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

8

8ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ

Activity Book for Class 8 Students

2026 - 2027

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

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

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

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

ಸಹಕಾರ:

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

ನಿರ್ವಹಣೆ:

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

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ತಂಡ

ಶ್ರೀ ಸುರೇಶ್ ಮರಕಾಲ ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸ.ಪ.ಪೂ.ಕಾಲೇಜು, ಕುಕ್ಕುಜೆ, ಕಾರ್ಕಳ ತಾ. ಉಡುಪಿ ಜಿ.	**ಶ್ರೀ ಉದಯ ಗಾಂವ್ಕರ್** ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು, GHS ಬೇಲೂರು, ಕುಂದಾಪುರ ತಾ.ಉಡುಪಿ ಜಿ.
ಶ್ರೀ ಸಂದೇಶ್ ಹೆಚ್. ನಾಯ್ಕ 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

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

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

PREFACE

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

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

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

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

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

ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
To be done Independently

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು
Teacher Instructions

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿ
Ask your friend

ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
Teacher and students do it together

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ
Discuss in Groups

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ
Think and Do

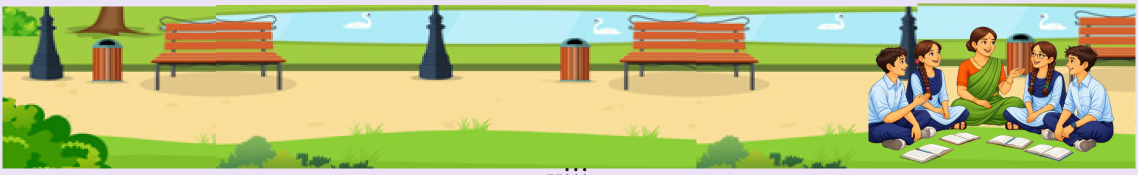
@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Index - ಪರಿವಿಡಿ

Core Values ಮೂಲ ಮೌಲ್ಯಗಳು	Sub Values ಉಪಮೌಲ್ಯಗಳು	Title ಶೀರ್ಷಿಕೆ	Page no. ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1. Respect ಗೌರವ	Classroom Agreement ತರಗತಿ ಒಪ್ಪಂದಗಳು	1.1 Our Value Centred Classroom ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿತ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ	1–2
	Dignity of Labour ಕೆಲಸದ ಘನತೆ	1.2 Gratitude Visualisation ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಕಲ್ಪನೆ	3–6
	Ambition ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ	1.3 ಗೆಲ್ಲುವ ಮನಸ್ಸು	7–8
2. Honesty and Integrity ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ	Courage to Make Mistakes ತಪ್ಪನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯ	2.1 ಸತ್ಯದ ಫಲ ಸಿಹಿ	9
		2.2 The Power of Truth ಸತ್ಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	10–11
3. Emotional Intelligence & Resilience ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ	Positive Self Talk ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ ಚರ್ಚೆ	3.1 Daily Self-Affirmation ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಕಲ್ಪ	12–13
4. Empathy and Compassion ಅನುಭೂತಿ	Non Judgemental Attitude ನಿರ್ಣಯರಹಿತ ಮನೋಭಾವ	4.1 ರೇಖಾಳ ದಿನಚರಿ	14
		4.2 My Classroom Where I Belong ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ತರಗತಿ	15–18
	Active Listening ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು	4.3 Circle of Compassion ಅನುಕಂಪದ ವಲಯ	19–22
	Compassion and Courage in Helping Others ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ	4.4 Heroes Among Us ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ನಾಯಕರು	23–26
		4.5 The Power of Giving ಅಂಗಾಂಗ ದಾನಗಳ ಮಹತ್ವ	27–28

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Theme	Sub-theme	Lesson	Page
5. Diversity, Equity & Inclusion ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಸಮತೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ	Accepting People as They are ಜನರನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು	5.1 ಗೌರವ ದಾನಿಯೇ ಧನಿಕ	29
		5.2 We All Belong Here ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ	30–31
6. Gender Equality ಜೆಂಡರ್ ಸಮಾನತೆ	Understanding Gender ಲಿಂಗತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು	6.1 ದೀಪಾ ಕರ್ಮಾಕರ್ ಹಗ್ಗದ ಮೇಲಿನ ನಡಿಗೆ	32–33
		6.2 Gender Sensitivity ಲಿಂಗ ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲತೆ	34–35
		6.3 Gender and Humanity ಲಿಂಗತ್ವ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆ	36–39
7. Scientific Temper and Creative Imagination ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ	Innovation ನಾವೀನ್ಯತೆ	7.1 Looking at Challenges Differently ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡುವುದು	40–43
	Experimentation ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆ	7.2 ಸುದಿಪ್ತಾ ಸೇನ್ ಗುಪ್ತಾ - ಕರೆಯುತ್ತಿದೆ ಕಲ್ಲು	44
8. Sustainable Living and Environmental Awareness ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಜಾಗೃತಿ	Sustainability through Local Practices ಸ್ಥಳೀಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಸುಸ್ಥಿರತೆ	8.1 Local Treasure Hunt ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪತ್ತಿನ ಹುಡುಕಾಟ	45–46
9. Civic Responsibility ನಾಗರೀಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ	Respect for Resources ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಗೌರವ	9.1 What if.....? ಹಾಗಾದರೆ ಏನು?	47–50
	Financial Awareness ಆರ್ಥಿಕ ಜಾಗೃತಿ	9.2 Money, Saving and Security ಹಣ ಉಳಿತಾಯ ಮತ್ತು ಭದ್ರತೆ	51–54
10. Safety ಸುರಕ್ಷತೆ	Digital Safety ಡಿಜಿಟಲ್ ಸುರಕ್ಷತೆ	10.1 Safety on the Net ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು	55–58
	Personal Safety ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ	10.2 Being a Safe Person ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದು	59–60
ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ			61–70



©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

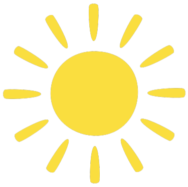
ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣುವಂತೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಯುತ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕವಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ:

- **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 Gratitude Visualization

EVERYDAY

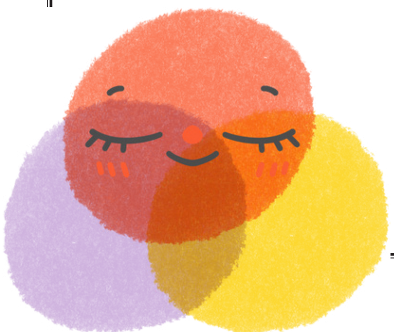
Expressing gratitude is a simple but powerful way to show respect. When we say 'thank you,' we are telling someone that their actions, time, or kindness matter to us. It means we see their effort and value who they are. Gratitude shows that we do not take people for granted; it honours their presence and what they bring into our lives.



Teacher's instructions: (3 Minutes)

1. **Sit quietly and close your eyes. Take 3 deep breaths.**
   Feel your body relax and your mind settle.
2. **Now imagine a soft, warm light around you. This light is called 'Gratitude.'**
   It begins in your heart and slowly spreads.
3. **First, think of yourself.**
   Say thank you to your body for walking, your hands for creating, and your mind for learning.
4. **Next, think of your family.**
   Picture their faces. Say thank you for the love, care, and support even the small things like food, clothes, or a hug.
5. **Now imagine your friends or teachers.**
   Remember a kind word or a moment they helped you. Say thank you in your heart.
6. **Finally, think of someone in your community, a bus driver, shopkeeper, guard, or neighbour.**
   Say thank you for how they help, even if you do not always notice. Take one more deep breath and gently open your eyes.

©KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED



I am thankful to my

Identify 5-10 reasons!

____

____

____

____

____

____

____

____

____

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Tonight I am thankful to

____

____

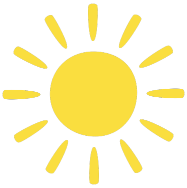
____

Gratitude turns what we have into enough and fills our hearts with joy

Think and Do: Write gratitude cards and share to that person at least one person everyday.

1.2 ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಕಲ್ಪನೆ

ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಯಾರಿಗಾದರೂ 'ಧನ್ಯವಾದಗಳು' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಅವರ ಕೆಲಸ, ಸಮಯ ಅಥವಾ ಅವರ ಸಹಾಯ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯು ನಾವು ಜನರನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನಾವು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು: (3 ನಿಮಿಷ)

1. **ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ. ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.**
   ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಲಿ.

2. **ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.**
   ಈ ಬೆಳಕಿಗೆ 'ಕೃತಜ್ಞತೆ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿ.

3. **ಮೊದಲಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ.**
   ನಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ.

4. **ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.**
   ಅವರ ಮುಖಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ನಿಮಗೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ, ಒಂದು ತುತ್ತು ಊಟ, ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಆಲಿಂಗನದಂತಹ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ.

5. **ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.**
   ಅವರು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭ, ಅಥವಾ ಹೇಳಿದ ಒಂದು ದಯೆಯ ಮಾತನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಅರ್ಪಿಸಿ.

6. **ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.**
   ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬಸ್ ಚಾಲಕರು, ಅಂಗಡಿಯವರು, ಭದ್ರತಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು.
   ನೀವು ಗಮನಿಸದೇ ಇರಬಹುದಾದ ಅವರ ಸಣ್ಣ ಸಹಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ.
   ಈಗ ಆಳವಾದ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾವು ಕೆಳಕಂಡವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ.
(5–10 ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ)

____

____

____

____

____

____

____

____

____

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಇಂದು ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ
ನಾವು ಇವರಿಗೆ
ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

____

____

____

ಕೃತಜ್ಞತೆಯು ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮುದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

"ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ಪ್ರತಿದಿನ ನೀವು ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಲು ಬಯಸುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಕಾರ್ಡ್ ಬರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿ."

1.3 ಗೆಲ್ಲುವ ಮನಸ್ಸು

ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಗಾದೆ ಇದೆ: "ಇಚ್ಛೆ ಇರುವಲ್ಲಿ, ಮಾರ್ಗವೂ ಇದೆ." ಇದರ ಅರ್ಥ, ನಾವು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಲು ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಲುಪಬಹುದು, ಆ ಗುರಿಗಳಿಗಾಗಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಯಾರು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

'ಪತ್ರಿಕಾ ವರದಿಯ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಓದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.' ಸವಾಲುಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಛೋಂಜಿನ್ ಆಂಗ್ಮೋ ಅವರ ಸಾಧನೆಗೆ ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಎವರೆಸ್ಟ್ ಏರಿದ ಮೊದಲ ಅಂಧ ಸ್ತ್ರೀ ಭಾರತದ ಆಂಗ್ಮೋ!

ಪೂರ್ಣ ಅಂಧತ್ವವಿದ್ದರೂ ಜಗತ್ತಿನ ಅತಿ ಎತ್ತರದ ಪರ್ವತ ಶಿಖರ ಏರಿ ನಿಂತ ವೀರ ವನಿತೆ | ಈ ಸಾಧನೆಗೈದ ಭಾರತದ ಮೊದಲ, ವಿಶ್ವದ 5ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿ

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಎವರೆಸ್ಟ್ ಬೇಸ್ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ವರೆಗೂ ಚಾರಣ ಮಾಡಿ ದಾಖಲೆ ಬರೆದಿದ್ದ ಹಿಮಾಚಲದ 29ರ ಹರೆಯದ ಸಾಹಸಿ ಛೋಂಜಿನ್ ಆಂಗ್ಮೋ

ಎವರೆಸ್ಟ್ ಪರ್ವತದ ಮೇಲೆ ಛೋಂಜಿನ್ ಆಂಗ್ಮೋ.

ಯಾರೀ ಛಲಗಾತಿ ಆಂಗ್ಮೋ?

ಈವರೆಗೆ ಎವರೆಸ್ಟ್ ಏರಿರುವ ಅಂಧರು

1 ಎರಿಕ್ ವೆಹೆನ್ ಮೇಯರ್ (ಅಮೆರಿಕ): 2001
2 ಆಂಡಿ ಹೋಲ್ಜರ್ (ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾ): 2017
3 ಜಾಂಗ್ ಹಾಂಗ್ (ಚೀನಾ): 2021
4 ಲಾನಿ ಬೆಡ್‌ವೆಲ್ (ಅಮೆರಿಕ): 2023
5 ಛೋಂಜಿನ್ ಆಂಗ್ಮೋ (ಭಾರತ): 2025

NOT TO BE REPUBLISHED

ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದ ಛೋಂಜಿನ್ ಆಂಗ್ಮೋ, ವಿಶ್ವದ ಅತಿ ಎತ್ತರದ ಶಿಖರವಾದ ಮೌಂಟ್ ಎವರೆಸ್ಟ್ ಏರಿದ ಮೊದಲ ಅಂಧ ಮಹಿಳೆ ಎಂಬ ಖ್ಯಾತಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. 2025ರ ಮೇ 19ರಂದು ಅವರು ಎವರೆಸ್ಟ್ ಶಿಖರದ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜವನ್ನು ನೆಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಈ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ವಿಶ್ವದ 5ನೇ ಅಂಧ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ಹಿರಿಮೆಗೂ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಮಗಳ ಈ ಸಾಧನೆಗೆ ಆಂಗ್ಮೋ ಅವರ ತಂದೆ ಅಮರ್‌ಚಂದ್ ಅವರು ಆನಂದಭರಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಬಂಧುಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಭ್ರಮ ಮನೆ ಮಾಡಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮಗಳನ್ನು ತವರಿಗೆ ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪರ್ವತಾರೋಹಣವನ್ನು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಆಂಗ್ಮೋ, ಈ ಹಿಂದೆ 2024ರಲ್ಲಿ ಎವರೆಸ್ಟ್ ಶಿಖರದ ಬೇಸ್ ಕ್ಯಾಂಪ್ (5,364 ಮೀಟರ್) ಏರಿದ ಮೊದಲ ಅಂಧ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆ ಎಂಬ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಿಯಾಚಿನ್ ನೀರ್ಗಲ್ಲ ಯುದ್ಧಭೂಮಿಗೆ, ಲಡಾಖ್‌ನಲ್ಲಿರುವ 6,250 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಮೌಂಟ್ ಕಾಂಗ್ ಪರ್ವತವನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಏರಿದ್ದಾರೆ. 6,000 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಲಡಾಖ್‌ನ ಅನಾಮಧೇಯ ಪರ್ವತವೊಂದನ್ನು ಏರಿದ ದಿವ್ಯಾಂಗ ಪರ್ವತಾರೋಹಿಗಳ ತಂಡದಲ್ಲಿಯೂ ಅವರು ಇದ್ದರು. ಈಗ ಅವರು ಎವರೆಸ್ಟ್ ಶಿಖರದ ತುದಿಗೆ, ಅಂದರೆ 8,849 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಹೊಸ ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರು ತಮ್ಮ 'ಮನ್ ಕೀ ಬಾತ್' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದು, ಆಂಗ್ಮೋ ವಿವಿಧ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗೂ ಭಾಜನರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ. ಕೀಳರಿಮೆ ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ.
3. ಸೋಲಿನಿಂದ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಡಿ. ಇಂದಿನ ಸೋಲು ಮುಂದಿನ ಗೆಲುವಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.
4. ನಿಮಗೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟವೆನಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಆಸಕ್ತಿ, ಅಧ್ಯಯನ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮ – ಈ ಅಂಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೂಲವಾಗಲಿ.

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

ಯಾವ ಅಧ್ಯಯನ ಕೌಶಲ್ಯ ನಿಮಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಯಿತು?

ನೀವು ಮೈಂಡ್ ಮ್ಯಾಪಿಂಗ್ (ಮನಸ್ಸಿನ ನಕ್ಷೆ) ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ?
ಮೈಂಡ್ ಮ್ಯಾಪಿಂಗ್ ತಯಾರಿಸಲು, ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪುಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಆ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉಪ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅದರಿಂದ ಹೊರಡುವ ರೆಂಬೆಗಳಂತೆ ಗುರುತಿಸಿ. ಆ ಉಪ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಂಶಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ರೆಂಬೆಗಳಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಉಪ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಒಂದೆರಡು ಪದಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸಿನ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ:

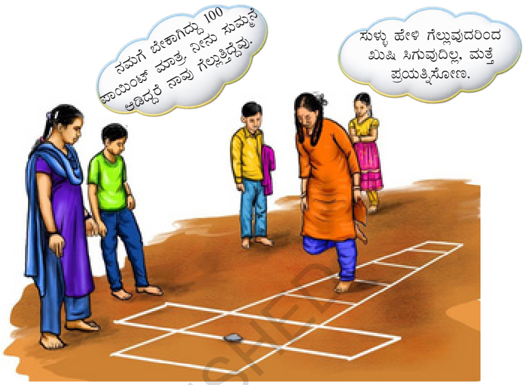
@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

"ನನ್ನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ."

2.1 ಸತ್ಯದ ಫಲ ಸಿಹಿ

"ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ತಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಟೀಕೆ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರರಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ".

ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆದರ್ಶ, ರೇವತಿ, ಪವನ್, ಇಂಚರಾ ಮತ್ತು ಇಬ್ರಾಹಿಂ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕುಂಟೆಬಿಲ್ಲೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ರೇವತಿ ಎಸೆದ ಬಿಲ್ಲೆ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇದನ್ನು ಆಕೆಯ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದವರು ಗಮನಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಆಕೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ತಾನೇ ಔಟ್ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆಟದಿಂದ ಹೊರ ನಡೆಯುತ್ತಾಳೆ.



ಈಗ ನೀನು ರೇವತಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವೆ? ರೇವತಿಯ ಚಿತ್ರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನದೇ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆ.

ಚರ್ಚಿಸಿ:

1. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಇತರರನ್ನು ವಂಚಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಆಗ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವಿರಿ?
2. ಏನೇ ಅಡೆತಡೆಗಳಿದ್ದರೂ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸತ್ಯವೇ ದಾರಿ,
ಸತ್ಯವೇ ಬೆಳಕು.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

2.2 The Power of Truth

Story Time! The Broken Trophy

Sujatha was the sports captain of her school, proud of her position and always trying to do her best. One day, while helping to clean the storeroom, she accidentally knocked over the big football championship trophy. It fell with a loud crash and the glass base shattered into pieces.

Her heart pounded. What if the teachers got angry? What if she lost her position? For a moment, Sujatha considered pretending she had not seen it. But then she took a deep breath and walked straight to the staff room.

“I broke the trophy by accident” she said, eyes wide but steady. “I am really sorry. I will help replace or repair it”.

Her teacher looked surprised, then smiled gently. “Thank you for telling the truth, Sujatha. That takes courage. Mistakes happen. What matters is what we do next”.

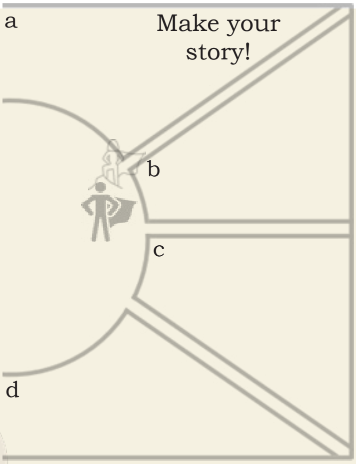
Sujatha helped glue the base and even wrote a note for the trophy cabinet that said: “Fixed with honesty and care”.

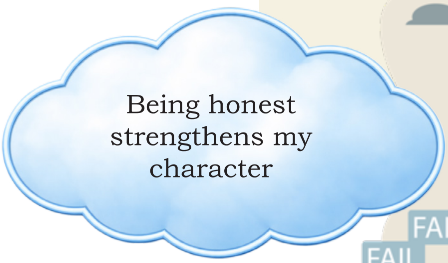
1. Have you ever admitted a mistake even when it was difficult? How did it feel afterward?
2. Can admitting a mistake make someone stronger?
3. Think of a time you made a mistake. What did you learn from it?

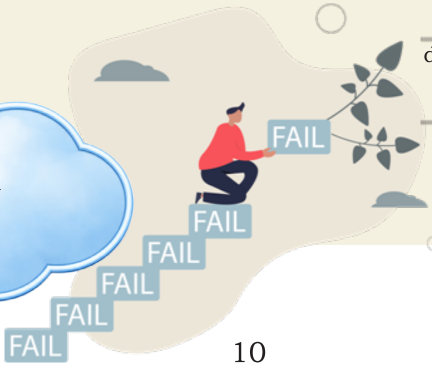
Activity: ‘Super moment’ Comic Strip

Instructions:

- Students draw a 4-panel comic of a superhero (real or imaginary) who:
  a. Makes a mistake
  b. Feels bad but tries to hide it
  c. Finds the courage to admit it
  d. Makes things right
- Title the comic: ‘Super moment’







@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

2.2 ಸತ್ಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಕಥೆ ಹೇಳುವ ಸಮಯ! ಮುರಿದ ಟ್ರೋಫಿ

ಸುಜಾತಾ ತನ್ನ ಶಾಲೆಯ ಕ್ರೀಡಾ ನಾಯಕಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಇತ್ತು, ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಒಂದು ದಿನ, ಸ್ಟೋರ್ ರೂಮ್ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಟ್ರೋಫಿಯನ್ನು ಬೀಳಿಸಿದಳು. ಅದು ಜೋರಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು, ಅದರ ಕೆಳಭಾಗದ ಗಾಜು ಚೂರುಚೂರಾಯಿತು.

ಸುಜಾತಾಳಿಗೆ ಎದೆ ಜಲ್ಲೆಂದಂತಾಯಿತು. 'ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೋಪಗೊಂಡರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು? ತನ್ನ ನಾಯಕತ್ವ ಸ್ಥಾನ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು?' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದಳು. ಒಂದು ಕ್ಷಣ, ಅದನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲವೆಂದು ನಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದಳು. ಆದರೆ, ನಂತರ ಆಳವಾದ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ಸ್ಟಾಫ್ ರೂಮಿಗೆ ಹೋದಳು.

"ನಾನು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆ ಟ್ರೋಫಿಯನ್ನು ಒಡೆದು ಹಾಕಿದೆ, ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿ, "ಅದರ ಬದಲು ಬೇರೆಯದನ್ನು ತರಲು ಅಥವಾ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲು ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದಳು.

ಅವಳ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾದರು, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕರು. "ಸತ್ಯ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಸುಜಾತಾ. ಅದಕ್ಕೆ ಧೈರ್ಯ ಬೇಕು. ತಪ್ಪುಗಳು ನಡೆಯುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ನಾವು ಮುಂದೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಂತರ ಸುಜಾತಾ ಟ್ರೋಫಿಯ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಅಂಟಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಳು ಮತ್ತು ಟ್ರೋಫಿ ಕ್ಯಾಬಿನೆಟ್‌ಗಾಗಿ ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಸಹ ಬರೆದಳು: "ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ".

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

1. ನೀವು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಸಹ ಎಂದಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸಿತು?
2. ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದೇ?
3. ನೀವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಘಟನೆಯಿಂದ ನೀವು ಏನನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ?

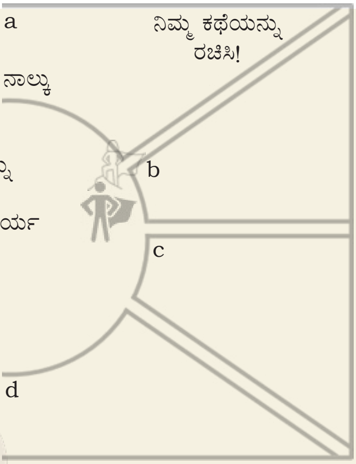
ಚಟುವಟಿಕೆ:

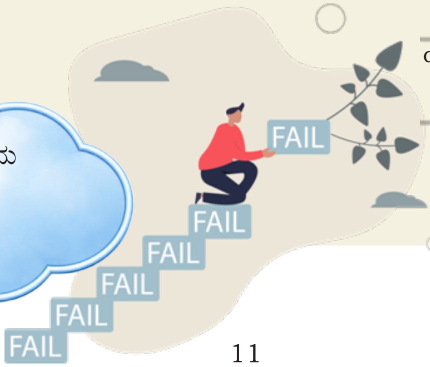
ಸೂಚನೆಗಳು:

ಒಬ್ಬ ಸೂಪರ್ ಹೀರೋ (ನೈಜ ಅಥವಾ ಕಾಲ್ಪನಿಕ) ರೀತಿಯ ನಾಲ್ಕು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ:

a. ಮೊದಲ ಚಿತ್ರ: ಅವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
b. ಎರಡನೇ ಚಿತ್ರ: ಅವರಿಗೆ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮರೆಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.
c. ಮೂರನೇ ಚಿತ್ರ: ಅವರು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಧೈರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
d. ನಾಲ್ಕನೇ ಚಿತ್ರ: ಅವರು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೊಂದು 'ಅದ್ಭುತ ಕ್ಷಣ' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ನೀಡಿ.





ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರುವುದು ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

3.1 Daily Self Affirmation

EVERYDAY

Have you ever heard that little voice in your mind that says things like 'I am going to mess this up' or 'I cannot do this!' That voice is called your inner voice. It is like your personal narrator; it talks to you all day, especially when you are facing something hard or emotional. There are two sides to the inner voice; sometimes, this voice helps us. It cheers us on, reminds us to stay calm. Other times, it pulls us down, it says things like 'You are not good enough' or 'You always fail'.

What does your inner voice say...

- Before an exam
- When you are not included in a game
- When you are scolded in front of the whole class
- When you make a mistake while speaking in English

The good news is: we can notice what our inner voice is saying and choose to make it kinder and more helpful. These positive thoughts are called affirmations.

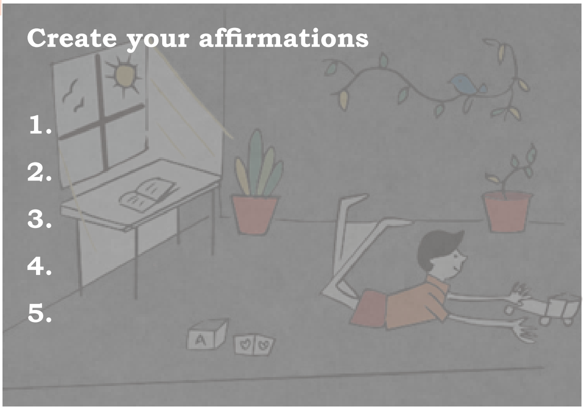
Use affirmations to build a kinder inner Voice.

Here is how to use them: **Say them daily**

- ➢ In front of a mirror, before school or before bed.
  (Use positive, present-tense language)
- ➢ Say "I am confident" instead of "I will be confident".
  (Use them in challenging moments)
- ➢ When you feel anxious or discouraged, remind yourself of your inner strength.

- I am capable of handling challenges.
- I respect myself and others.
- My voice and ideas matter.
- Mistakes help me learn.
- I am growing into a better person every day.

Affirmations give me strength to persevere and proceed.



Create your affirmations

1.
2.
3.
4.
5.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

3.1 ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಕಲ್ಪ

EVERYDAY

ನಾನು ಇದನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಅಥವಾ 'ನನ್ನಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂಬಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಇದಕ್ಕೆ ಆಂತರಿಕ ಧ್ವನಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿರೂಪಕನಂತೆ, ದಿನವಿಡೀ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಾವು ಕಷ್ಟಕರ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಧ್ವನಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಧ್ವನಿಗೆ ಎರಡು ರೂಪಗಳಿವೆ: ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧ್ವನಿ: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ, ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧ್ವನಿ: ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ, "ನೀವು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವರಲ್ಲ" ಅಥವಾ "ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತೀರಿ" ಎಂಬಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಧ್ವನಿ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

- ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೊದಲು
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಟಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ
- ಇಡೀ ತರಗತಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗದರಿಸಿದಾಗ
- ನೀವು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತಪ್ಪುಗಳು ಆದಾಗ

ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಧ್ವನಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು 'ದೃಢೀಕರಣಗಳು' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ನಾನು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ.
- ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನನ್ನ ಮಾತು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮುಖ್ಯ.
- ತಪ್ಪುಗಳು ನನಗೆ ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ದೃಢೀಕರಣಗಳು ನನಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಮತ್ತು ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಂತರಿಕ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು, ಈ ದೃಢೀಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿದೆ:

ಪ್ರತಿದಿನ ಹೇಳಿ:

- ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.
  (ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವರ್ತಮಾನದ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ)
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ: "ನಾನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಇರುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವ ಬದಲು, "ನಾನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಇದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ.
  (ಸವಾಲಿನ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ)
- ನೀವು ಆತಂಕ ಅಥವಾ ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಂಡಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ದೃಢೀಕರಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

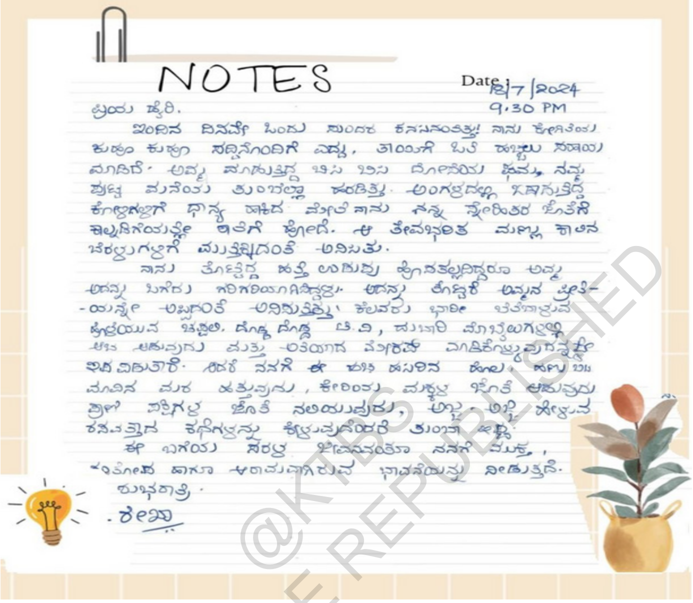
1.
2.
3.
4.
5.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

4.1. ರೇಖಾಳ ದಿನಚರಿ

ಸ್ವಯಂ – ಅರಿವಿನತ್ತ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಇಷ್ಟಪಡುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಇದು ರೇಖಾಳ ಡೈರಿಯ ಒಂದು ಪುಟ. ರೇಖಾ ಅದರಲ್ಲೇನು ಬರೆದಿದ್ದಾಳೆ? ಗಮನವಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಾರಿ ಓದಿ.



NOTES

Date 8/7/2024
9.30 PM

ಪ್ರಿಯ ಡೈರಿ.

ಇಂದಿನ ದಿನವೇ ಒಂದು ಸುಂದರ ಕನಸಿನಂತಿತ್ತು! ನಾನು ಕೋಳಿಯ ಕುಕ್ಕೂ ಕುಕ್ಕೂ ಸದ್ದಿನೊಂದಿಗೆ ಎದ್ದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಒಲೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಅಮ್ಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ದೋಸೆಯ ಘಮ, ನಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಮನೆಯ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿತ್ತು. ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ಧಾನ್ಯ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದೆ. ಆ ತೇವಭರಿತ ಮಣ್ಣು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಮುತ್ತಿಟ್ಟಂತೆ ಅನಿಸಿತು.

ನಾನು ತೊಟ್ಟಿದ್ದ ಹತ್ತಿ ಉಡುಪು ಹೊಸದಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅಮ್ಮ ಅದನ್ನು ಒಗೆದು ಗರಿಗರಿಯಾಗಿಸಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ತೊಟ್ಟರೆ ಅಮ್ಮನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೇ ಅಪ್ಪಿದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವರು ಭಾರೀ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಹೊಳೆಯುವ ಚಪ್ಪಲಿ, ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಟಿ.ವಿ, ದುಬಾರಿ ಮೊಬೈಲುಗಳಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡುವುದು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಈ ಹಚ್ಚ ಹಸಿರಿನ ಹೊಲ, ಹಣ್ಣು ಬಿಡುವ ಮಾವಿನ ಮರ ಹತ್ತುವುದು, ಕೇರಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಆಡುವುದು ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಜೊತೆ ನಲಿಯುವುದು, ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳುವ ರಸವತ್ತಾದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ.

ಈ ಬಗೆಯ ಸರಳ ಜೀವನವಂತೂ ನನಗೆ ಮುಕ್ತ, ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಆರಾಮವಾಗಿರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಶುಭರಾತ್ರಿ.

- ರೇಖಾ

ರೇಖಾ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರಿ.

ರೇಖಾ	**ರೇಖಾಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಸಂಗತಿಗಳು**	**ಅಂತೆಯೇ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಸಂಗತಿಗಳು**

- ನೀವೂ ಒಂದು ಪುಟ ಡೈರಿ ಬರೆಯಿರಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಡೈರಿ ಬರೆಯುವ ಹವ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ರೇಖಾ ಬರೆದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪುಟ ಡೈರಿ ಬರೆಯಿರಿ.
- ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸರಳ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

4.2 My Classroom Where I Belong

When we truly listen to someone without judging them and with a caring heart, we make them feel safe and valued. This builds trust, gives them courage to speak honestly and helps them feel like they belong.

Just like Master Raghavan listened kindly, we can make our classroom a place where everyone feels accepted. In groups students enact a roleplay to demonstrate a positive classroom.

In a small town in Karnataka, at the edge of a dusty school ground, sat Master Raghavan, the art and life skills teacher at Government Higher Primary School, Doduru. Master Raghavan always carried a basket of coloured yarn and would sit under the big neem tree during lunch breaks and quietly knit. But this was not just any sweater. "This", he would smile and say, "is made from my children's feelings".

The children were confused. How can feelings become wool? Only Chintu a quiet, Class 8 student, seemed to be understood. One day during the craft time, he whispered, "Sometimes I feel like crying, but I do not know why. People call me slow and lazy. But I try hard". "You are not lazy, Chintu. Everyone learns in their own time and their own way. Trying hard shows strength, not weakness. I see your effort, and that matters".

He patted Chintu's shoulder gently and added, "What they call slow, I see as thoughtful. What they call lazy, I see as someone who has not given up. You have your own rhythm, and that is alright. I am glad you told me".

Every time a child shared something from their heart, especially when they were hurt by words or felt left out, Master Raghavan would listen kindly, offer encouraging words, and knit a few rows. When Sneha said she felt ashamed of her dark skin because others teased her for it, he looked at her gently and said, "Look around - flowers, crayons, and trees they all come in different".

colors. If everything looked the same, would not the world be boring? You deserve to be seen and respected exactly as you are". Then, he quietly added a deep blue stripe to the sweater.

And one day, the sweater was completely woven with every feeling; it wrapped the school in warmth, reminding everyone that being heard is the first step to healing.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

1. How did Master Raghavan respond when a child shared a feeling or mistake?
2. How do you think Chintu and Sneha felt after talking to him?
3. Have you ever felt like Chintu or Sneha?
4. What can we do to make sure everyone in class feels accepted and safe?

Activity:

- Think of a name or word someone has called you that hurt your feelings (like 'lazy,' 'weird' or 'slow').
- Write it on a small paper and drop it into the **Let It Go Jar.** You do not have to say who said it.

Talk together:

- How did it feel to hear 'that' word?
- Why are kind words important?
- Make a class rule:
- "We will not use the hurtful words in the 'Let It Go Jar in our class'.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Think and Do: Non judgement means not deciding someone is good or bad just because of how they look, talk, feel, or act. It means giving others a chance and accepting others as they are.

I can be mindful of the words I use. My words tell others about my personality.

4.2. ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ತರಗತಿ

ನಾವು ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯಾದರೂ ಪೂರ್ವಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೆ, ನಿಜವಾದ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಯುತ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಧೈರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ನಮ್ಮವರು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾಸ್ಟರ್ ರಾಘವನ್ ಅವರು ಶಾಂತವಾಗಿ ಆಲಿಸಿದಂತೆಯೇ, ನಾವು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡುವ ಸ್ಥಳವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಾತಾವರಣವಿರುವ ತರಗತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ಮೂಲಕ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಪಟ್ಟಣ ದೊಡೂರು. ಧೂಳು ತುಂಬಿದ ಮೈದಾನದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಕಲೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಮಾಸ್ಟರ್ ರಾಘವನ್ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಅವರು ಊಟದ ವಿರಾಮದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಉಣ್ಣೆಯ ನೂಲಿನ ಒಂದು ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ದೊಡ್ಡ ಬೇವಿನ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಹೆಣೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವೆಟರ್ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. "ಇದು ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ", ಎಂದು ಅವರು ನಗುತ್ತಾ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಭಾವನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಬಣ್ಣದ ಉಣ್ಣೆಯ ನೂಲಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯ ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಚಿಂಟು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ತೋರಿತು. ಒಂದು ದಿನ ಕ್ರಾಫ್ಟ್ ತರಗತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅವನು ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿದನು, "ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಅಳಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಏಕೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಜನರು ನನ್ನನ್ನು 'ನಿಧಾನ' ಮತ್ತು 'ಸೋಮಾರಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ."

"ನೀನು ಸೋಮಾರಿಯಲ್ಲ, ಚಿಂಟು", ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿದರು. "ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ನಿನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ಹೊರತು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಅಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅದು ಮುಖ್ಯ".

ಶಿಕ್ಷಕರು ಚಿಂಟುವಿನ ಬೆನ್ನನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ತಟ್ಟಿ, "ಅವರು ನಿಧಾನ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದನ್ನು ನಾನು ಚಿಂತನಶೀಲ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಅವರು ಸೋಮಾರಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದನ್ನು ನಾನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ನಿನಗೆ ನಿನ್ನದೇ ಆದ ವೇಗವಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸರಿ. ನಿನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇತರರ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನೋವು ಅಥವಾ ಕಡೆಗಣನೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ಮಾಸ್ಟರ್ ರಾಘವನ್ ದಯೆಯಿಂದ ಕೇಳಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಹೆಣೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಇತರರು ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದೀಯ ಎಂದು ಕೀಟಲೆ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆ ಬಗ್ಗೆ ನಾಚಿಕೆಪಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಸ್ನೇಹಾ ಹೇಳಿದಾಗ, ಮಾಸ್ಟರ್ ಅವಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ನೋಡಿ, "ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡು – ಹೂವುಗಳು, ಕ್ರಯೋನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿವೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

"ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಜಗತ್ತು ಬೇಸರ ತರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದೀರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗೌರವ ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹರು" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ, ಅವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವೆಟರ್‌ಗೆ ಕಡುನೀಲಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವರು ಹೆಣೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಸ್ವೆಟರ್ ಒಂದು ದಿನ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿತು. ಅದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಮಾಸ್ಟರ್ ಅವರ ಈ ಕಾರ್ಯದಿಂದ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಲಿಸುವುದೇ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಯಿತು.

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

1. ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ತಾನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾಸ್ಟರ್ ರಾಘವನ್ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರು?
2. ಚಿಂಟು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಾ ಅವರು ಮಾಸ್ಟರ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಹೇಗನಿಸಿರಬಹುದು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
3. ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಚಿಂಟು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಾ ಅವರಂತೆ ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಾ?
4. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಚಟುವಟಿಕೆ

- ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಪದಗಳಿಂದ ಕರೆದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ಸೋಮಾರಿ', 'ವಿಚಿತ್ರ' ಅಥವಾ 'ನಿಧಾನ' ಮುಂತಾದವು).
- ಆ ಪದಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆದು **'ಮಾಯಾ ಜಾಡಿ'**ಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಅದನ್ನು ಯಾರು ಹೇಳಿದರು ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಒಟ್ಟಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ನೋವಾಗುವಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿದಾಗ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
- ದಯೆಯ ಮಾತುಗಳು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?
- ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ 'ಮಾಯಾ ಜಾಡಿ'ಯೊಳಗಿನ ನೋಯಿಸುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ: ನಿರ್ಣಯಿಸದಿರುವುದು ಎಂದರೆ, ಜನರು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ, ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯವರು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟವರು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ ಅವರನ್ನು ಇರುವಂತೆಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಎಂಬುದು ಇದರರ್ಥ.

ನಾನು ಬಳಸುವ ಪದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಎಚ್ಚರ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಮಾತುಗಳು ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ.

4.3 Circle of Compassion

A Compassion Circle is a small group gathering where students share personal experiences and feelings in a safe, respectful space. In the circle, everyone is equal and at the center of the circle is kindness and acceptance.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Warm up groups of 10 or whole class:

Mirror the Move

1. Everyone stands in a circle.
2. One child does a simple movement (like clapping, stretching or a fun dance move).
3. Everyone copies (mirrors) the movement together.
4. Then the next child takes a turn with a new movement.
5. Keep going until everyone gets a chance!

Activity:

Sit in a circle with others and discuss;

- What does being a good friend look like when someone is having a hard day?
- If you see someone sitting alone, what are some kind things you could say or do?
- How can we show we care without using words?
- Share a moment when you felt really supported or alone this year.

Each student:

- Speaks their experience
- Others listen without interrupting
- Each person in the circle offers a kind statement or message of support.
- Listen attentively and offer compassion.

Teacher establishes ground rules: (Circle Agreements)

- Speak from your heart when it is your turn.
- Listen with a quiet mind and open heart.(Active listening)
- Do not interrupt or comment when someone is speaking.
- Words or stories are not taken out of the circle.
- Silence is respected. Share only when comfortable.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Compassion Circle where I grow a kinder heart and build stronger community.

4.3 ಅನುಕಂಪದ ವಲಯ

ಅನುಕಂಪದ ವಲಯ ಎಂಬುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ಗೌರವದಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು. ಅಂತಹ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನರು. ಈ ವಲಯದ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಹೃದಯತೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದವರು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಹತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪು ಅಥವಾ ಇಡೀ ತರಗತಿಯನ್ನೇ ಗುಂಪನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ.

1. ಎಲ್ಲರೂ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ (**ಉದಾಹರಣೆಗೆ:** ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದು, ಮೈ ಮುರಿಯುವುದು ಅಥವಾ ತಮಾಷೆಯ ನೃತ್ಯ).
3. ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.
4. ನಂತರ ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಹೊಸ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುವವರೆಗೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ:

ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ;

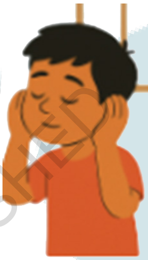
- ಯಾರಾದರೂ ಕಷ್ಟದ ದಿನವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
- ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದರೆ, ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?
- ಯಾವುದೇ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ನಾವು ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ತೋರಿಸಬಹುದು?
- ಈ ವರ್ಷ ನಿಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾರಾದರೂ ನೆರವಾದ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿದ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು:

- ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ಇತರರಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸದೆ, ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ದಯೆಯ ಮಾತು ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
- ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅನುಕಂಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೆಳಗಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

- ನಿಮ್ಮ ಸರದಿ ಬಂದಾಗ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ.
- ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಲಿಸಿ (ಸಕ್ರಿಯ ಆಲಿಸುವಿಕೆ).
- ಇತರರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಧ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಡಿ.
- ವಲಯದಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ಇಲ್ಲಿ ಮೌನಕ್ಕೂ ಗೌರವವಿದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡಿ.



@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಅನುಕಂಪದ ವಲಯವು ಸಹೃದಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸಶಕ್ತ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4.4 Heroes Among Us

We live and thrive in groups! It is in our nature to help each other in times of need. When we help others, we also feel good! The person who helped also feels cared for. They feel that they too, belong and are included. Here is how people helped each other during COVID.

The COVID Warriors: Heroes Among Us

When the world faced the COVID-19 pandemic, many people stayed indoors to stay safe. But there were some brave individuals who stepped out every day to help others. These people were called COVID Warriors. They included doctors, nurses, ambulance drivers, police officers, sanitation workers and even delivery people. They worked long hours, wore masks and protective suits and often stayed away from their families so they wouldn't spread the virus. Their courage, kindness and sense of duty kept our communities going during a very scary time.

Even though they were tired or scared, these warriors did not give up. Some teachers found new ways to teach online, volunteers gave food to the hungry and scientists worked hard to find vaccines. They showed us what true strength and compassion look like. COVID Warriors reminded us that heroes do not always wear caps—sometimes, they wear uniforms, carry bags of groceries or simply lend a helping hand when it is needed the most.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Ashok, the sanitation worker

Every morning, Ashok cleaned hospital corridors, streets and public places. He wore a mask, gloves and carried disinfectant. Even when people were afraid of getting sick, Ashok showed up every day to keep his town clean and safe.

Meena, the community kitchen volunteer
Meena helped cook and deliver food to people who lost their jobs during the lockdown. She and a group of women made hundreds of meals daily, ensuring no one in their neighbourhood went hungry.

Inspector Ravi, the police officer
Inspector Ravi worked long hours managing crowds and ensuring people stayed safe during the lockdown. He spoke kindly to people, helped arrange transport for emergencies, and even distributed food to the homeless.

Ananya, a 10th - grade student
When schools were closed, Ananya made short videos to teach younger children. She shell these videos online for free with the intention of helping children who could not afford to pay for online classes to continue there studies.

These leaders went above and beyond the call of duty. They showed extraordinary courage, care, and kindness when the world needed it most.

©KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Think and answer:

1. How did Ashok show care for others even when it was risky?
2. Why do you think Ananya chose to support younger children during school closures?
3. How would you feel if you were someone helped by these heroes?
4. What can we learn from them about empathy and helping others during tough times?

4.4. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ನಾಯಕರು

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ! ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಗುಣ. ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಮಗೂ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ! ಸಹಾಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೂಡ ತಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೋ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಕೂಡ ಈ ಸಮಾಜದ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕೋವಿಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನರು ಪರಸ್ಪರ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಜಗತ್ತು COVID–19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ, ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇದ್ದರು. ಆದರೆ, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲವು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿದ್ದರು. ಈ ಜನರನ್ನು ಕೋವಿಡ್ ಯೋಧರು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು, ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ಚಾಲಕರು, ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಮತ್ತು ವಿತರಣಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಕೂಡ ಸೇರಿದ್ದರು.

ಅವರು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಇತರ ರಕ್ಷಣಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ವೈರಸ್ ಹರಡದಂತೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಧೈರ್ಯ, ಸಹೃದಯತೆ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಆ ಭಯಾನಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಿತು.

ಅಶೋಕ್, ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಶೋಕ್, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕಾರಿಡಾರ್‌ಗಳು, ರಸ್ತೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಮಾಸ್ಕ್, ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುನಿವಾರಕವನ್ನು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಜನರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಭಯದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಅಶೋಕ್ ತಮ್ಮ ಪಟ್ಟಣವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಮೀನಾ, ಅಡುಗೆ ಕಾಯಕದವರು

ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಜನರಿಗೆ ಮೀನಾ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಆಹಾರ ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಗುಂಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ನೂರಾರು ಊಟಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ತಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರು.

ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ರವಿ, ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ

ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನಸಂದಣಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಜನರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ರವಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಹೃದಯತೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದರು, ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ನಿರಾಶ್ರಿತರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಹ ವಿತರಿಸಿದರು.

ಅನನ್ಯಾ, ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ

ಶಾಲೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಕಲಿಸಲು ಅನನ್ಯಾ ಸಣ್ಣ ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹಣ ಪಾವತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವರು ಈ ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

ಈ ನಾಯಕರು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು. ಜಗತ್ತಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅವರು ಅಸಾಧಾರಣ ಧೈರ್ಯ, ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ದಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:

1. ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅಶೋಕ್ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರು?
2. ಶಾಲೆ ಮುಚ್ಚಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನನ್ಯಾ ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಏಕೆ ಇಚ್ಛಿಸಿದರು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?
3. ಈ ನಾಯಕರು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತದೆ?
4. ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಅವರಿಂದ ಏನನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು?

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾವು ಮಾಡುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ದೊಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

4.5 The Power Of Giving

We often support others because we can feel their pain. Empathy and compassion for others are built into us. We feel good when we donate or give away things or help people. Blood and organ donation are also forms of donation. However, not many people take up this form of donation. Let's explore this.

Teacher Instructions:

The government promotes voluntary, unpaid donations and maintains a digital database, e-RaktKosh, to track blood availability.

Who can Donate Blood?

Age	18-65 years old	18-65 years old
Weight	Atleast 50kg	Atleast 50kg
General Health	Good health, no transmissible diseases	Good health, no transmissible diseases
Hemoglobin	Minimum 12.5g/dl	Minimum 12.5g/dl
Donation Frequency	Every 90 days	Every 120 days

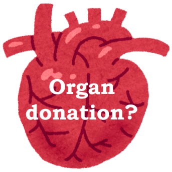
Though there are many healthy eligible donors in our country, many shy away from donating blood, leading to a huge gap between the demand and supply.

Task:

Find out from the adults in your family and neighbourhood what they think of eye donation/ organ donation. Has anyone registered as a donor?

Group Discussion: Why donate organs?

Make groups and discuss why some people donate their organs and some don't. What are the myths around:



Research

- What is the gap between the requirement for blood in hospitals and the availability of blood for transfusion?
- Which organs can be donated?
- What is the gap between the requirement for organs and the availability of organs for transplant?
- Visit a hospital or invite a doctor to speak about organ transplant, including cornea transplant.

An act of compassion like blood and organ donation can save lives.

Think and write

What is your opinion about blood and organ donation? How would the person receiving the donation feel?

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

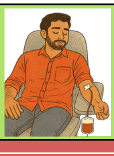
4.5 ಅಂಗಾಂಗ ದಾನಗಳ ಮಹತ್ವ

ಜನರು ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ, ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅನುಕಂಪ ಅಥವಾ ಕರುಣೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ, ಈ ಭಾವನೆಯ ಮೂಲಕ ಅವರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ನೆರವಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಾಗ, ದಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗ ದಾನವೂ ಕೂಡ ದಾನದ ಒಂದು ರೂಪವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ದಾನವನ್ನು ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬಾ ವಿರಳವಾಗಿದೆ. ಬನ್ನಿ ಇದರ ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳು:

ಸರ್ಕಾರವು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ, ಉಚಿತ ರಕ್ತದಾನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಲಭ್ಯತೆಯ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಇ-ರಕ್ತ್‌ಕೋಶ್ (e-RaktKosh) ಎಂಬ ಡಿಜಿಟಲ್ ಡೇಟಾಬೇಸ್‌ನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಾನವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು?

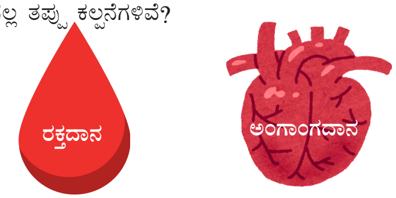
		
ವಯಸ್ಸು	18 ರಿಂದ 65 ವರ್ಷ	18 ರಿಂದ 65 ವರ್ಷ
ತೂಕ	50 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ.	50 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ.
ಆರೋಗ್ಯ	ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತವನಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.	ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತವನಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.
ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್	ಕನಿಷ್ಠ 12.5g/dl	ಕನಿಷ್ಠ 12.5g/dl
ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದು?	90 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ	ಪ್ರತಿ 120 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಅರ್ಹ ದಾನಿಗಳಿದ್ದರೂ, ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದ ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಪೂರೈಕೆಯ ನಡುವೆ ದೊಡ್ಡ ಅಂತರ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ:

ನೇತ್ರದಾನ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಿ. ಯಾರಾದರೂ ಈಗಾಗಲೇ ನೇತ್ರದಾನ ಮತ್ತುಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ದಾನಿಯಾಗಿ ಅವರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ: ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಯಾಕೆ ದಾನ ಮಾಡಬೇಕು?
ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ದಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಕಾರಣವೇನಿರಬಹುದು ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಾನ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗ ದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವೆಲ್ಲ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ?



ಸಂಶೋಧನೆ:

- ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ವರ್ಗಾವಣೆಗೆ ಇರುವ ರಕ್ತದ ಲಭ್ಯತೆಯ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಎಷ್ಟು?
- ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವೆಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು?
- ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಕಸಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಜೋಡಣೆಗಾಗಿ ಅಂಗಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಎಷ್ಟು?
- ಕಾರ್ನಿಯಾ ಜೋಡಣೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಅಂಗಾಂಗ ಜೋಡಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅನುಭೂತಿ ಅಥವಾ ಕರುಣೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಾನ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ದಾನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಬಹುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಬರೆಯಿರಿ.
ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗ ದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು? ಅಂಗಾಂಗಗಳ ದಾನ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ ಹೇಗಿರಬಹುದು?

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

5.1 ಗೌರವ ದಾನಿಯೇ ಧನಿಕ

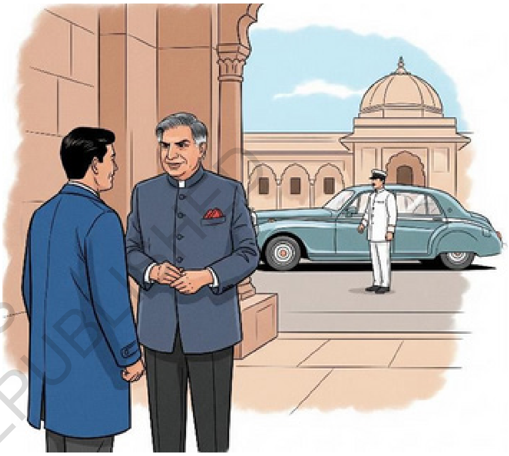
ನಿದರ್ಶನ: 1

ಒಮ್ಮೆ ಶ್ರೀ ರತನ್ ಟಾಟಾ ಅವರನ್ನು ಉದ್ಯಮಿಗಳ ದೊಡ್ಡ ಸಭೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ಯಮಿಗಳು, ಶ್ರೀಮಂತರು, ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಜರಿದ್ದರು.

ಅವರು ಕಾರಿನಿಂದ ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅಲ್ಲಿನ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೊಬ್ಬರು ಮುಂದೆ ಬಂದು, "ಸರ್, ದಯವಿಟ್ಟು ಬನ್ನಿ. ನಾವು ನಿಮಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಆತಿಥ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ" ಎಂದು ನಗು ನಗುತ್ತಾ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರು.

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ರತನ್ ಟಾಟಾ ಅವರು ಒಮ್ಮೆ ಹಿಂದೆ ತಿರುಗಿ ತಮ್ಮ ಕಾರು ಚಾಲಕನತ್ತ ನೋಡಿದರು. ಚಾಲಕ ಬಿರು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಆಗಿನ್ನೂ ಊಟವನ್ನೂ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ.

ತಕ್ಷಣವೇ ರತನ್ ಟಾಟಾ ಆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ಕರೆದು, "ಮೊದಲು ನನ್ನ ಚಾಲಕನಿಗೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಊಟವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಅವರು ಬೆಳಗ್ಗೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ," ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.



@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಿದರ್ಶನ: 2

ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ ದಾನಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ಸತ್ಕರಿಸಲು ಒಂದು ಸನ್ಮಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ದೂರದ ಊರುಗಳಿಂದ ದಾನಿಗಳನ್ನು ಕರೆಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಜೊತೆಗೆ, ಎರಡು ಲಾರಿಗಳ ಚಾಲಕರು ಮತ್ತು ಕ್ಲೀನರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಹ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಿರೂಪಕರು, "ದಾನಿಗಳು ಕೊಟ್ಟ ಬಹಳಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೂರದ ಊರುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗೆ ತಲುಪಿಸಿದವರು ಈ ಚಾಲಕರು, ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡವರು ಈ ಕ್ಲೀನರ್ ಸಹೋದರರು. ಹಾಗಾಗಿ, ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಲು ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ಹೆಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಖುಷಿ ಆಗುತ್ತದೆ", ಎಂದರು.

ಈ ಮಾತು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಜೋರಾಗಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿದರು.

ಗೌರವ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಅಧಿಕಾರ, ಪ್ರಭಾವ, ಹಿನ್ನೆಲೆ ಅಥವಾ ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಯಾರನ್ನೇ ಆದರೂ ಮಾನವೀಯತೆ, ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಣುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಗೌರವ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಬರೆಯಿರಿ.

ಇವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾವೂ ಗೌರವಿಸೋಣ ಏಕೆಂದರೆ...........

5.2 We All Belong Here

India is a diverse country. People come from different castes, religions, regions, identities and backgrounds. They may speak different languages, have different skin tones, wear different clothes or have different abilities. Some may identify as boys or girls and some may not fit into those boxes. This diversity makes our society rich but sometimes, people are teased, excluded or bullied for being different. That's unfair and it's something we need to change.

Discuss the following scenarios with students:

1. Sunil's classmates call him "kariya" (darky) and laugh at his skin colour. Even when he performs well, they ignore him.

2. Sohini joined from another town and speaks Bengali and some Kannada. Others make fun of how she speaks and avoid talking to her.

3. Lalitha uses a walking stick because of a disability. Some students mimic her walk and giggle when she passes by.

4. Neet's birth certificate say a 'male' but she identifies as a girl. Some students taunt her and laugh at her. She often skips school to avoid being bullied.

Teasing or bullying someone for being different is never okay. We can choose kindness and speak up, and help people feel like they belong.

Activity: In small groups discuss; Think about one of the people from the 4 scenarios. What is one thing you could say or do to support them? Write or draw it on paper. You can make a dialogue, a poster or a short message. (e.g., "Hey Sunil, your color doesn't define you - you're smart and confident!") After a few minutes, each group presents to the whole class.

Note: The **Transgender Persons (Protection of Rights) Act, 2019** protects the rights of transpersons to ensure they are respected and safe in schools, homes and society. Anyone who descriminates against transgender children and adults will face imprisonment.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

I can be inclusive and speak up against discrimination

Think and Do: Identify one person from your class, school or community who is different from you. How can you support them through your actions? Choose to be kind and make them feel that they too belong to the community?

5.2 ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ

ಭಾರತವು ಒಂದು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ದೇಶ. ಇಲ್ಲಿ ಜನರು ವಿಭಿನ್ನ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಬಹುದು, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರಬಹುದು, ಬೇರೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಗರಾಗಿ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿಯರಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಆ ವರ್ಗೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸೇರದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ವೈವಿಧ್ಯವೇ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜವನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಜನರು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ತಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಿಂದಾಗಿ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅವರನ್ನು ಹೊರಗಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ:

1. ಸುನಿಲ್‌ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಅವನನ್ನು "ಕರಿಯ" ಎಂದು ಕರೆದು ಅವನ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಅವನನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.
2. ಸೋಹಿನಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪಟ್ಟಣದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಬಂಗಾಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕನ್ನಡ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಇತರರು ಅವಳ ಮಾತನ್ನು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿ, ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
3. ಲಲಿತಾ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೋಲನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವಳ ನಡೆಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ, ಅವಳು ಹಾದುಹೋಗುವಾಗ ಹೀಯಾಳಿಸಿ ನಗುತ್ತಾರೆ.
4. ನೀತುಳ ಜನನ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಪುರುಷ' ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಅವಳು ತನ್ನನ್ನು ಹುಡುಗಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವಳನ್ನು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿ ಟೀಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕಿರುಕುಳದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಳು ಪದೇ ಪದೇ ಶಾಲೆಗೆ ಗೈರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ ಅವರನ್ನು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುವುದು ಎಂದಿಗೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಾವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ದಯೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು, ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಮತ್ತು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ:

ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ?
ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಅಭಿನಯಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಉಳಿದ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಆ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಿಸಿ. ಈ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಸಂಭಾಷಣೆ, ಪೋಸ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಂದೇಶದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆ: "ಹೇ ಸುನಿಲ್, ನಿನ್ನ ಬಣ್ಣವೇ ನಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀನು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಿ".

ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ, ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಇಡೀ ತರಗತಿಯ ಮುಂದೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ: ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ (ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯ) ಕಾಯ್ದೆ, 2019 ಇದು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಶಾಲೆ, ಮನೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಭದ್ರತೆ ದೊರಕುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ವಿರುದ್ಧ ತಾರತಮ್ಯ ತೋರಿದರೆ ಜೈಲು ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

"ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಒಟ್ಟಾಗಿರೋಣ, ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ಎದುರಾಗುವ ತಾರತಮ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಧ್ವನಿ ಎತ್ತೋಣ."

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ:

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿ, ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಂತಲ್ಲದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ದಯೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

6.1 ದೀಪಾ ಕರ್ಮಾಕರ್ ಅವರ ಹಗ್ಗದ ಮೇಲಿನ ನಡಿಗೆ

ನಾವು ಛಲದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಅಗತ್ಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆದಾಗ ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಈ ಸಹಾಯ ಲಿಂಗಾಧಾರಿತವಾಗಿರಬಾರದು. ಏಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮುಂದೆ ಓದಿ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ದೀಪಾ ತ್ರಿಪುರ ರಾಜ್ಯದ ರಾಜಧಾನಿ ಅಗರ್ತಲಾದವರು. ಇವರಿಗೆ ಜಿಗಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಮರ ಹತ್ತುವುದು ಎಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ದೀಪಾರ ತಂದೆ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಮತ್ತು ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ, ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ದೀಪಾ ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು.

ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್‌ನಂತಹ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ನೃತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತಹ ಕ್ರೀಡೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ಜೊತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ದೀಪಾ ತಾನು ಬೀಳುತ್ತೇನೋ ಎಂಬ ಭಯದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಅವರ ತಂದೆಗೆ ಆಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆ ಇತ್ತು.

ತನ್ನ 9ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ದೀಪಾ 2002ರ ಈಶಾನ್ಯ ರಾಜ್ಯಗಳ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮರದ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುವ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆದ್ದರು. ಇದು ತಂದೆ ಮತ್ತು ಮಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಕ್ಷಣವಾಗಿತ್ತು. ಆಗಲೇ ದೀಪಾ ಅವರಿಗೆ ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಠಿಣ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ದೀಪಾರವರ ಕೋಚ್ ಸೋಮನಂದಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೋಚ್ ಆಗಿದ್ದ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರ ನಂದಿ ಅವರಿಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಅವರು ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದರು. ಹೀಗೆ ದೀಪಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಆಕೆಗೂ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಎಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಆದರೆ, ಸದೃಢ ಮೈಕಟ್ಟಿಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೂ ದೀಪಾ ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡಲು ಹಿಂಜರಿಯಲಿಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು ಪದಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟ್ ಆಗಬೇಕೆಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಹೀಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ದೀಪಾ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳೀಯ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದರು. ಆದರೆ 2010ರ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪದಕ ಗೆಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ನಂತರ, 2014ರ ಗ್ಲಾಸ್ಗೋ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಹಾಗೂ 2015ರ ಹಿರೋಷಿಮಾ ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ದೀಪಾ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಗೆದ್ದರು. ಪದಕದೊಂದಿಗೆ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಾಗ ರೋಮಾಂಚನಗೊಂಡಿದ್ದರು.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಕೆ 77 ಪದಕಗಳ ಒಡತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ 67 ಚಿನ್ನದ ಪದಕಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ವಿಶೇಷ. 2016ರ ರಿಯೋ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ತೋರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾದರು. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದು, ಕೇವಲ 0.15 ಅಂಕಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪದಕ ವಂಚಿತರಾದರು. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೋಡಿದವರೆಲ್ಲರೂ ನಿಬ್ಬೆರಗಾದರು. ಈ ಸಾಧನೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಯಿತು.

1993ರ ಆಗಸ್ಟ್ 9ರಂದು ಅಗರ್ತಲಾದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ದೀಪಾ, ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ ಮೊದಲ ಮಹಿಳಾ ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ದೀಪಾ ಅವರಿಗೆ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಹಾಗೂ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಮೇಲಿನ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿ. ಭಾರತದ 5 ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವು ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬಹುದೇ?

ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು, ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಲಿಂಗದವರ ವಿರುದ್ಧ ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ?
- ಈ ರೀತಿಯ ತಾರತಮ್ಯ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತದೆ? ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಆಲೋಚಿಸಿ, ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ:

- ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ನಾನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಹುದು?
- ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಯಾವ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು?
- ಲಿಂಗಭೇದಭಾವದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅದು ಜನರ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು?

ಲಿಂಗ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪರವಾಗಿ ನಾನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಲ್ಲೆ.

6.2 Gender Sensitivity

Have you ever heard someone say 'Don't cry like a girl' or 'Girls can't ride bikes'? Or maybe, 'Boys don't cook'?" These are gender stereotypes - fixed ideas about what boys and girls, should or should not do. But these can be harmful as they make it tough for children to do what they really want to do. Gender equality means treating everyone, girls, boys, transgender and all genders, with fairness and respect, and giving everyone equal opportunities to learn, grow, express themselves and contribute to society.

Perform these role plays: enact what people say to the person:

1. A boy wants to join the dance team, but others laugh and say, "Dance is for girls".
2. A girl wants to become a pilot, but her uncle says, "That's a man's job".
3. A **transgender student** joins your class. One student whispers loudly, "Is that a boy or a girl?" Another moves away and says, "I don't want to sit next to people like that".

Discuss the following questions:

- What happened in the situation?
- Was someone being treated unfairly?
- How could we respond to make it equal or respectful?

Discuss in groups: Where do these ideas come from? TV? Home? School? Do you agree with all of them? How do these ideas affect people?

Group activity: Pick one common stereotype you have heard and write or draw a situation that proves it wrong. For Example, ?A boy comforting a friend and crying with him. A girl fixing a cycle puncture. Hang their posters or papers around the class as a **"Wall of Equality".**

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

I can respect
people of all genders

Think and Do: Watch your words and actions, the jokes you tell. Do they belittle a particular gender?

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

6.2 ಲಿಂಗ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ

ಯಾರಾದರೂ 'ಹುಡುಗಿಯರಂತೆ ಅಳಬೇಡ' ಅಥವಾ 'ಹುಡುಗಿಯರು ಬೈಕ್ ಓಡಿಸಲಾರರು' ಅಥವಾ 'ಹುಡುಗರು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ? ಇವುಗಳನ್ನು ಲಿಂಗ ಏಕತಾನತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಸ್ಥಿರ ಕಲ್ಪನೆಗಳು. ಇವು ಹಾನಿಕಾರಕ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರು ನಿಜವಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೋ ಅದನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ ಎಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರು, ಹುಡುಗಿಯರು, ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗದವರನ್ನು ನ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆಸುವುದು. ಇದರರ್ಥ, ಕಲಿಯಲು, ಬೆಳೆಯಲು, ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ಮೂಲಕ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ.

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು

1. ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ನೃತ್ಯ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಇತರರು ನಗುತ್ತಾ, "ನೃತ್ಯ ಹುಡುಗಿಯರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ," ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.
2. ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ ಪೈಲಟ್ ಆಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, "ಅದು ಪುರುಷರ ಕೆಲಸ," ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.
3. ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಮಂಗಳಮುಖಿ (ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿದ್ದಾನೆ. ಆಗ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಪಹಾಸ್ಯದಿಂದ, "ಅದು ಹುಡುಗನಾ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿಯಾ?" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದೂರ ಸರಿದು, "ನಾನು ಇಂತಹವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ," ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಚರ್ಚೆಗಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

- ಆ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯಿತು?
- ಯಾರಾದರೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರಾ?
- ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರೆ ಅದು ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ?

ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ? ಟಿವಿ, ಮನೆ, ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಿಂದಲೇ?
- ಲಿಂಗ ಏಕತಾನತೆಯ ಕುರಿತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ?
- ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಜನರ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ?

ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆ: ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಿರುವ ಒಂದು ಲಿಂಗ ಏಕತಾನತೆಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ತೋರಿಸುವ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

- ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುತ್ತಾ ಅವನ ಜೊತೆ ಅಳುತ್ತಿರುವುದು.
- ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ ಸೈಕಲ್‌ಗೆ ಪಂಕ್ಚರ್ ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಗದಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ 'ಸಮಾನತೆ ಗೋಡೆ'ಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿ.

ಸೂಚನೆ: ಮಂಗಳಮುಖಿ (ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್) ಎಂದರೆ ಜನನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾದ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಅವರ ಲಿಂಗತ್ವ ಗುರುತಿನ ನಡುವೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ (ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ) ಕಾಯಿದೆ, 2019 ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿದೆಯು ಮಂಗಳಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಶಾಲೆ, ಮನೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವದಿಂದ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿದೆ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಅವರ ಲಿಂಗ ಗುರುತಿನ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಗೌರವದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ವಿರುದ್ಧ ತಾರತಮ್ಯ ಅಥವಾ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಜೈಲು ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗದವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬಲ್ಲೆ

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳು, ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನೀವು ಹೇಳುವ ಹಾಸ್ಯಗಳು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಿಂಗವನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಇವೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

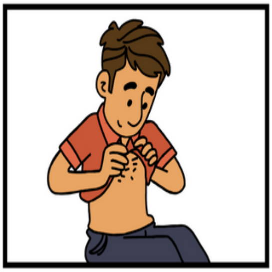
6.3 Gender and Humanity

In our families, classrooms, and communities, we meet and interact with people of many genders of different ages. How do we show up in these interactions? Can we choose empathy, respect, and teamwork instead of putting each other down? Let's reflect on what connects us and how we can live together joyfully.

Activity: Form three groups with classmates of different genders. List the abilities or strengths of each person. Do all of you have the same strength? Discuss the different strengths that each of you have.

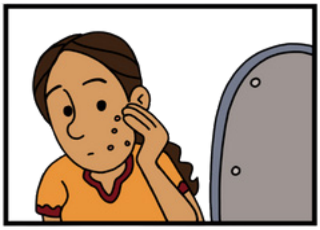
Just like our strengths, skills and interests, our bodies too differ. Nature creates every body differently. One difference we notice is in the body's structure. We can group people as female, male, and people with variations based on their genetic make up, reproductive system and other factors. The 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 but in different amounts leading to the differences.

For example adolescents grow taller and gain weight (more in males). Males develop more muscle mass and females have more fat. The voice deepens, and the shoulders widen more in males. Breast growth and pelvis widening occur more in females. Hair appears in the pubic area, underarms, and on the face and body, more so in males. Pimples may form. Reproductive organs grow and become active.



Brain maturation occurs last and matures by 22 - 24 years. Emotional and psychological changes also occur during this time.

Individual differences are part of human life's natural diversity and help us survive as individuals and as a species. A person's growth occurs under the influence of biological factors like genes and hormones and environmental factors like nutrition. The pace, duration, and scale of growth vary from person to person, making each body unique!

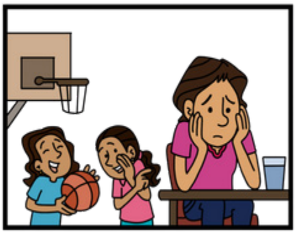


Discuss in groups :

- What are some common emotional changes adolescents feel?
- How can we take care of ourselves emotionally - like doing things that help us feel calm or happy?
- Why do we sometimes say 'yes' to friends even when we don't really want to? What are some kind ways to say 'no' instead of feeling pressured to say 'yes'?

NOT TO BE REPUBLISHED ©KTBS

As we grow, it's important to learn to express our feelings respectfully and find ways to talk rather than shout or fight. Managing emotions like anger, sadness, or attraction helps us manage our feelings well, without hurting ourselves or others. Teasing someone for how they look or speak disrespects nature, because we don't choose our bodies, but we can choose our words and actions.



Sometimes, we face peer pressure to act a certain way to "fit in." For example, P, a 13-year-old from a small village, liked keeping her hair short because it was easier for farm work. Her classmates teased her for "looking like a boy," and she stopped cutting her hair even though she preferred it short. This shows how gender expectations and peer pressure can interfere with what a person really wants to do, how they want to be. Peer pressure is when we do something just because friends expect it, even if we're uncomfortable. True friendship means respecting each other's "no", that's called setting and respecting boundaries. Here is what we can do when there is peer pressure.

Ways to manage peer pressure:

- **Say no:** It's okay to refuse. Be firm, clear and repeat your "no" if needed.
- **Suggest an alternative:** Offer another option, like "Let's do something else instead".
- **Avoid the situation:** If you expect pressure, walk away or stay with friends who respect your choices.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Society also often sets unfair gender expectations, saying boys should be strong and girls should be delicate, or that some work is only for one gender. People like Gubbi Veeranna, a pioneer of Kannada theatre, broke such barriers by training and including women actors in his troupe. It was uncommon to do so in 1930's and 1940's.

I can respect others' feelings and boundaries.

Think and Do: Think about a situation where you gave in to peer pressure and did something you did not really like. Discuss how you handled that situation.

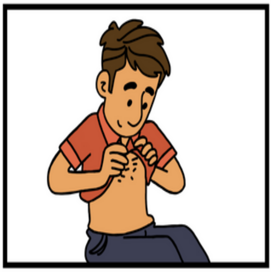
6.3 ಲಿಂಗತ್ವ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆ

ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ, ತರಗತಿಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವು ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಲಿಂಗತ್ವದ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಬೆರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾನವರನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿ, ಅವರ ಲಿಂಗತ್ವ ಮತ್ತು ಅವರು ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಗೌರವಿಸಬಹುದೇ? ನಾವು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವ ಬದಲು ಅನುಭೂತಿ, ಗೌರವ, ಮತ್ತು ಸಹಕಾರದಿಂದ ನೋಡಬಹುದೇ? ಯಾವ ವಿಚಾರಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬದುಕಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸೋಣ

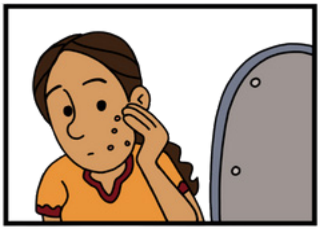
ಚಟುವಟಿಕೆ: ವಿವಿಧ ಲಿಂಗತ್ವಗಳ ಸಹಪಾಠಿಗಳ 3 ಗುಂಪನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆಯೆ? ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಪ್ರಕೃತಿಯು ಪ್ರತಿ ದೇಹವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಗಮನಿಸುವ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ದೇಹದ ರಚನೆ. ಆನುವಂಶಿಕ ರಚನೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಹವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 8 ರಿಂದ 15 ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳ (ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನಾಯು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಪ್ಯೂಬಿಕ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೂದಲ ಹೆಚ್ಚಳ, ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಯು ಗಾಢವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಅಗಲವಾಗುತ್ತವೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಭಾಗ ಅಗಲವಾಗುವುದು, ಮೊಡವೆಗಳು ಮೂಡಬಹುದು. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳು ಬೆಳೆದು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ.



ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಡವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು 22 ರಿಂದ 24 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಮಾನವ ಜೀವನದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಒಂದು ಸಹಜ ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಮಾನವ ಪ್ರಭೇದದ ಉಳಿವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

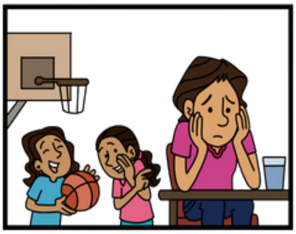


ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಜೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಂತಹ ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಆಧಾರಿತ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅವಧಿ, ವೇಗ, ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ, ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ದೇಹವೂ ಅನನ್ಯ!

ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ

- ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವುವು?
- ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು – ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
- ನಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ 'ಹೌದು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ, ಏಕೆ? ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ 'ಹೌದು' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಬದಲು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುವು?

ನಾವು ಬೆಳೆದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು, ಕೂಗಾಡುವ ಅಥವಾ ಜಗಳವಾಡುವ ಬದಲು ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಆಕರ್ಷಣೆ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ, ನಮಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗಾಗಲಿ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಂವಹನ ಕೌಶಲಗಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರನ್ನು ಅಣಕಿಸುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅಗೌರವ ತೋರುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಆಯ್ಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಾವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಲು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಿಯ 13 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ, ಹೊಲದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ ಕೂದಲನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಇಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಆಕೆಯನ್ನು "ಹುಡುಗನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೀಯಾ" ಎಂದು ಅಣಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಮತ್ತು ಆಕೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೂದಲನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಳು. ಲಿಂಗತ್ವ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಒತ್ತಡವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಜವಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಹೇಗಿರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಒತ್ತಡ ಎಂದರೆ, ನಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾದ ಸ್ನೇಹ ಎಂದರೆ ಪರಸ್ಪರರ ನಿರಾಕರಣೆಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡುವುದು.

ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಂದಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು:

- **ಬೇಡ ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿ** : ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಸರಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ 'ನಿರಾಕರಣೆಯನ್ನು' ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
- **ಪರ್ಯಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ** : ಬದಲಿಗೆ 'ನಾವು ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡೋಣ' ಎಂಬ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿ.
- **ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ** : ನೀವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ದೂರ ನಡೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಇರಿ.

ಸಮಾಜವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಲಿಂಗತ್ವ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೇರುತ್ತದೆ? ಹುಡುಗರು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಹುಡುಗಿಯರು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರಬೇಕು, ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡ ರಂಗಭೂಮಿಯ ಪಿತಾಮಹರೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಗುಬ್ಬಿ ವೀರಣ್ಣನವರಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ತಮ್ಮ ನಾಟಕ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಕಲಾವಿದೆಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಇಂತಹ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಮುರಿದರು. 1930 ಮತ್ತು 1940 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಮವು ಅಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿತ್ತು.

ನಾನು ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬಹುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ.
ನೀವು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಣಿದು, ನಿಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿದಿರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

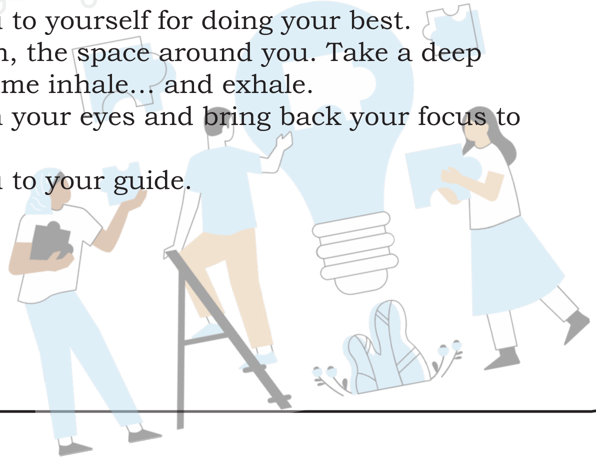
NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

7.1 Looking At Challenges Differently

Before we start thinking on solving, we need to unlock our creative thinking. One way to do this is by using our imagination to picture a better future.

Guided Visualization: A Calm Exam Morning
(Can be led by the teacher or done by students on their own)

Teacher says aloud:
Sit comfortably, hands on your lap or table, feet flat on the floor.
Close your eyes. Take a deep breath in through your nose… and exhale slowly through your mouth.
Do this two more times, then breathe naturally.
Feel the air on your face… hear the quiet sounds around you.
Sunlight gently fills your room. You get up and go to school.
Someone smiles at you and says, "Welcome."
They walk with you to your school.
Look around what has changed? (Pause 10 seconds)
Are the students acting differently? Does the school feel more joyful?
What do you hear?
Now imagine it is the morning of your examination. You take a deep breath and feel calm inside. You eat a healthy breakfast and walk to school with a light heart.
As you enter the classroom, your friends smile and greet you. The teacher looks at you and says, 'You have prepared well, you can do this.'
You sit at your desk, open your paper, and the questions look clear. You take one deep breath and start writing.
You are focused, confident, and calm.
Take a moment to say thank you to yourself for doing your best.
Sense your body and your breath, the space around you. Take a deep breath in… and out. One more time inhale… and exhale.
When you are ready, slowly open your eyes and bring back your focus to this room. (Pause 10 seconds)
Take a moment to say thank you to your guide.



@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Think and discuss:

Students of a particular school are facing certain challenges during examinations.
Can you come up with new and creative ideas to solve them make school life better?

Examination stress:

- A week before the exam, students stay up late memorizing answers and come to school looking tired.
- In the classroom before the test, some students are so nervous that they keep revising while others avoid talking about the exam completely.
- A few students feel sick or anxious on the day of the exam and are not able to focus even if they have studied well.

Find creative solutions in groups of 5

- **Recall** the challenge. Think about how students feel before and during exams.
- As a group, agree on what the main problem is.
- Think of three creative solutions.
- Choose the best one
- **Sketch, role-play, or describe how it would work**

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

I can think of solutions creatively.

7.1 ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡುವುದು

ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು, ನಮ್ಮ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ನಾವು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಒಂದು ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ದೃಶ್ಯ: ಪರೀಕ್ಷಾ ದಿನದ ಶಾಂತಿಯುತ ಮುಂಜಾನೆ
(ಶಿಕ್ಷಕರು ನೇತೃತ್ವವಹಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ವತಃ ಮಾಡಬಹುದು)

ಶಿಕ್ಷಕರು ಜೋರಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸುಳಿಯುತ್ತಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಶಾಂತ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಆಲಿಸಿ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎದ್ದು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಯಾರೋ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾ, "ಸ್ವಾಗತ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸುತ್ತಲೂ ಏನು ಬದಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೋಡಿ? (10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಗಮನಿಸಿ)

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಶಾಲೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದೆಯೇ? ನೀವು ಏನನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?

ಈಗ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಹಗುರವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ತರಗತಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಗುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ, "ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು," ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಜಿನ ಬಳಿ ಕುಳಿತು, ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ನೀವು ಒಂದು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ:

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಕೆಲವು ಹೊಸ ಹಾಗೂ ಸೃಜನಶೀಲ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದೇ?

ಪರೀಕ್ಷಾ ಒತ್ತಡ:

- ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಂದು ವಾರ ಮೊದಲು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಡರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ದಣಿದ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.
- ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೊದಲು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತೀವ್ರ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.
- ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನದಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಆತಂಕದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ, ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಐದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಮೊದಲಿಗೆ, ಸವಾಲನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ, ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಂತರ, ಮೂರು ಸೃಜನಶೀಲ ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
- ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿ.
- ಆ ಪರಿಹಾರವು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ, ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವಿವರಿಸಿ.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ನಾನು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲೆ.

7.2 ಸುದಿಪ್ತಾ ಸೇನ್ ಗುಪ್ತಾ – ಕರೆಯುತ್ತಿದೆ ಕಲ್ಲು

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಕೆಳಗಿನ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಲ, ಗದ್ದೆ, ಅಥವಾ ಆಟದ ಮೈದಾನದಿಂದ 5 ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಆ ಕಲ್ಲುಗಳ ಭೌಗೋಳಿಕ ಮೂಲವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಸುದಿಪ್ತಾ ಅಪ್ಪನ ಜೊತೆ ಗಣಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ತಾನು ಒಬ್ಬ ಪರ್ವತಾರೋಹಿಯಂತೆ ಸುತ್ತಾಡಬೇಕೆಂದು ಅವಳು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಳು. ಶಾಲಾ ದಿನಗಳು ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅವಳು ಸೇರಿದ ಕಾಲೇಜಿನ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಭೂ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದಳು.

ಒಬ್ಬ ಭೂವಿಜ್ಞಾನಿಯಂತೆ ಕಲ್ಲಿನ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ, ಪ್ರಪಂಚದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳ ಕಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಳು. ಕಲ್ಲುಗಳು ಭೂಕಂಪದಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿವೆಯೇ ಅಥವಾ ಬೆಟ್ಟಗಳ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ, ಭೂಮಿಯ ಆಳದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಘನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಳು ನೀರು ಕುಡಿದಷ್ಟೇ ಸಲೀಸಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲವಳಾಗಿದ್ದಳು.

ಒಮ್ಮೆ ಸ್ಕ್ಯಾಂಡಿನೇವಿಯನ್ ಕ್ಯಾಲೊಡೊನೈಟ್ಸ್ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಒಂದೇ ಒಂದು ಇಂಚು ಆಚೆ–ಈಚೆ ಅಲುಗಾಡಿದ್ದರೆ ಪ್ರಪಾತಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕೆಸರಾಗಿದ್ದ ತಾಣದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಕ್ಯಾಂಪಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದರೂ, ತನ್ನ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು.

ಪ್ರಪಂಚದ ಅತಿ ಶೀತಲ ಪ್ರದೇಶವಾದ ಅಂಟಾರ್ಟಿಕಾ ಖಂಡವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಮಹಿಳಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ, ಅವಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಚ್ಚರಿ ಕಾದಿತ್ತು. ಅಂಟಾರ್ಟಿಕಾದ 'ಪ್ರಿನ್ಸ್ ಪೊಲಾರಿಸ್' ಬಂದರಿನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಪ್ರಥಮ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ 'ದಕ್ಷಿಣ ಗಂಗೋತ್ರಿ'ಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂದು, 1983ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 27ರಂದು, ಸುದಿಪ್ತಾ ಮತ್ತು ಅದಿತಿ ಹಿಮಾವೃತ ಖಂಡಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಮೊದಲ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಾದರು.

ಸುದಿಪ್ತಾಳ ಬಳಿ ಇದ್ದ ವಿಶೇಷ ದಿಕ್ಸೂಚಿ, 'ಪ್ರವಣತಾ ಮಾಪಕ', ಬಂಡೆಗಲ್ಲುಗಳ ರೂಪುರೇಷೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ನಾಲ್ಕು ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಶೀತಲ ಮತ್ತು ಒಣಗಾಳಿ ಅವಳ ಮುಖಕ್ಕೆ ರಭಸವಾಗಿ ಅಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಅಂಟಾರ್ಟಿಕಾದ ಬೆಟ್ಟಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಮದ ಸುಳಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಬೇಕೆಂದರೂ ಸಹ ಪೆನ್ನಿನ ಕ್ಯಾಪ್ ತೆಗೆಯಲಾಗದಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಚಳಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಟಾರ್ಟಿಕಾದಲ್ಲಿ ಸುದಿಪ್ತಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲ್ಲಿನ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಆ ಕಲ್ಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಿಲಿಯಾಂತರ ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹುಡುಕಿದಳು.

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸುದಿಪ್ತಾ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅಂಟಾರ್ಟಿಕಾಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಳು. ಅಲ್ಲಿನ ಮಂಜಿನ ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಪಂಚ ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೊಸ ಕಥೆಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದಳು.

ಸುದಿಪ್ತಾ ಅವರಿಗೆ ದೊರೆತ ಕೆಲವು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು: ಭಟ್ನಾಗರ್ ಅವಾರ್ಡ್ (1991), ಅಂಟಾರ್ಟಿಕಾ ಅವಾರ್ಡ್ (2000), ಮತ್ತು ಡಿ.ಎನ್. ವಾಡಿಯಾ ಪದಕ. ಪ್ರಸ್ತುತ, ಸುದಿಪ್ತಾ ಅವರು ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದ ಜಾದವ್‌ಪುರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಭೂವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

8.1 Local Treasure Hunt

Environmental sustainability means using natural resources in a way that meets our needs today without harming the planet's ability to meet the needs of future generations.

Why Environmental Sustainability Matters

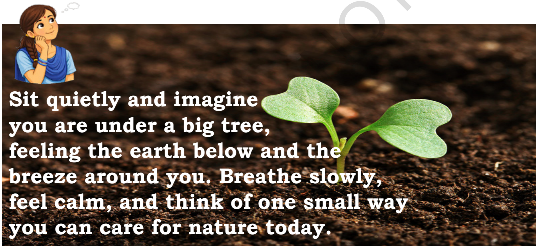
- **Protecting Water Bodies:** Lakes like Bellandru and Varthur in Bengaluru suffer from pollution. Sustainable waste disposal keeps our lakes clean and usable.
- **Supporting Climate-Friendly Farming:** Regions like Mandya and Raichur rely on agriculture. Natural farming practices improve soil health and crop yield.
- **Using Renewable Energy** Karnataka is a leader in solar and wind power. Supporting clean energy and reduces emissions.

Water Conservation:
Katta system (Coastal Karnataka)
Temporary mud dams built each year to store rainwater for agriculture. These kattas slow down flowing rainwater and help it seep into the ground.

They are rebuilt each year using local soil, showing how people work with nature to save water.

Activity
Take 10 minutes to look around your school or home. Find materials that are locally made, reusable, or environmentally friendly. Make one useful object for the classroom with the materials.

Show & Share
- Tell us how this classroom tool helps the Earth.
- Show your eco-friendly treasure and share its use.



Living sustainably means making daily choices that protect the planet

In India, we generate over 3.4 million tonnes of plastic waste every year, much of it from single-use items. Choosing reusable, traditional, locally made products helps reduce this waste, saves energy, and protects our natural resources like water, soil, and forests.

When you notice things like a steel lunchbox (which lasts over 10 years), a clay water pot (which keeps water cool without electricity), or a cotton bag (which replaces hundreds of plastic bags), you are seeing sustainability in action. They are smart, eco-friendly solutions rooted in local traditions.

My small, mindful steps can create a big impact

This is what environmental sustainability looks like in everyday life - small, mindful actions that create a big impact over time.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

8.1 ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪತ್ತಿನ ಹುಡುಕಾಟ

ಪರಿಸರ ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಎಂದರೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಪೀಳಿಗೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ.

ಪರಿಸರದ ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ? ಜಲಮೂಲಗಳ ರಕ್ಷಣೆ

- ಜಲಮೂಲಗಳ ರಕ್ಷಣೆ: ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬೆಳ್ಳಂದೂರು ಮತ್ತು ವರ್ತೂರಿನಂತಹ ಕೆರೆಗಳು ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ, ಸುಸ್ಥಿರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಕೆರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

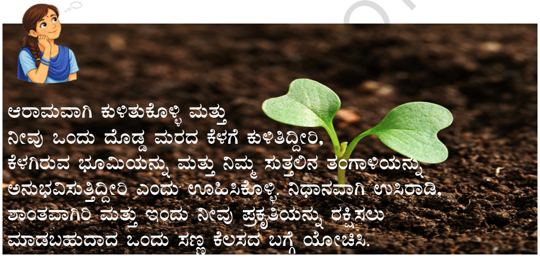
ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಕೃಷಿ:
ಮಂಡ್ಯ, ರಾಯಚೂರು ಮುಂತಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಕೃಷಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಸಾವಯವ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

ನವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಇಂಧನ ಬಳಕೆ: ಕರ್ನಾಟಕವು ಸೌರ ಮತ್ತು ಪವನ ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಶುದ್ಧ ಇಂಧನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಜಲ ಸಂರಕ್ಷಣೆ
ಕಟ್ಟೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ಕರಾವಳಿ ಕರ್ನಾಟಕ): ಇದು ಕೃಷಿಗಾಗಿ ಮಳೆ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಣ್ಣಿನ ಅಣೆಕಟ್ಟು. ಈ ಕಟ್ಟೆಗಳು ಹರಿಯುವ ಮಳೆ ನೀರನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿ, ಅದು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
ಜನರು ನೀರನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಸ್ಥಳೀಯ ಮಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ:
ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಸುತ್ತ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಗಮನಿಸಿ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ, ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ. ಆ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತರಗತಿಗೆ ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.

ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ:
- ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ತಯಾರಿಸಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- ನೀವು ತಯಾರಿಸಿದ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಎಂದರೆ ಭೂಮಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 3.4 ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಏಕ-ಬಳಕೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳದ್ದೇ ಆಗಿದೆ. ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು, ಹಾಗೂ ನೀರು, ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಾಡುಗಳಂತಹ ನಮ್ಮ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಟೀಲ್‌ನ ಊಟದ ಡಬ್ಬಿ (ಇದು 10 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ), ಮಣ್ಣಿನ ನೀರಿನ ಮಡಕೆ (ವಿದ್ಯುತ್ ಇಲ್ಲದೆ ನೀರನ್ನು ತಂಪಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ), ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯ ಚೀಲ (ನೂರಾರು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ) ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಸುಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇವು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಪರಿಹಾರಗಳಾಗಿವೆ.

ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನಾಪೂರ್ವಕ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಸಹ ದೊಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಸುಸ್ಥಿರತೆಯು ಇದೇ ರೀತಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ? ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನಾಪೂರ್ವಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

9.1 What If ...?

Respect means taking care of things that are important to you and looking after people, places, and things so they last a long time. We use water, paper, electricity, and many other things every day but do we always think about where they come from and how to make them last?

Match the following:

Everyday things we use	**Where it comes from**
1. Water	1. Trees (wood pulp),
2. Electricity	2. Rivers, lakes, rain, underground wells
3. Paper	3. Oil from under the earth, made in factories
4. Food (fruits, vegetables)	4. Dams (water), coal, wind, sun (solar energy)
5. Plastic bottles	5. Oil from plants (like coconut), mixed with chemicals in factories
6. Soap	6. Trees (wood), made in carpentry shops or factories
7. Furniture (wooden desk)	7. Metals like iron and aluminum (dug from deep in the earth)
8. Metal objects (scissors)	8. Farms, soil, water, sunlight

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Did you know?

1. Trees (wood pulp) – 10 to 30 years for trees to grow big enough to cut.
2. Rivers, lakes, rain, underground wells – Rain pours down for days or weeks, but it takes thousands of years for underground water to collect.
3. Oil from under the earth (made into plastic) – Millions of years to form underground.
4. Dams (water) – Water cycles of weeks/months, but building a dam takes years.
5. Coal – Millions of years to form; Wind & Sun – always there!
6. Oil from plants (like coconut) – Months to years for these plants to grow.
7. Wooden furniture (trees) – 10 to 30 years for trees growth, then a few weeks/months to make.
8. Farms, soil, water, sunlight (food) – Weeks to months for crops to grow.
9. Metals like iron and aluminum – Millions of years to form in the earth, but days to months to mine and shape.

Activity : In groups of 4 discuss

Imagine a world where these resources are gone

- **Scenario 1 :** Ways in which we are wasting / polluting the water. What will happen if all the water in the world is over.
- **Scenario 2 :** We are wasting and tearing away paper and slowly all the tress also have been cut down. What will happen if all the tress have been cut ?
- **Scenario 3 :** What if we throw trash and pollute the soil ? What will happen if we do not have rich soil to farm ?

Discuss with teacher :

How did you feel about the problem ?

What small things can you do every day to take care of resources?

Do you think respecting resources is a way of showing kindness to nature?

If yes, why?

What can we do to protect the resources around us ?

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Think and Do: To take care of our planet and protect it, there are things we can do to ensure there is enough for everyone. Discuss with your family

The choices I make today can shape how the earth will be tomorrow.

9.1 ಹಾಗಾದರೆ ಏನು?

ಗೌರವಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಸಜೀವ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ನೀರು, ಕಾಗದ, ವಿದ್ಯುತ್ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ?

ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿರಿ

ನಾವು ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳು	**ಅದು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ**
1. ನೀರು	1. ಮರಗಳು (ಮರದ ತಿರುಳು).
2. ವಿದ್ಯುತ್	2. ನದಿಗಳು, ಸರೋವರಗಳು, ಮಳೆ, ಬಾವಿಗಳು.
3. ಕಾಗದ	3. ಭೂಮಿಯ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ತೈಲ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಆಹಾರ (ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು)	4. ಅಣೆಕಟ್ಟುಗಳು (ನೀರು), ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು, ಗಾಳಿ, ಸೂರ್ಯ. (ಸೌರಶಕ್ತಿ)
5. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳು	5. ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ತೈಲ (ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಂತೆ) ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಸೋಪ್	6. ಮರಗಳು (ಮರ), ಬಡಗಿ ಅಂಗಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು (ಮರದ ಮೇಜು)	7. ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂನಂತಹ ಲೋಹಗಳು. (ಭೂಮಿಯ ಒಳಗಿನಿಂದ ಅಗೆದು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ)
8. ಲೋಹದ ವಸ್ತುಗಳು (ಕತ್ತರಿಗಳು)	8. ಕೃಷಿ, ಮಣ್ಣು, ನೀರು, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ ?

1. ಮರಗಳು (ಮರದ ತಿರುಳು) – ಮರಗಳು ಕತ್ತರಿಸುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು 10 – 30 ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ
2. ನದಿಗಳು, ಸರೋವರಗಳು, ಮಳೆ, ಬಾವಿಗಳು – ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭೂಗತ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಭೂಮಿಯ ಒಳಗಿನ ತೈಲ – (ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಆಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ) ಭೂಮಿಯೊಳಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.
4. ಅಣೆಕಟ್ಟುಗಳು (ನೀರು) – ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ / ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಿಗಬಹುದು ಆದರೆ ಅಣೆಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು – ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಶಾಶ್ವತವಾದವುಗಳಾಗಿದೆ.
6. ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಎಣ್ಣೆ (ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಂತೆ) – ಸಸ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕು.
7. ಮರದ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು – ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು 10 ರಿಂದ 30 ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.
8. ಹೊಲಗಳು, ಮಣ್ಣು, ನೀರು, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು – ಇವುಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ವಾರಗಳಿಂದ ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.
9. ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂನಂತಹ ಲೋಹಗಳು – ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕು. ಗಣಿಗಾರಿಕೆ ಮಾಡಿ ಆಕಾರ ನೀಡಲು ದಿನಗಳಿಂದ ತಿಂಗಳುಗಳು ಸಾಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.
ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಲ್ಲದ ಜಗತ್ತನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

- **ಸನ್ನಿವೇಶ 1 :** ನೀರನ್ನು ನಾವು ಮಲಿನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಪೋಲು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಬಗೆಗಳು. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ನೀರು ಖಾಲಿಯಾದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?
- **ಸನ್ನಿವೇಶ 2 :** ನಾವು ಪೇಪರ್ ಅನ್ನು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ? ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮರಗಳನ್ನು ಕಡಿದು ಹಾಕಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?
- **ಸನ್ನಿವೇಶ 3 :** ಮಣ್ಣನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಕೃಷಿ ಮಾಡಲು ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ:

- ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಯಾವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು
- ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ದಯೆ ತೋರುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವಿರಾ? ಏಕೆ?
- ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

©KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿರಿ:
ನಾನು ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ?
ಈ ಭೂಮಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನಾನು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?
ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಸಿಗುವಂತೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು? ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಇಂದು ನಾನು ಮಾಡುವ ಆಯ್ಕೆಗಳು
ನಾಳೆ ಭೂಮಿಯು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ
ಎಂಬುದನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು.

9.2 Money, Saving and Security

We live in a society where every individual has certain duties, responsibilities, and rights. As citizens, we also have a responsibility to contribute to the safety and well-being of our society and economy. Money plays an important role in our lives. It influences how we live, work, and plan for the future.

Money by itself is neither good nor bad. How money is earned and how it is used determines whether it is helpful or harmful to individuals and society. Honesty in earning money and responsibility in spending it are important civic values. Let us understand the role of money in our lives.

Why Do We Need Money? Discuss in groups and make a note in your points.

Story: Meena's Savings Decision

Meena: Amma! Appa! I won ₹5,000 in the school competition! I want to buy a new cricket bat, speakers, and earphones!

Father: That's wonderful, Meena. But before spending all the money, let's visit a bank and think about how to use it wisely.

(At the bank)

Bank Manager: Hello, Meena. Do you know that you can open a minor savings account? Keeping money in a bank is safe and useful for the future.

Meena: How will it help me, Madam?

Bank Manager: Money kept in a savings account earns interest every year. This means your money will slowly grow. In the future, if you receive any scholarship, sponsorship, or government award, the money can be credited directly to your bank account.

People can also take loans from banks and repay the amount and the interest in small instalments. This helps families manage major expenses, such as medical bills or education costs.

Meena: Okay! I will open a savings account. I will deposit part of my prize money and use the rest carefully!

(Next day at school)

Meena: Friends, I opened a minor's bank account! It helps us save money and plan for the future.

Classmate: How will it help us as students?

Meena: If we apply for an education loan later, banks do not charge interest during our study period. We get 6-12 months grace period after which we have to start repaying the loan.

Teacher: That is correct, Meena. Saving money and using banks wisely gives us financial security.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Teacher: There are different types of banks, like Public Sector / Government Banks, such as State Bank of India, Canara Bank, Union Bank, Karnataka Gramina Bank and Private Banks, such as ICICI Bank, HDFC Bank, etc.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Borrowing Money as a Loan

Sometimes people need money to start a business, buy a house, purchase vehicles, or meet agricultural needs. In such cases, they may borrow money from a bank. This is called a loan.

The borrower must repay the loan along with interest. The interest charged on loans is usually higher than the interest earned on savings.

Discuss in Groups

- Why do we need money?
- How do people earn money?
- How do people save money?
- How do banks help people?
- How are banks different from self-help groups or societies?
- What happens if a person borrows money and does not repay it?
- What support is available to help people repay their loans?

I can learn how to keep my money safe, and grow it for future use.

Think and Do:

- If you received Rs 7,000 award from a sports or academic competition, how would you choose to use the money?
- Discuss with your family members how they manage their money and meet their expenses.

9.2 ಹಣ ಉಳಿತಾಯ ಮತ್ತು ಭದ್ರತೆ
(ಹಣದ ಒಳಹರಿವು ಮತ್ತು ಹೊರಹರಿವು ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಖಾತೆ ತೆರೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ)

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರದೇ ಆದ ಕೆಲವೊಂದು ಕರ್ತವ್ಯಗಳು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳಿವೆ. ನಾಗರೀಕರಾಗಿರುವ ನಮಗೆ ಒಂದು ಸುಭದ್ರ, ಸುಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವುದು ಸಹ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಣವು ಮಹತ್ವ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನ, ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಹಣವು ಸ್ವತಃ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಅಲ್ಲ. ಹಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆಯೇ? ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆಯೇ? ಎಂಬುದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಕೂಡ ಪ್ರಮುಖವಾದ ನಾಗರೀಕ ಮೌಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಣದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನಮಗೆ ಹಣ ಏಕೆ ಬೇಕು? ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಮೀನಾ: ಅಪ್ಪ! ಅಮ್ಮ! ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು 5,000 ರೂ.ಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದಿದ್ದೇನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾನು ಒಂದು ಹೊಸ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬ್ಯಾಟ್, ಸ್ಪೀಕರ್ ಮತ್ತು ಇಯರ್ ಫೋನನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಅಪ್ಪ: ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ ಮೀನಾ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಣವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅದನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ (ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ)

(ಬ್ಯಾಂಕ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು): ನಮಸ್ಕಾರ ಮೀನಾ. ನಿನಗೆ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಉಳಿತಾಯ ಖಾತೆ ತೆರೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಹಣ ಇಡುವುದು ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮೀನಾ: ಮೇಡಂ, ಇದು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ?

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್: ಉಳಿತಾಯ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ ಇಡುವುದರಿಂದ ಆ ಹಣ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಬಡ್ಡಿ ಗಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ನಿಮ್ಮ ಹಣ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನೀನು ಯಾವುದಾದರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿವೇತನ, ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವ ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರದ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಹಣವು ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಖಾತೆಗೆ ಜಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನರು ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳಿಂದ ಸಾಲವನ್ನು ಪಡೆದು ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಬಡ್ಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಮರುಪಾವತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಮುಖ ಖರ್ಚುಗಳಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು ಭರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮೀನಾ: ಸರಿ ನಾನು ಉಳಿತಾಯ ಖಾತೆಯನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಹುಮಾನದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವನ್ನು ಠೇವಣಿ ಇಡುತ್ತೇನೆ. ಉಳಿದ ಹಣವನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಬಳಸುತ್ತೇನೆ.

(ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ)

ಮೀನಾ: ಸ್ನೇಹಿತರೆ, ನಾನು ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಖಾತೆಯನ್ನು ತೆರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ನನಗೆ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

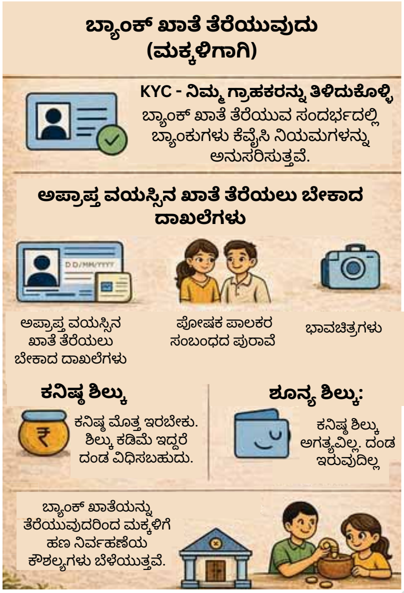
ಸಹಪಾಠಿಗಳು: ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ?

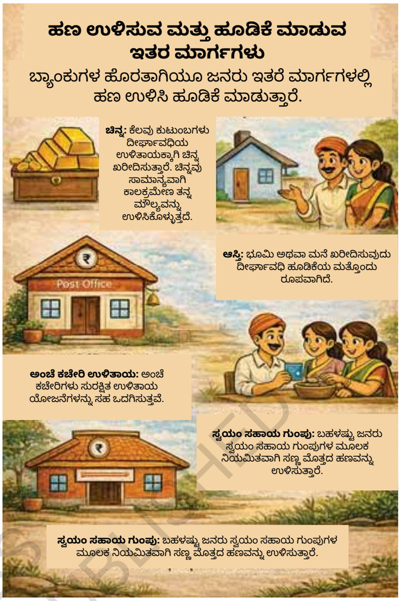
ಮೀನಾ: ನಾವು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ಯಾಂಕಿನಿಂದ ಸಾಲ ಪಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅಧ್ಯಯನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಯಾವುದೇ ಬಡ್ಡಿ ವಿಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಲ ಮರುಪಾವತಿಗಾಗಿ ನಾವು 6 ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ ಪಡೆಯಬಹುದು .

ಶಿಕ್ಷಕರು: ಅದು ಸರಿ ಮೀನಾ, ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು ಹಣ ಉಳಿತಾಯದ ಜೊತೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ಶಿಕ್ಷಕರು: ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಲಯ/ಸರ್ಕಾರಿ ಸ್ವಾಮ್ಯದ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸ್ಟೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ಕೆನರಾ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಯೂನಿಯನ್ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಕರ್ನಾಟಕ ಗ್ರಾಮೀಣ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳೆಂದರೆ ಐಸಿಐಸಿಐ, ಎಚ್ ಡಿ ಎಫ್ ಸಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ.





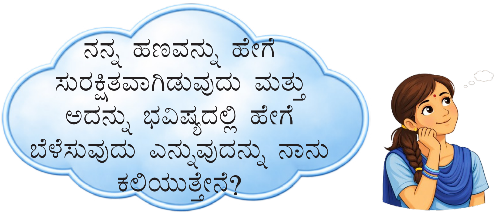
@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಸಾಲವಾಗಿ ಹಣ ಪಡೆಯುವುದು

ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ವ್ಯವಹಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು, ಮನೆ ಖರೀದಿಗೆ, ವಾಹನ ಖರೀದಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹಣದ ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಿಂದ ಹಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಇದನ್ನು ಸಾಲ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸಾಲ ಪಡೆದವರು ಸಾಲದ ಹಣದೊಂದಿಗೆ ಬಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮರುಪಾವತಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಲದ ಮೇಲಿನ ಬಡ್ಡಿಯ ದರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿತಾಯ ಹಣದ ಮೇಲಿನ ಬಡ್ಡಿಯ ದರಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ನಮಗೆ ಹಣ ಏಕೆ ಬೇಕು?
- ಜನರು ಹಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ?
- ಜನರು ಹಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?
- ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು ಜನರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ?
- ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಘಗಳು ಅಥವಾ ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳಿಗಿಂತ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ?
- ಸಾಲವನ್ನು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಲವನ್ನು ಮರುಪಾವತಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?
- ಸಾಲವನ್ನು ಮರುಪಾವತಿಸಲು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಇತರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?



ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ :

- ನಿಮಗೆ ಕ್ರೀಡೆ ಅಥವಾ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ರೂ.7000 ನಗದು ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಆ ಹಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವಿರಿ?
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಅವರ ಖರ್ಚುವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವರು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

10.1 Safety On The Net

When we first started to walk and go out with our family members, we were taught road safety rules about traffic lights, where to walk, what to watch out for etc. Now there is another highway that we regularly use! The Digital Highway!

Time with Teacher: List the various types of online scams and abuse that you have heard of on the board.

Discuss in groups of 4: Has anyone in your family suffered because of online abuse or threats or blackmail? What did they do? Whom did they reach out to?

People who plan to harm us usually plan it. They first make friends with us and gain our trust. Then they begin to break some minor . After sometime they try to break bigger ! Paying attention to our feelings of discomfort can help us move away from them and be safe.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

Here's a scenario:
Vijay was surfing the net.

He found that someone had left a cute message for him on his account. He responded. Soon they were friends and exchanging personal messages and even pictures.

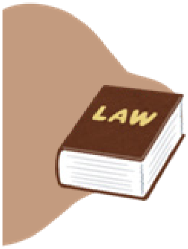
One day the person requested a video call. They showed Vijay some disturbing pictures. Vijay felt curious, excited and nervous at the same time! But he kept seeing the pictures.

Next day he got a blackmail message from this person saying they have recorded the entire session and unless he gives the money, this video will be sent to his family members.

Discuss with Teacher:
Should he keep quiet and send the money because he too was involved in watching those pictures? Why not? Whom can he tell? What are Vijay's rights?

Saying "No" to the person, going away (going offline) and telling safe adults is a personal safety guide that can help us get support when someone troubles us. Safe adults follow the clothing, touching and talking personal safety rules with us.

Laws that protect children:



IT Act	POCSO Act
The Information Technology Act: It helps stop online crimes like hacking, fake messages, and cyberbullying.	The Prevention of Children from Sexual Offenses Act protects children from sexual abuse, even if the unsafe behaviour involved using chats, videos, or social media and there was no physical contact.

@KTBS
NOT TO BE REPUBLISHED

Complaints can be made 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.

Think and Do: Think of your safe people. Whom can you reach out to if you are caught in a confusing, unsafe situation that makes you feel guilty or ashamed? Make a card for this person titled My Safe Adult and give it to them.

I have a right to safety.
No one should exploit
my curiosity!

10.1 ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು

ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಲಿತೆವು. ಸಂಚಾರಿ ಸಿಗ್ನಲ್‌ಗಳು, ಎಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು, ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಈಗ ನಮಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆದ್ದಾರಿ ಇದೆ, ಅದುವೇ ಡಿಜಿಟಲ್ ಹೆದ್ದಾರಿ!

ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ, ನೀವು ಕೇಳಿರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆನ್‌ಲೈನ್ ವಂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಕುಳಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಆನ್‌ಲೈನ್ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಬೆದರಿಕೆ ಅಥವಾ ಬ್ಲಾಕ್‌ಮೇಲ್‌ನಿಂದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನು ಮಾಡಿದರು?
- ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರು?

ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಮೊದಲು ಯೋಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಿ, ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ, ಅವರು ನಮಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಈಗ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:

ವಿಜಯ್ ಎಂಬ ಬಾಲಕ ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

ಅವನಿಗೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಒಂದು ಸುಂದರ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಅವನು ಆ ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿದ. ನಂತರ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಒಂದು ದಿನ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಡಿಯೋ ಕಾಲ್ ಮಾಡಲು ಕೇಳಿದರು.

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಜಯ್‌ಗೆ ಕೆಲವು ಆತಂಕಕಾರಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಆಗ ವಿಜಯ್‌ಗೆ ಕುತೂಹಲ, ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಭಯ ಮಿಶ್ರಿತ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಯಿತು, ಆದರೂ ಅವನು ಆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದನು. ಮರುದಿನ ಅವನಿಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಬ್ಲಾಕ್‌ಮೇಲ್ ಸಂದೇಶವೊಂದು ಬಂದಿತು ? "ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ವೀಡಿಯೊವನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ, ನಮಗೆ ಹಣ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಈ ವೀಡಿಯೊವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇವೆ" ಎಂದು!

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಅವನು ಆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದರಿಂದ ಹಣ ಕಳುಹಿಸಬೇಕೇ?
- ಯಾಕೆ ಕಳುಹಿಸಬಾರದು?
- ಅವನು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಬಹುದೇ?
- ವಿಜಯ್‌ನ ಹಕ್ಕುಗಳೇನು?

ಯಾರಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಅವರಿಗೆ 'ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು, ಆ ಸ್ಥಳದಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುವುದು (ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಆಗುವುದು), ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು – ಇವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ನಂಬಬಹುದಾದ ಹಿರಿಯರು, ಸೂಕ್ತವಾದ ಉಡುಪು, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಮಾತುಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾಯಿದೆಗಳು:

IT Act	POCSO Act
ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕಾಯಿದೆ (Information Technology Act): ಇದು ಹ್ಯಾಕಿಂಗ್, ನಕಲಿ ಸಂದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಸೈಬರ್‌ಬುಲ್ಲಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.	ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಕಾಯಿದೆ (ಪೋಕ್ಸೊ–POCSO), ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ನಡವಳಿಕೆಯು ಚಾಟ್‌ಗಳು, ವೀಡಿಯೊಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಈ ಕಾಯಿದೆಯು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ದೂರುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆ ಅಥವಾ ಸೈಬರ್ ಕ್ರೈಂ ಸೆಲ್‌ಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ಆಯೋಗದ (NCPCR) ಆನ್‌ಲೈನ್ ವೇದಿಕೆಯಾದ ಪೋಕ್ಸೊ ಶೀ–ಬಾಕ್ಸ್ (POCSO SHe-Box) ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಅವರ ಪೋಷಕರು ಇಂತಹ ಅಪರಾಧಗಳ ಕುರಿತು ನೇರವಾಗಿ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ದೂರು ನೀಡಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ **1098 ಮತ್ತು 112** ಪೊಲೀಸ್ ತುರ್ತು ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಚಿಂತನಾ ಚಟುವಟಿಕೆ:

ನಿಮಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಅನಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾರೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ತಪ್ಪು, ನಾಚಿಕೆ, ಅಥವಾ ಅವಮಾನದ ಭಾವನೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಗೊಂದಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು?

"ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಿರಿಯರು" ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೊಡಿ.

ನನಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ನನ್ನ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಯಾರೂ ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

10.2 Being A Safe Person

We live, work and learn in groups. We depend on each other for support when we are in need. We support others when they are in need. This way, everyone can feel that they matter to the group, that they belong.

Discuss in groups of 4:
The behaviour and qualities of people you reach out to for help. What about them makes you feel safe with them?

People who respect our privacy, keep our sharing confidential, accept and encourage us and offer their support willingly and without conditions are the kind of people we are likely to reach out for support.

Sometimes we may breach a boundary of another person - deliberately or accidentally.

If it is accidental we can **apologize** immediately. If it was deliberate we need to reflect on our attitude towards the person we harmed. Why are we doing this? What kind of a person am I becoming by harming another person? By breaking laws, by breaking values?

Discuss in groups:
The statement "My words and actions describe me, say more about me than the person I am describing!"

Calling someone a donkey doesn't make them one- it only shows our ignorance about animals and our inability to express anger constructively in a way that helps to solve the underlying problem!

My words and actions can make me a safe person.

Think and Write: Do people reach out to me for support? How do I behave when someone asks for help? Do I respect people? Do I bully them? Do I break the promises I make to them? Am I open and honest with them?

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

10.2 ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದು

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತೇವೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಇತರರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಾನು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಾನವಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ – ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವವರ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳು ಯಾವುವು? ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ನಿಮಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ?

ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ, ನಾವು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ ಇಡುವ, ನಮ್ಮನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಷರತ್ತುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಜನರನ್ನು ನಾವು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ಚರ್ಚಿಸಿ: ನನ್ನ ಬಳಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಬರುತ್ತಾರೆಯೇ? ಯಾರಾದರೂ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದಾಗ ನಾನು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ? ನಾನು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆಯೇ? ನಾನು ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆಯೇ? ನಾನು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತೇನೆಯೇ? ನಾನು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆಯೇ?

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಇತರರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು – ಅದು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಯಾರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಾನು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾನು ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ:
"ನನ್ನ ಮಾತು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು ನನ್ನನ್ನೇ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ; ನಾನು ಯಾರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೋ ಅವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅವು ಹೇಳುತ್ತವೆ!"ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಯಾರನ್ನಾದರೂ 'ಕತ್ತೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದರಿಂದ ಅವರು ಕತ್ತೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಇದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಅಂದರೆ ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ನಮಗಿರುವ ಅಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಬಹುದು.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಬರೆಯಿರಿ: "ಜನರು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ? ಯಾರಾದರೂ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದಾಗ ನಾನು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ? ನಾನು ಜನರಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡುತ್ತೇನೆಯೇ? ನಾನು ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆಯೇ? ನಾನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿದ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತೇನೆಯೇ? ನಾನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಇರುತ್ತೇನೆಯೇ?

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವ

'ಸಧೃಢವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಧೃಡವಾದ ಮನಸ್ಸು' ಎನ್ನುವ ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್‌ರವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ರಾಜಕೀಯ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನ. ಕೌಶಲ್ಯ, ದಿಟ್ಟತನ ಉಳ್ಳ ದೈಹಿಕ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕೇವಲ ಆಟೋಟಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮಹತ್ವದ ಮೌಲ್ಯಾದರಿತ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೌಲ್ಯಗಳು :

- ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.
- ಸಹ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸಾಮಾನತೆಯಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.
- ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಗಿಸುವುದು ಸಮಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅತ್ಮವಿಸ್ವಾಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಉತ್ತಮ ನಡೆತೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಉತ್ತಮ ಆಟಗಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡದೆ, ಸಮಾಜದ ಒಬ್ಬ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನಾಗರಿಕರನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ದಂಡಿಸುವುದಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅದು "ಸದೃಢ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸದೃಢ ಮನಸ್ಸನ್ನು" ನಿರ್ಮಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.
- ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಕತೆ ಮತ್ತು ದೇಶಪ್ರೇಮ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ಆಟದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕೇವಲ ಆಟೋಟಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ವಾಲಿಬಾಲ್ (Volleyball) – ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ತಂಡ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಈ ಆಟವನ್ನು ಅಮೆರಿಕ ದೇಶದ ವಿಲಿಯಂ ಜಿ ಮಾರ್ಗನ್ ಎಂಬುವವರಿಂದ 1895ರಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಈ ಆಟದ ಮೊದಲ ಹೆಸರು "ಮಿಂಟೋನೆಟ್"ಎಂದು ಆಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಡಾ॥ ಹಾಲ್ಸ್ಟೇಡ್ ರವರು 'ವಾಲಿಬಾಲ್' ಎಂದು ಬದಲಾಯಿಸಿದರು. ಈ ಆಟವು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಒಂದು ರೋಮಾಂಚಕ ಆಟ. ಇದನ್ನು ತಲಾ 6 ಜನ ಆಟಗಾರರು ಇರುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ನಡುವೆ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಲೆಯನ್ನು (Net) ದಾಟಿಸಿ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದ ಒಳಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಬೀಸುವ ಮೂಲಕ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಈ ಆಟದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ. ಈ ಆಟದ ಕುರಿತು ಈಗಾಗಲೇ ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು, ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ನೀಡುವುದು. **"ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕೇವಲ ಒಂದು ಆಟವಲ್ಲ, ಅದು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವ ಅದ್ಭುತ ಕವಿತೆ."**

ಹಾಕಿ (Hockey) – ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಹಾಕಿ ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಬ್ರಿಟಿಷರ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸೇನಾ ಪಡೆಯಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಟ ಪರಿಚಯವಾಗಿ ಭಾರತ ಸೇನೆಯವರು ಕೂಡ ಹಾಕಿ ಆಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಟವು ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಭಾರತದ ಹಾಕಿಯ ಸ್ವರ್ಣಯುಗವು ಸತತ ಆರು ಬಾರಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಬಂಗಾರ ಪದಕಗಳ ಜಯದೊಂದಿಗೆ 1928 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ 1956 ವರೆಗೆ ಸಾಗಿತ್ತು. ಭಾರತದ ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಧ್ಯಾನ್ ಚಂದ್ ರವರ ಜನ್ಮದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ನಾವು ಆಗಸ್ಟ್ 29 ರಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು (aspho turf) ಗಳಂತಹ ಅಂಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಕಿ ಆಟವು ವೇಗ, ಕೌಶಲ್ಯ, ತಂಡದ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಸ್ಫೂರ್ತಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸವಾಲಿನ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ.

ಈ ಆಟವನ್ನು ತಲಾ 11 ಆಟಗಾರರ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ನಡುವೆ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್ (Hockey stick) ಮತ್ತು ಚೆಂಡನ್ನು (ball) ಬಳಸಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಗೋಲು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಗೋಲು ಬಾರಿಸುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

"ನಾನು ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವವನಲ್ಲ, ನನ್ನ ಸ್ಟಿಕ್ನಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಚೆಂಡೇ ಗೋಲು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ." – ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮೇಜರ್ ಧ್ಯಾನ್ ಚಂದ್ ಅವರ ಮಾರ್ಮಿಕ ನುಡಿ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿದೆ.

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳು –ತಾತ್ವಿಕ & ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಕ್ರೀಡಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ದೂರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ: ಅಲ್ಪ ದೂರದ ಓಟ (Sprints), ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟ. ಈ ಓಟಗಳು ಕೇವಲ ವೇಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಓಡುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ.

ಮಧ್ಯದೂರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘದೂರ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗದ ಜೊತೆಗೆ ಸಹನಶಕ್ತಿ, ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ತಂತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯದೂರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘದೂರ ಓಟಗಳು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಓಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ.

ಮಧ್ಯದೂರ ಓಟ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘದೂರ ಓಟವು ಪ್ರಮುಖ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮಧ್ಯದೂರ ಓಟದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 800 ಮೀಟರ್ ಮತ್ತು 1500 ಮೀಟರ್ ಓಟಗಳು ಸೇರಿವೆ. ದೀರ್ಘದೂರ ಓಟದಲ್ಲಿ 3000 ಮೀಟರ್, 5000 ಮೀಟರ್ ಮತ್ತು 10000 ಮೀಟರ್ ಓಟಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

"ದೂರದ ಓಟವು ಕೇವಲ ಕಾಲುಗಳ ವೇಗವಲ್ಲ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಗುರಿ ತಲುಪುವ ಹಾದಿ ಎಷ್ಟೇ ದೂರವಿದ್ದರೂ, ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಗೆಲುವಿನ ಹಾದಿ" ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿದೆ.

ಹಿಂದಿ ಲೇಝೀಮ್ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)

ಲೇಝಿಮ್ (Lezim) ವ್ಯಾಯಾಮವು ನರ ಸ್ನಾಯು ಸಂಯೋಜನೆ, ಶಿಸ್ತಿನ ಅಭ್ಯಾಸ, ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ಕಂದ್, ಆರಾಮ್, ಹೋಶಿಯಾರ್, ಚಾರ್ ಆವಾಜ್, ಏಕ್ ಜಗೆಹೆ, ಆಡಿ ಲಗಾವ್, ಗಜಬೆಲ್, ಪವಿತ್ರಾ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ, ಕೈ, ಕಾಲು, ದಂಡಗಳ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹದಿನಾರು ಎಣಿಕೆಗಳು ಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣ, ನಿಖರತೆ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಲೇಝಿಮ್ ಹಾಡಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು

ಹಿಂದಿ ಲೇಝೀಮ್ ಒಂದು ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಇದು ದೇಹದ ಚಲನೆ, ಸಂಗೀತದ ತಾಳ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಪದಕವಾಯತು – ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಸಾವಧಾನ, ವಿಶ್ರಾಮ್ (ಆರಾಮ್ಸೆ), ಕದಂತಾಲ್, ಥಾಮ್ ಹಾಗೂ ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶರೀರದ ನೇರ ನಿಲುವು, ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಜ್ಞಾಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕದಂತಾಲ್ ಮತ್ತು ಥಾಮ್ ಚಲನಗಳು ಸಮಯಪಾಲನೆ ಹಾಗೂ ತಾಳಮೇಳವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಂಘಟನೆ, ತಂಡಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಪದಕವಾಯತು ಪಾಠವು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಿಸ್ತು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠವಾಗಿದೆ

ಪದಕವಾಯತು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಂಗವಲ್ಲ, ಅದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಹಲವು ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ)

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಗಳು (National Flag and National Anthem)

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಗಳು ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ದೇಶಭಕ್ತಿ, ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯಾದ 'ಜನ ಗಣ ಮನ' ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಏಕತೆ, ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಆಲಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಗೌರವದಿಂದ ನಿಂತು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಐಕ್ಯತೆಯ ಪ್ರತೀಕಗಳಾಗಿವೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಜಾತಿ, ಮತ, ಭಾಷೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೀರಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ 'ಭಾರತೀಯರು' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ: ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಳಗಿಳಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು (ಧ್ವಜಸಂಹಿತೆ). ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಪಮಾನವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ (ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜ)

ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವು ಭಾರತೀಯರ ತ್ಯಾಗ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.

ಧ್ವಜದ ವಿನ್ಯಾಸ: ನಮ್ಮ ಧ್ವಜವು ಮೂರು ಬಣ್ಣಗಳ ಆಯತಾಕಾರದ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಗಲದ ಅನುಪಾತ 3:2 ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಬಣ್ಣಗಳ ಅರ್ಥ:

ಕೇಸರಿ (Saffron): ಧೈರ್ಯ, ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ಶೌರ್ಯದ ಸಂಕೇತ.

ಬಿಳಿ (White): ಸತ್ಯ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶುಭ್ರತೆಯ ಸಂಕೇತ.

ಹಸಿರು (Green): ನಂಬಿಕೆ, ಫಲವತ್ತತೆ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಹಸಿರುಸಿರಿಯ ಸಂಕೇತ.

ಅಶೋಕ ಚಕ್ರ: ಬಿಳಿ ಪಟ್ಟಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವು 24 ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದು ಗತಿಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಪ್ರಗತಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹೆಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಗೌರವದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುವಾಗ 'ಭಾರತೀಯ ಧ್ವಜ ಸಂಹಿತೆ' ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

1. ಧ್ವಜದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವ

ಗೌರವಯುತ ಪ್ರದರ್ಶನ: ಧ್ವಜವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹಾರಿಸಬೇಕು.

ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಧ್ವಜ: ಹರಿದ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟ ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸಬಾರದು.

ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬಾರದು: ಧ್ವಜವು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನೆಲ ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು.

2. ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುವ ಕ್ರಮ

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

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

ವೇಗವಾಗಿ ಏರಿಸುವುದು: ಧ್ವಜವನ್ನು ಏರಿಸುವಾಗ ವೇಗವಾಗಿ ಏರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಇಳಿಸುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಗೌರವದಿಂದ ಇಳಿಸಬೇಕು.

3. ಇತರ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು

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

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

ಬರವಣಿಗೆ: ಧ್ವಜದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಅಕ್ಷರ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಾರದು.

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

4. **ಧ್ವಜದ ವಿಲೇವಾರಿ:** ಧ್ವಜವು ಹರಿದು ಹೋದಾಗ ಅಥವಾ ಹಳೆಯದಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ, ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಮೊದಲು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಡಚಿ ನಂತರ ಸುಡುವ ಮೂಲಕ, ಅಥವಾ ಪುಟ್ಟ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಡಚಿಟ್ಟು ಹೂಳುವ ಮೂಲಕ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು.

   ಗಮನಿಸಿ: ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜಕ್ಕೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡುವುದು ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧವಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ (ಜನ ಗಣ ಮನ)

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯು ದೇಶದ ಭೌಗೋಳಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ.

ರಚನೆ: ಇದನ್ನು ಗುರುದೇವ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಗೂರ್ ಅವರು ರಚಿಸಿದರು.

ಗಾಯನದ ಸಮಯ: ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡಲು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಸಮಯ 48 ರಿಂದ 52 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು.

ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸುವ ರೀತಿ: ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಹಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮೇಲಿರುವ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

"ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಬೆಳಕಾದರೆ, ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮದ ಧ್ವನಿ.
ಈ ಎರಡೂ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯತೆಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಗುರುತುಗಳು."

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ (Handball) – ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯು ಮನುಕುಲದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಕ್ರೀಡೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕರು ಹಾಗೂ ರೋಮನ್ನರು ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಹೋಲುವ ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಾಂಘಿಕ ಆಟ. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಒಂದು ತಂಡ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಸೇರಿ ಏಳು ಜನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆಟದ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಗೋಲ್‌ಗೆ ಬಾಲ್ ಅನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ, ವೇಗ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ.

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ : ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಒಂದು ತಂಡ ಕ್ರೀಡೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ 7 ಆಟಗಾರರು (6 ಫೀಲ್ಡ್ ಆಟಗಾರರು ಮತ್ತು 1 ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್) ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆಟವನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಿ, ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಗೋಲ್ಪೋಸ್ಟ್‌ಗೆ ಗೋಲ್ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕ್ರೀಡೆ ವೇಗ, ಚುರುಕು, ಶಕ್ತಿ, ಸಮನ್ವಯ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ, ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ ಆಡಬೇಕು. ಈ ಆಟ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಚಾತುರ್ಯವನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

- **ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Physical fitness):** ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- **ತಂಡದ ಕೆಲಸ (Team work):** ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವು ತಂಡದ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ (Skill Development):** ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವು ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

"ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಸೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚೆಂಡು ನಮ್ಮ ಗೆಲುವಿನ ಸಂಕಲ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ."

NOT TO BE REPUBLISHED

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ (Basket ball) – ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯು ಅಮೇರಿಕ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಜೇಮ್ಸ್ ನೈಸ್ಮಿತ್ ರವರಿಂದ 1891 ರಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ವೈ.ಎಂ.ಸಿ.ಎ ತರಬೇತಿ ಶಾಲೆಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ. ಲೂಥರ್ ಗ್ಯೂಲಿಕ್‌ರವರು ನೀತಿ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಕೇವಲ ಆಟದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವುದು, ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಜಿಗಿಯುವುದು ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಒಂದು ತಂಡ ಆಟವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

- ಈ ಆಟದಿಂದ ದೇಹದ ಚುರುಕು, ಶಕ್ತಿ, ವೇಗ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವು ಏಕಾಗ್ರತೆ, ತ್ವರಿತ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸಹನಶೀಲತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಹಕಾರ, ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ, ನಾಯಕತ್ವ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಆಟ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸೋಲು–ಗೆಲುವನ್ನು ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಎಂಬ ಕ್ರೀಡಾಸ್ಫೂರ್ತಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಆಟದ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಹೂಪ್ ಮೂಲಕ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಅನ್ನು ಎಸೆಯುವ ಮೂಲಕ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡವು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಾಗಿದೆ.

"ಪ್ರತಿಭೆಯು ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ತಂಡದ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ." – ಮೈಕೆಲ್ ಜೋರ್ಡಾನ್

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ (Badminton) – ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಪುರಾತನ ಬೇರುಗಳಿವೆ (ಹಿಂದೆ ಇದನ್ನು 'ಪೂನಾ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು). ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದರು. ಇಂದು ಇದು ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಭಾರತದ ಪಿ.ವಿ.ಸಿಂಧು, ಸೈನಾ ನೆಹವಾಲ್ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಯಸೇನ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

- ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಒಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಒಳಾಂಗಣ ಆಟವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
- ಈ ಆಟವು ದೇಹವನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿ, ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ತ್ವರಿತ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶಿಸ್ತು, ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೋಲು–ಗೆಲುವನ್ನು ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

- ತಂಡಭಾವನೆ, ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಸ್ಫೂರ್ತಿ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸಿಂಗಲ್ಸ್, ಡಬಲ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಮಿಶ್ರ ಡಬಲ್ಸ್ ಪಂದ್ಯಗಳಾಗಿ ಆಡಬಹುದು. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ನಲ್ಲಿ ರಾಕೆಟ್ ಬಳಸಿ ಶಟಲ್ ಕಾಕ್ ಅನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರ ಕೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಹೊಡೆದು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

"ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಕೇವಲ ಒಂದು ಆಟವಲ್ಲ; ಅದು ವೇಗ, ಚುರುಕುತನ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಅದ್ಭುತ ಸಂಗಮ."

ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ (High Jump) – ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತವು ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ (ಅಥ್ಲೇಟಿಕ್ಸ್) ಬರುವ ಒಂದು ಆಟ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಒಂದು ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕು. ಅದು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಎತ್ತರ ಅಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫ್ಲಾಸ್ಬರಿ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವು ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯುತ್ತಾರೆ.

- ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಒಂದು ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಚುರುಕು ಮತ್ತು ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯ ಮೂಲಕ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತವು ಕೇವಲ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರದರ್ಶನವಲ್ಲ, ಇದು ವೇಗ, ನಮ್ಯತೆಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಸಮ್ಮಿಲನವಾಗಿದೆ.
- ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಕ್ರೀಡಾ ಕೌಶಲ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ತಂತ್ರಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದ್ದು, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುವುದೆ ಇದರ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

"ಯಶಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅಳೆಯಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಜಿಗಿದು ದಾಟುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ."

@KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ಯೋಗಾಸನ & ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ – ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಮಹತ್ವದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಆತ್ಮನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸಹನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ನಿಯಮಿತ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶಿಸ್ತು, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

- ಯೋಗಾಸನಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.
- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತವೆ.
- ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

ಯೋಗಾಸನದ ಮಹತ್ವ

ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ ಅದು 'ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಮಾಗಮ'. ಹದಿಹರೆಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಪ್ರಮುಖ ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ಲಾಭಗಳು

ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ: ಇದು ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ತ್ರಿಕೋನಾಸನ: ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಭಾಗದ ನಮ್ಯತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ವೃಕ್ಷಾಸನ: ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಭುಜಂಗಾಸನ: ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಾರಾಂಶ: 'ಪ್ರಾಣ' ಎಂದರೆ ಉಸಿರು, 'ಆಯಾಮ' ಎಂದರೆ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಅನುಲೋಮ–ವಿಲೋಮ): ಇದು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಭ್ರಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಜೇನುನೊಣದಂತೆ ನಾದ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕ ದೂರವಾಗಿ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಶೀತಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ದೇಹವನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

"ಯೋಗವು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಆಕಾರವನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನೇ ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ." – ಬಿ. ಕೆ. ಎಸ್. ಅಯ್ಯಂಗಾರ

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು – ತಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ (Mental Health and Emotions)

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿಂತನೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಯ, ಕೋಪ, ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ಆಶೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳು ಮಾನವ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿದೆ.

- **ಸ್ವಯಂ–ಅರಿವು (Self-awareness):** ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಯಾವುವು, ಅವು ಹೇಗೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- **ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ (Stress Management):** ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಟವಾಡುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು).

- **ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ (Positive view)**: ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುವುದು, ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಸಿದ್ಧರಿರುವುದು.
- **ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕ (Social Contact)**: ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- **ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು (Recognizing the symptoms)**: ನಿರಂತರ ದುಃಖ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಏಕಾಂತದ ಭಾವನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿದ್ದು, ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.
- **ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು (Capacity awareness)**: ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- **ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ (Emotional Control)**: ಕೋಪ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ಬದಲು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ

ಈ ಅಂಶಗಳು ಮನುಷ್ಯರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (Mental Health): ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಜೀವನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಭಾವನೆಗಳು (Emotions): ಪ್ರೀತಿ, ಭಯ, ಸಿಟ್ಟು, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ದುಃಖ – ಇವು ಮಾನವ ಸಹಜ ಭಾವನೆಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು.

"ಜಗತ್ತನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಮೊದಲು, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ."

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (First Aid)

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಸಿಗುವ ಮೊದಲು ನೀಡುವ ತುರ್ತು ಉಪಚಾರವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಗಳು :

- **ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದು (Saving life)**: ಸಾವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಪ್ರಥಮ ಗುರಿ; CPR ಮಾಡುವುದು, ವಾಯುಮಾರ್ಗ ತೆರವುಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜೀವನಾಧಾರ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರ ಭಾಗ.
- **ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು (To stop further damage)**: ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಹದಗೆಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಮೂಳೆ ಮುರಿತವನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಗಾಯಗೊಂಡವರನ್ನು ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ.
- **ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು (Aiding recovery)**: ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಗಾಯಗೊಂಡವರು ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಧೈರ್ಯ ನೀಡುವುದು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ.

NOT TO BE REPUBLISHED @KTBS

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಹಂತಗಳು

- **ಸ್ಥಳದ ಸುರಕ್ಷತೆ (Safety of the place)**: ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೂ ಮತ್ತು ನಿಮಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆ ಇರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- **ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ (Get medical help)**: ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಗಂಭೀರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೂಡಲೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.
- **ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Treating injuries)**: ಸಣ್ಣ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ, ದೊಡ್ಡ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ವೃತ್ತಿಪರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಹದಗೆಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಮೂಳೆ ಮುರಿತವನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಡ್ ಮಾಡುವುದು ಸೇರಿವೆ. ವೃತ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಬರುವವರೆಗೆ ಇದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

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

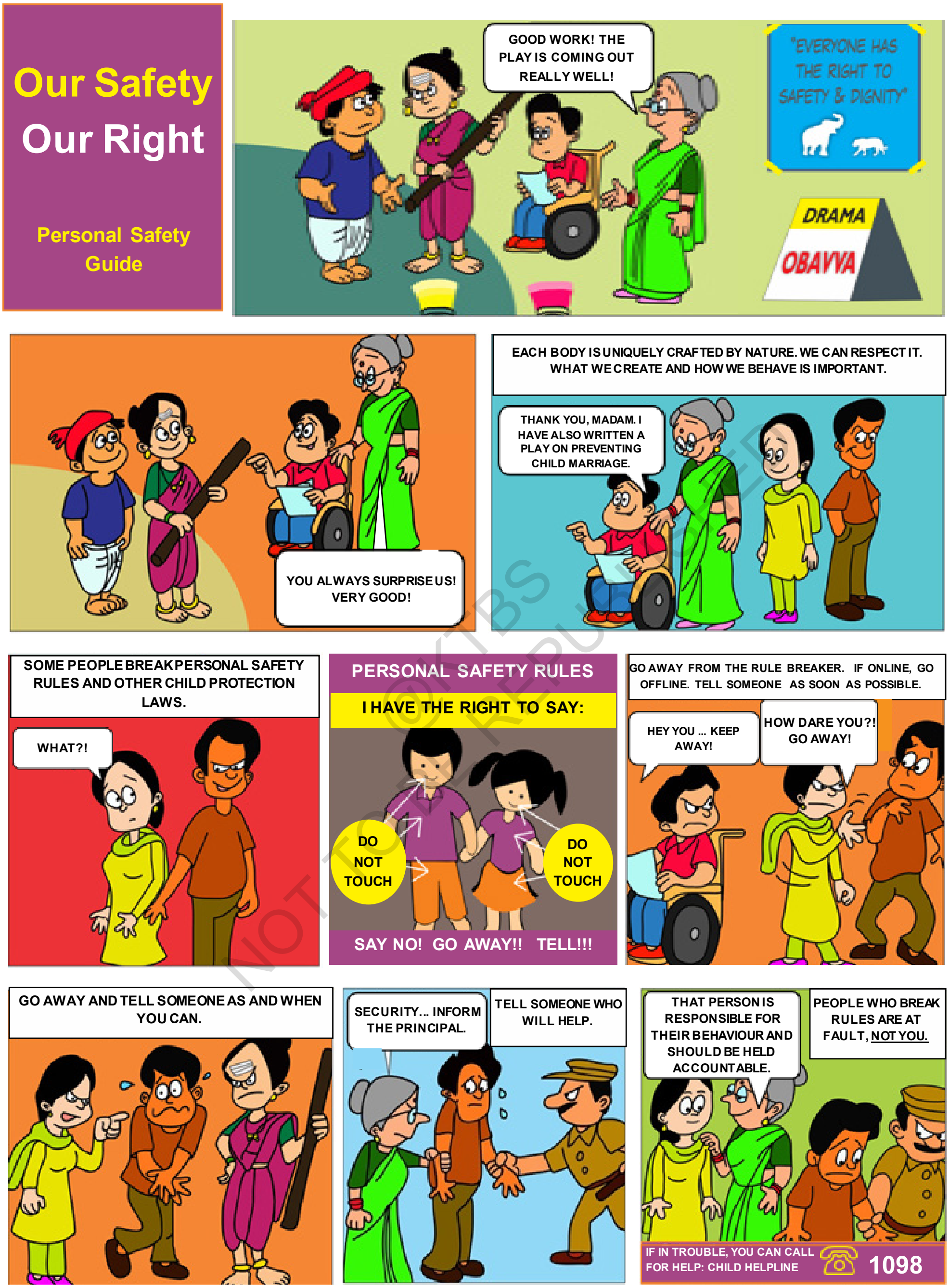
ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು (Entertainment Games)

ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸದ, ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಹಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಈ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಕೆ ಕಲಿಸುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಥಯುದ್ಧ, ಹಾರಣ್ಣ ತೂರಣ್ಣ, ಆಕಾಶ ಭೂಮಿ ಪಾತಾಳ, ಸಂಖ್ಯಾ ರಚನೆ, ಎಂಟರ ಓಟ, ಮೊಸಳೆ ಬಾಯಿ, ಮಲಗಿದ್ದು ಏಳು, ವಾಕ್ಯ ಬೇಧಿಸು, ಶತಾಯು, ಹುಂಜದ ಕಾಳಗ, ಖಡಾ ಖೋ, ಹತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಟ ಹೀಗೆ ಹನ್ನೆರಡು ರೀತಿ ಆಟಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಆಡಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳೊಟ್ಟಿಗೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

@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

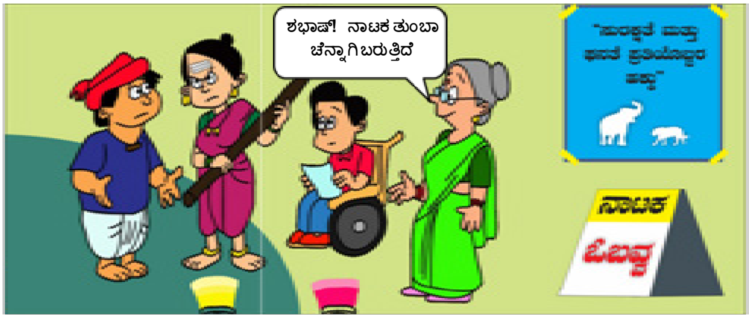
BAL SURAKSHA

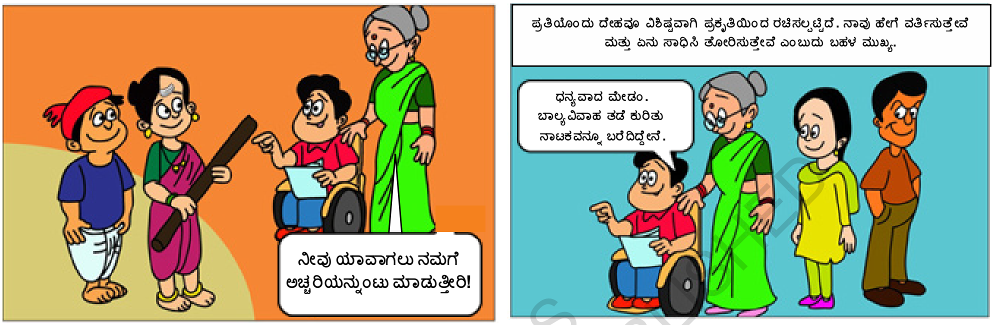
STRI SURAKSHA

©KTBS NOT TO BE REPUBLISHED

ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ





ಸುರಕ್ಷಿತ್

ಬಾಲ ಸುರಕ್ಷಾ

ಸ್ತ್ರೀ ಸುರಕ್ಷಾ

© KTBS NOT TO BE REPUBLISHED