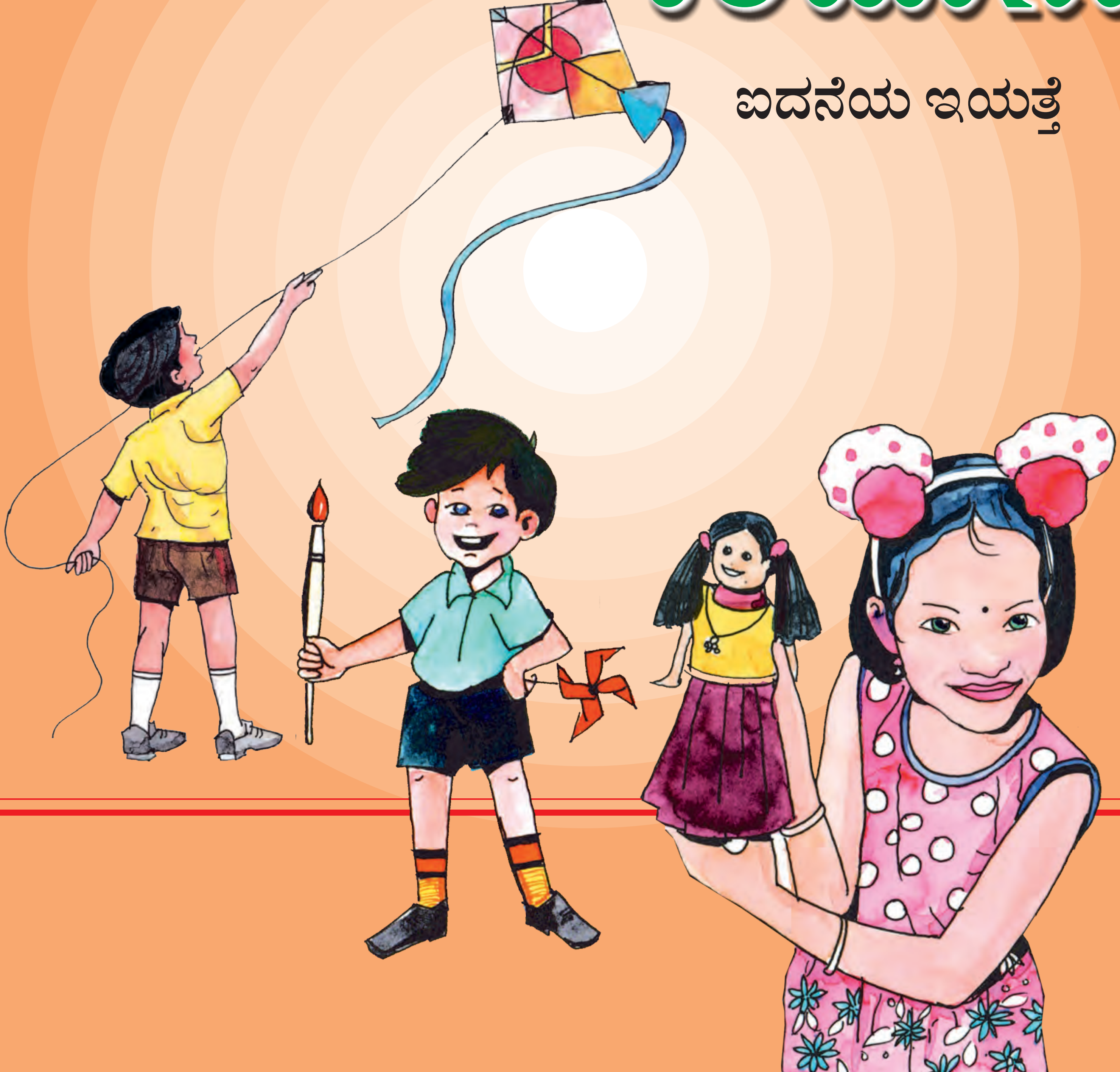
ಆಡೋಣ
ಮಾಡೋಣ
ಕಲಿಯೋಣ

ಐದನೆಯ ಇಯತ್ತೆ

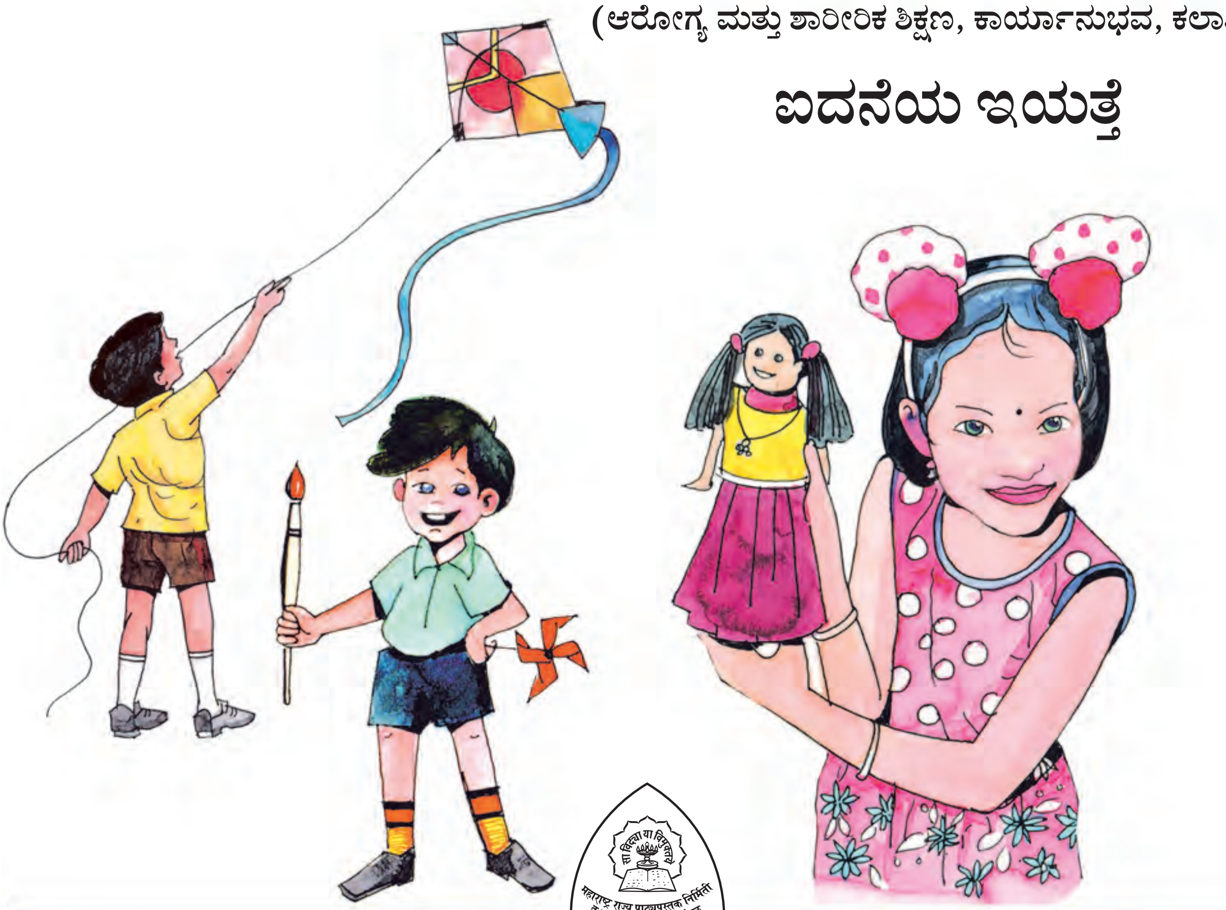


ಶಾಸನ ನಿರ್ಣಯ ಕ್ರಮಾಂಕ: ಅಭ್ಯಾಸ - 2116 / (ಪ್ರ.ಕ್ರ. 43 / 16) ಎಸ್‌ಡಿ-4 ದಿನಾಂಕ: 25.4.2016 ಅನುಸಾರ ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡಿದ ಸಮನ್ವಯ ಸಮಿತಿಯು ದಿನಾಂಕ: 29.4.2022ರಂದು ನಡೆದ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸನ್ 2022-23 ಈ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಆಡೋಣ ಮಾಡೋಣ ಕಲಿಯೋಣ

(ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕಾರ್ಯಾನುಭವ, ಕಲಾಶಿಕ್ಷಣ)

ಐದನೆಯ ಇಯತ್ತೆ



ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ ಸಂಶೋಧನ ಮಂಡಳ, ಪುಣೆ - 4.

J7F4B9

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

ಪ್ರಥಮಾವೃತ್ತಿ: 2022

© ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ ಸಂಶೋಧನ ಮಂಡಳ, ಪುಣೆ - 411 004.

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ ಸಂಶೋಧನ ಮಂಡಳದ ಕಡೆಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಸಂಚಾಲಕ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ ಸಂಶೋಧನ ಮಂಡಳ ಇವರ ಲಿಖಿತ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಉದ್ಧೃತ ಮಾಡಲು ಬರುವದಿಲ್ಲ.

‘ಆಡೋಣ, ಮಾಡೋಣ, ಕಲಿಯೋಣ’ ವಿಷಯ ಸಮಿತಿ

ಶ್ರೀ. ಜಿ.ಆರ್. ಪಟವರ್ಧನ (ಅಧ್ಯಕ್ಷ)
ಪ್ರಾ. ಸರೋಜ ದೇಶಮುಖ
ಶ್ರೀ. ಪ್ರಕಾಶ ಪಾರಖೆ
ಶ್ರೀ ಸುನೀಲ ದೇಸಾಯಿ
ಶ್ರೀ. ಮುಕುಲ ದೇಶಪಾಂಡೆ
ಶ್ರೀ. ಸಂತೋಷ ಥಳೆ
ಶ್ರೀಮತಿ ರಶ್ಮಿ ರಾಜಪುರಕರ
ಶ್ರೀ. ವಿದ್ಯಾಧರ ಮ್ಹಾತ್ರೆ
ಶ್ರೀ. ನಾಗಸೇನ ಭಾಲೆರಾವ
ಶ್ರೀಮತಿ ವಂದನಾ ಫಡತರೆ
ಶ್ರೀ. ಜ್ಞಾನೇಶ್ವರ ಗಾಡಗೆ
ಡಾ. ಅಜಯಕುಮಾರ ಲೊಳಗೆ (ಸದಸ್ಯ-ಸಚಿವ)

ಮುಖಪುಟ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರ ಅಲಂಕಾರ

ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಕಾಳೆ
ಶ್ರೀಮತಿ ಸುರಭಿ ದೇಸಾಯಿ
ಶ್ರೀಮತಿ ಮಯೂರಾ ಡಫಳ
ಶ್ರೀ. ಶ್ರೀಮಂತಮ ಹೊನರಾವ
ಶ್ರೀಮತಿ ಕೋಮಲ ಟೊಂಪೆ
ಶ್ರೀ. ಮನೋಜ ಪಾಟೀಲ

ಪ್ರಕಾಶಕ
ವಿವೇಕ ಉತ್ತಮ ಗೋಸಾವಿ

ನಿಯಂತ್ರಕ
ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮಂಡಳ
ಪ್ರಭಾದೇವಿ, ಮುಂಬಯಿ-25.

‘ಆಡೋಣ, ಮಾಡೋಣ, ಕಲಿಯೋಣ’ ಅಭ್ಯಾಸಗಟ

ಡಾ. ವಿಶ್ವಾಸ ಯೆವಲೆ
ಶ್ರೀ. ನಿಲೇಶ ಝಾಡೆ
ಶ್ರೀಮತಿ ಉಜ್ವಲಾ ನಾಂದಖಿಲೆ
ಶ್ರೀ. ಶಂಕರ ಶಹಾಣೆ
ಶ್ರೀ. ಅಶ್ವಿನ ಕಿನಾರಕರ
ಶ್ರೀ. ಅರವಿಂದ ಮೊಢವೆ
ಶ್ರೀ. ಅಮೋಲ ಬೋಧೆ
ಶ್ರೀ. ಪ್ರಕಾಶ ನೆಟಕೆ
ಶ್ರೀ. ಹಿರಾಮಣ ಪಾಟೀಲ
ಶ್ರೀ ಪ್ರವೀಣ ಮಾಳಿ
ಶ್ರೀಮತಿ ನಿತಾಲಿ ಹರಗುಡೆ
ಶ್ರೀಮತಿ ಕಿಶೋರಿ ತಾಂಬೋಳಿ
ಶ್ರೀಮತಿ ಆಸಾವರಿ ಖಾನಝೊಡೆ
ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರಾಜಕ್ತಾ ಢವಳೆ
ಶ್ರೀ ಜ್ಞಾನಿ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಜಾತಾ ಪಂಡಿತ
ಶ್ರೀ. ಅಶೋಕ ಪಾಟೀಲ
ಶ್ರೀ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ
ಶ್ರೀ. ಅಶಫಾಕ ಖಾನ ಮನ್ಸುರಿ

ಸಂಯೋಜನೆ : **ಡಾ. ಅಜಯಕುಮಾರಲೊಳಗೆ**
ವಿಶೇಷಾಧಿಕಾರಿ ಕಾರ್ಯಾನುಭವ,
ಪ್ರ. ವಿಶೇಷಾಧಿಕಾರಿ ಕಲಾ ಹಾಗೂ
ಪ್ರ. ವಿಶೇಷಾಧಿಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕಮಂಡಳ, ಪುಣೆ

ಕನ್ನಡ ಸಂಯೋಜನೆ : ಡಾ. ಸದಾನಂದ ಎಂ. ಬಿಳ್ಳೂರ
ವಿಶೇಷಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಕನ್ನಡ
ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕಮಂಡಳ, ಪುಣೆ.

ಭಾಷಾಂತರ : **ಶ್ರೀ. ಜಿ.ಎಸ್.ಕೋರಿ**

ಸಮೀಕ್ಷೆ : **ಶ್ರೀ. ಎಸ್. ಪಿ. ತೆಲಸಂಗ**

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ : **ಕೇಸನ್ ಲ್ಯಾಂಗ್ವೇಜ್ ಬ್ಯುರೋ, ಮುಂಬಯಿ**

ನಿರ್ಮಿತಿ : **ಶ್ರೀ. ಸಚಿನ ಮೆಹತಾ**
ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ಮಿತಿ ಅಧಿಕಾರಿ
ಶ್ರೀ. ಶಶಾಂಕ ಕಣಿಕದಳೆ
ನಿರ್ಮಿತಿ ಅಧಿಕಾರಿ

ಕಾಗದ : 70 ಜಿ. ಎಸ್. ಎಮ್. ಕ್ರೀಮ್‌ವೋವ್

ಮುದ್ರಣಾದೇಶ : N/PB/2022-23/Qty.- 4,000

ಮುದ್ರಕ : M/s. Runa Graphics, Pune

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಪೀಠಿಕೆ

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

ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ **ನ್ಯಾಯ;**
ವಿಚಾರ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಶ್ರದ್ಧೆ
ಮತ್ತು ಉಪಾಸನಾ **ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ;**
ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹಾಗೂ ಅವಕಾಶ **ಸಮಾನತೆಯು;**

ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು
ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗೌರವವನ್ನು
ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಐಕ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾತ್ಮತೆಯನ್ನು
ಆಶ್ವಾಸನೆ ನೀಡುವ **ಬಂಧುತ್ವವನ್ನು**
ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪದ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ ;

ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ
ಇಂದು ದಿನಾಂಕ ಇಪ್ಪತ್ತಾರನೆಯ ನವ್ಹೆಂಬರ, ೧೯೪೯ ನೆಯ ಇಸವಿ
ಈ ಮೂಲಕ ಈ ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಧಿನಿಯಮಿತ
ಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವತ: ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

ಜನಗಣಮನ-ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯ ಹೇ
ಭಾರತ-ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ।

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

ವಿಂಧ್ಯ, ಹಿಮಾಚಲ, ಯಮುನಾ, ಗಂಗಾ,
ಉಚ್ಛಲ ಜಲಧಿತರಂಗ,

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

ಜನಗಣ ಮಂಗಲದಾಯಕ ಜಯ ಹೇ,
ಭಾರತ-ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ।

ಜಯ ಹೇ, ಜಯ ಹೇ, ಜಯ ಹೇ,
ಜಯ ಜಯ ಜಯ, ಜಯ ಹೇ॥

ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ಭಾರತ ನನ್ನ ದೇಶ. ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಬಂಧು-ಭಗಿನಿಯರು.

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

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

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

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮಿತ್ರರೆ,

ಐದನೆಯ ಇಯತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಾಗತವಿದೆ. 'ಆಡೋಣ, ಮಾಡೋಣ, ಕಲಿಯೋಣ'. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಡಲು ಬಹಳ ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದನೆಯ ಇಯತ್ತೆಯಿಂದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಇಯತ್ತೆಯವರೆಗೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ಇಯತ್ತೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಮಾಡಿ ನೀವು ಪೂರ್ವ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿರುವಿರಿ, ನೀವು ಈಗ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿರುವಿರಿ, ನಿಮಗೆ ಬರೆಯವ ಓದುವ ಅಭಿರುಚಿಯಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೆಲ್ಲವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಇದೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ಆಟಗಳವೆ, ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಗಾಯನ, ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನುಡಿಸುವುದು, ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವದು, ನೃತ್ಯಮಾಡುವುದು ಇವುಗಳಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯಿದೆ, ವಿವಿಧಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಹೂವು, ಗಿಡ-ಮರಗಳು ಹಚ್ಚುವುದು, ನೂಲುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಬಹಷ್ಟು ಸಾಧಿಸಲು ಶಕ್ಯವಾಗುವುದು ಆದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನೂ ಸಹ ತಿಳಿಸಕೊಡುವುದು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿ ಎದುರಿಸಿರಿ ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ, ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀವು ಮಾಡೇಮಾಡುವಿರಿ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಪುಸ್ತಕದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡಿನೋಡಿರಿ-ನೂಲನ್ನು ನೂಲುವದು, ಹೂವುಗಳಿರುವ ಕುಂಡಾಳಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು, ಮಣ್ಣಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವದು, ಹೊಲಿಯುವ ಕೆಲಸ, ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವದು. ಈ ಎಲ್ಲವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಿರಿ, ಹಾಗಾದರೆ ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸ್ವತಃದ ಶ್ರಮದ ಹಣವನ್ನೂ ಸಹ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕ್ಯೂ.ಆರ್. ಕೋಡ್ ಮುಖಾಂತರ ದೊರಕಿಸಿಕೊಂಡ ಮಾಹಿತಿ ಕೂಡ ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಭಾಗ, ಅದರಂತೆ ಇನ್ನೂ ಏನು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ನಮಗೆ ತಪ್ಪದೆ ತಿಳಿಸಿರಿ. ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭೇಚ್ಛೆ.

(ಕೃಷ್ಣಕುಮಾರ ಪಾಟೀಲ)
ಸಂಚಾಲಕ,
ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮತ್ತು
ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ ಸಂಶೋಧನ ಮಂಡಳ, ಪುಣೆ. 4

ಪುಣೆ
ದಿನಾಂಕ : 5 ಜನೇವರಿ 2022
ಭಾರತೀಯ ಸೌರ ಪೌಷ: 15, ಶಕೆ 1943

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

ಆಡೋಣ, ಮಾಡೋಣ, ಕಲಿಯೋಣ ಈ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕಾರ್ಯಾನುಭವ ಮತ್ತು ಕಲಾಶಿಕ್ಷಣ ಈ ಮೂರೂ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವ ಐದನೆಯ ಇಯತ್ತೆಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಮೂರೂ ವಿಷಯಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೋ, ಅದರಂತೆ ಭಾಷೆ, ಗಣಿತ, ಪರಿಸರ ಅಭ್ಯಾಸ ಈ ವಿಷಯಗಳದ್ದೂ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳ ಸುಂದರ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸಲು ಬರುವುದು. ಮತ್ತುಸಮನ್ವಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಆನಂದದಾಯಕ ಅನುಭವ ಕೊಡಲು ಬರುವುದು. ಅವರ ಶಿಕ್ಷಣ ಜೀವನಾಭಿಮುಖವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಚಾರಮಾಡಿ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದೆ ತಿಳಿದು ಉತ್ತಮ ಉಪಕ್ರಮ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಸುಲಭಕರ ಭೂಮಿಕೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪಕತೆಯಿದ ಹಾಗೂಕೊಟ್ಟ ಸೂಚನೆಗಳನುಸಾರ ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಡಿರಿ, ಅದರ ಸಲುವಾಗಿ ನೀವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ತಜ್ಞಪಾಲಕರು, ಇತರ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಆಟಗಾರರು, ಉದ್ದಿಮೆದಾರರು, ಕಲಾಕಾರರು, ಕುಶಲಕರ್ಮಿಗಳು, ಅದರಂತೆ ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಆಧುನಿಕ ಸಾಧನಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಆನಂದದಾಯಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಂಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಬರುವುದು.

ಐದನೆಯ ಇಯತ್ತೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನ:ಸ್ಥಿತಿಯ ಈಗ ಬದಲಾಗಿದೆ, ಅವರ ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿ, ಆಕಲನ ಕ್ಷಮತೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ವೃತ್ತಿ, ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಧೈರ್ಯ, ವಿಶೇಷ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಆಸಕ್ತಿ ಇಂಥ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳ ಆತುರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ, ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಪಕ್ರಮಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ ಇವುಗಳ ನಿಯೋಜನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಲೇಖನ ಮತ್ತು ವಾಚನದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರನುಸಾರವಾಗಿ, ಚಿತ್ರಗಳು ಹಸ್ತಾಕ್ಷರ ಲೇಖನ, ಮಣ್ಣಿನ ಕೆಲಸ, ಸೌಂದರ್ಯಾಕೃತಿಗಳ ನಿರ್ಮಿತಿ, ಜಲಸಾಕ್ಷರತೆ, ಆಪತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಾಪನೆ, ಉತ್ಪಾದಕ ಉಪಕ್ರಮ, ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷೆ, ಮಾಹಿತಿ- ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ವ್ಯವಸಾಯಕೇಂದ್ರಿತ ಘಟಕಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ, ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಇಂಥ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಘಟಕಗಳ ಸಮಾವೇಶ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಘಟಕಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ನಿಗಡಿತ ಮತ್ತು ರಂಜಕವಾಗಿವೆ.

ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಸಲುವಾಗಿ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಉದ್ದೇಶಗಳು, ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಮಾವೇಶ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ, ಅದರ ಸಲುವಾಗಿ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಮಂಡಳವು ತಯಾರಿಸಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕ ಹಸ್ತಪುಸ್ತಿಕೆಯು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವೆಂದೆ ನಿಸುವದು ಈ ಹಸ್ತಪುಸ್ತಿಕೆಯು ಮಂಡಳದ ಭಾಂಡಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಲಬ್ಧವಿದೆ.

ವಿಶೇಷ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ತರಬಹುದು ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಘಟಕಗಳ ಮಂಡನೆ, ಶಿಕ್ಷಕ-ಪಾಲಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸೂಚನೆಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಸಲುವಾಗಿ 'ನನ್ನಕೃತಿ' ಇಂಥ ಅನೇಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ, ರಂಜಕ ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಭಿರುಚಿ, ಕಲ್ಪಕತೆ, ಕ್ಷಮತೆಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀವು ಕೂಡ ಆ ಕೃತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕಾರ್ಯಾನುಭವ ಮತ್ತು ಕಲಾಶಿಕ್ಷಣ ಈ ಮೂರೂ ವಿಷಯಗಳು ಒಂದೇ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಮಾವೇಶ ವಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅದರಲ್ಲಿಯ ಉಪಕ್ರಮ, ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಇವುಗಳ ಆಯೋಜನೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾದ ತಾಸಿಕೆಗಳನುಸಾರ ಮಾಡಿರಿ, ಅದರಂತೆ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಸಮಾವೇಶ ಇತರ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಧಿಸಿರಿ. ಉಪಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳ, ಕಾಲ, ಉಪಲಬ್ಧ ಸಾಧನಗಳು ಅವುಗಳನುಸಾರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ತನ್ನಿರಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಕತೆಯಿಂದವರ್ಗರಚನೆ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ, ಅಧ್ಯಯನ ಅಧ್ಯಾಪನದ ಫಲಿತ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯ ನಿಕಷ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅದರಂತೆ ಸಾತತ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಸರ್ವಂಕಷ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿರಿ, ವಿಶೇಷ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಹಾನುಭೂತಿಪೂರ್ವಕ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪೈಕಿ ಅನೇಕ ವಿಕ್ಷಕರು ವಿವಿಧ ಉಪಕ್ರಮಗಳ ಮುಖಾಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ಸಾಹೀ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಅದರ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವ ವ್ಹಿಡಿಯೋ ಮಂಡಳದ ಕಡೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪಕತೆಯ, ವಿಧಾಯಕ ಸೂಚನೆಗಳ ಅವಶ್ಯ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವದು, ಆಡೋಣ, ಮಾಡೋಣ, ಕಲಿಯೋಣ ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೀವು ಸ್ವಾಗತಿಸುವಿರಿ ಎಂಬ ಅಪೇಕ್ಷಯಿದೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನೇಕ ಶುಭೇಚ್ಛೆ!

ಆಡೋಣ, ಮಾಡೋಣ, ಕಲಿಯೋಣ

ವಿಷಯ ಸಮಿತಿ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಟ, ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಮಂಡಳ, ಪುಣೆ

ಆಡೋಣ	ಮಾಡೋಣ	ಕಲಿಯೋಣ
Learning by Playing	Learning by Doing	Learning by Art

ಆಡೋಣ ಮಾಡೋಣ ಕಲಿಯೋಣ ಐದನೆಯ ಇಯತ್ತೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ನಿಷ್ಪತ್ತಿ

ಅ.ಕ್ರ.	ವಿಷಯ	ಘಟಕ	ಅಧ್ಯಯನ ನಿಷ್ಪತ್ತಿ
1	ಆಡೋಣ	1. ಆರೋಗ್ಯ	• ಆರೋಗ್ಯದ ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. • ಕ್ರಿಡಾಂಗಣದ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಷಯಗಳ ಉಚಿತ ಮಾಹಿತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
		2. ವಿವಿಧ ಚಲನೆ ವಲನೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ	• ಯೋಗ್ಯ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿ ಇಟ್ಟು ವಿವಿಧ ಚಲನೆ ವಲನೆಯ ಸುಯೋಗ್ಯ ರೂಢಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
		3. ಆಟ ಮತ್ತು ಶರ್ಯತ್ತು	• ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿವಿಧ ಶರ್ಯತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಭಾಗಿ ಯಾಗುತ್ತಾನೆ.
		4. ಕೌಶಲ್ಯಾತ್ಮಕ ಉಪಕ್ರಮ	• ಕೌಶಲ್ಯಾತ್ಮಕ ಉಪಕ್ರಮಗಳ ರೂಢಿಮಾಡಿ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
		5. ವ್ಯಾಯಾಮ	• ಎಲ್ಲ ಕೀಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಿತ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
2	ಮಾಡೋಣ	1. ಅವಶ್ಯಕತೆಯನುಸಾರ ಉಪಕ್ರಮ • ಜಲ ಸಾಕ್ಷರತೆ • ಆಪತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಾಪನೆ	• ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯ ಉದ್ಯೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. • ಕಸದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪನೆಯ ಮಹತ್ವ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. • ಸ್ಥಳೀಯ ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕ ಭೂಮಿಕೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ. • ನೀರು ಅಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಮಳೆ ಅಳೆಯುವ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. • ನೀರು ಹರಿಯುವ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. • ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಪತ್ತುಗಳಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉಪಾಯಗಳಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
		2. ಅಭಿರುಚಿಪೂರಕ ಉಪಕ್ರಮ	• ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯ ಉಪಲಬ್ಧ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಿಂದ ಅಭಿರುಚಿಯನುಸಾರ ಕಲಾಕೃತಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿ ಸುತ್ತಾನೆ.
		3. ಕೌಶಲ್ಯಾಧಿಷ್ಠಿತ ಉಪಕ್ರಮ	• ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ಕೌಶಲ್ಯಪೂರ್ಣ ಸಮಾಜುಪಯೋಗಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾನೆ.
		4. ಐಚ್ಛಿಕ ಉಪಕ್ರಮ ಉತ್ಪಾದಕ ಉಪಕ್ರಮ • ಆಹಾರ, ವಸ್ತ್ರ, ಆಶ್ರಯ	• ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿ ಮರ್ಯಾದಿತ ಅರ್ಥೋತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲುಬರುವ ಉಪಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. • ಆಹಾರ, ವಸ್ತ್ರ, ಆಶ್ರಯ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉಪಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.
		5. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಸಾರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷೆ	• ಸಂಗಣಕದ ವಿವಿಧ ಉಪಯೋಗ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸಂಗಣಕ ಪ್ರಣಾಲಿಯಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ, • ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಿಯಮಗಳಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
		6. ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರ-ಕೃಷಿಪೂರಕ ವ್ಯವಸಾಯ ಪ್ರಶುಪಕ್ಷಿಸಂವರ್ಧನೆ	• ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲು ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ಉಪಯೋಗಗಳಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
3	ಕಲಿಯೋಣ	1. ಚಿತ್ರ	• ರೇಷೆಯ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಕಾರ ಮಾಡುವ ರೂಢಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. • ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವಭೂಮಿಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ನೆನಪಿಟ್ಟಕೊಂಡು ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯುತ್ತಾನೆ. • ತನ್ನ ಕಲ್ಪಕತೆಯಿಂದ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯುತ್ತಾನೆ, ವಿವಿಧ ಬಾಹ್ಯ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಕ್ಷಿಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. • ತುಷಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮುದ್ರಾತಂತ್ರ ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. • ಸ್ಟೆನ್ಸಿಲ್ ಮಾಡುವದು ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. • ಅಂಟಿಸುವ ಕೆಲಸದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಕೋಲಾಜ್‌ದ ತಂತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಫ್ರೇಮ್, ಉಡುಗೊರೆ ಕಾರ್ಡ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾನೆ. • ಸುಲೇಖನದ ಸಲುವಾಗಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಕಾರಗಳ ರೂಢಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. • ನಿಸರ್ಗನಿರ್ಮಿತ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತವಸ್ತುಗಳ ರೇಖಾಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
		2. ಶಿಲ್ಪ	• ಹದಮಾಡಿದ ಮಣ್ಣಿನ ಚೌಕೋನಿ ರುಬಿಕ್ಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಮತ್ತು ಕುಣಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾನೆ. • ಕುಣಿಕೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ನಕ್ಷಿ, ಆಟಿಕೆಗಳು, ವಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾನೆ. • ತನ್ನ ಕಲ್ಪಕತೆಯಿಂದ ಉಪಲಬ್ಧ ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ಕಾಗದಶಿಲ್ಪ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾನೆ.
		3. ಗಾಯನ	• ಸ್ವರಾಲಂಕಾರಗಳ ರೂಢಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. • ಭೂಪ ರಾಗ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಭೂಪರಾಗದಲ್ಲಿಯಗೀತೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ.
		4. ವಾದನ	• ವಿವಿಧ ಸುಷಿರ ವಾದ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. • ಪಾರ್ಶ್ವಸಂಗೀತದಸಲುವಾಗಿಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವವಾದ್ಯಗಳಮಾಹಿತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
		5. ನೃತ್ಯ	• ನೃತ್ಯದ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, ಹಸ್ತಮುದ್ರಿಕೆಗಳ ರೂಢಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
		6. ನಾಟ್ಯ	• ನಾಟ್ಯ ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಮುಖಪಾಠ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. • ವರ್ಗನಾಟ್ಯಗೃಹ, ನೇಪಥ್ಯ ಇವುಗಳ ಮಾಹಿತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಸಾಖಿನಯ ಸಾದರೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಭಾಗ 4 ಕ

ನಾಗರಿಕರ ಮೂಲಭೂತ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

ಅನುಚ್ಛೇದ 51 ಕ

ಮೂಲಭೂತ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು-ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾರತೀಯ ನಾಗರಿಕನ ಈ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೆಂದರೆ ಅವನು-

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

(ಖ) ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆದ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುವ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

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

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

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

(ಚ) ನಮ್ಮ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

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

(ಜ) ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವನೆ, ಮಾನವೀಯತೆ ಮತ್ತು ಜಿಜ್ಞಾಸು ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

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

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

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

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಆಡೋಣ

ಘಟಕ	ಪುಟ
1. ಆರೋಗ್ಯ	1
2. ವಿವಿಧ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ	6
3. ಕೌಶಲ್ಯಾತ್ಮಕ ಉಪಕ್ರಮಗಳು	10
4. ವಿವಿಧ ಆಟಗಳು	16
5. ವ್ಯಾಯಾಮ	19

ಮಾಡೋಣ

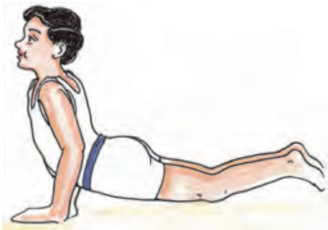
ಘಟಕ	ಪುಟ
ಅ). ಅನಿವಾರ್ಯ ಉಪಕ್ರಮ	31
ಬ). ಅಭಿರುಚಿಪೂರಕ ಉಪಕ್ರಮ	38
ಕ). ಕೌಶಲ್ಯಾಧಿಷ್ಠಿತ ಉಪಕ್ರಮ	40
2. ಐಚ್ಛಿಕ ಉಪಕ್ರಮ	
ಅ). ಉತ್ಪಾದಕ ಕ್ಷೇತ್ರ	42
ಬ) ಇವರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು	56

ಕಲಿಯೋಣ

ಘಟಕ	ಪುಟ
1. ಚಿತ್ರ	61
2. ಶಿಲ್ಪ	73
3. ಗಾಯನ	78
4. ವಾದನ	80
5. ನೃತ್ಯ	82
6. ನಾಟ್ಯ	84

1. ಆರೋಗ್ಯ

1.1 ನನ್ನ ದಿನಚರಿ.



1. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳುತ್ತೇನೆ.
   (ಅವನು ಮುಂದೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆಂದು ಬರೆಯಿರಿ.)

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ದಿನಚರಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಅಂಶಗಳು

1. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
   ಆದರಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ದಿನವಿಡೀ ಉತ್ಸಾಹ ವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

◆ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿನ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವೈವಿಷ್ಟ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಅಂಶಗಳ ಹಾಗೂ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು ಅದರಲ್ಲಿನ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಲೇಬೇಕು. ಕೃತಿಶೀಲ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಆಟದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳಿರಿ.

1.2 ಆಹಾರ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು, ಪ್ರೋಟಿನುಗಳು, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳು, ಕ್ಷಾರಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ನೀರು ಇವುಗಳ ಸಮಾವೇಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಹಾರ ಸಮತೋಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಅಹಾರ

ಪದಾರ್ಥ: ಅನ್ನ, ಸಾರು, ರೊಟ್ಟಿ

ಅಜ್ಜಿ, ಅಜ್ಜ, ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಅಣ್ಣ, ಅಕ್ಕ, ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ನಡುವೆ ಕೆಳಗಿನ ಸಂವಾದ ಅಗುತ್ತದೆ.

ಅಜ್ಜ: ವಾಹ್,! ಇವತ್ತು ಸಾರು ಎಷ್ಟು ರುಚಿಕರವಾಗಿದೆ!

ಅಜ್ಜಿ: ಎಲ್ಲ ಬೇಳೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸಾರು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.

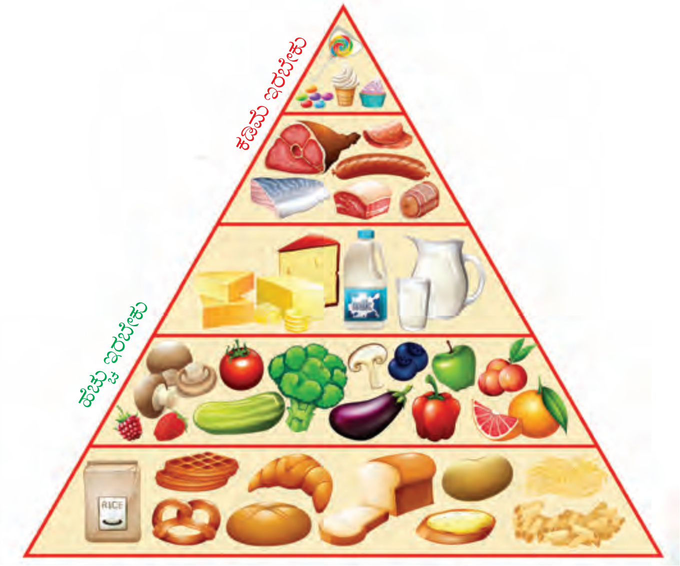
ತಂದೆ: ಅದರಿಂದರೇ ಇದು ಇಷ್ಟು ರುಚಿಕರವಾಗಿದೆಯಾ?

ಅಣ್ಣ: ಕೇವಲ ರುಚಿಕರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು, ಪ್ರೋಟಿನುಗಳು ಸಹ ಇವೆ.

ತಾಯಿ: ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತು?

ಅಕ್ಕ: ಅಮ್ಮಾ ನಮಗೆ ಇದನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆರ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಿರೋಗಿ ಮತ್ತು ಸದೃಢ ಶರೀರಕ್ಕಾಗಿ ಸಕಸ ಅಹಾರ ಮಹತ್ವವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟಿನುಗಳು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಇವು ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಇದರ ಜೊತೆಗೆನೇ ಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು, ಲವಣ ಇವುಗಳ ಸಮಾವೇಶ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಅದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸ ವಾಗುತ್ತದೆ.



ನನ್ನ ಕೃತಿ

ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಧಾನ್ಯ, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು, ತೊಪ್ಪಲ ಪಲ್ಲೆಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

◆ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಕೊಡಿರಿ. ಕಾಲೋಚಿತ, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಹಾರದ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶಗಳ ಗುಣಗಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

1.3 ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

(ಅ) ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮಹತ್ವ:

ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ತ್ವಚೆ: ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿ:

ಮೂಗು:

ಹಲ್ಲು:

ಕೈ:

ಕೂದಲು:

ಕಣ್ಣು:

◆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳಿರಿ. ಚರ್ಚೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಕಾಳಜಿವಹಿಸಬೇಕು. ಒಳಉಡುಪು ಹಾಗೂ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾಹಿತಿಕೊಡಿರಿ.

1.4 ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ

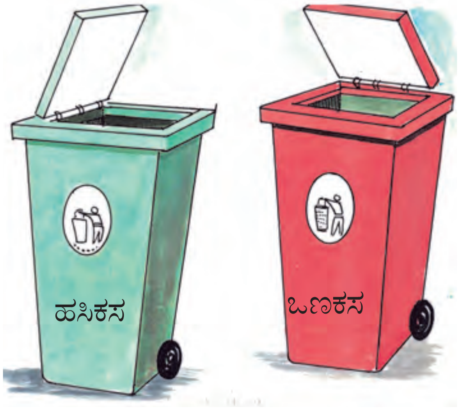
- **ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ:** ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹದ ಸವೆತವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಮರು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೇಹದ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಿದ್ರೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಆಯಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಅಲ್ಲದೆ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿರಿ.

1.5 ನಾ ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಢಿಗಳು

ಮಾಸ್ಕದ ಮುಖಕವಚವನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡಿರಿ.

ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿರಿ.

ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.



ಕಸದ ಸರಿಯಾದ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ನನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಢಿಗಳು ಯಾವುವು? ಅವುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

- ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳಿರಿ.
- ಕೆಟ್ಟ ರೂಢಿಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಕೊಡಿರಿ.

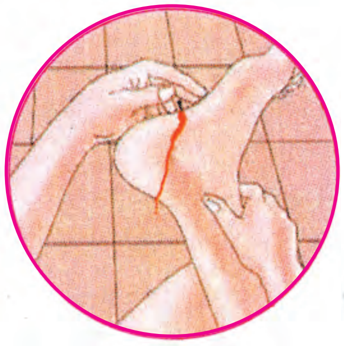
1.6 ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ

ಆಡುವಾಗ ಗಾಯವೆಂದರೆ, ಇತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂಗ ಸುಡುವದರ, ಕೊಯ್ಯುವದು, ಪರಚುವದು ಇಂತಹ ಗಾಯಗಳಾದರೆ ಅಥವಾ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಪಘಾತವಾದರೆ ಅದರ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ ಸಿಗುವವರೆಗೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಉಪಚಾರಗಳಿಗೆ 'ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕೊಯ್ಯುವದು

ಪರಚುವದು

ಉಳುಕುವುದು



ಚುಚ್ಚುವದು

ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ

ಒಳಪೆಟ್ಟು

- **ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಆಯಾ ಚಿತ್ರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಮಾಡುವಿರಿ, ಅದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.**

1) ....

2) ....

3) ....

4) ....

5) ....

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುವುದರ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿಯ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಬರುವ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ. ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿಯ ವಸ್ತುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಮೀಪದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಸಹಿತ ಭೆಟ್ಟಿಕೊಡಿರಿ.

2. ವಿವಿಧ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು

2.1 ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು

ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆವಲನೆಗಳ ವಿಕಸನ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಕಾರಕ ಕೌಶಲ್ಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವಾಗ ಪ್ರಾವಿರ್ಣ್ಯ ಪಡೆಯುವದು ಸಹಜವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮೂನೆಯ ಸಹ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆವಲನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಿದ ಮಾಡಿ ನೋಡಿರಿ.

ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುವ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು	ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ಮಾಡುದ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು	ಸಹಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆಮಾಡುವ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು	ಸಾಹಿತ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು
ಬಾಗುವುದು, ತಿರುಗುವುದು, ತಿರುಗಿಸುವದು, ಹಿಂಡುವುದು, ತಿರುಗಿ ಸುವದು, ಸಮತೋಲ ಕಾಪಾಡುವದು, ಎಳೆಯುವದು, ತೂಗಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಜಿಗಿ ಯುವದು, ಕೂಡುವದು, ಮಲಗಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವದು.	ನಡೆಯುವದು, ಓಡುವುದು, ವಂಚಿಸುವದು/ತೊಲಗಿ ಸುವದು, ಜಿಗಿಯುವದು, ಕುಂಟುವುದು, ದಾರದ ಮೇಲಿಂದ ಜಿಗಿಯುವುದು, ಸರಿಯುವುದು/ಜಾರುವುದು, ಒಂದೇ ಸವನೆ ನಡೆಯುವುದು, ಸರಿಯುವದು, ಎಳೆಯುವದು.	ಎಳೆಯುವದು, ಹಿಂತಿರುಗಿ ಸುವದು, ಹಿಡಿಯುವದು, ಬದಿಯಿಂದ ಎತ್ತುವದು, ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಎತ್ತುವದು, ಹಿಡಿಯಲು ಓಡುವುದು, ಹಿಡಿದು ಓಡುವುದು, ಸಾಗಿಸುವದು, ಸಂತುಲನ ಮಾಡುವದು, ಗೋಪುರ ಮಾಡುವದು.	ಎಸೆಯುವದು, ಹಿಡಿಯುವದು, ಹೊಡೆಯುವದು, ಒದೆಯುವದು, ಟಾಸ್ ಮಾಡಲು, ಚೆಂಡು ಪುಟಿಸುವದು, ಚೆಂಡು ಮರಳಿಸುವುದು, ಚೆಂಡನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಹೊಡೆಯುವದು, ಚೆಂಡು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಒಯ್ಯುವದು.

ಈ ಮೇಲಿನ ಚಲನೆವಲನೆಗಳಿಂದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆಟವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬರುವುದೇ?

ಮೇಲಿನ ಚಲನೆವಲನೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹೊಸ ಆಟಗಳು

ಆಟಗಳ ಹೆಸರು	ಆಟಗಳ ನಿಯಮು
....	....
....	....
....	....
....	....

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಈ ಚಲನೆವಲನೆಗಳಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಹೊಸ ಹೊಸ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಬರುವದು ಎಂಬುವುದರ ಪಟ್ಟಿ ನಿಮ್ಮ ವಹಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರಿ. ಹೊಸ ಆಟಗಳ ನಿಯಮ ತಯಾರಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಆಡಿರಿ.

- ಮೇಲಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿಯ ಚಲನೆವಲನೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಟ್ಟು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಲಚನೆವಲನೆಗಳ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆ ನಂತರ ವಿವಿಧ ಚಲನೆವಲನೆಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಟಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಆಟಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೌಶಲ್ಯಪೂರ್ಣರೀತಿಯಿಂದ ಆಡಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.

2.2 ಕವಾಯತ ಸಂಚಲನ

ಕವಾಯತ ಸಂಚಲನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಾವಧಾನ, ವಿಶ್ರಾಮ, ಆರಾಮಸೆ, ಕದಮತಾಲ, ತೇಜಚಲ, ಥಾಮ, ದಹಿನೇ ಮೂಡ, ಬಾಯೇ ಮೂಡ, ಪಿಛೇಮೂಡ, ದಹಿನೇ ಘೂಮ್, ಬಾಯೇಘೂಮ್, ಸಾಮನೆ ಸೆಲ್ಯೂಟ್, ದಹಿನೇ ಸೆಲ್ಯೂಟ್, ಬಾಯೇ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವರ್ಷ ದಹಿನೇ ಬಾಜು ಚಲ್, ಬಾಯೇ ಬಾಜು ಚಲ್ ಕಲಿಯುವದಿದೆ.

(1) ದಹಿನೇ ಬಾಜು ಚಲ್:

ಆದೇಶ : 'ಸ್ಕ್ವಾಡ್, ಏಕ್/ದೋ/ತೀನ್/ಚಾರ್ ಕದಮ ದಹಿನೇಬಾಜು SSS ಚಲ್'

ಎಣಿಸುವಿಕೆ : ಎಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ಹೋಗುವದಿದೆಯೋ/ಸರಿಯುವದಿದೆಯೋ ಅದರಂತೆ ಎಣಿಸುತ್ತ ಬಲಗಡೆಗೆಹೋಗಿರಿ. ಉದಾ. ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆ ಹೋಗುವದಿದ್ದರೆ 'ಏಕ್-ದೋ', 'ದೋದೋ'

ಅವಶ್ಯಕತೆ : ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಕ್ವಾಡ್ 12 ಹೆಜ್ಜೆಗಳವರೆಗೆ ಬಲಗಡೆಗೆ ಸರಿಸುವದಿದ್ದರೆ. (ಆದರೆ ಒಂದೇಸಲ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆ ಹೋಗಿರಿ. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಮೂರುಸಲ ಮಾಡಲು ಬರುವುದು, ಆದರೆ 12 ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ವರೆಗಿನ ಅಧಿಕ ಅಂತರ ಹೋಗುವದಿದ್ದರೆ ದಹಿನೇ ಮೂಡ ಮಾಡಿ ತೇಜ ಚಲ್ ಮಾಡಿರಿ).

ಕೃತಿ : 'ದಹಿನೇ ಬಾಜು ಚಲ್' ಎಂದು ಆದೇಶ ದೊರೆಯುತ್ತಲೇ-

'ಏಕ' ಈ ಎಣಿಸುವಿಕೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಬಲಗಡೆಯ ಕಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ಒಂದು ಫೂಟ ಅಂತರದ ಮೇಲೆ ಇಡಿರಿ.

'ದೋ'- ಈ ಎಣಿಕೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಎಡಗಡೆಯ ಕಾಲನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ದೊರಕಿಸಿ ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಸಲಏಕ-'ದೋ', ದೋ ದೋ, 'ತೀನ-ದೋ', 'ಚಾರ-ದೋ' ಎಂದು ಹೇಳಿರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಸಲ 'ದೋ', ಈ ಅಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ದೊರಕಿಸಿರಿ.

(2) ಬಾಯೇ ಬಾಜು ಚಲ್:

ಆದೇಶ : 'ಸ್ಕ್ವಾಡ್, ಏಕ್/ದೋ/ತೀನ/ಚಾರ್ ಕದಮ ಬಾಯೇ ಬಾಜು SSS ಚಲ್'

ಎಣಿಸುವಿಕೆ : ಎಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ಹೋಗುವದಿದೆಯೋ/ಸರಿಯುವದಿದೆಯೋ ಅದರಂತೆ ಎಣಿಸುತ್ತ ಎಡಗಡೆಗೆ ಹೋಗಿರಿ. ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆ ಹೋಗುವದಿದ್ದರೆ 'ಏಕ-ದೋ', 'ದೋ-ದೋ'

ಅವಶ್ಯಕತೆ : ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಕ್ವಾಡ್ 12 ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ವರೆಗೆ ಎಡಗಡೆಗೆ ಸರಿಯುವದಿದ್ದರೆ. (ಆದರೆ ಒಂದೇಸಲ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕೇ ಹೆಜ್ಜೆಹೋಗಿರಿ. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಮೂರು ಸಲ ಮಾಡಲು ಬರುವುದು.)

ಕೃತಿ : 'ಬಾಯೇ ಬಾಜು ಚಲ್' ಈ ಆದೇಶ ದೊರೆಯುತ್ತತೇ ಎಲ್ಲಕೃತಿ 'ದಹಿನೇ ಬಾಜು ಚಲ್', ಪ್ರಮಾಣದಂತೆಯೇ ಆದರೆ ಎಡಬದಿಗೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಇದರಂತೆಯೇ 'ಆಗೇ ಚಲ್ 'ಹಾಗೂ' ಪೀಛೆ ಚಲ್'ದ ಕೃತಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಪ್ರತಿ ಸಲ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಆರಂಭ ಮಾಡಿರಿ.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕವಾಯತ ಸಂಚಲನದಲ್ಲಿಯ ಭಾಗ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಸಹ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿರಿ.
- ದೋ ಕದಮ ಆಗೇ ಚಲ್, ದೋ ಕದಮ ಪೀಛೆ ಚಲ್, ತೀನ ಫಾಯಿಲ್ ತಯಾರಿಸು, ಬ್ಲಾಕ್ ಫಾಯಿಲ್ ಅದರಂತೆ ದಹಿನಾದರ್ಶಕ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡಿರಿ.

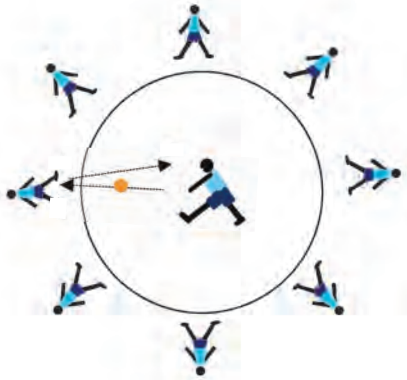
2.3 ಸಣ್ಣ ಆಟಗಳು

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನವಲನಗಳು ಕ್ರೀಡಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಆದಾರಿತವಾದ ಸಣ್ಣ ಆಟಗಳನ್ನೂ ಆಡಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಾಹಿತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಸಾಹಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೊಗಿಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಲನವಲನೆಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ನಿಮಗೂ ಸಹ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಆಟವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಈ ಮುಂದಿನ ಸಣ್ಣ ಆಟಗಳು ಗೊತ್ತಿವೆಯಾ? ಇಂತಹ ಸಣ್ಣ ಆಟಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ, ಆಡಿರಿ, ಆನಂದಿಸಿರಿ.

ಸಣ್ಣ ಆಟ

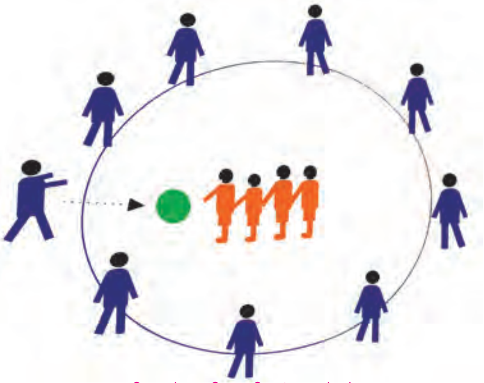
ಹಗ್ಗ ಎಳೆಯುವದು



ಚೆಂಡು ಒಗೆಯುವದು

ಬಂದೂಕ ಸಂರಕ್ಷಣ

ಸ್ಟಿಕ್ ಪೋಲೊ



ಚೆಂಡು ಹೊಡೆಯುವದು

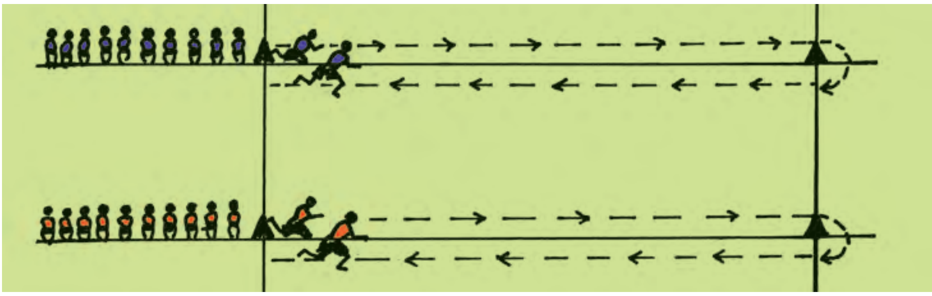
- ವಿವಿಧ ಚಲನವಲನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತ ಉಪಲಬ್ಧ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಣ್ಣ ಆಟಗಳ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮಾಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೊತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವ ರೂಢಿಮಾಡಿಸಿರಿ. ಆಡುವಾಗ ಸುರಕ್ಷಿತತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಿರಿ. ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಮಂಡಳ (ಬಾಲಭಾರತಿ) ಪುಣೆ ಇವರಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿತವಾದ ಸಣ್ಣ ಆಟಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.

2.4 ಶರ್ಯತ್ತು

ಆಟ : ಚೆಂಡು ತೆಗೆದುಕೊ-ಚೆಂಡು ಕೊಡು

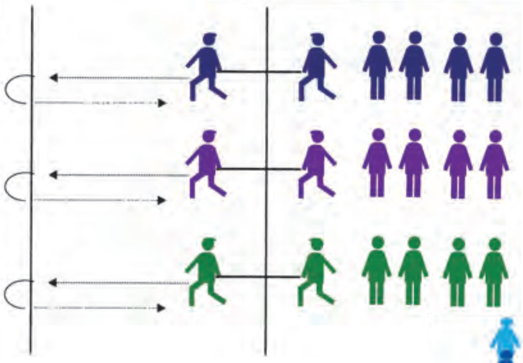
ಸಾಹಿತ್ಯ : ಚೆಂಡು (ಗುಂಪಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅನುಸಾರ) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಎರಡು ಶಂಕುಗಳು.

ಚಲನೆವಲನೆಗಳು : ಉಸೆಯುವದು, ಹಿಡಿಯುವದು, ಓಡುವದು.

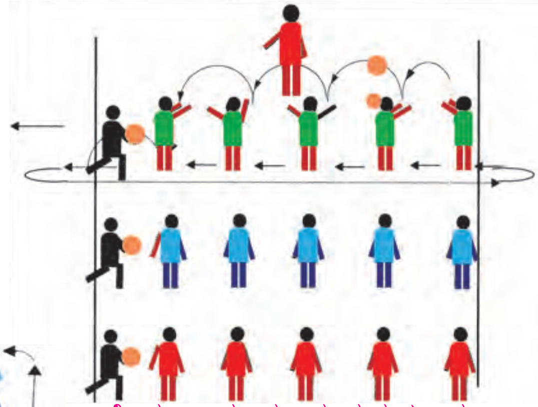


ಕೃತಿ : ಎಲ್ಲ ಗುಂಪುಗಳು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರು ಸೀಟಿ ಊದಿದಾಕ್ಷಣ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಚೆಂಡನ್ನೂ ಎಸೆಯುತ್ತ ಎದುರಿಗೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಶಂಕುವಿನ ವರೆಗೆ ಓಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಶಂಕುವಿಗೆ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಅದೇ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮರಳಿ ಬರಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಆಟಗಾರರ ಕಡೆಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಗಡೆ ಹೋಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಚೆಂಡು ಸಿಕ್ಕಕೂಡಲೆ ಪುನಃ ಇಬ್ಬರ ಜೋಡಿ ಮಾಡಿ ಅವರ ಚೆಂಡನ್ನೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಎಸೆಯುತ್ತ, ಹಿಡಿಯುತ್ತ, ಓಡುತ್ತ ಹೋಗಿ ಕೃತಿ ಮಾಡಿರಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕೊನೆಗೆ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಓಡುತ್ತ ಹೋಗಿ ಎದುರಿನ ಶಂಕುವಿನ ಹತ್ತಿರ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಎದುರಿನ ಶಂಕುವಿನ ಹತ್ತಿರ ಯಾವ ತಂಡದಲ್ಲಿಯ ಕೊನೆಯ ಆಟಗಾರ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಹೋಗುತ್ತಾನೆಯೋ ಆ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜಯಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು ವಿಜಯವಾದ ತಂಡವನ್ನು ಚಪ್ಪಾಳೆತಟ್ಟಿ ಅಭಿನಂದಿಸಿರಿ.

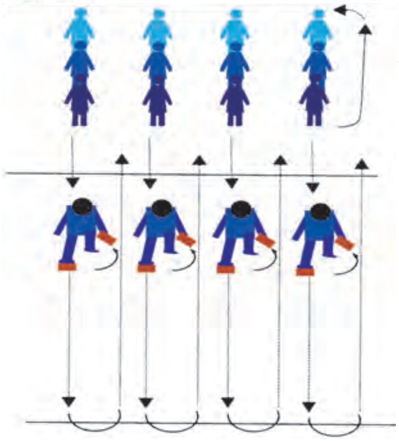
ಶರ್ಯತ್ತು: (ಸ. ಸಾಹಿತ್ಯ)



ರನ್‌ಗಾಡಾ ಶರ್ಯತ್ತು



ಚೆಂಡು ಪಾಸು ಮಾಡುವ ಶರ್ಯತ್ತು

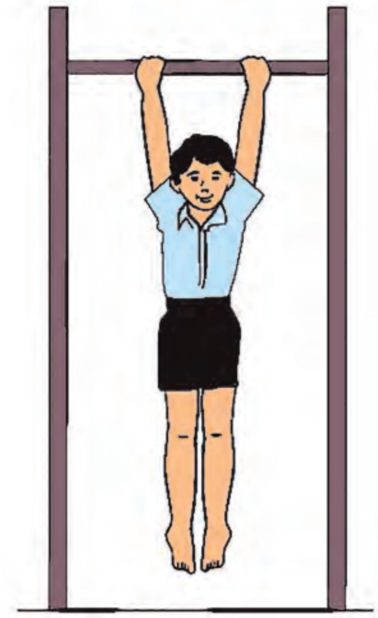


ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಶರ್ಯತ್ತು

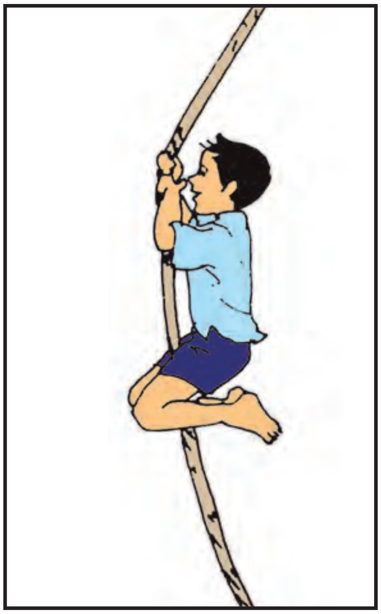
- ಮೇಲಿನ ಶರ್ಯತ್ತನ್ನು ನಮೂನೆಗಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಲನೆವಲನೆಗಳನ್ನೂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಶರ್ಯತ್ತನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿರಿ ಶರ್ಯತ್ತಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿರಿ. ಶರ್ಯತ್ತುಗಳನ್ನು ಆಡುವಾಗ ಸುರಕ್ಷಿತತೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯ ಮಹತ್ವಹೇಳಿರಿ.

3. ಕೌಶಲ್ಯಾತ್ಮಕ ಉಪಕ್ರಮಗಳು

3.1 ಜಿಮ್ನ್ಯಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್

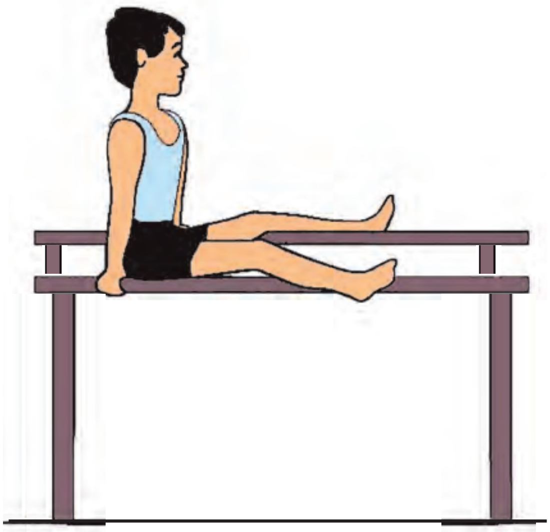


ಸಿಂಗಲ್ ಬಾರಿಗೆ
ಜೋತು ಬಿದ್ದು ತೂಗಿ
ಕೊಳ್ಳುವುದು

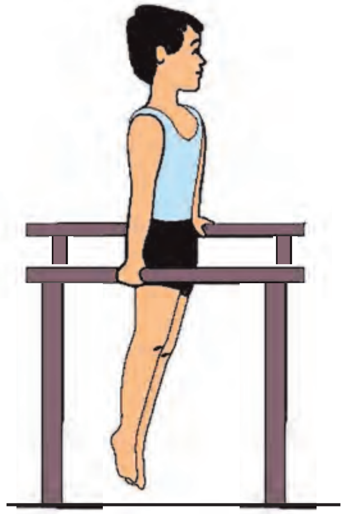


ಹಗ್ಗಕ್ಕೆ ಜೋತಾಡುವರು

ಜೊತೆಗಾರನ ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೈ
ಇಟ್ಟು ಜಿಗಿಯುವದು



ಸಮಾಂತರ ಬಾರ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವದು



ಸಮಾಂತರ ಬಾರ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ತೂಗಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು

- ಮೇಲಿನ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಸುರಕ್ಷಿತತೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸಿಂಗಲ್‌ಬಾರ ಅಥವಾ ಹಗ್ಗ ಬಹಳ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು ಕೆಳಗಡೆ ಗಾದಿ ಅಥವಾ ಮೆತ್ತನೆಯ ಮಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇರಬೇಕು.

3.2 ಆಥ್ಲೇಟಿಕ್ಸ್

ಆಥ್ಲೇಟಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು, ಎಸೆಯುವದು ಮತ್ತು ಜಿಗಿಯುವದು ಈ ಆಟಗಳ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

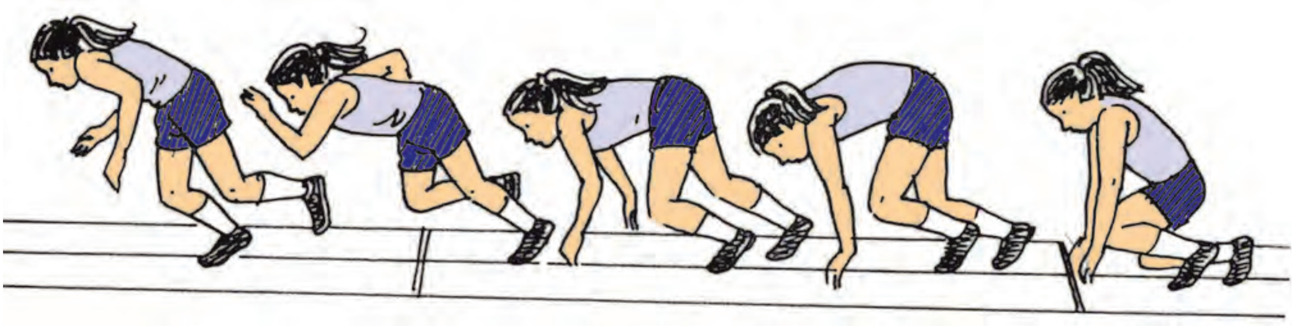
ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದ, ಮಧ್ಯಮದ ಅಂತರದ, ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರಿಲೆ ಶರ್ಯತ್ತು ಮತ್ತು ಅಡತಡೆಯ ಶರ್ಯತ್ತುಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಎಸೆತ ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಭಲ್ಲೆ ಎಸೆತ, ಗುಂಡು ಎಸೆತ, ಚಕ್ರ ಎಸೆತ ಸುತ್ತಿಗೆ ಎಸೆತ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಜಿಗಿತದ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಎತ್ತರಜಿಗಿತ, ಉದ್ದಜಿಗಿತ, ಕುಂಟ ಜಿಗಿತ ಮತ್ತು ಬಿದಿರು ಜಿಗಿತ ಈ ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡುವಾಗ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ತೆಗದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಓಟದ ಆರಂಭ : ಬಂದೂಕು/ಸಿಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಕ್ಲ್ಯಾಪರದ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸುವದು. ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಲು ಆರಂಭಿಸಿರಿ, ಓಡಲು ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಕಾಲುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕೈ ಭುಜದಮೇಲಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಅಲುಗಾಡಿಸಿರಿ. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸರಳವಾಗಬಾರದು ಆರಂಭದ ಕೆಲವು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಬೇಗನೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಹಾಕಿ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರಿ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಶರೀರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿದಂತೆ ಇರಲಿ.



ತಂತ್ರ : ಓಡುವಾಗ ಮುಂದಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಿರಿ.

(1) ಸರಳವಾಗಿ ಓಡಿರಿ.

(2) ಶರೀರವು ಮಂದೆ ಬಾಗಿದಂತೆ ಇರಬೇಕು.

(3) ಕೈಯನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲಿಂದ ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿರಿ, ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಬಾರದು.

(4) ಓಡುವಾಗ ಜಮೀನಿನ ಹಿಂದೆ ಒತ್ತುವ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

(5) ಓಡುವಾಗ ಮಧ್ಯದ ಅಂತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡಿರಿ, ಅದರಂತೆ ಬಾಗಿಸಿದ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಅಂತ್ಯ : ಕೊನೆಯ ರೇಷೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬರುವಾಗ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುವ ಸರ್ವಾಧಿಕ ವೇಗ ಅಂತೀಮ ರೇಷೆಯನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರದ ವರೆಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಕೊನೆಯ ರೇಷೆಯ ಮೇಲಿನ ಉಣ್ಣೆಯ ಎಳೆಗಳಿಗೆ ಕಾಲಿನ ಮೊದಲು ಎದೆಯ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗ ಬಹುದು ಅದರ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಿರಿ.

◆ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಓಟದ ಅಂತರದ ಸಂಬಂಧ ಏನು ಎಂಬುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿರಿ. ಶರ್ಯತ್ತು ನಡೆದಿರುವಾಗ, ಶರ್ಯತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ ಅವಲಂಬನೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಸಿರಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಥ್ಲೇಟಿಕ್ಸ್‌ದಲ್ಲಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಮಾಹಿತಿಕೊಡಿರಿ.

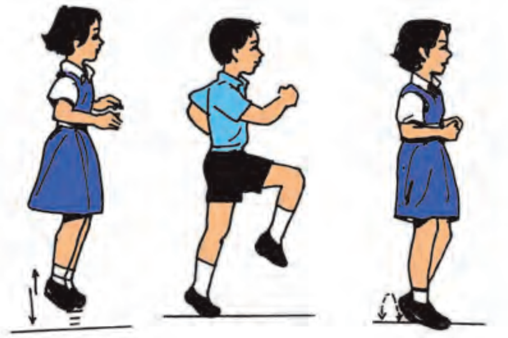
3.3. ಎ.ಬಿ.ಸಿ. ಡ್ರಿಲ್ಸ್

ಓಡುವದು, ಎಸೆಯುವದು, ಜಿಗಿಯುವದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ವಿಕಸಿತ ಆಗುವಸಲುವಾಗಿ ಎ.ಬಿ.ಸಿ. ಡ್ರಿಲ್ಸ್‌ದ ಉಪಯೋಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎ.ಬಿ.ಸಿ. ಡ್ರಿಲ್ಸ್‌ದಲ್ಲಿಯ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ಮುಂದಿನಂತಿದೆ A ಎಂದರೆ Agility ಅರ್ಥಾತ ಚಪಲತೆ, B ಎಂದರೆ Balance ಅರ್ಥಾತ ಸಂತುಲನ ಮತ್ತು C ಎಂದರೆ Coordination ಅರ್ಥಾತ ಸಮನ್ವಯ.

ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕ್ಷಮತೆಗಳನ್ನು ವಿಕಸಿತ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ಓಟ

ಆ್ಯಂಕಲ್ ಬಾವುನ್ಸ



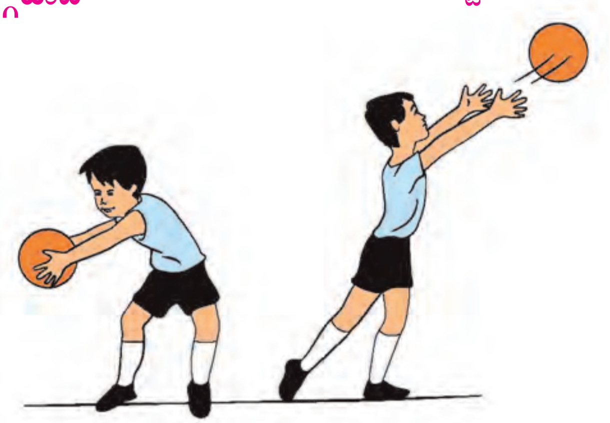
ಡಬಲ್ ಲೆಗ್ಸ್ ಹಾಪ

ಫಾಲಿಂಗ ಸ್ಟಾರ್ಟ

ಎಸೆತ

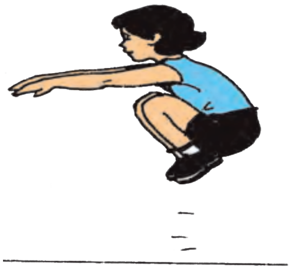
ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಎಸೆಯುವದು

ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಎದುರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವದು



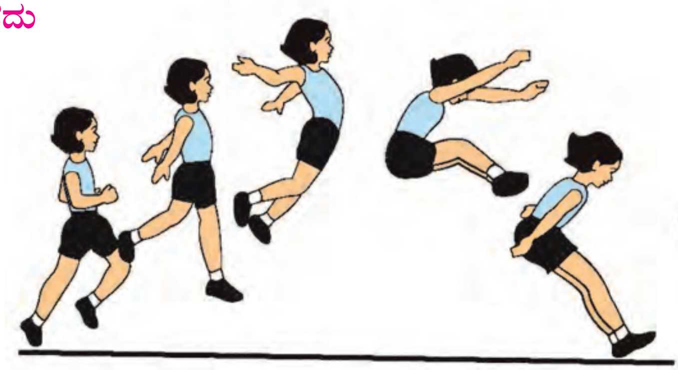
ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ ಚೆಂಡು ಎಸೆಯುವದು

ಜಿಗಿತ



ಟಕ್ ಜಂಪ

ಸ್ಟ್ರೇಟ್ ಲೆಗ್ ಶಫಲ್



ಜಂಪ ಆ್ಯಂಡ್ ಆರ್ಚ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಎ.ಬಿ.ಸಿ ಡ್ರಿಲ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಳ ಸಹಿತ ಹೇಳಬೇಕು.
- ಅಂತರಜಾಲದಲ್ಲಿ (ಇಂಟರನೆಟದಲ್ಲಿ) ಎ.ಬಿ.ಸಿ. ಡ್ರಿಲ್ಸ್‌ದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಡಿಯೋಗಳು ಉಪಲಬ್ದ ಇವೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬರುವ ಡ್ರಿಲ್ಸ್‌ಗಳ ವ್ಹಿಡಿಯೋ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳ ರೂಢಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರೊತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.

3.4. ಲೆಝಿಮ್

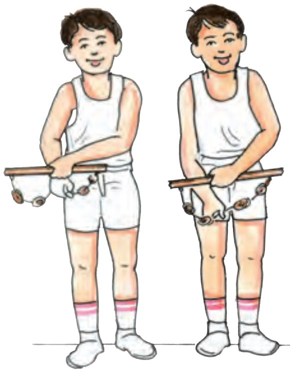
ಲೆಝಿಮ್ ಇದು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಪಾರಂಪಾರಿಕ ಆಟವಿದೆ ವಿವಿಧ ಹಬ್ಬ ಮತ್ತು ಉತ್ಸವ, ಜಾತ್ರೆ, ಮದುವೆಯ ಮೆರವಣಿಗೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಲೆಝಿಮ ಆಡುತ್ತಾರೆ ತಾಳಬದ್ದ ನೃತ್ಯದ ವಿವಿಧ ಚಲನೆವಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್ ಆಡುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ಲೆಝಿಮದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವಂಥ, ಚಪಲತೆ, ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಗಟ್ಟಿತನ ಮತ್ತು ವೇಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ಷಮತೆಗಳು ವಿಕಸಿತವಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿವಿಧ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

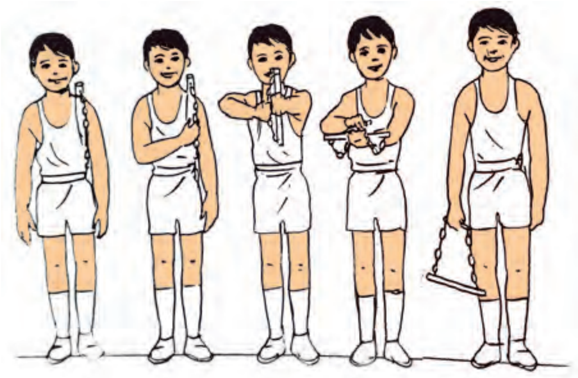
ಸ್ಕಂದ ಸ್ಥಿತಿ

ಹುಷಾರ್ ಸ್ಥಿತಿ

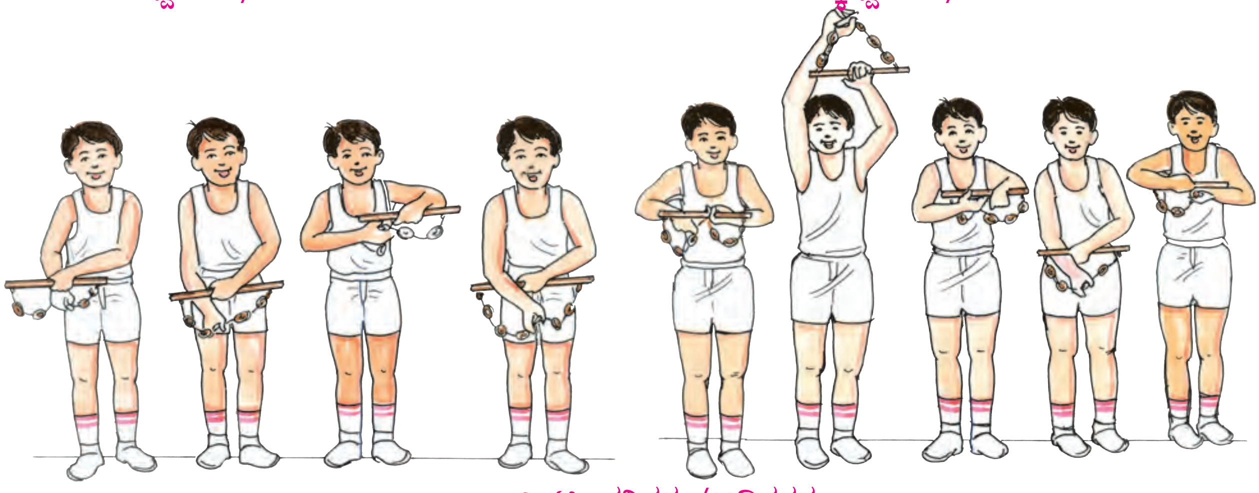
ಆರಾಮ ಸ್ಥಿತಿ



ಎರಡು ಧ್ವನಿಗಳು / ಬಡಿತಗಳು



ನಾಲ್ಕು ಧ್ವನಿಗಳು / ಬಡಿತಗಳು

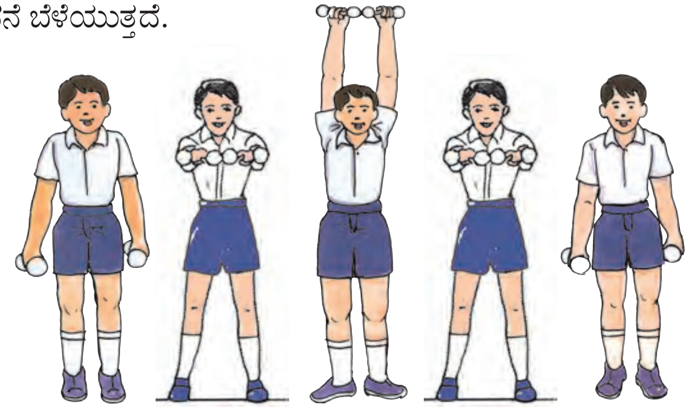


ಎಂಟು ಧ್ವನಿಗಳು / ಬಡಿತಗಳು

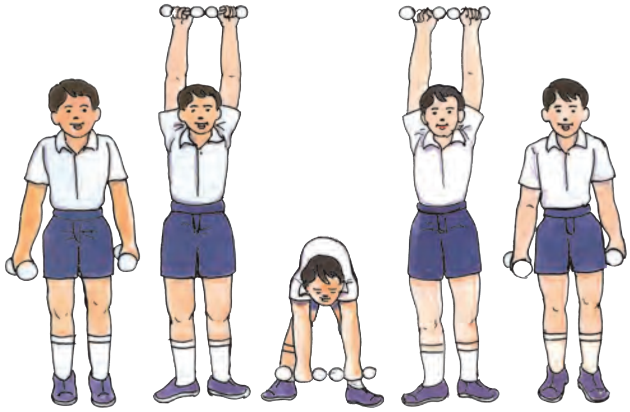
- ಲೆಝಿಮ ಅಥವಾ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿ ಎರಡು ಬಡಿತ, ನಾಲ್ಕು ಬಡಿತ, ಮತ್ತು ಎಂಟು ಬಡಿತಗಳನ್ನು ತಾಳಬದ್ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾರಿಸಲು ಕಲಿಸಿರಿ.
- ಶಾಲೆಯ ಉತ್ಸವಗಳ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಲೆಝಿಮ ಪಥಕದಿಂದ ಸಾದರಿಕರಣ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

3.5 ಡಂಬೆಲ್ಸ್

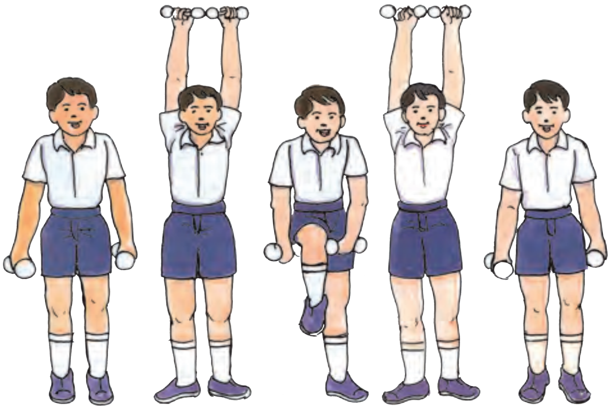
ಡಂಬೆಲ್ಸ್ ಇದು ಒಂದು ಸರಳ ತಾಳಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಮ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿದೆ ಇದರಿಂದ ವೇಗ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಘವೃತ್ತಿ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಏಕತೆಯ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.



ಡಂಬೆಲ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು



ಡಂಬೆಲ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ ಎರಡು



ಡಂಬೆಲ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ ಮೂರು

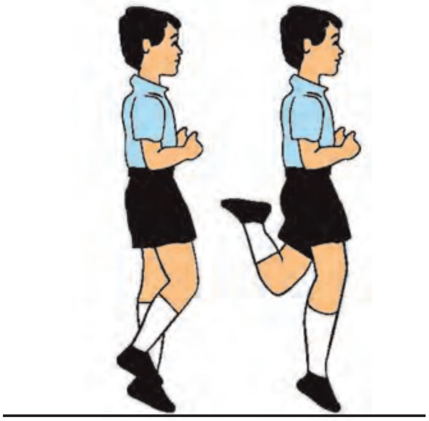
ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಡಂಬೆಲ್ಸ್‌ಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿರಿ.

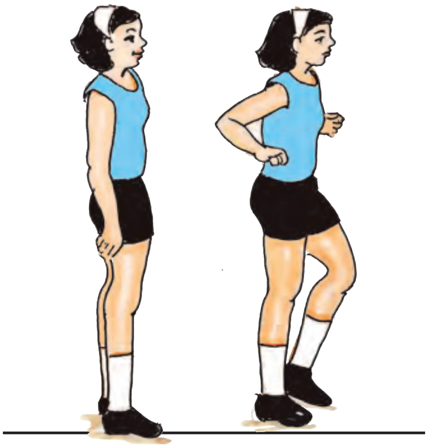
- ಡಂಬೆಲ್ಸ್‌ಗಳ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿರಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೊತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.
- ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಮಂಡಳ (ಬಾಲಭಾರತಿ) ಪುಣೆ ಇವರಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿತವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಸ್ತಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

3.6 ಏರೋಬಿಕ್ಸ್

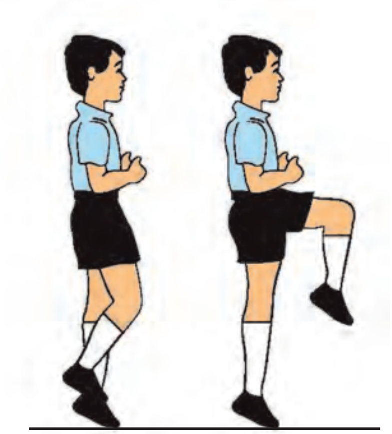
ಸಂಗೀತದ ತಾಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲಾಗುವ ವಿವಿಧ ಲಯಬದ್ಧವಾದ ಚಲನೆವಲನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗೆ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಹೃದಯದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯ ಕ್ಷಮತೆ ವಿಕಸಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಾಭಿಷರಣದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.



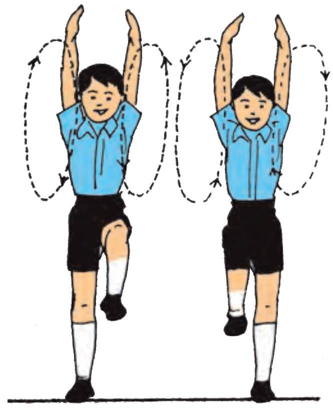
ಜಾಗ್



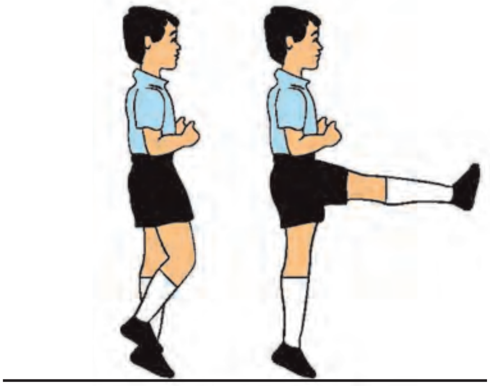
ಮಾರ್ಚಿಂಗ ಆನ್‌ದ ಸ್ಪಾಟ್



ನೀ ಲಿಫ್ಟ್

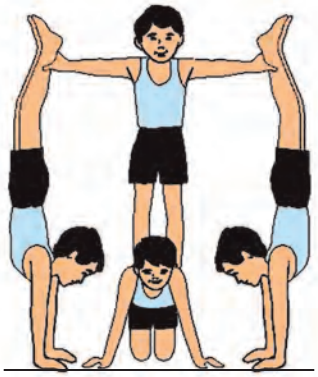


ಮಾರ್ಚಿಂಗ ವಿಥ ಆರ್ಮ್‌ಸರ್ಕಲ್



ಕಿಕ್ ಫಾರ್ವರ್ಡ

3.7 ಮಾನವ ಗೋಪುರಗಳು



- ಏರೋಬಿಕ್ಸ್‌ದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಸಂಗೀತದ ತಾಳದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮಾನವ ಗೋಪುರಗಳ ರೂಢಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಮಂಡಳ (ಬಾಲಭಾರತಿ) ಪುಣೆ ಇವರಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿತವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿಷಯದ ಇಯತ್ತೆ ಒಂದರಿಂದ ಐದನೆಯ ಹಸ್ತ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿರಿ.

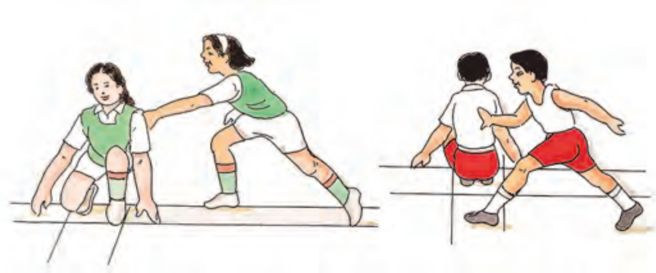
4. ವಿವಿಧ ಆಟಗಳು

4.1 ಪೂರಕ ಆಟಗಳು

ಒಂದು ಆಟದ ಮುಖ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಆಟಗಳೊಳಗಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಒಂದೇ ಕೌಶಲ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾದ ಪೂರಕ ಆಟಗಳ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪೂರಕ ಆಟಗಳಿಂದ ಕ್ರೀಡಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಯೋಗ್ಯ ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಕೌಶಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಆಟದ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ಕಬಡ್ಡಿ

1) ಮುಂದೆ ಕೈ ಹೊಡೆದು ಆಟಗಾರನನ್ನು ಆವುಟ್ ಮಾಡುವದು.
2) ಹಿಂದೆ ಕಾಲು ಹೊಡೆದು ಆಟಗಾರನನ್ನು ಆವುಟ ಮಾಡುವದು.
3) ಕೈಯ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿಯುವದು.
4) ಕಾಲಿನ ಕಣಕಾಲು ಹಿಡಿಯುವದು.
5) ಸೊಂಟ ಹಿಡಿಯುವದು.



ಖೋ-ಖೋ

1) ಸತತವಾಗಿ ಖೋ ಕೊಡುವದು.
2) ಸರ್ಪದಂತೆ ಓಡುವದು.
3) ಆಟಗಾರನ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುವದು.
4) ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಆಟಗಾರನದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಓಡುವದು.
5) ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಆಟಗಾರನ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿಸುವದು.

ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್

1) ಹಂತಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ ಓಟದ ಶರ್ಯತ್ತು ಮಾಡುವದು.
2) ಆಟಗಾರನ ಕಡೆಗೆ ಚೆಂಡು ಎಸೆಯುತ್ತ ಓಡುವದು.
3) ಗೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೊಡೆಯುವದು.
4) ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಕಡೆಗೆ ಚೆಂಡು ಬೀಳದಂತೆ ಪಾಸ್‌ಮಾಡುವದು.
5) ಗೋಲ ಪೋಸ್ಟಕಡೆಗೆ ಹೊಡೆದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವ ಆಟ ಆಡುವದು.

ಫುಟ ಬಾಲ್

1) ಕಾಲಿನಿಂದ ಡ್ರಿಬಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತ ಚೆಂಡನ್ನು ಒಯ್ಯುವುದು.
2) ತಮ್ಮ ಆಟಗಾರನ ಕಡೆಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು.
3) ಚೆಂಡನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾನು ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಒದೆಯುವುದು (ಕಿಕ್ ಹೊಡೆಯುವುದು)
4) ಗೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು.
5) ಗೋಲ ಪೋಸ್ಟದ ಕಡೆಗೆ ಕಿಕ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.

ಹಾಕಿ

1) ಎರಡೂ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವದು.
2) ಕಾಲುಗಳು ಚಲನೆ ವಲನೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನುಸಾರ ಮಾಡುವದು.
3) ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚೆಂಡು ಒಗೆಯುವದಿದೆ ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಭುಜವನ್ನು ಇಡುವದು.

ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್

1) ಆಟದ ಆರಂಭವನ್ನು ಸರ್ವಿಸಿನಿಂದ ಮಾಡಿರಿ.
2) ಕ್ರಾಸ್ ಸರ್ವಿಸಿನಿಂದ ಮಾಡಿರಿ.
3) ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಟೇಬಲ್ಲಿಗೆ ಶರೀರದ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿರಿ.
4) ಚೆಂಡು ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ತಾಗಿದರೆ ಸರ್ವಿಸನ್ನು ಪುನ: ಮಾಡುವದು.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ವಿವಿಧ ಆಟಗಳ ರೂಢಿ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

◆ ಮೇಲಿನ ಪೂರಕ ಆಟಗಳನ್ನು ನಮೂನೆಗಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾದ ಪೂರಕ ಆಟಗಳ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮಾಡಿರಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಆಟ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು, ಆಡಲು ಮತ್ತು ರೂಢಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.

4.3 ಪರಿವರ್ತಿತ ಆಟಗಳು

ಪರಿವರ್ತಿತ ಆಟಗಳು

ಪರಿವರ್ತನೆ ಎಂದರೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮುಖ್ಯ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪರಿವರ್ತಿತ ಆಟಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯ ಆಟಗಳ ಮೈದಾನ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ನಿಯಮ ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿ ತಯಾರಾಗುವ ಆಟಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿತ ಆಟಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ದೊಡ್ಡ ಆಟಗಳಲ್ಲಿಯ ಕಠಿಣ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಆಟ ಆಡುವ ಆನಂದ ಪಡೆಯಲು ಬರಬೇಕೆಂದು ಮುಖ್ಯ ಆಟದಲ್ಲಿಯ ಮುಂದಿನ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೈದಾನಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಆಟಗಾರರು ಇರದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆ ಆಟದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಆಟದ ಮೂಲಭೂತ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಪಾರಂಗತ ಆಗುವುದು ಮನೋರಂಜಕ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ. ಮೈದಾನದ ಅಳತೆ, ಆಟಗಳ ನಿಯಮಗಳು, ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಪದ್ಧತಿ, ಅದರ ಕಾಲಾವಧಿ, ಗುಣಾಂಕನ, ಆಟಗಾರರ ಸ್ಥಳ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಾಠಿಣ್ಯಪಾತಳಿ, ಸಮವಸ್ತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬಾಸ್ಕೆಟ ಬಾಲ್‌ದಿಂದ ಪರಿವರ್ತಿತ ಆಟಗಳು

ಬಾಸ್ಕೆಟ ಬದಲಿಗೆ ರಿಂಗ್, ಬಕೇಟ್, ಖೋಕಾ ಅಥವಾ ಉಲ್ಟಾ ಸ್ಟೂಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಸ್ಕೆಟ ಬಾಲ ಬದಲಿಗೆ ಬೇರೆ ದೊಡ್ಡ ಚೆಂಡು, ಬಲೂನು, ಬೀಜಗಳ ಚೀಲ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಚೆಂಡು ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಥ್ರೊಯಿಂಗ್, ಕ್ಯಾಚಿಂಗ್, ಪಾಸಿಂಗ್, ಡ್ರಿಬಲಿಂಗ್, ಲೆಯಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳದ ಮೇಲಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಆಟದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಂದು ಆಡಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ವಾಲಿಬಾಲ್‌ದಿಂದ ಪರಿವರ್ತಿತ ಆಟಗಳು

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚೆಂಡುಗಳು, ಕೈಯಬದಲಿಗೆ ಕಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಒಂದೇ ಕೈಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ತಲೆಯಿಂದ ಹೊಡೆಯುವದು, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಎಸೆಯುವುದು, ಮೈದಾನ ಮತ್ತು ನೆಟ್ ಸಣ್ಣದು ಮಾಡಿ ಸರ್ವಿಸ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ, ಹಾಗೂ ಓವರ್ ಆರ್ಮ್ ಪಾಸ, ಸರ್ವಿಸ ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಕಲ್ಪಕ ರೀತಿಯಿಂದ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಟಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ.

ಟೆನಿಸ್ / ಬ್ಯಾಡಮಿಂಟನದಿಂದ ಪರಿವರ್ತಿತ ಆಟಗಳು

ರಾಕೇಟ ಬದಲಿಗೆ ಕೈ, ರಟ್ಟು, ಬ್ಯಾಟ, ಬಡಿಗೆ, ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಫಳಿ, ಪ್ಲಾಯವುಡ್ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹಾಗೆಯೇ ಶಟಲ್ ಬದಲಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚೆಂಡುಗಳು, ಸ್ಪಂಜ, ಹತ್ತಿ, ಬಟ್ಟೆ, ಗಿಡಗಳ ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚೆಂಡು ಇಂತವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ, ಮೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳನ್ನು ತಾಯಾರಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ಥ್ರೊಬಾಲ್‌ದಿಂದ ಪರಿವರ್ತಿತ ಆಟಗಳು

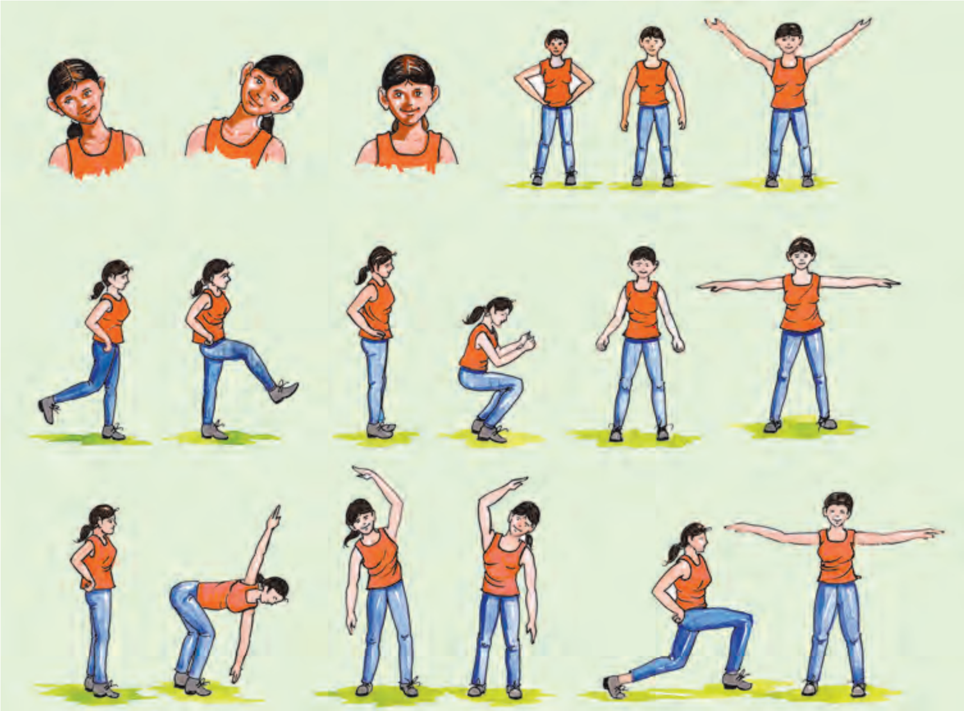
ಥ್ರೊಬಾಲ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಚೆಂಡು ಅಥವಾ ಸ್ಪಂಜ ಹತ್ತಿ, ಬಟ್ಟೆ, ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳ ಚೆಂಡು ತಯಾರಿಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದಿಂದ ಹಿಡಿತ ಮತ್ತು ಎಸೆತದ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಬರುತ್ತದೆ.

5. ವ್ಯಾಯಾಮ

5.1 ಉತ್ತೇಜಕ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕ್ರೀಡೆ ಅಥವಾ ನೃತ್ಯಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ದೇಹವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತೇಜಕ ಚಲನೆವಲನೆಗಳಿಂದ ಆಡುವಾಗ ಅಥವಾ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ಗಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

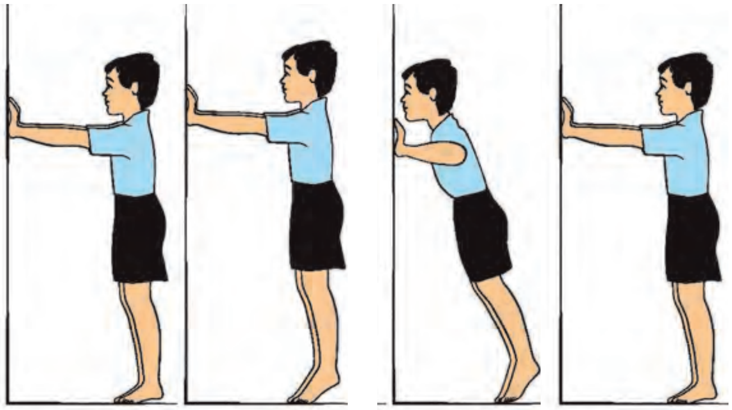
ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಕೀಲುಗಳು, ಮತ್ತು ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಬಾಗುವುದು, ತಿರುಗುವುದು, ಹಿಂಡುವುದು, ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಅದರಂತೆ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಜಿಗಿತದ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು ಉತ್ತೇಜಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಉತ್ತೇಜಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಪಾದದಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯವರೆಗೆ ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.



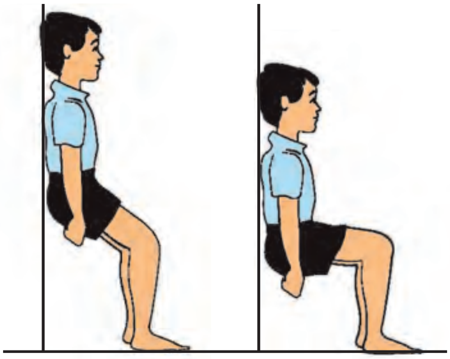
◆ ತಾಸಿಕೆಯ ಆರಂಭವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಕಾರದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಆಟಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಉತ್ತೇಜಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಹಚ್ಚುವುದು. ಹೊಸ ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಉತ್ತೇಜಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

5.2 ಪೌಷ್ಟಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ

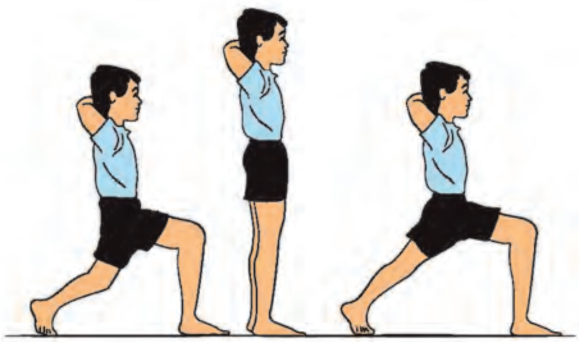
ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



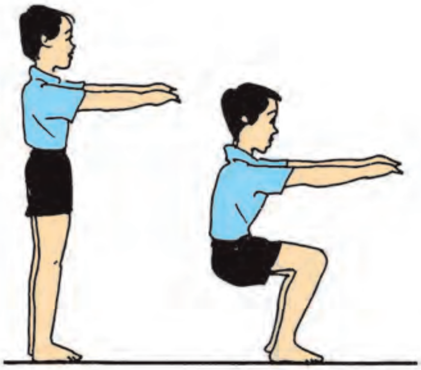
ವಾಲ್ ಪುಶ ಅಪ್ಸ



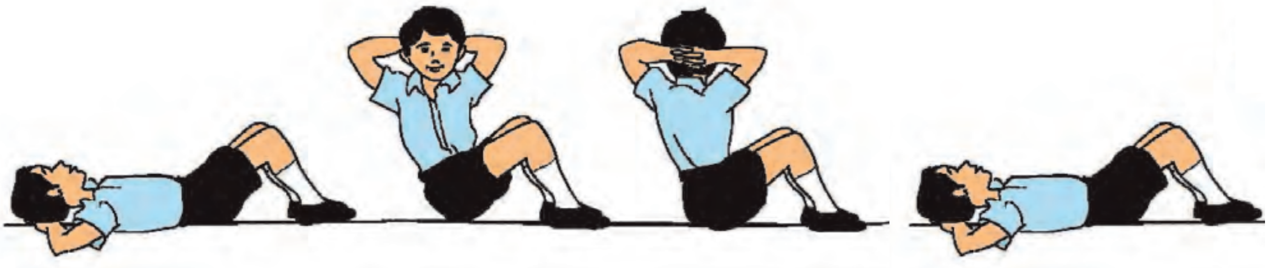
ಗೋಡೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹಾಪ್ ಸ್ಕ್ವಾಟ್



ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಲಿಂಜಿಂಗ

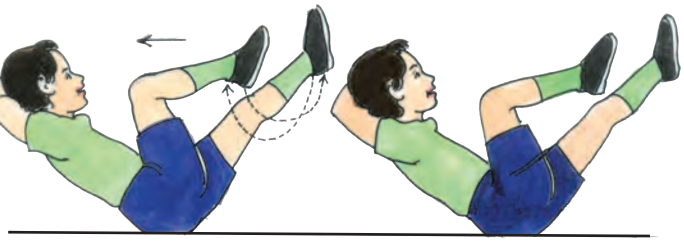


ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ಹಾಪ್ ಸ್ಕ್ವಾಟ್



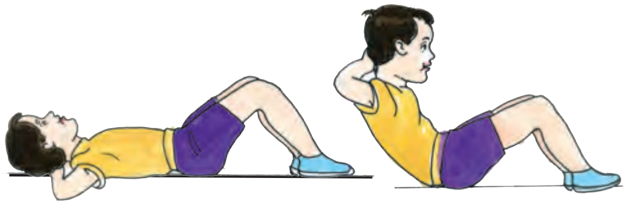
ಅಬ್ಲಿಗ್ಜ್

ವ್ಹಿಸೀಟ್

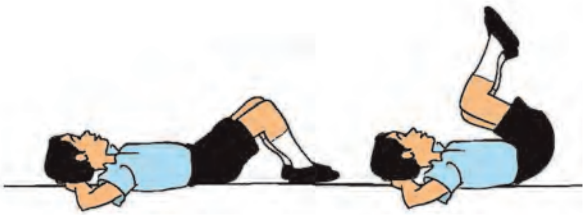


ವ್ಹಿಸೀಟ್ ಸಾಯಕಲಿಂಗ

ಬೆಂಡ ನಿ ಸೀಟ್ ಅಪ್ಸ್



ಕ್ರಂಚೆಸ್



ರಿವ್ಹರ್ಸ ಕ್ರಂಚೆಸ್

ಶೋಲ್ಡರ್ ಪುಶ ಅಪ್ಸ

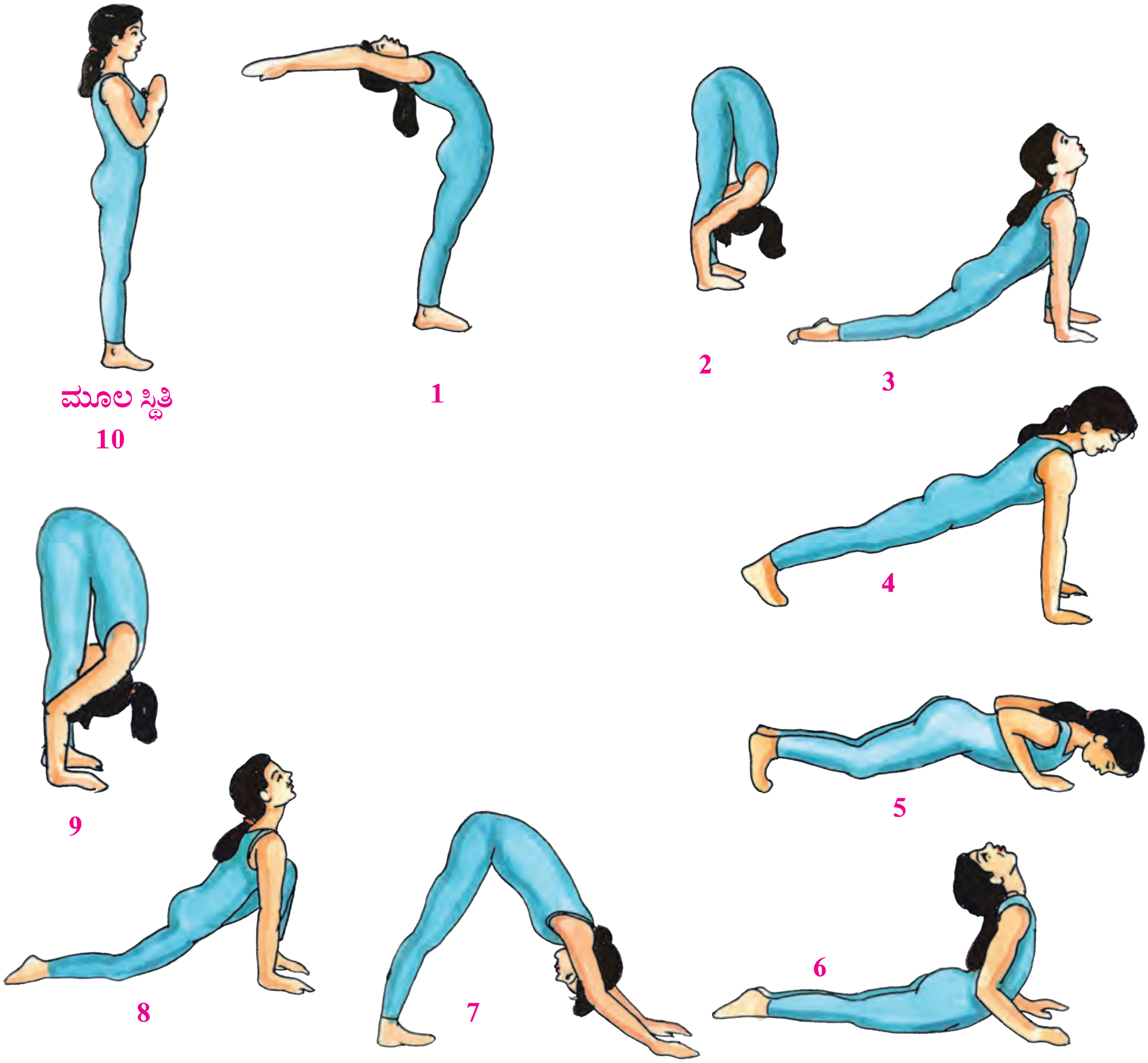
◆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ ಅದರ ನೋಂದು ಇಡಿರಿ.

5.3 ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಇದು ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಲುವಾಗಿ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಸಮಯ ಸರ್ವೋತ್ತಮವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹವೆಯಾಡುವ ಬಯಲು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಹಾಕಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಮಹತ್ವದ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಭುಜ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹತ್ತಿರದ ಬೊಜ್ಜುಕರಗಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯ ಆಗುತ್ತದೆ, ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವ ರೂಢಿ ನಿಮಗೆ ಇದೆಯೋ? ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎಷ್ಟು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರಿ? ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

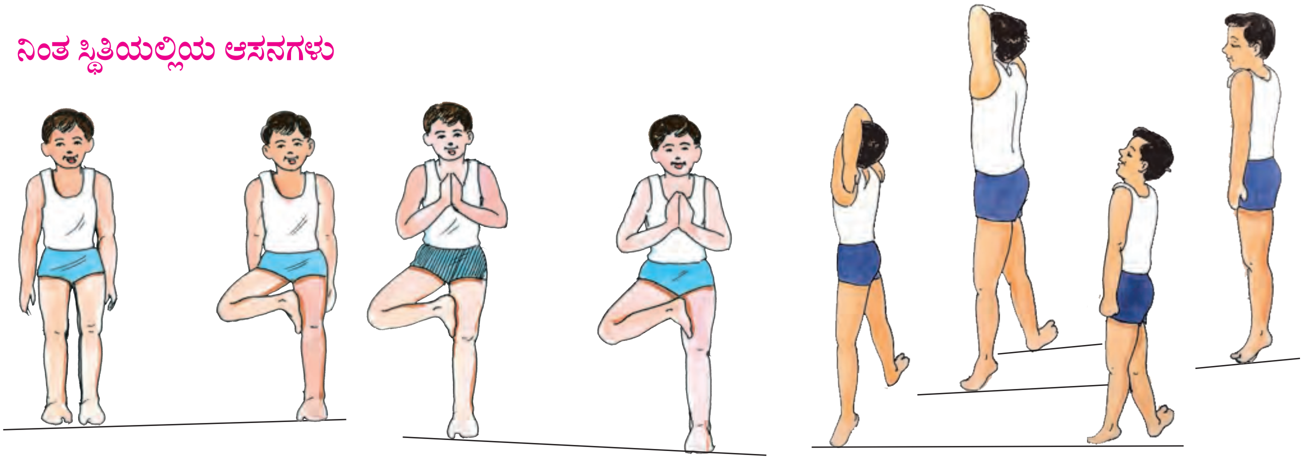


◆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿ ಯೋಗ್ಯ ಇರುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿರಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಹಾಕುವ ರೂಢಿ ಆಗುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ಯೋಗ ದಿನದ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿರಿ.

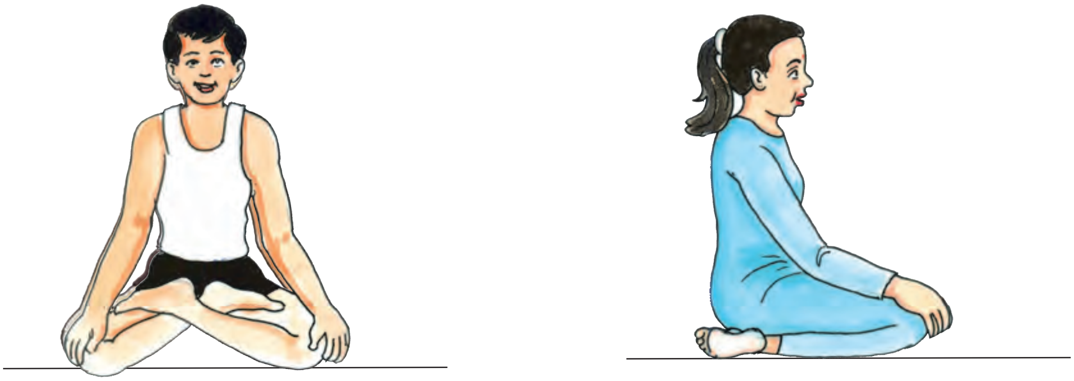
5.4 ಯೋಗಾಸನಗಳು: ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ

ಯೋಗ ಇದು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಇದೆ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ನಿರೋಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಆಸನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಸನಗಳ ರೂಢಿಯಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವಂಥ ಸದೃಢತೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ ಎಂದು ವಿವಿಧ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ.

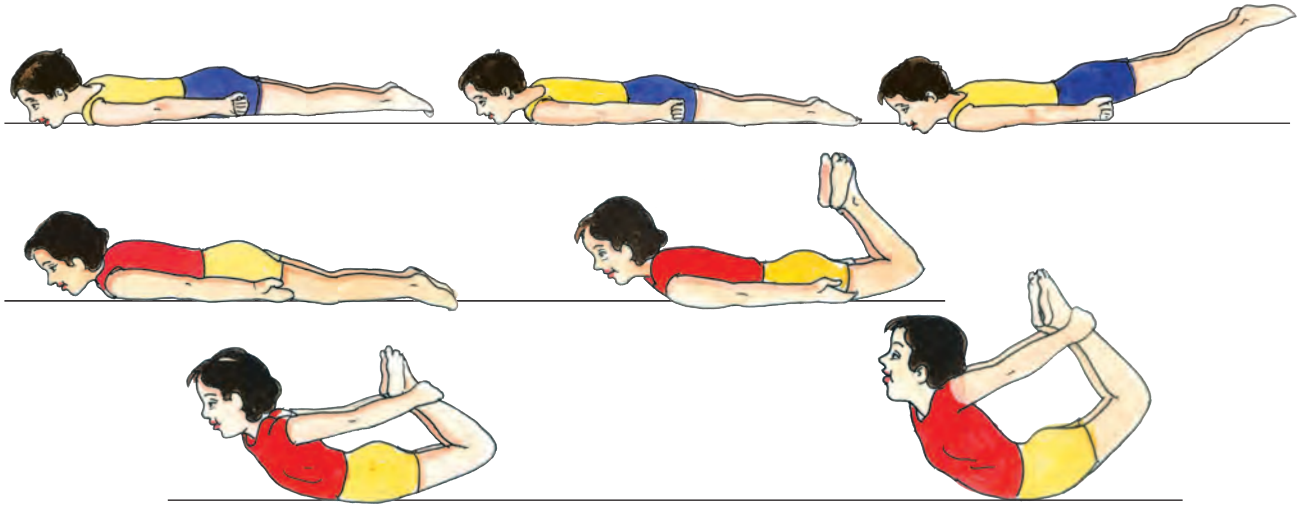
ನಿಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯ ಆಸನಗಳು



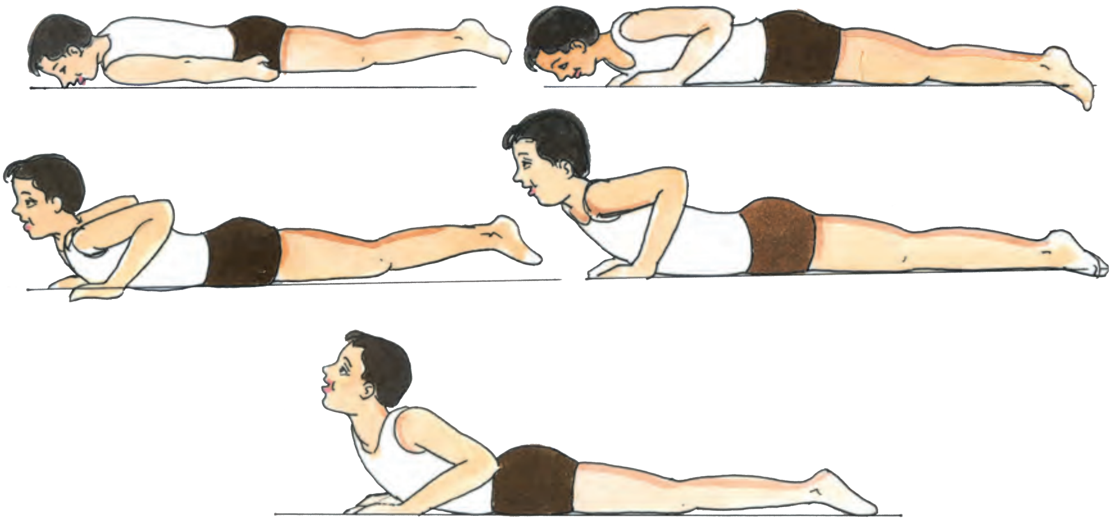
ಕುಳಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯ ಆಸನಗಳು



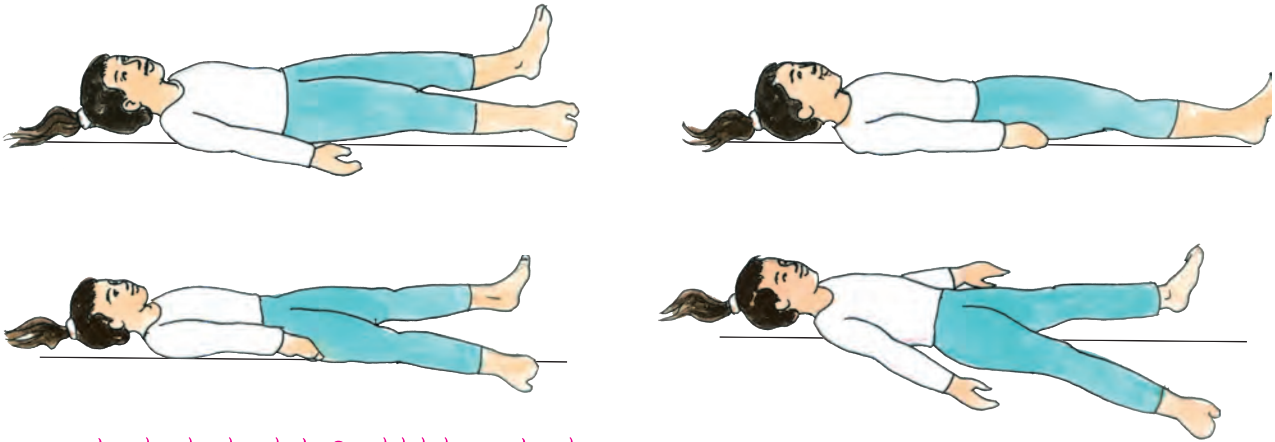
ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಆಸನಗಳು



ಸಂತುಲನದ ಆಸನಗಳು



ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಆಸನಗಳು



ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ: ಶ್ವಸನದ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಎದೆ ತುಂಬ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು

ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವದು

ಸಂತ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು

ಬಾಯಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುವುದು

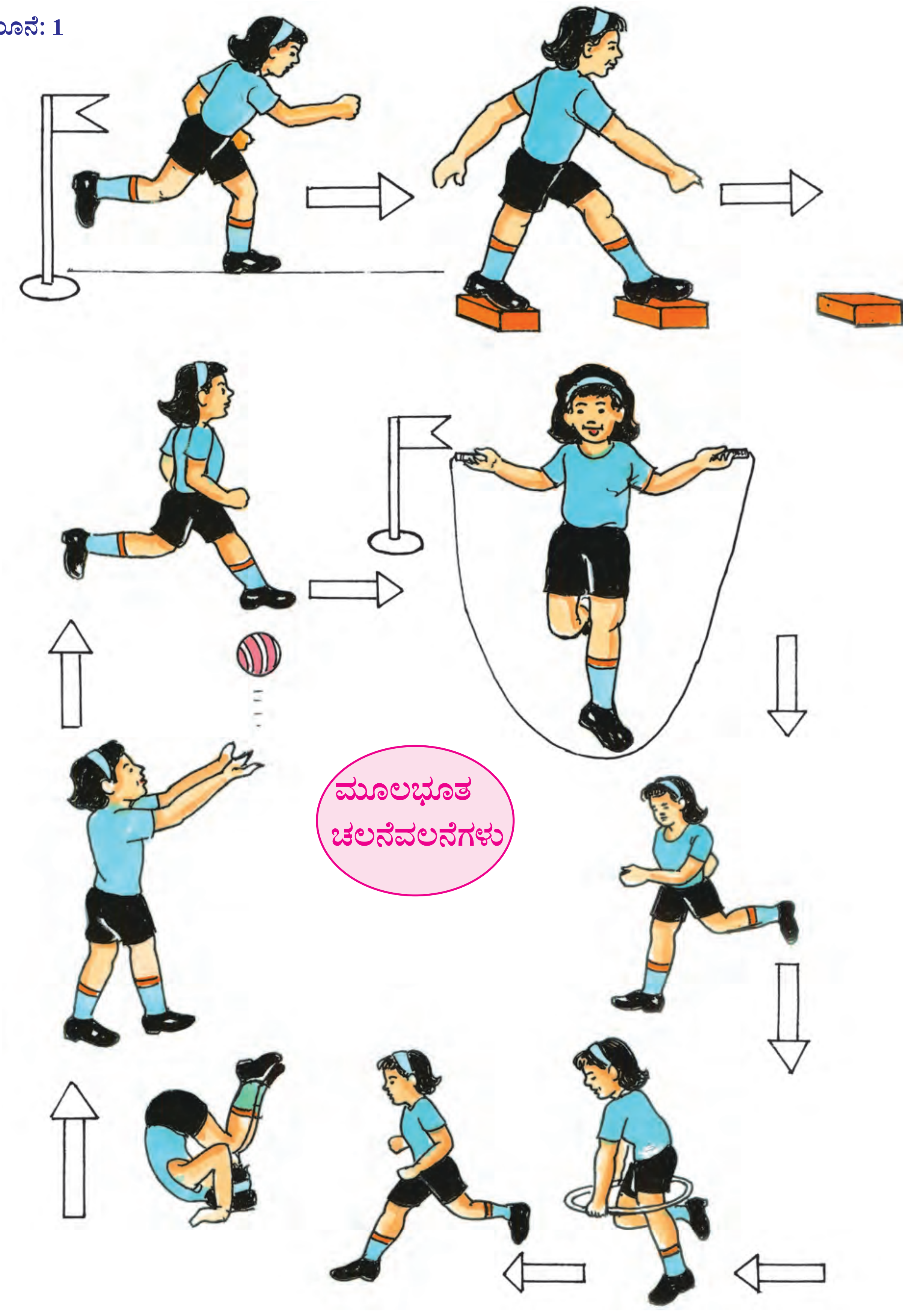
ನನ್ನ ಕೃತಿ

ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಆಸನಗಳ ಪೈಕಿ ಯಾವ ಯಾವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ? ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾನೆ/ಸಾಯಂಕಾಲ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರೂಢಿ ಮಾಡಿರಿ.

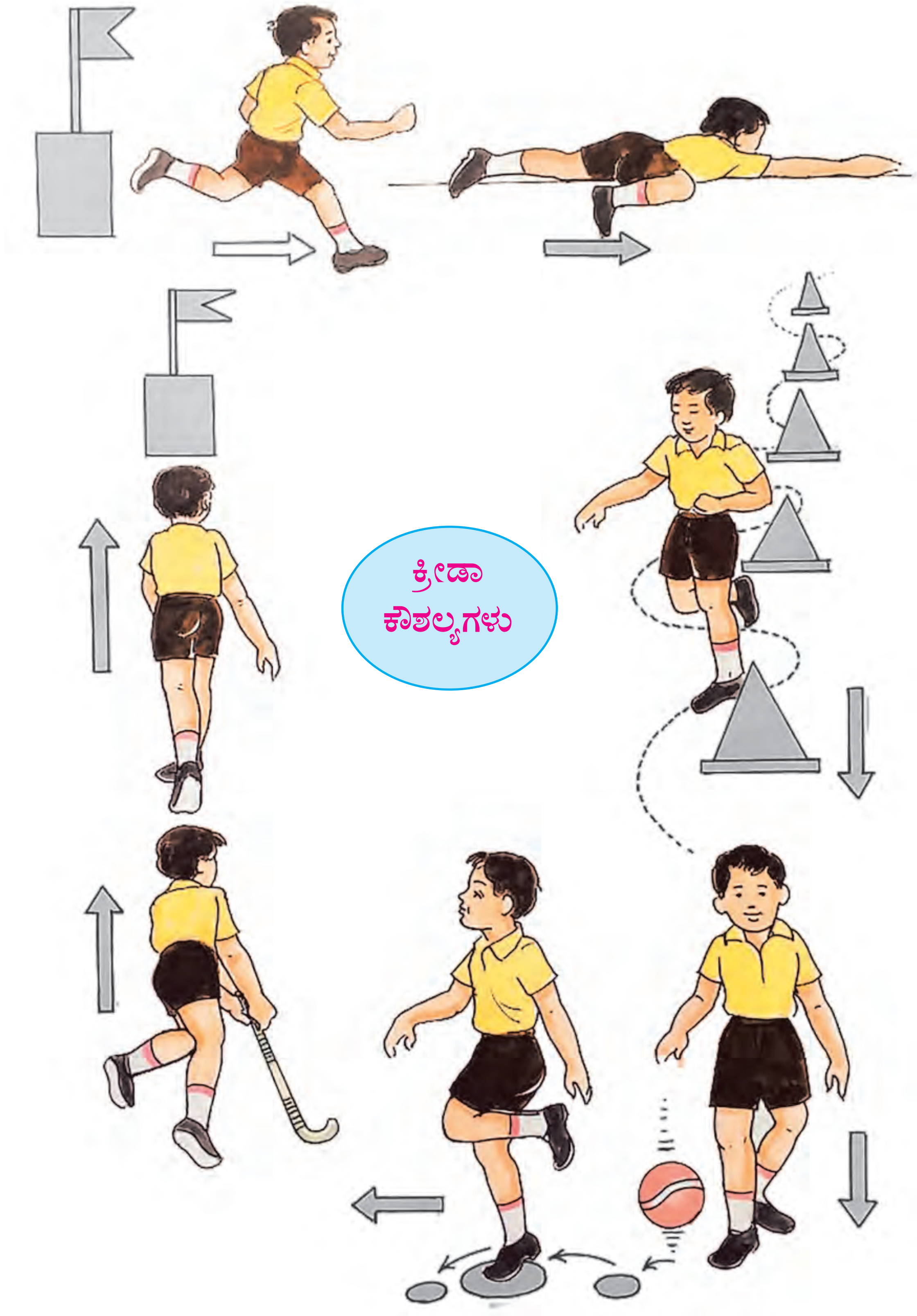
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ನಿಯಮ ಮತ್ತು ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇವುಗಳ ದೈನಂದಿನ ರೂಢಿ ಮಾಡುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿರಿ.

5.5 ಗತಿರೋಧಕ ಸರಣಿ

ನಮೂನೆ: 1



ನಮೂನೆ : 2



- ವಿವಿಧ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಲುಗಡೆಗಳ ಸರಣಿಯನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ನಿಲುಗಡೆಗಳ ಸರಣಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಕೇಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಿಂದ ವಿಕಸನವಾಗಲು ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

5.6 ಶಾರೀರಿಕ ಸದೃಢತೆ ವಿಕಸನ ಉಪಕ್ರಮಗಳು

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿರೋಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಸಂಪನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಸದೃಢತೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಸದೃಢತೆಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ : ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಓಡುವದು.

ಕೃತಿ : ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಸರಳವಾಗಿ ನಿಂತು ಮಂಡಿಗಳು ಸೊಂಟದವರೆಗೆ ಎತ್ತಿ ಇದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಓಡುವದು ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಯನ್ನೂ ಸಹ ಅಲುಗಾಡಿಸಿರಿ.

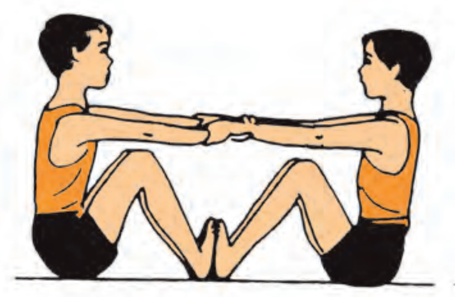
ಕಾಲುಗಳ ಶಕ್ತಿ : ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಎಳೆದು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವದು (ಪಾರ್ಟನರ್ ಪುಲ್ ಅಪ್)

ಕೃತಿ :

(1) ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೋಡಿ ಮಾಡಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರ ಕಡೆ ಮುಖಮಾಡಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(2) ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಿರಿ. ಹಾಗೂ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಬಾಗಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರವಿಟ್ಟು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಅಂತರವಿಟ್ಟು ಹಚ್ಚಿರಿ.

(3) ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತುತ್ತ ಮಂಡಿಗಳೊಳಗಿಂದ ಸರಳವಾಗುತ್ತ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕೊಳ್ಳಿರಿ ಹಾಗೂ ಹಿಡಿದಂಥ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.



ಕೈಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ: ಮೊಳಕೈಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತುಕೊಡುವದು.

ಕೃತಿ :

(1) ಕಾಲುಗಳ ಮದ್ಯೆ ಯೋಗ್ಯ ಅಂತರವಿಟ್ಟು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿರಿ.

(2) ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಯ್ದು ಕೈಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿರಿ. ಹಾಗೂ ಆ ಎರಡೂ ಜೋಡಿ ಮೂಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಡಿಪಾಯವಿಟ್ಟು ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆಜೋಡಿಸಬೇಕು.

(3) ಕೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಕೆಳಗಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿರಿ. ಹಾಗೂ 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇಡಿರಿ. ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಅದೇ ಕೃತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ : ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ತರುವದು ಹಾಗೂ ಸರಳ ಮಾಡುವದು.

ಕೃತಿ :

(1) ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಕೈ ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(2) ಮೇಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಲೇ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಡಿಚಿಸಮೀಪತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ಅಡಿಪಾಯದಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ಸನಾ ಹಚ್ಚುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿರಿ.

(3) ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸರಳ ಮಾಡಿರಿ.

◆ ಶಾರೀರಿಕ ಸದೃಢತೆಯ ವಿಕಸನದ ವಿವಿಧ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

5.7 ಕಾರಕ ಸದೃಢತೆಯ ವಿಕಸನ ಉಪಕ್ರಮಗಳು

ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮಹತ್ವದ್ದಿರುತ್ತವೆ ಕಾರಕ ಸದೃಢತೆಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ವೇಗ

ಕೃತಿ :

(1) ಆರಂಭದ ರೇಷೆಯ ಮೇಲೆ ಓಡುವ ಸಲುವಾಗಿರುವ ಪವಿತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(2) ಎದ್ದು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಲು ಆರಂಭಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ 30 ಮೀ, 50 ಮೀ, 80ಮೀ, 100ಮೀ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಅಂತರದಿಂದ ಓಡಿರಿ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭ ರೇಷೆಯ ಮೇಲೆ ಮರಳಿ ನಡೆಯುತ್ತ ಬನ್ನಿರಿ.

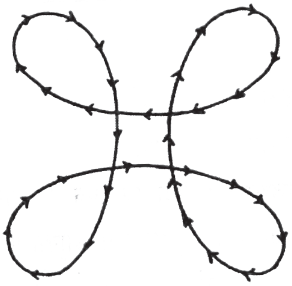
ಸಮನ್ವಯ

ಕೃತಿ :

(1) ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಜಂಪಿಂಗ್ ಜಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ ಜಂಪಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೊಯ್ಯಿರಿ, ಮೇಲೆ ಒಯ್ಯುವಾಗ, ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ, ಮುಂದೆ-ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯಿರಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ ಮುಂದಿನಿಂದ ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ತರುವದು ಹಾಗೂ ಪುನಃಕೆಳಗೆಒಯ್ಯುವದು ಹೀಗೆ ಕೈಗಳ ವಿವಿಧ ಚಲನವಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ದಿಶಾಭಿಮುಖತೆ

ಕೃತಿ: ಸನ್ನೆ, ಸಂಜ್ಞೆದೊರೆಯುತ್ತಲೇ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಬಾಣದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಿರಿ. ಪುನ: ಸಂಜ್ಞೆದೊರೆಯುತ್ತಲೇ ನಿಲ್ಲಿರಿ.



ಶಕ್ತಿ

ಕೃತಿ :

(1) ರೇಷಗೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 40^0 ರಿಂದ 45^0 ಯ ಕೋನ ಮಾಡಿರಿ.

(2) ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ತಂತಿಯ ಹಿಂದೆ ಕೈ ಒಯ್ಯಿರಿ.

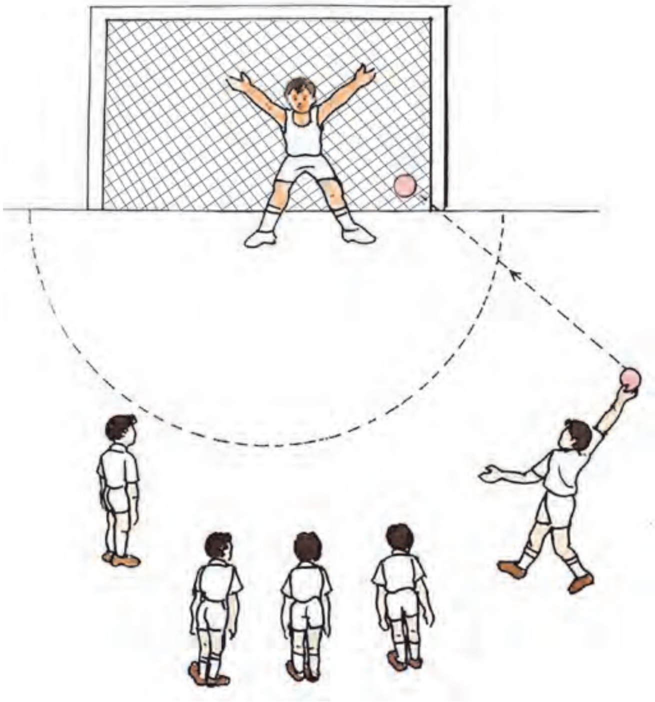
(3) ಕೈಯ ಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಮಾಡಿ ಕೈ ತಲೆಯ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ತರುತ್ತ ಚೆಂಡು ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ಎದುರಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ದೂರ ಎಸೆಯಿರಿ.

- ಶಕ್ತಿಯ ಸದೃಢತೆಯ ವಿವಿಧ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳಿರಿ

5.8 ವಿವಿಧ ಆಟ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಪ್ರಕಾರಗಳು

ವಿವಿಧ ಆಟ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಚೆಂಡಿನ ಆಟಗಳು ಉದಾ: ನೆಟ್‌ಬಾಲ್



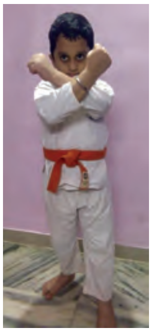
ಜಾಳಿಗೆಯ ಆಟಗಳು: ಉದಾ. ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್

ಬ್ಯಾಟ್ / ರಾಕೆಟ್ ಉದಾ. **ಆಟ:** ಬೇಸಬಾಲ್

ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಆವುಟ-ಮಾಡುವ ಆಟ: ಉದಾ. ಖೋಖೋ

ಹೆಸರಿಡುವ ಆಟ: ಉದಾ. ಕ್ಯಾರಮ್

ದ್ವಂದ್ವ ಆಟಗಳು: ಉದಾ. ಜ್ಯೂಡೋ



ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಕೆಳಗಿನ ಆಟ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಡೆಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಮಾಹಿತಿದೊರಕಿಸಿರಿ.

1) ಚೆಂಡು ಆಟಗಳು : ....

2) ಜಾಳಿಗೆಯ ಆಟಗಳು : ....

3) ಬ್ಯಾಟ/ರಾಕೆಟ್ ಆಟಗಳು : ....

4) ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಆವುಟ್ ಮಾಡುವ ಆಟಗಳು : ....

5) ಹೆಸರಿಡುವ ಆಟಗಳು : ....

6) ದ್ವಂದ್ವ ಆಟಗಳು : ....

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಕಲನ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ವಿವಿಧ ಆಟ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಡಾಪ್ರಕಾರಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಿರಿ.

5.9 ನನ್ನ ಆಟ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಿರೋಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಟ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟ, ಕ್ರೀಡಾ ರೂಢಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆ, ನೃತ್ಯ, ಹವ್ಯಾಸ, ಶಾರೀರಿಕ ಕೆಲಸಗಳು ಇವುಗಳ ಟಿಪ್ಪಣೆ ಇಡಿರಿ. ಕೃತಿಶೀಲ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ವಿವಿಧ ಉಪಕ್ರಮಗಳು

ಮುಂಜಾನೆ-ವೇಳೆ	ಆಟ/ಕೃತಿ/ಉಪಕ್ರಮ/ಹವ್ಯಾಸ/ನೃತ್ಯ/ಕ್ರೀಡಾ ರೂಢಿ/ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಭ್ಯಾಸ/ಶಾಲೆ

ಸಾಯಂಕಾಲ-ವೇಳೆ	ಆಟ/ಕೃತಿ/ಉಪಕ್ರಮ/ಹವ್ಯಾಸ/ನೃತ್ಯ/ಕ್ರೀಡಾ ರೂಢಿ/ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಭ್ಯಾಸ/ಶಾಲೆ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಟಗಳ ಟಿಪ್ಪಣೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಇಡಬೇಕು ಎಂಬುವುದರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.

1. ಅನಿವಾರ್ಯ ಉಪಕ್ರಮ

(ಅ) ಅವಶ್ಯಕತೆಯನುಸಾರ ಉಪಕ್ರಮ

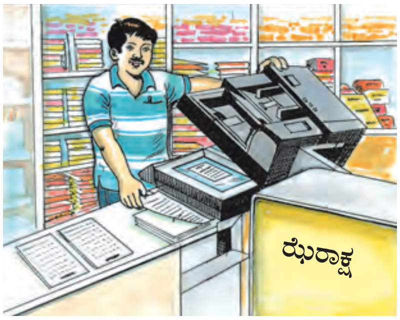
1) ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಜಗತ್ತಿನ ಪರಿಚಯ

1.1 ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯ ಉದ್ಯೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಹೇಳುವುದು.

ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿ
(ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೀಸಿ ಕೊಡುವುದು)

ಮಾಸ್ಕ ಮಾರಾಟ
(ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಮಾಸ್ಕ ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದು)

ಕಿರಾಣಿ ಸಾಮಾನುಗಳ ಅಂಗಡಿ
(ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಚಿಲ್ಲರೆ ಕಿರಾಣಾ ಮತ್ತು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾರುವುದು)



ಝೆರಾಕ್ಸ ಅಂಗಡಿ
(ಕಾಗದ ಪತ್ರಗಳ ಝೆರಾಕ್ಸ ಪ್ರತಿ ತೆಗೆಯುವುದು)

ಪಾಲ್‌ಪಿಕೋ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು
(ಸೀರೆಗಳಿಗೆ ಪಾಲ್ ಹಚ್ಚಿ ಪಿಕೋ ಮಾಡುವುದು)

ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೊಲೆಯುವುದು
(ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೊಲಿಯುವುದು)

ಊಟದ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು
(ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಇತರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಊಟದ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವದು)

ಇಸ್ತ್ರಿ ಅಂಗಡಿ
(ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಇಸ್ತ್ರೀ ಮಾಡುವುದು)

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯ 'ಮಹಿಲಾ ಬಚತ ಗಟ' ಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯೋಗ ವ್ಯವಸಾಯಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

- ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಉದ್ಯೋಗ ವ್ಯವಸಾಯಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ವ್ಯವಸಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿರಿ.

1.2 ಕಸದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪನೆಯ ಮಹತ್ವ

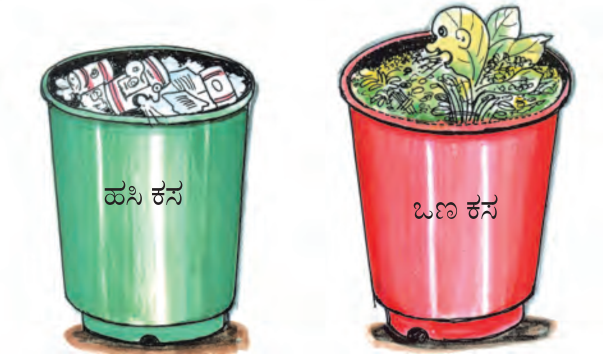
ನಾಟ್ಯ ಚಟಾಕಿ

ಏ ಮಕ್ಕಳೇ! ನಿಲ್ಲಿರಿ ಶೇಂಗಾ ತಿಂದು ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ಎಸೆದಿರುವಿರಲ್ಲವೆ? ಎಷ್ಟು ಕಸ ಇದೆ ನಿಮ್ಮ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ! ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿರಿ ನೋಡೋಣ ಕಸದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಯ್ದು ಹಾಕಿರಿ.

ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಿರಿ? ಯಾರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ?

ಓ, ನಾನು ಕಸ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ...

ಮಕ್ಕಳೇ! ಎಲ್ಲಕಡೆಗೆ ಕಸವಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೀವು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಶಾಲೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿರಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಸ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನೀವು ಬೇರೆ ಮಾಡಿರಿ. ಹಸಿ ಮತ್ತು ಒಣ ಕಸವೆಂದು ಅವುಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಿರಿ. ತರಕಾರಿಗಳ ದೇಟುಗಳು ಹಾಳಾದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳು, ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಹಸಿ ಕಸದಿಂದ ಎರೆಹುಳ ಗೊಬ್ಬರ ಅಥವಾ ಸಾದಾ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಗದ, ನಿರುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕದ ನಿರುಪಯೋಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಚೀಲಗಳು, ಪತ್ರೋಳಿಗಳು, ಹರಕು ಬಟ್ಟೆ, ಗಾಜುಗಳು, ಒಡೆದ ಡಬ್ಬಿಗಳು, ಬಾಟಲಿಗಳು, ಈ ರೀತಿ ಒಣಕಸ ಹಳೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವವ ಅಥವಾ ಕಸದ ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಹಳೆಯ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಗಳು, ಮಾಹಿತಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೇಪರ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವವನಿಗೆ ಕೊಡಿರಿ. ಕಸವನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು, ಈ ಕೃತಿಗೆ ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆಯೇ? ಇದಕ್ಕೆ 'ಕಸದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಕಸದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪನೆಯ ಬಹಳಷ್ಟು ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಅದರಿಂದ ಮಲಿನತೆಯ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಲಸು ವಾಸನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೊಣಗಳು, ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಗಳು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರದೂಷಣೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಉದ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಗೊಬ್ಬರ ದೊರೆತು ಹೂವುಹಣ್ಣುಗಳ ಆನಂದ ಪಡೆಯಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ಓಹ್! ನನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಕೇಳುತ್ತಾ ವರ್ಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದಿರಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ! ಶಾಹಬ್ಬಾಸ ಮಕ್ಕಳೆ!

ವರ್ಗ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ನೀವು ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ಕಸದೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಐದು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ಕಸದ ಯೋಗ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ, ಕಸದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪನೆ, ಪುನರ್ ಉಪಯೋಗದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.

1.3 ಸ್ಥಾನಿಕ ಹಬ್ಬ, ಸಮಾರಂಭ, ಉತ್ಸವ ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಪಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.

ಸಮಾಜ ಉತ್ಸವ ಪ್ರಿಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಹಬ್ಬ, ಉತ್ಸವ, ಜಾತ್ರೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳು ಊರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಹಭಾಗಿಯಾಗುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅದರ ಆನಂದ ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಜನದಟ್ಟನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯೋಜನೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಲಾಭ ಸನ್ಮಾನದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡದೇ ಸ್ವಯಂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಆನಂದದಿಂದ ಸ್ವ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಸೇವೆ, ಸಹಾಯಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಬ್ಬ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದಟ್ಟಣೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಿ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಿಗೆ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪೈಕಿ ನಮೂನೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳು ಮುಂದಿನಂತಿವೆ.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ದಟ್ಟನೆಯ ನಿಯೋಜನೆ ಮಾಡುವುದು. ದಟ್ಟನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವುದು.

ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು.

ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು

ಸೂಚನಾ ಫಲಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು

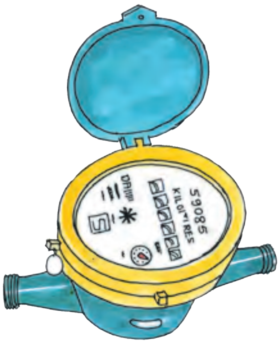
ವೃದ್ಧ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಒಂದು ಹಬ್ಬ-ಉತ್ಸವದ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದು ಸವಿಸ್ತಾರ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸಿರಿ.

- ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯೋಮಾನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಪಾತ್ರವಹಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.

2. ಜಲಸಾಕ್ಷರತೆ



2.1 ನೀರನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು

ದಿನವಿಡೀ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರನ್ನು ಅಳೆಯುವ ವಿವಿಧ ಪದ್ಧತಿಗಳಿವೆ.

(ಅ) ನೀರು ಮಾಪಕ ಯಂತ್ರದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು:

ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳು: ನೀರು ಮಾಪಕ ಯಂತ್ರ (ವಾಟರ ಮೀಟರ್) ಮತ್ತು ಬಕೇಟ.

ಕೃತಿ ಕ್ರಮ:

(1) ವಾಟರ ಮೀಟರ ಜೋಡಿಸಿದ ನಳದಕೆಳಗೆ ಬಕೇಟ ಇಡಿರಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಪ್ರವಾಹ ಚಾಲು ಮಾಡಿ ವಾಟರ ಮೀಟರದ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿರಿ.

(2) ನಳದಿಂದ ಒಂದು ಯುನಿಟದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದಿತು ಎಂಬುವುದರ ಟಿಪ್ಪಣೆಯನ್ನು ಲೀಟರದ ಗುರುತಿರುವ ಬಕೇಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿರಿ.

(3) ದಿನವಿಡೀ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನೀರಿನ ಯುನಿಟಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ಯುನಿಟನಲ್ಲಿ ನಳದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ನೀರು ಇವುಗಳ ಟಿಪ್ಪಣೆಯಿಂದ ದಿನವಿಡೀ ಸರ್ವ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನೀರು ಎಷ್ಟು ಲೀಟರ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುವುದು.

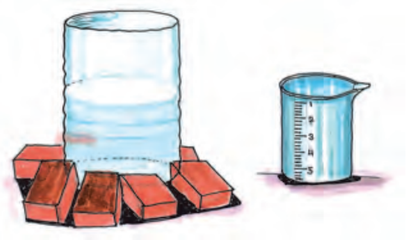
(ಬ) ಇದರ ಅಳತೆ ಪದ್ಧತಿಗಳು:

(1) ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ/ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ನೀರಿನ ಟಾಕಿಗಳ ಮೇಲೆ ನೀರಿನ ಕ್ಷಮತೆಯ ನೋಂದಿ ಇರುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ನಿರಿಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿರಿ.

(2) ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನ ಟಾಕಿಯ ಮೇಲೆ ಕ್ಷಮತಾ ಮಾಪನ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ ಅದರ ಮೇಲಿಂದ ನೀರಿನ ಅಳತೆ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ.

2.2 ಮಳೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು

ಮಳೆಯು ಎಲ್ಲ ಸಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಅಮೂಲ್ಯಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಭವಿಷ್ಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಮಳೆಯು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹವಾಮಾನದ ವಿಷಯದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆ (ಮಿಟರಾಲಾಜಿಕಲ್ ಲ್ಯಾಬೋರೆಟರಿ) ಹಾಗೂ ವೇಧಶಾಲೆಗಳ ವತಿಯಿಂದ ಮಳೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಜಲಮಾಪಕ ಯಂತ್ರ ಕೂಡ್ರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ (ಜಲ ಮಾಪಕ ಯಂತ್ರ) ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ನೀರಿನ ಆಳವು ಎಷ್ಟು ಮಳೆ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುವುದರ ಅಳತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆಯನ್ನು ಮಿಲಿಮೀಟರದಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ.



- ಜಲಮಾಪಕ ಯಂತ್ರವನ್ನು ತಯಾರಿಸೋಣ ಮತ್ತು ಮಳೆಯನ್ನು ಅಳೆಯೋಣ ಬನ್ನಿ.

ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳು: ಒಂದು ಖಾಲಿ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿ, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲು, ಅಳತೆ ಮಾಪನ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೃತಿ ಕ್ರಮ:

(1) ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಯ ಮೇಲಿನ ಚೂಪಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

(2) ಮಳೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಯಲು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲುಗಳ ಆಧಾರ ಕೊಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

(3) ಮಳೆನಿಂತ ಮೇಲೆ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ನೀರನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಪನದಿಂದ ಅಳೆಯಬೇಕು.

(4) ಎಷ್ಟು ಮಿಲಿಮೀಟರ ನೀರು ತುಂಬಿದೆ ಎಂಬುವುದರ ಮೇಲಿಂದ ಆ ಮಳೆಯಲ್ಲಿಯ ಮಳೆಯ ನೋಂದಿ ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಜಲಮಾಪಕದ ಯಂತ್ರದ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿರಿ ಜಲಮಾಪಕ ಯಂತ್ರದ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಿರಿ.
ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಹವಾಮಾನದ, ಮಳೆಯ ನೋಂದಿಗಳನ್ನು ಸಂಗಹಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಓದಿರಿ.

◆ ವಾಟರ ಮೀಟರದ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯ, ಊರಿನಲ್ಲಿಯ, ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನ ಟಾಕಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿರಿ. ಮಳೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.

2.3 ನೀರಿನ ವಹನ ಪದ್ಧತಿ

ನೀರು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ ....

ಮಳೆಯ ನೀರು, ಆಣೆಕಟ್ಟು, ಕೆರೆ, ನದಿ, ಬಾವಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅದನ್ನು ವರ್ಷವಿಡೀ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹದ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಊರಿನ ವರೆಗೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಹರಿಸಿ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀರಿನ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ವಹನ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

(1) **ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರುವುದು :** ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಂಡೆ, ಬಿಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೀರನ್ನು ತರಲಾಗುತ್ತದೆ.

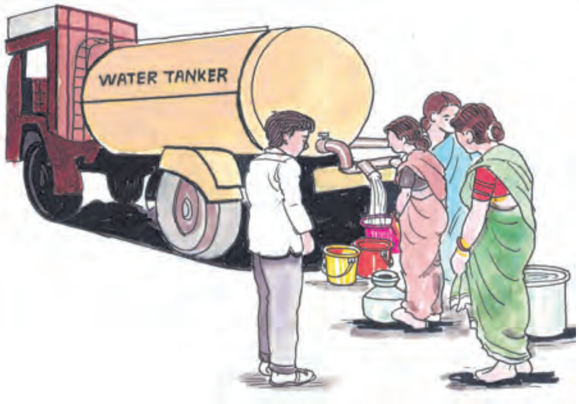
(2) **ಪ್ರಾಣಿಗಳಡುಬ್ಬದ ಮೇಲೆ ತೊಗಲಿನ ಚೀಲ ಹಾಕಿ ನೀರು ಒಯ್ಯುವದು, ನೀರು ತರುವುದು.** ಕೋಣದ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ತೂಗಿಬಿಟ್ಟ ಚರ್ಮದ ಅಗಲವಾದ ದೊಡ್ಡ ಚೀಲಗಳಿಗೆ 'ಪಖಾಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗ್ರಾಮೀಣಭಾಗದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಖಾಲವನ್ನು ನೀರು ತರಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

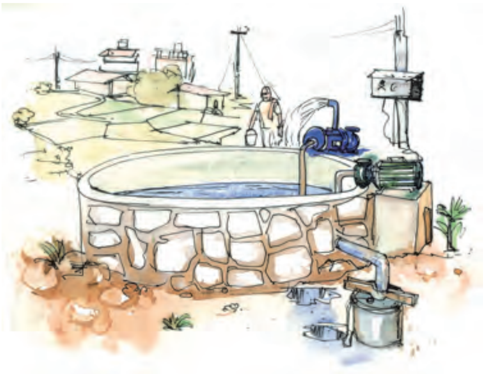
(3) **ಕಾವಡಿ ದಿಂದ ನೀರು ತುಂಬುವುದು :** ಬಿದಿರಿನ ಎರಡು ತುದಿಗೆ ಹಗ್ಗದ ಸಹಾಯಿದಿಂದ ಸಮಾನ ತೂಕದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ.

(4) **ಪಾಯಿಪ್‌ದಿಂದ ನೀರನ್ನು ತರುವುದು :** ನೀರಿನ ಮೂಲಸ್ತ್ರೋತ್ರದಿಂದ ಸಣ್ಣದೊಡ ಪಾಯಿಪ್‌ಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನೀರನ್ನು ಮನೆಮನೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕಡೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

(5) **ಟ್ಯಾಂಕರದಿಂದ ನೀರನ್ನು ತರುವುದು :** ಪಂಪುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಟ್ಯಾಂಕರದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬರಗಾಲ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

(6) **ಕೊಳವೆ ಬಾವಿ :** ಭೂಮಿಯ ಆಳದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಪಾಯಿಪ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಕೈಪಂಪು ಅಥವಾ ಮೋಟಾರು ಪಂಪುಗಳಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ತಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.





ನನ್ನ ಕೃತಿ

'ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೀಗೆ ಬರುತ್ತದೆ' ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಿರಿ.
ಕಾವಡಿಯ ಪ್ರತಿಕೃತಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

- ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿರಿ ವ್ಹಿಡಿಯೋಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಭಾಗದಳಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನ ವಹನ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಕೊಡಿರಿ.

3. ಆಪತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಾಪನೆ (ವಿಪತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ)

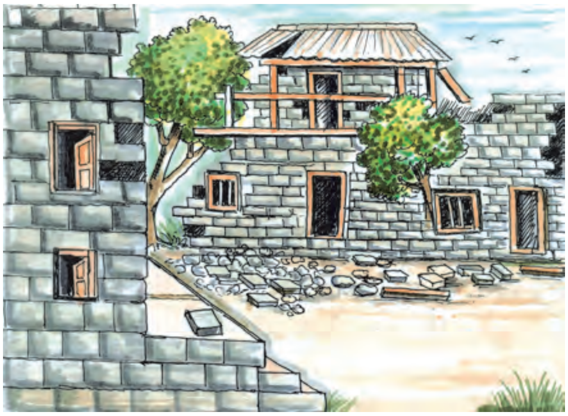
ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಪತ್ತುಗಳು

ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಯಾವ ಸಂಕಟಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಅವುಗಳಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಪತ್ತುಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಿರುಗಾಳಿ, ಚಂಡಮಾರುತಗಾಳಿ, ಪೂರ, ಮಹಾಪೂರ, ಭೂಕಂಪ, ಕಾಳ್ಗಿಚ್ಚು, ಸುನಾಮಿ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮ ನಮಗೆ ಇವುಗಳ ಪೂರ್ವ ಸೂಚನೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಈ ಆಪತ್ತುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುಲು, ಅವುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಉಪಾಯ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಹಾನಿಯು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಪತ್ತುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಉಪಾಯ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಪತ್ತುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

- **ಭೂಕಂಪ:**



ಭೂಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯ ಚಲನೆವಲನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಚಂಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಸರ್ಜನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಭೂಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ವೇಗವಾದ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಪೃಥ್ವಿಯ ಪೃಷ್ಟಭಾಗದ ಚಲನೆವಲನೆಯು ಆಗುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿ ನಡುಗುವುದು, ಅಲುಗಾಡುವುದು, ಭೂಮಿ ಸೀಳುವುದು, ಕಂಪನ ಆಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಈ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಭೂಕವಚ, ಆಕಸ್ಮಾತಾಗಿ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಭೂಕಂಪ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

- **ಭೂಕಂಪದ ಕಾರಣಗಳು:** ಪೃಥ್ವಿಯ ಮೇಲೆಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಭೂಕವಚಕ್ಕೆ ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟ ಭೂಮಿ ಇದೆಯೋ ಅಂತಹ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯ ಕೆಳಗೆ ಕಲ್ಲುಗಳ ಥರ ಅಥವಾ ಶಿಲಾಖಂಡ ತಾಬಕುಗಳ ಮಣಿನ ಥರ ಯಾವಾಗ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಘರ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಆಗ ಆಕಸ್ಮಾತಾಗಿ ಚಲನೆವಲನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಭೂಕಂಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯ ದ್ರವ ಮತ್ತು ವಾಯು ರೂಪದಲ್ಲಿಯ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಭಿಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿ ಭೂಕಂಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಕೃತ್ರಿಮ ಸ್ಫೋಟ ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಭೂಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಲನೆವಲನೆ ಆಗಿ ಭೂಕಂಪಗಳಾಗುತ್ತವೆ.
  ಭೂಕಂಪದ ಧಕ್ಕೆ ಸೌಮ್ಯ ಮತ್ತು ತೀವ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಭೂಕಂಪದಿಂದ ತೀವ್ರತೆಯ ಮಾಪನ ಪದ್ಧತಿಗೆ ರಿಕ್ಟರ್ ಪ್ರಮಾಣ (ರಿಕ್ಟರ್ ಸ್ಕೇಲ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- **ಭೂಕಂಪದ ಪರಿಣಾಮಗಳು :** ಮನೆಗಳು, ಕಟ್ಟಡಗಳು ಬೀಳುವವು. ಗಿಡಮರಗಳು ಬುಡಮೇಲಾಗಿ ಬೀಳುವವು.
- **ಭೂಕಂಪದ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕೆಲವು ಉಪಾಯ ಯೋಜನೆಗಳು:**

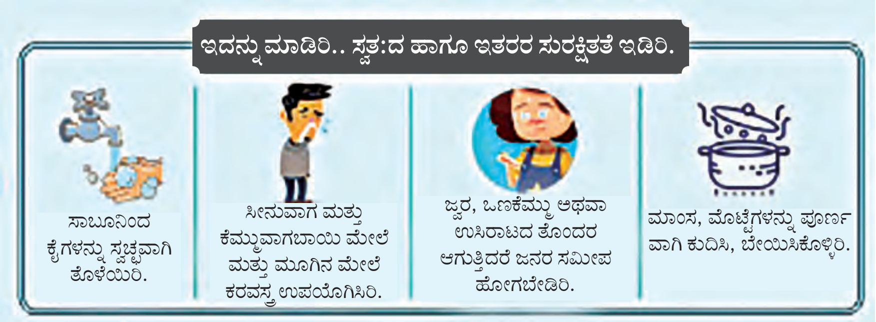
1) ಭೂಕಂಪದ ಧಕ್ಕೆ ಆದಾಗ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಯಲು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
2) ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಪಲ್ಲಂಗ, ಟೇಬಲ್, ಬಾಕಿನಕೆಳಗೆ ಬಗ್ಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
3) ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪನೆಯ ಬಟ್ಟೆ/ಬ್ಲಾಂಕೇಟ/ಕೌದಿ/ತಲೆದಿಂಬು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬನ್ನಿರಿ.
4) ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ಟೋವ್ ಬಂದು ಮಾಡಿರಿ.
5) ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಂದು ಮಾಡಿರಿ.
6) ಭೂಕಂಪ ಆಗುವುದು ತಿಳಿಯುವುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಯಲು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿರಿ.
7) ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳು ದೀಪಗಳು, ಸೇತುವೆಗಳು, ಕಟ್ಟಡಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಿ.
8) ವಾಹನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಹನವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ವಾಹನದಿಂದ ಹೊರಗೆಬರಬೇಡಿರಿ.
9) ಆಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರಿಸಿರಿ, ಹೆದರಬೇಡಿರಿ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿರಿ.

- **ಪ್ರವಾಹ:**
  ಅತೀ ವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೀರಿನ ಪಾತಳಿಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರು ಸಮೀಪದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ನದಿಗಳು, ಹಳ್ಳಗಳು, ಸರೋವರಗಳು, ಸಮುದ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪಾತಳಿಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಮೀಪದ ಪ್ರದೇಶ ಜಲ ಮಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

- **ಪ್ರವಾಹ ಕಾರಣಗಳು:** ಅತೀವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರವಾಹ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳ-ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಒತ್ತುವರಿ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಗಾಳ ಇವುಗಳಿಂದ ನದಿಯ ಪಾತ್ರ ಆಳವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿ ಪ್ರವಾಹ ಬರುತ್ತದೆ. ಭೂಕಂಪದಿಂದಾಗಿ ಆಣೆಕಟ್ಟುಗಳ ಗೋಡೆಗೆ ಬರುಕು ಬಿಟ್ಟು ಪವಾಹಬರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರದ ಭರತ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪಾತಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರವಾಹ ಬರುತ್ತದೆ ಕೆರೆ, ಬಂದರುಗಳ ಒಡ್ಡು ಒಡೆದು ಪ್ರವಾಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿಯ ಬರ್ಫಕರಗಿಯೂ ಪವಾಹಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.
- **ಪ್ರವಾಹ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೆಲವು ಉಪಾಯಯೋಜನೆಗಳು:** ನದಿಯ ದಂಡೆಯಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಪೂರದಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವೃಕ್ಷಾರೋಪನ ಮಾಡಿರಿ. ಅರಣ್ಯಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಂವರ್ಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿಯ ಗಾಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನದಿಗಳು, ಹಳ್ಳಗಳು, ಕೆರೆಗಳು, ಆಣೆಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿಯ ಗಾಳ ಮತ್ತು ಕಸ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಸಂಚಾರಿ ದವಾಖಾನೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಾನ್ವಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸ್ಥಾನಿಕ ಡಾಕ್ಟರ್, ಸಯಂ ಸೇವಕರನ್ನು ಸಂಘಟಿತಗೊಳಿಸಿ ಅವರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ನದಿಯ ತೀರದಲ್ಲಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಪೂರ್ವ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟು ಅವರನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರ ಮಾಡಬೇಕು.

- **ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ (COVID 19) :**
  ಇದು ಸಂಸರ್ಗ ಜನ್ಯ ರೋಗವಿದೆ. ಇದು SARs-CoV-2 ವಿಷಾಣುವಿನಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. COVID-19 ಆಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ಶ್ವಾಸೋಶ್ವಾಸದಿಂದ ಅಥವಾ ವೈರಸ್ ಇರುವ ದೂಷಿತ ಪೃಷ್ಠಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿದರೆ ನಮಗೂ ಸಂಸರ್ಗ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಾಣು ಅತೀ ಸಹಜವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜನದಟ್ಟನೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ ಕೊರೋನಾದಿಂದ ಸ್ವತದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಸಲುವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಬೇಡಿರಿ.
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಶೀನುವಾಗ, ಟಿಶ್ಯೂಪೇಪರ/ ಕರಪಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸನಿಟೈಝುರದಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಮಾಸ್ಕದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿರಿ.



ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಭೂಕಂಪ/ಪವಾಹ ಕೋವಿಡ್-19 ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಘೋಷವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.
ಚಂಡಮಾರುತ/ಸುನಾಮಿ, ಇವುಗಳ ಕಟಿಂಗಗಳು/ಚಿತ್ರಗಳು ವಾರ್ತೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿರಿ.
ಪ್ರವಾಹ ಪೀಡಿತರ ಸಲುವಾಗಿ ನೀವು ಏನೇನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದರ ಯಾದಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ

- ಭೂಕಂಪ/ಪ್ರವಾಹ ಕೊವಿಡ್-19 ಈ ಘಟನೆಗಳು ಆಗುವ ಮೊದಲು ಆಗುವಾಗ, ಆದನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದ ದಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿರಿ.

(ಬ) ಅಭಿರುಚಿಪೂರಕ ಉಪಕ್ರಮಗಳು

1. ಕಾಗದದಿಂದ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ

ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳು : ಹಳೆಯ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರ/ಬಣ್ಣದ ದೊಡ್ಡ ಕಾಗದ/ಬಣ್ಣದ ದೊಡ್ಡ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ, ಅಲಂಕಾರದ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳು, ಕತ್ತರಿ, ಅಂಟು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೃತಿಕ್ರಮ :

(1) ಮೊದಲು ಆಯತಾಕೃತಿಯ ಹಳೆಯ ಜೋಡು ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣದ ದೊಡ್ಡ ಕಾಗದವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿರಿ.

(2) ಮಡಿಕೆಯ ಉದ್ದದ ಬದಿಯ ಮಧ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬಂದಾಗಿರುವ ಬದಿಯ ಎರಡೂ ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯ ಭಾಗದ ವರೆಗೆ ಮಡಿಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.

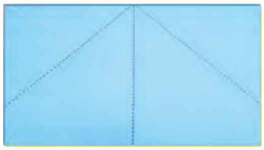
(3) ಮೇಲಿನ ಬದಿಗೆ ಎರಡೂ ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಒಳಬದಿಗೆ ಮಡಿಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.

(4) ಕಾಗದವನ್ನು ಡಬ್ಬು ಹಾಕಿ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಎರಡೂತುದಿಗಳನ್ನು ಒಳಬದಿಗೆ ಮಡಿಕೆ ಹಾಕಿರಿ.

(5) ಉಳಿದ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮೇಲಿನ ಬದಿಗೆ ಎರಡುಸಲ ಮಡಿಚಿ ಬಂದು ಮಾಡಿರಿ.

(6) ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರಿ.

1


2

3

4

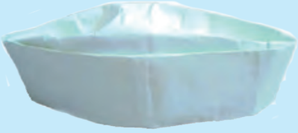
5

6

7

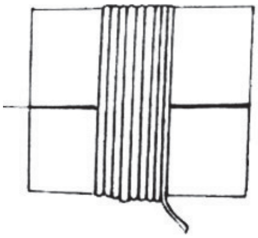
ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಕಾಗದದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿಯರಿಗೆ ಕಾಣಿಕೆ ಕೊಡಿರಿ. ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯ ಕೃತಿಯನ್ನು ಬರೆದು ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರಂತೆ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ.



◆ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿದ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಇಡಿರಿ.

2. ಸುತಳಿ, ದಾರ, ಮಣಿಗಳಿಂದ, ಝೂಮರ ಮತ್ತು ಗೊಂಡೆಗಳು



ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳು : ಸುತಳಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಕಾರದ ಉದ್ದನೆಯ/ಗೋಲಾದ ಮಣಿಗಳು, ಬಣ್ಣದ ದಾರಗಳು, ಗೋಲಾಕಾಂದ ರಟ್ಟು ಅಥವಾ ದಪ್ಪನೆಯ ಪೇಪರ ಡಿಶ್, ದಪ್ಪದಾರ, ಹಳೆಯ ಬಾಚಣಿಕೆ, ಕುಕ್ಕರದ ಹಳೆಯ ರಬ್ಬರ ರಿಂಗ್ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಬಳೆ, ಸೂಜಿ, ಕತ್ತರಿ, ಅಂಟು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೃತಿ ಕ್ರಮ : 1

(ಅ) ಗೊಂಡೆ ತಯಾರಿಸುವುದು

(1) ಮೊದಲು 4 × 4 ಸೆಂ ಮೀಟರದ ರಟ್ಟಿನ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದಪ್ಪದಾರವನ್ನು ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸುತಳಿಯ 10-12 ಅಥವಾ ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಷ್ಟು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(2) ದಾರವನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಜಗ್ಗಿ ಸುತಳಿಯ ಸುತ್ತುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಗಂಟುಹಾಕಿರಿ.

(3) ಸುತಳಿಯ ಗೊಂಡೆಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿದ ರಟ್ಟಿನಿಂದ ಬೇರೆ ಮಾಡಿ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಕಟ್ಟಿರಿ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿರಿ.

(4) ಹಳೆಯ ಬಾಚಣಿಕೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸುತಳಿಯ ತಂತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡಿನಯವಾದ ಸುಂದರ ಗೊಂಡೆ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

(5) ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಕಾರದ ಸುತಳಿಯ ಗೊಂಡೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

(6) ಸುತಳಿಯ ಬದಲಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದ ಉಣ್ಣೆಯ ದಾರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಗೊಂಡೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ಕೃತಿ ಕ್ರಮ : 2

(ಬ) ಗೊಂಡೆಗಳು, ಮಣಿಗಳು, ದಾರಗಳಿಂದಗೊಂಚಲಗಳನ್ನುತಯಾರಿಸುವದು.

(1) ಕುಕ್ಕರದ ರಿಂಗಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಳೆಗಳಿಗೆ ಸುತಳಿಯನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(2) ದಪ್ಪದಾರ ಮತ್ತು ಮಣಿಗಳನ್ನು ಪೋಣಿಸಿ ಮಧ್ಯದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿರಿ.

(3) ತಯಾರಿಸಿದ ಗೊಂಡೆಗಳು, ಮಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಳೆಗಳಿಂದ ಸಣ್ಣ ದೊಡ್ಡ ಅಳತೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಎರಡು ಮಾಲೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಮಾಲೆಗಳಿಂದ ಸಣ್ಣ ಮಾಲೆಯವರೆಗೆ ಏರಿಕೆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ರಿಂಗಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(4) ರಿಂಗಿನ ಮೇಲಿನ ಬದಿಗೆ ತೂಗು ಬಿಡುವಸಲುವಾಗಿ ರಿಂಗಿನ ಮೇಲಿನ ಬದಿಗೆ ಸುತಳಿಯಿಂದ ಒಂದು ಹುಕ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(5) ಕನ್ನಡಿಗಳನ್ನು, ಟಿಕಳಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಗೊಂಚಲನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿರಿ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗೊಂಡೆ ಮತ್ತು ಗೊಂಚಲುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.
ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಲಾಕೃತಿಯ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸುತಳಿ ಅಥವಾ ಮಣಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿರಿ.

◆ ಕೃತಿ ಮಾಡುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.

(ಕ) ಕೌಶಲ್ಯಾಧಿಷ್ಠಿತ ಉಪಕ್ರಮ

1. ಕಾಗದಕ್ಕೆ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಆಕಾಶ ಬುಟ್ಟಿ

ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳು: ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದ A4 (21 ✕ 30 ಸೆಂ.ಮಿ) ಎರಡೂ ಸಂಖ್ಯೆ, ದಪ್ಪ ದಾರ, ಸೂಜಿ, ಕತ್ತರಿ, ಅಂಟು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೃತಿ ಕ್ರಮ :

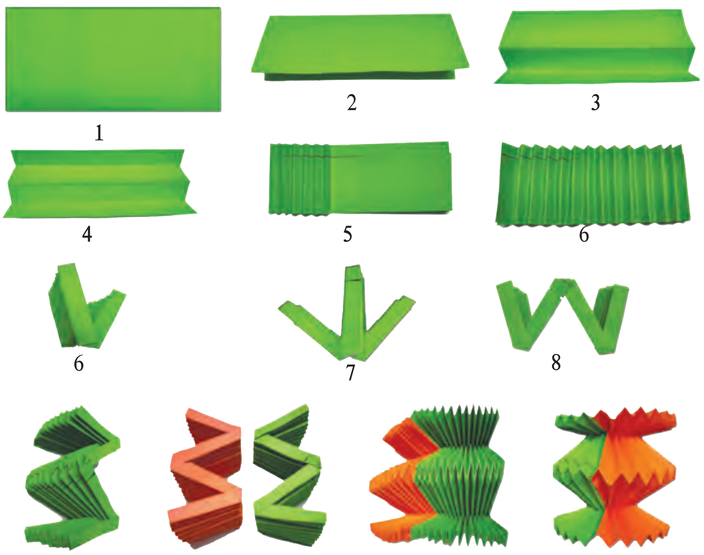
(1) 21 ✕ 30 ಸೆಂ.ಮಿ ಅಳತೆಯ ಎರಡು ಆಯತಾಕೃತಿ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಆಕೃತಿ ಕ್ರ 1 ರಿಂದ 4 ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಮಡಿಕೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಅಂದರೆ ಕಾಗದವು 'W' ದಂತೆ ಆಕಾರ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

(2) ಆಕೃತಿ ಕ್ರ 5ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಎತ್ತರದ ಬದಿಯಿಂದ ಬೀಸಣಿಕೆಯ ಮಡಿಕೆಗಳಂತೆ ಒಂದೇಸಮನಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ವರೆಗೆ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, 'I' ಆಕಾರ ತಯಾರಾಗಿದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮಡಿಕೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿರಿ.

(3) ಮಡಿಕೆ ಹಾಕಿದ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ತೆರೆವಾಗ 'V' ದಂತೆ ಆಕಾರ ತಯಾರಾಗುವುದು. ಎರಡನೆಯ ಬದಿಯ ಆಕಾರ ತೆರೆದಾಗ 'W' ಆಕಾರ ತಯಾರಾಗುವುದು. ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಆಕಾಶಬುಟ್ಟಿಯ ಒಂದು ಬದಿ ತಯಾರಾಗಿದ್ದು ಕಾಣಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ಎರಡನೆಯ ಬದಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(4) ತಯಾರಾದ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸಮಾನ ಅಂತರದ ಮೇಲೆ ಮೂರು ದಾರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿರಿ (ಆಕೃತಿ ನೋಡಿರಿ).

(5) ಕಾಗದದ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುವ ತಯಾರಿಸಿ ಕೆಳಬದಿಗೆ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬಂಗಾರ ಬಣ್ಣದ ಅಥವಾಬೆಳ್ಳಿ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿರಿ. ತಯಾರಿಸಿದ ಆಕಾಶಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತೂಗು ಹಾಕಿರಿ.



ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದ ಆಕಾಶಬುಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನೋಡಿರಿ.

◆ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುವಾಗ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.

2. ಒಣಗಿದ ಹುಲ್ಲು ಎಲೆಗಳು, ಹೂವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಉಡುಗೊರೆ ಪತ್ರ

ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧನ : ಬಣ್ಣದ ಕಾರ್ಡಸೀಟು, ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳು, ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ಒಣಗಿದ ಹೂವುಗಳು, ಹುಲ್ಲು, ಕಡ್ಡಿಗಳು, ಅಂಟು, ಸ್ಕೇಚ್‌ಪೆನ್ನು, ಕತ್ತರಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೃತಿ ಕ್ರಮ :

(1) ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳು, ಹೂವುಗಳು, ಹುಲ್ಲು, ಕಡ್ಡಿಗಳ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಹಳೆಯ ದಪ್ಪವಾದ ಪುಸ್ತಕದ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಒಣಗಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಇಡಬೇಕು (Herbarium Sheet ಅಥವಾ Blotting Paper ಗಳನ್ನು ಸಹ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ) ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕುದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ಒಣಗಿದ ಚಪ್ಪಟೆ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ಆಕಾರಗಳ ನಮೂನೆಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ.

(2) ಉಡುಗೊರೆ ಪತ್ರದ ಆಕಾರದ ಬಣ್ಣದ ಕಾರ್ಡಸೀಟನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಆ ಕಾರ್ಡಸೀಟದ ಮೃದುವಾದ ಪೃಷ್ಠಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಸ್ಕೇಚ್ ಪೆನ್ನಿನಿಂದ ಬಾರ್ಡರ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(3) ಬಾರ್ಡರದ ಒಳಗಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೂಡುವಂತೆ ಎಲೆಗಳು/ಹೂವುಗಳು/ಹುಲ್ಲು/ ಕಡ್ಡಿಗಳ ಚಪ್ಪಟೆ ಆಕಾರದ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಕರ್ಷಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(4) ಅಂಟಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಕಡ್ಡಿಗಳು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳ ಆಕಾರ ಬರುವಂತೆ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ತಯಾರಾದ ಉಡುಗೊರೆ ಪತ್ರವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿರಿ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಒಣಗಿದ ಹುಲ್ಲು, ಎಲೆಗಳು, ಹೂವುಗಳನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಗೂಡುಗಳ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

- ಅರಳೆ ಮರದ ಎಲೆಗೆ ರಂಧ್ರ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.

2. ಐಚ್ಛಿಕ ಉಪಕ್ರಮಗಳು
(ಅ) ಉತ್ಪಾದಕ ಕ್ಷೇತ್ರ

1. ಕ್ಷೇತ್ರ : ಆಹಾರ

1.1 ಹಿತ್ತಲದಲ್ಲಿಯ ತೋಟಗಾರಿಗೆ

ತೋಟಗಾರಿಕೆಗಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ವಿವಿಧ ಸಾಧನಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ

ಟಿಕಾವು : ಭೂಮಿಯನ್ನು ಅಗೆದು ಪೊಳ್ಳುಮಾಡುವುದು.

ಗುದ್ದಲಿ : ಭೂಮಿಯನ್ನು ಅಗೆಯಲು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸಡಿಲುಗೊಳಿಸುವುದು.

ಸಲಿಕೆ : ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸಪಾಟಗೊಳಿಸಲು, ಮಣ್ಣನ್ನು ಎಳೆಯಲು, ಮಣ್ಣನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಲು, ಮಣ್ಣನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದು.

ಬುಟ್ಟಿ: ಗೊಬ್ಬರ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣನ್ನು ತುಂಬಿ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವುದು.

ಖುರಪಿ : ನೆಲವನ್ನು ಖುರಪಿಯಿಂದ ಹುಲ್ಲುಕೊಯ್ಯುವದು. ಬೇಡವಾದ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು (ಕಳೆ) ತೆಗೆಯವುದು.

ಡಿಗ್ಗರ್ : ಸ್ಥಳಾಂತರ ಮಾಡಿದ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಲು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದೊಡ್ಡ ತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯವುದು.

ಕೈಪಂಜ : ಮಣ್ಣನ್ನು ಸಡಿಲುಗೊಳಿಸಿ ಒಳಗಿನ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯವುದು

ಸಸಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಪಂಜ : ಸ್ಥಳಾಂತರ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಸಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು.

ಸಿಕೇಟರ್ : ಗಿಡದ ಬೇಡವಾದ ಟೊಂಗೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಯವುದು.

ಝಾರಿ : ಚಿಕ್ಕಸಸಿಗಳಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕುವುದು.

ಸ್ಪ್ರೆಪಂಪ : ಜಂತು ನಾಶಕ, ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸವುದು.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಕೆಳಗಿನ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಿರಿ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

(1) ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಹಾಕಲು ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಒಯ್ಯುವುದಿದೆ ....

(2) ಕುಂಡಾಳಿಯಲ್ಲಿಯ ಸಸಿಗಳಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕುವುದಿದೆ ....

(3) ಮಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದಿದೆ ....

(4) ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಜಂತು ನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದಿದೆ ....

(5) ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಕಳೆಬೆಳೆದಿದೆ ....

- ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಸಾರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿರಿ.
- ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿ ಸುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.

1.2 ಸುಲಭ ಕೃಷಿ

ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಬೆಳೆಗಳ ಪರಿಚಯ

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಯ ಸಾರು, ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಉಸಳಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ಎಣ್ಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಡಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಬ್ಬು, ಎಣ್ಣೆಯಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೆಳೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳೆಗಳ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಸಲುವಾಗಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೀಜಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಠ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಫಸಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಿತ್ತನೆಯ ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ 'ಹಂಗಾಮು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಂಗಾಮಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಖರೀಪ್, ರಬ್ಬಿ ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆಯ ಬೆಳೆ ಹೀಗೆ ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಗಳ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಅವು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

(1) ಅನ್ನ ಧಾನ್ಯದ ಬೆಳೆಗಳು

(2) ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆಗಳು

(3) ಎಣ್ಣೆಯ ಕಾಳುಗಳ ಬೆಳೆಗಳು

(4) ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳು

(1) ಅನ್ನಧಾನ್ಯದ ಬೆಳೆಗಳು : ಜೋಳ, ಗೋದಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಭತ್ತ (ಅಕ್ಕಿ) ಇವುಗಳಿಗೆ ಅನ್ಯಧಾನ್ಯದ ಬೆಳೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

(2) ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆಗಳು : ಹೆಸರು, ಉದ್ದು ಅಲಸಂದಿ, ಅವರೆ, ಮೂಕಣಿ, ಬಟಾಣಿ ಇವು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿವೆ.

(3) ಎಣ್ಣೆಯ ಕಾಳುಗಳ ಬೆಳೆಗಳು : ನೆಲಕಡಲೆ, ಎಳ್ಳು, ಅಗಸಿ, ಕುಸುಬೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಔಡಲು, ಸಾಸಿವೆ, ಸೋಯಾಬಿನ್, ಇವುಗಳಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳ ಬೆಳೆಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

(4) ವಾಣಿಜ್ಯಬೆಳೆಗಳು : ಹತ್ತಿ, ಕಬ್ಬು, ಈ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಹೊಲದಲ್ಲಿಂದ ಮಾರಿದ ಕೂಡಲೇ ನಗದು ಹಣ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ನಗದು ಬೆಳೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಮೇವಿನ ಬೆಳೆಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಳೆಗಳು, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಯ ಬೆಳೆಗಳು, ವನದ ಬೆಳೆಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

(1) ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡಿರಿ.

ಅ) ಬೆಳೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಆ) ಮುಂದಿನ ಬೆಳೆಗಳು ಯಾವ ಪ್ರಕಾರದ್ದು ಇವೆ?

ಅ) ಗೋದಿ ಬ) ಎಳ್ಳು ಕ) ಹೆಸರು ಡ) ಮೆಂಥೆ ಇ) ಕಬ್ಬು

ಇ) ಬಿತ್ತನೆಯ ವಿಶಿಷ್ಠ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

(2) ಎಣ್ಣೆಯ ಗಾಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಹೇಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ನೋಡಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿರಿ.

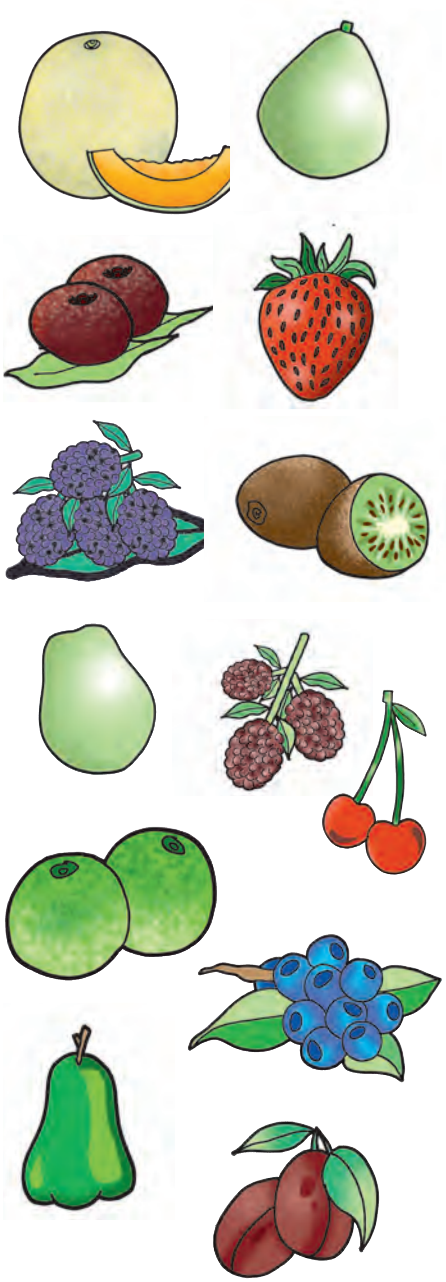
- ಬೆಳೆಗಳ ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.

1.3 ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಅಪರಿಚಿತ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಹವಾಮಾನ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವೊಂದು ಹಣ್ಣುಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ಹಂಗಾಮಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅ.ಕ್ರ.	ಹಣ್ಣಿನ ಹೆಸರು	ಬಣ್ಣ	ಆಕಾರ	ರುಚಿ
1	ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ	ಕಿತ್ತಳೆ	ಗೋಲ	ಹುಳಿಸಿಹಿ
2	ಟರಬೂಜ	ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಬದಾಮು	ಗೋಲ-ಮೇಲಿಂದ ಒರಟು	ಸಿಹಿ
3	ಪಪನಸ್	ಗಿಳಿ ಹಸಿರು	ಗೋಲ, ಲಂಭಗೋಲ	ಹುಳಿ ಸಿಹಿ
4	ಕೋಕಮ್	ಗಾಢ ಕೆಂಪು	ಗೋಲ	ಹುಳಿ
5	ಸ್ಟ್ರಾಬೇರಿ	ಕೆಂಪು	ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಚೂಪಾದ ಸಣ್ಣ ಗೋಲ	ಹುಳಿ ಸಿಹಿ
6	ಹಿಪ್ಪುನೇರಳೆ	ಕಪ್ಪು	ಗೋಲ	ಹುಳಿ
7	ಕಿವಿಹಣ್ಣು	ಚಾಕಲೇಟ ಒರಟು	ಉದ್ದ ಗೋಲ	ಸಿಹಿ
8	ಪೇಯರ್, ಪೇರಳೆ	ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತಬಿಳಿ	ಉದ್ದ ಗೋಲ	ಸಿಹಿ
9	ಲಿಚಿ	ತಿಳಿ ಕಂದು	ಗೋಲ, ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ	ಸಿಹಿ
10	ಏಪ್ರಿಕಾಟ್	ಹಳದಿ	ಗೋಲ	ಸಿಹಿ
11	ಜಾಂಬ್	ಹಸಿರು, ಗುಲಾಬಿ	ಗೋಲ, ಚೂಪಾದ	ಸಿಹಿ
12	ಚೇರಿ	ಕೆಂಪು	ಉದ್ದ ಗೋಲ	ಸಿಹಿ
13	ಕವಠಿ ಹಣ್ಣು (ಬಳವಲಕಾಯಿ)	ಹಸಿರು	ಗೋಲ	ಹುಳಿ ಸಿಹಿ
14	ಬ್ಲೂ ಬೇರಿ	ಗಾಢ ನೀಲಿ	ಗೋಲ	ಹುಳಿ ಸಿಹಿ
15	ಪತ್ರಿಕಾಯಿ	ಹಸಿರು	ಗೋಲ, ಲಂಬಗೋಲ	ಸಿಹಿ
16	ಪ್ಲಮ್‌ಹಣ್ಣು	ಕೆಂಪು, ಕಪ್ಪು ಮಿಶಿತ ಕೆಂಪು	ಗೋಲ	ಹುಳಿ ಸಿಹಿ



ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಕೆಲವು ಅಪರಿಚಿತ ಹಣ್ಣುಗಳ ವರ್ಣನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಿರಿ.

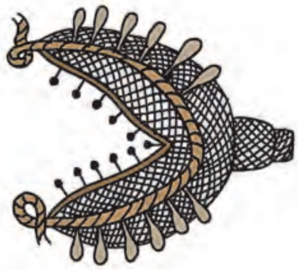
1.4 ಮೀನುಗಾರಿಕೆ ವ್ಯವಸಾಯ

ಮೀನುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಬೇಕಾಗುವ ಜಾಳಿಗೆಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಪರಿಚಯ

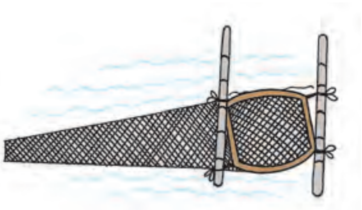
ಮೀನುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲಿ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದಿದೆ ಅಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಕಾರದ ಜಾಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಸೆಯುವ ಜಾಳಿಗೆಗಳು

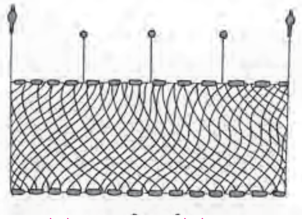
- **ಎಸೆಯುವ ಜಾಳಿಗೆಗಳು/ಭವರ ಜಾಳಿಗೆಗಳು (ಕಾಸ್ಟನೆಟ್) :** ಈ ಜಾಳಿಗೆಗಳ ಆಕಾರ ಶಂಖುವಿನಂತೆ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ತುದಿ ಚೂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ತುದಿ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಚೂಪಾದ ಮುಚ್ಚಿದ ತುದಿಗೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಮೀಟರ ಉದ್ದನೆಯ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಟ್ಟಲಾಗಿರುತ್ತದೆ ಕೆಳಗಿನ ತುದಿಗೆ ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಣಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಮಣಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಒಳಬದಿಗೆ ಮಡಿಕೆಹಾಕಿ ಹೆಣೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಚೂಪಾದ ಭಾಗದ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಬೇರೆ ಕೈಯಿಂದ ಜಾಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತರದಿಂದ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜಾಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಆಳವಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಆಳದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.


ವಢಪ/ತಾಂಗಡ

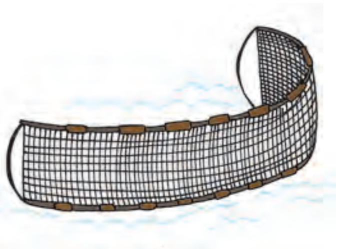
- **ವಢಪ/ತಾಂಗಡ ಜಾಳಿಗೆಗಳು (ಡ್ರ್ಯಾಗ್ ನೆಟ್) :** ಈ ಜಾಳಿಗೆಯ ಉದ್ದ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಣಿಯ ಆಕಾರ 25 ರಿಂದ 4 ಸೇಂ. ಮಿ. ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಳಿಗೆಯ ಅಗಲ 3 ರಿಂದ 4 ಮೀಟರ ಇರುತ್ತದೆ. ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೈಲಾನ್ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಗಂಟು ಹಾಕಿ ಅದರಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಅಂತರದ ಮೇಲೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಗೆ ನೈಲಾನ್‌ದ ದಪ್ಪ ಹಗ್ಗದಿಂದ ಗಂಟು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಣಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜಾಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ತುದಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿಂದ ಎಳೆದು ದಂಡೆಗೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಬೇಕಾಗುತ್ತಾರೆ.


ಡೋಲ ಜಾಳಿಗೆ

- **ಡೋಲ ಜಾಳಿಗೆಗಳು (ಬ್ಯಾಗ ನೆಟ್) :** ಈ ಜಾಳಿಗೆಗಳು ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ್ದು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಉದ್ದ 15 ರಿಂದ 200 ಮೀಟರ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಾಚೆ ಜಾಳಿಗೆಯ ಆಕಾರ 5 ರಿಂದ 10 ಸೆಂ. ಮೀಟರ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹದ ವಿರುದ್ಧ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಲಾಗುತ್ತದೆ.


ಫಸಲೆ ಜಾಳಿಗೆಗಳು

- **ಫಸಲೆ ಜಾಳಿಗೆಗಳು/ವಾವರಿ (ಜಿಲ್‌ನೆಟ್) :** ಈ ಜಾಳಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ನೈಲಾನ್‌ದ ಅಥವಾ ನೂಲಿನ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ದಾರಕ್ಕೆ ಬೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಹಗ್ಗಕ್ಕೆ ಭಾರವಾದ ಮಣಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಜಾಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಇಡೀರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಯಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ.ಜಾಳಿಗೆಯ ಅಂದಾಜು ತಿಳಿಯದೆ ಮೀನುಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಫಸಲೆ ಜಾಳಿಗೆಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.


ರಾಂಪನ

- **ರಾಂಪಣ/ರಾಮಪಾಣೆ ಜಾಳಿಗೆಗಳು (ಶೋರ್ ಸೀನ ನೆಟ್) :** ಇವು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ಜಾಳಿಗೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸುಮಾರು 400 ರಿಂದ 500 ಮೀಟರ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು 10 ರಿಂದ 12 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಡುವಿನ ಭಾಗದ ಆಸಾಚೆ ಆಕಾರ 3 ರಿಂದ 5 ಸೆಂ. ಮೀಟರ ಇರುತ್ತದೆ ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಹಗ್ಗಕ್ಕೆ ಬೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಹಗ್ಗಕ್ಕೆ ಗಾಜಿನ ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ ಜಾಳಿಗೆಯ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳಿಗೆ 7.5 ಸೆಂ.ಮೀ ದಪ್ಪವಾದ 300 ರಿಂದ 400 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಜಾಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಲು 20 ರಿಂದ 25 ಜನರು ಬೇಕಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮೀನುಗಾರಿಕೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿರಿ.

- ಮೀನುಗಾರಿಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ದಕ್ಷತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರಿ.

1.5 ಖಾದ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿರ್ಮಿತಿ

ಖಾದ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿರ್ಮಿತಿಗಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕ ಸಾಧನಗಳು

ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಉಪಹಾರ ಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿರ್ಮಿತಿಗಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕ ಸಾಧನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಚಾಣಿಗೆ

ಹಿಟ್ಟು, ಧಾನ್ಯ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಸಣ್ಣಹರಳುಗಳು, ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಉಪಯೊಗಿಸುವರು

ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಫಳಿ

ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನುಕೊಯ್ಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು

ಸೋಲಾನೆ

ಹಣ್ಣುಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹಾಲುಗುಂಬಳ ಇತ್ಯಾದಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು

ಚಾಕೂ

ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ

ಬುಟ್ಟಿ

(ಬಿದಿರು, ಸ್ಟೆನಲೇಸ್ ಸ್ಟೀಲ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುವ) ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದ ನಂತರ ಬಸಿಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬುಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ

ಇಕ್ಕಳಿಕೆ / ಪಕ್ಕಡ

ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವಸಲುವಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಿದೆ, ಇದರ ಎರಡು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ.

ಕಲಬತ್

ಕಲ್ಲು, ಹಿತ್ತಾಳೆ, ಸ್ಟೀಲ್ ಇವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಣ್ಣ ದೊಡ್ಡಕಲಬತ್ತುಗಳು ಚಟ್ನಿ ಕುಟ್ಟುವುದು, ಒರಟಾದ ಪುಡಿ ಮಾಡಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು.

ಹೆರಚುವ ಮಣೆ

ಕೊಬ್ಬರಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಸವತೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆರಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ಜಾಜಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆರಚಲು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಹೆರಚುವ ಮಣೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿರ್ಮಿತಿಗಾಗಿ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಾಧನಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನಂತೆ ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳ ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ. ಅವುಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಂಟಿಸುವ ವಹಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

- ಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಕೋಷ್ಟಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.

ಮಿಶ್ರ ಕಡಧಾನ್ಯಗಳ ಬೇಳೆ

ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣ: ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಡಧಾನ್ಯಗಳು (ಹೆಸರು, ಮೂಕಣಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು) ಒಂದು ಚಮಚ ಕಡಲೆ, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಹುಣಸೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಚಟ್ನಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯ ಚಟ್ನಿ, ಒಂದು ಟೋಮೆಟೊ, ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿ (ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ). ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಚಾಟ ಮಸಾಲೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಸೇವ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು.

ಕೃತಿ ಕ್ರಮ:

(1) ಕಡಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತೋಯಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಬೇಕು.

(2) ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಡಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಗಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕುದಿಸಿದ ಕಡಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಲಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(3) ಅದರಲ್ಲಿ ಇತರ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿರಿ. ಆಳವಾದ ಬಸಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸೇವನ್ನು ಹಾಕಿರಿ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಕಡಧಾನ್ಯಗಳ ಬೇಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಕಡಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮೊಳಕೆ ತರಿಸುವ ಕೃತಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

....

....

....

....

◆ ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಡಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರಿ.

2. ಕ್ಷೇತ್ರ: ವಸ್ತ್ರ

2.1 ವಸ್ತ್ರನಿರ್ಮಿತಿ

ಹತ್ತಿ ಉಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ರೇಶ್ಮೆ ಇವುಗಳಿಂದ ನೂಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಅವುಗಳಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೆಣೆಯುವ ಕೆಲಸ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಹೆಣೆಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚರಕದ ಶೋಧವಾಯಿತು. ಹೆಣಿಗೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರ ಸಾಮಗ್ರಿಯ ಚರಕವು ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

ಚರಕದ ವಿಕಾಸ ಅತೀ ವೇಗವಾಗಿ ಆಯಿತು. ಅದರ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

(1) **ನಿಂತಿರುವ ಚರಕ :** ಈ ಚರಕಕ್ಕೆ 40ರಿಂದ 60 ಸೆಂ. ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸದ ಒಂದು ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಾತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರವು ನೂಲಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚಾತಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೇವಾಗ್ರಾಮ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಚರಕದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೂಲು ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

(2) **ಕಿಸಾನ ಚರಕ:** ಈ ಚರಕದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳು ಮುಂದಿನಂತಿವೆ. ಮುಖ್ಯ ಚಕ್ರ, ಗತಿ ಚಕ್ರ ಮೋಡಿಯಾ ಆಸನ ಚಾತಿ, ಫಾಕಾ, ಪೇಳು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ನೂಲು ಕುಂಡಿ, ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್, ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಮಾಲೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಕ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯ ಚಕ್ರ 20 ಸೆಂ.ಮಿ. ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಸಣ್ಣ ಚಕ್ರ 10 ಸೆಂಮೀ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನೂಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಚಕ್ರ, ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚರಕಗಳಿಂದ ನಿಂತಿರುವ ಚರಕಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೂಲು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚರಕಗಳಿಗೆ ಎರವಡಾ ಚರಕಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

(3) **ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಚರಕ:** ವಿವಿಧ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮತ್ತು ಬಿಜಾಗಿರಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೆಗೆಯಲು ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಲು ಬರುವ ಚರಕ ಎಂದರೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಚರಕ. ಈ ಚರಕವನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

(4) **ಪ್ರವಾಸೀ ಚರಕ:** ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಜೊತೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಬರುವ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸಣ್ಣ ಚರಕ ಎಂದರೇ ಪ್ರವಾಸಿ ಚರಕ. ಆದರೆ ಇದರ ವೇಗ ಮಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

(5) **ಅಂಬರ ಚರಕ:** ಎಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೊಸ ಪ್ರಕಾರದ ಚರಕ ಇದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೈಯಿಂದ ನಡೆಸಲು ಬರುವ ಖಾಚಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ನೂಲುವ ಚಕ್ರವಿದ್ದು ನಾಲ್ಕು ಚಾತಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೂರು ಚಾತಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 2, 3, 4 ಖಾಚುಗಳು ಇದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ನೂಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚರಕದಲ್ಲಿ ನೂಲನ್ನು ಸುತ್ತುವ ಸ್ವಯಂ ಚಲಿತ ಸೌಕರ್ಯ ಇದೆ. ಅಂಬರ ಚರಕದಲ್ಲಿಯ ನೂಲು ಒರಟು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದು ಆಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಇತರ ಚರಕಗಳಿಗಿಂತ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

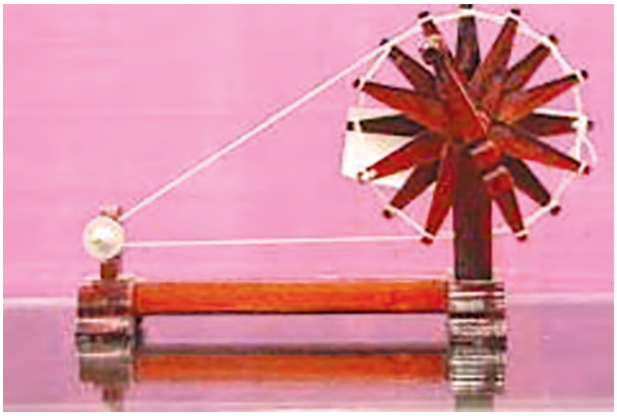
ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯು ಗ್ರಾಮೀಣ ಉದ್ಯೋಗವೆಂದು ಚರಕಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಮಹತ್ವ ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಚರಕ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯ ಅಥವಾ ಚರಕ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟು ಚರಕಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಒಂದು ಚರಕದ ಬಗ್ಗೆ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ಬರೆಯಿರಿ.

- ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಚರಕಗಳು/ಚಿತ್ರಗಳು/ವ್ಹಿಡಿಯೋಗಳಿಂದ ಹೆಣಿಗೆಯ ಕೆಲಸದ ಯಂತ್ರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿರಿ.



ನಿಂತಿರುವ ಚರಕ

ಅಂಬರ ಚರಕ

ಕಿಸಾನ ಚರಕ

ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಚರಕ

2.2 ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹೊಲಿಗೆಯ ಕೆಲಸ

ಬಟ್ಟೆಗೆ ಹುಕ್ ಹಚ್ಚುವುದು

ನಾವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ ಈ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಧರಿಸಲು ಮತ್ತು ತೆಗೆಯಲು ಹಾಗೂ ಮೈಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಬೇಕೆಂದು ಕೆಲವು ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ ಉದಾ. ನಾಡಿ, ಹುಕ್, ಲೂಪ್ ಬಟನ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಹುಕ್ಕದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಅನೇಕ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳು: ಬಟ್ಟೆ, ಹುಕ್, ಸೂಜಿ, ದಾರ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೃತಿ ಕ್ರಮ:

(1) ಸೂಜಿಯಲ್ಲಿ ದಾರವನ್ನು ಪೋಣಿಸಿ ಎರಡು ಪದರು ಪದರು ಮಾಡಿ ಗಂಟು ಹಾಕಿರಿ.

(2) ಹುಕ್ಕಿನ ಗೋಲಾಕಾರದ ರಿಂಗುಗಳಿರುವ ಭಾಗ ಬಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಮಡಿಚಿರುವ ಭಾಗ ಬಟ್ಟೆಯ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಹುಕ್ಕನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಿರಿ.

(3) ಒಂದು ರಿಂಗಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

(4) ರಿಂಗಿನ ಹೊರಗೆಯೂ ಸಹ ರಿಂಗಿನ ಅತೀ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(5) ಸೂಜಿಯನ್ನು ಪುನಃ ರಿಂಗಿನ ನಡುವೆ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಚುಚ್ಚಿರಿ, ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿ ರಿಂಗಿನ ಸುತ್ತಲು ಒಂದರ ಬದಿಗೊಂದು ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಿ.

(6) ನಂತರ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಬದಿಗಿರುವ ರಿಂಗಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮತ್ತು ಈ ರಿಂಗಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಸಹ ಮೊದಲಿನ ರಿಂಗಿನಂತೆ ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಿ.

(7) ನಂತರ ಹುಕ್ಕಿನ ವಂಕಿಯಂತೆ ಮಡಿಚಿದ ತುದಿಯ ಕೆಳಗೆ ಸರಳ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಳ ಭಾಗದ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯೊಳಗಿಂದ ಮೇಲೆ ಚುಚ್ಚಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಂದರಮುಂದೆ ಒಂದರಂತೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು.

(8) ಕೊನೆಯ ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕುವಾಗ ದಾರವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಎಳೆಯುವ ಮೊದಲು ತಯಾರಾದ ದಾರದೊಳಗಿಂದ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಮತ್ತು ಗಂಟು ಹಾಕಿರಿ. ನಂತರ ದಾರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿರಿ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಹುಕ್ಕು ಹಚ್ಚಿದ ಹಳೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿರಿ. ಹರಿದ ಹುಕ್ಕುಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಕೃತಿಯಂತೆ ಹುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಿ.

◆ ಆವಶ್ಯಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.

2.3 ಗೊಂಬೆಯ ಕೆಲಸ

ನಿರುಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಗೊಂಬೆ

ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳು : ಹಳೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿ, ಟೂತ್‌ಪಿಕ್/ಕಡ್ಡಿ, ಕಪ್ಪು/ ಚಾಕಲೇಟ್, ಉಣ್ಣೆ, ಹಳೆಯ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರ, ಅಂಟು, ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದ, ಅಲಂಕಾರದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಕೃತಿ ಕ್ರಮ:

(1) ಮಧ್ಯಮ ಆಕಾರದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ದೊಡ್ಡವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಯ ತುದಿಯಿಂದ/ ಮೊಳೆಯಿಂದ ರಂಧ್ರ ಹಾಕಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಟೂತ್‌ಪಿಕ್/ಕಡ್ಡಿಯನ್ನೂ ಕೂರಿಸಿರಿ.

(2) ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದಕ್ಕೆ/ಚುನ್ನಾ ಪ್ಲೇಟ್ಸ ತೆಗೆದು ಆ ಕಾಗದವನ್ನು ಗೊಂಬೆಯ ಪರಕಾರವನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬಾಟಲಿಯ ಮುಚ್ಚಳ ಸಹಿತ ಬ್ಲೌಜ್‌ಗಾಗಿ ಕಾಗದವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(3) ಮುಖದ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿಸ್ ಮಣ್ಣು/ ಸಣ್ಣದಾದ ಟೆನಿಸ್‌ಬಾಲ್ ಅಥವಾ ಕಾಗದದ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಹಂಚಿರಿ.

(4) ಕಪ್ಪು/ಚಾಕಲೇಟ್ ಉಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂದಲೆಂದು ಗೊಂಬೆಯ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಬಣ್ಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೂಗು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿರಿ.

(5) ಕಾಗದದ ರೋಲ್ ತಯಾರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಗೊಂಬೆಯ ಕೈಗಳೆಂದು ಅಂಟಿಸಿರಿ.

(6) ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ತಯಾರಾದ ಗೊಂಬೆಗೆ ಲೇಸ್, ಟಿಕಳಿಗಳು, ಮಣಿಗಳು, ಬಣ್ಣದ ಮಿಂಚುವ ಕಾಗದಗಳಿಂದ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿರಿ.

(7) ಬಾಟಲಿಯ ಮುಚ್ಚಳ ಎಂದರೆ ಗೊಂಬೆಯ ಕುತ್ತಿಗೆ. ಈ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಲಿಗಳು ಬಡಿಸೋಪ್ ಇಂತಹ ಒಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು.

(8) ಅಲಂಕೃತ ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಗೊಂಬೆ ನಿರುಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗುವುದು.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯ ಜುಟ್ಟಿನಿಂದ ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

◆ ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.

2.4 ಕಾತಿಯಿಂದ ಹೆಣೆಯುವ ಕೆಲಸ

ಕಾತಿಯಿಂದ ತಯಾರು ಮಾಡಲಾಗುವ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳು

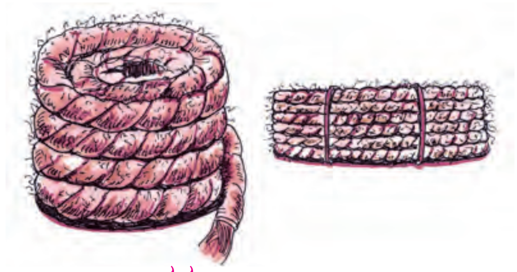
ಕಾತಿಯಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳ ಯಾದಿ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಿರಿ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ಯಾದಿ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

(1) **ಮನೆಯ ಉಪಯೋಗದ ವಸ್ತುಗಳು:** ಸುತಳಿಗಳು, ಹಗ್ಗ, ಸಿಂಕಾಳೆ ನೆಲವು, ಕಾಲು ಒರೆಸುವ ಮ್ಯಾಟ್, ವಾಲ್ ಹ್ಯಾಂಗಿಂಗ್, ಸುಷೋಭನದ ವಸ್ತುಗಳು

(2) **ಒಕ್ಕಲುತನದ ವಸ್ತುಗಳು :** ಹಗ್ಗ, ಜೋಲಿದಾವೆ

(3) **ವ್ಯವಸಾಯಿಕ ವಸ್ತುಗಳು :** ಕಾರ್ಪೆಟ್, ಜೋಳಿಗೆ, ಗಾದಿಗಳು, ತಲೆದಿಂಬುಗಳು

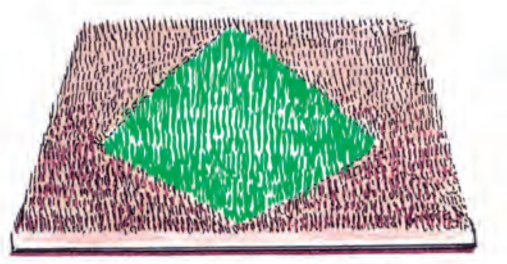
(4) **ಸರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು :** ಚೀಲ,ಬ್ರೆಶ್,



ಹಗ್ಗ

ಸುತಳಿಗಳು

ವಾಲ್ ಹ್ಯಾಂಗಿಂಗ



ಕಾಲು ಒರೆಸುವ ಮ್ಯಾಟ

ನೆಲವು

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವ ಕಾತಿಗಳ ವಸ್ತುಗಳ ಯಾದಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಟ್ಟು ಅವರಿಂದ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ನಂತರ ಅವುಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಿ ಯಾದಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ. ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಅನುಸಾರ ತಾವು ಅವರಿಗೆ ವರ್ಗೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರ ಮಾಡಿರಿ.

3. ಕ್ಷೇತ್ರ : ಆಶ್ರಯ

3.1 ಮಣ್ಣಿನ ಕೆಲಸ

ಮಣ್ಣಿನ ಪಕ್ಷಿ

ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳು : ಮಣ್ಣು (ಶೇಡಿಯ ಮಣ್ಣು/ಹೊಲದಲ್ಲಿಯ ಮಣ್ಣು/ಕ್ಲೇ ಮಣ್ಣು)

ಕೃತಿ ಕ್ರಮ:

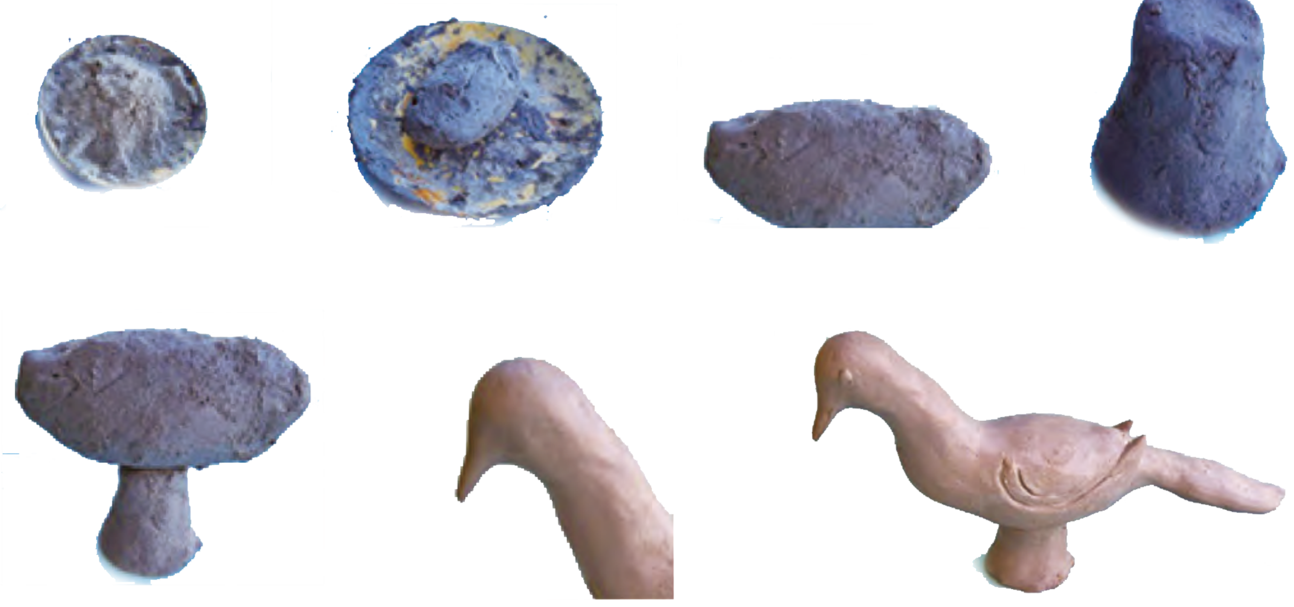
(1) ಮೊದಲು ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅಂದಾಜು ನೀರನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮುದ್ದೆ ಆಗುವಷ್ಟು ಹದಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(2) ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಉಭಟ ಆಧಾರ್/ಭೇಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಂಡದ ಭಾಗವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(3) ಭೇಸದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂತಿ/ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮುಂಡದ ಭಾಗವನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಪಕ್ಷಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆ ತಲೆ ಮತ್ತು ಚುಂಚಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(4) ಪಕ್ಷಿಯ ತಲೆಯನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚುವಾಗ ಒಳಗೆ ದಪ್ಪವಾದ ಕಡ್ಡಿ/ತಂತಿಯ ಆಧಾರ ಕೊಡಿರಿ. ಕಣ್ಣಿನ ಸಲುವಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಮಣಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಿ. ಪಕ್ಷಿಯ ರೆಕ್ಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ರೆಕ್ಕೆಗಳ ಆಕಾರವನ್ನು ಕೊರೆಯಿರಿ.

(5) ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಕ್ಷಿ ತಯಾರಾಗುವುದು.



ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಆಮೆಯ ಪ್ರತಿಕೃತಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

◆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ/ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ

3.2 ಬಿದಿರಿನ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಹೆಣೆಯುವ ಕೆಲಸ

ಬಿದುರು ಸಾಗುವಳಿ, ಕಟಾವು, ಸಂಗ್ರಹಣೆ

ಬಿದಿರನ್ನು ಸಾಗುವಳಿಗಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಫಲವತ್ತಾದ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ, ಮುರಬಾಡ, ಸಾದಾ ತಗ್ಗು ಪ್ರದೇಶವಲ್ಲದ ಜಿಗುಟು ಮಣ್ಣಿನ, ಮರಳುಗಾಡು. ಆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಭೂಮಿ ಇದ್ದರು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಒಡ್ಡುಗಳ ಮೇಲೆ, ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಬಯಲು ಭೂಮಿ ಇದ್ದರು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಬಯಲು ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ನದಿಯ ದಂಡೆಗೆ, ಗುಡ್ಡಗಳ ಇಳುಕಲು ಇಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿದಿರು ಸಾಳುವಳಿ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ.

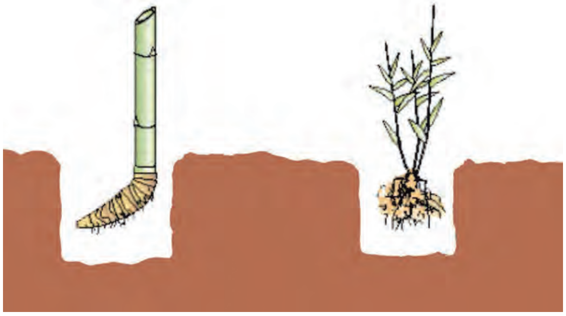
ಬಿದಿರುಗಳನ್ನು ಸಾಗುವಳಿ ಮಾಡಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಪದ್ದತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಸ್ಯಕ ವಿಧಾನ, ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವುದು

(1) ಸಸ್ಯಕ ವಿಧಾನ : ಇದು ಪಾರಂಪಾರಿಕ ಪದ್ದತಿಯಾಗಿದೆ. ಮೂಲ ಅಸ್ಥಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಬಿದಿರು ಬೆಟ್ಟದಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉಪ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ.

(1) ರಂಗತೆ ಖೋಡ್‌ಕ ಇರುವ ಚಿಕ್ಕ ಬಿದುರುಗಳ ಸಾಗುವಳಿ

(2) ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮುನ್ನೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಡಿದ ಸಾಗುವಳಿ

(3) ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಓರೆಯಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ಸಾಗುವಳಿ



(2) ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವುದು: ಬಿದಿರಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುವುದು. ಸಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಳಿ ಮಾಡುವುದು

ನೆಡುವ ಪದ್ಧತಿ : 30ಸೆ.ಮೀ. × 30 ಸೆ.ಮೀ × 30ಸೆ.ಮೀ ಆಳತೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗೊಬ್ಬರದಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 2 ಸಸಿಗಳ ನಡುವೆ 1.5 ಮೀಟರ್ ಹಾಗೂ 2 ಸಾಲುಗಳ ನಡುವೆ 3 ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ಇಡುತ್ತಾರೆ.

ಬಿದಿರು ಕಟಾವು : ಬಿದಿರಿನ ಕಟಾವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ದಿಂದ ನವ್ಹೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯಿಂದ 20ರಿಂದ 30 ಸೆಂ.ಮೀ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬಿದಿರನ್ನು ಕಡಿಯುತ್ತಾರೆ. 3 ರಿಂದ 5 ವರ್ಷದ ಬಿದಿರು ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಳಿಕೆಯುಳ್ಳದ್ದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಿದಿರಿನ ಸಂಗ್ರಹ: (1) ಬಿದಿರನ್ನು ಕಡಿದ ನಂತರ ಹಿಮ್ಮುಖ (ಉಲ್ಟಾ) ಮಾಡಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಬಿದಿರುಗಳನ್ನು ಕಡಿದ ನಂತರ ಕೀಟನಾಶಕದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ.

(2) ಬಿದಿರುಗಳನ್ನು ಕಡಿದ ನಂತರ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಬಿದಿರು ಸಸಿ ತಯಾರಿಕೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿರಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಯ ಕೆಲಸಗಳು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ನೀರಿಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬಿದಿರು ಸಾಗುವಳಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುವುದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ/ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.
- ಬಿದಿರಿನ ತೋಟಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಯ ಆಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿರಿ.

3.3 ಹೂವಿನ ಗಿಡಗಳು ಮತ್ತು ಶೋಭಿಸುವ ಗಿಡಗಳ ಸಾಗುವಳಿ

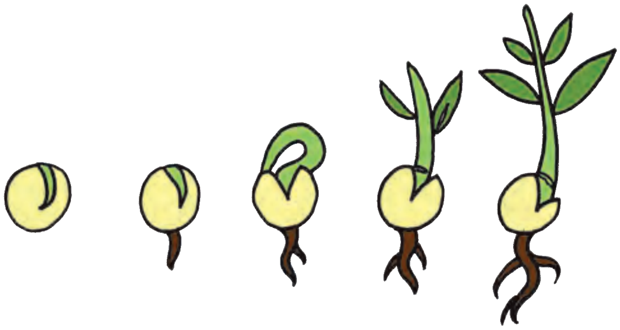
ಘಟಕ: ಹಂಗಾಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಹೂವಿನ ಗಿಡಗಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಯೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಸಸಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸೋಣ.

ಬಾಲಕ ಮಿತ್ರರೇ! ಹೂವಿನ ಗಿಡಗಳು ಮತ್ತು ಸುಶೋಭಿಸುವ ಗಿಡಗಳಿಂದ ಪರಿಸರ ಎಷ್ಟು ಶೋಭಿತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ! ಅಲ್ಲವೇ! ನಡೆಯಿರಿ ಹಾಗಾದರೆ ಹೂವಿನ ಗಿಡಗಳ ಸಸಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸೋಣ.

(1) ಚೆಂಡು ಹೂ, ಆ್ಯಸ್ಟರ್, ಸೇವಂತಿ, ಬಕುಳ್, ಗುಲ್‌ಮೋಹರ್, ಬಹಾವಾ ಈ ಸುಂದರ ಹೂ ಗಿಡಗಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಹಂಗಾಮಿನಲ್ಲಿ (ಉಪಲಬ್ಧ ಇದ್ದಾಗ) ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಕಾಗದದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿರಿ.

ಚೀಲದ ಮೇಲೆ ಹೂಗಿಡಗಳ ಹೆಸರುಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ತಾರೀಖುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

(2) ಸಸಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸೇಂದ್ರಿಯ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಚೀಲ ಅಥವಾ ಕುಂಡಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಬೀಜಗಳು ಅಂಕುರಿಸಿ ಸಸಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ.



ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಸಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ. ದಿನಾಲು ಕುಂಡಾಳಿಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಸಸಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದು, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡುವ ಪದ್ಧತಿ, ಸಸಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು, ನೀರನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು.

(ಬ) ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರ

ಕೃಷಿ ಪೂರಕ ವ್ಯವಸಾಯ (ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳ ಸಂವರ್ಧನೆ)

ಉತ್ಪಾದಕ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ಉಪಯೋಗ

ಉತ್ಪಾದಕ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ಉಪಯೋಗ.

ಕೃಷಿಗೆ ಕೃಷಿ : ಪೂರಕ ವ್ಯವಸಾಯಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದಾಗ ಉತ್ಪನ್ನದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನ ವ್ಯವಸಾಯ ನವಜಾತ ಬಾಲಕನಿಂದ ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಇದು ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಲಕರಿಗಾಗಿ ಹಾಲು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿಗೆ ಪೂರ್ಣಾನ್ನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲಿನ ಮೇಲೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಅನೇಕ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಲಸ್ಸಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಗಿಣ್ಣ, ಶ್ರೀಖಂಡ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಹಾಲನ್ನು ಇಂಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:ಬಾಸುಂದಿ, ರಬಡಿ, ಖವಾ, ಪೇಡೆ,ಕಲಾಕಂದ ಬರ್ಫಿ, ಪಾಯಸ್ ಕುಲಫಿ, ಐಸ್ಕ್ರೀಮ್, ಗುಲಾಬ್‌ಜಾಮ್, ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹಾಲನ್ನು ಒಡೆಯಿಸಿ (ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ/ಸೈಟ್ರಿಕ್‌ಆ್ಯಸಿಡ್ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ)

ತಯಾರಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಪನ್ನೀರ, ರಸಗುಲ್ಲಾ, ರಸ ಮಲಾಯಿ, ಚೀಜ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು

ಮೊಸರು: ಹಾಲು ಕುದಿಯುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ 300 ರಿಂದ 350ರವರೆಗೆ ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿರಿ. ಮೊದಲಿನ ದಿನದ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ 2-3 ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚಮಚದಿಂದ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಿರಿ. ಮೊಸರು ತಯಾರಾಗಲು 10ರಿಂದ 12 ತಾಸುಗಳ ಕಾಲಾವಧಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಜೀವಾನುಗಳ ಕಲ್ಚರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗಿಣ್ಣ: ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೊಸರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತೆಳುವಾದ ನೂಲಿನ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ನೀರು ಸೋರಿ ಹೋಗಲು ಬಿಡಿರಿ. ಆಗ ಮೊಸರು ಗಿಣ್ಣದಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಮ್ಮೆಯ 10 ಲೀಟರ್ ಹಾಲಿನಿಂದ 3ರಿಂದ 3.5 ಕಿಲೋ ಗಿಣ್ಣ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

- **ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲಿನ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಉಪಯೋಗ :**

ಒಂಟೆ: ಒಂಟೆ ಇದು ಮರಳುಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿದೆ. ಒಂಟೆಯ ಉಪಯೋಗ ಸಾರಿಗೆಗಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂಟೆಗೆ ಮರಳುಗಾಡಿನ ಹಡಗು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂಟೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂಟೆಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂಟೆಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಚಪ್ಪಲುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಕೂದಲುಗಳಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

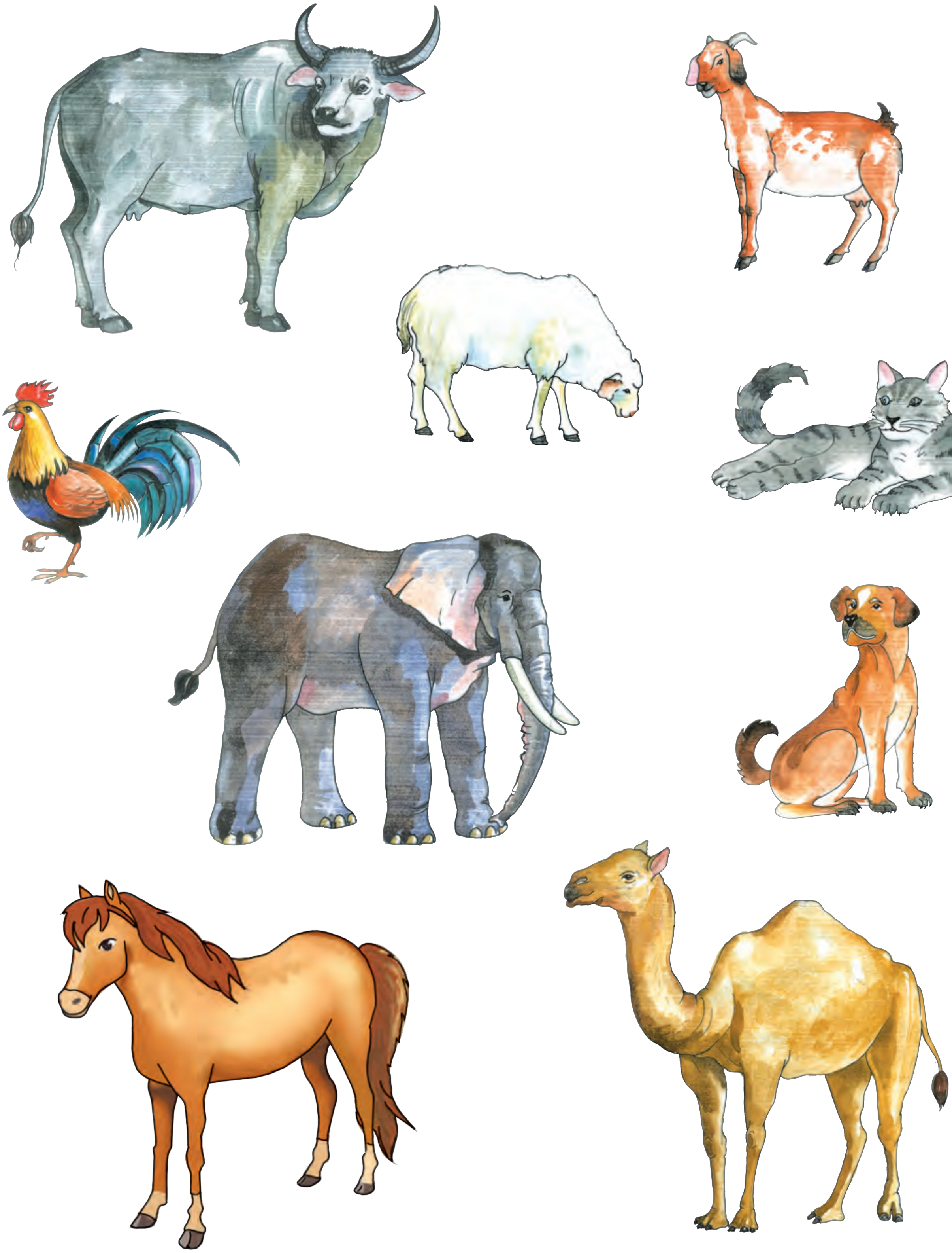
ಯಾಕ್ : ಯಾಕ್ ಹಿಮಾಲಯದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿದೆ. ಭಾರದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಒಕ್ಕಲುತನದ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ, ಸಾರಿಗೆಗಾಗಿ ಯಾಕ್‌ದ ಉಪಯೋಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸಹ ತಿನ್ನಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.ಕೂದಲುಗಳಿಂದ, ಬಣ್ಣ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಸುಶೋಭನದ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವರಾಹ : ವರಾಹ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೆ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿದೆ: ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ವರಾಹ/ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವರಾಹಪಾಲನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ತೊಗಲು/ಚರ್ಮದಿಂದ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು, ಬೂಟ್, ಜಾಕೇಟ, ಕೈ ಸಾಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕೂದಲುಗಳಿಂದ ಬ್ರಶ್, ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಸಾಬೂನ, ಮೇಣಬತ್ತಿಗಳು, ಗ್ರೀಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಮೀಪದ ಕೋಳಿ ಸಾಕಾಣಿಕೆ ಆಡು ಸಾಕಾಣಿಕೆ ಇಂತಹ ಕೃಷಿ ಪೂರಕ ವ್ಯವಸಾಯಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿರಿ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಉಪಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಬರೆಯಿರಿ



- ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸ್ಥಾನಿಕ ಪಾತಳಿಯನುಸಾರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿರಿ

(ಕ) ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರ

(1) ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರೇಷಣ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ (ICT)

ಸಂಗಣಕದ ಉಪಯೋಗ:

(1) **ಜಾಹಿರಾತು:** ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಂಗಣಕದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಆಕರ್ಷಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸುವುದು. ಚಿತ್ರ, ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಸುಶೋಭಿತ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗಣಕದ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

(2) **ಮುದ್ರಣ (Printing):** ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಮುದ್ರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗಣಕದ ಸಹಾಯ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು, ಅಹವಾಲುಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

(3) **ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ :** ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಕಲನ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸದ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಉದಾ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ,ತಾಪಮಾನ, ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಸಂಗಣಕದ ಉಪಯೋಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇವತ್ತು ಕಠಿಣವಾದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹ ಸಂಗಣಕದ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

(4) **ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರ (Education) :** ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ-ಅಧ್ಯಾಪನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬರುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಂಗಣಕದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು,ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೊಡಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಜನರಲ್ ರಿಜಿಸ್ಟರನೋಂದು ಇಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಂಗಣಕದ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

(5) **ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ (Bank) :** ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಖಾತೆದಾರರ ಖಾತೆಗಳ ನೋಂದ ಇಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಂಗಣಕದ ಉಪಯೋಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಟೊಮಟಿಕ್ ಟೇಲರ್‌ಮಶಿನ್ (ATM) ದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಡೇಟಾ ಸ್ಟೊರೇಜ್ (Data Storage) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

(6) **ಪೋಸ್ಟ ಮತ್ತು ದೂರಧ್ವನಿ:** ಪೋಸ್ಟ ಮತ್ತು ದೂರಧ್ವನಿ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಗಣಕದ ಉಪಯೋಗ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರ, ಸಂದೇಶ ವಹನ, ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಪಾವತಿ ತಯಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

(7) **ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉಪಯೋಗ :** ಜ್ಞಾನ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಮನೋರಂಜನೆ ಹಾಗೆಯೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗಣಕದ ಉಪಯೋಗ ಆಗುತ್ತದೆ.ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಆನ್‌ಲೈಯಿನ್ ಶಾಪಿಂಗ್, ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಗಳ ವಾಚನ, ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ವಸ್ತುಗಳ ಕಂಪನಿಗಳಿಂದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನ ಮೇಲೆ ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು ಎನ್ಸಾಯಕ್ಲೋಪಿಡಿಯಾದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗಣಕದ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

(8) **ಕೃಷಿ ಕ್ಷೇತ್ರ :** ಕೃಷಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತು ಕೃಷಿ ಪೂರಕ ವ್ಯವಸಾಯಗಳನ್ನು ವೃದ್ದೀಕರಣಗೊಳಿಸಲು ಸಂಗಣಕದ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನೆ, ಭೂಮಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೆಯೇ ಹವಾಮಾನದ ವಿಷಯದ ಮಾಹಿತಿ, ವಿವಿಧ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೃಷಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಬೆಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

(9) **ಪೊಲೀಸ್ ವಿಭಾಗ:** ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗಣಕದಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳತನವಾದ ವಸ್ತುಗಳು, ವಾಹನಗಳು, ಅಪಘಾತಗಳ ನೋಂದಿ ಇಡಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಪರಾಧಿಗಳ ಕೈಬೆರಳಚ್ಚುಗಳು, ಮುಖದ ಲಕ್ಷಣ ಆದರ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತೋಲನದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕಾಣೆಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

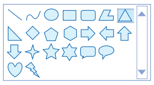
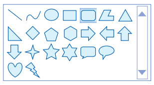
ಮೇಲಿನಂತೆ ಸಂಗಣಕದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ/ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಭೆಟ್ಟಿ ಕೊಡಿರಿ.

ಪೆಂಟ್‌ದಲ್ಲಿಯ ಟೂಲ್ಸದ ಉಪಯೋಗ

ಅಥರ್ವನು ಸಂಗಣಕದಲ್ಲಿಯ ಪೆಂಟ್ ಈ ಅಪ್ಲಕೇಶನದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದಿದ್ದಾನೆ.

ಅಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಯಾವ ವಿವಿಧ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೋ ಅವುಗಳ ಪೈಕಿ ಪೆಂಟ್ ಕೂಡ ಒಂದು. ಪೆಂಟ್ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಾವು ಅಥರ್ವನು ತೆಗೆದಂತೆ ವಿವಿಧ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಚಿತ್ರಕಾರನಿಗೆ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಲು ವಿವಿಧ ಟೂಲ್ಸ(ಸಾಧನಗಳು) ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.ಹಾಗೆಯೇ ವಿವಿಧ ಟೂಲ್ಸ ಪೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.ಉದಾಃ ಬ್ರಶ್,ಕಲರ್(ಬಣ್ಣ) ಅಳಿಸುವ ರಬ್ಬರ್ ಇತ್ಯಾದಿ

ಅಥರ್ವನು ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದನು ಎಂಬುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

- ಪೆಂಟ್ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನವನ್ನು ತೆಗೆದನು (ಓಪನ್ ಮಾಡಿದನು)
- ಅದರಲ್ಲಿಯ  ಶೇಪ್ ಈ ಟೂಲದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ತ್ರಿಕೋನದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡನು.
- ಅದರಲ್ಲಿ ಫಿಲ್ ಕಲರ್ ಈ ಟೂಲದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಇಷ್ಟವಾದ ಬಣ್ಣ ತುಂಬಿದನು.
- ತದನಂತರ  ಶೇಪ್ ಈ ಟೂಲದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಆಯತದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡನು.
- ಅದರಲ್ಲಿ ಫಿಲ್‌ಕಲರ್ ಈ ಟೂಲದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಇಷ್ಟವಾದ ಬಣ್ಣ ತುಂಬಿದನು.
- ಫೈಲ್ ಸೇವ್ ಮಾಡಿದನು.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ವಿವಿಧ ಭೂಮಿತಿಕ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯುವುದು. ತಯಾರಿಸಿದ ಫೈಲ್ ಸೇವ್ ಮಾಡುವುದು.

- ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವ ಓಪನ್ ಸೋರ್ಸ್ ಪೆಂಟ್‌ನ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪೆಂಟ್ ಈ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿರಿ.

ರಸ್ತೆಯ ಸುರಕ್ಷಿತತೆ

ಮಾರ್ಗ ಕೊಡಿರಿ

ಪ್ರವೇಶ ನಿಷೇಧ

ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗದ ಸಂಚಾರ ಬರುವ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ನಿಷೇಧ

ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗದ ಸಂಚಾರ ಹೋಗುವ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ನಿಷೇಧ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ದೂರಧ್ವನಿ

ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಪಂಪ

ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್

ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಕೇಂದ್ರ

ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು

ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗುವುದು

ಬಲಗಡೆಗೆ ಹೇರ್ ಪಿನ್ ತಿರುವು

ಬಲಗಡೆಗೆ ಸರ್ಪದಂತೆ ತಿರುವು

ಕಡ್ಡಾಯದ ಎಡ ತಿರುವು

ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದು

ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗು ಅಥವಾ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗು

ಹಾರ್ನ್ ಬಾರಿಸಿರಿ

ನನ್ನ ಕೃತಿ

GPS ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ನನಗೆ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳ ಕುರಿತು ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರಿ.

1. ಚಿತ್ರ

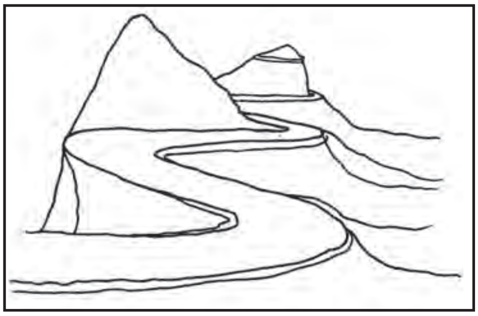
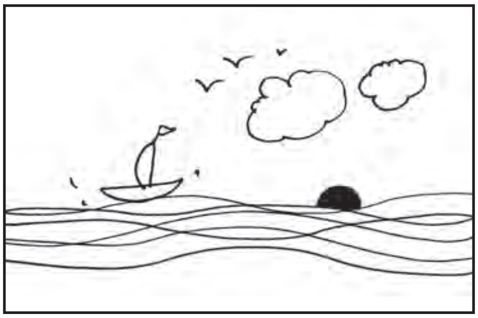
1. ರೇಖಾಂಕನ

1.1 ರೇಷೆ

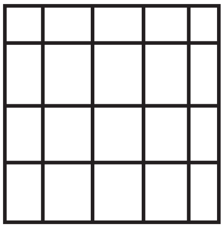
ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ರೇಷೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಿರುತ್ತದೆ. ರೂಢಿಗಾಗಿ ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲು, ಬಣ್ಣದ ಖಡು, ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನು ಅಥವಾ ಸ್ಕೇಚ್ ಪೆನ್ನು ಇಂತಹ ವಿವಿಧ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.

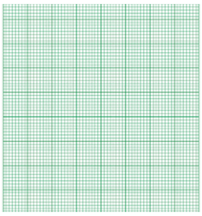
ಲಂಭರೇಷೆ, ಅಡ್ಡ ರೇಷೆ, ಓರೆರೇಷೆ, ವರ್ತುಳಾಕಾರದ ರೇಷೆ, ಸರ್ಪ ರೇಷೆ, ಸಂಕೀರ್ಣರೇಷೆಗಳ ರೂಢಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಇಯತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ರೇಷೆಗಳ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡೋಣ.

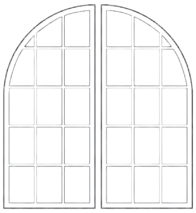
ಲಯಬದ್ದ ರೇಷೆಗಳು: ಯಾವ ರೇಷೆಗಳು ಅಂಕುಡೊಂಕು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಲಯಬದ್ದ ರೇಷೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಉದಾ: ನೀರಿನ ಮೇಲಿನ ತೆರೆಗಳು, ಗುಡ್ಡಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿಯ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಲಯಬದ್ಧ ರೇಷೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಛೇದಕ ರೇಷೆಗಳು: ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಛೇದಿಸುವ ರೇಷೆಗಳಿಗೆ ಛೇದಕ ರೇಷೆಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಕರವಸ್ತ್ರದ ಮೇಲಿನ ನಕ್ಷಿಯ ಕೆಲಸ, ಆಲೇಖ, ಚದುರಂಗದ ಬೋರ್ಡ, ಕಿಟಕಿಯ ಜಾಳಿಗೆ, ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಛೇದಿಸುವ ರಸ್ತೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಛೇದಕ ರೇಷೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.







ನನ್ನ ಕೃತಿ

ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಟ್ರೇದಲ್ಲಿ ರಂಗೋಲಿ ಅಥವಾ ಮೃದುವಾದ ಮಣ್ಣು/ಮರಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ರೇಷೆಗಳ ರೂಢಿ ಮಾಡಿರಿ. ದಪ್ಪ ಉಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಲಯಬದ್ಧ ಮತ್ತು ಛೇದಕ ರೇಷೆಗಳ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

- ಲಯಬದ್ದ ಮತ್ತು ಛೇದಕ ರೇಷೆಗಳ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ರೂಢಿಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ (ಉದಾ. ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಬಣ್ಣದ ಖಡು, ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನು ಅಥವಾ ಸ್ಕೇಚ್ ಪೆನ್ನು ಇತ್ಯಾದಿ)

1.2 ಆಕಾರಗಳು

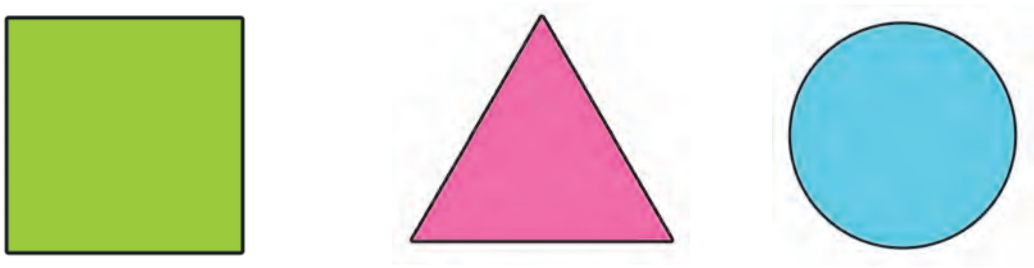
ರೇಷೆ, ಆಕಾರ, ಹಡಗು ಬಣ್ಣ, ಮತ್ತು ನೆರಳು ಇವು ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಭೂತ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ಹಿಂದಿನ ಇಯತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ರೇಷೆ ಮತ್ತು ರೇಷೆಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ನಾವು ಆಕಾರಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಆಕಾರಗಳು :

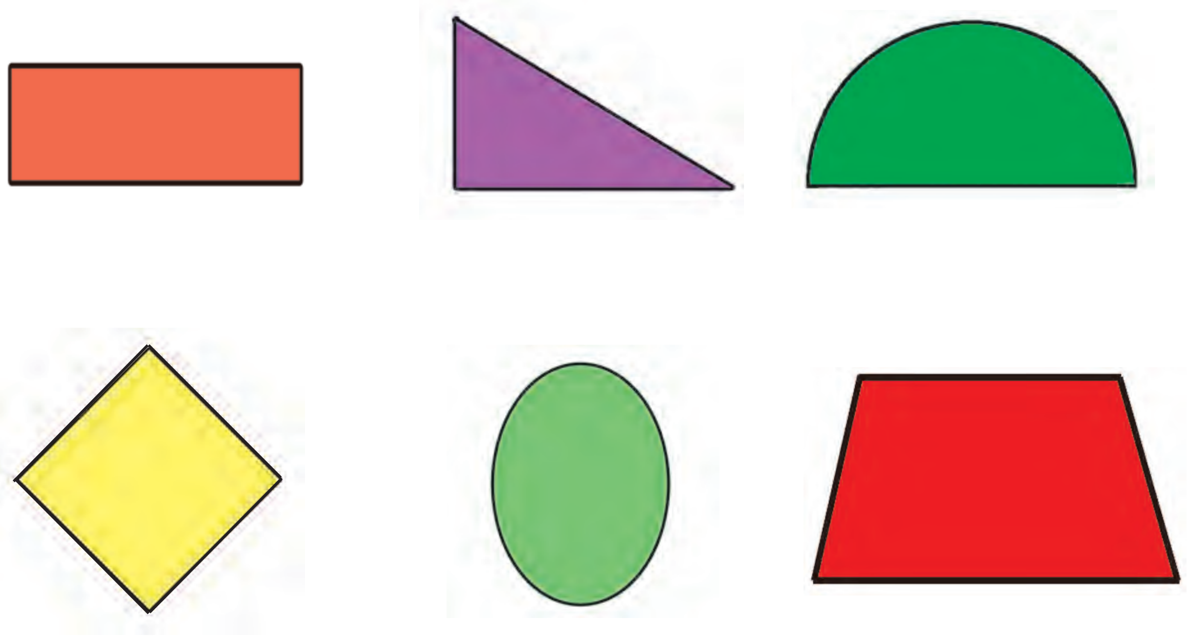
ಅನೇಕ ರೇಷೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಕಾರಗಳು ತಯಾರುಗುತ್ತವೆ ರೇಷೆಗಳಿಂದ ಆಕಾರದ ಮಿತಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರಗಳಿಂದ ಸಮೀಪ ದೂರದ ಭಾಸ ತೋರಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ತುಂಬಿ ಆಕಾರಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರವು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಿಂದಲೇ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ರೇಷೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

(1) ಭೌಮಿತಿಕ ಆಕಾರಗಳು

ಅ) ಮೂಲ ಆಕಾರಗಳು: ಚೌಕೋನ, ತ್ರಿಕೋನ, ವರ್ತುಳ

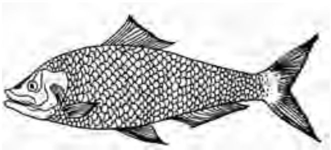


ಬ) ದ್ವಿತೀಯ ಆಕಾರಗಳು: ಆಯತ, ತ್ರಿಕೋನ, ಅರ್ಧವರ್ತುಳ



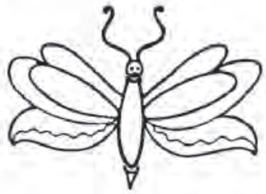
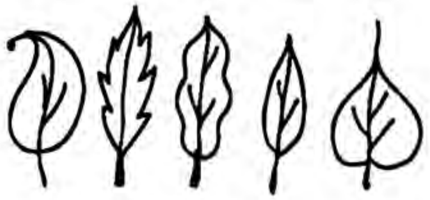
(2) ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಕಾರಗಳು

ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಕಾರಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಎಲೆಗಳು, ಹೂವುಗಳು, ಚಿಟ್ಟೆಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಶಂಖ, ಚಿಪ್ಪು, ಮೀನು ಇತ್ಯಾದಿ.



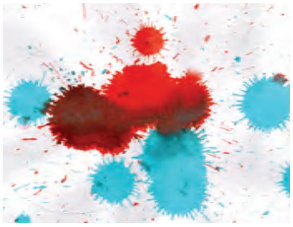
(3) ಅಲಂಕಾರಿಕ ಆಕಾರಗಳು

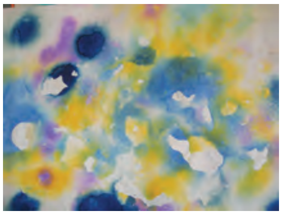
ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಕಾರಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪಕತೆಯಿಂದ ಕೊಡಲಾಗುವ ಸುಂದರ ಮತ್ತು ನಾವಿಣ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಆಕಾರಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಮೀನು, ಎಲೆ, ಹೂವು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಆಕಾರಗಳು.

(4) ಅಮೂರ್ತ ಆಕಾರಗಳು

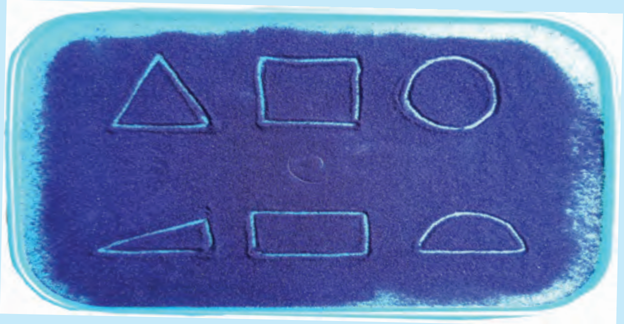
ಯಾವ ಆಕಾರಗಳಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ರೂಪಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹ ಆಕಾರಗಳಿಗೆ ಅಮೂರ್ತ ಆಕಾರಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಉದಾ: ಹರಿದಾಡುವ ಬಣ್ಣ, ಬಣ್ಣದ ಹನಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.





ನನ್ನ ಕೃತಿ

ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಟ್ರೇದಲ್ಲಿ ರಂಗೋಲಿ ಅಥವಾ ಮೃದುವಾದ ಮಣ್ಣು/ಮರಳು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಭೌಮಿತಿಕ, ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಅಲಂಕಾರಿಕ, ಆಕಾರಗಳ ರೂಢಿ ಮಾಡಿರಿ.

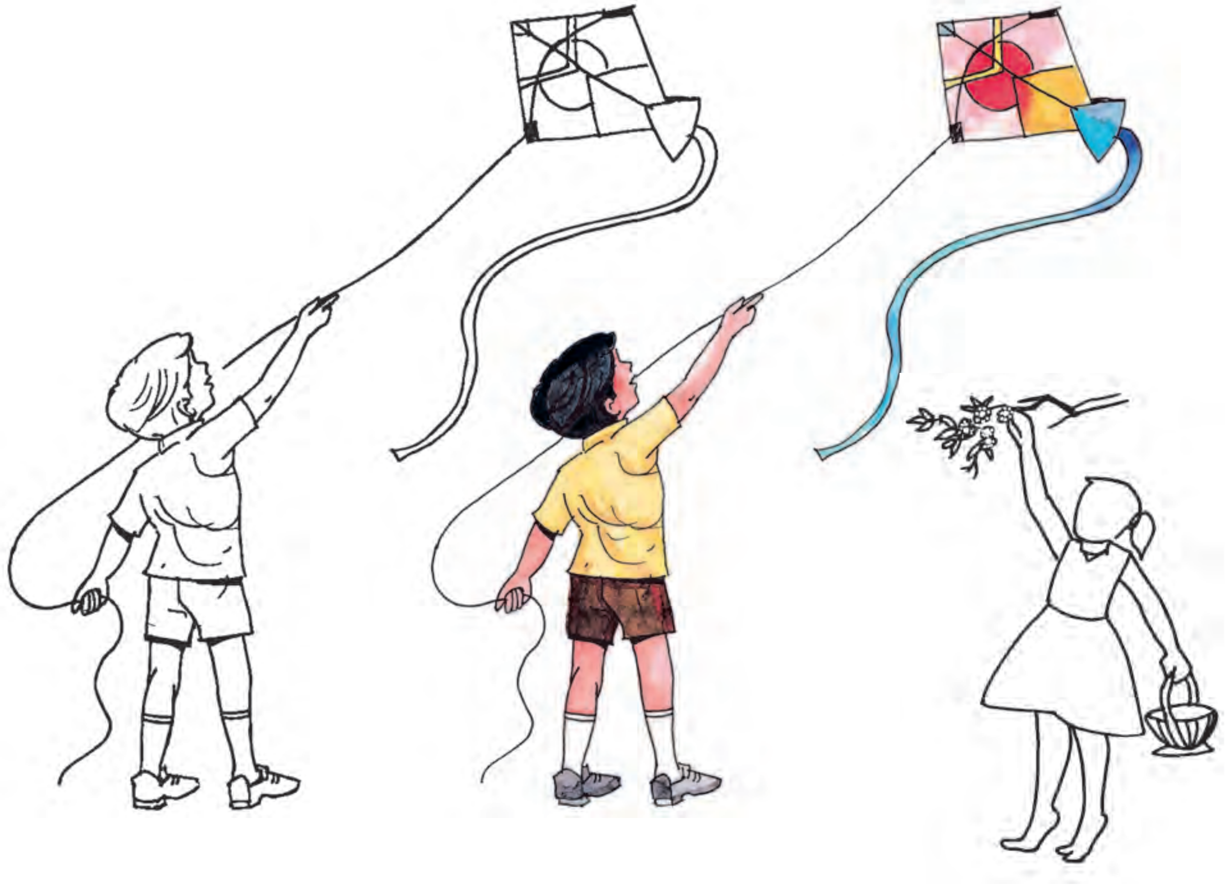


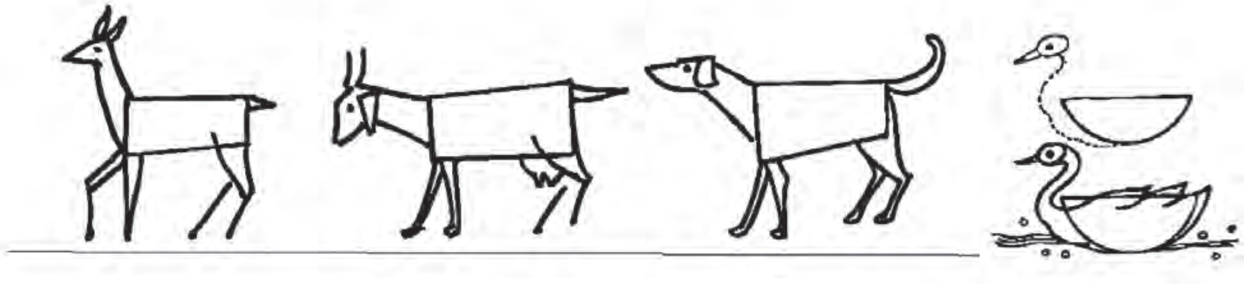
- ಭೌಮಿತಿಕ, ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಅಲಂಕಾರಿಕ ಮತ್ತು ಅಮೂರ್ತ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿರಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

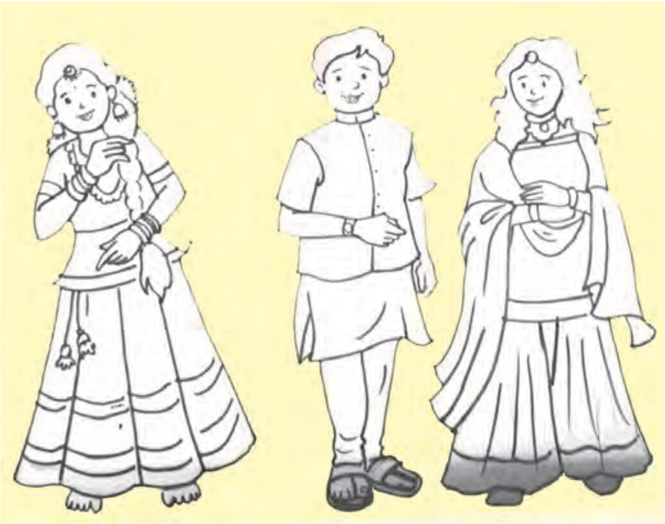
2. ಸ್ಮರಣ ಚಿತ್ರ

ಸ್ಮರಣ ಚಿತ್ರ ಎಂದರೆ ನೆನೆಪಿಸಿಕೊಂಡು ತೆಗೆಯುವ ಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಸ್ಮರಣ ಚಿತ್ರದ ವಿಷಯವು ನಾವು ನೋಡಿರುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ.ಮನೆ, ಗಿಡಗಳು, ಗುಡ್ಡ, ಆಕಾಶ, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಶಾಲೆ, ಬಲೂನು ಮಾರುವವ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸ್ಮರಣ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇರುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಿದೆ. ಮುಖ್ಯ ಚಿತ್ರದ ಹಿಂದಿನ ಬದಿಗೆ ಇರುವ ದೃಶ್ಯವೇ ಹಿನ್ನಲೆಯಾಗಿದೆ. ಕೆಳಗಿನ ರೇಖಾಟನೆ ನೋಡಿರಿ.







ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಕಡ್ಡಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಸ್ಟೆಪಲರ್ ಪಿನ್ನಿನ ಬಾಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಶರೀರದ ಭಾಗವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಗೋಲಿ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಮುಖವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಕಡ್ಡಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕೈ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾನವಾಕೃತಿಗಳ ವಿವಿಧ ಚಲನೆವಲನೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

- ಭೌಮಿತಿಕ ಆಕೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾನವ ಆಕೃತಿಯ ರೇಖಾಟನವನ್ನು ಸರಳ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಕಲಿಸಿರಿ. ಸ್ಮರಣ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಂದ ನೋಡಿ ತೆಗೆಯದೆ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಲು ಹೇಳಿರಿ. ಚಿತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿರಿ.

3. ಕಲ್ಪನಾ ಚಿತ್ರ

ಕಲ್ಪನಾ ಚಿತ್ರಗಳು ಕಲ್ಪನೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಕತೆ ಇರಬೇಕೆಂಬುದು ಇದರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ತುಂಬಾ ಆದ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳು ಧರಿಸಿರುವ ಮನುಷ್ಯರ ವರ್ಣರಂಜಿತ ವೇಷಭಾಷಣಗಳು, ಕುಣಿಯುವ ಪರಿಯರು, ನನಗೆ ಬಿದ್ದ ಕನಸು, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಮ್ಮೇಲನ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಸಭೆ, ಚಾಕಲೇಟ್ ಬಂಗಲೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿಂದ ಆನಂದ, ಅದ್ಭುತತೆ, ಕುತೂಹಲ, ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಹಾಸ್ಯ ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಉದಾ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಯ ಕಥೆಗಳು, ಕವಿತೆಗಳು, ಪಂಚತಂತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಕಥೆಗಳು, ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕಥೆಗಳು, ಪರಿಚಿತ ಕಥೆಗಳು.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕಥೆಯನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರಿ ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕಥೆಯಲ್ಲಿಯ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ತುಂಬಿರಿ.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಚಿತ್ರದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿರಿ. ತೆಗೆದ ಚಿತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂವಾದ ಸಾಧಿಸಿರಿ.

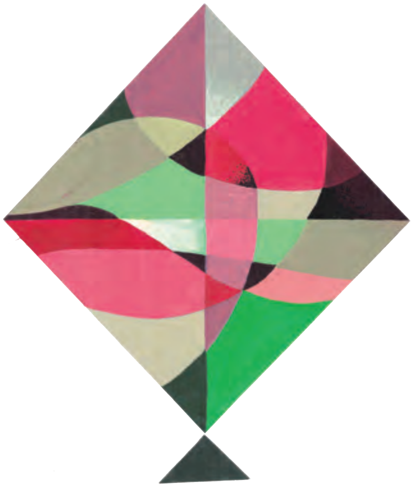
4. ನಕ್ಷಿ ಕೆಲಸ (ಅಲಂಕಾರ)

4.1 ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳ ರಚನೆಗಳು

ನಕ್ಷಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಾಹ್ಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಭೌಮಿತಿಕ ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಕಾರಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿರಿ, ಹಿಡಿಸುವಂತಹ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಬಣ್ಣ ತುಂಬಿರಿ.

ಭೌಮಿತಿಕ ಆಕಾರಗಳು: ಚೌಕೋನ, ವರ್ತುಳ, ತ್ರಿಕೋನ ಇತ್ಯಾದಿ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಕಾರಗಳು: ಎಲೆ,ಹೂವು, ಪಕ್ಷಿ, ಚಿಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಇತ್ಯಾದಿ.



ನನ್ನ ಕೃತಿ

ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ನಕ್ಷಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ತುಂಬಿರಿ.

- ಭೌಮಿತಿಕ ಆಕಾರ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಪಟ್ಟಿ, ಕಂಪಾಸಿನ ಉಪಯೋಗ ಯಾವ ರೀತಿ ಮಾಡುವಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ. ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ನಕ್ಷಿ ಕೆಲಸದ ಕೆಲವು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿರಿ.

4.2 ಮುದ್ರೆ ಚಿತ್ರ (ಠಸ್ಸೆ ಕೆಲಸ)

ಠಸ್ಸೆ ಕೆಲಸ ಎಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವಿನ ಒರಟು ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದ ಅನಿಸಿಕೆ ಹೌದು.

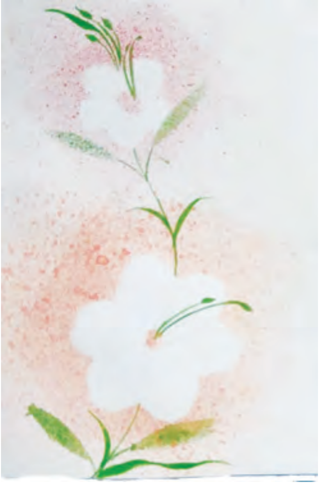
ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮುದ್ರೆ ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ತುಷಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮುದ್ರೆ ಚಿತ್ರ

ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ನೀರು ಚಿಮ್ಮುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ನೀರಿನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವಿತ ಮುದ್ರೆ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಬಹುದು.ತುಷಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆಯಬಹುದು ಅದನ್ನು ನಾವು ನೋಡೋಣ.

ಸಾಹಿತ್ಯ: ಜಲವರ್ಣ, ಕಾಗದ, ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವ ನಿರುಪಯೋಗಿ ಬ್ರಶ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

- ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಜಲವರ್ಣದಲ್ಲಿ ಬ್ರಶ್ ಮುಳುಗಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ತುಷಾರ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.
- ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳ ತುಷಾರ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ
- ಯಾವುದಾದರೂ ಸುಲಭ ಆಕಾರಗಳ ಒಂದು ಕೊರೆಯಚ್ಚು ಮಾಡಿರಿ. ಉದಾ:ಹೂದಾನಿ, ಹೂವು, ಮೀನು ಇತ್ಯಾದಿ
- ಅದನ್ನು ಕೊರೆಯಚ್ಚು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಶ್‌ನ್ನು ಜಲವರ್ಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ತುಷಾರ ಮಾಡಿ ಮುದ್ರೆಯ ಚಿತ್ರ ತಯಾರಿಸಿರಿ.



ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಶಾಲೆಯ ಮೈದಾನಿನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಚಿಮ್ಮಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.
ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಕೊರೆಯಚ್ಚುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ತುಷಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮುದ್ರೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

- ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಕಾಗದ ಹಚ್ಚಿ, ಕೈಯಿಂದ ಬಣ್ಣದ ತುಷಾರ (ಶಿಂತೋಡೆ) ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕ ಉಪಕ್ರಮ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಕೊರೆಯಚ್ಚು ಎಂದರೇನು? ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು?ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು? ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.

4.3 ಕೊಲಾಜ್ (ಅಂಟಿಸುವ ಕಾರ್ಯ)

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಮರೂಪ ಚಿತ್ರಗಳ ಅಂಟಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನೂ ನೋಡಿದ್ದೀರಿ. ಅಂಟಿಸುವ ಕಾರ್ಯ(ಕೊಲಾಜ್) ಎಂದರೆ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲೂ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸುವ ಮೂಲಕ ರಚಿಸಲಾಗಿರುವ ಕಲಾಕೃತಿ ಹೌದು.

ಬೆಕ್ಕಿನ ಅಂಟಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳು

ಸಾಹಿತ್ಯ: ಪ್ರಷ್ಠಭಾಗದ ಸಲುವಾಗಿ ಒಂದು ಚೌರಸ ಆಕಾರದ ದೊಡ್ಡ ದಪ್ಪ ಕಾಗದ, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ದಪ್ಪ ಕಾಗದ, ಕತ್ತರಿ, ಅಂಟು

- ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಾಗದದ ದುಂಡಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಖಕ್ಕಾಗಿ/ಬಾಯಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ದುಂಡಗೆ ಕಾಗದದ ಪ್ರಷ್ಠಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿರಿ.
- ಎರಡು ಸುತ್ತಿನ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಎರಡು ಸುತ್ತಿನ ಪಾದಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಕಿವಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಎರಡು ತ್ರಿಕೋನ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಸಲುವಾಗಿ ಒಂದು ತ್ರಿಕೋನ ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ
- ಕಣ್ಣುಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಎರಡು ಅಂಡಾಕೃತಿ ವರ್ತುಳಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಅರ್ಧ ವರ್ತುಳ ಆಕಾರದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಮೇಲಿನ ಸರ್ವಕೃತಿ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಅಥವಾ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕಾಲ್ಪನಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಅಥವಾ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯ ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರಗಳ ಕಾಗದದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಹೂದಾನಿ, ಹೂವುಗಳು, ಎಲೆಗಳು,ಚಿಟ್ಟೆಗಳು ಇಂತಹ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಸುಂದರವಾದ ಉಡುಗೊರೆ ಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿರಿ.

- ಟಿಕಳಿ,ಕುಂದನ,ಮಣಿ,ಮರಳು, ಶಂಖ-ಚಿಪ್ಪುಗಳು,ರಂಗೋಲಿ,ಬಳೆಯ ತುಂಡುಗಳು, ಬಟನ್‌ಗಳು, ಕಡ್ಡಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಕೊಲಾಜ್ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ ಅವುಗಳ ಕೆಲವು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು.

5. ಸುಲೇಖನ

- ಸುಲೇಖನಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ಸಹಜ, ಸುಲಭವಾದ ಆಕಾರಗಳ ರೂಢಿಯನ್ನು ಮುಂದಿನಂತೆ ಮಾಡಿರಿ.
- ಈ ರೂಢಿಯಿಂದ ಕನ್ನಡ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.
- ಉದ್ದ ರೇಷೆ, ಅಡ್ಡ ರೇಷೆ, ಉಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವರ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗೋಲಾಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ರೂಢಿ ಮಾಡಿರಿ.
- ಸಾಮ್ಯತೆ ಇರುವ ಅಕ್ಷರಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶಬ್ದ ಬರೆಯುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿರಿ. ಶಬ್ದ ಬರೆಯುವಾಗ ಎರಡು ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿಯ ಯೋಗ್ಯ ಅಂತರ, ಅಕ್ಷರಗಳ ಎತ್ತರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಈ ರೂಢಿಯಿಂದ ಕನ್ನಡ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

C C C C C C   Ɔ Ɔ Ɔ Ɔ Ɔ Ɔ

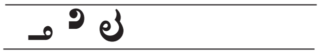
O O O O O O O

ವ ಬ ಕ ಫ ಹ ಳ ತ ದ S B G P D

‘ಉ’ಕಾರ ‘ಈ’ ಕಾರಗಳು

ವು, ದೂ, ಹಿ, ಕ್ಷೀ

ಎ, ಐ ಕಾರಗಳು



ಹೆ ಕೈ

ಮೂಲಾಕ್ಷರಗಳ ಗುಂಪು: ರ ಠ ಈ ಕ
ಗ ಇ ಇ ೠ
ಲ ಳ ಉ ಊ

ಅಕ್ಷರ ಯಾವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುವುದರ ವಿಚಾರ ಆಗಬೇಕು. ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಂತರ ಇರಬೇಕು, ಎರಡು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಂತರ ಇರಬೇಕು.ಇಂತಹ ಸರಳ ವಿಷಯಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಬೇಕು.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಆಲೇಖದ ಕಾಗದ ಅಥವಾ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ ವಹಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಕ್ಷರಗಳ ರೂಢಿ ಮಾಡಿರಿ.

- ಅಕ್ಷರಗಳ ತಿರುವುಗಳು, ಸೌಂದರ್ಯ ಪೂರ್ಣ ರಚನೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಳ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಮಾಡಿಕೊಡಿರಿ.

6 ವಸ್ತು ಚಿತ್ರ

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನಾವು ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳ ತೆಗೆದ ಚಿತ್ರವೇ ವಸ್ತುಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ವಸ್ತುಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ವಸ್ತುಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಲು ಬರುತ್ತದೆ.

- ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಪೈಕಿ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ 'ನಿಸರ್ಗ ನಿರ್ಮಿತ' ವಸ್ತುಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ. ಎಲೆ, ಹೂವು, ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಕಲ್ಲು, ಚಿಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.
- ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಈ ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮೂಲತ: ಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾನವನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ನಿರ್ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಸಹಭಾಗವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ 'ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ' ವಸ್ತುಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ. ಕಪ್,ಬಸಿ, ಬಕೇಟು, ಮಗ್, ಚೆಂಡು, ಪಾತ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಭೌಮಿತಿಕ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಹಜ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಲು ಬರುತ್ತದೆ.

- **ಚೌಕೋನ/ಆಯತಾಕಾರ ಘನಾಕಾರ:** ಉದಾಃ ಬಾಗಿಲು,ಪುಸ್ತಕ, ಮೊಬೈಲ, ಕಂಪಾಸ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.
- **ದಂಡಗೋಲ ಘನಾಕಾರ:** ಉದಾ, ಕಪ್, ಬಟ್ಟಲು, ಮಗ್, ಬಾಟಲಿ, ನೀರಿನ ಜಗ್ ಬಕೇಟು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.
- **ಗೋಲ ಘನಕಾರ:** ಉದಾ. ಚೆಂಡು, ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಲೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು ಹಣ್ಣು, ಕಳಸಿ, ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.
- **ತ್ರಿಕೋನ ಘನಾಕಾರ :** ಉದಾಃ ಐಸ್ಕ್ರೀಮ್ ಕೋನ, ಮದರಂಗಿ ಕೋನ, ವಿದೂಷಕನ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ನಿಸರ್ಗ ನಿರ್ಮಿತ ಅಥವಾ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ವಸ್ತುಗಳ ಸಹಜ ಸುಲಭ ರೇಖಾಟನೆ ಮಾಡಿರಿ.

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಆಕಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅವು ಯಾವ ಘಾನಾಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದರ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿರಿ
- ದೈನಂದಿನ ಉಪಯೋಗದ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎರಡು ವಸ್ತುಗಳ ಸಮಾನದ ವಸ್ತು ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೋರಿಸಿರಿ.ಉದಾ. ಕಪ್,ಬಸಿ ಬ್ಯಾಟ್, ಬಾಲ್

2 ಶಿಲ್ಪ

2.1 ಮಣ್ಣಿನ ಶಿಲ್ಪ

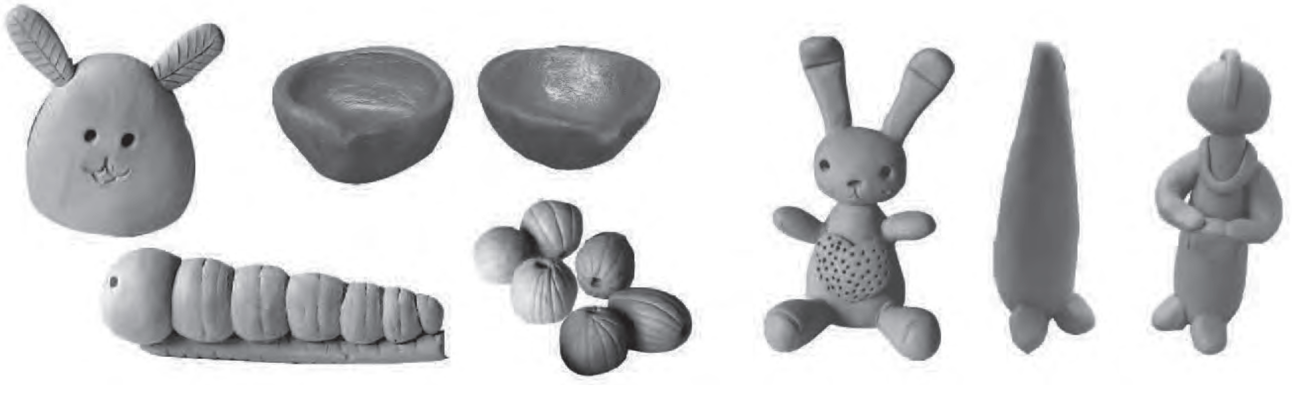
ನಾವು ಮಣ್ಣನ್ನು ಚಾಣಿಸುವುದು, ತೋಯಿಸುವುದು, ಹದಗೊಳಿಸುವುದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ನಾವು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ವಿವಿಧ ನಕ್ಷಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡೋಣ.

ಪ್ರಕಾರ 1

ಸಾಹಿತ್ಯ: ಹದಗೊಳಿಸಿದ ಮೃದುವಾದ ಮಣ್ಣು,

- ಮಣ್ಣಿನ ಚೌಕೋನಾಕಾರದ,ಚಪ್ಪಟೆ, ಗಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿರಿ.
- ಮಣ್ಣಿನ ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ತಿರುವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.
- ಚೌಕೋನಾಕಾರದ ಚಪ್ಪಟೆ ಪೃಷ್ಠಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಉದ್ದ, ಅಡ್ಡ, ಓರೆ, ವರ್ತುಳಾಕೃತಿಯ ಲಯಬದ್ಧ ತಿರುವುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಸುಂದರ ನಕ್ಷಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ
- ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯಂತೆ ವಿವಿಧ ನಕ್ಷಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರಿ.

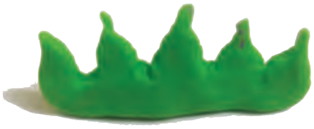
ಹದ ಮಾಡಿದ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಗೋಲ, ಚೌಕೋನ,ದಂಡಗೋಲ,ಶಂಕು ಇಂತಹ ಘನಾಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ತಿರುವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಗಳು,ಪ್ರಾಣಿಗಳು,ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಹೂವುಗಳು, ಗೊಂಬೆಗಳು, ಆಟಿಗೆಗಳಂತಹ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಕಾರ 2 ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿನ್ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.

ಸಾಹಿತ್ಯ : ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿನ್ ಮಣ್ಣು, ಪರಡಿ/ಹೂದಾನಿ

- ದೇಟು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಬಣ್ಣದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿನ್ ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಹೂವು ತಯಾರಿಸಲು ಮಣ್ಣಿನ ಉದ್ದವಾದ ದಪ್ಪನೆಯ ವಳಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.
- ವಳಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿರಿ
- ಗೋಲಾಕಾರ ಮಾಡಿ ಹೂವಿನ ಕೆಳಗಿನ ಬದಿಯನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಿರಿ.
- ಹಸಿರು ಮಣ್ಣಿನ ಪುಷ್ಪಕೋಶ ಮಾಡಿ ಹೂವಿನ ಹಿಂದಿನ ಬದಿಗೆ ಹಚ್ಚಿರಿ.
- ಹಸಿರು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿನ್ ಮಣ್ಣನ್ನು ಮತ್ತು ತಂತಿ/ಟೂಥಪಿಕ್/ಕಡ್ಡಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಟು ತಯಾರಿಸಿರಿ.
- ಹೂವಿಗೆ ದೇಟನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಿ, ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ದೇಟಿನ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿರಿ.
- ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪರಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೂದಾನಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿರಿ.



ಪ್ರಕಾರ 3. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿನ್ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮೂಲಭೂತ ಆಕಾರಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು. ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ ಮತ್ತು ಕೃತಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಪ್ರಕಾರ 4. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿನ್ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾನವ ಆಕೃತಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ ಮತ್ತು ಕೃತಿ ಮಾಡಿರಿ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವ ಮಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಮಣ್ಣಿನ ಚೌಕೋನಾಕಾರದ ಚಪ್ಪಟೆ ಗಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ನಕ್ಷಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಫೋಟೊಫ್ರೇಮ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

◆ ಮಣ್ಣಿನ ಶಿಲ್ಪ, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಆಟಿಗೆಗಳು, ವಸ್ತುಗಳ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

2.2 ಕಾಗದ ಶಿಲ್ಪ

ಕಾಗದ ತುಣುಕು ಮಾಡುವುದು, ಹರಿಯುವುದು,ಕಾಗದದ ಮಡಿಕೆ ಹಾಕುವುದು, ಅಂಟಿಸುವುದು, ಸುತ್ತುವುದು, ಅಳೆಯುವುದು ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಹಿಂದಿನ ಇಯತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಗದದ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿರುವಿರಿ. ಈಗ ಕಾಗದದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಶಿಲ್ಪ ತಯಾರಿಸೋಣ.

1) ಕಾಗದದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.

ಸಾಹಿತ್ಯ : ಬಲೂನು, ಅಂಟು, ನೀರು, ಬಟ್ಟಲು,ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರ, ಕತ್ತರಿ,ಬಣ್ಣ, ಅಲಂಕಾರದ ವಸ್ತುಗಳು,ಚೂಪಾದ ಮೊಳೆ, ತಂತಿಯ ತುಂಡು

- ಬಲೂನನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಿರಿ, ಅದರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿರಿ. ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಅಂಟು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅಂಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಬಲೂನಿನ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿರಿ. ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು 7ರಿಂದ 8 ಥರ ಅಂಟಿಸಿರಿ.
- ಕಾಗದದ ಥರಗಳು ಪೂರ್ಣ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಬಲೂನನ್ನು ಒಡೆದು ಬಿಡಿರಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿರಿ.
- ತಯಾರಾದ ಆಕಾರದ ಅಂಚನ್ನು ಕತ್ತರಿಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿರಿ.
- ಈ ತಯಾರಾದ ಬಾವುಲ್‌ಗೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಅಲಂಕಾರದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನಕ್ಷಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರಿ,
- ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಕಲ್ಪಕತೆಯಿಂದ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

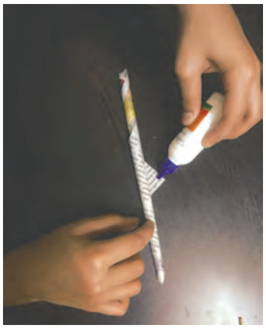
ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪಕತೆಯಿಂದ ಕಾಗದದ ಶಿಲ್ಪ ತಯಾರಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪಯೋಗ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

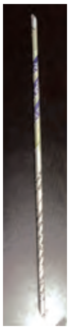
◆ ಕಾಗದದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ವಿವಿಧ ಶಿಲ್ಪಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಇಡಿರಿ.

2 ತ್ರಿಮಿತಿ ವಸ್ತುಗಳ ಅಲಂಕಾರ-ಪೆನ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್

ಸಾಹಿತ್ಯ: ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಗಳು, ಅಂಟು, ಕತ್ತರಿ, ದಪ್ಪವಾದ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದ, ದಪ್ಪ ರಟ್ಟು, ಅಲಂಕಾರದ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳು.

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರವನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಅದರ ತುದಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿರಿ. ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರದ ಸಮಾನ ಎತ್ತರದ ನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.
- ಒಂದು ಆಯತಾಕಾರದ ದಪ್ಪ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಈ ನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿರಿ.
- ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದದ ಎರಡೂ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಸಿದ ನಂತರ ಒಂದು ನಳಿಕೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಳದ ಸಲುವಾಗಿ ಒಂದು ದಪ್ಪ ರಟ್ಟಿನ ಗೋಲವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ತಳಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಸಿರಿ.
- ಈ ತಯಾರಾದ ಪೆನ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಿಗೆ ಟಿಕಳಿಗಳು, ಮಣಿಗಳು, ಲೇಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಪೆನ್, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಬ್ರಶ್ ಪಟ್ಟಿಯಂತಹ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೆನ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ಇಡಿರಿ.





ನನ್ನ ಕೃತಿ

ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರದ ನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಶಿಲ್ಪ ತಯಾರಿಸಿರಿ. ಉದಾ. ಫೋಟೋಫ್ರೇಮ್, ಬುಟ್ಟಿ, ಚಾಪೆ, ಅಕ್ಷರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

◆ ಉದ್ದ, ಅಗಲ,ದಪ್ಪ,ಅಥವಾ ಆಳವಿರುವ ಘನಾಕೃತಿಗೆ ತ್ರಿಮಿತಿ ಶಿಲ್ಪ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿರಿ.

2.3 ಇತರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಉಪಯೋಗ

1) ಕಾಗದದ ಗ್ಲಾಸಿನಿಂದ ಶಿಲ್ಪ

ಸಾಹಿತ್ಯ : ಎರಡು ಕಾಗದದ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಳು, ಕತ್ತರಿ, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ದಪ್ಪ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದ, ಬಣ್ಣ.

- ಎರಡು ಕಾಗದದ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಗ್ಲಾಸಿನ ತಳದ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರದ ಮೇಲೆ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದ ರೇಷೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಗ್ಲಾಸಿನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಈ ರೇಷೆಯವರೆಗೆ ಕತ್ತರಿಯಿಂದ ಸಮಾನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿರಿ.
- ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಗ್ಲಾಸಿನ ತಳವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಒತ್ತಿರಿ. ಹೂವಿನ ಆಕಾರ ದೊರೆಯುವುದು.ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಎರಡನೆಯ ಗ್ಲಾಸಿನ ಹೂವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.
- ದಪ್ಪ ಬಣ್ಣದ ಪೇಪರ್‌ನ ಮೇಲೆ ಈ ಎರಡೂ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿರಿ. ಬಣ್ಣದ ಪೇಪರ್‌ದ ಎಲೆಗಳು, ಟೊಂಗೆಗಳು, ಹೂವುಗಳ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅಂಟಿಸಿರಿ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಈ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಣ್ಣ ಕೊಡಿರಿ.

  ಹೂವಿನ ಮುಖಕ್ಕಾಗಿ ಮೂಗು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ತುಟಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಟಿಕಳಿಗಳು, ಮಣಿಗಳು, ಕುಂದಣ ಇವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿರಿ.

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವ ನಿರುಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕಲ್ಪಕತೆಯಿಂದ ಶಿಲ್ಪ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

- ಇತರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಅಥವಾಉಪಲಬ್ಧ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳನುಸಾರವಾಗಿ ಶಿಲ್ಪಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

3. ಗಾಯನ

3.1 ಸ್ವರಾಲಂಕಾರ

ಹಿಂದಿನ ಇಯತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವರಾಲಂಕಾಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವು ಸ್ವರಾಲಂಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರೂಢಿ ಮಾಡೋಣ

1.	ಸಾ	ರೆ	ಗ	ಮ	ಪ	ಧ	ನಿ	ಸಾ
	ಸಾ	ನಿ	ಧ	ಪ	ಮ	ಗ	ರೆ	ಸಾ
2.	ಸಾರೆಸಾಗ	ರೇಗರೇಮ	ಗಮಗಪ	ಮಪಮಧ	ಪಧಪನಿ	ಧನಿಧಸಾ		
	ಸಾನಿಸಾಧ	ನಿಧನಿಪ	ದಫಧಮ	ಪಮಪಗ	ಮಗಮರೆ	ಗರೆಗಸಾ		
3.	ಸಾರೆಗರೆಸಾ	ರೆಗಮಗರೆ	ಗಮಪಮಗ	ಮಫಧಪಮ	ಪಧನಿಧಫ	ಧನಿಸಾನಿಧ	ನಿಸಾರೆಸಾನಿ	ಸಾರೆಗರೆಸಾ
	ಸಾನಿಧನಿಸಾ	ನಿಧಪಧನಿ	ಧಫಮಪಧ	ಪಮಗಮಪ	ಮಗರೆಗಮ	ಗರೆಸಾರೆಗ	ರೆಸಾನಿಸಾರೆ	ಸಾನಿಧನಿಸಾ
4.	ಸಾಗರೆಮ	ರೆಮಗಪ	ಗಪಮಧ	ಮಧಪನಿ	ಪನಿಧಸಾ			
	ಸಾಧನಿಪ	ನಿಪಧಮ	ಧಮಪಗ	ಪಗಮರೆ	ಮರೆಗಸಾ			

3.2 ರಾಗ ಪರಿಚಯ

ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿಯ ರಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ರಾಗ: ಮನಸ್ಸಿನ ರಂಜನೆ ಮಾಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವರಗಳ ನಿಯಮಬದ್ಧ ರಚನೆ ಎಂದರೆ ರಾಗ. ರಾಗಕ್ಕೆ ಆರೋಹ ಅವರೋಹ ಕ್ರಮ ಇರುತ್ತದೆ.

ಜಾತಿ: ರಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸ್ವರ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಬಂದಿವೆ, ಆ ಸಂಖ್ಯಾ ರಚನೆಯ ಮೇಲಿಂದ ರಾಗದ ಜಾತಿ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಗದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ಜಾತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಓಡವ 5 ಸ್ವರಗಳು

ಷಾಡವ 6 ಸ್ವರಗಳು

ಸಂಪೂರ್ಣ 7 ಸ್ವರಗಳು

ಥಾಟ: ರಾಗ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವ ಕ್ಷಮತೆ ಇರುವ 7 ಸ್ವರಗಳ ರಚನೆ ಎಂದರೆ ಥಾಟ.

ವಾದಿ: ರಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಸ್ವರಕ್ಕೆ 'ವಾದಿ ಸ್ವರ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಂವಾದಿ: ವಾದಿನಂತರದ ಮಹತ್ವದ ಸ್ವರ 'ಸಂವಾದಿ ಸ್ವರ' ವಾಗಿದೆ.

ಹಿಡಿತ: ರಾಗದಲ್ಲಿಯ ಯಾವ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ವರ ಸಮೂಹವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಾರಿಸಲಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಹಾಡಲಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ರಾಗದ ಹಿಡಿತ ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯಾಂಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ರಾಗಗಳ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಸರಗಮ ಗೀತೆ, ಲಕ್ಷಣ ಗೀತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ರಾಗ ಭೂಪ

ಥಾಟ	ಕಲ್ಯಾಣ
ಜಾತಿ	ಓಡವ - ಓಡವ
ವರ್ಜಸ್ವರ	ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಶಾಧ
ವಾದಿಸ್ವರ	ಗಂಧಾರ
ಸಂವಾದಿ ಸ್ವರ	ಧೈವತ
ಗಾಯನ ಸಮಯ	ರಾತ್ರಿಯ ಮೊದಲ ಪ್ರಹರ
ಆರೋಹ	ಸಾ ರೆ ಗ ಪ ಧ ಸಾ
ಅವರೋಹ	ಸಾ ಧ ಪ ಗ ರೆ ಸಾ
ಪಕಡ	ಗಽ ರೆ ಪಽ ಗಽ ಸಾ ರೆ, ಽ, ಧಽ, ಸಾ

ಭೂಪ ರಾಗದಲ್ಲಿಯ ಸರಗಮ ಗೀತೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ

ಸರಗಮ ಗೀತೆ

ತಾಳ-ತ್ರಿತಾಳ

ಸ್ಥಾಯಿ

9	10	11	12	13	14	15	16	1	2	3	4	5	6	7	8
ಗ	ಗ	ರೆ	ಸಾ	ರೆ	ರೆ	ಸಾ	ಧ	ಪ	ಧ	ಸಾ	ರ್ರೆ	ಗ	ರೆ	ಸಾ	ಽ
0				3				×				2			
ಗ	ಗ	ಪ	ಪ	ಗ	ಗ	ಪ	ಪ	ಗ	ಪ	ಧ	ಪ	ಗ	ರೆ	ಸಾ	ಽ
೦				3				×				2			

ಅಂತರಾ

ಗ	ಗ	ಪ	ಽ	ಧ	ಽ	ಪ	ಧ	ಸಾ	ಽ	ಧ	ಪ	ಸಾ	ಽ	ಸಾ	ಽ
೦				3				×				2			
ಪ	ಧ	ಸಾ	ರೆ	ಗ	ರೆ	ಸಾ	ಽ	ಧ	ಸಾ	ಧ	ಫ	ಗ	ರೆ	ಸಾ	ಽ
೦				3				×				2			

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ಭೂಪ ರಾಗದ ಮೇಲೆ ಆದರಿಸಿದ ಕೆಲವು ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

ನನ್ನ ಜೀವನ ಹಾಡು, ಸ್ವಯೇ ಶ್ರೀರಾಮ ಪ್ರಭು ಏಕತಿ, ಜ್ಯೋತಿ ಕಲಶ ಝಲಕೆ, ಓಂಕಾರ ಪ್ರಧಾನ ರೂಪ ಗಣೇಶಾಚೆ

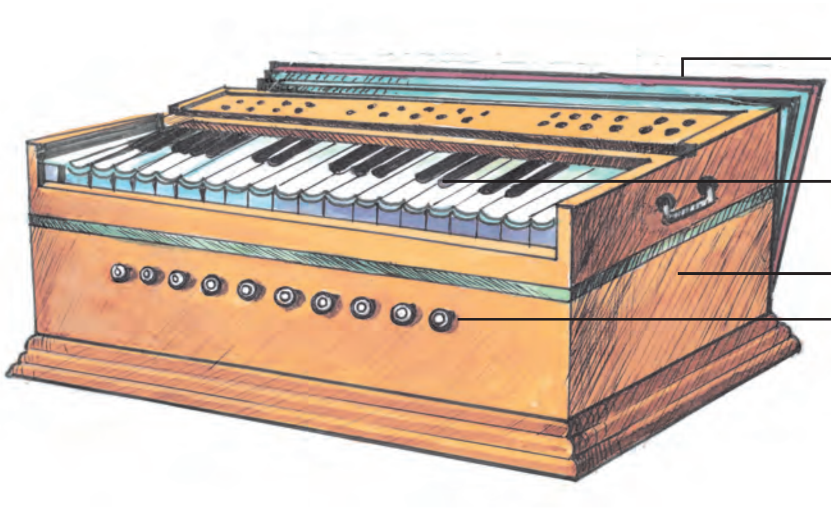
4 ವಾದನ

4.1 ವಾದ್ಯ ಪರಿಚಯ

ತಬಲಾ, ಡಫ, ಖಂಜೇಲಿ, ಮೃದಂಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಅವನದ್ ವಾದ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದಿನ ಇಯತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಹಾರ್ಮೊನಿಯಂ,ಕೊಳಲು, ಈ ಸುಷಿರ ವಾದ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಈ ಇಯತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಹವೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಾರಿಸಲಾಗುವ ವಾದ್ಯಗಳಿಗೆ ಸುಷಿರ ವಾದ್ಯಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

(1) ಹಾರ್ಮೋನಿಯಮ್ (ಪೇಟಿ)

ಹಾರ್ಮೋನಿಯಮ್ ಇದು ಹಿಂದುಸ್ತಾನಿ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ವಾದ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ವಾದ್ಯವನ್ನು ಹವೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಾರಿಸಲಾಗುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಸುಷಿರ ವಾದ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗಾಯಕನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಏಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾದನದಲ್ಲಿ (ಸೋಲೋ ವಾದನ) ಹಾರ್ಮೋನಿಯಮ್‌ನ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.



(2) ಕೊಳಲು:

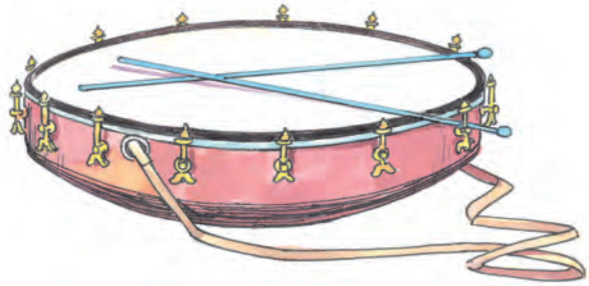
ಸುಷಿರ ವಾದ್ಯ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಾದ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೊಳಲಿನಲ್ಲಿಯ ಪೊಳ್ಳು ನಳಿಯೊಳಗಿಂದ ಹವೆಯನ್ನು ಊದಿ ಸ್ವರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಾದ್ಯವನ್ನು ಬಿದಿರಿನ (ಗಳ) ಪೊಳ್ಳು ನಳಿಕೆಗೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಧಾತುವಿನ ಪೊಳ್ಳು ನಳಿಕೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂತರದ ಮೇಲೆ ಛಿದ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ನಳಿಕೆಯ ತುದಿಯ ಬದಿ ಕೋನಾಕೃತಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪಾವಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ತುಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಊದುವದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಲ ತುಟಿಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಅದರಲ್ಲಿ ಊದುವದಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಗಾಯನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅಥವಾ ಏಕವ್ಯಕ್ತಿವಾದನಕ್ಕೆ ಕೊಳಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

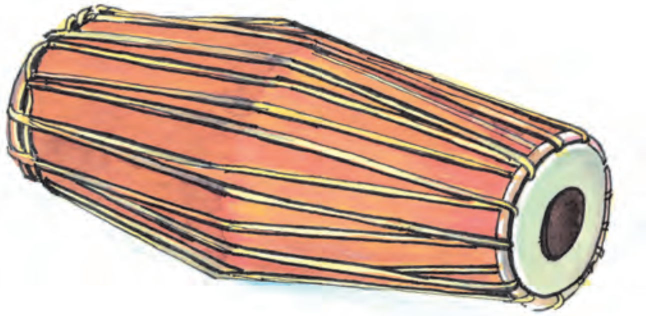
(3) ಸನಾದಿ (ಶಹನಾಯಿ):

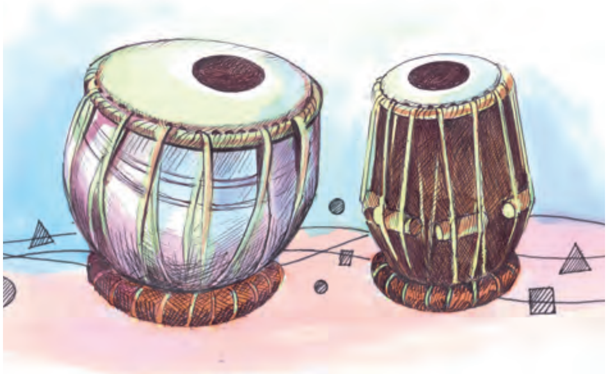
ಬಾಯಿಯಿಂದ ಊದಿ ಬಾರಿಸುವ ಒಂದು ಸುಷಿರ ವಾದ್ಯ ಎಂದರೆ ಸನಾದಿ. ಸನಾದಿಗೆ ತುತ್ತೂರಿ, ಶಹನಾಯಿ ಹೀಗೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತುಟಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಗ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಪೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿಯ ಹವೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಈ ವಾದ್ಯದಿಂದ ಸ್ವರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಸನಾದಿ ಇದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳು, ಮೆರವಣಿಗೆಗಳು, ವಿವಾಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಬಾರಿಸುವ ಮಂಗಲವಾದ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಈ ವಾದ್ಯದ ಏಕವ್ಯಕ್ತಿವಾದನ ಸಹ ಪ್ರಭಾವಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

4.2 ಪಾರ್ಶ್ವ ಸಂಗೀತ

ಈಗ ಪಾರ್ಶ್ವ ಸಂಗೀತಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ವಾದ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಳಲು, ಸಿತಾರ,ಸಾರಂಗಿ, ತಬಲಾ ಢೋಲಕಿ, ತಾಳ, ಝೂಂಝು, ವಾಯೊಲಿನ್,ಗಿಟಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ವಾದ್ಯಗಳ ಸಮಾವೇಶ ಇರುತ್ತದೆ.







ನನ್ನ ಕೃತಿ

ವಿವಿಧ ಸುಷಿರ ವಾದ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅಂಟಿಸಿರಿ.

5. ನೃತ್ಯ

ನೃತ್ಯ ಮುದ್ರೆಗಳ ಸ್ವರೂಪವು ಸರ್ವ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿಯ ಬಹಳಷ್ಟು ಚಲನೆವಲನೆಗಳನ್ನು ನಿಸರ್ಗ, ಪ್ರಾಣಿ,ಪಕ್ಷಿ ಇವುಗಳ ಚಲನೆವಲನೆಗಳ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹಸ್ತ ಮುದ್ರೆಗಳ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಸರುಗಳು ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಯದ್ದಾಗಿದೆ.

ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮನುಷ್ಯ ಶಾರೀರಕ ಚಲನೆವಲನೆ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಹಾವಭಾವಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತನ್ನ ಆನಂದವನ್ನು ನೃತ್ಯದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಆನಂದವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಲು ಆತ ಇತರರನ್ನು ಸಮಾವೇಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಮೂಹದಿಂದ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾರತೀಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನೃತ್ಯದ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. (1) ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನೃತ್ಯ (2) ಜನಪದ ನೃತ್ಯ ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಯಮಗಳ ಬಂಧನ ಇರುತ್ತದೆ. ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿಯ ಹಸ್ತ ಮುದ್ರೆಗಳಿಂದ ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

(1) ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನೃತ್ಯ

ಮಣಿಪುರಿ

ಕಥಕ್

(2) ಜನಪದ ನೃತ್ಯ

ಕೋಳಿ ನೃತ್ಯ

ಭಾಂಗಡಾ

ಹಸ್ತಮುದ್ರೆ (ಕೈಸನ್ನೆಗಳು)

ಪಾರಂಪರಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನೃತ್ಯದ ಹಸ್ತಮುದ್ರೆ ಇದನ್ನು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನೃತ್ಯ ಶೈಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸಂಯುಕ್ತ ಹಸ್ತಮುದ್ರೆ: ಒಂದು ಕೈ ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಮುದ್ರೆ.

ಮುಷ್ಟಿ

ಶಿಖರ

ಅರ್ಧಚಂದ್ರ

ಕಪಿಥ್ಯ

ಸಂಯುಕ್ತ ಹಸ್ತಮುದ್ರೆ: ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಮುದ್ರೆ.

ಮತ್ಸ್ಯ

ಗರುಡ

ನನ್ನ ಕೃತಿ

ನೃತ್ಯ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಮುದ್ರೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.

ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ನೆರಳು ಬಿಡಿರಿ.

- ಕೈ ಮುದ್ರೆಗಳ ರೂಢಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರಿ.

6. ನಾಟ್ಯ

ನಾಟಕ ಇದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ರಂಜಿಸುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ. ಜೀವಂತ, ಸತ್ತ ಪೌರಾಣಿಕ, ಐತಿಹಾಸಿಕ ಅಥವಾ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವುದು, ಇಂತಹ ಕಲೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗೆ 'ನಾಟಕ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ 'ನಟರು/ಅಭಿನೇತರು/ಕಲಾಕಾರರು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕಥಾನಕ, ಸಂವಾದ,ಅಭಿನಯ, ಹಾಡು, ನೃತ್ಯ ಇವುಗಳ ಸಮಾವೇಶ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾಟಕವನ್ನು ಜನರ ಮುಂದೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ರಂಗಭೂಮಿ, ರಂಗಭೂಷಣ, ಪರದೆ ಇವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಾಟಕವು 'ದೃಕ್' ಎಂದರೆ ನೋಡುವ ಮತ್ತು 'ಶ್ರಾವ್ಯ' ಎಂದರೆ ಕೇಳುವ ಮನೋರಂಜಕ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ.ದೃಕ್ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಕ ಅಭಿನಯ ಎಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನೆವಲನೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಭಿನಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ, ಟಿವ್ಹಿಯಲ್ಲಿಯ ನಾಟಕ ಅಥವಾ ನಾಟ್ಯಗ್ರಹದಲ್ಲಿಯ ನಾಟಕ. ಶ್ರಾವ್ಯ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಕ ವಾಚನ ಪದ ಎಸೆಯುವಿಕೆ, ಸರಿಯಾದ ಉಚ್ಚಾರ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಆಕಾಶವಾಣಿಯಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಭಿನಯ 'ವಾಚಕ' ಅಭಿನಯವಿರುತ್ತದೆ.

ನಾಟಕದಲ್ಲಿಯ ಪಾಠಾಂತರ ಯೋಗ್ಯ ಉಚ್ಚಾರ, ಪ್ರಭಾವಿ ಅಭಿನಯ, ಸಹಜ ಸಾದರಿಕರಣ ಇವುಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸು, ವೇಳೆ, ರಂಗಭೂಷಣ, ಪರದೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾಟಕವು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಕಲೆಯ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿದೆ.

ನಾಟ್ಯ ಲೇಖನದ ಪ್ರಾರಂಭ ಸಂಸ್ಕೃತ ನಾಟಕಗಳಿಂದ ಆಯಿತು. ಭರತ ಮುನಿ ಬರೆದ ನಾಟ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಗ್ರಂಥ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು ಮರಾಠಿ ನಾಟಕ ಸೀತಾ ಸ್ವಯಂವರವನ್ನು 5 ನವೆಂಬರ್ 1843 ರಲ್ಲಿ ರಂಗಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ 5 ನವೆಂಬರ್ ಈ ದಿನವನ್ನು 'ಮರಾಠಿ ರಂಗಭೂಮಿ' ದಿನ ಎಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವರ್ಗ ನಾಟ್ಯ ಗ್ರಹ (ಕ್ಲಾಸ್ ರೂಮ್ ಥೆಟರ್)

ಪ್ರಸಿದ್ದ ನಾಟಕಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ನಾಟ್ಯಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಟಕಗಳಿಗೆ ಭವ್ಯ ರಂಗಮಂಚ, ಧ್ವನಿ ಯೋಜನೆ, ಪರದೆ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನಾಟ್ಯ ಕಲೆ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವರ್ಗವೇ ನಾಟ್ಯಗ್ರಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವರ್ಗ ನಾಟ್ಯ ಗ್ರಹವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವರ್ಗವನ್ನು ನಾಟ್ಯಗ್ರಹ ವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರ ಮಾಡುವುದಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನಂತೆ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ.

(1) ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ಬಾಕುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಗೋಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಇಡಿರಿ.

(2) ಖಾಲಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಖುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅಂದರೆ ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯ ಮಕ್ಕಳು, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರಿ.

(3) ಎದುರಿನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ರಂಗಮಂಚವೆಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ. ರಂಗಮಂಚಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಅಲಂಕಾರವನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉದಾ. ಚಾದರ, ಹೂಕುಂಡ, ಟೇಬಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿರಿ.

(4) ರಂಗಮಂಚ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಕುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿರಿ.

(5) ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಮನೆಯಿಂದ ತಂದು ರಂಗಮಂಚದ ರಚನೆ ಮಾಡಿರಿ.

(6) ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಸ್ವತ: ತಯಾರಿಸಿದ ವರ್ಗ ನಾಟ್ಯಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಯ ಪಾಠಾಂತರದ ಮೇಲೆ ಆದರಿಸಿದ ಸಣ್ಣ ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಶಹಬ್ಬಾಶ್ ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನೇಪಥ್ಯ

ರಂಗಭೂಷಣ, ವೇಶಭೂಷಣ, ಪ್ರಕಾಶಯೋಜನೆ, ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ನೇಪಥ್ಯ ಇವು ನಾಟಕದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೇಪಥ್ಯದಿಂದ ನಾಟಕ ಎಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೇಪಥ್ಯದಿಂದ ಸ್ಥಳ, ಕಾಲ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ರಂಗಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಸಲ ರಂಗಮಂಚದ 3-4 ಭಾಗ ಮಾಡಿದ್ದು ನಮಗೆ ನೋಡಲು ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ. ಮನೆ, ನಡುಮನೆ, ಆಫೀಸು, ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅಂದರೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನುಸಾರ ನೇಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಟಕ ಪ್ರಾರಂಭ ಇದ್ದಾಗ ಆವಶ್ಯಕವಿದ್ದಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಸಾದರಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾಟಕವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಿದೆ. ಆಯಾ ಪ್ರಕಾರದ ರಚನೆಮಾಡಿ ನಾಟಕಕ್ಕೆ ರಂಗು ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗ, ಪಟ್ಟಣದ ಭಾಗ, ಆದಿವಾಸಿ ಭಾಗ, ಒಂದು ಗುಡಿಸಲು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯ ಮನೆ, ಮರದ ಚಿತ್ರಗಳು ಇಂತಹ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ನಾಟಕ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ್ದಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಡುಮನೆ, ಸೋಫಾ, ಬೆಡ್, ಖುರ್ಚಿಗಳು, ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಪರದೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ನಾಟಕ ಪಟ್ಟಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹೇಳದೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ನಾಟ್ಯ ಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿದ ಅನೇಕ ಪರದೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಉದಾ. ಮಹಲು, ರಾಜವಾಡೆ, ಅರಣ್ಯ, ಉದ್ಯಾನವನ, ಸಮುದ್ರ ತೀರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಪ್ರಸಂಗ ಅನುಸಾರ ಈ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಅಥವಾ ಸರಿಯುವ ರಂಗಮಂಚಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೇಪಥ್ಯ ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈಗಂತೂ ಬಿಳಿ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿವಿಧ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದ ನೇಪಥ್ಯವನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಭಿನಯ ಸಾದರೀಕರಣ

(1) ಒಂದು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪ್ರಸಂಗದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾದ ಸಂವಾದದ ಸಾದರೀಕರಣ ಇರುತ್ತದೆ.

(2) ಸಾದರೀಕರಣದಲ್ಲಿ 2 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ.

(3) ಈ ಸಾದರೀಕರಣ 5ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳದ್ದಿರುತ್ತದೆ.

ರವಿ :ಅಪ್ಪಾ, ನನಗೆ ಬೇಗನೆ ಮೊಬೈಲ್ ಕೊಡಿರಿ, ನನ್ನ ಕ್ಲಾಸಿನ ವೇಳೆ ಆಗಿದೆ.

ತಂದೆ :ಆಯಿತು ಮಗು! ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆ... ನನ್ನ ಮೀಟಿಂಗ್ ಎರಡು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.

ರವಿ :ರವಿ: ಅಪ್ಪಾ, ನನಗೆ ಲಿಂಕ್ ಜಾಯಿನ್ ಆಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಗ್ರಾವುಂಡ್ ಸೆಟ್ ಮಾಡುವುದಿದೆ.

ತಂದೆ :ತಂದೆ: ಬ್ಯಾಕ್ ಗ್ರಾವುಂಡ್! ಅಂದರೆ ?

ರವಿ :ಅಪ್ಪಾ, ನನ್ನ ವ್ಹಿಡಿಯೋ ಆನ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಹಿಂದಿನ ಬೇಡವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮಿತ್ರರು ನಗುತ್ತಾರೆ.

ತಂದೆ :ಹಾಗಾದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊ.

ರವಿ :ಅಲ್ಲಿ ರೇಂಜ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ತಂದೆ :ಹಾಗಾದರೆ ಮಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊ.

ರವಿ :ಮಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತರೆ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಲ್ಲವು ಮಿಂಚುತ್ತದೆ.

ತಂದೆ :ಏನು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕ್ಲಾಸ ಇದು ಕಲಿಯಲು ಇದೆ. ನಿನ್ನ ವ್ಹಿಡಿಯೋ ತೋರಿಸಲು ಅಲ್ಲ.

ರವಿ :ಆದರೆ ಅಪ್ಪಾ, ಎಲ್ಲಾ ಮಿತ್ರರು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾರೆ.

ತಂದೆ :ನಗಲಿ ಬಿಡು ಅವರು, ಆದರೆ ನೀನು ನಿನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡು. ತೆಗೆದುಕೋ ಈ ಮೊಬೈಲ್ ಮತ್ತು ವ್ಹಿಡಿಯೋ ಸೆಟ್ ಮಾಡು. ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ. ಆಡಿಯೋ/ವ್ಹಿಡಿಯೋ ಆನ್ ಮಾಡು.

ರವಿ :(ಮೊಬೈಲ್ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಚೀರುತ್ತಾನೆ) ಅಪ್ಪಾ ઽઽઽઽ ಅಪ್ಪಾ ઽઽઽઽ

ತಾಯಿ :(ತಾಯಿ ಓಡುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಾಳೆ) ಏನಾಯಿತು ನಿನಗೆ ಏಕೆ ಚೀರುತ್ತಿರುವಿ.

ರವಿ :ಅಮ್ಮಾ ઽઽ ನೋಡು ઽઽ (ಅಳುತ್ತಾನೆ)

ತಾಯಿ :ಏಕೆ ಅಳುತ್ತಿರುವೆ ನೀನು?

ರವಿ :ಅಮ್ಮಾ ಲಿಂಕ್ ಜಾಯಿನ್ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಪ್ಪನ ಆಫೀಸಿನ ಕೆಲಸ ಬಹಳ ಇದ್ದಿದರಿಂದ ಮೊಬೈಲ್‌ದಲ್ಲಿಯ ನೆಟ್ ಮುಗಿದಿದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿ :ಏನು ಮಗು ಈಗ ಏನು ಮಾಡುವುದು? (ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ)ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡು, ಈ ಕಿಟಕಿಯ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೋ ಮತ್ತು ರಾಶಿಯ ವೈಫೈ ಜಾಯಿನ್ ಆಗು. ನಾನು ಅವಳಿಂದ ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ರವಿ :ಆಯಿತು ಅಮ್ಮಾ.(ರವಿ ಲಿಂಕ್ ಜಾಯಿನ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕ್ಲಾಸ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ)(ಚೀರುತ್ತಾ) ಅಮ್ಮಾ.

ತಾಯಿ :ಈಗ ಏನಾಯಿತು?

ರವಿ :ಅಮ್ಮಾઽઽઽ (ನಗುತ್ತಾನೆ) ಅಮ್ಮಾ ನಾನು ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಜಾಯಿನ್ ಆದೆ. ಹುರ್ರೆ...

ತಾಯಿ :ಕುಳಿತುಕೊ ಮಗು. ಈಗ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸು.

(ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ) ಏನೆಂದರೆ! ಕರೋನ ರೋಗವು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವರ್ಷವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ತೊಂದರೆಗಳು ಬಂದರೂ ಸಹ ಆನ್‌ಲೈನ್ ವರ್ಗಗಳು ನಡೆದವು. ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕ್ಲಾಸ್ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಬಿಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಪಾಲಕರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾಜಿಕರಿಗೆ ಈ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಲಿಸಿತು. ಯಾವ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬೀಳಲು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ ಆ ಶಿಕ್ಷಕರೇ ಧನ್ಯರು.

ಕಾವ್ಯ ಸಾದರೀಕರಣ

ರೇಷೆ ಮತ್ತು ಆಕಾರ

ಲಾಗ ಹಾಕುತ್ತಾ ರೇಷೆಯೊಂದು
ಗೋಲ ಗೋಲ ತಿರುಗಿತು.
ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆಂದು
ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ಅದು ಸೇರಿತು.

ವರ್ತುಳದಿಂದ ಹೊರಬಂತು
ಮೂರು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಡೊಂಕಾಯಿತು
ಚೂಪಾದ ತುದಿಯಿಂದ
ತ್ರಿಕೋನವಾಗಿ ನಿಂತಿತು

ತ್ರಿಕೋನದಿಂದ ಹೊರಟಿತು
ಚೌಕೋನದಲ್ಲಿ ಅರಳಿತು
ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು
ಚೌಕೋನಕ್ಕೂ ನಗಿಸಿತು

ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ಆಡುವಾಗ
ರೇಷೆ ನದಿ, ನಾವ ಆಯಿತು.
ಹೂವು ಹಣ್ಣುಗಳ ಆಕಾರ ಪಡೆಯುತ
ನಿಸರ್ಗದ ರೂಪ ಸುಂದರವಾಯಿತು

ಅಂಕುಡೊಂಕಾದ ಮಿಂಚು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ
ಆಯಿತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸರಳಕಂಬ
ಸರ್ಪದಂತೆ ತಿರುವು ಪಡೆಯುವ
ರಸ್ತೆ ಆಯಿತು ಉದ್ದವೇ ಉದ್ದ

ಗುಡ್ಡ ಆಯಿತು ಮನೆ ಆಯಿತು
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿತ್ರ, ಶಿಲ್ಪ ಆಯಿತು.
ಅನೇಕ ವಿಧದ ಆಕಾರದಿಂದ
ರೇಷೆ ಹೊಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದಿತು.

ಜಲ ಸಂಪತ್ತು

ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸೋಣ
ನಾವು ನೀರನ್ನು
ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ
ಉಳಿಯಬಾರದು ಯಾರೂ

ಬೇಕಾದಷ್ಟೇ
ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ
ಮೂಲತ: ಚೆಲ್ಲುವದು ಬೇಡ
ಕುಡಿದದರೊಳಗಿಂದ

ನೀರು ಎಂದರೆ
ಜಲ ಸಂಪತ್ತು
ಸಂಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ
ತಪ್ಪುವುದು ಆಪತ್ತು

ಸೋರುವ ನಳವನ್ನು
ಬದಲಿಸೋಣ
ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ನೀರನ್ನು
ಎಲ್ಲಿಯೂ ಚೆಲ್ಲಬಾರದು.

ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲಿನ
ರೂಢಿ ಮಾಡೋಣ
ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ
ಮತ್ತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ

ಕಿರಣ ಭಾವಸಾರ

ರಂಗಭೂಷಣ

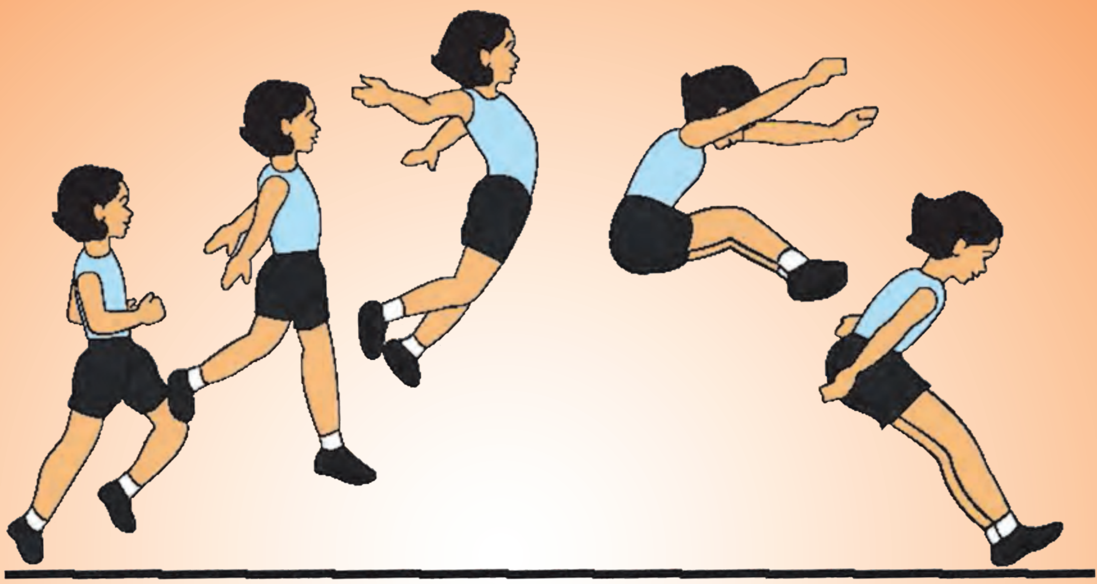
ಹಿಂದಿನ ಇಯತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ವೇಷಭೂಷಣಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಯಾವುದೊಂದು ಪಾತ್ರ, ವಹಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅದರ ವೇಷಭೂಷಣಗಳು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವೇಷಭೂಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ರಂಗಭೂಷಣಗಳಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖದ ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಹಾವ ಭಾವಗಳು ಶೋಭಿತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ರಂಗ ಭೂಷಣಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಮೇಕ್‌ಅಪ್ (Make up) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಿನೇಮಾ, ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ, ಮೇಕ್‌ಅಪ್ ಮ್ಯಾನ್ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಇರುತ್ತದೆ. ರಂಗಭೂಷಣದಿಂದ ಪಾತ್ರದ ವಯಸ್ಸು, ಅದರ ಶರೀರದ ಭಂಗಿ ಇವುಗಳ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಉದಾ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖದ ಬಣ್ಣ, ಮೂಗಿನ ಭಂಗಿ, ಗಾಯದ ಗುರುತು, ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಭಂಗಿ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಭಂಗಿ, ಕೂದಲುಗಳ ಭಂಗಿ, ವಯಸ್ಸಾದ ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿಯರ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಿನ ಮಡಿಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ರಂಗಭೂಷಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೋರಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ಪಾವುಡರ್, ಕುಂಕುಮ, ಅರಿಷಿಣ, ಕಾಡಿಗೆ, ಈ ಸಾದಾ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸಹ ರಂಗಭೂಷಣ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ.

- ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ್ವತ: ಅಥವಾ ಮೇಕ್‌ಅಪ್ ಕಲಾಕಾರರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ರಂಗಭೂಷಣವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಉದಾ. ಸೈನಿಕ, ಪೋಲೀಸ್, ಡಾಕ್ಟರ, ವಿದೂಷಕ. ವಯಸ್ಕರ ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ.



ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯ ಪಾಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ ಸಂಶೋಧನ ಮಂಡಳ, ಪುಣೆ.

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

₹ 63.00