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 ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ 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, ಗ್ರ್ಯಾಮ್ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು, ಉದ್ಯಮ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಹಾಗೂ ಡ್ರೀಮ್ ಎ ಡ್ರೀಮ್ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಹಾಗೂ ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ

ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ

			ಶೀರ್ಷಿಕೆ	ಪು.ಸಂಖ್ಯೆ
	ಪೀಠಿಕೆ			2–3
1 – 3	ಅರಿವು	:	ಬೇಕೇ ಬೇಕೇ ತರಕಾರಿ	4–5
1 – 3	ಅನುಭವ	:	ನನ್ನ ಊಟ ನನ್ನ ಆಯ್ಕೆ	6
4 – 5	ಅರಿವು	:	ನನಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ?	7–8
4 – 5	ಅನುಭವ	:	ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು ನಿನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸು	8–9
6 – 8	ಅರಿವು	:	ನಾನು ತಿನ್ನುವ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ	10–11
6 – 8	ಅನುಭವ	:	ಕಿರು ನಾಟಕದ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಕಾರ್ಡುಗಳು	11–13
(1 – 3 ; 4 – 5 ; 6 – 8)	ಅವಲೋಕನ	:	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು !	14–15
	ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ			16
	ಸಲಹಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು			16

ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ, ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಶುಚಿತ್ವ

ಪೀಠಿಕೆ : ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಪುರಸ್ಕಾರವಿದೆ. **'ಸದೃಢವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ'** ಎಂಬ ವಿವೇಕಾನಂದರ ವಾಣಿಯಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯ ಕುಟುಂಬದ ಆಸ್ತಿ. **'ಶಕ್ತನಾದರೆ ಊರೆಲ್ಲಾ ನೆಂಟರು, ಅಶಕ್ತನಾದರೆ ಆಪ್ತ ಜನರೇ ವೈರಿಗಳು'** ಎಂಬ ಪುರಂದರದಾಸರು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಸತ್ಯವಾದುದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅವನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪೌಷ್ಠಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. **ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ; ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ** ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸವು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸದೃಢ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಾದ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಶಾಲೆಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದೇ ಕೈಪಿಡಿಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಇದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಫಲಿತಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಅನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಂಭ್ರಮ ಶನಿವಾರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರಿತು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು 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 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 ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.
- ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಪೇಕ್ಷೆಪಟ್ಟಾಗ 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.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಉಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಏಕೆ ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಅಕ್ಷಯನು ಆರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ತಿಂಡಿ ಪೋತ. ಒಂದು ದಿನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಬಿಸಿ ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದ್ದರೂ ಪೋಷಕರನ್ನು ಪುಸಲಾಯಿಸಿ ಆಟವಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು ಎಂದು ಚಿಪ್ಸ್, ಸಮೋಸ, ಖಾರಾಬೂಂದಿಯಂತಹ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ಬದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಂದನು. ಊಟದ ನಂತರ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಕ್ಷಯನು ಮಾತ್ರ ತೂಕಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಾರಣವನ್ನು ಕೇಳಲು "ಸುಸ್ತಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮಲಗಿದ. "ಊಟ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೇ?" ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೇಳಲು ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಅನೂಷಾಳು ಅಂಗಡಿಯ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ತಿಂದಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದಳು.

ಅರಿವು :

ತರಗತಿ : 1–3

ಬೇಕೇ ಬೇಕೇ ತರಕಾರಿ

60 ನಿಮಿಷಗಳು

ಮಕ್ಕಳೇ,

ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪಿನಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವುಳ್ಳ ಬಿಸಿ ಊಟ ಬಿಟ್ಟು ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ (ಜಂಕ್ ಫುಡ್) ತಿಂದ ಅಕ್ಷಯನ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಾಯಿತು ನೋಡಿದಿರಾ? ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಉಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂತಸದಿಂದ ಆಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಕಲಿಯಬಹುದು ಅಲ್ಲವೇ?

ಹಾಗಾದರೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಉಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ!

ಬೇಕೇ ಬೇಕೇ ತರಕಾರಿ
ತರತರ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿ
ಬೆರಳನು ಹೋಲುವ ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ
ಹಾವನು ಹೋಲುವ ಪಡುವಲಕಾಯಿ ॥

ಕೋಲನು ಹೋಲುವ ನುಗ್ಗೇ ಕಾಯಿ
ಗೋಳಾಕಾರದ ನಿಂಬೇಕಾಯಿ
ನೀರನು ಕುಡಿಸುವ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
ಬಜ್ಜಿಗೆ ತಕ್ಕ ಬಾಳೇಕಾಯಿ ॥

ಒರಟು ಚರ್ಮದ ಹಾಗಲಕಾಯಿ
ಗೆರೆ ಗೆರೆ ಇರುವ ಹೀರೇಕಾಯಿ
ಅಜ್ಜನ ಇಷ್ಟದ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ
ಅಪ್ಪನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಹುರುಳೀಕಾಯಿ ॥

a. ದಿನವೂ ನಾವು ಹಾಲನ್ನು ಏಕೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು?

b. ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಿರಾ?

c. ನಿನ್ನೆ ಅಥವಾ ಇಂದು ಊಟದಲ್ಲಿ ತಿಂದಿರುವ ಸೊಪ್ಪು/ಹಣ್ಣು/ ಧಾನ್ಯ/ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

a. ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಏಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು?

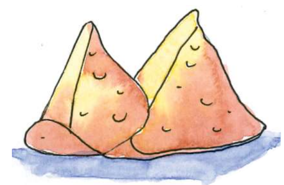
b. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಏಕೆ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು?

c. ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದೇ? ಏಕೆ?

a. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು?

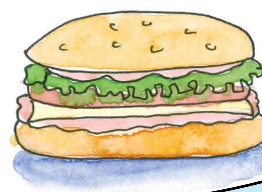
b. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ದವಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತಿನ್ನಬೇಕು ಏಕೆ?

c. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಏಕೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು?



a. ಚಿಪ್ಸ್, ಸಮೋಸ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಮೊದಲಾದ ತಿನಿಸುಗಳಂತಹ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ (ಜಂಕ್ ಆಹಾರ)ಯನ್ನು ಏಕೆ ತಿನ್ನಬಾರದು?

b. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗಗಳೇನು?



ನಿರೂಪಕ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 5–6 ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು.
- ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ "ಬೇಕೇ ಬೇಕೇ ತರಕಾರಿ" ಹಾಡನ್ನು ಹೇಳಿಸಿ ರಾಗದಿಂದ ಹಾಡಲು ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಒಂದು ಪ್ಲಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ಹಿಂದೆ ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಒಂದು ಪ್ಲಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ನೀಡಿ.
- ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಿ.
- ನಂತರದ 20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಮುಂದಿನ 20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಜಂಕ್ ಆಹಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರಾಂಶಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ಫ್ಲಾಶ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ. ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಾರಾಂಶಿಸುವುದು.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ?
- ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಯಾವ ಶುಚಿತ್ವದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಿರಿ.

ಅನುಭವ :

ತರಗತಿ 1–3 : ನನ್ನ ಊಟ ನನ್ನ ಆಯ್ಕೆ (30 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳುಳ್ಳ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಗಳಿವೆ ನೀವು ಇಂದಿನ ಊಟಕ್ಕೆ ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಿರಿ !

ನಿರೂಪಕ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ಮೇಲಿನ ಒಂದೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಳೆ ನೀಡುವುದು. (ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮುಂಚೆಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು)
- ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಇಬ್ಬರಂತೆ ಗುಂಪು ಮಾಡುವುದು.
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮಲಿರುವ 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 ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕರಹಿತ ಆಹಾರಗಳ 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.

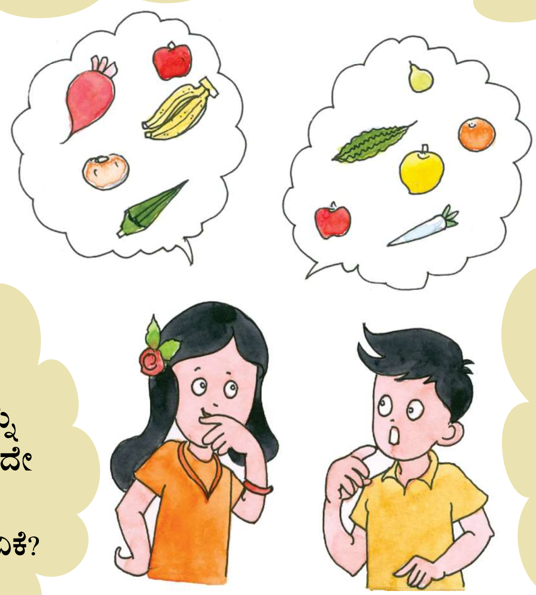
ಸೂಚನೆ : 1 ರಿಂದ 3ನೇ ತರಗತಿ ವಿಭಾಗದ ಅವಲೋಕನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು 6 ರಿಂದ 8ನೇ ತರಗತಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಮೀಕ್ಷಾ ನಮೂನೆ/ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಅವಲೋಕನಾದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ತರಗತಿಗಳಿಗೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಅರಿವು :

ತರಗತಿ 4–5 : ನನಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ? (60 ನಿಮಿಷಗಳು)

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ?

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಎಂದರೇನು? ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?



ಆಹಾರವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡದೇ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು ಏಕೆ?

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಎಂದರೇನು? ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆ?

ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು? ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಶುದ್ದವಾದ ತಟ್ಟೆ, ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಬಳಸಬೇಕು?

ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಏಕೆ ತಿನ್ನಬಾರದು? ತಾಜಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಉಪಯೋಗಗಳೇನು?

ನಿರೂಪಕ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 5–6 ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.
- ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮಿಂಚುಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಆ ಮಿಂಚುಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡುವುದು.
- ನಂತರದ 20 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು.
- ನಿರೂಪಕರು/ನಾಯಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು.
- ನಂತರದ 20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡುವುದು.

ಅನುಭವ :

ತರಗತಿ 4–5 **(30 ನಿಮಿಷಗಳು)**

ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು ನಿನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸು

ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹಣ್ಣು

ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ತರಕಾರಿ

ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ

ಜಂಕ್ ತಿನಿಸುಗಳು

ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ

ನಾನು ದಿನವೂ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ

ನಿರೂಪಕ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಮೇಲಿನ ವಿಷಯಗಳ ಚೀಟಿ ತಯಾರಿಸಿ 6 ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು 6 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಹೋಗಿ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೊಂದು ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ತರುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ಮಕ್ಕಳು ತಯಾರಾಗಲು 10 ನಿಮಿಷ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು. (ಸಿದ್ಧತೆ ಸಮಯ)
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ನಿಂತು ಹೇಳಲು 3 ನಿಮಿಷ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು.

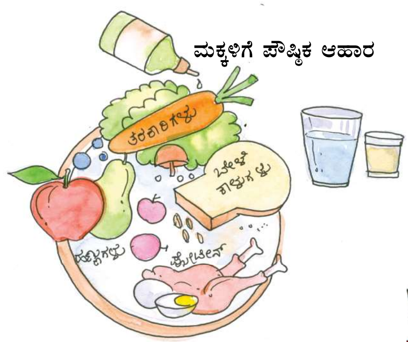
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾವು ಹೇಗೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.

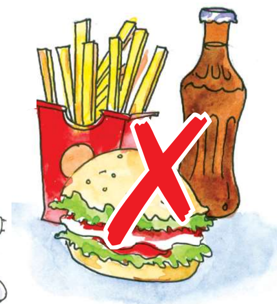
- ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ. ಏಕೆ ?
- ನೀವು ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಷಯಗಳು ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ಚೀಟಿಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಕಥೆ ಕಟ್ಟಬಹುದು, ಪದ್ಯ ರಚಿಸಬಹುದು, ನಿಮ್ಮ ನೈಜ ಅನುಭವ ಹೇಳಬಹುದು, ಭಾಷಣ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ಹಾಗೂ ಹೇಳುವ ರೀತಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ 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.

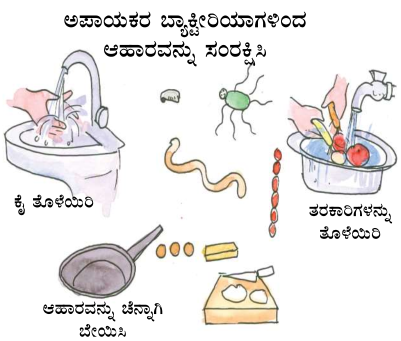
ಸೂಚನೆ : 4 ರಿಂದ 5ನೇ ತರಗತಿ ವಿಭಾಗದ ಅವಲೋಕನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು 6 ರಿಂದ 8ನೇ ತರಗತಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಮೀಕ್ಷಾ ನಮೂನೆ/ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಅವಲೋಕನಾದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ತರಗತಿಗಳಿಗೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

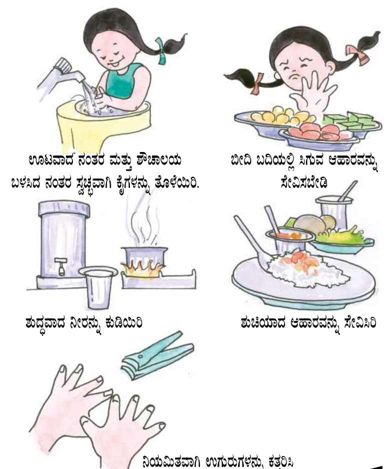
ಅರಿವು :

ತರಗತಿ 6–8 : **ನಾನು ತಿನ್ನುವ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ** **(60 ನಿಮಿಷಗಳು)**









ನಿರೂಪಕ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- 5–6 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
- ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶ ಆಹಾರದ ಕುರಿತ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ನೀಡಿರಿ.
- ಚಿತ್ರಕಥೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಲು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಿ.
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳು ಚರ್ಚಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು.
  - ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸು
  - ದಿನನಿತ್ಯದ ಊಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅಂಶ ಎಷ್ಟಿದೆ?
  - ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಏನು?

- ▲ ಜಂಕ್ ಆಹಾರದ ಬದಲಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಿನಿಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ
- ▲ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಮುಂದಿನ 20 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳು, ಆಹಾರದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸೇವನೆ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರಾಂಶಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ಮಗು / ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಮಿಂಚು ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ಅನುಭವ :

ತರಗತಿ 6–8 : **(60 ನಿಮಿಷಗಳು)**

ಕಿರು ನಾಟಕದ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಕಾರ್ಡುಗಳು

ತಿಂಡಿಪೋತ ಮದನ

ಮದನ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ ಇಬ್ಬರೂ ಸ್ನೇಹಿತರುಗಳು. ಮದನ ತಿಂಡಿಪೋತ. ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳಾದ ಚಿಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿದ್ದನು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟ ಮಾಡದೇ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ನ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದನು. ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಕೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮದನನ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿತು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮದನನನ್ನು 'ಡುಮ್ಮಾ! ಡುಮ್ಮಾ!' ಎಂದು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲದೆ ಮದನನಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹಾಗೂ ತಿನ್ನುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿತು. ಮತ್ತೆ ಮದನನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಸಿವು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಊಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡ ತೊಡಗಿದನು. ನಂತರ ಮದನನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಆತಂಕಗೊಂಡ ಮದನನ ಪೋಷಕರು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಬೊಜ್ಜು ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ರಹಿತ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹಾಳಾಗುವುದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಜೀರ್ಣತೆ ಉಂಟಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಿದರು.

ಹಠಮಾರಿ ಶಂಕರ

ಒಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ರಾಮಣ್ಣ ಎಂಬ ಸಂತೆ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಇದ್ದನು. ಅವನಿಗೆ ಶಂಕರ ಎಂಬ ಮಗ ಇದ್ದನು. ರಾಮಣ್ಣ ಸಂತೆ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಒಂದು ದಿನ ಸಂತೆಗೆ ಶಂಕರ ಹೋದಾಗ ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದು ಮಾರುತ್ತಿದ್ದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವಂತೆ ಹಠ ಹಿಡಿದನು. ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ

ಮುಚ್ಚಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೋ ಯಾವುದೋ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ಕರಿದಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ ಎಂದು ಎಷ್ಟೇ ತಿಳಿ ಹೇಳಿದರೂ ಶಂಕರ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ದಾರಿ ಕಾಣದೇ ಅವನು ಕೇಳಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಡಿಸಿದನು. ಸಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ತಿರುಗಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಶಂಕರನಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬಂದು ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬೇಧಿ ಕಾಣಸಿಕೊಂಡಿತು.ರಾಮಣ್ಣನಿಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣ ರಾಮಣ್ಣ ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು. ಶಂಕರನ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ವೈದ್ಯರು ಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶಂಕರನಿಗೆ ಆಹಾರದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕರೆತಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿದರು. ಹೀಗೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಿ, ರಾಮಣ್ಣನಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿಂದಿರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಗೌರಕ್ಕನ ಮರೆವು

ಗೌರಕ್ಕ ತುಂಬಾ ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಮಹಿಳೆ. ತಾನು ಕೂಲಿನಾಲಿ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ತನ್ನಂತೆ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ರವಿ ಮತ್ತು ಸುಧಾ ಕೂಲಿ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ತನ್ನೆರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಓದಲು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಓದುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗೌರಕ್ಕ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಆತುರದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚದೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ತಿಳಿಸಿ ತಾನು ಕೂಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದಳು. ಆದರೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ್ದ ಸಾರಿನ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಮುಚ್ಚಳವಿಲ್ಲದುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿಯೊಂದು ಬಿದ್ದು ಬಿಟ್ಟಿತು. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸದ ಮಕ್ಕಳು ಎಂದಿನಂತೆ ಊಟ ಮಾಡಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದರು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ ಮಾಡಲು ಬಂದ ಗೌರಕ್ಕ ಸಾರಿನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಳು. ಅಯ್ಯೋ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೆಯೇ ಊಟ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಊಹಿಸಿ ಆತಂಕಗೊಂಡಳು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಂಡ ಹೇಳಿದನು.ತಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ನಂತರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ತಿಂದ ಆಹಾರ ವಿಷವಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕರು ಗೌರಕ್ಕನನ್ನು ಕರೆಸಿ ತಾನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿನಿಂದಾದ ಅನಾಹುತದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಮುಂದೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡದಂತೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಿದರು.

ನಾನು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ

ತರಕಾರಿಗಳು : ನಾನು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ನನ್ನನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಎ ವಿಟಮಿನ್ ಜೀವಸತ್ವವುಳ್ಳ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನನ್ನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.ಊಟದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಸಮತೋಲನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಸೊಪ್ಪುಗಳು : ನನ್ನನ್ನು ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ನನ್ನಿಂದ ನಿಮಗೆ ಎ, ಸಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ.ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹದ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾನು ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳು : ನನ್ನನ್ನು ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾನು ನಿಮಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ,ಬಿ,ಸಿ,ಡಿ.ಇ. ಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ.ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲು ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಯುತ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳು : ನನ್ನನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು, ಮಿನರಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ವಿಟಮಿನ್ ಎ,ಬಿ.ಇ.ಕೆಗಳನ್ನು ನಾನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ.

ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಹಾಡು ಅಥವಾ ನೃತ್ಯಗೀತೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಮ್ಮನ ಕೈ ಸವಿರುಚಿ :

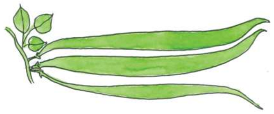
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಊಟ ಮಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸುವುದು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ತಾಯಿಯು ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಊಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ದೇವರ ಸ್ಮರಣೆ, ಕೈ ತೊಳೆದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲನೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಊಟದ ಪರಿಕರಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಚೆಲ್ಲದಂತೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡುವುದು. ಮಿತವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೇ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ದೃಶ್ಯ, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸುವುದು.

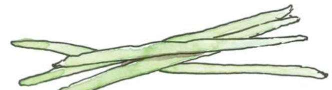
ನಿರೂಪಕ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 5–6 ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೊಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದೆಂದು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಬಹುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.
- ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ತಯಾರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು, ಪ್ರತಿಗುಂಪು ಅವರು ತಯಾರಿಸಿರುವ ಕಥೆಯನ್ನು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡಲು 3–4 ನಿಮಿಷ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಿ.
- ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ನಂತರ, ಪ್ರತಿ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಬಗೆಗಿನ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನಿರೂಪಕ/ ನಾಯಕನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು.
- 1–3 ಮತ್ತು 4–5 ನೇ ಹಂತದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪೂರ್ಣ ಗೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ನೋಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು !

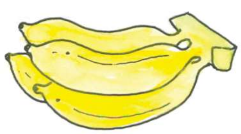
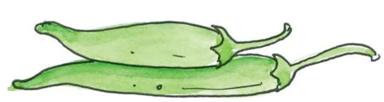
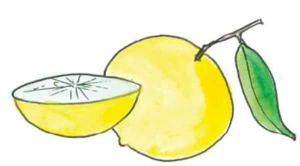
ಕ್ರ. ಸಂ.	ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಹೌದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಉತ್ತರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೆ ತಿಳಿಯಿರಿ	
	ಅಂಶಗಳು	ಹೌದು/ಇಲ್ಲಾ
1.	ನಾನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಹಲ್ಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.	
2.	ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.	
3.	ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತೇನೆ.	
4.	ಮುಚ್ಚಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ.	
5.	ನಾನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕೈತೊಳೆಯುತ್ತೇನೆ.	
6.	ನಾನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ.	
7.	ಸಮೋಸಾ, ಚಾಟ್ಸ್ ನಂತಹ ರಸ್ತೆಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.	
8.	ನಾನು ಊಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಿಡದಂತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ.	
9.	ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ.	
10.	ನಾನು ದಿನವೂ ತಲೆ ಕೂದಲನ್ನು ಒಪ್ಪವಾಗಿ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.	
11.	ಕಾರ್ಬೋನೇಟೆಡ್ ಪಾನೀಯಗಳ ಬದಲು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ನಿಂಬು ಶರಬತ್, ಲಸ್ಸಿಯಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ.	
12.	ನಾನು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇನೆ.	
13.	ನಾನು ಆಯಾ ಕಾಲಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ.	
14.	ನಾನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಹಾಲನ್ನು ಖುಷಿಯಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ.	
15.	ನಾನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಖುಷಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ.	
16.	ದಿನವೂ ಬ್ರೆಡ್, ಬನ್, ನೂಡಲ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ.	





ನಿರೂಪಕರಿಗೆ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಲು ಹೇಳುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮೇಲಿನ ನಮೂನೆಯನ್ನು, ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು.
- ಮೇಲೆ ನೀಡಿರುವ ಸಮೀಕ್ಷಾ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಇಬ್ಬರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚಿಸಿ ತುಂಬಲು ತಿಳಿಸುವುದು.
- ನಿರೂಪಕ/ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರು 1–5 ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಓದಿ ಹೇಳಿ ಅವರಿಗೆ ತುಂಬಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಕುರಿತು ಬರೆಯಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. (ಟಿಪ್ಪಣಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ)
- ಕಿರಿಯರ ತಂಡಕ್ಕೆ (1–5 ತರಗತಿ) ತಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು/ತರಕಾರಿಗಳು/ಖಾದ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ತಮಗೆ ಅರ್ಥವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು ಹೇಳಬಹುದು.
- ಹಿರಿಯರ ತಂಡಕ್ಕೆ (6–8 ತರಗತಿ) ತಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು/ತರಕಾರಿಗಳು/ಖಾದ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಪೋಸ್ಟರ್/ಸ್ಲೋಗನ್/ಗಾದೆಮಾತುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಬಹುದು.
- ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬರೆದಿರುವ/ತಯಾರಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರ ಪಟಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣುವಂತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೇಳುವುದು.
- ಚಿತ್ರ/ಪೋಸ್ಟರ್/ಸ್ಲೋಗನ್/ಗಾದೆಮಾತುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳುವುದಾದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಹಾಳೆ, ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನೀಡುವುದು.

ಈಗ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯ ! ಬನ್ನಿ ! ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡೋಣ.

ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ನಾನು ನನ್ನ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ :

1. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
2. ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರ, ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.
3. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುತ್ತೇನೆ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಚತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
4. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೂ, ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅವರೂ ಕೂಡ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಸಲಹಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಯೋಜನಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸುವುದು. ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

1. ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಸಿ, ಚಾರ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ತೂಗು ಹಾಕುವುದು.
2. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವಗಳಿಗೆ ಒಳಗೊಂಡ ಘೋಷವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಬರೆಸಿ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ತೂಗು ಹಾಕುವುದು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಶುಚಿತ್ವದ ನಂಟು ; ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಅಂಟು.