತೇನೆ.”
ಕಪ್ಪೆ ಹೇಳಿತು, "ನಾನೂ ಪುಸ್ತಕ ಓದುತ್ತೇನೆ.”
ಚಿಟ್ಟೆ ಹೇಳಿತು, "ನಾನೂ ಪುಸ್ತಕ ಓದುತ್ತೇನೆ.”
ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೊಂದೇ ಪುಸ್ತಕ ಓದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಂತೆ,
ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದವು ಮತ್ತು ಗೊರಕೆಯ ಸದ್ದು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.
"ನಾನು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದುತ್ತೇನೆ" – ಮಂಗ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಕುರಿತು ಇರುವ ಪುಸ್ತಕ
ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಓದತೊಡಗಿತು.

ಚರ್ಚಿಸಿ, ನಿರ್ಧರಿಸಿ:

1. ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು?
2. ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಗ್ರಂಥಾಲಯವನ್ನು ಇಂದಿನಿಂದ ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ?
3. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಅವನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
4. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ನಂತರ ಬೇರೆಯವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬಹುದು? ಚರ್ಚಿಸಿ.



10.1 Respect Road Rules

We use roads every day. They help us reach our home, our school, the market, the next village etc. Many people use the road - children, adults elderly people, people with disabilities. Some are pedestrians, some on a cycle, some in a car or a bus.

Make a list of all kinds of vehicles you have seen on the road.

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Do animals also use the road? Make a list of animals you have seen walking, sitting or crossing the road.

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Tick what you have seen people do. Add more examples of how people break traffic rules.

1. Blow the horn when a vehicle has stopped to let a person cross the road. ☐
2. Wear a helmet but not tie the strap properly. ☐
3. Come the wrong way. ☐
4. Underage children drive a scooter. ☐
5. Go beyond the speed limit and zig zag through traffic. ☐

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Discuss in groups of 4 : The rules you follow. Why do some people break these rules? Who gets hurt or harmed when people break the rules?

Being impatient, driving rashly, not being considerate of others is disrespectful. We can be respectful on the road and follow traffic rules for our safety.

Respect for each other and respect for rules makes our roads safer.

Think and Do: How and why do accidents happen? How can you stop accidents? How do you cross the road?

10.1 ರಸ್ತೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸೋಣ

ಮಕ್ಕಳು, ವಯಸ್ಕರು, ವೃದ್ಧರು, ವಿಶೇಷಚೇತನರು ಹೀಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪಾದಚಾರಿ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ, ಕೆಲವರು ಸೈಕಲ್ ಮೂಲಕ, ಕೆಲವರು ಕಾರು ಅಥವಾ ಬಸ್ ಮೂಲಕ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆ, ಪಕ್ಕದ ಹಳ್ಳಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಆಗುತ್ತದೆ.

ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ನೋಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವಾಹನಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಹ ರಸ್ತೆ ಬಳಸುತ್ತವೆಯೇ? ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ, ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಅಥವಾ ರಸ್ತೆ ದಾಟುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

ನೀವು ನೋಡಿದ ಸಂಚಾರ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಗುರುತು ಹಾಕಿ.

1. 'ನಿಲ್ಲು' ಎಂಬ ಸಂಚಾರಿ ಸಂಕೇತವಿದ್ದಾಗ ರಸ್ತೆ ದಾಟಲು ವಾಹನ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಹಾರ್ನ್ ಮಾಡುವುದು. ☐
2. ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಧರಿಸದೆ ಇರುವುದು. ☐
3. ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ತಪ್ಪು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬರುವುದು. ☐
4. ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಕೂಟರ್ ಓಡಿಸುವುದು. ☐
5. ವೇಗದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಮತ್ತು ಸಂಚಾರದ ಮಧ್ಯೆ ಅಂಕುಡೊಂಕಾಗಿ ಓಡಿಸುವುದು. ☐

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಕೆಲವರು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತಾರೆ? ಜನರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಾಗ ಯಾರಿಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ?

ಅಸಹನೆ, ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು, ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಗಣನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಂಚಾರಿ ನಿಯಮದ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಯಾರೂ ಗೌರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ನಾವು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಪರಸ್ಪರ ಕಾಳಜಿ, ಗೌರವ ಮತ್ತು, ನಮ್ಮ ಸಂಚಾರಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಇವುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ಅಪಘಾತಗಳು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ? ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು? ರಸ್ತಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ದಾಟುವಿರಿ?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.2 ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ

ಸುರಕ್ಷತೆ ಎನ್ನುವುದು ಯೋಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ನಾವು ಯೋಚಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ನೀನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳ ಚಿತ್ರದ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಸರಿ (☑) ಗುರುತು ಹಾಕಿ.

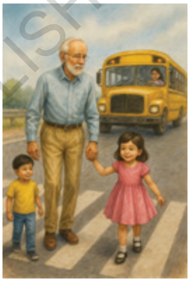
ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡಬಾರದು. ◯

ರಸ್ತೆ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ◯

ಯಾವಾಗಲೂ ಪಾದಚಾರಿಗಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ◯

ವಿದ್ಯುತ್ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಿಲ್ಲದೆ ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ◯

ಬೆಂಕಿ ಹಾಗು ಪಟಾಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತೇನೆ. ◯



ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್ ಮೂಲಕವೇ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟುತ್ತೇನೆ. ◯

ಬಿಸಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ◯

ನನ್ನ ಆಟದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ◯

ಸರದಿ ಸಾಲನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ◯

ನಾನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದು, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ಸುರಕ್ಷತೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ನೀವು ಪಾಲಿಸಿರುವ ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.3 Traffic Sign Board

(Mandatory, Informative and Cautionary)

In public places like schools, roads and playgrounds, rules help everyone stay safe and organised. Traffic signboards show us what to do, what to be careful about and what information we need. Following rules and signs makes shared spaces safe and easy to use for everyone.

Procedure:

- Install all types of traffic signboards in the school campus. Signs help people learn about and follow rules.
- The signs can be mandatory, cautionary or informative
- Customise the signboard based on the school environment (e.g.). Mandatory - no running zone, Cautionary - no talking zone and Informative - dispose waste in dust bin only.

Which picture below has signs?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Role of Teacher:

- Be a role model by following all traffic signboards installed on campus.
- Educate and guide students and visitors to understand and follow mandatory, cautionary, and informative signs.
- If students do not follow, explain the importance of rules and the need to be self disciplined.

Role of Children:

- Observe and follow all traffic signs within the school premises.
- Respect mandatory rules (e.g., no running zones), cautionary alerts and informative signs (e.g., talking zones, waste disposal).

Rules and sign boards guide us to act safely and responsibly in public places.

Think and Do: Look for different signboards in your school or nearby area and follow them carefully throughout the day.

Class, let me share a story about a plane accident in Japan. A big plane with 379 people crashed into a smaller plane at the airport. There was a fire, but everyone survived?
How Maam?
JAPAN AIRLIN
The passengers and crew stayed calm and followed safety rules.
Stay calm,
LEAVE YOUR BAG
That's amazing! What can we learn from this?
It teaches us that following rules is important, not just in emergencies, but every day. When we follow rules, we keep ourselves and others safe.
Follow rules and be safe

10.3 ಸಂಚಾರಿ ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳು

(ಕಡ್ಡಾಯ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಸೂಚಕಗಳು)

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಾದ ಶಾಲೆಗಳು, ರಸ್ತೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಸಂಚಾರಿ ನಿಯಮಗಳು ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಚಾರಿ ಸಂಕೇತ/ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹಾಗೂ ಪಾಲಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು

- ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂಚಾರ ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದೆ. ಈ ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳು ಜನರಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ.
- ಅವುಗಳೆಂದರೆ – ಕಡ್ಡಾಯ ಸೂಚನೆಗಳು, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಸೂಚನೆಗಳು.
- ಶಾಲೆಯ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕಡ್ಡಾಯ ಸೂಚನೆ –ಯಾರೂ ಓಡಾಡಬಾರದ ಪ್ರದೇಶ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಸೂಚನೆ –ನಿಶಬ್ದ ವಲಯ/ಪ್ರದೇಶ, ಮಾಹಿತಿ ಸೂಚನೆ – ಕಸವನ್ನು ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲೇ ಹಾಕಬೇಕು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಚಿತ್ರ ಯಾವುದು?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ:

- ನಾವು ಸ್ವತಃ ಈ ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬೇಕು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಸಂದರ್ಶನ ನೀಡುವವರಿಗೆ ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಕೇತಗಳಾದ ಕಡ್ಡಾಯ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿ ಸೂಚನೆಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯಾರಾದರೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ನಿಯಮಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತಿನ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಪಾತ್ರ:

- ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಚಾರಿ ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಕಡ್ಡಾಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಓಡಾಡಬಾರದ ಪ್ರದೇಶ) ಗೌರವಿಸಬೇಕು.
- ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾಹಿತಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ನಿಶಬ್ದ ವಲಯ,, ಕಸ ವಿಸರ್ಜನೆ) ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು.

ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸೂಚನಾ /ಸಂಕೇತ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ದಿನವಿಡೀ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಿ.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳೇ, ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಮಾನ ಅಪಘಾತದ ಕುರಿತು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ 379 ಜನರನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವಿಮಾನವು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಮಾನಕ್ಕೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯಿತು. ಅಪಘಾತದ ನಂತರ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು, ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬದುಕುಳಿದರು.
ಅದು ಹೇಗೆ ಮೇಡಂ?
JAPAN AIRLIN
ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಮತ್ತು ವಿಮಾನದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು, ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರು.
ಶಾಂತವಾಗಿರಿ
LEAVE YOUR BAG
ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಾವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮನ್ನೂ ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ನಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.
ಓಹ್ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ ! ಇದರಿಂದ ನಾವು ಏನು ಕಲಿಯಬಹುದು?
ನೀವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ

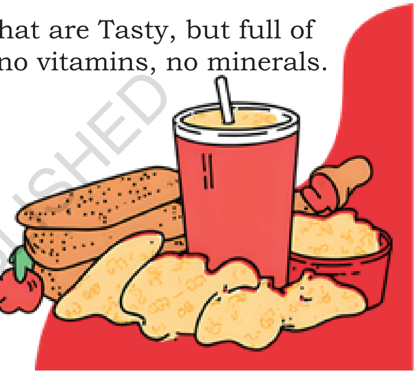
10.4 What Does My Food Contain?

We read about health and healthy foods. But have we learnt the lesson? Do we really choose healthy foods when we are having a snack or lunch or dinner?

Discuss in groups of 4:
The food that you like to eat which are not healthy.

We sometimes get tempted by the look or the smell of the food or because it is sweet or salty or fried in oil. All these things taste good and our taste buds want it. Our brain also tells us to go for it. It wants energy. I wants to feel good.

Here are some Junk Foods that are Tasty, but full of empty calories - no protein, no vitamins, no minerals.



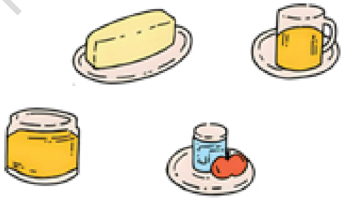
What can we do?
We can pause. Think. Find out. Then choose our food and snacks.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

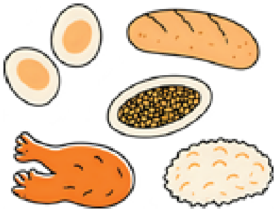
On the other hand:

Complex carbohydrates give us energy.

Fats give us vitamins and energy.



Proteins are the body Builders - they make our bones and muscles stronger.



Vitamins and minerals help our immune system and keep the cells working well.

I can learn about food and choose healthy ones.

Think and Do: What food will you choose from the list above? How can you control your desire for junk food? Ask your family members to help you make better choices.

10.4 ನನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ಇವೆ?

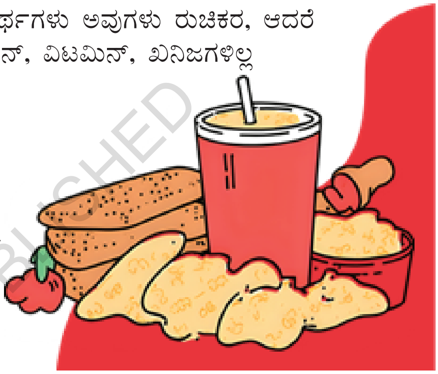
ನಾವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ? ನಾವು ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ತಿಂಡಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ/ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೇ?

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ: ನೀವು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಲ್ಲದ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ

ನಾವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಅದರ ವಾಸನೆ, ಸಿಹಿ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣದ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಸಹ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನಮಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಜಂಕ್ ಆಹಾರ-ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅವುಗಳು ರುಚಿಕರ, ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಿಲ್ಲ-ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಗಳಿಲ್ಲ

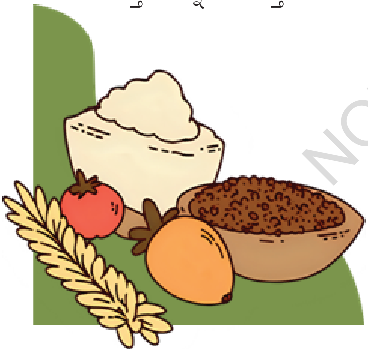
ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?
ನಾವು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಯೋಚಿಸಿ, ತಿಳಿದುಕೊಂಡು – ನಂತರ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



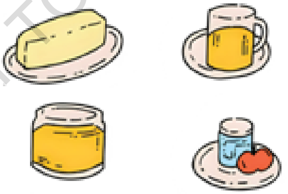
@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಗಮನಿಸಿ

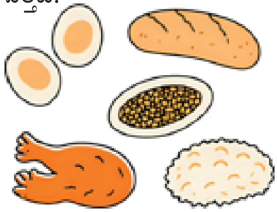
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು
ನಮಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.



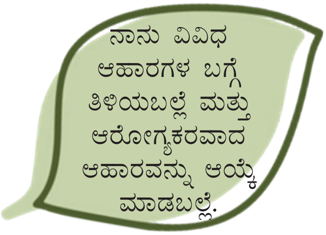
ಕೊಬ್ಬುಗಳು
ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.



ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು
ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ.



ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು **ಖನಿಜಗಳು** ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ನೀವು ಈ ದಿನ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು? ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ.

10.5 My Personal Safety

Think about a time when someone stood too close or touched you when you did not want them to. How did it make you feel? We can feel nervous, squirmy, confused, angry, okay, safe, uncomfortable.

When we say "This is my body," we also mean the space around our body where we feel safe. This is called **Personal Space.** Everyone's comfort zone is different- and that's okay. It's important to respect each other's personal space. We also follow some personal safety rules when we are with others, to keep ourselves and others safe and comfortable.

Personal Safety Rules

1. **Clothing Rule-** We keep our private parts covered in front of others. Others should also keep their private parts covered. Private parts are the parts of our body that are covered by our undergarments. Even though we do not cover our mouth, it is private too.
2. **Touching Rule-** We do not touch our private parts in front of others. Others should not touch our private parts.
3. **Talking Rule-** We can talk about private parts with our safe adults- like parents, teachers, or doctors- when we need help, or hurt, or have questions. We do not speak or nobody should speak about their or other peoples' bodies, in a way that makes them uncomfortable or sad or scared or confused.

Note: Some adults break these rules and sometimes they break the boundaries slowly. They can gain trust first by being friendly, offering help, gifts or even supporting the family. They can try to keep it secret by using guilt, threats or promises. Remember, our feelings of discomfort are warning signals; listening to them, saying a No and telling a safe adult can keep us safe.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Discuss in groups of 4: What would you do if someone made you uncomfortable- even if they were someone you know? What laws are there to protect children?

It is my body, and I can respect mine and other people's personal space.

Think and Do:
- Draw yourself wearing your favorite clothes and accessories.
- Use one color to shade parts you do not want others to touch.
- Use a different color for parts you are okay with being touched (like a handshake or high-five).

10.5 ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ

ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ – "ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?" ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆತಂಕ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಗೊಂದಲ, ಕೋಪ, ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. "**ಇದು ನನ್ನ ದೇಹ**" ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುವಾಗ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸುತ್ತಲಿನ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತಹ ಜಾಗವೂ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ – ನಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಇರುವಾಗ, ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಡಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸಹ ಪಾಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು

ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವ ನಿಯಮ – ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಇತರರ ಮುಂದೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇತರರು ತಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಹ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳು ನಮ್ಮ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚುವಂತಹ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ, ಅದೂ ಸಹ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗ ಆಗಿದೆ!

ಮುಟ್ಟುವ/ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ನಿಯಮ– ನಾವು ಇತರರ ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರೂ ನಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

ಮಾತನಾಡುವ ನಿಯಮ – ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದಾಗ, ನೋವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕಾದಾಗ, ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರಂತಹ ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಅನಾನುಕೂಲ, ದುಃಖ, ಭಯ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲ ಮೂಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಇತರ ಜನರ ದೇಹಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ/ಯಾರೂ ಮಾತನಾಡಬಾರದು.

ಗಮನಿಸಿ : ಕೆಲವು ದೊಡ್ಡವರು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮೊದಲು ಸ್ನೇಹಪರರಾಗಿ, ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ಅವರು ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವುದು, ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಆಗಾಗ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ದಾಟುತ್ತಾರೆ, ನಂತರ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಪರ್ಕದೊಂದಿಗೆ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೀರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅಪರಾಧ, ಬೆದರಿಕೆ ಅಥವಾ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ನಮಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಭಾವನೆಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು, "ಬೇಡ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು ಇವುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ: ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ – ಅವರು ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಿತರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ? ಹಾಗೆಯೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಯಾವ ಕಾನೂನುಗಳಿವೆ?

ನನ್ನ ದೇಹ ನನ್ನದು.
ನಾನು ನನ್ನ ಮತ್ತು
ಇತರ ಜನರ
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು
ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ:

- ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಅಲಂಕಾರಿಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವಂತೆ ನಿಮ್ಮಚಿತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ.
- ಇತರರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಗುರುತಿಸಿ.
- ನೀವು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಒಪ್ಪುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಹ್ಯಾಂಡ್ ಶೇಕ್ ಅಥವಾ ಹೈ–ಫೈ ನಂತಹ)

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

10.6 My Personal Safety Guide

All of us have the right to feel safe- at home, at school, on the internet and wherever we are. Sometimes, people may break body safety rules purposely or by mistake. When that happens, we can take steps to protect ourselves. Making a mistake once does not mean someone will always behave badly- but it's important to tell and get help if someone breaks safety rules.

In the same way, if anyone breaks the **Touching, Talking,** or Clothing Rule in a way that makes us feel uncomfortable, sad, scared or confused we can:

Say NO **if you can. We can say "That's not okay," "I do not like this". "Stop", Move away, or cross our arms.**

GO away from the person to another place as and when you can.

TELL a safe adult. Keep telling until you get the help you need.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Note: Sometimes it may feel hard to tell a trusted adult. We might feel ashamed, guilty or afraid they would not believe us or may get angry. But remember, it is never your fault. Even if you cannot say "No" or speak up right away, you can tell about it whenever you feel safe and ready.

Most adults, including strangers, care for children and want to keep them safe. We can keep speaking to adults until we get the help we need.

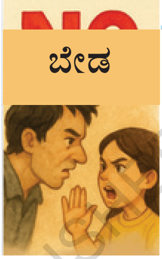
Everyone has the right to be safe. If someone breaks body safety rules, it is NOT your fault. You have the right to say "NO"

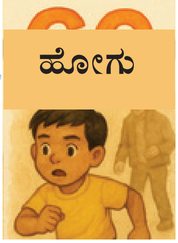
Think and Do: Work in groups of 4 - On chart paper, brainstorm and write the qualities of a safe adult (e.g., listens, believes me, helps, respects boundaries, does not keep bad secrets) and what can we do if the first adult does not help.

10.6 ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಜನರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ದೇಹದ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದಲ್ಲ – ಆದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಯಾರಾದರೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವ ನಿಯಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ, ಅದು ನಮಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ, ದುಃಖ, ಭಯ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದಾಗ ನಾವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.





"**ಬೇಡ**" ಎಂದು ಹೇಳಿ, "ಅದು **ಸರಿಯಿಲ್ಲ** ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ," "ಇದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ," **"ನಿಲ್ಲಿಸಿ"** ಎಂದು ದೂರ ಸರಿಯಿರಿ.

ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಿ. ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಹಾಯ ಸಿಗುವವರೆಗೆ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಗಮನಿಸಿ: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾರಾದರೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದಾಗ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ನಮಗೆ ನಾಚಿಕೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ 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 ಹೇಳಲು ಸಿದ್ಧರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಪರಿಚಿತರು ಸೇರಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಕರು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಹಾಯ ಸಿಗುವವರೆಗೆ ನಾವು ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಹಕ್ಕಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ದೇಹದ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಅಲ್ಲ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ, ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರ ಗುಣಗಳನ್ನು(ಉದಾ., ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ನನ್ನನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾರೆ, ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಗೌಪ್ಯತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾರೆ) ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರು ವಯಸ್ಕರು ಸಹಾಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬರೆಯಿರಿ.