ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ
Department of School Education & Literacy

# ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
# Value Education

# 3

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

## 3ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ
## Activity Book for Class 3 Students

## 2026 - 2027

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

## ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

| |
|---|
| **ಶ್ರೀಮತಿ ವಿ. ರಶ್ಮಿ ಮಹೇಶ್, IAS**<br>ಸರ್ಕಾರದ ಅಪರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ<br>ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ |

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

## ಸಂಪನ್ಮೂಲ ತಂಡ

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

### ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ – Knowledge Partners

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

## ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡ

| | |
|---|---|
| **ಶ್ರೀ ರವಿಕುಮಾರ್**<br>ಉಪ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು,<br>ಕೆ.ಪಿ.ಎಸ್. ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆ | **ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾನುಮತಿ**<br>SADPI, DSERT,<br>ಬೆಂಗಳೂರು |

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# PREFACE

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

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

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

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

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

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

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

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

# ಮುನ್ನುಡಿ

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

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

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

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

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

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

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

ಸರ್ಕಾರದ ಅಪರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

**ಆತ್ಮೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರೇ,**

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

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

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

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

ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕೆ ಖುಷಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಶುಭವಾಗಲಿ.

ಆಯುಕ್ತರು,
ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ,
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ.

## ಶುಭ ಹಾರೈಕೆ

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

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

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

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

ಧನ್ಯವಾದಗಳು,

ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# INSTRUCTIONS
## ಸೂಚನೆಗಳು

**Think and do**
ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ

**To be done independently**
ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

**Teacher Instructions**
ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು

**Discuss in groups**
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ

**Ask your friend**
ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿ

**Teacher and students do it together**
ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

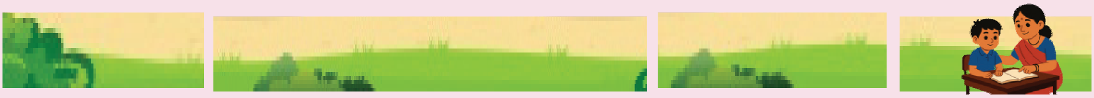
# Index - ಪರಿವಿಡಿ


| Core Values<br>ಮೂಲ ಮೌಲ್ಯಗಳು | Sub Values<br>ಉಪಮೌಲ್ಯಗಳು | Title<br>ಶೀರ್ಷಿಕೆ | Page no.<br>ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ |
|---|---|---|---|
| 1. Respect<br>ಗೌರವ | Classroom Agreement<br>ತರಗತಿ ಒಪ್ಪಂದಗಳು | 1.1 Our Value-Centred Classroom<br>ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿತ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ | 1-2 |
| | Self Respect<br>ಆತ್ಮಗೌರವ | 1.2 Our Classroom, Our Values<br>ನಮ್ಮ ತರಗತಿ ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳು | 3-4 |
| | Politeness and Courtesy<br>ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ | 1.3 Kindness in Me<br>ನನ್ನಲ್ಲಿ ದಯೆ | 5-6 |
| 2. Honesty and integrity<br>ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ | Being Ethical<br>ನೈತಿಕತೆಯಿಂದಿರುವುದು | 2.1 Hide or Tell?<br>ಮರೆಮಾಚುವುದೇ ಅಥವಾ ಹೇಳುವುದೇ? | 7-10 |
| 3. Emotional intelligence & resilience<br>ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ | Emotional Regulation<br>ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿರ್ವಹಣೆ | 3.1 Our Feelings<br>ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು | 11-12 |
| | | 3.2 ಅನನ್ಯಳ ಮಳೆಯ ದಿನ | 13 |
| | Perseverance<br>ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ | 3.3 Hop, Balance, Try<br>ಜಿಗಿ, ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರು ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಪಡು | 14-15 |
| 4. Empathy and Compassion<br>ಅನುಭೂತಿ | Understanding others Emotions and Perspective<br>ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು | 4.1 How am I Feeling?<br>ನನಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿದೆ? | 16-17 |
| | | 4.2 Mindfulness of Seeing<br>ಸಾವಧಾನತೆಯಿಂದ ನೋಡುವಿಕೆ | 18-19 |
| | Developing Empathy<br>ಅನುಭೂತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು | 4.3 Books bring us Closer<br>ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರುತ್ತವೆ | 20-21 |


©KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

| Theme | Sub-theme | Activity | Pages |
| --- | --- | --- | --- |
| 5. Diversity, Equity and Inclusion ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಸಮತೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ | Equal Opportunities ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ | 5.1 Special Walk ವಿಶೇಷ ನಡಿಗೆ | 22-23 |
| 6. Gender Equality ಜೆಂಡರ್ ಸಮಾನತೆ | Gender Neutrality in Profession ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ತಟಸ್ಥತೆ | 6.1 Who is Capable? ಯಾರು ಸಮರ್ಥರು? | 24-27 |
| 7. Scientific Temper and Creative Imagination ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ | Asking Questions – Wondering Why?, How?, and What if? ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು - ಏಕೆ?, ಹೇಗೆ?, ಮತ್ತು ಏನಾದರೆ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು. | 7.1 Clue Catcher ಸುಳಿವು ಹುಡುಕುವುದು | 28-31 |
| | Community Cleanliness ಸಮುದಾಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ | 7.2 Walk, Watch and Wonder ನಡೆಯಿರಿ, ವೀಕ್ಷಿಸಿ & ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಿ | 32-33 |
| | | 7.3 Mindfulness Sky Drawing ಸಾವಧಾನತೆಯಿಂದ ಆಗಸವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸೋಣ | 34-35 |
| 8. Sustainable Living and Environmental Awareness ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಜಾಗೃತಿ | Respect for Resources ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಗೌರವ | 8.1 Earth My Home ಭೂಮಿ ನನ್ನ ಮನೆ | 36-39 |
| 9. Civic Responsibility ನಾಗರೀಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ | Public Property Care ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿಯ ರಕ್ಷಣೆ | 9.1 ನನ್ನ ಶಪಥ | 40 |
| 10. Safety ಸುರಕ್ಷತೆ | Food Safety ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ | 10.1 What's on My Plate? ನನ್ನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ? | 41-42 |
| | Road Safety ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆ | 10.2 Order and Patience Make the Place Safer!? ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಹನೆ/ತಾಳ್ಮೆಯು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ! | 43-44 |
| | Personal Safety ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ | 10.3 Personal Space and Safety ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ | 45-48 |
| | | 10.4 Personal Safety Guide ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ | 49-50 |


@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED



# 1.1 Our Value-Centered Classroom

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

**Teacher Instruction:**

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

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

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

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

# 1.1 ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿತ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ

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

**ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ:**

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

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

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

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

# 1.2 Our Classroom, Our Values

Think of your classroom like a big team, everyone matters and how we treat each other helps each other grow. This is your chance to imagine and design a friendly classroom you'd love to come to every day.

**Circle how you want your classroom to be :**

**How do you want your classroom to feel ?**

1. Happy

2. Bored

3. Playful

4. Angry

**How do you want your friends to treat you ?**

1. Kind

2. Friendly

3. Teasing

4. Helping

**What can we do when someone is talking ?**

1. Listen

2. Interrupting

3. Ignore

4. Fighting

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

**Share with your friends:**

- What do you think we all should do in the classroom to make our classroom fun and happy for everyone?
- What should be our behavior when someone is talking in the classroom?

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

**Do it with your teacher :**
Make 'Our Values Chart' . As a classroom, decide what values you would like to show in the classroom. Write one value on one chart decorate it and put it up on the wall.

# 1.2 ನಮ್ಮ ತರಗತಿ ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತಂಡ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ನಾವು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಪರಸ್ಪರ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬರಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಸ್ನೇಹಪರ ತರಗತಿಯೊಂದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲಿದೆ ನಿಮಗೊಂದು ಅವಕಾಶ.

**ಚಟುವಟಿಕೆ :**

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವೃತ್ತ ಹಾಕಿ.

**ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ?**

1. ಸಂತೋಷ

2. ಬೇಸರ

3. ತಮಾಷೆ

4. ಕೋಪ

**ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೀರಿ?**

1. ದಯೆ

2. ಸ್ನೇಹಿ

3. ಕೀಟಲೆ

4. ಸಹಾಯ

**ಬೇರೆಯವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

1. ಕೇಳುವುದು

2. ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸುವುದು

3. ನಿರ್ಲಕ್ಷ

4. ಜಗಳ

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

**ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ:**

- ನಾವೆಲ್ಲರು ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮೋಜಿನ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಸ್ಥಳವಾಗಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ.
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ನಾನು ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದಾಗ, ನನ್ನ ತರಗತಿಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ನೇಹಪರ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯುಕ್ತ ಸ್ಥಳವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿ:**

'ನಮ್ಮ ತರಗತಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು' ಎಂಬ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.

ಒಂದೊಂದು ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಚಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಅದನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.

ಎಲ್ಲರೂ ಆ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಅದರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

# 1.3 Kindness in Me

When we say kind words or do nice things, we make people feel good and happy. It can be as simple as sharing your pencil or saying "thank you."

The term "Bucket Filler" comes from a popular concept in positive psychology and character education. It is based on the idea that everyone carries an invisible bucket that represents their emotional state.

Everyone has an invisible garden inside them. It can be filled. Fillers are people who do kind things for others. They say nice words, help friends, share, and fill others' bucket with love and joy. When we are unkind, we take out from their bucket and make them sad.
We also have our own bucket. If we share, help, smile or say kind words, our bucket gets filled too!

**Examples:**
Sharing your pencil with a friend → fills their and your bucket.
Saying "thank you" to your teacher → fills their and your bucket.
Laughing at someone when they fall → empties their bucket.

Do you want to be a bucket filler? Draw stars to fill your friend's bucket.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

**Discuss with your teacher:**
Discuss some of the things we can try in our class to be kind to each other. These are some examples:

I show care and respect by being kind and polite with people.

**Bucket fillers**

- Using kind and polite words like "please" and "thank you" or "sorry" when needed.
- Helping friends
- Listening carefully.
- Keeping desk and surroundings clean.
- Asking a friend if they are okay.
- Including others in games or group work.
- Encouraging someone who feels shy or sad.
- Treating classroom materials gently.

# 1.3. ನನ್ನಲ್ಲಿ ದಯೆ

ನಾವು ದಯೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ನಾವು ಜನರನ್ನು ಖುಷಿಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಅನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಅಥವಾ 'ಧನ್ಯವಾದಗಳು' ಎಂದು ಹೇಳುವಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿರಬಹುದು.

**ಬಕೆಟ್ ಫಿಲ್ಲರ್ ಎಂಬ ಪದವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜನಪ್ರಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಅಗೋಚರ ಬಕೆಟನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಇದು ಆಧರಿಸಿದೆ.**

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಒಳಗೂ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಬಕೆಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಕೆಟ್ ತುಂಬಿಸುವವರು ಯಾರೆಂದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರುವ ಜನರು. ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇತರರ ಬಕೆಟನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ತುಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಾವು ಕರುಣೆ ಇಲ್ಲದವರಾದಾಗ, ನಾವು ಅವರ ಬಕೆಟ್‌ನಿಂದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಅವರು ದುಃಖ ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನಮಗೂ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಅಗೋಚರ ಬಕೆಟ್ ಇದೆ. ನಾವು ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ, ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ, ನಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕರುಣೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಬಕೆಟ್ ಕೂಡ ತುಂಬುತ್ತದೆ!

**ಉದಾಹರಣೆಗಳು:**

ನಿಮ್ಮ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಅನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ → ಅವರ ಬಕೆಟ್ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ 'ಧನ್ಯವಾದಗಳು' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ → ಅವರ ಬಕೆಟ್ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಯಾರಾದರೂ ಬಿದ್ದಾಗ ನಗುವುದು → ಅವರ ಬಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಬಕೆಟ್ ತುಂಬುವವರಾಗಲು ಬಯಸುವಿರಾ? ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನ ಬಕೆಟ್ ತುಂಬಿಸಲು ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

**ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:** ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ದಯೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಇವುಗಳು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

ನಾನು ಜನರೊಂದಿಗೆ ದಯೆ ಮತ್ತು ಸಭ್ಯತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ.

**ಬಕೆಟ್ ತುಂಬುವಂತಹವು**

- 'ದಯವಿಟ್ಟು' ಮತ್ತು 'ಧನ್ಯವಾದಗಳು' ಅಥವಾ 'ಕ್ಷಮಿಸಿ' ಎನ್ನುವಂತಹ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸಭ್ಯ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
- ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ತಮ್ಮ ಮೇಜು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವೆಯಾ ಎಂದು ಕೇಳುವುದು.
- ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗುಂಪು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ನಾಚಿಕೆ ಅಥವಾ ದುಃಖ ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- ತರಗತಿಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸುವುದು.

# 2.1 Hide or Tell?

We are learning all the time - not just information, we learn new terms and how things work. We can also learn how we can behave better. Every time there is a tough situation - we make a choice, we have a chance to do better, behave better. For example, sometimes, when we are working on a math problem or learning how to spell words correctly, we may make a mistake. Our teacher may mark it in red ink. We may want to hide this from our parents or sisters or brothers, so that they do not to see our mistakes. We may think that they will make fun of us or taunt us.

**Discuss in groups of 4:**

Think of situations where you may make a mistake and may want to hide it. Share an instance like this with your classmates.

**Discuss with teacher:**

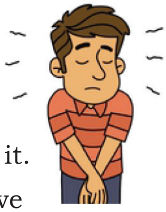
Discuss what might happen if we keep hiding our mistakes.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

There may be situations where we may have broken something accidentally. Sometimes, we may like something that another person has and we may want to take it from them when they are not looking. When we do such things, we feel a bit scared in our heart - "what if people find out?"

**Discuss what is better with your teacher:**

1. To hide our mistakes.
2. To be courageous and face it, so that I can learn to be better.
3. Tell the person what we took from them. Say sorry and return it.
4. Pretend we don't know who took it. If we are caught later on, we will say someone else put it in our bag!



Now imagine somebody has taken something from your bag. What would you want that person to do?

Being truthful, honest and owning up to our mistakes takes courage.

It also builds trust.

**Tick the sentences that you think you can say.**
**Add your own:**

1. I did badly in a class competition/sports but I told you I had done well. I am sorry I told a lie to you. I will tell you the truth here onwards. ☐
2. I am sorry I took your ______________ without asking you. Here it is. I won't repeat such behaviour. ☐
3. ______________________________________________

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

**Think and Do:**

Is there anything you are hiding from your parents or brothers or sisters or friends or teachers? Would you like to tell them about it? Would you like to learn how not to repeat such mistakes?

Being honest, telling the truth takes courage.

# 2.1 ಮರೆಮಾಚುವುದೇ ಅಥವಾ ಹೇಳುವುದೇ?

ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಾವು ಹೊಸ ಪದಗಳು, ಅವು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸಹ ಕಲಿಯಬಹುದು! ನಮಗೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿ ಸವಾಲಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಾಗ ನಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಾವು ಗಣಿತದ ಲೆಕ್ಕವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಪದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ತಪ್ಪು ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅದನ್ನು ಕೆಂಪು ಶಾಯಿಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಸಹೋದರ–ಸಹೋದರಿಯರು ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡದಂತೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲೂ ಬಯಸಬಹುದು. ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಕೆಣಕುತ್ತಾರೆ ಎಂದೂ ನಾವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:**

ನೀವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮರೆಮಾಚಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿ– ಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ :**

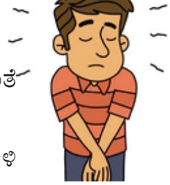
ನಾವು ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾವು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುರಿದುಬಿಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿರಬಹುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮರೆಮಾಚಬಹುದು.

ನಾವು ಅಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಈ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾದರೆ' ಎಂಬ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

**ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:**



1. ನಾನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿದಾಗ.
2. ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ನನ್ನ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು.
3. ಬೇರೆಯವರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಬಳಿ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿ ಅದನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವುದು.
4. "ಯಾರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದು ನಟಿಸುವುದು, ನಂತರ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ನಟಿಸಿ "ಅದನ್ನು ಯಾರೋ ನನ್ನ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

**ಈಗ ನೀವು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ :**
ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಬ್ಯಾಗಿನಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

ಸತ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು – ಇವುಗಳು ನಮ್ಮ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

**ನೀವು ಹೇಳಬಲ್ಲ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಾಕ್ಯಗಳಿಗೆ ಗುರುತು ಹಾಕಿ. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆಯೇ ಹೊಸ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.**

1. ನಾನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆ/ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಟವಾಡಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನಿನಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನಾನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ☐
2. ನಾನು ನಿನ್ನ ________ನ್ನು ಕೇಳದೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಈಗ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ☐
3. ______________________________________________

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

**ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ:**
ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಂದ, ಸಹೋದರರಿಂದ, ಸಹೋದರಿಯರಿಂದ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮರೆಮಾಚುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ಬಯಸುವಿರಾ? ಅಂತಹ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸದಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕಲಿಯಲು ಬಯಸುವಿರಾ?

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಲು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಲು ಧೈರ್ಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

# 3.1 Our Feelings

We all feel happy, sad, angry or scared sometimes. But have you ever wondered what your friend is feeling? Just like you, your friends have feelings too, even if they show them in different ways. Let us take some time to understand not just how we feel, but also how our friends feel.

**Activity :** Draw/Write your answer (one word answers) and then talk to your friend and find out from them :

| | | Think & write about yourself | Ask your friend and write the answer |
|---|---|---|---|
| | What made you feel happy today? | | |
| | Is there something which makes you feel sad? | | |
| | What are you excited about? | | |
| | Do you ever feel angry? | | |
| | What is one things that scares you? | | |

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

**Discuss in groups of 4:**
Did you anything understand about your friend? Were you surprised anything while your friends were sharing their opinions?

By listening and trying to understand others, I show that I care for them.

**Discuss with your teacher :**

- What makes you feel happy?
- What makes you feel angry?
- Do you know when your friend is feeling upset? How?
- How do you help a friend who is feeling bad?

# 3.1 ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು

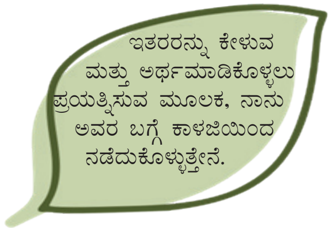
ನಮಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಯ, ಕೋಪ, ದುಃಖ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೂ ಭಾವನೆಗಳಿವೆ. ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಮಗೆ ಯಾವ ಭಾವನೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತೆ, ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಅರಿಯುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಚಟುವಟಿಕೆ:** ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ/ಚಿತ್ರಿಸಿ (ಒಂದು ಪದದ ಉತ್ತರ) ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

| | | ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ | ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿ ಉತ್ತರ ಬರೆಯಿರಿ |
|---|---|---|---|
| | ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೋಷಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಯಾವುದು? | | |
| | ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಯಾವುದು? | | |
| | ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ಸುಕನನ್ನಾಗಿಸುವ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಯಾವುದು? | | |
| | ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೋಪಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಯಾವುದು? | | |
| | ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭಯಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಯಾವುದು? | | |

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

**ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ:**
ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ – ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇನು ತಿಳಿಯಿತು? ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಿದ್ದು ಏನಾದರೂ ಇತ್ತೇ?



**ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ:**
- ಯಾವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ?
- ಯಾವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನ ತುಂಬಾ ಕೋಪಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ?
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಯಾವಾಗ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಹೇಗೆ?
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಬೇಸರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

# 3.2 ಅನನ್ಯಳ ಮಳೆಯ ದಿನ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವು ತರಹದ ಭಾವನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಬದಲಾದಂತೆ ಅವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ನಮಗೇನನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಥೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಒಂದು ಮುಂಜಾನೆ. ಅಂದು ಆಕಾಶವೆಲ್ಲ ಕಪ್ಪು ಮೋಡಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದವು. ಅನನ್ಯ ತನ್ನ ಕೊಡೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮರೆತು ಬಂದಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಳೆ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಅವಳು ಪೂರಾ ನೆನೆದು ಹೋದಳು. ಅವಳು ತರಗತಿಗೆ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವಳ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಜೊತೆ ಅವಳೂ ಸಹ ಒದ್ದೆ ಒದ್ದೆಯಾಗಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಗೆಳೆಯರು ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿ ನಕ್ಕರು. ಆಗ ಅವಳ ಮುಖ ಕೆಂಪಾಯಿತು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡವು. ಅವಳು ತನ್ನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತುಬಿಟ್ಟಳು. ಅವಳಿಗೆ ಕೋಪ ಮತ್ತು ನೋವು ಎರಡೂ ಆಗಿತ್ತು.

ಅದನ್ನು ಅವಳ ಟೀಚರ್ ಗಮನಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಕೇಳಿದರು, 'ಅನನ್ಯ, ನಿನಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾ?' ಎಂದು. ಅನನ್ಯ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೇಳಿದಳು, 'ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ನಕ್ಕಿದ್ದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು. ಟೀಚರ್ ತಲೆ ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತಾ, 'ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವೆ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಹೆಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದರು. ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಇತರೆ ಮಕ್ಕಳು ಅವಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಅನನ್ಯಾಳ ಬಳಿ ಬಂದು, 'ಕ್ಷಮಿಸು ಅನನ್ಯ, ನಾವು ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗಬಾರದಿತ್ತು' ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡರು. ಅದರಲ್ಲೂ ಒಬ್ಬ ಗೆಳತಿಯಂತೂ ಅನನ್ಯಳಿಗೆ ತನ್ನದೊಂದು ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಳು. ಆ ದಿನದ ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಅನನ್ಯ, ಮತ್ತೆ ನಗುವಂತಾದಳು. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂದು ಅವಳು ಕಲಿತಳು. ಕರುಣೆ ಎಂಬುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಳ ಗೆಳೆಯರೂ ಕಲಿತರು.

ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ
ನನ್ನ ಹತ್ತಿರದವರ
ಬಳಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ
ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು
ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:**

1. ಯಾವ ಎರಡು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನನ್ಯಾ ಅನುಭವಿಸಿದಳು?
2. ಹೇಗೆ ಅವಳು ಅವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಳು?
3. ಅವಳ ಗೆಳೆಯರು ಹೇಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರು?
4. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ.
5. ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಮುಖದ ಚಿತ್ರ ಬರೆದು, ಅದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವರು. (ಉದಾ. ದುಃಖ, ಬೇಸರ, ಸಂತೋಷ, ಕೋಪ, ಉತ್ಸಾಹ, ಅಸಹ್ಯ... ಇತ್ಯಾದಿ)

**ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.**

1. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳಿರುವ ಚಾರ್ಟ್ ಒಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.
2. ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ತರಗತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ಆ ದಿನ ಅವರ ಭಾವನೆ ಯಾವುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಆಯಾ ಭಾವನೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಅದರ ಮುಂದೆ ಇಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# 3.3 Hop, Balance and Try

We do many things well. But sometimes, things do not go as we had thought they would. We may make a mistake, we may not be selected for a sport or dance show or we can not understand a topic in class. How we think of ourselves and what we do in such situations is important!

Sometimes, things do not go the way we want them to. Does this happen to you too :

- I thought I could fold the paper plane perfectly but it didn't fly.
- I wanted to help a friend, but they didn't listen to me.
- I thought I would do well in the exam, but I made mistakes.
- I thought I could play very well, but I missed the ball.
- I planned to speak in the assembly, but I got nervous.
- I wanted to help in the kitchen, but it became messy.

This happens to all of us. What matters most is that we try again, learn and keep going.

Let's play a fun game that will help you practice not giving up, even when something feels hard. Take the support of your teachers and friends to set up for the game.

**Activity Name: Keep Trying Game**

Steps:

1. Ask the class to stand in a big circle.
2. Choose a simple physical challenge like:
   - Balancing on one leg for as long as they can.
   - Hop 10 times without stopping.
   - Walking heel-to-toe across the room.
3. Tell children that they might not do perfectly the first time, but they can keep trying until they can do.
4. Encourage each child to try. Encourage cheering for classmates.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Perseverance means not giving up, even if something is difficult at first.

**Discuss with your teacher :**

- How did you feel when you tried the challenge for the first time?
- Was it easy or hard?
- How did you feel when you kept trying?
- How can we use "not giving up" in our school work?

# 3.3 ಜಿಗಿ, ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರು ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಪಡು

ನಾವು ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡಬಹುದು, ಕ್ರೀಡೆ ಅಥವಾ ನೃತ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗದೇ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಆಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ.

**ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಾವು ಬಯಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ನಿಮಗೂ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?**

- ನಾನು ಕಾಗದದಿಂದ ವಿಮಾನ ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೆ ಆದರೆ ಅದು ಹಾರಲಿಲ್ಲ.
- ನಾನು ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದ್ದೆ ಆದರೆ ಅವನು ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ.
- ನಾನು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ನಾನು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ.
- ನಾನು ಆಟದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಚೆಂಡು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಡಲಿಲ್ಲ.
- ನಾನು ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ  ಮಾತನಾಡಲು ಯೋಜಿಸಿದೆ, ಆದರೆ ನಾನು ಭಯಗೊಂಡೆ.
- ನಾನು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಅದು ಗಲೀಜಾಯಿತು.

ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಂತರ ನಾವು ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಕಲಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಏನಾದರೂ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೋಜಿನ ಆಟವನ್ನು ಆಡೋಣ. ಆಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

**ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಸರು: ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಿ.**

**ಹಂತಗಳು:**

1. ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ತರಗತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
2. ಒಂದು ಸರಳ ದೈಹಿಕ ಸವಾಲನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ:
   - ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಮಯ ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
   - ನಿಲ್ಲಿಸದೆ 10 ಬಾರಿ ಜಿಗಿಯುವುದು.
   - ಕೋಣೆಯಾದ್ಯಂತ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಬೆರಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು.
3. ಅವರು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡದಿರಬಹುದು ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಆದರೆ ಮಾಡುವವರೆಗೂ ಅವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬಹುದು.
4. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಪರಿಶ್ರಮ ಎಂದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದಿರುವುದು.

**ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:**

ನೀವು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸವಾಲನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸಿತು?

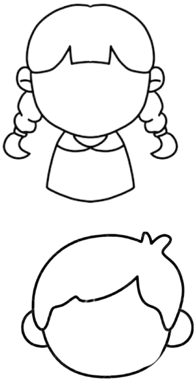
- ಇದು ಸುಲಭವೇ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟವೇ?
- ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸಿತು?
- ನಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಾವು 'ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದಿರುವುದನ್ನು' ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದು?

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# 4.1 How am I Feeling?

Sometimes we feel happy, sometimes angry and sometimes we do not even know what we are feeling. But just like we notice the weather outside, we can learn to notice the weather inside us too our feelings.

Teacher can help the students in doing the activity by creating a calm and quiet environment for them to identify their feelings. And help children draw their feeling with simple dots for eyes and lines for mouth.



**Activity**

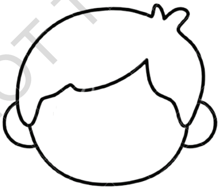
Noticing my feelings

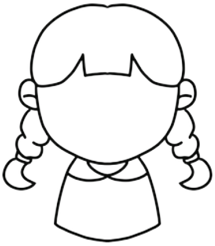
- Close your eyes and take three big breaths.
- Think about how you feel calm, happy, angry, sad or scared.
- When you are ready, open your eyes slowly.

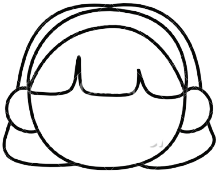
Look around the classroom. Notice your friends. How are your friends feeling?

Guide children to draw a simple eye and mouth with straight or curved lines to show other's feelings.

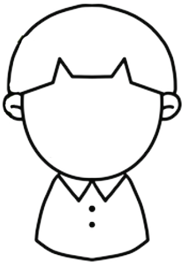
NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

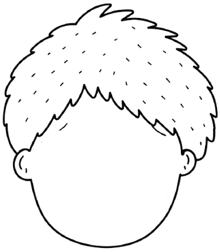


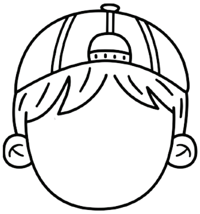




Knowing my and other's feelings help us connect better with people.







# 4.1 ನನಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿದೆ?

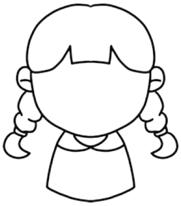
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಖುಷಿಪಡುತ್ತೇವೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂತೆಯೇ, ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸಹ, ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಕಲಿಯಬಹುದು.

ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಶಬ್ದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮೂಲಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸರಳ ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

**ಚಟುವಟಿಕೆ**

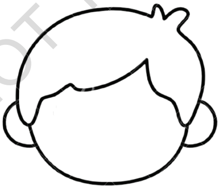
ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು

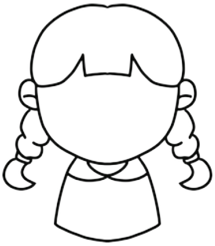
- ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿ – ಶಾಂತತೆ, ಸಂತೋಷ, ಕೋಪ, ದುಃಖ ಅಥವಾ ಭಯ.
- ನಿಮಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಎನಿಸಿದಾಗ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ.

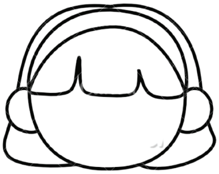


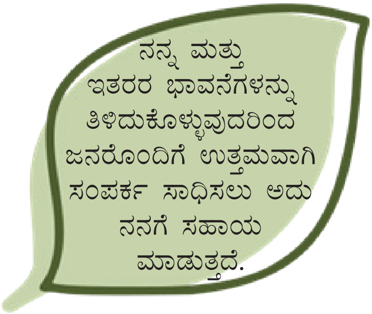
ತರಗತಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಭಾವನೆಗಳು ಹೇಗಿವೆ?

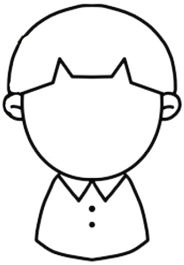
ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ನೇರ ಅಥವಾ ಬಾಗಿದ ರೇಖೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿತ್ರಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

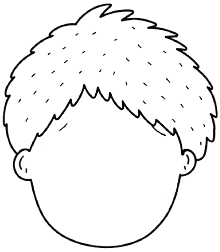


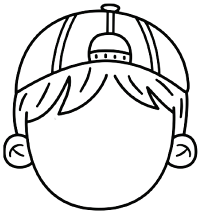










NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

# 4.2 Mindfulness of Seeing

Mindfulness helps us calm down and get in touch with our feelings. We can express our feelings better.

Breathing happens automatically for all of us, but sometimes when we are tired or stressed how we breathe might change. We must breathe in and out properly so our body can function properly. Ask the students - Are you all ready? Ask this question 2-3 times, until all students say yes loudly.

- Ask students to maintain complete silence.
- As your sitting quietly and calmly, look around you.
- Notice all things can you can see right now?

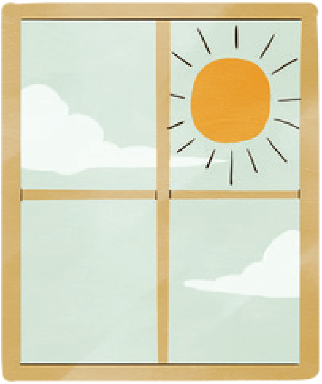
( for example sky, tree, table, blackboard, duster, books, pen, window and door etc)

- Choose any one object that from the class is easy for you to look at, maybe an object like duster, fan, chair, table, etc.
- Notice the object's shape and colour. (Wait 10 seconds)
- Does the surface look smooth or rough ? Are there any scratches on it. (Wait 30 seconds)
- Notice if it is broken anywhere, does the falling of the sun make it look different in different angles. (Wait 30 seconds)
- Notice the whole object fully with all your focus. Which object did you focus on and what all did you see?
- Gently come back to your self. Look at your hands and smile.

©KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

**Think and Do:**
Share what you noticed about a particular object with the entire class.

When we pay attention, then we can observe all the things.



# 4.2 ಸಾವಧಾನದಿಂದ ನೋಡೋಣ

ಸಾವಧಾನವು ನಮಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು.

ಉಸಿರಾಟವು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಂತಾನೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ದಣಿದಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ವಿಧಾನವು ಬದಲಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.

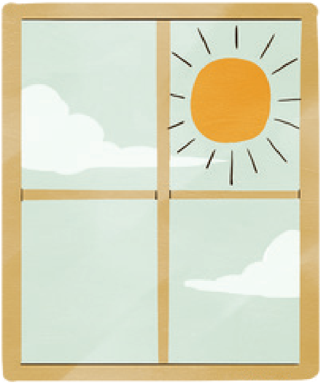
ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೀರಾ – ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜೋರಾಗಿ 'ಹೌದು' ಎಂದು ಹೇಳುವವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು 2–3 ಬಾರಿ ಕೇಳಿ.

- ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ.
- ನೀವು ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಶಬ್ಧವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿ.
- ನೀವು ಈಗ ನೋಡಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ.
  (ಉದಾಹರಣೆಗೆ; ಆಕಾಶ, ಮರ, ಮೇಜು, ಬ್ಲಾಕ್ ಬೋರ್ಡ್, ಡಸ್ಟರ್, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಪೆನ್ನು, ಕಿಟಕಿ ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲು ಇತ್ಯಾದಿ)
- ತರಗತಿಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ನೋಡಲು ಸುಲಭವಾದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಬಹುಶಃ ಡಸ್ಟರ್, ಫ್ಯಾನ್, ಕುರ್ಚಿ, ಟೇಬಲ್, ಇತ್ಯಾದಿ.
- ವಸ್ತುವಿನ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. (10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಕಾಯಿರಿ)
- ಮೇಲ್ಮೈ ನಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ಒರಟಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆಯೇ? ಅದರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಗೀರುಗಳಿವೆಯೇ? (30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಕಾಯಿರಿ)
- ಅದು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮುರಿದುಹೋಗಿದೆಯೇ? ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅದು ವಿಭಿನ್ನ ಕೋನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆಯೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. (30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಕಾಯಿರಿ)
- ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಿ ಇಡೀ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೋಡಿ. ನೀವು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಏನು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ?
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಮುಗುಳ್ನಗಿ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

**ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ:**
ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಇಡೀ ತರಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

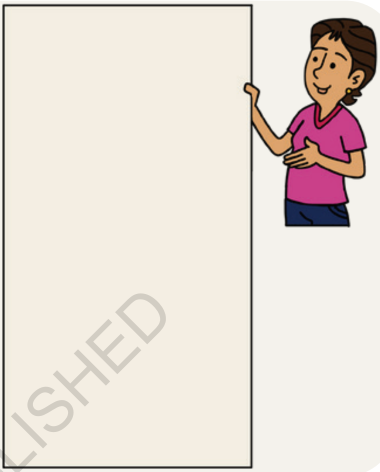
ನಾವು ಗಮನ ಹರಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ಗಮನಿಸುವುದು.



# 4.3 Books Bring Us Closer

People tell me to be caring. To be kind to others. We care for many people - like our family members and our class mates.

Write the names of people you care for:



I wonder...
Can we care for people we don't know at all?

If there is a Tsunami and people in other states or countries are hurt, would we feel like helping them? Why?

Reading about people and their lives and problems can make us care for them. It makes us better human beings! Books and newspapers are a good way to learn about other people.

We also get to know about the problems on our mother Earth - like, the problems that sea animals are facing or loss of forest lands.

What do we learn from books? Think of stories, poems and books on different topics.

Knowing about people brings us closer socially

**Think and Do:** By what means do you like to learn about other people or things? By reading, Through visual media, Listening to a story, Watching a show, Or watching a movie?

Discuss with your family members about the benefits of each of these methods.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# 4.3 ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹತ್ತಿರವಾಗಿಸುತ್ತವೆ

ಜನರು ನನಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ದಯೆಯಿಂದಿರು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರು ಮತ್ತು ತರಗತಿಯ ಸಹಪಾಠಿಗಳಂತಹ ಅನೇಕರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನೀವು ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವವರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ನಾವು, ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಬಹುದೇ?

ಇತರ ರಾಜ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ದೇಶಗಳ ಜನರಿಗೆ ಸುನಾಮಿ ಸಂಭವಿಸಿ ಹಾನಿಯಾದರೆ, ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸಬಹುದೇ? ಏಕೆ? ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

ಜನರು, ಅವರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮನುಷ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ! ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ನಾವು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಭೂಮಿ ತಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಮುದ್ರದ ಜೀವಿಗಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಾವು ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಏನೇನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ? ಹಾಗೆಯೇ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತ ಕಥೆಗಳು, ಕವಿತೆಗಳು ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹತ್ತಿರ ತರುತ್ತದೆ.

**ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ:** ನೀವು ಯಾವ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಬೇರೆ ಜನರ ಕುರಿತಾಗಿ ಅಥವಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಾ? ಓದುವುದರಿಂದ, ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ, ಕಥೆ ಕೇಳುವುದರಿಂದ, ನಾಟಕ ನೋಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವುದರ ಮೂಲಕವೇ.

ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಧಾನದ ವಿಶೇಷತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# 5.1 Special Walk

Each one of us is different. Some of us are quiet, some like to talk, some love to dance, some like to sit and draw. We may walk, talk or learn in different ways. And that's what makes us special.

**Activity: "You Are Special" walk**

- Ask your teacher to help with this activity.
- Stand in a big circle with your classmates.
- Think of a fun way to walk — you can skip, tiptoe, hop like a frog, or dance.

- One friend starts:
  * Use your special walk to go to the center.
  * Then say: "Hi, my name is ____."
  * Walk back to your place the same way.
- Everyone else copies that special walk to the center, faces the friend, and says:
- Hi ____, you are special!
- Then walk back to your spots.
- The next friend on the left takes their turn.
- Keep going until everyone has had a turn.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

**Discuss with your teachers**

1. Do we ever make fun of someone who walks differently?
2. Do we laugh at someone who cannot walk or run?
3. Do we tease someone because they are a girl or a boy?
4. What happens when we laugh at others?

Everyone is unique and important. When we celebrate each other, we make our classroom a happier and kinder place.

# 5.1 ವಿಶೇಷ ನಡಿಗೆ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಭಿನ್ನರು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ನೃತ್ಯ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಕುಳಿತು ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ನಡೆದಾಡುವ ರೀತಿ, ಮಾತನಾಡುವ ರೀತಿ, ಕಲಿಯುವ ಹಾಗೂ ನಾವಿರುವ ರೀತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಚಟುವಟಿಕೆ: 'ನೀನು ವಿಶೇಷನು' ಒಂದು ನಡಿಗೆ**

- ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಹಪಾಠಿಗಳೂ ಒಂದು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ವಿಶೇಷ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ರೀತಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ನಡಿಗೆ) ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜಿಗಿಯುವುದು, ಕಪ್ಪೆಯಂತೆ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು, ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಒಬ್ಬ ಸಹಪಾಠಿಯು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಿ, ಅವರು ತಾವು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ವಿಶೇಷ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ ವೃತ್ತದ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹೇಳಬೇಕು "ಹಾಯ್, ನನ್ನ ಹೆಸರು ....." ಎಂದು. ಪುನಃ ಅದೇ ವಿಶೇಷ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಾಪಸ್ಸು ತಮ್ಮ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಲಿ.

- ಈಗ ಇನ್ನುಳಿದ ಸಹಪಾಠಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಆ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾ ವೃತ್ತದ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸಹಪಾಠಿಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಹೇಳಬೇಕು "ಹಾಯ್, ...... ನೀನು ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದೀಯ" ಎಂದು. ಪುನಃ ಅದೇ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾ ವಾಪಸ್ಸು ಅವರ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕು.
- ಈ ಮೊದಲು ವಿಶೇಷ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಸಹಪಾಠಿಯ ಎಡಭಾಗದ ಸಹಪಾಠಿಯು ತನ್ನ ವಿಶೇಷ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವೃತ್ತದ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಆಟ ಎಲ್ಲರ ಸರದಿ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

**ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:**

1. ನಾವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜನರನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೇ?
2. ನಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಓಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವು ನಗುತ್ತೇವೆಯೇ?
3. ಅವರು ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿ ಎಂದು ಅಣಕಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ?
4. ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವು ನಕ್ಕಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಶೇಷರು ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖರು. ನಾವು ಒಬ್ಬರನೊಬ್ಬರು ಗೌರವಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ಸಂತೋಷ ದಾಯಕ ಮತ್ತು ದಯೆಯ ಸ್ಥಳವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

NOT TO BE REPUBLISHED © KTBS

# 6.1 Who is Capable?

We often hear people say "You shouldn't do that" "That's a girl's job" "That's a man's job". Often, household related work is said to be a woman's job and outside work is supposed to be a man's job. This is called enforcing gender roles.

Lets look at gender roles critically, Logically, Thoughtfully.

**Fill in what you have seen:**

| | | |
|---|---|---|
| 1. Who is often cooking in a restaurant? | ☐ Woman | ☐ Man |
| 2. Who is often cooking at home? | ☐ Woman | ☐ Man |
| 3. Who is stitching clothes in a tailor's shop? | ☐ Woman | ☐ Man |
| 4. Who stitches/ mends clothes at home | ☐ Woman | ☐ Man |

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

**Tick what you have seen or heard of:**

1. Male nurses ☐
2. Female army officers ☐
3. Male make-up artists ☐
4. Female scientists and engineers ☐
5. Transperson as a doctor ☐

Do you think a knife, a musical instrument, a broom, a pot will tell the person who is picking it up "Don't pick me up, you are the wrong gender!"

**No Anyone, of any gender, can do anything they want to.**

Of course there are some differences in our bodies because of which some biological functions like giving birth, producing milk etc can happen only in female bodies. We understand that other than that, there are no limits that nature has set. Society makes these rules and we, as members of the society can change them!

**Make groups of 4 -** Discuss which jobs you have been told not to do because of your gender. How does that make you feel?

**Household management**

**Home builder**

**Doctor**

**Carpenter**

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

**Time with Teacher -** List what each person in the class wants to do/ learn now - and what job or work they would like to do once they are an adult. Discuss how you can speak with the people who are forcing gender roles on you in a respectful and assertive manner.

**Think and Do:** What would you say to someone who tells you that you can't do something because you're a girl or boy? What are some respectful and assertive ways to respond?

Anyone can do any job. Gender does not determine or limit what we can do or achieve.

# 6.1 ಯಾರು ಸಮರ್ಥರು?

ನಾವು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಕೇಳಿರುತ್ತೇವೆ 'ಈ ಕೆಲಸ ನೀನು ಮಾಡಬಾರದು' 'ಅದು ಹುಡುಗಿಯರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ' 'ಅದು ಪುರುಷರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ' – ಹೌದಲ್ಲವೇ? ಮನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪುರುಷರ ಕೆಲಸ ಅಂತ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಲಿಂಗತ್ವಪಾತ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬನ್ನಿ, ಲಿಂಗತ್ವ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನಾಶೀಲರಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

**ನೀವು ನೋಡಿರುವುದನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ:**

1. ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು ಯಾರು? ☐ ಮಹಿಳೆ ☐ ಪುರುಷ
2. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು ಯಾರು? ☐ ಮಹಿಳೆ ☐ ಪುರುಷ
3. ದರ್ಜಿಯ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯುವವರು ಯಾರು? ☐ ಮಹಿಳೆ ☐ ಪುರುಷ
4. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯುವವರು/ಒಗೆಯುವವರು ಯಾರು? ☐ ಮಹಿಳೆ ☐ ಪುರುಷ

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

**ನೀವು ನೋಡಿರುವ ಅಥವಾ ಕೇಳಿರುವುದನ್ನು ಟಿಕ್ ಮಾಡಿ:**

1. ಪುರುಷ ನರ್ಸ್‌ಗಳು ☐
2. ಮಹಿಳಾ ಸೇನಾ ಅಧಿಕಾರಿ ☐
3. ಪುರುಷ ಮೇಕಪ್ ಆರ್ಟಿಸ್ಟ್ ☐
4. ಮಹಿಳಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು ☐
5. ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಿರುವ ತೃತೀಯ ಲಿಂಗಿ ☐

ನೀವು ಏನಾದರೂ ಚಾಕು, ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯ, ಕಸಪೊರಕೆ, ಮಡಿಕೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದಾಗ, ಅವು "ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ನಿನ್ನ ಲಿಂಗ ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆಯೆ?

**ಇಲ್ಲ ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ – ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿ ಅಥವಾ ತೃತೀಯ ಲಿಂಗಿ – ಯಾರಾದರೂ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.**

ಹೌದು, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿದ್ದು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವುದು, ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಮಿತಿಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

**ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪು:**

ನಿಮ್ಮ ಲಿಂಗದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದ್ದರೇ? – ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಿಸಿತು? ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಮನೆಕೆಲಸ

ಮನೆ ಕಟ್ಟುವವರು

ವೈದ್ಯ

ಬಡಗಿ

**ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ:**

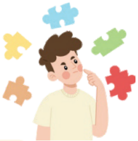
ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅಥವಾ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಲಿಂಗಪಾತ್ರದ ಅನುಸಾರ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು, ಆ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿರುವವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಗೌರವದಿಂದ ಹಾಗೂ ದೃಢವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ.

**ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ** : ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ "ನೀವು ಹುಡುಗಿ/ಹುಡುಗನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಗೌರವದಿಂದ ಮತ್ತು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು, ಲಿಂಗವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮಿತಿ ಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# 7.1 Clue Catcher



Critical thinking means using our brain to ask questions, check facts and decide what is true before we believe it. Scientific temper means having a way of thinking where we observe, ask why, test ideas and believe in proof instead of making assumptions.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

**Hear the following sentences. Three are true and one is not true. You have to find the one that is not true.**

1. The sun is a star.
2. Fish can walk on land.
3. Water turns into ice when it is very cold.
4. The moon shines at night.
   - Students think quietly for 1 minute.
   - Each student writes or says which one they think is not true and why.
   - Teacher asks a few students to share their answers.

Discuss how we can use what we already know to find the truth.

Now, let us put on our 'thinking hat' and ask ourselves these questions to find the correct answer. These questions are called **clues.**

**Common Sense Clues**

- Which sentence sounds funny or unusual?
- Which one do you feel is not possible in real life?

**Reality Check Clues**

- Think about what you have really seen in your life.
- Have you ever seen a fish walking on land?

**Science/Knowledge Clues**

- We learned in science that the sun gives us light. Does that fit with the sentence?
- Animals have different abilities. Which animal ability sounds impossible?

**Logic Clues**

- Does this make sense? or does it sound a little strange?
- Is this something living things or nature can actually do?

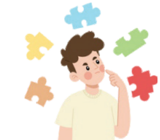
The correct answer is

________

Think carefully, check facts, and do not believe something just because we hear it.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# 7.1 ಸುಳಿವು ಹುಡುಕುವುದು



ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಾವು ನಂಬುವ ಮೊದಲು ಯಾವುದು ಸತ್ಯ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಎಂದರೆ ಊಹೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಬದಲು ನಾವು ಗಮನಿಸುವ, ಏಕೆ ಎಂದು ಕೇಳುವ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮತ್ತು ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ನಂಬುವ ಒಂದು ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

**ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಿಜವಾದವು ಮತ್ತು ಒಂದು ನಿಜವಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಜವಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು.**

1. ಸೂರ್ಯ ಒಂದು ನಕ್ಷತ್ರ.
2. ಮೀನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಬಲ್ಲದು.
3. ನೀರು ತುಂಬಾ ತಂಪಾದಾಗ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.
4. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನು ಬೆಳಗುತ್ತಾನೆ.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಯಾವುದು ನಿಜವಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಎಂದು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.
- ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈಗ, ನಾವು ನಮ್ಮ **'ಯೋಚಿಸುವ ಟೋಪಿ'**ಯನ್ನು ಧರಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸುಳಿವುಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನದ ಸುಳಿವುಗಳು**

- ಯಾವ ಹೇಳಿಕೆ ತಮಾಷೆ ಅಥವಾ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ?
- ನಿಜಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?

**ವಾಸ್ತವಾಂಶ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಸುಳಿವುಗಳು**

- ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೋಡಿದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
- ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಮೀನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ?

**ವಿಜ್ಞಾನ/ಜ್ಞಾನದ ಸುಳಿವುಗಳು**

- ಸೂರ್ಯ ನಮಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಾವು ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಅದು ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ?
- ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿವೆ. ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ?

**ತಾರ್ಕಿಕ ಸುಳಿವುಗಳು**

- ಇದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆಯೇ?
- ಇದು ಜೀವಿಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸವೇ?

**ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ**

__________

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಲೋಚಿಸಿ, ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಮತ್ತು ನಾವು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# 7.2 Walk, Watch and Wonder

Clean places help everyone feel healthy, safe and happy. So when we take care of the places we use like the playground, classroom or corridor. We are showing respect not just for the space, but also for the people who clean it and everyone who shares it with us.

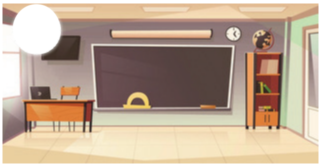
**Activity:**
Let us explore and think of ways to care for our school and community.

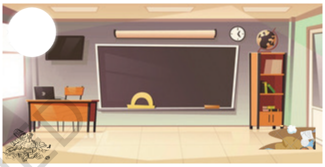
1. We will take a short walk around our school or nearby places. (playground, corridors, lunch area)
2. **Look around and notice:** Which places are clean? Which places are dirty?
3. **Think:** Why do people throw garbage in these spots?
4. **Ask your friends:** How do they feel in clean places? How do they feel in dirty places?
5. **Share your ideas:** What can we do to keep our school and community cleaner?
6. Tell the class what you saw, what you think, and what your friends told you.

**Discuss with your teacher :**

Why is it important to keep our surroundings clean? What can we do to keep our school clean? What can we do outside school?

Tick the pictures you like and discuss why?





We can all help keep our surroundings healthy, clean and happy.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# 7.2 ನಡೆಯಿರಿ, ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಿ

ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸ್ಥಳಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಆಟದ ಮೈದಾನ, ತರಗತಿ ಕೋಣೆ ಅಥವಾ ಕಾರಿಡಾರ್ ನಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ನಾವು ಜಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇವೆ.

**ಚಟುವಟಿಕೆ:**

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ವನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸೋಣ ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸೋಣ.

1. ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಸ್ಥಳಗಳ ಸುತ್ತಲೂ (ಆಟದ ಮೈದಾನ, ಕಾರಿಡಾರ್‌ಗಳು, ಊಟ ಮಾಡುವ ಜಾಗ) ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.
2. **ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಗಮನಿಸಿ:** ಯಾವ ಸ್ಥಳಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿವೆ? ಯಾವ ಸ್ಥಳಗಳು ಕೊಳಕಾಗಿವೆ?
3. **ಯೋಚಿಸಿ:** ಜನರು ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಸವನ್ನು ಏಕೆ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ?
4. **ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿ:** ಸ್ವಚ್ಛ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತದೆ? ಕೊಳಕು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತದೆ?
5. **ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ:** ನಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?
6. ನೀವು ಏನು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ, ನೀವು ಏನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮಗೆ ಏನು ಹೇಳಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ತರಗತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

**ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:**

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ? ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ಶಾಲೆಯ ಹೊರಗೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಟಿಕ್ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ?

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

NOT TO BE REPUBLISHED

# 7.3 Mindfulness Sky Drawing

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

**Materials needed:** Open ground, paper and colour pencils.

**Check-in:** (15 mins)
How does being in nature make you feel?

**Activity Instructions:** (10 mins)

- Begin by instructing students to relax and take deep breaths.
- Explain that they will spend time observing the sky and then draw what they see
- Ask students to observe the sky the different shapes in it , how they look, what colours they can see. Give them 5 minutes to silently observe the sky.
- Ask them to also observe any shapes they can in the sky. Give them 2-3 more minutes to do it

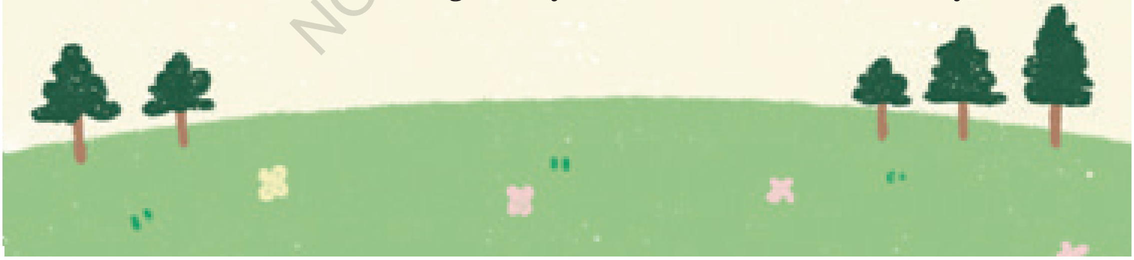
**Drawing:** (20 mins)

- Ask students to spend 20 minutes drawing what they observed in the sky.
- Encourage them to express their observations freely.

**Think and Do:** (15 mins)

- Invite students to share their drawings with the class or reflect quietly.
- Discuss how observing the sky made them feel and what they noticed.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED



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

# 7.3 ಸಾವಧಾನತೆಯಿಂದ ಆಗಸವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸೋಣ

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

**ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:** ತೆರೆದ ಸ್ಥಳ, ಪೇಪರ್ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು.

**ಚೆಕ್ ಇನ್ :** (15 ನಿಮಿಷ)

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತದೆ?

**ಚಟುವಟಿಕೆ ಸೂಚನೆಗಳು:** (10 ನಿಮಿಷ)

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರಾಮಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ, ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಲು ತಿಳಿಸಿರಿ.
- ಅವರು ಆಕಾಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ನಂತರ ನೋಡಿರುವುದನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಕಾಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣಗಳಿವೆ, ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಆಕಾರಗಳಿವೆ ಎಂದು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಮೌನವಾಗಿ ಆಕಾಶವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅವರಿಗೆ 5 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಅವರು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಸಹ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ 2–3 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.

**ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು:** (20 ನಿಮಿಷ)

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲು 20 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ.
- ಅವರು ಗಮನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

**ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ :** (15 ನಿಮಿಷ)

- ತಮ್ಮ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡದೇ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ತಿಳಿಸಿರಿ.
- ಆಕಾಶವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹೇಗನಿಸಿತು ಮತ್ತು ಅವರು ಏನನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾನು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಡನಾಟ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಮನಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

## 8.1 Earth My Home

We live in homes and keep our homes clean. Our home is a part of our larger home - Planet Earth. Keeping it clean is also our job. We can safely dispose of items we don't need any more. By doing this responsibly we can keep our environment clean and healthy.

How do you feel when you are in clean surroundings? How do you feel when the place is dirty or smelly or has garbage strewn around?

**Discuss:** How would you dispose of some of the things shown in the pictures below?

**1)** You go for a picnic to a waterfall. After lunch on the rocks by the river, you are left with paper plates, plastic cups, bottles and leftover food.

**2)** You are standing on the pavement and have just finished eating a banana.

**3)** You have changed the battery in the torch. What will you do with the used battery?

**4)** You are travelling in a bus and have just finished eating a packet of biscuits. What will you do with the wrapper?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# Cleaning up the School Yard and Segregating the Waste

**The teacher can discuss:**

1. How to create a compost jar/pit with peel and garden waste. How do you recycle or reuse materials at home and in school? Discuss in class.
2. Explore composting kitchen/garden waste at home.
3. How to dispose of electronic waste - like old mobile phones, TV sets, toxic waste or medical waste and rejects.

**Think and Do:**
Identify people or organisations in your locality who can dispose of these items in a responsible manner. If there are none, ask your panchayat members/Local MLA on how to start waste segregation in your locality.

I can respect and care for our Earth like our home.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# 8.1 ಭೂಮಿ ನನ್ನ ಮನೆ

ನಾವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಮನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆ ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಮನೆಯಾದ ಭೂಮಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಡುವುದು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವೇ ಆಗಿದೆ. ನಮಗೆ ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇಡಬಹುದು. ನೀವು ಸ್ವಚ್ಛ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತದೆ? ಆದರೆ ಅದೇ ಜಾಗ ಕೊಳಕಾಗಿ, ಕಸ ತುಂಬಿ, ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತದೆ?

**ಚರ್ಚಿಸಿ :** ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

**1)** ನೀವು ಒಂದು ಜಲಪಾತಕ್ಕೆ ಪಿಕ್ನಿಕ್ ಹೋಗಿದ್ದೀರಿ. ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಊಟದ ನಂತರ ಬಳಸಿದ ಪೇಪರ್ ಪ್ಲೇಟುಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಲೋಟಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್‌ಗಳು, ಹೆಚ್ಚಾದ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಳಿದಿವೆ.

**2)** ನೀವು ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದೀರಿ. (ಈಗ ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆ ಎಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತೀರಿ?)

**3)** ಟಾರ್ಚ್‌ನ ಬ್ಯಾಟರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಹಳೆಯ ಬ್ಯಾಟರಿಯನ್ನು ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

**4)** ನೀವು ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಬಿಸ್ಕೆಟನ್ನು ತಿಂದು ಮುಗಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಖಾಲಿ ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಕವರನ್ನು ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# ಶಾಲೆಯ ಆವರಣವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸೋಣ ಮತ್ತು ಕಸವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸೋಣ

**ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳು:**

1. ತೋಟ ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಕಂಪೋಸ್ಟ್ ಜಾರ್ ಅಥವಾ ಹೊಂಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು? ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.
2. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು?
3. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಡುಗೆ ಅಥವಾ ತೋಟದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ ಗೊಬ್ಬರ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
4. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? (ಕೆಟ್ಟುಹೋದ ಹಳೆ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ಗಳು, ಟಿವಿ ಸೆಟ್‌ಗಳು, ವಿಷಕಾರಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ).

**ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ:**
ಈ ರೀತಿಯ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾರು ಆಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಅಂತಹವರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರು/ವಿಧಾನ ಸಭಾ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಈ ರೀತಿಯ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬುಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿ.

ನಾನು ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಂತೆ ಗೌರವಿಸಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬಹುದು.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

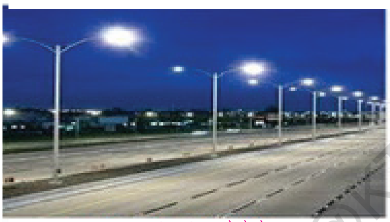
# 9.1 ನನ್ನ ಶಪಥ

ನಾವು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಹಲವು ಕಟ್ಟಡಗಳು, ರಸ್ತೆಗಳು, ಅಣೆಕಟ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ರೈಲ್ವೆ ನಿಲ್ದಾಣಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ನಮ್ಮ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇವು ನಮ್ಮ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಪಣತೊಡೋಣ.

ಅಣೆಕಟ್ಟುಗಳು

ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳು


ಬೀದಿ ದೀಪಗಳು

ಶಾಲೆಗಳು

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ರಸ್ತೆಗಳು

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

**ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋಣ:**

* ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೋ.
* ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

ನಾವು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆಸ್ತಿಯಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:** ರಸ್ತೆಗಳು, ರೈಲುಗಳು ಮತ್ತು ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣಗಳು, ಪಾದಚಾರಿ ಮಾರ್ಗ, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜು ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ನೋಡಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೀರಾ? ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ವತ್ತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

# 10.1 What's on My Plate?

My body is precious. Nature made my body. It's precious. There is no other person exactly like me. I can do so much with my body. I can feel so many feelings. I can think of so many things. I can make so many things! My body helps me help people and even take care of nature.

One way I care for my body is by choosing what I eat and drink. How do I know is the food or water is safe? Here are some things we can keep in mind:

1. Is it clean?
2. Is it fresh?
3. Does it have nourishment? - Proteins, carbohydrates, some fat, less sugar, minerals and vitamins.
4. Does it have a lot of sugar and simple carbohydrates like maida and rice?
5. Does it have a lot of chemicals like caffeine, preservatives, flavouring agents?

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Junk food has a lot of sugar or salt, simple refines wheat or rice flour, potatoes and fat. It does not have much nutrition. It gives us energy and tastes nice, but it does not build our muscles or bones or keep our skin or immune system healthy. Selling junk food helps the manufacturer make lots of money. They create advertisements for it.

**Make groups of 4 and discuss:**
Healthy fun and tasty foods I like to eat.

**Time with Teacher -** Talk about why there are so many advertisements of junk foods. Make a list of commonly available junk foods in the shops near your school or home. Make a list of healthy fun foods.

I can choose to eat healhty food.

**Think and Do:** Why do you think your body is special and important? Think about all the amazing things your body helps you do every day. Write one or two reasons that make your body precious to you.

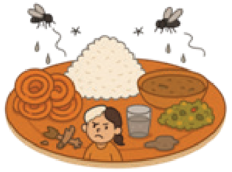
# 10.1 ನನ್ನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?

ನನ್ನ ಶರೀರ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ನನ್ನಂತೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ಶರೀರದಿಂದ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ, ನಾನು ಹಲವಾರು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲೆ, ಹಲವಾರು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲೆ, ನನ್ನ ಶರೀರ ನಾನು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಂತೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೇನೆಂದರೆ – ನಾನು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವುದು.

ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನೀರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು? ನಾವು ನೆನಪಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

1. ಇದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆಯೇ?
2. ಇದು ತಾಜಾವಾಗಿದೆಯೇ?
3. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿವೆಯೇ? – ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಬ್ಬು, ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು.
4. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸರಳ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (ಮೈದಾ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ) ಇದೆಯೇ?
5. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಫೀನ್, ಸಂರಕ್ಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು, ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ..... ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿವೆಯೇ?



@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ಜಂಕ್ ಫುಡ್ (ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ) ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು, ಮೈದಾ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಇದು ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಎಲುಬುಗಳ ಬಲ, ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾರುವುದರಿಂದ ತಯಾರಕರು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಹೊಸ ಹೊಸ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ.

**ನಾಲ್ವರು ಮಕ್ಕಳು ಗುಂಪಾಗಿ ಸೇರಿ ಚರ್ಚಿಸಿ** – ನಾನು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವವು? (ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು)

**ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ:**

- ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಏಕೆ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಬಳಿಯ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.

ನಾನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಬಹುದು!

**ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ:** ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ವಿಶೇಷ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವದ್ದೆಂದು ನೀವು ಯಾಕೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮಗೆ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ನಿಮಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವೆನಿಸುವ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

## 10.2 Order and Patience Make the Place Safer!

Many people use roads every day. Hundreds and thousands of people pass each other on the roads. Following the rules and waiting for our turn when in a driving lane keeps everyone safe. Similarly, when we are waiting in a queue or line, it helps to be patient and wait for our turn, instead of pushing or crowding the place. We can respect people ahead of us, be calm and avoid confusion! Can we practice this in the food collection area? Let's see.

**Procedure:**

- Install red and green traffic signals at the food collection area.
- Train staff and students on the signal system.
- Monitor and adjust the system as needed for efficiency.

**What do you notice in the two pictures below?**

**Before:** Mass crowd during food collection

**After:** Following lane with the traffic signals

NOT TO BE PUBLISHED

**Role of Teacher:**

- Lead by example by following the traffic signal system during food collection.
- Guide the students and visitors to follow the red and green signals.
- If students do not follow, educate and reinforce the importance of the system.

**Role of Children:**

- Follow the red and green signals at the food collection area.
- Respect the red and green signals and move when it is green, to maintain order.

Orderly behaviour and patience help everyone feel safe and respected.

**Think and Do:** Observe how people wait in line at home, school or nearby shops and practice waiting patiently for your turn every day.

## 10.2 ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ

ಪ್ರತಿದಿನ ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಜನರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಂದಿಸಿ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವಾಹನ ಚಾಲನಾ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸರದಿಗಾಗಿ ಕಾಯುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನಾವು ಸರದಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಜನಜಂಗುಳಿ ಮಾಡುವ ಬದಲು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಸರದಿಗಾಗಿ ಕಾಯುವುದು ಸಹ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಜನರನ್ನು ನಾವು ಗೌರವಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಉಂಟಾಗುವ ಗೊಂದಲವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು! ಬಿಸಿಯೂಟ ವಿತರಣಾ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದೇ? ನೋಡೋಣ.

**ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು:**

- ಆಹಾರ ವಿತರಣೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸಂಚಾರ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಸಂಕೇತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?**

**ಮೊದಲು:** ಗುಂಪು ಗುಂಪಾಗಿ ಬಿಸಿಯೂಟ ವಿತರಣೆ

**ನಂತರ:** ಸಂಚಾರಿ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸರದಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬರುವುದು

NOT TO BE REPUBLISHED

**ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ:**

- ಆಹಾರ/ಬಿಸಿಯೂಟ ವಿತರಣೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬೇಕು.
- ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಸಂಕೇತ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಶನಕಾರರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನದ ಬಗ್ಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಬಲಪಡಿಸಬೇಕು.

**ಮಕ್ಕಳ ಪಾತ್ರ:**

- ಆಹಾರ/ಬಿಸಿಯೂಟ ವಿತರಣೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇ ಬೇಕು.
- ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸ ಬೇಕು. ಹಸಿರು ಸಂಕೇತಗಳು ಬಂದಾಗ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗೌರವದ ಭಾವನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

**ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ :**

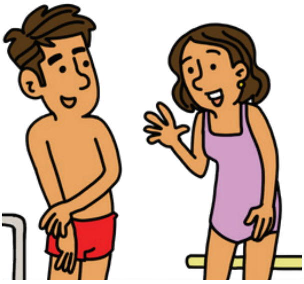
ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೇಗೆ ಸರದಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಕಾಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ಸಹ ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಿಮ್ಮ ಸರದಿ ಬರುವವರೆಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.

# 10.3 Personal Space and Safety

We all have a space around us where we feel safe and comfortable. This is called Personal Space. We get to decide who is allowed in that space and everyone's space may be a little different. If something feels wrong or uncomfortable, it's okay to speak up or ask for help.

**Your body belongs to you!**

**Personal Safety Rules:** Just like we all have personal space that helps us feel safe, we also have rules to keep our body safe.



**Clothing Rule:**
We keep our private parts covered in front of others. Even though we don't cover our mouth, it is private too.

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

**Talking Rule:**
We talk about the private parts when we need help and we speak only with our safe adults.

The personal body safety rules are like traffic rules, for our own safety and for the safety of others around us. Each person needs to follow these rules, for themselves and with others.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

## Activity - Personal Safety Check

**Discuss in groups of 4:** Which of these scenarios are safe?

- I can talk to my teacher if I have a question about my private parts.
- I let my friend touch my private parts because we are close.
- I always change my clothes in private.
- My aunty hugs me really tightly and it makes me uncomfortable, so I move away.

**Discuss your answers with your teacher** and discuss other scenarios.

**Interact:** Discuss these rules with your family members.

## How some people harm children

- **Gain trust –** act friendly, give help or gifts, even support family.
- **Test small boundaries –** casual teasing, sitting too close, light touch.
- **Push bigger boundaries –** slowly increase unsafe contact.
- **Keep it secret –** use guilt, threats or promises.

## Activity - My Circles of Safety

**Step 1: Draw Yourself** in your notebook (stick figure is okay!).

**Step 2: Around yourself,** draw 3 circles of safety. These circles represent people you feel safe with — people who respect your boundaries.

**Step 3: Fill in the circles:**

Following personal safety rules makes all of us safe!

**Think and Do:** Discuss these rules with your family members and make a list of sentences you can say when someone breaks the body safety rules.

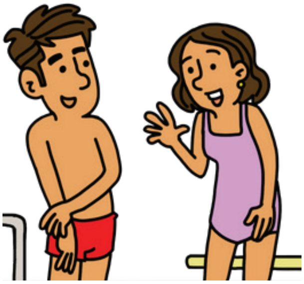
NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

# 10.3 ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ

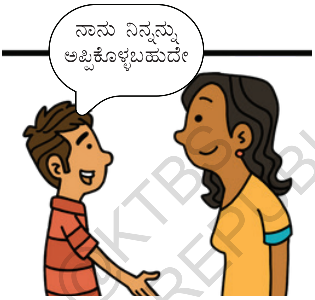
ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸುತ್ತಲೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವೆನಿಸುವ ಸ್ಥಳವಿದೆ. ಇದನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ನಾವು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸ್ಥಳವು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪೆನಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ಸರಿ.

**ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ನಿಮಗೆ ಸೇರಿದ್ದು.**

**ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು:** ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆಯೇ, ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ನಮಗೆ ನಿಯಮಗಳಿವೆ.



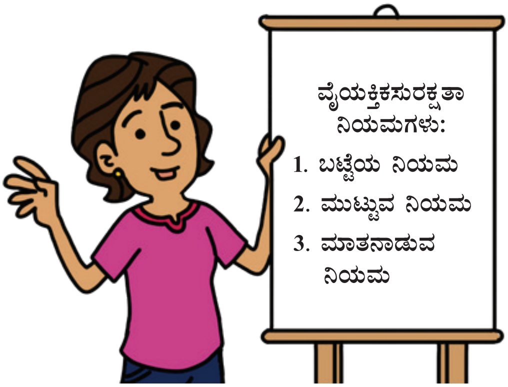
**ಬಟ್ಟೆಯ ನಿಯಮ:**
ನಾವು ನಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಇತರರ ಮುಂದೆ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ, ಅದು ಕೂಡ ಖಾಸಗಿಯೇ.




**ಮುಟ್ಟುವ ನಿಯಮ:**
ನಾವು ನಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಇತರರ ಮುಂದೆ ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರು ನಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

**ಮಾತನಾಡುವ ನಿಯಮ:**
ನಾವು ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷಿತ/ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED




ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೇಹದ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು ಸಂಚಾರ ನಿಯಮಗಳಂತೆ, ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಇತರರ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತನಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

**ಚಟುವಟಿಕೆ: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಪರಿಶೀಲನೆ**

**ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.**

- ನನ್ನ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ ನಾನು ನನ್ನ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು.
- ನಾವು ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ನನ್ನ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ನನ್ನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನನ್ನ ಪರಿಚಯಸ್ಥರು ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬಾ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದು ನನಗೆ ಮುಜುಗರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಅವರಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇತರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

**ಮಾತನಾಡಿ : ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.**

**ಕೆಲವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ**

- **ವಿಶ್ವಾಸ ಗಳಿಸುವುದು** – ಸ್ನೇಹಪರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು, ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಸಹ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು.
- **ಸಣ್ಣ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು** – ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಕೀಟಲೆ, ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಲಘು ಸ್ಪರ್ಶ.
- **ದೊಡ್ಡ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಟುವುದು** – ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- **ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡುವುದು** – ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಬೆದರಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

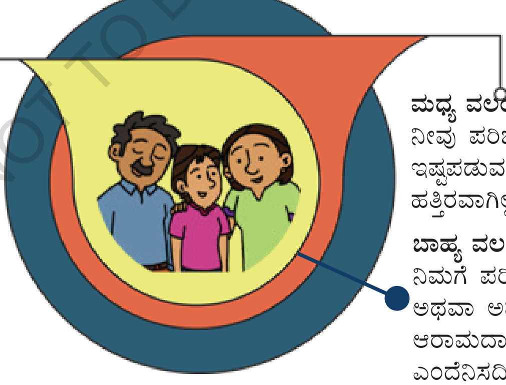
## ಚಟುವಟಿಕೆ – ನನ್ನ ಭದ್ರತಾ ವಲಯಗಳು

**ಹಂತ 1:** ನಿಮ್ಮ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ (ಚಿತ್ರವನ್ನು ಅಂಟಿಸಲೂಬಹುದು).

**ಹಂತ 2:** ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮೂರು ಭದ್ರತಾ ವಲಯಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ. ಈ ವಲಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ – ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಜನರನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

**ಹಂತ 3:** ವಲಯಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ:

**ಆಂತರಿಕ ವಲಯ**
ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಆರಾಮ ಎಂದೆನಿಸುವವರು



**ಮಧ್ಯ ವಲಯ**
ನೀವು ಪರಿಚಿತರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟಪಡುವ, ಆದರೆ ಅಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸುವವರು.

**ಬಾಹ್ಯ ವಲಯ**
ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದವರು ಅಥವಾ ಅವರ ಸಾಮೀಪ್ಯತೆ ಆರಾಮದಾಯಕ ಎಂದೆನಿಸದಿರುವವರು.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ!

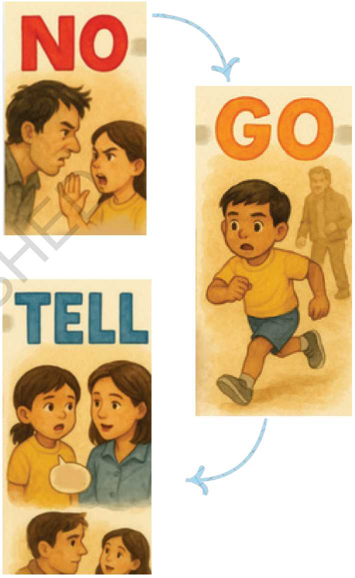
**ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ :** ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಯಾರಾದರೂ ದೇಹದ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಾಗ ನೀವು ಹೇಳಬಹುದಾದ ವಾಕ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# 10.4 Personal Safety Guide

Sometimes, people may break personal safety rules about clothing, touching or talking on purpose. If that happens, remember: **It is NOT your fault.** The other person is doing something unsafe. You always have the right to feel safe - at home, at school and even on the internet.

We follow body safety rules and we do not deliberately break other people's safety rules. But what if someone breaks your body safety rules, touches, looks at or talks about our personal body parts? What can you do then?




When someone breaks the body safety rules or makes us feel uncomfortable, sad, scared or confused, we can:

**NO –** Say "No" if you can.

**GO –** Move away from the person or place, if you can.

**TELL –** Tell an adult you trust.

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

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

**Did you know?** You can call **1098** or **112** for help from the police! Moreover, most adults, even strangers, care about children and want to keep them safe. If one adult does not help, you can keep telling other adults until someone helps you.

**Activity:**
Discuss various safe ways of saying "No".
Do role plays of saying "No" to an unsafe behaviour and reporting the incident to a safe adult.

I can tell people when I feel unsafe and ask for help.

**Think and do: My Safe Adults**
Draw or trace your palm on a page in your notebook. In each finger, write or draw the name of a safe adult. (parent, teacher, doctor, relative, neighbour) When you go home, tell these people that they are your safe adults - so they know you trust them and can be there for you.

# 10.4 ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಜನರು ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಬಹುದು. ಅದು ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ನೆನಪಿಡಿ: **ಅದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಲ್ಲ.** ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರ್ಥ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ.

ನಾವು ದೇಹದ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಜನರ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ನೋಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ? ಆಗ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಯಾರಾದರೂ ದೇಹದ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ, ದುಃಖ, ಭಯ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದಾಗ, ನೀವು:

**ಬೇಡ** – ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ "ಬೇಡ" ಎಂದು ಹೇಳಿ.

**ಹೋಗಿ** – ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಿರಿ.

**ಹೇಳಿ** – ನೀವು ನಂಬುವ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಿ.

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

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ಪೊಲೀಸರ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು **1098** ಅಥವಾ **112** ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು! ಇದಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಕರು, ಅಪರಿಚಿತರು ಸಹ, ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರೆಗೆ ನೀವು ಇತರ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರಬಹುದು.

**ಚಟುವಟಿಕೆ:**
'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ವಿವಿಧ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಆ ಘಟನೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

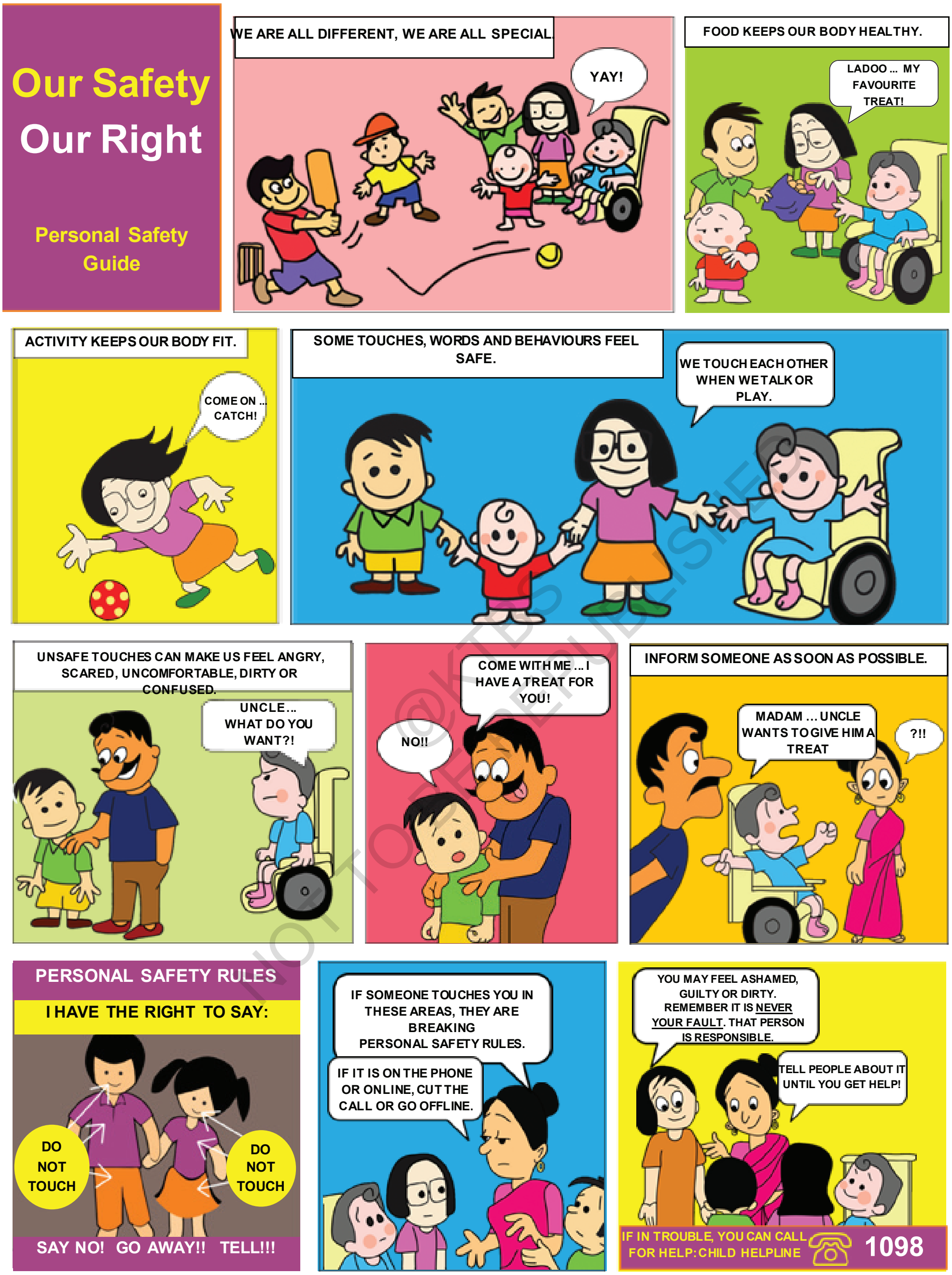
ನಾನು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ನಾನು ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹಾಯ ಕೇಳಬಹುದು.

**ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ :** ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು:

- ಒಂದು ಕಾಗದದ ಪುಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿರಿ/ಟ್ರೇಸ್ ಮಾಡಿರಿ.
- ಪ್ರತಿ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ, ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರ (ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ವೈದ್ಯರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು) ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿರಿ.
- ನೀವು ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ, ಈ ಜನರಿಗೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಎಂದು ಹೇಳಿ– ಇದರಿಂದ ನೀವು ಅವರನ್ನು ನಂಬುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಅವರು ನಿಮಗಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# Additional Information

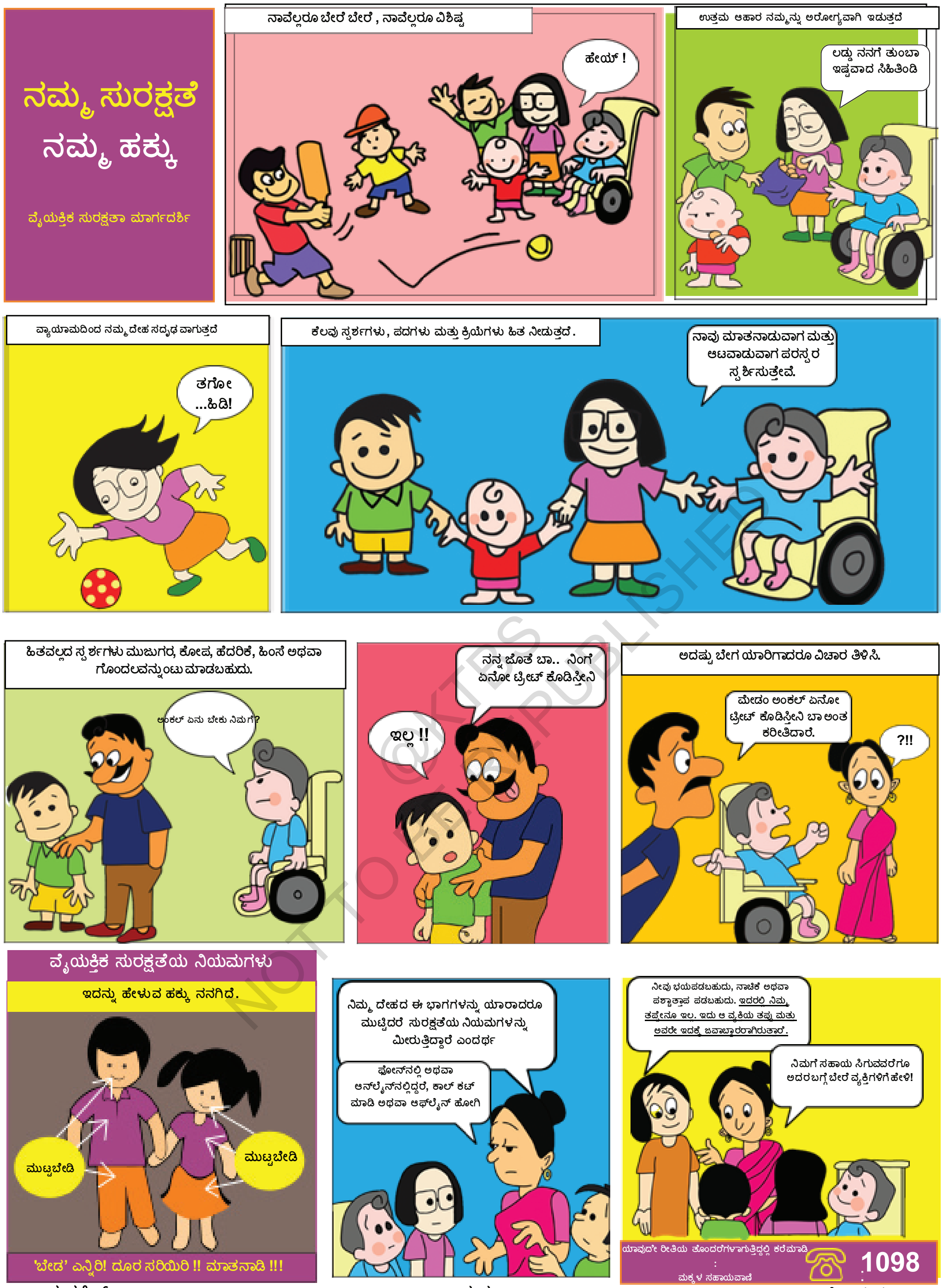



SURAKSHITH

BAL SURAKSHA

STRI SURAKSHA

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED




ಸುರಕ್ಷಿತ್ ಬಾಲ ಸುರಕ್ಷಾ ಸ್ತ್ರೀ ಸುರಕ್ಷಾ

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

# Activity Work Sheet / ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

# Activity Work Sheet / ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

# Activity Work Sheet / ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

# Activity Work Sheet / ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಳೆಗಳು

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED