ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು :–

ವರ್ಗ: 6ನೇ ತರಗತಿ ದ್ವಿತೀಯಾ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ–೦2. ಸನ್:–2023-24

	ಪ್ರಥಮ ಸೆಮಿಸ್ಟರ [ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ–01]								ದ್ವಿತೀಯಾ ಸೆಮಿಸ್ಟರ [ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ–02]					
ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಘಟಕ	ಶೇಕಡ	ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ	ಹಂತ	ಪಾಠ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಘಟಕ	ಶೇಕಡ	ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ	ಹಂತ
1	13	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ	03	8.57	3.42	1.97	–	16	ಫುಟ್‌ಬಾಲ್	05	22.72	9.09	5.22	ಗುಂಪುಆಟ
2	14	ಕಬಡ್ಡಿ	05	14.28	5.71	3.28	ಗುಂಪುಆಟ	18	ಉದ್ದಜಿಗಿತ	04	18.18	7.27	4.18	ಮೇಲಾಟಗಳು
3	15	ಖೋ–ಖೋ	09	25.71	10.28	5.91	ಗುಂಪುಆಟ	20	ಯೋಗ	03	13.63	5.45	3.13	ಯೋಗಾಸನ
4	17	ವೇಗದ ಓಟಗಳು	05	14.28	5.71	3.28	ಮೇಲಾಟಗಳು	22	ವೈಯಕ್ತಿಕಸುರಕ್ಷತೆ	05	22.72	9.09	5.22	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
5	19	ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ	03	08.57	3.42	1.97	ಯೋಗಾಸನ	23	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	03	13.63	5.45	3.13	ಆರೋಘ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
6	21	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	08	22.85	9.1	5.25	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	25	ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ	02	9.09	3.63	2.09	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ
7	24	ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ	02	5.71	2.28	1.31	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ							
8		ಕ್ರೋಢಿಕೃತ	35	100	40	23			ಕ್ರೋಢಿಕೃತ	22	100	40	23	

ಭಾಷೆ ವಿಷಯಗಳು

ಉದ್ದಿಷ್ಟಗಳು	ಶೇಕಡ	ವಿವರಣೆ
ಜ್ಞಾನ	25	25X40÷100=10
ಗ್ರಹಿಕೆ	40	40X40÷100=16
ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ	30	30X40÷100=12
ಪ್ರಸಂಶೆ	5	5X40÷100=2
ಒಟ್ಟು ಅಂಕ	100	40

ಕೋರ್ ವಿಷಯಗಳು

ಉದ್ದಿಷ್ಟಗಳು	ಶೇಕಡ	ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ	ವಿವರಣೆ
ಜ್ಞಾನ	25	10	10	25X40÷100=10
ತಿಳಿವಳಿಕೆ	45	18	9	45X40÷100=18
ಅನ್ವಯ	20	8	3	20X40÷100=8
ಕೌಶಲ್ಯ	10	4	1	10X40÷100=4
ಒಟ್ಟು	100	40	23	ಒಟ್ಟು ಅಂಕ–40ಕ್ಕೆ

02 ಪಠ್ಯಾಂಶಗಳಿಗೆ ಶೇಕಡವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ

ಪಾ.ಸಂ	ಅಧ್ಯಾಯ	ಘಟ	ಶೇಕಡ	ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ
16	ಫುಟ್‌ಬಾಲ್	05	22.72	9.09	5.22
18	ಉದ್ದಜಿಗಿತ	04	18.18	7.27	4.18
20	ಯೋಗ	03	13.63	5.45	3.13
22	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ	05	22.72	9.09	5.22
23	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	03	13.63	5.45	3.13
25	ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ	02	9.09	3.63	2.09
		22	100	40	23

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎಮ್.ತಲಬಟ್ಟಿ [ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು] ಸರಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ನಂ-6 ನವಲಗುಂದ ಮೊ.ನಂ: 7204576330

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು :–

03 ಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ವರೂಪ ಆಧರಿಸಿ ಶೇಕಡ ಅಂಕ ಹಂಚಿಕೆ

ಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ವರೂಪ	ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ	ಕಿ.ಉ–1	ಕಿ,ಉ–2	ದೀರ್ಘ ಉ	ಕೌಶಲ್ಯ	ಒಟ್ಟು
ಶೇಕಡ	15	12.5	40	22.5	10	100
ಅಂಕ	6	5	16	9	4	40
ಪ್ರಶ್ನೆ	6	5	8	3	1	23

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎಮ್.ತಲಬಟ್ಟಿ [ದೈ.ಶಿ]

ಸರಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ.ನಂ–6 ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ ನವಲಗುಂದ.

ಮೋಬೈಲ್ ನಂಬರ : 7204576330

4 ಕಠಿಣತೆ ಮಟ್ಟ ಆಧರಿಸಿ ಅಂಕ ಹಂಚಿಕೆ

ವಿವರಣೆ	ಶೇಕಡ	ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ
ಅತಿಸುಲಭ	15	6	6
ಸುಲಭ	12.5	5	5
ಸಾಮಾನ್ಯ	40	16	8
ಕಠಿಣ	32.5	13	4
	100	40	23

5 ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ವಿನ್ಯಾಸ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪ್ರಶ್ನೆ ವಿನ್ಯಾಸ	ಅಂಕ	ಪ್ರಶ್ನೆ
	ಬಿಟ್ಟಸ್ಥಳ ತುಂಬುವದು	3	3
	ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ	3	3
	1 ಅಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆ	5	5
	2 ಅಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆ	16	8
	3 ಅಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆ	9	3
	4 ಅಂಕದ ಕೌಶಲ್ಯ	4	1
		40	23

6ನೇ ತರಗತಿ ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು :–

ಪರಿಷ್ಕೃತ ಪಠ್ಯದಂತೆ ನೀಲ ನಕ್ಷೆ,2023–24, ದ್ವಿತೀಯಾ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ–2, ವಿಷಯ :– ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಪಾ.ಸಂ	ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ಜ್ಞಾನ 10 25%				ತಿಳಿವಳಿಕೆ –18 45%				ಅನ್ವಯ –8 [20%]				ಕೌಶಲ್ಯ 4 10%	ಒಟ್ಟು ಅಂಕ	ಒಟ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆ
		ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠ	ಕಿರು ಉತ್ತರ–1	ಕಿರು ಉತ್ತರ–2	ದೀರ್ಘ ಉತ್ತರ	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠ	ಕಿರು ಉತ್ತರ–1	ಕಿರು ಉತ್ತರ–2	ದೀರ್ಘ ಉತ್ತರ	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠ	ಕಿರು ಉತ್ತರ–1	ಕಿರು ಉತ್ತರ–2	ದೀರ್ಘ ಉತ್ತರ			
16	ಫುಟ್‌ಬಾಲ್	1[1]				1[1]		1[2]		1[1]				1[4]	9.09	5.22
18	ಉದ್ದಜಿಗಿತ		1[1]					2[4]				1[2]			7.27	4.18
20	ಯೋಗ	1[1]									1[2]		1[3]		5.45	3.13
22	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ	1[1]			1[3]	1[1]	1[1]		1[3]						9.09	5.22
23	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	1[1]	1[1]			1[1]			1[3]						5.45	3.13
25	ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ		1[1]					1[2]							3.63	2.09
															40	23
	ಪ್ರಶ್ನೆ	4	3	–	1	3	1	4	2	1	1	1	1	1	–	23
	ಅಂಕ	4	3	–	3	3	1	8	6	1	2	2	3	4	40	–

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು :–

ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ. ದ್ವಿತೀಯಾ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ–02 2023–24

ವರ್ಗ :– 6ನೇ ತರಗತಿ ಅಂಕ 40 ಸಮಯ : 90 ನಿಮಿಷ

===

1, ಪಶ್ನೆ–1 ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತಿಂಬಿರಿ 1x3=3

1 ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ಇನ್ನೋಂದು ಹೆಸರು –––––––––––––

2 ಅಂಜುಬಾಬಿ ಜಾರ್ಜರವರರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಯ ದೂರ––––––––

3 ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದವು –––––––––––––ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ

2, ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ 1x3=3

1 ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಸಮಯ	–	ಭಾಗ್ಯ
2 ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಟ	–	90 ನಿಮಿಷ
3 ಆರೋಗ್ಯವೇ	–	ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಠ

3, ಒಂದೇ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ 1x6=6

1 ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ನ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ?

2 ಉದ್ದಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಯಾವ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ?

3 ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಎಂದರೇನು ?

4'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದರೇನು?

5 ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಜಾರಿಗೆ ತಂದವರು ಯಾರು?

6 ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದಲ್ಲಿರುವ ಬಣ್ಣಗಳು ಯಾವುವು?

4 ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ 2x6=12

1 ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಯಾವ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಓಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು ?

2 ಉದ್ದಜಿಗಿತದ ಓಡುವ ಹಾದಿಯು ಉದ್ದ ಅಗಲಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

3 ಉದ್ದಜಿಗಿತದ ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ

4 ಹಲಗೆಯ ರಚನೆ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ ?

5 ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಬರೆಯಿರಿ

6 ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ವರ್ಣನೆ ವಿವರಸಿ ?

5 ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ 3x4=12

1 ಯೋಗಾಸನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

2 ಪ್ರಶ್ನೆ–2 ನಾವು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?.

3 ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಗಳುಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ

4 ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸುವರ್ಣ ನಿಯಮಗಳು ಯಾವುವು?

6, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು ಚೀತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ 1x4=04

ದ್ವಿತೀಯಾ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ,2023–2024

ಮಾಖಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ವರ್ಗ:– 6ನೇ ತರಗತಿ ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ:– ದಿನಾಂಕ:–

ಸಮಯ :– ಅಂಕಗಳು :– 10

==

1. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಆಗಲ ಕನಿಷ್ಟ ಎಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ

ಉತ್ತರ–1 ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಆಗಲ ಕನಿಷ್ಟ 2,75 ಮೀ ಮತ್ತು ಗರಿಷ್ಟ 3 ಮೀ. ಇರಬೇಕು.

2. ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷ ಬದಕುವ ಪ್ರಾಣಿ ಯಾವ್ಯದು ?

ಉತ್ತರ–2 ಆಮೆ

3. ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಹೇಳುವದು ?

ಉತ್ತರ–3 ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಂತೆಯೇ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ಹಾಗೂ ತೋರುಬೆರಳ ತುದಿತಾಗಿರಲಿ. ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಮಡಿಚಿ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಅದುಮುವಂತೆ ತಾಗಿಸುವ ಕ್ರಮ.ಅಂಗೈ ಆಕಾಶ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು

4. ಲೇಝಿಮ ಮಾಡುವದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವು ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಹೇಳಿ

ಉತ್ತರ–4 ಲೇಝಿಮ್ ಇದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು. ನರಸ್ನಾಯು ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು. ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ,

5. ಪದಕವಾಯತದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೇಳುವದು ?

ಉತ್ತರ–5 ಸಾವಧಾನ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಮ ಹಾಗೂ ಕದಂತಾಲ್. ಇನ್ನು ಮುಂತಾದವುಗಳು

6. ಪಾದಚಾರಿಯ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕು.

ಉತ್ತರ–6 ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಬಿಳಿ ಝೀಬ್ರಾ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಯೇ ದಾಟಬೇಕು

7. ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ–7 ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ " ಕೇವಲ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ,ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ.

8. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಅರ್ಥ ಬರೆಯಿರಿ

ಉತ್ತರ–8 ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಸೂರ್ಯದೇವನಿಗೆ ನಮ್ಮಸ್ಕರಿಸಿ ಉಪಕಾರ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುವದೇ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

9. SGFI ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ–9 school Games Federation oF india [SGFI]

10. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ?

ಉತ್ತರ–10 ಹಸಿರು [ಸೃಷ್ಟಿ] ಇದು ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಧ್ಯೋತಕ

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು :-

ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆ, ದ್ವಿತೀಯಾ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ-02, ಸನ್: 2023-24

ವರ್ಗ :- 6ನೇ ತರಗತಿ ಅಂಕ 40 ಸಮಯ : 90 ನಿಮಿಷ

1, ಪಶ್ನೆ-1 ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತಿಂಬಿರಿ 1X3=3

1 ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ಇನ್ನೋಂದು ಹೆಸರು ಸಾಕರ್

2 ಅಂಜುಬಾಬಿ ಜಾರ್ಜರವರರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಯ ದೂರ 6.83 ಮೀ

3 ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದವು ಯುಜ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ

2, ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ 1X3=3

1 ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಸಮಯ – 90 ನಿಮಿಷ

2 ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಟ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಠ

3 ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ

3, ಒಂದೇ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ 1X6=6

1 ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ ?

ಉತ್ತರ-1 ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಟ 16 ಆಟಗಾರರಿದ್ದು ಪ್ರತಿ ತಂಡದಿಂದ 11 ಜನ ಮಾತ್ರ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ.

2 ಉದ್ದಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಯಾವ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ?

ಉತ್ತರ- 2 ಗುಂಡಿಯ ಆಯತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ

3 ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ-1 ನಷ್ಟವು ಸಂಬವಿಸಬಹುದು. ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು

4'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದರೇನು?

ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆ ದೊರಕುವವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ನೀಡುವ ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎನ್ನುವರು

5 ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಜಾರಿಗೆ ತಂದವರು ಯಾರು?

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ "೧೮೭೮"ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ "ಸೇಂಟ್‌ಜಾನ್ಸ್ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್" ಸಂಘದವರು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರು

6 ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದಲ್ಲಿರುವ ಬಣ್ಣಗಳು ಯಾವುವು ?

ಉತ್ತರ -1 ಕೇಸರಿ. ಬಿಳಿ. ಹಸಿರಿ

4 ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ 2X6=12

1 ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಯಾವ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಓಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು ?

ಉತ್ತರ-1 ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು 1904 ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ಉರುಗ್ವೇದಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸಲಾಯಿತು

2 ಉದ್ದಜಿಗಿತದ ಓಡುವ ಹಾದಿಯು ಉದ್ದ ಅಗಲಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಉತ್ತರ–2 ಓಡುವ ಹಾದಿಯ ಉದ್ದ ಸುಮಾರು 40 ರಿಂದ 45 ಮೀ ಇದ್ದು ಆಗಲ 1,22 ಮೀ ನಿಂದ 1,25 ಮೀ ವರೆಗೆ ಇರಬುಹುದು. ಓಡುವ ಹಾದಿಯನ್ನು 5 ಸೆಂ.ಮೀ ಅಗಲದ ಗೆರೆಯನ್ನು ಸುಣ್ಣದಿಂದ ಗುರುತಿಸಬೇಕು

3 ಉದ್ದಜಿಗಿತದ ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ

ಉತ್ತರ–3 ಸ್ಪದೆಯು ಟೇಕ್ ಆರ್ಪ ಹಲಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದ ಗೆರೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿದರೆ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಾಲಾಗುವದು.

* ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಯ ಕರೆ ನೀಡದ ತಕ್ಷಣ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅವಕಾಸ ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಬೇರೆ ಸ್ಪರ್ದೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುವದು.
* ಸ್ಪರ್ದೆಯು ಜಿಗಿದ ನಂತರ ತಾನು ಜಿಗಿದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮರಳಿದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವದು.

4 ಹಲಗೆಯ ರಚನೆ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ–4 ಇದು 1.22 ಮೀ ನಿಂದ 1.25 ಮೀ ವಿದ್ದು 20 ಸೆಂಮೀ ಅಗಲವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 10 ಸೆಂ,ಮೀ ದಪ್ಪವಿರುತ್ತದೆ.ಇದಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು.

5 ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಬರೆಯಿರಿ

ಉತ್ತರ–5 ಯೋಗದ ಅರ್ಥ :– ಯೋಗ ಎಂದರೆ " ಕೂಡು " ಅಥವಾ " ಸೇರು" ಎಂದರ್ಥ ಇದು ಯುಜ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸುವದಾಗಿದೆ.

6 ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ವರ್ಣನೆ ವಿವರಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ–6 ಮೇಲಿನಿಂದ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೇಸರಿ. ಬಿಳಿ. ಹಸಿರು. ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಡು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವಿದೆ.

*ಕೇಸರಿ–[ಲಯ]=ಧ್ಯರ್ಯ ಹಾಗೂ ತ್ಯಾಗದ ಪ್ರತೀಕ * ಬಿಳಿ [ಸ್ಥತಿ] = ಇದು ಸತ್ಯ .ಶಾಂತಿಯ ಸಂಕೇತ

*ಹಸಿರು [ಸೃಷ್ಟಿ] ಇದು ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಧ್ಯೋತಕ

5 ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ 3X4=12

1 ಯೋಗಾಸನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಉತ್ತರ–1 ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :–

1] ಪ್ರತಿದಿನದ ಯೋಗಾಭ್ಯಯಾಸದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಜಡತ್ವ ದೂರವಾಗಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

2] ಸತತ ಯೋಗಾಭ್ಯಯಾಸವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಮರಣೆಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

3] ಯೋಗಾಭ್ಯಯಾಸದಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಗಾವಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2 ಪ್ರಶ್ನೆ–2 ನಾವು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ–2ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಗಳು: ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಅದೆಷ್ಟೋ ಜನರು ಅಪಘಾತದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಅಂಗವಿಕಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿನ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೆಲವು ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಾಗ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳು:

* ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಪಾದಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು.
* ರಸ್ತೆಯಗಳನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಝೀಬ್ರಾ ಪಟ್ಟಿಯೇಲ್ಲಿಯೇ ದಾಟಬೇಕು
 ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವವರು 'ಸಿಗ್ನಲ್‌ದೀಪ'ಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು.
* ವಾಹನ ಸವಾರರು ಮುಂದಿನ ವಾಹನವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಕುವಾಗ ಬಲಬದಿಯಿಂದಲೇ ಹಿಂದೆ ಹಾಕಬೇಕು.
* ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರುವ ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

೩. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಗಳುಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಗಳು: ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಸಹನೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

* ತೆರೆದ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು. * ಚೂಪಾದ, ಹರಿತವಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು.ವಿದ್ಯುತ್ ಸುರಕ್ಷತೆ * ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಗಾಜಿನ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. * ಅಪಾಯದ ಚಿಹ್ನೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. * ತರಗತಿಯು ಮಹಡಿಯ ಮೇಲೆ ಇದ್ದಾಗ, ಹತ್ತುವಾಗ ಮತ್ತು ಇಳಿಯುವಾಗ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. (ಅಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಗ್ರಿಲ್ಸ್ ಅಥವಾ ಸಿಮೆಂಟಿನ ಕಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು.)

೪ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸುವರ್ಣ ನಿಯಮಗಳು ಯಾವುವು?

* ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. * ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟದ ಅಗತ್ಯ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
* ಅಪಘಾತದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. * ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವಸರ ಮಾಡದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. * ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ನೆರೆದ ಜನರನ್ನು ಮೊದಲು ದೂರ ಸರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ./ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
* ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದವನಿಗೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. * ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. * ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
* ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಾರದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವ ಉಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನಾಹುತ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ

೬, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ 1X4=04

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎಮ್.ತಲಬಟ್ಟಿ [ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು] ಸರಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ನಂ-6 ನವಲಗುಂದ ಮೊ.ನಂ: 7204576330