Health & Physical Education

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತರಗತಿ

V

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ

Health & Physical Education
Std V
Activity Book
Kannada Medium

ಕೇರಳ ಸರಕಾರ
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ

ತಯಾರಕರು
ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿ (SCERT) ಕೇರಳ
2024

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

ಜನಗಣಮನ 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.

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ನನ್ನ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅವರ ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಆನಂದವಿದೆ.

ಅರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

5

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 : 2024
Printed at : KBPS, Kakkanad, Kochi-30
© Department of General Education, Government of Kerala

ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ,

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಸಮಾಜವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಕೇರಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು (ಕೆ. ಸಿ. ಎಫ್) 2023 ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಜ್ಞಾನವಂತ ಸಮೂಹವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರ ಭಾಗವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ- ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಆರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ರೂಪಿಕರಣವನ್ನು ಕೆ.ಸಿ. ಎಫ್ - 2023 ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ ವಿಷಯವಾಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ- ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಐದನೇ ತರಗತಿಯ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಪುನಃ ಪ್ರಾಪ್ತಿ , ಆಹಾರ ಎಂಬಿವುಗಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ಮಲಗಲು ತನ್ಮೂಲಕ ಶರೀರಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುರಕ್ಷೆ, ಕ್ರೀಡಾ ಸುರಕ್ಷೆ, ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳು, ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಮರೆಯಾದ ವಿವಿಧ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪುನರ್ಜೀವನ ನೀಡಿ ಹೊಸ ಒಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ವಿಪುಲವಾದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕಾಧಾರಿತವಾಗಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೂಲಭೂತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ವಾಸ್ತವ. ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

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

TEXT BOOK DEVELOPMENT TEAM

ACADEMIC ADVISER

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

CHAIRPERSON

Dr. K. JAYAKUMAR
Asso.Professor, Dept. Of Physical Education, N.S.S. College, Pandalam.

EXPERTS

Dr. JAYARAJAN DAVID . D
Asso.Professor, Dept. Of Physical Education ,Govt.College, Munnar

Dr. FRIJO S.C
Asst. Professor, Dept. Of Physical Education Govt. College, Chokli, Thalassery, Kannur

MEMBERS

GIRIDHAR . V. R
Physical Education Teacher (H.S) Trainer
B.R.C Thanoor, Malappuram

SARIKA SAJEEVAN
Physical Education Teacher (H.S) G.H.S.S
Vadanapally, Thrissur

CLINT. D. VALIYAKULATHIL
Physical Education Teacher (H.S) G.H.S.
Pazhayarikandam, Idukki

SADIKH . I
Physical Education Teacher (H.S) G.H.S.S
Mudalamada, Palakkad

ATHUL HARIDAS
Physical Education Teacher (H.S) G.H.S.S
Irulath, Wayanad

VIPIN . K . M
Physical Education Teacher (H.S) G.H.S.S
Kokkur, Malappuram.

DHANESH RAMBATH
Sports Officer
NIT, Kozikode

K.G. VIJAYA BABU
Lecturer, DIET
Alappuzha

BALAKRISHNAN KADIRUR
(Rtd) G.H.S.S. Muppathadam
Eranakulam

N.T. RAJEEV
G.H.S.S Thariyode
Wayanad

AJITH .G. KRISHNAN
B.R.C. Kollamkode
Palakkad

SHAJI MATHEW
Artist
Pathanamthitta

HARIKRISHNAN . G
L.T.A, G.V.H.S.S For Girls
Kottarakkara

KANNADA VERSION

TRANSLATION TEAM

Sunitha M, PET, GHSS Adoor
Radhamani B, VAUPS Miyapadavu
Shylesh M, HM, ALPS Mudoorthoke
Devananda K, GLPS Majibail
Melvin D Souza P, GHSS Bekur

LANGUAGE EXPERT

Rajarama Rao, HST, SVVHSS Miyapadavu

ACADEMIC CO-ORDINATOR
Dr. P.T. AJEESH
Research Officer, SCERT

STATE COUNCIL OF EDUCATION RESEARCH AND TRAINING (SCERT)
Vidhyabhavan, Poojappura,Thiruvananthapuram 695 012

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

1. ಆಟವೂ ಪಾಠವೂ 07
2. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ.. 21
3. ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸೋಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಆಡೋಣ.. 35
4. ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಸಂಸ್ಕೃತಿ 45
5. ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಆಟಗಳು 55
6. ಅನುಬಂಧ 61

ಚಿಹ್ನೆಗಳ ವಿವರಗಳು

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಓದು

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ನಿಯಮಗಳು

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಭಾರತದ ಜನಗಳಾದ 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.

ಅಧ್ಯಾಯ 1

ಆಟವೂ ಪಾಠವೂ

ವಿನೋದ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಪುನಃ ಪ್ರಾಪ್ತಿ

ನಿಮಗೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ?

ನೀವು ಆಟ ಆಡಿದ್ದೀರಾ?

ನೀವು ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿದ್ದೀರಿ?

- ....
- ....
- ....

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

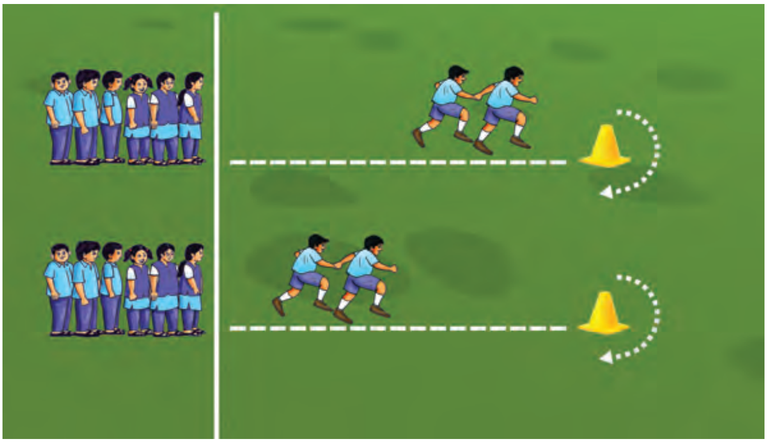
ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಯಾವುವು?

- ಉಲ್ಲಾಸ ಸಿಗುವುದು
- ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟು ಸೇರುವುದು
- ....
- ....

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ಗುಂಪು ಸಂಕೋಲೆ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರ ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿರಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ.



ನಿಯಮಗಳು

- ಟೀಚರ್ಸ್ ಸೂಚನೆ ಲಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ, ಪ್ರತಿ ತಂಡದ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಗು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಕೋನ್‌ಗೆ ಸುತ್ತಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರಬೇಕು.
- ನಂತರ ಸಾಲಿನ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಸದಸ್ಯನ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.
- ಹೀಗೆ ತಂಡದಲ್ಲಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಸಂಕೋಲೆ ಆಗುವವರೆಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.
- ಯಾವ ತಂಡವು ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲು ಆರಂಭಿಕ ಸಾಲಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ತಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಹೃದಯ ಬಡಿತ

'ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ' ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯವು ಅವರ ಮುಷ್ಟಿಯ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿದೆ, 250 ರಿಂದ 350 ಗ್ರಾಂ ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ರಿಂದ 100 ಬಾರಿ ಬಡಿಯುತ್ತದೆ.

ನೀವೂ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿರಿ.

ನಿಮಗೆ ಆಟ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ?

ಆಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಓಡಿದ ಗೆಳೆಯರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ?

ಹೆಚ್ಚು ಓಡಿದವರು ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದಾರಾ?

ಹೆಚ್ಚು ಓಡಿದವರ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ?

ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ....
- ....
- ....
- ....

ಬೆವರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

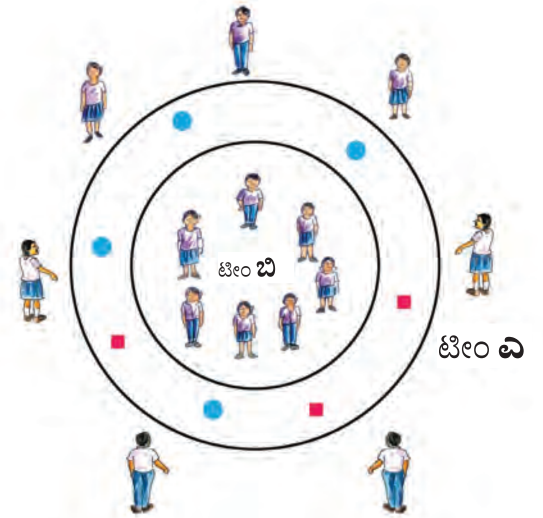
.

ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದ	ವಿಶ್ರಾಂತಿ	ಪುನಃ ಪ್ರಾಪ್ತಿ (Recovery)
ಉಲ್ಲಾಸಕ್ಕಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆ	ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ	ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ದೇಹವು ತನ್ನ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದು

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2
ಸರ್ಕಲ್ ಪ್ಲೇ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.

ಚಿತ್ರ ನೋಡಿರಿ.



ನಿಯಮಗಳು

- ತಂಡ 'ಎ' ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಮತ್ತು ತಂಡ 'ಬಿ' ಚಿಕ್ಕ ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ವೃತ್ತಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು (ಚೆಂಡು, ಇಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಡು ಇತ್ಯಾದಿ) ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಟೀಚರ್ ಸೀಟಿ ಊದಿದಾಗ ತಂಡ 'ಎ' ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ (Clockwise) ಮತ್ತು ತಂಡ 'ಬಿ' ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ (Anti Clockwise) ಅವರ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಓಡಬೇಕು.
- ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸೀಟಿ ಊದಿ ದಾಗ, ಎರಡು ವೃತ್ತಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಪ್ರತಿ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಎತ್ತಿಕೊಂಡ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅವರ ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ತೆಗೆದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಇಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಓಡುತ್ತಾ ಈ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ತಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್

ಇದು ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ದೇಹವನ್ನು ಅದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ನೀವು ಈ ಆಟವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಇನ್ನು ನಾವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯೋಣ ....

ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡೋಣವೇ?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3
ಹಮ್ಮಿಂಗ್ ಬೀ

ಇದು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ರ ಗಮನಿಸಿರಿ.

ನಿಯಮಗಳು

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ, ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.
- ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಜೇನುಹುಳ ಗುನುಗುವ ಸ್ವರದಂತೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡಬೇಕು

ಇದು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ನಿಮಗೆ ನಿದ್ದೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ....
- ....
- ....

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನಿದ್ರೆ

ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗುತ್ತೀರಿ?

ನೀವು ಯಾಕೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ಮಿನ್ನುವಿನ ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ನೋಡೋಣ

ನಾನು ದಿನಕ್ಕೆ 9 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದಾಗ ನನಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

....

....

....

....

ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿರಿ.. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿರಿ.. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿರಿ..

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಚಿಂತನಾಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು?

ವಯಸ್ಸು	ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ
6 - 12 ವಯಸ್ಸು	9 ಗಂಟೆಗಳಿಂದ 12 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ
13 - 18 ವಯಸ್ಸು	8 ಗಂಟೆಗಳಿಂದ 10 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ
ಪ್ರಾಯಪೂರ್ತಿಯಾದವರು	7 ಗಂಟೆಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು

ಮೂಲ: ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO)

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ಮೂಲಭೂತ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುವು?

- .... • ....
- .... • ....

2) ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯದ ಕುರಿತು ಒಂದು ಕಿರು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

----

3) ನೀವು ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರು, ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದ, ಮನೆ ಕೆಲಸ, ನಿದ್ರೆ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಿ? ಒಂದು ಸರ್ವೇ ನಡೆಸಿರಿ. ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ಟಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಮ್ಮಿಂಗ್ ಬೀ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಆಹಾರ

ಆಹಾರಕ್ರಮವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಆಹಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಪೋಷಕರು ನಿಮಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ?

....

....

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುವು?

- .... • ....
- .... • ....
- .... • ....

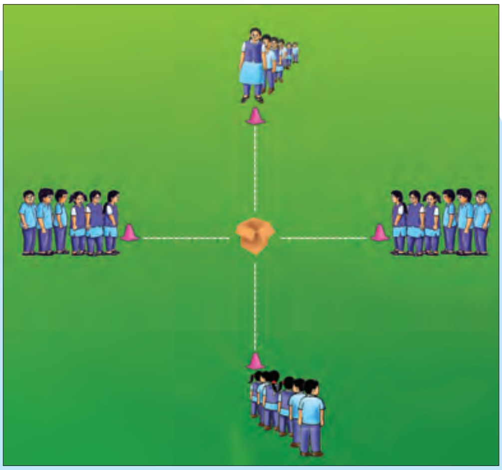
ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳು ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಟ ಆಡೋಣವೇ?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4

ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಣಿಕ್ಯ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರ ನಾಲ್ಕು ತಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ನಿಯಮಗಳು

- ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಸಮಾನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ತಂಡಗಳು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಳದಿ, ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಗಳ ಕಾಗದದ ಚೆಂಡುಗಳು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
- ಟೀಚರ ಸೂಚನೆ ಲಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ, ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೊದಲ ಮಗು ಓಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾಗದದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಗುಂಪಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕು.
- ಹಸಿರು ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರು ಓಡಿಕೊಂಡು ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಬೇಕು. ಹಳದಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರು ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಕೆಂಪು ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರು ಕಪ್ಪೆ ಜಿಗಿತದೊಂದಿಗೆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಮರಳಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ಆರಂಭಿಕ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿದಾಗ, ಆ ತಂಡದ ಮುಂದಿರುವ ಸದಸ್ಯರು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಣ್ಣ	ಅಂಕಗಳು	ಚಟುವಟಿಕೆ
ಹಸಿರು (ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು)	ಒಂದು	ಓಟ
ಹಳದಿ (ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು)	ಎರಡು	ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನ ನೆಗೆತ
ಕೆಂಪು (ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು)	ಮೂರು	ಕಪ್ಪೆ ಜಿಗಿತ

- ಆಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ಲಭಿಸಿದ ಚೆಂಡುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿದ ತಂಡವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು.

ನಿಮಗೆ ಆಟ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ?

ಊರಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಯಾವುವು?

- .... • ....
- .... • ....

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ತರಕಾರಿಗಳು ಯಾವುವು?

- .... • ....
- .... • ....

ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾಕೆ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ?

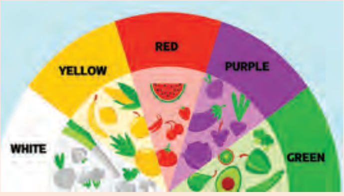
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು
- ....

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲವೇ?

ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಆಟ ಆಡೋಣವೇ?

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ರೈನ್‌ಬೋ ಡಯಟ್

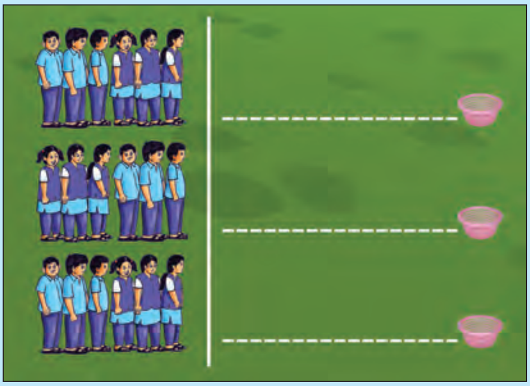


ಮೇಲಿನ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 5
ಅದೃಷ್ಟ ವೃತ್ತ

ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ.

ನಿಯಮಗಳು

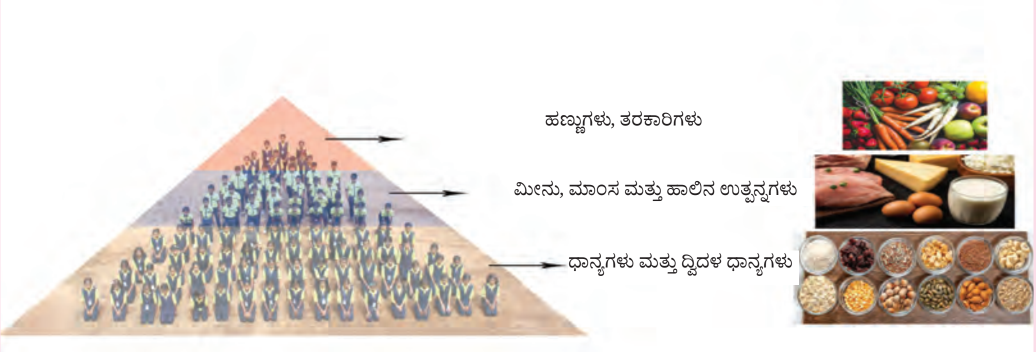


- ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯಿಂದ ನಿಗದಿತ ದೂರದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಅದೃಷ್ಟ ಚೀಟಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಟೀಚರ್ ನೀಡಿದ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ, ತಂಡದ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಸದಸ್ಯ ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ವೃತ್ತದ ಹತ್ತಿರ ತಲುಪಬೇಕು.
- ಅನಂತರ ವೃತ್ತದಿಂದ ಒಂದು ಅದೃಷ್ಟ ಚೀಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜಿಗಿದುಕೊಂಡು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರಬೇಕು.
- ಅದೃಷ್ಟ ಚೀಟಿಯನ್ನು ತೆರೆಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಅದೃಷ್ಟ ಚೀಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಮರಳಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿದಾಗ ಆಟವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಮೊದಲು ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಟ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಎಲ್ಲರೂ ತಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಅದೃಷ್ಟ ಚೀಟಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ನೋಡಬಹುದು. ಅದೃಷ್ಟ ಚೀಟಿಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಬೇಕು. (ಹಣ್ಣುಗಳು - ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೀನು - ಮಾಂಸ - ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು - ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು) ಮುಂದೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರ ಪಿರಮಿಡ್ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಪಿರಮಿಡ್

ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

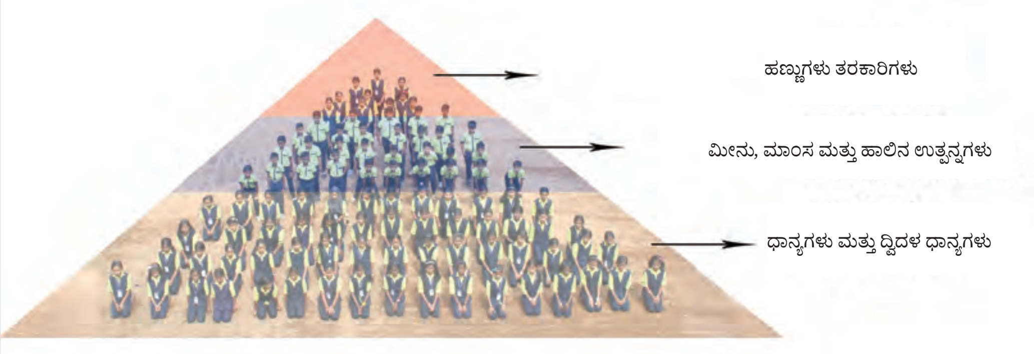


ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ

1. ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ:- ನೀವು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುವು?

ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು	ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು

2. ಈ ಆಹಾರ ಪಿರಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶವು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ? ಯಾಕಾಗಿರಬಹುದು?



....

....

....

ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಲು
ಆಹಾರ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು.

ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

1. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು.
3. ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಸೇವಿಸಬಾರದು.
4. ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಗಿದು ಸೇವಿಸಿರಿ.
5. ಕುದಿಸಿ ತಣಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಿರಿ.
6. ರಾತ್ರಿ ಊಟ ತಡವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಮಲಗುವ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
7. ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನು ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿರಿ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಜಂಕ್ ಫುಡ್

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳು

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಜಲಪಾನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ವಯಸ್ಸು	ಪ್ರಮಾಣ
4 ರಿಂದ 8 ವಯಸ್ಸು	1.6 ಲೀಟರ್
9 ರಿಂದ 13 ವಯಸ್ಸು	2.3 ಲೀಟರ್
14 ರಿಂದ 18 ವಯಸ್ಸು	2.8 ಲೀಟರ್‌ನಿಂದ 3.3 ಲೀಟರ್‌ವರೆಗೆ

ಮೂಲ : ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO)

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಶುಚಿತ್ವ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ

ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಿ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೈತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ....
- ....

ಚಟುವಟಿಕೆ - 6
ಟ್ರೆಷರ್ ಹಂಟ್

ಇದು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ನಿಧಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಆಟ.

ನಿಯಮಗಳು

- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.
- ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಎ, ಬಿ, ಸಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿಡಬೇಕು. ಆಟದ ಪ್ರಧಾನ ಆಶಯವನ್ನು ಸೂಚಕವಾಗಿ ಬರೆದ ಮೊದಲ ಕಾಗದವನ್ನು ಟೀಚರ್ ನೀಡುವರು.
- ಇತರ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಮೈದಾನದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಡಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ಸೂಚಕವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಮೊದಲಿನ ಸೂಚಕಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.
- ಹೀಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ನಾಲ್ಕು ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿದಾಗ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ನಿಧಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೊದಲು ನಿಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂಡವೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಆಟ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ? ಆಟದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

ಆಟದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಸಂದೇಶಗಳು ಲಭಿಸಿವೆ?

....

....

....

ಚಟುವಟಿಕೆ - 7

ಪಝ಼್ಲ್ ರಿಲೇ (Puzzle Relay)

ಮಕ್ಕಳು 2 ತಂಡಗಳಾಗಬೇಕು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು.

ನಿಯಮಗಳು

- ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಣ್ಣಗಳ 6 ಕೋನ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಸಮಾನ ರೀತಿಯ ವಸ್ತುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ಪಂದ್ಯದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ತಂಡಗಳ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಆಟಗಾರ ಓಡಿಹೋಗಿ ಕೋನ್ ಅನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಚೌಕದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ತನ್ನ ತಂಡಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಓಡಿ ಮುಂದಿನ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವನು ಓಡಿಹೋಗಿ ಕೋನ್‌ನ್ನು ಚೌಕದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
- ನಂತರ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಟಗಾರರು ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಕ್ಕೆ, ನೀಟಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮೂಲೆಯಿಂದ ಮೂಲೆಗೆ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ಸಲ ಅಂಕ ಲಭಿಸಿದ ನಂತರ ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಟೀಚರ ಸೂಚನೆಯ ನಂತರ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.
- ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಆಟದ ನಂತರ, ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಿ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ಆಟವಾಡುವಾಗ ಕೊಳೆ ಮತ್ತು ಧೂಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ? ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಾ? ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು.
- ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು.
- ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದು.
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು.
- ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶುಚಿತ್ವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ....
- ....
- ....
- ....

2) ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಘಟಕಗಳು	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

3. ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

a. ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

b. ಆಟಗಳ ನಡುವಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯವು ಪುನಃ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?

....

....

c. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

....

....

4. ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಚೆಕ್ ಲಿಸ್ಟ್

ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಆದಿತ್ಯವಾರದವರೆಗೆ ನೀವು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು '✓' ಮತ್ತು ನೀವು ಮಾಡದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು '✕' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವ ಮೂಲಕ ಚೆಕ್ ಲಿಸ್ಟ್ ನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಕೆಲಸ	ಸೋಮ	ಮಂಗಳ	ಬುಧ	ಗುರು	ಶುಕ್ರ	ಶನಿ	ಆದಿತ್ಯ
ಹಲ್ಲು, ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದೆ							
ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದೆ							
ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿದೆ							
ಆಹಾರವನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ							
ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದೆ							
ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿದೆ							

ಅಧ್ಯಾಯ 2

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ

ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ

ಆಟಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಆಟಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

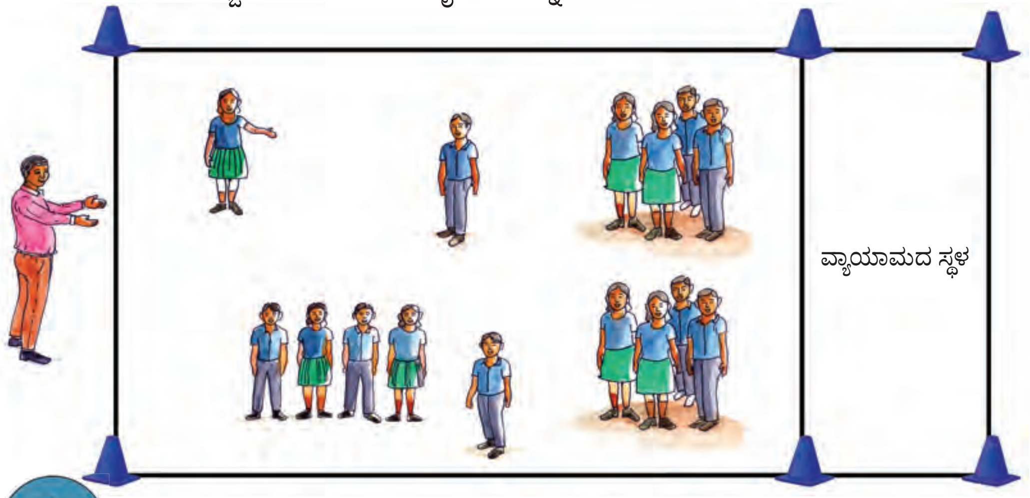
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ಒಂದು ಆಟ ಆಡೋಣವೇ?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ಬಾತುಕೋಳಿ ಗುಂಪು

ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ನಿಯಮಗಳು

- ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಟೀಚರ್ ಸೂಚಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಟೀಚರ್ ಒಂದರಿಂದ ಏಳರವರೆಗಿನ ಅಂಕೆಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಕೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ, ಆ ಅಂಕೆಯ ಗುಂಪಾಗಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಟೀಚರ್ ಐದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಐದರ ಗುಂಪು ಆಗಬೇಕು.
- ಟೀಚರ್ ಹೇಳಿದ ಅಂಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಗುಂಪು ರಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಆ ಮಕ್ಕಳು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗಾಗುವರು.
- ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದ ಮಕ್ಕಳು ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಬಳಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ಟೀಚರ್ ಸೂಚಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಟಗಾರರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದವರು ಯಾರು?

ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ?

- ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ
- ....
- ....
- ....

ನೀವು ಆಟದ ಮಧ್ಯೆ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ?

- ....
- ....
- ....

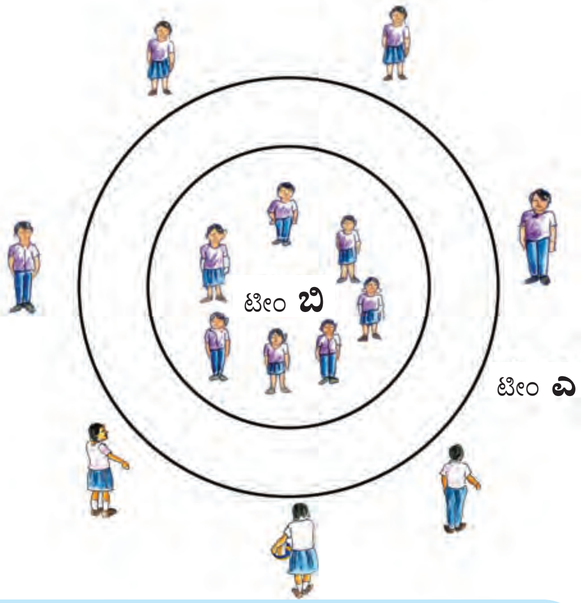
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

....

....

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2
ಚೆಂಡೆಸೆಯುವ ಆಟ

ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ (ಎ ಮತ್ತು ಬಿ) ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.



ನಿಯಮಗಳು

- 'ಎ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು 'ಬಿ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಭಾರ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಚೆಂಡನ್ನು (ಉದಾ ವಾಲಿಬಾಲ್) ಎಸೆಯಬೇಕು.
- 'ಬಿ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಚೆಂಡು ತಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ತಾಗದಂತೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಮೊದಲು ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ 'ಬಿ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯ ಔಟ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ 'ಎ' ತಂಡಕ್ಕೆ ಪಾಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ 'ಬಿ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯ ಔಟ್ ಆಗುವಾಗ, ಈ ಮೊದಲು ಔಟ್ ಆದವನಿಗೆ ಆಟಕ್ಕೆ ಮರು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು.
- ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಚೆಂಡು ಎಸೆಯುವಾಗ 'ಎ' ತಂಡವು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು.
- ವೃತ್ತದ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಬಹುದು.
- ನಿಗದಿತ ಸಮಯದ ನಂತರ, 'ಎ' ತಂಡವು ಒಳಗೆ ಮತ್ತು 'ಬಿ' ತಂಡವು ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ತಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ಆಟ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ?

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ ಯಾಕೆ?

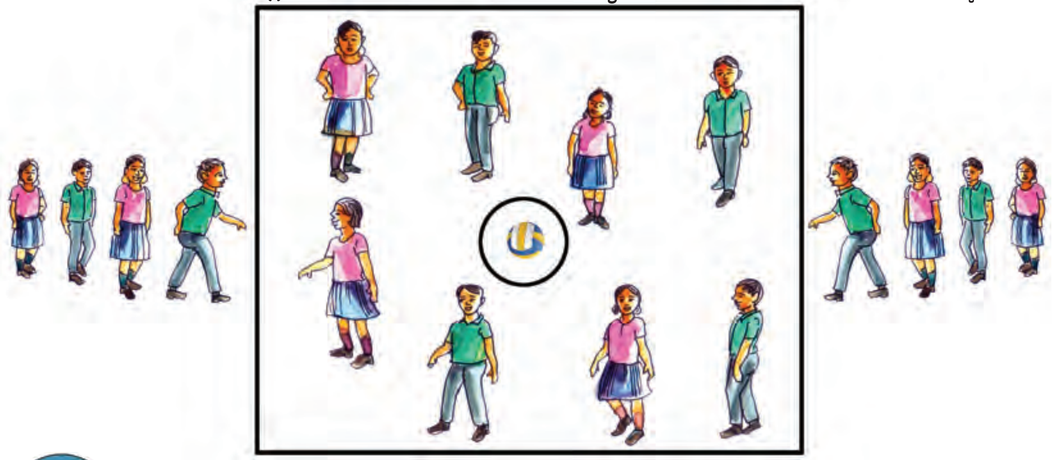
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ಇನ್ನೊಂದು ಆಟ ಆಡೋಣವೇ?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2

ಮೊಸಳೆ ಕೊಳ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.



ನಿಯಮಗಳು

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಆಯತಾಕಾರದ ಕೊಳದಲ್ಲಿ(ಕೋಣೆ) ಆಟವನ್ನು ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಕೊಳದ ಒಳಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಎರಡನೇ ತಂಡದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸದಸ್ಯರು ಕೊಳದ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಸದಸ್ಯರು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು .
- ಕೊಳದ ಮಧ್ಯದ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಗುರವಾದ ಚೆಂಡನ್ನು (ಉದಾ: ವಾಲಿಬಾಲ್) ಇರಿಸಬೇಕು.

- ಟೀಚರ್ ಪ್ರಾರಂಭದ ವಿಸಿಲನ್ನು ಊದಿದಾಗ, ಕೊಳದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲಿನ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಗುಂಪಿನ ಆಟಗಾರರ ಬಳಿಗೆ ಓಡಬೇಕು.
- ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕೊಳದೊಳಗೆ ನಿಂತಿರುವವರು ವಿಸಿಲ್‌ನ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಕೊಳದ ಮಧ್ಯದ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಓಡುತ್ತಿರುವ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬೇಕು.
- ಓಡುತ್ತಿರುವ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಚೆಂಡು ತಾಗಿದರೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಓಡುವವರ ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಚೆಂಡು ತಾಗದೆ ಅವರು ಕೊಳವನ್ನು ದಾಟಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಕೊಳವನ್ನು ದಾಟಿದರೆ, ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತಾಗಿಸಿದರೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಅವಕಾಶ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ತಂಡದ ಆಟದ ನಂತರ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ತಂಡವು ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಆಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ತಂಡ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಆಟ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ?

ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಬಾತುಕೋಳಿ ಗುಂಪು, ಚೆಂಡೆಸೆಯುವ ಆಟ ಮತ್ತು ಮೊಸಳೆ ಕೊಳ ಎಂಬೀ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಗಳಿಸಿದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

- ಆಸ್ವಾದಿಸಿದೆವು.
- ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಆಡಿದೆವು.
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ಯೋಗಾಸನಗಳು

ಯೋಗಾಸನಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಜೀವನದ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಾವು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2

ಯೋಗ ಮಾಡೋಣ

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ ಜೂನ್ 21

21 ಜೂನ್ 2015 ರ ನಂತರ ಜೂನ್ 21 ನ್ನು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ....

ನಿಯಮಗಳು

- ದಪ್ಪವಾದ ಶೀಟ್, ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಮ್ಯಾಟ್ ಬಳಸಿರಿ.
- ಬೆಳಗಿನ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳ ನಂತರ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ 2 ರಿಂದ 3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಲಿರುವ ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಸರಳ ಆಸನಗಳಿಂದ ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಸನಗಳಿಗೆ (Simple to complex) ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸೋಣ

I. ತಾಡಾಸನ

ಹಂತ 1 - ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.

ಹಂತ 2 - ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಇಡಿರಿ.

ಹಂತ 3 - ಅಂಗೈಗಳ ಒಳಭಾಗವು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕು.

ಹಂತ 4 - ಪಾದದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೂರಿ, ಶರೀರವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಪುನಃ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿರಿ.

ಹಂತ 1 ಹಂತ 2 ಹಂತ 3 ಹಂತ 4

ತಾಡಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

....

....

....

ಗುಣಗಳು

- ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು.
- ದೈಹಿಕ ಸಮನ್ವಯ, ಸಮತೋಲನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ನರಮಂಡಲಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

II. ಸುಖಾಸನ

ಹಂತ 1 - ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹಂತ 2 - ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿರಿ.

ಹಂತ 3 - ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಬಲ ತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿರಿ.

ಹಂತ 4 - ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿರಿ.

ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಒಂದನೇ ಹಂತಕ್ಕೆ ಮರಳಿರಿ.

ಹಂತ 1

ಹಂತ 2

ಹಂತ 3

ಹಂತ 4

ಸುಖಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವವೇನು?

....

....

....

ಗುಣಗಳು

- ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಗಮನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಅಗಲಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

III. ಭುಜಂಗಾಸನ

ಹಂತ 1 - ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕವುಚಿ ಮಲಗಿರಿ.

ಹಂತ 2 - ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.

ಹಂತ 3 - ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ದೂರವಿರದಂತೆ, ಎದೆಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಹೊಕ್ಕುಳಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಶರೀರ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೋಡಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಬಿಡುತ್ತಾ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

ಹಂತ 1

ಹಂತ 2

ಹಂತ 3

ಭುಜಂಗಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸೆಳೆತ ಅನುಭವವಾಯಿತು?

....

....

ಗುಣಗಳು

- ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

IV. ಶವಾಸನ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿರಿ. ಪಾದಗಳು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಇರಬೇಕು.

ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಿರಿಸಿರಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರಿ. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ನಿದ್ರಿಸದೆ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗಿರಿ.

ನೀವು ಶವಾಸನ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವವೇನು?

....

....

ಗುಣಗಳು

- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲುಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

   - ....
   - ....
   - ....

2. ಆಲ್ಬಂ ತಯಾರಿಸುವ

   ನೀವು ಮಾಡಿದ ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಒಂದು ಡಿಜಿಟಲ್ ಆಲ್ಬಂ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

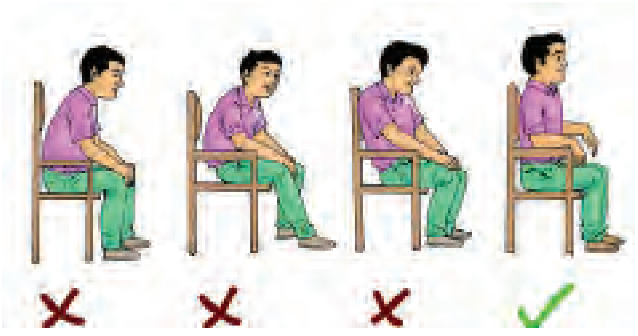
ಶರೀರ ಭಂಗಿ (Body Posture)

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಲಗುವುದು, ನಡೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿ ಎನ್ನುವರು.

ಬಾಲ್ಯವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಭಂಗಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಶರೀರ ಭಂಗಿಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ರಚನೆ, ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಿಂತಿರುವಾಗ, ಮಲಗಿರುವಾಗ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮತ್ತು ನಡೆಯುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 5
ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯುವ

ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.



ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಶ್ಚಲ ಶರೀರ ಭಂಗಿ (Static Posture)

ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಇರಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಉದಾ: ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು, ಮಲಗುವುದು.

ನಿಯಮಗಳು

- ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಫುಟ್ ರೆಸ್ಟ್‌ನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿರಿ.
- ಬೆನ್ನುಲುಬಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಳುಕನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆಕ್ಕೆ ನೋಡಿರಿ.
- ಕೈಗಂಟುಗಳನ್ನು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ L ಆಕಾರವನ್ನು ರಚಿಸಿರಿ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸೋಣ

- ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈಗಳಲ್ಲಿ 90 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಕುರ್ಚಿ ಮತ್ತು ಮೇಜಿನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸರಿ ಹೊಂದಿಸಿರಿ.
- ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆ ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಟೈಪ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಮೌಸ್ ಬಳಸುವಾಗ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ.
- ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಸುವಾಗ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ಅಂತರವು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು 12 ರಿಂದ 16 ಇಂಚುಗಳು (30-40 ಸೆಮೀ) ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸುವಾಗ 20 ರಿಂದ 30 ಇಂಚುಗಳು (50-75 ಸೆಮೀ) ಆಗಿದೆ.
- ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬೆಳಕು ಇದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- 20-20-20 ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

20-20-20 ನಿಯಮ

ಪರದೆಯನ್ನು (ಸ್ಕ್ರೀನ್) ನೋಡುವಾಗ ಪ್ರತಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನ ಆಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ 20 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.

ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡೋಣವೇ?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 6

ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್

ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಹಗ್ಗವನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಡುವುದು.

ಹಂತ 1

ಹಗ್ಗವನ್ನು ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಡುವುದು.

ಹಂತ 2

ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸಿ ಜಿಗಿಯುವುದು.
ಹಂತ 3

ಎಡ ಕಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ ಜಿಗಿಯುವುದು.
ಹಂತ 4

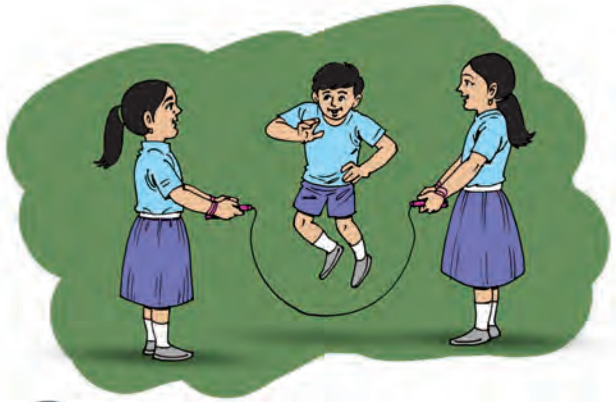
ಬಲ ಕಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ ಜಿಗಿಯುವುದು.
ಹಂತ 5

ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ?

ಈಗ ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಹಗ್ಗದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಆಡೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 7
ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಗೇಮ್

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 3 ಮಂದಿಯ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವುದು.



ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

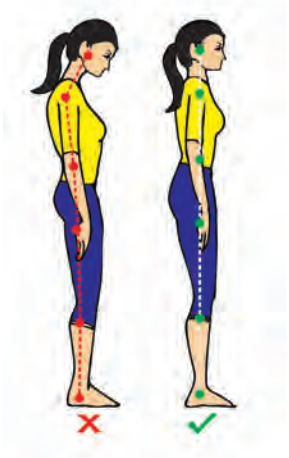
ಚಲನಾತ್ಮಕ ಶರೀರಭಂಗಿ (Dynamic Posture)

ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿ.

ಉದಾ: ಓಟ, ಜಿಗಿತ, ನಡೆತ

ನಿಯಮಗಳು

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಇಬ್ಬರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಸ್ಕಿಪಿಂಗ್ ಹಗ್ಗದ ತುದಿಗಳು ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ಟೀಚರ್ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಎರಡು ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಸುತ್ತಬೇಕು.
- ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಗು ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಹಗ್ಗ ತಿರುಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಜಿಗಿಯಬೇಕು.
- ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೋ ಅದು ಆ ತಂಡದ ಸ್ಕೋರ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ತಂಡಗಳು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಯಾವ ತಂಡವು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡುವ ತಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.



ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ

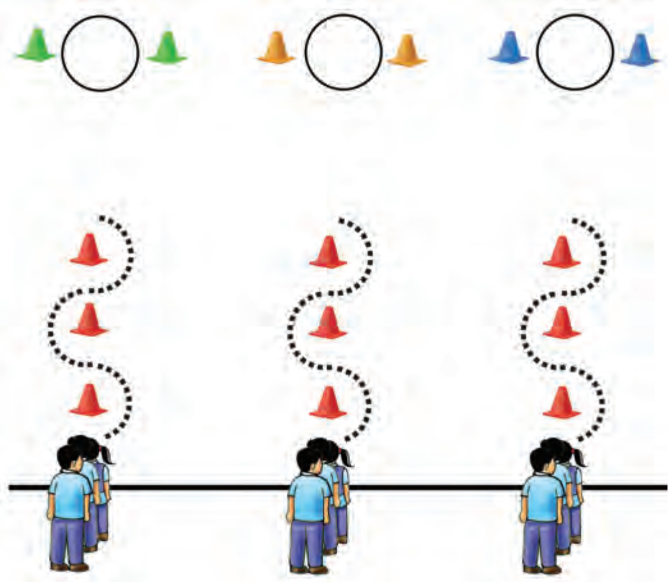
ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

- ತಲೆ ಮೇಲಕ್ಕೋ, ಕೆಳಕ್ಕೋ, ಬದಿಗಳಿಗೋ ಚಲಿಸದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡಿರಿ.
- ....
- ....
- ....
- ....

ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಆಟ

ಚಟುವಟಿಕೆ - 8

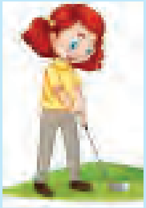
ರೋಲಿಂಗ್ ಹಾಕಿ



ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಹಾಕಿ ಅಥವಾ ಗಾಲ್ಫ್ ಆಟವನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಈ ಆಟಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ನಾವು ಆಡೋಣವೇ...?

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸದಸ್ಯರ ತಂಡಗಳಾಗಬೇಕು.

ನಿಯಮಗಳು



- ತಂಡಗಳಲ್ಲಿನ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಗು ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಚೆಂಡನ್ನು (ಇದೇ ರೀತಿಯ ವಸ್ತುಗಳು ಉದಾ; ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬ್ಯಾಟ್, ವಾಲಿಬಾಲ್, ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್) ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
- ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆ ಲಭಿಸಿದಾಗ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೊದಲ ಮಗು ಕೋಲಿನಿಂದ ಕೋನ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕು.
- ಮೂರು ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರ, ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ.
- ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಗಾಲ್ಫ್ ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋನ್‌ಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಹೊಡೆದು ಬೀಳಿಸುವುದೇ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.
- ಚೆಂಡು ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಪುನಃ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ತರಲು ಶ್ರಮಿಸಬಹುದು.
- ಚೆಂಡು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ತಲುಪಿದ ಕೂಡಲೇ ಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಚೆಂಡನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ನಂತರದ ಮಗುವಿಗೆ ರವಾನಿಸಬೇಕು.
- ಯಾವ ತಂಡವು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ತಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ಈ ಆಟವನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಕಲಿತಿರಲ್ಲವೇ? ಈ ಆಟವು ನಿಮಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದೇ?

....

....

ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತೋಣ... ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ

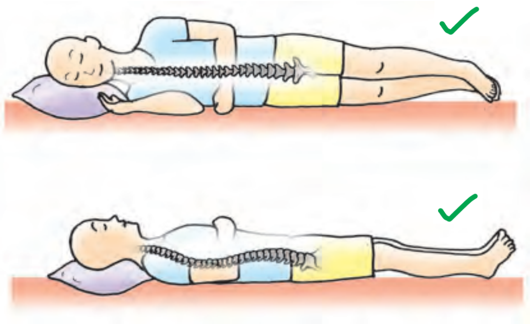
ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎತ್ತಬಹುದೆಂದು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

- ಉತ್ತಮ ಸಮತೋಲನಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ವಸ್ತುವಿನ ಸಮೀಪ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಲುಬನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿರಿ.
-
-
-
-

ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಗುವುದು

ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

- ದೇಹದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬಳುಕನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ (ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಲುಬನ್ನು ಸರಿಸುಮಾರು ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ) ದಿಂಬನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿರಿ.



-
-
-
-

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತಲ್ಲವೇ. ಅಲ್ಲದೆ ಯೋಗವನ್ನು ದಿನಚರಿಯ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಂತೆಯೇ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮಲಗುವ ಮೂಲಕ ಸರಿಯಾದ ನಿಶ್ಚಲ ಶರೀರ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಶ್ರದ್ದೆವಹಿಸುವಿರಲ್ಲವೇ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

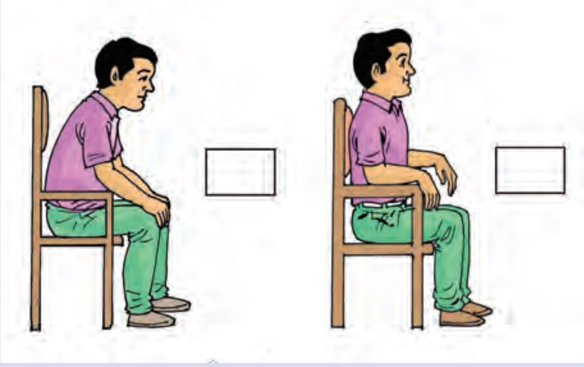
1) ನಿಮ್ಮ ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲಾ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಶರೀರ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ. ನೀವು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

2) ಸರಿಯಾದ ಶರೀರ ಭಂಗಿ ಯಾವುದೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಸರಿ (✓) ಗುರುತು ಹಾಕಿರಿ.



3) ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

....

....

....

....

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿ. ಇದರಿಂದಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ 3

ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸೋಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಆಡೋಣ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷೆ - ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ

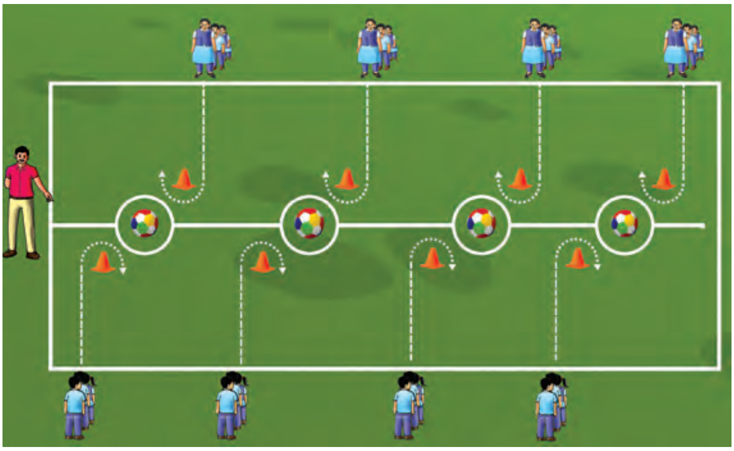
ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಾದ ನಾವು ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷಾ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ಬ್ಯಾಟ್... 'ಯಿಲ್'... ಕ್ಯಾಟ್.... 'ಟೈಲ್'

'ಇದು 'ಬ್ಯಾಟ್' ಮತ್ತು 'ಕ್ಯಾಟ್' ಎಂಬ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ನಡುವಿನ ಆಟವಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ರ ನೋಡಿರಿ.



ನಿಯಮಗಳು

- ತಂಡಗಳು ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತಂಡದ ಹೆಸರನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೂಗಿದಾಗ ಹೆಸರಿಸಲಾದ ತಂಡದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು "ಅಯ್ಯೋ" ಎಂದು ಕೂಗಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಸಾಲಿನ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಬಂದು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಇರಿಸಲಾದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಓಡಿ ಬಂದು ಚೆಂಡು ತೆಗೆಯುವವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅಂಕ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅಂಕಗಳು ಲಭಿಸುವುದು.
- ಯಾವುದೇ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ವೃತ್ತವನ್ನು ಮೆಟ್ಟುವಂತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯದ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟುವಂತಿಲ್ಲ.
- ನಿಗದಿತ ಸಮಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ತಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಟಕ್ಕಾಗಿ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ?

- ಪ್ರತಿ ತಂಡವು ಓಡಲು ಟ್ರ್ಯಾಕ್/ಗೆರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
-
-
-

ಗುಡ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಡ್ ಟಚ್

"ಉತ್ತಮ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಪರ್ಶ"ವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಾಲೀಕರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಇತರರು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು? ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

'ಯೆಲ್' ಮತ್ತು 'ಟೆಲ್' ಚಟುವಟಿಕೆ

ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು

ಹಂತ 1 - ನೋಡುವುದು (ಅಪಾಯಕರವಾದ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು)

ಹಂತ 2 - ಗುರುತಿಸುವುದು (ಅಪಾಯಕರವಾದ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು)

ಹಂತ 3 - ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೊಬ್ಬಿಡುವುದು (ಇತರರು ಗಮನಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೊಬ್ಬಿಡುವುದು)

ಹಂತ 4 - ಓಡುವುದು (ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಓಡುವುದು)

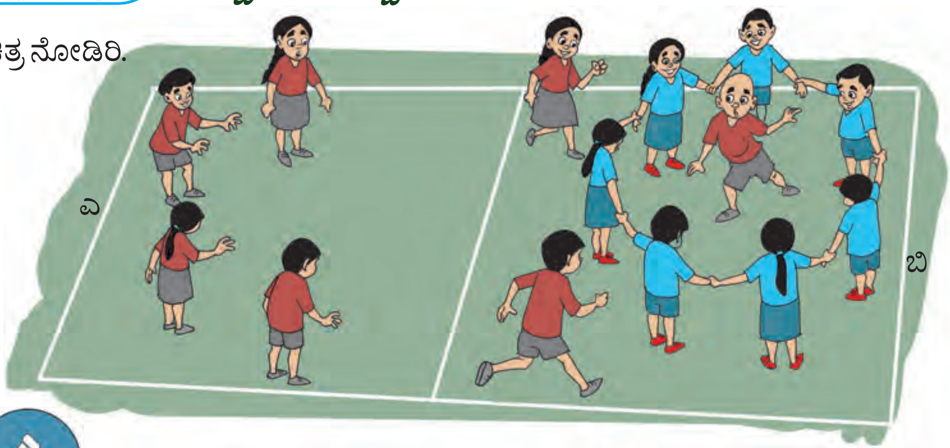
ಹಂತ 5 - ಹೇಳುವುದು (ಹಿರಿಯರಿಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು)

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗುವ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು 'ಯೆಲ್' ಮತ್ತು 'ಟೆಲ್' ನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2

ಹೊಪ್ಪಿಂಗ್ ಕಬಡ್ಡಿ

ಚಿತ್ರ ನೋಡಿರಿ.



ನಿಯಮಗಳು

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ತಂಡಗಳಂತೆ ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ 'ಎ' ತಂಡದ ಯಾವುದೇ ಮೂವರು ಆಟಗಾರರು 'ಬಿ' ತಂಡದ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ರೈಡರುಗಳು ತಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತರೆ, ನೀವು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯುವಿರಿ.
- ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಂದಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ರೈಡ್ ಹೋಗಬಹುದು.
- ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ರೈಡ್ ಮಾಡಲು 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು. ಈ ಸಮಯದ ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆಟದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಂದರೆ ಅಷ್ಟೂ ಮಂದಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದವರು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯುತ್ತಾರೆ.
- ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರು ರೈಡರ್ ಸುತ್ತ ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಒಂದೇ ವೃತ್ತವನ್ನು ರಚಿಸಿದರೆ, ವೃತದ ಒಳಗೆ ಉಳಿದ ರೈಡರ್‌ಗಳು ಆಟದಿಂದ ಔಟ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ.
- ಹೀಗೆ ವೃತ್ತ ತಯಾರಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೈಡ್ ಬಂದವರು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಕೈಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಅವರ ಮೂಲಕ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ರೈಡರ್ ತನ್ನ ತಂಡಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವಾಗ, ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾನೋ, ಅಷ್ಟು ಅಂಕಗಳು ಅವನ ತಂಡಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುವುದು.
- ರೈಡ್ ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಯನ್ನು ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೋ ಅಷ್ಟು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಡಿಫೆಂಡರ್ ತಂಡದವರು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಎ ತಂಡದ ರೈಡಿನ ನಂತರ ಬಿ ತಂಡವು ರೈಡ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಐವರು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಟಗಾರರಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ರೈಡ್‌ಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ತಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

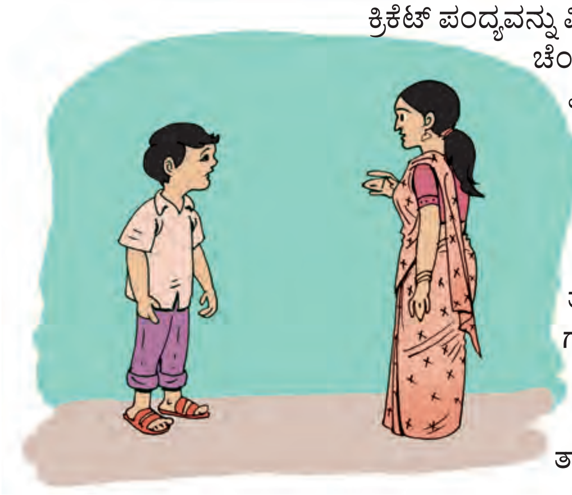
1. ನೀವು ನಿಂತಿರುವ ಪರಿಸರವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದರೆ, ನೀವು ಅಲ್ಲಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ?

- ಇತರರಿಂದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ. ....
- ....
- ....

2. ಗುಡ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಡ್ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವಿರಿ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರೀಡಾ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳು

ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿರುವ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ



ಟಿಂಟು ಮತ್ತು ಅವನ ತಾಯಿ ರಜಾ ದಿನದಂದು ಭಾರತ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ನಡುವಿನ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪಂದ್ಯದ ವೇಳೆ ಅತಿ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಚೆಂಡು ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮನ್‌ನ ಹೆಲ್ಮೆಟ್‌ಗೆ ಬಡಿದು ದೂರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಆಟವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದವರು ಸ್ತಬ್ಧರಾದ ಸಂದರ್ಭವದು. ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮನ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತನು. ನಂತರ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಆಡಲು ಸಿದ್ಧನಾದನು. ಆಗ ಟಿಂಟು ತನ್ನ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದನು, "ಚೆಂಡು ಅವನ ತಲೆಗೆ ಇಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬಡಿದ ನಂತರವೂ ಏಕೆ ಗಾಯವಾಗಲಿಲ್ಲ?" ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡುವಾಗ ಧರಿಸಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಯಾವುದೇ ಗಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಪಾರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಾಯಿ ಟಿಂಟುವಿಗೆ ಹೇಳಿದರು.

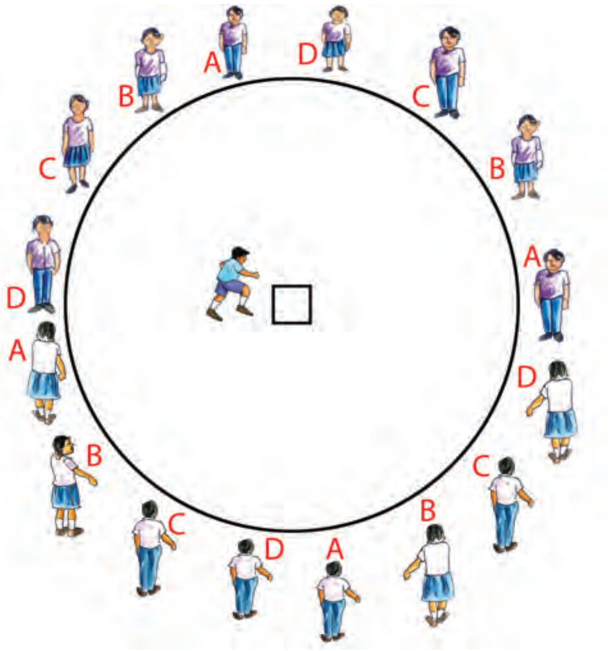
ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡುವಾಗ ಆಟಗಾರರು ಬಳಸುವ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳು ಯಾವುವೆಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

- ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ....
- ....
- ....

ಅದೇ ರೀತಿ, ವಿವಿಧ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಯಾವ ಯಾವ ಸುರಕ್ಷತಾ ಉಪಕರಣಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಂದು ಆಟದ ಮೂಲಕ ನೋಡೋಣ.........

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3
ಜ್ಞಾನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿರಿ . ಅವರಿಗೆ A,B,C,D ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿರಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.



ನಿಯಮಗಳು

- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಮಗು ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಹೆಸರಿನ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ, ಆ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಗುವು ಸ್ಥಾನ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಾಗ, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಲಭಿಸದ ಮಗುವು ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಹೆಸರಿರುವ ಕಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು.

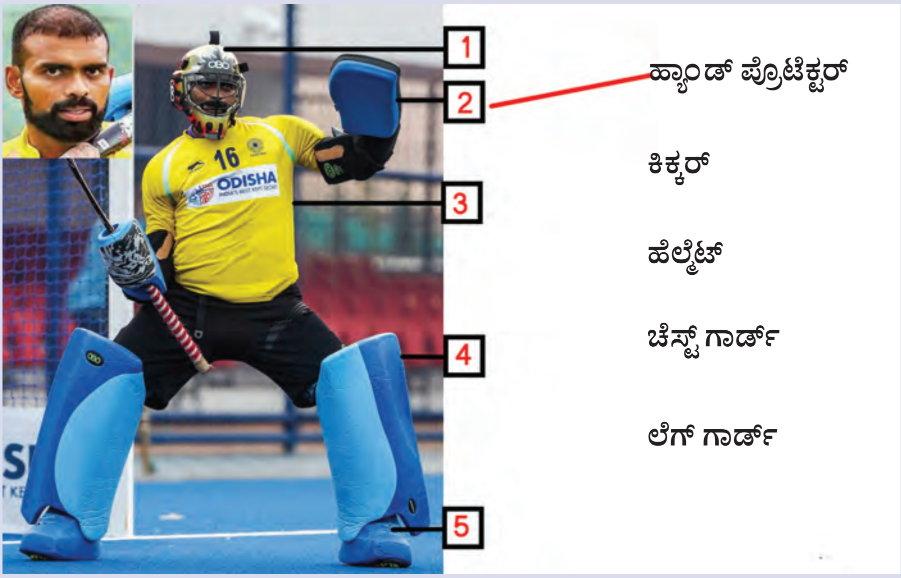
ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಡುಗಳು ಖಾಲಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು...

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ನೀವು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳು ಯಾವುದು ಮತ್ತು ಅದು ಯಾವ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಆಟ	ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳು
ಫುಟ್ಬಾಲ್	
ಕ್ರಿಕೆಟ್	
ವಾಲಿಬಾಲ್	
ಹಾಕಿ	
ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್	

2. ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಹೆಸರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.



- ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರವು ಯಾವ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದಾಗಿದೆ?

  ....

- ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪದಕ ಗೆದ್ದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಪದ್ಮಶ್ರೀ, ಅರ್ಜುನ ಮತ್ತು ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಯಾರು?

  ....

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4
ಲೆಗ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.

ಚಿತ್ರ ನೋಡಿರಿ.

ನಿಯಮಗಳು

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಬೌಲಿಂಗ್ ತಂಡ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ತಂಡವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
- ಎರಡು ಕೋನ್ ಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮನ್‌ನ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಬೌಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರಿ.
- ಬೌಲಿಂಗ್ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರೊಬ್ಬರು ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಅನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಬ್ಯಾಟರ್ ಕಡೆಗೆ ಉರುಳಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು.
- ಬ್ಯಾಟರ್ ಉರುಳಿ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಲಲ್ಲಿ ಒದೆಯಬೇಕು.
- ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟದಂತೆ ಬ್ಯಾಟರ್ ಓಡಿ ರನ್ ಗಳಿಸಬಹುದು.
- ಬ್ಯಾಟರ್ ಕಿಕ್ ಮಾಡದೆ ಚೆಂಡು ಹಿಂದಿನ ಕೋನ್‌ಗಳ ಎಡೆಯ ಮೂಲಕ ಹೋದರೆ ಕಿಕ್ ಮಾಡಿ ಹಾರಿ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದವರು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಹೆಡ್ ಮಾಡಿದರೆ ಬ್ಯಾಟರ್ ಔಟ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ.
- ಒಂದು ತಂಡವು 5 ಓವರ್‌ಗಳಿಂದ 7 ಓವರ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಬೌಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ಓವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಎಸೆತಗಳು ಮಾತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಮೊದಲ ತಂಡ ಬ್ಯಾಟ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ತಂಡ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು.
- ಶೂ, ಶಿನ್‌ಗಾರ್ಡ್ ಮೊದಲಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
- ಆಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಂಡವು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜಯಿಯಾಗಿ ಘೋಷಿಸಬಹುದು.

ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಆಟವಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಪ್ಪು ಮತ್ತು ಆತನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮನೆ ಸಮೀಪದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಟದ ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಕೈಗೆ ಗಾಯವಾಯಿತು. ಅಪ್ಪು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳತೊಡಗಿದ. ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಓಡಿಬಂದು ಅವನನ್ನು ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸಿ ಎದ್ದೇಳಲು ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಗಾಯಗೊಂಡ ಕೈಗೆ ಬಲವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸದಂತೆ ಮತ್ತು ಕೈಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಂತೆ ಅವರು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದರು. ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬ ಓಡಿಬಂದು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದನು. ಅಪ್ಪುವಿನ ತಂದೆ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಅವನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿದರು. ಅಪ್ಪುವಿನ ಕೈಯ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿದಿದ್ದವು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದರಿಂದಲೂ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಲುಪಿಸಿದ್ದರಿಂದಲೂ ಗಾಯ ಗಂಭೀರವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದರು.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

....

....

....

....

....

ಆಟವಾಡುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಗಾಯಗಳು ಯಾವುವು?

- ಗಾಯ
- ಮೂಳೆ ಮುರಿತ
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೇನು? ಏಕೆ?

ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ತಕ್ಷಣದ ಆರೈಕೆಯೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

- ಜೀವ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಅಪಘಾತದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ತಜ್ಞರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

***ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕರೆ ಮಾಡಿರಿ...* 112**

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಒಂದು ರೋಲ್ ಪ್ಲೇಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಿರಲ್ಲವೇ?

   ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವಿರಲ್ಲವೇ...

ಅಧ್ಯಾಯ 4

ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳು

ವಿನು ಮತ್ತು ಅವನ ಗೆಳೆಯರು ಒಂದು ದಿನ ಕಡಲನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪೊಂದು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡರು. ಅವರ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ವಿನು ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರು ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡರು. ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಆ ಆಟಗಳು ಹಲವು ಕಾಲದಿಂದ ಅವರ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಆಟಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು. ವಿನು ಮತ್ತು ಅವನ ಗೆಳೆಯರಿಗೂ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಅತೀವ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಯಿತು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಊರಿನಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳು ಇರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳು ಯಾವುವೆಲ್ಲ?

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ನೀವು ಅಂತಹ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತೀರಾ? ವಿವರಿಸಿರಿ.

....

....

ಕೆಲವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣವೇ?

ಚಟುವಟಿಕೆ -1

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಈ ಆಟಕ್ಕೊಂದು ಹೆಸರಿಡಬಹುದೇ?

....

ನಿಯಮಗಳು

- ನಯಗೊಳಿಸಿದ ಒಂದು ಹಂಚಿನ ತುಂಡು ಅಥವಾ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರು ವಸ್ತುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಡುವ ಒಂದು ಆಟವಾಗಿದೆ.
- ಒಂದು ಉದ್ದದ ಆಯತವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅದನ್ನು ಎಂಟು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಪ್ರತೀ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೊಂದು ಹಂಚಿನ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮಗುವು ಕೋಣೆಯ ಹೊರಗೆ ನಿಂತು ಒಂದೊಂದು ಕೋಣೆಗೆ ಹಂಚಿನ ತುಂಡನ್ನು ಎಸೆದು ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜಿಗಿದು ಹಂಚಿನ ತುಂಡನ್ನು ಬಾಗಿ ತೆಗೆದು ತಿರುಗಿ ಬರಬೇಕು.
- ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಗೆರೆಗಳಿಗೆ ತಾಗಬಾರದು.
- ಹಂಚಿನ ತುಂಡನ್ನು ಕಾಲಿನ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೈಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಆಟದ ಮಧ್ಯೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗೆರೆಗೆ ತಾಗಿದರೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸೋತರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಆಟ ಆಡಲು ಅವಕಾಶ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಆಟದ ನಡುವೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಮೆಟ್ಟಿದರೆ ಆಟದ ಅವಕಾಶ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಆಡುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಆಟವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಕೋಣೆಗೆ ಬೆನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಕೋಣೆಗಳೆಡೆಗೆ ಗುರಿಯಿಟ್ಟು ಹಂಚು ತುಂಡನ್ನು ಹಿಂಬದಿಗೆ ಎಸೆಯಬೇಕು.
- ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೋಣೆಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಆ ಕೋಣೆ ಆ ಮಗುವಿನದ್ದಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂಲೆಯಿಂದ ಮೂಲೆಗೆ ಗೆರೆ ಎಳೆದು ಆ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಮಗು ಆಟವಾಡಬೇಕು.
- ನಂತರ ಆಡುವ ಮಗುವು ಮೊದಲು ಆಡಿದ ಮಗುವು ಗುರುತಿಸಿದ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಕಾಲನ್ನು ಇಡಬಾರದು. ಆ ಗುರುತಿಸಿದ ಕೋಣೆಗೆ ಮೆಟ್ಟಿದರೆ ,ಕೋಣೆಗೆ ತಾಗಿದರೆ ಅಥವಾ ಗೆರೆಗೆ ಮೆಟ್ಟಿದರೆ ಆ ಮಗು ಆಟದಲ್ಲಿ ಸೋಲುವುದು.

ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿರುವಿರಾ?

ಈ ಆಟದ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ಇನ್ನು ಲಗೋರಿ ಆಟ ಆಡೋಣವೇ?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2

ಲಗೋರಿ ಆಟ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ನಿಯಮಗಳು

- ಆಟ ಆಡುವ ಸ್ಥಳದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಏಳು ಟೈಲ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು(ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಟಾಸ್ ಗೆಲ್ಲುವ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡುವರು. ಆ ತಂಡದ ಒಂದು ಮಗು ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಇರಿಸಿದ ಟೈಲ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ದೂರದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದು ಬೀಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಹೀಗೆ ಎಸೆಯುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಚೆಂಡು ಟೈಲ್ ತುಂಡುಗಳಿಗೆ ತಾಗದೆ ಆ ತಂಡವೇ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ ಮೊದಲು ಚೆಂಡು ಎಸೆದ ಮಗುವಿಗೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಎಸೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಗುವುದು. (ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಮೂರು ಸಲ)
- ಚೆಂಡು ಟೈಲ್ ತುಂಡುಗಳಿಗೆ ತಾಗಿ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದವರ ಕೈಗೆ ಕ್ಯಾಚ್ ಸಿಕ್ಕರೆ ಮುಂದಿನ ಅವಕಾಶ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದು.
- ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಇರಿಸಿದ ಟೈಲ್ ತುಂಡುಗಳಿಗೆ ಚೆಂಡು ತಾಗಿದರೆ ಆಟ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

- ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಅಲ್ಲದೆ ಟೈಲ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬೀಳಿಸಿದ ತಂಡದವರು ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಇರಿಸಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು.
- ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡದವರು ಟೈಲ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬೀಳಿಸಿದ ತಂಡದವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ತಂಡದ ಯಾವುದೇ ಆಟಗಾರನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೆಂಡು ತಾಗದೆ ಟೈಲ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅಂಕಗಳು ಲಭಿಸುವುದು.
- ಅಂಕ ಲಭಿಸುವ ತಂಡಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಮೂರು ಬಾರಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಲಿರುವ ಅವಕಾಶ ಲಭಿಸುವುದು. ಟೈಲ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡಕ್ಕೆ ಮುಂದಿನ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) ಲಗೋರಿ ಆಟ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ? ಈ ಆಟವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಡಲು ಏನೆಲ್ಲ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ?

....

....

2) ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಆಟಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯಿತೇ? ಚಿತ್ರದ ಕೆಳಗೆ ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

- ....

- ....

- ....

- ....

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1) ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
   - ....
   - ....

2) ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿರಿ.

ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಸೈಕಲಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ.....

ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.....

ಈ ಶಾಲೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೈಕಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾತ್ರೆ ನಡೆಸಿ ಶಾಲೆಗೆ ತಲುಪುವವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸೈಕಲ್ ಯಾತ್ರೆಯ ಮೂಲಕ ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಕ್ರೀಡಾಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಕೊಡವ ಹಾಕಿ ಫೆಸ್ಟಿವಲ್

ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡವ ಅಥವಾ ಕೂರ್ಗಿಸ್ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಒಟ್ಟು ಸೇರಬೇಕು ಎಂಬ ಆಶಯದಿಂದ ಕೊಡವ ಹಾಕಿ ಫೆಸ್ಟಿವಲನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ. 1997ರಿಂದ ಪ್ರತೀ ವರ್ಷವೂ ಒಂದೊಂದು ಕುಟುಂಬಗಳು ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಳತ್ವ ನೀಡಿ ಕುಟುಂಬದ ಹೆಸರನ್ನು ಪಂದ್ಯಾಟಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಡವ ಜನರು ಬೇಸಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆಗೆ ಬಂದು ಒಟ್ಟು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ 300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಂಡಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವ ಈ ಕೊಡವ ಹಾಕಿ ಫೆಸ್ಟಿವಲ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟವಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ನಡೆಯುವ ಈ ಪಂದ್ಯಾಟವು ಆ ಊರಿನ ಒಂದು ಹಬ್ಬವೇ ಆಗಿದೆ. 'ಹಾಕಿ ಆಟದ ತೊಟ್ಟಿಲು' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕೊಡಗು ಇದುವರೆಗೆ ಐವತ್ತಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಟಗಾರರನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಿದೆ. ಇದು ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಲನೆಗಳು
(Basic Movements)

ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಚಲನ ರೀತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಲನೆಗಳು

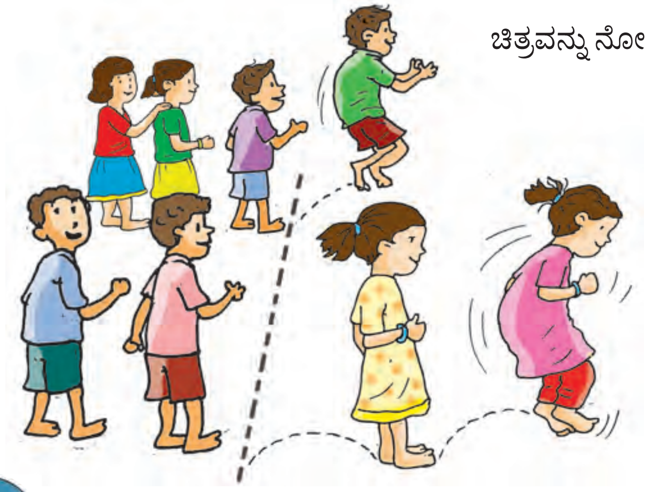
ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಲನೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಭಾಗ ಯಾವುದು? ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಲನೆಗಳು ಯಾವುವೆಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

- ನಡಿಗೆ
- ....
- ....
- ....

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3
ಜಿಗಿಯುವ ಜಿಗಿಯುವ ಉಗಿಬಂಡಿ

ಸಮಾನ ಆಟಗಾರರಿರುವ ಮೂರೋ ನಾಲ್ಕೋ ತಂಡಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ನಿಯಮಗಳು

- ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಗು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನ್ ನಿಂದ ಎರಡು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕು.
- ಎರಡನೆಯ ಮಗುವು ಮೊದಲನೇ ಮಗು ಜಿಗಿದು ತಲುಪಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕು.
- ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಂಡದ ಕೊನೆಯ ಮಗು ಜಿಗಿದು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಜಿಗಿದ ತಂಡವು ವಿಜಯಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಈ ಆಟದಿಂದ ನೀವು ಯಾವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಿ?

- ....
- ....
- ....
- ....

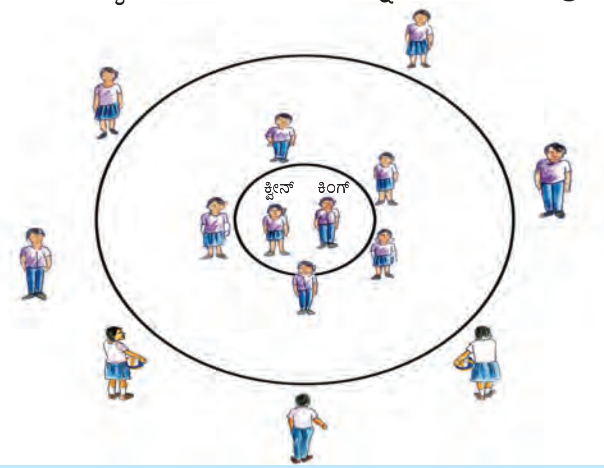
ವಿಶೇಷ ಚೇತನರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ : ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲು ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಬೆಂಬಲಗಳನ್ನು ನೀಡುವಿರಿ?

- ....
- ....

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4

ಸ್ಟ್ರೈಕ್ ಕಿಂಗ್ ಆಂಡ್ ಕ್ವೀನ್

ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ನಿಯಮಗಳು

- ಒಂದನೇ ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕ್ವೀನ್ ಸಣ್ಣ ವೃತ್ತದಲ್ಲೂ ಉಳಿದ ಆಟಗಾರರು ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತದಲ್ಲೂ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದವರು ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೂ ನಿಂತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹೊರಗೆ ನಿಂತಿರುವ ತಂಡದ ಇಬ್ಬರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಚೆಂಡುಗಳು ಇರಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆ ಲಭಿಸಿದೊಡನೆ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಗು ಕಿಂಗನ್ನೋ ಅಥವಾ ಕ್ವೀನನ್ನೋ ಹೊರಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕು.
- ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತದ ಒಳಗಿರುವ ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬಾರದು.
- ರಾಜನೋ ರಾಣಿಯೋ ಹೊರ ಹೋಗುವಾಗ ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತದ ಒಳಗಿರುವ ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರಗಟ್ಟುವ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುವುದು.

ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಯಾವೆಲ್ಲ ಅನುಭವವಾಯಿತು?

....
....
....

ಈ ಆಟದಿಂದ ನೀವು ಯಾವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಿ?

....

....

....

ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗಳು

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಲನೆಗಳೆಂದರೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಲ್ಲವೇ?

ನಾವು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಇಂತಹ ಚಲನೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗುವುದೇ?

ಅಧ್ಯಾಪಕರ/ನಾಯಕರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಆಟದ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೂ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗಳು ಎನ್ನುವರು.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗಳು

(Structured Movements)

ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಯೋ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿಯೋ ಇರುವ ಚಲನೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಉದಾಹರಣೆ :

ನಾವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಕೋನ್‌ಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಡೆಯುವ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ.

ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಆಡೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 5

ಸ್ಟಿಕ್ ಫಯರ್ ಜಂಪ್

ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಬೇಕು. ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ನಿಯಮಗಳು

- ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಒಂದೊಂದು ಜೋಡಿಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಈ ಆಟ ಆಡಲು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರುವ ಒಂದು ಕೋಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸೂಚನೆ ಲಭಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದಲ್ಲೂ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಜೋಡಿಗಳು ಕೋಲನ್ನು ಪಾದದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾರಿ ಎದುರು ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರಿಗೂ ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುವ ತಂಡವು ವಿಜಯಿ ತಂಡವೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.

ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೇ?

ಈ ಆಟದ ಒಂದು ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

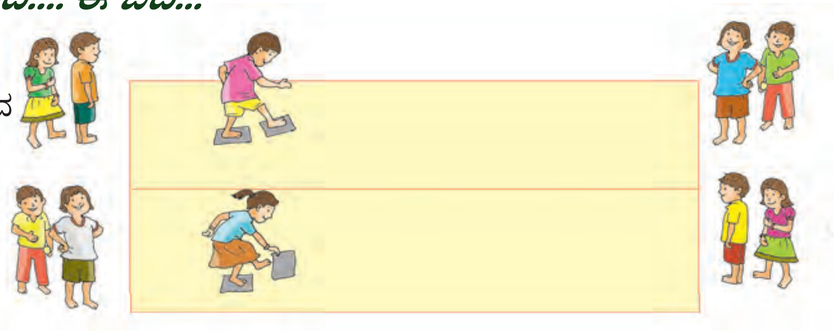
....

ಚಟುವಟಿಕೆ - 6

ಆ ಬದಿ.... ಈ ಬದಿ...

ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕೋ ಐದೋ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ನಿಯಮಗಳು

- ತಂಡದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಗೆರೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಸೂಚನೆ ಲಭಿಸುವಾಗ, ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಗೆ ತಲುಪುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಒಂದು ಜೋಡಿ ಹಾರ್ಡ್ ಬೋರ್ಡ್/ ಇಟ್ಟಿಗೆ/ ಮರದ ತುಂಡು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ನೀಡಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮೆಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮಾತ್ರವೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು.
- ತಂಡದ ಆಟಗಾರನು ಆ ಬದಿ ತಲುಪಿದಾಗ ಮುಂದಿನ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ತಂಡದ ಪ್ರತೀ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಈ ಆಟವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುವವರೆಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಮೊದಲು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುವ ತಂಡವನ್ನು ಉತ್ತಮ ತಂಡವೆಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು.

ಈ ಆಟ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ?

ಈ ಆಟದಿಂದ ನೀವು ಯಾವೆಲ್ಲ ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಿ?

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಲನೆಗಳು ಯಾವುವೆಲ್ಲ?

....

....

2) ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗೆ ಉದಾಹರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

3) ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ರಚನಾತ್ಮಕವಾದ ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ 5

ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಆಟಗಳು

ಕಡಲು, ಸರೋವರ, ಹಿನ್ನೀರು, ಸಮತಲ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ನಮ್ಮ ಈ ಸುಂದರ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಹಲವು ತರದ ಆಟಗಳಿವೆ.

ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ....

ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವೆಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ?

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ನೀವು ಇಂತಹ ಇತರ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿದ್ದೀರಾ? ಅವು ಯಾವುವು ?

- ....
- ....
- ....
- ....

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ಹುಲಿ ದನ ಆಟ

ಒಂದು ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಬಹುದು.

ನಿಯಮಗಳು

- ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಹೊರಗುಳಿದಿರುವ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಹುಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗು ದನ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.
- ದನ ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹುಲಿ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಹುಲಿಯು ಕೈಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಿರುವ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಮುರಿದು ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಇರುವ ದನವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಕೋಟೆ ಕಟ್ಟಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹುಲಿಯು ಒಳಗೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹುಲಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಟೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಬಲಹೀನವಾದ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಒಳಗೆ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

- ಆಗ ಕೋಟೆ ಕಟ್ಟಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಟೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ದನವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ದನವನ್ನು ಹುಲಿ ಹಿಡಿಯದಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ದನವು ಹುಲಿಯ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕರೆ ಕೋಟೆಯು ಮುರಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ದನ ಮತ್ತು ಹುಲಿಯಾಗಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ನೀವೂ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ?

ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಆಟಗಳು

ಹಲವು ತರದ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಆಟಗಳಿವೆ. ನಿಮಗೆ ಅಂತಹ ಆಟಗಳ ಪರಿಚಯವಿದೆಯೇ?

ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ?

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳು	ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಟಗಳು
ಸರೋವರ	
ಕಡಲು/ಕಡಲ ತೀರ	
ಸಮತಲ ಪ್ರದೇಶ	
ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡ	
ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ	

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2

ಕೋಟೆ ಬಾಗಿಲು

ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುವ A ಮತ್ತು B ಎಂಬೀ ತಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ನಿಯಮಗಳು

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಎಂಡ್ ಲೈನ್ (End line) ಕೋಟೆಯೂ, ಸಣ್ಣವೃತ್ತವು ಕೋಟೆಯ ಬಾಗಿಲೂ ಆಗಿದೆ.
- 'ಎ' ತಂಡದಿಂದ ಒಬ್ಬನು 'ಬಿ' ತಂಡದ ಕೋಟೆಯೆಡೆಗೆ ಬಂದು 'ಬಿ' ತಂಡದ ಒಬ್ಬನ ಹೆಸರನ್ನು ಕರೆದು ಕೂಡಲೇ ತನ್ನ ಕೋಟೆಯೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಓಡಬೇಕು.
- ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ 'ಬಿ' ತಂಡದ ಆಟಗಾರನು 'ಎ' ತಂಡದ ಹೆಸರು ಕರೆದ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಓಡಬೇಕು.
- 'ಎ' ತಂಡದ ಹೆಸರು ಕರೆದ ಆಟಗಾರನು 'ಬಿ' ತಂಡದ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಸಿಗದೆ ಕೋಟೆಯೊಳಗೆ ಬಂದು ತಲುಪಿದರೆ 'ಎ' ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು.
- 'ಬಿ' ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು 'ಎ' ತಂಡದ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಅವನ ಕೋಟೆಯೊಳಗೆ ತಲುಪುವ ಮೊದಲೇ ಹಿಡಿದರೆ 'ಬಿ' ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಎರಡು ತಂಡಗಳಿಗೂ ಹೆಸರು ಕರೆಯಲಿರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಬದಲಿಸಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸುವ ತಂಡವು ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು.

ನೀವು ಈ ಆಟದಿಂದ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ಒಂದು ಹೊಸ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟದ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು.
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3
ಮಾಂತ್ರಿಕ ದಂಡ

ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದಾದ ಆಟವಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ನಿಯಮಗಳು

- ಆಟದ ಸ್ಥಳದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ವೃತ್ತವೊಂದನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅದರೊಳಗೆ ಮಾಂತ್ರಿಕ ದಂಡವನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಮಾಂತ್ರಿಕ ದಂಡದ ಕಾವಲುಗಾರನಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನಿರಬೇಕು. ಉಳಿದ ಆಟಗಾರರು ದಂಡವನ್ನು ತೆಗೆದು ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ದಂಡವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಬರುವ ಆಟಗಾರನು ಕಾವಲುಗಾರನನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಂಡವನ್ನು ಇತರರು ತೆಗೆಯದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ದಂಡವು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಕಾವಲುಗಾರನು ಇತರ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಕಾವಲುಗಾರನು ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಮುಂದೆ ಹೋಗುವಾಗ ಉಳಿದ ಆಟಗಾರರು ದಂಡವನ್ನು ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಎಸೆಯಬಹುದು.

ದಂಡವನ್ನು 5 ಸಲ ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕಾವಲುಗಾರನನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ JOKER ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು.

1-J, 2-O, 3-K, 4-E, 5-R

ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಸತತವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಮಾಂತ್ರಿಕ ದಂಡವನ್ನು ಹೊರಗೆಸೆದರೆ ಆ ಆಟಗಾರನನ್ನು KING ಆಗಿ ಘೋಷಿಸಬೇಕು.

1-K, 2-I, 3-N, 4-G

ದಂಡವು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಇರುವಾಗ ಕಾವಲುಗಾರನು ಯಾರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನೋ ಅವನು ಮುಂದಿನ ಕಾವಲುಗಾರನಾಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಮಾಂತ್ರಿಕ ದಂಡ, ಸೆಟ್ ಆಟ, ನಿಧಿ ಹುಡುಕುವ ಮೊದಲಾದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಮರಗಿಡಗಳು ,ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡಗಳು, ಹೊಳೆ ಸರೋವರಗಳು ಕಡಲು, ಕಡಲ ತೀರಗಳು , ಮಣ್ಣು, ಮಳೆ ಎಲ್ಲವೂ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯಲ್ಲವೇ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ನಿಮ್ಮ ಊರಿನ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದೇ? ಅಧ್ಯಾಪಕರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಪರಿಸರ	ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಟಗಳು
ಹೊಳೆ	ಈಜುವುದು, ಮೀನು ಹಿಡಿಯುವುದು, ದೋಣಿ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು
ಕಡಲ ತೀರ	
ಬೆಟ್ಟ, ಗುಡ್ಡಗಳು	

2. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಆಟದ ಕುರಿತಾಗಿ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿರಿ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಬರುವವರಿಗೆ ಗುಂಪಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.

ಅನುಬಂಧ

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

ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಪೀಕರಣ

ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ಕುದಿಸಿ ತಣಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ರೈನ್ಬೋ ಡಯಟ್)
- ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿರುವ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು.
- ಮಲಗುವ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು (ನಡಿಗೆ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಜೋಗಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು)
- 5 ರಿಂದ 17 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗಿನ ಪ್ರಾಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿವಸ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಬೇಕು.

(ಆಧಾರ: ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆ)

ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ದಿನ

- ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ನಡಿಗೆ/ಸೈಕ್ಲಿಂಗನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ವಾಹನಗಳಲ್ಲಾದರೆ ನಡಿಗೆಗಾಗಿ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತರಗತಿ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ

- ತರಗತಿಯ ವಿರಾಮ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅಂಗವಾಗಿ ಲೈಬ್ರೆರಿ , ಲ್ಯಾಬ್ ಎಂಬೀ ಕಡೆಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದು ನಡಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿರಾಮ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ

- ನಡಿಗೆಗೆ, ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜರಗುವ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.

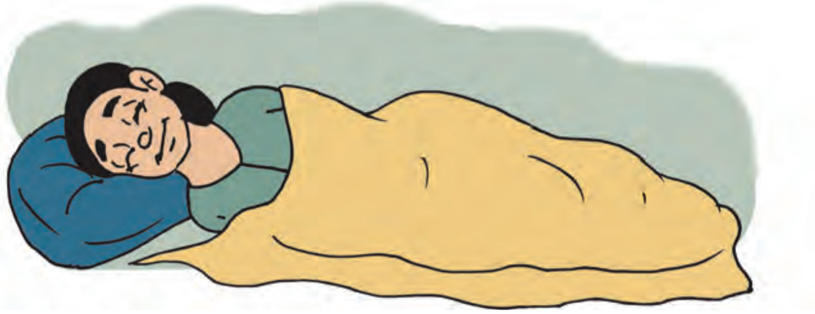
ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರ

- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ವಿನೋದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಟೈಂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಲಿಕಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ

- ಕಲಿಕಾ ಸಮಯಗಳ ವಿರಾಮಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಬಾಲ್/ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಬಾಲ್ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಅದುಮುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಶಾಲೆಯಿಂದ ನೀಡಿದ ಮನೆ ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ನಿದ್ದೆ



- ಬೇಗನೆ ಮಲಗುವುದು ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಿಫಾರಸಿನಂತೆ 6 ರಿಂದ 12 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕನಿಷ್ಠ 9 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಮತ್ತು 13 ರಿಂದ 18 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗಿನ ಪ್ರಾಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಕನಿಷ್ಠ 8 ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಬಳುಕನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿಯೋ ಬದಿಗೆ ಸರಿದೋ ಮಲಗಬೇಕು.
- ಮಲಗುವ 30 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮಲಗುವ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ದೂರವಾದರೂ ಇರಿಸಬೇಕು.

ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ, ಕಲಿಕೆ, ವಿನೋದಯಾತ್ರೆ, ನಿದ್ರೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಯಥಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಗಮನ ವಹಿಸಬೇಕು.

ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್

- ಇದು ಒಂದು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೋ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನೋ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಸಿದ್ಧತಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳು ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆವರ್ತಿಸುವಂತವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಾಧಾರಣ 10 ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಆವರ್ತಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

1. ಸೈಡ್ ವೇವ್ಸ್ ನೆಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SIDEWAYS NECK STRETCH)

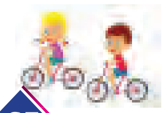
(ಎ)

(ಬಿ)

2. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

3. ರಿಸ್ಟ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಯನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (WRIST FLEXION STRETCH)

4. ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್ಟೆನ್ಶನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (WRIST EXTENSION STRETCH)



5. ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SHOULDER STRETCH)

6. ಕ್ರಾಸ್ ಆರ್ಮ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)

7. ಶೋಲ್ಡರ್ ಯು ಫಾರ್ಮೇಶನ್ (SHOULDER "U" FORMATION)

8. ಸೈಡ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SIDE STRETCH)

9. ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ಸೇರಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವುದು (STANDING KNEE TO CHEST)

10. ಕ್ವಾಡ್ರಿಸೆಪ್ಸ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (QUADRICEPS STRETCH)

11. ಟೋ ಟಚ್ (TOE TOUCH)

12. ಕ್ರಾಸ್ ಬಾಡಿ ಟೋ ಟಚ್ (CROSS BODY TOE TOUCH)

13. ಸೈಡ್ ಲಂಜಸ್ (SIDE LUNGES)

14. ಆರ್ಮ್ ಸರ್ಕಲ್ (ARM CIRCLE)

15. ಆರ್ಮ್ ರೊಟೇಶನ್ (ARM ROTATION)

(ಎ)

(ಬಿ)

(ಸಿ)

(ಡಿ)

16. ಹಿಪ್ ಸರ್ಕಲ್ (HIP CIRCLE)

(ಎ)

(ಬಿ)

17. ಡೋರ್ಸಿ ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ & ಪ್ಲಾಂಟರ್ ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ (DORSIFLEXION & PLANTAR FLEXION)

(ಎ)

(ಬಿ)

18. ಮುಂಗಾಲಿನ ಇನ್ವರ್ಶನ್ ಮತ್ತು ಎವರ್ಶನ್ (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

(ಎ)

(ಬಿ)

(ಸಿ)

19. ನಿಂತ ಜಾಗದಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ ಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದು (MARCH ON THE SPOT AND MOVE FORWARD)

20. ಜಂಪಿಂಗ್ ಜಾಕ್ಸ್ (JUMPING JACKS)

(ಎ)

(ಬಿ)

21. ಲೆಗ್ ಸ್ವಿಂಗ್ಸ್ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ (LEG SWINGS. FORWARD AND BACKWARD)

(ಎ)

(ಬಿ)

22. ಟಕ್ ಜಂಪ್ಸ್ (TUCK JUMPS)

(ಎ)

(ಬಿ)

23. ಸ್ಕ್ವಾಟ್ & ಜಂಪ್ (SQUAT AND JUMP)

(ಎ)

(ಬಿ)

24. ಮೊಣಕಾಲು ಊರಿ ಪುಷ್ ಅಪ್ಸ್ (KNEELING PUSH-UPS)

(ಎ)

(ಬಿ)

25. ಪ್ರಧಾನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು)

- ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಈಜುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಇಳಿಯುವುದು.
- ಜಾಗಿಂಗ್ (ಕಡಿಮೆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು)
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಲಿತ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿನೋದ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು.

ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್

- ಇದು ಒಂದು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮುಕ್ತಾಯದ ನಂತರ ಶರೀರವನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಗಾಯಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಚೇತರಿಕೆಗೊಳಿಸಲು (Recovery) ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.
- ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಾಧಾರಣ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು.

1: ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು

2: ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡುವುದು (ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು)

3: ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡುವುದು

4: ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಓಡುವುದು.

5: ನೆಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (NECK STRETCH)

6: ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

7: ರಿಸ್ಟ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಯನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (WRIST FLEXION STRETCH)

8: ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್ಶನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (WRIST EXTENSION STRETCH)

9: ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SHOULDER STRETCH)

10: ಕ್ರೋಸ್ 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 ಫ್ಲೆಕ್ಸನ್ (KNEELING HIP FLEXOR)

(ಎ)

(ಬಿ)

17: ಡೋರ್ಸಿ ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ & ಪ್ಲಾಂಟರ್ ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ (DORSIFLEXION & PLANTARFLEXION)

(ಎ)

(ಬಿ)

18: ಮುಂಗಾಲಿನ ಇನ್ವರ್ಶನ್ ಮತ್ತು ಎವರ್ಶನ್ (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

(ಎ)

(ಬಿ)

(ಸಿ)

19: ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (BUTTERFLY STRETCH)

(ಎ)

(ಬಿ)

20: ಮಲಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (LYING HARMSTRING STRETCH)

(ಎ)

(ಬಿ)

21: ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಭಾಗ IV ಕ

ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

51ಕ. 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 ಘೋಷಿಸುವುದು 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 ಸಿದ್ಧಿಯ 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***