స్వయం-వికాసం మరియు కళారసాస్వాదన

తరగతి 9

భారత సంవిధానము

పార్ట్ – IV A

ప్రాథమిక బాధ్యతలు

51 ఎ) ప్రాథమిక బాధ్యతలు

ప్రతి పౌరుడు ఈ క్రింది బాధ్యతలను మనసారా స్వీకరించి బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తించవలెను.

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

బి) స్వాతంత్ర్యోద్యమ స్ఫూర్తితో అన్ని రంగాలలో వ్యవహరించుట.

సి) దేశ సార్వభౌమత్వాన్ని, సమన్వయతనూ, సమగ్రతను రక్షించుట.

డి) దేశరక్షణలో అనుక్షణం సంసిద్ధుడై ఉండుట.

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

ఎఫ్) అమూల్యమైన భారతీయ చారిత్రక సంపదనూ, సుసంపన్న సంస్కృతినీ పరిరక్షించుట.

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

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

ఐ) హింసను విడనాడుట, ప్రజల ఆస్తుల విధ్వంసం చర్యలను నిరోధించుట.

జె) వ్యక్తిత్వ శక్తి సామర్థ్యాల ఔన్నత్యాన్ని పెంపొందించుకొనుట ద్వారా మరియూ సమిష్టి కృషి ద్వారా అన్ని రంగాలలో గణనీయమైన స్థాయిని చేరుటకొరకు, శిఖరాగ్ర సాధనకొరకు నిరంతరం కృషి సల్పుట.

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

ప్రభుత్వ తీర్మానం క్రమ సంఖ్య : అభ్యాస్-2116/(ప్ర.క్ర.43/16) ఎస్ డి-4 తేదీ 25.4.2016 అనుసారం స్థాపించబడిన
సమన్వయ సమితి యొక్క తేదీ 3.3.2017 రోజున జరిగిన సభలో ఈ పాఠ్య పుస్తకమును నిర్దేశించుటకుగాను అనుమతి ఇవ్వబడినది.

స్వయం-వికాసం మరియు కళారసాస్వాదన

తొమ్మిదవ తరగతి

మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి మరియు పాఠ్య ప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థ, పుణె-4.

ప్రథమ ప్రచురణ : 2017
పునర్ముద్రణ : 2022

© మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి మరియు పాఠ్యప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థ, పుణె - 411004.
ఈ పుస్తకమునకు సంబంధించిన సర్వహక్కులు మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి మరియు పాఠ్యప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థవి. మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి మరియు పాఠ్యప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థ సంచాలకుల లిఖితపూర్వక అనుమతి లేనిదే ఈ పుస్తకమునందలి ఏ భాగమును గాని ఉటంకించుట లేదా పునర్ముద్రించుట చేయరాదు.

స్వయం-వికాసం మరియు కళారసాస్వాదన విషయసమితి

డా॥ శిరీషా సాఠే, అధ్యక్షులు
శ్రీమతి శీతల్ బాపట్, సభ్యులు
శ్రీ విద్యానిధి (ప్రసాద్) వనారసే, సభ్యులు
శ్రీమతి ఆభా భాగవత్, సభ్యులు
శ్రీమతి ప్రతిభా కదం, సభ్యులు
డా॥ అజయ్ కుమార్ లోళగే, సభ్యకార్యదర్శి

ఆహ్వానితులు

శ్రీమతి సాయ్‌లీ తామ్‌ణే
శ్రీ మనీష్ పింప్‌ళే
శ్రీమతి పరిణీత బాలసుబ్రహ్మణ్యం
శ్రీమతి కేతకీ శహ
డా॥ మధువంతి సాఠే
శ్రీమతి మంజరి టక్‌లే
శ్రీమతి నీతా ముతాలిక్
శ్రీమతి కల్పనా సంచేతి
శ్రీ ఇమ్తియాజ్ శేఖ్
శ్రీ సంజయ్ బుగ్టే
శ్రీ శివాజీ హండే
శ్రీ రూపేశ్ పంగేరకర్
శ్రీమతి మనీషా అష్టపుతే
శ్రీమతి సుమేధా లేలే
శ్రీమతి నిషిగంధ శేజూళ్
శ్రీమతి శామలాతాయి వనారసే

సంయోజకులు

డా॥ అజయ్ కుమార్ లోళగే,
విశేషాధికారి కార్యానుభవం మరియు
ఇ. విశేషాధికారి-కళ,
పాఠ్యపుస్తక సంస్థ, పుణె.

ముఖచిత్రం మరియు అలంకరణ

శ్రీమతి ఫాల్గుణీ గోఖలే
శ్రీమతి మధుర పేండ్సే

విశేష సహకారం

సంశోధన్ వ వికాస్ విభాగ్
శ్యామ్‌చీ ఆయీ ఫౌండేషన్

అనువాదం

అనువాదం, సమీక్ష : శ్రీ శంకరయ్య బాలయ్య బొడ్డు
: శ్రీ మురళి రాజేశం కుందారం
పునః సమీక్ష : శ్రీ భూమనపల్లి విజయభాస్కర్ రెడ్డి
అనువాద సంయోజకులు : డా॥ శ్రీమతి తులసీ భారత్,
విశేషాధికారిణి - తెలుగు
మహారాష రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి
మరియు పాఠ్యపుస్తక సంస్థ, పుణె.

కాగితం : 70 జి.ఎస్.ఎం క్రీమ్‌వోవ్

Print Order :

Printer :

అక్షరకూర్పు : సృష్టి, ఖార్‌ఘర్, నవి ముంబయి.

ప్రకాశకులు

శ్రీ వివేక్ గోసావి
నియంత్రకులు,
పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి సంస్థ
ప్రభాదేవి, ముంబయి - 25

నిర్మితి

శ్రీ సచ్చితానంద ఆఫ్లే,ముఖ్యనిర్మితి అధికారి
శ్రీ సచిన్ మెహతా, నిర్మితి అధికారి
శ్రీ నితిన్ వాణీ, సహాయ నిర్మితి అధికారి

భారత సంవిధానము

ప్రస్తావన

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

జాతీయ గీతము

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

ప్రతిజ్ఞ

భారతదేశం నా మాతృభూమి. భారతీయులందరు నా సహోదరులు.

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

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

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

ప్రస్తావన

విద్యార్థి మిత్రులారా!

తొమ్మిదవ తరగతిలోకి మీకందరికి స్వాగతం. 'స్వయం-వికాసం మరియు కళారసాస్వాదన' పాఠ్యపుస్తకాన్ని మీకు అందిస్తున్నందులకు మిక్కిలి సంతోషంగా ఉన్నది.

21వ శతాబ్దంలో అవసరమైన జీవన కౌశల్యాలు స్వాయత్తం చేసుకొనుటకు మరియు మీ కరియర్ యొక్క విజయవంతమైన పురోభివృద్ధికై అవసరమైన మార్గదర్శం మీకు ఈ విషయం ద్వారా లభిస్తుంది. భావి జీవితంలోని సవాళ్ళను మీరు సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొని నిలువగలరు. అలాగే స్వయం గుర్తింపు చేసుకొని స్వంత అవకాశాలను గుర్తించే సామర్థ్యం మీలో ఏర్పడుతుంది అని నమ్మకం కలుగుతుంది.

మానవ జీవితంలో కళల యొక్క ప్రాముఖ్యత అద్వితీయమైనదని మీకు తెలుసు. అలాగే కళలు మన జీవితం సమృద్ధం కావడానికి సహాయపడుతాయి. అందువలన కళారసాస్వాదన కూడా అంతే ప్రాముఖ్యత కలిగి ఉంది.

'స్వయం-వికాసం మరియు కళారసాస్వాదన' పాఠ్యపుస్తకం యొక్క మౌలిక ఉద్దేశ్యం మీ దైనందిన జీవితానికి సంబంధించిన విషయాలతో అనుసంధానం కలిగివుంది. పుస్తకం మీకు నచ్చే చిత్రకథలతో ప్రారంభం చేయబడింది. చిత్రాల ద్వారా తర్వాతి అధ్యాయాల నుండి మీరు నేర్చుకోబోవు సందేశం ఇవ్వబడింది. ఈ పాఠ్యపుస్తకంలోని 'కొంచెం గమ్మత్తు మరియు చర్చిద్దాం' వంటి అనేక కృత్యాల ద్వారా మీరీ విషయాన్ని నేర్చుకోబోతున్నారు. ఈ కృత్యాలన్ని మీరు తప్పకుండా చేయండి. ఈ కృత్యాలు మీ ఆలోచనాశక్తిని ప్రేరేపిస్తాయి.

పాఠ్య పుస్తకంలో అనేక చిన్న చిన్న ఆటలు పొందుపరచబడినవి. ఈ ఆటల నుండి మీరు చాలా నేర్చుకోగలుగుతారు. ఇచ్చిన ప్రాజెక్ట్, దానిని నెరవేర్చుటకు అవసరమైన కృత్యాలు మీరు స్వయంగా శ్రద్ధగా జాగ్రత్తగా చేయండి. అలాగే అవసరమైనచోట మీ ఉపాధ్యాయుల, తల్లిదండ్రుల మరియు తరగతిలోని సహాధ్యాయుల సహకారం తీసుకోండి. నేటి వేగవంతమైన సాంకేతిక యుగంలో కంప్యూటర్, స్మార్ట్ ఫోన్‌లు మీకు పరిచితమే. పాఠ్యపుస్తకాన్ని అభ్యసిస్తున్నపుడు సాంకేతిక సమాచార, ప్రసార సాధనాలను తగిన రీతిలో ఉపయోగించండి. దీని ద్వారా మీ అధ్యయనం సులభతరమవుతుంది.

పాఠ్యపుస్తకాన్ని చదువుచున్నపుడు, అభ్యసిస్తున్నపుడు మరియు అర్థం చేసుకొంటున్నపుడు, అందులో మీకు నచ్చిన భాగం మరియు అభ్యసిస్తున్నప్పుడు వచ్చే ఇబ్బందులు, సందేహాలు మాకు తప్పకుండా తెలియజేయండి.

మీకు, మీ విద్యా పురోభివృద్ధికై హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు.

(డా॥ సునీల్ మగర్)
సంచాలకులు
మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి
మరియు పాఠ్యప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థ, పుణె.

పుణె,
తేది : 28 ఏప్రిల్, 2017, అక్షయ తృతీయ
భారతీయ సౌర సం॥ : 8 వైశాఖం 1939

స్వయం వికాసం మరియు కళారసాస్వాదన సామర్థ్యాలు

తొమ్మిదవ తరగతి చివరలో విద్యార్థుల్లో కింది సామర్థ్యాలు వికసితం కావాలని ఆశించడమైనది.

క్ర.సం.	అంశాలు	సామర్థ్యాలు
1.	స్వయం గుర్తింపు	1. **స్వీయజాగృతి / తన గురించి తెలియుట** - తనగురించి ఒక సముచితమైన చిత్రాన్ని మనుసులో వికసింప జేసుకొనుట. 2. **స్వయం నిర్వహణ** - తన యొక్క వ్యక్తిగత, సామాజిక, ఆర్థిక బలాలు, బలహీనతలు గ్రహించుట, వాటిని విశ్లేషించే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 3. **వైవిధ్యాన్ని స్వీకరించుట** - చుట్టు ప్రక్కల గల ప్రజల వైవిధ్యాన్ని స్వీకరించి దాని ప్రాముఖ్యతను తెలుసుకొని దానిని సమర్థించే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట.
2.	పెరిగే వయసు	1. **స్వీయజాగృతి** - కిశోరావస్థలో మార్పులు, ఆ సందర్భంలో ఉత్పన్నమయ్యే సంభావ్య ప్రమాదాల గురించిన జ్ఞానాన్ని వికసింపజేయుట. 2. **భావోద్వేగాలను సరియైన విధంగా నిర్వహించుట** - కిశోరావస్థలో జరుగుచున్న భావనిక మార్పులను సరియైన విధంగా నిర్వహించే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 3. **వివేచనాత్మక ఆలోచన** - నిత్య జీవనంలోని సంఘటనలు మరియు పరిస్థితులను విశ్లేషించి సరియైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎన్నుకొనే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 4. **ఆత్మవిశ్వాసం** - ప్రమాదకరమైన తెగింపును మరియు బాధ్యతారాహిత్యాన్ని నివారించుటకు సరియైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎన్నుకొనే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని జాగృతం చేయుట.
3.	విలువలు	1. **స్వీయ జాగృతి** - తన యొక్క వ్యక్తిగత విలువల గురించి, విలువల ఆధారిత జీవనం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించిన జ్ఞానాన్ని వికసింపజేయుట. 2. **స్వయం నిర్వహణ** - విలువల ఆధారిత జీవనం గడుపుటకు తనలో చేసుకొనే మార్పుల గురించిన ప్రణాళికా సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 3. **వివేచనాత్మక ఆలోచన** - తన విలువలు, ప్రత్యక్ష ప్రవర్తనలను విశ్లేషించి అందులోని వ్యత్యాసాన్ని స్పష్టంగా చూపించ గలిగే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట.
4.	సామాజిక నేతృత్వం	1. **సామాజిక స్పృహ మరియు బాధ్యత** - చుట్టు ప్రక్కల ఉన్న సామాజిక సమస్యలు, వానికి సంబంధించి తనకు సమాజం పట్ల గల బాధ్యతాయుత స్పృహను వికసింపజేయుట. 2. **సమానుభూతి** - సమాజంలో ఉన్న పరస్పరావలం బన జాగృతి, దానికి అనుబంధంగా ఇతర ప్రజల గురించి సహానుభూతిని వికసింపజేయుట. 3. **నాయకత్వ లక్షణాలు** - సమాజంలో ఏదేని చిన్న మార్పు తెచ్చుటకు అవసరమైన నాయకత్వ లక్షణాలను వికసింపజేయుట. 4. **వివేచనాత్మక ఆలోచన** - సామాజిక సమస్యలను వివేచనాత్మకంగా విశ్లేషించి వాటి విస్తరణను, గాంభీర్యతను నిర్ధారించే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట.

క్ర.సం.	అంశాలు	సామర్థ్యాలు
	సామాజిక నేతృత్వం	5. **సమస్యా పరిష్కారం** - సామాజిక సమస్యలను పరిష్కరించుటకై సరియైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎన్నుకొని సమస్యలను నివారించే దృష్టితో కృత్యం చేయు సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 6. **ధ్యేయ నిర్మాణం** - వ్యక్తిగత, సామాజిక మార్పు సాధించుటకు వాస్తవవాద మరియు ప్రామాణిక ధ్యేయాలను నిర్ణయించుకొనే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 7. **సామూహిక కార్యకలాపాలు** - ఐకమత్యంతో సామూహిక కార్యకలాపాలు నిర్వహించే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట.
5.	కళారసాస్వాదనం దృశ్య కళలు	1. **కళా జాగృతి** - దృశ్య కళలలోని వివిధ రకాలు, దృశ్య కళ యొక్క మౌలిక అంశాల గురించి జాగృతి వికసింపజేయుట. 2. **కళావిష్కార నిర్మితి** - వివిధ దృశ్య కళలలోని ఒక కళను ఉపయోగించి ఏదేని కళాప్రదర్శనను ఏర్పాటు చేసే క్షమతను వికసింపజేయుట. 3. **భావ వ్యక్తీకరణ** - దృశ్య కళా మాధ్యమం ద్వారా తన ఆలోచనలు, భావాలు, అనుభవాలు వ్యక్తం చేయ గలిగే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 4. **సృజనశీలత** - ఏదేని కళాప్రదర్శనలో దృశ్యకళ యొక్క మౌలిక అంశాలను ఉపయోగించి నూతనత్వం తెచ్చే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 5. **సౌందర్య దృష్టి** - (అ) ఏదేని కళాప్రదర్శనలో ఉపయోగింపబడిన దృశ్యకళలోని మౌళిక అంశాలను గుర్తించే సామర్థ్యాన్ని నెలకొల్పుట. (ఆ) ఏదేని కళా ప్రదర్శనను పరిశీలించి అందులో తనకు నచ్చిన అంశాల వర్ణనను సొంత మాటలలో చెప్పే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 6. **నిజ జీవితంలో ఉపయోగం** - (అ) కళల యొక్క ప్రాముఖ్యతను చెప్పగలిగే సామర్థ్యాన్ని నెలకొల్పుట. (ఆ) ఏదేని స్థానిక వృత్తిపరమైన కళాకారుని పనికి సంబంధించి నిత్యజీవన వృత్తిపరమైన అంశాల జ్ఞానాన్ని వికసింపజేయుట.
6.	సంఘర్షణలు పరిష్కరించుట	1. **సృజన శీలయోచన** - సంఘర్షణలను పరిష్కరించుటకు నూతన మార్గం కనుగొనే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 2. **వివేచనాత్మక ఆలోచన** - ఏదేని సంఘర్షజన్య పరిస్థితిని నిష్పాక్షికంగా విశ్లేషించి దానిని అన్ని కోణాల నుంచి అర్థం చేసుకొనే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 3. **సమస్యా పరిష్కారం** - సమాన వయస్సుగల అల్లరి సమూహాలు లేక దైనందిన జీవనంలోని ఇతర సంఘర్షణాత్మక పరిస్థితులను చేపట్టినపుడు అత్యంత యోగ్యమైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎన్నుకొనే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 4. **ప్రభావవంతమైన సంభాషణ** - ఇతరుల ఆలోచనలను తెలుసుకొనుట, సొంత ఆలోచనలను స్పష్టంగా అక్షరబద్ధం చేయుట, ప్రభావవంతంగా ఇతరులతో సంభాషించుట మొదలగు విషయాలకు సంబంధించిన సామర్థ్యాలను వికసింపజేయుట. 5. **వ్యక్తుల మధ్య సహ సంబంధం** - రెండు పక్షాలకు మేలు చేకూర్చి శాంతి మార్గంలో, ఒకరితో ఒకరికి ఉన్న అంతర్గత సంబంధాలకు హాని కలుగకుండా సంఘర్షణలను పరిష్కరించే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట.

క్ర.సం.	అంశాలు	సామర్థ్యాలు
7.	ఎదుగుదలకు పరిపూరక మనస్తత్వం	1. **స్వీయ జాగృతి** - సొంత గుణాల గురించి, బుద్ధి కుశలత గురించి, నైపుణ్యాల గురించి తన సొంత మనస్తత్వాన్ని గుర్తించే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 2. **ఆత్మవిశ్వాసం** - ఎదుగుదలకు పరిపూరక మనస్తత్వం ద్వారా ఆలోచించి సొంత బలహీనతలను జయించుటకు అవసరమైన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని వికసింపజేయుట. 3. **వివేచనాత్మక ఆలోచన** - ఎదుగుదలకు పరిపూరక మనస్తత్వంతో ఆలోచించి తన సొంత లోపాలను విశ్లేషించి వానిని అధిగమించుటకు వివిధ మార్గాలను వెదకే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 4. **స్వయం నిర్వహణ** - సొంత లోపాలపై విజయం సాధించుటలో కృతకృత్యులయ్యే దృష్టితో సరియైన ప్రణాళిక చేసే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట.
8.	కరియర్	1. **స్వీయ జాగృతి** - కరియర్ ఏర్పాటు చేసుకొనే దృష్టితో సొంత అభిరుచులు, సామర్థ్యాలు, లభించే అవకాశాల గురించి స్పృహ వికసింపజేయుట. 2. **వివేచనాత్మక ఆలోచన** - వాస్తవిక ఆధారాలు, సత్య పరిస్థితి ఆధారంగా సొంత అభిరుచులు, సామర్థ్యాలు, అవకాశాలను వివేచనాత్మకంగా ఆలోచించి వాటికి అక్షర రూపమిచ్చే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 3. **నిర్ణయ సామర్థ్యం** - నచ్చిన ప్రకారం ఏదేని ఒక రంగాన్ని ఎన్నుకొని దానిని సమర్థించుకొనే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 4. **సామూహిక కార్యాలు** - సమూహంలో పని చేయునపుడు ఒకే రకమైన అభిరుచిగల రంగాల గురించి అధిక సమాచారాన్ని వెదకుటకోసం జట్టులో సామూహిక కార్యకలాపాలు చేసే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట.
9.	కళారసాస్వాదన ప్రదర్శనాత్మక కళలు	1. **కళకు సంబంధించిన జాగృతి** - ప్రదర్శనాత్మక కళల వివిధ రకాలు మరియు మౌలిక అంశాలకు సంబంధించిన అవగాహన వికసింపజేయుట. 2. **ప్రదర్శన** - ప్రదర్శనాత్మక కళలలోని వివిధ రకాలను ఉపయోగించి ప్రదర్శించే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 3. **భావ వ్యక్తీకరణ** - సొంత ఆలోచనలు, భావనలు మరియు అనుభవాలను ప్రదర్శనాత్మక కళల మాధ్యమం ద్వారా వ్యక్తం చేయ గలిగే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 4. **సృజన శీలత** - ఏదేని ప్రదర్శనాత్మక కళల్లో స్వయం సృజనాత్మకత ఆధారంగా నూతన ఆవిష్కారాలను చేయగలిగే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట. 5. **నిజ జీవితంలో ఉపయోగం** - ప్రదర్శనాత్మక కళ యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి జాగృతిని వ్యక్తం చేసే సామర్థ్యాన్ని వికసింపజేయుట.

ఉపాధ్యాయుల కోసం

మిత్రులారా!

'స్వయం-వికాసం మరియు కళారసాస్వాదన' అను నూతన విషయాన్ని బోధించుట అతి ముఖ్యమైన మరియు సవాలుగా నిలిచే బాధ్యత. కాని అంతే ఆనందాన్ని పొందే బాధ్యత కూడా తమపై మోపబడుతున్నందులకు ప్రథమంగా మీకు అభినందనలు. ఈ విషయం యొక్క ప్రాముఖ్యత, వైవిధ్యం అటులనే దీని నుంచి ఏమి సాధించడం అపేక్షితమో దాని గురించి స్పష్టత ఉన్నట్లయితే బోధనాధ్యయన ప్రక్రియ యొక్క పరిణామకారకత పెరుగుతుంది మరియు విద్యార్థుల కోసం తీసుకొనే శ్రమకు ఫలితం తప్పకుండ లభిస్తుందని సమితి విశ్వసిస్తుంది.

విషయం యొక్క అవసరం :

1. 9వ, 10వ తరగతి విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధి దృష్ట్యా ఇది అతి ముఖ్యమైన సమయం. కాని ఈ కాలంలోనే విద్యార్థుల్లో శారీరక, మానసిక మార్పులు వేగంగా సంభవిస్తాయి. ఈ మార్పుల ప్రభావం వారి విద్యాభ్యాసంపై, తల్లిదండ్రులతో, ఉపాధ్యాయులతో ఉన్న సంబంధంపై, వారు తీసుకొన్న నిర్ణయాలపై పడుతూ ఉంటుంది. ఈ మార్పుల స్వరూపం మరియు వాటిని విజయవంతంగా నిర్వహించే మార్గాన్ని విద్యార్థులు అర్థం చేసుకొన్నట్లయితే వాటివల్ల జరిగే అవాంఛిత పరిణామాలను తప్పించ వచ్చును.
2. ఈ కాలంలో విద్యార్థులు తమ గురించి, తమ అభిరుచులు, స్నేహితులు, స్నేహితురాండ్రు, భవిష్యత్తు గురించి జాగరూకతతో ఆలోచిస్తుంటారు. తమ గురించి చేసే ఈ ఆలోచనలకు పాఠశాల పాఠ్యప్రణాళికలో స్థానం కల్పించినట్లయితే వారి ఆలోచనలకు దిశ లభింపవచ్చును. తమ గురించి నిస్పాక్షికంగా ఆలోచించితే తమలోని మంచి చెడులు వారికి అర్థం అవుతాయి. ఈ ఉద్దేశంతో 'స్వయం-వికాసం మరియు కళారసాస్వాదన' అనే విషయాన్ని పాఠ్యప్రణాళికలో సమావేశపరచడం జరిగింది. (సింగాపూర్, కెనడా మొదలగు అనేక దేశాలలో ఈ విషయం ప్రాథమిక విద్య నుంచి అంతర్లీనం చేయడం జరిగింది)
3. పరిపూర్ణ మానవ జీవనం సాగించుటకు ఏదేని ఒక కళతో ముడిపడటం, దానితో సంబంధం ఏర్పరచుకోవటం చాలా అవసరం. వివిధ కళలు విద్యార్థులకుప్రాథమిక విద్య నుంచే పరిచయం జరిగినప్పటికీ కళల ప్రాముఖ్యత అవగతమగుట, మానవ జీవనంలో వాటి స్థానాన్ని అర్థం చేసుకొనుట, వాటిలోని సౌందర్యాన్ని చూడగలుగుట, స్వయం-వికాసం దృష్ట్యా చాలా ముఖ్యం. సమృద్ధ, సుసంస్కార వంతమైన పౌరులను తయారు చేసే దృష్టితో కళారసాస్వాదనను కూడా ఈ విషయంలో అంతర్లీనం చేయడం జరిగింది.

   ఈ విధంగా పాఠశాల జీవనం నుంచి బయటి ప్రపంచంలో అడుగు పెట్టే విద్యార్థులకు బయటి ప్రపంచంలో ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవించుటకు సంసిద్ధులను చేసే ఉద్దేశంతో నిర్మించిన వారధిగా ఈ విషయాన్ని పరిగణించవచ్చును.

అధ్యయన - అధ్యాపన ప్రక్రియ :

ఈ విషయాన్ని బోధించే పద్ధతి మరియు దాని నుంచి ఆశించిన పరిణామాలు ఇతర పాఠశాల విషయాల కంటె భిన్నంగా ఉండటంవలన ఈ పద్ధతిని బాగుగా అవగతం చేసుకొని ఆ పద్ధతితో దానిని అమలు చేయడం అనివార్యం.

1. ఈ పుస్తకంలోని అన్ని ఆశయాలు రచనావాద పద్ధతితో నేర్పించునవి కావడం వలన సరియైన ఉపక్రమాలు, ప్రశ్నలు మరియు సూచనలు పుస్తకంలో ఇవ్వడం జరిగింది. ఏదేని అధ్యాయం బోధించే ముందు దానిని పూర్తిగా అభ్యసించడం అపేక్షితమైనది. అందులోని ఉపక్రమాల యొక్క ప్రణాళిక చేయవలయును. అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే విద్యార్థుల ముందు పుస్తకాన్ని తెరిచి పఠించవలయును.

2. ఈ విషయం యొక్క విజయం ఎలాంటి 'సమాచారం' నైనను విద్యార్థులకు వరకు చేరవేయడంపై కాకుండా విద్యార్థులు తమ గురించి, ఇతరుల గురించి ఆలోచించుటకు ఉద్యుక్తులను చేయుటపై ఆధారపడి ఉంది. తరగతిలో జరిగే ప్రక్రియలు, ఉపక్రమాలు, జరిగే సంభాషణలు, జట్టు పనులు, విద్యార్థుల ఆత్మావలోకనం విద్యార్థుల యొక్క నిజమైన విద్య. ఈ ప్రక్రియను సాధ్యపరచడమే ఈ విషయం యొక్క ఉద్దేశం. అన్ని ఉపక్రమాలను సరియైన పద్ధతిలో తీసుకొని స్వేచ్ఛాయుత మరియు అర్థవంతమైన చర్చలు నిర్వహించుటయే తమ కర్తవ్యం. సులభకులుగా ఇది తమ భూమిక.

3. ఈ విషయంలో విద్యార్థులు తమను గురించి, సొంత అభిరుచుల గురించి స్వేచ్ఛగా మాట్లాడటం అపేక్షనీయం. అందుకోసం తరగతిలోని వాతావరణం విద్యార్థులకు అనుకూలమైనదిగా మరియు ఆటపాటలతో కూడినదిగా ఉండుట అవసరం. అందుకోసం జాగరూకులై ఉండుట చాలా ముఖ్యం. విద్యార్థులపై ఎటువంటి ఒత్తిడి, భయం ఉన్నచో ఉపక్రమం అంతా వ్యర్థం అగును. విద్యార్థులు చెప్పిన సమస్యలు, అడ్డంకులను గాంభీర్యంగా తీసుకోవలెను.

4. పుస్తకంలోని ప్రతి ఉపక్రమానికి న్యాయం చేకూర్చి తదనంతర చర్చలు లేక జట్టుపనులు అర్థవంతమైన పద్ధతిలో నెరవేర్చే ప్రయత్నం చేయండి. విషయం యొక్క ప్రధానాంశాలు అందులోని ఉపక్రమాలు, చర్చలు, జట్టు పనులలోనే ఉన్నాయని ఎప్పుడు గుర్తుంచుకోండి. ఏదేని కారణంచేత, ముఖ్యంగా పాఠ్యక్రమం పూర్తిచేయాలనే తొందరలో చర్చలు లేక జట్టు పనులను వదలిపెట్టకండి.

5. చాలా వరకు అన్ని ఉపక్రమాలపై స్వేచ్ఛాయుత చర్చలు ఆశించడమైనది. అందులో ఏదేని తప్పు లేక ఒప్పు జవాబు లేదని గ్రహించాలి. విద్యార్థులు స్వయంగా ఆలోచించడం, తార్కికమైన జవాబులివ్వడం, వారి జవాబులను వారి పద్ధతిలో సమర్థించుకోవడం వరకు మాత్రం ఆశించనైనది.

6. సాధ్యమైనంతవరకు విద్యార్థులకు ప్రశ్న లేక పరిస్థితి యొక్క అన్ని కోణాల అర్థమగుటకు వివిధ ప్రశ్నలు అడిగి వారిని లోతుగా ఆలోచింపజేయునట్లు చేయడం అపేక్షనీయం.

మార్కుల ప్రణాళిక :

1. ఈ విషయం కోసం ఎటువంటి లిఖిత పరీక్ష లేదు. కాని తరగతిలోని బోధనాధ్యయన ప్రక్రియ యొక్క నిరంతర సమగ్ర మూల్యాంకనం మరియు నమోదు (రికార్డు) చేయడం ఆశించడమైనది.

2. విద్యార్థులు ఈ విషయం కోసం ఒక కొత్త 200 పుటల నోటుపుస్తకాన్ని తీసుకొని ఏ ఉపక్రమాలు నోటు పుస్తకంలో సాధించవలసిన అవసరం ఉందో వాటిని అందులో సాధించాలి. పుస్తకాల బరువు అనే అంశాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఎటువంటి ఇతర సాహిత్యాలను వాడకూడదు.

3. ప్రతి అధ్యాయం తరువాత ఒక మూల్యాంకన పట్టిక ఇవ్వబడింది. దాని ప్రకారం విద్యార్థుల యొక్క నిరంతర మూల్యాంకనం చేసి దానిని నమోదు చేసిన పుస్తకాన్ని ఉపాధ్యాయులు తమవద్ద ఉంచుకోవలెను. విద్యార్థులు నోటుపుస్తకంలో చేసిన పనిని పరీక్షించి దానికి పుస్తకంలో ఇచ్చిన ప్రాముఖ్యతను బట్టి మార్కులు వేయవలెను. సంవత్సరాంతంలో విద్యార్థులకు లభించిన మార్కులను కూడి దానిని బట్టి వారి శ్రేణిని నిర్ణయించాలి.

విషయ సూచిక

క్రమ సంఖ్య	అధ్యాయం పేరు	పుట సంఖ్య
1.	స్వయం-గుర్తింపు	1
2.	పెరిగే వయసు	14
3.	విలువలు	22
4.	సామాజిక నేతృత్వం	31
5.	కళా రసాస్వాదన - దృశ్యకళలు	42
6.	ఘర్షణలను పరిష్కరించుట	58
7.	ఎదుగుదలకు పరిపూరక మనస్తత్వం	73
8.	కరియర్	83
9.	కళారసాస్వాదన - ప్రదర్శనాత్మక కళలు	94

ఒకానొక గ్రామంలో రాఘవ్ అను పేరుగల బాలుడు ఉండేవాడు. రాఘవ్, లోబో, నిశా, ప్రతాప్ మరియు సమినా వీరు ఐదుగురు మంచి మిత్రులు. వారి సమూహం కొంచెం కొంటెది అయినను మానసికంగా చాలా మంచిది. వారి ఇంటికి దగ్గరలోనున్న ఒక చిన్న పాఠశాలలోకి వెళ్ళేవారు. వారందరు తొమ్మిదవ తరగతిలో చదువుచున్నారు. వారికి వారి పాఠశాల అంటే చాలా ఇష్టం.
ప్రతిరోజు సాయంత్రం వారికి క్రికెట్, బ్యాడ్మింటన్ మరియు దాగుడు మూతలు ఆడటం చాలా ఇష్టం.
వారి ఇళ్ళకు వెనుక వైపు ఉన్న మామిడి చెట్టు కింద అప్పుడప్పుడు వారు గంటలకొలది మాట్లాడుకొంటూ ఉండేవారు.
పెద్ద పెరిగిన తరువాత ముఖ్యంగా ఏం చేయాలనే ఆలోచన వారికి అప్పుడప్పుడు కలిగేది. రాఘవ్‌కు పెద్ద పెరిగిన తరువాత పేరుగాంచిన వ్యక్తిగా కావాలనే కోరిక ఉంది కాని అతనికి ఖచ్చితంగా ఏం చేయాలో మాత్రం తెలియకుండెను.

లోబోకు స్కెచింగ్ చేయడం, నమూనాలు చేయడం బాగా కుదిరేది. పెద్ద పెరిగిన తరువాత వాస్తువిశారదుడు (ఆర్కిటెక్ట్)గా ఎదగాలని అతని కల.
సమీనా పెద్ద పెరిగిన తరువాత ఉపాధ్యాయురాలు కావాలనేది ఆమె తండ్రి కోరిక.
ప్రతాప్ మాత్రం సందిగ్ధంలో ఉండేవాడు. రోజుకు మూడుసార్లు అతని లక్ష్యం మారుతూ ఉండేది.
నిశా వారందరిలో నిశ్చింతగా ఉండేది. పెద్ద పెరిగాక నేను ఏమవుతాను అనే ఆలోచన కూడా ఆమె మనసులోనికి వచ్చేది కాదు.
వారందరు ఒకరోజు తరచుగా కలుసుకొనే చోట కూడారు. ప్రతి ఒక్కరికి ఆ రోజు దుర్దినమైంది. లోబోకు తన తరగతి పరీక్షలో తక్కువ మార్కులు వచ్చాయి. రాఘవ్ ప్రమాదకరమైన ఒక సైకిలు పందెంలో భాగస్వామి అగుటకు నిరాకరించడం కారణంగా అతనిని 'పిరికివాడు' అని ఏడిపించసాగారు. ప్రతాప్ తల్లిదండ్రులతో అతనికి వివాదం జరిగింది.
సమీనాకు ఆమె తల్లిదండ్రులు కొత్త బట్టలు ఖరీదు చేయుటకు నిరాకరించడంవలన ఆమె నిరాశ చెందింది. నిశా ఒంటరిగా ట్రెకింగ్‌కు వెళ్ళుటకు ఆమె తల్లిదండ్రులు నిరాకరించడం వలన ఆమె దుఃఖితురాలయింది. వారందరు అన్ని ఇలా నికృష్టంగా ఎందుకు అవుతున్నాయి అని మాట్లాడుకుంటున్నారు. మన పరిస్థితిని మార్చుకొనే శక్తి మనకు ఉంటే ఎంత బాగుండును అని వారికి అనిపించసాగింది.
ఇంతలో వారు ఒక తీయని శబ్దాన్ని విన్నారు. (ఝూ...ప్)
ZAP!
వారు వెనకకు తిరిగి చూశారు. వారు ఏం చూశారో అది ఆశ్చర్యం గొలిపేదిగా ఉండెను.
మిత్రులారా నమస్కారములు! మేము మిమ్మల్ని కంగారు పెట్టలేదు కదా? మీలో ఒకరు బలశాలి కావాలనే ఇష్టంతో ఉన్నారని విన్నాను.

అరే వా!
ధైర్యధర్ మరియు ధైర్యశీల!
నా కళ్ళకు విశ్వాసం కలగడం లేదు! నీవు నిజంగా ఇక్కడ ఉన్నావా!
ఇప్పుడు నేను నా తరగతి మొత్తాన్ని ప్రత్యక్షంగా ధైర్యధర్ మరియు ధైర్యశీలను చూడమని కోరతాను.
మీలోని శక్తి మరియు సామర్థ్యాలు మీకు ఎక్కడి నుంచి వస్తాయి?
నిజమైన సామర్థ్యాలు మిమ్మల్ని మీరు గుర్తించినపుడే వస్తాయి! మనమెవరము అని తమకు తాము గుర్తించగలగాలి.
దీనిని ఎవరికి వారు సొంతంగా కనుగొనవలసి ఉంటుంది బాబూ!
కాని నేనెవరిని?

1 స్వయం గుర్తింపు

తన గురించి తెలిసికొనుట ..

ఉద్దేశాలు :

(1) సొంత పదాలలో 'స్వయం గుర్తింపు' అనగా నేమిటో చెప్పగలుగుట.

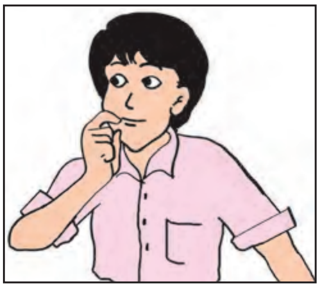
(2) స్వయం గుర్తింపు పై పరిణామం చూపే అంశాలను గుర్తించ గలుగుట.

(3) 'ప్రతి వ్యక్తి యొక్క గుర్తింపు విశిష్టమైనదిగా ఉంటుంది' అని స్పష్టీకరించ గలుగుట.

(4) తన బలాబలాలు, లోపాలు, అభివృద్ధి అవకాశాలు మరియు అభివృద్ధి మార్గంలో సవాళ్ళ పట్టికను తయారు చేయగలుగుట.

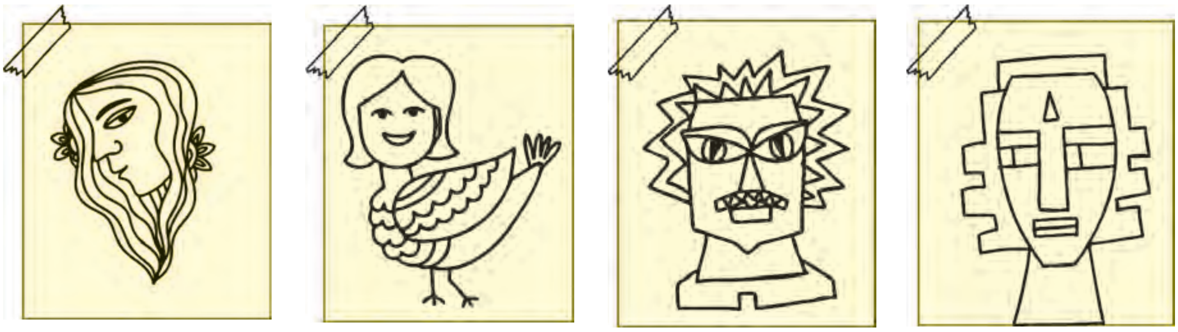
1. నా పేరు :

- నా పేరు యొక్క అర్థం ఏమిటి?
- తన సొంత పేరును మార్చుకోవాలని అనిపిస్తుందా? కారణమేమిటి?
- పేరు మార్చుకున్నప్పటికి అదే వ్యక్తిగా ఉంటావా? కారణాలు చెప్పండి.



ఈ విషయం కొరకు 200 పుటల ప్రత్యేక నోటుపుస్తకం పెట్టమని చెప్పండి. దానికి కవర్ వేసి అలంకరించమనండి. ఈ పుస్తకంలోని అన్ని కృత్యాలు నోటు పుస్తకంలో రాయవలసియుండును.

2. నా చిత్రం :



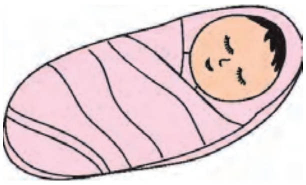
సొంత గుర్తింపు ఏ చిత్రం నుంచి జరుగుతుందో అటువంటి చిత్రాన్ని నోటు పుస్తకంలో గీయండి. అది ప్రత్యక్షంగా నీదే కావచ్చు లేక ఏదేని జంతువుది, వస్తువుది కావచ్చును. దాని గుణాలు తన గుణాలతో కలుస్తుండవచ్చును లేక ముక్త చిత్ర స్వరూపానికి చెందినదై యుండవచ్చును. ఆ చిత్రం ద్వారా నీ గుర్తింపు జరగవలెను. పైన చూపించిన చిత్రాలు కేవలం ఉదాహరణకై ఇవ్వబడినవి. మీ చిత్రం గురించి సంక్షిప్తంగా వర్ణించండి. అందులో నీవు గీసిన చిత్రం యొక్క అర్థం లేక స్పష్టీకరణ ఇవ్వండి. నీ నోటుపుస్తకం ప్రక్కన కూర్చున్న విద్యార్థికి ఇచ్చి ఆ విద్యార్థి నోటుపుస్తకాన్ని తీసుకొని అతని చిత్రాన్ని అర్థం చేసుకోండి.

3. వ్యక్తిగత అనుభవం :

ఇప్పటి వరకు జీవితంలోని కొన్ని సుఖమయ మరి కొన్ని దుఃఖమయ సంఘటనలు, చదివిన పుస్తకాలు; చూసిన గ్రామాలు (స్థలాలు), చూసిన చలనచిత్రాలు మొదలగునవి మీ ప్రవృత్తిపై, ఆలోచనలపై స్వభావం పై లోతుగా పరిణామం కలిగించినట్లు కనిపిస్తుంది.

అటువంటి పరిణామం కలిగించిన సంఘటనలతో ముఖ్యమైన అనుభవాలు అర్థమవుతాయి.

మూడు అనుభవాలను ఎన్నుకోండి. ఉదా. తమ్ముళ్ళ జననం; ఏదేని ఆటగాని జీవితంపై తీసిన చలనచిత్రం; తల్లిదండ్రులు పొరుగువారికి చేసిన సహాయం; చూసిన ప్రమాదం మొదలగు వాటిలో ముఖ్యమైనదిగా అనిపించే ఏదైనా అనుభవాన్ని రాయవచ్చును.

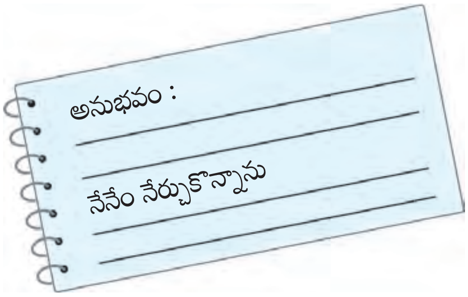


ఈ అనుభవం నుంచి ఎవరు నేర్చుకుంటారో వారి వ్యక్తిత్వంపై పరిణామం కలుగుతుంది.

బాల్యం నుంచి అన్ని ముఖ్యమైన సంఘటనలను నోటుపుస్తకంలో రాయమని చెప్పండి.

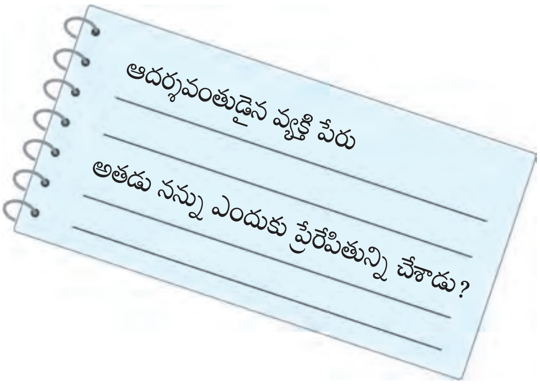
ఆ సంఘటనల నుంచి/అనుభవాల నుంచి వ్యక్తిత్వంపై పరిణామం కలిగించిన మూడు ముఖ్య అనుభవాలను ఎన్నుకోమని చెప్పండి.

ఆ అనుభవాల నుంచి వారు ఏమి నేర్చుకొన్నారో రాయమని చెప్పండి.



4. స్ఫూర్తినిచ్చే వ్యక్తి లేక ఆదర్శ వ్యక్తి :

మిమ్ముల ప్రేరితుల చేయు లేక మీకు ఆదర్శంగా అనిపించే ముగ్గురు వ్యక్తుల పేర్లు రాయండి. ఆ వ్యక్తులు మీ తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, ఆటగాళ్ళు, కళాకారులు, పేరుగాంచిన వ్యక్తులు ఎవరైన కావచ్చును.



5. అభిమానం (గర్వం)గా భావించే విషయాలు :

ఏదేని విశిష్ట లేక మంచి పని గురించి మనకు అభిమానం (గర్వం) కలుగుతుంది. ఆ సంఘటన లేక సందర్భం గుర్తుకు వచ్చినప్పుడు ఆనందం కలుగుతుంది.

అటువంటి అభిమానం కలిగించే మూడు సంఘటనలను గుర్తుకు తెచ్చుకొని నోటు పుస్తకంలో రాయండి.

అభిమానం కలిగించే విషయాల పతకాలు లేక బిళ్ళలు తయారు చేయించండి. వాటిని యూనిఫాంపై పెట్టుకోమని చెప్పండి. విద్యార్థులను తరగతిలో తిరగనీయండి. వారిని ఆగమని చెప్పిన తరువాత ప్రతి ఒక్కరు తన ఎదురుగా ఉన్న విద్యార్థికి తన పతకం గురించి అది ఎప్పుడు లభించిందో చెప్పాలి. దీనివలన పరస్పర గుణాల పరిచయం జరుగుతుంది.

మూడు మంచి పనుల గురించి లేక లభించిన బహుమతుల బిళ్ళలను (badges) లేక పతకాలను నోటుపుస్తకంలో గీయండి. ప్రతి చిత్రం కింద ఆ పతకం తనకు ఎందుకు ప్రదానం చేయబడినదో రాయండి. కింది చిత్రంలో కొన్ని నమూనాలు చూపబడినవి.

ప్రతిరోజు అమ్మకు వంటలో సహాయపడ్డాను.

ఖో-ఖో పోటీలో గెలిచాను.

ఒక వ్యక్తిని ఆపద నుంచి కాపాడాను.

విద్యార్థుల గుణగణాలను మెచ్చుకోండి. విద్యార్థులను ఒక వ్యక్తిగా మెచ్చుకోండి. విద్యార్థులకు అభిమానం కలిగించే సాధారణ ఉదాహరణలను కూడా స్వీకరించండి.

అభిమానం కలిగించే అంశాలు పాఠశాల ననుసరించి, పరిసరాల ననుసరించి, భౌగోళిక, సామాజిక పరిస్థితుల ననుసరించి మారుతాయని తెలుపండి. ఏ విధంగా కొన్ని పనులు మనకు అభిమానాన్ని కలిగిస్తాయో, అదే విధంగా చేజేతుల చేసిన కొన్ని పనులు లేక తమకు జరిగిన సంఘటనలు అసహ్యం కలిగిస్తాయి. వాటి గురించి ఎవరికీ చెప్పకూడదని అనిపిస్తుంది.

6. నా భావోద్వేగాలు :

వేరు వేరు సంఘటనలలోని ప్రతిస్పందన లేక ప్రవర్తన భావోద్వేగాల ద్వారా నిర్ణయింపబడుతుంది. విశిష్టమైన భావనిక ప్రతి స్పందనల వలన మనం ఇతరుల కంటె భిన్నంగా కనిపిస్తాం.

ప్రేమ, ద్వేషం, సంతోషం, దుఃఖం, భయం వంటి అనుభూతుల అనుభవం కలిగినపుడు ప్రతి ఒక్కరి ప్రవర్తన కొన్ని విషయాలలో ఒకే రకంగా మరికొన్ని విషయాలలో భిన్నంగా ఉంటుంది. ప్రతి సంఘటనలోని అనుభూతుల అనుభవాన్ని బాగుగా అర్థం చేసుకోవలయును.

ప్రతి సంఘటనను చదివి ఏ ప్రతిక్రియ ఇవ్వబడిందో చూడండి. ప్రతి పర్యాయ జవాబును ఎంత మంది విద్యార్థులు ఇచ్చారో చూడండి. దీనినిబట్టి ఒకే సంఘటనకు ప్రతిస్పందనలు వేరువేరుగా ఉండవచ్చునని తెలుస్తుంది. ఏదేని కాల్పనిక (ఊహాజనిత) సంఘటనను ఇచ్చి, విద్యార్థులు ఆ సమయంలో ఎలా ప్రవర్తిస్తారో అని కూడా వారి ప్రతిస్పందనలను అడగండి.

కింద నమోదు చేసిన సంఘటనలో మీకు ఏమనిపిస్తుంది? మీ ప్రతిస్పందనను నోటుపుస్తకంలో రాయండి.

పోటీలో నీవు ఓడిపోయావు.
1. నైరాశ్యం
2. కోపం
3. మాత్సర్యం
4. ఏమి అనిపించదు
5. ఇవిగాక ఇతరములు

ఏదో ఒక కఠినమైన లేక సాహస కృత్యం చేయమని సవాలు చేయబడినది.
1. ఉత్సాహం
2. భయం
3. నీరసం
4. ఏమి అనిపించదు
5. ఇవిగాక ఇతరములు

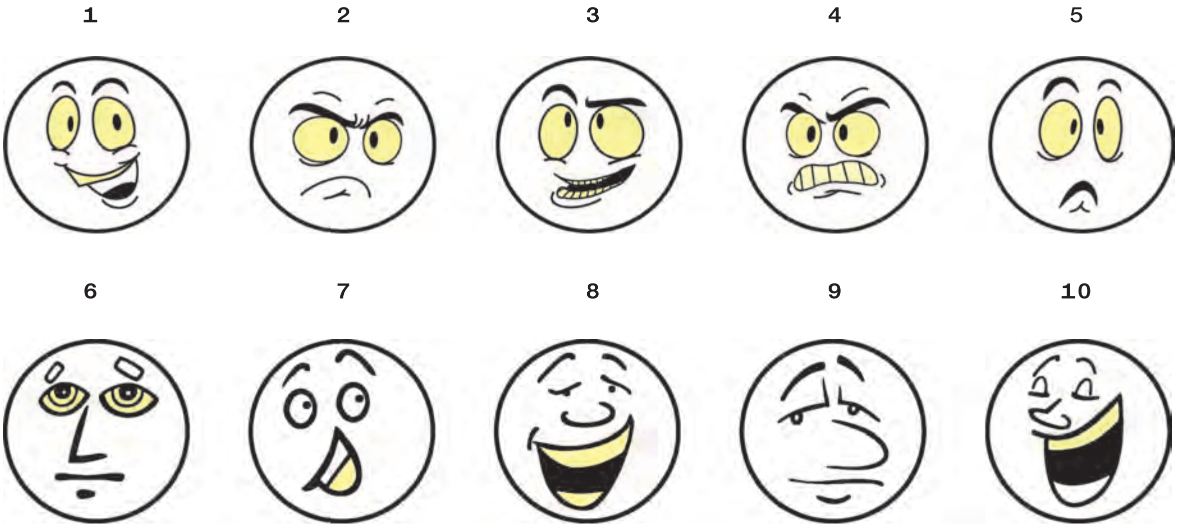
ఏదేని క్రిక్కిరిసిన గుంపు ప్రాంతంలో నీవు ఉన్నావు.
1. సంతోషం/ప్రశాంతత
2. అసురక్షితత
3. ఉత్సాహం
4. ఇవిగాక ఇతరములు

(ఎవరో ఒకరు) నిన్ను ప్రశంసించారు.
1. అభిమానం (గర్వం) కలుగుతుంది
2. పెద్దరికం
3. ఉత్సాహం
4. ఇవిగాక ఇతరములు

మీపై విమర్శ లేక నేరారోపణ చేయబడింది.
1. దుఃఖం
2. కోపం
3. న్యూనతాభావం
4. ఉదాసీనత
5. ఇవిగాక ఇతరములు

నీవు ఒంటరిగా ఉన్నావు.
1. బిడ్డకం/సంతృప్తి
2. ఉదాసీనం
3. అస్వస్థత
4. అసురక్షితం
5. ఇవిగాక ఇతరములు

కింది చిత్రాలలోని అనుభూతులను (భావనలు) గుర్తించి వాటి పేర్లు రాయండి. ఈ అనుభూతులను ఏ సందర్భంగా అనుభవించినావు? అటువంటి సమయంలో నిర్దిష్టమైన పాత్రను చేపట్టావా? అందులో కొంత నష్టం జరిగిందా? తీవ్రమైన, ఉద్వేగభరితమైన భావన ఎంత కాలం నిలుస్తుందను విషయం గురించి ఆలోచించండి మరియు మీ నోటుపుస్తకంలో నమోదు చేయండి.



భావనలు మరియు ఆలోచనలు :

కింది వాక్యాల గురించి ఆలోచించండి -

1. కొంత మందికి రాత్రివేళ ఆలస్యంగా ఒంటరిగా ఇంటికి నడచుకుంటూ వస్తున్నప్పుడు 'భయం వేస్తుంది' ఎందుకు? ఎందుకంటే వారి మనసులో త్రోవలో వారిని ఎవరైనా దోచుకొంటారేమోననే 'ఆలోచన' వస్తుంది.
2. ఏదేని పోటీలో మొదటి బహుమతి లభించినచో 'సంతోషం కలుగుతుంది' ఎందుకు? ఎందుకంటే మనసులో మనం చేసిన కష్టానికి ఫలితం దక్కింది అనే 'ఆలోచన' కలుగుతుంది.
3. మనం చేయని తప్పుకు మనల్ని ఎవరైనా కోపగించుకొనినప్పుడు 'కోపం వస్తుంది' ఎందుకంటే మన మనసులో మనపై అన్యాయం జరుగుతుందనే 'ఆలోచన' వస్తుంది.

   పై ఉదాహరణల ద్వారా మన భావనలు మరియు ఆలోచనలకు పరస్పర సంబంధం ఉన్నదని స్పష్టం అవుతుంది. మనకు అనిపించే ఉద్వేగభరితమైన భావనలు మన మనసులోని ఏ ఆలోచనల వల్ల తయారైనవనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకొన్నట్లయితే ఆ భావనల నిర్వహణ (నియంత్రించుట) సులభమవుతుంది.

7. నా భూమిక (పాత్ర) :

ఒకే సమయంలో ఒక వ్యక్తికి బాలుడు-బాలిక, సోదరుడు-సోదరి, విద్యార్థి, మిత్రుడు-మిత్రురాలుగా అనేక పాత్రలు నిర్వహించవలసి వస్తుంది మరియు ఆ విధంగా ప్రవర్తించ వలసి వస్తుంది.

ప్రతి భూమికలో (పాత్రలో) వ్యక్తి ఏ విధంగా ప్రవర్తించాలనే విషయం గురించి చుట్టుప్రక్కల ఉన్న వ్యక్తులకు, సమాజానికి కొన్ని నమ్మకాలు ఉంటాయి.

బాలుడు-బాలిక, అమ్మా-నాన్న ఈ భూమికలోని వ్యక్తులు ఎలా నడుచుకోవాలి అనే విషయంపై సమాజానికి నిర్దిష్టమైన అభిప్రాయాలు ఉంటాయి. వాటిని 'మూసకట్టు' (Stereo typed) లేక 'స్థిరప్రతిమ' అభిప్రాయాలు అని అంటారు. కింద కొన్ని ఉదాహరణలు ఇవ్వబడినవి -

మూసకట్టు (Stereo typed) కల్పనల ఉదాహరణలకు సంబంధించి అధికంగా చర్చించుము. ఈ ఉదాహరణలోని అభిప్రాయాలతో విద్యార్థులు ఏకీభవిస్తున్నారా? వాటి కారణాలపై చర్చించండి. ఇతరములైన కొన్ని పాత్రల యొక్క మూసకట్టు కల్పనల గురించి విద్యార్థులకు తెలుసా? అటువంటి మూసకట్టు కల్పనలు మరియు తలంపుల (అపేక్షలు) మారవలెనని పిల్లలకు అనిపిస్తుందా? మూసకట్టు కల్పనలు సరియైనవిగా ఉండాలని లేదు. కాలానుక్రమంగా వాటిలో మార్పులు జరుగుతాయని వివరించి చెప్పండి.

బాలురు రోధించరు. వారు ఆటవికంగా, కఠినంగా మరియు దృఢంగా ఉంటారు. బాలురు వంటగదిలో పని చేయరు.

వంట స్త్రీలు మాత్రమే చేయాలి. అమ్మ తన ఉద్యోగం/ వృత్తికంటే పిల్లల పెంపకంపై అధికంగా శ్రద్ధ వహించాలి. పిల్లలను చక్కగా పెంచుట, వారి పట్ల జాగ్రత్త తీసుకోవడం అనునవి అమ్మ యొక్క అధికమైన బాధ్యతలు.

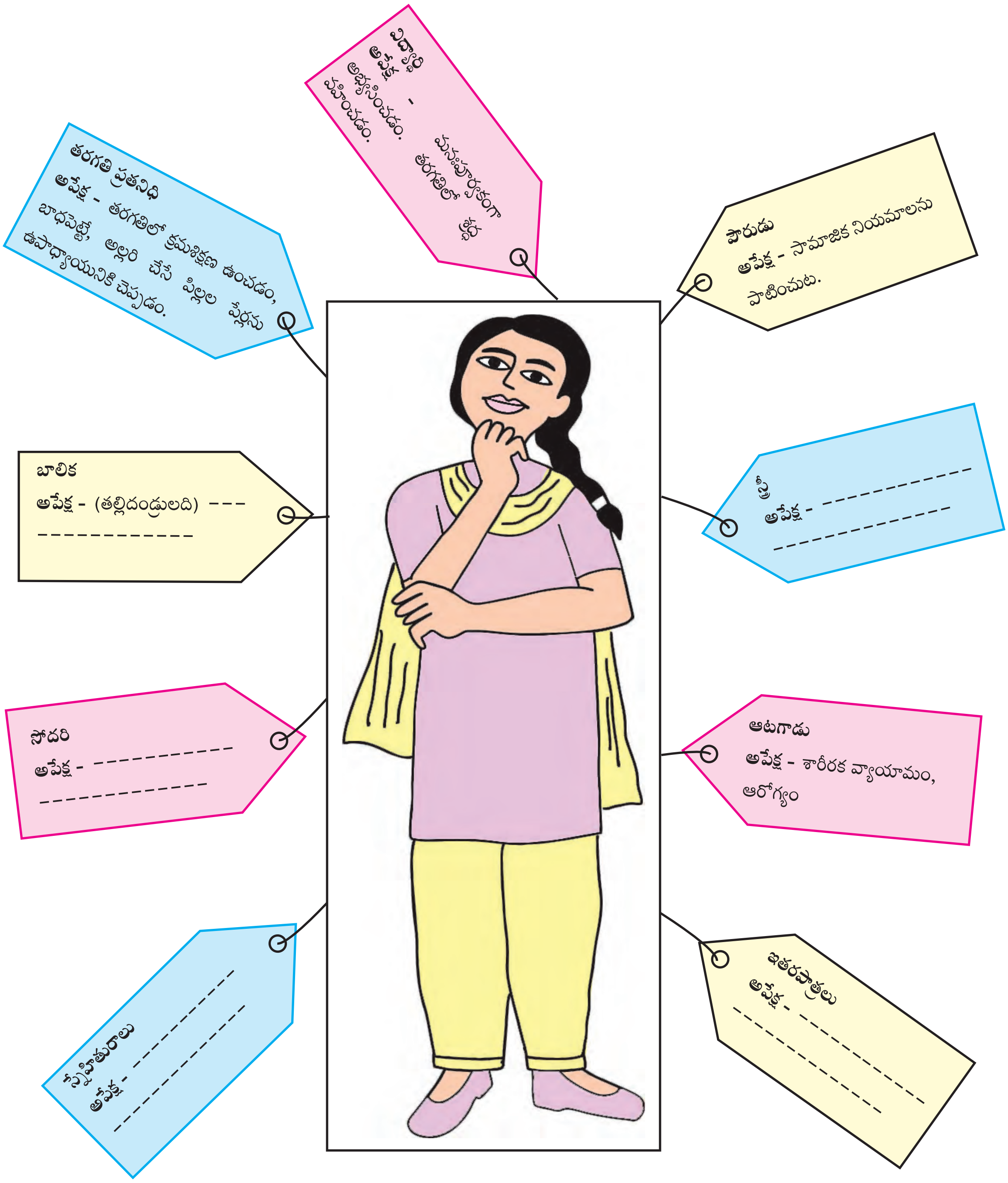
బాలికలు శారీరక శ్రమతో కూడిన పనులు చేయలేరు. వారు సహన శీలురు, వినయశీలురు, ఆజ్ఞాపాలకులుగా ఉంటారు. కుట్టుపని, ఎంబ్రాయిడరీ వంటివి కేవలం బాలికల పనులు.

కుటుంబంలోని ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తండ్రి తీసుకోవలెను.

కుటుంబం యొక్క నిర్వహణకోసం తండ్రియే డబ్బు సంపాదించాలి.

ఈ వివిధ పాత్రల మరియు ఆ పాత్రల నుంచి ఆశించిన ప్రవర్తనల గురించి ఆలోచించండి.

చిత్రంలో ఒక వ్యక్తి యొక్క విభిన్న పాత్రల ప్రవర్తన యొక్క ఉదాహరణ ఇవ్వబడినది. మిగిలిన పాత్రల ప్రవర్తన యొక్క ఉదాహరణలను మీరు పూర్తి చేయండి.



ఒక వ్యక్తి యొక్క వివిధ పాత్రలు చూపించబడినవి. ప్రతి విద్యార్థికి ఈ పాత్రలన్ని వర్తింపబడతాయని లేదు. ఈ ఉదాహరణ మాదిరిగా సొంత భూమిక (పాత్ర) మరియు ఆ పాత్ర నుంచి అపేక్షించిన ప్రవర్తనల యొక్క రేఖాచిత్రాన్ని నోటుపుస్తకంలో గీయండి.

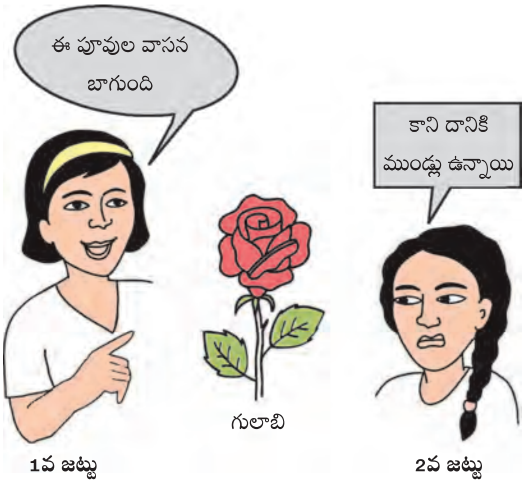
కొంచెం గమ్మత్తు

ఒకదానిలాంటి మరొకటి గుర్తించడం :

విద్యార్థులను నలుగురి చొప్పున జట్లుగా తయారు చేయండి. వారిని పాఠశాల మైదానంలోకి తీసుకువెళ్ళండి. పూలు, ఆకులు, రాళ్ళు, పుల్లలు వంటి ఏవేని సర్వసమానంగా ఉండే వస్తువుల నమూనాలను సేకరించమని చెప్పండి.

కింది అంశాల ఆధారంగా చర్చించండి. ఏ జట్టుకు కూడా రెండు సర్వసమానమైన వస్తువులు లభించనట్లయితే ఎందుకు లభించలేవు? మానవుల విషయంలో కూడా ఇటువంటి భిన్నత్వం ఏ విశిష్టతల విషయంలో కనిపిస్తుంది?

సేకరించిన రెండు వస్తువుల మధ్య కొంచెం కూడా తేడా ఉండకూడదు అనే సూచన ఇవ్వండి. వస్తువులను వెదకడానికి పిల్లలకు పది నిమిషాల సమయం ఇవ్వండి.



గుణ-దోషములు చెప్పుట :

తరగతిలోని రెండు జట్లలో ఒక జట్టు పువ్వులు, ఫలములు, జంతువులు, పదార్థములు, వాహనాలు, స్థలాలు వీటిలో ఏదో ఒక పేరు చెప్పాలి. దాని మంచి గుణ విశిష్టతలు చెప్పాలి.

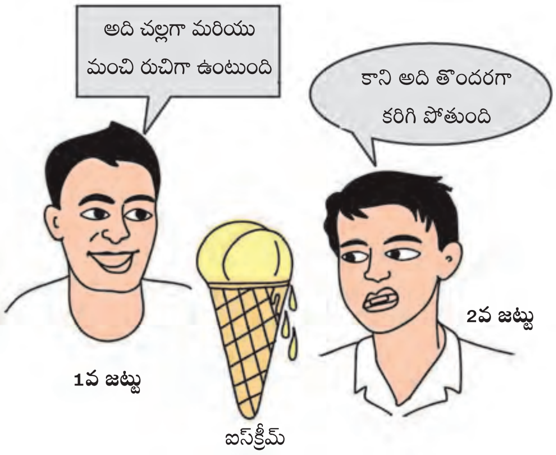
రెండవ జట్టులోని పిల్లలు దాని పరిమితులను లేక దోషాలను చెప్పాలి.

ఇప్పుడు రెండవ జట్టు పేరు ఎన్నుకొని దాని గుణాలను చెప్పాలి.

మొదటిజట్టు దాని దోషాలను చెప్పాలి.

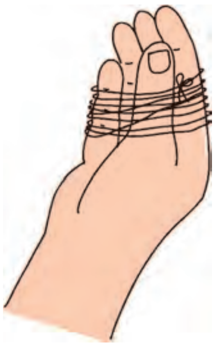
ఎప్పుడైతే ఏదేని ఒక జట్టుకు దోషాలు లేక పరిమితులు చెప్పడం రాదో అప్పుడు లేక కొన్ని నిమిషాల తరువాత ఆటను ఆపివేయాలి.

చర్చించండి :
ఏ వస్తువుకైతే ఎలాంటి పరిమితులు లేక దోషాలు లేవో అటువంటి వస్తువు పేరు కనిపించిందా? ఇదే విషయం మానవులకు వర్తిస్తుందా? ఏ రకంగా?



కొంచెం గమ్మత్తు

(1) ఇది చేసి చూడండి :



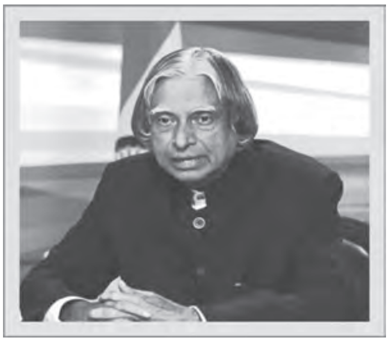
(అ) పెన్ను (కలం) చేతిలోనికి తీసుకోండి. చూపుడువ్రేలు, మధ్యవ్రేలు ఉపయోగించకుండా మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళను ఉపయోగించి రెండు-మూడు వాక్యాలు రాయండి.

(ఆ) చిత్రంలో చూపిన విధంగా ఐదువ్రేళ్ళ చుట్టూ దారం చుట్టండి. ఇప్పుడు ఈ చేతితో చిత్రాలను గీయుట, నేలపై నున్న చిన్న వస్తువులను ఎత్తుట, చెట్టుపైకి ఎక్కుట, కుర్చీని ఎత్తుట వంటి పనులు చేయడం వీలవుతుందా లేదా కనుగొనండి.

చర్చించండి :
రెండు పనులనూ చేయడం సులభమేనా? కారణమేమిటో చెప్పండి. ఈ కృత్యం నుండి వేరువేరు వ్రేళ్ళ ప్రాముఖ్యత తెలుస్తుందా?

2. ఉత్తమ వ్యక్తులు

కింది చిత్రాలలోని వ్యక్తుల వివరాలు తెలుసుకోండి. వారిలోని ఏ గుణం మీకు ఎక్కువగా నచ్చింది?



నచ్చిన గుణాల గురించి చర్చించండి. ఇంతే గాకుండా మీకు నచ్చిన వ్యక్తుల విశిష్టమైన గుణముల గురించి చర్చించండి. ఈ నలుగురు వ్యక్తులు తమతమ రంగాలలో గొప్పవారు.

ఆలోచించ వలసిన అంశాలు :

- *ప్రతి వ్యక్తి తన విశేష క్షమత మరియు సామర్థ్యాల వలన వేరుగా మరియు విలక్షణం (unique)గా ఉండును.*
- *చేతితో ఏ విధంగా పూర్తి సామర్థ్యంతో పని చేయుటకు ఐదు వ్రేళ్ళు ఉపయోగపడతాయో, అదే విధంగా జీవితంలో ప్రగతిని సాధించుటకొరకు మరియు సంతృప్తితో జీవించుటకొరకు మన విశిష్టమైన గుణములు, పరిమితుల గురించిన జ్ఞానాన్ని కలిగి యుండవలెను.*

చదవండి - అర్థం చేసుకోండి.

శరీర ఆకృతి, సామర్థ్యం, స్వభావ లక్షణాలు, అభిప్రాయాలు మరియు భావోద్వేగాలు ఈ విషయాలన్నిటిని కలిపి ఆలోచించినట్లయితే ప్రతి వ్యక్తి వేరుగా, విలక్షణంగా ఉంటాడు. వ్యక్తి యొక్క ఈ విశిష్టతలన్నీ కలసి అతని 'స్వ-ప్రతిమ' లేక స్వయం-గుర్తింపుగా నిర్ణయించబడును.

నీ గుర్తింపు ఏ విశిష్టతలవలన కలిగింది?

మీ గురించి ఆలోచించండి. మీ శరీర ఆకృతి, సామర్థ్యం, స్వభావ లక్షణాలు, నమ్మకాలు, కుటుంబ వివరాలు, భావనలు, ప్రవర్తన మొదలగు విషయాల సమాచారం గల కవితను స్వేచ్ఛాయుత పదాలతో రాయండి. కవితలో కింది అంశాలు ఆశించడమైనది.

నేను ....(పేరు రాయండి)

(తల్లిదండ్రుల పేరు) ....(వీరి కుమారుడను/కుమార్తెను)

సోదరీ/సోదరుల పేర్లు ....

నా ఇష్టాలు (మూడు అంశాలు) ....

నాకు ఇష్టం లేనివి (మూడు అంశాలు) ....

నేను తిరస్కరిస్తాను ....

నా శారీరక మరియు స్వభావ లక్షణాలు (రెండు-రెండు) ....

నేను చేయవలసినవి (మూడు అంశాలు)..

నా భయాలు (ఒకటి) ....

నా కల (ఒకటి)..

నా కోరిక (ఒకటి)...

నా నిర్ణయం (ఒకటి)..

దీనికి నేను గర్విస్తున్నాను (ఒకటి) ....

(ఈ కవితను సొంత పదాలతో స్వేచ్ఛగా రాయండి. ప్రాస నియమం పాటించవలసిన అవసరం లేదు)

ఆలోచించ వలసిన అంశాలు :

- *ప్రతి వ్యక్తిలో కొన్ని సామర్థ్యాలు మరియు బలహీనతల సమ్మేళనం ఉంటుంది.*
- *సొంత బలస్థానాలు మరియు సంస్కరించుకోవలసిన క్షేత్రాలను వ్యక్తి అవగాహన చేసుకోవలెను.*
- *మీరు సంస్కరించుకొనవలసిన క్షేత్రాలపై పని చేయాలి, కానీ అంతకంటే ముఖ్యమైన అనగా మీ యొక్క బలస్థానాలను అభివృద్ధి చేసుకొనుటపై చాలా శ్రద్ధ తీసుకోవలెను.*
- *అభివృద్ధి అవకాశాలు మరియు ప్రగతి మార్గంలోని సవాళ్ళను అవగతం చేసుకోవడం ముఖ్యం.*

8. స్వీయ నివేదిక :

స్వీయ మూల్యాంకనం చేయడం వలన మనకు సొంత సమాచారం తెలుస్తుంది. అందులో సొంత సామర్థ్యాలు (అభివృద్ధి క్షేత్రాలు), అపేక్షిత సంస్కరణలు, అభివృద్ధి అవకాశాలు, అభివృద్ధి మార్గంలోని అడ్డంకులు మరియు సవాళ్ళు వీటి విస్తారమైన సమాచారం లభిస్తుంది. దీని ఆధారంగా సొంత అభివృద్ధి లేక సంస్కరణల ప్రణాళిక తయారుచేయ గలుగుతాము.

కింద ఒక వ్యక్తి యొక్క వివరాల (సమాచార) పట్టిక ఇవ్వబడింది. దానిని చదవండి.

నిర్దిష్టాంశం	నా బలస్థానాలు	సంస్కరించ వలసిన క్షేత్రాలు
జ్ఞానం	నాకు భాష మరియు గణితం బాగా వచ్చును.	నాకు సాంఘిక శాస్త్రం సరిగా అర్థం కాదు.
నైపుణ్యం	నేను కథలు, కవితలు రాస్తాను. నాకు తినుబండారాలు బాగా తయారు చేయవచ్చును.	నాకు సభలో మాట్లాడాలంటే భయం వేస్తుంది. నేను మంచి ఆటగాన్ని కాదు.
దృష్టికోణం	పట్టుదలతో దీర్ఘకాలం పని చేయగలను.	ఇతరుల భావనల గురించి ఆలోచించను.
సామాజికం (తల్లిదండ్రులు, మిత్రులు, బంధువుల గురించి)	నాకు ఎవరితోనైనా వెంటనే స్నేహం కుదురుతుంది.	నా నిర్ణయాలపై నా మిత్రుల ప్రభావం ఉంటుంది.
ఆర్థికం	నా తల్లిదండ్రుల ఆర్థిక పరిస్థితి బాగుంది.	ఖర్చుల నిర్వహణ
నిర్దిష్టాంశం	**అభివృద్ధి అవకాశాలు**	**అభివృద్ధిలోని సవాళ్ళు**
జ్ఞానం, నైపుణ్యాలు, దృష్టికోణం	నేను కింది క్షేత్రాలలో ప్రగతిని సాధించగలను. (1) సాహిత్యం (2) గణితం (3) ఫలహారశాల నిర్వహణ	మా గ్రామంలో భాషా విషయంలో ఉన్నత విద్యకొరకు కళాశాల లేదు.
సామాజికం (తల్లిదండ్రులు, మిత్రులు, బంధువుల గురించి)	మా తల్లిదండ్రులు విద్యయే ముఖ్యమైనదిగా భావిస్తారు. అందువలన వారు నా పెండ్లి విషయంలో తొందర పడరు.	బంధువులు నా పెండ్లి చేయవలెనని నా తల్లిదండ్రుల పై ఒత్తిడి తెస్తారు.
సామాజిక - ఆర్థిక పరిస్థితి	నా తల్లిదండ్రులు నా ఉన్నత విద్యకోసం ఆర్థిక సహాయం చేసెదరు.	ఉన్నత విద్యకోసం తల్లిదండ్రుల నన్ను పట్టణానికి పంపుటకు సిద్ధపడరు.

నా స్వీయ నివేదిక :

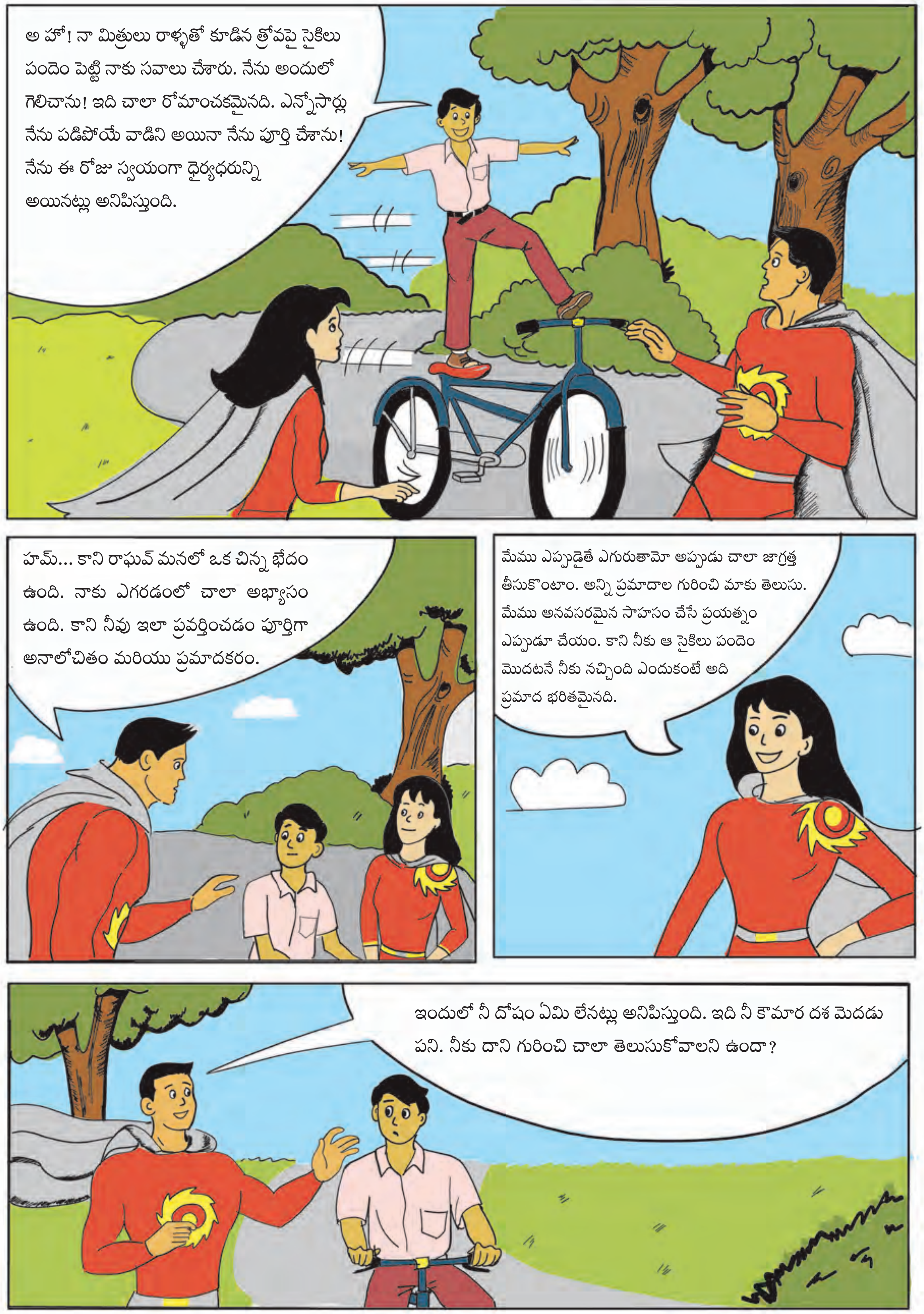
పై పట్టిక సహాయంతో సొంత బలస్థానాలు, సంస్కరించవలసిన క్షేత్రాలు మరియు అభివృద్ధి అవకాశాలు, సవాళ్ళు వీటిని సమగ్రంగా ఆలోచించి నీ నోటుపుస్తకంలో స్వీయ నివేదికను తయారు చేయండి.

స్వీయ నివేదికను తయారు చేయుట చాలా ముఖ్యమైన తరగతి పని. విద్యార్థులకు తమ సొంత క్షమత (సామర్థ్యా)ల, లోపాలను గురించి సరియైన విధంగా ఆలోచించుటకు మార్గదర్శనం చేయండి. అభివృద్ధి అవకాశాలు అదేవిధంగా సామాజిక మరియు పరిస్థితుల మూలంగా ఉద్భవించిన సమస్యల వివరాలు ఇవ్వండి.

మూల్యాంకనం

విద్యార్థులకు మార్కులు ఇవ్వడం కోసం కింద మార్గదర్శక పట్టిక ఇవ్వబడింది. ఈ అధ్యాయంలో సమాచారం కేవలం గుర్తుంచుకోవడం కోసమే కాక స్వయం గురించి మరియు సామాజిక పరిసరాల గురించి ఆలోచించుటకు ఇవ్వబడింది. ఈ అధ్యాయంలో ప్రాజెక్టు మరియు కృత్యాలు వారు ఎలా చేశారో మూల్యాంకనం చేయండి.

భారాంశం 10%				
నిర్దిష్టాంశం	చాలా బాగుగా (ఉత్తమం)	యోగ్యమైన (సంతృప్తి కరం)	అయోగ్యం (అసంతృప్తికరం)	మార్కులు
కృత్యం చేయునపుడు ఉత్సాహంగా పాల్గొనుట	పాఠంలోని ప్రతి కృత్యం ఉత్సాహంతో పూర్తి చేసెను (క్రియాశీల భాగ స్వామ్యం) అన్ని తరగతి కృత్యాలను నోటుపుస్తకంలో పూర్తిచేసెను.	పాఠంలోని అన్ని కృత్యాలను పూర్తి చేసెను.	ఇతర విద్యార్థుల నోటుపుస్తకంలో చూచి పూర్తి చేసెను.	
స్వీయ విశ్లేషణ చేసుకొని బలస్థానాలు, సంస్కరించుకొను క్షేత్రాలు, అభివృద్ధి అవకాశాల స్వీయనివేదిక	సొంత బలస్థానాలు, సంస్కరణ - క్షేత్రాలు, అభివృద్ధి అవకాశాలను ఆలోచించి స్పష్టమైన పదాలతో స్వీయ నివేదికను రాసెను.	బలస్థానాలు, దోషాలు, సంస్కరణ క్షేత్రా అభివృద్ధి అవకాశాలు రాసెను. కాని వాటిని ఉజ్జాయింపుగా రాసెను.	ఇతరుల నోటుపుస్తకంలో చూచి రాసెను.	
'స్వయం-గుర్తింపు' (స్వపరిచయం) చేసే కవిత	కవిత ద్వారా ఆ విద్యార్థుల/ విద్యార్థినుల గుర్తింపు స్పష్టమవుతుంది.	కవితను ఆలోచించి రాయలేదు. కవిత ద్వారా గుర్తింపు స్పష్టం కాలేదు.	కవిత రాయలేదు.	


అ హో! నా మిత్రులు రాళ్ళతో కూడిన త్రోవపై సైకిలు పందెం పెట్టి నాకు సవాలు చేశారు. నేను అందులో గెలిచాను! ఇది చాలా రోమాంచకమైనది. ఎన్నోసార్లు నేను పడిపోయే వాడిని అయినా నేను పూర్తి చేశాను! నేను ఈ రోజు స్వయంగా ధైర్యధరున్ని అయినట్లు అనిపిస్తుంది.
హమ్... కాని రాఘవ్ మనలో ఒక చిన్న భేదం ఉంది. నాకు ఎగరడంలో చాలా అభ్యాసం ఉంది. కాని నీవు ఇలా ప్రవర్తించడం పూర్తిగా అనాలోచితం మరియు ప్రమాదకరం.
మేము ఎప్పుడైతే ఎగురుతామో అప్పుడు చాలా జాగ్రత్త తీసుకొంటాం. అన్ని ప్రమాదాల గురించి మాకు తెలుసు. మేము అనవసరమైన సాహసం చేసే ప్రయత్నం ఎప్పుడూ చేయం. కాని నీకు ఆ సైకిలు పందెం మొదటనే నీకు నచ్చింది ఎందుకంటే అది ప్రమాద భరితమైనది.
ఇందులో నీ దోషం ఏమి లేనట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది నీ కౌమార దశ మెదడు పని. నీకు దాని గురించి చాలా తెలుసుకోవాలని ఉందా?

2 పెరిగే వయసు

కౌమార దశను అర్థం చేసుకొంటున్నపుడు...

ఉద్దేశాలు :

(1) కౌమార దశ యొక్క శారీరక, మానసిక, భావనిక మరియు సామాజిక విశిష్టతలను అర్థం చేసుకొని వాటిని చెప్పగలుగుట.

(2) కౌమార దశలో సంభవించే ప్రమాదాలను చెప్పగలుగుట.

(3) కౌమార దశలోని పిల్లల మెదడు ఎలా వేరుగా ఉంటుందో చెప్ప గలుగుట.

(4) 'స్వాతంత్ర్యం మరియు బాధ్యత ఈ రెండింటి సమతౌల్యం సాధించడం అవసరం' ఈ వాక్యాన్ని సమర్థించ గలుగుట.

(5) ఇచ్చిన ప్రత్యామ్నాయాలలో ప్రతి ప్రత్యామ్నాయాన్ని మూల్యాంకనం చేసి ఎన్నుకొనిన ప్రత్యామ్నాయాన్ని సమర్థించగలుగుట.

1. కౌమార దశ అనగానేమి?

తన్వి :

- గత కొన్ని నెలల్లో ఆమె శారీరక పెరుగుదల మందగించింది.
- ఆమె తన భవిష్యత్తు మరియు ఉపాధి (career) గురించి గంభీరంగా ఆలోచిస్తుంది.
- లక్ష్యం దిశగా ఆమె సరియైన ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టింది.
- ఆమె ఆత్మవిశ్వాసం బాగుంది. ఆమె జాగ్రత్తగా పనులు చేస్తుంది.
- స్త్రీలు మరియు పురుషులతో స్వేచ్ఛగా మాట్లాడుతుంది మరియు పనులు చేస్తుంది. కుటుంబ పనుల బాధ్యత తీసుకుంటుంది.

మీనా :

- ఆటలాడుట ఇష్టం.
- బాల బాలికలతో సులభంగా స్నేహం చేస్తుంది. కలుపుగోలు స్వభావం కలది.
- ఎక్కువగా ఆలోచించదు.
- తల్లిదండ్రులతో సన్నిహితంగా ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులతో బాటు బయటకు వెళ్ళడం ఇష్టపడుతుంది.
- పాఠశాలలో జరిగిన సంఘటనలన్నీ ఇంటికి వచ్చిన తరువాత తల్లికి చెబుతుంది.

రవి :

- దినమంతా ఇంటిబయట ఆడటం ఇష్టం.
- ఇతరులు అతని ఎత్తుపై మరియు దుస్తులపై వ్యాఖ్యానించినను వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తాడు.
- ఏదేని నిర్ణయం తీసుకోవడానికి తల్లిదండ్రులపై ఆధార పడతాడు.

సాధన :

- ఎల్లప్పుడు ఉత్సాహంగా ఉంటుంది.
- ప్రస్తుతం తన శరీర సౌష్టవం గురించి జాగ్రత్త వహిస్తుంది.
- గత ఒకటి రెండు సంవత్సరాలలో ఆమె శరీర నిర్మాణంలో వేగంగా మార్పులు జరిగాయి.
- దూరదర్శిని ధారావాహికలోని మరియు చలన చిత్రంలోని పాత్రలతో తనను పోల్చుకొంటుంది.
- ఆమె వైఖరి చంచలం మరియు అస్థిరంగా మారింది.
- నేను బాగుగా కనిపిస్తున్నానా? అనే విషయంలో చింతిస్తుంది.
- అబ్బాయిలతో మాట్లాడాలని అనిపిస్తుంది. కాని మాట్లాడదు. ఆమెకు అమ్మాయిలతో ఎక్కువ స్నేహం ఉంది.
- తల్లిదండ్రులతోకంటె స్నేహితురాండ్రతో బయటకు వెళ్ళడం ఇష్టపడుతుంది.
- ఆమె తన ఆలోచనల్లోనే లీనమై ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులతో స్వేచ్ఛగా మాట్లాడదు. తన దుస్తులు, వస్తువులు సరియైన ఫ్యాషన్‌కు తగినట్లున్నాయా? అని ఆమెకు ఎప్పుడూ అనిపిస్తుంది.

నీ ప్రవర్తన సాధన లేక మనీష్ ప్రవర్తనల మాదిరిగా అనిపిస్తుందా? ఈ విషయం గురించి చర్చించండి. సాధన మరియు మనీష్‌ల ప్రవర్తన 'కౌమార దశ'లోని వ్యక్తుల యొక్క విశిష్టలతో కూడిన ప్రవర్తన అని చెప్పండి.

మనీష్ :

- అభ్యాసం, ఆటల సామర్థ్యం బాగుగా ఉంది.
- అతని ఎత్తులో, శరీర ఆకృతిలో వేగంగా పెరుగుదల జరిగింది.
- ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కొనే ముందు ఎక్కువగా ఆలోచించడు. నాకేం అపాయం జరగదు అని అతనికి మనసులో అనిపిస్తుంది.
- అతని తరగతిలోని అమ్మాయిలతో అతనికి మాట్లాడాలని అనిపిస్తుంది, కాని అతడు వారితో ఎక్కువగా మాట్లాడడు.
- అతనికి తొందరగా కోపం వస్తుంది. చాలా సార్లు తన తల్లిదండ్రులతో అతనికి అభిప్రాయ భేదాలు వస్తాయి.
- తన దుస్తులు, వస్తువులు, కేశరచన, పైకి కనిపించడం గురించి అతడు చాలా జాగ్రత్త తీసుకొంటాడు.

అలీ :

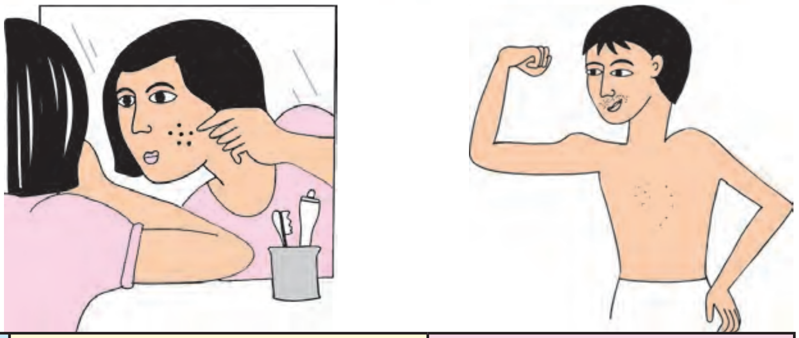
- గత కొన్ని నెలల్లో అలీ ఎత్తు ఎక్కువగా పెరగలేదు. అతడు చాలా శ్రమిస్తాడు.
- పని చేస్తున్నపుడు జాగ్రత్తగా ప్రమాదభరిత సాహసం చేస్తాడు. ఏ కృత్యం వలన నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంటుందో ఆ కృత్యం (పని) చేయునప్పుడు బాగా ఆలోచిస్తాడు.
- స్వీయ శరీర ఆకృతి గురించి సంతృప్తిగా ఉన్నాడు. పైకి కనిపించడం లేక రూపం గురించి అంతగా ఆలోచించడు.
- అందరితో స్వేచ్ఛగా మాట్లాడతాడు. అతనికి త్వరగా కోపంరాదు.
- సమస్యలను లేక ప్రశ్నలను ప్రశాంతంగా ఆలోచించి సాధిస్తాడు.
- కుటుంబ బాధ్యతను స్వీకరిస్తాడు.

ఆలోచించుటకొరకు అంశాలు :

కౌమారదశను ఆంగ్లంలో Adolescence అని సంబోధిస్తారు. 'Adolescent' అను ఆంగ్ల పదం 'Adolescere' అను లాటిన్ మూల పదం నుంచి తీసుకోబడింది. ఆ మూల పదం యొక్క అర్థం 'పెరుగుట', 'పరిపక్వం అగుట'. ఈ పదం యొక్క మరొక అర్థం ఉన్నది. అదేమిటంటే వ్యక్తి యొక్క 'స్వయం గుర్తింపు' జరగడం. కౌమారదశ యొక్క కాలం సాధారణంగా 13 నుంచి 19 సంవత్సరాల కాలవ్యవధిలో గల వయసు. కౌమారదశ అనునది బాల్యదశ నుంచి ప్రౌఢదశకు మారే కాలం. ఈ వయస్సులో చాలా శారీరక, సామాజిక మరియు భావనిక మార్పులు జరుగుతాయి. అందులో కొన్ని మార్పుల వలన ఇతరులతో కలిసిపోయేటప్పుడు సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయి.

కౌమారదశ అనునది జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన కాలం. ఈ వయసులో నేర్చుకొనే మరియు పని చేయు ఉత్సాహం, బలం అధికంగా ఉంటుంది. చుట్టు ప్రక్కల జరిగే విషయాల గురించి చాలా ఉత్సుకత ఉంటుంది.

2. కౌమార దశలోని మార్పు :



విద్యార్థుల యొక్క జట్టు తయారుచేయండి. పాఠంలో ఇచ్చిన మనీష్, సాధనల గుణవిశేషతలతో సొంత అనుభవాలను పోల్చండి. కింది పట్టికను బాగుగా చదవండి.

శారీరక మార్పు	భావనిక మరియు సామాజిక మార్పు	సైద్ధాంతిక మార్పు
అమ్మాయిలలో కొన్ని అవయవాల ఆకారం పెరుగుతుంది.	సమలింగ మరియు విరుద్ధలింగ వ్యక్తుల గురించి శారీరక, భావనిక ఆకర్షణ కలుగుతుంది.	బౌద్ధిక విషయాలపై అభిరుచి పెరుగుతుంది.
అమ్మాయిల ఋతుక్రమం మొదలవుతుంది. ఇస్ట్రోజన్ అను హార్మోన్ వలన మార్పు కనిపిస్తుంది.	కొన్ని విషయాల గురుంచి నిశ్చిత అభిప్రాయాలు తయారవుతే చాలా విషయాల గురించి మనసులో గందరగోళం ఉంటుంది.	ఆలోచనలు మరియు నిర్ణయాలపై మిత్రులు/మిత్రురాండ్ర ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది.
అబ్బాయిల జననేంద్రియాల మరియు అండకోశాల ఆకారం పెద్దదవుతుంది. అండ్రోజన్ అను హార్మోన్ వలన ఈ మార్పు జరుగుతుంది.	సొంత రూపం, గుణముల గురించి అవగతం అవుతుంది.	భవిష్యత్తు గురించి పగటి కలల్లో మునిగిపోతారు.
ముఖం, చర్మం జిడ్డువారుతుంది. ముఖంపై మొటిమలు వస్తుంటాయి.	ఇతరులతో పోల్చుకుంటూ సొంత రూపం గురించి (వ్యాకులత) అశాంతి కలుగుతుంది.	సమాజ ఆమోదిత ప్రవర్తన మరియు పద్ధతులు; విశ్వాసాల అర్థం తెలుస్తుంది.
శరీరంపై వెంట్రుకలు పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా అబ్బాయిల కంఠ ధ్వనిలో మార్పు జరుగుతుంది.	జట్టులోని అబ్బాయిల ద్వారా ఆమోదింపబడవలెననే వ్యాకులత ఉంటుంది. అటులనే సమూహ ఆమోదం యొక్క వ్యాకులత ఉంటుంది.	నూతన క్షేత్రాల వివరాలు తెలుసుకొను ఉత్సుకత కలిగి ఉంటారు. సొంత సామర్థ్యాన్ని నిరూపించుకోవాలనే ప్రయత్నం చేస్తారు.

పట్టికలోని విశిష్టతలు గాక కౌమార దశలో జరిగే కొన్ని మార్పులు నీవు అనుభవించినట్లయితే వాటిని నోటుపుస్తకంలో నమోదు చేయండి.

3. కౌమారదశ ఎందుకు విశిష్టత కలిగినది?

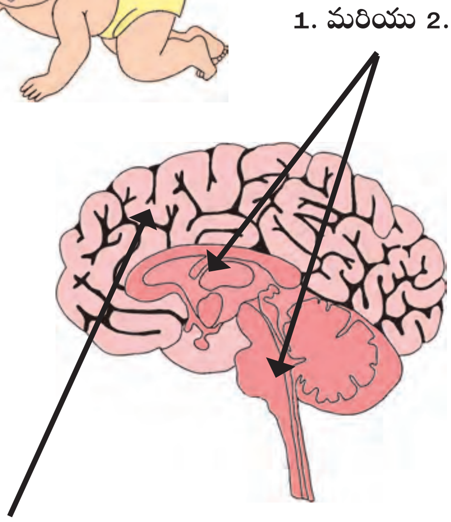
కౌమార వయసులో అబ్బాయిల శారీరక, మెదడు పని తీరులో వేగంగా మార్పులు జరుగుతాయి. సాధారణంగా మెదడు యొక్క నిర్మాణాత్మక మరియు కార్యాత్మక మార్పులు ఇరవైనాలుగు సంవత్సరాల వరకు పూర్తి అవుతాయి. అందువలన 'మెదడు యొక్క అభివృద్ధి పని కొనసాగుతుంది' అని కౌమారదశను వర్ణించవచ్చును.

4. మెదడు వికాసం మరియు పనులు :

మానవుని మెదడు గడచిన వేల సంవత్సరాలలో అభివృద్ధి చెందింది. మెదడు నిర్మాణం, పని చాలా క్లిష్టమైనది. విజ్ఞాన శాస్త్ర విషయంలో మెదడు, దాని వివిధ భాగాల గురించి అధ్యయనం చేశారు. ఇక్కడ మనం మానసిక శాస్త్ర దృష్టికోణం నుంచి కౌమారదశ యొక్క ప్రవర్తన విశిష్టతలను అర్థం చేసుకొనుటకు మెదడు యొక్క మూడు భాగాల వికాసం ఎలా జరుగునదనేది సరళ పద్ధతిలో చూద్దాం.

1. పని చేసే మెదడు (పాకెడి మెదడు) :

మెదడు యొక్క ఈ భాగం జనన సమయంలో పూర్తిగా వికసితమై యుండును. కదలికలను కొనసాగించే మౌలిక పనులను ఈ మెదడు చేస్తుంది. శ్వాసక్రియ, జీర్ణక్రియ, గుండెపని, ఆకలి, నిద్ర, శరీర ఉష్ణోగత మొదలగు పనులపై ఈ మెదడు యొక్క నియంత్రణ ఉంటుంది. అదే విధంగా ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు ఎటువంటి ప్రతిస్పందన ఇవ్వాలి అనే దానిపై ఈ మెదడు యొక్క నియంత్రణ ఉంటుంది.



2. భావనిక మెదడు (కోతి మెదడు) :

మెదడులోని ఈ భాగం వికాసం 0 నుంచి 5 సంవత్సరాల కాలంలో జరుగుతుంది. మెదడులోని ఈ భాగం పై భావనలు ఆధారపడి ఉంటాయి. మెదడులోని ఈ భాగం స్మరణ (జ్ఞాపక) శక్తి, ఒత్తిళ్లకు ప్రతిస్పందించుట, ఆహారం, శరీర సంవర్ధనం, జాగ్రత్త తీసుకోవడం, భయం, కోపం, సామాజిక సంబంధాలను నియంత్రిస్తుంది. భావోద్వేగాల అనుభూతిలో వివిధ గ్రంథులు స్రవించే స్రావాలలో కూడా మెదడు భాగస్వామ్యం ఉంటుంది.

3. ఆలోచించే మెదడు :

ఈ మెదడు వికాసం అన్నిటికంటే చివర జరుగుతుంది. సాధారణంగా ఈ వికాసం ఇరవై నుంచి ఇరవైనాలుగు సంవత్సరాల వరకు జరుగుతుంది. ఆత్మ నియంత్రణ, సమతుల ఆలోచన, సమస్యాపరిష్కరం, అవధానం యొక్క ప్రణాళిక, సృజనశీలత, స్వీయజాగృతి, సొంత భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకొనుట వంటి పనులన్ని మెదడులోని ఈ భాగం చేస్తుంది.

5. కౌమారుల (కిశోరుల) మెదడు వేరుగా ఎలా?

కౌమారదశ ఎలుక

కౌమార వయసులో భావనిక మెదడు సుమారు పూర్తిగా వికాసం చెంది యుంటుంది. సైద్ధాంతిక మెదడు వికాసం మాత్రం కొనసాగుతూ ఉంటుంది.

మెదడు యొక్క ఈ రెండు భాగాలలోని పనుల అభివృద్ధి యొక్క అసమతౌల్యం మరియు అదే సమయంలోవేగంగా జరిగే శారీరక మార్పు, గ్రంథుల స్రావాల వలన కౌమారుల ప్రవర్తన చపలంగా మరియు కొంత ప్రమాదకరంగా కనిపిస్తుంది.

అకస్మాత్తుగా సంభవించే మరియు ప్రమాదకర పరిస్థితిలలో ఎలా ప్రతి స్పందించాలో కౌమారులు ఆలోచించరు. హఠాత్తుగా చేయబడు తీవ్రమైన పనుల గురించి కూడా వారు ఆలోచించరు. అందువలన వారి ప్రవర్తన బాధ్యతా రాహిత్యంగా అనిపిస్తుంది.

6. స్వాతంత్రం యొక్క అవసరం :

కింద ఇవ్వబడిన వాక్యాలను చదవండి. మీకు మీ జీవితంలో ఎప్పుడైనా కింది విషయాల గురించిన బాధ కలిగిందా?

(1) మీ తల్లిదండ్రులు లేక ఉపాధ్యాయుడు మిమ్మల్ని ఏదేని ప్రత్యేకమైన కేశరచన లేక వస్త్రధారణ చేయనీయడం లేదు.

(2) మీ తల్లిదండ్రులు నిన్ను రాత్రి ఆలస్యం అయ్యేంతవరకు బయట ఉండనీయరు లేక రాత్రి సమయంలో బయటకు వెళ్ళనీయరు.

(3) మీ తల్లిదండ్రులు నిన్ను ఎక్కువ సమయం టి.వి. చూడనీయరు.

(4) బయట నూనెలో వేయించిన మీకు కావాలనిపించిన ఆహార పదార్థాలను మీ తల్లిదండ్రులు మిమ్ములను తిననీయరు.

చర్చించండి :

ఇచ్చిన సంఘటనలో ఏవేని పోలికలు కనిపిస్తున్నాయా?

ఇచ్చిన సంఘటనలో అసలు బాధ దేని వలన కలుగుతుంది?

యుక్త వయసులో ప్రవేశించేటప్పుడు అన్నింటికంటె ఎక్కువగా స్వాగతించే విషయం అనగా 'స్వాతంత్ర్యం'. నిర్ణయాలు తీసుకొనుటకు ఎవరిపై ఆధారపడక, యోగ్యం/అయోగ్యమైనది ఏదో ఇప్పుడు మనకు తెలియవచ్చింది. ఇప్పుడు ఇష్టం వచ్చిన వాటిని మనం చేయగలమని అనిపిస్తుంది.

7. పని మరియు పరిణామం :

కింద ఇవ్వబడిన వాక్యాలను చదవండి. అడిగిన ప్రశ్నల గురించి ఆలోచించండి.

(1) వర్షంలో కావాలని తడవడానికి వెళ్ళిన వ్యక్తికి జలుబు జ్వరం వస్తే నీకు ఆ విషయంలో బాధ అనిపిస్తుందా?

(2) చాలా వేగంగా, అస్తవ్యస్తంగా, రహదారి నియమాలను ఉల్లంఘించి బండి నడిపే మనిషికి ప్రమాదం జరిగినపుడు నీవు చాలా చింతిస్తావా?

(3) సంవత్సరమంతా కొంచెం కూడా చదవని విద్యార్థి వార్షిక పరీక్షలో ఉత్తీర్ణుడు కాకపోతే మనకు అది సరియైనది కాదని అనిపిస్తుందా?

ప్రతి పనికి ఒక పరిణామం ఉంటుంది. అది మంచి లేదా చెడు కావచ్చును. పని చేసే ముందు దానివలన జరిగే పరిణామాల గురించి ఆలోచించే అవసరం ఉంది.

8. స్వాతంత్ర్యం మరియు బాధ్యత :

కౌమార వయసులో ప్రతి ఒక్కరికి స్వాతంత్ర్యం అనగా 'తనకు ఇష్టం వచ్చింది చేసుకొనే సౌలభ్యం' మరియు ఇది ప్రతి ఒక్కరికి కావాలని అనిపిస్తుంది. కాని అది స్వాతంత్ర్యం యొక్క సగం పార్శ్వమే. ఏదేని పని చేసే స్వాతంత్ర్యం ఉన్నప్పటికి దాని పరిణామాల గురించి అవగాహన ఉండవలెను. ఆ పరిణామాలను నిర్వహించడం కొరకు మనం సమర్థత కలిగి యుండాలి. కేవలం ఏదేని పని చేసే సౌలభ్యం ఉన్నదని లేక అది మన హక్కు అను భావనతో ఏదేని పని చేసినట్లయితే గందగోళం అవుతుంది. మరి అయితే పక్కదారి వెతుక్కోవలసి వస్తుంది లేక పెద్దల సహాయం అయినా తీసుకోవలసి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఈ ప్రక్రియలో సొంత నష్టం కూడా జరగవచ్చును.

9. ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎన్నుకొనుట మరియు బాధ్యతలను స్వీకరించుట :

ప్రతి పరిస్థితిలోనూ మన ముందు వేరువేరు ప్రత్యామ్నాయాలు ఉంటాయి.

ఉదా. చాలా సమయం టీ.వి. చూస్తూ కూర్చోవటం, మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా చాటింగ్ చేస్తూ కూర్చోవటం, మిత్రులతో ముచ్చటిస్తూ కూర్చోవటం వంటి ప్రత్యామ్నాయాలను ఎన్నుకొనే హక్కు మనకు కలదు. కాని ఈ విషయానికి వెచ్చించే సమయం మనం ఎందునుంచి తగ్గించాం? ఏ విషయం నుంచి సమయాన్ని తీసుకొని మనం దానిని మరొక విషయం గురించి ఉపయోగించాం. అందువలన మనకు ఏం నష్టం జరిగింది? ఏం లాభం జరిగింది? అనే ఆలోచన చేయవలసి ఉంటుంది. ఉదా. అభ్యసన సమయంలో టి.వి చూస్తూ కుర్చోవటం వలన చదువుకోవడానికి తగ్గిన సమయం వలన జరిగే నష్టం మరియు టి.వి చూడడం వలన లాభం ఏమిటి మరియు ఎంత?దీనిని ఆలోచించినట్లయితే అభ్యసనం మరియు టి.వి ద్వారా పొందే మనోల్లాసం వీటి సవ ుతౌల్యాన్ని సాధిస్తూ సమయాన్ని గణించడం సాధ్యమౌతుంది.

పదండి ఉపయోగిద్దాం :

కింద కొన్ని సంఘటనలు ఇవ్వబడినవి. వాటిని చదవండి. ప్రతి సంఘటనలో రెండు ప్రత్యామ్నాయాలు ఇవ్వబడినవి. మీరు ఏ ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎన్నుకొంటారు మరియు ఎందుకు? మీరు సొంతంగా మరిన్ని ప్రత్యామ్నాయాలను చేర్చ వచ్చును అదే విధంగా సొంత సంఘటనలను కూడా చేర్చవచ్చు.

1. మీ మిత్రులు/మిత్రురాండ్రకు రాత్రి ఆలస్యంగా సినిమా చూసి తిరిగివచ్చే ఆలోచన కలదు. కాని మీ తల్లిదండ్రులు దానిని వ్యతిరేకించారు.
   ప్రత్యామ్నాయం 1 : మీరు తల్లిదండ్రులకు చెప్పకుండా వెళ్తారు.
   ప్రత్యామ్నాయం 2 : మీరు మిత్రులు/మిత్రురాండ్రకు వద్దని చెప్తారు.
2. మీకు రేపు పరీక్ష ఉంది. కాని టి.విలో అత్యంత ఉత్కంఠభరితమైన క్రికెట్ మ్యాచ్ ఉంది.
   ప్రత్యామ్నాయం 1 : మీరు మ్యాచ్ చూస్తారు.
   ప్రత్యామ్నాయం 2 : మీరు పరీక్షకోసం అభ్యసిస్తారు.
3. మీ స్నేహితులు/స్నేహితురాండ్రు మిమ్మల్ని ఏదేని చెడు పనిని చేయమని కోరతారు. మీకు అసలు ఏం చేయాలో తెలియదు.
   ప్రత్యామ్నాయం 1 : మీరు వారి కోరికను ఒప్పుకొంటారు.
   ప్రత్యామ్నాయం 2 : మీరు వారికి స్పష్టంగా వద్దని చెప్పుతారు.
4. పొరుగువారి తోటలో చెట్టుపై చాలా మామిడి పండ్లు ఉన్నాయి. కాని పొరుగువారు ఇంట్లో లేరు. మీకు మామిడి పండ్లు తినే అవకాశం లభిస్తుంది. మీరు ఏం చేస్తారు?
   ప్రత్యామ్నాయం 1 : మీరు ఆలోచించకుండా మామిడి పండ్లు తింటారు.
   ప్రత్యామ్నాయం 2 : మీరు మామిడి పండ్లు తినరు.

5. మీ మిత్రుడు చెడు స్నేహానికి అలవాటు పడ్డాడు అని మీకు తెలిసింది.

ప్రత్యామ్నాయం 1 : మీరు అతని కుటుంబ సభ్యులకు తెలుపుతారు.

ప్రత్యామ్నాయం 2 : అతనిని మార్చే ప్రయత్నం చేస్తారు.

6. మీ తరగతిలోని ఒక జట్టు పాఠశాల కిటికీలను పగుల గొట్టడాన్ని మీరు చూసారు. కాని ఆ నింద మరొక బాలునిపై పడింది.

ప్రత్యామ్నాయం 1 : మీరు తరగతి ఉపాధ్యాయునికి నిజం చెప్పుతారు.

ప్రత్యామ్నాయం 2 : మీరు ఏమియును చేయరు.

చర్చించండి :

విద్యార్థులను జట్లుగా చేసి ప్రతి జట్టుకు ఒక సంఘటనను ఇవ్వండి. ప్రతి జట్టు రెండింటిలో నుండి ఒక ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎన్నుకొని దాని పరిణామాలు ఏమిటో మరియు ఆ పరిణామాల బాధ్యతను తీసుకొనుటకు వారు ఏ విధంగా సమర్థులో చెప్పండి.

ఆలోచించ వలసిన అంశాలు :

పెద్ద పెరగడం :

మీరు పెద్ద పెరిగారు, ఇంకా చిన్న పిల్లలు కాదు అని చాలా సార్లు పెద్దవారు అనడం వింటుంటాం. ఈ వాక్యం యొక్క కచ్చితమైన అర్థం ఏమిటి?ఎలాగైతే మనం పెద్దగా అవుతూ ఉంటామో, అలా అలా స్వయంగా తీసుకొనే నిర్ణయాలు, కావలసిన పనులను చేసే స్వాతంత్ర్యం లభిస్తూ ఉంటుంది. కాని నిర్ణయాలు తీసుకొంటున్నపుడు మన హద్దులు ఏమిటి అనే స్పృహ ఉండటం అవసరం. మనం ఏ ప్రత్యామాయాన్ని ఎన్నుకొంటామో దాని బాధ్యత కూడా మనదే అవుతుంది. అదేవిధంగా ఆ నిర్ణయం తప్పైనచో దాని మూల్యాన్ని చెల్లించేందుకు కూడా సిద్ధంగా ఉండాలి. స్వాతంత్ర్యం, దాని పరిమితులు, దాని బాధ్యతలు మరియు దాని మూల్యాన్ని చెల్లించే సంసిద్ధత ఈ నాలుగు విషయాల సమతొల్యతను సాధించ గలుగుట అనగా వాస్తవంగా పెద్ద పెరగడం అని చెప్పవచ్చును.

మూల్యాంకనం

భారాంశం - 10%				
నిర్ధిష్టాంశాలు	ఉత్తమం (చాలా బాగుగా)	యోగ్యమైన (సంతృప్తికరం)	అయోగ్యమైన (అసంతృప్తికరం)	మార్కులు
కౌమార వయసు మెదడు వేరుగా ఎందుకు ఉంటుందో స్పష్టీకరించ గలుగుట	సొంత పదాలలో సరియైన స్పష్టీకరణ చేయ గలిగెను.	స్పష్టీకరణ చేసెను. కాని అందులో కొన్ని తప్పులు కనిపించినవి.	అసంపూర్ణ, అయోమయ స్పష్టీకరణ.	
'సరియైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎన్నుకోండి' ఈ ఉపక్రమంలో పాఠంలో నేర్చుకొన్న భావనల ఉపయోజనం చేయుట.	పాఠంలో ఇచ్చిన భావనలను సరియైన విధంగా ఉపయోగించి జవాబులు కనుగొనెను.	పాఠంలోని భావనలను కనిష్ఠంగా ఒక దానిని ఉపయోగించాడు.	పాఠంలోని భావనలు సరిగా అర్థం చేసుకోలేదు ఉపయోజనంలో వాటి వినియోగం కనిపించలేదు.	

నాకు ఎప్పుడు ఒక విషయంలో కుతూహలంగా అనిపిస్తుంది. నీవు ఎప్పుడూ చెడు వర్తన కలిగిన మనుషులకు సహకరించవెందుకు?
ఊహించండి. మీరు పాఠశాలనుంచి ఎప్పుడైనను ఎగిరి పోవచ్చును. మీ పోటీదారుల కుచేష్టలను తొలగించ వచ్చును...
ఎంత సంతోషం కలుగుతుంది మీకు!
నిజం నిశా! అలా జరగ వచ్చు.... ఇది అంతా చాలా గమ్మత్తుగా అనిపించ వచ్చును, కాని నేను ఎప్పుడూ విలువల ఆధారిత జీవనం పై విశ్వాసం ఉంచుతాను.
విలువల ఆధారిత జీవనం సాగించుటపై నీకు నమ్మకం ఉందా?
?

3 విలువలు

మీ విలువల వ్యవస్థను అర్థం చేసుకొంటున్నపుడు...

ఉద్దేశాలు :

(1) విలువలు అనే భావన, విలువల ప్రాముఖ్యత మరియు వాటి పుట్టుకను సొంత మాటలో చెప్పగలుగుట.

(2) వ్యక్తిగత విలువలను పరిచయం చేసుకొనుట.

(3) సొంత విలువలు ప్రవర్తనలో ప్రత్యక్షంగా కనిపిస్తాయా అను విషయంలో ఆత్మావలోకనం చేసుకోగలుగుట.

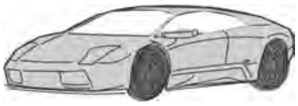
(4) విలువల ఆధారిత జీవనం కొనసాగించుటకు ప్రవర్తనలో సరియైన మార్పు చేయుటకొరకు ప్రణాళిక చేయగలుగుట.

(5) విలువలు మరియు నియమాలు వీటిలో భేదం చూపగలుగుట.

1. విలువలు అనగానేమి?

- యూసఫ్ అతని **విలువైన** వస్తువులన్ని బ్యాగులో సురక్షితంగా ఉండునట్లు అమర్చుకొన్నాడు.

- తన తండ్రి కొనుక్కొన్న మోటారు కారు బాగుగా పని చేస్తుంది. అతని డబ్బుకు మంచి **విలువ** లభించింది అని డేల్సీకి అనిపిస్తుంది.



ప్రక్కనున్న చిత్రాల వద్దనున్న వాక్యాలను చదవండి. ప్రతి వాక్యంలోని విలువ, విలువైన అను పదాల అర్థాన్ని గ్రహించండి. అన్ని వాక్యాలలో 'విలువ లేదా విలువైన' ఈ పదాల సాధారణ అర్థం సమానమైనదేనా? ఆ అర్థం ఏమిటి?

- ఇతరుల సమయం 'విలువైన'దిగా ఉంటుందని గుర్తుంచుకోండి.
- శాలినికి తన కళకు ఎవరు విలువ ఇవ్వడం లేదు అనే ఫిర్యాదు కలదు.
- అక్షయ్‌కి నిజాయితీ అనునది ముఖ్యమైన విలువ.

ఆలోచించ వలసిన అంశాలు :

- ప్రవర్తన నియమాలు లేక సిద్ధాంతాలు –

1. మనం ఏచోట జన్మిస్తామో (ఉదా. దేశం, మతం, కులం మొ.) వాని ననుసరించి మన ఆలోచనలో ఉంటాయి.

2. మనం అత్యధిక సార్లు పాటిస్తాము. (వేరువేరు పరిస్థితులలో/పాత్రల్లో)

3. దేని గురించయితే మనం 'ఇది చేయవలసిందే' అనే భావిస్తామో దానిని 'విలువ' అంటారు.

2. విలువలు ఎందుకు ముఖ్యమైనవి?

పరీక్ష ఫీజు చెల్లించుటకు డబ్బులు తీసుకొనిరావడం నీవు మరిచావు. మిత్రుడు పరీక్ష ఫీజు చెల్లించుటకు తెచుకొన్న డబ్బులు పోయాయి. అవి నీకు అకస్మాత్తుగా దొరికాయి. పరీక్ష ఫీజు సమయానికి చెల్లించక పోయినట్లయితే నీవు ఇబ్బందుల్లో పడతావు. అందువలన దొరికిన డబ్బులతో ఫీజు చెల్లించవలెననే భావన నీకు కలుగుతుంది. కాని నీ మిత్రునికి కూడా ఆ డబ్బుల అవసరం ఉంది.

దైనందిన జీవనంలో విలువల యొక్క పరిణామం ఎలా జరుగుతుంది? ఎన్నుకొనిన ప్రత్యామ్నాయంపై చర్చించి నిర్ణయం తీసుకొంటున్నపుడు విలువల యొక్క పరిణామం ఎలా జరుగుతుందో అవగాహన కల్పించండి.

ఇప్పుడు నీ ముందు రెండు ప్రత్యామ్నాయలు ఉన్నాయి -

నీవు ఎలా ప్రవర్తిస్తావు? వీటిలోనుంచి నీవు ఒక ప్రత్యామ్నాయాన్ని దేని ఆధారంగా ఎన్నుకుంటావు?

ప్రత్యామ్నాయం 1
మిత్రునికి అతని డబ్బులు తిరిగి ఇవ్వడం మరియు సొంత సమస్యను ఎదుర్కొనడం.

ప్రత్యామ్నాయం 2
దొరికిన మిత్రుని డబ్బులు తనవిగా భావించి ఫీజు కొరకు ఉపయోగించడం.

2వ ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఎన్నుకోవడం అన్నిటికంటె సులభంగా అనిపిస్తుంది. కాని ఆలోచించినట్లయితే ఒకవేళ ప్రతిసారి మనం కేవలం ఆయా సమయాల్లో సులభంగా అనిపించే మార్గాన్ని ఎన్నుకొన్నట్లయితే మన ప్రవర్తన ఇతరులకు సముచితంగా అనిపించదు. మనం విశ్వసనీయత, నిజాయితీ లేని వారమని ప్రజలు భావిస్తారు. ఊహించండి, అదేవిధంగా ప్రతి ఒక్కరు ఇలా సొంతలాభం కోసం స్వార్థ మరియు అబద్దపు ఆలోచన చేసినట్లయితే సమాజంలో చాలా అవిశ్వాసం ఏర్పడుతుంది. ఒకరిపై ఒకరికి నమ్మకం లేకుండా పోతుంది మరియు జీవించడం కష్టమవుతుంది. మన ప్రవర్తన సముచితంగా ఉండటం కొరకు మరియు సమాజంలో మనం ఐకమత్యంగా, ప్రశాంతంగా, కలసిమెలసి ఉండడానికి, మన జీవనం సులభతరం చేసుకొనుటకు మనకు సొంతంగా ఒక విలువల వ్యవస్థ ఉండటం చాలా అవసరం.

ఎప్పుడైతే మనం ఒక ప్రవర్తన/పనిని సరియైనదని భావిస్తామో అప్పుడు దానిని నిత్యం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాము. అప్పుడు మన దృక్పథం అటువంటి ప్రవర్తనకు అనుకూలంగా తయారవుతుంది. మెల్లమెల్లగా అది మనకు అలవాటు అవుతుంది. మరి మన ప్రవర్తనయే అలా తయారవుతుంది మరియు దానిననుసరించి విలువలు తయారవుతాయి. దృక్పథం ⟶ అలవాటు ⟶ ప్రవర్తన ⟶ విలువలు ఉదా., మనకు స్వయంగా సాధారణ దుస్తులు ధరించడం ఇష్టం, తర్వాత సాధారణ దుస్తులు ధరించిన ఇతరులను నచ్చుతాం. మెల్లమెల్లగా మన ప్రవర్తన సాధారణతను ఇష్ట పడేదిగా అవుతుంది. జీవితంలోని అన్ని విషయాలలో మనకు నిరాడంబరత ఇష్టమవుతుంటుంది. మన అలవాట్లలో అది కనిపిస్తుంది మరియు చివరికి అది మన విలువగా తయారవుతుంది.

ఆలోచించ వలసిన అంశాలు :

- *విలువల ప్రాముఖ్యత*
- *విలువలు ప్రవర్తనకు మార్గదర్శనం చేస్తాయి. విలువల వలన ఏ విషయం ముఖ్యమైనది, అధిక అర్థవంతమైనది అనేది తెలుసుకొనుటలో సహాయం లభిస్తుంది. ఏ వ్యక్తి యొక్క విలువల వ్యవస్థ దృఢంగా తయారు కాలేదో ఆ వ్యక్తి విశిష్ట పరిస్థితిలో తన తక్షణ లాభం లేక సంతృప్తిచెందే ఆలోచన చేసి లేక భావోద్వేగంతో నిర్ణయం తీసుకొంటాడు.*
- *వ్యక్తుల ఆలోచన, ప్రవర్తన, నిర్ణయాలు అదేవిధంగా జీవితంలో ఏ విషయాలు ముఖ్యమైనవి వీటన్నింటిపై అతని విలువల ప్రభావం పడుతుంది.*

3. వ్యక్తిగత విలువలు

విలువలు జీవితానికి ఆకారాన్ని, ఆధారాన్ని ఇస్తాయి. అందుకోసం నీ విలువలు ఏవి, అవి ఎందుకు ముఖ్యమైనవిగా అనిపిస్తాయి అనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవలెను. వ్యక్తిగత విలువలు వ్యక్తిని బట్టి వేరువేరుగా ఉండవచ్చును.

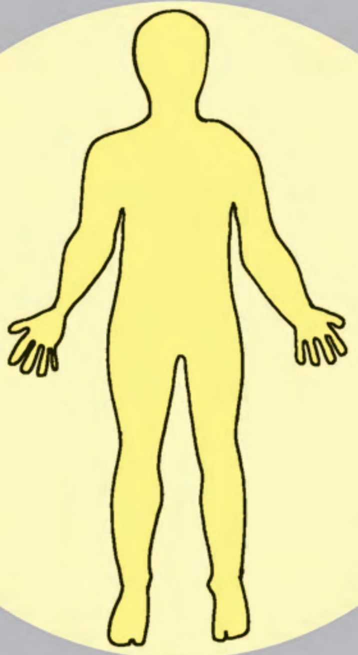
వ్యక్తిగత విలువల వలన కనిపించే కొన్ని అలవాట్లు

సహానుభూతి
పాత్రలో ప్రవేశించి ఇతరుల భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకొనుట మరియు సహాయపడుట.

నిరాడంబరత
భౌతిక అవసరాలకు వస్తువులను తీసుకొనే కంటె నిరాడంబర జీవనేచ్ఛ కలిగి యుండుట.

నిజాయితి
మోసగించుటను తప్పించుట, సత్యమును ఆచరించుట.

క్షమా శీలత
పరిస్థితిని గూర్చి ఆలోచించి క్షమించడం.



సమయపాలన
సమయాన్ని పాటించడం, చెప్పబడిన సమయంలో పనులు పూర్తి చేయుట.

స్వయం క్రమశిక్షణ
ఏ నియమ నిబంధనలను స్వీకరిస్తామో వాటిని అన్ని పరిస్థితులలో పాటించుట.

న్యాయ ప్రియత
ఎవరికి అన్యాయం జరగనీయకుండా అందరితో న్యాయంగా ప్రవర్తించడం.

శ్రమ గౌరవం
శ్రమించే వ్యక్తిని మరియు శ్రమను ఆదరించాలి. ఏదేని పని చేయుటకు న్యూనతాభావం లేకుండుట.

సమత (విధేయత)
తనను గొప్పగా భావింపక అందరితో వినయంగా ప్రవర్తించడం.

ధైర్యం
కఠిన పరిస్థితులలో కూడా ఏది సత్యమైనదో దానిని ధైర్యంగా చెప్పడం, ధైర్యం వీడకుండా సరియైన విధంగా ప్రవర్తించడం.

స్వచ్ఛత
ఇంటిలో అదేవిధంగా సార్వజనిక ప్రదేశాలలో స్వచ్ఛత (పరిశుభ్రత)ను నిలపుట.

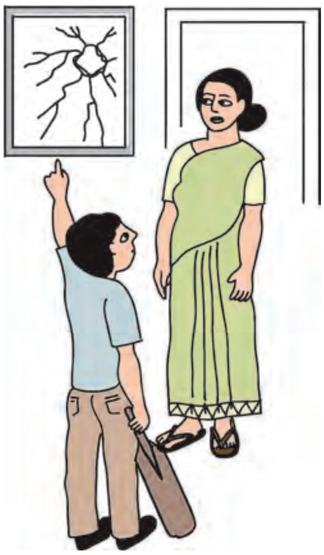
4. విలువలను వెదకడం

కింది ఉదాహరణల్లో ఏయే విలువలు కనిపిస్తాయో చర్చించి నిర్ణయించండి.

- మోహన్ అను పాలవాడు ప్రతిరోజు అనేక ఇండ్లకు వెళ్ళి సమయానికి పాలుపోస్తాడు. అతని ఇతర పాలుపోయు మిత్రులు పాలలో నీళ్లు కలిపి పాల పరిమాణాన్ని పెంచుతారు. ఎక్కువ లాభం పొందుతారు. కాని మోహన్ పాలకల్తీకి వ్యతిరేకి.

- జోసఫ్ తల్లి పనికోసం ఊరికి వెళ్ళింది. జోసఫ్ మిత్రుడు అతనిని సినిమాకు రమ్మని కోరుతున్నాడు. అతని పరీక్షలు సమీపించడం వలన నాకు అభ్యసించేది ఉందని అతడు సినిమాకు వెళ్ళుటకు నిరాకరించాడు.

- నీలిమ తనకు అప్పగించిన ఏ పనినైనా సరియైన పద్ధతిలో పూర్తి సామర్థ్యంతో మరియు సమయానికి పూర్తి చేస్తుంది.



- క్రికెట్ ఆడుతున్నపుడు రతన్ మరియు అతని మిత్రుల ద్వారా ఒక ఇంటి కిటికీ అద్దాలు పగిలాయి. అతని ఇతర మిత్రులు భయపడి పారిపోయారు. కాని రతన్ వారి వలన జరిగిన తప్పును ఒప్పుకొన్నాడు. అతడు ఇంటావిడను క్షమించమని వేడుకొన్నాడు. ఆమె అతనిని క్షమించింది.

- పరీక్షల కంటె ముందు భాస్కర్ యొక్క మిత్రుడు అభ్యసించుటకొరకు అతని పుస్తకాన్ని అడిగాడు. మిత్రుడు ఆ పుస్తకాన్ని పోగొట్టాడు. చదువుకొనుటకు పుస్తకం లభించక పోవడంతో భాస్కర్‌కు పరీక్షలో తక్కువ మార్కులు లభించాయి. మిత్రుడు భాస్కర్‌ను క్షమించమని వేడుకొన్నాడు. భాస్కర్ మిత్రునిపై కోపగించక అతనితో స్నేహం కొనసాగించాడు.

5. విలువల పుట్టుక - (విలువల నిర్మాణం)

కింద కొన్ని నమూనా ఉదాహరణలు ఇవ్వబడినవి. వాటిని చదివి వివిధ వ్యక్తిగత విలువలు ఎలా నిర్మాణమవుతాయో అర్థం చేసుకోండి.

విలువల పుట్టుక

రీనా తండ్రి ఆమెకు ఎప్పుడు సత్యమునే పలకుటను నేర్పించాడు. దాని పరిణామం అనగా నిజాయితీ రీనా విలువగా మారింది.

పాఠశాలకు సమయానికి వచ్చుట, చెప్పిన పనులన్నిటిని సమయంలోపల పూర్తిచేయుట ఇవి సీమా యొక్క పాఠశాల నియమాలు. సీమా కుటుంబ సభ్యులు అంతగా సమయపాలన పాటించే వారు కాదు. కాని పాఠశాల వలన సమయపాలన మరియు క్రమశిక్షణ పాటించడం అను విలువ సీమాలో నాటబడింది.

మహేశ్ పుట్టిన రోజున ఖరీదైన దుస్తులు కొనకుండా సాధారణ దుస్తులు కొంటాడు మరియు అవసరమైన పిల్లలకు కొన్ని వస్తువులు కానుకగా ఇస్తాడు.

జగ్విజయ్‌కు విజ్ఞాన శాస్త్రంపై అభిరుచికలదు. బయటి వాతావరణంలోని అన్ని భౌతిక సంఘటనల శాస్త్రీయ కారణాలు పరిశోధించుటకు ప్రయత్నిస్తాడు. సంప్రదాయ భావనలపై గుడ్డిగా అతడు నమ్మకం ఉంచడు. శాస్త్రీయ దృక్పథం అనునది జగ్విజయ్ విలువ అవుతుంది.

జంశేద్‌కు స్వాతంత్ర్య సైనికుల వీరగాథలు చదవడం ఇష్టం. వారి వీరత్వం, సాహసాల ప్రభావం జంశేద్‌పై చాలా పడింది. జంశేద్‌కు సరియైన కారణానికి సమయం వచ్చినప్పుడు వీరోచితంగా పోరాడడం ముఖ్యమని అనిపిస్తుంది.

బాలాజీ కుటుంబం సామూహిక జీవనశైలిని పాటించే వారు. సామూహిక జీవనంలో ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకొనుటను వారు ముఖ్యమని భావిస్తారు. అందువలన పరస్పర సహకారం అనునది బాలాజీ యొక్క విలువ.

ఆలోచించవలసిన అంశాలు :

- *వ్యక్తిగత విలువలు అనునవి కుటుంబం, పాఠశాల, సమాజం, సంస్కృతి, మతం, పుస్తకాలు, శాస్త్రాలు ఇలా ఏదేని అంశం యొక్క ప్రభావంతో నిర్మాణం అవుతాయి.*
- *వ్యక్తి కొన్ని విలువలను అనుభవం నుంచి మరియు చాలా ఆలోచించి స్వీకరించితే కొన్ని విలువలు విశిష్ట కుటుంబ వ్యవస్థ, కులం, మతం, సమూహం, సంస్కృతి, ఆలోచనాసరళి వీటి ప్రభావం వలన, జననంతో లేక వంశపారంపర్యంగా నిర్మాణవుతాయి.*
- *మన జీవన విలువలను వ్యక్తి విశిష్ట కాలవ్యవధి తరువాత మరల ఆలోచించాలి. ఆ విలువలను మన ప్రవర్తనలో మనం ఎంత మేరకు పాటిస్తాం అని సమీక్షించాలి.*

విద్యార్థులను కింది కృత్యాలను చేయమని చెప్పండి.

- ఆదరణీయ ముగ్గురు వ్యక్తులను ఎన్నుకోండి. ఆ ఆదరణీయ వ్యక్తులు మీ తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, మిత్రులు, పొరుగువారు, పేరుగాంచిన వ్యక్తులు వీరిలో ఎవరైనా కావచ్చును.
- వారి ప్రవర్తనలో ఏ విలువలు కనిపిస్తాయో వాటి గురించి ఆలోచించండి.
- ఈ విలువలు వారు ఎందుకు స్వీకరించారో వారితో మాట్లాడి లేక ఇతర పద్ధతిలో వెదికండి.

6. అలవాట్ల ఆత్మావలోకనం

కింది వాక్యాలను చదవండి. అటువంటి సందర్భంలో మీరు సాధారణంగా ఏం చేస్తారో గుర్తు తెచ్చుకోండి. కింది వాక్యాలను పూరించండి. ఆ కృత్యాల నుంచి మీకు సంబంధించిన ఏ విలువలు కనిపిస్తాయో వాని గురించి ఆలోచించండి.

విద్యార్థులకు విలువల గురించి తమను తాము పరీక్షించుకొనుటకు ప్రోత్సహించండి. వారికిసరిగా అనిపించే జవాబుల కంటె వాస్తవమైన జవాబులను రాయమని చెప్పండి.

1. ఇంటి పని పూర్తి చేయలేదు, తరగతిలో ఉపాధ్యాయుడు ఇంటిపని పూర్తి చేయని పిల్లలను నిలబడమని చెప్పితే ....
2. నీకు నీ మిత్రుడు విశ్వాసంతో ఏదో ఒక రహస్యం చెప్పితే అది ....
3. నీ వల్ల తప్పు జరిగినట్లయితే తల్లిదండ్రులతో ....
4. ఒక వ్యక్తిని కలుసుకొనడాని నిర్ధిష్టమైన సమయాన్ని ఇచ్చినట్లయితే ....
5. మరో వ్యక్తి సమయానికి రాక ఆలస్యంగా వచ్చినట్లయితే ....
6. నీవు చేసిన తప్పుకు ఉపాధ్యాయుడు మరొక బాలున్ని శిక్షించినట్లయితే ....
7. తిను బండారాలు, శీతల పానీయాలు, డబ్బులు, పనులను పంపిణీ చేస్తున్నపుడు ....
8. సైకిలు, దుస్తులు వంటి వస్తువులను సోదరీ-సోదరుల, మిత్రులతో పంచుకొని ఉపయోగించునట్లయితే ....
9. ఏదేని రంగంలో కౌశల్యం మరియు నిపుణత ఉన్నట్లయితే ఇతరులు ఇచ్చిన సూచనలు మరియు సలహాలు ....
10. మరొకనికి ఏదేని పని బాగుగా చేయరానట్లయితే నీకు అదే పని బాగుగా చేయవచ్చినట్లయితే ....
11. శారీరకంగా బలహీనంగా ఉన్న పిల్లవాన్ని మరొక బలమైన పిల్లవాడు కొడుతున్న దృశ్యాన్ని చూచినప్పుడు.............
12. రోడ్డుపై ప్రమాదం జరిగినపుడు చూస్తూ నీవు ఒక్కడివే ఉన్నట్లయితే ....
13. నిర్ధిష్ట సమయంలో అభ్యసనం, వ్యాయామం, పఠనం, అభ్యాసం చేయవలెనని ఒకసారి నిర్ణయించుకొన్నట్లయితే ....
14. వేపుళ్ళు, జంక్‌ఫుడ్ (అపోషక పదార్థాలు) తినకూడదని నీవు నిర్ధారించుకొన్నావు ఎందుకంటే ....
15. నిన్ను ఇంతకుముందు తరగతిలోని పిల్లలు బాధ పెట్టినట్లయితే వారిగురించి ....
16. నీతో ఎవరైనను పరుషంగా, తిరస్కారంగా ప్రవర్తించినను ....
17. మిత్రులపై, సమూహంపై ముద్రవేయుటకోసం ఫ్యాషనేబల్ దుస్తులు ధరించడం లేక ఆధునిక వస్తువులను ఉపయోగించవలెనని ....
18. ఒక యువతి ఎంత ఆధునికంగా ఉంది. ఆమెవద్ద ఎన్ని ఫ్యాషనేబల్ వస్తువులు ఉన్నాయో దానినిబట్టి ఆమెతో స్నేహం ....
19. ఉద్దేశపూర్వకంగా నీవు మరొక వ్యక్తి దోషాన్ని ....
20. నీ చుట్టు ప్రక్కల గల ఒక వ్యక్తికి సహాయం అవసరమైందని నీవు గుర్తించినట్లయితే ....

పై ఆత్మావలోకనం ద్వారా నీకు సంబంధించిన ఏ మూడు విలువలు నీ దృష్టికి వచ్చాయి?

నీకు ఈ మూడు విలువలను పాటించలేనటువంటి సందర్భాలు ఉన్నాయా?

ఈ మూడు విలువలు ఎల్లప్పుడు పాటించడం కోసం నీవు నీలో ఏ మార్పు చేసుకొంటావో నీ నోటుపుస్తకంలో రాయుము.

7. ఇల్లు - సమాజం యొక్క నమూనా

మన ఇల్లు ఒకరకంగా సమాజం యొక్క నమూనా. అందులో కూడా సమాజంలోవలెనే వేరువేరు సభ్యులు కలిసి ఐకమత్యంగా ఉంటారు. ఇల్లు ప్రతి ఒక్కరికి ఉంటుంది మరియు ప్రతి ఒక్కరికి ఇంటికి సంబంధించిన బాధ్యత కూడా ఒకే మాదిరిగా ఉంటుంది. మీ ఇంటిలోని పనుల విభజనను కండ్లముందుకు తెచ్చుకోండి. అది మీకు న్యాయంగా అనిపిస్తుందా? అందులో కొన్ని మార్పులు చేయ వలెనా?ఏ విలువలను బట్టి ఈ విభజనను చేయాలి?

8. విలువలు మరియు సామాజిక ప్రవర్తన ప్రమాణం

కింది రెండు సంఘటనలను చదవండి. అందులోనుంచి సామాజిక ప్రమాణం మరియు విలువలు వాటిలోని భేదాలు తెలుస్తాయో లేదో చూడండి.

- పుష్కర్ పాఠశాలలో చెత్తను చెత్తబుట్టలోనే వేయాలనే కఠిన నియమం ఉంది. పాఠశాల ప్రాంగణంలో పుష్కర్ చెత్తబుట్టలో చెత్తను వేస్తున్నాడు.

- రోడ్డుపై నడుస్తున్నపుడు మాత్రం అప్పుడప్పుడు పుష్కర్ చెత్తను ఫుట్‌పాథ్‌పైనే వేస్తాడు.

- హర్భజన్ అను అబ్బాయి కూడా పుష్కర్ చదువుకొనే పాఠశాలలోనే చదువుతున్నాడు. పాఠశాల ప్రాంగణంలో అతడు ఎప్పుడు కూడా చెత్తను అక్కడ-ఇక్కడ వేయడు. అదేవిధంగా రోడ్డుపై లేక ఏదేని సార్వజనిక ప్రదేశంలో కూడా హర్భజన్ ఎప్పుడూ చెత్తను చెత్తకుండీలోనే వేస్తాడు.

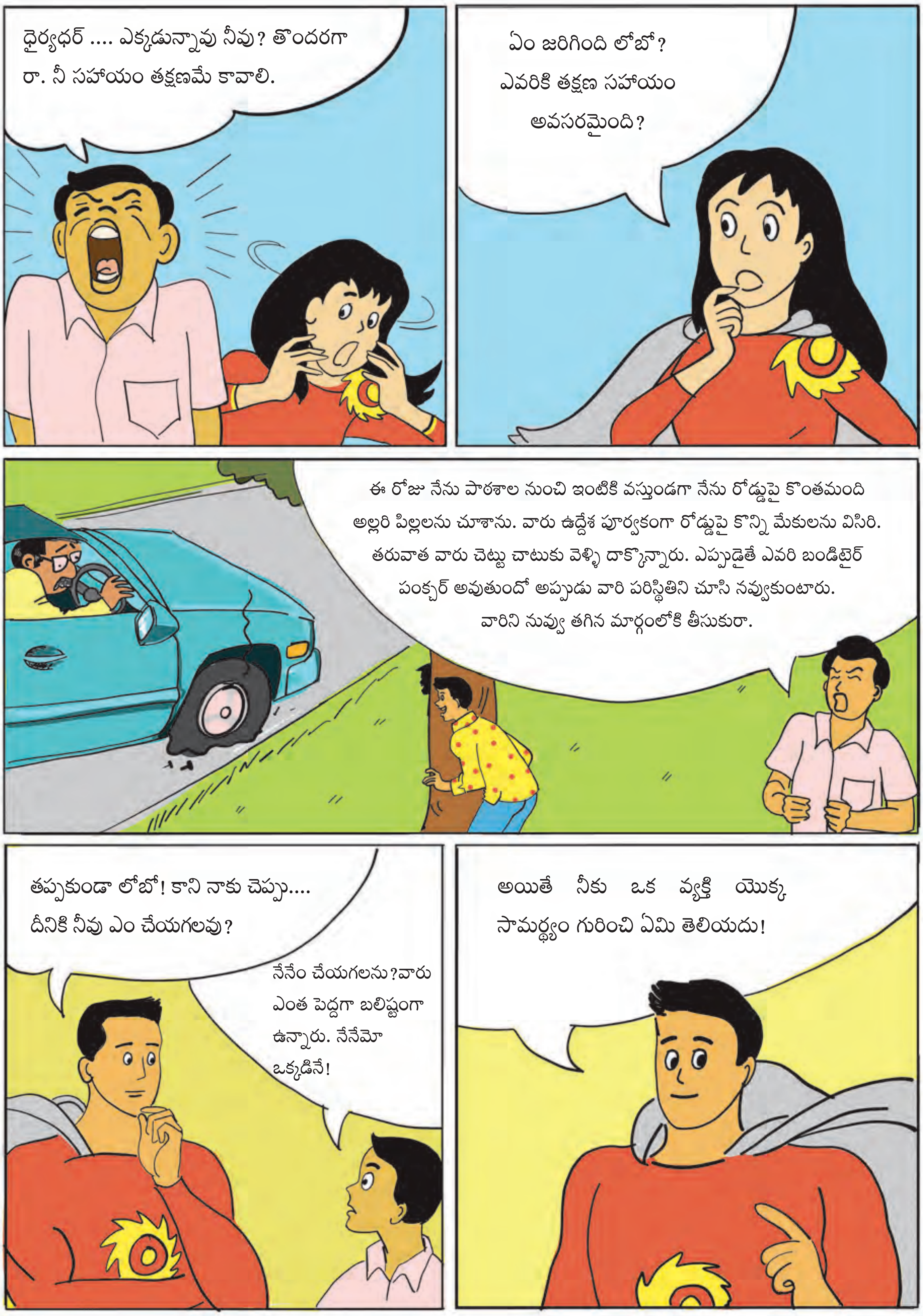
ఈ ఉదాహరణలు చదివి తరగతిలో వాటికి సంబంధించిన చర్చలు చేయండి. ఈ ఇద్దరు అబ్బాయిల్లో స్వచ్ఛత అను విలువ ఎవరి ప్రవర్తనను బట్టి కనిపిస్తుంది. ఈ ఇద్దరిలో ఎవరు కేవలం నియమాలను పాటిస్తున్నారు? కేవలం నియమాలను పాటించడం కోసం విశిష్ట ప్రవర్తన కలిగి యుండడం మరియు అదే ప్రవర్తన తన జీవన విలువ అని ప్రవర్తించడం వీటి మధ్య భేదం ఉంటుంది.

ఆలోచించ వలసిన అంశాలు :

- *సామాజిక ప్రవర్తన ప్రమాణంలో ప్రజలు ఎలా నడచుకోవాలనే విషయం గురించి నిర్ధారించిన నియమాలు ఉంటాయి. ఈ ప్రవర్తన నియమాలు విలువలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ప్రవర్తన ప్రమాణం ఎంత యోగ్యమైన మలుపు తిప్పుతుందనే దానికి పరిమితులు ఉంటాయి. ఈ నియమాలు విశిష్ట స్థలంలో, క్షేత్రంలో, సమాజంలో, దేశంలో తిరుగుతున్నపుడు పాటించవలసి వస్తుంది.*
- *విలువలు వ్యక్తి ప్రవర్తనను నియంత్రించే అంతరంగిక అంశాలు. అందువలన వ్యక్తి ఇంటా బయటా సమాజంలో ఎక్కడ ఉన్ననూ విలువలను పాటించాలనే తన అంతరంగిక ప్రేరణను కలిగియుండును. విలువలు అనునవి అంతరంగిక ఇచ్ఛాశక్తికి సంబంధించినవి. కేవలం నియమాలను పాటించుటకు యోగ్యమైన పద్ధతిలో ప్రవర్తించడం కంటె 'విలువలు'గా వాటిని ప్రవర్తన పద్ధతిగా వ్యక్తి స్వీకరించవలెను.*

మూల్యాంకనం

భారాంశం : 10%				
నిర్దిష్టాంశం	ఉత్తమం (చాలా బాగుంది)	యోగ్యమైన (సంతృప్తికరం)	అయోగ్యమైన (అసంతృప్తికరం)	మార్కులు
తరగతి కృత్యంలో భాగస్వామ్యం	అన్ని తరగతి కృత్యాలలో, చర్చల్లో ఉత్సాహంగా భాగస్వామ్యం, అన్ని తరగతి కృత్యాలను సమయంలోపల పూర్తి చేసెను.	తరగతి కృత్యములన్ని పూర్తి చేసెను.	ఇతర పిల్లల నోటుపుస్తకం చూసి కృత్యాలను రాసెను.	
సొంత విలువలను గుర్తించుట, ప్రవర్తనలో సంస్కరణలు చేసే ప్రణాళిక తయారు చేసుకొనుట.	సొంత విలువలను చెప్పెను. ప్రవర్తనలో సంస్కరణలు చేసే వాస్తవిక మార్గాలను రాసెను.	ప్రవర్తనలో సంస్కరణల సాధారణ మార్గాలను రాసెను	అసంపూర్ణ మార్గాలను సూచించెను.	
తరగతిలోని ప్రవర్తన ద్వారా కనిపించిన విలువలు	పిల్లల ప్రవర్తనలో వారి విలువలు కనిపించెను.	కొంత ప్రమాణంలో విలువలు పాటించుట కనిపించెను.	విలువలను పాటించడం కనిపించలేదు	


ధైర్యధర్ .... ఎక్కడున్నావు నీవు? తొందరగా రా. నీ సహాయం తక్షణమే కావాలి.
ఏం జరిగింది లోబో? ఎవరికి తక్షణ సహాయం అవసరమైంది?
ఈ రోజు నేను పాఠశాల నుంచి ఇంటికి వస్తుండగా నేను రోడ్డుపై కొంతమంది అల్లరి పిల్లలను చూశాను. వారు ఉద్దేశ పూర్వకంగా రోడ్డుపై కొన్ని మేకులను విసిరి. తరువాత వారు చెట్టు చాటుకు వెళ్ళి దాక్కొన్నారు. ఎప్పుడైతే ఎవరి బండిటైర్ పంక్చర్ అవుతుందో అప్పుడు వారి పరిస్థితిని చూసి నవ్వుకుంటారు. వారిని నువ్వు తగిన మార్గంలోకి తీసుకురా.
తప్పకుండా లోబో! కాని నాకు చెప్పు.... దీనికి నీవు ఎం చేయగలవు?
నేనేం చేయగలను?వారు ఎంత పెద్దగా బలిష్టంగా ఉన్నారు. నేనేమో ఒక్కడినే!
అయితే నీకు ఒక వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యం గురించి ఏమి తెలియదు!

4 సామాజిక నేతృత్వం

ఒక్కరి సామర్థ్యం...

K5G8GZ

ఉద్దేశాలు :

(1) సామాజిక మార్పు సాధించడం యొక్క ప్రాముఖ్యత మరియు ఈ మార్పును సాధించే మార్గం వారి మాటల్లోనే చెప్పగలుగుట.

(2) సామాజిక మార్పు సాధించుట కోసం ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందడుగు వేసే ప్రయత్నం చేయుట.

(3) జీవన శైలిలో మార్పులు చేసుకొని సామాజిక మార్పు కొరకు సరియైన దిశలో అడుగులు వేయుట.

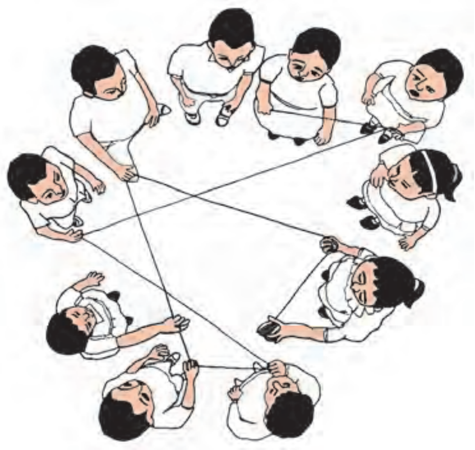
(4) సామాజిక సమస్యలు గుర్తించుట, వాటిని పరిష్కరించే మార్గాల గురించి ప్రణాళిక వేయడం మరియు ప్రత్యక్షంగా ఆ సమస్యలను పరిష్కరించుటకోసం క్రియాశీలంగా మారుటకు ప్రయత్నించుట.

1. సామాజిక జాలం

ఆట ఆడుదాం పద :

- పది మంది విద్యార్థులు ఒక్కొక్క చీటి చేతిలోకి తీసుకొని వృత్తాకారంగా నిలబడాలి. ఒక విద్యార్థి చేతిలో దారపు ఉండ ఉన్నది.
- ఏ విద్యార్థి చేతిలో దారపు ఉండ ఉన్నదో ఆ విద్యార్థి దారపు చివరను గట్టిగా పట్టుకొని ఆటను ప్రారంభించాలి.
- అతడు/ఆమె ఆ దారపు ఉండను ఎవరేని ఇతర విద్యార్థికి ఇవ్వాలి. వారి చేతిలోని చీటిపై ఏ పదం ఉన్నదో అడగండి.
- ఆ పదాన్ని విని మొదటి విద్యార్థి తన చేతిలోని చీటిలో పదం మరియు రెండవ విద్యార్థి చీటిలోని పదాన్ని కలిపే వాక్యం చెప్పాలి. ఉదా., మొదటి పదం పక్షి, మరొక విద్యార్థి పదం చెట్టు, 'పక్షులు చెట్టుపై గూళ్ళు కట్టుకుంటాయి' లేక కాలుష్యం వలన (మొదటి పదం) నది (రెండవ పదం)లోని నీళ్ళు అపరిశుభ్రం అవుతాయి. ఇలా వాక్యాలు తయారు కావచ్చును. ఈ విధంగా మొదటి మరియు రెండవ విద్యార్థుల చేతిలోని దారంతో మరియు పదాలతో జాలం అల్లడం మొదలవుతుంది.
- ఇప్పుడు రెండవ విద్యార్థి చేతిలోని ఉండను మూడవ విద్యార్థికి ఇవ్వాలి. (రెండవ విద్యార్థి తన దారం చివరను పట్టుకొని ఉండాలి) రెండవ విద్యార్థి తన మరియు మూడవ విద్యార్థి యొక్క చీటీలలోని పదాలతో వాక్యం తయారు చేయాలి.
- ఈ విధంగా మూడవ విద్యార్థి నుంచి నాల్గవ విద్యార్థికి దారం ఇస్తూ జంట పదాల వాక్యాలు తయారు చేసుకొంటూ పదవ విద్యార్థి వరకు ఆటను కొనసాగించాలి.

పది చీటీలు తయారు చేయండి. ఒక్కొక్క చీటిపై ఈ పదాలను రాయండి. మనిషి, నదులు, గాలి, పక్షి, కాలుష్యం, ప్లాస్టిక్, జంతువులు, నీరు, చెట్లు, మట్టి. (పది మంది విద్యార్థులకు ఈ చీటీలను పంచండి) పది మంది విద్యార్థులకు ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క చీటి ఇవ్వండి. పిల్లలను గుండ్రంగా నిలబెట్టండి. ఒక దారం ఉండను తీసుకోండి. అందులోని ఒక విద్యార్థికి దారపు ఉండను ఇవ్వండి.



- ఈ ఆటలో వెనుక పుటలోని చిత్రంలో చూపిన విధంగా పిల్లల చేతిలోని దారాల జాలం అల్లబడును.
- ఈ జాలం యొక్క దారంపై ఎక్కడైన చిటిక లేక తాడనం చేయండి. ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోండి.

ఆలోచించ వలసిన అంశాలు :

- *విద్యార్థుల చేతులలోని దారపు జాలంపై ఎక్కడైనను తాడించిన/చిటికతో కొట్టిన అందరి పిల్లలకు దారం యొక్క కంపనం తెలుస్తుంది. దీనినిబట్టి పరిసరాలలోని/ప్రకృతిలోని ప్రతి అంశం ఒక దానితో ఒకటి కలపబడి ఉందని తెలుస్తుంది. ఒక అంశంలోని మార్పు యొక్క పరిణామం మరొక అంశంపై పడుతుంది.*
- *ఈ విధంగా మానవులందరు ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడి ఉంటారు. ఉదా., పట్టణంలో నివసించే మనుషులు ధాన్యం ఉత్పత్తికోసం గ్రామంలోని ప్రజలపై ఆధారపడి ఉంటారు. పట్టణంలోని అనేక కర్మాగారాల కొరకు అవసరమైన ముడి సరకు గ్రామణ ప్రాంతంలోని గనుల నుంచి వస్తుంది. అనగా పరస్పర సమస్యలు ఒకదానిపై ఒకటి పరిణామాన్ని కలిగిస్తాయి.*

2. పరస్పరావలంబన

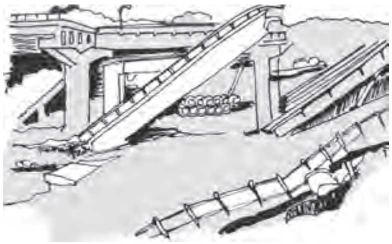
కింది విషయాలు/అంశాలు మీపై ఏరకంగానైనా పరిణామం చూపుతాయా? అలోచించండి.

(1) వాహనాల అతి ఉపయోగం వలన ప్రపంచ ఉష్ణోగ్రత పెరిగింది.

ప్రతి సంఘటనకు సంబంధించిన చర్చను చేయుటకు ప్రోత్సహించండి.
ఈ సమస్యలు వారివి కూడానా అని విద్యార్థులను అడగండి.

(2) ప్లాస్టిక్ చెత్తను సరియైన విధంగా తొలగించక పోవడం వలన ఆ ప్లాస్టిక్ నేలలో నిలువ ఉంటుంది. అందువలన నేల నిస్సారం మరియు నిష్ఫలం అవతుంది.

(3) గ్రామాలలో అదేవిధంగా కొండ ప్రాంతంలో జీవనావశ్యక వనరుల కొరత మరియు కరవు వలన గ్రామంలోని ప్రజలు వ్యవసాయ పనులు విడిచి ఉపాధి వేటలో పట్టణాలకు వలస వెళ్తారు.



(4) అప్పుడప్పుడు రోడ్లు వేయడం, ఆనకట్టలు కట్టడం, పాఠశాలలు నిర్మించడం వంటి సార్వజనిక ప్రణాళికల పనుల్లో సమయం ఎక్కువగా పడుతుంది మరియు పనులు కూడా నాసిరకంగా ఉంటాయి.

ఆలోచించ వలసిన అంశాలు :

- *దేశం, అలాగే ప్రపంచం యొక్క ఒక ప్రాంతంలోని సమస్య యొక్క పరిణామం, సమస్యల గొలుసును తయారుచేస్తుంది. చివరికి ప్రత్యక్షంగా లేక అప్రత్యక్షంగా ఆ సమస్య యొక్క పరిణామం అందరిపై పడుతుంది.*
- *మన పరిసరాలలోని సమస్యలను ఇతర వ్యక్తుల సమస్యలుగా భావించి మనం వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయలేము. కాలక్రమంగా ఆ సమస్యల యొక్క భాధ మనకు కలుగవచ్చును.*
- *సార్వజనిక ప్రశ్నలు పరిష్కరించుటకు ప్రయత్నం చేయవలెను. ఒక మనిషి యొక్క భావన మరియు కృత్యం కూడా పరిస్థితిలో మార్పు తీసుకొని రావచ్చును.*

3. సామాజిక మార్పు సంభవించుటకు వివిధ మార్గాలు

సామాజిక మార్పుకొరకు అనేక రకాల ప్రయత్నాలు చేయవచ్చును. ఉదాహరణలుగా కింద కొన్ని రకాలు ఇవ్వబడినవి ఈ విధంగా మీ పరిసరాలలో పని చేసే వివిధ సంస్థలు, వ్యక్తుల వివరాలను సేకరించండి.

అ. సమాజ సేవ (సామాజిక పనులు)

ఏదేని సమూహానికి లేక సమాజానికి లభించని అత్యవసర సేవలను లభింపజేయుటకు పని చేయుట అనునది సామాజిక మార్పు సంభవింపజేయుటకు ఒక మార్గం. ఉదా. కుష్ఠురోగం కలిగిన రోగులను సమాజం వెలివేస్తున్న సమయంలో బాబా ఆమ్టే కుష్ఠురోగులకు చికిత్స చేస్తూ వారికి సేవచేశాడు.

ఆ. మౌలిక వసతులను ఏర్పాటు చేయుట

ఏదేని సామాజిక సమస్యపై దీర్ఘకాలిక నివారణోపాయాలను చేయుటకు చిన్న చిన్న కల్పనలు మరియు ప్రణాళికలు ప్రారంభించడం కూడా సామాజిక మార్పునకు ఒక మార్గం. ఉదా., నీటి కొరత తీవ్రంగా ఉన్న రాజస్థాన్‌లో డా. రాజేంద్ర సింగ్ ప్రజల సహకారం ద్వారా 4,500 'జోహడ్' (చిన్న ఆనకట్టలు) నిర్మించాడు. అతడు ప్రారంభించిన ఈ ప్రణాళిక వలన రాజస్థాన్‌లో భూగర్భ నీటి మట్టం పెరిగింది.

ఇ. పరిశోధన

సమస్యను కూకటి వేళ్ళతో పెరికి వేయడానికి పరిశోధన చేసి నూతన ప్రత్యామ్నాయం వెదకడం అనునది సామాజిక మార్పునకు ఒక ప్రభావవంతమైన మార్గం. ఉదా., మహారాష్ట్ర లోని గడ్‌చిరోలీ జిల్లాలో శిశు మరణాల ప్రమాణం అధికంగా ఉండెను. దానికి న్యుమోనియా ముఖ్యకారణం. డా. అభయ్ బంగ్ మరియు డా. రాణి బంగ్‌లు న్యుమోనియాపై నియంత్రణ మరియు చికిత్స చేయుటకోసం పరిశోధన చేశారు. వారి ఈ కార్యం వలన ఆ ప్రాంతంలోని శిశుమరణాల ప్రమాణం తగ్గింది.

ఈ. సామాజిక ఉద్యమం

సమాజంలోని ప్రజలకు వారి అవసరాలు, న్యాయబద్ధమైన హక్కులు మరియు బాధ్యతలను పరిచయం చేసి ఆ న్యాయమైన హక్కులను లభింపజేయుటకు జనజాగృతి గావించడంకోసం, సామాజిక ఉద్యమం లేవదీయడం అనునది సామాజిక మార్పునకు ఒక మార్గం.

నేర్చుకొందాం పద

సామాజిక మార్పు తీసుకురావడానికి మనం నేర్చుకొన్న నాలుగు పద్ధతులకు సంబంధించిన మరికొన్ని ఉదాహరణలను చూద్దాం.

సమాజ సేవ	మౌలిక వసతులు	పరిశోధన	సామాజిక ఉద్యమం
అనాథాశ్రమం లేక వృద్ధాశ్రమం పనులలో సహాయం చేయుట.	ప్రజల భాగస్వామ్యంతో రోడ్ల మరమ్మత్తు.	వ్యవసాయం కొరకు అవసరమైన పనిముట్లు తయారు చేయుట.	సాంఘిక దురాచారాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం ప్రారంభించుట.
పాఠశాలలో చేరని పిల్లలను పాఠశాలలో చేర్చుట.	నీటిని నిలువ చేయుట	నూతన ఔషధాలు మరియు రోగ నిరోధక టీకాలను పరిశోధించుట.	గాలి మరియు నీటి కాలుష్యాన్ని తగ్గించుటకు ప్రజా ఉద్యమాలను ప్రారంభించుట.
పర్వత-లోయల్లోని గ్రామీణ ప్రాంతంలో ఔషధాలు మరియు ఆరోగ్య సేవలను అందించుట.	సార్వజనిక మరుగుదొడ్లను నిర్మించుట	సామాజిక సమస్యల యొక్క కారణాలను పరిశోధించుట.	జల సాక్షరత ఉద్యమం లేవనెత్తుట.
పుస్తకాలు/దుస్తులు లభించని పిల్లలకు వాటిని లభింపజేయుట.	చెత్త నిర్వహణ (చెత్తను నిర్వహించుట)	విద్యారంగంలో ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుట కొరకు పరిశోధనలు.	రహదారి (Traffic) నియమాలను పాటించుట.

చివరగా ఉన్న ఖాళీ గడులలో ఈ నాలుగు మార్గాలకు సంబంధించి మీకు తెలిసిన ఉదాహరణలు రాయండి. మీ నోటుపుస్తకంలో పట్టిక తయారు చేయండి.

మీ పరిసరాలలోని సామాజిక పనులు చేయుచున్న సంస్థల లేక వ్యక్తుల జాబితాను తయారు చేయండి.

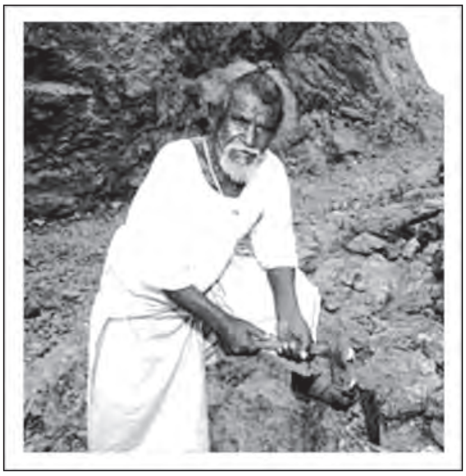
4. ఒక్కరి సామర్థ్యం

ఒక సామాన్య వ్యక్తి ప్రగాఢమైన ఇచ్ఛాశక్తితో లేక లక్ష్యంతో ప్రేరణ చెంది మరియు కఠోర పరిశ్రమతో తన పరిసరాలలో లేక ప్రపంచంలో ముఖ్యమై మార్పును తీసుకురావచ్చును. కింద కొన్ని ఉదాహరణలు ఇవ్వబడినవి.

సామాజిక మార్పు సాధించుటకు కఠోర పరిశ్రమ చేసిన ఒక వ్యక్తిని కనుగొనడానికి పిల్లలను పురికొల్పండి.

ఆ వ్యక్తి యొక్క కార్యాల గురించి సంక్షిప్త సమాచారాన్ని నోటుపుస్తకంలో రాయమని చెప్పండి మరియు తరగతిలో ప్రదర్శించమని చెప్పండి.

మలాలా యుసుఫ్‌ఝాయి తన పదిహేనవ యేటనే నోబెల్ పురస్కారం అందుకొన్నది. పాకిస్తాన్‌లోని వాయవ్య ప్రాంతంలోని పాఠశాలలో ఆడపిల్లలు విద్యను నేర్చుకొనుటను తాలిబాన్ నిషేధించింది. అప్పుడు ఆమె తాలిబాన్ సంస్థ విధించిన నిర్బంధాన్ని సవాలు చేసింది. ఆడపిల్లలకు విద్యాహక్కు మరియు మహిళల సాధికారతకోసం ఆమె పోరాటం చేసింది.



గెహలోర్ అను గ్రామం బిహారు రాష్ట్రంలోని చిన్న పల్లె. ఈ పల్లెటూరులోని గ్రామస్థులకు పొరుగున ఉన్న పెద్ద గ్రామానికి పోయే త్రోవలో పెద్ద రాతికొండ అడ్డుగా ఉండెను. దానిని తప్పుకొని పట్టణానికి పోవుటకు 50 కి. మీ. నడుచుకొంటూ వెళ్ళవలసి వస్తుంది. ప్రజలు పడే ఈ కష్టాన్ని చూసి ఆ గ్రామంలోని **దశరథ్ మాంఝీ** అనునతడు ఒక ఉలి మరియు సుత్తి తీసుకొని ఆ కొండ రాళ్ళను పగులగొట్టడం ప్రారంభించాడు. అప్పుడు ఇతర గ్రామస్థులు అతనిని వెక్కిరించారు. వారు నీ ఒక్కనితో కొండను పిండి కొట్టడం సాధ్యం కాదు అని అనేవారు. ప్రజల చేసే అటువంటి అవహేళనతో కుంగిపోక దశరథ్ కొండను పగుల గొట్టే పనిని కొనసాగించాడు. ఇరవై రెండు సంవత్సరాల నిరంతర పరిశ్రమతో ఆ కొండను తొలిచి త్రోవను ఏర్పాటు చేయడంలో అతనికి విజయం చేకూరింది.

చెత్త నిర్వహణ మరియు సులభ్ మరుగుదొడ్లను నిర్మించడం అను సామాజిక కార్యానికై **బిందేశ్వర్ పాఠక్** పేరును ప్రత్యేకించి తీసుకోబడుతుంది. అతడు 'సులభ్ ఇంటర్నేషనల్' అను సంస్థను ప్రారంభించాడు. సార్వజనిక స్థానాలలో మరుగుదొడ్లు అందుబాటులో లేకపోవడం వలన పౌరులు ప్రత్యేకించి మహిళలు చాలా ఇబ్బంది పడతారు. ప్రజల సమస్యను తొలగించుటకు బస్‌స్టాప్, ఉద్యానవనాలు, బజార్లు వంటి సార్వజనిక స్థానాలలో 'సులభ్' సంస్థ మరుగుదొడ్లను నిర్మించింది. భారత ప్రభుత్వం బిందేశ్వర్ పాఠక్‌ను 'పద్మభూషణ్' జాతీయ పురస్కారంతో గౌరవించింది.

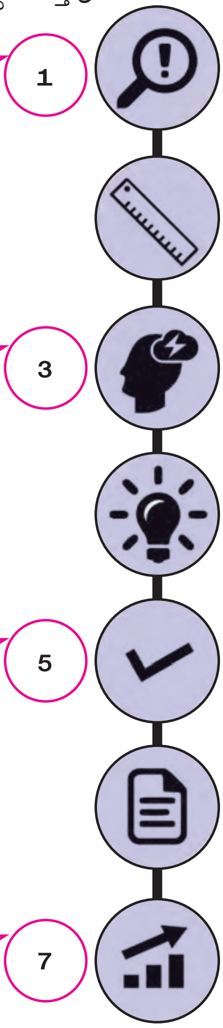
5. స్వీయ మార్పు ప్రణాళిక

"ఇతరులలో ఏ మార్పును చేయదలచుకొన్నావో ఆ మార్పును మొదట నీలో చేసుకొని ఆచరణలో పెట్టు" - మహాత్మా గాంధీ

- ఎప్పుడైతే సమాజంలో ఏదేని మార్పు చేయవలసి ఉంటుందో అప్పుడు ఆ మార్పును మొదట నీలో చేసుకో వలసి ఉంటుంది.
- స్వయంగా తనలో మార్పు చేసుకొంటేనే ఆ మార్పును చేసుకొమ్మని ఇతరులకు చెప్పునపుడు ఆత్మ విశ్వాసం కలుగుతుంది.
- వ్యక్తిలోని ఈ మార్పు యొక్క ప్రణాళికను ప్రతి వ్యక్తి స్వయంగా పూర్తి చేయాలి.
- స్వయంగా తనలో మార్పు ఏ విధంగా సాధించాలో అందుకోసం మార్గదర్శనం చేసే కొన్ని అంచెలు కింది ఉదాహరణలో చూపబడినవి.

స్వీయ మార్పుకు సంబంధించిన ఒక ప్రాజెక్టు ఉదాహరణ ఇవ్వబడింది. పిల్లలకు అర్థవంతంగా మరియు ముఖ్యమైనదిగా అనిపించునట్లు ఏదేని సామాజిక మార్పు యొక్క ప్రణాళికను తయారు చేయు స్వేచ్ఛను కల్పించండి. ఈ ప్రణాళికను అమలు పరచుటకు ఉదాహరణలో ఏ దశలు లేక అంచెలు ఇవ్వబడినవో అవి కేవలం మార్గదర్శనం కోసం మాత్రమే ఇవ్వబడినవి. విద్యార్థులు తమకోసం ఎన్నుకొన్న మార్పు యొక్క ప్రణాళికను వారు ఒక నెల రోజులు అమలు పరచాలి. దాని నివేదికను నోటు పుస్తకంలో రాయవలసి ఉంటుంది.

శీర్షిక : ఇంటిలోని ప్లాస్టిక్ వస్తువుల మరియు కాగితాల ఉపయోగాన్ని తగ్గించుట.



1. సమస్య స్వరూపం
ఇంటినుండి నిరుపయోగ రూపంలో బయటకు పోయే కాగితాలు, ప్లాస్టిక్ చెత్తను తగ్గించుట.

2. సమస్య పరిమాణం
ఇంటిలో నిలువ అయ్యే చెత్త పరిమాణాన్ని నిశ్చయించుటకోసం చెత్త బకెట్టు పై 1/4, 1/2, 3/4 పూర్తిగా నిండిన ఇలా గుర్తులు పెట్టడం. ఐదు రోజులు పాటు ప్రతిరోజు బకెట్టులో ఎంత చెత్త నిండిందో దానిని నమోదు చేయుట. ఈ ఐదురోజుల చెత్త ద్వారా కాగితం, ప్లాస్టిక్కుల యొక్క చెత్త ఎంత పారవేయునదిగా ఉంటుందో నిర్ణయించుట.

3. మెధోమధనం
ఏ రకమైన కాగితాలు మరియు ప్లాస్టిక్‌లు చెత్తలో వేయబడుచున్నవో వాటి జాబితా తయారు చేయండి ఉదా., ధాన్యం, కూరలు, తినుబండారాలకు చెందిన ఖాళీ ప్లాస్టిక్ సంచుల, చాక్లెట్ కాగితాలు, చిరిగిన కాగితాలు, కాగితపు సంచుల వంటి చెత్త.

4. ప్రత్యామ్నాయ మార్గం వెదకుట
ప్లాస్టిక్ మరియు కాగితాలకు చెందిన వేటిని మీరు చెత్తబుట్టలో వేయడాన్ని నివారించగలరు? ఎలా? ఎందుకు? దాని ప్రత్యామ్నాయం ఏమిటి?

5. ప్లాస్టిక్ మరియు కాగితపు చెత్త తగ్గించడానికి మీకు తోచిన ఉపాయాలు ఉన్నట్లయితే వాటిని కనిష్ఠంగా ఒక వారం రోజులు చేసి చూడండి.

6. ఈ ఏడురోజుల్లో చెత్తబుట్ట ఎంత నిండిందో నమోదు చేయండి. ఒకవేళ చెత్త యొక్క పరిమాణంలో (స్థాయిలో) ఎలాంటి మార్పు జరగనట్లయితే మళ్ళీ మూడవ అంచెకు వెళ్ళి భిన్న పత్యామ్నాయాలను ఆలోచించాలి. కాని చెత్త యొక్క పరిమాణం కొంతైనా తగ్గినట్లు కనిపిస్తే సమస్యను పరిష్కరించడంలో మీ ప్రయత్నం సరియైన దిశగా సాగుతుందని తెలుసుకొని ఈ మార్పును కొనసాగించండి.

7. ప్రాజెక్టు నివేదిక
సమస్యను పరిష్కరించుట కోసం మొత్తం ప్రక్రియలోని అనుభవాలను నోటు పుస్తకంలో నమోదు చేయండి.

స్వీయ మార్పు కొరకు కొన్ని ప్రాజెక్టులు

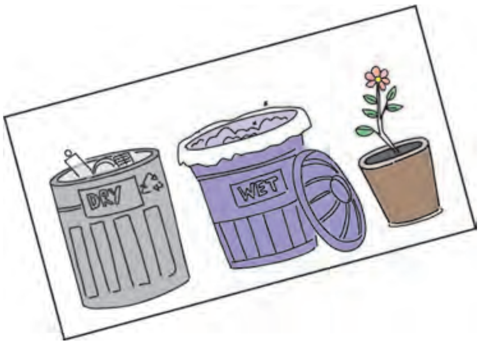
ప్రతి నెలలో విద్యుత్తు, నీరు, పెట్రోలు
మొదలగు వాటి వినియోగాన్ని తగ్గించుట.

ప్రతి రోజు ఒక గంట ఇంటిపనిలో సహాయపడుతూ
ఇతరుల పనిభారాన్ని కొంత తగ్గించుట.

ప్రతిరోజు ఒక గంట చదువుట మరియు రాయుటను నేర్పించుట.

మనం ఏ విషయంలో వెనుకబడతామో ఆ
విషయంలో అభివృద్ధి సాధించుట.

ప్రతిరోజు ఒక గంట సోదరీ సోదరులకు అధ్యయనంలో సహాయపడుట.



ఇంటిలోని తడి చెత్త మరియు పొడి చెత్తల కొరకు వేరు వేరు చెత్తబుట్టలను తయారు చేయుట. తడి చెత్త నుంచి సేంద్రియ ఎరువు తయారు చేయుట.

6. సామాజిక మార్పు - ప్రాజెక్టు

స్వయంగా తనలో మార్పు చేసుకొనే భావనను విజయవంతంగా అమలు పరచడం వలన మీ ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగియుండవచ్చును. ఇప్పుడు మార్పు యొక్క దృక్పథాన్ని కొంత విస్తృతం చేద్దాం.

చుట్టు ప్రక్కల గల సమాజంలోని కొన్ని ప్రశ్నలు లేక సమస్యలు మీ దృష్టికి వచ్చినట్లయితే ఆ పరిస్థితులను ఎలా మార్చగలమో ఆలోచించండి.

సామాజిక మార్పు సాధించుటకు ప్రాజెక్టులకై మెట్లు లేక అంచెలు నమూనా కోసం ఇవ్వబడినవి. వాటిని అధ్యయనం చేయండి.

విద్యార్థులను జట్టుగా చేసి సామాజిక మార్పు యొక్క ప్రాజెక్టును చేయమని చెప్పండి. ఈ ప్రాజెక్టుకోసం మూడు నెలల సమయం ఇవ్వండి. ప్రాజెక్టుకొరకు పరిసరాలలోని సామజిక సమస్యను ఎనుకోవడం, ఆ సమస్యను పరిష్కరించుటకు అవసరమైన వనరులు అందుబాటులో ఉన్నాయా, వాటిని పరిశీలించి సమాజం యొక్క ప్రత్యక్ష భాగస్వామ్యాన్ని అందిపుచ్చుకొను అవసరం గురించి మార్గదర్శనం చేయండి.

మొదటి మెట్టు : సామాజిక సమస్యను ఎన్నుకొనుట.

● సామాజిక మార్పు సాధించుటకు సమస్యను ఎన్నుకొనుటలో చాలా జాగ్రత్త వహించండి. ఇతరుల బాధవలన మీరు ఎప్పుడైనా చాలా కలత చెందినట్లయితే దానిని గుర్తుతెచ్చుకోండి.

● ఏదేని సంఘటనను చూచి ఎప్పుడైనా మీ కండ్లల్లో నీళ్ళు తిరిగాయా? ఆ సమస్యను పరిష్కరించుటకు మీరు ఏమైనా సహాయం చేయగలరని భావించారా?

● ఈ పద్ధతిలో మీకు సమస్యను ఎన్నుకొన రాకపోతే మీ పరిసరాలలోని మిత్రుల ఇంటికి వెళ్ళి వారి సమస్యల గురించి వారిని ప్రశ్నించండి. వారి సమస్యలను అర్థం చేసుకోండి. ఈ ముఖాముఖి ద్వారా మీకు ఏవి సమస్యలుగా అనిపిస్తాయో వాటి జాబితా తయారు చేయండి.

రెండవ మెట్టు : మార్పు సాధించుటకై సమస్యను ఎన్నుకొనుట.

● మీ పరిసరాలలోని మీరు తయారుచేసిన సమస్యల జాబితాలోని సమస్యల గురించి కింది ప్రశ్నలను స్వయంగా వేసుకోండి.

1. ఈ సమస్య మీ దృష్టిలో చాలా పెద్దదా? ఉదా., గ్రామంలోని ప్రజలందరిని అక్షరాస్యులుగా చేయుట. అదేవిధంగా ఈ సమస్య చాలా చిన్నది కూడా కాకూడదు. ఉదా. ఇంటి వెనుక భాగంలోని పెరడులో ఒక మొక్క నాటుట.

2. ఈ మార్పు సాధించుటకు అవసరమయ్యే డబ్బు మరియు మానవ సహాయం అంద చేయడం మీ జట్టుకు సాధ్యమేనా?

3. ఈ మార్పు సాధించుటకు ఏ కౌశల్యాలు, సమాచారం అవసరమో, అవి మీ జట్టు వద్ద ఉన్నాయి కదా? మీరు చేయబోయే మార్పులు లేక సంస్కరణలను గణించవచ్చునా?

మూడవ మెట్టు : సమస్యను స్పష్టమైన పదాలతో తెలుపుట.

● సమస్య మరియు దానికి సంబంధించి మీరు నిశ్చయించిన కృత్యాన్ని స్పష్టమైన పదాలతో తెలుపుట. ఉదా: మా పరిసరాలలోని నిరక్షరాస్యత ప్రమాణం అధికంగా ఉందనే సమస్య కలదు. దాని గురించి మా జట్టు ఐదుగురిని అక్షరాస్యులుగా తయారుచేయుటకు నిర్ణయించింది. అందువలన వారికి సాధారణ వాక్యాలు చదవడం, రాయడం రావాలి. ఈ విధంగా ప్రతి జట్టు సమస్యను స్పష్టంగా తెలుపవలెను. ఉదా: .... అను సమస్య. దాని గురించి మేము .... చేస్తాం. అందువలన ...... కావలెను.

నాల్గవ మెట్టు : సమస్యను పరిష్కరించే మార్గం

● మీరు ఎన్నుకొన్న సమస్యను పరిష్కరించుటకోసం ఆ సమస్యకు సంబంధించిన నిపుణులతో/తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడి వారి మార్గదర్శనం తీసుకోండి. జట్టులోని పిల్లలందరికి తోచిన సమస్యా పరిష్కార భావనలను అర్థం చేసుకోండి. ఉపాధ్యాయులతో మరియు తల్లిదండ్రులతో కూడా ఆ విషయంపై మాట్లాడండి. ఉదా: సమస్యను పరిష్కరించుటకు అనగా నిరక్షర ప్రౌఢులను అక్షరాస్యులను చేయుట కోసం కింది ప్రత్యామ్నాయాలను ఆలోచించవచ్చును.

1. ఆ ప్రౌఢులను నేర్చుకొనుటకు ప్రోత్సహించుట.

2. ఆ నిరక్షర ప్రౌఢులకు వారికి అనుకూల సమయంలో జట్టులోని పిల్లలు నేర్పుట.

మీరు ఎవరిని అక్షరాస్యులుగా చేయాలని నిశ్చయించుకొన్నారు, వారికోసం ఏ మార్గం యోగ్యమైనది అన్నదానిపై మీ ప్రత్యామ్నాయ మార్గం ఎన్నుకోబడుతుంది.

ఐదవ మెట్టు : ప్రణాళికను ప్రదర్శించుట.

● ఎన్నుకొనిన సమస్యను పరిష్కరించుటకు కృత్యం యొక్క (ప్రణాళికా పట్టిక) రూపురేఖలను తయారు చేయుట.

● తరగతిలోని పిల్లలందరికి మీ ప్రణాళిక గురించి అవగాహన కల్పించుట. దానిపై తరగతిలోని ఇతర పిల్లల ప్రతిస్పందనలను పరిగణలోనికి తీసుకొనుట.

ఆరవ మెట్టు : సమస్యను పరిష్కరించుటకు ప్రత్యక్ష కృత్యం.

● ఈ మెట్టు కొంచెం కఠినంగా ఉంటుంది.

● మీ ప్రణాళిక ప్రకారం ప్రత్యక్షంగా కృత్యం చేస్తున్నపుడు కొన్ని అడ్డంకులు కలుగ వచ్చును. తక్షణమే మీరు ఆ అడ్డంకులను తొలగించే మార్గాన్ని వెదకవలసి ఉంటుంది.

● ఈ అడ్డంకులు తొలగించుటకొరకు అవసరమైతే ఉపాధ్యాయుల లేక తల్లిదండ్రుల సహాయం తీసుకోండి.

ఏడవ మెట్టు : ఎంతవరకు మార్పు జరిగిందో దానిని తూచడం.

● సమస్య యొక్క సందర్భంలో కొంత నిర్మాణాత్మక మార్పు సాధించుటలో మీరు సఫలీకృతులయ్యారా?

● ఏ స్థితి నుంచి మీరు సామాజిక మార్పు కొరకు ప్రయత్నం చేశారో అందులో కొంతైనా సంస్కరణ జరిగితే అందులో మీరు విజయం సాధించినట్లే.

● సాధ్యమయితే మార్పును తూచండి లేక మాటల్లో వర్ణించండి.

● ఒకవేళ ఏ మాత్రం మార్పు జరగనట్లయితే ఏ తప్పు జరిగిందో దాని కారణాలను కనుగొనండి.

ఎనిమిదవ మెట్టు : మార్పు నివేదికను తయారు చేయుట.

● సమూహం యొక్క సమస్యను పరిష్కరించుటలో లేక పరిస్థితిలో మార్పు తేవడానికి మీ జట్టు ఏ పని చేసిందో దాని ఫోటో తీయండి.

● మీ పనుల మూలంగా ఆ ప్రజలకు ఏమి మరియు ఎలా లాభం కలిగిందో వారి నుంచి తెలుసుకోండి.

● ఫోటోలు, ఇతర రుజువులు మరియు లిఖిత ప్రతిస్పందనను ప్రాజెక్టు పుస్తకంలో అతికించండి.

తొమ్మిదవ మెట్టు : స్వీయ అభినందన.

● సామాజిక మార్పు ఎంత జరిగిందో దానికంటె మీరు సామాజిక సమస్యల గురించి ఉద్దేశపూర్వకంగా చేసిన కృత్యం అభినందనీయం.

● సామాజిక మార్పు యొక్క పని మీరు పూర్తి సామర్థ్యంతో చేసినట్లయితే మీకు మరియు మీ జట్టుకు అభినందనలు తెలపండి.

సామాజిక మార్పు కోసం కొన్ని నమూనా ప్రాజెక్టులు కింద ఇవ్వబడినవి. యోగ్యంగా భావించిన వాటిని మాత్రమే ఎన్నుకొనే స్వాతంత్ర్యం మీకుంది.

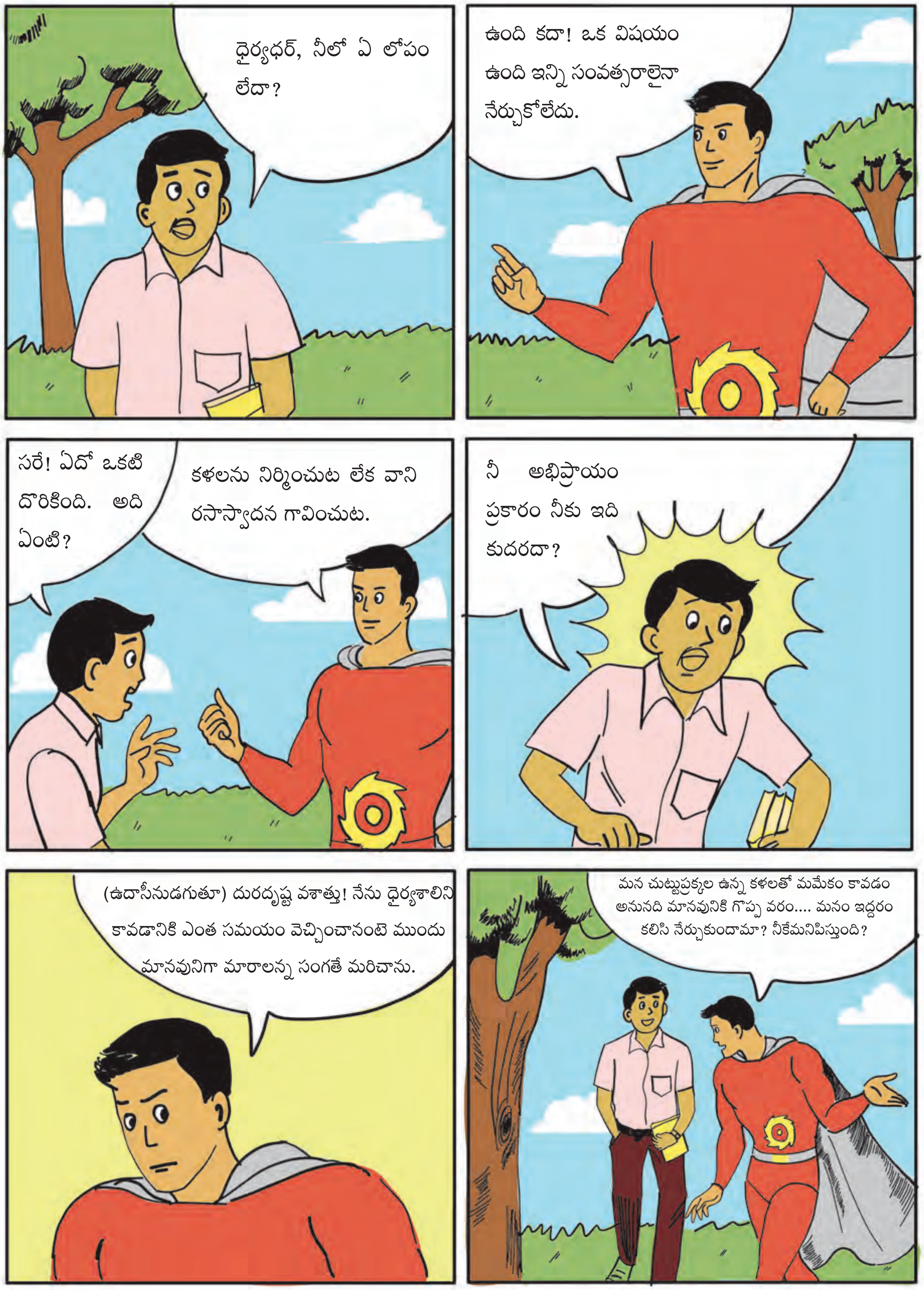
1. పాఠశాలలోని స్వచ్ఛతాగృహాల పరిస్థితిని బాగు పరచుట.
2. పాఠశాలలోని పరిసరాలను క్రమంతప్పకుండా పరిశుభ్రంగా ఉంచే వ్యవస్థను తయారు చేయుట.
3. పాఠశాల పరిసరాలలో వృక్షారోపణ చేసి వాటిని సంరక్షించుట.
4. మీ వీధిలోని లేక భవనంలోని చెత్తను వర్గీకరించి తడి చెత్త నుంచి ఎరువులు తయారు చేయుట.
5. పొరుగున ఉన్న ఒక నిరక్షరాస్యునికి రాయడం, చదవడం నేర్పించుట.

నా ప్రశంసా పత్రం

మార్పు కోసం ప్రణాళికను తయారు చేయడం నుంచి పని పూర్తిగావించే వరకు మీకు కలిగిన అనుభవాలు, అందులో ఎలా విజయం సాధించారు. దాని యొక్క ప్రశంసాపత్రాన్ని మీకై తయారు చేయండి. మీ ప్రయత్నాలను, పరిశ్రమను అందులో ప్రశంసించండి.

మూల్యాంకనం

భారాంశం - 20%				
నిర్దిష్టాంశం	ఉత్తమం (చాలా బాగుంది)	యోగ్యం (సంతృప్తికరం)	అయోగ్యం (అసంతృప్తికరం)	మార్కులు
స్వీయ మార్పు ప్రాజెక్టు సమర్పించుట.	సొంత సామర్థ్యాలను అవగాహన చేసుకొని స్వీయ మార్పు ప్రాజెక్టు పూర్తి చేసెను. ప్రాజెక్టును స్పష్టమైన మాటల్లో తెలిపెను. సంబంధిత ప్రశ్నలకు సంతృప్తికరమైన జవాబులు ఇచ్చెను.	స్వీయ మార్పు ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసెను.	స్వీయ మార్పు ప్రాజెక్టు యొక్క సమాచారం చాలా సందిగ్ధంగా ఇచ్చెను. ఆలోచనలు స్పష్టంగా లేవు.	
సామాజిక మార్పు ప్రాజెక్టు పూర్తి చేయుట.	సామాజిక మార్పు ప్రాజెక్టు నిజాయితీగా పూర్తి చేసెను. ప్రాజెక్టును స్పష్టమైన పదాలతో తెలిపెను. దానికి సంబంధించిన ప్రశ్నలకు సంతృప్తికరమైన జవాబులు ఇచ్చెను. ఫోటోలు లేక సామూహం యొక్క లిఖిత ప్రతిస్పందన సమర్పించి సామాజిక మార్పు సాక్ష్యాలను ఇచ్చెను.	సామాజిక మార్పు ప్రాజెక్టును నిజాయితీగా పూర్తి చేసెను. ప్రాజెక్టును స్పష్టమైన పదాలలో తెలుపును. దానికి సంబంధించిన ప్రశ్నలకు సంతృప్తికరమైన జవాబులు ఇచ్చెను కాని సామాజిక మార్పుకు సాక్ష్యంగా ఫోటోలు మరియు సమూహం యొక్క లిఖిత ప్రతిస్పందనలను సమర్పించలేదు.	సామాజిక మార్పు ప్రాజెక్టు గురించి అవగాహన లేదు. సామాజిక మార్పు కోసం ఏ కృత్యం మరియు ఎందుకు, ఎలా చేశాము అను విషయంలో స్పష్టత లేదు.	


ధైర్యధర్, నీలో ఏ లోపం లేదా?
ఉంది కదా! ఒక విషయం ఉంది ఇన్ని సంవత్సరాలైనా నేర్చుకోలేదు.
సరే! ఏదో ఒకటి దొరికింది. అది ఏంటి?
కళలను నిర్మించుట లేక వాని రసాస్వాదన గావించుట.
నీ అభిప్రాయం ప్రకారం నీకు ఇది కుదరదా?
(ఉదాసీనుడగుతూ) దురదృష్ట వశాత్తు! నేను ధైర్యశాలిని కావడానికి ఎంత సమయం వెచ్చించానంటె ముందు మానవునిగా మారాలన్న సంగతే మరిచాను.
మన చుట్టుప్రక్కల ఉన్న కళలతో మమేకం కావడం అనునది మానవునికి గొప్ప వరం.... మనం ఇద్దరం కలిసి నేర్చుకుందామా? నీకేమనిపిస్తుంది?

5 కళా రసాస్వాదన - దృశ్యకళ

కళలలోని సౌందర్యాన్ని అర్థం చేసుకొంటున్నపుడు...

K5Q4IM

ఉద్దేశాలు :

(1) మానవ జీవనంలో కళల ప్రాముఖ్యతను సొంత పదాలలో చెప్పగల్గుట. వివిధ దృశ్య కళల రకాల పేర్లు మరియు దృశ్యకళ రకాలలోని 5 మూలాధార ఘటకాల పేర్లు చెప్పగల్గుట.

(2) దైనందిన జీవనంలో ఉపయోగించే కళల రకాలను గుర్తించ గల్గుట, ప్రసిద్ధి చెందిన కొందరి కళాకారుల పేర్లు చెప్పగల్గుట.

(3) 'ఒకే భావన లేక సంఘటనను ప్రతి ఒక కళాకారుడు తనదైన శైలిలో వేర్వేరు పద్ధతులలో వ్యక్తపరుచవచ్చును' ఈ వాక్యాన్ని సమర్థించగల్గుట.

(4) ఏదేని కళావిష్కరణ నిర్మాణం చేసి స్వీయ అభివ్యక్తీకరణ చేయుట.

(5) ఏదేని కళావిష్కరణలోని దృశ్యకళలో ఐదు మూలాధార ఘటకాలు ఎలా ఉపయోగించారో దానిని గురించి సొంత పదాలలో వర్ణించుట మరియు ఏదేని కళావిష్కరణ ఎందుకు నచ్చిందో కూడా సొంత పదాలలో వివరించగల్గుట.

1. కొంచెం గమ్మత్తు చేద్దాం...

ఒక దేశభక్తి పరమైన పాట/గేయాన్ని ఎన్నుకోండి. ఆ గేయాన్ని తరగతిలో గొంతెత్తి పెద్దగా పాడి వినిపించండి. విద్యార్థులు ఆ పాటను విని ఆనందించాలి.

సముద్రపు ఒడ్డున తిరుగుచున్నపుడు ఇసుకతో కోట కట్టాలని లేదా ఇసుకలో ఏదో రాయాలి అనిపించిందా? అవును/కాదు

ఒక విషయంపై ఆలోచిస్తు ఉండగా తెలియకుండానే మీరు కాగితంపై చిత్రం లేదా ఆకృతి గీస్తారా? అవును/కాదు

1. క్రింది అంశాలపై చర్చించండి.
- పాటలు వింటున్నపుడు మీకు నృత్యం (Dance) లేదా కాళ్ళను ఆడించాలని అనిపించిందా?
- మీ శరీరం సంగీతానికి డోలనం చెందుతుందా?
- పాటలు వింటున్నపుడు మీకు కూడా అధిక ఉత్సాహం కలిగినట్లు అనిపించిందా? ఇలా ఎందుకవుతుంది?

2. విద్యార్థులకు ప్రతి ప్రశ్నను చదివి చూపండి. అవును/కాదు అనునవి చేతిని పైకెత్తి చూపమని చెప్పండి. ప్రశ్నలలోని కృత్యాలన్ని నిర్ణయించి చేయబడినవా లేక అనుకోకుండా జరిగినవా యనుదాని గురించి ఆలోచింపజేయండి.

మీరు ఆనందంగా ఉన్నపుడు ఏదో ఒక పాట యొక్క కూనిరాగం తీయాలని లేదా నృత్యం చేయాలనిపించిందా? అవును/కాదు

ఏదేని విషయాన్ని చెప్పేటపుడు ఇతరులవలె అనుకరించాలని అనిపించిందా? అవును/కాదు

ఏదేని ఒక సంఘటనను రక్తికట్టించి చెప్పుటలోని ఆనందానుభూతిని పొందారా? అవును/కాదు

ఆలోచించవలసిన అంశాలు :

మనుషులందరికి వ్యక్తమయ్యే అవసరం కల్గుతుంటుంది. సొంత ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలు, భావనలు వ్యక్తీకరించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరిక కల్గుతుంటుంది. జీవించుటకు శ్వాసించుట ఎంత ముఖ్యమో అభివ్యక్తీకరణ అనునది అంతేముఖ్యమైనది. అప్పుడప్పుడు పదాల మాధ్యమం ద్వారా అభివ్యక్తీకరణ జరుగుతుంది. కాని అనేకసార్లు మానవుడు కళల ఆధారాన్ని తీసుకోవలసి ఉంటుంది. కళలు ప్రతి మనిషిలో పుట్టుకతో ఉంటాయి. మానవుని అస్తిత్వ ప్రారంభకాలం నుంచి వివిధ రకాల కళలను నిర్మాణం చేయు అతని ప్రయత్నం మనకు కనిపిస్తుంది. ప్రపంచంలోని అన్ని సంస్కృతులలో అభివృద్ధి చెందినది కనిపిస్తుంది. చాలా మందికి కళలలో అభిరుచి ఉంటుంది. కళను నిర్మాణం చేయుట, అనుభవించుట లేదా అందుకోసం ఆర్థిక సహాయం చేయుట ఇలాంటివారు కళలతో ముడిపడి ఉంటారు.

3. కళ అనగానేమి?

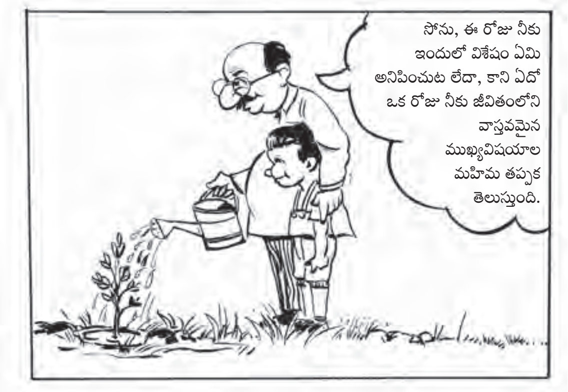
ప్రఖ్యాత చిత్రకారుడు శ్రీ దేవిప్రసాద్ గారు కళ యొక్క అత్యంత సులభమైన నిర్వచనాన్ని ఇలా చెప్పారు - ''సౌందర్యవంతంగా, మానవులకు అర్థవంతంగా ఉండేటువంటి ఏదేని కృత్యం అనగా కళ'' అనగా మీరు ఏది చేసినను అది ఒకవేళ సౌందర్యవంతంగా ఉండాలి, మానవులకు అర్థవంతంగా ఉన్నపుడే ఆ కృత్యం ఒక కళగా నిర్ధారించబడుతుంది. మనమంతా ఏదో ఒక కళను కల్గియుంటాం. కేవలం తనలోని కళ మరియు కళాకారుడు వికాసం చెందాల్సిన అవసరం ఉంటుంది.

4. దైనందిన జీవనంలో దాగి ఉన్న కళలను గుర్తించుట :

కళలులేకుండా మన జీవితం నీరసంగా, విసుగుగా ఉంటుంది. కళల వల్ల జీవనం సుందరంగా మరియు ఆనందమయంగా ఉంటుంది. మన జీవితం కళలతో పెనవేసుకొంది. రంగవల్లి, చలన చిత్రం, అల్లికలు, వస్త్రాలపై రంగుల మిశ్రమం, వివిధ కురుల కూర్పు ఇలా అనేక కళల ఉదాహరణలు మనకు కనిపిస్తాయి.

వ్యంగ్య చిత్రాలు కూడా మన దైనందిన జీవనంలో కనిపించే ఒక రకమైన కళ. **ఏ చిత్రాలలో తక్కువ రేఖలు, సహజత్వం, వినోద బుద్ధి ఉంటాయో** అవి ఉత్తమ వ్యంగ్య చిత్రాలవుతాయి.

తరగతిలోని పిల్లలను జట్లు చేయండి. వారిని వారి దైనందిన జీవనంలోని కళలకు సంబంధించిన ఉదాహరణలు శోధించమని చెప్పండి. ప్రతి జట్టువారు తరగతిలో ఆ వివరాలను ప్రదర్శించండి. ఏదేని విషయం పై వ్యంగ్య చిత్రం గీయుమని చెప్పండి.



మీరు దైనందిన జీవనంలోని ఇంకను కొన్ని కళలను శోధించగలరా?

5. కళల రకాల పరిచయం :

సంగీతం, నృత్యం, నాట్యం, శిల్పకళ, చిత్రకళ మొదలగు కళలను నిర్మించే మాధ్యమాలను 'కళల రకాలు' అని అంటారు. ప్రాచీన భారతదేశంలో అరవైనాలుగు సంప్రదాయక కళలలో ప్రావీణ్యం కల్గియుండటం సుసంప్రదాయం యొక్క మూలంగా భావించే వారు. కళల రకాలను సామాన్యంగా చేయబడే రెండు భాగాల వర్గీకరణ గురించి తెలుసుకొందాం.

దృశ్యకళలు :

దృశ్యకళలో చిత్రకళ, శిల్పకళ, అచ్చుపని, అల్లికపని, ఛాయాచిత్రం (ఫోటోగ్రాఫీ), వీడియో నిర్మాణం, చలనచిత్ర నిర్మాణం, సాహిత్యం, వాస్తుకళ మొదలగునవి ఉంటాయి.

ప్రదర్శనాత్మక కళలు :

ఈ కళలో, వ్యక్తి లేక వ్యక్తుల సమూహంతో కూడిన కళాకారులు ప్రేక్షకుల ఎదుట తమ కళను ప్రదర్శించుటను ఆశించనైనది. ఈ రకమైన కళను ప్రదర్శించుటకు కళాకారులు ప్రత్యక్షంగా హాజరుండాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. ఇందులో నృత్యం, సంగీతం, నాటకం, నాటకపఠనం, మూకాభినయం, తోలుబొమ్మలాట, సర్కస్, పుస్తక/కావ్యపఠనం, భాషణ కళ మొదలగునవి ఉంటాయి. ఈ పాఠంలో మనం దృశ్యకళల గురించి అధికంగా తెలుసుకొందాం.

6. ప్రకృతిలోని కళను ఆస్వాదించుట :

విద్యార్థులను జట్లుగా చేయండి. బడిలోని లేదా పరిసరాలలోని వృక్షాలు, మొక్కలు, ఫలాలు మొదలగు వానిని పరిశీలించండి. ప్రతి జట్టు వారు సాధ్యమైనన్ని రంగుల మరియు ఛాయల ఆకులను, పూలను, పండ్లను, కొమ్మలను సేకరించాలి. అందులో దగ్గరి రంగు చాయలుగలవి ఒకదాని ప్రక్కన నొకటి పెట్టి చిత్రంలో చూపిన విధంగా ఒక రంగుల చక్రాన్ని తయారు చేయండి. ఒకరి రంగుల చక్రాన్ని మరొకరు చూసేందుకు సమయం ఇవ్వండి.

చర్చించండి :
ఎన్ని వేర్వేరు రకాల రంగు ఛాయలు లభించాయి? ఆకుల రంగులు మరియు ఋతువులలో ఏదేని సంబంధం కనిపిస్తుందా? ఆకులన్నింటి వాసన ఒకే విధంగా ఉందా? ఆకుల స్పర్శ, ఆకారం మరియు వాటిలోని నగిషీలు ఒకే విధంగా ఉన్నాయా?

రంగుల చక్రం

రంగుల మిశ్రమం : ప్రకృతిలో ఏ రంగులు అయితే కనిపిస్తాయో, దానికి సూర్యకాంతి ముఖ్యకారణం. కళాదృష్టితో రంగులను గూర్చి వివరాలు తెలుసుకొంటే బాగుంటుంది.

ప్రథమ శ్రేణి రంగులు : ఎరుపు, పసుపు, నీలి రంగులను ప్రాథమిక రంగులు లేదా ప్రథమ శ్రేణి రంగులు అంటారు. వీటిని మూల రంగులు అని కూడా అంటారు. ఎందుకనగా అవి ఎటువంటి రంగుల మిశ్రమంతో తయారు కావు.

ద్వితీయ శ్రేణి రంగులు : రెండు మూల రంగు పదార్థాల మిశ్రమంతో తయారయ్యే రంగులను అప్రధాన లేక ద్వితీయ శ్రేణి రంగులు అంటారు.

తృతీయ శ్రేణి రంగులు : ఒక మూల రంగు మరియు ద్వితీయ రంగుల మిశ్రమం ద్వారా తృతీయ శ్రేణి రంగు తయారవుతుంది.

ఒకవేళ మనం అన్ని రంగులను ఒకే చిత్రంలో ఉపయోగించినట్లయితే ఆ చిత్రం ఏమాత్రం బాగుగా కనిపించదు. చిత్రం అయోమయంగా కనిపిస్తుంది. సంగీతంలో అనేక రాగాలున్నాయి. ఆ రాగాలలో విశిష్టమైన స్వరాన్ని ఎన్నుకొని ఉపయోగించుట వలన అందులో సమన్వయం నిర్మాణం అవుతుంది. చిత్రం తయారు చేయునపుడు కూడా ఇలాంటి సరిపడునటువంటి రంగులను ఎన్నుకొనినచో చిత్రం ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. ఏదేని మూల రంగు తీసుకొన్నచో ఆ ప్రాథమిక రంగు యొక్క ఘటకం నుంచి తయారయ్యే ద్వితీయ శ్రేణి రంగు అనునది దానికి సంబంధించిన రంగే. ఉదా - ఆకుపచ్చ మరియు నారింజ (కాషాయ) రంగులు అనునవి పసుపు రంగుకు సంబంధించిన రంగులు. నారింజ మరియు ఊదారంగులు అనేవి ఎరుపువి, అలాగే ఆకుపచ్చ మరియు ఊదారంగులు అనేవి నీలి రంగుకు సంబంధించినవి. ఈ రంగుల మిశ్రమం వల్ల ఆకర్షణను సాధించవచ్చును.

నైసర్గిక రంగులు తయారు చేయుట

పరిసరాలలోని అనేక ఆకుకూరలు, పండ్లు, పూలు, ఆకుల ద్వారా రంగులు తయారు చేయవచ్చును. ఉదాహరణకు బీట్ నుంచి ఎరుపు రంగు, పాలకూరతో ఆకుపచ్చ, పసుపు నుంచి పసుపు రంగు. మీ పరిసరాలలోని నైసర్గిక వస్తువుల నుంచి సాధ్యమైనన్ని రంగులు తయారు చేయండి.

శిలలో వివిధ ఆకారాలను చూడగల్గుట :

విద్యార్థులను పరిసరాల నుంచి వివిధ ఆకారాల రాళ్ళు, శిలలు సేకరించమని చెప్పండి. వారు వారి కల్పనా శక్తినుపయోగించి ఆ శిలల ఆకారం ఏ వస్తువులా లేదా జంతువులా కనిపిస్తుందో ఆలోచించాలి. కేవలం ఆ ఆకారం స్పష్టంగా బయటికి ఏర్పడునట్లు శిలకు రంగువేయించండి. ఏ రంగు అయినను ఉపయోగించవచ్చును.

ఆలోచించవలసిన అంశాలు :

వేల సంవత్సరాల నుంచి మానవుడు ప్రకృతిలోని రంగులు, ఆకారాలు, శబ్దాలు మరియు మారుచున్న ఋతువుల నుంచి ప్రేరణ పొందుచూ వచ్చాడు. మనం ప్రకృతికి ఎలా దగ్గర అవుతుంటామో, ప్రకృతితో అనుబంధాన్ని ఏర్పరచుకొంటామో అలా మనకు ప్రకృతిలోని సౌందర్య రసాస్వాదన కల్గుతుంది అలాగే మన సౌందర్య దృష్టి వికాసం చెందుతుంది. ఈ సౌందర్య దృష్టే మన కళలో కూడా ప్రకటితమవుతుంది. కళ యొక్క ఉత్తమ ఆవిష్కరణ నిర్మాణం చేయుటకు మొట్టమొదట మనం ప్రకృతి పరిశీలన చేసి దాని ద్వారా నేర్చుకోవాలి.

7. కొంచెం ప్రత్యుత్పన్నమతుల మవుదాం :

కాళ్ళు-చేతుల ముద్రలతో చిత్రాలు

మీ కాళ్ళుచేతుల ముద్రలనుపయోగించి వాటితో ఏదేని జంతువు, పక్షి లేదా వస్తువుల చిత్రాలు తయారు చేయండి. ఒకరినొకరి చిత్రాలను అర్థం చేసుకోండి.

శిల్పకళ

సుద్దముక్క, సబ్బు బిళ్ళ, పేస్టల్ కలర్స్ (క్రేయాన్స్)ల పై, విభాగిని లేదా కత్తెరనుపయోగించి చెక్కుతు నగిషీలను గీయండి. సొంత ఊహతో నగిషీని తయారు చేయండి. మట్టితో వివిధ రకాల వస్తువులు, ఆటబొమ్మలు, పండ్లు, పాత్రలు తయారు చేయుటను కూడా శిల్పకళ అంటారు.

చెక్కబడిన నగిషీలు :

ఏ విధంగానైతే సుద్దముక్కపై లేదా సబ్బు బిళ్ళపై లేదా క్రేయాన్స్‌పై నగిషీలు చెక్కారో అదేవిధంగా భారతదేశంలోని వివిధ ప్రార్థన మందిరాల/స్థలాలలో చెక్కబడిన నగిషీలు మనకు కనిపిస్తాయి. సాధ్యమైతే మీ పరిసరాలలోని ఏదేని చెక్కబడిన భవనాలను దర్శించి పరిశీలించండి.

సూర్య దేవాలయం, కోనార్క్

జైన్ మందిరం

తాజ్ మహల్

స్వర్ణమందిరం, అమృత్‌సర్

చర్చ్

8. వివిధ దృశ్య కళలు :

పిల్లలను జట్లుగా చేయండి. ప్రతి జట్టువారు ఇచ్చిన కళల రకాలలో ఒక విశిష్టమైన కళా రకాన్ని ఎన్నుకొని దానికి సంబంధించిన అధిక సమాచారాన్ని శోధించి దానిపై తరగతిలో జట్లవారీగా ప్రదర్శించండి.

ద్విమితీయ కళ

తైలవర్ణ చిత్రం/చార్‌కోల్ అక్రాలిక్/పెన్సిల్ క్రేయాన్‌లతో గీసిన చిత్రాలు, గాజుపై గీసిన చిత్రాలు, ఫోటో, పోస్టర్, వ్యంగ్య చిత్రాలు, గోరింటాకు, రంగవల్లి, వాటర్‌కలర్స్‌తో గీసిన చిత్రాలు.

ఎలక్ట్రానిక్ కళ :

కంప్యూటర్ నుపయోగించి గీసిన చిత్రాలు, వీడియో, ఫోటో, పోస్టర్ తయారి, కంప్యూటర్‌నుపయోగించి వ్యంగ్య చిత్రం గీయుట.

త్రిమితీయ కళ :

శిల్పకళ, కర్ర/చెక్క పై చెక్కిన చిత్రాలు, కాగితాలతో వస్తువులు, జంతువులను తయారు చేయుట,
రంగస్థల వ్యవస్థ, అల్లిక పనులు, నేత పనులు, కుట్టుపని.

9. దృశ్యకళలలోని ఐదు మౌలిక అంశాలు :

ఏదేని దృశ్యకళ - ద్విమితీయ లేదా త్రిమితీయ - అనునవి ఒకటి లేదా అధిక మౌలిక అంశాలతో తయారవుతాయి. ఏదేని దృశ్య కళలో ఈ ఐదు మౌలిక అంశాలే చూచుటకు లభిస్తాయి. తయారైన కళావిష్కరణ యొక్క సౌందర్యం కళాకారులు ఈ అంశాలను ఏ పద్ధతిలో ఉపయోగించారనే దానిపై నిర్ణయించబడుతుంది.

రేఖ : వివిధ హేతువులను సాధ్యపరచుటకు రేఖను ఉపయోగిస్తారు. ఉదాహరణకు, ఏదేని పదం, పద సమూహానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చుట, నగిషీలు తయారు చేయుట, ఆకారాన్ని తయారు చేయుట. రేఖ యొక్క ప్రత్యేక కూర్పు వల్ల చిత్రంలో లోతు, దూరం వంటివి అనుభూతిని కల్గిస్తాయి. ఉదా: క్షితిజ రేఖపై ఒకే బిందువు నుంచి లభించే రేఖ, రైలుపట్టాలు.

ఆకారం : చిత్రంలోని ఏదేని క్షేత్రం యొక్క నిశ్చితమైన వ్యాప్తిని అకారం అంటారు. దృశ్యకళలో మూడు రకాల ఆకారాలను ఉపయోగిస్తారు.
1. జ్యామితీయ ఆకారం (వృత్తం, చతుర్భుజం, త్రిభుజం మొదలగునవి)
2. నైసర్గిక ఆకారం (ఆకులు, పూలు, మనుషులు మొదలగునవి)
3. అమూర్త ఆకారం (చిహ్నాలు, నమూనా మొదలగునవి). వివిధ ఆకారాలను ఉపయోగించి కళావిష్కరణలో సౌందర్యం మరియు అర్థం నిర్మింపబడుతుంది.

రంగులు : సరియైన రంగుల నుపయోగించి కళావిష్కరణ చేస్తే చూపరులను అధికంగా ఆకర్షిస్తాయి. అందులో వారికి అభిరుచి నిర్మాణమవుతుంది. చూపరులకు ఒక రకమైన భావాత్మ ఆహ్వానం నిర్మాణమవుతుంది. కొన్ని ప్రత్యేకమైన భాగాలు విశిష్టంగా గుర్తించబడుతాయి.

ఛాయాభేదం : ఛాయాప్రకాశం యొక్క వివిధ శ్రేణులు అనగా ఛాయాభేదం. ఏదేని వస్తువుపై వెలుతురు పడిననూ ఆ వెలుతురు యొక్క హెచ్చుతగ్గుల వలన దానిలోని ఛాయ(నీడ) ప్రమాణం హెచ్చుతగ్గులవుతుంది. ఈ ఛాయాభేదం వలన వస్తువు యొక్క నిర్మాణం (రూపం) తెలుస్తుంది. వాస్తవవాద చిత్రాల్లో ఇటువంటి వివిధ ఛాయాభేదాలను మనం చూపించవలసి వస్తుంది.

నిర్మాణం : ఒక వస్తువు స్పర్శతో ఎలా తెలుస్తుందో దానిని ఆ వస్తువు యొక్క ఆకృతి (నిర్మాణం) అంటారు. వస్తువుల అందం, నునుపుదనం, గరుకుదనం, మొనదేలిన మొదలగు వివిధ రకాల నిర్మాణాలు ఉంటాయి. ఆ నిర్మాణాలను కళాకారులు కళావిష్కరణలో ఉన్నదున్నట్లుగా చూపించగలిగినట్లయితే వీక్షకులకు అధిక ఆసక్తి కలుగుతుంది. కళావిష్కరణలో జీవకళ ఉట్టి పడుతుంది.

స్థిర చిత్రాలు : ముఖ్యంగా నిర్జీవ వస్తువుల కూర్పును గీసిన చిత్రాలను స్థిర చిత్రాలు అంటారు. వివిధ స్థిర చిత్రాలలో పైన పేర్కొన్న ఐదు అంశాలు ఏ విధంగా ఉపయోగింప బడతాయో పరిశీలించండి.

స్మరణ (స్మృతి) చిత్రాలు : మన అనుభవం ద్వారా చిత్రించిన సంఘటనలు, దృశ్యాలను స్మరణ చిత్రాలు అంటారు. వివిధ స్మరణ చిత్రాలలో పై ఐదు అంశాలను ఎలా ఉపయోగిస్తారో పరిశీలించండి.

విద్యార్థులను ఒక స్థిర చిత్రం మరియు ఒక స్మరణ చిత్రాన్ని గీయమని చెప్పండి.

11. నేర్చుకొందా పద :

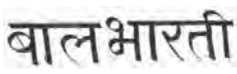
అక్షర లేఖనం

దేవనాగరి మరియు రోమన్ అక్షర లిపిలోని అన్ని అక్షరాలు సామాన్యంగా వృత్తం,వృత్త ఖండం, త్రిభుజం, చతుర్భుజం, సరళ రేఖలపై ఆధారపడి ఉన్నాయి. అక్షర లేఖనానికి అవసరమగు వస్తువులు.

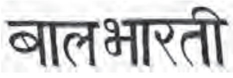
(1) బ్రష్ (2) కట్ నిబ్‌లు
(3) బోరూ (4) స్కెచ్ పెన్
(5) కట్ స్కెచ్‌పెన్ (6) మార్కరు
(7) ఫ్లాట్ బ్రష్ మొదలగునవి

వివిధ ఉపకరణాలు (వస్తువులు) ఉపయోగించుట వలన అక్షరాల మలుపు ఎలా మారుతూ ఉంటుందో కింద చూడవచ్చును.

(1) బ్రష్

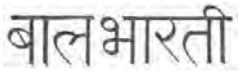


(2) కట్‌నిబ్



(3) బోరూ

(4) స్కెచ్‌పెన్



(5) కట్ స్కెచ్‌పెన్

(6) మార్కర్

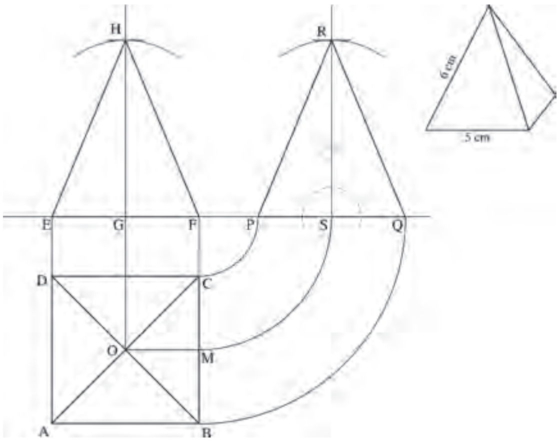
(7) ఫ్లాట్ బ్రష్

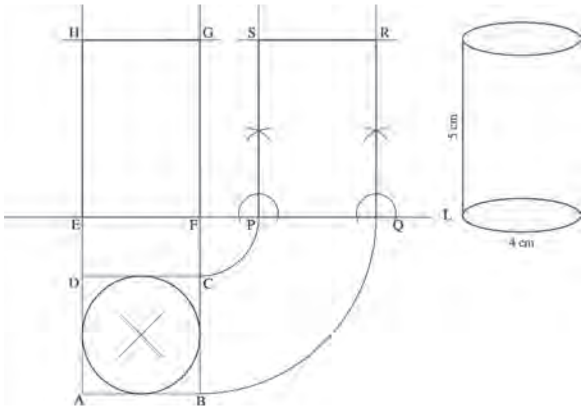
అక్షర లేఖనమును అభ్యాసం చేయండి.

జ్యామితీయ నగిషీలు - ప్రయోగాత్మక రేఖాగణితం

సమతల ప్రయోగాత్మక రేఖా గణితం (Plane Practical Geometry)

పాఠశాల పాఠ్యక్రమంలో గణిత విభాగంలో రేఖీయ నిర్మాణాల అవసరం కలుగుతుంది. అదే విధంగా ఊహాచిత్రాల్లో కూడా వివిధ నిర్మాణాలు, బాహ్య ఆకారాలు అదేవిధంగా ప్రామాణికమైన రేఖలను గీయుటకు జ్యామితీయ నిర్మాణాలను ఉపయోగిస్తారు. ఊహా చిత్రాలలో కూడా వివిధ నిర్మాణాలు, బాహ్య ఆకారాలు అదేవిధంగా ప్రామాణికమైన రేఖలను గీయడానికి సూక్ష్మభేదం అటులనే కొలతలలోని సూక్ష్మ భేదాలను నిర్మించవచ్చును.

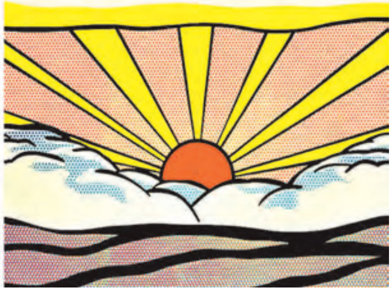




గణిత పాఠ్యపుస్తకాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని వివిధ జ్యామితీయ నిర్మాణాలను ఎలా చేయవచ్చునో, అలాగే వివిధ జ్యామితీయ ఆకారాలు మన పరిసరాలలో ఎక్కడ కనిపించునో చర్చించండి. అధిక వివరాల కోసం QR Code ను ఉపయోగించండి.

12. భావప్రకటనలోని వైవిధ్యం :

కిందనీయబడిన వేరు వేరు చిత్రకారుల చిత్రాలను చూడండి. ప్రతి చిత్రంలో చిత్రకారుడు సూర్యోదయాన్ని చూపించే ప్రయత్నం చేశాడు. కాని ప్రతి చిత్రం ఇతర చిత్రాలకంటె భిన్నంగా ఉంది. ప్రతి చిత్రకారుని భావప్రకటన శైలి వేరుగా ఉంది. అందులో ఎటువంటి తప్పు గాని ఒప్పు గాని లేదు. ప్రతి చిత్రకారుని భావప్రకటన అనునది అత్యంత వ్యక్తిగతమైనదిగా మరియు ఆ కళాకారునికి అర్థవంతంగా ఉంటుంది. **ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరు తమ భావన (ఊహ) ప్రకారం అవసరమైన విషయం పై తమకు ఇష్టమైన మాధ్యమాన్ని ఉపయోగించి చిత్రం గీయవలెను.** ఒకరి చిత్రం మరొకరు చూడండి. చిత్రాల గురించి అవి మంచివి లేక చెడ్డవి అని ఆలోచించకుండా వాటిని వ్యక్తిగత భావప్రకటనలుగా భావించి అర్థంచేసుకోండి.



13. కళా రసాస్వాదన :

దైనందిన జీవనంలోని ఒక ఉదాహరణ తీసుకొందాం. ఏదేని ఆహార పదార్థం తయారుచేస్తున్నపుడు అందులో వేరువేరు పదార్థాలను కలపవలసి వస్తుంది. కాని ఆ పదార్థం యొక్క అంతిమ రుచి ఎలా ఉంటుందనేది మన తల్లి/తండ్రి/హోటల్‌లోని వంటవాడు వీరిలో ఎవరు వంట చేశారనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరు కూడా అవే పదార్థాలను ఉపయోగించినను, వాటి ప్రమాణం వంట చేసే పద్ధతి వేరుగా ఉండటం వలన చివరికి పదార్థం యొక్క రుచి, రంగు రూపు వేరుగా ఉంటుంది.

అదే విధంగా దృశ్య కళల్లో కూడా, కళాకారులు కళ యొక్క ఐదు మౌలిక అంశాలను అతని శైలిలో హెచ్చుతగ్గుప్రమాణంలో ఉపయోగించి కళావిష్కారాన్ని తయారు చేయును. అతడు మౌలిక అంశాలను ఎలా ఉపయోగించాడు మరియు అతడు కళావిష్కార సౌందర్యాన్ని ఎలా పెంచాడు అనునది గ్రహించడం అనగా కళా రసాస్వాదన చేయగలుగుట.

14. కొందరు జగత్ప్రసిద్ధ కళాకారులు :

ప్రపంచంలో అనేక గొప్ప కళాకారులు జన్మించియుండిరి. అందులోని కొంతమంది ముఖ్యమైన ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన కళాకారుల సంక్షిప్త పరిచయం మనం చూద్దాం.

రాజా రవి వర్మ (1848-1906) :

రాజా రవి వర్మ ఒక సుప్రసిద్ధ భారతీయ చిత్రకారుడు. ఇప్పుడు కేరళగా గుర్తింప బడుతున్న ప్రాంతంలో అతడు జన్మించాడు. హిందూ దేవీ-దేవతల మరియు పురాణాలలోని సంఘటనల చిత్రాలు గీయడంలో అతడు సుప్రసిద్ధుడు. యురోపీయ (పాశ్చాత్య) శైలి మరియు భారతీయ సంవేదన యొక్క అందమైన కలయిక అతని చిత్రాల్లో కనిపిస్తుంది.

విన్సెంట్ వాన్ గాగ్ (1853-1890) :

ఇతడు ఒక డచ్ చిత్రకారుడు. ప్రస్ఫుటమైన రంగులు, నాట్యమయ/కండ్లకింపైన భావప్రకాశమైన కుంచె యొక్క రేఖలు అతని చిత్రంలోని విశిష్టత. పై చిత్రంలో ఈ విశిష్టతలన్నీ మనం చూడవచ్చును.

పాబ్లో పికాసో (1881-1973) :

పికాసో ఒక స్పానిష్ చిత్రకారుడు మరియు శిల్పకారుడు. 20వ శతాబ్దంలో అతడు చాలా గొప్ప చిత్రకారునిగా పరిగణింపబడ్డాడు. అతడు ఒక ప్రత్యేకమైన తన సొంతశైలిని తయారుచేసుకొనెను. దానిని 'క్యూబిజం' అని అంటారు. అతని చిత్రాలలో వ్యక్తులు మరియు వస్తువుల యొక్క రేఖాచిత్రాల ముక్కలు చేసి వాటిని మరల కూర్పుచేసి అమూర్త ఆకారాన్ని తయారు చేసినట్లు మనకు కనిపిస్తాయి.

జార్జియా ఓ 'కీఫ్ (1887-1986) :

ఈమె అమెరికన్ చిత్రకారిణి. ఆమె 20వ శతాబ్దంలోని ఒక ముఖ్యమైన చిత్రకారిణిగా భావింపబడెను. తన యొక్క వినూత్నమైన కళాకృతులకు ఆమె ప్రసిద్ధిగాంచింది. ఆమె చిత్రాలలో ప్రస్ఫుటమైన పుష్పాలు, నాట్యమయ భవనాలు, కండ్ల నిండుగా ఉండే భూప్రదేశాలు, ఎడారులు చాలా ప్రఖ్యాతిగాంచినవి.

జెమినీ రాయ్ (1887-1972) :

ఇతడు ఒక భారతీయ చిత్రకారుడు. 1955లో అతనికి భారత ప్రభుత్వం పద్మవిభూషణ్ అను పురస్కారం ఇచ్చి అతనిని గౌరవించింది. గురుదేవ్ రవీంద్రనాథ్ టాగోర్ యొక్క పేరుగాంచిన శిష్యుడు. అతని సహజత్వం మరియు (నవనిర్మితి) వినూత్నతకు భారతదేశంలో ఆధునిక చిత్రకళ అభివృద్ధి చెందుటలో ముఖ్యమైన పాత్ర కలదు.

అమృతా శెర్గీల్ (1913-1941) :

భారతదేశంలో పుట్టిన అత్యధిక ప్రతిభావంతులైన చిత్రకారుల్లో ఒకరైన అమృతా శెర్గీల్ 28 సంవత్సరాల తక్కువ వ్యవధిలో భారతీయ చిత్ర కళారంగంపై తనదైన విశిష్ట ముద్రను వేసింది. ఆమె చిత్రాలలో మనకు భారతీయ మరియు పాశ్చాత్య శైలియొక్క ఒక విలక్షణమైన కలయిక కనిపిస్తుంది. అందువలన ఆమె చిత్రాలు భారతీయ నేలకు సంబంధించినవైననూ వేరుగా కనిపిస్తాయి.

కె.జి. సుబ్రమణ్యం (1924-2016) :

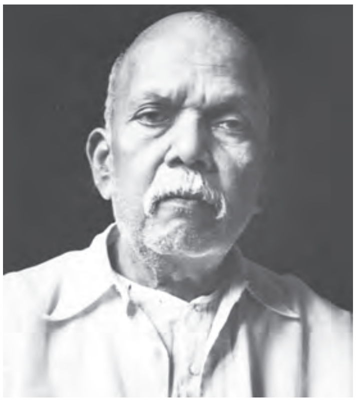
ఇతడు ఒక భారతీయ చిత్రకారుడు. భారత ప్రభుత్వం 2012లో పద్మవిభూషణ్ పురస్కారం ఇచ్చి గౌరవించింది. అతడు ఒక బహుముఖ వ్యక్తిత్వం కలిగిన వాడు. చిత్రకారుడు, ఉపాధ్యాయుడు, కథకుడు, కవి, వస్త్ర నమూనాకర్త వంటి వివిధ పాత్రలను అతి సమర్థవంతంగా నిర్వహించాడు. సంప్రదాయాన్ని ఎదిరించి పాత భావనలకు తిలోదకాలిచ్చుటలో అతనికి అభిరుచి ఉండెను.

ఆబాలాల్ రహిమాన్ :

ఆబాలాల్ రహిమాన్ ఒక దూరదృష్టిగల, ప్రతిభావంతమైన చిత్రకారుడు. కొల్హాపూర్ నగరంలో కాసార్‌గల్లీ (వీధి)లో అతని జననం (1856-1860ల మధ్య) జరిగింది. అతని చిత్రసంచికకు 1888లో వైస్రాయ్ యొక్క స్వర్ణపతకం లభించింది. శాహూ మహారాజు ఆబాలాల్ యొక్క చిత్రాలను చూసి తన ఆస్థానంలో చిత్రకారునిగా అతనిని నియమించాడు. జలవర్ణాలపై అతనికి పట్టు ఉండెను. ఆస్థాన చిత్రకారునిగా ఉన్నపుడు ఆబాలాల్ అనేక విషయాలపై చిత్రాలు గీసాడు. జంతువులు, పక్షులు, వేట దృశ్యాలు, చిత్తరువులు (Potraits), రథాలపై ఊరేగింపులు మొదలగు చిత్రాల ద్వారా అతని ప్రతిభ కనిపిస్తుంది.

ప్రకృతి చిత్రాలు, పెన్సిల్ స్కెచెస్, షేడింగ్స్, ఫింగర్ పేంటింగ్ (వేలి ముద్రల చిత్రాలు) వంటి వివిధ సాంకేతిక పద్ధతులను ఉపయోగించి అతడు చిత్రాలను నిర్మించాడు.

శిల్పకారుడు - రావ్‌బహద్దూర్ గణపత్‌రావ్ మాత్రే (1876-1947)



రావ్‌బహద్దూర్ గణపత్ రావు మాత్రే (1876 నుంచి 1947) ఆధునిక కాలంలోని ప్రఖ్యాత మహారాష్ట్ర శిల్పకారుడు. సర్‌జె.జె. స్కూల్ ఆఫ్ ఆర్ట్‌లో ప్రవేశంపొందాడు. అతడు రూపొందించిన 'మందిర్ పథగామిని' అను శిల్పకళాకృతి చాలా ప్రసిద్ధి గాంచింది. మందిరం వైపు వెళ్ళే స్త్రీ మూర్తి శిల్పాకృతి వస్త్రధారణ మరియు భంగిమ నిజమైన భారతీయ (మహారాష్ట్రీ య) తకు చెందినదిగా ఉండి బ్రిటిష్ కళా ప్రభావం నుంచి అది స్వేచ్ఛనొందినదిగా ఉంది. ఆమె ధరించిన తొమ్మిది గజాల చీర కట్టు ద్వారా ఆమె శరీర సౌష్టవం వ్యక్తమవుతుంది. ఆమె కురుల కూర్పు (అలంకరణ), ఒక పాదం పై భారం ఉంచి కించిత్తు మడమ ఎత్తి మడచిన కాలు, దాని నుంచి మందిరం వైపు వెళుతున్నట్లు వ్యక్తమయ్యే భంగిమ చాలా సౌందర్యభరితంగా ఉంది. అంతేకాకుండా చేతులు, వ్రేళ్ళు, గీసినట్లున్న ముఖం మరియు సున్నితమైన పాదాలు వీటిని గొప్ప కౌశల్యంతో మలిచాడు.

అతడు శిల్ప నిర్మాణం కొరకు వివిధ మాధ్యమాలను చేపట్టినను పాలరాతి (చలువరాతి) మాధ్యమంలోని అతని శిల్పాలు ఈ మాధ్యమం యొక్క ఉత్కృష్టమైన పనితనానికి నిదర్శనాలు. ఆధునిక భారతీయ శిల్పకళా చరిత్రలో అతనికి అనన్యసామాన్యమైన స్థానం ఉంది. శిల్పకళ యొక్క పాశ్చాత్య యదార్థవాద శైలిని నేర్చుకొని దానిని తన సొంత శైలిలో ఆవిష్కరించిన ఆధునిక శిల్పకారుడు.

పైన పేర్కొనిన ఏవరేని కళాకారున్ని ఎన్నుకొని సాధ్యమైనన్ని అతని చిత్రాలను చూడండి. వారి చిత్రాల్లో చిత్రకళ యొక్క మౌలిక అంశాలను వారు ఏ విధంగా ఉపయోగిస్తారో పరిశీలించండి.

15. కొన్ని భారతీయ జానపద కళలు :

జానపద కళ అనగా జనపదుల (ప్రజల) కళ. ప్రాచీన భారతీయ చిత్రకళ మరియు కళా శైలి ఒకతరం నుంచి మరొక తరానికి అప్పగించబడేది. ఇప్పటికి దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో వాటి అస్తిత్వం కనిపిస్తుంది. ప్రాచీన కాలంలో చిత్రాలను తయారుచేయుటకు మట్టి, బురద, ఆకులు మరియు బొగ్గు వీటిని ఉపయోగించి నైసర్గిక రంగులు తయారు చేయబడేవి. ఈ రంగులు ఉపయోగించి చర్మంపై లేక వస్త్రంపై చిత్రాలు గీయబడేవి. అటువంటి కొన్ని విశిష్టమైన జానపద కళల గురించి మనం సమాచారాన్ని అర్థం చేసుకొందాం.

మధుబనీ :

ఈ కళను మిథిలా చిత్రకళా శైలి అని కూడా అంటారు. ఎందుకంటే దీని జననం జనక రాజు యొక్క (రామయణంలోని సీత తండ్రి) మిథిలా రాజ్యంలో (ఇప్పుడు నేపాల్ మరియు బిహార్‌లోని కొంత భాగం) జరిగింది. ముఖ్యంగా మహిళలు ఈ చిత్రాలను తయారు చేస్తారు. అందులో చాలా భాగం జ్యామితీయ ఆకారాలు ఉపయోగింపబడతాయి. ఈ కళాపద్ధతి ఇతర ప్రపంచానికి ఎక్కువగా తెలియదు. కాని బ్రిటిషు వారికి 1930లో భూకంప'గస్తుల ఇండ్లలో కొని మధుబనీ చిత్రాలు లభించాయి. ఆ తరువాత ఈ కళకు ప్రఖ్యాతి లభించింది. చాలా చిత్రాలలో దేవీదేవతలు, ఆకులు, పూలు, జంతువుల చిత్రాలు కనిపిస్తాయి.

వార్లీ :

ఈ శైలి యొక్క పుట్టుక పశ్చిమ కనుమల్లోని వార్లీ (తెగ)లో సుమారు క్రీ.పూ. 2500 సంవత్సరంలో జరిగింది. ఇందులో ముఖ్యంగా వృత్తాలు, త్రిభుజాలు, చతురస్రాలను ఉపయోగించి వివిధ ఆకారాలు, మానవ ఆకృతులు మరియు చేపలు పట్టుట, వేట, పండుగలు, నృత్యం మొదలగు దైనందిన జీవనంలోని సంఘటనలను చిత్రించబడతాయి. ఈ చిత్రాలలో అన్నింటికంటె గొప్ప విశిష్టత ఏమిటంటే అందులోని మానవ ఆకృతులు. ఒక వృత్తం మరియు రెండు త్రిభుజాలు ఉపయోగించి మానవ ఆకృతులను చిత్రంచడం జరుగుతుంది. వార్లీ చిత్రకళ గాఢమైన ఎరుపు లేక ఇతర గాఢమైన రంగుల నేపథ్యంపై తెలుపు రంగుతో చిత్రించబడును.

గోండ్ : మధ్యప్రదేశ్‌లోని గోండ్ తెగ యొక్క దైనందిన జీవనంలో ఉన్న ప్రకృతి ప్రాముఖ్యతను గోండ్ శైలిలోని చిత్రాలలో కనిపిస్తుంది. ముఖ్యమైన మరియు ఆకర్షణీయ పద్ధతి యొక్క రంగుల మిశ్రమం కలిగియున్న ఈ శైలిలోని చిత్రాలలో పండ్లు, పూలు, చెట్లు మరియు జంతువులు ప్రధానంగా చిత్రించబడతాయి. ఈ చిత్రాలలోని రంగులు ముఖ్యంగా బొగ్గు, పేడ, చెట్ల ఆకులు మరియు రంగు మట్టి నుంచి తయారు చేయబడతాయి. దగ్గరి నుంచి చూసినచో ఈ చిత్రాలన్ని బిందువులు మరియు రేఖలతో తయారు చేసినట్లుగా మనకు కనిపిస్తాయి. ఈ రోజుల్లో ఈ శైలిని అనేక చోట్ల అక్రెలిక్ రంగులు ఉపయోగించి అన ుకరిస్తున్నట్లు మనకు కనిపించును.

తంజోర్ :

తంజోర్ లేక తంజావూర్ అను చిత్రశైలి క్రీ.శ. 1600 సం॥లో తంజావూర్ వద్ద ఉద్భవించింది. తంజావూర్ శైలిలోని చిత్రాలలో బంగారు పత్రం ఉపయోగించే పద్ధతి ఉండడం వలన ఈ చిత్రాలకు ఒక తళుకు వస్తుంది. కర్రపై చెక్కిన ఈ శైలిలోని చిత్రాలలోని విషయం ముఖ్యంగా దేవీదేవతల పట్ల ఉండే భక్తి భావననే ఉంటుంది. ఈ శైలిలో మరాఠా, దక్కన్ మరియు యురోపియన్ శైలి యొక్క విలక్షణ కలయిక కనిపిస్తుంది.

కలంకారి :

కలంకారి పదం అర్థం అనగా (పెన్ను) కలంతో గీసిన చిత్రం. నేడు ఈ శైలిని చీరలు మరియు ఇతర సంప్రదాయ దుస్తులపై ఉపయోగించబడినట్లుగా కనిపిస్తుంది. ఇందులో కూడా జంతువులు, పక్షులు, ఆకులు, పూలు మరియు రామాయణ, మహాభారతంలోని సంఘటనలు చిత్రించబడి ఉంటాయి.

16. భారతీయ అల్లిక కుట్టుపని కొన్ని జనరంజకమైన పద్ధతులు :

ఫుల్కారీ

చికన్‌కారీ

జర్‌దోసీ

కాశిదాకారీ

రాజస్థానీ అల్లిక (అతుకు) పని

17. కళాకారులతో సంభాషణ :

- మీ ఇంటి దగ్గర లేక పాఠశాల దగ్గర ఉండే ఎవరైనా ఒక కళాకారున్ని ఎన్నుకోండి. చిత్రకళ, శిల్పకళ, మట్టిపని మొదలగు ఏ దృశ్య కళకు సంబంధించిన వ్యక్తి ఐనా కావచ్చును.
- జట్టుగా కలిసి ఒక ప్రశ్నల పట్టికను తయారుచేయండి. కళాకారునిగా అతడు ఇప్పటివరకు చేసిన జీవన ప్రయాణం గురించి అతనితో సంభాషించండి.
- దీనికి సంబంధించిన ఒక నివేదిక తయారు చేయండి. సాధ్యమైనచో దానితోబాటు ముఖాముఖి నిర్వహించిన కళాకారుని పనికి సంబంధించిన ఛాయా చిత్రాలను జత చేయండి.
- ఆ కళాకారుడు తన యొక్క ఏదైనా విలక్షణ శైలిని నిర్మించాడని అతని పనుల ద్వారా తెలుస్తుందాయని కనుగొనండి. దృశ్యకళలలోని మౌలిక అంశాల ఉపయోగం అతడు తన కళలో ఎలా చేస్తాడో ఆ విషయంపై అతనితో చర్చించండి.

18. మానవ జీవనంలో కళల ప్రాముఖ్యత :

ప్రారంభంలో చర్చించిన ప్రకారం అభివ్యక్తి అనునది ప్రతి మనిషికి అవసరం. నేటి కాలంలో యువతీయువకుల జీవనంలో అభివ్యక్తం అయ్యే అవకాశం మరియు అభివ్యక్తం కావడానికి సురక్షిత వేదికల అవసరం చాలా ఉంది. స్వీయ భావనలు, ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలు, అనుభవాలను తెలుపుట, ఇతరుల వరకు చేరవేయుట, ఊహించుట అదేవిధంగా చరిత్ర యొక్క సందర్భాన్ని తెలుసుకొని మన పరిసరాల (చుట్టు ప్రక్కల)లోని సంఘటనల అర్థం తెలుపుట వీటన్నింటికి కళ ముఖ్యమైన మాధ్యమం అవుతుంది. కళల యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలిపే కొన్ని కారణాలను కింద ఇవ్వడం జరిగింది.

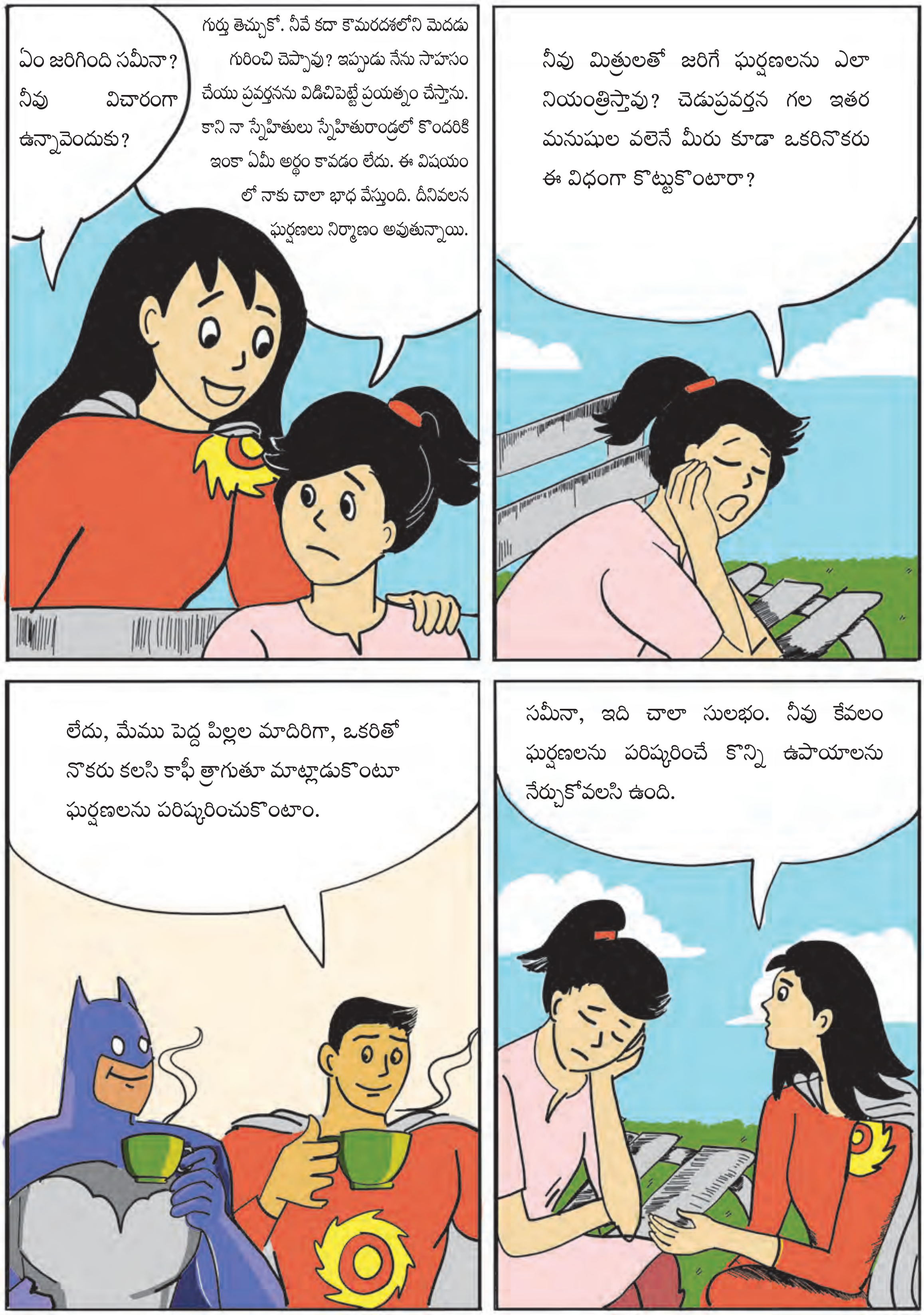
కళల వలన సమస్యలను పరిష్కరించుకొనే, విశ్లేషించే కౌశల్యం అభివృద్ధి చెంచెందుతుంది. అందువలన విద్యాభివృద్ధిలో మెరుగుపడుట పడుటయేగాక ఉద్యోగం/వృత్తికొరకు అవసరమయ్యే కౌశల్యాలు కూడా అభివృద్ధి చెందుతాయి. అని మెదడు యొక్క పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడయింది.

కళల వలన మన బౌద్ధిక వికాసం జరుగుతుంది. మన సౌందర్య దృష్టి, సృజన శీలత పెరుగుతుంది. మన ఊహాశక్తి అభివృద్ధి చేసుకొనుటకు అవకాశం లభిస్తుంది.

మనం ఎంతగా మన కంటె భిన్నమైన ప్రజల కళలతో కలిసిపోతాయో మనం అంతగా వారి సంస్కృతి, చరిత్ర, విశ్వాసం, ఆలోచనా పద్ధతులతో కలసిపోతాం. అందువలన మన మనసులో వారి పట్ల ఆదరభావం, ఆత్మీయత నిర్మాణం అవుతుంది. మన సహనశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది.

మూల్యాంకనం

భారాంశం 10%				
నిర్దిష్టాంశం	ఉత్తమం (చాలా బాగుంది)	యోగ్యం (సంతృప్తికరం)	అయోగ్యం (అసంతృప్తికరం)	మార్కులు
ఉపక్రమంలోని భాగస్వామ్యం	అన్ని స్వాధ్యాయాలు/కార్యశీలతతో ఉత్సాహంగా పూర్తి చేసెను. అధ్యాయాలలోని మరియు పుస్తకంలోని అన్ని కృత్యాలు పూర్తి చేసెను.	అన్ని కృత్యాలు పూర్తి చేసెను.	ఇతరులవి చూసి జవాబులు రాసెను.	
కళావిష్కరణలో సహజత్వం కనిపించింది.	విద్యార్థులు తయారు చేసిన కళావిష్కరణలో సహజత్వం కనిపిస్తుంది.	పరిమిత సహజత్వం కనిపించెను.	ఎటువంటి సహజత్వం కనిపించలేదు. ఇతరుల కృత్యాన్ని చూసి పని చేసెను	
కళాకారుల ముఖాముఖి	పాఠంలో వ్యక్తపరచిన సంకల్పనల (భావనల)కు సంబంధించి కళాకారుని ముఖాముఖి తీసుకొనెను. కళాకారుని నుంచి ఋజువులు లేక పత్రాలను తిరిగి తెచ్చెను.	ముఖాముఖికి పాఠంలోని ఆశయానికి సంబంధం లేదు. సాక్ష్యాలు లేక పత్రాలు తిరిగి తీసుకురాలేదు	ముఖాముఖి తీసుకోలేదు.	


ఏం జరిగింది సమీనా? నీవు విచారంగా ఉన్నావెందుకు?
గుర్తు తెచ్చుకో. నీవే కదా కౌమరదశలోని మెదడు గురించి చెప్పావు? ఇప్పుడు నేను సాహసం చేయు ప్రవర్తనను విడిచిపెట్టే ప్రయత్నం చేస్తాను. కాని నా స్నేహితులు స్నేహితురాండ్రలో కొందరికి ఇంకా ఏమీ అర్థం కావడం లేదు. ఈ విషయం లో నాకు చాలా భాధ వేస్తుంది. దీనివలన ఘర్షణలు నిర్మాణం అవుతున్నాయి.
నీవు మిత్రులతో జరిగే ఘర్షణలను ఎలా నియంత్రిస్తావు? చెడుప్రవర్తన గల ఇతర మనుషుల వలెనే మీరు కూడా ఒకరినొకరు ఈ విధంగా కొట్టుకొంటారా?
లేదు, మేము పెద్ద పిల్లల మాదిరిగా, ఒకరితో నొకరు కలసి కాఫీ త్రాగుతూ మాట్లాడుకొంటూ ఘర్షణలను పరిష్కరించుకొంటాం.
సమీనా, ఇది చాలా సులభం. నీవు కేవలం ఘర్షణలను పరిష్కరించే కొన్ని ఉపాయాలను నేర్చుకోవలసి ఉంది.

6 ఘర్షణలను పరిష్కరించుట

ఇరు పక్షాలకు హితం చేకూర్చుట...

KSYZKA

ఉద్దేశాలు :

(1) ఘర్షణ అనగా ఏమిటో సొంత మాటల్లో చెప్పగలుగుట.

(2) సమస్య స్వరూపాన్ని గమనించి ఘర్షణను పరిష్కరించుటకు సరియైన పద్ధతిని ఎన్నుకొన గలుగుట మరియు దానిని వివరించ గలుగుట.

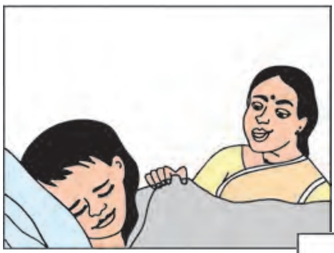
(3) సమవయస్కుల ఒత్తిడి లేక బలవంతపెట్టుట అనగా నేమి, దాని రకాలేమిటి అనువాటి గురించి సొంతమాటలలో వివరించగలుగుట.

(4) పాఠంలో ఇచ్చిన మార్గదర్శక రూపురేఖలను ఉపయోగించి, దైనందిన జీవనంలోని ఘర్షణలు, ఇరు పక్షాలకు హితం చేకూర్చి (Win–Win పద్ధతిలో) పరిష్కరించ గలుగుట.

మొదటి అధ్యాయంలో మనం ప్రతి వ్యక్తి వేరుగా ఉంటాడని, ప్రతి వ్యక్తి బలాలు వేరువేరుగా ఉంటాయని నేర్చుకొన్నాం.

ఏ విధంగా మన చేతి యొక్క పూర్తి సామర్థ్యాన్ని ఉపయోగించుటకు ఐదు వ్రేళ్ళను ఉపయోగిస్తామో అదేవిధంగా ప్రతి వ్యక్తిలోని విశిష్టతలను అభివృద్ధి పరచితేనే మనం ఐకమత్యంగా సామాజికంగా అభివృద్ధి సాధిస్తాం మరియు ఆనందంగా ఉంటాం. దైనందిన జీవనంలో మన స్నేహితులు-స్నేహితురాండ్రు, బంధువులు, ఉపాధ్యాయులు, పొరుగు వారు మనల్ని సంతోషంగా, సంతృప్తికరంగా జీవనం గడపడానికి సహకరిస్తూ ఉంటారు. చాలాసార్లు మనం పనుల్లో ఎంత నిమగ్నమై ఉంటామంటే, ప్రజలు మనకోసం చేసే చిన్న చిన్న విషయాలను సైతం తెలుసుకోలేము.

ఉదాహరణకు



అమ్మ నిన్ను ప్రతిరోజు బడికి వెళ్ళుటకై సమయానికి నిద్ర లేపుతుంది.

స్నేహితురాలు ఆమెకు ఇష్టమైన చాక్లెట్ నీతో పంచుకొని తింటుంది.

పక్షుల ధ్వని విని మనం సంతోషపడతాము.

ఉపాధ్యాయుడు మీ పనిని ప్రశంసిస్తాడు.

ఆటాడుదాం పద...

విద్యార్థులందరు తమ కండ్లను మూసుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరు రోజంతా తమకోసం చుట్టు ప్రక్కల గల ప్రజలు చేసిన చిన్న చిన్న పనులను గుర్తుకు తెచ్చుకొని వాని గురించి మనసులోనే ఆ ప్రజలకు కృతజ్ఞతలు తెలపాలి.

ఇందుకోసం ఒక నిమిషం సమయం కేటాయించండి.

విద్యార్థులను ఇలా అడగండి, కృతజ్ఞతలు తెలిపినప్పుడు వారికి ఎలా అనిపించింది? సంతృప్తి కరంగా అనిపించిందా? కారణాలు చెప్పండి.
సంవత్సరంలో అప్పుడప్పుడు ఈ ఉపక్రమాన్ని నిర్వహించండి.

అప్పుడప్పుడు మనకు వివిధ కారణాల వలన ప్రజలతో భేదాభిప్రాయాలు కలుగుతాయి. ఎప్పుడయితే మన అనుకున్నట్లుగా పనులు జరగవో అప్పుడు మనం నిరాశచెందుతాం, వాదనకు దిగుతాం, కొట్లాడుతాం, అరుదుగా మన చేతుల మీదుగా జనులకు అవమానం కూడా జరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిని ఘర్షణాత్మక పరిస్థితి అని అంటారు.

1. ఘర్షణ ఎప్పుడు నిర్మాణమవుతుంది?

ఎప్పుడైతే ఒక వ్యక్తికి లేక సమూహానికి మరొక వ్యక్తి లేక సమూహం కంటె భిన్నమైన విషయం కావలసి వస్తుంది కాని ఒక సందర్భంలో వారిలో ఎవరో ఒకరి పక్షాన అనుకున్నట్లుగా జరుగుతుంది అటువంటి పరిస్థితిని ఘర్షణాత్మక పరిస్థితి లేక ఘర్షణ నిర్మాణమగుట అని అంటారు.

కింద కొని దైనందిన సంఘటనలు ఇవ్వబడినవి. అందులో మీ అభిప్రాయం ప్రకారం ఏ పరిస్థితులు ఘర్షణాత్మకమైనవి ఏవి కావు అను విషయాన్ని 'అవును' లేక 'కాదు' రాసి స్పష్టం చేయండి.

(1) నీకు కొత్తగా వచ్చిన ఒక సినిమా పాటలు నచ్చాయి కాని నీ మిత్రునికి/మిత్రురాలికి అవి నచ్చలేదు.

(2) నీవు రాత్రిభోజనం కంటె ముందుగా ఇంటిపని పూర్తి చేయాలని మీ అమ్మ యొక్క అభిప్రాయం కాని నీకు అప్పుడే ఆటలాడాలని ఉంది.

(3) నీకు క్రికెట్ ఆడటం ఇష్టం కాని నీ మిత్రునికి లేక మిత్రురాలికి ఫుట్‌బాల్ ఆడటం ఇష్టం.

(4) నీకు మోటారుసైకిలు ఖరీదు చేయాలని ఉన్నది కాని మీ తల్లిదండ్రులు అందుకు సిద్ధంగా లేరు. వారి అభిప్రాయం ప్రకారం నీ చదువు పూర్తి అయిన తరువాత మోటారుసైకిలు ఖరీదు చేయుట సరియైనది.

ప్రతి సంఘటనపై చర్చించండి.
విద్యార్థులకు బోధపడునట్లు చెప్పండి.
రెండవ మరియు నాల్గవ సంఘటనలు ఘర్షణాత్మకమైనవి ఎందుకంటే అభ్యసనం మరియు ఆటలాడుట ఈ రెండు పనులు ఏక సమయంలో చేయడం అసాధ్యం. అదేవిధంగా మోటారుసైకిలు ఖరీదు చేయడం, ఖరీదు చేయకపోవడం అనునవి ఒకే సమయంలో సాధ్యం కానివి. మోటార్‌సైకిలు నడుపుటకు (తోలుటకు) డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ అవసరమవుతుంది.
ఒకటవ మరియు మూడవ సంఘటనలు ఘర్షణాత్మకములు కావు, అందులో కేవలం భేదాభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. ఒకే సమయంలో ఇరువురికి వేరువేరు అభిప్రాయాలు లేక అభిరుచులు (ఆసక్తులు) ఉండవచ్చును.

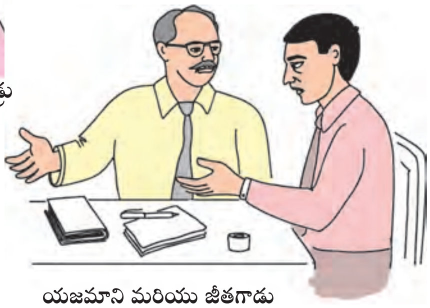
కింది వానిలో ఏ సంబంధాలలో ఘర్షణలు జరుగవో గుర్తించండి.

తల్లిదండ్రులు మరియు కూతురు/కొడుకు

అమ్మా నాన్న

సోదరుడు-సోదరి/అన్నదమ్ములు/అక్కచెల్లెండ్రు

ఇద్దరు మిత్రులు/మిత్రురాండ్రు



యజమాని మరియు జీతగాడు

ఇద్దరు అపరిచితులు

ఉపాధ్యాయు(డు)రాలు/విద్యార్థులు

ప్రతి సంబంధం గురించి చర్చించండి.

వీనిలో ఏ సంబంధంలో ఎప్పుడు ఘర్షణ జరగదు అని నీకు అనిపిస్తుంది అని విద్యార్థులను అడగండి.

వచ్చిన జవాబును బట్టి చర్చించండి మరియు ఘర్షణ యొక్క కారణాలు తెలుసుకోండి.

ఘర్షణ మరియు భేదాభిప్రాయాలు ఈ రెండు వేరువేరు అంశాలు అని విశదపరచండి.

ఆలోచించవలసిన అంశాలు :

ప్రతి సంబంధంలో భేదాభిప్రాయాలు ఉండవచ్చును. కాని అటువంటి సంఘటన/పరిస్థితిని సరియైన పద్ధతిలో నిర్వహణ చేసినట్లయితే ఘర్షణాత్మక పరిస్థితి తయారుగుటను తగ్గించవచ్చును.

2. ఘర్షణలు పరిష్కరించు వివిధ పద్ధతులు :

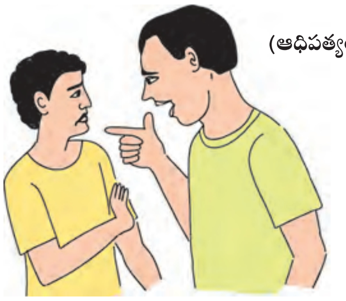
కింద ఒక కాల్పనిక ఘర్షణ మరియు దానిని పరిష్కరించు వివిధ మార్గాలు ఇవ్వబడినవి. అందులోని ప్రతి మార్గాన్ని అర్థం చేసుకొందాం.

సంఘటన :

తల్లిదండ్రులు నీవు నీ సోదరుడు ఉపయోగించుటకై ఒక కొత్త సైకిలు తెచ్చారు. వారి అభిప్రాయం ప్రకారం మీరిరువురు కలసి దానిని ఉపయోగించుకోవాలి. కాని మీ ఇద్దరికి ఆ సైకిలు కేవలం నాకే కావాలి అని ఉంది. నీవు ఏం చేస్తావు?

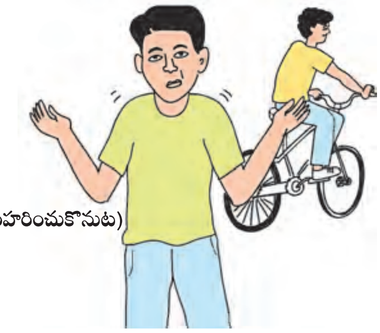
(నిర్లక్ష్యం చేయుట)

(1) నీవు సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తావు. నీకు అవసరమైనప్పుడు సైకిలును ఉపయోగిస్తావు. అప్పుడప్పుడు నీకు అవసరమైనపుడు అది దొరకదు.



(ఆధిపత్యం చూపుట)

(2) నీవు నీ సోదరునితో లేక సోదరితో కొట్లాడుతావు, సైకిలు నీవే ఉపయోగిస్తానని స్పష్టంగా చెప్తావు.



(ఉపసంహరించుకొనుట)

(3) నీవు సైకిలుపై గల నీ హక్కును విడచిపెట్టి, నీ సోదరునికి ఇస్తావు.

(రాజీపడుట)

(4) సమస్య తీరేవరకు మీలో ఎవ్వరు దానిని వాడకూడదని నిర్ణయించుకొంటారు.

ఇరువురికి హితం

(5) నీవు, నీ సోదరుడు కలిసి కట్టుగా ఇద్దరు ఒక చోటికి చేరి ఇద్దరి వీలునుబట్టి ప్రణాళిక చేస్తారు, సైకిలు ఉపయోగించుటకోసం ఒక వేళాపత్రంను తయారు చేసుకొంటారు.

చర్చించండి :

పై వానిలో ఏ పద్ధతి ఘర్షణలు పరిష్కరించుటకు అతి యోగ్యమైనది? ఇదే పద్ధతి ఎల్లప్పుడు యోగ్యమైనదా?

3. ఘర్షణలను పరిష్కరించుకొనుటకు ఏ పద్ధతి అత్యుత్తమమైనది?

వివిధ సంఘటనలలో ఘర్షణలను పరిష్కరించు వివిధ పద్ధతుల గురించి కింద ఒక మార్గదర్శక రూపురేఖలు ఇవ్వబడినవి.

పద్ధతి	ఎప్పుడు ఉపయోగించాలి	ఉదాహరణలు
(1) నిర్లక్ష్యం చేయుట	• చిన్న చిన్న సమస్యలు • అరుదుగా సంభవించే సమస్యలు	తమ్ముడు ఎప్పుడో ఒకసారి నీ గడియారాన్ని ధరించి బడికి వెళ్తాడు.
(2) ఆధిపత్యం చూపుట	• అత్యావశ్యక సమస్యలు • అత్యవసర సందర్భంలో ఆగడం సాధ్యం కానప్పుడు. • సమయం తక్కువగా ఉన్నపుడు.	నీవు, నీ స్నేహితురాలు అడవిలో తప్పిపోయారు, చీకటి పడేలోపు మీరు ఇల్లు చేరుకోవలసి ఉంది. నీకు సరియైన త్రోవ తెలుసు కాని నీ స్నేహితురాలుకు కొత్త త్రోవలో వెళ్ళాలని ఉంది.
(3) ఉపసంహరించుకొనుట (వెనుకకు తీసుకొనుట)	• ఉపసంహరించుకొనుటతో నీకు అంతగా నష్టం జరగదు కాని ఎదుటి వ్యక్తికి చాలా లాభం కలుగుతుంది.	బస్సులో ఒక్కరికి మాత్రమే కూర్చునే స్థలం ఖాళీగా ఉంది. నీకు మరియు ఒక వృద్ధునికి ఇలా ఇద్దరికి కూడా దానిపై కూర్చోవాలని ఉంది.
(4) రాజీపడుట	• సమస్యను తాత్కాలికంగా పరిష్కరించాలి.	నీకు నీ సహోదరికి ఒకే సమయంలో టి.వీ.లో తమతమ ఇష్టమైన కార్యక్రమం చూడాల్సి ఉంది.
(5) ఇరువురికి హితం (Win-Win)	• ముఖ్యమైన సమస్యలు • ఇతరుల వైపును అర్థం చేసుకొనే సమయం ఉన్నప్పుడు.	మీ అమ్మకు నీ మిత్రుడు లేక మిత్రురాలు నచ్చదు. ఆమె అభిప్రాయం ప్రకారం నీవు అతనికి/ఆమెకు దూరంగా ఉండాలి.

పై అంశాలు కేవలం మార్గదర్శనంగా ఉపయోగించుకోవాలి. ప్రతి వ్యక్తి మరియు పరిస్థితినిబట్టి ఏ పద్ధతి సరియైనదో మార్పు చేయవచ్చును.

ఆలోచించవలసిన అంశాలు :

- *ముఖ్యమైన మరియు దీర్ఘకాలిక పరిణామం కలిగించే ఘర్షణలను పరిష్కరించే win-win (ద్విపాక్షికహిత) పద్ధతి యోగ్యమైనప్పటికీ ప్రతి సంఘటనలో దానిని అమలు చేయడం కఠినమవుతుంది.*
- *విన్-విన్ పద్ధతి అమలు జరుగుటకు రెండు విరుద్ధ దృక్పథాలు గల ప్రజలను ఒకచోటికి తీసుకురావలసి వస్తుంది. ఇతర పక్షం యొక్క ఆలోచనలు, భావనలు అర్థం చేసుకొనుటకు సంసిద్ధులుగా ఉండవలసి వస్తుంది. ఇతరుల గురించి మనసులో దురభిప్రాయం ఉండకూడదు. ఇరు పక్షాలకు హితం జరగాలని అంతరంగంలో భావించాల్సి వస్తుంది.*

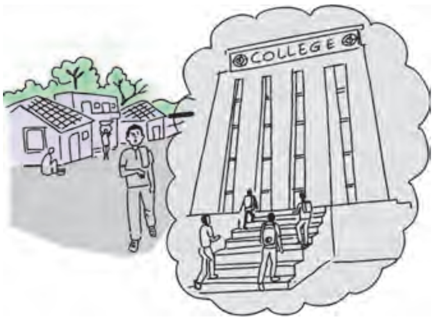
కొంచెం ఆలోచిద్దాం.

కింది సంఘటనలలో మీరు ఘర్షణలను పరిష్కరించుటకు ఏ పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు? మీ నోటుపుస్తకంలో రాయండి.

విద్యార్థులను జట్లుగా విభజించండి. ప్రతి జట్టుకు ప్రక్కనున్న ఒక సంఘటనను ఇవ్వండి.
వారికి చర్చించుటకు పది నిమిషాల సమయం ఇవ్వండి. ప్రతి జట్టులోని ఒక విద్యార్థి ప్రదర్శన చేయాలి. వారు ఏ పద్ధతి ఉపయోగిస్తున్నారో కారణాలు చెప్పండి?

1. ఇంటిలోని రోగిని తక్షణమే దవాఖానా (వైద్యశాల)కు తీసుకు వెళ్ళడం చాలా అవసరం. నీ అభిప్రాయం ప్రకారం ఆమెను అతి దగ్గరలో ఉండే దవాఖానాలో చేర్చాలి కాని సోదరుని అభిప్రాయం ప్రకారం రోగిని కొంచెం దూరమయినను అన్ని సౌకర్యాలు ఉన్న దవాఖానాలో చేర్చాలి.

2. మీ గ్రామంలోని కళాశాలలో మీకు కావలసిన కోర్సు లేదు. మీకు దగ్గరున్న పట్టణంలో ఉన్నత విద్య కొరకు వెళ్ళవలసి ఉన్నది. కాని మీ తల్లిదండ్రులు అందుకు సిద్ధంగా లేరు ఎందుకంటె వారికి నీ భద్రత గురించి భయం ఉంది.



3. నీకు నీ స్నేహితులతో ఒక చలన చిత్రం చూడాలని ఉంది కాని నీ మిత్రులకు మరొక చలన చిత్రం చూడాలని ఉంది. వారి అభిప్రాయం ప్రకారం నీవు కూడా ఆ సినిమా చూడాలి.

4. నీకు నీ మిత్రులు, మిత్రురాండ్రతో విహార యాత్రకు వెళ్ళవలసి ఉంది. కాని మీ తల్లిదండ్రులకు అందుకై చాలా డబ్బు వృధా అవుతుందని అనిపిస్తుంది.

ఘర్షణ నివారించే పద్ధతి :
నిర్లక్ష్యం చేయుట,
ఆధిపత్యాని చూపుట,
ఉపసంహరించుకొనుట,
రాజీ చేసుకొనుట,
విన్-విన్.

5. నీకు నీ పిన్ని కూతురుతో ఒక రోజు విహార యాత్రకు వెళ్ళాలని ఉంది. కాని మీ ఇంటిలో నానమ్మ ఒంటరిగా ఉంది. నీవు ఇంటిలో ఉండడం చాలా అవసరం.

కొంచెం గమ్మత్తు చేద్దాం.

- తరగతిలోని అందరికంటె బలమైన అబ్బాయి/అమ్మాయిని పిడికిలి బిగించమని చెప్పండి.
- ఇతర అబ్బాయిలు/అమ్మాయిలు ఒక్కరొక్కరు ఆ అబ్బాయి/అమ్మాయి పిడికిలిని విప్పడానికి ప్రయత్నించాలి.
- ఎవరికి గూడా శారీరకంగా గాయాలు కాకూడదు.
- ఏ పద్ధతి ఉపయోగించిన విజయం లభించింది? ఇక్కడ విన్-విన్ పద్ధతిని ఎలా ఉపయోగిస్తారు?

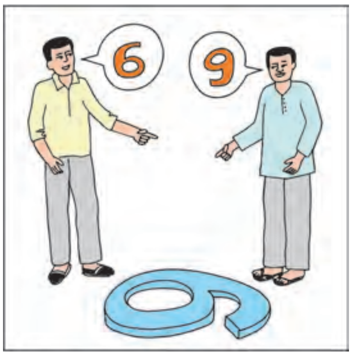
4. ఘర్షణలు పరిష్కరిస్తున్నపుడు గుర్తుంచుకోవలసిన అంశాలు :

అ. ఇతరుల దృక్పథాన్ని అర్థం చేసుకొనుట :

ఎవరు తప్పు, ఎవరు ఒప్పు?

కింది చిత్రాలను చూడండి. ప్రతి చిత్రంలో చూపిన ఇద్దరు వ్యక్తుల్లో ఎవరు ఒప్పు మరియు ఎవరు తప్పు అనునది చర్చించుము.

ప్రతి చిత్రంపై చర్చించుము. ఇలా విద్యార్థులను అడగండి. ఎవరిది తప్పు, ఎవరిది ఒప్పు? ఎందుకు?



ఈ చిత్రంలో మీకు యువతి కనిపిస్తుందా లేక పెద్ద ముక్కుగల వృద్ధ స్త్రీ కనిపిస్తుందా?

ఆలోచించవలసిన అంశాలు :

దృష్టికోణం అనగా విశిష్ట ప్రవర్తన లేక విషయాన్ని చూసే పద్ధతి.

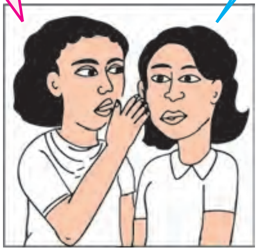
మన దృక్పథం మనం ఒక విషయం, సంఘటనను ఎలా చూస్తామో తెలుపుతుంది.

ఇతరుల దృక్పథం అర్థం చేసుకొనుటతో మనకు వారి అభిప్రాయాలు లేక వారి భావనలు చాలా చక్కగా అర్థం అవుతాయి. దానినుంచి ఆశావహ దృక్పథం వికసితమవుతుంది.

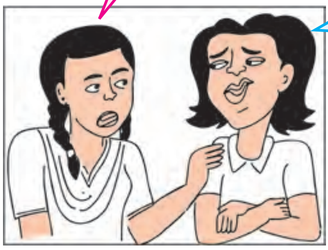
ఙ : అపార్థం తొలగించుట

పద మనం ఒక నాటికను ప్రదర్శిద్దాం. నమిత, టీనా, రాఖీలు తరగతి మిత్రురాండ్రు.

నాటిక ప్రదర్శించుటకోసం విద్యార్థులను ఎన్నుకోండి. మొత్తం తరగతి ముందు నాటిక ప్రదర్శించండి. ఇతర విద్యార్థులు నాటికను చక్కగా చూడండి.



నమిత వెళ్తుంది మరియు రాఖీ తరగతిలోనికి వస్తుంది.



రాఖీ ఏడుస్తూ బయటకు వెళ్తుంది.

చర్చించండి :

- టీనా దురుసుగా ఎందుకు ప్రవర్తించింది?
- నమిత చెప్పిన విషయాలపై విశ్వాసం ఉంచిన టీనాకు ఏ ఆధారమైనా ఉన్నదా?
- రాఖీ గురించి ఉన్న అపార్థం అలాగే ఉంటే టీనా, రాఖీల మధ్య గల ఘర్షణ పరిష్కరించ బడునా?

క. అభిప్రాయం ఏర్పరచుకొనుటలో తొందర వీడండి :

కింది వాక్యాలు చదవండి. పిల్లలకు ప్రతి వాక్యం చదివిన తరువాత వారి మొదటి ప్రతిస్పందన ఏమిటో అడగండి.

కింది సంఘటనల అర్థం వివరించండి.

(1) మీకు రాత్రి ఒక మనిషి ఒక ఇంటి ప్రహరి గోడనెక్కి లోనికి వెళ్ళుతూ కనిపించాడు.

(2) ఒక పిల్లవాడు డ్రావర్ (సొరుగు)లో చేయి పెడుతున్నాడు. అతని చేతిలో డబ్బులు ఉన్నాయి. గదిలో ఇంకెవరూ లేరు.

(3) త్రోవలో ఒక ప్రమాదం జరిగింది. ఒక మనిషి మోటారుసైకిలుపై సంఘటనా స్థలం నుంచి వేగంగా దూరం వెళ్ళిపోయాడు.

(4) ఒక మనిషి వీపులో గుచ్చుకొన్న మేకును మరొక మనిషి వెనుక నుంచి పట్టుకొన్నాడు.

వాస్తవంగా ఏం జరిగింది :

(1) మొదటి సంఘటనలోని మనిషి బయటకు పోతున్నపుడు ముఖ్యప్రవేశ ద్వారం యొక్క తాళంచెవులు మరచిపోయాడు మరియు రాత్రి ఆలస్యంగా తిరిగి వచ్చాడు. అతడు కాలింగ్‌బెల్ కొట్టి ఇంటిలో ఉన్నవారిని మేలు కొలపడం అతనికి ఇష్టంలేదు. అందువల్ల అతడు ప్రహరి గోడ ఎక్కిలోనికి వెళ్తున్నాడు.

(2) పిల్లవాడు తల్లి ఇచ్చిన డబ్బులను తిరిగి సొరుగులో (డ్రావర్)లో పెడుతున్నాడు.

(3) మోటారు సైకిలుపైనున్న వ్యక్తి దగ్గరలోని పోలీసు స్టేషన్ సహాయం పొందడానికై వేగంగా వెళ్ళుతున్నాడు.

(4) ఎవరైతే చేతిలో మేకును పట్టుకున్నాడో అతడు నిజానికి మేకును తీసే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు.

చర్చించండి :

ఆ జవాబులు చదివి మీకు ఆశ్చర్యం వేసిందా? నీవు వెంటనే అభిప్రాయం ఏర్పరచుకొన్నావా? నీవు ఎప్పుడు అలాగే చేస్తావా?

ఆలోచించ వలసిన అంశాలు :

- *అభిప్రాయం ఏర్పరచుకొనుటలో తొందర పడటం అనగా బాగుగా ఆలోచింపక, పైపై సమాచారం ఆధారంతో ఒక విషయంపై మంచి లేక చెడు అని ముద్రవేయుట. ఇలా ఎప్పుడు జరుగుతుందంటే మనం మన యొక్క పూర్వానుభవాల ఆధారంగా ఏదేని కొత్త విషయం గురించి అంచనా వేయడానికి ప్రయత్నిస్తాం. కొత్త పరిస్థితిని పరిగణలోనికి తీసుకోము.*
- *ప్రతి వ్యక్తి ఏ విధంగా ఆలోచిస్తాడో ఆ విధంగా ఆలోచించడానికి అతని పూర్వానుభం కారణభూతమవుతుంది. ఈ అనుభవాన్ని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.*
- *ఘర్షణను పరిష్కరించుట కొరకు మూడు విషయాల ఎల్లప్పుడు దృష్టిలో ఉంచుకోవలెను. ఇతరుల దృష్టికోణాన్ని అర్థం చేసుకోవలెను, అపార్థాన్ని వదలివేయవలెను, అభిప్రాయాన్ని ఏర్పరచుకొనుటలో తొందర పడకూడదు.*

5. సమవయస్కుల ఒత్తిడి (Peer Pressure) కౌమార అవస్థలోని ఘర్షణలకు ఒక ముఖ్యకారణం :

సమవయస్కులు అనగానేమి?

సమవయస్కులు అనగా సాధారణంగా ఒకే వయస్సుగల వ్యక్తులు, తరగతి మిత్రులు, మిత్రులు, తోబుట్టువులు, ఇతర పాఠశాలల్లోని, పట్టణాలలోని, దేశాలలోని అదే వయసుగల అబ్బాయిలు/అమ్మాయిలు.

సమవయస్కుల ఒత్తిడి/భారం (Peer Pressure) అనగానేమి?

మానవుడు సంఘజీవి. అందువలననే ఎటువంటి వ్యక్తికైనను ఏదేని పెద్ద సమూహంలో భాగం కావాలనే కోరిక ఉండటం చాలా స్వాభావికం. గుంపు నుండి వదలి వేయబడినపుడు చాలా మంది అభద్రతకు లోనవుతారు. తమ సమ వయస్కుల సమూహంలో భాగం అవుటకు వారివలెనే తయారగుటకు ఉండే ఒత్తిడి లేక భారం మనిషికి అనిపిస్తే దానిని 'సమవయస్కుల ఒత్తిడి' (పియర్ ప్రెషర్) అని అంటారు.

కౌమారదశలోని పియర్ ప్రెషర్ :

కౌమారదశలోని పిల్లలు అనేక శారీరక మరియు మానసిక మార్పుల నుంచి ముందుకు వెళ్ళుతుంటారు. ఈ కాలంలో, స్నేహితులు-స్నేహితురాండ్ర, తరగతిలోని బాలబాలికల ప్రభావం వారిపై చాలా ఉంటుంది. మన సఖీసఖుల, తరగతిలోని బాలబాలికల జట్టులో మనల్ని చేర్చుకోవాలని, మనం వారి మాదిరిగా, వారిలో ఒకరిగా ఉండాలని చాలా పెద్ద ఒత్తిడి కౌమారదశలోని పిల్లలకు అనిపిస్తుంది. మిత్రుల జట్టు నుంచి వెలివేయబడుటతో వారికి అభద్రతాభావం కలుగుతుంది. అందువలన జట్టులో చేరుటకు ఏమైనా చేయడానికి వారు సిద్ధంగా ఉంటారు. చాలా సార్లు దీనివలన ఘర్షణాత్మక సంఘటనలు నిర్మాణ మవుతాయి. పియర్ ప్రెషర్ అనునది అనుకూలంగా మరియు ప్రతికూలంగా రెండూ ఉండవచ్చును.

అనుకూల పియర్ ప్రెషర్ : అధిక పరిశ్రమ చేయుటకు అభ్యసనం చేయుటకు మంచిగా ప్రవర్తించుటకు జరిగే పియర్ ప్రెషర్ మానవుని అభివృద్ధి దృష్ట్యా ముఖ్యమైనది.

ప్రతికూల పియర్ ప్రెషర్ : సాహసం చేయుట, బాధ్యత లేకుండా ప్రవర్తించుటకు పురికొల్పు పియర్ ప్రెషర్ కౌమారదశలోని పిల్లల జీవితానికి వినాశకరమైనది కావచ్చును.

ప్రతికూల పియర్ ప్రెషర్ రకాలు :

1. తిరస్కరించబడెదనను పియర్ ప్రెషర్ :

నీవు ఏదేని పనిని చేయకపోతే నిన్ను సమూహం నుంచి బహిష్కృతం లేక నీతో సంబంధం అంతమవుతుందనే భయం నీ సఖీసఖులు నీకు చూపించుట. ఉదా: నీవు పొగ త్రాగక పోతే నిన్ను ఒక ప్రత్యేక సమూహంలో తీసుకోలేమని నీ సఖీ-సఖులు భయపెడతారు.

విద్యార్థులకు వారి దైనందిన జీవితంలో ఇటువంటి పియర్ ప్రెషర్లు ఎక్కడ కలుగుతాయో వాని ఉదాహరణలు అడగండి. ఇవ్వబడిన ప్రతి రకానికి ఒక ఉదాహరణను పిల్లలను నోటుపుస్తకంలో రాయమని చెప్పండి.

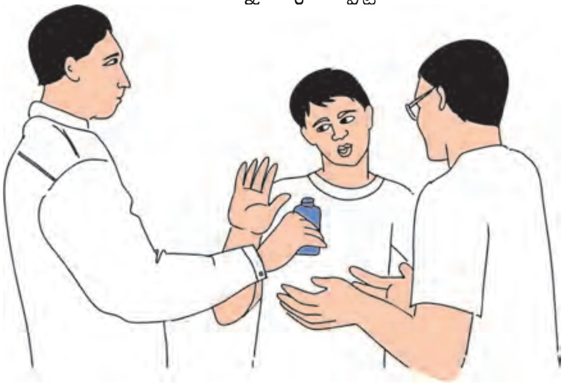
2. అవమానానికి గురి చేస్తారనే పియర్ ప్రెషర్ :

మీరు ఏదేని పని చేయకపోతే నీకు పేర్లు పెట్టడం, అవమానించుట, పరిహసించుట. ఉదా: నీవు ఒక రకమైన దుస్తులను ధరించనట్లయితే నీ సఖీసఖులు నీకు పేర్లు పెడతారు.

3. కారణాలు చూపి ఒప్పించుట ద్వారా నిర్మాణమగు పియర్ ప్రెషర్ :

నీకు వివిధ రకాల అయోగ్యమైన కారణాలు చూపి ఒప్పించుట. దీనివలన నీవు నీ అంశాన్ని చక్కగా స్పష్టం చేయలేకపోవుట, అంశాన్ని సమర్థించనూ లేకపోవుట.

ఉదా: ఒక్కోసారి, ఎప్పుడో ఒకసారి పాఠశాలకు వెళ్ళకుండా సినిమా చూడటం, అబద్దం ఆడితే ఎలాంటి నష్టం జరగదని నీ మిత్రులు నిన్ను ఒప్పిస్తారు.



4. ఉదాహరణలు ఇచ్చి నిర్మించే పియర్ ప్రెషర్ :

నీ సఖీ సఖులందరు ఏదేని పని చేస్తారు, నిన్ను ఎవ్వరు బలవంత పెట్టక పోయినప్పటికి నీకు స్వయంగా వారివలె చేయాలని అనిపిస్తుంది.

ఉదా: నీ సమూహంలోని ప్రతి వ్యక్తి ఇంగ్లిష్ మాట్లాడుతాడు. నిన్ను అలా చేయమని ఎవ్వరు చెప్పనప్పటికి కూడా నీకు స్వయంగా న్యూనతా భావం కలుగుతుంది మరియు నీ ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గుతుంది.

పియర్ ప్రెషర్‌పై ఇచ్చిన ఉదాహరణల ద్వారా మిత్రులతో ఉన్నప్పుడు కొన్ని విషయాలు ఇష్టం లేకున్నను చేయవలసి వస్తుంది. దీనినే 'సమవయస్కుల ఒత్తిడి' అని అంటారు.

6. ఘర్షణలను పరిష్కరించే మెట్లు :

- మీనాక్షికి దగ్గరలో ఉన్న పట్టణానికి ఉన్నత విద్య కోసం వెళ్ళవలసి ఉంది. ఎందుకంటె అక్కడ ఆమెకు ఇష్టమైన కోర్సుకు సంబంధించిన అనేక మంచి కళాశాలలు ఉన్నాయి.
- కాని ఆమె తల్లిదండ్రులు దీనికి వ్యతిరేకంగా ఉన్నారు. ఎందుకంటే వారికి ఆమె భద్రత గురించి భయం కలుగుతుంది.
- మీనాక్షి ఏం చేయాలి?

మెట్టు 1 - ఆగండి మరియు ఆలోచించండి :

దీర్ఘశ్వాస తీసుకోండి. కోపంలో వాదన, కొట్లాటలకు దిగకండి. మనం చిరాకుగా ఉన్నప్పుడు ఎటువంటి మార్గం తోచదు. మనం శాంత స్వభావంతో ఉన్నప్పుడే బాగుగా, స్పష్టంగా, స్వేచ్ఛాయుతంగా ఆలోచించగలము. అప్పుడే ఘర్షణలను పరిష్కరించ వచ్చును.

మీనాక్షి ఆమె తల్లిదండ్రులకు పట్టణానికి వెళ్ళి చదివితే కలిగే లాభాల గురించి వివరిస్తుంది. అయినా ఆమె తల్లిదండ్రులు ఆమెను పంపడానికి సిద్ధపడరు. కాని మీనాక్షి వివాదంలోకి వెళ్ళదు. ఆమె సమయం తీసుకొని ఈ ఘర్షణాత్మక పరిస్థితిపై ఆలోచిస్తుంది.

మెట్టు 2 - మాటల్లో వివరించండి :

ఘర్షణను వాస్తవమైన మాటల్లో వివరించండి. నీవు కింది విధంగా ప్రతిపాదించవచ్చు -

ఘర్షణ ఇలా ఉంది .... అది ఏమిటంటే ....

మీనాక్షి ఆమె జీవితంలోని ఘర్షణను కింది విధంగా ప్రతిపాదిస్తుంది -

ఘర్షణ ఏమిటంటే 'నేను ఉన్నత విద్యకోసం పట్టణానికి పోవాలా' 'ఊరిలోనే ఉండాలా'

మెట్టు 3 - ఇతరులు చెప్పింది వినండి :

ఇతర పక్షంలోని ప్రజలు చెప్పింది వినండి. అభిప్రాయాలను ఏర్పరచుకొనుటలో తొందర పడక, ఎవరిది తప్పు, ఎవరిది ఒప్పు అనే ఆలోచన చేయకుండా ఎదుటివాళ్ళు చెప్పింది వినండి.

మీనాక్షి ప్రశాంతంగా తన తల్లిదండ్రులు చెప్పింది వింటుంది. వారి భావనను అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం చేస్తుంది. వారికి ఆ విధంగా ఎందుకు అనిపిస్తుందో ఆ కారణాలను అర్థం చేసుకొంటుంది.

మెట్టు 4 - రెండు పక్షాల 'అవసరాల'ను అర్థం చేసుకోండి :

చాలాసార్లు ఎదుటి వ్యక్తికి ఏదైనా పని కావాలని ఉంటుంది. కాని దాని వెనుక ఆమె ఆలోచన, అవసరం వేరుగా ఉంటుంది. ఆమెకు కావలిసిన కృత్యం/పనివైపు చూడకుండా 'అవసరం వైపు' చూడండి కింది విధంగా వివరించండి.

నా అవసరం ....

ఆమె/ఎదుటి వ్యక్తి అవసరం ....

మీనాక్షి కింది విధంగా రాస్తుంది -

నా అవసరం ఏమిటంటె ఉత్తమ విద్యావకాశం, వారి అవసరం ఏమిటంటే నా భద్రత.

వీటిని గుర్తుంచుకోండి : ఎదుటి వ్యక్తి అవసరాన్ని అర్థం చేసుకొనడానికి సతతం 'ఎందుకు' అను ప్రశ్నను అడుగుతూ ఉండండి. ఎదుటి వ్యక్తికి ఎందుకు ఏదేని కృత్యం/పని కావాలని యున్నది? ఉదా: మీనాక్షి తల్లిదండ్రులకు ఆమెను ఎందుకు పట్టణానికి పంపాలని లేదు?

మెట్టు 5 – ఉపాయాలను ఆలోచించండి :

ఇరు పక్షాల అవసరాలు తీరే మార్గమేమిటో వెదకండి. ఇరు పక్షాలను సంతృప్తి పరచే మార్గం ఏమై యుండవచ్చును? మీనాక్షి, ఇరుపక్షాల అవసరాలు ఎలా తీరుతాయని ఆలోచిస్తుంది?

ఉపాయం : మీనాక్షికి పట్టణానికి వెళ్ళి చదువుకో గలిగిన్నప్పటికి కూడా ఆమె తల్లిదండ్రులకు ఆమె భద్రత గురించి విశ్వాసం కలుగునట్లు ఏమైనా చేయవచ్చునా?

మెట్టు 6 – నీ అభిప్రాయం నిరూపించండి :

నీవు వెదికిన మార్గం లేక ఉపాయం ఎలా యోగ్యమైనదో నిరూపించుటకు సమాచారం సేకరించండి. నిపుణుల అభిప్రాయం తీసుకోండి, ప్రజలను కలుసుకోండి ఇలా ముందు ఎవరైనా చేశారేమో కనుగొనండి.

మీనాక్షి ఆమె పట్టణంలోని బంధువులను లేక సఖీసఖులను ఆమె తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడిస్తుంది. దానికంటె ముందు ఆమె ఊరినుంచి బయట అభ్యసించుటకు పట్టణానికి వెళ్ళిన వారిని తల్లిదండ్రులతో కలిపి మాట్లాడిస్తుంది. పట్టణంలో ఉండే ఆడపిల్లల భద్రత, విశ్వసనీయమైన వసతిగృహాల వివరాలు సేకరిస్తుంది. ఆమె తన తల్లిదండ్రులకు తన భద్రత తాను తీసుకోగలననే నమ్మకం కలిగింపజేస్తుంది.

నేర్చుకొన్నది ఉపయోగించి చూద్దాం పద!

తరగతిలోని పిల్లలను జట్లుగా విభజించి ప్రతి జట్టుకు ఒక ఘరణాత్మక పరిస్థితిపై ఆలోచించమని చెప్పండి.

పుస్తకంలో ఇచ్చిన మెట్లు ఉపయోగించి వారు ఘర్షణను ఎలా పరిష్కరించ గలుగుతారో దాని గురించి వారి నోటుపుస్తకంలో రాయమని చెప్పండి.

చర్చకొరకు 10 నిమిషాల సమయం ఇవ్వండి. ప్రతి జట్టుకు వారి సమస్యలు మరియు ఉపాయాల గురించిన అభినయాన్ని చేయమని చెప్పండి. సొంత సంఘటనలు కూడా ఉపయోగించ వచ్చును.

నీ ఆప్త మిత్రుడు ఇటీవలనే పొగత్రాగడం ప్రారంభించాడు. అతని మంచికోసం అతడు దానిని మానివేయాలని నీకు అనిపిస్తుంది. కాని నీకు అతడు నిన్ను వదలుకుంటాడని, ఒక మంచి మిత్రున్ని కోల్పోతాననే భయం వేస్తుంది.

నీ మిత్రులు/మిత్రురాండ్రు నిన్ను జాతీయ రహదారిపై (హైవేపై) సైకిలు పందెం కాయమని సవాలు విసిరారు. నీవు ఎప్పుడైతే వారిస్తావో అప్పుడు వారు నిన్ను పిరికిపంద అని పరిహసించ సాగారు.

నిన్ను ఒక మిత్రుడు లేక మిత్రురాలు తన పుట్టినరోజుకు మరీమరీ ఆహ్వానించెను. కాని మరుసటి రోజు నీకు పరీక్ష ఉంది. అందుకోసం నీకు అభ్యాసం చేయవలసిన అవసరం ఉంది.

నీ తరగతిలో ఒక కొత్త అమ్మాయి వచ్చింది. నీ మిత్రులు ఆమెను అపహాస్యంపాలు చేయాలని ఉపాయం పన్నుతారు. అందులో నిన్ను పాల్గొనమని చెప్తారు. నీకు అందులో భాగస్వామి కావాలని లేదు. నీవు ఏం చేస్తావు?

నీకు ఆటల్లో ప్రత్యేక అభిరుచి కలదు. నీకు అందులోనే భవిష్యత్తును నిర్మించుకోవాలని ఉంది. కాని నీ తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయం ప్రకారం నీవు పదవ తరగతి తరువాత విజ్ఞాన శాస్త్ర (Science) శాఖ తీసుకోవాలని ఎందుకంటే ఆటలనే వృత్తిగా ఎంచుకొన్న వారికి అంతగా డబ్బు లభించదు అని వారికి అనిపిస్తుంది.

ఆలోచించ వలసిన అంశాలు :

- *ఏదేని ఘర్షణను పరిష్కరించునపుడు ఒకవేళ నీవు తప్పు చేసినట్లుగా నీ దృష్టికి వచ్చినట్లయితే వెంటనే క్షమాపణలు అడగండి.*
- *ఒక వేళ రెండోపక్షం వారు నిన్ను అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం చేసినట్లయితే వారికి కృతజ్ఞతలు తెలపండి.*
- *అవసరమైన చోట క్షమాపణలు అడగడం లేక కృతజ్ఞతలు తెలుపడం ద్వారా చాలా ప్రభావం పడుతుంది మరియు వ్యక్తిత్వం రూపొందడంలో సహాయ పడుతుంది.*
- *సమస్య పుట్టకను కనుగొని ఏయే సరియైన ప్రత్యామ్నాయాలు అందుబాటులో ఉన్నాయో వాటిని ఎలా ఉపయోగించవచ్చునో వివరాలు తెలుసుకోండి.*
- *ఏ విధంగా వ్యక్తి-వ్యక్తి మధ్య ఘర్షణలు ఉంటాయో అదే విధంగా వ్యక్తి అంతరంగంలో కూడా ఘర్షణలు ఉంటాయి. వాటిని అంతరంగిక ఘర్షణలు అని అంటారు. ఉదా: నిజాయితీ అనునది మనకు ముఖ్యమైనదిగా అనిపిస్తుంది. కాని కొన్ని పరిస్థితులలో నిజాయితీగా ఉండుటకు ధైర్యం చాలదు. అటువంటి సందర్భంలో మన మనస్సులో ఒక ఘర్షణ నిర్మాణమవుతుంది. అటువంటి ఘర్షణలను ఎదుర్కొను కౌశ్యలం కూడా మనం నేర్చుకోవలెను.*

మూల్యాంకనం

భారాంశం 10%				
నిర్ధిష్టాంశం	ఉత్తమం (చాలా బాగుంది)	యోగ్యం (సంతృప్తికరం)	అయోగ్యం (అసంతృప్తికరం)	మార్కులు
తరగతి పనిలో భాగస్వామ్యం	ఈ అధ్యాయంలో ఇచ్చిన కృత్యం ఉత్సాహంగా చేసి నోటుపుస్తకంలో సరియైన విధంగా రాసెను.	తరగతి కృత్యం పూర్తి చేసెను.	ఇతరుల నోటు పుస్తకంలో చూసి కృత్యం పూర్తి చేసెను.	
పుస్తకంలో ఇచ్చిన మెట్ల ఆధారంగా ఘర్షణలు పరిష్కరించుట	ప్రతి మెట్టుపై ఆలోచించి వివరణాత్మకంగా రాసి ఇచ్చిన సంఘటన నుంచి విన్-విన్ మార్గం వెదికెను.	కొన్ని మెట్లు విడిచి పెట్టెను, కనుగొన్న ఉపాయాలకు సరైన వివరణ ఇవ్వరాలేదు.	ఉపయోజనం చేయరాలేదు.	

ధైర్యధర్, నీకు కూడా త్రికోణమితి అర్థం చేసుకోవడం కఠినం అయిందా?
త్రికోణమితి? హమ్.... నాకు అంతగా గుర్తు రావడం లేదు. ఇప్పుడు చాలా కాలం గడిచింది దానికి.
నాకయితే ఇలా అనిపిస్తుంది, నేను గణితం కోసం పుట్టనే లేదు. గణితం అర్థం చేసుకొనే సామర్థ్యం చాలావరకు పుట్టుకతోనే ఉండాలి. నీవు నీ పుట్టుకతోనే కదా శక్తిని తీసుకొని వచ్చావు? అచ్చంగా అలాగే!
అరె ఆగు... కాదు! అరె మిత్రమా, నా జీవితంలో కూడా చాలా చెడు రోజులు గతించాయి. కిందికి దిగున పుడు నేలపై ఢీ కొనడం, గాలిలోకి ఎగురుతున్నపుడు విఫలమగుట, కొని సార్లయితే నా తలకు కూడా గాయాలు అయినవి... ఆ సమయంలో పూర్తిగా విఫలమైనట్లు అనిపించేది.
కాని నేను చాలా పరిశ్రమించాను... ఎవ్వరు ఇలా ధైర్యధర్‌గా తయారై పుట్టరు. కాని నీవు సంపాదించుకో వలసి వస్తుంది.
ఇటీవలనే దీని గురించి ఒక పరిశోధన జరిగింది. నీకు అర్థం చేసుకోవడం నచ్చుతుందా?

7 ఎదుగుదలకు పరిపూరక మనస్తత్వం

మీలోని క్షమతలను పెంపొందించుకొనుట...

K68VLX

ఉద్దేశాలు :

(1) 'బుద్ధి కుశలత/కౌశల్యం/సామర్థ్యాలలో శిక్షణ, ప్రతిస్పందన మరియు అభ్యాసం వీటి సహాయంతో అభివృద్ధి జరుగుతుంది' ఈ వాక్యాన్ని వివరించుట.

(2) 'ఎదుగుదలకు పూరక మనస్తత్వం' ఈ పదమును సొంత మాటలలో స్పష్టం చేయగల్గుట.

(3) 'సంకుచిత స్థిర మనస్తత్వం' మరియు 'ఎదుగుదలకు పూరక మనస్తత్వం' వీటిలో భేదాన్ని గుర్తించగల్గుట.

(4) రోజువారీ వ్యవహారాలలో ఇచ్చిన సంఘటనలను ఈ భావననుపయోగించి నిర్మాణాత్మక ప్రతిస్పందననిచ్చుట.

(5) ఎదుగుదలకు పూరక మనస్తత్వం ఈ భావనను ఆధారంగా తీసుకొని తన సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి పరుచుకొనే దృష్టితో కార్యనియోజన ప్రణాళికను (Design) తయారు చేయగల్గుట.

1. బుద్ధికుశలత, సామర్థ్యం వీటి గురించి మీకేమి తెలుసు?

కింద కొన్ని వాక్యాలు ఇవ్వబడినవి. వీటిలో కొన్ని వాక్యాలు సత్యమయితే మరికొన్ని వాక్యాలు అసత్యాలు, మీరు మీ అనుభవంతో వాక్యాలు సత్యమో, అసత్యమో నిర్ణయించండి.

> దయచేసి గుర్తుంచుకోండి. ఇచ్చటి ఏ వాక్యం కూడా సరికాదు. ఇక్కడ విద్యార్థి ప్రతిస్పందనను దృష్టియందుంచుకొని, దానిపై చర్చ జరపాలని ఆశించడమైనది. విద్యార్థుల అవగాహనపై ఆధారిత సమాధానాలు నిర్ణయించడంలో స్వేచ్ఛనివ్వాలి.

- బుద్ధి కుశలత వంశపారంపర్యంగా ప్రాప్తిస్తుంది.
- వయసు ఎలా పెరుగుతు పోతుందో అలా ఇది పెరుగదు, తక్కువను కాదు.

సత్యం | అసత్యం

- నవకల్పన సామర్థ్యం కేవలం పుట్టుకతోనే ప్రాప్తిస్తుంది.
- ప్రతిభను పొందలేము.

సత్యం | అసత్యం

- ప్రతిభావంతులైన వ్యక్తులకు కఠిన పరిశ్రమ చేయవలసిన అవసరం లేదా అభివృద్ధి పరచుకొనే అవసరం కలుగదు. వారు స్వాభావికంగానే అన్ని చేయగల్గుతారు.

సత్యం | అసత్యం

- ప్రతిభావంతులైన వ్యక్తులు ఎప్పుడును అపజయం పొందరు.

సత్యం | అసత్యం

- మీకు ఏదేని పని బాగా నచ్చిన, అది ఎల్లప్పుడు మీ అదృష్టంలో భాగమవుతుంది.

సత్యం | అసత్యం

- బాల్యంలో ఏదేని పని బాగా చేయరానపుడు, భవిష్యత్‌లోను ఎప్పుడు బాగా చేయరాకపోవచ్చు.

సత్యం | అసత్యం

కథ నిజమా, కాల్పనికమా?

(1) పాఠశాల బాస్కెట్‌బాల్ జట్టులో ఒక బాలుడు ఎంపిక కాలేదు ఎందుకంటే అతని ఆట ఆస్థాయిలో లేదు కాబట్టి. కానీ ఈ బాలుడే తర్వాత అంతర్జాతీయ స్థాయి బాస్కెట్‌బాల్ ఆటగాడిగా పేరుపొందాడు.

(2) ఏ వ్యక్తికి ఏరకమైన సృజనాత్మకత మరియు ఏ విధమైన సొంత ఊహల విహరింపు లేదని నిరాకరించారో, అదే వ్యక్తి తర్వాత అత్యంత విజయవంతమైన వ్యంగ్య చిత్రకారునిగా పేరు పొందాడు.

(3) ఏ అమ్మాయి తన ఒక కాలును ప్రమాదంలో కోల్పోయిందో, ఆమె మౌంట్ ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించింది.

(4) ఏ బాలున్ని ఏ విషయాన్నైనా నేర్చుకొనే దృష్టిలో మూర్ఖునిగా ఉపాధ్యాయులు భావించారో అతడే ఆ తర్వాత గొప్ప శాస్త్రజ్ఞుడైనాడు.

చర్చించండి :

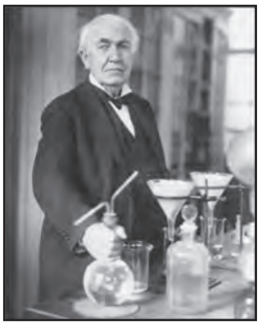
- ఈ వ్యక్తులు వారి జీవితంలో ఏం చేసారో, వారు దాన్ని ఎలా సాధించగలిగారోనని మీకు అన్పిస్తుంది?
- మనం స్థిరమైన బుద్ధి కుశలత లేదా కౌశల్యాలతోనే జన్మిస్తామా?
- ఒకరి బుద్ధి కుశలత లేదా సామర్థ్య కౌశల్యాలు ఏ వయసులోనైనా అభివృద్ధి పరుచుకోవడం సాధ్యమేనా? ఎలా?
- ఎవరైనా, ఏ వయసులోనైనా ఏదేని కొత్తవి నేర్చుకోగల్గుతారా?

ఔను, ఇవి నిజమైన కథలు! ఈ కథలలోని వ్యక్తులు -

1. మైకేల్ జోర్డాన్
ప్రపంచంలో అందరికంటె గొప్ప బాస్కెట్ బాల్ ఆటగాళ్ళలో ఒకడు.

2. వాల్ట్ డిస్నీ
మిక్కీమౌస్ మరియు డోనాల్డ్ డక్‌ల సృష్టికర్త

3. అరుణిమా సిన్హా
మౌంట్ ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించినటువంటి ఒక స్త్రీ, యూరప్ మరియు ఆఫ్రికాలోని అతి ఎత్తైన శిఖరాలను కృత్రిమకాలు సహాయంతో అధిరోహించింది.



4. థామస్ ఎడిసన్
కేవలం ఎలక్ట్రిక్ బల్బును కనుగొని ఆగలేదు, తర్వాత ఆయన అనేకం కనుగొన్నాడు. అతనివద్ద 1000 పేటేంట్స్ కలవు

2. ఏ కొత్త విషయమైనా మనం ఎలా నేర్చుకొంటాం!

అన్ని ముఖ్యమైన జీవక్రియలలో మానవ మెదడు సమన్వయకర్తగా ఉంటుంది. శరీరంలోని అన్ని అవయవాల వద్దకు సందేశాలను పంపే బాధ్యత మెదడుది. అదేవిధంగా అవయవాల నుండి ప్రతిస్పందనగా వచ్చు సందేశాలను స్వీకరించే పని కూడా మెదడుదే.

అన్ని రకాల అధ్యయనాలను చేసే బాధ్యత గూడా మెదడుదే. కొత్త-కొత్త విషయాలను అధ్యయనం చేయడం మెదడు వలననే సాధ్యమవుతుంది. కొత్త విషయాల అధ్యయనక్రియ మెదడులో ఎలా జరుగుతుందో ఇప్పుడు మనం అర్థం చేసుకొందాం.

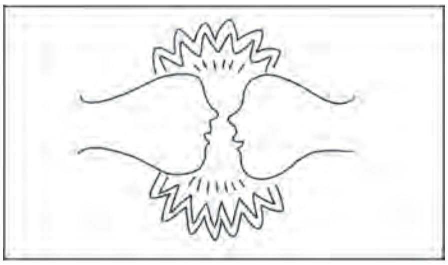
చదివి, అర్థం చేసుకోండి :

నాడీకణం :

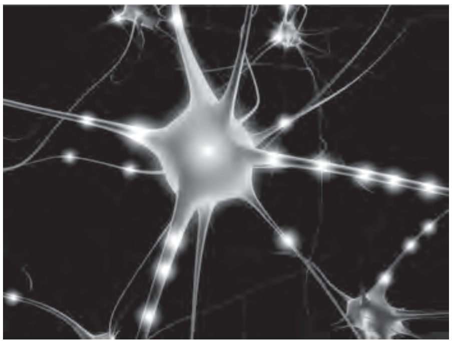
- మన నాడీవ్యవస్థ అసంఖ్యాకమైన నాడీకణాలతో తయారైవుంటుంది. మెదడు మరియు మన సంపూర్ణ శరీరంలో ఈ నాడీకణాల జాలం వ్యాపించి ఉంటుంది.
- మన కెప్పుడైన ఏదైన సంవేదన కలిగిన సమయంలో ఈ నాడీకణం నుండి విద్యుత్ ప్రచోదనాలు ప్రవహిస్తాయి. ఒక నాడీకణం నుండి ఇతర నాడీకణాల వరకు ఈ విద్యుత్ ప్రచోదనాలు కొన్ని రసాయనాల మాధ్యమాల ద్వారా పంపబడతాయి.
- అధ్యయనమనగా ఈ నాడీకణాల నుండి విద్యుత్ప్రచోదనాలు పయనించి వాటి మధ్య అనుసంధానం తయారగుట.

నాడీకణాల అనుసంధానం -

Synapse - రెండు నాడీకణాలమధ్య స్థలం :



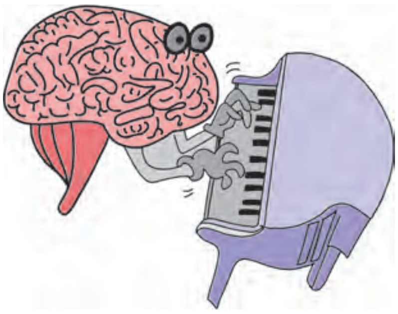
- ఏవేని రెండు నాడీకణాలు ఒకదానితో నొకటి ప్రత్యక్షంగా అనుసంధానించబడి ఉండవు, అయితే వాటి మధ్య స్థలం ఉంటుంది. ఆ స్థలాన్ని Synapse అని అంటారు.
- విద్యుత్ ప్రచోదనాలు ఈ స్థలం నుండి ప్రవహించకున్నట్లయితే మన ఏ కృత్యం, సంవేదన, అధ్యయనం సాధ్యం కాదు.



- ఏవిధంగా కొండలపై ఉన్న మట్టి, గడ్డిపై మనుషులు, ప్రాణులు నడవగా-నడవగా కాలి బాట తయారవుతుందో ఆ విధంగా నాడీకణాలు మన మెదడులో మరియు శరీరమంతటా ఉండి వాటినుండి విద్యుత్ ప్రచోదనాలు రసాయనాల మాధ్యమం నుండి ప్రవహించిగా, ఆ కణాల మధ్య అనుసంధానం తయారవుతుంది. మెదడులో కాలిబాటలు తయారవుతాయి.

- కాలిబాటలు తయారగుచున్నపుడు ప్రారంభంలో ప్రయాణం ఏవిధంగా కొంచెం కష్టతరమో అలాగే కొత్త విషయాలు నేర్చుకొంటునపుడు మనం శ్రమపడవలసి వస్తుంది. తర్వాత అభ్యాసంతో ఈ మెదడులోని కాలిబాటలు నాణ్యమైనవిగా తయారవుతాయి. దానిని మనం 'అధ్యయనం' అయింది అని అంటాం, ఒకసారి అధ్యయనం జరిగితే అభ్యాసంతో మనం వాటి కౌశల్యాలను పొందవచ్చు.

(3) మెదడు పరిశోధన ఏమి నిరూపిస్తుంది?



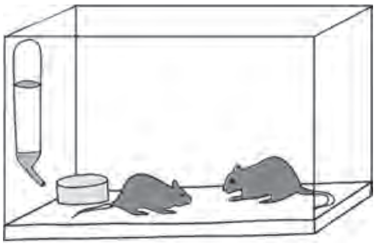
పరిశోధన 1 :

కవితలు రాయుట, గణిత ప్రక్రియలు సాధించుట, ఆటలు ఆడుట, వాయిద్యాలు వాయించుట లాంటివి తరచుగా చేసినచో ఆయా నాడీకణాలనుండి విద్యుత్ ప్రచోదనాలు పయనించి, వాటి మధ్య పటిష్టమైన అనుసంధానాలు తయారవుతాయి.

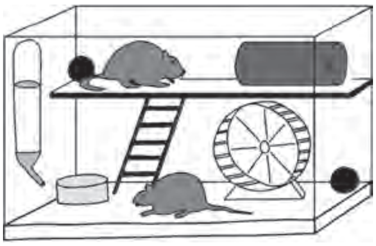
తాత్పర్యం - అభ్యాసంతో మనం అనేక కొత్త విషయాలు మరియు కౌశల్యాలు స్వాయత్తం చేసుకోవచ్చు.

పరిశోధన 2 :

ఈ పరిశోధనలో ఒక బోనులో కేవలం ఆహారం-నీరు పెట్టబడింది, రెండవ బోనులో ఆహారపానీయాలే గాకుండా రకరకాల ప్రహేళికలు, ఆట వస్తువులు, కొన్ని వ్యాయామ సాధనాలు ఉంచబడినవి. రెండు బోన్లలో ఎలుకలను ఉంచి, పెంచడం జరిగింది. రెండవ పద్ధతిలోని బోనులోని ఎలుకలలో నాడీకణాలు అధికంగా అనుసంధానించబడినట్లు కన్పించింది. ఇది ఎక్కువ వయసు గల ఎలుకలలో గూడా కన్పించింది.



1వ బోను



2వ బోను

తాత్పర్యం - కొత్త సవాళ్ళను స్వీకరించుటకు మనం తయారుగా ఉన్నప్పటికిని, వయస్సు యొక్క ఏదశలోనైనా మనకు కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడం సాధ్యమవుతుంది.

ఆలోచించవలసిన అంశాలు :

మన మెదడు మన కండరాలవలెనే ఉంటుంది. వ్యాయామం చేసి మనం కండరాలను దృఢంగా చేసుకొంటాం, అదేవిధంగా సవాళ్ళవంటి పనులు చేయడం, నిరంతరం శిక్షణ తీసుకోవడం, అభ్యాసం చేయుట మరియు ప్రతిస్పందనాత్మక అభివృద్ధి వలన మన మెదడు దృఢంగా తయారవుతుంది.

మీరెప్పుడైనా వ్యాయామం చేసారా? పరుగెత్తడం, బరువులు ఎత్తడం, చెట్లు ఎక్కడం, ఆటలు ఆడటం మొదలైనవి.

మీరు వ్యాయామం చేస్తున్నపుడు ఏం జరుగుతుంది? మొదటిసారి చాలా కష్టమన్పిస్తుందా? మీ కండరాలలో వేదన కలుగుతుందా? మీకు ఆ నొప్పి తెలుస్తుందా?

కాలక్రమంతో వేదన తగ్గి బలంగా తయారైనట్లు మీకు అనిపిస్తుందా?తర్వాత మీరు వ్యాయామం చేసి చూడండి. మీరు అల్పప్రయత్నంలోనే వ్యాయామం చేయగలిగారా?

ఒకవేళ శరీరం నొప్పెడుతున్నదని మీరు మొదటి ప్రయత్నంలోనే వ్యాయామం చేయడం విడిచి పెట్టినట్లయితే ఏమై ఉండేది?

4. అధ్యయనం మరియు సంస్కరణ వీటిలో అడ్డంకులు

మనస్తత్వం

కింద ఇచ్చిన రెండు పరిస్థితులను పోల్చి చూడండి.

చర్చించండి :

రెండు సంఘటనలలోను తల్లిదండ్రుల ప్రతిక్రియలను పరిశీలించండి. వాటిలో భేదముందా? ఉన్నచో ఏది? వారికి పాప నడవడం నేర్చుకోగలదు అనే నమ్మకం ఎందుకు కల్గింది?

పాప నడవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది, కింద పడుతుంది, మళ్ళీ లేస్తుంది, మళ్ళీ నడవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది, మళ్ళీ కింద పడుతుంది. ఇదే పునరావృతమవుతుంది. ఈ విషయంలో మీరు కింది వాటిలో ఏ అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేస్తారు?

(1) పాప నడవడం నేర్చుకొంటుంది.

(2) పాపకు నడవటం కుదరడం లేదు.

అబ్బాయి గణితంలోని సిద్ధాంతాలను అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. కానీ పరీక్షలలో అతనికి మార్కులు తక్కువ లభించాయి, అతడు మళ్ళీ ప్రయత్నిస్తాడు కానీ మళ్ళీ తక్కువ మార్కులు లభిస్తాయి. కింది రెండు అభిప్రాయాలలో ఏ అభిప్రాయం ఈ సందర్భంలో మీ మనసులోకి వస్తుంది?

(1) అబ్బాయి గణితంలోని సిద్ధాంతాలు నేర్చుకొంటున్నాడు.

(2) అబ్బాయికి గణిత సిద్ధాంతాలు కుదరడం లేదు.

పోల్చి చూద్దాం.

రేవతి తెలివైన అమ్మాయి కాబట్టి ఆమె తల్లిదండ్రుల నుండి మరియు ఉపాధ్యాయులనుండి ఆమెకు ఎప్పుడు ప్రశంసలు లభిస్తాయి.

- పదవ తరగతిలో మంచి మార్కులు సాధించి రేవతి మంచి కళాశాలలో చేరింది.
- అక్కడ చాలా మంది ఆమెకంటే తెలివైన విద్యార్థులు తరగతిలో ఉన్నారని ఆమెకు అర్థమయింది.
- ఆమెకు న్యూనతాభావం కలిగింది. ఇతర విద్యార్థులు తనను చూసి నవ్వుతారన్న ఆలోచనతో ఆమె ప్రశ్నలడగటమే మానేసింది.
- ఆమెకు పరీక్షలంటే భయం కలగసాగింది.
- ఎవరికైతే మంచి మార్కులు వస్తాయో, వారి పట్ల ఆమెకు ఈర్ష్య కలుగసాగింది.
- ఎప్పుడైతే ఆమెకు పరీక్షలలో తక్కువ మార్కులు వచ్చాయో అప్పుడామెకు నిరాశ కల్గింది.

పాఠశాలలో రీమాకు ఎల్లప్పుడు మంచి మార్కులు వస్తాయి. కానీ ఆమె తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు ఎప్పుడు ఆమె తెలివితేటలకంటే ఆమె పరిశ్రమనే ప్రశంసిస్తారు.

- ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండులు రీమాకు మెదడుపై కొత్త పరిశోధనల సమాచారమిచ్చారు. ఒకవేళ మనం మెదడుకు తగినంత శ్రమ (సవాలు) నిచ్చినట్లయితే ఎవరైనా బుద్ధిశాలిగావచ్చు.
- 11వ తరగతి పాఠ్యాంశాలు ఆమెకు కఠినంగా అన్పించాయి.
- కానీ శిక్షణ, అభ్యాసం మరియు ప్రతిస్పందనల ఆధారంగా ఆమె తన క్షమతను పెంపొందించుకోగలదు.
- ఆమె చాలా ప్రశ్నలు అడిగేది. సవాళ్ళవంటి సమస్యలను సాధించింది, సహజంగానే ఆమె 11వ తరగతిలో మంచి శ్రేణితో ఉత్తీర్ణురాలైంది.

ఆలోచించవలసిన అంశాలు :

- *మనస్తత్వం - మనస్తత్వం అనగా వ్యక్తి యొక్క దృష్టికోణం లేదా ఆలోచించే పద్ధతి.*
- *వ్యక్తి యొక్క సొంత క్షమత, బుద్ధికుశలత, ప్రతిభ వీటి స్థిరమనస్తత్వం ఎల్లప్పుడు వృద్ధి చెందడంలో అడ్డంకులు అవుతాయి.*
- *బుద్ధి కుశలత, క్షమత పుట్టుకతోనే ప్రాప్తిస్తాయి మరియు స్థిరంగా ఉంటాయన్న రేవతి యొక్క నమ్మకం (మనస్తత్వం) దీనినే సంకుచిత స్థిర మనస్తత్వం అని అంటారు.*
- *బుద్ధి కుశలత, క్షమతలు కఠోరపరిశ్రమ చేసినచో కాలక్రమేణా మారుతాయని రీమాకు గల నమ్మకం (మనస్తత్వం) దీనినే 'ఎదుగుదలకు పరిపూరకమనస్తత్వం' అంటారు.*

చర్చించండి :

ఇచ్చిన ఉదాహరణలను తరగతిలో చదివి వినిపించి కింది ప్రశ్నలపై చర్చించండి.

రీమా మనస్తత్వంకంటే రేవతి మనస్తత్వం ఏలా వేరుగా ఉంది? రేవతికి పరీక్షలంటే ఎందుకు భయంకలగసాగింది?

11వ తరగతి పాఠ్యాంశాలు కఠిన మనిపించినను రీమాకు పరీక్షలంటే ఎందుకు భయం కలుగలేదు?

ఎదుగుదలకు పరిపూరక మనస్తత్వం (Growth mindset)

ఎదుగుదలకు పరిపూరక మనస్తత్వం ఈ పదం స్టాన్‌ఫోర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలోని మానసికశాస్త్ర మహిళా ప్రొఫెసర్ కరాల్ డ్వేక్‌చే ఇవ్వబడింది. ఏ విద్యార్థులైతే బుద్ధికుశలత/క్షమతలు కఠోర పరిశ్రమానంతరం కాలక్రమేణా మారుతాయని నమ్ముతారో, వారికి అడ్డంకులను అధిగమించుటకు మరియు తమలో సంస్కరణ సాధించుటకు అత్యధిక అవకాశాలు ఉంటాయని కరాల్ పరిశోధనలో నిరూపించింది.

కింది పట్టికలో సంకుచిత స్థిరమనస్తత్వం మరియు ఎదుగుదలకు పరిపూరక మనస్తత్వం గల వ్యక్తుల ప్రత్యేకతలు ఇవ్వబడినవి. భేదాలు అర్థం చేసుకోండి.

వ్యక్తుల ప్రత్యేకతలు	సంకుచిత స్థిర మనస్తత్వం	ఎదుగుదలకు పరిపూరక మనస్తత్వం
వారిభావన	బుద్ధికుశలత పుట్టుకతోస్థిరంగా ఉంటుంది.	బుద్ధికుశలత అభివృద్ధి పరచవచ్చు.
భావనల పరిణామం	నిరంతరం బుద్ధికుశలత ప్రదర్శించు వైఖరి.	నిరంతరం అధ్యయన ధ్యాస ఉంటుంది.
సవాళ్ళను చూసే దృష్టి	సవాళ్ళను దాటవేయు వైఖరి.	సవాళ్ళను స్వీకరించడానికి ఇష్టపడతారు.
అడ్డంకులు వచ్చినచో	చేయడానికి ఒప్పుకొన్న దానిని సులువుగా వదిలిపెడతారు.	పట్టుదలతో మార్గాన్ని శోధించిముందుకు సాగుతారు.
ప్రయత్నాల పట్ల చూసేదృష్టి	ప్రయత్నం చేయుట నిరర్థకం అని భావిస్తారు.	ప్రయత్నం అనగా ఏదేని విషయంపై పట్టు సాధించే మార్గమని భావిస్తారు.
విమర్శల పట్ల చూసేదృష్టి	అవసరమైన కానీ ప్రతికూల ప్రతిస్పందన పట్ల దుర్లక్ష్యం చేయుట.	విమర్శలనుండి నేర్చుకొంటారు.
ఇతరుల విజయాలను చూడగా కలిగే పరిణామం	ఇతరులు సాధించిన విజయాలను చూసి భయం లేదా ఈర్ష్య కల్గుట.	ఇతరుల విజయాల నుండి ప్రేరణపొంది, నేర్చుకొంటారు.

5) ఎదుగుదలకు పరిపూరక మనస్తత్వాన్ని అవలంబించుట

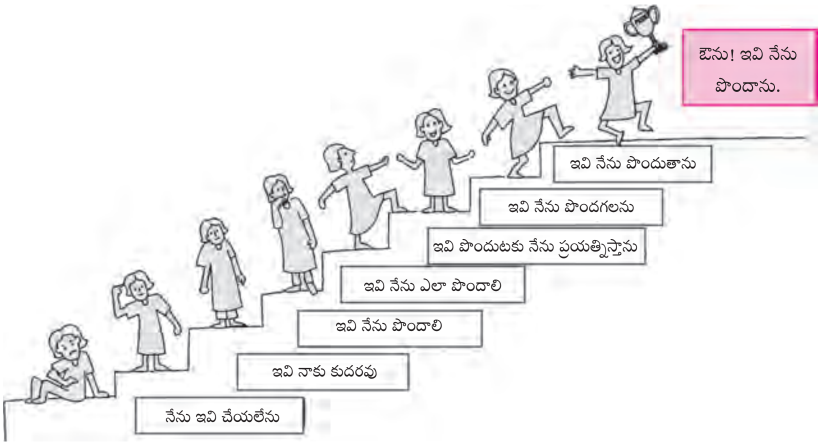
వీటిలో ప్రతివ్యక్తి సంకుచిత స్థిర మనస్తత్వాన్ని ఉపయోగించే ఆలోచిస్తాడు. ఇలాంటి కొన్ని సంఘటనలు కూడా ఉంటాయి. కిందనిచ్చిన వాక్యాలు చదివి మీరు సంకుచిత స్థిర మనస్తత్వమునుపయోగించి ఎప్పుడు ఆలోచిస్తారో మీరు శోధించండి? ఇవే వాక్యాలను ఎదుగుదలకు పరిపూరక మనస్తత్వంలోకి మార్చండి.

సంకుచిత స్థిర మనస్తత్వం

- నాకిది అంతబాగా కుదరదు.
- ఈ పని నేను అందరికంటె బాగా చేయగలను.
- నా స్నేహితుడు/స్నేహితురాలు చాలా బుద్ధికుశలతగలది. నేను అతనిలాగా/ఆమెలాగా కాలేను.
- నాకు సవాళ్ళంటే ఇష్టముండదు.
- నేను అపజయం చెందినపుడు నాకు ఏదికూడా అంతబాగా కుదరదని అన్పిస్తుంది.
- నాది గణిత బుర్రకాదు, ఇది నాకెప్పుడు కుదరదు.
- నేను అపజయం చెందాను, అంతా అయిపోయింది.
- నేను తెలివైన వాడినని నన్ను అనండి.
- ఎదుటివారు విజయాన్ని పొందినపుడు నాకు భయమన్పిస్తుంది. అసురక్షితం అన్పిస్తుంది.

ఎదుగుదలకు పరిపూరక మనస్తత్వం

- నేనీ పని బాగా చేయాలంటే దీనికై నేనేమి చేయాలి?
- ఈ పని నేను చాలా బాగా చేయగలను.
- నా స్నేహితుడు/స్నేహితురాలు భిన్నంగా ఏమి చేస్తున్నారో తెలుసుకొని నేను స్వయంగా మారుతాను.
- నాకు నేను సవాళ్ళు విసురుకోవడం ఇష్టం.
- నేను అపజయం చెందినపుడు నా తప్పులనుండి నేను నేర్చుకొంటాను.
- నేను నా మెదడుకు గణిత శిక్షణనిస్తాను.
- నేను విజయానికై ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను అవలంబించాలి.
- నేను కఠోర పరిశ్రమ చేస్తానని నన్ను అనండి.
- ఎదుటివారికి విజయం కల్గినట్లయింతే వారి నుండి నేను ప్రేరణ పొందుతాను.



ఎదుగుదలకు పరిపూరక మనస్తత్వం అభివృద్ధి పరుచుటకు సులువైన సోపానాలు

1. మీరు మీ సామర్థ్యం మరియు బుద్ధి కుశలతను పెంపొందించుకోవచ్చు అనేదాని పై నమ్మకం పెట్టండి.
2. శ్రమించండి.
3. అవసరమైన చోట సహాయాన్ని అర్థించండి.
4. ఎల్లప్పుడు గట్టి సవాళ్ళనే స్వీకరించండి.

మనం నేర్చుకొన్న దానిని ఉపయోగిద్దాం.

1. చర్చించండి

కింద కొన్ని సంఘటనలు ఇవ్వబడినవి. మీరు జట్లుగా విభజితులై ఆ సంఘటనలలో వ్యక్తి ఎదుగుదలకు పరిపూరక మనస్తత్వాన్ని ఉపయోగించి ఎలా ప్రవర్తిస్తారో చర్చించండి.

మీరు సమూహ ఆటలు ఆడటానికి ఈ మధ్యనే ఒక కొత్త జట్టులో ప్రవేశించారు. మీకు ఆ ఆట ఆడే నైపుణ్యంలో మీరు వెనుకబడి ఉన్నారని తెలిసి కూడా తప్పులు చేస్తున్నారు. జట్టులోని ఇతరుల మాదిరిగా మీకు బాగా ఆడటం రాదు.

తరగతిలో యూనిట్ పరీక్షలు తీసుకోబడినవి. ప్రతి యూనిట్‌లో మీకు తక్కువ మార్కులు లభించాయి. అదే సమయంలో మీ మిత్రునికి/మిత్రురాలికి ఈ యూనిట్ పరీక్షలలో నిరంతరంగా మంచి మార్కులు వచ్చాయి.

మీరు కవితలు రాసారు. మీ దృష్టిలో అవి చాలా బాగున్నాయి. మీరెప్పుడయితే ఆ కవితలను మీ ఉపాధ్యాయునికి చూపించారో అప్పుడు అందులో చాలా తప్పులను మీ దృష్టికి తీసుకొస్తాడు.

పాఠశాలలో అందరి ముందు మీరు బాగా ఉపన్యసించగలరు. మీ ఉపాధ్యాయులు మిమ్మల్ని అంతర పాఠశాల వక్తృత్వ పోటీలలో పాల్గొనమని సూచించారు. కానీ యాదృచ్ఛికంగా ఈ పోటీలో చివరికి మీరు ఉత్తములుగా నిలిచే అవకాశం లేకపోవచ్చు.

మీకు సామాన్య శాస్త్ర విషయం కఠినం అనిపిస్తుంది. మీరు సామాన్యశాస్త్రాన్ని మనస్ఫూర్తిగా నేర్చుకోవడానికి అధిక సమయాన్ని కేటయిస్తారు. సమయాన్ని పెంచినను ఫలితం కలుగడం లేదు.

2. ముఖాముఖి

మొదట్లో ఏ వ్యక్తిలో కౌశల్యం లేదా క్షమతలు లేవో, కాలక్రమేణా అవి అభివృద్ధి చెందినటువంటి వ్యక్తిని మీ కళ్ళముందుకు తెచ్చుకోండి. ఆ వ్యక్తి ఎవరైనా కావచ్చు. ఉదా: మీ తల్లిదండ్రులు, మిత్రులు, బంధువులు లేదా ఎవరైన సుప్రసిద్ధ వ్యక్తి. ఇలాంటి వ్యక్తులను గూర్చి వీలైనంత సమాచారంను సేకరించే ప్రయత్నం చేయండి. ముఖాముఖి ద్వారా (సాధ్యమైనచో) మరియు సేకరించిన సమాచారం ఆధారంగా కింది అంశాలకు సమాధానాలిచ్చే నివేదికను తయారు చేయండి.

- అతడు/ఆమె ఏ సంఘటనలలో ఎక్కువగా సంఘర్షణ చేశారు?
- అతని/ఆమె ముందున్న ఎలాంటి సవాళ్ళను ఎదుర్కొన్నారు?

3. మీకు అత్యంత సన్నిహితులైన స్నేహితునికి/స్నేహితురాలికి లేఖ రాయండి.

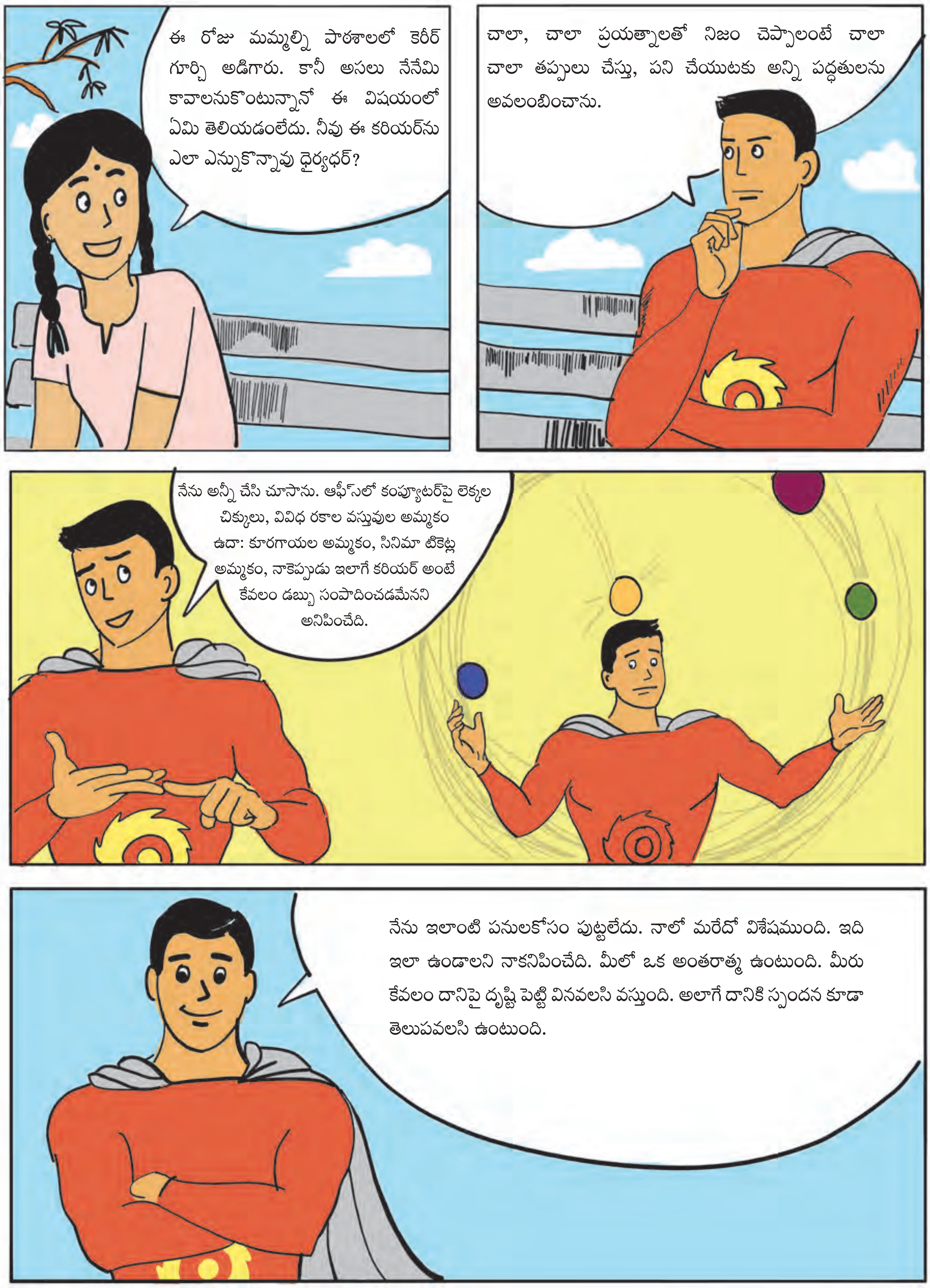
మీరు వెనుకబడి ఉన్న ఏదేని క్షేత్రాన్ని వెదికి అందులో మీరు సరియైన రీతిలో ప్రదర్శన చేయలేక పోతున్నారు. అందుకోసం మీరు సంస్కరణ చేసుకో వలసిన అవసరం ఉన్నదని మీకు అన్పిస్తుంది. అందుకై ఒక కృత్య ప్రణాళికను తయారు చేయండి.

(ఉదా: మీరు చదువుకొనే/అభ్యాసం చేసే వేళాపత్రం)

మీకు దగ్గరి మిత్రుడు/మిత్రురాలికి మీ సంస్కరణకై తయారు చేసిన కృత్య ప్రణాళిక సమాచారంను లేఖ ద్వారా తెల్పండి. మీరు దీని ద్వారా మీ ఎదుగుదలకు పరిపూరక మనస్తత్వాన్ని ఏ విధంగా తయారు చేసుకొంటున్నారో నోటుపుస్తకంలో రాయండి.

మూల్యాంకనం

భారాంశం 10%				
నిర్దిష్టాంశం	ఉత్తమం (చాలా బాగా)	యోగ్యమైనది (సంతృప్తికరం)	అయోగ్యమైనది (అసంతృప్తికరం)	మార్కులు
ఉపక్రమాలలో పాల్గొనుట	అన్ని స్వాధ్యాయాలు/ రోజువారీ పనులు కార్యప్రవృత్తుడై భాగస్వామంతో పూర్తి చేసెను. అధ్యాయంలోని మరియు పుస్తకంలోని అన్ని కృత్యాలు పూర్తి చేసెను.	అన్ని కృత్యాలు పూర్తి చేసెను.	ఇతరులవి చూసి సమాధానాలు రాసెను.	
ఏం నేర్చుకొన్నామో దానిని ఉపయోగిద్దాం ఈ అంశంలోని సమాచారంను ఉపయోగించుట.	అధ్యాయంలో వివరించబడిన భావనలలో రెండుకంటే ఎక్కువ భావనలనుపయోగించెను.	అధ్యాయంలో వివరించబడిన భావనలలో కనీసం ఒక భావనను ఉపయోగించెను.	ఏ కృత్యంను గూడా పూర్తి చేయలేదు.	
అతి సన్నిహితులైన మిత్రునికి/మిత్రురాలికి లేఖ రాయండి, ఈ అంశంలోని సమాచారంను ఉపయోగించుట.	అధ్యాయంలో వివరించబడిన భావనలలో రెండు కంటె ఎక్కువ భావనలనుపయోగించెను.	అధ్యాయంలో వివరించబడిన భావనలలో ఒక భావనను ఉపయోగించెను.	ఏమి చేయలేదు.	


ఈ రోజు మమ్మల్ని పాఠశాలలో కెరీర్ గూర్చి అడిగారు. కానీ అసలు నేనేమి కావాలనుకొంటున్నానో ఈ విషయంలో ఏమి తెలియడంలేదు. నీవు ఈ కరియర్‌ను ఎలా ఎన్నుకొన్నావు ధైర్యధర్?
చాలా, చాలా ప్రయత్నాలతో నిజం చెప్పాలంటే చాలా చాలా తప్పులు చేస్తు, పని చేయుటకు అన్ని పద్ధతులను అవలంబించాను.
నేను అన్నీ చేసి చూసాను. ఆఫీస్‌లో కంప్యూటర్‌పై లెక్కల చిక్కులు, వివిధ రకాల వస్తువుల అమ్మకం ఉదా: కూరగాయల అమ్మకం, సినిమా టికెట్ల అమ్మకం, నాకెప్పుడు ఇలాగే కరియర్ అంటే కేవలం డబ్బు సంపాదించడమేనని అనిపించేది.
నేను ఇలాంటి పనులకోసం పుట్టలేదు. నాలో మరేదో విశేషముంది. ఇది ఇలా ఉండాలని నాకనిపించేది. మీలో ఒక అంతరాత్మ ఉంటుంది. మీరు కేవలం దానిపై దృష్టి పెట్టి వినవలసి వస్తుంది. అలాగే దానికి స్పందన కూడా తెలుపవలసి ఉంటుంది.

8 కరియర్ (జీవనోపాధి)

ఆత్మ ప్రభోదాన్ని గుర్తించుట..

ఉద్దేశాలు :

(1) కరియర్ అను ఈ భావన యొక్క స్పష్టీకరణ మరియు ప్రాముఖ్యతను సొంతపదాలలో చెప్పగల్గుట.

(2) సొంత ఇష్టాలు, సామర్థ్యాలు మరియు ముందున్న అవకాశాలను గుర్తించుట.

(3) 'కరియర్ మ్యాజిక్ ఫ్రేమ్‌వర్క్' నుపయోగించి తనకు కరియర్‌గా ఏ రంగం యోగ్యంగా ఉంటుందో దానిని ఎన్నుకొనుట.

(4) పదవ తరగతి తర్వాత అందుబాటులోనున్న ఇష్టమైన ఏడు రంగాలను సాధారణ పద్ధతిలో వర్గీకరించుట.

(5) తనకు యోగ్యమైన కరియర్ అవకాశాలను మరియు సవాళ్ళను మూల్యాంకనం చేయుట.

1. మీ దృష్టిలో 'కరియర్' అర్థమేమిటి?

- కరియర్ అనునది బాగా డబ్బులు సంపాదించుటకు ఒక సాధనం.

  అవును   కాదు

- 'కరియర్' అనగా ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు చేసే పని.

  అవును   కాదు

- 'కరియర్' అనగా ప్రసిద్ధిగాంచుట మరియు విజయం సాధించుట.

  అవును   కాదు

ప్రతి వాక్యాన్ని చదివి విద్యార్థులను అవును లేదా కాదు వీటిలో వారి జవాబు ఏది అగునో తెలుపుటకు చేయిపైకెత్తమని చెప్పండి. విద్యార్థులు కరియర్ గురించి ఏం ఆలోచిస్తారో ఆ ఆలోచనను అందరితో పంచుకోవడాన్ని ప్రేరేపించండి.

2. కరియర్ అనగానేమి?

కరియర్ అనగా జీవితంలో ఆనందం మరియు నాణ్యత వల్ల జరిగే సర్వతోముఖాభివృద్ధి

ఆనందం +	నాణ్యత =	సర్వతోముఖాభివృద్ధి
ఆనందం అనగా ఏదేని ఇష్టమైన విషయం/పనిని చేయునపుడు లభించే తృప్తి.	ఇష్టమైన రంగంలో ఔన్నత్య ప్రాప్తి నొందుటకు మీ వద్ద ప్రాథమికంగా ఉన్న సామర్థ్యం లేదా అవసరమైన సామర్థ్యం అభివృద్ధి పరచుకొనుటను నాణ్యత అంటారు.	సర్వతోముఖాభివృద్ధి అనునది డబ్బు, గౌరవం, మానసిక తృప్తి, ప్రతిష్ఠ ప్రఖ్యాతి మొదలగు స్వరూపాలలో కనిపిస్తుంది.

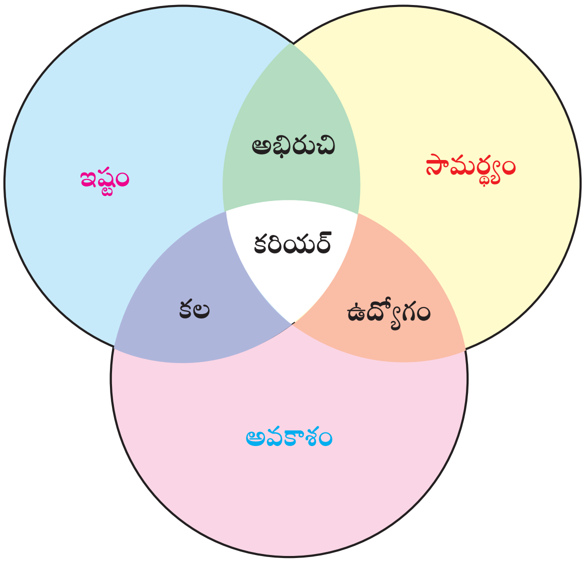
ఎవరేని వ్యక్తి ఆమె కిష్టమైన రంగంలో పని చేయుచున్నపుడు మరియు నాణ్యతో పని చేయుటకు ఆమెలో సామర్థ్యం ఉంటుంది. ఆ సామర్థ్యాన్ని పట్టుదలతో మరియు నిబద్ధతతో పెంచుకున్నపుడు ఆ వ్యక్తిలో సర్వతోముఖాభివృద్ధి జరుగుతుంది. దీనినే కరియర్ రూపొందించుకోవడం అని అనవచ్చును.

ఉదా: సచిన్ టెండూల్కర్ క్రికెట్‌ను కరియర్‌గా ఎంచుకొన్నాడు. ఎందుకు? అయితే క్రికెట్ ఆడటంలో అతనికి ఆనందం లభిస్తుండేది, అందుకొరకు అతడు ఎంతో శ్రమించేవాడు. అతనా ఆటను చక్కగా ఆడేవాడు. క్రికెట్‌లో ఆనందాన్ని పొందుతు అందులో తననైపుణ్యాన్ని పెంచుకొంటూ క్రికెట్ రంగంలో ఎంతో పేరుగాంచాడు. తన అభిరుచి మరియు సామర్థ్య బలంతో అతడు తన సర్వాతోముఖాభివృద్ధిని సాధించాడు.

తరగతిని ఐదు జట్లుగా విభజించండి. ఏ వ్యక్తి తన కరియర్‌ను సాధించాడో అటు వంటి ముగ్గురు వ్యక్తుల పేర్లను ప్రతి ఒక్కరిని గుర్తు తెచ్చుకోమని చెప్పండి. ఆ వ్యక్తి ఎవరైనను గావచ్చును, ప్రతి ఒక్కరి విషయంలో వారి ఇష్టం, సామర్థ్యం మరియు అవకాశం ఎలా ఒకటిగా వచ్చాయో గుర్తించి చర్చించమని చెప్పండి.

3. 'కరియర్ మ్యాజిక్ ఫ్రేమ్‌వర్క్'

ఇష్టం అనగా ఏదేని పని మీరు చేయడానికి ఇష్టపడేది మరియు ఆనందాన్ని ఇచ్చేదని అర్థం. ఎన్నిసార్లయినను ఆ పనిని మీరు చేయగల్గుతారు. మీకు సమయం పై పట్టింపు ఉండదు. ఇష్టం అనేది ప్రత్యేకించి వ్యక్తిగతమైనది మరియు వ్యక్తి విశిష్ట అంతర్గత విషయానికి సంబంధించినది.



సామర్థ్యం అనగా ఏదేని పని చేయుటకు గల జ్ఞానం, కౌశల్యం మరియు శక్తి అని అర్థం. సామర్థ్యం అనునది వంశ పారంపర్యంగా ప్రాప్తించవచ్చును లేదా తర్వాత శిక్షణ, అభ్యాసం మరియు ప్రతిస్పందనల వల్ల కాలానుగుణంగా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చును. ఎవరేని వ్యక్తి తనకిష్టమైన రంగంలో అవిరామంగా కృషి చేసి సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకొనుటకు ఎల్లప్పుడు సుముఖంగా ఉంటాడు.

అవకాశం అనగా సమాజం నుంచి వచ్చే ప్రత్యేక అభ్యర్థనలు (Demands) లేదా సమాజానికి కావలసిన అవసరాలు, అవి తీరిన పిదప సమాజం అందుకోసం డబ్బు చెల్లించుటకు తయారుగా ఉంటుంది. సమాజం యొక్క ఈ అవసరాలు లేదా (డిమాండ్లు) అభ్యర్థనలు ఉద్యోగ లేదా వ్యాపార అవకాశాలను కల్పిస్తుంది.

కరియర్ మ్యాజిక్ ఫ్రేమ్‌వర్క్ అనగా ఈ మూడు విషయాలు కలిసి రావడం అని అర్థం. ఇందులో ఏ ఒక్కటి అయిన ప్రక్కకు పెట్టినను మిగిలేవి కేవలం మీ కలలు, మీ ఉద్యోగం లేదా మీ అభిరుచి కరియర్ సాధించుటకు కల, ఉద్యోగం, అభిరుచి మరియు కరియర్‌లోని భేదం తెలిసియుండుట కూడా అవసరమే.

ఆలోచించవలసిన అంశాలు

- *ఎల్లప్పుడు గుర్తుంచుకోండి - మీరు విలక్షణమైనవారు. మీ కరియర్ మ్యాజిక్ ఫ్రేమ్‌వర్క్ కూడా విశిష్టంగా ఉంది.*
- *మీ కరియర్ మ్యాజిక్ ఫ్రేమ్‌వర్క్ అనునది మీ దగ్గరి మిత్రులు/మిత్రురాండ్రు, తోబుట్టువులు లేదా ఇతర ఏ వ్యక్తుల మాదిరిగా ఉండదు. కావున మీరు మీ సొంత విలక్షణమైన కరియర్ మ్యాజిక్ ఫ్రేమ్‌వర్క్‌ను తయారుచేసుకోవాలి.*

4. కల, అభిరుచి, ఉద్యోగం మరియు కరియర్‌లలోని భేదాన్ని అవగాహన చేసుకొనుట.

(అ) కల = ఇష్టం + అవకాశం − సామర్థ్యం

ఇష్టం – 'అ'కు నటుడు కావాలని ఇష్టం ఉంది.

సామర్థ్యం – 'అ'అనునతడు చాలా సిగ్గరి, సోమరిపోతు. అతనికి చక్కగా అభినయించుట రాదు.

అవకాశం – నటీ - నటులకు డబ్బులు బాగా సంపాదించుటకు చాలా అవకాశాలు ఉన్నాయి.

సామర్థ్యం లేకపోవటం వల్ల మంచి నటుడు కావడం అనేది 'అ' కు కేవలం కలగానే మిగలుతుంది. అభినయంలో కరియర్ రూపొందించుకొనుటకు అతనికి తన సామర్థ్యాలను అవిరామ పరిశ్రమతో మరియు శిక్షణతో అభివృద్ధిపరచుకోవాల్సి ఉంటుంది.

(బ) అభిరుచి (Hobby) = ఇష్టం + సామర్థం − అవకాశం

ఇష్టం – 'బ'కు పుస్తకాలు చదవడం ఇష్టం.

సామర్థ్యం – 'బ' రోజుకు వంద పుటలు చదువుతుంది.

అవకాశం – కేవలం పుస్తకాలు చదివి డబ్బులు సంపాదించుటకు ఎటువంటి అవకాశం లేదు. అవకాశం లేనందున ఆమెకు ఏదో ఒక విద్యతోడు లభించనంత వరకు 'బ'కు పుస్తకాలు చదవటం అనునది అభిరుచిగానే ఉంటుంది.

(క) ఉద్యోగం = సామర్థ్యం + అవకాశం − ఇష్టం

ఇష్టం – 'క'కు గణితం మరియు సైన్సు అంటే ఇష్టం.

సామర్థ్యం – 'క' అను నతడు సంగీత నేపథ్యం గల కుటుంబంలో పుట్టాడు. కావున పాడే సామర్థ్యం అతని సహజ ప్రతిభగా ఉంది.

అవకాశం – మంచి గాయకులకు డబ్బులు మరియు పేరు ప్రతిష్ఠలు పొందుటకు చాలా అవకాశాలు ఉంటాయి.

ఇష్టం లేకపోవటం వల్ల ఇతడు గాయకుడైనప్పటికి తను అయిష్టంగానే డబ్బులు సంపాదించుటకు ఉద్యోగం చేస్తాడు.

(డ) కరియర్ = సామర్థ్యం + అవకాశం + ఇష్టం

ఇష్టం – 'డ'కు మిత్రుని/మిత్రురాలి పొలంలో పనిచేయటం అంటే ఇష్టం. అలాగే వ్యవసాయానికి సంబంధించిన విషయాలు తెలుసుకొనుటకు సమయాన్ని కేటాయించుటకు ఇష్టపడుతుంది.

సామర్థ్యం – 'డ' పంటల గురించి, యాంత్రిక వ్యవసాయానికి సంబంధించిన పరిశోధనలు చేసింది. 'డ' ఎండలో కూడా చాలా సమయం పని చేయగలుగుతుంది.

అవకాశం – వ్యవసాయ రంగంలో నూతన పరిశోధనలు మరియు నూతన కల్పనలకు చాలా అవకాలున్నాయి.

అనగా, 'డ' యొక్క ఇష్టం, సామర్థ్యం మరియు అవకాశం సంకీర్ణమైనవి. అందువల్ల 'డ' వ్యవసాయరంగంలో ఉత్తమ కరియర్ రూపొందించుకోగలదు.

5. ఎవరు కోరుకున్న విధంగా కరియర్ రూపొందించుకోగలరు?

క్రింది సంఘటనను చదివి అడిగిన ప్రశ్నలకు జవాబులను మీ మాటలలో రాయండి.

శమిక తల్లిదండ్రులు డాక్టర్లు. వారికి ఔరంగాబాదులో సొంత ఆసుపత్రి ఉంది. శమిక తల్లికి తన కూతురు కూడా డాక్టర్ కావాలని ఉంది. ఆమె తల్లిదండ్రులు ఆమె ఫీజు నింపి ఆమెను డాక్టరును తయారుచేసే విద్యను చదివించుటకు సిద్ధంగా ఉన్నారు. కాని శమికకు పేంటింగ్ చేయడం చాలా ఇష్టం. అందులో ఆమె చక్కగా పనిచేయగల్గుతుంది. ఆమె గంటల కొలది స్కెచెస్ మరియు పేంటింగ్స్ విసుగు చెందకుండ చేయగల్గుతుంది. ఆమెకు హాస్పిటల్‌కు వెళ్ళడమంటే ఇష్టం ఉండదు.

- శమిక మంచి డాక్టరు కాగలదా?
- ఆమె ఒక మంచి డాక్టరు కావటానికి ఆమె పక్షాన ఏ లక్షణాలు ఉన్నాయి?
- ఆమె బహుశా మంచి డాక్టరు కాలేదేమో అని ఏ లక్షణాన్నిబట్టి అనిపిస్తుంది?

మనీష్‌కు క్రికెటర్ కావాలని ఉంది. అతనికి సచిన్ టెండుల్కర్ ఆదర్శం. ఎప్పటికైనా సచిన్ అంతటి వాడిని కావాలనేది అతని కల. కాని కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల అతడు ఎండలో ఎక్కువ సమయం ఉండలేడు.

- మనీష్ ఉత్తమ క్రికెటర్ కాగలడా?
- అతడు క్రికెటర్ కాగలడనుటకు అతనిలో ఏ లక్షణాలు అతని పక్షాన ఉన్నాయి?
- అతడు బహుశా క్రికెటరు కాలేడేమోనని దేనిని బట్టి తెలుస్తుంది?

అలీకి ఉపాధ్యాయున్ని కావాలని ఉంది. అతని తలిదండ్రులిద్దరు ఉపాధ్యాయులే మరియు వారు అతని ఆకాంక్షను ప్రోత్సహించే వారే. అలీ ఉత్తమ విద్యార్థి. పరీక్షల్లో కూడా మంచి ఫలితాలను సాధిస్తాడు. అలీ నేర్పించుటలో కూడా సిద్ధహస్తుడే అని అతని మిత్రులకు అనిపించేది. సమయం దొరికినపుడు చిన్న పిల్లలతో సమయాన్ని గడపడమంటే అలీకి ఇష్టం. కాలనీ పిల్లలకు అలీ విద్య నేర్పుతుంటాడు.

- అలీ మంచి ఉపాధ్యాయుడు కాగలడా?
- అలీ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుడు కావటానికి అతని పక్షాన ఏ లక్షణాలున్నాయి?
- బహుశా అలీ మంచి ఉపాధ్యాయుడు కాలేడేమోనని అనిపిస్తుందా?

6. మీ ఇష్టాల గురించి ఆలోచించండి.

(1) కొన్ని పనులు చేస్తున్నపుడు మీకు సమయం మీద పట్టింపు ఉండదు మరియు మీరు వాటిని చేయుచున్నపుడు అందులో పూర్తిగా నిమగ్నమైపోతారు.

(2) కొన్ని పనులు చేస్తున్నపుడు మీరు చాలా ఆనందంగా ఉంటారు. మీరు ఆ పనిని మళ్ళీమళ్ళీ చేయడానికి ఇష్టపడతారు.

(3) కొన్ని పనులు చేస్తున్నపుడు అందులో మనం 100% ప్రయత్నం చేస్తున్నామని మీకు అనిపిస్తుంది.

(4) కొన్ని పనులను చేయుటకై మీరు నిరంతరం మిమ్మల్ని మీరు మెరుగుపరచు కొంటుంటారు.

(5) కొన్ని రంగాల గురించి మీరు అధిక వివరాలు సేకరిస్తారు లేదా మీకు ఆ విషయంలో అధిక అవగాహన కలగడానికి ఆ రంగం గురించి ఇతరులతో మాట్లాడుతుంటారు.

(6) కొన్ని పనులను మీరు మీకు సమయం చిక్కినపుడు చేయుటకు ఆలోచిస్తుంటారు.

(7) కొన్ని పనులు మీరు చేయుటకు ఇష్టపడరు, చేయుటకు భయపడతారు, చేయునపుడు అసహనంగా అనిపిస్తుంది.

(8) కొన్ని పనులు మీరు ఎంత ప్రయత్నించినప్పటికి అవి కఠినంగానే అనిపిస్తాయి.

(9) కొన్ని పనులు చేయుటలో ఎప్పుడును దాటవేస్తుంటారు.

అడిగిన ప్రశ్నలపై 'కరియర్' దృష్టితో ఆలోచించమని విద్యార్థులను ప్రోత్సహించండి. అలాగే వారిని నోటుపుస్తకంలో జవాబులు రాయమని చెప్పండి.

విద్యార్థులు స్థూలమైన జవాబులకంటే వేరే జవాబులివ్వాలి అనగా తినుట/విడియోగేమ్/ఆడుట/టీ.వీ చూసుట/ఫోనులో మాట్లాడుట వంటి జవాబులను విడిచి ఆలోచించాలి.

ఇక్కడ అడిగిన ప్రశ్నలు వారి సొంత ఇష్టాలకు సంబంధించి ఆలోచించుటకు తోడ్పడే విధంగా ఉండునట్లు తయారుచేయబడినవి.

విద్యార్థులు అనేక ప్రశ్నలకు ఒకే జవాబిచ్చుట లేదా ప్రతి ప్రశ్నకు ఒకటికంటే ఎక్కువ జవాబులిచ్చుటకు సౌలభ్యం ఉంది.

7. మీ ఇష్టాలను శోధించండి.

- ఇక్కడ క్రియా పదాల జాబితా ఇవ్వబడినది.
- మీకు ఇష్టమైన రంగాన్ని గూర్చి తెలుపునట్టి ఐదు క్రియా పదాలు వెదకండి. ఆ క్రియా పదాలనుపయోగించిన అర్థవంతమైన వాక్యాలు తయారవుతాయి.
- మీరు మీ సొంత క్రియా పదాలను కూడా ఉపయోగించవచ్చును.

క్రియా పదాల జాబితా

ఆలోచించుట	ప్రదర్శన	సంరక్షించుట	సంచరించుట
లెక్కించుట	ప్రణాళిక చేయుట	సర్వే చేయుట	వ్యాయామం చేయుట
సేకరించుట	పరిశోధించుట	అధ్యాపనం చేయుట	రేఖాటన చేయుట
నిర్మాణం చేయుట	అభ్యసనం చేయుట	అనువాదం చేయుట	మరమ్మత్తు చేయుట
నిర్మించుట	రాయుట	పరీక్షించుట	(మీ మనసులోని
నాటుట	కలుపుట	వంట చేయుట	క్రియాపదాలను
దర్శకత్వం చేయుట	నూతనమైనవి కనిపెట్టడం	తయారు చేయుట	పెంచండి)
ప్రారంభించుట	నాయకత్వం వహించుట	పాటలు పాడుట	
శోధించుట	నిర్వహణ చేయుట	నృత్యం చేయుట	

ఉదాహరణకు - నాకు కవితలు రాయడం ఇష్టం.

(1) నాకు < పై జాబితాలోని క్రియాపదం > .... అనిన ఇష్టం.

(2) నాకు < పై జాబితాలోని క్రియాపదం > .... అనిన ఇష్టం.

(3) నాకు < పై జాబితాలోని క్రియాపదం > .... అనిన ఇష్టం.

(4) నాకు < పై జాబితాలోని క్రియాపదం > .... అనిన ఇష్టం.

(5) నాకు < పై జాబితాలోని క్రియాపదం > .... అనిన ఇష్టం.

8. మీ సామర్థ్యాన్ని కనుగొనండి.

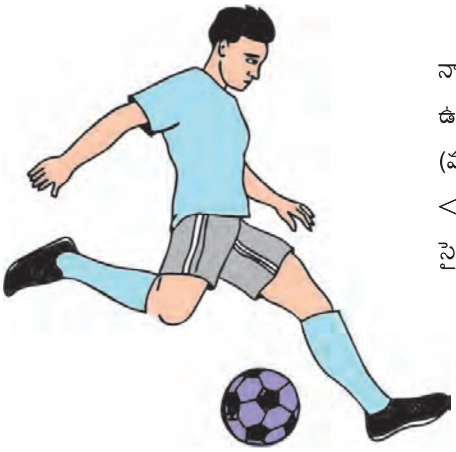
నేను .... చేయగలను.

ఉదాహరణకు - నేను మంచి కవితను రాయగలను.

< రుజువు > నా కవితలను అందరు ప్రశంసిస్తుంటారు.

నా కవితలకు బహుమానం లభించింది.

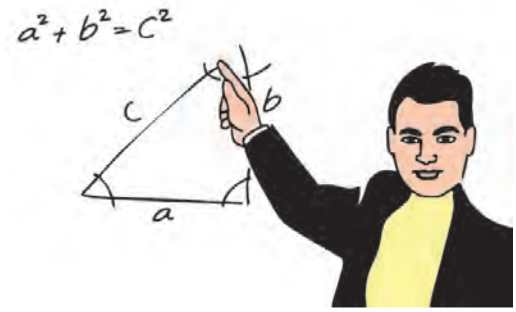
- విద్యార్థులు దేనినైతే చెప్పాలనుకుంటున్నారో దానిని స్పష్టంగా రాయుటకు ప్రోత్సహించండి.
- ఇచ్చిన ఉదాహరణలకు సంబంధించిన వాక్యాలు తయారుచేయండి.
- విద్యార్థులు రాసిన వాక్యాలకు ఆధారంగా రుజువులను ఇచ్చినచో ప్రోత్సహించండి.
- ఆ రుజువులు ఆ విద్యార్థి తను ప్రత్యేకించి ఏ విషయంలో ప్రావీణ్యం గల్గి ఉన్నాడో దాని వాస్తవ చిత్రాన్ని తెలుపునదిగా ఉండాలి.
- విద్యార్థుల స్వీయ నివేదిక సందర్భంగా తీసుకోవచ్చును.
- దీన్ని వారు స్వయం-గుర్తింపు పాఠంలో సాధించారు.



నాకు .... ఇది సులభంగా సాధ్యపడుతుంది.
ఉదాహరణకు - నేను సైన్సులోని నమూనాలను (మాడెల్) సులభంగా తయారు చేయగలను.
< రుజువు > నేను ఎన్నో ప్రదర్శనలకు సైన్స్ నమూనాలు తయారు చేశాను.

నాకు .... బాగా చేయవచ్చును.
ఉదాహరణకు - నేను ఫుట్‌బాల్ బాగా ఆడగలను.
< రుజువు > పాఠశాల జట్టులో నేను ఎన్నికైనాను. నాకు ట్రోఫీ కూడా లభించింది.

నేను .... కు ఎల్లప్పుడు సిద్ధంగా ఉంటాను.
ఉదాహరణకు - నేను సామాజిక కార్యాలకు ఎల్లప్పుడు సిద్ధంగా ఉంటాను.
< రుజువు > ఎటువంటి సామాజిక కార్యాలకైన నేను ముందుండే మొదటి వ్యక్తిని.



నాకు అరుదుగా ....
ఉదాహరణకు - నాకు అరుదుగా గణితంలోని ఉదాహరణలు సాధించడం కఠినమవుతుంది.
< రుజువు > నా సహాధ్యాయులు కఠినమైన భావనలు (concepts) అర్థం చేయించుకొనుటకు నా వద్దకే వస్తుంటారు.

నేను ..... లో సిద్ధహస్తుడిని/సిద్ధహస్తురాలిని.
ఉదాహరణకు - నేను ఏదేని వస్తువు ఎలా పనిచేస్తుందని ప్రశ్నలు అడగటంలో సిద్ధహస్తురాలిని. < రుజువు > అందరి కంటే ఎక్కువ కుతూహలంగల విద్యార్థినిగా ఉపాధ్యాయులు నన్ను పరిచయం చేస్తారు.

నాకు .... లో మంచి మార్కులు వస్తాయి.
ఉదాహరణకు - నాకు భాష విషయంలో మంచి మార్కులు లభిస్తాయి.
< రుజువు > నా మార్కుల పత్రికలో నా ఫలితం చూడవచ్చు.

ప్రజలు నా .... కు అభినందించారు.
ఉదాహరణకు - ప్రజలు నా రచనలను చూసి అభినందించారు.
< రుజువు > జిల్లాస్థాయి వ్యాసరచన పోటీలో నాకు ప్రథమ స్థానం లభించింది.

9. మీ ఇష్టాలు మరియు సామర్థ్యాలను ఒకదానికొకటిని జతకలపండి.

విభాగం 7 మరియు 8లో మీరు రాసిన జవాబులను అభ్యసించండి. అందులోనుంచి మీ ఇష్టాలను మరియు సామర్థ్యాలను కనుగొనండి.

రెండింటిలో ఏవైనా పోలికలు కనిపించాయా?

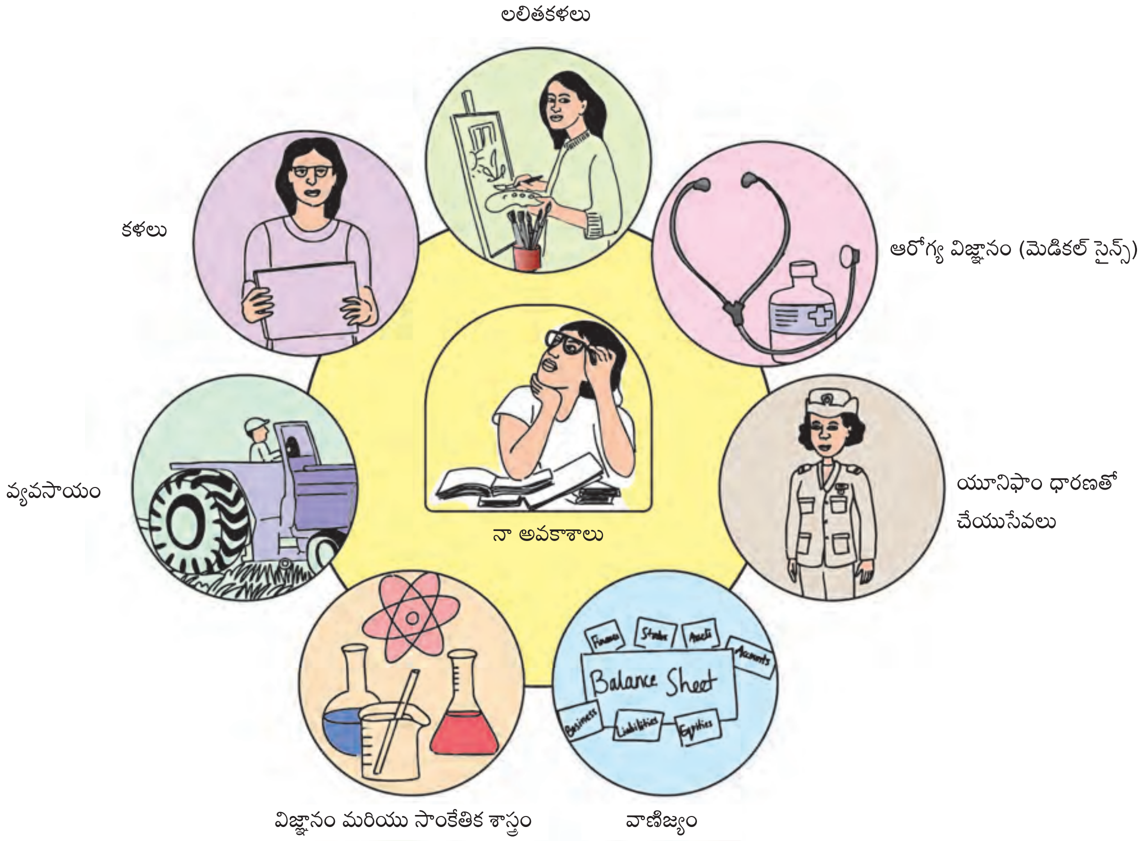
మీకు ఇష్టమైన పని ఏది? ఏ పనిని బాగా చేయుటలో మీరు సమర్థులు? ఎందులో మీకు మీ ఇష్టాలు మరియు సామర్థ్యాలలో సంబంధం కలిగినటువంటి కృత్యాలు కనిపిస్తాయో వాటి జాబితా తయారు చేయండి.

10. మీ కోసం అవకాశాలను కనుగొనండి.

21వ శతాబ్దంలో కావలసినన్ని అవకాశాలు, సంభావ్యతలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. గతంలో సొంత కరియర్‌ను రూపొందించుకోనుటకు చాలా పరిమిత పర్యాయాలు అందుబాటులో ఉండేవి. కానీ నేటి సాంకేతిక మరియు ప్రపంచీకరణ యుగంలో మీరు మీకు నచ్చిన రంగంలో కరియర్‌గా ఎన్నుకొనుట చాలా సులభమైంది.

- ఇక్కడ విద్యార్థులకు మీ మార్గదర్శనం ఎంతో అవసరం.
- ఒకవేళ విద్యార్థులు వాక్యాల కూర్పు వేరేవిధంగా చేయుచున్నచో వారికి ఇష్టాలు మరియు సామర్థ్యాలలోని సామ్యాన్ని శోధించుట కష్టమగును. అందుగురించి వారికి అవసరమైనమార్గదర్శనంచేయండి. ఉదా-నాకు చిన్న పిల్లలతో సమయాన్ని వెచ్చించడం ఇష్టం మరియు నేను చక్కగా నేర్పించగలను. ఈ వాక్యాలు ఒకదానికొకటి అనుబంధంగా ఉన్నాయని తెలియజేయండి.

సాధారణంగా 10వ తరగతి పరీక్ష రాసిన తర్వాత ఉన్నత విద్యకై రంగాలను ఎన్నుకొనే ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. విద్యార్థులు సామాన్యంగా ఎన్నుకొనే రంగాలు క్రిందివిధంగా ఉన్నాయి.



ఆ తర్వాత ఈ రంగాలే ఉన్నత విద్యలవైపు వెళ్తాయి. అంతేగాకుండా అధ్యాపన, న్యాయ విద్య, పరిశోధన, మేనేజ్‌మెంట్, పౌరసేవ (civil service) మొదలగు అనేక ప్రత్యామ్నాయాలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి.

సరియైన విద్యారంగాన్ని ఎన్నుకొనిన తర్వాత విద్యార్థులు ఆ రంగంలో అనుభవాన్ని మరియు వివిధ విషయాలను చేపట్టుటకు అవకాశం లభించుట వలన సమృద్ధులవుతారు. ఆటుపిమ్మట వారు సొంత ఉన్నత స్థాయి గల ఇష్టాలు మరియు అవకాశాల గురించి వెదకగల్గుతారు.

విజయవంతమైన కరియర్ రూపొందించుకొనే మార్గం ఎల్లప్పుడు అంచెలంచెలుగా సాధించవలసి ఉంటుంది. విజయవంతమైన కరియర్ సాధించుటకు ఎంతో పట్టుదల, కఠోరపరిశ్రమ, నిబద్ధత మరియు నైపుణ్యం గల్గియుండుట అత్యంతావశ్యకం.

11. ప్రాజెక్టు - 'లక్ష్యం'

ఈ సంవత్సరం మనం ఒక అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రాజెక్టును ప్రారంభించబోతున్నాం. ఈ ప్రాజెక్టు పేరు 'లక్ష్యం'

ప్రతి జట్టు వారు వారి ఇష్టాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని క్రింది కృత్యం చేయాల్సి ఉంటుంది.

- ● వెనుక పుటలో ఇచ్చిన కరియర్ రంగాలను తీసుకొని 7 జట్లుగా విభజించండి.
- ● విద్యార్థులను ఆ 7 జట్లలో వారికి నచ్చిన జట్టులో చేరుమని చెప్పండి.
- ● ఈ ప్రాజెక్టును పూర్తి చేయుటకు వారికి ఒక నెల గడువు ఇవ్వండి.
- ● విద్యార్థుల ప్రదర్శన (Presentation) ను వినుటకు ప్రతి ఒక రంగంలోని నిష్ణాతులను ఆహ్వానించండి.

(1) మీకు నచ్చిన రంగంలో కరియర్ అవకాశాల జాబితా తయారు చేయండి.

(2) మీకు నచ్చిన రంగంలో కరియర్ రూపొందించుకొన్న వ్యక్తుల మరియు వారి కరియర్ ప్రస్థానం గురించి ముఖాముఖి తీసుకోండి.

(3) ఈ వ్యక్తులను వారి రంగంలో గల అవకాశాల గురించి మరియు అందులో చేయాల్సిన పనుల స్వరూపాన్ని గురించి అడగండి.

(4) ఆ కరియర్ రంగంతో ముడిపడియున్న విద్యను చదవడానికి అయ్యే ఖర్చుల గురించిన అంచనా వేయండి.

(5) ఆ వ్యక్తి పని చేయు చోటుకు వెళ్ళి ఒక దినం మొత్తం అక్కడ వెచ్చించండి.

(6) సాధ్యమైతే మీరు కలిసే వ్యక్తి యొక్క ఫోటో, విజిటింగ్ కార్డ్ లేదా వారి సంతకం వచ్చేటపుడు తీసుకొని రండి.

(7) రెండు నెలలు పూర్తయిన తర్వాత ప్రతి జట్టువారు తరగతిలో తమ తమ రంగానికి సంబంధించి సేకరించిన వివరాలను/సమాచారాన్ని ప్రదర్శించండి.

12. జీవన కౌశల్యాల ప్రాముఖ్యత

పూర్వం ప్రజలు ఏదేని రంగంలో 'స్కోప్' ఎంత ఉంది అనే దానిని ఆలోచించి ఎన్నుకొనేవారు. కాని నేటి కాలంలో 'స్కోప్' అనే భావన రంగంతో ముడిపడకుండ విద్యార్థికేంద్రంగా అయింది. అనగా ప్రతి వ్యక్తి తనకు కావలసిన విధంగా 'స్కోప్' నిర్మాణం చేసుకోవచ్చును.

నేటి కాలంలో విద్యాసంబంధ అర్హతలకు తోడుగా ఆ ప్రత్యేక రంగాలలోని కౌశల్యాలను కూడా కల్గియుండుట చాలా ముఖ్యం. కంప్యూటర్ జ్ఞానం, భాషపై పట్టు, సంభాషణ కౌశల్యం, సమూహకార్యం మరియు యోగ్యమైన కార్యసంస్కృతి మొదలగు కౌశల్యాలు మాత్రం ప్రతి రంగం కొరకు ప్రతి ఒక్కరిలో ఉండాల్సిందే.

నిరంతరం అధ్యయనం చేయు మనస్తత్వం, సొంతబలాలను గుర్తించే సామర్థ్యం అలాగే సమూహంలోని ఇతరుల బలాలను గుర్తించే సామర్థ్యం కల్గియుండుట, ధ్యేయసాధనకు సమూహకార్యం చేయుట మొదలగు వాటి వల్ల ప్రతి వ్యక్తి యొక్క జీవితంలో అవకాశాల ద్వారాలు తెరుచుకొంటాయి.

13. భావి జీవితం

10వ తరగతిలో ఇపుడు మీరు పొందిన 7 రంగాల అనుభవాలు సవిస్తరంగా పరిచయమవుతాయి. మీరు 'అభిరుచి పరీక్ష' నిస్తారు. ఈ 'అభిరుచి పరీక్ష' ద్వారా మీకు వాస్తవంగా ఇష్టమైన రంగం ఏదో దాని మూల్యాంకనం చేయబడుతుంది. 'అభిరుచి పరీక్ష' అనునది నియమిత పరీక్షల వంటిది కాదు. దీనికొరకు సంసిద్ధం కావలసిన అవసరంలేదు. కేవలం మీరు ప్రశ్నలకు జవాబులు మాత్రమే ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది.

వచ్చే సంవత్సరం మనం ధ్యేయనిశ్చయం మరియు కరియర్ ప్రణాళిక గురించి నేర్చుకుందాం.

మూల్యాంకనం

భారాంశం 10%				
నిర్ధిష్టాంశం	ఉత్తమం (చాలా బాగుగా)	యోగ్యమైన (సంతృప్తికరం)	అయోగ్యమైన (అసంతృప్తికరం)	మార్కులు
క్షేత్ర సందర్శనం మరియు ముఖాముఖి	క్షేత్ర సందర్శనం చేసి ముఖాముఖి తీసుకొని నివేదిక తయారు చేశారు. ఫోటో, విజిటింగ్ కార్డు, సంతకం తీసుకొచ్చారు.	కేవలం నివేదిక రాశారు.	ఏమియు చేయలేదు. నివేదిక అసంపూర్ణం.	
ఇష్టం (Interest) మరియు సామర్థ్యాన్ని గుర్తించుట	ఇష్టం మరియు సామర్థ్యాన్ని కనుగొని స్పష్టంగా వివరించారు.	ఇష్టం మరియు సామర్థ్యాన్ని అత్యంత సాధారణంగా కనుగొన్నారు.	జవాబులను చూసి రాశారు/పని అసంపూర్ణంగా చేశారు.	

ధైర్యధర్, ధైర్యశీలా ఎక్కడా కనిపించడం లేదు! గుర్తుందా. అతడు గతంలో మనల్ని కళా-రసాస్వాదనం తీసుకొమ్మని చెప్పాడు?
అవును, అంటే ఏమిటి?
కాని అతడు గానం, వాద్యం లేదా నృత్యం గురించి ఏమియు చెప్పలేదు.
అంటే ప్రదర్శనాత్మక కళల గురించా?
ప్రదర్శనాత్మక కళలా?
అవును... వాటిని అలానే సంబోధిస్తారు. కాని ఇపుడు మనం ఏం చెయ్యాలి?
మనం స్వయంగా అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం చేస్తే?
ఇద్దరు ఒకరినొకరు కొంచెం అనుమానంగా చూసుకొంటారు.

9 కళారసాస్వాదన - ప్రదర్శనాత్మక కళలు

కళలలోని సౌందర్యాన్ని అర్థం చేసుకొనునపుడు..

ఉద్దేశాలు :

(1) నాట్యం, సంగీతం మరియు నృత్యం వంటి ప్రదర్శనాత్మక కళల ప్రాముఖ్యతను సొంత మాటలలో చెప్పగల్గుట.

(2) నాట్యం, నృత్యం మరియు సంగీతంలోని మౌలిక అంశాల ముఖ పరిచయం చేసుకొనుట.

(3) సంగీతం మరియు నృత్యంలోని వివిధ కళల రకాల పేర్లు చెప్పగల్గుట మరియు కళల రకాల ప్రాముఖ్యతను చెప్పగల్గుట.

(4) వివిధ ప్రదర్శనాత్మక కళల రకాల ద్వారా స్వీయ అభివ్యక్తీకరణ చేయగల్గుట.

(5) ఏదేని కళావిష్కరణలో మనం స్పందించే అంశాలను గుర్తించి వాటిని వర్ణించ గల్గుట.

- మొదటి సెమిస్టర్‌లో కళా రసాస్వాదనలోని అధ్యాయంలో మనం దృశ్య కళలు మరియు ప్రదర్శనాత్మక కళలలోని భేదాన్ని అర్థం చేసుకొన్నాం.
- కొన్ని ప్రదర్శనాత్మక కళలలో నేరుగా ప్రేక్షకుల ఎదుటనే కళావిష్కరణ ప్రదర్శించబడు కళలుంటాయి.
- ప్రదర్శనాత్మక కళల్లో ఇంద్రజాలం బొమ్మలాట, సర్కస్, మూకాభినయం, ఉపన్యాసం, ఏకపాత్రాభినయం మొదలగునవి కూడా ఉంటాయి. కాని వీటన్నింటిని సాధారణంగా నృత్యం, నాటకం మరియు సంగీతం అను మూడు భాగాలుగా వర్గీకరణ చేయవచ్చును. కావున ఈ మూడు కళల రకాలను గూర్చి కూలంకషంగా తెలుసుకొందాం.

నాటకం :

నాటకం చేద్దాం పదా...

ఇద్దరు విద్యార్థులను ముందుకు రమ్మని చెప్పండి. వారిలో ఒకరిని తల్లి/తండ్రిగా మరియు రెండోవానిని కొడుకు/కూతురు పాత్రగా తీసుకొని నాటికను ప్రదర్శించండి. కొడుకు/కూతురు పరీక్షలో అనుతీర్ణుడయ్యాడు/అయ్యింది దీనిని విషయంగా తీసుకోండి. విద్యార్థులను ఆలోచించమని చెప్పండి. అట్టి సమయంలో ఆ ఇద్దరిలో ఏం జరుగుతుందో గుర్తుకు తెచ్చుకొని ప్రదర్శించండి. అందుకోసం వారికి ఐదు నిమిషాల సమయం ఇవ్వండి.

చర్చించండి :

- నాటికలో పనిచేసే విద్యార్థులు నిజమైన తల్లి-దండ్రుల వలె ప్రవర్తించుటకు ఎందుకు ప్రయత్నించుచుండిరి.
- ప్రదర్శించబడుచున్నది నిజం కాదని తెలిసి కూడా విద్యార్థులు నాటికను చూడటంలో ఎందుకు లీనమైనారు?
- ఒకవేళ నాటికలో పాల్గొనే విద్యార్థులు ఇంకా బాగా పాలకులవలె లేదా పిల్లల వలె అభినయిస్తే విద్యార్థులకు ఇంకా ఎక్కువ నచ్చేదా? కారణం తెల్పండి.

1. నాటిక అనగానేమి?

గత నాటికలో చూసిన విధంగా అమ్మ/నాన్న/కొడుకు/కూతురు వలె అభినయించే విద్యార్థులు వారిలాగే ప్రవర్తించుటకు ప్రయత్నం చేశారు. చూసే విద్యార్థులకు వారి ఎదురుగా జరుగుచున్నది నిజం కాదని తెలుసు. అయినా కూడా వారు ఆ నాటికలో లీనమైపోయారు. విద్యార్థులు ఏదైతే ప్రదర్శించారో దానిని 'నాటిక' అని అంటారు.

నాటిక అనేది అందులోని కళాకారులు ఒక తాత్కాలిక, కాల్పనిక పరిచయం లేదా పాత్రను పోషించి దానిని ప్రేక్షకులకు సాధ్యమైనంతవరకు సహజత్వాన్ని కలిగించే విధంగా ప్రయత్నిస్తారు. అందుకే తప్పుగా ప్రవర్తించే వ్యక్తిని మనం ''నాటకాలాడకు'' అని అంటుంటాం.

2. అభినయం

ఏదేని కల్పిత పాత్రధారణ చేయువారిని అభినేత/అభినేత్రి అని సంబోధిస్తారు. అయితే ఆ పాత్రను నటించే క్రియను 'అభినయించుట' అని అంటారు.

భారతదేశంలో అభినయాన్ని నాలుగు రకాలుగా భావిస్తారు -

1. **ఆంగికాభినయం :** శరీర కదలికలు, శారీరక భాష మరియు ముఖంలోని హావభావాల నుపయోగించి చేయబడే అభినయాన్ని 'ఆంగికాభినయం' అని అంటారు.
2. **వాచికాభియం :** పదాలు, శబ్దంలోని/మాటల్లోని ఆరోహణ-అవరోహణలు, రెండు పదాలు లేదా వాక్యాల మధ్య తీసుకొనే విరామం ద్వారా చేయబడే అభినయాన్ని 'వాచికాభినయం' అని అంటారు.
3. **ఆహార్యాభినయం :** అభినయించే వ్యక్తి వేషధారణ, అలంకరణ, సంగీతం, అందులో ఉపయోగించే వస్తువుల సహాయంతో చేసెడి అభినయాన్ని 'ఆహార్యాభినయం' అని అంటారు.
4. **సాత్త్వికాభినయం :** నాటికలోని పాత్ర ఏ భావనకు లోనవుతుందో, ఏ మానసిక స్థితిలో ఉంటుందో ఆ భావన, ఆ మానసిక స్థితిని సాధించెడి అభినయాన్ని 'సాత్త్వికాభినయం' అని అంటారు.

శంకర భగవానున్ని స్తుతించే క్రింది శ్లోకంలో ఈ నాలుగు రకాలు ఉల్లేఖించ బడుతాయి.

ఆంగికం భువన యస్య । **వాచికం** సర్వ వాఙ్మయం ॥
ఆహార్యం చంద్ర తారాది । తం నుమః **సాత్వికం** శివం ॥

3. నాటికలో ఘర్షణ ప్రాముఖ్యత

కథ - ఒక అమ్మాయి ఉండేది. ఆమెకు చదుకోవాలని చాలా కోరిక గలదు. ఆమె తల్లిదండ్రులు ఆమెను బడికి పంపారు. ఆమె సక్రమంగా చదువుతుండేది. ఆమెకు మంచి మార్కులు కూడా వచ్చేవి. తన కాళ్ళపై తాను నిలబడే విధంగా ఆమె చదువుతూపోయింది.

నాటికలోని సారం అందులోని ఘర్షణలో ఉంటుంది. ఘర్షణ లేకుండా ఏ నాటిక నిలబడదు. ఒక కథలో ఘర్షణ అనునది అందులోని మనుషుల వల్ల లేదా సంఘటనల వల్ల/పరిస్థితులవల్ల నిర్మాణ మవుతుంది. పై ఉదాహరణలోని కథలో ఘర్షణ క్రింది పద్ధతిలో నిర్మాణం కావచ్చును- ఆమె తల్లితండ్రులు ఆమెను బడికి పంపకపోవడం లేదా బడికి పంపుటకు తల్లిదండ్రుల వద్ద డబ్బులు లేకపోవడం లేదా ఏవో కారణాల వల్ల ఆమెను బడినుంచి తీసివేయడం లేదా బడికి వెళ్తుండగా ప్రమాదం జరుగుట మొదలగునవి.

మొదట కథను చదవండి, చర్చించండి.

1. వారికి కథ మనోరంజకంగా అనిపించిందా? కథలో ఏం లోపముంది? ఈ కథను నాటక రూపంగా చేస్తే ప్రేక్షకులకు నచ్చుతుందా?
2. ఇచ్చిన కథను మనోరంజకంగా చేయుటకు ఏం చేయ వచ్చునని మీకు అనిపిస్తుంది?

ఆలోచించవలసిన అంశాలు :

- *నాటిక వంటి కళారకంలో, శబ్దం, హావభావాలు మరియు శరీర కదలికలు అభినేతలో/ అభినేత్రిలో ఉండాల్సిన సాధనాలు. వాటి నుపయోగించి అతడు/ఆమె తన ఆలోచన విధానం ప్రేక్షకుల వరకు చేరవేయవచ్చును.*
- *అభినయంలో పెద్ద, స్పష్టమైన గొంతు మరియు స్వరంలో హెచ్చు-తగ్గులు ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయి.*

4. పెద్ద స్పష్టమైన గొంతు వికసింప చేసుకొనుటకు వ్యాయామం.

1. నిటారుగా కూర్చోండి. దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకొని నోరు తెరిచి ఆ... అనే స్వరాన్ని నోటినుంచి తీస్తు శ్వాసను బయటకు విడవండి. శ్వాస అయిపోగానే ఈ క్రియను మళ్ళీ చేయండి. కనీసం 10 సార్లు చేయండి.
2. నిటారుగా కూర్చోండి. దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకొని నోరు మూసి 'మ్ऽऽ' ఇలా స్వరాన్ని నోటితో తీస్తు ముక్కు ద్వారా శ్వాసను బయటికి విడువండి. మీ బుగ్గలలో కంపనాలు వస్తున్నట్లు అనిపించాలి. దీనిని కనీసం 10 సార్లు చేయండి.
3. ఒక దీర్ఘ శ్వాస తీసుకొని నోటితో ఒక బుడగను ఊది దాని ఆకారాన్ని చూడండి. ప్రతిసారి బుడగ ఆకారాన్ని పెంచుటకు ప్రయత్నించండి.

కొంచెం గమ్మత్తు చేద్దాం

స్వరంలోని హెచ్చు తగ్గులు.

దిగువ నీయబడిన వాక్యాలలోని వేర్వేరు పదాలను బిగ్గరగా/ఒత్తిపలికి చూడండి.

''నాకు ఈ రోజు నిన్ను కలుసుకోవడం వీలుకాదు''

''**నాకు** ఈ రోజు నిన్ను కలుసుకోవడం వీలుకాదు'' (వేరే ఎవరైన కలువ వచ్చు)

''నాకు ఈ రోజు **నిన్ను** కలుసుకోవడం వీలుకాదు'' (నేను వేరొకరిని కలువ వచ్చు)

''నాకు **ఈ రోజు** నిన్ను కలుసుకోవడం వీలుకాదు'' (రేపు/ఎల్లుండి కలువ వచ్చు)

''నేను ఈ రోజు నిన్ను **కలుసుకోవడం** వీలుకాదు'' (ఫోన్‌లో మాట్లాడుకోవచ్చు)

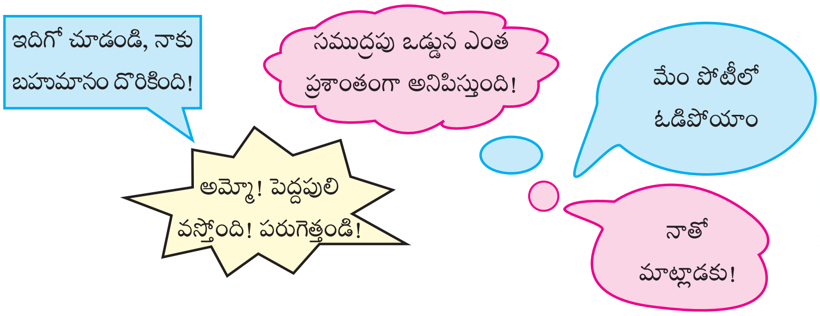
''నేను ఈ రోజు నిన్ను కలుసుకోవడం **వీలుకాదు**'' (నేను ఈ రోజు నిన్ను కలుసుకోవడం అసాధ్యం)

చర్చించండి :

- వేర్వేరు పదాలను ఒత్తి/బిగ్గరగా పలికితే అర్థం మారుతుందా?
- కొన్ని పదాలు పెద్దగొంతుతో బిగ్గరగా, కొన్ని పదాలు లోస్వరంతో చిన్నగా పలుకుటను హెచ్చు తగ్గులు అని అంటారని పిల్లలకు తెల్పండి.

5. సందర్భానుసారం స్వరంలో జరిగే మార్పులు

ఒక విద్యార్థిని తరగతిలో విద్యార్థుల ముందుకొచ్చి దిగువ నీయబడిన వాక్యాలను నిజ జీవితంలో ఏ పద్ధతిలో పలుకుతారో అలానే పలకమనండి.



చర్చించండి :

- వారి స్వరంలో వాక్యానుకూలంగా ఏవేని మార్పులు కనిపించాయా?
- ధ్వని/స్వరంలోని ఉత్సాహం ఎక్కువ తక్కువలయ్యాయా?
- ఎవరితోనైన ఏదేని వాక్యం పలికినపుడు దాని ప్రకారం అందులో మార్పు జరుగుతుందా?

6. సందర్భానుసారం శరీరభాషలో జరిగే మార్పులు.

ఒక విద్యార్థిని తరగతిలో విద్యార్థుల ముందుకొచ్చి క్రింది కృత్యం చేయమని చెప్పండి.

1. నిటారుగా, తటస్థంగా నిలబడి ఎటువంటి శరీర కదలికలు చేయకుండా కేవలం స్వరంలో సరియైన హెచ్చుతగ్గులు మరియు హావభావాలతో క్రింది మాటలు పలకండి -
   ''మంటలంటుకొన్నాయి పరుగెత్తండి.''
   ''నాతో అబద్ధాలాడకు!''
   ''నాకు నీ ముఖం కూడా చూడబుద్ధి కావటంలేదు''
   ''పద, మనం మజా చేద్దాం.''
2. ఇప్పుడు చేతులు బాగా ఊపుతు స్వరాన్ని పెంచుతు, తగ్గిస్తు క్రింది మాటలు పలకండి.
   '' నాకు ఈ రోజు చాలా మనశ్శాంతి అనిపిస్తుంది.''
   ''నేను నీ దుఃఖాన్ని అర్థంచేసుకోగలను, దేవుడు నీకు మంచి చేస్తాడు.''

చర్చించండి :

- చెప్పిన కృత్యం మీకు అసహజం/కఠినంగా అనిపించిందా? కారణం తెల్పండి?
- ఏం చేస్తే ఆ కృత్యం సహజంగా అనిపిస్తుంది?

ఆలోచించ వలసిన అంశాలు :

- *భావన, శరీరభాష మరియు స్వరం వీటికి పరస్పర సంబంధం ఉంటుంది. అభినయించేటప్పుడు ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి.*
- *మనం ఉత్తేజితమైన మాట్లాడినపుడు స్వరం సహజంగానే పెరుగుతుంది మరియు మనం చేతులను బాగా ఊపుతు మాట్లాడుతాం. అలాగే మనం దుఃఖంలో లేదా బాధలో ఉన్నపుడు మన స్వరం మరియు శరీరభాష కూడా శాంతంగా ఉంటుంది.*

7. నాటికలోని పాత్రస్వభావం

కొంచెం ఆలోచించండి -

- పిల్లలతో ఒక వ్యక్తి ఎలాంటి దుస్తులు ధరిస్తాడు, ఎలా నడుస్తాడు, లేస్తాడు, కూర్చుంటాడు, వారి భాష ఎలా ఉంది, మొదలగు వాటి ద్వారా మనకు ఆ వ్యక్తి వయసు, ఆర్థిక, సామాజిక, స్థితి యొక్క అంచనా కలుగుతుందని చర్చించండి. మరి ఒకవేళ మనం ఒక విశిష్ట వ్యక్తి యొక్క పాత్రను నాటికలో నటించాలంటే ఏం చేయాలి?
- నాటికలో పనిచేసే ప్రతి కళాకారుడు ఏదో ఒక పాత్రను నటిస్తుంటాడు. ఏ వ్యక్తి పాత్రనైతే నటించాలో అతని వయస్సు, సామాజిక, ఆర్థిక స్థితి, వృత్తి, స్వభావం, ప్రవర్తించే విధానం, విలువలు, ఆలోచనలు మొదలగు వాటి గురించి ఆలోచించి ఆ వ్యక్తి ఎలా ఉంటాడో అనునది యోచించబడుతుంది. దీనినే 'పాత్ర స్వభావం' అని అంటారు.

- నాటికలో పనిచేస్తున్నపుడు/నాటిక రాస్తున్నపుడు వ్యకి స్వభావాన్ని బట్టి, సంభాషణ, వేషధారణలను గూర్చి జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసి ఉంటుంది.
- మనం వ్యక్తి స్వభావాన్ని ఎంత లోతుగా ఆలోచిస్తామో అంతగా ఆ వ్యక్తి స్వభావం సహజంగా/సజీవంగా అనిపించి నాటిక రసవత్తరంగా మారుతుంది.

కొంచెం గమ్మత్తు చేద్దాం

విద్యార్థులు ముందుకొచ్చి దిగువనిచ్చిన పాత్రలను పోషించండి. ఇచ్చిన వ్యక్తి యొక్క గొంతు (స్వరం) భాష మరియు శరీర భాష మొదలగు విషయాలను గూర్చి ఆలోచించి వాటిని అనుకరించండి. కనీసం ఐదు వాక్యాలు మాట్లాడాలి 1) పేద ముసలి వ్యవసాయకూలీ 2)కళాశాలలో చదువుకొనే యువకుడు 3) మధ్య వయస్కుడైన డాక్టర్ 4) ఇంటిసామగ్రి ఇంటింటివెళ్ళి అమ్మేస్త్రీ 5) ఒక ప్రసిద్ధ సినీనటుడు.

8. నాటికను తయారు చేయుట :

ఏదేని కథ లేక సందర్భంలో ఘర్షణ బీజాలు కల్గియున్నది	⇨	కథలోని వ్యక్తి స్వభావం, అతని భాష, స్వరం శరీరభాష, వేషధారణ	⇨	ప్రతి పాత్ర స్వభావాన్ని నటించే కళాకారులకు మౌఖికంగా ఉండే సంభాషణ

ఏదేని ఒక మనోరంజకమైన నాటికను తయారు చేయవలెనన్న క్రింది విషయాల గురించి ఆలోచించ వలసి ఉంటుంది.

1) విద్యార్థులను జట్లు/సమూహాలుగా చేయండి.
2) ప్రతి జట్టుకు ఉపాధ్యాయుడు ఒక విషయాన్ని ఇవ్వాలి.
3) ప్రతి జట్టువారు ఆ విషయాన్ని గూర్చి ఆలోచించి దానికి సంబంధించి ఒక కథను/సంఘటనను మరియు అందులో ఒక ఘర్షణ ఉండునట్లు ఆలోచించాలి. అందులోని పాత్ర స్వభావం నిర్ణయించండి. అలాగే దానికి సంబంధించిన సంభాషణలను రాయండి.
4) ప్రతి ఒక్కరికి ఏదో ఒక పాత్రను నటించుటకు అవకాశముండునట్లు జాగ్రత్త తీసుకోండి.
5) సాధ్యమైతే మీ వార్షిక స్నేహసమ్మేళనంలో ఏదేని కార్యక్రమ సందర్భంలో నాటికను ప్రదర్శించండి.

ఉదాహరణకు ప్రదర్శించండి :

1) ఎవరిగురించో/దేనిగురించో ఎదురు చూసుట (ఉదా: రైతు వానకోసం ఎదురుచూసుట, అమ్మాయి గురించి తల్లి ఎదురుచూస్తుంది, ఇద్దరు వ్యక్తులు బస్సు గురించి ఎదురు చూస్తుంటారు మొదలగునవి)
2) అపార్థం చేసుకొనుట (ఉదా: ఒకే పేరుగల ఇద్దరు వ్యక్తులు ఉండుట వలన, గడియారం మధ్యలోనే బంధు పడుటవలన అపార్థం కల్గుట)
3) తిరిగి వచ్చుట (ఉదా: బయటి దేశం నుంచి భారతదేశానికి, తప్పిపోయిన పిల్లాడు తిరిగి ఇంటికి వచ్చుట మొదలగునవి)
4) పశ్చాత్తాపం పడుట (కష్టపడనందున, కోపంతో మాట్లాడినందున, ఆలస్యమైనందున పశ్చాత్తాపం మొదలగునవి)

ఈ విషయాలన్ని కేవలం ఉదాహరణ గురించే ఇవ్వబడినవి. ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థులు అందరు కలిసి సొంత ఊహతో కూడా విషయాన్ని నిర్ణయించుకోవచ్చును. ఏదేని నాటికను తయారు చేయటమనేది సుదీర్ఘంగా సాగే ప్రక్రియ. అది నిర్దిష్టకాలంలో పూర్తికాదు అందుకోసం పాఠశాల అనంతర సమయాన్ని ఉపయోగించి పాఠంలో ఇచ్చిన సంకల్పనను చాలా బాగా అవగాహన కల్పించి చెప్పుటకు ఉపక్రమాన్ని సాధన చేయించుట ఆవశ్యకం

నృత్యం :

మన నిత్యజీవనంలో మనం అనేక క్రియలను/పనులను చేస్తుంటాం. ఉదా - నడచుట, ఒక వస్తువును వ్రేలితో చూపుట, ఒకరిని పిలవటం, కాదని చెప్పటం, తలుపు మూయటం మొదలగునవి. వీటిలో మరియు నృత్యంలో చేసెడి కదలికలకు ఏం భేదం ఉంది?

మీరు గ్యాదరింగ్‌లో, లేదా టీ.వీలో వివిధ నృత్యరకాలను చూసే ఉంటారు. పైన తెలిపిన నిత్యకృత్యాలు మీరు చూసిన నృత్యరకాలలో చేసి చూడండి.

చర్చించండి :

- మన నిత్యకదలికలు, నృత్యకదలికలంత సొగసుగా ఉంటాయా?
- మన నిత్యకదలికలను మనం ఒకే లయతో లేదా బీట్‌తో చేస్తామా?
- మన నిత్యకదలికలను మనం వరసగా, క్రమపద్ధతిలో చేస్తామా?

9. నృత్యమనగానేమి?

నృత్యం ఒక రకమైన కళ. ఇందులో హేతుపూర్వకంగా ఎన్నుకొన్న అందమైన కదలికలు, క్రమంగా మరియు లయబద్ధంగా ఒక ఆశయాన్ని వ్యక్తపరచుటకు చేయబడుతాయి. చాలా మటుకు నృత్యానికి సంగీతం తోడుంటుంది. ఆశయం లేక భావప్రకటన లేకుండా నృత్యానికి వ్యాయామ స్వరూపం రావచ్చును.

చేసి చూద్దాం

10. నృత్యంలోని కదలికలు :

మన శరీర కదలికల ద్వారా దిగువనీయబడిన విషయాలను ఒక నృత్యంలో ఎలా ప్రదర్శించాలో అనే దాని గురించి మీరు ఆలోచించగలరా? మీకు నచ్చినటువంటి ఏదేని ఒక నృత్యరకాన్ని ఉపయోగించండి. ఆసక్తి గల విద్యార్థులు తరగతి విద్యార్థుల ముందుకొచ్చి నృత్యరకాన్ని ప్రదర్శించండి.

1) పిల్లి, పాము, సింహం, మనిషి మొదలగు జంతువుల కదలికలు
2) నది, చెట్లు, బండి, గాలిదుమారం మొదలగునవి.
3) ఆగుట, పొట్లాడుట, ఆలోచించుట మొదలగు క్రియలు.

11. నృత్యంలోని హావభావాలు :

ముఖంలోని హవభావాలు, శారీరక ముద్రలు మరియు మీకు నచ్చినటువంటి సంగీతాన్ని ఉపయోగించి ఒక నృత్యాన్ని ప్రదర్శించండి. దాని ద్వారా దిగువనీయబడిన మానవుని భావాలు ప్రకటితం కావాలి. దీనికొరకు మీరు ఏదేని నృత్యరకాన్ని ఉపయోగించవచ్చును. ఆసక్తిగల విద్యార్థులు తరగతి ముందుకొచ్చి ఈ నృత్యరకాలు ప్రదర్శించండి. (1) కోపం (2) ఆనందం (3) భయం (4) సానుభూతి (5) మత్సరం (ఈర్ష్య/ద్వేషం) మొదలగునవి.

ఆలోచించవలసిన అంశాలు :

- *ముఖంలో హావభావాలు మరియు లయబద్ధమైన శారీరక కదలికలు అనునవి నృత్యంలోని రెండు ముఖ్యమైన అంగాలు.*
- *వాటిని సరైన విధంగా ఉపయోగించి నర్తకుడు/నర్తకి వారు ఆశించిన ఆశయాన్ని ప్రేక్షకుల వరకు చేరవేస్తారు.*

నృత్య దర్శకత్వం :

హావభావాలు మరియు లయబద్ధమైన శారీరక కదలికలను ఒక సౌందర్యవంతమైన క్రమంలో నిర్ణయించి నృత్యాన్ని కూర్చడాన్ని నృత్య దర్శకత్వం అని అంటారు. ఆ నృత్యం ప్రేక్షలకు ఎలా కనిపిస్తుంది మరియు వారి మనసులో ఏ ప్రతిబింబం నిర్మాణమవుతుంది. వంటి విషయాలను కూడా నృత్య దర్శకత్వంలో ఆలోచించాల్సి ఉంటుంది. నృత్య దర్శకత్వం వహించే వ్యక్తిని నృత్యదర్శకులు అంటారు. సంగీతం, పాటలోని పదాలు, భావాలను దృష్టియందుంచుకొని నృత్యదర్శకులు నృత్యాన్ని కూర్చుతారు.

చేసి చూడండి

విద్యార్థులను జట్లుగా/సమూహాలుగా తయారుచేయండి. ప్రతి జట్టువారు తమకు నచ్చిన సంగీతం లేదా పాట లేదా ఏదేని ఒక కవితను ఎన్నుకొని దానికి బాణీకట్టి దానిపై నృత్యాత్మకమైన కదలికలు కూర్పు చేయవచ్చును. జట్టులోని ప్రతి విద్యార్థి నృత్యంలోని కదలికలకు ఒక క్రమపద్ధతిగా దర్శకత్వం చేయండి. ఎన్నుకొన్న సంగీతానికి లేదా పాటకు నృత్యం కుదిరిగానే దాన్ని తరగతి ముందు ప్రదర్శించండి. ఒక జట్టు వారి నృత్యం నడుస్తుండగా ఇతర జట్లవారు దాన్ని క్రింది అంశాలను పరిగణిస్తు అవలోకనం చేయాలి:

(1) నృత్యం మరియు పాటలోని పదాల సంబంధాన్ని తెలుసుకొన్నారా?

(2) నృత్యాన్ని ప్రదర్శించే జట్టులోని విద్యార్థుల సారూప్యత కల్గి ఉన్నారా?

(3) నృత్యం గానంలోని స్టెప్పుల మాదిరి ప్రదర్శింపబడినదా?

(4) నృత్యంలోని కదలికలు ఒకేమాదిరిగా ఉన్నట్లు అనిపించాయా?

(5) నృత్యంలో ఏదేని వినూత్నమైనది కన్పించిందా?

(6) నృత్యం చురుకుగా అన్పించిందా?ా

(7) నృత్యం పరిణామకారకంగా అన్పించిందా?

(8) నృత్యం ద్వారా ఆశించిన ఆశయం ప్రేక్షకుల వరకు చేరిందా? ఎలా అన్పించింది?

భారతీయ నృత్యరకాలు :

సంగీతం వలెనే నృత్యాన్ని కూడా శాస్త్రీయ, జానపద నృత్యం, చలన చిత్రం పాటలకు స్వేచ్ఛా నృత్యం మొదలగు నృత్యరకాలలో చేస్తారు.

శాస్త్రీయ నృత్యం :

నాట్యశాస్త్రంలో నమోదు చేయబడిన నియమాలను కచ్చితంగా పాటించే నృత్యరకాలకే భారతదేశంలో శాస్త్రీయ నృత్యపు హోదా ఇవ్వబడుతుంది. పూర్వం శాస్త్రీయ నృత్యాలు మందిరాలలో ప్రదర్శింపబడుచుండేవి. అందులో చాలామట్టుకు పౌరాణిక కథలు అంతర్భూతం చేయబడి ఉండేవి. కాలాంతరంలో శాస్త్రీయ నృత్యంలో సామాజిక సంఘటనలు మరియు వాటి అభివ్యక్తీ కూడా అంతర్భూతమగుచున్నవి. భారతదేశంలో ఎనిమిది రకాల నృత్యాలు ఉన్నాయి.

భరతనాట్యం :

ఈ నృత్యరకం సుమారు 2000 సంవత్సరాల ప్రాచీనమైనది. ఈ నృత్యరకానికి సంబంధించి భరతముని నాట్య శాస్త్రం లో కూడా ఉల్లేఖించబడినట్లు కనిపిస్తుంది. హిందూ ధర్మంలోని విషయాలు మరియు తత్త్వజ్ఞానం ఆధారంగా భరతనాట్యం ప్రదర్శించబడుతుంది.

కథక్ :

కథ యను మూల పదం నుంచి తయారైన 'కథక్' పదం యొక్క అర్థం, కథచెప్పేకళ. ఈ రకమైన కళ పుట్టుక ఉత్తర భారతదేశంలో జరిగింది.

కూచిపూడి :

ఈ రకమైన నృత్యం యొక్క పుట్టుక ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో జరిగింది. శ్రీ సిద్ధేంద్ర యోగి అను వైష్ణవ కవి ఈ రకమైన నృత్యానికి ఎంతో విలువైన తోడ్పాటునందించాడు.

ఒడిస్సీ :

క్రీ.పూ. రెండవ శతాబ్దంలో భువనేశ్వర్‌కు దగ్గరలో నున్న గుహల్లో కూడా ఈ రకమైన నృత్యానికి సంబంధించిన ఆధారాలు కనిపిస్తాయి. ఒడిస్సీ నృత్యంలో స్త్రీ ప్రధానంగా ప్రదర్శించుట కనిపిస్తుంది. వివిధ దేవతలకు సంబంధించిన పురాణకథలు ఈ నృత్యం ద్వారా చెప్పబడతాయి.

సత్రియ :

ఈ రకమైన నృత్య-నాట్యం పుట్టుక 15వ శతాబ్దంలో అస్సాంలో జరిగింది. ఆ కాలంనాటి విద్వాంసులు శ్రీమంతులు శంకర్‌దేవ్‌కు ఈ రకమైన నృత్య నిర్మాణ శ్రేయస్సు ఇవ్వబడుతుంది. వైష్ణవ మఠాలలో సత్రాల ద్వారా ఈ రకమైన నృత్య పరంపరను అభివృద్ధి పరచబడింది కావున ఈ రకమైన నృత్యం 'సత్రియ' గా పిలువబడుతుంది.

మణిపురి :

మణిపూర్‌లో ఈ రకమైన నృత్య పుట్టుక జరిగింది. మణిపురి ఒక సామూహిక నృత్యరకం. ఎక్కువ మటుకు రాధాకృష్ణుల కథపై ఆధారపడిన ప్రదర్శన ఇందులో చేయబడుతుంది.

మోహినీయాట్టం :

భగవాన్ శ్రీ మహావిష్ణువు మోహినీ అవతారం ద్వారా పేరు గాంచిన ఈ నృత్యరకం కేరళలో పుట్టింది. ఈ రకమై నృత్యంలో కదలికలు అత్యంత నాజూకైన తేలిక పద్ధతిలో ఉంటాయి. ఈ నృత్యరకం కేవలం స్త్రీలు మాత్రమే ప్రదర్శిస్తారు.

కథకళి :

కథకళి (కథ+కలి=ప్రదర్శన) ఒకరకమైన నృత్య-నాట్యం. ఈ నృత్యం చేయు కళాకారుల వేషధారణ, మొఖంపై రంగురంగుల అలంకరణ మరియు తొడుగుల వల్ల ఈ నృత్యరకం ప్రత్యేక ఆకర్షణ కల్గి ఉంటుంది. ఈ నృత్యం ఎక్కువ మటుకు పురుష కళాకారులే ప్రదర్శిస్తుంటారు. దక్షిణ భారతదేశంలోని కలరీపట్టు మార్షల్ ఆర్ట్స్ సంప్రదాయం కథకళి నృత్యరకంలో చాలా ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

జానపద నృత్యం :

జానపద సంగీతం వలెనే జనులందరు ఐక్యంగా కలిసి చేసే నృత్యం అని జానపద నృత్యానికి కూడా అర్థం ఉంది. ప్రత్యేకమైన సముదాయంలోని ప్రజలు/జనులు ఒక ప్రత్యేక సందర్భంలో ఐక్యమై చేసే సామూహిక నృత్యం.

భారతదేశంలోని వైవిధ్యం వల్ల జానపద నృతాల సమృద్ధి, సంప్రదాయం దేశమంతటా కనిపిస్తుంది. వేర్వేరు ప్రదేశాల్లోని జానపద నృత్యాల తీరులో చాలా వైవిధ్యం కనబడుతుంది.

దాండియా, గర్బా, బాంగ్‌డా, లావ్‌ణి, ఘుమార్, కోళి వంటి అనేక జానపద నృత్యరకాలు మనదేశంలో చేస్తుంటారు. భారతదేశంలోని ఆదివాస సముదాయాల సంస్కృతిలో కూడా సంప్రదాయక నృత్యాలకు ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంది. మహారాష్ట్రలోని కొండప్రాంతాలలో ఆదివాసులు గుమ్మడి కాయతో తయారు చేసిన 'తర్పా' వాద్యం సహాయంతో సంప్రదాయక నృత్యం చేస్తారు. ఈ నృత్యాని 'తర్పా' నృత్యం అని అంటారు.

చలనచిత్ర పాటల్లో స్వేచ్ఛా నృత్యం :

భారతదేశం మరియు వివిధ పాశ్చాత్య నృత్యరకాల మిశ్రమం మనకు చలన చిత్ర పాటల్లోని నృత్యాల్లో కనిపిస్తుంది. చలనచిత్ర పాటలకు చేసే నృత్యం చాలామటుకు స్వేచ్ఛాయుతంగా ఉంటుంది.

వివిధ రకాలైన నృత్యాల అభ్యాసం :

విద్యార్థులను జట్లుగా తయారుచేయండి. ప్రతి జట్టువారు ఒక శాస్త్రీయ లేక జానపద నృత్యరకాన్ని ఎన్నుకొని దానికి సంబంధించిన వివరాలు సేకరించి తరగతి ఎదుట ప్రదర్శించండి. వివరాలు సేకరించునపుడు క్రింది అంశాలు ఉపయోగపడవచ్చును.

(1) భారతదేశంలోని ఏ రాష్ట్రంలో ఈ నృత్యరకం పుట్టింది?

(2) ఈ నృత్యాన్ని ప్రదర్శించునపుడు ఎలాంటి వేషధారణ ధరిస్తారు?

(3) ఈ నృత్యం ఏ ప్రత్యేక సందర్భంలో లేక ప్రత్యేక కాలంలో ప్రదర్శింపబడుతుంది?

(4) ఈ నృత్యరకంలో ప్రావీణ్యులుగా పేరు గాంచిన వ్యక్తుల పేర్లు సేకరించండి. సాధ్యమైతే నృత్యరకాలలో ఒక తలుకును తరగతి ఎదుట ప్రదర్శించండి లేదా దాని మూల ప్రదర్శనకు సంబంధించిన వీడియో తరగతిలోని ఇతర విద్యార్థులకు చూపండి.

చర్చించండి :

• టీ.వీ మరియు చలన చిత్రంలో ఏ నృత్యాన్ని మనం చూస్తామో దాని గురించి ఆలోచిస్తామా?

• మనం చూసిన నృత్యం కేవలం ఉద్వేగభరితంగా, ఉత్తేజితంగా ఉన్నాయా లేక అందులో ఆశయం వ్యక్తం చేసే అర్థవంతమైన కదలికలు కూడా ఉన్నాయా?

• కొన్ని నృత్యాలలో వ్యాయామం వలె కనిపించే కదలికలు ఉంటాయి. మరి కొన్నిటిలో అంగవిక్షేపన వంటివి కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి చూసే విధంగా ఉండవు. అటువంటి వాటిపై మీ దృష్టి ఉంటుందా? కొన్ని నృత్యాలు ఉత్తేజభరితంగా, అర్థవంతమైన కదలికలకు కట్టుబడి ఉంటాయి. అటువంటివి చూసుటకు మనసు ఉవ్వీళ్ళూరుతుంది. వీటిలో ఆశయం కూడా ఉత్తమరీతిలో ప్రేక్షల వరకు చేరుతుంది. ఇటువంటి కొన్ని చలనచిత్రంలోని నృత్యాలను చెప్పగలరా?

• వాటి విశ్లేషణ పరిశీలన, వర్గీకరణ చేయగలరా? అభిరుచిని పెంపొందించుటకు నృత్యాలను ఈ రకంగా చూడటం ముఖ్యమే అనిపిస్తుందా?

సంగీతం :

1. ధ్వని : మన చుట్టుప్రక్కల శబ్దాలను పరిశీలిద్దాం :

మీకు నిత్యజీవనంలో వినిపించే సాధ్యమైనన్ని శబ్దాలను మీ నోటుపుస్తకంలో నమోదుచేయండి. పక్షుల కువకువలు, వాహనాల మోతలు, మనుషుల స్వరం, రైలుబండి చప్పుడు.

2. నాదం :

కొన్ని శబ్దాలు/ధ్వనులు చెవులకింపుగా ఉంటాయి. కొన్ని కర్కషంగా ఉంటాయి. చెవులకింపైన శబ్దాన్ని 'నాదం' అని సంబోధిస్తారు. ఏదేని వాహనం యొక్క బ్రేక్‌పడగానే వెలువడే శబ్దం, జనకోలాహలు చెవులకింపుగా ఉండదు. అందువల్ల అది నాదం కాదు. మీరు నమోదుచేసిన వాటిలో నాదాలు ఏవో మీరు గుర్తించగలరా?

చర్చించండి :

1. చెప్పిన కృత్యాన్ని చేయుట సులభమనిపిస్తుందా లేక కఠినమా? ఎందుకు?

2. జాబితాలోని స్వరాలను చెవులకింపైనవి/ కర్కషమైనవిగా వర్గీకరణ చేయవచ్చునా?

3. స్వరం :

శాశ్వతంగా నిలిచేది మరియు చెవులకింపుగా ఉండే నాదం సంగీతానికి ఉపయోగపడుతుంది. సంగీతానికి ఉపయోగపడే నాదాన్ని 'స్వరం' అని సంబోధిస్తారు. స్వరాల శృంఖలాన్ని లేదా ప్రత్యేక నిర్మాణాన్ని బాణీ అని సంబోధిస్తారు. బాణీలను బట్టి స్వరాలలో మరియు వాటి వలననే స్వరంలో మార్పు జరుగుతుంది.

రోజు మన మందరం జాతీయ గీతాన్ని పాడుతాం. జాతీయ గీతం లోని చివరి పంక్తిని గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. **'జయ జయ జయ జయహే'** ఈ చివరి పంక్తిని చదువునపుడు ప్రతి 'జయ'ను పలుకునపుడు మీకు ఏమైనా భేదంగా అనిపిస్తుందా? పదాలు అవే ఉంటాయి, మరి దేనిలో మార్పు జరుగుతుంది? స్వరంలో హెచ్చు తగ్గులు అవుతాయా?

మనం జాతీయ గీతాన్ని ఎంత హెచ్చు స్వరంలో లేదా ఎంత మెల్లగా పాడినను చివరి పంక్తిలోని ప్రతి 'జయ' వేరుగా అనిపిస్తుంది. ప్రతి 'జయ'ను పలుకునపుడు వాటి స్వరాలు వేరుగా ఉండుట వలన ఈ వ్యత్యాసం కనిపిస్తుంది. స్వరం అనేది సంగీతంలోని మౌలికాంశం. జాతీయగీతంలోని చివరి పంక్తిలో ప్రతి 'జయ' స్వరం ఆరంభ 'జయ' కంటే హెచ్చవుతూ పోతుంది.

- గాజు పాత్రలు/గిన్నెలలో వేర్వేరు మట్టాలలో నీటిని నింపండి. ప్రతి పాత్రను చెమ్చాతో మెల్లిగా కొడుతు చూడండి. అందులోనుంచి వచ్చే స్వరం విని విద్యార్థులు లోస్వరం నుంచి హెచ్చు స్వరం వరకు క్రమంగా వినవచ్చే విధంగా ఆ పాత్రలను అమర్చమని చెప్పండి.

చర్చించండి :

తల్లిదండ్రులు అదే వాక్యాన్ని పలికితే వారిస్వరంలో భేదం కనిపిస్తుంది.

4. తాళం :

తరగతిలో ఏదేని ఉత్తేజభరితమైన పాటను పెట్టండి మరి ఆపాటకు మీరు ఎలా చప్పట్లు కొడుతారో, కాళ్ళు ఎలా కదుపుతారో చూడండి. ఆ తర్వాత ఒక భక్తిపాట పెట్టండి, మళ్ళీ పరిశీలించండి. మీరు ఏ పౌనఃపున్యంతో మీరు చప్పట్లు కొట్టారో, వాటిని 'తాళం' అని సంబోధిస్తారు. స్టెప్స్‌లనే 'తాళం' అని కూడా అంటారు. గణపతి ఊరేగింపులో మోగించే డోలును గుర్తుచేసుకొంటే 'స్టెప్స్' అనే ఈ పదం అధికంగా స్పష్టం కావచ్చును.

చర్చించండి :

1. చప్పట్లు/కాళ్ళు ఆడించుట ఈ చేష్టలు నిర్దిష్టకాలం తర్వాత పునరావృతం జరుగుతూ ఉండెనా?
2. రెండు పాటల్లో మోగే చప్పట్ల పౌనఃపున్యంలో భేదం ఉండెనా?

5. లయ :

తాళ గతిని లయ అని సంబోధిస్తారు. రీతి లేదా బాణీలనేవి తాళం మరియు లయలతో కలిసి తయారవుతాయి. బాణీలో ఏ విధంగానైతే లయ ఉంటుందో అలాగే ప్రకృతిలో కూడా లయ ఉంటుంది.

కానీ ఋతువుల ఆగమనం తొందరగా లేదా ఆలస్యంగా అయినచో ప్రకృతి 'లయ' తప్పింది అని మనం అంటాం. మన హృదయ స్పందనలకు కూడా ఒక నిర్ణీతమైన గతి ఉంటుంది. దీనిని మనం హృదయ స్పందనల లయ అని అంటాం. రైలు శబ్దంలో కూడా ఒక లయ ఉంటుంది.

కొంచెం గమత్తు చేద్దాం

లయ గల స్వరాన్ని శోధించుట : మీ పరిసరాలలో సొంత లయ ఉన్నటువంటి స్వరాలను శోధించండి.

వివిధ లయలలోని స్వరాలను శోధించండి : వివిధ లయలలోని తాళాన్ని మోగించి ఒక కూర్పును తయారు చేయుట : పిల్లలను జట్లుగా తయారుచేయండి. ప్రతి ఒక్కరు ఒక ప్రత్యేకమైన ధ్వనిని నిర్మాణం చేయండి. ఉదా- కంపాసు పెట్టెపై పెన్నుతో కొట్టుతు తయారుచేసే ధ్వని, టేబల్‌పై చేత్తో కొడుతు తయారుచేసే ధ్వని, చిటికెలు వేసి తయారు చేసిన, చప్పట్లు కొట్టి నిర్మాణం చేసిన ధ్వని మొదలగునవి. ప్రతిఒకరు స్వయంగా నిశ్చయించిన ధ్వనులను మనకు నచ్చే విధమైన లయలో తాళం స్వరూపంలో నిర్మాణం చేసి అందరు కలిసి ఒక కూర్పు నిర్మాణం చేయుటకు ప్రయత్నించండి.

6. సంగీతం అనగానేమి? ॥ గీతం వాద్యం తథా నృత్యం త్రయం సంగీత ముచ్యతే ॥

పై శ్లోకం ప్రకారం గానం, వాద్యం మరియు నృత్యం, ఈ కళల సముచ్చయంతో సంగీతం నిర్మాణం అవుతుంది. సంగీతంలో స్వరం, తాళం మరియు లయల సమన్వయం సాధించవలసి ఉంటుంది. స్వరం, తాళం మరియు లయలు సంగీతం యొక్క మౌలిక అంశాలు.

7. సంగీతంలోని భావాలు :

1) ఏదేని ఉత్తేజభరితమైన పాట వినగానే మీకు నృత్యం (డాన్స్) చేయాలనిపిస్తుందా?

2) దేశభక్తి పాటలు వింటే మీకు గర్వం అనిపిస్తుందా?

3) విషాద పాటలు వింటే మీకు కూడా ఒకరకమైన బాధ అనిపిస్తుందా?

4) జోలపాటలు వింటే మీకు ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుందా?

సంగీతంలో శ్రోతల భావాలను ప్రేరేపించే విలక్షణమైన శక్తి ఉంటుంది. నాటికల వలెనే, పాటలు పాడే, వాయించే కళాకారులు ఎంత ఆత్మీయంగా, నిజాయితీతో వారి భావాలను శ్రోతల వరకు చేరవేయుటకు ప్రయత్నిస్తుంటారో, అంతగా ఆ శ్రోతల మనస్సును చూరగొంటారు. **ఇలాంటి సంగీతం 'భావపూర్ణ సంగీతం'గా భావించబడుతుంది.**

చర్చించండి :

1. వివిధ రకాల పాటలు వినుట వల్ల మనలో ఏ భావాలు ఏర్పడుతాయో అవి వాస్తవంగా ఎలా ఏర్పడుతాయి? పదాలు, బాణీ (స్వరం) లేక తాళమా? లేక అన్ని కలిసి ఒకటేనా?

2.గమ్మత్తుగా కొన్ని పాటల బాణీలు, తాళాలు లేదా పదాలు మార్చిన ఏం కనిపిస్తుందో చూడండి.

8. వాద్య సంగీతం :

మీకు నచ్చే కార్టూన్ కదలికల వెనుక మోగే సంగీతాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. 15వ ఆగస్టు మరియు 26వ జనవరికి పరేడ్ చేయునపుడు మోగించే సంగీతాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. వాటిలో నాదం ఉంటుంది కాని పదాలు ఉండవు లేదా మానవ గొంతు ఉండదు. అయినా కూడా దానివలన దేశభక్తిలాంటి ఒక భావన మన మనసులో జాగృతమవుతుంది. సంగీతంలో కేవలం పదాల ద్వారా భావాలను ప్రేరేపించవచ్చునని కాదు. ఏ సంగీతంలో ఎటువంటి పదాలు ఉండవో కేవలం ఒకటి లేదా అనేక వాద్యాలను (ఉదా- తబలా, హార్మోనియం, వీణ, సంతూర్ మొదలగునవి) వాయించి నిర్మాణం చేసే దానిని **'వాద్య సంగీతం'** అని సంబోధిస్తారు. పండిత్ హరిప్రసాద్ చౌరసియా, డా॥ ఎన్. రాజమ్, పండిత్ శివ శంకర్, పండిత్ శివకుమార్ శర్మ, ఉస్తాద్ ఝాకీర్ హుస్సేన్ వంటి అనేక కళాకారులు ఒంటి వాద్యం వాయించుటలో ప్రసిద్ధి పొందిన వారు.

9. వాద్యాల రకాలు :

భారతదేశంలో సాధారణంగా వాయిచే కొన్ని వాద్యాల పేర్లు దిగువనీయబడినవి.

తాళ వాద్యాలు	తంతు వాద్యాలు	సుశీర వాద్యాలు
తబలా, డోలు, డప్పు, మద్దెల, తాషా, మృదంగం	వీణ, తంబూర, వాయెలీన్, ఫిడేలు, సంతూర్ మొదలగునవి.	పిల్లనగ్రోవి, బూర, కొమ్ముబూర సన్నాయి

కొంచెం గమ్మత్తు చేద్దాం

విద్యార్థులను జట్లుగా చేయండి. ముందు ఇచ్చిన పట్టికలోనుండి ఏదేని ఒక వాయిద్యాన్ని ఎన్నుకోండి. దానిని గూర్చి కింది అంశాల ఆధారంగా సమారాచారాన్ని సేకరించి ప్రదర్శించండి.

(1) వాద్యం రకం

(2) దాని ఫోటో లేదా చిత్రం

(3) వాద్యంనుండి ధ్వని ఎలా నిర్మాణమవుతుందో, దానిని గూర్చి సమాచారం.

(4) ఆ వాద్యాన్ని వాయించే కొందరు ప్రఖ్యాత కళాకారులు.

(5) ఆ వాద్యం వాయించబడిన ఏదేని సినిమా పాట/జానపద గీతం

10. సంగీత రహిత జీవితం :

ఒకరోజు మీ జీవితంలో సంగీతం మొత్తం మాయమైపోయినచో? ఊహించి చూడండి. పాఠశాలలో ప్రార్థన, తరగతిలో పాడబడే పాటలు, మొబైల్ అలార్మ్‌లోని పాట, రింగ్‌టోన్, ద్వారంపైని బెల్ వలన మోగే సంగీతం, రేడియో లేదా టి.వి.లో వచ్చే పాటలు మొదలైనవి అన్ని లేకుండా పోయినట్లయితే? ఏమేమి పరిణామాలు ఏర్పడుతాయి?

11. భారతీయ సంగీతంలోని రకాలు :

భారతదేశంలో అత్యధిక ప్రమాణంలో ధార్మిక, భౌగోళిక, భాషా, సాంస్కృతిక వైవిధ్యం కన్పిస్తుంది. ఇదే వైవిధ్యం మనకు భారతీయ సంగీతంలో గూడా కన్పిస్తుంది. కింద భారతదేశంలోని కొన్ని ముఖ్యమైన సంగీత రకాలను గూర్చి సమాచారం ఇవ్వబడింది.

భారతీయ శాస్త్రీయ సంగీతం :

శాస్త్రీయ సంగీతంలో గాత్ర సంగీతం, వాద్య సంగీతం ఈ రెండు సమావేశమై ఉన్నాయి. శాస్త్రీయ సంగీతంలో నిర్దిష్టరచన నియమాలకు లోబడే సంగీతం కూర్చబడుతుంది. 'రాగం' మరియు 'తాళం' ఇవి శాస్త్రీయ సంగీతంలో రెండు మూల అంశాలు. ప్రతి రాగానికి సొంత నియమాలుంటాయి. వాటిలో కొన్ని నిర్ధిష్ట స్వరాల ఉపయోగం నిర్ధిష్టపద్ధతిలో చేయవచ్చు. ప్రతి 'తాళం' నకు కూడా సొంత నియమాలుంటాయి. భారతీయ శాస్త్రీయ సంగీతాన్ని 'ఉత్తర హిందుస్థాని సంగీతం' మరియు 'దక్షిణ హిందుస్థాని సంగీతం' ఇలా రెండు భాగాలుగా చేస్తారు. పండిత్ భీమ్‌సేన్ జోషి, పండిత్ కుమార్ గంధర్వ్, గాన సరస్వతి కిషోరితాయి ఆమోణ్‌కర్, బేగం అఖ్తర్ లాంటి అనేక శాస్త్రీయ సంగీత గాయకులు భారతదేశంలో ప్రఖ్యాతి పొందినవారు. అలాగే అనేక శాస్త్రీయ ఏక వాద్యవాదకులు కూడా ప్రసిద్ధిపొందారు.

జానపద సంగీతం :

జానపద సంగీతమనగా (ప్రజల) జానపదుల సంగీతం. జానపద సంగీతం యొక్క మూలం ప్రజల సంస్కృతి సాంప్రదాయాలనుండి ఏర్పడింది. అది తరతరాలుగా నడుస్తూ వచ్చిందై ఉంటుంది. భారతదేశంలో భౌగోళిక పరిస్థితులను బట్టి జానపద సంగీతం మారుతుందని మనకు తెలుస్తుంది.

1. వీలైనన్ని జానపద సంగీతాల రకాలను విద్యార్థులకు విన్పించే/చూపించే ఏర్పాటు చేయండి.
2. విద్యార్థులు ఏదేని సంగీత కార్యక్రమానికి వెళ్ళినట్లయితే, ఆ అనుభవాలపై చర్చించండి.

మహారాష్ట్రలోని జనరంజక జానపద సంగీతం -

- **పోవాడా :**

పోవాడా ఇదొక ఉద్వేగభరిత గీతం. చారిత్రక సంఘటనలను వర్ణిస్తు జనాలకు జ్ఞప్తికి తేవడం దీని ముఖ్యహేతువు. పోవాడా రాసేవారు మరియు ప్రదర్శించే వారిని శాహీర్ అని సంభోధిస్తారు. ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజు యొక్క శౌర్యాన్ని వర్ణించే పోవాడాలు మహారాష్ట్రలో అత్యంత ప్రసిద్ధిపొందినవి. పోవాడాలు ప్రదర్శిస్తున్నపుడు డప్పు, త్రికోణాకార తంత్రీవాద్యం, చేతాళాలు ఈ వాద్యాలు ఉపయోగించబడతాయి.

- **అభంగాలు :**

ఈ గీతాల రకాలలో భక్తిరసం అభివ్యక్తమయినట్లు కనిపిస్తుంటుంది. ఉదా: తుకారాం రచించినటువంటి విఠ్ఠలుని స్తుతులు, అలాగే జీవితానికి సంబంధించిన తత్త్వజ్ఞానాన్ని తెలియజేసే అనేక అభంగాలు ప్రసిద్ధి పొందినవి. అభంగాలను గానం చేస్తున్నపుడు తబలా, హార్మోనియం, చేతాళాలు, మృదంగం ఈ వాద్యాలుపయోగించబడతాయి.

- **కీర్తనలు :**

కీర్తన అనగా కీర్తిని చెప్పడం, వినిపించడం, ఏదేని ఊహాజనిత లేదా కథలను వర్ణించుట. కీర్తనలు చేసే కళాకారున్ని కీర్తనకారుడని సంబోదిస్తారు. ప్రజలలో మంచి అలవాట్లు, మంచి విలువలు, మంచి ఆలోచనలు నాటడం కీర్తనల యొక్క హేతువు. ఉదా: సంత్ గాడ్గే బాబాగారి సార్వజనిక స్వచ్ఛతను గూర్చి కీర్తనలు. కీర్తనలలో హార్మోనియం, చేతాళాలు, చిరతలు, మృదంగం, తబలా ఈ వాద్యాలుపయోగించబడతాయి.

- **భారూడ్ :**

ఈ రకమైన సంగీతాన్ని సంత్ ఏక్‌నాథ్ వ్యాపింప చేశాడు. కీర్తనల మాదిరిగానే భారూడ్‌లో కూడా సంగీతాన్ని ఉపయోగించి కథలు చెప్పబడతాయి. కానీ భారూడ్‌లు సమూహంగా ప్రదర్శించబడతాయి. సమాజాన్ని ప్రభోదించడం భారూడ్ ముఖ్య ఉద్దేశం.

- **జాగరణ-కోలాహలం (గోంధళ్)**

దేనికై కోలాహలమును ఏర్పాటు చేస్తారు. ఖండేరాయునికై జాగరణ చేసే ఆచారం గలదు. ఈ రెండు రకాలలో సంగీతం, వాద్యాలుపయోగించబడతాయి.

- **భజనలు :**

ఇది ఏదేని ధార్మిక లేదా ఆధ్యాత్మిక గీతాల కివ్వబడిన సర్వసాధారణ పేరు. పురాణాలలోని సంకల్పన, సాధువుల బోధనలపై సామాన్యంగా ఇవి ఆధారపడి ఉంటాయి. వీటిలో కూడా, చేతాళాలు, తబలా, హార్మోనియం, మృదంగం లాంటి వాద్యాలుపయోగించబడతాయి.

- **లావణీ :**

ఇదొక సంప్రదాయ గీతాల మరియు నృత్యాలరకం ఇది మద్దెల దరువుపై ప్రదర్శించబడుతుంది. ఉత్తేజభరితమైన స్టెప్పు లావణీ యొక్క విశేషం లావణీ ప్రదర్శిస్తున్నపుడు మద్దెల మరియు హార్మోనియం ఈ వాద్యాలను ముఖ్యంగా ఉపయోగిస్తారు.

- **కవ్వాలీ :**

ఇది సూఫీ భక్తిపరమైన సంగీత రకం. కవ్వాలీ సామూహిక గానానికి చెందిన రకం, దీనికి కూడా ఒక విశిష్టమైన స్టెప్పు ఉంటుంది. కవ్వాలీ ప్రదర్శిస్తున్నపుడు ఒక విశిష్టపద్ధతిలో చప్పట్లు కొట్టే పద్ధతిగలదు.

- **జనరంజకమైన సినిమా సంగీతం :**

మనకు సినిమా సంగీతంలో అన్ని రకాల తాళుకులు కనబడతాయి, కానీ ఏదో ఒక రకానికి అనుసరించి ఈ సంగీతం ఉండదు. శాస్త్రీయ మరియు జానపద సంగీతం నుండి అనేక విషయాలు సినిమా సంగీతంలో స్వీకరించబడినట్లు మనకు కనబడుతుంది.

- **నాట్య సంగీతం :**

మహారాష్ట్రలో సంగీత నాటకాల గొప్ప సంప్రదాయంగలదు. పూర్వకాలంలో సంగీత నాటకాలు అత్యంత ప్రజాదరణ పొందినవి. సంగీత నాటకాలలో నటుడు/నటి మౌఖిక సంవాదంతోబాటు పాటల ద్వారా గూడా తమ భావనలు, ఆలోచనలు వ్యక్తపరుస్తారు. సంగీత నాటకాలలో ప్రదర్శింపబడే సంగీతాన్ని నాట్యసంగీతం అని సంభోదిస్తారు. నాట్య సంగీతంలోని పాటను 'పదం' అని సంభోదిస్తారు. నాట్య సంగీతం చాలా మటుకు శాస్త్రీయ సంగీతంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. బాలగంధర్వ, మాస్టర్ దీనానాథ్ మంగేశ్కర్, పండిత్ వసంత్‌రావ్ దేశ్‌పాండే, పండిత్ జితేంద్ర అభిషేకి ఇలా అనేక గొప్ప నాట్యసంగీతకారులు మహారాష్ట్రలో ప్రసిద్ధి చెందినవారు. అలాగే శిలేదార్ కుటుంబీకులు కూడా నాట్య సంగీతానికి తమ వంతు తోడ్పాటును అందించారు.

- **గజల్ :**

గజల్ ఈ రకమైన సంగీతంలో పదాలకు గొప్ప ప్రాముఖ్యత గల్గి పదాల సౌందర్యం అధికంగా విశదమగు రీతిలో బాణీలు కట్టబడుతాయి. గజల్ ఈ కావ్యరకానిది ఒక నిర్థిష్టమైన రచన, దాని ననుసరించియే ఈ కావ్యరకం రాయబడుతుంది. గజల్ విషయాలు వివిధంగాలుగా ఉంటుంది. పూర్వకాలంలో గజల్ కేవలం పార్సీ లేదా ఉర్దూలో రాయబడేవి, కానీ ఇప్పుడు గజల్‌లు హింది, మరాఠి ఇలా అనేక భాషలలో కూడా రాయబడుచున్నవి.

- **ఇతర సంగీత రకాలు :**

సినిమా సంగీతమే గాకుండా, సినిమాలో లేని, కళాకారులు స్వతంత్రంగా తయారు చేసినవి, ఏదో ఒక విశిష్టమైన సంగీతరకం కానటువంటి సంగీతం కూడా ఒక విధమైన సంగీతరకంగా భావించబడుతుంది.

12. కొంచెం వెదకండి :

- మీ ప్రాంతంలో ఏ రకమైన జానపద సంగీతం తరతరాలుగా నడుస్తు వస్తుంది?
- మీ ఊళ్ళో/పట్టణంలో ఏ కళాకారుడు ప్రసిద్ధిపొందాడు?
- మీ ఊళ్ళో/పట్టణంలో సార్వజనిక సంగీత కార్యక్రమాలు జరుగుతాయా? వీలైతే ఏదేని కార్యక్రమానికి హాజరుకండి.

13. బాణీలు కట్టడం :

ఏదేని కవితను ఎప్పుడయితే పాటగా రూపాంతరం చేయాల్సి వస్తుందో, అప్పుడు కవితకు బాణీలు కట్టవలసి ఉంటుంది. బాణీకడుతున్నపుడు సంగీతకారులు ఆ కవితలోని ఆశయం, పదరచన, కవితలో ఉపయోగించబడిన భాష ఏ భౌగోళిక ప్రాంతంలోనిది, దాని ననుసరించి సంగీతం రకాన్ని నిర్ణయించి బాణీ కట్టబడుతుంది. ఒకసారి బాణీ నిర్ణయించాక ఆ పాటను ప్రదర్శించడానికి ఏయే వాద్యాలు ఉపయోగించాలో వాటిని గూర్చి ఆలోచిస్తారు.

సినిమాలలోని పాటలకు బాణీలు కడుతున్నపుడు అప్పుడప్పుడు బాణీముందుగా కట్టి తర్వాత దానిని బట్టి పాట రాయబడుతుంది. సినిమాలలోని పాటలకు బాణీలు కడుతున్నపుడు, సినిమాలో ఆ పాటకు గల స్థానం, ప్రసంగం, అందులోని పాత్రలు, ఆ పాటతో ప్రేక్షకులపై ఎలాంటి ప్రభావం కలుగజేయాలని ఆశిస్తున్నారో ఇలాంటి అనేక విషయాలు ఆలోచించబడతాయి.

14. ఉపయోగం చేద్దాం పదండి :

విద్యార్థులను జట్లుగా చేయండి. మీ పాఠ్యపుస్తకం లేదా ఇతర ఏదేని కవితల పుస్తకం నుండి ఒక కవిత ఎన్నుకోండి. కింది అంశాల ఆధారంగా ఆ కవితను విశ్లేషించండి.

(1) పదాలు ఎలా ఉన్నాయి? కవి ఎలాంటి భావనను పదాంకితం చేసే ప్రయత్నం చేసాడు?

(2) కవిత మూడ్ ఎలా ఉంది?

(3) ఒకవేళ కవితను పాటగా రూపాంతరం చేయవలసి వచ్చినచో ఆ పాట యొక్క తాళాన్ని మీరెలా ఊహించగలరు? అది వేగంగా ఉంటుందా; నిదానంగానా?

(4) పాటరకం మీరు నేర్చుకొన్న సంగీత రకాలలో, ఏ రకంగా ఉండాలని మీకన్పిస్తుంది?

(5) పై అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని కవితలోని మొదటి 4 చరణాలకు మీకు మీ సొంత బాణీ కట్టడం వచ్చా? లేదా ఏదేని వేరే పాట బాణీ ఆ కవితకు యోగ్యమైనదని మీకు అనిపిస్తుందా?

(6) పాటకోసం మీరు ఏ వాద్యాలనుపయోగిస్తారు?

(7) వీలైతే పాటను ప్రదర్శించండి.

మూల్యాంకనం

భారాంశం : 10%				
నిర్ధిష్టాంశం	ఉత్తమం (చాలా బాగా)	యోగ్యం (సంతృప్తికరం)	అయోగ్యం (అసంతృప్తికరం)	మార్కులు
నాటకంలో పనితనం	పాత్రకు తగిన స్వరం మరియు శరీర భాషను గూర్చి తగిన ఆలోచన కనిపించింది. నాటకంలో ఘర్షణ కలదు.	పాత్రకు తగిన స్వరం మరియు శరీరభాషను గూర్చి కొంత వరకు ఆలోచించిన ట్లుగా కన్పించింది. నాటకంలో ఘర్షణ లేదు.	పాత్రకు తగిన స్వరం మరియు శరీర భాషను గూర్చి ఏ మాత్రం ఆలోచించినట్లుగా కన్పించలేదు. నాటకంలో ఘర్షణ లేదు.	
సంగీతం	సంగీతంలోని తాళం, రీతి మరియు భావం కవితతో కలిసినట్లుగా ఉంది. సొంతంగా రీతిని సమకూర్చారు.	సంగీతంలోని తాళం, రీతి మరియు భావం కవితతో కలిసినట్లుగాఉంది.	సంగీతంలోని తాళం, రీతి మరియు భావం వీటిలో ఒకే వస్తువు కవితతో కలసినట్లుగా ఉంది.	
నృత్య దర్శకత్వం	నృత్యం, పాట యొక్క తాళానికి తగినట్లుగా ఉంది. నృత్యకదలికలు పాటలోని పదాలకు మరియు సంగీతానికి అనుగుణంగా ఉండెను. నర్తకుని మొహంపైని హావ భావాలు తగినట్లుగా ఉండెను.	ఎడమవైపున్న 3 లో రెండు అంశాలు ప్రదర్శనలో గలవు.	ఎడమవైపున్న 3 లో ఒకే అంశం ప్రదర్శనలో గలదు.	

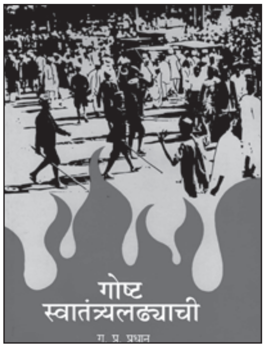
స్నేహితులు-స్నేహితురాళ్ళు ఐదుగురునూ వారికి ఇష్టమైన స్థలంలో చేరుతారు. అందరు ధైర్యధర్ మరియు ధైర్యశీలలను వెదుకుదారు.
లోబో! నీవు వారిద్దరిని ఎక్కడైనా చూసావారా?
లేదు రాఘువా, చివరిసారిగా వారిని సమీనా చూసినట్లుగా నాకు అనిపిస్తుంది.
వారిని తొందరగా వెదకాలి నాకు ఎన్నో విషయాలలో వారి సహాయం కావలసి ఉంది.
అవును. నిజమే.
ఎక్కడున్నారు మీరిద్దరు?
అదిగో చూడు! ఆకాశంలో
మేము తిరిగి వెళ్ళిపోతున్నాం. మిమ్మల్ని చివరిసారిగా కలవాలని వచ్చాం.
కానీ, మీరిలా వెళ్ళిపోరాదు. మాకు ఎవరు సహాయం చేస్తారు?
మీకిప్పుడు మా అవసరం లేదు. మీ పోరాటం ఇప్పుడు మీరే చేయాలి. ఇప్పుడు మీరు, మీ గురించి ఆలోచించగలుగుచున్నారు. మీరిప్పుడు కొంచెం బయటి ప్రపంచం వైపు చూడవలసిన అవసరం ఉంది. కొత్త - కొత్త అవకాశాలు మీ కోసం ఎదిరిచూస్తున్నాయి. వెదకడానికి మీకు శుభాకాంక్షలు.

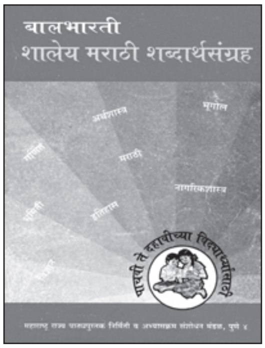
సందర్భ పుస్తకాలు

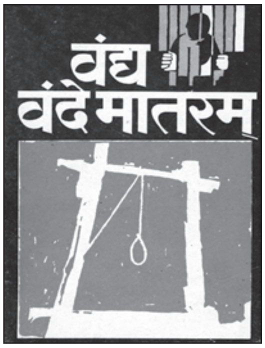
1. आकृती – आभा भागवत
2. वाचिक अभिनय – डॉ. श्रीराम लागू
3. कला से सिखना – जेन साही, रोशनी साही
4. शिक्षा का वाहन : कला – देवीप्रसाद
5. कलेचा इतिहास – पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे.
6. 21వ శతాబ్దంలోని జీవన కౌశల్యాలపై పరిశోధన మరియు అభివృద్ధి శ్యామ్‌చి ఆయీ ఫౌండేషన్.
7. An actor prepares – Constantin Stanislavski
8. Mindset : Key Takeaways, Analysis and Review – Carol Dweck
9. Introduction to Conflict Management : Improving performance using the TKI – Kenneth Wayne Thomas

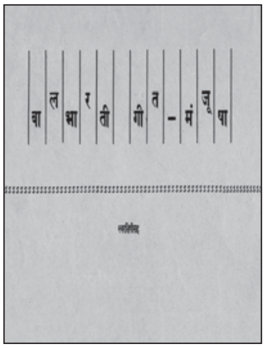
సందర్భం కోసం సంకేతస్థలాలు

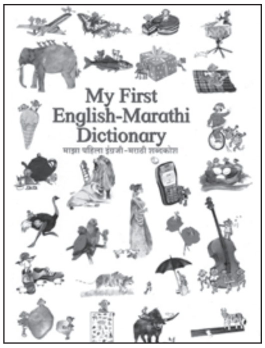
1. www g
2. http://mahacareermitra.in
3. http://ccrtindia.gov.in/
4. http://ncert.nic.in/ncert/aerc/pdfs/training_resource_materials.pdf
5. https://www.sps186.org/downloads/basic/
6. https://en.wikipedia.org/wiki/Environmental_enrichment
7. https://dweck.socialpsychology.org/
8. https://en.wikipedia.org/wiki/Neuroplasticity
9. http://www.thebetterindia.com/53993/10-indian-folk-art-formssurvived-paintings/











- पाठ्यपुस्तक मंडळाची वैशिष्ट्यपूर्ण पाठ्येत्तर प्रकाशने.
- नामवंत लेखक, कवी, विचारवंत यांच्या साहित्याचा समावेश.
- शालेय स्तरावर पूरक वाचनासाठी उपयुक्त.

पुस्तक मागणीसाठी www.ebalbharati.in, www.balbharati.in संकेत स्थळावर भेट द्या.

साहित्य पाठ्यपुस्तक मंडळाच्या विभागीय भांडारांमध्ये विक्रीसाठी उपलब्ध आहे.

ebalbharati

विभागीय भांडारे संपर्क क्रमांक : पुणे - ☎ २५६५९४६५, कोल्हापूर- ☎ २४६८५७६, मुंबई (गोरेगाव) - ☎ २८७७१८४२, पनवेल - ☎ २७४६२६४६५, नाशिक - ☎ २३९१५११, औरंगाबाद - ☎ २३३२१७१, नागपूर - ☎ २५४७७१६/२५२३०७८, लातूर - ☎ २२०९३०, अमरावती - ☎ २५३०९६५

మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి మరియు పాఠ్య ప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థ, పుణె-4.

स्व–विकास व कलारसास्वाद इयत्ता नववी (तेलुगु)

₹ 64.00