

పాఠశాలలో ఆరోగ్యం మరియు  
శ్రేయస్సు

# ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు

- **ఆరోగ్యం** అంటే భౌతిక, సామాజిక, ఉద్యోగ, మానసిక శ్రేయస్సు అన్న ఇమిడి ఉంటాయి. కేవలం వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండడం మాత్రమే కాదు.
- **శారీరక ఆరోగ్యం:** ఇది జబ్బులనుండి గాయాలనుండి దూరంగా ఉండే సీతి. శారీరక ఆరోగ్యాన్ని అవగాహన చేసుకొనుటకు శారీరక అభివృద్ధి, దోహదారుఢ్యం, ఆరోగ్యం, శుభమైన ఆహారపు అలవాట్లు మొదలగునవి అవసరం.
- **సామాజిక ఆరోగ్యం:** ఇతర వ్యక్తులతో కలుపుగోలు సామర్థ్యం, ఒక జట్టునందు పనిచేయుట, సంతోషకరమైన వ్యక్తిగత సంబంధాలను నెలకొల్పుట మొదలైనవి దీంట్లో ఇమిడి ఉంటాయి.
- **ఉద్యోగపరమైన ఆరోగ్యం:** ఒక వ్యక్తి తన ఉద్యోగాలను అదుపులో ఉంచుకొని, ఉద్యోగాలను సరిగా నేయించుకొని, తన భావనలను విజయవంతంగా వ్యక్తపరచగలగడమే ఉద్యోగపరమైన ఆరోగ్యం.

# ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు

- **మానసిక ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు** : "వ్యక్తులు తమ వ్యక్తిగత సామర్థ్యాలను గుర్తించుట, జీవితంలోని సాధారణ ఒత్తిడిని తట్టుకొను శక్తి, పని ఉత్పాదకత, సాఫల్యత మరియు తన సమాజానికి మేలు చేయగలగడం" - WHO
- **ఒత్తిడి**: దీనిలో భయం, అపరాధం, బాధ, సిగ్గు, నిస్సహాయత, స్వీయ అపనమ్మకం, గందరగోళం, ఒంటరితనం, విచారం, కోపం ఇమిడి ఉంటాయి. ఈ స్థితి వ్యక్తిగతంగా సవాళ్ళను ఎదుర్కొనుటలో లేదా సమస్యలకు పరిష్కారం కనుగొనుట యందు సానుకూల దృక్పథంను కలిగి ఉండుట లేదా సహాయం పొందు స్థితి.
- ఒక వ్యక్తి పాఠ్యాంశ విషయాలలో సరైన ప్రతిభ కనపరచకపోవడం, అత్యుత్సాహంగా ఉండడం, కోపం, అనుచిత ప్రవర్తన మొ|| ద్వారా అతను ఒత్తిడిలో ఉన్నట్లు గమనించవచ్చు.

# శారీరక ఆరోగ్యం మరియు అభివృద్ధి



## జీవితంలోని వివిధ దశలలోని మార్పులు

శైశవం	బాల్యం	కౌమారం	యవ్వనం	వయోజనం

# భారతదేశంలోని పిల్లల ఆరోగ్యం

14 %

మానసిక  
అనారోగ్యంతో  
బాధపడుతున్న  
వారు



ప్రతిగంటకు  
ఒక విద్యార్థి  
ఆత్మహత్య  
చేసుకుంటు  
న్నారు

54%

బాలికలు  
రక్తహీనత  
కలిగి  
ఉన్నారు



రక్తహీనత  
తర్వాతి  
తరాలలో  
కూడా  
కొనసాగుతుంది

8-12%

పొగాకు వినియోగం &  
ఆల్కహాల్ సేవనం



పొగాకు  
వినియోగం వల్ల  
30% NCDs

12 %

హింసకు  
లోనవుతున్నారు



24% బాలికలు  
తమ  
జీవితభాగస్వామితో  
హింసకు  
గురవుతున్నారు

27 %

బాలికలు 18 సం||లు  
వయసుకు ముందే  
వివాహం  
చేసుకుంటున్నారు



8%

యుక్తవయసులో  
గర్భదారణ వల్ల  
రీగ్నతలకు  
గురవుతున్నారు

# పిల్లలపై మదుపు ఎందుకు చేయాలి?

3x

## మూడింతల ప్రయోజనం

- పిల్లల ఆరోగ్యం యొక్క మెరుగుదల
- భవిష్యత్ యువత యొక్క మెరుగైన ఆరోగ్య పథాలను ఏర్పరచడం
- మెరుగైన భవిష్యత్ తరాల యొక్క ఆరోగ్యం

10x

సంవత్సరానికి ప్రతి పిల్లవానిపై USD 5.2 పెట్టుబడి పెట్టినట్లయితే పదింతల సామాజిక, ఆర్థిక ప్రయోజనాలు సిద్ధిస్తాయి

12x

సెకండరీ స్కూల్ విద్యపై చేసిన పెట్టుబడికి 12 రెట్లు ఆర్థిక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి

# Themes



Growing Up  
Healthy



Emotional Well-  
being and  
Mental Health



Interpersonal  
Relationships



Gender Equality



Prevention and  
Management of  
Substance  
Misuse



Nutrition, Health  
and Sanitation



Reproductive  
Health and HIV  
Prevention



Safety and  
Security Against  
Violence and  
Injuries



Promotion of  
Safe Use of  
Internet and  
Social Media

Values and Responsible  
Citizenship



Promotion of  
Healthy Life  
Style

ഇടവം  
കോഴി

കുടവം  
കോഴി



# కేస్ స్టడీ 1: వృద్ధి, పెరుగుదలలో తేడాలు

రాకేష్, మరియు మిహీర్ పాఠశాల నుండి కలిసి ఇంటికి నడుస్తున్నారు. అమ్మాయి గొంతుతో మాట్లాడుతున్నావని చెప్పి రాకేష్ మిహీర్ ను వేక్కిరించడం ప్రారంభించాడు. మిహీర్ కు మీసపుకట్టు రాలేదని రాకేష్ నవ్వాడు. "నన్ను చూడు, నేను నిజమైన మగాడిని నా గొంతు బలంగా ఉంది మరియు నా ముఖం మగతనంతో ఉంది. నాకు ముఖం పై జట్టు చాలా ఉంది. మా నాన్న నన్ను షేర్ అని పిలుస్తాడు." అని రాకేష్ అన్న మాటలు నిజంగానే మిహీర్ ను ఇబ్బంది పెట్టాయి. తనతల్లి ఇప్పటికీ తనను "స్వీట్ బాయ్" అని పిలుస్తుందని అతను గుర్తు చేసుకున్నాడు. అతను ఇంటికి వెళ్లి తన తల్లితో "తను ఎందుకు భిన్నంగా కనిపిస్తున్నాను. తనలో ఏమైనా తేడా ఉందా?" అని అడగాలనుకున్నాడు.

## కేస్ స్టడీ 2: సమవయస్క బృందాల అనుకూల, ప్రతికూల ప్రభావాలు

రాజ పాఠశాలలో మరియు ఇంటివద్ద కూడా ఎప్పుడూ చదువుతూ ఉండేవాడు. అతను ఎప్పుడూ మంచి మార్కులు సాధించేవాడు. అతనికి ఏవిధమైన ప్రత్యేక అలవాట్లు, ఆసక్తులు లేవు. అతను 9 వ తరగతి క్రొత్త పాఠశాలలో చేరినప్పుడు జహోర్, మోతిలు మంచి మిత్రులు అయినారు. ఇరువురు మంచి క్రికెట్ ఆటగాళ్లు.. రాజ వారితో కలిసి ఆడటం మొదలుపెట్టి తనలో మంచి స్పిన్ బౌలర్ ఉన్నాడని గురించాడు. కానీ ప్రస్తుతం తన తల్లిదండ్రులు, రాజ వేక్కువ సేమయం ఆట స్థలములో గడుపుతున్నాడని, దానివల్ల చదువు పాడవుతుందని ఆలోచిస్తున్నారు.

# కేస్ స్టడీ 3: మూసపద్ధతి - శరీర చిత్తం

7 వ తరగతి చదువుతున్న షాలిని మరియు ఆమె స్నేహితులు పాఠశాల వార్షికోత్సవ కార్యక్రమానికి సిద్ధమవుతున్నారు. వారందరూ చాలా ఉత్సాహంగా ఉన్నారు. షాలిని శాస్త్రీయ నృత్యంలో, తన క్లాస్ మేట్స్ అనిత, ఫరా నాటకంలో పాల్గొంటున్నారు. ఒకరోజు అనిత మిగతా వారిని ఎగతాళి చేస్తూ " మీరు చాలా నల్లగా ఉన్నారు, మిమ్మల్ని స్టేజిపై చూడడానికి అదనపు లైటింగ్ అవసరమవుతుంది" అన్నది. షాలిని సమాధానం చెప్పలేదు. ఫరా బాధపడుతూ షాలినితో "నువ్వు బాగా డాన్స్ చేశావు, కానీ నువ్వు ఫెయిర్ నెస్ క్రిం వాడవెందుకు ? వాడితే నీకు మంచి ఛాయ వస్తుంది కదా! నీకు కొంత లేత రంగు ఉన్నట్లయితే స్టేజిపై ఎంత అందంగా కనిపించేదానివో!" అని అన్నది. షాలిని చిరునవ్వు నవ్వి ఫరా నీ అభినందనకు కృతజ్ఞతలు కానీ నా శరీర ఛాయకు నేను సంతోషంగా ఉన్నాను. నా టీచర్, నేను నృత్య అభ్యాసం కోసం బాగా కష్టపడుతున్నాం.. నేను దృఢ చిత్తంతో ఉన్నాను. మా ప్రయత్నం మీ శుభాశీస్సుల వల్ల నేను మంచి ప్రదర్శనను ఇవ్వగలను" అని చెప్పింది.

# కేస్ స్టడీ 4: స్నేహం - బెదిరింపు

సుజిత్ మరియు మనోజ్ పాఠశాల గేట్ బయట ఉన్న షాప్ నందు ఒక మ్యూజిక్ CDని కొంటున్నారు. షరాద్ అను వ్యక్తి ఇంటికి వెళ్ళూ ఉండడం గమనించి, అతనిని CD కొనడానికి డబ్బుకొసం బెదిరిస్తారు. షరాద్ తనను తరుచుగా ఇలా చేస్తూ ఉండడం వల్ల డబ్బు ఇవ్వటానికి నిరాకరిస్తాడు. దాదాపు సంవత్సరకాలంగా ఇలా బెదిరించి డబ్బు తీసుకుంటున్నారు. కానీ ఇద్దరు ఏనోడూ డబ్బు తిరిగి ఇవ్వలేదు. షరాద్ తిరస్కరించినప్పుడు ఈ ఇద్దరు అతనిని పడివేసి అతని వద్ద ఉన్న డబ్బులొక్కొని పరిగెత్తినారు. షరాద్ తరగతి ఉపాధ్యాయుడు ఇంటికి వెళ్ళు షరాద్ పడి ఉండడాన్ని చూసి పేకి లేపాడు. తర్వాతి రోజు షరాద్ మిత్రుడు ఆబిద్ (మొత్తం సంఘటనకు సాక్షి) జరిగినదంతా ఉపాధ్యాయునికి చెప్పమని అన్నాడు. కానీ షరాద్ ఉపాధ్యాయునికి చెప్పడానికి సంకోచించాడు కానీ, తనకు తోడుగా ఆబిద్ వస్తానని చెప్పడంతో ఉపాధ్యాయుని గదికి రావడానికి అంగీకరించాడు.

# మూల్యాంకనం / ప్రతిస్పందనలకు ప్రశ్నలు

- మన శరీరంలో వచ్చే మార్పులన్నీ సహజమైనవేనా ? సాధారణమేనా ? ఆరోగ్యకరమైనవేనా ?
- పీలలలో ప్రతివారిలో శారీరక మార్పులు ఒకేసారి వస్తాయా?
- మనలో జరిగే కొన్ని మార్పులను మనం ప్రభావితం చేయగలము, కొన్నిసార్లు మనలో జరిగే మార్పులు మనచేతుల్లో ఉండవు.
- తమ సమ వయస్సులతో భిన్నంగా కనిపించినప్పుడు కొన్ని సార్లు పీలలు ఒత్తిడికి లోనవుతారు.
- పెరుగుదల గురించిన పక్షపాతధోరణులను, మూసధోరణులను గురించి చర్చించాలి.
- ఈ పక్షపాతం, పట్టించుకోకుండా ఉండే ధోరణుల వల్ల కొన్నిసార్లు శారీరకవృద్ధిని వేగవంతం చేసే హామీలు ఇచ్చే హానికర, నిష్ప్రయోజనకరమైన వాణిజ్య ఉత్పత్తుల వాటి పట్ల ఆకర్షణలవుతారు.

- పిల్లలు పెద్దవారిని చూసి నేర్చుకుంటారు కావున భావవ్యక్తీకరణలో పెద్దవారు ఆరోగ్యకరంగా, నిజాయితీపరంగా, తెలివిపరంగా, ఆదర్శవంతమైన మార్గాలలో వ్యక్తపరచడం చాలా ముఖ్యం.
- శారీరక సౌందర్యం, రూపం గురించిన ఆందోళనలను, ఆత్మన్యూనతలను గురించి పిల్లలతో చర్చించి దృఢచిత్తంతో ఉండేటట్లు చేయాలి.
- పిల్లలు తమ ఆలోచనలు, సృష్టమైన భావవ్యక్తీకరణ, నిజాయితీని, గౌరవ భావనలను తక్కువ చేసుకోకుండా లేదా ఇతరలను తక్కువ చూడకుండా ఉండేటట్లు చూడాలి.
- సమ వయస్కుల సంబంధాలు సానుకూల మరియు ప్రతికూల ప్రభావాలు కలిగి ఉంటాయి.
- సానుకూల సంబంధాలను కొనసాగించడానికి ఆత్మవిశ్వాసం, దృఢత్వం ముఖ్యమైనవి.
- పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు మరియు ఉపాధ్యాయులు పరస్పరం ఎక్కువగా కలుస్తూ, పిల్లల సమస్యలు చర్చిస్తూ ఒకరినొకరు సక్రమంగా అర్థం చేసుకోవాలి.

శారీరక దృఢత్వం

# శారీరక దృఢత్వం

- శారీరక దృఢత్వం అనేది దైనందిన శ్రమను అలసట లేకుండా చేయగలిగే సామర్థ్యంగా కూడా పరిగణించవచ్చు.
- ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ప్రతివారికి శారీరక కృత్యాలు ఉండాలి.
  - ఆటలు, క్రీడలు ఆడడం
  - యోగా
  - ఆరోగ్యకరమైన శుభ్రమైన ఆహారపు అలవాట్లు అవసరం



# శారీరక దృఢత్వంనందు ఇమిడి ఉన్న అంశాలు

- **బలం** : ఇది ప్రతిఘటనను అధిగమించటానికి లేదా ప్రతిఘటనకు వ్యతిరేకంగా పని చేసే కండరాల సామర్థ్యంగా నిర్వచించవచ్చు. పుష్ - అప్ లు, స్టాండింగ్, బ్రాడ్ - జంప్ లు బలాన్ని అభివృద్ధి చేయడంలో దోహదపడతాయి.
- **వేగం** : దీనిని కదలికల రేటు ద్వారా కొలుస్తారు. వేగం అంటే పిల్లలు సాధ్యమైనంత తక్కువ సమయంలో ఒక నిర్దిష్ట దూరాన్ని పరిగెత్తే సామర్థ్యం. ఉదాహరణకు సాధారణ ఉపరితలం పై 20-50 మీటర్లు పరిగెత్తడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది.
- **ఓర్పు** : బాగా అలసటగా ఉన్న సమయంలో ఎక్కువ కాలం కదలికలు చేయగల సామర్థ్యం అని నిర్వచించారు.
- **సరళత్వం / వశ్యత** : ఇది ఎక్కువ వ్యాప్తితో కదలికను ప్రదర్శించే సామర్థ్యంగా నిర్వచించారు.. మరీ మాటలో చెప్పాలంటే ఇది ఒక నిర్దిష్ట తీవ్రత వం చీటూ సాధ్యమయ్యే కదలికల శ్రేణిగా నిర్వచించారు. ఇది శరీరం మొత్తానికి కూడా వర్తిస్తుంది. కూర్చోనుట, చేరుకొనుట అనే పరీక్ష ఈ సరళత్వం అభివృద్ధి చేయడానికి తోడ్పడుతుంది.
- **చురుకుదనం**: దీనిని ఎక్కువ వ్యాప్తితో కదలికను ప్రదర్శించే సామర్థ్యంగా నిర్వచించారు. విద్యార్థుల చురుకుదనాన్ని తనిఖీచేయడానికి 4×10 మీటర్ల షిట్ ల రన్ పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు.

శారీరక దృఢత్వం - కృత్యాలు

## తరగతి అంతర్గత కృత్యాలు:

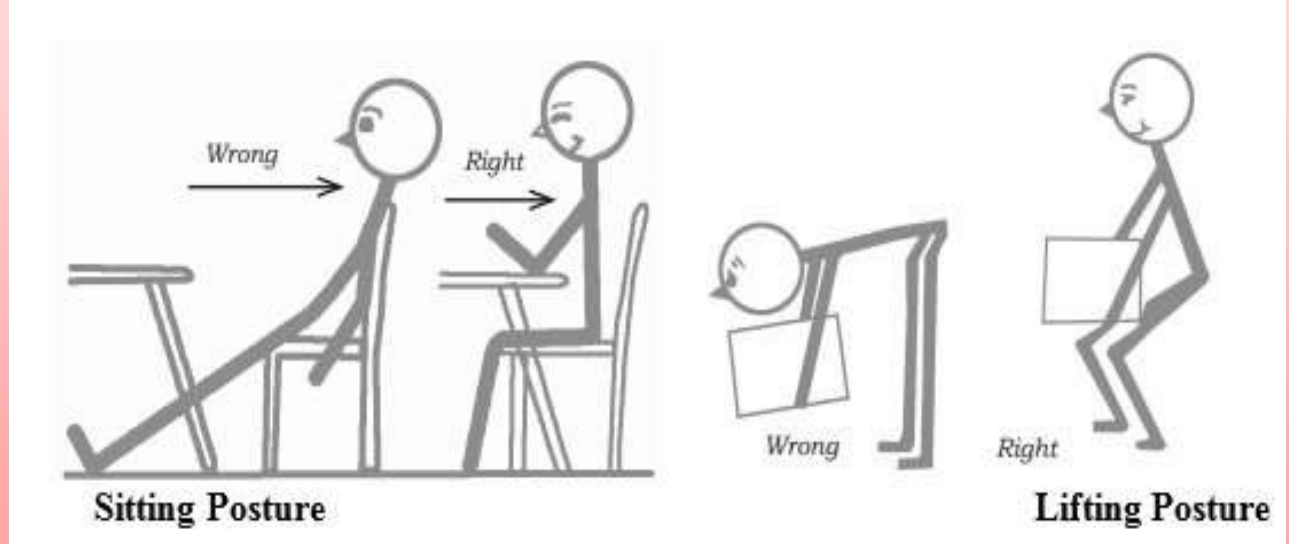
- బల్లల కింద పాకటం
- ఒక వస్తువు సహాయంతో 'సమతుల్యం అభ్యసించుట'
- ఎగిరే ఆట ( జంపింగ్ జాక్స్ )
- నృత్యం
- యోగా
- -----
- -----

## తరగతి వెలుపలి కృత్యాలు:

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

# సరియైన భంగిమను అభివృద్ధిచేయుట

- కూర్చోను భంగిమ: పాదాలు నేలపై సమంగా ఉండాలి మధ్య దూరం సౌకర్యంగా ఉండాలి. మధ్య దూరం సౌకర్యంగా ఉండాలి. కుర్చీ వెనుక భాగమునకు జరిగి ఈ చిత్రంలో చూపిన విధంగా కూర్చోవాలి.



# నిల్చిన భంగిమ



# ఆటలు మరియు క్రీడలు

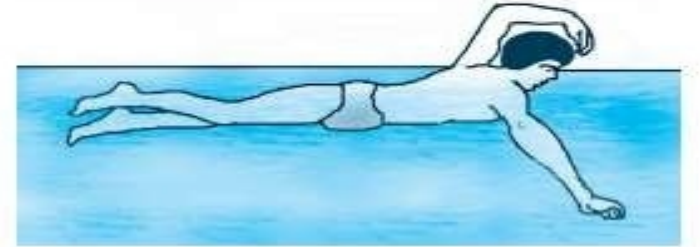
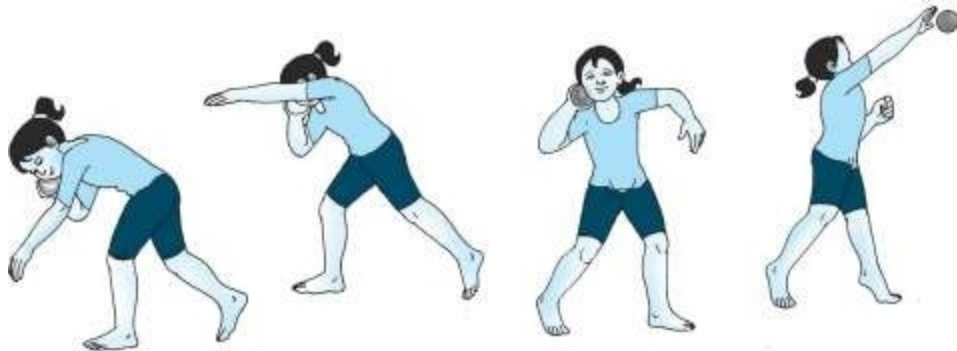


Fig. 5.11. Four Swims



సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి యోగా

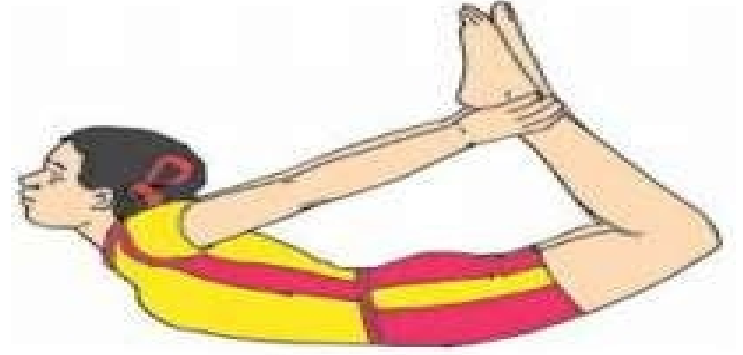
# యోగా

- యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యహార, క్రియ, ముద్ర, బంధ, ధారణ, ధ్యాన మొదలగు అస్మిరకాల అభ్యాసాలు కలిసి యోగా గా పరిగణించబడుతుంది.
- **యమ**లోని 5 సూత్రాలు: అహింస, సత్యం, అస్తేయం, బ్రహ్మచర్యం, అపరిగ్రహం.
- **నియమ** లోని సూత్రాలు : శౌచం (శుభ్రత); సంతోషం; తపస్సు; స్వాధ్యాయం, ఈశ్వర ప్రణిదానం
- **క్రియ** -నేతి, ధౌతి , బస్తి, త్రాటక, నౌలి మరియు కపాలభాతి .

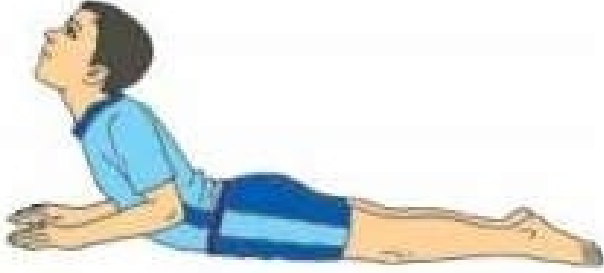




యోగముద్రాసన



ధనురాసన



భుజంగాసన



అర్ధహాలాసన

# యోగాభ్యసనాలు

- **ప్రాణాయామ:** అనులోమ వినులోమ ,



- **క్రియ :** కపాలభాతి మరియు త్రటర్

# యోగాభ్యాసనానికి సాధారణ సూచనలు

- ఎక్కువ వరకు ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, క్రియలు, ఖాళీ లేదా తక్కువ ఆహారం తీసుకున్న కడుపుతో చేయాలి.
- యోగాభ్యాసనానికి ప్రాతః కాల సమయం సరి అయినది. కానీ భోజనానంతరం 3 గం|| తర్వాత 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.
- యోగాభ్యాసనానికి ముందు స్నానం చేయడం ఉత్తమం.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు - శుభ్రత

# ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు - శుభ్రత

- నిదానంగా తినటం, సరిగా నమలటం
- తినే సమయంలో దూరదర్శిని చూడడం లేదా చదవడం చేయరాదు.
- అన్నిరకాలైన ఆహారపు విలువలతో సరియైన పోషక విలువల నిష్పత్తితో కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది.
- ఆహారాన్ని మితమైన నిష్పత్తిలో మరియు క్రమమైన వ్యవధుల్లో తీసుకోవాలి.
- ఎప్పుడూ కూడా ఆహారం తినడం మానివేయకూడదు. లేదా అతిగా తినకూడదు.
- ప్రతిరోజు సరిపడినటువంటి నీటిని (రోజుకు 8 నుండి 10 గ్లాసులు) తీసుకోవాలి.

# ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు

- టాయిలెట్ కు వెళ్లి వచ్చిన వెంటనే చేతులను సబ్బుతో మరియు నీటితో శుభ్రం చేసుకోవడం.
- దంతాలను రోజుకు రెండుసార్లు శుభ్ర పరచుకోవడం.
- ప్రతిరోజు స్నానం చేయడం.
- చేతులకు, కాళ్లకు ఉన్న గోళ్లను కత్తిరించుకోవడం.
- ముఖం కడిగేటప్పుడు కళ్లు శుభ్రం చేసుకోవడం.
- దగ్గేటపుడు నోటికి ఏదైనా అడ్డుపెట్టుకోవడం.
- తుమ్మేటపుడు తలపక్కకు తిప్పుట లేదా నోటికి ఏదైనా అడ్డు పెట్టుకోవడం.
- శుభ్రమైన దుస్తులు ధరించడం.
- భోజనం చేసిన తర్వాత నోటిని శుభ్రంగా కడుక్కోవడం.
- టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత నీరు వదులుట / కొట్టుట.
- గోళ్లు కొరకకుండా ఉండడం.
- ముక్కులో వేళ్లు పెట్టుకోకపోవడం.
- ప్రతిరోజు తల దువ్వుకోవడం.
- పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం.

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	★★★	★★★★★	★	★★★★	★★★★



# భావోద్వేగ శ్రేయస్సు - మానసిక ఆరోగ్యం

## భావోద్వేగములు

సంతోషం	సిగ్గు	ఆశ్చర్యపోవు	భయం
కోపం	ఆనందం	ఆందోళన	క్లిష్టమైన
సం	బాధ	కంగారు	ఆశాజనకమైన
ప్రేమ	అసూయ	ఒత్తిడి	అపరాధం
ఆత్మత	విచారం	చికాగు	వెర్రి
నిరాశ	గర్వం	విసుగు	కలతచెందు



# భావోద్యగాలు

- భయం - మనకు వేడిగా అనిపించుట, చెమటపట్టటం, తలనొప్పి రావటంతో మొదలవుతుంది.
- సంతోషం - మనకు శక్తినిచ్చినట్లుగా ఉంటుంది. మన శరీరం తేలిక పడ్డట్లుగా ఉంటుంది.
- విచారం - మనం నీరస పడినట్లుగా ఉంటుంది
- ఆత్మత - మన హృదయం వేగంగా కొట్టుకోవచ్చు.
- భయం - మనకు చెమట పట్టవచ్చు. చర్మంపై రోమాలు నిక్కబొడుచుకున్నట్లుగా అనిపించవచ్చు.

# నా సొంత బలాలు - 'నేను కలిగి ఉన్నాను, నేను ఉన్నాను, నేను చేయగలను'

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

# కృత్యం : వివిధ రకాల పరిసితుల్లో ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తించే విధం గురించి రోల్ ప్లే

- నీ తోటి మిత్రుడు నీ గురించి మీ తరగతి ఉపాధ్యాయుడికి తప్పుడు ఫిర్యాదు చేస్తాడు.
- ఇంటివద్ద ఒక సమస్య ఉన్నప్పుడు నీ ఆత్మీయ స్నేహితుడు నిన్ను కలవడానికి వచ్చాడు.
- పాఠశాలలో ఒక విషయం నందు మీరు సరిగా రాణించలేదు.
- ఏ కారణం లేకుండా మీ తండ్రి నిన్ను తిట్టాడు.
- మీ జట్టు అంతర పాఠశాలల క్రీడా పోటీలలో విజయం సాధించింది.

# వివిధ రకాల పరిస్థితుల్లో ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తించే విధం

- మనం వివిధరకాల పరిస్థితులలో అనుకూల ఉద్యేగాల నుండి ప్రతికూల ఉద్యేగాలను అనుభవించడం జరుగుతుంది. ఉదా: సంతోషం, సంతృప్తి, విచారం, కోపం, నిరాశ, ఒత్తిడి.
- ఇవి మన చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తుల వల్ల మరింత బలోపేతమవుతాయి.
- ఈ ఉద్యేగాలను వ్యక్తపరచటం చాలా అవసరం.
- ఒత్తిడి మరియు కోపం అను భావోద్యేగాలను అదుపు చేయవచ్చు, తగ్గించవచ్చు, నియంత్రించుకోవచ్చు అను విషయాన్ని గుర్తించటం చాలా ముఖ్యం.
- తనను తాను ఇతరులతో పోల్చుకొనుట కంటే మనం మన స్వంత విషయాలతో పోటీ పడడం ద్వారా మన స్వంత పనితీరు / ప్రవర్తనను క్రమంగా మార్చుకోవచ్చు.
- ఆరోగ్యకరమైన ప్రతిచర్యలపై చర్చను ప్రారంభించడం.

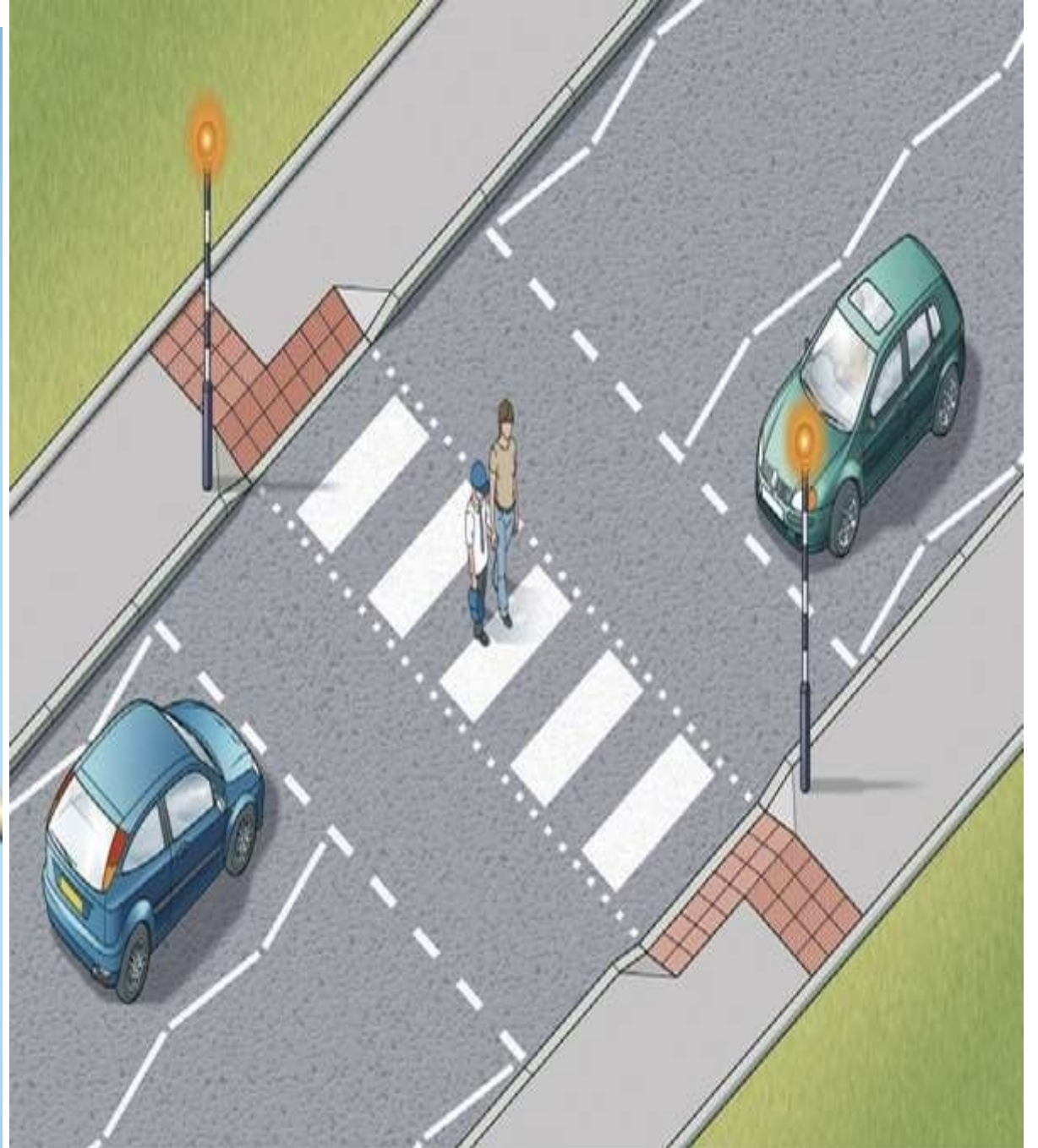
## ప్రతికూల భావోద్వేగాలను ఎదుర్కొనేందుకు :

- ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు దీర్ఘశ్వాస తీసుకోవడం.
- ఏదైనా క్రీడను ఆడడం, మెట్లు ఎక్కుట, దిగటం, వీటిని కోపంగా ఉన్నప్పుడు చేయవచ్చు.
- ధ్యానం లేదా దీర్ఘశ్వాస తీసుకోవడం.
- ఆ సన్నివేశాన్ని వదిలివేయడం.
- మీ భావనలను మీరు నమ్మినవారితో ఆ సంఘటనతో ప్రత్యక్షంగా పాల్గొననివారితో మాట్లాడడం.
- మీకు ఇష్టమైన సంగీతాన్ని వినడం.
- వ్యాయామం లేదా ఏదో ఒక శారీరక పనిచేయడం.
- మీరు కోపంగా ఉన్న వ్యక్తికి ఒక లేఖ రాసి దానిని చించివేయడం.
- ఒక తమాషా చిత్రాన్ని చూడడం.
- మీకు ఇష్టమైన పని / అలవాటుతో సమయాన్ని వెచ్చించడం.
- ఏదైనా సృజనాత్మకంగా చేయడం
- ఇతరులకు సహాయపడడం

పాఠశాలల్లో భద్రత మరియు రక్షణ

# రోడ్డు భద్రత కోసం, ప్రతి విద్యార్థి ...

- రహదారి సూచికల గురించి అవగాహన
- ఆగండి, చూడండి తర్వాత దాటండి అనే సూచనలను పాటించడం.
- దృష్టి కేంద్రీకరించడం - వినడం.
- రహదారులపై పరిగెత్తకుండుట
- పాదచారుల బాటలపై అవగాహన కలిగిఉండుట.
- పాదచారుల మరియు కూడలి రోడ్లు దాటుటపై అవగాహన.
- వాహనం నుండి చేతులు బయటపెట్టకుండడం
- రోడ్డు వంపుల వద్ద రోడ్ ను దాటకుండడం





**హింస మరియు వేధింపు**

# హింస మరియు వేధింపు

- వేధింపు అనేది శారీరక, మానసిక, ఆర్థిక మరియు లైంగిక రూపంలో ఉండవచ్చు.
- కులం, సామాజిక ఆర్థిక స్థాయి, విద్యాస్థాయి, పట్టణ - గ్రామీణ మొదలయిన వాటితో సంబంధం లేకుండా అన్ని రకాల ప్రజలు హింస మరియు వేధింపులకు గురవుతున్నారు.
- బాలురు మరియు బాలికలు ఇద్దరూ కూడా లైంగిక వేధింపులకు గురికావచ్చు.

## పిల్లలపై వేధింపుల నివేదిక, MoWCD 2007

- ఈ మధ్యకాలంలో భారత దేశ జాతీయస్థాయిలో జరిపిన సర్వేలో 13 రాష్ట్రాలకు చెందిన 12,447 విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.
- 50% పిల్లలు ఏదో ఒక రూపంలో లైంగిక వేధింపునకు గురవుతున్నారు.
- 53 % బాధితులు బాలురే.
- చాలా సందర్భాలలో నేరస్తుడు బాధితులయొక్క దగ్గరి బంధువులు, కుటుంబస్నేహితుడు, అధికారి కావడం వల్ల బాధితుడు తనకు జరిగిన అన్యాయాన్ని కానీ నేరస్తుని గురించి ఇతరులకు చెప్పలేకపోతున్నాడు. అందువల్ల చాలా సందర్భాలలో లైంగిక వేధింపులు, హింస అనేది నివేదించబడదు.

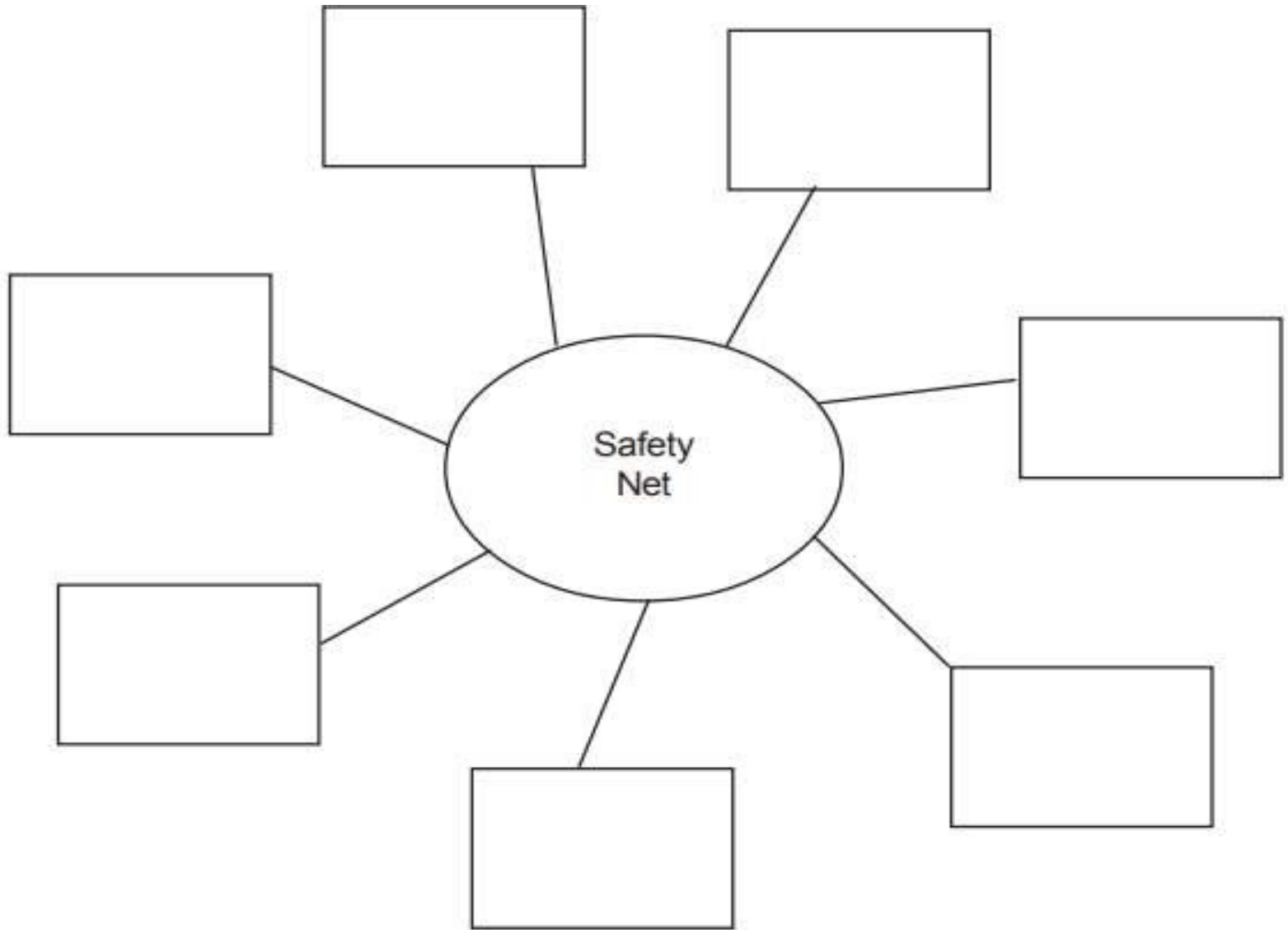
Protection of children from Sexual  
Offences  
(POCSO) Act 2012

# హింస మరియు వేధింపు

- ప్రతి ఒక్కరు హింస కు గురి అయినపుడు సహాయం కోసం నివేదించాలి. మౌనంగా ఉండడం అనేది పరిస్థితులను ఇంకా అధ్వాన్నం చేస్తాయి.
- మనకు ఇలాంటి సందర్భాలలో సహాయం చేయడానికి చాలమంది, వివిధ రకాల సేవలు మరియు సంస్థలు ఉన్నాయి. అందరూ కలిసి కట్టుగా ఇలాంటి పరిస్థితులను ఏదుర్మోవాలి.
- ఒక విషయాన్ని 'కాదు' అన్నది స్పష్టంగా చెప్పాలి. మీరు "లేదు, కాదు" అని గట్టిగా చెప్పటం ఇబ్బందిగా అనిపిస్తే "No" - start thinking "No, Thinking NO" -
- చుట్టుపక్కల ఎక్కువ మంది ఉన్న సురక్షితమైన ప్రదేశానికి వెళ్లడం. ఆన్ లైన్ లో బెదిరింపులకు గురవుతుంటే ఆఫ్ లైన్ లోకి వెళ్లడం.

# కృత్యం : క్వీజ్ హింసకు సంబంధించినదయితే Y - లేకపోతే N

- తండ్రి తన కుమారునికి చదువులో సహాయం చేస్తాడు
- రామన్ ఇంటిపనిలో తప్పు చేసినట్లయితే తన ఉపాధ్యాయుడు 'వెధవ' అని తిడతారు.
- ఆడుతున్నపుడు ఒక పెద్ద పిల్లవాడు చిన్న పిల్లవాన్ని తోయడం.
- తరగతిలోని బాలికలు కోమల్ ని పొట్టిగా ఉన్నదని ఎగతాళి చేస్తారు.
- తల్లి తన కూతురు తయారవ్వడంలో సహాయం చేస్తుంది.
- బాలికలను చూడగానే బాలురు ఈల వేయడం ప్రారంభించారు. సోను తన పుస్తకం చింపుకుందని వాళ్ల అమ్మ కొట్టింది.
- బాలుడు / బాలిక కు తన పక్కింటి వారు తనను ముట్టుకునే విధానం నచ్చలేదు.
- అలీ బాలికలను కామెంట్ చేయడం లేదని రోహాన్ ఎగతాళి చేశాడు.
- ఒక వయోజన వ్యక్తి అసభ్యకరమైన చిత్రాలను పిల్లలకు చూపెట్టడం.
- ఇంటి పనులలో సహాయం చేస్తున్నాడని రూపేష్ ను పొరుగువారు ఎగతాళి చేస్తారు.
- జేమ్స్ ని ట్యూటర్ అసహజంగా తాకుతాడు.
- రాబర్ట్ మరియు మీనా కలిసి ఖో - ఖో ఆడతారు.



ఇంటర్నెట్, గాడ్జెట్ మరియు మీడియా  
సురక్షిత ఉపయోగం



సమయం	కృత్యం	ఈ సమయంలో ఉపయోగించే మడియా / గాడ్జెట్	ఈ మడియా / గాడ్జెట్ పై ఉన్న సమయం
6.00 - 7.00 a.m	నిద్రనుంచి లేవడం	వార్తా పత్రిక	
7.00 - 7.30 a.m			

# Core Life Skills

స్వీయ అవగాహన	స్వీయ అవగాయన అనగా స్వీయ గుర్తింపు, తనయొక్క స్వభావం, బలాలు మరియు అభివృద్ధి సంబంధ అంశాలు, ప్రాధాన్యతలు, నమ్మకాలు మరియు విలువలు.
సమస్య పరిష్కారం	సమస్యలను / సవాళ్లను ఎదుర్కొనే పరిష్కరించే సామర్థ్యం, ఒకవేళ పరిష్కరించలేకపోతే అది ఒత్తిడికి దారి తీయవచ్చు.
నిర్ణయం తీసుకోవడం	ఇప్పటికే ఉన్న ఎంపికలను అంచనా వేయగల సామర్థ్యం, నిర్మాణాత్మక నిర్ణయాలకు చేరుకోవడం మరియు తగిన చర్యలు తీసుకోవడం.
క్లిష్టమైన నిర్ణయం	బహుళ కోణాల నుండి వచ్చిన సమాచారం మరియు అనుభవాలను విశ్లేషించే సామర్థ్యం మరియు నిష్పాక్షికంగా మూల్యాంకనం చేయడం
సృజనాత్మక ఆలోచన	పటిమ, వశ్యత, వాస్తవికత మరియు విస్తరణతో కూడిన కొత్త మార్గంలో పనులను చూడడం మరియు పనులను చేయడం
సానుభూతి	ఒక వ్యక్తి ఉన్న పరిస్థితులు తెలియనప్పటికీ, ఒక వ్యక్తికి జీవితం అంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోగల సామర్థ్యం
భావోద్వేగాల నియంత్రణ	ఒకరి స్వంత భావోద్వేగాలను, అలాగే ఇతరుల భావాలను మరియు ప్రవర్తనపై వారి ప్రభావాన్ని గుర్తించే సామర్థ్యం. ఒకరి భావోద్వేగాలను పర్యవేక్షించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి / నియంత్రించడానికి అంతర్గత నియంత్రణ సామర్థ్యాన్ని కూడా కలిగి ఉంటుంది.
వ్యక్తుల మధ్య ప్రభావంతమైన సమాచార నైపుణ్యం	చుట్టుపక్కల వ్యక్తులతో సానుకూల సంబంధం కలిగి ఉండటానికి నైపుణ్యాలు. విభిన్న పరిస్థితులలో సాంస్కృతికంగా తగిన మార్గాల్లో మాటలతో మరియు మాటలు లేకుండా వ్యక్తం చేసే సామర్థ్యం.

# జీవన నైపుణ్యాలు

విద్యార్థులు

Thinking

Inter-personal  
Communication

Negotiation

Non-Judgemental

ఉపాధ్యాయులు

Communication

Empathic

# ACTIVITIES

1. ప్రశ్నల పెట్టె
2. నాటకం  
బృంద చర్చలు
- 3.
5. చర్చ
6. కోనో ప్లడోనో
7. క్వీజ్ పోటీలు

**THINK BIG**

**START SMALL**

**ACT NOW**

ధన్యవాదములు