



सत्यमेव जयते

భారత ప్రభుత్వం

మానవ వనరుల అభివృద్ధి మంత్రిత్వ శాఖ

నిష్ఠ

పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు మరియు ఉపాధ్యాయుల
సమగ్రాభివృద్ధి కై జాతీయస్థాయి కార్యక్రమం

పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల ఆరోగ్యం
మరియు శ్రేయస్సు
(Health and Well-being in Schools)



సమగ్రశిక్షా

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

2020

పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు (Health and Well-being in Schools)

అవలోకనం (Over view)

ఈ సెషన్లో ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సు (well-being) అనే భావన గురించి, వివిధ పద్ధతులలో (modelities) దానిని పాఠశాలలలో అమలు చేయవలసిన ప్రాముఖ్యత గురించి చర్చిద్దాం. ఈ సెషన్ (session) శారీరక వికాసం, శారీరక దృఢత్వం (physical fitness) తత్సంబంధితమైన వివిధ అంశాలను గురించి ఆలోచిస్తుంది. శారీరక దృఢత్వాన్ని వికసింపజేసుకోవడానికి ఉపయోగపడే వివిధ కృత్యాల గురించి కూడ చర్చిస్తాం. శారీరక వికాసానికి మాత్రమే కాకుండా, భావోద్వేగాల నియంత్రణకు, మానసిక విసాకాలకు, సమగ్ర ఆరోగ్యానికి చాలముఖ్యమైన 'యోగ' కూడ ఈ కరదీపిక (module) లో చేర్చబడింది. పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితంచేసే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, పరిశుభ్రత (Hygiene) కూడ ఇందులో చేర్చబడ్డాయి. భావోద్వేగ పరమైన శ్రేయస్సు (well-being), స్వీయ అవగాహన (self awareness), సాంఘిక అవగాహన (social awareness), హింస, అకృత్యాలు (abuse) గాయపడుట / గాయాలకు (injuries) సంబంధించిన కృత్యాలు కూడ ఈ కరదీపిక (module) లో ఉన్నాయి. ఈ కరదీపిక (module)లో లింగ వివక్షతకు తావే లేదు. అన్ని అంశాలను ఇందులో ఇమడ్చడానికి శ్రద్ధ వహించాము.

అభ్యసన లక్ష్యాలు

ఈ సెషన్ పూర్తయిన తరువాత మీరు :

- ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సు (wellness) భావన గురించి అవగాహన చేసుకుంటారు.
- పాఠశాలలో పిల్లలకు ఆరోగ్యకరమైన పరిసరాలను ఏర్పరచవలసిన ప్రాముఖ్యతను అవగాహన చేసుకుంటారు.
- పిల్లలలో ఆరోగ్యకరమైన వైఖరులను, ప్రవర్తనలను వికసింప చేయడానికి అనుసరించవలసిన బోధనా ప్రక్రియలను అర్థం చేసుకుంటారు, అభివృద్ధి చేస్తారు.
- ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సుకు (wellness) సంబంధించిన ఉత్తమ అభ్యసన ఫలితాలను రాబట్టడానికి కావలసిన జీవన నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకుంటారు.

వనరులు, బోధనా విధానము (Resources and Pedagogy)

వ్యక్తి అధ్యయనములు (case studies), అనుభవాలు, పాత్రచిత్రణలు (role-plays) వాటికి అనుబంధంగా ప్రశ్నలు, పట్టికలు (charts) చిత్రాలు, ఫోటోగ్రాఫ్లు, వీడియోలు, ఆటలు మొ॥నవి.

- జట్టుపని, చర్చ, ప్రదర్శనాత్మక బోధన (demonstration), పరస్పర చర్చ (interaction), ఆటలు, స్వీయ పరిశీలన (self-reflection) ప్రశ్నలపెట్టె, పాత్ర పోషణ (role-play), వ్యక్తి అధ్యయనం (case study) క్విజ్ పోటీ మొదలైన స్వీయ అభ్యసన కృత్యాలు అనుసరించారు.

వీటి ద్వారా అభ్యాసకులకు కచ్చితమైన, తగినంత సమాచారం ఇష్టం, వారిలో సకారాత్మక దృక్పథం ఏర్పరచడం, ఈ జీవన నైపుణ్యాలను నిత్యజీవితంలో అన్వయించుకోగల సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయడం జరుగుతుంది.

ఆరోగ్యం (శ్రేయస్సు) (Health and Wellness)

- ఆరోగ్యమంటే ఏమిటి? సమగ్ర ఆరోగ్యంలో ఏమేమి ఉంటాయి? ఆరోగ్యమంటే ఏమిటి అని చాలమందిని అడిగితే, వారేమి చెబుతారు? కొంతమంది భాగస్వాములను (participants) వారి అభిప్రాయాలను పంచుకోమనండి. వాళ్ళందరు చెప్పింది విన్న తరువాత మనకు ఏమి అర్థమౌతుంది. ఆరోగ్యమంటే కేవలం జబ్బులేకపోవడం కాదు. ఆరోగ్యమంటే శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, భావోద్వేగ, మానసిక పరమైన సరియైన స్థితి స్వస్థత (wellness). అందరం ఈ దిశలోనే ప్రయాణం చేస్తున్నాం. ఒకరినొకరు ప్రభావితం చేసుకుంటున్నాము. ఒక్కోదాన్ని చర్చిద్దాం.
- ఆరోగ్యం అనే మన భావనలో శారీరక ఆరోగ్యం ఒక భాగం మాత్రమే. అంటే జబ్బు, గాయం లేనటువంటి స్థితి. శారీరక ఆరోగ్యాన్ని అవగాహన చేసుకోవాలంటే వ్యక్తుల శారీరక వికాసము, శారీరక దారుఢ్యం, ఆరోగ్యకరమైన, పరిశుభ్రంగా తినే అలవాట్లు మొ॥ వాటి గురించిన అవగాహన అవసరం.
- సాంఘిక ఆరోగ్యం అంటే మన ఇరుగుపొరుగుతో, ఇతరులతో సత్సంబంధాలు మంచి మాటతీరు, జట్టుగా పనిచేయడం, సంతృప్తి కరమైన వ్యక్తిగత సంబంధాలు.
- భావోద్వేగ ఆరోగ్యమంటే తన ఉద్వేగాలను నియంత్రించుకొని, పరిస్థితులకనుగుణంగా సర్దుబాటు చేసికొని సంతోషంగా, సంతృప్తికరంగా ఉండగలగడం. వ్యక్తులు తమభావాలను చక్కగా వ్యక్తం చేయగలిగారంటే వారు భావోద్వేగపరంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లే.
- మానసిక ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సు (wellness) అంటే “వ్యక్తి తన సామర్థ్యాలను తెలుసుకోగలగడం, జీవితంలో సాధారణ వత్తిడులను అధిగమించగలగడం, పనిని బాగా చేయగలగడం, ఫలితాలను సాధించడం, తన సమాజానికి సేవ చేయగలగడం అనే సరియైన స్థితి” (WHO ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ). మానసిక ఆరోగ్యం రోజువారి పనిని, సంబంధాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆలోచన, భావన, ప్రవర్తన అతని ఆరోగ్యాన్ని కూడ ప్రభావితం చేస్తుంది. తన జీవితంలో విభిన్నమైన పనులను, ప్రయత్నాలను సమన్వయం చేసుకొని జీవితాన్ని ఆనందించడం. ఒడిదుడుకులను అధిగమిస్తూ మానసిక సమతౌల్యాన్ని సాధించడం.
- **దుఃఖం (Distress) :** భయం, తప్పుచేశాననే భావన, ఇతరులతో కలవలేకపోవడం, సిగ్గు, నిస్సహాయత, తనను తాను శంకించుకోవడం మొదలైనవి దుఃఖంలో భాగమే. ఒక వ్యక్తి ఒక క్లిష్ట పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటూ, వత్తిడికి లోనవుతూ దానిని పరిష్కరించుకోవడానికి సకారాత్మక

బావనతో పనిచేస్తూ లేక ఇతరుల సహాయ సహకారాలను కోరుతూ ఉండే స్థితి ఇది. దుఃఖభావన ఉన్నవారిలో చదువులో వెనుకబడటం, అతిచురుకుదనం, కోపం, చెడుప్రవర్తన మొదలగు లక్షణాలను గమనించవచ్చు.

- **జబ్బులేక అస్వస్థత / రుగ్మత (Disorder) :** ఇది దుఃఖం చాలకాలం కొనసాగే నిరంతర స్థితి. వీరికి తినడం / నిద్రపోవడంలో ఇబ్బందులు, ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే భావాలు, నలుగురితో కలవక పోవడం, ఆందోళన, వస్తువుల దుర్వినియోగం, దురుసుగా ఉండటం మొదలగు లక్షణాలుంటాయి. మానసిక జబ్బులను, సమస్యలను (disorder) వృత్తినిపుణుల (psychiatrists) ద్వారా నయం చేయించుకోవాలి / పరిష్కరించుకోవాలి.
- ఈ పరిస్థితి నిరంతరం మారుతూ ఉంటుంది. ఒకవ్యక్తి అతని జీవితంలో ఎదుర్కొనే పరిస్థితులను బట్టి, ఆయాసమయాలను బట్టి అతని యొక్క మానసిక స్థితులు మారుతూ ఉంటాయి. ఆయా పరిస్థితులను అతడు ఎలా అధిగమించగలుగుతాడు, ఎలా సరిదిద్దుకోగలుగుతాడు అనేది అతని శారీరక, భావోద్వేగ, సాంఘిక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వీటిని ఒకదాని తరువాత ఒకటి చర్చిద్దాం.

శారీరక వికాసం

పిల్లల శారీరక వికాసం అనేది వ్యక్తుల ఆరోగ్యంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం. చిన్నతనం నుండి వారిలో వచ్చిన మార్పుల గురించి ఆలోచించుకొని వారిలో వచ్చిన మార్పులను వ్రాయమనండి. (6-8 సం॥ల నుండి గాని ఇంకా చిన్న తనం నుండి గాని). 6-8 మందిని వాళ్ళ పరిశీలనలను చెప్పమనండి. వారికి చిత్రం 1 చూపించండి.



చిత్రం 1 - జీవితంలో వివిధ దశలు

ఈ క్రింది పట్టికలో చూపిన విధంగా ఐదు నిలువు గళ్ళను గీయండి. వాటిలో శైశవదశ, బాల్యదశ, కౌమార దశ, వయోజన దశ, వృద్ధాప్యదశ అనే వాటిని వ్రాయండి. ఒక్కోదశలో వచ్చే నాలుగు నుండి ఐదు మార్పులను వ్రాయమనండి. వారికి ఐదు నిమిషాల సమయం ఇచ్చి, దానిపై చర్చించండి.

కృత్యము 1 - మానవులలో వివిధ దశలలో వచ్చే మార్పులు

శైశవ దశ In fancy	బాల్యదశ Childhood	కౌమారదశ Adolescence	వయోజన దశ Adulthood	వృద్ధాప్యం Aged

చర్చించిన తర్వాత, ఈ కింది విధంగా సంక్షిప్తీకరించవచ్చు

- మన శరీరంలో వచ్చే మార్పులు సహజమైనవి, సాధారణమైనవి, ఆరోగ్యకరమైనవి. ఇవి వ్యక్తి పెరుగుదల, వికాసంలో ముఖ్యమైన భాగాలు. ఈ మార్పులను గమనిస్తూ ఉంటే చాల ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది.
- మార్పులన్నీ ఒకేసారి రావు. శారీరక మార్పులు ముందుగా వస్తాయి. మానసిక - సామాజిక మార్పులు తర్వాత వస్తాయి. ఇవి ఇంకోవిధంగా కూడ ఉండవచ్చు. ఒకే వయస్సుగల ఇద్దరు పిల్లలలో వారి పరిపక్వతా స్థాయిల ఇతర మార్పుల వేగాలలో తేడాలుంటాయి.
- కొన్నిసార్లు మనలో వచ్చే మార్పులను మనం ప్రభావితం చేయగలం. కొన్నిసార్లు మనం ఏమీ చేయలేం.

మనలో వచ్చే కొన్ని మార్పులను మనం అంచనావేయవచ్చు. మనం సంసిద్ధంగా ఉంటే కొన్ని ప్రక్రియలను ప్రభావితం చేయవచ్చు. వాటిని మెరుగు పరచుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు వికాసం, పరిపక్వత అనేవి నిరంతర ప్రక్రియలు.

- తమ తోటివారికంటే, తాము భిన్నంగా ఉంటే, కొన్నిసార్లు పిల్లలు ఒత్తిడికి లోనవుతుంటారు. ఈ మార్పులు ఇతరులకన్నా వేగంగా లేక నెమ్మదిగా ఉండవచ్చు. ఈ తేడాలవల్ల వారు తోటివారిలో అవహేళనకు, వేధింపులకు (tease) గురవుతుండవచ్చు.
- ఈ పెరుగుదల ప్రక్రియలో ఇలాగే ఉండాలి, ఇలా ఉండకూడదు అనే దురభిప్రాయాలు చాల ఉన్నాయి. వీటిని చర్చించాల్సిన అవసరం ఉన్నది.

గమనిక : 8వ తరగతిలో సైన్స్ పాఠంలో ఈ మార్పుల గురించి విపులంగా చర్చించడం జరిగింది.

- పిల్లలందరు ఒకే వేగంతో ఎదగరు. (శారీరకంగాను, మానసికంగాను) ఎదుగుదలకు సంబంధించిన అనేక అపోహలు, దురభిప్రాయాలు ఉండవచ్చు.

పెరుగుదలకు సంబంధించిన అపోహలు, దురభిప్రాయాలు

(Myths and misconceptions related to growing up)

కృత్యం - 2

పెరుగుదల, సమవయస్కుల ప్రభావం, లైంగిక అంశాలకు సంబంధించిన అపోహలు, దురభిప్రాయాలు.

పై అంశాలకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యక్తి అధ్యయనాలు (case studies) పరిశీలించండి.

వ్యక్తి అధ్యయనం 1 (Case study I)

పెరుగుదల, వికాసంలో తేడా - రాకేష్, మిహిర్ బడినుండి ఇంటికి కలిసి వస్తూ ఉన్నారు - నువ్వు ఆడపిల్లల గొంతుతో మాట్లాడుతుంటావని మిహిర్ను రాకేష్ ఎగతాళి చేయడం మొదలుపెట్టాడు. అతని మూతి మీద మీసం కూడ లేదని నవ్వాడు. “నన్నుచూడు. అసలు మగాడినంటే నేనే. నా గొంతు గంభీరంగా ఉంది. నా ముఖం మొనగాడిలా ఉంది. నాకు గడ్డం కూడ వచ్చింది. మా నాన్న నన్ను సింహం అంటాడు” అని రాకేష్ అన్నాడు. ఇది మిహిర్ను ఆందోళనకు గురించేసింది. వాళ్ళమ్మ అతనిని (మిహిర్ను) ‘బంగారు కొండ’ అంటుందన్న విషయం అతనికి గుర్తువచ్చింది. తాను రాకేష్ కంటే ఎందుకు భిన్నంగా ఉన్నానో, నాలో ఏదైనా లోపం ఉందా అనే విషయాన్ని వాళ్ళ అమ్మను అడగాలనుకున్నాడు.

చర్చించాల్సిన ప్రశ్నలు

- వాళ్ళిద్దరూ ఒకే వయస్సు వారైనప్పటికీ రాకేష్, మిహిర్ లలో తేడా లెందుకున్నాయి?
- మిహిర్లో ఏదైనా లోపం ఉందను కుంటున్నావా? ఎందుకు?
- మిహిర్ తన గురించి ఏమనుకుంటున్నాడని నీవు అనుకుంటున్నావు?
- మిహిర్ వాళ్ళ అమ్మ అతనికి ఏమి చెప్పాలి?

వ్యక్తి అధ్యయనం 2 : అనుకూల, ప్రతికూల సమవయస్కుల ప్రభావాలు

(Case Study - 2 : Positive and Negative peer Influences)

రాజు పాఠశాలలోను, ఇంటిలో ఎప్పుడూ చదువుతూ ఉంటాడు. ఎప్పుడూ మంచి మార్కులు సాధిస్తారు. అతనికి ఇంకేవిధమైన అభిరుచులు గాని, వ్యాపకాలు (hobbies) గాని లేవు. అతడు 11 వ తరగతిలో కొత్త పాఠశాలలో చేరినప్పుడు జహీర్, మోతి అతనికి స్నేహితులయ్యారు. వాళ్ళిద్దరూ మంచి క్రికెట్ ఆటగాళ్ళు. రాజువాళ్ళలో కలిసి క్రికెట్ ఆడటం మొదలుపెట్టాడు. తాను ఒక మంచి స్పిన్ బౌలర్ నన్న సంగతి రాజుకు అర్థమయ్యింది. అతను తన సమయమంతా ఆటమైదానంలో గడుపుతున్నాడని, అతని చదువుకుంటు పడుతుందని అతని తల్లిదండ్రులు ఆందోళన పడుతున్నారు.

చర్చకు ప్రశ్నలు (Questions for Discussion)

1. జహీర్, మోతి రాజును మంచిగానే ప్రభావితంచేశారని నీవు అనుకుంటున్నావా?



2. అతని యొక్క ఈ కొత్త వ్యాపకానికి రాజు తల్లిదండ్రులు ఆందోళ పడడాన్ని సమర్థించవచ్చా?
3. రాజు ఉపాధ్యాయులు, స్నేహితులు అతని తల్లిదండ్రుల ఆందోళనను తగ్గించడానికి ఏమి చేయగలరు?
4. రాజు క్రికెట్ ఆడటం కొనసాగించాలా? ఎందుకు?

వ్యక్తి అధ్యయనం 3 : మూస (ఒకే పద్ధతిలో ఉండే) విధానం గల శరీర ఆకారం (Case Study 3 : Stereo typed body image)

శాలిని, ఆమె స్నేహితులు 7వ తరగతిలో వార్షికోత్సవానికి తయారవుతున్నారు. వాళ్ళు మహానందంగా ఉన్నారు. శాలిని శాస్త్రీయ నాట్యం చేయగలదు. ఆమె సహాధ్యాయులు అనిత, ఫరా నాటికలో పాత్రధారులు. 'నీవు నల్లగా ఉన్నావు. స్టేజీ మీద నిన్ను చూడాలంటే పెద్దలైట్లు పెట్టాలి' అని అనిత, శాలినిని గేలి చేసింది. శాలిని తిరిగి ఏమి అనలేదు. ఫల్గుణి ఇది గమనించి శాలినిని అన్నందుకు బాధపడింది. "నీవు బాగా నృత్యం చేస్తావు. బాగాకనబడటానికి తెల్లటి లేపనాన్ని (fairness cream) ఎందుకు రాసుకోవు. ఆ తెల్లరంగులో నీవు స్టేజీమీద ఎంత బాగుంటావో "ఊహించుకో" అంది.

శాలిని నవ్వింది. "ధన్యవాదాలు ఫరా! నీకు నా గురించి ఉన్న సద్భావనకు చాల సంతోషం. నా రంగు గురించి నేను సంతృప్తిగానే ఉన్నాను. నేను, నా ఉపాధ్యాయుడు కష్టపడి సాధన చేస్తున్నాం. మా ప్రయత్నాలు, నీ సద్భావనలతో నా ప్రదర్శన బాగా ఉంటుందని నా నమ్మకం" అంది శాలిని.

చర్చకు ప్రశ్నలు : (questions for discussion)

1. అనిత శాలినిని అన్న మాటలు మీకు ఎలా అనిపిస్తున్నాయి?
2. ఫరా, శాలినితో అన్న మాట ఒక తప్పు ఒరవడిగా ఉందా? (అందానికి కొంచెం తెల్లగా కనిపించడం అవసరం) అది వాస్తవాల ఆధారంగా ఉన్నదా? నీ సమాధానాన్ని వివరించు.
3. శాలిని సమాధానాన్ని బట్టి ఆమెకు తన గురించి సకారాత్మక భావన ఉందా? లేక నకారాత్మక భావన ఉందా? కారణాలు తెల్పండి.
4. శాలిని తన భావాలను సకారాత్మకంగా వ్యక్తం చేయగల పరిపక్వత గల వ్యక్తి అనుకుంటున్నారా?

వ్యక్తి అధ్యయనం : 4 స్నేహం-బెదిరింపు/దౌర్జన్యం

(Case study - 4 : Friendship and Bullying)

సుజిత్, మనోజ్ పాఠశాల గేటుబయట ఒక సంగీతం సిడిని కొంటున్నారు. శరత్ ఇంటికి వెళ్ళు తున్నట్లు వారు గమనించారు. అతనిని పట్టుకొని ఆ సిడి (CD) కొనడానికి డబ్బులు ఇవ్వమని అతనిని బెదిరించారు. అతను ఆ పాఠశాలలో 9వ తరగతిలో చేరినప్పటి నుండి డబ్బులు అప్పు ఇవ్వమని అతనిని బలవంతం చేస్తూనే ఉన్నారు. శరత్ ఇవ్వనన్నాడు. వాళ్ళు అప్పు తీసుకున్న డబ్బులు ఎప్పుడూ తిరిగి ఇవ్వలేదు. శరత్ ఇవ్వననగానే శరత్ను క్రింద పడేశారు, డబ్బు లాక్కున్నారు, పారిపోయారు. ఇంటికి వెళ్ళుతున్న

ఉపాధ్యాయుడు, క్రిందపడ్డ శరత్‌ను చూచాడు. అతనినిపైకి లేవదీశాడు. ఉపాధ్యాయుడు అడిగినప్పటికీ తాను ఎందుకు క్రిందపడ్డాడో శరత్ చెప్పలేదు. శరత్ సహాధ్యాయి అయిన అనిల్ నిన్న జరిగిందంతా చూచాడు. జరిగినదంతా ఉపాధ్యాయునితో చెప్పమన్నాడు. శరత్ మొదట సంకోచించాడు. అనిల్ తాను కూడ తోడు వస్తానన్నప్పుడు ఉపాధ్యాయుని గదికి వెళ్ళడానికి ఒప్పుకున్నాడు.

చర్చకు ప్రశ్నలు

1. జరిగిన దానిని ఉపాధ్యాయునికి ఫిర్యాదు చేయడానికి శరత్ ఎందుకు అంత సమయం తీసుకున్నాడు?
2. ఇప్పుడు ఫిర్యాదు చేయడానికి అతడు ఎందుకు ఒప్పుకున్నాడు?
3. ఈ వ్యవహారంలో అనిల్ ఎందుకు కలగజేసుకున్నాడు?

ఉపాధ్యాయుడు ఇలా వివరించాలి :

- సమవయసుల సంబంధాలలో మంచీ, చెడూ రెండూ ఉంటాయి.
- సరైన సంబంధాలు పెంపొందించుకోవాలంటే ఆత్మవిశ్వాసం, నొక్కి చెప్పేతత్వం (affective ness) అవసరం.
- ఒకరి సమస్యలను ఇంకొకరు బాగా అర్థం చేసుకోగలరు కాబట్టి కౌమారులు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు పరస్పరం సంప్రదించుకుంటూ ఉండాలి.
- చాలసార్లు సమస్యలు లేనట్లునటిస్తుంటారు. వారి భావాలను సమస్యలను గుర్తించే ప్రయత్నం చేయాలి.
- పెద్దవాళ్ళ నుండి కౌమారులు చాల నేర్చుకుంటారు. పెద్దవారు ఆరోగ్యకరమైన, నిజాయితీ, పరిపక్వత గల ప్రవర్తన ద్వారా కౌమారులకు అనుకరణీయులుగా ఆదర్శనీయులుగా ఉండాలి.
- దురభిప్రాయాలు, అజ్ఞానం కారణంగా వాణిజ్య ప్రకటనలు నిజమనుకొని హానికారకమైన కొన్ని పద్ధతులను, వస్తువులకు ఆ తెలిసీ తెలియని వయస్సులో కౌమారులు ఆకర్షింపబడతారు. ఉదా : ఏవిధమైన ఆహారం, వ్యాయామంతో పనిలేకుండా ఎత్తు, కండలు ఎలా పెంచుకోవచ్చు! అవే వ్యాపార ప్రకటనలు.
- సౌందర్య సాధనాల గురించి, బ్యూటీ పార్లర్ల గురించి అనేక వాణిజ్య ప్రకటనలు వస్తుంటాయి. వాళ్ళు అందంగా కనిపించడాన్ని గురించి, ఆకర్షణీయంగా ఉండడాన్ని గురించి ఎన్నో అపోహలు కలిగిస్తారు. అవి చూసివాళ్ళు ఆందోళనకు, ఆత్మ న్యూనతా భావానికి లోనవుతుంటారు. అలాంటి అపోహలకు, ఒత్తిడులను లోనవకుండా విద్యార్థులను చైతన్య పరచాలి. నీవు బాగానే ఉన్నావు, చక్కగా ఉన్నావు అన్న ఆత్మవిశ్వాసాన్ని విద్యార్థులలో కలిగించాలి.
- తమను తాము కించపరచుకోకుండా తమ ఆలోచనలను, భావాలను స్పష్టంగా, నిజాయితీగా, గౌరవంగా వ్యక్త పరచగలగడం నేర్చుకోవాలి.

అంచనా వేసుకోవడానికి / అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రశ్నలు

- ఎదిగే వయస్సులో ఆడపిల్లలు, మగపిల్లలలో ఎలాంటి శారీరక మార్పులు వస్తాయి?
- పిల్లలలో ఈ శారీరక మార్పులు అందరిలో ఒకేసారి వస్తాయా?
- ఈ శారీరక మార్పులు మనలో ఆందోళన కలిగించినప్పుడు ఏమి చేయాలి?

ఆడపిల్లలలో, మగపిల్లలలో వచ్చే మార్పులు

కింది పట్టికలో చూపినట్లు వాళ్ళనోట్ పుస్తకంలో గీతలు కొట్టుకోమనండి. లేదా ఒక కాగితం ఇచ్చి దానిపై గీతలు కొట్టుకోమనండి.

కృత్యం 2 - పిల్లలలో వచ్చే మార్పులు

మార్పు	బాలురు	బాలికలు	బాలురు, బాలికలు ఇద్దరిలో
స్నేహితులతో ఉండటానికి ఎక్కువ ఇష్టపడతారు			
స్వతంత్రంగా రోడ్డు దాటగలరు			
ఎత్తు పెరుగుతూ ఉంటారు			
బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు			
భుజాలు వెడల్పు అవుతుంటాయి			
వేగంగా పరుగెత్త గలరు			
ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది			
శరీరం నూనెగా ఉంటుంది			
క్లిష్టమైన సమస్యలను పరిష్కరించగలుగుతున్నారు			
ఎక్కువసేపు మనసు కేంద్రీకరించగలరు			
అందంగా కనపడాలనే భావన ఎక్కువ			
ముఖంపైన వెంట్రుకలు రావడం మొదలవుతుంది			
రోమ్ములు ఎదగడం మొదలవుతుంది			
బాగాధైర్యంగా, బాగాసిగ్గుగా ఉంటారు			
ఇంకా మార్పులు కలపండి			

పైన సూచించిన మార్పులకు వారి వయసు కనుగుణంగా వారిలో వచ్చిన మార్పులకు ఎదురుగా 'టిక్' పెట్టమని చెప్పండి. బాలురు, బాలికలు ఇద్దరిలో కూడ వచ్చే మరికొన్ని మార్పులను వ్రాయమనండి.

సౌలభ్యకర్త (facilitator) పై అంశాలను సంక్షిప్తంగా వ్యక్తీకరిస్తూ కొన్ని మార్పులు బాలురు, బాలికలలో కూడ వస్తుంటాయని, కొన్నిమార్పులు కేవలం బాలురలో, కొన్ని మార్పులు కేవలం బాలికలలో మాత్రమే వస్తాయని వివరించాలి. ఒకే వయస్సు కలిగిన బాల బాలికలలో కూడ మార్పులలో తేడాలుంటాయి. ఈ మార్పులు వంశపారంపర్యం, ఆహారంలో తేడాలు, శారీరక వ్యాయామం కారణం. ఈ తేడాలు సాధారణమని, వీటివల్ల ఆందోళనలకు లోను కాకూడదని చెప్పాలి. సాహసం, సిగ్గు, బలహీనంగా, బలంగా ఉండటం మొదలైన లక్షణాలు స్త్రీ, పురుష సంబంధమైనవి కాదు. గుణగణాలకు లింగభేదానికి సంబంధంలేదు.

కృత్యం 3 - విద్యార్థులు ఎత్తు, బరువుకు సంబంధించినవి

క్రింద ఇవ్వబడిన పట్టికను అనుసరించి విద్యార్థులను తమ ఎత్తులలోని తేడాలను పోల్చుకోమని ఉపాధ్యాయుడు చెప్పాలి.

పట్టిక - విద్యార్థుల ఎత్తు, బరువు

క్ర. సంఖ్య	పేరు	వయస్సు (సం॥లు)	ఎత్తు (సెం.మీ.)	బరువు (కిలోలు)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

6 నెలల తర్వాత విద్యార్థులు ఇలాంటి పట్టికనే ఇంకోదానిని తయారుచేస్తారు. గతంలోని ఎత్తుకు, బరువుకు ఇప్పటి ఎత్తుకు, బరువు గల తేడాను గమనిస్తారు. ఈ తేడాకు గల కారణాలను తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ మార్పు సహజం అనే విషయాన్ని ఉపాధ్యాయుడు నొక్కిచెప్పాలి. ఉపాధ్యాయుడు ఈ సమాచారం ఆధారంగా విద్యార్థులను ఒక గ్రాఫ్ తయారుచేయమనాలి. ఈ గ్రాఫ్లోని సమాచారం ఆధారంగా దానిని విశ్లేషించమని చెప్పాలి. ఈ విశ్లేషణ ఆధారంగా, వారి యొక్క పెరుగుదల, వికాసాలలో గల తేడాలను ఉపాధ్యాయుడు చర్చించాలి. శారీరక పటిష్టతా కృత్యాలు శరీరానికి మంచిరూపాన్ని, సౌష్టవాన్ని, కలిగిస్తాయి. గుండె బాగా పనిచేస్తుంది. రక్తప్రసరణ, శరీరానికి సంబంధించి అంతరిక భాగాలు, ఇతర వ్యవస్థలు బాగా పనిచేస్తాయి. అభ్యసన నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చెందడానికి, మంచి ఆరోగ్యానికి, ఆటలలో మంచి ప్రగతి సాధించడానికి సహాయపడతాయి. పిల్లల ఆరోగ్యం, పటిష్టత కోసం వారి వయసుకు తగ్గ శారీరక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ఉపాధ్యాయుల బాధ్యత. శారీరక పటిష్టతను సూచించే ముఖ్యఅంశాలు - బలం (strength), వేగం, అలసిపోకుండా ఉండడం, బాగా వంగడం నమ్యత (flexibility), చురుకుదనం (agility).

శారీరక పటిష్ఠత (physical fitness) అంటే శారీరక ప్రయత్నాలకు సరియైన విధంగా సర్దుబాటు చేసుకోగల శారీరక సామర్థ్యం. దైనందిన కార్యక్రమాలను చురుకుగా, ఉత్సాహంగా చేయగలగడం. అనవసరమైన అలసట లేకుండా పనులు చేయగలగడం, తన ఖాళీసమయాన్ని ఆనందంగా గడపడానికి అపరిమిత శక్తి ఉండడం, అనుకోని సమస్యలను ఎదుర్కోగల సామర్థ్యం, శారీరక పటిష్ఠతలో భాగమే. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆటలు క్రీడలు ఆడటం, యోగచేయడం, ఆరోగ్యాన్నిచ్చేవి తినడం, పరిశుభ్రమైన అలవాట్లు ముఖ్యం. పిల్లవాని వయసు, సామర్థ్యాలకనుగుణంగా ఈ కార్యకలాపాలు మారుస్తూ ఉండాలి.

శారీరక పటిష్ఠత యొక్క అంశాలు (Components of Physical Fitness)

- శారీరక పటిష్ఠత యొక్క అంశాలు ఏవి?
- వాటిపేర్లు వ్రాయండి
- వాటిని ఎలా వికసింపజేయగలం?
- శారీరక పటిష్ఠతను వికసింప జేయడానికి సహాయపడే కృత్యాల రకాలు ఏవి?

5-6 నిమిషాల మేథోమధనం (brain storming) కాలాంశం తరువాత శారీరక పటిష్ఠతకు సంబంధించిన అంశాలను (components) గురించి చర్చించవచ్చు. అవి ఈక్రింద ఇవ్వబడ్డాయి.

బలం (Strength) : ఒత్తిడిని ఎదుర్కోగల కండరాల సామర్థ్యమే బలం. పుషప్స్ (pushups), standing broad jump బలాన్ని పెంచుకోవడానికి సహాయపడతాయి.

వేగం (Speed) : కదలికలలోని చురుకుదనమే వేగం. నిర్ణీతదూరాన్ని ఎంత తక్కువ సమయంలో వెళ్లగలుగుతాడో అదే వేగం. ఉదా : ఒక పిల్లవాడు 20-50 మీ. దూరాన్ని పరుగెత్తడానికి పట్టే సమయం.

సహనం (Endurance) : అలసిపోయే పరిస్థితుల (endurance) లో కూడా అలసిపోకుండా ఆ పనిని ఎక్కువసేపు చేయగలసామర్థ్యం.

నమ్యత (Flexibility) : ఏదైనా శరీర భాగాన్ని కాని మొత్తం శరీరాన్ని గాని ముందుకు వెనుకకు బాగా కదిలించగలిగిన సామర్థ్యాన్ని నమ్యత (flexibility) అంటారు. బెండ్ అండ్ రీచ్ పరీక్ష ద్వారా ఈ అంశాన్ని పరీక్షించవచ్చు.

చురుకుతనం / హుషారు (Agility) : చురుకైన కదలికలను చేయగలిగే సామర్థ్యాన్ని చురుకుదనం అంటారు. చురుకుతనాన్ని పరీక్షించడానికి 4 × 10 మీటర్ల షటిల్ రన్ పరీక్ష నిర్వహించవచ్చు.

కృత్యం-4

మనం రోజువారి జీవితంలో చేసే పనులను గురించి ఆలోచిద్దాం. మన పటిష్ఠతకు సహాయపడే పనుల జాబితా తయారు చేద్దాం. ఆయా కృత్యాల జాబితాకు సంబంధించిన కొన్ని ఉదాహరణలు కింద ఇవ్వబడ్డాయి. ఈ జాబితాకు మరికొన్ని కృత్యాలను కలపండి.

అంతఃక్షేత్ర కృత్యాలు (Indoor activities)

- బల్లల మధ్య పాకడం
- ఒక వస్తువు సమతౌల్యాన్ని అభ్యాసం చేయడం
- నృత్యం చేయడం
- యోగ చేయడం

బహిష్కేత్ర కృత్యాలు (Outdoor activities)

- నిచ్చెన ఎక్కువ
- దూకుట, పాకుట, ఒకచోటి నుండి ఇంకోచోటికి నడచుట
- ఆటంకాలను దాటుతూ వంకరటింకరగా పరుగెత్తుట (zig zag running between obstacles)
- నడక (Walking)

కాలస్థనిక్స్ (Calisthenics), సామూహిక ఆరోగ్యం (Mass fitness) లయానుగుణ కృత్యాలు (Rhythmic) ఒక లయబద్ధమైన సంగీతానికి అనుగుణంగా శారీరక కదలికలను పదేపదే చేస్తారు. రకరకాల స్వేచ్ఛతో కూడిన చేతికదలికలు, తేలికైన పరికరాలతో కూడిన వ్యాయామాలు, నడూస్తూ చేసే వ్యాయామాలు, శ్వాస సంబంధ కృత్యాలు (Aerobics), అభినయ గేయాలు (Action songs), కదలికతో కూడిన పాటలు, నాట్యాలు మొదలైనవి. ఆయా కృత్యాలు చేయడానికి బంతులు, డంబెల్స్, మాప్స్, గొడుగులు, మణికట్టు దారాలు మొదలగునవి కూడా వాడతారు.



చిత్రం 2ఎ



చిత్రం 2బి

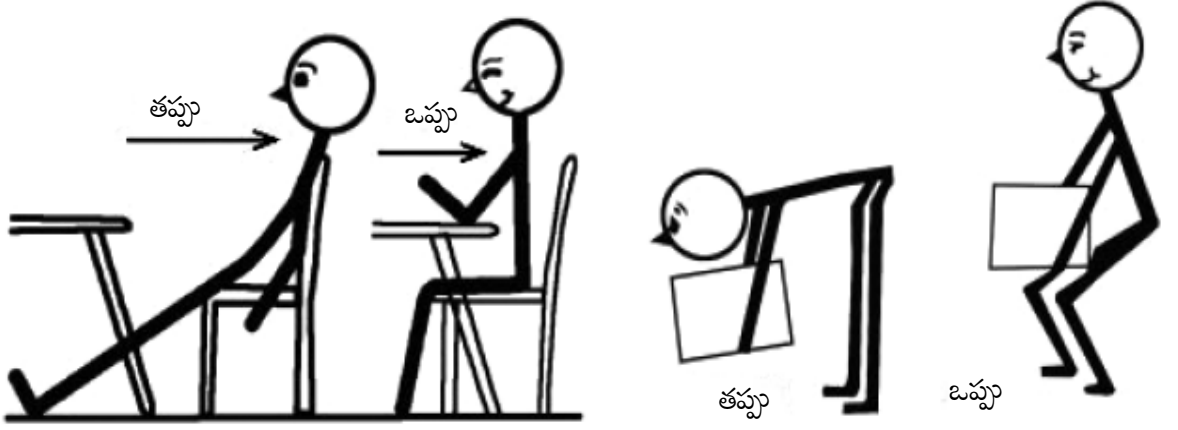


చిత్రం 2 సి

మంచి శారీరక భంగిమను వికసింపచేయడం (Development of a good posture)

చాలామంది పిల్లలు నడిచేటప్పుడు, నిలబడేటప్పుడు, కూర్చునేటప్పుడు, పరిగెత్తేటప్పుడు సరైన శారీరక స్థితిలో ఉండరు. అలాంటి కొన్ని శారీరక స్థితులను పరిశీలిద్దాం. ఈ కింది వానిలో ఏది సరైన శారీరక స్థితి.

కూర్చొనే శారీరక స్థితి :- కాళ్ళు నేలపైన సౌకర్యవంతంగా (postures in setting position) తగినంత దూరంలో పెట్టి ఉంచాలి. వీపు క్రింద చూపిన విధంగా నిటారుగా కుర్చీకి ఆనించినట్లు ఉండాలి.



చిత్రం 3-ఎ కూర్చొనే శారీరక స్థితి

3-బి పై కెత్తుతున్న శారీరక స్థితి

మనం కూర్చునేటప్పుడు, నిలబడేటప్పుడే లేక నిద్రపోయేటప్పుడు సరియైన స్థితులలో లేకపోతే దీర్ఘకాలికమైన మెడ, వెన్ను నొప్పులు వస్తాయి. దీనికి వైద్యుల సలహాలు అవసరమౌతాయి.

- పై శారీరక స్థితులను సరిచేయడానికి ఈ కింది వ్యాయామాలు సూచించబడ్డాయి.
- భుజంగాసనం.
- నడిచేటప్పుడు, సరిగ్గా ఎదురుగా చూస్తూ నడవడం.
- తలపైన పుస్తకం పెట్టుకుని పడకుండా నడవడం.

ఆటలు, క్రీడల ప్రాముఖ్యత (Importance of Games and Sports)

పిల్లలు ఆటలాడేలా చేయడానికి మీరు ఏమి చేస్తారో ఒక క్షణం ఊహించుకోండి. వాళ్ళు ఎప్పుడైనా జాతీయస్థాయి ఆటలు చూసారా? వారు వాళ్ళలాగా ఆడాలని కోరుకుంటారా?

మీ ప్రాంతంలో వ్యాయామ విద్యస్థాయి ఎలా ఉన్నది? ప్రతి తరగతికి తప్పనిసరిగా ఒక వ్యాయామవిద్య పీరియడ్ ఉందా? ఎలిమెంటరీ స్థాయిలో వ్యాయామవిద్య తరగతుల నిర్వహణ వ్యాయామ విద్య ఉపాధ్యాయుని బాధ్యతే అని అనుకుంటున్నారా? వాళ్ళు ఆడే ఆటల గురించి భాగస్వాములతో చర్చించండి. వాళ్ళ ప్రాంతంలో ప్రజలు ఆడే స్థానిక ఆటల గురించి వారిని అడగండి.

వ్యక్తిగత క్రీడలు, సామూహిక ఆటలు ఉన్నాయని శిక్షణార్థులకు / ఉపాధ్యాయులకు తెలియజేయండి. వ్యక్తిగత క్రీడలంటే ట్రాక్ లో పరేగెత్తేవి, జిమ్నాస్టిక్స్, ఈత మొదలగునవి. ట్రాక్-ఫీల్డ్ ఆటలంటే పరుగెత్తడం, దూకడం, విసరడం మొదలైనవి. పరుగెత్తడంలో తక్కువదూరం, మధ్యస్థదూరం, చాలా దూరం పరుగెత్తడం ఉంటాయి. ఫీల్డ్ క్రీడలలో దూకడాలు, విసరడాలు ఉంటాయి. బాగా రాణించాలంటే ప్రతి క్రీడలోనూ కొన్ని ప్రాథమిక నైపుణ్యాలు అవసరం.

జట్టు ఆటలలో ఆ జట్టులోని ఆటగాళ్ళంతా వారికి నిర్దేశించిన పద్ధతిలో ఆడాలి. ఈ ఆటలు ఆ సమూహంలో వైవిధ్యంతో కూడిన క్రీడా స్ఫూర్తిని, సహకారాన్ని, సకారాత్మక దృక్పథాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ఫుట్ బాల్, కబడ్డీ, ఖో-ఖో, వాలీబాల్, బాస్కెట్ బాల్, క్రికెట్ మొదలగునవి జట్టు ఆటలు. అందుబాటులో ఉన్న సౌకర్యాలను బట్టి పిల్లలను స్వదేశీ ఆటలు ఆడటానికి గాని, యోగాభ్యాసం చేయడానికి గాని ప్రోత్సహించండి.

వ్యాయామ విద్యను, వివిధ సబ్జెక్టులలో సమన్వయం చేయుట

- ప్రతి జట్టు 5-6 మంది భాగస్వాములుండేలా జట్లు చేయండి.
- ఆ జట్టులకు వివిధ సబ్జెక్టుల పేర్లు పెట్టండి. ఉదా :- భాష, పరిసరాల విజ్ఞానం, గణితం, విజ్ఞానశాస్త్రం, సాంఘిక శాస్త్రం మొదలగునవి.
- ప్రాథమిక, ప్రాథమికోన్నత స్థాయిలో ఆయా విషయాలు బోధించేటప్పుడు ఏయే శారీరక కృత్యాలు నిర్వహించగలరో ఛార్టుపై ఒక జాబితా తయారు చేయమని చెప్పండి.
- 10 ని॥ల సమయం ఇవ్వండి. వారు తయారు చేసినవి వివరించమనండి. ఒక జట్టువారు చెప్పేటప్పుడు, ఇతర జట్లు వారు విని ఇంకేమైనా వారు చెప్పినదానికి జోడించవచ్చేమో సూచించమనండి. వారి వివరణ పూర్తయిన తర్వాత తమ విషయాలను బోధించేటప్పుడు శారీరక కార్యక్రమాలను జోడించడం వారి బాధ్యత అని తెలియజేయండి.

యమ, నియమాలు : వ్యక్తిగత, సామాజిక జీవితాలలో ప్రామాణికంగా జీవించడానికి అవసరమైనవి యమ నియమాలు. యమములు ఐదు. అవి : అహింస, సత్యం, అస్తేయం (దొంగతనం చేయకుండా ఉండటం), బ్రహ్మచర్యం, అపరిగ్రహం (ఇతరుల నుండి ఆశించి తీసుకొనకుండుట). నియమాలు ఐదు : అవి శౌచము (పరిశుభ్రత), సంతోషం, తపస్సు (నియమ నిష్ఠలతో కూడిన సాధన), స్వాధ్యాయం (ఆత్మోన్నతిని కలిగించే మంచి సాహిత్యం చదువుట), ఈశ్వర ప్రణిధానము (విశ్వవ్యాప్తి చైతన్యానికి సమర్పించుకోవడం).

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి యోగ (Yoga for holistic health)

భాగస్వాములకు యోగ గురించిన అవగాహన ఏ మేరకు ఉందో తెలుసుకోవడానికి, ఈ కింది ప్రశ్నలు అడగచ్చు.

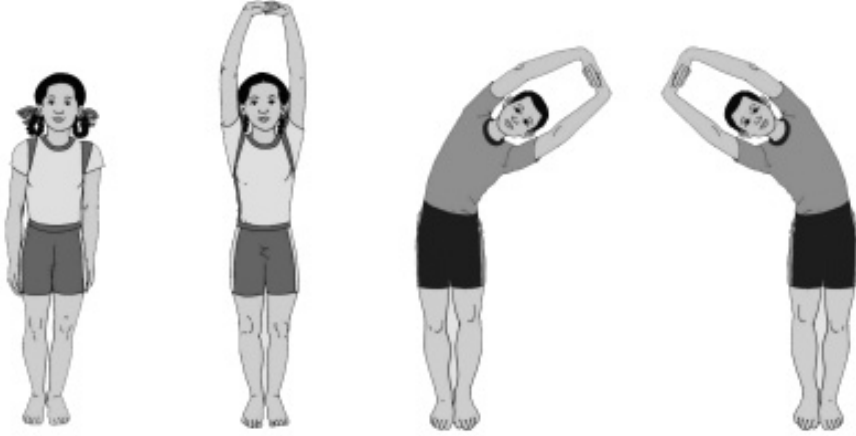
- యోగ అంటే మీరేమనుకుంటున్నారు?
- ప్రాథమిక పాఠశాల స్థాయిలో 'యోగ'ను ప్రవేశపెట్టవచ్చా?
- పిల్లలలో ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి యోగ ఎలా ఉపయోగపడుతుంది?
- పిల్లలకు యోగ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేమిటి?
- 'యోగ' చేసేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలేమిటి?

వారితో 'మేధోమథన' (brain storming) సెషన్ నిర్వహించండి. చర్చించిన తర్వాత కింది అంశాలను వారికి తెలియజేయండి. యోగలో ఈ కింది అంశాలుంటాయి. యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, క్రియ (నాడీశుద్ధి) ముద్ర, బంధ, ధారణ, ధ్యానం.

అనియత పద్ధతులలో (informal ways) యోగను ప్రాథమిక స్థాయిలోనే ప్రారంభించవచ్చు. నియత పద్ధతిలో యోగ ను 6వ తరగతి నుండి ప్రారంభించండి.

పిల్లలలో శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ ఆరోగ్యం కోసం ఆరోగ్యపరమైన సకారాత్మకమైన జీవనసరళి కోసం 'యోగ'ను ప్రోత్సహించాలి.

యోగ శారీరక స్థాయిలో పిల్లలలో శక్తిని, సహనాన్ని, ఉత్సాహాన్ని, అలసిపోకుండా పనిచేయగలిగే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. మానసిక స్థాయిలో వారిలో ఏకాగ్రతను, ప్రశాంతతను, సంతృప్తిని పెంచుతుంది. బయటివారితో సత్సంబంధాలు పెంపొందిస్తుంది. పిల్లలకు యోగాభ్యసన కార్యక్రమాలు నిర్వహించవలసిన అవసరం ఉంది. కొన్ని ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలు, క్రియలు కింద ఇవ్వబడ్డాయి.



చిత్రం : 4 యోగాభ్యాసం

ఆసనాలు

నిలబడిచేసేవి : తాడాసనం, వృక్షాసనం, త్రికోణాసనం, గరుడాసనం.

కూర్చొని చేసేవి : యోగముద్రాసనం, బద్ధాసనం, పద్మాసనం, పశ్చిమోత్తానాసనం, సుప్త వజ్రాసనం, గోముఖాసనం, అర్ధమశ్చేంద్రాసనం.

బోర్లా పడుకుని చేసే ఆసనాలు : భుజంగాసనం, శలభాసనం, ధనురాసనం, మకరాసనం.

వెల్లికిలా పడుకుని చేసే ఆసనాలు : సేతుబంధాసనం, అర్ధహలాసనం, మత్స్యాసనం, చక్రాసనం, పవన ముక్తాసనం.

ప్రాణాయామం : అనులోమ విలోమం; సీత్యరి, భ్రామరి.

క్రియ : కపాలభాతి, అగ్నిసర



యోగ ముద్రాసన



భుజంగాసన



ధనురాసన



అర్ధ హలాసనం



భస్మిక ప్రాణాయామం

యోగాభ్యాసాల కొరకు కొన్ని సాధారణ నియమాలు (General Guidelines for Yogic Practices)

- చాలా ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలు, క్రియలు ఖాళీ కడుపుతో లేక చాల తక్కువ తిన్నప్పుడు చెయ్యాలి.
- యోగాభ్యాసానికి ఉదయం సమయం చాలా మంచిది. భోజనం చేసిన 3 గంటల తరువాత గాని, ఖాళీ కడుపుతో గాని సాయంకాలమైనా చేయవచ్చు.
- హడావిడిగా ఉన్నప్పుడు, బాగా అలసిపోయి ఉన్నప్పుడు యోగ చేయరాదు.
- గాలి, వెలుతురు బాగా ఉండే శుభ్రమైన, ప్రశాంతమైన ప్రదేశాన్ని యోగాభ్యాసానికి ఎంచుకోండి.
- స్నానం చేసిన తర్వాత యోగాభ్యాసం చేయడం చాలామంచిది. మీ వ్యక్తిగత అవసరాన్ని బట్టి, ఆయా ఋతువులను బట్టి చన్నీటితో గాని, గోరు వెచ్చని నీటితో గాని స్నానం చేయవచ్చు.
- వదులైన దుస్తులు ధరించాలి. సౌకర్యంగా ఉండాలి. యోగాభ్యాసానికి అనుకూలంగా ఉండాలి.
- వీలైనంతవరకు శ్వాస సాధారణంగా, సహజంగా తీసుకోవాలి.
- యోగాభ్యాసానికి కొన్ని పరిమితులున్నాయి. నీవు ఏదైనా సమస్యతో బాధపడుతున్నా, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులున్నా యోగాభ్యాసం ప్రారంభించే ముందు మీ యోగ గురువు గారికి తెలియజేయండి.
- ప్రారంభదశలో తేలికైన యోగ ప్రక్రియలు చేయాలి. క్రమంగా కష్టమైనవి కూడ చేయవచ్చు.
- పాఠశాలలో సరిగా నేర్చుకున్న తరువాత, యోగాభ్యాసాలు ఇంటిలో కూడ చేసుకోవచ్చు.
- యోగ అనేది ఒక విశాల భావనతో కూడినది. యోగాసనాలు, ప్రాణాయామాలతో పాటు నైతిక విలువలతో జీవించడం నేర్చుకోవాలి.

ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లలు నిపుణులైన యోగ గురువును సంప్రదించి వారి స్థాయికి తగినట్లు అభ్యాసం చేయాలి.

సౌలభ్యకర్త (facilitator) శారీరక పటిష్ఠత (physical fitness) ఆటలు, క్రీడలు, తత్సంబంధమైన సమాచారాన్ని క్షుణ్ణంగా చదవాలి.

గమనిక : NCERT వారు Assessment on Health and Physical Education for Primary Stage, Teachers Guide in Health and Physical Education for class VI, VII, VIII తయారు చేసినారు. ఈ కరదీపికను కూడ చదవాలి.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహార అలవాట్లు, పరిశుభ్రత (Healthy Eating Habits and Hygiene)

శారీరక కృత్యాలతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, పరిశుభ్రత చాలముఖ్యం. శరీరంలోని వివిధ అవయవ వ్యవస్థలు బాగా పనిచేసినప్పుడే శరీరం పటిష్ఠంగా ఉంటుంది. నిత్యం మంచి పోషకాహారం తీసుకుని, పరిశుభ్రమైన అలవాట్లతో, ప్రతినిత్యం వ్యాయామం చేస్తూ, ఆరోగ్యకరమైన జీవన సరళిని పాటించినప్పుడే అవయవ వ్యవస్థలు పటిష్ఠంగాను, ఆరోగ్యంగాను ఉంటాయి. ఆరోగ్యంతోను, దృఢంగాను ఉన్న శరీరమే తన యెడల, ఇతరుల యెడల సకారాత్మక దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి సహాయకారిగా ఉంటుంది.

- అభ్యాసకులందరిని చిన్నచిన్న జట్లుగా విభజించండి. ప్రతి జట్టులో 5 గురు లేక 6గురు కంటే ఎక్కువ లేకుండా చూడండి ప్రతి జట్టుకు ఒక సమస్యను ఇవ్వండి. ఒకే సమస్యను ఒకటి కంటే ఎక్కువ సమూహాలు కూడ ఇవ్వవచ్చు.
- వారికి కేటాయించిన సమస్య పూర్తిచేయడానికి ప్రతి జట్టుకు 15 నిమిషాల సమయం ఇవ్వండి.

మొదటి జట్టుకి సమస్య

ఒక ఆరోగ్యకరమైన భోజనానికి భోజన పట్టిక తయారుచేయండి అది ఉదయపు అల్పాహారం గాని, మధ్యాహ్నం లేక రాత్రి భోజనం గాని కావచ్చు. మీ పట్టిక ఆరోగ్యకరమైనది అని ఎందుకు భావిస్తున్నారో సమర్థించుకోగలగాలి.

2వ జట్టుకు సమస్య

మంచి ఆహార అలవాట్లకు సంబంధించి నినాదాలను తయారుచేయండి. ఈ నినాదాలు ఎందుకు ముఖ్యమో మీరు సమర్థించుకో గలగాలి.

3వ జట్టుకు సమస్య

మంచి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అమ్మడానికి ఒక వ్యాపార ప్రకటనను తయారు చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహార అలవాట్ల పై మీ మిత్రులకు ఏ విధంగా అవగాహన కలిగిస్తారు?

4వ జట్టు సమస్య

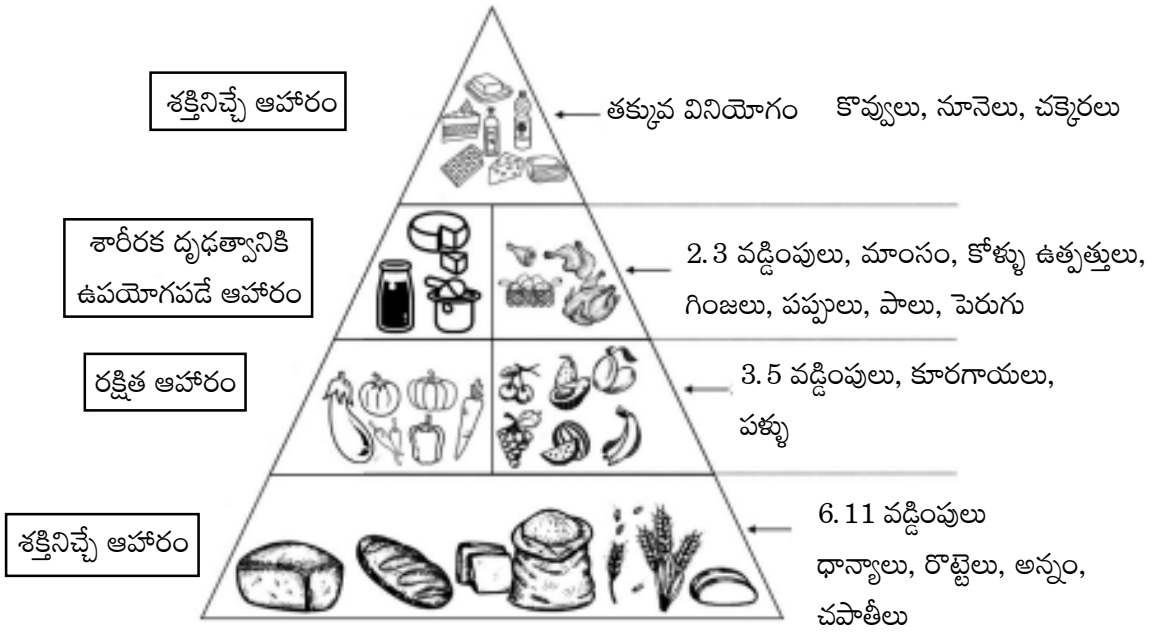
ప్రసార మాధ్యమాలు యువకుల ఆహారపు అలవాట్లను ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయి? కనీసం మూడు ఉదాహరణ లివ్వండి.

5వ జట్టు

మీరు మీ ఇంటిలో ఇతర కుటుంబాలలో, స్నేహితుల కుటుంబాలలో మీరు గమనించిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాల జాబితా తయారుచేయండి. ప్రతి ఆహార పదార్థం ఎదురుగా ఆ పదార్థం ఆరోగ్యానికి ఎలా మంచిదో రాయండి.

ఆ జట్లన్నీ వారివారి విషయాలను వివరించిన తరువాత, ఉపాధ్యాయుడు ఈ క్రింది అంశాలను నొక్కి చెప్పాలి.

- పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి జాగ్రత్తగా తయారుచేయబడిన ఆహార ప్రణాళిక అవసరం.
- సమతుల ఆహారం అంటే ప్రోటీన్లు, పిండిపదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్లు తగుపాళ్ళలో ఉండటం. అది క్రింద ఇవ్వబడింది.



చిత్రం 5 : ఆహార పిరమిడ్

- ప్రతి ప్రాంతంలోను స్థానికంగా లభించే పోషకాహార పదార్థాలు ఉంటాయి. వీటిని గుర్తించి రోజువారీ భోజనంలో వినియోగించాలి. ఉదాహరణకు 'రాగులు' కాల్షియం పుష్కలంగా ఉండే చిరుధాన్యం. భారతదేశంలో చాలా ప్రాంతాలలో చవకగా, అధికంగా లభిస్తుంది.
- ప్యాక్ చేయబడిన జంక్ ఫుడ్ రుచిగా ఉండవచ్చు; కాని మంచిపోషక విలువలు గల రోజువారీ భోజనం కంటే ఏ విధంగాను ఆరోగ్యకరం కాదు. అది మన భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయం కాదు

- కరినతరమైన ఆహార ప్రణాళికలు, నాజుకుగా ఉండటానికి వాడే మందులు చాల హానికరమైనవి. (slimming it) మంచి వైద్యనిపుణుడు ఆరోగ్యం కారణాలతో సూచిస్తే తప్ప పై సొంత ప్రయత్నాలు చేయరాదు. అడపిల్లలు సన్నగా నాజుకుగా ఉండటానికి, మగపిల్లలు ఎత్తుగా, కండలు తిరిగి ఉండటానికి చేసే వ్యాపార ప్రకటనలు చూసి మోసపోరాదు.

వీటివల్ల యువకులు అనారోగ్యకరమైన ఆహారపుటలవాట్లకు లోనవుతారు.

ఇవీ మంచి ఆరోగ్యకరమైన ఆహార అలవాట్లు

- నెమ్మదిగా తినడం, బాగా నమలడం.
- తినేటప్పుడు టి.వి చూడడం, చదవడం చేయకూడదు.
- వైవిధ్యంతో కూడిన వివిధ ఆహార పదార్థాలు తగుపాళ్ళలో గల సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలి.
- తగు విరామాలలో మితంగా తినాలి.
- పూర్తిగా మానివేయడం లేదా అతిగా తినడం చేయకూడదు.
- తగినంత నీటిని తాగాలి (రోజుకు 8 నుండి 10 గ్లాసులు).

మంచి పరిశుభ్రత అలవాట్లు (Healthy hygienic habits)

ఆహారపు అలవాట్లు కాకుండా వారి వ్యక్తిగత ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ఇతర కారకాలను గురించి విద్యార్థులను ఆలోచించమనండి. విద్యార్థులు శారీరక వ్యాయామం, పరిసరాల పరిశుభ్రత, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత మొదలగు అంశాలను గురించి చెప్పవచ్చు.

ఈ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అలవాట్లను ఆచరించడానికి ఏమైనా సమస్యలున్నాయా?

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పాటించకపోతే ఏమౌతుంది? చాలా ప్రతిస్పందనలుండవచ్చు 'కట్టెను పక్కవారికి అందించడం' అనే ఆటను ఆడబోతున్నాం అని ప్రకటించండి.

- విద్యార్థులందరిని గుండ్రంగా నిలబడమనండి. తరగతి పరిమాణం చాల పెద్దదిగా ఉంటే 10-12 మందిని ముందుకు వచ్చి గుండ్రంగా నిలబడమనండి. మిగతా వాళ్ళు చూస్తుంటారు.
- ఆ వృత్తాకారం మధ్యలో ఆరోగ్యకరమైన పరిశుభ్రత అలవాట్లను వ్రాసిన 15 చీటీల ఉంచండి
- ఒక వాలంటీర్ చప్పట్లు కొడుతూ ఉంటాడు.
- చప్పట్లు కొట్టడం ప్రారంభం కాగానే మిగిలిన విద్యార్థులు వారి చేతిలోని బంతిని ప్రక్కవారికి అందిస్తూ ఉంటారు.
- చప్పట్లు ఆగగానే ఎవరి చేతిలో ఆ బంతి ఉంటుందో అతను ఆ గిన్నెలోని ఒక చీటీని తీసుకొని దానిలో వ్రాసి ఉన్నట్లు సైగల ద్వారా వ్యక్తం చేస్తాడు. (మాటల ద్వారా కాదు)
- ఇతను ప్రదర్శిస్తున్న దానిని బట్టి, సైగలను బట్టి మిగిలిన వారు ఊహించగలగాలి.

- అతను సరిగ్గా ప్రదర్శించ లేకపోతే, ఇంకొకరిని ఆ పని చేయమనండి విద్యార్థులు దానిని సరిగా అవగాహన చేసుకోలేకపోతే అది ఏమిటో ఉపాధ్యాయులు తెలియజేయాలి.
- ఆ జట్టులో ప్రతిఒక్కరు ఆ అలవాటును అర్థం చేసుకున్నారో లేదో నిర్ధారించుకోండి. అవసరమైతే వివరించండి. వాళ్ళు అనుసరిస్తున్నారో లేదో విద్యార్థులను అడగండి. ఎంత తరచుగా ఆచరిస్తున్నారు, దానిని పాటిస్తున్నందు వల్ల ఉపయోగాలేమిటో అడగండి. ఆట ఆడుతూనే ఈ విషయం గురించి ఆలోచించేలా చేయండి.
- ఇంకో అలవాటును పరిచయం చేయటానికి ముందు ఈ అలవాటును మరోసారి అందరితో చెప్పించండి.

ఇలా 15 చీటీలు పూర్తయ్యేవరకు కొనసాగించండి

1. మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళిన తర్వాత సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం
2. రోజుకు రెండుసార్లు పళ్ళు తోముకోవడం
3. ప్రతిరోజూ స్నానం చేయడం
4. చేతులు, కాలి గోళ్ళు కత్తిరించుకోవడం
5. ముఖం కడుక్కునేటప్పుడు కళ్ళు శుభ్రం చేసుకోవడం
6. చెవులు శుభ్రం చేసుకోవడం
7. దగ్గేటప్పుడు నోటిని రుమాలు లేక టిష్యూ పేపరుతో కప్పుకోవడం
8. చీదేటప్పుడు తలప్రక్కకు తిప్పడం లేక నోటిని కప్పుకోవడం
9. శుభ్రమైన ఉతికిన దుస్తులు ధరించడం
10. భోజనం చేసిన తరువాత నోటిలో నీళ్ళతో పుక్కిలించడం
11. మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించిన తర్వాత బాగా నీళ్ళతో శుభ్రం చేయడం
12. గోళ్ళు కొరకకుండా ఉండటం
13. ముక్కులో వేళ్ళు పెట్టుకోకుండా ఉండటం
14. ప్రతిరోజూ తలదువ్వుకోవడం
15. మన పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం

పైన ఇవ్వబడిన చిత్రం ఆధారంగా, అలాంటి కృత్యాలను విద్యార్థులు తయారు చేయవచ్చు. ఆ చార్టులపై వారి పేర్లు వ్రాసి తరగతి గదిలో తగిలించవచ్చు / వేలాడదీయవచ్చు.

- ప్రతి విద్యార్థిని వారు ఆచరిస్తున్న అలవాటుకు ఎదురుగుండా ఒక నక్షత్రం గుర్తుపెట్టమని చెప్పండి. చిత్రంలో చూపినట్లుగా ఒక వారం రోజులు ఇది కొనసాగవచ్చు.

- తన జాబితాను తన ప్రక్కనున్న విద్యార్థితో పంచుకోమనండి; అలాగే ప్రక్క వ్యక్తిడి తాను తీసుకుని పరిశీలించాలి.
- ఆ వారాంతానికి వారు ఆచరిస్తున్న పనులు అలవాట్లుగా మారుతున్నాయో లేదో గమనించండి లేకపోతే ఇవే పనులను కొనసాగించండి. సౌలభ్యకర్త లేక ఉపాధ్యాయుడు ఈ క్రింది విధంగా వివరిస్తాడు.
- మన ఆహారంలో ఈ క్రింది మూడురకాలతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం ఉండాలి. అవి శక్తినిచ్చేవి, శరీర నిర్మాణానికి ఉపయోగపడేవి, సూక్ష్మపోషకాలతో సహా శరీరానికి రక్షణనిచ్చేవి. ఇవన్నీ కూడ ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి అవసరమే. వీటితో పాటు సూక్ష్మక్రిముల (virus) నుండి కాపాడే మంచి పరిశుభ్రతా పద్ధతులు కూడా పాటించడం చాలా ముఖ్యం.
- మంచి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత వ్యాధులు రాకుండా బాక్టీరియా, వైరస్ మొదలైన సూక్ష్మ క్రిముల నుండి కాపాడుతుంది.
- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పెంపొందించే సాధారణమైన కృత్యాలు చేయవచ్చు ఉదా : చేతులు కడుక్కోవడం (తినేముందు, వండే ముందు, ఆడిన తరువాత, మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళిన తరువాత), కనీసం రెండుసార్లు పళ్ళు తోముకోవడం, భోజనం చేసిన ప్రతిసారి పుక్కిళ్ళించడం, ప్రతిరోజూ స్నానం చేయడం, గోళ్ళుకొరకడం మానడం, ముక్కులో వేళ్ళు పెట్టుకోకుండుట, ప్రతిరోజు లో దుస్తులు మార్చడం, బయటికి వెళ్లేటప్పుడు చెప్పలు వేసుకోవడం, దగ్గేటప్పుడు, చీదేటప్పుడు తల ప్రక్కకు తిప్పడం మొదలగునవి. మంచి ఆరోగ్యంతో ఉండటానికి ప్రతి ఒక్కరు మంచి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అలవాట్లను పాటించాలి.

Did I follow healthy habits today?

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.	Alex	*****	*****	*****	*****	*****
2.	Sam	*	*		**	**
3.	Sharu	*****	***	****	***	***
4.	Aan	****	*****	**	***	*****
5.	Chen	***	*****	*	****	****

మదింపు ప్రశ్నలు (Questions for Assessment)

- మంచి ఆహారపు అలవాట్లను వివరించండి
- మంచి ఆరోగ్యానికి మంచి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పద్ధతులు ఎందుకు ముఖ్యం?
- కనీసం రోజులో ఒక్కసారైనా పాటించవలసిన వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పద్ధతులు ఏవి?

భావోద్వేగ పరమైన శ్రేయస్సు, మానసిక ఆరోగ్యం (Emotional Well-being and Mental Health)

వివిధ భావోద్వేగాల గురించి భాగస్వాములకు మేధోమదన (brain storming) సెషన్ నిర్వహించండి. ఎన్ని వీలైతే అన్ని భావోద్వేగాల గురించి మాట్లాడటానికి ప్రోత్సహించండి. ఈ భావోద్వేగాలను బోర్డు పై రాయండి. భావోద్వేగాల జాబితాను ప్రదర్శించండి.

భావోద్వేగాలు

సంతోషం	సిగ్గు	ఆశ్చర్యపడడం	భయం
కోపం	ఆనందం	విచారం	గాబరాపడుట
సంతృప్తి	గాయపడడం	తికమకపడడం	ఆశాజనకం
ప్రేమింపబడడం	అసూయ	కుంఠనం (Frustration)	తప్పుచేశానన్న భావన
అమితానందం	ఆందోళన	చికాకు	చిలిపి
నిరాశ	గర్వం	ఒత్తిడి	గందరగోళం

ఈ క్రింది సందర్భాలలో మన శరీరంలో ఎలాంటి మార్పులొస్తాయో వారిని అడగండి.

- మనం కోపంగా ఉన్నప్పుడు.
- మనం సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు.
- మనం విచారంగా ఉన్నప్పుడు.
- మనకు అమితానందం కలిగినప్పుడు.
- మనం భయపడినప్పుడు.

విద్యార్థుల నుండి వచ్చిన ప్రతిస్పందనలకు జోడించడానికి ఈ క్రింది సమాచారాన్ని ఉపయోగించండి.

- **కోపం** : మనం ఉద్రేకపడటం ప్రారంభిస్తాము, చెమట పట్టడం ప్రారంభమవుతుంది లేక తలనొప్పి వస్తుంది.
- **సంతోషం** : శక్తివంతులమైనట్లు భావిస్తాము; శరీరం తేలికైనట్లు అనిపిస్తుంది
- **విచారం** : మత్తుగా ఉన్నట్లు భావిస్తాము
- **అమితానందం** : మన గుండె వేగంగా కొట్టుకోవచ్చు.
- **భయం** : చెమట పట్టడం; మొదలవవచ్చు, ఒళ్ళు గగుర్పాటుకు లోనవవచ్చు.
- మన ఉద్వేగాల గురించి అర్థం చేసుకోవడం, అవి ఏమిటో తెలుసుకోవడం మొదటి మెట్టు. వాటిని నియంత్రించుకొని మంచి నిర్ణయాలు ఎలా తీసుకోవాలో తెలుస్తుంది. ఉద్వేగాలు ప్రతివ్యక్తి జీవితంలో ఒక భాగం. అవి మంచివని గాని, చెడ్డవని గాని చెప్పలేము. వాటిని ఎలా వ్యక్తం చేస్తామో అది ముఖ్యం.
- ఉద్వేగాల గురించిన అవగాహన పెంచుకోవడం ఒక నైపుణ్యం. అది కాలక్రమంలో వికసిస్తుంది. దీనిని అభ్యాసం చేయవలసిన అవసరం ఉంది. ఒక వ్యక్తిగా, ఒక సమూహంగా మన బలమేమిటో (శక్తి ఏమిటో) తెలుసుకోవడం చాల ముఖ్యం.

నా మౌలికమైన బలాలు 'నేను, నాకున్నది, నేను చేయగలను, మేము, మాకున్నది, మేము చేయగలం'

- ప్రతి ఒక్కరికి కొన్ని మౌలికమైన బలాలు ఉన్నాయి. అవి విలువలు, ప్రత్యేక లక్షణాలు, వైఖరులు, నమ్మకాలు, వనరులు, విశిష్టతలు, ఇష్టాలు మొదలగునవి కావచ్చు. క్షమాగుణం, దయ, జట్టుపని, ఆటలు బాగా ఆడగలగడం, సంగీతంలో ప్రతిభ, వినయం, సృజనాత్మకత, నేర్చుకోవాలనే తపన, సాహసం, హాస్యగుణం మొదలైనవి. ఈ బలాలను తెలుసుకుందాం. బోర్డుపైన మూడు నిలువు గీతలు గీద్దాం. వాటికి శీర్షికలిద్దాం. నేను, నాకున్నది, నేను చేయగలను. ఈ నిలువు గీతల మధ్య ఎలా వ్రాయాలో క్రింద సూచించడం జరిగింది. పట్టిక రూపంలో.

నేను	నాకున్నది	నేను చేయగలను
<p>(అంతరిక వ్యక్తిగత బలాలు) (సహకారం అందిస్తే బలోపేతమవగలవి భావనలు, వైఖరులు, నమ్మకాలు).</p> <p>ఉదా : నేను నిజాయితీగా ఉంటాను, మన కలలు సాకారం కావాలంటే మనం కష్టపడి వనిచేయాలని నమ్ముతాను.</p>	<p>(బయటి నుండి ఇచ్చే సమర్థన వనరులు త్వరగా కోలుకోవడానిక ఉపయోగపడతాయి).</p> <p>ఉదా : నాకు సహకరించి, సలహాలిచ్చే నేనంటే ఇష్టపడే మా అత్తయ్య ఉన్నది. నా భావాలన్నింటిని పంచుకోగల ఇద్దరు మిత్రులున్నారు.</p>	<p>(సాంఘిక, వ్యక్తంతర నైపుణ్యాలు, ఇతరులతో సాన్నిహిత్య వల్ల నేర్చుకొన్నవి)</p> <p>ఉదా : నా భావాలను, నా అవసరాలను నా చుట్టూ ఉన్న వారితో వ్యక్తం చేయగలుగుతున్నాను. నా తోటివారు నన్ను నమ్ముతారు.</p>

5-7 మంది భాగస్వాములతో కొన్ని జట్లు తయారుచేయండి. ఒక జట్టుగా ఉండడం వల్ల వారికి సమకూరే బలాల గురించి వ్రాయమనండి. వాటిని పై మాదిరిగానే నోట్ పుస్తకాలలోని గళ్ళలో నింపండి. మేము, మాకున్నది, మేము చేయగలం. ఈ క్రింది ఇవ్వబడిన కొన్ని ప్రశ్నలు మీ సమూహము / జట్టు యొక్క (వ్యక్తిగత అంశాల లాగానే) బలాలు, బలహీనతలు, అవకాశాలు, ఆటంకాలు (threats) తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడతాయి. చర్చించుకోవడానికి ఆ సమూహాలకు 10 ని॥ సమయం ఇవ్వండి తదుపరి తరగతికి వివరించమనండి. ఈ చర్చ ఆధారంగా ఈ ముఖ్యాంశాలను గమనించవచ్చు.

- మన బలాలు, బలహీనతలు, అవకాశాలు, ఆటంకాలను గుర్తించడం ద్వారా మనం మన పరిస్థితులను మెరుగుపరచుకోవచ్చు. మన బలాల ఆధారంగా మనకు వ్యక్తిగతంగా ఎదురయ్యే సమస్యలను, ఎదుర్కోవచ్చు, అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు.
- బలాలు - నా/ మా బలాలు ఏమిటి?
- నేను/మేము సాధించినందుకు గర్వపడదగిన విషయాలేమిటి?
- నేను/మేము క్లిష్ట పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు సంతోషంగా ఉండడానికి దోహదపడే అంశాలేమిటి?

- బలహీనతలు - నేను మెరుగుపరచుకోవలసిన నైపుణ్యాలు, మెరుగుపరచుకోవలసిన అంశాలు ఏమిటి?

- నాకు నా ఉపాధ్యాయులు, సహాధ్యాయులు, స్నేహితులు, తల్లిదండ్రులు చూపిస్తున్న లోపాలు ఏవి? ఏమిటి?

అవకాశాలు : క్రొత్త నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవడానికి నాకున్న అవకాశాలు ఏమిటి? ఏవి?

- నాకు సహకరించే వారెవరు?

అవరోధాలు/ఆటంకాలు : నాకు/మాకు బయటి సహకారం లేకపోవడం వల్ల ప్రగతి చెందడానికి అడ్డుపడే బయటి అవరోధాలేమిటి? (సలహా/తోటివారి సమర్థన తల్లిదండ్రుల సమర్థన).

- నా పనిలో, సంబంధాలలో ప్రగతి చెందడానికి అడ్డుపడే బాహ్యకారకాలు ఏమిటి? (స్నేహితులు, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు దౌర్జన్యము, సంఘర్షణ మొ॥నవి)

- వ్యక్తిగతంగా ఎదగడానికి, సమస్యలను అధిగమించడానికి మిమ్మల్ని ఇంకామెరుగు పరచుకోవడానికి లోపాలను సవరించుకోవడానికి ఉన్న పరిస్థితులను గుర్తించడం.

- క్రొత్త నైపుణ్యాలను, సామర్థ్యాలను నేర్చుకోవడానికి తనకు సహాయపడే వారిని గుర్తించడం ముఖ్యం. తన వ్యక్తిగత వికాసానికి, నూతన అభ్యసనానికి అవకాశాలు సృష్టించడానికి సహాయపడే వారిని కూడ గుర్తించాలి.

5వ కృత్యము - విభిన్న సన్నివేశాలలో ఒక వ్యక్తి ఎలా ప్రవర్తిస్తాడో అనే అంశం పై పాత్ర పోషణ (Role Play)

- భాగస్వాము లందరినీ 5-6 మంది సభ్యులు ఉండేటట్లు సమూహాలుగా చేయండి.
- ఒక సన్నివేశాన్ని ఒకటి కంటే ఎక్కువ సమూహాలకు ఇవ్వవచ్చు. సంసిద్ధతకు 10 ని॥ కంటే ఎక్కువ సమయం ఇవ్వవచ్చు.
- మీ సహాధ్యాయి కఠినంగా ఉండే మీ తరగతి ఉపాధ్యాయునికి నీ మీద తప్పుడు ఫిర్యాదు చేసాడు.
- ఇంటిలో సమస్య ఉన్నది. నీ సన్నిహిత మిత్రుడు నిన్ను కలవడానికి వచ్చాడు
- పాఠశాలలో ఒక సబ్జెక్ట్ లో నీవు బాగా వెనకబడి ఉన్నావు.
- అకారణంగా మీ నాన్న నిన్ను తిట్టాడు.
- మీ జట్టు అంతర్జాతీయ ఆటల పోటీలో గెలిచింది.

ఈ పాత్ర పోషణ (role play) చర్చ తరువాత మీ ఉపాధ్యాయుడు ఇలా సమీక్షించారు.

- విభిన్న సన్నివేశాలలో మనకు అనేక రకాలైన ఉద్వేగాలు కలుగుతాయి అవి సకారాత్మకమైనవి

గాని సకారాత్మకమైనవి గాని కావచ్చు. ఉదా : సంతోషం, సంతృప్తి, విచారం, కోపం, దుఃఖం మొ॥నవి

- మన తోటివారు వీటిని ఇంకా ఎక్కువ చేస్తారు.
- ఈ ఉద్వేగాలను వ్యక్తీకరించడం అవసరం. వీటిని సకారాత్మకంగాను, సకారాత్మకంగా కూడ వ్యక్తం చేయవచ్చు.
- ఒత్తిడి, కోపం అనే ఉద్వేగాలను నియంత్రించుకోవచ్చు; అధిగమించవచ్చు (tackled) తగ్గించుకోవచ్చు.
- ఇతరులతో పోల్చుకునే కంటే మనతో మనమే పోల్చుకోవడం ముఖ్యం. మనతో మనమే పోటీపడి క్రమంగా మన సామర్థ్యాన్ని, ప్రవర్తనను మెరుగుపరుచుకోవడం చాలా మంచిది.
- ఇవే కాకుండా ఇంకా ఇబ్బందికరమైన ఉద్వేగాలకు లోనైనప్పుడు వాటిని ఎలా నియంత్రించుకోవాలో చర్చించండి. వాటిని మీ జాబితాకు జోడిస్తూ బోర్డ్ పై వ్రాయండి. ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన వాటిలో కూడ కొన్నింటిని ఆ జాబితాకు చేర్చండి.
- సంగీతం వినడం.
- ఒత్తిడిగా, నిరుత్సాహంగా ఉన్నప్పుడు దీర్ఘశ్వాస తీసుకోవడం.
- కోపంగా ఉన్నప్పుడు ఆట ఆడటం; మెట్ల పైకి క్రిందికి ఎక్కడం, దిగడం.
- ధ్యానం చేయడం, ప్రార్థన చేయడం.
- ఆ సన్నివేశం నుండి వెళ్ళిపోవడం.
- ఆ సన్నివేశంతో ప్రత్యక్షంగా సంబంధం లేని, నీకు బాగా నమ్మకమైన వ్యక్తితో నీ భావాలు పంచుకోవడం.
- ఇష్టమైన సంగీతం వినడం.
- వ్యాయామం చేయడం లేక ఏదైనా శారీరక కృత్యం చేయడం.
- నీకు కోపం ఉన్న ఆ వ్యక్తికి ఉత్తరం వ్రాసి దానిని చించివేయడం.
- ఒక హాస్యభరిత సినిమా చూడడం.
- నీకు ఇష్టమైన ఏదో ఒక పనిలో సమయం గడపడం.
- ఏదో ఒక సృజనాత్మక కార్యం చేయడం.
- ఇంకెవరికైనా సహాయం చేయడం.

పోషకాహారం, శారీరక వ్యాయామం, ఒత్తిడిని అధిగమించే పద్ధతులు, మంచి సంబంధాలకు సహాయకారులుగా ఉంటాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటే మనం ఆరోగ్యంగా మంచిగా ఉంటాం. ఏదైనా

సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు కొందరు వాళ్ళంతట వాళ్ళే వాటిని అధిగమించి పరిస్థితిని సరిదిద్దుకోగలుగుతారు. కొందరికి ఇతరుల సహాయం అవసరమౌతుంది.

స్వీయ ప్రతిస్పందనకు ప్రశ్నలు (Questions for Self Reflection)

సూచన : ప్రతి భాగస్వామి కూడ ప్రతి రెండు ప్రశ్నలకు 3 లక్షణాలను నమోదు చేయడానికి ప్రోత్సహించాలి.

- నేను విలువ గల వ్యక్తిని ముఖ్యమైన వాణ్ణి ఎందుకంటే -
- నా కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితులు, ఉపాధ్యాయులు విలువైనవారు ముఖ్యమైనవారు ఎందుకంటే -

సూచన : సౌలభ్య కర్త ఈ క్రింది విషయాలను నొక్కి చెప్పాలి.

- మంచి లక్షణాలు/గుణాల గురించిన అవగాహన అతనిని మంచిగా ఉంచుతుంది. అతని ఆత్మ గౌరవాన్ని పెంచుతుంది.
- మంచివారి యొక్క సరైన సలహాలు మనలను సన్మార్గంలో ఉంచడానికి తోడ్పడతాయి (ఉదా : స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు, ఉపాధ్యాయులు మొ॥ వారు)
- ఇతరులను అభినందించే లక్షణం కూడ మనకు మంచి చేస్తుంది.
- మనం మంచిగా ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు రోజువారి సన్నివేశాలలో సరిగ్గా స్పందిస్తాము.
- సకారాత్మక దృక్పథము మనలోని వైఫల్యాలను, లోపాలను అర్థం చేసుకొని వాటిని అధిగమించడానికి తోడ్పడుతుంది. మనలను మనము నిందించుకోము; శిక్షించుకోము.

పాఠశాలల్లో సురక్ష, భద్రత (Safety and Security in Schools)

‘పాఠశాల సురక్ష’ అంటే పిల్లలు ఇంటివద్ద నుండి బయలుదేరిన దగ్గర నుండి తిరిగి ఇంటికి చేరే వరకు సంరక్షణతో కూడిన వాతావనాన్ని కల్పించడం. ఇవి వాతావరణ లేక ప్రకృతి సంబంధమైన భారీ స్థాయి ప్రమాదాలు కావచ్చు, మానవ కల్పితమైన హింస సార్వజనీన సమస్యలు మొ॥కావచ్చు. చిన్నస్థాయి అగ్ని ప్రమాదాలు, రవాణా తదితర ఇతర అత్యవసర అంశాలు కావచ్చు. ఇవి పిల్లల జీవితాలపై చెడు ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి.

పిల్లల సురక్షా చర్యలంటే పిల్లలకు ప్రమాదాలు, ఆపదలు కల్పించే అన్ని రకాల సురక్షా (safety) పరిస్థితులు ఉదా : వరదలు, భూకంపాలు, పాడుబడిన భవనాలు, వదులుగా బిగించబడిన అలమరలు, కిటికీలు లాంటి బరువైన వస్తువులు, పాఠశాల పరిసరాలలోని పాములు, చెదలు, పడిపోయిన ప్రహారీ గోడలు, ప్రహారీ గోడలు లేకపోవడం, ఎగుడు దిగుడు నేల, సరైన బల్లలు మొ॥ లేకపోవడం, సరైన మరుగుదొడ్ల సౌకర్యాలు లేకపోవడం, రోడ్డు భద్రత లేకపోవడం మొ॥నవి. పిల్లల, ఉపాధ్యాయుల, తల్లిదండ్రుల భద్రత కొరకు అన్ని రకాల చర్యలు అవసరం.

పిల్లలు / విద్యార్థులు తెలుసుకోవలసిన రోడ్డు భద్రతా నియమాలు ...

- సిగ్నల్స్ తెలుసుకోవాలి.
- ఆగు, చూడు, అప్పుడు దాటు.
- శ్రద్ధ పెట్టు, విను.
- రోడ్ల పై పరుగెత్తకు.
- ఎప్పుడూ రోడ్డుకు ప్రక్కనే నడవాలి.
- పాదచారి దాటవలసిన దగ్గరే రోడ్డు దాటుట.
- బస్సులో, కార్లలో, ఇతర వాహనాలలో ప్రయాణించేటప్పుడు చేయి బయటపెట్టకూడదు.
- మలుపుల దగ్గర రోడ్డు దాటకు.

పాఠశాల చేయవలసిన పనులు / కార్యక్రమాలు

- పిల్లలకు మంచి పరిజ్ఞానాన్ని, జీవననైపుణ్యాన్ని ఇవ్వడానికి ప్రతి వారం కొంత సమయాన్ని కేటాయించండి.
- పాఠశాల సురక్ష: భద్రత అంశాలను పాఠశాల అభివృద్ధి ప్రణాళికలో చేర్చండి.
- విపత్తుల నివారణకు సంబంధించి బోధన, బోధనేతర సిబ్బందికి శిక్షణ ఇప్పించేలా చూడండి.
- సురక్ష / భద్రతా ప్రణాళికా కార్యక్రమాలలో స్థానిక స్వపరిపాలనా సంస్థలను సంబంధిత శాఖలను భాగస్వాములను చేయండి.
- వాళ్ళ భవనాలలో, కార్యకలాపాలలో భద్రతాపరమైన ప్రమాణాలను, నిబంధనలను అనుసరించేలా చూడండి.
- పాఠశాల అభివృద్ధి ప్రణాళికలు తయారు చేసేటప్పుడు తల్లిదండ్రుల కమిటీలు, ప్రజాప్రతినిధుల భాగస్వామ్యం ఉండేలా చూడండి.
- కుటుంబాలలో, సమాజంలో విపత్తుల ఆపద నివారణ చర్యల గురించి చైతన్యం తేవడానికి పిల్లలు పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించండి.

కృత్యం

- విపత్తు నిర్వహణకు సంబంధించి సంబంధిత వ్యక్తుల బాధ్యత, పాత్ర గురించి చార్టు తయారు చేయండి.
- రాష్ట్ర స్థాయి విపత్తు నిర్వహణ అధికారులు.
- జిల్లా విపత్తు నిర్వహణ అధికారులు.

- జాతీయ స్థాయి విద్యార్థికారులు.
- రాష్ట్రస్థాయి విద్యార్థికారులు.
- జిల్లా మండల స్థాయి విద్యార్థికారులు.
- ఎస్సిఇఆర్టీ, డైట్లు.
- పాఠశాల పరిపాలన.
- పాఠశాలలకు గుర్తింపు నిచ్చే అధికారులు.
- స్థానిక సంస్థలు / పిఆర్ఎలు / లైన్ శాఖలు.
- పాఠశాల విద్యార్థులు.

భద్రతతో కూడిన అభ్యసన వాతావరణం అనేది పాఠశాల పిల్లల హక్కు; ఏ ఒక్క సంస్థదో కాదు. జాతీయ విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ విధానం ప్రకారం విపత్తు నిర్వహణ అనేది ఎవరిదో ఒకరి పనికాదు.

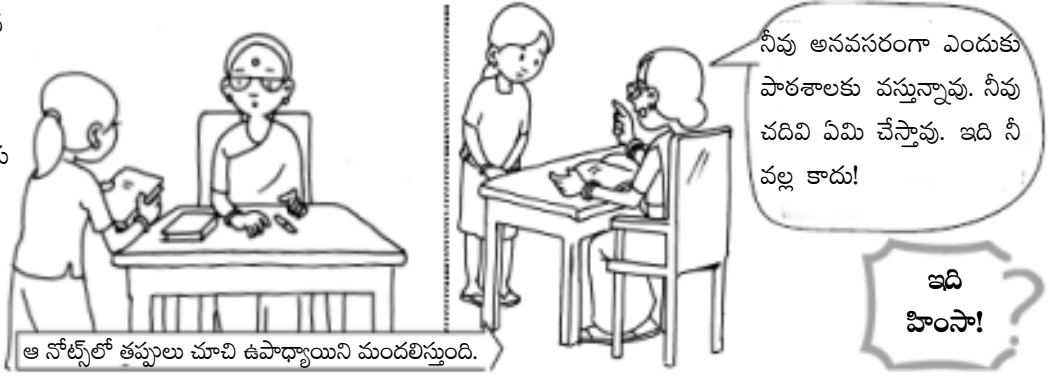
6వ కృత్యము - హింస, బాధించడం / వేధించడం (Violence and Harassment)

ఈ వ్యంగ్య చిత్రాలు పిల్లలకు చూపించే ముందు ప్రతికథను నెమ్మదిగా చదవండి. వీలైతే ఈ వ్యంగ్య చిత్ర బొమ్మలను ఫోటోస్టాట్ తీసి భాగస్వాములలో పంచుకోండి.

ప్రతికథ చదివిన తరువాత, ఆ కథ క్రింద ఇవ్వబడిన చర్చ, ప్రశ్నలను ఉపయోగించండి. ఇవి చర్చ బాగా జరగడానికి ఉపయోగపడతాయి.

పాఠశాల ఆధారిత కథ

ఒకరోజు ఉష తన నోట్ పుస్తకాన్ని ఉపాధ్యాయుని వద్దకు తీసుకువెళుతుంది



పరిసరాల ఆధారిత కథ

ఒక బాలిక స్థానిక మార్కెట్ లో నడుస్తూ ఉన్నది ఒక బాలుర గుంపు ఆ అమ్మాయిని చూసి ఏవేవో మాట్లాడుతున్నారు. సినిమా పాట పాడుతున్నారు.



చర్చకు ప్రశ్నలు

- ఈ రెండు సంఘటనలలోను హింస ఉందా? ఎందుకు అలా అనుకుంటున్నారు?
- ఈ సన్నివేశంలో ఉష ఎలా భావించి ఉంటుందని నీవు అనుకుంటున్నావు?
- ఈ కథ విన్న తరువాత, ఉపాధ్యాయులు ఇంకో విధంగా చేసి ఉంటే బాగుండేదని నీకు అనిపిస్తున్నదా?
- రెండవ సన్నివేశంలో ఆ బాలిక ఎలా భావించి ఉంటుంది?
- స్త్రీలు, బాలికలకు ఇలాంటి పరిస్థితులు తరచుగా ఎదురౌతున్నాయా?
- అలాంటి సంఘటనలను అడ్డుకోవడానికి ఏమి చేయవచ్చు?
- ఇలాంటి వేధింపులను ఆపడానికి, సహాయం పొందడానికి ఆ బాలిక ఏమి చేయవచ్చు?

ఈ క్రింది వాక్యాల ఆధారంగా ఉపాధ్యాయుడు క్విజ్ నిర్వహించవచ్చు

7వ కృత్యము - క్విజ్ నిర్వహణ

- ఒక తండ్రి తన పిల్లవానికి చదువులో సహాయం చేస్తాడు.
- రాధ తన ఇంటి పనిలో తప్పు చేసినప్పుడు, ఉపాధ్యాయుడు 'మూర్ఖురాలా' అన్నాడు.
- ఆడుకొనేటప్పుడు ఒక పెద్ద పిల్లవాడు చిన్న పిల్లవాణ్ణి నెట్టాడు.
- కోమలకు పొట్టిజుట్టు ఉన్నదని, ఆ తరగతిలోని బాలికలు ఎగతాళి చేసినారు.
- ఒక తల్లి తన కూతురు సిద్ధం కావడానికి సహాయం చేసింది.
- ఆడపిల్లలను చూచినప్పుడు మగపిల్లలు ఈలలు వేయడం ప్రారంభించినారు.
- ఒక పుస్తకం చినిగిపోయిందని సోను తల్లి అతనిని కొట్టింది.
- ఆడపిల్లలను చూచి ఏమి అనడు అని అనిల్ను అతని స్నేహితులు ఎగతాళి చేశారు.
- ఒక వయోజనుడు చిన్నపిల్లవానికి అసభ్యమైన ఫోటోలు చూపించాడు.
- ఇంట్లో పనుల్లో సహాయం చేస్తాడని రూపేష్ను ఇరుగుపొరుగువారు బాధించే మాటలు అంటారు.
- ఒక ట్యూషన్ మాస్టర్ జేమ్స్ను తాకరాని చోట్ల తాకుతాడు.
- సోము, మీనా కలిసి ఖోఖో ఆడుతారు.

8వ కృత్యము (విద్యార్థుల కొరకు)

తన చుట్టూ ఉండే పరిసరాలైన ఇల్లు, పాఠశాల, సమాజంలో తాను పరిశీలించిన విషయాల గురించి ఆలోచించమని విద్యార్థులకు చెప్పండి.

- వానిలో హింసాత్మకమైన పనులు ఏమైనా ఉన్నాయా? ఎలాంటి హింసకు సంబంధించినవి? వాటిని నివారించడానికి ఏమి చేయవచ్చో స్నేహితులతోగాని తల్లిదండ్రులతో గాని చర్చించమనండి.
- గత రెండు వారాల వార్తాపత్రికల నుండి హింసకు సంబంధించిన వ్యాసాలను కత్తిరించండి. వీటిని ఆపడానికి ఏమి చేయవచ్చు. మీ స్నేహితులతోను, తల్లిదండ్రులతోను చర్చించమనండి.
- మీ చుట్టూపక్కల జరిగే ఏదైనా హింసాత్మక చర్యలను ఆపడానికి నీవు ఒక్కడివే గాని, ఇతరులతో కలిసి గాని ప్రయత్నించావా? అలాంటి అనుభవాల గురించి బొమ్మ గీయి లేక వ్రాయి. మీ స్నేహితులతో గాని తరగతి ఉపాధ్యాయునితో గాని చర్చించు.
- ఏదైనా ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు ఏయే నమ్మకమైన పెద్దల సహాయం తీసుకుంటాడో, వారి జాబితా తయారుచేయమని పిల్లలను ప్రోత్సహించండి.
- హింసగాని, వేధింపు (abuse) గాని జరిగినప్పుడు సహాయాన్ని కోరుతూ ఏ ముఖ్య సందేశాలు పంపుతావో మీ పాఠశాల కోసం ఒక పోస్టర్ తయారుచేయి.

ఉపాధ్యాయుడు వీటిని బలోపేతం/ పునర్బలనం చేయడానికి (Reinforce) ఇలా చేస్తాడు

- వేరొక వ్యక్తిని బాధించడానికి చేసే ఏ పని అయినా, ఆ వ్యక్తి పైచేసిన హింసగానే భావించబడుతుంది. ఇది శారీరక, మానసిక, ఉద్వేగ, లైంగిక పరమైనది కావచ్చు.
- ఎక్కువ శక్తి గలవారు తక్కువ శక్తిగల వారిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి హింసను ఉపయోగిస్తారు.
- విభిన్న సమయాలలో ఎవరెవరైనా తమ జీవితంలో హింసను ఎదుర్కొని ఉండవచ్చు. వయస్సు, కులం, తరగతి, లైంగికత మొదలైన విషయాలలో తక్కువ సామర్థ్యం గలవారు సమాజంలో హింసకు లోనవుతూ ఉంటారు.
- హింస, అకృత్యాలు అంటే ఉద్వేగపరమైన, లైంగికపరమైన, శారీరక పరమైన హింసలలో ఏదైనా కావచ్చు. శారీరక శిక్ష, దౌర్జన్యం మొదలైనవి కూడ దీనిలో భాగమే.
- హింసకు సంబంధించిన అనేక ఇతర సన్నివేశాలు ఉండవచ్చు. ఏ రకమైన, ఏ సన్నివేశానికి సంబంధించిన హింసైనా ఎప్పుడూ ఆమోద యోగ్యం కాదు. మన చుట్టూ ఉండే పరిసరాలు మనకూ ఇతరులకూ సురక్షితంగా ఉండాలి అంటే మనదైనందిన జీవితాలలో హింసను ఎదుర్కోవాలి.
- హింసను ఎదుర్కొన్నప్పుడు సహాయం కోరవచ్చు. నిశ్శబ్దంగా ఉండడం, ఇతరులకు తెలియజేయక పోవడం పరిస్థితులను ఇంకా విషమింపజేస్తుంది.

- అలాంటి పరిస్థితులలో మనకు సహాయపడటానికి అనేక మంది వ్యక్తులు, సేవలు, సంస్థలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇలాంటి హింసాత్మక సన్నివేశాలలో సమైక్యంగా ఎదిరించడం ముఖ్యం.
- దృఢంగా 'కాదు' అని చెప్పాలి. 'కాదు' అని చెప్పడం కష్టమనిపిస్తే - ఇలా ఆలోచించడం ప్రారంభించండి. 'లేదు, లేదని తలుస్తున్నాను'.
- నీకు ఏదైనా అవకాశం వస్తే అలాంటి వ్యక్తికి దూరంగా ఉండండి. చుట్టూ ఎక్కువ మంది వ్యక్తులున్న ఇంకో సురక్షితమైన ప్రదేశానికి వెళ్ళు. ఆన్‌లైన్‌లో దౌర్జన్యాన్ని ఎదుర్కొంటే ఆప్‌లైన్ లోకి వెళ్ళు.
- వేధింపు (abuse) అకృత్యాల నుండి పిల్లలను కాపాడటానికి చట్టాలున్నాయి.
- పిల్లలకు ఏ విధంగాను హాని కలిగించరాదని ఐక్యరాజ్యసమితి బాలల హక్కుల కమిషన్ రక్షణ కల్పిస్తుంది.
- లైంగికపరమైన అకృత్యాల నుండి పిల్లలకు రక్షణ కల్పించడానికి భారత ప్రభుత్వం లైంగిక నేరాల నుండి బాలలను సంరక్షించే చట్టం చేసింది. దీనినే POCSO (Protection of Children from Sexual Offences Act) అంటారు.

ఎవరైనా (వయోజనులైనా, పిల్లలైనా) పిల్లలపై లైంగిక అకృత్యాలు చేస్తే అంటే ఆర్టికల్ 34 ను ఉల్లంఘించినట్లైతే ఆ చట్టం ఉల్లంఘించినందుకు తగిన శిక్ష అనుభవించాల్సిందే

**అంతర్జాలం, ప్రసార మాధ్యమాలు, ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాలను
(సెల్‌ఫోన్, కంప్యూటర్) సరైన పద్ధతిలో ఉపయోగించడాన్ని ప్రోత్సహించుట
(Promotion of Safe use of Internet, Gadgets and Media)**

ఈ రోజుల్లో వేగంగా సమాచారాన్ని తెలుసుకోవడానికి ప్రజలు అంతర్జాలాన్ని ఉపయోగిస్తున్నారు. దీనితోపాటు ప్రసార మాధ్యమాలపై ఎక్కువ సమయాన్ని వెచ్చిస్తున్నారు. ప్రసార మాధ్యమాల ద్వారా ఎంతో సమాచారం అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ అదంతా నమ్మదగింది, అనుసరించదగింది కాదు. వ్యాపార ప్రకటనలలో వచ్చే వాటినన్నింటినీ మనం నమ్మరాదు. ఆ సమాచారం సరైనదో కాదో నిర్ధారించుకోవాలి. తప్పుడు సమాచారం మన వైఖరులను, ప్రవర్తనలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రసార మాధ్యమాలను, అంతర్జాలాన్ని ఏ మేరకు, ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో నమ్మకమైన పెద్దల సలహా తీసుకోవడం అవసరం.

**9వ కృత్యం - ప్రసార మాధ్యమాలు సక్రమంగా ఉపయోగించడానికి కాలపట్టిక
(Activity - Time Diary for Proper use of Media)**

సౌలభ్యకర్తలకు దిశా నిర్దేశం (Guidance to the Facilitators)

- మంచి, చెడు సందేశాల మధ్య విచక్షణ చేయగల సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం కోసం ఈ కృత్యం చేస్తున్నామని భాగస్వాములకు తెలియజేయండి. 'చూపించేదానికి' 'వాస్తవానికి'

చాల తేడా ఉంటుందని మనం తెలుసుకున్నాం. ప్రసార మాధ్యమాలలో ఆకర్షణీయంగా ఉండే వ్యాపారప్రకటనల ప్రభావానికి లొంగిపోయాడు. అవి అన్నీ నిజమని నమ్మారు.

- మనకు రోజులో పరిమితమైన సమయం మాత్రమే ఉంటుందని విద్యార్థులకు తెలియజేయండి. పనిగాని, విరామంగాని, తల్లిదండ్రులు తదితరులతో గడపడంగాని అన్నీ ఇందులోనే చేయాలి.
- అందుకని, మనం ఒక కాల దినచర్య (Time - Diary) తయారు చేసుకోవాలి.

ఈ క్రింది పట్టికను నల్లబల్లపై గీయండి

కాలం	కృత్యం	ప్రచార మాధ్యమం / ఆ సమయంలో చేసేవి	మీరు గడిపే సమయం మీడియా / సాధ్యం
ఉదా : ఉ. 6.00-7.00	లేచుట, తయారగుట	వార్తాపత్రిక	15 ని. మొదటిపేజి, క్రీడావార్తలు
ఉదా : ఉ. 7.00-7.30	ఉదయం అల్పాహారం, బడికి బయలుదేరుట	టి.వి	5 ని. సంగీతం వినుట

- భాగస్వాములను తమ కాగితాలపై ఈ పట్టికను గీయమనండి. పిల్లలచేత కూడ ఇలాంటి పట్టికలు తయారు చేయించవచ్చు.
- రోజువారీ కార్యక్రమాల గురించి ఆలోచించమనండి, చేయవలసిన పనుల గురించి ఆలోచించమనండి; కార్యక్రమాలకు ఎదురుగా కేటాయించే సమయం వేయమనండి.
- వారు ప్రసార మాధ్యమాలపై ఎంత సమయం కేటాయించారో చర్చించండి ప్రతి ఒక్కరిని ఈ చర్చలో చురుకుగా పాల్గొనడానికి ప్రోత్సహించండి.
- వివిధ పనులలో వారు వెచ్చించిన సమయాన్ని సరిచేసుకోమనండి దీనివల్ల కాలం సద్వినియోగ మౌతుంది.

దీని గురించి ఆలోచించండి (Think over it)

మొత్తం సమయంలో ప్రసార మాధ్యమాలపై ఎంత సమయాన్ని వెచ్చిస్తున్నారు?

- శారీరక వ్యాయామ కృత్యాలకు, నూతన నైపుణ్యాలకు, హాబీలకు (hobbies) తగినంత సమయం కేటాయిస్తున్నారో లేదో ఆలోచించమనండి.
- ప్రసార మాధ్యమాలపై ఎక్కువ సమయం వెచ్చించడం వల్ల మన ఆరోగ్యం, ఇతరులతో సంబంధాలపై ఎలాంటి ప్రభావం పడుతుందో ఆలోచించమనండి.

సమయం పరిమితం దీనిని సక్రమంగా ఉపయోగించుకోవడం చాల ముఖ్యం. కేవలం ఇంట్లో కూర్చోని టి.వి / అంతర్జాలం మొదలైన చూస్తూంటే చాలదు. ఆటలకు, వ్యాయామానికి, హాబీలకు మిగిలిన ఇతర పనులకు తగినంత సమయం కేటాయించడం చాల అవసరం.

ఒక వారానికి ప్రణాళిక వేసుకొని అమలు చేయండి మీ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంలో ఏమైనా తేడా ఉందేమో నమోదు చేసుకోండి. ఈ మార్పులను ఇతర ఉపాధ్యాయులతో పంచుకోండి.

ఈ మాడ్యూల్ / కరదీపిక చదివిన తరువాత అభ్యాసకులు / భాగస్వాములు నిజ జీవిత సన్నివేశాలపై సమర్థవంతంగా ప్రతి స్పందించడం ద్వారా సమగ్ర వికాసాన్ని పెంపొందించుకోగలుగుతారు. ఈ కరదీపిక ద్వారా శిక్షణ నిర్వహించే సందర్భంగా భాగస్వామ్య ప్రక్రియ ద్వారా, ఇలా చేయండి అలా చేయండి అని చెప్పకుండా వారంతట వారే విమర్శనాత్మకంగా ఆలోచించి, విశ్లేషించి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన కొన్ని విషయాలను గ్రహించ గలుగుతారు.

REFERENCES :

- Expression India : Booklets and Same Reference Matierals.
- Health and Wellness Curriculum Framework 2018, NCERT.
- Health and Wellness Training Module, NCERT 2019.
- National Disaster Manageemtn Authority, 2016.
- Simuni's Journey Towards Clealiness, Primary Stars, NCERT.
- Teachers Guide on Health and Physical Education Class VI.
- Teachers Guide on Health and Physical Education Class VII.
- Teachers Guide on Health and Physical Education Class VIII.
- Training and Resource Material Revised NCERT 2019.
- Yoga a Healty Way of Living, UP Stage English NCERT 2015.
- Yoga a Healthy Way of Living, Secondary Stages, Eng NCERT 2015.