

పాఠశాలలో ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు HEALTH AND WELL BEING IN SCHOOLS

అవలోకనం :

ఈ విభాగం నందు మనం ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును గురించి చర్చిద్దాం. పాఠశాలల్లో వీటి ప్రాధాన్యత మరియు అనుసరించవలసిన విధివిధానాలను గురించి చర్చిద్దాం. ఈ విభాగం నందు శారీరక అభివృద్ధి, సంబంధిత అపోహలు, శారీరక దారుఢ్యం అందలి అంశములను గురించి తెలుసుకుందాం. శారీరక దారుఢ్యాన్ని అభివృద్ధి చేయుటకు అవసరమైన కృత్యాలను గురించి కూడా తెలుసుకుందాం. శారీరక విషయాల్లో కాకుండా, మానసిక వికాసం మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సాధనమైన 'యోగా'ను గురించి కూడా ఈ మాడ్యూల్‌లో చేర్చారు. పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు మరియు పరిశుభ్రత వంటి ముఖ్యమైన ఆంశాలను కూడా ఈ మాడ్యూల్‌లో చేర్చారు. భావోద్వేగ శ్రేయస్సు, స్వీయ అవగాహన, సామాజిక అవగాహన, హింస మరియు దూషణ మరియు గాయాలకు సంబంధించిన కృత్యాలు కూడా ఈ మాడ్యూల్‌లో భాగాలుగా ఉన్నాయి. మాడ్యూల్‌లో లింగ ప్రస్తావనలు చేయలేదు. ఈ మాడ్యూల్ సమీకృతంగా ఉండడానికి కావాల్సిన జాగ్రత్తలను కూడా తీసుకున్నారు.

అభ్యసన లక్ష్యాలు

ఈ సెషన్ పూర్తయ్యేసరికి మీరు :

- ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సు భావనల గురించి అవగాహన పొందుతారు.
- పాఠశాలలోని విద్యార్థులకు ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం ఏర్పాటు చేయడం గురించి అవగాహన పొందుతారు.
- పిల్లల్లో ఆరోగ్యకరమైన వైఖరులు, ప్రవర్తనలు పెంపొందించడానికి అనుసరించాల్సిన బోధనాప్రక్రియల గురించి అవగాహన పొందుతారు.
- ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సులకు సంబంధించి మెరుగైన అభ్యసన ఫలితాలను సాధించటానికి అవసరమైన జీవన నైపుణ్యాలను పెంపొందించటం జరుగుతుంది.

వనరులు, బోధనాపద్ధతులు :

- కేస్ స్టడీస్, అనుభవాలు, రోల్ ప్లే, సందర్భానుసార ప్రశ్నలు, ఛార్టులు, ఛాయాచిత్రాలు, వీడియోలు, ఆటలు మొదలైనవి.
- జట్టు కృత్యాలు, చర్చలు, ప్రదర్శన, ఆటలు, స్వీయ ప్రతిస్పందనలు, స్వీయ అభ్యసన కృత్యాలు. ఉదా: ప్రశ్నలపెట్టె, రోల్ ప్లే, కేస్ స్టడీ, మరియు క్వీజ్ పోటీలు నిర్వహించుట ద్వారా అభ్యాసకులు ఖచ్చితమైన, సరిపడిన సమాచారాన్ని పొందుట ద్వారా అనుకూల ధృక్పథాన్ని అభివృద్ధి చేసుకొని సంబంధిత జీవన నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకుంటారు.

ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు :

ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి? సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యములో ఏమేమి ఇమిడి ఉండాలి? ఎక్కువమందిని ఆరోగ్యమును గురించి అడిగినప్పుడు వారి యొక్క సాధారణ స్పందన ఏమిటి? కొంతమంది విద్యార్థులను వారి అభిప్రాయాలు తెలుపమని అడగండి. వారి అభిప్రాయాలు విన్న తరువాత మంచి ఆరోగ్యం అంటే భౌతిక సామాజిక, ఉద్యోగ, మానసిక శ్రేయసు అన్నీ ఇమిడి ఉంటాయి. కేవలం వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండడం మాత్రమేకాదు. ఈ విషయాలు అన్నీ ఒకదానినొకటి ప్రభావితం చేస్తూ ఉంటాయి. ప్రతిదాని గురించి మనం చర్చిద్దాం.

- శారీరక ఆరోగ్యం అనునది మొత్తం ఆరోగ్యంలో ఒక అంశం మాత్రమే. అది కేవలం జబ్బులనుండి మరియు గాయాలనుండి దూరంగా ఉండే భావనను మాత్రమే తెల్పుతుంది. శారీరక ఆరోగ్యాన్ని అవగాహన చేసుకొనుటకు శారీరక అభివృద్ధి, దేహదారుఢ్యం, ఆరోగ్యం, శుభ్రమైన ఆహారపు అలవాట్లు మొదలగునవి అవసరం.
- సామాజిక ఆరోగ్యమునందు పరిసరములతో, ఇతర వ్యక్తులతో కలుపుకోలు సామర్థ్యము కలిసి ఉంటుంది. ఒక జట్టునందు పనిచేయుట, సంతృప్తికరమైన వ్యక్తిగత సంబంధములను నెలకొల్పుకొనుట దాంట్లో ఇమడియుంటాయి.
- ఒక వ్యక్తి స్థిరమైన ఉద్యోగపరమైన ఆరోగ్యాన్ని కలిగి ఉండుటకు తన ఉద్యోగాలను అదుపులో ఉంచుకొని, మరియు ఉద్యోగాలను సరిగా నియంత్రించుకొని, తన భావనలను విజయవంతంగా వ్యక్తపర్చగలగాలి.
- మానసిక ఆరోగ్యం, మరియు శ్రేయస్సు అనునది “వ్యక్తులు తమ వ్యక్తిగత సామర్థ్యాలను గుర్తించుట, జీవితంలోని సాధారణ ఒత్తిడిని తట్టుకొను శక్తి, పని ఉత్పాదకత మరియు సాఫల్యతను తన సమాజానికి మేలు చేయగలగడం” - ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ.
- మానసిక ఆరోగ్యం దైనందిన జీవనాన్ని, బంధాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒకరు ఏ విధంగా ఆలోచిస్తున్నారూ, భావిస్తున్నారు మరియు ప్రవర్తిస్తున్నారు అనేదానిపై శారీరక ఆరోగ్యం ఆధారపడియుంటుంది. మానసిక ఆరోగ్యం జీవితాన్ని జీవనకృత్యాలు, ప్రయత్నాల మధ్య సమతుల్యతను ఏర్పరుస్తూ జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకొనే సామర్థ్యంపై ఆధారపడియుంటుంది. తద్వారా మానసిక లాభువమును పొందగల్గుతారు.
- ఒత్తిడి అనుదానిలో భయము, అపరాధం, బాధ, భయము, సిగ్గు, నిస్సహాయత, స్వయముగా అనుమానించడం, గందరగోళం, ఒంటరితనం, విచారం, మరియు కోపం ఇమిడి ఉంటాయి. ఈ స్థితి వ్యక్తిగతంగా సవాళ్ళను ఎదుర్కొనుట లేదా ఒత్తిడిలో సమస్యలకు పరిష్కారము కనుగొనుట మరియు సానుకూల దృక్పథాన్ని కలిగి ఉండుట లేదా సహకారం లేదా సహాయం పొందు స్థితి. ఒత్తిడి భావనలనుచాలా పద్ధతులలో పరిశీలించవచ్చు. పాఠ్యాంశ విషయాలలో సరైన ప్రతిభ కనపరచకపోవటం, అత్యుత్సాహంగా ఉండటం, కోపం, ప్రవర్తనలోపాలు మొ॥ ద్వారా ఒత్తిడిని గమనించవచ్చు.

- అనారోగ్యం లేదా రుగ్మత అనేది నిరంతరంగా ఒక స్థితి. బాధ ఎక్కువ కాలం కొనసాగినపుడు ఒక వ్యక్తి నిద్ర మరియు తిండి తినడంలో ఇబ్బందులకు గురైతాడు. ఆత్మహత్యా ధోరణులు పెరిగిన సామాజిక నిష్క్రమణ, ఆత్మత, పదార్థాల దుర్వినియోగం, దుందుడుకు ప్రవర్తన మొ॥ కనిపిస్తాయి. మానసిక అనారోగ్యం లేదా రుగ్మతలకు వృత్తి పరమైనచికిత్స అవసరం.
- ఈ స్థితి నిరంతరాయంగా మారుతూ ఉంటుంది. ప్రతి వ్యక్తి తను ఎదుర్కొంటున్న పరిస్థితులను బట్టి తన జీవితకాలంలోని వివిధ దశలను బట్టి వేరు వేరు స్థాయిలలో ఉండవచ్చు. వారు ఈ ఒత్తిడిని అధిగమించుట వారిలోని భౌతిక, ఉద్వేగ, సామాజిక మరియు మేథో ఆరోగ్యాన్ని బట్టి, వారి సామర్థ్యాన్ని బట్టి ఉంటుంది. వీటిని ఒకదాని వెంట ఒకటి చర్చిద్దాం.

భౌతిక అభివృద్ధి :

శారీరక అభివృద్ధి అనునది ఆరోగ్యంలో ఒక ముఖ్యమైన అంశం. శిక్షణార్థులను (...) వారి బాల్య దశయందు (6-8 సంవత్సరముల వయస్సు నుండి లేదా వారి తోబుట్టువులను పరిశీలించినవి) గమనించిన శారీరక మార్పులను గుర్తుతెచ్చుకొని రాయమని సూచించవచ్చు. వారికి ఈ దిగువ చిత్రాన్ని చూపండి.



చిత్రం-1 : జీవితంలోని వివిధ దశలు

నల్లబల్ల మీద ఆయిదు కాలమ్మను గీసి వాటిపై శీర్షికలను రాయాలి. శైశవం, బాల్యం, కౌమారం, యవ్వనం, వయోజనం పేర్లతో పట్టిక గీయాలి. నోటు పుస్తకాలలో కూడా ఈపని చేయవచ్చు. ప్రతి దశ యందు 5 లేక 6 మార్పులను నమోదు చేయమని సూచించాలి. 5 నిమిషాల సమయం ఇచ్చి తరువాత చర్చించాలి.

కృత్యం-1

మానవుని వివిధదశలలో మార్పులు				
శైశవం	బాల్యం	కౌమారం	యవ్వనం	వయోజనం

చర్చ అనంతరం మీరు సమగ్ర వ్యాఖ్య చేయవచ్చు :

- శరీరంలో వచ్చు మార్పులు సహజమైనవి, సాధారణమైనవి, మరియు ఆరోగ్యకరమైనవి. ఇవి పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి యందు అవసరమయినవి. ఈ మార్పులను అనుభవించటం చాలా ఆసక్తిదాయకంగా ఉంటుంది.
- అన్నిమార్పులు ఒకేసారి జరుగవు. దీనివల్ల భౌతిక మార్పులు చాలా త్వరగా ప్రస్ఫుటమవుతాయి, కాని మానసిక, సామాజిక మార్పులు అదే వ్యక్తిలో కన్పించటానికి కొంత సమయంపడుతుంది. ఈ మార్పు వేరే రకాలుగా కూడా జరగవచ్చు. ఒకే వయస్సుగల ఇద్దరు పిల్లల్లో వేరు వేరు పరిణితి స్థాయిలు ఉండవచ్చు. అట్లే అనుభవ మార్పులు వేరు వేరు దశల్లో ఉండవచ్చు.
- కొన్ని సందర్భాలలో మనం మన జీవితంలోని మార్పులను ప్రభావితం చేయవచ్చు. మరికొన్ని సందర్భాలలో వాటిని అదుపు చేయలేకపోవచ్చు.
- జీవితంలో వచ్చు కొన్ని మార్పులను ముందుగానే ఊహించవచ్చు. మనం వాటికి సిద్ధంగా ఉంటే వాటిని మనమే సమర్థంతంగా నిర్వహించకోగలం. ఉదా:- పెరుగుదల, పరిణితి అనునవి ఒక నిరంతర ప్రక్రియ.
- కొన్ని సందర్భాలలో పిల్లలు వారి సమవయస్కుల కంటే వేరుగా కనిపిస్తే ఒత్తిడికి గురవుతారు. వారు ఇతరులకంటే వేగంగా లేక నిదానంగా పరిణితి పొందుతూ ఉండవచ్చు. ఈ వైవిధ్యం సమవయస్కు బృందాలలో ఇబ్బంది పెట్టుట, బాధపెట్టుట, హేళన చేయుటకుదారి తీస్తుంది.
- పెరుగుదల ప్రక్రియ గురించి చాలా పక్షపాత ధోరణులు మరియు మూసపోసిన హానికర ధోరణులు నెలకొని ఉంటాయి. ఇటువంటి విషయాలను చర్చించాల్సిన ఆవశ్యకత ఉన్నది.

గమనిక : 8వ తరగతిలోని జీవశాస్త్రములో ఈ విధమైన మార్పుల గురించి వివరంగా చర్చించారా.

పిల్లల శారీరక, మానసిక పెరుగుదల అందరకీ ఒకే రకంగా ఉండకపోవచ్చు. అక్కడ బహుశా కొన్ని అవాస్తవాలు, దురభిప్రాయము పెరుగుదలపై ఉండవచ్చు.

కృత్యం-2

పెరుగుదల గురించి అవాస్తవాలు మరియు అపోహలు- సమవయస్కుల ప్రభావం మరియు లింగప్రభావం.

ఈ దిగువ కేస్ స్టడీ మూసతరహా, అభూతకల్పనలు, అపోహల గురించి పెరుగుదలకు గల సంబంధం, సమవయస్కుల ప్రభావం మరియు లింగ, మూస విధానాల గురించి నిర్వహించబడినది. వాటిని పరిశీలిద్దాం.

కేస్ స్టడీ-1 :

వృద్ధి, పెరుగుదలలో తేడాలు

రాకేష్ మరియు మిహిర్ పాఠశాలనుండి కలిసి ఇంటికి నడుస్తున్నారు. అమ్మాయి గొంతుతో మాట్లాడుతున్నావని చెప్పి రాకేష్ మిహిర్ను వెక్కిరించటం ప్రారంభించాడు. మిహిర్కు మీసపుకట్టు రాలేదనా రాకేష్ నవ్వాడు. “నన్ను చూడు” అని రాకేష్ అన్నాడు. “నేను నిజమైన మగాడిని నా గొంతు బలంగా ఉంది

మరియు నాముఖం మగతనంతో ఉంది. నాకు ముఖం పై జుట్టు చాలా ఉంది. మా నాన్న నన్ను షేర్ అని పిలుస్తాడు” అని రాకేష్ అన్న మాటలు నిజంగానే మిహిర్‌ను ఇబ్బంది పెట్టాయి. తనతల్లి ఇప్పటికీ తనను “స్పీట్ బాయ్” అని పిలిస్తుందని అతను గుర్తు చేసుకొన్నాడు. అతను ఇంటికి వెళ్ళి “తన తల్లితో తను ఎందుకు భిన్నంగా కనిపిస్తున్నాను. తనలో ఏమైనా తేడా ఉందా?” అని అడగాలని నిర్ణయించుకున్నాడు.

చర్చకు - ప్రశ్నలు :

- ఒకే వయస్సులో ఉన్నప్పటికీ రాకేష్ మరియు మిహిర్ ఎందుకు భిన్నంగా కనిపిస్తారు?
- మిహిర్‌లో ఏదైనా తేడా ఉందని మీరనుకుంటున్నారా? ఎందుకు?
- మిహిర్ తనను గురించి తాను ఏమనుకుంటున్నాడని మీరు అనుకుంటున్నారు?
- మిహిర్ తల్లి అతనికి ఏమని చెప్పవచ్చు?

కేస్ స్టడీ-2 :

అనుకూల, ప్రతికూల సమవయస్క బృంద ప్రభావాలు

రాజు పాఠశాలలో మరియు ఇంటి వద్ద కూడా ఎప్పుడూ చదువుతూ ఉండేవాడు. అతను ఎప్పుడూ మంచి మార్కులు సాధించేవాడు. అతనికి ఏవిధమైన ప్రత్యేక అలవాట్లు, ఆసక్తులు లేవు. అతను కొత్త పాఠశాలలో 9వ తరగతిలో చేరినపుడు జహీర్, మోతీలు మంచి మిత్రులు అయినారు. ఇరువురు మంచి క్రికెట్ ఆటగాళ్ళు. రాజు వారితో కలిసి ఆడటం మొదలుపెట్టి తనలో మంచి స్పిన్ బౌలర్ ఉన్నాడని గుర్తించాడు. ప్రస్తుతం తన తల్లిదండ్రులు, రాజు ఎక్కువ సమయం ఆట స్థలములో గడుపుతున్నాడని, దానివల్ల చదువు పాడవుతుందని ఆలోచిస్తున్నారు.

చర్చకు ప్రశ్నలు :

1. జహీర్ మరియు మోతీలు రాజుపై మంచి ప్రభావం చూపారని మీరు భావిస్తున్నారా?
2. రాజు తల్లిదండ్రులు రాజు యొక్క కొత్త అలవాటును సమర్థిస్తున్నారని మీరు భావిస్తున్నారా?
3. రాజు యొక్క ఉపాధ్యాయులు రాజు తల్లిదండ్రుల ఆతృతను తగ్గించుటలో ఎటువంటి పాత్ర పోషించవచ్చు?
4. రాజు క్రికెట్ ఆడటం కొనసాగించవచ్చా? ఎందుకు?

కేస్ స్టడీ-3 :

మూసపద్ధతి - శరీర చిత్రం

7వ తరగతి చదువుతున్న షాలిని మరియు ఆమె స్నేహితులు పాఠశాల వార్షికోత్సవ కార్యక్రమానికి సిద్ధమవుతున్నారు. వారందరు చాలా ఉత్సాహంగా ఉన్నారు. షాలిని శాస్త్రీయ నృత్యంలో పాల్గొంటున్న తన క్లాస్ మేట్స్ అనిత, ఫరా నాటకంలో పాల్గొంటున్నారు. ఒక రోజు అనిత మిగతా వారిని ఎగతాళి చేస్తూ “మీరు చాలా నల్లగా ఉన్నారు, మీమ్మల్ని స్టేజీపై చూడటానికి అదనపు లైటింగ్ అవసరమవుతుంది” అని అన్నది.

షాలిని సమాధానం చెప్పలేదు. ఫరా బాధపడుతూ షాలినితో “నువ్వు డ్యాన్స్ బాగా చేశావు, కానీ నువ్వు ఫెయర్నెస్ క్రీమ్ వాడవెందుకు? వాడితే నీకు మంచి ఛాయ వస్తుంది కదా! నీకు కొంత లేత రంగు ఉన్నట్లయితే స్టేజీపై ఎంత అందంగా కనిపించేదానివో!” అని అన్నది.

షాలిని చిరునవ్వు నవ్వి ఫరా నీ అభినందనకు “కృతజ్ఞతలు” కాని నా శరీర ఛాయకు నేను సంతోషంగా ఉన్నాను. నీవు చూపిన శ్రద్ధకు నేను అభినందిస్తున్నాను. నా టీచర్, నేను నృత్య అభ్యాసం కోసం బాగా కష్టపడుతున్నాను. నేను దృఢ చిత్తంతో ఉన్నాను. మా ప్రయత్నం మీ శుభాశీస్సుల వల్ల నేను మంచి ప్రదర్శనను ఇవ్వగలను’ అని చెప్పింది.

చర్చకు ప్రశ్నలు :

1. షాలినిని పట్ల అనిత చేసిన వ్యాఖ్యానం గురించి మీరు ఏమనుకుంటున్నారు?
2. ఫరా చేసిన వ్యాఖ్యానం మూసపద్ధతిలో ఉందని అనుకుంటున్నారా? (అందముగా ఉండటానికి తక్కువ ఛాయ కల్గియుండటం అనేది నిజమైన ఆధారమా? మీ సమాధానం వివరించండి).
3. షాలిని సమాధానం తన స్వీయ వ్యక్తిత్వానికి అనుకూలంగా ఉందా? లేక ప్రతికూలంగా ఉందా? దీనికి కారణాలను తెలుపండి.
4. షాలిని సానుకూల సంభాషణా శైలి కలిగిన, పరిణతి చెందిన వ్యక్తి అని భావిస్తున్నారా?

కేస్ స్టడీ-4 :

స్నేహం - బెదిరింపు

సుజిత మరియు మనోజ్ పాఠశాల గేట్ బయట ఉన్న షాపునందు ఒక మ్యూజిక్ CDని కొంటున్నారు. షరాద్ అను వ్యక్తి ఇంటికి వెళ్తూ ఉండటం గమనిస్తారు. అతనిని పట్టకొని CD కొనుటకు డబ్బు కోసం బెదిరిస్తారు. షరాద్ తనను తరుచుగా ఇలా చేస్తూ ఉండటం వల్ల డబ్బు ఇవ్వటానికి నిరాకరిస్తాడు. తనను 9వ తరగతిలో చేరినప్పటినుండి ఒక సంవత్సర కాలంగా ఇలా బెదిరిస్తున్నారు, డబ్బు తీసుకొంటున్నారు. ఈ ఇద్దరు ఏనాడు డబ్బు తిరిగి ఇవ్వలేదు. షరాద్ తిరస్కరించినపుడు ఈ ఇద్దరు అతనిని పడవేసి అతని వద్ద ఉన్న డబ్బులాక్కొని పరిగెత్తినారు. షరాద్ చదువుతున్న తరగతి ఉపాధ్యాయుడు ఇంటికి వెళ్తూ షరాద్ పడి ఉండటాన్ని చూసి పైకి లేపాడు. ఉపాధ్యాయుడు అడిగిన్నట్టికీ షరాద్ తనకు జరిగిన విషయం చెప్పలేదు. తరువాతరోజు షరాద్ మిత్రుడు అబిద్ (మెత్తం సంఘటనకు సాక్షి) జరిగినదంతా ఉపాధ్యాయునికి చెప్పమని అన్నాడు. కానీ షరాద్ ఉపాధ్యాయునికి చెప్పటానికి సంకోచించాడు కానీ, తనకు తోడుగా అబిద్ వస్తానని చెప్పడంతో ఉపాధ్యాయుని గదికి రావడానికి అంగీకరించాడు.

చర్చకు ప్రశ్నలు :

1. బెదిరించినవారి గురించి షరాద్ ఎందుకు ఫిర్యాదు చేయలేదని భావిస్తున్నారు?
2. ఈసారి ఫిర్యాదు చేయటానికి ఎందుకు అంగీకరించాడని భావిస్తున్నారు?
3. ఈ విషయంలో అబిద్ ఎందుకు కలుగచేసుకొని ఉండవచ్చు?

ఉపాధ్యాయుడు వివరించాల్సిన విషయాలు :

- సమ వయస్కుల సంబంధాలు సానుకూల మరియు ప్రతికూల ప్రభావాలు కల్గియుంటాయి.
- సానుకూల సంబంధాలను కొనసాగించడానికి ఆత్మవిశ్వాసం, దృఢత్వం ముఖ్యమైనవి.
- కౌమారదశలోని పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు మరియు ఉపాధ్యాయులు పరస్పరం ఎక్కువగా కలుస్తూ పిల్లల సమస్యలు చర్చిస్తూ ఒకరినొకరు సక్రమముగా అర్థం చేసుకోవాలి.
- చాలా సందర్భాలలో పిల్లల మనోభావాలను గుర్తించాలి, కానీ వాటి బదులుగా అవి ఉనికిలో లేవని నటించకూడదు.
- కౌమార దశలోని పిల్లలు పెద్దవారి నుండి చాలా విషయాలు నేర్చుకుంటారు.
- భావ వ్యక్తీకరణలో వయోజనులు ఆరోగ్యపరంగా, నిజాయితీపరంగా, తెలివిపరంగా, ఆదర్శవంతమైన మార్గాలలో వ్యక్తపర్చడం చాలా ముఖ్యం.
- పిల్లల పట్ల పక్షపాతం, పట్టించకోకుండా ఉండే ధోరణులవల్ల పిల్లల్లో కొన్నిసార్లు హానికర, నిష్ప్రయోజనమైన వాణిజ్య ఉత్పత్తులు ఏవైతే శారీరక వృద్ధి ప్రక్రియను వేగవంతం చేసే హామీలు ఇస్తాయో వాటి పట్ల ఆకర్షితులవుతారు. ఉదాహరణకు కొన్ని వాణిజ్య ఉత్పత్తులు ఎత్తు పెరగటానికి, కండ బలం పెరగటానికి ఉపయోగపడతాయి. దీనికి ప్రత్యేకంగా ఆహార నియమాలు, కసరత్తులు అవసరంలేదు. ఇటువంటి వాణిజ్య ఉత్పత్తులకు పిల్లలు ఆసక్తి చూపిస్తారు.
- ఇదేవిధంగా సౌందర్య ఉత్పత్తులు, బ్యూటీ పార్లర్ ప్రకటనలు, భౌతిక, శారీరక రూపం కనిపించుటలో దుర్భ్రమలకు దారితీస్తాయి. ఈ విధంగా శారీరక రూపం కన్పించుటవల్ల ఆత్మత, అనర్హత, ఆత్మ న్యూనత మొదలగు భావనలకు దారితీస్తాయి కనుక ఇటువంటి పక్షపాత ధోరణులు, ఒత్తిడిలను ఎదుర్కొంటూ నీవు ఎలా ఉన్నావు? ఎలా కనిపిస్తున్నావు? అనేదాని గురించి ధృఢచిత్తము కల్గనట్లు పిల్లలను తీర్చిదిద్దాలి.
- పిల్లలు తమ ఆలోచనలు, స్పష్టమైన భావవ్యక్తీకరణ, నిజాయితీని, గౌరవ భావనలను తక్కువ చేసుకోకుండా లేదా ఇతరులను తక్కువగా చూడకుండా ఉండునట్లు గుర్తించి అలవరచుకోవాలి.

మూల్యాంకనం / ప్రతిస్పందనలకు ప్రశ్నలు.

- బాలురు, బాలికలు తాము ఎదిగేకొద్ది ఏవిధమైన శారీరక మార్పులను అనుభవంలోకి తెచ్చుకొంటారు?
- పిల్లలలో ప్రతివారిలో శారీరక మార్పులు ఒకేసారి వస్తాయా?
- మన శరీరంలో ఏమైనా మార్పులు వస్తున్నట్లుగా ఉంటే మనం ఏమి చేయాలి?

బాలబాలికలలో మార్పులు :

శిక్షకులకు ఈ దిగువ తెలిపిన విధంగా అంశాలతో కూడిన పేపర్లు అందచేయాలి. (లేదా) వారిని ఆవిధంగా కాలమ్స్ గీసుకోమని తెలుపాలి. నోట్ పుస్తకం లేదా పేపర్ మీద గీయించాలి.

మార్పు	బాలుడు	బాలిక	ఇరువురు
<ul style="list-style-type: none"> ● స్నేహితుల సాన్నిహిత్యాన్ని ఎక్కువగా ఆనందించుట ● రహదారిని వ్యక్తిగతంగా దాటగలుగుట ● పొడగు పెరగటం ● బరువు పెరగటం ● బాహువులు విశాలమగుట ● వేగంగా పరుగెత్తగల్గటం ● ఎక్కువ చమటపట్టటం ● చర్మం జిడ్డుగా ఉండటం ● బాగా కఠిన నమస్యలు సాధించగలగటం ● ఎక్కువ సమయం ఏకాగ్రతగా ఉండగలటం ● తమ అలంకరణ గురించి శ్రద్ధతీసుకోవటం ● ముఖము మీద జుట్టు కనిపించుట ● రొమ్ములు పెరుగుట ప్రారంభం ● ఎక్కువ ధైర్యవంతుడు / ధైర్యవంతురాలు అగుట మరియు సిగ్గుపడుట. ● అదనపు మార్పులు 			

పై పట్టికలో సరైన వాటిని టిక్ (✓) మార్కుతో సూచించాల్సిందిగా శిక్షణార్థులను కోరాలి. వయస్సు మరియు పరిశీలనలను దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. శిక్షకులను బాలురు, బాలికలు, ఇరువురిలో వచ్చు మరికొన్ని మార్పులను జత చేయవలసిందిగా కోరవచ్చును. ఫెసిలిటేటర్ వీటన్నింటిని క్రోడీకరణ చేయాలి. ఆ సమయంలో ఇరువురిలో కొన్ని మార్పులు ఒకే విధంగా ఉంటాయని బాలికలలో, బాలురలో వేరు వేరు మార్పులు ఉండే అంశాలు కూడా ఉంటాయని గుర్తించేయాలి. ఒకే వయసులో ఉన్న బాలికలు, బాలురలో కూడా ఈ

మార్పులు వేరువేరుగా ఉంటాయని గుర్తింపజేయాలి. ఆవిధమయిన మార్పులకు ఆనువంశికత, ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక వ్యాయామములు కారణమవుతాయి. ఆవిధమైన మార్పులు సహజమని, వీటి ప్రభావం స్వీయ వ్యక్తిత్వం మీద పడకుండా చూడాలి. ధైర్యం, సిగ్గుపడుట, బలహీనంగా ఉండటం, బలంగా ఉండటం, అనే లక్షణాలు స్త్రీ, పురుష లక్షణాలు కాదని, లక్షణాలకు లింగ సంబంధం ఉండదని తెలియజేయాలి.

కృత్యం -3

విద్యార్థుల ఎత్తు మరియు బరువులను గురించి ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులను వివిధ పిల్లలయొక్క ఎత్తు, బరువు, వయస్సులను పోల్చమని చెప్పాలి.

కింది పట్టికలో సూచించిన విధంగా ఉపాధ్యాయుడు వివిధ విద్యార్థుల వయసు, ఎత్తు మరియు బరువులను పోల్చమని చెప్పాలి.

పట్టిక:- విద్యార్థుల ఎత్తు మరియు బరువులు

క్రమ సంఖ్య	పేరు	వయసు (సం॥లో)	ఎత్తు సెం.మీ)	బరువు (కిలోలలో)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
సగటు				

విద్యార్థులు 6 నెలల తరువాత ఇదే విధమైన పట్టిక తయారుచేసి మళ్ళీ వివరాలను నమోదుచేసి సరిపోల్చాలి. తద్వారా ఈ విధమైన వైవిధ్యాలకు కారణాలను తెలుసుకొనవచ్చు. ఉపాధ్యాయుడు ఈ విధమైన మార్పులు సహజం అన్న భావనను తెలియ చేయాలి.

ఉపాధ్యాయులు ఈ పట్టికల ద్వారా గ్రాఫ్ తయారు చేయించవచ్చు. గ్రాఫ్ ద్వారా డేటాను విశ్లేషించమనాలి. విశ్లేషణను అనుసరించి శారీరక పెరుగుదల, అభివృద్ధిలను గురించి ఉపాధ్యాయుడు చర్చించవచ్చు. దీనిని శారీరక ధృఢత్వానికి అనుసంధానం చేయవచ్చు.

శారీరకంగా ధృఢంగా ఉండటం ఎలా?

సరైన శారీరక పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి పిల్లలలో మంచి ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తుంది. కానీ కేవలం ఎత్తు, బరువు, పెరుగుదల, శారీరక వృద్ధి తెలుసుకొనుట ద్వారా మంచి ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయలేం.

శారీరక దృఢత్వం, భావోద్వేగ దృఢత్వం, మానసికంగా ఉత్తేజంగా ఉండటం వల్ల మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. శారీరక దృఢత్వం కోసం చేసే కృత్యాలు శరీరం యొక్క ఆకృతి, పరిమాణం, హృదయ సామర్థ్యం, రక్తప్రసరణ మరియు అంతర్గత అవయవముల వ్యవస్థల అభివృద్ధికి తోడ్పడుతాయి. అది అభ్యసన నైపుణ్యాలను పెంపొందించుటకు, సాధారణ ఆరోగ్యాన్ని, ఆటలు, క్రీడలలో ప్రతిభను పెంపొందించటానికి ఉపయోగపడుతుంది. విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంచడానికి ఉపాధ్యాయులు వారి వయస్సుకు తగిన శారీరక కృత్యాలను రూపొందించాలి. శారీరక దృఢత్వంలో ముఖ్యమైన అంశములు బలము, వేగం, ఓర్పు, సరళత్వం మరియు చురుకుదనం.

శారీరక దృఢత్వం అనేది శారీరక సామర్థ్యాలకు ప్రతి స్పందించే శారీరక ప్రయత్నాలుగా నిర్వచించారు. అలాగే దైనందిన శ్రమను అలసట లేకుండా చేయగలిగే సామర్థ్యంగా కూడా పరిగణించవచ్చు. మితిమీరిన అలసటలేకుండా, సరైన శక్తితో, ఖాళీ సమయాన్ని ఆనందంగా గడపుతూ, అప్రయత్న అత్యవసర స్థితులను ఎదుర్కొంటూ పని చేయటాన్ని కూడా శారీరక దృఢత్వంగా చెప్పవచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఉండుటకు ప్రతివారికి శారీరక కృత్యాలు ఉండాలి. వాటిలో ఆటలు/క్రీడలు ఆడుట, యోగాచేయుట, ఆరోగ్యకరమైన శుభ్రమైన ఆహారపు అలవాట్లు అవసరము. ఈవిధమైన పనులన్నీ వయస్సునుబట్టి మరియు పిల్లల సామర్థ్యాన్ని బట్టి మార్పులు చేసుకుంటూ ఉండాలి.

శారీరక దృఢత్వం నందు ఇమిడియున్న అంశములు :

- శారీరక దృఢత్వం ఇమిడియున్న అంశాలు ఏవి?
- వాటిని తెలుపండి.
- వీటిని ఏవిధంగా అభివృద్ధి చేయవచ్చు?
- శారీరక దృఢత్వాన్ని అభివృద్ధి చేయడంలో ఏరకమైన కృత్యాలు దోహదపడతాయి?

5 లేక 6 నిమిషాల మేధోమథన కృత్యాన్ని సెషన్ తరువాత శారీరక దృఢత్వ అంశాలను గురించి చర్చించవచ్చు. ఇవి ఈ కింద విధంగా ఉంటాయి.

బలం : ఇది ప్రతిఘటనను అధిగమించటానికి లేదా ప్రతిఘటనకు వ్యతిరేకంగా పని చేసే కండరాల సామర్థ్యంగా నిర్వచించవచ్చు. పుష్-అప్లు, స్టాండింగ్, బ్రాడ్-జంప్లు బలాన్ని అభివృద్ధి చేయడంలో దోహదపడతాయి.

వేగం : దీనిని కదలికల రేటు ద్వారా కొలుస్తారు. వేగం అంటే పిల్లలు సాధ్యమైనంత తక్కువ సమయంలో ఒక నిర్దిష్ట దూరాన్ని పరుగెత్తే సామర్థ్యం. ఉదాహరణకు సాధారణ ఉపరితలంపై 20-50 మీటర్లు పరుగెత్తడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?

ఓర్పు : బాగా అలసటగా ఉన్నసమయంలో ఎక్కువ కాలం కదలికలు చేయగల సామర్థ్యం అని నిర్వచించారు.

సరళత్వం / వశ్యత / మృదుత్వం (.....) : ఇది ఎక్కువ వ్యాప్తితో కదలికను ప్రదర్శించే సామర్థ్యంగా నిర్వచించారు. మరోమాటలో చెప్పాలంటే ఇది ఒక నిర్దిష్ట అవయవం చుట్టూ సాధ్యమయ్యే కదలికల శ్రేణిగా నిర్వచించారు. లేదా శరీరం మొత్తానికి కూడా వర్తిస్తుంది. కూర్చోనుట, చేరుకొనుట అనే పరీక్ష ఈ మృదుత్వాన్ని అభివృద్ధి చేయటానికి తోడ్పడుతుంది

చురుకుదనం : దీనిని ఎక్కువ వ్యాప్తితో కదలికను ప్రదర్శించే సామర్థ్యంగా నిర్వచించారు. విద్యార్థుల చురుకుదనాన్ని తనఖీచేయడానికి 4x10 మీటర్ల షటిల్ రన్ పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు.

కృత్యం 4

మనదైనందిన జీవితంలో ఏవిధమైన కృత్యాలను చేస్తామో ఆలోచించండి. శారీరక ధృడత్వానికి దోహదపడు కృత్యాల జాబితాను తయారు చేయండి. కొన్ని నమూనా కృత్యాలు దిగువన ఉన్నాయి. మరికొన్ని కృత్యాలను జతచేయండి.

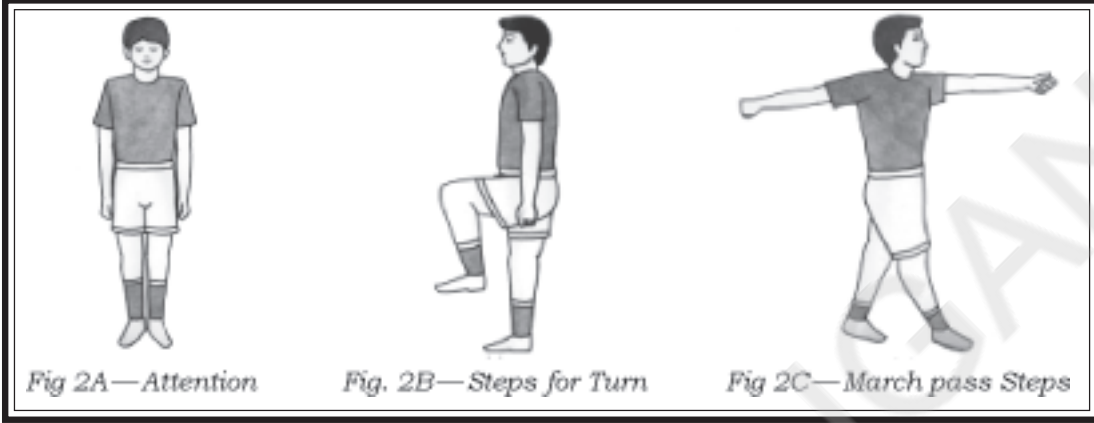
తరగతి అంతర్గత క్రీడలు :

- బల్లల కింద పాకటం
- ఒక వస్తువు సహాయంతో 'సమతుల్యం అభ్యసించుట'
- ఎగిరే ఆట (జంపింగ్ జాక్స్)
- నృత్యము
- యోగా కృత్యాలు
-
-
-

తరగతి వెలుపలి క్రీడలు :

- నిచ్చిన ఎక్కుట
- ఒక ప్రదేశం నుండి మరొక ప్రదేశానికి నడుచుట, ఎగురుట, ప్రాకుట
- అడ్డంకుల మధ్యలో జిగ్-జాగ్ పరుగు
- వివిధ రకాలైన వస్తువుల మీదగా దూకుట
- నడుచుట
-
-
-

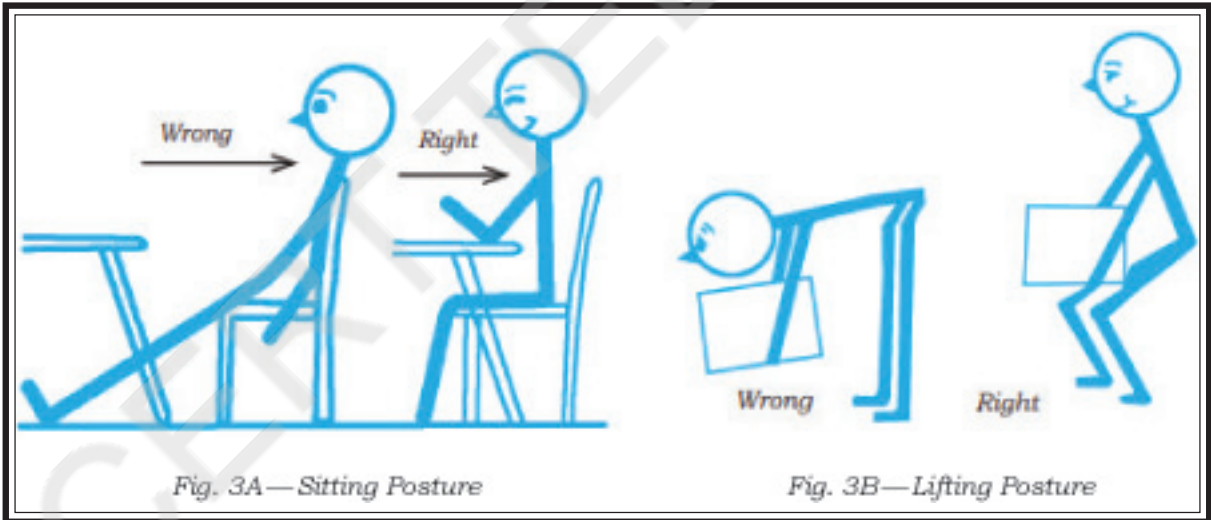
కాలస్థనిక్స్, సామూహిక కసరత్తులు, లయబద్ధ వ్యాయామాలు మొదలైనవి సంగీతానికి అనుగుణంగా పదేపదే జరిపే సమన్వయంతో కూడిన శారీరక కదలికతో ప్రదర్శిస్తారు. ఇందులో వివిధ రకాల చేతులతో చేసే వ్యాయామాలు, తేలికపాటి ఉపకరణాలతో చేసే వ్యాయామాలు, కవాతు కసరత్తులు, ఏరోబిక్స్, యాక్సన్ సాంగ్స్, మరియు నృత్యాలు ఉంటాయి. ఇటువంటి కార్యకలాపాల కోసం బంతులు, డంబెల్స్, హూప్స్, గొడుగులు, యంత్రదండాలు మొదలైన పరికరాలను ఉపయోగించుకొనవచ్చు.



సరియైన భంగిమను అభివృద్ధిచేయుట

కొంతమంది పిల్లలు సరియైన విధానాలను అవలంబించక పోవుటను మీరు గమనించే ఉంటారు.

కూర్చొను భంగిమ:- పాదాలు నేలపై సమంగా ఉండాలి. మధ్య దూరము సౌకర్యంగా ఉండాలి. కుర్చీ వెనుక భాగమునకు జరిగి ఈ దిగువ చిత్రంలో చూపిన విధంగా కూర్చోవాలి.



మనం సరియైన భంగిమలో కూర్చొనుట, నిలబడుట లేదా నిద్రించుట చేయనట్లయితే మన మెడ, వీపు భాగంలో దీర్ఘకాలిక నొప్పులు, బాధలు ఏర్పడతాయి. వైద్యుల సలహా తీసుకోవలసిన పరిస్థితి కూడా ఏర్పడుతుంది.

పై భంగిమలను సరిచేయడానికి ఈ దిగువ వ్యాయామాలను సూచించారు.

- భుజంగాసనం
- నడుచునపుడు కళ్ళముందుకు చూచునట్టుగా తలను ఉంచవలయును.
- తలపై పుస్తకమును ఉంచుకొని నడుచుటను అభ్యాసము చేయుట

ఆటలు - క్రీడల ప్రాధాన్యత :

ఒక్క నిమిషం ఆలోచించండి. విద్యార్థులు ఆసక్తికరంగా ఆటలు ఆడడానికి నీవు ఏమి చేశావు? వారు ఎప్పుడైనా ఒక జాతీయక్రీడను చూశారా?

- ఆ జాతీయ క్రీడాకారులవలె వారు కూడా ఆడాలని కోరికగా ఉన్నారా?
- మీ ప్రాంతములో ఫిజికల్ లిటరసీ తరగతియొక్క స్థితి ఏమిటి?
- ప్రతి తరగతి వారికి ఫిజికల్ లిటరసీకి రెగ్యులర్ పిరయడ్ ఉన్నదా?
- ఎలిమెంటరీ స్థాయిలో దేహదారుఢ్యానికి సంబంధించిన కృత్యాలు చేయు బాధ్యత కేవలం క్రీడా ఉపాధ్యాయునిదే అనుకుంటున్నారా?
- శిక్షణార్థులతో వారు ఏయే ఆటలు ఆడతారో చర్చించండి. వారి ప్రాంతాలలో ఆడు స్థానిక ఆటలలో ప్రముఖమైన వాటిని చెప్పమనండి.

వ్యక్తిగత క్రీడలు, సామూహిక క్రీడలు ఉంటాయని వారికి తెలుపండి. వ్యక్తిగత ఆటలలో ట్రాక్ అండ్ ఫీల్డ్ ఈవెంట్స్, జిమ్నాస్టిక్స్, ఈత మున్నగునవి ఉంటాయి. ట్రాక్ అండ్ ఫీల్డ్ క్రీడలలో పరుగుపందెం, గెంతుట, విసురుట మొ॥వి ఉంటాయి. రన్నింగ్ విభాగంలో వేగంగా పరుగెత్తటం, మధ్యస్థ, దూర పరుగులు ఉంటాయి. ఫీల్డ్ విభాగంలో గెంతుట, విసురుట ఉంటాయి. ప్రతి క్రీడకు మంచి ప్రతిభను కనబర్చడానికి కొన్ని నిర్దిష్టమైన నైపుణ్యాలు ఉంటాయి.

జట్టు క్రీడలలో ప్రత్యేక స్థానాలలో ఆడడానికి చాలా మంది ఆటగాళ్లు అవసరమవుతారు. ఈ క్రీడలు క్రీడా స్పూర్తిని, సహకారం, సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంచుతాయి. ఫుట్ బాల్, కబడ్డీ, ఖో ఖో, వాలీబాల్, బాస్కెట్ బాల్, క్రికెట్ మొదలైనవి జట్టు క్రీడలు. అవకాశమున్న చోట సౌకర్యాలమేరకు పిల్లలను దేశీయ క్రీడల్లో మరియు యోగా అధ్యయనమునందు ప్రోత్సహించాలి.

వివిధ సబ్జెక్టులతో క్రీడా విద్యను అనుసంధానం చేయుట :

- ప్రతి గ్రూపులో 5 లేక 6 మంది సభ్యులు ఉండునట్లుగా చూడాలి.
- ఆ గ్రూపులకు వివిధ విషయముల (సబ్జెక్టుల) పేర్లు పెట్టాలి. భాషలు, పరిసరాల విజ్ఞానం, గణితం, సైన్సు, సాంఘిక శాస్త్రం మున్నగు పేర్లు పెట్టాలి.
- ప్రాథమిక మరియు ప్రాథమికోన్నతస్థాయిల్లో ఆయా విషయాలను బోధించునపుడు ఎటువంటి శారీరక కృత్యాలు చేయిస్తారో ఒక చార్టులో రాయమని చెప్పండి.
- 10 నిమిషాల సమయం ఇచ్చి ఒక్కొక్క గ్రూపును ప్రదర్శన చేయమని చెప్పాలి. ఒక గ్రూపువారు ప్రదర్శన చేసేటప్పుడు వేరొక గ్రూపువారు ఏదైనా సలహాలను ఇవ్వవచ్చు. అన్ని గ్రూపుల ప్రదర్శన అయిన తరువాత ప్రతి సబ్జెక్టు బోధన ఆధారంగా శారీరక కృత్యాలు ఇవ్వాలని అది వారి బాధ్యత అని గుర్తుచేయాలి.

మనం వ్యక్తిగత, మరియు సాంఘిక జీవన విధానంలో ప్రమాణాలు పాటించటానికి యమ, నియమాలు ఉపయోగపడతాయి.

'యమ'లోని 5 నూత్రాలు:

1) అహింస 2) సత్యం 3) అస్తేయం 4) బ్రహ్మచర్యం 5) అపరిగ్రహం.

నియమాలు

1. శౌచం 2. సంతోషం 3. తపస్సు 4. స్వాధ్యాయం 5. ఈశ్వర ప్రణిదానం

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి 'యోగ' :

శిక్షణార్థులలో ఎంతమందికి 'యోగ' గురించి అవగాహన ఉన్నదో తెలిసుకొనుటకు ఈ దిగువ ప్రశ్నలు అడుగవచ్చు.

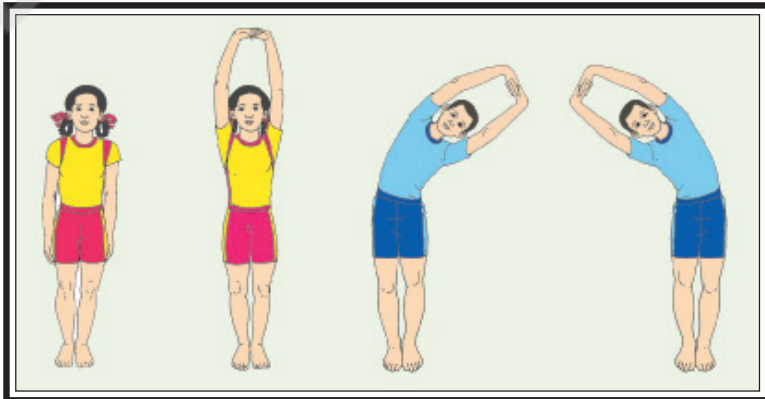
- యోగ అనగా నీకు ఏం అర్థమైంది?
- ప్రాథమిక దశలోనే యోగాను పరిచయం చేయవచ్చా?
- పిల్లల ఆరోగ్యమును అభివృద్ధిచేయుటలో యోగా ఏ విధంగా ఉపయోగపడుతుంది?
- పిల్లలకు యోగా వల్ల కలిగే లాభాలు ఏమిటి?
- యోగా చేసేటప్పుడు ఏ విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి?

సాధరణంగా ప్రజలు యోగా అంటే ఆసన, ప్రాణాయామం మాత్రమే అనుకుంటారు. కాని యోగాలో యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యహార, క్రియ (అభ్యాస ప్రక్షళన) ముద్ర, బంధ, ధారణ, ధ్యాన (ఏకాగ్రత) మొదలగు అన్నిరకాల ఆభ్యాసాలు కలిసి యోగాగా పరిగణించబడుతుంది.

యోగాను ప్రాథమిక స్థాయి నుంచి అనధికారికంగా పరిచయం చేయవచ్చు. కానీ 6వ తరగతి స్థాయి నుంచి మాత్రమే యోగా అభ్యాసాలద్వారా అధికారికంగా ప్రవేశ పెట్టవచ్చు.

యోగా పిల్లలలో సానుకూల, ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానాన్ని, శారీరక, మానసిక, ఉద్వేగ ఆరోగ్యాలను ప్రోత్సహిస్తుంది. శారీరక స్థాయిలో బలం, ధృఢత్వం, ఓర్పు మరియు అధిక శక్తి అభివృద్ధికి యోగా సహాయపడుతుంది.

మానసిక స్థాయిలో అంతర్గత మరియు బాహ్య సామరస్యానికి దారితీసే ఏకాగ్రత, ప్రశాంతత, శాంతి మరియు సంతృప్తి పెంచడంలో యోగా శక్తివంతంగా పని చేస్తుంది. పిల్లలతో యోగ అభ్యాసాలను నిర్వహించవలసిన అవసరం ఉంది. కొన్ని ఆసన, ప్రాణాయామం మరియు క్రియల పేర్లు కింద ఉన్నాయి.



చిత్రం 4 : యోగాను అభ్యాసం చేయడం

ఆసనాలు :

నిలబడ్డ భంగిమ : తాడాసన, వృక్షాసన, త్రికోణాసన, గరుడాసన.

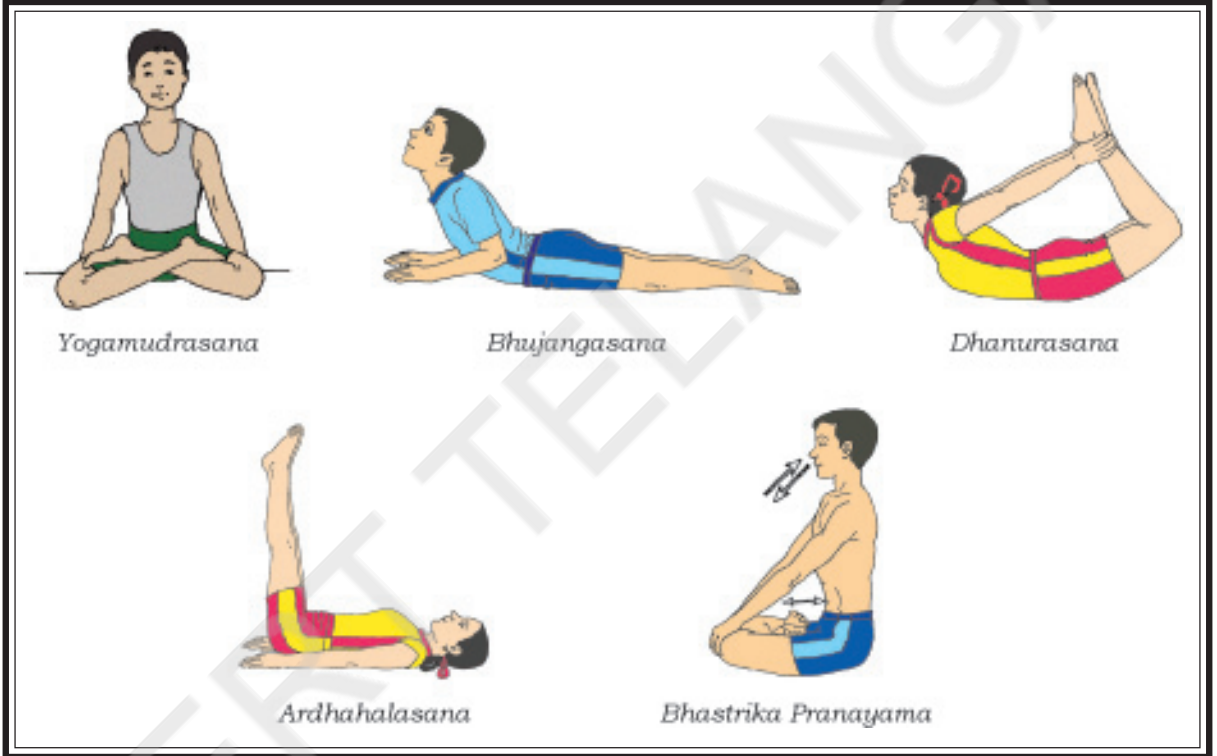
కూర్చొను భంగిమ : యోగముద్రాసన, పాద పద్మాసన, పశ్చిమోత్తరాసన, సుప్త వజ్రాసన, గోముఖాసన, అర్థమశ్చ్యేంద్రాసన.

పీడిత ఆసన : భుజంగాసనం, శలభాసన. ధనురాసన, మకరాసన

వెల్లికిలా పడుకొను ఆసన : సేతుబంధనాసన, అర్ధహలాసన, మత్స్యాసన, చక్రాసన, పవనముక్తాసన.

ప్రాణాయామ : అనులోమవిలోమ, సిట్యారి, భ్రమరి

క్రియ : కపాలభాతి మరియు అగ్నిసార



యోగా అభ్యాసానికి సాధారణ సూచనలు :

- ఎక్కువ వరకు ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, క్రియలు, ఖాళీ లేదా తక్కువ ఆహారం తీసుకొన్న కడుపుతో చేయాలి.
- యోగాభ్యాసానికి ప్రాత: కాలసమయం సరిఅయినది. కానీ భోజనానంతరం 3గం|| తరువాత సాయంత్రవేళల్లో కూడా చేయవచ్చు.
- యోగాను తొందరలో ఉన్నప్పుడు, అలసటగా ఉన్నప్పుడు చేయకూడదు.
- చక్కటి గాలి, వెలుతురు, శుభ్రత మరియు ప్రశాంతంగా ఉన్న ప్రదేశాన్ని యోగాభ్యాసం కోసం ఎంపిక చేసుకోవాలి.

- యోగాను మ్యాట్ పై గానీ, తివాచీ పై గానీ చేయాలి.
- యోగాభ్యాసానికి ముందు స్నానం చేయుట ఉత్తమం. ఋతువును బట్టి, వ్యక్తిగత అవసరాన్ని బట్టి వేడి నీరు కానీ చల్లని నీరు కాని ఉపయోగించవచ్చు.
- యోగాభ్యాసం చేసేటపుడు దుస్తులు వదులుగా సౌకర్యవంతంగా ఉండుటట్లు చూసుకోవాలి.
- శ్వాసక్రియ సాధారణంగా/సహజంగా ఉండేట్లు చూసుకోవాలి.
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు యోగా చేయుటకు కొన్ని పరిమితులు కలవు. అటువంటి వారు ముందుగా ఉపాధ్యాయునికి తెలియచేయాలి.
- ప్రారంభదశలో సులభమైన అభ్యాసాలను చేయించాలి. తరువాత కఠినమైన యోగాభ్యాసాలు చేయించవచ్చు.
- పాఠశాలలో యోగాభ్యాసం బాగా నేర్చుకొన్న పిదప ఇంటి వద్ద కూడా అభ్యాసం చేయవచ్చు.
- యోగా అనునది ఒక విశాలమైన అర్థాన్ని కలిగి ఉన్నది. కావున ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలే కాకుండా జీవితంలో నైతిక విలువలను కూడా పాటించాలి.

ఏది ఏమైనప్పటికీ ప్రత్యేక అవసరాలు గల విద్యార్థులు యోగా నిపుణలతో సంప్రదించిన తరువాత మాత్రమే వారి సామర్థ్యం మేర యోగాభ్యాసం చేయించాలి.

ఫెసిలిటేటర్ కింది సామాగ్రిని ఉపయోగించి శారీరక దృఢత్వం, ఆటలు, క్రీడలకు సంబంధించిన సమాచారం తెలుసుకొనవచ్చు.

గమనిక:- NCERT వారు “ఆరోగ్యముపై మూల్యాంకనం”, “ప్రాథమిక స్థాయిలో క్రీడా విద్య”, “ఆరోగ్య మరియు క్రీడావిద్యలో ఉపాధ్యాయ మార్గదర్శి” (6,7,8 తరగతులు) రూపొందించారు.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు - శుభ్రత :

శారీరక కృత్యాలతో పాటుగా, ఆరోగ్య కరమైన ఆహారపు అలవాట్లు మరియు శుభ్రత కూడా అత్యవశ్యకమైన అంశం. శరీరంలోని వివిధ అవయవాల సక్రమ పనితీరుపైన శరీర దృఢత్వం ఆధారపడియుంటుంది. అవయవాలు పని చేసే విధానం సరియైన పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారం క్రమంగా తీసుకొనుట మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. క్రమమైన శారీరక వ్యాయామాలు, శుభ్రమైన అలవాట్లు, ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి మార్గాలు. ఆరోగ్యకరమైన, ధృఢమైన శరీరం తనపైతాను మరియు ఇతరులపై సానుకూల దృక్పథాన్ని అభివృద్ధి చేయుటకు తోడ్పడుతుంది.

- అభ్యాసకులను 5 లేక 6 గురు సభ్యుల కంటే ఎక్కువ లేని విధంగా చిన్న చిన్న గ్రూపులుగా చేయండి. ప్రతి గ్రూపుకు ఒక కృత్యాన్ని ఇవ్వండి అదే కృత్యాన్ని వేరే గ్రూపులవారికి కూడా ఇవ్వవచ్చు.
- గ్రూపులకు ఇచ్చిన పని పూర్తి చేయడానికి 15 నిమిషాల సమయం ఇవ్వాలి.

గ్రూప్ 1 కు టాస్క్ :

- ఆరోగ్యకరమయిన భోజనానికి మెనూ తయారుచేయండి (అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రిభోజనం) ఆ గ్రూపు ఆహారాన్ని ఎందుకు ఆరోగ్యకరమైనదిగా భావిస్తుందో తెలియచేయాలి.

గ్రూప్ 2 కు టాస్క్ :

- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను ప్రచారం చేయడానికి కనీసం 6 నినాదాలు రాయండి. ఈ నినాదాలు ముఖ్యమైనవని గ్రూపు ఎందుకు భావిస్తుందో తెలియచేయాలి.

గ్రూప్ 3 కు టాస్క్ :

- ఆరోగ్య సంబంధ అహార ప్రకటనను తయారు చేయమని చెప్పాలి. సమవయస్కు బృందాలలో ఆరోగ్యకరమయిన ఆహారపు అలవాట్లు ఏవిధంగా అభివృద్ధిచేసి జాగరూకత కల్పిస్తారు?

గ్రూప్ 4 కు టాస్క్ :

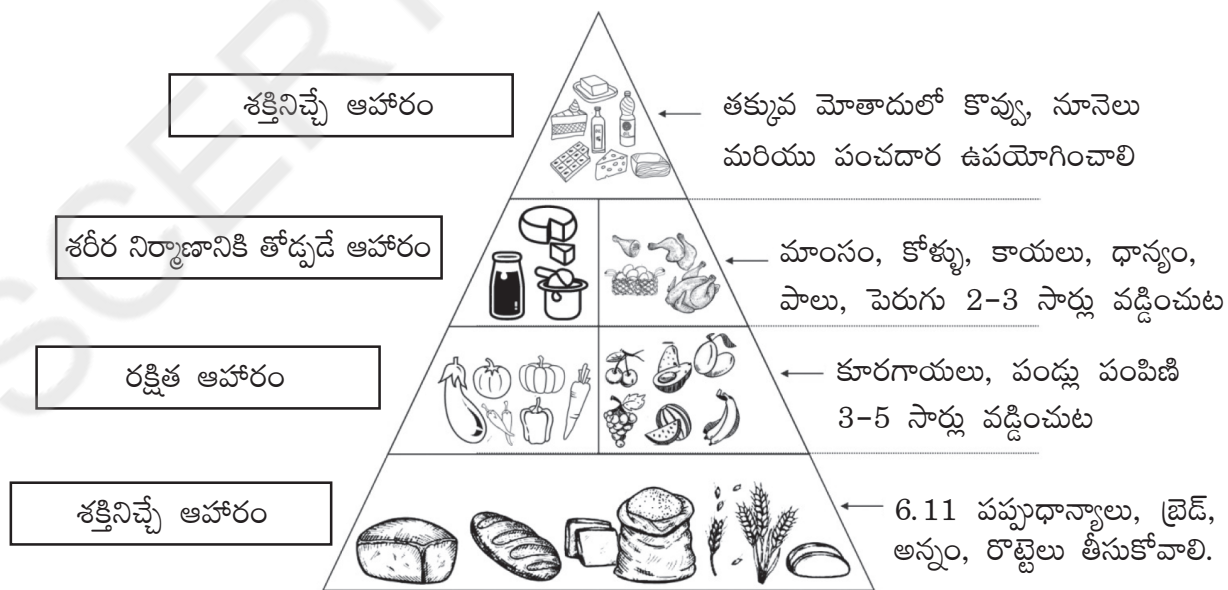
- యుక్త వయస్కులలో సమాచార మాధ్యమం ఏవిధంగా ఆహారపు అలవాట్ల మీద ప్రభావం చూపుతుందో కనీసం 3 ఉదాహరణలతో వివరించండి.

గ్రూప్ 5 కు టాస్క్ :

- మీ ఇంటి/కుటుంబ/స్నేహితుల కుటుంబానికి చెందిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాల యొక్క జాబితా తయారు చేయండి. అహార పదార్థంతోపాటుగా దానిలో ఉన్న ముడిసరుకుల ఉపయోగం ఏమిటో తెలుపాలి. (దీనిలో ఉన్న ఆహార పదార్థము తయారు చేయుటకు అవసరమయిన ముడిసరుకులు, అట్లే వండిన ఆహారపదార్థాన్ని కూడా సూచించవచ్చు).

అన్ని గ్రూపుల ప్రదర్శనలు అయిన తరువాత ఉపాధ్యాయుడు ఈ కింది విషయాల గురించి నొక్కివక్కాణించాలి.

- పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఉండుటకు వారికి జాగ్రత్తగా ప్రణాళికబద్ధమైన శ్రేష్టమైన ఆహారం అవసరం.
- సమతుల్య ఆహారం అంటే దానిలో సరిపడే ప్రోటీన్లు కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వు, విటమిన్లు సరిపడే నిష్పత్తిలో ఉండాలి, కింద చూపబడిన విధంగా.



చిత్రం-5 : ఆహారపిరమిడ్

- ప్రతి ప్రాంతంలో కూడా స్థానికంగా లభించే పౌష్టిక ఆహార పదార్థాలు ఉంటాయి. దైనందిన ఆహారంలో వీటిని గుర్తించి ఉపయోగించాలి. ఉదాహరణకు జొన్నలు, రాగులు, కాల్షియం ఎక్కువగా లభించే పదార్థాలు. ఇవి భారతదేశంలోని అనేక ప్రాంతాలలో సులభంగా లభిస్తాయి.
- ప్యాక్ చేసిన జంక్ ఆహార పదార్థాలు రుచికరంగా ఉండవచ్చు. కానీ ఇవి సాధారణ భోజన పదార్థాలకు ప్రత్యామ్నాయంకావు. ఎందుకనగా వీటిలో సరిపడినంత పోషక విలువలు ఉండవు.
- విపరీతమైన ఆహారనిబంధనలు (డైట్) శ్రేష్టమైన ఆహార ప్రణాళికలు మరియు నాజూకుగా కన్పించుటకు ఉపయోగించు మందులు చాలా ప్రమాదభరితమైనవి. వీటిని వృత్తిపరమైన పౌష్టికాహార నిపుణులు/ వైద్యులు సూచనమేరకే వాడవాలి. ఆడపిల్లలు సన్నగా కనబడుటకు మగ పిల్లలు పొడుగు పెరుగుటకు, కండలు పెంచుటకు, చేసే ప్రకటనలవల్ల యువత అపోహలకులోనయ్యి అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లకు గురుయ్యే అవకాశం ఉంది.
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు ఈ కింది వాటిని మిశితం చేసుకొని ఉంటాయి.
- నిదానంగా తినటం, సరిగ్గా నమలటం.
- తినే సమయంలో దూరదర్శిని TV, చూడటం లేదా చదువటం చేయరాదు.
- అన్నిరకాలైన ఆహారపు విలువలతో సరియైన పోషక విలువల నిష్పత్తితో కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవటం మంచిది.
- ఆహారాన్ని మితమైన నిష్పత్తిలో మరియు క్రమమయిన వ్యవధుల్లో తీసుకోవాలి.
- ఎప్పుడూకూడా ఆహారం తినడం మానివేయకూడదు లేదా అతిగా తినడంచేయకూడదు.
- ప్రతిరోజు సరిపడినటువంటి నీటిని (రోజుకు 8 నుండి 10 గ్లాసులు) తీసుకోవాలి.

ఆరోగ్యకరమయిన స్వస్థమైన అలవాట్లు :

శిక్షణార్థులను ఆహారపు అలవాట్లు కాకుండా ఇంకా ఏవీ కారకాలు వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపుతాయో అడుగాలి. అభ్యాసకులు శారీరక వ్యాయామం, శుభ్రమైన పరిసరాలు, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతలను గురించి మాట్లాడవచ్చు.

ఈ విధమైన వ్యక్తిగత శుభ్రత, అలవాట్లు ఆచరించుటలో ఎవరికైనా ఏమైన సవాళ్ళు ఎదురయ్యాయా?

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించకపోతే ఏమి జరుగుతుంది? వారి నుంచి బహుళ సమాధానాలు వస్తాయి.

‘పాసింగ్ ద పార్కిల్’ అను ఆటను వారు ఆడబోతున్నట్లుగా ప్రకటన చేయండి.

- అభ్యాసకులను వృత్తాకారవలయంలో నిలబడమని చెప్పండి. ఎక్కువ మంది అభ్యాసకులు ఉన్నట్లయితే 10 లేక 12 మందిని మాత్రమే ముందుకు వచ్చి వృత్తాకారంగా నిలబడమని చెప్పాలి.
- వృత్తం యొక్క మధ్యలో ఆరోగ్యకరమైన శుభ్రత అలవాట్లకు చెందిన 15 ఆచరణల చీటీలను ఉంచండి.

- ఒక వాలంటీర్ చప్పట్లు కొడతాడు.
- వలయ మీద ఉన్నవారు చప్పట్లు వినగానే వారివద్ద ఉన్న బంతిని తరువాత నిలబడిన వ్యక్తికి పంపుతూ ఆట కొనసాగించాలి.
- చప్పట్లు కొట్టటం ఆపగానే అభ్యాసకులలో బంతి ఎవరి వద్ద ఉంటే వారు మధ్యలో ఉన్న పాత్ర నుంచి ఒక చీటీని తీసుకొని దానిలో ఉన్న భావనను అభినయం ద్వారా తెలియ చేయాలి (మాట్లాడకూడదు).
- ఆ గ్రూపులో మిగిలిన వారు లేదా తరగతిలో ఉన్న వారందరూ అక్కడ ప్రదర్శిస్తున్న కృత్యాన్ని ఊహించాలి. అభినయం సరిగా చేయనట్లయితే అక్కడ ఉన్న మరొక సభ్యుడు చేసి చూపాలి. లేకుంటే శిక్షకులే ఆ ఆరోగ్య శుభ్రతా అలవాటును గురించి తెలియచేయాలి.
- ఈ అలవాట్లు ప్రతి ఒక్కరికి అర్థమయ్యాయా? లేదా? అని నిర్ధారించుకోవాలి. అవసరమైతే ఈ విధమైన అహారపు అలవాటును వారు అనుసరిస్తున్నారా అని కూడా తెలుసుకోవాలి. ఎన్ని పర్యాయాలు చేస్తున్నారు? ఈ అలవాటువల్ల ఏమైనా ప్రయోజనం ఉన్నదా? అని ఆలోచింపచేయాలి. దీనివల్ల ఆట ఆడుతూనే స్వయంగా వారిలో అలవాట్లు ప్రతిబింబిస్తున్నాయా లేదా తెలుసుకోవచ్చు.
- తరువాత అలవాటుకు చెందిన అభ్యాసంలోకి వెళ్ళుటకు ముందే అభ్యాసకులందరూ ఈ అలవాటును గురించి అభినయాన్ని తిగిరి చేసేటట్లు చూసుకోవాలి.
- మొత్తం 15 చిటీలు పూర్తయ్యేవరకు ఈ ఆటను కొనసాగించాలి.

1. టాయిలెట్‌కు వెళ్ళివచ్చిన వెంటనే చేతులను సబ్బుతో మరియు నీటితో శుభ్రం చేసుకోవడం.
2. పళ్ళను రోజుకు రెండు పర్యాయాలు శుభ్ర పరచుకోవడం.
3. ప్రతిరోజు స్నానం చేయడం.
4. చేతులకు, కాళ్ళకు ఉన్న గోళ్ళను కత్తిరించుకోవడం.
5. ముఖము కడిగేటప్పుడు కళ్ళు శుభ్రం చేసుకోవడం.
6. చెవులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం.
7. దగ్గేటప్పుడు నోటికి ఏదైనా అడ్డుపెట్టుకోవడం.
8. తుమ్మేటప్పుడు తలపక్కకు తిప్పుట లేదా నోటికి ఏదైనా అడ్డు పెట్టుకోవడం.
9. శుభ్రమైన దుస్తులు ధరించడం.
10. భోజనం చేసిన అనంతరం నోటిని శుభ్రంగా కడుక్కోవడం.
11. టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తరువాత నీరు వదులుట/ కొట్టుట.
12. గోళ్ళు కొరకకుండా ఉండడం.
13. ముక్కులో వ్రేళ్ళు పెట్టుకోకపోవడం.
14. ప్రతిరోజు తలదువ్వుకోవడం.
15. పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం.

ఇచ్చిన చిత్రం ఆధారంగా విద్యార్థులతో లాంటి కృత్యాలు చేయించవచ్చు. ఉపాధ్యాయుడు పేర్లతో చార్టు రూపొందించి తరగతి గదిలో గోడకు తగిలించాలి.

- ప్రతి విద్యార్థి తాము అనుసరిస్తున్న అలవాటుకు ఎదురుగా నక్షత్రం గుర్తును వేయమని చెప్పాలి. బొమ్మలో చూపిన విధంగా దీనిని ఒక వారం పాటు కొనసాగించవచ్చు.
- తన ప్రకృత కూర్చోన్న విద్యార్థితో పరస్పరం ఈ జాబితాను పంచుకోమని అడుగాలి.
- వారాంతంలో ఈ అభ్యాసాలు అన్నీ అలవాటుగా మారుతున్నాయా లేదా అనేది ఒక షీట్ నందు పొందుపరచాలి. లేనట్లయితే ఈ అభ్యాసాన్ని కొనసాగించాలి.
- ఫెసిలిటేటర్/ టీచర్ ఈ దిగువ విషయాలను వివరించాలి.
- సమతుల్య ఆహారం తినేటప్పుడు 3 రకాల ఆహారాన్ని సరియైన పరిణామంలో తీసుకోవాలి. శక్తినిచ్చేవి, శరీరధారుణ్యాన్ని పెంచేవి, రక్షిత ఆహారాలు, వీనిలో సూక్ష్మ పౌష్టిక విలువలను, అదేవిధంగా మంచి ఆరోగ్య అలవాట్లను, అంటు వ్యాధుల నివారణకు సంబంధించిన విషయాలను అనుసరించుట కొంచెం క్లిష్టతరంగా ఉండును. ఈరోజు నేను ఆరోగ్యకరమైన అహారపు అలవాట్లను పాటించావా?

Did I follow healthy habits today?

S. No.	Name	Did you brush your teeth?	Are your nails cut?	Are your clothes clean?	Is your hair combed?	Have you taken a bath today?
1.	Afsa	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
2.	Simmi	★	★		★★	★★
3.	Bhanu	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★
4.	Amit	★★★★	★★★★★	★★	★★★	★★★★★
5.	Charu	★★★	★★★★★	★	★★★★	★★★★



- వ్యక్తిగత శుభ్రతను పాటించడం వల్ల జబ్బులు అంటు వ్యాధుల నుంచి, బ్యాక్టీరియా, వైరస్లనుంచి నివారణ పొందవచ్చు.

- వ్యక్తిగత శుభ్రత కోసం చిన్న చిన్న కృత్యాలను చేయించవచ్చు. చేతులు కడుగుకొనుట (ఆహారము తినుటకు లేదా తయారు చేయుటకు ముందు, ఆటలాడిన తరువాత లేదా టాయిలెట్‌కు వెళ్ళి వచ్చిన తరువాత) ప్రతీరోజు రెండు పర్యాయాలు పండ్లు తోముకొనుట. భోజనం చేసిన తరువాత నోరును శుభ్ర పరుచుకొనుట. గోళ్ళు పెరిగినపుడు కత్తిరించుకొనుట, ప్రతి రోజు స్నానం చేయుట, గోళ్ళు కొరుకుటను, ముక్కులో వేళ్ళు పెట్టుకొనుటను నివారించుట. దుస్తులు రోజు మార్చుకొనుట, బయటకు వెళ్ళినపుడు చెప్పులు వేసుకొనుట, దగ్గినపుడు, తుమ్మినపుడు తల ప్రక్కకు తిప్పుట.

మంచి వ్యక్తిగతమైన శుభ్రత అనేది మంచి ఆరోగ్యం ఉండాలని కోరుకునే ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించాల్సిన ఒక మంచి అలవాటు.

మూల్యాంకనానికి ప్రశ్నలు

1. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను వివరించండి.
2. మంచి ఆరోగ్యానికి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత ఎందుకు ముఖ్యమైనది?
3. ప్రతి వ్యక్తి కనీసం రోజుకు ఒకసారి పాటించాల్సిన వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం అలవాట్లు ఏవి?

భావోద్వేగ శ్రేయస్సు మరియు మానసిక ఆరోగ్యం :

శిక్షణార్థులతో మేధోమధన సెషన్‌ను వివిధరకాలైన భావోద్వేగాల గురించి నిర్వహించాలి. వీలైనన్నీ భావోద్వేగాలను తెలుపుటకు వారిని ప్రోత్సహించండి. ఈ భావోద్వేగాలన్నింటినీ, నల్లబల్ల మీద రాయండి. వారికి వివిధ రకాల భావోద్వేగాల పట్టికను చూపించండి.

భావోద్వేగములు			
సంతోషం	సిగ్గు	ఆశ్చర్యపోవు	భయం
కోపము	ఆనందం	ఆందోళన	క్లిష్టమైన
సంతృప్తి	బాధ	కంగారు	అశాజనకమైన
ప్రేమ	అసూయ	ఒత్తిడి	అపరాధం
ఆత్రుత	విచారం	చికాగు	వెర్రి
నిరాశ	గర్వం	విసుగు	కలతచెందు

ఇప్పుడు వారిని మనం ఈ కింది విధంగా ఉన్నప్పుడు శరీరానికి ఏమి జరుగుతుంది? అని అడగండి.

- మనం కోపముగా ఉన్నప్పుడు?
- మనం సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు?
- మనం విచారంగా ఉన్నప్పుడు?
- మనం ఆత్రుతగా ఉన్నప్పుడు?
- మనం భయపడినప్పుడు?

- అభ్యాసకులనుంచి వచ్చిన స్పందనలకు ఈ దిగువ సమాచారమును జత చేయవచ్చును.
 - ★ **కోపం** : మనకు వేడిగా అనిపించుట, చెమటపట్టటం, తలనొప్పిరావటంతో మొదలవుతుంది
 - ★ **సంతోషం** : మనకు శక్తినిచ్చినట్లుగా ఉంటుంది. మన శరీరం తేలిక పడ్డట్లుగా ఉంటుంది.
 - ★ **విచారం** : మనం నీరసపడినట్లుగా అనుభూతిచెందడం.
 - ★ **ఆత్మత** : మన హృదయం వేగంగా కొట్టుకోవచ్చు.
 - ★ **భయం** : మనకు చెమట పట్టవచ్చు, చర్మముపై రోమాలు నిక్కబొడుచుకున్నట్లుగా అనిపించవచ్చు.
- మన భావోద్వేగాన్ని గుర్తించి వాటికి పేర్లు పెట్టడం మొదటి మెట్టు, ఇది మంచి నిర్ణయాలను తీసుకోవడంలో తోడ్పడుతుంది. భావోద్వేగములు అనునవి ప్రతివారి జీవితములో భాగంగా ఉంటాయి. అవి మంచివి కావచ్చు లేక చెడ్డవి కావచ్చు. వాటిని ఏవిధంగా వ్యక్తపరచారనేది ముఖ్యం.
- ఈ భావోద్వేగాల గురించిన అవగాహన అభివృద్ధి చేసుకోవటం ఒక నైపుణ్యం. ఇది కాలక్రమేన అభివృద్ధి చెందుతుంది. దీనిని అభ్యాసం చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రతి ఒక్కరూ తమ సామర్థ్యాన్ని వ్యక్తిగతంగానూ మరియు సామూహికంగానూ తెలుసు కోవలసిన ప్రాముఖ్యత ఉంది.

నా సొంత (మూల) బలాలు :- నేను కల్గియున్నాను, నేను ఉన్నాను, నేనుచేయగలను, మేము కల్గిన్నాం, మేం ఉన్నాం, మేము చేయగలం.

- ప్రతి ఒక్కరికి వేరు వేరు సొంత (మూల) బలాలు ఉంటాయి. అవి విలువలు, లక్షణాలు, వైఖరులు, నమ్మకాలు లేదా వనరులు కావచ్చు.
- మరి కొన్ని సొంత (మూల) బలాలు క్షమ, దయ, జట్టు కృషి, క్రీడా సామర్థ్యం, సంగీతప్రతిభ, వినయం సృజనాత్మకత, ఆత్మత, ధైర్యం, దయ, జట్టుపని, హాస్యం, మున్నగునవి. ఈ బలాల గురించి తెలుసుకుందాం.

ఈ దిగవ తెలిపిన 3 కాలమ్స్ తో నల్లబల్లపై 'నేను, నేను కల్గియున్నాను, నేను చేయగలను అను శీర్షికలతో పట్టిక తయారు చేయాలి. కింది పట్టికలో కొన్ని ఉదా|| ఇచ్చారు.

నేను	నేను కలిగి ఉన్నాను	నేను చేయగలను
(అంతర్గత వ్యక్తిగల బలాలు, భావనలు వైఖరులు, నమ్మకాలు, దీనిని ఊతం ద్వారా బలోపేతం చేయవచ్చు) ఉదా: నేను నిజాయితీ పరుడును, మన కలలను మనం సాధించుకోవాలంటే మనం కష్టపడి పని చేయాలని నమ్ముతున్నాను.	(బాహ్య మద్దతు, వనరులు, లాభములను శ్రేయస్సును అభివృద్ధి పరచడానికి సహాయపడతాయి. ఉదా: నాకు ప్రేమ గల చిన్నమ్మ ఉంది. తాను నాకు మార్గదర్శకత్వం మరియు సహాయం చేస్తుంది. నాకు అతిదగ్గరైన స్నేహితులు ఇద్దరు ఉన్నారు వారితో నేను అన్ని విషయాలు పంచుకుంటాను.	సామాజిక మరియు అంతర్ వ్యక్తిగత నైపుణ్యాలు నేన్నుకున్నవి లేక ఇతరులతో సాన్నిహిత్యం వల్ల పొందినవి) ఉదా: నా చుట్టూ ఉన్నవారితో నేను నాభావనలను వ్యక్తం చేయకల్గతన్నాను. నా సమవయస్కులు నన్ను బాగా నమ్ముతున్నారు.

5 లేక 7 గురు శిక్షణార్థులతో గ్రూపులుగా విభజించి వారు గ్రూపులో ఉన్నప్పుడు వారి బలాలను ఆయా కాలమ్స్ లో నింపమని చెప్పాలి. “మేము ఉన్నాం”, “మేము కల్గియున్నాం” ‘మేము చేయగలం’ అను శీర్షికలతో వారి నోటు పుస్తకాలలో రాయించాలి. వ్యక్తిగత, గ్రూపు సామర్థ్యాలను, బలహీనతలను, అవకాశాన్ని, ఆటంకాలను గుర్తించుటకు కొన్ని ప్రశ్నలు పట్టికలో ఉన్నాయి. 10 ని॥ల సమయం ఇచ్చి పెద్ద గ్రూపులతో ప్రదర్శన చేయమనాలి. చర్చను అనుసరించి ముఖ్యమైన పాయింట్లను పతాక శీర్షికగా చేయవచ్చు.

- ఒకరి బలాలు, బలహీనతలు, అవకాశాలు, మరియు బెదిరింపులను గుర్తించటం మరియు ఉపయోగం మన శ్రేయస్సును ప్రోత్సహిస్తుంది. వ్యక్తిగత సవాళ్ళను ఎదుర్కొవడానికి అలాగే అందుబాటులో ఉన్న అవకాశాలను బాగా ఉపయోగించుకోవటానికి బలాలను కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

- **బలాలు:-** నా / మా యొక్క బలాలు ఏమిటి.
- నేను / మేము చాలా గర్వపడే విజయాలు ఏవి?
- సంతోషంగా ఉండటానికి మరియు ప్రతిఘటించే పరిస్థితులు ఎదుర్కొవటానికి నేను/మేము చేసే పనులు ఏమిటి?
- **బలహీనతలు :-** నాకు ఏ రకమయిన అభ్యసన లేదా నైపుణ్యాలు లేవు లేదా అభివృద్ధి పరచుకోవాలి?
- నా ఉపాధ్యాయులు లేదా తోటివారు / స్నేహితులు లేదా తల్లిదండ్రులు నా బలహీనతలను గురించి ఏమి చెప్పతారు?
- **అవకాశాలు :-** కొత్త నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవటానికి నాకు ఏ అవకాశాలు అందుబాటులో ఉన్నవి?
- నాకు మద్దతు ఇవ్వగల వ్యక్తులు ఎవరు?
- **భయాలు :** నాకు/మాకు ఏవిధమైన బాహ్యవనరులు లేవు? (మార్గదర్శకత్వము, సమవయస్కు బృంద మద్దతు, తల్లిదండ్రుల మద్దతు, మొదలగునవి). నా ప్రగతిని ఏవి నిరోధిస్తున్నాయి?
- ఏ విధమైన బాహ్య కారకాలు నన్ను పనిలో సంబంధాలను నెలకొల్పడంలో విజయం సాధించకుండా అడ్డుకొంటున్నాయి? (స్నేహితులు/ ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు/ బెదిరింపులు, విభేదాలు మున్నగు అంశాలలో)

- వ్యక్తిగతంగా అభివృద్ధి చెందటానికి, వ్యక్తిగత సవాళ్ళను చక్కగా ఎదుర్కొనటానికి అవసరమైన అభివృద్ధి చెందిన లేదా బలహీనంగా ఉన్న రంగాలను గుర్తించుట.

- ఎవరైతే నూతన నైపుణ్యాలకు సామర్థ్యాలకు మద్దతు ఇస్తారో అటువంటి వ్యక్తులను గుర్తించడం వల్ల నూతన అవకాశాలను, కొత్త అభ్యసనలను మరియు వ్యక్తిగత అభివృద్ధిని ముఖ్యంగా పొందవచ్చు.

కృతం-5

వివిధరకాల పరిస్థితుల్లో ఒక వ్యక్తి ప్రర్తించే విధం గురించి రోల్ ప్లే: (పాత్రపోషించడం)

- అభ్యాసకులను 5 లేక 6 గ్రూపులుగా విభజించండి.
- క సందర్భాన్ని ఒకటి కంటే ఎక్కువ గ్రూపులకు ఇవ్వవచ్చు.
- రోల్ ప్లే సంసిద్ధతకు 10 నిమిషాల సమయంను ఇవ్వండి.
- నీ తోటి మిత్రుడు నీ గురించి మీ తరగతి ఉపాధ్యాయుడికి తప్పుడు ఫిర్యాదు చేస్తాడు.
- ఇంటివద్ద ఒకసమస్య ఉన్నప్పుడు నీ ఆత్యీయ స్నేహితుడు నిన్ను సందర్శించటానికి వచ్చాడు.
- పాఠశాలలో ఒక సబ్జెక్టునందు మీరు సరిగా రాణించలేదు.
- ఏ కారణం లేకుండా మీ తండ్రి నిన్ను తిట్టాడు.
- మీ జట్టు అంతర పాఠశాలల క్రీడా పోటీలలో విజయం సాధించింది.
- రోల్ ప్లే మరియు సంభాషణల నుండి ఉపాధ్యాయుడు ఈ కింది విషయాలను గ్రహించాలి.
- మనం వివిధరకాల పరిస్థితుల్లో అనుకూల ఉద్వేగాల నుండి ప్రతికూల ఉద్వేగాలను అనుభవించటం జరుగుతుంది. ఉదా:- సంతోషం, సంతృప్తి, విచారం, కోపం, నిరాశ, ఒత్తిడి మున్నగునవి.
- ఇవి మన చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తుల వల్ల మరింత బలోపేతమవుతాయి.
- ఈ ఉద్వేగాలను వ్యక్తపరచటం చాలా అవసరం. కానీ వ్యక్తపరచుటలో అనుకూల, ప్రతికూల వ్యక్తీకరణ విధానాలు ఉంటాయి.
- ఒత్తిడి మరియు కోపం అను భావోద్వేగాలను అదుపు చేయవచ్చు, తగ్గించ వచ్చు, నియంత్రించు కోవచ్చు అను విషయాన్ని గుర్తించటం చాలా ముఖ్యం.
- తనను తాను ఇతరులతో పోల్చుకొనుట కంటే మనం మన స్వంత విషయాలతో పొటీ పడటం ద్వారా మన స్వంత పనితీరు/ప్రవర్తనను క్రమంగా మార్చుకోవచ్చు. ఇది చాలా ఆరోగ్యకరమయినది మరియు ఉత్పాదకమయినది.

మంచి సవాలుగా ఉన్న ఉద్వేగాలను ఎదుర్కొనేటప్పుడు ఎటువంటి ఆరోగ్యకరమైన ప్రతిచర్యలను వారు ఉపయోగించవచ్చో ఒక చర్చను ప్రారంభించండి. వాటిని నల్లబల్ల మీద పట్టికలో రాయండి

- సంగీతాన్ని వినడం.
- ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు దీర్ఘశ్వాస తీసుకోడం.
- ఏదైనా ఒక క్రీడను ఆడటం, మెట్లు ఎక్కుట, దిగటం, వీటిని కోపంగా ఉన్నప్పుడు చేయవచ్చు.
- ధ్యానం లేదా ప్రార్థన చేయడం.

- ఆ సన్నివేశాన్ని వదిలివేయడం.
- మీ భావనాలను మీరు నమ్మినవారితో ఆ సంఘటనతో ప్రత్యక్షంగా పాల్గొననివారితో మాట్లాడడం.
- మీకు బాగా ఇష్టమైన సంగీతాన్ని వినడం.
- వ్యాయామం లేదా ఏదో ఒక శారీరక పనిచేయడం.
- మీరు కోపంగా ఉన్న వ్యక్తికి ఒకలేఖ రాసి దానిని చించివేయడం.
- ఒక తమాషా చిత్రాన్ని చూడటం.
- మీకు ఇష్టమైన పని / అలవాటుతో సమయాన్ని వచ్చించడం.
- ఏదైనా సృజనాత్మకంగా చేయడం.
- ఇతరులకు సహాయపడడం.

పౌష్టికాహారం, శారీరక కృత్యం, ఒత్తిడి, తట్టుకొనే పద్ధతులు మంచి సంబంధాలు, ధృడ చిత్తం, మున్నగు కార్యాక్రమాలు మన ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపుతాయి. కొన్ని సవాళ్ళను ఎదుర్కొన్నప్పుడు కొందరు వారంతట వారే మంచి శ్రేయోస్థితికి తిరిగి వెళ్ళగల్గతారు. కొంత మందికి సహాయం అవసరం కావచ్చు.

స్వీయ ప్రతిస్పందన ప్రశ్నలు :

ప్రతి రెండు ప్రశ్నలకు సమాధానంగా పాల్గొన్న ప్రతివారు కనీసం 3 లక్షణాలను నమోదు చేసేటట్లుగా ప్రోత్సాహించాలి.

- నేను విలువయిన మరియు ముఖ్యమైన వ్యక్తిని ఎందుకనగా
- నా కుటుంబం, స్నేహితులు, ఉపాధ్యాయులు చాలా విలువైనవారు మరియు ముఖ్యమైనవారు ఎందుకనగా

ఫెసిలిటేటర్ ఈ కింది విషయాల మీద దృష్టి సారించాలి.

- సానుకూల ధృక్పథాలు / లక్షణాల పట్ల అవగాహన ఒక మంచి అనుభూతిని కల్గిస్తూ ఆత్మగౌరవాన్ని పెంపొందిస్తుంది.
- మన జీవితంలోని ముఖ్యమైన వ్యక్తులనుండి సానుకూల స్పందన మన గురించి మంచిగా అనుభూతి చెందటానికి ఉపయోగపడుతుంది (ఉదా:- స్నేహితులు, కుటుంబము, ఉపాధ్యాయులు)
- ఇతరులను మెచ్చుకోవటం కూడా మనకు మంచి అనుభూతినిస్తుంది.
- మనకు మంచిగా అనిపించినపుడు రోజువారీ పరిస్థితులకు మనం సానుకూలంగా స్పందిస్తాం.
- సానుకూల ధృక్పథం లోపాలను గుర్తించటానికి పని చేయటానికి మరియు నిరంతరంగా మెరుగు పరుచుకోవటానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

పాఠశాలలో భద్రత మరియు రక్షణ :

‘పాఠశాల భద్రత’ అనగా పిల్లలు ఇంటివద్ద బయలుదేరి పాఠశాలకు వెళ్ళి తిరిగి క్షేమంగా ఇంటికి చేరే వరకు పిల్లలకు మంచి భద్రతా వాతావరణాన్ని కల్పించడం పేర్కొన్నారు. దీనిలో పెద్దపెద్ద ప్రకృతి వైపరీత్యాల నుంచి భద్రత, భౌగోళిక/వాతావరణ సంబంధమైనవి, మానవ తప్పిదాలవల్ల చోటుచేసుకునే ఆపదలు మరియు మహమ్మారులు, హింసలు, తరుచుగా జరుగు అగ్ని ప్రమాదాలు, రవాణా మరియు ఇతర సంబంధ అత్యవసర పరిస్థితులు మిళితమై ఉంటాయి. ఇవన్నీ పిల్లల జీవితాల మీద ప్రభావం చూపుతాయి.

పాఠశాల భద్రతాచర్యలు అను దానిలో అన్ని రకాల వరదలు, భూకంపాలు, దుస్థితిలో ఉన్న భవన ప్రమాదాలు, సక్రమంగా అమర్చని బీరువాలు, పాములు, తేళ్ళు, ఇతర క్రీమికీటకాల బెడద, ప్రహరీ లేకపోవుట లేదా కూలిపోవటం, తరగతి గదుల్లో నేల సరిగా లేకపోవడం, మూసి వేసి తరలింపు మార్గాలు, నాసిరకం సామాగ్రి, సరిపడినంతగా లేని పారిశుద్ధ్య సౌకర్యాలు, రోడ్డు భద్రతా, మొదలగునవి ఇమిడి ఉంటాయి. విద్యార్థుల భద్రత గురించి వారి ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు కలిసి సంపూర్ణంగా పైకి కనిపించే మరియు కనిపించని ఇబ్బందుల నుండి రక్షణ కల్పించేవారుగా ఉండాలి.

- రోడ్డు భద్రత కోసం విద్యార్థులకు ఈ కింది విషయాలు తెలియాలి.
- రవాణా సూచీ చిహ్నాల గురించి అవగాహన.
- ఆగండి, చూడండి తరువాత దాటండి అనే సూచనలను పాటించడం.
- దృష్టి కేంద్రీకరించడం-వినడం.
- రోడ్ల పై పరిగెత్తుకుండటం.
- ఫుట్‌పాత్‌ల మీద రోడ్డుకు పక్కగా నడవడం.
- పాదచారుల మరియు కూడలి రోడ్లు దాటుటపై అవగాహన
- వాహనం నుండి చేతులు బయటపెట్టకుండడం.
- రోడ్డు వంపుల (టర్నింగ్) వద్ద రోడ్‌ను దాటకుండడం.

పాఠశాల నిర్వహణ :

- వారి వారి జ్ఞానం మరియు జీవననైపుణ్యాల నిర్మాణ కృత్యాల కొరకు సమయాన్ని కేటాయించాలి.
- పాఠశాల అభివృద్ధి ప్రణాళికలో పాఠశాల భద్రత అంశాలను పొందుపరచాలి.
- పాఠశాలలోని బోధన, బోధనేతర సిబ్బందికి ప్రమాదాలలో ఇబ్బందుల తొలగించడం గురించి సరియైన శిక్షణను ఇవ్వాలి.

- భద్రతా ప్రణాళిక చర్యలలో పంచాయతీరాజ్ సంస్థలను/నగర స్థానిక సంస్థలను భాగస్వాములను చేయాలి.
- స్వంత పాఠశాల భవనాలలో/కార్యాలయాలలో పాఠశాల భద్రతకు సంబంధించి నిబంధనలు మరియు ప్రమాణాలు పాటించునట్లుగా చూడాలి.
- పాఠశాల, సమాజం, ఎంపికైన ప్రతినిధులు, పిల్లలు కూడా ఉత్సాహంగా పాఠశాల అభివృద్ధి ప్రణాళికల తయారీ మరియు అమలులో పాల్గొనునట్లుగా చూడాలి.
- వైపరీత్యాలు చోటు చేసుకున్నప్పుడు తక్కువ నష్టం జరుగునట్లు విద్యార్థులు తెలుసుకున్న పరిణానాన్ని తమ కుటుంబములో, సమాజంలో వ్యాప్తి చేసేటట్లుగా సరియగు వ్యూహాలను అమలు చేయుటకు వారికి ప్రోత్సాహాన్ని మరియు సహాయాన్ని అందించాలి.

కృత్యం

విపత్తు నిర్వహణలో వివిధరకాల భాగస్వామ్యపక్షాల పాత్ర మరియు భాద్యతల గురించి ఒక చార్టును రూపొందింప చేయాలి.

- రాష్ట్ర విపత్తు నిర్వహణ అధికారులు.
- జిల్లా విపత్తు నిర్వహణ అధికారులు.
- జాతీయస్థాయి విద్యా అధికారులు.
- రాష్ట్రస్థాయి విద్యా అధికారులు.
- జిల్లా మరియు సమీతి/మండల స్థాయి విద్యాధికారులు.
- రాష్ట్ర విద్య మరియు పరిశోధన శిక్షణా సంస్థ మరియు జిల్లా విద్య మరియు శిక్షణా సంస్థలు.
- పాఠశాల నిర్వహణ.
- పాఠశాలకు గుర్తింపు మరియు నమోదు చేయు అధికారులు.
- పంచాయతీరాజ్ సంస్థలు/నగర స్థానిక సంస్థలు మరియు సంబంధిత శాఖలు.
- పాఠశాల విద్యార్థులు.

పాఠశాల పిల్లల హక్కులను సురక్షితమైన అభ్యసన వాతావరణం వారికి అందేలా చూసే బాధ్యత పాఠశాల ఒక్కదానికే కాదు. విపత్తు నిర్వహణ గురించిన జాతీయ విధానం, విపత్తు నిర్వహణను పటిష్టం చేయుటకు అది ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని తెలియచేసింది.

కృత్యం-6

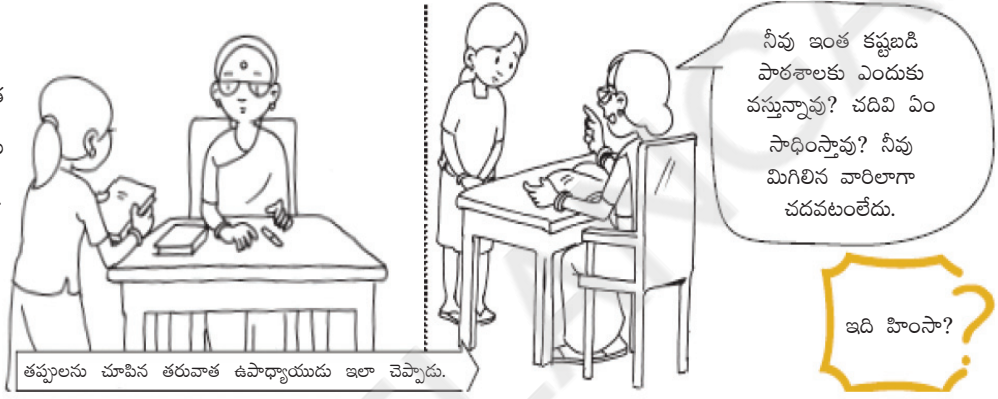
హింస మరియు వేధింపు

హింస మరియు వేధింపు కార్టూన్ స్క్రిప్టును అభ్యాసకులకు చూపించేటప్పుడు కింది ప్రతి కథను నెమ్మదిగా చదువండి. వీలైతే కార్టూన్ స్క్రిప్టు యొక్క ఫోటో కాపీలను తయారు చేసి పాల్గొన్నవారితో పంచుకొనండి.

ప్రతి కథను చదవిన తరువాత, ప్రతి కథ కింద ఇచ్చిన చర్చా ప్రశ్నలను ఉపయోగించి ఆ కథను చర్చించుటకు అనుకూల వాతావరణాన్ని కల్పించండి.

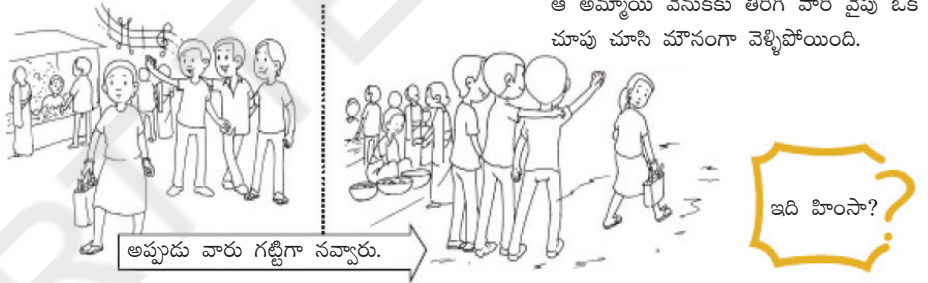
పాఠశాల ఆధారిత కథ :

ఒకరోజు ఉష తన గణిత నోటుపుస్తకాన్ని తీచరు వద్దకు తీసుకొనివెళ్ళింది.



పొరుగింటివారి ఆధారిత కథ :

ఒక బాలిక స్థానిక మార్కెట్లో నడుస్తున్నది. ఒక బాలుర జట్టు ఆమెను చూసి కామెంట్ చేస్తున్నారు. వెనుక చేరి రాగం తీస్తున్నారు.



చర్చకు ప్రశ్నలు :

పై రెండు కథల్లో హింస ఉన్నదా? నీవు ఎందుకు ఆవిధంగా భావిస్తున్నావు?

- ఆ సందర్భంలో ఉష ఏవిధంగా బాధ పడియుంటుందని నీవు అనుకుంటున్నావు?
- ఉపాధ్యాయురాలు ఈ కథ ఆధారంగా వేరేవిధంగా ప్రవర్తించి ఉంటుందా? అవును అయితే ఎలా?
- రెండవ కథలోని బాలిక ఆ పరిస్థితుల్లో ఏవిధమైన భావనను కల్గియుంటుంది?
- తరచుగా ఇటువంటి సంఘటనలు ఆడవారికి మరియు ఆడపిల్లలకి జరుగుతూ ఉంటాయా?
- ఇటువంటి చర్యలను ఆపటానికి మనం ఏమి చేయవచ్చు?
- ఆ బాలికకు ఇటువంటి వేదన నుండి విముక్తి కోసం ఏ విధమైన సహాయం అవసరం?

ఉపాధ్యాయులు కింది ఇచ్చిన వాక్యాల ద్వారా క్విజ్ నిర్వహించవచ్చు.

కృత్యం-7

క్విజ్ నిర్వహణ

- ఒక తండ్రి తన బిడ్డ చదువుకోవడంలో సహాయపడగలడు.
- రాధ తన 'ఇంటిపని'లో తప్పు చేసినప్పుడు ఉపాధ్యాయులు ఆమెను 'బుద్ధిమాలినదానా' అని పిలిచింది.
- ఆటలాడేటప్పుడు ఒక పెద్దపిల్లవాడు చిన్న పిల్లవాడిని తోశాడు.
- 'కోమలి' తరగతిలోని ఆడపిల్లలు ఆమెకు 'తక్కువ' జుట్టు ఉండటం వల్ల ఆట పట్టించారు.
- ఒక తల్లి తన కుమార్తె సంసిద్ధమగుటకు సహాయం చేస్తుంది.
- ఆడపిల్లలను చూసిన వెంటనే బాలురు ఈలలు వేయడం మొదలు పెట్టారు.
- 'సోను' వాళ్ళ అమ్మ ఒక పుస్తకం చిరిగినందుకుగాను వాన్ని కొట్టింది.
- ఒక బాలిక తన ఇరుగు పొరుగువారు తనను తాకుటకు ఇష్టపడుటలేదు (ఆమె/అతడు).
- అలీ స్నేహితులు అతడిని బాలికలను కామెంట్ చేయకపోవుటం వల్ల ఆట పట్టిస్తున్నారు.
- ఒక వయోజనుడు ఒక బాలికకు అసభ్యకరమైన ఫోటోలు చూపించాడు.
- రూపేష్ ఇంటిపనిలో సహాయపడటంపట్ల ఇరుగు పొరుగువారు హేళన చేస్తున్నారు.
- ట్యూటర్ అనుచితంగా జేమ్స్ను తాకాడు.
- రాబర్ట్ మరియు మీనా ఖో ఖో కలిసి ఆడారు.

కృత్యం-8

(విద్యార్థులకు)

పరిసరాల పరిశీలన ప్రతిబింబించేలా విద్యార్థులను అడుగండి (పాఠశాల, ఇల్లు, సమాజం)

- వారి చుట్టూ ఏవైనా హింసా చర్యలను చూశారా? ఏ విధమైన హింసను వారు చూశారు? ఇటువంటి చర్యలను నివారించటానికి ఏం చేయవచ్చు? అనేదాని గురించి స్నేహితులు/తల్లిదండ్రులతో చర్చించమని చెప్పండి.
- గత రెండు వారాల నుండి వస్తున్న వార్తాపత్రికలను చదువండి. హింసకు సంబంధించిన కథనాలను కత్తిరించండి. వీటిని ఆపటానికి ఏమి చేయవచ్చు? అనేదాని గురించి స్నేహితులు మరియు తల్లిదండ్రులతో చర్చించమనండి.
- మీ చుట్టూ జరుగే హింసా చర్యలలో జోక్యం చేసుకోవటానికి లేదా ఆపటానికి మీరు ఒంటరిగా లేదా మరొకరి సహాయంతో ఏమైనా చేశారా? ఆ అనుభవాల గురించి రాయండి లేదా చిత్రీకరించండి. మీ స్నేహితులతో, తరగతి ఉపాధ్యాయునితో చర్చించండి.

- ఏదైనా భద్రతలేని పరిస్థితుల నుంచి రక్షణ కోసం సహాయంకోరే నమ్మకమైన పెద్దల జాబితాను రూపొందించటానికి పిల్లలను ప్రోత్సహించండి.
- హింస మరియు అశ్లీలం గురించి ప్రతిస్పందించడం మరియు సహాయం కోరటం వంటి ముఖ్య సందేహాలతో మీపాఠశాల కోసం పోస్టర్‌ను తయారుచేయండి.

ఉపాధ్యాయుడు ఈ కింది విధంగా బలోపేతం చేయాలి :

- మరొక వ్యక్తికి హాని కలిగించే (శారీరక, మానసిక భావోద్వేగ, లేదా లైంగిక) చర్య ఏదయినా అది హింసే.
- 'తక్కువ శక్తి ఉన్న వ్యక్తులను నియంత్రించటానికి ఎక్కువ శక్తి ఉన్న వ్యక్తులు హింసను ఒక సాధనంగా ఉపయోగిస్తారు.
- ఎవరైనా వారి జీవితంలో వేరు వేరు సమయాలలో హింసకు గురికావచ్చు., సమాజంలో తక్కువ శక్తి ఉన్నవారు వారి లింగం, వయస్సు, కులం, తరగతి మొదలయిన కారణంతో ఎక్కువ హింసకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది.
- హింస మరియు తిట్టుట అనునవి మానసిక హింస, లైంగిక వేధింపులు శారీరక హింస భౌతిక శిక్షల రూపంలో ఉండవచ్చు.
- పరిస్థితులను బట్టి హింస ఏ రూపంలోనైనా ఉండవచ్చు. ఏ పరిస్థితిలో అయినా హింస ఎప్పుడూ ఆమోద యోగ్యం కాదు. మన పరిసరాలను, మనకు మరియు ఇతరులకు సురక్షితంగా ఉంచడంలో సహాయపడటానికి రోజువారీ జీవితంలో హింసను ఎదుర్కొవాల్సిన అవసరం ఉంటుంది.
- ప్రతి ఒక్కరు హింసకు గురైనప్పుడు సహాయం పొందాలి. ఏమీ మాట్లాడకుండా ఉండటం హింసను గురించి ఫిర్యాదు చేయకపోవటం, పరిస్థితులను ఇంకా అధ్వాన్నంగా మారుస్తుంది.
- అటువంటి పరిస్థితుల్లో మనకు సహాయపడడానికి వివిధ రకాల ప్రజలు, సేవలు మరియు సంస్థలు ఉన్నాయి. హింసాయుత పరిస్థితులను అందరూ సమిష్టిగా ఎదుర్కొవలసిన అవసరం ఉంది.
- ఒక విషయాన్ని 'కాదు' అన్నది స్పష్టంగా చెప్పాలి. మీరు "లేదు, కాదు" అని గట్టిగా చెప్పడం ఇబ్బందిగా అనిపిస్తే మీకు అవకాశం వచ్చినప్పుడు ఆవ్యక్తికి దూరంగా వెళ్ళండి.
- చుట్టూపక్కల ఎక్కువ మంది ఉన్న సురక్షితమైన ప్రదేశానికి వెళ్ళడం. ఆన్‌లైన్‌లో బెదిరింపులకు గురవుతుంటే ఆఫ్‌లైన్‌లోకి వెళ్ళడం.
- పిల్లలను బెదిరింపుల నుంచి రక్షించటానికి చాలా చట్టాలు ఉన్నాయి.

- పిల్లల హక్కుల గురించి జరిగిన సమావేశంలో ఐక్యరాజ్య సమితి ఎవ్వరూ ఏ పిల్లలనూ ఏవిధంగానూ బాధ పెట్టకూడదని చెప్పింది.
- భారత ప్రభుత్వం పిల్లలను లైంగిక వేధింపులనుండి రక్షణ కోసం (Posco) అనే చట్టాన్ని చేసింది. ఈ చట్టం పిల్లలను ఏవరైనా లైంగికంగా వేధిస్తే రక్షణ కల్పిస్తుంది.

ఎవరైనా (పెద్దలు లేక పిల్లవాడు) లైంగిక వేధింపులకు గురిచేస్తే ఆర్టికల్ 34ను కనుక ఉల్లంఘిస్తే ఈ చట్టప్రకారం శిక్షను అనుభవించాల్సిన వస్తుంది.

ఇంటర్నెట్, గాడ్జెట్ మరియు మీడియా సురక్షిత ఉపయోగం

ఈరోజుల్లో చాలామంది ఇంటర్నెట్ మాధ్యమాన్ని త్వరితంగా సమాచారం పొందడం కోసం ఉపయోగిస్తున్నారు. అదే సమయంలో వారు చాలా సమయాన్ని ఇంటర్నెట్ మాధ్యమం చూడడానికి ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇంటర్నెట్, మీడియా చాలా ఉన్నతమైన సమాచార ఆధారం అయినప్పటికీ అది పూర్తిగా వాస్తవం మరియు నమ్మదగినది కాదు. ప్రకటనల్లో చూపిన దానినంతటినీ మనం నమ్మరాదు. సమాచారాన్ని వివరించటం చాలా ముఖ్యం. తప్పుడు సమాచారం మన వైఖరుల మీద ప్రభావం చూపుతుంది. ఇంటర్నెట్ మరియు మాధ్యమ ప్రభావము బాగా ఉంటుంది. తప్పుడు సమాచారము మనవైఖరుల మీద ప్రభావం చూపుతుంది. ప్రవర్తనల మీద కూడా ఈ ప్రభావం ఉంటుంది. ఇంటర్నెట్ మరియు మాధ్యమ ప్రభావం పిల్లల మీద పడినపుడు తప్పనిసరిగా ఒక నమ్మకమైన వయోజనుని ద్వారా మార్గ దర్శకత్వం పొందునట్లు చూడాలి.

కృత్యం -9

మీడియాను సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి సరిఅయిన కార్యచరణ.

ఫెసిలిటేటర్లకు మార్గదర్శనం :

- అనుకూల మరియు ప్రతికూల సందేశాలను విచక్షణతో చేయ కలిగే సామర్థ్యాన్ని ఈ దిగువ కృత్యం ద్వారా అభ్యాసకులకు తెలియ చేయాలి. (రియల్ మరియు 'రీల్') వాస్తవ, వాస్తవమని గ్రహింపచేసే వాటి మధ్య ఉన్న పెద్ద అంతరాన్ని మనం తెలుసుకోవాలి. అందువల్ల మనం ప్రకటనలకు ప్రభావితం కాకూడదు. అలాగే మనం మాధ్యమాలలో చూసినదంతా నమ్మకూడదు.
- మనకు రోజులో కొన్ని పరిమితమైన సమయాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. వీటిలోనే మనం అనుకున్న వన్నీ (శ్రమ, విశ్రాంతి, సమయమును తల్లిదండ్రులతో గడుపటం మొదలగునవి) పంచుకొనె లాగా ఉంటాయని అభ్యాసకులకు తెలియచేయాలి.
- అందుకోసమే మనం ఒక దినచర్యను తయారు చేసుకోవాలి.

- ఈ దిగువ పట్టికను నల్లబల్ల మీద గీయండి.

సమయం	కృత్యం	మీడియా/గాడ్జెట్ ఈ సమయంలో చూసేది	మీడియా/గాడ్జెట్లలో గడిపే సమయం / కారణం
ఉదా: ఉదయం 6గం నుండి 7గం” వరకు	నిద్ర లేవడం, పాఠశాలకు సిద్ధంకావడం	వార్తా ప్రతిక	15ని వార్తలు చదువుట మొదట పేజీ / క్రీడాపేజి
7గం నుండి 7.30 వరకు	అల్పాహారం చేసి పాఠశాలకు బయలుదేరడం	రేడియో	5ని సంగీతం వినుట

- శిక్షణార్థులను ఈ పట్టికను వారి నోటు పుస్తకాలలో కాపీ చేయమని చెప్పాలి. ఇదే విధమైన కృత్యాలను పిల్లలతో కూడా చేయించవచ్చును.
- వారిని ఒకరోజు కార్యకలాపాలన్నింటినీ ఆలోచించుకోమని గుర్తు తెచ్చుకొని, ఆయా కృత్యాలను సమయాన్ని పట్టికలో రాయమని చెప్పాలి.
- మీడియాపై గడిపిన సమయం గురించి చర్చ నిర్వహించాలి. ప్రతి ఒక్కరినీ ఉత్సాహంగా చర్చలో పాల్గొనేట్లు ప్రోత్సహించాలి.
- వివిధరకాలైన కృత్యాల గురించి కేటాయించిన సమయాన్ని సర్దుబాటు చేసుకొనుట, తద్వారా రోజులు సద్వినియోగం చేసుకోవడం నేర్పుకోవచ్చు.

ఆలోచించండి

మొత్తం సమయంలో వివిధ మాధ్యమాల మీద ఎంత సమయాన్ని కేటాయిస్తున్నారు?

- శారీరక కృత్యాలకు, అలవాట్లకు కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకొనుటకు తగిన సమయాన్ని నీవు కేటాయిస్తున్నావా?
- మీడియా మీద ఎక్కువ సమయం కేటాయించుటవల్ల ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది? అట్లే ఆరోగ్యం మరియు కుటుంబ సంబంధాల కోసం ఎక్కువ సమయాలన్ని కేటాయించటం వల్ల ఎటువంటి ప్రభావం ఉంటుంది?

ఒక వారం మీరు ప్రణాళికను అనుసరించటానికి ప్రయత్నించండి. మీ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య విషయాలలో ఏమైనా తేడాను గమనిస్తే నమోదు (రికార్డు) చేయండి. మార్పులను ఇతర ఉపాధ్యాయులతో పంచుకోండి.

ఈ మాడ్యుల్ మొత్తం అధ్యయనం చేసిన తరువాత లేదా అవగాహన చేసుకొన్న తరువాత శిక్షణార్థులను/ అభ్యాసకులు నిజజీవిత పరిస్థితులకు సమర్థవంతంగా స్పందించటం మాడ్యుల్ను ట్రాన్సాక్షన్ (భావ వినిమయం) చేయడంద్వారా భాగస్వామ్య విధానం, తీర్పులేని విధానం, విమర్శనాత్మకంగా ఆలోచించటానికి మరియు ఆందోళనలు విశ్లేషించటానికి ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సుకు సంబంధించిన ప్రభావాలు చూపించటానికి అవకాశాన్ని కల్పిస్తుంది.

REFERENCES

- Expression India: Booklets and Some Reference Material
 Health and Wellness Curriculum Framework. 2018. NCERT
 Health and Wellness Facilitator Guide, NCERT. 2019
 Health and Wellness Training Material, NCERT. 2019
 National Disaster Management Authority. 2016: National Disaster Management Guidelines School Safety Policy, Government of India, New Delhi
 Simmi's Journey Toward Cleanliness, Primary Stage, NCERT. 2017, New Delhi Sanitation and Hygiene, Upper Primary Stage, New Delhi, NCERT. 2017
 Teacher's Guide on Health and Physical Education, Class VI. NCERT. 2016, New Delhi
 Teacher's Guide on Health and Physical Education, Class VII, NCERT. 2017, New Delhi
 Teacher's Guide on Health and Physical Education, Class VIII. NCERT. 2019, New Delhi
 Training and Resource Material-Revised, NCERT. 2019
 Yoga— a Healthy Way of Living, Upper Primary Stage, English. NCERT. 2015
 Yoga— a Healthy Way of Living, Secondary Stage, English. NCERT. 2015

