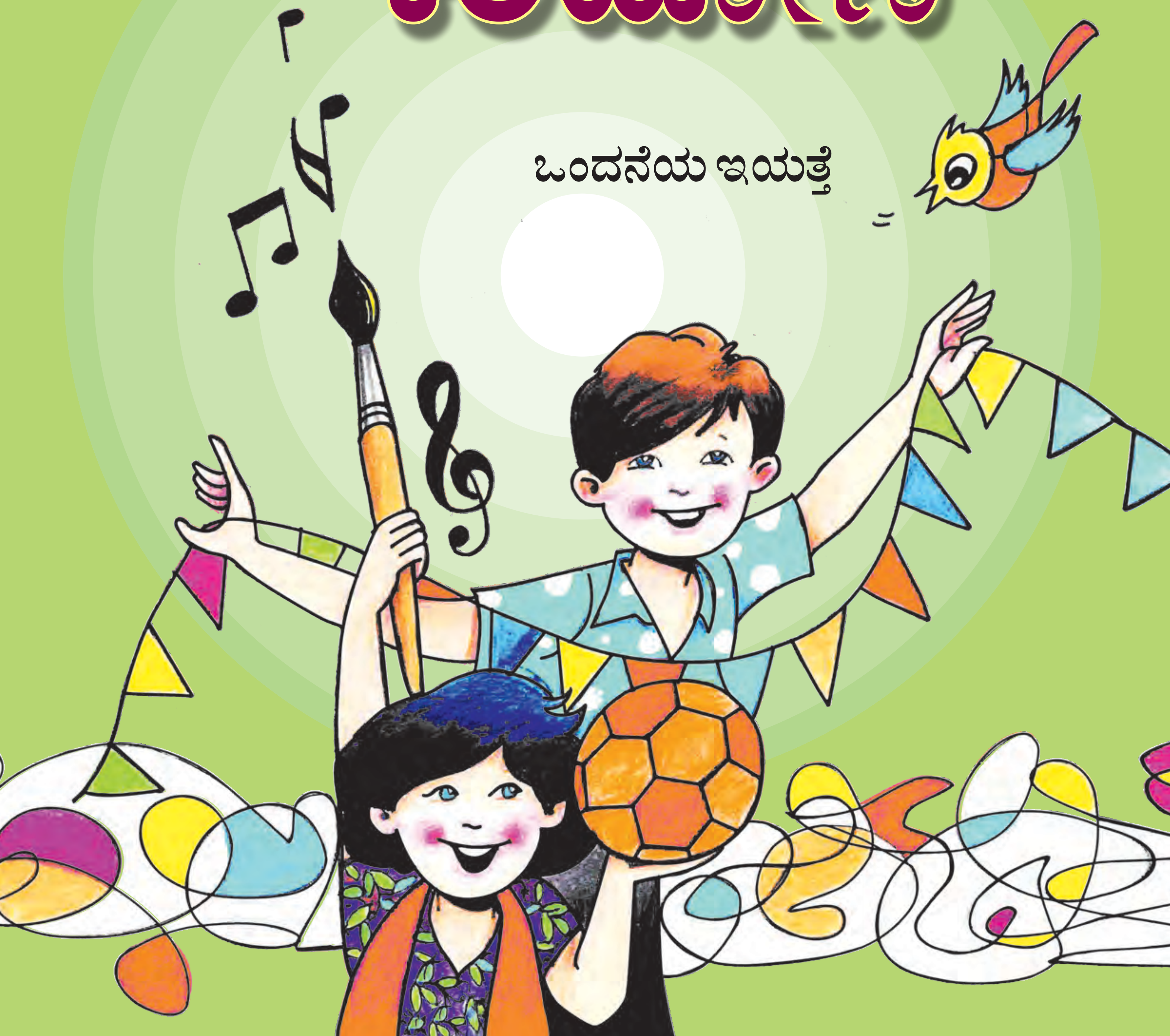
ಆಡೋಣ ಮಾಡೋಣ ಕಲಿಯೋಣ

ಒಂದನೆಯ ಇಯತ್ತೆ



ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಭಾಗ 4 ಕ

ನಾಗರಿಕರ ಮೂಲಭೂತ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

ಅನುಚ್ಛೇದ 51 ಕ

ಮೂಲಭೂತ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾರತೀಯ ನಾಗರಿಕನ ಈ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೆಂದರೆ ಅವನು-

(ಕ) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನು ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಸಂವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯ ಆದರ್ಶಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು.

(ಖ) ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆದ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಿದ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

(ಗ) ದೇಶದ ಸಾರ್ವಭೌಮತ್ವ, ಐಕ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು.

(ಘ) ನಮ್ಮ ದೇಶದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಶದ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕು.

(ಙ) ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಭೇದಭಾವಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸಹೋದರ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಚ್ಯುತಿ ತರುವಂತಹ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

(ಚ) ನಮ್ಮ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

(ಛ) ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಸಜೀವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ದಯೆ ತೋರಿಸಿರಿ.

(ಜ) ವೈಜ್ಞಾನಿಕಮನೋಭಾವನೆ, ಮಾನವೀಯತೆಮತ್ತು ಜಿಜ್ಞಾಸು ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಝ) ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

(ಞ) ರಾಷ್ಟ್ರದ ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮೂಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.

(ಟ) 6 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿಯ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕರು ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಸರಕಾರದ ನಿರ್ಣಯ ಕ್ರಮಾಂಕ: ಅಭ್ಯಾಸ-2116/(ಪ್ರ.ಕ್ರ. 43/16) ಎಸ್‌ಡಿ-4 ದಿನಾಂಕ: 25.04.2016ರಂದು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾದ ಸಮನ್ವಯ ಸಮಿತಿಯು ದಿ. 08.05.2018 ರಂದು ನಡೆದ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು 2018-19 ಈ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಆಡೋಣ, ಮಾಡೋಣ, ಕಲಿಯೋಣ

(ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕಾರ್ಯಾನುಭವ, ಕಲೆ)

ಒಂದನೆಯ ಇಯತ್ತೆ

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ ಸಂಶೋಧನ ಮಂಡಳ, ಪುಣೆ.

SHF5BL

ತಮ್ಮ ಸ್ಮಾರ್ಟಫೋನದ ಮೇಲೆ DIKSHA App ಮೂಲಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಮೊದಲನೆಯ ಪುಟದ ಮೇಲಿರುವ Q.R. Codeದ ಮೂಲಕ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾಠದಲ್ಲಿರುವ Q.R. Codeದ ಮೂಲಕ ಆ ಪಾಠಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಧ್ಯಯನ-ಅಧ್ಯಾಪನದ ಸಲುವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ದೃಕ್-ಶ್ರಾವ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುವುದು.

ಪ್ರಥಮಾವೃತ್ತಿ : 2018
ಪುನರ್ಮುದ್ರಣ : 2022

© **ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ ಸಂಶೋಧನ ಮಂಡಳ, ಪುಣೆ-411 004.**
ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ ಸಂಶೋಧನ ಮಂಡಳವು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದೆ. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ ಸಂಶೋಧನ ಮಂಡಳದ ಸಂಚಲಕರ ಲಿಖಿತ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಉದ್ಧೃತಗೊಳಿಸಬಾರದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಂಡಳ

1. ಶ್ರೀ ದೇಶಪಾಂಡೆ ಮುಕುಲ ಮಾಧವರಾವ
2. ಶ್ರೀಮತಿ ಫಾಲಕೆ ಅರ್ಚನಾ ಮಧುಕರ
3. ಶ್ರೀ ಝೂಡೆ ನಿಲೇಶ ಬಾಳಾಭಾವು
4. ಶ್ರೀಮತಿ ಬುಚಡೆ ಜಯಶ್ರೀ ಕಿಸನ
5. ಶ್ರೀ ನಾಯಿಕವಡೆ ವಿಜಯಕಾಂತ ಶಿವಹರಿ
6. ಶ್ರೀಮತಿ ಬೆಲವಲೆ ಜ್ಯೋತಿ ದೀಪಕ
7. ಶ್ರೀ ಸಂಗ್ರಾಮೆ ಟಿಕಾರಾಮ ಗೋಪಿನಾಥ
8. ಶ್ರೀ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಜ್ಞಾನಿ ಭಾಲಚಂದ್ರ
9. ಶ್ರೀ ಪಾಟೀಲ ರಂಗರಾವ ಶಂಕರ
10. ಶ್ರೀ ಪಾಟೀಲ ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಶಾಂತಾರಾಮ
11. ಶ್ರೀಮತಿ ಕೇದಾರಕರ ಶಿವಕನ್ಯಾ ನಿವೃತ್ತಿರಾವ
12. ಶ್ರೀಮತಿ ನಾಂದಖಿಲೆ ಉಜ್ವಲಾ ಲಕ್ಷ್ಮಣ
13. ಶ್ರೀಮತಿ ಗುಡೆ ಮಂಗಲಾ ಸೋಮನಾಥ
14. ಶ್ರೀ ಶಹಾಣೆ ಶಂಕರ ಜನಾರ್ದನರಾವ

ಕಾರ್ಯಾನುಭವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಂಡಳ

1. ಶ್ರೀ ಪಾರಖೆ ಪ್ರಕಾಶ ಕಾರಭಾರಿ
2. ಶ್ರೀ ಪಾಟೀಲ ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ದಾದೂ
3. ಶ್ರೀಮತಿ ಲೋಖಂಡೆ ಪ್ರತಿಭಾ ಈಶ್ವರ
4. ಶ್ರೀ ಭಗತ ಜಗನ್ನಾಥ ಶ್ರೀರಂಗ
5. ಶ್ರೀಮತಿ ಮುಳಿಕ ಜಯಮಾಲಾ ಜಗದೀಶ
6. ಶ್ರೀಮತಿ ಮಾಮೀಲವಾಡ ಸ್ಮಿತಾ ವಿಜಯ
7. ಶ್ರೀ ದಿಸಲೆ ರಣಜಿತಸಿಂಹ ಮಹಾದೇವ
8. ಶ್ರೀ ಭದಾಣೆ ಜಿತೇಂದ್ರ ವೇದು
9. ಶ್ರೀ ಕಿನಾರಕರ ಅಶ್ವಿನ ಸುಧಾಕರರಾವ
10. ಶ್ರೀ ಸೊರತೆ ಚಾಂಗದೇವ ಖುಶಾಲ
11. ಶ್ರೀ ಮೋಢವೆ ಅರುವಿಂದ ಬನ್ಸಿ
12. ಶ್ರೀ ತಾಂಬೆ ರೂಪೇಶ ಭಾಗುರಾಮ
13. ಶ್ರೀ ಪಟೇಲ ರಝೀಯಾ ಗುಲಾಮ ಹುಸೇನ
14. ಶ್ರೀ ವಿನಿತ ಅಯ್ಯರ

ಕಲಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಂಡಳ

1. ಶ್ರೀ ದೇಸಾಯಿ ಸುನೀಲ ಹಿಂದುರಾವ
2. ಶ್ರೀ ನೆಟಕೆ ಪ್ರಕಾಶ ಭಾವುಸಾಹೇಬ
3. ಶ್ರೀಮತಿ ಬನ್ಸೋಡ ಕಲ್ಪನಾ ಉದಯರಾಜ
4. ಶ್ರೀ ಪಾಟೀಲ ಹಿರಾಮನ ಪುಂಡಲೀಕ
5. ಶ್ರೀಮತಿ ಕದಮ ಪ್ರತಿಭಾ ಜತಿನ
6. ಶ್ರೀಮತಿ ಪೊಹರೆ ಸಾಧನಾ ಶ್ರೀಕಾಂತ
7. ಶ್ರೀ ಮಾಳಿ ಪ್ರವಿಣ ಶಾಂತಾರಾಮ
8. ಶ್ರೀಮತಿ ಚಿಂಚೋಲಿಕರ ಅಂಜಲಿ ನಾಮದೇವರಾವ
9. ಶ್ರೀಮತಿ ಡೊಂಗರೆ ಮನಾಲಿ ಸಂದೀಪ
10. ಶ್ರೀ ಅಶಾಫ್ಖಾನ ಸೀದ ಖಾನ ಪಿಂಜಾರಿ
11. ಶ್ರೀ ಜಾಧವ ಅಮೋಲ ಭೀಮರಾವ
12. ಶ್ರೀಮತಿ ಓಗಲೆ ಮನೋರಮಾ ವಿಶ್ವನಾಥ
13. ಶ್ರೀ ಹಾಂಡೆ ಶಿವಾಜಿ ವಿನಾಯಕರಾವ
14. ಶ್ರೀಮತಿ ಹರಗುಡೆ ನಿತಾಲಿ ಸಂಭಾಜಿ
15. ಶ್ರೀ ಗಾಡೆಕರ ವಿಶ್ವನಾಥ ದತ್ತಾತ್ರೇಯ
16. ಶ್ರೀ ಸಾಲಪೆ ವಿಷ್ಣು ಸುರೇಶರಾವ

ನಿಮಂತ್ರಿತ

ಶ್ರೀ ಜಿ.ಆರ್. ಪಟವರ್ಧನ, ಪ್ರಾ. ಸರೋಜ ದೇಶಮುಖ, ಶ್ರೀ ಜ್ಞಾನೇಶ್ವರ ಫಾಡಗೆ, ಶ್ರೀ ಅಮೋಲ ಬೋಧೆ

ಮುಖಪುಟ

ಸುನಿಲ ದೇಸಾಯಿ, ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಕಾಳೆ

ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಅಲಂಕಾರ

ಶ್ರೀ. ಶ್ರೀಮಂತ ಹೋನರಾವ
ಶ್ರೀ. ಪ್ರತಾಪ ಜಗತಾಪ
ಶ್ರೀಮತಿ. ಜ್ಯೋತಿ ಕೆಂಗಾರ
ಶ್ರೀಮತಿ. ಪಲ್ಲವಿ ದೇವರೆ
ಶ್ರೀ. ಭೂಷಣ ರಾಜೆ
ಶ್ರೀ. ಸಂಜಯ ಬುಗಟೆ

ಕನ್ನಡ ಪ್ರಮುಖ : ಡಾ. ಸದಾನಂದ ಎಂ ಬಿಳ್ಳೂರ
ಸಂಯೋಜಕರು ವಿಶೇಷಾಧಿಕಾರಿ, ಕನ್ನಡ
ಶ್ರೀ. ಆರ್.ಎಮ್ ಗಣಾಚಾರಿ
ವಿಷಯ ಸಹಾಯಕ

ಕಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ : ಕ್ವಿಂಟೆಕ್ಸ್, ಫೋರ್ಟ್, ಮುಂಬಯಿ-1

ನಿರ್ಮಿತಿ : ಸಚ್ಚಿತಾನಂದ ಆಫಳೆ
ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ಮಿತಿ ಅಧಿಕಾರಿ
ಶ್ರೀ. ಪ್ರಭಾಕರ ಪರಬ, ನಿರ್ಮಿತಿ ಅಧಿಕಾರಿ
ಶ್ರೀ. ಶಶಾಂಕ ಕಣಿಕದಳೆ
ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ಮಿತಿ ಅಧಿಕಾರಿ

ಪ್ರಕಾಶಕ

ಶ್ರೀ ವಿವೇಕ ಉತ್ತಮ ಗೋಸಾವಿ
ನಿಯಂತ್ರಕ
ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮಂಡಳ,
ಪ್ರಭಾದೇವಿ, ಮುಂಬಯಿ-25

ಕಾಗದ : 70 ಜಿ.ಎಸ್.ಎಂ. ಕ್ರೀಮವೋವ್ಹ
ಮುದ್ರಣಾದೇಶ : N/PB/2022-23/Qty.- 2,000
ಮುದ್ರಕರು : M/s. Delight Printers, Pune

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಪೀಠಿಕೆ

ಭಾರತದ ಪ್ರಜೆಗಳಾದ ನಾವು, ಭಾರತವನ್ನು ಒಂದು ಸಾರ್ವಭೌಮ ಸಮಾಜವಾದಿ ಧರ್ಮನಿರಪೇಕ್ಷ ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ಗಣರಾಜ್ಯವನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅದರ ಸಮಸ್ತ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ :

ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ **ನ್ಯಾಯ;**

ವಿಚಾರ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಶ್ರದ್ಧೆ

ಮತ್ತು ಉಪಾಸನಾ **ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ;**

ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹಾಗೂ ಅವಕಾಶ **ಸಮಾನತೆಯು;**

ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು

ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗೌರವವನ್ನು

ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಐಕ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾತ್ಮತೆಯನ್ನು

ಆಶ್ವಾಸನೆ ನೀಡುವ **ಬಂಧುತ್ವವನ್ನು**

ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪದ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ ;

ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ

ಇಂದು ದಿನಾಂಕ ಇಪ್ಪತ್ತಾರನೆಯ ನವ್ಹೆಂಬರ, ೧೯೪೯ ನೆಯ ಇಸವಿ

ಈ ಮೂಲಕ ಈ ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಧಿನಿಯಮಿತ ಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವತ: ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

ಜನಗಣಮನ-ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯ ಹೇ
ಭಾರತ-ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ ।

ಪಂಜಾಬ, ಸಿಂಧು, ಗುಜರಾತ, ಮರಾಠಾ,
ದ್ರಾವಿಡ, ಉತ್ಕಲ, ಬಂಗ,

ವಿಂಧ್ಯ, ಹಿಮಾಚಲ, ಯಮುನಾ, ಗಂಗಾ,
ಉಚ್ಛಲ ಜಲಧಿತರಂಗ,

ತವ ಶುಭ ನಾಮೇ ಜಾಗೇ, ತವ ಶುಭ ಆಶಿಸ ಮಾಗೇ,
ಗಾಹೇ ತವ ಜಯಗಾಥಾ,

ಜನಗಣ ಮಂಗಲದಾಯಕ ಜಯ ಹೇ,
ಭಾರತ-ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ ।

ಜಯ ಹೇ, ಜಯ ಹೇ, ಜಯ ಹೇ,
ಜಯ ಜಯ ಜಯ, ಜಯ ಹೇ ॥

ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ಭಾರತ ನನ್ನ ದೇಶ. ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಬಂಧು-ಭಗಿನಿಯರು.

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ನನ್ನ ದೇಶದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಹಾಗೂ ಬಹುವಿಧವಾದ ಪರಂಪರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನವಿದೆ. ಈ ಪರಂಪರೆಗೆ ತಕ್ಕವನಾಗಿರಲು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ತಾಯಿ-ತಂದೆ, ಗುರು-ಹಿರಿಯರನ್ನು ಆದರಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ದೇಶ ಬಾಂಧವರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆ ಇಡುವೆನೆಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅವರ ಕಲ್ಯಾಣ ಹಾಗೂ ಉತ್ಕರ್ಷ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನನ್ನ ಸುಖವುಂಟು.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಬಾಲ ಸ್ನೇಹಿತರೆ,

ಒಂದನೆಯ ಇಯತ್ತೆಯ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಾಗತವಿದೆ. 'ಆಡೋಣ, ಮಾಡೋಣ, ಕಲಿಯೋಣ' ಈ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಡಲು ಬಹಳ ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಲಸ್ನೇಹಿತರೆ ! ನಿಮಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಆಡಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ, ಹೊಸ ಸಂಗತಿಗಳು ಕಲಿಯಬೇಕು ಅನಿಸುತ್ತದೆ, ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು ಅನಿಸುತ್ತದೆ, ಹಾಡು ಹಾಡಬೇಕು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೌದಲ್ಲವೆ ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಚಿತ್ರಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಆಟ ಹೇಗೆ ಆಡಬೇಕೆಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಡು ಅನ್ನಲು, ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಾದ್ಯ ನುಡಿಸಲು, ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯಲು, ನೃತ್ಯ, ನಾಟ್ಯ ಈ ಕಲೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಕಾಗದದ ಬೀಸಣಿಕೆ, ಗೊಂಬೆ, ಆಟಿಗೆ ಹೀಗೆ ಸುಂದರ ವಸ್ತು ನೀವು ಸ್ವತ: ತಯಾರಿಸಲು ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕ, ಪಾಲಕ, ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ಮಿತ್ರರು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆಟದಿಂದ ನೀವು ಸದೃಢ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪನ್ನರಾಗುವಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಕಲೆ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನೀವು ಸ್ವತ:ಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಆನಂದ ಕೊಡಬಹುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತು ಸ್ವತ: ಕೈಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರದರ್ಶನ ಏರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಾಣಿಕೆ ಎಂದು ಕೊಟ್ಟಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೌತುಕವಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮಂತೆ ಗುಣವಂತ, ಕಲ್ಪಕ, ಕಲಾವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಭಿಮಾನ ಎನಿಸುವುದು.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪುಟಗಳ ಕೆಳಗೆ ಕ್ಯೂ.ಆರ್. ಕೋಡ್ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಕ್ಯೂ.ಆರ್. ಕೋಡ್‌ದ ಮೂಲಕ ದೊರೆತ ಮಾಹಿತಿ ಕೂಡಾ ನಿಮಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಹಿಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಭಾಗ ಅದರಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಏನುಬೇಕು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯ ತಿಳಿಸಿರಿ. ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವು ನಿಮಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಹಿಡಿಸಬಹುದು ಹೀಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು.

(ಡಾ. ಸುನಿಲ ಮಗರ)

ಸಂಚಾಲಕ

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ
ನಿರ್ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ
ಸಂಶೋಧನ ಮಂಡಳ, ಪುಣೆ

ಪುಣೆ

ದಿನಾಂಕ : 16 ಮೇ, 2018

ಭಾರತೀಯ ಸೌರ:
26 ವೈಶಾಖ 1940

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕಲಾಶಿಕ್ಷಣ, ಕಾರ್ಯಾನುಭವ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಈ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳ ಈ ತ್ರಿದಳ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಿತವಿರುವ ಈ ಮೂರು ವಿಷಯ ಕೇವಲ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಣವಿರದೆ. ಆದರೆ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ರಂಜಕ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಮಾಡಲು ಅವುಗಳ ಮೌಲ್ಯದ ಸಹಭಾಗವಿದೆ. ಒಂದನೆಯ ಇಯತ್ತೆಯಿಂದಲೇ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗಿದ್ದರೆ ಶಿಕ್ಷಣದ 'ಆನಂದದಾಯಿ ಶಿಕ್ಷಣ' ಈ ಉದ್ದೇಶ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಬಹುದು.

'ಆಡೋಣ, ಮಾಡೋಣ, ಕಲಿಯೋಣ' ಈ ಪ್ರೇಮಮಯ ಹೆಸರು ದರ್ಶಿಸುವ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕಾರ್ಯಾನುಭವ ಕಲಾಶಿಕ್ಷಣ ಈ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳು ಒಂದನೆಯ ಇಯತ್ತೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಒಟ್ಟಾಗಿರದೆ, ಅದರಲ್ಲಿಯ ಮೂರು ವಿಷಯವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು.

ಒಂದನೆಯ ಇಯತ್ತೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಬರೆಯಲು, ಓದಲು ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಏನಾದರೂ ಕೃತಿ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅವರ ಕೈಗಳು ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಕ್ಕಿಂತ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ರವಾಚನ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅವರಿಂದ ಅವಶ್ಯಕ ಕೃತಿ, ಆಟ, ಚಿತ್ರಾಂಕನ, ಗಾಯನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮತ್ತು ಈ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳ ಅಧ್ಯಾಪನ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಅಪೇಕ್ಷಿತವಿದೆ.

ಅದರಲ್ಲಿ,

ಈ ಪತ್ಯಪುಸ್ತಕವು ಕೇವಲ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ, ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು, ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು, ಉಪಕ್ರಮ, ಅವುಗಳ ಕೃತಿ ಅವುಗಳ ಸಮಾವೇಶ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪತ್ಯಪುಸ್ತಕ ಮಂಡಳವು ಪ್ರಕಾಶನ ಮಾಡಿದ ಶಿಕ್ಷಕ ಹಸ್ತ ಪುಸ್ತಕವು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಬಹುದು. ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಮಂಡಳದ ಎಲ್ಲ ಭಂಡಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಲಬ್ಧವಿವೆ. ಪತ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆ ಸಲುವಾಗಿ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಕೃತಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಕೃತಿ, ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಇವುಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಸ್ತಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಧ್ಯಯನ-ಅಧ್ಯಾಪನ ಈ ವಿಷಯದ ಸರಕಾರ ನಿರ್ಧಾರಿತ ತಾಸಿಕೊಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಪತ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕಲಾಶಿಕ್ಷಣ, ಕಾರ್ಯಾನುಭವ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಈ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳು ಒಂದಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಧ್ಯಾಪನದಲ್ಲಿ

ಮಾತ್ರ ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಂತೆ ಈ ಮೂರು
ವಿಷಯಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಭಾಷೆ, ಗಣಿತ, ಪರಿಸರ ಅಭ್ಯಾಸ ಈ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿರಿ.
ವೇಳಾಪತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಷಯಗಳನುಸಾರ ನಿರ್ಧಾರಿತ ತಾಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು
ತಾಸಿಕೆಗಳು ಸ್ವಾಂತಂತ್ರವಿರಬೇಕು. ಅಧ್ಯಯನ-ಅಧ್ಯಾಪನಗಳಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಜೋಡುವಿರದ
ಹೊರತಾಗಿ ಅವರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಕ ತಿಳಿಯಲಾರದು. ವಿಷಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವಾಗ
'ಸಾತತ್ಯಪೂರ್ಣ' ಸರ್ವಂಕಶ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪದ್ಧತಿ' ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಅಧ್ಯಾಪನ ಮಾಡುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತುಕೊಡಬೇಕು.
'ನನ್ನ ಕೃತಿ' ಇದರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಹಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕ/ಪಾಲಕರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನಿಸಿದಾಗ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮರ್ಯಾದಿತ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವನಿರ್ಮಿತಿಗೆ ಆನಂದ
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಜತೆ ಅನಿಸಬೇಕು. ಕೃತಿ ಸಲುವಾಗಿ ಸಹಜ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುವ ಸಾಹಿತ್ಯ
ಇರಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅದರಲ್ಲಿ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೊಟ್ಟಿರುವ
ಉಪಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲು ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ ಕೊಟ್ಟಿರುವ 'ನನ್ನ ಕೃತಿ' ಯೊಂದಿಗೆ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಯೋನುಸಾರ ಅವರಿಗೆ ರುಚಿಸುವ, ಭಾವ, ಹಿಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಹಜ ಮಾಡಲು
ಬರುವ ಹೀಗೆ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಿತ್ರ-ಶಿಲ್ಪ ನಿರ್ಮಿತಿ
ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿರಿ. ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಧಿ ಕೊಡಿರಿ. ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವ ಸಾಧನ-ಸಾಮಗ್ರಿ,
ಭೌಗೋಲಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮರ್ಯಾದೆಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಉಪಕ್ರಮ ಆರಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ರುಚಿ
ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಇವುಗಳ ಮೇಳ ಹಾಕಬೇಕು. `ಆಡೋಣ, ಮಾಡೋಣ ಕಲಿಯೋಣ` ಈ
ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೃತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳವಾಗ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಗಣಿತ ಈ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸುವುದು
ಅಪೇಕ್ಷಿತವಿದೆ. ನಮಲ್ಲಿಯ ಅನೇಕರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಉಪಕ್ರಮ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ
ಸಾಹಿತ್ಯ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಲೇಖನ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮಾಹಿತಿ ಛಾಯಚಿತ್ರಗಳೂ ಸಹ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ
ಮಂಡಳಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಪಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಸದೈವ
ಸ್ವಾಗತವಾಗುವುದು.

ಕಲ್ಪಕ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ಶಿಕ್ಷಕ ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಬಹುದೆಂದು ವಿಶ್ವಾಸವು ಅಭ್ಯಾಸ
ಮಂಡಳಕ್ಕೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಂಡಳಿ

ಕಲೆ, ಕಾರ್ಯಾನುಭವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು
ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಮಂಡಳ, ಪುಣೆ.

ಆಡೋಣ
Learning by Playing

ಮಾಡೋಣ
Learning by Doing

ಕಲಿಯೋಣ
Learning by Art

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಆಡೋಣ

ಘಟಕಗಳ ಹೆಸರು

1. ಆರೋಗ್ಯ 01
2. ವಿವಿಧ ಚಲನಮಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ 06
3. ಆಟಗಳು ಹಾಗೂ ಶರ್ಯತ್ತುಗಳು 17
4. ಕೌಶಲ್ಯಾತ್ಮಕ ಉಪಕ್ರಮ 23
5. ವ್ಯಾಯಾಮ 28

ಮಾಡೋಣ

ಘಟಕಗಳ ಹೆಸರು

1. ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಉಪಕ್ರಮ 31
2. ಅಭಿರುಚಿಪೂರಕ ಉಪಕ್ರಮ 40
3. ಕೌಶಲ್ಯಾಧಿಷ್ಠಿತ ಉಪಕ್ರಮ 42
4. ಐಚ್ಛಿಕ ಉಪಕ್ರಮ 44
5. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರ 60

ಕಲಿಯೋಣ

ಘಟಕಗಳ ಹೆಸರು

1. ಚಿತ್ರ 61
2. ಶಿಲ್ಪ 72
3. ಗಾಯನ 74
4. ವಾದನ 77
5. ನೃತ್ಯ 81
6. ನಾಟ್ಯ 86

1. ಆರೋಗ್ಯ

1.1 ನನ್ನ ದಿನಚರಿ

ಸೂರ್ಯೋದಯಪೂರ್ವ ಏಳುವುದು.

ಪ್ರಾತರ್ವಿಧಿ.

ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದು.

ಜಳಕ ಮಾಡುವುದು.

ಕೂದಲು ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಊಟ ಮಾಡುವುದು.

ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು.

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು.

ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು.

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಮಲಗುವುದು.

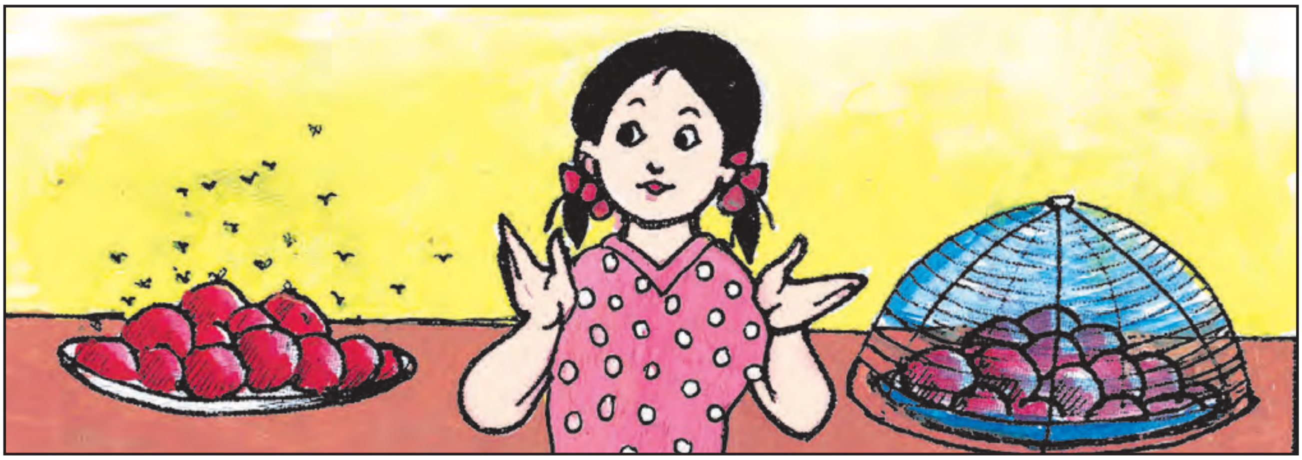
ನನ್ನ ಕೃತಿಗಳು

ಜೋಡಿ ಹೊಂದಿಸಿರಿ.

SHP1D9

ಚಿತ್ರಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಕ ರೂಢಿಗಳ ಮಹತ್ವ ಹೇಳಿರಿ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯ ಈ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿರಿ.

1.2 ಆಹಾರ



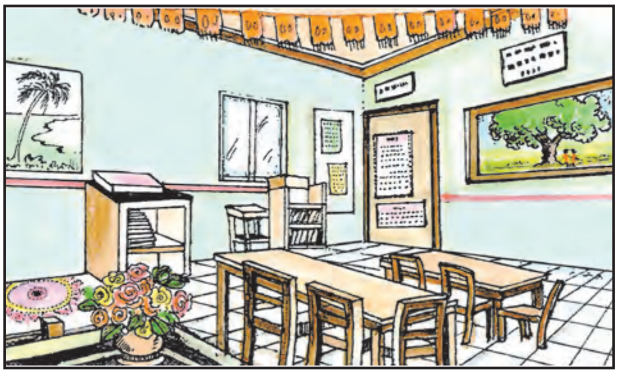
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮ ಹೇಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆ: ಬಡಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮುಗಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ. ಆಹಾರ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಆಹಾರ ಚೆಲ್ಲಬೇಡಿರಿ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿರಿ. ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಬೇಡಿರಿ. ಋತುಗಳಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿರಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ವಿರುದ್ಧ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಟ್ಟು ಸೇವನೆ ಮಾಡದಂತೆ ತಡೆಯಿರಿ. ಊಟದ ಮುಂಚೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

1.3 ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಮನೆ ಕೋಣೆ

ಶಾಲೆಯ ಪರಿಸರ

ಮನೆಯ ಪರಿಸರ



ವರ್ಗ ಕೋಣೆ

ನನ್ನ ಕೃತಿ

- ತಮ್ಮ ಕೋಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಡುವುದು.
- ನಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡುವುದು.
- ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ಅದರ ದಕ್ಷತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛ ವಾಗಿಡುವುದು.
- ಹೊಲಸನ್ನು ಹೊಲಸು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.

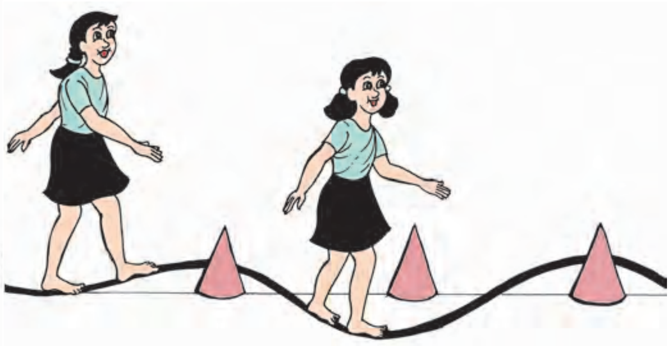
ಚಿತ್ರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಟೆಗಳ ಮೂಲಕ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೃತಿಗಳ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡಿರಿ.

2. ವಿವಿಧ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ

2.1 ವಿವಿಧ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು

ಸರಳ ರೇಷೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು

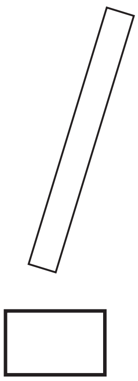
ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು

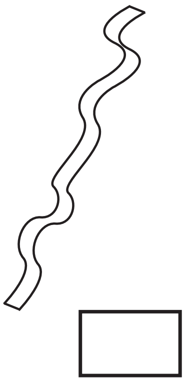


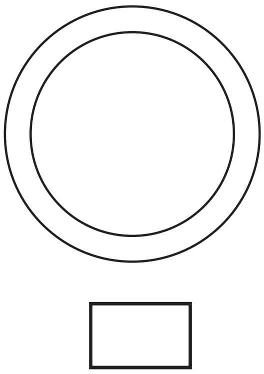
ಹಾವಿನಂತೆ ನಡೆಯುವುದು

ಒರೆಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಚಲಿಸುವುದು

ನನ್ನ ಕೃತಿ







- ಯಾವ ನಡಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಿಡಿಸುವುದು ? ಆಕೃತಿ ✓ ಮಾಡಿರಿ.

ಚಿತ್ರಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ನಡೆದು ತೋರಿಸಿರಿ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ನಡಿಗೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವುದು. ಶರೀರದ ಸಮತೋಲ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ನಡೆಯುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪು ಮಾಡಿ ಮೇಲಿನ ನಡಿಗೆಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವುದು.

ಕಾಲು ಮುಂದೆ

ಕಾಲು ಹಿಂದೆ

ಕಾಲು ಬಲಗಡೆ

ಕಾಲು ಎಡಗಡೆ

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯಿರಿ.

ಚಿತ್ರದ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸಿರಿ.

2.2 ಅನುಕರಣಾತ್ಮಕ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು (ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಡಿಗೆ)

ಕಪ್ಪೆ ಜಿಗಿತ

ಆನೆ ನಡಿಗೆ

ಕುದುರೆ ನಡಿಗೆ

ಒಂಟೆ ನಡಿಗೆ

ನವಿಲು ನಡಿಗೆ

- **ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳಂತೆ ಕೃತಿ ಮಾಡಿರಿ.**

ಮೊಲ

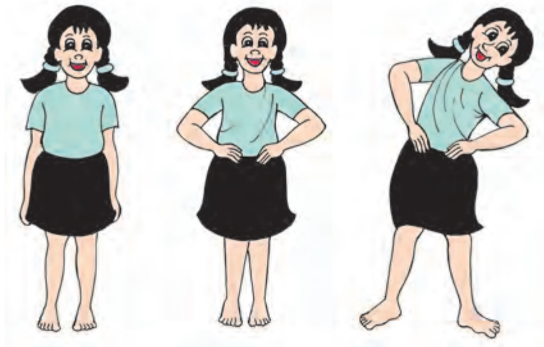
ಕುದುರೆ

ನವಿಲು

ಚಿತ್ರದ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವ-ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ನಡಿಗೆ ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿನ ಯಾವ ನಡಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

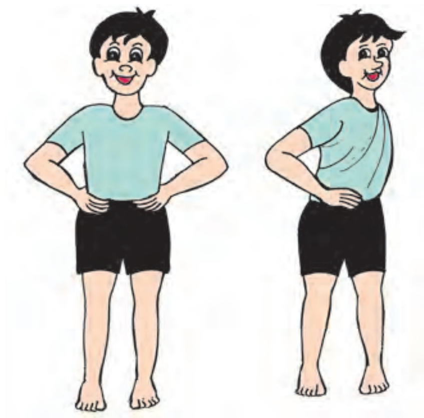
2.3 ಚಲನೆವಲನೆಗಳು (ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು)

ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು
ಬಲಗಡೆ ಬಾಗುವುದು.



ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು
ಎಡಗಡೆ ಬಾಗುವುದು

ಕಾಲು ಅಲುಗಾಡಸದೆ ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗುವುದು



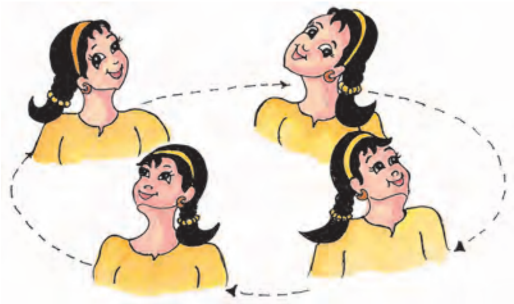
ಕಾಲು ಅಲುಗಾಡಸದೆ ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗುವುದು

ಮೇಲೆ

ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ
ಜಗ್ಗುವದು

ಹಿಂದೆ

ಮುಂದೆ

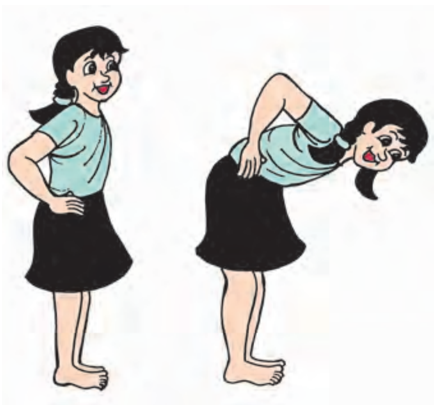


ಕುತ್ತಿಗೆ ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು

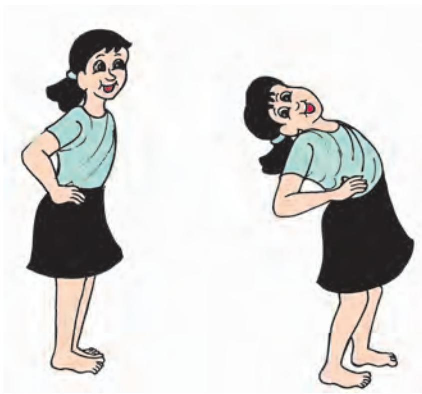
ಟೊಂಕದ ಭಾಗ ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು

ಮುಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಗೋಲ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

ಕಾಲಿನ ಪಾದ ಗೋಲ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ತಿರುಗಿಸುವುದು



ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಬಾಗುವುದು

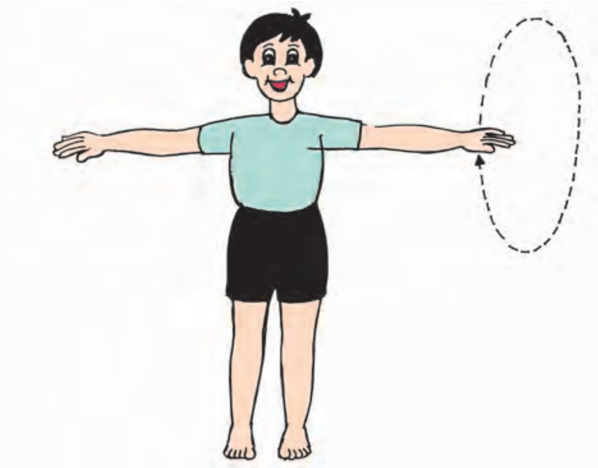


ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹಿಂದೆ ಬಾಗುವುದು

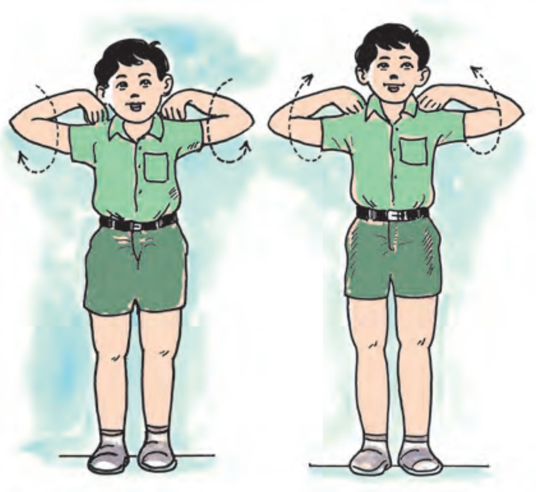
ಚಿತ್ರಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಚಿತ್ರಗಳ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಕೃತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇಂತಹ ಇತರ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಲು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿರಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಹಿಮ್ಮಡಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲ
ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು



ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು
ಗೋಲ ತಿರುಗುವುದು



ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿಟ್ಟು ಕೈಗಳನ್ನು
ಗೋಲ ತಿರುಗಿಸುವುದು

ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತಿರುಗಿಸುವುದು.

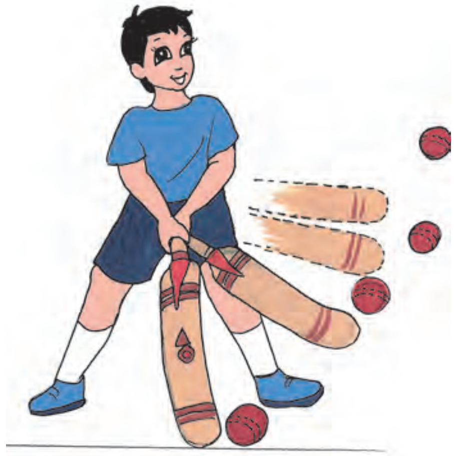
SHXHEH

2.4 ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಚಲನೆವಲನೆ

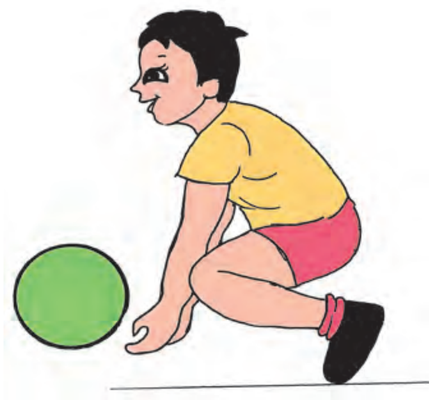
ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು

ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ದೂಡುವುದು

ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ದಬ್ಬುವುದು

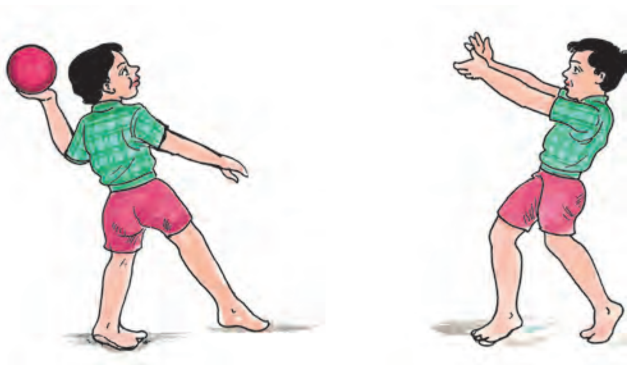


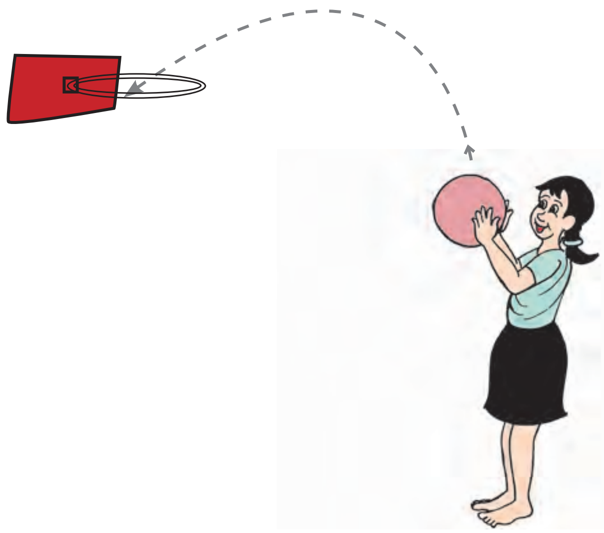
ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು

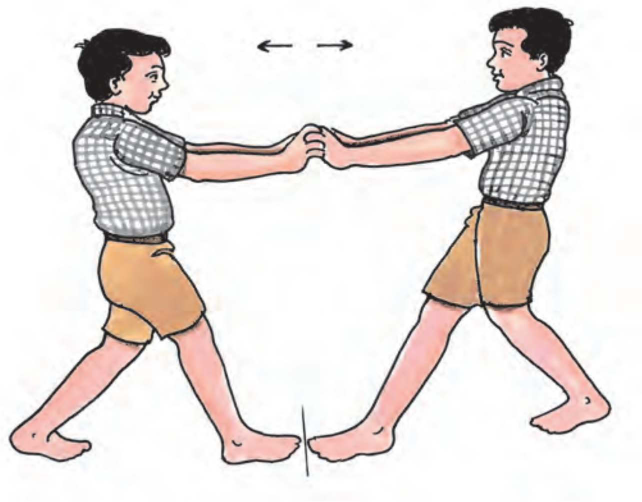


ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಲನೆಲನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವುದು. ಶರೀರದ ಸಮತೋಲ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿರಿ.







ವಿವಿಧ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ವಿವಿಧ ಶರ್ಯತ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಲಘು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಲು ಬರುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಿಲಕುವಂತಿರುವ ಹಾಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿರಿ. ಆಡುವಾಗ ಗಾಯವಾಗದಂತೆ ದಕ್ಷತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

2.5 ಯೋಗ್ಯ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿ

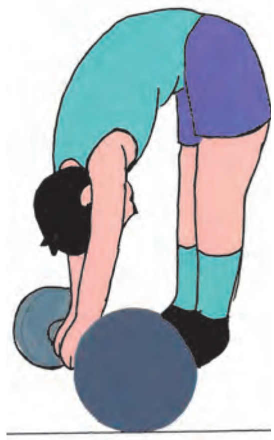
ಯೋಗ್ಯ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ✓ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ⊗ ಮಾಡಿರಿ.

◯ ಸರಳವಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದು.

◯ ಬಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದು.

◯ ಕಾಲಿನ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು.

◯ ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಸಿ ಬಾರ ಎತ್ತುವುದು.

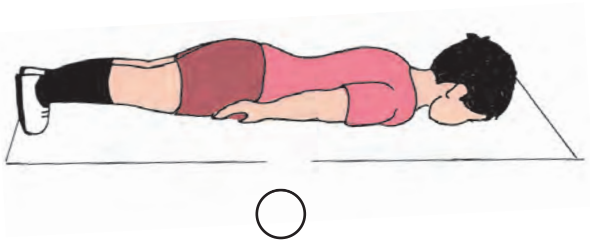


◯ ಒಂದೇ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಪಾಟಿಚೀಲ ಎತ್ತುವುದು.

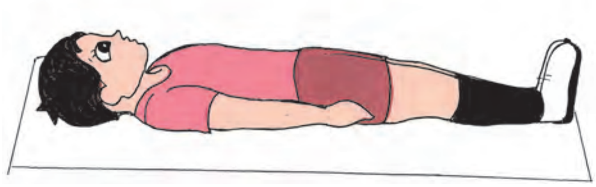
◯ ಎರಡೂ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಪಾಟಿಚೀಲ ಎತ್ತುವುದು.

◯ ನೇರ ನಡೆಯುವುದು.

◯ ಬಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು.



◯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು.



◯ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು.

◯ ಬಾಗಿ ಬೂಟಿನ ಲೇಸ್ ಕಟ್ಟುವುದು.

◯ ಕುಳಿತು ಬೂಟಿನ ಲೇಸ್ ಕಟ್ಟುವುದು.

ಚಿತ್ರಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಯೋಗ್ಯ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಳಿರಿ. ವರ್ಗದಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿಯ ನಿಯಮಿತ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದು, ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಓದುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಈ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿರಿ.

2.6 ಕವಾಯತ ಸಂಚಲನ

ಸಾವಧಾನ

ವಿಶ್ರಾಮ

ತಾಲಬದ್ಧವಾಗಿ ಕವಾಯತ್ತು

ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ

ಕೈ ಮುಂದೆ

ಕೈ ಮೇಲೆ

ಕೈ ಬದಿಗೆ

ಚಿತ್ರದ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿರಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

3. ಆಟಗಳು ಹಾಗೂ ಶರ್ಯತ್ತುಗಳು

3.1 ಮನೋರಂಜನಾತ್ಮಕ ಆಟಗಳು

ಚಮಚೆ ಲಿಂಬೆ

ಮೂರು ಕಾಲಿನ ಪಂದ್ಯ

ಕುಂಟುವಿಕೆ

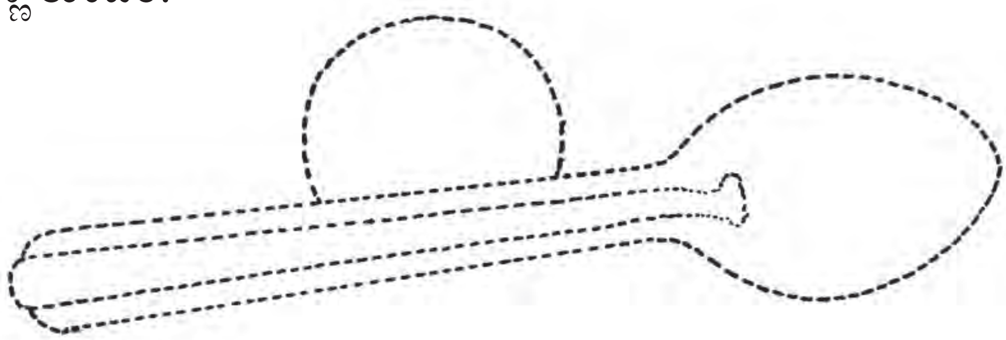
ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಾಲೆ

ಮಂಗನಾಟ

ವಿಷಾಮೃತ

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ತುಂಬಿರಿ.



ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ ಇದರ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. (ಬಯಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು) ಆಟಗಳ ಚಿತ್ರಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇವುಗಳಂತೆ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

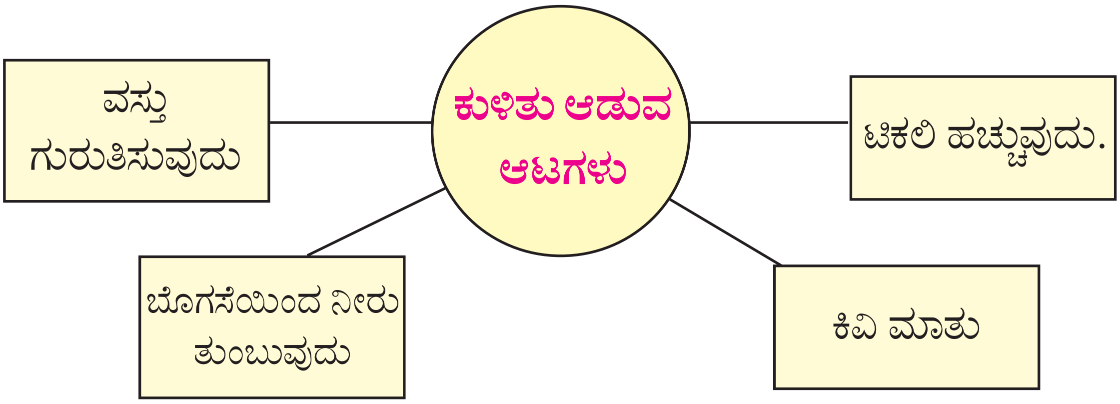
3.2 ಕುಳಿತು ಆಡುವ ಆಟಗಳು

ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

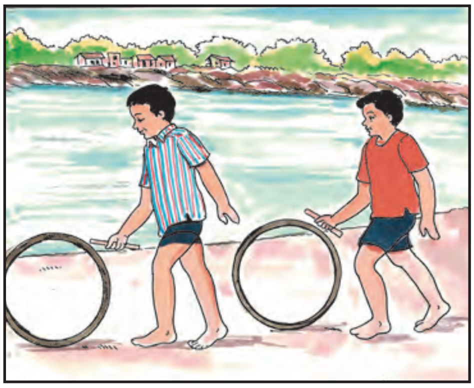
ಮಾಮನ ಪತ್ರ

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಕೆಳಗಿನ ಆಟಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಆಟ ಆಡಿರಿ.

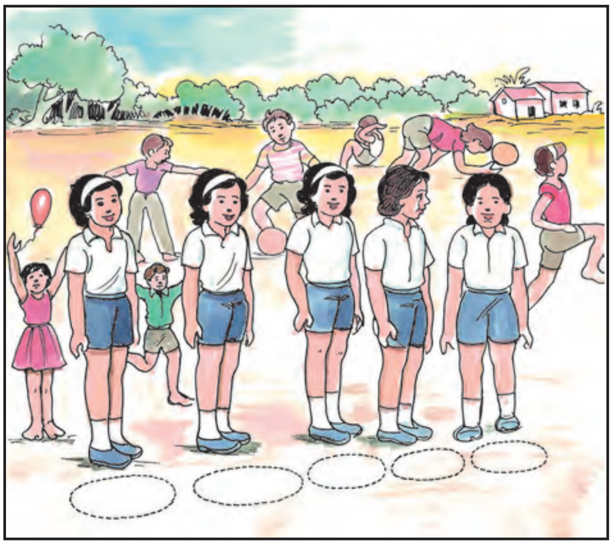


3.3 ಸ್ಥಾನಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಟಗಳು



ಸೈಕಲ್ ಟಾಯರ

ಲಗೋರಿ



ಕೆರೆಯಲ್ಲಿ ತೋಟದಲ್ಲಿ

ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಾಲೆ

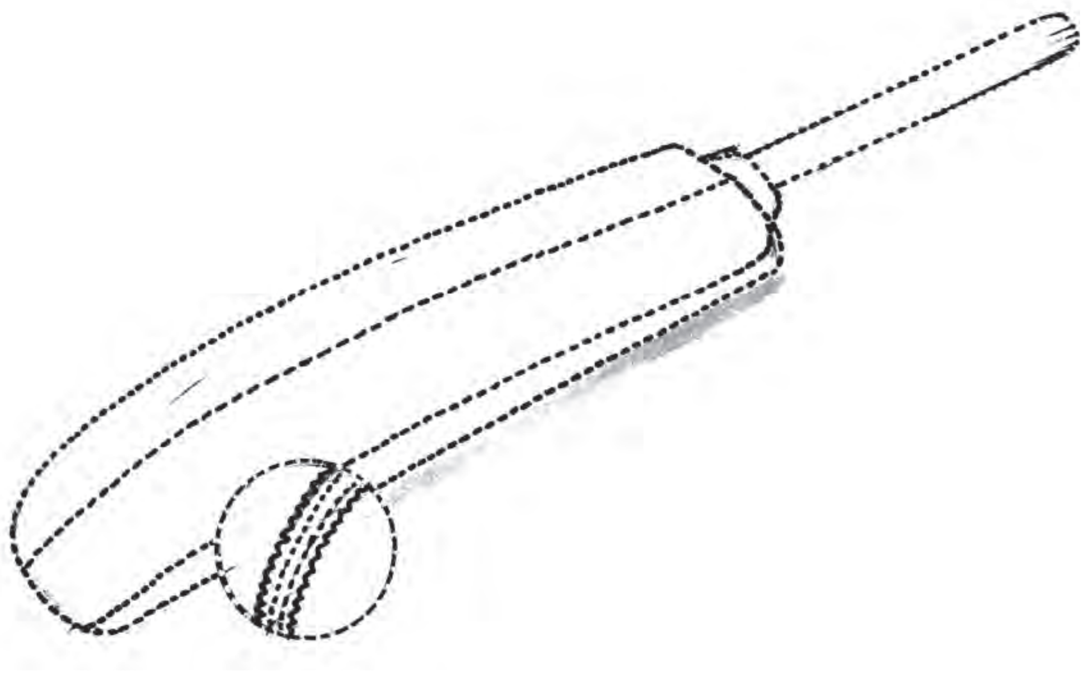
ನನ್ನ ಕೃತಿ

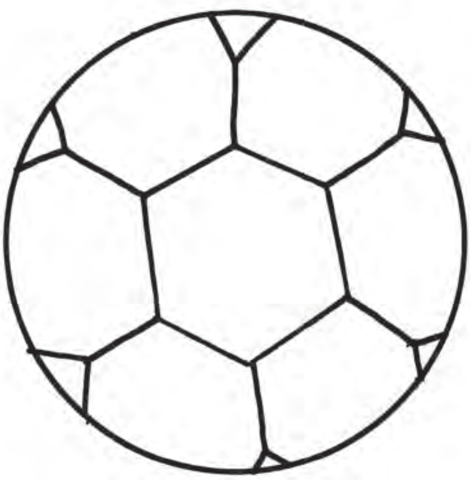
ಈ ಚಿತ್ರಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸುವ ಆಟ ಆಡುವುದು.

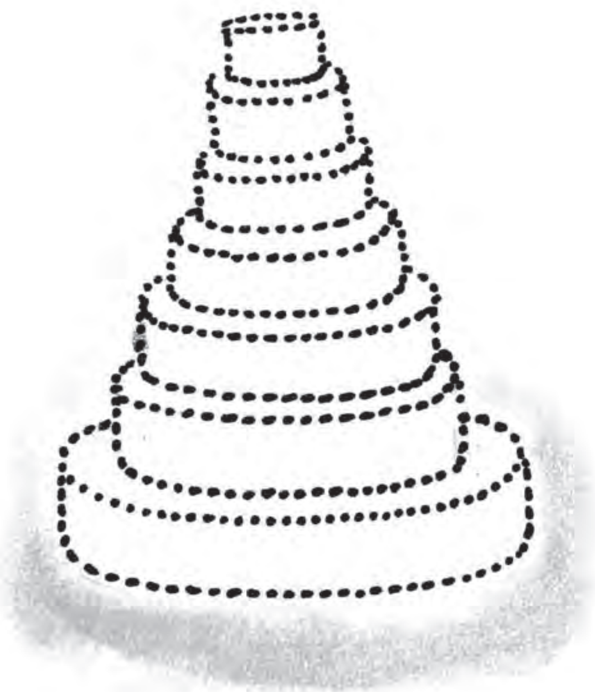
ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಆಟದ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು. ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಹೇಳಿರಿ. ಇಷ್ಟವಿರುವ ಆಟಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಆಟಗಳ ಪಾತ್ರ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ತುಂಬಿರಿ.







SI7SGJ

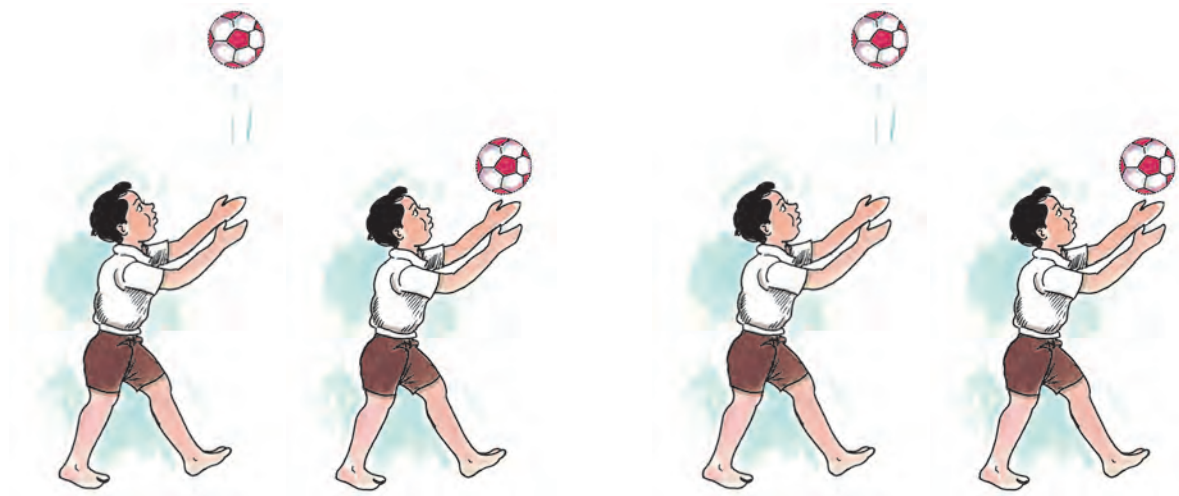
3.4 ವಿವಿಧ ಆಟ ಮತ್ತು ಪಂದ್ಯ

ಉತ್ಸಾಹವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಆಟಗಳು

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ 'V' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎದುರಿನ ಪದಾರ್ಥ ಎತ್ತುವುದು.

ಚೆಂಡು ಪಾಸ ಮಾಡುವುದು

ಸಮನ್ವಯದ ಆಟಗಳು



ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯುವುದು

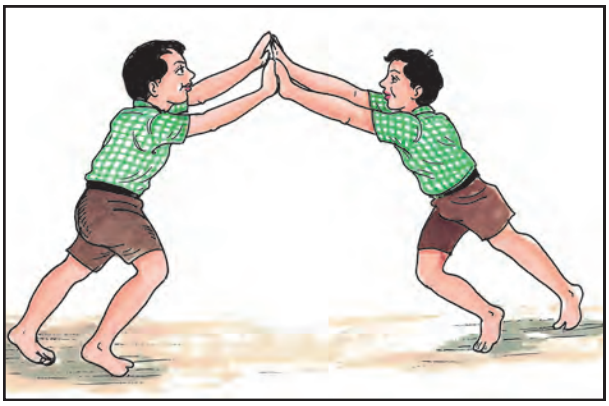
ವೇಗದ ಆಟ

30 ಮೀಟರ ಓಟ

ಮೂರು ಕಾಲಿನ ಪಂದ್ಯ

ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಹಗ್ಗ ಜಗ್ಗಾಟ



ಬಲ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದು

ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿ

ಭುಜಗಳ ಆಟ

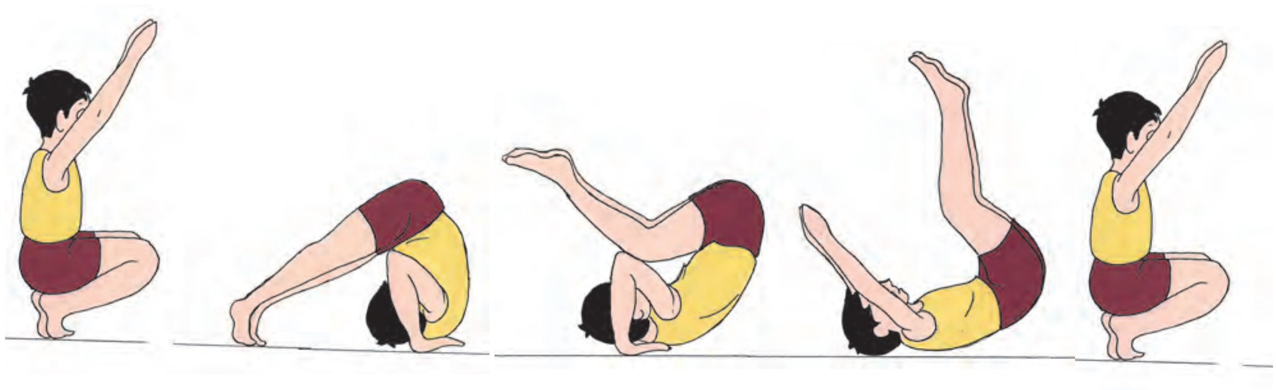
ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಎತ್ತುವುದು (ಸಕ್ಕರೆ ಚೀಲ)

ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಶರ್ತು ಮತ್ತು ಲಘು ಆಟ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

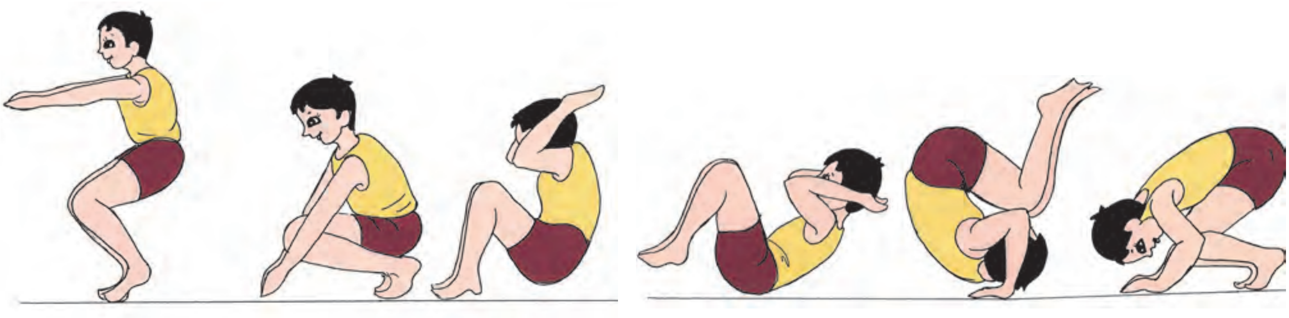
4. ಕೌಶಲ್ಯಾತ್ಮಕ ಉಪಕ್ರಮ

4.1 ಜಿಮನ್ಯಾಸ್ಟಿಕ್

ಮುಂದಿನ ಲಾಗ



ಹಿಂದಿನ ಲಾಗ



ಇದರಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಸಿದ ಕೃತಿಗೆ ✓ ಮಾಡಿರಿ.

ಹಿಂದಿನ ಲಾಗ ☐ ಮುಂದಿನ ಲಾಗ ☐

ಚಿತ್ರಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿರಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಶರೀರದ ರಚನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

4.2 ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಉಪಕ್ರಮ

ಸರಳ ರೇಷೆಯಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು

ಜಿಗಿಯುತ್ತ ಓಡುವುದು

ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಓಡುವುದು

ಮೊಳಕಾಲು ಟೊಂಕದವರೆಗೆ ಎದುರಿಗೆ ಎತ್ತಿ ಓಡುವುದು.

ಚಿತ್ರಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಚಿತ್ರಗಳ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಹೀಗೆ ಓಡಲು ಹಿಡಿಸುವುದೇ ?

4.3 ಕೌಶಲ್ಯಾತ್ಮಕ ಸದೃಢತೆ

ಹಗ್ಗದ ಮೇಲಿಂದ ಜಿಗಿಯುವುದು

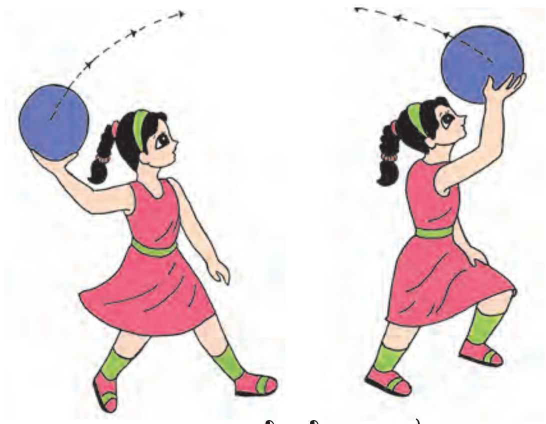
ಇಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ನಡೆಯುವುದು.

ಚಿಣ್ಣಿದಾಂಡು

SIGNI7

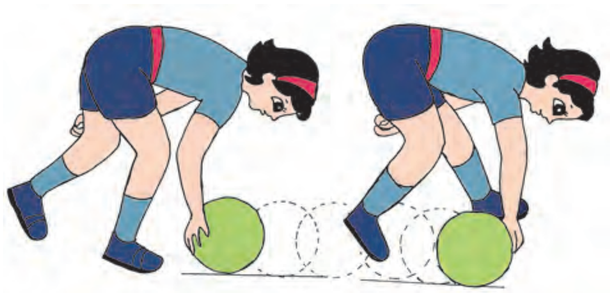
4.4 ಕ್ರೀಡಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

(1) ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು



ಒಂದೇ ಕೈಯಿಂದ

(2) ಚೆಂಡನ್ನು ಉರಳಿಸುವುದು

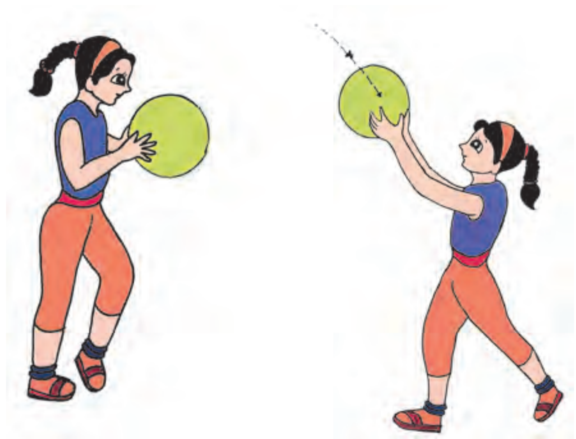


ಬಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದೆ ಸರಿಸುವುದು.

ಬಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಿಂದೆ ಸರಿಸುವುದು

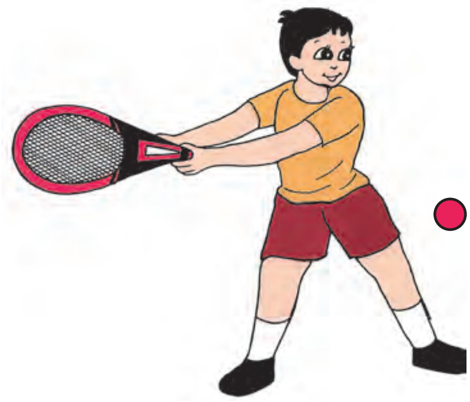
(3) ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು

(4) ಚೆಂಡನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವುದು



(5) ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು

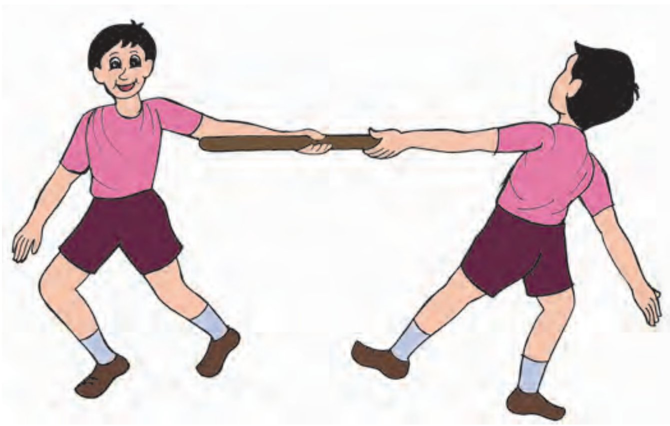
ಬ್ಯಾಟಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು



ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸಮಯ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿರಿ. ಕೈ, ಕಾಲು, ತಲೆಯ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿರಿ.

ರಿಂಗ ಹಿಡಿಯುವುದು.

ಕೈಯಿಂದ ಒತ್ತುವುದು.



ಕೈಯಿಂದ ಜಗ್ಗುವುದು.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಹಿಡಿಸುವ ಆಟಕ್ಕೆ ☑ ಮಾಡಿರಿ.

ಕೈಯಿಂದ ಒತ್ತುವುದು ☐

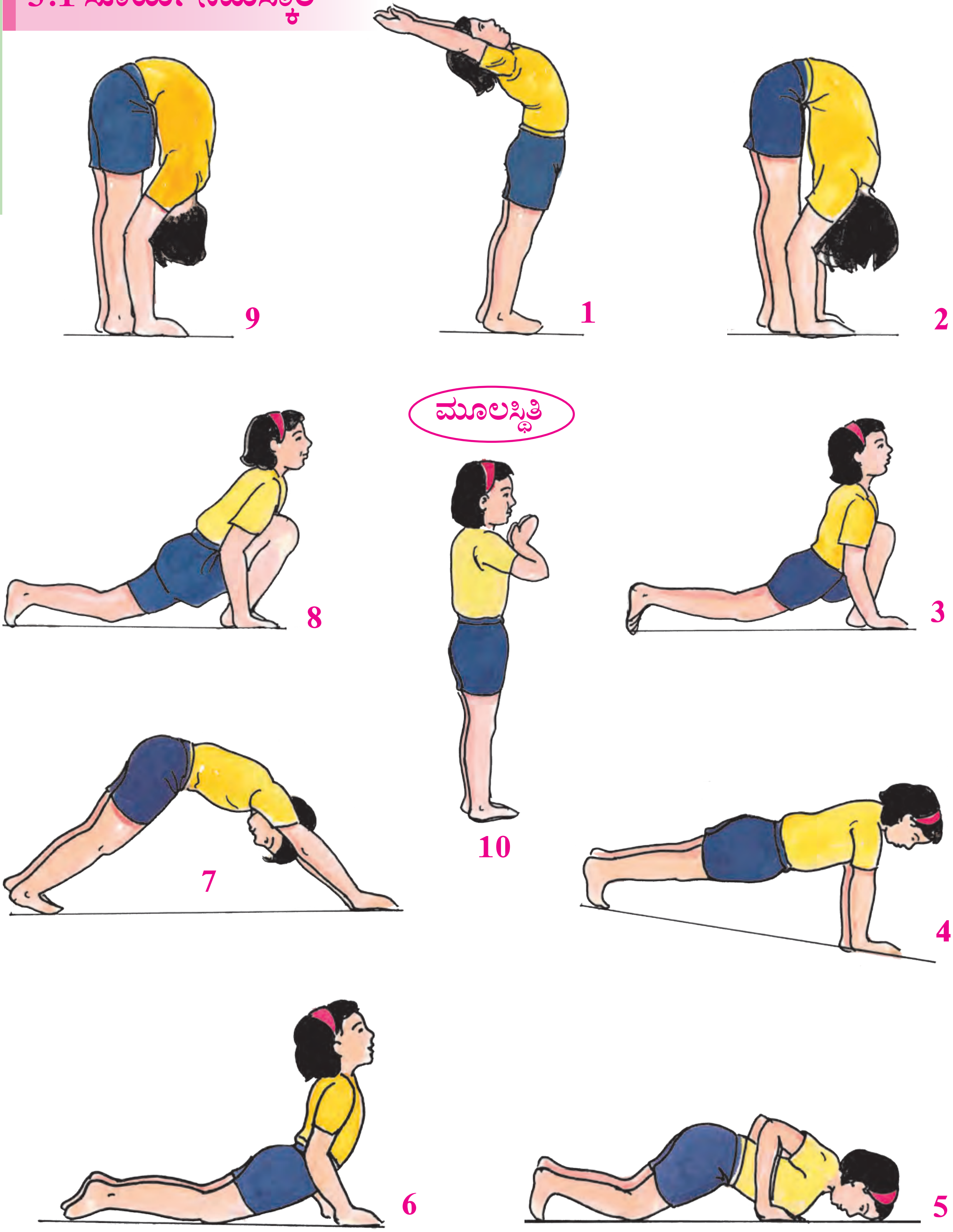
ರಿಂಗ ಹಿಡಿಯುವುದು ☐

ಕಟ್ಟಿಗೆಯನು ಕೈಯಿಂದ ಜಗ್ಗುವುದು ☐

ಆಟ ಆಡುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಬೀಳದಂತೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಗಾಯವಾಗದಂತೆ ಇತರ ದಕ್ಷತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
ಚಿತ್ರಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿರಿ. ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಆಟ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

5. ವ್ಯಾಯಾಮ

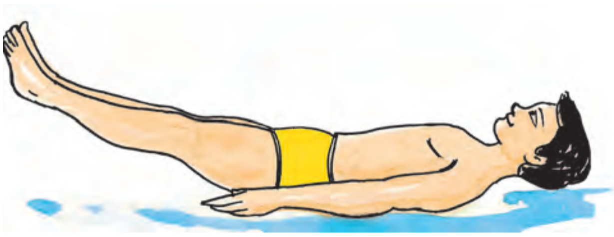
5.1 ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ



5.2 ವಿವಿಧ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

(1) ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿ

ಕಾಲಿನ ಸಮತೋಲ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು



ಕಾಲು ಮೇಲೆ

ಆರಾಮದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು

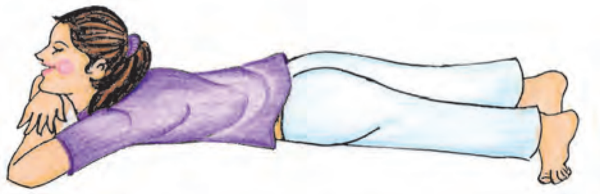
ನೇಗಿಲು ಹಾಗೆ

(2) ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿ

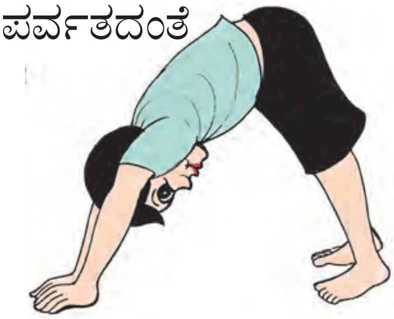
ನೇಗಿಲು ಹಾಗೆ

SIQJJU

ಮೊಸಳೆಯಂತೆ



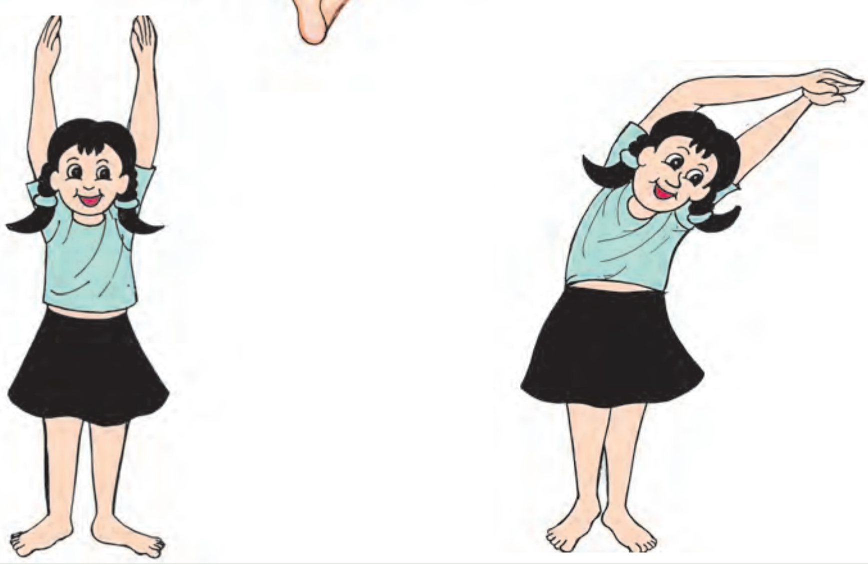
ಪರ್ವತದಂತೆ



ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ

ನಾವಿನಂತೆ

ಸರಳ
ಕಾಲು
(ಪದ್ಮಾಸನ)



ಗಿಡದಂತೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯಮ, ನಿಯಮಗಳ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿರಿ. ವಿಕಲಚೇತನರು ಮತ್ತು ರೋಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕ್ಷಮತಾ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ ವಿವಿಧ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ತೊಗೆದು ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಯೋಗಾಸನದ ತಯಾರಿ ಸಲುವಾಗಿ ಶರೀರ ಲವಚಿಕವಾಗಿರುವ ಹಾಗೆ ವಿವಿಧ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

1. ಆವಶ್ಯಕತೆಯ ಉಪಕ್ರಮ

ಅ) ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಜಗತ್ತಿನ ಪರಿಚಯ

1.1 ಮಳೆ

ಟಪ ಟಪ ಟಪ ಟಪ ಮಳೆ ನೀರು

ಭರಭರ ಭರಭರ ಹಾಡಿನ ಈ ಜೋರು

ಝುಳುಝುಳು ಝುಳುಝುಳು
ಹರಿಯುತಾ ಬಂತು

ಸರಸರ ಹೊಳೆ, ನದಿ ಎಲ್ಲವೂ ತುಂಬಿತು

ಆಗಲೇ ಗಿಡಗಳು ಹಸಿಯಾದವು

ನೋಡುತಲೇ ಎಲೆಗಳು ನಗತೊಡಗಿದವು

ಮಳೆಯಲಿ ನಾವು ಕುಣಿಯೋಣ

ಮಳೆ ಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡೋಣ

ನನ್ನ ಕೃತಿ

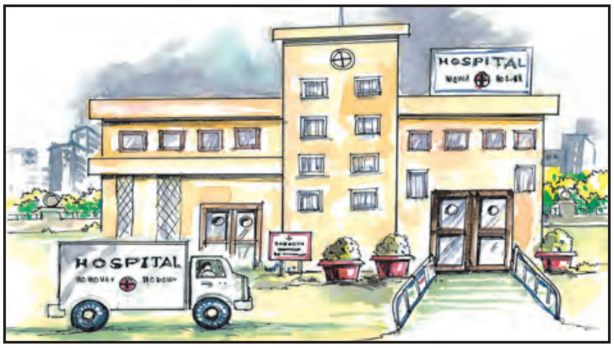
ಗುಣಗುಣಿಸುವ ಗೀತವನು ಅಭಿನಯದೊಂದಿಗೆ ಹಾಡಿರಿ.

ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಗಳು, ಮಾಸಿಕಗಳು, ಸ್ವರಚಿತ ಗುಣಗುಣಿಸುವ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ. ಯೋಗ್ಯ ಉಚ್ಚಾರದೊಂದಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಉಚ್ಚಾರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು. ಗುಣಗುಣಿಸುವ ಗೀತೆಗಳು ಪ್ರಸಂಗಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅನಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.

1.2 ಕಾರ್ಯಜಗತ್ತು

ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯ ವಿವಿಧ ಉದ್ಯೋಗಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಮಾಹಿತಿ ಹೇಳಿರಿ. ಚಿತ್ರದ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

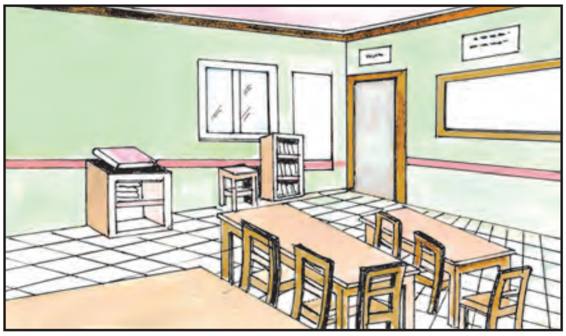
1.3 ಪರಿಸರದ ಪರಿಚಯ

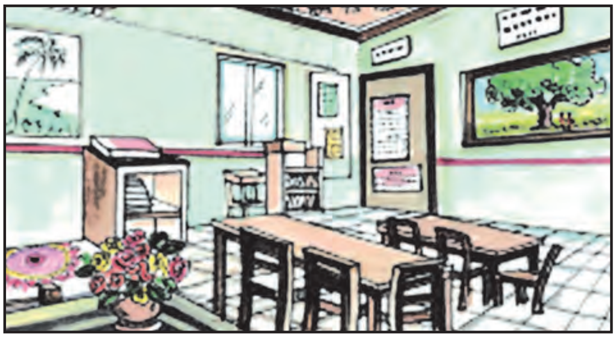


ಚಿತ್ರಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿರಿ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ, ಅಂಗಡಿ, ಶಾಲೆ, ದವಾಖಾನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟು ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

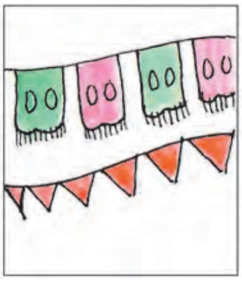
1.4 ವರ್ಗ ಅಲಂಕಾರ

ನಿಮಗೆ ಯಾವ ವರ್ಗ ಹಿಡಿಸುತ್ತದೇ ? ಅದರ ಕೆಳಗೆ ☑ ಹೀಗೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿರಿ.





ವರ್ಗ ಅಲಂಕಾರದ ಸಲುವಾಗಿ ನಾನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸಾಹಿತ್ಯ

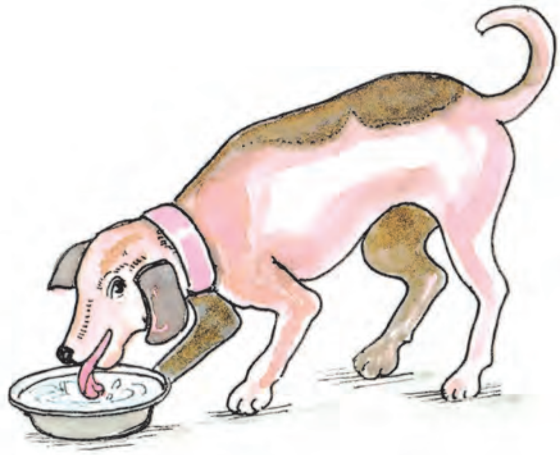


ನನ್ನ ಕೃತಿ

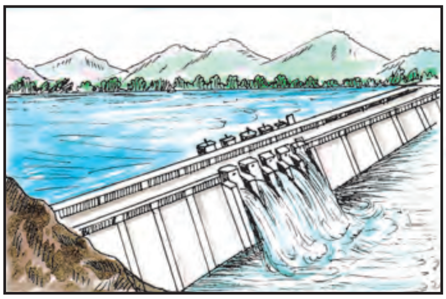
ವರ್ಗ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತೆ ಇವುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬಳಸಲು ಬರುವುದು. ವಸ್ತು ಅಂಟಿಸಿರಿ.

ಎರಡೂ ಚಿತ್ರಗಳ ತುಲನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ವರ್ಗ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಗೋಡೆ, ಅಂಗಳ, ಕಟ್ಟೆ, ಮೇಲ್ಮನೆ, ಕಿಟಕಿ ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಂಡನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ವರ್ಗ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

1.5 ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿ



ನನ್ನ ಕೃತಿ



ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿರಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಚಿತ್ರ ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ.

(ಬ) ಜಲ ಸಾಕ್ಷರತೆ

ನೀರಿನ ಮೂಲ

ಬಾಬಾ ಮಳೆರಾಯ-ಮಳೆರಾಯ

ನೀರೇ ನೀರು ಆಗಲಿ

ಕೆರೆ, ಕಟ್ಟೆ, ಬಾವಿ ತುಂಬುವವು

ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವವು

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಗೆ ಹಾಗೂ ಪಾತ್ರೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರಮೇಲಿಂದ ಕಥೆ ಹೇಳಿರಿ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನ ಮೂಲ ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ. ಶಿಶುಗೀತೆಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನೀರಿನ ಬಳಕೆ

ಯೋಗ್ಯ, ಅಯೋಗ್ಯ ಗುರುತಿಸಿರಿ. ಯೋಗ್ಯ ಚಿತ್ರದ ಮುಂದೆ ✓ ಹೀಗೆ ಗುರುತು ಹಾಗೂ ಅಯೋಗ್ಯ ಚಿತ್ರದ ಮುಂದೆ X ಹೀಗೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿರಿ.

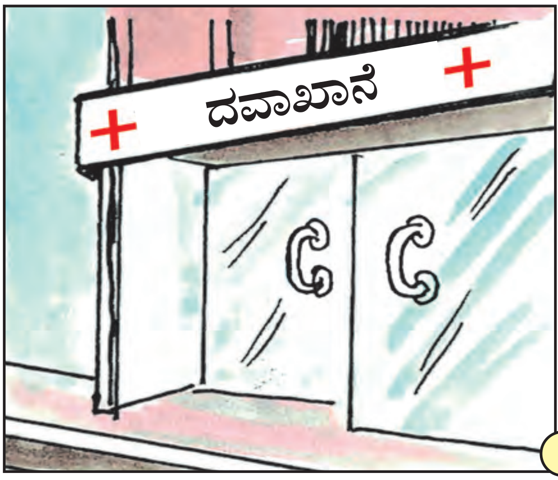
ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗ ದರ್ಶಿಸುವ ಚಿತ್ರದ ಮುಂದೆ ಹೀಗೆ ✓ ಗುರುತು ಮತ್ತು ಅಯೋಗ್ಯ ಚಿತ್ರದ ಮುಂದೆ ✗ ಹೀಗೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

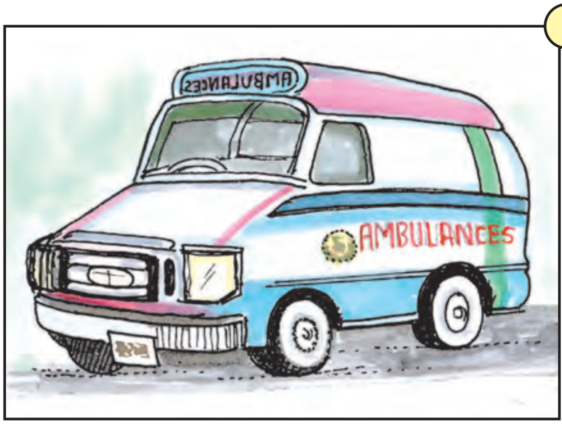
(ಕ) ಆಪತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಾಪನೆ

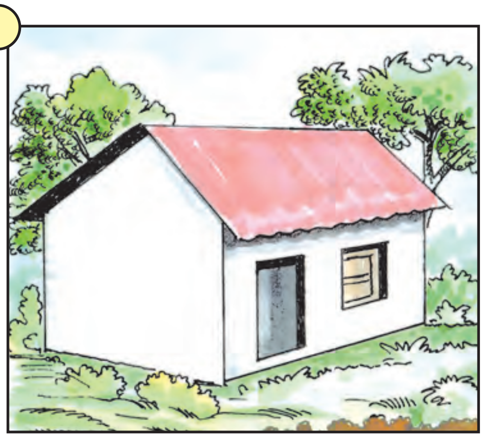
ಚಿತ್ರ ನೋಡಿರಿ ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸಿರಿ.

ಚಿತ್ರದ ಮೇಲಿಂದ ಋತುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಿಸಿರಿ, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ, ಮಳೆ, ಪೂರ, ಬಿರುಗಾಳಿರೊಚ್ಚಿಗೆದ್ದ ಸಮುದ್ರ, ಸಿಡಿಲು, ಮೋಡಗಳಿಂದ ಕವಿದ ಆಕಾಶ, ಸೂರ್ಯೋದಯ, ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ, ಚಂದ್ರ, ಬೆಳದಿಂಗಳು, ಭರತಿ, ಇಳಿತ ಅರಣ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಗತಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನಿಸರ್ಗದ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿ ಕೊಡಿರಿ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೂ ಕೇಳಿ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಕ್ರಮವಾಗಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ಕಥೆ ತಯಾರಿಸಿರಿ.



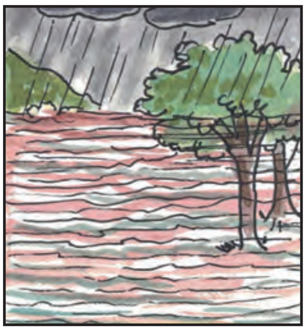


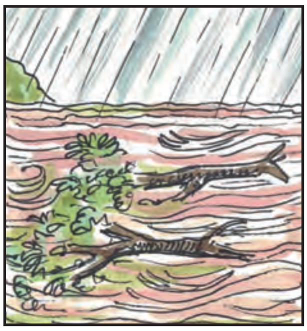


ನನ್ನ ಕೃತಿ

SIZFLH

ಚಿತ್ರಗಳ ಮೇಲಿಂದ ಕಥೆ ತಯಾರಿಸಿರಿ.





ಚಿತ್ರದ ಯೋಗ್ಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಥೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

2. ಅಭಿರುಚಿಪೂರಕ ಉಪಕ್ರಮ

(ಅ) ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದ

(ಬ) ರಂಗೋಲಿ

(ಕ) ಸಂಗ್ರಹ

SJ9BN5

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಚಿತ್ರಿಸಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಲೆ-ಹೂಗಳ, ಬಣ್ಣದ ಹರಳುಗಳ, ಶಂಖಚಿಪ್ಪುಗಳ, ರಚನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಡ) ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಆಕಾರ

ಸಾಗೋಣ ಮಾಡಿ ನೋಡೋಣ

1

2

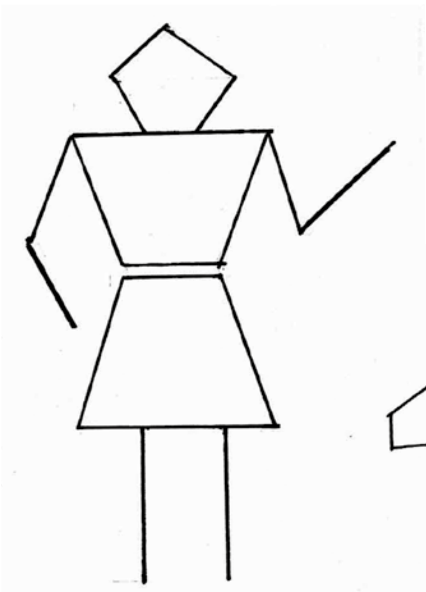
3

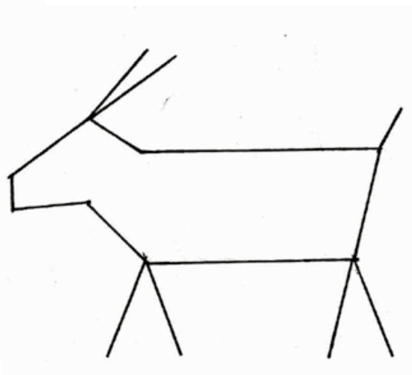
4

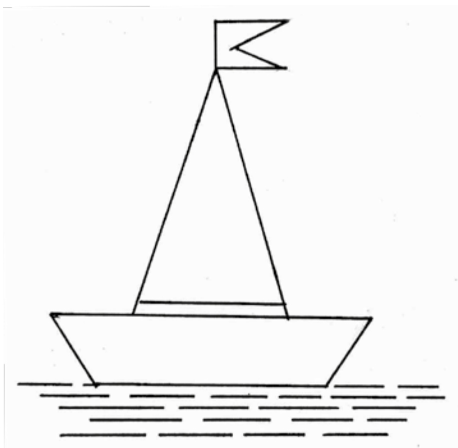
ನನ್ನ ಕೃತಿ

ರೂಢಿಗಾಗಿ ಆಕಾರ

5







ಸರಸದ ಅಥವಾ ಅಂಟಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಟ್ಟ ಆಕಾರಗಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಿ ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

3. ಕೌಶಲ್ಯಾಧಿಷ್ಠಿತ ಉಪಕ್ರಮ

ಅ) ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮುದ್ರೆಗಳು

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳ ತುಂಡು, ಎಲೆ, ಬೀಜ ಮುಂತಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಮಸಿ ಹಚ್ಚಿ ಬಣ್ಣಗಳ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

SJI7PS

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಮುದ್ರೆಗಳು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನವು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಬರಿದಾದ ಚೌಕೋನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕೈಯ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಸೌಂದರ್ಯಾಕೃತಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

(ಬ) ಕಾಗದದ ಬೀಸಣಿಕೆ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ವರ್ತಮಾನಪತ್ರದ/ಮಾಸಿಕದ ಕಾಗದವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ಮಡಿಕೆಗಳ ಪೂರ್ಣವಾದೊಡನೆ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿರಿ, ಒಳಗಿನ ಬದಿಯ ಪಟ್ಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಟು ಹಚ್ಚಿ ಅಂಟಿಸಿರಿ. ಹೊರಗಿನ ಬದಿಯ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮದ/ಬಿದಿರಿನ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅಂಟಿಸಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಲು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಆ ನಂತರವೇ ಬೀಸಣಿಕೆ ಬಿಚ್ಚಿರಿ.

ಐಚ್ಛಿಕ ಉಪಕ್ರಮ

ಅ. ಉತ್ಪಾದಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು

(1) ಕ್ಷೇತ್ರ : ಆಹಾರ

1.1 ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿಯ ತೋಟಗಾರಿಕೆ

ಭಿನ್ನಭಿನ್ನ ಪಲ್ಲೆಗಳ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಪಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು. ಹಣ್ಣುಗಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು.

ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳ ಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದು, ಹಣ್ಣುಗಳ ಬೀಜಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

1.2 ಹೂದಾನಿಯ ಸಾಗುವಳಿ

ವಿವಿಧ ಹೂದಾನಿಗಳ ಪರಿಚಯ

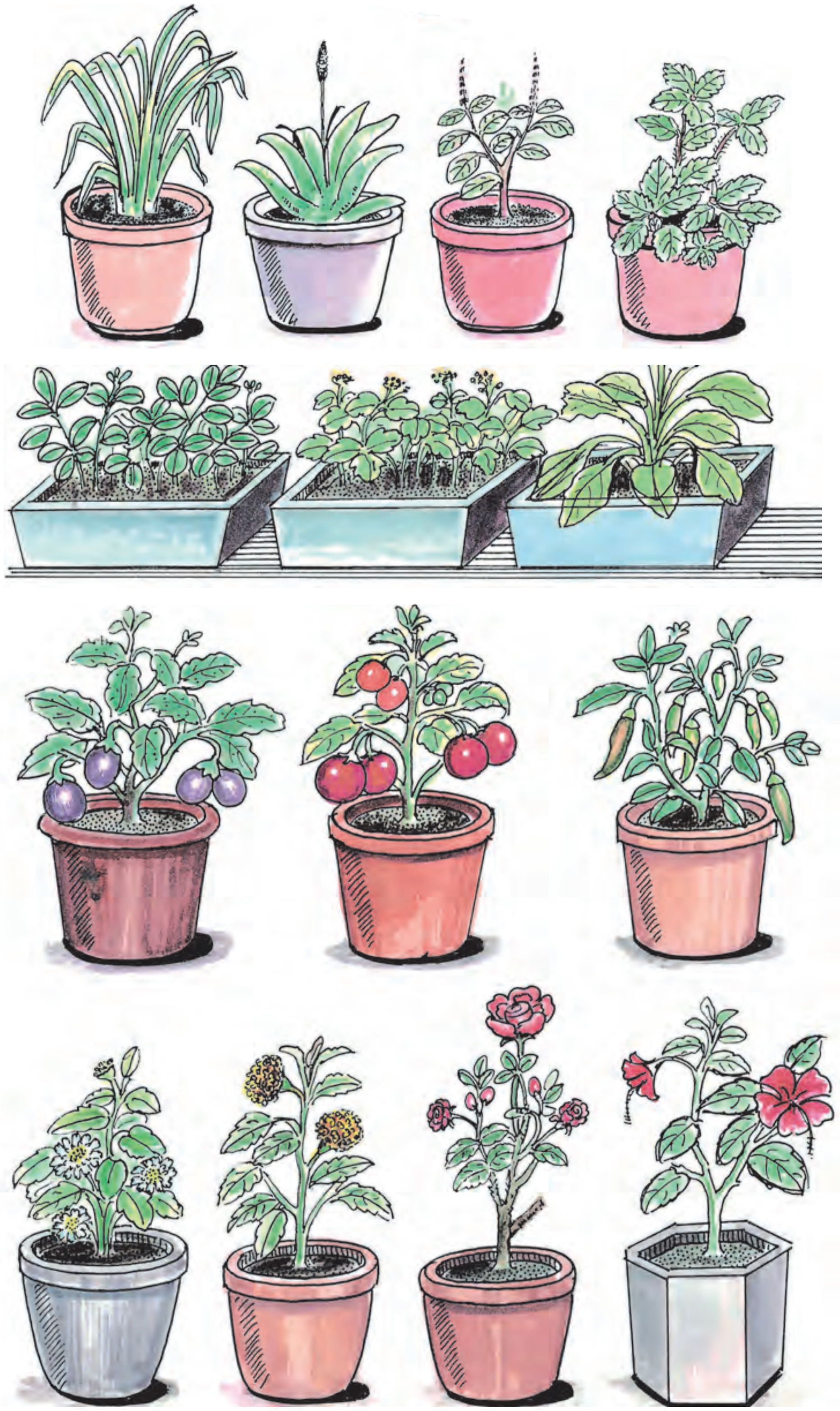
ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಹೂದಾನಿಗಳ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಕಾರಗಳಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಂಟಿಸುವುದು.

ಹೂದಾನಿಗಳ ಆಕಾರಾನುಸಾರ ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು, ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರ, ವ್ಹಿಡಿಯೋ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

1.3 ಹೂದಾನಿಯ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಸಸಿಗಳ ಪರಿಚಯ.

ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ತೋಪ್ಪಲುಪಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಹೂಗಿಡಗಳ ಹೂದಾನಿಯಲ್ಲಿಯ ಸಾಗುವಳಿ.



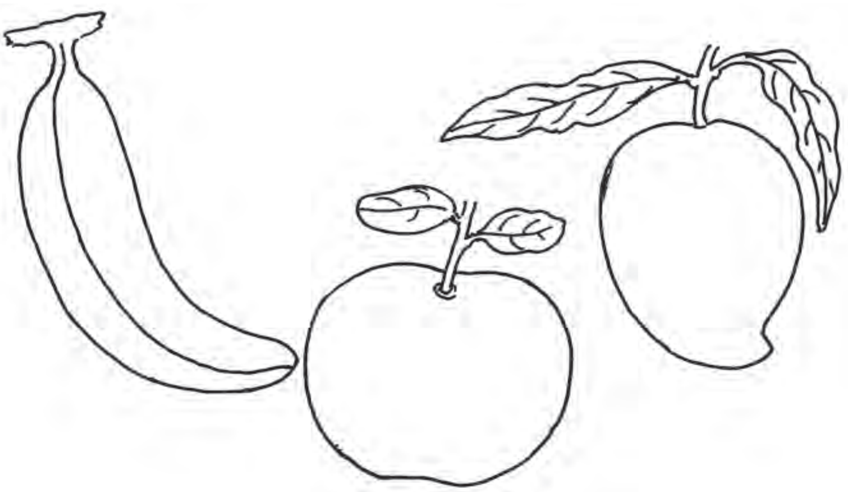
ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ತೊಪ್ಪಲುಪಲ್ಲೆ ಹೂಗಿಡ ಇವುಗಳ ಹೂದಾನಿಯೊಳಗಿನ ಬೆಳೆಸುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿರಿ.

1.4 ಹಣ್ಣು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

(ಅ) ಹಣ್ಣಿನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಭೇಟಿ - ಚಿತ್ರ ಹರಟೆ

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿರಿ.



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಚಿತ್ರದ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿರಿ. ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿಸಿ ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(ಬ) ಚಿತ್ರಗಳ ಮೇಲಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

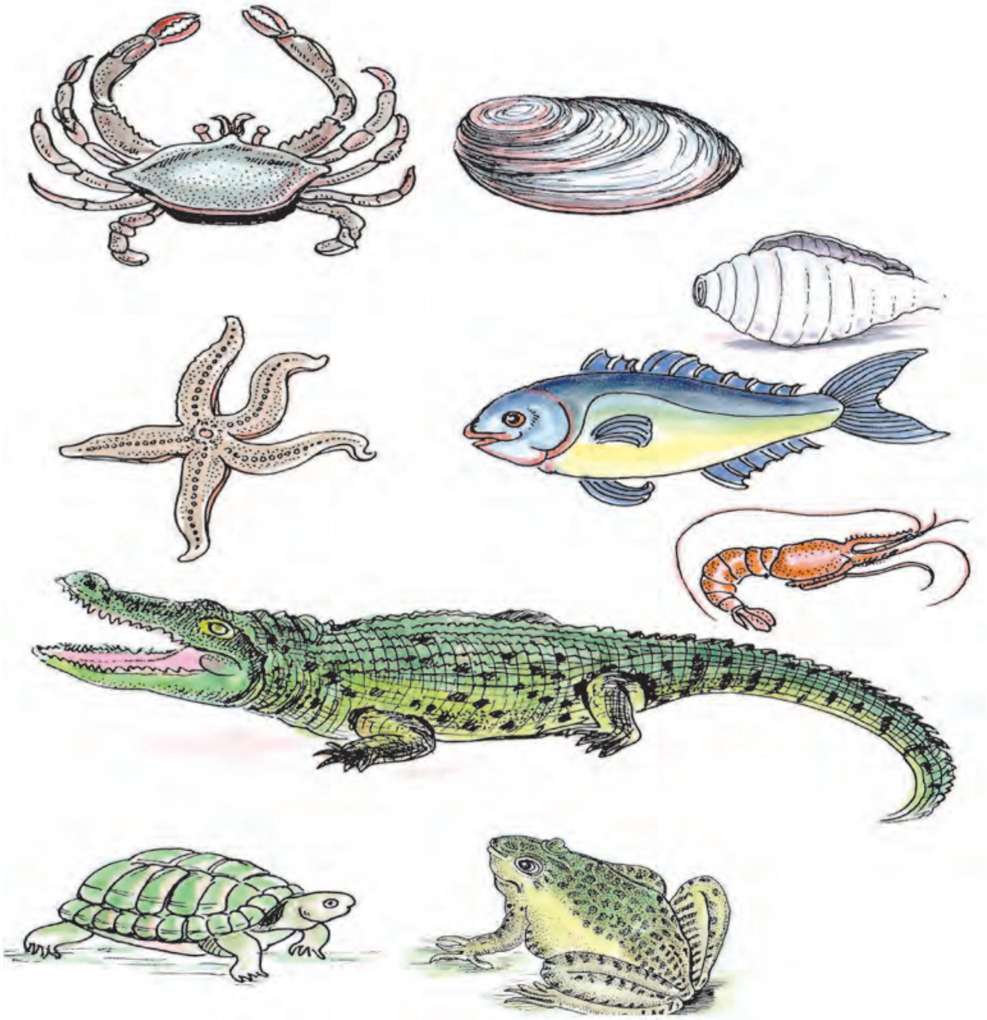
ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಹಣ್ಣುಗಳ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡಿರಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕೈಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿರಿ 'ಚಿತ್ರ ಗುರುತಿಸು' ಎಂಬ ಆಟ ಆಡಲು ಕೊಡಿರಿ.

1.5 ಮತ್ಸ್ಯ ವ್ಯವಸಾಯ

ನೀರಿನಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪರಿಚಯ



ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಮೀನಿನ ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

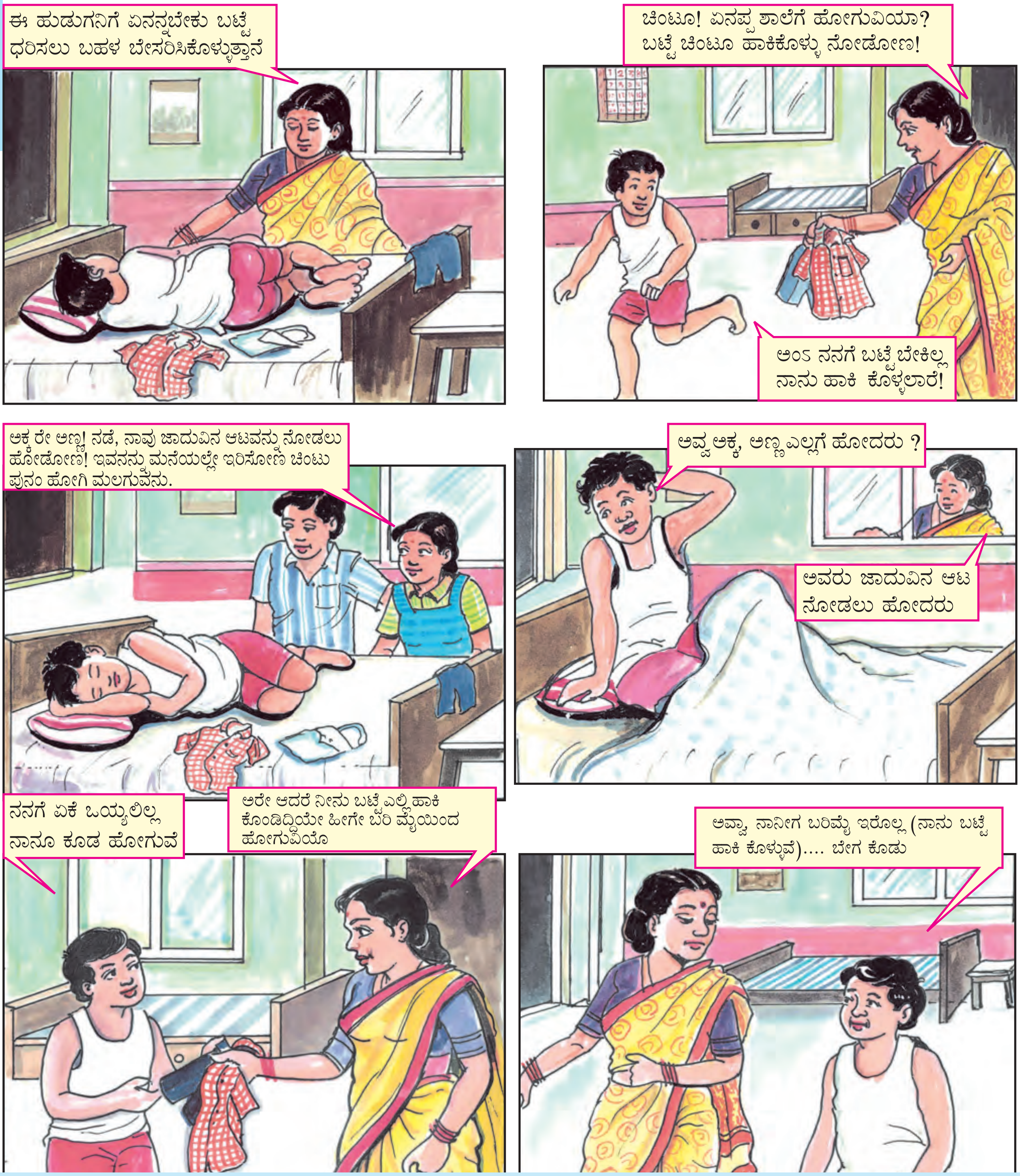
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಿರಿ. ಮೀನಿನ ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ.

(2) ಕ್ಷೇತ್ರ : ವಸ್ತ್ರ

2.1 ವಸ್ತ್ರನಿರ್ಮಿತಿ

ಬಟ್ಟೆಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಸಂವಾದ

ಚಿಂಟೂನ ಕಥೆ (ಚಿತ್ರಕಥೆ)



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಬಟ್ಟೆ ವಿಷಯದ ಸಂವಾದ ಅಭಿನಯಸಹಿತ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

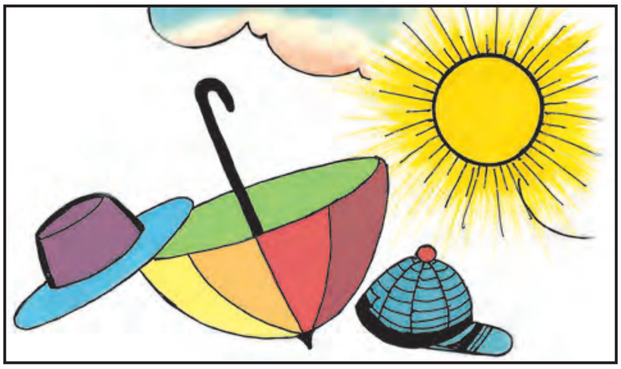
ಹತ್ತಿಯ ಸಸಿಗಳಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನುಸಾರ ಯೋಗ್ಯ ಕ್ರಮ ಕೊಡಿರಿ.

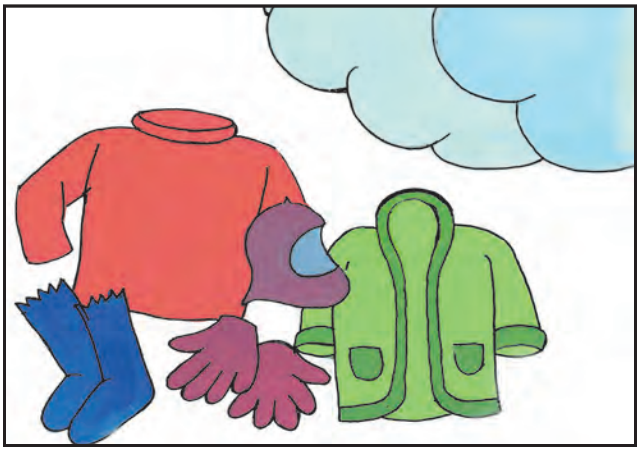
ಹತ್ತಿಯ ಎಲೆ	ಹತ್ತಿಯ ಹೂ	ಹತ್ತಿಯ ಬೀಜ

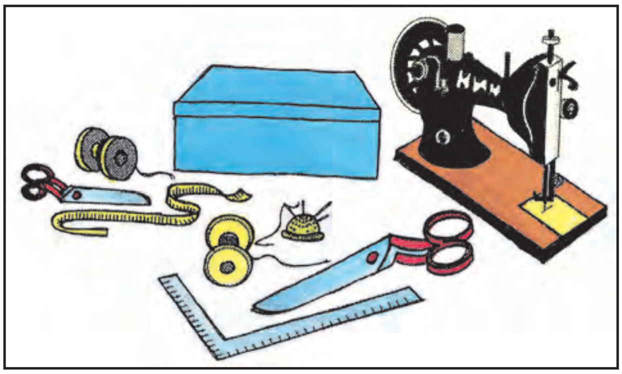
ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಕ್ರಮ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

2.2 ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹೊಲಿಗೆ ಕೆಲಸ

ಋತುಗಳು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳು







ಹೊಲಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾಧನಗಳು.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಸೂಜಿ, ಬಟನ ಮತ್ತು ದಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.

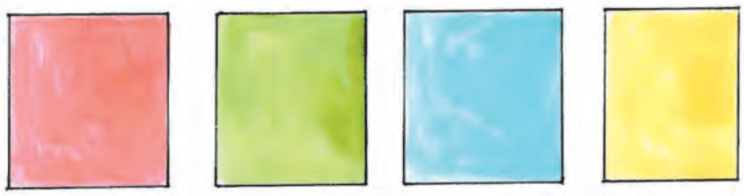
ಋತು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಿರಿ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯಲು. ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಧನಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಿರಿ. ಮೆತ್ತಗಿನ, ಹುರುಬುರುಕು ಇಂತಹ ವಿವಿಧ ಬಟ್ಟೆಗಳ ತುಂಡುಗಳ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

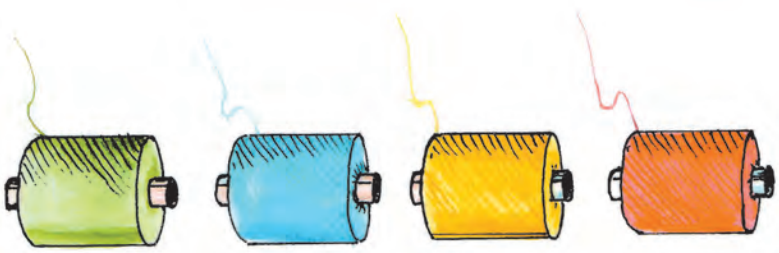
ಬಟ್ಟೆಗಳ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು

ಜೋಡಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೋಡಿರಿ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣದ ನೂಲು ಇವುಗಳ ಜೋಡಿ ಜೋಡಿಸುವುದು.

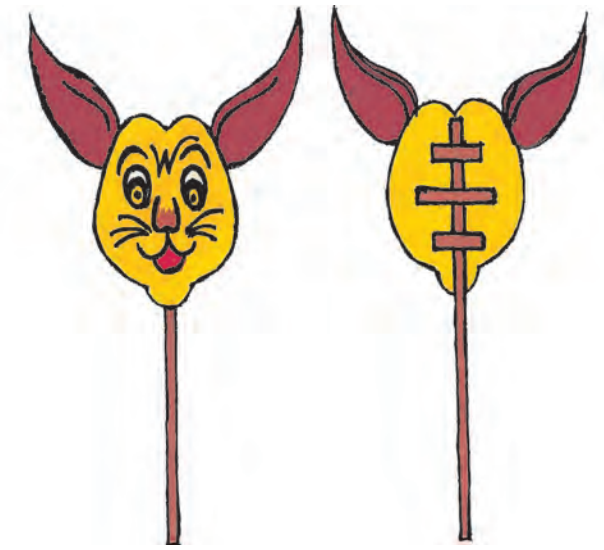


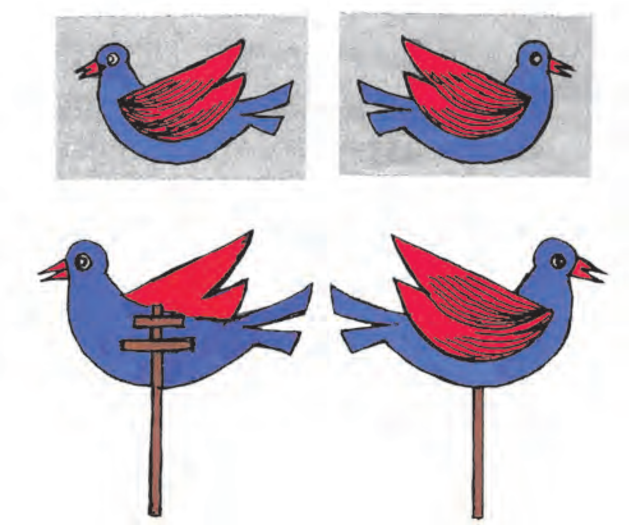


ಪೆನ್ಸಿಲಿನಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಭಾಗಗಳ ಜೋಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ. ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ನೂಲಿನ ರೀಲು (ಸುತ್ತು) ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಕಾರದಿಂದ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

2.3 ಗೊಂಬೆ ಕೆಲಸ

ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಕಾಗದದ ರಟ್ಟುಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ಗೊಂಬೆ





ನನ್ನ ಕೃತಿ

ವೃತ್ತಪತ್ರ, ಮಾಸಿಕ ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಗೊಂಬೆ ತಯಾರಿಸುವುದು.

ಬೆರಳಿನ ಗೊಂಬೆ ಮತ್ತು ಕೈಗೊಂಬೆ ತಯಾರಿಸುವ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

2.4 ತೆಂಗಿನ ಹಗ್ಗ ನೇಯುವ ಕೆಲಸ

ತೆಂಗಿನ ಗಿಡದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಮತ್ತು ತಯಾರಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳ ಪರಿಚಯ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ತೆಂಗಿನ ಗಿಡದ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ, ನಮ್ಮ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸುವುದು,
ತೆಂಗಿನ ಗಿಡದಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರಿ.

ತೆಂಗಿನ ಗಿಡದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಿರಿ. ಅವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

3. ಕ್ಷೇತ್ರ : ಆಸರೆ

3.1 ಮಣ್ಣಿನ ಕೆಲಸ

ಮಣ್ಣಿನ ಗೀತೆ (ಗುಣಗುಣಿಸುವ)

ತಾಯಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ
ಮಗು, ಮಗು, ಏನು ಮಾಡುವೆ ?'
ಮಗು ಎನ್ನುತ್ತದೆ –
'ಅಮ್ಮ ನಾನು ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಆಡುವೆ!'

ಮಣ್ಣು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಆಡದಿರು
ಮೈಗೆ ಮಣ್ಣು ಸವರಿಕೊಳ್ಳದಿರು
ಮಗು ಎನ್ನುತ್ತದೆ
ಅಮ್ಮಾ, ಅಮ್ಮಾ
ನಿನ್ನದೇನು ಲಗುಬೇಗನೆ
ನನಗೆ ಆಡಲು ಬಿಡು
ನಾನು ಬರೋದಿಲ್ಲ

ಮಣ್ಣಿನ ಚೆಂಡು, ಮಣ್ಣಿನ ಬೆಕ್ಕು
ಮಣ್ಣಿನ ಕಾಗೆ, ಮಣ್ಣಿನ ಗುಬ್ಬಿ
ಮಣ್ಣಿನ ಮೊಲ ನಾಮಾಡುವೆ
ನನಗೆ ನೀ ಕರೆಯದಿರು, ನಾನು ಆಡುವೆ

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ನೆನೆಸಿದ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಗೋಲ, ಉದ್ದ, ಚೌಕೋನಾಕಾರದ ಚಿಕ್ಕ-ದೊಡ್ಡ ಮಣಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.

ಮಣ್ಣಿನ ಕುರಿತಾಗಿ ಪದ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಬೇಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ತಾಳ-ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಹಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

3.2 ಬಿದಿರಿನ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಹೆಣಿಗೆಯ ಕೆಲಸ

ಬಿದಿರಿನ ಗಿಡ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಬಿದಿರಿನ ಗಿಡದ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಿರಿ. ಅವುಗಳ ವಿವಿಧ ಉಪಯೋಗ ವಿಚಾರಿಸಿರಿ.

3.3 ಹೂಗಿಡಗಳ ಮತ್ತು ಶೋಭಾಯಮಾನ ಗಿಡಗಳ ಸಂವರ್ಧನೆ

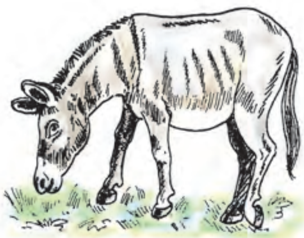
ನನ್ನ ಕೃತಿ

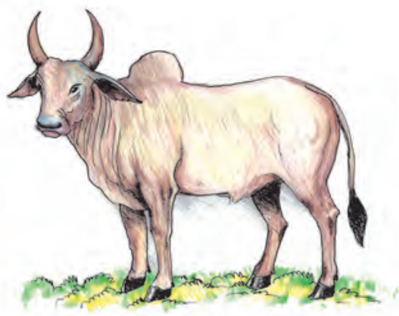
ಒಣಗಿದ ಹೂವುಗಳ ಪಕಳಿಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಶುಭೇಚ್ಛಾಪತ್ರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ

ವಿವಿಧ ಹೂಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿ ಕೊಡಿರಿ. ಚಿತ್ರಗಳ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿರಿ. ಒಣಗಿದ ಹೂಗಳ ಬಣ್ಣದ ಪಕಳೆಗಳನ್ನು, ಪೆನ್ಸಿಲಿನಿಂದ ಬಣ್ಣಿಸಿ ಅಂಟಿಸಿ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(ಕ) ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರ

ಒಕ್ಕಲುತನಪೂರಕ ವ್ಯವಸಾಯ (ಪಶುಪಕ್ಷಿ ಸಂವರ್ಧನೆ)





ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಧ್ವನಿ ತೆಗೆಯಿರಿ

ಬೆಕ್ಕು

ಬಾತುಕೋಳಿ

ಹುಂಜು

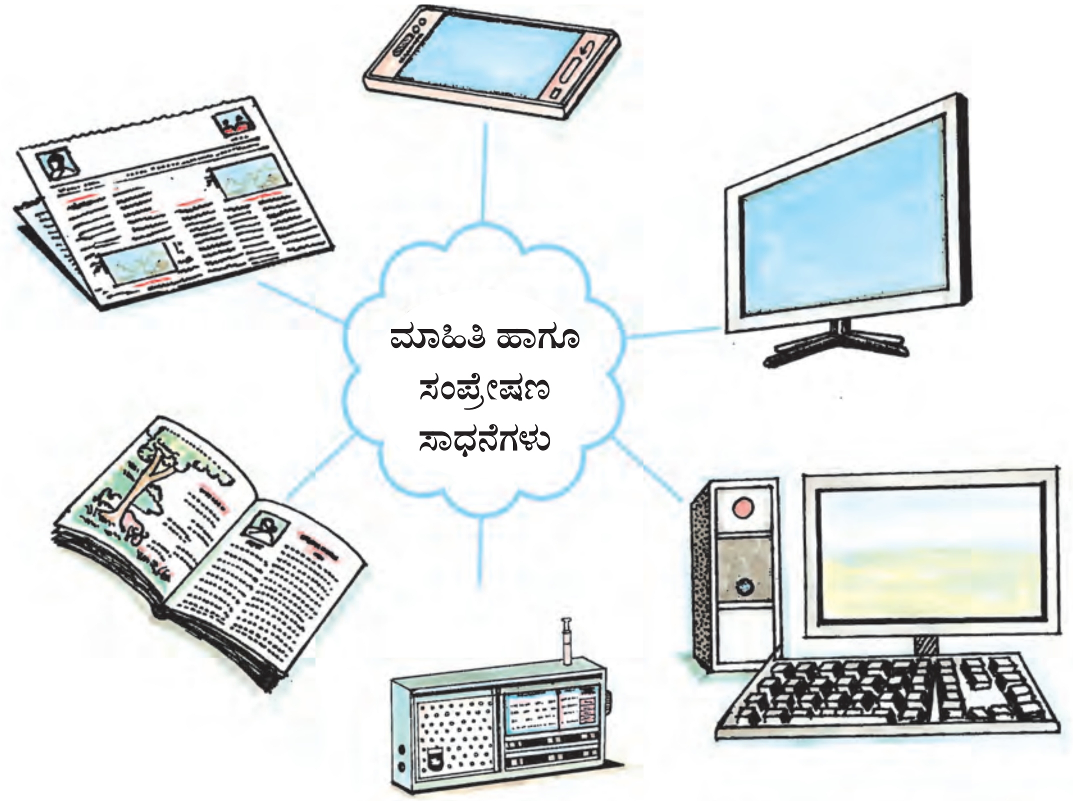
SJS3RF

ಚಿತ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿ ಕೊಡಿರಿ. ಅವುಗಳ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿರಿ.

5. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರ

ಬ) ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರೇಷಣ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡುವ ಸಾಧನಗಳು



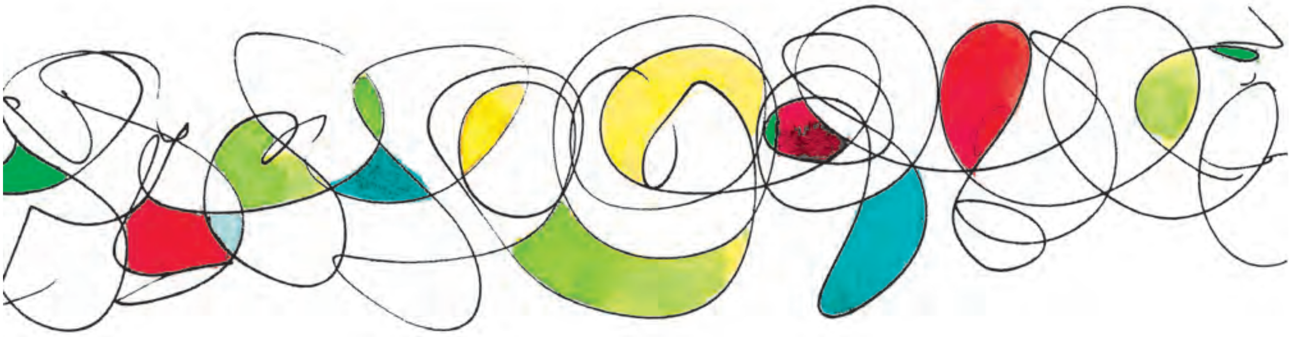
ಸಾರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷೆ - ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆ

SK1YT3

ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರೇಷಣ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾಧನಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳಿರಿ. ಸಾರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ವಿಷಯದ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿರಿ.

1. ಚಿತ್ರ

1.1 ತೀಡುವುದು



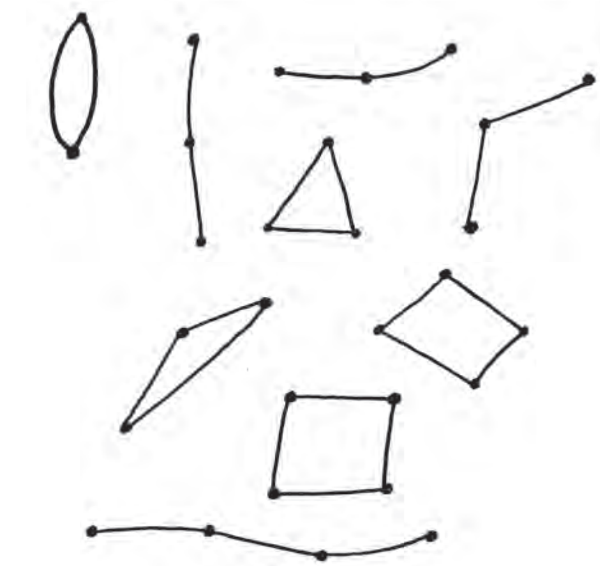
ನನ್ನ ಕೃತಿ

ರೇಷೆಯನ್ನು ತೀಡುವಾಗ ತಿರುಗಿಸುವಾಗ ಆಗುವ ಕೈಗಳ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಚಲನೆವಲನೆ ಮುಖಚರ್ಯ, ಬಾಯಿಂದ ಗುಣಗುಣಿಸುವಿಕೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳು, ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ತಾಲಬದ್ಧವಾದ ರೇಷೆಗಳ ನಿರ್ಮಿತಿ ಆಗುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ತೀಡಲು ಹೇಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.

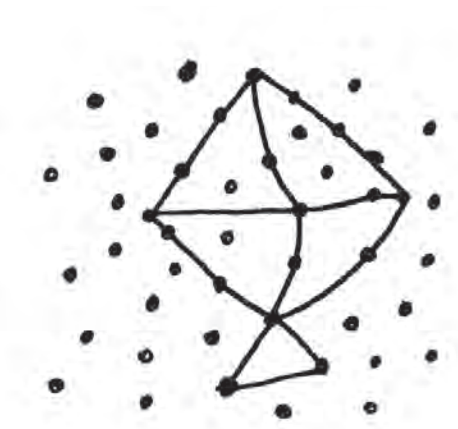
ನನ್ನ ಕೃತಿ

1.2 ಚುಕ್ಕೆಗಳ ಮೋಜು

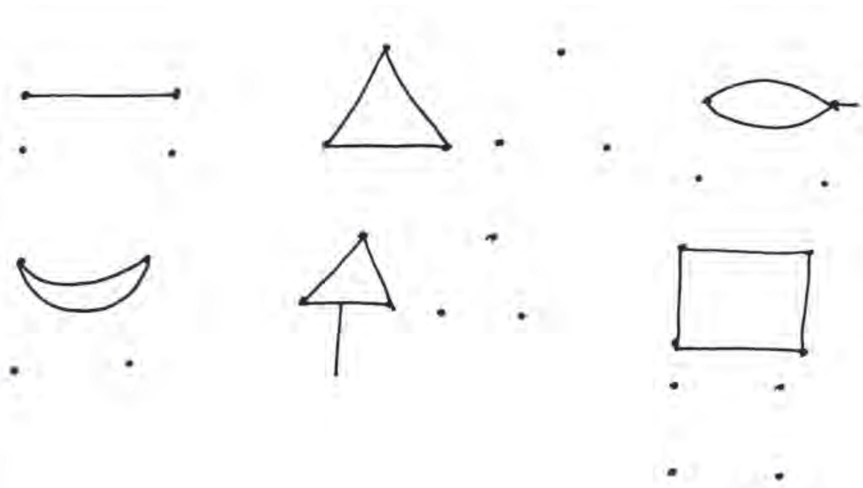
- **ಆಕಾರ**

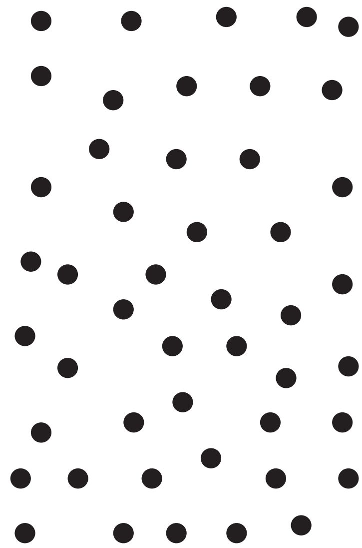


- **ನನ್ನ ಕೃತಿ**



ನನ್ನ ಕೃತಿ

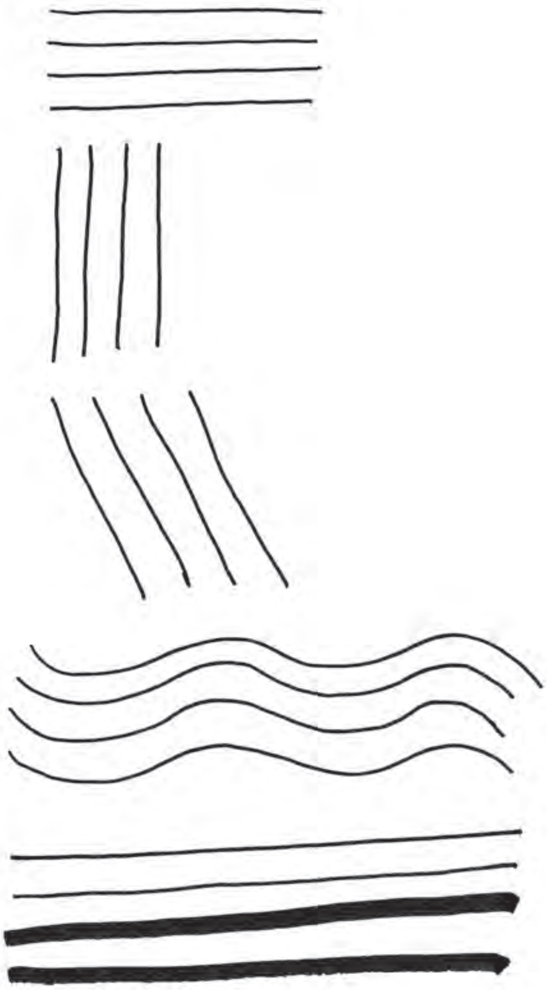


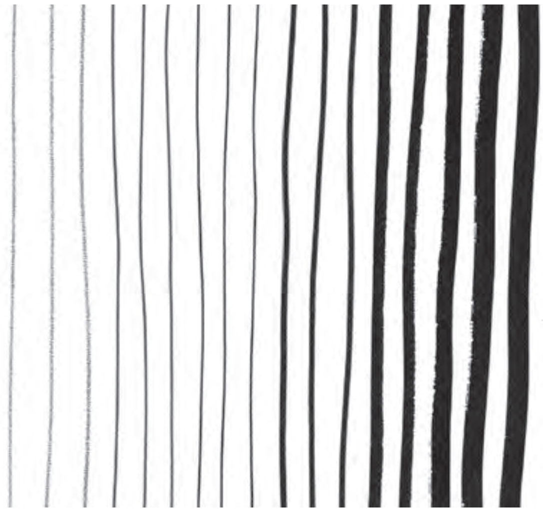


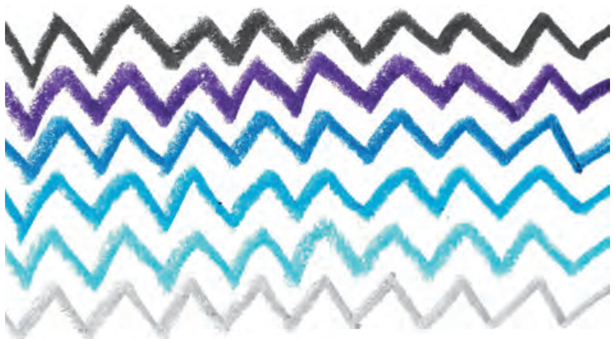
ಚುಕ್ಕೆಗಳಿಂದ ಆಕಾರ: ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂತರದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ರೇಷೆಗಳಿಂದ ಜೋಡಿಸಿದರೆ ಹೊಸದಾಗಿನ ಆಕಾರ ಉಂಟಾಗುವದು. ಎರಡು ಚುಕ್ಕೆಗಳಂತೆ, ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು, ಐದು, ಆರು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಸುಲಭವಾದ ಆಕಾರಗಳು ಉಂಟಾಗಬಲ್ಲವು. ಇಂಥ ಆಕಾರಗಳನ್ನು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆಗೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲು ಬರುವವು. ಉಂಟಾಗುವ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣದಿಂದ ತುಂಬುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.

ಚುಕ್ಕೆಗಳಿಂದ ಚಿತ್ರ: **ಒಂದು ಬರಿದಾದ** ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು ಯಾವ ಯಾವ ಆಕಾರಗಳು ಉಂಟಾಗಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಉಂಟಾಗುವ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟಪಡುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತುಂಬುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.

1.3 ಮೋಜು ರೇಷೆಯದ್ದು



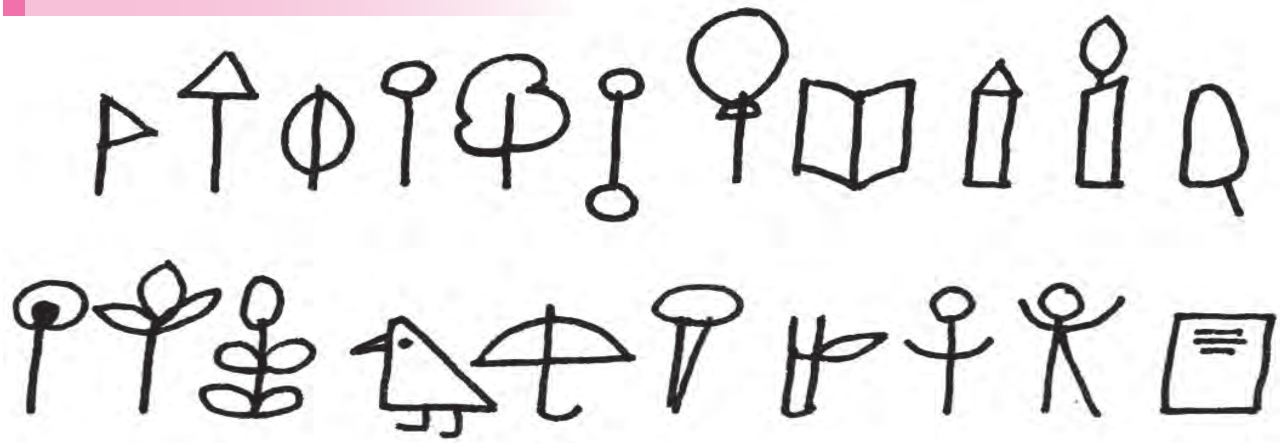




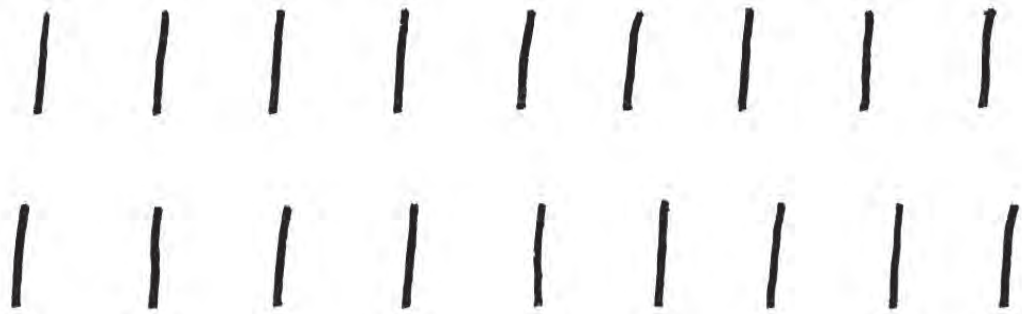
ನನ್ನ ಕೃತಿ

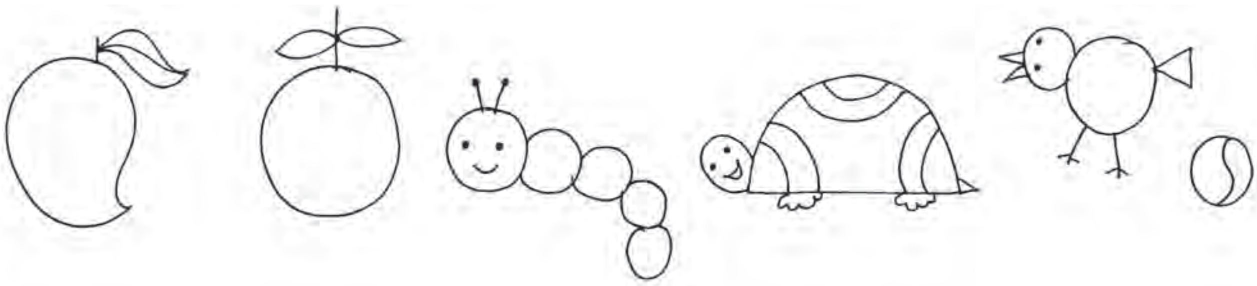
ಕೊಟ್ಟ ರೇಷೆಗಳ ರೂಢಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಂದರವಾದ ರೇಷೆ ತೆಗೆಯಲು ಬರುವದು. ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕು ಮುಂದೆ ಹೋದರೆ. ಸುಂದರವಾದ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯುಲು ಸಹಾಯವಾಗುವದು. ಮೇಲಿನ ರೇಷೆಗಳ ರೂಢಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಪೆನ್ಸಿಲ, ಎಣ್ಣೆ, ಖಡು, ಸ್ಕೇಚಪೇನ್ ಮಾರ್ಕರ ಪೇನ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು.

1.5 ಸುಲಭ ಆಕಾರ



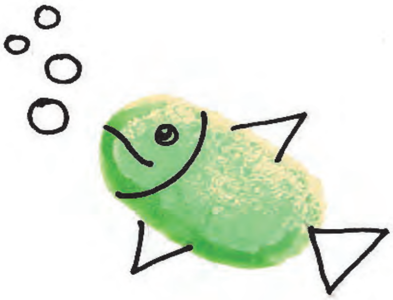
ನನ್ನ ಕೃತಿ

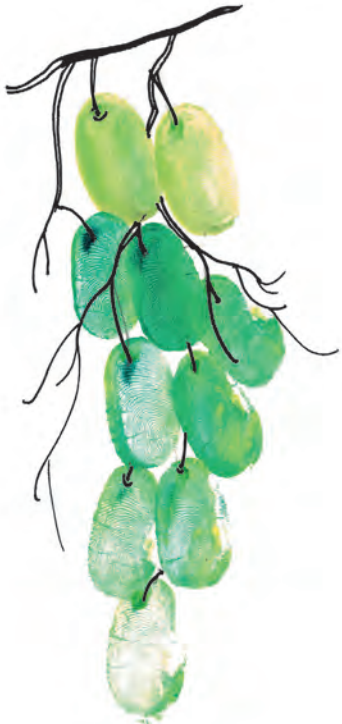




ಮೇಲಿನ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿತ್ರಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ, ಇಂತಹದೇ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಭಿನ್ನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಹೇಳಬೇಕು.

1.5 ಮುದ್ರಿತ ಕೆಲಸ

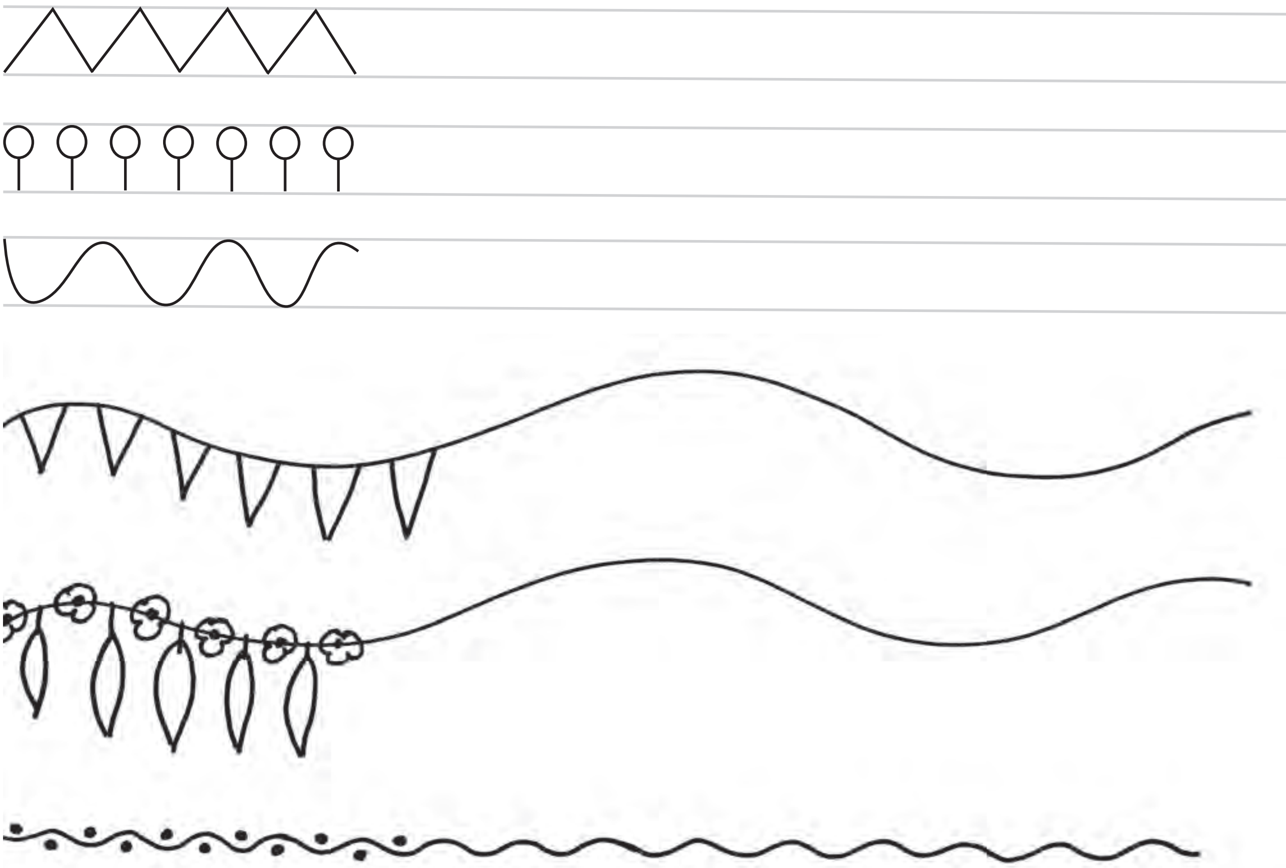




ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಬಣ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಆಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟ. ಮುದ್ರೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸುಂದರವಾದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಮಸಿ, ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಬರಿದಾದ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುದ್ರೆಗಳ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿತ್ರದ ಆಕಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಹೇಳಬೇಕು.

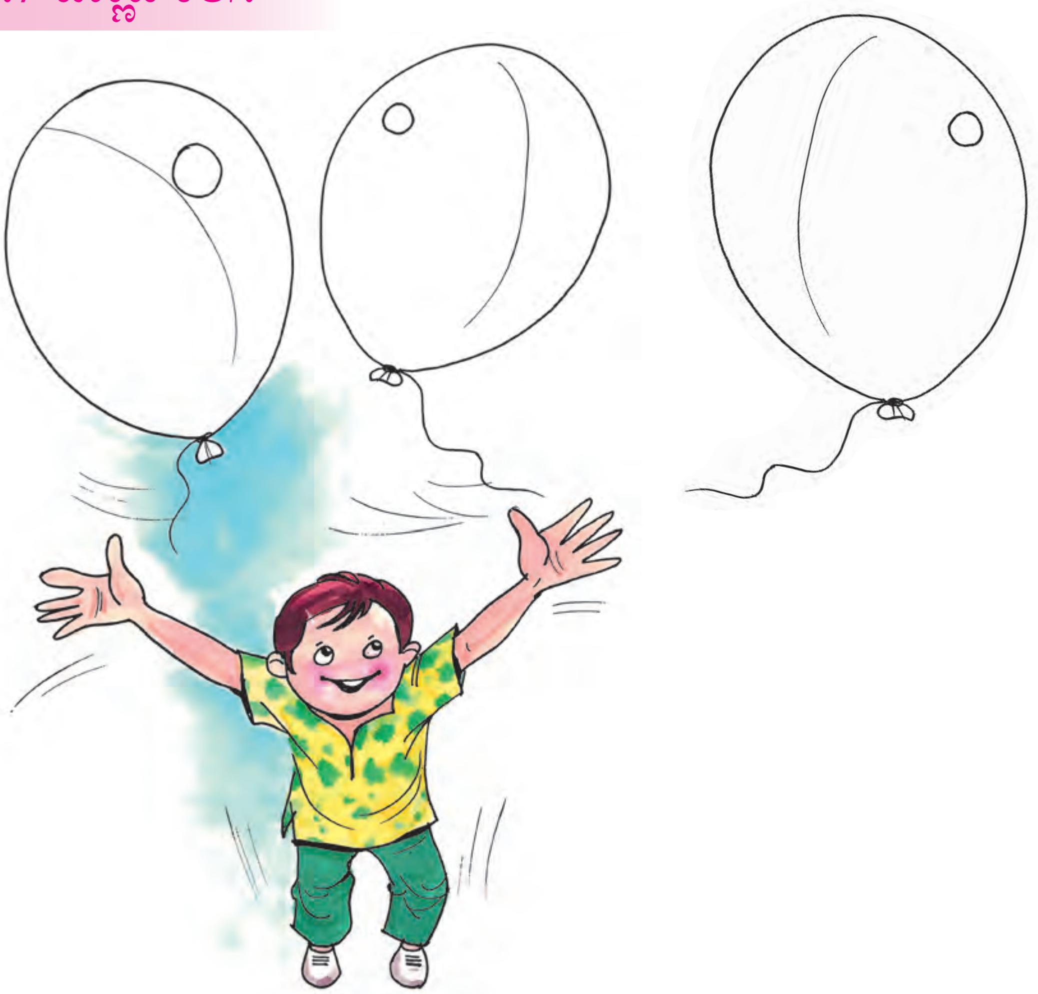
1.6 ನಕ್ಷೆಗಳ ಕೆಲಸ



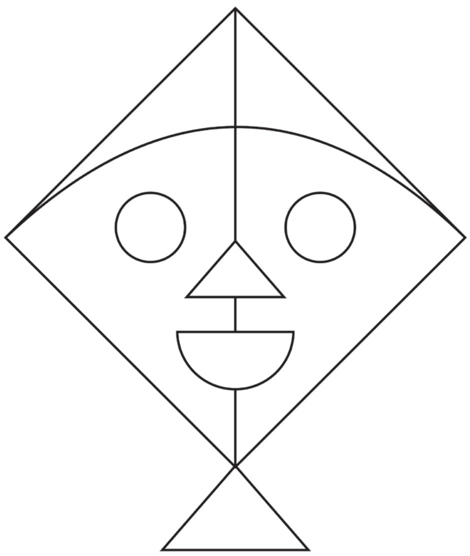
ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಎಲೆಗಳು, ಹೂಗಳು, ವರ್ತುಳ, ತ್ರಿಕೋನ, ಅಂಕುಡೊಂಕಾದ ರೇಷೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ನಕ್ಷೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬರುವದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಆಕಾರಗಳು ಮುಂದೆ-ಮುಂದೆ ತೆಗೆಯುವದು ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಇದೆ. ನನ್ನ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬೇರೆ ನಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವುದು.

1.7 ಬಣ್ಣದ ಕೆಲಸ



ನನ್ನ ಕೃತಿ

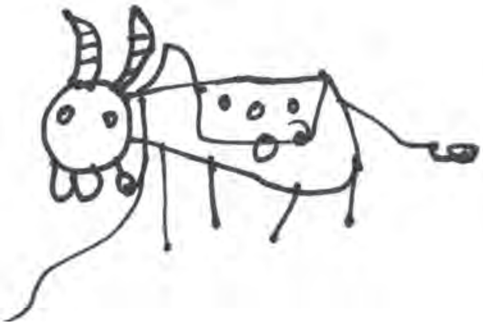


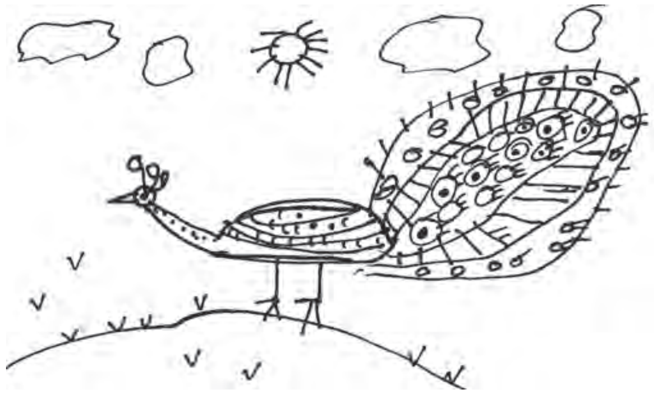
ಕೊಟ್ಟ ಬಲೂನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪತಂಗಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ತುಂಬಲು ಹೇಳಬೇಕು.

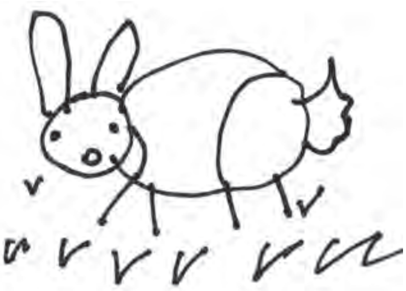
1.8 ಸುಲೇಖನ

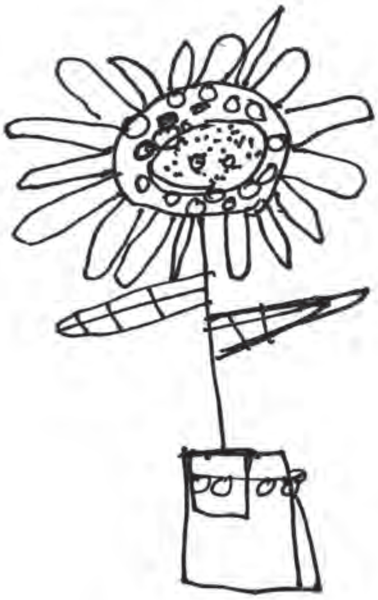
ಅಕ್ಷರಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ರೂಢಿ ಮಾಡುವದು ಅವಶ್ಯಕ ಇದೆ. ಶಬ್ದಗಳ ಚಿತ್ರ ಅಂದರೇನೇ ''ಅಕ್ಷರ''. ಚಿತ್ರ ಇದು ರೇಷೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೇಷೆ ಸುಂದರ ಬಂದರೇ ಅಕ್ಷರ ಸುಂದರ ಆಗುತ್ತದೆ! ಸರಳವಾದ ಅಡ್ಡ ರೇಷೆ, ಸರಳವಾದ ಉದ್ದರೇಷೆ, ವಕ್ರವಾದ ಸರಳ ರೇಷೆ, ಗೋಲಾಕಾರ ರೇಷೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ವರ್ತುಳಾಕರ ರೇಷೆಗಳ ರೂಢಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಸುಂದರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗ ಆಗುವದು.

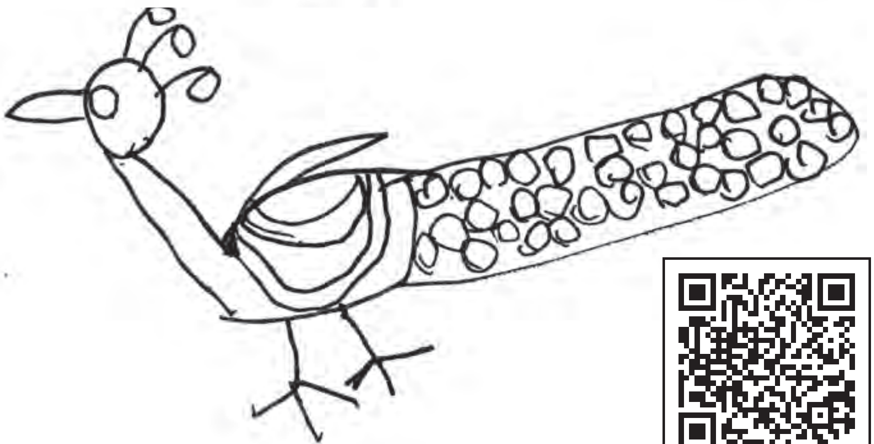
1.9 ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರ ಚಿತ್ರಗಳು











SKAUUQ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಬಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೇ ಆ ಚಿತ್ರಗಳು ಅಂದರೇ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವ ನಿರ್ಮಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

1.10 ನನ್ನ ಚಿತ್ರಗಳು

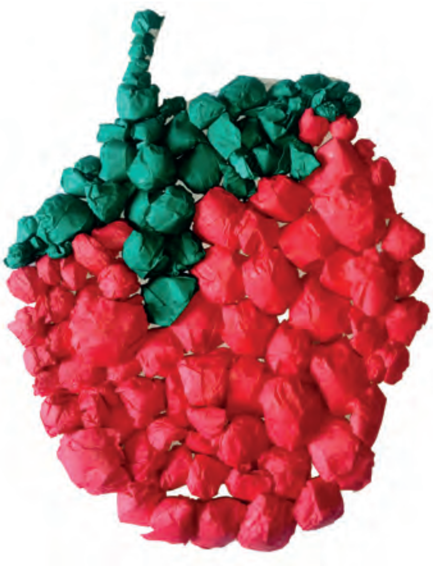
ಮೇಲಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನುಸಾರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.

2. ಶಿಲ್ಪ

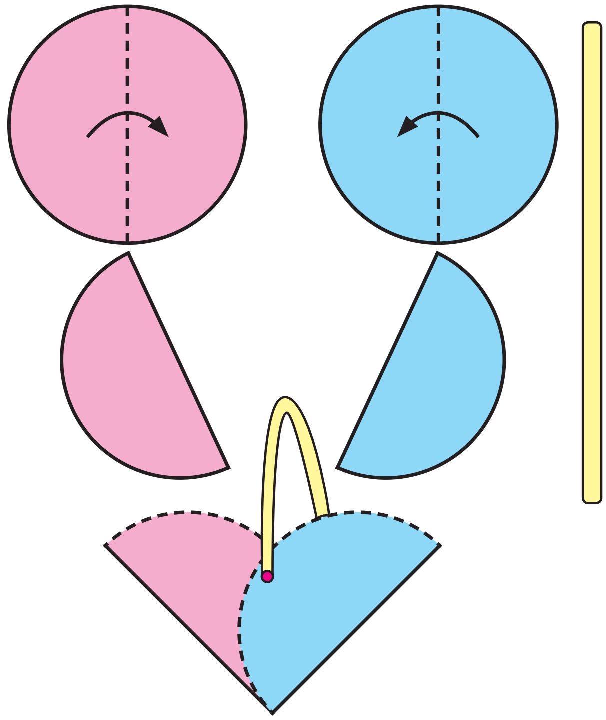
2.1 ಕಾಗದದ ಕೆಲಸ

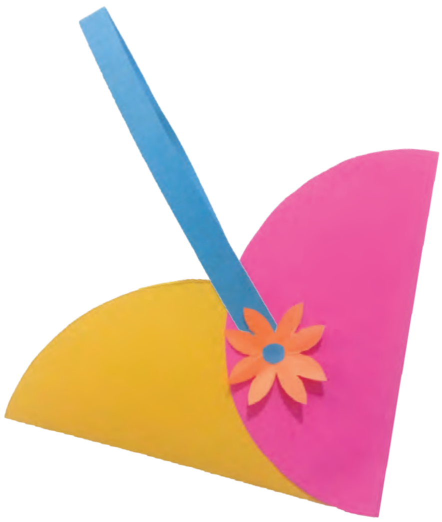
(1) ಹರಿಯುವದು

(2) ಹಿಚುಕುವಿಕೆ



(3) ಮಡಿಕೆ ಹಾಕುವದು





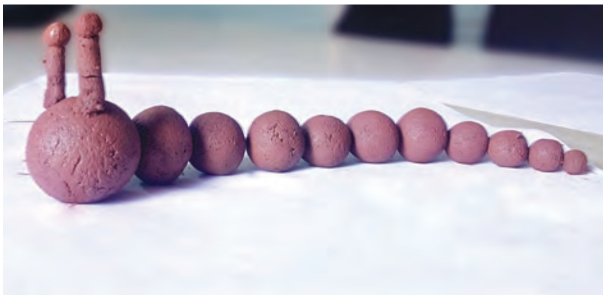
SKJQHD

ಹರಿಯುವದು: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಗದ ಹರಿಯಲು ಬಹಳ ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾಗದ ಹರಿಯುವಾಗ ಆಗುವ ಸಪ್ಪಳದ ಆನಂದ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲಿನಂತೆ ಕಾಗದ ಹರಿದು ಅಂಟಿಸಿದ ಚಿತ್ರ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹಿಚುಕುವಿಕೆ: ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹರಿದು ಮತ್ತು ಮುದುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದರ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿರಿ. ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಸರಳ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿಲು ಹೇಳಿರಿ.

ಮಡಿಕೆ ಹಾಕುವದು: ಎರಡು ಕಾಗದ ಡಿಶ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನಂತೆ ಕೃತಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿರಿ. ಸುಂದರ ಕಾಗದ ಕೈಚೀಲು ತಯಾರಿಸಿಕೋಳ್ಳಿರಿ.

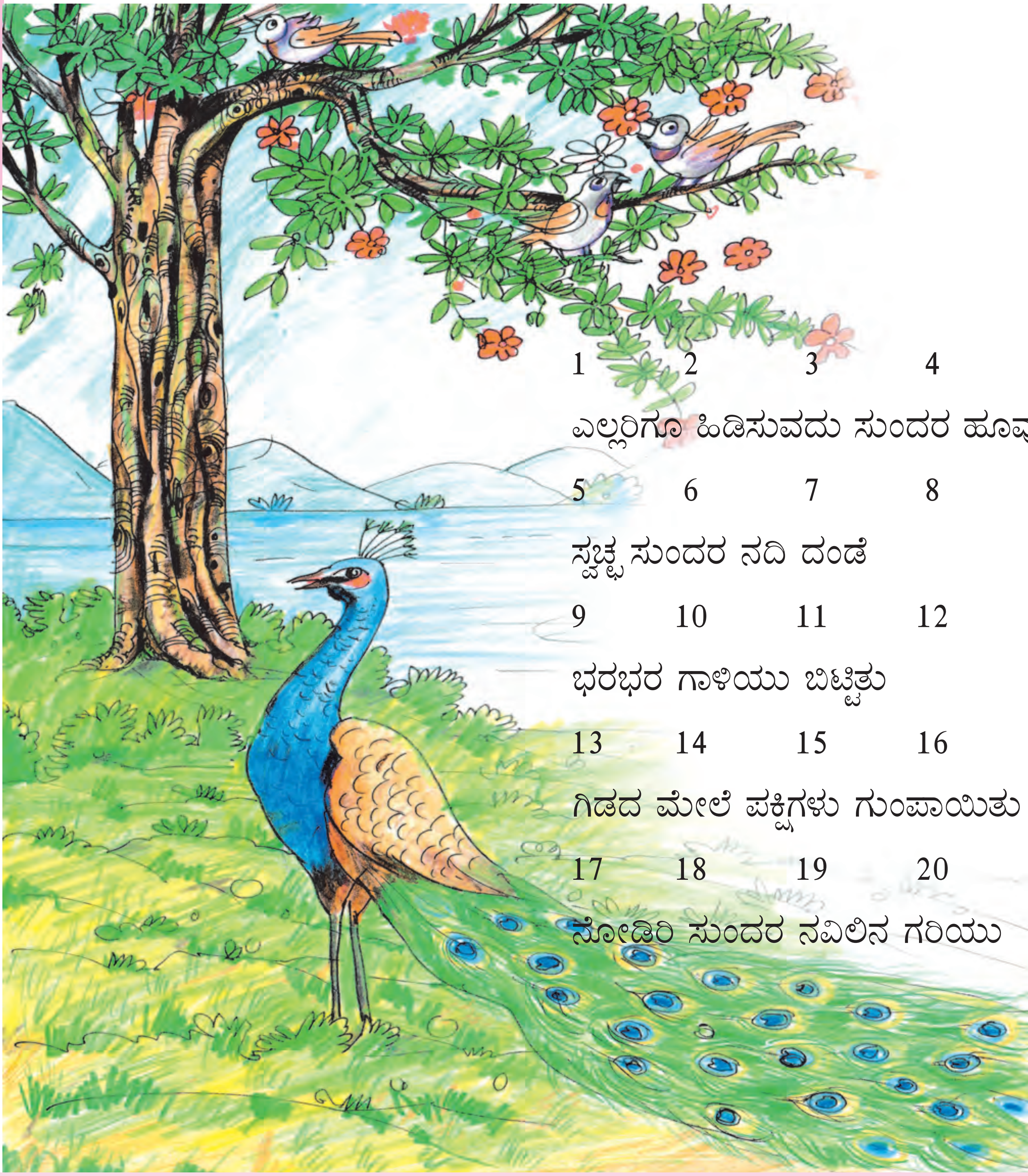
2.2 ಮಣ್ಣಿನ ಕೆಲಸ



ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಪಲಬ್ಧ ಆಗುವ ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು. ತಯಾರು ಆಗುವ ಮಣ್ಣಿನ ಕೆಸರಿನಿಂದ ಇಷ್ಟಪಡುವ ವಸ್ತು, ಆಕಾರ ತಯಾರಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.

3. ಗಾಯನ

3.1 ಅಂಕೆಗಳ ಹಾಡು



1 2 3 4

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿಡಿಸುವದು ಸುಂದರ ಹೂವು

5 6 7 8

ಸ್ವಚ್ಛ ಸುಂದರ ನದಿ ದಂಡೆ

9 10 11 12

ಭರಭರ ಗಾಳಿಯು ಬಿಟ್ಟಿತು

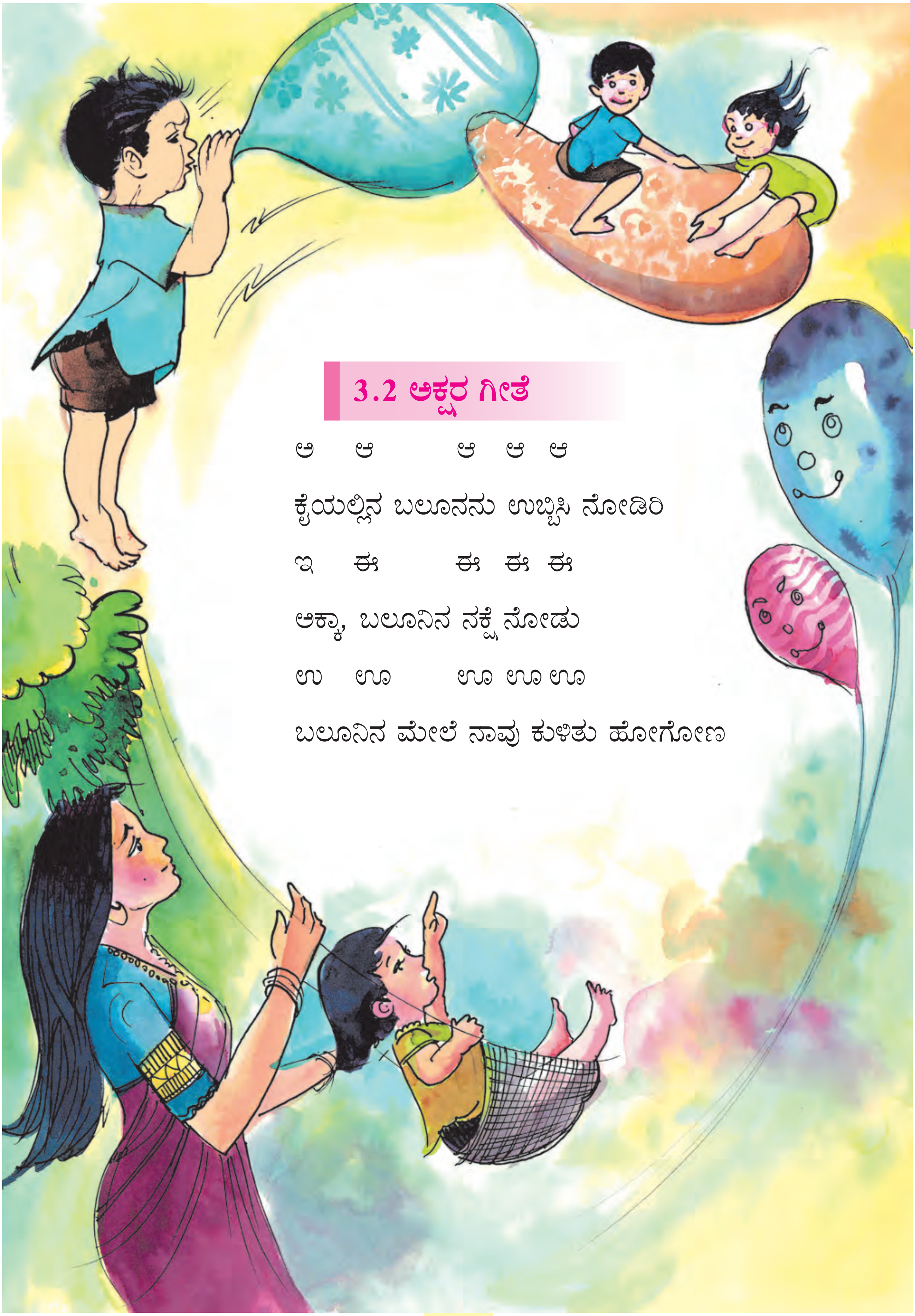
13 14 15 16

ಗಿಡದ ಮೇಲೆ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಗುಂಪಾಯಿತು

17 18 19 20

ನೋಡಿರಿ ಸುಂದರ ನವಿಲಿನ ಗರಿಯು

ಸ್ವರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಂಗೀತಮಯ ಧ್ವನಿಗಳ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ವಾದ್ಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಹಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂತೇನೂ ಇಲ್ಲ, ಸಹಜವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವತಃದ ಆನಂದದ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಗುಣುಗುಣವಿಕೆಯೂ ಸಹ ಹಾಡು ಆಗಬಲ್ಲದು. ರೂಢಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಹಾಡನ್ನು ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



3.2 ಅಕ್ಷರ ಗೀತೆ

ಅ ಆ ಆ ಆ ಆ

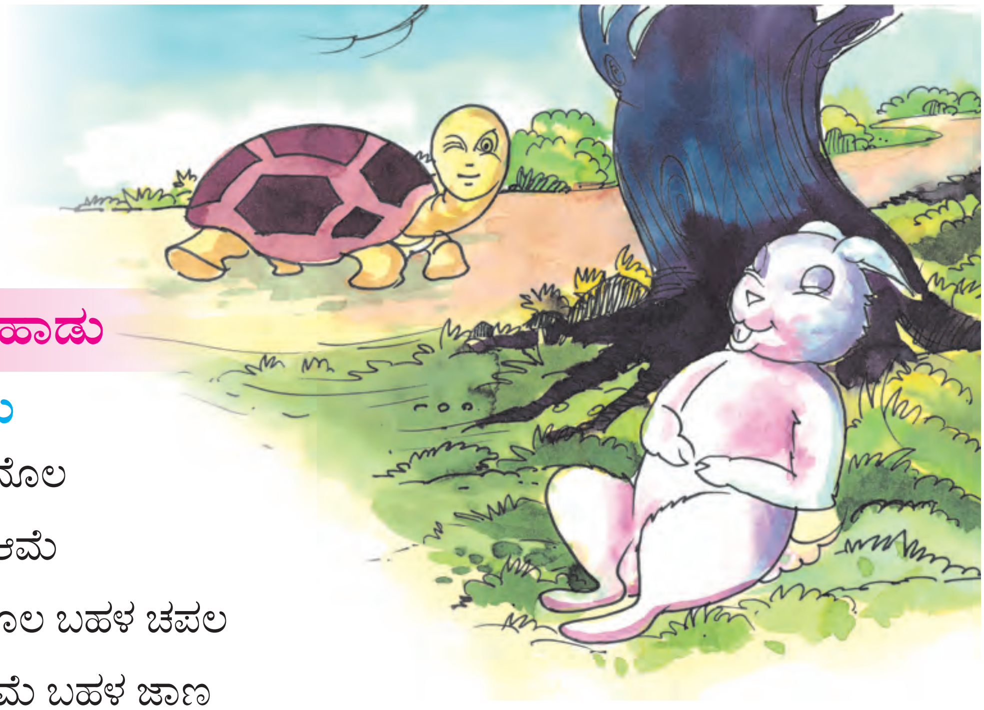
ಕೈಯಲ್ಲಿನ ಬಲೂನನು ಉಬ್ಬಿಸಿ ನೋಡಿರಿ

ಇ ಈ ಈ ಈ ಈ

ಅಕ್ಕಾ, ಬಲೂನಿನ ನಕ್ಷೆ ನೋಡು

ಉ ಊ ಊ ಊ ಊ

ಬಲೂನಿನ ಮೇಲೆ ನಾವು ಕುಳಿತು ಹೋಗೋಣ

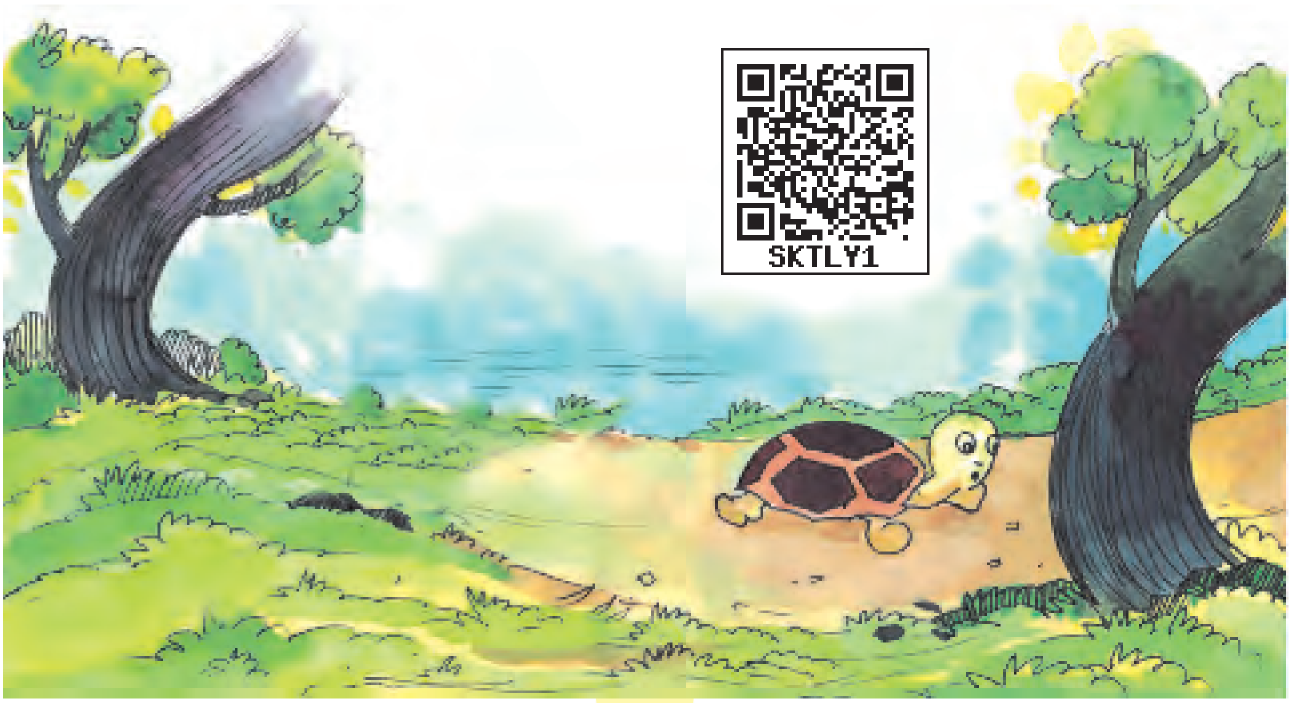


3.3 ಕಥಾರೂಪ ಹಾಡು

ಮೊಲ ಮತ್ತು ಆಮೆ

ಒಂದು ಇತ್ತು ಮೊಲ
ಒಂದು ಇತ್ತು ಆಮೆ
ಮೊಲ ಬಹಳ ಚಪಲ
ಆಮೆ ಬಹಳ ಜಾಣ
ಪಂದ್ಯ ಕಟ್ಟೋಣ ಎಂದಿತು ಆ ಮೊಲ
ಆಮೆ ಎಂದಿತು ಓದಿ ನೋಡೋಣಾ
ಮೊಲವು ಭರದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿತ್ತು
ಆಮೆ ನಿಧಾನ ನಡೆಯುತಲಿತ್ತು

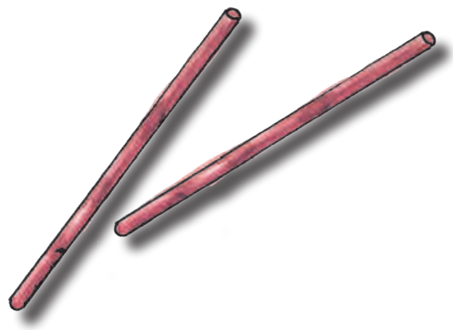
ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ಹುಲ್ಲು ಚಂದ
ಮೊಲ ಮಲಗಿತು ಆನಂದದಿಂದ
ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಮೆ ನಡೆದಿತ್ತು
ಮೊಲವು ವಿಶ್ರಾತಿ ಪಡೆದಿತ್ತು
ಆಮೆಯು ಪಂದ್ಯ ಗೆದ್ದಿತ್ತು
ಮೊಲವು ತಲೆ ಕಳಗೆ ಮಾಡಿತ್ತು

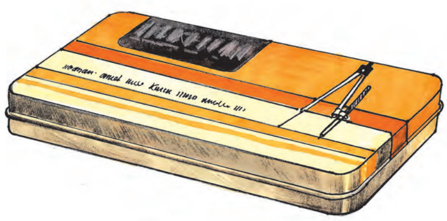


SKTLY1

4. ವಾದನ

4.1 ಧ್ವನಿಗಳ ಪರಿಚಯ



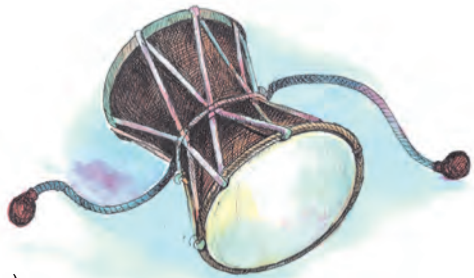


ಬಾರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕೇವಲ ವಾದ್ಯಗಳೇ ಬೇಕು, ಅಥವಾ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಬಾರಿಸಲು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಜ್ಞಾನವೇ ಬೇಕು ಎಂತೇನೂ ಇಲ್ಲ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವ ಯಾವದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗ ಆಘಾತ ಮಾಡಲಾಗುವದೋ ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಧ್ವನಿಯ ಉಂಟಾಗುವದು. ಇಂತಹ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿಯ ಬಾರಿಸುವಿಕೆಯೂ ಸಹ ಗಾಯನದ ಜೊತೆಗಾರ ಆಗಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇಂತಹ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅವರಿಂದ ವಿವಿಧ ಪಕ್ಷಿಗಳ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4.2 ವಾದ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯ

ಘಂಟೆ

ಢೋಲು

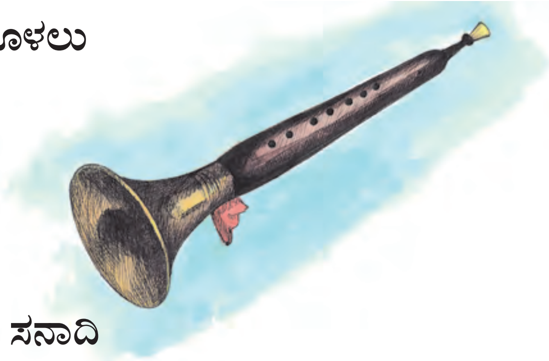


ಡಮರು

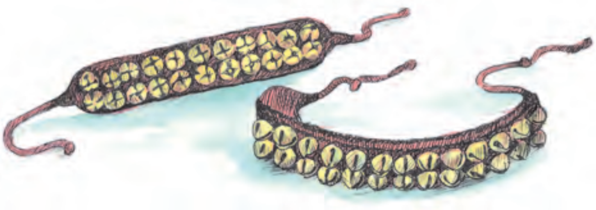
ತಾಳ

ಕೊಳಲು

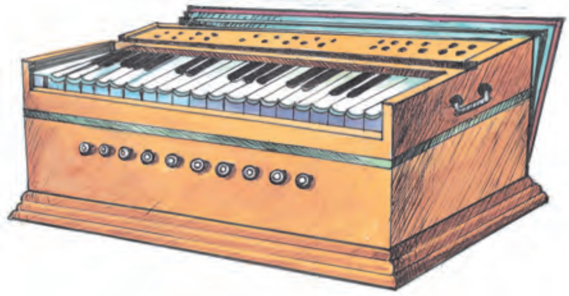
ಲೇಝಿಮ್



ಸನಾದಿ

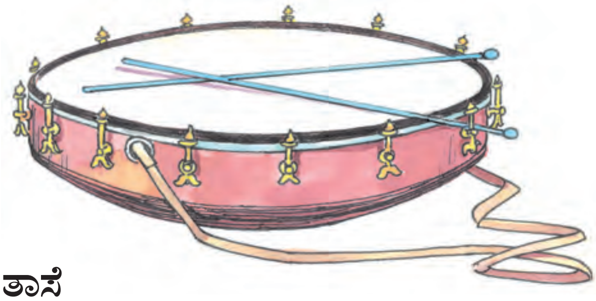


ಗೆಜ್ಜೆ



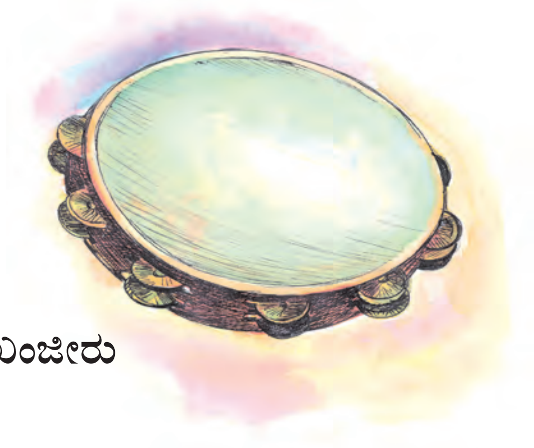
ಹಾರ್ಮೋನಿಯಮ್

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಉಪಲಬ್ಧತೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಈ ವಾದ್ಯಗಳ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

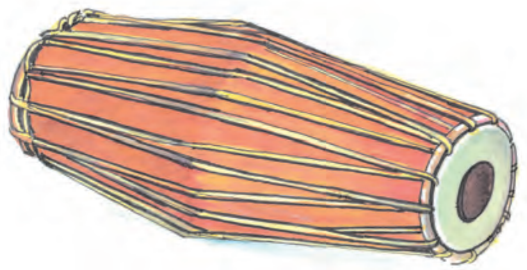


ತಾಸೆ

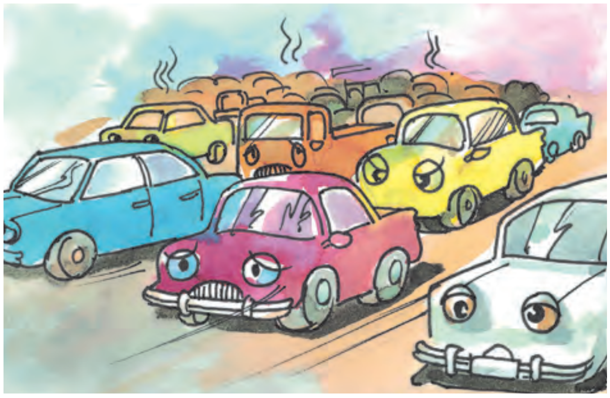
ತಬಲಾ (ಚರ್ಮ ವಾದ್ಯ)



ಖಂಜೀರು



ಮೃದಂಗ



SL3HZN

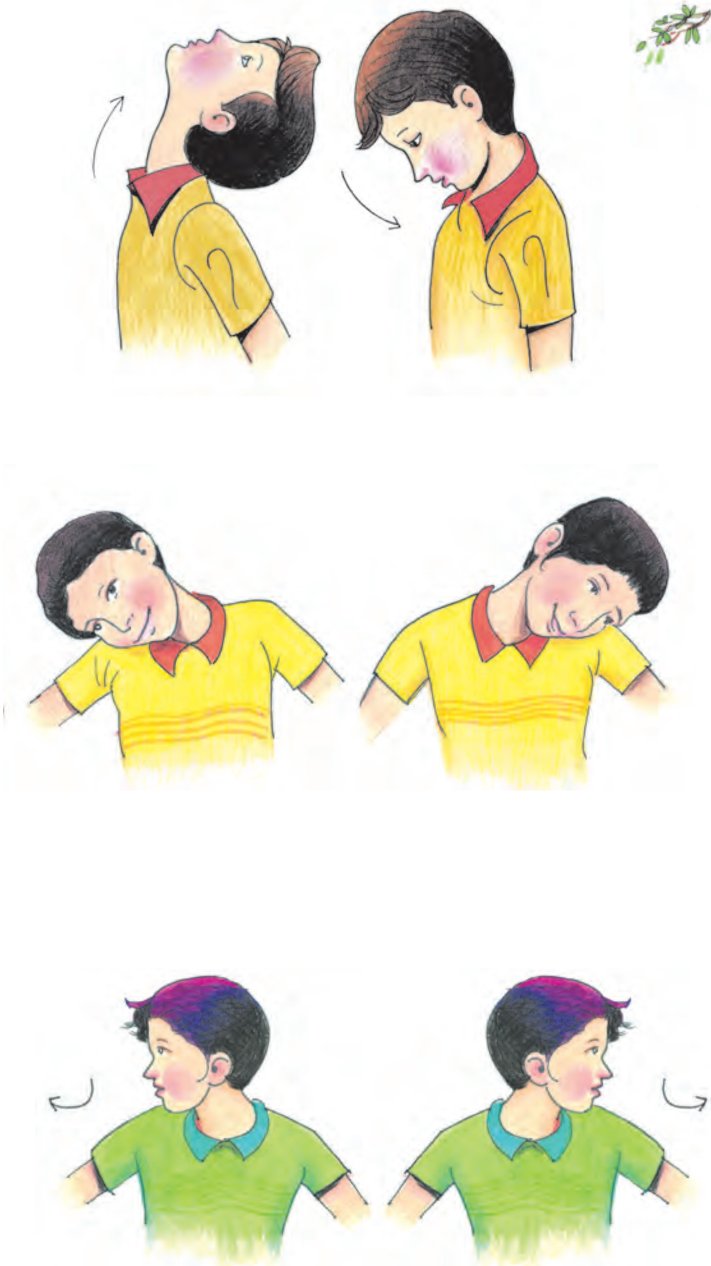
ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುವ ವಾದ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅದರಂತೆ ಸುತ್ತು-ಮುತ್ತಲು ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಘಟನೆಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಧ್ವನಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

4.4 ವಾದ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು

ಸಹಜವಾಗಿ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುವ ವಾದ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರಿ.

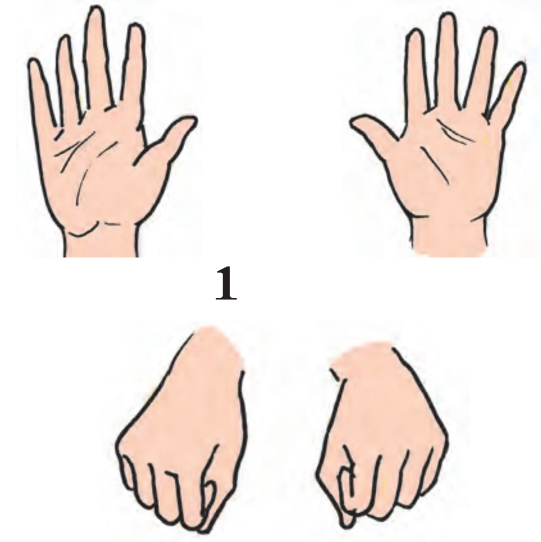
5. ನೃತ್ಯ

5.1 ತಲೆ ಮತ್ತು ಗೋಣು ಅಲುಗಾಡಿಸುವದು



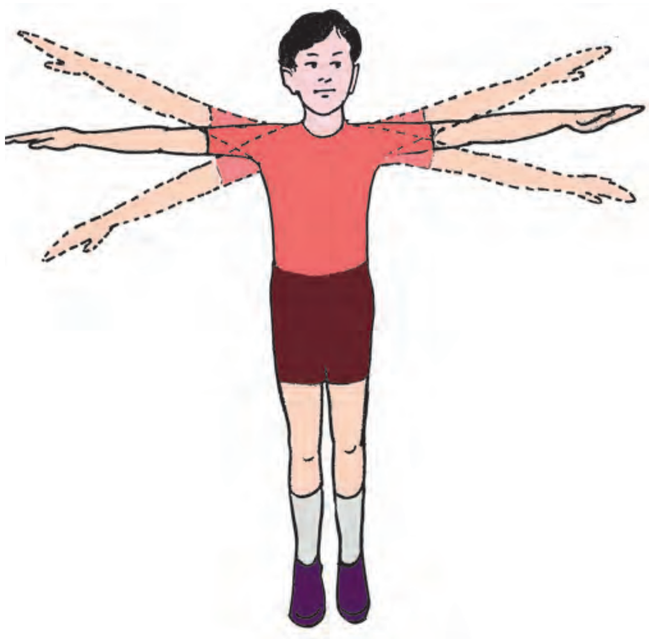
ಪಕ್ಷಿಗಳ ಚಲನವಲನೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. (ಉದಾ: ಗುಬ್ಬಿ, ಗಿಳಿ, ಕಾಗೆ). ಪಕ್ಷಿಗಳು ಗೋಣುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. (ಉದಾ.: ಬಾತುಕೋಳಿ, ಕೊಕ್ಕರೆ, ನವಿಲು).

5.2 ಹಸ್ತ ಹಾಗೂ ಮುಷ್ಠಿ

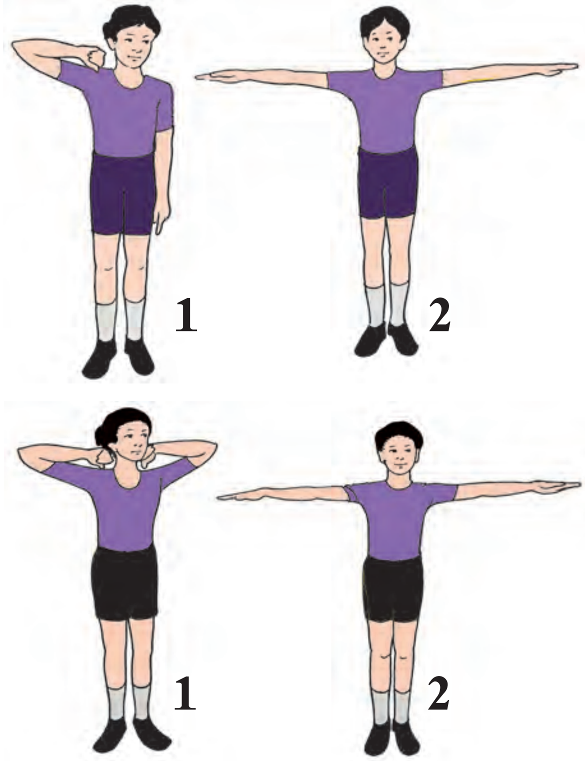


1

2



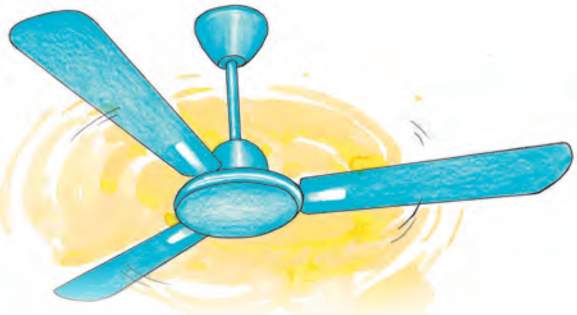
5.3 ಕೈಗಳ ಚಲನವಲನೆ

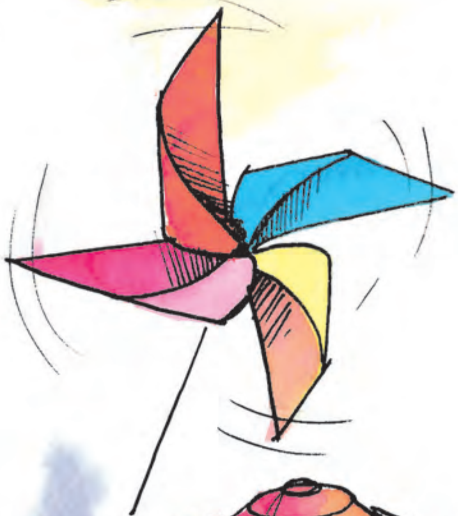


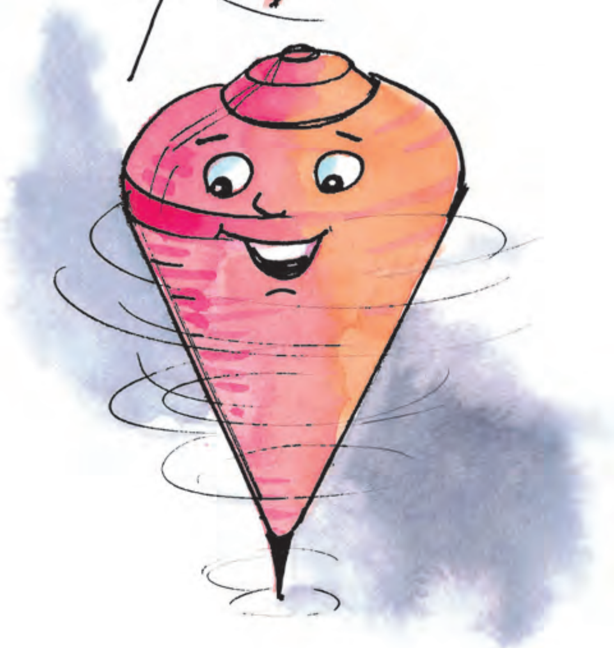
ಹಸ್ತಗಳು ಮತ್ತು ಮುಷ್ಟಿಗಿ: ಮೊದಲು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಬಿಚ್ಚಿ ಹಸ್ತ ನೇರವಾಗಿಡಿರಿ. ನಂತರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮುಷ್ಟಿ ಬಂದು ಮಾಡಿರಿ. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ತಂದು ಒಂದಕ್ಕೆ ಎಡಬದಿಗೆ ಎರಡಕ್ಕೆ ಬಲಬದಿಗೆ ಅರ್ಧವರ್ತುಳಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿರಿ. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳ ಒಂದಕ್ಕೆ ಒಳಗಿನ ಬದಿಗೆ ಎರಡಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಬದಿಗೆ ಅರ್ಧವರ್ತುಳಾ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿರಿ.

ಕೈಗಳ ಚಲನವಲನೆ: ಒಂದಕ್ಕೆ ಕೈ ಮೂಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ ಮುಷ್ಠಿಗೆ ಹೆಗಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಒಯ್ಯಿರಿ. ಎರಡಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಕೈ ಸರಳ ಮಾಡಿರಿ. ಮೊದಲು ಬಲಬದಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಎಡಗೈ ಇದೇ ಕೃತಿ ಮಾಡಿರಿ. ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡರ ತುದಿಗೆ ಕೈ ಬದಿಗೆ ಪಸರಿಸಿ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮುಷ್ಟಿ ಹೆಗಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಮತ್ತು ಎರಡಕ್ಕೆ ಕೈ ಸರಳ ಹೀಗೆ ಕೃತಿ ಮಾಡಿರಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಬದಿಗೆ ಪಸರಿಸಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ರೆಕ್ಕೆಗಳಂತೆ ಹೆಗಲಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಅಲುಗಾಡಿಸಿರಿ. ಮೂಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಮಡಿಚಿರಿ.

5.4 ತಿರುಗುವಿಕೆ







ವಿದ್ಯುತ್ ಬೀಸಣಿಕೆ (ಪಂಖಾ) ಗಾಳಿಯಿಂದ ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗುವ ಕಾಗದದ ಆಟಿಗೆ ಸಾಮಾನು ಬೊಗರೆ ಇವು ಹೇಗೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಪಸರಿಸಿ ಸ್ವಂತದ ಸುತ್ತಲೂ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಬೇಕು. ಇಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತವನ್ನು ತೆರೆದು ಇಡಬೇಕು.

5.5 ಜಿಗಿಯುವುದು

ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ಜಿಗಿಯುವುದು

ಕಪ್ಪೆಯ ಜಿಗಿತ

ಮೊಲದ ಜಿಗಿತ

5.6 ಗಿಡಗಳಂತೆ ಅಲುಗಾಡುವಿಕೆ

ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯ ಜಿಗಿತ: ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳುನ್ನು ಒಮ್ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಜಿಗಿತ ಮಾಡಬೇಕು. ಜಿಗಿತ ಮಾಡಿ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪುನಃ ಜಿಗಿದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಮೀಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಪ್ಪೆಗಳ ಜಿಗಿತ: ಕಪ್ಪೆಯಂತೆ ಕುಳಿತು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಜಿಗಿತ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೊಲದಂತೆ ಜಿಗಿತ: ಕೈಗಳನ್ನು ಗೋಣಿನ ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟು ಅಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿತ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿಸರ್ಗದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಿಪ್ಯ: ಗಿಡಗಳು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅಲುಗಾಡುತ್ತವೆ ಇದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಅಂದರಂತೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ, ಅಂಗೈಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪಸರಿಸಿ ಒಂದು ಅಂದಾಗ ಎಡಗಡೆಗೆ ಮತ್ತು ಎರಡಕ್ಕೆ ಬಲಗಡೆಗೆ ಹೆಗಲಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಬೇಕು.

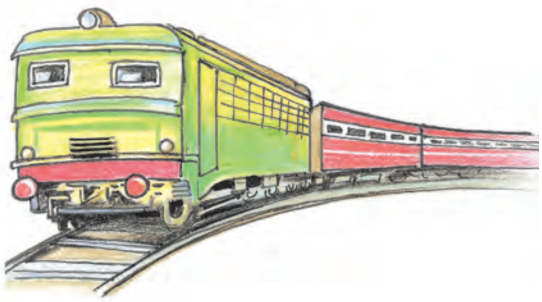
5.7 ಜೊತೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಚಲನವಲನೆ

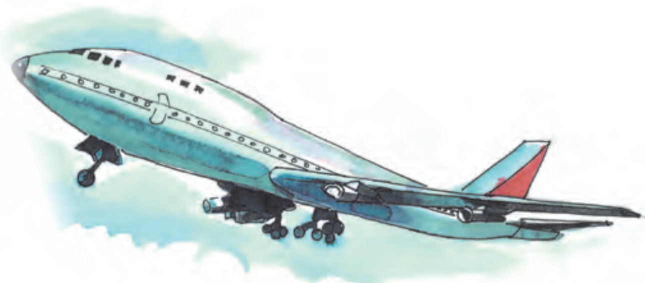
SLCE2B

ಸಾಮೂಹಿಕ ಕೆಲಸದ ಮಹತ್ವ: ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಕೈ ಹಿಡಿದು ಒಮ್ಮೆ ಬಲಗಡೆಗೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಎಡಗಡೆಗೆ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಬೇಕು. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಕೈಹಿಡಿದು ಒಂದು ಅಂದಾಗ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಎರಡಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವತಃ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಬೇಕು. ಎರಡಕ್ಕೆ ಜೊತೆಗಾರನ ಕೈಗೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಬೇಕು.
ಮುಕ್ತ ಅವಿಷ್ಕಾರ: ಗುಣುಗುಣಿಸುವ ಹಾಡಿನ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಬಾಲಗೀತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮುಕ್ತ ಚಲನವಲನೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹನೆ ನೀಡಬೇಕು. ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಯ ಕವಿತೆ ಮತ್ತು ಲೋಕ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಕುಣಿಯುತ್ತ ಅನ್ನುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.

6. ನಾಟ್ಯ

6.1 ಧ್ವನಿಯ ಅನುಕರಣೆ (ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ವಾಹನಗಳು)





ಭಿನ್ನ-ಭಿನ್ನ ತರಹತರಹದ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಹೇಗೆ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಡೆಯಿಂದ ಭಿನ್ನ-ಭಿನ್ನ ಧ್ವನಿಗಳ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯ ವಾಹನಗಳ ಧ್ವನಿಗಳು ಅದರಂತೆ ಅವುಗಳ ಹಾರ್ನಗಳ ಧ್ವನಿಯ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ವಾಹನಗಳ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವದು.

6.2 ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಮತ್ತು ಅಭಿರುಚಿ , ಹೇಳುವದು.

6.3 ಅಭಿವಾದನ

ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪು ಮಾಡಿರಿ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಗುಂಪಿನ ಮುಂದುಗಡೆ ನಿಂತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಮತ್ತು ತಮಗೆ ಏನು ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಸೈನಿಕರ ಅಭಿವಾದನ, ನಮಸ್ಕಾರ (ಕೈ-ಜೋಡಿಸಿ) ಹಸ್ತಾಂದೋಲನ ಭೇಟಿ (ಆಲಿಂಗನ) ಝಂಡಾ ವಂದನ ಸೆಲ್ಯೂಟ್, ಅಜ್ಜಿ ಅಜ್ಜಂದರರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಈ ತರಹದ ಕೃತಿಗಳ ರೂಢಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

6.4 ಸಂಭಾಷಣೆ

SLLA3Y

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೋಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅವರ, ಕಲ್ಪಕತೆಯಿಂದ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿರಿ.
ಉದಾ. ಬಲೂನು ಮಾರುವವ-ಹುಡುಗರು, ಅಂಗಡಿಕಾರ - ಗಿರಾಕಿ, ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆಗಾರ-ಕೊಳ್ಳುವವ, ಇಬ್ಬರು ಮಿತ್ರರು ವಾಹಕ-ಪ್ರವಾಸಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

किशोर किशोर

किशोरची वर्गणी भरा आता ऑनलाइन!

वार्षिक वर्गणी ८० रुपये (दिवाळी अंकासह)

पुढील वेबसाईटला भेट द्या. www.kishor.ebalbharati.in

किशोर: ज्ञान आणि मनोरंजनाचा अद्भुत खजिना

बालभारतीचे प्रकाशन

महाराष्ट्रातील मुलांचे सर्वांत लोकप्रिय मासिक

४८ वर्षांची अविरत परंपरा

संपर्क : ०२०-२५७१६२४४

पाठ्यपुस्तक मंडळ, बालभारती मार्फत इयत्ता १ ली ते १२ वी ई-लर्निंग साहित्य (Audio-Visual) उपलब्ध...

- शेजारील Q.R.Code स्कॅन करून ई-लर्निंग साहित्य मागणीसाठी नोंदणी करा.
- Google play store वरून ebalbharati app डाऊनलोड करून ई लर्निंग साहित्यासाठी मागणी नोंदवा.

www.ebalbharati.in, www.balbharati.in

ebalbharati

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ ಸಂಶೋಧನ ಮಂಡಳ, ಪುಣೆ.

खेळू, करू, शिकू – इयत्ता पहिली (कन्नड माध्यम)

₹ 46.00