Health & Physical Education

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತರಗತಿ

X

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ

ಕೇರಳ ಸರಕಾರ
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ

ತಯಾರಕರು
ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ (SCERT), ಕೇರಳ

2025

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

ಜನಗಣ ಮನ ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯಹೇ
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ವಿಧಾತಾ
ಪಂಜಾಬ ಸಿಂಧು ಗುಜರಾತ ಮರಾಠ
ದ್ರಾವಿಡ ಉತ್ಕಲ ವಂಗ
ವಿಂಧ್ಯ ಹಿಮಾಚಲ ಯಮುನಾ ಗಂಗಾ
ಉಚ್ಛಲ ಜಲಧಿತರಂಗ
ತವಶುಭ ನಾಮೇ ಜಾಗೇ
ತವಶುಭ ಆಶಿಷ ಮಾಗೇ
ಗಾಹೇ ತವಜಯ ಗಾಥಾ
ಜನಗಣ ಮಂಗಲದಾಯಕ ಜಯಹೇ
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ
ಜಯಹೇ ಜಯಹೇ ಜಯಹೇ
ಜಯ ಜಯ ಜಯ ಜಯಹೇ!

ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ಭಾರತವು ನನ್ನ ದೇಶ. ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರು.

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ಸಂಪನ್ನ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಪರಂಪರೆಗೆ ನಾನು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಗುರುಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನ ದೇಶ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ನನ್ನ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿಡುತ್ತೇನೆ. ಅವರ ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಆನಂದವಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

X

Prepared by

State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala
Website : www.scertkerala.gov.in, e-mail : scertkerala@gmail.com
Typeset and design by : SCERT
First Edition : 2025
Printed at : KBPS, Kakkanad, Kochi
© Department of General Education, Government of Kerala

ಪ್ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ,

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತರಾದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತು. ಇವರೇ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಗೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡುವವರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರರಾಗಲು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 10 ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪುಸ್ತಕವಿದು.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ನವ ಸಮಾಜ, ಪ್ರದರ್ಶನದ ಹಿರಿಮೆಯ ಹಂತಗಳು, ಸುರಕ್ಷತೆಯ ರಕ್ಷಕರು, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕೇರಳ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ಚೆಂಡು ಆಡೋಣ ಎಂಬ ಐದು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಗರಿಷ್ಠ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಚರ್ಚೆಗಳಿಗೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು, ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವೇಗ, ಚುರುಕುತನ, ಸಮನ್ವಯ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದ ಅಗತ್ಯ, ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾಧಾರಿತವಾಗಿ ಮಂಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯಲಿರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಈ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಆರ್. ಕೆ.
ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಎಸ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ.

TEXT BOOK DEVELOPMENT COMMITTEE

Advisor

Dr. K. P. Manoj
University Director of Physical Education,
University of Calicut

Chairperson

Prof. (Dr) Augustine George
Professor, Department of Physical Education,
Govt. Medical College, Kottayam

Experts

Jayaraj. J
Assistant Professor, Department of Physical Education, B.J.M. College, Chavara

Dr. Pradeep C. S.
State School Sports Organiser Directorate of General Education

Dr. Arun. C. Nair
Assistant Professor, Department of Physical Education, KSMDB College, Shasthamkotta

Members

Vasanthi K.
Physical Education Teacher (H.S.), G.H.S.S. Kundamkuzhi, Kasaragod

Thrivi K.N.
Lecturer (Rtd.) DIET, Kollam

Shibu Balakrishnan
Instructor in Physical Education, Govt. Polytechnic College, Vandiperiyar, Idukki

Dr. Sandeep S.
Physical Education Teacher (H.S.), GHSS Kunnakavu, Malappuram

Siddharth Prabhakaran
Physical Education Teacher (H.S.), GHS Periya, Waynad

Sijo. T.F
Asst. Professor, Dept. of Physical Education, Fathima Matha National College (Autonomus), Kollam

Sebin Mathew
Physical Education Teacher (H.S.), St. Peters HS Kurumbanadam, Kottayam

Ajith G. Krishnan
Drawing Teacher, B.R.C. Kollangode, Palakkad

Balakrishnan Kathirur
Drawing Teacher (Rtd.), Govt.HSS. Muppathadam, Ernakulam

Harikrishnan G.
L.T.A., Govt. VHSS for Girls, Kottarakkara

Arunraj C. R.
Physical Education Teacher (H.S.), Govt VHSS & TTI Kumali, Idukki

Ashik L.
Drawing Teacher (HS), Govt. Boys HSS Tirur, Malappuram

Deepesh T.
Drawing Teacher (HS), C.H.M.H.S.S. Kavumpadi, Thillankeri, Kannur

Sujay Sudhakaran, Artist, Kilimanoor

Vipin Joseph, Artist, Parumala

Ratheesh K. P., Artist, Kollam

Libin Johnson, Artist, Kottayam

Samson James, Artist, Kottayam

Kannada Version

Language Expert

Ramanna D., HM (Rtd.)

Subject Expert

Suryanarayana Bhat K., PET (Rtd.)

Participants

Gopalakrishna Bhat H. S., PET (Rtd.)

Shyama Krishna Prakash M. G.
PET, SATHSS Manjeshwar

Santhosh Kumar M.
PET, SDPHSS Dharmathadka

Ravishankar
HST, MSCHSS Perdala, Nirchal

Academic Co-ordinator

Dr. P.T. Ajeesh
Research Officer, SCERT

State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Vidyabhavan, Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

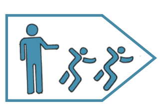
1	ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ನವ ಸಮಾಜ	07
2	ಪ್ರದರ್ಶನದ ಹಿರಿಮೆಯ ಹಂತಗಳು	23
3	ಸುರಕ್ಷತೆಯ ರಕ್ಷಕರು	41
4	ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇರಳ	51
5	ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ಚೆಂಡು ಆಡೋಣ	61

ಚಿಹ್ನೆಗಳ ವಿವರಗಳು

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಯಮಗಳು

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು



ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಭಾರತದ ಪ್ರಜೆಗಳಾದ ನಾವು ಭಾರತವನ್ನು ಒಂದು [1]**[ಸಾರ್ವಭೌಮ ಸಮಾಜವಾದೀ ಸರ್ವಧರ್ಮ ಸಮಭಾವದ ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ಗಣರಾಜ್ಯವಾಗಿ]** ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಸಮಸ್ತ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ:

ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ **ನ್ಯಾಯ** ;
ವಿಚಾರ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಧರ್ಮಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಉಪಾಸನಾ **ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ** ;
ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹಾಗೂ ಅವಕಾಶ **ಸಮಾನತೆ ;**

ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೌರವವನ್ನು,[2][ರಾಷ್ಟ್ರದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು] ಸುನಿಶ್ಚಿತಗೊಳಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ **ಭ್ರಾತೃಭಾವನೆಯನ್ನು** ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು; ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದವರಾಗಿ;

ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ 1949ನೆಯ ಇಸವಿ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಇಪ್ಪತ್ತಾರನೆಯ ತಾರೀಖಾದ ಈ ದಿವಸ **ಈ ಮೂಲಕ ಈ ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ, ಅಧಿನಿಯಮಿಸಿ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.**

---

1. 1976ನೇ ಇಸವಿಯ ಭಾರತ ಸಂವಿಧಾನ (ನಲವತ್ತೆರಡನೆಯ ತಿದ್ದುಪಡಿ) ಅಧಿನಿಯಮದ 2ನೇ ಪ್ರಕರಣದ ಮೇರೆಗೆ “ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಂಪನ್ನ ಲೋಕತಂತ್ರಾತ್ಮಕ ಗಣರಾಜ್ಯವಾಗಿ" ಎಂಬ ಪದಗಳ ಬದಲಾಗಿ (3-1-1977 ರಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ) ಪ್ರತ್ಯಾಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.
2. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಧಿನಿಯಮದ 2ನೇ ಪ್ರಕರಣದ ಮೇರೆಗೆ "ರಾಷ್ಟ್ರದ ಏಕತೆಯನ್ನೂ” ಎಂಬ ಪದಗಳ ಬದಲಾಗಿ (3-1-1977ರಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ) ಪ್ರತ್ಯಾಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

1 ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ನವ ಸಮಾಜ

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಕಳೆದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಒಂದು ನೈಜ ಘಟನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ...

ಅರುಣಿಮಾ ಸಿನ್ಹಾ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಗಾರ್ತಿ. ಏಪ್ರಿಲ್ 12, 2011 ರಂದು ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಹ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದ ದರೋಡೆಕೋರರನ್ನು ಅರುಣಿಮಾ ತಡೆದರು. ಅನಂತರ ಅರುಣಿಮಾ ಅವರನ್ನು ದುಷ್ಕರ್ಮಿಗಳು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಿದರು.

26ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರೈಲಿನಿಂದ ಬಿದ್ದ ನಂತರ, ಅವರ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಕತ್ತರಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಕೃತಕ ಕಾಲನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಯಿತು. ಒಂದು ಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಅರುಣಿಮಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರಿಕೆಟಿಗೆ ಮರಳಿದ ಯುವರಾಜ್ ಸಿಂಗ್ ಅವರಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆದು ಮೌಂಟ್ ಎವರೆಸ್ಟ್ ಏರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು.

ಉತ್ತರಕಾಶಿ ನೆಹರು ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೌಂಟೇನಿಯರಿಂಗ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಎವರೆಸ್ಟ್ ಆರೋಹಿ ಬಚೇಂದ್ರಿ ಪಾಲ್ ಅವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎವರೆಸ್ಟ್ ಆರೋಹಣಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಲಾಯಿತು. ಅರುಣಿಮಾ ಅನಂತರ 21 ಮೇ 2013 ರಂದು ಮೌಂಟ್ ಎವರೆಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಏರಿದರು. ಅರುಣಿಮಾ ಸಿನ್ಹಾ ಮೌಂಟ್ ಎವರೆಸ್ಟ್ ಏರಿದ ಮೊದಲ ವಿಕಲಚೇತನ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆ. ಜನವರಿ 1, 2019ರಂದು ಅಂಟಾರ್ಟಿಕಾದ ಅತಿ ಎತ್ತರದ ಶಿಖರವಾದ ಮೌಂಟ್ ವಿಲ್ಸನ್ ಅನ್ನು ಏರಿದ ಮೊದಲ ವಿಕಲಚೇತನ ಮಹಿಳೆ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಅರುಣಿಮಾ ಪಾತ್ರರಾದರು. 2015ರಲ್ಲಿ ದೇಶವು ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಇವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿತು.ಅರುಣಿಮಾ ಸಿನ್ಹಾರವರ ಈ ವಿಜಯವು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಒಬ್ಬನ ಸ್ವಂತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.(ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ)

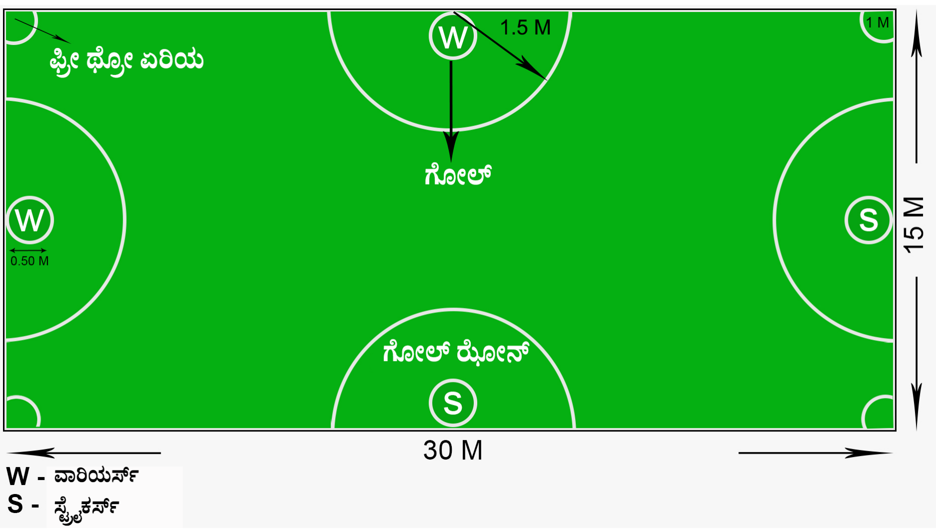
ಹೈಪ್ರೆಸ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಎಂಬ ಆಟವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಹೈಪ್ರೆಸ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್

ನಿಯಮಗಳು

- ಅಂಕಣ 30 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು 15 ಮೀಟರ್ ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಅಂಕಣದ ನಾಲ್ಕು ಬದಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 50 ಸೆಂ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸದ ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೈಕರ್ಸ್(S) ಮತ್ತು ವಾರಿಯರ್ಸ್(W) ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಗೋಲ್ ಎನ್ನುವರು.
- ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸದ ಅರ್ಧ ವೃತ್ತವನ್ನು ಗೋಲಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಎಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಂಕಣದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸದ ಕಾರ್ನರ್ ಆರ್ಕ್ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಫ್ರೀ ಥ್ರೋ ಏರಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



- ಆಟಗಾರರನ್ನು ಏಳು ಜನರ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.
- ತಂಡವನ್ನು ಸ್ಟ್ರೈಕರ್ಸ್ ಮತ್ತು ವಾರಿಯರ್ಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು.
- ಫುಟ್ಬಾಲ್, ವಾಲಿಬಾಲ್ ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
- ಆಟವು ಫ್ರೀ ಥ್ರೋ ಏರಿಯಾದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು.
- ಟಾಸ್ ಗೆದ್ದ ತಂಡವು ತನ್ನ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಲಾದ ಗೋಲುಗಳ ನಡುವೆ ಫ್ರೀ ಥ್ರೋ ಏರಿಯಾದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಕೈಯಿಂದ ಪಾಸ್ ನೀಡಿ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ವಾರಿಯರ್ಸ್ ತಂಡವು ಸ್ಟ್ರೈಕರ್ಸ್ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೈಕರ್ಸ್ ತಂಡವು ವಾರಿಯರ್ಸ್ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತಲುಪಿಸಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಗೋಲು ವಲಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರರಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
- ಅಂಕ ಪಡೆದಾಗ ಮತ್ತು ಚೆಂಡು ಅಂಕಣದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡವು ಹತ್ತಿರದ ಫ್ರೀ ಥ್ರೋ ಏರಿಯಾದಿಂದ ಆಟವನ್ನು ಮರುಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

- ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು 5 ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಓಡುವುದು ಫೌಲ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಫೌಲ್ ಸಂಭವಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡವು ಆಟವನ್ನು ಮರುಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ರೋಲಿಂಗ್ ಸಬ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಷನ್ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಆಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಟದ ನಂತರ ಚರ್ಚೆ. ನೀವು ಹೈಪ್ರೆಸ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಡಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ. ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು

- ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
- ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ.
- ಸಹಕಾರದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಿರಿ.
- ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಸಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

→

- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

→

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರಿ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಹೈಪ್ರೆಸ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಡುವಾಗ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ ಲಭಿಸಿತು?

- **ನನ್ನ ತಂಡ ಗೋಲು ಗಳಿಸಿದಾಗ**
- ....
- ....
- ....

2. ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎದುರಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಯಾವುವು?

- **ನಿಗದಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಗೋಲು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ**
- ....
- ....
- ....

3. **ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.**

....

....

....

4. **ನನಗೆ ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೇ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.**

ಕಾರಣಗಳು	ಪರಿಹಾರಗಳು
•	• ....
•	• ....
•	• ....

ಮೇರೆಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ನೇಹ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವುದು ಯಾರು?

2023ರಲ್ಲಿ ಹಂಗೇರಿಯ ಬುಡಾಪೆಸ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ ನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ನೀರಜ್ ಚೋಪ್ರಾ ಅವರು ಜಾವಲಿನ್ ಥ್ರೋ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಅರ್ಷಾದ್ ನದೀಮ್ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದ ಚಿತ್ರ ಇದು. ವಿಜಯೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಧ್ವಜದ ಕೆಳಗೆ ನಿಲ್ಲಲು ನೀರಜ್, ನದೀಮ್ ಅವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರು. ನದೀಮ್ ಅವರು ಮೇರೆಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ

ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಅವರ ಒಡನಾಟವು ಎರಡೂ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಅವರ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿತು.

ನೀರಜ್ ಚೋಪ್ರಾ ಅವರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾ ಕಣದ ತೀವ್ರ ಪೈಪೋಟಿಗಿಂತಲೂ ಆಚೆಗೆ ಮಾನಸಗುರುವಾಗಿ ಅರ್ಷಾದ್ ನದೀಮ್ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹಲವು ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಬರೆದಿವೆ. 2024ರ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಷಾದ್ ನದೀಮ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಮತ್ತು ನೀರಜ್ ಚೋಪ್ರಾ ರನ್ನರ್ ಅಪ್ ಆದ ನಂತರವೂ ಅವರ ಸ್ನೇಹ ಅದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಿತು. ಇಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹದ ಪಾತ್ರ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ರಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

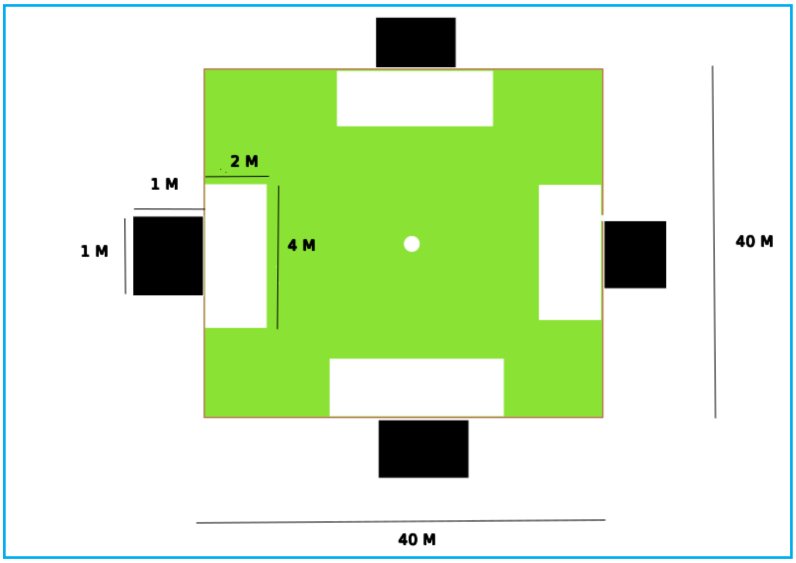
ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸೋಣ

ಫೋರ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್

ನಿಯಮಗಳು

- ಸುಮಾರು 40 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಗಲವಿರುವ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕು.
- ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಗಲದ ನಾಲ್ಕು ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟುಗಳು ಮೈದಾನದ ನಾಲ್ಕು ಬದಿಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.
- ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳ ಮುಂದೆ 4 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು 2 ಮೀಟರ್ ಅಗಲದ ಫ್ರೀ ಝೋನ್ ಇರುತ್ತದೆ.



- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.
- ತಂಡಗಳನ್ನು ಆಲ್ಟಿಯಸ್ ಮತ್ತು ಫೋರ್ಟಿಯಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು.
- ಈ ಆಟವನ್ನು ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಡಬೇಕು.
- ಆಟವನ್ನು ತಲಾ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಎರಡು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಟಾಸ್ ಗೆದ್ದ ತಂಡವು ಅಟ್ಯಾಕ್ ಅಥವಾ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ತಂಡವು ಮೊದಲಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಗೋಲು ಗಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಡಿಫೆನ್ಸ್ ತಂಡವು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಫ್ ಟೈಮ್‌ನ ನಂತರ ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ತಂಡವು ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಆಗಿಯೂ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ತಂಡವು ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಆಗಿಯೂ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಆಟಗಾರರು ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್‌ನ ಮುಂದಿನ 'ಫ್ರೀ ಝೋನ್' ಅನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು.
- ಥ್ರೋ ಇನ್, ಕಾರ್ನರ್ ಕಿಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಟದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚು ಗೋಲು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜೇತ ತಂಡ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು

- ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಿವು

→ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

→ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. **ಫೋರ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಸಹ ಆಟಗಾರರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೀರಾ?**

   ....

   ....

   ....

2. **ನಿಮ್ಮ ಸಹ ಆಟಗಾರರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವು ನಿಮಗೆ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆಯೇ? ವಿವರಿಸಿರಿ.**

   ....

   ....

   ....

3. **ಫೋರ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅನುಭವದಿಂದ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.**

   ....

   ....

   ....

ಮನಸ್ಸು ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲಿ

ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಬಿಲ್ ಗ್ರಾಂ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಮನೋಜ್ ಕುಮಾರ್ ಶರ್ಮಾ ಎಂಬ IPS ಅಧಿಕಾರಿಯ ಕಥೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. 10ನೇ ತರಗತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೃತೀಯ ದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದ ಮನೋಜ್ ಕುಮಾರ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಸಂಗದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದೆ 12ನೇ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾದರು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಬಂದ ಅಧಿಕಾರಿಯು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಯು ಮನೋಜ್ ಕುಮಾರ್ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ತಿರುವು ನೀಡಿತು. ನಂತರ 12ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದರು ಮತ್ತು ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು.ಅವರು ಕಠಿಣ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಪಡೆದರು. ನಾಗರಿಕ ಸೇವಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಐಪಿಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಲು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಂತರು.

ಹಿಂದಿನ ತಪ್ಪುಗಳು ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಚೈತನ್ಯ

ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದರೆ ಎಂತಹ ಸವಾಲನ್ನು ಕೂಡಾ ಎದುರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಮನೋಜ್ ಕುಮಾರ್ ಶರ್ಮಾ ಅವರ ಜೀವನಗಾಥೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು?

ವಿಭಿನ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಒತ್ತಡವಾಗಿದೆ. ತಯಾರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬರೆಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗುವ ಒತ್ತಡವು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವ

ಒತ್ತಡ (STRESS)

- ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡ
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒತ್ತಡ

ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡ: ತೀವ್ರವಾದ ಒತ್ತಡವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಒತ್ತಡವಾಗಿದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒತ್ತಡ: ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒತ್ತಡವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವ ಒತ್ತಡವಾಗಿದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒತ್ತಡವು ತೀವ್ರವಾದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಆಡುವ ಆನಂದಿಸುವ

ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದಾದ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಅಥವಾ ವಾಲಿಬಾಲ್ ನಂತಹ ಯಾವುದೇ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿರಿ. ಮಕ್ಕಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕು.

30 ನಿಮಿಷಗಳ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ...

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ

- ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಾದ ಡೊಪಮೈನ್, ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್, ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಟದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸುವುದರಿಂದ ದೈನಂದಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ವಿರಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಅಂಶಗಳಿವೆ.

- ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ
- ಸಮಯ ನಿಷ್ಠೆ
- ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ
- ಕಲೆಗಳ ಆಸ್ವಾದನೆ
- ವಿಹಾರಗಳು
-

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ನೀವು ಆಡುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

....

....

....

2. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿರಿ.
3. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾನೆಲ್ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಕಾಲ್ಪನಿಕ ದೇಹದ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ (ಇಮ್ಯಾಜಿನರಿ ಬಾಡಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್)

ಯೋಗಾಸನದ ಶವಾಸನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಾವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ನಂತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪಾದಗಳಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗಿನ ಭಾಗಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಾಗ ಇಡೀ ದೇಹವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆಯುವ ಮೂಲಕ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ...

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಒತ್ತಡವು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಲಿಯುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಇಮ್ಯಾಜಿನರಿ ಬಾಡಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

....

....

....

2. ಇಮ್ಯಾಜಿನರಿ ಬಾಡಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

3. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆಟಗಳು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ? ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಆಹಾರ ರಹಸ್ಯ

ಅನಂತು ಉತ್ತಮ ಓಟಗಾರನಾಗಿದ್ದ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ತರಬೇತಿ, ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಅನಂತು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದನು. ಆದರೆ ನಂತರ ಅನಂತುವಿನ ಬದುಕು ಬದಲಾಯಿತು. ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಬಳಸಿದ ಸಮತೂಕದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿದನು. ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋನೇಟೆಡ್ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಾಯಿತು. ದಿನಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಇದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅನಂತುವಿನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಹಲವು ವೇಳೆ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಲೂ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ದೇಹವು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ವಂಚಿತವಾದಾಗ ಅವನ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಚಡಪಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. ಇದು ಅವನ ಸಾಧನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಅವನಿಗೆ ತೀವ್ರ ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿತು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು.

ಜಂಕ್ ಫುಡ್

ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ,ಕೊಬ್ಬು,ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು.
ಉದಾ: ಬರ್ಗರ್,ಪಿಜ್ಜಾ ಇತ್ಯಾದಿ

ಕಾರ್ಬೋನೇಟೆಡ್ ಪಾನೀಯಗಳು

ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಒಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪಾನಿಯಗಳಾಗಿವೆ.
ಉದಾ: ಸೋಡಾ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು

ಖಿನ್ನತೆ

ಖಿನ್ನತೆಯು ಕಡಿಮೆ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಮೆಗಾ 3 ಫೇಟಿ ಏಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ವಿಟಮಿನ್ ಗಳ ಕೊರತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಕುರಿತು ಅನಂತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದನು. ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಅನಂತು ತನ್ನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆದನು.

ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಡುಗೆಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಆಹಾರವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ನಾನು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ...

ಪಟ್ಟಿ 1

ದಿನಗಳು	ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆಹಾರ	ಲಘು ಆಹಾರ	ಊಟ	ಲಘು ಊಟ	ಭೋಜನ
ದಿನ ಒಂದು					
ಎರಡನೇ ದಿನ					
ಮೂರನೇ ದಿನ					
ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ					
ಐದನೇ ದಿನ					
ಆರನೇ ದಿನ					
ಏಳನೇ ದಿನ					

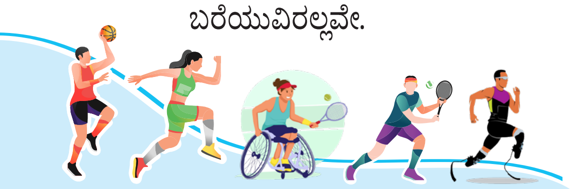
ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ವಾರದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

ಪಟ್ಟಿ 2

ಕೆಲಸ	ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣಗಳು	ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಕಳೆದು ಹೋದರೆ	ರಕ್ಷಣೆ ವಿಧಾನ
ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ನಂತರ ತೊಳೆಯುವುದು.	ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ	ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ನಂತರ ತೊಳೆದರೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಹೋಗುತ್ತವೆ.	ಈ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯು ಆಯಾಸ, ಸಮತೋಲನ ನಷ್ಟ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಮಾನವಾದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.	ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದ ನಂತರವೇ ಕತ್ತರಿಸಿರಿ.
ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದು.	ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ	ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಬಾಷ್ಪೀಕರಣದ ಮೂಲಕ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ.	ಈ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯು ಆಯಾಸ, ಸಮತೋಲನ ನಷ್ಟ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಮಾನವಾದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.	ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದಿರಿ. ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್,ಏರ್ ಫ್ರೈಯರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ.
ಮೀನುಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ರೈ ಮಾಡುವುದು.	ಒಮೆಗಾ 3 ಫೇಟಿ ಏಸಿಡ್	ಅತಿಯಾದ ಶಾಖವು ಒಮೆಗಾ 3 ಫೇಟಿ ಏಸಿಡ್ ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.	ಒಮೆಗಾ 3 ಫೇಟಿ ಏಸಿಡ್ ಗಳ ಕೊರತೆಯು ಖಿನ್ನತೆ ADHD(Attention Deficit hyper Activity Disorder), khilona ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ,ಕೀಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಕೀಲು ಬಿಗಿತದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.	ಮೀನಿನ ಪದಾರ್ಥ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿರಿ (ಒಮೆಗಾ 3 ಫೇಟಿ ಏಸಿಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಮೀನುಗಳು ಮ್ಯಾಕೆರೆಲ್ ಮತ್ತು ಸಾರ್ಡೀನುಗಳು.)

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಚರ್ಚೆಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪಟ್ಟಿ 1 ರಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ 4 ರಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವಿರಲ್ಲವೇ.



ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲಗಳು

ಪಟ್ಟಿ 3

ವಿಟಮಿನ್ಸ್	ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು
ವಿಟಮಿನ್ - ಎ	ಹರಿವೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ
ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್	ಮೊಟ್ಟೆ, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮೀನು, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು
ವಿಟಮಿನ್ - ಸಿ	ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು, ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪೇರಳೆ
ವಿಟಮಿನ್ - ಇ	ಬೀಜಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ
ವಿಟಮಿನ್ - ಕೆ	ಕಡು ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು : ಆವಕಾಡೊ, ಪಾಲಕ್, ಹೂ ಕೋಸು ಎಲೆ, ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಎಲೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ನಾನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರುವ ಬದಲಾವಣೆ

ಪಟ್ಟಿ 4

ದಿನಗಳು	ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆಹಾರ	ಲಘು ಆಹಾರ	ಊಟ	ಲಘು ಊಟ	ಭೋಜನ
ದಿನ ಒಂದು					
ಎರಡನೇ ದಿನ					
ಮೂರನೇ ದಿನ					
ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ					
ಐದನೇ ದಿನ					
ಆರನೇ ದಿನ					
ಏಳನೇ ದಿನ					

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. **ಅನಂತುವಿನ ಕಥೆಯಿಂದ ನೀವೇನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ?**

....

....

....

2. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

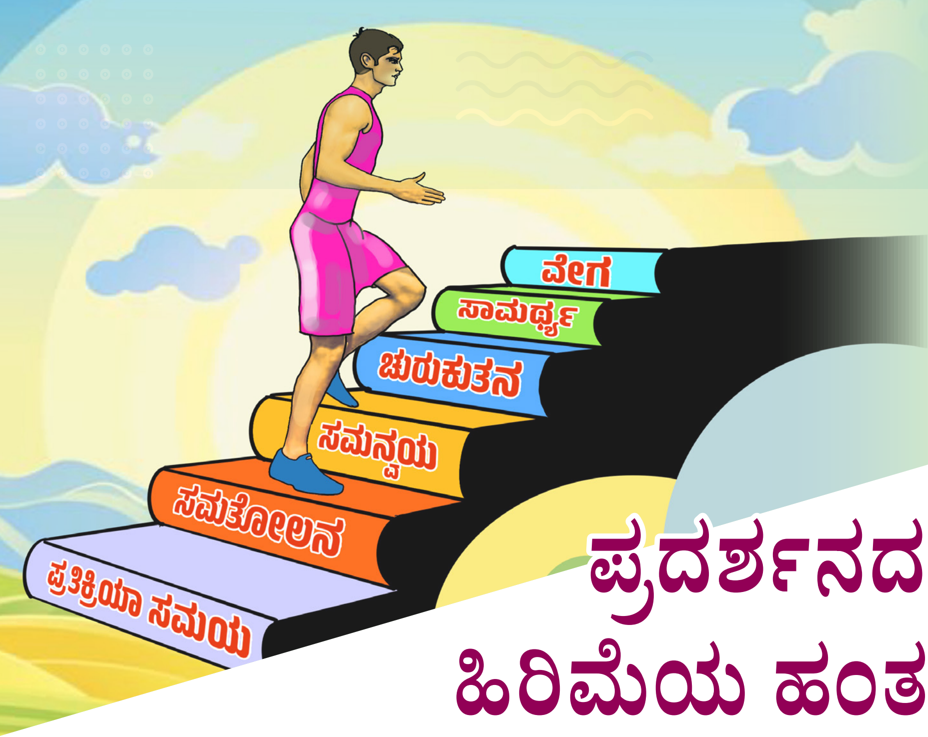
3. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

4. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

5. ಒಮೆಗಾ 3 ಫೇಟಿ ಏಸಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವುವು?

6. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು? ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿರಿ.

7. 'ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ನವಸಮಾಜ' ಎಂಬ ಪಾಠದಿಂದ ನೀವು ಕಲಿತ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಒಂದು ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.



2

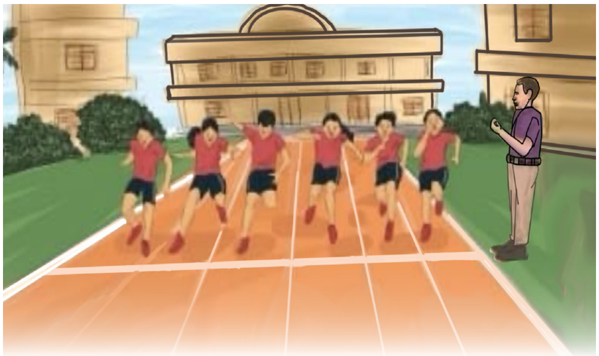
ಪ್ರದರ್ಶನದ ಹಿರಿಮೆಯ ಹಂತಗಳು

ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಪ್ರದರ್ಶನವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವೇಗ, ಚುರುಕುತನ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಮತೋಲನ, ಸಮನ್ವಯ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಸಮಯ ಎಂಬಿವುಗಳು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಆಟಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ.

ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಗಳ ಘಟಕಗಳ ಅಂಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ವೇಗ (30 ಮೀಟರ್ ಓಟ)

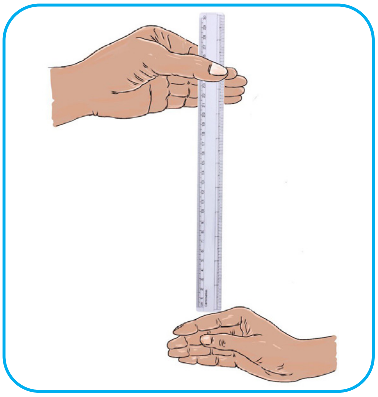
- ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯ ಗೆರೆಯ ನಡುವಿನ ಅಂತರ 30 ಮೀಟರ್.
- ಸ್ಥಳಾವಕಾಶದ ಲಭ್ಯತೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ಮಕ್ಕಳು ಆರಂಭಿಕ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಓಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.



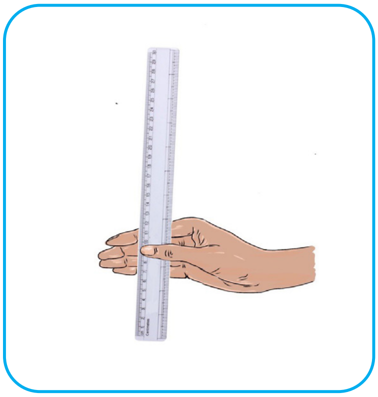
30 ಮೀಟರ್ ಓಡಿದ ಪ್ರತಿ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಟೆಸ್ಟ್	ನನ್ನ ಅಂಕ (ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ)	ದಿನಾಂಕ
ವೇಗ (30 ಮೀಟರ್ ಓಟ)		

2. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಸಮಯ (ರೂಲರ್ ಡ್ರೋಪ್ ಟೆಸ್ಟ್)



ಶಿಕ್ಷಕರು ರೂಲರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ರೂಲರನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

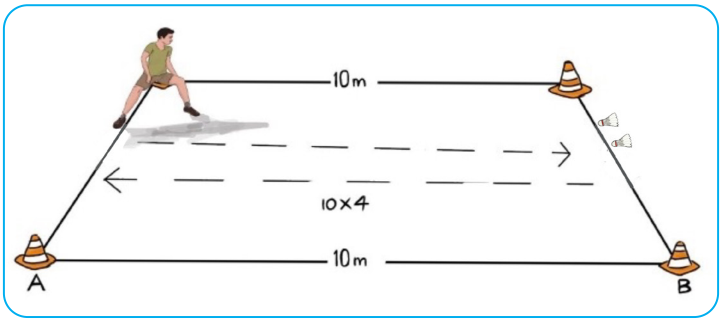
- 30 ಸೆ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುವ ಸ್ಕೇಲಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.
- ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರುಬೆರಳಿನ ನಡುವೆ ಸ್ಕೇಲನ್ನು ಶೂನ್ಯ (0) ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. (ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಸ್ಕೇಲಿನ ಕೆಳಭಾಗವು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು)
- ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಸ್ಕೇಲನ್ನು ಎಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.
- ಬೆರಳುಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವ ಸ್ಕೇಲನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಸ್ಥಳದ ಅಳತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಅಂಕ.

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಲರ್ ಡ್ರೋಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿರಿ.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಪಡೆದವರು ಯಾರು?

ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಟೆಸ್ಟ್	ನನ್ನ ಅಂಕ (ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ)	ದಿನಾಂಕ
ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಸಮಯ (ರೂಲರ್ ಡ್ರೋಪ್ ಟೆಸ್ಟ್)		

3. ಚುರುಕುತನ (ಶಟಲ್ ರನ್)



- 10 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ.
- ಒಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಗೆರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆ.
- ಎರಡು ಶಟಲ್ ಕಾಕ್ (ಪರ್ಯಾಯವಾದ ಇತರ ಸಾಮಗ್ರಿ) ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೀಟಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯಿಂದ ಓಡಿ ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿದ ಒಂದು ಶಟಲ್ ಕಾಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದು ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.(ಶಟಲ್ ಕಾಕ್ ಎಸೆಯುವಂತಿಲ್ಲ)
- ಪುನಃ ಓಡಿ ಎರಡನೇ ಶಟಲ್ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಒಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯವು ಅಂಕವಾಗಿದೆ.

ಶಟಲ್ ರನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಪಡೆದವರು ಯಾರು?

ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಟೆಸ್ಟ್	ನನ್ನ ಅಂಕ (ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ)	ದಿನಾಂಕ
ಚುರುಕುತನ (ಶಟಲ್ ರನ್)		

4. ಸಮತೋಲನ (ಫ್ಲೆಮಿಂಗೋ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಟೆಸ್ಟ್)

ಫ್ಲೆಮಿಂಗೋ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

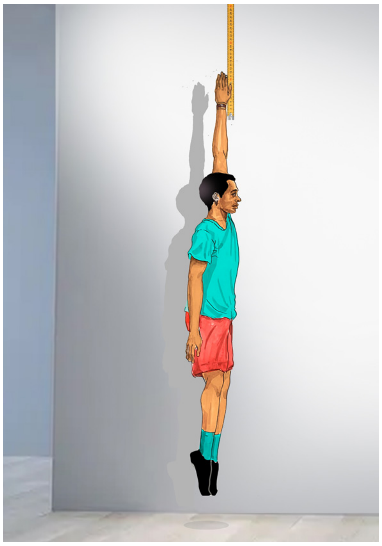
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಇಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ತಾಗಿಸಿ ಹಿಡಿದು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎಡಕಾಲು ಮಡಚಿ ಹಿಡಿಯುವುದಾದರೆ ಎಡ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬದಲಾದರೆ ಟೈಮರ್ ಅನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದಾಗ ಟೈಮರನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗದಂತೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ನಿಲ್ಲುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.
- ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಉತ್ತಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಫ್ಲೆಮಿಂಗೋ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.
ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸಿದವರು ಯಾರು?

ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಟೆಸ್ಟ್	ನನ್ನ ಅಂಕ (ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸಂಖ್ಯೆ)	ದಿನಾಂಕ
ಸಮತೋಲನ (ಫ್ಲೆಮಿಂಗೋ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಟೆಸ್ಟ್)		

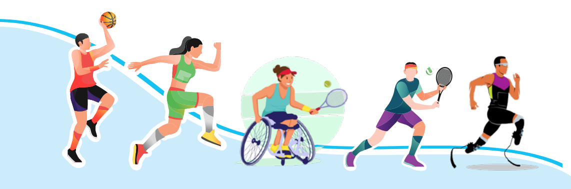
5. ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ವರ್ಟಿಕಲ್ ಜಂಪ್ ಟೆಸ್ಟ್)



- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿತೋರಿಸಿರುವಂತೆಗೋಡೆಯಲ್ಲಿಅಳತೆಯನ್ನುಗುರುತಿಸಿರಬೇಕು.
- ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಎತ್ತರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ.
- ನಂತರ ಗರಿಷ್ಠ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಮುಟ್ಟುವ ಎತ್ತರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.
- ಈ ಎರಡು ಎತ್ತರಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಸ್ಕೋರ್ ಆಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಟಿಕಲ್ ಜಂಪ್ ಟೆಸ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಪಡೆದವರು ಯಾರು?

ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಟೆಸ್ಟ್	ನನ್ನ ಅಂಕ (ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ)	ದಿನಾಂಕ
ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ವರ್ಟಿಕಲ್ ಜಂಪ್ ಟೆಸ್ಟ್)		



6. ಸಮನ್ವಯ (ಆಲ್ಟರ್‌ನೇಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ವಾಲ್ ಟಾಸ್ ಟೆಸ್ಟ್)

- ಗೋಡೆಯಿಂದ ಎರಡು ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಗೆರೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಎರಡು ಮೀಟರ್ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬಾಲನ್ನು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಗೋಡೆಗೆ ಎಸೆದು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುವ ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- 30 ಸೆಕೆಂಡು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಂಕವಾಗಿದೆ.

ಆಲ್ಟರ್‌ನೇಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ವಾಲ್ ಟಾಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿರಿ.
ಯಾರು ಉತ್ತಮ ಅಂಕವನ್ನು ಪಡೆದರು?

ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಟೆಸ್ಟ್	ನನ್ನ ಅಂಕ (ಸಂಖ್ಯೆ)	ದಿನಾಂಕ
ಸಮನ್ವಯ (ಆಲ್ಟರ್‌ನೇಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ವಾಲ್ ಟಾಸ್ ಟೆಸ್ಟ್)		

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ನನ್ನ ಅಂಕ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗುರಿ

ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವಿರಲ್ಲವೇ. ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟ 6 ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಅಂಕವನ್ನು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ನನ್ನ ಅಂಕ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳ ಗುರಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ನನ್ನ ಗುರಿ ಎಂಬ ಪಟ್ಟಿಯ ಕೆಳಗೆ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರತಿ ಘಟಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯುವ.

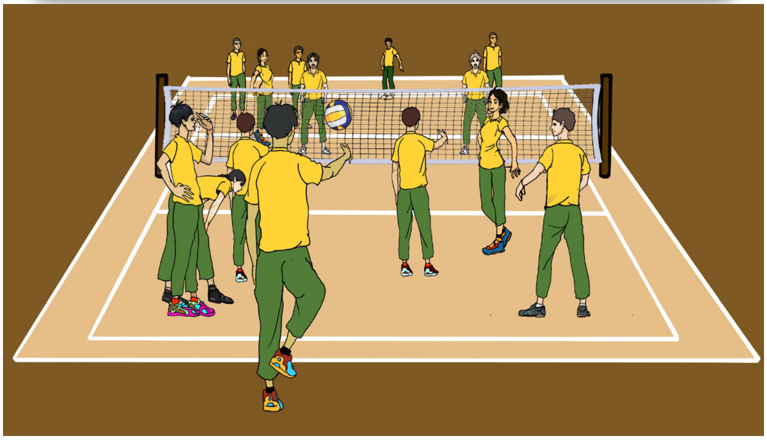
ಪಟ್ಟಿ 1

ನನ್ನ ಅಂಕ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗುರಿ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಟೆಸ್ಟ್	ನನ್ನ ಅಂಕ	ದಿನಾಂಕ	ನನ್ನ ಗುರಿ	ದಿನಾಂಕ
1	ವೇಗ (30 ಮೀಟರ್ ಓಟ)				
2	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಸಮಯ (ರೂಲರ್ ಡ್ರೋಪ್ ಟೆಸ್ಟ್)				
3	ಚುರುಕುತನ (ಶಟಲ್ ರನ್)				
4	ಸಮತೋಲನ (ಫ್ಲೆಮಿಂಗೋ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಟೆಸ್ಟ್)				
5	ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ವರ್ಟಿಕಲ್ ಜಂಪ್ ಟೆಸ್ಟ್)				
6	ಸಮನ್ವಯ (ಆಲ್ಟರ್‌ನೇಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ವಾಲ್ ಟಾಸ್ ಟೆಸ್ಟ್)				

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಲೆಗ್ ಹೆಡ್ ವೋಲಿ



ನಿಯಮಗಳು

- ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಂಕಣದ ಮಾದರಿಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು.
- ನೆಟ್‌ನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಅಳತೆಗನುಸಾರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು.
- ಫುಟ್ಬಾಲ್, ವಾಲಿಬಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

- ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಏಳು ಜನ ಆಟಗಾರರಿರಬೇಕು.
- ರೋಲಿಂಗ್ ಸಬ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅವಕಾಶ ಸಿಗಬೇಕು.
- ಕೊನೆಯ ಸಾಲಿನ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕೈಯಿಂದ ಟಾಸ್ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಕೈಯನ್ನು ಆಟದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಕೈಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಆಟದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ವಾಲಿಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ಗರಿಷ್ಠ ಮೂರು ಟಚ್‌ಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೂರನೇ ಟಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
- ರ‍್ಯಾಲಿ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಈ ಆಟ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೆ?

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಮಕ್ಕಳು ಯಾರು? ಹೇಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು? ಅವರ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಅಂಕ ಮತ್ತು ಹಿರಿಮೆಯ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ? ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿರಿ.

2. ಆಟದ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಸಮಯ, ಚುರುಕುತನ, ಸಮತೋಲನ, ಸಮನ್ವಯ ಎಂಬಿವುಗಳು ಪ್ರದರ್ಶನವಾಯಿತು? ವಿವರಿಸಿರಿ.

3. ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಈ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ಆಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಯೋಗದಿಂದ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ

ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಯೋಗ ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ವಿವಿಧ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿರುವಿರಲ್ಲವೇ.ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರಾ? ನೀವು ಮಾಡುವ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಯಾವುವು?

....

....

....

....

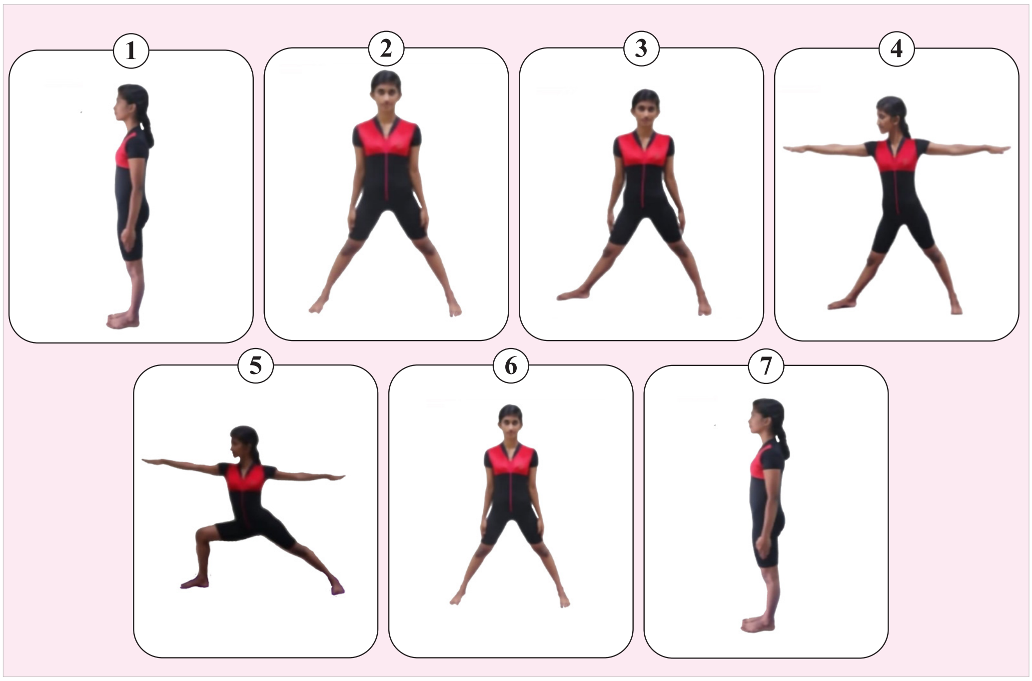
....

ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ	ಅನುಸರಿಸಬಾರದ
• ಯೋಗ ಮ್ಯಾಟ್ ಅಥವಾ ದಪ್ಪವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. • ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಸಡಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. • ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. • ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕರುಳು ಮೂತ್ರಕೋಶ ಖಾಲಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು. • ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರ ಇರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.	• ಬರಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಮೃದುವಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. • ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. • ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಬಾರದು. • ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುವಾಗ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. • ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರವಿಲ್ಲದ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲೂ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

ಈ ಪಾಠ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ, ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯಾಸನ ಎಂಬೀ ಮೂರು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸೋಣ. ನೀವು ಈಗ ಮಾಡುವ ಯೋಗಾಸನದೊಂದಿಗೆ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಿರಲ್ಲವೇ?

1. ವೀರ ಭದ್ರಾಸನ - ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು



1. ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಕಾಲುಗಳನ್ನು 3 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
3. ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು.
4. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಚಾಚುವುದು.
5. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಶರೀರವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎಡ ಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲತೊಡೆಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.
6. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
7. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

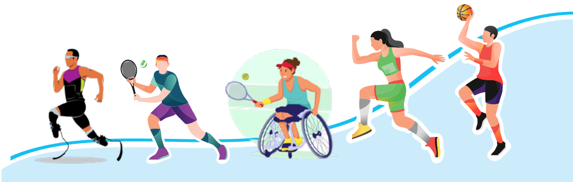
ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ (ಎಡ ಭಾಗಕ್ಕೆ) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ವೀರ ಭದ್ರಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಬಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಎದೆಯು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುವುದು.

ವೀರ ಭದ್ರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಲ, ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಬಲ, ಎದೆಯ ವಿಕಾಸ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂಬೀ ಗುಣಗಳು ಹೇಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ವೀರ ಭದ್ರಾಸನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅನುಭವವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.



ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆ? ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

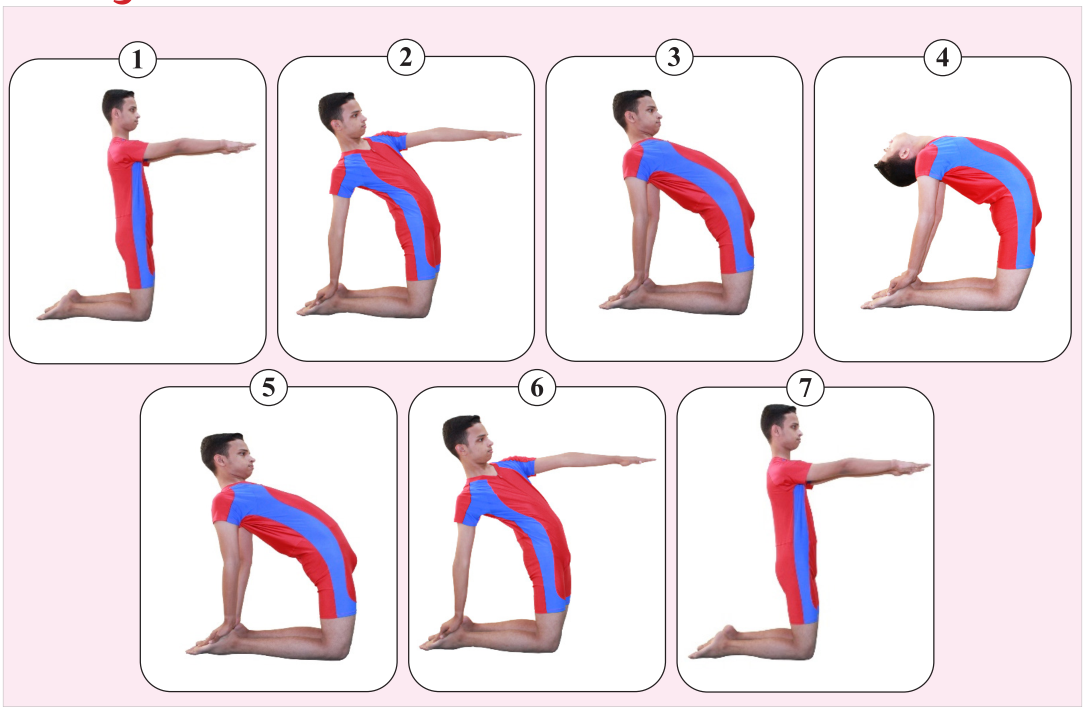
....

2. ವೀರ ಭದ್ರಾಸನವು ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ?

....

....

2. ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ - ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು



1. ಮಂಡಿಯೂರಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
2. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಬಲಕೈಯನ್ನು ಬಲ ಪಾದದ ಕಾಲಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸುವುದು.
3. ಎಡ ಕೈಯಿಂದ ಎಡಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. (ಶರೀರಕ್ಕೆ ದಣಿವಾಗಬಾರದು)
4. ಸೊಂಟವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ದೂಡಿ ತಲೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು.

5. ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.
6. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಕೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
7. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಪೆಲ್ವಿಕ್ ರೀಜನಿಗೆ ಬಳುಕು ಲಭಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು.

ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಉಷ್ಟ್ರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾಕೆ?

....

....

2. ಉಷ್ಟ್ರಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ?

....

....

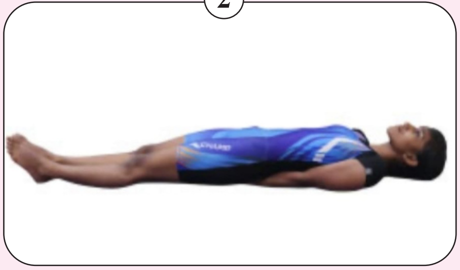
3. ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ? ಇವರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಲಭಿಸಿದ್ದು ಹೇಗೆ?

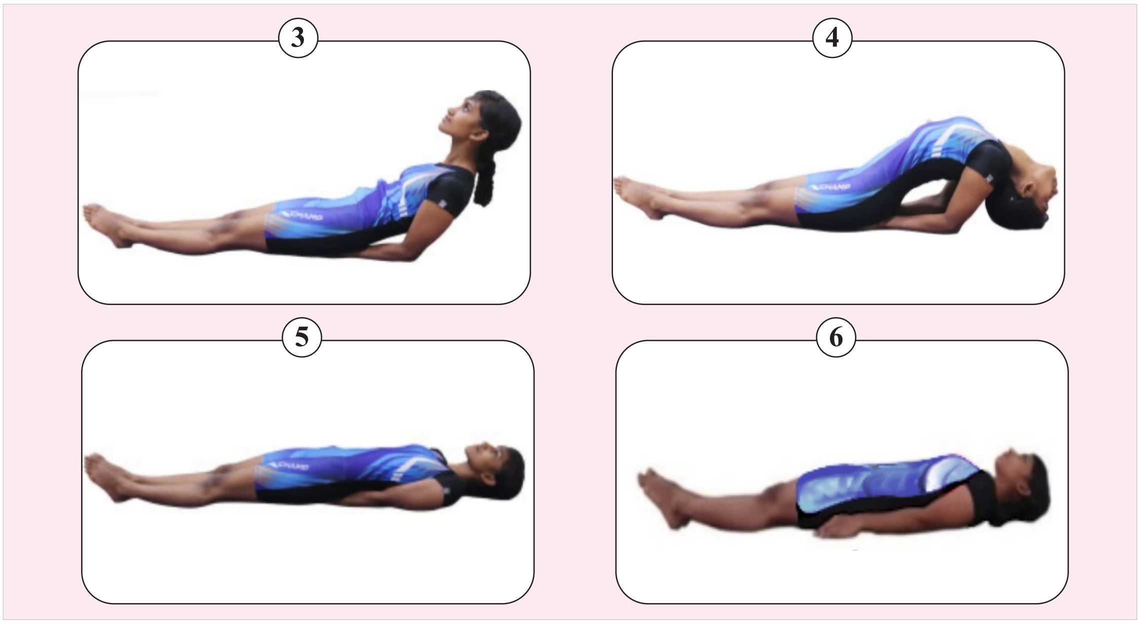
....

....

3. ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ - ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು

1

2




1. ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಅಂಗಾತ ಮಲಗುವುದು.
2. ಕೈಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಹಿಂದೆ ಇಡುವುದು.
3. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೊಣಕೈಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಎದೆಯನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು.
4. ಎದೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
5. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ತಲೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು.
6. ವಿಶ್ರಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರಬೇಕು.

ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಳುಕು ಮತ್ತು ಬಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದಕ್ಷತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಹಂತವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

....

....

2. **ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನವು ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ?**

....

....

3. **ಕಲಿಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸವು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ?**

....

....

4. **ಹದಿಹರೆಯದವರಾದ ನೀವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನವರ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು? ವಿವರಿಸಿರಿ.**

....

....

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿ

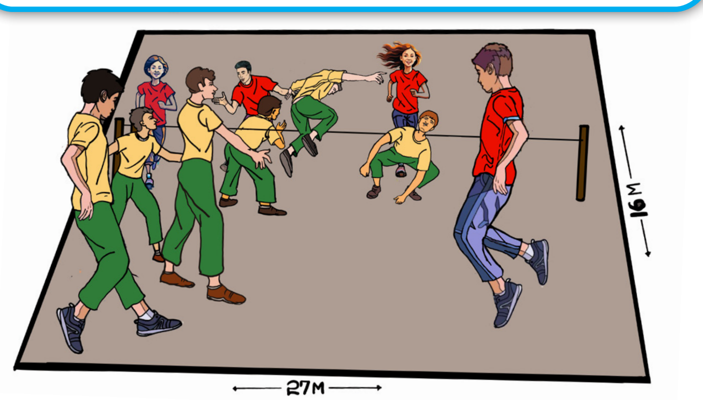
ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಮಾನವರನ್ನು ಇತರ ಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ತಪ್ಪಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಂಬಿವುಗಳು ಹಲವಾರು ಶರೀರ ಭಂಗಿ ವೈಕಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರೀರಭಂಗಿಯ ಮಹತ್ವ

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಸರಿಯಾದ ವಿನ್ಯಾಸ, ಶರೀರದ ಪೇಶೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಲು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಗುಣಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಶರೀರ ಭಂಗಿಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಬೇರಿಯಲ್ ಖೋ



ನಿಯಮಗಳು

- ಖೋ ಖೋ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರ ಮೈದಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.
- 80 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹಗ್ಗ ಅಥವಾ ಅಂತಹುದೇ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೋಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
- ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸುವುದು.
- ಒಂದು ತಂಡದವರು ಚೇಸರ್‌ಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡ ರನ್ನರ್ಸ್ ಆಗಬೇಕು. 15 ನಿಮಿಷದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಆಟ ಆಡಬೇಕು.
- ಚೇಸಿಂಗ್ ತಂಡದ 4 ಆಟಗಾರರು ಮತ್ತು ರನ್ನರ್ಸ್ ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ಚೇಸರ್ಸ್ ಮುಟ್ಟುವ ರನ್ನರ್ಸ್ ಔಟಾಗುವರು.
- ರನ್ನಿಂಗ್ ತಂಡದ 4 ಜನ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಚೇಸಿಂಗ್ ತಂಡದ 4 ಜನ ಆಟಗಾರರು ನಂತರದ ಸರದಿಯಲ್ಲಿ 4 ಆಟಗಾರರು ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬೇಕು.
- ಮೊದಲಾರ್ಧದ ಚೇಸರ್ಸ್‌ಗಳು ದ್ವಿತೀಯಾರ್ಧದ ರನ್ನರ್ಸ್ ಆಗಬೇಕು. ಈ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಟಗಾರರು ಚೇಸರ್ ಆಟಗಾರರರಾಗಿ ಆಡಲು ಅವಕಾಶ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವರು.
- ಕಂಬಗಳ ನಡುವೆ ಹಗ್ಗವನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಚೇಸರ್ಸ್‌ಗಳು ಹಗ್ಗದ ಅಡಿಯಲ್ಲೇ ಹಾದು ಹೋಗಬೇಕು. ಆದರೆ ರನ್ನರ್ಸ್ ಹಗ್ಗದ ಮೇಲೆ ಹಾರಿ ಅಥವಾ ಹಗ್ಗದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ದಾಟಿ ಹೋಗಬಹುದು.
- ಹೆಚ್ಚು ರನ್ನರ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಔಟ್ ಮಾಡುವ ತಂಡವು ಜಯಗಳಿಸುವುದು.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮೈದಾನದ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಚರ್ಚೆ

ಹಗ್ಗದ ಕೆಳಗೆ ಹಾದು ಹೋಗುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವೇನು?

- ಕಟ್ಟಿರುವ ಹಗ್ಗವನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು.
- ಥೊರಾಸಿಕ್, ಬೆನ್ನು, ಹಿಪ್ ಮುಂತಾದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬಳುಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯಿತು.
- ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನಮ್ಯತೆಗಳು(Flexibility) ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

....

....

....

ಉತ್ತಮ ಶರೀರಭಂಗಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಸೊಂಟ ನೋವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜ ನಿರಾಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

➤ ದೇಹವು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

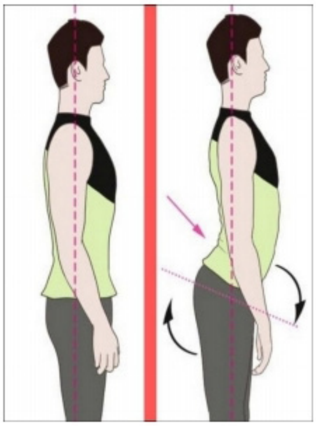
➤ ಶರೀರ ಸೌಂದರ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಶರೀರ ಭಂಗಿ ವೈಕಲ್ಯಗಳ ಕಾರಣಗಳು

ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಅಪಘಾತಗಳು ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶರೀರ ಭಂಗಿ ವೈಕಲ್ಯಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ವೈಕಲ್ಯಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವೈಕಲ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಅಶ್ರದ್ಧೆ, ತಪ್ಪಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಕೆಲವು ಶರೀರಭಂಗಿ ವೈಕಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ

ಲೋಡೋಸಿಸ್



ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ ಲೋಡೋಸಿಸ್. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ದೂಡಿ ಬಿಡುವಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವುದು ಏನು?

ಇದು ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ...

ಲೋಡೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವು? ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

- ಜನ್ಮದತ್ತವಾದ ಅಂಗ ವೈಕಲ್ಯ
- ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಗಾಯ
- ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿರುವುದು.
- ಬೊಜ್ಜು
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ
- ಸೊಂಟದ ಹಿಂಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ
- ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ

ಲೋಡೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳು

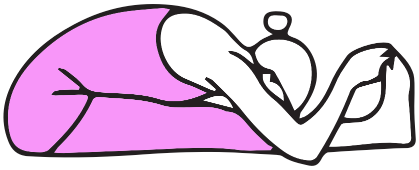
➤ ನಿಂತಿರುವಾಗ, ನಡೆಯುವಾಗ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಶರೀರ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

➤ ಕವುಚಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬನ್ನು ಇಡಬೇಕು.

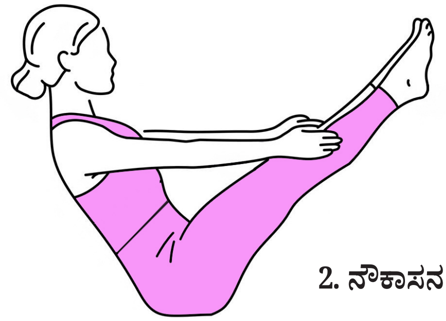
➤ ಸೊಂಟದ ಹಿಂಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲನೀಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

➤ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

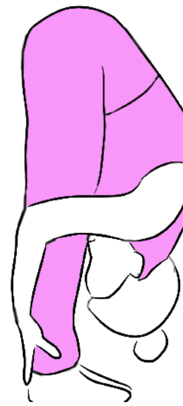
ಲೋಡೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಪರಿಹಾರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು



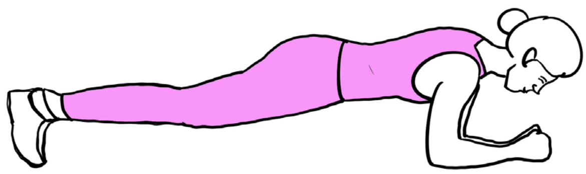
1. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ



2. ನೌಕಾಸನ



3. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ



4. ಪ್ಲಾಂಕ್

ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್

ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕಿರುವ ಬಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಭುಜದ ಒಂದು ಭಾಗ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎದ್ದಂತೆ ಕಾಣುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

"ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ತಿಳಿದರೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿನ ವಕ್ರತೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆ ಮೂಲಕ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ."

ಇದು 2018ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಸುಂದರಿ ಪಟ್ಟವನ್ನೇರಿದ ಫಿಲಿಪ್ಪೀನ್ಸ್ ದೇಶದ ಕಾಟ್ರಿಯೋನ ವಿಶ್ವ ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ದಿನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. 12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ರೋಗ ಬಾಧಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ಅವಳು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾಳೆ.

ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಇವು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ?

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಶರೀರ ಭಂಗಿ ವೈಕಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

- ಒಂದು ಭುಜವು ಇನ್ನೊಂದು ಭುಜಕ್ಕಿಂತ ಉದ್ದವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು.
- ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಒಂದು ಭಾಗವು ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವುದು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಂತಾಗ ಮತ್ತು ಕುಳಿತಾಗ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು.
- ಬೆನ್ನು ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್‌ನ ಕಾರಣಗಳು

ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವ.

- ಜನ್ಮದತ್ತವಾದ ವೈಕಲ್ಯಗಳು
- ಅನುವಂಶಿಕ
- ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ
- ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಗಾಯ
- ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ತಪ್ಪಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು
- ಶರೀರದ ಒಂದು ಬದಿಯ ಪೇಶಿಗಳು ಬಲದಿಂದಿರುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯ ಪೇಶಿಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು.

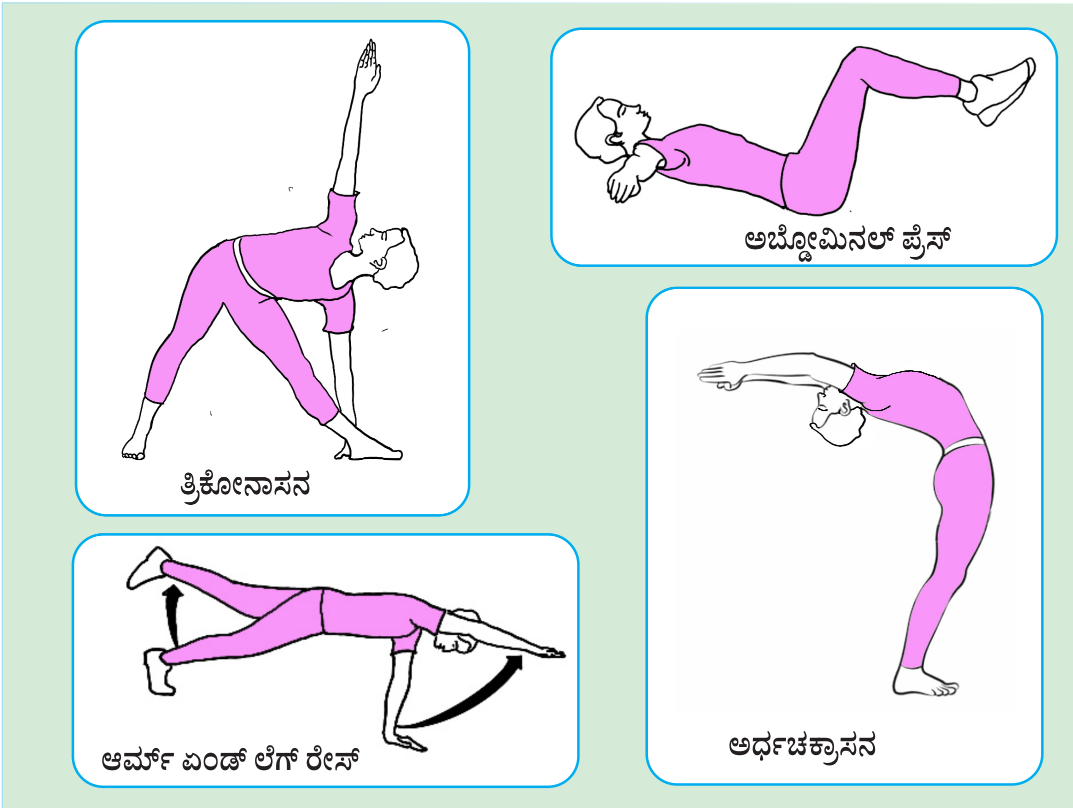
ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್‌ನ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವ.

- ಸರಿಯಾದ ಶರೀರ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ದುರ್ಬಲ ಬದಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು.

- ದುರ್ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಬಲಕೊಡುವುದು.

ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಪರಿಹಾರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು



ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಲೋಡೋಸಿಸ್ ಎಂದರೇನು? ಇದು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳೇನು?

....

....

2. ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಎಂದರೇನು? ಇದು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು?

....

....

3. ಬೇರಿಯಲ್ ಖೋ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹಗ್ಗಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುವು?

....

....

3

ಸುರಕ್ಷತೆಯ ರಕ್ಷಕರು

ತಿರುವನಂತಪುರಂ ನಿವಾಸಿಗಳಾದ ಜೋಯಲ್ ಮತ್ತು ಬೀಥೋವನ್ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿದ್ದರು. 2015ರ ಗಣರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಮುನ್ನಾದಿನದಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ "ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ" ಎಂಬ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ನಂತರ, ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸಮೀಪದಿಂದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಕೀಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಆದರೆ ತೆಂಗಿನ ಮರದ ಬಳಿ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿ ಬಿದ್ದಿರುವುದು ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೂ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ವಿದ್ಯುದಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರು. ಬೀಥೋವನ್ ದೂರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಲ್ಪಟ್ಟರೂ ಜೋಯಲ್ ಮಾತ್ರ ತಂತಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದಂತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದನು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಬೀಥೋವನ್ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿದ್ದ ತನ್ನ ಪಾದದಿಂದ ಜೋಯಲ್ ಗೆ ಒದ್ದು, ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಯಿಂದ ಸಂಪರ್ಕ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದನು. ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಜೋಯಲ್‌ನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ, ಬೀಥೋವನ್ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಜೋಯಲ್‌ನ್ನು ಬದುಕಿಸಿದನು. ಬೀಥೋವನ್ ಮಾಡಿದ ಈ ಸತ್ಕಾರ್ಯವು ಅವನಿಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರದ 2016 ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧೈರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು.

ಚರ್ಚೆ

1. ಬೀಥೋವನ್ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
2. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತು ಕೇವಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು, ಅಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

'ಸುರಕ್ಷೆ' ಎಂಬುದು ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಕೇಳುವ ಪದವಾಗಿದೆ.

ನಾವು ಈ ಕುರಿತಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ನೋಡುತ್ತೇವಲ್ಲವೇ. ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು 'ಸುರಕ್ಷತೆ'ಯ ಕುರಿತು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವಲ್ಲವೇ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಆಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದೀರಲ್ಲವೆ? ಆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

   ....

   ....

   ....

2. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಬಹಳ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

   ....

   ....

   ....

ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಪಾಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳು

- ತೇವ ಮತ್ತು ಜಾರುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನೆಲವು ಜಾರಿ ಬೀಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಸಡಿಲವಾದ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಯು ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯು ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- --
- --

ಇಂತಹ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳು

- **ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು** : ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ರಕ್ಷಕನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- **ಶಾಂತವಾಗಿರಿ** : ಆತಂಕ, ಗೊಂದಲವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಂತವಾಗಿರಿ.
- **ಇತರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ** : ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ತುರ್ತು ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- **ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿರಿ** : ಗಾಯ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವಿಧಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿರಿ.

ನಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಎರಡು ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಹಾವು ಕಡಿತ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

ಹಾವು ಕಡಿತ

ಕಾಳಿಂಗ ಸರ್ಪ, ನಾಗರ ಹಾವು, ಕಂದಡಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಅತಿ ವಿಷಕಾರಿ ಹಾವುಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ವಿಷರಹಿತ ಕೇರೆ ಹಾವುಗಳವರೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಹಾವುಗಳು ನಮ್ಮ ನಾಡಿನಲ್ಲಿವೆ.

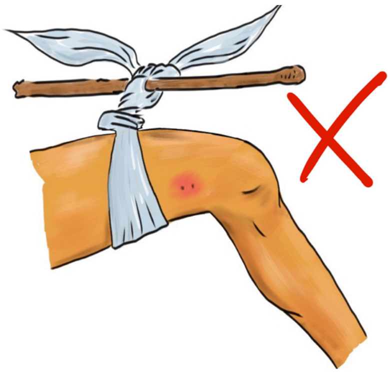
ಹಾವು ಕಡಿತ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನಾವು ಯಾವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

- ಆವರಣವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ.
- --
- --
- --

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಿರಿ.
- ಗಾಯಾಳುಗಳು ಚಲಿಸದಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.
- ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಬೇಕು.
- ಕಚ್ಚಿದ ಹಾವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.
- ಕಚ್ಚಿದ ದೇಹಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಉಂಗುರ, ಬಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.

- ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪುನರುಜ್ಜೀವನವನ್ನು (Cardio Pulmonary Resuscitation) ಆರಂಭಿಸಿರಿ.
- ಪ್ರೆಷರ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಬಳಸಿ ಗಾಯವಾದ ಜಾಗದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಪ್ರೆಷರ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಬಳಿ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಗಾಯವಾದ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಟೂರ್ನಿಕೆಟ್ (Tourniquet) ಬಳಸಬಾರದು.



- ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.

ಹಾವು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಪಾಗಿ ಒಂದು ಅಣಕು ಡ್ರಿಲ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಟು ವೇ ಥ್ರೋಬಾಲ್ (TWO WAY THRWOWBALL)

- ಎರಡೂ ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರ ಸಮಾನ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಥ್ರೋಬಾಲ್ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

- ಆಟದ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎರಡು ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸರ್ವೀಸ್ ಏರಿಯಾದಿಂದ ಸರ್ವೀಸನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಪಲ್ಸ್ ದರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.
- 15 ಪಾಯಿಂಟುಗಳ ಒಂದು ಸೆಟ್ ಆಟವನ್ನು ಆಡಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಆಟದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಪಲ್ಸ್ ಯಾವ ರೀತಿ ಇದೆಯೆಂದು ಪರಿಶೋಧಿಸಿದಿರಲ್ಲವೇ. ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂತು? ಯಾಕೆ?

....

....

....

2. ಟು ವೇ ಥ್ರೋಬಾಲ್ ಆಟದ ಮೂಲಕ ನೀವು ಪಡೆದ ಆಶಯಗಳು ಯಾವುವು?

....

....

....

3. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದವರ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

....

....

....

4. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಚಲನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಾರಣವೇನು?

....

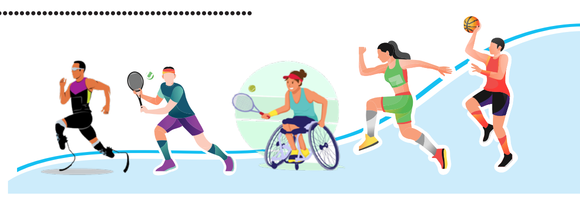
....

....

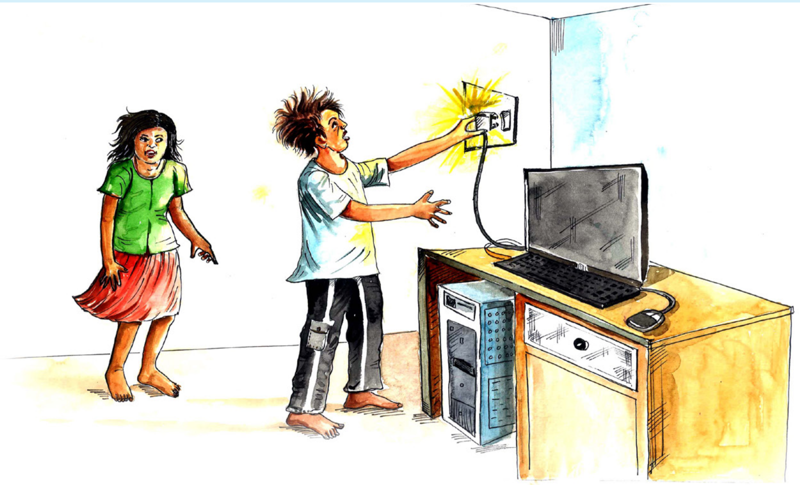
5. ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಂಟಿವೆನಮ್ ಲಭ್ಯವಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಎಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿವೆ? ಅದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

....

....



ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತ



ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಹರಿವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತಗಳು ಪುಟ್ಟ ಅಪಾಯದಿಂದ ತೊಡಗಿ ಗಂಭೀರ ಆಘಾತಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಷ್ಟು ಇರಬಹುದು.

ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುವು?

- ಸ್ಪರ್ಶದ ಅವಧಿ
- ವಿದ್ಯುತ್ ವೋಲ್ಟೇಜ್
- ವಿದ್ಯುತ್ತಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶರೀರ ಭಾಗ.

ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ಸಣ್ಣ ಗಾಯದಿಂದ ತೊಡಗಿ ಸಾವಿನ ತನಕವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

1. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.
2. --
3. --

ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

1. ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬರುವವರ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು.
2. ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಈಗಲೂ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಅವರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ನಾವು ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

3. ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಬರಾಜಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿರಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಮೂಲವನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದಿಸಿರಿ. ನಿಮಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಒಣಗಿದ ಮರದ ದಂಡ, ರಬ್ಬರ್ ಕೈಗವಸುಗಳು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯುತ್ ವಾಹಕವಲ್ಲದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಮೂಲದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿರಿ.

4. ವಿದ್ಯುದಾಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ಬಡಿದು OK ಇದ್ದೀರಾ (ARE YOU OK) ಎಂದು ಕೇಳಿರಿ.

5. ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು ಇದ್ದರೆ, ಕನಿಷ್ಠ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ. ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ಅಥವಾ ಐಸ್ ಬಳಸಬಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದು ಅಂಗಾಂಶ (Tissue) ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

6. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಅಣುವಿಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನಿಂದ ಸುತ್ತಿರಿ. ಸುಟ್ಟಗಾಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಹತ್ತಿಯಂತಹ ಮೃದುವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

7. ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದವರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನರಾಗಿರಬಹುದು. ತಕ್ಷಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ತುರ್ತು ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ತಕ್ಷಣವೇ '112' ಎಂಬ ನಂಬರ್ ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಗಾಯಗೊಂಡವರು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ CPR ನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ತುರ್ತು ಸಹಾಯ ದೊರೆಯುವ ತನಕ CPR ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ.

CPR (ಕಾರ್ಡಿಯೋಪಲ್ಮನರಿ ರಿಸಸ್ಸಿಟೇಶನ್) ನೀಡಬೇಕಾದ ಹಂತಗಳು

1. ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿರಿ.

2. ಗಾಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ.

3. ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯಬಡಿತವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ.
4. ಸಿಪಿಆರ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ಗಾಯಾಳುವಿನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿರಿ.

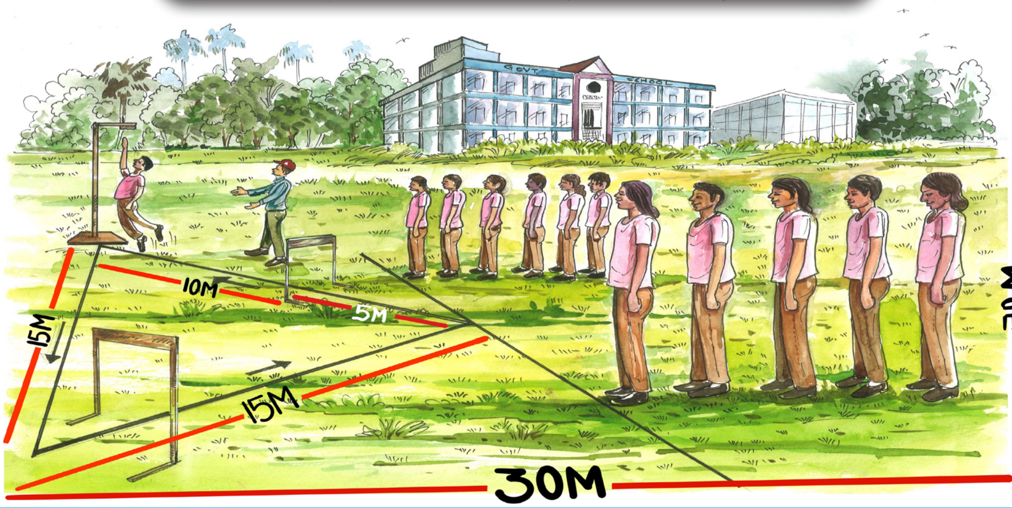
5. ಒಂದು ಅಂಗೈಯನ್ನು ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎದೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಗೈಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಶರೀರದಿಂದ 90 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿರಂತರವಾಗಿ 30 ಬಾರಿ ಒತ್ತಬೇಕು. (ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು).
6. ಒತ್ತುವ ವೇಗವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ನೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಆಳವು ಎರಡು ಇಂಚು ಇರಬೇಕು.
7. ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ.
8. ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಂದು ಎಂಬ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ನೀಡಿರಿ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎದೆಯ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

9. ಇದರ ನಂತರ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ 30 ಬಾರಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಿರಿ.
10. Automatic External Defibrillator (AED) ಯಂತ್ರವು ಲಭ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಉಪಯೋಗ ದೊರೆಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

AED ಯಂತ್ರವು ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉಪಕರಣವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ತ್ವರಿತ ರಕ್ಷಣೆ (ಸ್ಪೀಡ್ ರೆಸ್‌ಕ್ಯೂ)



ನಿಯಮಗಳು

- 30 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು 20 ಮೀಟರ್ ಅಗಲದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಕ್ಕಳು ತಲಾ ಆರು ಮಂದಿ ಇರುವ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಮೊದಲ ಗುಂಪು ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಗುಂಪಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಆಟಗಾರನು 5 ಮೀಟರ್ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಹರ್ಡಲ್ ನ್ನು ಹಾರಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ ಜಿಗಿದು 10 ಮೀಟರ್ ದೂರಕ್ಕೆ, ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾದ ಟಾರ್ಗೆಟ್ ಸ್ಪೋಟ್ ನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. (ಟಾರ್ಗೆಟ್ ಸ್ಪೋಟ್ ಗುರುತಿಸಲು ಸ್ಟೇಡಿಯೋಮೀಟರ್, ಗೋಡೆ, ಕಂಬ ಅಥವಾ ಮರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.)
- ಅಲ್ಲಿಂದ 15 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಹರ್ಡಲ್ ನ ಕೆಳಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಓಡಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್ ತಲುಪಿ ಇತರರಿಂದ ಸಹಾಯವನ್ನು ವಿನಂತಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾ ತನ್ನ ತಂಡದ ಮುಂದಿನ ಸದಸ್ಯನ ಕೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
- ಕೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಸಹ ಆಟಗಾರ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ಆರು ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರು ಆಟವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಒಟ್ಟು ಸಮಯವು ತಂಡದ ಸ್ಕೋರ್ ಆಗಿದೆ. ಒಂದು ತಂಡವು ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಮುಂದಿನ ತಂಡವು ಆಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
- ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಜಯಶಾಲಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಣಕು ಡ್ರಿಲ್ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ..?

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. **ತ್ವರಿತ ರಕ್ಷಣೆ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದಾಗ ವಿದ್ಯುದಾಘಾತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಲಭಿಸಿತು?**

   ....

   ....

   ....

   ....

2. **ತ್ವರಿತ ರಕ್ಷಣೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆ? ಯಾಕೆ?**

   ....

   ....

   ....

   ....

3. **ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಘಾತಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಲೋಚಿತವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿಮಗೆ ಈ ಆಟದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆ? ವಿವರಿಸಿರಿ.**

   ....

   ....

   ....

   ....

4. **'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನ' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೆಮಿನಾರ್ ಆಯೋಜಿಸಿರಿ.**

4

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕೇರಳ

ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಟೀಚರ್ ಕೇಳಿದರು: ಸಮಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮಾತ್ರ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

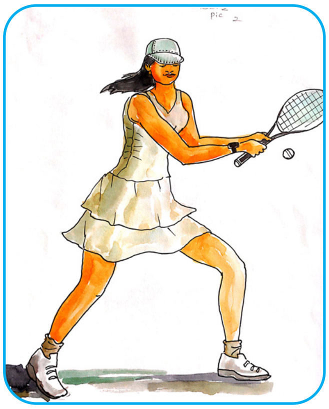
ಚರ್ಚಿಸಿರಿ

1. ನಾಡಿಮಿಡಿತದ ದರವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು
2. ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು
3. ---
4. ---
5. ---

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಿರುವ ಕಾಲವಿದು. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ, ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ತಾಂತ್ರಿಕ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚುಗಳು



ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚುಗಳ ಬಳಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚುಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚುಗಳು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ಅನೇಕ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚ್ ನೀಡುವ ಅನುಕೂಲಗಳು

1. **ಆರೋಗ್ಯ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ**

   ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚುಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು, ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿವೆ.

2. **ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ನೋಟಿಫಿಕೇಶನುಗಳು**

   ನಿಮಗಿರುವ ಸಂದೇಶಗಳು, ಕರೆಗಳು, ಇ-ಮೈಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ನವೀಕರಣ ನೀವು ನೇರವಾಗಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

3. **ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಟ್ರ್ಯಾಕಿಂಗ್**

   ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚುಗಳು ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಡಿಗೆ, ಓಟ ಮತ್ತು ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

4. **ವೋಯ್ಸ್ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್**

ಕೆಲವು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚುಗಳಲ್ಲಿ ಗೂಗಲ್ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ರೀತಿಯ ಅಂತರ್‌ನಿರ್ಮಿತ ಧ್ವನಿ ಸಹಾಯಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿವೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಪ್ಲೇ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಬರೆಯಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಇನ್ನು ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡೋಣವೇ

ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ರಿಕವರಿ

ನಿಯಮಗಳು

- ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ 30 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗೆರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.
- ಒಂದು ಗೆರೆ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಗೆರೆ ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಲೈನ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚ್ ಧರಿಸಿರಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಸೀಟಿ ಊದಿದಾಗ, ಮೊದಲ ಆಟಗಾರನು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಲೈನ್ ಕಡೆಗೆ ಓಡಬೇಕು.
- ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಲೈನ್ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚ್ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಆಟಗಾರನ ಪಲ್ಸ್ ದರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

- ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತು ವಿಶ್ರಮಿಸಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ಪಲ್ಸ್ ದರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.
- ಎರಡೂ ಪಲ್ಸ್‌ದರಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿರಿ. ಇದನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚೇತರಿಕೆ ದರ (ರಿಕವರಿ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಚೇತರಿಕೆ ದರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ. (ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಲ್ಸ್‌ದರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬಹುದು.)
- ಉತ್ತಮ ಚೇತರಿಕೆ ದರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಯಾರು?

ನನ್ನ ಚೇತರಿಕೆ ದರ

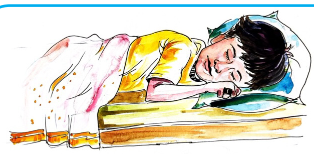
ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ದಾಖಲಿಸಲಾದ ಪಲ್ಸ್ ದರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ದಾಖಲಿಸಲಾದ ಪಲ್ಸ್‌ದರದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಎಂಬುದು ಸುಧಾರಿತ ಚೇತರಿಕೆಯ ಅಳತೆಯ ಮಾನದಂಡವಾಗಿದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

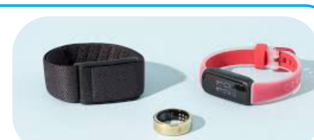
1. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚೇತರಿಕೆಯ ದರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಐದು ಮಂದಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದಿನಚರಿಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
2. ಚೇತರಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ? ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.
3. ಚೇತರಿಕೆಯ ದರವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುವು? ವಿವರಿಸಿರಿ.

....

....



ಸ್ಲೀಪ್ ಅನಲೈಸರ್



ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಹಂತಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವ ಉಪಕರಣವೇ ಸ್ಲೀಪ್ ಅನಲೈಸರ್. 2024 ರ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಭಾರತ ತಂಡವು ಸ್ಲೀಪ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ನ ಸೇವೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಸರಿಯಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉಪಕರಣಗಳು (Posture correctors)

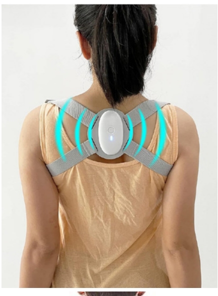
ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಧರಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಚರ್ ಕರೆಕ್ಟರ್ಸ್ ಎನ್ನುವರು. ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆನಪಿಸುತ್ತಾ ಇವುಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಉಪಕರಣಗಳಿಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ಸೊಂಟ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೋಸ್ಚರ್ ಕರೆಕ್ಟರುಗಳು

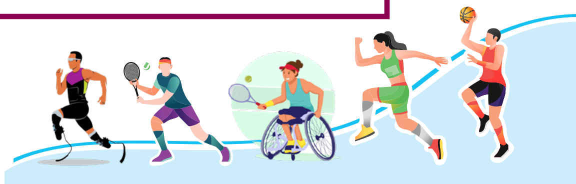
a. **ಹಾರ್ನೆಸ್ ಸ್ಟೈಲ್ ಕರೆಕ್ಟರುಗಳು** : ಇವು ಒಂದು ಬನಿಯನ್ ಅಥವಾ ಹಾರ್ನೆಸ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಮತ್ತು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಭುಜಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತಾ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

b. **ಬ್ರೇಸ್‌ಗಳು** : ಹಾರ್ನೆಸ್ ಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಬ್ರೇಸ್ ಗಳು ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಶರೀರ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಬ್ರೇಸ್ ಗಳನ್ನು ರೂಪವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

c. **ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳು** : ಕೆಲವು ಪೋಸ್ಚರ್ ಕರೆಕ್ಟರುಗಳನ್ನು ಫೀಡ್ ಬ್ಯಾಕ್ ನೀಡಲಿರುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತವೆ. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ಅವುಗಳು ಕಂಪಿಸುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಬೀಪ್ ನಾದವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ.



d. **ಪೋಸ್ಚರ್ ರಿಮೈಂಡರ್ ಶರ್ಟುಗಳು** : ಈ ಅಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್‌ನಿರ್ಮಿತ ಪ್ಯಾನಲುಗಳಿವೆ. ಧರಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯು ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಪೋಸ್ಚರ್ ಕರೆಕ್ಟರುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

a. **ಸುಧಾರಿತ ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿ :** ಪೋಸ್ಚರ್ ಕರೆಕ್ಟರುಗಳ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

b. **ನೋವು ನಿವಾರಕ :** ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಪೋಸ್ಚರ್ ಕರೆಕ್ಟರುಗಳಿಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ಲೋವರ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಎಂಬೀ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

c. **ವರ್ಧಿತ ಪ್ರೊಪ್ರಿಯೋಸೆಪ್ಷನ್ :** ಈ ಉಪಕರಣಗಳು ಶರೀರ ಚಲನೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

d. **ಗಾಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ನೆರವು :** ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಇವುಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಪೋಸ್ಚರ್ ಕರೆಕ್ಟರುಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ

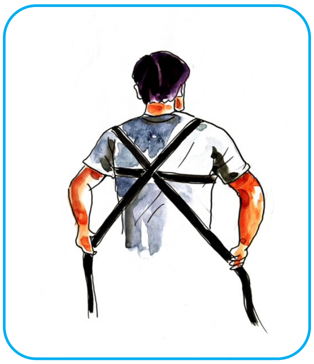
a. **ಮಿತವಾದ ಬಳಕೆ :** ಅಲ್ಪಾವಧಿಗೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 30 ನಿಮಿಷದಿಂದ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಪೋಸ್ಚರ್ ಕರೆಕ್ಟರುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

b. **ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿರಿ :** ಕೋರ್, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳಂತಹ ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

STEP 1

STEP 2



STEP 3

ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

1. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಶಾಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
2. ಮೊದಲ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಶಾಲನ್ನು ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಮುಂಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಎರಡನೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಶಾಲಿನ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿರಿ.

4. ಮೂರನೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಶಾಲಿನ ಎಡ ತುದಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಮತ್ತು ಬಲ ತುದಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎಳೆದು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

5. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರೋಸ್ ಗುರುತು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಶಾಲಿನ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎಳೆದ ನಂತರ, ನಡೆದು ನೋಡಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ? ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

7. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ನಿಲುವು ಉತ್ತಮವಾದುದರಿಂದಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಶಾಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

....

....

....

2. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸರಿಯಾದ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಬಳಿ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

VO_2Max

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಳತೆಯು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ VO_2 Max (maximum Oxygen Uptake). ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಅಳತೆ ಮಾಡಲು VO_2 Max ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

VO_2 Max ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದುದರ ಮಹತ್ವ

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ VO_2 Max ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

- ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು
- ಕ್ರೀಡಾ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು
- ತರಬೇತಿಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು
- ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು

VO_2 Max ಅಳೆಯುವ ವಿಧಾನ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ VO_2 Max ನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಅಳತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊರಬಿಡುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಓಕ್ಸೈಡ್ ಗಳ ಅಳತೆಯನ್ನು VO_2 Max ಯಂತ್ರವು ದಾಖಲಿಸುವುದು. ಇದರ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ VO_2 Max ಯಂತ್ರವು VO_2 ಸ್ಕೋರನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ '12 ನಿಮಿಷಗಳ ಕೂಪರ್ ರನ್ ಅಥವಾ ವಾಕ್ ಟೆಸ್ಟ್' ಮತ್ತು 'ಬೀಪ್ ಟೆಸ್ಟ್' ಮೂಲಕವೂ VO_2 Max ಸ್ಕೋರನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

VO_2 Max ನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿರಲ್ಲವೇ.

ಪಲ್ಸ್ ಓಕ್ಸಿಮೀಟರ್

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಯಂತ್ರವು ಪಲ್ಸ್ ಓಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಆಗಿದೆ. ಕೋವಿಡ್ ಹಾವಳಿಯು ಅತಿತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಲ್ಸ್ ಓಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂತು.

ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅನಲೈಸರ್

ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅನಲೈಸರ್ ಎಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಯಂತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಬಳಿ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಹ್ಯಾಂಡಿ ಫುಟ್ಬಾಲ್

ಹ್ಯಾಂಡಿ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಡುವಾಗ ತರಗತಿಯ ಇತರ ಆಸಕ್ತ ಮಕ್ಕಳು ಕಮೆಂಟರಿ ಹೇಳಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಿ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಿಯಮಗಳು

- ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡಿ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಫುಟ್ಬಾಲನ್ನು ಆಟವಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಫುಟ್ಬಾಲಿನಂತೆಯೇ ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳದ ಲಭ್ಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಗೋಲು ಗಳಿಸುವುದು ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ಅಥವಾ ಕೈಗಳಿಂದ ನೀವು ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸ್ಟೆಪ್ ಹಾಕಿದರೆ ಫೌಲ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಂತಿರುವಾಗ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ದೇಹವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಆಟವನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಹ್ಯಾಂಡಿ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವ ಮೊದಲು, ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆಟ ಮುಗಿದು ಒಂದು ನಿಮಿಷವಾದ ನಂತರ ನಾಡಿಮಿಡಿತವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಆಟದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಹ್ಯಾಂಡಿ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟವಾಡಿದಿರಲ್ಲವೇ. ಈ ಆಟದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ನಾವು ನಾಡಿಮಿಡಿತವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ನಾವು ವಿಭಿನ್ನ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕಾರಣವೇನು?

....

....

2. ಆಟದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನೋಡಿದಿರಲ್ಲವೇ. ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾರಣಗಳು ಏನಿರಬಹುದು?

....

....

3. 'ಕ್ರೀಡಾರಂಗ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂವಾದವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿರಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

- ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ವಾಚ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೂಲಕ

....

....

- ಪೋಸ್ಚರ್ ಕರೆಕ್ಟರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೂಲಕ

....

....

- VO_2 Max ನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ

....

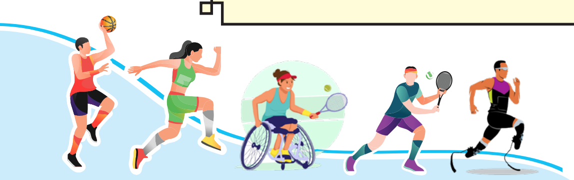
....

- ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅನಲೈಸರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೂಲಕ

....

....

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಉಪಯೋಗವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ.



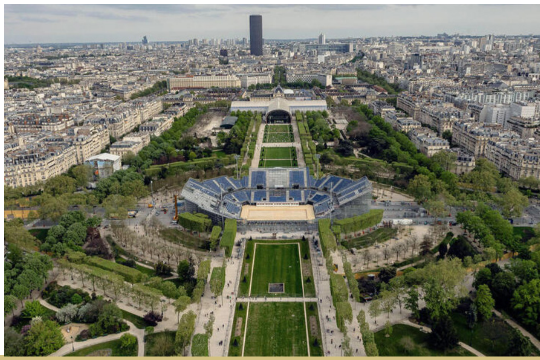
5

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ಚೆಂಡು ಆಡೋಣ

ಆಟೋಟ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಅಭಿಯಾನದ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿರಬೇಕು.
ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ - 15 (ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆ)

ಇದು, 2030 ರ ವೇಳೆಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದನೇ ಗುರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಸೂಚಿಸಿದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವುದರ ಅಂಗವಾಗಿ, 2024 ರ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ, ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಗ್ರಾಮವು ಭೂಗರ್ಭ ತಾಪ ಚೈತನ್ಯ (ಜಿಯೋ ಥರ್ಮಲ್) ಮತ್ತು ಸೌರಚೈತನ್ಯದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿತು.
- ವಿವಿಧ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಕೆಯಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿತ್ತು.
- ಜಲ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಮಳೆನೀರು ಸಂಗ್ರಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು.



- ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ವೇದಿಕೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಉದ್ಯಾನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಈ ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ನೇಹಿ ದೃಶ್ಯವು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಿತು. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಒಕ್ಸೈಡುಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲೂ ಕೂಡಾ

ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಯಿತು. ಇದು ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೂ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿತು. ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಗ್ರಾಮಗಳು ಮತ್ತು ವೇದಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದ ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

2024 ರ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ, ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಈಜು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರಯಥ್ಲಾನ್ ಈಜು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಸೈನ್ ನದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದವು. ಸೈನ್ ನದಿಯು 2024 ರ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಿತ್ತು. ಸೈನ್ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಇ-ಕೋಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಅಳತೆಯ ಮಟ್ಟವು ಮಿತಿಮೀರಿದ್ದ ಕಾರಣ ಈ ನದಿನೀರು ಈಜಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನ ಮೊದಲು ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಮೇಯರ್ ಆನಿ ಹಿಡಾಲ್ಗೋ ಅವರು ವಿವಾದಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬಂತೆ ಸೈನ್ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಈಜಿ ನದಿಯು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದರು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. 2024 ರ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಗ್ರೀನ್ ಪ್ರೋಟೋಕೋಲನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದು ಹೇಗೆ?

- ವಿದ್ಯುತ್ತಿಗಾಗಿ ಸೌರ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಲಾಯಿತು.
- --
- --

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ನಾವು ಒಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ನೇಹಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗೋಣವೇ...

ಚೆಂಡನ್ನು ಮಾಡೋಣ

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡುವ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. **ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :** ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೈಚೀಲಗಳು, ಮಿಠಾಯಿ ಪೇಪರುಗಳು, ಮಾಸ್ಕಿಂಗ್ ಟೇಪ್ ಇತ್ಯಾದಿ.
2. **ತಯಾರಿಯ ವಿಧಾನ :** ಮಕ್ಕಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಂಡಿ ಪೇಪರುಗಳನ್ನು ಚೆಂಡಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಇರಿಸಿರಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೈಚೀಲದೊಳಗೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಮಾಸ್ಕಿಂಗ್ ಟೇಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. **ನೀವು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಗಳಿಸಿದ ಸಾಧನೆಗಳು ಯಾವುವು?**
   - ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡಿತು.
   - ---
   - ---
   - ---

ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಸ್ಟೇಡಿಯಂನ ಬೌಂಡರಿಯೊಳಗೆ ಮರವು ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ಏಕೈಕ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಮೈದಾನವೆಂಬ ಖ್ಯಾತಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಸೇಂಟ್ ಲಾರೆನ್ಸ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಸ್ಟೇಡಿಯಂ ಪಾತ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಬೃಹತ್ ಮರವನ್ನು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಬೌಂಡರಿ ಗೆರೆಗೆ ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹಲವು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಮರಕ್ಕೆ ತಗುಲಿದಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಹಲವಾರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದಂತೆ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ಈ ಮರವು 2005 ರಲ್ಲಿ ಬೀಸಿದ ಭಾರಿ ಗಾಳಿಗೆ ನೆಲಕ್ಕುರುಳಿತ್ತು.

ಹಿಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಆಟ ಆಡೋಣವೇ...

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಲೆಗ್ ಸಾಫ್ಟ್ ಬಾಲ್

ನಿಯಮಗಳು

- ಹಿಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಚೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕು.
- 15 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಅಗಲದ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರಿರುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದು ತಂಡವು ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಟೀಮ್ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ಟೀಮ್ ಆಗಬೇಕು.
- ಟಾಸ್ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂಡವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.
- ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂಡದ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್ ಥ್ರೋ ಮೂಲಕ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್ ತಂಡದ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಕಾಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆಯಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದ ಮಗು ಮುಂದಿನ ಬೇಸ್ ಕಡೆಗೆ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಓಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಈ ಮಗು ಎಲ್ಲ 4 ಬೇಸ್ ಗಳಿಗೆ ಓಡಿ ತಲುಪಿದಾಗ, ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ರನ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಔಟ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಬಾಲ್ ಕ್ಯಾಚ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಬೇಸನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಔಟ್ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಮೂರು ಎಸೆತಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು ಒಂದು ಓವರ್ (ಪಿಚ್ಚಿಂಗ್)
- ಎರಡು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್ ಎಂಬಂತೆ ಆಡಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚು ರನ್ ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಜಯಶಾಲಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ, ಚೆಂಡನ್ನು ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಎಸೆಯಬೇಕು (Pitching).

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ನೀವು ತಯಾರಿಸಿದ ಚೆಂಡು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

2. ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬಹುದು? ವಿವರಿಸಿ.

....

....

3. ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದಾಗ ದೊರೆತ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

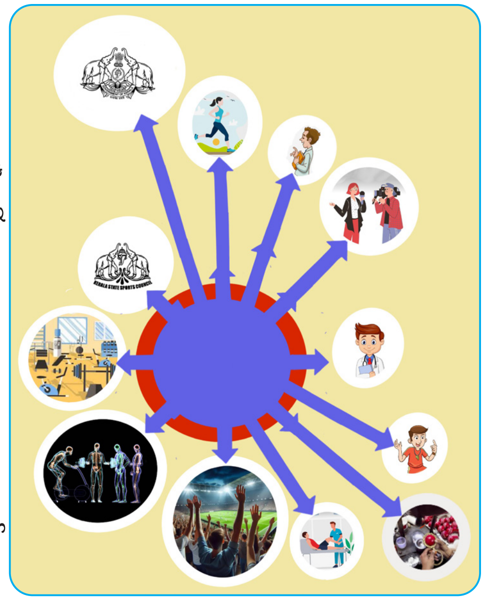
....

....

ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಹಸಿರು ಉದ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜೀವವೈವಿಧ್ಯ

ಹಸಿರು ಉದ್ಯಾನ ವಿಸ್ತರಣಾ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಜೀವವೈವಿಧ್ಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯು ಜೈವ ಪರಿಸರವನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 'ಹಸಿರು ಕೇರಳ ಮಿಷನ್' ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯಾಡಳಿತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾದ ಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಸಿರು ಉದ್ಯಾನವು 574 ಎಕರೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಕಣ್ಣೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮೂಳಕ್ಕುನ್ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ 136 ಎಕರೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನವಕೇರಳ ಹಸಿರು ಉದ್ಯಾನವು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಹಸಿರು ಉದ್ಯಾನ ಯೋಜನೆಯು ಒಟ್ಟು 710 ಎಕರೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಲಿದೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಉಪಯೋಗಶೂನ್ಯವಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಮರಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅರಣ್ಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಹಸಿರು ಉದ್ಯಾನ ಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಲಭ್ಯತೆಯು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನನ್ಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ



ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸುಸ್ಥಿರ ಕ್ರೀಡಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜನರ ಸಮಗ್ರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕ್ರೀಡಾರಂಗಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಪರ ಸಮೀಪನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿವಿಧ ಪಾಲುದಾರರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಚೌಕಟ್ಟಾಗಿದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ದಣಿವರಿಯದೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸಂಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗಗಳು. ಅತ್ಯಂತ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂಬ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ತರಬೇತುದಾರರು, ವಿವಿಧ ತಂಡಗಳು, ಕ್ಲಬ್ ಗಳು, ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಮಾಧ್ಯಮ, ಅಭಿಮಾನಿಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ನಿಯಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇದರ ಭಾಗವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಭಾರತವು ತನ್ನ ವಿಶಾಲವಾದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರವಾಸಿಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಲ್ಪಡುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ದೇಶದ ಒಳಗಿನ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮವು ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು, ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ (Sports Eco Tourism)

ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮವು ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಆಯೋಜಿಸುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮವು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಕೇರಳವು ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ರಾಜ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಹಿನ್ನೀರು, ನದಿ ದಡಗಳು, ಪರ್ವತಗಳು, ಕಡಲತೀರಗಳು, ಜಲಪಾತಗಳು, ಕಾಡುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮದ ಮಹತ್ವದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮವು ಒಂದು ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಹೌದು. ಈ ಮೂಲಕ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

1. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿರಿ.

2. ಸೂಕ್ತ ದಿನದಂದು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮೇಲ್ನೋಟದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರಿ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ನೀವು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮದ ಒಂದು ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

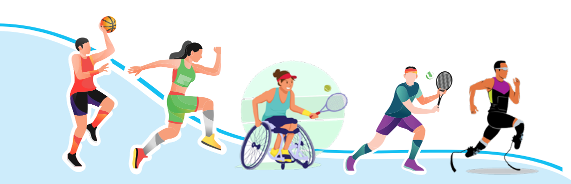
....

....

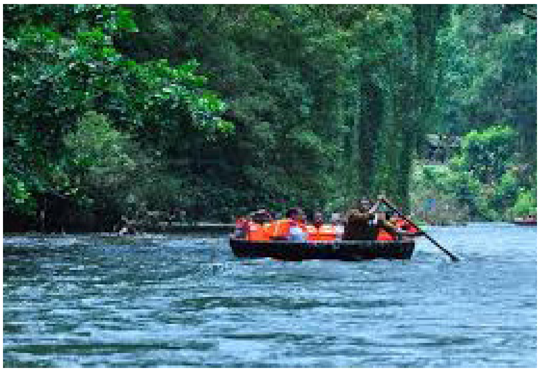
....

....

2. ಕೇರಳದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲ್ಪಡುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಡಿಜಿಟಲ್ ಆಲ್ಬಮ್ ತಯಾರಿಸಿರಿ.



3. ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಮನೋರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು ಯಾವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ.



1. ....

2. ....

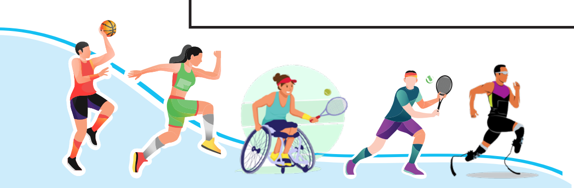
3. ....

4. ....

5. ....

4. ನಿಸರ್ಗದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲು ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತು? ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

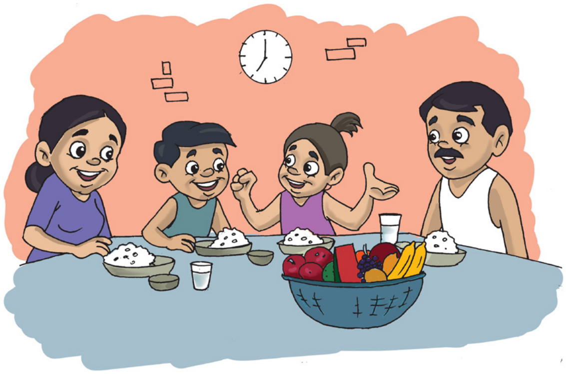


ಅನುಬಂಧ

- ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಪೀಕರಣ
- ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ದಿನ
- ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್
- ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್

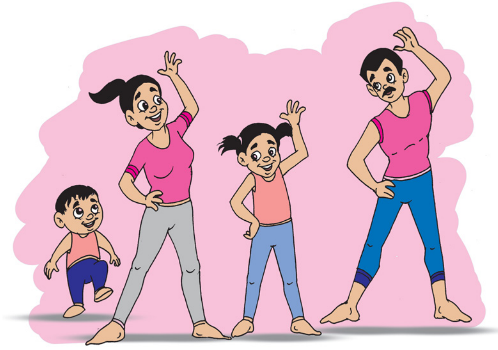
ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಪೀಕರಣ

ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು



- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳ ಬಿಡುವು ನೀಡಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡಬಾರದು. ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಗಿದು ಸೇವಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ಕುದಿಸಿ ತಣಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. (ರೈನ್ ಬೋ ಡಯಟ್)
- ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಲಾದ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ.
- ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ರಾತ್ರಿಭೋಜನವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು



- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡಬೇಕು. (ವಾಕಿಂಗ್, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್, ಈಜು ಇತ್ಯಾದಿ)
- 5 ರಿಂದ 17 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಮೂಲ-ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ)

ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ದಿನ

- ಶಾಲೆಗೆ ಹೊರಡುವ ಮೊದಲು ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.
- ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯಲು ನೀವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತರಗತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

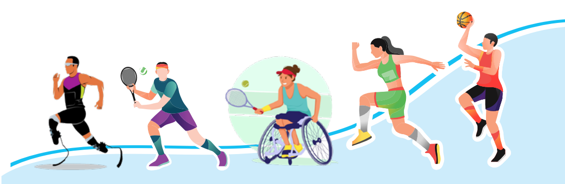
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿರಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಲಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅಂಗವಾಗಿ ಗ್ರಂಥಾಲಯ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ನಡೆದಾಡಿರಿ. ಇದು ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ

- ನಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ದೊರೆಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಜರಗುವ ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರ

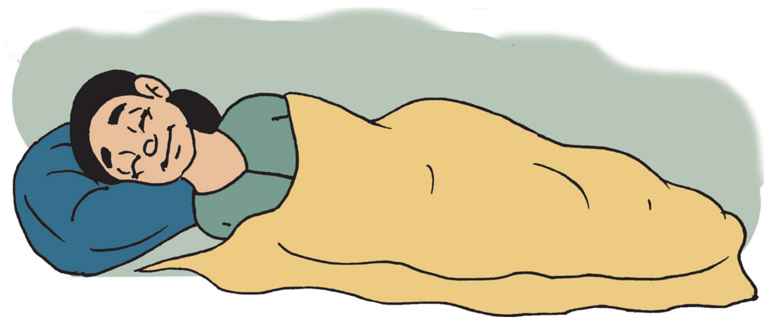
- ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆದಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ 'ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಟೈಮ್'ನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಯ

- ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಯದ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿ ಆನಂದಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯಶೀಲರಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಬಾಲ್/ಸ್ಕ್ವೀಜ್ ಬಾಲನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಮನೆಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರಿ.

ನಿದ್ರೆ



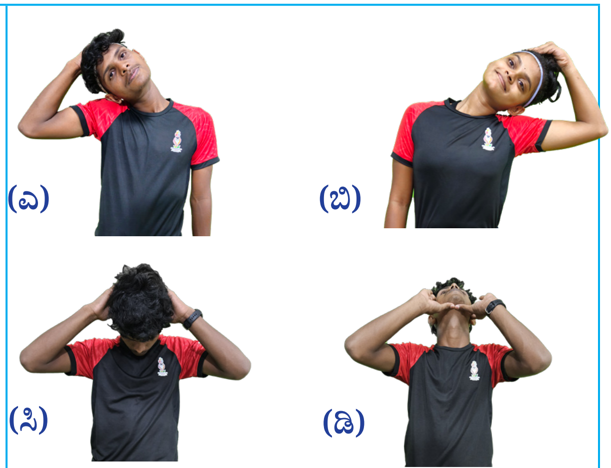
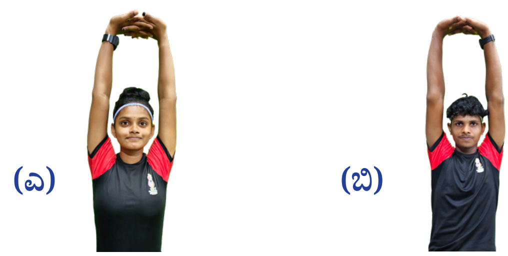
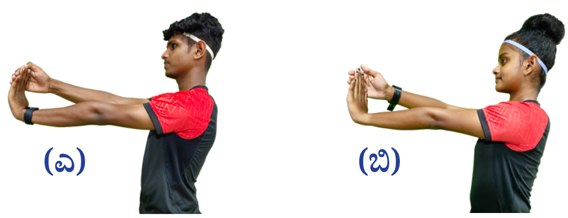
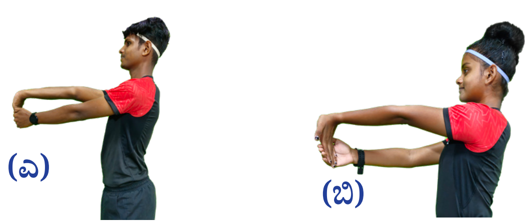
- ಬೇಗನೆ ಮಲಗಿ ಬೇಗನೇ ಏಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸೂಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, 6ರಿಂದ 12 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಒಂದು ಮಗು ಕನಿಷ್ಠ 9 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೂ 13ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದವರು ಕನಿಷ್ಠ 8 ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು.
- ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಓರೆಯಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊದಲು ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.

ರಜಾ ದಿನಗಳ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ, ಅಧ್ಯಯನ, ಮನೋರಂಜನೆ, ನಿದ್ರೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಕ್ಲಪ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವತ್ತ ನೀವು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

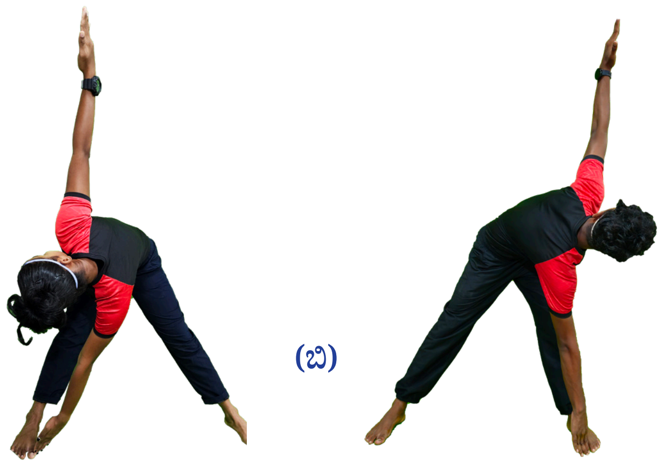
ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್

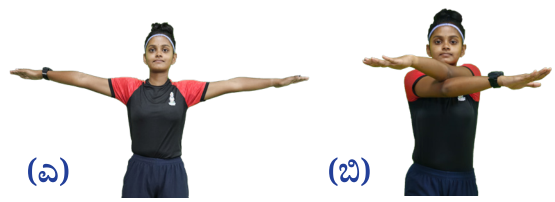
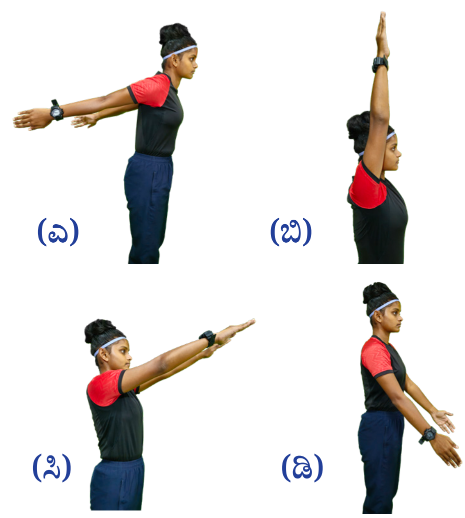
ಇದು ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿನ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಭವನೀಯವಾದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

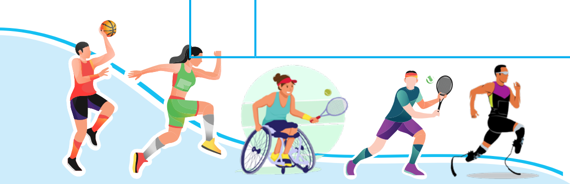
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸುಮಾರು 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.
- ಇತರ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

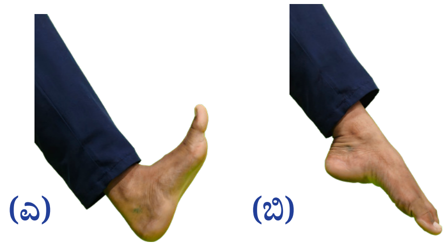
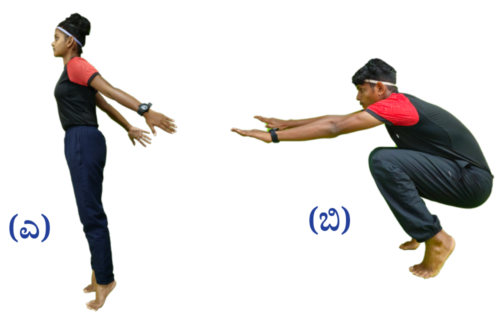
1	ನೆಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (NECK STRETCH)	
2	ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)	
3	ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್ಟೆನ್ಶನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ – I (WRIST EXTENSION STRETCH-I)	
4	ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್ಟೆನ್ಶನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ – II (WRIST EXTENSION STRETCH-II)	

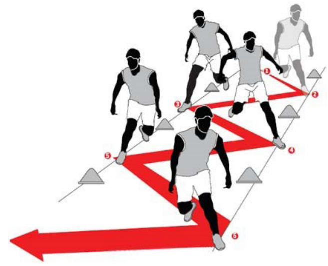
5	ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SHOULDER STRETCH)	(ಎ) (ಬಿ)
6	ಕ್ರಾಸ್ ಆರ್ಮ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್(CROSS ARM SHOULDER STRETCH)	(ಎ) (ಬಿ)
7	ಬ್ಯಾಕ್ ಸೈಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (BACKSIDE SHOULDER STRETCH)	(ಎ) (ಬಿ)
8	ಲಂಜ್ ವಿತ್ ಸ್ಪೈನಲ್ ಟ್ವಿಸ್ಟ್ (LUNGE WITH SPINAL TWIST)	
9	ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (HAMSTRING STRETCH)	(ಎ) (ಬಿ)

10	ಸ್ಟೇಂಡಿಂಗ್ ನೀ ಟು ಚೆಸ್ಟ್ (STANDING KNEE TO CHEST)	
11	ಕಾಫ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CALF STRETCH) 	
12	ನೀಲಿಂಗ್ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸರ್ (KNEELING HIP FLEXOR)	
13	ಕ್ರಾಸ್ ಬೋಡಿ ಟೋ ಟಚ್ (CROSS BODY TOE TOUCH) 	

14	ಸೈಡ್ ಲಂಜ್ ಟು ನೀ ರೈಸ್ (SIDE LUNGE TO KNEE RAISE)	
15	ಶೋಲ್ಡರ್ ಸರ್ಕಲ್ (SHOULDER CIRCLE)	
16	ಆರ್ಮ್ ಸ್ವಿಂಗ್ (ARM SWING)	
17	ಆರ್ಮ್ ರೊಟೇಶನ್ (ARM ROTATION)	
18	ಹಿಪ್ ಸರ್ಕಲ್ (HIP CIRCLE)	



19	ಡೋರ್ಸಿಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಂಟಾರ್ ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ (DORSIFLEXION & PLANTAR FLEXION)	
20	ಆಂಕಲ್ ಇನ್ವರ್ಶನ್ ಮತ್ತು ಎವರ್ಶನ್ (ANKLE INVERSION AND EVERSION)	
21	ಜಂಪಿಂಗ್ ಜ್ಯಾಕ್ಸ್ (JUMPING JACKS)	
22	ಲೆಗ್ ಸ್ವಿಂಗ್: ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ (LEG SWING: FORWARD AND BACKWARD)	
23	ಟಕ್ ಜಂಪ್ಸ್ (TUCK JUMPS)	

24	ಝಿಗ್ ಝ್ಯಾಗ್ ಜಂಪ್ (ZIGZAG JUMPS)	
25	ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ನ ನಂತರ ಕೈ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಡೆಯುವುದು (SQUAT WITH WALKOUTS) (ಎ) (ಬಿ) (ಸಿ)	
26	ಸೈಡ್ ಪ್ಲಾಂಕ್ ಲೆಗ್ ರೈಸ್ (SIDE PLANK LEG RAISE) (ಎ) (ಬಿ)	

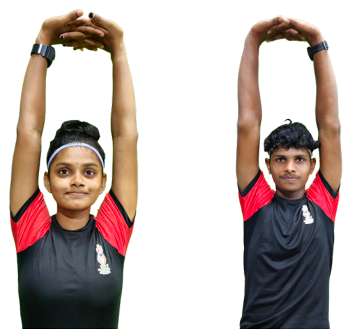
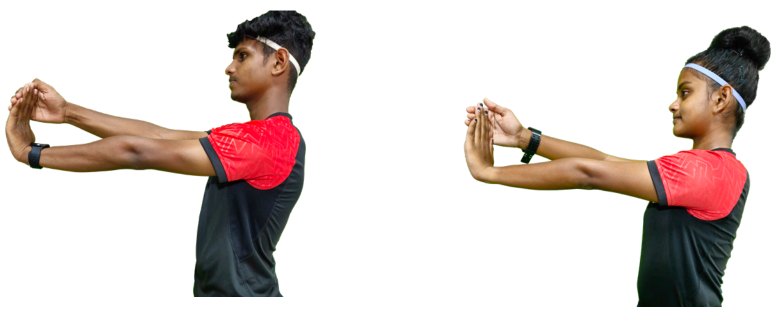
27. ಪ್ರಧಾನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿರಿ.)

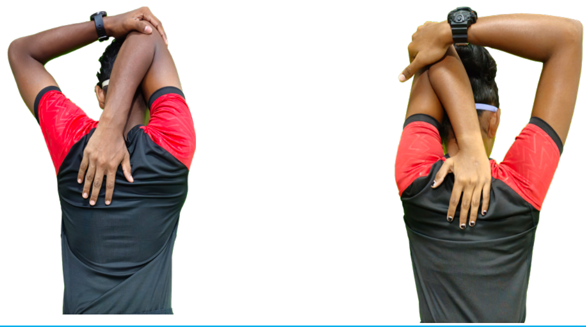
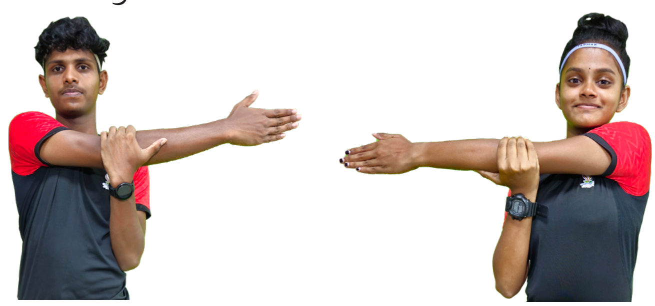
- ಹೂಪ್ಸ್, ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ರೋಪ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
- ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಈಜುವುದು, ಸಮರ ಕಲೆಗಳು, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಡ್ಯಾನ್ಸ್, ಝುಂಬಾ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಬೇಕು ಮತ್ತು ಇಳಿಯಬೇಕು.
- ಜಾಗಿಂಗ್ (ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.)
- ನೀವು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೋಜಿನ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿರಿ.

ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್

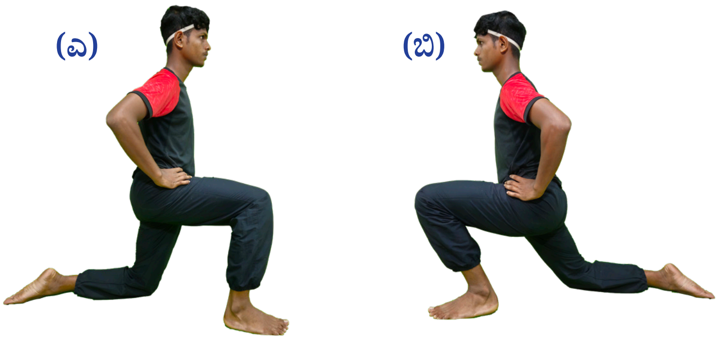
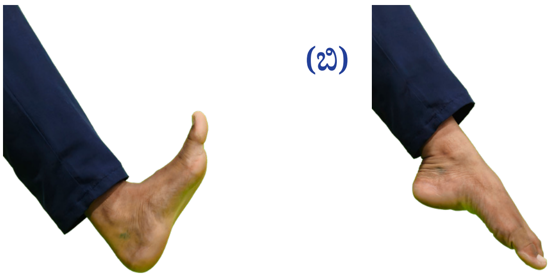
- ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಎಂದರೆ ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಶರೀರವನ್ನು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ನಡೆಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರವು ವೇಗವಾಗಿ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು (ರಿಕವರಿ) ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸುಮಾರು 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು.

1.	ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ.	
2.	ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡಿರಿ (ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡಿರಿ)	
3.	ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಚಾಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡಿರಿ	

4.	ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಓಡಿರಿ.	
5.	ನೆಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (NECK STRETCH) (ಎ) (ಬಿ) (ಸಿ) (ಡಿ)	
6.	ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)	
7.	ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್ಟೆನ್ಶನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ - I (WRIST EXTENSION STRETCH - I) 	

8	ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್ಟೆನ್ಶನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ – II (WRIST EXTENSION STRETCH - II)
9.	ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SHOULDER STRETCH) 
10.	ಕ್ರಾಸ್ ಆರ್ಮ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CROSS ARM SHOULDER STRETCH) 
11.	ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (STANDING BACK BENDING STRETCH)

12.	ಸೈಡ್ ಬೆಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SIDE BEND STRETCH)
13.	ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (HAMSTRING STRETCH)
14.	ಕ್ವಾಡ್ರಿಸೆಪ್ಸ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (QUADRICEPS STRETCH)
15.	ಕಾಫ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CALF STRETCH)

16.	ನೀಲಿಂಗ್ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸರ್ (KNEELING HIP FLEXOR) (ಎ) (ಬಿ) 
17.	ಡೋರ್ಸಿಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಂಟಾರ್ ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ (DORSIFLEXION & PLANTAR FLEXION) (ಎ) (ಬಿ) 
18.	ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ವರ್ಶನ್ ಮತ್ತು ಎವರ್ಶನ್ (ANKLE INVERSION AND EVERSION) (ಎ) (ಬಿ) (ಸಿ)
19.	ಬಟರ್ ಫ್ಲೈಸ್ಟ್ರೆಚ್ (BUTTERFLY STRETCH) (ಎ) (ಬಿ)

20.	ಲೈಯಿಂಗ್ ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (LYING HAMSTRING STRETCH) (ಎ) (ಬಿ)
21.	ವಿಶ್ರಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಭಾಗ IV ಕ

ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

51 **ಕ. ಮೂಲಭೂತ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು - ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳು ಭಾರತದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪೌರನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.**

(ಕ) ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಅದರ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು;

(ಖ) ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾದ ಉದಾತ್ತ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

(ಗ) ಭಾರತದ ಸಾರ್ವಭೌಮತೆಯನ್ನು, ಏಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು.

(ಘ) ದೇಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕರೆ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

(ಙ) ಧಾರ್ಮಿಕ, ಭಾಷಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಅಥವಾ ಜಾತಿ ಪಂಗಡಗಳ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿಂದ ಅತೀತವಾಗಿ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಭ್ರಾತೃತ್ವದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಕುಂದುಂಟುಮಾಡುವ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು.

(ಚ) ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭವ್ಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕಾಪಾಡುವುದು.

(ಛ) ಅರಣ್ಯಗಳು, ಸರೋವರಗಳು, ನದಿಗಳು ಮತ್ತು ವನ್ಯಜೀವಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕಂಪ ತೋರಿಸುವುದು.

(ಜ) ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ, ಮಾನವೀಯತೆ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

(ಝ) ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೊತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು.

(ಞ) ರಾಷ್ಟ್ರವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಿದ್ದಿಯ ಔನ್ನತ್ಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದು.

(ಟ) ಆರರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೋ, ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೋ ಆಯಾ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಹೆತ್ತವರೋ ರಕ್ಷಕರೋ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ,

ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತಾಗಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಈಗ ಒಂದು ಆಯೋಗವು ಕಾರ್ಯಾಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. 'ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗ' ಎಂದು ಅದರ ಹೆಸರು. ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ನೋಡೋಣ.

- ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
- ಜೀವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ.
- ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಬದುಕು ಹಾಗೂ ವಿಕಾಸದ ಹಕ್ಕು.
- ಜಾತಿ, ಮತ, ವರ್ಗ, ವರ್ಣ ಎಂಬ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಡುವ ಹಕ್ಕು.
- ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲೂ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಪಡೆಯಲೂ ಇರುವ ಹಕ್ಕು.
- ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕತನದಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ.
- ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಹಕ್ಕು.
- ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬದುಕುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
- ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆ.
- ಉಚಿತ ಹಾಗೂ ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಕ್ಕು.
- ಕಲಿಯಲೂ ಆಟವಾಡಲೂ ಇರುವ ಹಕ್ಕು.
- ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕು.

ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ಶಾಲೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೊತ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡದೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದು.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲಿಸುವುದು.
- ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು, ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದು.
- ಜಾತಿ, ಮತ, ವರ್ಗ, ವರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಂತನೆ ಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಲೂ ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದು.

ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ:

ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗ

ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್, ಟಿ.ಸಿ. 14/2036, ವಾನ್ ರೋಸ್ ಜಂಕ್ಷನ್, ತಿರುವನಂತಪುರ - 34

ದೂರವಾಣಿ 0471 - 2326603

ಇ- ಮೇಲ್: childrightscpcr@kerala.gov.in, rtecpcr@kerala.gov.in

ವೆಬ್ ಸೈಟ್ : www.kescpcrkerala.gov.in.

ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ : 1098, ಅಪರಾಧ ನಿಯಂತ್ರಣ : 1090, ನಿರ್ಭಯ : 1800 425 1400

ಕೇರಳ ಪೋಲೀಸ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ : 0471 - 3243000/44000/45000

online ***R.T.E Monitoring : www.nireekshana.org.in***