Sample Activities / ಮಾದರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

Module 1: Understanding Myself / ಮಾಡ್ಯೂಲ್ **1:** ನಾನು ಯಾರು

Activity 1: / ಚಟುವಟಿಕೆ **1:**

Describe yourself in 10 phrases/words. From 1-100%, mention how true this is for you? / ನಿಮ್ಮನ್ನು **10** ಪದಗಳಲ್ಲಿ/ವಾಕ್ಯಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ **(**ನೀವು ಯಾರು**,** ನೀವು ಯಾವುದರಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ**,** ನೀವು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ**), 1-100%** ರಿಂದ ಇದು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ನಿಜ ಎಂದು ನಮೂದಿಸಿ**?**

I care deeply about people - 85%
I make space for others to be heard - 75%
I like doing things that feel meaningful - 30%
I overthink sometimes - 97%
I am a social person that loves meeting new people - 50%
I question things a lot - 70%
I am a lazy person and sometimes get stuck in the same patterns - 69%
I want peace and clarity - 80%
I care about fairness and doing what's right - 96%
I am honest and loyal - 80%

ನಾನು ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ - 85%
ಇತರರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದು ನಾನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ - 75%
ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವೆನಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟ - 30%
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ಅತಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ - 97%
ನಾನು ಹೊಸ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ - 50%
ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ - 70%
ನಾನು ಸೋಮಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದೇ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ - 69%
ನನಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಬೇಕು - 80%
ನಾನು ನ್ಯಾಯಯುತತೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ - 96%
ನಾನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠಾವಂತ - 80%

Activity 2: / ಚಟುವಟಿಕೆ **2:**

i. What activities make you happy? / ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು**?**

I feel happy when I get to laugh with my friends, especially after a long or stressful day. I like listening to music when I'm alone, it helps me escape for a bit. I enjoy drawing or just scribbling in my notebook, even if it's not perfect. Helping others makes me feel good too. Sometimes I help my classmates with their notes, or I help my mother at home. That feeling of being useful makes me happy. I also enjoy learning something new when it finally clicks, especially in science.

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ನಗಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ದಿನದ ನಂತರ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ, ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ನೋಟ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬರೆಯುವುದನ್ನು ನಾನು ಆನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ, ಅದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ. ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಅಥವಾ ನಾನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೊಸದನ್ನು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ನಾನು ಆನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ii. What are activities that you don't enjoy? / ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು**?**

I don't enjoy doing the same chores again and again without any break, but I do them because they're necessary. I also don't like group activities where some people don't take it seriously because it ends up being stressful. I don't like being compared to others, especially when it comes to studies. It makes me feel like I'm not doing enough, even when I'm trying my best. I also find it hard to sit through classes when I'm tired or hungry.

ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುವುದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಕೆಲವು ಜನರು ಅದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ. ನಾನು ನನ್ನ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಇದು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ದಣಿದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಹಸಿದಿದ್ದಾಗ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ನನಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

iii. Who are your role models and why? / ನಿಮ್ಮ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾರು ಮತ್ತು ಏಕೆ**?**

My role model is my mother. She wakes up early every day, works hard, and never complains even when she's tired. She didn't get to study much, but she still supports my education because she wants me to have a better life. I also look up to my class teacher as she speaks kindly to all students and encourages us even when we make mistakes. She believes in us, which makes me want to believe in myself too.

ನನ್ನ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನ್ನ ತಾಯಿ. ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೇಗನೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ದಣಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಎಂದಿಗೂ ದೂರು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಓದಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರು ನನ್ನ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ನನಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ತರಗತಿ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ದಯೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಾವು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಅವರನ್ನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಅವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ, ಇದು ನನ್ನನ್ನೂ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

iv. What is your life's current situation? / ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನು**?**

Where do you live? / ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತೀರಿ**?**
I live in a small rented house in the city. We share the space with my younger siblings. It's sometimes crowded, but it's home.

ನಾನು ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾವು ನನ್ನ ತಮ್ಮಂದಿರೊಂದಿಗೆ ಜಾಗವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನದಟ್ಟಣೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದು ಮನೆ.

Who is in your family? / ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ**?**
I live with my mother, younger brother, and little sister. My father passed away a few years ago. My mother works as a helper in a school. My brother and sister are still in school. We all try to help each other. Since I am the oldest sibling, I need to take responsibility for ensuring that my younger siblings are taken care of so that the burden on my mother is reduced.

ನಾನು ನನ್ನ ತಾಯಿ, ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ತಂಗಿಯೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ತಂದೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಿಧನರಾದರು. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಸಹೋದರ ಮತ್ತು ತಂಗಿ ಇನ್ನೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾನು ಹಿರಿಯ ಸಹೋದರನಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಹೊರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ನನ್ನ ಕಿರಿಯ ಸಹೋದರರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

Who are your friends? / ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಯಾರು
I have two or three close friends in school. We understand each other well. We share food, notes, and sometimes our problems too. I don't share everything with them, but I feel safe around them. I am not somebody who opens up very easily to other people hence I don't find it very easy to make new friends. But when I do, I think it is very important to put a lot of effort into those friendships and build stronger and deeper bonds.

ನನಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಮೂವರು ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಆಹಾರ, ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರ ಸುತ್ತಲೂ ನನಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಇದೆ. ನಾನು ಇತರ ಜನರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆ ಸ್ನೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

How are your relationships? / ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೇಗಿವೆ**?**
I am close to my mom and sister. But sometimes I feel like people don't really understand what I'm going through. I keep most things to myself. I find it hard to express emotions, especially when things are tough at home. I am quite close with my mother and share most of what I am going through with her. Since my mother herself has faced so many difficulties, I sometimes don't want to burden her with my problems so that she does not get stressed because of me. With my younger siblings, they mostly see me as another parent figure so they might not open up to me about personal problems which I should work on.

ನಾನು ನನ್ನ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಹೋದರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ನಾನು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನನ್ನೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ನನಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳು ಕಠಿಣವಾದಾಗ. ನಾನು ನನ್ನ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಸ್ವತಃ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದರಿಂದ, ನಾನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಹೊರೆ ಹಾಕಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದ ಅವಳು ನನ್ನಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕಿರಿಯ ಸಹೋದರರೊಂದಿಗೆ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಪೋಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ನನಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

How is your health? / ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿದೆ**?**
I fall sick sometimes, mostly tiredness or headaches. I don't always eat on time, and I don't get enough sleep during exams. I have started taking walks on a daily basis and this helps me maintain some kind of discipline with respect to doing something towards taking care of my health. I feel like if I want to remain healthy and active to focus on my studies, I must take care of my health.

ನನಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುಸ್ತು ಅಥವಾ ತಲೆನೋವು. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಇದು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಲು ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲು ಬಯಸಿದರೆ, ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

How are your studies? / ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಗಿದೆ**?**
I try to do well. I enjoy learning, but there's a lot of pressure. I don't always get time to study at home because of housework or noise. I still try to give my best. Sometimes I fall behind because I can't afford tuitions like others, but I use whatever resources I can find. There are a few subjects like science and English which I really enjoy and hence don't have a problem with but with subjects that I dislike, like math and Hindi, I find it difficult to motivate myself.

ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಕಲಿಯುವುದು ಇಷ್ಟ, ಆದರೆ ಒತ್ತಡ ತುಂಬಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನೆಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಗದ್ದಲದ ಕಾರಣ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓದಲು ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮಯ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಇನ್ನೂ ನನ್ನ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ಇತರರಂತೆ ಟ್ಯೂಷನ್ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ನನಗೆ ಸಿಗುವ ಯಾವುದೇ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ನಾನು ಬಳಸುತ್ತೇನೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಂತಹ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ ಆದರೆ ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಂತಹ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ, ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ನನಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

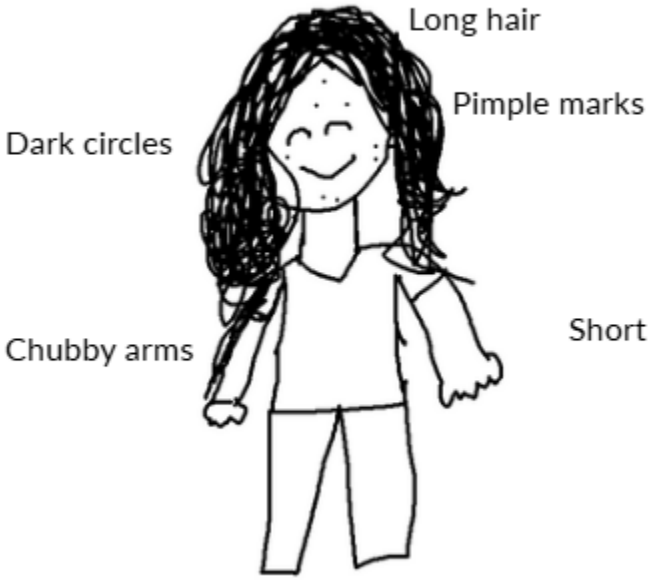
What are some difficulties you are facing? / ನೀವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವುವು**?**
The biggest difficulty is balancing everything such as housework, studies, and stress. Financial problems are always there, like not having enough for school supplies or not being able to join extra classes. Sometimes I feel unsure about my future. Will I be able to finish my studies? Will I

be able to get a job? There are days when I feel hopeful and other days when everything feels very stressful. But I try to keep going because I want a better life for myself and my family.

ಮನೆಕೆಲಸ, ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಂತಹ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದು ದೊಡ್ಡ ಕಷ್ಟ. ಶಾಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಹಣಕಾಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಖಚಿತವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ನನಗೆ ಕೆಲಸ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ? ನಾನು ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿರುವ ದಿನಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವೂ ತುಂಬಾ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ದಿನಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಮುಂದುವರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ನನಗೂ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

Activity 3: / ಚಟುವಟಿಕೆ **3:**

Draw yourself from the way you think others see you and choose 3-4 qualities you are most proud of. / ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವ **3-4** ಗುಣಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ**.**



I am someone that is a great friend
I work very hard once I set a goal
I understand people well
I am caring and sensitive towards others needs
I am funny

ನಾನು ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತ
ನಾನು ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ
ನಾನು ಜನರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ
ನಾನು ಇತರರ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ
ನಾನು ತಮಾಷೆಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ