

ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ



ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಳೆ: ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು – ಸುಳ್ಳೋ ಅಥವಾ ಸತ್ಯವೋ?

ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು (ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಓದಿ):

- ಗೌರವಯುತವಾದ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತವಿದೆ; ಆದರೆ ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವುದು ಸಲ್ಲದು.
- ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಜುಗರವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:

ಜನರು ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಯೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಸರದಿಯಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಓದಿ. ಅದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯೋ (ಸುಳ್ಳೋ) ಅಥವಾ ಸತ್ಯವೋ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳು	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ/ಸತ್ಯ	ಯಾಕೆ?
1.	ಮುಟ್ಟು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ.		
2.	ಪ್ಯಾಡ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.		
3.	ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಂದರೆ ಏನೋ ಗಂಭೀರವಾದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ.		
4.	ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.		
5.	ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.		
6.	ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟು ಒಂದೇ ತಾರೀಖಿನಂದು ಬರಬೇಕು.		
7.	ಒತ್ತಡ, ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಣವು ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಸಮಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು.		
8.	ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಅನುಭವ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ.		
9.	ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.		
10.	ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಮುಟ್ಟಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.		
11.	ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ನಾಚಿಕೆ ಪಡುವಂತಹ ವಿಷಯ.		
12.	ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು 'ಕೆಟ್ಟ ನಡವಳಿಕೆ'ಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.		
13.	ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತವು 'ಗಲೀಜು' ಅಥವಾ 'ಅಶುದ್ಧ'.		
14.	ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಬೇರೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು.		
15.	ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಆಹಾರ ಮುಟ್ಟುಬಾರದ ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಾರದು.		



ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳು	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ/ಸತ್ಯ	ಯಾಕೆ?
16.	ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ (ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಂತಹ) ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು.		
17.	ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಗಿಡಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ಗಿಡಗಳು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತವೆ.		
18.	ಹುಡುಗರು ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.		
19.	ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು (ಪ್ರಾಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಖರೀದಿಸುವುದು ನಾಚಿಕೆ ಪಡುವಂತಹ ವಿಷಯ.		

ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಪ್ರಶ್ನೆ 1. ಈ ಮೇಲಿನ ಯಾವ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಹುಟ್ಟಿಸಿದವು? ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಪರಿಚಿತವಿದ್ದವು?
- ಪ್ರಶ್ನೆ 2. ಒಂದು ಹೇಳಿಕೆಯು ಸತ್ಯವೋ ಅಥವಾ ಸುಳ್ಳೋ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಿರಿ? ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪಾತ್ರವೇನು?
- ಪ್ರಶ್ನೆ 3. ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಸತ್ಯವೋ ಅಥವಾ ಸುಳ್ಳೋ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗೆಗಿನ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿವೆಯೇ? ಅವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿ.
- ಪ್ರಶ್ನೆ 4. ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?
- ಪ್ರಶ್ನೆ 5. ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಈ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?
- ಪ್ರಶ್ನೆ 6. ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನೀವು ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದಾದೇ? ಅದನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
- ಪ್ರಶ್ನೆ 7. ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಅಥವಾ ಬದಲಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲಿರಾ? ಅದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಅಥವಾ ಬದಲಿಸಲು ಏಕೆ ಕಷ್ಟ?
- ಪ್ರಶ್ನೆ 8. ಈ ಹಾಳೆಯ ಮೊದಲ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿಲ್ಲದ, ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಚಾರವನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ? ಅದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳು	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ/ಸತ್ಯ	ಯಾಕೆ?

- ಪ್ರಶ್ನೆ 9. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, 'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೈಪಿಡಿ 1 ಮತ್ತು 2' ಅನ್ನು ಓದಿ. ನೀವು ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೊಸ ಅಥವಾ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿತೀರಾ?

ಐ ವಂಡರ್...
ರೀಡಿಸ್ಕವರಿಂಗ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಸೈನ್ಸ್

ಕೊಡುಗೆ:

ಚಿತ್ರಾ ರವಿ ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಪರ್ಕ: chitra.ravi@apu.edu.in

ಅನಿತಾ ರಾವತ್ ಅವರು ಉತ್ತರಾಖಂಡದ ಉಧಮ್ ಸಿಂಗ್ ನಗರದ ರುದ್ರಾಪುರದ ಚೌಕೋನಿಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಪರ್ಕ: anitarawat7988@gmail.com

