ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ

Department of School Education & Literacy

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಒಳಗೊಂಡ } ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

Physical Education, Mental and Social wellbeing Including } VALUE EDUCATION

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

7

7ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ

Activity Book for Class 7 Students

2026 - 2027

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ

ಬನಶಂಕರಿ 3ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 085.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

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

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

ಸಹಕಾರ:

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

ನಿರ್ವಹಣೆ:

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

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ತಂಡ

ಶ್ರೀ ಸದಾಶಿವಪ್ಪ ಕೆ. ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸ.ಪ.ಪು.ಕಾಲೇಜು (ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ), ಮಲೆಬೆನ್ನೂರು, ಹರಿಹರ ತಾಲ್ಲೂಕು, ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿ.	**ಶ್ರೀ ಸೋಮು ಕುದುರಿ ಹಾಳ್** ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, GHPS ಶಿಂಗಾಪುರ, ಶಿಗ್ಗಾಂವ್ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ.
ಶ್ರೀ ಸಂದೇಶ್ ಹೆಚ್. ನಾಯ್ಕ್ GPT, GHPS, ಹರಪ್ಪನ ಹಳ್ಳಿ, ಆನೇಕಲ್ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆ.	**ಶ್ರೀ ಶಂಕರಪ್ಪ. ಕೆ. ಎನ್.** ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ.ಪ.ಪೂ. ಕಾಲೇಜು ಪ್ರೌಢ ಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ ನಗರನ ಹಳ್ಳಿ, ಹೊಳೆನರಸಿಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ – Knowledge Partners

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

ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡ

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

PREFACE

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

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

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

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

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

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

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

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

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

ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

To be done independently

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು

Teacher's Instructions

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿ

Ask your friends

ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

Teacher and students do it together

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

Discuss in Groups

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ

Think and Do

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Index - ಪರಿವಿಡಿ

Core Values ಮೂಲ ಮೌಲ್ಯಗಳು	Sub Values ಉಪಮೌಲ್ಯಗಳು	Title ಶೀರ್ಷಿಕೆ	Page no. ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1. Respect ಗೌರವ	Classroom Agreement ತರಗತಿ ಒಪ್ಪಂದಗಳು	1.1 Our Value Centred Classroom ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿತ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ	1-2
	Dignity of Labour ಕೆಲಸದ ಘನತೆ	1.2. My Work, My Pride ನನ್ನ ಕೆಲಸ, ನನ್ನ ಹೆಮ್ಮೆ	3-6
	Ambition ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ	1.3 ನನ್ನ ಏಳ್ಗೆಗೆ ನಾನೇ ಶಿಲ್ಪಿ	7
		1.4. Little Tara's Big Fire	8-9
2. Honesty and Integrity ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	Accountability ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ	2.1. A Genuine Apology ಕ್ಷಮೆಯಾಚನೆ	10-11
3. Emotional Intelligence & Resilience ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ	Emotional Regulation ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿರ್ವಹಣೆ	3.1 Sadness Tell me ದುಃಖ ಹೇಳುತ್ತದೆ	12-13
	Positive Self Talk ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ ಚರ್ಚೆ	3.2 ಸೋಲೂ ನನ್ನದೆ, ಗೆಲುವೂ ನನ್ನದೆ	14
4. Empathy and Compassion ಅನುಭೂತಿ	Non Judgemental Attitude ಇತರರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡದಿರುವುದು	4.1 The Friendship Interview! ಸ್ನೇಹಮಯ ಸಂದರ್ಶನ	15-18
	Active Listening ಸಕ್ರಿಯ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	4.2 Listen with a Open Heart ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಲಿಸೋಣ	19-22
	Reading as a Habit to be More Empathetic ಅನುಭೂತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು	4.3 ಮರುಗಲಿ ಬಾಳು	23-24

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

5. Diversity Equity & Inclusion
ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಸಮತೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ

Accepting People as They are
ಜನರನ್ನು ಅವರು ಇರುವಂತೆಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು

- 5.1 A School for All — ಎಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ಶಾಲೆ — 25-28
- 5.2 Rainbow Girls, Rainbow Boys — 29-30

Disability Inclusion
ವಿಶೇಷಚೇತನರನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ

- 5.3 Who Made My Body? — ಈ ದೇಹ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಸೃಷ್ಟಿ — 31-32

6. Gender Equality
ಜೆಂಡರ್ ಸಮಾನತೆ

Gender Equity
ಲಿಂಗತ್ವ ಸಮತೆ

- 6.1 ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬೇಕಿದೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ — 33

Understanding Gender
ಲಿಂಗತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

- 6.2 Appreciating Gender Differences — ಲಿಂಗತ್ವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು — 34-37

7. Scientific Temper and Creative Imagination
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ

Innovation
ನಾವೀನ್ಯತೆ

- 7.1 ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆ ಮಹಾನ್ ಬದಲಾವಣೆ — 38

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

Sustainable Choices
ಸ್ಥಿರತೆಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು

- 8.1 Dhamaka without Patakha — ಪಟಾಕಿ ಮುಕ್ತ ಆಚರಣೆಗಳು — 39-42

9. Civic Responsibility
ನಾಗರೀಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

Voting Awareness
ಮತದಾನ ಜಾಗೃತಿ

- 9.1 The Village That didn't Vote — ಮತ ಚಲಾಯಿಸದ ಹಳ್ಳಿ — 43-44

Financial Awareness
ಆರ್ಥಿಕ ಜಾಗೃತಿ

- 9.2 Consumer Protection — ಗ್ರಾಹಕರ ಸುರಕ್ಷೆ — 45-48

10. Safety
ಸುರಕ್ಷತೆ

Digital Safety
ಡಿಜಿಟಲ್ ಸುರಕ್ಷತೆ

- 10.1. Respecting Boundaries — ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು — 49-50

Personal safety
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ

- 10.2 Responding to Unsafe Behaviour — ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ — 51-54

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ — 55-65

@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 My Work, My Pride!

Every day, many people work around us to make our lives easier, like the sweeper who cleans the streets/school, the farmer who grows our food, or the vehicle driver who takes us to school. We often forget how important their work is. But imagine if no one cleaned the streets/school, or no one fixed broken wires, or food wasn't grown, life would become very difficult, wouldn't it? These jobs may not always get attention, but they are essential. Without them, our homes, schools, and communities wouldn't run smoothly. Respecting others' work and our own is the first step of becoming kind, and responsible people.

Draw a circle on the board with a title: 'People who help us everyday'. Ask students to list all types of workers they see around them at home, in school, in their village/city/community.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Example:
Sweeper, garbage collector, farmer, cook, carpenter, mason, electrician, tailor, sanitation worker, security guard, waterman, washerman, auto driver.

Saalumarada Thimmakka -
Environmental Warrior - Work is Worship

She was born into a poor family in Hulikal village, Karnataka. She worked as a daily wage labourer. Though she was illiterate, after her marriage she, along with her husband, planted around 8,000 saplings, including about 385 banyan trees, and nurtured them like their own children

Muthamma - Sanitation worker turned Panchayat President

She worked as a pourakarmika (civic worker) in Mysuru city. She contested the Gram Panchayat elections in Gundlupet taluk and was elected as a member. Later, she was chosen as the President of the Gram Panchayat in Gundlupet taluk.

Thomas Raja - Auto Driver - A saviour of destitute children

Raja, a school dropout from grade 3, began driving an autorickshaw to earn a living in Bengaluru. While on the road, he encountered destitute people sleeping on pavements and realized their plight. Despite criticism, he started sheltering homeless individuals in his home, initially just 13 people. In 1997, he founded the New Ark Mission of India (NAMI), now shelters nearly 750 destitute people, providing food, shelter and healthcare across multiple campuses in Bengaluru's outskirts.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Discuss in groups:

- Do we respect only those people who have done exceptional work/made a huge contribution to our society?
- Can we respect everyone?
- Name the professions that you respect.
- Which jobs or work you don't respect?
- What if the people doing that work stopped doing it? What wil happen? How will it impact our society?

Discuss with your teacher: 'Work Is Worship"

By respecting my work and others' work I become a more confident and kind person.

Think and Do: Choose a person you see helping around daily. Write a thank-you note to show your appreciation. Give it to that person

1.2 ನನ್ನ ಕೆಲಸ, ನನ್ನ ಹೆಮ್ಮೆ

ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಅನೇಕ ಜನರು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೀದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುವ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಆಹಾರ ಬೆಳೆದುಕೊಡುವ ರೈತರು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಆಟೋ ಚಾಲಕರು.

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಾವು ಅವರ ಕೆಲಸದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಊಹಿಸಿ ನೋಡಿ. ಬೀದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ, ಮುರಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವವರೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯದೇ ಇದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಅದೆಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು! ಅಲ್ಲವೇ? ಈ ತರಹದ ಕೆಲಸಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅವರಿಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳು, ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಜೊತೆಗೆ ಅನ್ಯರ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುವುದು ದಯಾಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಾಗರೀಕರಾಗುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ:
ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ಬರೆದು, ಅದಕ್ಕೆ 'ದಿನನಿತ್ಯ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರು' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ನೀಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಹಳ್ಳಿ, ನಗರ, ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಗಾರರನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ.

ಉದಾಹರಣೆ: ಕಸ ಗುಡಿಸುವವರು, ಕಸ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವವರು, ರೈತ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು, ಮರಗೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಗಾರೆ ಕೆಲಸದವರು, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಷಿಯನ್, ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯುವವರು, ಪೌರಕಾರ್ಮಿಕರು, ಕಾವಲು ಕಾಯುವವರು, ನೀರು ಬಿಡುವವರು, ಆಟೋಚಾಲಕ ಇತ್ಯಾದಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಸಾಲುಮರದ ತಿಮ್ಮಕ್ಕ – ಪರಿಸರವಾದಿ – ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ
ಇವರು ಕರ್ನಾಟಕದ ಹುಲಿಕಲ್ ಗ್ರಾಮದ ಒಂದು ಬಡ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಾಗಿದ್ದ ಇವರು ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ, ತಮ್ಮ ಗಂಡನ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಸುಮಾರು 385 ಆಲದ ಮರಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟು 8,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು, ಅವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಪೋಷಿಸಿದರು. ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (2019)ಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಪರಿಸರ ಸಂಬಂಧಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಭಾಜನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸೂಕ್ತ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಪತ್ತು ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೂ, ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿದ್ದ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಬದ್ಧತೆಯ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಗೌರವವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪೌರ ಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿದ್ದ ಮುತ್ತಮ್ಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆಯಾದರು.

ಇವರು ಮೈಸೂರು ನಗರದ ಬೀದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಓರ್ವ ಪೌರ ಕಾರ್ಮಿಕ ಮಹಿಳೆ. ಅವರು ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ಚುನಾವಣೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಸದಸ್ಯರಾದರು. ನಂತರ ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ ತಾಲೂಕಿನ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿಯೂ ಆಯ್ಕೆಯಾದರು.

ಥಾಮಸ್ ರಾಜಾ – ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಕ ಈ ಆಟೋಚಾಲಕ.

ಕೇವಲ ಮೂರನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಓದಿದ್ದ ಥಾಮಸ್ ರಾಜಾ, ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲಿ ಆಟೋ ಓಡಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಟೋ ಓಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಬೀದಿ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಫುಟ್‌ಪಾತ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಜನರು ಮಲಗುವುದನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವರ ಕಷ್ಟ ಏನೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇತರರು ಟೀಕಿಸಿದರೂ ಕೂಡಾ, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ 13 ಜನ ನಿರಾಶ್ರಿತರಿಗೆ ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ, ನಿರಾಶ್ರಿತರಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. 1997ರಲ್ಲಿ, ಅವರು "ನ್ಯೂ ಆರ್ಕ್ ಮಿಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (NAMI)" ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಈಗ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸುಮಾರು 750 ನಿರ್ಗತಿಕರಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ಊಟ, ವಸತಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹೊರವಲಯದ ಹಲವಾರು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ನಾವು ಅಸಾಧಾರಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅಗಾಧವಾದ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಜನರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ?
- ನಾವು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗೌರವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?
- ನೀವು ಗೌರವಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳು ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
- ನೀವು ಯಾವ ವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ?
- ಅಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಒಂದೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಅದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?

'ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ' – ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ನನ್ನ ಹಾಗೂ
ಇತರರ ಕೆಲಸವನ್ನು
ಗೌರವಿಸುವುದರಿಂದ ನಾನೊಬ್ಬ
ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ, ಕರುಣೆಯುಳ್ಳ
ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬಲ್ಲೆ

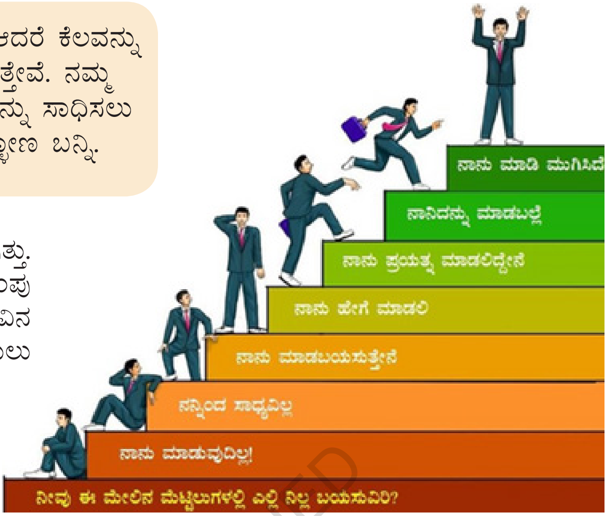
ಆಲೋಚಿಸಿ, ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ:

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುವ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪತ್ರವನ್ನು ಬರೆದು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

1.3 ನನ್ನ ಏಳ್ಗೆಗೆ ನಾನೇ ಶಿಲ್ಪಿ

ನಾವು ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಮಗೆ ಏನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಕಂಡುಕೊಳ್ಳೋಣ ಬನ್ನಿ.



ಕೇಶವನಿಗೆ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಕೆಲಸ ವಹಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಅವನೇ ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವನು ಕೆಂಪು ಮೆಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲಿದ್ದ, ಕೊನೆಗೆ ಹಸಿರು ಮೆಟ್ಟಿಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಗೆಲುವಿನ ನಗೆ ಬೀರಿದ. ಆತ ಒಂದೊಂದೇ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಏರಿ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಯಾವೆಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ಸಹಾಯಕವಾದವು?

ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಿ. ಪ್ರತಿ ಹೇಳಿಕೆಯ ಮುಂದೆ 'ಹೌದು' ಮತ್ತು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ (✓) ಗುರುತು ಹಾಕಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ನೈಜವಾಗಿರಲಿ.

ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ..................

ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ..................

ಸೋಲು ಮತ್ತು ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ....................

ಸೋಲಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಗೆಲುವಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ....................

ತಪ್ಪುಗಳು ಕಲಿಕೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ..................

ನನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ನಾನು ಕಲಿಯುತ್ತೇನೆ..................

ನನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇನೆ.....................

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ..................

ನನ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.....................

ನನ್ನ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.....................

ನಾನು ನನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ತಲುಪಬಲ್ಲೆ

ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಆಯ್ಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಸ್ವಯಂ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಕನಸು ಕಾಣಿರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅಚಲವಾದ ನಂಬಿಕೆಯಿರಲಿ, ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕನಸನ್ನು ನನಸಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

1.4 Story: Little Tara's Big Fire

Adaptation: This story is adapted from a story by the same name, written by Shreeja Rao, illustrated by Kruttika Susarla, and published by Pratham Books.

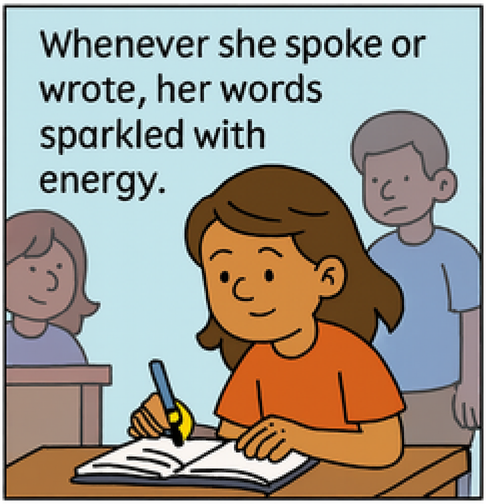
Tara was like any other girl, she laughed, skipped, and snacked on mango slices. But inside her burned a bright, fierce fire. Whenever she spoke or wrote, her words sparkled with energy.

During story time, Tara's notebook filled with ideas. When she was asked to share a story she told one about a brave girl saving her village from floods. Her story lit a spark in others soon. Avni, then more girls, were raising their hands to tell their own stories.

But not everyone appreciated Tara's fire. Some boys said she talked too much. A teacher disapproved of her messy handwriting. Even a relative thought she was "too loud for a girl." Their criticism dimmed Tara's inner flame. Doubt crept in, and her once-busy notebook sat blank. "May be I'm not good enough," she whispered.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

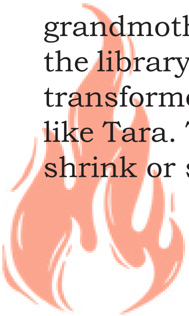
Then one day, Tara found a group of sad girls outside. The local library had closed. No one had visited in a while. They had no where to find stories. Hearing this, Tara felt a small spark reignited. She told the girls a new tale about building a paper castle filled with stories. Excited, the girls brought paper, crayons, and ideas. They began writing.



Soon, words spread. Children peeked through windows, parents paused to admire and more girls joined in eager to write. The project grew memories of old stories, books that had changed lives, and laughter filled the air.

Teenagers carried in books, the tea stall brought snacks,

grandmothers shared tales of inspiring women. Together, the town brought the library back to life. When it reopened, it was no ordinary building- it had transformed into a magical Storytelling Castle, filled with stories from girls like Tara. That day, Tara discovered that her voice had power. She need not shrink or stay quiet. Her fire, once dimmed, now blazed brighter than ever.



Yellow, orange, crimson, red- With
her voice, Tara led.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

List on the board: Diversity of interests in our class:

Each student call out their special gifts and what they would love to do? It could be drawing, dancing, singing, making puzzles and riddles, telling jokes, making friends, thinking about life, growing plants, making music, collecting stones … the list is endless!

Discuss in groups of 4:

Do we sometimes laugh at or make fun of people or even taunt them for doing something very different? Something that we don't understand easily we think is a waste of time?

I can work persistently to make my dreams come true.

Think and Do - What is your dream? What support would you need from others to make your dream come true?

2.1 A Genuine Apology!

We all make mistakes- it's a part of being human. Sometimes, our actions or words hurt others, even if we didn't mean to. When that happens, saying "sorry" is important, but not all apologies are the same. A genuine apology is more than just words. It shows that we understand the harm we caused, we take responsibility for it, and we are willing to change our behaviour. It helps rebuild trust, not just by saying we care, but by showing it through our actions.

Discussion:

What makes a genuine apology? Discuss each of the statements above with your teacher. How does apologising genuinely help the person giving it and the person receiving it? List on the board.

Tick what you think is true of a genuine apology:

- It has nice words like sorry, I wont do it again. ☐
- It is long and the person goes on repeating it. ☐
- It explains why the person did what he/she did. ☐
- It explains that the matter was not really in their hands; the situation was such that they acted like that. ☐
- It brings out the perspective of the person who did the harm as well as the person who was harmed. ☐
- It asks the person harmed to understand, to be empathetic and to forgive. ☐
- It explains that if the person is not forgiven, what troubles will arise for that person and their family. ☐
- It asks the person who was harmed to accept the apology and keep it secret, keeping it confidential, because otherwise, the person who caused the harm will lose the respect of people in society. ☐
- It says that the person is sorry for what they did and for the harm they caused. It talks about the steps they will take to alter their behaviour so that they don't cause harm to others in the future. ☐

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

When I apologize without excuses and change my harmful behavior, I build trust and show true accountability.

Think and Do: Think of a time you hurt someone- a friend, sibling, or family member. Did you apologise? Was it genuine? If you could do it again, what would you say or do differently? Write or draw one small action you can take now to make things better.

2.1 ಕ್ಷಮೆಯಾಚನೆ

ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಮಾತು ಅಥವಾ ನಡವಳಿಕೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇತರರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ "ಕ್ಷಮಿಸಿ" ಎಂದು ಕೇಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷಮಾಪಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾತುಗಳು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಕ್ಷಮಾಪಣೆ ಕೇವಲ ಮಾತಿನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇಂತಹ ಕ್ಷಮಾಪಣೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇತರರಿಗಿರುವ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ನಾವು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತೋರಿಸಿದಾಗ ನಿಜವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಚಿಸಿ :

- ಕ್ಷಮೆಯಾಚನೆ ಎಂದರೇನು? ಇಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸುವುದು, ಕ್ಷಮೆಯನ್ನು ಕೇಳುವ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಕ್ಷಮೆಯಾಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ✓ ಮಾಡಿ:

- "ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನಾನು ಮತ್ತೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಅದೇ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ☐
- ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದು ಸಂದರ್ಭ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ☐
- ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅವರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಂದರ್ಭ ಅವರನ್ನು ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ☐
- ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸುವುದು ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿದ ಮತ್ತು ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ☐
- ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸುವುದು ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ☐
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಕ್ಷಮಿಸದಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ☐
- ತಪ್ಪಿನಿಂದ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿದವರು ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಿದಾಗ, ಸಂದರ್ಭದ ವಿಷಯವನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡುವಂತೆ ಕೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ತಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ ಅವರಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ☐

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:

- ನೀವು ಸ್ನೇಹಿತರು, ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಯಿಸಿದ ಸಮಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರಿಗೆ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದರೆ, ಹೇಗೆ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?
- ನೀವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ನಾನು ಯಾವುದೇ ನೆಪ ಹೇಳದೆ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ನನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ.

3.1 Sadness Tells Me

All of us have many emotions, some feel light and happy, others feel heavy and confusing. One of these emotions is sadness. We may feel sad when we lose something important, when we feel left out, when someone hurts us, or even when we don't have a reason. It's normal to feel sad sometimes, and it doesn't mean something is wrong with us. Sadness is not a weakness, it's a message.

Discuss:

- How do we express sadness in our thoughts? (e.g., "No one cares for me.")
- How do we express sadness through your bodies? (e.g.,tired, not wanting to move, no appetite)
- How do we express it in our behavior? (e.g., staying quiet, not participating)

Write some responses in your notebook.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

Sadness is not just a feeling, it's a signal. It tells us we might need rest, comfort, help, or someone to talk to.

Draw a flower in your notebook. In the centre, write: "My Circle of Support". In the petals, write names of people they trust: friends, siblings, parents, grandparents, teachers, cousins, etc. On the stem, write: "How they help me when I feel sad" (e.g., they listen, hug me, give advice, distract me, let me cry).

Sadness says: Pay attention. Reach out. Get support

Think and Do: Ask students to create a "Sadness Reflection Jar" at home and drop a note every time they feel sad. They can write what made them sad and what can make them feel better. Once in a week, the students can read their notes to notice patterns and healing moments.

3.1. ದುಃಖ ಹೇಳುತ್ತದೆ

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಗುರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಕರ ಅನಿಸಿದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಭಾರವಾಗಿ ಗೊಂದಲಕಾರಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಃಖವೂ ಒಂದು. ನಾವು ಏನಾದರೂ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ, ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಕಡೆಗಣಿಸಿದಾಗ, ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅದು ಏಕೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಿದ್ದಾಗ ನಾವು ದುಃಖಿತರಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದುಃಖವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅದರರ್ಥ ನಮ್ಮಿಂದ ಏನೋ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ ಎಂದಲ್ಲ. ದುಃಖವು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಲ್ಲ – ಅದು ಒಂದು ಸಂದೇಶ – ಏನೋ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ.

ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ? (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, "ಯಾರೂ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.")
- ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ? (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದಣಿದಿರುವುದು, ಓಡಾಡಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.)
- ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೌನವಾಗಿರುವುದು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದಿರುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ದುಃಖವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಭಾವನೆಯಲ್ಲ, ಒಂದು ಸಂದೇಶ. ಅದು ನಮಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸಾಂತ್ವನ, ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು, ಮಾತನಾಡಲು ಹಾಗೂ ನೋವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರಾದರೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೂವಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಹೂವಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, "ನನ್ನ ಬೆಂಬಲ ವಲಯ" ಎಂದು ಬರೆಯಿರಿ. ಹೂವಿನ ದಳಗಳಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಂಬುವ ಜನರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ: ಸ್ನೇಹಿತರು, ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು, ಪೋಷಕರು, ಅಜ್ಜ– ಅಜ್ಜಿಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೂವಿನ ಕಾಂಡದ ಮೇಲೆ, "ನಾನು ದುಃಖಿತನಾದಾಗ ಅವರು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಬರೆಯಿರಿ.ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವರು ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ನನ್ನನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ನನಗೆ ದುಃಖ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ದುಃಖ ಹೇಳುತ್ತದೆ:
ಗಮನ ಕೊಡಿ.
ಸಹಾಯ ಕೇಳಿ.
ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮಾಡಿ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ದುಃಖಿತರಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ದುಃಖ ತಂದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಕೈಗೊಂಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಹಾಕಲು ಹೇಳಿ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಓದಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

3.2. ಸೋಲೂ ನನ್ನದೆ, ಗೆಲುವೂ ನನ್ನದೆ

ಇಗೋ ಇಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ! ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನೋ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೀವೂ ಹೀಗೇ ಮಾಡುವಿರಾ? ಆಲೋಚಿಸಿ ಹೇಳಿ.

ನಾನು ರಾಹುಲ್. ನಾನು ಆಟದ ಮೈದಾನದಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಬ್ಬರು ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಟವಾಡಿದೆ ಎಂದು ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿದರು. ನಾನು ಕಿರು ನಗುತ್ತಾ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿದೆ. ಅವರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯಲಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಆರ್ವಿಕಾ. ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿ ನನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದರೆ ನಾನು ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ಪ್ರಗತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾ, ಆದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ಜೆಸ್ಸಿ. ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಅಷ್ಟೇನೂ ಚಂದವಿಲ್ಲದ ನನ್ನ ಕೈ ಬರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಛೇಡಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಕೈ ಬರೆಹವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ಹುಸೇನ್. ನನಗೆ ಫುಟ್ಬಾಲ್‌ಗಿಂತಲೂ ಚೆಸ್ ಆಡುವುದೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ಏನೇ ಗೇಲಿ ಮಾಡಿದರೂ ನನಗೆ ಚೆಸ್ ಇಷ್ಟವಾದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಅದನ್ನೇ ಆಡುತ್ತೇನೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಚೀಟಿ– ಆಟ

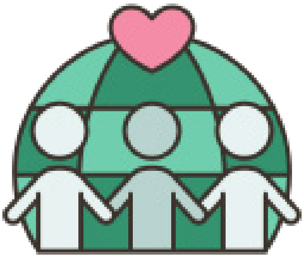
ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಚೀಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ಸೋಲು ಮತ್ತು ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಕಷ್ಟ, ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತೇನೆ
- ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ
- ಸೋಲು ಅಂತಿಮವಲ್ಲ, ಅದು ಹೊಸ ಪಾಠ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ.
- ಸಮಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ
- ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತೇನೆ
- ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಮತ್ತು ಬರೆಯೋಣ:

1. ಮೇಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಕಲಿತ ಕಲಿಕೆಗಳನ್ನು ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

4.1 The Friendship Interview!



Empathy means to understand the feeling of another person and respond without judgement. Studies show that, imagining how others experience life, supports kindness and promotes trust in friendships.

Teacher Role: Holding a Safe, Compassionate Space

- Introduce the idea of interviewing others to learn authentically about them. Stress on listening curiously without judging.
- Model active listening, maintain eye contact, nod, paraphrase what you hear, ask follow-up questions. Ensure confidentiality and respect:
- Students speak from the heart and receive appreciation in return.
- Observe, observe pair talking and gently support if someone seems hesitant.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

<u>Story: 'More Than What We See'</u>

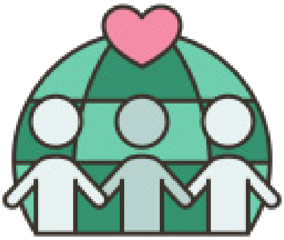
In a lively classroom, some students began to complain about a classmate who came late every morning. "He's always late," they said. "It's not fair!"

Their teacher noticed the pattern and decided to gently talk to the boy. In their quiet conversation, the child shared something that the others did not know that his mother had passed away a few months ago, and his father worked as a night security guard. Because his father came home late in the mornings, the boy had to manage everything on his own, getting ready, packing his bag, and reaching school on time at his best.

The next day, the teacher came to class and shared the boy's story not to embarrass him, but to help the others understand. When the students heard what their classmate was going through, they became silent. They felt sorry for judging him without knowing the reality.

That day, they learned a powerful lesson:

We never know what someone might be facing behind the scenes. Instead of judging, choose empathy. Instead of blaming, try understanding.



Think and Answer:

1. What surprised you about the story?
2. How do you think the boy felt when others judged him?
3. Have you ever judged someone without knowing their full story? What happened them?
4. What would you say to the boy if you were his classmate?
5. Why is it important to be kind, even if we don't understand someone's behavior?

Listening is here is more than just hearing words. It is giving someone your full attention and trying to understand how they feel and what they mean. It shows that you respect and value their perspective.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Student's interview questions:

Pair up with a classmate you do not speak to often. Take turns being Interviewer and the Listener.

Interview Questions (choose 3–4):

1. What is your favorite food?
2. What talent or interest do you have that few people know you have?
3. What is your happiest childhood memory?
4. Which is your favorite subject and why does it matter to you?
5. What is something you want to learn or try this year and what's holding you back?
6. What is something that makes you feel proud of yourself and why?
7. Can you share a time when you felt lonely or upset ? Who helped you to come out from that?
8. What is something you care more about, that others might not know?

Think and Do:

Note down one positive quality about them. Thank them for their time and trust.

....

....

....

....

....

....

....

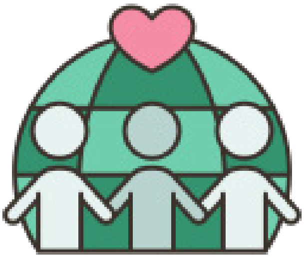
....

....

....

I can accept people as they are

4.1 ಸ್ನೇಹಮಯ ಸಂದರ್ಶನ



ಸಹಾನುಭೂತಿ ಎಂದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧರಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಬೇರೆಯವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗೆಳತನದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ: ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.

- ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿರಿ. ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು.
- ಆಲಿಸುವಾಗ ಸಕ್ರಿಯ ಆಲಿಸುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ತಲೆಯಾಡಿಸಿ, ನೀವು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ, ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ಗೌಪ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮನದಾಳದಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ಯಾರಾದರೂ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರಾ, ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರಾ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಕಥೆ: 'ನಾವು ನೋಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು'

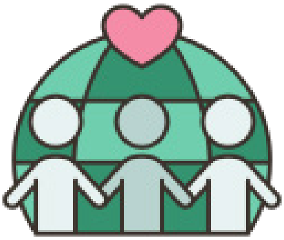
ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಡವಾಗಿ ಬರುವ ಸಹಪಾಠಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. "ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಡವಾಗಿ ಬರುತ್ತಾನೆ, ಇದು ನ್ಯಾಯವಲ್ಲ!" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಯಾವಾಗಲೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತಡವಾಗಿ ಬರುವುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಗಮನಿಸಿ ಆ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಶಾಂತ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಯದೇ ಇದ್ದ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡನು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವನ ತಾಯಿ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಮತ್ತು ಅವನ ತಂದೆ ರಾತ್ರಿ ಭದ್ರತಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡನು. ಅವನ ತಂದೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಕಾರಣ, ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ತನ್ನ ಬ್ಯಾಗನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶಾಲೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಮರುದಿನ ಶಿಕ್ಷಕರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಹುಡುಗನ ಕಥೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ಉದ್ದೇಶ ಅವನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಆಗಿತ್ತೇ ಹೊರತು ಆತನನ್ನು ಮುಜುಗರಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಲು ಅಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿ ಶಾಲೆಗೆ ತಡವಾಗಿ ಬರಲು ಕಾರಣ ತಿಳಿದು ಮೌನವಾದರು. ಅವನ ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರು ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಆ ದಿನ, ಅವರು ಒಂದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿತರು.

ಯಾರಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸೋಣ. ದೂಷಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.



ಆಲೋಚಿಸಿ, ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಕಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏಕೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು?
2. ಇತರರು ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
3. ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಅವರ ಪೂರ್ಣ ಕಥೆ ತಿಳಿಯದೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಇದರಿಂದ ಏನಾಗಿತ್ತು?
4. ನೀವು ಅವನ ಸಹಪಾಠಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಿರಿ?
5. ಬೇರೆಯವರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ, ದಯೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ?

ಇಲ್ಲಿ ಆಲಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನದು. ಅಂದರೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಅವರ ಭಾವನೆಗಳೇನು? ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವೇನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಇದು ನಾವು ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

ನೀವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತನಾಡದ ಸಹಪಾಠಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಅವರನ್ನು ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಸಂದರ್ಶಕರಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಕೇಳುಗರಾಗಿ, ಹೀಗೆ ಸರದಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂದರ್ಶನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (3–4 ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ):

1. ನೀನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಆಹಾರ ಯಾವುದು?
2. ನಿನ್ನಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಭೆಗಳು ಯಾವುವು?
3. ನಿನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದ ನೆನಪು ಯಾವುದು?
4. ನಿನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯ ಯಾವುದು ಮತ್ತು ಅದು ನಿನಗೆ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ?
5. ಈ ವರ್ಷ ನೀವು ಕಲಿಯಲು ಅಥವಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಬಯಸುವ ವಿಷಯ ಯಾವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮಾಡದಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಯಾವುದು?
6. ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನಿನಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಎನಿಸುವ ವಿಷಯ ಯಾವುದು ಮತ್ತು ಏಕೆ?
7. ನೀನು ಒಂಟಿತನ ಅಥವಾ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಅದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ನಿನಗೆ ಯಾರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು?
8. ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರದ, ನೀನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ವಿಷಯ ಯಾವುದು?

ಆಲೋಚಿಸಿ, ಮಾಡಿ:

ಅವರಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಂಡ ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣ ಯಾವುದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವರು ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಜನರು ಅವರು
ಇರುವ ಹಾಗೆಯೇ
ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

4.2 Listen With An Open Heart

When we talk about understanding each other, being caring and empathetic, we need to communicate. This means we need to let others know how we feel, what ideas we have, what is in our heart and mind. Then we need to check back with the person if they listened and understood what we were communicating. This means that when speaking we need to be as clear as possible and equally important is that we listen keenly, listen from the heart - try and understand the person and not judge them.

Mala and Raghu are best friends. One day Raghu comes to school looking very sad. Mala asks him, “Why do you look upset?” Raghu starts explaining how he lost his dog. Mala wants to tell him about his new pencil box but then she reminds herself that if she wants to understand Raghu’s situation then she must listen carefully. So she keeps quiet, nods and listens to him with full attention. When Raghu finishes, she says, “Oh, that must be hurtful.” Raghu says, “Yes, it does. Thanks for listening!”

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Activity: Listening Chair

- Divide the class into pairs. One student talks for 2 minutes about anything he/she like and the other students sits, on the listening chair and will only listen.
- After the speaker finishes, the listener will briefly summarize what the speaker said and the feelings he/she expressed.
- Swap the roles.

Discuss:

- How did it feel when someone really listened to you?
- Was it easy or hard not to interrupt?
- What can we do in real life to show that we are listening to them with our hearts?

Listening tips:

- Look at the person while others are talking; stop doing whatever you were doing.
- Nod or smile while you are listening.
- Don't interrupt in between.
- Summarize what they have said to check with the person whether you have understood what they were trying to say

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

We can speak from the heart and listen from the heart.

Think and Do: Choose one person at home and ask them about their day, what made them happy or if there was anything they feel worried about.

4.2 ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಲಿಸೋಣ..

ನಾವು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪರಸ್ಪರ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಅನುಕಂಪ ತೋರಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಏನು , ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇತರರು ತಿಳಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ನಾವು ಹೇಳಿರುವುದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇರಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಕೇಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಬಾರದು.

ಮಾಲಾ ಮತ್ತು ರಘು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರು. ಒಂದು ದಿನ ರಘು ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಬಹಳ ದುಃಖದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಾಲಾ ಅವನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ; ನೀನೇಕೆ ಬೇಸರದಲ್ಲಿರುವೆ?. ಅದಕ್ಕೆ ರಘು ತನ್ನ ಮುದ್ದಿನ ನಾಯಿ ಹೇಗೆ ಕಳೆದುಹೋಯಿತು ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾಲಾಳಿಗೆ ತನ್ನ ಹೊಸ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವಳು, ತಾನು ರಘುವಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೌನವಾಗಿ, ಆತನ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ತಲೆಯಾಡಿಸುತ್ತಾ, ಗಮನ ನೀಡಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ. ರಘು ತನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, "ಓಹ್, ಹಾಗಾದರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ನೋವಿನ ಸಂಗತಿಯೇ," ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ ಮಾಲಾ. ಅದಕ್ಕೆ ರಘು, "ಹೌದು, ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

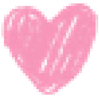
NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಆಲಿಸುವ ಕುರ್ಚಿ (Listening Chair)

- ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಲಾ ಎರಡೆರಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತನ್ನ ಇಷ್ಟದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ "ಆಲಿಸುವ ಕುರ್ಚಿ"ಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡದೇ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನೇ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಮಾತು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿವರಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಚಿಸಿ :

- ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತದೆ ?
- ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಮಾತನಾಡದೇ ಇರುವುದು ಸುಲಭ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟವಾಯಿತೇ?
- ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ನಾವು ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು ?



ಸಲಹೆಗಳು:

- ಒಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ನೀವೇನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆದ್ಯತೆಯ ಅನುಸಾರ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಅವರ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿ.
- ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಗು ಮುಖದಿಂದ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಲೆ ಆಡಿಸಿ.
- ಮಾತಿನ ನಡುವೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಬೇಡಿ.
- ಅವರ ಮಾತಿನ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಚುಟುಕಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ, ಅವರು ಏನನ್ನು ಹೇಳಲು ಬಯಸಿದ್ದರೋ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ. ಅವರ ಆ ದಿನದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ. ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷ ತಂದ ಸಂಗತಿಗಳೇನು? ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯ ಅವರ ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತೇ?

4.3 ಮರುಗಲಿ ಬಾಳು

ಕರುಣೆ ಎಂದರೆ ಇತರರ ನೋವು, ಕಷ್ಟ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ ನೋಡಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಅದು ಇತರ ಮನುಷ್ಯರು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳಿಗೂ ಸಹ ಆಗಿರಬಹುದು!

ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಬಾಲಕನೊಬ್ಬ, ಪ್ರತೀ ದಿನವೂ 'ನಾಯಿ ಮರಿಗಳು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿವೆ' ಎಂಬ ಫಲಕವನ್ನು ತೂಗು ಹಾಕಿದ್ದ ಅಂಗಡಿಯತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಒಂದು ದಿನ ಅಂಗಡಿಯವರ ಬಳಿ ನಾಯಿಗಳ ಬೆಲೆ ಕೇಳಿಯೇ ಬಿಟ್ಟ. ಅಂಗಡಿಯವರು "ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾವಿರದಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆಯವರೆಗಿನ ನಾಯಿಗಳೂ ಇವೆ" ಎಂದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಬಾಲಕ "ಅಂಕಲ್ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬರೀ 100 ರೂಪಾಯಿ ಇದೆ. ನಾನು ನಾಯಿಯನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ, ಉಳಿದ ಹಣವನ್ನು ಕಂತಿನ ಪ್ರಕಾರ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನಾಯಿಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದಾ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

ಅಂಗಡಿಯವರು ನಾಯಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಮುದ್ದು ಮುದ್ದು ನಾಯಿ ಮರಿಗಳು ಚಿನ್ನಾಟ ಆಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಒಂದು ಮರಿ ಮಾತ್ರ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲಾಗದೆ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ಆ ಬಾಲಕ 'ಸರ್ ನನಗೆ ಈ ಮರಿಯನ್ನೇ ಕೊಡಿ. ನಾನು ಇದನ್ನೇ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದ. ಆಗ ಅಂಗಡಿಯವರು 'ನೋಡಪ್ಪಾ, ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಬೇರೆ ಮರಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೋ. ಇದು ಬೇಡ' ಎಂದನು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಲಕ "ಈ ಮರಿಯೇ ನನಗೆ ಬೇಕು" ಎಂದು ಹಠ ಹಿಡಿದು ಖರೀದಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಕೊಂಡುಹೋದ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಅಮ್ಮ, "ಈ ಮರಿಯನ್ನು ಏಕೆ ಕೊಂಡು ತಂದೆ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಲಕ, "ಎಲ್ಲರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮರಿಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಈ ಮರಿಯನ್ನು ಸಾಕುವವರಾರು?" ಎಂದ. ಆಗ ಮಗನನ್ನು ಬಾಚಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಅಮ್ಮನ ಕಣ್ಣಂಚಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಜಿನುಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಬಾಲಕನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮರಿ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು? ಏಕೆ?
- ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
- ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕೈಜೋಡಿಸುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?
- ಈ ಕಥೆಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಂದೇಶವೇನು? ಅದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು?

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ಶಾಲಾ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ದೊಡ್ಡ ಪಂಜರದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೋತಿಯೊಂದು ಮುಖ ಸಪ್ಪಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪಿಳಿ ಪಿಳಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಕೂತಿತ್ತು.	ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತದೆ? ಬರೆಯಿರಿ.	
ಶಾಲೆಗೆ ಬೇರೆ ಊರಿನ ಒಬ್ಬ ಹೊಸ ಹುಡುಗಿ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಆ ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲರೂ ಅಪರಿಚಿತರು. ಅವಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಿಲ್ಲ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಳೆ.	ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವಿರಿ?	
ತಂದೆಯ ಕಡುವೈರಿಯೊಬ್ಬನ ಮಗ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಹುಡುಗ ಆತನನ್ನು ಆ ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಲು ಮುಂದಾದ.	ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಏನು?	
ತನ್ನ ವಠಾರದ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ತುರ್ತಾಗಿ ರಕ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಿಳಿದ ಬಾಲಕನೊಬ್ಬ, ತನ್ನ ಮಾವನ ಸಹಾಯದಿಂದ ರಕ್ತದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಸಲು ಮುಂದಾದ.	ಇದಕ್ಕೆ ನೀವು ಏನೆನ್ನುವಿರಿ?	

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಸಂವಹನಗಳಲ್ಲಿ
ನಾನು ದಯೆ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು
ಹೊಂದಬಲ್ಲೆ.

5.1 A School For All

Many of us are born with disabilities, and some acquire a disability due to injury or disease. Disability can be visible or invisible and can be a part of our identity. It deserves understanding, respect, and inclusion in everyday life.

Teacher's Role: Inclusive classrooms

Today, we will learn about disabilities in a way that is respectful and real. We will not pretend to 'act out' a disability, Instead, we will focus on truly understanding how different people live, learn, and solve problems in smart and creative ways. Real empathy means listening, learning, and respecting the ways people adapt and thrive.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Walk a Day wearing their Shoes:

Step A: Reflection Writing

Think: If you had this challenge for one day, how would your school day be different?

Write in full sentences.

Example:

- If I could not hear well, I might find it hard to follow the teacher without someone writing things down.
- If I could not see clearly, I would need more time to walk and to read from far away.

Step B: Group Discussion

In small groups, students choose one scenario and brainstorm solutions as a class:

- How would your school day look or feel differently with that disability?
- What challenges might you face in listening, speaking, moving or doing tasks?
- What support or accommodation would help make your day easier or more equitable?
- How can classmates show inclusion and sensitivity?

Envisioning an Inclusive School

Every student deserves equal opportunities to learn and participate, regardless of their needs. By imagining how students with visual, hearing, mobility, or learning disabilities would experience school, we can better understand how to design spaces and systems that are truly inclusive and equitable.

What are some key requirements to make a school inclusive?

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Respect and kindness are built through understanding

Think and Do: Empathy is about understanding people's experiences. By imagining a day with a particular challenge and planning respectful support, we learn how to create a more inclusive and equitable classroom for everyone. Talk to an adult and understand how they see an inclusive school?

5.1 ಎಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ಶಾಲೆ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೆ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಅಪಘಾತ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುವ ಅಥವಾ ಕಾಣದಂತಹ ಯಾವುದೇ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗುರುತಾಗಿದೆ. ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಹೊಂದಿದವರು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗೌರವ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ: ಸಮನ್ವಯ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿಗಳು

ಇಂದು, ನಾವು ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಾದ ಗೌರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಾವು ವಿಶೇಷ ಚೇತನರನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೇ, ಇಂತಹವರು ಹೇಗೆ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ, ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸೋಣ. ನಿಜವಾದ ಅನುಭೂತಿ ಎಂದರೆ ಜನರು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು, ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸುವುದು.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾವು ಒಂದು ದಿನ ಇತರರ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಊಹಿಸೋಣ:

ಹಂತ ಎ: ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ ಬರೆದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

ಯೋಚಿಸಿ: ನಿಮಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಕೆಳಗಿನ ಸವಾಲುಗಳು ಇದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಶಾಲಾ ದಿನ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ? ಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉದಾಹರಣೆ:

- ನನಗೆ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸದಿದ್ದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಬರೆದುಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ನನಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನನಗೆ ಕಣ್ಣು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೆ, ನಡೆಯಲು ಮತ್ತು ದೂರದಲ್ಲಿ ಬರೆದದ್ದನ್ನು ಓದಲು ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಂತ ಬಿ: ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ:

- ಅಂಗವೈಕಲ್ಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲಾ ದಿನವು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಯಾವ ರೀತಿ ವಿಭಿನ್ನ ಎನಿಸುತ್ತದೆ?
- ಆಲಿಸುವಾಗ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಚಲಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಯಾವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು?
- ನಿಮ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ಅಥವಾ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ?
- ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಂದಿಸುವಿಕೆ ಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತೋರಿಸಬಹುದು?

ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡ ಶಾಲೆಯ ಕಲ್ಪನೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳಿಗೆ ಅರ್ಹನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ದೃಷ್ಟಿ, ಶ್ರವಣ, ಚಲನಶೀಲತೆ ಅಥವಾ ಕಲಿಕಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ಅನುಭವನ್ನು ಊಹಿಸುವ ಮೂಲಕ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಸಮಾನವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಮುಖ್ಯ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ಅನುಭೂತಿ ಎಂದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸವಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಗೌರವಯುತ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಯೋಜಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಸಮಾನವಾದ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ದೊಡ್ಡವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಸಮನ್ವಯ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಸಹೃದಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ

5.2 Rainbow Girls, Rainbow Boys!

Mother Nature made all of us differently. But people often restrict what one gender can or cannot do! These restrictions are called stereotypes. Since people made them up, we, the people, can change them!

Adaptation: This story is adapted from the story Rainbow Girls, Rainbow Boys, written by Kamla Bhasin, illustrated by Priya Kuriyan, and published by Pratham Books.

Rainbow Girls

Are all girls the same? Should they be? Wouldn't that be boring?

Some girls wear skirts, some wear shorts, some slip into their dad's old kurta. Some love frills and bows; others don't care one bit. Some have long hair, some keep it short, and some have none at all.

Some girls race bicycles, climb trees, or even ride donkeys. Some enjoy making dolls and taking care of them. Some fly kites or play gilli danda. Some sing at the top of their lungs, others hum quietly to themselves.

There are girls who love the outdoors—running, jumping, feeling the wind on their face. And there are girls who prefer being indoors—curled up on a lap, lost in thought, or lost in books.

Some girls like dressing up, spending hours in front of mirrors. Others prefer messy hair, comfy clothes, and no fuss at all. Some are calm. Some are mischievous. Some are loud and bold. Others are gentle and quiet.

Rainbow Boys

"Are you crying? Boys don't cry!"

"What are you wearing?"

"Why are you playing with dolls?"

"Why is your hair so long?"

People often ask boys these questions—but why?

Are all boys supposed to be the same? They're not photocopies. Each one is different. Each one is himself.

Some boys are tall, some short, some in between. Some are thin, some a little chubby, and that's all okay.

One boy lost a leg in an accident—he still goes everywhere. Another has been blind since childhood—but he can do anything. Some boys shout, fight, and act tough.

Others are kind, gentle, and always ready to help.

Some enjoy knitting and sewing, and they're great at it.

Some love books and studying, while others would rather play all day long.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Sometimes, girls get angry. They scream and shout. And that's okay too.

Girls are not one thing. They are many things—all at once. Happy, sad, dreamy, daring, quiet, wild, thoughtful, fierce. They don't have to fit into one box. They don't have to look or act the same. Because every girl is unique.

Every child should be free to be exactly who they are. That's what makes them special.

One boy loves wearing frilly, colorful clothes. He even borrows his sister's dresses.

"Why can she wear it, but I can't?" he asks his mother. He's not wrong.

Another loves trees—he plants them and cares for them, watching them grow with pride.

The truth is: boys are not all the same.

Some are loud. Some are quiet. Some like pink. Some like blue.

Some like cricket. Some prefer cooking. And it's all perfectly okay.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Debate in class: Girls and boys are different and should do different jobs.

Discuss in groups: Were you stopped from doing something just because you are a girl or a boy? Did you agree with the reasons people gave to stop you? How could you put forward your case again? What data or logic can you use?

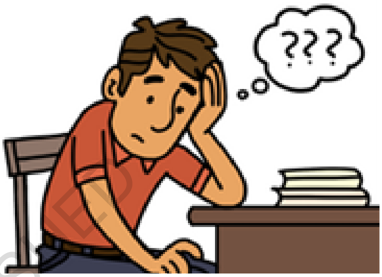
I am a part of nature's diversity. I have the right to be respected and included.

Think and Do: Talk with your family members. Find out what they wanted to do, but could not because people stopped them, giving their gender as the reason. What could they do? How did they accomplish that?

5.3 Who Made My Body?

Chances of answers to the question "Who made your body?' will be "Nature/ God/ Parents". No one says that they chose or made their body. Our bodies are crafted by nature - each one in its own unique way. Each body works in its own way. Some parts of bodies we may feel happy about. Some we wish were different! But is this really in our control? Sometimes, some organs in our body may not work properly or may not be formed in the way most other bodies are formed. Should we feel ashamed of this?

Suresh is a new child in the classroom. He stutters and finds it hard to start speaking. While responding to the teacher's question, he takes time to complete the answer. Other children start laughing and mimicking him. This makes it more difficult for Suresh to finish his sentence



How would you feel if you were in Suresh's position?
What kind of a person do we become when we taunt and laugh at others?

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Story of Ashtavakra:
Ashtavakra's body was bent in eight places since birth. He had a teacher who taught him many things. One day the King called for a competition to find wise people in his kingdom. Ashtavakra also reached the court. When others saw him crawling in, they laughed at him. Ashtavakra asked the King; "Oh King, who are they laughing at? Me or my creator?" People felt ashamed and became silent. The King declared Ashtavakra as a wise person and appointed him to his court.

Discuss in groups and with your teacher - Is it okay to taunt a person because of the way their body looks or moves, and those with disabilities?
"How do we use our body - what we do and say, what we create - is more important than how our body looks." Do you agree or disagree? Why?

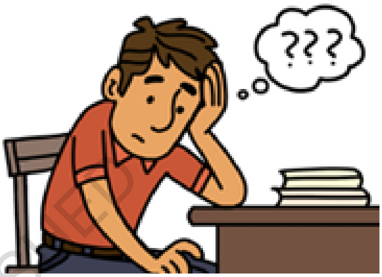
My body is crafted by nature. I can respect my body and the body of others.

Think and Do: Should I feel proud of my looks if I am beautiful to look at? Should I feel ashamed of my looks or colour of skin or the shape of my eyes or ears or hands?

5.3 "ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಯಾರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು?"

"ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಯಾರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ 'ಪ್ರಕೃತಿ, ದೇವರು, ಪೋಷಕರು' ಎಂದಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು ಎಂದು ಯಾರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ . ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ರಚನೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ- ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಹವು ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಬಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು. ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸಂತೋಷ ಪಡಬಹುದು, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಬೇರೆ ರೀತಿ ಇರಬೇಕಿತ್ತು ಎಂದು ಕೆಲವರು ಬಯಸಬಹುದು! ಆದರೆ ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆಯೇ? ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವುಗಳು ಇತರರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಾಚಿಕೆಪಡಬೇಕೇ?

ಸುರೇಶ್ ತರಗತಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಮಗು. ಅವನು ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತೊದಲುತ್ತಾನೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ, ಅವನು ಉತ್ತರವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳು ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗಲು ಮತ್ತು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸುರೇಶ್‌ಗೆ ತನ್ನ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.



ನೀವು ಸುರೇಶ್‌ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿತ್ತು?
ನಾವು ಇತರರನ್ನು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ನಕ್ಕಾಗ, ಇದು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ?

ಅಷ್ಟಾವಕ್ರನ ಕಥೆ:

ಅಷ್ಟಾವಕ್ರನ ದೇಹವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಎಂಟು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಕ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಅವನಿಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಒಬ್ಬ ಗುರು ಇದ್ದನು. ಒಂದು ದಿನ ರಾಜನು ತನ್ನ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜನರನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಕರೆದನು. ಅಷ್ಟಾವಕ್ರನೂ ಆಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದನು. ಅವನು ತೆವಳುತ್ತಾ ಒಳಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಇತರರು ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ನಕ್ಕರು. ಅಷ್ಟಾವಕ್ರನು ರಾಜನನ್ನು ಕೇಳಿದನು; "ಓ ರಾಜ, ಅವರು ಯಾರನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ನನ್ನನ್ನೋ ಅಥವಾ ನನ್ನ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿದವನನ್ನೋ?". ಜನರು ನಾಚಿಕೆಪಟ್ಟು ಮೌನವಾದರು. ರಾಜನು ಅಷ್ಟಾವಕ್ರನನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಘೋಷಿಸಿ ತನ್ನ ಆಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ನೇಮಿಸಿಕೊಂಡನು.

ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ – ಅಂಗವೈಕಲ್ಯದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹವು ಕಾಣುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅವರು ನಡೆದಾಡುವ ರೀತಿಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೇ?

ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ: "ನಾವು ನೋಡಲು ಹೇಗಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಏನು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರೋ? ಇಲ್ಲವೋ? ಏಕೆ?

ನನ್ನ ದೇಹವು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ದೇಹ ರಚನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರ ದೇಹ ರಚನೆಯನ್ನೂ ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:
ನಾನು ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಹೆಮ್ಮೆಪಡಬೇಕೇ? ನನ್ನ ರೂಪ, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ, ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿಗಳು ಅಥವಾ ಕೈಗಳ ಆಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ನಾಚಿಕೆ ಪಡಬೇಕೇ?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

6.1 ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬೇಕಿದೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ

Adaptation: This story is adapted from the poem Girls Also Want Azadi, written by Kamla Bhasin, illustrated by Shrujana Shridhar, and published by Pratham Books.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ರೂಪಿಸಿದೆ. ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನರು. ಯಾರೂ ತಮ್ಮ ಲಿಂಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ನಾವು ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ನ್ಯಾಯವಲ್ಲ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದೇ? ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದೆ ಓದಿ.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ
ಸಂವಿಧಾನ ನೀಡಿರುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಕಾನೂನು ನೀಡಿರುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ
ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ
ಕೆಲಸದೊತ್ತಡದಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಮಗಳು ಭಾರ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
ಕೀಟಲೆಯಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಹಿಂಸೆಗಳಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ,
ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಪಂಜರದಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
ಪರರ ಸ್ವತ್ತು ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಸೋದರರಿಗಿಂತ ಕೀಳೆಂಬುವುದರಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹದಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಒಳಗಿನ ಭಯದಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
ಆಟವನ್ನು ಆಡಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಮರವನೇರಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
ಮಾತನಾಡಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಬಾಯ್ತುಂಬ ನಗಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ
ಹಾಡುತ ಕುಣಿಯುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಅತ್ತಿತ್ತ ತಿರುಗುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ
ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಖುಷಿಯಿಂದ ಇರಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ
ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ನೌಕರಿ ಮಾಡಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ
ಚಂದದಿ ಕಾಣಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
ಅದು ನಮ್ಮಯ ಹಕ್ಕಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ....

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ : ಮೇಲಿನ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗುವ ಭೇದ-ಭಾವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲಿರಾ? ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ನಾನು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಲಿಂಗದ ಜನರು ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

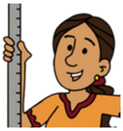
@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

6.2 Appreciating Gender Differences

Nature is diverse with different flowers, trees, and animals. This diversity is seen in humans too. We meet people of many different ages, cultures, genders in our homes, schools, and communities. It is natural to wonder how are we different, and how are we alike? After all, we are all equally human. Should we focus on our differences? Should we look for what is common? Can we value both - respecting our differences while bringing together our strengths? Let's explore this.

Ask: Name some physical changes that adolescents have during puberty.

Nature creates everybody differently, and variations can be seen in the genetic makeup, reproductive system and in other aspects. The differences become more obvious with the onset of puberty around 8-15 years of age.



However, at a basic level, these changes are similar in all sexes. The required hormones are present in all sexes in different amounts, leading to the differences. Height and weight increase more in males, breasts develop, and the pelvic region widens (more in females), and hair grows in the pubic and underarm areas. Body hair increases, especially in males. Voice deepens and shoulders widen (more in males). Reproductive organs start growing and functioning according to the organs present. These changes help individuals and the species to survive.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Nature creates every body differently. Pubertal changes occur under biological and environmental factors and vary from person to person.

Scenario: A student has been feeling emotional and confused lately. He gets angry quickly and then feels sad. He has also noticed physical changes in his body. He feels shy to talk about it and looks for answers online along with some of his friends.

Discuss in groups:

What could be some of the reliable and accurate sources of information?

As we grow, brain maturation also occurs, but being a complex organ, it takes up to 22-24 years of age to complete. We may also experience new emotions and wonder how to express them. It's natural to feel curious or confused, and instead of relying on movies or the internet, it's safer to talk to trusted adults who can guide us to manage these emotions.

We can't control the changes, but we can try to manage them in a way that is safe for us and others. All adolescents of this age are going through similar emotional and physical changes and may feel discomfort and confusion. Instead of adding to that discomfort, we can be more caring and supportive of each other.

Scenario 1: 'One of your classmates is being teased because he looks skinny. Can this affect your classmate, how does your classmate feel about himself ?

The way we see our bodies is called "body image". The ideas of how an "ideal" body should look like can come from external factors which could be gendered also and this can affect our self-esteem. However, we need not take pride in or feel ashamed of how our body is made- it's nature's creation!

Scenario 2: Every morning, some boys stand near a bus stop. They laugh, make rude comments, whistle, and call a girl by her name walking to school. The girl tries to walk faster and sometimes, she even misses school.

Group Discussion: What do you think the girl would be feeling? Is it a joke? Who is at fault here? What does the boys behaviour say about them? Share some examples of teasing and bullying and discuss what you can do as a group or as individuals if you see people or your peers taunting someone.

Making fun of or teasing someone is not a "joke" — it is harassment. Such behaviour takes away a person's right to walk freely and study without fear. When boys act this way, it shows disrespect, not strength. It hurts others' feelings and confidence. The boys, need to consider what kind of a person they are becoming. Our actions show who we are and whether we are creating safe or unsafe spaces.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Think and Do: Look around you and notice people who do work not usually expected of their gender- like a man cooking or a woman driving a rickshaw, bus, or train. Think about things you have wanted to do but didn't because someone said, "Boys don't do that," or "Girls can't do that." Make a small list of the things you now want to try.

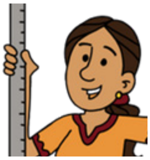
I can appreciate and respect different genders.

6.2 ಲಿಂಗತ್ವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು

ಪ್ರಕೃತಿಯು ವಿವಿಧ ಹೂವು, ಮರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿದೆ. ಈ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಅದರ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಲಿಂಗತ್ವ. ನಮ್ಮ ಮನೆ, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಲಿಂಗತ್ವದವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಭಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಹೋಲಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಯೋಚಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಮಾನವರೇ. ನಾವು ನಮ್ಮ ವಿಭಿನ್ನತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕೇ? ಅಥವಾ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕೇ? ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ವಿಭಿನ್ನತೆಗಳಿಗೂ ಗೌರವ ನೀಡಿ, ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಬಹುದೇ ಎಂದು ನಾವು ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ: ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ.

ಆನುವಂಶಿಕ ರಚನೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಹವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. 8–16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಉದಾಹರಣೆಗೆ; ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಭಾಗ ಅಗಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತ ಮತ್ತು ಕಂಕುಳು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೇಹದ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿ ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಅಗಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಅಂಶಗಳನ್ನವಲಂಭಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮಾನವ ಸಂತತಿ ಬೆಳೆದು ಉಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಸನ್ನಿವೇಶ : ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಬೇಗನೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಅವರು ನಾಚಿಕೆಪಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕೆಲವು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

ಈ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವ ಕೆಲವು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾದ ಮೂಲಗಳು ಯಾವುವು?

ನಾವು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಮೆದುಳೂ ಸಹ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ 22 ರಿಂದ 24 ವರ್ಷ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ . ನಾವು ಹೊಸ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಅನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವ ಬದಲು, ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ.

ನಾವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು, ಇರುಸು–ಮುರುಸನ್ನು, ಮುಜುಗರ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಮುಜುಗರ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ನಾವು ಕಾರಣವಾಗುವ ಬದಲು, ಪರಸ್ಪರ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವವರಾಗಬಹುದು.

ಸನ್ನಿವೇಶ 1: ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಯೊಬ್ಬರು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಟೀಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಅವರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದೇ? ಚರ್ಚಿಸಿ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಭಾವನೆಗೆ 'ದೇಹ ಚಿತ್ರಣ 'ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ . ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಇರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಹೇಗೆ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ – ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿ!

ಸನ್ನಿವೇಶ 2: ಕೆಲವು ಹುಡುಗರು ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದ ಬಳಿ ನಿಂತು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಗೇಲಿ ಮಾಡಿ ನಗುತ್ತಾರೆ, ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಶಿಳ್ಳೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯ ಜೊತೆ ಅನುಚಿತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಹುಡುಗಿ ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನ ಶಾಲೆಗೇ ಹೋಗುವುದೇ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ: ತಮಾಷೆಯೇ? ಇಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಯಾರದು? ಹುಡುಗರ ನಡವಳಿಕೆ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ? ಟೀಕೆ ಮತ್ತು ಬೆದರಿಸುವಿಕೆಯ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕೆಣಕುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ

ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಗೇಲಿ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಟೀಕೆ ಮಾಡುವುದು "ತಮಾಷೆ" ಅಲ್ಲ – ಅದು ಕಿರುಕುಳ. ಅಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಯವಿಲ್ಲದೇ ಓಡಾಡುವ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಅಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರು ತಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಾವು ಯಾರೆಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಥವಾ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ನಾನು ವಿವಿಧ ಲಿಂಗತ್ವ ಹೊಂದಿದ ಜನರನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮಾಡಿ: ತಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಲಿಂಗತ್ವದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜನರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಆಟೋ, ಬಸ್ಸು, ರೈಲು ಓಡಿಸುವ ಮಹಿಳೆ). ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ, ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಎಂಬಾ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸಗಳ, ಮತ್ತು ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಬಯಸುವ ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

7.1 ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆ

ಭೂಮಿಯು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇರಿದೆ. ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 'ಇದು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದ ಜನರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂದುಕೊಂಡರೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಾವು ಮಾಡುವ ಚಿಕ್ಕ ಕೆಲಸಗಳು ಹೇಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಓದಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಿಂತನೆಯೂ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕಷ್ಟೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವದ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟವರು ಆಬಿದ್ ಸುರ್ತಿ. ಇವರು ಮುಂಬೈನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಲೇಖಕ, ಚಿಂತಕ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಸೇವಕ. ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲಾ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ, ಅವರು 'Tap Man of Mumbai' ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧರು. ಶಿಥಿಲವಾದ ಪೈಪ್ ಹಾಗೂ ಟ್ಯಾಪ್‌ಗಳಿಂದಾಗುವ ನೀರಿನ ಸೋರಿಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸ್ವತಃ ಅವುಗಳನ್ನು ದುರಸ್ಥಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಗಮನ ಸೆಳೆದವರು.

2007ರ ಒಂದು ದಿನ, ಆಬಿದ್ ಸುರ್ತಿ ಮುಂಬೈನ ಬಡಾವಣೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಮನೆಗಳ ಕೊಳಾಯಿ(ಟ್ಯಾಪ್)ಗಳಿಂದ ನೀರು ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೇ ಎದ್ದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕೊಳಾಯಿಯಿಂದ ನೀರು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಚಿತ್ರ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಮೂಡಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ತಮ್ಮ ಶಾಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ್ದ 'ನೀರು ಪೋಲಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವೂ ಬತ್ತುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಪಾಠವೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು. ನೀರಿನ ಪ್ರತಿ ಹನಿಯೂ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವಂಥದ್ದು.

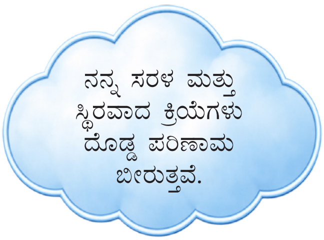
ಆದರೆ ಜನರು ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನಗಂಡ ಅವರು ಇದಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಮುನ್ನುಗ್ಗಿದರು. ತಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾದ ಇವರು ಸರ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಬೃಹತ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಕಾದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೆ, 'Drop Dead Foundation' ಎಂಬ ಪುಟ್ಟ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯ ಪಣತೊಟ್ಟು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಇಳಿದರು. ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಪ್ಲಂಬರ್ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕರನ್ನು ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಡಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ದುರಸ್ಥಿ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಅಲ್ಲಿನ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ಕೊಳವೆಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ದುರಸ್ಥಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆಬಿದ್ ಸುರ್ತಿಯವರು ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯ ಆಶಯದೊಂದಿಗೆ ಇಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಂಡರೂ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಮಹತ್ತರವಾಗಿತ್ತು.

ಪರಿಸರದ ಹಿತಕಾಯುವಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಬಹುದೊಡ್ಡದು. ಇದುವರೆಗೆ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಳವೆ, ಕೊಳಾಯಿಗಳನ್ನು ದುರಸ್ಥಿ ಮಾಡಿರುವ ಇವರು, ಲಕ್ಷಾಂತರ ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಕಾರಣೀಕರ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. "ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯ ಘನ ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಮಹಾ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸುರ್ತಿಯವರು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು" ಮಹೋನ್ನತ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಬಿದ್ ಇವರಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆಗೊಂಡು ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅನೇಕ ವಿಧದ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ :

- ಆಬಿದ್ ಸುರ್ತಿ ಅವರ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆಯಾ? ವಿವರಿಸಿ.
- ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು?
- ಇಂತಹ ಹೊಸ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲದ ಪಾತ್ರವೇನು?



8.1 Dhamaka without Pathaka

Have you noticed how firecrackers are burst to celebrate? Are loud noises, thick smoke, and piles of garbage also becoming part of this celebration? Can sharing sweets, decorating homes, giving to those in need, and spending time with family be a way to celebrate? People burst crackers to express joy, but we often forget how it affects the air we breathe, the animals around us, the elderly, and even babies.

In 2024, nearly 144 eye injuries and 50+ burn cases were reported in major hospitals. Elderly people were admitted to hospitals as they had breathing issues. 70+ trauma and anxiety cases were reported by shelters for animals. (source: Times of India).

Let's see how crackers affect people, animals and our environment:

Babies & Small Children:

- Crackers create sudden, sharp noises that can frighten babies and toddlers.
- Some babies cry uncontrollably or lose sleep for hours due to constant noise.
- Their ears are sensitive, and loud sounds can even cause ear damage or hearing issues.

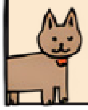
Elderly People:

- Loud cracker sounds can cause stress, anxiety, and even heart problems in older people.
- Many elders complain of headaches, disturbed sleep, and fear during Diwali nights.
- Those with high blood pressure or recovering from illness are especially vulnerable.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Animals:

- Dogs, cats, cows, and birds get very scared by the loud noises.
- Street dogs often run away in panic and some get lost or injured in traffic.
- Birds sitting on trees or rooftops may flutter away at night, crashing into buildings or electric wires.
- Pets may refuse to eat or hide under furniture for hours or even days.

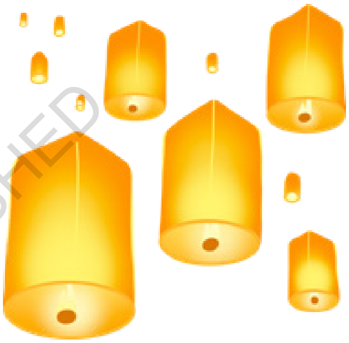


Air pollution:

- The smoke from crackers makes the air thick and difficult to breathe.
- After Diwali, many cities have a grey layer of smog that stays for days.
- People with asthma or breathing issues often end up in hospitals.
- Even healthy people may cough or get burning in the eyes and throat.

People on the road:

- A cracker bursting suddenly near a pedestrian or cyclist can shock or distract them, leading to falls or accidents.
- Elderly people or children walking outside may feel unsafe or unsteady.
- Crackers thrown on roads are dangerous and shows our irresponsibility.



Discuss in Groups:

What could you do instead? Make a list of sustainable choices that you have made.

- Make handmade gifts for friends?
- Plan a light-and-shadow storytelling night?

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Firecrackers may bring momentary fun, but they leave behind fear, harm, and pollution for many others.

When we choose what doesn't pollute, harm, or waste, we are making a sustainable choice - a gift to ourselves, to others, and to our Earth.

Think and Do: Does celebration really need to be noisy and polluting to be joyful? Can it be healthy and sustainable? Now it's time to make a choice- a Sustainable Choice.

8.1 ಪಟಾಕಿ ಮುಕ್ತ ಆಚರಣೆಗಳು

ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಜೋರಾದ ಶಬ್ಧ, ದಟ್ಟ ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಕಸದ ರಾಶಿಗಳೂ ಸಹ ಆಚರಣೆಗಳ ಭಾಗವಾಗುತ್ತಿವೆಯೇ? ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುವುದು, ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಸಿಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅದು ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

2024ರಲ್ಲಿ, ಪಟಾಕಿ ಅವಘಡಗಳಿಂದಾಗಿ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರಮುಖ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 144 ಕಣ್ಣಿನ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು 50 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳ ವರದಿಯಾಗಿವೆ. ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿತದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ, ವಯಸ್ಸಾದ ಅನೇಕರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಶ್ರಯ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ 70ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಘಾತ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವರದಿಯಾಗಿವೆ. (ಮೂಲ: ಟೈಮ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ).

ಪಟಾಕಿಗಳು ಜನರು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ ಬನ್ನಿ!

ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು:

- ಪಟಾಕಿಗಳಿಂದ ಒಮ್ಮೆಂದೊಮ್ಮೆಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಜೋರಾದ ಶಬ್ದವು ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭಯ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗದೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ಅವರ ಕಿವಿಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜೋರಾದ ಶಬ್ದದಿಂದ ಕಿವಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

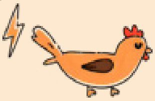
ಹಿರಿಯರು/ವೃದ್ಧರು :

- ಪಟಾಕಿಯ ಜೋರಾದ ಶಬ್ದವು ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಹಲವರು ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಭಯದಿಂದ ಹಬ್ಬಗಳ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ಬಿಪಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

ಪ್ರಾಣಿಗಳು

- ನಾಯಿಗಳು, ಬೆಕ್ಕುಗಳು, ಹಸುಗಳು, ಹಕ್ಕಿಗಳು–ಎಲ್ಲವೂ ಜೋರಾದ ಶಬ್ದದಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆದರುತ್ತವೆ.
- ಬೀದಿನಾಯಿಗಳು ಗಾಬರಿಯಿಂದ ದಿಕ್ಕಾಪಾಲಾಗಿ ಓಡಿಹೋಗಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತವೆ.
- ಮರಗಳ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಡಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಹಕ್ಕಿಗಳು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹಾರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಕಟ್ಟಡಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ತಂತಿಗಳಿಗೆ ಬಡಿದು ಗಾಯವಾಗಬಹುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಊಟ ತಿನ್ನದೆ, ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿ ಕೂರುತ್ತವೆ.



ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ

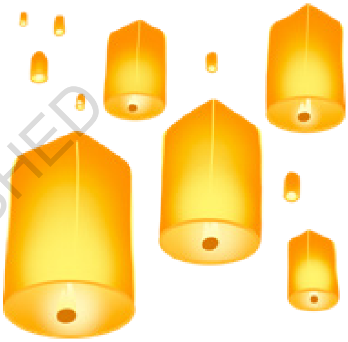
- ಪಟಾಕಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆಯು ಗಾಳಿಯನ್ನು ದಟ್ಟವಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಬ್ಬದ ನಂತರ ಬಹುತೇಕ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಬೂದಿಯಂತಹ ಧೂಳಿನ ವಾತಾವರಣ ಕವಿದಿರುತ್ತದೆ.
- ಅಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಆಗಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.
- ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಕೂಡಾ ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ಜನರು

- ಪಟಾಕಿಯು ಪಾದಾಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವಾಹನ ಸವಾರರಿಗೆ ಸಿಡಿದರೆ, ಅವರು ಹೆದರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೀಳಬಹುದು.
- ಹಿರಿಯರು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು.
- ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ನಮ್ಮ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ರಹಿತ ಸಂಭ್ರಮದ ಹಬ್ಬ ಆಚರಣೆ ಸಾಧ್ಯ ವಿಲ್ಲವೇ?
- ಬದಲಿಗೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?
- ಗೆಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಕೈಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳ ಉಡುಗೊರೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತೀರಾ?



ಪಟಾಕಿಗಳು ಕ್ಷಣಿಕ ಖುಷಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವು ಇತರರಿಗೆ ಭಯ, ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಮಾಲಿನ್ಯವಿಲ್ಲದ, ಹಾನಿಯಿಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದಾಗ ಸುಸ್ಥಿರ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅದು ನಮಗೆ, ಇತರರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಗೆ ನಾವು ಕೊಡಬಹುದಾದ ಅಮೂಲ್ಯ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:

ಹಬ್ಬ ಆಚರಣೆಯು ಗದ್ದಲದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

9.1 The Village That Didn't Vote

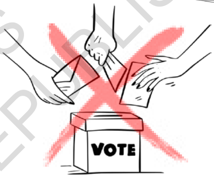
We have to make many decisions in our lives! There are decisions to be made at the family level, at the village level and then at the district and state level. Finally decisions need to be made at the country's level. As citizens, we have several Fundamental Rights and Duties. Voting to choose our representatives in the government is also one of our crucial responsibilities.

Katewara was a peaceful village. but from the last 20 years, the village had no development. No proper roads, no clean water, no new schools.

On **Election Day** – December 4, 2022, the villagers of Katewara were angry. The village had 3,150 voters and 3 polling booths.

Every five years during elections, different political parties would visit with big promises. But once elected, nothing was done.

But **not a single vote was** cast.



Why vote? No one listens. Let's stay home." The streets were silent; the village had gone on strike.

Voting isn't just a right. it's our RESPONSIBILITY. Choose your candidate wisely.

If we don't vote, how will things ever change? They broke promises, but not voting, won't fix it either!

Discuss in groups of 4 and then with your teacher: How are decisions made in the Panchayat? What is a Ward? Who is your representative at the State?

Voting is a fair way for a group to make decisions together

Think and Do: Look at the voter ID card of your family members. Ask them how they got it made. Enquire if they vote and why?

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

9.1 ಮತ ಚಲಾಯಿಸದ ಹಳ್ಳಿ

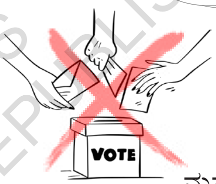
ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಲವು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ, ಹಳ್ಳಿ , ಜಿಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ ನಮಗೆ ಹಲವಾರು ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿವೆ. ಸರ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಮತ ಚಲಾಯಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಕಾಟೇವಾರಾ ಶಾಂತವಾದ ಹಳ್ಳಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ರಸ್ತೆಗಳಿಲ್ಲ, ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಲ್ಲ, ಹೊಸ ಶಾಲೆಗಳಿಲ್ಲ.

ಡಿಸೆಂಬರ್ 4, 2022 ರ ಚುನಾವಣಾ ದಿನದಂದು, ಕಾಟೇವಾರಾದ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ 3,150 ಮತದಾರರು ಮತ್ತು 3 ಮತಗಟ್ಟೆಗಳಿದ್ದವು.

ಪ್ರತಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಚುನಾವಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳು ದೊಡ್ಡ ಭರವಸೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ನಂತರ, ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ನೆರವೇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮತವನ್ನು ಯಾರೂ ಚಲಾಯಿಸಲಿಲ್ಲ.



"ಮತದಾನ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಮತದಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಯಾರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರೋಣ." ಹಳ್ಳಿಯ ಜನ ಯಾರೂ ಮತ ಹಾಕಲು ಹೋಗದೇ ಮುಷ್ಕರಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದ್ದರು.

ಮತದಾನ ಕೇವಲ ಹಕ್ಕಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ **ಜವಾಬ್ದಾರಿ**

ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಆರಿಸಿ

ನಾವು ಮತ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ , ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ? ಅವರು ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸದೇ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಮತ ಚಲಾಯಿಸದೇ ಇರುವುದೂ ಸಹ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ!

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:
ಪಂಚಾಯತ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ? ವಾರ್ಡ್ ಎಂದರೇನು? ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತದಾನದ ಮೂಲಕ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ನಾಯಕ ಅಥವಾ ನಾಯಕಿ ಯಾರು?

ಮತದಾನವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನ್ಯಾಯಯುತವಾದ ವಿಧಾನ

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಮತದಾರರ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆದರು ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಅವರು ಮತ ಹಾಕುತ್ತಾರೆಯೇ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

9.2 Consumer Protection

Every day, we buy things like food, clothes and study materials. Sometimes, the things we buy may be damaged, unsafe or not worth the money we paid. This activity helps us to handle such situations and understand how consumer rights protect us. By learning about consumer protection, we will know to speak up politely, keep bills safe and make fair complaints. This will help us become responsible and smart consumers in our daily lives.

Teacher Instruction:

Read the story aloud to the students or guide them to read it completely on their own. Ensure that students understand the situation, the problem faced by the child in the story, and the feelings involved. Encourage students to listen carefully and clarify any new words or ideas before moving to the activity.

Ananya learns her Consumer Rights

Ananya is a 7th-grade student. One day, she buys a new textbook from a stationery shop. When she reaches home and opens the book, she notices that some pages are not printed properly. She feels upset because the book is important for her studies.

Ananya tells her parents and keeps the bill safely. With their support, she goes back to the shop and politely explains the problem. When the shopkeeper refuses to help, they approach the consumer court.

The consumer court listens carefully and checks the textbook. The court agrees with Ananya and ordered the shopkeeper to give her a new book and refund her money. Ananya feels proud because she stood up for her rights and learned that even children can be smart consumers.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Group Discussion

- What problem did Ananya face after buying the textbook?
- How did Ananya react? Was she calm or angry?
- Why was keeping the bill important?
- How did her parents and the consumer court help her?
- What lesson do we learn from Ananya's actions?

Self Reflection

- If were in Ananya's place, what would you do in this situation?
- Have you ever bought something that was damaged or not useful? What did you do?
- Why is it important to speak up when something is wrong?
- Which consumer right did Ananya use in this story?
- Key learning from Ananya's story is ______________________________

Know Your Consumer Rights

As consumers, we have these important rights:

- Right to Safety – Protection from harmful goods
- Right to Information – Knowing price, quality, and details
- Right to Choice – Freedom to choose what we want
- Right to Be Heard – Ability to complain
- Right to Redressal – Getting a refund, repair, or replacement

Self-Reflection

Consider the following consumer issues and recommend the consumer rights in each

situation:

1) I bought a shirt, but when I came home, I changed my mind. I took it back to the shop the next day but the salesperson did not refund me. Can he do this?

2) I bought a pair of new shoes but the heel of one shoe broke when I wore them for the second time. The shop is offering to repair them. Do I have to accept this?

3) I bought a pair of jeans for ₹1500 but discovered that a shop down the street was selling the same brand for ₹1280. What can I do?

4) My mother washed a pair of trousers that were labelled "hand wash only" in the washing machine, and they shrunk. What can I do?

Identify the consumer right violated in the following cases:

1) Ankit purchased a box of crackers from the market but there were no instructions written on it regarding how to use it. ____________

2) Sita purchased ghee from the shop but there was no quality mark on the carton.____________

3) Ganga went to a shop to buy toothpaste and the shopkeeper kept insisting her to buy a particular brand and refused to give her the other available brands. ____________

1) Which of the following is consumer right in India?

a) Right to speak

b) Right to be heard

c) Right of full disclosure

d) Right to complain

Task:

Observe one product you or your family buy this month, check its quality and bill, and write one sentence on how consumer rights help you as a smart buyer

A smart consumer checks the bill, knows their rights, and speaks up politely when something is wrong.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

9.2 ಗ್ರಾಹಕರ ಸುರಕ್ಷೆ

ಪ್ರತಿದಿನ, ನಾವು ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಆಹಾರ, ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ವಸ್ತುಗಳಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಾವು ಖರೀದಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿರಬಹುದು, ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಾವು ಪಾವತಿಸಿದ ಹಣಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕರ ಹಕ್ಕುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಹಕ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವ ಮೂಲಕ, ವಿನಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಬಿಲ್ ಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಡುವುದು ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಯುತ ದೂರುಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಗ್ರಾಹಕರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಥೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಓದಿ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಓದುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಲಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಪದಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಅನನ್ಯಾ ತನ್ನ ಗ್ರಾಹಕ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾಳೆ

ಅನನ್ಯಾ 7ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಒಂದು ದಿನ, ಅವಳು ಸ್ಟೇಷನರಿ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಹೊಸ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆರೆದಾಗ, ಕೆಲವು ಪುಟಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವಳು ಗಮನಿಸಿದಳು. ಪುಸ್ತಕವು ಅವಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ.

ಅನನ್ಯಾ ತನ್ನ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಬಿಲ್ ಅನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವರ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ, ಅವಳು ಮತ್ತೆ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಯವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅಂಗಡಿಯವನು ಸಹಾಯ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ, ಅವರು ಗ್ರಾಹಕ ನ್ಯಾಯಾಲಯವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ರಾಹಕ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ. ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಅನನ್ಯಾ ಅವರ ವಾದವನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಕೆಗೆ ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಹಣವನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವಂತೆ ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಅನನ್ಯಾ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಾಳೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಂತಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಉತ್ತಮ ಗ್ರಾಹಕರಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಕಲಿತಳು.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ

- ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಖರೀದಿಸಿದ ನಂತರ ಅನನ್ಯಾ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಳು?
- ಅನನ್ಯಾ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದಳು – ಅವಳು ಶಾಂತಳಾಗಿದ್ದಳೋ ಅಥವಾ ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದಳೋ?
- ಬಿಲ್ ರಸೀದಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು?
- ಆಕೆಯ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಅವಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು?
- ಅನನ್ಯಾಳ ಕಥೆಯಿಂದ ನಾವು ಯಾವ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ?

ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ

- ನೀವು ಅನನ್ಯಾಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ?
- ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಅಥವಾ ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲದ ಏನನ್ನಾದರೂ ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಖರೀದಿಸಿದ್ದೀರಾ? ನೀನು ಏನು ಮಾಡಿದೆ?
- ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತನಾಡುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?
- ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನನ್ಯಾ ಯಾವ ಗ್ರಾಹಕರ ಹಕ್ಕನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ?
- ಅನನ್ಯಾ ಅವರ ಕಥೆಯಿಂದ ನಾನು ಕಲಿತ ಒಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ______________________.

ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ

ಗ್ರಾಹಕರಾಗಿ, ನಾವು ಈ ಪ್ರಮುಖ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ:

1. ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಹಕ್ಕು – ಹಾನಿಕಾರಕ ಸರಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ
2. ಮಾಹಿತಿ ಹಕ್ಕು – ಬೆಲೆ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು
3. ಆಯ್ಕೆಯ ಹಕ್ಕು – ನಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ
4. ಕೇಳುವ ಹಕ್ಕು – ದೂರು ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
5. ಪರಿಹಾರದ ಹಕ್ಕು – ಮರುಪಾವತಿ, ದುರಸ್ತಿ ಅಥವಾ ಬದಲಿ ಪಡೆಯುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಗ್ರಾಹಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಹಕರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ:

1) ನಾನು ಶರ್ಟ್ ಖರೀದಿಸಿದೆ ಆದರೆ ನಾನು ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ. ಮರುದಿನ ನಾನು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅಂಗಡಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದೆ. ಆದರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ನನಗೆ ಮರುಪಾವತಿ ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೇ?

____

____

2) ನಾನು ಒಂದು ಜೋಡಿ ಹೊಸ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದೆ ಆದರೆ ನಾನು ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಧರಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಶೂನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮುರಿದುಹೋಯಿತು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂಗಡಿಯವನು ಅವುಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗಿದೆ. ನಾನು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ?

____

____

3) ನಾನು ₹1500 ಗೆ ಒಂದು ಜೋಡಿ ಜೀನ್ಸ್ ಖರೀದಿಸಿದೆ ಆದರೆ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಡಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದೇನೆ. ಅದೇ ಬ್ರಾಂಡ್ ಜೀನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ₹1280 ಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

____

____

4) ನನ್ನ ತಾಯಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯುವಾಗ "ಹ್ಯಾಂಡ್ ವಾಶ್ ಮಾತ್ರ" ಎಂದು ಲೇಬಲ್ ಮಾಡಲಾದ ಒಂದು ಜೋಡಿ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಅನ್ನು ಯಂತ್ರ (ವಾಶಿಂಗ್ ಮೆಶಿನ್)ದಲ್ಲಿ ತೊಳೆದರು, ಮತ್ತು ಆ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹಾಳಾಯಿತು. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

____

____

ಗ್ರಾಹಕರ ಹಕ್ಕುಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಿದ್ದರೆ ಆಗ ದೂರು ನೀಡಬಹುದು:

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ:

1. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಖರೀದಿಸಿದ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಖರೀದಿಸಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಸರಕುಗಳು ಅಥವಾ ಸೇವೆಗಳು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೋಷಗಳು ಅಥವಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.
2. ವ್ಯಾಪಾರಿ ಅಥವಾ ಸೇವಾ ಪೂರೈಕೆದಾರರು ವ್ಯಾಪಾರದ ಅನ್ಯಾಯದ ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೆ.
3. ವ್ಯಾಪಾರಿ ಅಥವಾ ಸೇವಾ ಪೂರೈಕೆದಾರರು ಸರಕುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾದ ಬೆಲೆ ಅಥವಾ ಪಕ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಬೆಲೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಕಾನೂನಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಬೆಲೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಗ್ರಾಹಕರ ಹಕ್ಕನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ:

1) ಅಂಕಿತ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ನಿಂದ ಒಂದು ಬಾಕ್ಸ್ ಪಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದನು ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ________________

2) ಸೀತಾ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದಳು ಆದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಗುರುತು ಇರಲಿಲ್ಲ ____________

3) ಗಂಗಾ ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಖರೀದಿಸಲು ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋದಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಡಿಯವನು ಅವಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದನು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಇತರ ಬ್ರಾಂಡ್ ಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಿತು. ________________

1) ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರ ಹಕ್ಕು?

ಎ) ಮಾತನಾಡುವ ಹಕ್ಕು

ಬಿ) ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಹಕ್ಕು

ಸಿ) ಪೂರ್ಣ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವ ಹಕ್ಕು

ಡಿ) ದೂರು ನೀಡುವ ಹಕ್ಕು

ತಿಂಗಳ ಕಾರ್ಯ:

ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು ಈ ತಿಂಗಳು ಖರೀದಿಸುವ ಒಂದು ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಬಿಲ್ ಅನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕ ಹಕ್ಕುಗಳು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಖರೀದಿದಾರರಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಒಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತಮ ಗ್ರಾಹಕರು ಮಸೂದೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದಾಗ ಸಹನೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.1 Respecting Boundaries

We live in two worlds! Physical - where we can see, touch, smell, hear, taste and create physical structures and objects. And then there is the digital world - where we can see, hear, exchange ideas, impact on each other emotionally.

These two worlds are quite similar and starkly different as well!

With your teacher, list on the board what is similar and what is different about these two worlds.

Though the digital world looks 'unreal' it can have very real consequences. We can reach thousands of people with one post. Similarly thousands of people can comment about us! The emotional impact can be devastating. Also, what is said, posted or shared in the digital world cannot be deleted, erased or denied. It leaves its digital footprint forever.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Discuss in groups of 4 and then with your teacher: What are boundaries? Discuss whether boundaries can be physical, personal and emotional. What can you do if you feel uncomfortable with someone's behaviour? Whose fault is it if a boundary is broken purposely?

When people don't follow clothing, touching and talking rules about private parts, they are breaking the **POCSO law (Protection of Children from Sexual Offences Act)** and other laws.

Discuss with your teacher: The laws that apply online.

Respecting each other's boundaries and the laws makes our world safer.

Think and Do:

- Who are the people who may break our boundaries? Is it always strangers? Could it be people known to us?
- From our neighbourhood, where we live or go to learn or play?
- What can you do if you see someone breaking boundaries?

10.1 ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು

ನಾವು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತು :ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡಬಹುದು, ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಹುದು, ವಾಸನೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು, ಕೇಳಬಹುದು, ರುಚಿ ನೋಡಬಹುದು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಭೌತಿಕ ರಚನೆಗಳಾಗಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು . ಇನ್ನೊಂದು ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತು: ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು, ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವು ನಮ್ಮನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಎರಡೂ ಲೋಕಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಮ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ, ಭಿನ್ನತೆಯೂ ಇದೆ!

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ, ಈ ಎರಡು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹೋಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೋಕ ನಿಜವಲ್ಲ ಎನಿಸಿದರೂ, ಅದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ನೈಜ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು. ನಾವು ಒಂದು ಪೋಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಸಾವಿರಾರು ಜನರನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಅದು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವಂತಿರಬಹುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡಿದ್ದು, ಹೇಳಿದ್ದು, ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ್ದು ಅಥವಾ ಹಂಚಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಅಥವಾ ನಿರಾಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಸದಾ ಡಿಜಿಟಲ್ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಗಡಿ ಎಂದರೇನು? ಗಡಿಗಳು ದೈಹಿಕ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದೇ? ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆ ನಿಮಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವೆನಿಸಿದರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?
- ಯಾರಾದರೂ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಯನ್ನು ಮೀರಿದರೆ, ಅದು ಯಾರ ತಪ್ಪು?

ದೇಹದ ಖಾಸಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ (ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳು) ಕುರಿತು, ಉಡುಪು, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಜನರು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಪೋಕ್ಸೋ ಕಾನೂನು (ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಕಾಯ್ದೆ) ಹಾಗೂ ಇತರ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ: ಆನ್ಲೈನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾನೂನುಗಳು.

ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಜಗತ್ತನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:

- ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿ ದಾಟುತ್ತಾರೆ? ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಪರಿಚಿತರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆಯೇ? ನಮ್ಮ ಪರಿಚಯಸ್ಥರೂ ಕೂಡಾ ಇರಬಹುದಲ್ಲವೇ?
- ನಮ್ಮ ಊರು, ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಜಾಗ ಅಥವಾ ಕಲಿಯಲು, ಆಟವಾಡಲು ಹೋಗುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಇರಬಹುದೇ?
- ಯಾರಾದರೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿ ದಾಟಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.2 Responding to Unsafe Behaviour

Our world is a safe space. Most people behave in a safe and respectful manner with children and adults. However, just like some drivers violet the rules on the road, some people break rules and boundaries deliberately and make others feel unsafe. They can target children as well. Their unsafe behaviour can harm us - online or offline.

Tick how you may feel or think if your boundary is not respected - if clothing, touching or talking rules about private parts are broken :

1. Shy, guilty or ashamed ☐
2. Angry, frustrated, scared or sad ☐
3. It is my fault for being here, with this person. ☐
4. I must have done something for this person to behave like this with me. ☐
5. It is this person's fault. They did something wrong. ☐
6. No one will believe me. They may blame me! ☐
7. It's not my fault! I will go on telling my safe persons until someone helps me. ☐
8. This person needs to be held responsible and accountable for their behaviour. ☐

What can we do if our boundaries are broken? We can follow the No-Go-Tell personal safety guidelines.

- Say **"No! Stop! Enough!"** to the person behaving in an unsafe or uncomfortable manner.
- **Go away** from that person as soon as possible - go to another room or place.
- If online, **take a screenshot** or photo and go offline.
- **Tell** your safe adults about this person.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Time with teacher:

- Discuss news abouts the reports of harassment.
- What can society do to minimize it?
- Who can help us when we are in a public place?

Most people behave in a safe manner. They want to care for and protect children. Some people deliberately break personal safety rules. They are doing something wrong and need to be held responsible and accountable.

In groups of 4 share:

- A time when you were in trouble and people you did not know helped you.
- A time when you helped someone you did not know.

Abuse can be reported to the nearest police station or Cyber Crime Cell.

The National Commission for Protection of Child Rights (NCPCR) online platform, POCSO e-Box, allows children or their guardians to report such crimes directly online. **1098** and **112** are emergency helpline numbers.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

I know many people who can protect children.

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

10.2 ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ನಮ್ಮ ಜಗತ್ತು ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಜಾಗವಾಗಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡವರೊಂದಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಗೌರವದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ರಸ್ತೆಯ ನಿಯಮ ಮೀರುವ ಕೆಲವು ಚಾಲಕರಿರುವಂತೆ, ಕೆಲವರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾರೆ. ಇತರರಿಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಗುರಿಯಾಗಿಸಬಹುದು. ಅವರ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಅಥವಾ ಆಫ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

'ಉಡುಪಿನ, ಸ್ಪರ್ಶದ ಅಥವಾ ಖಾಸಗಿ ಅಂಗಗಳ (ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳ) ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ'– ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಯನ್ನು ಅಗೌರವಿಸಿದಾಗ ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಟಿಕ್ ಮಾಡಿ.

- ಸಂಕೋಚ, ಅಪರಾಧಿ ಭಾವ, ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆ ☐
- ಕೋಪ, ನಿರಾಶೆ, ಭಯ ಅಥವಾ ದುಃಖ ☐
- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಾನು ಇಲ್ಲಿರುವುದು ನನ್ನ ತಪ್ಪು. ☐
- ನಾನು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏನೋ ಮಾಡಿರುವುದೇ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸಲು ಕಾರಣ. ☐
- ಇದು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಪ್ಪು. ಅವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ☐
- ಯಾರೂ ನನ್ನನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ನಾನೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು! ☐
- ಇದು ನನ್ನ ತಪ್ಪಲ್ಲ! ಯಾರಾದರೂ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರೆಗೂ ನಾನು ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ☐
- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಹೊಣೆಗಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ☐

ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ನಾವು "ಬೇಡ–ಹೋಗು–ಹೇಳು" ಈ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

- "ಬೇಡ! ನಿಲ್ಲಿಸಿ! ಸಾಕು!" ಎಂದು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಅಥವಾ ಅನಾನುಕೂಲ ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇಳಿ.
- ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ದೂರ ಹೋಗಿ – ಮತ್ತೊಂದು ರೂಮ್ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.
- ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಸಂದೇಶಗಳ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಶಾಟ್ ಅಥವಾ ಫೋಟೋ ತೆಗೆದು ಆಫ್‌ಲೈನ್‌ಗೆ ಹೋಗಿಬಿಡಿ.
- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತರೆನಿಸಿದ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಕುರಿತು ಸುದ್ದಿಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ವರದಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಮಾಜ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?
- ನಾವು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ನಮಗೆ ಯಾರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಸುರಕ್ಷಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಅಪಾಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಅವರ ತಪ್ಪಿಗೆ ಅವರೇ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ನೀವು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ
- ನೀವು ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ಅಥವಾ ಸೈಬರ್ ಕ್ರೈಮ್ ಸೆಲ್‌ಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯೋಗ (NCPCR)ದ ಆನ್‌ಲೈನ್ ವೇದಿಕೆ POCSO, (ಇ-ಬಾಕ್ಸ್) (e-Box), ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಅವರ ಪೋಷಕರು ಇಂತಹ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ವರದಿ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ **1098** ಮತ್ತು ಪೊಲೀಸ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ **112** ತುರ್ತು ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲ ಹಲವಾರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತಾ ಜಾಲವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ – ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ಕಾನೂನುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಿಕಾ ಆಯಾಮಗಳು

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕೇವಲ ಆಟೋಟಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ; ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

1. **ದೈಹಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ: (Physical Development)** ಇದು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಅಂಗಾಂಗ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

   ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ: ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳಾದ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

   ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೃಢತೆ: ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ನರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಡುವೆ ಸಮನ್ವಯತೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು.

2. **ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ:** ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಚುರುಕುತನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

   ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

   ಏಕಾಗ್ರತೆ: ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

3. **ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ : (Social Development)** ಗುಂಪು ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳಾದ ತಂಡದ ಮನೋಭಾವ, ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳು, ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

4. **ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ : (Emotional Development)** ಸಹನೆ, ಸ್ಥಿರತೆ, ಗೆಲುವು ಮತ್ತು ಸೋಲನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇದು ನೀಡುತ್ತದೆ.

   ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ: ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

5. **ನರ–ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಮನ್ವಯ (Neuro-Mucular Co-ordination):** ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಸಮನ್ವಯ ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಚಲನವಲನಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಖರತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ "ಸದೃಢ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದೃಢ ಮನಸ್ಸನ್ನು" (Sound mind in a Sound body) ನಿರ್ಮಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಕಬಡ್ಡಿ – ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಕಬಡ್ಡಿ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಆಟವಲ್ಲ; ಇದು ಜೀವನದ ಹಾದಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅನೇಕ ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುವ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ದೇಸೀ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಕಬಡ್ಡಿ ಶಾರೀರಿಕ ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚತುರತೆಯ ಸಮ್ಮಿಲನದ ಆಟ. ಈ ಆಟವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು (Practical Values) ಅಳವಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. "ಕಬಡ್ಡಿ ಕಬಡ್ಡಿ" ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತಾ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಿರುವುದು ತಂಡದ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಗಾರರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆ, ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ, ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ತಂತ್ರ, ಸಹನಾ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಸಿ. ಹೊನ್ನಪ್ಪ, ಬಿ.ಸಿ. ರಮೇಶ್, ಮಮತ ಪೂಜಾರಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಳುವಳಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಮುನ್ನೆಲೆಗೆ ತಂದವರು ಶ್ರೀ ಬಾಲಗಂಗಾಧರ ತಿಲಕ್.

ಕಬಡ್ಡಿಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲಗಳು, ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾದ ಉಪ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ರೂಢಿಗತಗೊಳಿಸುವುದು. ಕಬಡ್ಡಿಗೆ ಕೆಲವು ಪೂರಕ ಆಟಗಳಾದ ಸರ್ಕಲ್ ಕಬಡ್ಡಿ, ಬ್ಯಾಕ್ ವರ್ಡ್ ರನ್ ರಿಲೆ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಾ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.

ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳು

1. ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ, 2. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ, 3. ತಂಡದ ಒಗ್ಗಟ್ಟು, 4. ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, 5. ಶರಣಾಗದ ಮನೋಭಾವ 6. ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳು

ಖೋ-ಖೋ, ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

"ಖೋ-ಖೋ ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕ ಕಸರತ್ತಲ್ಲ, ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಒಂದು ಜೀವನ ಪಾಠ." ಖೋ-ಖೋ ಆಟವು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಲವು ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು (Philosophical Values) ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಖೋ-ಖೋ ಆಟವು ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಗರಿಷ್ಠ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು (Adaptability) ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಖೋ-ಖೋ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಎಸ್. ಪ್ರಕಾಶ್, ಶೋಭ ನಾರಾಯಣ ಸೇರಿದಂತೆ ನೀಲಿಮಾ ಸರೋಲ್ಕರ್, ಎಸ್ ರಾಮಚಂದ್ರ, ಶೇಖರ್ ದಾರವಾಡ್ಕರ್ ಮತ್ತು ಅಚಲಾಡಿ, ಶಾಂತರಾಮ್ ಜಾದವ, ಸುಷ್ಮಾ ಸರೋಲ್ಕರ್ ಮತ್ತು ಹೇಮಂತ್ ಟಾಕಲ್ಕರ್, ಸುರೇಖಾ ಭಗವಾನ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಇವರು ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಶ್ರೀ ಗೋಪಾಲ್ ಪುರಷೋತ್ತಮ್ ಪಡಕೆ ರವರು ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಖೋ-ಖೋ ಆಟದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕೌಶಲಗಳಾದ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲಗಳು, ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲಗಳು, ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಕೌಶಲಗಳು, ಜೆಡ್ಜ್ ಮೆಂಟ್ ಖೋ ಮುಂತಾದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಲಾಗುವುದು.

ಖೋ-ಖೋ ಆಟದ ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳು : 1. ಸದಾ ಸನ್ನದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆ (Alertness), 2. ನಾಯಕತ್ವ ಮತ್ತು ವಿಧೇಯತೆ (Leardership and obedience), 3. ತ್ಯಾಗ ಮನೋಭಾವ (Spirit of Sacrifice), 4. ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ (Patience and Timing) , 5. ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಾತೃತ್ವ, 6. ಸೋಲು-ಗೆಲುವಿನ ಸಮಚಿತ್ತ (Equanimity)

ಹಿಂದಿ ಲೇಜಿಮ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಲೇಜಿಮ್ (Lezim) ಕೇವಲ ಒಂದು ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯವಲ್ಲ; ಇದು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಶಿಸ್ತಿನ ಸಮನ್ವಯವಾಗಿದೆ. ಲೇಜಿಮ್ ಅನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕೈಗಳು, ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಲೇಜಿಮ್ನಿಂದ ಬರುವ 'ಝುಣ್-ಝುಣ್' ಶಬ್ದವು ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯ. ಸಂಗೀತದ ತಾಳಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಡೋಲು ಮತ್ತು ಲೇಜಿಮ್ನಿಂದ ಬರುವ "ಛನ್–ಛನ್" ಶಬ್ದವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಲೇಜಿಮ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ದೋ ರುಕ್, ಆಗೇ ಫಲಾಂಗ್, ಪೀಚೆ ಫಲಾಂಗ್, ಶೇರ್ ಢಚ್ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿದ್ದು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ – ತಾತ್ವಿಕ

ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಲ್ಲ; ಅವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು. ಇವುಗಳ ಸಮತೋಲನವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದೆ.

1. **ವ್ಯಾಯಾಮ (Exercise) :** ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕೇವಲ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದಲ್ಲ, ಅದು ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವದ ಸಂಕೇತ. "ಶರೀರ ಮಾಧ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ" ಅಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ದೇಹವು ಮೊದಲ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

   ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಕರ್ಮ ಯೋಗ'ದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

2. **ವಿಶ್ರಾಂತಿ (Rest) ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ :** ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ 'ಶಾಂತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಿಂತು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಮೂಲ ಮೌಲ್ಯ.

   ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು (Stress) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

3. **ನಿದ್ರೆ (Sleep):** "ನಿದ್ದೆಗೊಮ್ಮೆ ನಿತ್ಯ ಮರಣ, ಎದ್ದ ಸಲ ನವೀನ ಜನನ" ಎಂಬ ಬೇಂದ್ರೆ ಯವರ ಮಾತಿನಂತೆ ನಿದ್ರೆಯು ನವೀನ ಜೀವನದ ಮೂಲ. ನಿದ್ರೆಯು ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗೆ ನೀಡಿದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ವರ. ಇದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ 'ರಿಪೇರಿ' ಸಮಯ. ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯು ಅಹಂ ಮರೆತು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ–ಪಾಲನೆಯ (Self-care) ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನಿದ್ರೆ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ.

   ಶ್ರಮ (ವ್ಯಾಯಾಮ), ವಿರಾಮ (ವಿಶ್ರಾಂತಿ) ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಪರಮಾವಧಿ (ನಿದ್ರೆ) ಇವುಗಳ ಸಮನ್ವಯವೇ ಸುಖಿ ಜೀವನದ ರಹಸ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯದ ತ್ರಿಕೋನ (The Health Triangle) ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಈ ಮೂರರ ನಡುವಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಒಂದು ತ್ರಿಕೋನಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಡಿಪಾಯ ಅಲುಗಾಡುತ್ತದೆ.

ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು – ತಾತ್ವಿಕ

ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು (Ideal Posture) ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಭಂಗಿಯಲ್ಲ; ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಸಮತೋಲನದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿದೆ. ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ನಿಲುವಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣಾ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಅತಿಯಾದ ನಮ್ರತೆಯಿಂದ ಬಗ್ಗುವುದು ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಎದೆಯುಬ್ಬಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವುದರ ಬದಲಿಗೆ, ನೇರವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ನಿಲುವು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೇರವಾದ ನಿಲುವು 'ಆತ್ಮಗೌರವ'ದ ಸಂಕೇತ. ಅನ್ಯ ಮನಸ್ಕರಾಗದೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಮಾತನಾಡುವ ನಿಲುವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವು (Flow of Vital Energy) : ಯೋಗ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ತತ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯು ಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ) ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಇದು 'ಜಾಗೃತಿ'ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಭಂಗಿಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಲಭ್ಯವಾಗಿ, ಮೆದುಳು ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರ್ಶ ನಿಲುವಿನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು (Key Elements of Ideal Poster) :

ನೇರವಾದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ, ಸಮತೋಲಿತ ಹೆಗಲುಗಳು, ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮಿಳಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪದಕವಾಯತು (Drill & Marching)

ಎನ್.ಸಿ.ಸಿ (NCC), ಪೊಲೀಸ್ ಅಥವಾ ಮಿಲಿಟರಿ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಪದಕವಾಯತು (Drill & Marching) ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ; ಅದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಒಂದು ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧಕಲೆ. ಇದರ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿವೆ. ಆಜ್ಞೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದನ್ನು ಇದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪಾದವನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡುವುದು ಸಮಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವಾಗ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರ ವೇಗ ಮತ್ತು ತಾಳಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಡೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವಿನ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗಮನ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು (Attention) ಮತ್ತು ನಡೆಯುವುದು ದೇಹದ ಭಂಗಿಯನ್ನು (Posture) ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಿ ನಡೆಯುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು – ತಾತ್ವಿಕ

ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು ಕೇವಲ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲ; ಅವು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ತಾತ್ವಿಕ ಅಡಿಪಾಯಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ತಾತ್ವಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಹುದು:

1. **ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು (Regional Festivals) :** ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಅಸ್ಮಿತೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಭಾಷೆ, ಕಲೆ ಮತ್ತು ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ನಮ್ಮ ನಾಡ ಜನತೆ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆಚರಿಸುವ ಉತ್ಸವ. ಇದು "ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ" ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

   ಇದಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಬ್ಬಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ಕೃಷಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತವೆ. ಇವು ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

2. **ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು (National Festivals) :** ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ಗಣರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದಂತಹಾ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು ದೇಶ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಸಂವಿಧಾನದ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಸಾರುತ್ತವೆ. ಗಾಂಧಿ ಜಯಂತಿ, ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಜಯಂತಿ, ಮಕ್ಕಳ ದಿನಾಚರಣೆ, ಶಿಕ್ಷಕರ ದಿನಾಚರಣೆಗಳು ದೇಶ ಪ್ರೇಮ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸಮರ್ಪಣಾ ಮನೋಭಾವ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ಸ್ಮರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹಬ್ಬಗಳು ನಮಗೆ ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ ವಿಷಯ, ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ದೇಶದ ಹಿತಾಸಕ್ತಿ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಜಾತಿ, ಮತ, ಧರ್ಮಗಳ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಭಾರತೀಯರೆಂಬ ಏಕತೆಯನ್ನು ಈ ಹಬ್ಬಗಳು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬೇರುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿದರೆ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು ನಮಗೆ ದೇಶದ ಮೇಲಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡೂ ಆಚರಣೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸುಭದ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳು – ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳು ಕೇವಲ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲ; ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮನೋರಂಜನ ಆಟಗಳು ರೈಲುಬೋಗಿ, ಜೈಲ್ ಬರೋ, ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಹುಲಿ, ಅಮೃತ & ವಿಷ, ರಾಮ ರಾವಣ, ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ, ಮಂಡಲಾ ಖೋ, ಹುಲಿ ಮತ್ತು ಹಸು, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಹರ ಹರ ಭಂ ಭಂ, ವರ್ಣ ಶಬ್ದ, ಬಾಲ ಕೀಲು, ಪೀತಾಂಬರ ಮತ್ತು ಚೆಸ್ (Chess) ನಂತಹ ಆಟಗಳು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ, ಮೈದಾನದ ಆಟಗಳು ಗುರಿಯತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವುದನ್ನು (Focus) ಕಲಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಆಟವಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಟಗಳು ಜೀವನ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತವೆ. ಗೆದ್ದಾಗ ಹಿಗ್ಗದೆ, ಸೋತಾಗ ಕುಗ್ಗದೆ ಸೋಲು–ಗೆಲುವಿನ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಫುಟ್ ಬಾಲ್ – ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟವು ಜೀವನದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮ. "ಜೀವನವು ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟದಂತೆ: ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯತ್ತ (Goal) ಸಾಗುವಾಗ ಎದುರಾಗುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೇ ಸಾಧನೆ." ಎಂಬುದು ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನ ಸಂದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಾಂತರ ಒದೆತ, ಧೀರ್ಘಾಂತರ ಒದೆತ, ವ್ಹಾಲಿ ಮತ್ತು ಆಫ್ ವ್ಹಾಲಿ ಒದೆತ, ಹೆಡಿಂಗ್ ಒದೆತಗಳು ಎಂಬ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟದ ವಿಧಿ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಶಾರ್ಟ್ ಪಾಸ್, ಲಾಂಗ್ ಪಾಸ್, ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ದೂರುವುದು, ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟದಿಂದ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಲಿಯಬಹುದಾದ ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳೆಂದರೆ (Values) 1. ತಂಡದ ಕೆಲಸ: (Teamwork), 2. ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸಮಯಪಾಲನೆ: (Discipline and Punctuality), 3. ಸೋಲು–ಗೆಲುವನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು: (Sportsmanship), 4. ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣ: (Leadership), 5. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ: (Health and Fitness), 6. ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಛಲ: (Hard Work and Resilience) 7. ತಕ್ಷಣದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: (Quick Decision Making), 8. ಸಂವಹನ : (Effective Communication), 9. ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ ರೂಪಿಸುವಿಕೆ: (Strategic Planning), 10. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ: (Stress Management), 11. ಸಮನ್ವಯತೆ ಮತ್ತು ಸಮಯದ ಪ್ರಜ್ಞೆ: (Coordination and Timing), ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಗುಂಡು ಎಸೆತ (Shot Put) – ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಗುಂಡು ಎಸೆತ (Shot Put) ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರದರ್ಶನವಲ್ಲ; ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು (Practical Values) ನೇರವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನಿಗಧಿತ ವಯೋಮಾನದವರು ನಿಗಧಿತ ಗೋಳಾಕಾರದ ಗುಂಡನ್ನು ನಿಗಧಿತ ಸ್ಥಳದೊಳಗೆ ಭುಜಬಲದ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದೇ ಗುಂಡು ಎಸೆತ. ಎಸೆತಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ಎಸೆತ, ಡಿಸ್ಕಸ್ ಎಸೆತ, ಭರ್ಜಿ ಎಸೆತ, ಹ್ಯಾಮರ್ ಎಸೆತ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ಎಸೆತಗಳಿವೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಏಳನೇ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. ಕಲ್ಲು ಗುಂಡುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಗುಂಡು ಎಸೆತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು ಸ್ಕಾಟ್ ಲ್ಯಾಂಡ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ಎಸೆತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಪ್ರಯೋಗಿಕ: ಗುಂಡು ಎಸೆತದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಕ ಬಲ, ಗುಂಡಿನ ಸ್ಥಿರೀಕರಣ, ಗುಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನ, ನಿಲುವು, 'ಟಿ' ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೌಚ್ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಿಸುವುದು. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಮೇಲಾಟಗಳು

ರಿಲೇ ಓಟ (Relay Race) – ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ರಿಲೇ ಓಟ (Relay Race) ಕ್ರೀಡಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ರೋಚಕವಾದ ಆಟ. ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ. ರಿಲೇ ಓಟದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು ವಿಭಿನ್ನ.

ರಿಲೇ ಎಂಬುದು ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಓಟಗಳ ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಆಟವಾಗಿದೆ. ತಂಡದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಓಟಗಾರರು ಹಾಗೂ ಇಬ್ಬರು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವ ಓಟಗಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಟವನ್ನು 1896 ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು.

ರಿಲೇ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶಗಳು :

1. **ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಕೇತಗಳ ಬಳಕೆ (Practical Communication) :** ಬ್ಯಾಟನ್ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವಾಗ ಓಟಗಾರರು 'ಹ್ಯಾಂಡ್' (Hand) ಅಥವಾ 'ಅಪ್' (Up) ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ಸಂಕೇತ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

2. **ಸಾಂಘಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ (Collective Accountability) :** ರಿಲೇಯಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಬ್ಯಾಟನ್ ಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅಥವಾ ತಡವಾಗಿ ಓಡಿದರೆ ಇಡೀ ತಂಡ ಸೋಲುತ್ತದೆ.

3. **ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ (Adaptability) :** ಬ್ಯಾಟನ್ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವರು ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಓಟಗಾರರ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತನ್ನ ಓಟವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು (Adjust).

4. **ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ (Managing Pressure):** ಕೊನೆಯ ಓಟಗಾರರು (Anchor Leg) ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ತಂಡದ ಗೆಲುವು ಅವರ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿಯಾಗದೆ ಗುರಿ ತಲುಪುವುದು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ (Stress Management) ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕಲಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

5. **ದೈಹಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ನಿಖರತೆ (Physical Awareness and Precision):** ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡದೆ ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಕೈಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (Blind Exchange) ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಇದಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೇಕು.

ರಿಲೇ ಓಟದ ಮೌಲ್ಯಗಳು (Values in Relay Race)

1. ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ (Trust and Reliance), 2. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಹಸ್ತಾಂತರ (Transfer of Responsibility), 3. ಸಮನ್ವಯತೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ: (Coordination and Synchronization), 4. ನಿಸ್ವಾರ್ಥತೆ: (Selflessness), 5. ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ: (Time Management) ಆಗಿದ್ದು ರಿಲೇ ಓಟದ 'ಬ್ಯಾಟನ್' ನೀಡುವ ಸಂದೇಶ : "ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುಗಿಸಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ (Balanced Diet)

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ (Balanced Diet) ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಲ್ಲ; ಇದು ಜೀವನದ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಒಂದು ಜೀವನ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ.

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು, ಪ್ರೊಟೀನ್ಗಳು, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಮೇದಸ್ಸು ಇವುಗಳ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಈ ಅಂಶಗಳು ಯಾವ ಆಹಾರದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ.

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳು

1. ಮಿತ ಆಹಾರ – ಹಿತ ಆಹಾರ: (Moderation), 2. ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆ (Equality and Diversity), 3. ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ: (Self-Control), 4. ಕೃತಜ್ಞತೆ: (Gratitude), 5. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದೂರದೃಷ್ಟಿ: (Long-term Vision), 6. ಅರಿವು ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ (Awareness),

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನ

ಯೋಗ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ; ಅದು ಮನಸ್ಸು, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುವ ಒಂದು ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಯ **'ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ'** ದ ಮೊದಲ ಎರಡು ಹಂತಗಳಾದ ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವು ನಮಗೆ ಕಲಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

1. **ಯಮ: (ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು)** : ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

   ಅಹಿಂಸೆ: ಕಾಯಾ (ಶರೀರ), ವಾಚಾ (ಮಾತು), ಮನಸಾ (ಚಿಂತನೆ) ಯಾರಿಗೂ ನೋವುಂಟು ಮಾಡದಿರುವುದು.

   ಸತ್ಯ: ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರುವುದು.

   ಅಸ್ತೇಯ: ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದು (ಇತರರ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಹಕ್ಕನ್ನು ಆಶಿಸದಿರುವುದು).

   ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ: ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು.

   ಅಪರಿಗ್ರಹ: ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸದಿರುವುದು (ದುರಾಸೆಬಿಡುವುದು).

2. **ನಿಯಮ (ವೈಯಕ್ತಿಕಮೌಲ್ಯಗಳು) :** ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ:

ಶೌಚ: ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ.

ಸಂತೋಷ: ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಪಡುವುದು ಮತ್ತು ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನರಾಗಿರುವುದು.

ತಪಸ್ಸು: ಗುರಿಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು.

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ: ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಓದು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ: ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದು (ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವ).

3. **ಯೋಗದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಇತರ ಜೀವನಮೌಲ್ಯಗಳು**

ಸಮಚಿತ್ತತೆ: ಸುಖ–ದುಃಖ, ಜಯ–ಅಪಜಯಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವ. ಇದನ್ನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ "ಸಮತ್ವಂಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ" ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಶಿಸ್ತು (Discipline): ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಏಕಾಗ್ರತೆ: ಚದರಿದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಹನೆ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆ: ಕಠಿಣವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ: ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಕಾಣುವ ವಿಶಾಲ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ: ಯೋಗದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ –ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಕೇವಲ 12 ಭಂಗಿಗಳ ಸರಣಿಯಲ್ಲ; ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಗೌರವಸಲ್ಲಿಸುವ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದವು.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಿಂದ ನಾವು ಕಲಿಯುವ ಮುಖ್ಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು.

1. ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವ : (Gratitude),
2. ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ನಿರಂತರತೆ : (Discipline & Consistency),
3. ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವ : (Surrender/Humility),
4. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ : (Awareness)
5. ಸಮತೋಲನ : (Balance),
6. ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮ : (Connection with Nature),

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ: ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಮ್ರತೆ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಂತಹ ಉನ್ನತ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುತ್ತದೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಯೋಗಾಸನಗಳು–ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು "ಸ್ಥಿರ ಸುಖಂ ಆಸನಮ್" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಶರೀರವು ಎಷ್ಟು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಮನಸ್ಸು ಅಷ್ಟು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವು ಜೀವನದ ಏರಿಳಿತಗಳಲ್ಲಿ ಅಲುಗಾಡದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತುಗಳಲ್ಲ; ಪ್ರತಿ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ನಾವು ಕೆಲವು ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

1. ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಹನೆ : (Patience)
2. ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ದೃಢತೆ : (Stability & Determination)
3. ಅರಿವು ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ : (Awareness & Focus)
4. ಮಿತಿಗಳ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಗೌರವ : (Respecting Boundaries)
5. ಶಿಸ್ತು: (Discipline), 6. ನಮ್ರತೆ : (Humility)

ಯೋಗಾಸನಗಳು (Forward bends) ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಭೂಮಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವ ಅಥವಾ ಶರೀರವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವ ಭಂಗಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ವಿನಯ ಮತ್ತು ನಮ್ರತೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು–ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಂತಗಳು. ಇವು ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟ ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳ ಭಂಗಿಯಲ್ಲ; ಇವು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ.

ಮುದ್ರೆಗಳು (Mudras): ಮುದ್ರೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು (ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಜಲ, ಪೃಥ್ವಿ) ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ (Jnana Mudra): ತೋರುಬೆರಳು (ಜೀವಾತ್ಮ) ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು (ಪರಮಾತ್ಮ) ಸಂಧಿಸುವುದು. ಇದು ನಮ್ರತೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಹಸಿವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಜಲಿ ಮುದ್ರೆ (Namaste/Anjali Mudra): ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದು. ಇದು ಗೌರವ ಮತ್ತು ಏಕತೆಯ ಸಂಕೇತ.

ಪೃಥ್ವಿಮುದ್ರೆ (Prithvi Mudra): ಇದು ನಮಗೆ ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯಂತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ದೃಢವಾಗಿರುವ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಇದು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಪಾನಮುದ್ರೆ (Apana Mudra): ಇದು ಶರೀರದ ಕಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು (ಶೌಚ) ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (First Aid)-ತಾತ್ವಿಕ

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (First Aid) ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ; ಅದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಮಾನವೀಯತೆಯ ಪರಮೋಚ್ಚ ರೂಪ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ:

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವವರ ಮೂಲಮಂತ್ರ (3P's):

Preserve Life (ಜೀವ ಉಳಿಸುವುದು): ಬದುಕಿನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು.

Prevent Deterioration (ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು): ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಮೌಲ್ಯ.

Promote Recovery (ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು): ಆಶಾವಾದದ ಮೌಲ್ಯ.

ಯೋಗವು ನಮಗೆ ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಲಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಈ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಮಾಜದ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ (National Integration)-ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ (National Integration) ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಭೌಗೋಳಿಕ ಗಡಿಯೊಳಗೆ ವಾಸಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅದು ವಿವಿಧ ಧರ್ಮ, ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಜನರ ನಡುವೆ ಇರುವ 'ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಭಾವನೆ'. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

1. ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಸಹೋದರತೆ (Unity & Fraternity), 2. ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ಗೌರವ (Tolerance & Respect), 3. ದೇಶಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವ (Patriotism), 4. ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ (Equality & Justice), 5. ಜಾತ್ಯತೀತತೆ (Secularism), 6. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪೌರತ್ವ (Responsible Citizenship), 7. ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆ (Peace & Non-violence) ಆಗಿವೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು: ಗಣರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. "ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆ (Unity in Diversity)" ಎಂಬುದು ಭಾರತದ ಬಲ. ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ದಾರಗಳು ಸೇರಿ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಾಗುವಂತೆ, ವಿವಿಧ ಜನರ ಏಕತೆಯೇ ಭಾರತದ ಸೌಂದರ್ಯ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನವು (National Emblem)–ತಾತ್ವಿಕ

ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಲಾಂಛನವು (National Emblem) ಕೇವಲ ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲ; ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ನೈತಿಕತೆಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಇದನ್ನು ಸಮ್ರಾಟ್ ಅಶೋಕನ ಸಾರನಾಥದ ಸಿಂಹ ಸ್ತಂಭದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳು.

1. **ಸತ್ಯದ ಜಯ (ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೇ):** ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ "ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೇ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವಿದೆ. ಇದರರ್ಥ 'ಸತ್ಯವೊಂದೇ ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ'.

   ಮೌಲ್ಯ: ಎಂತಹ ಕಠಿಣ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಸುಳ್ಳಿನ ಹಾದಿ ಹಿಡಿಯದೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಬದುಕುವುದು ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ಪರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಮೌಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

2. **ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ (Courage & Power):** ಲಾಂಛನದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ ಮುಖ ಮಾಡಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಸಿಂಹಗಳಿವೆ (ನಮಗೆ ಮೂರು ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ).

   ಮೌಲ್ಯ: ಇದು ಭಾರತದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಶವು ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಇದು ನೀಡುತ್ತದೆ.

3. **ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತು (Dharma & Discipline):** ಲಾಂಛನದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ **'ಧರ್ಮಚಕ್ರ'**ವು 24 ಅರೆಗಳನ್ನು (Spokes) ಹೊಂದಿದೆ.

ಮೌಲ್ಯ: ಇದು ನಿರಂತರ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಇದು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರವು ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದಲ್ಲದೇ ಈ ಚಕ್ರವು ಶ್ರಮದ ಸಂಕೇತವೂ ಹೌದು.

4. **ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೌಲ್ಯಗಳು:** ಗೂಳಿ (Bull)- ಇದು ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯ ಸಂಕೇತ. ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಗೆ ಶ್ರಮವೇ ಆಧಾರ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

   ಕುದುರೆ (Horse): ಇದು ವೇಗ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವ ಜವಬ್ದಾರಿಯುತ ವೇಗವನ್ನು ಇದು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

   ಆನೆ (Elephant): ಇದು ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಸಂಕೇತ. (ಇದು ಅಶೋಕ ಸ್ತಂಭದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಲಾಂಛನದ ಮುಂಭಾಗದ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇದು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ).

5. **ಅಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ (Non-violence & Peace):** ಸಮ್ರಾಟ್ ಅಶೋಕನು ಕಳಿಂಗ ಯುದ್ಧದ ನಂತರ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಶಾಂತಿಯ ಹಾದಿ ಹಿಡಿದಾಗ ಈ ಸ್ತಂಭವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದನು.

   ಮೌಲ್ಯ: ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಜಗತ್ತನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬೇಕು ಎಂಬ ಉನ್ನತ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಇದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರುತ್ತದೆ.

6. **ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ (Inclusiveness):** ನಾಲ್ಕು ಸಿಂಹಗಳು ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ ಮುಖಮಾಡಿರುವುದು, ಭಾರತವು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹದ ಹಸ್ತವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ, ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಚಾಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಮಾನತೆಯ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

   ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ: ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನವು ನಮಗೆ ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ, ಶೌರ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಸ್ತಂಭಗಳ ಮೇಲೆ ಜೀವನವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

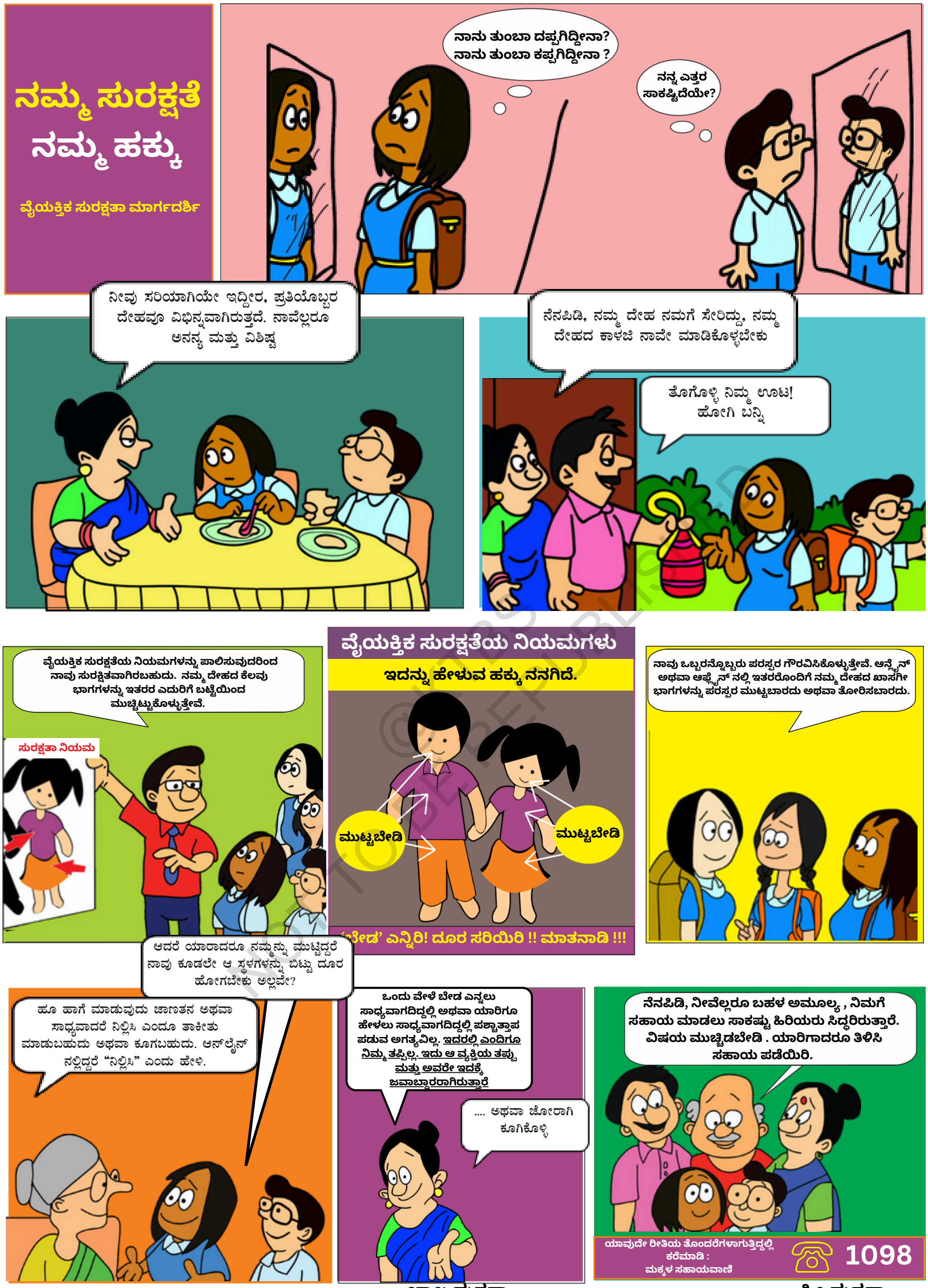
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ತರಗತಿವಾರು ಆಟಗಳು, ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು ಹಾಗೂ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ KTBS ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು Refer ಮಾಡುವುದು.

Additional Information

SURAKSHITH

BAL SURAKSHA

STRI SURAKSHA



© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಸುರಕ್ಷಿತ್

ಬಾಲ ಸುರಕ್ಷಾ

ಸ್ತ್ರೀ ಸುರಕ್ಷಾ

Sexual Abuse of Children and Punishments under the Protection of Children from Sexual Offences Act, 2012

As per Section 2(d) of the POCSO Act, 2012,
A "Child" means any person below the age of 18 years.

Sexual Offence	Punishment
Penetrative Assault – Any person who commits penetrative sexual assault on a child. (Section 5)	Rigorous imprisonment not less than 10 years, which may extend to life imprisonment, and fine. (Section 4)
Aggravated Penetrative Sexual Assault – Penetrative sexual assault committed under aggravated circumstances. (Section 5)	Rigorous imprisonment not less than **20 years**, which may extend to **life imprisonment** or **death**, and fine. (Section 6)
Sexual Assault – Touching the private parts of a child or making the child touch any person for sexual intent. (Section 7)	Imprisonment **not less than 3 years**, which **may extend to 5 years**, and fine. (Section 8)
Aggravated Sexual Assault – Sexual assault committed under aggravated circumstances. (Section 9)	Imprisonment **not less than 5 years**, which **may extend to 7 years**, and fine. (Section 10)
Sexual Harassment of a Child (Section 11)	Imprisonment which may extend to 3 years, and fine. (Section 12)
Use of a Child for Pornographic Purposes (Section 13)	Imprisonment up to 5 years and fine; higher punishment for subsequent offences. (Section 14)
Storage or Possession of Pornographic Material Involving a Child (Section 15)	Imprisonment and fine as prescribed, which may extend to 3 years.
Abetment of an Offence under POCSO (Section 16)	Punishment prescribed for the offence abetted. (Section 17)

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Necessary Steps to Be Taken in Case of Sexual Abuse of a Child

- Any person having knowledge of a sexual offence must report the matter immediately to the Special Juvenile Police Unit (SJPU) or the Local Police Station. (Section 19)
- The Child shall be produced before the Child Welfare Committee (CWC) or the Special Court within 24 hours for care and protection.
- The child shall be provided medical examination and treatment immediately, free of cost., at the nearest hospital.
- In case of a girl child, medical examination shall be conducted by a female doctor, as for as possible, in the presence of parents or a trusted person. (Section 27)
- The identity of the child shall not be disclosed through any media, including name, address, photograph, or any identifying details. (Section 33)
- As per Rule 7 of the Protection of Children from Sexual Offences Rules, 2020, where an interim compensation to meet the immediate needs of the child.
- As per Section 44 of the Protection of Children from Sexual Offences Act. 2012, the Kamataka State commission for Protection of Child Rights (KSCPCR) shall monitor the effective implementation of the provisions of the Act.

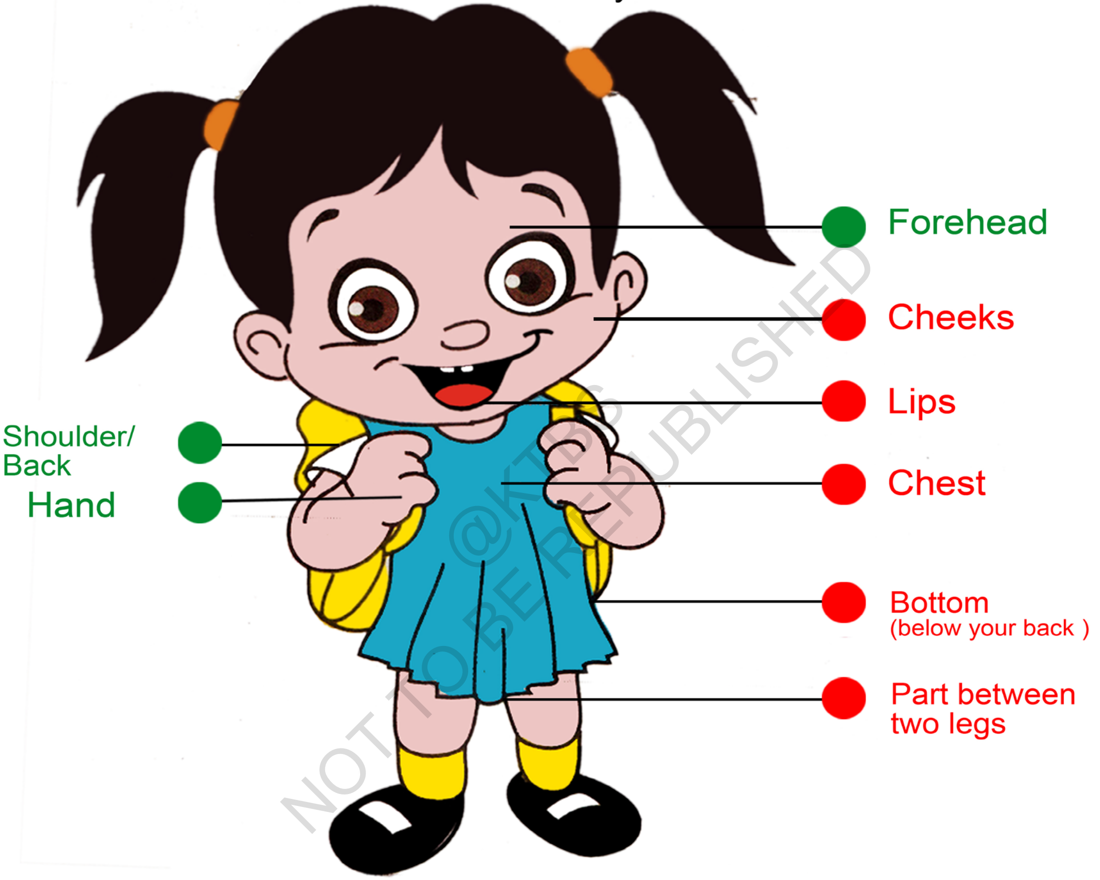
Our Commitment
Towards a Violence-Free and Child-Safe Society

Children be cautious !!! Be alert

Your body belongs only to you, You have all the rights to keep safe and protect it always.
Safe and Unsafe touches on your body

See the picture and understand

this cautious is for Boys and Girls



NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

Unsafe Touch (BAD TOUCH) – **parts of your body where nobody should touch (except parents and in their presence only doctors can touch)**

Safe touch (GOOD TOUCH) –**can touch only when required**

When you feel Unsafe Touch or any other mischief, please Say loudly NO.. Don't.. Stop it..and Scream, push the person aside and move to a safer place, be brave and inform about it, to your parents & Trusted adult and register a complaint

Department of Women and Child Development.

Be Smart, Be Safe, Be Happy

Picture courtesy : Prajavani, Bhoomika 26-07-2014

ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು (ಎನ್‌ಸಿಡಿ)

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

ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದಾದ ಕಾರಣಗಳು

ತಂಬಾಕು ಬಳಕೆ

ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು

ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದ ಕಾರಣಗಳು

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನಲೆ

ಲಿಂಗ

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು

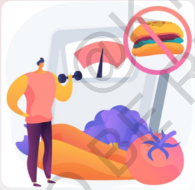
ಧೂಮಪಾನದಿಂದ
ದೂರವಿರುವುದು

ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ
ದೂರವಿರುವುದು

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ
ಮಾಡುವುದು

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು
ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು

ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ
ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು



ತೂಕ ಕಡಿಮೆ
ಮಾಡುವುದು

ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ
ವ್ಯಾಯಾಮ

ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

©KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

30 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ
ನಿಯಮಿತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ

30 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಿಯಮಿತ
ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಪರೀಕ್ಷೆ

Activity Work Sheet / ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED