# ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
# Health & Physical Education

## ತರಗತಿ
## VI

## ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ
## Activity Book

ಕೇರಳ ಸರಕಾರ
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ

ತಯಾರಕರು
ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ (SCERT), ಕೇರಳ
2025

## ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

ಜನಗಣ ಮನ ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯಹೇ
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ
ಪಂಜಾಬ ಸಿಂಧು ಗುಜರಾತ ಮರಾಠ
ದ್ರಾವಿಡ ಉತ್ಕಲ ವಂಗ
ವಿಂಧ್ಯ ಹಿಮಾಚಲ ಯಮುನಾ ಗಂಗಾ
ಉಚ್ಛಲ ಜಲಧಿತರಂಗ
ತವಶುಭ ನಾಮೇ ಜಾಗೇ
ತವಶುಭ ಆಶಿಷ ಮಾಗೇ
ಗಾಹೇ ತವಜಯ ಗಾಥಾ
ಜನಗಣ ಮಂಗಲದಾಯಕ ಜಯಹೇ
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ
ಜಯಹೇ ಜಯಹೇ ಜಯಹೇ
ಜಯ ಜಯ ಜಯ ಜಯಹೇ!

## ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ಭಾರತವು ನನ್ನ ದೇಶ. ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರು.

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ಸಂಪನ್ನ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಪರಂಪರೆಗೆ ನಾನು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಗುರುಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ನನ್ನ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿಡುತ್ತೇನೆ. ಅವರ ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಆನಂದವಿದೆ.

# ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

**6**

*Prepared by*
State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala
*Website* : www.scertkerala.gov.in, e-mail : scertkerala@gmail.com
*Typeset and design by* : SCERT
First Edition : 2025
Printed at : KBPS, Kakkanad, Kochi-30
© Department of General Education, Government of Kerala

ಪ್ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ,

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಭವಿಷ್ಯದ ಸಮಾಜವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಕೇರಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು (ಕೆ.ಸಿ.ಎಫ್.) 2023 ನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಸಮಾಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೃಜನಶೀಲ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೆ.ಸಿ.ಎಫ್. 2023 ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೊಂದಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಆರನೇ ತರಗತಿಯ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ.

ಕ್ರೀಡೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಮಲಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಕ್ರೀಡಾ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಸುರಕ್ಷತಾ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬಿವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮರೆತು ಹೋಗಿರುವ ವಿವಿಧ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿನೂತನ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೂಲಭೂತ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಈ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿರಿಮೆಯೊಂದಿಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

**ಡಾ. ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಆರ್. ಕೆ.**
ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಎಸ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ.

# TEXTBOOK DEVELOPMENT TEAM

## Academic Advisor

**Dr. K.P. Manoj**
University Director of Physical Education,
Calicut University

## Chairperson

**Dr. K. Jayakumar**
Associate Professor, Department of Physical Education, VTMNSS College.
Dhanuvachapuram,Thiruvananthapuram

## Experts

**Dr. Jayarajan David D.**
Professor, Department of Physical Education, Govt.College for Women, Vazhuthakkad, Thiruvananthapuram

**Dr. Fraijo S.C.**
Assistant Professor, Department of Physical Education, K.B.S. Government College, Chokli, Thalassery, Kannur

**Dr. Pradeep C. S.**
State School Sports Organiser
Directorate of General Education

## Participants

| | |
|---|---|
| **Giridhar V. R.** | Physical Education Teacher (HS), Trainer, BRC Tanur, Malappuram |
| **Sarika Sajeevan** | Physical Education Teacher (HS), GHSS Vadanappally, Thrissur |
| **Clint. D. Valiyakulathil** | Physical Education Teacher (HS) GHS Pazhayarikandam, Idukki. |
| **Sadikh I.** | Physical Education Teacher (U.P.), G.V.H.S.S. Kanjikkode, Palakkad |
| **Athul Haridas** | Physical Education Teacher (H.S.), G.H.S. Irulath, Wayanad |
| **K.G. Vijayababu** | Lecturer, DIET, Thiruvananthapuram. |
| **Dr. Amrutha Raj M.G.** | Instructor in Physical Education, Govt. Polytechnic College, Pala, Kottayam |
| **Ajith G. Krishnan** | B.R.C. Kollangode, Palakkad |
| **Harikrishnan G.** | LTA, Govt. VHSS For girls, Kottarakkara |
| **C.K. Kumaran** | Art Teacher, B.R.C., Perambra, Kozhikode |
| **Deepesh T.** | Art Teacher, C.H.M.H.S.S., Kavumbady. Thillankeri, Kannur |

## Kannada Translation

### Language Expert

**Radhakrishna M.**, HM (Retd.)

### Subject Expert

**Balakrishna K.**, PET (Retd.)

### Participants

**Venkatramana Bhat T.**, PET (Retd.)
**Sathyashankara Bhat K.**, UPST (Retd.)
**Santhosh P. H.**, PET, MSCHSS Perdala, Nirchal
**Avinash Karantha M.**, UPST, MSCHSS Perdala, Nirchal
**Melvin D Souza P.**, GHSS Bekur

## Academic Co-ordinator

**Dr. P.T. Ajeesh**
Research Officer, SCERT

State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Vidyabhavan, Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala

# ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ


1. ಸಾಧಿಸುವ... ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ.................................................... 07
2. ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆ.................................... 23
3. ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.............................................. 42
4. ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ................................................................ 59
5. ಪರಿಸರವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ... ಆಟವಾಡುವ... ................................ 74

ಅನುಬಂಧ ....................................................................... 85

## ಚಿಹ್ನೆಗಳ ವಿವರಗಳು

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ


ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ನಿಯಮಗಳು

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

# ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

## ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಭಾರತದ ಪ್ರಜೆಗಳಾದ ನಾವು ಭಾರತವನ್ನು ಒಂದು [1]**[ಸಾರ್ವಭೌಮ ಸಮಾಜವಾದೀ ಸರ್ವಧರ್ಮ ಸಮಭಾವದ ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ಗಣರಾಜ್ಯವಾಗಿ]** ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಸಮಸ್ತ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ:

ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ **ನ್ಯಾಯ** ;
ವಿಚಾರ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಧರ್ಮಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಉಪಾಸನಾ **ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ** ;
ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹಾಗೂ ಅವಕಾಶ **ಸಮಾನತೆ ;**

ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೌರವವನ್ನು, [2][ರಾಷ್ಟ್ರದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು] ಸುನಿಶ್ಚಿತಗೊಳಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ **ಭ್ರಾತೃಭಾವನೆಯನ್ನು** ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು; ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದವರಾಗಿ;

**ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ** 1949ನೆಯ ಇಸವಿ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಇಪ್ಪತ್ತಾರನೆಯ ತಾರೀಖಾದ ಈ ದಿವಸ **ಈ ಮೂಲಕ ಈ ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ, ಅಧಿನಿಯಮಿಸಿ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.**

---

1. 1976ನೇ ಇಸವಿಯ ಭಾರತ ಸಂವಿಧಾನ (ನಲವತ್ತೆರಡನೆಯ ತಿದ್ದುಪಡಿ) ಅಧಿನಿಯಮದ 2ನೇ ಪ್ರಕರಣದ ಮೇರೆಗೆ "ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಂಪನ್ನ ಲೋಕತಂತ್ರಾತ್ಮಕ ಗಣರಾಜ್ಯವಾಗಿ" ಎಂಬ ಪದಗಳ ಬದಲಾಗಿ (3-1-1977 ರಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ) ಪ್ರತ್ಯಾಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.
2. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಧಿನಿಯಮದ 2ನೇ ಪ್ರಕರಣದ ಮೇರೆಗೆ "ರಾಷ್ಟ್ರದ ಏಕತೆಯನ್ನೂ" ಎಂಬ ಪದಗಳ ಬದಲಾಗಿ (3-1-1977ರಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ) ಪ್ರತ್ಯಾಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

# 1 ಸಾಧಿಸುವ... ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ

ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ?

- ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡಿದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ಕೆಲವರು ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ.
- 
- 
- 
- 

ಆಟಗಾರರು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಯಾಕೆ?

- ಆಯಾಸವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು.
- ಪುನಶ್ಚೇತನ ಗಳಿಸಲು.
- 
- 
- 

**ಶರೀರವನ್ನು ಮರಳಿ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.**

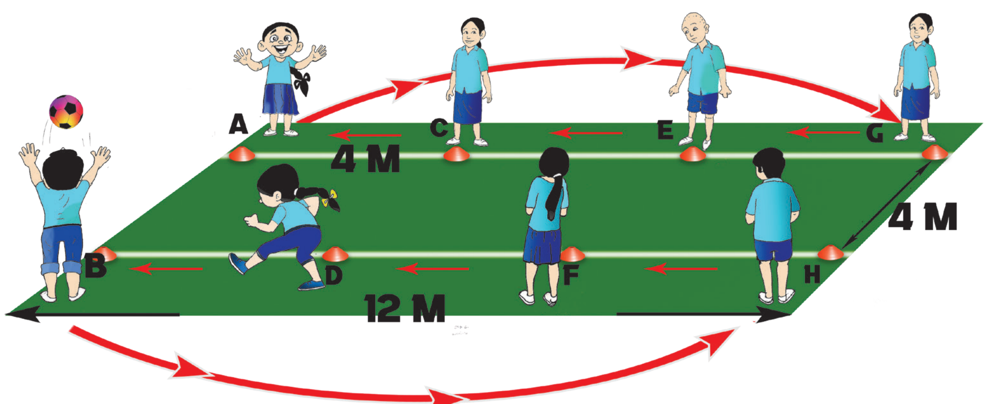
ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡೋಣ...

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 1

### 'ಪಾಸ್ ರನ್'

**ಇದು 8 ಜನರು ಒಂದು ತಂಡವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ಆಟವಾಗಿದೆ.**

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ 12 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು 4 ಮೀಟರ್ ಅಗಲವಿರುವ ಅಂಗಣವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು.




### ನಿಯಮಗಳು

- A, B, C, D, E, F, G, H ಎಂಬೀ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- 'A' ಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮಗುವಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೆಂಡು (ವಾಲಿಬಾಲ್/ಫುಟ್‌ಬಾಲ್/ಸಾಮ್ಯತೆಯಿರುವ ವಸ್ತು) ಇರಬೇಕು.
- ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ವಿಸಿಲ್ ಕೇಳಿದಾಗ 'A' ಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮಗು 'B' ಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮಗುವಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಿ, ಓಡಿ 'G' ಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'C' 'A' ಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 'E' 'C' ಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು 'G' 'E' ಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಓಡಬೇಕು.

- ‘C’ ಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮಗು ‘A’ ಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ, ‘B’ ಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮಗು ‘C’ ಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮಗುವಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ‘B’ ಯಿಂದ ‘H’, ‘H’ ನಿಂದ ‘F’, ‘F’ ನಿಂದ ‘D’ ಮತ್ತು ‘D’ ಯಿಂದ ‘B’ ಗೆ ಓಡಿ ತಲುಪಬೇಕು.
- ‘A’ ಮತ್ತು ‘B’ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ತಲುಪುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದು.
- ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಂಡವು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಹಸ್ತಾಂತರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಆ ತಂಡದ ಒಟ್ಟು ಅಂಕವಾಗಿದೆ.
- ಅನಂತರ ಮುಂದಿನ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ತಂಡವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ತಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ಈ ಆಟವನ್ನು ನೀವೂ ಆಡಿರಿ.

‘ಪಾಸ್ ರನ್’ ಆಟದ ನಂತರ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ...

ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಟವಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆ? ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಯಿತೆ?

ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

.............................................................................................................

.............................................................................................................

.............................................................................................................

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) ‘ಪಾಸ್ ರನ್’ ಆಟದಲ್ಲಿ ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು?

2) ಅವರು ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಕಾರಣವೇನು?

3) ‘ಪಾಸ್ ರನ್’ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಮಾಣ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

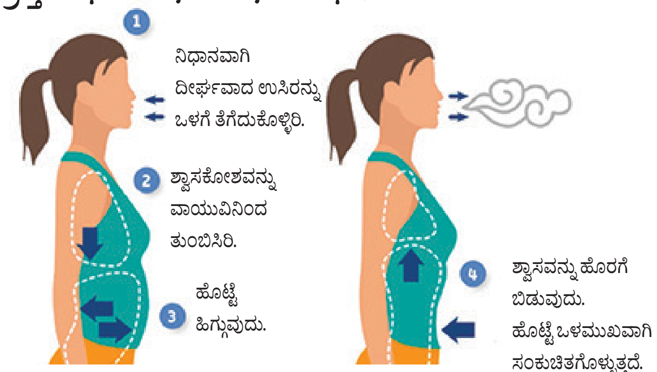
ಆಟದ ನಂತರ ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸಾಧಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಚಿತ್ರ ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿದೆಯೇ?

ಇದು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸಾಧಿಸಲು 5ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

..........................................................................................................

**ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಇರುವ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳು**



ಚಿತ್ರ 1

ಚಿತ್ರ 2

ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ?

ಮೊದಲ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಅದರ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಸೂಚನೆಗಳು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳು ಯಾವುವು?

- ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 
- 
- 

ಎರಡನೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಎರಡು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಮಾಡಿರಿ.

ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

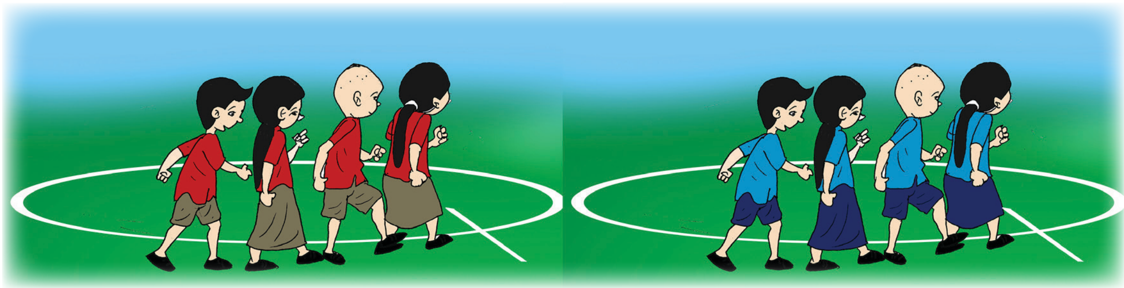
- ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- 
- 
- 

ಅಂದರೆ, ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಂತರ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 2

### ರನ್ ಆಂಡ್ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ 12 ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸವಿರುವ ಎರಡು ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ.



### ನಿಯಮಗಳು

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ (Anti clockwise) ಓಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ವಿಸಿಲ್ ಕೇಳಿದಾಗ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಮಕ್ಕಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಗು 'ರನ್' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಸಾಲಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ವೇಗವಾಗಿ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಓಡಿ ಸಾಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ 'ರನ್' ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.
- ಅನಂತರ ಸಾಲಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ಇದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಸಾಲಿನ ಅತ್ಯಂತ ಹಿಂದೆ ನಿಂತ ಮಗು ಓಟವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಆಟವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಮೊದಲು ಓಟವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ತಂಡ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ (Clockwise) ಓಡುವ ಮೂಲಕವೂ ನೀವು ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಬಹುದು.

ನೀವು ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿರಿ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

**ಪ್ರೋಗ್ರೆಸಿವ್ ಮಸ್ಸಲ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಷನ್ (P.M.R)**

ಪಿ.ಎಮ್.ಆರ್. ಎಂಬುದು ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಇತರ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸೋಣ...

- ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ.
- ನಡೆಯುವಾಗ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಬೀಸಿರಿ.
- ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳ ಸಂಧಿ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುವಂತೆ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ಚಿಂಗ್ (Streching) ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ನೀವೂ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ಆಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- 
- 
- 

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) 'ರನ್ ಆಂಡ್ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್' ಆಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿದವರು ಯಾರು?
   - 
   - 
   - 
2) ಅವರು ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಲು ಕಾರಣವೇನು?
   - 
   - 
   - 
3) ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.
4) 'ರನ್ ಅಂಡ್ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್' ಆಟದ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

..........................................................................................................................

..........................................................................................................................

..........................................................................................................................

..........................................................................................................................

..........................................................................................................................

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

### ಸ್ಟೀಂ ಬಾತ್/ ಸ್ವೆಟ್ ಬಾತ್

ಇದು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸಾಧಿಸಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸುಸಜ್ಜಿತಗೊಳಿಸಿದ ಹಬೆ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ (Dry steam Room) ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯ ತನಕ ಹಬೆಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮ್ಯತೆಯಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಿರುವಿರಲ್ಲವೇ? ಅದು ಯಾವುದು?

- ಶೀತ ನೆಗಡಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಆವಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.
- 
- 

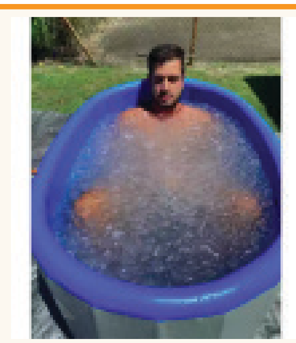
ಇದರಿಂದ ಇರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

- ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- 
- 

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

### ಕಾಂಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಬಾತ್ (Contrast Bath)

ಇದು ದೇಹದ ಭಾಗವನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ (3:1) ಬಿಸಿನೀರು ಮತ್ತು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಮುಳುಗಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. (ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ನಿಮಿಷಗಳು ಮತ್ತು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ 1 ನಿಮಿಷ) ಕಾಂಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಸ್ನಾನವು ಕಠಿಣ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಳಿಕ ಉಂಟಾಗುವ ಊತ, ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



### ಐಸ್ ಬಾತ್ (Ice Bath)

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯ (10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳು) ತನಕ ದೇಹವನ್ನು ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸುವುದನ್ನು ಐಸ್ ಬಾತ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ ಉಂಟಾಗುವ ಆಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಊತ ಮತ್ತು ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಐಸ್ ಬಾತ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ ಅವಧಿ (Recovery Period)

ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ ಅವಧಿಯು ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಆಯಾಸದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಸಮಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ ಅವಧಿಯು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

**ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ...**

- ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ
- 
- ದೇಹದ ತೂಕ
- 
- 
- 

ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಆಡುವಾಗ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸಲು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಅವು ಯಾವುವು?

1. ಐಸ್ ಬಾತ್
2. ಯೋಗ
3. 
4. 

### ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಆರೈಕೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ (Wellness), ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

**ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.**

**ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ**

**ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು**

ಸ್ಟ್ರೆಚ್ಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಸ್ಟೀಮ್ ಬಾತ್, ಸ್ವೆಟ್ ಬಾತ್, ಕಾಂಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಬಾತ್, ಯೋಗ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ.

→

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು**

ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಮತೋಲನ, ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸಾಧಿಸಲು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಂಡ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- 
- 
- 

2) ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಯಾವುವು?

- 
- 
- 

## ಆಹಾರ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

..........................................................................................

ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಯಾಕೆ?

ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ...

- ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು
- 
- 
- 
- 

ನಾವು ದಿನದ ವಿವಿಧ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ? ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ಯಾಕೆ?

- ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು
- 
- 

ದೇಹದ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ

ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.

1. ಮ್ಯಾಕ್ರೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ (Macronutrients)
2. ಮೈಕ್ರೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ (Micronutrients)

## 1. ಮ್ಯಾಕ್ರೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ (Macronutrients)

ಮಾನವ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮ್ಯಾಕ್ರೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇವುಗಳು ಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

**ಮ್ಯಾಕ್ರೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್‌ಗಳ ಪ್ರಧಾನ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.**

| ಮ್ಯಾಕ್ರೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ | ಮೂಲ | ಕಾರ್ಯ |
|---|---|---|
| ಪಿಷ್ಟ | ಧಾನ್ಯಗಳು | ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. |
| | ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳು | ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ. |
| | .................... | ............................................................ |
| ಪ್ರೋಟೀನ್ | | |
| ಕೊಬ್ಬು | | |
| | | |
| | | |

## 2. ಮೈಕ್ರೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ (Micronutrients)

ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮೈಕ್ರೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

### ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು (Vitamins)

**ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುವವುಗಳು**

ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಡಿ, ಇ, ಕೆ

**ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುವವುಗಳು**

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಸಿ

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

### ಖನಿಜಗಳು (Minerals)

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸೋಡಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಫೋಸ್ಪರಸ್, ಸತು, ಅಯೋಡಿನ್, ತಾಮ್ರ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಸೆಲಿನಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು

ಮೈಕ್ರೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್‌ಗಳ ಪ್ರಧಾನ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

| ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು | ಮೂಲ |
|---|---|
| ಎ | ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಪ್ಪಾಯ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು |
| ಬಿ | |
| ಸಿ | |
| ಡಿ | |
| ಇ | |
| ಕೆ | |

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರದ ಕುರಿತು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

- ಮ್ಯಾಕ್ರೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್
- ಮೈಕ್ರೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್

..........................................................................................................................................

..........................................................................................................................................

..........................................................................................................................................

..........................................................................................................................................

..........................................................................................................................................

..........................................................................................................................................

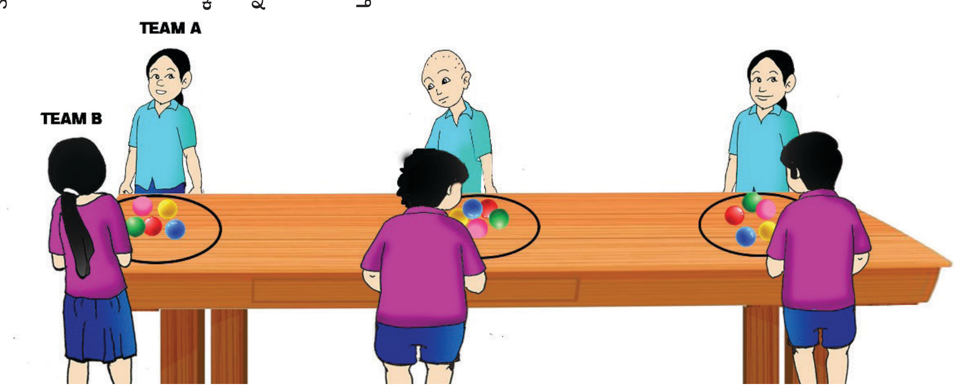
..........................................................................................................................................

ಇನ್ನು ಒಂದು ಆಟ ಆಡೋಣ.

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 3

### ನ್ಯೂಟ್ರಿ ಪ್ಲೇ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಎಂದು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.



## ನಿಯಮಗಳು

- ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಮೇಜಿನ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತಂಡ 'ಎ' ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತಂಡ 'ಬಿ' ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳ ಒಂದೊಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೆಂಡು/ಸಾಮ್ಯತೆ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮೇಜಿನ ಎಲ್ಲಾ ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು (ಹಳದಿ), ಖನಿಜಗಳು (ನೀಲಿ), ಪಿಷ್ಟ (ಹಸಿರು), ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಕೆಂಪು), ಕೊಬ್ಬು (ಪಿಂಕ್) ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.
- ಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ 5, 4, 3, 2, 1 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪೋಷಕಾಂಶದ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧೀಕರಿಸುವ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಹೆಕ್ಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಹೀಗೆ ಹೆಕ್ಕಿದ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಆಯಾ ತಂಡದವರು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡುಗಳು ಖಾಲಿಯಾದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡ ಪಡೆದ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ತಂಡದವರನ್ನು ಉತ್ತಮ ಆಟಗಾರರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ...

ನಿಮಗೆ ಆಟ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ?

ಯಾವೆಲ್ಲ ಬಣ್ಣದ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಸಿಗುವುದು? ಕಾರಣವೇನು? ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) 'ನ್ಯೂಟ್ರಿ ಪ್ಲೇ' ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಯಾರು?

-
-

2) 'ನ್ಯೂಟ್ರಿ ಪ್ಲೇ' ಆಟದ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿದ ಹಿರಿಮೆಗಳು ಯಾವುವು?

- ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು.
- 
- 

## ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವ

ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ?

- 
- 
- 

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

- 
- 

ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಮಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ವ್ಯಕ್ತಿ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಂದ ಕಸ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಹಳಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನೇಕ ಪರಿಸರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

ಇದು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಸರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವು?

- ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು
- 
- 
- 
- 

ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

**ಹಸಿರು ಕರ್ಮಸೇನೆ**

ಕೇರಳ ಸರ್ಕಾರವು 2017 ರಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿದ 'ಹಸಿರು ಕರ್ಮಸೇನೆ' ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಮನೆಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚಾಯತು ಮತ್ತು ನಗರಸಭೆಯು ಇದರ ಮೇಲ್ನೋಟವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ನೀವು ಮನೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

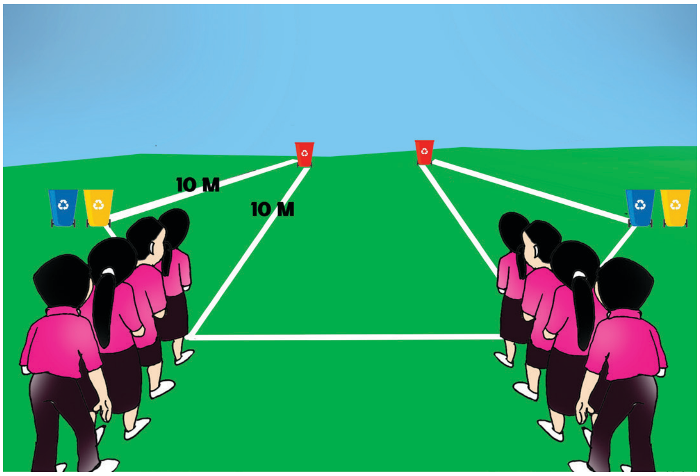
- ಮಿಠಾಯಿಯ ಕವರುಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಎಸೆಯದೆ ಅದನ್ನು ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಣಾ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ.
- 
- 
- 
- 

ಈಗ ಒಂದು ಆಟ ಆಡುವಾ..

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 4

### ಟ್ರಯಾಂಗಲ್ ರಿಲೇ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿರಿ.



## ನಿಯಮಗಳು

- ಮಕ್ಕಳು ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಲೈನಿನಿಂದ 10 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.
- ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಗದ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್/ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.
- ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಲೈನ್ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ 10 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಎರಡು (ನೀಲಿ, ಹಳದಿ) ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು (Waste bin) ಇರುತ್ತವೆ.
    1. ನೀಲಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ - ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್ / ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿ
    2. ಹಳದಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ - ಕಾಗದ
- ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಸೂಚನೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಕೂಡಲೇ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನಿಲ್ಲುವ ಮಗು ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಓಡಿ ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ನಂತರ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲರೂ ಆಟವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ನಿಕ್ಷೇಪಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಉತ್ತಮ ತಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಟ್ರಯಾಂಗಲ್ ರಿಲೇ ಆಟ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ?

ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡಿದವರು ಯಾರು? ಯಾಕೆ?

......................................................................................................................

......................................................................................................................

......................................................................................................................

......................................................................................................................

ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಅಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸುವ.

| ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ನ ಬಣ್ಣ | ತ್ಯಾಜ್ಯ |
|---|---|
| ನೀಲ | |
| ಹಸಿರು | |
| ಕೆಂಪು | |
| ಹಳದಿ | |

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಂತರ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪುನಃಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು?

-
-
-
-
-
-

2. ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

..........................................................................................................................................

..........................................................................................................................................

..........................................................................................................................................

..........................................................................................................................................

3. ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ

| ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು | ಮೂಲ |
|---|---|
| ಪಿಷ್ಟ | |
| ವಿಟಮಿನ್ ಎ | |
| ಖನಿಜಗಳು, ಕೊಬ್ಬು | |
| ಪ್ರೋಟೀನ್ | |
| ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ | |
| ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ | |

# 2

# ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆ

ಜಮೈಕಾದ ದೂರದ ಹಳ್ಳಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಬೋಲ್ಟ್ ಜನಿಸಿದರು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೋಲ್ಟ್ ಎದುರಿಸಿದ ಪ್ರಮುಖ ಸವಾಲುಗಳೆಂದರೆ 'ಬಡತನದ ಜೀವನ, ಉದ್ದ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದ ಒಂದು ಕಾಲು ಮತ್ತು ನಾಯಿಗಳ ಭಯ'.

ನಾಯಿಗಳ ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಬೋಲ್ಟ್ ಸ್ವಂತ ಮನೆಗೆ ಹೋಗದೆ ಗೆಳೆಯರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಮ್ಮೆ ತನ್ನ ತಾಯಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಬೋಲ್ಟ್‌ಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಮನೆಗೆ ತಲುಪುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಯಿತು. ತಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯು ನಾಯಿಗಳ ಭಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತು.

ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿಕ್ಕಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿದ ಬೋಲ್ಟ್ ತಮ್ಮ ವೇಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಂಡರಲ್ಲದೆ, ಓಡಿ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರು.

ಇದು ಅವರ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಓಟಗಾರನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಬೋಲ್ಟರ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ವೇಗವು ಅವರನ್ನು ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲು ತರಬೇತುದಾರರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತು.

ಹಾಗೆ ತನ್ನ 15 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೋಲ್ಟ್ ವಿಶ್ವ ಜೂನಿಯರ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ ಗೆಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಜೈತ್ರ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು.

ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದ ಮನುಷ್ಯ ಉಸೈನ್ ಬೋಲ್ಟ್ ಅವರ ಕಥೆಯನ್ನು ನೀವು ಓದಿದಿರಲ್ಲವೇ? ಈ ಕಥೆಯು ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ?

- ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು
-
-
-

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಜನ್ಮದತ್ತವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಇರಬಹುದು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲು ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ನಾವು ಚರ್ಚಿಸೋಣ

- ಜಿಗಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
-
-
-

ಈ ಜನ್ಮದತ್ತವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

**ಉಸೈನ್ ಬೋಲ್ಟ್**

**ಜನನ : 21 ಆಗಸ್ಟ್ 1986**

**ದೇಶ :** ಜಮೈಕಾ

**ಪದಕಗಳು**

ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ 8 ಚಿನ್ನ

ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ 11 ಚಿನ್ನ

**ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಗಳು**

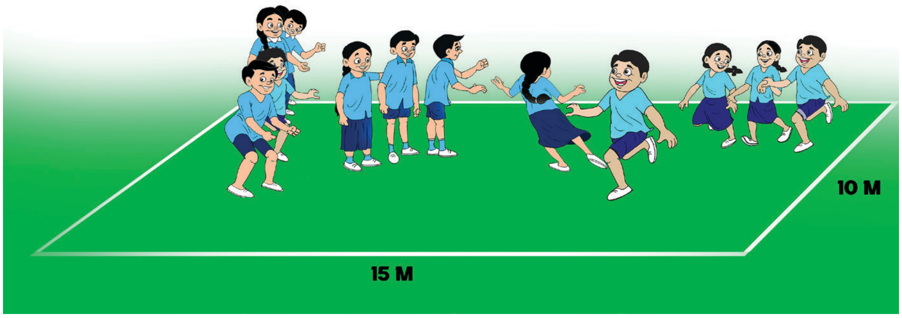
100 ಮೀಟರ್ 9.58 ಸೆಕೆಂಡು

200 ಮೀಟರ್ 19.19 ಸೆಕೆಂಡು

4 x 100 ಮೀಟರ್ ರಿಲೇ 36.84 ಸೆಕೆಂಡು.

ಈಗ ಒಂದು ಆಟವಾಡೋಣ...

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 1
## ಗೋಲ್ಡನ್ ಫಿಶ್




### ನಿಯಮಗಳು

- ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಆಯತಾಕಾರದಲ್ಲಿ (15 ಮೀಟರ್ × 10 ಮೀಟರ್) ಗುರುತಿಸಲಾದ ಆಟದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಒಂದು ಮಗು ಕ್ಯಾಚರ್ ಆಗಬೇಕು.
- ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆ (ವಿಸಿಲ್) ಲಭಿಸಿದಾಗ ಆಯತದೊಳಗೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಕ್ಯಾಚರ್ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ಕೈಯನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಂಡಿಯಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಇತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು.
- ಹೀಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಸಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಕೊನೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿರುವಾಗ ಆಟವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಆ ಮಗುವನ್ನು 'ಗೋಲ್ಡನ್ ಫಿಶ್' ಎಂದು ಆರಿಸಲಾಗುವುದು.

'ಗೋಲ್ಡನ್ ಫಿಶ್' ಆಟದ ನಂತರ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ

- ನಿಮಗೆ ಆಟ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೆ?
- ಆಟದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿದವರು ಯಾರು ಯಾರು?
- ಕೆಲವರು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿದರು. ಅವರು ಯಾರು?

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಗಳು ಯಾವುವು?

- ಓಟ
- 
- 

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) 'ಗೋಲ್ಡನ್ ಫಿಶ್' ಆಟದ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಟದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

..........................................................................................................................................

..........................................................................................................................................

## ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆ

'ಗೋಲ್ಡನ್ ಫಿಶ್' ಆಟದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹುರುಪಿನಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತಲ್ಲವೇ?

ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆ ಎಂದರೇನು?

ನಾವು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧ.

1. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆ
2. ಪ್ರದರ್ಶನ ಸಂಬಂಧಿತ ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆ

**ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆ**
(Physical Fitness)

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹುರುಪಿನಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು 'ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆ' ಎನ್ನುವರು.

### 1. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆ (Health-Related Physical Fitness)

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈ ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆಯು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

### 2. ಪ್ರದರ್ಶನ ಸಂಬಂಧಿತ ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆ (Performance-Related Physical Fitness)

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರೀಡೆ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಈ ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆಯು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯೋಣ.

**ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆ**

**ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳು**

- ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ದಕ್ಷತೆ (Cardiovascular Endurance)
- ಸ್ನಾಯುವಿನ ಶಕ್ತಿ (Muscular strength)
- ಸ್ನಾಯುವಿನ ದಕ್ಷತೆ (Muscular Endurance)
- ನಮ್ಯತೆ (Flexibility)
- ದೇಹದ ಸಂಯೋಜನೆ (Body Composition)

**ಪ್ರದರ್ಶನ ಸಂಬಂಧಿತ ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳು**

- ಚುರುಕುತನ (Agility)
- ಸಮತೋಲನ (Balance)
- ಸಮನ್ವಯ (Co-ordination)
- ವೇಗ (Speed)
- ಶಕ್ತಿ (Power)
- ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಮಯ (Reaction Time)

ಓರ್ವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.

### ಚಟುವಟಿಕೆ: 2
### ಪ್ಲಕಿಂಗ್ ದಿ ಟೈಲ್

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಆಟದ ಅಂಗಣವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಬೇಕು.

## ನಿಯಮಗಳು

- ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಕ್ಕಳ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ತಂಡಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು.
- 'ಎ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಪುನಃ ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.
- ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಣೆಯಾದ 'ಎ' ತಂಡದ ಮಕ್ಕಳು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು, ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಲುಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾಲವನ್ನು (ಉದ್ದವಾದ ಸ್ಕಾರ್ಫ್/ಸಮಾನ ವಸ್ತು) ಇಡಬೇಕು.
- 'ಬಿ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಮೂವರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದಾಗ 'ಬಿ' ತಂಡದ ಮೂವರು ರೈಡ್ ಮಾಡಲು ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವರು.
- ಹೀಗೆ ರೈಡ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಬಾಲವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಎಳೆಯಬೇಕು.
- 'ಎ' ತಂಡದ ಅತ್ಯಂತ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲವನ್ನು ಎಳೆಯಲು 'ಬಿ' ತಂಡ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಈ ತಂಡವು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ.
- 'ಬಿ' ತಂಡದ ಮೂವರಿಗೂ ಒಂದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.
- ಬಾಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮಗು ಆಟದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುವ ಮತ್ತು ಆತನಿಗಿಂತ ಮುಂದೆ ನಿಂತವನು ಆ ಬಾಲವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಬಾಲವನ್ನು ಇರಿಸಿದ ನಂತರವೇ 'ಬಿ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಬಾಲವನ್ನು ಎಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ 1 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ 'ಬಿ' ತಂಡದ 3 ಸದಸ್ಯರು ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ರೈಡ್ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬಾಲ ನಷ್ಟವಾಗುವವರು ಆಟದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುವರು.
- ಸಮಯ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು 'ಎ' ತಂಡದ ಯಾವುದಾದರೂ ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅವರು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಆಟವನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
- ನಿಗದಿತ ಸಮಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 'ಎ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು 'ಬಿ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ನಂತರ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಬಾಲವನ್ನು ಎಳೆಯುವಾಗ, ತಂಡವು ಒಂದು ಅಂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಆಟದ ನಂತರ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ.

ನಿಮಗೆ ಆಟ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೆ?

ತಂಡದ ಕೆಲವು ಸದಸ್ಯರು ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರುವಿರಲ್ಲವೇ...

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುವು?

- ವೇಗ
- 
- 

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

**ಫಂಕ್ಷನಲ್ ಫಿಟ್ನೆಸ್**
**(Functional Fitness)**

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು (ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು, ತಳ್ಳುವುದು, ಭಾರ ಹೊರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ) ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲಿರುವ ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆ.

**ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಫಿಟ್ನೆಸ್**
**(Cosmetic Fitness)**

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಶರೀರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸೌಂದರ್ಯಾತ್ಮಕ ರೂಪ ಮತ್ತು ಶರೀರ ರಚನೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.

## ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ (GROWTH AND DEVELOPMENT)

ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿರಿ.

ಮನು 8 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ
ಎತ್ತರ: 128 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್
ತೂಕ: 25 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ

ಮನು 11 ವರ್ಷದವನಾಗಿದ್ದಾಗ
ಎತ್ತರ: 143 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್
ತೂಕ: 35 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ

ಮಗುವಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇನು?

- 
- 
- 
- 

### ಬೆಳವಣಿಗೆ

ದೇಹದ ಎತ್ತರ, ತೂಕ ಮತ್ತು ಆಕಾರ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಾನುಗತವಾದ ಮತ್ತು ಗುಣಾತ್ಮಕವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿದೆ.

### ವಿಕಾಸ

ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗುಣಾತ್ಮಕವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸ ಎನ್ನುವರು.

### ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಮಗುವಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

(ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು, ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿದನು, ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು, ತೋಳಿನ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸವಾಯಿತು, ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು, ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಗಣಿತದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು, ಸ್ವರ ಬದಲಾಯಿತು, ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯಿತು)

| ಬೆಳವಣಿಗೆ | ವಿಕಾಸ |
|---|---|
| • ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು | • ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿದನು |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |

ಹುಡುಗರು, ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ತೃತೀಯ ಲಿಂಗಿಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಹುಡುಗರು, ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ತೃತೀಯ ಲಿಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಬೆಳೆದು ಬರುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ವಿಕಾಸವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

### ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸವನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ವಿವರವಾದ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

..........................................................................................

..........................................................................................

## ಯೋಗ

ಯೋಗವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾಗಿವೆ.

### ಯೋಗ - ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಹೊಂದಾಣಿಕೆ
- ಉತ್ಸಾಹ
- ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು

ಇವುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಯೋಗ ಮಾಡೋಣ...

### 1. ವಜ್ರಾಸನ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿತೋರಿಸಿರುವಂತೆಕಾಲುಗಳನ್ನುಚಾಚಿ,ನೇರವಾಗಿಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಬಲ ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಎಡ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಎಡ ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ, ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ತಾಗುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚದೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಆಯಾಯ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದನೇ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರಬೇಕು.

### ಚಟುವಟಿಕೆ: 3

ನೀವು ವಜ್ರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವವಾಯಿತೆ?

ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ...

..........................................................................................................................................

..........................................................................................................................................

**ವಜ್ರಾಸನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

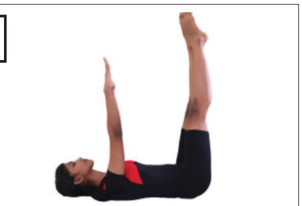
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಮ್ಯತೆ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.
- ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

## 2. ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ

1

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು.

2

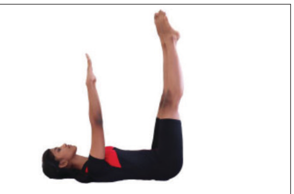


ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.

3

ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದು, ತೊಡೆಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒತ್ತಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳೆಡೆಗೆ ಹಣೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು.

4



ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಎರಡನೇ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

5

ಒಂದನೇ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರಬೇಕು.

### ಚಟುವಟಿಕೆ: 4

ನೀವೂ ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ ಮಾಡಿರಿ.

ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

..........................................................................................................................................

..........................................................................................................................................

..........................................................................................................................................

..........................................................................................................................................

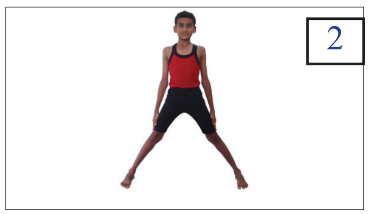
### ಪವನಮುಕ್ತಾಸನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ನಮ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲವು ಲಭಿಸುವುದು.
- ಉದರ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳುವುದು.

## 3. ತ್ರಿಕೋನಾಸನ

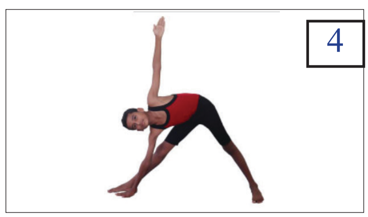
ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಪಾದಗಳನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



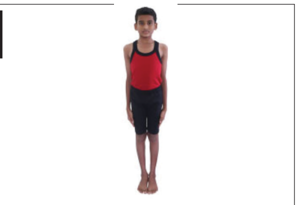

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ಬಲ ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ದೇಹವನ್ನು ಬಲ ಬದಿಗೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಬಲ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಬಲ ಪಾದದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಎಡ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಲೆಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.



5

ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ದೇಹದ ಎಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು.

6


ಒಂದನೇ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರಬೇಕು.

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 5

ನೀವೂ ತ್ರಿಕೋನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ...

ತ್ರಿಕೋನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಯಾವ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಅನುಭವವಾಯಿತು?

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

**ತ್ರಿಕೋನಾಸನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು.**

- ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ನಮ್ಯತೆ ಲಭಿಸುವುದು.
- ತಲೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ತೋಳುಗಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಯೋಗಾಸನ ಯಾವುದು?

..............................................................................................................................

ಯಾಕೆ?

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

ಅವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

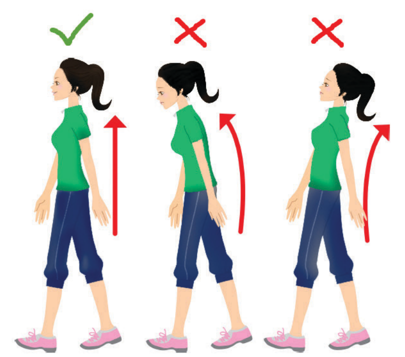
..............................................................................................................................

## ಚಲನಾತ್ಮಕ ಶಾರೀರಿಕ ನಿಲುವು (Dynamic Posture)

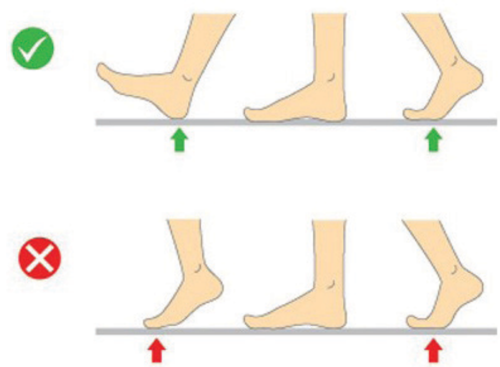
ನಡೆಯುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಎಸೆಯುವುದು ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಲನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (ನಡೆಯುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಎಸೆಯುವುದು) ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಚಲನಾತ್ಮಕ ಶಾರೀರಿಕ ನಿಲುವು ಎನ್ನುವರು.

ಪ್ರತಿ ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಲನಾತ್ಮಕ ಶಾರೀರಿಕ ನಿಲುವನ್ನು ನಾವು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

### 1. ನಡೆಯುವುದು (Walking)



- ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ನಡೆಯಬೇಕು.
- ಭುಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕದೆ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು.
- ಸರಿಯಾಗಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಾ ನಡೆಯಬೇಕು.



- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಾಗ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಾಗ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಬೇಕು.
- ಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ಮೊದಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಪಾದಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು.
- ಪಾದಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಬೇಕು.
- ದೇಹದ ತೂಕವು ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಇರಬೇಕು.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು.
- ಮಿತವಾದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

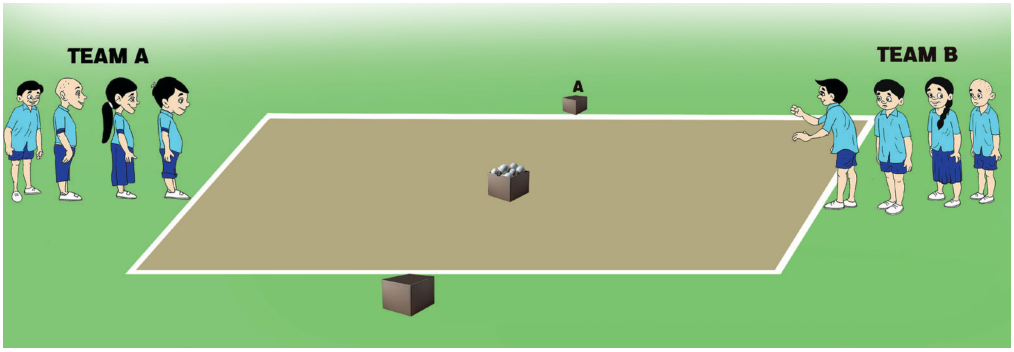
### ಚಟುವಟಿಕೆ: 6

'ಸರಿಯಾದ ನಡಿಗೆ' ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕು. ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ತಲಾ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳು ನಿಗದಿತ ದೂರದವರೆಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ನಂತರ ಚರ್ಚೆ.

ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದವರು ಯಾರು?

### ಚಟುವಟಿಕೆ: 7
### ನಡೆಯೋಣ ಆಡೋಣ




ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಬೇಕು

#### ನಿಯಮಗಳು

- ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರಿರುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.
- ಎರಡು ತಂಡಗಳು ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆ ಲಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು, ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಬಕೆಟಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೊದಲೇ ಸೂಚಿಸಿದ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ, ಚೆಂಡನ್ನು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಬಕೆಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ತಂದಿರಿಸಿದ ಮಗು ಆಟದ ಮೈದಾನದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ನಂತರವೇ ಮುಂದಿನ ಮಗುವು ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು.
- ಓಡದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂಡವೆಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು.

ಆಟದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ.

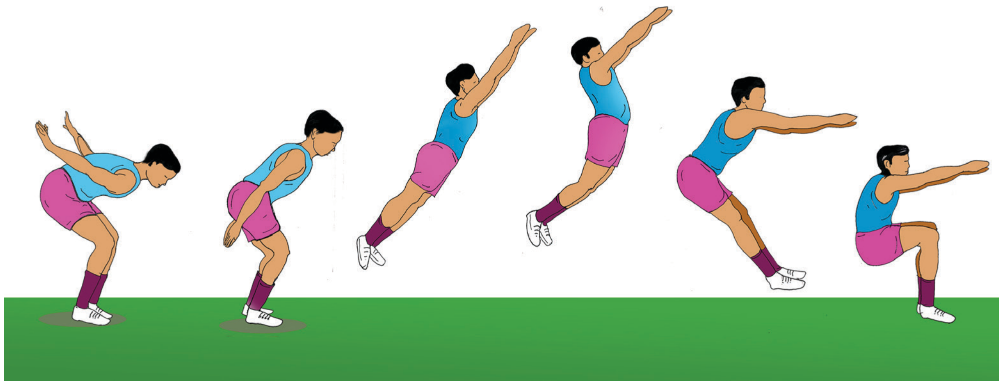
ಆಟ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೆ?

ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಡಿದವರು ಯಾರು?

## 2. ಜಿಗಿತ (Jump)

- ಪಾದಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಗಲದಷ್ಟೇ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಾ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಶರೀರದ ಭಾರ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

- ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಪಾದಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಜಿಗಿಯಬೇಕು.

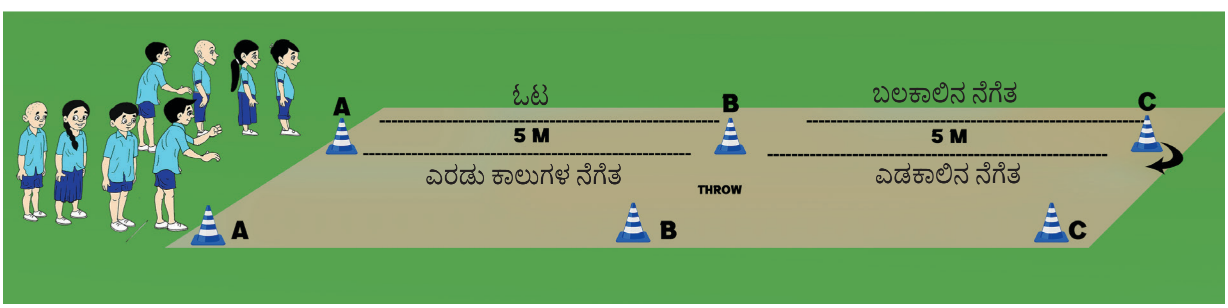


- ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು, ಮೊದಲು ತುದಿಗಾಲುಗಳು, ನಂತರ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕು.
- ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಆಘಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು.

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 8

### ಮಲ್ಟಿ ಟಾಸ್ಕ್ ರಿಲೇ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಪಂದ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.




### ನಿಯಮಗಳು

- ಆಟದ ಸ್ಥಳವನ್ನು A, B, C ಎಂದು ಮೂರು ವಲಯಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.
- ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚೆಂಡು ( ಫುಟ್ಬಾಲ್ / ವಾಲಿಬಾಲ್ / ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಲಭಿಸುವುದು.

- ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆ ಲಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಎರಡು ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಗು A ಇಂದ B ವರೆಗಿನ ದೂರವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿ ತನ್ನ ವಶದಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು B ವಲಯದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಬಲಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜಿಗಿದು B ಯಿಂದ C ವರೆಗಿನ ದೂರವನ್ನು ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜಿಗಿದು C ಇಂದ B ವರೆಗಿನ ದೂರವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು.
- B ವಲಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ಚೆಂಡನ್ನು A ವಲಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ರವಾನಿಸಿದ ನಂತರ B ಯಿಂದ A ವರೆಗಿನ ದೂರವನ್ನು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಜಿಗಿದು ಗೆರೆಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ತಂಡದ ಮುಂದಿನ ಸದಸ್ಯರು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.
- ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವವರೆಗೆ ಆಟವು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.
- ಕೊನೆಯ ಮಗು B ಯಿಂದ A ವರೆಗಿನ ದೂರವನ್ನು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಜಿಗಿದು ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಲೈನ್ ದಾಟಿದಾಗ ಆಟ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಆಟವನ್ನು ಮೊದಲು ಮುಗಿಸಿದ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿರಿ.

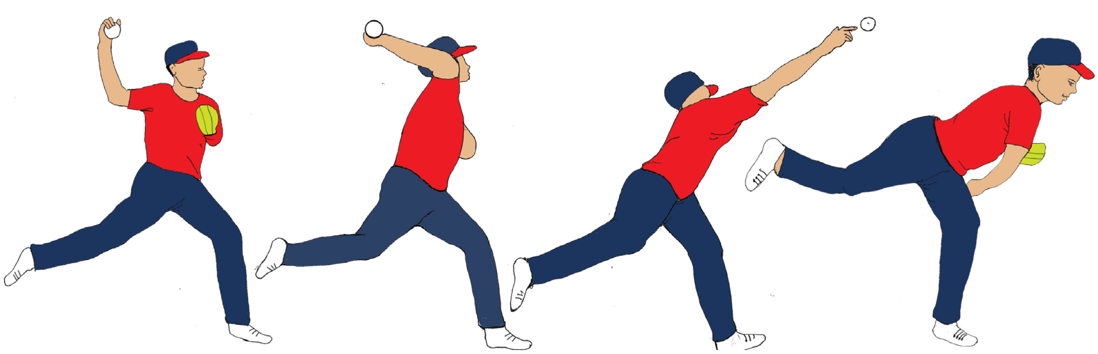
ಆಟದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ.

ನಿಮಗೆ ಆಟ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೆ?

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಆಟವಾಡಿದವರು ಯಾರು?

### 3. ಎಸೆತ (Throw)

- ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಸೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಎಡಕೈ ಮತ್ತು ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು.
- ಎಡ ಕೈಯಿಂದ ಎಸೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಬಲಕೈ ಮತ್ತು ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು.



- ಎಸೆಯುವ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಸೆದ ಕೈ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗಿರಬೇಕು.
- ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು, ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಎಸೆಯುವುದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
- ಎಸೆಯುವ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈ ಭುಜದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದಾಗ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬೇಕು.
- ಎಸೆದ ನಂತರ ಹಿಂಗಾಲನ್ನು ದೇಹದ ಮುಂದೆ, ವಸ್ತು ಎಸೆದ ಕೈಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

**ಓವರ್ ಆರ್ಮ್ ತ್ರೋ**
**(Over Arm Throw)**

ಇದು ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಎತ್ತರದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಉದಾಹರಣೆ: ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಎಸೆತ

**ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್ ತ್ರೋ**
**(Under Arm Throw)**

ಇದು ಎಸೆಯುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ದೇಹದ ಹಿಂದೆ ನೆಟ್ಟಗಾಗಿರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಂಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎಸೆಯುವ ರೀತಿ.

ಉದಾಹರಣೆ : ಸಾಫ್ಟ್ ಬಾಲ್ ಪಿಚ್ಚಿಂಗ್

**ಸೈಡ್ ಆರ್ಮ್ ತ್ರೋ**
**(Side Arm Throw)**

ಇದು ಎಸೆಯುವ ಕೈಯನ್ನು ದೇಹದ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಂಗೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎಸೆಯುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಉದಾಹರಣೆ: ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಶೂಟಿಂಗ್

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) ಸರಿಯಾದ ಚಲನಾತ್ಮಕ ಶಾರೀರಿಕ ನಿಲುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

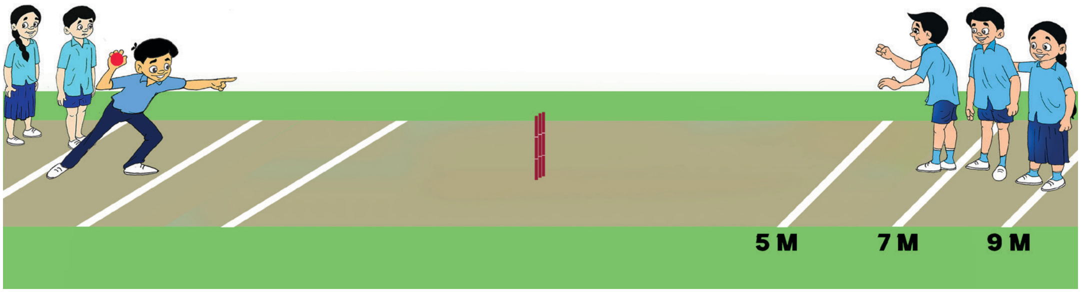
.............................................................................................................................

.............................................................................................................................

.............................................................................................................................

ಈಗ ಒಂದು ಆಟ ಆಡೋಣ...

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 9
### ಹಿಟ್ ವಿಕೆಟ್




## ನಿಯಮಗಳು

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು.
- ತಂಡಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿದ ವಿಕೆಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಎರಡು ತಂಡಗಳು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಟಾಸ್ ಲಭಿಸಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ ವಿಕೆಟ್‌ಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿರಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವ ಅವಕಾಶವು ಮೊದಲು ಲಭಿಸುವುದು.

| ರೌಂಡ್ | ಎಸೆಯುವ ವಿಧಾನ | ದೂರ | ಪಾಯಿಂಟ್ |
|---|---|---|---|
| ರೌಂಡ್ 1 | ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್ ತ್ರೋ | 5 ಮೀಟರ್ | 1 |
| ರೌಂಡ್ 2 | ಓವರ್ ಆರ್ಮ್ ತ್ರೋ | 7 ಮೀಟರ್ | 2 |
| ರೌಂಡ್ 3 | ಸೈಡ್ ಆರ್ಮ್ ತ್ರೋ | 9 ಮೀಟರ್ | 3 |

- ಒಂದನೇ ರೌಂಡಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು 5 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್ ತ್ರೋ ಮೂಲಕ ವಿಕೆಟ್‌ಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು ಮತ್ತು ಚೆಂಡು ವಿಕೆಟ್‌ಗೆ ತಾಗಿದರೆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪಾಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಎರಡನೇ ರೌಂಡಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು 7 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಓವರ್ ಆರ್ಮ್ ತ್ರೋ ಮೂಲಕ ವಿಕೆಟ್‌ಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು ಮತ್ತು ಚೆಂಡು ವಿಕೆಟ್‌ಗೆ ತಾಗಿದರೆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಎರಡು ಪಾಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಮೂರನೇ ರೌಂಡಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು 9 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಸೈಡ್ ಆರ್ಮ್ ತ್ರೋ ಮೂಲಕ ವಿಕೆಟ್‌ಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು ಮತ್ತು ಚೆಂಡು ವಿಕೆಟ್‌ಗೆ ತಾಗಿದರೆ ತಂಡಕ್ಕೆ 3 ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರದಿಯಂತೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.

- ಎಲ್ಲಾ ಸುತ್ತುಗಳು ಮುಗಿಯುವಾಗ ಅಧಿಕ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುವುದು.

ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚರ್ಚೆ

ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆ?

ನಿಮಗೆ ಎಸೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾದ ಸುತ್ತು ಯಾವುದು?

ಯಾಕೆ? ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ...

..........................................................................................................................

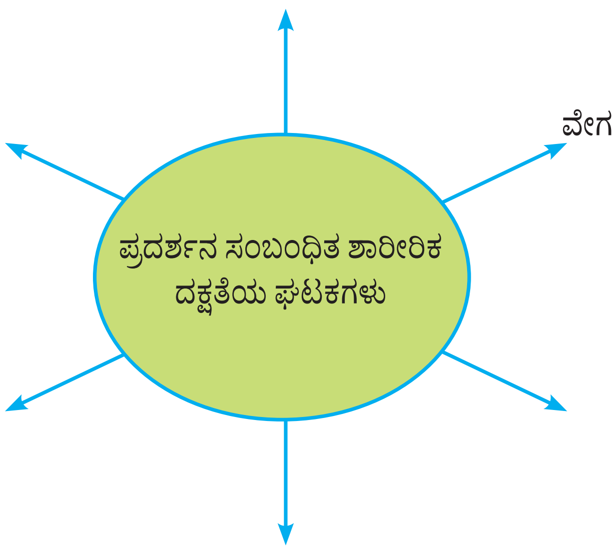
..........................................................................................................................

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಸರಿ ✅ ತಪ್ಪು ❌ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

- ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ನಡೆಯಬೇಕು. ☐
- ನಡೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾರವನ್ನು ಮೊದಲು ತುದಿಗಾಲಿಗೆ ನಂತರ ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು. ☐
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದ ನಂತರ ಮೊದಲು ತುದಿಗಾಲು ನಂತರ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ☐
- ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎಸೆಯುವಾಗ ಬಲ ಕೈ ಮತ್ತು ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು. ☐

2. ಪದಸೂರ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.




**ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ**

ನೀವು ಕಲಿತ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರಿ. ಅದರ ವಿಡಿಯೋವನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿರಿ.

3

# ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಅಪ್ಪುವಿನ ಡೈರಿ ಬರಹವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ...

25 .07. 2024
ಗುರುವಾರ

ಇಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘಟನೆ ನಡೆಯಿತು. ಮೂರನೇ ಪಿರಿಯಡ್ ಅರುಣಾ ಟೀಚರ್ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಲ್ಯಾಬ್‌ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ನಿನ್ನೆ ಟೀಚರ್ ಮುಳುಗಿ ಮರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ 'ನೀರರಿವು' ಎಂಬ ಸಿನಿಮಾ ತೋರಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದರು. ನಾನು ಮತ್ತು ಅನಿಶ್ ಮುಂದಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೆವು. ಸಿನಿಮಾ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟರ್ ಬಳಿಯ ಸ್ವಿಚ್‌ನಿಂದ 'ಕಿರಿ ಕಿರಿ' ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸಿತು. ಆಗ ನಕ್ಷತ್ರಕಡ್ಡಿ ಉರಿಯುವಂತೆ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಹೊಗೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಭಯಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಟೀಚರ್ ಕೂಡಲೇ ಮೈನ್ ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿದರಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಲ್ಯಾಬಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಪಕ್ಕದ ಕಿಟಕಿಯ ಪರದೆಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿತ್ತು. ಟೀಚರ್ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅನೀಶ್ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಎರಡು ಸೆಣಬಿನ ಗೋಣಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಯಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದನು. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಟೀಚರ್ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಗದ್ದಲ ಕೇಳಿ ರಜೀಶ್ ಸರ್ ಎರಡು ಕೆಂಪು ಗ್ಯಾಸ್ ಸಿಲಿಂಡರಿನಂತಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಅದನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ಹೊರಬಂದ ಬಿಳಿ ನೊರೆಯನ್ನು ಬೆಂಕಿ ಉರಿಯುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನಂದಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಲ್ಯಾಬ್ ತುಂಬಾ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಭಯದ ವಾತಾವರಣ ತಿಳಿಯಾದ ನಂತರ ಸಂಜೆ 'ನೀರರಿವು' ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ನಿಮಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ?

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ...

### ಬೆಂಕಿ ಹಿಡಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

1. ಬೆಂಕಿ ಹಿಡಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ '112' ನಂಬರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಅಗ್ನಿಬಾಧೆ ನೋಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಟ್ಟಡದ ಫೈಯರ್ ಅಲಾರ್ಮ್‌ನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬೇಕು . ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ "ಬೆಂಕಿ ಬೆಂಕಿ" ಎಂದು ಬಹಳ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಬೇಕು.
3. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಲಿಫ್ಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
4. ಬೆಂಕಿ ಹಿಡಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಗೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಒದ್ದೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು .
5. ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ದಾರಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಬಾಗಿಲು ಮತ್ತು ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದುಗಳನ್ನು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.
6. ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದರೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹೊರಳಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ದಪ್ಪವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನಂದಿಸಬೇಕು. ಭಯಗೊಂಡು ಓಡುವುದರಿಂದ ಬೆಂಕಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

### ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಕಾಯಿದೆ - 2005

ವಿಪತ್ತುಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಜೀವ, ಆಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಈ ಕಾಯ್ದೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 'ಅಕ್ಟೋಬರ್ 13'ನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ದಿನವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು.

ನಾವು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ವಿವಿಧ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಜಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕಿದೆ.

### ಸುರಕ್ಷಿತ ಸೂಚನೆಗಳು

1. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಸೈಬರ್ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
3. ಸಂಚಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
4. ಅಪಘಾತ ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಿ ಜಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು.
5. ದುರಂತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನಾಶನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
6. ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
7. ಮುಕ್ತವಾದ ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ ನಡೆಸಬೇಕು.

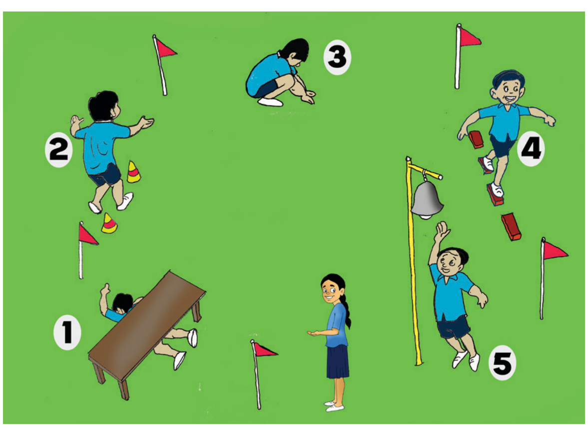
ಈ ರೀತಿಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಗಮನಹರಿಸಿರಿ.

ಪತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಇಂತಹ ಹಲವಾರು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ?
ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

- ಪ್ರವಾಹ
-
-
-
-

ಈ ರೀತಿಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಕೋಪಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಗಳು ಉಂಟಾಗುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ...

### ಚಟುವಟಿಕೆ: 1
### ಸೈನಿಕರ ಓಟ




ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಬೇಕು.

## ನಿಯಮಗಳು

- ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.
- ಟೀಚರ್ ನೀಡಿದ ಸಿಗ್ನಲ್ ಲಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತವರು 5 ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿದ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗೆ ತಲುಪಬೇಕು.
- ಮೊದಲ ಸ್ಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾದ ವಸ್ತುವಿನ (ಕುರ್ಚಿ/ ಡೆಸ್ಕ್ / ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಸಮಾನ ವಸ್ತುಗಳು) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗಬೇಕು.
- ಎರಡನೇ ಸ್ಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೋನ್‌ಗಳ ಮೇಲಿನಿಂದ ಒಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜಿಗಿದು ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು.
- ಮೂರನೇ ಸ್ಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪೆಯಂತೆ ಜಿಗಿದು ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು.
- ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲಿನಿಂದ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು.
- ಐದನೇ ಸ್ಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೇತಾಡಿಸಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಜಿಗಿದು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಬೇಕು.
- ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಐದು ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದವರು ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಲೈನ್ ಕಡೆಗೆ ಓಡಬೇಕು.
- ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಕೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ತಂಡದ ನಂತರದ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.
- ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ಆಟದ ನಂತರ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ.

- ನಿಮಗೆ ಆಟ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೆ?
- ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು?

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

### ಗುಡುಗು ಮತ್ತು ಮಿಂಚು

*ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು:*

- ಗುಡುಗು ಮತ್ತು ಮಿಂಚು ಇರುವಾಗ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ವಿಚ್ಛೇಧಿಸಬೇಕು.

- ಕಿಟಕಿ ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಇದರ ಸಮೀಪ ನಿಲ್ಲುವುದೋ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೋ, ಮಾಡಬಾರದು.
- ಗೋಡೆ ಅಥವಾ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೆ, ಕಟ್ಟಡದ ಒಳಗೆ ಮರ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬಯಲು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾರೀಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಬಾರದು.
- ತೆರೆದ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬಾರದು.

## ಭೂಕಂಪ

ಭೂಕಂಪವು ಭೂಗತ ಬಂಡೆಗಳ ಸಿಡಿಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಜಾರುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಂಪನವಾಗಿದೆ.

*ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು:*

- ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.
- ರಕ್ಷಣೆಗೋಸ್ಕರ ಓಡಿ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊರಗಡೆ ಓಡಿ ಹೋಗುವುದಾದರೆ ತೆರೆದ ಜಾಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಮೇಜು ಅಥವಾ ಡೆಸ್ಕಿನ ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಮೇಜು ಅಥವಾ ಡೆಸ್ಕಿನ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
- ಸೇತುವೆ ಮತ್ತು ಸುರಂಗದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿ ವಾಹನವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ವಿವಿಧ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಕೋಪಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಗಳು ಉಂಟಾಗುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿದಿರಲ್ಲವೇ.

ಹಾಗಾದರೆ ಜೋರಾದ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ನೀವು ಯಾವ ಯಾವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ?

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

## ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆ

ಸ್ನೇಹಿತರಾದ ರಾಹುಲ್ ಮತ್ತು ಅಮಾಲ್ ಬೆಟ್ಟಗಳ ನಡುವಿನ ಜನದಟ್ಟಣೆ ಇಲ್ಲದ ಅಂಕುಡೊಂಕಾದ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಬೈಕಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರು. ರಸ್ತೆ ಅವರಿಗೆ ಅಪರಿಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಬೇಗ ಮನೆಗೆ ತಲುಪಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲವು ಅವರನ್ನು ವಾಹನದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತು. ದೊಡ್ಡ ತಿರುವೊಂದನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವರ ಮುಂದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಟ್ರಕ್ಕನ್ನು ಹಿಂದಿಕ್ಕಲು ರಾಹುಲ್ ಅಮಾಲ್‌ಗೆ ಸೂಚಿಸಿದನು. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿನ ನಿರಂತರ ಹಳದಿಗೆರೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ (ತಿರುವಿನ ರಸ್ತೆ ದಾಟದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ) ಅಮಾಲ್ ಟ್ರಕ್ಕನ್ನು ಹಿಂದಿಕ್ಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬಂದ ಕಾರು ಅವರ ವಾಹನದತ್ತ ನುಗ್ಗಿತು. ಈ ವೇಳೆ ಅಮಾಲ್ ಗಾಬರಿಗೊಂಡ ಕಾರಣ ವಾಹನದ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿತು. ಢಿಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಚಾಲಕನು ಕಾರನ್ನು ಪಕ್ಕನೆ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ, ಕಾರು ಒಂದು ಮರಕ್ಕೆ ಢಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯಿತು ಮತ್ತು

ಬೈಕ್ ಪಲ್ಟಿಯಾಯಿತು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಎರಡೂ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಯಾತ್ರಿಕರು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಪಾರಾದರು. ಅವಸರವೇ ಈ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಅಮಾಲ್ ಮತ್ತು ರಾಹುಲ್ ಅರಿತುಕೊಂಡರು.

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸಲು ಕಾರಣವೇನು?

- 
- 
- 
- 

ನಮಗೆ ರಸ್ತೆ ಪ್ರಯಾಣ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಪ್ರಯಾಣವು ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಘಾತಗಳು ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

## 1. ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತಾ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತರದ ಸುರಕ್ಷತಾ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಸೂಚಕಗಳ ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಸುರಕ್ಷತಾ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಮೂರಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮೂರು ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಕಡ್ಡಾಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು:

ಇವು ಕೆಂಪು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ನೀಡುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಚಾಲಕರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳಾಗಿವೆ.

### ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು:

ಇವು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ತ್ರಿಕೋನದ ಒಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

### ಮಾಹಿತಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು:

ಇವು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಚೌಕದ ಒಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ರಸ್ತೆ ಬಳಸುವವರಿಗೆ ದಿಕ್ಕು, ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡೋಣ...

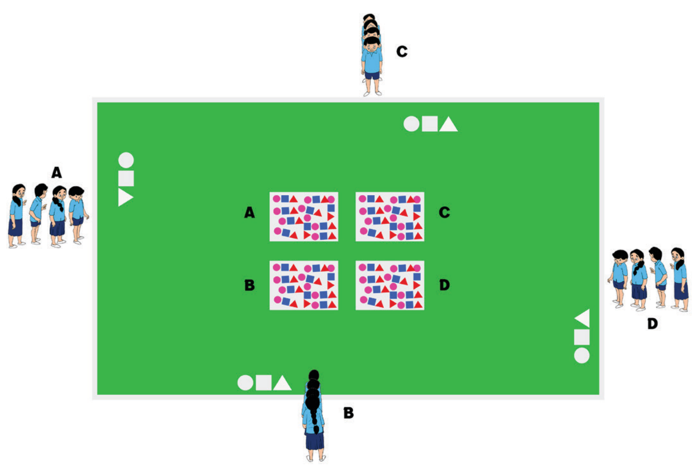
### ಚಟುವಟಿಕೆ: 2

### ಸುರಕ್ಷತಾ ಸೂಚಕಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ತಮಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

### ಚಟುವಟಿಕೆ: 3

### ಸೇಫ್ಟಿ ರನ್



### ನಿಯಮಗಳು

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ನಾಲ್ಕು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಚೌಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಚೌಕಗಳ ಒಳಗೆ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು. (ವೃತ್ತ , ತ್ರಿಕೋನ ಮತ್ತು ಚೌಕ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಚಕಗಳು)
- ಪ್ರತಿ ತಂಡದ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಚೌಕ, ತ್ರಿಕೋನ ಮತ್ತು ವೃತ್ತವನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು.
- ಶಿಕ್ಷಕರ ವಿಸಿಲ್ ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ನಾಲ್ಕು ತಂಡಗಳ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಓಡುತ್ತಾ ಬಂದು ಅವರವರ ಚೌಕದಿಂದ ಸೂಚಕ ಒಂದನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಸೂಚಕ ಯಾವುದೆಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ನಂತರ ಸೂಚಕವನ್ನು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿದ ಚೌಕ, ತ್ರಿಕೋನ ಮತ್ತು ವೃತ್ತ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೃತಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಮಗು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವನು.
- ಹೀಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮೊದಲು ಮುಗಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ತಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ನಿಮಗೆ ಸೇಫ್ಟಿ ರನ್ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಯಾವ ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ಸೂಚಕಗಳ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು?

## 2. ರಸ್ತೆಯ ಸಂಕೇತಗಳು

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರುವಿರಲ್ಲವೇ?
ಇಂತಹ ಗೆರೆಗಳು ಯಾಕೆ ಇವೆ ಎಂದು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?

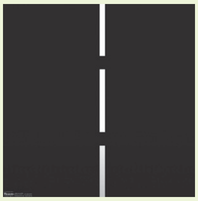
ರಸ್ತೆ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು, ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬಾರದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ತಿಳಿಯಲು ಹಾಗೂ ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಎಳೆದಿರುವ ಗೆರೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳು ರಸ್ತೆಯ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ.

ರಸ್ತೆ ಸಂಕೇತಗಳಿಗೆ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ಚಟುವಟಿಕೆ: 4

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಗೆರೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

| ರಸ್ತೆಯ ಗೆರೆಗಳು | ಸೂಚಕಗಳು | ಉದ್ದೇಶಗಳು |
|---|---|---|
|  | ಎಡೆಬಿಟ್ಟು ಎಳೆದ ಬಿಳಿಗೆರೆ | ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವಾಹನವನ್ನು ಹಿಂದಿಕ್ಕಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

### 3. ಪಾದಾಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸೂಚಕಗಳು.

- ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕು.
- ರಸ್ತೆಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲುದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು.
- ರಸ್ತೆದಾಟಲು ಸುರಂಗ ಮಾರ್ಗ, ಝೀಬ್ರಾ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಸೇತುವೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಚಾಲಕನಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟಬಾರದು.
- ರಾತ್ರಿ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟಬಾರದು.
- ಡಿವೈಡರ್ ಮತ್ತು ಡಿವೈಡರ್ ರೈಲನ್ನು ಜಿಗಿದು ದಾಟಬಾರದು.
- ನಿಲ್ಲಿಸಿರುವ ವಾಹನಗಳ ಎಡೆಯಿಂದ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟಬಾರದು.
- ಮಕ್ಕಳು ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಹಿರಿಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.
- ಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು ಇಳಿಸಲು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ವಾಹನ ಹೊರಟ ನಂತರವೇ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟಬೇಕು.

### ಚಟುವಟಿಕೆ: 5
### ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ರಸ್ತೆ ದಾಟುವುದು ಹೇಗೆ?

"ನಿಲ್ಲಿರಿ - ನೋಡಿರಿ - ಗಮನಿಸಿರಿ - ಯೋಚಿಸಿರಿ"

**ನಿಲ್ಲಿರಿ** - ರೋಡ್ ಕರ್ಬಿನ್‌ನ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

**ನೋಡಿರಿ** - ರಸ್ತೆಯ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ನೋಡಿ ಯಾವುದೇ ವಾಹನಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಗಮನಿಸಿರಿ** - ವಾಹನಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸಿಗ್ನಲ್ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

**ಯೋಚಿಸಿರಿ** - ವಾಹನದ ವೇಗ ಮತ್ತು ದೂರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ರಸ್ತೆ ದಾಟಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು ನಂತರ ರಸ್ತೆ ದಾಟಬೇಕು.

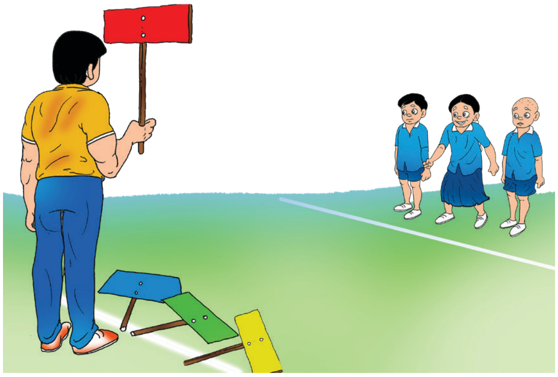
## ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು

- ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸೀಟ್ ಬೆಲ್ಟ್ / ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸಬೇಕು. ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಸಬಾರದು.
- ಅಮಲು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸಬಾರದು.
- ಅಮಿತ ವೇಗ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
- ಪಾದಾಚಾರಿಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತಾದಾಗ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸಬಾರದು.
- ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವಾಹನಗಳಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ರಾತ್ರಿ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಿನಿಂದ ಬರುವ ವಾಹನದ ಚಾಲಕರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಬಳಸಬಾರದು. (ಲೈಟ್ ಡಿಮ್ ಮಾಡಬೇಕು)

ನಾವು ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಆಟ ಆಡೋಣವೇ...

### ಚಟುವಟಿಕೆ: 1

#### ಸಿಗ್ನಲ್ ಗೇಮ್



### ನಿಯಮಗಳು

- 15 ರಿಂದ 20 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಎರಡು ಲೈನ್ ಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಂದು ಲೈನಿನ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಎರಡನೆಯ ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಸುರು, ಕೆಂಪು , ಹಳದಿ , ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನು / ಸಮಾನ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಬಣ್ಣಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗಿರುವ ಸಿಗ್ನಲ್‌ಗಳಾಗಿವೆ.

  ಹಸುರು : ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕು.

  ಕೆಂಪು : ನಿಲ್ಲಬೇಕು

  ಹಳದಿ : ತಯಾರಾಗಬೇಕು (ಸ್ಪಾಟ್ ಜಾಗಿಂಗ್)

ನೀಲ : ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕು.

- ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿಸಿಲ್ / ಸಿಗ್ನಲ್ ನೀಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಆಟ ಆರಂಭವಾಗುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಸಿಗ್ನಲ್ ತಪ್ಪಿಸುವವರು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯುವರು.
- ನಿಗದಿತ ಸಮಯದ ನಂತರ ಆಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಜೇತರೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.

ಆಟದ ನಂತರ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ.

- ನಿಮಗೆ ಆಟ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೆ?
- ಸಿಗ್ನಲ್ ಗೇಮ್ ಆಟದ ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

......................................................................................................

......................................................................................................

## ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜೀವನದ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತರಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಐದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವು ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ತುರ್ತಾಗಿ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

### 1. ಗಾಯ (Wound)

ಗಾಯವು ಹರಿತವಾದ, ಚೂಪಾದ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲಿನ ಘರ್ಷಣೆಯಿಂದ, ಜಾರಿ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಇತರ ದೈಹಿಕ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ.

ನೀವು ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

- ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ (ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಲೋಶನ್) ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- 
- 
- 
- 

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

**ಟಿಟನಸ್ (ಟಿ.ಟಿ) ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು**

ಗಾಯವು ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದರೆ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಳವಾದ ಗಾಯ, ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗಾಯ) ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು (48 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

**ರೇಬಿಸ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್**

ಇದು ರೇಬಿಸ್ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೀಡುವ ಪ್ರಧಾನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ರೋಗಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು (ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಇತ್ಯಾದಿ) ಕಚ್ಚಿದ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು 0, 3, 7, 14 ಮತ್ತು 28 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ಡೋಸ್‌ಗಳಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಗಂಭೀರ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ರೇಬಿಸ್ ಇಮ್ಯೂನ್ ಗ್ಲೋಬಿಲಿನ್ (RIG) ಅನ್ನು ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

## 2. ಜಜ್ಜುವಿಕೆ (Contusion)

ಜಜ್ಜುವಿಕೆಯು ನೇರವಾಗಿ ಹೊಡೆತ ಅಥವಾ ಇತರ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಬಾಧಿಸಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ನೋವು ಮತ್ತು ಊತ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

### ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

'ಪ್ರೈಸ್' (Price) ಪದದ ಮೂಲಕ ಜಜ್ಜುವಿಕೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

**P** **ಪ್ರೊಟೆಕ್ಟ್ (ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು):** ಗಾಯದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಬ್ರೇಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೇಚಸ್‌ಗಳಂತಹ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

**R** **ರೆಸ್ಟ್ (ವಿಶ್ರಾಂತಿ):** ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿ, ಗಾಯಗೊಂಡ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಬೇಕು. ನೆರಳು ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.

**I** **ಐಸ್:** ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡಿನಲ್ಲಿ ಐಸನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಜಜ್ಜಲ್ಪಟ್ಟ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ತಾಗಿಸಬೇಕು. (ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ 8 ರ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಸಬೇಕು) ಗಾಯ ಉಂಟಾಗಿ ಮೊದಲ 48 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಎಡೆ ಬಿಟ್ಟು 15 ರಿಂದ 20 ಮಿನಿಟುಗಳ ವರೆಗೆ ಐಸ್ ಇರಿಸಬೇಕು.

**C** **ಕಂಪ್ರೆಸ್(ಒತ್ತುವಿಕೆ):** ಗಾಯದ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕೈಯಿಂದ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನಿಂದ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

**E**

**ಎಲಿವೇಟ್ (ಎತ್ತರಿಸಿ ಇರಿಸುವುದು):** ಗಾಯಗೊಂಡ ಭಾಗವನ್ನು ಹೃದಯದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗಾಯದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 7
### ಪ್ರೈಸ್ ಗೇಮ್

### ನಿಯಮಗಳು

- ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಐದು ತಂಡಗಳಾಗಿ ರಚಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡವು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವಂತೆ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಿನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

  **ಒಂದನೇ ಚಟುವಟಿಕೆ:** ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಉರುಳಿಸಬೇಕು.

  **ಎರಡನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆ:** ಕಾಲಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆಯುವುದು.

  **ಮೂರನೇ ಚಟುವಟಿಕೆ:** ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಡ್ರಿಬ್ಬಲ್ ಮಾಡಬೇಕು.

  **ನಾಲ್ಕನೇ ಚಟುವಟಿಕೆ:** ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬ್ಯಾಟ್/ಸಮಾನ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು.
- ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆ ಲಭಿಸಿದಾಗ ಪ್ರತಿ ತಂಡದಲ್ಲಿನ ಮೊದಲ ಮಗು ಒಂದನೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವನು.
- ಎದುರು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿರುವ ಕೋನ್‌ಗಳಿಗೆ ಸುತ್ತು ಬಂದು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ ಮುಂದಿನ ಮಗು ಇದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ತಂಡದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದನೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಮೊದಲು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ “P” ಎಂದು (5 ಪಾಯಿಂಟ್)

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ “R” ಎಂದು (4 ಪಾಯಿಂಟ್)

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ “I” ಎಂದು (3 ಪಾಯಿಂಟ್)

ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ “C” ಎಂದು (2 ಪಾಯಿಂಟ್)

ಐದನೆಯದಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ “E” ಎಂದು (1 ಪಾಯಿಂಟ್) ಹೆಸರು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

- ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪಾಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದವರಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1 ನಾಲ್ಕು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?

........................................................................................................................

2 ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ತಂಡವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು?

- ಪರಸ್ಪರ ಐಕ್ಯತೆ
-
-
-

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಒಂದನೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತೀಕರಿಸಿದ ನಂತರವೇ ನಿಮಗೆ ಎರಡನೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ “PRICE” ಎಂಬ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

## 3. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು (Burns)

ಬೆಂಕಿ, ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು, ಶಾಖ, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ವಿದ್ಯುತ್, ವಿಕಿರಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯೇ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವುದು?

### ಹಂತ-1

ಅಪಘಾತ ಉಂಟಾದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಬೇಕು.
ವಿದ್ಯುತ್‌ನಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮೊದಲು ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕ ವಿಚ್ಛೇದಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸುಟ್ಟ ಭಾಗದಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬಾರದು. ಆದರೆ ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಆಭರಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು.

**ಹಂತ-2**

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

**ಹಂತ-3**

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

**ಹಂತ-4**

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

**ಹಂತ-5**

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 8
## ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆ

### ನಿಯಮಗಳು

- ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರ ಮೂರು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.
- ಮೂರು ತಂಡಗಳ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್‌ಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಅವರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದ ಮೂರು ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯ/ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ/ಜಜ್ಜು ಎಂಬೀ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹೆಸರು ಇರುವುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದವರು ಈ ಗಾಯಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತು ದೃಶ್ಯಾವಿಷ್ಕಾರ ನಡೆಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೂ ಉಳಿದೆರಡು ತಂಡಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

   a) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪತ್ತು ನಿವಾರಣಾ ದಿನ ಯಾವಾಗ?

   (ಅಕ್ಟೋಬರ್ 13 , ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 3 , ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 13 , ಅಕ್ಟೋಬರ್ 3)

b) ತುರ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಬೇಕು?

(112, 222, 333, 444)

c) ಕೆಂಪು ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ನೀಡುವ ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತಾ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ?

(ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದವುಗಳು, ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದವುಗಳು, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದವುಗಳು)

2. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ 'ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್' ಯಾಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ?

.............................................................................................................................................

.............................................................................................................................................

3. ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ದಾಟುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

(ಯೋಚಿಸುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು, ಗಮನಿಸುವುದು, ನೋಡುವುದು)

1.

2.

3.

4.

**ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ**

ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರಸ್ತೆ ದಾಟುವುದರ ಮತ್ತು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಯಾತ್ರೆ ನಡೆಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಮೋಕ್ ಡ್ರಿಲ್ ನಡೆಸಬೇಕು.

# 4

# ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಹೊಸ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೂ ಅನುಭವಗಳೂ...

ಆರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಶಾಜುವು ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗೆ ನಗರದಲ್ಲಿ ಖಾಯಂ ನಿವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಓಣಂ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಮ್ಮನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಜನಸಂದಣಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮಾರ್ಗಗಳು, ಹಸಿರು ಮರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನೆಗಳಿರುವ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹದಿಂದ ಕೂಡಿದ ವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ಅವನು ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆದನು. ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿರುವ ಜನಸಂದಣಿ ಮತ್ತು ಬಹುಮಹಡಿ ಕಟ್ಟಡಗಳು ಹಾಗೂ ಹಳ್ಳಿಯ ಸೊಬಗನ್ನು ಅವನು ತುಲನೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದನು. ಅವನು ಸಂಬಂಧಿಕನಾದ ಬಿನೋಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಜೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಬಂದನು. ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದನ್ನು ಬಹಳ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಗಮನಿಸಿದನು. ಅಲ್ಲಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಆವೇಶದಿಂದಲೂ ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಿಂದಲೂ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಶಾಜುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಬಂತು. ಅಲ್ಲಿ ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್, ವಾಲಿಬಾಲ್ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳಲ್ಲದೆ ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಕೆಲವು ಆಟಗಳೂ

ಇದ್ದವು. ಕುಟ್ಟಿ ದೊಣ್ಣೆಯ ಆಟ, ತಲೇಮ್ಮಾ ಆಟ, ಮಡಲಿನ ಗರಿಯ ಚೆಂಡು ಆಟ, ಗೋಲಿ ಆಟ ಮುಂತಾದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಆಡುವ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ಶಾಜು ಬಿನೋಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡನು.

ಇಂತಹ ಆಟಗಳು ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ?

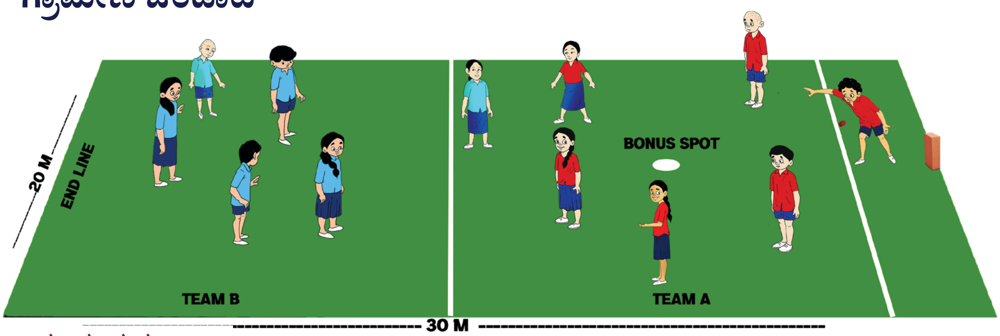
ಅವುಗಳು ಯಾವುವು?

- 
- 
- 

ನಾವು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ...

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 1

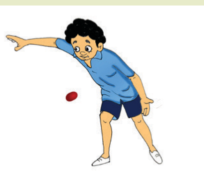
### ಗ್ರಾಮೀಣ ಚೆಂಡಾಟ




### ನಿಯಮಗಳು

ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿರಿ.

- ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರಿ. ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ 'ಎ' ಎಂದೂ ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ 'ಬಿ' ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಸಿರಿ.
- ರಬ್ಬರ್ ಚೆಂಡು, ಮಡಲಿನ ಗರಿಯ ಚೆಂಡು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಆಟಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಆಟದಲ್ಲಿ ಒತ್ತೆ, ಎರಟೆ (ಒಂದು, ಎರಡು) ಕೈಕಟ್ಟು ಎಂಬ ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ.
- ಒಂದೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಜಯಗಳಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಹಂತವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು.



**ಒತ್ತೆ:** ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರಿಸಿ (Toss) ಅದೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಎಂಡ್ ಲೈನ್‌ಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

**ಎರಟೆ:** ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರಿಸಿ (ಟಾಸ್) ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಎಂಡ್‌ಲೈನ್‌ಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

**ಕೈಕಟ್ಟು:** ಎಡಗೈಯನ್ನುಶರೀರದ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ತಂದು ಬಲಗೈಯ ಮೊಣಗಂಟನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಾರಿಸಿ (ಟಾಸ್) ಅದೇ ಕೈಯಿಂದ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಎಂಡ್ ಲೈನ್‌ಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

- ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ಚೆಂಡು ಹೊಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು 'ಎ' ತಂಡಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- 'ಎ' ತಂಡವು ಹೊಡೆದ ಚೆಂಡು 'ಬಿ' ತಂಡದ ಎಂಡ್ ಲೈನ್ ದಾಟಿದರೆ 'ಎ' ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು. ಹಾಗೂ ಆ ಆಟಗಾರನು ಮುಂದಿನ ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
- 'ಬಿ' ತಂಡಕ್ಕೆ 'ಎ' ತಂಡವು ಹೊಡೆದ ಚೆಂಡು ತಿರುಗಿ ಪುನಃ ಕೈಯಿಂದಲೋ ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಹೊಡೆದ 'ಎ' ತಂಡದ ಎಂಡ್ ಲೈನನ್ನು ದಾಟಿದರೆ 'ಬಿ' ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು. ಸತತವಾಗಿ ಎರಡು ತಂಡಗಳು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. (ಚೆಂಡು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೋ, ಆಟದ ಅಂಕಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವವರೆಗೋ) ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.
- 'ಬಿ' ತಂಡವು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಅವರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಚೆಂಡು ತಗಲಿ ಅವರ ಸೈಡ್ ಲೈನಿನ ಮೂಲಕ ಅಂಕಣದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ 'ಎ' ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು. ಆದರೆ 'ಎ' ತಂಡವು ನೇರವಾಗಿ 'ಬಿ' ತಂಡದ ಸೈಡ್ ಲೈನಿನ ಮೂಲಕ ಅಂಕಣದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದರೆ 'ಎ' ತಂಡಕ್ಕೆ ಅಂಕವು ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- 'ಎ' ತಂಡದ ಸೈಡ್ ಲೈನಿನ ಅರ್ಧದ ಸೈಡ್ ಲೈನಿನ ಮೂಲಕ 'ಬಿ' ತಂಡ ಎದುರಿಸುವ ಚೆಂಡು ಅಂಗಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ 'ಬಿ' ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು.
- 'ಎ' ತಂಡವು ಹೊಡೆದ ಚೆಂಡು 'ಬಿ' ತಂಡವು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಚೆಂಡು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರಿದ ಚೆಂಡನ್ನು 'ಎ' ತಂಡವು ಹಿಡಿದರೆ 'ಎ' ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕವು ಲಭಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
- 'ಎ' ತಂಡವು ಹೊಡೆದು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಬರುವ ಚೆಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳದೆ ನೇರವಾಗಿ 'ಬಿ' ತಂಡವು ಹಿಡಿದರೆ ಹೊಡೆಯುವವರು ತಮ್ಮ ಅವಕಾಶದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ 'ಬಿ' ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಬೋನಸ್ ಅಂಕವೂ ಲಭಿಸುವುದು.
- 10 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ಗುರುತು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಬೋನಸ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ನಿಂದ ಎಂಡ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಒಂದು ಅಡಿಯ ಎತ್ತರದ ಇಟ್ಟಿಗೆಗೋ ಅಥವಾ ಅಷ್ಟೇ ಎತ್ತರವಿರುವ ವಸ್ತುವಿಗೋ ಹೊಡೆದ ಚೆಂಡು ತಾಗಿದರೆ 'ಬಿ' ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬೋನಸ್ ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು.
- 'ಎ' ತಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನು ಔಟ್ ಆಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಮೂರು ರೀತಿಗಳಲ್ಲೂ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಪುನಃ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರ ಸರದಿಯು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡದ ಸರದಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
- ಹೀಗೆ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಸರದಿಯು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜಯಿ ತಂಡ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವ ಕ್ರಮವಿದೆಯೇ?

ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಯಾವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?

.................................................................................................................................

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನೀವು ಆಡುವ ಆಟಗಳಿಗಿಂತ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದಾಗ ನಿಮಗುಂಟಾದ ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಭವಗಳು ಯಾವುವು?

.................................................................................................................................

.................................................................................................................................

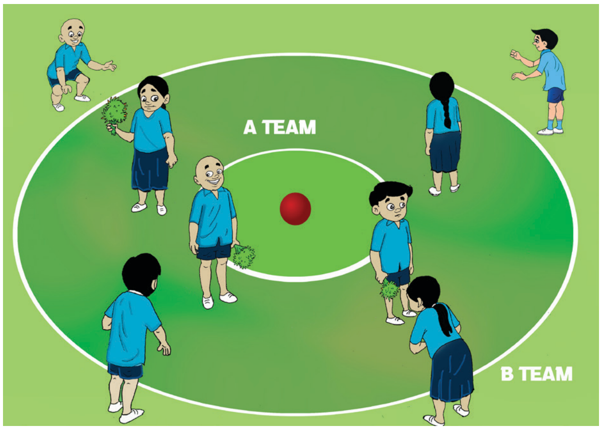
.................................................................................................................................

.................................................................................................................................

.................................................................................................................................

ನಾವು ಇನ್ನೊಂದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣವೇ?

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 2
## ನಿಧಿಯನ್ನು ಕಾಯುವ ಭೂತ




ಇದು ಪರಂಪರಾಗತ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಿ ಆಡುವ ಒಂದು ಆಟ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಒಂದೇ ಬಿಂದುವನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು 10 ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸವಿರುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತವೂ ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 5 ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸವಿರುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವೃತ್ತವನ್ನೂ ಎಳೆಯಿರಿ. ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಇರಿಸಿರಿ. (ಅಥವಾ ಚೆಂಡಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ವಸ್ತು)

### ನಿಯಮಗಳು

- ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿರಿ. ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ 'ಎ' ಎಂದೂ ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ 'ಬಿ' ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಸಿರಿ.
- ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವಾಗ 'ಎ' ತಂಡದ ಮಕ್ಕಳು ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆಯೂ 'ಬಿ' ತಂಡದ ಮಕ್ಕಳು ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆಯೂ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಎರಡು ತಂಡಗಳಿಗೂ 5 ನಿಮಿಷದ ಅವಧಿಯ ಆಟವು ಲಭಿಸುವುದು.
- ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಿರುವ ಎಲೆಯ ಗೊಂಚಲು (ಹುಲ್ಲು/ಸೂಡಿ/ಸಮಾನವಾದ ವಸ್ತುಗಳು) ಇರಬೇಕು.

- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಸೀಟಿ ಊದಿದಾಗ 'ಬಿ' ತಂಡದ ಮಕ್ಕಳು ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಇರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- 'ಬಿ' ತಂಡದ ಮಕ್ಕಳು ಚೆಂಡನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳದಿರಲು ಬೇಕಾಗಿ 'ಎ' ತಂಡದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲೆಯ ಗೊಂಚಲುಗಳಿಂದ 'ಬಿ' ತಂಡದ ಮಕ್ಕಳ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.
- 'ಎ' ತಂಡದ ಮಕ್ಕಳು ಒಳಗೆ ಇರುವ ಸಣ್ಣ ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.
- ಹೀಗೆ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಏಟು ಹೊಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ 'ಬಿ' ತಂಡದ ಮಕ್ಕಳು ಆಟದಿಂದ ಔಟ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಔಟ್ ಆಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ 'ಎ' ತಂಡಕ್ಕೆ ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಪೆಟ್ಟು ತಾಗದೆ ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತಲುಪಿಸಿದರೆ 'ಬಿ' ತಂಡಕ್ಕೆ 5 ಅಂಕ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೀಗೆ 'ಬಿ' ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಔಟ್ ಆದಾಗ ಅಥವಾ ಆಟದ ಸಮಯದ ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವಾಗ ಆಟವು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಅನಂತರ 'ಎ' ತಂಡವು ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು 'ಬಿ' ತಂಡವು ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ನಿಂತು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಆಟವು ಮುಗಿದಾಗ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂಡವೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) ನಿಧಿ ಕಾಯುವ ಭೂತದ ಆಟದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

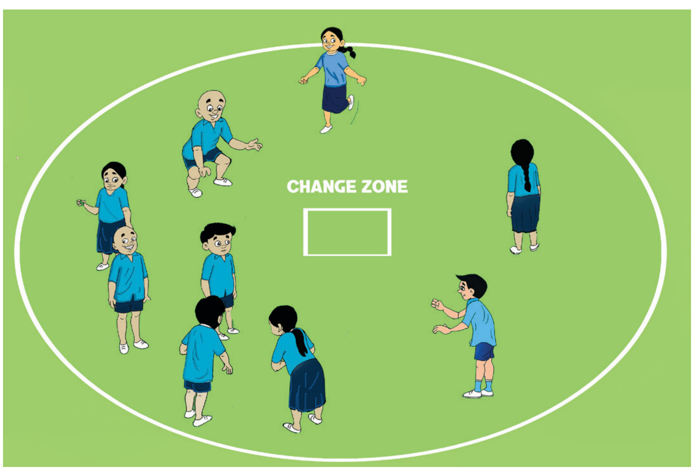
..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 3

### ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನ ಆಟ




ಒಂದು ಮಗು ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಹಿಡಿದು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾರಿಕೊಂಡು ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಇನ್ನುಳಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನ ಆಟ (ಡೊಂಕಾಟ, ಕುಂಟಾಟ)

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 5 ಮೀಟರ್ ತ್ರಿಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ.

## ನಿಯಮಗಳು

- ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ವೃತ್ತದ ಅಳತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿರಿ.
- ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಡೊಂಕಾಟ (ಕುಂಟಾಟ) ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಡೊಂಕ ಹಾಕಬಹುದು. ಡೊಂಕ ಹಾಕುವ ಕಾಲನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಬದಲಿಸಲು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಝೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಕಾಲು ಬದಲಿಸಬಹುದು.
- ಡೊಂಕ ಹಾಕುವ ಮಗುವು ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅವರು ಡೊಂಕ ಹಾಕಿ ಇನ್ನುಳಿದವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದುವರೆಗೆ ಡೊಂಕ ಹಾಕಿದ ಮಗು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಕಾಲು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಗುರುತು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಆಟವನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಲ ಡೊಂಕ ಹಾಕಿದ ಮಗುವನ್ನು ಜಯಶಾಲಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಸೂಚನೆಯ ಅನುಸಾರ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಡೊಂಕ ಹಾಕುವ ಮಗುವಿನ ಅವಕಾಶವು ನ್ಯಾಯ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವಾಗ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ.

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವು ಯಾವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ?

..........................................................................................

2) ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಔಟಾಗದೆ ನಿಂತವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ? ಆಟದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

### ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಕ್ಷರತೆ

ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಕುರಿತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಕ್ಷರತೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಮಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಚೆಸ್ ಆಟವನ್ನು ಒಂದು ಊರಿನ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯೋಣವೇ?

ಪ್ರಪಂಚದ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಕೊಡುಗೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಡಿದ ಚದುರಂಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಇದು ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು. ತಮಿಳುನಾಡಿನ ರಾಜಧಾನಿಯಾದ ಚೆನ್ನೈಯು ಆಧುನಿಕ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಚೆಸ್ ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಒಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ.

ಚೆನ್ನೈಗೆ ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಎಂದೂ ವಿಶೇಷತೆ ಇದೆ.

ಭಾರತದಿಂದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆದ ಮ್ಯಾನುವಲ್ ಆರೋಣ್, ಲೋಕ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆದ ವಿಶ್ವನಾಥನ್ ಆನಂದ್, ಮಹಿಳಾ ಗ್ರಾಂಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಬಿರುದನ್ನು ಪಡೆದ ಎಸ್. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮೊದಲಾದವರೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನೈನ ನಿವಾಸಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾಸ್ಟರ್ ಹಾಗೂ ಎರಡನೇ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆದ ಪ್ರಗ್ಯಾನಂದನೂ 12 ಹಾಗೂ 18 ವಯಸ್ಸಿನ ಕೆಳಗಿನ ಲೋಕ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಿರೀಟವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೂ 18ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಆದ 'ಗುಕೇಶ್ ಡಿ' ಅವರನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಗಳಾದ 37 ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 27 ಜನರೂ ಚೆನ್ನೈಯ ನಿವಾಸಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. (2024ರ ಲೆಕ್ಕ ಪ್ರಕಾರ)

ಇವರ ಯಶೋಗಾಥೆಯು ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಿಗೆ 'ಚೆಸ್'ನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. ಇದು ಚೆನ್ನೈಯ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಅಕಾಡೆಮಿಗಳೂ ಕೋಚಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳೂ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು ಒಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೆಳೆದು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ದೀಪವಾಯಿತು.

ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತುಗೊಳಿಸುವ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇರಬಹುದಲ್ಲವೇ.

ವಿಶ್ವನಾಥನ್ ಆನಂದ್

ರಮೇಶ್ ಬಾಬು ಪ್ರಗ್ಯಾನಂದ

ಗುಕೇಶ್ ಡೊಮ್ಮರಾಜ್

ಆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅಲ್ಲಿ ತರಬೇತುಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾ ವಿಷಯಗಳು ಯಾವುವು?

ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

| ಸಂಸ್ಥೆಗಳು / ಸ್ಥಳಗಳು | ಕ್ರೀಡಾ ವಿಷಯಗಳು |
|---|---|
| ಪಿರಪ್ಪನ್ ಕೋಡ್, ತಿರುವನಂತಪುರ | ಈಜುಗಾರಿಕೆ |
| ಜಿ.ಎಚ್.ಎಸ್.ಎಸ್. ನಿರಮರತ್ತೂರು | ಖೋ ಖೋ |
| | |
| | |
| | |

ಮೂಲ ಚಲನೆಗಳ ಕುರಿತು 5ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ?

ಇನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನೆಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

## ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನೆಗಳು (Free Movements)

ಮೂಲ ಚಲನೆಗಳು ಸಂಯೋಜನೆಗೊಂಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೇ ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನೆಗಳು.

ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೇನು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ?

- ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ.
- 
- 
- 

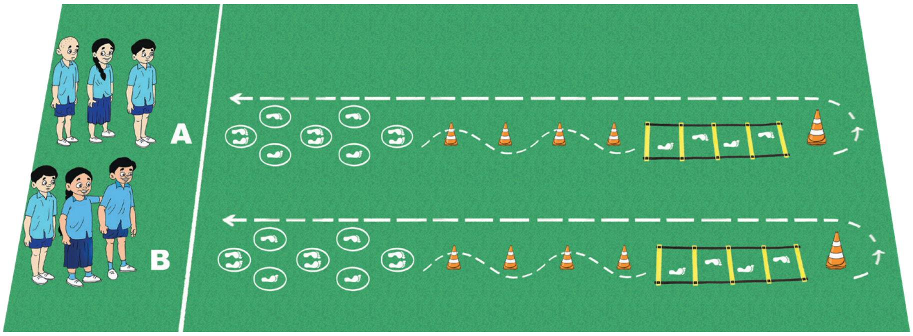
ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ, ಓಡುವ, ಹಾರುವ ಎಂಬಿವುಗಳು ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾ : ಚೆಂಡನ್ನು ಡ್ರಿಬ್ಲ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸ್ಕಾರ್ಫ್ ಜಗ್ಲ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವುದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ.

ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಆಟ ಆಡೋಣವೇ...

### ಚಟುವಟಿಕೆ: 4
### ಡಕ್ ಡಕ್ ಜಬ್

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿರಿ.




### ನಿಯಮಗಳು

- ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿರಿ. ಒಂದು ತಂಡವನ್ನು 'ಎ' ತಂಡವೆಂದು, ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡವನ್ನು 'ಬಿ' ತಂಡವೆಂದು ಹೆಸರಿಸಿರಿ.
- ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನ್‌ನ ಮುಂದೆ ನಿಂತ ಮಗುವು ಮೊದಲು ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಾರಬೇಕು.
- ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದಿನ ಎರಡು ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಕಾಲು ಒಂದೊಂದು ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಹಾರಬೇಕು.

- ನಂತರ ಮುಂದಿನ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಹಾರಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಬೇಕು.
- ಪುನಃ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಕೋನುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಝಿಗ್ ಝಾಗ್, ನಂತರ ಅಲ್ಲಿರುವ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿದ ಒಂದೊಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲು ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡಬೇಕು.
- ನಂತರ ಕೊನೆಯ ಕೋನಿಗೆ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಓಡಿಬಂದು ಗೆರೆಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಕೈ ಕೊಡುವಾಗ ಆ ಆಟಗಾರನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ತಂಡಗಳು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಗಿಸುವವರೆಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾವ ತಂಡವು ಮೊದಲು ಆಟವನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತದೋ ಆ ತಂಡವು ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಟವು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ?

-
-

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಿದ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಗಳು ಯಾವುವು?

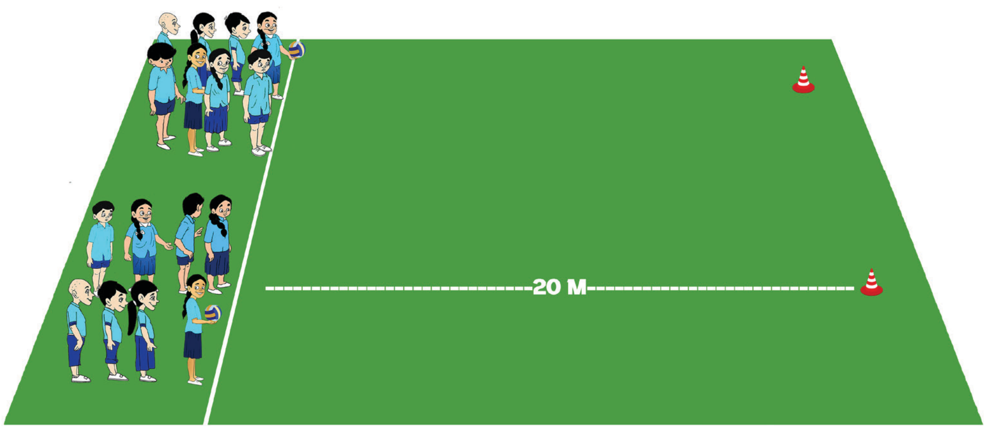
- ಹಾರುವ
- ಓಡುವ
-

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನೆಗಳು ಯಾವುವು?

- ಕೋನುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಓಡಿದ ಓಟ
-
-
-

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 5

### ಎಸೆದುಕೊಂಡು ಓಡುವ



## ನಿಯಮಗಳು

- ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಸಮಾನವಾಗಿರುವಂತೆ ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರಿ. ಒಂದು ತಂಡವನ್ನು 'ಎ' ಎಂದೂ ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡವನ್ನು 'ಬಿ' ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಸಿರಿ.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂದೆ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ತಂಡಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ.
- ಎರಡು ತಂಡಗಳೂ ಒಂದೊಂದು ಚೆಂಡನ್ನು (ಫುಟ್ಬಾಲ್/ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್/ವಾಲಿಬಾಲ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು) ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಿಂದ 20 ಮೀಟರ್ ಮುಂದೆ ಒಂದೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಕೋನನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಟೀಚರ್ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಎರಡೂ ತಂಡಗಳಿಂದಲೂ ತಲಾ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲುವ ಇಬ್ಬರು ಚೆಂಡನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಪಾಸ್ ಕೊಟ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು (ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್/ಪುಷ್ ಪಾಸ್)
- ಹೀಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಎಂಡ್ ಲೈನ್‌ಗೆ ತಲುಪಿ ಪುನಃ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಪಾಸ್ ಕೊಟ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುವಾಗಲೂ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುವಾಗಲೂ ಸೈಡ್ ವರ್ಡ್ ರನ್ ಮಾಡಿ ಬರಬೇಕು.
- ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದು ತಂಡದ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವವನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ತಂಡಗಳು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಆಟವನ್ನು ಮೊದಲು ಮುಗಿಸುವ ತಂಡವು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಟದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ

ಆಟವು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ? ಯಾಕೆ?

- 
- 
- 

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) ಕೆಲವು ಆಟಗಾರರು ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ? ಕಾರಣವೇನು?

- ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ
- 
- 
- 
- 
- 

## ತಾಳಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗಳು (Rhythmic Movements)

ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಏನು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ?

- 
- 

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ನಾವು ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಗಳನ್ನೂ ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಹಾಡಿನ ತಾಳಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ಹೀಗಿರುವ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ?

ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?

**ತಾಳಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗಳು**

ಇದು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ತಾಳ, ಲಯ ಬದ್ಧವಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ, ಸಂಯೋಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ಝೂಂಬಾ ನೃತ್ಯ, ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್

ಕೆಲವು ತಾಳಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗಳು...

**ರಿದಮಿಕ್ ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್**

ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್, ನೃತ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಾಳಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂಯೋಜನೆಗೊಳಿಸಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋರಂಜನೆಯೇ ರಿದಮಿಕ್ ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್. ರಿಬ್ಬನ್, ಹೂಪ್ಸ್, ಚೆಂಡು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಂಗೀತದ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಡ್ಯಾನ್ಸ್**

ಇದು ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನೃತ್ಯರೂಪಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ನೃತ್ಯವಾಗಿದೆ.

**ಲೇಝೀಮ್ ನೃತ್ಯ**

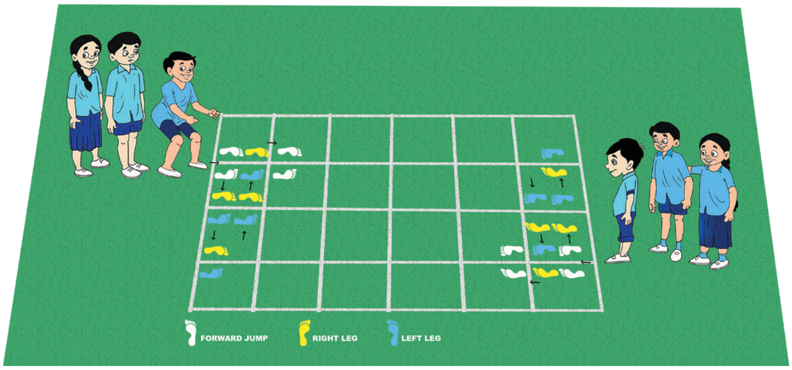
ಇದು ತಾಳಾತ್ಮಕವಾದ ಶಬ್ದಗಳು ಹೊರಡಿಸುವ ಲೇಝೀಮ್ ಎನ್ನುವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಪರಂಪರಾಗತ ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನೀವು ಯಾವೆಲ್ಲ ತಾಳಬದ್ಧ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ.

- ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದು
- ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
- 
- 

ತಾಳಬದ್ಧ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡೋಣವೇ...

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 6
## ಲೆಫ್ಟ್.... ರೈಟ್.... ಲೆಫ್ಟ್




ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿರಿ.

### ನಿಯಮಗಳು

- ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರಿ. ಒಂದು ತಂಡವನ್ನು 'ಎ' ಎಂದೂ ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡವನ್ನು 'ಬಿ' ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಸಿರಿ.
- 'ಎ' ತಂಡಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಅವಕಾಶ.
- 'ಎ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರು ಮೈದಾನದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಇನ್ನುಳಿದ ಅರ್ಧ ಜನರು ಮೈದಾನದ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದ ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಟೀಚರ್ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಸೂಚನೆ (ಸಿಗ್ನಲ್) ನೀಡಿದೊಡನೆ ಎರಡು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಚೌಕಕ್ಕೆ ಹಾರಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಕಾಲು ಒಂದೊಂದು ಚೌಕಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಬೇಕು.
- ಪುನಃ ರೈಟ್, ರೈಟ್, ಲೆಫ್ಟ್, ಲೆಫ್ಟ್, ಫ್ರಂಟ್ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿಯೂ ತಾಳದಲ್ಲಿಯೂ ಹಾರಬೇಕು.
- ಮೊದಲು ಹಾರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮಗು ಮೂರನೇ ಚೌಕಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವಾಗ ನಂತರದ ಮಗು ಹಾರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಹೀಗೆ ಎರಡು ಭಾಗದಿಂದಲೂ ಬರುವಾಗ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಡಿಕ್ಕಿಯಾಗದೆ ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪುವಾಗ ಆ ತಂಡದ ಅವಕಾಶ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ನಂತರ 'ಬಿ' ತಂಡವು ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕು.
- ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಢಿಕ್ಕಿಯಾಗದೆ ಸರಿಯಾದ ಸೂಚನೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ತಂಡವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ತಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಮ್ಯೂಸಿಕ್‌ನ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

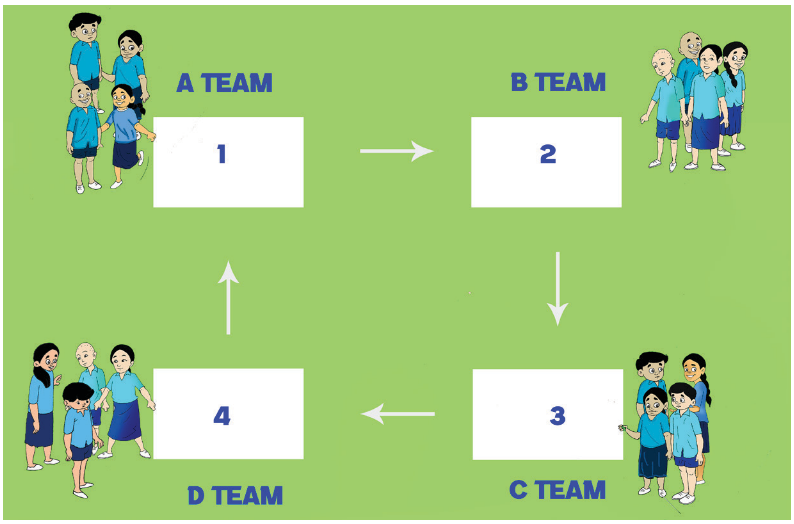
ಆಟದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿದ ತಂಡ ಯಾವುದು?

ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?

- ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ
- ಏಕಾಗ್ರತೆ
-
-

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 7

### ಒಂದು ಮರ ಹಲವು ಕೊಂಬೆಗಳು...




ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 4 ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ 4 ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ.

### ನಿಯಮಗಳು

- 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಸಮಯವುಳ್ಳ 4 ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಳಿಕ ಗಡಿಯಾರದ ಮುಳ್ಳಿನ ಚಲನೆಯ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.
- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡಲು ಹೇಳಬೇಕು.
- **ಸ್ಟೇಷನ್ ಒಂದು:** ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಜಗ್ಗ್ಲ್ ಮಾಡಬೇಕು.

  ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಬಲದ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಸೆದು ಎಡದ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ನಂತರ ಎಡ ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆಸೆದು ಬಲ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

- **ಸ್ಟೇಷನ್ ಎರಡು:** ಹೂಪ್ಸ್‌ಅನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಹೂಪ್ಸ್‌ನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವೂ ತಾಳಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ತಿರುಗಿಸಲು ಕಾಲಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಸಮಾನಾಂತರ ದೂರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
- **ಸ್ಟೇಷನ್ ಮೂರು:** ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎರಡು ಸ್ಕಾರ್ಫ್‌ಗಳು/ಕರವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಜಗ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿರಿ.

  ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಬಲದ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಕಾರ್ಫನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎಡಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಕಾರ್ಫನ್ನು ಬಲ ಕೈಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಮೇಲಕ್ಕೆಸೆದ ಸ್ಕಾರ್ಫನ್ನು ಎಡ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು ಪುನಃ ಬಲದ ಕೈಯಿಂದ ಇದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು (ಎಡದ ಕೈಯಿಂದಲೂ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ)
- **ಸ್ಟೇಷನ್ ನಾಲ್ಕು:** ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಒಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಹಾರಿರಿ. ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಯಾವ ಕಾಲನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾರಬಹುದಾಗಿದೆ. (ಒಂದು ಕಾಲು ಮಾತ್ರ)
- ಒಂದೊಂದು ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಒಂದೊಂದು ಸ್ಟೇಷನಿನಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಆ ತಂಡದ ಅಂಕವಾಗಿದೆ.
- ಕೊನೆಯ ಸ್ಟೇಷನನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುಗಿಸಿದಾಗ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂಡ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.

ಆಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಮಕ್ಕಳು ಯಾರೆಲ್ಲಾ?

ಯಾಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?

- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- 
- 

ನಿಮಗೆ ಮ್ಯೂಸಿಕ್‌ನ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಸುಲಭವೂ ಸುಖಕರವೂ ಅನಿಸಿತೇ? ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ

.....................................................................................................

.....................................................................................................

.....................................................................................................

.....................................................................................................

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನೆಗಳು ಯಾವುವು?

- 
- 
- 
- 

2. ತಾಳಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.

- 
- 
- 
- 

### ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಚೆಂಡಾಟ, ನಿಧಿಯನ್ನು ಕಾಯುವ ಭೂತ, ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನ ಮುಟ್ಟಾಟ ಮುಂತಾದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಪರಿಚಯವಾಯಿತಲ್ಲವೇ? ಪರ್ಯಾಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿರಿ.

# 5

# ಪರಿಸರವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ... ಆಟವಾಡುವ...

ನಮ್ಮ ಊರು ಅತಿ ಸುಂದರವಾದ ಭೂಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡದೆ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕುರಿತು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಆಟಗಳ ಕುರಿತು 5ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದೇವಲ್ಲವೇ? ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

| ಪರಿಸರ | ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಆಟಗಳು |
|---|---|
| • ಸರೋವರ | • ನೀರಾಟ |
| • | • |
| • | • |
| • | • |

ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವುದು ಕೇರಳದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯ ಕಟಾವಿನ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಕೃಷಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜೀಕರಣಗೊಂಡ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಕಂಬಳದ ಒಂದು ದೃಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಒಂದು ಉತ್ಸವವಾಗಿದೆ. ಹತ್ತಿರದ ಊರುಗಳಿಂದ ಕಂಬಳದ ಎತ್ತುಗಳನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟಗಳು, ಅಥವಾ ಇಂತಹ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆಯೇ?

ಟೀಚರ್ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ 6ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎಬಿ ನೀಡಿದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೀಗೆ ಇತ್ತು.

"ಓಣಂ ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಾದ ನಾವು ಒಣಗಿದ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯೂ ಬಳ್ಳಿಯೂ ಮತ್ತು ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮರೆಗೊಳಿಸಿ 'ಕರಡಿ ಆಟ' ಆಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಓಣಂ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ ಮನೆ ಮನೆಗಳಿಗೂ ತೆರಳಿ ಕರಡಿ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು."

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಆಟಗಳು ಇವೆಯೇ?

ಇದರ ಕುರಿತು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕೆಲವು ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಲ್ಲವೇ?

## 1. ಕೆಸರುಗದ್ದೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

ಕೆಸರು ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಗೆದು ಹದಗೊಳಿಸಿದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೇ ಕೆಸರುಗದ್ದೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು. ಕೆಸರುಗದ್ದೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ರಗಳ ಕೆಳಗೆ ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಚಿತ್ರದ ನಂತರ ಕೊಟ್ಟ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

.............................................................. ..............................................................

..............................................................................

..............................................................................

..............................................................................

..............................................................................

ಪಟ್ಟಿ: ಪರಿಸರಸ್ನೇಹೀ ಕ್ರೀಡೆಗಳು

| ಕ್ರೀಡಾ ವಿಷಯ | ವಿವರಣೆಗಳು |
|---|---|
| ಕೆಸರು ಕುಸ್ತಿ | ಅಗೆದ ಕೆಸರು ಮಣ್ಣಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಕುಸ್ತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು |
| ಕೆಸರುಗದ್ದೆ | ಹೊಂಡಗಳಿಂದಲೂ ಕೆಸರಿನಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದ ದುರ್ಗಮವಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಜೀಪ್ ರೈಡ್. |
| ಕೆಸರುಗದ್ದೆಯ ಓಟ | ಅಡೆತಡೆಗಳೂ ಕೆಸರು ತುಂಬಿದ ಹೊಂಡಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಓಡುವುದೇ ಕೆಸರು ಗದ್ದೆ ಓಟ. |
| ಕೆಸರುಗದ್ದೆ ಕಾಲ್ಚೆಂಡು | ಕೆಸರು ತುಂಬಿದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ಚೆಂಡು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕಾಲ್ಚೆಂಡು ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕೆಸರುಗದ್ದೆ ಕಾಲ್ಚೆಂಡಾಟ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. |
| ಕೆಸರುಗದ್ದೆ ಬೈಕ್ ರೈಡ್ | ಇದು ಕೆಸರು ತುಂಬಿದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ ದೂರವನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುವ ಆಫ್ ರೋಡ್ ಮೋಟರ್ ಬೈಕ್ ರೈಡ್ ಆಗಿದೆ. |
| ಕೆಸರುಗದ್ದೆ ವಾಲಿಬಾಲ್ | ಕೆಸರು ತುಂಬಿದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಕೆಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ 6 ಜನ ತಂಡದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಆಡುವ ಆಟವೇ ಕೆಸರುಗದ್ದೆ ವಾಲಿಬಾಲ್. |

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 1

1. ಕೆಸರುಗದ್ದೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಟಗಳ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ಆಟದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

2. **ಬೀಚ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್**

ಸಮುದ್ರ ತೀರದಲ್ಲಿರುವ ಹೊಯಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋರಂಜನೆಗಳೇ ಬೀಚ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್.

ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಲ್ಲವೇ.

ಚಿತ್ರ 1

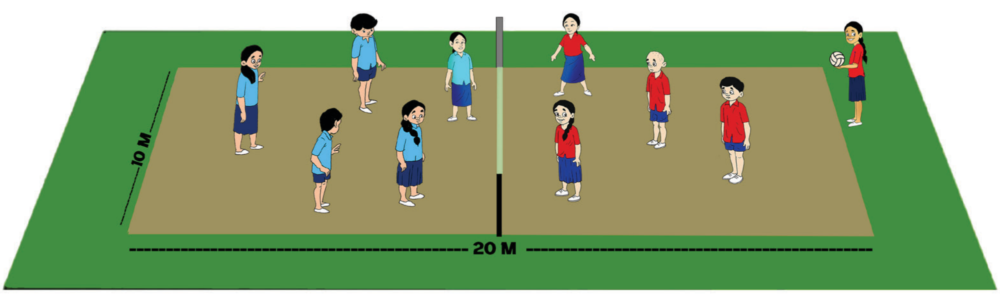
ಚಿತ್ರ 2

ಚಿತ್ರ ಒಂದರಲ್ಲೂ ಚಿತ್ರ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಆಟಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಿರಾ?
ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ಒಂದೊಂದು ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

| | |
|---|---|
| ಚಿತ್ರ 1 | |
| ಚಿತ್ರ 2 | |

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 2

### ಟೆನ್ನಿಸ್ ವಾಲಿಬಾಲ್



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿರಿ.

### ನಿಯಮಗಳು

- ಆಟವಾಡುವ ಸ್ಥಳದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲದಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ / ಸಮಾನವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಟ್ಟಿರಿ.
- ಟೀಚರ ಸೂಚನೆ ದೊರೆತ ತಕ್ಷಣ ಟಾಸ್ ಜಯಿಸಿದ ತಂಡದ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಅಂಗಣಕ್ಕೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡು ನೆಟ್‌ಗೆ ತಾಗಿದರೋ ಅಂಗಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೋ ಅವರ ಅಂಗಣದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೋ ಎದುರು ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಮತ್ತು ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಎದುರು ತಂಡವು ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡು ಅವರ ಸ್ವಂತ ಅಂಗಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಬಿದ್ದ ನಂತರವೇ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂದರೆ ಮೂರು ಸರ್ವೀಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಿದ ತಂಡದ ಅಂಗಣಕ್ಕೆ ತಲುಪಿರಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಲು ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಅವರ ಸ್ವಂತ ಅಂಗಣದಲ್ಲಿ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಸುಗಳು ಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ಎದುರು ಅಂಗಣಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಚೆಂಡು ಅಂಗಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಎದುರು ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕವೂ ಸರ್ವೀಸ್ ಕೂಡ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಮೊದಲು 15 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವ ತಂಡವು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಟವು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ?

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಆಟಗಳಿಗೆ ಈ ಆಟ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗುವಂತಿದೆ.

- 
- 
- 

## 2. ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋರಂಜನೆಗಳು

ಸಾಹಸಿಕವೂ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವೂ ಆದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ನಡೆಸುವ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋರಂಜನೆಗಳಾಗಿವೆ ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋರಂಜನೆಗಳು.

### ಅಭಿಲಾಶ್ ಟೋಮಿ

ಅಭಿಲಾಶ್ ಟೋಮಿಯು 2013 ರಲ್ಲಿ ಹಾಯಿ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ಲೋಕ ಸಂಚಾರ ಮಾಡಿದ ಮೊದಲ ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಜೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅವನು ಜಲಸೇನೆಯ ಮಾಜಿ ಉದ್ಯೋಗಿಯೂ ಮಲೆಯಾಳಿಯೂ ಆಗಿದ್ದ. ಆಧುನಿಕ ಸಾಂಕೇತಿಕ ವಿದ್ಯೆಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬನೇ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸುತ್ತಬಹುದಾದ ಹಾಯಿದೋಣಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ ಗೋಲ್ಡನ್ ಗ್ಲೋಬ್ ರೇಸ್. 2018 ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿಲಾಶ್

ಟೋಮಿಯ ಬೋಟು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸುಳಿಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಇದರಿಂದ ಅವನ ಬೋಟಿಗೆ ತೀವ್ರತರದ ಹಾನಿಯಾಯಿತು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅವನ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾದ ಗಾಯವುಂಟಾಯಿತು. ತೀರ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ 3000 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಂಟಿಗನಾಗಿರಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ತುಂಬಾ ದಿವಸಗಳ ಸಾಹಸದಿಂದ ನಾವಿಕರು ಅವನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದರು.

ಅವನಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಗಾಯಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅವನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ತು. ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಯಾರೂ ಊಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ 2022 ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಗೋಲ್ಡನ್ ಗ್ಲೋಬ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಪುನ: ಭಾಗವಹಿಸಿದನು. ಅಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಫಲನಾದನು.

ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯವೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವೂ ಇದ್ದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದಲೂ ಪಾರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನು ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದನು.

ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಾಹಸಿಕ ಮನೋರಂಜನೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

- ನೀರಿನಲ್ಲಿ (ಸಮುದ್ರ, ಜಲಾಶಯಗಳು, ಹೊಳೆ) ನಡೆಸಲ್ಪಡುವ ಸಾಹಸಿಕ ಕ್ರೀಡಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಲ್ಲವೇ.

1. ಬಾಡಿ ಬೋರ್ಡಿಂಗ್

2. ಸೈಲಿಂಗ್

3. ಸ್ಕೂಬಾ ಡೈವಿಂಗ್

4. ಸರ್ಫಿಂಗ್

- ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲ್ಪಡುವ ಸಾಹಸಿಕ ಕ್ರೀಡಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ಸ್ಕೈ ಡೈವಿಂಗ್

2. ಬಂಜಿ (Bungee) ಜಂಪ್

- ಗುಡ್ಡಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲೂ ನಡೆಸಲ್ಪಡುವ ಸಾಹಸಿಕ ಕ್ರೀಡಾ ವಿಷಯಗಳು ಯಾವುವು?

1. ..............................................................................

2. ..............................................................................

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 3

ಸಾಹಸಿಕ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋರಂಜನೆಗಳ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿರಿ.

ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

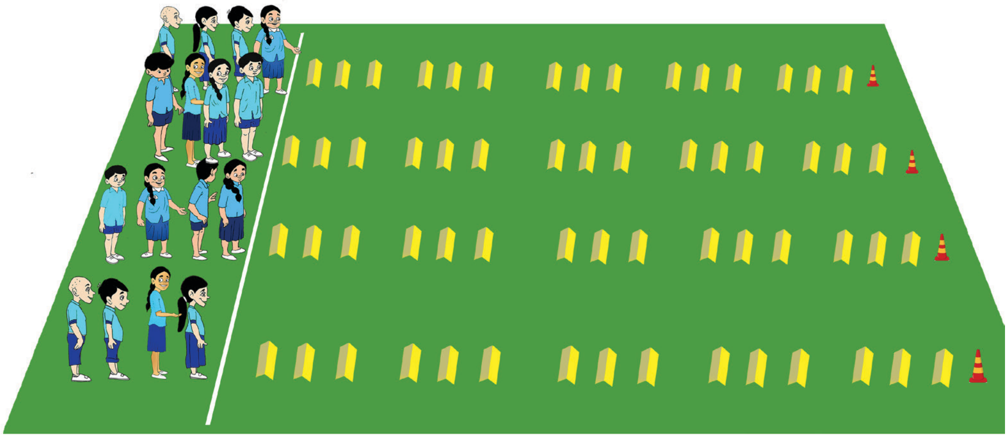
..............................................................................................................................................

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಿರಿ.

ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದವರು ಯಾರು?

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 4
### ಪೆನ್ಟಾ ರಿಲೇ



ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿರಿ. ತಡೆಗಳಾಗಿ 15 ಕೋನುಗಳು / ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಇದೇ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

### ನಿಯಮಗಳು

- ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳ 4 ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರಿ.
- ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಲಭಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು 5 ವಲಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ತಡೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಅಂತಿಮ ಕೋನನ್ನು ಹಾರಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಬರಬೇಕು.

  ವಲಯ 1 - ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನ ಹಾರುವಿಕೆ

  ವಲಯ 2 - ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಹಾರುವುದು.

  ವಲಯ 3 - ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಹಾರುವುದು

  ವಲಯ 4 - ಬಲದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಹಾರುವುದು.

  ವಲಯ 5 - 180 ಡಿಗ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರುವುದು.
- ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಮೊದಲು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಜಯಶಾಲಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.

ಈ ಆಟವನ್ನು ಯಾವೆಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಡಬಹುದು?

- ಕೆಸರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೇಲ್ಮೈ
-
-
-

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು?

- ಹಾರಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- 
- 
- 

## 3. ಚಳಿಗಾಲದ ಕ್ರೀಡೆಗಳು

ಮಂಜು ಅಥವಾ ಐಸ್ ನಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಕ್ರೀಡಾಮನೋರಂಜನೆಗಳು ಚಳಿಗಾಲದ ಕ್ರೀಡೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಚಳಿಗಾಲದ ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ಸ್ನೋ ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ / ಸ್ನೋ ಬ್ಲೋಡಿಂಗ್

2. ಫಿಗರ್ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್

3. ಸ್ಕೀಯಿಂಗ್

4. ಕೇರ್ಲಿಂಗ್

**ಶಿವ ಕೇಶವನ್**

1998 ರಿಂದ 2018 ರವರೆಗೆ ಆರು ವಿಂಟರ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧೀಕರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ.

**ವಿಂಟರ್ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್**

ಬೇಸಿಗೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಇದು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲ್ಪಡುವ ಕ್ರೀಡಾಮೇಳವಾಗಿದೆ. 1924 ರಲ್ಲಿ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು.

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 5

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರೀಡೋತ್ಸವದ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿರಿ.

ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

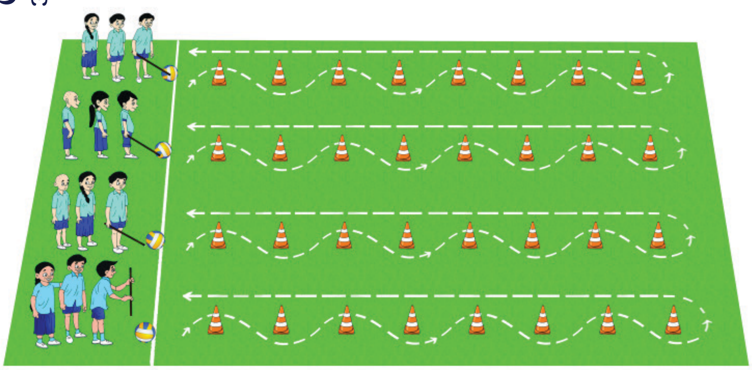
..........................................................................................................................................

..........................................................................................................................................

..........................................................................................................................................

ಇನ್ನು ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಆಡೋಣವೇ?

## ಚಟುವಟಿಕೆ: 6
### ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ರನ್ ರಿಲೇ



### ನಿಯಮಗಳು

- ಮಕ್ಕಳ ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯುಳ್ಳ 4 ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರಿ.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ.
- ಎರಡು ತಂಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್ / ಒಂದು ಫುಟ್ಬಾಲ್ / ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಳತೆಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ 8 ಕೋನುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿರಿ.
- ಟೀಚರ ಸೂಚನೆ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಟಿಕ್ ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೋನುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಾ ಕೋನುಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಪಾಸ್ ಕೊಡಬೇಕು.
- ನಂತರ ಎರಡನೇ ಸರದಿಗಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಓಡಿ ಬಂದು ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
- ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಮೊದಲು ಆಟವನ್ನು ಪೂರ್ತೀಕರಿಸುವ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂಡವೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲ?

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ವಿವಿಧ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

   (ಕೆಸರು ಕುಸ್ತಿ, ಬಂಜಿ (Bungee) ಜಂಪ್, ಮಡ್ ಬೋಗಿಂಗ್, ಬೀಚ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಸ್ಕೀಯಿಂಗ್, ಮೌಂಟನೇರಿಂಗ್, ಸ್ನೋ ಬೋರ್ಡಿಂಗ್, ಸ್ಕೂಬಾ ಡೈವಿಂಗ್, ಬೀಚ್ ವಾಲಿಬಾಲ್, ಕೆಸರು ಬೈಕ್ ಸವಾರಿ, ಫಿಗರ್ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್)

| ಮಡ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ | ಬೀಚ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ | ವಿಂಟರ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ | ಸಾಹಸಿಕ ಕ್ರೀಡಾಮನೋರಂಜನೆಗಳು |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

2. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಸಾಹಸಿಕ ಕ್ರೀಡಾಮನೋರಂಜನೆಗಳು ಯಾವುವು?

   ..........................................................................................................

3. ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋರಂಜನೆ ಯಾವುದು?

.............................................................

4. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಆಟವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ಯಾವ ಆಟವಾಗಿದೆ?

.............................................................

# ಅನುಬಂಧ

ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಪೀಕರಣ

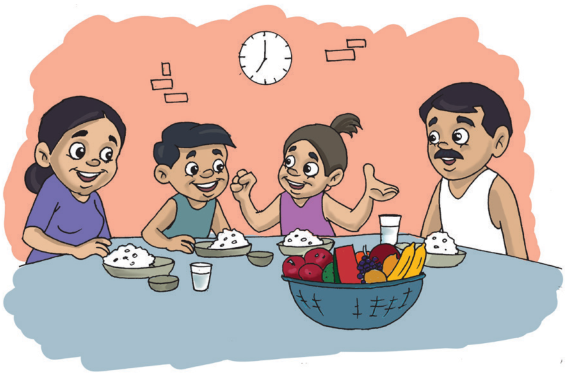
ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ದಿನ

ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್

ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್

# ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೂಪೀಕರಣ

### ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು



- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿರಿ.
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ.
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಗಿದು ಸೇವಿಸಿರಿ.
- ದಿನವೂ ಕಡಿಮೆ ಪಕ್ಷ 2 ರಿಂದ 3 ಲೀಟರ್ ಕುದಿಸಿ ತಣಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ವಿಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಿರಿ (ರೈನ್ಬೋ ಡಯಟ್).
- ಕಲಬೆರೆಕೆಯ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ಪಾನಿಯಗಳು, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ.
- ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ 2 ರಿಂದ 3 ಗಂಟೆಯ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ.

### ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಿರಿ. (ನಡೆತ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್, ಈಜು ಇತ್ಯಾದಿ.)

- 5 ವರ್ಷದಿಂದ 17 ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ ಪ್ರಾಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿವಸ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು, ಅಸ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. (ಆಧಾರ: ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ)

# ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ದಿನ

- ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಮನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.
- ಶಾಲೆಗೆ ನಡೆದು ಅಥವಾ ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿರಿ. ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದಾದರೆ ಜೊತೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

### ತರಗತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

- ತರಗತಿಯ ಮಧ್ಯಂತರ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.
- ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅಂಗವಾಗಿ ಗ್ರಂಥಾಲಯ, ಲ್ಯಾಬ್ ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಹೋಗಿರಿ. ಇದು ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತದೆ.

### ಮಧ್ಯಂತರ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ

- ನಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಮನರಂಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಶಾಲೆಯ ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

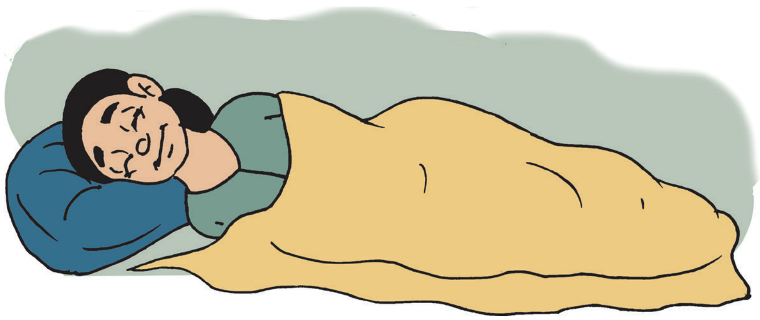
### ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರ

- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಮನರಂಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.
- ವಿನೋದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಟೈಮ್ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ.

## ಕಲಿಕಾ ಸಮಯ

- ಕಲಿಕಾ ಸಮಯದ ಮಧ್ಯಂತರ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಬಾಲ್ / ಸ್ಕ್ವೀಸ್ ಬಾಲ್ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಅಮರಿಸುವುದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿ ದಿನ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

## ನಿದ್ದೆ



- ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.
- ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶನದ  ಪ್ರಕಾರ ಆರರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದವರು ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೆ 9 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ, 13 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದವರು ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೆ 8 ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೆಲೆನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂಗಾತ ಅಥವಾ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿರಿ.
- ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ 30 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿರಿ
- ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೆ 1 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿನ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ, ಕಲಿಕೆ, ವಿನೋದ, ನಿದ್ದೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

## ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್

- ಇದು ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲಿನ ಸಿದ್ಧತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ ಗಾಯಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ
- ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯಗಳ ಕಾಲ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನಂತರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ
- ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 10 ಸಲ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

1: ನೆಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (NECK STRETCH)

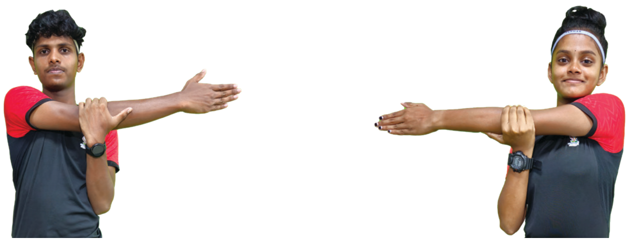
2: ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (OVER HEAD SHOULDER STRETCH)

3: ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್ಟೆನ್ಶನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ - I (WRIST EXTENSION STRETCH - I)

4: ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್ಟೆನ್ಶನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ - II (WRIST EXTENSION STRETCH - II)

5: ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SHOULDER STRETCH)

6: ಕ್ರೋಸ್ ಆರ್ಮ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)



7: ಬ್ಯಾಕ್ ಸೈಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (BACKSIDE SHOULDER STRETCH)

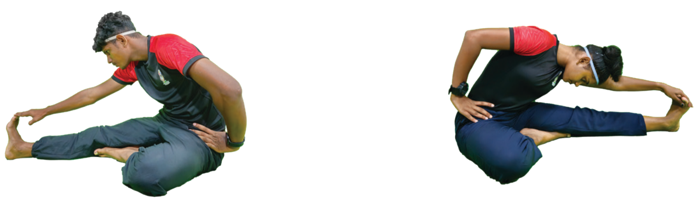
8: ಸೈಡ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SIDE STRETCH)

9. ಕ್ವಾಡ್ರಿಸೆಪ್ಸ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (QUADRICEPS STRETCH)

10: ನೀಲಿಂಗ್ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸರ್ (KNEELING HIP FLEXOR)

11: ಟೋ ಟಚ್ (TOE TOUCH)

12: ಕಾಫ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CALF STRETH)



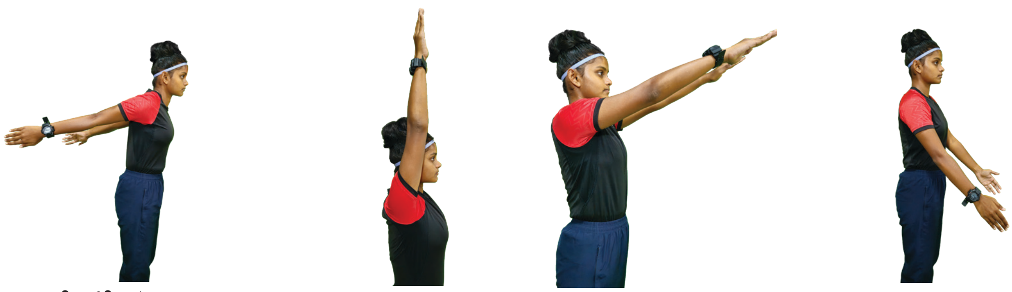
13: ಕ್ರೋಸ್ ಬೋಡಿ ಟೋ ಟಚ್ (CROSS BODY TOE TOUCH)

14: ಸೈಡ್ ಲಂಜ್ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಎತ್ತುವುದು (SIDE LUNGE AND LEG LIFT)

15: ಶೋಲ್ಡರ್ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು (SHOULDER SHRUGS)

16: ಶೋಲ್ಡರ್ ರೊಟೇಶನ್ (SHOULDER ROTATION)

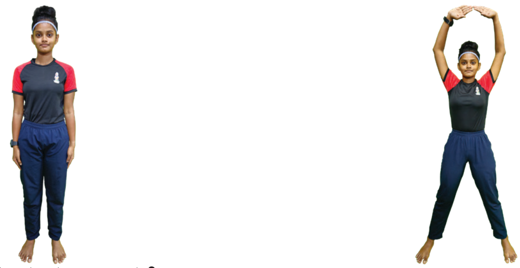
17: ಆರ್ಮ್ ರೊಟೇಶನ್ (ARM ROTATION)



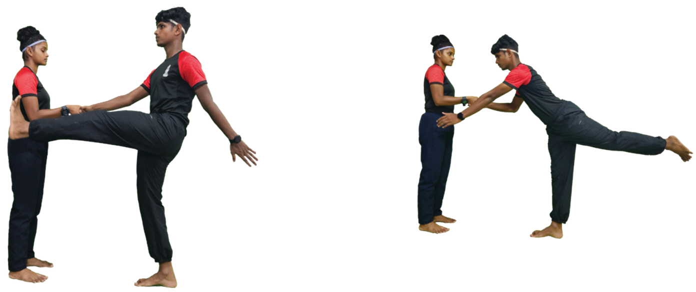
18: ಹಿಪ್ ರೊಟೇಶನ್ (HIP ROTATION)

19: ಡೋರ್ಸಿಫ್ಲೆಕ್ಷಿನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಂಟರ್ ಫ್ಲೆಕ್ಷಿನ್ (DORSIFLXION & PLANTAR FLEXION)

20: ಜಂಪಿಂಗ್ ಜಾಕ್ಸ್ (JUMPING JACKS)



21: ಲೆಗ್ ಸ್ವಿಂಗ್ : ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ (LEG SWING : FORWARD AND BACKWARD)



22: ಟಕ್ ಜಂಪ್ಸ್ (TUCK JUMPS)

23: ಸ್ಕ್ವೋಟ್ ಜಂಪ್ಸ್ (SQUAT JUMPS)

24: ಪುಷ್ - ಅಪ್ಸ್ (PUSH - UPS)

25: ಪ್ರಧಾನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿರಿ)

- ಹುಲ ಹೂಪ್ಸ್, ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ರೋಪ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
- ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಈಜು, ಏರೋಬಿಕ್ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಮೊದಲಾದವು.
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯಿರಿ.
- ಜಾಗಿಂಗ್ (ಕಡಿಮೆ ವೇಗದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರಿ.)
- ನೀವು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಯಾವುದಾದರೂ ಮನೋರಂಜನಾ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿರಿ.

## ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್

- ಇದು ಒಂದು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ: ಇದು ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಶರೀರವು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 10 ರಿಂದ 12 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

1: ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ

2: ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡಿರಿ. (ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡಿರಿ)

3: ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಗಳಿಗೂ ಚಾಚಿ ಹಿಡಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡಿರಿ.

4: ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಓಡಿರಿ.

5: ನೆಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (NECK STRETCH)

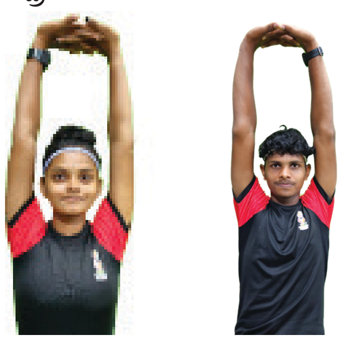
(ಎ)

(ಬಿ)

(ಸಿ)

(ಡಿ)

6: ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (OVER HEAD SHOULDER STRETCH)

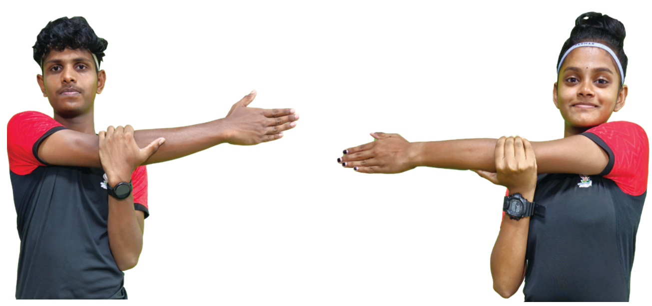


7: ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್ಶನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ - I (WRIST EXTENSION STRETCH - 1)

8: ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್ಶನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ - II (WRIST EXTENSION STRETCH - II)

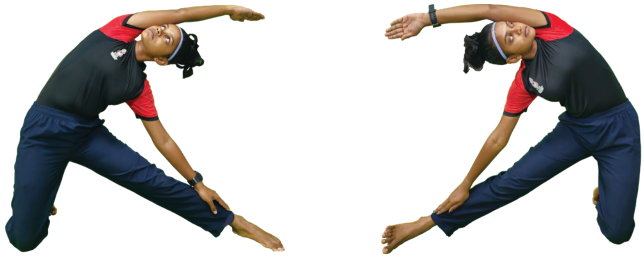
9: ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SHOULDER STRETCH)

10: ಕ್ರಾಸ್ ಆರ್ಮ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)



11: ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (STANDING BACK BENDING STRETCH)

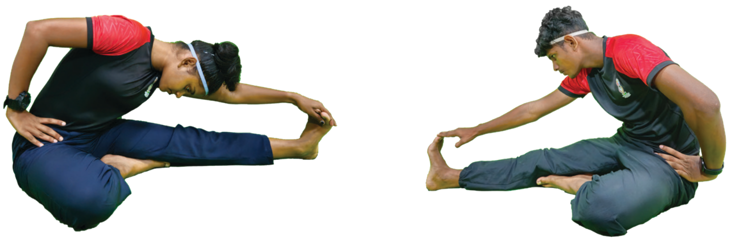
12: ಸೈಡ್ ಬೆಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SIDE BEND STRETCH)



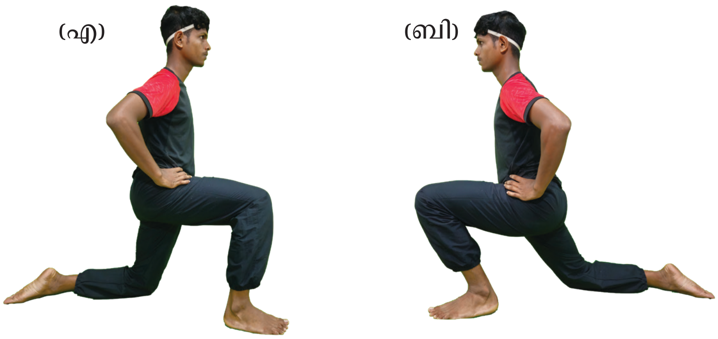
13: ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (HAMSTRING STRETCH)

14: ಕ್ವಾಡ್ರಿಸೆಪ್ಸ್‌ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (QUADRICEPS STRETCH)

15: ಕಾಫ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CALF STRETCH)



16: ನೀಲಿಂಗ್ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸರ್ (KNEELING HIP FLEXOR)




17: ಡೋರ್ಸಿ ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಂಟರ್ ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ (DORSI FLEXION & PLANTAR FLEXION)

18: ಪಾದದ ಕೀಲು ಇನ್ ವರ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಎವರ್ಷನ್ (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

19: ಬಟ್ಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (BUTTERFLY STRETCH)

20: ಮಲಗಿ ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (FLYING HARM STRING STRETCH)

**(ಎ)**

**(ಬಿ)**

21: ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರಿ.

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

# ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

# ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಭಾಗ IV ಕ

## ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

**51 ಕ. ಮೂಲಭೂತ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು - ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳು ಭಾರತದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪೌರನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.**

(ಕ) ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಅದರ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು;

(ಖ) ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾದ ಉದಾತ್ತ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

(ಗ) ಭಾರತದ ಸಾರ್ವಭೌಮತೆಯನ್ನು, ಏಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು.

(ಘ) ದೇಶವನ್ನುರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕರೆ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನುಅನುಸರಿಸುವುದು.

(ಙ) ಧಾರ್ಮಿಕ, ಭಾಷಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಅಥವಾ ಜಾತಿ ಪಂಗಡಗಳ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿಂದ ಅತೀತವಾಗಿ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಭ್ರಾತೃತ್ವದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಕುಂದುಂಟುಮಾಡುವ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು.

(ಚ) ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭವ್ಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕಾಪಾಡುವುದು.

(ಛ) ಅರಣ್ಯಗಳು, ಸರೋವರಗಳು, ನದಿಗಳು ಮತ್ತು ವನ್ಯಜೀವಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕಂಪ ತೋರಿಸುವುದು.

(ಜ) ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ, ಮಾನವೀಯತೆ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

(ಝ) ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೊತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು.

(ಞ) ರಾಷ್ಟ್ರವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಿಯ ಔನ್ನತ್ಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದು.

(ಟ) ಆರರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೋ, ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೋ ಆಯಾ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಹೆತ್ತವರೋ ರಕ್ಷಕರೋ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.

# ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ,

ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತಾಗಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಈಗ ಒಂದು ಆಯೋಗವು ಕಾರ್ಯಾಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. 'ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗ' ಎಂದು ಅದರ ಹೆಸರು. ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ನೋಡೋಣ.

- ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
- ಜೀವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ.
- ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಬದುಕು ಹಾಗೂ ವಿಕಾಸದ ಹಕ್ಕು.
- ಜಾತಿ, ಮತ, ವರ್ಗ, ವರ್ಣ ಎಂಬ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಡುವ ಹಕ್ಕು.
- ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲೂ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಪಡೆಯಲೂ ಇರುವ ಹಕ್ಕು.
- ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕತನದಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ.
- ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಹಕ್ಕು.
- ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬದುಕುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
- ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆ.
- ಉಚಿತ ಹಾಗೂ ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಕ್ಕು.
- ಕಲಿಯಲೂ ಆಟವಾಡಲೂ ಇರುವ ಹಕ್ಕು.
- ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕು.

## ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ಶಾಲೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೊತ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡದೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದು.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲಿಸುವುದು.
- ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು, ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದು.
- ಜಾತಿ, ಮತ, ವರ್ಗ, ವರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಂತನೆ ಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಲೂ ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದು.


*ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ:*

**ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗ**

ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್, ಟಿ.ಸಿ. 14/2036, ವಾನ್ ರೋಸ್ ಜಂಕ್ಷನ್, ತಿರುವನಂತಪುರ - 34

ದೂರವಾಣಿ 0471 - 2326603

ಇ- ಮೇಲ್: childrightscpcr@kerala.gov.in, rtecpcr@kerala.gov.in

ವೆಬ್ ಸೈಟ್ : www.kescpcrkerala.gov.in.

ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ : 1098, ಅಪರಾಧ ನಿಯಂತ್ರಣ : 1090, ನಿರ್ಭಯ : 1800 425 1400

ಕೇರಳ ಪೋಲೀಸ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ : 0471 - 3243000/44000/45000


*online **R.T.E Monitoring : www.nireekshana.org.in***