పని విద్య - ఉపాధ్యాయ కరదీపిక

ఉన్నత స్థాయి

9 మరియు 10 తరగతులు

రాష్ట్ర విద్యా పరిశోధనా శిక్షణా సంస్థ

ఆంధ్రప్రదేశ్, హైదరాబాదు

రూపొందించిన వారు

పనివిద్య

శ్రీమతి ఈ. ఉషాబాల, ఉపన్యాసకులు, డైట్, వికారాబాద్, రంగారెడ్డి

శ్రీ జి. ప్రభాకర్, విశ్రాంత సీనియర్ ఉపన్యాసకులు, డైట్, కర్నూలు

శ్రీ వి. శ్రీనివాసులు, స్కూల్ అసిస్టెంట్, ఎం.పి.యు.పి.ఎస్, తాటిపాడు, కర్నూలు

శ్రీ యం. రమేశ్, స్కూల్ అసిస్టెంట్, జడ్.పి.హెచ్.ఎస్, చెరుకుచెర్ల, కర్నూలు.

డా॥ శ్రీమతి ఆకుల వనజ, స్కూల్ అసిస్టెంట్, జడ్.పి.హెచ్.ఎస్, చందుపట్ల, నల్లగొండ

శ్రీమతి కె. ఉమారాణి, స్కూల్ అసిస్టెంట్, జి.హెచ్.ఎస్, అమీర్‌పేట నెం.1, హైదరాబాదు.

శ్రీమతి వసుంధర, స్కూల్ అసిస్టెంట్, జడ్.పి.హెచ్.ఎస్, తిరుచానూరు, చిత్తూరు

ఎడిటింగ్ మరియు సమన్వయం

డా॥ పి. జానిరెడ్డి
ఆంగ్ల పాఠ్యపుస్తకాల కోఆర్డినేటర్
రాష్ట్ర విద్యా పరిశోధనా శిక్షణా సంస్థ
హైదరాబాదు.

డా॥ ఎన్. ఉపేందర్‌రెడ్డి
ప్రొఫెసర్, విద్యాప్రణాళిక పాఠ్యపుస్తక విభాగం
రాష్ట్ర విద్యా పరిశోధనా శిక్షణా సంస్థ
హైదరాబాదు.

ముఖ్యసలహాదారులు

శ్రీ W.G. ప్రసన్న కుమార్
సంచాలకులు
నేషనల్ గ్రీన్ కోర్
హైదరాబాదు.

శ్రీ జి. గోపాల్‌రెడ్డి
సంచాలకులు
రాష్ట్ర విద్యా పరిశోధనా శిక్షణా సంస్థ
హైదరాబాదు.

ముందుమాట

పాఠశాల స్థాయిలో మరియు కాలేజి స్థాయిలో చాలా మంది విద్యార్థులలో ఆశించిన విద్యా ప్రమాణాలు ఉండడం లేదు. ఉదాహరణకు 10 సంవత్సరాలు ఇంగ్లీషు నేర్చుకున్న ఒక వ్యక్తి తప్పులు లేకుండా తన అభిప్రాయాలను వ్యక్తీకరించడంగాని, ఒక ఉత్తరంగాని రాయలేని పరిస్థితులలో ఉన్నాడు. బి.ఎస్సీ భౌతిక శాస్త్రం చదువుకున్న వ్యక్తి ఇస్త్రీ పెట్టెను బాగుచేయలేని స్థితిలో, ఫ్యూజ్ ఎందుకు పోతుంది, దానికి నివారణ మార్గాలేమిటో తెలియని స్థితిలో ఉన్నాడు. పట్టణ ప్రాంతాలలోని మధ్య మరియు ఉన్నత స్థాయి వర్గాలకు చెందిన పిల్లలు వంట చేయడం, ఇల్లు ఊడవడం, తుడవడం, తోట పనులు మొదలగు గృహ సంబంధమైన చిన్న చిన్న పనులు కూడా చేయడం లేదు. చేయడానికి ఇష్టపడడం లేదు. అవి వారి స్థాయికి తగినదిగా వారు భావించడం లేదు. పై వర్గాలకు చెందిన స్త్రీలు తమ జీవిత కాలమంతా అవే పనులు చేస్తున్నా వారి గుర్తింపునుగాని, స్థాయినిగాని కోల్పోవడం లేదు అన్న విషయాన్ని పాఠశాల స్థాయిలో కూడా ఎవ్వరూ ఉటంకించడం లేదు. మరొక మాటలో చెప్పాలంటే ఏవిధమైన ఆచరణాత్మక సామర్థ్యాలు, నైపుణ్యాలు లేని కేవలం కాగితపు సర్టిఫికెట్లు మాత్రమే పాఠశాలలు మరియు కాలేజీలు ప్రదానం చేస్తున్నాయి. పిల్లలు కుటుంబం మరియు సమాజం నుండి నేర్చుకున్న ప్రాథమిక జ్ఞానాన్ని, ఉత్పత్తి ప్రక్రియలో తాము నేర్చుకున్న శ్రమ విలువను, నిబద్ధతను పాఠశాలకు రావడానికి ముందే వారికున్న బహుముఖ నైపుణ్యాలను పాఠశాలలు నాశనం చేస్తున్నాయనడంలో అతిశయోక్తి లేదు.

పని చేయకుండా ఏ మనిషి ఆనందాన్ని పొందలేడు. అభివృద్ధి సాధించలేడు. చేసే పని దైవంతో సమానం. పనే మనిషికి వృత్తి మరియు ప్రవృత్తి. కానీ దురదృష్టవశాత్తు, శ్రమపట్ల గౌరవం తగ్గి, శ్రమించే వారిని చిన్నచూపు చూడడం జరుగుతోంది.

ఆర్థికపరమైన అంశాలతో ముడిపడకుండా, ఉత్పాదకతలో పాల్గొనడం ద్వారా అభ్యసనం మరియు అభివృద్ధికి తోడ్పడేదే పని. పని ద్వారా నేర్చుకోవడం, నేర్చుకోవడం కోసం పని చేయడం అనేవి మిళితమైన అంశాలు.

చదువంటే సమాచారమని, బట్టీపట్టి పరీక్షలు రాయడం అనే భావన నేటి సమాజంలో పాతుకొని పోయింది. ఉత్పత్తులు, ఉత్పత్తికారక పనులు విద్య కాదు అనే నమ్మకం బలపడింది. శాస్త్రీయ భావనలను, 'నేర్చుకోవడానికి పని', 'పనిద్వారా నేర్చుకోవడం' ఈ రెండింటి కారణంగా పనిని విద్యలో అంతర్భాగం చేయాల్సిన ఆవశ్యకత ఏర్పడింది.

పని చేయడమంటే పిల్లలలో విలువలు, వైఖరులు మరియు నైపుణ్యాలు వృద్ధి చెందడం. పని ద్వారా సృజనాత్మకత, బాధ్యత, కలసిమెలసి పనిచేయడం, గౌరవం, సహనం, క్రమశిక్షణ, సమాజంతో సత్సంబంధాలు వంటి లక్షణాలు పెంపొందడంతోపాటు పిల్లలలో సృజనాత్మక, సామాజిక మరియు భావాత్మక సామర్థ్యాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

NCF-2005 పని ద్వారా పిల్లలకు వివిధ పాఠ్యాంశాలు నేర్పాలని, తద్వారా పిల్లల్లో పని సామర్థ్యాలు మరియు నైపుణ్యాలను పెంపొందించాలని సూచించింది. విద్యాహక్కు చట్టం-2009 పిల్లల సమగ్ర అభివృద్ధి సాధించాలని సూచించింది. పిల్లల సమగ్ర అభివృద్ధికోసం పనివిద్యను ఒక ముఖ్యమైన సబ్జక్టుగా పాఠవిద్యలో చేర్చారు. పనివిద్యను పాఠ్యాంశాలతో సమ్మిళితం చేయడం ద్వారా లేదా ప్రత్యేకంగా కూడా నేర్పించవచ్చు. ఈ కరదీపిక ప్రత్యేకంగా నేర్పించడానికి ఉద్దేశించినది. ఉత్పత్తితో ముడిపడిఉన్న లేదా అనుభవాన్ని కలిగించేది ఏదైనా కూడా పని అని భావించవచ్చు. ఇవి సాంస్కృతికపరమైనవి, సాంప్రదాయక ఉత్పత్తులకు సంబంధించినవి కావచ్చు.

ఎంచుకున్న పనికి సాంకేతిక నైపుణ్యానికి ఏవిధమైన సంబంధం లేదు. ఉపాధ్యాయులు బోధన, పర్యవేక్షణలలో మాత్రమే కాకుండా, ఉత్పత్తి ప్రక్రియలోనూ పాల్గొనాలి.

పాఠశాలలో వివిధ కృత్యాలు నిర్వహించేటప్పుడు సమీపంలోగల వృత్తినిపుణత గలవారిని పాఠశాలకు పిలిపించి వారిచే మాట్లాడిపించడం తద్వారా విద్యార్థులలో వివిధ నైపుణ్యాలు, పనిపట్ల గౌరవం మరియు సామాజిక అవగాహనను పెంపొందించవచ్చు.

పనివిద్య ఒక సహపాఠ్య అంశంగా పాఠశాలలో అమలవుతుంది కాబట్టి, మూల్యాంకనం చేయడం అవసరం. నిర్ధారించిన మూల్యాంకన సూచికలపట్ల ఉపాధ్యాయులు అవగాహన కలిగి ఉండాలి. ఈ మూల్యాంకనం నిరంతరం, సమగ్రంగా కొనసాగాలి.

ఉపాధ్యాయులు ఈ కరదీపికను చదివి తగువిధంగా ప్రణాళికను తయారుచేసుకొని, ఇంకా తమ అనుభవాలను జోడించి, పనివిద్యా కార్యక్రమాలను పాఠశాలలో విజయవంతం చేసి పిల్లలలో సంపూర్ణ మూర్తిమత్వాన్ని సాధించడంలో భాగస్వాములౌతారని ఆశిస్తూ...

సంచాలకులు
రాష్ట్ర విద్యా పరిశోధనా శిక్షణా సంస్థ
హైదరాబాదు.

పనివిద్య - విషయసూచిక

6 నుండి 8 తరగతులు

తరగతి	ప్రధాన అంశము	ఉప అంశము	పేజీ
	పనివిద్య నేపథ్యం - ఆవశ్యకత		1-6
	ఉపాధ్యాయ సూచనలు		7
	పనివిద్య - ప్రధాన అంశములు		8-39
9.	1. పౌష్టికాహారము	సామూహిక భోజన కార్యక్రమాలు	40-41
	2. ఆరోగ్య విద్య	స్వచ్ఛందసంస్థలు, సామాజికసేవలు మరియు ప్రాథమిక నర్సింగ్‌లో మెళకువలు	42
		ప్రాథమిక నర్సింగ్ సేవలు రక్త మరియు అవయవదాన ప్రచారము	43
	3. జనాభా విద్య	జనాభా - అక్షరాస్యత	44
	4. సాంస్కృతిక వైవిధ్యం - వినోదము	చేతివృత్తులు	45
	5. సామాజిక అంశాలపై అవగాహన - స్పందన	పాఠశాల స్థాయిలో సేవాభావాన్ని పెంపొందించడం	46
	6. సమాచారము - డాక్యుమెంటేషన్	డాక్యుమెంటేషన్	47
	7. వస్తువులు - నమూనాల తయారీ	వ్యాజిలిన్ తయారీ	48
	8. గృహయాజమాన్యము	గృహోపకరణాలు - మరమ్మత్తు	49
	9. వినియోగదారుల విజ్ఞానము	వినియోగదారుల విజ్ఞానము - సమాజచైతన్యం	50-51
	10. పర్యావరణ విద్య	కాలుష్యము	52

తరగతి	ప్రధాన అంశము	ఉప అంశము	పేజీ
10	1. పౌష్టికాహారము	సంప్రదాయ ఆధునిక వంటపాత్రలు పరికరాలు మరియు పనిముట్లు	53
	2. ఆరోగ్య విద్య	బాడీమాస్ ఇండెక్స్ (B.M.I.) లెక్కింపు	54
	3. జనాభా విద్య	లింగవివక్షత	55
	4. సాంస్కృతిక వైవిధ్యం – వినోదము	జానపదకళలు	56
	5. సామాజిక అంశాలపై అవగాహన – స్పందన	సమాచారహక్కు చట్టము–2005 (R.T.I. 2005)	57
	6. సమాచారము – డాక్యుమెంటేషన్	తర్జుమా–ఫ్రీలాన్సింగ్	58
	7. వస్తువులు – నమూనాల తయారీ	వాషింగ్ పౌడర్ తయారీ	59–60
	8. గృహయాజమాన్యము	– నీటిని ఆదాచేయుట, ఇంకుడుగుంతల ఏర్పాటు, వాటర్ హార్వెస్టింగ్	61
		– ఇంటి బడ్జెట్	62
	9. వినియోగదారుల విజ్ఞానము	వినియోగదారుల విజయాలు, నివేదిక తయారీ	63
	10. పర్యావరణ విద్య	ఆవాసము – కేస్ స్టడీ	64

పాఠశాల మొత్తంగా చేపట్టవలసిన కార్యక్రమాలు

1.	బాలసభ నిర్వహణ	65
2.	పారిశుధ్య అలవాట్లు	66–67
3.	లింగవివక్షత మరియు వికలాంగుల సమస్యల అవగాహన	68
4.	స్థానిక కళాకారులచే పాఠశాలలో ప్రదర్శన ఏర్పాటు	68
5.	జాతీయ పండుగల సందర్భంగా పాఠశాల నిర్వహించే కార్యక్రమాలు	69
6.	బాల్యవివాహాలు మరియు బాలల హక్కులపై అవగాహనా కార్యక్రమాలు	70
7.	పాఠశాల కార్యక్రమాలపై డాక్యుమెంటేషన్	71
8.	వస్తువుల నమూనాల తయారీ	72
9.	పాఠశాలలో, ఇంటిలో విద్యార్థులు చేయవలసిన పనులు	73
10.	వినియోగదారుల హక్కులు	74
11.	పర్యావరణ పరిరక్షణ	75

పని విద్య - నేపథ్యం - ఆవశ్యకత

భారతీయ సమాజంలో, ఇంట్లో, పొలాలలో, దుకాణాలలో, ఇతర ప్రాంతాలలో పనిచేయడం పిల్లల దైనందిన జీవితంలో భాగమైపోయింది. గ్రామాలలో పనులు ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో పిల్లలు వ్యవసాయపనులు, కుండలు, బుట్టలు మొదలగునవి చేయడంలో తల్లిదండ్రులకు సహాయం చేయడమనేది సర్వసాధారణం. పిల్లవాడు చేసేపని అతనికి జ్ఞానాత్మక, సామాజిక, మానసిక రంగాలలో బహుముఖ అభ్యసనానికి అవకాశం కల్పిస్తూ బోధనాభ్యసన ప్రక్రియకు అమూల్యమైన వనరుగా ఉపయోగపడుతుంది.

పాఠశాలలు, పిల్లలకు ఉన్న పై అనుభవాలను నిర్లక్ష్యం చేయడమే కాకుండా చిన్నచూపు చూస్తూ పనులకు వారిని దూరం చేస్తున్నారు. పిల్లలు పాఠశాల సమయం తరవాతగానీ, చదువు పూర్తయిన తరవాతగానీ తమ పనులలో సహాయం చేయడానికి తిరస్కరించడంతో విచారిస్తున్న తల్లిదండ్రులను నేటికీ మనం గ్రామీణ వాతావరణంలో చూడవచ్చు.

పెస్టాలజీ, ఓవెన్, టాల్‌స్టాయ్, జాన్ డెవీ మరియు గాంధీజీ వంటి విద్యావేత్తలు ఉత్పాదకతతో కూడిన శ్రమను సమస్త పాఠశాల అనుభవాలకు మూలంగా చేయాలని ప్రయత్నించారు.

చారిత్రక నేపథ్యం:

స్వాతంత్ర్యానికి ముందే మన దేశాన్ని అభివృద్ధిపథంలో నడిపే దిశగా జాతీయ విద్యా కమీషన్లు ఎన్నో ప్రతిపాదనలు చేశాయి. అందులో భాగంగానే పనివిద్యకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలను ఆచరణాత్మకంగా నిర్వహించడానికి కృషి చేశాయి.

1937లో వార్ధాలో జరిగిన జాతీయ విద్యా సమావేశంలో గాంధీగారు జాతీయ విద్యా విధానానికి, బేసిక్ ఎడ్యుకేషన్ రూపంలో ప్రత్యామ్నాయ విద్యా విధానాన్ని సూచించారు. దీని ప్రకారం నిజజీవిత పరిస్థితులను ప్రతిబింబించే ఉత్పాదకతతో కూడిన పనిని, అభ్యసనంతో అనుసంధానం చేయడం ద్వారా జ్ఞాన సముపార్జనయే కాకుండా విలువలు, నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చెందుతాయని పేర్కొన్నారు.

చేతల ద్వారా పిల్లవాని మేధస్సు అభివృద్ధి చెందాలని; తల, చేయి మరియు హృదయం ఈ మూడింటిని సమైక్యం చేయడం ద్వారా పిల్లవాడి సంపూర్ణ అభివృద్ధి సాధించవచ్చని గాంధీజీ అభిప్రాయం. చేతివృత్తుల మాధ్యమంగా స్థానిక వనరులను ఉపయోగించి విద్యనందించాలని గాంధీగారి ఆకాంక్ష. రాట్నంతో దారం వడికేటప్పుడు గణితం, సామాన్యశాస్త్రం మరియు సాంఘిక శాస్త్రాలను సమీకృతం చేసి బోధించవచ్చునన్నారు.

జాతీయ విద్యామిషన్ (1964-66) 'పని అనుభవం .... అనేది విద్యను పనితో అనుసంధానించే ఒక పద్ధతిగా పేర్కొన్నారు. ఈ పని అనుభవం, యువతకు ఉపాధి మార్గాలను చూపడమే కాకుండా, పనిపట్ల బాధ్యతను, శ్రమించేతత్వాన్ని పెంచి, జాతీయ ఉత్పాదనలో పాలుపంచుకునేలా చేస్తుందని, ఈ కమీషన్ ఉద్ఘాటించింది.

జాతీయ విద్యా కమీషన్ (1964-66) ప్రతిపాదనల ఆధారంగా 1977 జాతీయ విద్యా కమీషన్ సాంఘికంగా ఉపయుక్తమైన ఉత్పాదకతతో కూడిన పనిని (SUPW) విద్యలో భాగంగా ఉంచాలని సూచించింది. అప్పటి నుండి SUPW (Socially Useful Productive Work) ఒక సహ పాఠ్యాంశంగా కొనసాగింది.

రాష్ట్ర విద్యా ప్రణాళికలో పనివిద్యకు సరైన స్థానం లేకపోవడం అత్యంత శోచనీయం. పాఠశాల ప్రణాళిక విద్యా సంబంధమైన విషయాలకే ప్రాధాన్యతనిస్తూ పని అనుభవాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసింది. విద్యార్థి పొందే జ్ఞానం పరీక్షలలో ఉత్తీర్ణతకు మాత్రమే ఉపయోగపడేలా ఉంది. నిజజీవిత సమస్యలను ఎదుర్కొనే స్థైర్యాన్ని, సామర్థ్యాన్ని కల్పించేలా లేదు. (పనికి-విద్యకు సంబంధం లేకుండా పోతోంది)

పనివిద్య ప్రాధాన్యతను గుర్తించి జాతీయ విద్యా ప్రణాళిక చట్రం–2005 (NCF), పనిద్వారా పిల్లలకు వివిధ పాఠ్యాంశాలను నేర్పించాలని, తద్వారా పిల్లలలో పని సామర్థ్యాలు, నైపుణ్యాలు పెంపొందించాలని సూచించింది. విద్యాహక్కు చట్టం–2009 (RTE) కూడా విద్య ద్వారా భాష, సంస్కృతి, వృత్తులను తెలుసుకునే హక్కు పిల్లలకు ఉందని ప్రకటించింది.

వివిధ కమీషన్లు, కమిటీలు పని అనుభవం పేరిట పనిని చదువులో భాగంగా నేర్పడానికి పాఠశాలల్లో ప్రవేశపెట్టినప్పటికీ పనివిద్య అమలుతీరు ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. వాస్తవానికి పనివిద్య, బాలకార్మికత అంటే భిన్న అభిప్రాయాలున్న నేటి సమాజంలో కింది ప్రశ్నల గురించి ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది.

పని అంటే?

ఆర్థికపరమైన అంశాలతో ముడిపడకుండా, ఉత్పాదకతలో పాల్గొనడం ద్వారా అభ్యసనం మరియు అభివృద్ధికి తోడ్పడేదే పని. పని ద్వారా నేర్చుకోవడం, నేర్చుకోవడం కోసం పనిచేయడమనేది మిళితమైన అంశాలు.

పాఠశాలలో పనివిద్య, బాలకార్మికత మధ్య వ్యత్యాసాన్ని చాలా మంది గుర్తించడం లేదు. సంపాదన కోసం పని చేయడం బాలకార్మికత అవుతుంది.

పనివిద్య – ఆవశ్యకత:

చదువుకున్న వారు నేడు తమ పనులు తామే చేసుకోవడం కూడా నామోషిగా భావించడం, పనిచేయడం తమ బాధ్యత కాదని, పనిచేసేందుకు వేరే వ్యక్తులుంటారని భావించడం జరుగుతున్నది. పని సంస్కృతి లేకపోవడం, పనిచేసే వారిని గౌరవించకపోవడం ఆందోళన కలిగించే విషయాలు. వాస్తవానికి పనిలో కూడా ఆలోచన, అభివ్యక్తీకరణ, సృజనాత్మకతలు ఉంటాయి. పిల్లలు తమ బాల్యంలో ప్రత్యక్ష అనుభవాల ద్వారా, అంటే వివిధ పనులు చేయడం ద్వారా ఎన్నో విషయాలను సందర్భోచితంగా గ్రహిస్తారు. నేర్చుకోవడానికి, పని చేయడం అనేది ప్రాథమిక దశలో ఒక మాధ్యమం. చదువంటే సమాచారమని, దానిని జ్ఞాపకముంచుకొని అప్పుడప్పుడమే నేర్చుకోవడం అనే భావన బలపడిన సందర్భంలో పని యొక్క ప్రాముఖ్యత కనుమరుగైంది. ఉత్పత్తులు, ఉత్పత్తికారక పనులు విద్య కాదు అనే భావన బలపడింది. ఈ అశాస్త్రీయ భావనలను తొలగించి పనిపట్ల, పనిచేసే వారిపట్ల గౌరవ భావం పెంపొందించేలా చేయాలి. 'నేర్చుకోవడానికి పని', 'పని ద్వారా నేర్చుకోవడం'– ఈ రెండింటి కారణంగా పనిని విద్యలో అంతర్భాగం చేయాల్సిన ఆవశ్యకత ఏర్పడింది. పని చేయడమనేది ఉల్లాసమో, వినోదమో కాకూడదు. పనిచేయడం అంటే పిల్లలలో విలువలు, వైఖరులు మరియు నైపుణ్యాలు వృద్ధి చెందాలి. పని ద్వారా కలిసిమెలిసి పనిచేయడం, సృజనాత్మకత, బాధ్యత, గౌరవం, సహనం, క్రమశిక్షణ, ప్రసార నైపుణ్యాలు, సమాజంతో సత్సంబంధాలు వంటి లక్షణాలు పెంపొందడంతోపాటు పిల్లలలో జ్ఞానాత్మక, సామాజిక, భావాత్మక సామర్థ్యాలు వృద్ధి చెందుతాయి. అంతేకాకుండా సమాజంలోని బడుగు, బలహీనవర్గాల పిల్లలను, వికలాంగులను, అల్పసంఖ్యాకుల పిల్లలను, బడి మానివేసిన, బడి నుండి పంపించివేసిన పిల్లలను మరియు బాలికలను పనివిద్య ఆకర్షిస్తూ సమస్యలను, బలహీనతలను అధిగమించి సాధికారత సాధించేలా సహకరిస్తుంది.

ఈ నేపథ్యంలో పనివిద్యను, విద్యాప్రణాళికలో భాగం చేస్తూ, విద్యార్థులలో పై సామర్థ్యాలు, విలువలు మరియు నైపుణ్యాలను పెంపొందించుటకుగాను 3వ తరగతి నుండి 10వ తరగతి వరకు పనివిద్యను ప్రవేశపెట్టడం జరిగింది.

విద్యాప్రమాణాలు – పని:

కింది విషయాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని, పనిని విద్యాప్రణాళికలో ఒక భాగంగా చేర్చారు.

- పని అనేది విద్యార్థుల సామాజిక మరియు ఆర్థిక స్వరూపాలను తెలుసుకొనే వీలును కల్పిస్తుంది. అంతేకాకుండా వారి అభ్యసనాన్ని సందర్భోచితంగా అర్థవంతం చేసుకునేలా సహాయపడుతుంది.

- సహజంగానే పిల్లలు, తమ పనులు తామే చేసుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. వారు ఉపయోగించే వస్తువుల తయారీ ప్రక్రియలను తెలుసుకోవడానికి ఉత్సాహం చూపుతారు.
- పనిని విద్యాప్రణాళికలో చేర్చడం ద్వారా, సమాజంలోని ఉత్పత్తి మరియు పాఠశాల సముదాయాలకు మధ్య ఉన్న అంతరాన్ని పూరించవచ్చు.
- పని వివిధ సామర్థ్యాలు- జ్ఞానాత్మక, సామాజిక మరియు భావాత్మక సామర్థ్యాలు పొందేలా అవకాశం కల్పిస్తుంది. మేధస్సు మరియు చేతులతో అభ్యసనం జరిగే వాతావరణం పని ద్వారా లభిస్తుంది.
- వ్యవసాయం, చేపలు పట్టడం, వడ్రంగం, కుండలు చేయడం లాంటి స్థానిక సాంప్రదాయ ఉత్పత్తులను తయారు చేయడమే పని. ఇది ఖచ్చితమైన సాంకేతిక నైపుణ్యంతో తయారుచేసే అంశమై ఉండాలని ఏమీ లేదు. కానీ తప్పనిసరిగా సామాజిక, ఆర్థిక అంశాలకు సంబంధించినదై, పిల్లవాడు ఆ ఉత్పత్తి తయారీలో స్వయంగా పాల్గొనేలా గానీ, భాగం అయ్యేలా గానీ ఉండాలి.
- పని విద్యార్థుల వయస్సులకు అనుగుణంగా ఉండాలి. ప్రాథమిక తరగతి విద్యార్థులకన్నా, ప్రాథమికోన్నత తరగతి విద్యార్థులకు చలన నైపుణ్యాలను ఉపయోగించే పనులను ఎక్కువగా ఇవ్వాలి.
- పాఠశాలలోగానీ, సమాజంలోగానీ లభ్యమయ్యే వనరుల ఆధారంగా చేసే పనులకు అవకాశం కల్పించాలి.
- పాఠ్య ప్రణాళికలో ఉండే అంశాలకు చేసే పనికి సంబంధం ఉండాలని ఏమీ లేదు. ఉదాహరణకు ఆహార పదార్థాల తయారీ అనే పని సామాన్య శాస్త్రంలోని ఆహార పదార్థాల నిలువ అనే అంశానికి సంబంధించినదై ఉండాల్సిన అవసరం లేదు.
- విద్యార్థి పాఠశాలలో ఎంచుకున్న పనికి ముందు ఉన్నత విద్యాస్థాయిలలో ఎంచుకునే వృత్తికి లేదా ఉద్యోగానికి ఎలాంటి సంబంధం లేదు.
- ఎంచుకున్న పనికి సాంకేతిక నైపుణ్యానికి ఏవిధమైన సంబంధం లేదు.
- కులం, తరగతి, లింగ వివక్షత లేకుండా ప్రతి విద్యార్థి పనిలో పాల్గొనాలి.
- బోధన, పర్యవేక్షణ మాత్రమే కాదు ఉపాధ్యాయులు ఉత్పత్తి ప్రక్రియలోనూ పాల్గొనాలి.
- అవసరమైనప్పుడు ఉపాధ్యాయుడు తరగతి గదిలో పని నేర్పించే సమయంలో స్థానిక వృత్తులు నిర్వహించే వ్యక్తులను ఆహ్వానించాలి.
- పనిని సమవయస్కులతో నేర్చుకునేలా, జట్లుగా చేయడాన్ని ప్రోత్సహించాలి.
- పని నేర్పించడానికి ముందు ఉపాధ్యాయులకు విద్యార్థులలో పెంపొందించాల్సిన సామర్థ్యాల గురించి స్పష్టమైన అవగాహన ఉండాలి. ఈ సామర్థ్యాలే విద్యార్థులను మాపనం చేయడానికి ఆధారమవుతాయి.

పనివిద్య – యాజమాన్యం మరియు మూల్యాంకనం:

తరగతిలో ఉపాధ్యాయులు పనిని ఒక అభ్యసనా సాధనంగా వినియోగించాలి.

పనివిద్య – ఉపాధ్యాయుని పాత్ర:

పని కేంద్రిత తరగతిగదిగా మార్చుకోవడానికి ఉపాధ్యాయులు కింది విషయాలను దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

- విద్యార్థుల స్థాయిని మరియు అందుబాటులో ఉన్న వనరులను దృష్టియందుంచుకుని సామాజిక, ఆర్థిక అంశాలకు చెందిన చేతివృత్తి పనిని ఎంచుకోవాలి.

- వస్తు ఉత్పత్తికి అవసరమైన పదార్థాలను, వనరులను సమకూర్చాలి. ఇందుకోసం ఉపాధ్యాయులు వాటికి సంబంధించిన వివరాలు అందించే వ్యక్తులనుగానీ, సంస్థలనుగానీ సంప్రదించాలి.
- విద్యార్థి తాను చేయబోయే పనికి, నేర్చుకోబోయే అంశానికి ఏవిధమైన సంబంధం ఉందో ఉపాధ్యాయుడు ముందుగానే వివరించాలి.
- ఉపాధ్యాయులు కేవలం పర్యవేక్షకులుగానో, పనిని బోధించేవారుగానో కాకుండా విద్యార్థులతోపాటు పనిలో పాలుపంచుకోవాలి.
- ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులలో పెంపొందించాల్సిన సామర్థ్యాలు- జ్ఞానాత్మక, సామాజిక మరియు భావాత్మక రంగాలలో వేటికి చెందినవో ముందుగానే ఒక జాబితా తయారు చేసుకోవాలి. ఇవి విద్యార్థులను మూల్యాంకనం చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి.
- ఉపకరణాలను సమర్థవంతంగా వినియోగిస్తూ, ఉత్సాహంగా జట్లలో పని చేయగల విద్యార్థులను అంచనావేయాలి. పనికి సంబంధించిన జ్ఞానం కంటే జట్టులో ఇతరులతో పిల్లవాడి సంబంధాలు మరియు పనిచేసే విధానాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.
- తల్లిదండ్రులకు, సమాజంలోని వ్యక్తులకు పనివిద్య పట్ల అవగాహన కల్పించడం ఉపాధ్యాయులు చేయాల్సిన అతిముఖ్యమైన పని. ఇందుకు రెండు ప్రధాన కారణాలున్నాయి. ఒకటి కమ్మరి, కుమ్మరిలాంటి వృత్తిపనివారిని పాఠశాలలోకి రప్పించి విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించడం మాత్రమే కాకుండా విద్యార్థులు తయారు చేసిన ఉత్పత్తులను ప్రదర్శించడానికిగాని, అమ్మడానికిగాని సమాజం యొక్క సహాయసహకారాలు అవసరం. రెండవది, పనివిద్య ప్రాముఖ్యత తల్లిదండ్రులకు తెలియకపోవచ్చు కాబట్టి పాఠశాలలో పనివిద్య ప్రారంభించే ముందు వారికి అవగాహన కల్పించి, దాని ప్రాధాన్యత వారికి తెలియజేయాలి.

పనివిద్య - పాఠ్యాంశాలు:

3వ తరగతి నుండి 10వ తరగతి వరకు పనివిద్యను ఒక విషయం (సబ్జక్టు)గా అమలుపరుస్తారు. ఈ పాఠ్యాంశాలు పౌష్టికాహారం, ఆరోగ్యవిద్య, జనాభావిద్య, సాంస్కృతిక వైవిధ్యం-వినోదం, సామాజిక అంశాల అవగాహన-స్పందన, సమాచారము-డాక్యుమెంటేషన్, వస్తువులు - నమూనాల తయారీ, గృహయాజమాన్యం, వినియోగదారులు-విజ్ఞానం మరియు పర్యావరణ విద్య.

పైన పేర్కొనబడిన పాఠ్యాంశాలు కేవలం మార్గదర్శకాలు మాత్రమే. ఉపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయ శిక్షకులు, పాఠ్యప్రణాళికా రూపకర్తలు వారి వారి పరిస్థితులు/ సందర్భాలకు అనుగుణంగా పాఠ్యాంశాలను మార్చుకునే అవకాశం ఉంది.

పనివిద్య - ఉద్దేశాలు:

- నిజజీవితంలోని పనులపట్ల అవగాహన కల్పించడం.
- సమాజం నుండి నేర్చుకునే అవకాశం ఇవ్వడం.
- అనుకోని పరిస్థితులను, సమస్యలను అధిగమించేలా తయారు చేయడం.
- వివిధ రంగాలలోని వ్యక్తుల గురించి మాట్లాడి వారి గురించి తెలుసుకునేలా చేయడం.
- శ్రమించడం, శ్రమ విలువను గుర్తించి గర్వించేలా చేయడం.
- రోజువారీ పాఠశాల కార్యక్రమాల మార్పునకు దోహదంచేసి, కొత్త ఆలోచనలను రేకెత్తించడం.
- సృజనాత్మకతను పెంపొందించడం.

పనివిద్య మూల్యాంకనం:

ఉత్పత్తి స్వరూపం ఆధారంగాగాని, చేసిన సేవలనుగానీ, మాపనం చేయకూడదు. విద్యార్థి అభ్యసన ప్రక్రియలో పొందిన జ్ఞానాత్మక, సామాజిక మరియు భావాత్మక సామర్థ్యాలను మాపనం చేయాల్సి ఉంటుంది.

మూల్యాంకన సూత్రాలు:

- పనివిద్యలో బోధనా లక్ష్యాలు, పిల్లలు పొందాల్సిన సామర్థ్యాలు మరియు వారికందించిన అభ్యసనానుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని మూల్యాంకనం చేయాలి.
- నిరంతర, సమగ్ర మూల్యాంకనం చేయాలి. ప్రతి కృత్యం/ ప్రాజెక్టు/ యూనిట్ పూర్తి చేసిన వెంటనే మూల్యాంకనం చేయాలి.
- విద్యార్థులకు మూల్యాంకనం తరవాత పరిపుష్టినివ్వాలి.
- నిర్ణయించిన సూచికల ఆధారంగా మూల్యాంకనం చేయాలి.
- ఉపాధ్యాయులు మూల్యాంకన ప్రక్రియను సున్నితమైనదని, కష్టమైనదని అనుకోకుండా క్రమక్రమంగా అనుభవాన్ని పొందుతూ నిబద్ధతను చూపాలి.

మూల్యాంకనం - సూచికలు:

వివిధ రంగాలలో పేర్కొనబడిన సామర్థ్యాల ఆధారంగా పనివిద్యలో విద్యార్థుల ప్రగతిని మూల్యాంకనం చేయాలి. పని - కంప్యూటర్ విద్యలో విద్యార్థుల ప్రగతిని నిరంతర సమగ్ర మూల్యాంకనము ద్వారా మూల్యాంకనము చేయాలి. ఇందుకు ఉపాధ్యాయుడు పని విద్యకు సంబంధించిన ఈ క్రింది అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

1. పనివిద్య అంశాల పట్ల పిల్లల అవగాహన
2. ఉత్పాదక కార్యక్రమాల్లో వ్యక్తిగతంగా, జట్లలో పాల్గొనే తీరు
3. కార్య క్రమాలలో విద్యార్థులు ప్రదర్శించే నైపుణ్యాలు, అభిరుచులు
4. రూపొందించి / తయారు చేసిన వస్తుల గురించి వివరించే నైపుణ్యాలు

పై అంశాలతో బాటుగా పిల్లల నివేదికలు, రూపొందించిన వస్తువులను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఉపాధ్యాయుడు మార్కులు, గ్రేడులు ఇవ్వాలి. ఇందుకొరకు పని విద్యలో సాధించాల్సిన విద్యా ప్రమాణాలు

1. పనిముట్ల వినియోగము, వస్తువుల తయారీ
2. కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం, బాధ్యతలు నిర్వర్తించడము, అంతర్ కర్రికులమ్ కార్యక్రమాలు
3. సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు - శ్రమదానం

ఉపాధ్యాయుడు పై విద్యా ప్రమాణాల సాధనకు కల్పించిన అభ్యసన అనుభవాలను ఆధారంగా చేసుకొని పరిశీలన ద్వారా నమోదు చేయాలి. దీనికి రాతపరీక్ష ఉండదు. సంగ్రహణాత్మక మూల్యాంకనములో (సంవత్సరానికి 3 సార్లు S.A-I, S.A-II, S.A-III) నమోదు చేయాలి. మార్కులు, గ్రేడులతో పాటుగా క్యుములేటివ్ రికార్డులో వివరణాత్మక సూచికలను కూడా నమోదు చేయాలి.

గ్రేడు   **వివరణాత్మక సూచికలు**

A1   వివిధ రకాల పరికరాలను ఉపయోగించి వస్తువులు, నమూనాలను తయారు చేసి ప్రదర్శించాడు. సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో, శ్రమదానంలో పాల్గొన్నాడు.

A2   వివిదరకాల వస్తువులు, నమూనాలు తయారుచేసి పాఠశాల కళావేదికలో ప్రదర్శించాడు.

B1   వస్తువులు తయారీ కార్యవాలలో పాల్గొన్నాడు. పనివారి పట్ల గౌరవభావం కలిగి ఉన్నాడు.

B2   పని కార్యక్రమాల పట్ల అవగాహన ఉంది. జట్లలో పనిచేయడంలో ఆసక్తి కనబరిచాడు.

C1   సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నాడు.

C2   పరికరాలను వినియోగించడం, భద్ర పరచడంలో ఆసక్తిని, మెళకువలను ప్రదర్శించాడు.

D1   పని కార్యక్రమాలకు హాజరయ్యాడు. సామాగ్రిని గుర్తించగలడు.

D2   పని విద్య పట్ల అభిరుచి తక్కువ ఇతరుల సహాయముతో కృత్యాలు చేయగలిగాడు.

పని – విద్యలో పిల్లల ప్రగతిని తరగతి వారీగా రిజిష్టరులో నమోదు చేసుకోవాలి.

పనివిద్య మరియు కంప్యూటర్ విద్య రెండింటి గ్రేడుల సగుటును కలిపి ఒకే గ్రేడుగా వేయాలి.

S. No.	విద్యార్థి పేరు	M / G	SA-I						SA-I						SA-I						వార్షిక ఫలితం					
			1	2	3	4	5	T	1	2	3	4	5	T	1	2	3	4	5	T	1	2	3	4	5	T
1.	రవి	M																								
		G																								
2.	రమ	M																								
		G																								

ఉపాధ్యాయులకు సూచనలు

ఈ కరదీపిక 9 మరియు 10 తరగతుల విద్యార్థులకు వివిధ కృత్యాలు నిర్వహించుటకొరకు ఉద్దేశించబడినది. ఈ కృత్యాలు నిర్వహించుటకు 10 ప్రధాన అంశములు ఎంచుకోవడము జరిగినది.

ప్రతి ప్రధాన అంశమునకు సంబంధించిన వివరణను కరదీపిక మొదటి భాగములో పొందుపరచడమైనది. వివరణతో పాటుగా Mind Map ఇవ్వడం జరిగినది. ఉపాధ్యాయుడు మొదట వివరణ చదివిన తర్వాత Mind Map కు సంబంధించిన అంశాలు రాబట్టేలా విద్యార్థులతో చర్చించి ఆ అంశంపై పూర్తి అవగాహన కల్పించాలి. తర్వాత ఆ ప్రధాన అంశములోని కృత్యములను పిల్లలతో చేయించాలి. ప్రతి ప్రధాన అంశానికి ఒక పూర్తి పీరియడ్‌ను కేటాయించాలి. ఒక్కొక్క కృత్యమునకు ఒక్కొక్క పీరియడ్‌ను కేటాయించాలి.

- ఉపాధ్యాయుడు పిల్లల అభిరుచి మేరకు ఒక తరగతిలోని కృత్యాలు, ఇంకొక తరగతి విద్యార్థులకు కూడా నిర్వహించవచ్చు.
- ఉపాధ్యాయుడు తను నిర్వహించవలసిన కృత్యమునకు కావలసిన ప్రణాళికను ముందురోజే తయారు చేసుకొని తగు సూచనలు విద్యార్థులకు ముందుగానే ఇవ్వాలి.
- విద్యా సంవత్సరము పూర్తి అయ్యేలోగా ఆయా తరగతులలో ఉన్న కృత్యాలన్నింటినీ చేయించాలి.
- కొన్ని కృత్యాలు చేసేటపుడు కృత్యానికి అనుగుణంగా విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలుగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- ప్రతి విద్యా సంవత్సరములో విద్యార్థులచే కృత్యాలు నిర్వహించుటకు కావలసిన స్థానికంగా లభించే వనరులు, వ్యక్తులకు సంబంధించి ముందుగానే ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోవాలి.
- పనివిద్యా కృత్యాలలో పిల్లలు సహజంగా పాల్గొనాలేకాని ఎలాంటి వత్తిడికి గురికాకూడదు.
- మూల్యాంకనము రిజిష్టరులో "పని - కంప్యూటర్ విద్యా" ఒకే అంశంగా తీసుకున్నందున పనివిద్య, కంప్యూటర్ విద్యలో పొందిన మార్కులు, గ్రేడుల సగటును సంబంధిత రిజిష్టరులో నమోదు చేయాలి.
- పాఠశాల వార్షికోత్సవం సందర్భంగా విద్యా సంవత్సరములో "పనివిద్య" కు సంబంధించి తయారుచేసిన నమూనాలు, వస్తువులు ప్రదర్శించాలి. మరియు కృత్యాలకు సంబంధించిన నివేదికను సమర్పించాలి.
- ఉపాధ్యాయుడు తన అనుభవములోని అదనపు కృత్యాలను కూడా జోడించి పిల్లలచే కృత్యాలు చేయించవచ్చు.
- స్థానికంగా అందుబాటులో ఉండే వృత్తి నైపుణ్యం కల, వడ్రంగి, కమ్మరి, కుమ్మరి, చేతివృత్తులవారిని పాఠశాలకు ఆహ్వానించి వారిచే తమ అనుభవాలు, తయారుచేసే విధానము, జాగ్రత్తలు మొ॥ అంశాల గురించి చెప్పించాలి.
- కృత్యాలు చేయించడంలో వివిధ వ్యూహాలను అమలుపరచాలి. అవి : ప్రశ్నలు - చర్చ, ఉపాధ్యాయుడు చేసి చూపించి విద్యార్థులచే చేయించడము, వస్తుసేకరణ - ప్రదర్శన, సమాచార సేకరణ-విశ్లేషణ మరియు చర్చ, అనుభవాలను చెప్పించడము, వివిధ వ్యక్తులను పిలిపించి వారిచే ఉపన్యాసాలు ఇప్పించడం.
- వారంలో పనివిద్యకు ఒక పీరియడ్ ఉంటుంది కావున దానికి అనుగుణంగా ఉపాధ్యాయుడు కార్యాచరణ రూపొందించుకోవాలి.

పనివిద్య - ప్రధాన అంశములు

1. పౌష్టికాహార విద్య

భారతదేశం ప్రధానంగా వ్యవసాయకదేశం. భిన్న జాతులు, తెగలు, మతాలు, కులాల వారీగా ప్రజలు జీవిస్తున్నారు. రకరకాల పూల కదంబమాలవలెనే భారతీయత అనే సూత్రంలో భారతదేశ ప్రజలందరూ ముడివేయబడ్డారు.

మరి భారతీయ జీవన విధానంలో ఆహారం ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుంది. దేశ, ప్రాంత, కులాల వారీగా విభిన్న ఆహారపుటలవాట్లు ఉన్నాయి. సహజసిద్ధంగా లభించే ఆహారం. ఆయాప్రాంతాలలో, కాలాల్లో లభించే పదార్థాలపై ఆహారపు అలవాట్లు ఏర్పడ్డాయి.

జీవన పోరాటంలో ఆహారం కోసం జరిగినవే ఎక్కువగా చరిత్రలో కన్పిస్తాయి. శాఖాహారం, మాంసాహారం తీసుకునే వారిలో పూర్తి శాకాహారులు కొందరు, మిశ్రమాహారులు మరికొందరు ఉంటారు.

వరి అన్నం, గోధుమ రొట్టె, జొన్న, సజ్జ, రాగి రొట్టెలు ప్రధాన ఆహారంగాను, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు మొదలైనవి వాటిలో కలుపుకు తినేవిగాను ఉంటాయి. అంతేగాకుండా పప్పుగింజలలో కందులు . మినప. పెసర, శనగ ఏదేని ఒక పప్పును కూడ వండుకుంటాము.

వండి తినేవి కొన్ని, అలాగే వండకుండానే పచ్చిగా తినేవి (అరటి, జామ, యాపిల్, బత్తాయి మొదలగు పండ్లు) ఎండు గింజలు (బాదం, జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్ మొదలైనవి) పశువులనుండి లభించే పాలు, పాల సంబంధిత పదార్థాలు తీసుకుంటాము.

నూనెనిచ్చే నూనె గింజలు (పల్లీలు, నువ్వులు, ఆవాలు మొదలగునవి) వాటి ఉత్పత్తులను కూడా ఆహారంగా తీసుకుంటాము.

మనం తీసుకునే ఆహారం మిశ్రమాహారంగాను, మన శరీరపు ఎదుగుదలకు బలానికి అభివృద్ధికి కావలసిన పోషకాలతో కూడినదై ఉండాలి. ఈ ఆహారపదార్థాల నుంచి పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, కొవ్వు పదార్థాలు, ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. మాంసాహారానికి సంబంధించి, గుడ్లు, చేపలు, మాంసం మొదలైన వాటినుండి కావలసిన పోషకాలు లభిస్తాయి.

విద్యార్థులు బాగా చదువుకోవాలి. ఆడుకోవాలి. ఉత్సాహంగా చురుకుగా ప్రతి పనిలోను పాల్గొనాలంటే వారు తీసుకునే ఆహారం బలవర్ధకమైనదిగా ఉండాలి.

ఆహారపు వనరులు:

ఆదిమానవుడు ప్రకృతిలో లభించే ఆహారాన్ని వేటాడడం, సేకరించడం ద్వారా భూమిలో దొరికే దుంపలను ఆహారంగా తీసుకునేవాడు. నాగరికత పెరిగినకొద్దీ పచ్చిగా తినే దశనుండి పండించుకొని, సాగుచేసే పద్ధతులను వినియోగించి వండుకుని తినే అలవాటుగా మార్చుకున్నాడు. పశువులను మచ్చిక చేసుకొని వాటి నుండి మాంసాన్ని పాలసంబంధిత పదార్థాలను వినియోగించుకోవడం నేర్చుకున్నాడు.

నిల్వచేసుకుని వినియోగించుకునే విధానాలను అవలంభించడం ద్వారా ఆహారపదార్థాలను భద్రపరచి వాడుకుంటున్నాడు. మనకంటే అన్ని వినియోగంలోకి వచ్చాయి. సంతలు, అంగళ్ళ రవాణాసౌకర్యాలు అభివృద్ధి చెందడంవల్ల దూరప్రాంతాలనుండి కూడా మనకు దొరకని ఆహారం తినే వీలుకలుగుతుంది.

ప్రకృతిలో సహజసిద్ధంగా కొన్ని మొక్కలు పొలాల్లో పెరుగుతుంటాయి. ఆ మొక్కల చిగుళ్ళు పల్లెల్లో వండుకోవడం సర్వసాధారణం. పొన్నగంటి, పిండికూర, దేవవారికూర, పెద్దపల్లేరుగాయల కూర, తుమ్మికూర, చింతచిగురు మొదలైనవి. అలాగే మునగాకు, చింతచిగురును కూడా ఆహారంగా తీసుకుంటాం. ఎక్కువ డబ్బుతో ఆహార పదార్థాన్ని కొని తింటేనే గొప్పగా భావించకుండా చౌకగా లభించే పోషక విలువలు గల ఆహారాన్ని తినడానికి ఆసక్తిని పెంచుకోవాలి.

ఈ అధ్యాయంలో పిల్లలకు ఆహారం లభించే వనరు. వండుకుని తినేవి, వండకుండా తినేవి. సహజంగా దొరికేవి, వండించకుండానే ప్రకృతిలో ఖర్చులేకుండా దొరికేవి. తినేపదార్థాల గురించి తెలుసుకోవడం, నిల్వలు, భద్రపరిచే విధానాలు, పానీయాలు తయారీలు వంటివి తెలుసుకుంటారు.

పోషకాహారాన్ని నిల్వచేయడం:

నిల్వచేయడం అనేది మన సంస్కృతిలో భాగం. ప్రతి ఇంటిలోను ఈ విషయాలు వారసత్వంగా, ఆచారంగా ఉ ంటాయి. మన గ్రామీణులు ఆహారపదార్థాలను నిల్వచేయడం అనేది అలవాటుగా చేస్తారు. దీనివలన స్వయం సమృద్ధిని సాధిస్తారు. ముఖ్యంగా పట్టణాలలోను, నగరాలలోను ధర్నాలు, హర్తాళ్ళలాంటివి సంభవించినప్పుడు ఈ నిల్వ ఆహారపదార్థాలను వినియోగించుకోవచ్చును.

పరిసర ప్రాంతాలకనుగుణంగా పంటలు పండుతాయి. కాలానుగుణంగా పండే ఆహారధాన్యాలు పప్పుధాన్యాలను మన ప్రాంతంలో దొరికే ఆహారాలను కావలసినప్పుడు వినియోగించుకోవాలంటే కొన్ని నిల్వ పద్ధతులను పాటించాలి. నిల్వచేయడం ఈ కింది విధంగా ఉంటుంది.

1. వండిన పదార్థాలను పాడవకుండా కొన్ని గంటలపాటు లేదా ఒక రోజు వ్యవధిలో నిల్వ / తాజాగా ఉంచడం కోసం.
2. చాలాకాలం అంటే ఏడాది అంతకంటే ఎక్కువకాలం నిల్వచేసే పంటగింజలు.
3. పచ్చళ్ళు, పొడులు, వరుగులు, అప్పడాలు, జామ్‌లు, పండ్లరసాలు మొదలగు వాటిని నిల్వచేయడం.

వండిన పదార్థాలను చెడిపోకుండా ఉంచాలంటే తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను మెలకువలను తీసుకోవాలి. తగినంత నీరు పోసి ఉడికించడం, ఉడుకుతున్నప్పుడు పాత్రలపై మూతలుపెట్టడం, పొడిగా ఉండే ప్రదేశంలో ఉంచడం, తగినంత ఉప్పు, కారం వేయడం చేయాలి. మాటిమాటికి వేడి చేయరాదు.

భద్రపరచడానికి ఉపయోగించే పాత్రలు – కుండలు, జాడీలు, డబ్బాలు మొదలగునవి పొడిగా ఉంచాలి. మూతలను గాలిచొరకుండా బిగించాలి. చింతపండు వంటి వాటిలో గింజలను తీసివేసి ఎండలోబెట్టి చల్లారాక డబ్బాలలో ఉంచాలి. మిరపకాయలు వంటి వాటిని కూడ తేమలేకుండా ఎండలో ఉంచి వేడి తగ్గిన తర్వాత తగిన పాత్రలలో, మూతలు బిగించి ఉంచాలి. అలాగే బియ్యం, పప్పులు తగిన జాగ్రత్తలతో నిల్వచేసుకోవాలి.

పచ్చళ్ళకు నాణ్యమైన పదార్థాలను మాత్రమే వినియోగించి తగినంత ఉప్పు, కారం, నూనెను వినియోగించి భద్రపరచుకోవాలి. వడియాలు, అప్పడాలవంటి వాటిని నిల్వచేయడంలో ఏ పదార్థాలైతే పాడవకుండా ఎక్కువ కాలం ఉంటాయో వాటితో మాత్రమే తయారుచేసుకోవాలి.

పండ్లరసాలను, జామ్‌లను తయారుచేయడంలో మెలకువలను పాటించి భద్రపరచుకోవాలి. ధాన్యాలను గుమ్మాలు, గాదెలు, కుండలు, వడ్లపురిల వంటి వాటిలో నిల్వచేస్తారు.

అవసరాలకనుగుణంగా ఆహారపదార్థాలను ఉపయోగించుకోవడానికి లభించే కాలంలోని కొన్ని కూరగాయలను కడిగి ముక్కలుగా చేసి ఉప్పుతో ఊరవేసి తర్వాత ఆరబెట్టి నిల్వచేస్తారు.

ఈ నిల్వ పదార్థాలను ఆహారపదార్థాలు విరివిగా దొరకని కాలంలోను, చౌకగా దొరకనప్పుడు, విందులు, విహార సమయాలలో వేడుకలలోను వినియోగించుకుంటాము.

ఆహారపదార్థాలపై అవగాహన కొరకు మాత్రమేగాక శ్రమజీవనం, శ్రామికగౌరవం పెంపొందడానికి విద్యార్థుల ద్వారా కొన్ని మొక్కలను ఆకుకూరలను అలంకరణగా – ప్రత్యేకరోజులు, జాతీయ దినాలలోను ప్రదర్శించడానికి వీలుగా ఆయా రోజులకు నెలరోజులు ముందుగానే స్వాగతం వంటి పత్రాలను మట్టిలో రాసిన చోట ధనియాలు, మెంతులు, నవధాన్యాల వంటి వాటిని జల్లి మొలకలొచ్చేవరకు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం, నేర్పడం చేయాలి. తదుపరి బాగా ఎదిగిన ఆయా ఆకుకూరలను జట్ల పిల్లలచే కట్టలుగా కట్టించడం చేయాలి. పోషక విలువలను తెలపాలి.

మనం తినే ఆహారం – మన ఆరోగ్యంపై జాగ్రత్తలు – కీలకాంశాలు:

వండడానికి ముందు గింజధాన్యాలను మాటిమాటికి కడగకండి. కూరగాయలను కడిగాక ముక్కలుగా తరగండి. ముక్కలు చేసిన కూరగాయలను నీటిలో ఎక్కువసేపు నానబెట్టకండి. వండిన తర్వాత మిగిలిన నీటిని చారు, పులుసు వంటి వాటిలో వినియోగించండి. ఆహారం వండుతున్నప్పుడు గిన్నెపై మూత పెట్టండి. ఆవిరిలో, ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండిన ఆహారం తినడం మంచిది. పప్పులు, కూరగాయలను వండడానికి సోడాను వాడకండి. వాడగా మిగిలిన నూనెను మళ్ళీ మళ్ళీ వేడిచేయకండి. ఆహార పదార్థాలను నమ్మకమైన చోటనుండి బాగా పరీక్ష చేసిన తర్వాత కొనండి. వాడడానికి ముందు పండ్లను శుభ్రంగా కడగండి. ఆహారపదార్థాలను, వండిన ఆహారాన్ని కూడా సరియైన విధంగా నిల్వఉంచి, సూక్ష్మక్రిములు, ఎలుకలు, కీటకాల బారినుండి కాపాడండి. శారీరక పరిశుభ్రత పాటిస్తూ ఆహారం నిల్వచేసే వండే ప్రదేశాలను శుభ్రంగా సురక్షితంగా ఉంచండి.

బజారులో దొరికే నిల్వ ఆహారపదార్థాలలో రసాయన పదార్థాలు, వాసననిచ్చే కొన్ని కృత్రిమ రంగులు ఉంటాయి. వీటి వాడకాన్ని ప్రోత్సహించరాదు. బజారులో ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉండి. బాగా శుద్ధిచేసి తయారు చేయబడిన కొవ్వుశాతం, ఉప్పు, చక్కెరలు అధికంగా ఉన్న పదార్థాలను తినడాన్ని ప్రోత్సహించరాదు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో అధికంగాను, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో తక్కువగాను ఇవి లభిస్తున్నాయి. కోకోకోలా వంటి శీతలపానియాలను తాగడాన్ని ఆటంకపరచాలి. పోషక విలువలు తక్కువ. కేలరీల విలువలులేని పదార్థాలు చూడడానికి ఆకర్షణీయమైన రంగులలో ఉండే పదార్థాలను తినడాన్ని తగ్గించాలి.

ప్యాకేజి చేయబడ్డ పదార్థాన్ని వాడేముందు రేపర్‌పై దాన్ని నిల్వచేయదగిన కాలం, అందులో చేర్చబడ్డ ఇతర పదార్థాలను గురించి సమాచారాన్ని చూసి మాత్రమే వినియోగించండి.

పాల ఉత్పత్తులు, రెడిమిక్స్‌లు కన్వెక్షనరి మిఠాయిలు, బేకరి, ఉదయం పూట ఫలహారాలు, తేమతీసి వేయబడ్డ పదార్థాలు డబ్బాలలో నిల్వచేసిన ప్రాసెస్ చేయబడ్డ పదార్థాలను భోజన సమయంలో తినకూడదు.

(తినడానికి సిద్ధంగా ఉండే రూపంలో ఇంటిలో తయారుచేసుకునే పద్ధతులను సులభతరం చేయడానికి సాంకేతికమైన మార్పులతో రూపొందించబడిన పదార్థాలను ప్రాసెస్‌చేయబడ్డ ఆహారపదార్థాలు అంటారు).

రోజువారి ద్రవ అవసరాలకు ఆరోగ్యకరమైన సురక్షిత మంచినీటిని త్రాగాలి. కలుషిత నీరు అని అనుమానమున్నప్పుడు వాటిని మరగకాచి వడబోసి చల్లార్చి తాగాలి.

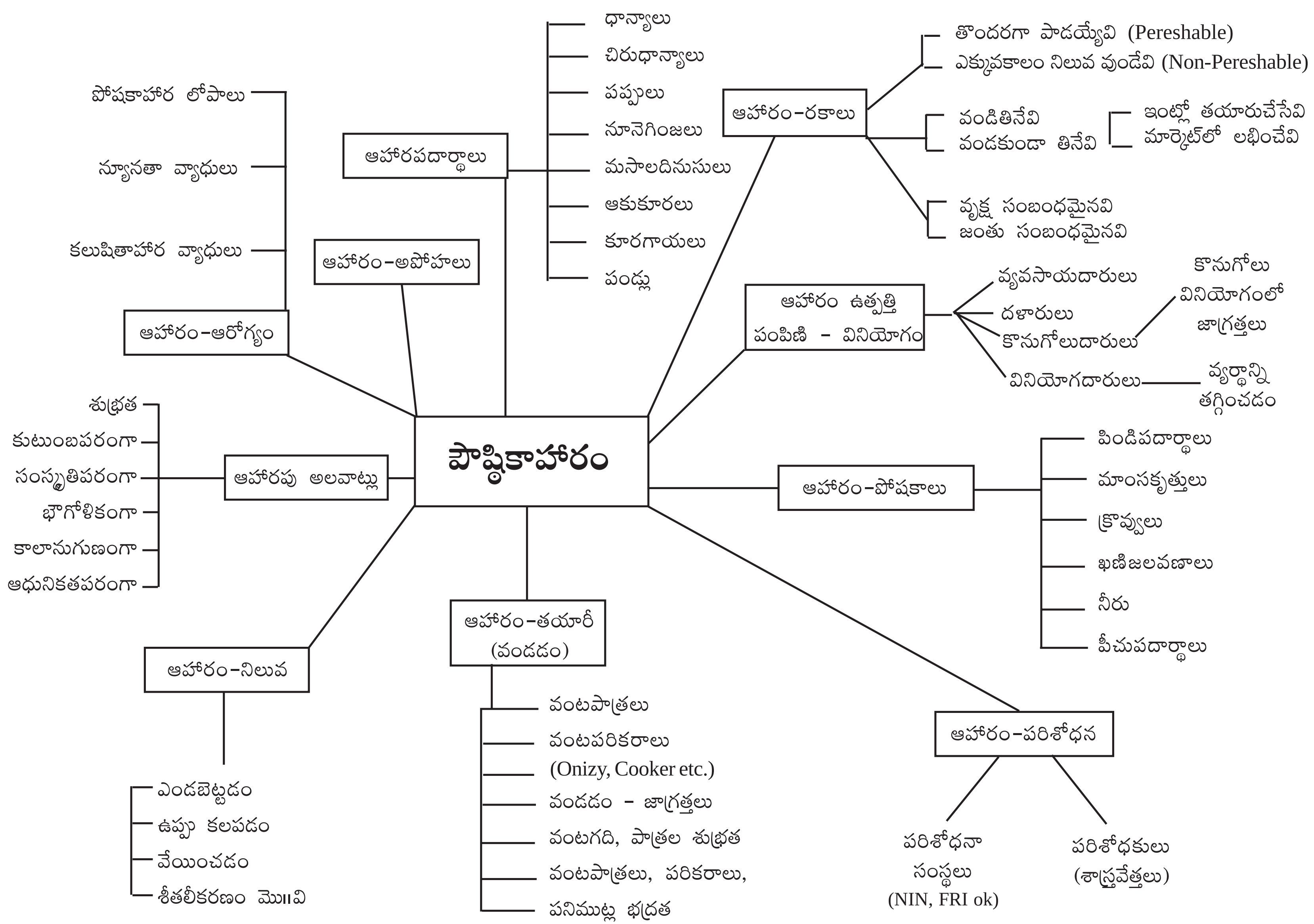
సాంప్రదాయికంగా ఇళ్ళలో తయారుచేయబడ్డ ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

బలవర్ధకమైన ఆహారంగా మిశ్రమ దినుసులతో చేసిన వంటకాలను పిల్లలు తినేటట్లు చూడాలి.

జొన్న, గోధుమ, బెల్లం, వేరుశనగ, నువ్వులు, నెయ్యివంటి వాటితో కలిపినవి. పెసర / కంది / బియ్యం / గోధుమ కలిపిన వంటకం మొదలైనవి. కూరగాయల సూప్, జావలు కూరగాయలు, ఆకుకూరల రసాలు, రాగి జావ మొదలైనవి ఇవ్వాలి.

ఆహారం విషయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

- కూరగాయలను, ఆకుకూరలను కోయడానికి ముందే కొద్దిసేపు ఉప్పునీటిలో నానబెట్టి శుభ్రపరచాలి.
- వాటిని మరీ చిన్న ముక్కలుగా తరగకూడదు.
- వీలైనంతవరకూ ఆవిరిలో వండిన ఆహారపదార్థాలను తినడం మంచిది.
- ఒకసారి ఉపయోగించిన నూనెను మళ్ళీ, మళ్ళీ వాడకూడదు.
- వండిన ఆహారపదార్థాలను సరియైన విధంగా నిల్వచేయాలి.
- బజారులో లభించే నిల్వ ఆహారపదార్థాలలో రసాయనిక, కృత్రిమ పదార్థాలుంటాయి కాబట్టి వీలైనంత వరకూ వీటిని వాడకూడదు.
- ఎక్కువకాలం నిలువవుండే ఆహారపదార్థాలు మరియు ఉప్పు, చక్కెరలు అధికంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలను తినడానికి ప్రోత్సహించకూడదు.
- పోషకవిలువలు లేని ఆహారపదార్థాలను తినడం / త్రాగడం తగ్గించాలి.
- ప్యాక్ చేయబడిన పదార్థాలనుపయోగించే ముందు ఉపయోగించుటకు నిర్దేశించిన సమయం, తయారు చేయడానికుపయోగించిన పదార్థాలను చూసిన తర్వాత మాత్రమే వినియోగించాలి.
- తగినన్ని, సురక్షితమైన మంచినీరు తీసుకోవాలి. కలుషితనీరు అని అనుమానమున్నప్పుడు వాటిని మరగకాచి, చల్లార్చి వడకట్టి త్రాగాలి.
- సంప్రదాయకంగా ఇళ్ళలో తయారుచేయబడ్డ ఆహారం తీసుకోవడానికే ప్రాధాన్యతనివ్వాలి.
- తినడానికి ముందు పండ్లను బాగా శుభ్రపరచాలి.
- కూరగాయల సలాడ్‌లు, సూప్‌లు, రసాలు, రాగిజావ మొదలగునవి త్రాగడాన్ని ప్రోత్సహించాలి.


పౌష్టికాహారం
ఆహారం-రకాలు
తొందరగా పాడయ్యేవి (Pereshable)
ఎక్కువకాలం నిలువ వుండేవి (Non-Pereshable)
వండితినేవి
వండకుండా తినేవి
ఇంట్లో తయారుచేసేవి
మార్కెట్‌లో లభించేవి
వృక్ష సంబంధమైనవి
జంతు సంబంధమైనవి
ఆహారపదార్థాలు
ధాన్యాలు
చిరుధాన్యాలు
పప్పులు
నూనెగింజలు
మసాలదినుసులు
ఆకుకూరలు
కూరగాయలు
పండ్లు
ఆహారం-అపోహలు
ఆహారం-ఆరోగ్యం
పోషకాహార లోపాలు
న్యూనతా వ్యాధులు
కలుషితాహార వ్యాధులు
ఆహారం ఉత్పత్తి
పంపిణి - వినియోగం
వ్యవసాయదారులు
దళారులు
కొనుగోలుదారులు
వినియోగదారులు
కొనుగోలు
వినియోగంలో
జాగ్రత్తలు
వ్యర్థాన్ని
తగ్గించడం
ఆహారపు అలవాట్లు
శుభ్రత
కుటుంబపరంగా
సంస్కృతిపరంగా
భౌగోళికంగా
కాలానుగుణంగా
ఆధునికతపరంగా
ఆహారం-పోషకాలు
పిండిపదార్థాలు
మాంసకృత్తులు
క్రొవ్వులు
ఖణిజలవణాలు
నీరు
పీచుపదార్థాలు
ఆహారం-నిలువ
ఎండబెట్టడం
ఉప్పు కలపడం
వేయించడం
శీతలీకరణం మొ॥వి
ఆహారం-తయారీ
(వండడం)
వంటపాత్రలు
వంటపరికరాలు
(Onizy, Cooker etc.)
వండడం - జాగ్రత్తలు
వంటగది, పాత్రల శుభ్రత
వంటపాత్రలు, పరికరాలు,
పనిముట్ల భద్రత
ఆహారం-పరిశోధన
పరిశోధనా
సంస్థలు
(NIN, FRI ok)
పరిశోధకులు
(శాస్త్రవేత్తలు)

2. ఆరోగ్య విద్య

'ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యం'

ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణంలో ఆరోగ్యంగా ఉన్న మానవుడు ఏ పనినైనా సులభంగా, ఫలవంతంగా, ప్రయోజనకరంగా చేయగలడు.

శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా ఏ సమ్యసలు లేకుండా ప్రశాంతంగా జీవించడమే ఆరోగ్యకరమైన జీవనము.

మన విద్యార్థులను ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దవలసిన కర్తవ్యం మనదే. కాబట్టి ఆరోగ్యంగా ఉండి, చలాకీగా, ఉత్సాహంగా పనిచేసే ప్రతీ విషయం కూడా విద్యార్థి చదువుకు, ప్రగతిని అభివృద్ధిపరచడానికే ఉపయోగపడుతుంది. విద్యార్థులు శారీరకంగా, దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వారు చేయవలసిన కార్యక్రమాలు, ఇంటిలో, బడిలో నిర్వర్తించవలసిన అంశాల గురించి తెలియజెప్పాల్సి ఉంటుంది.

శారీరకంగా బలంగా ఉండడానికి పోషకాహారం తీసుకోవడం ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించడం. మంచి ఆహారపు అలవాట్లు కల్గి ఉండడం, ఇంటిలోను, ఇంటి చుట్టుపక్కల పరిశుభ్రమైన వాతావరణం ఉండేటట్లుగా చూసుకోవాలి. దురలవాట్లకు లోనుకాకుండా ఉండడం. మానసిక ప్రశాంతతకు యోగాభ్యాసాలు, వ్యాయామం అంటువ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం. ప్రథమచికిత్స మొదలగు అంశాలపై ప్రాథమిక స్థాయి నుండి ఉన్నతస్థాయి వరకు గల విద్యార్థులకు అవగాహన కావాలి.

ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తి యొక్క లక్షణాలు:

శారీరకంగా మానసికంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేవ్యక్తి చురుకుగా, ఉత్సాహంగా ఉంటాడు. కళ్ళు కాంతివంతంగా ఉంటాయి. చర్మము పొడిబారిపోకుండా ఉండడం. గోళ్ళు గులాబిరంగులో ఉండి పెళిసిపోకుండా ఉండడంవంటి లక్షణాలు.

మంచి అలవాట్లు – స్వీయ శుభ్రతకు మెలకువలు

ప్రతిరోజు పండ్లు తోముకోవడం, వాడిన బ్రష్‌ను నెల / రెండు నెలలకొకసారైనా మార్చడం. గోళ్ళను ఎప్పటికప్పుడు కత్తిరించుకోవడం (గోళ్ళ కత్తిరతో మాత్రమే), మగపిల్లలు జుట్టు కత్తిరింపు, క్రాప్ చేసుకోవడం, ప్రతిరోజు స్నానం చేయడం, ఉతికిన బట్టలు ధరించడం, యూనిఫామ్ (రెండుజతలు)ను రోజూ మార్చి రోజు / రెండు రోజులకొకసారి ధరించడం. వీధిలోకి వెళ్ళివచ్చిన తర్వాత కాళ్ళు కడుక్కోవడం, కాళ్ళకు చెప్పులు ధరించడం, మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళిన తర్వాత చేతులను సబ్బుతో కడుక్కోవడం. అన్నం తినేముందు, తిన్న తర్వాత చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవడం, తిన్న తర్వాత నోటిని పుక్కిలించడం. శరీరమంతా మురికి, దుమ్ము లేకుండా స్నానము చేసేటప్పుడు స్నానపు సబ్బును ఉపయోగించడం లేదా సున్నిపిండి వాడుకుని శుభ్రంచేసుకోవడం, తడిలేకుండా తుండుగుడ్డ (టవల్)తో తుడుచుకోవడం, మిఠాయి, చాక్‌లెట్లు వంటి వాటిని తిన్న తర్వాత పండ్ల సందులలో ఆహారపు తునకలు లేకుండా నోటిని పుక్కిలించడం, చెవులలో పుల్లలు పెట్టుకోకపోవడం.

విద్యార్థులకు – ఆరోగ్య విద్య, శుచి శుభ్రతల గురించి ఆరోగ్య సూత్రాలు

నాటకీకరణంగా తోలుబొమ్మల ప్రదర్శన, నమూనా బొమ్మల ద్వారా తెలియజేయడం.

దంతపరీక్షలు, కంటిపరీక్షలు ఎప్పటికప్పుడు వైద్యుని పర్యవేక్షణలో నిర్వహింపజేయడం కంటిచూపు బాగుండడానికి విటమిన్ 'ఏ' గల పండ్లను, కూరగాయలను, ఆకుకూరలను ప్రతిరోజు తీసుకునే ఆహారంలో ఉండేటట్లు చూసుకోవాలని తల్లిదండ్రులకు తెలియజెప్పేటట్లు కార్యక్రమం నిర్వహింపజేయడం. శారీరక లోపాలు ఉన్న విద్యార్థులను గమనించి వారికి సరియైన చికిత్స అందేటట్లు చూడడం.

ప్రాథమికస్థాయి విద్యార్థుల నుండి కూడా చుట్టుపక్కల పరిసరాల ప్రభావంవల్ల పాన్‌పరాగ్, గుట్కా వంటి పాకెట్లు తీసుకోవడం తినడానికి అలవాటు పడుతున్నారు. ఆ విద్యార్థులపై వాటి ప్రభావం పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం.

పాఠశాల / తరగతి గదులలో అద్దం, దువ్వెన, సబ్బు, నీళ్ళతో ఉన్న బకెట్టు, చెంబు వంటివి అందుబాటులో ఉంచడం.

మానసిక ఆరోగ్యం:

యోగ, ధ్యానం వంటి ప్రక్రియలు బడిలో నేర్పుతున్న వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుల ద్వారా నిర్వహింపబడేటట్లు చేయడం. తన తరగతికి తానే బాధ్యత వహిస్తూ కొద్ది నిమిషాల సమయాన్ని కేటాయించి విద్యార్థులలో మంచి ఆలోచనలు రావడానికి, చదువు – పని లో పాల్గొనడానికి వీలుగా నేర్పించడం. ప్రతిరోజు ప్రార్థనా సమయానికి విద్యార్థులు కచ్చితంగా హాజరయ్యేటట్లు చూడడం. ప్రతి విద్యార్థి సూక్తిచెప్పడం ప్రార్థనాగీతాలు పాడడంతో వ్యక్తిగతంగా / సామూహికం పాల్గొనడం.

శాస్త్రీయ భావన:

ఈ అధ్యాయం ద్వారా విద్యార్థులకు పోలికలను గుర్తించడం, తేడాలను గ్రహించడం విషయాన్ని అవగాహన చేసుకోవడం పరిశీలించడం, సాధారణీకరణం ద్వారా వర్గీకరించడం, విశ్లేషించడంపట్ల సమగ్రంగా తెలుస్తుంది.

జాగ్రత్తలు:

ఆహారాన్ని శుచిగా వండడం. కాయగూరలను, ఆకుకూరలను శుభ్రమైన నీటిలో కడిగి, తరగడం. పెద్ద ముక్కలుగా తరగడం, తక్కువ సెగలో వండడం.

సూచనలు:

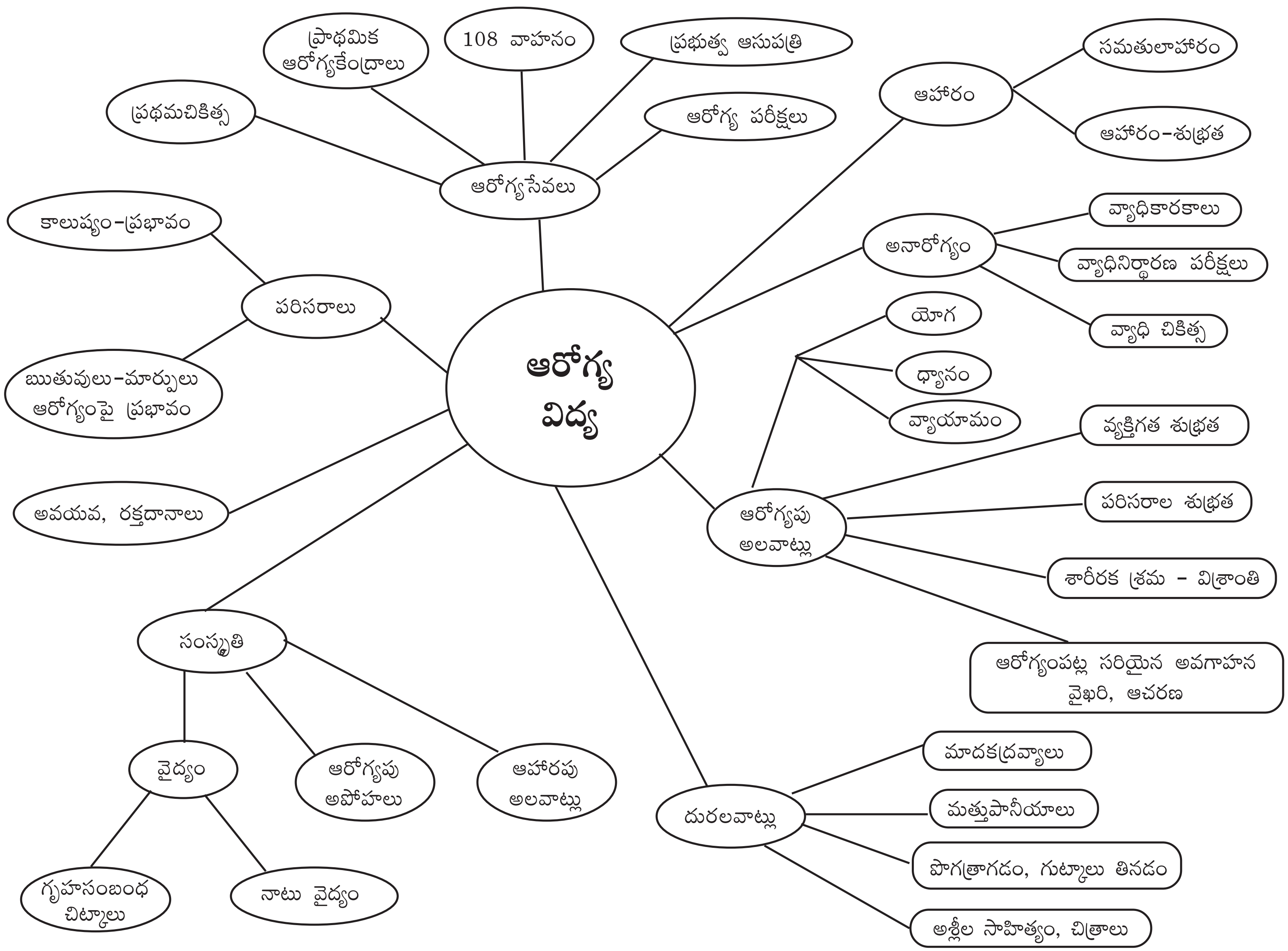
వండకుండా తినేవి – పండ్లు కొన్ని రకాల కూరగాయలను శుభ్రమైన నీటిలో బాగా కడిగి తినాలి. కార్బైడ్ పదార్థాలను కలిపిన పండ్లను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. వివిధ రకాల పండ్ల ముక్కల ఫ్రూట్‌సలాడ్ వినియోగించుకోవడం ఆయా కాలాలలో లభించే తాజా పండ్ల రసాలు తీసుకోవడం.

ప్రథమ చికిత్స:

అనుకోకుండా జరిగే ప్రమాదాలకు డాక్టరు వచ్చేలోగా చేసే వైద్యాన్ని ప్రథమచికిత్స అంటారు. తగిలిన గాయాలకు చీముపట్టకుండా, గాయం పెద్దదిగా కాకుండా, తగిన నేర్పుతో కొద్దిపాటి శిక్షణను కల్పించడం.

ప్రథమచికిత్స అంటే ఏమిటో తెలియజేస్తూ అందులో ఉండే పదార్థాల గురించి, జాగ్రత్త గురించి, వినియోగించే పద్ధతి తెలియజేయడం.

ప్రాథమికస్థాయి నుంచి ఉన్నతస్థాయి వరకు గల విద్యార్థులకు స్థాయిని బట్టి వారి వయస్సు ఆధారంగా ప్రథమచికిత్సను చేసే పద్ధతిని నేర్పించడం.


ఆరోగ్య విద్య
ఆరోగ్యసేవలు
ప్రథమచికిత్స
ప్రాథమిక ఆరోగ్యకేంద్రాలు
108 వాహనం
ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి
ఆరోగ్య పరీక్షలు
ఆహారం
సమతులాహారం
ఆహారం-శుభ్రత
అనారోగ్యం
వ్యాధికారకాలు
వ్యాధినిర్ధారణ పరీక్షలు
వ్యాధి చికిత్స
యోగ
ధ్యానం
వ్యాయామం
ఆరోగ్యపు అలవాట్లు
వ్యక్తిగత శుభ్రత
పరిసరాల శుభ్రత
శారీరక శ్రమ - విశ్రాంతి
ఆరోగ్యంపట్ల సరియైన అవగాహన వైఖరి, ఆచరణ
దురలవాట్లు
మాదకద్రవ్యాలు
మత్తుపానీయాలు
పొగత్రాగడం, గుట్కాలు తినడం
అశ్లీల సాహిత్యం, చిత్రాలు
పరిసరాలు
కాలుష్యం-ప్రభావం
ఋతువులు-మార్పులు ఆరోగ్యంపై ప్రభావం
అవయవ, రక్తదానాలు
సంస్కృతి
వైద్యం
గృహసంబంధ చిట్కాలు
నాటు వైద్యం
ఆరోగ్యపు అపోహాలు
ఆహారపు అలవాట్లు

3. జనాభా విద్య

ఒకానొక సమయంలో ఒక ప్రదేశంలో నివసించే జీవులను ఒక జనాభాగా చెప్పవచ్చును. ఇది మనుషులకు సంబంధించినది కావచ్చు, జంతు వృక్షాలకు సంబంధించి కూడ ఉండవచ్చును.

జనాభాకు సంబంధించిన అంశాలు తెలుసుకోవటం చాలా అవసరం. ఒక సమాజము యొక్క అభివృద్ధి అక్కడ ఉండే జనాభాపై ఆధారపడుతుంది. జనాభాలో ఒక తరం నుండి ఇంకో తరం మారుతుంది. ప్రత్యుత్పత్తి అనే ప్రక్రియ జనాభాను పూరిస్తుంది.

ఒక సమాజ నిర్మాణంలో జనాభా అంశాలు చాలా ముఖ్యమైనవి. ఉదాహరణకు ఒక ప్రాంతంలో ఉండే మొత్తం ప్రజలెంతమంది, వారిలో స్త్రీ పురుషులు సంఖ్య ఎంత? వృద్ధుల సంఖ్య, చిన్నపిల్లల సంఖ్య మొ॥న అంశాలు ఎలాంటి మార్పులకు గురిఅవుతున్నాయో కూడ చాలా ముఖ్యమైన అంశము.

సమాజ అభివృద్ధిలో కూడ జనాభా ప్రాధాన్యత ఎంతోవుంది. ప్రణాళికల తయారీ మరియు కార్యక్రమాల అమలు అన్నీ కూడ జనాభాను దృష్టిలో ఉంచుకునే జరుగుతాయి. వలసలు కూడా జనాభాలో చాలా ముఖ్యమైన అంశము. ఈ విషయాలన్నీ కూడ విద్యార్థులకు అవగాహన కలగాలి. అందుకని జనాభా అంశాలకు సంబంధించిన కొన్ని కృత్యాలను వివిధ తరగతులలో విద్యార్థుల స్థాయినిబట్టి include చేయడం జరిగింది.

పిల్లలకు జనాభాలో ఉండే వైవిధ్యము తెలియాలి. ఒక ప్రాంతంలో ఉండే జనాభా ఏవిధంగా ఆర్థిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటున్నారో తెలియాలి. జనాభా పెరుగుదల మరియు తరుగుదల సమాజ అభివృద్ధికి ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయో తెలియాలి.

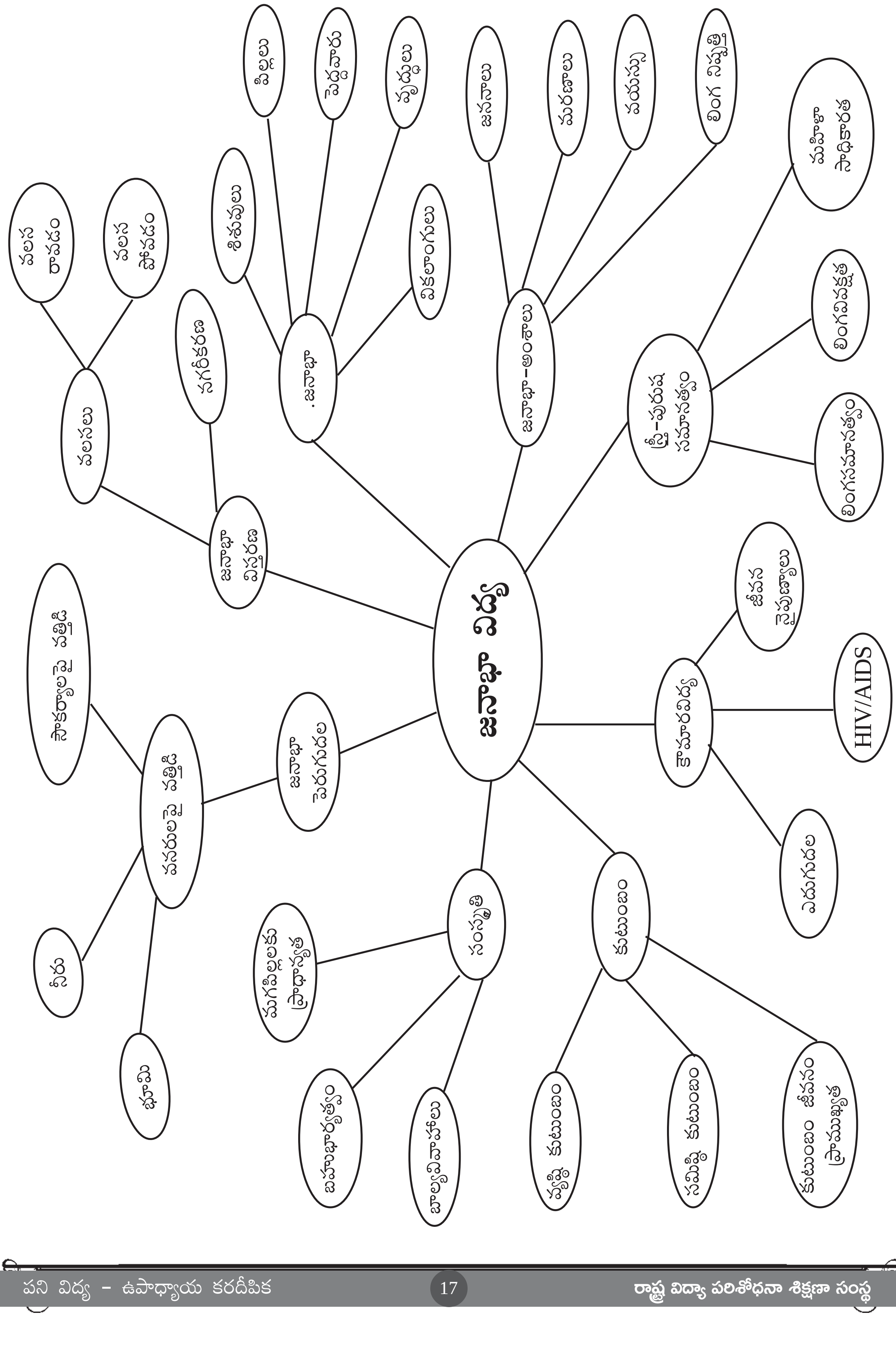
మనుషుల జనాభాతోపాటు జంతు వృక్షాలకు సంబంధించిన విషయాలు కూడా చాలా ముఖ్యమైనవి. ఒక ఆవాసంలో ఉండే వివిధ జనాభాల మధ్య ఉండే సమన్వయం గురించి కూడా అవగాహన అవసరం. ఆవాసప్రాంతంలో జరిగే మార్పులు, ఆ మార్పులకు కారణాలు, మార్పుల పర్యవసానాలు అనే అంశాలు కూడా విదర్థాలు తెలుసుకోవాలి.

ఆధునికీకరణ, విలువల క్షీణత, స్వార్థప్రయోజనాలు, వివిధ వ్యక్తిగత ధోరణులు, తరాలమధ్య అంతరాలు పెరగడం, పిల్లలు తల్లిదండ్రుల పట్ల బాధ్యతలు నిర్వర్తించకపోవడం వంటి కారణాల వలన వృద్ధాశ్రమాలు వెలుస్తున్నాయి. గ్రామంలోని వృద్ధులను కలవడం, వారి సమస్యలను తెలుసుకోవడం, వాటిని అర్థంచేసుకొని పరిష్కారమార్గాలు సూచించడం ద్వారా 8వ తరగతి విద్యార్థులు, కుటుంబవ్యవస్థ పటిష్టత అవసరాన్ని గుర్తిస్తారు. విలువలను అలవర్చుకుంటారు. సమస్యలపట్ల అవగాహనను కలిగి, వాటిని రూపుమాపే ప్రయత్నం చేస్తారు.

6 నుండి 10 తరగతుల విద్యార్థులు పనివిద్యలో, జనాభా-విద్య అనే ప్రధానాంశం క్రింద వివిధ కీథ్యాలలో పాల్గొని, జనాభా – సంబంధిత అంశాలపట్ల అవగాహనను పొందడమే కాకుండా, పనిలో పాల్గొని, పనిపట్ల, పని చేసే వారి పట్ల గౌరవభావాన్ని పెంచుకుంటారు.

ఒక దేశం యొక్క అభివృద్ధి, ఆ దేశ జనాభాపై ఆధారపడి వుంటుంది. స్వయంసమృద్ధితో కుటుంబం, సమాజం ఆపై దేశం సుస్థిరాభివృద్ధికి వనరులుగా పరిణితిచెందే జనాభాగల దేశమే గొప్పదేశం. భారతదేశం వందకోట్ల జనాభా గల దేశం. భారతదేశంలో 2000 మే 11న, దేశ జనాభాను 100 కోట్లకు చేరుస్తూ ఒక శిశువు జన్మించింది. ప్రపంచంలో అత్యధిక జనాభాగల దేశాలలో భారతదేశం రెండోస్థానం ఆక్రమిస్తుంది. భారతదేశం ప్రతి సంవత్సరం దాదాపు 18 మిలియన్ల అదనపు జనాభాను ప్రపంచ జనాభాకు అదనంగా చేరుస్తూ వుంది.

అధిక జనాభావల్ల జీవన నాణ్యత సాధించడంలో ఎన్నో సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. అయితే ఒకప్పుడు జనాభాను ఒక సమస్యగా బావించేవారు. కాని నేడు జనాభా అనేది ఒక ప్రదానమైన ఒనరుగా మారింది. జనాభా వల్ల దేశ ప్రగతి కూడ మెరుగుపడే అవకాశాలు మనముందు ఎన్నో ఉన్నాయి.


జనాభా విద్య
జనాభా విస్తరణ
వలసలు
వలస రావడం
వలస పోవడం
నగరీకరణ
.జనాభా
శిశువులు
పిల్లలు
పెద్దవారు
వృద్ధులు
వికలాంగులు
జనాభా-అంశాలు
జననాలు
మరణాలు
వయస్సు
లింగ నిష్పత్తి
స్త్రీ-పురుష సమానత్వం
మహిళా సాధికారత
లింగవివక్షత
లింగసమానత్వం
కౌమారవిద్య
జీవన నైపుణ్యాలు
HIV/AIDS
ఎదుగుదల
కుటుంబం
వ్యష్టి కుటుంబం
సమిష్టి కుటుంబం
కుటుంబం జీవనం ప్రాముఖ్యత
సంస్కృతి
మగపిల్లలకు ప్రాధాన్యత
బహుభార్యత్వం
బాల్యవివాహాలు
జనాభా పెరుగుదల
వనరులపై వత్తిడి
సౌకర్యాలపై వత్తిడి
నీరు
భూమి

4. సాంస్కృతిక వైవిధ్యం - వినోదము

మన శరీరంలో, జీర్ణవ్యవస్థ, రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ, శ్వాసవ్యవస్థ, విసర్జకవ్యవస్థ, అస్థిపంజర వ్యవస్థ, కండర వ్యవస్థ, ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ, నాడీ, అంతస్రావీ వ్యవస్థలాంటివి భిన్న వ్యవస్థలైనప్పటికీ, అవన్నియు ఒక దానితోనొకటి, కలిసి మెలసి, సమన్వయంతో పనిచేయడంవల్లనే మనం ఒక మనిషిగా బ్రతుకగల్గుతున్నాం. ఆరోగ్యంగా జీవించగల్గుతున్నాం.'భిన్నత్వంలో ఏకత్వం' 'కలిసి ఉంటే కలదు సుఖం' అనే సత్యాలను మన శరీరం పనిచేసే విధానాన్ని చూసి నేర్చుకోవచ్చు.

మన చుట్టూ వున్న ప్రకృతిలో వివిధ రకాలైన మొక్కలు, జంతువులు, మరియు గాలి, నీరు, నేల, నిప్పు, శక్తి ఒకదానితో ఒకటి సమన్వయ, సంకీర్ణ నియమాలతో, భిన్నత్వంలో ఏకత్వంలా పనిచేయడంవల్లనే మన ప్రకృతి, ఒక ప్రశాంతమైన, ఆహ్లాదకరమైన జీవన విధానానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. అలా లేనట్లయితే ప్రళయం, వినాశనము, మనం చవిచూడవలసి వస్తుంది.

సువిశాలమైన మన భారతదేశం భిన్న జాతులు, తెగలు, కులాలు, మతాలు, భాషలు, ఆచార వ్యవహారాలు, వినోదం సంస్కృతులలో కూడుకున్నది. ఇవి అన్నియు బాహ్యంగా ఒకదానితో ఒకటి భిన్నంగా కనబడినప్పటికి అంతర్గతంగా వాటి యొక్క మూలభావనలు, ఉద్దేశ్యాలు మాత్రం ఒకే అంశము. నియమము, సూత్రము మీద ఆధారపడియుండటం విశేషం ఇది సత్యము, వాస్తవం. అయితే కాలానుగుణంగా, దేశ, కాల, సామాజిక పరిస్థితులనుబట్టి అవన్నియు వేర్వేరుగా ఆవిర్భావం కావడంవల్ల అవి ఒకదానికొకటి భిన్నంగా కనబడుతున్నాయి. దురదృష్టవశాత్తు ఆ భిన్నత్వాన్నే ప్రధానంగా పెట్టుకొని మనం జీవించడంవల్ల మన సంఘజీవనంలో ఒకరిపట్ల మరొకరికి వైషమ్యం ఏర్పడుతుంది. సామాజిక ఆనందాన్ని కోల్పోతున్నాం! కానీ వాటి ఆవిర్భావంలోని మూలభావనలను, ఉద్దేశ్యాలను అర్థంచేసుకొని ఒకదానితో మరొకటి అంతర్లీనంచేసి, అన్నింటిని చూడగల్గితే, సహనశీలత ఉంటే, మానవజీవితం ఆనందమయమవుతుంది. ఈ ప్రపంచం ఒక వసుధైక కుటుంబంగా విలసిల్లుతుంది. ఈ భూమి ఒక స్వర్గతుల్యమవుతుంది. పరస్పర అవగాహన, గౌరవం పెరుగుతుంది. మానవ జీవితం కళ్యాణవంతమవుతుంది. అందుకు మనమేం చేయాలి? మనం చేయాల్సిందల్లా ఒక్కటే! మానవ జీవితానికి సంబంధించిన ఈ క్రింది అంశాలపై మనం పరస్పర అవగాహన, గౌరవము, ప్రేమ పెంపొందించుకోవాలి. ఉదాహరణకు

- భాషలు
- పండుగలు నిర్వహించుకొనడం
- వివాహాలు, జనన, మరణ దినోత్సవము నిర్వహించుకొనుట
- వ్యక్తిగత అలంకరణలు – ఆచారాలు
- ఆచార వ్యవహారాలు
- వేషధారణలు – దుస్తులు – అలవాట్లు
- ఆహారపు అలవాట్లు
- వికలాంగులను, వృద్ధులను ఆదరించడం
- దేశభక్తి

మన దేశంలో భిన్న జాతులు, మతాలు, కులాలు, తెగలు, భాషలు, వేషధారణలు, పండుగలు, వ్యక్తిగత అలంకరణలు, ఆహారం – ఆరోగ్యం అలవాట్లు వున్నాయి. వాటిని వివరంగా పరిశీలిద్దాం!

జాతులు – తెగలు:

మన దేశంలో వివిధ రాష్ట్రాల్లో, వివిధ ప్రాంతాల్లో, వివిధ హరిజన, గిరిజన జాతులున్నాయి. ప్రధానంగా భారతదేశం వ్యవసాయకదేశం. వివిధ ప్రాంతాలలో భిన్న భిన్న జాతులను మచ్చిక చేసుకొని తను జీవన విధానాన్ని కొనసాగిస్తున్నాం. జీవన విధానాల్లో తేడాలు వున్నప్పటికి వాటిమధ్య సారూప్యత కనబడుతుంది. సంఘీభావన అర్థమవుతుంది. ఇది మానవ జీవితం యొక్క విశిష్ఠత. అయితే వివిధ జాతులు తెగలు మధ్య వర్గబేధాలు, వైషమ్యాలు తలెత్తుతుంటాయి. వివక్ష కనబడుతుంది. అలాంటిది లేకుండా అందరూ కలిసిమెలసి వుండేందుకు మనం ప్రయత్నించవలసిన అవసరం వుంది. ఆ నైపుణ్యాల్ని పెంపొందించుటకు వివిధ కృత్యాల ద్వారా విద్యార్థులకు అవగాహన కలిగించాలి.

వేషధారణలు – వ్యక్తిగత అలంకరణలు

మన దేశం ముఖ్యంగా భిన్న వేషధారణలకు, వ్యక్తిగత అలంకరణలకు పెట్టిందిపేరు. ఒక్కొక్క ప్రాంతంలోని పురుషులు, స్త్రీలు ధరించే దుస్తులు ఒక్కోరకంగా వుంటాయి. అవి ప్రధానంగా వారు నివసించే ప్రాంతాలయొక్క శీతోష్ణస్థితి పరిస్థితులను, అక్కడి సాంఘిక పరిస్థితులను, వారి ఆర్థికస్థితిగతులను, ఆచార వ్యవహారాలను ప్రతిబింబిస్తుంటాయి. అలాగే ఈ వేషధారణలు, దుస్తులు, అలంకరణ కోసం గానీ, లేక వ్యక్తిగత రక్షణకోసంగాని ఉంటాయి. వారు ధరించే వస్తువులు, ఆభరణాలు, ఆయుధాలు వారి మతాలు, నమ్మకాలు, హెూదాబట్టి వుంటాయి. ఉదాహరణకు భిన్న మతాలవారు, కులాలవారు దరించే దుస్తులు, అలంకరణ, వారుపెట్టుకొనే బొట్లు, తిలకాలు, కాటుక దిద్దడాలు, శరీరంపై పొడిపించుకునే పచ్చబొట్లు, రక్షణకోసం సిక్కులు ధరించే కత్తులులాంటి ఆయుధాలు (కృపాణము) మున్నగునవి హిందువులు, మహ్మదీయులు, సిక్కులు, జైనులు, బౌద్ధులకు భిన్న భిన్న విధాలుగా వుంటాయి. ఏవేవి ఎన్నెన్ని వున్నప్పటికి, ఒకరు మరొకరి ఆచారాలను, అలవాట్లను, అలంకరణను గౌరవించడం అనేది నాగరికతకు అర్థం. అలాంటి నైపుణ్యాల్ని లక్షణాల్ని, ప్రశాంతమైన, ఆనందదాయకమైన సంఘజీవనంకోసం మనం పెంపొందించుకొనవలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంది.

భాష

భాషలు అనేకము. ఒక్క మన భారతదేశంలోనే సుమారు 800 భాషలకు పైగా ఉన్నాయి. అందులో లిపిలో భాషలున్నవి కొన్ని మాత్రమే. అందులో అధికార భాషలుగా ఆంధ్రరాష్ట్రంలో మాట్లాడే ఒక్క తెలుగు భాషలోనే కోస్తాఆంధ్ర, సర్కారు, రాయలసీమ, తెలంగాణ ప్రాంతాలవారు మాట్లాడే తెలుగు భాషలో చాలావైవిధ్యం మనకెరుక. అంతేకాదు ఒక్క జిల్లాలోనే నాలుగు మూలల్లో మాట్లాడేవారి తెలుగు భాషలో, భాష యొక్క యాసలో వారు ఉపయోగించే పదాలలో చాలా భిన్నత్వం కనబడుతుంది.

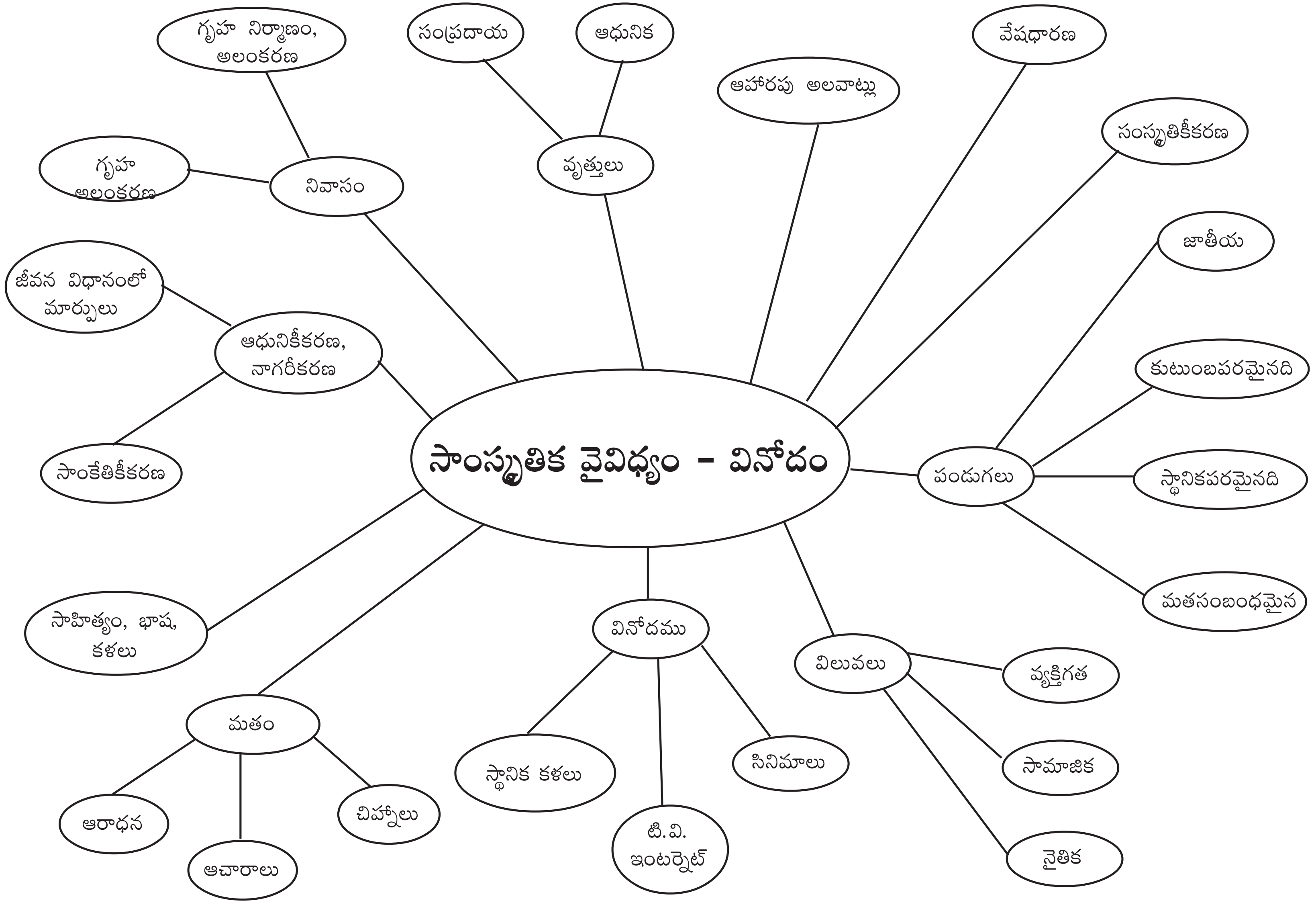
ఉదాహరణకు కర్నూలు జిల్లాలోనే ఒక వ్యక్తి ఒక వస్తువును తనతోపాటు తీసుకెళ్ళినాడు అనే అర్థం వచ్చే పదానికే తీసుకెళ్ళినాడు, వెంటబెట్టుకొని పోయినాడు, పట్టుకెళ్ళినాడు, కొండబోయినాడు అనే పలురకాల పదాలుపయోగిస్తారు. అలా జిల్లాలవారీగా, ప్రాంతాలవారీగా, రాష్ట్రాలవారీగా, దేశాలవారీగా పరిశీలిస్తే ఎన్ని వందల, వేల, రకాల భాషలో. భాషలోనే యాసలో తేడాలు, వైవిధ్యాలు గోచరిస్తాయి. ఏది ఏమైనప్పటికి అన్ని ప్రాంతాలవారి భాషలను, అర్థంచేసుకొని,

ఆనందించి, అనుభవించి,అభిమానించి గౌరవం పొందగల్గే సంస్కారము, లక్షణాలు, నైపుణ్యాలు మనము కలిగివుండటం అవసరము. అప్పుడే అందరము కలసిమెలసి హాయిగా వుండగల్గుతాము. సాంఘిక సమన్వయం, సంకీర్ణత సాధించగల్గుతాము.

ఆహారపు అలవాట్లు

మన చుట్టూ లభించే కూరగాయలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, ధాన్యాలు ఇతర ఆహారపదార్థాలు ఎన్నెన్నో. అయితే అందరు అన్నింటిని ఉపయోగించరు. ఒక్కొక్కరు ఇష్టపడే ఆహారాపదార్థాలు, అలవాట్లు ఒక్కొక్క రీతిలో వుంటాయి. ఒక్క ఆహారపదార్థాన్ని ఒక్కొక్కప్పుడు ఒక్కో రీతిలో వండుతుంటారు. ఎవరు, ఏ యే ఆహారపదార్థాలని, వారికిష్టమొచ్చిన రీతిలో ఎలా తయారుచేసుకున్నా మనం తీసుకునే ఆహారపదార్థాలు ఉదా: అల్లం, జీలకర్ర, వాము, మెంతులు, ఉల్లి, పసుపు మరియు కొన్ని రకాల ఆకుకూరలు కొన్ని ప్రత్యేకమైన వైద్యపు, ఔషధ విలువలను కలిగివున్నాయి. అది ఒక్కొక్క ప్రాంతంలో, ఒక్కొక్క రీతిలో వాడుకలో వుంటాయి. కాని అన్ని ప్రాంతాల, అన్ని రకాల వంటకాలను, ఆహారపదార్థాలను ఇష్టపడగల్గడం, ప్రీతితో తినగల్గడం, అనేది మన నైపుణ్యం, సామర్థ్యం అవుతుంది. సంపూర్ణ నాగరికత అర్థమవుతుంది. భిన్నత్వంలో ఏకత్వంను 'రుచి'ని చూడగల్గిన అదృష్టవంతులవుతాము.

పాఠశాల స్థాయినుండి పిల్లలందరిలో మన సంస్కృతి సాంప్రదాయాలపట్ల గౌరవం కలిగివుండేటట్లు, అదేమాదిరి ఇతరుల సంస్కృతిని కూడా గౌరవించేవిధంగా అవగాహన కలిగించడానికి వివిధ కృత్యాలు చేర్చడం జరిగింది. ప్రతి కుటుంబానికి ఒక జీవన వైవిధ్యం ఉంటుంది. అలాగే గ్రామము, ఒక ప్రాంతము, ఒక దేశానికి కూడా ప్రత్యేక వైవిధ్యము ఉంటుంది. ఇది పూలమాలలోని దారంలాంటిది. దీనిని ప్రజలు అర్థంచేసుకోవాలి మరియు వారి జీవనవిధానంలో భాగం చేసుకోవాలి. అందుకోసం ఉపాధ్యాయులు ఈ సాంస్కృతిక వైవిధ్యాన్ని కాపాడుతూ ముందు తరాలకు తీసుకెళ్ళే గురుతరబాధ్యతను చేపట్టాలి.


సాంస్కృతిక వైవిధ్యం - వినోదం
నివాసం
గృహ నిర్మాణం, అలంకరణ
గృహ అలంకరణ
వృత్తులు
సంప్రదాయ
ఆధునిక
ఆహారపు అలవాట్లు
వేషధారణ
సంస్కృతీకరణ
పండుగలు
జాతీయ
కుటుంబపరమైనది
స్థానికపరమైనది
మతసంబంధమైన
విలువలు
వ్యక్తిగత
సామాజిక
నైతిక
వినోదము
స్థానిక కళలు
టి.వి. ఇంటర్నెట్
సినిమాలు
మతం
ఆరాధన
ఆచారాలు
చిహ్నాలు
సాహిత్యం, భాష, కళలు
ఆధునికీకరణ, నాగరీకరణ
జీవన విధానంలో మార్పులు
సాంకేతికీకరణ

5. సామాజిక అంశాలపై అవగాహన స్పందన

మానవుడు సంఘజీవి. పాఠశాల సమాజంలో ఒక భాగం. పిల్లలు కుటుంబంలో తన వ్యక్తిగత అవసరాలు తీర్చుకొనే నైపుణ్యాలను అందిస్తాయి. వీటితోబాటు వృత్తి నైపుణ్యాలను కూడ పూర్వకాలంలో అందించేవి. కుటుంబం నుండి ఇరుగుపొరుగువారితో ఆడుకునే సమయంలో - సహకారము, కలసి పనిచేయడం అందులోని ఆనందాన్ని గ్రహిస్తారు. పాఠశాల విద్యార్థులను ఒక పరిపూర్ణ సంఘసభ్యులుగా తయారుచేయడంలో తర్ఫీదునిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి తన అవసరాలను తీర్చుకుంటూ, ఏదో ఒక వృత్తిని చేపడుతూ తన ఆర్థిక అవసరాలు తీర్చుకోవడంతోబాటు, సమాజ అభివృద్ధికి కూడా సహాయపడతారు. ఈవిధంగా సమాజంలోని సభ్యులందరి సమిష్టి ఆలోచనలే సమాజ అభివృద్ధికి తోడ్పడతాయి.

ప్రతి వ్యక్తి తన అభివృద్ధిని ఏవిధంగానైతే సమాజ సహకారం తీసుకుంటున్నాడో అదేవిధంగా ముందుతరాల అభివృద్ధికి కూడ తనవంతు సహాయ సహకారాలు సమాజానికి అందించాల్సి ఉంటుంది. అంటే సమాజ అభివృద్ధికి తనవంతు సహకారం అందించడాన్ని సామాజికస్పృహ, సామాజిక అంశాలపై స్పందన అంటాము.

ప్రస్తుతం మనం ఉన్న సమాజం యొక్క స్థితికి, ఎంతోమంది ఎన్నో తరాలనుండి, తమ ఆలోచనలను ఆచరణలో పెట్టడం వలనే ఈ అభివృద్ధి సాధ్యమైనది. ప్రతి సమాజంలో కొంతమంది సమాజ అభివృద్ధికి, మానవ సుఖసంతోషాలకు ఆటంకాలు కలిగించేవారు కూడా లేకపోలేదు. ఐనప్పటికీ సమాజము అభివృద్ధి చెందుతూనే ముందుకు పయనిస్తుంది.

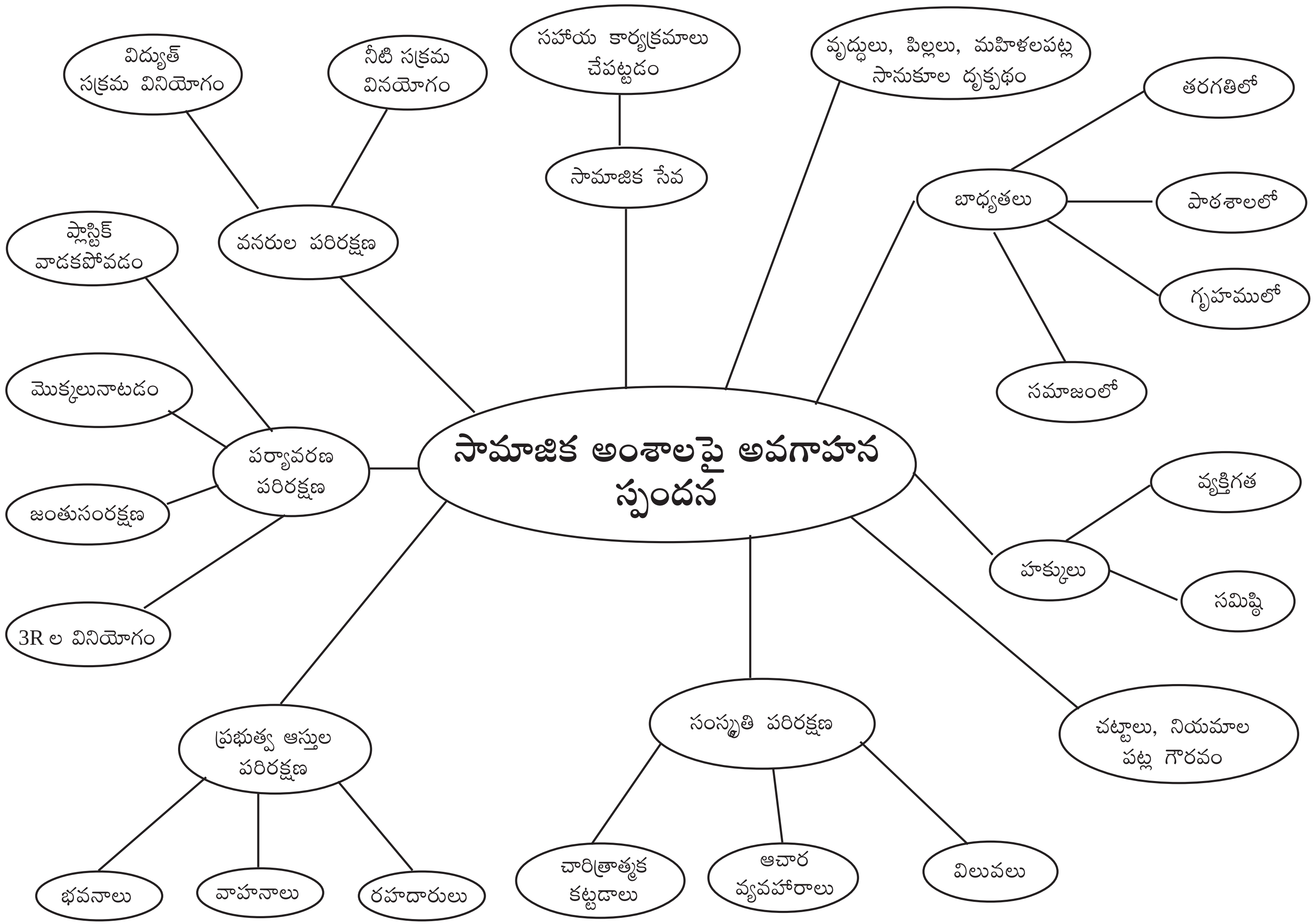
విద్యార్థులకు పాఠశాల స్థాయినుండీ సామాజిక అంశాలపై స్పందించే స్పృహను కలిగించి వారిని వివిధ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనేవిధంగా సంసిద్ధులను చేయడమే దీని లక్ష్యము.

సామాజిక స్పృహ ఇంటినుండే మొదలవుతుంది. ఇంట్లో వున్న వృద్ధులకు సహాయసహకారాలు అందించడం, ఇంట్లోవుండే పెంపుడు జంతువులకు కావల్సిన నీరు, ఆహారము సమకూర్చడం, సహాయ సహకారాలకోసం ఇంటికి వచ్చిన వారికి సహాయపడటం.

పిల్లలు పాఠశాలలో చేరినప్పుడు, తరగతిలో గల, పాఠశాలలో వివిధ కుల, మత, సాంస్కృతిక నేపథ్యము నుండి వచ్చిన పిల్లలలో కలిసిమెలిసి ఉండే అవకాశం లభిస్తుంది. కావున పాఠశాల విద్యార్థులను ఒక మంచి పౌరులుగా తీర్చిదిద్దవల్సిన అవసరం ఉపాధ్యాయులమీద ఉంది. పాఠశాలలో నిర్వహించే వివిధ కార్యక్రమాల ద్వారా కలిసి జీవించడంలో ఉండే ఆనందాన్ని విద్యార్థులు గ్రహించే విధంగా కార్యక్రమాలను నిర్వహించి సామాజిక సమస్యలపై సరియైన అవగాహనను పెంపొందింప జేయాలి.

ఇంటినుండి సమాజము వరకు - ఒక వ్యక్తి సుఖసంతోషాలతో జీవించాలంటే వ్యక్తిగతంగా మనం ఏం చేయాలి అనే అంశాన్ని విద్యార్థులతో చర్చించాలి. కుటుంబంలో ఒక వ్యక్తి ఏవిధంగా సహాయసహకారాలు అందించగలడో, అదేమాదిరి పాఠశాలలో, క్రమంగా సమాజంలో తన వంతును నిర్వర్తిస్తూ ఉత్తమ సమాజ నిర్మాణానికి ఏవిధంగా ఉపకరించగలడో - తెలియజేయాలి.

లింగవివక్ష, బాలల హక్కులు, లంచగొండితనం, అత్యాచారాలు, సామాజిక సంపదను పరిరక్షించుట, పర్యావరణ పరిరక్షణ; ప్రజలందరి కనీస అవసరాలు తీర్చుట; వృద్ధుల, వికలాంగుల సంరక్షణ వంటి అంశాలలో సరియైన అవగాహన కలిగిఉండేటట్లు విద్యార్థులను తయారుచేయుట. సమాజంలో పనిచేసే వివిధ స్వచ్ఛందసంస్థలలో పనిచేసే పై కార్యక్రమాల అమలులో కృషిచేయుట.



సామాజిక అంశాలపై అవగాహన స్పందన
సామాజిక సేవ
సహాయ కార్యక్రమాలు చేపట్టడం
వృద్ధులు, పిల్లలు, మహిళలపట్ల సానుకూల దృక్పథం
బాధ్యతలు
తరగతిలో
పాఠశాలలో
గృహములో
సమాజంలో
హక్కులు
వ్యక్తిగత
సమిష్టి
చట్టాలు, నియమాల పట్ల గౌరవం
సంస్కృతి పరిరక్షణ
చారిత్రాత్మక కట్టడాలు
ఆచార వ్యవహారాలు
విలువలు
ప్రభుత్వ ఆస్తుల పరిరక్షణ
భవనాలు
వాహనాలు
రహదారులు
పర్యావరణ పరిరక్షణ
ప్లాస్టిక్ వాడకపోవడం
మొక్కలునాటడం
జంతుసంరక్షణ
3R ల వినియోగం
వనరుల పరిరక్షణ
విద్యుత్ సక్రమ వినియోగం
నీటి సక్రమ వినియోగం

6. సమాచారం - డాక్యుమెంటేషన్

మన నిత్యజీవితంలో ఎన్నో సంఘటనలు జరుగుతుంటాయి. ఈ సంఘటనలకు, విషయాలకు సంబంధించిన సమాచారము కొన్నిరోజుల తరువాత మనం మరిచిపోతుంటాము. అయితే ఆ సంబంధిత విషయాలకు సంబంధించిన అంశాల గూర్చి తెల్సుకోవాలంటే దానికి ఆధారాలు ఉండాలి. అందుకని ముఖ్య విషయాలను print రూపంలో అంటే కరపత్రాలు, పోస్టర్లు, బుక్‌లెట్స్, గోడపత్రికలు, ఫోటోల రూపంలో గాని మరియు వీడియోల రూపంలో కాని భద్రపరచవచ్చు.

సమాచారాన్ని డాక్యుమెంటేషన్ చేయడమనేది చాలా ముఖ్యమైన అంశము. విద్యార్థులకు ఈ అంశంలో కొంత ప్రవేశం కల్పించడం కోసం దీనిని పని విద్యలో చేర్చడం జరిగింది. ప్రతి ముఖ్యఅంశాన్ని డాక్యుమెంటేషన్ చేసినట్లైతే తిరిగి దానిని ఎప్పుడైనా తిరిగి ఉపయోగించుకోవడం కాని, దీనిని ఎవరికైనా సమర్పించడానికి కాని ఉపయోగపడుతుంది. డాక్యుమెంటేషన్‌లో కళాత్మక అంశాలకు మరియు భాషకు ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. లేఔట్ డిజైన్‌కూ ప్రాధాన్యత ఉంటుంది.

ప్రాథమిక స్థాయినుండి విద్యార్థులకు డాక్యుమెంటేషన్‌పై ప్రత్యేకమైన తర్ఫీదు ఇచ్చినట్లైతే వారి తదుపరి జీవితంలో ఉపయోగించుకోవడానికి ఆస్కారముంది. పాఠశాలలో జరిగే చిన్న చిన్న కార్యక్రమాలకు సంబంధిత సమాచారాన్ని రికార్డు చేయడమే డాక్యుమెంటేషన్ సమాచారాన్ని ఇతరులకు తెలియజేయడం కూడ చేయవచ్చును. దీనిని వివిధ రూపాలలో అంటే నోటీసులు, కరపత్రాలు, పోస్టర్ల రూపంలో కూడ తయారుచేయవచ్చు. అయితే ఎక్కువమందికి ఆసక్తి కలిగించడానికి తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ ప్రచారానికి. వాటి లేఔట్ డిజైన్ మరియు భాషపై ప్రభావితం చేస్తాయి.

తరగతిగదిలో జరిగే కార్యక్రమాలలో, పాఠశాలలో జరిగే కార్యక్రమాలలో – సమాచార ప్రచారానికి మరియు డాక్యుమెంటేషన్ చేయడానికి విద్యార్థులకు కావల్సిన నైపుణ్యాలను కల్పించాలి.

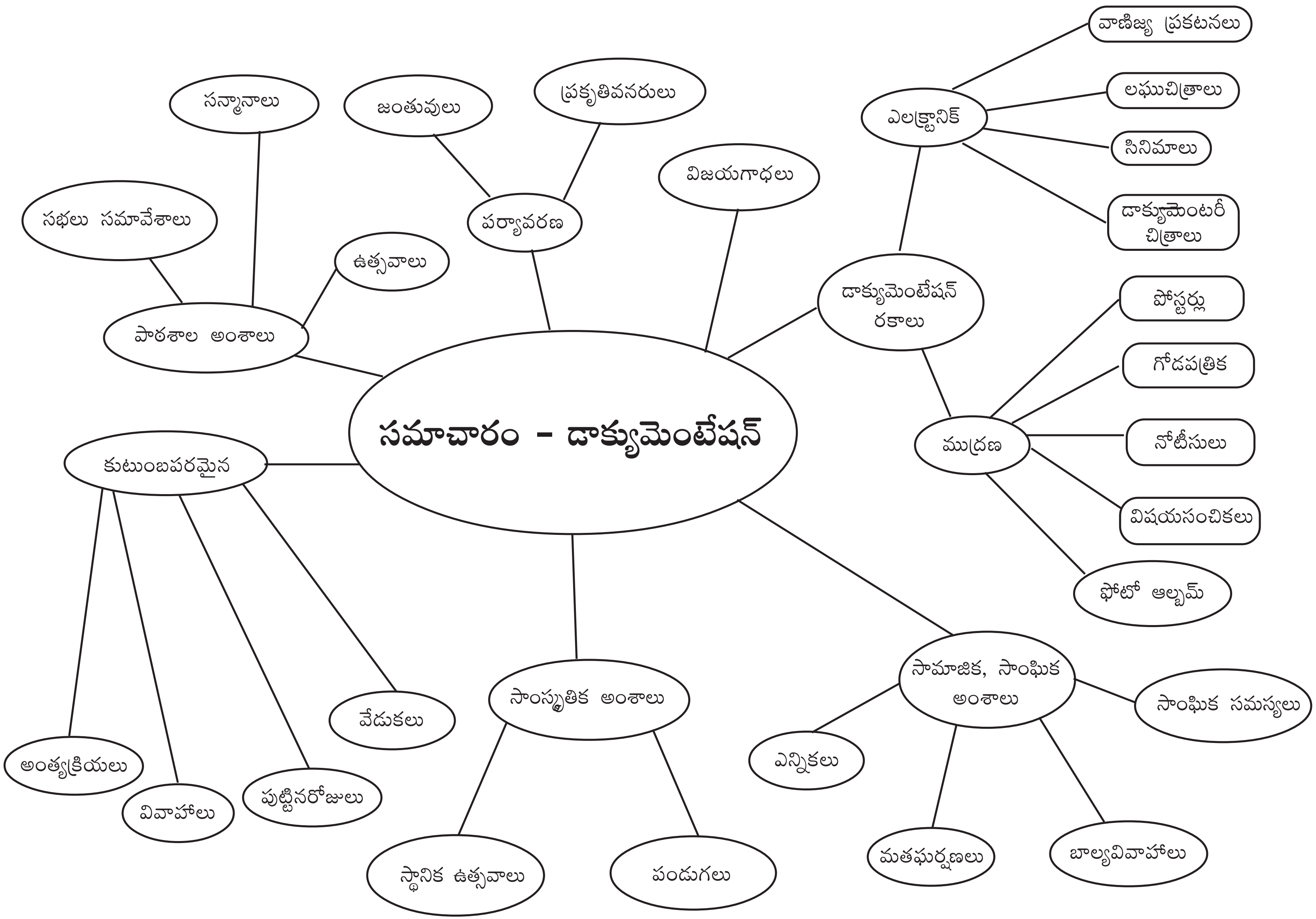
ఏదైన కార్యక్రమం జరిగిన తరువాత దానికి సంబంధించిన విషయాలను క్రమపద్ధతిలో రాయించవచ్చు. తల్లిదండ్రుల సమావేశానికి సంబంధించిన నోటీసు తయారుచేయడం మరియు సమావేశ అంశాలను (మినిట్స్‌ను) కూడ రికార్డు చేయవచ్చు.

పాఠశాల వార్షికోత్సవ సందర్భంలో జరిగే కార్యక్రమాలలో, వీడ్కోలు సమావేశాలతో ముందుగా కార్యక్రమాన్ని ఎలా నిర్వహించాలో అనే అంశాలను ముందుగా తయారుచేసుకోవచ్చును. దీనిని Agenda item అనికూడ అంటాం. కార్యక్రమాలు వివిధ వ్యక్తులు మాట్లాడిన అంశాలను కూడ రికార్డు చేయవచ్చును.

విద్యార్థుల సృజనాత్మక అంశాలకు సంబంధించిన వాటిని కూడ డాక్యుమెంటేషన్ చేయవచ్చు. విద్యార్థులు రాసిన కథలు, గేయాలు, చిత్రపటాలు, ఇతర సృజనాత్మక అంశాలను కూడ డాక్యుమెంటేషన్ ద్వారా భద్రపరచవచ్చును. గోడపత్రికలో ఉంచిన అంశాలనన్నిటిని కూడా ఒక పుస్తకరూపంలో తయారుచేసి తరగతి మాస సంచికగా కూడ విడుదల చేయవచ్చును.

విద్యార్థులు వ్యక్తిగత సమాచారం ఉ॥ తమ కుటుంబ వంశవృక్షము పటం గీచి అందరిపేర్లు సేకరించి కూడ భద్రపరచవచ్చును. ఒక గ్రామచరిత్రను, చారిత్రక విషయాలను కూడా తెలుసుకొని, డాక్యుమెంటేషన్ చేయవచ్చు. ఒక సంఘటనకు సంబంధించిన చిత్రపటాలు, పేపర్‌కటింగ్స్ కూడ ఒక పుస్తకరూపంలో తీసుకురావచ్చును. ఉ॥ ఎలక్షన్ విషయాలు, వరదలు, తుఫానులు, కరువుకాటకాల, వందేళ్ళ సినిమా, మొ॥.

డాక్యుమెంటేషన్ అనేది ప్రతి ఒకరి జీవితంలో చాలా ముఖ్యమైన అంశము. దీనిని కళాత్మకంగా చేయడం కూడా చాలా ముఖ్యమైన అంశము.


సమాచారం - డాక్యుమెంటేషన్
పాఠశాల అంశాలు
సభలు సమావేశాలు
సన్మానాలు
ఉత్సవాలు
పర్యావరణ
జంతువులు
ప్రకృతివనరులు
విజయగాథలు
డాక్యుమెంటేషన్ రకాలు
ఎలక్ట్రానిక్
వాణిజ్య ప్రకటనలు
లఘుచిత్రాలు
సినిమాలు
డాక్యుమెంటరీ చిత్రాలు
ముద్రణ
పోస్టర్లు
గోడపత్రిక
నోటీసులు
విషయసంచికలు
ఫోటో ఆల్బమ్
కుటుంబపరమైన
అంత్యక్రియలు
వివాహాలు
పుట్టినరోజులు
వేడుకలు
సాంస్కృతిక అంశాలు
స్థానిక ఉత్సవాలు
పండుగలు
సామాజిక, సాంఘిక అంశాలు
ఎన్నికలు
మతఘర్షణలు
బాల్యవివాహాలు
సాంఘిక సమస్యలు

7. వస్తువులు - నమూనాల తయారీ

వస్తువులు – నమూనాల తయారీ ద్వారా పిల్లలో సృజనాత్మకత పెంపొందించటం, వ్యర్థపదార్థాల నుండి వస్తువులు తయారు చేయుటం, తక్కువ ఖర్చుతో రోజువారీ వస్తువులు తయారుచేయటం, విద్యార్థుల్లో జట్టు స్ఫూర్తిని పెంపొందించడడం వారిలోని నైపుణ్యాల ప్రదర్శనకు, ఇతరుల నైపుణ్యాన్ని ప్రశంసించుటకకు, పనిచేసేటప్పుడు పనిలో నిమగ్నమవడం ద్వారా ఏకాగ్రతను పెంపొందించడము, సంస్కృతీ సంప్రదాయాల పరిరక్షణ మొదలైనవి అభివృద్ధి చేయడానికి ఉద్దేశించబడినది.

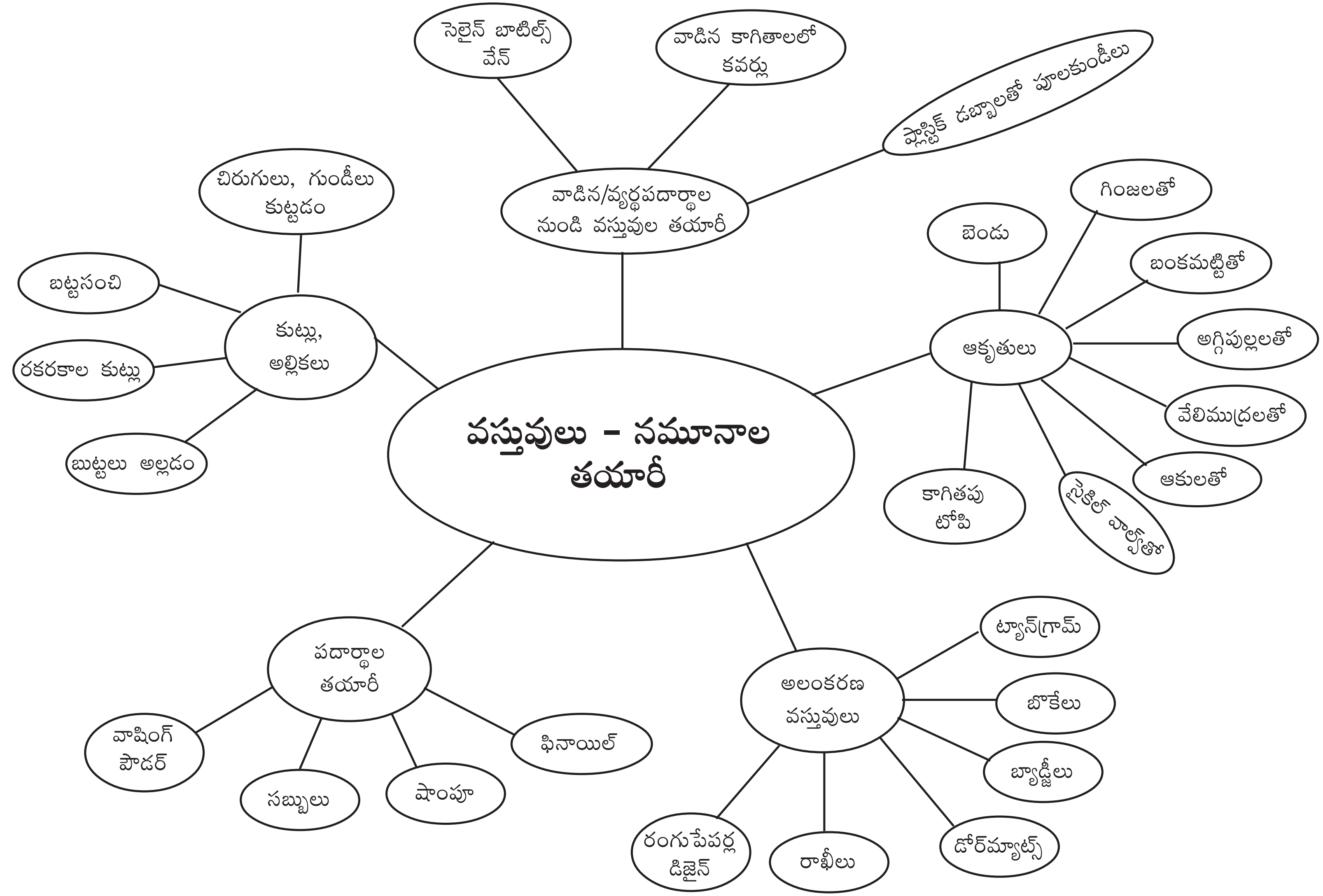
ఈ అంశంలో చేసే కార్యక్రమాలన్ని కూడా పిల్లలకు వ్యక్తిగతంగాను, ఆర్థికంగాను, సామాజికం గాను, పర్యావరణ పరిరక్షణకు మరియు నైపుణ్యాలు మెరుగుపరచుకొనుటకు, సహాయపడతాయి. అలాగే భవిష్యత్తులో తామెంచుకునే రంగానికి పునాదిగా ఉపయోగపడతాయి.

కృత్యాలు :

- మట్టితో విద్యార్థులు వంటపాత్రలు, జంతువులు, వ్యవసాయ పనిముట్లు మనుషుల బొమ్మలు, దేవతలు, ప్రదేశాల నమూనాలు తయారు చేయవచ్చు.
- అంకెలు, అక్షరాలుతో రకరకాల పదాలు, అంకెలు, ఆకారాలు తయారుచేయవచ్చు. పిల్లలతో వాటిని గుర్తింపచేయడంతో పాటు ఇతర ప్రక్రియలు చేయవచ్చు.
- కాయలు, గింజలతో వివిధ ఆకారాలు తయారుచేయవచ్చు, కొన్నిరకాల అలంకరణ సామాగ్రి తయారుచేయవచ్చు.
- కాగితంతో పడవలు, దుస్తులు, ఆటవస్తువులు, పెన్‌స్టాండు, కాఫీ కప్పులుతో దండలు, ద్వారానికి మాలలు మొ॥నవి తయారుచేయవచ్చు.
- వాడిపారేసిన వ్యర్థాలతో, ప్లాస్టిక్ డబ్బాలతో పూలకుండీలు, వాటర్ బాటిల్స్‌లో మట్టినింపి చిన్న చిన్న గోడలు, మొక్కలు, చెట్ల చుట్టూ రక్షణ గోడలు నిర్మించవచ్చు.
- పిల్లలు కుట్లు, అల్లికలు నేర్చుకోవడం ద్వారా వైరు బుట్టలు, బట్ట సంచీలు, కిటికీల ద్వారాలకు రకరకాల తోరణాలు, దుస్తులపై అలంకరణలు చేయవచ్చు.
- చిన్న చిన్న చిరుగులు, కుట్టుకోవడం, గుండీలు కుట్టుకోవడం తమ స్కూలు బ్యాగులు కుట్టుకోవడం.
- రంగుకాగితాలతో వివిధ ప్రత్యేకదినములు / సందర్భములలో గృహము / పాఠశాలను అలంకరించు టకు కాగితాలను కత్తిరించుట ద్వారానూ, అలంకరించుట ద్వారా శోభను తీసుకు రావచ్చు.
- అగ్గిపుల్లలు, బెండు, సైకిల్‌వాల్వ్‌తో రకరకాల ఆకృతులు పిల్లలకిష్టమైనవి పండ్లు, వాహనాలు, బొమ్మలు తయారుచేయవచ్చు.
- పగిలిన చేతిగాజులు వేడిచేసి అతికించుట ద్వారా ద్వారముల అలంకరణకు కోడిపుంజు, మనిషి మొ॥ ఆకారాలు పేర్చి అతికించవచ్చు.
- అలాగే డోర్‌మ్యాట్స్, రాఖీలు, పూలదండలు, బొకేలు కూడా వ్యర్థపదార్థాలు, ఆకులు, పూలు ఉపయోగించి తయారుచేయవచ్చు.

- క్యాండిల్సు, వ్యాజిలిన్, చాక్‌పీసులు మొ॥నవి తయారు చేయవచ్చు.
- బైండింగ్, ప్యాడ్లు తయారీ, అట్టలు తయారీ కవర్లు తయారీ చేయవచ్చు.
- ఈ విధంగా వ్యర్థాల నుండి అర్థవంతమైన వస్తువులు, నమూనాలు తయారు చేయడం ద్వారా విద్యార్థుల్లో క్రింది అంశాలు అభివృద్ధి అవుతాయి.

1. సృజనాత్మకత
2. ఆనందము
3. సంతృప్తి
4. పర్యావరణ పరిరక్షణ
5. ఆర్థిక స్వావలంబన
6. జట్టు భావన
7. నాయకత్వ లక్షణాలు
8. ఏకాగ్రత
9. సంస్కృతి పరిరక్షణ



వస్తువులు - నమూనాల తయారీ
వాడిన/వ్యర్థపదార్థాల నుండి వస్తువుల తయారీ
సెలైన్ బాటిల్స్ వేస్
వాడిన కాగితాలలో కవర్లు
ప్లాస్టిక్ డబ్బాలతో పూలకుండీలు
ఆకృతులు
బెండు
గింజలతో
బంకమట్టితో
అగ్గిపుల్లలతో
వేలిముద్రలతో
ఆకులతో
సైకిల్ వాల్వ్‌తో
కాగితపు టోపి
అలంకరణ వస్తువులు
ట్యాన్‌గ్రామ్
బొకేలు
బ్యాడ్జీలు
డోర్‌మ్యాట్స్
రాఖీలు
రంగుపేపర్ల డిజైన్
పదార్థాల తయారీ
ఫినాయిల్
షాంపూ
సబ్బులు
వాషింగ్ పౌడర్
కుట్లు, అల్లికలు
చిరుగులు, గుండీలు కుట్టడం
బట్టసంచి
రకరకాల కుట్లు
బుట్టలు అల్లడం

8. గృహయాజమాన్యం

ఒక వ్యకితగానీ లేక ఒక వ్యవస్థగానీ తమ దగ్గరున్న వస్తువులను, వసతులను, వనరులను ఒక క్రమమైన పద్ధతి/ మార్గంలో అమర్చుకొని, నిర్వహించి వినియోగంచుకున్నప్పుడే, నిర్వహణ మరియు ఆచరణాత్మక క్రియావిధానంలో ఎటువంటి వృధాలేకకుండా సకాలంలో తమ లక్ష్యాలను పనులను నిర్వర్తించుకొనగల్గుతారు. ఇలా చేయబడే, నిర్వహించబడే విధానాన్ని 'యాజమాన్యం' (Management) అని అంటారు. యాజమాన్యం అనేది ఒక వ్యక్తికి, కుటుంబానికి, సమాజానికి, దేశానికి సంబంధించినది కావచ్చు.

- మనకు అందుబాటులోవున్న నీటిని వృధాకాకుండా, మన అవసరాలన్నీ నెరవేర్చుకునే విధంగా నీటిని సద్వినియోగం చేస్తే దాన్ని 'నీటి యాజమాన్యం' (Water Management) అని అంటాం.
- అలాగే మన ఇంటిలోని వస్తువులను, వనరులని సక్రమముగా అమర్చుకొని, ఎక్కడా ఎలాంటి వృధా లేకుండా, మన పనులు చక్కగా, సక్రమంగా నిర్వహించుకోగల్గినట్లు మనము ఇంటిలోని ప్రతిఒక్కరు వారి వారి పనులు చేసుకొనగల్గినట్లయితే దాన్ని 'గృహ యాజమాన్యం' (House Management) అని అంటాము.
- మన గృహనిర్వహణలో కొన్ని రకాల అంశాఅలఅు ప్రధానంగా చోటుచేసుకుంటాయి. అవి ఉదా:
  ఆర్థిక యాజమాన్యం Financial Management
  భౌతిక యాజమాన్యం Physical Management
  సాంఘిక యాజమాన్యం Social Management
  భావవేశ యాజమాన్యం Emotional Management

ఆర్థిక యాజమాన్యం (Financial Management)

ఒక కుటుంబం తన ఆదాయంలో ఏ యే పనులకు, ఏ యే అవకాశాలకు ఎంతెంత ఖర్చుపెడుతుంటాడు, వివిధ అంశాలు, అవసరాలపై చేసే ఖర్చుల పట్ల విశ్లేషణాత్మక వివరణ అవగాహన కల్గియుండాలి. అప్పుడే అందులోని లోటుపాట్లను సరిచేసుకొని ఆ ఇంటి యజమాని విజయవంతంగా గృహనిర్వహణా బాధ్యతను నిర్వహించగల్గుతాడు. ఇలాంటి విషయాలపై పిల్లలకు కూడ అవగాహన కల్పించడం అవసరం.

భౌతిక యాజమాన్యం (Physical Management)

ఇంటిలోని వస్తువులు, వనరులు, అందరికి సరిపోటయే విధంగా అందరికి సమానంగా పంచుకోవాలి! అందరి అవసరాలు తీరేవిధంగా వుపయోగించుకోవాలి.

సాంఘిక యాజమాన్యం (Social Management)

అందుబాటులో వున్న సాంఘిక, సామాజిక అంశాలలో సమర్థవంతంగా పాల్గొని వ్యక్తిగత లక్ష్యాలను మరియు సామాజిక లక్ష్యాలను సాధించే విధంగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించగల్గితే దాన్ని Social Management సాంఘిక యాజమాన్యం అంటారు.

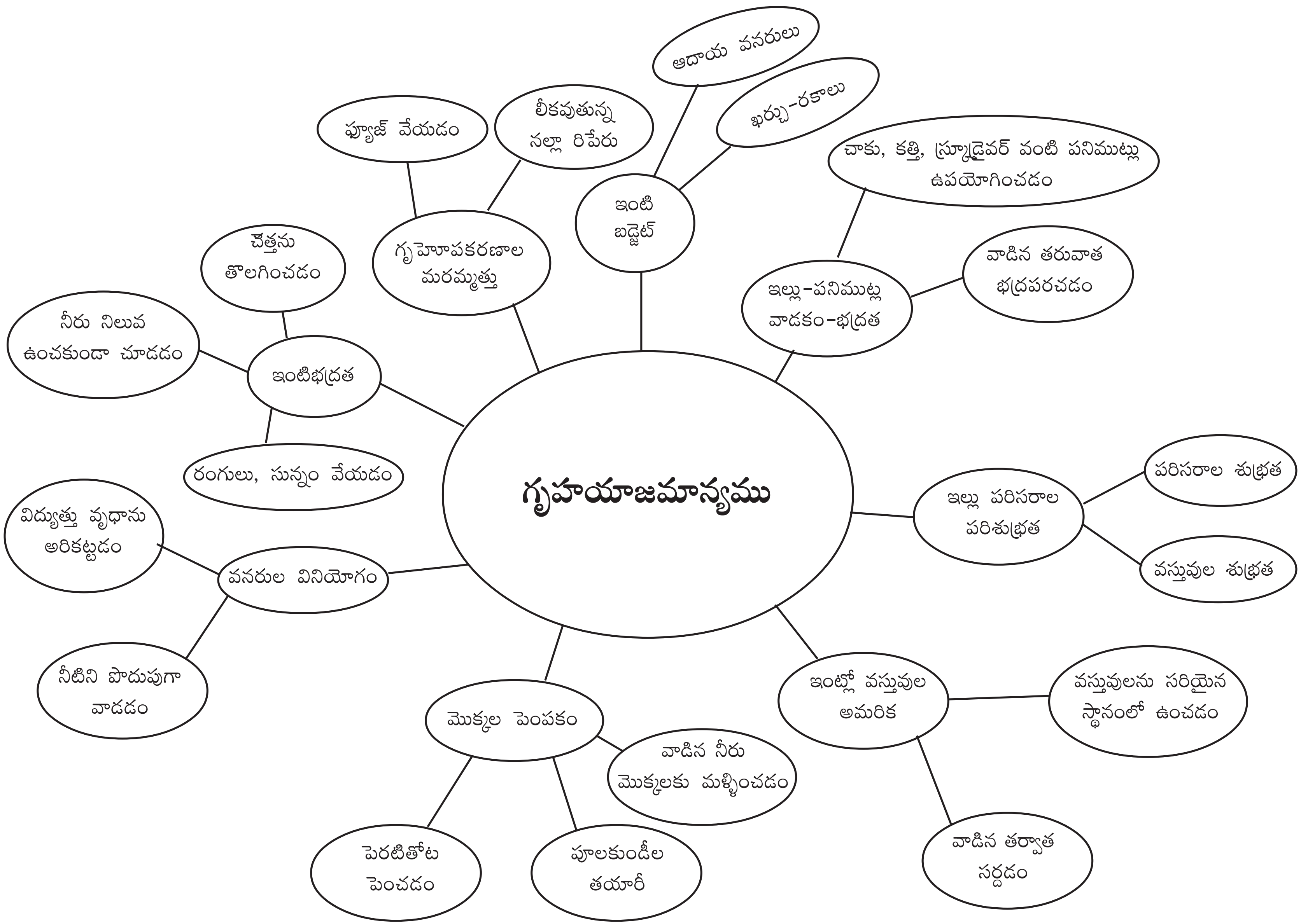
భావావేశ యాజమాన్యం (Emotional Management)

ఒక ఇంటిలోని ఎవరైనా ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య పరస్పరం కోపంతో, ఘర్షణలు చోటుచేసుకుంటాయి. ఆ సందర్భంలో ఎవరైనా మూడవవ్యక్తి ఆ సన్నివేశంలో ప్రవేశించి ఆ తగువును పరిష్కారం చేయవలసి వుంటుంది. కోపావేశాలు మితిమీరిపోతే కుటుంబ ఐకమత్యంకు అనేక విపరీతాలకు దారితీస్తాయి. అలాగే కుటుంబం బయట విషయాల్లో కూడా భావావేశ సమతుల్యం పాటించవలసి వుంటుంది.

గృహ యాజమాన్యం (HomeManagement)

సాధారణంగా మన ఇళ్ళల్లో నిత్యం మనం వాడుకునే ఎలక్రికల్ మరియు ఎలక్ట్రానిక్ మరియు గృహోపకరణ వస్తువులు చెడిపోతుంటాయి. వాటిని రిపేర్‌చేయవలసి వుంటుంది. అలాంటి చిన్న చిన్న రిపేర్స్ కూడా మనం స్వంగా చేసుకొనలేక ఇతరులపై ఆధారపడవలసి వుంటుంది. అది కేవలం నిస్సహాయులకు నిదర్శనం. కానీ అలాకాక మన ఇంటిలో చెడిపోయిన చిన్న చిన్న వస్తువులను మనం రిపేర్ చేసుకోగల్గితే మనం హాయిగా స్వయంప్రతిపత్తితో బ్రతకగల్గుతాము. సమయాన్ని, డబ్బును, శ్రమని ఆదా చేసినవారమవుతాము. కరంటు ఫీజు పోవడం, స్విచ్‌లు బిగించడం, నీటి కుళాయి లూజు అయితే బిగించడం, లేకపోతే మనం చేయదగిన విధంగా చిన్న చిన్న రిపేర్‌లు ఏమైనా వస్తే వాటిని మనమే చేసుకొనగల్గితే, ఎంత బాగుంటుంది. అందుకు అవసరమైన ఎలక్రికల్, ఎలక్ట్రానిక్ ప్లంబింగ్ కిట్టులకును ప్రతి ఒక్కరు తమ ఇంటిలో మెయింటేన్ చేయగల్గితే ఎటువంటి రిపేరు వచ్చిన మనమే స్వయంగా, సులభంగా చేసుకొనగల్గుతాం.

అంతేగాక, మన ఇంటిలోని వస్తువులను దుస్తులను అలంకరణాత్మక వస్తువులను, పుస్తకాలను, చెప్పులను ఇతర వస్తువులను సక్రమంగా వరుసక్రమంలో స్థలం వృధా కాకుండా అమర్చుకొనుట అలవాటు చేసుకోవాలి. అలాగే వంటి ఇంటిలోని ఇతర వస్తువులు, బెడ్‌రూమ్, స్టోర్ రూములోని వివిధ రకాల సామగ్రిని, ఎవరికి సంబంధించిన సామగ్రిని వారు వారు స్థల వృధా కాకుండా, అలంకరణాత్మకంగా, ఆకర్షణీయంగా అమర్చుకొనగలిగే నైపుణ్యాల్ని మనం అలవరచుకొనడం. మన పిల్లలకు నేర్పించడం ఎంతైనా అవసరం. అప్పుడే ఇల్లు పరిశుభ్రంగా, అందంగా, ఆకర్షణీయంగా వుంటుంది. అందుకు మనం ఏమి చేయాలి? అందుకు కావలసిన నైపుణ్యాల్ని మన పిల్లల్లో పెంపొందించడం ఎలా? ఆలోచించండి. మార్గాలను అన్వేషించండి.

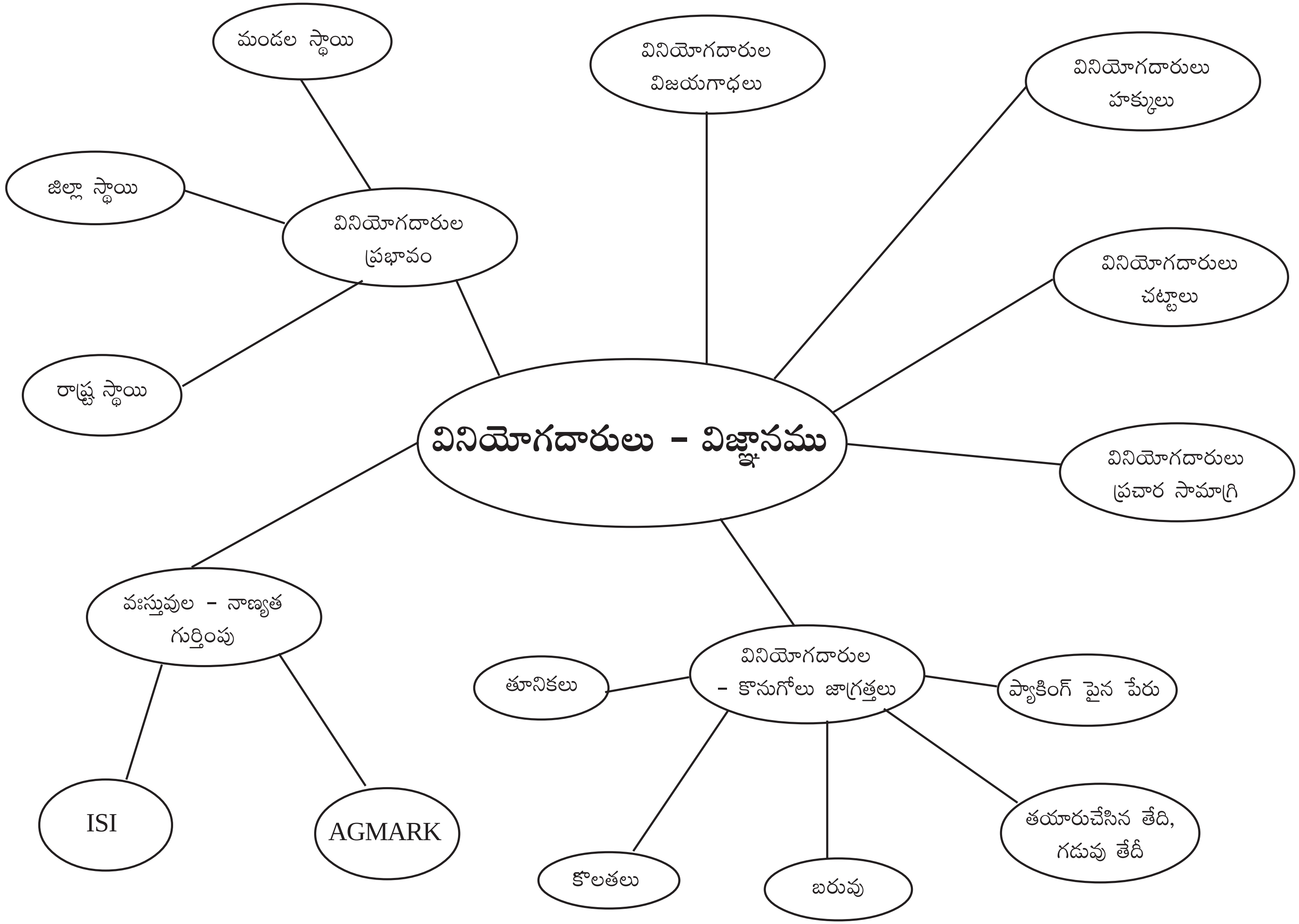

గృహయాజమాన్యము
ఇంటి బడ్జెట్
ఆదాయ వనరులు
ఖర్చు-రకాలు
ఇల్లు-పనిముట్ల వాడకం-భద్రత
చాకు, కత్తి, స్క్రూడ్రైవర్ వంటి పనిముట్లు ఉపయోగించడం
వాడిన తరువాత భద్రపరచడం
ఇల్లు పరిసరాల పరిశుభ్రత
పరిసరాల శుభ్రత
వస్తువుల శుభ్రత
ఇంట్లో వస్తువుల అమరిక
వస్తువులను సరియైన స్థానంలో ఉంచడం
వాడిన తర్వాత సర్దడం
మొక్కల పెంపకం
వాడిన నీరు మొక్కలకు మళ్ళించడం
పూలకుండీల తయారీ
పెరటితోట పెంచడం
వనరుల వినియోగం
విద్యుత్తు వృధాను అరికట్టడం
నీటిని పొదుపుగా వాడడం
ఇంటిభద్రత
చెత్తను తొలగించడం
నీరు నిలువ ఉంచకుండా చూడడం
రంగులు, సున్నం వేయడం
గృహోపకరణాల మరమ్మత్తు
ఫ్యూజ్ వేయడం
లీకవుతున్న నల్లా రిపేరు

9. వినియోగదారుల విజ్ఞానము

ఒక వ్యక్తి ఏదేని ఒక వస్తువును కాని ఉత్పత్తులను కాని కొన్నప్పుడు అతనిని 'వినియోగదారుడు' అని అంటారు. వినియోగదారుడికి తాను కొన్న వస్తువుయొక్క ధరకు తగినటువంటి పరిమాణము, నాణ్యత, ఆ వస్తువు సక్రమంగా పనిచేయుకాలము లాంటి విషయాలను తెలుసుకునే హక్కు వుంటుంది. ఆ ఉత్పత్తి తయారుచేసి మార్కెట్‌లోనికి వదిలిన ఉత్పత్తిదారుడు, వినియోగదారుడుకి బద్ధుడై, సమాధానపరుడై ఉంటాడు. ఉత్పత్తిదారుడు ఒక ఉత్పత్తిని తయారుచేసి పాకింగ్ చేసిన తరువాత ఆ పాకెట్‌పై ఆ వస్తువు లేదా ఉత్పత్తి యొక్క ఖచ్చితమైన ధర (ఎమ్.ఆర్.పి.), బరువు, తయారుచేసిన తేది, ఆ ఉత్పత్తులను ఎంతకాలం వరకు వినియోగించుకోవచ్చు మరియు ఉత్పత్తిదారుని యొక్క వివరములు, ముద్రించబడివుంటాయి.

ఉత్పత్తులు లేక వివిధరకాల సేవలకు సంబంధించిన అంశాలలో కూడ వినియోగదారునికి హక్కులు ఉన్నాయి. ఉదా॥ వైద్యసేవలు, బ్యాంకుసేవలు, విద్యాసంస్థల సేవలు, వివిధరకాల ప్రభుత్వసేవలు అంటే టెలిఫోన్, కరెంట్ మొదలైనవి.

అలాగనే, ఒక వినియోగదారుడు కూడ, మార్కెట్‌లో ఏదేని ఒక ఉత్పత్తిని (వస్తువు) కొనేటప్పుడు దాని పాకెట్‌పైన వున్న వివరములన్ని చదువుకుని, కనుక్కొనవలసిన అవసరం బాధ్యత తనపై వుంటుంది. పై వివరాలను తెలుసుకొని తాను సంతృప్తిపడిన తర్వాత ఆ వస్తువును కొనుక్కునే అవసరముంది. అలా కొనుక్కొన్న తర్వాత ఉత్పత్తికి సంబంధించిన విషయాలలో ఏమైన పొరపాటు జరిగిన వినియోగదారుడు, ఉత్పత్తిదారుడిని చట్టరీత్యా ప్రశ్నించేహక్కు వుంటుంది. వినియోగదారుల హక్కులను కాపాడేందుకు ఒక వ్యవస్థ వుంటుంది. దాన్నే 'వినియోగదారులఫోరమ్' (Consumer form) అని అంటారు. వినియోగదారుడు, ఏదేని ఒక వస్తువును (ఉత్పత్తిని) కొన్న తర్వాత, దానియొక్క ఖచ్చితమైన ధర (ఎమ్.ఆర్.పి.) లో తేడావున్న లేక దాని పరిమాణం, బరువు, గుణము లాంటి విషయాల్లో తేడావున్న (లేక) ధరకు తగ్గ విలువ దానిలో లేకపోయినా ఆ ఉత్పత్తి సక్రమంగా వుపయోగపడకపోయినా లేక పనిచేయలేకపోయిన, లేక నిర్దేశిత కాలం కన్నా ముందే ఆ ఉత్పత్తి నిరుపయోగమైన అలాంటి విషయాలపైన మోసపోయిన, ఏదైనా సేవలు అనుకున్నప్రకారం అందకున్న వినియోగదారుడు న్యాయంకోసం, వినియోగదారుల ఫోరంకు రిపోర్టుచేసే అవకాశం, హక్కు కల్గివుంటాడు. వాస్తవాలను విచారించిన తర్వాత వినియోగదారులు ఫోరమ్ ఉత్పత్తిదారుడిపై తగు క్రమశిక్షణ చర్య తీసుకొని, వినియోగదారుడికి, ఉత్పత్తిదారుడిని బద్ధుడనుచేసి, వినియోగదారునికి మేలు, సాయంచేసే అవకాశం వుంది. ఈ విషయం ఏదేని ఒక వస్తువు, ఉదా: టూత్‌పేస్ట్ దగ్గర నుంచి, అన్ని రకాల కాస్మోటిక్స్, మందులు (మెడిసిన్) ఎలక్ట్రానిక్ పరికరములు, వాహనములు ఏదేని ఇతర దైనందిన అవసరాల అన్నింటిపైన వర్తిస్తుంది. ఇలాంటి వినియోగదారుల ఫోరమ్, ముఖ్యమైన పట్టణములలో, జిల్లా కేంద్రాలు మరియు రాష్ట్ర కేంద్రాలలో వుంటాయి. దాని చిరునామా వివరాలను తెలుసుకొని దాని సేవలు వినియోగదారుడు పొందవచ్చును. అందుకని ప్రతి వస్తువు తాను మార్కెట్‌లో కొనుక్కునే మునుపు ఉత్పత్తికి సంబంధించిన విషయాలు, వివరాలు తెలుకొనవలసిన అవసరముంది. అందుకు సంబంధించిన నైపుణ్యాలని, వినియోగదారుడు పెంపొందించుకొనవలసిన అవసరం ఉంది. అది ఎలా పెంపొందించాలి. సామాన్య ప్రజలకు ఈ విషయాల గురించి అవగాహన ఎలా కల్గించాలి?


వినియోగదారులు - విజ్ఞానము
మండల స్థాయి
జిల్లా స్థాయి
రాష్ట్ర స్థాయి
వినియోగదారుల ప్రభావం
వినియోగదారుల విజయగాథలు
వినియోగదారులు హక్కులు
వినియోగదారులు చట్టాలు
వినియోగదారులు ప్రచార సామాగ్రి
వస్తువుల - నాణ్యత గుర్తింపు
ISI
AGMARK
వినియోగదారుల - కొనుగోలు జాగ్రత్తలు
తూనికలు
కొలతలు
బరువు
తయారుచేసిన తేది, గడువు తేదీ
ప్యాకింగ్ పైన పేరు

10. పర్యావరణ విద్య

ప్రకృతిలోని పంచభూతాలతో (గాలి, నీరు, నేల, వేడి, ఆకాశం, వాతావరణంలోను) మననివాసం, నమచుట్టూ ఉండే పరిసరాలు, మనబడి, బడి చుట్టుపక్కల ఉండే పరిసరాలు, అలాగే మన గ్రామం, మండలం, జిల్లా, దేశం, చెట్లు, జంతువులు, పశుపక్షాదులు, కొండలు, నదులు, సముద్రాలు ఒకటేమిటి ఇవి అన్ని కలిపితే మన పర్యావరణం అంటాం.

మానవ జాతికి భూమి, నీరు, గాలి అనే మూడు ముఖ్యవనరులు అందుబాటులో ఉంటాయి. జనాభా, వనరులు, పర్యావరణం మధ్య పరస్పర సంబంధాలు చాలా క్లిష్టమైనవి. పెరుగుతున్న జనాభా మౌలికావసరాలను తీర్చడం అనేది ఆరోగ్యమైన పర్యావరణం మీద ఆధారపడి వుంటుంది.

పర్యావరణం మానవ ఉనికికి, జీవనానికి మాత్రమే కాదు, అభివృద్ధికి కూడా మూలాధారం. అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు అవసరమైన సమస్త ముడిపదార్థాలేకాక (ఖనిజాలు, వృక్ష జంతు వుత్పత్తులు), అవసరమైన సేవలు (వర్షపాతం, నేలలోని పోషకాలు, గాలి పునరుద్దరణ) పర్యావరణం నుంచే అందుతాయి.

ఒక దేశం లేదా ప్రాంతం యొక్క అభివృద్ధి గురించి చెప్పాలన్నా అంచనా వేయాలన్నా అక్కడి రోడ్లు, కట్టడాలు, డ్యామ్‌లు, పరిశ్రమలు, ఉద్యోగ, వ్యాపార అవకాశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. వీటివల్ల వస్తువు, సేవల ఉత్పత్తి, సరఫరా సాధ్యమవుతుంది. దేశ ఆర్థికసంపదను పెంచుతాయి. కానీ మధ్యకాలంలో ఇటువంటి అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై నిరసనలు కానవస్తున్నాయి. ఈ కార్యక్రమాలు, పర్యావరణంలోని వనరులను అధికంగా వెలికితీయడమేకాక హానికరమైన పదార్థాలను విడుదల చేస్తున్నాయి.

ఉత్పత్తి, సేవల వినియోగం అధికం కావడాన్ని, కట్టడాలను, నిర్మాణాలను అభివృద్ధిగా పరిగణిస్తున్నారే తప్ప, సహజవనరుల సంరక్షణను, మెరుగుదలను, దానికి అవసరమైన అవగాహన కల్పించడాన్ని అభివృద్ధికి అవసరమైన ఒక ముఖ్య అంశంగా గుర్తించడంలేదు. పర్యావరణం క్షీణించిపోవడం లేదా కలుషితం కావడం వంటి వాటిని బశిష్యత్తులో అభివృద్ధిని కుంటుపరిచేవిగా పరిగణించడం లేదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా నేడు గ్లోబల్ వార్మింగ్, ఓజోన్ పొర తరిగిపోవడం, జీవన వైవిధ్యం అంతరించపోవడం వంటి పర్యావరణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నాం. అంతేకాక గాలి, నీరు, నేల కాలుష్యం, నేలకోత, ఆవాసలు దెబ్బతినడం వంటి స్థానిక సమస్యలు ప్రజల్ని సతమతం చేస్తున్నాయి. కావు, పర్యావరణం, ఆవాసాలు, పర్యావరణ సమస్యలపై అవగాహన కల్గించుటకు; పర్యావరణ సమస్యలు – అభివృద్ధి సమస్యలు రెండు విభిన్నంకావని, రెంటికి మధ్యగల సంబంధాన్ని గుర్తించేలా, విద్యార్థులకు 9, 10 తరగతులలో పనివిద్య – ప్రధానాంశం.

ప్రకృతిరీత్యా మారే ఋతువులు, కాలాలను బట్టి పెరిగే వృక్షాలు సహజంగా ఉండే నదులు, సముద్రాలు, కొండలు వేటికవే ప్రత్యేక లక్షణాలను కల్గిఉంటాయి. పర్యావరణంలో మనుగడ సాగించే జీవులన్నీ సమతౌల్యాన్ని పాటిస్తాయి. కాని మనిషి తాను చేసే స్వార్థపూరిత పనులవల్ల పర్యావరణాన్ని కాలుష్యపరుస్తున్నాడు

మన పాఠశాల, నివసించే ఇల్లు, చుట్టుపక్కల ప్రదేశాలు, గ్రామాన్ని పరిశీలించినట్లయితే మనమే విధంగా ఆహ్లాదకర వాతావరణం కల్పించగలమో చూడవచ్చు. మొక్కలను పరిరక్షించడం, మొక్కలను పెంచడం, పెరటితోట ఏర్పాటు, గ్రామాలలో కొంత స్థలాన్ని ఉద్యానవనాభివృద్ధికి, పట్టణాలలో కొన్ని కూడళ్ళలో చెట్ల పెంపకం చేపట్టడం వంటివి.

మన పాఠశాలలోని ఆవరణలో చెట్లను పెంచడం, వర్షాకాలంలో కొత్త మొక్కలను నాటడం, విత్తనాలు జల్లడం వంటి కార్యక్రమాలను చేపట్టడం ద్వారా పాఠశాల చూడముచ్చటగా ఉండడమేకాక చల్లని గాలిని ప్రశాంత వాతావరణాన్ని కల్పిస్తుంది. పిల్లలు బడికి రావడానికి ఆనందంగా, ఆహ్లాదకరంగాను ఉండే వాతావరణంలో ఆకర్షితులౌతారు.

బడితోట పెంపకంలో తీసుకునే సోపానాలు, జాగ్రత్తలు మెలకువల గురించి విద్యార్థులకు తెలియజేయాలి. బడి ఆవరణలో ప్రహరీ చుట్టూ వేసే పెద్ద మొక్కలు వాటిని పశువుల బారినుండి రక్షించడానికి కంచె ఏర్పాటు చేయడం. నీటిపారుదల ఏర్పాటు వంటివి విద్యార్థులకు చెప్పాలి. ఏ ఏ మొక్కలను పెంచాలో నిర్ణయించుకోవాలి. బడి ప్రారంభంనుండి బడి మూసివేసే రోజు వరకు విద్యాసంవత్సరంలో బడితోటకు చేపట్టవలసిన కార్యాచరణాన్ని పూర్తిచేయాలి.

పర్యావరణం – కాలుష్యం

"ఉండకూడని పదార్థం ఉండకూడని పరిమాణంలో ఉండకూడని చోటులో ఉండడమే కాలుష్యం"

గాలి, నీరు, శబ్ద కాలుష్యాలతో మన నిత్యజీవితంలో అనేక బాధలు పొందుతున్నాం. ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. ప్లాస్టిక్ వాడకంతో పర్యావరణం పూర్తిస్థాయిలో దెబ్బతింటుంది. ప్లాస్టిక్ సంచులలో ఆహార పదార్థాలను ఉపయోగించిన తర్వాత బయట చెత్తలో వేసినప్పుడు పశువులు వాటిని నేరుగా తిసుకోవడంవల్ల వాటి జీర్ణాశయంలో ప్లాస్టిక్ పేరుకుపోయి అంతరాంగ వ్యవస్థ పాడైపోయి వాటి మరణానికి కారణమవుతుంది.

అలాగే భూమిలో పడవేసిన ప్లాస్టిక్ పదార్థాలు ఎంతోకాలం వరకు అలాగే ఉండడంవల్ల భూమిపై ప్లాస్టిక్ గుట్టలు గుట్టలుగా పేరుకుపోతుంది. మురుగునీటి కాల్వలలోను, మంచినీటి చెరువుల్లోను ఇవి చేరి నీటి ప్రవాహానికి ఆటంకపరుస్తాయి. ముంపులు వస్తున్నాయి. నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించని ప్లాస్టిక్ వస్తువులలో నిల్వచేసిన ఆహారపదార్థాలు విషపూరిత రసాయనాలతో కలుస్తాయి. వ్యర్థపదార్థాలను మరల మరల శుద్ధిచేసి ఎరువుల రూపంలో వాడేటట్లుగా ప్లాస్టిక్ వినయోగపడదు.

ప్లాస్టిక్ వినయోగించకపోవడమే దీనికి పరిష్కారం. క్రమానుగత చర్యల ద్వారా భూమిలో కలిసిపోయే వస్తువుల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించాలి. నిరాడంబరంగా జీవించడం, పొదుపుగా వస్తు వినియోగం చేయాలి. వస్తుఉత్పత్తులు పెంచాలి. వాడిన వాటిని వేరొక రూపంలో మార్చుకునే ప్రక్రియలు చేయాలి.

ప్రకృతి వైపరీత్యాలు – పర్యావరణ ఉపద్రవం

అతివృష్టి, అనావృష్టి, తుఫాన్లు, వరద బీభత్సాలు మొదలగు వాటివల్ల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురౌతున్నారు. మానవుడు ప్రకృతిని ఇష్టం వచ్చిన రీతిలో తన స్వార్థంకొరకు చెట్లను నరకడం నాగరీకరణ పేరుతో కాంక్రీట్ జంగిల్‌గా మార్చడంవల్ల అడవీప్రాంతాలు తగ్గిపోవడంతోబాటు పచ్చని ప్రదేశాలు కనుమరుగౌతున్నాయి. భూమి నిక్షేపాలను తవ్వి వేలకొలది సంవత్సరాలు భూమిలోగల ఖనిజాలను ఇంధనపు వనరులను త్వరితగతిలో వెలకితీసి, మితిమీరిన విధంగా వాడుకోవడం వల్ల భూమి పొరలలో వెలితి ఏర్పడి భూప్రకంపనలు అధికమవడం జరుగుతోంది. వ్యవసాయబోర్లు, ఇంటింటికి బోర్లు తవ్వకాలవల్ల భూమిలోపల సహజ ప్రక్రియలను బయలు కృత్రిమ మార్పులు చోటుచేసుకోవడం.

గ్లోబల్ వార్మింగ్ మంచుకరిగి ఉత్పాతాలు. నదీ జలాలు ఇంకిపోవడం, సముద్రజలాలు భూ ప్రాంతానికి చేరువకావడం.

ప్రకృతివైపరీత్యాలను ఎదుర్కోవడానికి ప్రాణనష్టం, ఆస్తినష్టం, పంటలకు నష్టం ఎదుర్కోవడానికి కొన్ని ప్రణాళికలను కార్యాచరణానికి పథకాలను ప్రభుత్వం చేపడుతున్నది. ఆయా ప్రాంతాలలోని ప్రజలు మరి ముఖ్యంగా మత్స్యకారుల సహకారం తీసుకుంటారు. ప్రజలకు అవసరమైన శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుంది. పునరావాస కేంద్రాలు ఏర్పరచడం జరుగుతుంది. తుఫాను షెల్టర్లను నిర్మిస్తారు. తాగునీటి సరఫరా, పారిశుధ్యంతోపాటు అంటురోగాలు, దోమల సమస్య లేకుండా షెల్టర్ల నిర్మాణం చేస్తున్నారు.

విద్యార్థులకు విపత్తు నిర్వహణపై అవగాహన కల్పించడం జరుగుతుంది. పోటీపరీక్షలలోకూడ ఈ అంశాలు పొందుపరుస్తారు.

భూమికి చుట్టూ పరుచుకునే (గాలిపొర) వాయు మండలం ఎన్నో వాయువులతో నిండి వుంటుంది. నీటి ఆవిరి, కార్బన్‌డై ఆక్సైడ్, మీథేన్, నైట్రస్ ఆక్సైడ్ మొదలగు వాయువులను 'గ్రీన్‌హౌస్' వాయువులు అంటారు. గ్రీన్‌హౌస్‌ల లోపల ఉండే మొక్కలకు అవసరమైన వేడిమి అందించినట్లుగానే ఈ వాయువుల వలన బావుల ఉనికికి అవసరమైన వేడి భూమికి చేరుతుంది. అందుకనే ఈ వాయువులను గ్రీన్‌హౌస్ వాయువులంటారు.

కార్బన్‌డైఆక్సైడ్ జీవుల శ్వాసక్రియ ద్వారా నిశ్వాసంలో కర్బన ద్వి ఆమ్లజని విడుదలవుతుంది. అడవులు, గడ్డినేలలు మండినప్పుడు, అగ్నిపర్వతాలనుండి కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ విడుదలవుతుంది.

కృత్రిమంగా శిలాజ ఇంధనాలను (బొగ్గు, పెట్రోలు మొదలైనవి) మండించినపుడు, ఫ్యాక్టరీలనుండి, వాహనాలనుండి, విద్యుదుత్పాదక కేంద్రాలనుండి, మీథేన్ వాయువు వరిపొలాలను, పశువులు నెమరు వేసే ప్రక్రియనుండి ఇంధనం కొరకు బొగ్గు, గ్యాస్ కొరకు త్రవ్వకాలను జరిపినప్పుడు విడుదలౌతుంది.

నైట్రస్ ఆక్సైడ్ – ఎరువుల వాడకం వలన పరిశ్రమలనుండి ఓజోన్, నీటి ఆవిరి సహజంగా వాయు మండలంలో ఉంటాయి.

సూర్యశక్తి → కాంతి → భూమి → ఉష్ణం → పరావర్తనం
↑ ↓
భూమి వేడెక్కడం ← వాయుమండలం బంధించడం

గ్రీన్‌హౌస్ ఎఫెక్ట్:

జీవులు బతకడానికి కావలసిన వేడిమి గ్రీన్‌హౌస్ ఎఫెక్ట్ వల్లనే వాయుమండలంలో గ్రీన్‌హౌస్ వాయువఅుల శాతం పెరిగితే గ్రీన్‌హౌస్ ఎఫెక్ట్ ఎక్కువైతే ఎక్కువ వేడెక్కి సమస్యగా మారుతుంది. దీనినే గ్లోబల్ వార్మింగ్ అంటే భూమి వేడెక్కడం అంటారు.

దీనివల్ల వాతావరణంలో తీవ్రమార్పులు వస్తాయి. తుఫాన్లు, కరువులు ఎక్కువవుతాయి. భూమి మీద మంచు కరుగుతుంది. దానితోబాటు సముద్రపు నీరు వ్యాకోచించడం వలన సముద్రాలలో నీటిమట్టం పెరిగి లోతట్టుప్రాంతాలు చాలావరకు మునిగిపోతాయి. చెట్లు వడలిపోతాయి. చీడపట్టి అనారోగ్యానికి గురవుతాయి. జంతువుల ఆవాసాల్లో మార్పులు వస్తాయి. చివరకు నివాసంలేక ఆహారం కరువై చనిపోతాయి. ప్రధాన ధాన్యాల దిగుబడి తగ్గిపోవచ్చు.

ఆహారకొరత, వేడి గాలులవల్ల మరణాలు సంభవించవచ్చు. మలేరియా, డెంగ్యూ, పచ్చకామెర్లు, మెదడు సంబంధిత వ్యాధులు, ఉష్ణమండల ప్రాంత వ్యాధులు, ఇతర ప్రాంతాలకు సోకే ప్రమాదం ఎక్కువవుతుంది.

మనమేం చేయాలి?

చెట్లను పెంచడం, వేసుకునే దుస్తుల్లో మార్పులు, ద్రవపదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం, సముద్ర తీర ప్రాంతాల్లో అడ్డుకట్టలు, గోడలు మొదలైనవి నిర్మించడం ద్వారా వాతావరణ వైపరీత్యాల నుండి రక్షణ. తుఫాను / వరదల హెచ్చరిక వ్యవస్థను మెరుగుపరచడం, మారుతున్న ఋతువులకు అనుగుణంగా పంటలను పండించడం. జంతువులు, పక్షులు అనుకూలమైన ప్రదేశాలకు వలస వెళ్ళడానికి వీలుగా ఆ మార్గాలను సంరక్షించడం, మెరుగుదరచడం, నీటిని సమర్థవంతంగా వినియోగించడం ప్రత్యామ్నాయ నీటి వనరుల కొరకు ప్రయత్నం చేయడం, సాంప్రదాయేతర ఇంధన వనరులను వినియోగించుకోవడం.

పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా పాఠశాలలో ఈక్రింది కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి.

బడితోట

ఒక్కొక్క సోపానంగా పనులు చేసుకోవాలి. ముందుగా స్థలాన్ని ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఎంపిక చేసిన స్థలాన్ని తవ్వి గుల్లబారేటట్లు చూసుకోవాలి. విత్తనముల సేకరణ, నేలను దున్నిన ప్రాంతాన్ని మడులుగా చూసుకోవాలి. ప్రతి మడిలోను కావలసిన నారు వేసుకోవాలి. వచ్చిన నారును సిద్ధంచేసిన మడిలో నాటుకోవాలి. వేర్వేరు నారులకు వేర్వేరు ప్రాంతాలను ఎన్నుకోవాలి. ఆ మొక్కలను సురక్షితంగా ఉంచడం కోసం కలుపు మొక్కలు లేకుండా చూడాలి. ఏపుగా బలంగా పెరగడానికి సహజసిద్ధమైన ఎరువులను వాడాలి. సేంద్రియ ఎరువులకొరకు కంపోస్టు ఎరువును బడిలోనే సిద్ధం చేసుకోవాలి. అటవీశాఖ ఉద్యానవన విభాగం వారి ఉచిత మొక్కల పంపిణీని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. పూలు, కాయలు ఇచ్చే మొక్కల సంరక్షణ బాధ్యతను ప్రతి తరగతి విద్యార్థిని / విద్యార్థులకు జట్లుగా నియమించి నిర్వహింపచేయాలి. నీటిని పారించడానికి, నీటిని పోయడానికి కూడ విద్యార్థి జట్టు కృత్యంగా చేయాలి.

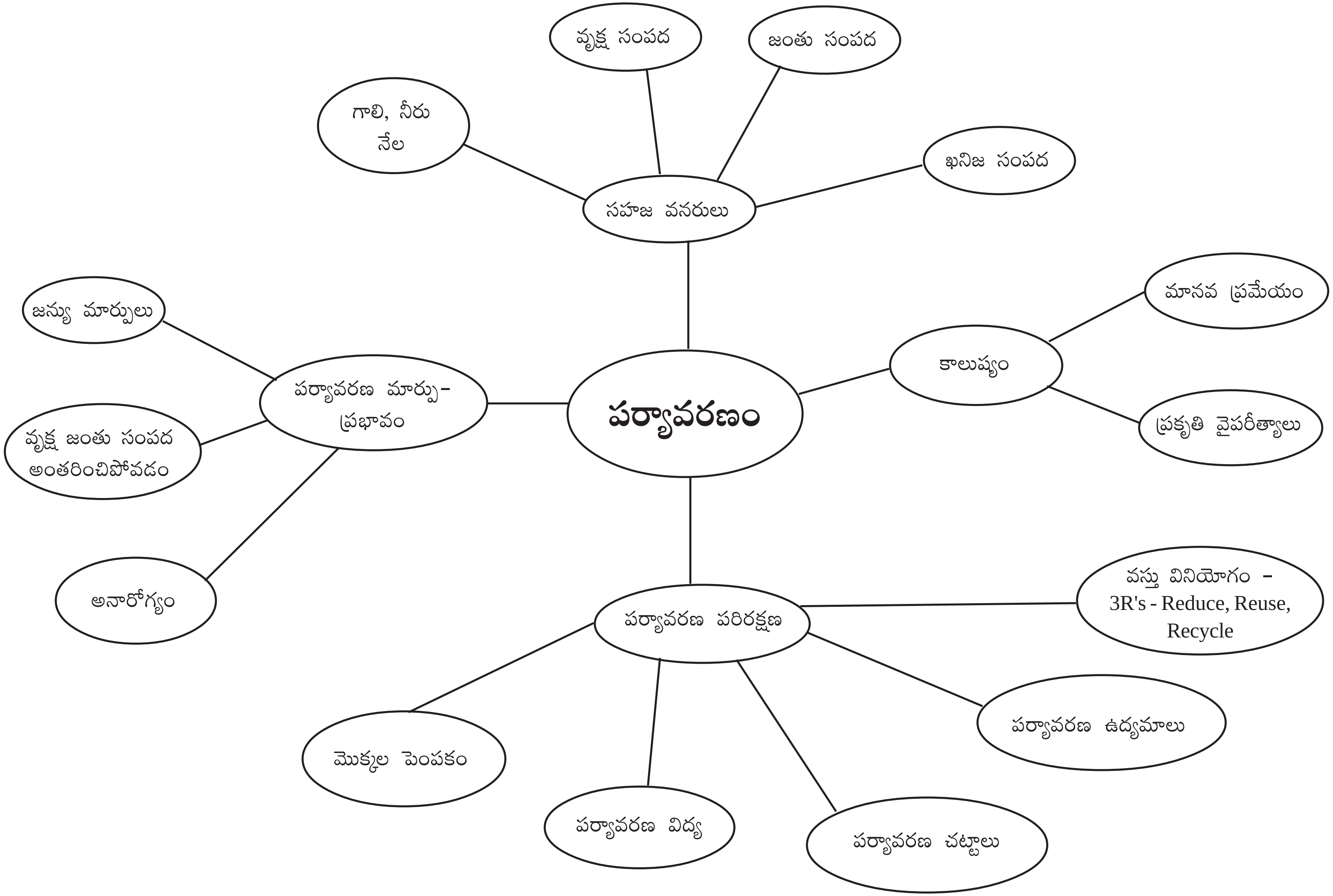
వారానికి ఒక తరగతి కేటాయించిన కాలనిర్ణయ పట్టిక ప్రకారం బాధ్యతలను ప్రతి ఒక్కతరగతి విద్యార్థి చేసేటట్లు చూడాలి. ఏ తరగతి వారికి ఏ మొక్కల బాధ్యత పెట్టారో ఆయామొక్కలు ఉన్న ప్రదేశానికి ఆ తరగతిపేరు, విద్యార్థిపేర్ల జాబితాను సిద్ధం చేసుకోవాలి. అంటే విద్యార్థులు తరగతి వారీగా జట్లలో ప్రతి మొక్కను దత్తత తీసుకునేటట్లు ప్రణాళికను రూపొందించుకోవాలి. ఆయా తరగతి ఉపాధ్యాయుడి పర్యవేక్షణలో ఈ తోటపని నిర్వహణ ఉండాలి. నీటి పారుదల కొరకు బడిలో బోరింగు ఏర్పాటు / నీటితొట్టె / మున్సిపల్ వాటర్ వచ్చే ఏర్పాటును కల్పించుకోవాలి. నీటి గొట్టాల ద్వారా మొక్కలకు నీరు అందేటట్లు చూడాలి, బడి పని దినములలో విద్యార్థులు చేసే పనులకు తరగతి నాయకుణ్ణి నియమించాలి. బడి సెలవు దినాలలో ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసుకోవడం తప్పనిసరి. సెలవులలో బడి చుట్టుపక్కల, బడికి దగ్గరగా గల విద్యార్థులను ఈ పనిని అప్పచెప్పడం, గ్రామాలలోని కొంతమంది యువకులకు యవజన సంఘాలద్వారా బాధ్యతనివ్వడం. సమాజ భాగస్వామ్యంతో ఈ తోటపని నిర్వహణ నిర్విఘ్నంగా కొనసాగగలదు.

కంపోస్ట్ ఎరువు తయారి:

బడిలో వచ్చే చెత్తను వినియోగించి కంపోస్ట్ ఎరువు తాయారుచేయవచ్చు.

తరగతిగదిని పరిశుభ్రంగా ఉంచడంలోను పాఠశాల ఆవరణను శుభ్రంచేయడంలోను తడి, పొడి చెత్తలు ఉంటాయి. తడి, పొడి చెత్తలను వేర్వేరుగా చేసి, బడిలోని ఒక మూల ఆవరణలో గోతిని తవ్వి తడిచెత్తను అందులోవేసి మట్టిపొరవేసి, మరల చెత్తను, మట్టిపొరను కప్పి ఉంచుతూ గోతిని మట్టితో కప్పివేసినట్లయితే కొద్దికాలానికే అది కుళ్ళి సహజమైన ఎరువుగా మారుతుంది.

పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగానే ముందుగా మన బడిలో విద్యార్థులకు ఏర్పాటుచేసిన మరుగుదొడ్లలో నీటివాడకం పరిశుభ్రంగా ఉండేటట్లు చూడాలి. మురుగు ప్రదేశాలలో డి.డి.టి. వేయడం. దోమలు పెరగకుండా మురుగు కుంటలలో కిరసనాయిలు జల్లడం వంటివి చేయాలి.


పర్యావరణం
సహజ వనరులు
గాలి, నీరు
నేల
వృక్ష సంపద
జంతు సంపద
ఖనిజ సంపద
కాలుష్యం
మానవ ప్రమేయం
ప్రకృతి వైపరీత్యాలు
పర్యావరణ మార్పు-
ప్రభావం
జన్యు మార్పులు
వృక్ష జంతు సంపద
అంతరించిపోవడం
అనారోగ్యం
పర్యావరణ పరిరక్షణ
వస్తు వినియోగం –
3R's - Reduce, Reuse,
Recycle
పర్యావరణ ఉద్యమాలు
పర్యావరణ చట్టాలు
పర్యావరణ విద్య
మొక్కల పెంపకం

9వ తరగతి

పౌష్టికాహారము

ఉపఅంశము : సామూహిక భోజన కార్యక్రమము

కృత్యము : పదవతరగతి వీడ్కోలు సమయంలో సామూహిక భోజన కార్యక్రమ నిర్వహించడం.

ఆశించే ఫలితము :
1. వ్యవస్థీకృత నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకుంటారు.
2. బాధ్యతలను పంచుకొని, కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా నిర్వహిస్తారు.
3. వివిధ రకాల వంటకాలు తయారుచేస్తారు.
4. భోజన కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటుచేయడం తెలుసుకుంటారు.
5. వడ్డించడం, అందరితో కలిసి తినడం, ఆహారాన్ని పంచుకోవడం ద్వారా ఆనందాన్ని పొందుతారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :
- ❖ చర్చ, ప్రదర్శన ద్వారా కృత్యాన్ని చేపట్టాలి.
- ❖ 10వ తరగతి వీడ్కోలు కార్యక్రమం ఏర్పాటుపై ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, 9వ తరగతి విద్యార్థులతో సమావేశాన్ని ఏర్పాటుచేయడం, చర్చించడం.
- ❖ వీడ్కోలు కార్యక్రమం – తేదీ, సమయము, స్థలము, ముఖ్యఅతిథి, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, తయారుచేయవలసిన వంటకాల జాబితా–మెనూ మొదలైన అంశాలను చర్చించడం.
- ❖ కృత్యమునకు సంబంధించి, విద్యార్థులు చేయవలసిన పనుల కొరకు కమిటీలు ఏర్పాటు చేయుట.

కృత్య విధానము :
- ❖ వీడ్కోలు కార్యక్రమం చేయడానికి వివిధ కమిటీలు ఏర్పాటుచేయడం.
- ❖ వివిధ కమిటీలలో కొంతమంది విద్యార్థులు, ఒక లీడరు, ఒక ఉపాధ్యాయుడు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఒక్కొక్క కమిటీకి – ఒక బాధ్యతను అప్పగించడం దాన్ని నిర్వహించేలా చూడడం.

కమిటీలు చేయవలసిన పనులు

1. ఆహ్వాన కమిటీ – ముఖ్య అతిథిని నిర్ణయించడం, ఆహ్వానపత్రిక తయారుచేయడం, అతిథిని ఆహ్వానించడానికి, వీడ్కోలు పలకడానికి ఏర్పాటు చేయడం.
2. ఆర్థిక కమిటీ – కార్యక్రమానికి కావలసిన ఆర్థిక అవసరాలను సమగూర్చుకోవడం, జమాఖర్చుల నిర్వహణ
3. వేదిక కమిటీ – వేదిక స్థలాన్ని నిర్ణయించడం, వేదిక ఏర్పాటు, అలంకరణ.
4. సాంస్కృతిక కమిటీ – సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను, ఉపన్యాసాలను సిద్ధంచేయడం.
5. కొనుగోలు కమిటీ – వీడ్కోలు కార్యక్రమం వంటకాల కోసం వండే వస్తువులు అలంకరణ, మరియు ఇతర అవసరాలకు కావలసిన వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం. వడ్డించుటకు, వేదికకు కావలసిన వస్తువులను అద్దెకు తీసుకోవడం.
6. మెనూ/భోజనకమిటీ – నిర్ణయించిన 'మెనూ' ప్రకారము వంటకాలను తయారుచేయడం.
7. సేవా/వడ్డించు కమిటీ (Serving Committee) – అతిథి/ప్రధానోపాధ్యాయులకు, విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులకు భోజన ఏర్పాట్లు, నీటివసతి మొదలైనవి.

8. Anchoring-/Compering Committee – కార్యక్రమాన్ని మొదటినుండి చివరివరకు కొనసాగించేలా నిర్వహణ బాధ్యత.

9. క్రమశిక్షనా కమిటి, సమావేశ సమయంలో విద్యార్థులు క్రమశిక్షణను పాటింపజేయడంలో బాధ్యత వహిస్తారు.

- ప్రతి కమిటీ, దానికి కేటాయించిన బాధ్యతను నిర్వహించడం. వీడ్కోలు కార్యక్రమంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా జరిగేలా చూడడం.
- సామూహిక భోజన కార్యక్రమం తరువాత వాడిన సామాగ్రిని శుభ్రపరుచు కోవడం, యథాస్థానంలో ఉంచడం, భద్రపరుచుకోవడం, అద్దె సామాను తిరిగి ఇచ్చేయడం చాలా ముఖ్యం.
- కార్యక్రమంలోని లోటుపాట్లను, కారణాలను తరువాతిరోజు చర్చించడం, భవిష్యత్తులో సరిదిద్దుకోవడం. కార్యక్రమముపై నివేదిక రాయించడం.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :

1. అతిథులను ఏవిధంగా ఆహ్వానించాలి ?
2. ఎలాంటి సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయాలి ?
3. సామూహిక భోజన కార్యక్రమం తరువాత వండగా మిగిలిన వంటకాలను ఏంచేస్తారు?
4. వడ్డించే సమయంలో విద్యార్థులకు ఏఏ సూచనలివ్వాలి ?

అదనపు కృత్యాలు :

1. వన మహోత్సవం జరుపుకోవడం.
2. భోజన సమయంలో పాటించవలసిన సూచనలను పాఠశాలలో ప్రదర్శించడం.
3. వివాహాది శుభకార్యాలలో ఆహారపదార్థాలు ఎంతమేరకు వృధా అవుతున్నాయో లెక్కగట్టిండి. వృధాను నివారించడానికి ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో చర్చించండి.

ఆరోగ్యవిద్య

ఉపఅంశము	:	స్వచ్ఛందసంస్థలు, సామాజికసేవ మరియు ప్రాథమిక నర్సింగ్‌లో మెళకువలు.
కృత్యము	:	❖ 104 సిబ్బంది, P.H.C. ఆరోగ్య కార్యకర్తలచే సామాజిక కార్యక్రమాలు నిర్వహణ – నర్సింగ్ మెళకువలు నేర్పించుట. ❖ విజయగాథల ద్వారా అవయవ మరియు రక్తదానాలపై అవగాహన కల్పించుట, వాటిపై ప్రచార కార్యక్రమాలు నిర్వహించుట.
ఆశించే ఫలితము	:	సామాజిక సేవలను అందిస్తారు; సామాజిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. అవసరమైన చోట నర్సింగ్ సేవలను వినియోగిస్తారు. ప్రాణాలను కాపాడటంలో అవయవ, రక్తదానము ప్రాధాన్యత గుర్తిస్తారు.
ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు	:	◆ తమ గ్రామంలో తిరునాళ్ళు, 104 సిబ్బంది వచ్చేరోజు ముందుగానే గుర్తుంచుకొని ఆ కార్యక్రమాలలో విద్యార్థులు పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించాలి. ◆ ప్రతిరోజు పాఠశాలలో విద్యార్థులకు / గ్రామస్థులకు అయ్యే చిన్న చిన్న గాయాలు శుభ్రపరచుట, కట్టుకట్టుటకు ప్రోత్సహించాలి.
కృత్య విధానము	:	❖ 104 సిబ్బంది, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు గ్రామంలో నిర్వహించే కార్యక్రమాల్లో విద్యార్థులు పాల్గొని సహకరించేలా చేయడం. ❖ తోటి విద్యార్థులకు "ఆరోగ్య కమిటీ" ద్వారా మందులు, గాయాలకు కట్లుకట్టే కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేలా చేయడం. ❖ గాయాలకు కట్లు కట్టే విధానము నేర్పించడం
ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు	:	1. ఆరోగ్య కార్యకర్తలు, 104 సిబ్బందికి మనం ఎందుకు సహకరించాలి? అందువల్ల ఉపయోగమేమి? 2. ప్రాథమిక నర్సింగ్‌లో మెళకువలు నీకెప్పుడైనా ఉపయోగపడ్డాయా? తెల్పండి.
అదనపు కృత్యాలు	:	1. మన ఇరుగు పొరుగు వారికి నర్సింగ్ మెళకువలు నేర్పించడం. 2. క్రింది తరగతి విద్యార్థులకు నిర్సంగ్ మెళకువలు నేర్పుట.

ఆరోగ్య విద్య

ఉపఅంశము	:	ప్రాథమిక నర్సింగ్ సేవలు, రక్త మరియు అవయవ దాన ప్రచారం.
కృత్యము	:	✤ ప్రాథమిక, నర్సింగ్ మెళకువలు ప్రదర్శన – అమలు.
ఆశించే ఫలితము	:	✤ విజయగాథల ద్వారా అవయవ మరియు రక్తనాదముపై అవగాహన కల్పించుట. వాటిపై ప్రచార కార్యక్రమాలు నిర్వహించుట. ✤ అవసరమైనపుడు నర్సింగ్ సేవలను వినియోగిస్తారు. ✤ ప్రాణాలను కాపాడడంలో అవయవ మరియు రక్తదాన ప్రాధాన్యతను గుర్తిస్తారు.
ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు	:	◆ గ్రామంలో జరిగే NGOs, 104 కార్యక్రమాల్లో విద్యార్థులు పాల్గొని సహకరించేలా ప్రోత్సహించాలి. ◆ APSHEP వారు అందించిన Medical Kit ను A.N.M. ద్వారా Tablets, గాయాల మందులు సేకరించి ప్రాథమిక నర్సింగ్‌సేవలు చేసేలా పైతరగతి విద్యార్థులను ప్రోత్సహించాలి. ◆ గ్రామస్థులకు, ఇరుగుపొరుగువారికి గాయాలైతే వాటిని శుభ్రపరచడం, మందు పూయడం, కట్టుకట్టేలా ప్రోత్సహించాలి.
విధానము	:	✤ ప్రతి తరగతిలో "ఆరోగ్య కమిటి" కి ప్రాథమిక నర్సింగ్ సేవలపై NGOs, 104 సిబ్బంది నిర్వహించే "ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు" ల్లో స్వచ్ఛందంగా పాల్గొనుట, సహకరించుట మరియు మెళకువలను తమ పాఠశాలకు వచ్చే A.N.M. ద్వారా తర్ఫీదు ఇప్పించుట. Health Register నిర్వహించేలా ఉపాధ్యాయుడు సహకరించాలి.
ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు	:	1. 104 సిబ్బంది, NGOs నిర్వహించే ఆరోగ్య కార్యక్రమాల్లో నీవు ఏఏ అంశాల్లో సహకరించగలవు? 2. రక్తదాన శిబిరంలో విద్యార్థులు తమ పాత్ర ఎలా నిర్వహించాలి? 3. ఈ కార్యక్రమాల్లో ఇతర విద్యార్థులు పాల్గొనేలా ఎలా చేయగలవు? 4. తోటి విద్యార్థులకు, పాఠశాల ఇరుగు-పొరుగుకు, గ్రామస్థులకు చిన్న చిన్న గాయాలకు కట్టుకట్టడంలో నీ అనుభూతి వర్ణించుము?
అదనపు కృత్యములు	:	1. క్రింది తరగతి విద్యార్థులకు నర్సింగ్ మెళకువలు నేర్పించాలి. 2. ఇరుగు-పొరుగువారు, తోటి విద్యార్థులు ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు, రక్తదాన శిబిరాల్లో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించాలి. 3. నీటిలో మునిగినవారికి, కాలిన గాయాలతో ఉన్నవారికి ప్రథమచికిత్స చేయడము. 4. రక్తదానము మరియు ఇతర అవయవదానములకు సంబంధించిన కరపత్రములను సేకరించి ప్రజలలో అవగాహన కల్పించుట.

జనాభా విద్య

ఉపఅంశము : జనాభా – అక్షరాస్యత

కృత్యము : గ్రామంలో / బస్తీలో / కాలనీలో గల బడికి వెళ్ళని పిల్లల, బడి మానివేసిన పిల్లల సమాచారాన్ని సేకరించడం, కారణాలను తెలుసుకోవడం. మరియు నివేదిక రూపొందించడం.

ఆశించిన ఫలితము : బడికి వెళ్లని, బడిమానివేసిన పిల్లలను వారిని చదువుకునేలా ప్రోత్సహించడం.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :

- ◆ చర్చ, సర్వే ద్వారా కృత్యాన్ని పూర్తిచేయాలి.
- ◆ బడికి వెళ్ళని, బడిమాని వేసిన పిల్లల గురించి సేకరించ వలసిన సమాచారంపై విద్యార్థులతో చర్చించడం.
- ◆ సేకరించవలసిన సమాచారం పై ప్రశ్నావళిని విద్యార్థులతో తయారుచేయించడం
- ◆ విద్యార్థులను జట్లుగా విభజించి వీధుల వారీగా సర్వే చేయవలసిన బాధ్యతను అప్పగించడం.
- ◆ సర్వేసమయంలో పాటించవలసిన నియమాలు/ జాగ్రత్తలు/ సూచనలు తెలియజేయడం.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :

1. చదువుకోక పోవడం, చదువు మాని వేయడం వలన వచ్చే సమస్యలేమిటి ?
2. పిల్లలు బడిమానివేయడానికి గల కారణాలేమి? వాటిని ఎలా పరిష్కరించాలి?

కృత్య విధానం :

- ✤ విద్యార్థులను జట్లుగా తమకు కేటాయించిన వీధులలో సర్వేజేయడం.
- ✤ ప్రశ్నావళి ప్రకారం, బడికి వెళ్ళని, బడి మానివేసిన పిల్లలను వారి పెద్దలను కలిసి కావలసిన సమాచారాన్ని, కారణాలను సేకరించడం.
- ✤ సర్వే ముగిసిన తరువాత, సేకరించిన పూర్తి సమాచారాన్ని విశ్లేషించడం.
- ✤ పిల్లలు బడికి వెళ్ళకపోవడానికి, బడి మాని వేయడానికి గల కారణాలను తరగతిలో చర్చించడం. పరిష్కార మార్గాలను అన్వేషించడం.
- ✤ పిల్లలకు వారి తరగతిలో, పెద్దలతో చర్చించిన పరిష్కారాలను సూచించడం.

అదనపు కృత్యములు :

1. బడి మానివేసిన/బడికి వెళ్ళని విద్యార్థులను గుర్తించి గ్రామసభలో చర్చించడం.
2. పాఠశాల వయస్సు విద్యార్థులను గుర్తించి వారిని పాఠశాలలో చేరేలా చర్యలు చేపట్టడం.
3. అక్షరాస్యతా కార్యక్రమాలను గ్రామంలో నిర్వహించడం.

సాంస్కృతిక వైవిధ్యము - వినోదం

ఉపఅంశము : చేతివృత్తులు

కృత్యము : చేతివృత్తుల కళాకారులు తయారుచేసిన వస్తువులను సేకరించడం, తయారుచేయడం, ప్రదర్శించడం.

ఆశించిన ఫలితము : చేతివృత్తులపట్ల గౌరవం కలిగి ఉంటారు, చేతివృత్తి ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహిస్తారు.

: వస్తువుల తయారీలో ప్రత్యేక నైపుణ్యాలను పొందుతారు.

: సాంస్కృతిక వైవిధ్యాన్ని అభినందిస్తారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :

- ✤ సందర్శన, తయారీ, ప్రదర్శనల ద్వారా కృత్యాన్ని పూర్తిచేయాలి.
- ✤ గ్రామం / బస్తీ / వీధిలో గల చేతివృత్తి కళాకారులను గుర్తించడం, వారిని సంప్రదించడం,వారు తయారుచేసే వస్తువులను గురించి తెలుసుకోవడం.
- ✤ విద్యార్థులను చేతి వృత్తికళాకారుల వద్దకు తీసుకొని వెళ్ళడం, వారి నైపుణ్యాలను, తయారు చేసిన వస్తువులను పరిశీలింపచేయడం.
- ✤ వస్తువుల తయారీకి కావలసిన సామాగ్రిని సమకూర్చుకోవడం.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :

1. జనుపనార, కొబ్బరినార, బంకమట్టి మొదలైన పదార్థాలతో ఏమేమి వస్తువులు తయారు చేయవచ్చును ?
2. మీకు తెలిసిన చేతివృత్తులు ఏమి? వారు ఎలాంటి ముడిపదార్థాలు వాడతారు? వారి ఉత్పత్తులకు మార్కెట్టు అవకాశాలేమి?
3. వివిధ వస్తువుల తయారీలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ?
4. మీ ప్రాంతాలలో చేతివృత్తులు క్రమంగా అంతరించిపోతున్నాయా? లేదా? కారణాలేంటి? వాటి పునరుద్ధరణ ఎలా?

కృత్య విధానం :

- ◆ చేతి వృత్తి కళాకారుల సహాయంతో విద్యార్థులతో కొబ్బరి, జనుపనార మొదలైన పదార్థాలతో వివిధ రకాల వస్తువులను తయారు చేయించడం.
- ◆ ఈతచాపలు చేయడం, వెదురుతో వెదురుబుట్టల అల్లిక మున్నగునవి నేర్పించడం.
- ◆ తయారు చేసిన చేతివృత్తుల వస్తువులతో ప్రదర్శనను ఏర్పాటుచేయడం.

అదనపు కృత్యములు : వృధాగాను, వ్యర్థంగాను ఏదీ ఉండదని, పనికిరాని వస్తువులతో సృజనాత్మక వస్తువులను తయారుచేయించడం.

సామాజిక అంశాలపై అవగాహన - స్పందన

ఉపఅంశము : పాఠశాల స్థాయిలో సేవాభావాన్ని పెంపొందించడం

కృత్యము : పాఠశాలలో విరాళాల ద్వారా సహాయ కార్యక్రమాలు చేపట్టడం.

ఆశించిన ఫలితము :
- ✤ సేవాభావాన్ని పెంపొందించుకుంటారు.
- ✤ సేవ చేయడం ద్వారా ఆనందాన్ని పొందుతారు.
- ✤ చర్చ, కార్యక్రమ నిర్వహణ ద్వార కృత్యాన్ని చేయాలి.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :
- ◆ తరగతిగదిలో వివిధ సేవాకార్యాక్రమాలపై చర్చ చేపట్టడం.
- ◆ 'సేవాభావం' అనే విలువ యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియచెప్పడం.
- ◆ విరాళాలను సేకరించే విధానంపై చర్చించడం.
- ◆ సేవాకార్యక్రమం యొక్క ప్రణాళికను, చర్చించడం.
- ◆ పాఠశాలలోని పేద విద్యార్థులకు నోటుపుస్తకాల స్టేషనరీ దుస్తుల పంపిణీచేయడం. స్వచ్ఛందంగా సేవ చేసే డాక్టర్లతో ఆరోగ్యపరీక్షా శిబిరాల ఏర్పాటు, వేసవిలో చలివేంద్రం ఏర్పాటు, చదువులో వెనుకబడిన విద్యార్థులకు రెమీడియల్ తరగతుల నిర్వహణ, వృద్ధాశ్రమాలకు, అనాధాశ్రమాలకు దుస్తులు, ఆహారపదార్థాల పంపిణీ మొదలైనవి.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :
1. విరాళాలను ఎవరి నుండి సేకరించాలి ?
2. విరాళాలు నిరుపయోగం కాకుండా / వాటి లోటు ఏర్పడకుండా సేవాకార్యక్రమాలను ఏవిథంగా నిర్వహించాలి ?
3. సేవాకార్యక్రమాల నిర్వహణలో వేటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి? ఎందుకు?

కృత్య విధానం :
- ❖ విరాళాలు సేకరించడం, దాని ప్రకారం సేవాకార్యక్రమాన్ని ఎంచుకోవడం.
- ❖ సేవా కార్యక్రమం యొక్క ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకోవడం.
- ❖ విద్యార్థులు బాధ్యతలను పంచుకోవడం.
- ❖ చేయవలసిన సేవ/సహాయాన్ని లేదా అందించవలసిన వస్తువును నిర్ణయించడం.
- ❖ సేవా కార్యక్రమాన్ని అమలుపరచడం.
- ❖ విరాళాలను సద్వినియోగపరచడం.

అదనపు కృత్యము : సమాజంలో ఇతర స్వచ్ఛంద సంస్థలవారు చేపట్టే సేవా కార్యక్రమాల ద్వారా సేవలను అందించడం.

సమాచారము - డాక్యుమెంటేషన్

ఉపఅంశము : డాక్యుమెంటేషన్

కృత్యము : వివిధ అంశాలపై నివేదికలను తయారుచేయడం మరియు ప్రదర్శించడం.

ఆశించిన ఫలితము :
- ✤ నివేదికలను తయారు చేయడంలో మెలకువలను తెలుసుకుంటారు.
- ✤ డాక్యుమెంటేషన్‌లలో గల వైవిధ్యాలను తెలుసుకుంటారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :
- ◆ చర్చ, ప్రదర్శన ద్వార కృత్యాన్ని చేపట్టాలి.
- ◆ విద్యార్థులకు, నివేదిక రూపొందించడంలో ఉండాల్సిన అంశాల పట్ల అవగాహన కలిగించడం.
- ◆ రూపొందించబడ్డ వివిధ రకాల నివేదికలను ప్రదర్శించడం. విద్యార్థులు వాటిని పరిశీలించేలా, చదివేలా చేయడం.
- ◆ ఏఏ కార్యక్రమాలపై నివేదికలు తయారు చేయ వచ్చునో తెలియచేయాలి. నివేదికలకు తుదిమెరుగులు దిద్దడంపై చర్చించడం.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :
1. డాక్యుమెంటేషన్ లోగల వైవిధ్యం ఏమిటి? ఎన్నిరకాలుగా చేయవచ్చును ?
2. డాక్యుమెంటేషన్ ఏఏ అంశాల గురించి చేయవచ్చును ?
3. డాక్యుమెంటేషన్‌లో పొందుపరిచే వివిధ అంశాలు ఏమి?
4. డాక్యుమెంటేషన్‌ను ఆకర్షణీయంగా ఎలా తయారుచేయవచ్చు?

కృత్య విధానం :
- ❖ తరగతిలోని విద్యార్థులను జట్లుగా చేయాలి
- ❖ ప్రతి జట్టుకు ఒక కార్యక్రమంపై నివేదిక తయారు చేసే బాధ్యతను అప్పగించాలి.
- ❖ SMC సమావేశం, ఉపాధ్యాయుల పదవీ విరమణ, ఆహ్వాన సభలు, వార్షికోత్సవం, పాఠశాల – పుట్టు పూర్వోత్తరాలు, గ్రామంలోని వృత్తికళాకారులు మొదలైన అంశాలపై నివేదికలు తయారు చేయించడం.
- ❖ నివేదిక తయారీకి కావలసిన సమాచారాన్ని సేకరింప చేయడం. దానిని క్రోడీకరించి నివేదికలు తయారుచేయించడం.
- ❖ నివేదికలు, ఫోటోలు, పేపర్‌క్లిప్పింగ్స్ వినియోగించే విధానాలపై అవగాహన కల్గించాలి.

అదనపు కృత్యాలు : జాతీయ పండుగలు, క్షేత్ర పర్యటనలకు సంబంధించిన సమాచారంతో Video documentation నివేదిక రూపొందిచడం.

వివిధ అంశాలపై డాక్యుమెంటేషన్ – ప్రకృతి వైపరీత్యాలపై, ఎన్నికలపై, రైతుల సమస్యలపై, ఆక్సిడెంట్లపై, వివిధ రకాల ఆరోగ్యసమస్యలపై, గ్రామాలలో మూఢనమ్మకాలపై, ఆహార కల్తీలపై, మహిళలపై జరిగే దాడులపై, వృద్ధుల సమస్యలు మొదలైనవి.

వస్తువులు - నమూనాల తయారీ

ఉపఅంశము : వ్యాజిలిన్ తయారీ

కృత్యము : వ్యాజిలిన్‌లు తయారుచేయడం.

ఆశించిన ఫలితము : వ్యాజిలిన్ తయారుచేయుటకు కావల్సిన పదార్థాలను గురించి తెలుసుకుంటారు, మరియు దానిని తయారుచేయగల్గుతారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :
- ✤ చర్చ చేయడం ద్వారా కృత్యాన్ని చేపట్టడం.
- ✤ వ్యాజలిన్ తయారీ విధానంపై విద్యార్థులతో చర్చించడం.
- ✤ వ్యాజలిన్ తయారీలోని అంశాలను చార్టుపై వ్రాసి ప్రదర్శించడం.
- ✤ వ్యాజలిన్ తయారీకి కావల్సిన సామగ్రిని సమకూర్చుకోవడం.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు : వ్యాజలిన్ మనమే తయారు చేసుకోవడం వలన ఉన్న లాభాలేమిటి ?

కృత్య విధానం : **'వ్యాజ్‌లిన్' తయారీ**

కావల్సిన పదార్థాలు : పెట్రోలియం జెల్లి $^1/_4$ కిలో, వంటలలో ఉపయోగించే కలరు పావు టీ స్పూన్, సెంట్ పదిచుక్కలు, ప్యారాఫిన్ మైనం ఒక టీ స్పూన్, స్టౌ.

ముందుగా ఒక గిన్నెలో పెట్రోలియం జెల్లీని తీసుకొని స్టౌపై పెట్టి క్రమంగా వేడిచేయాలి. అది నీళ్ళ మాదిరిగా మారిన తరువాత గిన్నెలో ప్యారఫిన్ మైనం వేసి కలపాలి. కరిగిన తరువాత అందులో రంగువేయాలి. ఆతరువాత సెంట్ వేయాలి. ఆ తరువాత అన్ని చిన్న డబ్బాలలోగానీ, సీసాలలోగాని ద్రవాన్ని పోయండి. నీటిని గాలి, వెలుతురు బాగా ప్రసరించే ప్రదేశంలో 6 గం॥ల పాటు ఉంచినచో వ్యాజ్‌లిన్ తయారవుతుంది.

అదనపు కృత్యాలు :
1. సబ్బులు, క్యాండిల్స్ తయారుచేయడం.
2. క్లీనింగ్ పౌడర్ తయారుచేయడం.

గృహ యాజమాన్యం

ఉపఅంశము	:	గృహోపకరణాలు, మరమ్మత్తు
కృత్యము	:	ఇంట్లో వాడే ఉపకరణాలను, మరమ్మత్తు చేయడం. పనిచేయకపోవడానికి గల కారణాలు తెలుసుకోవడం.
ఆశించిన ఫలితము	:	పనిచేయని ఉపకరణాలను గుర్తించగల్గుతారు, మరమ్మత్తులు చేయగల్గుతారు.
ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు	:	✤ చర్చ మరియు ప్రదర్శన ద్వారా కృత్యాన్ని చేయాలి. ✤ సాధారణంగా ఇంట్లో వాడే ఉపకరణాలు పట్ల అవగాహన కలిగించాలి. ✤ ఇంట్లో వాడే ఉపకరణాలను ప్రదర్శించి, వాటి ఉపయోగము పనిచేసే విధానాలను చర్చించాలి. ✤ ఆ ఉపకరణాల పనితీరులో సాధారణంగా వచ్చే లోపాల మరియు ఆలోపాలను సరిచేసే పద్ధతులపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్గించాలి. ✤ గృహోపకరణాలలోని లోపాలను సరి చేసే వారిని సంప్రదించాలి.
ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు	:	1. ఉపకరణాలలో వచ్చే లోపాలను ఎందుకు వెంటనే సరిచేయాలి ? 2. లోపభూయిష్టమైన ఉపకరణాలను వాడితే ఏం జరుగుతుంది ?
కృత్య విధానం	:	◆ గృహోపకరణాలలోని లోపాలను సరిచేసే వారిని పాఠశాలకు ఆహ్వానించడం. ◆ ఫ్యాను, గ్యాస్ స్టవ్, ఫ్యూజ్ మొదలగు వాటి పనితీరులో వచ్చే లోపాలను చూపించడం. ◆ ఆయా ఉపకరణాలలో వచ్చే లోపాలను సరిచేసే విధానాలను ప్రదర్శింపచేయడం. ◆ విద్యార్థులచే ఉపకరణాల రిపేరు చేయించడం.
అదనపు కృత్యాలు	:	1. పాఠశాలలోని గృహోపకరణాలను – రిపేరు చేయడం పై ప్రదర్శనను ఏర్పాటు చేయడం. 2. ఉపకరణాల రిపేరులో పాటించవలసిన జాగ్రత్తల జాబితాను ప్రదర్శించడం. 3. స్థానికంగా ఉండే టెక్నీషియన్‌లను పిలిపించి విద్యార్థులకు తగు మెళకువలను నేర్పించడం.

వినియోగదారులు - విజ్ఞానము

ఉపఅంశము	:	వినియోగదారుల విజ్ఞానము – సమాజ చైతన్యము
కృత్యము	:	పరిసర ప్రాంతంలో వినియోగదారుల సమస్యలు తెలుసుకుని వాటి పరిష్కారాలపై అవగాహన కల్గించడం.
ఆశించిన ఫలితము	:	❖ వినియోగదారుల సమస్యలకు పరిష్కారాలను తెలుసుకుంటారు. ❖ ప్రజలను చైతన్యవంతం చేస్తారు.
ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు	:	◆ చర్చ, సర్వే, సందర్శన ద్వార కృత్యం చేయాలి. ◆ అమ్మకపుదార్లు, వినియోగదారులు, వినియోగదారుల హక్కుల పట్ల విద్యార్థులకు అవగాహన కల్గించాలి. ◆ పరిసర ప్రాతంలో వినియోగదారుల సమస్యలను తెలుసుకోడానికి సర్వే నిర్వహించే తేదీని, సమయాన్ని నిర్ణయించాలి. ◆ సర్వే చేయడానికి విద్యార్థులను జట్లుగా విభజించాలి.
ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు	:	1. వస్తువును కొనుగోలు చేసినపుడు, ఏ రకంగా మోసపోయినా మౌనం వహించాలా? ఎవరికి పిర్యాదు చేయాలి? 2. వినియోగదారుల సమస్యలు గురించి ఎవరికి ఎలా ఫిర్యాదు చేయాలి?
కృత్య విధానం	:	❖ విద్యార్థులు జట్లుగా, పరిసర ప్రాంతంలోని వినియోగదారులతో మాట్లాడడం. ❖ వస్తువుల కొనుగోలు, వారు ఎదుర్కుంటున్న సమస్యలను అడిగి తెలుసుకోవడం, వాటిని నమోదుచేయడం. ❖ వినియోగదారులనుండి సమస్యల గురించి సేకరించిన సమాచారాన్ని తరగతి గదిలో చర్చించడం. ❖ వారి సమస్యలను ఉపాధ్యాయుని సహాయంతో దగ్గరలో గల వినియోగదారుల ఫోరంకు ఫిర్యాదు చేయడం. సమస్యలకు పరిష్కారాలను వినియోగ దారులకు సూచించడం.
అదనపు కృత్యాలు	:	1. వినియోగదారుల – ఫోరం గురించి, వారికి పిర్యాదు చేయడం పట్ల పరిసర ప్రాంత వినియోగదారులకు అవగాహన కల్పించడం. 2. వినియోగదారుల ఫోరంనుండి కార్యకర్తలను పాఠశాలలకు ఆహ్వానించి వారిచే వినియోగదారుల హక్కులచే మాట్లాడించడం.

3. వార్తాపత్రికలు, TV., సెల్‌ఫోన్‌లో SMS రూపంలో వచ్చే ప్రకటనలు, రకరకాల పండుగ ఆఫర్ ప్రకటనలు మొ॥నవి విద్యార్థులచే సేకరించి పాఠశాలలో ప్రదర్శించి, వాటి వెనుకఉన్న అంతరార్థాన్ని, మోసాన్ని వినియోగదారుడికి జరిగే నష్టాన్ని గురించి చర్చించాలి.

జాగో గ్రాహక్ జాగో

- 2 కొంటే 1 ఉచితం
- మీ మొబైల్ నంబరుకు 10 లక్షల బహుమతి వచ్చింది. ఈ నెంబర్‌కు కాల్ చేయండి.
- ఆషాడం సేల్ 50% డిస్కౌంట్ ఆఫర్
- బంగారంలో తరుగు, మజూరీ లేదు త్వరపడండి. ఆఫర్ కొన్ని రోజులే.
- మా తైలం వాడండి మీ జుట్టు పెరుగుతుంది గమనిక : చేతులు తుడుచుకోకపోతే వెంట్రుకలు మొలుస్తాయి
- అందంగా లేరా? మా క్రీము వాడండి చౌకధరలో

పర్యావరణ విద్య

ఉపఅంశము : కాలుష్యము

కృత్యము :
- ✤ పరిసర ప్రాంతంలో జరుగుతున్న కాలుష్యాన్ని గుర్తించడం (వాయు/నేల/జల)
- ✤ కాలుష్యానికి గల కారణాలను తెలుసుకోవడం
- ✤ నివారణ చర్యలు చేపట్టడం

ఆశించిన ఫలితము :
- ❖ పరిసర ప్రాంతంలో జరిగే వివిధ రకాల కాలుష్యాలను పరిశీలిస్తారు, వాటికి గల కారణాలు తెలుసుకుంటారు.
- ❖ కాలుష్యాన్ని నివారించే ప్రయత్నం చేస్తారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :
- ◆ కాలుష్యము, రకాలు, కాలుష్య పదార్థాలు/కలుషితాలను గురించి తరగతిలో చర్చించడం.
- ◆ కాలుష్యములోని రకాలు – వాటిని కలుషితం చేసే పదార్థాల జాబితాను తయారు చేయించడం.
- ◆ కాలుష్య నివారణకు చేపట్టే చర్యల గురించి విద్యార్థులతో చర్చించి, చార్టుపై ప్రదర్శించడం.
- ◆ పరిసర ప్రాంతాన్ని సందర్శించడానికి, పరిశీలించడానికి ప్రణాళిక తయారుచేయడానికి ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు అడగాలి.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :
1. కలుషితాలు పూర్తిగా తొలగించలేని పక్షంలో ఏం చేయాలి?
2. కాలుష్య నివారణ చర్యలలో ఆ ప్రాంత ప్రజలు పాల్గొనేలా చేయడం వలన ప్రయోజనమేమిటి?
3. కాలుష్య నివారణలో విద్యార్థులుగా మీ పాత్ర ఏమిటి?

కృత్య విధానం :
- ✦ ప్రణాళిక ప్రకారం, పరిసర ప్రాంతాలను సందర్శించడం.
- ✦ నీటివనరులను, నేలలను పరిశీలించడం.
- ✦ గాలి స్వభావాన్ని గుర్తించడం.
- ✦ కలుషితమైన వనరును గుర్తించి, కలుషితాలను కనుగొని జాబితా వ్రాయడం.
- ✦ కలుషితాలు చేరడానికి, గల కారణాలను వాటి మూలాలను గుర్తించడం.
- ✦ ఆ ప్రాంత ప్రజలతో చర్చించడం.
- ✦ కలుషితాలను తగ్గించడానికి, కాలుష్యాన్ని నివారించడానికి అనువైన చర్యలను ప్రజలకు సూచించడం.
- ✦ ప్రజల సహాయంతో కాలుష్య నివారణ చర్యలను చేపట్టడం.

అదనపు కృత్యాలు :
1. కాలుష్య నివారణలో విద్యార్థులుగా మీ పాత్ర ఏమిటి?
2. కాలుష్యము – నివారణపై గ్రామ ప్రజలలో అవగాహనను/చైతన్యాన్ని పెంచే కార్యక్రమాలు చేపట్టడం.

10వ తరగతి

పౌష్టికాహారము

ఉపఅంశము : సంప్రదాయ, ఆధునిక వంటపాత్రలు, పరికరాలు మరియు పనిముట్లు.

కృత్యము : వివిధ సంప్రదాయ, ఆధునిక వంటపాత్రలు, పరికరాలు, పనిముట్లను ఉపయోగించే విధానం గురించి తెలుసుకోవడం, ఉపయోగించడం.

ఆశించే ఫలితము :
- ✤ వివిధ వంటపాత్రలు, పరికరాలు, పనిముట్లను గురించి తెలుసుకుంటారు వాటిని ఉపయోగించే విధానము తెలుసుకుంటారు.
- ✤ ఇంధన పొదుపు, ఆహార పోషక విలువలు నశించకుండా ఉండడంలో వివిధ వంటపాత్రలు ప్రాముఖ్యతను గుర్తిస్తారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :
1. ప్రదర్శన, చర్చ ద్వారా కృత్యమును చేపట్టాలి.
2. విద్యార్థులనుండి – సంప్రదాయ, ఆధునిక వంటపాత్రలు/పరికరాలు, పనిముట్లను సేకరించడం.
3. విద్యార్థులు సేకరించలేని, వారికి అందుబాటులోలేని వంటపాత్రలను – పనిముట్లను ఉపాధ్యాయుడు సమకూర్చుకోవాలి.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :
1. వివిధ వంటపాత్రలను వాడడంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమిటి వాటిని ఏవిధంగా భద్రపరుచుకోవాలి ?
2. ఇంధనాన్ని పొదుపు చేయడానికి పోషక విలువలు నశించకుండా ఉండడానికి, వంట పాత్రలను ఏవిధంగా వాడాలి?
3. గతంలో వాడే వంటపాత్రలు మరియు ప్రస్తుతం వాడే వంటపాత్రలలో గల పోలికలు, భేదాలు ఏమిటి?

కృత్య విధానము :
- ❖ సేకరించబడిన వంటపాత్రలను, పరికరాలను, పనిముట్లను ప్రదర్శించడం.
- ❖ వివిధ రకాల వంటపాత్రలను, పనిముట్లను ఉపయోగించి చూపడం.
- ❖ వంటపాత్రలు, పరికరాలు, పనిముట్ల పేర్లు, ఉపయోగాలు/ఉపయోగించే విధానాలుపై, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలపై చర్చించడం.

అదనపు కృత్యాలు :
1. 'మాడ్యులార్ కిచెన్' (Modular kichan) కు సంబంధించిన వివరాలను సేకరించి ప్రదర్శించడం.
2. వంటగదిలో వాడే వస్తువులను వివిధ ప్రాంతాలలో, వేరు వేరు పేర్లతో పిలుస్తారు. ఆ పేర్ల జాబితాను తయారు చేసి ప్రదర్శించండి.

ఆరోగ్య విద్య

ఉపఅంశము	:	బాడీమాస్ ఇ ండెక్స్ (B.M.I.) లెక్కింపు
కృత్యము	:	బి.యం.ఐ ను లెక్కించడం మరియు విశ్లేషణ సూచనలివ్వడం.
ఆశించే ఫలితము	:	బరువుకు ఎత్తుకు గల సంబంధాన్ని గుర్తిస్తారు. బి.యం.ఐ తో విద్యార్థుల ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేస్తారు.
ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు	:	◆ బి.యం.ఐ అంటే ఏమిటి, దానిని ఏవిదంగా లెక్కించాలో విద్యార్థులతో చర్చించడం. ◆ ఎత్తును, బరువును కొలవడాన్ని ప్రదర్శించడం. ◆ బి.యం.ఐను లెక్కించి దాన్ని బట్టి ఆరోగ్యస్థాయిని నిర్ణయించే విధానాన్ని చార్టులో వ్రాసి ప్రదర్శించడం.
ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు	:	✤ బి.యం.ఐని ఏవిధంగా సాధారణ స్థాయిలో ఉండేలా చూసుకోవాలి, సాధారణ స్థాయిలో కంటే ఎక్కువగాని, తక్కువగాని ఉంటే ఏం చేయాలి. వంటి ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలను సంధార్భనుసారంగా విద్యార్థులను అడగాలి.
కృత్య విధానము	:	❖ తరగతిలోని విద్యార్థులందరి ఎత్తులను కొలిపించడం, నమోదు చేయడం. ❖ విద్యార్థులందరి బరువులను కొలిపించడం, నమోదు చేయడం. ❖ ప్రతి విద్యార్థి తన యొక్క ఎత్తు, బరువును నమోదు చేసి బి.ఎం.ఐ ను లెక్కించడం. ❖ లెక్కించిన బి.యం.ఐ ప్రకారం, ప్రతి విద్యార్థి తన ఆరోగ్యస్థాయిని తెలుసుకోవడం. ❖ విద్యార్థుల ఎత్తులు, బరువులు, బి.యం.ఐ ఆరోగ్యస్థాయిని చూపు పట్టికను తయారు చేసి తరగతి గదిలో ప్రదర్శించడం. ❖ బి.యం.ఐ విలువ ఆరోగ్యస్థాయిని బట్టి, విద్యార్థులు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకునేలా ఉపాధ్యాయుడు ప్రోత్సహించడం.
అదనపు కృత్యాలు	:	1. ఇతర తరగతి విద్యార్థుల యొక్క బి.యం.ఐను లెక్కించడం, ప్రదర్శించడం. 2. పాఠశాలలోని విద్యార్థులందరికి ప్రార్ధనా సమయంలో బి.యం.ఐ పట్ల అవగాహన కల్గించడం. 3. బరువు ఎక్కువ ఉన్నవారు ఎదుర్కొనే సమస్యలు ఏమిటి? బరువు తగ్గడానికి ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలి?

జనాభా విద్య

ఉపఅంశము : లింగ వివక్షత

కృత్యము : లింగ వివక్షత పట్ల అవగాహన కలిగించడం, లింగ వివక్షతను ప్రదర్శించకపోవడం.

: సమాజ చైతన్య కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం.

ఆశించిన ఫలితము : లింగ వివక్షత సరైనది కాదు అని గ్రహిస్తారు. లింగవివక్షతపై ప్రజలను చైతన్య వంతులను చేస్తారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :

- ✤ చర్చద్వారా కృత్యాన్ని చేపట్టాలి.
- ✤ లింగ వివక్షత అంటే ఏమిటో తెలియచేయుట.
- ✤ స్త్రీ, పురుషులు సమానమనే భావనను కల్పించుట.
- ✤ లింగవివక్షత వలన కలిగే పర్యవసనాలను చర్చించడం.
- ✤ కుటుంబంలో, సామాజంలో సమభావన పట్ల అవగాహన కల్పించడం.
- ✤ లింగ వివక్షతపై వ్యాస రచన, వక్తృత్వ పోటీలు నిర్వహించడానికి తేదీలు నిర్ణయించడం.
- ✤ ప్రజలలో అవగాహన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టడానికి నినాదాలను వ్రాయడం.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :

1. లింగ వివక్షత వలన స్త్రీలు ఎలాంటి మానసిక సంఘర్షణకు గురి అవుతారు ?
2. స్త్రీ-పురుష నిష్పత్తి తేడాలవలన కలిగే అనర్థాలు ఏమిటి?
3. లింగవివక్షతను ఎలా రూపమాపవచ్చు ?

కృత్య విధానం :

- ✤ లింగ వివక్షతపై విద్యార్థులకు వ్యాస రచన, వక్తృత్వ పోటీలు నిర్వహించడం.
- ✤ ప్రజలలో అవగాహన కల్పించుటకు నినాదాలతో ర్యాలీలు నిర్వహించడం.

అదనపు కృత్యములు :

1. లింగ వివక్షత ప్రదర్శించే సంథర్భాలు, అది ప్రస్ఫుటంగా కనిపించే రంగాలపై నివేదిక రాయమనడం.
2. విద్యార్థులందరూ పాల్గొనేలా చర్చాకార్యక్రమం నిర్వహించి, కుటుంబం నుండే లింగ వివక్షత చూపుతున్నారనే విషయాన్ని వారు గ్రహించేలా చేయడం.
3. లింగ వివక్షతకు సంబంధించిన పోస్టర్లు, కరపత్రాలు, వార్తా పత్రికలనుండి వివిధ వార్తాంశాలు సేకరించడం, ప్రదర్శించడం.

సాంస్కృతిక వైవిధ్యము - వినోదం

ఉపఅంశము : జానపద కళలు

కృత్యము : వివిధ జానపదకళలు రూపాలను గురించి తెలుసుకోవడం, పాఠశాలలో వాటిని ప్రదర్శించడం.

ఆశించిన ఫలితము : తమ ప్రాంతంలోని జానపదకళల, రూపాలను తెలుసుకుంటారు. సంస్కృతి పట్ల గౌరవభావాన్ని కలిగి ఉంటారు. దానిని సంరక్షిస్తారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :
- ✤ చర్చ, ప్రదర్శన ద్వారా కృత్యాన్ని చేపట్టాలి.
- ✤ కృత్యమునకు సంబంధించి విద్యార్థులను ప్రశ్నిస్తూ చర్చించాలి.
- ✤ జానపద కళలు / రూపాల గురించి విద్యార్థులతో చర్చించడం. వారితో అవగాహన కల్గించడం.
- ✤ ఒగ్గుకథ, హరికథ, బుర్రకథ, చెక్కభజనలు మొదలైన జానపద కళలలో వాడే సాధనాల గురించి తెలియచేయడం.
- ✤ స్థానికంగా ఉండే కళాకారులను పిలిపించి వారిచే ప్రదర్శనలు ఇప్పించాలి. సంబంధిత అంశాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలి.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :
1. ఆనందం-విచారం, కష్టసుఖాల సందర్భంలో అందరిలో కల్గే భావపరంపర, పాట రూపంలో కథారూపంలో చెప్పడంపై చర్చించడం.
2. జానపదులంటే ఎవరు?
3. జానపదకళలంటే ఏమిటి? వాటి ఉపయోగాలేమిటి?

కృత్య విధానం :
- ❖ అందుబాటులో ఉన్న చేతివృత్తి కళాకారులను పాఠశాలకు / తరగతి గదికి ఆహ్వానించడం.
- ❖ వారి వారి జానపదకళలను ప్రదర్శింప చేయడం.
- ❖ జానపద కాళాకారుల ప్రదర్శనలను, వారి హావభావ ప్రకటనలను, వారు వాడే సాధనాలు విద్యార్థులనే పరిశీలింపచేయడం.
- ❖ వారు ప్రదర్శించిన కథాంశములు / ఇతివృత్తం పై శ్రద్ధ వహించేలా ప్రోత్సహించడం
- ❖ విద్యార్థులు ఆయా జానపదకళలను ప్రదర్శించే ప్రయత్నం చేయడం.

అదనపు కృత్యాలు :
- ◆ వివిధ జానపద కళలు / రూపాలకు సంబంధించిన చిత్ర పటములతో సమాచారంతో నివేదిక తయారు చేయడం.
- ◆ ఏదైనా ఒక జానపద కళారూపంపై పూర్తి నివేదిక రాపించడం. (గ్రూపులవారీగా అంశాలు కేటాయించడం).

సామాజిక అంశాలపై అవగాహన - స్పందన

ఉపఅంశము : సమాచారపు హక్కు (RTI – 2005)

కృత్యము :
- ✤ సమాచారపు హక్కును గురించి తెలుసుకోవడం దీని ద్వారా ఏదైనా ప్రభుత్వ / ప్రైవేటు సంస్థ నుండి కావలసిన సమాచారాన్ని పొందడం.
- ✤ RTI కు సంబంధించిన చైతన్య కార్య క్రమాలలో పాల్గొనడం.

ఆశించిన ఫలితము : సమాచార హక్కును ఉపయోగించడాన్ని తెలుసుకుంటారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :
- ◆ చర్చ, సందర్శన ద్వారా కర్తవ్యాన్ని పూర్తిచేయాలి.
- ◆ సమాచారపు హక్కుకు సంబంధించిన ముఖ్యమైన అంశాలను చార్టుపై వ్రాసి ప్రదర్శించడం.
- ◆ RTI కి సంబంధించి చైతన్య కార్యక్రమాలు నిర్వహించే వ్యక్తులు, సంస్థల గురించి, వాకబు చేయడం. ఆ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనే తేదీలను ఖరారు చేసుకోవడం.
- ◆ RTI కి సంబంధించిన ప్రచార సామాగ్రిని సమకూర్చుకోవడం.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :
1. తరగతిగదిలో సమాచారపు హక్కు (RTI) గురించి సమాచారపు హక్కు అంటే ఏమిటి?
2. దానిని ఎలా వినియోగించుకోవాలి, సమాచారాన్ని ఎలా పొందాలి, ఎవరినుండి పొందవచ్చు ?
3. సమాచారం అందని సమయంలో ఏం చేయాలి ?

కృత్య విధానం :
- ❖ సమాచారహక్కుకి సంబంధించిన కరపత్రాలను, వార్తలను విద్యార్థులచే చదివించడం.
- ❖ సమాచారహక్కు ద్వారా సమాచారాన్ని సేకరించాల్సిన ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ సంస్థను శాఖను గుర్తించడం, సందర్శించేరోజు, సమయం నిర్ణయించడం.
- ❖ ఆ సంస్థనుండి సమాచారాన్ని పొందడానికి నిర్ణయించబడిన ప్రాథమికాంశాలు పూర్తిచేయడం.
- ❖ ఆ ప్రభుత్వ / ప్రైవేటు సంస్థను సందర్శించి, దరఖాస్తు చేయడం.
- ❖ RTI ద్వారా సమాచారం, పొందిన తరువాత, దాని గురించి తరగతిలో చర్చించడం.
- ❖ సమాచారహక్కు వినియోగంపై పాఠశాల ప్రార్థన సమావేశంలో మాట్లాడడం.
- ❖ RTI సంబంధిత చైతన్య కార్యక్రమాల్లో విద్యార్థులను పాల్గొనేలా చేయడం.

అదనపు కృత్యము :
1. సమాచారపు హక్కును వినియోగించుకునేలా ఇతరులకు తోడ్పడం.
2. సమాచారపు హక్కును వినియోగించుకొని, విజయవంతమైన వారి వివరాలను, ఫోటోలను గోడపత్రికపై ప్రదర్శించడం.
3. గ్రామపంచాయితీ లేదా మండలస్థాయి కార్యాలయాలనుండి వారు చేపట్టిన కార్యక్రమాలపై సమాచారముకై దరఖాస్తు చేయుట.

సమాచారము - డాక్యుమెంటేషన్

ఉపఅంశము : తర్జుమా – రిపోర్టింగ్

కృత్యము : వివిధ విషయాలను, ఆర్టికల్స్‌ను తర్జుమా చేయడము, రిపోర్టింగ్ చేయడము.

ఆశించిన ఫలితము : తర్జుమా మరియు రిపోర్టింగ్ చేయగల్గుతారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :
- ❖ చర్చ, ప్రదర్శనల ద్వార కృత్యాన్ని చేయాలి.
- ❖ విద్యార్థులతో తర్జుమా గురించి చర్చించడం.
- ❖ తర్జుమా చేసిన అంశాలను చదివేలా ప్రోత్సహించడం, వాటిని ప్రదర్శించడం.
- ❖ చిన్న చిన్న అంశాలను తర్జుమా చేసేలా శిక్షణ నివ్వడం.
- ❖ స్థానిక వార్తలు ఎలా రాయాలో మరియు రాసినవాటిని పత్రికలకు పంపే విధానాన్ని చర్చించాలి.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :
1. తర్జుమాలో పాటించవలసిన నియమాలు జాగ్రత్తలు ఏమిటి ?
2. ఏయే అంశాలకు సంబంధించిన వార్తలను, రచనలను వివిధ పత్రికలకు పంపవచ్చు?

కృత్య విధానం :
- ❖ చిన్న చిన్న కథలు, సామెతలు, వాక్యాలు మొ॥ వాటితో ఒక భాషనుండి తమకు తెలిసిన ఇంకో భాషలోకి తర్జుమా చేసే అలవాటును పెంపొందించాలి.
- ❖ తమకు తెలిసిన విషయాన్ని ఇంకో భాషలో చెప్పించాలి, రాయించాలి.
- ❖ పాఠ్యాంశములోని కొంత భాగాన్ని (Line / Para) తర్జుమా చేయించాలి.
- ❖ మాతృ బాష నుండి ఇతర భాషలోకి తర్జుమా చేయించాలి.
- ❖ సూక్తులు, పదజాలము, సామెతలు, వాక్యాలు తర్జుమా చేయించడం, చదివించడం.
- ❖ చిన్న కథలు, పాఠ్యపుస్తకంలోని విషయ సంబంధ అంశాలను తర్జుమా చేయించాలి.
- ❖ వార్తా పత్రికలలోని అంశాలను కొన్ని తర్జుమా చేయించడం.
- ❖ స్థానికంగా జరిగే వివిధ కార్యక్రమాలపై మరియు సంఘటనలపై వార్తలు రాయడం.
- ❖ సొంత రచనలు, సేకరించిన అంశాలను (కథలు, వ్యాసాలు) సమీపంలోగల వార్తాపత్రికలకు పంపడం.

అదనపు కృత్యాలు :
1. పాఠశాల ప్రార్థన సమయంలో చిన్న చిన్న కథలను తెలుగు, ఇంగ్లీషు, ఉర్దూ, హిందీ మొ॥ ఇతర భాషల్లో చెప్పడం వివరించడం.
2. ఫ్రీలాన్సింగ్ చేస్తున్న వ్యక్తుల – అంశముల వివరములు సేకరించుట మరియు ప్రదర్శించుట.

వస్తువులు - నమూనాల తయారీ

ఉపఅంశము : వాషింగ్ పౌడర్ తయారీ

కృత్యము : వాషింగ్ పౌడర్, తయారుచేయడం.

ఆశించిన ఫలితము : వాషింగ్‌పౌడర్, కావలసిన పదార్థాలను సేకరిస్తారు మరియు తయారుచేయగల్గుతారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :
- ✤ చర్చించడం మరియు ప్రదర్శన ద్వారా కృత్యాన్ని చేపట్టాలి.
- ✤ వాషింగ్‌పౌడర్, తయారీ విధానాన్ని విద్యార్థులతో చర్చించడం.
- ✤ వాషింగ్ పౌడర్ తయారీ విధానంలోని అంశాలను చార్టుపై ప్రదర్శించడం.
- ✤ వాషింగ్ పౌడర్ తయారుచేయుటకు కావల్సిన సామగ్రిని సేకరించాలి.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :
1. వాషింగ్ పౌడర్ తయారు చేసేటపుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమిటి?
2. చేతికి తొడుగులు ఎందుకు వాడాలి ?

కృత్య విధానం : **వాషింగ్ పౌడర్ తయారీ**

కావల్సిన పదార్థాలు : వాషింగ్ సోడా కిలో, జి.ఎస్. 200 గ్రా, టినోపాల్ 10 గ్రా, TSP (Trisodium Phasphate) 100 గ్రా, స్లరీ 150 గ్రా, STPP (Sodium triphasphate) 50 గ్రా, నీలిమందు 15 గ్రా.

చేయు విధానం :
- ◆ పైన చెప్పిన పదార్థాలన్నింటినీ ఒక ప్లాస్టిక్ బకెట్ వేయాలి.
- ◆ చేతికి ప్లాస్టిక్ కవర్ తొడుక్కొని బకెట్‌లోని పదార్థాలన్నీ కలిసేలా బాగా కలపాలి.
- ◆ దానిని బాగా ఆరబెట్టాలి.
- ◆ జల్లించి ఉండలు లేకుండా చేసి డబ్బాలో పోసి నిలువచేయాలి.

అదనపు కృత్యాలు :
1. స్టార్చ్ పౌడర్, ఫినాయిల్ తయారీ
2. షాంపూ తయారీ

వస్తువులు - నమూనాల తయారీ

ఉప అంశం	:	అప్పడాల తయారీ
కృత్యం పేరు	:	సగ్గుబియ్యం అప్పడాలు
కావలసిన పదార్థాలు	:	సగ్గుబియ్యం 1 కప్పు, ఉప్పు తగినంత, జిలకర్ర 50 గ్రా., నీరు 6 కప్పులు, పచ్చిమిర్చి 100 గ్రా. (అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి)
చేయువిధానం	:	❖ అడుగు మందంగా ఉన్న పాత్రలో ఆరు కప్పులు నీరుపోసి భాగా మరిగించాలి. అందులో ఉప్పు, జిలకర్ర, సగ్గుబియ్యం పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ వేసి భాగా ఉడికించాలి. ❖ ఆరుబయట ఎండతగిలే స్థలంలో ప్లాస్టిక్ క్లాత్ పరిచి దాని మీద చిన్న గరిటతో ఈ మిశ్రమాన్ని పోయాలి. ❖ సాయంత్రానికి భాగ ఎండాక బాగ తిరగేసి మరుసటిరోజు ఎండలో పెట్టాలి. ❖ ఇలా 4-5 రోజులు ఎండనివ్వాలి. తరువాత డబ్బాలలో నిల్వచేసుకొవచ్చు.
ఉప అంశం	:	నువ్వుల పులగం
కృత్యం పేరు	:	నువ్వుల పులగం తయారీ
కావలసిన పదార్థాలు	:	బియ్య 1 కిలో, నువ్వులు అరకిలో, పంచదార అరకిలో, మిరియాలు 1 టీస్పూన్, జీడిపప్పు పది, నెయ్యి 100 గ్రా.
చేయువిధానం	:	ముందుగా నువ్వులను వేయించి పొడికొట్టుకొని పక్కన బెట్టాలి. బియ్యాన్ని శుభ్రంగా కడిగి అన్నం వండుకోవాలి. వేడి వేడి అన్నంలో నువ్వుల పొడిచేసి గరిటతో భాగా కలపాలి. చివర్లో వేయించిన జీడిపప్పు, మరియాలు కూడా పంచధార వెయ్యకుండా మొత్తం బెల్లంతో కూడా పులగం తయారుచేసుకోవచ్చు. ఈ విధంగా నువ్వుల పులగం తయారవుతుంది.
ఉప అంశం	:	స్నానపు సబ్బులు తయారీ
కృత్యం పేరు	:	సబ్బులు తయారీ
కావలసిన పదార్థాలు	:	200 గ్రా. కాస్టిక్ సోడా, ఒక కిలో కొబ్బరినూనె, 600 మి.లీ.. నీరు, 200 గ్రా. సిలికేట్, 10 గ్రా. మైనం, 25 మి.లీ. ఎసెన్స్, కావలసినంత రంగు, 200 గ్రా. పౌడరు.
చేయువిధానం	:	ముందుగా ఒక స్టీలు గిన్నెలో కాస్టిక్ సోడాను నీటితో కలిపి 24 గంటలు ముందుగా నానబెట్టి ఉంచుకోవాలి. తరువాత రోజున మరో స్టీలు గిన్నెలో కొబ్బరినూనె వేసి పొయ్యి మీద పెట్టి అందులో మైనం వేసి కరగనిచ్చి మైనం కరిగాక దింపి వేయవచ్చు. దింపిన తరువాత గోరు వెచ్చగా ఉండగా అందులో సిలికేట్ వేసి బాగా కలపాలి. బాగా జోరుగా ఉండగ అందులో నిన్నరాత్రి నానపెట్టిన కాస్టిక్‌సోడా ద్రవాన్ని కలిపించగా త్రిప్పుతూ ఉండాలి. కొబ్బరినూనె, మైనం సిలికేట్, ద్రావణంలో కాస్టిక్‌సోడా ద్రావణం కలిపిన తరువాత S పౌడరును కావాల్సిన అచ్చురూపంలో వేసి ఆరనిచ్చి 15 రోజుల తరువాత వాడుకోవాలి.

గృహ యాజమాన్యం

ఉపఅంశము : నీటిని ఆదా చేయడం, ఇంకుడుగుంతల ఏర్పాటు, "వాటర్ హార్వెస్టింగ్"

కృత్యము : వృధాగా పోతున్న, వాననీటిని ఆదా చేయడం.

ఆశించిన ఫలితము :
- ❖ డాబాలపై పడి వృధాగా కిందికి పోయే నీటిని నిల్వచేసుకుని వాడుకునే ఏర్పాటు తెలుస్తుంది.
- ❖ ఇంకుడుగుంతల ఏర్పాటు తెలుసుకుంటారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :
- ◆ పాఠశాల ఆవరణలో ఇంకుడుగుంతలు ఏర్పాటుచేయించడం ద్వారా ఇంటిలో కూడా పరిసర ఆవరణంలో ఇంకుడుగుంతలను నిర్మించుకోవాలని అవగాహన పొందుతారని తెల్పడం.
- ◆ డాబాలపై పడే వాననీరు నిల్వ చేయడంలో పాఠశాల యాజమాన్య సహాయంతో నిపుణుల సహకారంతో వాననీటిని నిల్వచేసే ట్యాంక్‌ల ఏర్పాటు తెలుసుకుంటారు.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :
1. వాననీటిని డాబాలపైనుంచి వృధా కాకుండా ఎలా కాపాడాలి?
2. Water Harvesting ఎందుకు ?
3. నీటిని పొదుపుగా వాడుకోవడంవల్ల లాభమేమిటి?
4. ఇంకుడుగుంతల ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?

విధానం :
- ❖ ఇంటివద్ద ఇంకుడుగుంతల ఏర్పాటుకు నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో పెద్దవారి సహకారంతో విద్యార్థులు కూడ భాగస్వాములై తమ ఇళ్ళవద్ద నీటిని వృధాపోకుండా కాపాడుకోవచ్చునని అవగాహన కల్పించాలి.
- ❖ డాబాలపై నిల్వఉంచిన నీటిని పద్ధతిప్రకారం కిందికి చేరే ఏర్పాటుచేసి ప్రత్యేక ట్యాంక్‌లు నిర్మించి అందులో ఉండేవిధంగా చూడడం.
- ❖ నీరు వాలుకు పోకుండా అడ్డుకట్టలు వేసి నీటిని సంరక్షించడం.

అదనపు కృత్యాలు :
1. డాబాలపై నుండి జారే నీటిని పైపులద్వారా కింది మొక్కలకు అందేవిధంగా ఏర్పాటు.
2. నీరు ఏవిధమైన వనరు? నీటి కొరతకు గల కారణాలు ఏమిటి? దీని పర్యవసానాలు ఏవిధంగా ఉంటాయి?
3. ఒక్కొక్క విద్యార్థి తమఇంట్లో ఒకరోజుకు అందరి అవసరాలకు ఎంత నీరు (లీటర్లలో) వాడుతున్నారో లెక్కగట్టడం (ఇంట్లో ఉన్న జంతువుల అవసరాలతోసహా).
4. కారే కుళాయిదగ్గర 5 ని॥లకు లేదా 1 గంటకు ఎంత నీరు వృధా అవుతుందో లెక్కకట్టి దానిని రోజుకు, వారానికి, నెలకు, సం॥రానికి అన్వయించడం

ముఖ్యాంశాలు :
- ❖ నీటిని అవసరంమేరకు వాడుకోవాలి.
- ❖ వృధాగా కారుతున్న కుళాయి కింద మగ్‌ను కాని, బక్కెట్టునుగాని ఉంచి ఒక గంటలో/ ఒకరోజుకు ఎంత నీరు వృధా అవుతున్నదో నమోదు చేసుకుంటే ఎంత నీటిని వృధా చేస్తున్నామో తెలుసుకోవడం.
- ❖ ఒక కుటుంబంలో ఉండే వ్యక్తులనుబట్టి అవసరం, వాడుక, వృధా ఉంటాయి.

గృహ యాజమాన్యం

ఉపఅంశము : ఇంటి బడ్జెట్

కృత్యము : ఇంటి ఆదాయ వ్యయాల (నెలకు) గురించి తెలుసుకోవడం, వాటిపై ప్రణాళిక తయారు చేసి అమలు పరచడం ప్రణాళికా వినియోగంలో లోటు పాట్లను గుర్తించి సరిదిద్దుకోవడం.

ఆశించిన ఫలితము :
- ❖ బడ్జెట్ వివరాలను తయారు చేయగల్గుతారు.
- ❖ వనరులు ఆదా చేస్తారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :
- ◆ చర్చ మరియు ప్రణాళిక తయారీ మరియు అమలు చేయడం ద్వారా కృత్యాన్ని పూర్తిచేయాలి.
- ◆ బడ్జెట్‌గురించి, ఆదాయవ్యయాల గురించి, విద్యార్థులతో చర్చించాలి. అవగాహన కల్పించాలి.
- ◆ ప్రతి విద్యార్థిని, వారి కుటుంబ ఆదాయాన్ని క్రితం నెల వివిధ అవసరాలు వాటికి చేసిన ఖర్చులను నమోదు చేసుకుని వచ్చేలా చూడడం.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :
1. ఆదాయ వ్యయాలకు ఏమైనా వ్యత్యాసముందా?
2. ఖర్చు చేసే విషయంలో, ఏదైనా అంశానికి సంబంధించిన ఖర్చు వృధా అని మీరు భావిస్తున్నారా?
3. ఖర్చును తగ్గించే అవకాశాలు ఏవి ?

కృత్య విధానం :
- ❖ ప్రతి విద్యార్థి, వారి కుటుంబ ఆదాయ, వ్యయాలకు సంబంధించిన వివరాలను, క్రింది పట్టికలో నమోదు చేయించాలి.

క్ర.సం.	అంశము	ఖర్చు వివరాలు
1.	విద్యుత్తు	–
2.	నీరు	–
3.	–	–
4.	–	–
5.	–	–
	మొత్తం ఖర్చు =	....

- ❖ ప్రతి విద్యార్థి, ఒక నెల ఇంటి బడ్జెట్‌ను తల్లిదండ్రుల సహాయంతో నిర్వహించేలా ప్రోత్సహించాలి.
- ❖ ఆ నెలలో, క్రితం నెలలో చేసిన మొత్తం ఖర్చును పోల్చుమనాలి.
- ❖ ఇంటి బడ్జెట్ నిర్వహణలో గమనించిన లోటుపాట్లను తరగతి గదిలో చర్చించడం.
- ❖ తరువాత నెలలో, తాను ఎదుర్కొన్న లోటుపాట్లను సరిచేసుకోవడం.
- ❖ వృధాను అరికట్టి, ఆదాచేసుకొనే మార్గాలను అవలంబించడం.

అదనపు కృత్యాలు :
1. వనరుల ఆదాపై, వృధా ఖర్చును తగ్గించడంపై సహ విద్యార్థులకు అవగాహన కల్గించుట.
2. ప్రతి ఒక్కరు తన ఖర్చుల వివరాలను నమోదు చేసుకునేలా ప్రోత్సహించడం.
3. ప్రతి విద్యార్థి తమ కుటుంబంలో ఒక సం॥రానికి వచ్చే ఆదాయం మరియు చేసే ఖర్చు వివరాలు తయారుచేయడం, ప్రదర్శించడం.

వినియోగదారులు - విజ్ఞానము

ఉపఅంశము : వినియోగదారుల విజయాల నివేదిక తయారీ.

కృత్యము : వినియోగదారుల ఫోరం ద్వారా విజయం సాధించిన వక్తులపై నివేదిక రూపొందించడం.

ఆశించిన ఫలితము :
- ✤ వినియోగదారుల ఫోరం పాత్రను అభినందిస్తారు.
- ✤ వినియోగదారుడిగా తాను మోసపోయినప్పుడు ఫోరంను ఆశ్రయించి, విజయాన్ని సాధిస్తాడు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :
- ◆ వినియోగదారుల హక్కుల గురించి చర్చించడం.
- ◆ వినియోగదారుల ఫోరం గురించి విద్యార్థులకు తెలియజేయడం
- ◆ విద్యార్థులతో వినియోగదారుల ఫోరంను సందర్శించి దాని ద్వారా, విజయం సాధించిన వ్యక్తుల పేర్లు, చిరునామాలను ఫోరం నుండి సేకరించడం.
- ◆ ఫోరం యొక్క కరపత్రాలను, వార్తా పత్రికలలో ప్రచురించబడిన విజయగాథలను ప్రదర్శించడం.
- ◆ విద్యార్థులకు స్ఫూర్తిని, ప్రోత్సాహాన్నివ్వడం.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :
1. వినియోగదారుడుకున్న హక్కులు ఏవేవి?
2. వినియోగదారుల ఫోరం ఎక్కడెక్కడ ఉన్నాయి ?
3. నకిలీ విత్తనాలు కొన్న రైతులు ఫోరంను ఆశ్రయించే మార్గాలు ఏవి?

విధానం :
- ❖ వినియోగదారుల ఫోరం నందు విజయం సాధించిన వ్యక్తిని కలిసి వివరములు సేకరించడము.
- ❖ ఆ వ్యక్తిని తరగతిగదికి పిలిపించి తన అనుభవాలను విద్యార్థులముందు పంచుకోవడం, సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధించి విద్యార్థుల ప్రశ్నలకు జవాబులివ్వడము.
- ❖ వినియోగదారుడు ఎదుర్కొన్న సమస్యలు, ఫోరంను సంప్రదించిన తీరు, విజయాన్ని సాధించిన విధానాన్ని, అతని వివరాలతో చిత్రపటంలో నివేదికను తయారు చేయడం, ప్రదర్శించడం. లాంటి ప్రశ్నలనడగాలి.
- ❖ ఆ హక్కులకు భంగం కల్గితే ఎవరిని ఆశ్రయించాలి?
- ❖ న్యాయం పొందడానికి ఏం చేయాలి?
- ❖ న్యాయం పొందిన వ్యక్తుల ద్వారా సమాచారాన్ని పొంది నీవు ఎలా పోరాడుతావు?

అదనపు కృత్యాలు :
1. పత్రికలు, T.V. లో వచ్చే వినియోగదారుడి విజయాలు సేకరించండి.
2. పాఠశాల ప్రార్థనా సమయంలో, S.M.C. సమావేశాల్లో ఈ అంశాలపై చైతన్యవంతం చేయాలి.
3. విజయం సాధించిన వినియోగదారుడి ద్వారా SMC/Teachers సమావేశంలో స్ఫూర్తి కల్గించడం.

పర్యావరణము

ఉపఅంశము : ఆవాసము – కేస్ స్టడీ

కృత్యము : పరిసరప్రాంతములోని ఏదైనా ఒక ఆవాసం యొక్క కేస్ స్టడీ చేయడం.

ఆశించిన ఫలితము : ఆవాసంలోని అంశాలను, వాటి మధ్యగల సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు. ఆవాసాలను సంరక్షిస్తారు. ఆవాసాలను భగ్నం చేయడం వలన జరిగే ప్రమాదాలను గుర్తించి వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :

- ◆ వివిధ ఆవాసాల పేర్ల జాబితా వ్రాయడం.
- ◆ ఆవాసము, ఆవాసములో ఉండే వివిధ అంశాల (జీవ, నిర్జీవ) గురించి తరగతిగదిలో చర్చించడం.
- ◆ సాధారణంగా ఉండే జీవ, నిర్జీవ అంశాల పట్టిక తయారుచేయడం.
- ◆ జీవ, నిర్జీవ అంశాల మధ్యగల సంబంధాల గురించి చర్చించడం.
- ◆ తరగతిలో విద్యార్థులను జట్లుగా చేయడం.
- ◆ ప్రతి జట్టు, ఒక ఆవాసాన్ని ఎంచుకునేలా చూడడం.
- ◆ ఆవాసాన్ని సందర్శించడానికి తగిన ప్రణాళిక సిద్ధంచేయడం.

ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు :

1. ఆవాసంలో జీవుల మధ్యగల ఆహార సంబంధాలలో ఏవైనా మార్పులు గమనించారా? ఈ మార్పులకు గల కారణాలేమిటి?
2. ఆవాసంలోని అంశాల మధ్య సంబంధాలను దెబ్బతీసే కారకాలేమిటి?
3. అన్ని ఆవాసాలలో ఒకేరకమైన నిర్జీవ అంశాలుంటాయా? వాటి పర్యవసానాలేమిటి?

కృత్య విధానం :

- ✤ ఎంచుకున్న ఆవాసాన్ని సందర్శించడం, పరిశీలించడం.
- ✤ ఆవాసం యొక్క మ్యాప్/పటము గీయడం.
- ✤ ఆవాసంలోని నిర్జీవ అంశాలను పరిశీలించి, నమోదుచేయడం.
- ✤ ఆవాసంలోని మొత్తం జీవులను, వాటిలో రకాలను (స్థాయిని బట్టి, ఆహారపు గొలుసులోని ఆహారాన్ని బట్టి) నమోదు చేయడం.
- ✤ ఆవాసంలోని అంశాల మధ్యగల సంబంధాలను పరిశీలించడం.
- ✤ ఆహార సంబంధాలను ఫ్లోచార్టు ద్వార చూపించడం.
- ✤ ఏవైనా ప్రత్యేక విషయాలను గమనించినట్లైతే, వాటిని నమోదు చేయడం.
- ✤ జట్లవారీగా, ఆవాసం–అధ్యయనాలను తరగతి గదిలో చర్చించడం.
- ✤ అధ్యయనం ద్వారా పొందిన అనుభవాలను పంచుకోవడం.

అదనపు కృత్యాలు :

1. మీకు దగ్గరలో గల ఆవాసాలను ఆటంకపరిచే కారకాలను గుర్తించి, నివారించే ప్రయత్నం చేయడం.
2. మీ పరిసర ప్రాంతాలలో, వ్యాహ్యాళికి సమయాన్ని కేటాయించి, మీ అనుభవాలను సహవిద్యార్థులతో పంచుకోండి.

పాఠశాల మొత్తంగా చేపట్టవలసిన కార్యక్రమాలు

ఈ క్రింది కార్యక్రమాలను పాఠశాలలో సమూహికంగా పాఠశాల ప్రార్థనా సమయంలో గాని ప్రత్యేక సందర్భాలలో కాని నిర్వహించాలి. పిల్లలతో ఈ అంశాలపై చర్చించి, అవగాహన కలిగించాలి.

1. పౌష్టికాహారము

ఉప అంశము : **బాలసభ నిర్వహణ**

ఫలితాంశము :
- ✤ విద్యార్థులు బాలసభలో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు.
- ✤ తమ సృజనాత్మకతను ప్రదర్శిస్తారు.
- ✤ నాటికలు, నృత్యాలు, స్థానికకళలు మొదలైనవి ప్రదర్శించడంలో ఆసక్తి కనబరుస్తారు.
- ✤ బాలసభ నిర్వహించడంలో బాధ్యతలు పంచుకుంటారు.
- ✤ బాలసభలో పాల్గొని ఆనందాన్ని పొందుతారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :
- ◆ నెలకొకసారి, ఒక శనివారము మధ్యాహ్నము బాలసభ నిర్వహించడం.
- ◆ అన్ని తరగతుల విద్యార్థులు బాలసభలో పాల్గొనేవిధంగా చూడడం.
- ◆ వివిధ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనే విద్యార్థుల పేర్లు, వారు ప్రదర్శించే అంశముల జాబితా తయారుచేయడం.
- ◆ వివిధ అంశములను ప్రదర్శించే విద్యార్థులకు సలహాలు, సూచనలు ఇవ్వడం, కొంత తర్ఫీదును ఇవ్వడం.
- ◆ ప్రతి తరగతినుండి లీడర్లతో ఒక బాలసభ కమిటీని ఏర్పాటుచేయడం. ఉపాధ్యాయుల సూచనల ప్రకారం ఈ కమిటీ బాలసభను నిర్వహిస్తుంది.

కృత్య విధానము :
- ✦ ప్రతి నెలలో ఒక శనివారము బాలసభ కమిటీ బాలసభ నిర్వహిస్తుంది.
- ✦ నిర్వహణకు కావలసిన వేదికను ఏర్పాటుచేసుకొనవచ్చును.
- ✦ చక్కటి ప్రదర్శననిచ్చినవారికి బహుమతులు ప్రదానం చేయవచ్చును.
- ✦ బాలసభ నిర్వహించిన తీరుపై నివేదికను రూపొందించడం.
- ✦ వివిధ ప్రదర్శనల ఫోటోలను నోటీస్‌బోర్డుపై ప్రదర్శించడం.

2. ఆరోగ్య విద్య

ఉపఅంశం : పారిశుధ్య అలవాట్లు

ఎ) వ్యక్తిగతమైనవి :

1) పళ్ళుతోముకోవడము

- బ్రష్ మరియు పేస్టు కానీ వేపపుల్లతో కానీ దంతములు బ్రష్‌తో పైకి, క్రిందికి అలాగే దంతముల చివరి మూలలవరకు ఆతర్వాత దంతముల వెనుకవైపున రెండు దవడలకు సంబంధించి అన్ని దంతములను శుభ్రంగా బ్రష్ చేసుకోవాలి. చూపుడువ్రేలుతో చిగుర్లను బాగా రుద్దాలి.
- ప్రతిరోజూ ఉదయము, రాత్రి భోజనము చేసిన తర్వాత తప్పక బ్రష్ చేసుకోవాలి.
- దంతముల మధ్య ఇరుక్కున్న ఆహారపదార్థాలను దారంతో దంతాలమధ్య అటూ ఇటూ లాగడం ద్వారా మరియు నీళ్ళతో పుక్కిలించడం ద్వారా వాటిని తొలగించవచ్చు. తద్వారా పంటివ్యాధులు, నొప్పిరాకుండా నివారించవచ్చు.

2) సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం

- సబ్బును మొదట చేతులను నీటితో తడుపుకొని సబ్బును రెండు చేతులకు రుద్దుకోవాలి. రెండుచేతుల పైవైపున, వ్రేళ్ళమధ్యలో, వ్రేళ్ళ గోర్లలో మట్టిపోయేలాగున రుద్దుకొని శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. తదుపరి శుభ్రమైన గుడ్డతో తుడుచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఆహారం తీసుకునే ముందు, తర్వాత, ఆటలాడిన తర్వాత శుభ్రంగా చేతులు కడుగుకోవాలి.

3) గోళ్ళు కత్తిరించుకోవడం

- గోళ్ళు ఎక్కువగా పెరగకుండా Nail Cutter తో కత్తిరించుకోవాలి.
- గోళ్ళ సందుల్లో ఎటువంటి మలినాలు చేరకుండా శుభ్రంగా ప్రతిరోజూ సబ్బుతో కడిగేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి. తద్వారా మలినాలు నోటిలోకి చేరి అనారోగ్యం రాకుండా నివారించవచ్చు.
- గోళ్ళు కత్తిరించేటప్పుడు రక్తము వచ్చేలా లోతుగా గోర్లు కత్తిరించరాదు.

4) తల దువ్వుకోవడం

- ప్రతిరోజు స్నానం చేసిన తర్వాత దువ్వెనతో శుభ్రంగా తల దువ్వుకోవాలి.
- తలస్నానం చేసినప్పుడు జుట్టు పూర్తిగా తడిఆరిన తర్వాత దువ్వెనతో దువ్వుకోవాలి.
- దువ్వెనలో మట్టి చేరకుండా దువ్వెన పళ్ళమధ్య శుభ్రంచేసి, కడిగి ఆరబెట్టి శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.
- ఒకరు వాడిన దువ్వెనను ఇంకొకరు వాడరాదు.
- తలలో చుండ్రు, పేలు లేకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.
- ఉన్నచో అందుకనుగుణమైన దువ్వెన (పేలదువ్వెన) ఉపయోగించాలి.
- సరైన ఆరోగ్య అలవాట్లతో వీటిని నివారించుకోవచ్చు.

పాఠశాలకు సంబంధించినవి :

1) తరగతిగది/పాఠశాలల శుభ్రత

- తరగతిగదిని ప్రతిరోజు విద్యార్థులందరూ వంతులవారీగా కసువుచిమ్మి శుభ్రపరచుకోవడం, ఆ కసువు కంపోస్టు గుంతలో వేసేలా కేటాయించాలి.

- ✤ కసువు చిమ్మేటప్పుడు చీపురును నేలకు ఆనించి దుమ్ము పైకి రేగకుండా చూడాలి. మట్టిపైన చిమ్మేటపుడు మొదట నీరు చిలకరించి తర్వాత చిమ్మాలి.
- ✤ అలాగే ఎప్పటికప్పుడు బూజును కూడ బూజుకర్రతో శుభ్రం చేయాలి.
- ✤ మరి ముఖ్యంగా జాతీయపండుగలు, పాఠశాల వార్షికోత్సవాలు, నవంబర్ 14, పాఠశాల మొదలయ్యే జూన్ 12 మొ॥ దినాలలో ప్రత్యేకంగా పాఠశాలను అలంకరించాలి.

2) మరుగుదొడ్ల శుభ్రత

- ◆ మరుగుదొడ్లు వాడటానికి ముందు, తర్వాత నీళ్ళు ప్యాన్‌లో ఎక్కువగా పోయవలయును. తద్వారా హానికారక క్రిములన్నిటిని పారద్రోలవచ్చు. దుర్వాసన రాకుండా నివారించవచ్చు. అందుకు Toilet cleaners, Acids కూడా వాడాలి.
- ◆ మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళివచ్చిన తర్వాత ప్రత్యేకంగా కేటాయించుకున్న సబ్బుతో శుభ్రంగా చేతులు కడుక్కోవాలి. కుడిచేతితోకాక ఎడమచేతితోనే సబ్బును అద్దుకొని శుభ్రంగా రుద్ది శుభ్రం చేసుకోవాలి. కేటాయించిన టవలుతో చేతులు శుభ్రంగా తుడుచుకోవాలి.
- ◆ మరుగుదొడ్లలో మంచి వాసన వచ్చే, దోమలను చంపే కొన్నిరకాల ఉండలు (Deoderance) వాడాలి.

3) ఆరోగ్యం – ఆహారం – పరిశుభ్రతపై ప్లకార్డులు – నినాదాలతో ఆరోగ్యప్రచారం

- ❖ మంచి పోషకాహారం తీసుకోండి – ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.
- ❖ పరిశుభ్రతను పాటించండి – దోమ, ఈగలను పారద్రోలండి.
- ❖ అపరిశుభ్ర వాతావరణాలు – దోమ, ఈగల నిలయాలు.
- ❖ ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం
- ❖ బ్రెడ్డు కన్నా గ్రుడ్డు మిన్న
- ❖ చక్కెర ఉండగ – గ్లూకోజ్ దండగ
- ❖ పై నినాదాలే కాకుండా మరికొన్ని ప్లకార్డులపై రాసి గ్రామంలో ఆరోగ్యప్రచారం నిర్వహించాలి.

4) ప్రథమచికిత్స – ప్రాథమిక నర్సింగ్ సేవలు

- ✤ చిన్న చిన్న గాయాలను ముందు డెట్టాల్‌తో శుభ్రంచేసి దానిపైన దూదితో శుభ్రంగా తుడిచి గాయానికి పుండ్లమందు వేసి బ్యాండేజిగుడ్డతో కట్టు కట్టవలయును. తదుపరి చేతులు శుభ్రంగా కడుగుకోవలయును.
- ✤ ఆరోగ్యకమిటీ తమ విద్యార్థులకుగానీ, గ్రామస్థులకుగానీ అయ్యే చిన్న చిన్న గాయాలను కడిగి, మందుపూసి బ్యాండేజి కట్టాలి.
- ✤ అలాగే చిన్న చిన్న రోగాలైన జ్వరం, బేదులు లేదా విరోచనాలు, వాంతులు, నొప్పులు మొ॥ వాటికి ANM ద్వారా PHC నుండి సేకరించిన మందులు ఇవ్వాలి. దానిని APSHEP వారు అందించిన Box లో ఉ ంచుకొని "ఆరోగ్య రిజిష్టర్" నిర్వహించాలి.

5) ఆవాస ప్రాంతంలో మురికిగుంటల సర్వే – పూడికతీత

- ✦ పై తరగతుల విద్యార్థులు ఆవాసప్రాంతంలోని మురికిగుంటలను సర్వేచేసుకొని తమ గ్రూపు అంతా కలిసి పూడిక తీసి మురుగునీరు స్వేచ్ఛగా వెళ్ళేలా చేయాలి. గ్రామస్థులను చైతన్యవంతం చేయాలి. శుభ్రత అలవాట్లు మెరుగుపరచుకునేలా చైతన్యం చేయాలి.

3. జనాభా విద్య

ఉపఅంశం : **జనాభా విద్య : బాలబాలికల నిష్పత్తి, లింగవివక్షత / వికలాంగుల సమస్యల అవగాహన.**

ఆశించిన ఫలితము :
- ✤ లింగ వివక్షతపై అవగాహన కలుగుతుంది.
- ✤ లింగ వివక్షత కారణంగా స్త్రీ, పురుష సంఖ్యలో వ్యత్యాసాన్ని, దానివలన కలిగే దుష్పరిణామాలను తెలుసుకుంటారు.
- ✤ బాలబాలికల పనుల మధ్య వ్యత్యాసం ఉండకూడదని తెలుసుకుంటారు.
- ✤ వికలాంగుల సమస్యలపై అవగాహన కలుగుతుంది.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు :
- ◆ విద్యార్థులకు ముందుగానే వ్యాసరచన, వక్తృత్వ పోటీల తేదీలను తెలియచేయాలి.
- ◆ ఆయా అంశాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలి.

చేపట్టే కార్యక్రమాలు : పైన తెలిపిన అంశాలగురించి ఆయా ప్రత్యేక దినాలలో వ్యాసరచనపోటి, వక్తృత్వ పోటీలు నిర్వహించాలి. అనుభవము గలవారిని పిలిపించి ఉపన్యాసాలిప్పించాలి.

---

4. సాంస్కృతిక వైవిధ్యము - వినోదము

ఉప అంశం : స్థానిక డప్పు, తోలుబొమ్మలు, డోలు, హరికథ మొదలగునవి కళాకారులచే పాఠశాలల్లో ప్రదర్శన ఏర్పాటు.

పాఠశాలలో చేపట్టవలసినవి :

1. సందేశాత్మక సినిమలు/నాటకాల ప్రదర్శన :

పాఠశాలలోని విద్యార్థులందరికి వినోదమును, విజ్ఞానాన్ని కల్గించుటకు, సందేశాన్ని తెలియజేయడానికి కొన్ని కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి.

- ❖ స్థానిక కళాకారులతో డప్పువాద్యం, డోలుకొట్టడం, హరికథ, బుర్రకథ, ఒగ్గుకథల వారిచే ఆయా కథలను చెప్పించడం వంటి వాటిని పదిహేనురోజులకొకమారు నిర్వహించడం.
- ❖ **తోలుబొమ్మల ప్రదర్శన ఏర్పాటుచేయడం :** వేలి తొడుగులతో, చేతి తొడుగులతో, ముఖపు తొడుగులతో (తోలుబొమ్మలతో) వినోద విజ్ఞాన కథలను చెప్పించడం.
- ❖ హరికథ, బుర్రకథలు చెప్పేవారిలో ఎంతమంది పాల్గొంటారు. వారి చేతిలో ఉండే సాధనాల గురించి తెలుసుకోవడం, వారు పాడుతూ, వంతలు గొంతులు కలుపుతూ తెల్పే వీరగాథలు, పురాణగాథలను పిల్లలు వినడానికి, చూడడానికి ప్రోత్సహించడం.
- ❖ గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాలల్లో ప్రసిద్ధ గాయకులు, జానపద కళాకారులు ఉంటారు. వారిని ఆహ్వానించి ప్రదర్శన ఇప్పించడం.
- ❖ ఔత్సాహిక కళాకారులను ప్రోత్సహించేటందుకు బాలకళాకారుల కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం.
- ❖ చిత్రలేఖనంలో ప్రావీణ్యం పొందిన విద్యార్థులకు పోటీలు నిర్వహించడం, అందరి సమక్షంలో ప్రదర్శన జరపడం.
- ✤ నిర్వహించిన కళారూపాల ప్రదర్శన నిర్వహణలను ఆల్బమ్స్‌గాను, పుస్తకరూపంలో ప్రదర్శించడం, ప్రదర్శన శాలలు నిర్వహించడం.

2. సందేశాత్మక సినిమాలు / నాటకాల ప్రదర్శన

- ✤ సందేశాత్మక బాలల చిత్రాలను చూపించడం.
- ✤ బాలల చలనచిత్రాలను పాఠశాలల్లోనే ప్రదర్శింపజేయడం.
- ✤ మంచి ఆరోగ్య ఆహార నియమాలకు సంబంధించిన చిత్రాలు బడిలోనే చూపించడం.
- ✤ నీతికథలకు సంబంధించిన Animated చిత్రాలు. చూపించడం
- ✤ కార్టూను చిత్రాలను సందేశాత్మకమై వినోదం కల్గించేవాటిని చూపించడం.
- ✤ నైతిక విలువలతో కూడిన సందేశాన్ని ప్రబోధించే నాటకాలను చూపించడం.
- ✤ నాటికలు, నాటకాలు సామాజిక చైతన్యాన్ని కల్పించేవి, బాలల చదివే హక్కు. బాలకార్మికత నిర్మూలనపై నృత్యరూపకాల ప్రదర్శన.
- ✤ వీరగాథలు, పౌరాణికగాథధలకు సంబంధించిన ఏకపాత్రాభినయాలు, సంభాషణలు, స్వగతాలు చేయించడం.
- ✤ వీథినాటకాల ప్రదర్శనగా అప్పటికప్పుడు సన్నివేశాలను సృష్టించుకొని వేషధారణకు ప్రాముఖ్యత లేకుండానే ప్రదర్శించే వీలు కల్పించడం. స్థానిక కళారూపాలను ప్రదర్శించడం.
- ✤ నాటకాలను ప్రదర్శించేటప్పుడు పాత్రోచిత దుస్తులు, అలంకరణ సామగ్రి వినియోగం మొ॥వి విద్యార్థులే చేసుకునేటట్లు నిపుణుల సహాయంతో ఉపాధ్యాయ పర్యవేక్షణలో రంగులు వేసుకొని, పాత్రోచిత దుస్తులు ధరించడం జరగాలి.

సూచన: ఈ ప్రదర్శనలన్నీ కూడా ప్రధానోపాధ్యాయుల, ఉపాధ్యాయుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే నిర్వహింపబడాలి.

ఉప అంశం : జాతీయ పండుగలు / పాఠశాల వార్షికోత్సవాల సందర్భంలో నిర్వహించే కార్యక్రమాలు

- ★ ఆగష్టు 15, జనవరి 26, జాతీయదినోత్సవాలలోను, నవంబర్ 14 బాలలదినోత్సవం, సెప్టెంబర్ 5 ఉపాధ్యాయ దినోత్సవము ఆయా రోజులకు ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను పాఠశాలలోని పిల్లలందరిని సమావేశపరచి నిర్వహించాలి. వారం ముందుగానే విద్యార్థులకు ఉపన్యాస, వ్యాసరచన, పాటల పోటీలు, ముగ్గులపోటీలు, చిత్రలేఖనం, ఆటలపోటీలు నిర్వహించి గెలుపొందిన వారికి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించేరోజు అతిథులు, ఆహ్వానితుల సమక్షంలో ఇప్పించడం.
- ★ పాఠశాల వార్షికోత్సవ సందర్భంగా కూడ అన్నిరకాల పోటీలు నిర్వహించి – గెలుపొందినవారికి బహుమతులివ్వడం, పాటలు, నృత్యప్రదర్శనలు ఏర్పాటుచేయడం.
  - ✤ నాటకాలను వేయించడం
  - ✤ వేషధారణలు చేయడం
  - ✤ పాత్రోచిత సంభాషణలు, ఏకపాత్రాభినయాలు, బహుపాత్రాభినయాలు చేయించడం.
  - ✤ దేశభక్తి, జానపద, భక్తిపాటలను పాడించడం
  - ✤ విచిత్ర వేషధారణల ప్రదర్శన
- ★ తరగతివారీగా బాధ్యతలు అప్పగిస్తూ ఆయా తరగతులలో తరగతి క్రమశిక్షణ, సమయపాలన, యూనిఫామ్‌తో బడికి క్రమంతప్పక వచ్చే విద్యార్థులు, హాజరు 100 శాతం గల విద్యార్థులను, ఎంపిక చేసి బహుమతులను ఇప్పించడం.

★ జాతీయదినోత్సవాలలో వార్షికోత్సవాల సందర్భంగా పాఠశాలను అలంకరించడం.

- ✤ ప్రతి విద్యార్థి అలంకరణలో భాగస్వామ్యం కావడం, బూజు, దుమ్ము ధూళి లేకుండాచూడడం.
- ✤ స్వాగత బ్యానర్లు, తోరణాలు కట్టడం.
- ✤ నీళ్ళతో తరగతిగదులను కడుక్కోవడం, రంగురంగుల ముగ్గులతో అలంకరించడం.
- ✤ మామిడాకుల తోరణాలు, రంగుకాగితాలతో దండలు, డిజైన్లతో అలంకరణ.
- ✤ గోడలను సహజమైన ఆకులు, పూలతో అలంకరణ, పుష్పగుచ్ఛాలమాదిరిగా చేయడం.
- ✤ పాఠశాల ఆవరణ నేలప్రాంతాన్ని నీళ్ళు ముందుగా జల్లి తర్వాత ఊడ్వడం.
- ✤ మామిడాకులతోను, కొమ్మలతో, రెమ్మలతోను, కర్రలు పాతి పూలదండలతో కర్రలను చుట్టి వేదికను అలంకరించడం.
- ✤ వేదిక వెనుకభాగాన అందమైన డిజైన్లు ఏర్పాటుచేసిన తెరలను వ్రేలాడదీయడం.
- ✤ వేదిక ముందుభాగాన తెరలను కుడి, ఎడమ భాగాలకు రెండుగా ఏర్పాటుచేయడం.
- ✤ రంగుకాగితాల దండలు, సహజమైన పూలదండలు, చెమ్కీలనుపయోగించి దండలుగా చేసుకోవడం.
- ✤ పెద్దలను ఆహ్వానించేటప్పుడు పూలగుత్తులనివ్వడం.

సూచన : ఏ వార్షికోత్సవమైన, జాతీయ వేడుకల సందర్భంలోనైనా ఉపాధ్యాయ, ప్రధానోపాధ్యాయుల పర్యవేక్షణలో నిపుణుల సహకారంతో నిర్వహించాలి.

---

5. సామాజిక అంశాలపై అవగాహన - స్పందన

పాఠశాల చేపట్టవలసిన కార్యక్రమాలు :

- ✦ బాల్యవివాహాలు, బాలల హక్కులు మరియు మహిళలపై అత్యాచారాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమాలు.
- ✦ గురించి అవగాహన కార్యక్రమము.
- ✦ వీటికి సంబంధించిన ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు, పథకాలపట్ల అవగాహన కలిగించడం.

ఫలితాంశాలు :

- ✤ బాల్యవివాహాలు, మహిళలపై అత్యాచారాలు, బాలల హక్కులు, వీటికి సంబంధించిన ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు, పథకాల గురించి తెలుసుకుంటారు.
- ✤ బాల్యవివాహాలు, మహిళలపై అత్యాచారాలను ఖండిస్తారు.
- ✤ బాలల హక్కులను తెలుసుకొని, వినియోగిస్తారు.
- ✤ సంబంధిత ప్రభుత్వ పథకాలను తెలుసుకోవడంలో ఆసక్తి కనబరుస్తారు.
- ✤ స్త్రీ సాధికారతపై విశాలభావాన్ని కలిగివుంటారు.

ఉపాధ్యాయునికి సూచనలు:

- ◆ ప్రతి తరగతినుండి విద్యార్థులు ప్రాతినిధ్యం వహించేలా చూడడం.
- ◆ చర్చ, అవగాహనా కార్యక్రమాలు జరపడానికి తేదీలను నిర్ణయించడం.
- ◆ చర్చ, అవగాహన కార్యక్రమాలలో పాల్గొనే విద్యార్థులను జట్లుగా చేయడం – వారి పేర్లు నమోదుచేసుకోవడం.
- ◆ బాల్యవివాహాలు, మహిళలపై అత్యాచారాలు బాలల హక్కులపై చర్చ, అవగాహన కార్యక్రమాల పూర్తి ప్రణాళికను సిద్ధంచేయడం.
- ◆ చర్చ, అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించడంలో మెళకువలు నేర్పించడం.

విధానం : ✤ ప్రణాళిక ప్రకారం, బాల్యవివాహాలపై పాఠశాలలో చర్చ నిర్వహించడం.

✤ మహిళలపై జరిగే అత్యాచారాలను, కేస్‌స్టడీలతో / వార్తాపత్రికలలో వచ్చిన నిజసంఘటనలతో చర్చించడం.

✤ బాలల హక్కులు – వినియోగంపై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలి.

✤ ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు – పథకాలు – వాటి ఉపయోగాలు తెలియజేస్తూ చర్చించడం.

---

6. సమాచారము - డాక్యుమెంటేషన్

ఉప అంశము : పాఠశాల కార్యక్రమాలపై డాక్యుమెంటేషన్

1. **నోటీసుబోర్డు నిర్వహణ**
   - ✤ విద్యార్థులు గీసిన చిత్రాలు
   - ✤ రాత అంశాలు
   - ✤ సేకరణలు
   - ✤ SMC సమావేశముల తేదీలు
   - ✤ పాఠశాల సెలవుదినములు
   - ✤ ప్రత్యేక అంశములు

   మొ॥ అంశాలన్నీ నోటీసుబోర్డులో ఉంచాలి. తర్వాత వాటిని తీసి భద్రపరచాలి.

2. **గ్రంథాలయ పుస్తకాల నిర్వహణ**
   - ◆ తరగతివారీగా, అంశాలవారీగా వేరుచేసి ప్రదర్శించాలి.
   - ◆ Stock & Issue Register నిర్వహించాలి.

3. ✤ తాము చదివిన అంశాలు / కథలు / వ్యక్తుల గురించి తమ స్వంత మాటల్లో చెప్పించాలి, నోటుపుస్తకంలో రాయించాలి.
   - ✤ క్రొత్త పుస్తకాలు collect చేసి Library Stock Register లో నమోదుచేయాలి.

4. **సామాజిక కార్యక్రమాలపై (పెళ్ళి, పండుగ, ఉత్సవం మొ॥) నివేదిక**
   - ✦ ఈ కార్యక్రమాల నిర్వహణ, కట్టుబాట్లు, ఆచారాలు, పద్ధతులు, వేషధారణ మొ॥ అన్ని అంశాలపైన నివేదిక రాయాలి. ఆ అంశాలపై తరగతిగదిలో చర్చించాలి. ఫోటోలు/కార్డులు సేకరించాలి. ఆల్బమ్ తయారుచేసి ప్రదర్శించాలి.
   - ✦ సంస్కృతి–సంప్రదాయాలు, పద్ధతులు మరిచిపోకుండా తర్వాత తరానికి కొనసాగుటకు ఉపయోగపడుతుంది.

5. **పాఠశాల/స్థానిక సమస్యలపై పత్రికలకు ఉత్తరాలు రాయడం**
   - ✤ పాఠశాల/స్థానికంగా ఉన్న సమస్యలపైన పత్రికలకు ఫోటోగ్రాఫ్‌లతోసహా వ్యాసాలు రాయడం.
   - ✤ పై అధికారులకు ఉత్తరాలు/నివేదికలద్వారా విన్నవించడం.
   - ✤ R.T.I. ద్వారా సమాచారాన్ని సేకరించి, నష్టాలు/సమస్యలపై పోరాడటం.
   - ✤ విద్యార్థుల్లో సమస్యలపట్ల స్పందించే గుణం అలవడుతుంది.
   - ✤ సమస్యలకు పరిష్కారమార్గాలు కనుగొంటారు.

6. **పాఠశాల సంచిక తయారీ :** పాఠశాల సంచికలో పాఠశాలలో జరిగే అన్నిరకాల కార్యక్రమాలు, అభివృద్ధి, పిల్లల వినూత్న ఆలోచనలు మొ॥ అన్ని అంశాలు SMC/గ్రామస్థుల భాగస్వామ్యం మొ॥నవి ఉండేలా సంచికను రూపొందించి ప్రదర్శించాలి, మండల/జిల్లా స్థాయికి పంపాలి.
7. **వార్తాపత్రికలలోని అంశాలు, ఆర్టికల్స్ ప్రదర్శన :** వార్తాపత్రికలలో వచ్చే విజ్ఞాన, వినోద, ఆటలు, సినిమా, వింతలు, విశేషాలు, సమస్యలు మొ॥ అన్ని అంశాల పేపర్ కటింగ్స్‌ను గోడపత్రికలో ప్రదర్శించాలి. డాక్యుమెంటేషన్ కమిటీ వాటిని ఎప్పటికప్పుడు భద్రపరచాలి.
8. **మాక్ అసెంబ్లీ :** పాఠశాలలోని అన్ని కమిటీల సభ్యులతో మాక్అసెంబ్లీ నిర్వహించాలి. టీచర్ స్పీకర్‌గా వ్యవహరించాలి. తమ ప్రగతిని, సమస్యలను చర్చించాలి, పరిష్కరించాలి.

---

7. వస్తువులు, నమూనాల తయారీ

పాఠశాలలో నిర్వహించు కార్యక్రమాలు : వివిధ ముడిపదార్థాలనుండి వాడిన వస్తువులనుండి రకరకాల అలంకృత వస్తువులు తయారుచేయుట.

ఫలితాంశం :

- ✤ విరామ సమయాన్ని వినియోగించుకుంటారు.
- ✤ సృజనాత్మకత వృద్ధిచెందుతుంది.
- ✤ వ్యర్థపదార్థాలను వినియోగించుకుంటారు.
- ✤ ఉత్పాదక విలువలు పెంపొందుతాయి.
- ✤ శ్రమను గౌరవిస్తారు.
- ✤ శ్రమ విలువను గుర్తిస్తారు.
- ✤ అలంకరణపై అవగాహన పెరుగుతుంది.
- ✤ విద్యార్థులు తామే స్వయంగా వస్తువులను తయారుచేస్తారు కాబట్టి క్రొత్తవాటిని సృష్టించామనే ఆత్మానందం కలుగుతుంది.

ఉపాధ్యాయ సూచనలు :

- ◆ పాఠశాల విద్యార్థులను వివిధ జట్లుగా విభజించాలి.
- ◆ ఏయే వస్తువులను ఏరకంగా వినియోగించవచ్చో విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలి.
- ◆ అవసరమైనచోట విద్యార్థులకు ఉపాధ్యాయులు చేసి చూపించాలి.
- ◆ పాఠశాలలో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించి విద్యార్థులకు వివిధ వస్తువుల తయారీలో తర్ఫీదు ఇవ్వాలి. పిల్లలు చేసిన వస్తువులను ప్రదర్శించాలి.

8. గృహ యాజమాన్యం

పాఠశాలలో మరియు ఇంటివద్ద పిల్లలు చేయవలసిన పనులు

పాఠశాలల్లో చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలు

- ప్రతిరోజు తమ ఇంట్లోని వస్తువులను శుభ్రం చేయడం.
- పాఠశాలలో నిరుపయోగమైన వస్తువులను ఎస్.ఎం.సి. లో చర్చించి తొలగించడం (కనీసం నెలకొకసారి)
- నెలకొకసారి పాఠశాలను శుభ్రం చేయడం (తరగతివారీగా కేటాయింపు)

విద్యార్థులు ఇంట్లో చేయవలసిన పనులు

- ప్రతిరోజు వాడే వంటసామాన్లు, గిన్నెలు మొ॥ వాడిన వెంటనే కడిగి శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- తమ యూనిఫామ్‌ను రోజువిడిచిరోజు ఉతికి, ఇస్త్రీచేసుకోవాలి. (కనీసం రెండుజతలు ఉండాలి)
- ఇంట్లోని గోడలకు పట్టిన బూజు తొలగించుకోవాలి. పురుగులు, క్రిమికీటకాదులు రాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. బజారులో దొరికే దోమలమందులను ఉపయోగించాలి.
- వెలుతురు, గాలి అందేటట్లు కిటికీ తలుపులు తెరచిపెట్టాలి.
- వారానికొకసారైనా నీళ్ళతో ఇల్లు కడుక్కోవాలి. మట్టిఇల్లు అయితే పేడతో అలకాలి. ముగ్గులుపెట్టాలి.
- అందమైన ముగ్గులు పెట్టుకోవాలి. గుమ్మాలు కడిగి పసుపు, కుంకుమలతో అలంకరించాలి.
- అవసరమైన సమయాలలో వేడుకలలో సున్నాలు, రంగులు వేయించుకోవాలి.
- ప్రతిరోజు ఇంటిముందు వాకిలి శుభ్రంచేసుకోవాలి.
- స్నానాలగది, మరుగుదొడ్లను శుభ్రపరచుకోవాలి.
- దుర్వాసన రాకుండా సుగంధపూరిత పదార్థాలను వెలిగించాలి.
- ఇంటికయ్యే చిన్న మరమ్మత్తులను పూర్తిచేసుకోవాలి.

నెలకొకసారైనా పాఠశాలను శుభ్రంచేయడం తరగతివారీగా కేటాయింపు

పాఠశాల ఆవరణను శుభ్రంచేయడం పరిశుభ్రతాకమిటి ఆధ్వర్యంలో తరగతివారీగా విద్యార్థులను కేటాయించి వారానికి ఒక తరగతి చొప్పున బాధ్యతను చేపట్టి విద్యార్థులు జట్లుగా విడిపోయి పనులను పంచుకోవాలి.

- పాఠశాల ఆవరణలోని చెట్ల కొమ్మలలో ఎండినవాటిని తొలగించడం.
- ఆకులు, రెమ్మలు పడిపోయిన, రాలిన పూలు మొ॥ వాటిని శుభ్రంచేసి, వృక్షసంబంధిత చెత్తను ఒక గోతిలో వేసే ఏర్పాటు చేయడం.
- పూలమొక్కలు, అలంకరణ మొక్కలను పాఠశాల గేటునుంచి ప్రహరివెంబడి రెండువైపులా అమర్చుకోవడం మరియు ప్రతిరోజు మొక్కలకు నీళ్ళుపోయడం.
- మట్టి బాగాఉంటే ఆ ప్రదేశంలో చిన్నచిన్న మళ్ళుచేసి కూరగాయమొక్కలను, ఆకుకూరలను పెంచడం.
- మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో, వంటచేసేటప్పుడు వంటపాత్రలు కడిగేటప్పుడు, నీళ్ళు తాగేటప్పుడు వాడిన నీరు కాలువరూపంలో పారించి ఆయా మడులలోగల మొక్కలకు అందేటట్లు చూడడం.
- ప్రహరీ లేకపోతే ముళ్ళకంచెల ఏర్పాటు చేసుకోవడం.
- ఆటలాడే మైదానం శుభ్రంగా ఉండేటట్లు, రాళ్ళురప్పలు లేకుండా చూడడం

  మొ॥ పనులు పిల్లలు, ఉపాధ్యాయుల సహకారంతో చేయడం. పాఠశాలలో నిరుపయోగమైన వస్తువులను, పాడైపోయిన సామాగ్రిని పాఠశాల యాజమాన్య కమిటీతో చర్చించి, తొలగింపుచర్యలు చేపట్టడం. రద్దుకు అమ్మినవాటిద్వారా వచ్చిన సొమ్మును పాఠశాల నిర్వహణకు వినియోగించడం

9. వినియోగదారుల విజ్ఞానము

1. వినియోగదారుల హక్కులు

- కొన్న వస్తువు ఖరీదుకు సరిపడా నాణ్యత, మన్నిక పొందే హక్కు.
- తగిన బరువు, రుచి, రంగు మొ॥నవి పొందే హక్కు.
- ఖరీదుకు సరిపడా నాణ్యత లేకున్నా (లేక) నాసిరకము సరఫరా చేసినా "వినియోగదారుల ఫోరం"ను ఆశ్రయించి తగిన న్యాయం పొందే హక్కు.
- ఈ అంశాలన్నింటి గురించి విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలి.
- తద్వారా వినియోగదారుల్లో చైతన్యం తీసుకురావాలి.

2. కొనుగోలులో జరిగే మోసాలు, కల్తీల పై చర్చ / అవగాహన

- కల్తీలు ఎన్నిరకాలుగా జరుగుతున్నాయో ప్రసారమాధ్యమాలు, పత్రికల ద్వారా సేకరించి, ప్రదర్శించి, చర్చించాలి.
- ముఖ్యంగా ప్యాకింగ్ చేసిన వస్తువు బ్రాండెడ్ ఐటంలాగానే ఉండి కొంత తేడా ఉన్న వాటిని గుర్తించడము.
- లూజ్‌గా అమ్మే సరుకుల్లో కల్తీచేయడం, ఉండవలసిన బరువుకంటే తక్కువ బరువు, తక్కువ పోషకవిలువలు, తక్కువ సంఖ్యలో ఉండటం.
- తక్కువ ధరకు Branded items లాగా ఉండే నకిలీలు అమ్మడం.
- ISI, AGMARK వినియోగదారుల ఫోరంల గురించి అవగాహన కల్పించడము.
- Expiry date ఐన వాటిని వినియోగదారులకు అమ్మడం.
- క్రొత్తవాటితో పాతవాటిని కలిపి అమ్మడం.
- జంతువుల క్రొవ్వులతో నూనెలు తయారుచేసి కల్తీచేయడం.
- కొలతలు, తూకాల్లో మోసాలు.
- దొంతరలుగా ఉన్న సంచులలో మంచి నాణ్యత ఉన్నవి చూపించి వాటితోపాటు తక్కువ నాణ్యతగలవి వినియోగదారునికి అంటగట్టడం.
- ఒకటి కొంటే ఇంకొకటి ఉచితం ప్రకటనలు.
- ఫలానా సినిమా హీరో/హీరోయిన్ వాడారు మీరు వాడండి. అనే ప్రకటనలు
- ఆషాఢం 50% ఆఫర్ ప్రకటనలు.
- మీ ఫోన్‌కు లక్షరూపాయలు బహుమతి వచ్చింది, 1000/- లు క్రింది నంబరు A/c కు పంపండి. ఇలాంటి ప్రకటనలతో మోసం చేయడం.
- పై అంశాలపై వినియోగదారుడు జాగరూకులై ఉండాలి. మోసానిగి గుర్తైతే వినియోగదారుల పోరంలో పిర్యాదుచేయడం. సాధ్యమైనంత వరకు మోసాలు గమనించి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.

10. పర్యావరణము

పాఠశాల చేపట్టవలసని కార్యక్రమాలు :

- ✦ బడి తోట పెంపకము, నిర్వహణ, చెట్లు నాటే కార్యక్రమము
- ✦ పర్యావరణ దినోత్సవాలు జరుపుకోవడం
- ✦ కంపోస్టు గుంత తయారీ, నిర్వహణ
- ✦ పర్యావరణ పరిరక్షణపై విషయసంచిక తయారీ

ఫలితాంశాలు :

- ✤ మొక్కలను పెంచే విధానాన్ని తెలుసుకుంటారు.
- ✤ కంపోస్టు గుంత తయారుచేస్తారు మరియు వీటి నిర్వహణలకు బాధ్యతలను వహిస్తారు.
- ✤ పర్యావరణం పట్ల స్నేహపూరిత వైఖరిని పెంపొందించుకుంటారు.
- ✤ విషయ సంచికను వ్రాయగలరు.
- ✤ మొక్కలునాటడంలో, పర్యావరణ దినోత్సవాలు జరుపుకోవడంలో ఆసక్తిని కనబరుస్తారు.

ఉపాధ్యాయుల సూచనలు :

- ✤ అన్ని తరగతులలోని విద్యార్థులు పాఠశాల కార్యక్రమాలలో పాల్గొనేలా చూడడం.
- ✤ విద్యార్థులను ఆరు జట్లుగా చేయడం.
- ✤ ప్రతి జట్టులో ఒక లీడరు, ఒక ఉపాధ్యాయుడు, కొంతమంది విద్యార్థులు ఉండాలి.
- ✤ కార్యక్రమాలకు కావలసిన సామాగ్రిని సమకూర్చుకోవడం.
- ✤ కార్యక్రమాలను అమలుపరిచే తేదీలను నిర్ణయించుకోవాలి.
- ✤ కార్యక్రమాల ప్రణాళికను సిద్ధంచేసుకోవడం. ప్రతి జట్టుకు ఒక కార్యక్రమాన్ని కేటాయించడం.

జట్టు 1	బడి తోట – స్థలం తయారీ
జట్టు 2	చెట్లు నాటడం
జట్టు 3	కంపోస్టు గుంత తయారీ
జట్టు 4	కంపోస్టు గుంత నిర్వహణ
జట్టు 5	పర్యావరణ దినోత్సవము జరుపుట
జట్టు 6	పర్యావరణ పరిరక్షణ – విషయసంచిక తయారీ

విధానం :

- ✦ పర్యావరణమునకు సంబంధించిన 'రోజుల జాబితా' వ్రాయడం.
- ✦ ప్రణాళిక ప్రకారం, జట్లవారికి కేటాయించిన కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం.
- ✦ మొక్కలు నాటడంలో ముఖ్యమైన మెళకువలను పాటించడం.
- ✦ మధ్యాహ్న భోజనము తరువాత పళ్ళాలలో మిగిలిన ఆహారపదార్థాలను కంపోస్టు గుంతలో వేసి ఎరువు తయారీకి వాడడం.
- ✦ పర్యావరణ దినోత్సవాలను జరుపుట.
- ✦ పర్యావరణ పరిరక్షణపై సంచికను తయారుచేయడం.