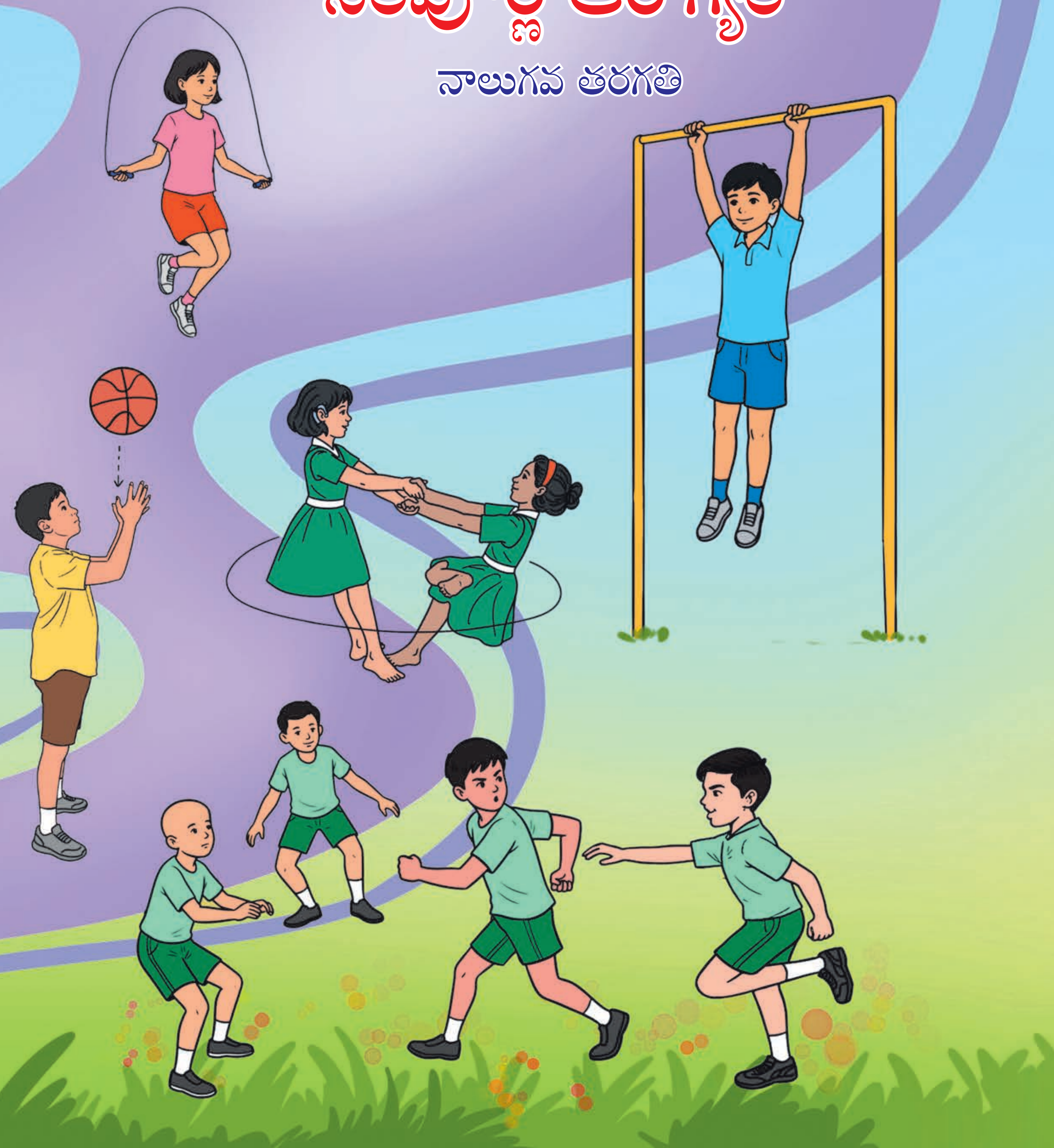
శారీరక విద్య మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

నాలుగవ తరగతి



Tele MANAS
National Tele Mental Health Programme
14416

టెలీ మానస్ హెల్ప్ లైన్

Tele-MANAS (Tele Mental Health Assistance and Networking Across States)

(14416/1800-89-14416)

జాతీయ మానసిక ఆరోగ్య కార్యక్రమం క్రింద టెలీ-మానస్ అను కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రాయోజిత పథకం అక్టోబర్ 2022 నుంచి మహారాష్ట్ర రాష్ట్రంలో అమలు చేయబడుతుంది. టెలీ-మానస్ కార్యక్రమం కింద హెల్ప్ లైన్ నంబర్ 14416 ద్వారా ఉచిత 24×7 ఏకీకృత మరియు సమగ్ర మానసిక ఆరోగ్య సేవలు అందించబడతాయి. ఇందులో వివిధ మానసిక సమస్యలకు నిపుణుల ద్వారా చికిత్స మరియు కౌన్సెలింగ్ అందించబడతాయి. టెలీ-మానస్ హెల్ప్‌లైన్‌కు కాల్ చేసిన తరువాత మీరు అందించే సమాచారం పూర్తిగా గోప్యంగా ఉంటుంది. కాబట్టి విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు మరియు ఉపాధ్యాయులు తమ సమస్యలను ఎలాంటి సందేహాలు, సంకోచాలు లేకుండా ఈ హెల్ప్ లైన్ నంబరుకు ఫోన్ చేసి (కాల్ చేసి) చెప్పండి. మార్గదర్శనం పొందండి. ఈ సౌకర్యాన్ని ఉపయోగించుకుని ఇతరులను కూడా సహాయం కోరమని చెప్పండి.

మనోదర్పణ్

మనోదర్పణ్ (8448440632) ఈ సేవ ఉచిత చరవాణి సేవ జూలై 2020 నుంచి శిక్షా మంత్రాలయం ద్వారా జాతీయ శైక్షణిక పరిశోధన మరియు ప్రశిక్షణ పరిషద్ లోని మనోదర్పణ్ కక్ష్య ద్వారా విద్యార్థులకు, తల్లిదండ్రులకు, ఉపాధ్యాయులకు మానసికశాస్త్ర మార్గదర్శనం మరియు సహాయం అందించడానికి ఉదయం 8 గంటలనుంచి సాయంత్రం 8 గంటల సమయంలో వారంలోని అన్ని రోజుల్లో అందుబాటులో ఉంచడం జరిగింది. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు అవసరమైన మార్గదర్శనం, కౌన్సెలింగ్ పొందడానికి ఈ హెల్ప్‌లైన్ నంబరుకు ఫోన్ చేయవచ్చును.

ప్రభుత్వ నిర్ణయ సంఖ్య : అభ్యాస్-2116/(ప్ర.సం. 43/16) ఎస్‌డి–4 తేది 25.04.2016 కు లోబడి స్థాపించబడిన సమన్వయ సమితి తేది 19.05.2026 రోజున జరిగిన సభలో ఈ పాఠ్యపుస్తకాన్ని 2026-2027 విద్యా సంవత్సరం నుండి అమలులోనికి తీసుకురావడానికి ఆమోదం తెలుపబడినది.

శారీరక విద్య మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

నాలుగవ తరగతి

మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి మరియు పాఠ్యప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థ, పుణె-411 004.

ప్రక్కనున్న చదరంలోని క్యూఆర్ కోడ్ (QR CODE) ను స్మార్ట్ ఫోన్‌తో స్కాన్ చేసినచో మీకు డిజిటల్ పాఠ్యపుస్తకం మరియు పాఠ్యపుస్తకంలోని అంశాలకు సంబంధించిన దృశ్య, శ్రవణ, దృశ్య-శ్రవణ స్వరూపంలోని అధ్యయన-అధ్యాపన సాహిత్యం లభిస్తుంది.

ప్రథమ ముద్రణ: 2026 © మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి మరియు పాఠ్య ప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థ, పుణె-411004.

ఈ పుస్తకమునకు సంబంధించిన సర్వహక్కులు మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి మరియు పాఠ్యప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థవి. ఈ పుస్తకము నందలి ఏ భాగమును సంచాలకులు, మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థ వారి లిఖిత అనుమతి లేకుండా ఉటంకించటం చేయరాదు.

ఆరోగ్య మరియు శారీరక విద్య విషయ సమితి

శ్రీ ప్రమోద్ పారసీ, అధ్యక్షులు
శ్రీ భరత్ కోలీ, సభ్యులు
డా॥ భరత్ బండగర్, సభ్యులు
డా॥ జ్యోత్స్న జాధవ్, సభ్యులు
శ్రీమతి నీతా జాధవ్, సభ్యులు
డా॥ దీపక్ శేండ్కర్, సభ్యులు
డా॥ మహేశ్ దేశ్‌పాండే, నిమంత్రిత
డా॥ ఆనంద్ యాదవ్, నిమంత్రిత
శ్రీ శైలేశ్ నాయిక్, నిమంత్రిత
శ్రీ సంజయ్ ధోపావ్కర్, నిమంత్రిత
శ్రీ మృదంగ దేసాయి, నిమంత్రిత
శ్రీ కేదార్ దండగే, నిమంత్రిత
డా॥ మన్మథ్ ఘరోటే, నిమంత్రిత
డా॥ పల్లవీ కవ్హాణే, నిమంత్రిత
డా॥ మందాకిని పాన్‌సరే, నిమంత్రిత
డా॥ చిత్ర దాభోల్కర్, నిమంత్రిత
శ్రీమతి సమతా పవార్, ప్రతినిధి (మ.రా.శై.ప్ర.ప.)
డా॥ సంధ్యా జింతూర్కర్, సభ్యులు-కార్యదర్శి

నాణ్యత సమీక్షకులు

డా॥ విష్ణు పేడ్కర్............ (నాణ్యత పరీక్షకుడు)
డా॥ శ్రీరామ్ సాఖల్కర్...... (నాణ్యత పరీక్షకుడు)
అడ్వొకేట్ మనీష ఉపాధ్యే....... (న్యాయనిపుణులు)
ప్రొ॥ కృతకా గంగారీ .... (CWSN నిపుణులు)

సంయోజకులు

డా॥ సంధ్య జింతూర్కర్
విశేషాధికారి
ఆరోగ్య మరియు శారీరక విద్య (వి. కా.)
పాఠ్యపుస్తక సంస్థ, పుణె.

అనువాదం & సమీక్ష :
శ్రీ కొసిని శంకర్, శ్రీ బేతి మల్లేశం

సంయోజకులు :
డా. శ్రీమతి తులసీ భారత్‌భూషణ్
విశేషాధికారిణి తెలుగు (వి.క.), పాఠ్యపుస్తక సంస్థ, పుణె.
శ్రీ భూమనపల్లి విజయభాస్కర్ రెడ్డి
సహాయ విశేషాధికారి తెలుగు (వి.క.), పాఠ్యపుస్తక సంస్థ, పుణె.

ముఖచిత్రం	:	శ్రీ శుభమ్ జిందే
అలంకరణ	:	శ్రీ శుభమ్ జిందే
అక్షర కూర్పు	:	విజయ్ ఆర్ట్ ప్రింటర్స్, పుణె
కాగితం	:	70 జి.ఎస్.ఎమ్. క్రీమ్‌వోవ్
ముద్రణాదేశం	:	
ముద్రకులు	:	

✻ నిర్మితి ✻
శ్రీమతి మిథాలి శితప్
I/C ముఖ్య నిర్మితి అధికారి
శ్రీ సందీప్ అజ్‌గావకర్
నిర్మితి అధికారి

ప్రకాశకులు
శ్రీ హేమంత్ వ. బాబర్
I/C నియంత్రకులు
పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి సంస్థ, ప్రభాదేవి, ముంబయి - 25

భారత సంవిధానము

ప్రస్తావన

భారతదేశ ప్రజలమగు మేము, భారతదేశమును **సార్వభౌమ్య సామ్యవాద లౌకిక ప్రజాస్వామ్య గణరాజ్యముగ** నెలకొల్పుటకు మరియు అందలి పౌరులెల్లరకు సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ **న్యాయమును**, భావము, భావప్రకటన, విశ్వాసము, ధర్మము, ఆరాధన -- వీటి **స్వాతంత్ర్యమును**, అంతస్తులోను, అవకాశములోను **సమానత్వమును** చేకూర్చుటకు; మరియు వారందరిలో వ్యక్తి గౌరవమును, జాత్యైక్యతను, అఖండతను తప్పక ఒనగూర్చు **సౌభ్రాత్రమును**, పెంపొందించుటకు; సత్యనిష్ఠా పూర్వకముగ తీర్మానించుకొని, ఈ 1949వ సంవత్సరము నవంబరు ఇరువది యారవ దినమున **మా సంవిధాన సభయందు ఇందుమూలముగ, ఈ సంవిధానమును అంగీకరించి, అధిశాసనము చేసి మాకు మేము ఇచ్చుకొన్నవారమైతిమి.**

భారత సంవిధానము

పార్ట్ – IV A

ప్రాథమిక బాధ్యతలు

51 ఎ) ప్రాథమిక బాధ్యతలు

ప్రతి పౌరుడు ఈ క్రింది బాధ్యతలను మనసారా స్వీకరించి బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తించవలెను.

ఎ) రాజ్యాంగ శాసనబద్ధుడై యుండుట. శాసనమందలి ఆశయములనూ, శాసనం స్థాపించే సంస్థలనూ, జాతీయ పతకాన్ని, జాతీయ గీతాన్ని అంకితభావంతో గౌరవించుట.

బి) స్వాతంత్ర్యోద్యమ స్ఫూర్తితో అన్ని రంగాలలో వ్యవహరించుట.

సి) దేశ సార్వభౌమత్వాన్ని, సమన్వయతనూ, సమగ్రతను రక్షించుట.

డి) దేశరక్షణలో అనుక్షణం సంసిద్ధుడై ఉండుట.

ఇ) ప్రజాజీవనంలో అన్యోన్యతనూ, భ్రాతృభావాన్ని పోషించుట, మత, భాష ప్రాంతీయతత్త్వాలకు వర్గవైరుధ్యములకు అతీతముగా ఉండుట. స్త్రీలను అగౌరవపరచే ఆచారములను విడనాడుట.

ఎఫ్) అమూల్యమైన భారతీయ చారిత్రక సంపదనూ, సుసంపన్న సంస్కృతినీ పరిరక్షించుట.

జి) పర్యావరణాన్ని అడవులను, కొలనులనూ, నదులనూ రక్షించుట, అభివృద్ధి పరచుట, మృగరక్షణ జలజంతు జీవరాసులపై కరుణార్ద్రత.

హెచ్) శాస్త్రీయ మరియు మానవతా దృక్పథాలను అలవరచుకొనుట, జిజ్ఞాసను పెంపొందించు కొనుట, సంస్కరణ తత్త్వమును పెంపొందించుట.

ఐ) హింసను విడనాడుట, ప్రజల ఆస్తుల విధ్వంసం చర్యలను నిరోధించుట.

జె) వ్యక్తిత్వ శక్తి సామర్థ్యాల ఔన్నత్యాన్ని పెంపొందించుకొనుట ద్వారా మరియూ సమిష్టికృషి ద్వారా అన్ని రంగాలలో గణనీయమైన స్థాయిని చేరుటకొరకు, శిఖరాగ్ర సాధనకొరకు నిరంతరంకృషి సల్పుట.

కె) రక్షకులు లేదా సంరక్షకులుగా ఉన్నవారందరూ 6 నుంచి 14 సంవత్సరముల లోపల పసివారికి విద్యాభ్యాసము చేయు అవకాశమును కల్పించవలెను.

జాతీయ గీతము

జనగణమన – అధినాయక జయ హే
భారత – భాగ్యవిధాతా
పంజాబ, సింధు, గుజరాత, మరాఠా,
ద్రావిడ, ఉత్కల, బంగ,
వింధ్య, హిమాచల, యమునా, గంగా,
ఉచ్ఛల జలధితరంగ,
తవ శుభ నామే జాగే, తవ శుభ ఆశిస మాగే,
గాహే తవ జయగాథా,
జనగణ మంగలదాయక జయ హే,
భారత – భాగ్యవిధాతా
జయ హే, జయ హే, జయ హే,
జయ జయ జయ, జయ హే

ప్రతిజ్ఞ

భారతదేశం నా మాతృభూమి. భారతీయులందరు నా సహోదరులు.

నేను నా దేశాన్ని ప్రేమిస్తున్నాను. సుసంపన్నమైన, బహువిధమైన నా దేశ వారసత్వ సంపద నాకు గర్వకారణం. దీనికి అర్హత పొందడానికి సర్వదా నేను కృషిచేస్తాను.

నా తల్లిదండ్రుల్ని, ఉపాధ్యాయుల్ని, పెద్దలందర్ని గౌరవిస్తాను. ప్రతివారితోను మర్యాదగా నడుచుకొంటాను.

నా దేశంపట్ల, నా ప్రజలపట్ల సేవానిరతితో ఉంటానని ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాను. వారి శ్రేయోభివృద్ధిలే నా ఆనందానికి మూలం.

ప్రస్తావన

జాతీయ విద్యావిధానం 2020 కు అనుగుణంగా పాఠశాల విద్యకోసం జాతీయ ఫ్రేమ్‌వర్క్ 2023లో ప్రచురించబడింది. ఈ ఫ్రేమ్ వర్క్ మరియు కేంద్ర ప్రభుత్వం రూపొందించిన పాఠ్యప్రణాళికను దృష్టిలో ఉంచుకొని, మహారాష్ట్ర అవసరాలు, లక్షణాలు, సంప్రదాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠశాల విద్య ఫ్రేమ్ వర్క్ 2024(SCFSE) ను రూపొందించడం జరిగింది.

ప్రభుత్వ ఆమోదం పొందిన ఈ పాఠ్యప్రణాళిక ఆధారంగా పాఠ్యపుస్తక సంస్థ ''శారీరక విద్య మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం'' పై ఒక కొత్త పాఠ్యపుస్తకాల శ్రేణిని ప్రచురిస్తుంది. ఈ శ్రేణిలోని 4వ తరగతికి చెందిన శారీరక విద్య మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పాఠ్యపుస్తకాన్ని మీకు అందించడానికి మేము సంతోషిస్తున్నాము. అభ్యాస, బోధనా ప్రక్రియలన్నీ బాలల కేంద్రితంగా ఉండాలనే దృక్పథంతో, కృత్యాల ఆధారిత అభ్యాసం మరియు జ్ఞానాత్మక నిర్మాణాత్మకతకు ప్రాధాన్యతమిస్తూ ఈ పాఠ్యపుస్తకం రూపొందించబడింది . ప్రాథమిక విద్య ముగిసేనాటికి విద్యార్థుల సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన శారీరక, మానసిక, మేధో, భావోద్వేగ, ఆధ్యాత్మిక మరియు సామాజిక నైపుణ్యాలను పొందాలి. అలాగే అభ్యసన ప్రక్రియ ఆసక్తి కరంగా మరియు అనందదాయకంగా ఉండాలనే దృష్టికోణాన్ని ముందుంచి ఈ పాఠ్య పుస్తకం తయారు చేయబడింది.

పాఠ్యపుస్తకంలోని ఆకర్షణీయమైన అమరిక మరియు చిత్రాలు పిల్లలను ఎల్లప్పుడూ ఆకర్షిస్తాయి. అందులో ఉన్న అధిక సంఖ్యలో ఉన్న చిత్రాల ఆధారంగా, విద్యార్థులు శారీరక విద్యలో వివిధ ఉపక్రమాలను సంతోషంగా చేస్తారు. విద్యార్థుల వయస్సును పరిగణనలోకి తీసుకొని, వారి అన్ని శారీరక సామర్థ్యాలు ఇంకా అభివృద్ధి చెంది ఉండవు. క్రీడల పట్ల వారి సహజమైన ప్రేమను మరియు నిరంతరం చురుకుదనాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని, ఆ పాఠ్యపుస్తకం సులభంగా అర్థమయ్యే చిత్రాలు మరియు స్పష్టమైన కార్యకలాపాల (కృత్యాల) అవకాశాలను అందిస్తుంది.

విద్యార్థుల సంపూర్ణ ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి అవసరమైన అన్ని సామర్థ్యాలను పెంపొందించడానికి, పాఠ్యపుస్తకంలో వివిధ శ్రేణీకృత వ్యాయామాలు మరియు వినోద భరితమైన మరియు వినూత్న ఉపక్రమాలు పాఠ్యపుస్తకంలో ఇవ్వబడ్డాయి మరియు సూచించబడ్డాయి.

ఈ పాఠ్యపుస్తకం అత్యున్నత నాణ్యతగా ఉండాలనే దృష్టికోణంతో మహారాష్ట్రలోని అన్ని ప్రాంతాల నుండి ఎంపిక చేసిన ఉపాధ్యాయులు, అలాగే కొంతమంది విద్యావేత్తలు మరియు విషయ నిపుణులచే ఈ పాఠ్యపుస్తకం సమీక్షించ బడింది. ఆరోగ్య మరియు శారీరక విద్యా కమిటి, ఈ సమీక్షలో అందిన సూచనలు మరియు అభిప్రాయాలను తగిన విధంగా పరిగణనలోకి తీసుకొని, ఈ పాఠ్యపుస్తకానికి తుది రూపాన్ని ఇచ్చింది. ఈ సమీక్షలో సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికి సంస్థ కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తోంది.

సంస్థలోని తరగతుల ప్రకారం విషయ సమితి, వర్కింగ్ గ్రూప్ మరియు చిత్రకారులు అంకిత భావంతో కూడిన కృషి ద్వారా ఈ పాఠ్యపుస్తకం తయారు చేయబడింది. విద్యార్థులు మరియు ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లి దండ్రులు ఈ పాఠ్యపుస్తకాన్ని స్వాగతిస్తారని ఆశిస్తున్నాము.

(అనురాధ ఓక్)
సంచాలకులు
మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్య పుస్తక నిర్మితి మరియు
పాఠ్యప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థ, పుణె.

పుణె
తేది : 9 మే 2026
భారతీయ సౌరమాన తేది :
వైశాఖం 7 శకం 1948

ఉపాధ్యాయుల కొరకు

పీరియడ్లు తీసుకునేటప్పుడు దృష్టిలో ఉంచుకోవాల్సిన అంశాలు:

1. శారీరక విద్య మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం విషయపు పీరియడ్లను పీ.టి. పీరియడ్ గా పిలువకూడదు.
2. శారీరక విద్య మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం విషయపు పీరియడ్లు, విద్యార్థుల శారీరక సామర్థ్యాలను పెంపొందించడానికి మరియు. ఆ సబ్జెక్టు యొక్క లక్ష్యాలను సాధించడానికి మాత్రమే ఉపయోగించాలి. వీటిని ఇతర సబ్జెక్టుల కోసం లేదా ఇతర కారణాల కోసం ఉపయోగించకూడదు.
3. విద్యార్థులందరికి ఆరోగ్య పరీక్షలు రెండు సెమిస్టర్లలో చేయడం అత్యావశ్యకం.
12. విద్యార్థులు మైదానానికి వెళ్ళేటప్పుడు లేదా వచ్చేటప్పుడు క్రమశిక్షణతో ఉండేటట్లు చూడాలి.
6. విద్యార్థులను సమూహాలుగా విభజించేటప్పుడు, సమూహాలు సమతుల్యంగా ఉండేలా వారి సామర్థ్యాలు, బరువు మరియు ఎత్తును పరిగణలోకి తీసుకోవాలి.
7. మైదానంలో ఇతర విద్యార్థుల సామర్థ్యాలను గమనిస్తూ, అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు సూచించాలి.
9. ఆట స్థలంలో వైద్యులు, అంబులెన్సులు మొదలైన వారి ముఖ్యమైన ఫోన్ నంబర్లు ఉండాలి. ఆట స్థలంలో ప్రథమ చికిత్స పెట్టె ఉండాలి.
10. వాతావరణ పరిస్థితుల కారణంగా మైదానంలో శారీరక విద్య తరగతులు నిర్వహించడం సాధ్యం కానప్పుడు, శారీరక విద్య ఉపక్రమాలను తరగతి గదిలో లేదా హాలులో నిర్వహించాలి. ఉదాహరణకు ఒకే స్థలంలో చేసే వ్యాయామాలు, ప్రాథమిక కదలికలు, యోగా పరిచయం, ఆరోగ్యవిద్య మొదలగునవి.
11. ప్రతి రోజు పీరియడ్ల ఒక ప్రణాళిక తయారు చేయండి. దాని ప్రకారంగా మైదానంలో పూర్వ తయారి చేయండి. మైదానంలో ఆటంకాలు ఉండకూడదు.
15. ప్రణాళిక చేసేటప్పుడు ప్రతి విద్యార్థికి ప్రతి కృత్యం మరియు నైపుణ్యాన్ని అభ్యసించడానికి మరియు క్రీడా పరికరాలను ఉపయోగించడానికి అవకాశం లభించేలా చూసుకోండి.
16. పీరియడ్లలో ఉపక్రమాలను మార్చేటప్పుడు మరియు సామగ్రి పంపిణీ చేసేటప్పుడు సమయం వృధాకాకుండా చూసుకోండి.
17. మైదానం, సామగ్రి మొదలైన వాటి కొరత ఏర్పడితే, అందుబాటులో ఉన్న వనరులను సృజనాత్మకంగా ఉపయోగించుకొని, శారీరక విద్య అనే విషయానికి పూర్తి న్యాయం చేయడానికి అధిక ప్రయత్నాలు చేయాలి.
18. గాయాలతో ఉన్న లేదా ఇటీవల అనారోగ్యం నుండి కోలుకున్న విద్యార్థులను వెంటనే ఎక్కువ వ్యాయామం చేయడానికి అనుమతించకూడదు అలాగే వారిని పోటీలలో పాల్గొనడానికి కూడా అనుమతించకూడదు.
19. ప్రత్యేక అవసరాలు గల విద్యార్థులపై ప్రత్యేకశ్రద్ధ ఉప్యాయులు వహించాలి. వారు చేయగలిగే కదలికలు మరియు వ్యాయామాలను మాత్రమే వారికి ఇవ్వాలి. ఈ విద్యార్థులకు శారీరక విద్యను దూరం చేయకూడదు. కానీ వారి సామర్థ్యాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని తగిన కార్యకలాపాలను అమలు చేయడానికి ప్రణాళిక రూపొందించాలి
20. విద్య, యోగా మరియు ఆరోగ్య ఉపక్రమలను బోధించేటప్పుడు విద్యార్థులకు సరైన సమయంలో జీవన కౌశల్యాలకు సంబంధించిన సమాచారం ఇవ్వండి మరియు వారు ఆ నైపుణ్యాలను పొందేలా ఎల్లప్పుడూ కృషిచేయాలి.
21. ఉపాధ్యాయులు తమ విషయ పరిజ్ఞానాన్ని ఎల్లప్పుడూ నూతనీకరణం చేసుకోవాలి మరియు బోధనలో ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించాలి.
22. పాఠశాల తల్లిదండ్రుల సమావేశంలో శారీరక విద్య ఉపాధ్యాయులు ఈ విషయం గురించి తల్లిదండ్రులకు తెలియజేయాలి. విద్యార్థుల ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు కోసం క్రీడలు, వ్యాయామం, క్రియాశీలత, ఆహారం మొదలైన వాటి ప్రాముఖ్యతను వివరించి, వాటి ద్వారా అభివృద్ధి చెందే గుణాల గురించి సమాచారం అందించాలి.
23. పాఠ్యపుస్తకంలోని అనేక కృత్యాలు మరియు వ్యాయామాలకు ఆంగ్లపదాలు ఉన్నాయి. కాని అవి ప్రాచుర్యం పొందినందున ఇవ్వబడ్డాయి. వాటిని మరాఠీలోకి అనువదించేటప్పుడు ఆ కృత్యాలను అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం లేదు.

పాఠ్యప్రణాళిక లక్ష్యాలు

CG 1 : వివిధ శారీరక కదలికలు/కృత్యాలు/క్రీడలలో పాల్గొనడానికి ప్రాథమిక కౌశల్యాలం ఉపయోగాన్ని ప్రదర్శించుట ఉదా. పరుగెత్తుట, దుముకుట (దూకుట), పట్టుకోవడం, విసరడం.

సామర్థ్యం (C)	అధ్యయన ఫలితాలు (LO)	పుట సంఖ్య
C-1.1 శారీరక కదలికలు, చలన నైపుణ్యాలు మరియు వస్తువులను ఉపయోగించే నైపుణ్యాలను కలిపి ప్రాక్టీస్ చేస్తాం. ఉదా: పట్టుకొనుట, విసరుట, తన్నుట, లక్ష్యం వైపు బంతిని తన్నుట అలాగే ఒక లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి దృశ్య సంకేతాలపై దృష్టి కేంద్రీకరించుట.	1. వివిధ శారీరక కదలికలను వైపుణ్యంగా మరియు సమన్వయంతో చేయగలరు. 2. వివిధ పరికరాలతో మరియు భాగస్వాములలో కదలికలు చేయగలరు. 3. క్రియాత్మక (చలన) నైపుణ్యాలను సముచితంగా ఉపయోగించుకుంటారు మరియు పురోగతి కోసం వాటిని సాధన చేస్తారు. 4. అనుబంధ, సవరించిన (మార్చిన), సంప్రదాయ, వినోద భరతమైన ఆటలు ఆడుతున్నప్పుడు అవసరమైన కౌశల్యాలను ఉపయోగిస్తారు. 5. సూర్య నమస్కారాలు, వివిధ ఆసనాలను సరియైన క్రమంలో మరియు సరియైన శారీరక స్థితులలో (భంగిమలు) చేస్తాం. 6. పరుగెత్తుట, విసరుట, దుముకుట సంబంధిత కృత్యాలు చేస్తాను. 7. ఆత్మరక్షణ కృత్యాల మరియు పరికరాల ఉపయోగం యొక్క సమాచారం మరియు కౌశల్యాలను నేర్చుకుంటాను. 8. భారతదేశ వ్యాయామరకాలను నేర్చుకుంటాను.	1-64 3 47-64 42,70-73 1-40 64 41,42
C-1.2 శరీరం యొక్క స్పృహతో కూడిన లయబద్ధమైన, సంగీత పరమైన కదలికలను చేస్తాను.	1. సంగీతం యొక్క తాలంతో కదలికలు చేస్తాను. 2. కవాతును మరియు పరికరాలతో కూడిన కవాతును లయబద్ధంగా చేస్తాను. 3. ఉత్సాహాన్ని మరియు ఆనందాన్ని ప్రదర్శిస్తాను. 4. కవాతు నిర్వహణలోని కృత్యాలు సరియైన పద్ధతులలో చేస్తాను.	30-40 30-39 43-46
C-1.3 వస్తువులతో పాటు సహచరులతో సమన్వయం చేసుకునే సామర్థ్యాన్ని ఉంచుతాను. (ఉదాహరణకు- మూడు కాళ్ళ పరుగు పందెంలో సహచరుల సమన్వయంతో ముందుకు వెళ్ళుట, బౌలింగ్ చేసేటప్పుడు, బంతి వేసేటప్పుడు కళ్ళు మరియు చేతులను సమన్వయం చేసుకొనుట)	1. పరికరాలు, సహచరులతో ఆడేటప్పుడు సమన్వయం చేసుకుంటాను. 2. ప్రాథమిక క్రీడా నైపుణ్యాలను నేర్చుకునేటప్పుడు మరియు ప్రాక్టీస్ (సాధన) చేసేటప్పుడు ఆనందిస్తాను. 3. కదలికలను అర్థం చేసుకుంటూ, సహచరులు మరియు ప్రత్యర్థులతో స్నేహాన్ని కొనసాగిస్తూ ఆటలలో పాల్గొంటారు. 4. క్రీడా కౌశల్యాలు నేర్చుకునేటప్పుడు మరియు సాధన చేస్తున్నప్పుడు ఆనందంగా మరియు ఉత్సాహంగా ఉంటాను. 5. నియమాలను మరియు క్రమశిక్షణను పాటిస్తాను.	15-40 47-64 47-59 47-64 1-74
C-1.4 శరీరం బలం మరియు సాగదీసే తత్వాన్ని పెంచడానికి ప్రాథమిక బలోపేతమైన వ్యాయామాలు మరియు కొన్ని స్ట్రెచ్చింగ్ వ్యాయామాలు చేస్తాను.	1. శరీర బలాన్ని పెంచడానికి వివిధ వ్యాయమాలు రకాలు, శరీర కదలికలు మరియు కృత్యాలు చేస్తాను. సాగదీసేతత్వాన్ని పెంచే వ్యాయామాలు చేస్తాను.	1-42 47-64 68-70
CG-2 : స్వయంగా మరియు ఇతరుల పట్ల ఉన్న వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక ప్రవర్తనపట్ల సున్నితత్వాన్ని నిర్మాణం చేస్తాను.		
C-2-1 జట్టు భావన, సహకారం, వ్యక్తిగత బాధ్యత మరియు భావనల మార్పిడి వంటి విషయాలకు అవసరమయ్యే కృత్యాలు మరియు ఆటలు ఆడే సామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శిస్తాను.	1. వివిధ ఆటలు ఆడుతున్నప్పుడు సహచరులతో పాటు జట్టు భావనను కాపాడుతాను. 2. వ్యక్తిగత బాధ్యతగా అర్థంచేసుకొని దానిని బట్టి ప్రవర్తిస్తాను. 3. సహచరుల ఆలోచనలను ఇచ్చిపుచ్చు కొని సహకారం మరియు సున్నితత్వంతో ఆడటానికి సామర్థ్యాన్ని పెంపొందిస్తాను.	47-64 1-65 47-64
C-2.2 ఆటలు ఆడే ముందు జట్టు నియమాలు మరియు ప్రహణాలను తయారు చేస్తాను మరియు వాటిని సమయానుకూలంగా సమీక్షచేస్తాను.	1. ఆటలు ఆడేటప్పుడు జట్టు నాయకత్వాన్ని స్వీకరిస్తాను.	53-59
C-2.3 ఆటగాడికి ఏదైనా తగిలితే లేదా భావోద్వేగస్థితిడికి గురువుతున్న, ఆరోగ్యం బాగులేకపోతే అతని పట్ల సున్నితంగా ఉంటాను.	1. అనారోగ్యంగా ఉన్న, గాయాలు తగిలిన వారిపట్ల సానుభూతిని చూపించి, సహాయం చేస్తాను.	81
C-2.4 ఆట స్థలం, పరికరాలు, సదుపాయాల విషయంగా శ్రద్ధ మరియు బాధ్యత భావాన్ని కల్గి ఉంటాను.	1. మైదానం పరిశుభ్రత గురించి బాధ్యతయుతంగా పాల్గొంటాను. 2. క్రీడా పరికరాలను మరియు జాగ్రత్తగా ఉపయోగిస్తాను.	79-81

C-2.5 ఆటలు, శారీరక కృత్యాలుచేస్తున్నప్పుడు మంచి మరియు చెడు స్పర్శను గుర్తించి, అవసరమైతే పెద్దవాళ్ళను చెబుతాను.	1. సురక్షితమైన మరియు అసురక్షితమైన స్పర్శల మధ్య తేడాను తెలుసుకుంటాను. 2. ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా చేసిన అనుచిత ప్రవర్తన గూర్చి సరియైన వ్యక్తికి ఫిర్యాదు చేస్తాను.	66
CG-3 : శారీరక కృత్యాలలో, ఆటలలో మానసికంగా ఒకే విధంగా ఉండుట.		
C-3.1 కొన్ని ఆటల పరిభాష, ప్రాథమిక స్థితులు, నియమాలు కదలికలను స్పష్టం చేస్తాను.	1. వివిధ క్రీడల పరిభాష మరియు ప్రాథమిక స్వరూపపు తాత్విక సమాచారంను స్వంత భాషలో చెబుతాను.	
C-3.2 ఆటలు జరుగుతున్నప్పుడు వారి ఆలోచన పద్ధతులు మరియు భావోద్వేగ స్థితనివివరిస్తారు.	1. శారీరక దృఢత్వం మరియు పనితీరును బట్టి వ్యక్తిగత ప్రమాదాలను తెలుసుకుంటాను. 2. వివిధ ఆటలు, వ్యాయామాలు, ఉపక్రమాలు మొదలగునవి వాటి రోజువారీ సాధనకోసం సమయాన్ని కేటాయిస్తాను.	82
CG-4 : స్వంత పురోగతి మరియు స్వీయ మూల్యాంకనం చేసే అవసర విషయపు సమాజ నిర్మాణం చేయుట.		
C-4.1 తేలికైన, సులభమైన వ్యక్తిగత లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడం ద్వారా పురోగతిని సమీక్ష చేస్తాను. (ఉదాహరణకు మొదటబంతిని 25 మీటర్లు, తర్వాత 20 మీటర్లు, తర్వాత 40 మీటర్లు విసరండి. దానికి ముందు హైజంప్ లేదా లాంగ్ జంప్ చేయుట)	1. సరియైన ఆహారపు అలవాట్ల గురించి తెలుసుకోండి, వాటిని పాటించడానికి ప్రయత్నం చేస్తాను. 2. మంచి అలవాట్లను పెంపొందిస్తాను.	76

- ప్రత్యేక అవసరాలు గల విద్యార్థుల బోధన-అభ్యసన ప్రక్రియలో సంకేతభాష మరియు ఇతర అనుబంధ బోధనా పద్ధతులను ఉపయోగించాలి.
- ప్రత్యేక అవసరాలుగల విద్యార్థులకు ఏ పద్ధతులలో సాధ్యమగునో, ఆ పద్ధతులలో వ్యక్తపరచడానికి అవకాశం ఇవ్వండి.
- కేవలం మాటలతో సూచనలు ఇవ్వకుండా బదులుగా ఫ్లకార్డులు, సంజ్ఞలు, దృశ్య సంకేతాలు మొదలైన వాటిని ఉపయోగించండి.

राज्यगीत

जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ।।धृ।।

भिती न आम्हा तुझी मुळी ही गडगडणाऱ्या नभा
अस्मानाच्या सुलतानीला जबाब देती जिभा
सह्याद्रीचा सिंह गर्जतो शिव शंभू राजा
दरी दरीतून नाद गुंजला महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ।।१।।

काळ्या छातीवरी कोरली, अभिमानाची लेणी
पोलादी मनगटे खेळती, खेळ जीवघेणी
दारिद्र्याच्या उन्हात शिजला
निढळाच्या घामाने भिजला
देश गौरवासाठी झिजला
दिल्लीचे ही तख्त राखितो, महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा ।।२।।

విషయసూచిక

విభాగం 1 : ప్రాథమిక కదలికలు 1

1.1 స్థలంలో చేయాల్సిన కదలికలు 1
1.2 స్థానాలు మార్చుకుంటు చేయాల్సిన కదలికలు 2
1.3 వస్తువులతో మరియు సహచరులతో చేయవలసిన కదలికలు 3
1.4 కదలికలలో సరియైన శరీరభంగిమ మరియు స్థలావగాహన (శరీర స్థితి) 5

విభాగం 2 : వివిధ వ్యాయామాలు 6

2.1 సాధారణ వ్యాయామం 6
2.2 ప్రత్యేక వ్యాయామం 7
- ఎ.బి.సి. డ్రిల్ (కసరత్తులు) 7
- దిశాభిముఖత సాధన 9
- అథ్లెటిక్స్ యొక్క పూర్వతయారీ 12

2.3 వేగనిరోధక మాలిక (శ్రేణి) 15
2.4 వ్యాయామ మాలిక 20
2.5 ధైర్యవంతమైన వాయ్యామాలు 26
- వలపైకి ఎక్కడం, దిగడం 26
- మానవ గోపురాలు 27

2.6 లయబద్ధ వ్యాయామం 30
- ఎరోబిక్స్ 30
- పరికరాలు లేకుండా కవాతు 32
- పరికరాలు లేకుండా కవాతు 35
- డ్యాన్సర్‌సాయిడ్ 40

2.7 భారతదేశ వ్యాయామం 41
- పుగ్డీ 41
- జిమ్నా 41

2.8 సూర్యనమస్కారాలు 42

విభాగం 3 : కవాతు నిర్వహణ 43

3.1 కుడివైపు తిరుగు 43
3.2 ఎడమవైపు తిరుగు 43
3.3 వెనక్కి తిరుగు 44
3.4 పరుగెత్తుకుంటూవెళ్ళు 44
3.5 పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్తు ఆగుట 45
3.6 పరుగెత్తుకుంటూవెళ్తు కుడివైపు తిరుగు 45
3.7 పరుగెత్తుకుంటూ వైపు తిరగండి 45
3.8 పరుగెత్తుకుంటూవెళ్తూ వెనక్కి తిరుగుట 46

విభాగం 4 : వివిధ ఆటలు, పందెములు మరియు ద్వంద్వ యుద్ధాలు 47
4.1 చిన్న ఆటలు 47
4.2 పందెములు 53
4.3 పరిపూర్ణమైన ఆటలు 59
4.4 ద్వంద్వ యుద్ధాలు 64
4.5 నీటి సర్దుబాటు 65

విభాగం 5 : స్పర్శజ్ఞానం మరియు ఆత్మరక్షణ 66

విభాగం 6: యోగా సాధన 67
6.1 అష్టాంగ యోగా: యమ 68
6.2. యోగా సాధన ప్రార్థన 69
6.3 యోగాసనాలు 70
6.4 శ్వాసక్రియ స్థాయిలో ప్రాణాయామ పూర్వతయారి 74

విభాగం 7 : సంపూర్ణ ఆరోగ్యకరమైన జీవితం 75
7.1 నిరామయ (రోగాలు లేని) ఘటకాలు 75
7.2 ఆరోగ్యం 76
- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత 76
- ఆహారం 76
- వ్యాయామము 77
- విశ్రాంతి మరియు నిద్ర 77
- చెడుఅలవాట్ల నివారణ 78

విభాగం 8 : క్రీడాంగణాలు 79
- క్రీడాంగణపు విషయపు అలవాట్లు మరియు పరిశుభ్రత 79
- క్రీడలకు తగిన దుస్తులు 80
- క్రీడా పరికరాలు 80
- క్రీడాంగణపు భద్రత 81
- ప్రథమ చికిత్స 81

విభాగం 9 : స్వీయ మూల్యాంకనము 82
- స్వీయ మూల్యాంకన పట్టిక 82

విభాగం 10 : అనుబంధాలు 85
10.1 ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న విద్యార్థులకు కొరకు 85
10.2 ప్రణాళిక 87

పరిశుభ్రత మా బాధ్యత

నేను ఈ రోజు నుండి ఎప్పుడు మా ఇంటిని, పాఠశాలను మరియు పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుతాను.

రోజుకు రెండు సార్లు పండ్లుతోముకుంటాను

చేతులు కడుగు కుంటాను,
గోర్లు కత్తిరించు కుంటాను.

వెంట్రుకలు కత్తిరించు కుంటాను.

శుభ్రమైన బడిదుస్తులు ధరించుతాను.

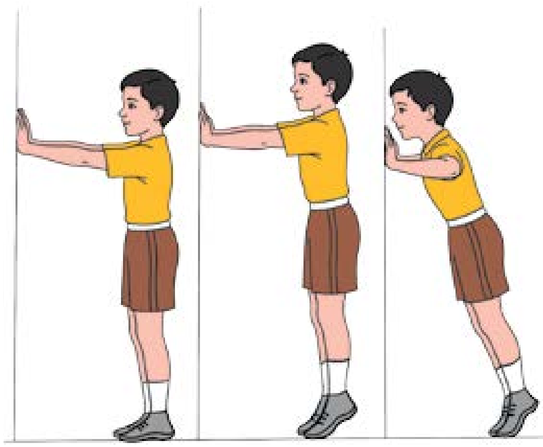
ఆనందంగా ఉంటాను.

తగినన్ని నీళ్ళు త్రాగుతాను

విభాగం 1 : ప్రాథమిక కదలికలు

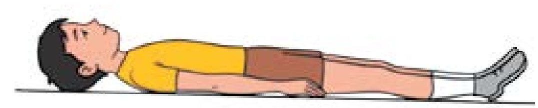
1.1 స్థలంలో చేయాల్సిన కదలికలు

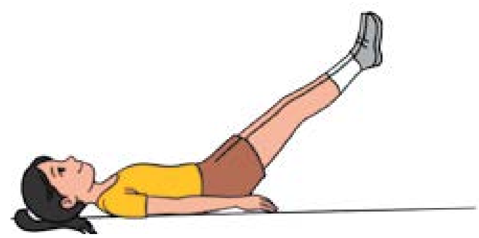
వంగడం, మెలితిప్పడం మరియు తిరగడం వంటి వివిధ కదలికలను గమనించి చేయండి.



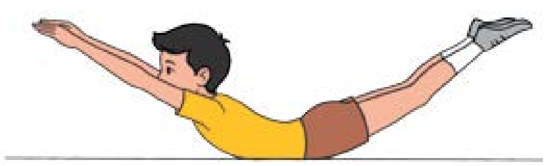
వాల్ పుషప్స్

సవరించిన పుషప్‌లు

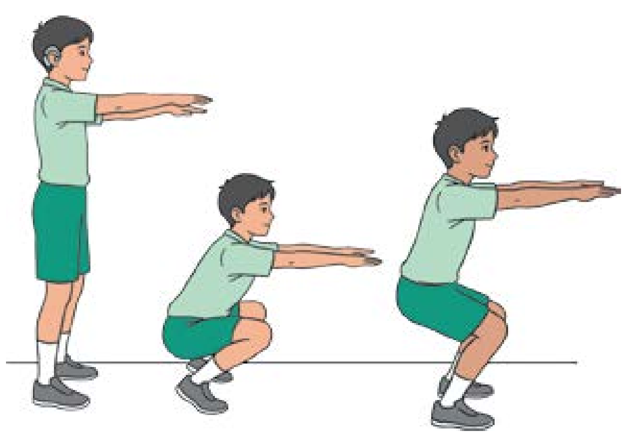




వీపు మీద పడుకొని రెండు కాళ్ళను పైకి లేపుట



కడుపు మీద సమతుల్యతను నిర్వహించుట



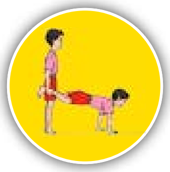
స్క్వాట్ స్థితి

లేచి ఎత్తుకు దూకడానికి

విద్యార్థులకు కొరకు

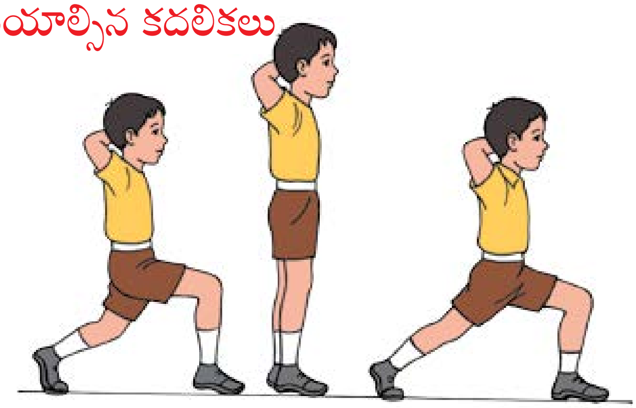
- మీకు ఏ కదలిక సులభంగా అనిపించిందో రాయండి. ----------
- మీకు ఏ కదలిక కష్టమనిపించిందో రాయండి. --------------
- ఇవి కాక వీటితో పాటు ఇలాంటి ఇతర కదలికలు ఏవైనా చేయగలరా చేయగలిగితే, ఉపాధ్యాయులకు చేసి చూపండి.

1.2 స్థానాలు మార్చుకుంటు చేయాల్సిన కదలికలు



కాళ్ళ వేళ్ల మీద నడుచుట

మడిమల మీద నడుచుట



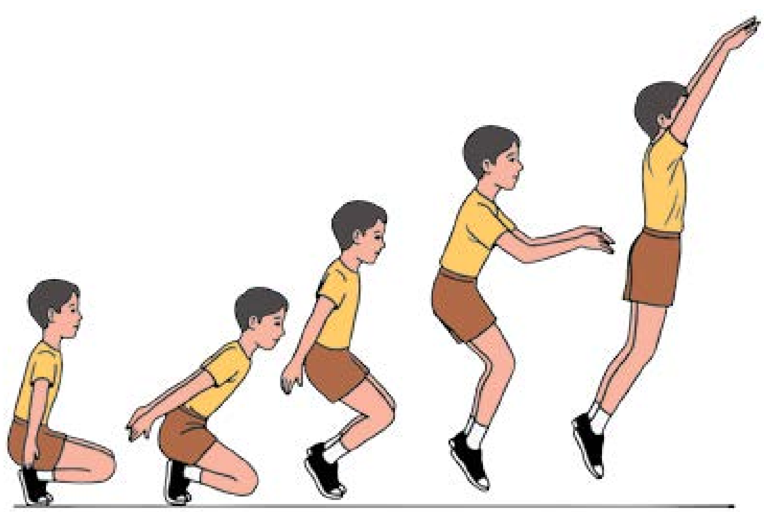
కుంటుతూ నడుచుట

ఒంటెనడక

బాతు నడక

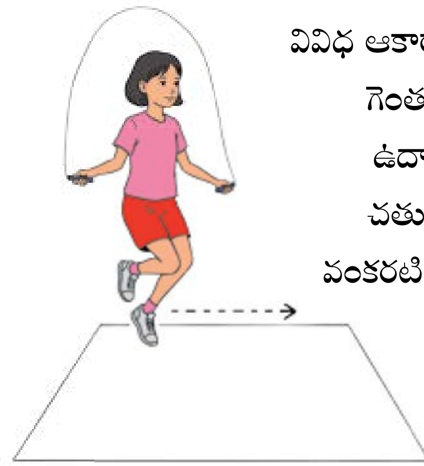
కంగారులా ఎగురుట

కాళ్ళ వేళ్ళ మీద కూర్చొని హైజంపు మరియు లాంగ్ జంప్ చేయుట

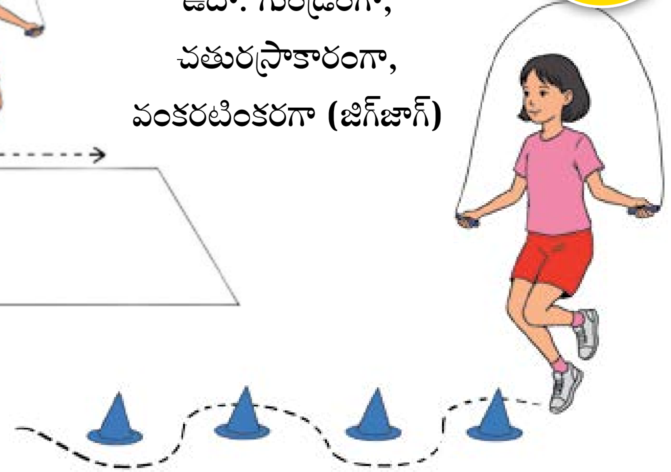


విద్యార్థులకు కొరకు

- ఏ కదలికలలో మీకు ఎక్కువ సమతుల్యత నిర్వహించవలసి వచ్చిందో రాయండి. ----------
- ఒంటె నడల లేదా చేతి బండి, వీటిలో ఏ కృత్యము చేసినపుడు చేతులపై అధిక ఒత్తిడి కలిగిందో రాయండి. ------------



వివిధ ఆకారాలలో ఉన్న తాళ్ళతో
గెంతులు వేయుట.
ఉదా: గుండ్రంగా,
చతురస్రాకారంగా,
వంకరటింకరగా (జిగ్‌జాగ్)



1.3 వస్తువులతో మరియు సహచరులతో చేయవలసిన కదలికలు

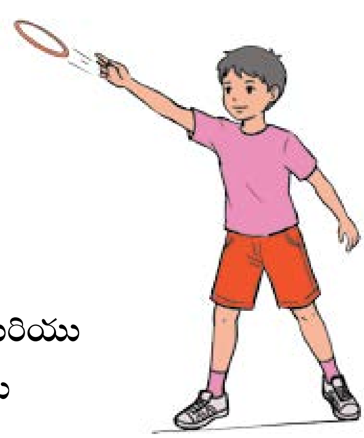
- వస్తువులతో చేయవలసిన కదలికలు

బాస్కెట్‌బాల్
డ్రిబల్ చేయుట

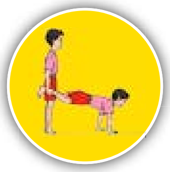
ఫుట్‌బాల్‌ను డ్రిబల్ చేస్తూ
ముందుకెళ్ళడం

కర్రతో బంతిని నెట్టుకుంటూ
ముందుకు తీసుకెళ్ళుట

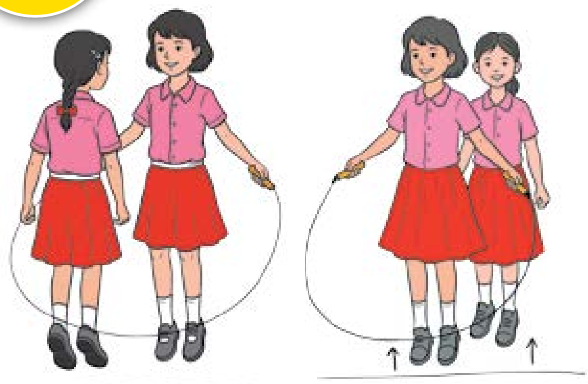
ఫ్రిస్బీ విసరుట మరియు
పట్టుకొనుట



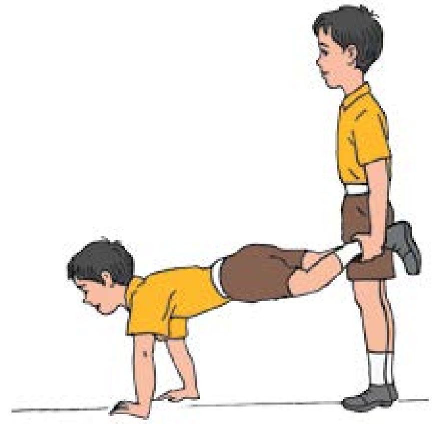
టెనికాయిట్ రింగును
విసరుట



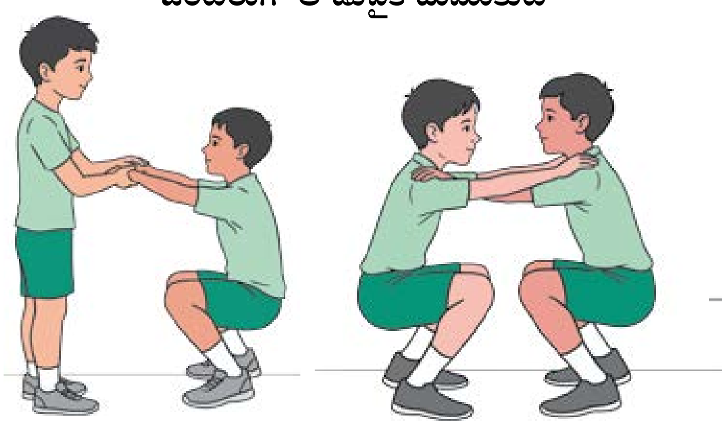
• సహచరితో చేయవలసిన కదలికలు



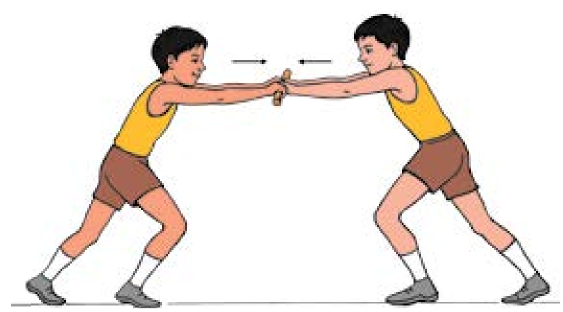
జంటలుగా తాడుపైకి దుముకుట



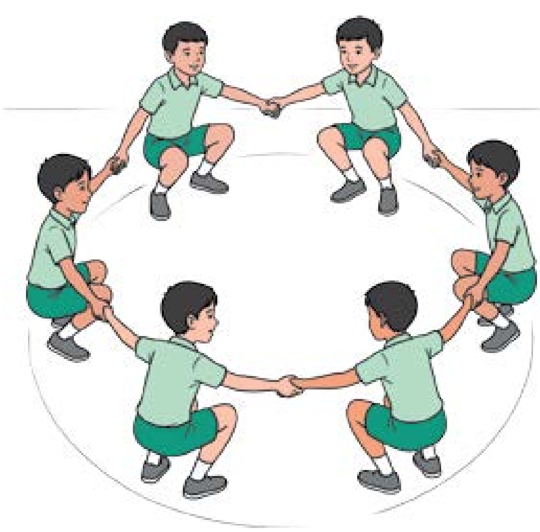
చేతిబండి



సహచరి సహాయంతో స్క్వాట్స్



ఒకరి ముందు ఒకరు నిలబడి ఒకరినొకరు నెట్టుట

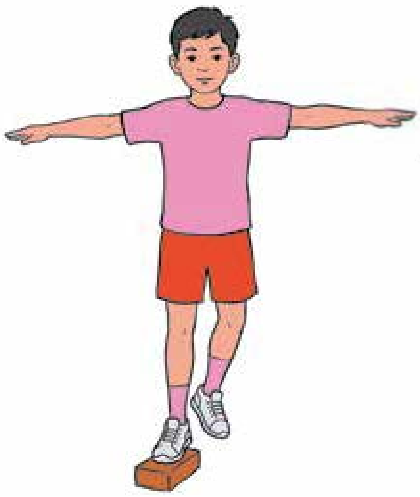


సహచరుల సహాయంతో స్క్వాట్స్

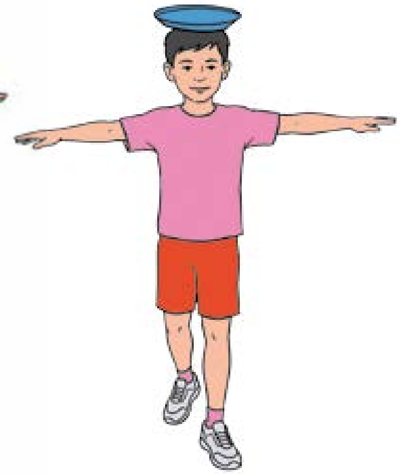
ఒకరి ముందు ఒకరు కూర్చొని ఒకరినొకరు లాక్కొనుట

సహచరుని వీపుపై మోయుట

1.4 కదలికలలో సరియైన శరీరభంగిమ మరియు స్థలావగాహన (శరీర స్థితి)



ఇటుక మీద సమతుల్యత నిర్వహణ

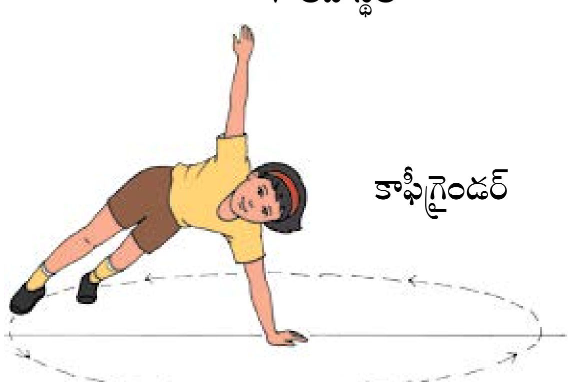


తల మీద వస్తువులు పెట్టుకొని నడుస్తూ వెళ్ళడం ఉదా: డిష్, కోన్‌లు, ఉంగరాలు మొదలగునవి.

ఎలుగుబంటి వీరుడు

V అప్ స్థితి

మోచేతుల ఆధారంగా డిష్‌స్థితి



కాఫీగ్రైండర్

మోకాళ్ళపై బూట్లు

విద్యార్థులకు కొరకు

- మీ ఎడమ మరియు కుడి చేతులలో కాఫీ గ్రైండర్ మరియు కుడి పాదాలతో ఎలుగు బంటి వీరుడు.
- ఏ చేతిలో కాఫీ గ్రైండర్ చేయడం సులభంగా వినిపిస్తుందో రాయండి. -----

విద్యార్థులకు కొరకు

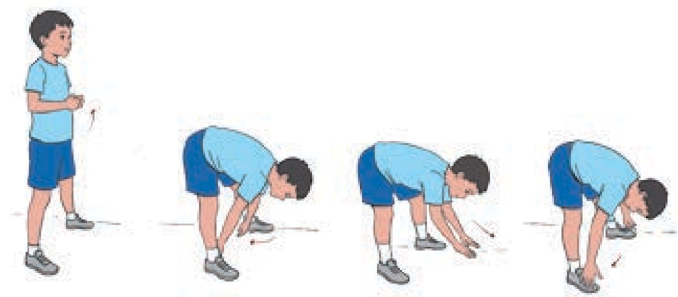
- కింది ఏ పరిస్థితులలో మీరు అధిక ఒత్తిడికి గురైనారో ✓ ఈ విధంగా గుర్తు పెట్టండి.
- మోచేతుల ఆధారంగా డిష్ స్థితి ☐
- మోకాళ్ళపై బూట్లు ☐
- 'V' అప్ స్థితి ☐

విభాగం 2 : వివిధ వ్యాయామాలు

2.1 సాధారణ వ్యాయామం

ఏదైనా శారీరక కృత్యాన్ని చేసేటప్పుడు ప్రారంభంలో కొన్ని కదలికలు చేస్తారు. దీనిని 'సాధారణవ్యాయామం' అంటారు. ఈ వ్యాయామాలను చేసి చూద్దాం.

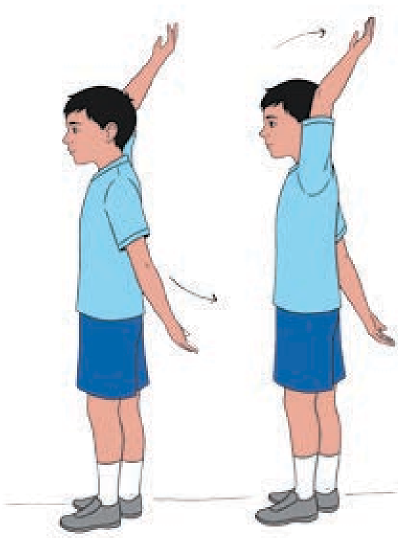
హై నీ (మోకాళ్ళను పైకి ఎత్తుట)



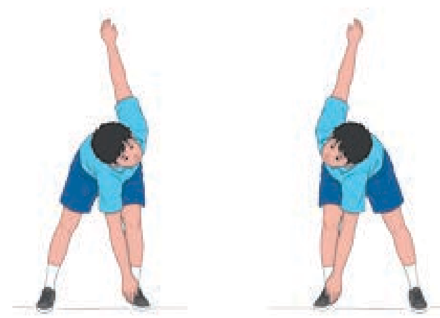
పాదాలను దూరంగా ఉంచి రెండు చేతులను వెనుకకు, ముందుకు మరియు పక్కలకు తీసుకుపోవుట.

చేతులను పక్కలకు చాచడం

చేతులను ఒకదానిలో ఒకటి జొప్పించి తలపైకి చాచడం



చేతులను పైకి-క్రిందకు ఊపడం



పాదాలను దూరంగా ఉంచి, ఒకదాని తర్వాత ఒకటి, ఒక చేత్తో ఎదుటి పాదాన్ని తాకడం.

విద్యార్థులకు కొరకు

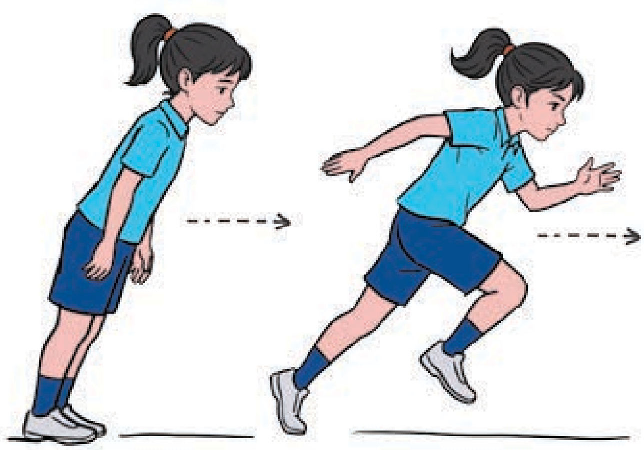
- పైన పేర్కొన్న వ్యాయామాలలో ఏవి నడుస్తున్నప్పుడు లేదా పరుగెత్తునపుడు చేయవచ్చో రాయండి ----
----

2.2 ప్రత్యేక వ్యాయామం

• ఎ.బి.సి. డ్రిల్ (కసరత్తులు)

(1) గోడ ఆధారంగా మోకాళ్ళపై లేచుట.

పటంలో చూపిన విధంగా మీ శరీరాన్ని ముందుకు వంచి, రెండు చేతుల అరచేతులను భుజాలకు సమాంతరంగా గోడపై ఉంచి నిలబడండి. తర్వాత మీ ఎడమ కాలును మోకాలు వద్ద వంచి నడుము వరకు పైకి లేపి, మళ్ళీ కిందికి దించండి. ఆ తర్వాత కుడి కాలుతో కూడా అదే విధంగా చేయండి.



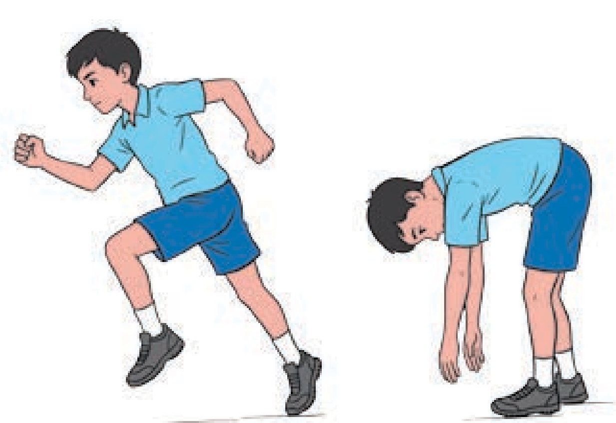
(2) ఫాలింగ్ స్టార్ట్

రెండు పద్ధతులు

• నిలబడి • వంగి

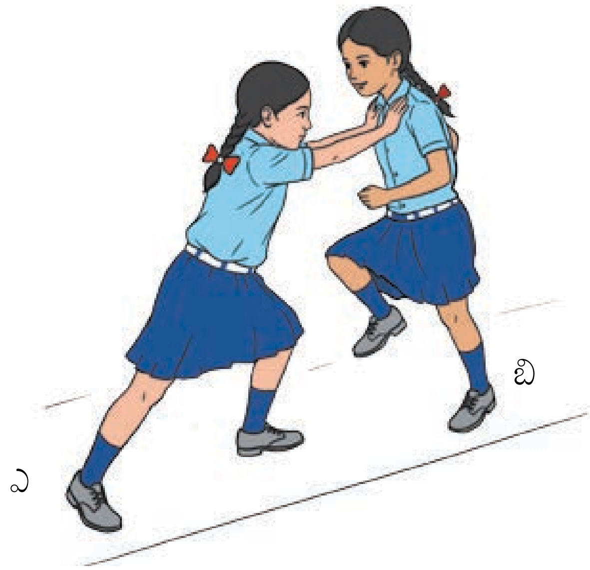
• **నిలబడి :** రెండు పాదాలను భుజాలంత దూరం తీసుకొని నిలబడండి. మీ బ్యాలెన్స్ ముందుకు ఉంచుకోండి మరియు ముందుకు పడిపోతున్నట్లు అనిపించిన వెంటనే పరుగెత్తడం ప్రారంభించండి సుమారు 15 నుండి 20 మీటర్ల వరకు పూర్తివేగంతో పరుగెత్తండి.

• **వంగి :** నడుము వరకు వంగి, రెండు కాళ్ళపై భుజాలంత దూరంలో నిలబడండి. ముందుకు, వెనుకకు బ్యాలెన్స్ చేసుకోండి. బ్యాలెన్స్ కోల్పోయన్నారని అనిపించిన క్షణంలో వెంటనే ఒక కాలు ముందుకు పెట్టి పరుగెత్తడం ప్రారంభించండి. సుమారు 15 నుండి 20 మీటర్ల వరకు పూర్తి వేగంతో పరుగెత్తండి.



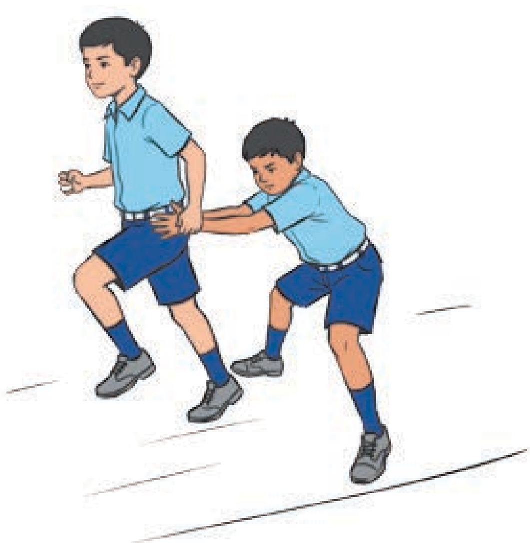
(3) హై నీ ఆక్షన్ : ఎదురుగా నిరోధించుట

ఇద్దరూ ఒకరికొకరు ఎదురుగా నిలబడాలి. 'ఎ' తన చేతులను 'బి' భూజాలపై ఉంచి నిరోధించాలి. 'బి' తన మోకాలును పైకి లేపి పరుగెత్తాలి. ఆ సమయంలో 'ఎ' అతన్ని నిరోధించాలి.



(4) హైనీ అక్షన్ : వెనుక నుండి నిరోధించుట.

ఇది ఒక సహచరునితో కలిసి చేయవలసిన వ్యాయామం. ఇందులో ఇద్దరూ ఒకే దిశలో ఎదురెదురుగా నిలబడాలి. వెనుక ఉన్న విద్యార్థి ముందున్న విద్యార్థి నడుమును పట్టుకోవాలి. ముందున్న విద్యార్థి హైనీ ఇస్తూ ముందుకు పరుగెత్తాల్సి మరియు వెనుక ఉన్న విద్యార్థి అతన్ని ముందుకు వెళ్ళనివ్వకూడదు.



విద్యార్థులకు కొరకు

- 'ఎ' మరియు 'బి' అనే ఇద్దరు ఆటగాళ్ళు తమ స్థానాలను మార్చుకొని ఒకసారి హైనీ మరియు ఒకసారి నిరోధించాలి.
- హైనీ ఆక్షన్ చేస్తున్నప్పుడు వెనుక నుండి కాకుండా ముందు నుండి నిరోధించడం ఎందుకు సులభమో రాయండి. ---

(5) ఎ స్కిప్ : ఇందులో ఒకేసారి ఒక కాలు మీద రెండు సార్లు గెంతండి. ఈ సమయంలో మోకాలును నడుముకంటే పైకిలేపి, పరిగెడుతున్నట్లుగా చేతులను కదలించండి.

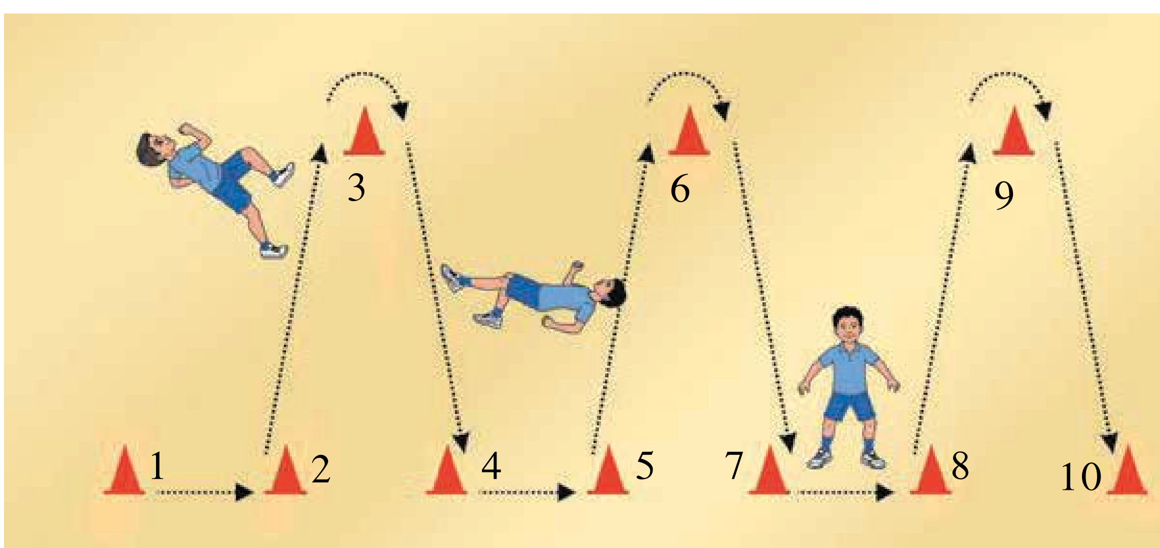
(6) బి స్కిప్ : ఒకేసారి ఒక కాలుమీద డబల్ జంప్ చేయండి. ఈసారి ఒకకాలును మీ ముందుకు నిటారుగా పైకి లేపి, నేలమీదకు దించుతూ, కాళ్ళ వేళ్ళను నేల వైపుకు వెనక్కిలాగండి మరియు అదే సమయంలో రెండోకాలు పైకి లేపి అదే కృత్యాన్ని చేయండి.

(7) సి స్కిప్ : ఒక కాలుతో డబల్ జంప్ చేస్తూ రెండవ కాలును మోకాలు వద్ద 90^0 కోణంలో వంచి మీ నడుము పైకి మీ ముందు వైపుకు ఎత్తి, కాలు వేళ్ళ మీద నేలపైకి పెట్టండి. వెంటనే అదేకాలును మళ్ళీ కుడివైపుకు పైకి ఎత్తి, పెట్టండి.

• దిశాభిముఖిత సాధన-1

గత తరగతిలో మనం దిశాభిముఖిత కోసం సాధన చేశాం. ఇప్పుడు ఈ సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి అధిక సాధన కావడానికి మరికొన్ని రకాల వ్యాయామాలను ఇచ్చాము.

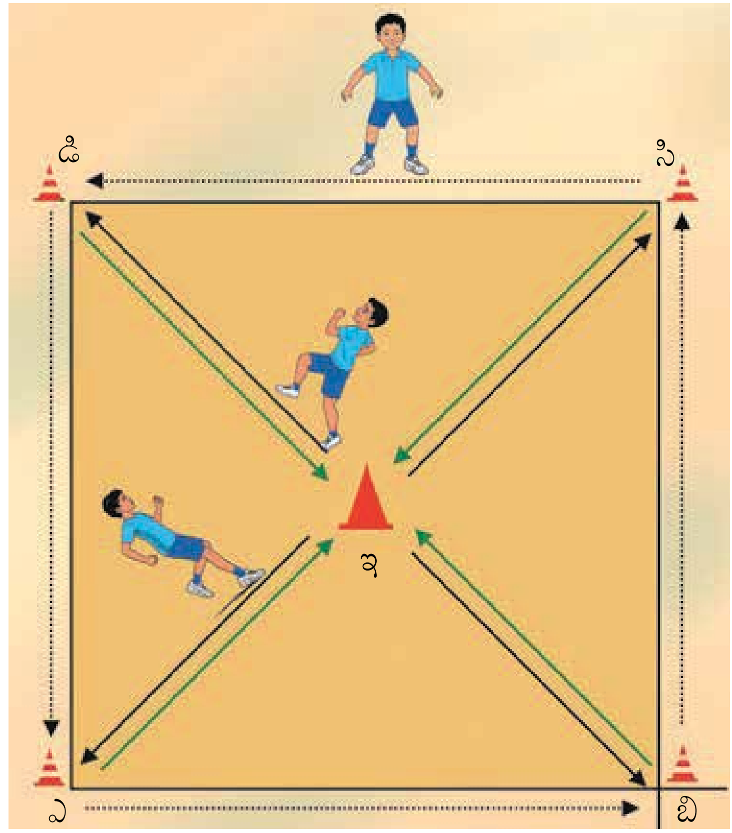
దిశాభిముఖిత సాధన రకం-1



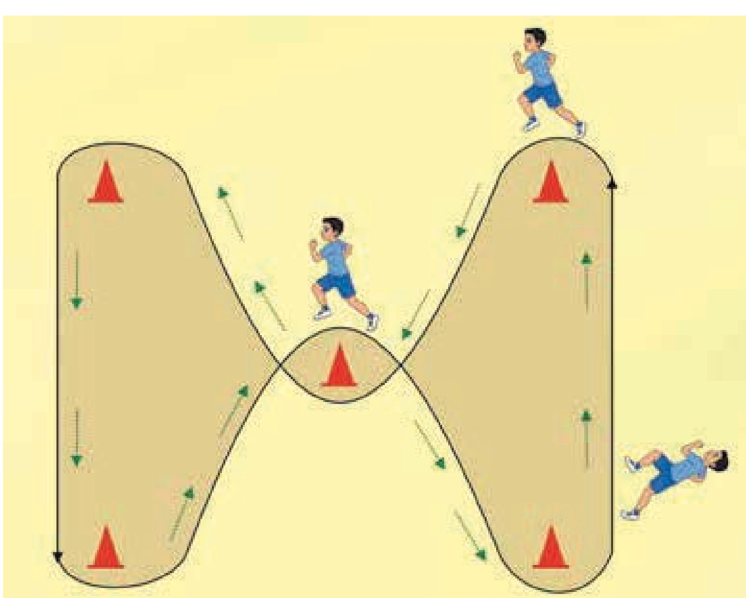
• కోణం 1 నుంచి కోణం 2 – ప్రక్కల నుండి పరుగెత్తుట • కోణం 2 నుంచి కోణం 3 – నేరుగా పరుగెత్తుట. • కోణం 3 నుంచి కోణం 4 – వ్యతిరేక దిశలో పరుగెత్తుట • కోణం 4 నుంచి కోణం 5 – ప్రక్క నుంచి పరుగెత్తుట • కోణం 5 నుంచి కోణం 6 – నేరుగా పరుగెత్తుట • కోణం 6 నుంచి కోణం 7 – వ్యతిరేక దిశలో పరుగెత్తుట • కోణం 7 నుంచి కోణం 8 – ప్రక్కనుంచి పరుగెత్తుట • కోణం 8 నుంచి కోణం 9 – నేరుగా పరుగెత్తుట • కోణం 9 నుంచి కోణం 10 – వ్యతిరేక దిశలో పరుగెత్తుట

దిశాభిముఖిత సాధన - 2

- చతురస్రానికి ఎదురుగా కోణం 'ఎ' నుండి కోణం 'బి' వైపుకు ప్రక్కనుండి పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్ళుట.
- 'బి' కోణం చుట్టూ తిరిగి 'ఇ' కోణం వరకు నేరుగా పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్ళుట.
- 'ఇ' కోణం చుట్టూ తిరిగి దానికి వ్యతిరేక దిశలో కోణం 'బి' వైపు పరుగెత్తుతూ వెళ్ళుట.
- చతురస్రానికి ఎదురుగా ప్రక్కకు పరుగెత్తుతూ కోణం చుట్టూ తిరిగి 'సి' కోణం వరకు వెళ్ళుట.
- 'క' నుండి 'ఇ' కోణంలో నేరుగా పరుగెత్తుతూ వెళ్ళుట.
- కోణం 'ఇ' నుండి కోణం 'సి' కి వ్యతిరేక దిశలో పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్ళుట.
- కోణం 'సి' నుండి కోణం 'డి' కి చతురస్రానికి ఎదురుగా ప్రక్కనుంచి పరుగెత్తు కుంటూ వెళ్ళుట.
- కోణం 'డి' నుంచి కోణం 'ఇ' వరకు నేరుగా పరుగెత్తుట.
- కోణం 'ఇ' నుంచి కోణం 'డి' వరకు వ్యతిరేక దిశలో పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్ళుట.
- కోణం 'డి' నుంచి కోణం 'ఎ' వరకు చతురస్రానికి ఎదురుగా ప్రక్కనుంచి పరగెత్తుతూ వెళ్ళుట.



దిశాభిముఖిత సాధన రకం-3

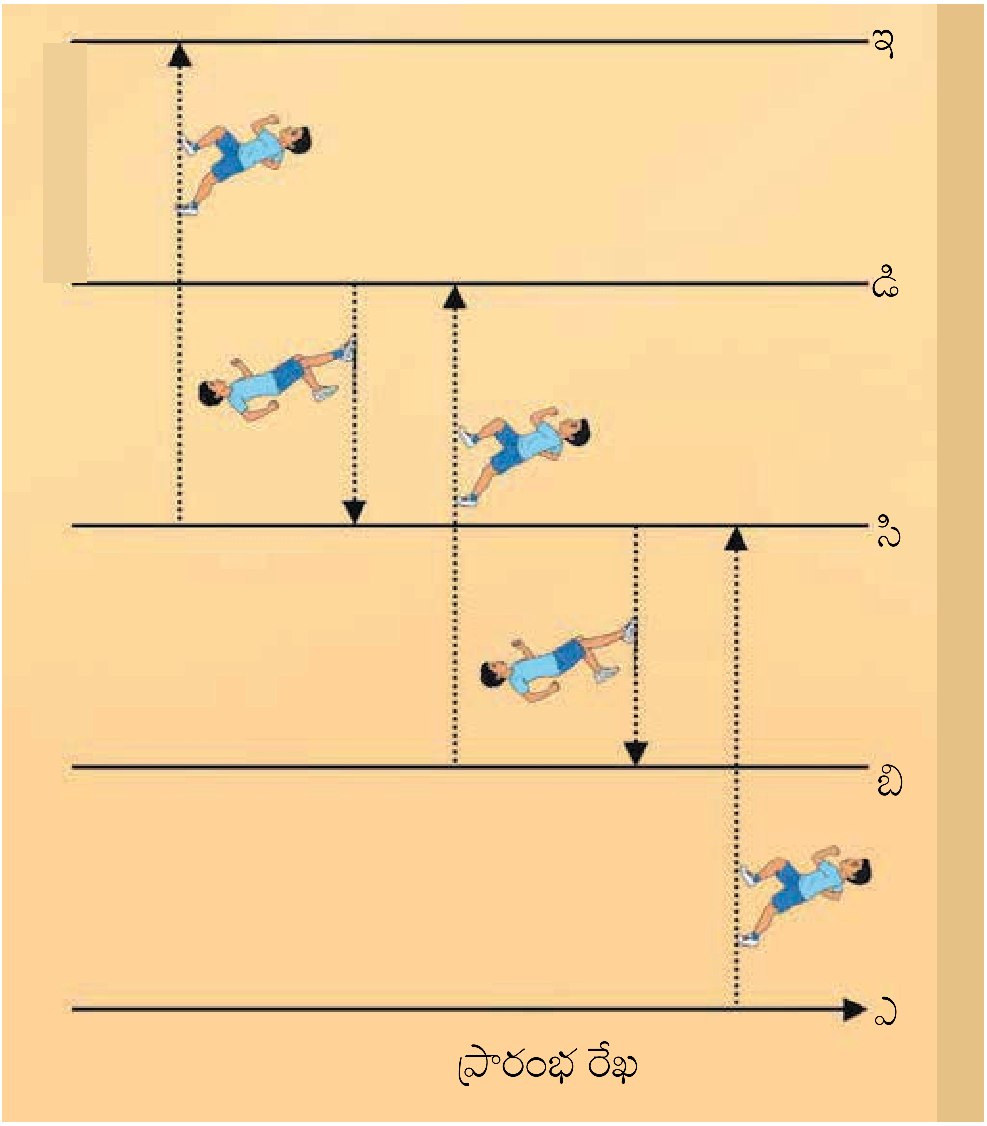


చిత్రంలో చూపిన విధంగా ఇంగ్లీష్ '8' ఆకారంలో పరుగెత్తండి.

విద్యార్థులకు కొరకు

మొదటి విద్యార్థి మొదటి కోణం చేరుకోగానే రెండవ విద్యార్థి ప్రారంభించాలి. రెండవ విద్యార్థి మొదటి కోణం చేరుకోగానే మూడవ విద్యార్థి ప్రారంభించాలి. ఈ విధంగా తరగతిలోని ప్రతి ఒక్కరూ పరుగెత్తండి.

దిశాభిముఖిత సాధన రకం-4



- 'ఎ' నుండి 'సి' నేరుగా పరుగెత్తుతూ వెళ్ళుట.
- 'సి' నుండి 'బి' వ్యతిరేకదిశలో పరుగెత్తుతూ వెళ్ళుట.
- 'బి' నుండి 'డి' నేరుగా పరుగెత్తుతూ వెళ్ళుట.
- 'డి' నుండి 'సి' వ్యతిరేకదిశలో పరుగెత్తుతూ వెళ్ళుట.
- 'సి' నుండి 'ఇ' నేరుగా పరుగెత్తుతూ వెళ్ళుట.

వైవిధ్యం

- పోయేటప్పుడు పరుగెత్తుతూ వెళ్ళుట-వచ్చేటప్పుడు వ్యతిరేకంగా పరుగెత్తుతూ వచ్చుట.
- పోయేటప్పుడు పరుగెత్తుతూ వెళ్ళుట-వచ్చేటప్పుడు ప్రక్కనుంచి పరుగెత్తుతూ వచ్చుట.

విద్యార్థులకు కొరకు

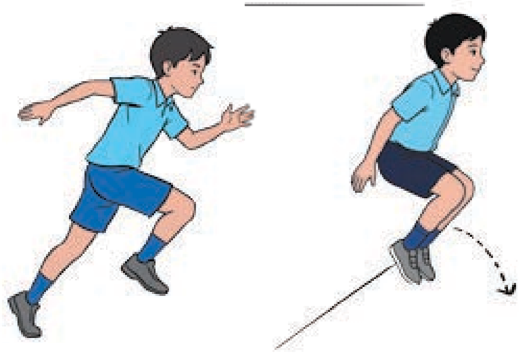
- వెనక్కి వెళ్ళకుండా ప్రతి చోటా నేరుగా పరుగెత్తుట.
- వ్యతిరేక కృత్యము చేస్తూ పరుగెత్తుట అనగా ప్రక్కకు పరుగెత్తే ప్రదేశంలో నేరుగా మరియు నేరుగా పరుగెత్తే ప్రదేశంలో ప్రక్కకు మరియు వ్యతిరేకంగా పరుగెత్తే ప్రదేశంలో నేరుగా పరుగెత్తుట.

● అథ్లెటిక్స్ యొక్క పూర్వతయారీ

(1) పరుగెత్తుట : సరళరేఖలో పరుగెత్తండి, నెమ్మదిగా వెనక్కి పరుగెత్తడానికి ప్రయత్నించండి. కుడి మరియు ఎడమ వైపుకు (sideuse) పరుగెత్తండి. దిశను మారుస్తూ వృత్తాకారంలో పరుగెత్తండి. షటిల్ రన్‌లు చేయండి. మీ చుట్టూ వృత్తాకారంగా వంకరటింకరగా తిరగండి.

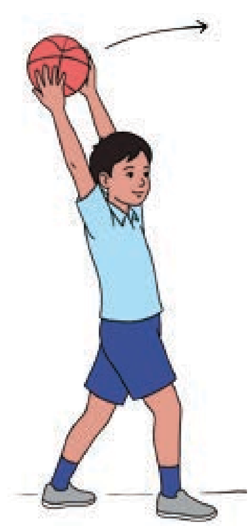
(2) జంప్ చేయండి: రెండు కాళ్ళలో ఒకే చోట దూకండి. దూకే ఎత్తును పెంచండి. రెండుకాళ్ళతో జంప్ చేస్తూ ముందుకు వెళ్ళండి.

(3) ఉన్న స్థలం నుంచి లాంగ్‌జంప్: ఉన్న స్థలం నుంచి లాంగ్ జంప్ చేసి రెండు కాళ్ళమీద ఆగండి.



(4) రన్నింగ్ లాంగ్‌జంప్: రెండు లేదా మూడు అడుగులు పరుగెత్తి రెండుకాళ్ళపై దూకి, ఆగండి.

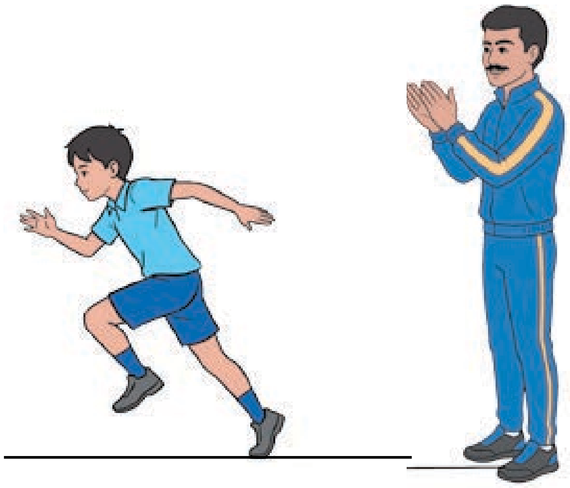
(5) బంతిని విసరుట: ఒక పెద్ద బంతిని మీ ఛాతీ ముందు రెండు చేతులతో పట్టుకొని ముందుకు విసరండి. విసిరేటప్పుడు నడుము నుండి కొద్దిగా వెనక్కి వంగి, బంతిని పూర్తి బలంతో ముందుకు విసరండి.

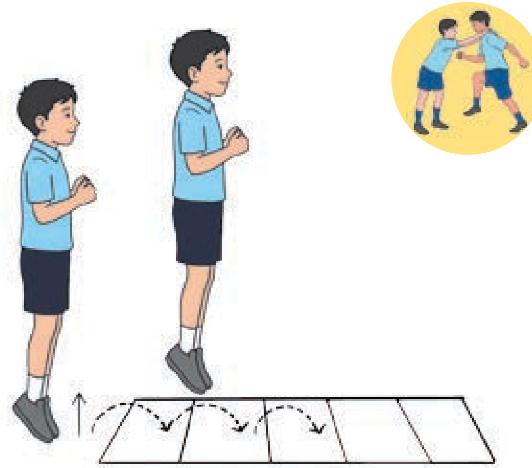


(6) తల మీదుగా బంతి విసరుట: పటములో చూపిన విధంగా నిలబడండి బంతిని రెండు చేతులతో మీ తలపైన పట్టుకోండి. తర్వాత ఒక అడుగు ముందుకు వేసి, బంతిని మీ ముందుకు విసరండి.

విద్యార్థులకు కొరకు

- పైన పేర్కొన్న అన్ని రకాలు మీకు చేయడం వచ్చిందా. అయితే ✓ ఇలా గుర్తు పెట్టి చూపించండి. ☐ అవును ☐ లేదు
- చేయడం రాకపోతే, ఉపాధ్యాయులకు చెప్పండి.

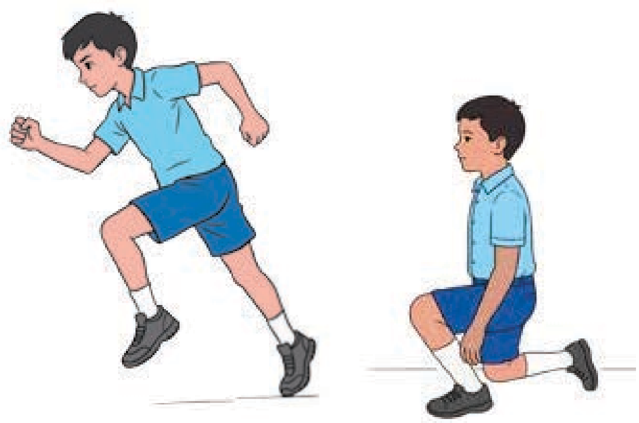




(7) సూచనతో పరుగెత్తుట : ప్రారంభరేఖ వెనుక కళ్ళు మూసుకొని నిలబడండి. ఉపాధ్యాయులు సూచన ఇచ్చిన తర్వాత కళ్ళు తెరిచి ముందుకు పరుగెత్తండి.

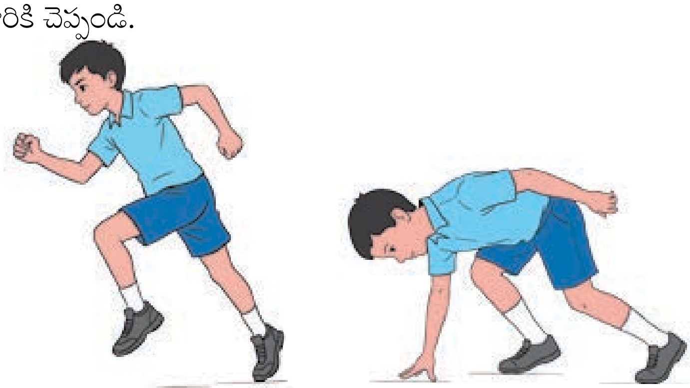
(8) చతురస్రంలోకి దూకండి: నిర్దేశించిన చతురస్రం వెనుక నిలబడండి. మీకు సూచన అందిన వెంటనే ప్రతి చతురస్రంలో రెండు కాళ్ళతో దూకండి.

(9) ప్రతిచర్య డ్రిల్-1: విద్యార్థులు ఒక మోకాలు నేలపై ఉంచి కూర్చోవాలి. మరొక మోకాలు 90^0 కోణంలో ఉండాలి. ఆదేశం ఇచ్చిన వెంటనే/చప్పట్లు కొట్టిన వెంటనే/విజిల్ ఊదిన వెంటనే వారు లేచి వేగంగా పరుగెత్తడం ప్రారంభించాలి. వారిని ఎక్కువలో ఎక్కువ 20 మీటర్లు పరుగెత్తమని చెప్పండి.



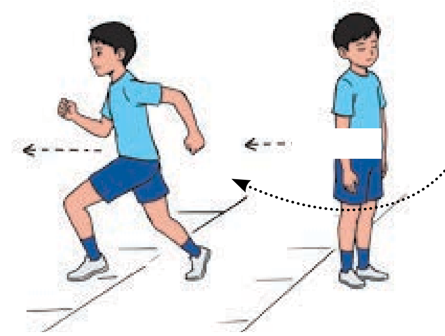
(10) ప్రతిచర్య డ్రిల్-2: కుడి పాదాన్ని ముందుకు, ఎడమ పాదాన్ని వెనుకకు మరియు కుడి చేతిని నేలపై ఉంచండి. సూచన అందిన వెంటనే కుడివైపుకు వేగంగా పరుగెత్తండి. తర్వాత కుడి పాదాన్ని ముందుకు ఉంచి అదే విధంగా చేయండి. గరిష్టంగా 20 మీటర్ల వరకు పరుగెత్తమని వారికి చెప్పండి.

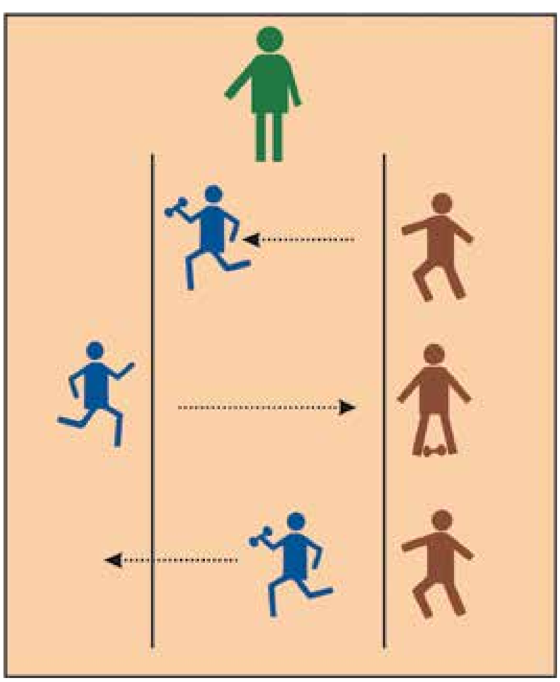
(11) ప్రతిచర్య డ్రిల్-3: రెండు చేతులు మరియు ఒక మోకాలును నేలపై ఉంచి కూర్చోండి. మీకు సూచన అందిన వెంటనే ముందుకు పరుగెత్తడం ప్రారంభించండి.



(12) ప్రతిచర్య డ్రిల్-4: విద్యార్థులందరు ఒకే రేఖలో ఒకే దిశలో ముఖాలు పెట్టి నిలబడాలి. ఉపాధ్యాయులు వారి వెనుక నిలబడాలి. సూచన ఇవ్వగానే విద్యార్థులు 15 నుండి 20 మీటర్లు ముందు దిశలో పరుగెత్తాలి. ఈ విధంగా విద్యార్థులందరికి అవకాశం కల్పించండి.

(13) ప్రతిచర్య డ్రిల్-5: పాదాల మధ్య కొద్దిగా దూరం ఉంచి నిలబడండి. ఉపాధ్యాయులు సూచన ఇవ్వగానే వెనక్కి తిరిగి పరుగెత్తడం ప్రారంభించండి.





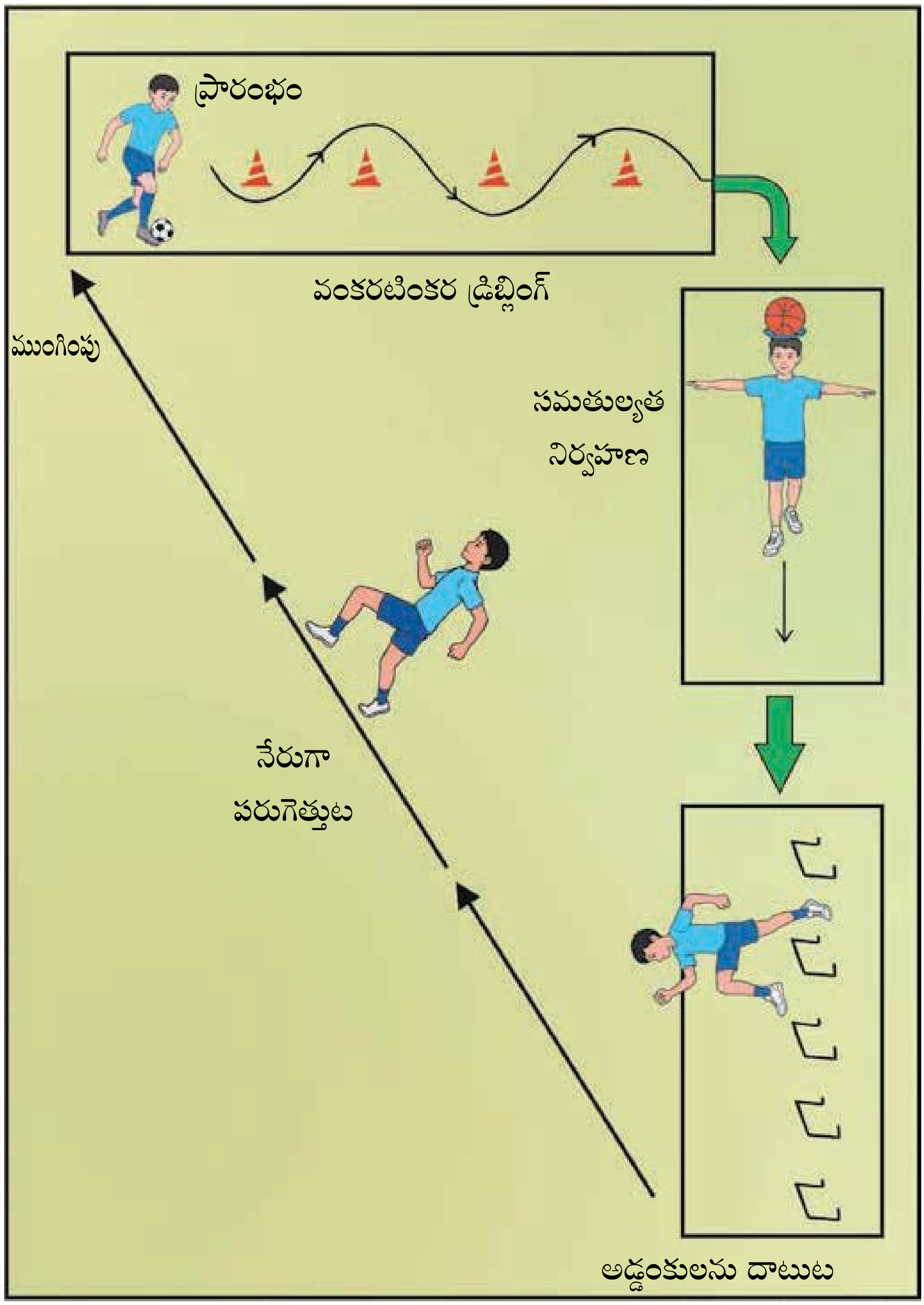
(14) యాంగిల్ (కోణం)తో పరుగెత్తడం : ఇద్దరు విద్యార్థులు మైదానంలో ఒకరి వెనుక ఒకరు 20 మీటర్ల దూరంలో నిలబడాలి. ముందు నిలబడిన విద్యార్థి రెండు కాళ్ళ మధ్య దూరం ఉంచి నిలబడాలి. అతని రెండు కాళ్ళ మధ్య యాంగిల్, బంతి పెద్దరాయి, డంబెల్స్ ఏదైనా వస్తువును ఉంచాలి ఉపాధ్యాయుని ఆదేశం మేరకు. ఉదా: చప్పుడు, చప్పట్లతో, ఈలలతో మొదలైన వాటితో వెనుక నిలబడిన విద్యార్థి ముందు నిలబడిన విద్యార్థి కాళ్ళ నుండి యాంగిల్‌ను తీసుకొని వ్యతిరేక దిశలో వేగంగా పరుగెత్తడం ప్రారంభించాలి. వెనుక ఉన్న విద్యార్థి ముందు విద్యార్థి కాళ్ళ నుండి యాంగిల్‌ను తీసుకొని వ్యతిరేక దిశలో పరుగెత్తడం ప్రారంభించిన వెంటనే, ముందు నిలబడిన విద్యార్థి అతన్ని వెంబడించి పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ చర్యను రెండవ విద్యార్థి కూడా పునరావృతం చేయాలి.

విద్యార్థులకు కొరకు

- మీరు ఎన్నిరకాల ప్రతిచర్య పిల్లలు చేయగలిగారు? ఆ సంఖ్యను క్రింది చతురస్రంలో రాయండి.
- మీరు చేయలేక పోతే ఉపాధ్యాయులను అడగండి.

2.3 వేగనిరోధక మాలిక (శ్రేణి)

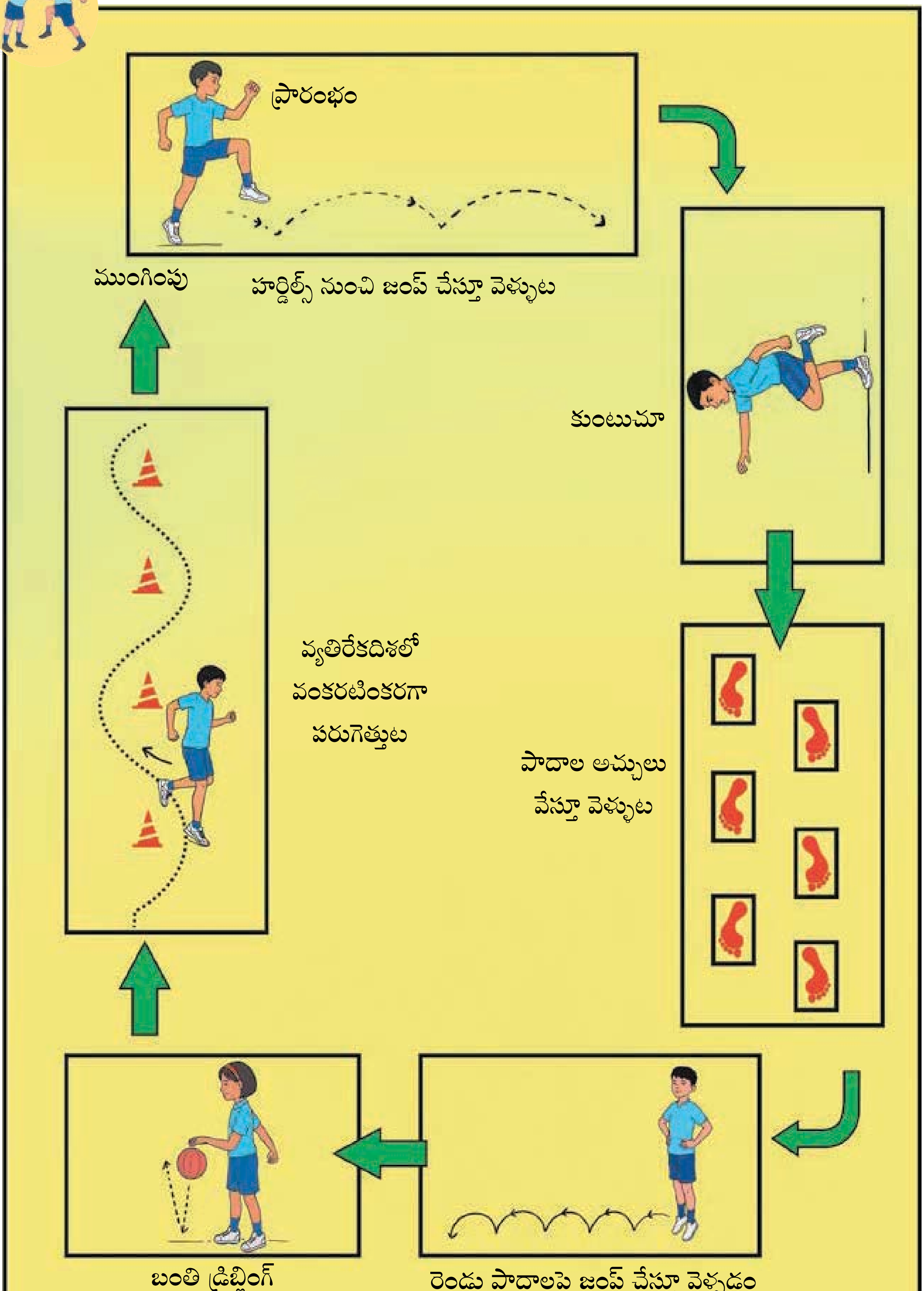
వేగనిరోధక మాలిక 1



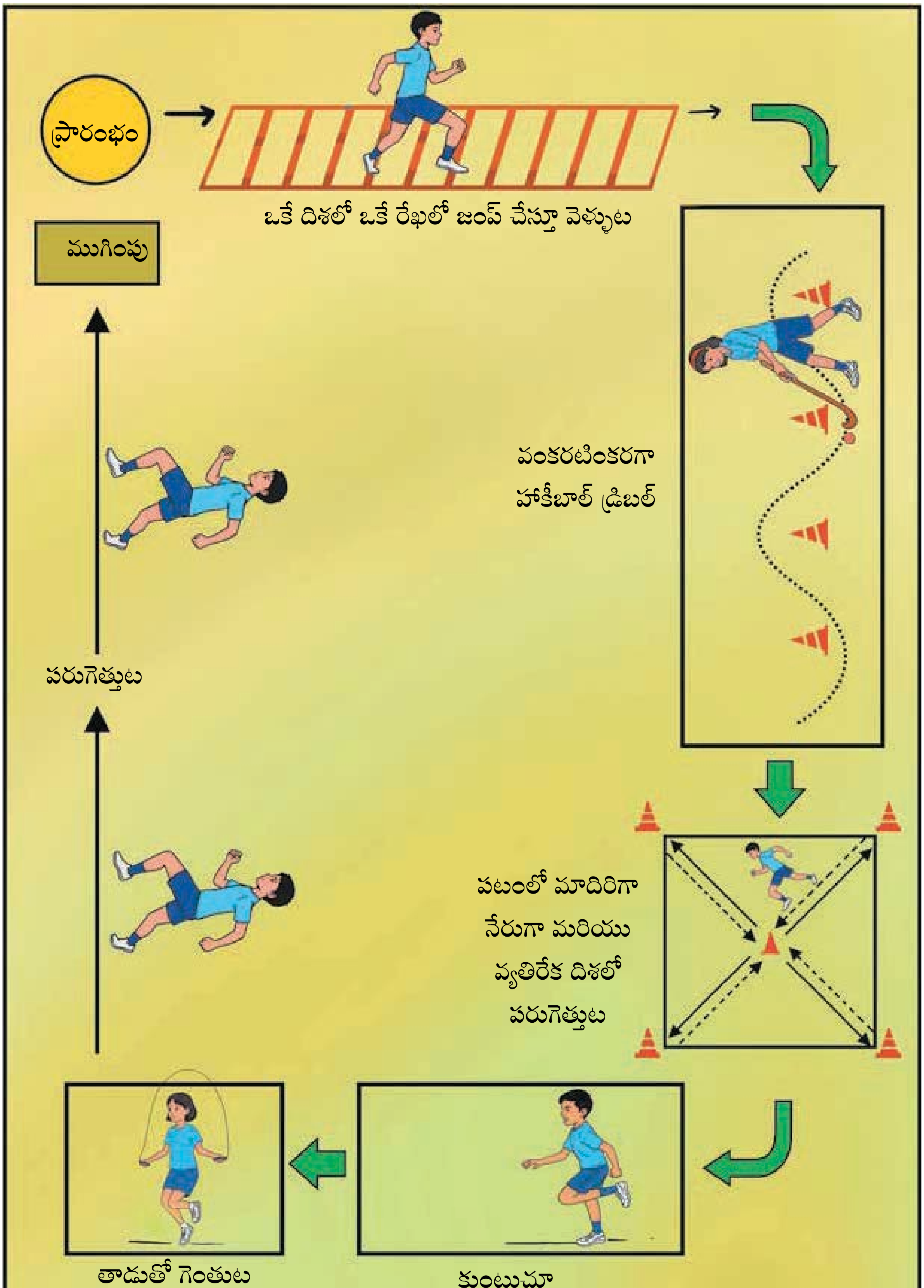
ఉపాధ్యాయుల కొరకు

- వేగ నిరోధక మాలిక (డెడ్‌లాక్ సిరీస్) వేస్తున్నప్పుడు మొదటి విద్యార్థి మూడవ కృత్యం కొరకు ముందుకు పోయిన తర్వాత రెండవ విద్యార్థిని మొదటి కృత్యం కొరకు పంపండి, విద్యార్థులందరినే అదేక్రమంలో పంపాలి.
- విద్యార్థులందరికి అవకాశం లభించేలా చూడండి.
- ప్రత్యేక అవసరాలుగల విద్యార్థులు వారికి సులభంగా వుండే కృత్యాలలో పాల్గొనేటట్లు చూడండి.

వేగనిరోధక మాలిక 2

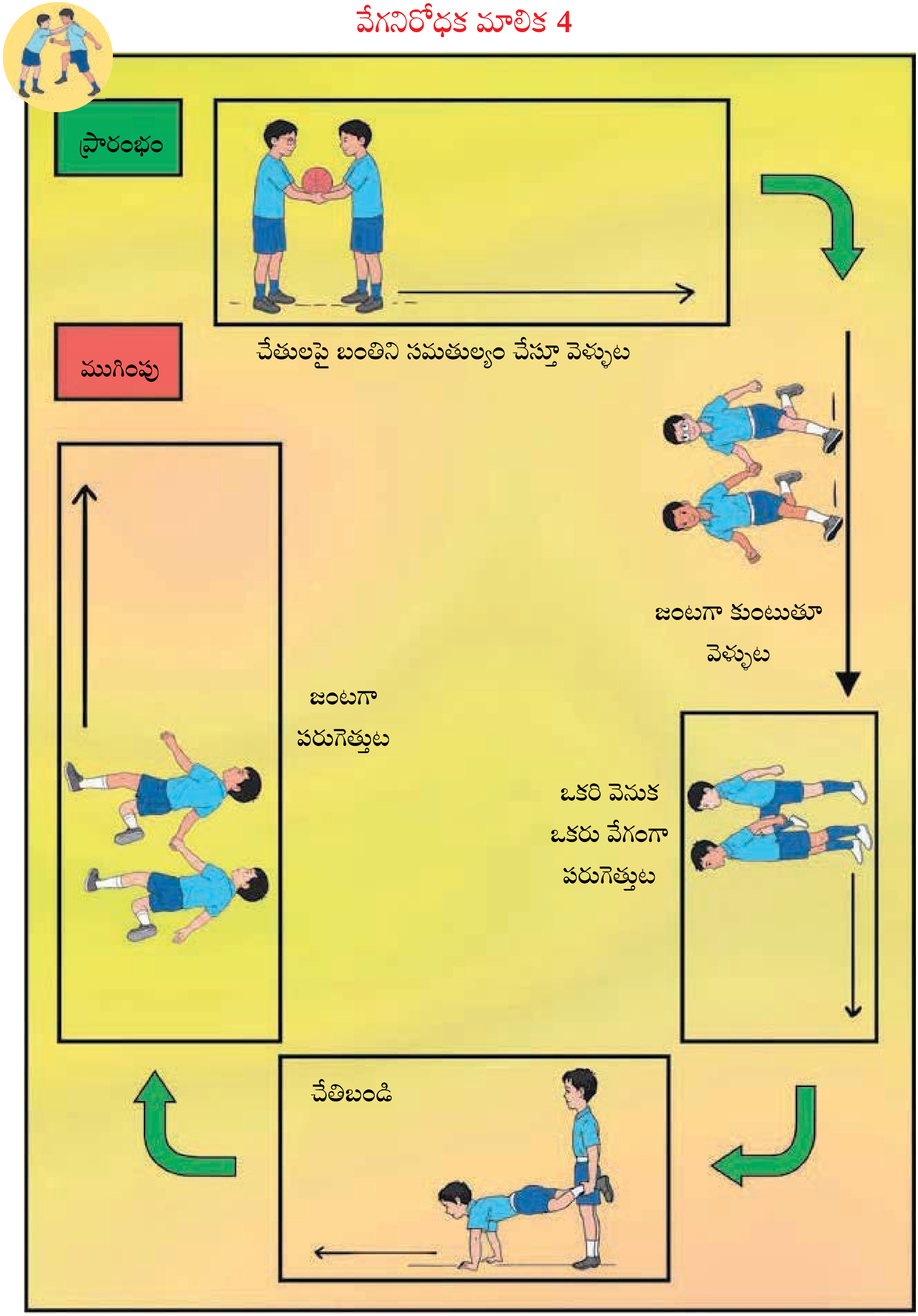

ప్రారంభం
హర్డిల్స్ నుంచి జంప్ చేస్తూ వెళ్ళుట
కుంటుచూ
పాదాల అచ్చులు
వేస్తూ వెళ్ళుట
రెండు పాదాలపై జంప్ చేస్తూ వెళ్ళడం
బంతి డ్రిబ్లింగ్
వ్యతిరేకదిశలో
వంకరటింకరగా
పరుగెత్తుట
ముంగింపు

వేగనిరోధక మాలిక 3



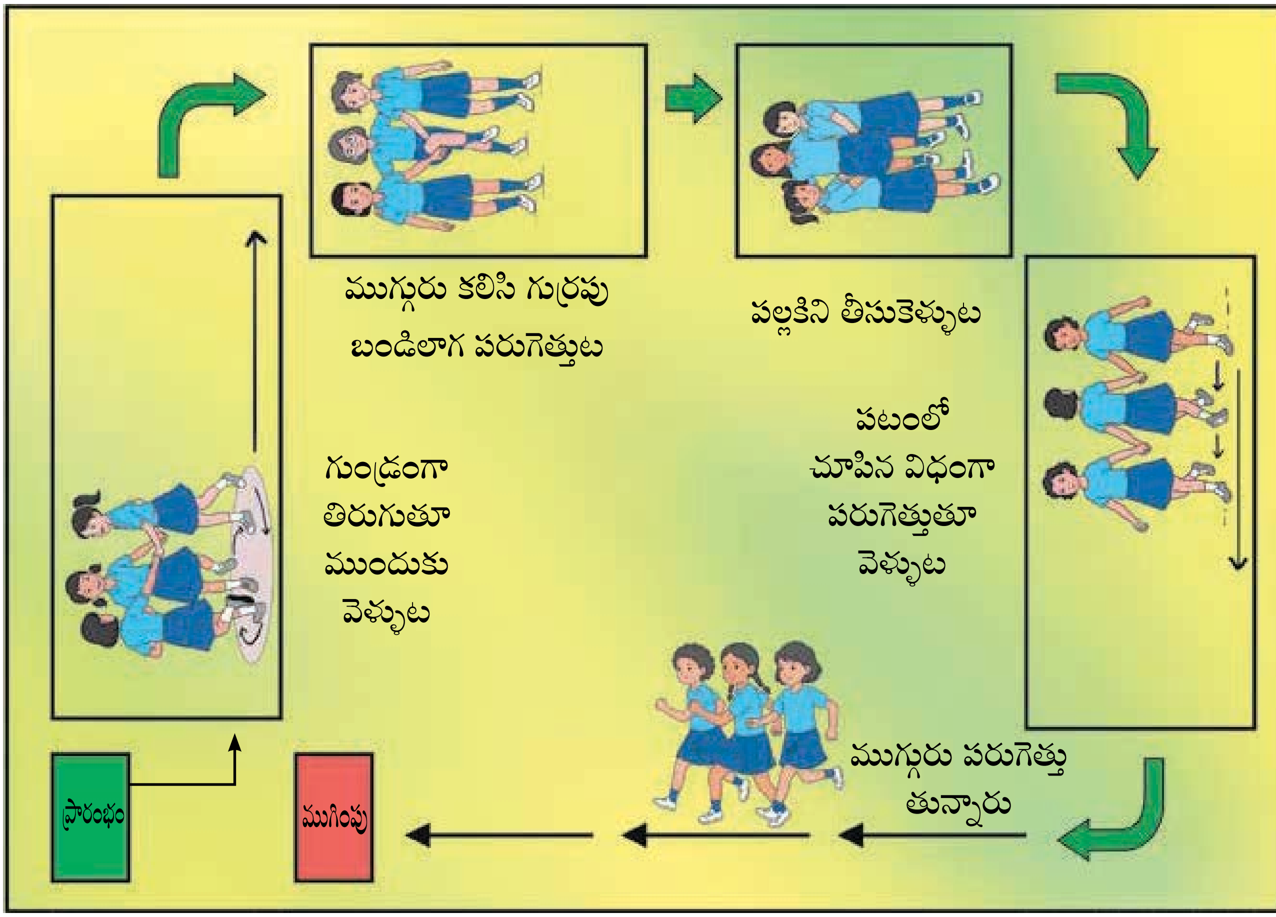
ప్రారంభం
ఒకే దిశలో ఒకే రేఖలో జంప్ చేస్తూ వెళ్ళుట
ముగింపు
వంకరటింకరగా
హాకీబాల్ డ్రిబల్
పరుగెత్తుట
పటంలో మాదిరిగా
నేరుగా మరియు
వ్యతిరేక దిశలో
పరుగెత్తుట
తాడుతో గెంతుట
కుంటుచూ

వేగనిరోధక మాలిక 4



ప్రారంభం
ముగింపు
చేతులపై బంతిని సమతుల్యం చేస్తూ వెళ్ళుట
జంటగా కుంటుతూ వెళ్ళుట
ఒకరి వెనుక ఒకరు వేగంగా పరుగెత్తుట
చేతిబండి
జంటగా పరుగెత్తుట

వేగనిరోధక మాలిక 5



విద్యార్థులకు కొరకు

- వేగ నిరోధక మాలిక చేస్తున్నప్పుడు ఎలా అనిపించిందో బాక్స్‌లో ✓ ఈ విధంగా గుర్తు పెట్టండి.

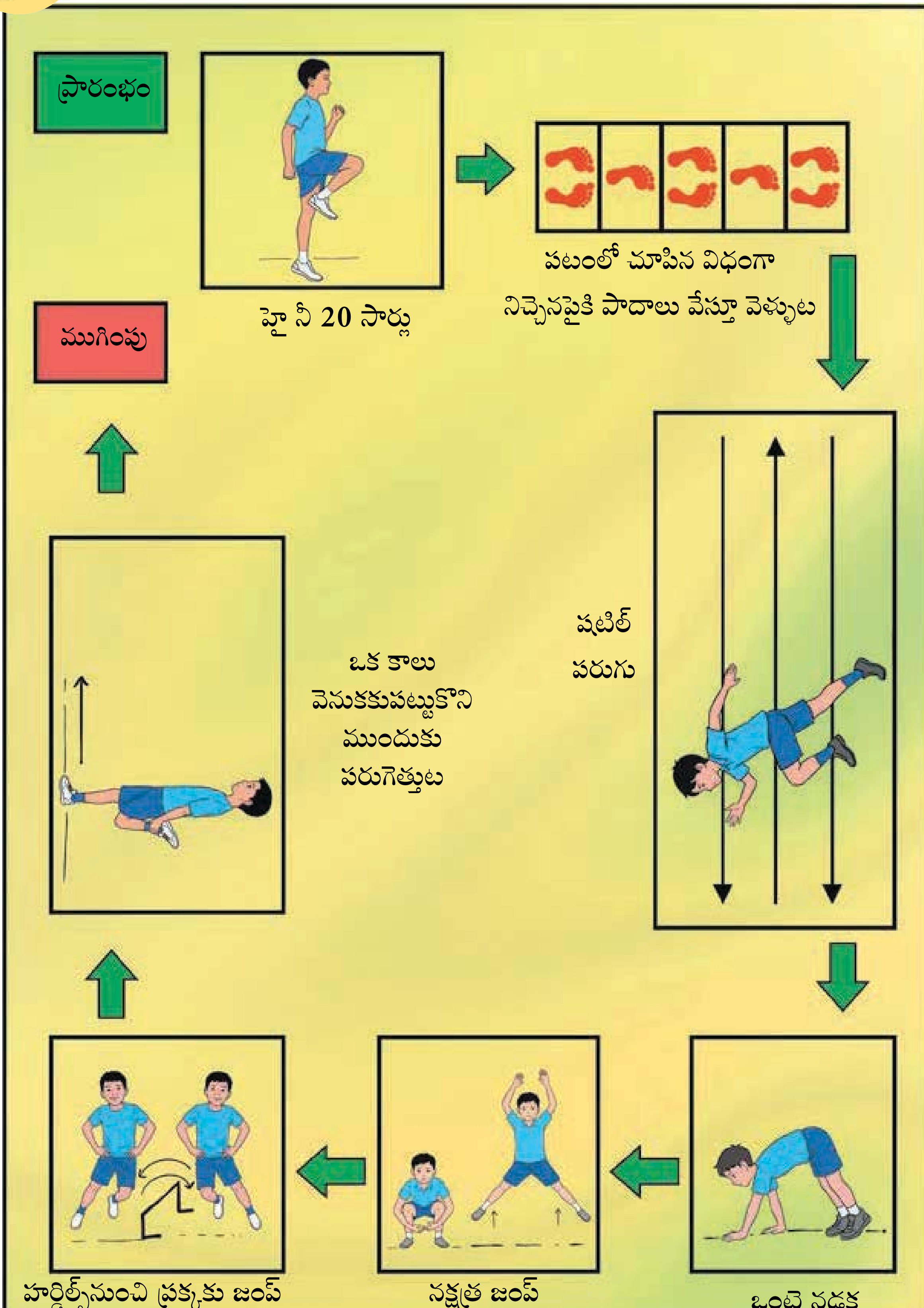
సరదా అనిపించింది ☐

కృత్యాలు కష్టంగా అనిపించాయి ☐

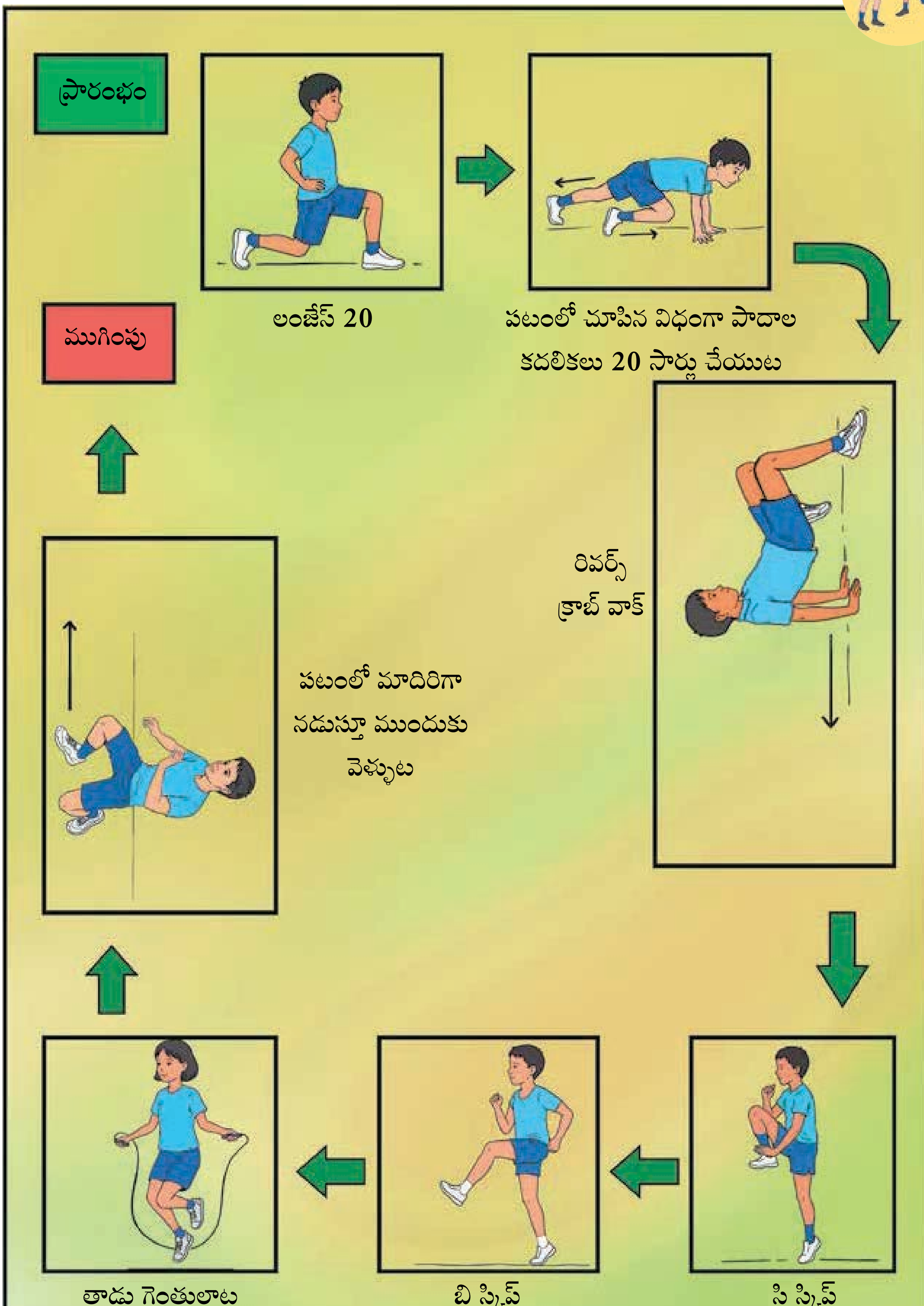
- ఏ మాలిక నచ్చలేదో, ఎందుకో రాయండి.------------

2.4 వ్యాయామ మాలిక

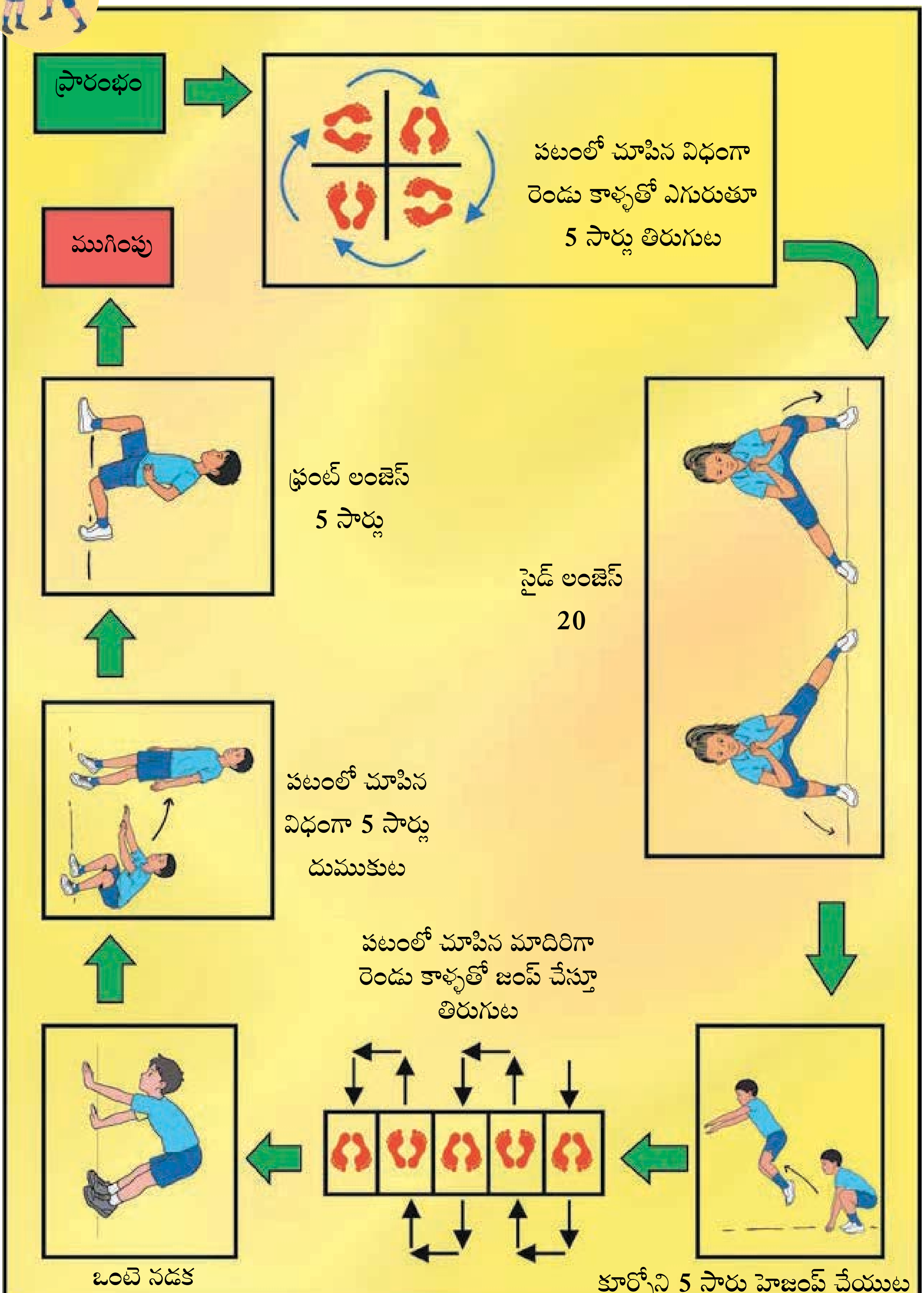
వ్యాయామ మాలిక-1



వ్యాయామ మాలిక-2

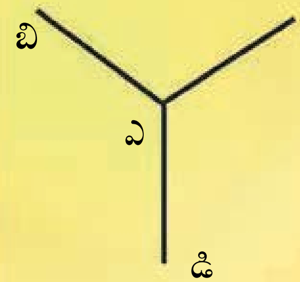

ప్రారంభం
లంజేస్ 20
పటంలో చూపిన విధంగా పాదాల
కదలికలు 20 సార్లు చేయుట
రివర్స్
క్రాబ్ వాక్
సి స్కిప్
బి స్కిప్
తాడు గెంతులాట
పటంలో మాదిరిగా
నడుస్తూ ముందుకు
వెళ్ళుట
ముగింపు

వ్యాయామ మాలిక-3


ప్రారంభం
పటంలో చూపిన విధంగా
రెండు కాళ్ళతో ఎగురుతూ
5 సార్లు తిరుగుట
సైడ్ లంజెస్
20
కూర్చొని 5 సార్లు హైజంప్ చేయుట
పటంలో చూపిన మాదిరిగా
రెండు కాళ్ళతో జంప్ చేస్తూ
తిరుగుట
ఒంటె నడక
పటంలో చూపిన
విధంగా 5 సార్లు
దుముకుట
ఫ్రంట్ లంజెస్
5 సార్లు
ముగింపు

వ్యాయామ మాలిక-4

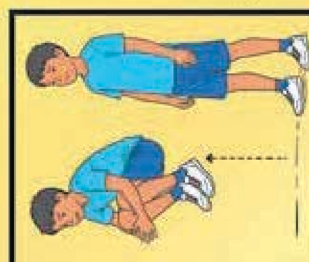
ప్రారంభం



డి నుంచి ఎ
ఎ నుంచి బి
బి నుంచి ఎ
ఎ నుంచి సి
సి నుంచి ఎ
ఎ నుంచి డి పరుగెత్తుట

సైడ్ లంజెస్
5 సార్లు

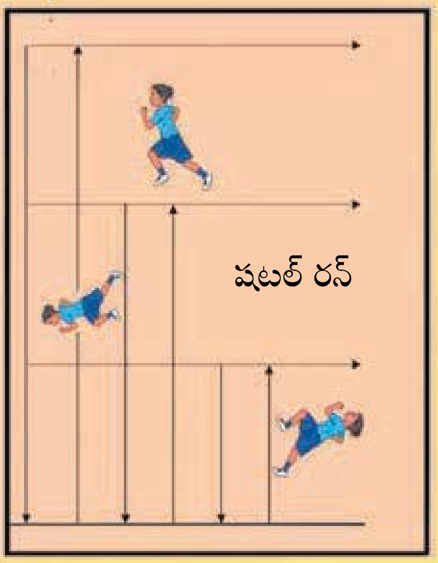
టక్ జంప్
5 సార్లు



పటంలో చూపిన
విధంగా కృత్యం
ఒక దిశ ఒక
పాదంతో చేయాలి

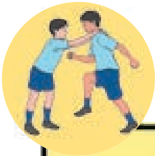
స్ట్రెయిట్ లెగ్ శఫల్

బటక్ కిక్



షటల్ రన్

ముగింపు

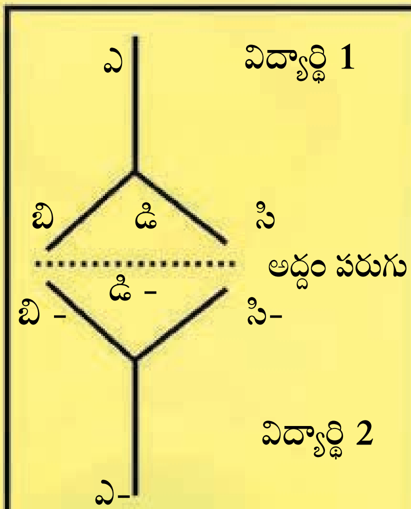


సహచరితో కలిసి చేయవలసిన

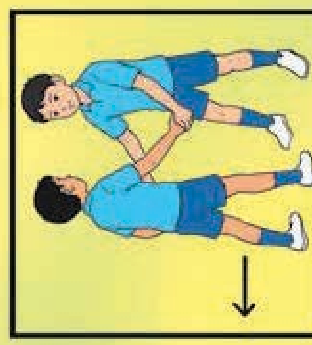
వ్యాయామ మాలిక-5

ముగింపు

ప్రతిఘటనకు వ్యతిరేకంగా హైనీ



పటంలో చూపిన విధంగా విద్యార్థి 1చేసిన పనిని విద్యార్థి 2 చేయాలి.



జంటగా సైడ్ షఫల్

హై నీ వెనుక నుండి ప్రతిఘటన

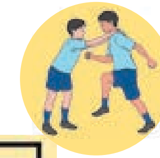
చేతిబండి

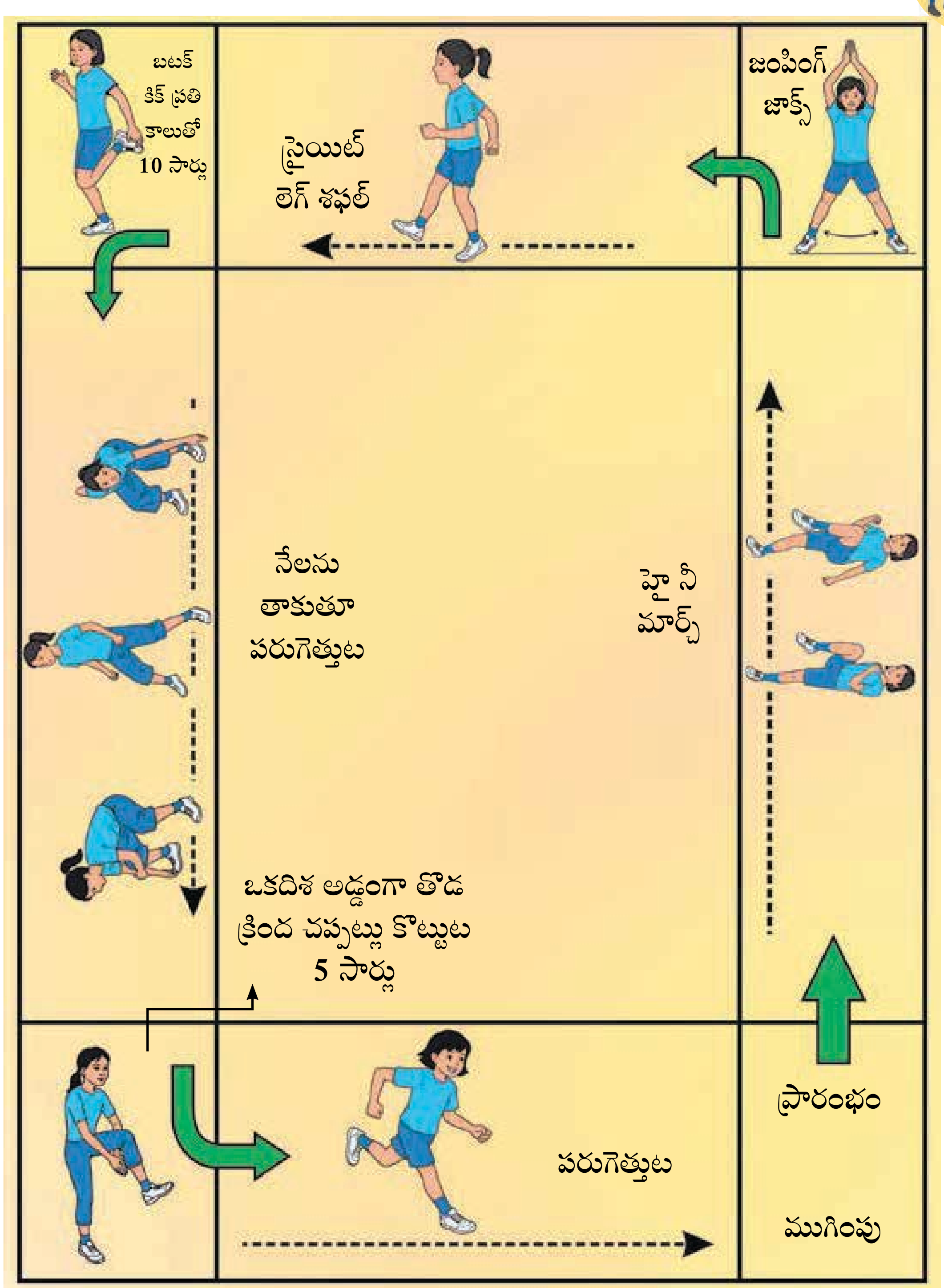
ఒకరికొకరు బంతిని తిరిగి పాస్ చేసుకోవడం

వీపు మీద నుండి దూకడం ఒక్కొక్కరు 5 సార్లు

ప్రారంభం

వ్యాయామ మాలిక-6



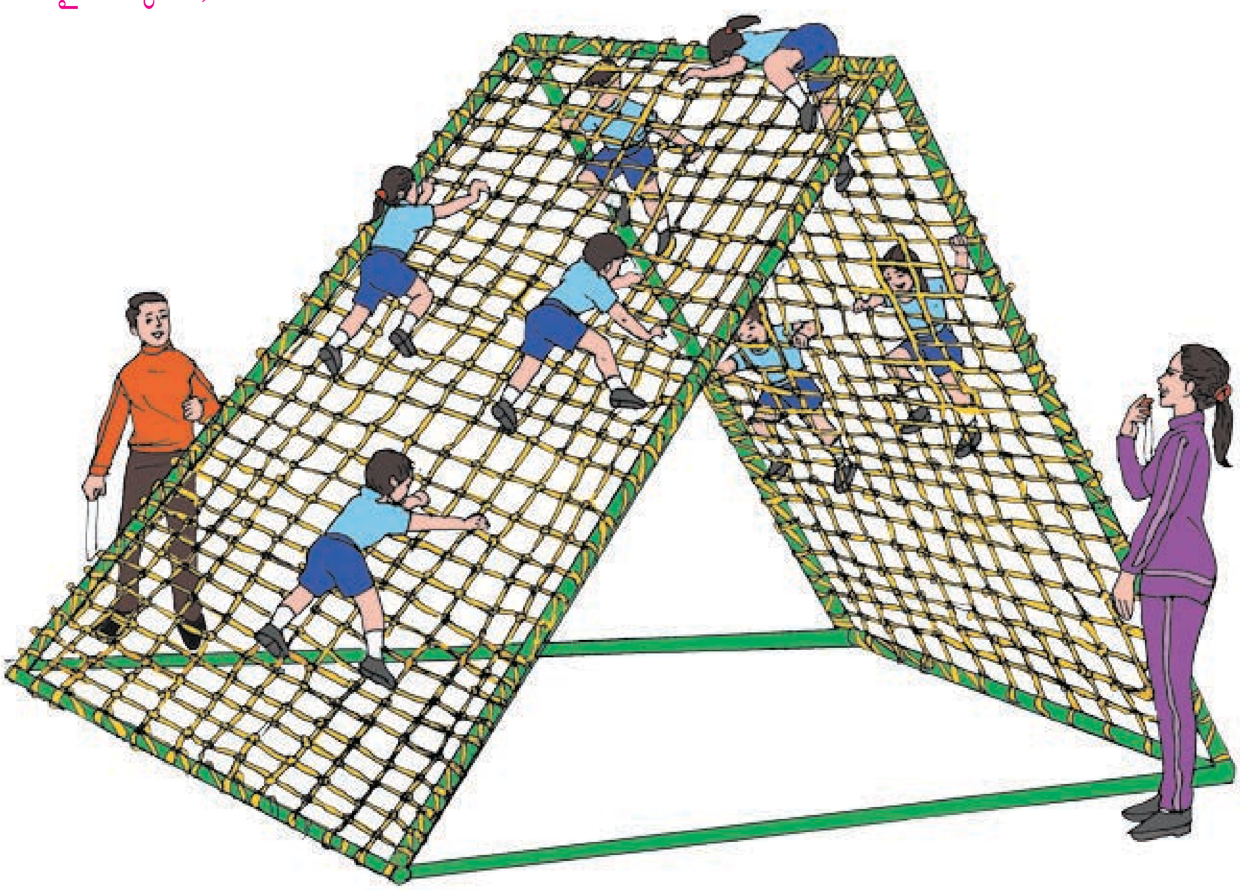


విద్యార్థులకు కొరకు

- వేగనిరోధక మాలిక, వ్యాయామ మాలికకు మధ్య ఉన్న తేడా ఏమిటని మీరు భావిస్తున్నారో మీ ఉపాధ్యాయులకు చెప్పండి.
- రెండు మాలికలలో ఇంకా ఏ వ్యాయామాలు చేయవచ్చని మీరు భావిస్తారో ముందు మీరు చేసి, తర్వాత ఉపాధ్యాయులకు చెప్పండి.

2.5 ధైర్యవంతమైన వ్యాయామాలు

• వలపైకి ఎక్కడం, దిగడం



ఉపాధ్యాయుల కొరకు

- విద్యార్థులకు సహాయం చేయడానికి ఉపాధ్యాయులు నిరంతరం అందుబాటులో ఉండాలి.
- వల ఎక్కుతున్నప్పుడు ఒకేసారి ఒకే చేత్తో లేదా ఒకే కాలుతో కదలమని వారికి చెప్పండి. ఉదాహరణకు ఒక చేత్తో వలనుపైకి పట్టుకొని ఉంటే, వారు మరో చేతినిగాని లేదా రెండు కాళ్ళను గానీ కదపకూడదు.

విద్యార్థులకు కొరకు

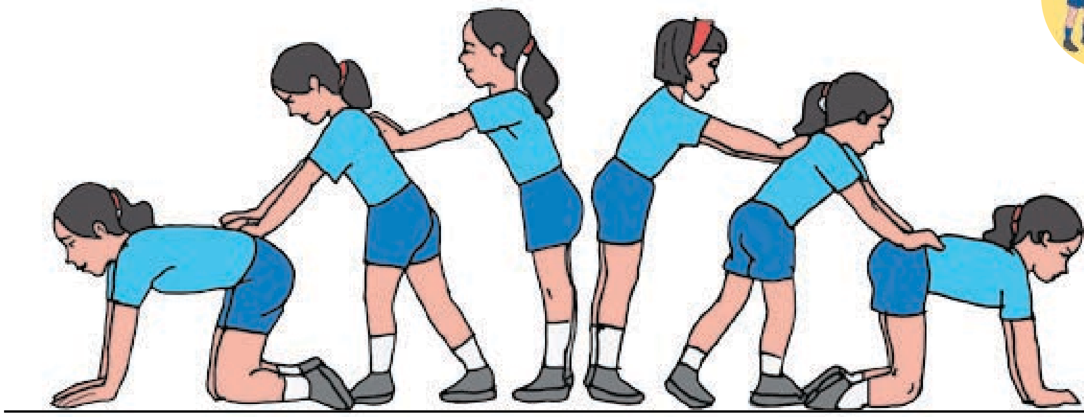
• వల ఎక్కడం-దిగడం సాధన చేస్తున్నప్పుడు మీకు ఎలా అనిపించిందో తెలియజేయడానికి ✓ ఈ గుర్తును ఉపయోగించండి.

తేలికగా అనిపించింది ☐

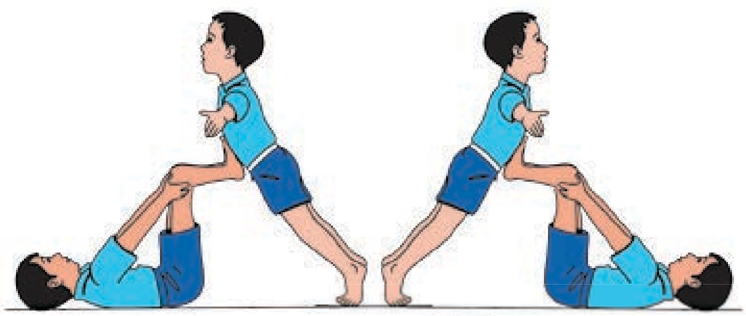
సరదాగా ఉంది ☐

భయం అనిపించింది ☐

• మానవ గోపురాలు

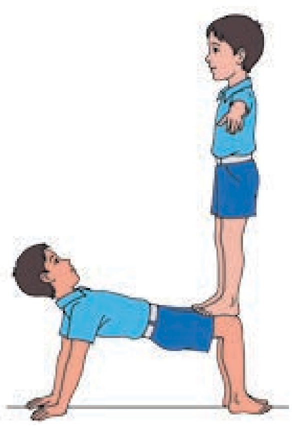


1

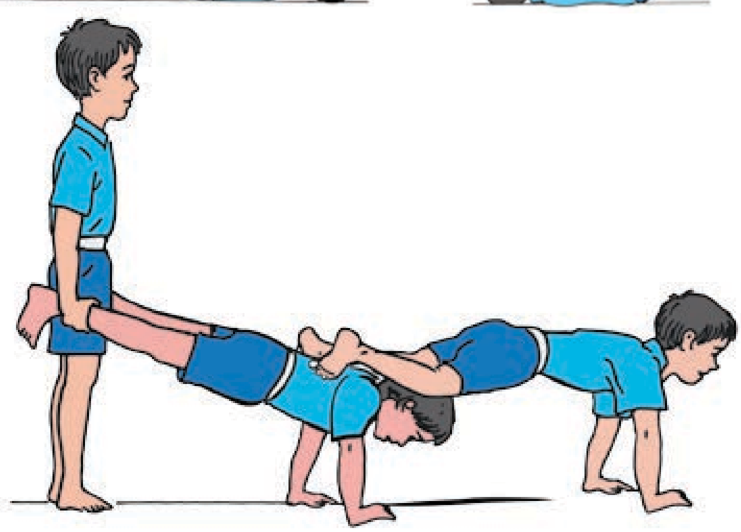


2

3



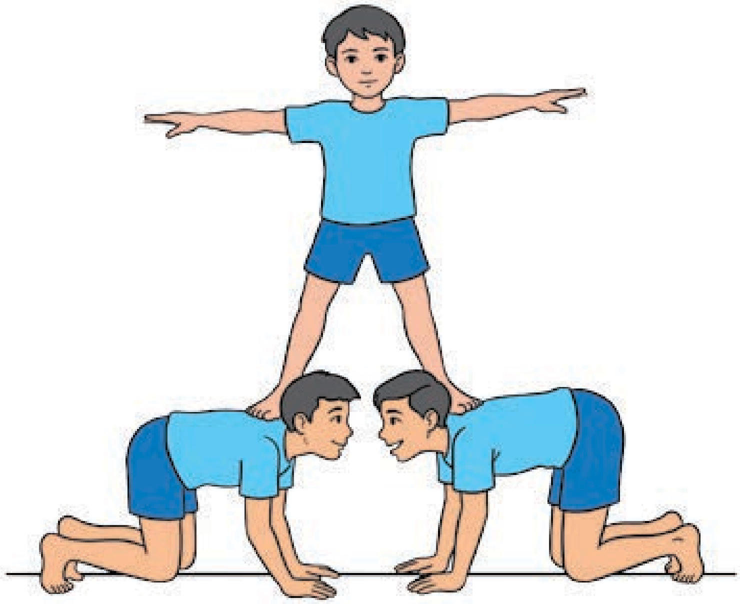
4



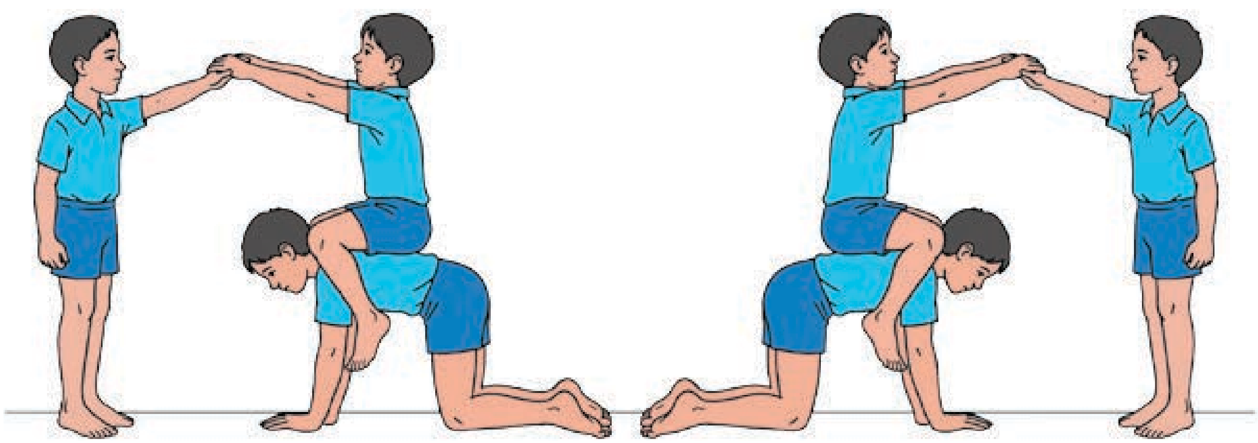
5

విద్యార్థులకు కొరకు

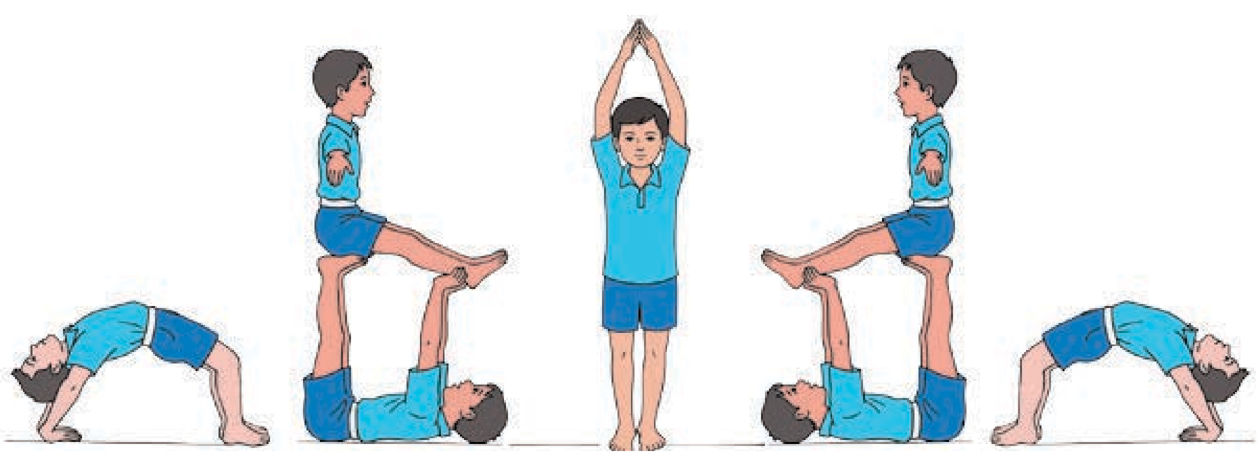
- మానవ గోపురాలను తయారు చేసేటప్పుడు విద్యార్థుల సామర్థ్యాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని గోపురపు స్థలాన్ని నిర్ధారించండి.
- విద్యార్థుల భద్రతా దృష్ట్యా ముందు జాగ్రత్తగా గోపురాలను వ్యాయామ బంతులపై ఉంచాలి.
- ఒక విద్యార్థి మితిమీరిన కోపాన్ని ప్రదర్శిస్తుంటే, అతడిని అదుపులో ఉంచాలి.
- అవసరమైతే విద్యార్థులకు సహాయం చేయండి.
- ప్రత్యేక అవసరాలుగల విద్యార్థులకు గోపురాలలో వారు సులభంగా ఇమిడిపోయేలా స్థలం కల్పించాలి.



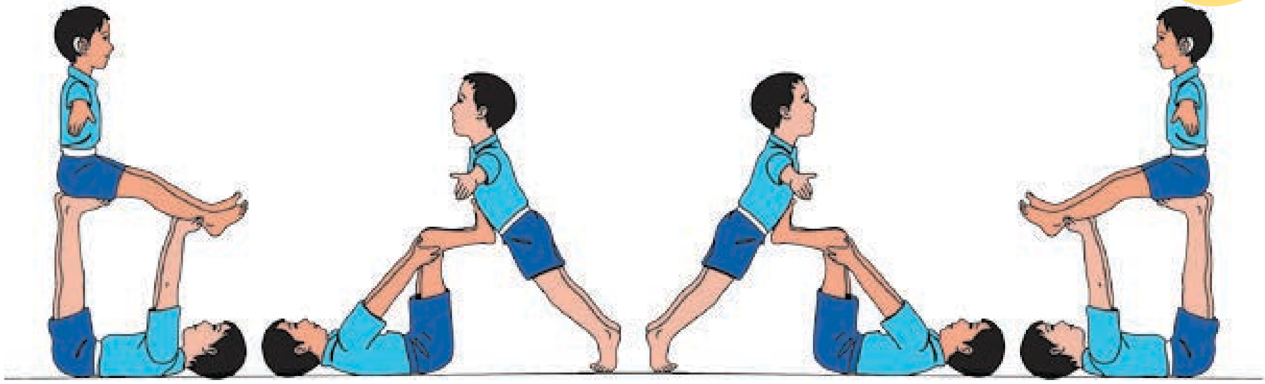
6



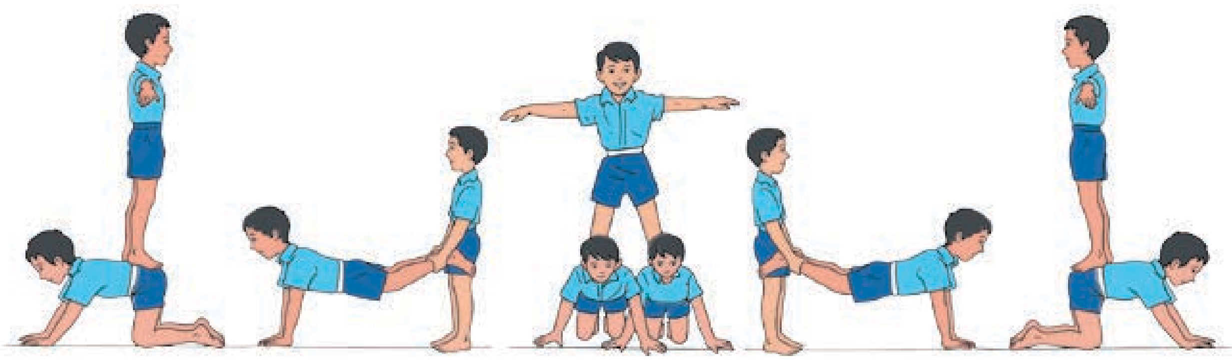
7



8



9



10

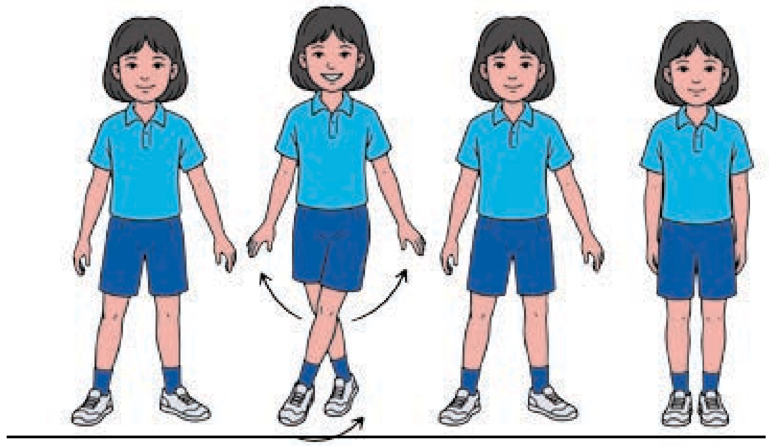
11

ఉపాధ్యాయుల కొరకు

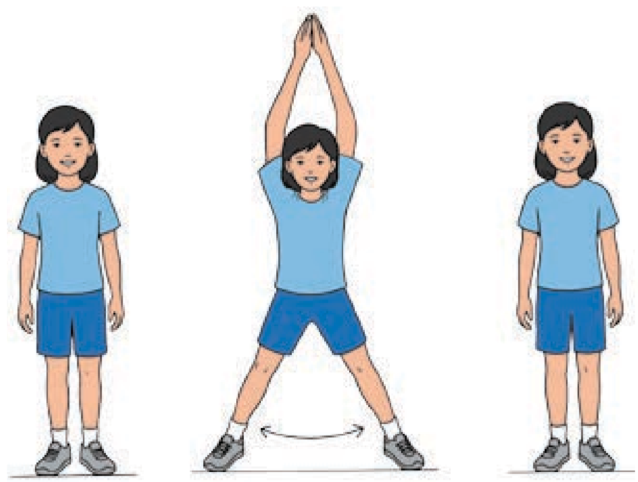
విద్యార్థులు వివిధ గోపురాలను పూర్తి చేసిన తర్వాత ఉపాధ్యాయులు వాటి ఫోటోలు, వీడియోలు తీసి తల్లి దండ్రులకు పంపాలి. తద్వారా విద్యార్థులకు ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది.

2.6 లయబద్ధ వ్యాయమాం

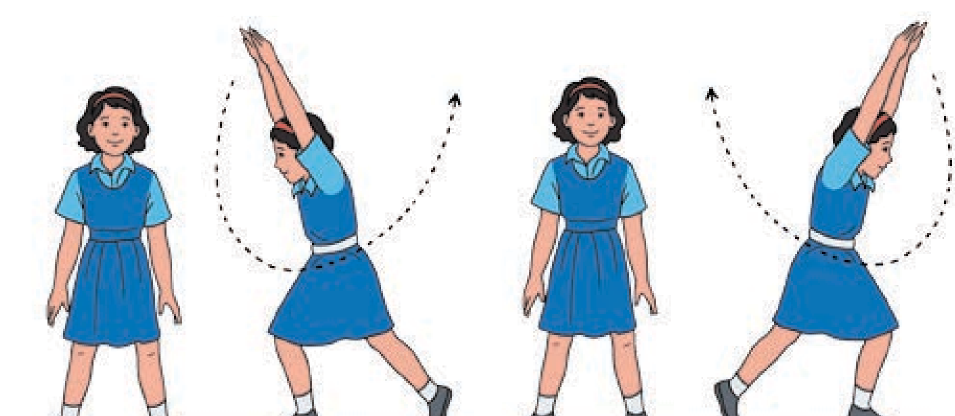
- ఎరోబిక్స్



గ్రేప్ వైన్

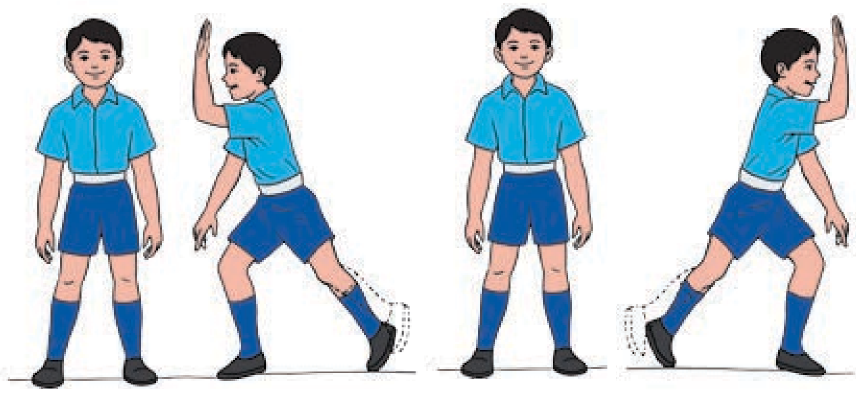


జంపింగ్ జాక్స్



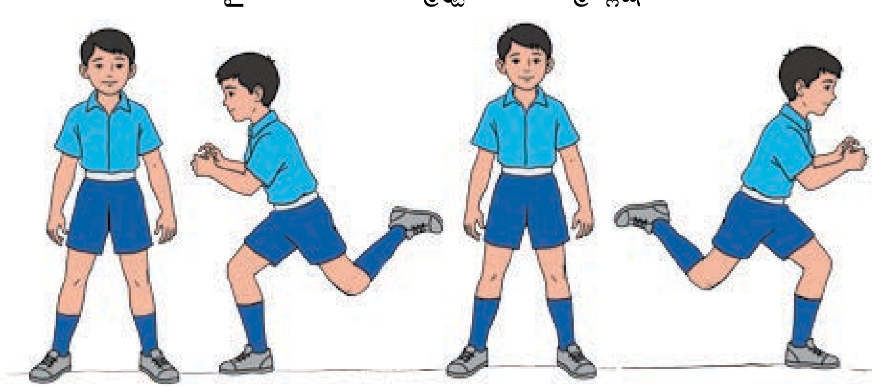
సైడ్ లంజ్ + రెండు చేతుల కదలికలు

సైడ్ లంజ్ + ఆర్మ్‌స్ట్రెచ్



సైడ్ లంజ్ + ఆర్మ్ ఫ్లెక్షన్

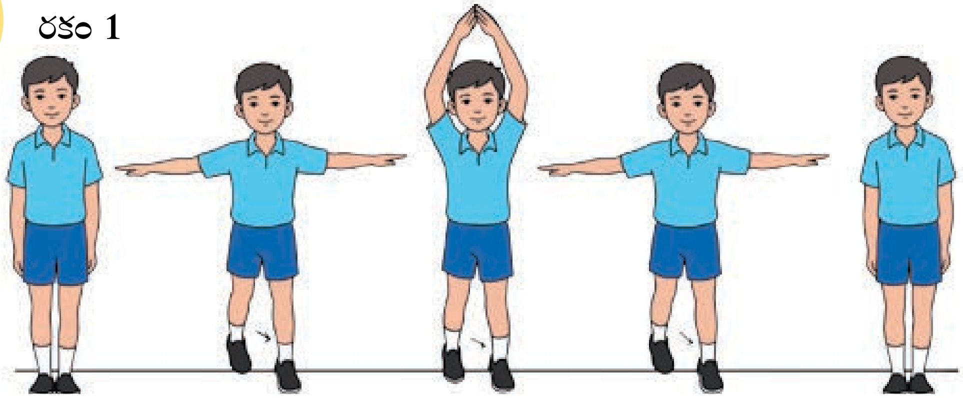
సైడ్ లంజ్ + ఆర్మ్‌స్ట్రెచ్ + ఆర్మ్ ఫ్లెక్షన్



లెగ్ కర్ల్

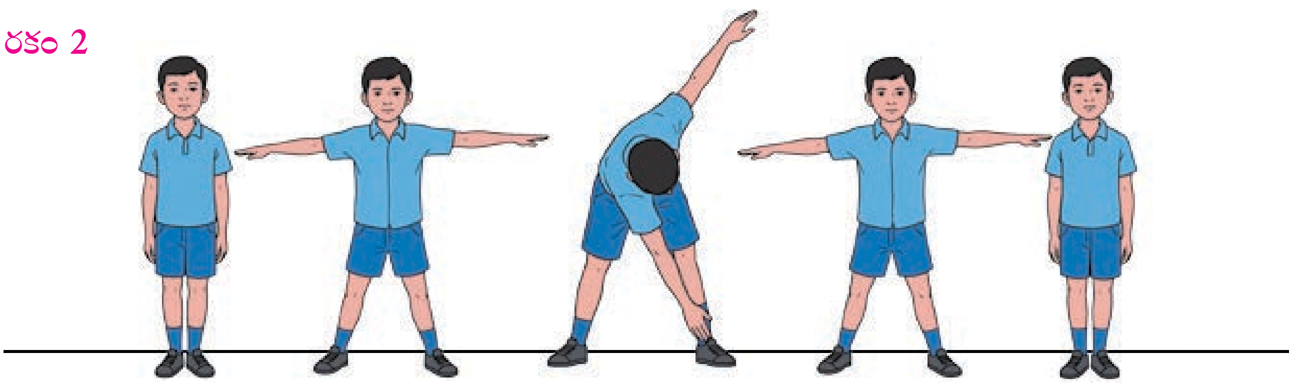
• పరికరాలు లేకుండా కవాతు : నిలబడి కవాతు

రకం 1



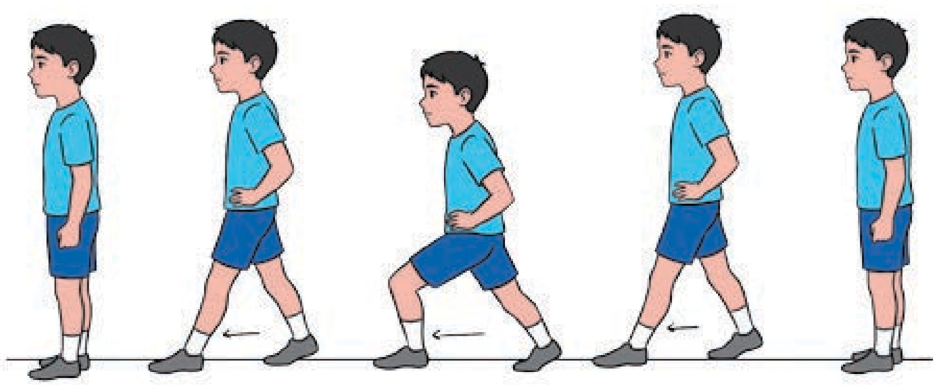
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 2



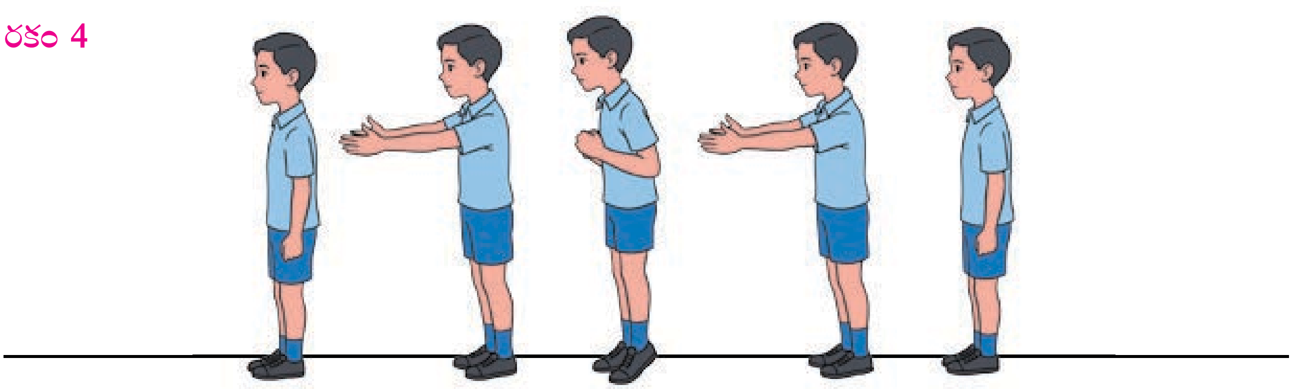
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 3



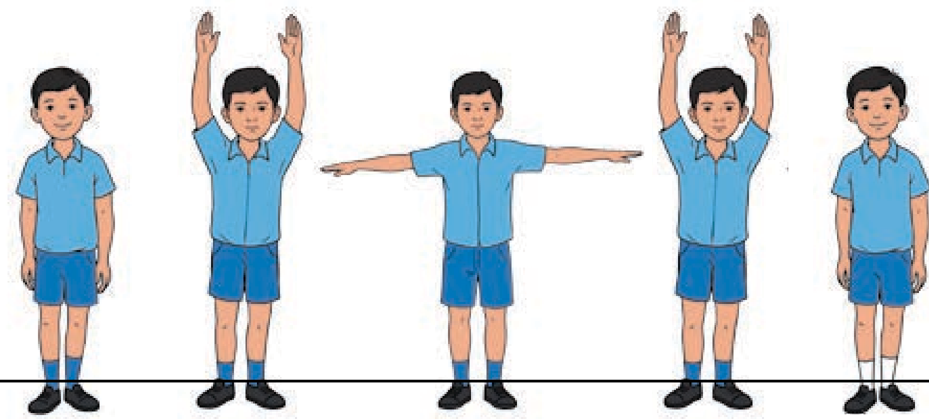
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 4



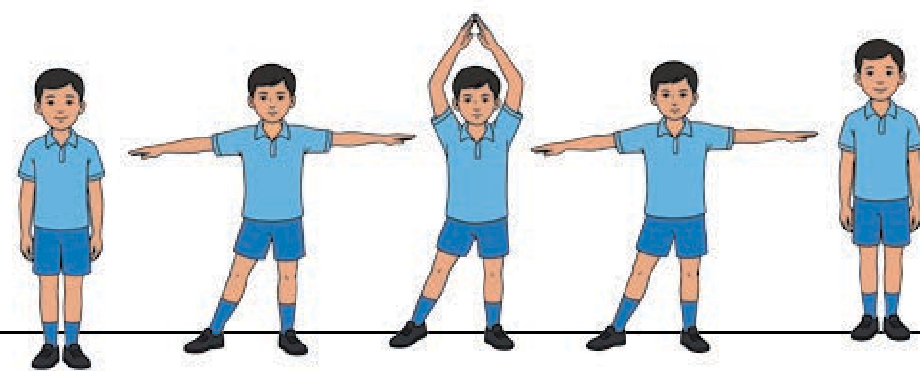
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 5



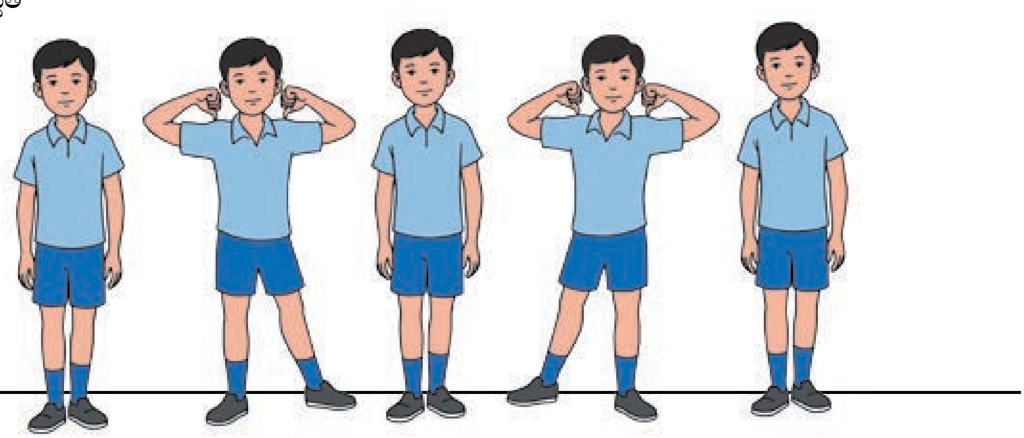
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 6



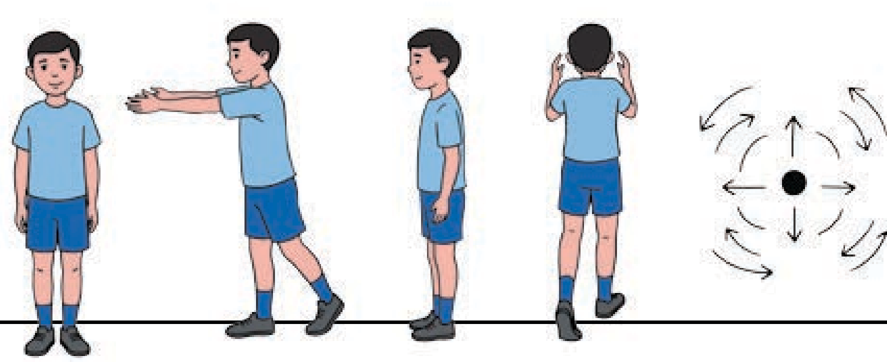
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 7



ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 8

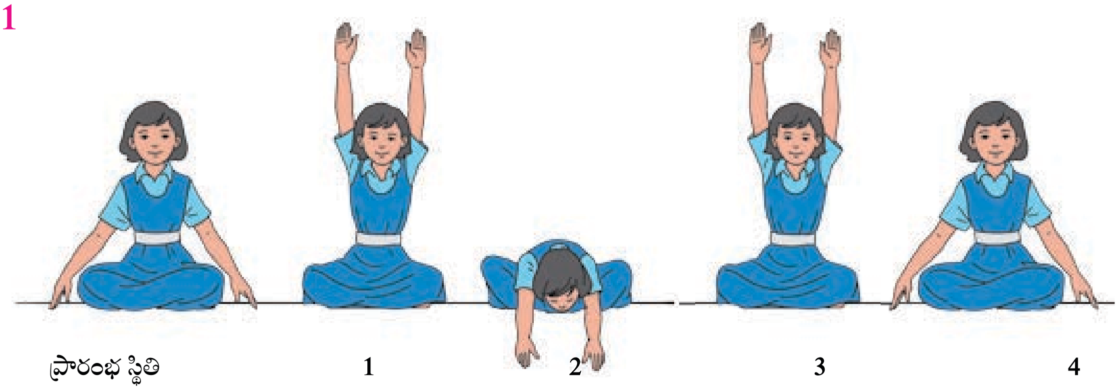


1 నుండి 3 ప్రకారంగా కృత్యం చేస్తూ కుడివైపు గుండ్రంగా తిప్పండి మరియు ప్రారంభస్థితికి రండి.

ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

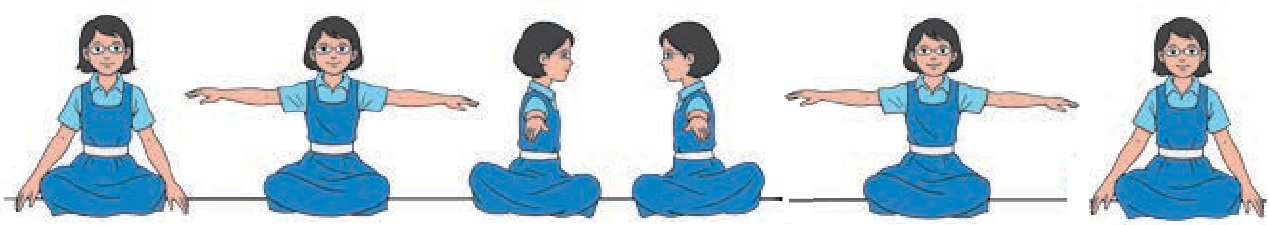
• పరికరాలు లేకుండా కవాతు : కూర్చొని కవాతు

రకం 1



ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 2



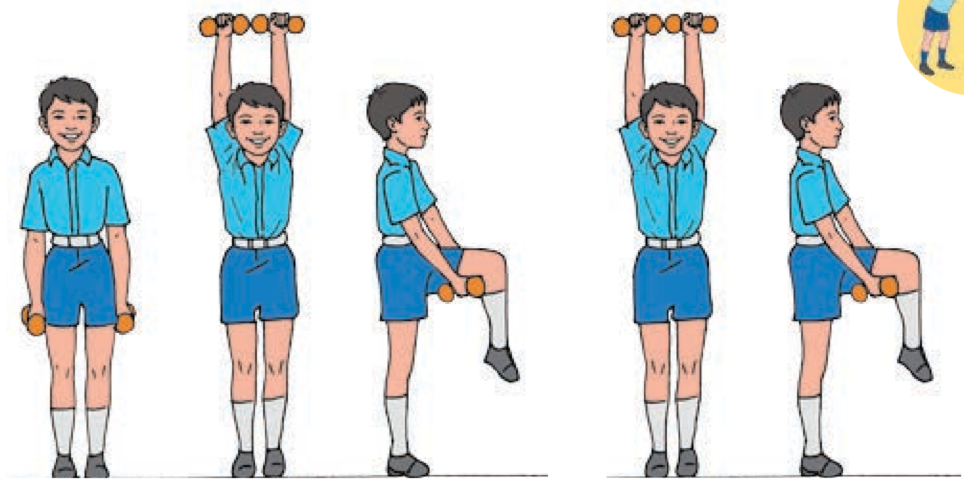
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4 5

రకం 3

ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

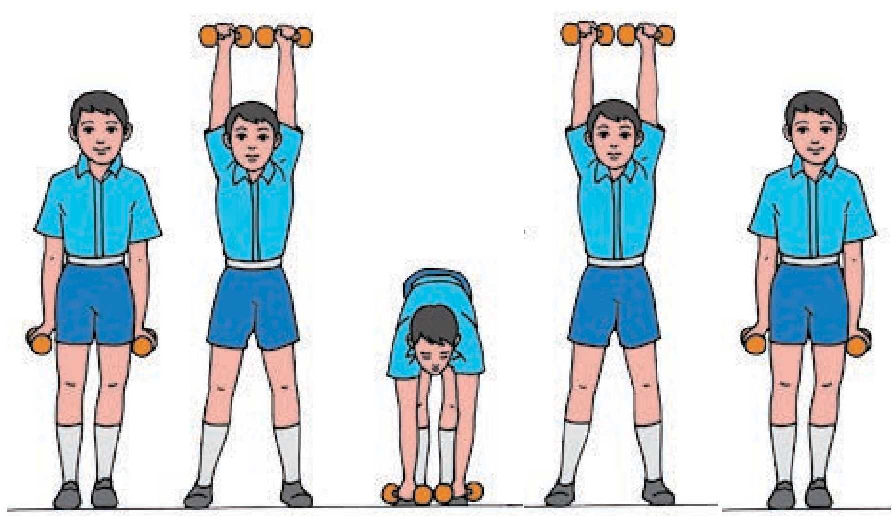
● పరికరాలతో కవాతు : డంబెల్స్

రకం 1



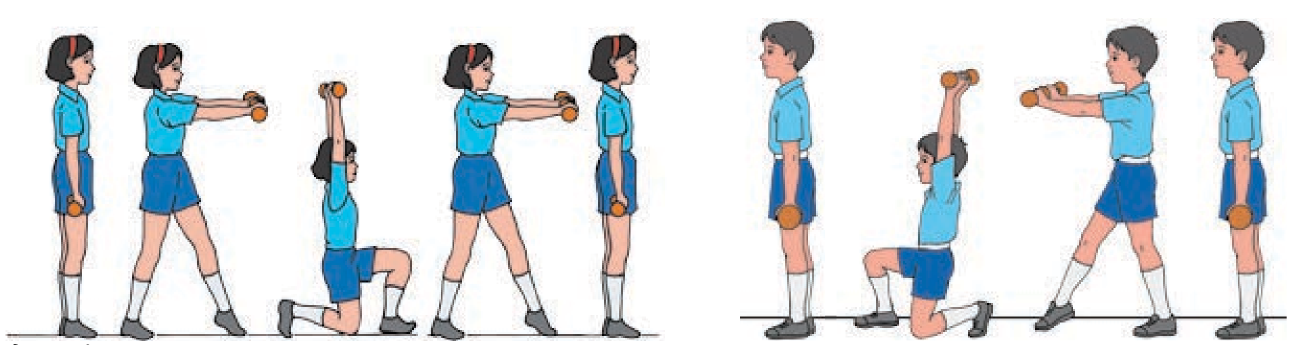
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 2



ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

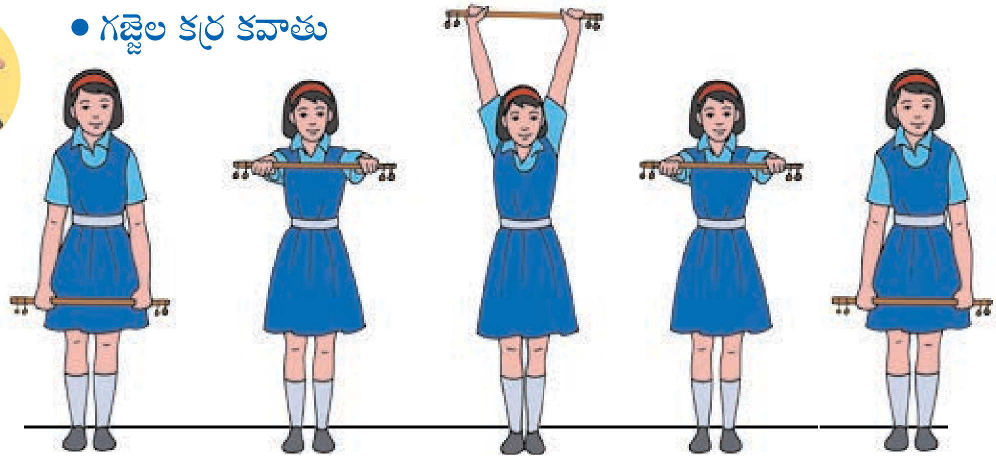
రకం 3



ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4 5 6 7 8

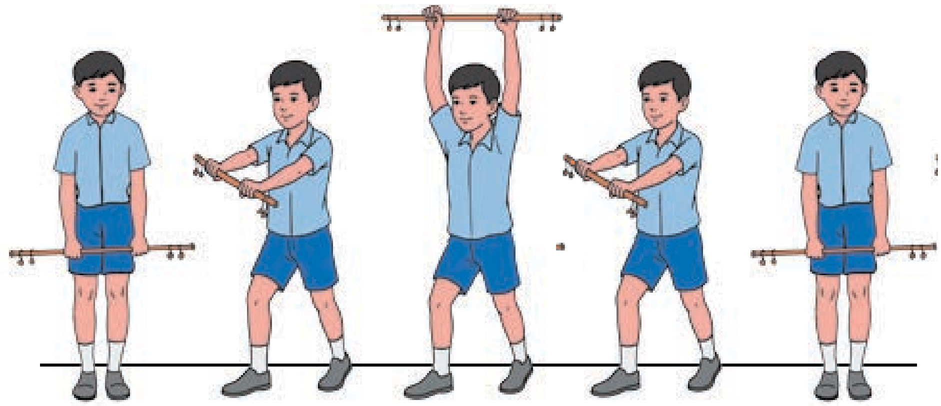
• గజ్జెల కర్ర కవాతు

రకం 1



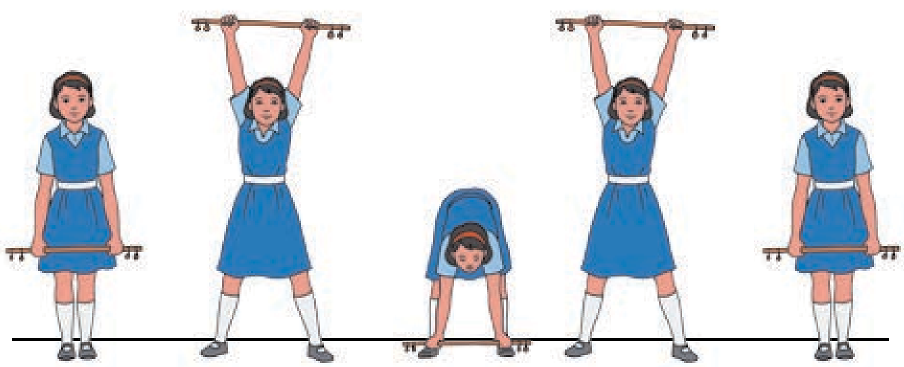
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 2



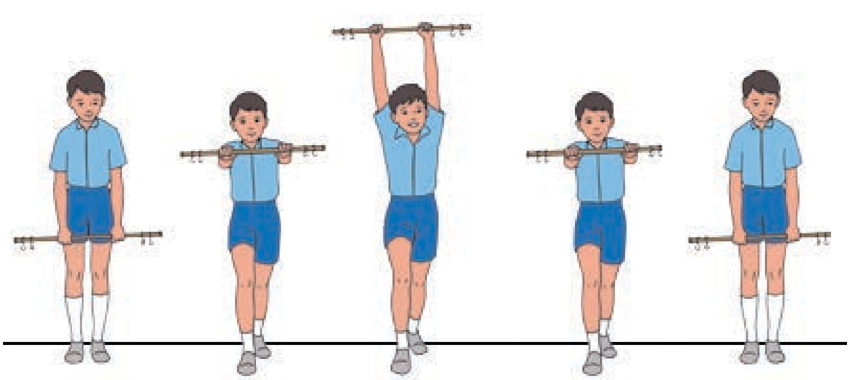
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 3



ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

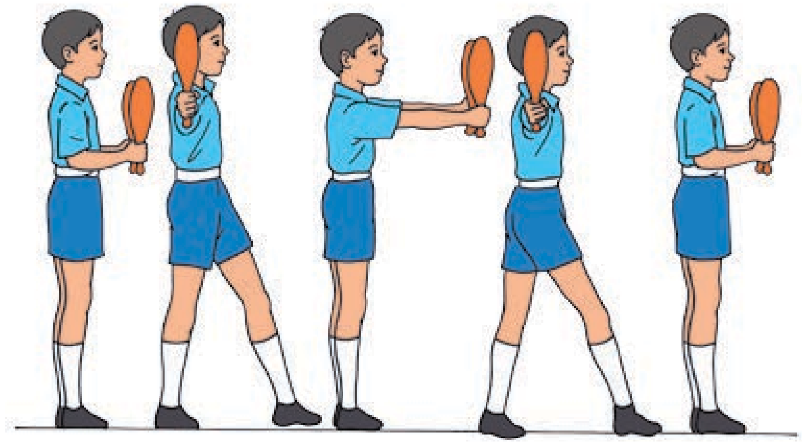
రకం 4



ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

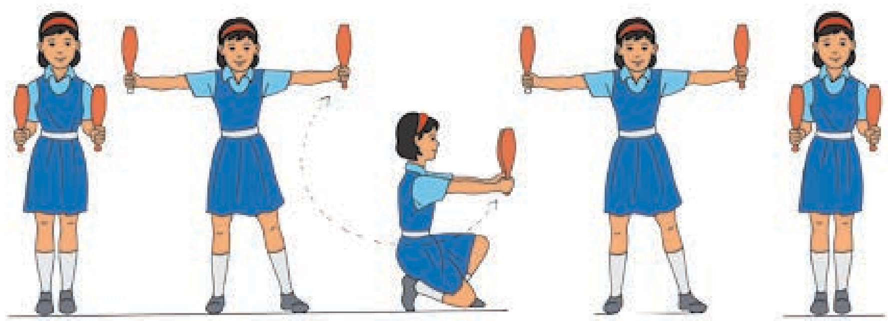
● జంట (ఇండియన్ క్లబ్) కవాతు

రకం 1



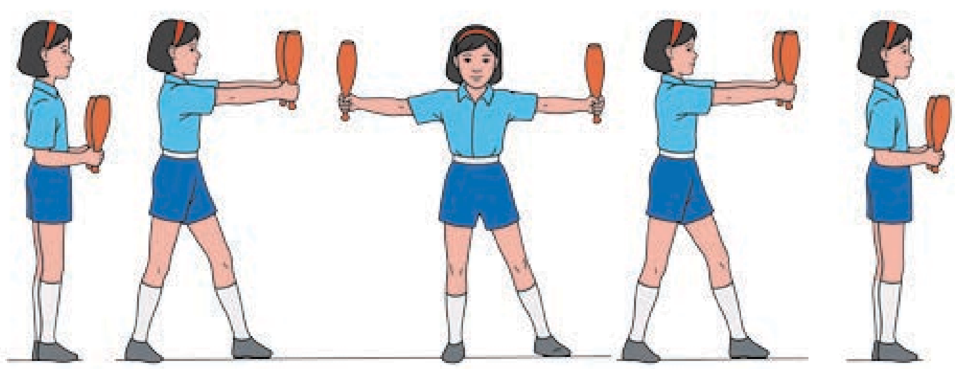
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 2



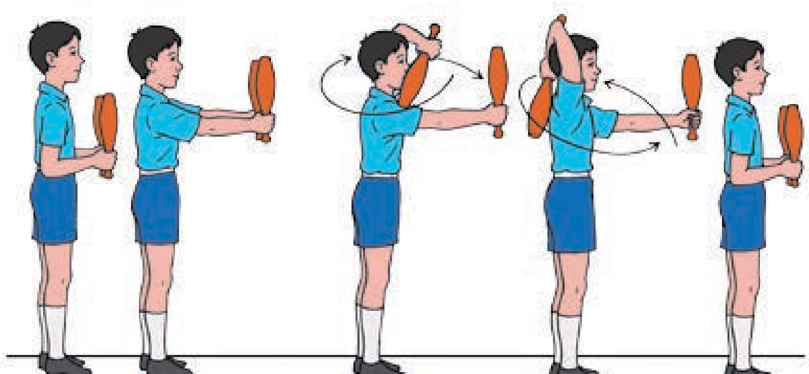
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 3



ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 4



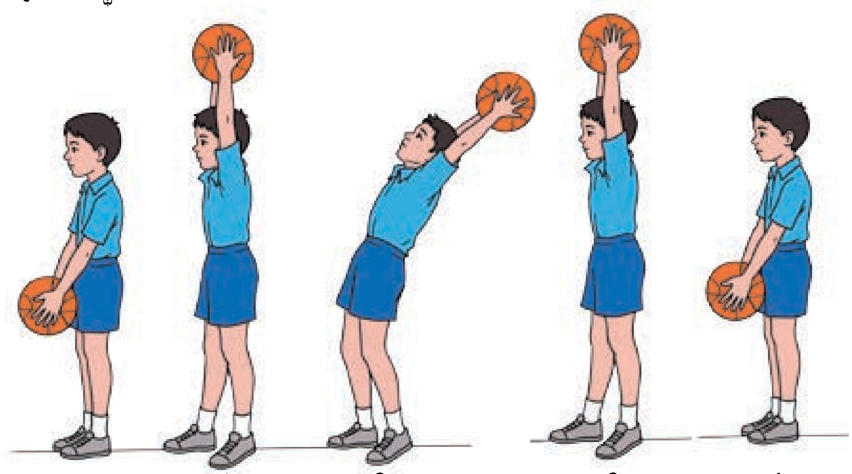
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

• బంతి కవాతు

రకం 1

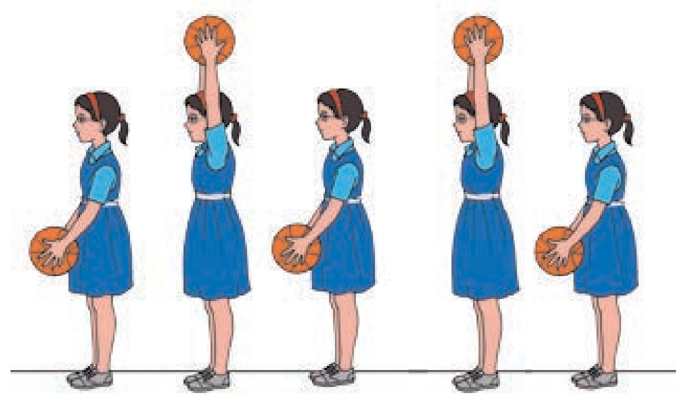
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 2



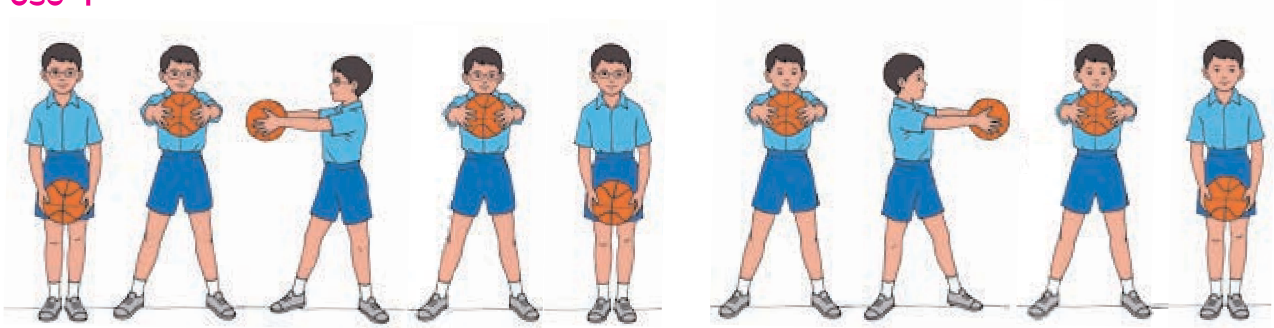
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 3



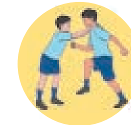
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 4

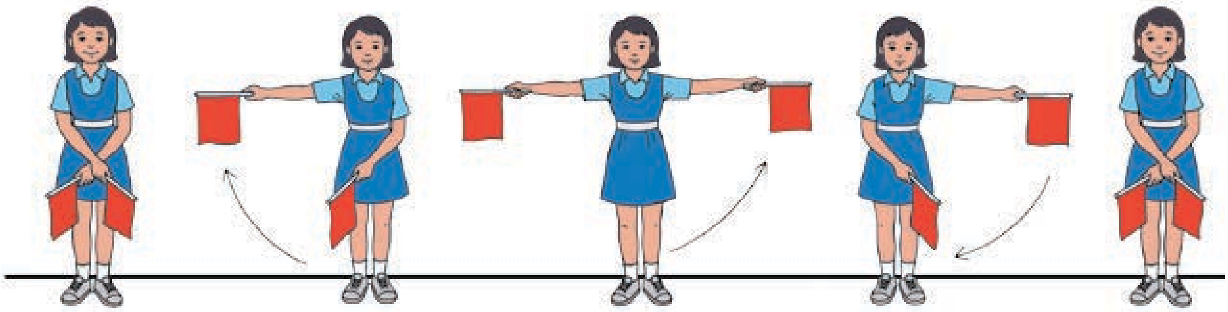


ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4 5 6 7 8

● టార్గెట్ కవాతు

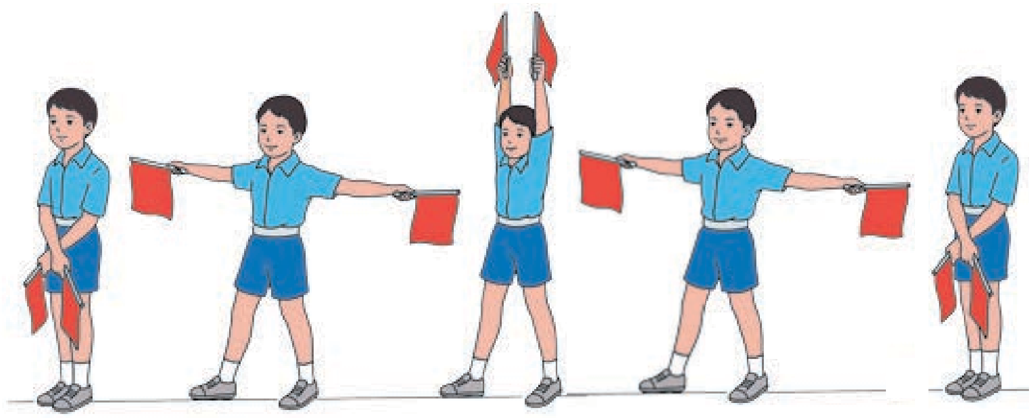


రకం 1



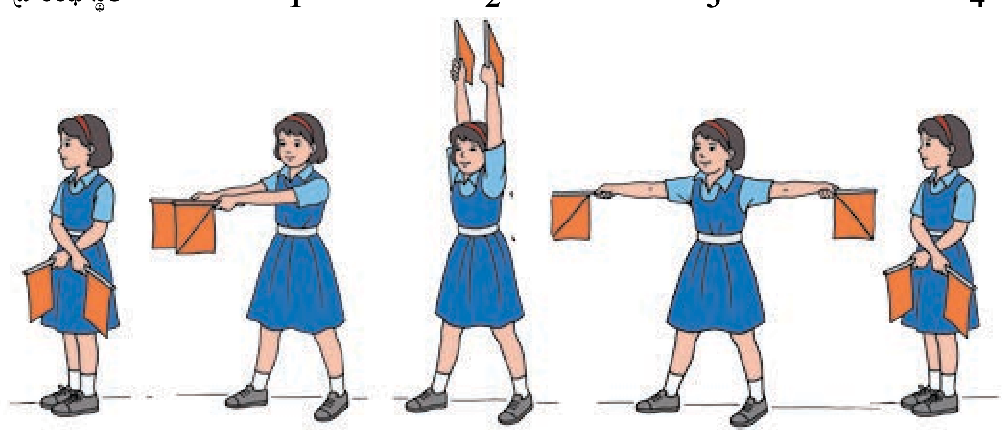
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 2



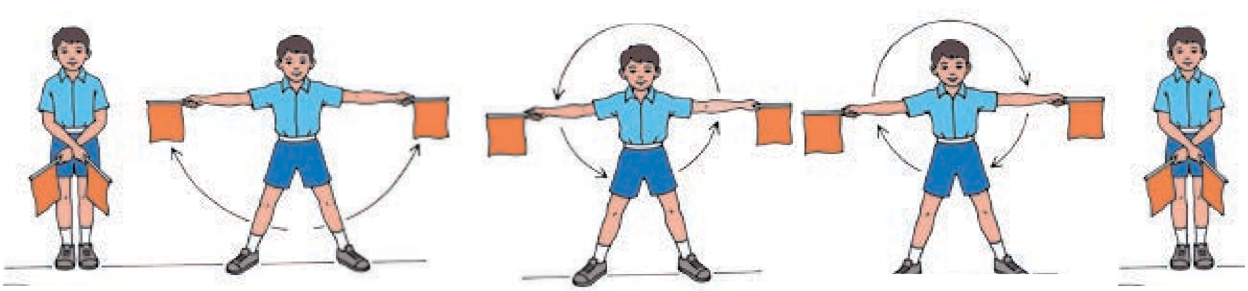
ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 3



ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

రకం 4



ప్రారంభ స్థితి 1 2 3 4

• డ్యాన్సర్‌సాయిడ్

1. జంప్ చేస్తూ పంచింగ్

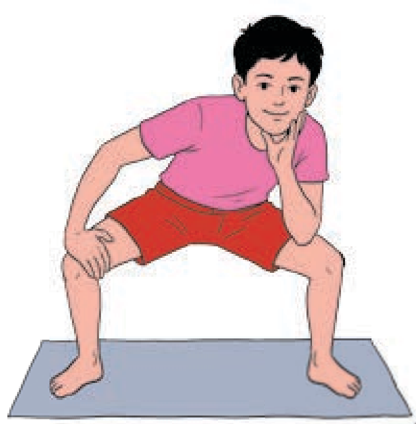
2. కాలి వేళ్ళపై నిలబడి చేతులను పైకి ఎత్తుట

3. (ఎ) సార్వట్ స్థితిలో నేలను తాకడం

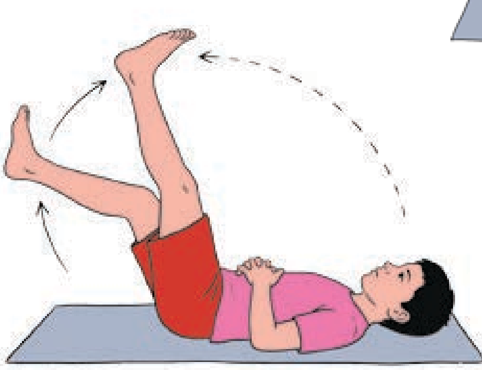
4. చేతులను ప్రక్కలకు పైకి క్రిందికి త్రిప్పుట

3. (బి) లేచి తలపై చప్పట్లు కొట్టుట

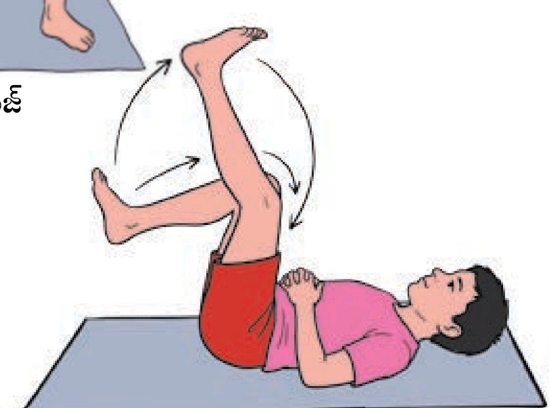
5. ఒకే సారి ఒక కాలిపై గెంతుట



6. సైడ్ లంజ్



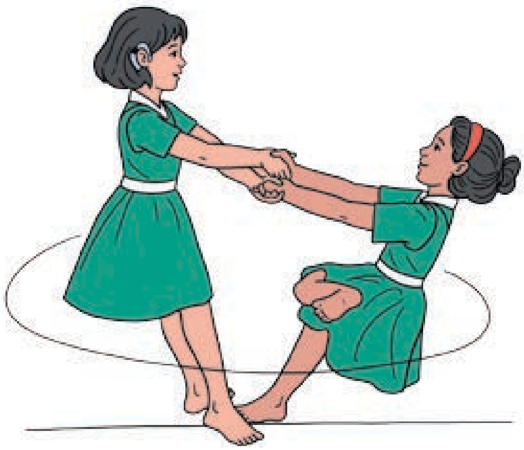
7. పడుకుని కాళ్ళను పైకి లేపుట



8. పడుకొని సైక్లింగ్

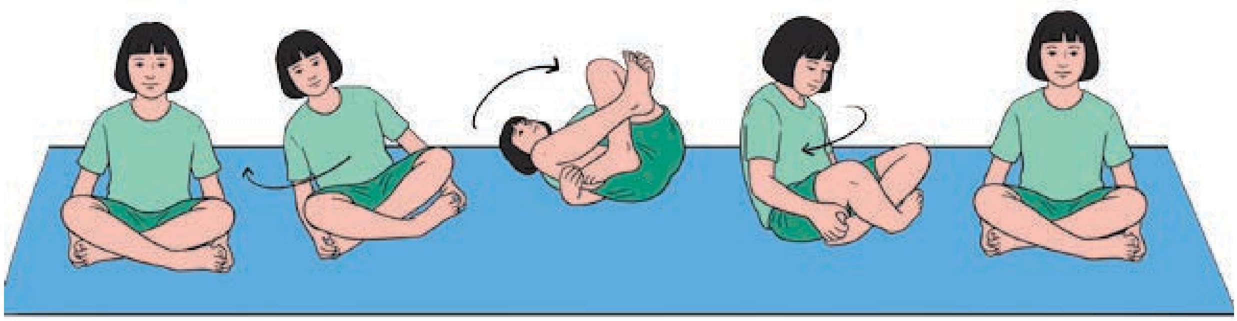
2.7 భారతదేశ వ్యాయామం

• పుగ్డీ (జానపద నృత్యం)



పుగ్డీ జాతులు

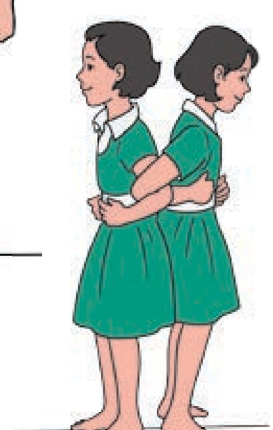
కూర్చోని ఆడే పుగ్డీ



లోలన్ పుగ్డీ (దొర్లించిన బంతులు లేదా గుడ్డలు)

• జిమ్మా

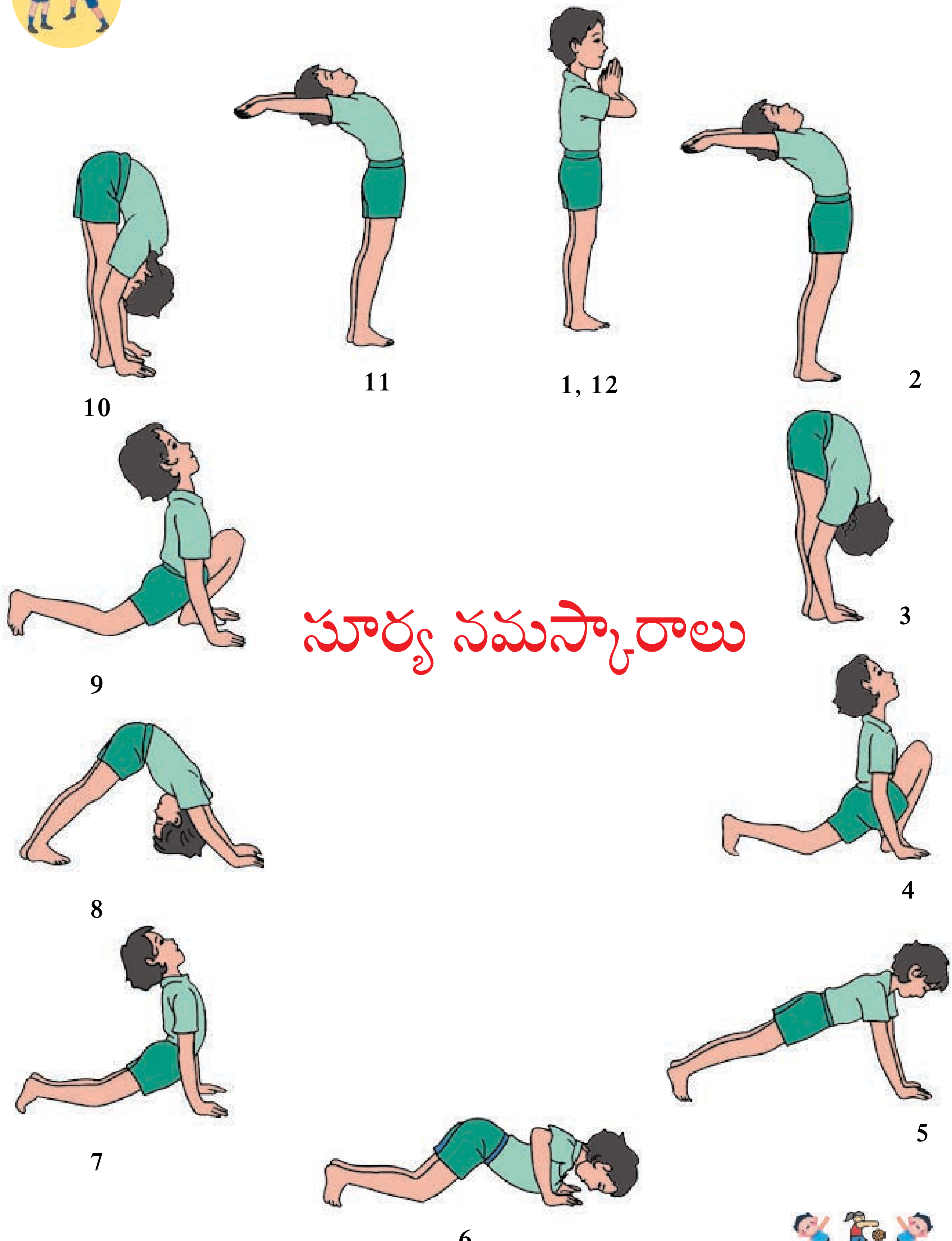
చిటికెల జిమ్మా



వీపు పుగ్డీ

గుండ్రటి జిమ్మా

2.8 సూర్య నమస్కారాలు



విభాగం 3 : కవాతు నిర్వహణ

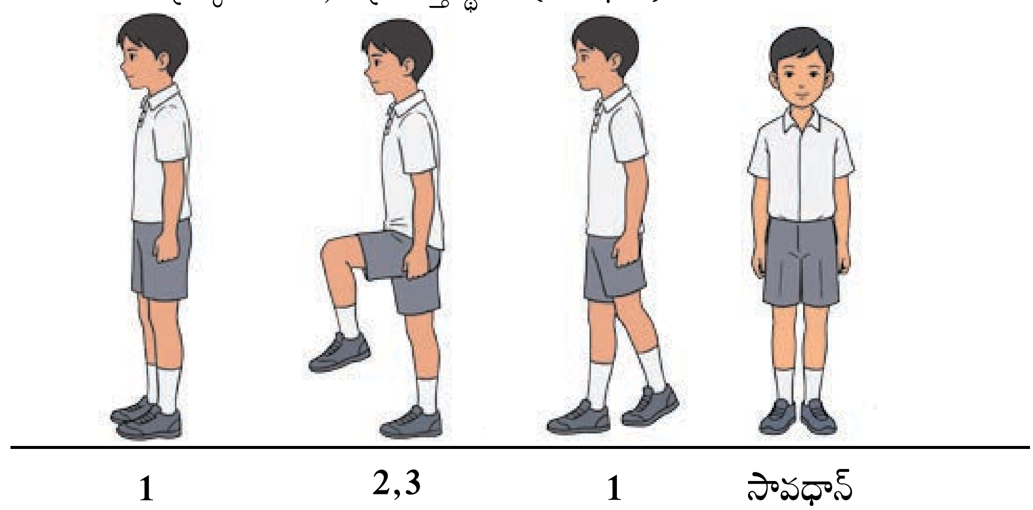
3.1 కుడివైపు తిరుగు

ఆదేశం : సార్విడ్, కుడివైపు తిరగండి.

లెక్కింపు : ఒకటి, రెండు, మూడు, ఒకటి కాదు.

అవసరం : ఒకే చోట నిలబడి కుడివైపు తిరగాలను కుంటే.

కృత్యం : 'ఒకటి' అని లెక్క పెట్టగానే కుడిపాదం మడమ మీద మరియు ఎడమ పాదం కాలి వేళ్ళపై 90 డిగ్రీల కోణంలో కుడివైపుకు తిరగండి. 'రెండు, మూడు' అని లెక్క పెట్టగానే కుడి పాదాన్ని పూర్తిగా ముందుకు వంచి, ఎడమ కాలును లంబకోణములో ముందుకు ఎత్తాలి. 'ఒకటి' అని లెక్క పెట్టగానే 90 డిగ్రీల కోణంలో పైకి లేపిన ఎడమకాలును కుడికాలు ప్రక్కన ఉంచి, అప్రమత్త స్థితికి (సావధాన్) రావాలి.



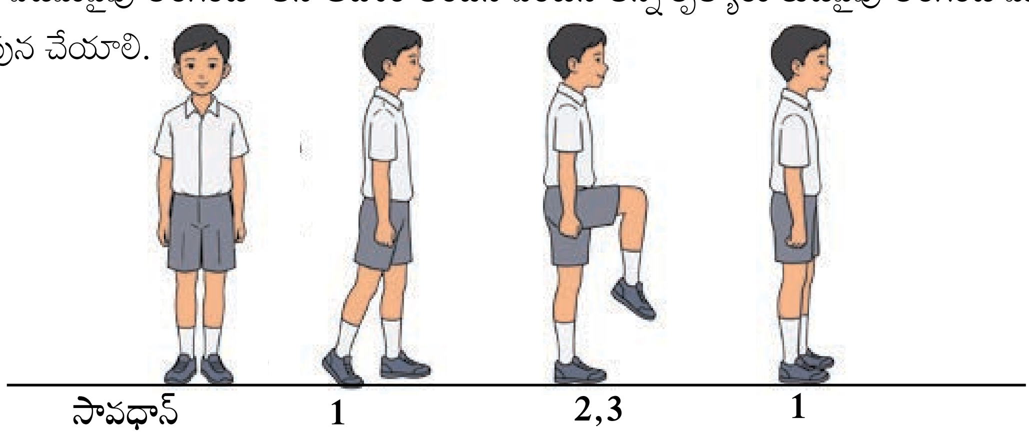
3.2 ఎడమవైపు తిరుగు

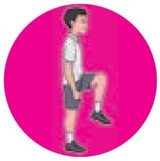
ఆదేశం : స్క్వాడ్, ఎడమవైపు తిరగండి.

లెక్కింపు : 'ఒకటి, రెండు మూడు, ఒకటి కాదు'.

అవసరం : ఒకే చోట నిలబడి ఎడమవైపు తిరగాలను కుంటే.

కృత్యం : 'ఎడమవైపు తిరగండి' అనే ఆదేశం అందిన వెంటనే అన్ని కృత్యాలు కుడివైపు తిరగండి మాదిరిగా కాని ఎడమవైపున చేయాలి.





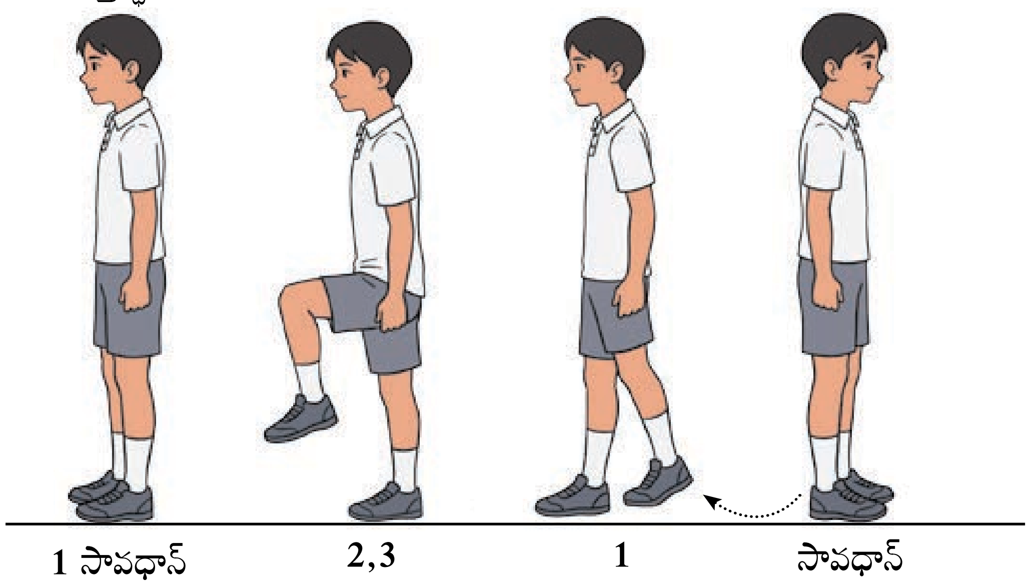
3.3 వెనక్కి తిరుగు

ఆదేశం : స్క్వాడ్, వెనక్కి తిరగండి.

లెక్కింపు : 'ఒకటి, రెండు మూడు, ఒకటి కాదు'.

అవసరం : ఒకే చోట నిలబడి వ్యతిరేక దిశలో ముఖం పెట్టాలనుకుంటే.

కృత్యం : 'ఒకటి' అని లెక్కపెట్టగానే కుడివైపుకు 180 డిగ్రీల కోణంలో వెనక్కి తిరగండి. ఆ సమయంలో శరీరాన్ని నిటారుగా మరియు చేతులను శరీరానికి ఆనించి ప్రక్కన ఉంచండి. 'రెండు, మూడు' అని లెక్కపెట్టగానే ఎడమకాలు మోకాలును 90 డిగ్రీల కోణంలో పైకి లేపండి. 'ఒకటి' అని లెక్కపెట్టగానే ఎడమ పాదాన్ని కుడిపాదం ప్రక్కకువేసి, అప్రమత్త స్థితికి (సావధాన్) రండి.

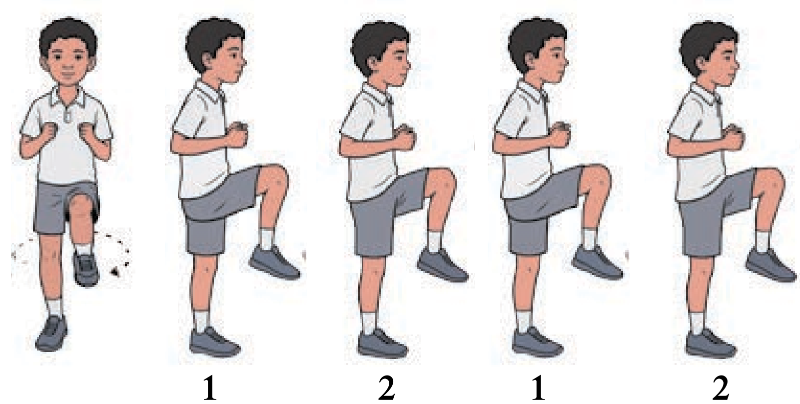


3.4 పరుగెత్తు కుంటూవెళ్ళు

ఆదేశం : స్క్వాడ్, పరుగెత్తుకుంటే వెళ్ళండి.

లెక్కింపు : 'ఒకటి-రెండు, ఒకటి-రెండు.

అవసరం : ఒక ప్రదేశం నుండి మరొక్క ప్రదేశానికి తక్కువ సమయంలో చేరు కోవాలను కుంటే.



కృత్యం : దీనిలో అడుగుల లయప్రకారం ముందుకు అడుగులు వేస్తూ ఉండండి. నిమిషానికి సుమారు 180 అడుగులు వేసే వేగంతో ముందుకు కదలాలి.
'ఒకటి'-'ఒకటి' అని లెక్క పెట్టగానే రెండు చేతులను మోచేతుల వద్ద మడిచి చాతీకి ఆనించి పట్టుకోండి మరియు ఎడమకాలును 90 డిగ్రీల కోణంలో పైకి లేపి మీ ముందున్న నేల పై కాలును పెట్టండి.
'రెండు' అని లెక్కపెట్టగానే ఎడమ పాదాన్ని నేలపై పెట్టిన వెంటనే, కుడి పాదాన్ని 90 డిగ్రీల కోణంలో పైకి లేపి, మీ ముందు నేలపై పెట్టండి.
చేతి స్థితి ఒకే విధంగా ఉంచి, అడుగులు వేస్తూ ముందుకు వెళ్ళండి.

3.5 పరుగెత్తు కుంటూ వెళ్తు ఆగుట

ఆదేశం : స్క్వాడ్, ధమ్

లెక్కింపు : 'ఒకటి, రెండు, మూడు, నాలుగు.'

అవసరం : ముందుకు వెళ్తున్న దళాన్ని ఆపుటకొరకు.

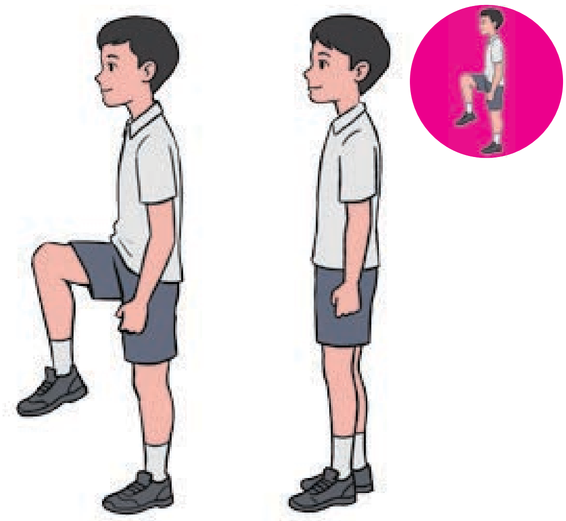
కృత్యం : పరుగెత్తు కుంటూ వెళ్తున్న క్రమంలో ఆపమని ఆదేశం ఇచ్చిన వెంటనే ఒకటి, రెండు, మూడు మరియు నాలుగు సంఖ్యలపై క్రింది కృత్యాలు చేయాలి.

'ఒకటి' – ఎడమ కాలు వంగి ఉంది.

'రెండు' – కుడికాలు వంగి ఉంది.

'మూడు' – ఎడమ కాలు వంగి ఉంది.

'నాలుగు' – కుడిపాదం ఎడమ పాదాన్ని తాకి, దాని దగ్గర ఆపాలి.



క్రిందికి పరుగెత్తు కుంటూ వెళ్ళడంలో కుడి, ఎడమ మరియు వెనక్కి తిరగడం. ఈ రకాల చేతుల స్థితులు పరుగెత్తు కుంటూ వెళ్లడం మాదిరిగా ఉంచి, చేయాలి.

3.6 పరుగెత్తు కుంటూవెళ్తు కుడివైపు తిరుగు

ఆదేశం : స్క్వాడ్, కుడివైపు తిరుగండి.

లెక్కింపు : 'ఒకటి–రెండు'

అవసరం : ఒక దళం ముందుకు కవాతు చేస్తున్నప్పుడు మొత్తం దళం 90 డిగ్రీల కోణంలో కుడివైపుకు కదలవలసి వస్తే, కుడివైపుకు తిరగాలి.'

కృత్యం : కుడి పాదం పై ఆదేశం ఇవ్వండి. అదే సమయంలో కుడివైపుకు తిరగి ఎడమ పాదాన్ని కుడిపాదానికి ముందు అడ్డంగా ఉంచి, 90 డిగ్రీల కోణంలో కుడివైపుకు తిరిగి, కుడివైపుకు పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్ళడం ప్రారంభించండి. 'డౌన్' అని లెక్క పెట్టగానే ఎడమ పాదాన్ని పైకి లేపి 90 డిగ్రీల కోణంలో కుడి వైపుకు తిరగండి. 'ఒకటి' అని లెక్కపెట్టగానే, ఎడమ పాదాన్ని కుడి పాదానికి దగ్గరగా తీసుకువచ్చి సావధాన్ స్థితిలోకి రండి. ఆ తర్వాత 'ఒకటి' అని లెక్కపెట్టగానే, ఎడమ పాదాన్ని ముందుకు తీసుకువచ్చి పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్ళడం ప్రారంభించండి.

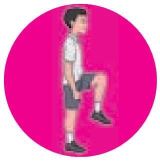
3.7 పరుగెత్తు కుంటూ వైపు తిరగండి.

ఆదేశం : స్క్వాడ్, ఎడమ వైపు తిరగండి.

లెక్కింపు : 'ఒకటి–రెండు'

అవసరం : స్క్వాడ్ కవాతు, చేస్తూ ముందుకు వెళ్ళుతున్నప్పుడు మొత్తం స్క్వాడ్ 90 డిగ్రీల కోణములో ఎడమవైపు కదల వలసి వస్తే. ఎడమవైపు ఆపరేషన్ నిర్వహించబడుతుంది.

కృత్యం : ఎడమ పాదంపై 'బాయే' అనండి. కుడి పాదాన్ని కిందకు పోనివ్వండి. ఎడమ పాదం మరల పైకి వచ్చింది.



కుడిపాదాన్ని చతురస్రాకార ప్రాంగణం ముందు అడ్డంగా ఉంచి, 90 డిగ్రీల కోణంలో ఎడమవైపు తిరిగి ఎడమవైపుకు పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్ళడం ప్రారంభించండి.

'డౌన్' ఈ లెక్కన కుడికాలును పైకి లేపి, ఎడమ పాదం మడమపై 90 డిగ్రీల కోణంలో తిరగండి.

'ఒకటి' – కుడిపాదాన్ని ఎడమ పాదానికి దగ్గరగా తీసుకువచ్చి సావధాన్ స్థితికి రండి. తర్వాత మరల 'ఒకటి' అనే సంఖ్య వద్ద, ఎడమ పాదాన్ని ముందుకు తీసుకువచ్చి నడవడం ప్రారంభించండి.

3.8 పరుగెత్తుకుంటూవెళ్తూ వెనక్కి తిరుగుట.

ఆదేశం : స్క్వాడ్, వెనక్కి తిరగండి.

లెక్కింపు : 'ఒకటి, రెండు, మూడు, నాలుగు.'

అవసరం : మొత్తం దళాన్ని 180 డిగ్రీల కోణంలో వెనక్కి తిప్పడానికి.

కృత్యం : ఎడమ పాదంపై ఆదేశం ఇస్తూ నాలుగు సంఖ్యల్లో 180 డిగ్రీల కోణంలో తిరగండి అనగా వెనక్కి తిరగండి. నాలుగవ సంఖ్యపై కుడి పాదాన్ని కొడుతూ కేవలం పరుగెత్తు కుంటూ వెళ్ళుతూ ఉండండి.

'ఒకటి' – కుడిపాదం చతురస్రాకార ప్రాంగణం ముందు ఎడమ పాదాన్ని అడ్డంగా కొట్టండి. అనగా కుడిపాదం మరియు ఎడమ పాదం కలిసి ఆంగ్ల అక్షరం 'T' ఆకారాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. శరీరం కుడివైపుకు 90 డిగ్రీల కోణంలో తిరుగుతూ ఉంటుంది.

'రెండు' – అని లెక్క పెట్టగానే కుడికాలును పైకి లేపి, కుడికాలి మడమను ఎడమ కాలి మడమపై ఉంచండి. అనగా ఆంగ్ల అక్షరం 'L' ఆకారాన్ని ఏర్పరుస్తుంది.

'మూడు' – అని లెక్క పెట్టగానే ఎడమ పాదాన్ని పైకి లేపి, కుడిపాదం మడమ పక్కన పెట్టండి.

'నాలుగు' – అని లెక్కపెట్టగానే పూర్తిగా 180 డిగ్రీల కోణంలో వెనక్కి తిరిగి, కుడిపాదం మడమను, ఎడమ పాదం మడమపై ఉంచి, సావధాన్ స్థితిలోకిరండి.

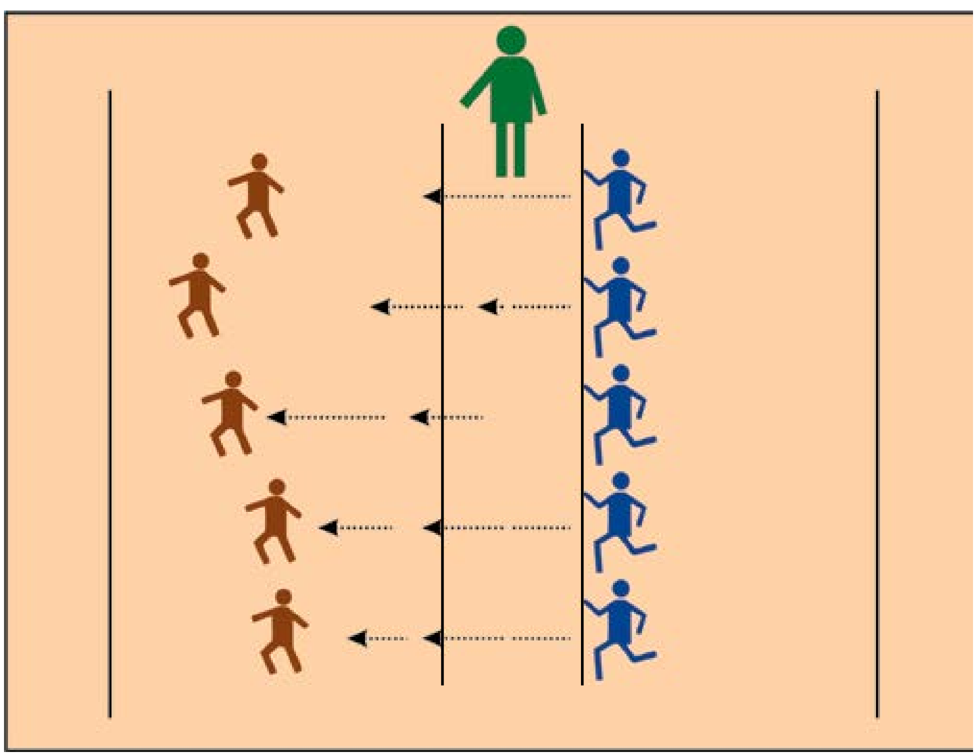
విద్యార్థులకు కొరకు

- కవాతు నిర్వహణలోని రకాలు రోజు చేయడానికి ఇష్టపడుతుంటే ✓ ఇలా గుర్తుతో చూపించండి. అవునా ☐ కాదా ☐
- మీరు ఢిల్లీలో జరిగే గణతంత్రదినోత్సవ పరేడ్‌ను టీవీలో చూసి, మీకు ఏమనిపించిందో ఉపాధ్యాయులకు చెప్పండి.

4.1 చిన్న ఆటలు

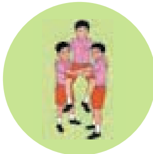
(1) బాతు-కొంగ

మైదానంలో 15 నుండి 20 మీటర్ల దూరంలో రెండు సమాంతర రేఖలను గీయండి. వీటిని సరిహద్దు రేఖలుగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ రెండు రేఖలకు మధ్యలో సమాంతరంగా మరొక రేఖను గీయండి. విద్యార్థులను రెండు సమాన సమూహాలుగా విభజించి వాటికి 'బాతు' మరియు 'కొంగ' అని పేర్లు పెట్టండి. ఉపాధ్యాయుడు మధ్యరేఖకు ఒకవైపున నిలబడాలి. మైదానంలో ఒక భాగంలో బాతు మరియు రెండవ భాగంలో కొంగ సమూహాలు ఒకదాని కొకటి ఎదురుగా సాధారణంగా 2 మీటర్ల దూరంలో నిలబడాలి. ఆట ప్రారంభించిన తర్వాత ఉపాధ్యాయుడు బ,బ,బ..... అని చెబుతూ 'బాతు' లేదా 'కొంగ' అని చెప్పాలి. 'బాతు' అని చెప్పినప్పుడు, బాతు సమూహంలోని అందరు తమ సమూహం యొక్క సరిహద్దు రేఖను దాటి అవతలకి పరుగెత్తాలి. అదే సమయంలో కొంగ సమూహంలోని విద్యార్థులందరూ బాతులను పట్టుకోవడానికి పరుగెత్తాలి. ఆట నుండి నిష్క్రమించిన వారు కొంగ సమూహంలో చేరి కొంగగా ఆడటం ప్రారంభిస్తారు. ఒక నిర్దిష్ట సమయం వరకు లేదా సమూహంలోని ఆటగాళ్ళందరూ నిష్క్రమించే వరకు ఆట ఈ విధంగా కొనసాగాలి.



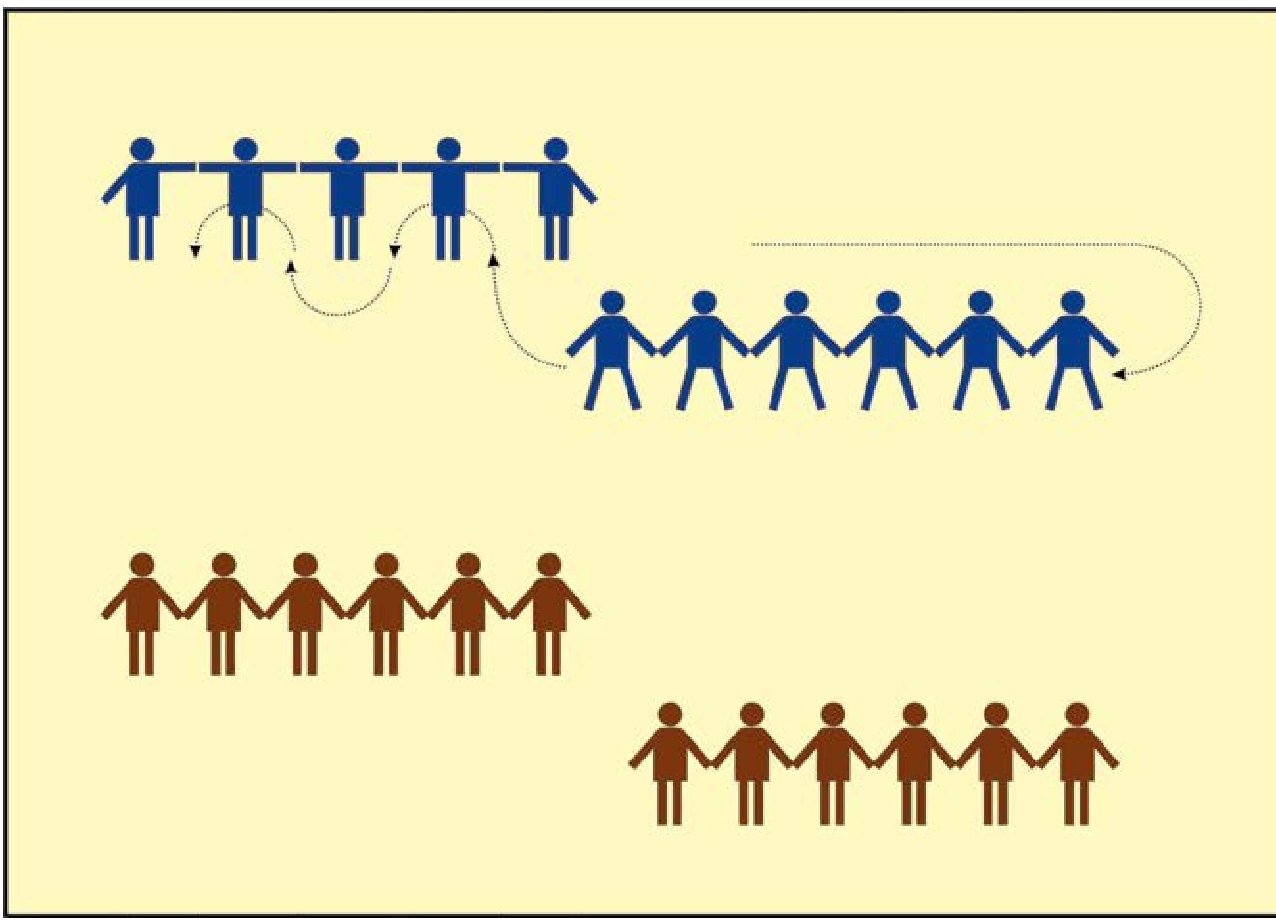
విద్యార్థులకు కొరకు

- మన సమూహంలో బాగా ఆడిన విద్యార్థులను, వారి సమూహంలోని అందరూ అభినందించాలి.
- అన్ని సమూహాలు గెలిచిన సమూహాలను అభినందించండి.



(2) సాప్‌సుర్జీ

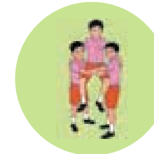
ప్రతి సమూహం యొక్క రెండు సమతుల్య మరియు సమాన సంఖ్యల యొక్క గొలుసులు ఒకే వరుసలో ఉండాలి. ఒక వరుసలోని రెండు గొలుసుల మధ్య సుమారు 8 అడుగుల దూరం ఉండాలి. విజిల్ ఊదిన వెంటనే ప్రతి సమూహం యొక్క మొదటి గొలుసు గొలుసును విచ్ఛిన్నం చేయకుండా రెండవ గొలుసులోని విద్యార్థుల చేతుల కింద నుండి జిగ్‌జాగ్ పద్ధతిలో వెళ్ళండి. అదే వరుసలో సుమారు 8 అడుగల దూరంలో నిలబడాలి. వెంటనే రెండవ గొలుసు మొదటి గొలుసులోని విద్యార్థుల చేతుల కింద జిగ్‌జాగ్ పద్ధతిలో వెళ్ళి, అదే వరుసలో మొదటి గొలుసు నుండి సుమారు 8 అడుగుల దూరంలో నిలబడాలి. పందెంను ప్రథమంగా పూర్తి చేసిన సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకటించండి.



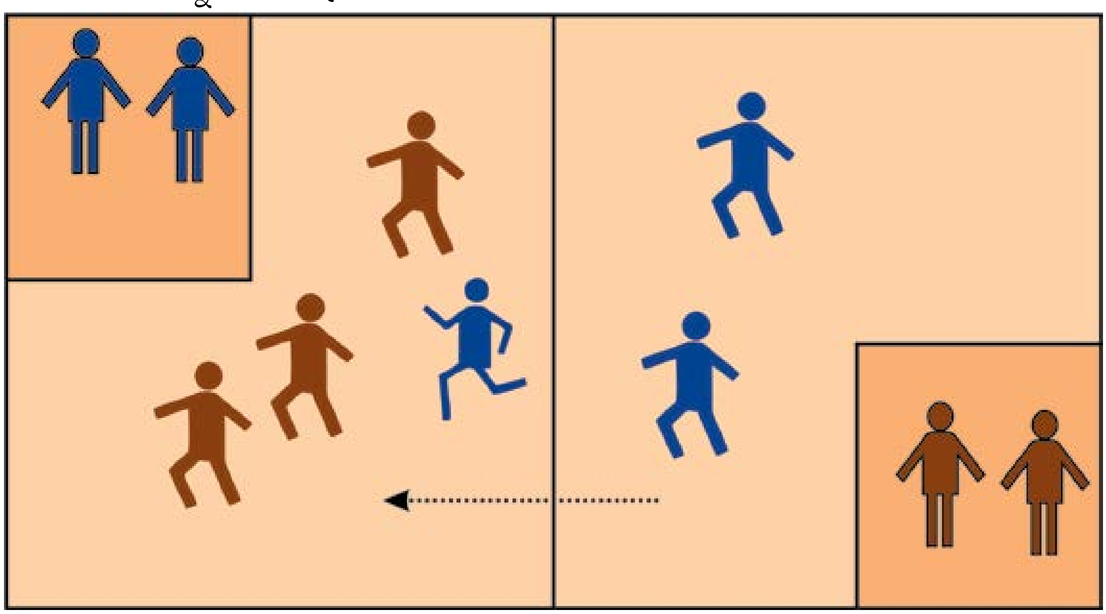
వైవిధ్యం:

ఒకేసారి మొత్తం వరుసలకు బదులుగా 1,2,3 .... విద్యార్థులు రెండవ వరుస నుంచి వెళ్ళవచ్చు.

(3) విషామృతం

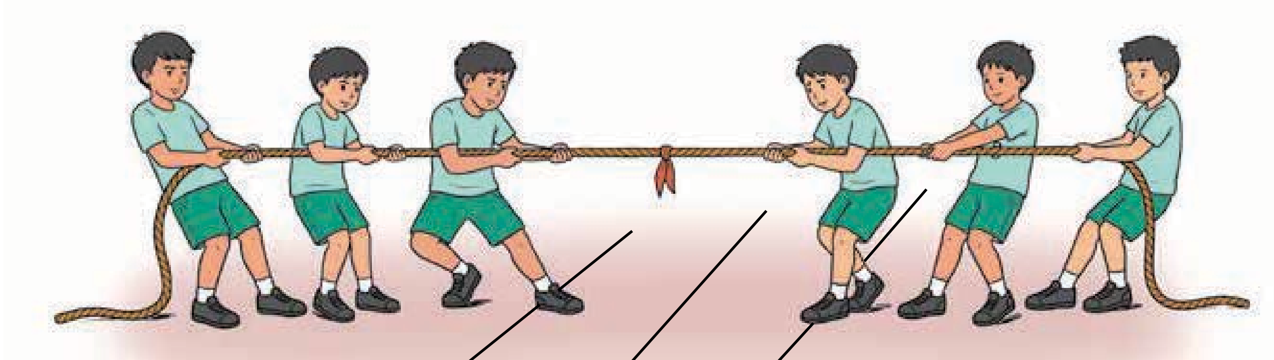


మైదానాన్ని రెండు సమాన భాగాలుగా విభజించండి. పటంలో చూపిన విధంగా రెండు భాగాలకు వ్యతిరేకంగా మూలలో రెండు చతురస్రాలను గీయండి. అవే వారి ఇండ్లు, విద్యార్థులను రెండు సమూహాలుగా విభజించండి. వారు తమతమ మైదానాల్లో నిలబడాలి. ఆట ప్రారంభమైన వెంటనే రెండు సమూహాల విద్యార్థులు ఒకరి మైదానంలోకి మరొకరు వెళ్ళాలి. ఒక వేళ వారు ఎదుటి సమూహానికి పట్టుబడితే, వారు 'విషం' అని చెబుతూ వారిని తమ మైదానంలోని ఇంట్లో కూర్చోబెట్టాలి. ఒకసారి పట్టుబడిన తర్వాత వారు ఎదుటి సమూహం ఇంటికి చేరుకునే వరకు తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఎదుటి సమూహం ఇంట్లో చిక్కుకున్న విద్యార్థుల వద్దకు వారి సమూహంలోని మరొక విద్యార్థి వచ్చి వారితలపై చేతులు ఉంచి 'అమృతం' అని చెప్పాలి. అమృతం ఇచ్చినవారు మరియు అమృతం అందుకున్న వారందరూ వెంటనే తమ సొంతమైదానికి పరుగెత్తాలి. అదే సమయంలో పోటీదారులు వారిని మళ్ళీ 'విషం' అని చెబుతూ పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అమృతం ఇవ్వడానికి వచ్చిన వారిని కూడా 'విషం' అని చెప్పి పంపించి వేయడానికి ప్రయత్నించాలి. ఆట ఈ విధంగా కొనసాగాలి. ఆట సమయం ముగిసే సరికి ఏ సమూహమైతే 'విషం'గా తక్కువ మంది విద్యార్థులు ఉంటారో, ఆ సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకటించండి.

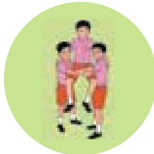


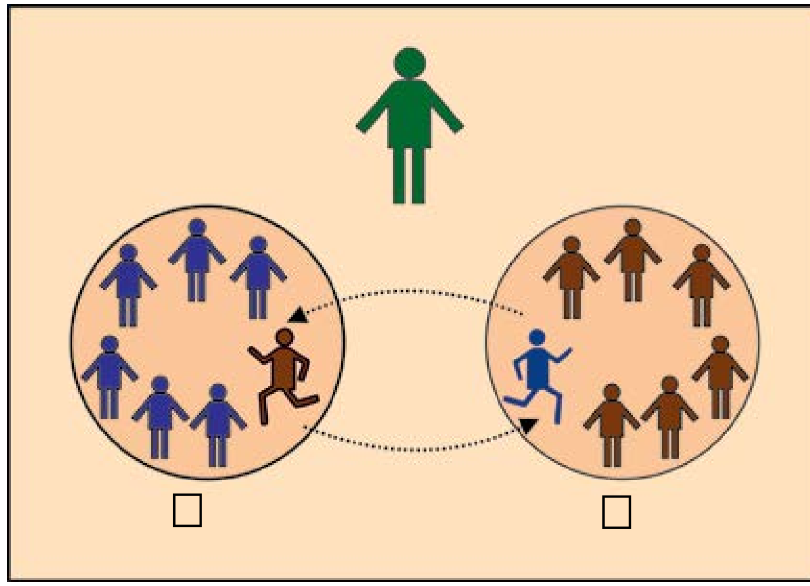
(4) తాడు గుంజుడాట (తాడులాగే ఆట)

తరగతిని రెండు సమతుల్య సమూహాలుగా విభజించాలి. రెండు సమూహాలు పటంలో చూపిన విధంగా నిలబడాలి. ఆట ప్రారంభమైన వెంటనే రెండు సమూహాలు తాడును తమ సమూహం వైపుకు లాగాలి ఏ సమూహం యొక్క తాడు మధ్య భాగం గుర్తును దాటి లాగబడుతుందో, ఆ సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకటించాలి.



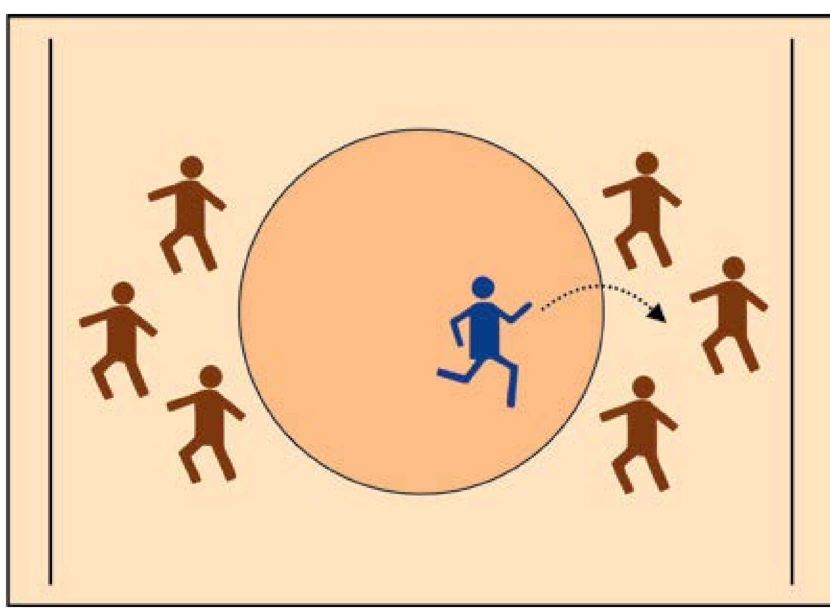
(5) వృత్తంలోని విద్యార్థులను అవుట్ చేయుట.





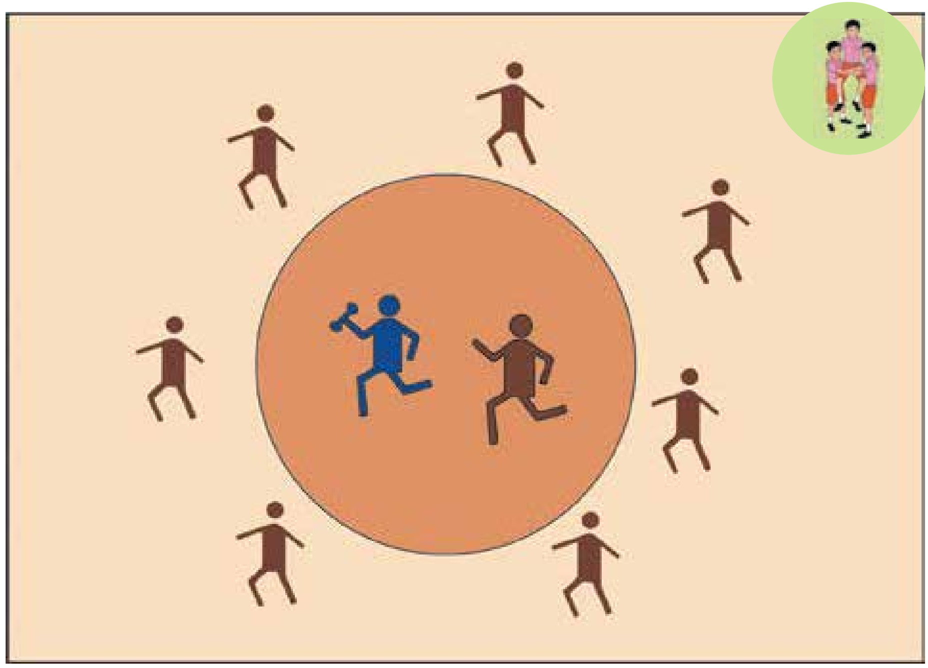
పటంలో చూపిన విధంగా ఐదు నుంచి ఏడు మీటర్ల వ్యాసార్థంతో రెండు వృత్తాలను గీయండి. విద్యార్థులను 'ఎ' మరియు 'బి' గా సమానసంఖ్యలో రెండు సమూహాలుగా విభజించి, వారిని ఆ రెండు వృత్తాలలో నిలబెట్టండి. సమూహం 'ఎ' నుండి ఒక విద్యార్థి, సమూహం 'బి' వృత్తంలో సమూహం 'బి' నుండి ఒక విద్యార్థి 'ఎ' వృత్తంలో నిలబెట్టండి. ఉపాధ్యాయుని సూచనతో 'బి' సమూహం విద్యార్థి, సమూహం 'ఎ' వృత్తంలోని విద్యార్థిని కుట్టడానికి ప్రయత్నించాలి. వృత్తంలోని విద్యార్థులందరినీ మొదటగా అవుట్ చేసిన సమూహానికి ఒక పాయింట్ ఇవ్వబడుతుంది. ఆ తర్వాత ఇద్దరు విద్యార్థులు వారివారి సమూహాలకు వెళ్తారు మరియు వారి గ్రూపుల నుండి ఇద్దరు విద్యార్థులు ప్రత్యర్థి వృత్తానికి వెళ్తారు. ఈ విధంగా విద్యార్థులందరికి అవకాశం ఇవ్వబడుతుంది మరియు అత్యధిక పాయింట్లు సాధించిన సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకటించాలి.

(6) ఇంటికి వెళ్ళు :



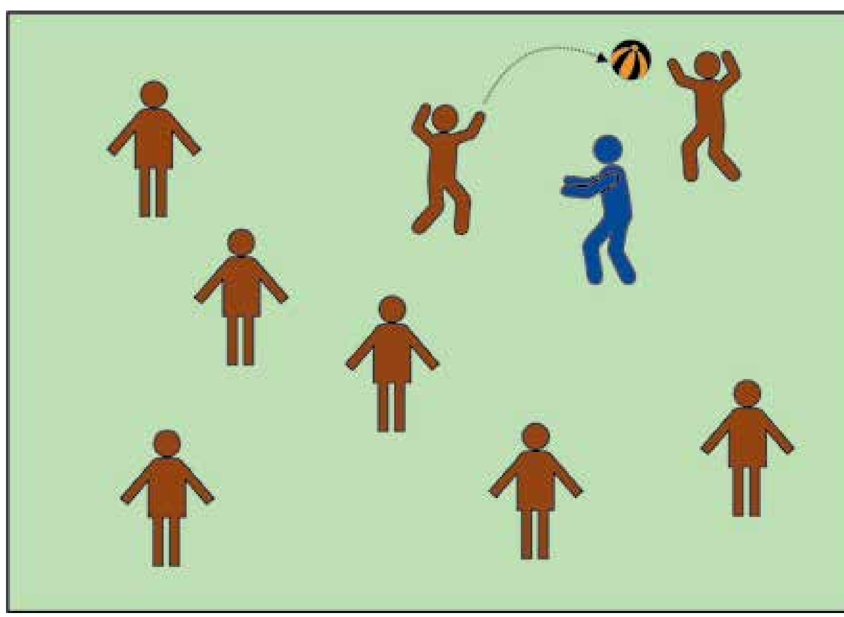
20-25 మీటర్ల దూరంలో రెండు సమాంతర రేఖలను గీయాలి. వాటిమధ్య 3 మీటర్ల వ్యాసార్థంలో ఒక వృత్తాన్ని గీయాలి. రాజ్యాన్ని పొందే ఒక విద్యార్థి ఆ వృత్తంలో నిలబడాలి. మిగిలినవారు చప్పట్లు కొడుతూ వృత్తం బయట నడవాలి. ఉపాధ్యాయుడు అకస్మాత్తుగా 'ఇంటికి వెళ్ళండి' అని చెప్పాలి వెంటనే అందరూ పరుగెత్తి ఆ రెండు రేఖలను దాటడానికి ప్రయత్నించాలి. రేఖను దాటేలోపు రాజ్యాన్ని ఇచ్చే విద్యార్థి వారిని ఆట నుండి తొలగించడానికి ప్రయత్నించాలి. వారు ఆట నుండి తొలగించబడితే వారు రాజ్యాన్ని తీసుకోవాలి మరియు వారిని తొలగించిన విద్యార్థి పరిగెత్తుతున్న వారితో చేరాలి. ఆ తర్వాత ఆట మళ్ళీ ఆటను ప్రారంభించాలి. ఈ విధంగా చివరి వరకు ఆట నుండి తొలగించబడని విద్యార్థిని విజేతగా ప్రకటించాలి.

(7) లక్ష్యాన్ని తప్పించుకొనుట.



మైదానంలో ఒక వృత్తాన్నిగీసి, దాని మధ్యలో ఒక డంబెల్‌ను ఉంచండి. ఒక విద్యార్థి డంబెల్‌ను కాపాడటానికి వృత్తంలో నిలబడాలి. మిగిలిన విద్యార్థులు వృత్తం బయటకు పరుగెత్తాలి. ఆట ప్రారంభమైన వెంటనే వృత్తం బయట పరుగెడుతున్న విద్యార్థులు వృత్తంలోకి ప్రవేశించి, కాపలాదారుడిని తప్పించుకొని డంబెల్‌ను వృత్తం బయటకు తీసుకవెళ్ళాలి. వృత్తం బయట పరుగెతుడున్నప్పుడు కాపాలాదారుడు డంబెల్‌ను తాకితే అప్పుడు డంబెల్‌ను కాపాడుతున్న వ్యక్తి కాపలాదారుడు అవుతాడు మరియు ఆ కాపలాదారుడు వృత్తంలోకి పరుగెత్తుతాడు.

(8) బంత్తిని పదిసార్లు పాస్ చేయుట.

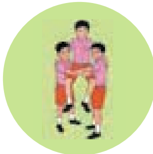


తరగతిని రెండు సమూహాలుగా విభజించండి. వారు మైదానంలో నిలబడాలి. ఉపాధ్యాయుడు నాణెం ఎగరవేసి, టాస్ గెలిచిన సమూహానికి బంతిని ఇవ్వాలి. బంతిని పొందిన సమూహం పదిసార్లు బంతిని పాస్ చేసుకోవాలి. ప్రత్యర్థి సమూహం మధ్యలో ఉన్న బంతిని అందుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

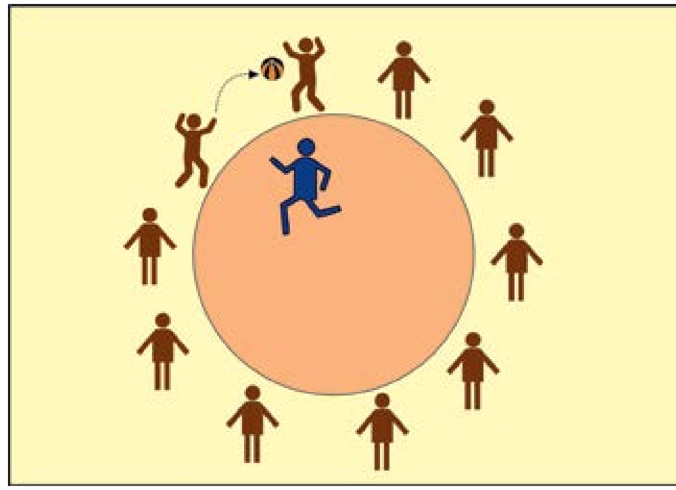
నియమాలు: బంతిని తీసుకొని పరుగెత్తవద్దు ఇద్దరు ఆటగాళ్ళు వరుసగా ఒకరినొకరి పాస్ చేసుకోరాదు. ఇతరుల చేతిలో నుండి బంతిని లాక్కోవద్దు.

వైవిధ్యం

- బంతికి బదులుగా టెన్నిస్ రింగ్, ఫ్రిస్బీమొదలైన వాటిని ఉపయోగించవచ్చు.
- పదిపాస్‌లకు బదులుగా, 5–పాస్‌ల నియమాన్ని ఉపయోగించవచ్చు.
- బౌన్స్‌ను పాస్ చేయడం నిర్ణయించుకోవచ్చు.
- పాస్ చేయడం తల ద్వారా నిర్ణయించవచ్చు.

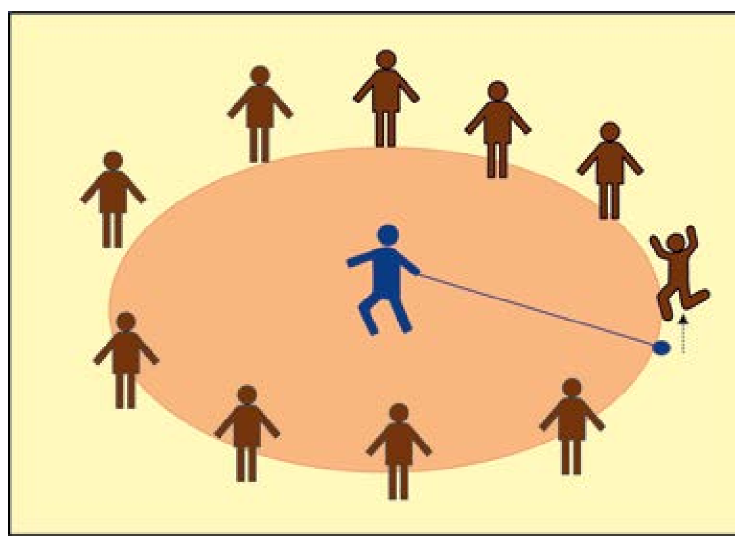


(9) బంతిని పొందుట.



మైదానంలో ఒక వృత్తాన్ని గీయాలి. ఒక విద్యార్థి ఆ వృత్తంలో నిలబడి రాజ్యాన్ని తీసుకోవాలి మరియు మిగిలిన వారు వృత్తం లోపలివైపుకు తిరిగి నిలబడాలి. వారిద్దరి మధ్యదూరం రెండు నుండి మూడు మీటర్లు ఉండాలి. వృత్తంలోని విద్యార్థులలో ఒకరికి బంతిని ఇవ్వాలి. ఆట ప్రారంభమైన వెంటనే వృత్తంలోని విద్యార్థులలో ఒకరికి బంతిని ఇవ్వాలి. ఆటప్రారంభమైన వెంటనే, వృత్తంలోని విద్యార్థులు రాజ్యాన్ని తీసుకున్న వ్యక్తి సులభంగా అందుకోలేని విధంగా ఒకరికొకరు బంతిని విసరాలి. ఈ విధంగా ప్రతి ఒక్కరూ బంతిని వృత్తం చుట్టూ తిరిగేలా చేయాలి. బంతి తిరుగుతున్నప్పుడు రాజ్యాన్ని తీసుకున్న వ్యక్తి దానిని పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. బంతి చేతిలో ఉన్నప్పుడు, గాలంలో ఉన్నప్పుడు లేదా నేలపై పడినప్పుడు వృత్తంలోని విద్యార్థి దానిని పట్టుకున్నా లేదా తాకినా బంతి చివరిగా ఎవరిచేతిలో నుండి వెళ్తుందో వారు ఆట నుండి నిష్క్రమిస్తారు.

(10) తిరుగుతున్న తాడు మీది నుంచి దూకుట.

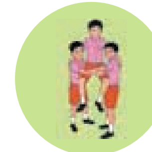


ఒక విద్యార్థి వృత్తం మధ్యలో నిలబడి. రాజ్యాన్ని తీసుకోవాలి. మిగతా విద్యార్థులు అతనికి ఎదురుగా వృత్తాకారంలో నిలబడాలి ఒక పొడవాటి మరియు మందమైన తాడు చివర రబ్బరు లేదా ప్లాస్టిక్ బంతి లేదా టెన్నిస్ రంగు వంటి హానిచేయని వస్తువును కట్టండి. ఈ తాడును రాజ్యాన్ని తీసుకున్న వ్యక్తికి ఇవ్వాలి. ఆట ప్రారంభమైన వెంటనే రాజ్యాన్ని తీసుకున్న వ్యక్తి తాడును తన చేతితో గట్టిగా పట్టుకొని వృత్తంలోని విద్యార్థుల పాదాల కింద నుండి వెళ్ళే విధంగా మెలితిప్పాలి. తాడు తన పాదాల దగ్గరకు రాగానే వృత్తంలోని విద్యార్థి తాడు తనపాదాల కింద నుండి వెళ్ళగా అక్కడికక్కడే గెంతాలి. తాడును మెలితిప్పే వ్యక్తి దానిని వేగంగా తిప్పితే, వృత్తంలోని విద్యార్థులందరూ ఒకేసారి గెంతవలసి వస్తుంది. దీనివల్ల ఆట మరింత సరదాగా ఉంటుంది. ఎవరి పాదాలకు తాడు చిక్కు కుటుందో లేదా ఎవరి పాదాలకు తాకుతుందో వారే రాజ్యాన్ని తీసుకోవాలి.

వైవిధ్యం

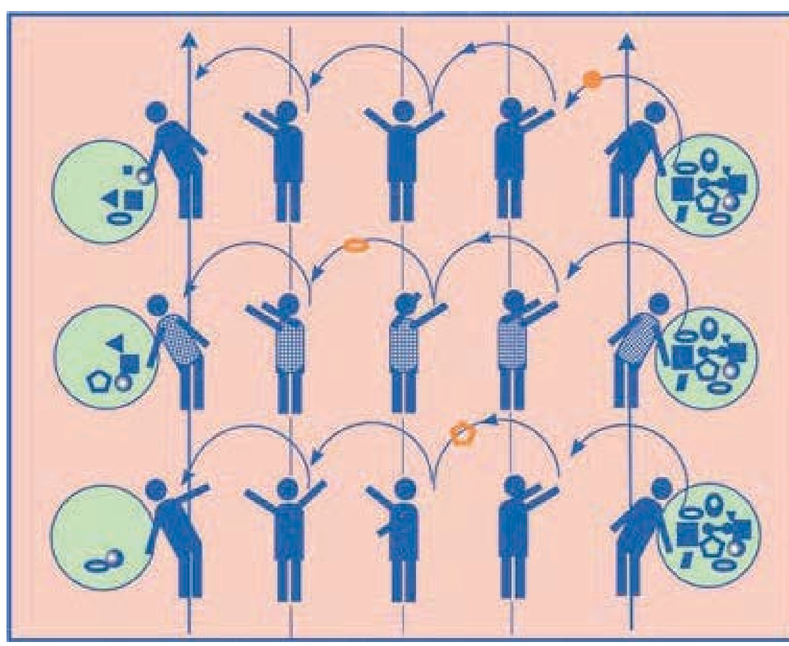
- తాడు వేగం మొదట నెమ్మదిగా ఉండి, ఆ తర్వాత క్రమంగా పెంచాలి.
- నేల నుండి తాడుకు కట్టిన వస్తువు యొక్క ఎత్తును క్రమంగా పెంచాలి.

4.2 పందెములు



(1) వస్తువులను విసరడం మరియు పట్టుకోవడం

విద్యార్థులను సమాన సంఖ్యలో 3-4 సమూహాలుగా విభజించాలి. మైదానంలో ఒక ప్రారంభ రేఖను గీయండి. దానికి సమాంతరంగా ఒక ముగింపు రేఖను గీయండి. అన్ని సమూహాలు ప్రారంభరేఖ వెనుక ఒక వరుసలో నిలబడండి. ప్రారంభరేఖ నుండి ప్రతి 3 మీటర్ల దూరంలో గుర్తులు పెట్టండి. ప్రతి సమూహంలోని ఒక విద్యార్థి తన ముందున్న 3 మీటర్ల గుర్తుపై నిలబడండి. ఆ తర్వాత ప్రారంభ మరియు ముగింపు రేఖలకు 1 మీటరు వ్యాసంతో ఒక వృత్తాన్ని గీయండి. ఆ వృత్తంలో 10-12 వస్తువులను (డంబెల్స్/ఇండియన్ క్లబ్స్/బంతులు మొ॥) ఉంచాలి. ప్రతి సమూహంలోని ఒక విద్యార్థి తన ముందున్న 3 మీటర్ల గుర్తుపై నిలబడి, ఆపై కుడివైపుకు తిరగాలి. పరుగు పందెం ప్రారంభమైన వెంటనే ప్రారంభరేఖ దగ్గర ఉన్న మొదటి విద్యార్థి వృత్తంలో ఉన్న ఒక వస్తువును ఒక్కొక్కటిగా తీసుకొని తన పక్కన ఉన్న విద్యార్థికి విసరాలి. అతను దానిని పట్టుకుని మూడవ వ్యక్తికి విసరాలి. ఈ విధంగా వస్తువు చివరి విద్యార్థికి చేరాలి. చివరి విద్యార్థి దానిని ముగింపు రేఖకు ఆవల ఉన్న వృత్తంలో ఉంచాలి. ఈ విధంగా అన్ని వస్తువులు ముగింపు రేఖకు ఆవల ఉన్న వృత్తంలో ఉంచబడతాయో. ఆ సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకటించండి.



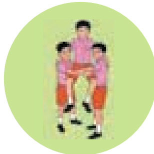
వైవిధ్యం

- ఉంగరాలు, కాగితపు బంతులు, గుడ్డ బంతులు, స్పాంజ్ బంతులు మరియు ఖాళీనీళ్ళ సీసాల వంటి వస్తువులను ఉపయోగించవచ్చు.

విద్యార్థుల కొరకు

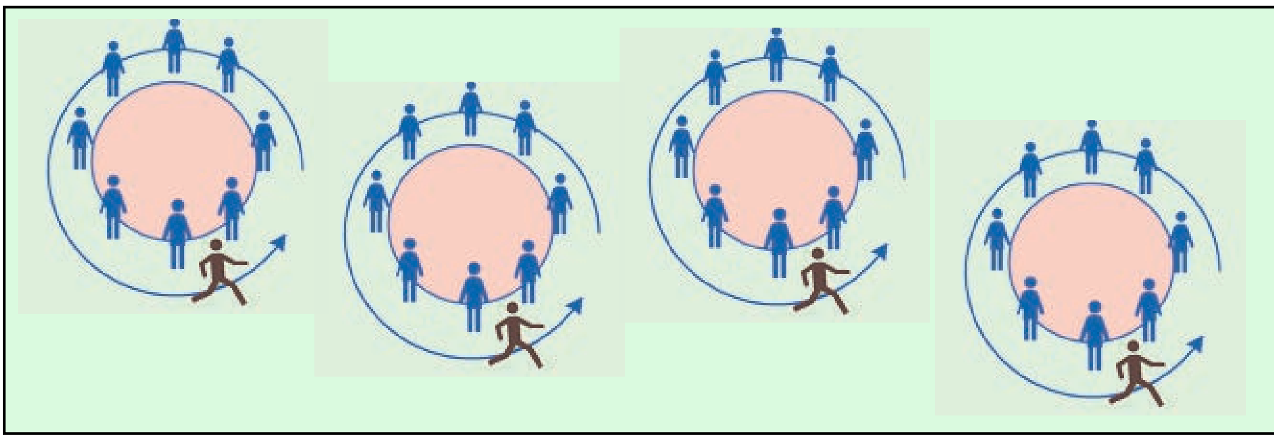
- పోటీ సమయంలో న్యాయంగా పోటీ పడండి మరియు స్నేహ పూర్వక వాతావరణాన్ని కొనసాగించండి.
- మీ చుట్టూ ఉన్న స్నేహితులకు హాని కలగకుండా జాగ్రత్త వహించండి.
- పందెంలో గెలిచిన మీ సహచరులను అభినందించండి.

(2) వృత్తం పందెం

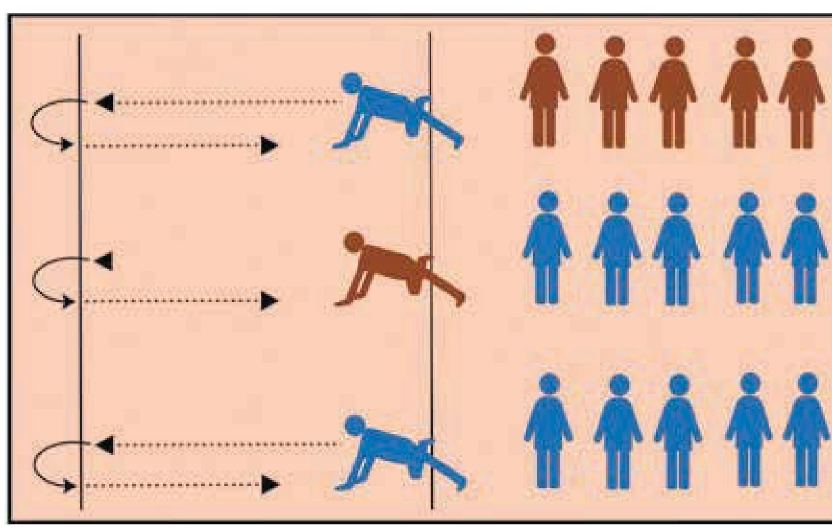


విద్యార్థులను సమాన సంఖ్యలో 4-5 సమూహాలుగా విభజించండి. పటంలో చూపిన విధంగా విద్యార్థులు లోపలికి ముఖం పెట్టి వృత్తాకారంలో నిలబడండి.

పరుగు పందెం ప్రారంభమైన వెంటనే అన్ని సమూహాలలోని మొదటి విద్యార్థులు మొత్తం చుట్టూ తిరిగి తమస్థానాలకు తిరిగి రావాలి. తిరిగి వచ్చిన తర్వాత సమూహంలోని రెండవ విద్యార్థికి చప్పట్లు కొట్టండి. చప్పట్లు అందుకున్న ఆటగాడు పరుగెత్తడం ప్రారంభించాలి. పరుగుపెందెం ఈ విధంగా కొనసాగించండి. ఏ సమూహంలోని విద్యార్థులు ముందుగా పందెం పూర్తిచేస్తారో. ఆ సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకటించండి.

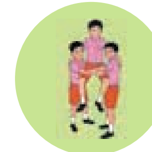


(3) మూడు కాళ్ళ పరుగుపందెం

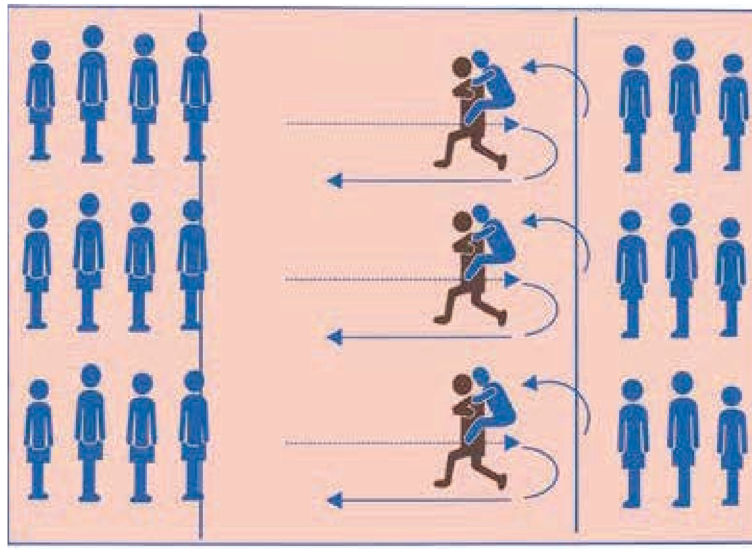


విద్యార్థులను సమాన సంఖ్యలో 4-5 సమూహాలుగా విభజించండి. మైదానంలో ఒక ప్రారంభరేఖను గీయండి. దానికి సమాంతరంగా 10 నుండి 15 మీటర్ల దూరంలో ఒక ముగింపు రేఖను గీయండి. ప్రతి సమూహం నుండి విద్యార్థులు ప్రారంభరేఖ వెనుక ఒక వరుసలో నిలబడండి. ప్రతి సమూహంలోని మొదటి విద్యార్థి తన రెండు చేతులను తన ముందు నేలపై ఉంచి, ఒక కాలును మొకాలు వద్ద వంచి, మరొక కాలును నేలపై ఉంచాలి. పరుగు పందెం ప్రారంభమైన వెంటనే, వారు రెండు చేతులు మరియు ఒక కాలు మీద పరుగెత్తి, ముగింపు రేఖను దాటి, తమ సమూహం ముందు ప్రారంభరేఖ వద్దకు తిరిగివచ్చి, ఇతర విద్యార్థిని చప్పట్లతో అభినందించి, తిరిగి సమూహంలో నిలబడండి. పరుగు పందెను మొదట పూర్తి చేసిన సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకటించండి.

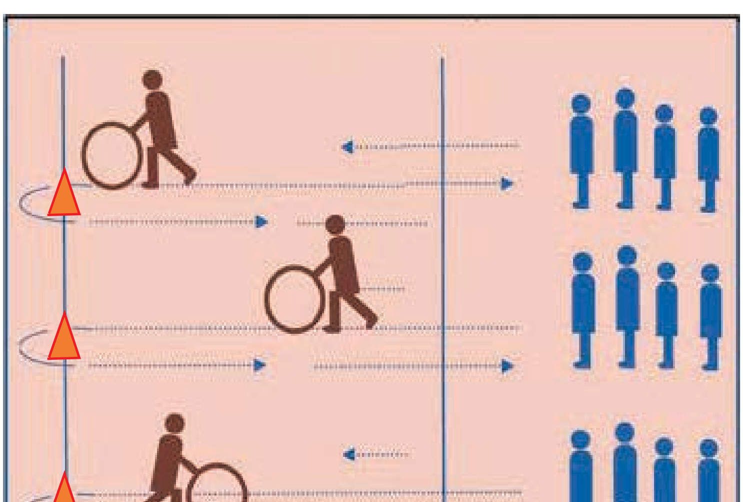
(4) బ్యాక్ సాక్ రేస్ :



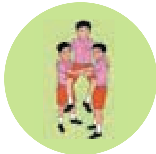
విద్యార్థులను సరి సంఖ్యగల సమూహాలుగా విభజించండి. మైదానంలో ఒక ప్రారంభ రేఖను గీయండి. దానికి సమాంతరంగా 10 మీటర్ల దూరంలో ఒక ముగింపు రేఖను గీయండి. ప్రతి సమూహాన్ని 'ఎ' మరియు 'బి' అనే రెండు ఉపసమూహాలుగా విభజించండి మరియు వారు పటంలో చూపిన విధంగా రెండు రేఖలపై ఒకరినొకరు ఎదురుగా నిలబెట్టండి. పరుగుపందెం ప్రారంభమైన వెంటనే ప్రతి సమూహంలోని 'ఎ' ఉపసమూహంలో ఉన్న మొదటి విద్యార్థి తన సమూహంలోని 'బి' ఉపసమూహంలో ఉన్న మొదటి విద్యార్థిని వీపుపై మోసుకొని తీసుకొనిరావాలి. ప్రారంభరేఖను దాటిన తర్వాత ముందున్న వ్యక్తి చప్పట్లు కొట్టండి. వీపుపై ఉన్న వ్యక్తి కిందకు దిగి, ఇద్దరు కలిసిరేఖ చివరన నిలబడండి. చివరి విద్యార్థిని ప్రారంభరేఖకు వెనుకకు తీసుకు వచ్చిన వెంటనే పరుగు ముగుస్తుంది. ఏ సమూహం యొక్క చివరి జంట అయితే ముందుగా ప్రారంభరేఖను దాటుతుందో, ఆ సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకటించండి.



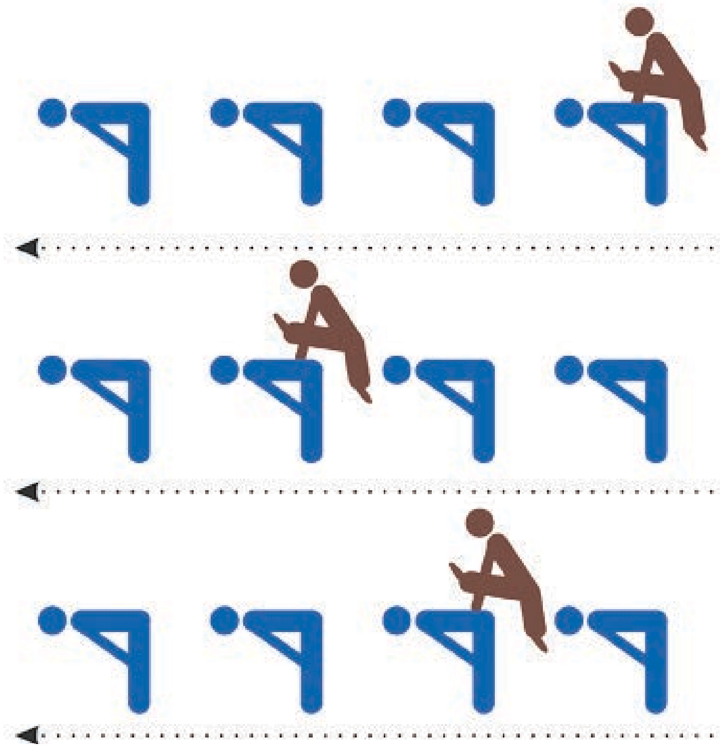
(5) రింగు పందెం



విద్యార్థులను సమానసంఖ్యలో 4-5 సమూహాలుగా విభజించండి. మైదానంలో ఒక ప్రారంభ రేఖను గీయండి. దానికి సమాంతరంగా 20 మీటర్ల దూరంలో ఒక ముగింపు రేఖను గీయండి. ముగింపు రేఖ వద్ద మలుపు తిరగడానికి గుర్తుగా ప్రతి సమూహం ముందు ఒక మూలను ఏర్పాటు చేయండి. అన్ని సమూహాలు ప్రారంభ రేఖ వెనుక ఒక వరుసలో నిలబడండి. ప్రతి సమూహంలోని ప్రతి విద్యార్థికి ఒక రింగు ఇవ్వండి. పరుగుపందెం ప్రారంభమైన వెంటనే అన్ని సమూహాలలో రింగు పట్టుకున్నవారు చేతిలో రింగు పెట్టి ముగింపురేఖ వద్దకు వెళ్ళండి. వారు ముగింపు రేఖ వద్ద ఉన్నమూల చుట్టూ తిరిగి ప్రారంభరేఖ వద్దకు వచ్చి తమ సమూహం ముందున్న విద్యార్థికి రింగు ఇచ్చి, వరుస చివరన నిలబడండి. ఈ విధంగా వరుసలో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ పరుగు పందెం పూర్తి చేయండి. ఏ సమూహంలోని చివరి విద్యార్థి రింగుతో ప్రారంభరేఖను మొదట దాటుతాడో, ఆ సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకటించండి. రింగుకు బదులుగా టైరును కూడా ఉపయోగించవచ్చు.



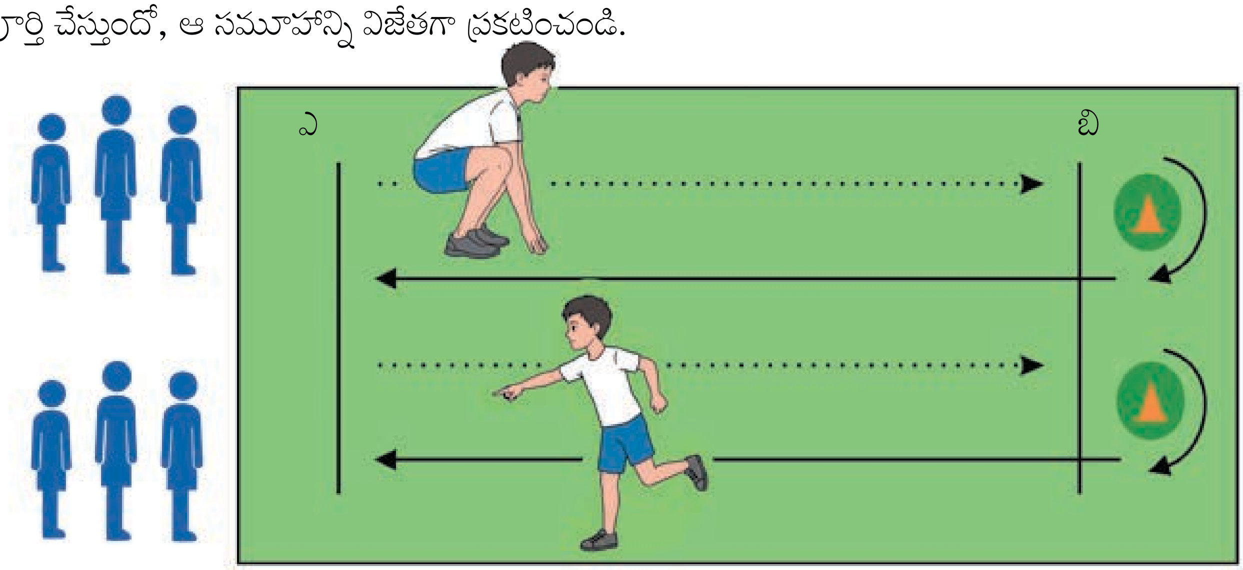
(6) దూకుడు పందెం



విద్యార్థులను సమాన సంఖ్యలో 4-5 సమూహాలుగా విభజించండి. మైదానంలో ఒక గీత గీయండి. అన్ని సమూహాలు ఈ గీత వెనుక వరుసగా నిలబడండి. వరుసలో చివరి విద్యార్థి తప్ప, మిగతా వారందరూ వంగి, తమ రెండు చేతులను రెండు మొకాళ్ళపై ఉంచండి. పరుగుపందెం ప్రారంభమైన వెంటనే, వరుసలో చివరి విద్యార్థి తన రెండు చేతులను తర్వాత విద్యార్థి వీపుపై ఉంచి, అతని వీపు నుండి దూకి, మొదటి విద్యార్థి ముందు పరుగెత్తి వంగిన స్థితిలో నిలబడండి. అతను ముందుకు నిలబడినప్పుడు మాత్రమే చివరి విద్యార్థి దూకడం ప్రారంభించాలి. ఈ విధంగా మొదటి విద్యార్థి మళ్ళీ ముందుకు వచ్చినప్పుడు పరుగు పందెం ముగుస్తుంది. ఏ సమూహం యొక్క విద్యార్థి ముందుగా ముందుకు వస్తాడో ఆ సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకటించండి.

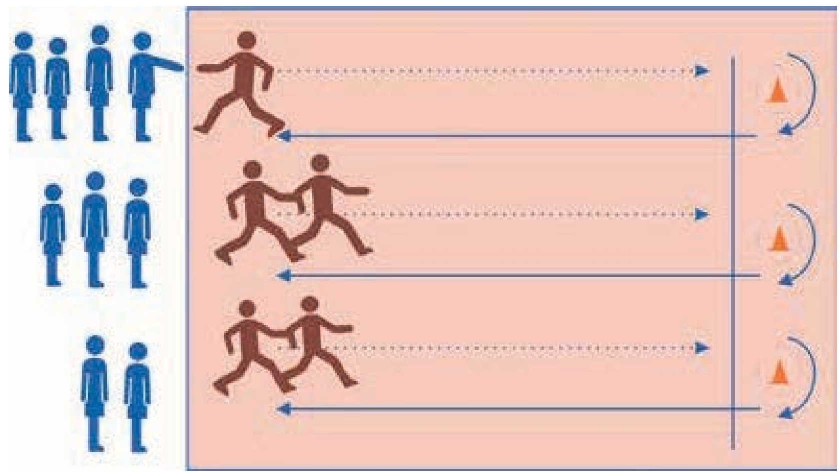
(7) వెళ్ళేటప్పుడు కప్ప వచ్చేటప్పుడు కుంటుచూ.

విద్యార్థులను రెండు సమాన సమూహాలుగా విభజించి 'ఎ' రేఖ వెనుక నిలబెట్టండి. ఆట ప్రారంభమైన వెంటనే, రెండు సమూహాలలోని మొదటి ఆటగాళ్ళు కప్పగెంతులు చేస్తూ 'బి' రేఖలోని 'కోన్' చుట్టూ తిరగాలి. ఆ తర్వాత వారు తమ సమూహం ముందు నిలబడి కుంటుతూ, రెండవ విద్యార్థికి చప్పట్లు కొట్టి, తిరిగి సమూహంలో నిలబడింది. సమూహంలోని ప్రతిఒక్కరు ఇదే విధంగా చేయండి ఏ సమూహం అయితే ముందుగా పందెంను పూర్తి చేస్తుందో, ఆ సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకటించండి.



(8) గొలుసు పందెం

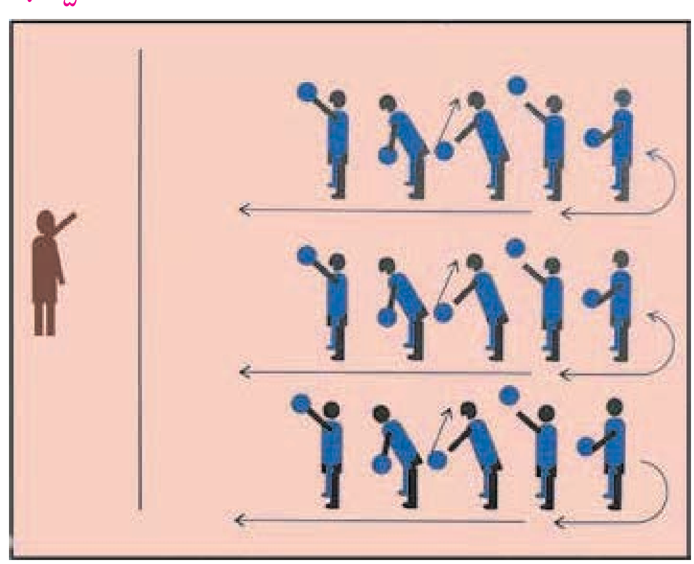
విద్యార్థులను సమాన సంఖ్యలో 4–5 సమూహాలుగా విభజించండి. మైదానంలో ఒక ప్రారంభరేఖను, దానికి సమాంతరంగా 30 మీటర్ల దూరంలో ఒక ముగింపు రేఖను గీయండి. అన్ని సమూహాలు ప్రారంభరేఖ వెనుక ఒక వరుసలో నిలబడండి. పరుగు పందెం ప్రారంభమైన వెంటనే ప్రతి సమూహంలోని మొదటి విద్యార్థి పరుగెత్తి ముగింపు రేఖ మూల చుట్టూ తిరిగి తను సమూహం ముందు భాగానికి రావాలి. వారు తమ సమూహంలోని రెండవ విద్యార్థిచేతిని పట్టుకొని, ఇద్దరూ కలిసి పరుగెత్తి ముగింపు రేఖమూల చుట్టూ రావాలి.



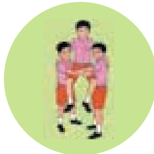
అప్పుడు మొదటివ్యక్తి, రెండవ వ్యక్తి చేతిని వదిలి తమ వరుస చివరన నిలబడండి. రెండవవ్యక్తి మూడవ విద్యార్థి చేతిని పట్టుకొని, ఒక గొలుసులా ముగింపు రేఖమూల చుట్టూ రావాలి. ఈ విధంగా చివరి విద్యార్థి వరకు ఇద్దరూ ఒక గొలుసులా పరుగు పందెం పూర్తి చేయాలి. చివరి విద్యార్థి పరుగెత్తి, మొదటి విద్యార్థి చేతిని పట్టుకొని ముగింపు రేఖను దాటి, మొదటి వ్యక్తి చేతిని వదిలి తన స్థానానికి తిరిగి రావాలి. ఈ విధంగా చివరి మరియు మొదటి విద్యార్థుల గొలుసు ముగింపు రేఖను దాటిన వెంటనే పరుగు పందెం ముగుస్తుంది. మొదటగా చేరుకొని పందెంను పూర్తి చేసిన సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకటించండి.

(9) తల మీదుగా మరియు పాదాల ద్వారా బంతిని ఇచ్చుట :

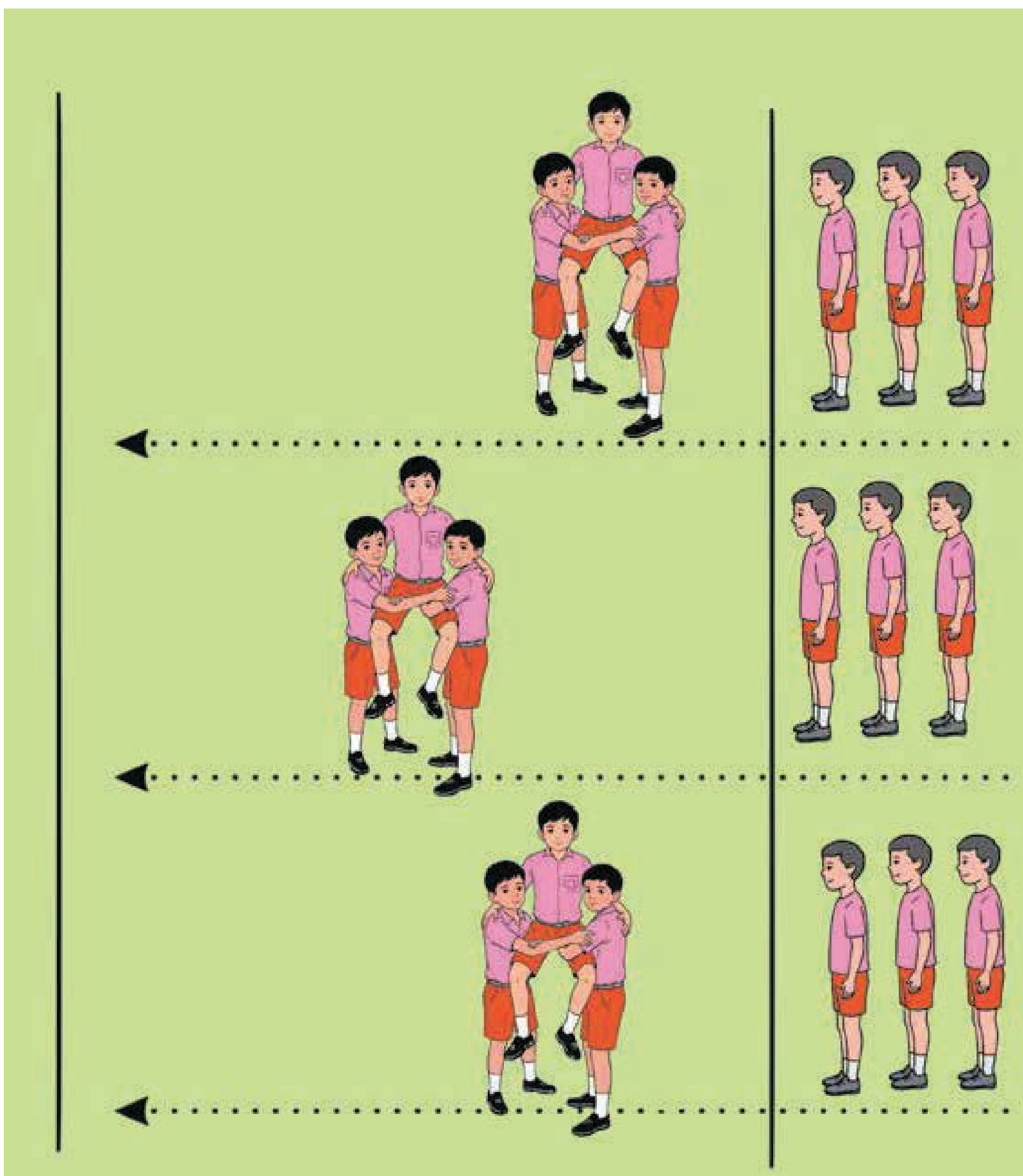
పరుగు పందెం ప్రారంభమైన వెంటనే, మొదటి విద్యార్థి బంతిని తన తల మీదుగా రెండవ విద్యార్థికి అందించండి. చివరి విద్యార్థి దానిని తన పాదాల ద్వారా మూడవ విద్యార్థికి అందించాలి. ఈ విధంగా ఒకరి తర్వాత ఒకరు బంతిని వారి తల మీదుగా మరియు పాదాల ద్వారా అందించాలి. చివరి విద్యార్థికి బంతి అందిన వెంటనే అతను తన సమూహం ముందుకు వచ్చి, దానిని తన తల మీదుగా చివరి విద్యార్థికి అందించాలి. మొదటి విద్యార్థి బంతితో తన అసలు స్థానానికి తిరిగి వచ్చినప్పుడు పరుగుపందెం ముగుస్తుంది. పరుగు పందెంను మొదట పూర్తి చేసిన సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకటించాలి.



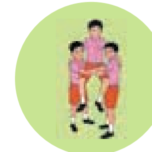
(10) పల్లకి పందెం.



విద్యార్థులను సమాన సమూహాలుగా విభజించాలి. మైదానంలో ఒక ప్రారంభరేఖను గీయండి. దానికి సమాంతరంగా 10 నుండి 15 మీటర్ల దూరంలో ముగింపు రేఖను గీయండి. అన్ని సమూహాలు ప్రారంభరేఖ వెనుక ఒక వరుసలో నిలబడండి. పరుగు పందెం ప్రారంభమైన వెంటనే ప్రతివరుసలోని మొదటి విద్యార్థి రాజుగా మారాలి మరియు 2,3వ స్థానాల్లో ఉన్నవారు ఒకరి చేతులు ఒకరు పట్టుకొని పల్లకిని తయారు చేయండి. పల్లకిని తయారు చేయడానికి, మీ ఎడమ చేతిని మీ కుడి చేతితో పట్టుకొని, మీ ఎడమ చేతితో ఒకరి మోచేతులను ఒకరు పట్టుకోవాలి. అలా ఏర్పడిన ఖాళీ ప్రదేశంలో పటంలో చూపిన విధంగా రాజు తన కాళ్ళను ఇరువైపులా పెట్టి కూర్చోవాలి మరియు రాజును ముగింపు రేఖ వరకు పైకి ఎత్తాలి. రాజు అక్కడ ఆగాలి మరియు 2, 3వ స్థానాల్లో ఉన్నవారు మళ్ళీ ప్రారంభరేఖ వద్దకు పరుగెత్తాలి అప్పుడు 2వ స్థానంలో ఉన్నవారు రాజుగా మరాలి మరియు 3,4వ స్థానాల్లో ఉన్నవారు పల్లకిని తయారు చేయాలి ఈ విధంగా వరుసలో చివరిగా పల్లకిని ముగింపు రేఖ దాటించిన విద్యార్థిని విజేతగా ప్రకటించాలి.



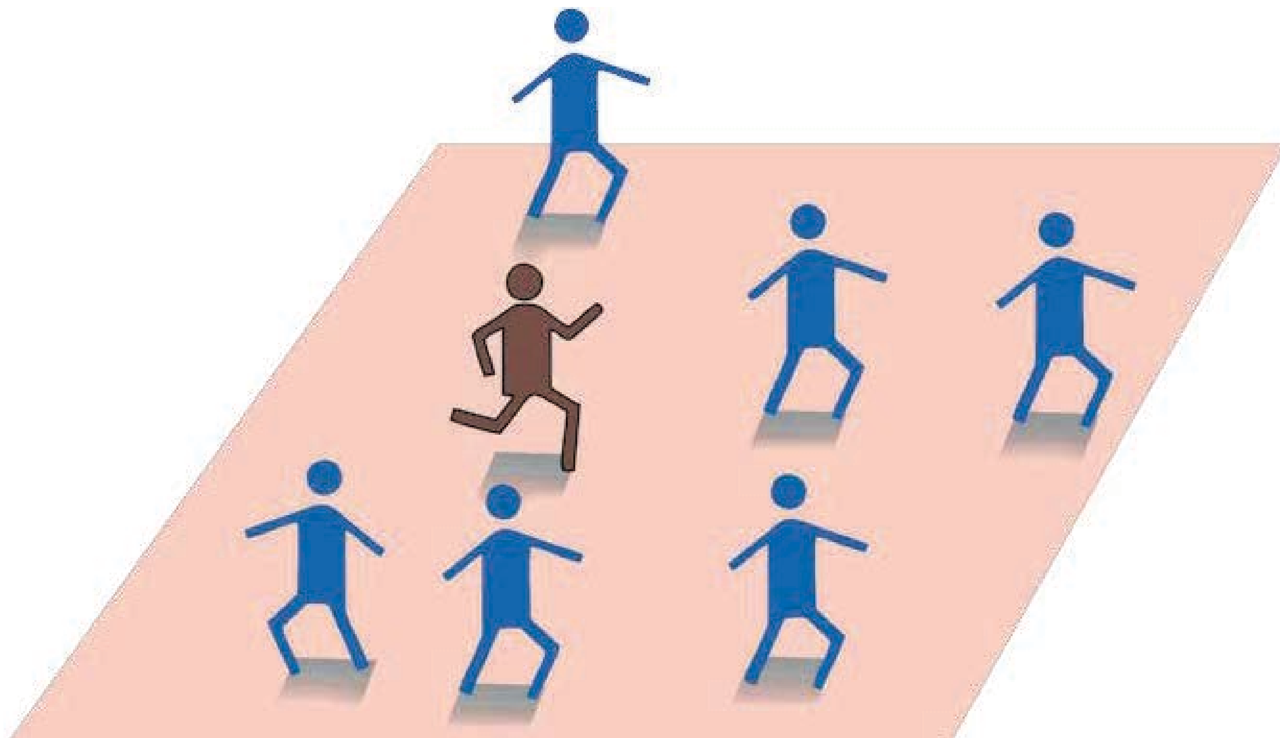
4.3 పరిపూర్ణమైన ఆటలు



● కబడ్డీ

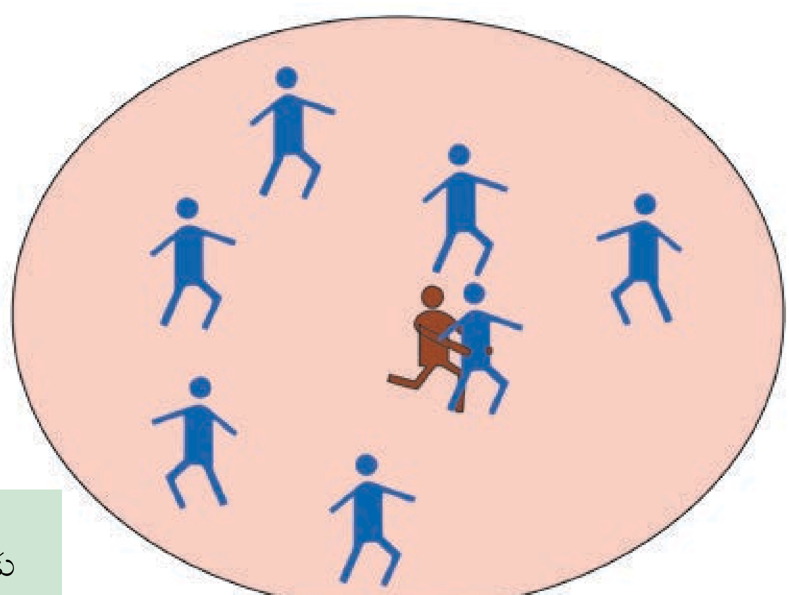
● నీడను పట్టుకోండి

మైదానంలో గీసిన చతురస్రంలో నిలబడండి. ఒక్కొక్కరుగా రాజ్యాన్ని తీసుకోండి. రాజ్యాన్ని తీసుకునే విద్యార్థులు ఇతర విద్యార్థుల నీడలపై అడుగుపెట్టి, వారిని అవుట్ చేయాలి. అవుట్ అయిన వ్యక్తి రాజ్యాన్ని తీసుకోవాలి మరియు రాజ్యాన్ని ఇచ్చిన వ్యక్తి, పరుగులో ఉన్నవారితో కలవాలి.

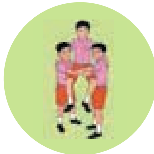


● నడుము పట్టు

ఉపాధ్యాయుడు అందరిని మైదానంలో పరుగెత్తమని చెప్పాలి. ఒకరు రాజ్యాన్ని తీసుకోండి. సంకేతం ఇవ్వగానే రాజ్యాన్ని తీసుకునే ముందు నడుస్తున్న వ్యక్తి పరుగెడుతున్న వారిలో ఒకరిని నడుము పట్టుకొని అవుట్ చేయాలి. అవుట్ అయినా వ్యక్తి రాజ్యాన్ని తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా ఆటను కొనసాగించండి.



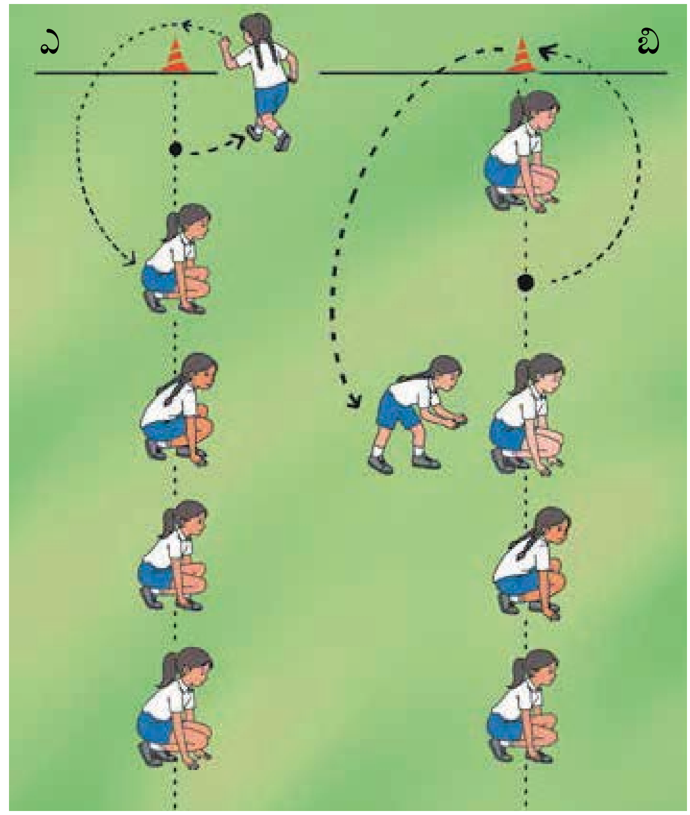
ఉపాధ్యాయుల కొరకు
ఆ ఆటను అబ్బాయిలు-అమ్మాయిలకు వేర్వేరుగా ఆడించండి.



● ఖో–ఖో

● 'ఖో' పందెం

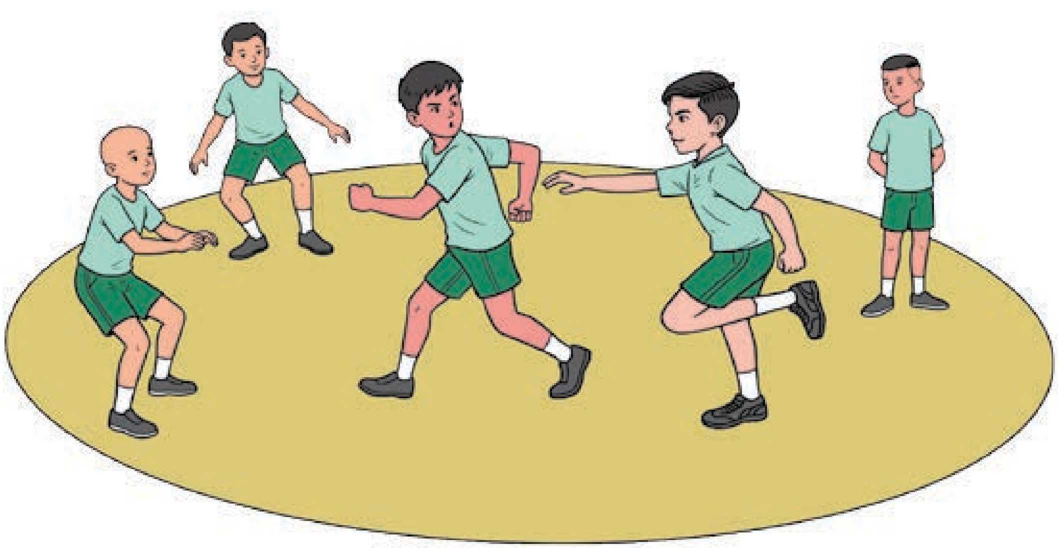
విద్యార్థులు పటంలో చూపిన విధంగా కూర్చోవాలి. 'ఎ', 'బి' అనే గీతపై రెండు శంఖువులను ఉంచండి. సంకేతం అందిన వెంటనే 1 మరియు 2 సమూహాల నుండి మొదటి విద్యార్థిలేచి, శంఖువు చుట్టు తిరిగి తమ సమూహంలోని రెండవ విద్యార్థిని అవుట్ చేయాలి. రెండవ విద్యార్థి కూడా మొదటి విద్యార్థి చేసినట్లే చేయాలి. ఈ విధంగా రెండు సమూహాల నుండి విద్యార్థులందరూ వరుసక్రమంలో పరుగును పూర్తి చేయాలి. ఏ సమూహంలో అయితే చివరిగా శంఖువు మొదట చేరుకుంటారో, ఆ విద్యార్థి విజేత అవుతారు.



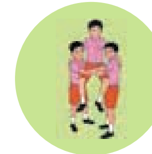
సమూహం 1 సమూహం 2

● కుంటుడు

పటంలో చూపిన విధంగా అందరూ ఒక వలయంలా పరుగెత్తాలి. ఒకరు రాజ్యాన్ని చేపట్టి, కుంటుతూ పరిగెడుతున్న వారిని అవుట్ చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ సమయంలో పరుగెడుతున్నవారు ఎడమ, కుడివైపులకు పరుగెడుతూ కుంటుతున్న వారిని తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అలా అవుట్ అయినవారు కుంటుతూనే, పరిగెడుతున్న వారిని అవుట్ చేయడానికి ప్రయత్నించాలి.

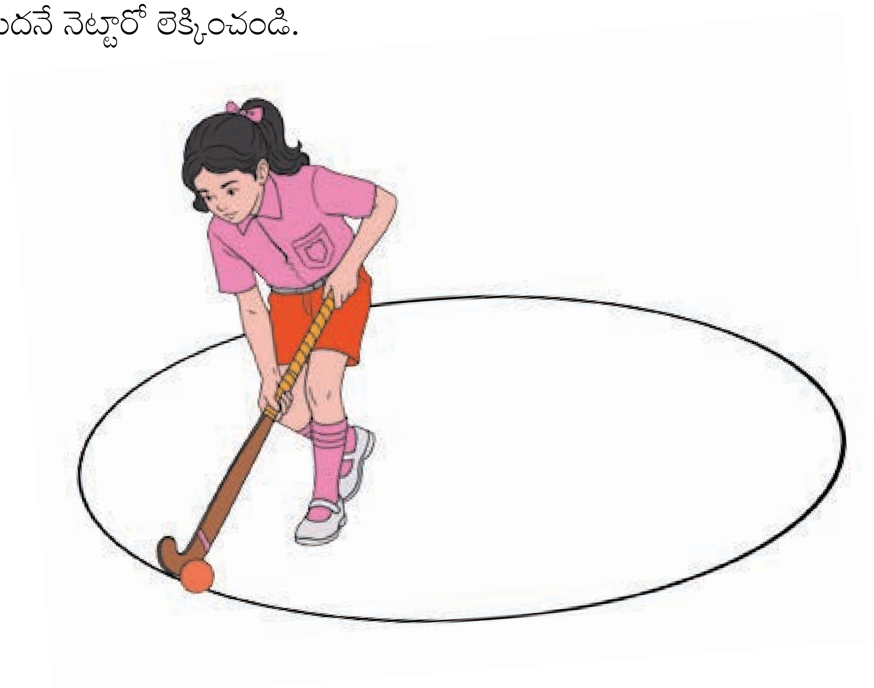


● హాకీ



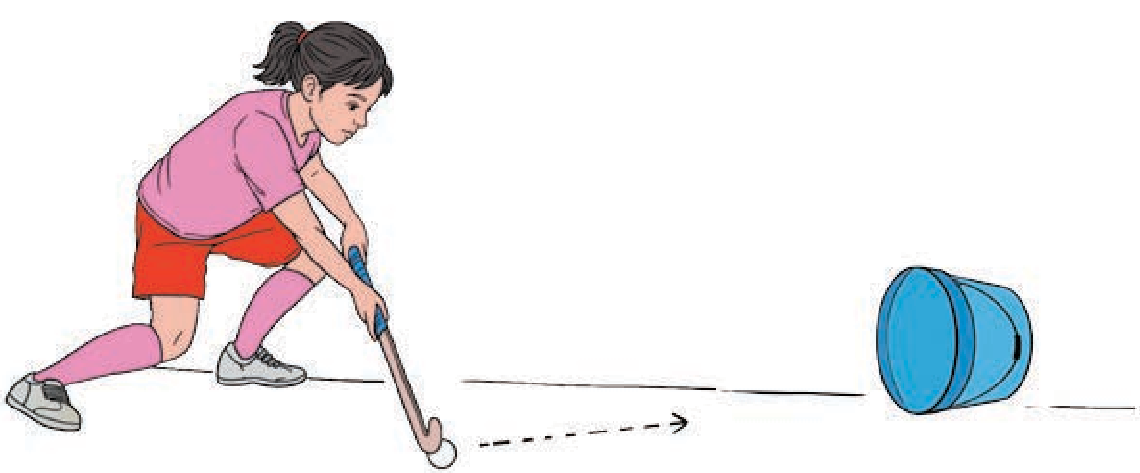
● బంతిని నెట్టుకుంటు వెళ్ళుట.

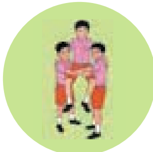
మైదానంలో ఒక వృత్తాన్ని గీయండి. ఈ వృత్తంలో హాకీ స్టిక్‌ను ఉపయోగించి హాకీ బంతిని రేఖపై తీసుకుంటూ ఒక వృత్తాన్ని పూర్తిచేయాలి. బంతి గీత దాటి బయటకు వెళ్ళకూడదు. ఎంత మంది పిల్లలు గీత మీదనే నెట్టారో లెక్కించండి.



● బంతిని బకెట్‌లోకి నెట్టుట :

పటంలో చూపిన విధంగా బకెట్‌ను మైదానంలో అడ్డంగా ఉంచండి విద్యార్థులను రెండు సమూహాలుగా విభజించండి. బకెట్ నుండి సుమారు 5 మీటర్ల దూరంలో ఒక గీత గీయండి. ఈ గీత వెనుక నిలబడి హాకీ స్టిక్‌తో బంతిని బకెట్‌లోకి నెట్టడానికి ప్రయత్నించండి. ఏ సమూహంలోని విద్యార్థులు ఎక్కువ బంతులను బకెట్‌లోకి నెట్టుతారో ఆ సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకటించాలి.

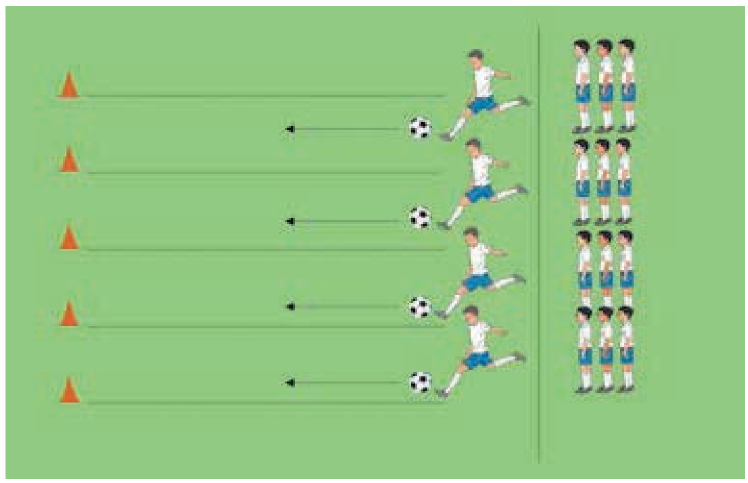




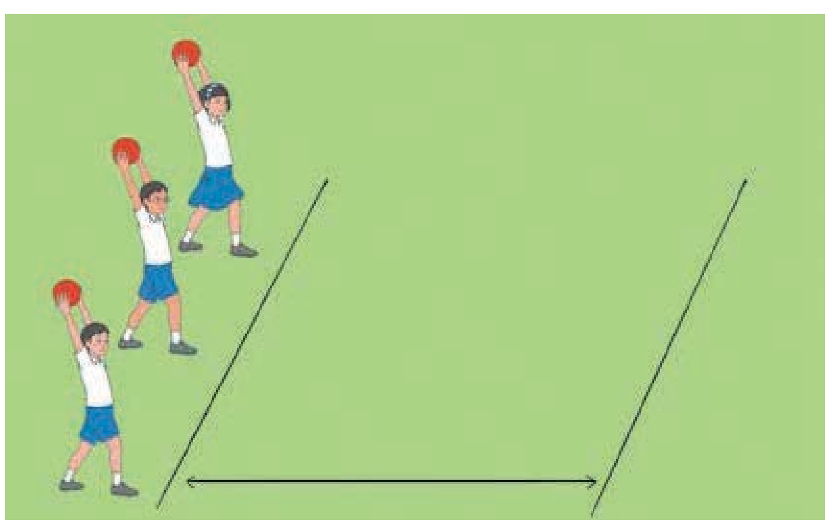
● ఫుట్‌బాల్

● గోల్ చేయుట

మైదానంలో విద్యార్థులను సమాన సంఖ్యలో 4-5 సమూహాలుగా విభజించండి. పటంలో చూపిన విధంగా ప్రతి సమూహం ముందు సుమారు 15 నుండి 20 అడుగుల దూరంలో రెండు శంకువులను ఉంచండి. ప్రతి సమూహంలోని విద్యార్థులందరూ బంతిని ఆ రెండు మూలలమధ్య నుండి వెళ్ళేలా తన్నాలి. ఎక్కువ గోల్స్ చేసిన సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకించాలి.



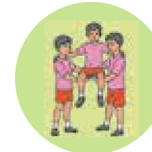
● **బంతి విసిరే పోటి :** మైదానంలో ఒక గీత గీయండి. దానికి సుమారు 10 మీటర్ల దూరంలో మరొక గీత గీయండి. ఒక గీత వెనుక 4 నుండి 5 మంది విద్యార్థులు సమూహాలుగా నిలబడండి. ప్రతి సమూహంలోని ప్రతి విద్యార్థి తమ రెండు చేతులతో బంతిని తమ తల మీదుగా తమ ముందున్న గీతకు అడ్డంగా విసరడానికి ప్రయత్నించాలి. ఏ సమూహంలోని విద్యార్థులు ఎక్కువ సార్లు బంతిని గీతకు అడ్డంగా విసురుతారో ఆ సమూహం విజేతగా ప్రకటించబడుతుంది.

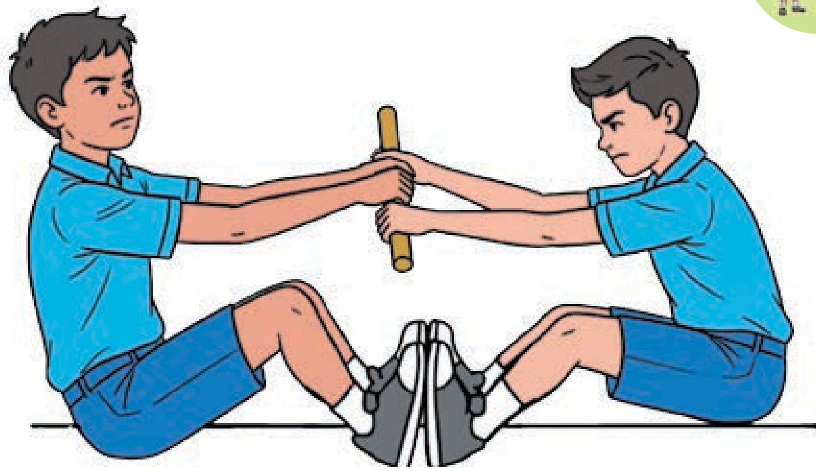


వైవిధ్యం

- మీ ఛాతీ ముందు రెండు చేతులు ఉంచి, మీ ముందున్న గీతకు అడ్డంగా బంతిని విసరుట.
- ఒక చేత్తో బంతిని విసరుట.

4.4 ద్వంద్వ యుద్ధాలు



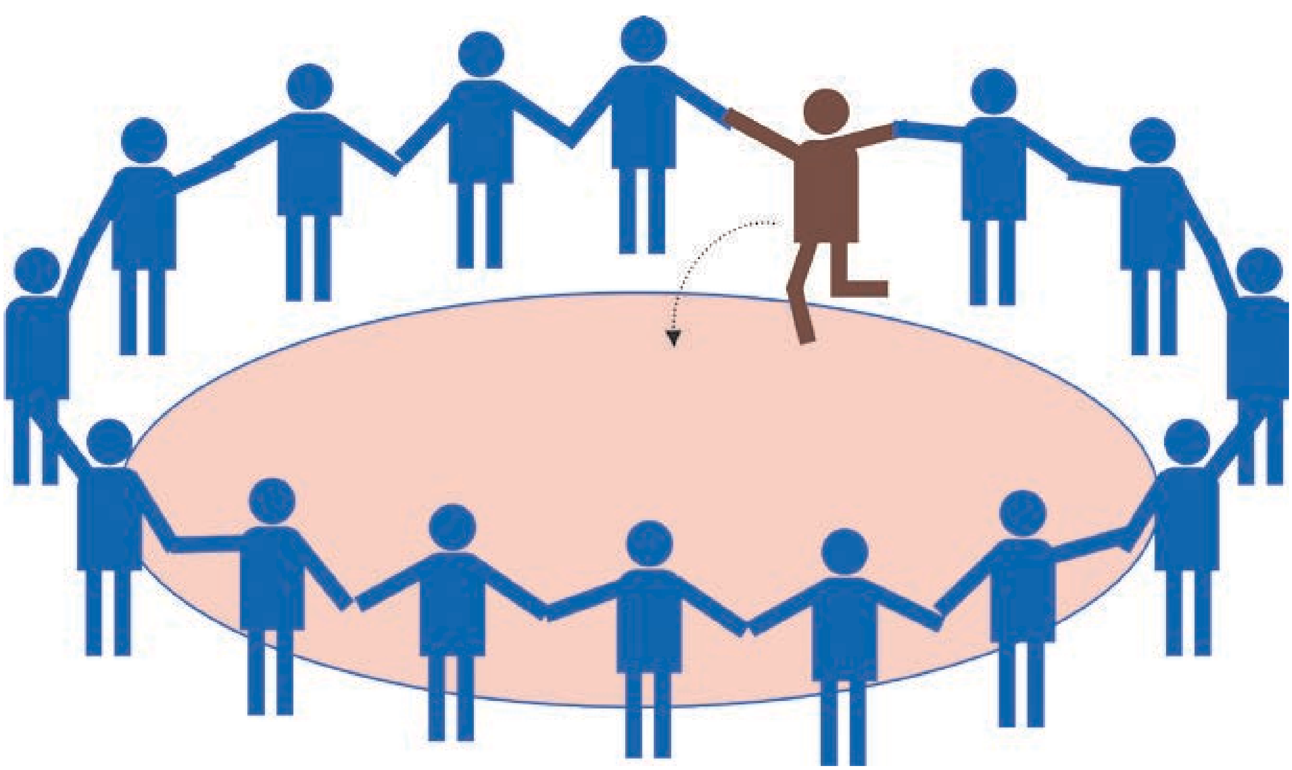


● కర్రను లాగుట.

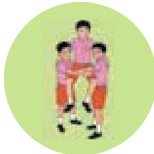
మధ్యగీతపై ఇద్దరు కాళ్ళు కలిపి కూర్చుని చేతుల్లో కర్రపట్టుకుని ఆ కర్రను తమవైపుకు లాగాడానికి ప్రయత్నించాలి.

● వృత్తం లోపలికి నెట్టుట.

అందరూ చేతులు పట్టుకొని ఒక పెద్ద వృత్తం చుట్టూ నిలబడాలి. ఆట ప్రారంభమైన వెంటనే, ప్రతి విద్యార్థి తమ ప్రక్కన ఉన్నవారిని లోపలి వృత్తంలోకి నెట్టాలి. వారి శరీరంలోని ఏ భాగమైనా వృత్తంలోకి వెళితే వారు ఆట నుండి నిష్క్రమిస్తారు. ఒక విద్యార్థి మిగిలే వరకు ఆట ఈ విధంగా కొనసాగాలి. చివరికి మిగిలిన వారే విజేతలు.



● కాళ్ళ చేతిరుమాలు విప్పుట



ఇద్దరేసి విద్యార్థులను జంటలు చేయాలి. ప్రతివ్యక్తి ఎడమ కాలికి చేతిరుమాలు కట్టుకొని, ఉపాధ్యాయుని సూచనతో ఆటను ప్రారంభించాలి. జంటలోని ఇద్దరూ ఒకరికొకరు మరొకరు కట్టిన చేతి రుమాలును విడిపించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

వైవిధ్యం

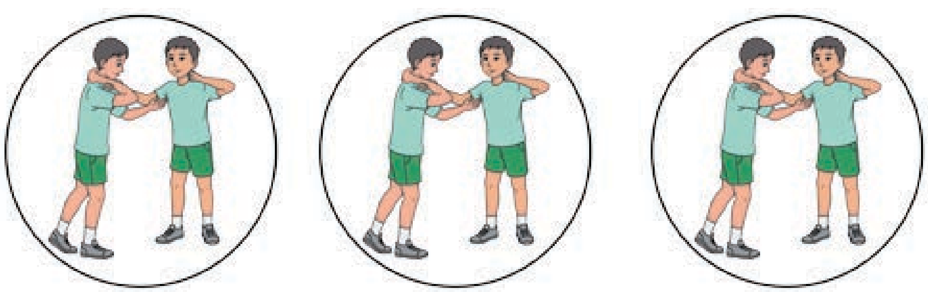
- చాలా మంది ఒకేసారి పెద్ద వృత్తంలో ఒకరి చేతిరుమాలు మరొకరు లాగడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ ఆటను రెండు సమూహాలుగా ఆడవచ్చు.

ఉపాధ్యాయుల కొరకు

- ద్వంద్వయుద్ధాలు గురించి వారికి ఎలా అనిపించిందో విద్యార్థులను అడగండి.
- మీకు ఇతర రకాల ద్వంద్వ యుద్ధాలను గురించి తెలిస్తే దయచేసి వాటిని నేర్పండి.
- ద్వంద్వ యుద్ధాలలో సమానబలం, ఎత్తు ఉన్న విద్యార్థుల జతలను ఎందుకు ఉపయోగించాలో విద్యార్థులను అడగండి.

● మెడమీద నుండి చేతిని తీసివేయుట.

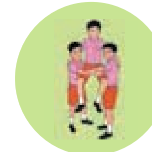
ఇద్దరిద్దరు జంటలుగా ఏర్పడుట. జంటలోని ఇద్దరు తమ కుడిచేతులను మెడపై ఉంచాలి. ఆట ప్రారంభమైన వెంటనే, ఇద్దరు ఒకరి చేతులను ఒకరు మెడపై నుండి తీయడానికి ప్రయత్నించాలి. ఎవరు చేతులను తొలగిస్తారో వారే విజేత.



ఉపాధ్యాయుల కొరకు

- సమాన బలం ఉన్న విద్యార్థులను జంట చేయాలి.
- విద్యార్థుల భద్రతపై అవగాహన కలిగి ఉండండి.
- ఒకే సమయంలో 3 నుండి 4 జతలు ద్వంద్వయుద్ధం చేసేటట్లు చూడాలి.
- ఆ సమయంలో మిగతా విద్యార్థులను ప్రోత్సహించండి.

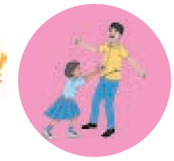
4.5 నీటి సర్దుబాటు



ఉపాధ్యాయుల కొరకు

- విద్యార్థులలో నీటి భయాన్ని అధిగమించడానికి ఉపాధ్యాయులు స్వయంగా నీటిలో నిలబడటం, నీటిలో నడవడం, నీటి ఆటలు ఆడుట, ఒకరికొకరు బంతులు విసురుకోవడం వంటి కదలికలు మరియు సృజనాత్మక కృత్యాలు చేయించుకోవాలి.

విభాగం 5 : స్పర్శజ్ఞానం మరియు ఆత్మరక్షణ



చిత్రా మరియు భద్రత యొక్క మూడు రహస్యాలు

నాల్గవ తరగతిలో మహి, ఓజస్, రియా, పరీ, సోహమ్ మరియు ఓంకార్‌లు చదువుతున్నారు. వారి తరగతి ఉపాధ్యాయురాలు సరితాబాయి చాలా ప్రేమగా మరియు జాగ్రత్తగా చూసుకునేవారు. ఒకరోజు తరగతి గదిలో ఎప్పటిలాగే సంతోషకరమైన వాతావరణం ఉంది. కాని సోహమ్ ఎప్పటిలాగా నవ్వడం లేదు. ఇది గమనించిన ఉపాధ్యాయురాలికి 'సోహమ్‌ను ఏమైంది?' అని అడిగింది. కాని సోహమ్ మౌనంగా ఉండి, కొంచెం భయపడినట్లు కనిపించింది. ఉపాధ్యాయురాలు సోహమ్ దగ్గరకు పిలిచి ధైర్యం చెప్పి మళ్ళీ నెమ్మదిగా అడిగింది. అప్పుడు సోహమ్ దాదాపు కన్నీళ్ళలో కూడిన స్వరంతో 'మేడం... నిన్న స్కూల్ బస్సులో ఒక మామయ్య నాకు చాలా దగ్గరగా కూర్చున్నారు... నాకు వింతగా అనిపించంది.. వానిని నేను ఏమీ అనలేదు... ఆయన నా దగ్గర నుండి జరగలేదు... అప్పుడు నాకు చాలా భయం వేసింది అన్నాడు.

తరగతిలోని విద్యార్థులందరు నిశ్శబ్దంగా ఉన్నారు. ఆ మేడం తరగతిలోని వారందరితో మెల్లగా ఇలా అంది ''పిల్లలు ఈ రోజు నేను మీకు ఒక చిత్రం గురించిన కథ చెప్పబోతున్నాను. ఆ కథ నుండి మన భద్రత ఎంత ముఖ్యమో చూద్దాం''.

ఆ మేడమ కథ చెప్పడం మొదలు పెట్టింది.

చిత్ర అనే అమ్మాయి ఉండేది. ఆమె చాలా మంచిది. కాని కొంచెం సిగ్గరి. ఒకసారి ఆమె పక్కింటికి తన మావయ్య దగ్గరికి ఆడుకోవడానికి వెళ్ళింది. మొదట్లో అంతాబాగానే ఉంది. కాని అకస్మాత్తుగా. ఆమె మామయ్య ఆమెకు చాలా దగ్గరగా వచ్చి తాకడం మొదలు పెట్టాడు. చిత్రకు ఇబ్బందిగా అనిపించింది. ''ఎవరిదైనా స్పర్శ నీకు నచ్చకపోతే అది చెడ్డ స్పర్శ' అని వాళ్ళ అమ్మ చెప్పిన మాటలు ఆమెకు గుర్తొచ్చింది. చిత్ర వెంటనే వెనక్కి జరిగి వద్దు/నాకు అది నచ్చదు. అని గట్టిగా అంది. ఆమె వెంటనే అక్కడి నుండి బయటకు వచ్చి నేరుగా వాళ్ళ అమ్మ దగ్గరికి వెళ్ళి జరిగినదంతా చెప్పింది. వాళ్ళ అమ్మ ఆమెను కౌగిలించుకొని ''నువ్వు చాలా ధైర్యవంతురాలివి!'' అని అంది.

ఆ మేడం ఇలా చెప్పింది. పిల్లలారా, మీ శరీరం మీదే, దాన్ని కాపాడుకోవడం అవసరమని గుర్తించుకోండి.'' మీ భద్రతకు (రక్షణ) మూడు రహస్యాలు ఉన్నాయి.

(1) మంచి మరియు చెడు స్పర్శను గుర్తించండి.

- మంచి స్పర్శ అంటే మీకు భద్రతా భావాన్ని కలిగించే స్పర్శ. ఉదాహరణకు తల్లిదండ్రులు, తాత-అమ్మమ్మలు, నానమ్మలు, అత్తలు-మామలు మొదలైన దగ్గరి వారి స్పర్శ.
- మీకు ఆ సౌకర్యాన్ని, భయాన్ని లేదా గందరగోళాన్ని కలిగించే స్పర్శ చెడ్డస్పర్శ.

(2) గట్టిగా మాట్లాడండి, ''వద్దు!'' అని చెప్పండి.

- ఎవరైనా దురుసుగా ప్రవర్తించినా, మిమ్మల్ని అనుచితంగా తాకినా, గట్టిగా ''వద్దు! ఆపండి!'' అని చెప్పండి.
- గట్టిగా నిరసన తెలవడమే ధైర్యం.

(3) తప్పించుకుని వెంటనే ఎవరికైనా చెప్పండి.

- ఆ ప్రదేశం నుండి త్వరగా బయట పడండి. అక్కడి నుండి బయటకు వచ్చేయండి.
- మీ తల్లి, తండ్రి, సోదరి, అమ్మమ్మ, స్నేహితులు లేదా ఉపాధ్యాయుడు వంటి మీకు సన్నిహితులైన, మీరు విశ్వసించే వారికి వెంటనే చెప్పండి.

శరీరాన్ని ఎలా వదిలించుకోవాలి.

అమ్మా, ఎవరైనా నీ చెయ్యి పట్టుకుంటే?'' అని పరీ అడిగింది.

ఆ మేడం ఇలా చెప్పింది. ''నువ్వు చిన్నదానివే కాని తెలివైనదానివి! ఎవరైనా నీ చేయి పట్టుకుంటే, దాన్ని గట్టిగా లాగి విడిపించుకోవడానికి ప్రయత్నించు. నీ కాలుతో దాన్ని గట్టిగా తన్ని, వెంటనే అక్కడి నుండి పారిపో. అలా చేయలేక పోతే సహాయం కోసం గట్టిగా అరువు''

• తరగతిలో చర్చ

''అమ్మా, మీకు తెలిసిన మామయ్య ఎవరైనా ఉంటే? అని ఓంకార్ అన్నాడు.

ఆ మహిళ గంభీరంగా అంది, ''మనం పరిచయస్తులమే అయినా నియమాలు ఒకటే ఎవరైనా తప్పుచేస్తే అది మంచిది కాదు!''

సోహమ్ ధైర్యంగా అన్నాడు.'' ఈ రోజు నేను అంత మా అమ్మకు చెబుతాను!''

ఆ మహిళ నవ్వింది! ''చాలా మంచిది, శభాష్ సోహమ్! నీకు ఏదైనా చెడు జరిగినా లేదా నీకు అభద్రతా అనిపించినా, నీకు దగ్గరగా ఉండే నమ్మకమైన వారికి చెప్పడం కూడా సురక్షితమే.''

• ఆత్మవిశ్వాసం చాలా ముఖ్యమైనది

ఆ రోజు, పిల్లలందరూ ఒక క్రొత్త పాఠం నేర్చుకున్నారు. తమనుతాము రక్షించుకోవాలంటే గట్టిగా అరవాలని, అలాగే తాతా-అమ్మలు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, స్నేహితులు లేదా సంరక్షితులు వంటి తాము నమ్మేవారికి వెంటనే జరిగిన విషయాన్ని చెప్పాలని వారు నేర్చుకున్నారు. వారు అత్యంత ధైర్యంగా ఉండాలి మరియు ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి. ''నా శరీరం నాది! వద్దని చెప్పడమే ధైర్యం!''

• సందేశం

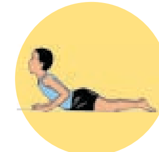
• ఎవరైనా మిమ్ముల్ని తాకినప్పుడు మీకు అసౌకర్యంగా అనిపిస్తే దాన్ని వెంటనే గుర్తించండి.
• ''వద్దు''అని గట్టిగా చెప్పండి.
• అక్కడ నుండి దూరంగా వెళ్ళి, మీకు సన్నిహితంగా, నమ్మకంగా ఉండేవారికి చెప్పండి.

కాబట్టి పిల్లలు, దీని గురించి కొంచెం ఆలోచించండి. కొంచెం ధైర్యంగా ఉండటం నేర్చుకోండి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా, మీ స్వంత భద్రత గురించి జాగ్రత్తగా ఉండండి.

స్పర్శజ్ఞానం

పిల్లలారా, మీరు, మీ శరీరభాగాలన్నిటి సరైన పేర్లను తెలుసుకోవాలి. మీ శరీరం మీది, దానిపై మరెవరికీ ఎలాంటి హక్కులేదు. ఆ హక్కు కేవలం మీకే ఉంది. మీ సంతోషాన్ని లేదా భద్రతా భావాన్ని కలిగించే స్పర్శను మంచి స్పర్శ'' **(Good Touch)** అంటారు. మీకు అసౌకర్యాన్ని, భయాన్ని లేదా బెదరింపును కలిగించే స్పర్శను 'చెడుస్పర్శ' **(Bad Touch)** అంటారు. ఎవరైనా మిమ్ముల్ని ఈ విధంగా తాకి, దానిని రహస్యంగా ఉంచమని అడిగితే, అది ఖచ్చితంగా చెడుస్పర్శ అవుతుంది. మనం ఈత కొట్టేటప్పుడు బట్టతో కప్పుకునే శరీర భాగాలే మన రహస్య భాగాలు. ఈ భాగాలను ఎవరూ చూడకూడదు. తాకకూడదు. మనం కూడా ఇతరుల అలాంటి భాగాలను తాకకూడదు.

విభాగం 6: యోగా సాధన



6.1 అష్టాంగ యోగా: యమ

పతంజలి యోగ సూత్రం అనే పుస్తకంలో మహర్షి పతంజలి యోగా యొక్క ఎనిమిది అంగాలను మరియు యోగశాస్త్రం యొక్క సవివరమైన జ్ఞానాన్ని అందించారు. అందులో యోగ సూత్రాలను క్రమబద్ధీకరించి, సవివరమైన జ్ఞానాన్ని అందించారు. ఈ పుస్తకంలో యోగ యొక్క ఎనిమిది అంగాలను అందించారు. వాటిని అనుసరించడం వలన జీవితం నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది.

ఈ ఎనిమిది అంగాలు మరియు వాటి సంక్షిప్త అర్థాలు ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి.

1. **యమ :** నైతిక ప్రవర్తనా నియమాలు.
2. **నియమాలు:** నియమాల ద్వారా స్వీయ పవిత్రత (ఆత్మశుద్ధి)ను పొందుట.
3. **ఆసనాలు:** శరీర స్థితి
4. **ప్రాణాయామం :** శ్వాసలోపలికి పీల్చడం మరియు బయటకు వదలడంపై లయబద్ధమైన నియంత్రణ చేయుట.
5. **ప్రత్యాహారం :** మనస్సును ఇంద్రియాల మరియు బాహ్యవస్తువుల ప్రభావం నుండి విముక్తి చేయడం.
6. **ధారణ :** మనస్సును ఏకాగ్రత చేయడం.
7. **ధ్యానం :** అన్నింటినీ మరచిపోయి, నిరంతరం ఒకే విషయంపై మననం చేయడం.
8. **సమాధి :** స్థితప్రజ్ఞత.

గుర్తుంచుకోండి **యోగా** అని ఎప్పుడూ అనవద్దు. ఆ పదాన్ని **యోగ్** అని ఉచ్ఛరించాలి.

యమ : ఇవి ఐదు. సత్యం, అహింస, అనాసక్తత, అత్యాశ లేకపోవడం మరియు బ్రహ్మచర్యం

సత్యం : అంటే ఎల్లప్పుడు సత్యమే పలకడం, సత్యం అంటే నిజం (సత్యం)

అహింసా: అహింస అంటే ఇతరులకు హాని చేయక పోవడం. ఇందులో ఇతరులను దూషించడం, కొట్టడం మొదలైనవి ఉంటాయి.

అనాసక్తత : స్తేయ అంటే దొంగతనం. ఎప్పుడు దొంగతనం చేయకూడదు. 'అ' అంటే వద్దు.

అత్యాశ లేకపోవడం : వస్తువులను పోగుచేయడం, ఎవరూ ఏ వస్తుతనూ పోగుచేయకూడదు. మనం మీకు అవసరమైనంత ఏదైనా దాచుకోండి.

బ్రహ్మచర్యం : బ్రహ్మచర్యం అంటే కోరికలను అదుపులో ఉంచుకోవడం.

6.2. యోగా సాధన ప్రార్థన

(1) యోగేన్ చిత్తస్య పదేన్ వాచా ।

మల: శరీరః చ వైద్యకేన్ ।

యోఽపాకారోత్త: ప్రవర: మునీనా ।

పతంజలి ప్రాంజలిరానతోష్మి॥

అర్థం: యోగశాస్త్రాన్ని రచించి, వ్యాకరణం ద్వారా మనస్సులోని మలినాలను ఎలా తొలగించాలో, వాక్కులోని మలినాలను ఎలా తొలగించాలో మరియు వైద్యశాస్త్రాన్ని రూపొందించి శరీరంలోని మలినాలను ఎలా నిర్మూలించాలో బోధించిన మహర్షి పతంజలికి ఇది అంకితం.

ప్రణిపాత్ అసో.

(2) సహ నా వవతు । సహ నౌ భునక్తు ।

సహ వీర్య కర్వావహై।

తేజస్విన్ వధీతమస్తు।

మా విద్విషావహై।

శాంతిః శాంతి శాంతిః ॥

అర్థం : మన మిద్దరం (గురు, శిష్యులు) కలిసి జీవించాలి. కలిసి భోజనం చేయాలి. కలిసి కార్యాలు చేయాలి. మన అధ్యయనాలు మనకు జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించాలి. మనం ఒకరినొకరు ద్వేషించుకోకూడదు.

(3) అసతో మా సద్గమయ।

తమసో మా జ్యోతిర్గమయ।

మృత్యోర్మా అమృతం గమయ।

శాంతిః శాంతి శాంతిః ॥

అర్థం : నన్ను అ సత్యం నుండి సత్యానికి నడపించు. నన్ను చీకటి నుండి వెలుగుకు నడపించు. నన్ను మృత్యువు నుండి అమరత్వానికి నడపించు.

(4) సర్వేపి సుఖినః సంతు।

సర్వే సంతు నిరామయాః।

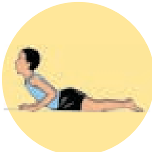
సర్వే భద్రాణి పశ్యన్తు।

మా కశ్చిత దుఃఖమాప్నుయాత్ ॥

అర్థం : అందరూ సంతోషంగా ఉండాలి. అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. అందరూ తృప్తిగా ఉండాలి. ఎవరూ దుఃఖ పడకూడదు.

ఉపాధ్యాయుల కొరకు

యోగ సాధన సమయం ప్రారంభంలో విద్యార్థులు 1 మరియు 2వ ప్రార్థనలను పఠించాలి మరియు బోధన భాగం తర్వాత 3 మరియు 4వ ప్రార్థన పఠించాలి.



6.3 యోగాసనాలు

● అర్ధపద్మాసనం

ప్రారంభ స్థితి

1

2

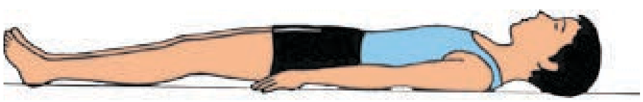
3 అంతిమ స్థితి

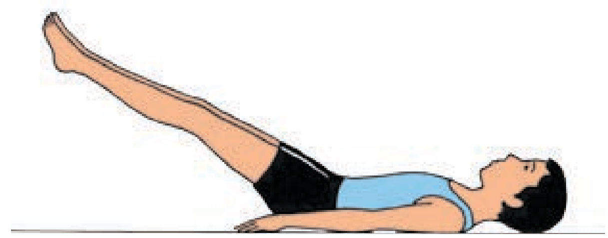
4

5

6

● అర్ధహలాసనం

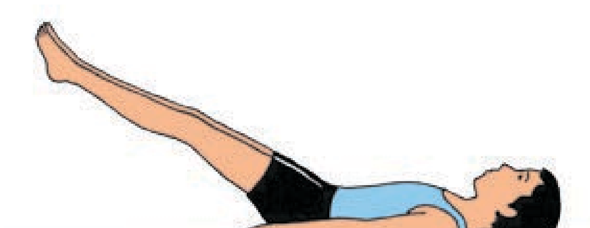

ప్రారంభ స్థితి


1

2

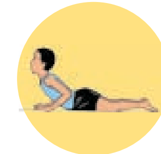
3 అంతిమ స్థితి

4

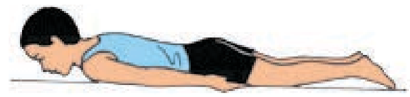

5

6

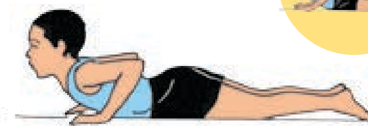
● భుజంగాసనం



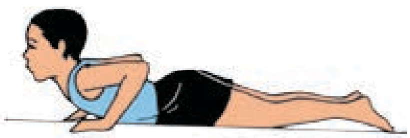
ప్రారంభ స్థితి



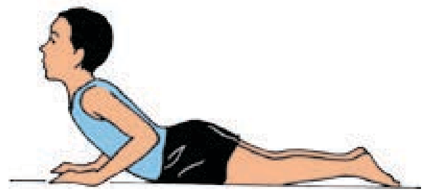
1



2



3

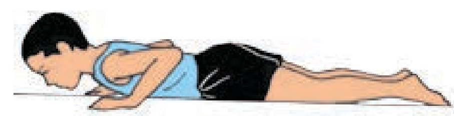


4 అంతిమ స్థితి

5

6

7



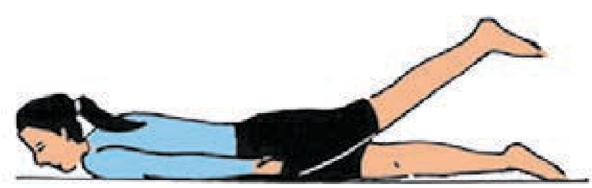
8

● అర్ధశలభాసన్

ప్రారంభ స్థితి

1 అంతిమ స్థితి కుడికాలు పైకి

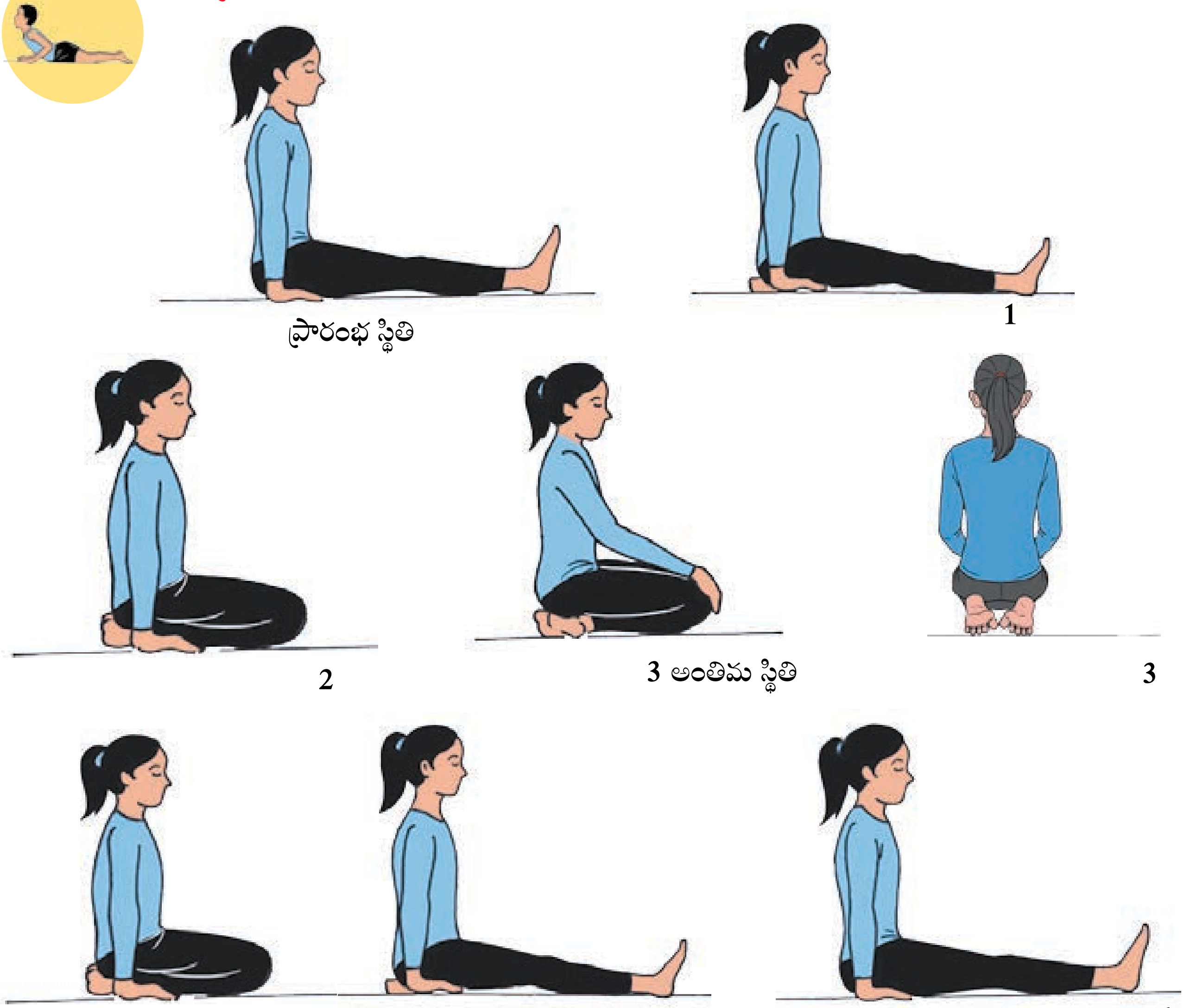
2 ప్రారంభ స్థితి



3 అంతిమ స్థితి ఎడమకాలు పైకి

4

● వజ్రాసనము

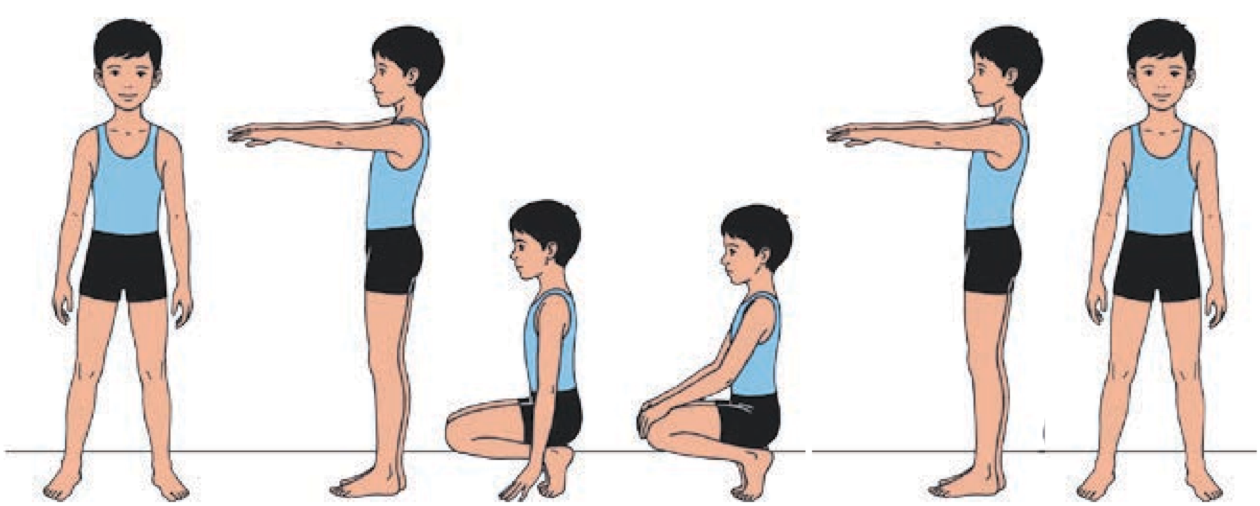


ప్రారంభ స్థితి 1

2 3 అంతిమ స్థితి 3

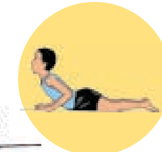
4 5 6

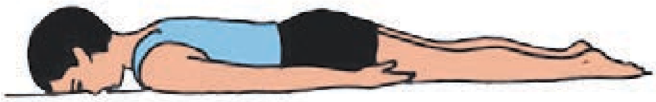
● ఉత్కటాసనం



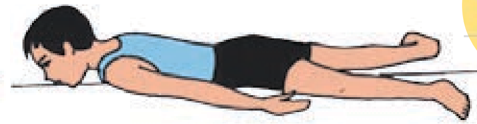
ప్రారంభ స్థితి 1 2 అంతిమ స్థితి 3 4

● మకరాసనం

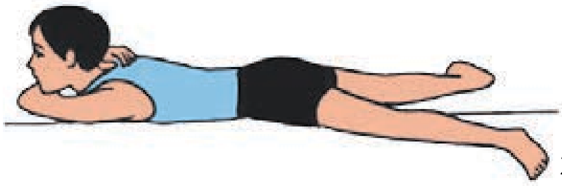




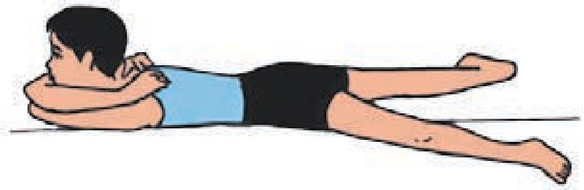
ప్రారంభ స్థితి



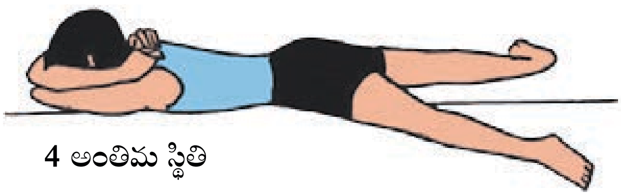
1



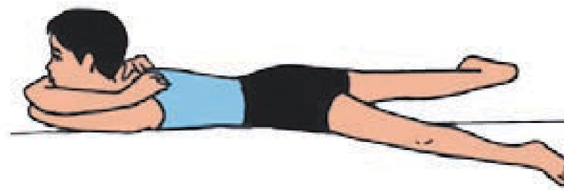
2



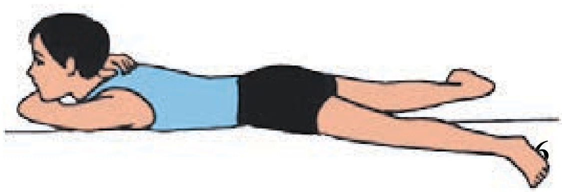
3



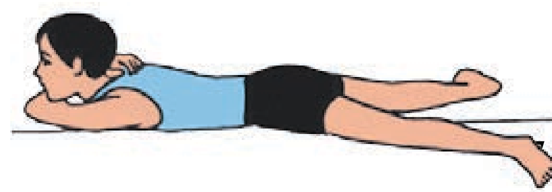
4 అంతిమ స్థితి



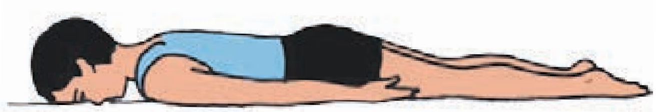
5



6

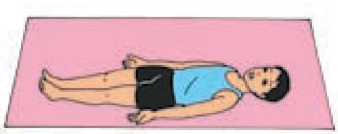


7

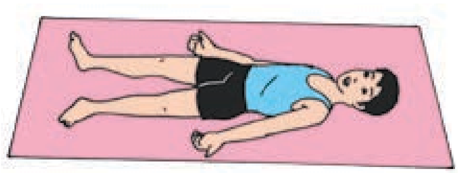


8

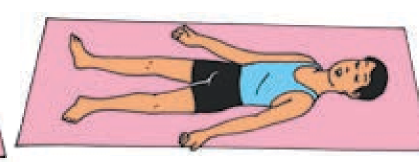
● శవాసనం



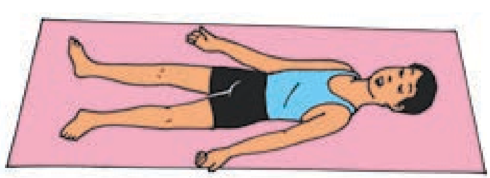
ప్రారంభ స్థితి



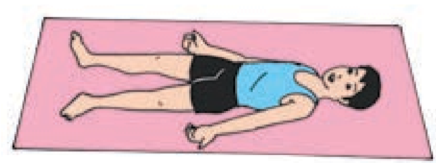
1



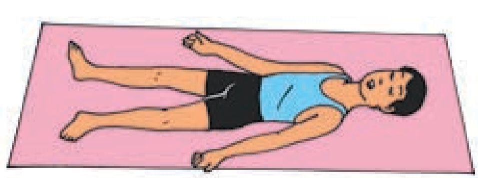
2



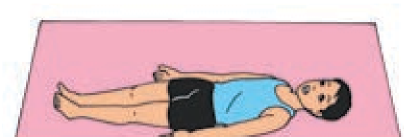
3 అంతిమ స్థితి



4



5



6

6.4 శ్వాసక్రియ స్థాయిలో ప్రాణాయామ పూర్వతయారి

● శాంతంగా కూర్చోండి:

సుఖాసనం లేదా ఏదైనా సహజ స్థితిలో కూర్చోండి. కండ్లు మూసుకోండి. ప్రారంభంలో రెండు నుండి మూడు నిమిషాలు శాంతంగా కూర్చోండి. దానివల్ల శరీరం మరియు మనస్సు శాంతించడంలో మరియు ఏకాగ్రత పెరుగుటలో సహాయపడుతుంది.

● ఛాతిని విస్తరిస్తూ, ముక్కుద్వారం నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకొనుట మరియు వదలిపెట్టుట:

- మోకాళ్ళను అడ్డంగా పెట్టుకొని నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి. కళ్ళు మూసుకోండి.
- జాగ్రత్తగా ఛాతిని విస్తరిస్తూ ముక్కుద్వారా దీర్ఘశ్వాస తీసుకోండి.
- నెమ్మదిగా ఊపిరి తీసుకోండి.
- ఈ కృత్యం పది సార్లు చేయండి. అనగా ఒక చక్రం పూర్తవుతుంది.

● కడుపు విస్తరిస్తూ, ముక్కుద్వారం నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకొనుట మరియు వదలిపెట్టుట:

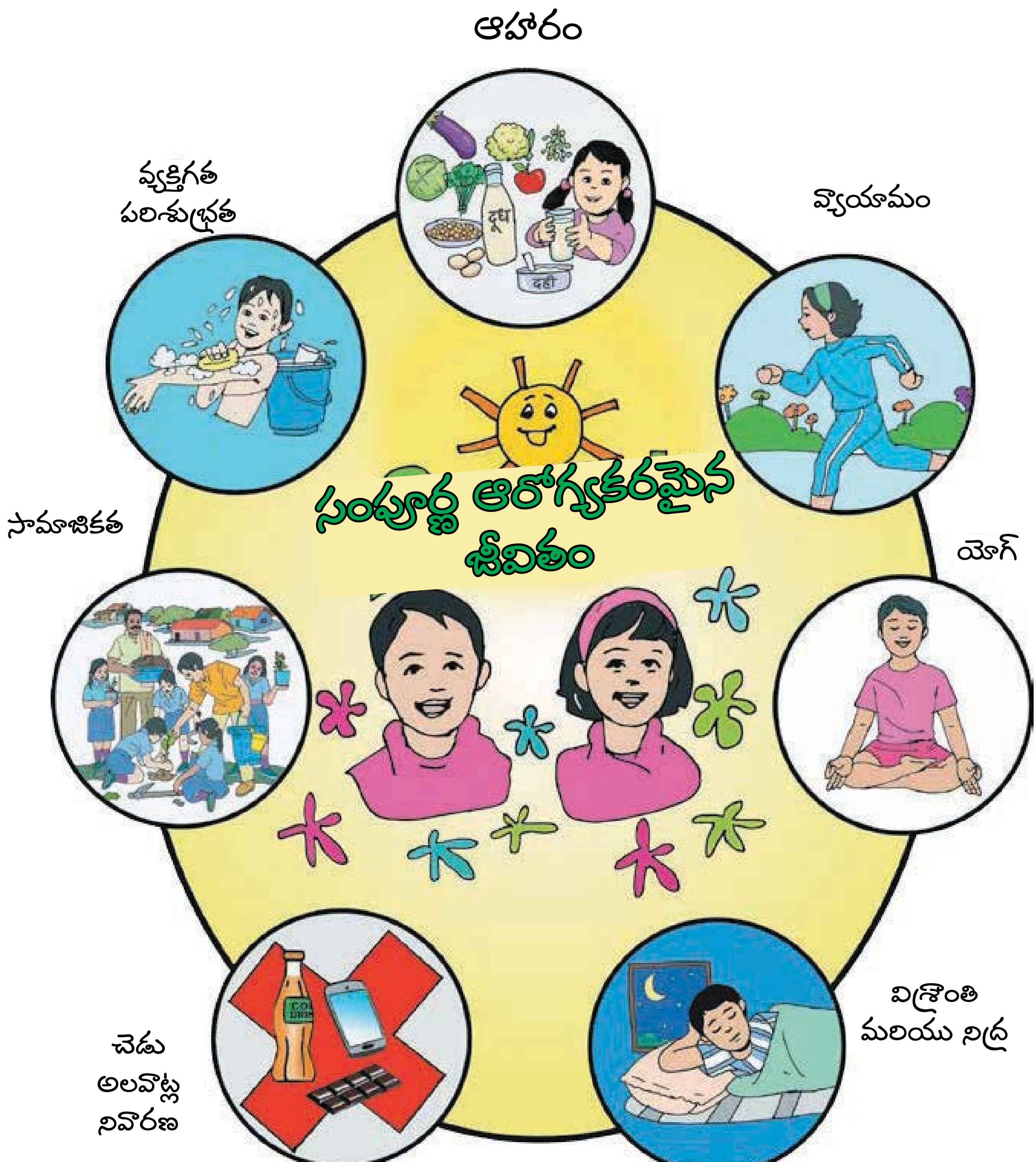
- మోకాళ్ళను అడ్డంగా పెట్టుకొని నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి. కళ్ళు మూసుకోండి.
- జాగ్రత్తగా ఛాతిని విస్తరిస్తూ ముక్కుద్వారా దీర్ఘశ్వాస తీసుకోండి.
- నెమ్మదిగా ఊపిరి తీసుకోండి.
- ఈ కృత్యం పది సార్లు చేయండి. అనగా ఒక చక్రం పూర్తవుతుంది.

● వేగంగా ఊదండి:

సౌకర్యవంతంగా కూర్చోండి. దీర్ఘశ్వాస తీసుకోండి. తక్కువ సమయంలో వీలైనంత గట్టిగా ఊదండి. తర్వాత తరగతిలో నేర్చుకోబోయే కపాలభాతి శుద్ధీకరణ ప్రక్రియకు సన్నాహకంగా ఈ ఊదే క్రియను చేయాలి.

విభాగం 7 : సంపూర్ణ ఆరోగ్యకరమైన జీవితం

7.1 నిరామయ (రోగాలు లేని) ఘటకాలు



7.2 ఆరోగ్యం

- **వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత**

1. చేతులు, పాదాలు మరియు ముఖం కడుక్కోండి. 2. పరిశుభ్రత వల్ల క్రిములు, వైరస్‌లు మరియు ధూళి నుండి రక్షణ లభిస్తుంది. 3. శరీరాన్ని మనస్సును తాజాగా మరియు సంతోషంగా ఉంచుతుంది. 4. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. 5. క్రమశిక్షణ మరియు స్వావలంబన (స్వయంసమృద్ధి) అలవడుతుంది.

- **ఆహారం :** తాజాగా మరియు ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తినండి. భోజనం చేసేటప్పుడు టీవీ లేదా మొబైల్ చూడవద్దు.

- **భోజనం చేస్తున్నప్పుడు నేను ఆహారాన్ని ఎందుకు వడ్డిస్తున్నానో ఆలోచించండి. నా చేతులతో ప్రజలకు సేవ చేసే భాగ్యం నాకు లభించుగాక, అలా చేయడానికి నాకు శక్తి లభించుగాక.**

- ఏదైనా తినేటప్పుడు లేదా త్రాగేటప్పుడు నోరు మూసి ఉంచండి. అలాగే తినేటప్పుడు నోటితో ఎలాంటి శబ్దం చేయవద్దు.

• **వ్యాయామం :** ప్రతిరోజు ఒక గంటపాటు మైదానంలో వ్యాయామం చేయండి లేదా క్రీడలు ఆడండి.

• **విశ్రాంతి మరియు నిద్ర :**

ప్రతిరోజు రాత్రి 8 నుంచి 10 గంటలు నిద్రపోండి. త్వరగా పడుకొని, త్వరగా లేవండి. విశ్రాంతి మరియు నిద్రవల్ల రోజంతా శరీరానికి జరిగిన నష్టం భర్తీ చేయబడుతుంది.

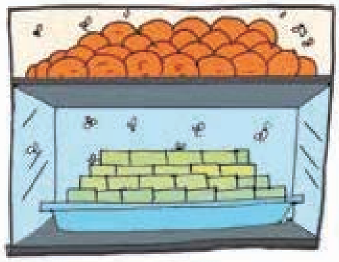
ఉపాధ్యాయుల కొరకు

• ప్రతిరోజు మీరు ఎన్నిగంటలు నిద్రపోతారో రాయండి. ------

• మీరుచేసే వ్యాయామం ఏది మరియు దానిని ఎంత సమయం చేస్తారో రాయండి. ------

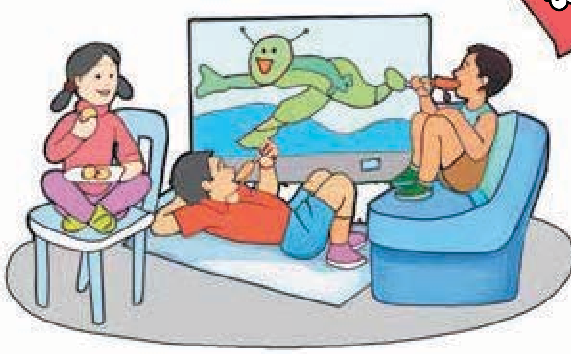
- చెడుఅలవాట్ల నివారణ

శీతల పానీయాలు తాగుట



ఎక్కువగా తీపి పదార్థాలు తినుట

మొబైల్ చూస్తూ తినుట.
(screen time)



నిద్రపోతున్నప్పుడు మరియు తినటేప్పుడు టీ.వీ. చూచుట

ఆరుబయట ఆహారం తినుట

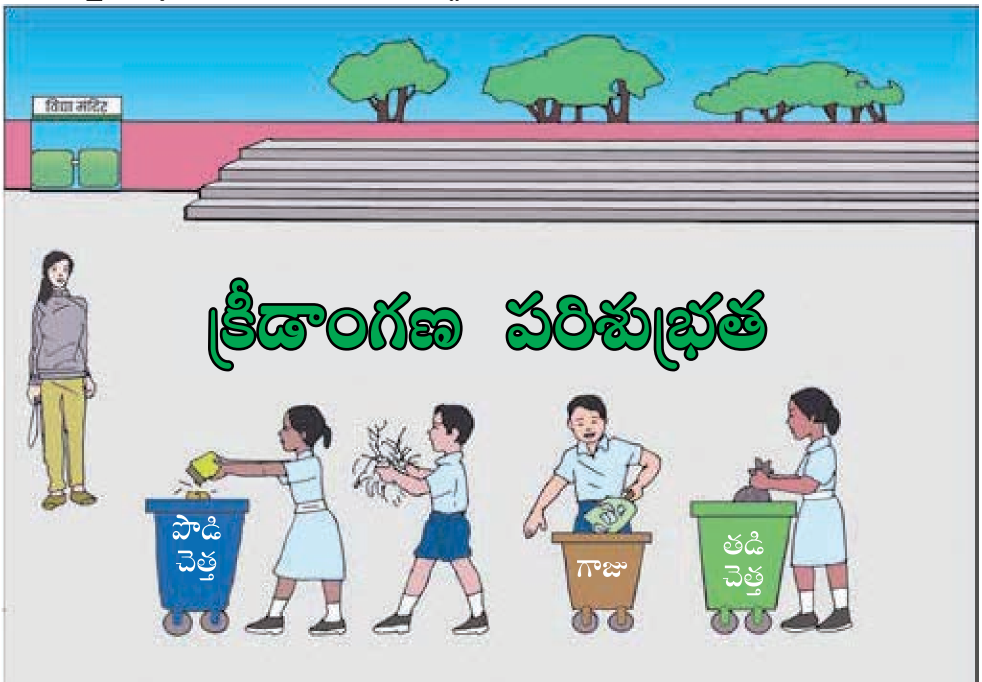
స్వీయమూల్యాంకనం

- మీ మంచి అలవాట్లు రాయండి.

మీరు ఇంట్లో రోజూ చేసే పనులు ఏమిటో రాయండి. ----------------------------

విభాగం 8 : క్రీడాంగణాలు

- **క్రీడాంగణపు విషయపు అలవాట్లు మరియు పరిశుభ్రత :** ఆడుకోవడానికి ముందు మైదానాన్ని శుభ్రంచేయండి. దానిపై నీళ్ళు పోయండి మరియు తర్వాత ఆడండి.

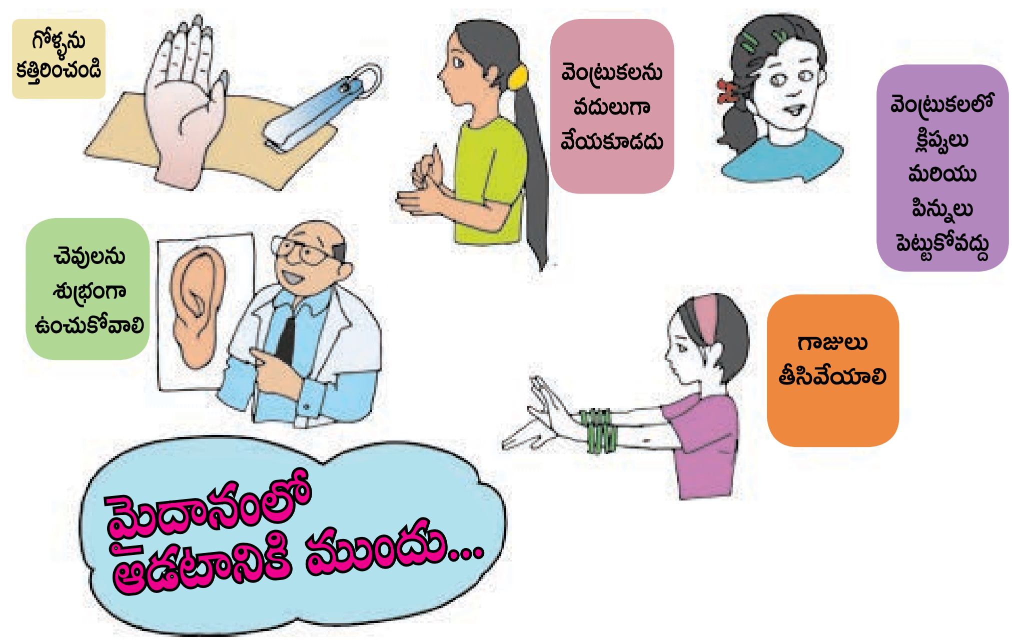


- **క్రీడలకు తగిన దుస్తులు :** కదలికలు సులభంగా ఉండేలా క్రీడలకు తగిన దుస్తులు ధరించండి మరియు సులభంగా ఉంటుంది.

- **క్రీడా పరికరాలు :** క్రీడా పరికరాల గదిలో క్రీడా పరికరాలను శుభ్రంగా ఉంచండి.

- క్రీడాంగణపు భద్రత

- ఆట స్థలంలో ఉండే గోల్ పోస్టులు, ఖో-ఖో స్థంభాలు, జంపింగ్ గుంటలు, ఇతర పరిసరాల వంటి అడ్డంకులను దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.
- ఉపాధ్యాయుడు లేకుండా ఈతకొలను దగ్గరకు వెళ్ళవద్దు.
- అమ్మాయిలు ఆడుకునేటప్పుడు గాజులు లేదా చెవిపోగులు ధరించకూడదు. జుట్టుకు క్లిప్పులు లేదా పిన్ను పెట్టుకోవద్దు. అలాగే జుట్టును వదులుగా వదలివేయకూడదు.
- మీరు ఆటస్థలంలో గాయపడితే వెంటనే ఉపాధ్యాయునికి తెలియజేయాలి.
- మండే ఎండలో బయటకు వెళ్ళవద్దు.
- ఆకలితో ఆడుకోవడానికి మైదానానికి వెళ్ళవద్దు.



- ప్రథమ చికిత్స : మైదానానికి సమీపంలో ఒక ప్రథమ చికిత్స పెట్టెను ఉంచాలి.

- ప్రథమ చికిత్స పెట్టెలోని పరికరాలు

పత్తి (దూది),
బ్యాండ్ఎయిడ్,
పట్టీలు (బ్యాండేజెస్),
నొప్పి నివారణ మందులు, మాత్రలు మరియు లేపనాలు,
డెటాల్.

విభాగం 9 : స్వీయ మూల్యాంకనము

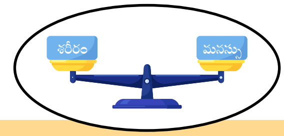
పిల్లలు, వీటిని ప్రయత్నించి చూడండి మరియు మీతో పోల్చుకోండి.

క్ర.సంఖ్య	భాగం	జులై	ప్రథమ సెమిస్టర్ పరీక్ష	జనవరి	ద్వితీయ సెమిస్టర్ పరీక్ష
1	నా బరువు	---- కి.గ్రా.	---- కి.గ్రా.	---- కి.గ్రా.	---- కి.గ్రా.
2	నా ఎత్తు	---- సెం.మీ.	---- సెం.మీ.	---- సెం.మీ.	---- సెం.మీ.
3	నిలువుగా హైజంప్ కొట్టుట	---- సెం.మీ.	---- సెం.మీ.	---- సెం.మీ.	---- సెం.మీ.
4	క్రికెట్/టెన్నిస్‌బాల్ విసరడం	---- మీటర్లు	---- మీటర్లు	---- మీటర్లు	---- మీటర్లు
5	వరుసగా మూడు అడుగులు కుటుంతూ నడిచిన దూరం	---- మీటర్లు	---- మీటర్లు	---- మీటర్లు	---- మీటర్లు
6	30 సెకన్లలో బంతి స్టెప్పులు లెక్కించుట (డిబల్)	---- స్టెప్పులు	---- స్టెప్పులు	---- స్టెప్పులు	---- స్టెప్పులు
7	సమతుల్య ఆహార విషయపు అవగాహన ప్రక్కన చూపించిన ఘటకాలు మీ ఆహారంలో ఉన్నాయా ✓ గుర్తును చూపించండి.	పప్పుధాన్యాలు ☐ ఫలాలు ☐ ఆకుకూరలు ☐ మాంసం ☐ గుడ్లు ☐ పాలు ☐ పాల ఉత్పత్తులు ☐	పప్పుధాన్యాలు ☐ ఫలాలు ☐ ఆకుకూరలు ☐ మాంసం ☐ గుడ్లు ☐ పాలు ☐ పాల ఉత్పత్తులు ☐	పప్పుధాన్యాలు ☐ ఫలాలు ☐ ఆకుకూరలు ☐ మాంసం ☐ గుడ్లు ☐ పాలు ☐ పాల ఉత్పత్తులు ☐	పప్పుధాన్యాలు ☐ ఫలాలు ☐ ఆకుకూరలు ☐ మాంసం ☐ గుడ్లు ☐ పాలు ☐ పాల ఉత్పత్తులు ☐
8	నా అలవాట్లు ప్రక్కన చూపించిన వాటిలో ఏ అలవాట్లను క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తారో ✓ ఇలా గుర్తు చూపించండి.	రోజు స్నానం ☐ గోళ్ళుతీయుట ☐ త్వరగా మేల్కొనుట ☐ చదువుట ☐ ఆటలు ☐ తగినంత విశ్రాంతి మరియు నిద్ర ☐	రోజు స్నానం ☐ గోళ్ళుతీయుట ☐ త్వరగా మేల్కొనుట ☐ చదువుట ☐ ఆటలు ☐ తగినంత విశ్రాంతి మరియు నిద్ర ☐	రోజు స్నానం ☐ గోళ్ళుతీయుట ☐ త్వరగా మేల్కొనుట ☐ చదువుట ☐ ఆటలు ☐ తగినంత విశ్రాంతి మరియు నిద్ర ☐	రోజు స్నానం ☐ గోళ్ళుతీయుట ☐ త్వరగా మేల్కొనుట ☐ చదువుట ☐ ఆటలు ☐ తగినంత విశ్రాంతి మరియు నిద్ర ☐
సంతకము →					

స్వీయ మూల్యాంకన పట్టిక

భాగం	నెల					
నేను వేసిన సూర్యనమస్కారం	జూన్	జులై	ఆగస్టు	సెప్టెంబర్	అక్టోబర్	నవంబర్
నేను వేసిన తాడుపై జంప్‌లు	డిసెంబర్	జనవరి	ఫిబ్రవరి	మార్చి	ఏప్రిల్	మే

సూచనలు

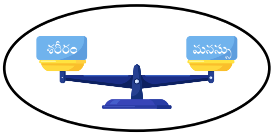


విద్యార్థులకు కొరకు

- 86 పేజీలోని అంశాలను అనుసరించండి.
- అన్ని విషయాలను మీ తల్లిదండ్రుల దృష్టికి తీసుకురండి.
- అన్ని విషయాలను సరిగ్గా నమోదు చేసుకోండి.
- గత అంశాలను మూల్యాంకనం చేసేటప్పుడు సహోద్యోగులు, ఉపాధ్యాయుల లేదా తల్లిదండ్రుల సహాయం తీసుకోండి.
- మిమ్మల్ని మూల్యామాపనం చేయమని స్నేహితుడిని అడగండి, స్నేహితుడిని మీరు మూల్యామాపనం చేయండి.
- 3 నుంచి 6 వరకు ఉన్న కృత్యాలను మీ స్వంత పనితీరుతో పోల్చి, పెరుగుదల ఉందో, లేదో చూడండి.
- 7 మరియు 8 కృత్యాలలో కొనసాగింపు ఉందో, లేదో తనిఖీ చేయండి.

ఉపాధ్యాయుల కొరకు

- పై అంశాలు సరిగ్గా మూల్యాంకనం చేయబడినవో, లేదో తనిఖీ చేయండి.
- విద్యార్థులను మూల్యాంకనం చేయడానికి ప్రేరేపించాలి.
- అవసరమైన చోట మార్గదర్శనం చేయండి.
- శారీరక విద్యను మూల్యాంకనం చేసేటప్పుడు ఈ క్రింది దశలను పరిగణనలోకి తీసుకోండి.
- మొదట విద్యార్థులను వారి ప్రదర్శనల నాణ్యత ఆధారంగా మూల్యాంకనం చేయాలి. ఇందుకోసం విద్యార్థులు మైదానంలో కృత్యాలు చేస్తున్నప్పుడు, సాధన చేస్తున్నప్పుడు మరియు ఆట ఆడుతున్నప్పుడు వారిని గమనించాలి.
- ప్రదర్శనలు నిర్వహించేటప్పుడు విద్యార్థి నడవడిక, నైతిక విలువలను కూడా మూల్యాంకనం చేయాలి.
- రాత పరీక్ష ద్వారా ఈ క్రింది అంశాలను పరీక్షించాలి. ఉదాహరణకు శరీరం మరియు దాని పెరుగుదల, అభివృద్ధి గురించి తెలుసుకోవడం. ఇంకా క్రీడా నియమాల మరియు పోటి సమాచారం తీసుకొనుట.
- పిల్లలు జ్ఞానాన్ని, అవగాహనను తనిఖీ చేయడానికి రికార్డులు మరియు మూల్యామాపనం వంటి ఇతర సాధనాలను ఉపయోగించండి.
- పిల్లల భాగస్వామ్యం (మైదానానికి ఎంత మంది వస్తారు).
- దుస్తులు మరియు బూట్లు
- సరైన పరిచయ కదలికలు
- వైద్యం పోటీ
- పత్యేక అవసరాలు గల విద్యార్థుల మూల్యాంకన ప్రమాణాలను ఉపాధ్యాయులు నిర్ణయించాలి.



పాలకులు

- పిల్లలు వారి మూల్యామాపనం యొక్క నమోదు క్రమం తప్పకుండా చేస్తున్నారా లేదా గమనించండి.
- తల్లిదండ్రులు, పిల్లలకు సరియైన దిశలో మార్గదర్శనం చేయాలి.
- పిల్లల మంచి/చెడు అలవాట్ల గురించి శ్రద్ధ వహించాలి.
- తల్లిదండ్రులు తమపిల్లల పురోగతి గురించి ఉపాధ్యాయులతో చర్చించడి.
- ప్రత్యేక అవసరాలు గల విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు అన్ని కార్యక్రమాలలో పాల్గొనేలా చూసుకోవాలి.
- సాధ్యమైతే కార్యకలాపాలను ఇంట్లోనే చేయాలి.
- పాఠశాల వెలుపల కార్యకలాపాలలో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించండి.

21వ శతాబ్దంలో కంప్యూటర్‌ను ఒక్కసారి క్లిక్ చేయడంతోనే వివిధ రంగాలలోని అవకాశాల గురించిన సమాచారం తల్లిదండులకు, పిల్లలకు అందుబాటులో ఉంది. దీనికి అణుగుణంగా తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల భవిష్యత్తు కోసం ప్రణాళికలు చేస్తున్నారు. పిల్లల శారీరక, మానసిక వికాసం కొరకు వారి ఆహారం, జీవన శైలి, ఆరోగ్య అలవాట్లపై శ్రద్ధ పెట్టడం అవసరం, పిల్లలు ఎదుగుతున్న వయసులో వారికి సరైన దిశానిర్దేశం, మార్గదర్శనం అందించడం ముఖ్యం. రోజువారి శారీరక కార్యకలాపాల వల్ల శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే శక్తి సక్రమంగా వినియోగించబడుతుందని తల్లిదండ్రులు తప్పకుండా గమనించాలి. సరిక్రీడాస్ఫూర్తిని పెంపొందిస్తుంది. దేనిపట్లనైనా సానుకూల దృక్పధాన్ని ఏర్పరచడంలో సహాయ పడుతుంది. అనేక సామాజిక గుణాలు అలవడతాయి. క్రమశిక్షణ అవసరం అవుతుంది. మనసు సంతోషంగా, ఉత్సాహంగా ఉంటుంది మరియు జీవితంలో విజయం సాధించడానికి ఇవన్నీ అవసరం మీ ఆసక్తులను పిల్లలపై రుద్దేబదులు, వారి ఆసక్తులు, బలాల మరియు మానసికతను దృష్టిలో ఉంచుకొని వారికి సరైన అవకాశాలు మరియు అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని కల్పించాలి.

శారీరక విద్య అనేది వారి పిల్లల సంపూర్ణ వికాసానికి సంబంధించిన ఒక పాఠ్యాంశం. తల్లిదండ్రులు ఈ విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. శారీరక విద్య మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అనే పాఠ్య పుస్తకంలో, తమ పిల్లలతో వివిధ శారీరక విద్యా కార్యకలాపాలు ఎలా చేయించాలనే దానిపై తల్లిదండ్రులు సరైన మార్గదర్శనం పొందవచ్చు. ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మరియు ఇవ్వబడిన వివిధ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం పిల్లల సంపూర్ణ వికాసానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి క్రియాశీల జీవనశైలిని అలవర్చుకోవడం అవసరమని కూడా వారు అర్థం చేసుకుంటారు.

తల్లిదండ్రులు కోసం

- మీ పిల్లల మంచి అలవాట్లను రాయండి.

- మీ పిల్లలు ఏ అలవాట్లు ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణమవుతాయో రాయండి.

- మీ పిల్లల ఆరోగ్య అలవాట్లలో ఏమైనా మార్పులు గమనించారా?

విభాగం 10 : అనుబంధాలు

10.1 ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న విద్యార్థులకు కొరకు

అధ్యాయంలోని ముఖ్యాంశాలు

ఉదాహరణ కృత్యాలు

1. తక్కువ బలం మరియు ఓపిక ఉన్న వారికి
2. సమన్వయం తక్కువగా ఉన్నవారికి
3. సమతుల్యత మరియు చురుకుదనం తక్కువగా ఉన్నవారికి
4. అభిజ్ఞా లేదా మానసిక మరియు గ్రహణశక్తి సమస్యలు ఉన్నవారికి

కొన్ని శారీరక లేక ప్రవర్తనా పరమైన లోపాలు ఉన్నట్లు కనిపించిన విద్యార్థులకు ప్రత్యేక అవసరాలు ఉంటాయి. అటువంటి విద్యార్థులు సాధారణ విద్యావిధానంలో చదువుతున్నప్పుడు, వారి లోపాలను ఒక సమస్యగా పరిగణించకుండా వారి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని మరియు జీవితంలో ఆనందాన్ని పెంచడానికి వారిని వివిధ శారీరక విద్యాకార్య కలాపాలలో చేర్చవచ్చు. ఈ విద్యార్థులను చేర్చుకునేటప్పుడు. వారి లోపపురకం, లోపం యొక్క తీవ్రత మొదలైన వాటిని పరిగణలోకి తీసుకోవాలి.

ఉదాహరణ కృత్యాలు

(1) తక్కువ బలం మరియు ఓపిక ఉన్న వారికి

- పాదంలో లోపం ఉన్నట్లయితే దూరం మరియు ఎత్తును తగ్గించడం ద్వారా విద్యార్థులకు రింగు గుండా బంతిని విసిరే అవకాశాలను కల్పించవచ్చు.
- కొట్టడానికి ఉపయోగించే పరికరాల బరువును తగ్గించి లేక పొడవు మరియు వెడల్పు తగ్గించడం ద్వారా దానిని ఉపయోగపడేలా చేయవచ్చు.
- మార్పులు చేసిన ఆటలను సులభమైన నియమాలలో ఆడవచ్చు.

(2) సమన్వయం తక్కువగా ఉన్నవారికి

- సమన్వయలోపం ఉన్న విద్యార్థులు గాలిలో ఎగిరే వస్తువులను చూసి భయపడవచ్చు. ఇందుకోసం వారిచే రక్షణ పరికరాలను ఉపయోగించి వారి భాగస్వామ్యాన్ని పెంచవచ్చు.
- ఇందులో బలానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చే కృత్యాలు ఉంటాయి. ఖచ్చితత్వానికి తక్కువ ప్రాధాన్యతనిస్తారు. ఉదాహరణకు బంతితో స్టెప్పులు వేయడం, బంతిని విసరడం మొదలైనవి.

• బంతిని ఒక నిర్దిష్ట ప్రదేశాన్ని (లక్ష్యం) కొట్టడానికి సాధన చేయండి. అ తర్వాత అసలైన ఆటను సాధన చేయించండి.

(3) సమతుల్యత మరియు చురుకుదనం తక్కువగా ఉన్నవారికి.

- సమతుల్యతను కాపాడుకోవాలనుకునే ఆధారం యొక్క మందం మరియు వెడల్పును పెంచడం లేదా తగ్గించడం ద్వారా కృత్యాలను తీసుకోవచ్చు ఉదాహరణకు ఒక పలకపై నడవడం, మెట్లపై నడవడం మొదలైనవి.
- శరీరాన్ని వీలైనంత ఎక్కువగా నేలను స్పర్శించే కృత్యాలను చేయవచ్చు. ఉదాహరణకు పక్కకు దొర్లడం, చేతులు మరియు కాళ్ళపై నడవడం మొదలైనవి.
- నేల నునుపుగా ఉండకూడదు. కొబ్బరిపీచు, చాపమీద గెంతడం, దొర్లడం వంటి రకరకాల కదలికలు చేయించాలి.
- సహచరుల ఆధారం ఎక్కువగా ఉండే ఇలాంటి పద్ధతుల కృత్యాలను చేర్చవచ్చు. ఉదా. భాగస్వామితో కలిసి చేసే వివిధ వ్యాయామాలు.

(4) అభిజ్ఞా లేదా మానసిక మరియు గ్రహణశక్తి సమస్యలు ఉన్నవారికి.

- సరళమైన పద్ధతుల కృత్యాలపై ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టాలి. ఉదా: వస్తువులను రవాణా చేయడం, పంపిణీ చేయడం మరియు వర్గీకరించండి. వివిధ రకాల బంతులను ఉపయోగించడం, కవతుల యొక్క సరళమైన రకాలను చేయడం మొదలైనవి.
- అధిక సవివరమైన సూచనలిస్తూ నెమ్మదిగా చేసే కృత్యాలపై దృష్టిపెట్టాలి. ఉదాహరణ కొంత దూరం నడవడం, బంతిని అందించడం, వేలాడటం మొ॥
- దైనందిన బోధనలో వారిని పరిగణనలోకి తీసుకొని చేర్చుకోవచ్చు. పాఠం సమయంలో వారిలోపాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని వివిధ బాధ్యతలలో పాలుపంచుకునేలా చేస్తే వారి ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. దీనికోసం ప్రత్యేకంగా ఎక్కువ సమయం కేటాయించాల్సిన అవసరం లేదు.
  ఉదా: కాళ్ళు కదపలేని విద్యార్థులకు టైమ్ కీపర్లు, స్కోర్ కీపర్లు మొదలైన బాధ్యతలను అప్పగించవచ్చు వారిని చేతులతో ఆడే ఆటలలో కూడా చేర్చుకోవచ్చు. ఉదా: బంతిని వలయంలోకి వేయడం, విసరుట, పట్టుకోవడం మొదలైనవి. దృష్టిలోపం ఉన్న విద్యార్థులను నిష్క్రియాత్మకంగా ఉంచకుండ, ఇతరులతో పాటు సృజనాత్మకంగా పనులు చేసేలా చూడాలి. వారి భద్రత పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. వారికి సహాయం అందించి, శబ్దం చేసే బంతులు లేదా ఇతర వస్తువులను ఉపయోగించి, వివిధ ఆటలు ఆడిస్తూ వారిని క్రియాశీలకంగా ఉంచాలి. అవయవాల లోపల, దాని తీవ్రత, ఆ విద్యార్థుల మానసికస్థితి మొదలైన వాటిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఉపక్రమాలు తీసుకోవాలి. అటువంటి పిల్లలను సర్దు బాట చేసుకునేందుకు ఇతర సాధారణ విద్యార్థులకు చెప్పాలి. ఎటువంటి ఎగతాళి లేదా వేదింపులు జరగకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

10.2 బోధన మరియు మూల్యాంకనం కోసం గంటల (పీరియడ్ల) ప్రణాళిక (ఉపాధ్యాయుల కొరకు)

పీరియడు సంఖ్య	ఉత్తేజ పరిచే కదలిక 5 నిమిషాలు	బోధనా భాగం 20 నిమిషాలు	విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ 5 నుంచి 10 నిమిషాలు
1	* ప్రతి పీరియడ్ ప్రారంభంలో పూర్వతయారిగా 5 నిమిషాల వరకు ఏదైనా కదలిక చేయించండి. ఉదా: ఒకే చోట గెంతడం, పరుగెత్తడం, స్ట్రెచ్చింగ్ వ్యాయామాలు, సాగదీసే వ్యాయామాలు మొదలగునవి.	వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి మాట్లాడం/చూడటం.	వినోద భరితమైన ఆటలు విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
2		సరైన ఆహారం గురించి సమాచారాన్ని ఇవ్వండి.	
3		రోజు వ్యాయామం చేయమని చెప్పుట.	
4		తగిన విశ్రాంతి మరియు నిద్ర అవసరమని చెప్పుట.	
5		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, అర్ధ పద్మాసనం, అర్థహలాసనం, భుజంగాసనం	
6		అర్థశల్భాసనం చెడుఅలవాట్లకు దూరంగా ఉండమని చెప్పుట.	వినోదభరితమైన ఆటల విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
7		పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచమని చెప్పుట	
8		ఆట స్థలంలో భద్రత గురించి చెప్పుట.	
9		వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి చెప్పుట.	
10		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, అర్ధ పద్మాసనం, అర్ధ హాలాసనం, భుజంగాసనం, అర్ధ శల్భాసనం	
11	మీ బరువు మరియు ఎత్తును కొలిచే రోజున ఉత్తేజపరిచే కార్యకలాపాలు మరియు వ్యాయామాలు చేయకూడదు.	సరైన ఆహారం గురించి సమాచారాన్ని అందించడం.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
12		రోజూ వ్యాయామం చేయమని అడగండి.	
13		తగినంత విశ్రాంతి, నిద్రకావాలని కోరుతున్నాను.	
14		చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండమని ప్రజలకు చెప్పడం.	
15		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, అర్ధ పద్మాసనం, అర్ధ హలాసనం, భుజంగాసనం, అర్ధ శల్భాసనం	
16		ఆ ప్రాంతాన్ని శుభ్రంగా ఉంచండం గురించి మాట్లాడుతున్నారు.	వినోదభరితమైన ఆటలు విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
17		ఆట స్థలంలో భద్రత గురించి మాట్లాడుకుందాం.	
18		వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి మాట్లాడతున్నారు.	
19		సరైన ఆహారం గురించి సమాచారాన్ని అందించడం.	
20		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, అర్ధ పద్మాసనం, అర్ధ హలాసనం, భుజంగాసనం, అర్ధ శల్భాసనం	
21		రోజు వ్యాయామం చేయమని అడగండి.	వినోదభరితమైన ఆటలు విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
22		తగినంత విశ్రాంతి, నిద్రకావాలని కోరుతున్నాను.	
23	*Y= యోగా, యోగా సాధన సమయంలో ఉత్తేజపరిచే కదలికలు చేయకూడదు.	చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండమని ప్రజలకు చెప్పడం.	
24		ఆ ప్రాంతాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోమని చెప్పడం.	
25		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, అర్ధ పద్మాసనం, అర్ధ హలాసనం, భుజంగాసనం, అర్ధ శల్భాసనం	

పీరియడు సంఖ్య	ఉత్తేజ పరిచే కదలిక 5 నిమిషాలు	బోధనా భాగం 20 నిమిషాలు	విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ 5 నుంచి 10 నిమిషాలు
26		ఆట స్థలంలో భద్రత గురించి మాట్లాడుకుందాం.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
27		ప్రథమ చికిత్స గురించి సమాచారాన్ని అందించడం.	
28		స్పర్శ ద్వారా సమాచారం అందించడం.	
29		విద్యార్థులను వారు ప్రతిరోజు చేసే వ్యాయామాలు ఏమిటో అడగండి.	
30		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, అర్ధ పద్మాసనం, అర్ధ హలాసనం, భుజంగాసనం, అర్ధ శల్భాసనం	
31		ప్రథమ చికిత్స గురించి సమాచారం అందించడం. 1.1, 4.5	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
32		స్పర్శ ద్వారా సమాచారం అందించడం.	
33		విద్యార్థులను ఎవరైనా తాకుతున్నారేమో అని అడగండి.	
34	* ప్రతి తరగతి ప్రారంభంలో 5 నిమిషాల వరకు ఏదైనా వార్మ్-అప్ కదలిక చేయండి. ఉదాహరణకు, ఒకే చోట గెంతులు వేయడం, పరుగెత్తడం, ఫ్లెక్సిబిలిటీ వ్యాయామాలు, స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు మొదలైనవి.	విద్యార్థులను వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఎలా పాటిస్తారో అడగడం.	
35		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, అర్ధ పద్మాసనం, అర్ధ హలాసనం, భుజంగాసనం, అర్ధ శల్భాసనం	
36		ప్రథమ చికిత్స గురించి సమాచారాన్ని అందించడం.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
37		స్పర్శ ద్వారా సమాచారం అందించడం.	
38		విద్యార్థులను శీతల పానీయాలు మరియు చెక్కర పదార్థాలకు దూరంగా ఉండమని చెప్పండి.	
39		ఆ ప్రాంతాన్ని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుతారో విద్యార్థులను అడగండి.	
40		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, అర్ధ పద్మాసనం, అర్ధ హలాసనం, భుజంగాసనం, అర్ధ శల్భాసనం	
41		విద్యార్థులను వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఎలా పాటిస్తారో అడగడం.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
42		ప్రతిరోజూ ఎలాంటి ఆహారం తింటారో సమాచారం పొందడానికి విద్యార్థులు.	
43		విద్యార్థులను వారు ప్రతిరోజూ చేసే వ్యాయామాలు ఏమిటో అడగడం.	
44	*మీ బరువు, ఎత్తు కొలిచే రోజున ఉత్తేజపరిచే కార్యాకలాపాలు, వ్యాయామాలు చేయకూడదు.	విద్యార్థులు నిద్రపోవడానికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఎంత సమయం అడగండి.	

పీరియడు సంఖ్య	ఉత్తేజ పరిచే కదలిక 5 నిమిషాలు	బోధనా భాగం 20 నిమిషాలు	విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ 5 నుంచి 10 నిమిషాలు
45		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, అర్ధ పద్మాసనం, అర్ధ హలాసనం, భుజంగాసనం, అర్ధ శల్భాసనం	
46		ఆ ప్రాంతాన్ని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుతారో విద్యార్థులను అడగండి.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
47		విద్యార్థులను ఎవరైనా తాకుతున్నారేమో అని అడగండి.	
48		విద్యార్థులను వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఎలా పాటిస్తారో అడగడం.	
49		విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ ఏ ఆహారం తింటారో తెలుసుకోవడానికి.	
50		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, అర్ధ పద్మాసనం, అర్ధ హలాసనం, భుజంగాసనం, అర్ధ శల్భాసనం	
51		విద్యార్థులు నిద్రపోవడానికి, విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఎంత సమయం చెప్పిస్తున్నారో అడగడం.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
52		విద్యార్థులను శీతల పానీయాలు మరియు చక్కెర పదార్థాలకు దూరంగా ఉండమని చెప్పండి.	
53		ఆ ప్రాంతాన్ని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుతారో విద్యార్థులను అడగండి.	
54		ఎవరైనా వారి భాగస్వామిని తాకుతున్నారా అని విద్యార్థులను అడగడం.	
55		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, అర్ధ పద్మాసనం, అర్ధ హలాసనం, భుజంగాసనం, అర్ధ శల్భాసనం	
56	*Y= యోగా. యోగా సాధన చేసే సమయంలో ఉత్తేజపరిచే కదలికలు.	విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ ఎలాంటి ఆహారం తింటారో తెలుసుకోవడానికి.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
57		విద్యార్థులను వారు ప్రతిరోజూ చేసే వ్యాయామాలు ఏమిటో అడగండి.	
58		విద్యార్థులు నిద్రపోవడానికి, విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఎంత సమయం వెచ్చిస్తున్నారో అడగడం.	
59		విద్యార్థులను శీతల పానీయాలు మరియు చెక్కర పదార్థాలకు దూరంగా ఉండమని చెప్పండి.	తీసుకున్న చర్యలపై సాధన
60		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, అర్ధ పద్మాసనం, అర్ధ హలాసనం, భుజంగాసనం, అర్ధ శల్భాసనం	
61		విద్యార్థులను ఎవరైనా తాకుతున్నారేమో అని అడగండి.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
62		విద్యార్థులను వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఎలా పాటిస్తారో అడగడం.	
63		విద్యార్థులు రోజూ ఏ ఆహారం తింటారో తెలుసుకోవడానికి	
64		విద్యార్థులను వారు ప్రతి రోజూ చేసే వ్యాయామాలు ఏమిటో అడగడం.	

పీరియడు సంఖ్య	ఉత్తేజ పరిచే కదలిక 5 నిమిషాలు	బోధనా భాగం 20 నిమిషాలు	విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ 5 నుంచి 10 నిమిషాలు
65		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, అర్ధ పద్మాసనం, అర్ధ హలాసనం, భుజంగాసనం, అర్ధ శల్భాసనం	
66		విద్యార్థులను శీతల పానీయాలు మరియు చక్కెర పదార్థాలు సేవించకుండా ఉండమని కోరడం.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
67		విద్యార్థులు ప్రాంగణాన్ని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుతారని అడగడం.	
68		ఎవరైనా వారి భాగస్వామిని తాకుతున్నారా అని విద్యార్థులను అడగడం.	
69		మూల్యాంకనం	తీసుకున్న చర్యలపై సాధన చేయడం.
70		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, అర్ధ పద్మాసనం, అర్ధ హలాసనం, భుజంగాసనం, అర్ధ శల్భాసనం	
71		విద్యార్థులను వారు ప్రతిరోజూ చేసే వ్యాయామాలు ఏమిటో అడగండి.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
72	*Y= యోగా. యోగా సాధన చేసే సమయంలో ఉత్తేజపరిచే కార్యకలాపాలో పాల్గొనవద్దు.	విద్యార్థులను వారు ఎంతసేపు నిద్రపోతారో, విశ్రాంతి తీసుకుంటారో అడగండి.	
73		విద్యార్థులను శీతల పానీయాలు మరియు చక్కెర పదార్థాలకు దూరంగా ఉండమని చెప్పండి.	
74		ఆ ప్రాంతాన్ని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుతారో విద్యార్థులను అడగండి.	
75		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, వజ్రాసనం, ఉత్కటాసనం, మకరాసనం, శవాసనం.	
76		విద్యార్థులను వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఎలా పాటిస్తారో అడగడం.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
77		విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ ఏ ఆహారం తింటారో తెలుసుకోవడానికి.	
78		విద్యార్థులను వారు ప్రతిరోజూ చేసే వ్యాయామాలు ఏమిటో అడగండి.	
79		మూల్యాంకనం	తీసుకున్న చర్యలపై సాధన చేయడం.
80		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, వజ్రాసనం, ఉత్కటాసనం, మకరాసనం, శవాసనం.	
81		ఆ ప్రాంతాన్ని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుతారో విద్యార్థులను అడగండి.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
82		విద్యార్థులను ఎవరైనా తాకుతున్నారేమో అని అడగండి.	
83		విద్యార్థులను వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఎలా పాటిస్తారో అడగండి.	
84		విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ ఏ ఆహారం తింటారో తెలుసుకోవడానికి.	

పీరియడు సంఖ్య	ఉత్తేజ పరిచే కదలిక 5 నిమిషాలు	బోధనా భాగం 20 నిమిషాలు	విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ 5 నుంచి 10 నిమిషాలు
85		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, వజ్రాసనం, ఉత్కటాసనం, మకరాసనం, శవాసనం.	
86		విద్యార్థులు నిద్రపోవడానికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఎంత సమయం చేస్తున్నారో అడగడం.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
87		విద్యార్థులను శీతల పానీయాలు మరియు చక్కెర పదార్థాలకు దూరంగా ఉండమని చెప్పండి.	
88	* ప్రతి తరగతి ప్రారంభంలో 5 నిమిషాల వరకు ఏదైనా వార్మ్-ఆప్ కదలిక చేయండి. ఉదాహరణక, ఒకే చోట గెంతులు వేయడం, పరుగెత్తడం, ఫ్లెక్సిబిలిటీ వ్యాయామాలు స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు మొదలైనవి.	ఆ ప్రాంతాన్ని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుతారో విద్యార్థులను అడగండి.	
89		మూల్యాంకనం	తీసుకున్న చర్యలపై సాధన చేయడం.
90		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, వజ్రాసనం, ఉత్కటాసనం, మకరాసనం, శవాసనం.	
91		విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ ఏ ఆహారం తింటారో తెలుసుకోవడానికి.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
92		విద్యార్థులను వారు ప్రతిరోజూ చేసే వ్యాయామాలు ఏమిటో అడగండి.	
93		విద్యార్థులు నిద్రపోవడానికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఎంత సమయం ఇస్తున్నారో అడగండి.	
94		విద్యార్థులను శీతల పానీయాలు మరియు చక్కెర పదార్థాలకు దూరంగా ఉండమని చెప్పండి.	
95		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, వజ్రాసనం, ఉత్కటాసనం, మకరాసనం, శవాసనం.	
96		విద్యార్థులను వేరొకరు తాకలేదా అని అడగండి.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
97		విద్యార్థులను వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఎలా పాటిస్తారో అడగడం.	
98	*మీ బరువు మరియు ఎత్తును కొలిచే రోజున ఉత్తేజ పరిచే కార్యకలాపాలు మరియు వ్యాయామాలు చేయకూడదు.	విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ ఏ ఆహారం తింటారో తెలుసుకోవడానికి.	
99		మూల్యాంకనం	తీసుకున్న చర్యలపై సాధన
100		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, వజ్రాసనం, ఉత్కటాసనం, మక్రాసనం, శవాసనం.	
101		విద్యార్థులను శీతల పానీయాలు మరియు చక్కెర పదార్థాలకు దూరంగా ఉండమని చెప్పండి.	వినోద ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు ఇంటరాక్టివ్

పీరియడు సంఖ్య	ఉత్తేజ పరిచే కదలిక 5 నిమిషాలు	బోధనా భాగం 20 నిమిషాలు	విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ 5 నుంచి 10 నిమిషాలు
102		ఆ ప్రాంతాన్ని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుతారో విద్యార్థులను అడగండి.	
103		విద్యార్థులను ఎవరైనా తాకుతున్నారేమో అని అడగండి.	
104		విద్యార్థులను వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఎలా పాటిస్తారో అడగడం.	
105		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, వజ్రాసనం, ఉత్కటాసనం, మకరాసనం, శవాసనం.	
106		విద్యార్థులను వారు ప్రతిరోజూ చేసే వ్యాయామాలు ఏమిటో అడగండి.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
107		విద్యార్థులు నిద్రపోవడానికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఎంత సమయం వెచ్చిస్తున్నారో అడగడం.	
108		విద్యార్థులను శీతల పానీయాలు మరియు చక్కెర పదార్థాలకు దూరంగా ఉండమని చెప్పండి.	
109		మూల్యాంకనం	తీసుకున్న చర్యలపై సాధన
110		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, వజ్రాసనం, ఉత్కటాసనం, మకరాసనం, శవాసనం.	
111		విద్యార్థులను వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఎలా పాటిస్తారో అడగడం.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
112		విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ ఏ ఆహారం తింటారో తెలుసుకోవడానికి.	
113		విద్యార్థులను వారు ప్రతిరోజూ చేసే వ్యాయామాలు ఏమిటో అడగండి.	
114		విద్యార్థులు నిద్రపోవడానికి, విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఎంత సమయం వెచ్చిస్తున్నారో అడగడం.	
115		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, వజ్రాసనం, ఉత్కటాసనం, మకరాసనం, శవాసనం.	
116		ఆ ప్రాంతాన్ని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుతారో విద్యార్థులను అడగండి.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
117		విద్యార్థులను ఎవరైనా తాకుతున్నారేమో అని అడగండి.	
118		విద్యార్థులను వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఎలా పాటిస్తారో అడగడం.	
119		మూల్యాంకనం	తీసుకున్న చర్యలపై సాధన
120		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, వజ్రాసనం, ఉత్కటాసనం, మకరాసనం, శవాసనం.	
121		విద్యార్థులు ఎంత సమయం నిద్రపోతారు మరియు విశ్రాంతి తీసుకుంటారు?	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
122		చక్కెర పదార్థాలు తింటున్నారా అని అడగడం. విద్యార్థులు శీతల పానీయాలకు దూరంగా ఉండడం.	
123		విద్యార్థులు ప్రాంగణాన్ని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుతారు? జరుగుతున్నారు.	

పీరియడు సంఖ్య	ఉత్తేజ పరిచే కదలిక 5 నిమిషాలు	బోధనా భాగం 20 నిమిషాలు	విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ 5 నుంచి 10 నిమిషాలు
124		విద్యార్థులను ఎవరైనా తాకుతున్నారేమో అని అడగండి.	
125		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, వజ్రాసనం, ఉత్కటాసనం, మకరాసనం, శవాసనం.	
126		విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ ఏ ఆహారం తింటారో తెలుసుకోవడానికి.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
127		విద్యార్థులను వారు ప్రతిరోజూ చేసే వ్యాయామాలు ఏమిటో అడగండి.	
128		విద్యార్థులు నిద్రపోవడానికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఎంత సమయం చెప్పిస్తున్నారో అడగడం.	
129		మూల్యాంకనం	తీసుకున్న చర్యలపై సాధన
130	*Y= యోగా. యోగా సాధన సమయంలో ఉత్తేజపరిచే కదలికలు చేయకూడదు.	ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, వజ్రాసనం, ఉత్కటాసనం, మకరాసనం, శవాసనం.	
131		విద్యార్థులను ఎవరైనా తాకుతున్నారేమో అని అడగండి.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
132		విద్యార్థులను వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఎలా పాటిస్తారో అడగడం.	
133		విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ ఏ ఆహారం తింటారో తెలుసుకోవడానికి.	
134		విద్యార్థులను వారు ప్రతిరోజూ చేసే వ్యాయామాలు ఏమిటో అడగండి.	
135		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, వజ్రాసనం, ఉత్కటాసనం, మకరాసనం, శవాసనం.	
136		విద్యార్థులను శీతల పానీయాలు మరియు చెక్కర పదార్థాలకు దూరంగా ఉండమని కోరడం.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
137		ఆ ప్రాంతాన్ని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుతారో విద్యార్థులను అడగండి.	
138		విద్యార్థులను ఎవరైనా తాకుతున్నారేమో అని అడగండి.	
139		మూల్యాంకనం	తీసుకున్న చర్యలపై సాధన
140		ప్రార్థన, యోగాభ్యాసం, వజ్రాసనం, ఉత్కటాసనం, మకరాసనం, శవాసనం.	
141		విద్యార్థులను వారు ప్రతిరోజూ చేసే వ్యాయామాలు ఏమిటో అడగండి.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
142		విద్యార్థులు నిద్రపోవడానికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఎంత సమయం వెచ్చిస్తున్నారో అడగడం.	
143		విద్యార్థులను శీతల పానీయాలు మరియు చెక్కర పదార్థాలకు దూరంగా ఉండమని చెప్పండి.	

పీరియడు సంఖ్య	ఉత్తేజ పరిచే కదలిక 5 నిమిషాలు	బోధనా భాగం 20 నిమిషాలు	విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ 5 నుంచి 10 నిమిషాలు
144		విద్యార్థులు ప్రాంగణాన్ని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుతారని అడగడం.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
145		విద్యార్థులను ఎవరూ తాకరూ అని అడగడం.	
146		విద్యార్థులు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఎలా పాటిస్తారని అడగడం.	
147		విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ ఎలాంటి ఆహారం తింటారో తెలుసుకోవడానికి.	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు సంభాషణ
148		విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ ఏ వ్యాయామాలు చేస్తారో అడగడం.	
149		నిద్రపోవడానికి,విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఎంత సమయం వెచ్చిస్తారని అడగడం.	
150		మూల్యాంకనం	తీసుకున్న చర్యలపై సాధన

Notes

Notes

హలో పిల్లలూ!

ఎవరైనా మిమ్మల్ని అనుచితంగా అనగా మీ శరీరంలో తాకరానిచోట్లను తాకడం వలన మీకు అసౌకర్యంగా అనిపిస్తే మీరు మౌనంగా ఉండకూడదు.

1) మిమ్మల్ని మీరు నిందించుకోవద్దు. తప్పుగా అనుకోవద్దు.
2) మీకు ఎవరి మీద నమ్మకముందో, మాట్లాడుకోడానికి సౌకర్యంగా అనిపిస్తుందో వారికి చెప్పండి.
3) మీరు POCSO e-box ద్వారా జాతీయ బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమీషన్‌కు కూడా తెలియజేయవచ్చు.

మీకు ఎవరిదైనా సురక్షితంకాని చెడుస్పర్శ తగిలినప్పుడు మీకు తప్పుగా గందరగోళంగా, నిస్సహాయంగా అనిపించవచ్చు. మీరు 'చెడు' గా అనుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే అది మీ తప్పు కాదు.

POCSO e-box ncpcr@gov.in వెబ్‌సైట్‌లో లభిస్తుంది.

మీరు 18 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు గలవారైతే, ఇబ్బంది పడుతుంటే, గందరగోళంగా అనిపిస్తే, వేదింపులకు గురైతే మీ కొరకు లేదా అదే స్థితిలో ఉన్న ఇతర పిల్లల సహాయం కొరకు.....

CHILD LINE 1098 NIGHT & DAY

CHILDLINE (చైల్డ్‌లైన్) 1098-అనునది జాతీయ 24 గంటల ఉచిత/టోల్‌ఫ్రీ అత్యవసర ఫోన్‌సేవ. ఇది ఆపదలో ఉన్న పిల్లలకోసం మహిళ మరియు శిశు అభివృద్ధి మంత్రిత్వశాఖ మద్దతుతో చైల్డ్‌లైన్ ఫౌండేషన్ ముందంజ వేసి ఏర్పరచిన సేవ.

కొత్త వెలుగువైపు
Towards a new dawn

ఉపాధ్యాయ సూచన : POCSO e-box గురించి, CHILD LINE 1098 గురించి విద్యార్థులకు వివరించండి. ఈ నంబరుకు ఎలా ఫోన్ చేయవచ్చో, ఎందుకొరకు చేయవచ్చో తెల్పండి. పై సందర్భంగా సహాయం కొరకు 1098 నంబరుకు రాత్రి మరియు పగలు ఎప్పుడైనాసరే ఫోన్ చేయవచ్చు అనే విషయాన్ని కూడా తెలియజేయండి.

మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి మరియు పాఠ్యప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థ, పుణె.

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता चौथी (तेलुगु माध्यम)

₹ 72.00

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता चौथी (तेलुगु माध्यम)