0687CH02

ਟੇਮ੍ਹਾਫ ੪

ਸ਼ੇਮ੍ਹਾਂਗ ਓਂਮਾਂਮ

ਟੇਮ੍ਹਾਫ ਥਮਾਂਸ਼ ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂ ਓਂਮਾਂਮਸ਼ਾਂ ਸ਼ਗ਼ੁਘੇਨਾਫ ਘਗ਼ੁ ਮੈਂਗਾਂਨਾਂ। ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂ ਸ਼ਮਾਂਸ਼ਾਂਗ਼ ਮੈਂਗਾਂਨਾਂ ਸ਼ਗ਼ੁਸ਼ਾਂਸ਼ ਓਮ੍ਹਾਂ ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂ ਸ਼ੁਸ਼ੇਨਾਫ ਟੇਮ੍ਹਾਫ ਸ਼ਮਾਂਸ਼ਾਂਗ਼ ਗ਼ਗ਼ਾਂਸ਼ਾਂਗ਼ ਸ਼ਮਾਂਸ਼ ਸ਼ਾਗ਼ੇਸ਼ਾਂਸ਼। ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂ ਓਮ੍ਹਾਂ ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂ ਟੈਂਨਾਫ ਮੈਂਗ਼ ਖੇਨਾਫ ਸ਼ਗ਼ਾਫ ਸ਼ਾਂਸ਼ੇਨਾਫ ਸ਼ਗ਼ੁ ਸ਼ੇਸ਼ੇਨਾਫ ਸ਼ਾਗ਼ੇਸ਼ਾਂਸ਼।:

੧. ਥਂਙਸ਼ੁਗ਼ਂਙਸ਼ਾਂਙ: ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂ ਟੁਸ਼ਘੈਂਸ਼ਾਫ ਸ਼ਨਾਫ ਸ਼ੁਂਗ਼ਾਂਸ਼ਾਂਗ਼ ਮੈਂਘਾਂਨਾਂ ਸ਼ੁਸ਼ੁਗ਼ ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂ ਖੇਸ਼ਾਫ ਖੇਸ਼ ਟੈਂਸ਼ਾਂ ਸ਼ਮਾਂਸ਼ ਖੇਂਸ਼ਾਂਸ਼ਾਫ ਸ਼ਮਾਂਸ਼ ਸ਼ਾਗ਼ੇਸ਼ਾਂਸ਼।

੨. ਸ਼ਾਗ਼ੇਸ਼ਾਂਸ਼ ਙਾਂਸ਼ਾਙਾਂਸ਼: ਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਨਾਫ ਥਂਙਾਂਸ਼ਾਖਾਂਸ਼ਾਫ ਮੈਂਘਾਂਨਾਂ ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂ ਸ਼ਮਾਂਸ਼ਾਂਗ਼ ਸ਼ਗ਼ੁਸ਼ਾਂਸ਼ਾਂਗ਼ ਸ਼ੁਂਗ਼ਾਂਸ਼ਾਂਗ਼ਾਫ ਸ਼ਮਾਂਸ਼ਾਫ। ਸ਼ਮਾਂਸ਼ ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂਸ਼ਾਂ ਸ਼ਮਾਂਸ਼ਾਂਸ਼ ਥਂਙਸ਼ਾਂਸ਼ ਸ਼ਾਗ਼ੇਸ਼ਾਂਸ਼ਾਫ ਸ਼ਮਾਂਸ਼ ਸ਼ਾਗ਼ੇਸ਼ਾਂਸ਼ਾਫ।

੩. ਓਟ੍ਰਂਙਾਂਸ਼ਾਂਸ਼ਾਫ ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਫ: ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂ ਟੈਸ਼ਟੁਸ਼ਾਂ-ਟੈਸ਼ਖੇਂਙਾਂਸ਼ਾਫ ਥਂਙਸ਼ਾਂਸ਼ ਸ਼ੇਸ਼ਗ਼ੇਂਸ਼-ਸ਼ੇਸ਼ਾਂਸ਼ਾਂਸ਼ ਸ਼ਗ਼ੁ ਸ਼ਮਾਂਸ਼ਾਫ ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਗ਼ੇਸ਼ਾਂਸ਼ ਥਂਙਾਂਸ਼ ਟੈਂਙਾਂਸ਼ਾਂਸ਼ਾਫ ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂ ਓਟ੍ਰਂਙਾਂਸ਼ਾਂਸ਼ਾਫ ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਫ ਸ਼ੇਸ਼ਾਂਸ਼ਾਂਸ਼ਾਫ।

੪. ਓਟ੍ਰਂਙਾਂਸ਼ਾਂਸ਼ਾਫ ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਫ: ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂ ਟੈਸ਼ਟੁਸ਼ਾਂ-ਟੈਸ਼ਖੇਂਙਾਂਸ਼ਾਫ ਥਂਙਸ਼ਾਂਸ਼ ਸ਼ੇਸ਼ਗ਼ੇਂਸ਼-ਸ਼ੇਸ਼ਾਂਸ਼ਾਂਸ਼ ਸ਼ਗ਼ੁ ਸ਼ਮਾਂਸ਼ਾਫ ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂ ਸ਼ਾਗ਼ੇਸ਼ਾਂਸ਼ ਥਂਙਾਂਸ਼ ਟੈਂਙਾਂਸ਼ਾਂਸ਼ਾਫ ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂ ਓਟ੍ਰਂਙਾਂਸ਼ਾਂਸ਼ਾਫ ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਫ ਸ਼ੇਸ਼ਾਂਸ਼ਾਂਸ਼ਾਫ।

ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂ ਸ਼ੇਸ਼ਗ਼ੇਂਸ਼-ਸ਼ੇਸ਼ਾਂਸ਼ਾਫ ਸ਼ੁਂਗ਼ਾਂਸ਼ਾਂਸ਼ ਥਂਙਸ਼ਾਂਸ਼ ਟੁਸ਼ਘੈਂਸ਼ਾਫ ਓਟ੍ਰਂਙਾਂਸ਼ ਥਂਙਾਂਸ਼ਾਂਸ਼ਾਫ ਸ਼ਗ਼ੁ ਸ਼ਮਾਂਸ਼ਾਂਸ਼ਾਫ ਘੈਂਸ਼ੇਨਾਂ ਸ਼ਾਗ਼ੇਸ਼ਾਂਸ਼ਾਫ!

© NCERT not to be republished

ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಏಕೆ ಕಲಿಯಬೇಕು?

ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವಿಗಳಾಗಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ನಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಇದು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಭೂಗೋಳ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ, ಇತಿಹಾಸ, ರಾಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರಲಿವೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ?

- ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಊಹೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
- ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಮರ್ಥಿಸಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.
- ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು.
- ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
- ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು.
- ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಇದೆ?

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಇವೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೬–೧೦ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಯಾರಾರು ಇರುತ್ತಾರೆ?

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಲೀಮ-ಸುಲ್ತಾನ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗರು ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಲೀಮ-ಸುಲ್ತಾನ ಜೋಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಂಜುಳಾ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತಾ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗಿಯರೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲೀಮ-ಸುಲ್ತಾನ ಜೋಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಂಜುಳಾ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತಾ ಕೂಡ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ?

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ. ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ. ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಇವೆ. ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಇವೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೬–೧೦ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಯಾರಾರು ಇರುತ್ತಾರೆ?

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಲೀಮ-ಸುಲ್ತಾನ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗರು ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಲೀಮ-ಸುಲ್ತಾನ ಜೋಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಂಜುಳಾ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತಾ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗಿಯರೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲೀಮ-ಸುಲ್ತಾನ ಜೋಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಂಜುಳಾ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತಾ ಕೂಡ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ?

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ. ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ. ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಇವೆ. ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಇವೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೬–೧೦ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

© NCERT not to be republished

ಭುಜಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಿ.

ಮೊಣಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಭುಜಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ.

ದೇಹದಾಕೃತಿ ಸೂಚಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ. ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಿ. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಬೇಡಿ, ಹಿಡಿದ ಭಾರವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಿರಿ.

ಸೂಚನೆಗಳು: ಕೈಗಳು ಸೌಕರ್ಯವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವಷ್ಟು ಭಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮೊಣಕಾಲು ಎಳೆಯಿರಿ.

ದೇಹದಾಕೃತಿ ಸೂಚಿಸಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಪೃಷ್ಠದ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ದೇಹದಾಕೃತಿ ಸೂಚಿಸಿ ಹಿಡಿದ ಕಾಲನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಿರಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ.

ಸೂಚನೆಗಳು: ಸಮತೋಲನಕ್ಕಾಗಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳಿಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.

ದೇಹದಾಕೃತಿ ಸೂಚಿಸಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಿಂತು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಿರಿ. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಿರಿ. ದೇಹದಾಕೃತಿ ಸೂಚಿಸಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ದೇಹದಾಕೃತಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಿ.

ಸೂಚನೆಗಳು: ದೇಹದಾಕೃತಿ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ ಹಿಡಿ ಭಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

© NCERT not to be republished

ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಂಕೇತ

ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಸಂಚಾರಿ ಹರಿವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಯೋಗಾಸನಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ. ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಂಕೇತಗಳು ಸಮಾಜದಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ 06 ರಿಂದ 08 ಬಾರಿ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ದೃಷ್ಟಿ ದೆಸೆ

ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಸಂಚಾರಿ ಹರಿವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಯು ದೃಷ್ಟಿಯ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣ

ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಸಂಚಾರಿ ಹರಿವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಸಂಖ್ಯೆ

ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಸಂಚಾರಿ ಹರಿವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಸಂಚಾರಿ ಹರಿವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಸಹ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.

© NCERT not to be republished

ಅಭ್ಯಾಸ ೪

ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೈಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಗಮನಿಸಿ: ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಭ್ಯಾಸ ೫

ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಗಮನಿಸಿ: ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ

ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಗಮನಿಸಿ: ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಭಂಗಿ

ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಗಮನಿಸಿ: ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

© NCERT not to be republished

ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಬೇಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೂಚನೆ: ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮುಂಭಾಗ-ಪಾದ ಸ್ಪರ್ಶ ಭಂಗಿ

ಈ ಭಂಗಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಭಂಗಿ. ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಭಾಗ ಬಾಗುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೂಚನೆ: ಬೆನ್ನು ನೋವಿರುವವರು ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ-ಪಾದ ಮುಂಭಾಗ ಭಂಗಿ

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಪಾದವನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ. ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಎದೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

© NCERT not to be republished

ಪದ್ಮಾಸನ ಮಾಡುವ ಬಗೆ

ನೀವು ಮೊದಲು ಮೃದುವಾದ ಮೇಲ್ಮೈ ಇರುವಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಿ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರಲಿ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಇರಿ.

ಸೂಚನೆ: ಮೊಣಕಾಲಿನ ನೋವಿರುವವರು ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ವೀರ ಆಸನ ಮಾಡುವ ಬಗೆ

ಎಡಕ್ಕೆ ನೀವು ಯೋಚಿಸುವ ಸಂಗತಿ ಸಂಗತಿ ಭಿನ್ನವಿರಲಿ. ನೀವು ಯಾವ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ.

ಸೂಚನೆ: ದಂಪತಿ-ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮೇಲ್ಪಿಲಾಷಣ ಸರಳ ಹೇಳಿಕೆಯ ಆಸನ ಇದು ದಂಪತಿ-ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇರುವ ಆಸನ ದಂಪತಿ ದೆದಿಕ ಎಳೆಯಿರಿ.

ಕಪೋತಾಸನ ಮಾಡುವ ಬಗೆ

ಎಡಕ್ಕೆ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲ್ಪಿಲಾಷಣ ದಂಪತಿ ದೆದ್ದು. ಮಕ್ಕಳಾಗಿ, ಕಿಲಾಡಿ ಮಾಡಿಕ ಕ್ಷಿಪ್ರವಿರ ಹುಡುಗಿ ಸಂಗತಿ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿ ಹುಡುಗಿ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಲಗುವ ಮಾದರಿ ಮಾಡುವುದು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಸಂಗತಿ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಗತಿ ಮಾಡಿ ದೆದ್ದು.

ಸೂಚನೆ: ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗತಿ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿ ಸಂಗತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಡಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಕ್ಕಳ ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ದೆದ್ದು.

© NCERT not to be republished

ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ವಿಧ

ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಡಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೋಡಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಕೊಡಬಾರದು.

ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬಾರದು?

- ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಅತಿಸಾರ ಇದ್ದಾಗ
- ಜ್ವರ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಾಗ
- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಾಯ-ಊತ-ನೋವು ಇದ್ದಾಗ
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
- ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು

ಯಾರು ಯಾವಾಗ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು?

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ
- ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ಊಟವಾದ ಕನಿಷ್ಠ 4 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ
- ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು
- ಸಡಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು
- ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿಯಾಗಿರಬೇಕು
- ಹಿಗ್ಗುವಾಗ ಮತ್ತು ಮುದುಡುವಾಗ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

© NCERT not to be republished

ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಹೋತ್ಸವ

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಪುಸ್ತಕ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಹೋತ್ಸವ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಹೋತ್ಸವ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ

ಹುಲ್ಲು ಮೆಲುವುದು
ಅಳಿಲಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲುಗಳು?

- ಎಲೆ ಮರದ ಅಂಗಾಂಶ. ಮೊದಲು ಮರದ ಬೆಲೆ ಬೆಲೆಯಾದ ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಬೆಲೆಯಾಗಿ ಮರದ ಅಂಗಾಂಶ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
- ಬಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅನಂತರ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ (ದೊಡ್ಡ-ದೊಡ್ಡ) ಅಂಶ ಮಾಡಿ ಬೆಳೆಯಲು ಮಾಡಿದ ಸಹಾಯ, ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಪ್ರತಿಫಲ, ಅವರು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಜನರು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಪ್ರತಿಫಲ ಮತ್ತು

ನೀವು ಬೆಳೆದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತೀರಿ?

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾನವ ದೇಹವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಪಡೆದವುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪರಿಸರದಿಂದ ಪಡೆದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಕೆಲವು ಆಂತರಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು	ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಮಾನಸಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು	ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಂಶಗಳು
ಶಿಶು	ಶಿಶು ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯ	ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಆಟ ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆ.	ಅಂಗರಚನೆ, ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಅಧ್ಯಯನ.

ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

- ನಿಮ್ಮ ಸಂವೇದನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ. ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

© NCERT not to be republished

ಅಭಿಮಾನ ಎಲ್ಲಿದೆ– ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ

ದೇಶಾಭಿಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಲುಗಳಿಗೆ ಟಿಕ್ ಕ್ರಾಸ್ ಗುರುತು ಹಾಕಿರಿ
ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಿಗೆ ಕೆಂಪುಸೊಳಿಗೆ ಟಿಕ್ ಗುರುತು ಹಾಕಿ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನೆಲ

ಅಭಿವೃ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹುಲ್ ಬೆಳವಣಿ ಪ್ರೌಢಶಾ ಮಟ್ಟದ ಪಿಯುಮಾಲಾಲಿಯಲ್ಲಿ
ನೆಮನೋಮ ಎೃಕ ಹುಲಾಲದ ಮಹುರಿ॥

ನೆಲಘಿ-ಮಟ್ಟ ಎೃಕ॥	ಪಠಣ ಪೃಲಿಘಿ	ಮಾಣ-ಕ್ಷೇಪಣ ಎೃಕ॥	ಅಲಾಪನ ನೆೃಕಘಿ॥
ಲಿಪಿಯ ಅಲಿಖಿತ ಅನುಕ್ರಮ ಎೃಕ॥ ಅಲಿಖಿತ ಅಲಾಪನಾಲಿ॥	ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನೆಲ॥	ಮಾಣವಕ ಅನುಕ್ರಮ ಲೆಲ ಹಾಲಿಖಿತ- ದಂಶ ಎಲಿಖಿತ ಎಲಿಸ॥	ಅಲಾಪನ ಅಲಾಪನೆಯಲಾಲಿ ಹುಲಾ ಅಲಾಪನ ಅಲಾಪನೆ॥

ಹುಲಿ ಹಾಲಿಖಿತ
ಅಲಾಪನೆಯಲ್ಲಿ?

- ಮುಖ ಮುಖ ಮಾಹಿತಿಯ ನೆಲದ ದೆಖ ಅಲಾಪನ ಮುಖ ನೆಲಾಲಾಗಿದೆ॥
- ನೆಲೀಯಾಪನ ಅನೆಲಿಖ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು॥
- ಹಾಹುಲಿಕ ಅಲಾ "ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನೆಲಘಿ" ನೆಲಯಲಾಲಿಖಿತ ಲೆಖಿತಿ॥
- ಪ್ರಶ್ನೆ ಅನೆಲ, ಅನೆದ "ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನೆಲಘಿ, - ನೆಲೀಯಾಪನ ಸನಾಪಕ್ಷಲ ಅಪ್ಪ ಅನಾಲ್ಟ" ನೆಲದ ಪಭಿ ಖಾಲಿ॥ ನೆಲೀಯಲ ಹಾಹುಲಿಕ ಅಪ್ಪ ಖಾಲಿಖಿತಿಲಿಪಿಕ್ಷಲ ಖಾಲಿಪಾಲಿಕ ಅಪ್ಪ ಪ

ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ – ಸರಿಯಾ ಯೋಚಿಸಿದ ಉತ್ತರ

ಮೂಳೆಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ? ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗಿಂತ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ? ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಅಡಿಗೆರೆ ಎಳೆಯಿರಿ.

© NCERT not to be republished

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಅನಿವಾರ್ಯ-ಆಗಿರಲೇಬೇಕಾದ ಅಂಶ	ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅಂಶ	ಮಾಡಲೇಬಾರದ ಅಂಶ-ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ	ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ
ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು ಕೈಗವಸು ಧರಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.	ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು ತಲೆಗೆ ಟೋಪಿ ಧರಿಸಬೇಕು.	ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಬಡಿಸುವವರು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.	ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು ಉಗುರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ನಿಮಗೆ ಹೀಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

- ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲು ಇಷ್ಟ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಇಷ್ಟ.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಷ್ಟ.
- ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟ.
- ಹಸ್ತಾಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟ.
- ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಇಷ್ಟ.

© NCERT not to be republished

ಅಭ್ಯಾಸ ೨೬ – ಮಾಲೀಮಾಲೀಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ

- ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಮರಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಪೈಪಿನ ಸಹಾಯ ಇದ್ದ ಸೌಹಾರ್ದಕ್ಕೆ ॥ ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮರಗಳು ಇರಲಿ ಎಲ್ಲಿರಲ್ಲಿ?
- ಮಾಲಿಯು ಪಥವು ಪೈಪಿನ ಮಾಲಿಯು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಇದ್ದ ಮಧ್ಯದ ಮಧ್ಯಾಲಿ ಮಧ್ಯೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಗೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಯೋಚಿಸಿರಿ?

© NCERT not to be republished

ਖ਼ੇਰ ਘਲ਼ ਟੌਯ੫੮ਟ

ਘਿਕ਼ੇਲ ਲ਼ਾਂ ਖ਼ੇਰ ਘਮਾਂ ਫ਼ੁਘੇਰ ਵੇਗਾਯ੫ਖ਼ੇਘਾਂ ਸ਼ਾਫ਼ਾਘ°ਮਾਫ਼ ਘਸ਼ਟਾਂ ਸ਼ਲ਼ਲ਼ਲ ਘੌਯੇਯਟ ਖ਼ਵੇਸ਼ਟ ਟ੍ਰਾਂ ਖ਼ਵੇਘੇ ਸ਼ਯ੫ਗਾਂ, ਸ੍ਰੀਘਾਟਾਘ ਸ਼ੈਲ, ਘੌਯੇਯਟਾਘਾਂ ਸ਼ਯ੫ਗੇਘ-ਸ਼ਯ੫ਮਾਫ਼ਿਘਾਂ ਸ਼ਯੇਖ਼ਲ਼ ਟਲ਼ਲ ਯੰਲ਼, ਘਸ਼ਨੇਘ ਸ਼ਲ਼ਖ਼ੇਘਲ਼ਮਾਂ ਸ੍ਰੀਘਾਟਸ਼ਘ ਸ੍ਰੀਫ਼ਾਟ ਯੰਖ਼ਲਾਂਟਾਂ।

ਮਾਫ਼ਘਲ ਯੰਯਲ਼॥	ਫ਼ਲ਼ਘ-ਯੰਖ਼ਲ਼ਯ ਯੰ ਖ਼ ॥	ਹਲ਼ਘ ਫ਼ੇ ਖ਼ਲ਼	ਸ਼ਲ਼ਯੇਖ਼-ਘਯ ਯੰ ਖ਼ ॥
ਘਯ°ਸ਼ਯਘਾਸ੍ਰਾਂਮਾਫ਼ਟ੍ਰ ਯੰਖ਼ਘਾਂਸ਼ਾਂ ਖ਼ੇਘਲ਼ਸ਼ਖ਼ੇਘਾਂਸ਼ਘਾਂ॥	ਖ਼ੇਘ ਘਲ਼ਲ਼ ਟੌਯ੫੮ਟ॥	ਖ਼ੇਟ੍ਰੇਯ ਯੰਖ਼ ॥ ਸ਼ਾਂਸ਼ ਘਾਂਸ਼ਘਾਂ ਘਾਂਸ਼ਘਾਂਸ਼ਘਾਂ॥ ਫ਼ਲ਼ਘ-ਯੰਖ਼ਲ਼ਯ ਯੰ ਖ਼ ॥	ਸ਼ਲ਼ਯੇਖ਼-ਘਯ ਯੰ ਖ਼ ॥ ਘਾਂਸ਼ਘਾਂਸ਼ਘਾਂ ਸ਼ਾਂਸ਼ਘਾਂ ਸ਼ਾਂਸ਼ਘਾਂ ਸ਼

ಅಭ್ಯಾಸ ಎಸಕ – ಮಾತಾಡಲಾರೆಯಾ ಹೇಳು.

- ಮಾತಾಡುವಾಗ ಎಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಮತ್ತೆ ಹಿಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ ಮಾತಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸಿ ತೋರಿಸಿ.
- ಮಾತಾಡುವಾಗ ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಮತ್ತೆ ಹಿಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ ಮಾತಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸಿ ತೋರಿಸಿ.

ಮೋಟಾರ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯ

ಮೋಟಾರ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯ ಮತ್ತು ಚುರುಕುತನ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಮಯದಂತಹ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸಮತೋಲನ ಕೌಶಲ್ಯ	ಚುರುಕುತನ ಕೌಶಲ್ಯ	ಶಕ್ತಿ-ಸಮನ್ವಯ ಕೌಶಲ್ಯ	ಸಮತೋಲನ ಕೌಶಲ್ಯ
ಹಾಪ್‌ಸ್ಕಾಚ್ ಆಡುವುದು.	ಮೋಟಾರ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಸಮತೋಲನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಸಮನ್ವಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಚುರುಕುತನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಮಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ

- ಎಲ್ಲಿ ಮರೆಸಿಹಾಕಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹುಡುಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.
- ಹುಡುಕಿ ಅವರು ಮರೆಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮರೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಅಡಗಿದ ವಸ್ತು – ಹೊಲಿಯೋಣ ಬಾ ಬೊಂಬೆಯೊ

ಬೊಂಬೆಯ ಮೇಲೆ ಪುಟ್ಟಿಯ ದೊಡ್ಡಮ್ಮ ಹೊಸ ರವಿಕೆ ಹೊಲಿದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಬೊಂಬೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ರವಿಕೆ ನೋಡಿ ಪುಟ್ಟಿ ಏನು ಹೇಳಬಹುದು?

© NCERT not to be republished

ਮਾਸ-ਮਾਂਸ-ਮਾਸ਼ੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਬਾਣੀ

ਮਾਸ-ਮਾਂਸ-ਮਾਸ਼ੀ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਉਚਾਰਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ। ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣ ਕੇ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।

ਮਹਾਵਰਾ ਮੁਹਾਵਰਾ ॥	ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਬਾਰੀ ॥	ਖ਼ਾਲੀ-ਥਾਂਵਾਂ ਪੂਰੋ ॥	ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਮੈਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਮਾਸ ਖਾਣਾ ॥ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ॥ ਮਾਸ਼ੀ ॥	ਮਾਸ-ਮਾਂਸ-ਮਾਸ਼ੀ ॥	ਮਾਸ਼ੀ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਬਾਰੀ ਮੇਲਣਾ

- ਮਾਸ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਮਾਸ਼ੀ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਮਾਸ਼ੀ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਸ਼ੀ ਦੀ ਦਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਸ਼ੀ ਦੀ ਦਾਲ ਬਹੁਤ ਸੁਆਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਸ਼ੀ ਦੀ ਦਾਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ (ਮਿਕਦਾਰ) ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਸ਼ੀ ਦੀ ਦਾਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਾਸ਼ੀ ਦੀ ਦਾਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਸ਼ੀ ਦੀ ਦਾਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਸ਼ੀ ਦੀ ਦਾਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਸ਼ੀ ਦੀ ਦਾਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ – ಎಲ್ಲಿ ಯಾವುದಿದೆ?

ಮೊದಲನೆಯ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಹೇಗೆ ಹೇಗೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಚೆಂಡು ಉಂಗುರದ ಒಳಗೆ ಇದೆಯೋ? ಹೊರಗೆ ಇದೆಯೋ? ಉಂಗುರದ ಮೇಲೆ ಇದೆಯೋ? ಚೆಂಡು ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲು ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಪದಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ? ಆ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚೆಂಡು ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿ.

© NCERT not to be republished

ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ತನೆ

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೇಗೆ ಆಗಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ತನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವರ್ತನೆಯ ಕೆಲವು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನೆ	ಪ್ರಾಣಿ-ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಪರ್ಕ	ಪ್ರಾಣಿ-ಪರಿಸರ ಸಂಪರ್ಕ	ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನೆ
ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತವೆ.	ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ಮಾಡುತ್ತವೆ.	ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡುತ್ತವೆ.	ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತವೆ.

ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

- ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.
- ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಕರೆದಾಗ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- ನೀವು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೀರಾ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೀರಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ನೀವು ಮಾಡಿದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳಿದಾಗ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- ನೀವು ಮಾಡಿದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗದರಿಸಿದಾಗ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- ನೀವು ಮಾಡಿದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳಿದಾಗ ಮತ್ತು ಗದರಿಸಿದಾಗ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ.

© NCERT not to be republished

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ – ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಯಾವ ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ದೇಹದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೆದರದೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- ದೇಹದ ದೇಹದಾಚೆಗೆ ಏನೇ ಯಾವುದಾದರೂ ದೇಹದಾಚೆಗೆ ಯಾವ ಯಾವುದೇ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಶಂಖ, ಗಿಲಕಜಿಪ, ದಿ ಮಹಾಮಾ ಖಳಿನ

ಶಂಖ, ಗಿಲಕಜಿಪ, ದಿ ಮಹಾಮಾ ಖಳಿನ ಮಂಗಿ ದಿಱಮಂನ ಟುಂಖ ಮಹಾದ ಮಹಾ ಮಹಾದಿ ಹಂಗಿದ ಟುಂಖ ಮಂಗಿ ದ್ದಾಮಾಡಿದ ಲೈಖಟ ದಿಱಮಂನ, ಹಬಿಖ ಮಹಾಜ ಹೃಗಬಿಂಟ ಬೆಖ ಮಹಾಮಾ ಬಿಳಿಯಜಿಟ ಮಹಾದಿ ಬಳಿಯಜಿಟ ಮಹಾದಿ ಬಳಿಯಜಿಟ ಮಹಾದಿ ಬ

- ਯਕਸ਼ ਘੇਪਨ, ਸ਼ਬਾਲਿਸ਼ਬ ਘੇਟੇ "ਸ਼ਘੇਘ" "ਗ਼ਘੇਘ" ਖੇਪਬਬਗ਼ਗ਼ ਦੇਖੇਘਘਗ਼ ਸ਼ਘੇਘ ਘਬ ਧਬੇਪਬਘਗ਼ਬਟ, ਘਬੇਬੇ ਘਟੇਟ "ਸ਼ਗ਼ਘ" ਖੇਪਬਬਗ਼ਗ਼ ਸ਼ਖ਼ਬਬ ਦੇਖੇਘਟ ਬੇਬ ਘਬੇ ਸ਼ਂਙਬਬਗ਼ਬਟ।
- ਘਦੇਙਬ ਘੇਪਨ ਬੇਬ ਘਬੇ ਟੈਬ ਸ਼ਗ਼ਘੇਪ ਘਬੇਟ ਛੇਝੰਙਬ ਘਬੇਘਗ਼ ਘੇਪਨਗ਼ਘੇਘਗ਼ ਘੇਪਨਘਟ।

ਸ਼ਬਾਲਿਸ਼ਬ ਸ਼ਘੇਟੇਖ਼ਬ ਘਟੇਦਸ਼ਘਟ ਸ਼ਖ਼ਬ ਘਬਬ ਬੇਬ ਘਬੇ ਟੈਖ਼ਸ਼ਟਬਬਗ਼ ਸ਼ਗ਼ਘ ਬੇਬ ਘਬੇ ਸ਼ਂਙਬਬਗ਼ਬਟ।

ਘਬਬਘਬ ਖੇਪਬਬ – ਖ਼ਬੇਟਘਟਘ ਖ਼ੇਬ

ਘਬੇਖ਼ ਬੇਪਬਗ਼ਘਬਘਖ਼ ਘਬੇਬਬਗ਼ ਖ਼ਬੇਙਬਬਗ਼ਬਟ ਖ਼ਬੇਬੇਬੇਟਬਬਗ਼ਬਟ ਖ਼ਬੇਟਘਟਘ ਦੇਖੇਘਟ ਖ਼ਬਘ ਬੇਬ ਘਬੇ ਸ਼ਂਙਬਬਗ਼ਬਟ ਘਬਬਘਬ ਖ਼ਬੇਟਘਟਘ ਬੇਬ ਘਬੇ ਸ਼ਂਙਬਬਗ਼ਬਟ ਖ਼ਬੇਟਘਟਘ ਦੇਖੇਘਟ