



# INTENSIVE TRAINING PROGRAMME (ITP - TWD)- 2020

**(విస్తృత శిక్షణా కార్యక్రమం – 2020)**

**ప్రాథమిక స్థాయి (1-5 తరగతులు) ఉపాధ్యాయులకు  
(SGTs & LFL HMs)**

**బోధనాభ్యసన వ్యూహాలు – నైపుణ్యాలపై  
శిక్షణా కార్యక్రమం**

Prepared BY

T RAMLAL, OSD (EDN)

O/o COMMISSIONER OF TRIBAL WELFARE, DSS BHAVAN, MASABTANK,  
HYDERABAD – 500028

1

**CONTACT: 8978718062**

**E-MAIL: [ramlaltejavath@gmail.com](mailto:ramlaltejavath@gmail.com)**

DAY - 3

**Session – 4**

**(2.00 PM to 3.00 PM)**

# Group Discussion

2.00 PM to 2.15 PM

1. యోగ మరియు ఆటలు ఆరోగ్యం పై ఎలా ప్రభావం చూపుతుంది?
2. ప్రస్తుత సమాజంలో జరుగుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల పై అవగాహనా కల్పించడం ఎలా?

వివరణ  
2.15 PM to 2.45PM

## పాఠశాలలో ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు

- అవలోకనం
- ఆరోగ్యం అనే అంశంలను గురించి తెలుసుకుందాం శారీరక దారుఢ్యం
- ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు
- శారీరక ఆరోగ్యం
- మానసిక ఆరోగ్యం



వృద్ధి పెరుగుదలలో తేడాలు-బాల బాలికల లో మార్పులు

శారీరకంగా దృఢంగా ఉండడం ఎలా?



shutterstock.com • 333005096

## మానవూని వివిధ దశ లలో మార్పులు



|       |        |        |        |        |
|-------|--------|--------|--------|--------|
| శైశవం | బాల్యం | కౌమారం | యవ్వనం | వయోజనం |
|-------|--------|--------|--------|--------|

# SPORTS AND GAMES



# \* మంచి ఆరోగ్యానికి తీసుకోవాల్సిన ఆహారం

★ శక్తి ని ఇచ్చే ఆహారం

\* బలంకితోడ్పడే ఆహారం

\* రక్షిత ఆహారం

\* శక్తినిచ్చే ఆహారం

\* మన ఆహారపు అలవాట్లు

\* సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి యోగ

## కొన్ని ఆసనాలు

- నిలబడ్డ భంగిమ
- కూర్చున్న భంగిమలు
- పీడిత ఆసన
- వెల్లికిలా పడుకొను ఆసనం
- ప్ఠరానయనం
- క్రియ
- యోగ అభ్యసనానికి సాధారణ సూచనలు



\* ఆరోగ్యానికి వ్యక్తిగతమైన అలవాట్లు

\* భావోద్వేగాలు

\* హింస మరియు వేదింప



# Group Discussion

## బాలల సంఘాలు

\*బాలల సంఘాలను నిర్వహించాడం ఎలా ?

\*బాలలకు ఇలా భాద్యతలు ఇవ్వడం వలన వారికి భవిష్యత్తులో ఎలా ఉపయోగ పడుతాయి?

**వివరణ**

బాలల సంఘాలు అంటే ఏమిటి?

మన పాఠశాల లో ఉన్న కొన్ని బాలల సంఘాల  
గురించి చెప్పండి



## బాలల సంఘాలు

- ప్రతి తరగతికి ఒక్కరు చొప్పున ప్రతి సంఘం లో 5 సభ్యులుఉంటారు
- బాలల సంఘాలుఒక్కో కమిటీకి ఒక ఉపాధ్యాయుడు బాధ్యత వహించాలి.
- ప్రధానోపాధ్యాయుడు మానిటరింగ్ చేయాలి

- గ్రంథాలయ కమిటీ
- మధ్యాహ్న భోజన కమిటీ



- సమాచార సంఘం
- ఆరోగ్యం లేదా పారిశుద్ధ్య కమిటీ
- గోడపత్రిక కమిటీ

- గోడపత్రిక
- స్కూలు పోస్ట్ బాక్స్
- మేళాల నిర్వహణ
- ఆవాస ప్రాంత కనిష్ట, గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు చేయటం

- ప్రార్థన
- తరగతి గ్రంథాలయాల్లో
- పిల్లల డైరీలు

- ఆవాస ప్రాంత కనిష్ట, గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు చేయటం
- వర్షపాతం నమోదు చేయడం
- వివిధ కాలాలలో వచ్చే వ్యాధులు, వ్యాధులకు గురైన వారి సంఖ్య నమోదు

చేయటం



# DISTRIBUTION

✓ Hand Outs

✓ Check List

*Thank You*

