ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

9ನೇ ತರಗತಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಕೈಪಿಡಿ

ರಚನೆ :

ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ ದೈ.ಶಿ.ಶಿ
ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಆನೇಪುರ
ಮಾಲೂರು ತಾ॥ ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.
ಮೊಬೈಲ್ ನಂ: 9845895695

ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಮುದಿಮಡಗು, ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ ತಾ॥ ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ. ಮೊಬೈಲ್ ನಂ: 9902112292

ತಾತ್ವಿಕಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪು.ಸಂಖ್ಯೆ
01	ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ	
02	ವಾಲಿಬಾಲ್	
03	ಹಾಕಿ	
04	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	
05	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್	
06	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	
07	ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ	
08	ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ	
09	ಯೋಗಾಸನ	
10	ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	
11	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	
12	ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	
13	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.	
14	ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ	

ಅಂತರ್ಜಾಲ ಪ್ರಕಟಣೆ
ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ,
ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ,, ಗುರುಚೇತನ
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ-೧೦೪
ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಯೋಗ & ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಜೀವನ ಕೌಶಲ (ಎಂ.ಆರ್.ಪಿ.)

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು ಡಾ.ಪಿ.ಎಂ.ಜೋಸೆಫ್ ರವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು.
2. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂದು ಶ್ರೀ ಕೆ.ಪಿ. ಸಿಂಗ್ ದೇವ್ ಸಮಿತಿಯು ಸಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿತು.
3. ಡಾ॥ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಆಯೋಗವನ್ನು 1948 ರಲ್ಲಿ ನೇಮಿಸಲಾಯಿತು
4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಥೆ (NIS)ಪಟಿಯಾಲ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು.

II. ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಲಾರ್ಡ್ ಮೆಕಾಲೆ ರವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಧೋರಣೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಿಷಿನರಿ ಶಾಲೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು.
2. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದು ಡಾ॥ ದೇಶ್‌ಮುಖ್ ಸಮಿತಿ.
3. ಕ್ರೀಡಾ ಕೋಚಿಂಗ್ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜಕುಮಾರಿ ಅಮೃತ್‌ಕೌರ ರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಯಿತು.
4. ಶ್ರೀ ಕೆ.ಪಿ.ಸಿಂಗ್ ದೇವ್ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠನಕ್ಕೆ ತರಲು ಶ್ರೀ ಬಿ.ಟಿ.ಪೆಮ್ಮಯ್ಯ ರವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಲಾಯಿತು.

III. 'ಎ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಇಸವಿಗಳೊಂದಿಗೆ 'ಬಿ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	A		B	ಉತ್ತರ
01	1948	A	ಶ್ರೀ ಕೆ.ಪಿ.ಸಿಂಗ್ ದೇವ್ ಸಮಿತಿ	ಶ್ರೀ ತಾರಾಚಂದ್ ಸಮಿತಿ
02	1959	B	ಶ್ರೀ ತಾರಾಚಂದ್ ಸಮಿತಿ	ಶ್ರೀ ಹೃದಯನಾಥ್ ಕುಂಝ್ರು ಸಮಿತಿ
03	1967	C	ಶ್ರೀ ಹೃದಯನಾಥ್ ಕುಂಝ್ರು ಸಮಿತಿ	ಶ್ರೀ ಡಾ॥ ದೇಶ್‌ಮುಖ್
04	1992	D	ಶ್ರೀ ಡಾ॥ ದೇಶ್‌ಮುಖ್	ಶ್ರೀ ಕೆ.ಪಿ.ಸಿಂಗ್ ದೇವ್ ಸಮಿತಿ

kpeta.weebly.com

IV.. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು–ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. 1948 ರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ನೇಮಿಸಿದ ಸಮಿತಿಗಳಾವುವು ? ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– 1948 ರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ನೇಮಿಸಿದ ಸಮಿತಿಗಳೆಂದರೆ :– ತಾರಾಚಂದ್ ಸಮಿತಿ ಮತ್ತು ಡಾ. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಆಯೋಗ

ತಾರಾಚಂದ್ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು :–

1 .ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪದವಿ ನೀಡಲು ಕೇಂದ್ರೀಯ ಕಾಲೇಜನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.

2. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ತರಬೇತಿಯ ಕಾಲೇಜನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.
3. ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಮನೋಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು.
4. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು.
5. ಮೌಲ್ಯಮಾಪಣ ನಡೆಸುವುದು.
6. ತರಬೇತಿ, ಹಾಗೂ ಮದ್ರಾಸು, ಮುಂಬಯಿ, ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು
7. ಅಖಾಡಾ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಮೊದಲಾದ
8. ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿತು.

ಡಾ.ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಆಯೋಗದ ಶಿಫಾರಸ್ಸು :–

1.ತಾರಾಚಂದ್ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಅನುಮೋದನೆ ನೀಡಿತು ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಡ್ಡಾಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವಿರಬೇಕೆಂದು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿತು.

2. ನಿರಾಶ್ರಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಅಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಭಾವವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಕೈಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿರಾಶ್ರಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಅಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಭಾವವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ನಿವೃತ್ತ ಮೇಜರ್ ಜನರಲ್ ಜಿ.ಕೆ.ಭೋಸಲೆಯವರು ಡ್ರಿಲ್ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಚಿಂಗ್, ಸ್ವಾಭಿನಯ ಗೀತೆ, ಕೆಲವು ಆಟೋಟಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರು.

3. ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಮಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳುಂಟಾದವು ? ಈ ಗೊಂದಲ ನಿವಾರಿಸಲು ಕೈಗೊಂಡ ಕ್ರಮಗಳೇನು ?

ಉತ್ತರ :– 1957 ರಲ್ಲಿ NCC,ACC, Scouts And GUIDES ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಾಲೆಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಮಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದಿತು. ಈ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು 1959 ರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಹೃದಯನಾಥ ಕುಂರ್ಝ್ರು ಸಮಿತಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಲಾಯಿತು. ಈಸಮಿತಿಯು 1963 ರಲ್ಲಿ ವರದಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನ ಮೇರೆಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪುನ: ರೂಪಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು NFC ಎನ್ನಲಾಯಿತು. ಮತ್ತು ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್ ನಂತೆ ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ 1965– 66 ರಿಂದ ಕಡ್ಡಾಯವಾಯಿತು.

ONE MARK QUESTIONS :-

ವಾಲಿಬಾಲ್

I. ಪ್ರ.ಸಂ 1. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. 2006 ರಲ್ಲಿ ಕೊಪ್ಪಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಕಿರಿಯರ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಾಲಕರು **ಪ್ರಥಮ** ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.
2. 2003 ರಲ್ಲಿ ಪೆಡವಲಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಕಿರಿಯರ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಾಲಕಿಯರು **ದ್ವಿತೀಯ**ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.
3. 2000 ರಲ್ಲಿ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್ ಬಾಲಕರ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಾಲಕರು **ಪ್ರಥಮ** ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.
4. 2002 ರ ಏಷ್ಯನ್ ಕಿರಿಯರ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಬಾಲಕರು **ದ್ವಿತೀಯ**ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

II. ಪ್ರ.ಸಂ 2. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. 2011 ರ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಕಿರಿಯರ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ **ಬಿಜಾಪೂರ** ದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.
2. 2004 ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್ ಬಾಲಕರ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕವು **ದ್ವಿತೀಯ** ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿತು.
3. 1986 ರಲ್ಲಿ ಕೋರಿಯಾದ ಸಿಯೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ **ಏಷ್ಯನ್** ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಪುರುಷರ ತಂಡವು ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.
4. 19 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯ ವಿಶ್ವ ಕಿರಿಯರ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಬಾಲಕರ ತಂಡವು 2003 ರಲ್ಲಿ **ದ್ವಿತೀಯ** ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿರುತ್ತದೆ.

III. ಪ್ರ.ಸಂ 3. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ವಾಲಿಬಾಲ್ ನಲ್ಲಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಡುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎದುರಾಳಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು.

1. ಸರ್ವೀಸ್‌ನ್ನು ರಭಸವಾಗಿ, ದುರ್ಬಲ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ,ಪ್ರಥಮ ಪಾಸ್ ಸರಿಯಾಗಿ ನೀಡಲು ಅಸಮರ್ಥನಾದ, ಪಾಸರನ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ,ನೆಟ್ಟಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಗುಲದೆ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನು ಇಲ್ಲದ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.

2. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ವಿವರಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :–1. ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರ ತಲುಪುವ ಬ್ಲಾಕರನ ಮೇಲ್ಗಡೆಯಿಂದ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ದುರ್ಬಲ ಎತ್ತುಗಾರನನ್ನು ಅಥವಾ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಕೋಲಾರ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೆಚ್.ಟಿ. ಮೈಸೂರು

kpetaweebly.com

2. ಅಗತ್ಯಾನುಸಾರ ಹೊಡೆತದ ರಭಸದಲ್ಲಿ (ವೇಗ) ಹೆಚ್ಚು–ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.ಹಾಗೂ ಹೊಡೆತದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

3. ಹೆಚ್ಚಿನ ಎತ್ತರ ತಲುಪುವ ಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ ಸ್ಪರ್ಶ–ಹೊಡೆತ ಅಥವಾ ಪ್ಲೇಸಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಅಂಕ ಗಳಿಸಬೇಕು.

3. 2009 ರ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಕಿರಿಯರ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಎಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು ?

ಉತ್ತರ :– ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಂಡ್ಯದಲ್ಲಿ

4. 2004 ರ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಕಿರಿಯರ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಾಲಕಿಯರು ಯಾವ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ ?

ಉತ್ತರ :– ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ

5. ಉತ್ತಮ ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಯಾವುದು ?

ಉತ್ತರ :–ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

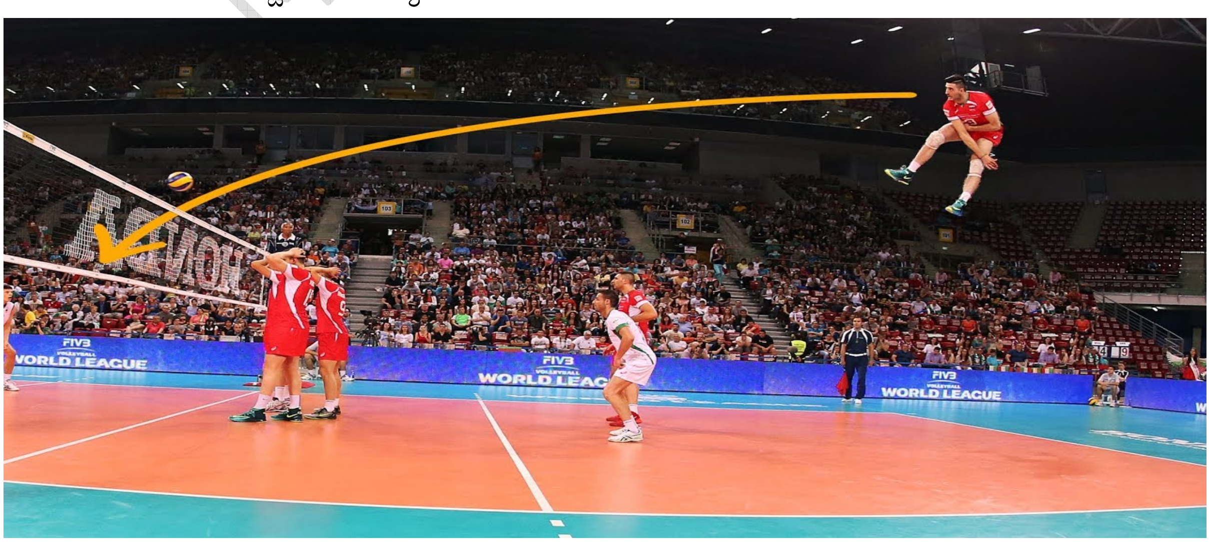
6. ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ಭಾರತದ ಪುರುಷರ ವಾಲಿಬಾಲ್ ತಂಡದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ:–

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಂದ್ಯ ನಡೆದ ವರ್ಷ	ಪಡೆದ ಸ್ಥಾನ	ಪಂದ್ಯ ನಡೆದ ಸ್ಥಳ
01	1962	ದ್ವಿತೀಯ	ಜಕಾರ್ತ
02	1985	ತೃತೀಯ	ಟೋಕಿಯೋ (ಜಪಾನ್)
03	1986	ತೃತೀಯ	ಸಿಯೋಲ್ (ಕೋರಿಯಾ)

7. ಯಾವುದಾದರು ಮೂರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– 1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೂಪರ್‌ಲೀಗ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.
2.ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಕಿರಿಯರ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್.
3. ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಮಿನಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್.
4. ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.
5. ವಾಲಿಬಾಲ್ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಇತ್ಯಾದಿ.



kpetaweebly.com

ಹಾಕಿ

II. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ **ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ**ಮತ್ತು **ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ** ಆಟಗಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ.
2. 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಕಿರಿಯರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ **2002** ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡಿದೆ.
3. 2009 ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಮಹಿಳಾ ಹಾಕಿ ತಂಡವು ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಚಾಲೆಂಜ್–ll ರಲ್ಲಿ **ಬೆಲ್ಜಿಯಂ ವಿರುದ್ಧ** ಜಯ ಗಳಿಸಿದೆ.
4. 2012 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಪುರುಷರ ಹಾಕಿ ತಂಡವು **ಲಂಡನ್** ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. 1969 ನೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ **ಫೈನಲ್** ಗೆ ಬಂದಿದೆ.
2. ಹಾಕಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪುರುಷರ ತಂಡ ಎಂದರೆ **ಭಾರತ ತಂಡ**.
3. ಭಾರತದ ಪುರುಷರ ಹಾಕಿ ತಂಡವು ಒಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದ ಬಂಗಾರದ ಪದಕಗಳು **8**.
4. ಭಾರತದ ಮಹಿಳಾ ಹಾಕಿ ತಂಡವು **ಸೂರಜ್ ಲತಾದೇವಿ** ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ಬಂಗಾರದ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ.

III. 'ಎ' ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ 'ಬಿ'ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಇಸವಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	'ಎ' ಪಟ್ಟಿ	'ಬ' ಪಟ್ಟಿ	ಉತ್ತರ
01	ವಿಶ್ವಕಪ್	1908	1971
02	ಪುರುಷರ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್	1983	1908
03	ಮಹೀಳೆಯರ ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿ	1971	1987
04	ಸುಲ್ತಾನ್ ಅಜ್ಲಾನ್ ಷಾ	1989	1983
		1987	

IV. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– 1. ಔಟ್ ನಂಬರಿಂಗ್ :– ಎಲ್ಲ ದಾಳಿಗಾರ ಆಟಗಾರರು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ದಾಳಿ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ. ಇದು ತಮ್ಮ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಇದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಗಾರರು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. 2.ಪಾಸಿಂಗ್ 3. ಪುಶಿಂಗ್ 4. ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ 5.ಸ್ಕೂಪ್ ಇತ್ಯಾದಿ ತಂತ್ರಗಳು.

2. ಕರ್ನಾಟಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾಕಿ ತಂಡವು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಲೇಡಿ ರತನ್ ಟಾಟಾ ಟ್ರೋಫಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡಿದೆ ?

ಉತ್ತರ :– ಸತತ 8 ಬಾರಿ.

ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಕೋಲಾರ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೆಚ್.ಟಿ. ಮೈಸೂರು

kpeta.weebly.com

3. **ಹಾಕಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಓಲಂಪಿಕ್ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.**

ಉತ್ತರ :– 1928 ರ ಅಮಸ್ಟರ್‌ಡಾಮ್ ಓಲಿಂಪಿಕ್ ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಓಲಿಂಪಿಕ್ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿತು. 1928–1956 ರರವರೆಗೆ ಯಾರೂ ಓಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಹಾಕಿ ತಂಡವನ್ನು ಸೋಲಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸತತವಾಗಿ 6 ಬಂಗಾರದಪದಕ ಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿತ್ತು. ಒಟ್ಟು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ 8 ಬಂಗಾರದ ಪದಕಗಳನ್ನು, ಒಂದು ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ ಮತ್ತು ಎರಡು ಕಂಚಿನ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ.

4. **ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾಕಿ ತಂಡವು ಯಾವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ ?**

ಉತ್ತರ :–2002,2003 ಮತ್ತು 2004 ರಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ.

5. **ಹಾಕಿ ವಿಶ್ವಕಪ್‌ನ್ನು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು ?**

ಉತ್ತರ :– 4 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

6. **ಹಾಕಿಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ಹಾಕಿ ತಂಡದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.**

ಉತ್ತರ :–ಭಾರತದ ಮಹಿಳಾ ಹಾಕಿ ತಂಡವು ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ಸೂರಜ್ ಲತಾದೇವಿ ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ತಂಡವು ಸತತ ಮೂರು ವರ್ಷ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಬಂಗಾರದಹಾಕಿ ಹುಡುಗಿಯರು' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. 2002 ರ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್, 2003 ರ ಆಪ್ರೋ ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಮತ್ತು 2004 ರ ಹಾಕಿ ಏಷಿಯಾ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ.

7. **ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿಗೆ ತೇರ್ಗಡೆಗೊಳ್ಳುವ ತಂಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.**

ಉತ್ತರ :– ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿಗೆ ತೇರ್ಗಡೆಗೊಳ್ಳುವ ತಂಡಗಳು :–

1. ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿ ನಡೆಸುವ ದೇಶ
2. ಕಳೆದ ಬಾರಿ ಈ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ದೇಶ.
3. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಅಥವಾ ಓಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿ ಪಡೆದ ಇತರ ಮೂರು ತಂಡಗಳು.
4. ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್.

ONE MARK QUESTIONS :-

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ಶ್ರೀಮತಿ ಕೌಸಲ್ಯ ಕುಮಾರಿಯವರು ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.
2. ಶ್ರೀ ಅಮಲ್‌ರಾಜ್‌ರವರು ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.
3. ಶ್ರೀ ರಾಜಾರೆಡ್ಡಿಯವರು ಏಷಿಯನ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದರು.
4. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೆಫರಿಯಾಗಿ ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಶ್ರೀ ಎನ್.ಕೆ.ಪ್ರಸಾದ್ ರವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

II. ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಶ್ರೀ ಸದಾನಂದ್ ಸಾಮುಯಲ್ ರಾಜ್ಯ (ದಸರಾ) ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರು.
2. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಸಿಕಂದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ 1974 ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ ನಡೆಯಿತು.
3. ಶ್ರೀ ಎನ್.ಕೆ.ಪ್ರಸಾದ್‌ರವರು ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೆಫರಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು ದಕ್ಷಿಣ ಕೋರಿಯಾದ ಸಿಯೋಲ್ ನಲ್ಲಿ.

III. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಲ್ ಆಟದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– 1. ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ತರುವ ದಾಳಿಗಾರರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.
2.ಕೆಲವು ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರು ಅಂದರೆ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ದಾಳಿಗಾರರನ್ನುತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
3.ತಮ್ಮ ವಲಯವನ್ನು ಬಿಡದೆ, ಅದೇ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

2. ಕರ್ನಾಟಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– 1. ಕರ್ನಾಟಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡವು 2ನೇ, 3ನೇ ಮತ್ತು 6ನೇ ಫೆಡರೇಷನ್ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.
2. 6 ಮತ್ತು 11ನೇ 'ಸೀನಿಯರ್ಸ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್'ನಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದಿ.

3 . ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೀನಿಯರ್ಸ್ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಪುರುಷರ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡವುಯಾವ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಯಿತು.

ಉತ್ತರ :–ಕರ್ನಾಟಕ ಪುರುಷರ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡವುಜೈಪುರ್‌ದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 17ನೇ ಸೀನಿಯರ್ಸ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಸೆಮಿಫೈನಲ್ ತಲುಪಿ, 4ನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

4. 11ನೇ ಅತೀ ಕಿರಿಯರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ಪಂದ್ಯಗಳು ಯಾವಾಗ ? ಎಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು ?

ಉತ್ತರ :– 2010 ರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನೈ ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.

5. ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಉತ್ತರ :– 1.ಶ್ರೀ ಸದಾನಂದ್ ಸಾಮುಯಲ್ 2. ಶ್ರೀಮತಿ ಕೌಸಲ್ಯ ಕುಮಾರಿ 3. ಶ್ರೀ ರವಿಕುಮಾರ್ 4.ಶ್ರಿ ಪ್ರೇಮ್‌ನಾಥ್

6. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಆಟಗಾರರ ಹೆಸರನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– 1. ಶ್ರೀ ರಾಜಾರೆಡ್ಡಿ 2. ಶ್ರೀ ಅಮಲ್‌ರಾಜ್

kpeta.weebly.com

ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಕೋಲಾರ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೆಚ್.ಟಿ. ಮೈಸೂರು

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಆಟಗಾರನ ಚಲನೆಗೆ **ಅಡ್ಡ**ವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.
2. ತನಗೆ ನಿಗಧಿಪಡಿಸಿದ ವಲಯದಲ್ಲಿ **ಚೆಂಡ**ನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಚಲಿಸುವುದು.
3. 1997 ರಲ್ಲಿ ದೇಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಜೂನಿಯರ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಪಡೆದ ಸ್ಥಾನ **ತೃತೀಯ**.

II. ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಯುವ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ ಕರ್ನಾಟಕ (ಬಾಲಕಿಯರು) ಜಲಂಧರ್‌ನಲ್ಲಿ **ತೃತೀಯ** ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿತು.
2. ಜೂನಿಯರ್ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ (ಬಾಲಕಿಯರು) 1997 ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ **ತೃತೀಯ** ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿತು.
3. 2002–04 ರಲ್ಲಿ ಬಾಲಕಿಯರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯುವ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ ಪಂದ್ಯಟವು **ಜಲಂಧರ್** ಎಂಬ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.
4. 2003–04 ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಾಲಕರು **ದ್ವಿತೀಯ** ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿರುತ್ತದೆ.

III. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಧದ ತಂತ್ರಗಳಿವೆ ?

ಉತ್ತರ :– 2 ವಿಧದ ತಂತ್ರಗಳಿವೆ ಅವುಗಳೆಂದರೆ :– 1. ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು 2.ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ತಂತ್ರಗಳು

2. ಪೋಸ್ಟ್ ಪ್ಲೇ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :– 1) ಹೈ ಪೋಸ್ಟ್ ಪ್ಲೇ :– ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಏರಿಯಾದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದವರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡುವುದು.

2) ಲೋ ಪೋಸ್ಟ್ ಪ್ಲೇ :– ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಏರಿಯಾದ ಕೆಳಗಡೆ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತು ಪಾಸ್ ನೀಡಿ ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಲೋ ಪೋಸ್ಟ್ ಪ್ಲೇ ಎನ್ನುವರು.

3. ಫಾಸ್ಟ್ ಬ್ರೇಕ್ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :– ಆಕ್ರಮಣಕಾರರ ಆಕ್ರಮಣವು ವಿಫಲವಾದಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ ಆಗುವ ಮುನ್ನ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಫಾಸ್ಟ್ ಬ್ರೇಕ್ ಎನ್ನುವರು.

4. ಬಾಲಕರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ 2003–04 ರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು ?

ಉತ್ತರ :– ಕಾಂಗಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.

ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗ ... ಶ್ರೀನಿವಾಸ

kpetaweebly.com

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ **ರಾಕೆಟನ್ನು** ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
2. ಪ್ರಕಾಶ್ ಪಡುಕೋಣೆ ಪಡೆದ ಪ್ರಸಿದ್ದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ **ಅರ್ಜುನ್** ಪ್ರಶಸ್ತಿ.
3. ಶಟಲ್ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಹೊಡೆದು ಅಂಕ ಪಡೆಯುವ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ **ಸ್ಮ್ಯಾಶ್** ಎನ್ನುವರು.
4. ಭಾರತದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್‌ನ ಪ್ರಸಿದ್ದ ಆಟಗಾರ್ತಿ **ಸೈನಾ ನೆಹವಾಲ್**.

II. ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ತುಂಬಿರಿ.

1. 'ಆಲ್ ಇಂಗ್ಲಂಡ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್' ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದ **ಪ್ರಕಾಶ್ ಪಡುಕೋಣೆ** ರವರು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.
2. ಜಾರ್ಜ್ ಥಾಮಸ್‌ರವರಿಗೆ 1980 ರಲ್ಲಿ **ಅರ್ಜುನ್** ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಬಂದಿದೆ.
3. ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರು ಹಿಂದೆ ಇರುವಾಗ,ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದ ನೆಟ್ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿನ ಖಾಲಿ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬೀಳಿಸುವಂತೆ ದಾಟಿಸುವುದನ್ನು **ಡ್ರಾಪಿಂಗ್** ಎನ್ನುವರು.

III. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ 'ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್' ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :–'ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್' ಎಂದರೆ ನೆಟ್‌ನ ನೇರದಲ್ಲಿ ಅಂಕಣದ ಮುಂದಿನ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.

2. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ'ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವಿಂಗ್'ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :– ಎದುರಾಳಿ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಂದ ಕಾಕ್ ಆಟಗಾರನ ಎಡಬದಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಆಟವಾಡುವ ಆಟಗಾರ ತನ್ನ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ಚಾಚಿ ಅಂದರೆ ಹಸ್ತದಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗ ನೆಟ್ಟಿನ ಕಡೆ ಇರುವಂತೆ ಕೈಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವಿಂಗ್ ಆಗಿದೆ.

3. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ 'ಸ್ಮ್ಯಾಷಿಂಗ್' ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :–ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತರದಿಂದ ತನ್ನ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಬಿರುಸಿನಿಂದ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ನೆಟ್‌ನ ಮೇಲೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಹೊಡೆಯುವುದು. ಎಡಗೈ ಆಟಗಾರರಿದ್ದರೆ ಎಡಗಡೆ ಬರುವ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ತನ್ನ ಗರಿಷ್ಠ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಸ್ಮ್ಯಾಷಿಂಗ್ ಎನ್ನುವರು.

4. **ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲಿ** 'ಡ್ರಾಪಿಂಗ್' ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :– ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರು ಹಿಂದೆ ಇರುವಾಗ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ನೆಟ್‌ನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕಾಕ್ ತಕ್ಷಣ ಬೀಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಕಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಿ ಡ್ರಾಪ್ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.

ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಕೋಲಾರ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೆಚ್.ಟಿ. ಮೈಸೂರು

kreja.weebly.com

ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ ಎಂದರೆ ಮೂರು ವಿಧದ ಜಿಗಿತಗಳು.
2. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಉದ್ದ 9–12 ಮೀ ಇರುತ್ತದೆ.
3. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತಕ್ಕೆ ಓಡುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
4. ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಗೆರೆಯನ್ನು ತುಳಿಯಬಾರದು.

II. ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ತುಂಬಿರಿ.

1. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಹಾಪ್ ಎಂದರೆ ನೆಗೆಯುವುದು.
2. ಕರ್ನಾಟಕದ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಪುರುಷರ ದಾಖಲೆಯು ಸೈಟಿಸನ್ ಇವರದಾಗಿದೆ.
3. ರಾಜ್ಯದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಹೆನ್ರಿ ರೆಬೆಲೊರವರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆ 15.29 ಮೀ.
4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ದಾಖಲೆಗಾರ್ತಿ ಮಯೂಕ ಜಾನಿ.

III. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಓಡುವ ಮಾರ್ಗವು ಹೇಗಿರಬೇಕು ?

ಉತ್ತರ :–ಓಡುವ ಮಾರ್ಗವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಜಿಗಿಯಲು ಸಮತಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು.

2. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು ?

ಉತ್ತರ :–ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು.

3. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆಯು ಯಾವ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಉತರ :– ಆಯತ ಆಕಾರ

4. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಮಾರ್ಗದ ಅಗಲವೆಷ್ಟು ?

ಉತ್ತರ :– 1.22 ಮೀ

IV. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು–ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :–1. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತವು ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಅಂದರೆ ಹಾಪ್, ಸ್ಟೆಪ್ ಮತ್ತು ಜಂಪ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು.

2. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತಕ್ಕೆ ಓಡುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

3. ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಗೆರೆಯನ್ನು ತುಳಿಯಬಾರದು. ಓಡುವ ಹಾದಿಯ ಒಳಗಿರುವ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಜಿಗಿಯಬೇಕು.

4.ಮೊದಲ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜಿಗಿತಗಾರರಿಗೆ ಮೂರು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಂತಹ ಎಂಟು ಜಿಗಿತಗಾರರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೇ ಮೂರು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಕೋಲಾರ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೆಚ್.ಟಿ. ಮೈಸೂರು

kpeta.weebly.com

2. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– 1. ಜಿಗಿಯುವ ರೀತಿಯು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಜಿಗಿತವು ಅನರ್ಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

2. ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಗೆರೆಯನ್ನು ತುಳಿಯಬಾರದು.

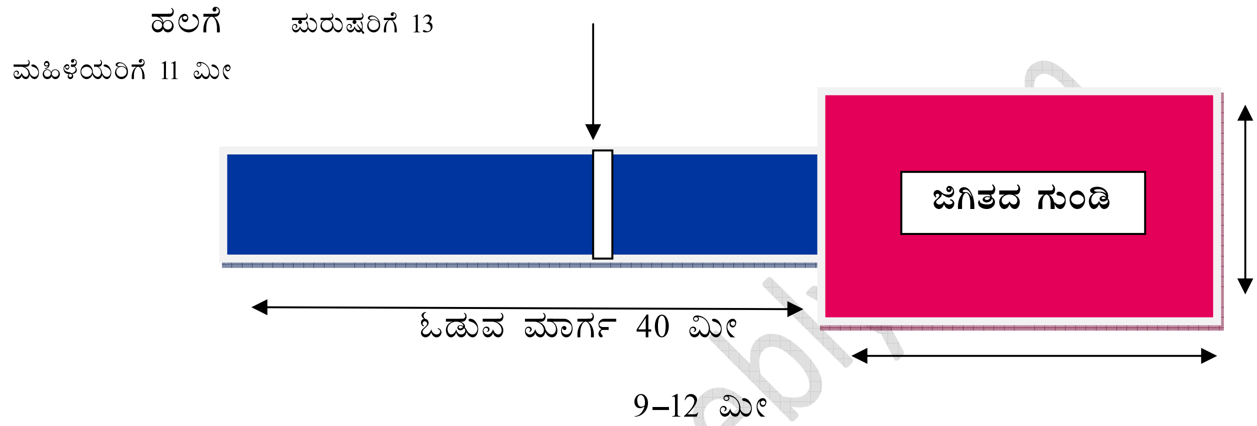
3. ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಹಲಗೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಿಂದ ಜಿಗಿಯುವಂತಿಲ್ಲ.

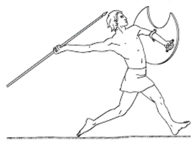
4. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜಿಗಿಯಬೇಕು.

5. ಜಿಗಿತದ ನಂತರ ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ನಡೆದು ಬರಬಾರದು.

3. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ ;–





ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಗುರ ಕೋಲಿನ ತುದಿಗೆ ಚೂಪಾದ ಕಲ್ಲನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.
2. ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ 1908 ರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಯಿತು.
3. ಜಾವೆಲಿನ್ ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
4. ಜಾವೆಲಿನ್ ಓಟದ ಮಾರ್ಗವು 4 ಮೀ ಅಗಲವಿರುತ್ತದೆ.

II. ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಬೇಟೆಗಾಗಿ.
2. ರಾಜ್ಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಕಾಶೀನಾಥ ನಾಯ್ಕರವರು 19 ನೇ ಕಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ದೂರವು 74.29 ಮೀ.
3. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಆ್ಯಂಡ್ರೂಸ್ ತೋರ್ಕ್ಲಿಡ್ಸನ್‌ರವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತಮ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ದೂರವು 91.59 ಮೀ.
4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಸಬಿರ್ ಅಲಿಯವರಿಗೆ ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿದ ವರ್ಷ 1981.

III. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅ	ಬ	ಉತ್ತರ
01	ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕರು	ಪದಕಗಳ ಬೇಟೆ	ಯುದ್ಧ
02	ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್	ಸಿರಸಿಯವರು	ಪದಕಗಳ ಬೇಟೆ
03	ಮಹಿಳೆಯರ ಉಜಾವೆಲಿನ್ ತೂಕ	800 ಗ್ರಾಂ	600 ಗ್ರಾಂ
04	ಪುರುಷರ ಉಜಾವೆಲಿನ್ ತೂಕ	ಯುದ್ಧ	800 ಗ್ರಾಂ
		600 ಗ್ರಾಂ	

kpeda.weebly.com

IV. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಜಾವೆಲಿನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾದ ವರ್ಷವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– 1932

2. ಜಾವೆಲಿನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :–1. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತವನ್ನು ಓಡುವ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಎಸೆಯಬೇಕು.

2. ಆವೆಲಿನ್‌ನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅದರ ಹಗ್ಗದ ಹಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
3. ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದು ಎಸೆಯಬೇಕು. ಮೊಣಕೈ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರುವಂತಿರಬೇಕು.
4. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆದಾಗ ಅದರ ಲೋಹದ ತುದಿಯು ಮೊದಲು ನೆಲವನ್ನು ತಾಗಬೇಕು. ನಂತರ ಉಳಿದ ಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬಹುದು.
5. ಜಾವೆಲಿನ್ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವವರೆಗೆ ಎಸೆತಗಾರ ತನ್ನ ಬೆನ್ನನ್ನು ಎಸೆತದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತೋರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಕೋಲಾರ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೆಚ್.ಟಿ. ಮೈಸೂರು

6. ಜಾವೆಲಿನ್ ತುದಿಯ ಗುರುತು ಸೆಕ್ಟರಿನ ಗೆರೆಗಳ ಒಳಗೆ ಬೀಳಬೇಕು.

7. ಎಸೆದ ಜಾವೆಲಿನ್ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವವರೆಗೆ ಓಡುವ ಮರ್ಗವನ್ನು ಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ.

8. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ನಂತರ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಬಿಳಿಯ ಅಡ್ಡ ಗೆರೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಆ ಗೆರೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಬರಬೇಕು.

9.ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ತೋರಿದ ಎಂಟು ಎಸೆತಗಾರರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೇ ಮೂರು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

3. ಪುರುಷರ ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ ಕನಿಷ್ಟ ಉದ್ದವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– 2.30 ಮೀ

4. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಮಹಿಳಾ ಜಾವೆಲಿನ್ ದಾಖಲೆಯು ಯಾರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿದೆ ?

ಉತ್ತರ :–ಹೇಮಲತಾ ಎಂ.ಎನ್ ರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿದೆ.

5. ಜಾವೆಲಿನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

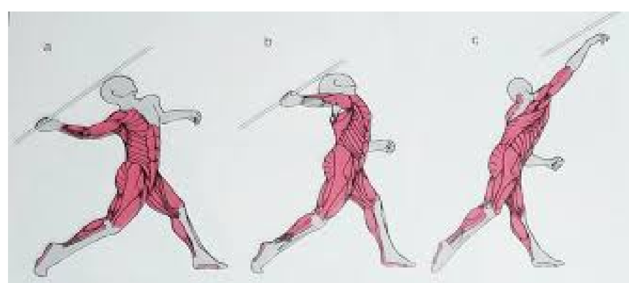
ಉತ್ತರ :– 1. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಓಡುವ ಮಾರ್ಗದ ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಓಡಿ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ.

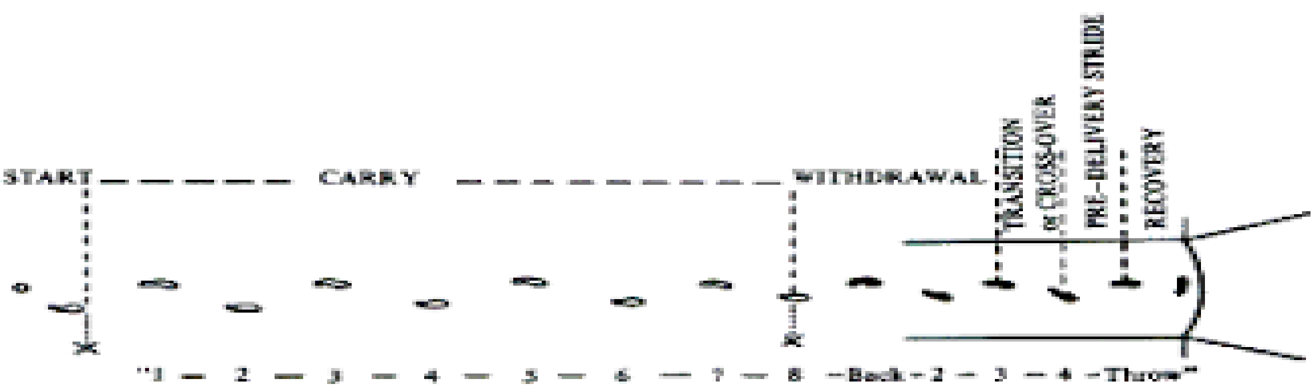
2. ಜಾವೆಲಿನ್ ಕ್ರಮಬದ್ದವಲ್ಲದ ಸೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆದಾಗ.

3. ಜಾವೆಲಿನ್ ತುದಿಯು ಸೆಕ್ಟರಿನ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಗುರುತು ಮಡಿದರೆ.

4. ಓಡುವ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ವೃತ್ತ ಪರಿಧಿಯ ಗೆರೆಯನ್ನು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಎಸೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ.

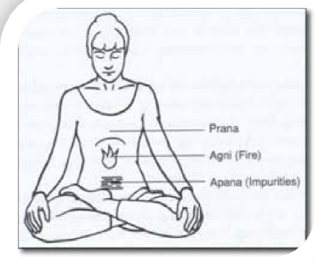
5. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆದ ನಂತರ ಉಪಕರಣ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಓಡುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ.





ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಕೋಲಾರ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೆಚ್.ಟಿ. ಮೈಸೂರು

ಯೋಗಾಸನ



I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹ **ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿ.**
2. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ **8** ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿವೆ.
3. **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ** ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧಿಗೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
4. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ **ಪೂರಕ** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

II. ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಬರುವುದು **ರಾಜಯೋಗ**ದಲ್ಲಿ.
2. ಯಮಪಂಚಕದಲ್ಲಿ **ಸತ್ಯ** ಒಂದಾಗಿದೆ.
3. ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ **ಏಕಾಗ್ರತೆ** ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
4. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ **ಸದಂತ**.

III. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಯಾವುದು ?

ಉತ್ತರ :- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗದ ಗುರಿ.

2. 'ನಿಯಮ' ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನೀತಿ ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮ ಎನ್ನುವರು.

3. 'ಕಪಾಲಭಾತಿ' ಇದರ ಶಾಬ್ದಿಕ ಅರ್ಥ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- ಕಪಾಲ ಎಂದರೆ– ಮಸ್ತಕ, ಭಾತಿ ಎಂದರೆ ಹೊಳೆಯುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :-
1. ಅನುಲೋಮ–ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
2. ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ– ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
3. ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ– ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.
4. ಚಂದ್ರ ಭೇದನ
5. ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ.
6. ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಅಥವಾ ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

kpeta.weebly.com

ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಕೋಲಾರ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೆಚ್.ಟಿ. ಮೈಸೂರು

IV. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- 1.ಯಮ 2.ನಿಯಮ

3. ಆಸನ 4.ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

5. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ 6. ಧಾರಣ

7. ಧ್ಯಾನ 8. ಸಮಾಧಿ

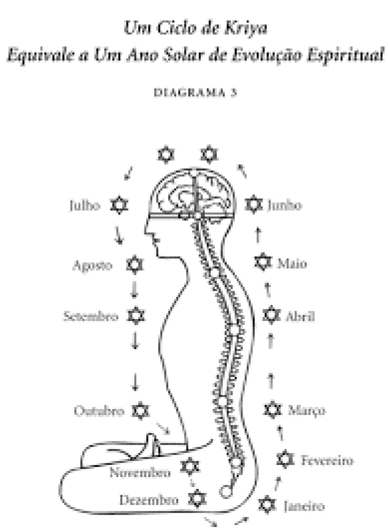
2. ಯಮಪಂಚಕಗಳೆಷ್ಟು ? ಯಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :- ಯಮಪಂಚಕಗಳು ಐದು ಅವುಗಳೆಂದರೆ :-

1. ಅಹಿಂಸೆ 2. ಸತ್ಯ 3. ಅಸ್ತೇಯ 4. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ 5. ಅಪರಿಗ್ರಹ

3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :-"ಪ್ರಾಣ" ಎಂದರೆ ಜೀವ,ಉಸಿರು, ಚೈತನ್ಯ ಎಂದೂ – "ಆಯಾಮ" ಎಂದರೆ ನಿಗ್ರಹಿಸು ಎಂದರ್ಥ.ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಡುವಿನ ಕೊಂಡಿಯಂತಿರುವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಹಂತವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎನ್ನುವರು.



ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನೂ ಆರೋಗ್ಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.
2. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.
3. ಒಂದು ಜ್ಞಾನ ಸಂಕಲನ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಡಾ|| ಬ್ರೋಕಿಂಗೈನ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ ;- ಡಾ|| ಬ್ರೋಕಿಂಗೈನ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ "ಒಂದು ಜ್ಞಾನ ಸಂಕಲನ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ."

2. ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ ;-ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ರೂಢಿಗಳು :-

1. ಕಂಡಕಂಡಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದು,ಸೀನುವುದು,ಬಹಿರ್ದೆಸೆಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
2. ಉಪಯೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ, ಹೊಲಸು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಂಡಕಂಡಲ್ಲಿ ಎಸೆಯದೆ,ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.
3. ವಿವಿಧ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗವಾಹಕಗಳಾದ ಸೊಳ್ಳೆ, ತಿಗಣೆ, ನೊಣ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪರಿಸರ ಹೊಂದಬೇಕು.
4. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮೂತ್ರಾಲಯ, ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.
5. ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮೂತ್ರಾಲಯ, ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.
6. ಉದ್ಯಮಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ವಾಹನಗಳಿಂದ ನೀರು,ಶಬ್ದ,ಹವೆ ಮಲೀನವಾಗದಂತೆ ಕ್ರಮತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.
7. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

kpeta.weebly.com

3. ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ ;-ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು:-

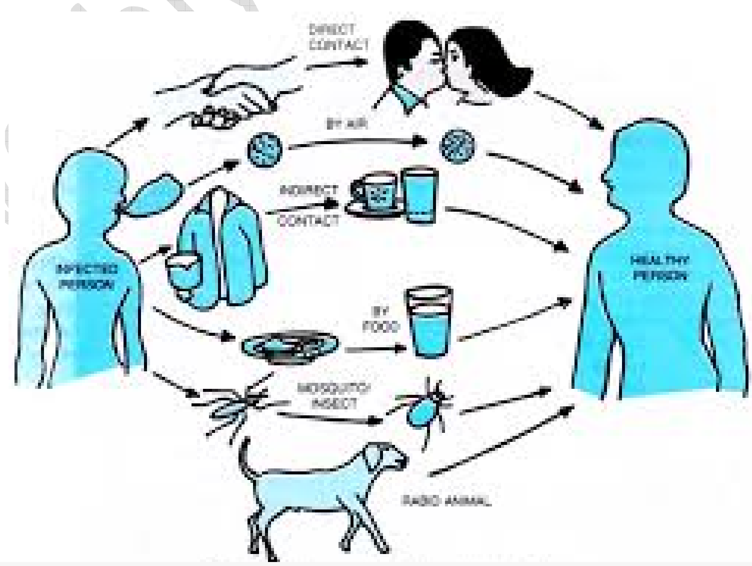
1. ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು.

2. ರೋಗಮುಕ್ತ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದು.

3. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೀತಿ,ವಿಶ್ವಾಸ, ಸೌಹಾರ್ಧತೆ ಅಭಿವೃದ್ದಿಪಡಿಸುವುದು.

IV. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅ	ಬ	ಉತ್ತರ
01	ರೋಗ ಮುಕ್ತ	ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು	ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣದ ಗುರಿ
02	ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು	ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಬಳಕೆ	ಅಭಿವೃದ್ದಿಪಡಿಸಬೇಕು
03	ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ	ಅಭಿವೃದ್ದಿಪಡಿಸಬೇಕು	ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಬಳಕೆ
04	ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ	ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣದ ಗುರಿ	ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ **ಆರೋಗ್ಯದ** ಗುಣಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
2. ವಾಯುವಿಹಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ **ಆಮ್ಲಜನಕ** ದೊರಕುತ್ತದೆ.
3. ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ **ಹೃನ್ನಾಳ** ದಕ್ಷತೆ ಅಭಿವೃದ್ದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಈಜಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಆಕರ್ಷಕ **ನಿಲುವು** ಹೊಂದಬಹುದು.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ನಿಯಮಿತ ವಾಯುವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಲಾಭಗಳು ಯಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :– 1. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ ವಿಫುಲವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

2. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಬಿಡುವು ರಹಿತ ಜೀವನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ದೊರಕುತ್ತದೆ.

4. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

5. ಒಟ್ಟಾರೆ ವಾಯುವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

2. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಲಾಭಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉತ್ತರ :– 1. ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಯ ಘಟಕಗಳಾದ ವೇಗ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಚಪಲತೆ, ಮೈಮಣಿತತೆ,ಬಲ ಮುಂತದವುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು.

2.ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು

3.ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಮ ಮಾಡಬಹುದು.

4. ಉತ್ತಮ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

5. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

6. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

7. ಪಟ್ಟಾರೆ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

8. ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ,ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

3. ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :–"ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಮಾದರಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಎನ್ನುವರು."

4. ಈಜು ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :– ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಈಜು ಎನ್ನುವರು.

ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಕೋಲಾರ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೆಚ್.ಟಿ. ಮೈಸೂರು

kpeta.weebly.com

ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಲೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ <u>ಹಿತ</u> ಕರಕ.
2. ತುಳಸಿ, ಬಿಲ್ವ, ಪತ್ರೆ <u>ಎಲೆ</u> ಸಸ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.
3. ಹಾಗಲಕಾಯಿ <u>ಅಲರ್ಜಿ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ</u> ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಿತಕರಕ.
4. ಸಿಹಿ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು <u>ಬೀಟ್‌ರೂಟ್</u> ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

II. ಆಯ್ದ ಪದಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸಿಗುವ ತರಕಾರಿಗಳು <u>ಮೆಂತೆ ಪಲ್ಲೆ.</u>
2. ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ <u>ಮೂಲಂಗಿ.</u>
3. ಸುಣ್ಣದಲ್ಲಿ <u>ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ</u> ಅಂಶವಿದೆ.
4. ವಿವಿಧ ಜೀವಸತ್ವಗಳು <u>ಹಸಿ ತರಕಾರಿ</u>ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

III. ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಎಂತಹ ತರಕಾರಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.?

ಉತ್ತರ :- ಹಸಿ ತರಕಾರಿ (ಜೀವಂತ ಆಹಾರ) ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

2. ಹಸಿರು ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ :- ಹಸಿರು ತೊಪ್ಪಲು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಗಳ ಅಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ A, Bಮತ್ತು C ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

a.weebly.com

ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ. ದ್ಯೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದ್ಯೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಕೋಲಾರ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೆಚ್.ಟಿ. ಮೈಸೂರು

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

I. ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಹಾವು ವಿಷಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವಿರಿ ?

ಉತ್ತರ :– ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಲ್ಲುಗಳಿದ್ದರೆ ಅದು ವಿಷಕಾರಿ ಹಾವು ಅಲ್ಲ ಮತ್ತು ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳ ಗುರುತು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅದು ವಿಷಕಾರಿ ಹಲ್ಲು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಪಟ್ಟಿ ಬಳಸಬೇಕು ?

ಉತ್ತರ :– ಮಣಿಕಟ್ಟಿಗೆ ಗಾಯವಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಪಟ್ಟಿ ಬಳಸಬೇಕು.

3. ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

ಉತ್ತರ :– ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲು ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಚಿಟ್ಟೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ?

ಉತ್ತರ ;– ತಗುಲಿದ ಸೋಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗಿಸಲು ಚಿಟ್ಟೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

II. ಎರಡು –ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರ ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವಿರಿ ?

ಉತ್ತರ :–ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಈಜು ಬಲ್ಲವರು ಕೂಡಲೇ ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ತರಬೇಕು. ನೀರಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದವರ ಬಟ್ಟೆ, ಕೂದಲು ಹಿಡಿದು ಎಳೆದು ತರಬೇಕು. ಬಿದ್ದವ ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ತೆಗೆಯಲು ಬಂದವರನ್ನೇ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಕೈಕಾಲು ನೀರಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯಾಗದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.ಅದಕ್ಕೆ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿರಿ. ಈಜು ಬರದವರು ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸಿ (ಕೋಲು, ಹಗ್ಗ, ಬಟ್ಟೆ) ಅವನಿಗೆ ಆಧಾರ ಮಾಡಿ ಎಳೆದು ತನ್ನಿರಿ.

ಅವನನ್ನು ಮೇಲೆ ತಂದು ಬೋರಲಗಿ ಮಲಗಿಸಿ, ಪುಪ್ಪಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ನೀರನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಕೃತಕ ಶ್ವಾಶೋಚ್ವಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿಸಿ ಗಾಬರಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಬೇಕು.

2. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾದವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವಿರಿ ?

ಉತ್ತರ :–ಮೊದಲು ಯಾವ ನಾಯಿ ಅಂದರೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದ ನಾಯಿಯೋ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೀದಿ ನಾಯಿಯೋ ಅಥವಾ ಸಾಕು ನಾಯಿಯೋ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿ (ನಾಯಿ) ಕಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸೊಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಹತ್ತಿರವೇ ಇದ್ದ ಟಿಂಚರ್, ಆಯೋಡಿನ್, ಡೆಟಾಲ್ ಅಥವಾ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಫೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆದು ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸುರುಳಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಸುತ್ತಿ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ (ಸುಣ್ಣ, ಮಣ್ಣು ಹಚ್ಚಬಾರದು) ಸೊಂಕಾಗದಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾಗಳು ಸೇರದಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಅವಸ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

3. ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :– 1. ಬೆರಳು ತುದಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ 2. ಚಿಕ್ಕ ಎಲುಬುಗಳ ಸಂಧಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ 3. ಚಿಟ್ಟೆ ಪಟ್ಟಿ 4. ಒತ್ತಡದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ 5. ರೋಗಾಣು ರಹಿತ ಸುರಳಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು 6. ತ್ರಿಕೋನಕರದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ 7. ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು.

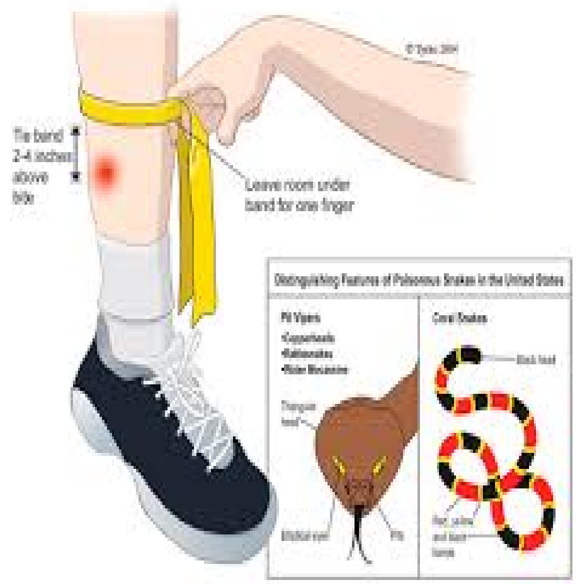
ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ. ದ್ವೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದ್ವೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಕೋಲಾರ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೆಚ್.ಟಿ. ಮೈಸೂರು

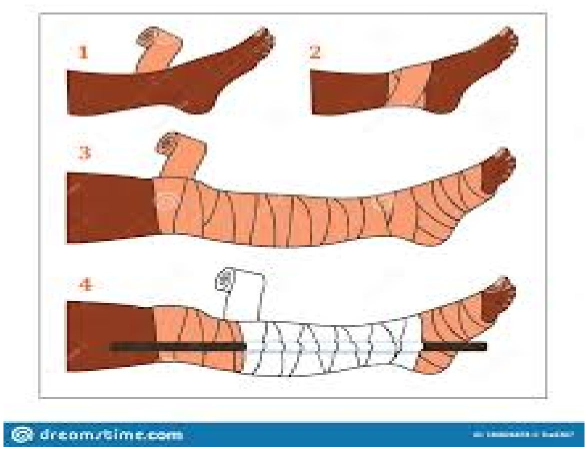
kpeja.weebly.com

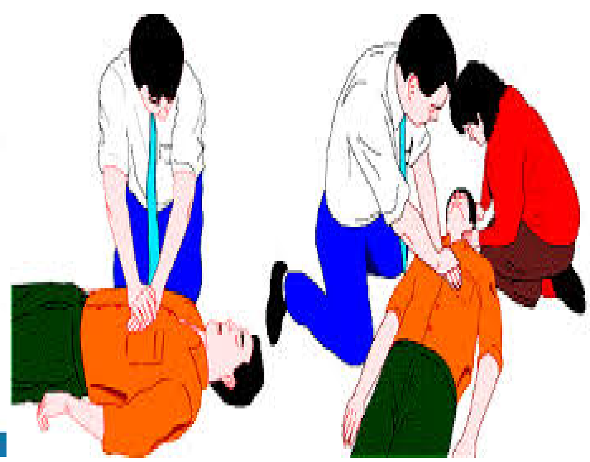
III. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅ	ಬ	ಉತ್ತರ
01	ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ	ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ	ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಲು
02	ಹಾವು	ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟಲು	ಸರೀಸೃಪ
03	ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ	ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಲು	ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ
04	ಡೆಟಾಲ್ ಬಳಕೆ	ಗಾಯವನ್ನು ಶುಚಿಮಾಡಲು	ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟಲು
		ಸರೀಸೃಪ	

ONEMARK QUESTIONS :-







ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ

I. ಪ್ರ.ಸಂ 1.ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವು ತಿರಂಗಾ ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.
2. ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವು ದೇಶದ ಜನರ ಆಶೋತ್ರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಪ್ರಗತಿಯ ದ್ಯೂತಕವಾಗಿದೆ.
3. ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವನ್ನು ರಾಜ್ಯಾಂಗ ರಚನಾ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಯಿತು.
4. ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜದ ಅನುಪಾತವು 3:2 ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

II ಪ್ರ.ಸಂ 2.ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ತುಂಬಿರಿ.

1. ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವು ಹೊಂದಿರುವ ಬಣ್ಣಗಳು 3.
2. ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ ವರ್ಷ 1947 ಜುಲೈ 22.
3. ಅಶೋಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಗೆರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 24.

III. ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣವು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ?

ಉತ್ತರ :- ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣವು ಧೈರ್ಯ, ಭಕ್ತಿ, ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

2. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದಲ್ಲಿರುವ ಚಕ್ರವು ಯಾವುದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ ?

ಉತ್ತರ :- ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದಲ್ಲಿರುವ ಚಕ್ರವು ಧರ್ಮದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.

3. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುವ ಎರಡು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಉತ್ತರ :- 1. ಗೌರವಯುತವಾದ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣುವಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸಬೇಕು.

2. ಧ್ವಜವನ್ನು ಏರಿಸುವಾಗ, ಚುರುಕಾಗಿಯೂ,ಇಳಿಸುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ, ಗೌರವದಿಂದ ನೆರವೇರಿಸಬೇಕು.

3. ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣವು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ,ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿಇರುವಂತೆಯೇ ಹಾರಿಸಬೇಕು.

4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :- ಇಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವೈವಿದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ, ಭಾಷೆ,ವೇಷ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ವೈವಿದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವುದೇ ಏಕತೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಸಮದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದೇ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ.

IV. ಎರಡು –ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :- ಭರತ ದೇಶವು ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯನ್ನು ಕಾಣುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವೇಷ,ಭಾಷೆ, ಆಚಾರ, ವಿಚಾರ, ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮಣಿಸದೇ ಇತರರನ್ನು ಪೂಜ್ಯ ಭಾವದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಿಜವಾದ ಬದುಕಿಗೊಂದು ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಂಸ್ಕಾರವಂತರಾಗುವ ಬಯಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮದು 'ಭಾರತ ದೇಶ'. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಭಾರತೀಯರು ಎಂಬುದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ, ಹಳ್ಳಿ,ನಗರ,ರಾಜ್ಯ ಕೊನೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರ, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ಅಭಿವೃದ್ದಿಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು. ಈ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಏರುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರದ ನೈಜ ಚಿತ್ರಣ ತಿಳಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯೂ ತನ್ನ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಅಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜಿ.ಮುನೇಗೌಡ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಕೋಲಾರ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೆಚ್.ಟಿ. ಮೈಸೂರು

kpeta.weebly.com

2. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಉತ್ತರ :–1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು.

2. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ದಿನದಂದು.

ಅರ್ಧ ಸ್ಥಭದ ಪ್ರದರ್ಶನ :– ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದೇಹಾಂತವಾದ ದಿನ ಅಥವಾ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಶೋಕ ದಿನವೆಂದು ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಸ್ಥಭದ ಅರ್ಧ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.

3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮೂಡಿಸುವ ಎರಡು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

ಉತ್ತರ :–1. ರಾಷ್ಟರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು ಮತು ಆಚರಣೆಗಳು

2. ರಾಷ್ಟಾಭಿಮನ ಮೂಡಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಠ ಸಮಾರಂಭಗಳು

3. ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಮೇಳಗಳು.

4. ಶೌರ್ಯ, ವೀರ ಘೋಷಣೆಗಳು, ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಸ್ಥಿರ ಚಿತ್ರಣ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೆರವಣಿಗೆ. ವೀರಗೀತೆಗಳನ್ನು ಸಾರುವ ದೃಶ್ಯ, ಸಂಭಾಷಣೆ ನಾಟಕ ಮೊದಲಾದ ಅಭಿನಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ.

5. ನಾಡಗೀತೆ, ದೇಶಭಕ್ತಿಗೀತೆ, ಭಾವಗೀತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಭಿನಯಿಸುವುದು. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ /ಸ್ವಾಭಿಮಾನದಿಂದ/ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಗಟ್ಟಿ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.