ಮುನ್ನುಡಿ

ಮಕ್ಕಳ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೌಶಲಗಳು ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಲಾ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕರಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಹೊರಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅನುಭವ ಒದಗಿಸಲು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 10 ದಿನಗಳು ಬ್ಯಾಗ್ ರಹಿತ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ನೂತನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ-2020 ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದೆ. ಇದರನ್ವಯ ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ರೂಪಿಸಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ "ಸಂಭ್ರಮ ಶನಿವಾರ"-ಬ್ಯಾಗ್ ರಹಿತ ದಿನ-ವನ್ನು 2020-21 ನೇ ಸಾಲಿನಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಶನಿವಾರದಂದು ಆಚರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಹಾಮಾರಿ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನ ಹರಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು 1 ರಿಂದ 8 ನೇ ತರಗತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 2021-2022 ಸಾಲಿನಿಂದ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುವುದು.

ಸಂಭ್ರಮ ಶನಿವಾರದಂದು ಯಾವುದೇ ಪುಸ್ತಕ, ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕ, ಬ್ಯಾಗ್ ಇಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸಂತಸದ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ, ನಾಗರಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಯಂತಹ 10 ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೈಪಿಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಭ್ರಮ ಶನಿವಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದಲೇ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲು ಅರಿವು, ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅವಲೋಕನ ಎಂಬ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೈಪಿಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಂ ಜೀ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಗ್ರಾಮ್ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು, ಉದ್ಯಮ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಹಾಗೂ ಡ್ರೀಮ್ ಎ ಡ್ರೀಮ್ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಹಾಗೂ ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ

			ಶೀರ್ಷಿಕೆ	ಪು.ಸಂಖ್ಯೆ
	ಪೀಠಿಕೆ			2–4
1 – 3	ಅರಿವು	:	ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ	5–6
1 – 3	ಅನುಭವ	:	ನೀನು ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವೆ?	6–7
1 – 3	ಅವಲೋಕನ	:	ನನ್ನ ಇಷ್ಟದ ಹಣ್ಣು / ತರಕಾರಿ	8
4 – 5	ಅರಿವು	:	ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ	9
4 – 5	ಅನುಭವ	:	ಮಾತನಾಡಿ : ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯಲಿ	10
4 – 5	ಅವಲೋಕನ	:	ಊಹಾಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣವೇ?	11
6 – 8	ಅರಿವು	:	ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ – ನನ್ನ ಆದ್ಯತೆ	12
6 – 8	ಅನುಭವ	:	ನಟಿಸು ಮತ್ತು ಕಲಿ !	13–14
6 – 8	ಅವಲೋಕನ	:	ಊಹಾಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣವೇ?	15
	ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ			16
	ಸಲಹಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು			16

ಪೀಠಿಕೆ

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಎಂದರೆ ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ರೀತಿ, ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳ ನಡುವೆ ಬಲವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಂದ ಅವರಲ್ಲಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥ ಶಾಲಾ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಇದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಫಲಿತ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಅನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಂಭ್ರಮ ಶನಿವಾರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರಿತು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಅನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಮೂರು ಘಟಕಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

1) ಅರಿವು
2) ಅನುಭವ
3) ಅವಲೋಕನ/ಪ್ರತಿಫಲನ

ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಗ್ ರಹಿತ ದಿನ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರಿಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅದರೊಡನೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿಯೇ ಆಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳೇ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವಂತೆ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಸಂರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಈ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಅನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಾಸೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು;

- ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಆಯಾ ಹಂತಗಳಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಯಾವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಹೊರ ಉಳಿಯದಂತೆ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗದಂತೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ವಿವಿಧ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಮಕ್ಕಳು ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.
- ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಪೇಕ್ಷಿಪಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವುದು, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು.
- ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕ/ನಿರೂಪಕರು ಚರ್ಚೆಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.
- ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅಗತ್ಯ ಲೇಖನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸುವುದು.
- ಬ್ಯಾಗ್ ರಹಿತ ದಿನದ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಕೊಂಚವೂ ಉತ್ಸಾಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗದ ಹಾಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಸಂತಸವಾದ ವಾತಾವರಣವಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಾಳಿನ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವಂತಹ ಮಹತ್ತರ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬ್ಯಾಗ್ ರಹಿತ ದಿನದ ಆಚರಣೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ಹಲೋ ಸ್ನೇಹಿತರೇ..............

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಈ ದಿನ ಪುಟ್ಟಿ ಬಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಂತೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯುತವಾದ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ಅವಳು ಅವಿರತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಜೀವಿಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಬನ್ನಿ, ಹಾಗಾದರೆ ಅವಳು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೆ ?

ಹೇರಳವಾಗಿ/ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು, ಹಾಗೇ ಅವು ನಮಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಹ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳೇ, ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದದೇ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವಂತಾಗಲು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಉತ್ತಮ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಕೇವಲ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ, ನೃತ್ಯ,

ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವ ಇನ್ನಿತರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಖುಷಿ ಇದೆ ಅಲ್ಲವೇ– ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಟವಾಡಿ!

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಪೋಷಕರು, ಇತರೆ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದುಂಟು, ಇದು ನಿಜಾ ತಾನೇ ? ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆಯೋ ಅಂತಹವರು ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಾವು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಜೀವನ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪುಟ್ಟಿ ಹೇಳುವುದು ಸರಿ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಇಂದು ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತಸದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯೋಣ.

- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರ ಮತ್ತು ಆಟ ಆಡುವುದರ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.
- ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥರಾಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ.
- ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಧನಾತ್ಮಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸೋಣ.

ಬನ್ನಿ ಶುರು ಮಾಡೋಣ !

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡೋಣಾ.

ಅರಿವು : **(60 ನಿಮಿಷಗಳು)**

ತರಗತಿ 1–3 : **ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ**

a. ನಾವು ಕೈಗಳನ್ನು ಏಕೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು ?

b. ಯಾವಾಗ ನಾವು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು ?

c. ಇದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಹೇಗೆ ?

a. ನಾವು ಸ್ನಾನವನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

b. ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಾವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ?

c. ನಾವು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಉಜ್ಜಬೇಕು ?

d. ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು ?

e. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇಡುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನು ?

a. ಹೊರಗಡೆ ಆಟವಾಡುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನು ?

b. ನಾವು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಲು ಇದು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ?

a. ನಾವು ನೃತ್ಯ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ ಏಕೆ ಕೇಳಬೇಕು?

b. ನಾವು ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ನಿರೂಪಕರು/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 5–6 ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.
- ಹಿಂದೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರೆದಿರುವ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರ ಹೊಂದಿರುವ ಫ್ಲಾಶ್ ಕಾರ್ಡ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ನೀಡಿ.
- ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಿ.
- ನಂತರದ 20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಮುಂದಿನ 20 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚತೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರಾಂಶಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ಫ್ಲಾಶ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ.

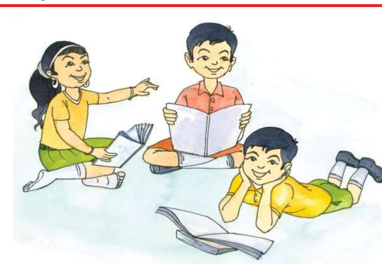
  ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಾರಾಂಶಿಸುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಲು ಶಾಲಾ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಐಡಿಯಾಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ..........

ಹಾಗಾದರೆ ಈಗ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕುರಿತು ನೈಜ ಅನುಭವ ಪಡೆಯೋಣ.

ಅನುಭವ : **(30 ನಿಮಿಷಗಳು)**

ತರಗತಿ 1–3 : **ನೀನು ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವೇ ?**



ನಿರೂಪಕರು/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಳೆ ನೀಡುವುದು.(ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮುಂಚೆಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು)
- ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಇಬ್ಬರಂತೆ ಗುಂಪು ಮಾಡುವುದು.
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೇಳುವುದು.
  - ನೀನು ಈ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನೇ ಏಕೆ ಆರಿಸಿದೆ ?
  - ನೀನು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ / ಆಹಾರವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವೆಯೋ ? ಏಕೆ ?
  - ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ / ಹಾನಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕ ?
  - ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಅವರ ಆಯ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುವ ಕಾರಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಳೆ ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ 15–20 ನಿಮಿಷಗಳು ಚರ್ಚಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮಗೆ ಆದಂತಹ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವುದು.
- ಚರ್ಚಿಸಿದ ನಂತರ ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಮಕ್ಕಳೇ ! ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಮಜಾ ಬಂತಲ್ಲವೇ?

ಈಗ ನಾವು ಕಲಿತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಕುರಿತು ಅವಲೋಕನ ಮಾಡೋಣವೇ ?

ಅವಲೋಕನ : (60 ನಿಮಿಷಗಳು)

ತರಗತಿ 1–3 : ನನ್ನ ಇಷ್ಟದ ಹಣ್ಣು/ತರಕಾರಿ

ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹಣ್ಣು

ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ತರಕಾರಿ

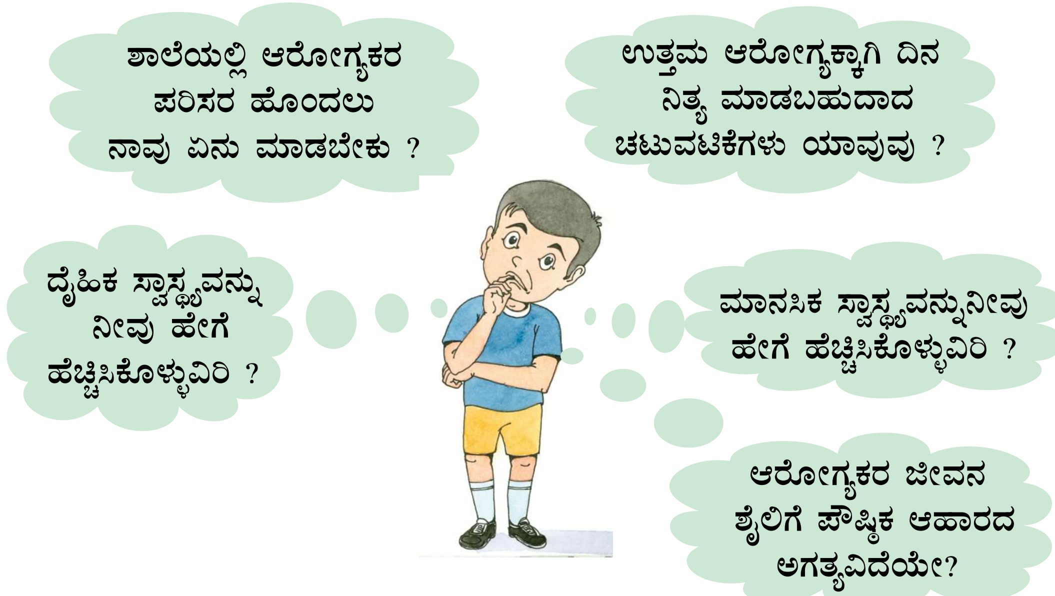
ನಿರೂಪಕರು/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಕನಿಷ್ಠ 4–5 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇರುವಂತೆ ಒಂದೊಂದು ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸುವುದು.
- ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಒಂದು ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ತರಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಸಿರಬೇಕು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ 2–3 ನಿಮಿಷ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ:
  - ಇದರ ಬಣ್ಣ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ ಏನು?
  - ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಹೇಗೆ?
  - ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳೇನು?

ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು. ನಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ ಹಣ್ಣು / ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಇಡೀ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸಾರಾಂಶಿಸುವುದು.

ಅರಿವು : (60 ನಿಮಿಷಗಳು)

ತರಗತಿ 4–5 : **ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ**



ನಿರೂಪಕರು/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 5–6 ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿರುವ ಮಿಂಚು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡುವುದು.
- 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಮುಂದಿನ 20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಚತೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರಾಂಶಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಾರಾಂಶಿಸುವುದು.

- ▲ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಲು ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಿರಿ ?
- ▲ ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇಯೇ? ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೀನು ಯಾವ ತರಹದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವೆ ?
- ▲ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸ್ವಚ್ಚತೆ ಯಿಂದ ಇರುವುದು ಅವಶ್ಯಕವೇ ?
- ▲ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಿರಿ?

ಅನುಭವ : (30 ನಿಮಿಷಗಳು)

ತರಗತಿ 4–5 : ಮಾತನಾಡಿ : ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯಲಿ

ಯೋಗ :
ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮೂಲ

ಫಿಜಾ, ಬರ್ಗರ್,
ಮೊದಲಾದವುಗಳು
ನಮಗೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ

ನಿಮ್ಮ ಭಯ, ಆತಂಕ,
ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದ
ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ
ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು
ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಾಲೆಗಳು
ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಬೇಕು

ನಿರೂಪಕರು/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಮೇಲಿನ ವಿಷಯಗಳ ಚೀಟಿ ತಯಾರಿಸಿ 6 ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು 6 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಹೋಗಿ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೊಂದು ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ತರುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹೇಳಲು 3 ನಿಮಿಷ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾವು ಹೇಗೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಕ್ಕಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.

- ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಬಹುದು ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು
- ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೀವು ಏಕೆ ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಿ? ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತೀರಿ ?
- ನೀವು ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಷಯಗಳು ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿರುವ ಚೀಟಿಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಕಥೆ ಕಟ್ಟಬಹುದು, ಪದ್ಯ ರಚಿಸಬಹುದು, ನಿಮ್ಮ ನೈಜ ಅನುಭವ ಹೇಳಬಹುದು, ಭಾಷಣ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ಹೇಳುವ ಬಗೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಹಾಗೆ ಗಮನಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನಾದರೂ ಹೇಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಮುಂದಿನ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಅವರ ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ "ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ" ಕುರಿತ ನಾಟಕ ಪ್ರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ಅವಲೋಕನ : **(60 ನಿಮಿಷಗಳು)**

ತರಗತಿ 4–5 :

ಊಹಾಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣವೇ?

ನಿರೂಪಕರಿಗೆ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಲು ಹೇಳುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ (ಬಿಳಿ ದೊಡ್ಡ ಶೀಟ್ /ಹಾಳೆ) ಕ್ರೇಯಾನ್‌ಗಳು/ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು, ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು, ರಬ್ಬರ್ ನೀಡುವುದು.
- ಮೇಲೆ ನೀಡಿರುವ ಯಾವುದಾದರು ಒಂದು ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಪೋಸ್ಟರ್ (ಚಿತ್ರ ಪಟ) ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. (ನಿರೂಪಕ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.)
- ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬರೆದಿರುವ /ತಯಾರಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರ ಪಟಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣುವಂತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೇಳುವುದು.

ಅರಿವು : **(60 ನಿಮಿಷಗಳು)**

ತರಗತಿ 6–8 : ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ – ನನ್ನ ಆದ್ಯತೆ

ನಿರೂಪಕ/ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 5–6 ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.
- ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳಂತೆ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ನೀಡಿರಿ.
- ಚಿತ್ರ ಕಥೆ ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಲು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಿ.
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳು ಚರ್ಚಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು.
  - ▲ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸು
  - ▲ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿ.
  - ▲ ನಿನಗೆಂದಾದರೂ ಈ ರೀತಿ ಆಗಿದೇಯೇ ? ಹೌದಾದಲ್ಲಿ ಆ ಘಟನೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೋ.
  - ▲ ಈ ರೀತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ನಿನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ?
  - ▲ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುತ್ತವೆ ?
  - ▲ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುವುವು ಎಂದು ನಿನಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೇ ?
- 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಮುಂದಿನ 20 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಒತ್ತಡ, ನಿವಾರಿಸುವ ಬಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಭಾವನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರಾಂಶಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ಮಗು / ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಮಿಂಚು ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ಅನುಭವ : **(60 ನಿಮಿಷಗಳು)**

ತರಗತಿ 6–8 :

ನಟಿಸು ಮತ್ತು ಕಲಿ !

ಮೊದಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ :

- ನೀವು ಎದುರಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು/ಆತಂಕಗಳು ಯಾವುವು ?
- ನೀವು ಎದುರಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿದ್ದೀರಿ?
- ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು/ಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ ?
- ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆಯಾ ?
- ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು/ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವಿರಾ ? ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ ?
- ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಹತ್ವವಾದದ್ದು. ಏಕೆ ?

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡಲು ಕಾರ್ಡುಗಳು	
ಅಮಲಾಳ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಕೊಳಚೆ ನೀರಿನಿಂದ ಅವಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿದ್ದಾಳೆ.	ಕಮಲಾಳು ತನ್ನ ಅಂತಿಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮುನ್ನ ದಿನವೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗೈರು ಆಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಳು.
ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಕೃಷ್ಣ ಎಂಬುವನು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.	ಶಾಲೆಯ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನು ನಿತ್ಯ ಶಾಲೆಗೆ ತಡವಾಗಿ ಬರುವುದು, ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ಧಗಳಿಂದ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ಅಸಭ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳು.
ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ದಿಂದ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಒಬ್ಬ ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಕನ್ನಡ ಮಾತನಾಡಲು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಇತರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೂದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.	ಸೋಫಿಯಾ ಆಟವಾಡಲು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವೀಡೀಯೋ ಗೇಮ್ ಆಡುವಲ್ಲಿಯೇ ತಲ್ಲೀನಳಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಪಾತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕಥೆಗಳು ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎದುರಿಸಿದಂತೆ ನಾವೇನಾದರೂ ಎದುರಿಸಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

- ಸಮಸ್ಯೆ ಆತಂಕಗಳನ್ನು, ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾದುದ್ದು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಏಕೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ?
- ಅಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯೋ ?
- ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿರಬಹುದಾದ ಈ ಬಗೆಯ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಿರಾ ?

ನಿರೂಪಕ/ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಕನಿಷ್ಠ 4–5 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇರುವಂತೆ ಒಂದೊಂದು ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪಾತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಹೇಳಬೇಕು.
- ಪಾತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ 15 ನಿಮಿಷ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಲು ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೂ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಿ ಪಾತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ 5 ನಿಮಿಷದ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಣೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ. ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೂ ಪಾತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಲು 5 ನಿಮಿಷ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೆಣೆಯಲು ಕೆಲವು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ..... ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಏನಾಗಿತ್ತು? ಈಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಶಾಲೆ/ಶಿಕ್ಷಕರು/ ಪೋಷಕರು ಏನು ಮಾಡುವರು ? ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಏನು? ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದೆ?

ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪೂರ್ವಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ತದನಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ಕಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರದರ್ಶನದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ.

ಅವಲೋಕನ : (60 ನಿಮಿಷಗಳು)

ತರಗತಿ 6–8 :

ಊಹಾಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣವೇ?

ನಿರೂಪಕರಿಗೆ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಲು ಹೇಳುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ (ಬಿಳಿ ದೊಡ್ಡ ಶೀಟ್/ಹಾಳೆ) ಕ್ರೇಯಾನ್‌ಗಳು/ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು, ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು, ರಬ್ಬರ್ ನೀಡುವುದು.
- ಮೇಲೆ ನೀಡಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಪೋಸ್ಟರ್ (ಚಿತ್ರ ಪಟ) ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. (ನಿರೂಪಕ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.)
- ಹಿರಿಯರ ತಂಡಕ್ಕೆ (6–8 ತರಗತಿ) ತಾವು ಮೇಲೆ ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಚಿತ್ರ ಪಟ, ಮತ್ತು ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು (ಸ್ಲೋಗನ್ಸ್) ಬರೆಯಲು ಹೇಳುವುದು.
- ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬರೆದಿರುವ/ತಯಾರಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರ ಪಟಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣುವಂತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೇಳುವುದು.

ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ನಾನು ಈ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ಜನರನ್ನು ನನ್ನ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿಯರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

1. ನಾನು ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತೇನೆ.
2. ನಾನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
3. ನನ್ನ ಮನೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಮಲಿನವಾಗದಂತೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತೇನೆ.
4. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
5. ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನದಂತಹ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
6. ನನ್ನ ಶಾಲೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಗೆ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತೇನೆ.
7. ಭಾರತದ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಪ್ರಜೆಯಾಗಿ ನಾನು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಭಾರತ ಮಾತೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಸಲಹಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು :

ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಕುರಿತು ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಯೋಜನಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸುವುದು. ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ :

- ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮ/ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣು / ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಚಾರ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ತೂಗು ಹಾಕಿ.
- ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಹಣ್ಣು/ ತರಕಾರಿಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಆಲ್ಬಂ ತಯಾರಿಸಿ.