

ಸಮನ್ವಯತೆ ಹಂತ IIರ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

ಸೌಖ್ಯ ಅಥವಾ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಎಂಬುದು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಆನಂದದಾಯಕವಾದ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸೌಖ್ಯ ಅಥವಾ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತ, ಆ ಮೂಲಕ ತನ್ನತನಕ್ಕೊಂದು ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ನೆರವಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲಕೋವಿಡ್ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಶಾಲೆಗಳು ಪುನರಾರಂಭಗೊಂಡಾಗ, ನಿತ್ಯದ ಶಾಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸೇತುವಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಕೆಲವು ಸರಳವಾದ ಅಧಿವೇಶನಗಳನ್ನು, ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯದಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಯಾಕೆ?

ಕೋವಿಡ್-19 ನಿಂದಾದ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಜನಜೀವನವೂ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಸಾಮಾಜಿಕತೆ-ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಾದವು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ 'ಸ್ವೆಮ್ -ಫಾರ್ ಗರ್ಲ್ಸ್ ಇಕೋಸಿಸ್ಟಮ್ (ಎಸ್‌ಎಫ್‌ಜಿ) ನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಆತಂಕಗಳು, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯ ಯೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದ ಜೊತೆಗಿರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳ ಗೈರು ಅಥವಾ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಿರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಮುದಾಯವೇ ಸಹಜ ದಿನಚರಿಗೆ ಮರಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮರುರೂಪಿಸಲು, ಅವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಶಾಲೆಯ ವಿಶಾಲ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಮತ್ತೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಶಾಲೆಗೆ ಮರಳಿ ಓದು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಕುರಿತು ಮುಕ್ತ ಮಾತುಕತೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು, ದಿನಚರಿಗೆ ಮರಳಲು ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸಲು; ಈ ಎಲ್ಲದರ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು, ಅವರ ಸೌಖ್ಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಏನು ?

ದೇಹವನ್ನು ಚಾಚುವುದು ಮತ್ತು ವಾರ್ಮ್-ಅಪ್ ಮಾಡುವುದು: ದೇಹವನ್ನು ಚಾಚುವುದು ಮತ್ತು ವಾರ್ಮ್-ಅಪ್ ಮಾಡುವುದು ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯೋಜಿತಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ದೇಹ ಹಗುರಾಗಲು ಮತ್ತು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳಲು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸರಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು. ಅವು ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಪೂರಕಗಳಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಯೋಚಿಸಿ - ಬರೆಯುವ ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್ ಗಳು : ಈ ದಾಖಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಒದಗಿಸಲಾಗುವ ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್ ಗಳು ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಅದರ ನಂತರಕ್ಕೂ ಹೊಂದುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇವು 1-2 ಪುಟಗಳ ಬರವಣಿಗೆ ಆಧಾರಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಕೋವಿಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಬದುಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯ-ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವರ್ಚುವಲ್ ತೊಡಗಿಸುವಿಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಾವು ಎಸ್‌ಎಫ್‌ಜಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರ್ವಕ (ಮೈಂಡ್ ಫುಲ್‌ನೆಸ್) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್‌ಗಳು: (ಕೆಲವು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ) ಇಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ 5 ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರ್ವಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಕ್‌ಬುಕ್ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರ್ವಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಚಯ: ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಚಯವು ಕಥೆ ಹೇಳುವಿಕೆ, ಕುತಲ ಕಲೆ, ಗುಂಪು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಆಲಿಸುವಿಕೆ, ಮಾತನಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಂಥ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಹೊರಾಂಗಣದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳು: ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶ ಒದಗಿದರೆ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿಕೆಲವು ಹೊರಾಂಗಣ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುವುದು.

ಸಂಯುಕ್ತ ನಿರ್ವಹಣೆ : ಸುಗಮಗಾರರಿಗೊಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ

ನಾವು ಈ ದಾಖಲೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ತಾರ್ಕಿಕತೆಯ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೆವು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಸ್‌ಎಫ್‌ಜಿ ರಾಜ್ಯಗಳ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಮರುಸಮನ್ವಯದ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೂ ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಸಲಹಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದು, ತಳಮಟ್ಟದ ವಾಸ್ತವಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾದರೆ, ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಶಾಲೆ ಆರಂಭವಾದಾಗ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ವರ್ಚುವಲ್ ಆಗಿ, ಇದನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಸುಗಮಗಾರರು ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದೇನೆಂದರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಡೆಸುವಾಗ ಭೌತಿಕ ಅಂತರ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ವಿಚಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ರಾಜಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸಲೇಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಅವರ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ಸುಗಮಗಾರರಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಅವರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದ ಸಮರ್ಪಕತೆ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ.

ದೇಹವನ್ನು ಚಾಚುವುದು ಮತ್ತು ವಾರ್ಮ್-ಅಪ್ ಮಾಡುವುದು

ಎಲ್ಲ ಭಾಗವನ್ನು ಚಾಚುವುದು (ಆಲ್ ಓವರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್): ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು, ಹಣೆ, ಹುಬ್ಬು, ಕಿವಿ, ಕೆನ್ನೆ , ಮೂಗು, ತುಟಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಸರಿದು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಚಾಚುವುದು.

ಕ್ರಿಸ್-ಕ್ರಾಸ್: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಯಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಕುಪ್ಪಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಒಂದು ಮಿತಿ ತಲುಪುವವರೆಗೂ ಪ್ರತಿ ಪಾರ್ಶ್ವ ಚಲನೆಯ ಉದ್ದ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಕಾಗೆಯಂತೆ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು (ಕ್ರೋ ಹಾಪ್): ಪಕ್ಕದಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾರ್ಶ್ವ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆಯ ಉದ್ದವನ್ನು ಇನ್ನು ಯಾವುದೇ ಅಂತರವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು.

ಕರಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತೆ ಚಾಚುವಿಕೆ (ಫ್ರೈಯ್ಡ್ ಎಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್): ಯಾರಾದರೂ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಅವರು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುವುದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಯೊಂದನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿ, ದಣಿವಾಗುವರೆಗೆ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು (ಹೀಲ್ ಆಂಡ್ ಟೋ ಟಚ್) ಏರಡು ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವಾಗ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಲಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ ಕಾಲ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳನ್ನು, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು, ನಂತರ ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನೋಡಲು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಹಿಮ್ಮಡಿ ಘಾತ (ಹೀಲ್ ಕ್ಲಿಕ್ಕರ್): ಇದೊಂದು ನೃತ್ಯದ ಹೆಜ್ಜೆ.ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ, ನಂತರ ಎಡ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಪಾರ್ಶ್ವದಿಂದ ತಟ್ಟುವುದು

ಕುಪ್ಪಳಿಸು ಮತ್ತು ತಿರುಗು (ಹಾಪ್ ಎನ್ ಸ್ಪಿನ್): ಸುತ್ತ ತಿರುಗುವಾಗ ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾರುವುದು ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಎಲ್ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಣಿಯಾಗಿ ಇರಿಸುವುದು. ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಓಲಿಂಪಿಕ್ ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯ ಬಾತುಕೋಳಿಯ ಓಟ (ಓಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ಪೀಡ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಡಕ್ ರೇಸ್): ಮೊದಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಚಲನೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓಲಾಡುತ್ತ, ಕ್ವಾರ್ಟ್ ಎಂದು ಕರ್ಕಶವಾಗಿ ಅರಚುತ್ತ, ಬಾತುಕೋಳಿಯಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಡಿಯುತ್ತ ನಡೆಯಬೇಕು. ಈಗ ಈ ಎಲ್ಲ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸೊಬಗಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪಂಥವನ್ನು ಹೂಡಬೇಕು. ತೀರ್ಪುಗಾರರಾಗಿ ನೀವು ಒಂದಿಷ್ಟು ನಗುವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು!

ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಚಾಚುವಿಕೆ (ಪೇರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್): ಇಬ್ಬರು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಬೆನ್ನು ತಾಗಿಸಿ ನಿಂತು, ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಪರಪರ ಬಂಧಿಸುವುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತನ್ನ ಜೊತೆಗಾರನ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೊಂಟದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಎತ್ತರದವರಾದರೆ ಉತ್ತಮ.

ದೋಣಿಯಂತೆ ಚಾಚುವಿಕೆ (ರೋ ಬೋಟ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್): ಇಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಬೂಟಿನ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು (ಸೋಲ್) ತಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪರಸ್ಪರ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು (ಮೆಲ್ಲಗೆ) ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಗಿಯಾದ ಸ್ನಾಯು, ಬಿಗಿಯಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಜನ್ಮಸಹಜಪ್ರಕೃತಿಯು ತೊಡಕಾಗಬಹುದು.

ತೊಯಿಕಾ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆ (ತೊಯಿಕಾ ಹಾಪ್): ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ಆರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಅವರ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಿ, ಅವರ ನಡುವೆ ನಿಲ್ಲಿ. ಅವರು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಲಿ. ಮೂವರೂ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಕುಪ್ಪಳಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ, ಒಂದು, ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು (ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ) ಸೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎಡಪಾದದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಬಲಬದಿಗೆ ಒದೆಯಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಗೊಂದಲವಾಗುವಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ; ಆದರೆ, ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಕಿರು ಸಮೂಹಗಾನದಂತೆ!

ಜಾಗವೊಂದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು: ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯಾವುದಾದರೊಂದು ಜಾಗವನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುಗಮಗಾರರು ಒಂದರಿಂದ ಐದರವರೆಗೆ ಎಣಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ತಾನು ಯೋಚಿಸಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಸುಗಮಗಾರರು ಮತ್ತೆ ಒಂದರಿಂದ ಐದರವರೆಗೆ ಎಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅವರು ಐದನ್ನು ಹೇಳುವ ಮೊದಲೇ ಮಗುವು ಹೊಸ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಸುಗಮಗಾರರು ಐದನ್ನು ಎಣಿಸುವ ಮೊದಲೇ ತಮ್ಮ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತ ಸುಗಮಗಾರರು ಐದನ್ನು ಎಣಿಸುವ ಮೊದಲೇ ತಲುಪಬೇಕು. ಈ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು: ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಜಿಗಿತ, ಹಿನ್ನಡಿಗೆ, ಕಪ್ಪೆ ಜಿಗಿತ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಯೋಚಿಸಿ- ಬರೆಯಿರಿ ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್‌ಗಳು

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ನ ಹರಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾದ, ಊಹೆ ಮಾಡಿರದ ಘಟನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಇದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಲಿಯಲು ನೆರವಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತ ಬರಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಮಹಾಮಾರಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಅನುಭವವೇ ತುಂಬ ಕಲಿಯಲು ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿರಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಸಮಯ; ಈಗ ಹಠಾತ್ತನೆ ಎದುರಾಗಿರುವ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುತ್ತ, ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸೃಜನಶೀಲವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವ ಸಮಯವಿದು. ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಯೋಚಿಸಿ - ಬರೆಯಿರಿ ಎನ್ನುವ 50 ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯೋಮಾನದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಂದರ್ಭದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ವೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸಿ, ಬರೆಯಲು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಭೌತಿಕ ಅಂತರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಮರ್ಥರಾದರೆ, ನೀವು ಕೆಲವು ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ಕೆಳಗಿನ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಬಳಕೆಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಐವಿಆರ್‌ಎಸ್ ಸಂದೇಶ : ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್ ಕುರಿತಾಗಿಯೇ ಒಂದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ಅವರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಿ. (ಫೋಲ್ಡರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮಾದರಿಯೊಂದನ್ನು ನೋಡಿ)

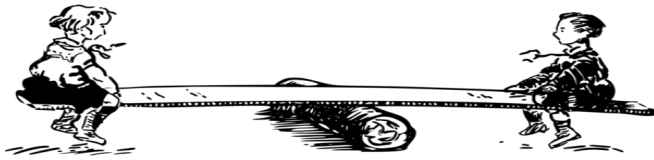
ವಾಟ್ಸಾಪ್ - ವಾಟ್ಸಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹೇಳಬಹುದು. ತದನಂತರ ಅವರು ಬರೆದುದನ್ನು ವಾಟ್ಸಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಬಹುದು. (ಫೋಲ್ಡರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮಾದರಿಯೊಂದನ್ನು ನೋಡಿ)

ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ನಂತರ - ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್ ಗಳ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ನಂತರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಳೆಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್ ಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದು, ಅವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು.

ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳ ಸುತ್ತ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಶೀಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಲು ನೆರವಾಗುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಚರ್ಚೆಗಳು ಬರವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ಫೋಲ್ಡರ್‌ನೊಳಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಇಡಲಾಗಿದೆ.

ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರ್ವಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳು

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಐದು ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರ್ವಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇವನ್ನು ಮೊದಲು ಸುಗಮಗಾರರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಬಳಿಕ ಇವನ್ನು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ ಆಕರ : ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್

1. ಮೂಲಭೂತ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸ (ಬೇಸಿಕ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್‌ಬ್ರೀದಿಂಗ್):

ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಚ್ಚಾಸ ಮಾಡಿ: 1-2-3-4

ತುಟಗಳನ್ನು ತುಸುವೇ ತೆರೆದು, ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡಿ, ಅಂದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಬಲೂನ್‌ನ್ನು ಊದುವಂತೆ ಉಸಿರು ಬಿಡಿ: 1-2-3-4-5-6-7-8

3-4 ಸಲ ಇದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

2. ಉದರ ಉಸಿರಾಟ (ಬೆಳ್ಳಿ ಬ್ರೀದಿಂಗ್)

ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೊಕ್ಕುಳ ಮೇಲಿನ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಉದರವನ್ನು ಸಡಿಲುಬಿಡಿ.

ಈಗ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಪುಪ್ಪುಸಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಲು ಆಸ್ವದ ನೀಡಿ, ಕೆಳಗಿರುವ ಕೈಯನ್ನು ಚಲಿಸಿ.

ಖಾಲಿ ಎದೆಯ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅಥವಾ ಭುಜಗಳನ್ನು ಎತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ತುಟಗಳನ್ನು ತುಸುವೇ ತೆರೆದು, ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ.

3. ಮುಖ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ (ಕೋರ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್)

ವಿರಮಿಸಿ -> ಆಲಿಸಿ -> ಉಸಿರಾಡಿ

ದೇಹವನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ.

ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ.

ಗಾಳಿಯು ನಿಮ್ಮ ಪುಪ್ಪುಸಗಳನ್ನು, ಶರೀರವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಿದೆ, ನಂತರ ಹೊರಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಿಡಿ, ಹೌದನ್ನಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆಗೆ ಮರಳಿಸಿ.

ನೀವು ಉದರ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಉದರವು ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಿ, (ಸೂಚನೆ: ಅಗತ್ಯಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘವಾಗಿಸಿ)

ಕಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಕೊಠಡಿಯ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಮರಳಿಬನ್ನಿ.

4. ವಸ್ತುವಿನ ಅರಿವು

ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದಾದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಗೆ ದಾಟಿಸಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹಗುರವಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಭಾರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಿದೆ ಅದು? ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅದರ ಮೇಲ್ಮೈ ಸವರಿ ನೋಡಿ.

ಅಂಚುಗಳು ದೊರಗಾಗಿದೆಯೆ ಅಂದರೆ ಒರಟಾಗಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಮೆದುವಾಗಿದೆಯೆ? ವಸ್ತುವಿನ ಗಾತ್ರ, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಳಮೈಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ ಅಥವಾ ವಕ್ರತೆ ಇದೆಯೇ ನೋಡಿ, ಅದನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಅದು ಮುಟ್ಟಲು ಮೃದುವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ದೊರಗಾಗಿ/ಒರಟಾಗಿ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಗಮನಹರಿಸಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ತಣ್ಣಗಿನ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಯಾದ ಅನುಭವ ನೀಡಿತೆ?

ಅದು ಜಿಗುಟಾಗಿದೆಯೆ? ಜಿಡ್ಡಾಗಿದೆಯೆ? ಜಾರುತ್ತದೆಯೆ? ತೇವವಾಗಿದೆಯೆ? ಅಥವಾ ಶುಷ್ಕವಾಗಿದೆಯೆ?

ಮುಕ್ತಾಯ :

1. ವಸ್ತುವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಡಿ
2. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ.
3. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಸಹಜತೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದೆ, ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ.
4. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ.

5. ಶಬ್ದದ ಅರಿವು

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿಕೊಂಡು, ಒಂದೆಡೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರಶಾಂತನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೂರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೇಳಬಹುದಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆಲಿಸಿ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀವು ಕುಳಿತಲ್ಲಿಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಮರಳಿಸಿ.

ತುಂಬ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ.

ನೀವು ಮರಳುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಒಂದು ಹಾಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನೀವು ಏನನ್ನು ಆಲಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ನಾವು ಲಕ್ಷಪೂರ್ವಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಣ್ಣ ವರ್ಕ್ ಬುಕ್‌ನ್ನು ಕೂಡ ಹೊಂದಿದ್ದು ಅವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಇಂಥ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮರುರೂಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಲಾಭರಹಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿರುವ ಅಪ್ಪಿಶಾಲಾ ಕೂಡ ಲಕ್ಷಪೂರ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸೂಚನೆ: ಲಕ್ಷಪೂರ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್‌ಗಳು ಪರಾಮರ್ಶನದ ಆಕರಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಬಾರದು.

ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಕಥೆಗಳು

ಉದ್ದೇಶ:

ಕಥೆಗಳು ಯಾವತ್ತೂ ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಧನಾತ್ಮಕವಾದದ್ದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುವಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಥೆಗಳು ಕೂಡ ಅನುರಣಿಸುತ್ತವೆ. ವರ್ಚುವಲ್ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲಿನ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಥೆಹೇಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಲಿಸುವಿಕೆಗಳಂಥ ಅಂಶಗಳಿರಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕಥೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ:

ಕಥೆಗಳನ್ನು ಓದಲು ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಸ್ವೋರಿವೀವರ್'ನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್ ಬಹುಭಾಷೆಗಳ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ನಮಗೆ ಬೇಕಿರುವ ಭಾಷೆಯ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ವೇಳೆ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಕಥೆ ಹೇಳುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸುಗಮಗಾರರು ಕಥೆ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಅವರು ಇದನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ಒಂದು ಕಥಾಸಂಘ ಅಥವಾ ಸ್ವೋರಿ ಕ್ಲಬ್‌ನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಡಿಯೋ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಬಹುದು. ವರ್ಚುವಲ್ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಥೆ ಹೇಳುವ ದಿನವನ್ನು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರಿನಲ್ಲಿ ಯೋಜಿಸಬಹುದು.

ಸಮಯದ ಲಭ್ಯತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಥೆಯು ಚಿಕ್ಕದಿರಬಹುದು, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು, ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವಿಷಯವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು (ವಸ್ತು, ಲಿಂಗ, ವಿನೋದ, ಭರವಸೆ), ಸರಳ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಚಿತ್ರಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದ ಕಥೆಯಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಕಥೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಲಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಹಂತ 3 ಅಥವಾ ಹಂತ 4ರ ಕತೆಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿವೆ.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಇದನ್ನು ಯಾರೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಹೇಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಆದರೂ ಕಥೆ ಹೇಳಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವಂತೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ :

1. ಪ್ರಸ್ತುತಿ ಪಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಒಮ್ಮೆ ಕತೆಯನ್ನು ಓದಿ
2. ಪ್ರಸ್ತುತಿ ಪಡಿಸಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ- ಎಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಕತೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು- ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಅಭ್ಯಾಸ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಪ್ರಸ್ತುತಿ ಪಡಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ - ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಧ್ವನಿ ಬೇಕು, ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು ಕಥೆ ಹೇಳುವಿಕೆಯ ಸೊಗಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಕಥೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸೂಚನೆ: ಗ್ರಾಮದ ಹಿರಿಯರು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಪೋಷಕರನ್ನು ಕೂಡ ಆಪ್ರದೇಶದ ಜನಪದ ಕತೆಯೊಂದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಜನಪದ ಹಾಡೊಂದನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಹಾಡಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಪೋರಿವೀವರ್ ಕಥೆ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಕೆಲವು ಶಿಫಾರಸುಗಳು :

ತಾರಾ ಅವಳ ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಕಂಡಳು (ತಾರಾ ಫೈಂಡ್ಸ್ ಹರ್ ಸ್ಟಾರ್ಸ್) :

<https://storyweaver.org.in/stories/1219-tara-finds-her-stars>

ಕಲ್ಪನಾಳ ಸೈಕಲ್ (ಕಲ್ಪನಾಸ್ ಸೈಕಲ್): <https://storyweaver.org.in/stories/11283-kalpana-s-cycle>

ಚುಷ್ಕಿತ್ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದಳು (ಚುಷ್ಕಿತ್ ಗೋಸ್ ಟು ಸ್ಕೂಲ್) :

<https://storyweaver.org.in/stories/21-chuskit-goes-to-school>

ಕೇವಲ ಮೂರ್ಖರು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ (ಓನ್ಲಿ ಫೂಲ್ಸ್ ಗೋಸ್ ಸ್ಕೂಲ್):

<https://storyweaver.org.in/stories/106261-only-fools-go-to-school>

ವಂಗರಿ ಮಥಾಯಿಯ ಕತೆ (ದಿ ಸ್ಪೋರಿ ಆಫ್ ವಂಗರಿ ಮಥಾಯಿ):

<https://storyweaver.org.in/stories/13814-a-tiny-seed-the-story-of-wangari-maathai>

ಅದೇ ಅದೇ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆ : (ಸೇಮ್‌ಸೇಮ್ ಆರ್ ಡಿಫರೆಂಟ್):

<https://storyweaver.org.in/stories/10963-same-same-or-different>

ಕಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಥೆ ಹೇಳುವ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಹೊಂದಿರುವ ಬೇರೆ ಆಪ್‌ಗಳು/ಜಾಲತಾಣಗಳು:

<http://www.arvindguptatoys.com/>

ಮೆನಿ ಲಿಂಕ್ಸ್ ಫಾರ್ ಮೆನಿ ಬುಕ್ಸ್ - ತೂಲಿಕಾ ಪಬ್ಲಿಷರ್ಸ್: <https://www.tulikabooks.com/info/e-tulika>

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಿಯೋ ಪುಸ್ತಕಗಳು: <https://www.eklavya.in/books/audio-books>

2. ಸಂಭಾಷಣೆ ಸಮಯ

ಉದ್ದೇಶ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಗಳು ಪುನರಾರಂಭಗೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅವರ ಕೆಲಸ, ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನತ್ತ ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ನಿತ್ಯದ ಮನೆಗೆಲಸದ, ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸುತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವು ನಮ್ಮ ತುದಿಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಸಂಭಾಷಣೆ ಸಮಯವು ಅವುಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಮಕ್ಕಳು, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಫೆಸರ್‌ನು ಕೂಡ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ:

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ವೇಳೆ ಸಣ್ಣ ಸಂಭಾಷಣೆ-ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಉತ್ತಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಒಂದು ಭಿತ್ತಿಪತ್ರವನ್ನು(ಪೋಸ್ಟರ್) ಶಾಲೆಯ ಹೊರಗೆ ಅಂಟಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವರ್ಚುವಲ್ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು, ಪ್ರಚೋದನೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ನಡುವೆ ಹಿತಕರ ಸ್ನೇಹದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಸಂಭಾಷಣಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ

ಯಾವುದನ್ನು ನೀವು ತುಂಬ ಖುಷಿಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?	ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಸ್ಥಳದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ.
ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ ಬೇಸರ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ?	ನೀವು ಸದಾ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭೇಟಿ/ಪ್ರವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ?
ದಿನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟದ ಭಾಗ ಯಾವುದು?	ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.
ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ ಭೀತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ?	ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
ನೀವು ಓದಿದ ಪ್ರಸ್ತುತದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ.	ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳೆದ ಒಂದು ದಿನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ :

ಸಂಭಾಷಣೆ ಸಮಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿಸಬಹುದು.

ಒಂದಿಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ (ಮೇಲೆ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ) ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ 5 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಮಾತನಾಡಬಹುದು.

ಸಂಭಾಷಣೆ ಸಮಯ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ನಡೆಯುವುದಾದರೆ ಸುಗಮಗಾರರು ಅದರ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿತೋರಿಸಬಹುದು.

ವರ್ಚುವಲ್ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ದಿನಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು : ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ತುಂಬ ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ ಎನ್ನಿಸಿತು? ನಾನು ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಕಳೆದೆ? ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಬಹಳ

ಬೇಸರದ ಭಾಗವಾಗಿತ್ತು? ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ನಾನು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಂಡೆ? ಏನನ್ನು ನಾನು ಕಲಿಯಲಿಲ್ಲ? ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಬಹುದು.

ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಸಂತೋಷದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಿಸಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ.

ಇದನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ: ಪ್ರೋಫೆಸರ್ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಕೂಡ ಇಲ್ಲಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು.

3. ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಶಾಲೆ/ ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮನೆ- ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ

ಉದ್ದೇಶ :

ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯ ಒಳಗಿನ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಭಾಗವಾಗಿ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರದಿಯಾಗಿ ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ

ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ- ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣಗಳ ದಪ್ಪನೆಯ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು, ಸ್ಟೆಚ್‌ಪೆನ್ ಸೆಟ್, ಕತ್ತರಿಗಳು, ಅಂಟು, ದಾರ, ಡಬಲ್ ಸೈಡೆಡ್ ಟೇಪ್, ಕಸದಬುಟ್ಟಿ- ಕೂಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಸಮಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾಡಲು ಜಾಗವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಈ ಕುರಿತು ಮೊದಲೇ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಪಾಲಿಗ್ಲುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಬಹುದು.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಈ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಬೇಕು.

ಒಂದು ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದ ನಕ್ಷೆ ಬಿಡಿಸಬಹುದು.

ನಕ್ಷೆ ಬಿಡಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಜಾಗಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಡಬಹುದು.

ಈ ವಿವಿಧ ಜಾಗಗಳಿಗಾಗಿ "ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ" ಭಿತ್ತಿಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು - ಶೌಚಾಲಯದ ಹತ್ತಿರ, (ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ), ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಬಿಸಿಯೂಟ ಮತ್ತು ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ನಿಮ್ಮ ಮಾಸ್ಕ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ), ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಶಾಲೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವವರು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು - ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಪರಸ್ಪರ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದಿಂದ ರುವುದು ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಇಂತಹ ಇತರ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಕುರಿತು ಭಿತ್ತಿಚಿತ್ರ ರಚಿಸಬಹುದು.

ಭಿತ್ತಿಚಿತ್ರಗಳು ಸಿದ್ಧವಾದ ನಂತರ, ಅವುಗಳನ್ನು ಶಾಲಾ ನಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ: ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಹಾಕಬಯಸುವ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸಂದೇಶಗಳ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಾಡುವಂತೆ, ಸಂಶೋಧಿಸುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

4. ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಕರಕುಶಲ ಕಲೆ

ಉದ್ದೇಶ :

ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಕರಕುಶಲ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಐದು ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಕುರಿತು ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದೃಶ್ಯ ಅಥವಾ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ:

ಕಸದ ವಸ್ತುಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ದಾರ, ಉಣ್ಣೆ, ಅಲಂಕಾರಿಕ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳು, ಕತ್ತರಿಗಳು, ಅಂಟು, ರಟ್ಟುಕಾಗದ ಮುಂತಾದ ಕರಕುಶಲ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಇದನ್ನು ಯೋಜಿಸಲು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿಗದಿತ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಸ್ತುವನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದರ ಸುತ್ತ ಮಕ್ಕಳು ವರ್ತುಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಎ. ಬುಕ್‌ಮಾರ್ಕ್ಸ್- ಒಂದು ಪ್ರಸ್ತಾವವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಓದಿದ್ದೇವೆಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು, ಮುಖ್ಯವಾದ ಪುಟವೊಂದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಬುಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಅಥವಾ ಓದುಗುರುತನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬುಕ್ ಮಾರ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಗ್ರಂಥಾಲಯದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಕರಕುಶಲ ಕಲೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ಬುಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಕಸವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹಳೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡುಗಳು, ಉಣ್ಣೆ, ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳು, ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳು, ಹಳೆಯ ಪುಸ್ತಕದ ರಕ್ಷಾಪುಟಗಳು, ರೈಲು ಟಿಕೆಟುಗಳು, ಯಾವುದೇ ಗುಜರಿ ವಸ್ತುಗಳು- ಈ ಯಾವುದೇ ಬಿಸಾಕುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬುಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಬರೆಯಲು ಪೆನ್ನನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಕಾರದ ದಪ್ಪನೆಯ ಪೇಪರ್ ಕಟ್-ಔಟ್‌ಗಳನ್ನು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 5 x 2 ಗಾತ್ರದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರೇ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಬುಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ತುಸು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೀಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು: ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ಬಿಂಬಿಸುವ ಇಷ್ಟದ ಪುಸ್ತಕ, ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಇಷ್ಟದ ಚಿತ್ರ, ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಇಷ್ಟದ ಒಂದು ಉದ್ಧೃತ ವಾಕ್ಯ ಅಥವಾ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಪಾತ್ರದ ಚಿತ್ರ - ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಈ ಬುಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು, ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೂ ನೀಡಬಹುದು



ಚಿತ್ರದ ಆಕರ : ಪಿಕ್‌ಅಪ್

ಎ. ಸಂದೇಶ ತೋರಣಗಳು: ಹೊರ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಅಲಂಕರಿಸುವ ತೋರಣಗಳಂತೆ, ಸಂದೇಶ ತೋರಣಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಲರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಇಡಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳು ಬುಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಬಹುದು, ಅಥವಾ ಕಾಗದವನ್ನು ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ತೋರಣದೊಂದಿಗೆ ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, "ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರಿ" ಇಂತಹ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿ ತುಣುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಪ್ಪವಾಗಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

ಬಿ. ಮೆಸೇಜ್ ರಿಸ್ಟ್ ಬ್ಯಾಂಡ್

ಸ್ನೇಹದ, ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಸಂದೇಶವಿರುವ ರಿಸ್ಟ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಅಥವಾ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು. ಕ್ರಾಫ್ಟ್ ಕಾಗದವನ್ನು ಮಡಚಿ ತೆಳುವಾದ ಬಳೆಯ ಅಗಲಕ್ಕೆ, ಅದೇ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು. ಸಂದೇಶವನ್ನು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತ ಇಟ್ಟು ಅಂಟಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಪರಸ್ಪರ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು, ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೂ ಕೊಡಬಹುದು.

ಸಿ. ಬಂಡೆಗಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಸಂದೇಶ (ಮೆಸೇಜ್ ರಾಕ್):ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತ ಬಂಡೆಗಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ ದೃಶ್ಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದು ಇದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿಡಬಹುದು, ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕವು ಇದ್ದರೆ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಒಂದು ಪದವಿದ್ದರೂ ಸಾಕು. ಮೆಸೇಜ್ ರಾಕ್‌ಗಳು ಅನ್ನಿಸಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ: ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವು ಕರಕೌಶಲವನ್ನು ಅಥವಾ ಕಲೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿತರಬಹುದು. ಅವರನ್ನು ವರ್ಚುವಲ್ ಅಥವಾ ವಾಸ್ತವಿಕ/ಭೌತಿಕ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಅವರು ತಾವು ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಕಲಿಸಬಹುದು.

5. ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಸಂದೇಶ / ಭಾವನೆಗಳ ಭಿತ್ತಿಚಿತ್ರ

ಉದ್ದೇಶ :

ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಸಂದೇಶ / ಭಾವನೆಗಳ ಭಿತ್ತಿಚಿತ್ರವು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅಥವಾ ಸಂದೇಶಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದು, ಇಡೀ ಶಾಲೆಗೆ ಒಂದು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ತರುವ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ.

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ :

ಒಂದು ವೇಳೆ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ,

ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ, ಸೈಜ್‌ಪೆನ್ ಅಥವಾ ವಾಟರ್‌ಕಲರ್‌ನಿಂದ ಬರೆಯಬಹುದಾದ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡು.

ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವು ಚಾರ್ಟ್ ಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಬರೆದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿಯೇ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಲಿಗೆ ಮಾಡಿದ ತುಂಡುಗಳಂತೆ ಅಂಟಿಸಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ಯೋಜಿಸಲು ಶಾಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿಗದಿತ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ವಸ್ತುವನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದರ ಸುತ್ತ ಮಕ್ಕಳು ವರ್ತುಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತರಗತಿಗಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು.



ಚಿತ್ರದ ಆಕರ : ಪಿಸ್ಸೊಲಬೆ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಶಾಲೆಗೆ ಮರಳಿ ಬರುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಏನನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?' ಎಂದು ಬರೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬಹುದು,

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು.

ಒಮ್ಮೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಅವುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಚಾರ್ಟ್ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು, ಬಟ್ಟೆಯ ಅಥವಾ ಚಾರ್ಟ್ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಕಾರಿಡಾರ್ / ಶಾಲೆಯ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ : ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಸುಗಮಗಾರರು ಅವುಗಳನ್ನು ವರ್ಚುವಲ್ ಕೊಲಾಜ್ ಆಗಿ ಅಥವಾ ಸ್ಟಾಚ್ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಆಗಿ ಜೋಡಿಸಬಹುದು.

6. ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಬೀಜಗಳು

ಉದ್ದೇಶ :

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬಾಂಧವ್ಯ, ಒಳ್ಳೆಯದೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಶಗಳು, ಅನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ, ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ:

ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಬೀಜಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಯಕ) ಕೈತುಂಬ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರಂಭಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಕೆಲವು ಉತ್ತೇಜಕ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು.

ಇದನ್ನು ಸರಣಿ-ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡುವುದು.

ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕರಿಸುತ್ತ, ಚಿತ್ರಿಸುವುದು

7. ಸಹಕಾರಿ ಚಿತ್ರ (ಕೊಆಪರೇಟಿವ್ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್)

ಉದ್ದೇಶ: ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬಾಂಧವ್ಯ, ಸಹಭಾಗಿತ್ವ, ಗುಂಪು ಕಾರ್ಯಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ: ಚಾರ್ಟ್ ಕಾಗದಗಳು, ಪೆನ್ನುಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಅಂಕುಡೊಂಕಾದ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಗೀಚಬೇಕು (ಒಂದೇ ನಿಯಮವೆಂದರೆ ಗೆರೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಛೇದಿಸಬಾರದು) ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಲಬದಿ ಇದ್ದವರಿಗೆ ದಾಟಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರು ಅದರಿಂದ ಒಂದು ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಬೇಕು.

ಅಂಕುಡೊಂಕಾದ ಗೆರೆಗಳಿರುವ ಕಾಗದವನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರುಗಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಿತ್ರಗಳು ರೂಕ್ಷವಾಗಿ, ಕಾಲ್ಪನಿಕವಾಗಿರಬಹುದು; ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಳೆಯಬಾರದು, ಅವು ಕೇವಲ ತಮಾಷೆಗಾಗಿ ಬರೆದಂಥವು. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶ ತುಂಬ ಹಾಸ್ಯಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

8. ಕಿರುಬೋಧನೆ

ಉದ್ದೇಶ:

ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಂದ ಕೆಲವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ.

ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಜೋಡಿಯಾಗಲು ಹೇಳುವುದು.

ಅವರಿಗೆ, ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬಹುದಾದ ಏನಾದರೊಂದನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಕಲಿಸಲು ಹೇಳುವುದು.

ಹೀಗೆ ಕಲಿಸುವುದು ಏನಾದರೊಂದು ಕೌಶಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿರಬಹುದು; ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹುಲ್ಲಿನ ಅಂಚು ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಗರಿಯನ್ನು ಸೀಟಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಅಥವಾ ಅದು ಬೌದ್ಧಿಕ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿರಬಹುದು; ಅಥವಾ ಅವರ ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ವಾಕ್ಯಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಕಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಅವರು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಗುಂಪಿನ ಮುಂದೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ: ಮಕ್ಕಳು ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರೇ ರಚಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಥೆಯನ್ನು, ಅವರು ಕಲಿತ ಕೌಶಲವನ್ನು, ಕರಕುಶಲಕಲೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದರನ್ನಾಗಲಿ ಕಲಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು.

9. ನಾಲ್ಕು 'ಕೃತಿ' ಗಳು

ಉದ್ದೇಶ:

ಸ್ವಂತ-ಚಹರೆ ಮತ್ತು ಸ್ವವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ: ಕಾಗದ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ: ಒಂದು ಕಾರ್ಟೂನ್ ಪಾತ್ರ, ಒಂದು ಬಣ್ಣ, ಒಂದು ಖಾಸಗಿ ಹಾಕನ, ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಆಹಾರ - ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದು ಏಕೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಒಂದು ಪೇಪರ್ ಹಾಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವಸ್ತುವನ್ನು ಅವು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ, ಇಡಬಹುದು.

ಹೆಸರು : _____

ಕಾರ್ಟೂನ್ : _____

ಪಾತ್ರ : _____

ಯಾಕೆ ? : _____

ಬಣ್ಣ : _____

ಯಾಕೆ ? : _____

ವಾಹನ ? : _____

ಯಾಕೆ?: _____

ಆಹಾರ: _____

ಯಾಕೆ?: _____

10. ಬದುಕಿನ ವೃತ್ತ(ಜೈ ಆಫ್ ಲೈಫ್)

ಉದ್ದೇಶ:

ಸ್ವ-ಶೋಧನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೋರ್ವರ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಸೃಜನಶೀಲ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ: ಕಾಗದ, ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳು, ಕತ್ತರಿಗಳು

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಒಂದು ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತ ಬರೆಯುವಂತೆ ಗುಂಪಿಗೆ ಹೇಳುವುದು.

ಅವರು ಬರೆದ ಈ ವೃತ್ತವು ಅವರ ಬದುಕಿನ ದಿನವೊಂದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಹೇಳುವುದು.

ಈ ವೃತ್ತವನ್ನು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಗುಂಪಿಗೆ ಹೇಳುವುದು. ಇದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆ: ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೀರಿ, ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಹಗಲುಗನಸಿನಲ್ಲಿ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಕಳೆಯುತ್ತೀರಿ, ಆ ಎಲ್ಲ ಸಮಯವನ್ನು ಇದರ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ: ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಬಹುದು.

೧. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ

೨. ಶಾಲೆ ಪುನರಾರಂಭಗೊಂಡ ಬಳಿಕ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಾರಾಂಶ:

ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಲು ತಿಳಿಸಿ, ಅವರುಪರಸ್ಪರ ತಮ್ಮ ಜೋಡಿಯ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಲಿ.

2. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಕುರಿತು ಅವರು ಏನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರು?

3. ಶಾಲೆಗೆ ಮರಳಿ ಬರುವುದು ಹೇಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?

4. ಅವರು ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ?

5. ಶಾಲೆ ಆರಂಭವಾಗುವಾಗ ಅವರು ಯಾವ ಹೊಸ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ?

11. ಕಥೆಗಳ ಲೋಕ

ಉದ್ದೇಶ: ಕಥೆ ಕಟ್ಟುವುದು, ಸೃಜನಶೀಲತೆ

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ: ಒಂದು ಕಟ್ಟು ಇಸ್ಪೀಟ್ ಎಲೆಗಳು

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಗುಂಪುಗೂಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಇಸ್ಪೀಟ್ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಡ್ ಕೊಡಿ. ವರ್ಚುವಲ್ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾರ್ಡ್ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.
2. ಅವರು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಇಸ್ಪೀಟ್ ಎಲೆಯು ಅವರು ಎಷ್ಟು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.
3. ಯಾವ ಎಲೆಗೆ ಯಾವ ಕಥೆ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು
4. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳಿವೆ:

ಆಟೀನ್ (ಹೃದಯದಾಕಾರದ ಎಲೆ): ಪ್ರೇಮ ಕಥೆ

ಕಳಾವರ್ (ಕ್ಲಬ್): ಹಾಸ್ಯ ಕಥೆ

ಇಸ್ಪೀಟ್ (ಸ್ವೇಡ್ಸ್: ದುಃಖದ ಕಥೆ)

ಡೈಮಂಡ್: ವಿಜಯದ ಕಥೆ

ಏಸ್: ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಕಥೆ

ರಾಜ (ಕಿಂಗ್): ಅಧಿಕಾರದ ಕಥೆ

ರಾಣಿ (ಕ್ವೀನ್): ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಕಥೆ/ನ್ಯಾಯ ನಿರ್ಣಯ

ಜಾಲಿ: ಜಾಲಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನವನ ಅಥವಾ ಅಂಥ ಭಾವನೆಯ ಕಥೆ

ವೃತ್ತಕಾರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಎಲ್ಲರ ಬಳಿಯೂ ಹೋಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ, ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಲೆಸಿ, ಪುನರ್‌ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಿ.

11. ಕೃತಜ್ಞತಾ ಜಾಡಿ (ಗ್ರಾಟಿಟ್ಯೂಡ್ ಆಫ್ ಜಾರ್)

ಉದ್ದೇಶ:

ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಬದುಕಿನ ಉತ್ತಮ ಮಗ್ಗುಲಿನ ಕಡೆ ಗಮನವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ:

ಒಂದು ಹಳೆಯ ಜಾಡಿ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

1. ಹಳೆಯ ಜಾಡಿ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
2. ಕಾಗದದ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ನೀವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕಾದ ಮೂರು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಆ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತಾ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದು.
3. ನೀವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳು ದೊಡ್ಡ ಸಂಗತಿಗಳೇ ಆಗಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಅದು ನನಗೊಂದು ಮನೆಯಿದೆ, ನಾನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನಾನೊಂದು ಹೂವು ಅರಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ, ನನಗೆ ಉಣ್ಣಲು ಆಹಾರವಿದೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.
4. ಒಮ್ಮೆ ಜಾಡಿ ತುಂಬಿದ ಬಳಿಕ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು, ಅಥವಾ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಬೇರೆಡೆ ಇಟ್ಟು, ಆ ಜಾಡಿಯನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಎಂದಾದರೂ ನೀವು ದುಃಖಿತರಾದಾಗ, ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾದಾಗ, ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಕೆಲವು ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು, ನೀವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಓದಿ.

ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತ ಹೋಗಿ.

ಇದರ ಬದಲಾಗಿ, ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕವೊಂದರಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡಬಹುದು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ನೀವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕಾದ ಮೂರು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬರೆಯಬಹುದು.

12. ಕುಟುಂಬದ ಚಿತ್ರಣ

ಉದ್ದೇಶ:

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಮಕ್ಕಳು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಸಂದಿಗ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನಿಸಿತು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅವರವರಷ್ಟಕ್ಕೇ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ:

ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಶೀಟ್‌ಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ರಬ್ಬರ್, ಸೈಚ್‌ಪೆನ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಹಾಗೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದ ನಂತರ, ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಭಾವನೆಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಹೇಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ, ಈ

ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಂತರವೂ ತಮಗೆ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತುಕತೆಯೂ ನಡೆಯಬಹುದು.

13. ಬಿಂಗೊ ಚಟುವಟಿಕೆ (ಅಭಿಮೇಶನ್ ಬಿಂಗೊ)

ಉದ್ದೇಶ: ಧನಾತ್ಮಕತೆಯಿರುವ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬಿಂಗೊ ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬಿಂಗೊ ಶೀಟ್ ಒಂದನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಈ ಶೀಟ್ ಅನ್ನು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದವುಗಳಿಗೆ ಟಿಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ಸಾಲನ್ನು ಮತ್ತು ಅಂಕಣವನ್ನು ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದವನನ್ನು 'ಬಿಂಗೊ' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಗತಿಗಾಗಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ	ಬೇರೆಯವರ ಕೇಶಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ.	ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕವಿತೆ ಅಥವಾ ಹಾಡಿನ ಕೆಲವು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಿ.	ಏನಾದರೂ ವಿಷಯದ ಕುರಿತ ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.	ತಮಾಷೆಯ ನಗೆಹನಿಯೊಂದ ನ್ನು ಹೇಳಿ.
ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೆಗಲೆಣೆಯಾಗಿ.	ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷವಾ ಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಿ.	ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ (ಗಮ್ ಇತ್ಯಾದಿ)	ಇತರರು ಹೇಳಿದ ನಗೆಹನಿಗೆ ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ (ಅದರಲ್ಲಿ ತಮಾಷೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ)	'ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ?' ಎಂದು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಲಿಸಿರಿ.
ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅವರ ಅಡುಗೆಗೆ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ.	ಯಾರಿಗಾದ ರೂ ಅವರ ಮೂರು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ.	ಯಾರಿಗಾದರೂ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುತ್ತೀರೆಂದು ಹೇಳಿ	'ನೀವು ಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಿ ದ್ದೀರಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿ.	ಯಾರೊಂದಿಗಾ ದರೂ ಉತ್ತೇಜಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕಥೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಗುಂಪಿಗೆ ಏನು ಸೇರಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿ	ಯಾರ ಕಡೆಯಾದರೂ ನಗೆ ಬೀರಿ.	ತುಂಬ ಚೆಂದ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿ.	ನಿಮಗೆ ಒಳಿತನ್ನು ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿ ಅಭಿನಂದಿಸಿ !	ಇತರರ ಸದಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ (ಸಂಗೀತ, ಕಲೆ, ಸಿನೆಮಾದ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ)
ಯಾರಲ್ಲಾದರೂ ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ.	ಯಾರಿಗಾದರೂ ಶುಭ ಹಾರೈಕೆ ಮಾಡಿ.	ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಅಭಿನಂದಿಸಿ.	ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಕೊಡಿ.	ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕುಡಿಯಲು ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೊಡಿ.

14. ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತ ಡೈರಿ ಅಥವಾ ಜರ್ನಲ್

ಉದ್ದೇಶ :

ಡೈರಿಯನ್ನು ಒಂದು ಜರ್ನಲ್ ಹಾಗೆ ಬರೆದು, ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದದ್ದು, ಅವಲೋಕಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಮತ್ತು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಘನವಾದ ಅಥವಾ ಉದಾತ್ತವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ:

ಡೈರಿ ಬರೆಯುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೇ ನೀವೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನು ಪ್ರಚೋದನೆ ಕೊಡಬಹುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಇವು ದೃಶ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು, ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು, ಬರಹಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಮೂಲತಃ ಇದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡೈರಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ನಿಗದಿತವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಲು ಉತ್ತೇಜಕ ವಿಷಯಗಳ ಆಕರಗಳಿರುತ್ತವೆ. (ಬರೆಯಲು ಉತ್ತೇಜಕ ವಿಷಯಗಳ ಪಿಡಿಎಫ್). ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀವು ಕೆಲವು ಸ್ವಂತ ಉತ್ತೇಜಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಧ್ವನಿ ಸಂದೇಶದ (ಆಡಿಯೋ) ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀವೇ ರಚಿಸಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಡೈರಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿತ್ರಗಳು, ವಾಕ್ಯಗಳು, ದೃಶ್ಯಗಳು, ಸೃಜನಶೀಲ ಬರಹದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

Dream Creation

You get to create a dream and give it to someone. What do you create and whom do you give it to?



"Nothing shocks me.

I'm a scientist."

Write a story that includes this line, either at the beginning, or the end, or somewhere in between.



ಚಿತ್ರದ ಆಕರ:<https://writingprompts.tumblr.com/>

ಉದಾಹರಣೆ:

Text inside the box

Dream creation ಕನಸಿನ ರಚನೆ

ನೀವು ಒಂದು ಕನಸನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಓದಲು ಕೊಡುವುದು. ನೀವು ಏನು ರಚಿಸುವಿರಿ ಮತ್ತು ಯಾರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ?

Nothing shocks me ನನಗೆ ಯಾವುದೂ ಆಘಾತ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಾನೋರ್ವ ವಿಜ್ಞಾನಿ

ಈ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ.

ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಡೈರಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ, ಅವರಿಗೂ ನೀವು ಹೀಗೆ ಬರೆಯಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅವರಿಗೆ ದಿನಚರಿಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು. ನೀವು ವಿಷಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಅವರು ಬರೆಯಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರು ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸಿದಾಗ ನೀವು ಮುಂದಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಮೂಲಕವೂ ದಿನಚರಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸಂಭಾಷಣೆ ದಿನಚರಿ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. 'ಇವತ್ತಿನ ನಿನ್ನ ಯೋಜನೆ ಏನು?' ಅಥವಾ 'ಇವತ್ತು ನಿನಗೆ ಏನನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?' ಅಥವಾ 'ಇವತ್ತಿನ ನಿನ್ನ ದಿನ ಹೇಗೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು?' ಇತ್ಯಾದಿ ಸರಳ ಸಂಗತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಇದು ಆರಂಭಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ದಿನಚರಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಂತೆ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವಗ್ರಹದಿಂದ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸಿದರೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡವೆನ್ನಿ ಮತ್ತು ಅದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲಿ.

ಹೊರಾಂಗಣ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳು

1. ರಾಮ ಲಂಕೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದ

ಉದ್ದೇಶ: ಅನುಕರಣೆ; ಮುಕ್ತಭಾವದಿಂದ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸೃಜನಶೀಲ ಸ್ವಯಂ-ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡುವುದು

1. ಗುಂಪು ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಈ ವಾರ್ಮ್-ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

2. ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ, 'ನೀನು ರಾಮನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದೆಯಾ?'. ಎರಡನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ, (ಅವನ ಬಲಗಡೆಯಲ್ಲಿರುವವನು) ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, 'ಇಲ್ಲ, ಅವನೇನು ಮಾಡಿದ?'

ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ, 'ಅವನು ಲಂಕೆಗೆ ಹೋದ!'

ಎರಡನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ: "ನಿಜವಾಗ್ಲೂ? ಅವನು ಹೆಂಗೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ?"

ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ: "ಅವನು ಹಿಂಗೆ ಹೋದ" ಎಂದು ಅಭಿನಯಿಸಿ ತೋರಿಸಬೇಕು, ಮೊದಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ತೋರಿಸಬೇಕು.

3. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಆ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಳಿಕ, ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದೇ ಸರಣಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು. "ನೀನು ರಾಮನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೀಯಾ? 'ಇಲ್ಲ, ಅವನೇನು ಮಾಡಿದ?', 'ಅವನು ಹೀಗೆ ಲಂಕೆಗೆ ಹೋದ', 'ನಿಜವಾಗ್ಲೂ? ಅವನು ಹೆಂಗೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ?', "ಅವನು ಹಿಂಗೆ ಹೋದ" ಎನ್ನುತ್ತ ತನ್ನದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಇಡೀ ಗುಂಪು ಈಗ ಆ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

4. ಗುಂಪಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇಡೀ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

(ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪು ಇದ್ದರೆ, ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು)

ನೀವು ಹೆಸರಿನಾಟದ (ನೇಮ್‌ಗೇಮ್) ಅಂಶವನ್ನು ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎರಡನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 'ನೀನು ರಾಮನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೀಯಾ?' ಎಂದು ಕೇಳುವ ಮೊದಲು, 'ಹೇ' (ಎರಡನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರು) ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಹೇ' (ಮೊದಲನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರು) ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

2. ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ(ಲೈನ್ ಅಪ್)

ಉದ್ದೇಶ: ತಮಾಷೆ

1. ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಿ

2. 8 -10 ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ

3. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪು ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿಗೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು(ಟಾಸ್ಕ್) ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಸವಾಲು ನೀಡಿ.

5. ಗುಂಪಿಗೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹೊಸ ಸಾಲು ರಚಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ...

- ಎತ್ತರ, ಗಿಡ್ಡದಿಂದ ಎತ್ತರವರೆಗೆ
- ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನ, ಜನವರಿಯಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ವರೆಗೆ
- ಬೂಟಿನ ಗಾತ್ರ, ಸಣ್ಣದರಿಂದ ದೊಡ್ಡದವರೆಗೆ
- ಪೂರ್ವ ನಾಮ/ಮೊದಲ ಹೆಸರಿನ ಅಕಾರಾದಿಯಾಗಿ ಅಂದರೆ ವರ್ಣಮಾಲೆಯ ಅಕ್ಷರದ ಪ್ರಕಾರ
- ತಾಯಿಯರ ಪೂರ್ವ ನಾಮ/ಮೊದಲ ಹೆಸರಿನ ಅಕಾರಾದಿಯಾಗಿ
- ಅಜ್ಜಿಯರ ಪೂರ್ವ ನಾಮ/ಮೊದಲ ಹೆಸರಿನ ಅಕಾರಾದಿಯಾಗಿ
- ನೀವು ಯೋಚಿಸುವ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ

ಮಾತನಾಡದೆ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಕಟ್ಟಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸವಾಲಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

3. ಮಳೆ ತರಿಸುವವರು (ರೈನ್‌ಮೇಕರ್ಸ್)

ಉದ್ದೇಶ: ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ನಾವೀನ್ಯತೆ; ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಸಮನ್ವಯದ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುವುದು

1. ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

2. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ನಿಜವಾದ ಮಳೆಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತರಗತಿಯ ಒಳಗಿದ್ದಂತೆಯೇ ಗಾಳಿಮಳೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

3. ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಾಯಕ/ಕಿಯಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಪ್ರತಿ ಆಟಗಾರರ ಬಳಿಗೆ ಕ್ರಿಯೆಯು ಬಂದಾಗ ಅವರು ಒಳಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ನಿಮ್ಮ ಸರದಿ ಬರುವವರೆಗೆ ನೀವು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಾರಿರಿ.

6. ಕ್ರಿಯೆಯ ಕ್ರಮಾನುಗತಿ ಹೀಗೆ - ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕುವುದು, ಸದ್ದುಮಾಡುವುದು, ಚಪ್ಪಾಳೆ ಬಡಿಯುವುದು, ತೊಡೆ ತಟ್ಟುವುದು, ನೆಲಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಬಡಿಯುವುದು

7. ಆಮೇಲೆ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಿರುಗಾಮುರುಗಾ ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ. ಇದು ಮಳೆಗಾಳಿಯು ಜೋರಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗಿ, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಸದ್ದು ಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.

4. ನೀನು ನನ್ನ ಕತ್ತೆಯನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತೀಯಾ?

ಉದ್ದೇಶ: ತಮಾಷೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ನಾವೀನ್ಯ

1. ಆಟಗಾರರು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
2. ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕತ್ತೆ ಮಾರಾಟಗಾರ ಆಗಬೇಕು, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಕತ್ತೆಯಾಗಬೇಕು. ಇಬ್ಬರೂ ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.
3. ಕತ್ತೆ ವ್ಯಾಪಾರಿಯು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಕತ್ತೆಯನ್ನು ಮಾರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ/ಳೆ.
4. ಕತ್ತೆ ವ್ಯಾಪಾರಿಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೇಳಬೇಕು - 'ನೀನು ನನ್ನ ಕತ್ತೆಯನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತೀಯಾ?'
5. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರರು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು, 'ಬೇಡ, ಥ್ಯಾಂಕ್ಯು'
6. ಆಗ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಹೇಳಬೇಕು, 'ನನ್ನ ಕತ್ತೆಯು ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೆ ಗೊತ್ತಾ'. ಕತ್ತೆಯು ವ್ಯಾಪಾರಿ ಹೇಳಿದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. (ಟ್ಯಾಪ್ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಪಲ್ಟಿ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಪದ್ಯ ಹಾಡುವುದು... ಇತ್ಯಾದಿ)
7. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರರು 'ಬೇಡ, ಥ್ಯಾಂಕ್ಯು' ಎಂದು ನಗದೇ ಬಿಗಿಮುಖದಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳಬೇಕು.
8. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರಾದರೂ ನಕ್ಕರೆ ಅವರು ಕತ್ತೆಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ, ಕತ್ತೆಯು ವ್ಯಾಪಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ವ್ಯಾಪಾರಿಯು ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ಯಿಂಗ್ ಯಾಂಗ್ ಯೂ

ಉದ್ದೇಶ: ತಮಾಷೆ; ಏಕಾಗ್ರತೆ

1. ಪ್ರತಿ ಪದವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಯಿಂಗ್: ಕೈ ತಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸುವುದು, ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ (ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲ) ಬೆರಳು ತೋರಿಸುವುದು

ಯಾಂಗ್: ಗಲ್ಲದ ಕೆಳಗೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಬೆರಳು ತೋರಿಸುವುದು

ಯೂ: ಮಾಮೂಲಿ ಬೆರಳು ತೋರಿಸುವುದು.

2. ಈ ಮೂರು ಪದಗಳನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ 'ಯಿಂಗ್ ಯಾಂಗ್ ಯೂ' ಎಂಬ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಿಂಗ್ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರತ್ತ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
3. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವನು ಎಡದತ್ತ ಬೆರಳು ತೋರಿಸಿದರೆ, ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾಂಗ್ ಎಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರತ್ತ ನೋಡಬೇಕು..
4. ಯಾಂಗ್ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯೂ ಎಂದು ಹೇಳಿ ವ್ಯಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಯಾರ ಕಡೆಗಾದರೂ ಬೆರಳು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಿಂಗ್ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಮತ್ತೆ ಶುರು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಟವು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

6. ವಿಕಸನ ಚಕ್ರದ ಕಾಗದ, ಕತ್ತರಿಗಳು, ಕಲ್ಲು (ಎವಲ್ಯೂಶನರಿ ಪೇಪರ್, ಸಿಸರ್ಸ್, ರಾಕ್)

ಉದ್ದೇಶ:

ತಮಾಷೆಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು; ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತರಲು; ಪ್ರಬೇಧಗಳ ವಿಕಸನ ಇತ್ಯಾದಿ

1. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು `ಕಾಗದ, ಕತ್ತರಿ, ಕಲ್ಲು' ಆಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಡುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಇದು ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಆಟ.
3. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರೂ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ-ಕೆಳಗೆ ಮೂರು ಸಲ ಆಡಿಸುತ್ತ ಜೊತೆಯಾಗಿ `ಒಂದು, ಎರಡು, ಮೂರು' ಎಂದು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಬೇಕು.
4. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸಲ ಮುಷ್ಟಿ ಕೆಳಗೆ ಬಂದಾಗ ಇಬ್ಬರೂ ಆಟಗಾರರು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಗದ (ಅಂಗೈಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು), ಕತ್ತರಿ (ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು) ಮತ್ತು ಕಲ್ಲು (ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿಯುವುದು), ಈ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.
5. ಬಳಿಕ ಇಬ್ಬರೂ ಈ ಎರಡೂ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ: ಕಾಗದ ಕಲ್ಲನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ, ಕಾಗದದಿಂದ ಕಲ್ಲನ್ನು ಸುತ್ತಬಹುದು. ಕಲ್ಲು ಕತ್ತರಿಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ಕತ್ತರಿಯನ್ನು ಮೊಂಡಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕತ್ತರಿ ಕಾಗದವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ, ಕತ್ತರಿ ಕಾಗದವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬಲ್ಲದು.
6. ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕಾಗದ, ಕತ್ತರಿ, ಕಲ್ಲಿನ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಈ ಆಟದ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

7. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅಮೀಬದ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಿ (ದುಂಡಗಿನ ಲೋಳೆ ಅಥವಾ ಬ್ಲಾಬಿ ಜಿಲ್ಲಿಯಂಥ ಜೀವಿ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಕು) ಇನ್ನೊಂದು ಅಮೀಬಾದ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಗದ, ಕತ್ತರಿ, ಕಲ್ಲಿನ ಆಟವನ್ನು ಆಡಬೇಕು.
8. ಗೆದ್ದವನು ಮೀನು ಆಗುತ್ತಾನೆ. (ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಮುಂದಿರಿಸಿ ಮೀನು ಈಜಾಡುವಂತೆ ತೋರಿಸಬೇಕು)
9. ಒಂದು ಮೀನು ಇನ್ನೊಂದು ಮೀನಿನೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತದೆ. ಸೋತವರು ಅಮೀಬಾಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಅಮೀಬಾದ ಜೊತೆಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಾರೆ.
11. ಒಂದು ಮೀನು ಮತ್ತೊಂದರ ಜೊತೆಗೆ ಗೆದ್ದರೆ ಅದು ವಾನರವಾಗುತ್ತದೆ (ಉದ್ದನೆಯ ತೋಳು, ಕಂಕುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಪಿಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುವುದು) ಮತ್ತು ಮೀನು ಮೀನಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.
12. ವಾನರ ಗೆದ್ದರೆ ಅವರು ಮನುಷ್ಯನಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಜಂಭದಿಂದ ನಡೆದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಈಗ ಆಟವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.
13. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಅಮೀಬಾ, ಒಂದು ಮೀನು, ಒಂದು ಕೋತಿ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಉಳಿಯಬೇಕು.

7. ಸೈಮನ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ

ಉದ್ದೇಶ: ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ

1. ಆಟಗಾರರು ನಾಯಕನಿ/ಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ನಾಯಕನು/ಳು 'ಸೈಮನ್ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ' ಎಂದು ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ.
2. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕ್ರಿಯೆಗಿಂತ ಮೊದಲು 'ಸೈಮನ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ' ಎಂದು ಹೇಳದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವವನು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ವೈವಿಧ್ಯ ತರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ಸೈಮನ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ಆಗ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದವರು ಸೋಲುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಹೋಗಬೇಕು.