



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



7ನೇ ತರಗತಿ ಪ್ರಶೋತ್ತರಕೈಪಿಡಿ-2020-21



ಪಾ.ಸಂ	ಹಂತಗಳು	ಪಾಠಸ ಹೆಸರು
1		ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು
2		ಕಬಡ್ಡಿ
3	ಗುಂಪು ಆಟಗಳು	ಖೋ-ಖೋ
4		ಫುಟ್‌ಬಾಲ್
5	ಮೇಲಾಟಗಳು	ರೀಲೆ ಓಟಗಳು
6		ಗುಂಡ ಎಸೆತ
7	ಯೋಗಾಸನ	ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ
8		ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ
9		ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು
10	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ
11		ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು
12		ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
13	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು



ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಕೈಪಿಡಿ ವಿನ್ಯಾಸಕರು :-

ಶ್ರೀ ಎಸ್‌ಎಮ್.ತಲಬಟ್ಟಿ [ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು]

ಸರಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ಶಾನವಾಡ

ತಾ :- ನವಲಗುಂದ ಜಿ:- ಧಾರವಾಡ

smtalabatti123@gmail.com

ಮೋಬೈಲ್ ನಂಬರ :- 720457633



ಅಂತರ್ಜಾಲ ಪ್ರಕಟಣೆ

ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ದೈ.ಶಿ.ಶಿ.(ಗ್ರೇಡ್-1)

ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ,

ನ.ಪ.ಪೂ.ಕಾಲೇಜು(ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ) ಕರಿಮುದ್ದನಹಳ್ಳಿ, ಹುಣಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು,

ಶ್ರೀ ಸಾಂತಪ್ಪ. ಮೈ. ತಲಬಟ್ಟಿ [ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು] ಸ.ಹಿ.ಪ್ರಾ. ಶಾಲೆ ಶಾನವಾಡಮೋ.ನಂ :- 7204576330

ಪಾಠ-1 ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

1 ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-1 ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ- 1] ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುವುದರಿಂದ ನರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು

2] ಉತ್ತಮ ದೇಹ ದಾರ್ಡ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ನಿಲುವು ಸುಂದರಗೊಳ್ಳುವುದು

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳೇನು ?

ಉತ್ತರ- 1] ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು

2] ಯೋಗ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು

3] ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು

ಪ್ರಶ್ನೆ-3 ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಸಂಯಮ, ಸಹಕಾರ ಏಕೆ ಬೇಕು ?

ಉತ್ತರ-3 ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು

10 ಪರಸ್ಪರದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸಹಕಾರ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮುಂತಾದ ಸಾಂಘಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು

2 ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ [ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆದಿದೆ]

1] ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	= ದೇಹ ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುವುದು
2] ಯೋಗ	- ಏಕಾಗ್ರತೆ
3] ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	= ತಕ್ಷಣ ಶೂಶ್ರುಷೆ
4] ಆಹಾರ	= ಜೀವಸತ್ವಗಳು
5] ಮನರಂಜನೆ	= ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆ ಸದುಪಯೋಗ

3 ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಯಾವುವು ?

ಉದ್ದೇಶಗಳು :-

1 ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು

2 ಯೋಗ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು

3 ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುವುದರಿಂದ ನರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು

4 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು

5 ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು

6 ಮನೋರಂಜನೆ ಹಾಗೂ ಮನೋಲ್ಲಾಸ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು

7 ಉತ್ತಮ ದೇಹ ದಾರ್ಡ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ನಿಲುವು ಸುಂದರಗೊಳ್ಳುವುದು

8 ಆಟ ಮತ್ತು ಮೇಲಾಟಗಳ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು

9 ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು

10 ಪರಸ್ಪರದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸಹಕಾರ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮುಂತಾದ ಸಾಂಘಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು.

11 ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಶಾಂತತೆ, ನೈತಿಕತೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

12 ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು

ಪಾಠ-2 ಗುಂಪು ಆಟಗಳು - ಕಬಡ್ಡಿ

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು :-

1 ಅವರಣದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ

1. ಯುವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಗ್ಗಡಿಸಲು ಕಬಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದವರು-----

- ಎ) ಬಾಲಗಂಗಾಧರ ತಿಲಕ ಬಿ] ಸುಭಾಷ ಚಂದ್ರ ಬೋಸ್
ಸಿ] ಜವಹರಲಾಲ್ ನೆಹರು. ಡಿ] ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧಿ

2. ಸೇಲಂನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಮಟ್ಟದ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಪುರುಷರ ತಂಡವು---ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯಿತು.

- 1] ಪ್ರಥಮ 2] ದ್ವಿತೀಯಾ 3] ತೃತೀಯಾ 4] ಚತುರ್ಥಿ

2 ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ [ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆದಿದೆ]

- | | | |
|-----------------------------|---|---------------------|
| 1] ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ | = | ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ |
| 2] ಕರ್ನಾಟಕ ಆಟಗಾರ್ತಿ | = | ಮಮತಾ ಪೂಜಾರಿ |
| 3] ಗಂಡುಗಲಿಗಳ ಕ್ರೀಡೆ | = | ಕಬಡ್ಡಿ |
| 4] ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರಕಟಣೆ | = | 1975 |
| 5] ಬೀಚ್ ಕಬಡ್ಡಿ | = | ಸಮುದ್ರದ ತೀರದ ಕಬಡ್ಡಿ |

3 ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು -ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ 1 ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಕಟಿಸಿತು? ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ?

ಉತ್ತರ- ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ಪದಕ ಪಡೆದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ 1961 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಇದು ನಗದು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಸಹ ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಜಿಲ್ಲಾ ಹಂತ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯಿತು

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಮೂರು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ- ಸಿ ಹೊನ್ನಪ್ಪ, ಬಿ.ಸಿ. ರಮೇಶ. ಮಮತಾ ಪೂಜಾರಿ. ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು, ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಉತ್ತಮ ಕಬಡ್ಡಿ ಪಟುಗಳು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ದೇಶದ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಹ ಪ್ರತಿ ಬಿಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ

ಪ್ರಶ್ನೆ-3 ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಗಾರರ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ- 1] ಆಟಗಾರನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢನಾಗಿರಬೇಕು

2] ಎದುರಾಳಿಗಳ ಹಿಡಿತದಿಂದ ನುಸುಳಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಚಾಕಚಾಕೃತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು

3] ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು

4] ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಟಗಾರನು ನಾಯಕತ್ವ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ. ಸಹನಾ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸ್ವಾಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು

4 ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ

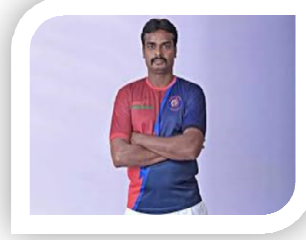
1] ಕಾಂಬಿನೇಷನ್ ರೈಡ್ :- ಇಲ್ಲಿ ದಾಳಿಗಾರನು ತನ್ನ ಅಂಕಣದಿಂದ ಕ್ಯಾಂಟನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆಯೇ ಆಟ ಆಡುವನು. [ಶೆಫಲಿಂಗ್ ಲೆಗ್‌ನ್ನು [ಮಿಶ್ರಕಾಲುಗಳು] ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಕ್ಯಾಂಟನ್ನು ಬಿಡದೇ. ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ಬಾಗಿರುವಂತೆಯೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು] ಇಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನ ದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರತಿ ಆಟಗಾರನ ನೋಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಕೈಕಾಲುಗಳು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು

2] ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ :- ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ಪದಕ ಪಡೆದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ 1961 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಇದು ನಗದು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಸಹ ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಜಿಲ್ಲಾ ಹಂತ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯಿತು

3] ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ :- ಉನ್ನತ ಸಾಧನೆಗೈದ ರಾಜ್ಯದ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ

ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಕೆಲವು ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು

- 1] ಬಿ. ಗೋಪಿ
- 2] ಮುನಿವೇಂಕಟಪ್ಪ
- 3] ಬಿ.ಸಿ.ರಮೇಶ
- 4] ಯಲ್ಲಪ್ಪ
- 5] ವಿಷಕಂಠ
- 6] ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮೂರ್ತಿ
- 7] ಜೀವನ ಕುಮಾರ



8] ಮಮತಾ ಪೂಜಾರಿ -ಕರ್ನಾಟಕ

5 ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ

ಪ್ರ-1 ಆಟ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ರೈಡರನನ್ನು ಅಂಕಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾನೆ

ಉತ್ತರ-1 ಆಟ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ರೈಡರನನ್ನು ಅಂಕಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಿದರೆ ಅದು ಮಾಡುವದರಿಂದ ತಪ್ಪು ಕ್ಯಾಚರನಿಗೆ ವಾರ್ನಿಂಗ್ ಕೊಟ್ಟು ಒಂದು ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಂಕ ಕೊಡಲಾಗುವುದು

ಪ್ರ-2 ದಾಳಿಗಾರನು ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ರೈಡಿಂಗ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಕ್ಯಾಂಟನ್ನು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ

ಉತ್ತರ-2 ದಾಳಿಗಾರನು ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ರೈಡಿಂಗ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಕ್ಯಾಂಟನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ರೈಡರನನ್ನು ಔಟ್ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು

ಪ್ರ-3 ದಾಳಿಗಾರನು ಚೈನ [ಸರಪಳಿ] ಹಿಡಿತದಿಂದ ನುಸಳಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ಕ್ಯಾಂಟನೊಂದಿಗೆ ಮಧ್ಯರೇಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ

ಉತ್ತರ-3 ಇದು ಸರಿಯಾದ ನಿಯಮ ರೈಡರನು ತನ್ನ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು ಆಗ ಮಧ್ಯರೇಖೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ರೈಡರನಿಗೆ ಟಚ್ ಇದ್ದವರು ಔಟ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ.

ಪಾಠ-3 ಖೋ-ಖೋ

1 ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-1 ಖೋ-ಖೋ ಆಟಗಾರನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ

ಉತ್ತರ- ಸೋಲು-ಗೆಲುವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು

2 ದೈಹಿಕವಾಗಿ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

3 ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬದ್ಧನಾದಿರುವುದು

4 ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟಸಹಿಸ್ಥತೆಯ ಹೊಂದಿರುವುದು

5 ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಾಳ್ಮೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು

6 ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ಭಾವನೆ ಹೊಂದುವುದು

7 ಇತರ ಆಟಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರಬೇಕು

8 ಉನ್ನತ ಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ [Motar ability] ಹೊಂದಿರಬೇಕು

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕ. ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ- 1] 14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕರಿಗೆ-ಭರತ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

2] 14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ-ಇಲಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-3 ಖೋ-ಖೋ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸಲ್ಪಡುವ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ ಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ-3 1 ನ್ಯಾಷನಲ್ ಖೋ-ಖೋ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ 2 ಜೂನಿಯರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಖೋ-ಖೋ

ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ 3 ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಖೋ-ಖೋ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ 4 ಸ್ಕೂಲ್

ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ 5 ನ್ಯಾಷನಲ್ ವಿಮೆನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ 6 ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇಂಟರ್

ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಚಾಂಪಿಯನ್ 7 ಫೆಡರೇಷನ್ ಖೋ-ಖೋ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ 8 ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಗ್ರಾಮೀಣ

ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ

ಪ್ರಶ್ನೆ-4 ಖೋ-ಖೋ ಆಟದಲ್ಲಿ ವೀರಮದಕರಿ ನಾಯಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ

ಉತ್ತರ-4 ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯದ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮದಕರಿನಾಯಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-5 ಖೋ-ಖೋ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ-5 1 ನೀಲಮಾ ಸರೋಲ್ಕರ್ -1974

2 ಶ್ರೀರಂಗ ಇನಾಮದಾರ ಮತ್ತು ಉಷಾ ನಗರ್ ಕರ್ -1975

3 ಎಸ್. ರಾಮಚಂದ್ರ -1976

4 ಶೇಖರ ದಾರವಾಡ್ ಕರ್ ಮತ್ತು ಆಚಲಾಡಿ- 1975

5 ಶಾಂತರಾಮ ಜಾದವ. ಸುಷ್ಮಾ ಸರೋಲ್ಕರ್ ಮತ್ತು ಹೇಮಂತ್ ಟಾಕಲ್ಕರ್ -1981

6 ಎಸ್ ಪ್ರಾಕಾಶ ಕರ್ನಾಟಕ -1984

7 ಸುರೇಖಾ ಭಗವಾನ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ -1985

2 ಬಿಟ್ಟು ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ

1] ಕರ್ನಾಟಕದ ಶೋಭಾ ನಾರಾಯಣ 1988 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದರು

2] 16 ವರ್ಷ ಕೆಳಗಿನ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಜಾನಕಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ

3] ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ಪುರುಷ ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದಸರಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

4] ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಒನಕೆ ಓಬವ್ವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

3 ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ [ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆದಿದೆ]

ಅ	ಬ
1 ಪುರುಷರಿಗೆ	= ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
2 ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯ 14 ವರ್ಷ ಬಾಲಕರು	= ಧೃವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
3 ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ	= ರೂನಿರಾಣಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಬಾಯಿ
4 18 ವರ್ಷ ಯುವಕರಿಗೆ	= ವೀರ ಅಭಿಮನ್ಯು ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ಪಾಠ-4 ಫುಟ್‌ಬಾಲ್

1 ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-1 ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ- ಅ] ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ ಆ] ವೇಗ ಇ] ಚಪಲತೆಯ ಈ ಮೈ ಮಣಿತ ಉ] ಕಣ್ಣು -ಕಾಲುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಊ] ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು] ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆಯ

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 ಭಾರತದ ಹೆಸರಾಂತ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ-2 1] ಐ.ಎಮ್ ವಿಜಯನ್. 2] ಬೈಚುಂಗ್ ಭುಟಿಯಾ 3] ಸುನೀಲ್ ಛೆತ್ತಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-3 ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪಡೆದ ಆಟಗಾರರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ-3 ಬೈಚುಂಗ್ ಭುಟಿಯಾ

2 ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ [ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆದಿದೆ]

ಎ	ಬಿ
1 ಹಾರಾಪಾಶನ	= ಪದ್ಮಶ್ರೀ
2 ಐ.ಎಮ್ .ವಿಜಯನ್	= 1969
3 ಬೈಚುಂಗ್ ಭೂಟಿಯಾ	= ಪದ್ಮಶ್ರೀ
4 ಪೀಲೆ	= ಕಪ್ಪುಹವಳ

3 ಈ ಆಟಗಾರರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ

1] ಎಡಿಸನ್ ಎರಾಂಟಿಸ್ ಡೋಸಿನ್ನಿಮೆಂಟೋ [ಫೀಲೆ] ಪೀಲೆ ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಇವರನ್ನು ಕಪ್ಪು ಹವಳ ಎಂದು ಸಂಭೋದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 1940 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1940 23 ರಂದು ಬ್ರೆಜಿಲಿನ ಟ್ರಸ್ ಕೊರೆಕೊಸ್ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ತಂದೆ ಡೊಂಡಿನೋ ಅವರಿಂದ ಈ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿತು ತಮ್ಮ 11 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇವರು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗ. ಸಮತೋಲನ. ತೀಕ್ಷ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ . ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಕಾಲಿನಿಂದ ಮತ್ತು ತಲೆಯಿಂದ ನಿಖರವಾಗಿ ಗೋಲು ಹೊಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಅಮೋಘ ಆಟದಿಂದ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಬೆರಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ

2] ಸುನೀಲ್ ಛೆತ್ತಿ :- ಇವರು 1984 ಅಗಷ್ಟ-3 ರಂದು ಸಿಖಿಂದರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಶಾಲಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ತಂಡದೊಡನೆ ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು ಉತ್ತಮ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಬೆಳೆದರು. ತಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕ್ಲಬ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದರು. ನಂತರ ಮೋಹನ್ ಬಗಾನ್ ಈಸ್ಟಬೆಂಗಾಲ್. ಜೆ.ಸಿ.ಟಿ. ಎಸ್ .ಸಿ. ಕ್ಲಬ್ ಗಳ ಪರವಾಗಿಯೂ ಆಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು. ಜೆ.ಸಿ.ಟಿ.ಕ್ಲಬ್ ನಿಂದ ವರ್ಷದ ಉತ್ತಮ ಆಟಗಾರ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಇವರು ಭಾರತ ತಂಡದ ನಾಯಕನಾಗಿ ಫಾರ್ ವರ್ಡ್ ಆಟಗಾರರಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ

3] ಡೀಗೋ ಅರಮಾಂಡೋ ಮರಡೋನಾ :- 1960 ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 30 ರಂದು ಅಜೀಂಟೀನಾದ ಲೇನಸ್ ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಜಗತ್ತು ಕಂಡಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಕೌಶಲ್ಯ ಭರಿತ ಆಟಗಾರನೊಂದರೆ ಮರಡೋನಾ. ಇವರಿಗೆ ಶತಮಾನದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಎಂಬ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ದೇಶದ ವಿರುದ್ಧ ಇವರು ಮಾಡಿರುವ ಎರಡು ಗೋಲುಗಳು ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯವಾಗಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು ಹ್ಯಾಂಡ್ ಆಫ್ ಗಾಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದನ್ನು . ದಿ ಗೋಲ್ ಆಫ್ ಸೆಂಚ್ಯೂರಿ. ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಗೋಲನ್ನು 60 ಮೀ. ದೂರದಿಂದ ದಾಖಲಿಸಿ ಇಡೀ ವಿಶ್ವಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುವಂತೆಯೆ ಮಾಡಿದರು. ಈಗ 2008 ರಿಂದ ಅಜೀಂಟೀನಾ ಪುರುಷರು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡದ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

4] ರೋನಾಲ್ಡೋ :-ಈತನ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರುರೋನಾಲ್ಡೋ ಲಾಯಿಸ್ ನ ಚಾರಿಯೋ ದಿಲಿವಾ. 1976 ಸಪ್ಟೆಂಬರ್ 18 ರಂದು ಜನಿಸಿದರು. ಇವರು ಮೂಲತಃ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ನವರುಇವರನ್ನು ದಿ ಫಿನಾಮಿನ್ ಎಂದುಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ವಿಶ್ವಕಪ್ ನಲ್ಲಿಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಗೋಲುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರುವ ಖ್ಯಾತಿಯೂಇವರಇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿದೆ. ಫೀಪಾದವರು ನೀಡುವ ವರ್ಷದ ಫುಟಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಮೂರುಬಾರಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪಾಠ-5 ರಿಲೇ ಓಟಗಳು

1 ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-1 ರಿಲೇ ಓಟದ ಎರಡು ವಿಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ-1 ಅ] 4*100 ಮೀ ಓಟ ಆ] 4*400 ಮೀ ಓಟ

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 ರಿಲೇ ಓಟದಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಓಟಗಾರನಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ-2

4 ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಓಟಗಾರರು 2 ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದ ಓಟಗಾರರು ರಿಲೇ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಓಡುವ 4 ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಅವರ ಎದೆ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಓಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು

ಪ್ರಶ್ನೆ-3 ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಓಟಗಾರನು 4x100 ರಿಲೇಯನ್ನು ಓಡಬೇಕಾದ ದೂರವೆಷ್ಟು ?

ಉತ್ತರ-3 ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಓಟಗಾರನು 4x100 ರಿಲೇಯನ್ನು ಓಡಬೇಕಾದರೆ 100 ಮೀಟರ ಓಡಿದಂತೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ-4 ಬ್ಯಾಟನ್ ನ್ ಆಕಾರವೇನು ?

ಉತ್ತರ-4 ರಿಲೇ ತಂಡದ ಬ್ಯಾಟನ್ ನ ಲೋಹದಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ದುಂಡಗೆ ಕೊಳವೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ [ಸಿಲಂಡರ್] ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಲೋಹದ ಒಂದೇ ತುಂಡಿನಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ-5 ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯದ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಹಿಂದೆ 10 ಮೀ ಉದ್ದದ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಯಾವ ವಲಯದ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ

ಉತ್ತರ-5 4*100 ಮೀ ರಿಲೇ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟನ್ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಹಿಂದೆ ಮೀಟರ ಉದ್ದದ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಆಕ್ಸಿಲರೇಶನ್ ವಲಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ

2 ಎರಡು ಮೂರು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ ?

ಪ್ರಶ್ನೆ-1 ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ ತಂತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ: ಅ) ಬ್ಯಾಟನ್ ನ ಸುರಕ್ಷತ ವಿನಿಮಯ

ಆ) ಬ್ಯಾಟನ್ ನ ವೇಗ

ಇ) ಉಚಿತ ದೂರದ ಲಾಭ

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 ರಿಲೇ ಓಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ವಿನಿಮಯ ತಂತ್ರ :- ರಿಲೇ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಓಟಗಾರರಿದ್ದರೂ ಸರಿಯಾದ ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ ತಂತ್ರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ. ಆ ತಂಡವು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಲಿನ ಕಹಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾದಾರಣ ಮಟ್ಟದ ಓಟಗಾರನ ತಂಡ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ ತಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಗೆಲುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಟನ್ ತಂತ್ರ :- 1 ಬ್ಯಾಟನ್ ನ ಸುರಕ್ಷತ ವಿನಿಮಯ 2 ಬ್ಯಾಟನ್ ನ ವೇಗ 3 ಉಚಿತ ದೂರದ ಲಾಭ

3 ಈ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿ=ತಪ್ಪು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ?

1 ರಿಲೇ ಒಂದು ತಂಡದ ಓಟವಾಗಿದೆ- ಸರಿ

2 ಒಂದು ರಿಲೇ ತಂಡದಲ್ಲಿ 6 ಜನ ಓಟಗಾರರು ಓಡುತ್ತಾರೆ- ತಪ್ಪು

3 ಬ್ಯಾಟನ್‌ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ = ಸರಿ

4 ರಿಲೇ ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಓಟಗಾರರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓಡುತ್ತಾರೆ = ತಪ್ಪು

ಪಾಠ-6 ಗುಂಡು ಎಸೆತ

1 ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-1 ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ವೃತ್ತದ ವ್ಯಾಸ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ?

ಉತ್ತರ- ಎಸೆತದ ವೃತ್ತವನ್ನು ವ್ಯಾಸ 2.135 ಮೀಟರ್‌ಗಳು .ತ್ರಿಜ್ಯ. 1.0675 ಮೀ ಅಂಚಿನಗೆರೆಪಟ್ಟಿ

6.ಮೀ.ಮೀ ಇರುವಂತೆ ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿಗೆ ಲಂಭವಾಗಿ 75 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದ. 5 ಸೆಂ.ಮೀ.

ಅಗಲದ ಗೆರೆಗಳು ವೃತ್ತದ ಬದಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆರಚಿಸಬೇಕು

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 ಎಸೆತದಗುಂಡನ್ನುಯಾವುದರಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?

ಉತ್ತರ- ಗಟ್ಟಿಕಬ್ಬಿಣಅಥವಾ ಹಿತ್ತಾಳೆ ಲೋಹಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು. ಗೋಳಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು ಹೊರಭಾಗ ನುಣಪಾಗಿರಬೇಕು

ಪ್ರಶ್ನೆ-3 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಎಸೆಯುವಗುಂಡಿನತೂಕವೇಷ್ಟು ?

ಉತ್ತರ-3 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಎಸೆಯುವಗುಂಡಿನತೂಕ 4 ಕೆ.ಜೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ-4 ಗುಂಡುಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ- ಅಕ್ರಮ ಎಸೆತಗಳು :-

1 ಬೇರೆಯವರು ಸರದಿಯಲ್ಲಿಎಸೆಯುವುದು

2 ಹಿಡಿತವಿರುವ ಕೈಗವಸು [Glouse] ಹಾಕುವುದು

3 ಸ್ವತಃಅಥವಾಕಡಿಮೆತೂಕದಗುಂಡು ಬಳಸುವುದು

4 ಓಡಿ ಬಂದುಗುಂಡನ್ನುಎಸೆಯುವುದು

5 ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಗುಂಡನ್ನು ಸೆಯುವುದು

6 ನೊಂದದ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಗುಂಡನ್ನುಎಸೆಯುವುದು

ಪ್ರಶ್ನೆ-3] ಗುಂಡುಎಸೆತದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :-

1] ಎಸೆತಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ವೃತ್ತದೇರಿಂಚಿನಲ್ಲಿರುವಕಬ್ಬಿಣದಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನುಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತಿಲ್ಲಾ ಎಸೆತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಿದ್ಧತಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಮುನ್ನಾ ಮುಗಿದಿರಬೇಕು

2] ಎಸೆದಗುಂಡುಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ನಂತರವೇ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು. ಅಟಗಾರರು ಎಸೆತದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು

3] ಹೊರಗೆ ಬರುವಾಗ ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿಗೆ ಲಂಭವಾಗಿ 75 ಸೆಂ.ಮಿ. ಗುರುತಿನಗೆರೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

4] ಎಸೆತದ ನಂತರ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಹೋದರೆಅದುತಪ್ಪುಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು

2 ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ

1 ಸ್ಕಾಟ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು = ಸರಿ

2 ಎಸೆತದ ಅಂಕಣ 'V' ಯಲ್ಲಿ ಎಸೆತದ ಗುಂಡು ಬಿದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ಪದೆಯು ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಹುದು = ತಪ್ಪು

3 ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಗುಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಬಹುದು = ತಪ್ಪು

4 ಗುಂಡು ಎಸೆತವು ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಯಲು ಸ್ಪರ್ಧೆ = ಸರಿ

ಪಾಠ-7ಯೋಗ [ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ]

1 ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ

1 ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಆರನೇಯ ಅಂಗವು -----

ಅ] ಯಮ

ಬ] ನಿಯಮ

ಕ] ಧಾರಣ

ಡ] ಸಮಾಧಿ

2 ಯೋಗ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ ಎನ್ನುವ ವಾಕ್ಯ -----ಉಲ್ಲಖಿಸಿದ್ದಾರೆ

ಅ] ಯೋಗ ವಾಸಿಷ್ಠ

ಬ] ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿ

ಕ] ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ

ಡ] ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ

3 ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿ ಯೋಗದ ಮೊತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು ---ಆಗಿದೆ

ಅ] ಕರ್ಮಯೋಗ

ಬ] ಭಕ್ತಿಯೋಗ

ಕ] ಜ್ಞಾನಯೋಗ

ಡ] ರಾಜಯೋಗ

2 ಬಿಟ್ಟು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ

1 ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಇವೆರಡರ ಮೀಲನವೇ ಯೋಗವಾಗಿದೆ

2 ಯೋಗ ಸೂತ್ರದ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 195 ಸೂತ್ರಗಳಿವೆ

3 " ಯೋಗ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲ್ಯಂ "

3 ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

1 ಕರ್ಮಯೋಗ = ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ

2 ಭಕ್ತಿಯೋಗ = ಭಕ್ತಿ ಪ್ರಧಾನ

3 ಜ್ಞಾನಯೋಗ = ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ

4 ರಾಜಯೋಗ = ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ

4 ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-1 ಯೋಗ ಶಬ್ದವು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಯಾವ ಶಬ್ದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ ?

ಉತ್ತರ- ಯೋಗ ಶಬ್ದವು ಯುಜ್ ಎನ್ನುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಶಬ್ದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ

ಪ್ರಶ್ನೆ- 2 ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹ ಯಾರು ?

ಉತ್ತರ- ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹ ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ- 3 ಕರ್ಮಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಂತ ಏನು ?

ಉತ್ತರ- ಕರ್ಮಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಂತ ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ

ಪ್ರಶ್ನೆ- 4 ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಒಂದು ಲಕ್ಷನವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತಾದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿ ಮನೋಭಾವವೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಲಕ್ಷಣ

ಪ್ರಶ್ನೆ- 5 ಪ್ರತ್ಯಹಾರದ ಅರ್ಥವೇನು ?

ಉತ್ತರ- ಇದು ಅಂತರಂಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗ ಯೋಗಗಳು ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ- 6 ಆಸನ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ- ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಶಾರೀರಕ ಚಲನೆಯ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಮತ್ತು ಸುಖವಾಗಿರುವ ನಿಲುವಿಗೆ ಅಥವಾ ಭಂಗಿಗೆ ಆಸನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ

ಪ್ರಶ್ನೆ-7 ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಯೋಗಕ್ಕೆ ಇರುವ ಒಂದು ವ್ಯಾತ್ಯಾಸವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ- ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಈ ಯೋಗವು ಸತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಯ ರಚನೆ, ಈ ಯೋಗವು ಭಕ್ತಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದು. ಕರ್ಮಯೋಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉದಾತ್ತಗೊಳಿಸಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನ ಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

5 ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

1] ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮ 2] ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿರುವ ವ್ಯಾತ್ಯಾಸ 3] ಕರ್ಮಯೋಗವು 4] ಯೋಗದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ

ಉತ್ತರ-1 ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮ :-

1] ಯಮ :- ಇದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೊದಲನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಸಂಬಂಧ ಸಂಪರ್ಕ. ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಯಮ ಎನ್ನುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಅಹಿಂಸೆ ಸತ್ಯ ಅಸ್ತಯೇ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ಅಪರಿಗ್ರಹ

* ಅಹಿಂಸೆ;- ಕಾಯ ಬಾಚಿ ಮನಸಾ ಯಾರನ್ನು ಹಿಂಸೆ ಮಾಡದಿರುವುದು

* ಸತ್ಯ;- ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಾರ್ತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು

* ಅಸ್ತೇಯ :- ಸ್ತೇಯ ಎಂದರೆ ಕಳ್ಳತನ ಅಸ್ತೇಯ ಎಂದರೆ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದು

* ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ :- ಶರೀರ.ಮಾತು. ಮನಸ್ಸುಗಳು ಮೇಲೆ ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಹೊಂದಿರುವುದು

* ಅಪರಿಗ್ರಹ :- ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ. ಧ್ಯಾನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡದಿರುವುದು

2] ನಿಯಮ :- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಐದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಶೌಚ. ಸಂತೋಷ ತಪಸ್ಸು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣೇದಾನ

ಶೌಚ;- ಸ್ಮಚಿಯಾಗಿರುವುದು ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತತೆಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡುವುದು. ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚದಂತೆ ಆಂತರಿಕ ಶೌಚವು ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ.

ಸಂತೋಷ :- ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷ. ಹರ್ಷ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು

ತಪಸ್ಸು :- ಕೆಲಸವನ್ನು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಹಾಗೂ ಸಂಯಮದಿಂದ ಸಾಧಿಸಿ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು

ಸ್ವ-ಅಧ್ಯಾಯ;- ಎಂದರೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಾನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕರಗಳನ್ನು

ರೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಚೂತೆಗೆ ಸಜ್ಜನರ ಸಹವಾಸ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಅಧ್ಯಾಯ ಮಾಡುವುದು ತನ್ನಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ನೋವುವಾಗದಂತೆಯೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣೇಧಾನ :- ನಾನು ನನ್ನದು ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ. ಸಕಲ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ. ಇ ಸಮರ್ಪಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ-2 ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿರುವ ವ್ಯಾತ್ಯಾಸ :-ಧಾರಣ;- ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನ :- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರಕರಿಸಿದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಲ್ಲಿನಗೊಳಿಸುವುದು

ಉತ್ತರ-3 ಕರ್ಮಯೋಗ ; ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ ಎಂದು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮನಷ್ಯನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಒಂದು ಫಲ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಫಲದ ಗಮನವಿಲ್ಲದೆ. ಹಾಗೂ

ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖನಾದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಕರ್ಮಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಂತವಾಗಿದೆ

ಉತ್ತರ-4 ಯೋಗದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ :- 1] ಸ್ವಸ್ಥ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ವಿಕಾಸ
2] ಮೈಮಣೀತ. ಕೀಲು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಮಣಿಸರದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವುದು3] ಧೀರ್ಘಾಯಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದುವುದು

4] ಮಾನಸಿಕ ಏಕಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಯಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು

5] ಶಾಮತಮನಸ್ಸು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು

ಪಾಠ-8 ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ

1 ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-1 ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ- ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸರ್ವ ಅಂಗಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 ಮನರಂಜನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ?

ಉತ್ತರ- ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಕತೆ. ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಹಾಡು ಹೇಳುವುದು, ನಿಸ್‌ಗ್ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದ ಸಿಗುವುದು

ಪ್ರಶ್ನೆ-3 ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಯ ಒಂದು ವ್ಯಾತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಆಯಾಸಗೊಂಡು ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ

2 ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ

1 ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು :-

* ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸಗೊಂಡು ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು. ಅವುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.* ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತವಾಗುತ್ತದೆ

* ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಚೈತನ್ಯದೊರೆಯುತ್ತದೆ

2 ವ್ಯಾಯಾಮ ದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು :-

* ವ್ಯಾಯಾಮ ದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತಗೊಳ್ಳುವುವು ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಪುಣತೆ ಹೊಂದಲು ಸಧ್ಯಾಗುವುದು* ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ವಯೋಮಿತಿ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ಸಮತೋಲನ

ದಲ್ಲಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು ಹಗೂ ಬೋಜನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು* ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಚೈತನ್ಯತುಕ್ತಗೊಳ್ಳುವುವು* ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರವು 'ರೋಗ ರಹಿತವಾಗುವುದು

3] ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳು :-

ಉತ್ತರ- * ಮನೋದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ* ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಘಾತ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಅದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದು* ಶರೀರ ಚೈತನ್ಯಗೊಳ್ಳುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡು ಚುರಾಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ

ಮಾಡಬಹುದು* ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು: ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ದಿನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಸೇರುತ್ತವೆ.

3 ಸರಿ ತಪ್ಪು ತಿಳಿಸಿ

- 1 ವ್ಯಾಯಾಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಂಟಿಸುತ್ತದೆ= ತಪ್ಪು
- 2 ನಿದ್ರೆಯು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ = ಸರಿ
- 3 ದಣಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸುಖನಿದ್ರೆ = ಸರಿ
- 4 ಅರೆ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಲವಲವಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ = ತಪ್ಪು
- 4 ಬಿಟ್ಟು ಸ್ಥಳ ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ

- 1 ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಎಳುವದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ವೃದ್ಧಿಸುವದು
- 2 ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಜೋವಕೋಶಗಳು ಜೋಡಣೆ ಉಂಟಾಗುವದು

ಪಾಠ-9 ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು :-

ಪ್ರ-1 ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-1 ಉತ್ತಮ ನಿಲುವಿನ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ ?

ಉತ್ತರ-1ನಿಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಿಂದ ಅದರ್ಶ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಲನಾ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಸಹಜ ನಿಲುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು "ನಿಲವು"ಎನ್ನಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ ವೇನು ?

ಉತ್ತರ-2 ಬುಗಿಯಾಗಿ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ

ಪ್ರ-2 ಬಿಟ್ಟು ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ

- 1] ಎತ್ತರದ ತಲೆದಿಂಬಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬಾರದು
- 2ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ
- 3] ನಡೆಯುವಾಗ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮೊದಲ ತಾಗಬೇಕು

3 ದೇಹದ ಕೆಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

1] ಮಲಗಿದಾಗ 2] ನಿಂತಾಗ 3] ಕುಳಿತಾಗ 4] ನಡೆಯುವಾಗ

1] ಮಲಗಿದಾಗ :- ಅತೀ ದಪ್ಪನೆಯ ಹಾಸಿಗೆ ಗಾಡಿ ಎತ್ತರದ ತಲೆದಿಂಬಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬಾರದು ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರುವಂತೆಯ ಗಡುಸಾದ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಮೊಳೆಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು

ನಿಂತಾಗ :-

ನಿಂತಾಗ ಭುಜಗಳನ್ನು ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆಳದು ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಸೊಂಟವು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದು ಕೆಲವು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಭಾರ ಬೀಳದೆ ಇಡೀ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಭಾರ ಬೀಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರದಲ್ಲಿದ್ದು ಎದೆ ಹಿಗ್ಗಿರಲಿ

ಕುಳಿತಾಗ :-

ಕುಳಿತಾಗ ಭುಜ ಸಮಾಂಥರದಲ್ಲರಲಿ. ಬೆನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆ ಸೊಂಟ ನೇರದಲ್ಲಿದ್ದು. ಪೃಷ್ಠಗಳು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಸನದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು. ಬರೆಯುವವಾಗ ಎರಡು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕೋನದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು

ನಡೆಯುವಾಗ :

ನಡಿಗೆಯು ಮನುಷ್ಯನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ತೀರವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ತೀರ ನೇರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಾದವು ಚಲನೆಯ ರೇಖೆಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ನೇಲಕ್ಕೆ ಊರರಬೇಕು. ತುದಿಗಾಲ

ಪಾಠ-10 ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು :-

1 ಬಿಟ್ಟು ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ

1 ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ-- ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್

2 ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ

3 ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ

ಪೋಷಕಾಂಶ ಕೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

2 ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ [ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆದಿದೆ]

1 ಕಬ್ಬಿಣ	ಅ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್
2 ಅಯೋಡಿನ್	ಆ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯ
3 ಜೀವಸತ್ವ	ಇ ಹಲ್ಲು ಒಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ
4 ಕೊಬ್ಬು	ಈ ಶಕ್ತಿ

3 ವಿವರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-1 ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಆಹಾರವು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ-1 ಉದಾ;- ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ :-

57 % ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ [ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ ಸಿಹಿ.ತಿಂಡಿಗಳು]

30 % ಕೊಬ್ಬು [ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಎಣ್ಣೆ. ಮಾಂಸ ಕೊಬ್ಬು]

13 % ಪ್ರೋಟೀನ್ಸ್ [ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಲು ಮಾಂಸ, ಮೀನು]

ಅದುದರಿಂದ 50 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದ ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿಗೆ 343 ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ 80 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು 78 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ಸ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ-2 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ. ಗ್ಲೋಕಸ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ರೂಪವಾಗಿದ್ದು. ಇದು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಇಂಧನವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೋಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಇಳಿದರೆ ನಾವು ಬೇಗ ಅಯಾಸಗೊಂಡು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ನೀರಿಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ

ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾದರೆಯ ನಮ್ಮ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗಲ್ಲದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ-3 ಖನಿಜ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ?

ಉತ್ತರ-3 ಕಬ್ಬಿಣ - ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ :-ಹಲ್ಲು ಸ್ನಾಯು.ಎಲುಬುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ

ಸೋಡಿಯಮ್ :- ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ

ಅಯೋಡಿನ್ - ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

ನೀರು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ, ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ನಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಪಾಠ-11 ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು :-

1 ಹವ್ಯಾಸಗಳೆಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ-1 ಹವ್ಯಾಸಗಳೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು. ಒಮ್ಮೆರೂಪಗೊಂಡು ಹವ್ಯಾಸಗಳು ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಡುವ. ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಸದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸರಿದಿಪದ್ಧತಿ ಮುಂತಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ-2 ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಒಂದು ಸಮಯದ ಬಗೆಗೆಯ ಮತ್ತು ಸಮಯದಿಂದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನದನನ್ನೂ ಸಧಿಸಲಾರರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ರಕ್ತಗತಗಬೇಕು

ಪ್ರಶ್ನೆ- 3 ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸರದಿ ಪದ್ಧತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ- ಶಿಕ್ಷಕರು ಸರದಿ ಪದ್ಧತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸರದಿ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದ್ದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ,ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವದು. ಸಾಲಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವದು ಹಾಗೂ ಸಾಲಾಗಿ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರು ಬಂದು ಶಿಸ್ತಿವಿನಿಂದ ಉಪಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಶಾಲೆಯ ಸಮವಸ್ತ್ರವನ್ನಾಗಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸದ್ದದುಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದೆ ಬಂದು ಸರದಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವದು ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ

ಪ್ರಶ್ನೆ- 4 ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ [ಪುಟಕ್ಕೆ ಮಿಕ್ಕಿ ಬರೆಯಿರಿ]

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹವ್ಯಾಸಗಳೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು. ಒಮ್ಮೆರೂಪಗೊಂಡು ಹವ್ಯಾಸಗಳು ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಡುವ. ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಸದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸರಿದಿಪದ್ಧತಿ ಮುಂತಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕರೀತಿಯಿಂದ ಹೋಗಾಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ

ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ:- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಒಂದು ಸಮಯದ ಬಗೆಗೆಯ ಮತ್ತು ಸಮಯದಿಂದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನದನನ್ನೂ ಸಧಿಸಲಾರರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ರಕ್ತಗತಗಬೇಕು

ಸರದಿ ಪದ್ಧತಿ :- ಬಸ್ ಸ್ಟಾಂಡಿನಲ್ಲೆ ಬಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವಾಗಗದ್ದಲವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ ನಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ನೀರುತುಂಬವಾಗಿನ ಗದ್ದಲ ಜಗಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ? ಊಹಿಸಿಬಲ್ಲಿರಾಇಂತಹ ನಿರ್ದೇಶನಗಳ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸರದಿ ಪದ್ಧತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸರದಿ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದ್ದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ,ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವದು. ಸಾಲಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವದು ಹಾಗೂ ಸಾಲಾಗಿ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆಒಬ್ಬರು ಬಂದು ಶಿಸ್ತಿವಿನಿಂದ ಉಪಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಶಾಲೆಯ ಸಮವಸ್ತ್ರವನ್ನಾಗಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸದ್ದುಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದೆ ಬಂದು ಸರದಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನುಅನುಸರಿಸುವದು ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ

ಪಾಠ-12 ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

1 ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದದಿಂದ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ

1 ಮೂಳೆಮುರಿತದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು **ಎಕ್ಸ್‌ರೇ** ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು

2 ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು **ಟೂರ್ನಿಕ್ಲೇಟ್** ನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು

3 ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳದಿಂದ **ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವದು** ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾದುದು

4 ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾದಾಗ **ರಕ್ತಸ್ರಾವ** ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

2 ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ ?

ಪ್ರಶ್ನೆ- ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ

ಉತ್ತರ- ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆಯಿರುವರಿಗೂ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆಯೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವ ಮನುವೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ನೀಡುವ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನವರು

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ-2 ಕಾರಣಗಳು :- ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

ಪ್ರಶ್ನೆ-3 ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ವಿಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ- ರಕ್ತ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು 1] ಅಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ 2] ಬಾಹ್ಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ರಕ್ತ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರಹುದು

ಪ್ರಶ್ನೆ-4 ಉಳುಕುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ-4 ನಡೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಓಡುವಾಗ ಪಾದಗಳು ಉಳುಕಿದರೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ಅಸ್ತಿಬಂಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಯಾಸ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮುರಿಯಲೂಬಹುದು. ಎಳೆಯವಿಕೆ ಸರಳವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಆಯಾಸವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.ಎಳೆಯುವಿಕೆ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಉಳುಕುವಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ

3 ವಿವರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-1 ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಉಪಚಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಉತ್ತರ- * ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಗಾಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಟಂಚರ್. ಅಯೋಡಿನ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹೊದಕೆ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು* ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಹೊರ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರತೆಗೆದು ರಕ್ತ ಬರದಂತೆಯೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು* ರಕ್ತಸ್ರಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಟೂರ್ನಿಕ್ಲೇಟ್ ನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು* ತೀವ್ರತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ವೈದ್ಯರು ನೆರವು ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 ಉಳುಕುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ

ಉತ್ತರ- ಉಪಚಾರ :- * ಆಯಾಸಗೊಂಡ ಭಾಘಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದು ಚಲನೆ ಮಾಡಬಾರದು

* ಆಯಾಸವಾದ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಇಡುವುದು ಊದಿಕೊಂಡು ಭಾಘದ ಊದುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ತೈಲದಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಆಯಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು* 24 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಶಾಖವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು

ಪ್ರಶ್ನೆ-3 ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಉಪಚಾರದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ

ಉತ್ತರ- 1) ಅಪಘಾತ ಉಂಟಾದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಗಾಯಾಳುಗಳನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ಚಲಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. 2) ಮುರಿದ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಸರಿಪಡಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು 3) ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ಮಾನವ ಕುರ್ಚಿ. ಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅಥವಾ ಅಂಬುಲೈನ್ಸ್ ಬಳಸಬೇಕು

ಪಾಠ-13 ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ . ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು

1 ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-1 ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು ಯಾವುವು ?

ಉತ್ತರ- ದಸರಾ ಹಬ್ಬ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ. ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 ದಸರಾ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ಉತ್ತರ- ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ

ಪ್ರಶ್ನೆ-3 ದಸರಾ ಯಾವ ಆರಸರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಗೆ ಬಂತು ?

ಉತ್ತರ- ಕೃಷ್ಣರಾಜರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರಸರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಗೆ ಬಂದಿತು

ಪ್ರಶ್ನೆ-4 ಕರ್ನಾಟಕ ಎಂದು ಯಾವ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು

ಉತ್ತರ- 1973 ರಲ್ಲಿ ನವೆಂಬರ ಒಂದರಂದು ಕರ್ನಾಟಕ ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು

ಪ್ರಶ್ನೆ-5 ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವನ್ನು ಯಾವ ದಿನದಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ಉತ್ತರ- ನವೆಂಬರ 1 ರಂದು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ

2 ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಆರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-1 ನಾಡಿನ ಏಕತೆಗೆ ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿ ?

ಉತ್ತರ- ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆಡಳಿತ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳಿದ್ದು ಅದರಂತೆಯೇ ಅವರು ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ನಂತರ ಭಾರತ ಗಣರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳು ಒಂದುಗೂಡಿ ಪ್ರಾಂತೀಯ ಮನೋಭಾಜಿನೆ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ನಾಡಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ತೊಡಗಿದವು ಆಯಾಯ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ಭಾಷೆಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪರಂಪರೆಗಳನ್ನು ಗುಣವಾಗಿ ಆಡಳಿತದೊಡನೆ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕು ಇಡೀ ನಾಡ ಐಕ್ಯತೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸುವ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ನಾಡಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಂತೆಯೇ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ದಸರಾ ಹಬ್ಬ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವಗಳನ್ನು ನಾಡಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ,

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವನ್ನು ಏಕೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ಉತ್ತರ- ಬ್ರಿಟಿಷರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಂಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿ ಹೋಗಿದ್ದ ಮುಂಬಯಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಹೈದ್ರಾಬಾದ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಮದ್ರಾಸಿನ ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಭಾಷಾವಾರು ಪ್ರಾಂತ್ಯ ವಿಂಗಡಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ವಿಶಾಲ ಮೈಸೂರು ರಾಜ್ಯ 1956 ರಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಯಿತು ನಂತರ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ನಾಡಿನ ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ಹೋರಾಟ ಫಲವಾಗಿ 1973 ನವೆಂಬರ 1

ಕರ್ನಾಟಕ ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು ಈ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ನವಂಬರ 1 ನೇಯ ತಾರೀಖಿನಂದು ಈ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

3 ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ

1] ಆಯುಧ ಪೂಜೆ 2] ಚಿನ್ನದ ಅಂಬಾರಿ 3] ಹುತ್ತರಿ ಹಬ್ಬ

1] ಆಯುಧ ಪೂಜೆ :-ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನದಂದು ಏಳನೇಯ ದಿನದವರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲೆ, ಕ್ರೀಡೆ, ಸಂಗೀತ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಉತ್ಸವಗಳನ್ನು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರ ಇಡೀ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ದಿನ ಶಕ್ತಿದೇವಿ ದುರ್ಗಾದೇವಿಯ ಆರಾಧನೆಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಂಭತ್ತನೇಯ ದಿನ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ವಾಹನಗಳನ್ನು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಆಯುಧ ಪೂಜೆ.

2 ಚಿನ್ನದ ಅಂಬಾರಿ :-

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾಡಿನಾದ್ಯಂತ ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತನೇಯ ದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಲೆಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸವ ಜಂಬೂಸವಾರಿ ಯೊಡನೆ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಜಂಬೂ ಸವಾರಿಯೆಂದರೆ ಪಟ್ಟದ ಆನೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿನ್ನದ ಅಂಬಾರಿಯನ್ನು ಮಹಾರಾಜರು ಮೆರೆವಣಿಗೆ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ದೃಶ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಅಂಬಾರಿಯಲ್ಲಿ ಚಾಂಮುಂಡಿಶ್ವರಿ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ಕೂರಿಸಿ ಮೆರೆವಣಿಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅರೆಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟ ಉತ್ಸವ ಬನ್ನಿ ಮಂಟಪದವರಗೂ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಜಿನ ಕವಾಯತು. ನಾಡಿನ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ವಿಶೇಷ ದೀಪಲಂಕಾರಗಳಿಂದ ನಾಡು ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಭಾಷೆಯ, ತಾರತಮ್ಯವಿರುವದಿಲ್ಲ.

3 ಬಿಟ್ಟುಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ

1] ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ **ಅಗಸ್ಟ 15** ರಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತವೆ

2] ಜನೇವರಿ **26 ಗಣರಾಜ್ಯ** ದಿನಾಚರಣೆ

3] ಅಕ್ಟೋಬರ 2 ರಂದು **ಗಾಂಧೀಜಿಯ** ಜಯಂತಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

4] ಮಕ್ಕಳ ದಿನಾಚರಣೆ ನವಂಬರ **14 ರಂದು ಜವಾಹರ್ ಲಾಲ್ ನೆಹರೂ** ಅವರು ಹುಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬದ ನೆನಪು

5] ಡಾ!! ರಾಧ ಎಸ್ ರಾಧ ಕೃಷ್ಣನವರ ಹುಟ್ಟಿಹಬ್ಬದ ನೆನಪೇ **ಶಿಕ್ಷಕರ ದಿನಾಚರಣೆ**

ಪ್ರಶ್ನೆ-4 ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿರಿ

ಸಂಪದ್ಧರಿತ ಗಂಧದನಾಡು ಚಂದದ ನಾಡು ನಮ್ಮ ಕನ್ನಡ ನಾಡು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ನವಂಬರ ತಿಂಗಳ ಒಂದನೇಯ ತಾರೀಖು ಕರ್ನಾಟಕದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೀವು ಸಹ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಲಾಖೆ. ಸಂಘಗಳ ವತಿಯಿಂದ ಆಚರಿಸುವ ಈ ವೈಭವ ಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ.

ಬ್ರಿಟಿಷರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಂಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿ ಹೋಗಿದ್ದ ಮುಂಬಯಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಹೈದ್ರಾಬಾದ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಮದ್ರಾಸಿನ ಆಡಿಳಿತಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಭಾಷವಾರು ಪ್ರಾಂತ್ಯ ವಿಂಗಡನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ವಿಶಾಲ ಮೈಸೂರು ರಾಜ್ಯ 1956 ರಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಯಿತು ನಂತರ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ನಾಡಿನ ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ಹೋರಾಟ ಫಲವಾಗಿ 1973 ನವಂಬರ 1 ಕರ್ನಾಟಕ ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು ಈ ಹೆಸರಾದರೂ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ನವಂಬರ 1 ನೇಯ ತಾರೀಖಿನಂದು ಈ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದವೆ.

ರಾಜ್ಯದ ಅದ್ದೂರಿ ಆಚರಣೆಯ ಸಂಕೇತವಾದ ಈ ದಿನದಂದು ನಾಡಿನ ಹಬ್ಬಗಳ ಸಡಗರ ಸರ್ಕಾರದ ವತಿಯಿಂದ ಶಾಲೆಗಳು ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯಗಳು ಯುವ ಸಂಘಟನೆಯಗಳು ವಿದ್ಯಾ

ಮಂದಿರಗಳು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಅಡಿಲಿತ ಮಂಡಳಿಗಳ ಇಲಾಖೆಗಳ ವತಿಯಿಂದ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಜರುಗುತ್ತವೆ ನಾಡಿನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಸಂಗೀತ ಸಂಚಿಗಳು. ಹಾಸ್ಯರಸ ಪ್ರಾಧನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ನಾಟಕಗಳು ಮೆರವಣಿಗೆಗಳು ನಾಡಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇವು ನಾಡಿನ ಏಕತೆಯ ಅಂತಯೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವಕೃತಿಗೆ ಸಹಾಕಾರಿ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವ ಧರ್ಮ ಭಾಷೆ ಜಾತಿ ಬೇಧಗಳಿಗೆ ನಾನು ಕನ್ನಡಿಗ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೊಂದು ಮಂತ್ರವಾಗಿ ನಾಡಿನ ಏಕತೆಯ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ

ಪಾಠ-14 ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಾಂಛನ

1 ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-1 ರಾಷ್ಟ್ರಲಾಂಛನ ಏನನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ

ಉತ್ತರ- ಶಿರೋಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ತಲೆಯ ಸಿಂಹಗಳು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಬೆನ್ನುತಾಗಿಸಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ನಿಂತಿವೆ. ಇದರ ತಳಭಾಗದ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಕಾರದ ಸಮತಟ್ಟಿನೆಯಲ್ಲು 24 ಸರಳುಗಳ ಧರ್ಮ ಚಕ್ರವಿದ್ದು. ಇದರ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾರುವ ಕುದರೆ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎತ್ತು [ಬಸವ್ವ] ಗಳಿದ್ದು ಧರ್ಮ ಚಕ್ರವು ನೈತಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಪ್ರಗತಿಯ ಸಮಕೇತವಾಗಿದೆ. ಸಿಂಹಗಳು ಗಂಭೀರ ದೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಬಲಶಾಲಿಯೆಂದು ಎತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಗೆ ನಿಷ್ಠೆಗೆ ಕುದರೆಯ ವೇಗ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲದೆ. ಭಾರತೀಯ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳು ಸಂದ್ಗುಣಸಂಪನ್ನರು ಎಂದು ಬಿಂಬಿಸಲಾದ,

ಪ್ರಶ್ನೆ-2 ಭಾರತ ಈ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಗುರುತುಗಳು ಯಾವುವು ?

ಉತ್ತರ- ದೇಶ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ ಈ ಲಾಂಛನದ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳೆಂದರೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕಛೇರಿಗಳು. ಭವನಗಳು, ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ವಾಹನಗಳು. ರಾಷ್ಟ್ರದ ವತಿಯಿಂದ ನಡೆಯುವ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ವಿದೇಶಿ ರಾಯಭಾರಿ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ನೋಟು ಮತ್ತು ನಾಣ್ಯಗಳು ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿಗಳು ವ್ಯವಹಾರಗಳು. ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಗುರುತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ-3 ಬಿಟ್ಟು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾದ ಪದಗಳಿಂದ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ

1] 1950 ಜನವರಿ 26 ರಂದು ಇದನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಮುದ್ರೆಯನ್ನಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಯ್ತು

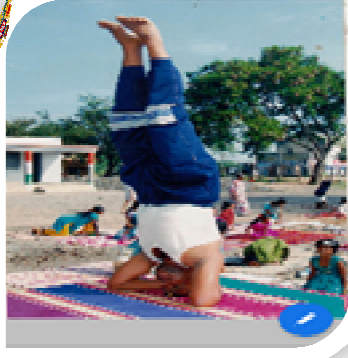
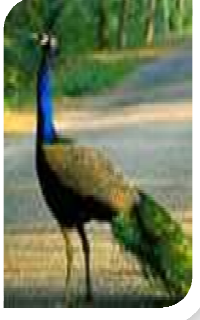
2] ಧರ್ಮಚಕ್ರದಲ್ಲಿ 24 ಸರಳುಗಳ ಇವೆ

3] ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೆ ದೇವನಾಗರಿ ಲಿಪಿಯಲ್ಲಿದೆ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಡನೆರವೀಂದ್ರನಾಥತಾಗೋರರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.
2. ರಾಷ್ಟ್ರಮುದ್ರೆಯಗುರುತುಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಿಳಿಯುವುದು.
3. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಚರಿಸುವ ಜಯಂತಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.
4. ದೇಶದ ಮಹಾಪುರುಷರಜನ್ಮದಿನಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿಅವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು



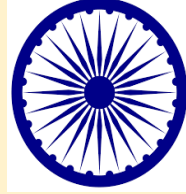


ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲರ ಉತ್ಸಾಹ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

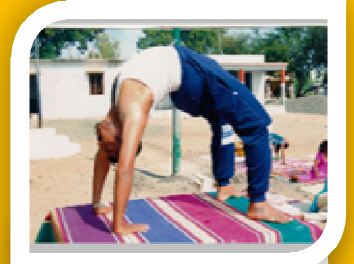
ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ, ಧಾರವಾಡ

ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ನವಲಗುಂದ ತಾ : ನವಲಗುಂದ

ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಶಾನವಾಡ ತಾ: ನವಲಗುಂದ



7ನೇ ತರಗತಿ ಪಾಠದ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು



ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಕೈಪಿಡಿ ವಿನ್ಯಾಸಕರು :-

ಶ್ರೀ ಎಸ್‌ಎಮ್.ತಲಬಟ್ಟಿ [ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು]

ಸರಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ಶಾನವಾಡ

ತಾ :- ನವಲಗುಂದ ಜಿ:- ಧಾರವಾಡ

smtalabatti123@gmail.com

ಮೊಬೈಲ್ ನಂಬರ್ :- 720457633



ಅಂತರ್ಜಾಲ ಪ್ರಕಟಣೆ:

ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು(ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ) ಗ್ರೇಡ್-1

ಸ.ಪ.ಪೂ.ಕಾಲೇಜು (ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ)

ಕರಿಮುದ್ದನಹಳ್ಳಿ, ಹುಣಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಮೊಬೈಲ್ ನಂಬರ್: 9740139217 / 8762855288