ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

Health & Physical Education

ತರಗತಿ

VIII

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ

Activity Book

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.

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

Prepared by
State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala
Website : www.scertkerala.gov.in
e-mail : scertkerala@gmail.com, Phone : 0471-2341883
Typeset and design by : SCERT
First Edition : 2025
Printed at : KBPS, Kakkanad, Kochi-30
© Department of General Education, Government of Kerala

ಮುನ್ನುಡಿ

ಪ್ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ,

ದೈಹಿಕ – ಮಾನಸಿಕ – ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಭವಿಷ್ಯದ ಸಮಾಜವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಮಾಜದ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಕೇರಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಚೌಕಟ್ಟು (ಕೆ.ಸಿ.ಎಫ್.) 2023 ನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಸೃಜನಶೀಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಆಧಾರಿತ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು 8 ನೇ ತರಗತಿಯ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪುಸ್ತಕವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಲು, ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನುಪಡೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟುಅವಕಾಶಗಳನ್ನುನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಂಗಣಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ, ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಮೂಲಕ ಸದೃಢರಾಗೋಣ, ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಆಡೋಣ, ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೆಳೆಸೋಣ, ಉಲ್ಲಾಸ ತಾಣಗಳು ಹೀಗೆ ಐದು ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಘಟಕಗಳು, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೈಹಿಕ ದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳ ಕುರಿತು ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು, ಶಾರೀರಿಕ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪರಿಮಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್, ಮೋಜಿನ ಆಟಗಳ ಕುರಿತಾಗಿಯೂ ಸೂಚನೆಗಳಿವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೂಲಭೂತ ಮಾಹಿತಿಯು ಇದರ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು, ಅಗತ್ಯವಾದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿರಿಮೆಯೊಂದಿಗೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ,

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

TEXT BOOK DEVELOPMENT TEAM

Adviser

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

Chairperson

Prof. (Dr.) Bijukumar K.
Head of Sports Department
M. G. College, Thiruvananthapuram

Experts

Arun Jyoti S.
Assistant Professor,
Department of Sports,
Govt. Women's College,
Thiruvananthapuram

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

Dr. Aji P. L.
Associate Professor,
Department of Sports,
Govt. Sanskrit College,
Thiruvananthapuram

Members

Chithralekha M. S.	Physical Education Teacher (H.S.) Govt.V.H.S.S. for the Deaf, Jagathi, Thiruvananthapuram
Dr. Ambili C. P.	Lecturer, DIET, Idukki
Bibin Babu	Physical Education Teacher (H.S.) Govt. M.G.H.S.S. Chadayamangalam, Kollam
Nihas N.	Physical Education Teacher (H.S.) G.H.S.S. Puthakulam, Kollam
Shabir V.	Physical Education Teacher (H.S.) Govt. Brennan H.S.S. Thalassery, Kannur
Rakesh Kalleparampil	Physical Education Teacher G.M.U.P. School
B.P. Angadi	Tirur, Malappuram
Vinod Justin	Physical Education Teacher R.C.H.S.S. Chundayil, Waynad
Harikrishnan	G.L.T.A., Govt. VHSS for Girls, Kottarakkara
Ajith G. Krishnan	Drawing Teacher B.R.C. Kollangode, Palakkad
Balakrishnan Kathirur	Drawing Teacher (Retd.) Govt.H.S.S. Muppathadam, Ernakulam
Ashik L.	Drawing Teacher G.B.H.S.S. Tirur, Malappuram
Ratheesh K. P.	Artist, Kollam
Samson James	Artist, Kottayam
Libin Johnson	Artist, Kottayam
Deepesh T.	Drawing Teacher, C.H.M.H.S.S. Kavumpadi, Kannur
Vipin Joseph	Artist, Parumala
Sujay Sudhakaran	Artist, Kilimanoor

Kannada Translation

Language Expert

Ramanna D. HM (Retd.)

Subject Expert

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

Participants

Shiva Shankara Bhat T., PET (Retd.)
Shyama Krishna Prakash M. G.,PET, SATHSS Manjeshwara
Santhosh Kumar M., PET, SDPHSS Dharmathadka
Ravishankar, HST, MSCHSS Perdala, Nirchal
Krishna Prasada T., HST, MSCHSS Perdala, Nirchal

Academic Co-ordinator

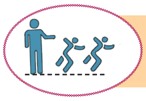
Dr. P.T. Ajeesh
Research Officer, SCERT

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

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

1	ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ...	7
2	ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಮೂಲಕ ಸದೃಢರಾಗೋಣ...	23
3	ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಆಡೋಣ	48
4	ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೆಳೆಸೋಣ	60
5	ಉಲ್ಲಾಸ ತಾಣಗಳು	71
	ಅನುಬಂಧ	85

ಚಿಹ್ನೆಗಳ ವಿವರಗಳು


ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ನಿಯಮಗಳು

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

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ...

ಚಿತ್ರ 1.1

ಚಿತ್ರ 1.2

ಚಿತ್ರ1.3

ಚಿತ್ರ 1.4

ಚಿತ್ರ 1.5

ಚಿತ್ರ 1.6

ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ...

- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿತ್ರವು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ? ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.
- ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ನೀವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ. ಅವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

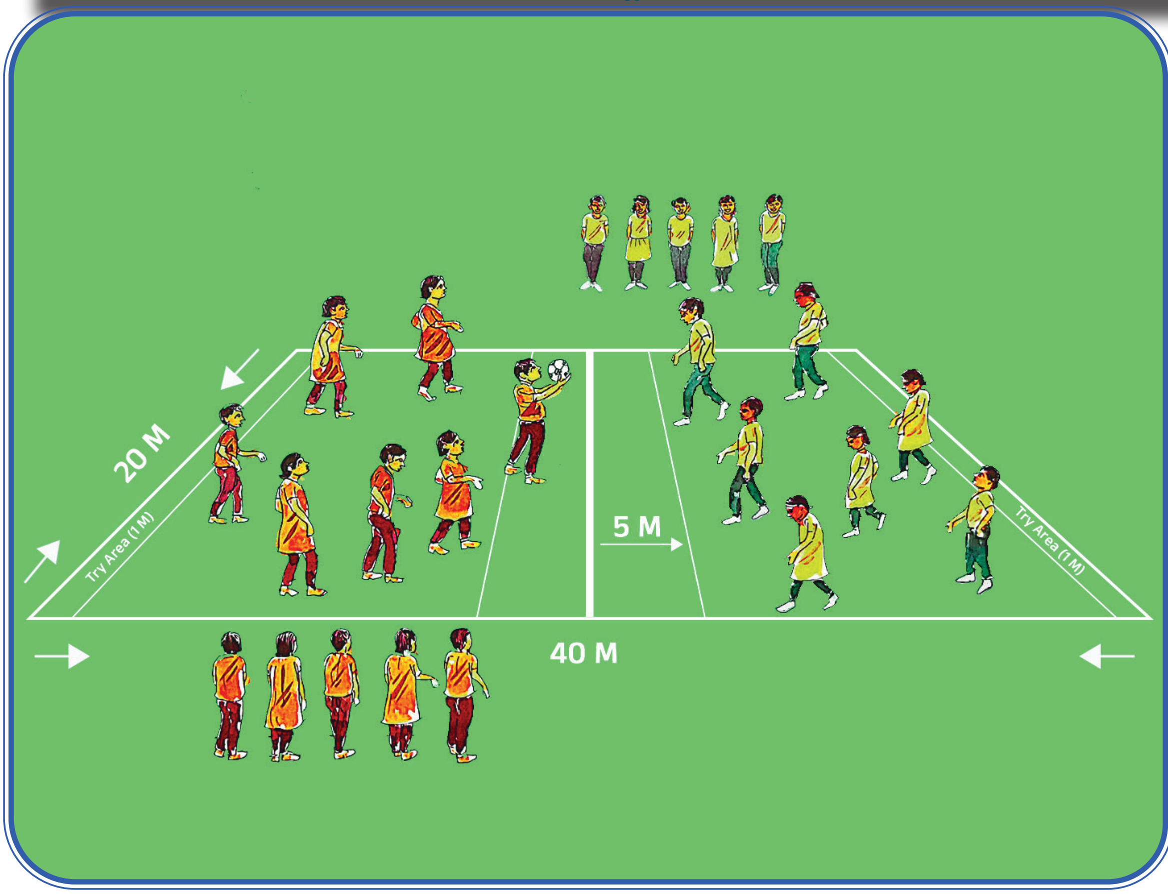
ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಕುರಿತು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯೋಣ...

ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ

- ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಂತೋಷ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಟಚ್ ರಗ್ಬಿ



ಚಿತ್ರ 1.7

ನಿಯಮಗಳು

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ 40 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು 20 ಮೀಟರ್ ಅಗಲದ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿರಿ
- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ತಲಾ ಏಳು ಮಂದಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ 2 ತಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. (ಸ್ಥಳದ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.)
- ಟಾಸ್ ಗೆದ್ದ ತಂಡವು ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ತಮ್ಮ ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಎದುರಾಳಿ ತಂಡವು ಮಧ್ಯದ ಗೆರೆಯಿಂದ 5 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಚೆಂಡು ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಅಥವಾ ಚೆಂಡನ್ನು ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಪಾಸ್ ನೀಡಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಅಂಗಣದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾದ 'ಟ್ರೈ ಏರಿಯಾ' ದಲ್ಲಿ ('try area' 1 ಮೀಟರ್) ಚೆಂಡನ್ನು ಇರಿಸುವಾಗ ಆ ತಂಡವು ಒಂದು ಅಂಕವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಸಹ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಚೆಂಡು ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಪಾಸ್ ನೀಡಬಾರದು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಫೌಲ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡವು ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಆಟಗಾರನು ತಮ್ಮದೇ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಪಾಸ್ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಮೂರು ಆಟಗಾರರು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ನೀಡುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮುಟ್ಟುವುದರ ಜೊತೆಗೆ 'ಟಚ್' ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು.
- ಮೂರನೇ 'ಟಚ್' ಪೂರ್ತಿಗೊಂಡ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡವು ಆಟವನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಫೌಲ್ ಮಾಡಬಾರದು. ಕೈಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ 'ಟಚ್' ಮಾಡಬೇಕು.
- ಆಟದ ಕಾಲಾವಧಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳು ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಟದ ಕಾಲಾವಧಿ, ನಿಗದಿತ ಸಮಯದ ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಆಟದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ

'ಟಚ್ ರಗ್ಬಿ'ಯನ್ನು ಆಡುತ್ತಾ ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆ?

....

....

....

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಘಟಕಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣವೇ...

ಆರೋಗ್ಯ

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಚೈತನ್ಯಭರಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಶರೀರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಂತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಸ್ಥಿತಿಯು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

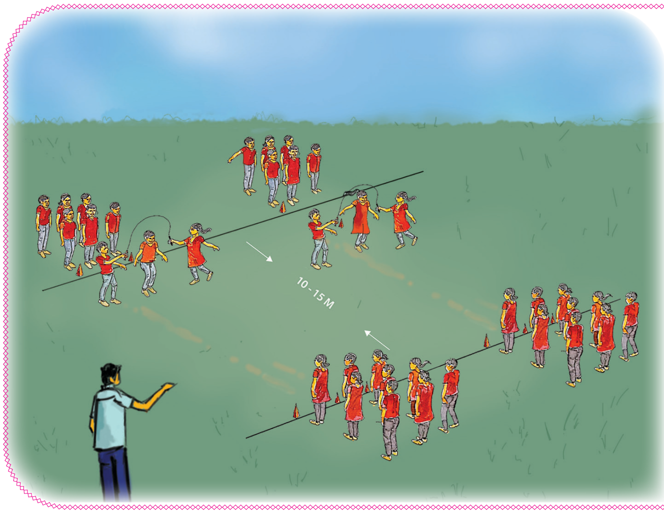
ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಜೀವನದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಪರಿಹರಿಸುವ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ನಾವು ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸೋಣವೆ?

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಹರ್ಡಲ್ ರೇಸ್



ಚಿತ್ರ 1.8

ಚಿತ್ರ 1.9

ನಿಯಮಗಳು

- ಸ್ಥಳದ ಲಭ್ಯತೆಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 15 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಒಂದು ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಲೈನ್ ಎಳೆಯಿರಿ.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನವಾದ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ತಂಡವು ತಲಾ ಮೂವರು ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಇದರಲ್ಲಿ, ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನ ಇಬ್ಬರು ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ರೋಪ್ ನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಆಟಗಾರನ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಆಟಗಾರನು ಹಗ್ಗದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕು.
- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಲೈನನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಅವರದ್ದೇ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಪುನಃ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನ್ ಕಡೆಗೆ ಇದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮೂರು ಜನರ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವಾಗ, ಕೊನೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಜನಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.
- ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುವ ತನಕ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಅವಕಾಶಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಬೇಗನೆ ಫಿನಿಶ್ ಮಾಡುವ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಆಟದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ

- ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

  ....

  ....

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ಹರ್ಡಲ್ ರೇಸ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗಲು ಯಾವ ದೈಹಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ?

  ....

  ....

- ಹರ್ಡಲ್ ರೇಸ್ ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದವರು ಯಾರು?

  ....

  ....

- ಅವರಿಗೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಹೇಗೆ?

  ....

  ....

- ಟಚ್ ರಗ್ಬಿ ಮತ್ತು ಹರ್ಡಲ್ ರೇಸ್ ಎಂಬೀ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ಆರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯ ತನಕ ಉತ್ಸಾಹ ಭರಿತರಾಗಿ ಆಟವಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆ? ವಿವರಿಸಿರಿ.

  ....

  ....

- ಟಚ್ ರಗ್ಬಿ ಮತ್ತು ಹರ್ಡಲ್ ರೇಸ್ ಎಂಬೀ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿ ಅನುಭವವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಾವುದು?

  ....

  ....

ಈ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

- ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆ
- ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ
- ಒಗ್ಗಟ್ಟು
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ
- ವೈಫಲ್ಯದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಹಿಡಿಯುವುದು
- ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು

World Health Organization

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸ್ವಿಟ್ಜರ್ಲೆಂಡಿನ ಜಿನೀವಾದಲ್ಲಿ ಏಪ್ರಿಲ್ 7, 1948 ರಂದು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಏಪ್ರಿಲ್ 7 ನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಯಂ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡೋಣವೆ?
ಟಿಕ್ ('✓') ಮಾರ್ಕ್ ಹಾಕಿರಿ.

❍ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

1. ನನಗೆ ದಣಿವಾಗದೆ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

   ☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

2. ಆಟದ ನಂತರ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬಹಳ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

3. ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

4. ನನ್ನ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಭಾರವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

❍ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

1. ಆಟದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದಾಗ ಸಂತೋಷಪಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

2. ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

3. ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

4. ಕಲಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಭರಿತನಾಗಿ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

❍ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

1. ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

2. ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹ ಆಟಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

3. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

❍ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ

1. ಸಹ ಆಟಗಾರರ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

2. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

3. ನಾನು ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ.

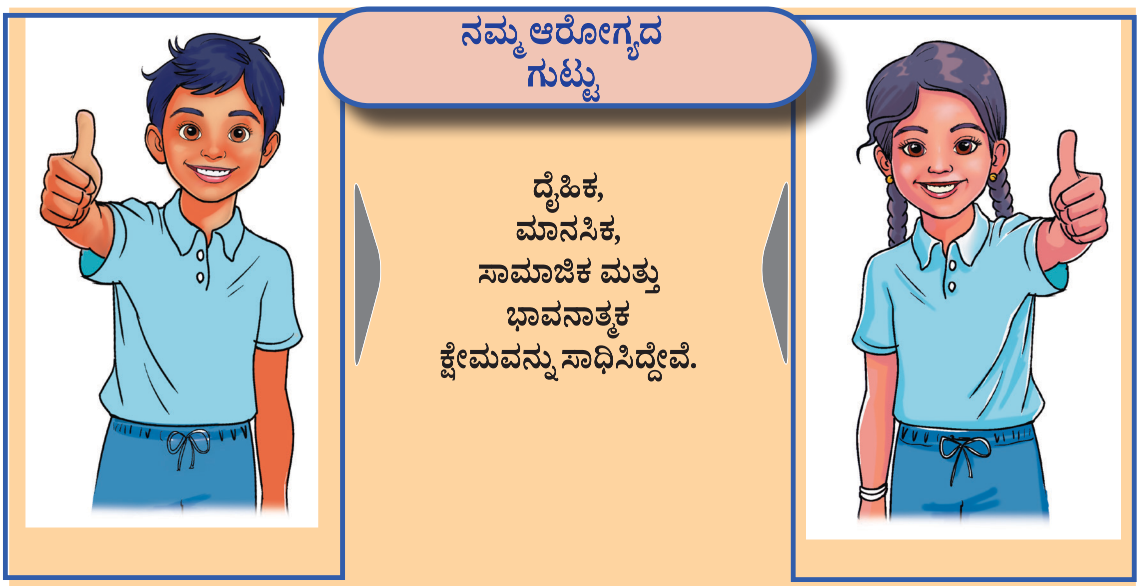
☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

4. ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ಅಂಕ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

- ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯೋಚಿತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



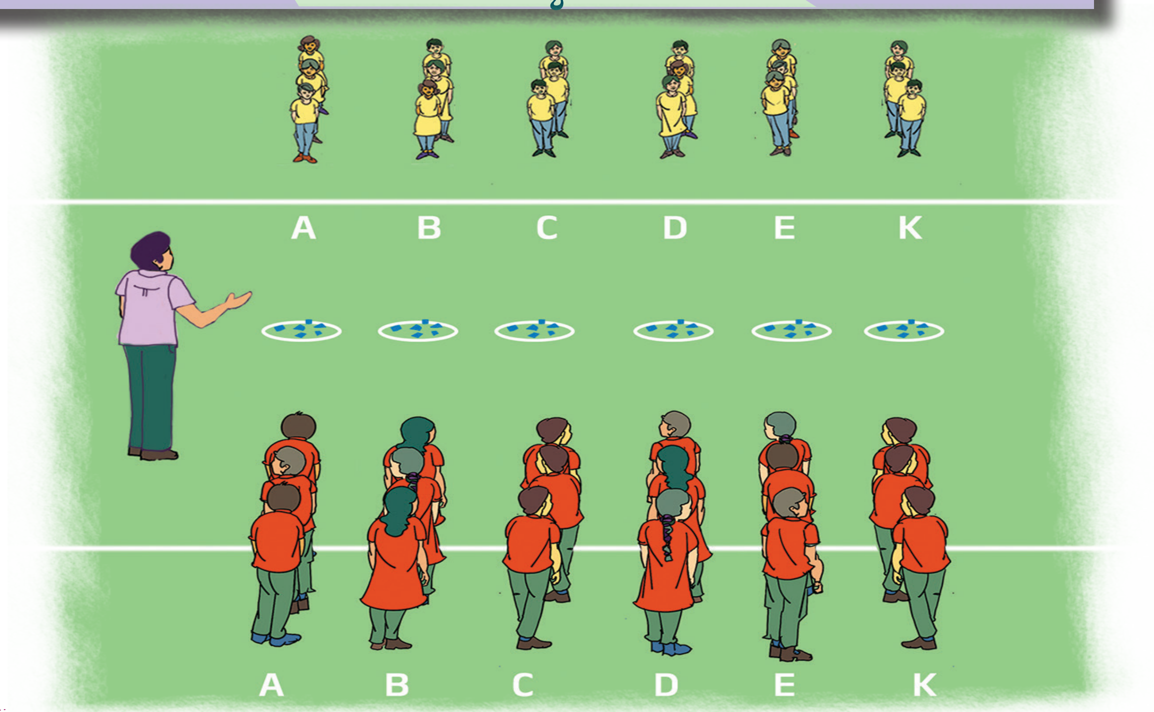
ಚಿತ್ರ 1.10

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು

ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಆಡೋಣ...

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಫಿಟ್ ಕ್ಯಾಟ್



ಚಿತ್ರ 1.11

ನಿಯಮಗಳು

- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ, ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರ ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡವು ಜೀವಾತುಗಳ A,B,C,D,E,K (ವಿಟಮಿನ್) ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು 6 ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ತಂಡದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಅವರ ಹಿಂದೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಆಟದ ಅಂಗಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 6 ವೃತ್ತಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳಾದ ಪಿಷ್ಟ (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್), ಕೊಬ್ಬು (ಫ್ಯಾಟ್), ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ್), ಖನಿಜಗಳು (ಮಿನರಲ್ಸ್), ಜೀವಾತು (ವಿಟಮಿನ್) ಎಂದು ಬರೆಯಲಾದ 5 ಕಾರ್ಡುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರು 'ಸ್ಟಾರ್ಟ್' ಸಿಗ್ನಲ್ ನೀಡಿದಾಗ, ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು High Knee ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೋ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಓಡಿ ಮಧ್ಯದ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಆ ಕಾರ್ಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಆಟಗಾರನು ಮುಟ್ಟದಂತೆ ಪುನಃ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ ತಂಡಕ್ಕೆ ಆ ಕಾರ್ಡ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

- ಓಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಆಟಗಾರನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಆ ಕಾರ್ಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಅವಕಾಶ ದೊರೆತ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ತಂಡದ ಹಿಂದೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುವವರೆಗೂ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುವುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ

- ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಯಾರು?

  ....

  ....

- ಅವರಿಗೆ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಹೇಗೆ?

  ....

  ....

ಪೌಷ್ಠಿಕಾಹಾರ

ಪೌಷ್ಠಿಕಾಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರವು ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಭರಿತರಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಪೌಷ್ಠಿಕಾಹಾರ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ದಣಿವು ಅನುಭವವಾಗುವುದು.
- ಬಲಹೀನತೆಯು ಅನುಭವವಾಗುವುದು.
- ಆಗಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಗಾಯಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದು.
- ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು.
- ಚಳಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು.
- ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ಕೊರತೆಯು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. (ಉದಾ : ಮರಾಸ್ಮಸ್)

ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ

ಸಂ.	ರೋಗಗಳು/ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು	ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಪರಿಹಾರಗಳು
1	ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ	ದಣಿವು ಆಯಾಸ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ	ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ
2	ಗ್ರಹಣಿ (Rickets)	ಸ್ನಾಯು ಕ್ಷೀಣತೆ ಅಸ್ಥಿಕ್ಷಯ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ
3	....	....	....
4	....	....	....
5	....	....	....

ವಿವಿಧ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ರೋಗಗಳು, ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ನಾವು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡೋಣವೆ?

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

- ಕಲಿಕೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸಮಯ ಎಷ್ಟು?

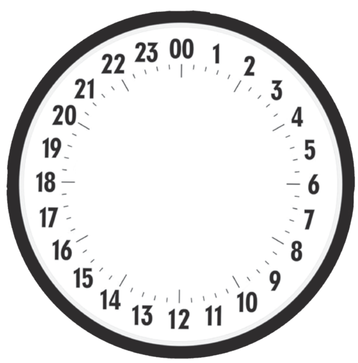
  ....

- ಆಟವಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸಮಯ ಎಷ್ಟು?

  ....

- ಮೊಬೈಲ್, ಟಿವಿ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗಾಗಿ ವ್ಯಯಿಸಿದ ಸಮಯ ಎಷ್ಟು?

  ....



ಚಿತ್ರ 1.12

- ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸಮಯ ಎಷ್ಟು?

  ....

- ಮನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಯಿತು?

  ....

ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ರೀತಿ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿದೆಯೇ?

ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ (ತಪ್ಪಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ, ಧೂಮಪಾನ ಇತ್ಯಾದಿ) ಉಂಟಾಗುವ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು ಎನ್ನುವರು.

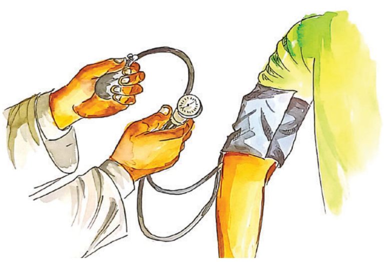
ಬೊಜ್ಜು (Obesity)

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅತಿಯಾದ ಸಂಗ್ರಹವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೊಜ್ಜು ಎನ್ನುವರು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (Blood Pressure)

ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತವು ಧಮನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಒತ್ತಡವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಾಗಿದೆ.
(ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷರ್ 120/80 mm Hg).

- ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರ 1.13

- ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಾಗಿದೆ.

ಹೃದ್ರೋಗ (Heart disease)

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಕೊರೋನರಿ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು, ಧಮನಿಗಳನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹೃದ್ರೋಗವಾಗಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ (Diabetes)

ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗದಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮಧುಮೇಹವಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ರ 1.14

ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹ: (Type 1 Diabetes)

ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿನ ಬೀಟಾ ಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ದೇಹವು ಸಾಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸದಿದ್ದಾಗ 'ಟೈಪ್ 1' ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಜುವೆನೈಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ: (Type 2 Diabetes)

ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸದ ಸ್ಥಿತಿ, ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಗೆ ದೇಹವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡದಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸಿನ ಪರಿಮಾಣವು ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವ ಸ್ಥಿತಿಯು 'ಟೈಪ್ 2' ಮಧುಮೇಹವಾಗಿದೆ.

'ಮಿಠಾಯಿ'ಯು ಆರೋಗ್ಯ – ಕುಟುಂಬ ಕ್ಷೇಮ ಇಲಾಖೆಯ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುವ ಕೇರಳ ಸೋಶಿಯಲ್ ಸೆಕ್ಯುರಿಟಿ ಮಿಷನ್, ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕೌಮಾರ್ಯ ಪ್ರಾಯದವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಸಮಗ್ರವಾದ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆರವು ಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ

ಮಕ್ಕಳ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳ ಕುರಿತು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

....

....

....

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ಝುಂಬಾ (Zumba)

ಚಿತ್ರ 1.15

ಸಂಗೀತದೊಂದಿಗೆ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿಕೊಂಡು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಝುಂಬಾ ಎನ್ನುವರು.

ಇದು ಅಧಿಕ ಚೈತನ್ಯದ ಉಪಯೋಗವು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಒಂದು ರಸವತ್ತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಝುಂಬಾವು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ವಿವಿಧ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಲೆವೆಲ್ ಹೊಂದಿದವರಿಗೂ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಸ್ನಾಯು ದಕ್ಷತೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆ, ನಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಝುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವೂ ಕೂಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಿರಲ್ಲವೇ...

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

....

....

....

ತಪ್ಪಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಚಿತ್ರ 1.16

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

I. ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

II ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ

(a) ಆರೋಗ್ಯದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಘಟಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

1 ....

2 ....

(b) ಸಮಾಜದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು

....

(c) ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಆವರಣದಿಂದ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ.

(ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ)

(d) ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ. (ಸ್ಥೂಲಕಾಯ (ಬೊಜ್ಜು), ಡೆಂಗ್ಯೂ, ಕೋವಿಡ್)

III ಉತ್ತರಿಸಿರಿ

(a) ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿವೆಯಲ್ಲವೇ. ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

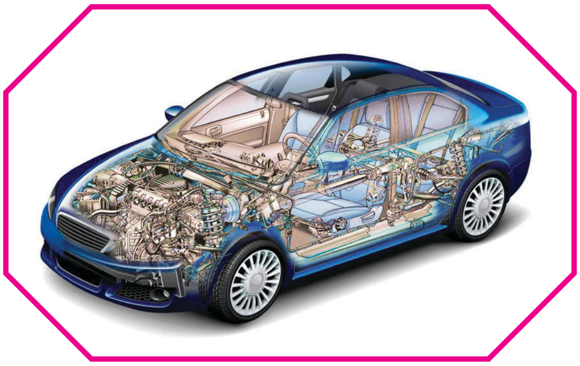
(b) ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿರಿ.

(c) ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರದ ಪ್ರಭಾವವೇನು? ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ❑ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.
- ❑ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು?

2 ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಮೂಲಕ ಸದೃಢರಾಗೋಣ...



ಚಿತ್ರ 2.1

ಚಿತ್ರ 2.2

ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ...

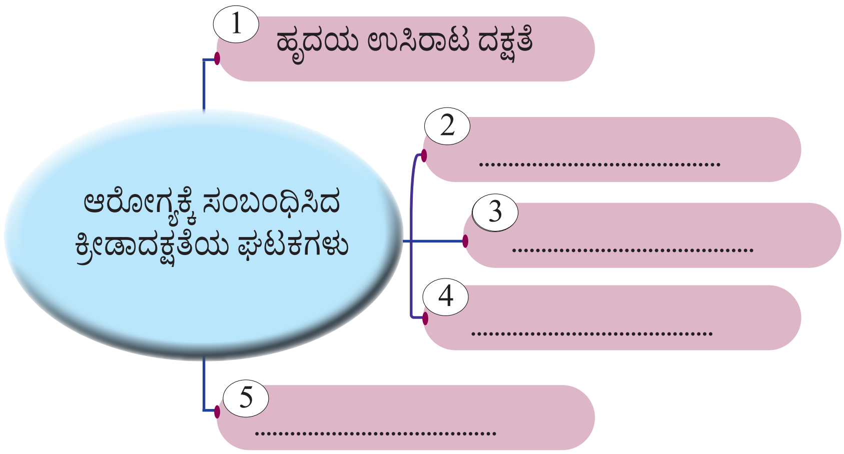
ಒಂದು ವಾಹನವು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿರಿ. ವಾಹನದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ವಾಹನವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಒಂದು ವಾಹನಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವಿಸಿ ನೋಡಿರಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಅವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ಶರೀರವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳ ಕುರಿತು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ.

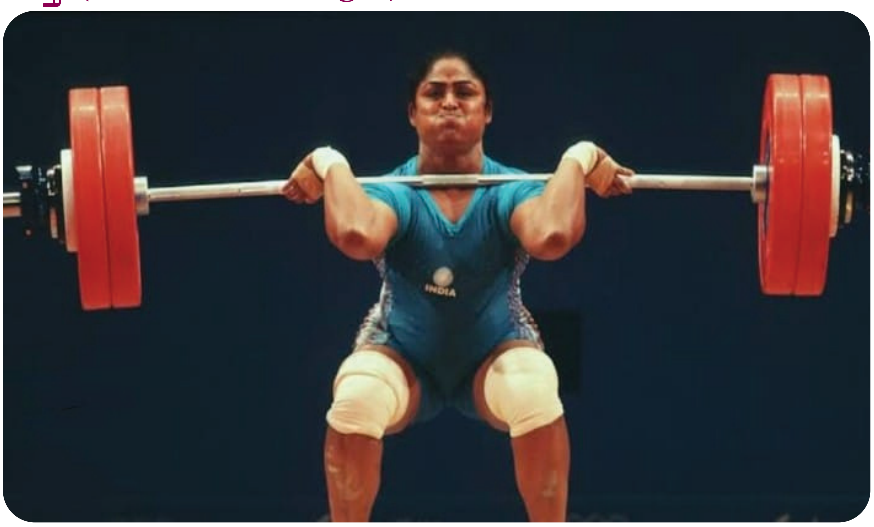
ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.



ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

I. ಸ್ನಾಯು ಶಕ್ತಿ (Muscular Strength)



ಚಿತ್ರ 2.3

ಈ ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾತಾರೆ ಯಾರು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯಿತೆ?

ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಪದಕ ಗೆದ್ದ ಭಾರತದ ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾತಾರೆ ಕರ್ಣಂ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಿ. 2000 ದ ಸಿಡ್ನಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ವೈಯ್ಟ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪದಕ ಗಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು 2021 ರಿಂದ ಮೇಜರ್ ಧ್ಯಾನಚಂದ್ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ನೀಡಿ ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಇವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದೆ.

ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಸ್ನಾಯುಬಲವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಕ್ರೀಡಾತಾರೆಗೆ ಈ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಒಂದು ಸಂಕೋಚನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಬಲವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಿರುವ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸ್ನಾಯುಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುವರು.

ಸ್ನಾಯು ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣವೆ?

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಎಸೆದು ಜಯಗಳಿಸಿ

ಚಿತ್ರ 2.4

ಇದು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಆಟವಾಗಿದೆ.
30 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅದೇ ಅಗಲದ ಒಂದು ಚೌಕಾಕೃತಿಯ ಅಂಗಣದಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಗಳು

- ತಲಾ 9 ಮಕ್ಕಳ ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
- ಟಾಸ್ ಗೆದ್ದ ತಂಡ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಬೌಲಿಂಗ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಆಟವಾಡಲು ವಾಲಿಬಾಲ್/ಫುಟ್ಬಾಲ್/ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ, ಬ್ಯಾಟರನ್ನು ಔಟ್ ಮಾಡಲು 3 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ 2 ಕೋನ್/ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಕೆಟ್ ಆಗಿ ಇಡಬೇಕು.

- ವಿಕೆಟ್‌ನ ಮುಂದೆ ಒಂದೂವರೆ ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ವಿಕೆಟ್‌ಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುವ ಕ್ರೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟರ್ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. (1.5 m x 3 m)
- ವಿಕೆಟ್‌ನಿಂದ 10 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾದ ಕೋನ್‌ನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬೌಲರ್ ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಥ್ರೋ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವಾಗ ಬೌಲರ್‌ನ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಬೌಲಿಂಗ್ ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ರನ್ ತಡೆಯಲು ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಬೌಲರ್ ಎಸೆಯುವ ಚೆಂಡು ವಿಕೆಟ್‌ನ ಒಳಗಿನಿಂದ ಹಾದುಹೋದರೆ, ಬ್ಯಾಟರನ್ನು ಔಟ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ಬ್ಯಾಟರಿನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎಸೆದರೆ 'ನೋಬಾಲ್' ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.
- ಸತತವಾಗಿ ಮೂರು ಎಸೆತಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾಚ್ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ರನ್ ಪಡೆಯಲು ವಿಫಲವಾದರೆ ಬ್ಯಾಟರನ್ನು ಔಟ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೌಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಚೆಂಡನ್ನು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಬೌನ್ಸ್ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
- ಬೌಲರ್ ಎಸೆದ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಟರ್ ಹಿಡಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಎಸೆದ ನಂತರ (ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಥ್ರೋ) ಓಡಿ ರನ್ ಗಳಿಸಬಹುದು. ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವಾಗ ಬ್ಯಾಟರಿನ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
- ಚೆಂಡು ಬೌಂಡರಿ ಗೆರೆಗೆ ತಾಗಿದರೆ ಬ್ಯಾಟರ್‌ಗೆ ನಾಲ್ಕು ರನ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಬ್ಯಾಟರ್ ಎಸೆದ ಚೆಂಡು ಒಳಗೆ ಬೌನ್ಸ್ ಆಗದೆ ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದರೆ, ಬ್ಯಾಟರ್ ಔಟ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕ್ಯಾಚ್ ಔಟ್, ರನ್ ಔಟ್ ಎಂಬಿವುಗಳು ಈ ಆಟದಲ್ಲೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ.
- 6 ಎಸೆತಗಳಿರುವ ತಲಾ 4 ಓವರುಗಳ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರನ್ ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಆಟದ ಕುರಿತಾದ ಚರ್ಚೆ

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಖುಷಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭ ಯಾವುದು?

....

....

ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಡಿದವರು ಯಾರು? ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?

....

....

ಸ್ನಾಯುವಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತು?

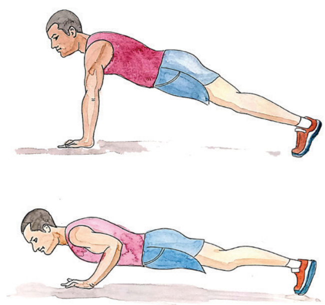
....

....

ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾಯುಶಕ್ತಿಯು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

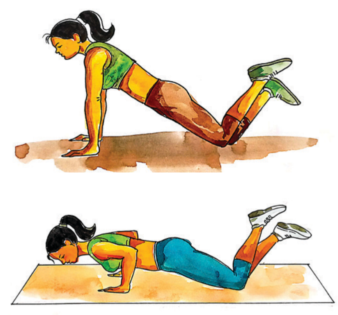
ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್, ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್, ಪ್ಲಯೋಮೆಟ್ರಿಕ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸ್ನಾಯುವಿನ ಬಲವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ.

ಸ್ವಂತ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಭಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪಡೆಯುವ ತರಬೇತಿಯು ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಆಗಿದೆ. ಸ್ವಂತ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ (ಪುಲ್ – ಅಪ್, ಪುಷ್ – ಅಪ್, ಸಿಟ್ ಅಪ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಭಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ (ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ ಬ್ಯಾಂಡ್, ವೈಯ್ಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು.



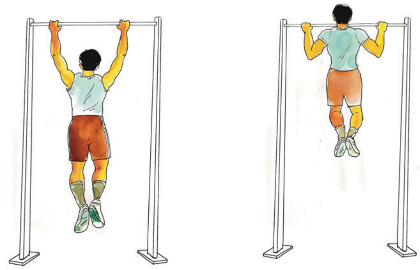
ಚಿತ್ರ 2.5

ಪುಷ್-ಅಪ್



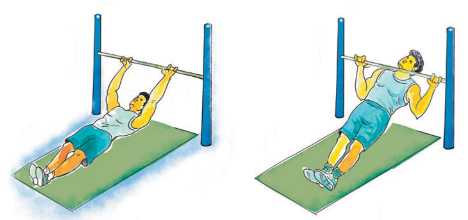
ಚಿತ್ರ 2.6

ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಪುಷ್-ಅಪ್



ಚಿತ್ರ 2.7

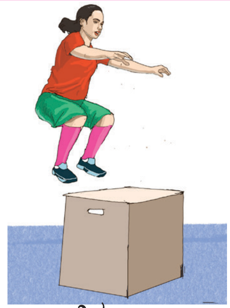
ಪುಲ್-ಅಪ್

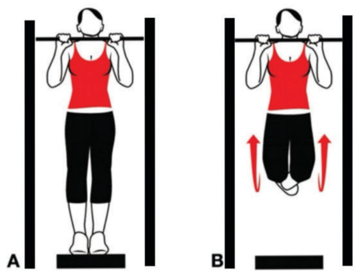


ಚಿತ್ರ 2.8

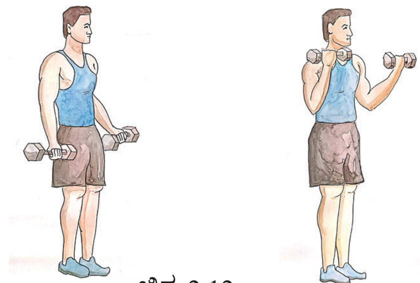
ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಪುಲ್-ಅಪ್

ಚಿತ್ರ 2.9
ಸಿಟ್ ಅಪ್


ಚಿತ್ರ 2.10
ಪ್ಲಯೋಮೆಟ್ರಿಕ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್



ಚಿತ್ರ 2.11
ಫ್ಲೆಕ್ಸ್ಡ್ ಆರ್ಮ್ ಹ್ಯಾಂಗ್


ಚಿತ್ರ 2.12
ವೈಯ್ಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ...

ಪುಷ್-ಅಪ್	: 6-10 ರಂತೆ 3 ಬಾರಿ
ಪುಲ್-ಅಪ್	: 6-10 ರಂತೆ 3 ಬಾರಿ
ಸಿಟ್-ಅಪ್	: 10-15 ರಂತೆ 3 ಬಾರಿ
ಸ್ಕ್ವಾಟ್	: 10-15 ರಂತೆ 3 ಬಾರಿ

II. ಸ್ನಾಯು ದಕ್ಷತೆ (Muscular Endurance)

ಹಗ್ಗ ಜಗ್ಗಾಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ಪ್ರಬಲವಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಜರಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಹಗ್ಗದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಲಯುತವಾಗಿ ಎಳೆಯುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ? ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಲವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸ ಬೇಕಾದರೆ ನಮಗೆ ಸ್ನಾಯು ದಕ್ಷತೆ ಇರಲೇಬೇಕು.

ಚಿತ್ರ 2.13

ಸುಸ್ತು ಅನುಭವಿಸದೆ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಸ್ನಾಯು ದಕ್ಷತೆಯಾಗಿದೆ.

ಸ್ನಾಯು ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣವೇ...

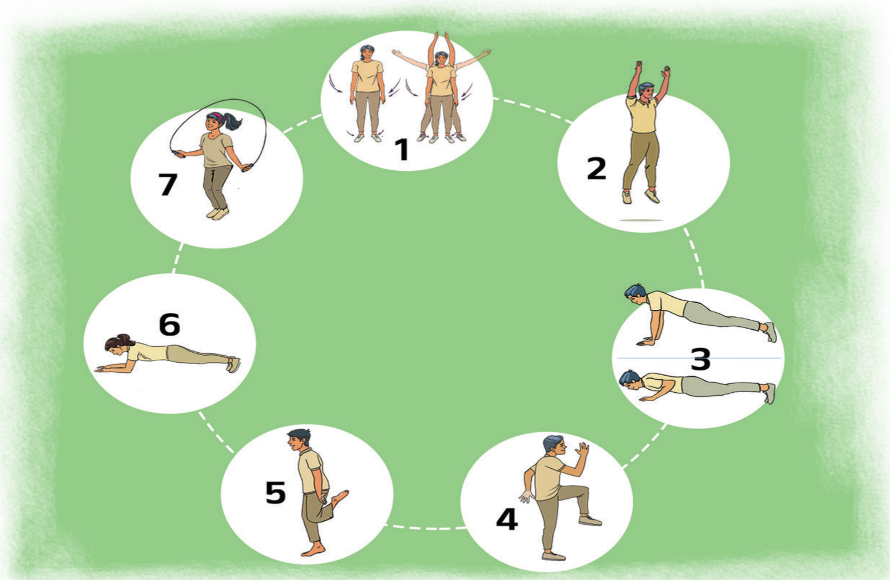
ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿಕೊಂಡು, ವಿವಿಧ ಸ್ನಾಯು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಎನ್ನುವರು.

ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾದರಿಗಳು:

ಜಂಪಿಂಗ್ ಜ್ಯಾಕ್ಸ್, ವರ್ಟಿಕಲ್ ಜಂಪ್ಸ್, ಪುಷ್ ಅಪ್, ಹೈನೀ ಆಕ್ಷನ್, ಬ್ಯಾಕ್ ಕಿಕ್, ಪ್ಲ್ಯಾಂಕ್, ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್.



ಚಿತ್ರ 2.14

ನಿಯಮಗಳು

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು 7 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ 7 ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
  (ಜಂಪಿಂಗ್ ಜ್ಯಾಕ್ಸ್, ವರ್ಟಿಕಲ್ ಜಂಪ್ಸ್, ಪುಷ್ ಅಪ್, ಹೈನೀ ಆಕ್ಷನ್, ಬ್ಯಾಕ್ ಕಿಕ್, ಪ್ಲ್ಯಾಂಕ್, ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್)

- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಆಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಂದ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ದೊರೆತಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
- 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ, ಮುಂದಿನ ಸಿಗ್ನಲ್ ದೊರೆತಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ನಿಲ್ದಾಣವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ತಲುಪಬೇಕು.
- ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಐದರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

....

....

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಎರಡನೇ ಹಂತವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆ? ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ವೇಗವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನೀವು ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ?

....

....

III. ಹೃದಯ ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆ (Cardio respiratory Endurance)

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಓಡಾಡಿದರೂ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಸ್ತಾಗದೇ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ಹೃದಯ ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ದಕ್ಷತೆಗಳ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ 2.15

> ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಓಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹೃದಯ ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆಯಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯ ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುವ ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಹಾಕಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗಿವೆ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಇತರ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಹುದೆ?

ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡೋಣವೇ...

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ರೊಟೇಶನ್ ರನ್

ಚಿತ್ರ 2.16

ನಿಯಮಗಳು

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರಿರುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿರಿ.
- 15 ಮೀಟರ್ x 15 ಮೀಟರ್ ಚೌಕಾಕೃತಿಯ ಕೋರ್ಟ್ ರಚಿಸಬೇಕು.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ 'ಎ' ತಂಡವು ಕೋರ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು 'ಬಿ' ತಂಡವು ಕೋರ್ಟಿನ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- 20 ಮಾರ್ಕಿಂಗ್ ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನು/ಸಮಾನ ರೀತಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- 'ಎ' ತಂಡವು ಕೋರ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದ ವೃತ್ತದ ಬಳಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ದೊರೆತಾಗ 'ಎ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಇರುವ ಮಾರ್ಕಿಂಗ್ ಕೋನ್ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕರ್ಣದ ಮೂಲಕ ಓಡಿ ವಿರುದ್ಧ ಕಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಒಬ್ಬರು ಕೋನ್ ಅನ್ನು ಎದುರು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಪುನಃ ಹಿಂತಿರುಗಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಮುಂದಿನ ಸದಸ್ಯರು ಓಡಬಹುದು.
- ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, 'ಬಿ' ತಂಡವು ಕೋರ್ಟಿನ ಹೊರಗಿನಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- 'ಎ' ತಂಡವು ವೃತ್ತದ ಒಳಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಕೋನ್ ಗಳನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಲಪಿಸುವ ತನಕ 'ಬಿ' ತಂಡವು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಓಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.
- 'ಎ' ತಂಡವು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದಾಗ 'ಬಿ' ತಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರು ಓಡಿ ಮುಗಿಸಿದ ಸುತ್ತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಆ ತಂಡದ ಒಟ್ಟು ಅಂಕವಾಗಿದೆ.
- 'ಎ' ತಂಡವು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಹೊರಬಂದ ನಂತರ 'ಬಿ' ತಂಡವು ಕೋರ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ಸಾಗಬೇಕು. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಪಂದ್ಯವು ಪೂರ್ತಿಯಾದ ನಂತರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಆಟದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ:

ಕೋರ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ಓಡಿದಾಗ

....

....

....

ಕೋರ್ಟಿನ ಹೊರಗೆ ಓಡಿದಾಗ

....

....

....

ಹೃದಯದ ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

....

....

ದೀರ್ಘದೂರ ನಡಿಗೆ, ಜಾಗಿಂಗ್, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಈಜು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಹೃದಯದ ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಚಿತ್ರ 2.17

ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹೃದಯದ ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇಂಟರ್ವರ್ಲ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್, ಫಾರ್ಟ್ಲೇಕ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಾನಗಳೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಫಾರ್ಟ್ಲೇಕ್ (Fartlek) ಟ್ರೈನಿಂಗ್ - Speed play

ಹೃದಯ ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪಡೆಯಲಾಗುವ ಒಂದು ತರಬೇತಿಯು ಫಾರ್ಟ್ಲೇಕ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಆಗಿದೆ. ವೇಗ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕ್ರಮರಹಿತವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ತರಬೇತಿಯು ಫಾರ್ಟ್ಲೇಕ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಆಗಿದೆ. ಇದು 1930 ರ ದಶಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಡಿಷ್ ಮಧ್ಯಮ ದೂರ ಓಟಗಾರ ಒಲಿಂಪಿಯನ್ ಗೋಸ್ಟಾ ಹೋಲ್ಮರ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಒಂದು ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

IV. ನಮ್ಯತೆ (Flexibility)

ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್, ಯೋಗ ಎಂಬೀ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ? ಇವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ನಮ್ಯತೆಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಹತ್ವವಿರುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಚಿತ್ರ 2.18

ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಸಂಧಿಗಳ ನಮ್ಯತೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವೆ? ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿರಿ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ನಮ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

"ನಮ್ಯತೆ ಎಂದರೆ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಮಟ್ಟವಾಗಿದೆ"

ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ನಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ.

ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

- ಸ್ಟೇಟಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್
- ಡೈನಾಮಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್

ಸ್ಟೇಟಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್

ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಗರಿಷ್ಠ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ (Stretch) ಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲಪಿದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯಉಸಿರಾಟದ ಜೊತೆಗೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 15 ಸೆಕೆಂಡ್ ತನಕ ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸ್ಟೇಟಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಎನ್ನುವರು.

ಸ್ವಂತ ಸ್ನಾಯು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವವುಗಳನ್ನು ಏಕ್ಟಿವ್ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಎಂದೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವವುಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾಸಿವ್ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆ - ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್

ಚಿತ್ರ 2.19

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಪಾದವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲೂ ಇದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ.

ಡೈನಾಮಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್

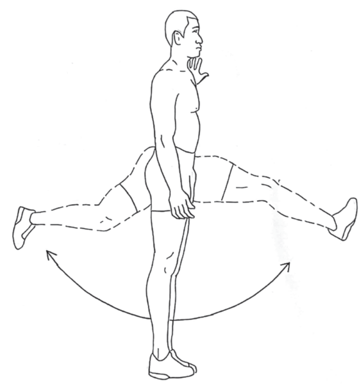
ವಿವಿಧ ಚಲನೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಡೈನಾಮಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಎನ್ನುವರು.

ಉದಾಹರಣೆ

ಲೆಗ್ ಸ್ವಿಂಗ್

ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಭುಜದಷ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರಿ, ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಎಡಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಬಲದ ಕಾಲನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿರಿ. ನಂತರ ಇದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಎಡದ ಕಾಲಿನಲ್ಲೂ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ.

(ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವವರು ಸಪೋರ್ಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.)



ಚಿತ್ರ 2.20

ವಿವಿಧ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಯೋಗಾಸನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಸ್ಟೇಟಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್	ಡೈನಾಮಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್
➢ ಅಪ್ಪರ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್	➢ ಆರ್ಮ್ ಸ್ವಿಂಗ್
➢ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್	➢ ಶೋಲ್ಡರ್ ರೊಟೇಶನ್
➢ ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್	➢ ಲೆಗ್ ಸ್ವಿಂಗ್
➢ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ	

V. ಶರೀರ ಸಂಯೋಜನೆ (Body composition)

ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನಿರಬಹುದು?

ಶರೀರದ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಭಿನ್ನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲವೇ?

> ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಳತೆ ಮತ್ತು ಲೀನ್ ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ (ಎಲುಬು, ಸ್ನಾಯು, ಅವಯವಗಳು, ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಇತ್ಯಾದಿ) ಇವುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಶರೀರ ಸಂಯೋಜನೆ ಎನ್ನುವರು.

ಶರೀರ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಆಹಾರ ವಿಧಾನ, ಜೀವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಸರಿಯಾದ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೋಧಿಸೋಣ.

BMI ನೋಡೋಣ

ಭಾರ (ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ) = ...

ಎತ್ತರ (ಮೀಟರ್) = ...

ನನ್ನ BMI = ...

Body Mass Index Calculation

$$BMI = \frac{Weight\ (Kg)}{(Height\ m)^2} = \frac{\text{ಭಾರ}\ (Kg)}{(\text{ಎತ್ತರ}\ m)^2}$$

ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬಿ.ಎಂ.ಐ ಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ☐ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮಾದರಿ ಚಾರ್ಟನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ, ಆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ದಿನ	ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳು	ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು	ಸಮಯ/ಸಂಖ್ಯೆ
ಸೋಮ	ಹೃದಯ ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆ ಸ್ನಾಯುಶಕ್ತಿ	• ಜಾಗಿಂಗ್ • ಪುಷ್ ಅಪ್ • ಪುಲ್ ಅಪ್	5 ನಿಮಿಷ 6-12 ರಂತೆ 2 ಬಾರಿ 5-10 ರಂತೆ 2 ಬಾರಿ
ಮಂಗಳ			
ಬುಧ			
ಗುರು			
ಶುಕ್ರ			

- ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳಿವೆ, ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿರಿ.

ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ

ಸ್ನಾಯುಶಕ್ತಿ	ಸ್ಟೇಂಡಿಂಗ್ ಬ್ರೋಡ್ ಜಂಪ್, ಮೆಡಿಸಿನ್ ಬಾಲ್ ಥ್ರೋ ಟೆಸ್ಟ್
ಸ್ನಾಯುದಕ್ಷತೆ	ಸಿಟ್ ಅಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ (1 ನಿಮಿಷ)
ಹೃದಯ ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆ	Coopers 12min. Run / Walk test, ಬೀಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ (ಯೋ ಯೋ ಟೆಸ್ಟ್), YMCA 3 min step test
ನಮ್ಯತೆ	ಸಿಟ್ ಎಂಡ್ ರೀಚ್ ಟೆಸ್ಟ್
ಶರೀರ ಸಂಯೋಜನೆ	BMI

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 5 ಗುಂಪು ಮಾಡಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ.

....

....

....

....

....

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ....

ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿದಿನ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ...

- ಹೃದಯ ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
- ಸ್ನಾಯು ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
- ಮಿತಿಮೀರಿದ ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
- ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
- ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ 2.21

ಯೋಗ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಯೋಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ:

1. ಪದ್ಮಾಸನ
2. ಧನುರಾಸನ
3. ಗರುಡಾಸನ
4. ವಿಪರೀತಕರಣಿ

1. ಪದ್ಮಾಸನ

ಕಮಲದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಪದ್ಮಾಸನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಂತ 1

ಸ್ಥಿತಿ

ಚಿತ್ರ 2.22

ಹಂತ 2

ಬಲದ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ, ಬಲದ ಪಾದವನ್ನು ಎಡದ ತೊಡೆಯಲ್ಲೂ ಎಡದ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ, ಎಡದ ಪಾದವನ್ನು ಬಲದ ತೊಡೆಯಲ್ಲೂ ಇರಿಸಿರಿ.

ಚಿತ್ರ 2.23

ಹಂತ 3

ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮಗುಚಿ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಇಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿರಿ. ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಬಲ ನೀಡದೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. (ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.) ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಚಿತ್ರ 2.24

ಹಂತ 4

ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಚಿತ್ರ 2.25

ಪದ್ಮಾಸನದ ಮೂಲಕ ದೊರಕುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ (ಕಿಡ್ನಿ) ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವೂ ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಪದ್ಮಾಸನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

2. ಧನುರಾಸನ

ಆಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬಿಲ್ಲನ್ನು (ಧನುಸ್ಸು) ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಧನುರಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ 2.26

ಹಂತ 1

ಸ್ಥಿತಿ

ಚಿತ್ರ 2.27

ಹಂತ 2

ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಆಯಾ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಚಿತ್ರ 2.28

ಹಂತ 3

ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆ, ಎದೆ, ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ.

ಚಿತ್ರ 2.29

ಹಂತ 4

ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಾ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ.

ಚಿತ್ರ 2.30

ಧನುರಾಸನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ನಮ್ಯತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅನುಬಂಧ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಯ ವಿಕಾಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಮ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೃಢತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ನೀವೂ ಧನುರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಧನುರಾಸನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

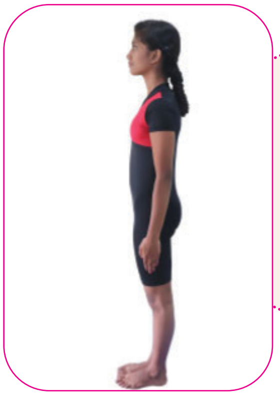
....

....

....

3. ಗರುಡಾಸನ

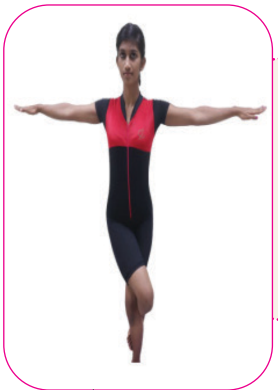
ಗರುಡನಂತೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ದೊರಕುವ ಆಸನವಾದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಗರುಡಾಸನ ಎಂಬ ಹೆಸರು ದೊರೆಯಿತು.



ಚಿತ್ರ 2.31

ಹಂತ 1

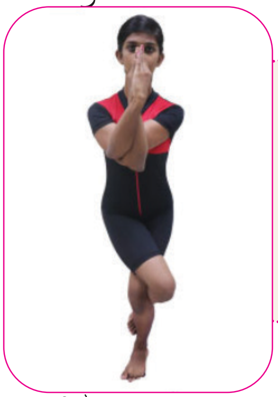
ಸ್ಥಿತಿ



ಚಿತ್ರ 2.32

ಹಂತ 2

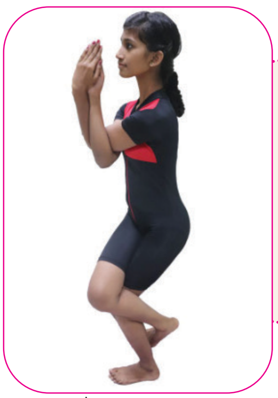
ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ತಂದು, ಬಲದ ಪಾದದಿಂದ ಎಡದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.



ಚಿತ್ರ 2.33

ಹಂತ 3

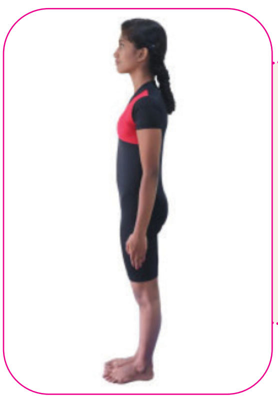
ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಬಲದ ಕೈಯನ್ನು ಎಡಗೈಯ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.



ಚಿತ್ರ 2.34

ಹಂತ 4

ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಡಚಿ, ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ, ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತಗ್ಗಿಸಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.



ಚಿತ್ರ 2.35

ಹಂತ 5

ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡದ ಕಾಲಿನಲ್ಲೂ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ.

ಗರುಡಾಸನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕೈ, ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಧಿಗಳ ನಮ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನೀವೂ ಗರುಡಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಗರುಡಾಸನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

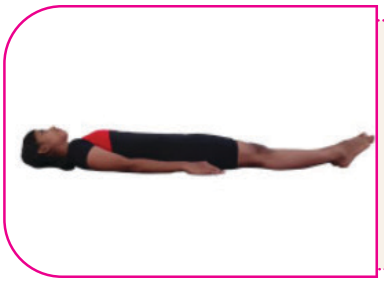
....

....

ಚಿತ್ರ 2.36

4. ವಿಪರೀತಕರಣಿ

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ವಿಪರೀತ' ಎಂದರೆ 'ತಲೆಕೆಳಗಾದ' ಎಂದೂ 'ಕರಣಿ' ಎಂದರೆ 'ಕ್ರಿಯೆ' ಎಂದೂ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಈ ಆಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 2.37

ಹಂತ 1

ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿ

ಚಿತ್ರ 2.38

ಹಂತ 2

ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಂದು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ.

ಚಿತ್ರ 2.39

ಹಂತ 3

ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ.

ಚಿತ್ರ 2.40

ಹಂತ 3

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಎರಡೂ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಾ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿರಿ.

ವಿಪರೀತಕರಣಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.
- ರಕ್ತ ಚಲನೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಮ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವೂ ವಿಪರೀತಕರಣಿಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ವಿಪರೀತಕರಣಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ನೀವು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೀಡಿಯೋವನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿರಿ.

ಶರೀರದ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ (Postural Deformities)

ಉತ್ತಮವಾದ ಶರೀರದ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯ ಮಿತಿಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವೈಕಲ್ಯಗಳು ಅಸ್ಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವುದರಿಂದ, ಶರೀರದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಶರೀರ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯ ಮಿತಿಗಳು ನೋಕ್ ನೀ (Knock Knee), ಚಪ್ಪಟೆ ಪಾದ (flat foot) ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಶರೀರ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶರೀರ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯ ಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

- ಅಪಘಾತ
- ವಿಟಮಿನ್ D ಯ ಕೊರತೆ

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

1. ನೋಕ್ – ನೀ (Knock Knee)

ನೋಕ್ - ನೀ ಯು ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಬಾಗುವಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಮಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಎಲುಬುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಧಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಶರೀರ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ 2.41

ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳು

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, 'ನೋಕ್ ನೀ' ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

1. ಸೈಡ್ ಲಂಚಸ್

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಶರೀರದ ಭಾರವು ಆಯಾ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುವಂತೆ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿರಿ.

ಚಿತ್ರ 2.42

ಚಿತ್ರ 2.43

2. ಸೈಡ್ ಲೇಯಿಂಗ್ ಲೆಗ್ ಲಿಫ್ಟ್

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸದೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿರಿ.

3. ವಾಲ್ ಸ್ಕ್ವಾಟ್

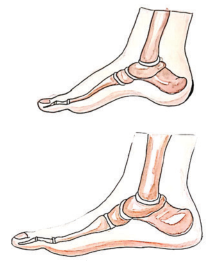
ಗೋಡೆಯಿಂದ ಒಂದು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಗೋಡೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಸ್ಕ್ವಾಟ್ ಪೊಸಿಷನ್ ಗೆ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

ಚಿತ್ರ 2.44

4. ಪಾದದ ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಡೆಯಿರಿ.

2. ಫ್ಲಾಟ್ ಫೂಟ್ (Flat foot)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದದ ಒಳಭಾಗವು ನೆಲದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಬಾಗಿಕೊಂಡು (Arch) ಇರುವುದು. ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಈ ಬಾಗುವಿಕೆ (Arch) ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಪ್ಪಟೆ ಪಾದ (flat foot) ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಬಾಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಕ್ರತೆ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುವುದು. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾಗವು ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 2.45

ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳು

- ಬಾಗುವಿಕೆ (Arch) ಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಚಪ್ಪಟೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.
- ಪಾದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉರುಳಿಸಿರಿ (rolling).
- ಮುಮ್ಮಡಿ (Toe) ಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಮುಮ್ಮಡಿ (Toe) ಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ನಡೆಯಿರಿ.
- ಆರ್ಚ್ ಹೊಂದಿರುವ ಓರ್ಥೋಪೀಡಿಕ್ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.
- ಹೊಯಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಆರ್ಚ್ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಚಿತ್ರ 2.46

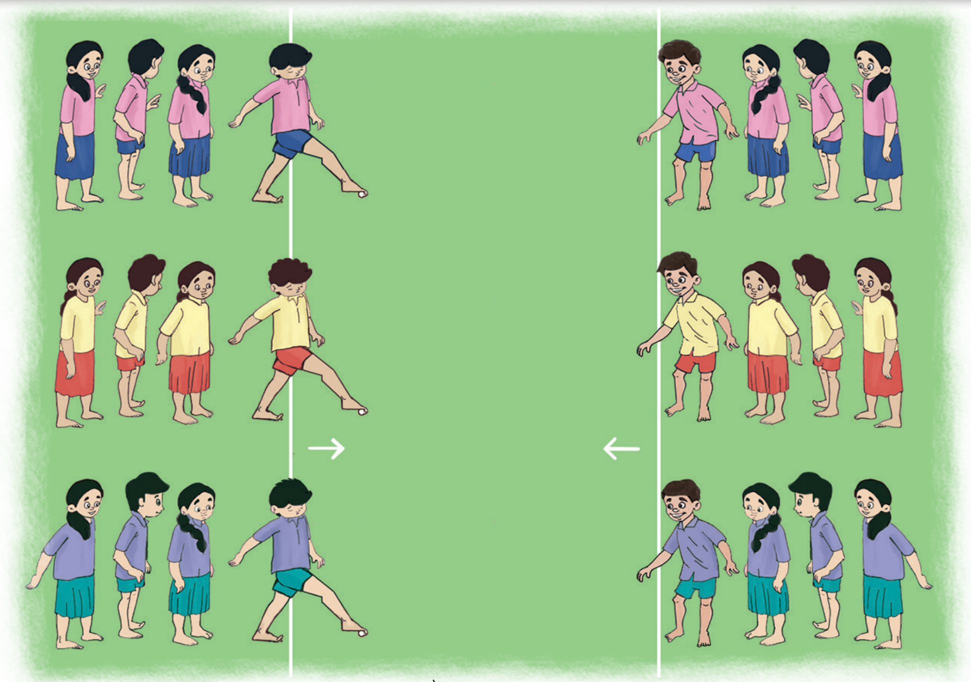
ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವುದು ಚಪ್ಪಟೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ರ 2.47

ಆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಾವು ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಆಡೋಣವೇ...

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

"ಗೋಲಿ ರಿಲೇ"



ಚಿತ್ರ 2.48

ನಿಯಮಗಳು

- ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸದಸ್ಯರಿರುವ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ತಂಡಗಳಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿರಿ.
- ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ 5 ಮೀ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಗೆರೆಯನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಂದಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಲ್ಲೂ ಉಳಿದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಂದಿ ಎಂಡಿಂಗ್ ಲೈನಿನಲ್ಲೂ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆ ದೊರೆತ ತಕ್ಷಣ, ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದ ಮೊದಲ ಸದಸ್ಯನು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಗೋಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಎಂಡಿಂಗ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ತನ್ನದೇ ತಂಡಕ್ಕೆ ಎಸೆದು ಕೊಡಬೇಕು.

- ತಮ್ಮದೇ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾಗಿ ಗೋಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಎಸೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ತಮ್ಮ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಗೋಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಎಸೆದು ಕೊಟ್ಟ ಅನಂತರ ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ತಂಡದ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಆಟದ ಕುರಿತಾದ ಚರ್ಚೆ

- ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಆಡಿದವರು ಯಾರು?
- ಅವರಿಗೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಹೇಗೆ?

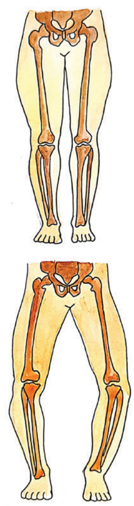
....

....

....

3. ಬೋ ಲೆಗ್ಸ್ (Bow legs)

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಇರಿಸುವಾಗ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ದೇಹದ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೋ ಲೆಗ್ಸ್ ಎನ್ನುವರು.



ಚಿತ್ರ 2.49

ಬೋ ಲೆಗ್ಸ್ - ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳು

- ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಾನಗಳು.
- ಲೆಗ್ ಸ್ಕ್ವಾಟ್.
- ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಓರೆಯಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತುವ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.
- ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಇರಿಸಿರಿ, ಅನಂತರ ಕೈಗಳಿಂದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ).

ಚಿತ್ರ 2.50

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

  (ಇದು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದ ಪಾದಗಳ ಪ್ರಿಂಟ್ ತೆಗೆದ ಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ)

  ನಿಮ್ಮ ಪಾದವನ್ನು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಅದರ ಪ್ರಿಂಟ್ ತೆಗೆದು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿರಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ಲಬ್ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯ ಮಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ತರಗತಿಯನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿರಿ.

ಚಿತ್ರ 2.51

ಶರೀರ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

3

ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಆಡೋಣ

ಚಿತ್ರ 3.1

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಉಂಟಾದ ಗದ್ದಲವನ್ನು ನೋಡಿದ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಸೌರವ್‌ನನ್ನು ಕಂಡರು. ಇತರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸೌರವ್‌ನನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿ ಮಲಗಿಸಲಾಯಿತು. ಸೌರವ್‌ನ ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನಾಡಿಮಿಡಿತವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿದ ನಂತರ, ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಆತನ ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿದರು ಮತ್ತು ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ ಸೌರವ್‌ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮರಳಿ ದೊರೆಯಿತು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು.

ಓದಿದ ನಂತರ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ

ಸೌರವ್‌ನನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿದ ನಂತರ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಕೈಗೊಂಡ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು?

....

....

....

ಸೌರವ್‌ನಿಗೆ ಆದದ್ದೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣವೆ?

ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಷ್ಟವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಲಿರುವ ಕಾರಣಗಳು	ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ ಬರದಿರಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕ್ರಮಗಳು
➢ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಲುಗಾಡದೆ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದಾಗಿ ➢ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ➢ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವು ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ➢ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ➢ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ➢ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ	➢ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾದರೆ, ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ➢ ಬಿಸಿ ವಾತಾವರಣವಿರುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ➢ ಸಡಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಿ. ➢ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎಬಿಸಿ (ABC)

A = **ವಾಯುಸಂಚಾರಮಾರ್ಗ** (Airway)

B = **ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ / ಉಸಿರಾಟ** (Breathing)

C = **ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ** (Circulation)

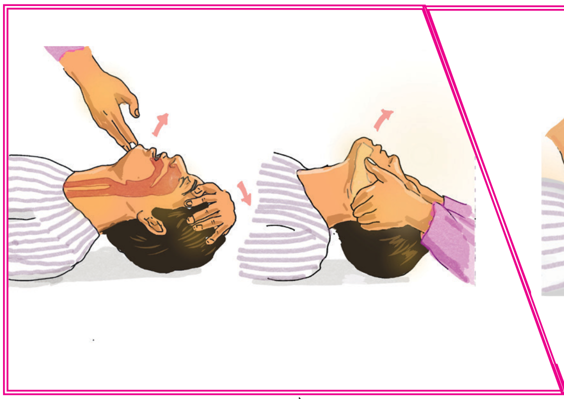
ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎಬಿಸಿ ಯಾವುವು ಎಂದು ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

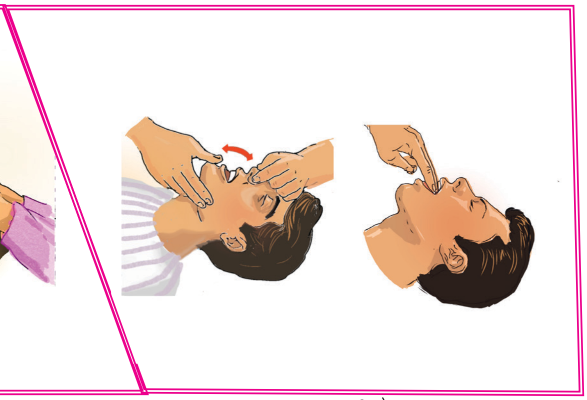
ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ವಾಯುಸಂಚಾರಮಾರ್ಗ (Airway)

ಇದು ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಡಚಣೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೋಧಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರ 3.2



ಚಿತ್ರ 3.3

ಹಂತಗಳು

- ವಾಯು ಸಂಚಾರದ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಗಲ್ಲವನ್ನೂ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಗೈಯಿಂದ ಹಣೆಯನ್ನೂ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದ ನಂತರ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ / ಉಸಿರಾಟ (Breathing)

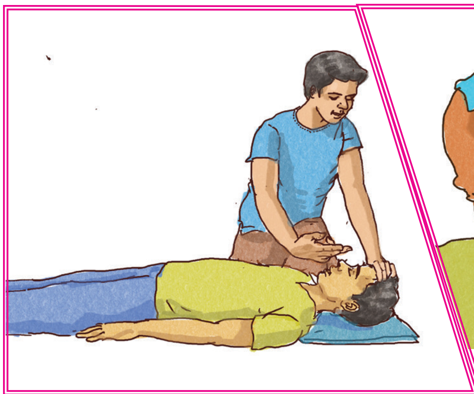
ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅವುಗಳು ನೋಟ (Look), ಕೇಳುವಿಕೆ (Listen), ಅನುಭವ (Feel), ಪರಿಶೋಧನೆ (Check) ಎಂಬಿವುಗಳಾಗಿವೆ.

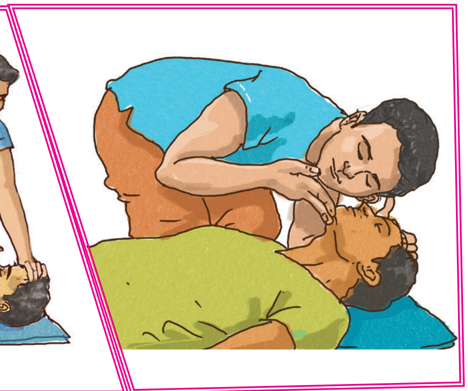
ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಉಸಿರಾಟ

ನೋಟ (Look), ಕೇಳುವಿಕೆ (Listen), ಅನುಭವ (Feel), ಪರಿಶೋಧನೆ (Check) ಎಂಬೀ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.



ಚಿತ್ರ 3.4



ಚಿತ್ರ 3.5

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಬರೆಯಿರಿ.

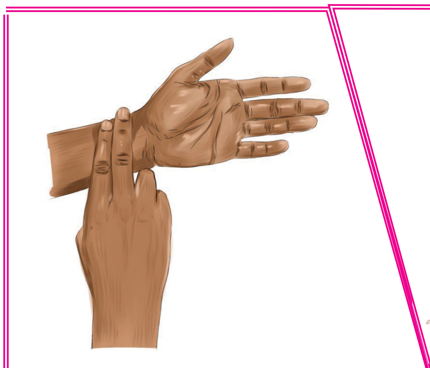
....

....

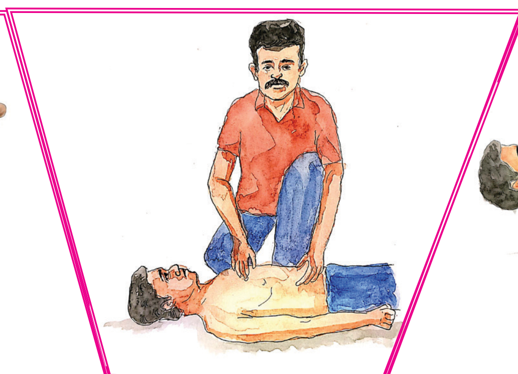
....

ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ (Blood Circulation)

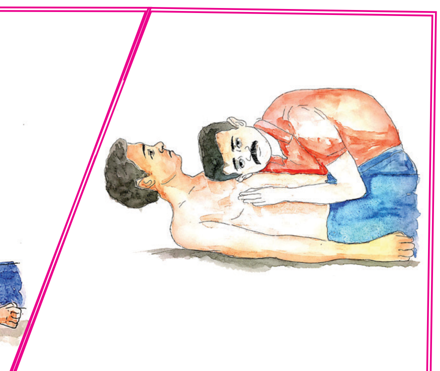
ಇದು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರ 3.6



ಚಿತ್ರ 3.7



ಚಿತ್ರ 3.8

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎಬಿಸಿ (ABC) - ಮಾಡಿ ನೋಡೋಣ...

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತರಗತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಎರಡು ಬೆಂಚ್ ಅಥವಾ ಡೆಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ

ಎ,ಬಿ,ಸಿ ಯನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಮಂಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.

ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಾಗ ಸೌರವ್‌ನಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಮರಳಿ ದೊರಕಿತು ಮತ್ತು ಇದು ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತಂದಿತು. ಆದರೆ ಕೈ ಚಾಚುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಆತನು ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದನು. ಸೌರವ್‌ನ ಕೈ ಮುರಿದಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಅನುಮಾನ ಬಂದುದರಿಂದ ಕೈ ಚಲಿಸದಂತೆ ಸ್ಲಿಂಗ್ ಹಾಕಿದರು. ನಂತರ ಸೌರವ್ ನನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಯಿತು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಅವರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಊತ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಎಕ್ಸ್-ರೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಎಕ್ಸ್-ರೇ ನೋಡಿದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸೌರವ್‌ನ ಕೈಯ ಎಲುಬು ಮುರಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದರು.

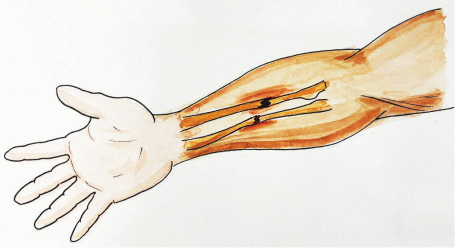
ಸೌರವ್‌ನಿಗೆ ಕೈ ಚಲಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಏನು ಮಾಡಿದರು?

....

....

ಅಸ್ಥಿಭಂಗ (Fracture)

ಒಂದು ಎಲುಬಿನ ನಿರಂತರತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಮುರಿತವನ್ನು ಅಸ್ಥಿಭಂಗ (Fracture) ಎನ್ನುವರು.



ಚಿತ್ರ 3.9

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

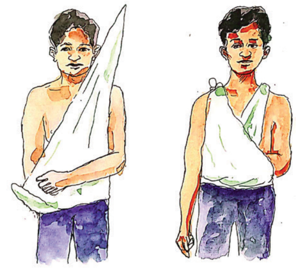
- ಮುರಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಚಲಿಸುವಾಗ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವವಾಗುವುದು.
- ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಇರುವುದು.
- ಮುರಿತ ಉಂಟಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೀಗುವುದು (ಊತ).
- ಮುರಿತ ಉಂಟಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಮುರಿತ ಉಂಟಾದ ಭಾಗವು ಚಲಿಸದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಊತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಟ್ಟೆ, ಸಮಾನರೀತಿಯ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್ ಅಥವಾ ಸ್ಲಿಂಗ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮುರಿತ ಉಂಟಾದ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಇರಿಸಿರಿ.
- ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿರಿ.

ಸ್ಲಿಂಗ್

ಇದು ಮುರಿತ ಅಥವಾ ಡಿಸ್ ಲೊಕೇಶನ್ ಉಂಟಾದಾಗ ಆ ಭಾಗದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಚಲನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಭಾರವನ್ನು ನೇತಾಡಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರ 3.10

ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್

ಮುರಿತ ಉಂಟಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಪೋರ್ಟ್ ನೀಡಲು ಸ್ಕೇಲ್, ಮರದ ಕೋಲು ಅಥವಾ ಸಮಾನ ರೀತಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್ ಎನ್ನುವರು.

ಚಿತ್ರ 3.11

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಸ್ಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಸ್ಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

....

....

....

ಡಿಸ್‌ಲೊಕೇಶನ್

ಸಂಧಿಗಳಿಂದ ಎಲುಬುಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೂರ ಸರಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಡಿಸ್ ಲೊಕೇಶನ್ ಎಂದೂ ಭಾಗಶಃ ದೂರ ಸರಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಬ್ ಲೊಕೇಶನ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

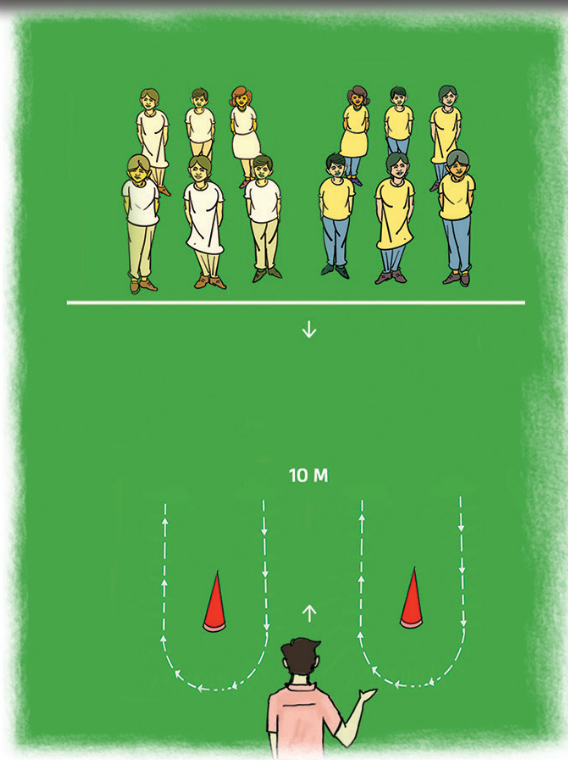
- ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದು.
- ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಗಾಯಗೊಂಡ ಭಾಗವು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಗಮನಿಸಿರಿ.
- ಊತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಟ್ಟೆ, ಸಮಾನರೀತಿಯ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಗಾಯಗೊಂಡ ಭಾಗವನ್ನು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕಟ್ಟಿರಿ.
- ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ಫರ್ಸ್ಟ್ ಏಯ್ಡ್ ಕ್ಯಾರಿ ರಿಲೇ



ಚಿತ್ರ (i)

ಚಿತ್ರ (ii)

ಚಿತ್ರ (iii)

ಚಿತ್ರ 3.12

ನಿಯಮಗಳು

- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರಿರುವ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿರಿ.
- ಎ, ಬಿ, ಸಿ ಎಂದು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಹೆಸರು ನೀಡಿರಿ.

- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದ ಆರಂಭದ ಮೂವರು ಸದಸ್ಯರು ಚಿತ್ರ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗಿರುವ ಕೋನ್ ಗೆ ಸುತ್ತುಹಾಕಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕು.
- ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಮೂವರು ಚಿತ್ರ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗಿರುವ ಕೋನ್ ಗೆ ಸುತ್ತುಹಾಕಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕು.
- ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಮೂವರು ಚಿತ್ರ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗಿರುವ ಕೋನ್ ಗೆ ಸುತ್ತುಹಾಕಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕು.
- ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಮೊದಲ ತಂಡವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಅನಂತರ ಆಟದ ಅನುಭವಗಳ ಚರ್ಚೆ.

....

....

....

....

....

ಬಿಸಿಲಾಘಾತ

ಸಾರಾಳ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣವೇ.

ನಾನು, ಮನೀಶ್ ಮತ್ತು ಶೆಹಿನ್ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಸಹವಾಸ ಶಿಬಿರದ ದಿನಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿದ್ದೆವು. ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ "ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ" ಎಂಬ ಪಾದಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಉತ್ಸಾಹವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನವಾಗುವಾಗ ಅಸಹನೀಯವಾದ ಸೆಖೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಶೆಹಿನ್‌ಳ ನಡಿಗೆಯ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು ಮತ್ತು ತಲೆತಿರುಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅವಳು ಹೇಳಿದ್ದಳು.

ಕೂಡಲೇ ಶೆಹಿನ್‌ಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಯಿತು.

ಡಾಕ್ಟರ್, ಶೆಹಿನ್‌ಳನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದರು.

"ಅವಳಿಗೆ ಬಿಸಿಲಾಘಾತವಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ಐದು ದಿನಗಳಿಂದ ಉಷ್ಣ ತರಂಗದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀವು ನೋಡಲಿಲ್ಲವೇ?" ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೇಳಿದರು.

ಈ ಪ್ರವಾಸ ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಶೆಹಿನ್‌ಗೆ ಏನಾಯಿತು?

ನಿಮಗೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳಾಗಿವೆಯೆ?

ನಾವು ಚರ್ಚಿಸೋಣ

....

....

....

....

ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬಸವಳಿದ ಕೇರಳ

ತೀವ್ರ ಜಾಗ್ರತೆ

● ಅಂಗನವಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾರ ರಜೆ ● ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರವನ್ನು ಮನೆಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲಾಗುವುದು

ಜಾಗ್ರತಾ ಸೂಚನೆ

ಚಿತ್ರ 3.13

ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದಾಗ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಅತಿನೇರಳೆ (ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್) ಕಿರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬಿಸಿಲಾಘಾತ(ಸನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್) ಆಗಿದೆ. ಬಿಸಿಲಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಭಾಗವು ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ಸೆಖೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕ್ರಮರಹಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವಾಗ ಶರೀರದ ಈ ಉಷ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಒಳಗಾದಂತಹ ಚರ್ಮ
- ವಿಪರೀತ ಆಯಾಸ
- ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ
- ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುವುದು
- ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ
- ಅಧಿಕ ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟ
- ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿರಿ, ಅದರ ನಂತರವೂ ತೊಂದರೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಬಿಸಿಲಾಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನೆರಳು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಬೇಕು.
- ತಂಪಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಅದೇ ರೀತಿಯ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಕುಳ ಮತ್ತು ತೊಡೆಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

- ಬೀಸಾಳೆ ಅಥವಾ ಫ್ಯಾನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಗಾಳಿ ಹಾಕಿ ಶರೀರವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಿರಿ.
- ಕುಡಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕೊಡಿರಿ.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನೀಡಿರಿ.
- ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಲಪಿಸಿರಿ.

ಹೀಟ್ ಮಸಿಲ್ ಕ್ರಾಂಬ್

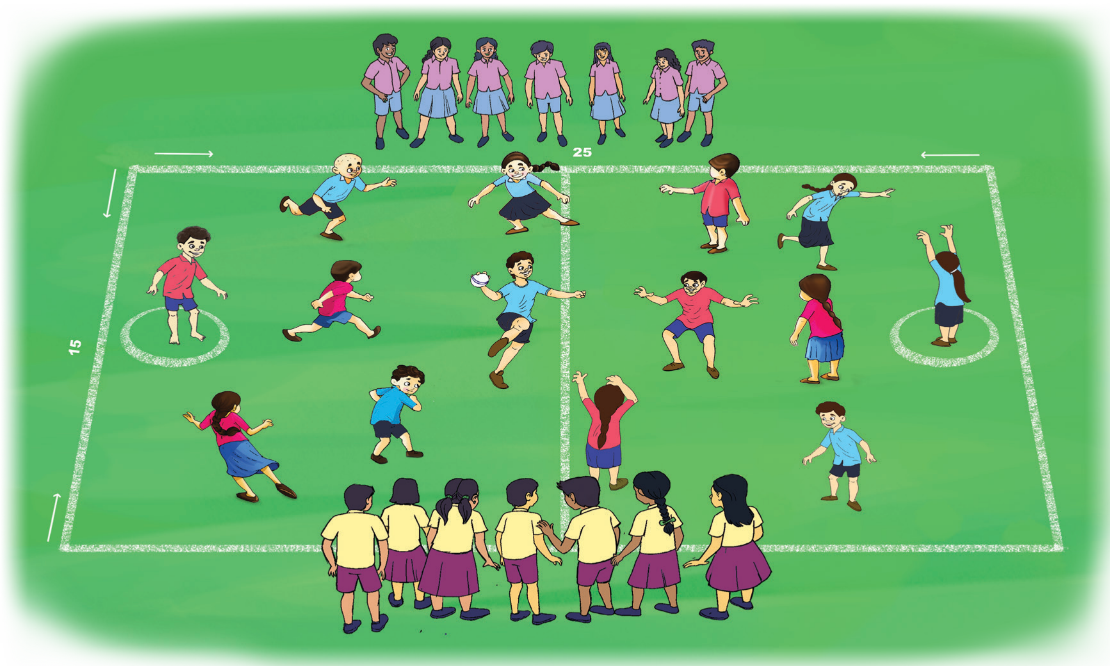
ಸೆಖೆ ಇರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸಂಕೋಚನ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಹೀಟ್ ಮಸಿಲ್ ಕ್ರಾಂಬ್ ಎನ್ನುವರು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
➢ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ ➢ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ➢ ವಾಕರಿಕೆ ➢ ಆಯಾಸ	➢ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ➢ ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ ➢ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡಿರಿ

ಇನ್ನು ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಆಡೋಣವೇ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ಶೋರ್ಟ್ ಬ್ರೇಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್



ಚಿತ್ರ 3.14

ನಿಯಮಗಳು

- ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ನಾಲ್ಕು ತಂಡಗಳಾಗಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಆಡಲು ಎರಡು ತಂಡಗಳು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಇತರ ತಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಮೈದಾನದ ಹೊರಗೆ ಕಾಯಬೇಕು.
- ಫುಟ್ಬಾಲ್ / ವಾಲಿಬಾಲ್ / ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಡಬಹುದು.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ, ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸದ ವೃತ್ತವನ್ನು ಎಳೆದಿರಬೇಕು.
- ಕ್ಯಾಚರ್ ಈ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ಯಾಚರ್ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.
- ಕ್ಯಾಚರ್ ನಿಂತಿರುವ ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಇತರ ಆಟಗಾರರು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಳೆಯಲಾದ ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ತನ್ನ ತಂಡದ ಕ್ಯಾಚರ್ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಟಾಸ್ ಪಡೆದ ತಂಡವು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಯಾವ ಬದಿ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆ ದೊರೆತ ತಕ್ಷಣ, ಸೆಂಟರ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ತನ್ನ ತಂಡದ ಸಹ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ನೀಡಿ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
- ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪಾಸ್ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಕೋರ್ಟಿನ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ತಮ್ಮದೇ ತಂಡದ ಕ್ಯಾಚರ್‌ಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತಲಪಿಸಿದರೆ ತಂಡವು ಒಂದು ಅಂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ಆಟದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕು, ಅಂಕ ದೊರೆಯದ ತಂಡವು ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಮುಂದಿನ ತಂಡವು ಕೋರ್ಟನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು.
- ಆಟದ ಕಾಲಾವಧಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳು.
- ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ, ನಿಗದಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜೇತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಟದ ನಂತರ ಚರ್ಚೆ

- ಈ ಆಟ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ? ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

....

....

- ಆಟದ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾದ ಹಿರಿಮೆಗಳು ಯಾವುವು?

  ....

  ....

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎಬಿಸಿಗಳ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ಏನು ತಿಳಿಯಿತು? ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
2. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿಂತಿರುವಾಗ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು?
3. ಒಂದು ಸ್ಲಿಂಗ್ ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
4. ಒಂದು ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್ ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
5. ಬಿಸಿಲಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು?

   ....

   ....

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ❑ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕೃತ ಮಾಹಿತಿಗಳು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ?
- ❑ ವಿವಿಧ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಿದೆ? ವಿವರಿಸಿರಿ.
- ❑ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಮೋಕ್ ಡ್ರಿಲ್ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯಿಸಿರಿ.

4

ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೆಳೆಸೋಣ

ಚಿತ್ರ 4.1

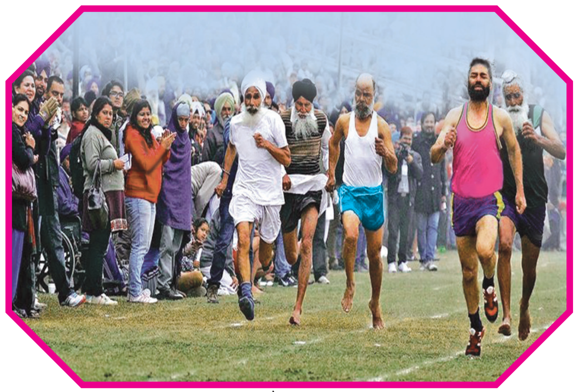
ಗ್ರಾಮೀಣ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್

ಪಂಜಾಬಿನ ಲುಧಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಫೆಬ್ರವರಿ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ಜರಗುವ ಒಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಉತ್ಸವ 'ಕಿಲಾ ರಾಯಪುರ್ ಕ್ರೀಡಾ ಮೇಳ' (ಗ್ರಾಮೀಣ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್). ಸ್ಥಳೀಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿ 1933 ರಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಳವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಮಹತ್ತರವಾದ ಕಲ್ಪನೆಯ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದವರು ಇಂದ್ರಜಿತ್ ಸಿಂಗ್ ಗ್ರೆವಾಲ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಮುಂದೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲು ಈ ಕ್ರೀಡಾಮೇಳಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮೇಳದ ಅಂಗವಾಗಿ ಹಾಕಿ, ಕಬಡ್ಡಿ, ಹಗ್ಗಜಗ್ಗಾಟ, ಕುದುರೆ ಓಟ, ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಯೋನ್ಮುಖ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು, ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಈ ಹಬ್ಬವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ 4.2

ಚಿತ್ರ 4.3

ಚಿತ್ರ 4.4



ಚಿತ್ರ 4.5

ಈ ಗ್ರಾಮೀಣ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ವಿದೇಶಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಿಂದ ಜನರು ಲುಧಿಯಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದಾದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಇದ್ದರೆ, ಅವುಗಳು ಯಾವುವು?

....

....

....

....

ಓಣಂ ಆಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಜರಗುವ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

....

....

....

....

ಒಂದು ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸೋಣ

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಥ್ರೋ ಬ್ಯಾಕ್

ಚಿತ್ರ 4.6

ನಿಯಮಗಳು

- ತಲಾ 7 ಮಂದಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ 'ಎ, ಬಿ' ಹೆಸರಿನ ಎರಡು ತಂಡಗಳು ಇರಬೇಕು. 'ಎ' ತಂಡವು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಟ್ರೈನ್‌ನ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- 'ಬಿ' ತಂಡವು ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ (ವಾಲಿಬಾಲ್/ಫುಟ್ಬಾಲ್) ಎರಡನೇ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆ ದೊರೆತಾಗ, 'ಬಿ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಟ್ರೈನ್ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ತಂಡದ ಅತ್ಯಂತ ಕೊನೆಗೆ ಇರುವ ಆಟಗಾರನ ಮೇಲೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಸಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಚೆಂಡನ್ನು ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಎಸೆಯಬೇಕು.
- ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತಾಗಿಸಿದರೆ, 'ಬಿ' ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೆಂಡು ತಾಗಿದ 'ಎ' ತಂಡದ ಆಟಗಾರನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- 'ಎ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಬಾಲ್ ಪೊಸಿಷನ್‌ಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಟ್ರೈನ್ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸಾಗದೆ ಚೆಂಡು ತಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ತಲಾ 5 ನಿಮಿಷ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ಒಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಟ್ರೈನಿನ ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಏಳನೆಯ ಆಟಗಾರನಾಗಿ ಆಡಿದಾಗ ದೊರೆತ ಅನುಭವವೇನು? ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

- ಈ ಆಟದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ದೊರೆಯಿತೆ? ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

....

....

- ನಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲೂ ಸ್ಥಳೀಯವಾದ ಅನೇಕ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿವೆ. ಅಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ತರಗತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸೋಣವೆ?

ಮುಟ್ಟಾಟ, ಸೆವೆನ್ ಟೈಲ್ಸ್, ...

....

ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿರಿ.

- ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವಗಳು ಯಾವುವು? ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

....

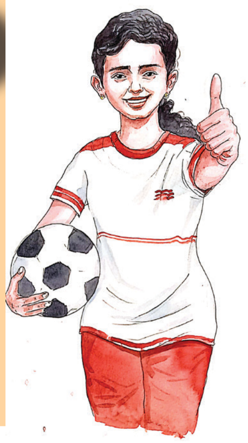
....

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ...

- ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆ
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಿವು

ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ನಾನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ನೀವು...?



ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದರ ಅಂಗವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸುವುದಾಗಿದೆ.
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ, ನಾಯಕತ್ವ, ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳು

ಚಿತ್ರ 4.7

ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಧ್ವಜದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಐದು ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ?
ಈ ಐದು ವೃತ್ತಗಳು ಜನವಾಸವಿರುವ ಐದು ಭೂಖಂಡಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ನಡುವಿನ ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯಲ್ಲವೇ...
ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಆಚರಿಸಲಾಗುವ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಈ ಕ್ರೀಡಾ ಸಮಾರಂಭದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣವೇ...

ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ (Excellence)... ಗೌರವ (Respect)... ಸ್ನೇಹ (Friendship)... ಎಂಬಿವುಗಳು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಮೌಲ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಮೂಲಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಗಾಗಿ	➢ ಸ್ವಯಂ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸಿರಿ. ➢ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿರಿ.
ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗೌರವವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು.	➢ ಆತ್ಮ ಗೌರವ. ➢ ಕಾನೂನುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗೌರವ. ➢ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಗೌರವ. ➢ ಪರಿಸರದ ಕಡೆಗೆ ಗೌರವ. ➢ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಗೌರವ.
ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಸಾರುವುದು.	➢ ಯಾವುದೇ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿಗೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹವು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನ್ಯಾಯೋಚಿತ ಆಟ (ಫೇರ್ ಪ್ಲೇ)

ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯೋಚಿತ ಆಟ (ಫೇರ್ ಪ್ಲೇ) ಎನ್ನುವುದು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ತರಬೇತುದಾರರು ಮತ್ತು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

- ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಆಟವಾಡಿರಿ.
- ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿರಿ.
- ಸೋಲು ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

- ಗೆಲ್ಲುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಡ್ಡದಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರಿ.
- ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಿರಿ.

ಕ್ರೀಡೆಗಳಂತೆಯೇ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ...

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

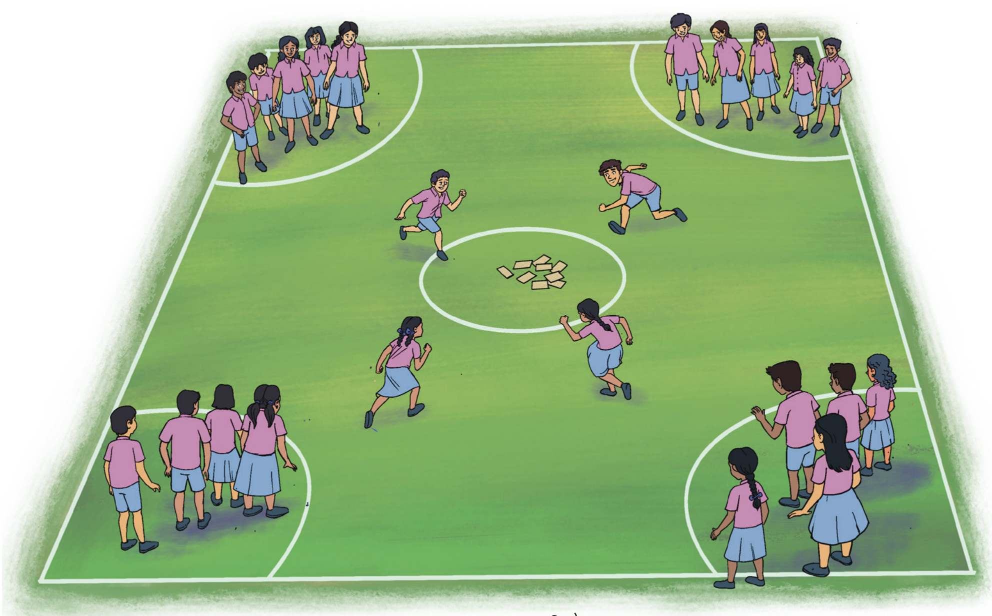
ಯಾವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಹೊಂದಿದೆ?

- ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ
- ಪರಸ್ಪರ ತಿಳುವಳಿಕೆ
- ....
- ....
- ....
- ....

ಇನ್ನೊಂದು ಆಟವನ್ನು ಆಡೋಣವೆ?

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ನಮ್ಮ ಬಿಡಾರ



ಚಿತ್ರ 4.8

ನಿಯಮಗಳು

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸದಸ್ಯರಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿಗೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದ ಒಂದು ಸ್ಥಳ/ಬಿಡಾರ ಇರಬೇಕು. ಬಿಡಾರಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಉದಾ: ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೋಪಕರಣಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಸರು ಬರೆದ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರೀಡೋಪಕರಣಗಳ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಡುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಸಮಾನವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ತಕ್ಷಣ, ತಂಡದ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ವೃತ್ತದ ಕಡೆಗೆ ಓಡಿ ಬಂದು ತನ್ನ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಒಂದು ಕಾರ್ಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಿಂದಿರುಗಿ ತನ್ನ ಬಿಡಾರವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು.
- ಮೊದಲ ಆಟಗಾರನು ಹಿಂದಿರುಗಿದ ನಂತರ, ತಂಡದ ಮುಂದಿನ ಆಟಗಾರರು ಇದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ತಂಡದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಬಿಡಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಲುಪಿಸುವ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಿಡಾರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ರೀಡೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಬಿಡಾರದಲ್ಲೂ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- 'ನಮ್ಮ ಬಿಡಾರ' ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ದೊರೆತ ಅನುಭವವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಸೂಚಕಗಳು

- ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದರು.

....

....

ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಲ್ಲವೇ?

ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ತರಗತಿಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸೋಣವೆ?

ತರಗತಿಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಯಾವುವು?

1. ಲೋಗೋ ತಯಾರಿ
2. ....
3. ....

....

....

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ತರಗತಿಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ

ತರಗತಿಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಮೇಳವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ತಯಾರಿಗಳು

ಮಕ್ಕಳು ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳಾಗಬೇಕು.

ನಂತರ ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದವುಗಳ ಕುರಿತು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಹೆಸರು : ....

ದಿನಾಂಕ : ....

ಸ್ಥಳ : ....

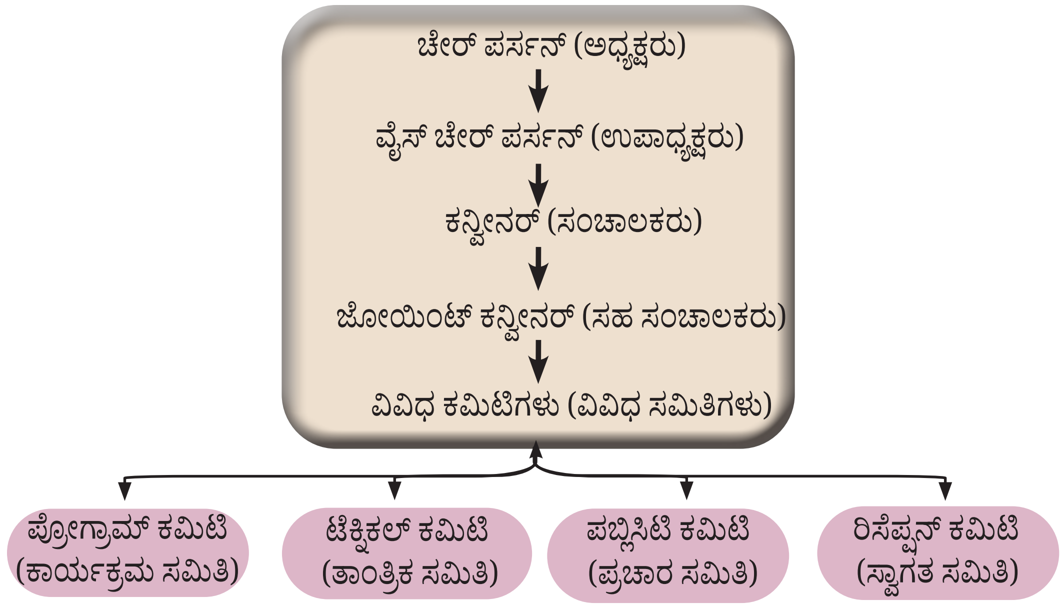
ಆಯೋಜಕರು : ....

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು : ....

ಭಾಗವಹಿಸುವ ಗುಂಪುಗಳು : ....

ಲೋಗೋ ಮತ್ತು ಸಂದೇಶದ ಪ್ರದರ್ಶನದ ದಿನ : ....

ಇನ್ನು ನಾವು ತರಗತಿಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಮಾದರಿಯಂತೆ ವಿವಿಧ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.



ಚೇರ್ ಪರ್ಸನ್ : ತರಗತಿ ಶಿಕ್ಷಕರು

ವೈಸ್ ಚೇರ್ ಪರ್ಸನ್ : ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಚಾಲಕರು (ಕ್ಲಾಸ್ ಲೀಡರ್) :

ಸಹಾಯಕ ಸಂಚಾಲಕರು (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿ) :

ವಿವಿಧ ಸಮಿತಿಗಳು (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿ) :

		ಸಂಚಾಲಕರು	**ಸಹಾಯಕ ಸಂಚಾಲಕರು**	**ಸದಸ್ಯರು**
• ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ	:	....	....	....
• ತಾಂತ್ರಿಕ	:	....	....	....
• ಸ್ವಾಗತ	:	....	....	....
• ಪ್ರಚಾರ	:	....	....	....
•	:	....	....	....
•	:	....	....	....

ನೀವು ಆಯೋಜಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿವಾದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ, ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ವಿವಾದ ಪರಿಹಾರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು (ಜ್ಯೂರಿ ಓಫ್ ಅಪೀಲ್ – Jury of Appeal) ಕೂಡಾ ಆಯ್ಕೆಮಾಡೋಣವೇ...

ವಿವಾದ ಪರಿಹಾರ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರು (ಜ್ಯೂರಿ ಓಫ್ ಅಪೀಲ್)	ಜ್ಯೂರಿ ಓಫ್ ಅಪೀಲ್ (Jury of Appeal) - ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ
➢ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ➢ ತರಗತಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ➢ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿ	ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ನೇಮಕಗೊಂಡ ಸಮಿತಿ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಣಯಗಳು, ಮನವಿಗಳು, ವಿವಾದಾತ್ಮಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವರ ಮುಖ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಎಲ್ಲ ಗುಂಪುಗಳಿಗೂ ಸಂಘಟಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಚಾರ್ಟ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಗದಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಭೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧತೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸಮಿತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮಗೊಳಿಸಿರಿ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಿತಿಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸಮಿತಿಗಳ ಸಭೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ನಡೆಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸಮಿತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿರಿ.

ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಮಹತ್ವ:

ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ, ನಾಯಕತ್ವ, ಒಗ್ಗಟ್ಟು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದಾಗ ದೊರೆತ ಅನುಭವವನ್ನು ಗುಂಪು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

- ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆ?

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

- ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ಯಶಸ್ಸುಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆ?

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

- ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ದೊರೆಯಿತೆ?

☐ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ ☐

ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವೇನು?
ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

....

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

❑ ಇತರ ತರಗತಿಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಿದ್ಧತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶಾಲಾಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿರಿ.

❑ ನಿಮ್ಮ ಊರಿನ ಕ್ಲಬ್, ಇತರ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಡೆಸುವ ಓಣಂ ಆಚರಣೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ನಾಡಿನ ಒಳಿತು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿರಿ.

5 ಉಲ್ಲಾಸ ತಾಣಗಳು

ಚಿತ್ರ 5.1

ಇವಳು ತನಿಷ್ಕಾ. ನಮ್ಮ ಊರಿನಿಂದ ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ಕ್ರೀಡಾ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಗೆದ್ದು, ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಅರ್ಹತೆ ಪಡೆದ ಅವಳನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸುವ ಸಮಾರಂಭವಿದು. ಸಮಾರಂಭದ ಕಡೆಗೆ ನಾವು ಒಮ್ಮೆ ನೋಡೋಣ...

ತನಿಷ್ಕಾ: "ಈ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತಿರುವುದು ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷ ತಂದಿದೆ. ನನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ನಾಡಿನಲ್ಲಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತರಬೇತಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಮಂದಿಯ ಪ್ರತಿಭೆಯು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಇಂದು ನಮ್ಮ ಊರು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಾಲವಾದ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮಿತವಾದ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಸ್ಥಳೀಯರ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಈ ವಿಶಾಲವಾದ ಆಟದ ಮೈದಾನವು ದೊರಕಿರುವುದು ನನಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಇಂದು ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಅಭಿಮಾನದಿಂದ ನಿಲ್ಲಲು ಇದು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಗೌರವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತಸವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆಟದ ಮೈದಾನಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜಮೀನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟ ಬಶೀರ್ ಸರ್ ಮತ್ತು ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿ ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಗೋಪು ಸರ್ ಎಂಬಿವರು ಈ ಗೌರವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಅವರನ್ನೂ ನಾನು ವೇದಿಕೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳು ಮತ್ತು ನಗರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಪರಿಣಿತರಿಂದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ, ನಾವು ದೇಶವೇ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವಂತಹ ಅನೇಕ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ."

ತನಿಷ್ಕಾಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಲು ಕ್ರೀಡಾಸ್ಥಳ ದೊರೆತಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಿರಲ್ಲವೇ...

- ಶಾಲಾ ಮೈದಾನ
- ....
- ....
- ....
- ....

ನಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತಲ್ಲವೇ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ರಮಣೀಯವಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿಯಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಮೈದಾನಗಳು ಯಾವುವು?

- ಸಮುದ್ರತೀರ
- ....
- ....
- ....
- ....

ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಮೈದಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯಬಹುದಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಯಾವುವು? ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ಸಹಕಾರವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.
- ....
- ....
- ....
- ....

ಇನ್ನು ಒಂದು ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸೋಣವೇ...

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಸುತ್ತಮುತ್ತ

ಚಿತ್ರ 5.2

ನಿಯಮಗಳು

- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರಿರುವ 'ಎ, ಬಿ' ಎಂಬೀ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೋನ್/ಪೋಲ್ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಂದ ವಿವಿಧ ಅಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾದ ಕೋನ್/ಪೋಲ್‌ಗಳಿಗೆ 50, 75, 100, 200 ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು. (ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಕೋನ್/ಪೋಲ್‌ನಿಂದ ಇರುವ ದೂರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಕೋನ್/ಪೋಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಅಂಕ(ಸ್ಕೋರ್) ನೀಡಬೇಕು.)
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಕೋನ್/ಪೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಎ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ಒಂದು ಸರಪಳಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ (ಚೈನ್) ಸುತ್ತು ಬರಬೇಕು.
- 'ಬಿ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಸುತ್ತಲಿರುವ ಕೋನ್/ಪೋಲ್‌ಗಳ ಕಾವಲುಗಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
- 'ಎ' ತಂಡದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಇಬ್ಬರು ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಮುರಿದು ಸುತ್ತಲಿರುವ ಕೋನ್/ಪೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ನಂತರ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪುನಃ ಸರಪಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದರೆ, ಆ ಕೋನ್/ಪೋಲ್‌ಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಅಂಕಗಳನ್ನು 'ಎ'ತಂಡಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಕೋನ್/ಪೋಲ್ ಅನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಹೋಗುವಾಗ 'ಬಿ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ('ಎ' ತಂಡ) ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅವರು ಸರಪಳಿಯ ಮೊದಲ ಆಟಗಾರರಾಗಬೇಕು (ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಕೋನ್ ನಲ್ಲಿ ಸರಪಳಿಯಾಗಿರುವ ತಂಡದಲ್ಲಿ).
- ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಗರಿಷ್ಠ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಆಟದ ಕುರಿತಾದ ಚರ್ಚೆ

- ನೀವು ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿದ್ದೀರಾ?
- ಈ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಯಾವ ಹಿರಿಮೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಯಿತು?

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- 'ಸುತ್ತಮುತ್ತ' ಎಂಬ ಆಟವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಡಿದವರು ಯಾರು? ಅವರಿಗೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು? ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

- ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ನೇಹಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ರಸವತ್ತಾದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮುದಾಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಾರ್ಕ್ (ಕಮ್ಯೂನಿಟಿ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಪಾರ್ಕ್)

ನಗರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಶ್ರೀನಂದ. ಓಣಂ ರಜೆಯನ್ನು ಸಂತಸದಿಂದ ಕಳೆಯಲು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಜಾಸ್ಮಿನ್‌ನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಈ ಊರನ್ನು ಸುತ್ತಿ ನೋಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದ ಒಂದು ಸ್ಥಳವನ್ನೂ ಪರಿಚಯಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಜಾಸ್ಮಿನ್ ಹೇಳಿದುದು ಶ್ರೀನಂದಳಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ತಂದಿತು. ಸಂಜೆಯ ನಡಿಗೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು 'ಕಮ್ಯೂನಿಟಿ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಪಾರ್ಕ್' ಎಂದು ಬೋರ್ಡ್ ಹಾಕಿದ್ದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲಪಿದರು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪಿದ ತಕ್ಷಣ ಜಾಸ್ಮಿನ್ ನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರೂ

ತುಂಬಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ಶ್ರೀನಂದಳು ಜಾಸ್ಮಿನ್‌ನ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಅವರು ಆ ಸಂಜೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕಳೆದರು. ಮನೆಗೆ ಪುನಃ ಹಿಂದಿರುಗುವಾಗ ಶ್ರೀನಂದ ಜಾಸ್ಮಿನ್‌ನ ಬಳಿ ಹೇಳಿದಳು.

"ಈ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದೆಷ್ಟು ಖುಷಿಯಾಗುವುದಲ್ಲವೇ?"

ಚಿತ್ರ 5.3

ಜನೇಶ್ವರ್ ಮಿಶ್ರಾ ಪಾರ್ಕ್ – ಲಕ್ನೋ ನಗರದ 'ಹಸಿರು ಶ್ವಾಸಕೋಶ'

ಚಿತ್ರ 5.4

- ಇದು ಏಷ್ಯಾದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಹಸಿರು ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.
- 2014 ರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ಈ ಉದ್ಯಾನವನವು 375 ಎಕರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ.
- ವಿಶಾಲವಾದ ಸರೋವರದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್, ಜಾಗಿಂಗ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್, ಜಿಮ್ನಾಷಿಯಂ, ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ, ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇವೆ.
- ಹಸಿರಿನಿಂದ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಉದ್ಯಾನವನದ ವಾತಾವರಣದ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಜನರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮುದಾಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಾರ್ಕ್

ಸಮುದಾಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಾರ್ಕುಗಳು ಆಟವಾಡಲು, ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋರಂಜನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

- ಇಂತಹ ಪಾರ್ಕುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತೆರೆದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- ....
- ....
- ....

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತಹ ಸಮುದಾಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಾರ್ಕುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿರಿ.

....

....

ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಈಗ ಇರುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲ್ಪಡುವ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ನಂತರ ಆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮಾಜದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೊಮಾಸಾವ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಪಾರ್ಕ್ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಕೊಮಾಸಾವ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಪಾರ್ಕ್

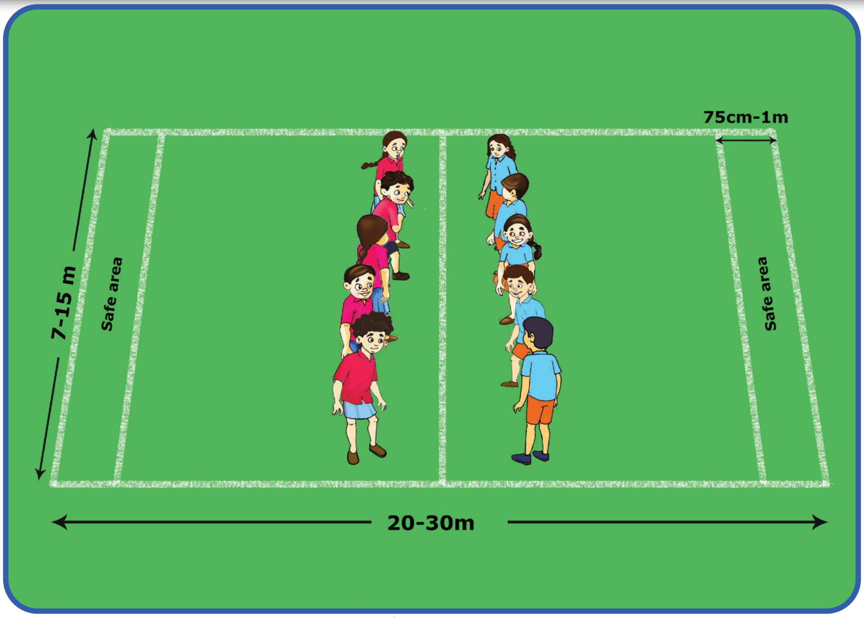
1964 ರಲ್ಲಿ ಜಪಾನ್ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಟೋಕಿಯೋ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಕೊಮಾಸಾವ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಪಾರ್ಕ್ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ತೊಡಗಿ ವೃದ್ಧರ ತನಕ ಎಲ್ಲ ವಿಭಾಗದ ಜನರಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ರೀತಿಯ ಸಮುದಾಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಾರ್ಕ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಚಿತ್ರ 5.5

ಇನ್ನು ಒಂದು ಆಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳೋಣವೇ..

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಕಾಂಗರೂಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೋಕೋಸ್



ಚಿತ್ರ 5.6

ಚಿತ್ರ 5.7

ನಿಯಮಗಳು

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿರಿ.
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರಿರುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿರಿ.
- ತಂಡಗಳಿಗೆ 'ಕಾಂಗರೂಸ್' ಮತ್ತು 'ಕ್ರೋಕೋಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರು ನೀಡಬಹುದು.
- ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರು 'ಸ್ಟಾರ್ಟ್' ಸಿಗ್ನಲ್ ನೀಡಿದಾಗ ಓನ್ ದ ಸ್ಪೋಟ್ ರನ್/ಸ್ಟಾರ್ ಜಂಪ್ (ಜಂಪಿಂಗ್ ಜ್ಯಾಕ್ಸ್) ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಒಂದು ತಂಡದ ಹೆಸರನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಕರೆಯಬೇಕು. ಹೆಸರು ಕರೆದಾಗ ಆ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರದೇಶದ ಕಡೆಗೆ ಓಡಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತಲುಪುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನಿಗೂ ಒಂದು ಅಂಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಿಡಿಯಲ್ಪಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡವು ಅಂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರು ಪಡೆದ ಅಂಕಗಳು ಆ ತಂಡದ ಒಟ್ಟು ಸ್ಕೋರ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಆಟದ ಕಾಲಾವಧಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳು.
- ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಆಟದ ಕುರಿತಾದ ಚರ್ಚೆ

- ಆಟ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ?
- ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಆಟವಾಡಿದವರು ಯಾರು?
- ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಮೂಲಭೂತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಆಟದ ಆರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯ ತನಕ ಅದೇ ಹುರುಪಿನಿಂದ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆ? ವಿವರಿಸಿರಿ.

....

....

....

ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ನೇಹಿ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ನೇಹಿಯಾದ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಹಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆ ಸ್ಥಳದ ಭೌಗೋಳಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರ ತೀರ, ಹಿನ್ನೀರು, ಸರೋವರಗಳು, ನದಿಗಳು, ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಚಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಎಂಬೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ 5.8

ಸಮುದ್ರ ತೀರ

ಬೀಚ್ ವಾಲಿಬಾಲ್,

ಬೀಚ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್,

ಸರ್ಫಿಂಗ್.

ಚಿತ್ರ 5.9

ಚಿತ್ರ 5.10

ಚಿತ್ರ 5.11

ಚಿತ್ರ 5.12

ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶ, ಗುಡ್ಡಗಾಡುಗಳು

ಪರ್ವತಾರೋಹಣ, ಮೌಂಟೈನ್ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಪ್ಯಾರಾ ಗ್ಲೈಡಿಂಗ್, etc.

ಚಿತ್ರ 5.13

ಚಳಿ ಪ್ರದೇಶ

ಐಸ್ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್,

ಸ್ಕೀಯಿಂಗ್, etc.

ಚಿತ್ರ 5.14

ಚಿತ್ರ 5.15

ಚಿತ್ರ 5.16

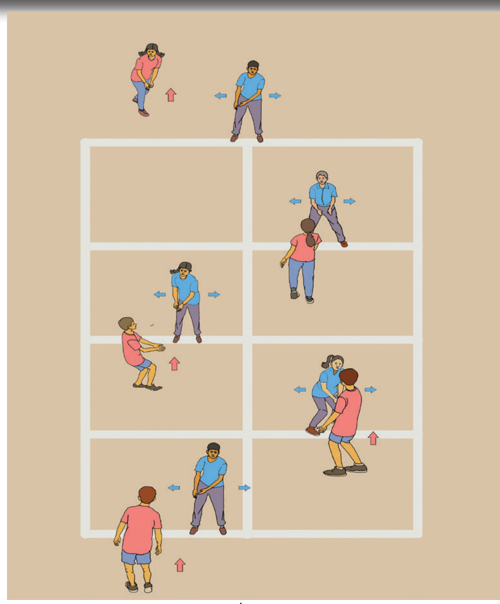
ಚಿತ್ರ 5.17

ಹಿನ್ನೀರು, ಸರೋವರಗಳು, ನದಿಗಳು

ದೋಣಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ಕನೋಯಿಂಗ್, ಕಯಾಕಿಂಗ್

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಗಿಳಿತಟ್ಟು ಆಟ


ಚಿತ್ರ 5.18

ನಿಯಮಗಳು

- ಮಕ್ಕಳು ಐದು ಮಂದಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಎಂಬ ತಂಡಗಳಾಗಬೇಕು.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ, 'ಎ' ತಂಡದ ಮೊದಲ ಸದಸ್ಯನು ಒಂದನೇ ಕೋಣೆಯ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ಸದಸ್ಯನನ್ನು ಗಿಳಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ‘ಎ’ ತಂಡದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಎರಡು, ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೇ ಕೋಣೆಗಳ ಗೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ‘ಎ’ ತಂಡ ಮತ್ತು ‘ಬಿ’ ತಂಡ ಕೈಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವ ಮೂಲಕ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗಿಳಿಯು ಕೋರ್ಟಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಓಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಗೆರೆಯಲ್ಲೂ ಓಡಬಹುದು. ‘ಎ’ ತಂಡದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮದೇ ಗೆರೆಯ ಮೂಲಕ ಓಡಬಹುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಣೆಯನ್ನು ‘ತಟ್ಟು’ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೊನೆಯ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ‘ಬಿ’ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ‘ಉಪ್ಪು’ ಎಂದೂ ಒಳಗಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ‘ಹಸಿರು’ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ‘ಉಪ್ಪು’ ಮತ್ತು ‘ಹಸಿರು’ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಒಂದೇ ಕೋಣೆಗೆ ಬಂದರೆ, ‘ಉಪ್ಪು’ ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯಬೇಕು.
- ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಎಂಡ್ ಲೈನ್ ತನಕ ಹಾದುಹೋಗಿ ‘ಉಪ್ಪು’ ಆಗಿ ಪುನಃ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಲೈನಿಗೆ ತಲಪಿದಾಗ ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ನಿಗದಿತ ಸಮಯದವರೆಗೆ (5 minute) ಆಟವು ಮುಂದುವರಿದ ನಂತರ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡವು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜೇತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಗಿಳಿತಟ್ಟು ಆಟದ ರೀತಿಗೂ ಇದಕ್ಕೂ ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆಯೇ?

ಈ ಆಟವು ರಸವತ್ತಾಗಿತ್ತೇ? ನೀವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಅನುಭವಗಳು ಯಾವುವು? ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

....

ಸ್ಕೋರ್ ಪಡೆಯಲು ವಿವಿಧ ತಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಿದಾಗ ದೊರೆತ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

....

ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಇಂತಹ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಯಾವುವು?

- ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಸಂತೋಷವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಹೊಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಸಮುದಾಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಾರ್ಕುಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ರ 5.19

ಮನೆಯಿಂದಲೇ ನಾವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ...

"ಮನೆಯಲ್ಲೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ತಾಣ"

ಕುಟುಂಬವು ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜದ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬವು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಏಕತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಉಪಯೋಗಶೂನ್ಯವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆರಂಭಿಸೋಣವೇ... ಇದು ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಳದ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ತೆರೆದ ಸ್ಥಳವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ರೋಪ್, ಯೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಸರಳವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಸ್ಥಳವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ದೈನಂದಿನ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ❑ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು 'ವ್ಯಾಯಾಮ ತಾಣ'ವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ವರದಿ/ಚಿತ್ರ/ವೀಡಿಯೋವನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರಿ.

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

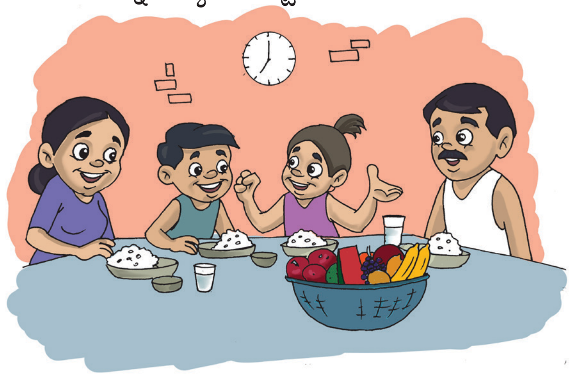
ಅನುಬಂಧ

- 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 ರಾತ್ರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಖುಷಿಯಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. 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.

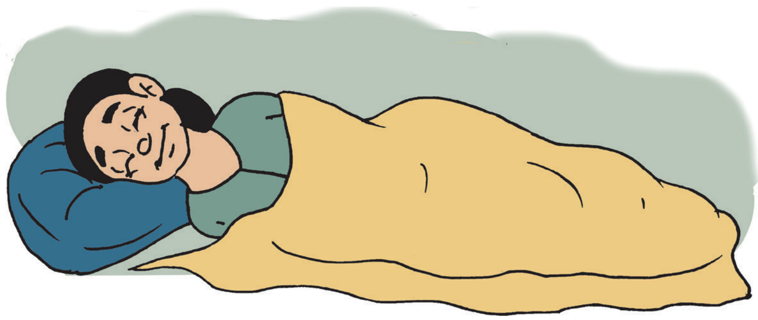
ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರ

- 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 ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿಸಲು 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, ಆರರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಒಂದು ಮಗು ಕನಿಷ್ಠ 9 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೂ ಹದಿಮೂರರಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷದವರು ಕನಿಷ್ಠ 8 ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು.
- ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಓರೆಯಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊದಲು ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.

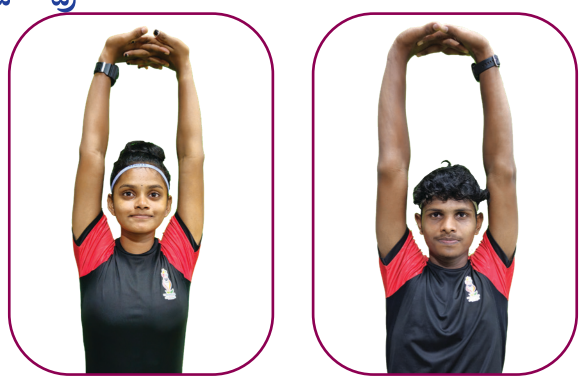
ರಜಾ ದಿನಗಳ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ, ಅಧ್ಯಯನ, ಮನೋರಂಜನೆ, ನಿದ್ರೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಕ್ಲಪ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವತ್ತ ನೀವು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್

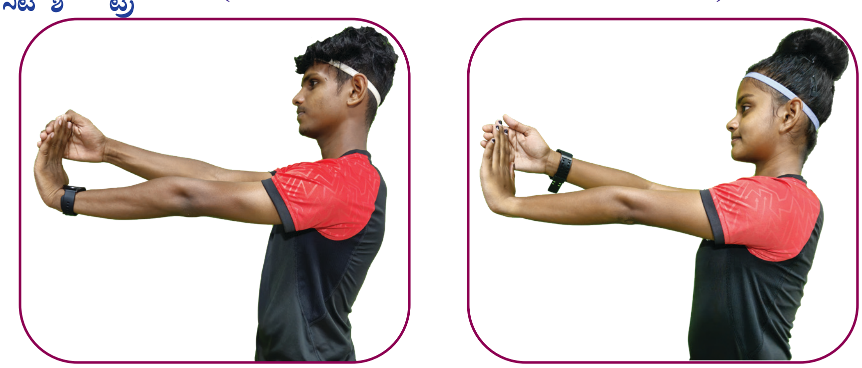
- ಇದು ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿನ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಭವನೀಯವಾದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ (5-7 sec) ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.
- ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

1. ನೆಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (NECK STRETCH)

2. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

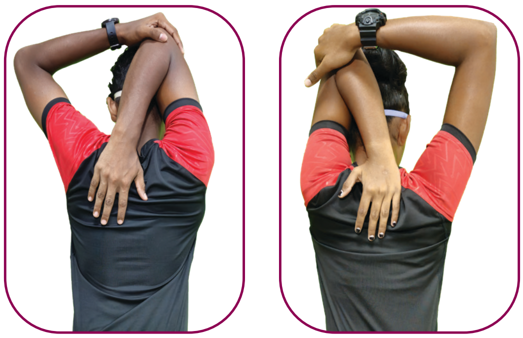


3. ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್ಟೆನ್ಶನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ - I (WRIST EXTENSION STRETCH-I)

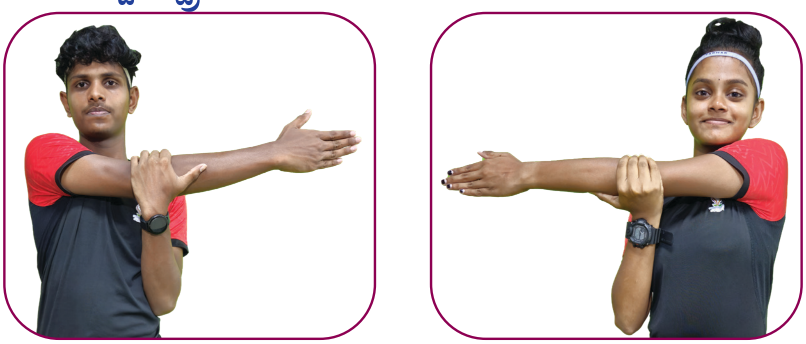


4. ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್ಟೆನ್ಶನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ -II (WRIST EXTENSION STRETCH-II)

5. ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SHOULDER STRETCH)

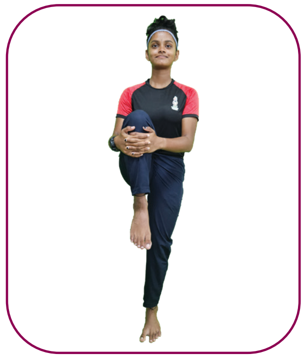


6. ಕ್ರಾಸ್ ಆರ್ಮ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)



7. ಬ್ಯಾಕ್ ಸೈಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (BACKSIDE SHOULDER STRETCH)

8. ಹೋಲ್ಡಿಂಗ್ ನೀ ಟು ಚೆಸ್ಟ್ (HOLDING KNEE TO CHEST)



9. ಲಂಜ್ ವಿದ್ ಸ್ಪೈನಲ್ ಟ್ವಿಸ್ಟ್ (LUNGE WITH SPINAL TWIST)

10. ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (HAMSTRING STRETCH)

11. ಕ್ವಾಡ್ರಿಸೆಪ್ಸ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್(QUADRICEPS STRETCH)

12. ಕಾಫ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CALF STRETCH)

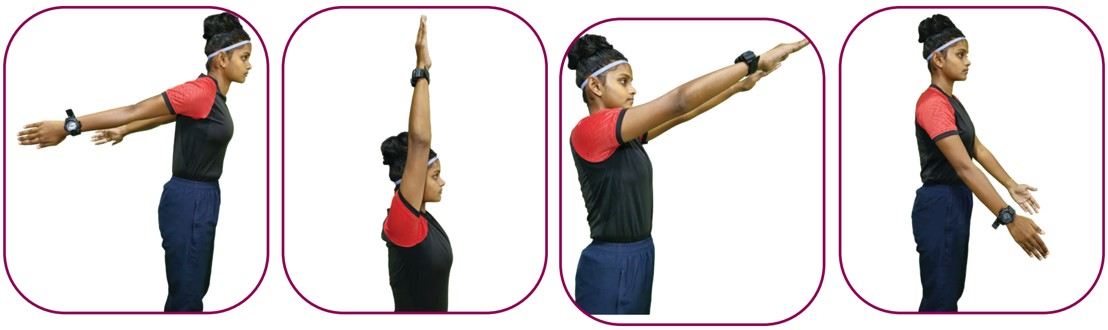
13. ನೀಲಿಂಗ್ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸರ್(KNEELING HIP FLEXOR)

14. ಕ್ರಾಸ್ ಬೋಡಿ ಟೋ ಟಚ್ (CROSS BODY TOE TOUCH)

15. ಆಲ್ಟರ್ನೇಟಿಂಗ್ ಸೈಡ್ ಲಂಜ್ ಟಚ್ (ALTERNATING SIDE LUNGE TOUCH)

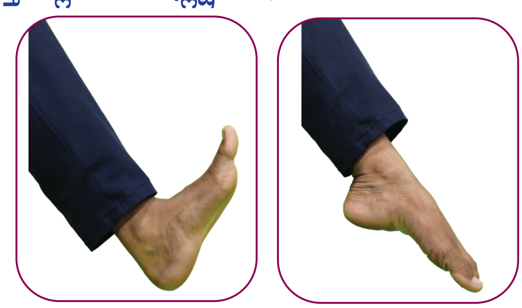
16. ಆರ್ಮ್ ಸರ್ಕಲ್ (ARM CIRCLE)

17. ಆರ್ಮ್ ರೊಟೇಷನ್ (ARM ROTATION)



18. ಹಿಪ್ ಸರ್ಕಲ್ (HIP CIRCLE)

19. ಡೋರ್ಸಿಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಂಟಾರ್ ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ (DORSIFLEXION & PLANTAR FLEXION)



20. ಲೆಗ್ ಸ್ವಿಂಗ್: ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ (LEG SWING: FORWARD AND BACKWARD)

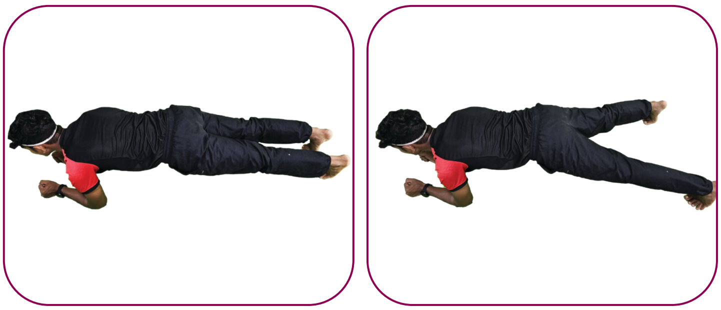
21. ಕ್ರಿಸ್ ಕ್ರೋಸ್ ಕ್ರಂಚಸ್ (CRISS CROSS CRUNCHES)

22. ಕ್ರೋಸ್ ಜಾಕ್ಸ್ (CROSS JACKS)

23. ಟಕ್ ಜಂಪ್ಸ್ (TUCK JUMPS)

24. ಸ್ಕ್ವಾಟ್ ಮತ್ತು ಸೈಡ್ ಹೈಕಿಕ್ (SQUAT AND SIDE HIGH KICK)

25. ಪ್ಲಾಂಕ್ ಜಾಕ್ಸ್ (PLANK JACKS)



26. 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 ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ನಡೆಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರವು ವೇಗವಾಗಿ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ 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)

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 BENDINGSTRETCH)

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)

17. ಡೋರ್ಸಿಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಂಟಾರ್ ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ (DORSI FLEXION & PLAN - TAR FLEXION)

18. ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ವರ್ಶನ್ ಮತ್ತು ಎವರ್ಶನ್ (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

19. ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (BUTTERFLY STRETCH)

20. ಲೈಯಿಂಗ್ ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (LYING HARMSTRING STRETCH)

21. ವಿಶ್ರಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು.

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಭಾಗ IV ಕ

ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

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

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

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

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

(ಘ) ದೇಶವನ್ನುರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕರೆ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನುಅನುಸರಿಸುವುದು.

(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***