ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

സ്റ്റാൻഡേർഡ്
VIII

ആക്ടിവിറ്റി ബുക്ക്

കേരളസർക്കാർ

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

തയ്യാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം

2025

ദേശീയഗാനം

ജനഗണമന അധിനായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ,
പഞ്ചാബസിന്ധു ഗുജറാത്ത മറാഠാ
ദ്രാവിഡ ഉത്ക്കല ബംഗാ,
വിന്ധ്യഹിമാചല യമുനാഗംഗാ,
ഉച്ഛ്വല ജലധിതരംഗാ,
തവശുഭനാമേ ജാഗേ,
തവശുഭ ആശിഷ മാഗേ,
ഗാഹേ തവ ജയ ഗാഥാ
ജനഗണമംഗലദായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ
ജയഹേ, ജയഹേ, ജയഹേ,
ജയ ജയ ജയ ജയഹേ!

പ്രതിജ്ഞ

ഇന്ത്യ എന്റെ രാജ്യമാണ്. എല്ലാ ഇന്ത്യക്കാരും എന്റെ സഹോദരീ സഹോദരന്മാരാണ്.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നു; സമ്പൂർണ്ണവും വൈവിധ്യപൂർണ്ണവുമായ അതിന്റെ പാരമ്പര്യത്തിൽ ഞാൻ അഭിമാനം കൊള്ളുന്നു.

ഞാൻ എന്റെ മാതാപിതാക്കളെയും ഗുരുക്കന്മാരെയും മുതിർന്നവരെയും ബഹുമാനിക്കും.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തിന്റെയും എന്റെ നാട്ടുകാരുടെയും ക്ഷേമത്തിനും ഐശ്വര്യത്തിനും വേണ്ടി പ്രയത്നിക്കും.

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

ആമുഖം

പ്രിയപ്പെട്ട കൂട്ടുകാരേ,

ശാരീരിക-മാനസിക-വൈകാരിക ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ഭാവിസമൂഹത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനുവേണ്ടി സാമൂഹിക പങ്കാളിത്തത്തോടെ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളതാണ് കേരള പാഠ്യപദ്ധതി ചട്ടക്കൂട് (കെ.സി.എഫ്) 2023. പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ സമഗ്രകാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുവേണ്ട സർഗാത്മകവും പ്രവർത്തനാധിഷ്ഠിതവുമായ പഠനപ്രക്രിയകൾ രൂപീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതിയിലെ ഒരു നിർബന്ധിത പാഠ്യവിഷയം എന്നനിലയിൽ ആരോഗ്യ-കായിക മേഖലയിൽ ഗുണമേന്മയുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനുവേണ്ടി രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതാണ് എട്ടാം ക്ലാസിലെ ഈ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്ക്. കളിക്കാനും കൂട്ടുകൂടാനും കായികക്ഷമത കൈവരിക്കാനുമുള്ള ധാരാളം അവസരങ്ങൾ ഇതിലുണ്ട്. വിവിധ കായികപ്രതിഭകളെ അറിയാനും കളിക്കളങ്ങളെയും അവയുടെ പ്രതലങ്ങളെയുംപറ്റി മനസ്സിലാക്കാനും നിരവധി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇതിൽ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു.

പരിപാലിക്കാം ആരോഗ്യത്തെ, കരുത്തരാകാം കായികക്ഷമതയിലൂടെ, കളിക്കാം കരുതലോടെ, ഉയരാം... കായിക സംസ്കാരത്തിലേക്ക്, ഉല്ലാസയിടങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ അഞ്ച് അധ്യായങ്ങളാണ് ഇതിലുള്ളത്, പൂർണ്ണ ആരോഗ്യവാനായിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഘടകങ്ങൾ, ശാരീരികാരോഗ്യം, മാനസികാരോഗ്യം, സാമൂഹികാരോഗ്യം, വൈകാരികാരോഗ്യം എന്നിവ കൈവരിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ ഇതിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത വ്യക്തമായിത്തന്നെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഇതിൽ വ്യക്തമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നു. യോഗ പരിശീലിക്കാനും ശരീരസംസ്ഥിതി പരിമിതികളെക്കുറിച്ച് അറിയാനും അവസരമുണ്ട്. പ്രഥമശുശ്രൂഷ, ഗ്രാമീണ ഒളിമ്പിക്സ്, ഉല്ലസിക്കാനുള്ള കളികൾ എന്നിവ സംബന്ധിച്ചും സൂചനയുണ്ട്.

ഓരോ വ്യക്തിക്കും മികച്ച ജീവിതശൈലി രൂപപ്പെടുത്താനുള്ള അടിസ്ഥാനവിവരങ്ങൾ ഇതിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു. ആരോഗ്യ-കായിക സംബന്ധിയായി കുട്ടികളെ നിരന്തരം വിലയിരുത്താനും ആവശ്യമായ പിന്തുണ നൽകി സർവതോമുഖമായ വികാസം സാധ്യമാക്കാനുമുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്. കളികളിലേർപ്പെടുമ്പോൾ രൂപപ്പെടുന്ന വിവിധ മൂല്യങ്ങളും മനോഭാവങ്ങളും നിങ്ങളെ മികവോടെ മുന്നോട്ടുനയിക്കും. പഠനം കൂടുതൽ ആനന്ദകരമാക്കുന്നതിനും അതിലൂടെ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു സമൂഹത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനുമായി ഈ പുസ്തകം സ്നേഹപൂർവം അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ആശംസകളോടെ,

ഡോ. ജയപ്രകാശ് ആർ.കെ.
ഡയറക്ടർ
എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.

പാഠപുസ്തകരചനാസമിതി

അഡ്വൈസർ

ഡോ. കെ.പി. മനോജ്
യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഡയറക്ടർ ഓഫ് ഫിസിക്കൽ
എഡ്യൂക്കേഷൻ, കാലിക്കറ്റ് സർവകലാശാല

ചെയർപേഴ്സൺ

പ്രൊഫ.(ഡോ.) ബിജുകുമാർ കെ.
കായിക വിഭാഗം മേധാവി
എം. ജി. കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

വിദഗ്ധർ

അരുൺ ജ്യോതി എസ്.
അസ്സിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ,
കായിക വിഭാഗം
ഗവ. വനിതാ കോളേജ്,
തിരുവനന്തപുരം

ഡോ പ്രദീപ് സി എസ്
സംസ്ഥാന സ്കൂൾ സ്പോർട്സ്
ഓർഗനൈസർ,
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടറേറ്റ്

ഡോ. അജി പി എൽ
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ,
കായിക വിഭാഗം
ഗവ സംസ്കൃത കോളേജ്,
തിരുവനന്തപുരം

അംഗങ്ങൾ

ചിത്രലേഖ എം. എസ്.
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ
ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്.) ഗവ.വി.എച്ച്.
എസ്.എസ് ഫോർ ദ ഡെഫ്,
ജഗതി, തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. അമ്പിളി സി. പി.
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്,
ഇടുക്കി

ബിബിൻ ബാബു
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ
ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്.)ഗവ. എം. ജി.
എച്ച്. എസ്. എസ്. ചടയമംഗലം,
കൊല്ലം

നിഹാസ് എൻ.
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ
(എച്ച്.എസ്.)ജി. എച്ച്. എസ്.
എസ്. പൂതക്കുളം, കൊല്ലം

ഷബീർ വി.
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ
(എച്ച്.എസ്.) ഗവ. ബ്രണ്ണൻ എച്ച്.
എസ്. എസ്. തലശ്ശേരി, കണ്ണൂർ

രാകേഷ് കല്ലേപ്പറമ്പിൽ
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ
ജി എം യു പി സ്കൂൾ
ബി പി അങ്ങാടി തിരൂർ
മലപ്പുറം

വിനോദ് ജസ്റ്റിൻ
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ
ആർ സി എച്ച് എസ് എസ്.
ചുണ്ടയിൽ വയനാട്

ഹരികൃഷ്ണൻ ജി.
എൽ.ടി.എ., ഗവ. വി.എച്ച്.
എസ്.എസ്. ഫോർ ഗേൾസ്,
കൊട്ടാരക്കര

അജിത്ത് ജി.കൃഷ്ണൻ
ബി.ആർ.സി. കൊല്ലങ്കോട്,
പാലക്കാട്

ബാലകൃഷ്ണൻ കതിരൂർ
(റിട്ട) ഗവ.എച്ച്.എസ്.എസ്.
മുപ്പാത്തടം, എറണാകുളം.

ആഷിക് എൽ
ചിത്രകല അധ്യാപകൻ
ജി ബി എച്ച് എസ് എസ്
തിരൂർ, മലപ്പുറം

രതീഷ് കെ പി
ആർട്ടിസ്റ്റ്, കൊല്ലം

സാംസൺ ജെയിംസ്
ആർട്ടിസ്റ്റ്, കോട്ടയം

ലിബിൻ ജോൺസൺ
ആർട്ടിസ്റ്റ്, കോട്ടയം

ദിപേഷ് ടി
ചിത്രകല അധ്യാപകൻ
സി എച്ച് എം എച്ച് എസ്
കാവുമ്പാടി, കണ്ണൂർ

വിപിൻ ജോസഫ്
ആർട്ടിസ്റ്റ്, പരുമല

സുജയ് സുധാകരൻ
ആർട്ടിസ്റ്റ്, കിളിമാനൂർ

അക്കാദമിക് കോഡിനേറ്റർ

ഡോ.പി.ടി.അജീഷ്
റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)
വിദ്യാഭവൻ, പൂജപ്പുര, തിരുവനന്തപുരം 695 012

ഉള്ളടക്കം

1 പരിപാലിക്കാം ആരോഗ്യത്തെ... 7

2 കരുത്തരാകാം കായികക്ഷമതയിലൂടെ... 23

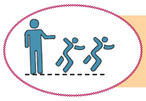
3 കളിക്കാം കരുതലോടെ 48

4 ഉയരാം... കായിക സംസ്കാരത്തിലേക്ക് 60

5 ഉല്ലാസയിടങ്ങൾ 71

അനുബന്ധം 85

ചിഹ്നങ്ങളുടെ വിശദീകരണം


പ്രവർത്തനങ്ങൾ

നിബന്ധനകൾ

വിലയിരുത്തൽ

ഭാരതത്തിന്റെ ഭരണഘടന

ആമുഖം

ഭാരതത്തിലെ ജനങ്ങളായ നാം ഭാരതത്തെ ഒരു [1]**[പരമാധികാര സ്ഥിതിസമത്വ മതേതര ജനാധിപത്യ റിപ്പബ്ലിക്കായി]** സംവിധാനം ചെയ്യുവാനും അതിലെ പൗരന്മാർക്കെല്ലാം:

സാമൂഹ്യവും സാമ്പത്തികവും രാഷ്ട്രീയവും ആയ **നീതിയും**;

ചിന്തയ്ക്കും ആശയപ്രകടനത്തിനും വിശ്വാസത്തിനും മതനിഷ്ഠയ്ക്കും ആരാധനയ്ക്കും ഉള്ള **സ്വാതന്ത്ര്യവും**;

പദവിയിലും അവസരത്തിലും **സമത്വവും**; സംപ്രാപ്തമാക്കുവാനും;

അവർക്കെല്ലാമിടയിൽ

വ്യക്തിയുടെ അന്തസ്സും [2][രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യവും അഖണ്ഡതയും] ഉറപ്പുവരുത്തിക്കൊണ്ട് **സാഹോദര്യം** പുലർത്തുവാനും;

സഗൗരവം തീരുമാനിച്ചിരിക്കയാൽ;

നമ്മുടെ ഭരണഘടനാനിർമ്മാണസഭയിൽ ഈ 1949 നവംബർ ഇരുപത്താറാം ദിവസം **ഇതിനാൽ ഈ ഭരണ ഘടനയെ സ്വീകരിക്കുകയും നിയമമാക്കുകയും നമുക്കു തന്നെ പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.**

1. 1976 - ലെ ഭരണഘടന (നാല്പത്തിരണ്ടാം ഭേദഗതി) ആക്റ്റ് 2-ാം വകുപ്പു പ്രകാരം "പരമാധികാര ജനാധിപത്യ റിപ്പബ്ലിക്" എന്നതിന് പകരം ചേർത്തത് (3.1.1977 മുതൽ പ്രാബല്യം).
2. മേല്പറഞ്ഞ ആക്റ്റ് 2-ാം വകുപ്പു പ്രകാരം "രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യം" എന്നതിനു പകരം ചേർത്തത് (3.1.1977 മുതൽ പ്രാബല്യം).

1 പരിപാലിക്കാം ആരോഗ്യത്തെ...

ചിത്രം 1.1

ചിത്രം 1.2

ചിത്രം1.3

ചിത്രം 1.4

ചിത്രം 1.5

ചിത്രം1.6

ചിത്രങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കൂ...

- ഓരോ ചിത്രവും എന്തിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു? ചർച്ചചെയ്യുക.
- ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് ഇതിൽ ഏതെല്ലാം പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്യാറുള്ളത് എന്ന് പരിശോധിക്കുക. അവയുടെ ഗുണങ്ങളേയും ദോഷങ്ങളേയും കുറിച്ച് കുറിപ്പെഴുതുക.

....

....

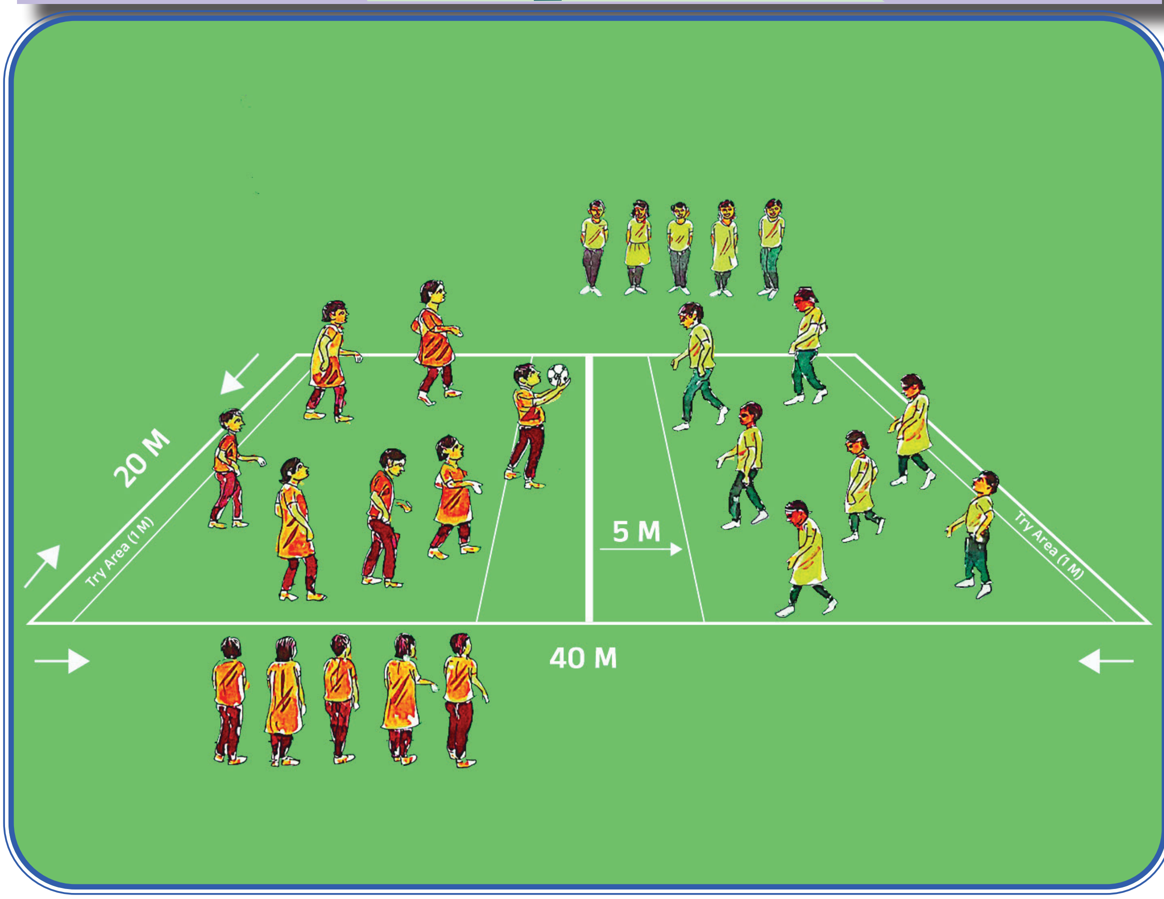
കളിയിലൂടെ ആർജിക്കുന്ന കൂടുതൽ ഗുണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാം...

കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിലൂടെ

- ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുന്നു
- സന്തോഷമുണ്ടാകുന്നു
- ഉന്മേഷം വർധിക്കുന്നു
- വളർച്ചയും വികാസവും പ്രാപിക്കുന്നു

പ്രവർത്തനം 1

ടച്ച് റഗ്ബി



ചിത്രം 1.7

നിബന്ധനകൾ

- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ 40 മീറ്റർ നീളവും 20 മീറ്റർ വീതിയുമുള്ള കളിസ്ഥലം സജ്ജീകരിക്കുക.
- ടീച്ചറുടെ നിർദേശപ്രകാരം ഏഴു കുട്ടികൾ വീതമുള്ള 2 ടീമുകളായി തിരിയുക. മറ്റു കുട്ടികളെ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും പകരക്കാരായി പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്. (സ്ഥലപരിമിതിക്കനുസരിച്ച് കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിൽ മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്)
- ടോസ് നേടിയ ടീം ഗ്രൗണ്ടിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് നിന്നും സ്വന്തം ടീമംഗത്തിനു പന്ത് പാസ് നൽകിയാണ് കളി ആരംഭിക്കേണ്ടത്.
- കളി ആരംഭിക്കുമ്പോൾ എതിർ ടീം മധ്യവരയിൽ നിന്നും 5 മീറ്റർ അകലത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള വരയുടെ പിന്നിൽ നിൽക്കേണ്ടതാണ്.
- പന്ത് കൈയിലുള്ള കുട്ടി മുന്നോട്ട് ഓടിയോ ടീമംഗത്തിന് പന്ത് കൈമാറിയോ എതിർ ടീമിന്റെ കോർട്ടിൽ അടയാളപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള 'ട്രൈ ഏരിയ'യിൽ ('try area' 1metre) പന്ത് വയ്ക്കുമ്പോൾ ആ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- പന്തുമായി പോകുന്നയാൾ തന്റെ പിറകിലുള്ള ടീമംഗങ്ങൾക്ക് മാത്രമേ പന്ത് പാസ് ചെയ്യാവൂ.
- പന്ത് കൈവശമുള്ള കുട്ടി മുന്നിലേക്ക് പാസ് ചെയ്യാൻ പാടുള്ളതല്ല. മുന്നിലേക്ക് പാസ് ചെയ്താൽ അത് ഫൗൾ ആയി കണക്കാക്കുകയും എതിർടീമിന് പന്ത് ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും.
- പന്ത് കൈവശമുള്ള കുട്ടിയെ സ്വന്തം ടീമംഗങ്ങൾക്ക് പന്ത് പാസ് ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപായി എതിർ ടീമിലെ മൂന്ന് വ്യത്യസ്ത കളിക്കാർ തൊട്ടാൽ എതിർടീമിന് പന്ത് പാസ് ചെയ്യുവാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കുന്നതാണ്.
- തൊടുന്നതിനോടൊപ്പം "ടച്ച്" എന്ന് ഉറക്കെ പറയേണ്ടതാണ്.
- മൂന്നാമത്തെ 'ടച്ച്' പൂർത്തീകരിച്ച സ്ഥലത്തുനിന്നും എതിർ ടീം കളി പുനരാരംഭിക്കേണ്ടതാണ്.
- എതിർടീം അംഗങ്ങളെ പിടിച്ചുവയ്ക്കാനോ ബോധപൂർവം ഫൗൾ ചെയ്യാനോ പാടില്ല. കൈകൊണ്ട് മാത്രമേ 'ടച്ച്' ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ.
- 10 മിനുട്ട് ആയിരിക്കും കളിയുടെ സമയപരിധി, നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കും.

കളിക്കുശേഷം കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

'ടച്ച് റഗ്ബി' ആസ്വാദ്യകരമായി കളിക്കാൻ സാധിച്ചോ?

....

....

....

പൂർണ്ണ ആരോഗ്യത്തിനായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട വിവിധ ആരോഗ്യ ഘടകങ്ങളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കിയാലോ...

ആരോഗ്യം

ശാരീരികാരോഗ്യം

ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളും ഊർജസ്വലതയോടെ ചെയ്യാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ ശേഷിയും വിവിധ ധർമ്മങ്ങൾ നിർവഹിക്കാനുള്ള ആന്തരിക അവയവങ്ങളുടെ ശേഷിയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ് ശാരീരികാരോഗ്യം.

മാനസികാരോഗ്യം

സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സമ്മർദങ്ങളെ നേരിടാനും ക്രിയാത്മകമായും ഫലപ്രദമായും സമൂഹത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കാനും യുക്തിപരമായി തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനും കഴിയുന്ന മനസ്സിന്റെ സുസ്ഥിതിയാണ് മാനസികാരോഗ്യം.

സാമൂഹികാരോഗ്യം

സമൂഹിക വ്യവസ്ഥിതികളോട് പൊരുത്തപ്പെട്ട് ജീവിക്കാനുള്ള വ്യക്തികളുടെ കഴിവാണ് സാമൂഹികാരോഗ്യം.

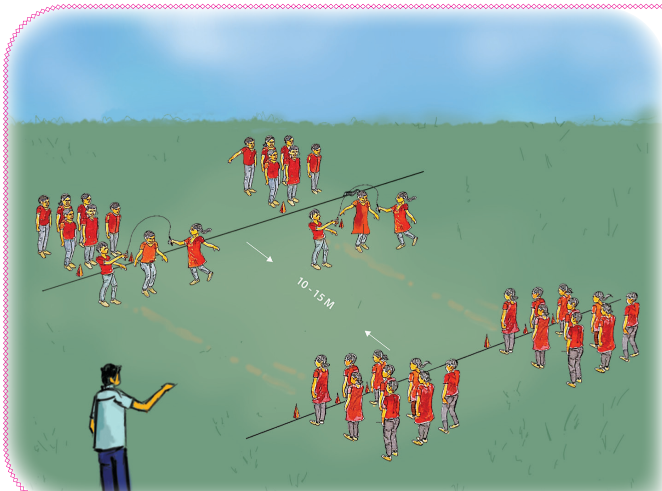
വൈകാരികാരോഗ്യം

ജീവിതത്തിലെ പ്രതിസന്ധികളെ സമചിത്തതയോടെ തരണം ചെയ്യുവാനും വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനുമുള്ള വ്യക്തിയുടെ മാനസികമായ കഴിവാണ് വൈകാരികാരോഗ്യം.

ഇനി നമുക്ക് മറ്റൊരു പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടാലോ?

പ്രവർത്തനം 2

ഹർഡിൽ റേസ്



ചിത്രം 1.8

ചിത്രം 1.9

നിബന്ധനകൾ

- സ്ഥലലഭ്യതയ്ക്കനുസരിച്ച് 10 മുതൽ 15 മീറ്റർ അകലത്തിൽ ഒരു സ്റ്റാർട്ട് ലൈനും ഒരു ഫിനിഷ് ലൈനും വരയ്ക്കുക.
- ടീച്ചറുടെ നിർദേശപ്രകാരം കുട്ടികൾ തുല്യമായി രണ്ടു ടീമുകളാക്കുക.
- ഓരോ ടീമിലെയും അംഗങ്ങൾ മൂന്നുപേർ വീതം അടങ്ങുന്ന ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിഞ്ഞ് ഇരുവശത്തും നിൽക്കുക.
- ഇതിൽ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ നിൽക്കുന്ന ആദ്യ ഗ്രൂപ്പിലെ രണ്ടുപേർ സ്കിപ്പിങ് റോപ്പിന്റെ ഇരുവശത്തും പിടിക്കുക. തുടർന്ന് നടുക്ക് നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെ റോപ്പ് മുന്നോട്ടു കറക്കുക. അപ്പോൾ നടുക്കു നിൽക്കുന്ന കുട്ടി റോപ്പിന് മുകളിലൂടെ മുന്നോട്ടു ചാടുക.
- ഈ പ്രവർത്തനം ഫിനിഷിങ് ലൈനിൽ എത്തുമ്പോൾ അവിടെ നിൽക്കുന്ന സ്വന്തം ടീമംഗങ്ങൾ തിരിച്ചു സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിലേക്ക് ഇതേ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുക.
- മൂന്നുപേരടങ്ങുന്ന ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിയുമ്പോൾ അവസാന ഗ്രൂപ്പിൽ മൂന്നുപേർ തികയാതെ വന്നാൽ ആ ടീമിന്റെ ആദ്യ ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നും കുട്ടികളെ ചേർക്കാവുന്നതാണ്.
- നടുക്കു നിൽക്കാൻ എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും അവസരം ലഭിക്കുന്നതുവരെ കളി തുടരുക. എല്ലാവരുടെയും അവസരത്തിനുശേഷം ആദ്യം ഫിനിഷ് ചെയ്യുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

കളികൾക്കുശേഷം കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

- കളികളിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുക.

  ....

  ....

വിലയിരുത്തൽ

- എന്തൊക്കെ ശാരീരിക നൈപുണികളാണ് ഹർഡിൽ റേസ് കളിയിൽ വിജയിക്കാൻ വേണ്ടത്?

  ....

  ....

- ആരൊക്കെയാണ് ഹർഡിൽ റേസിൽ മികച്ച രീതിയിൽ കളിച്ചത്?

  ....

  ....

- എന്തുകൊണ്ടാണ് അവർക്കതിന് സാധിച്ചത്?

  ....

  ....

- ടച്ച് റഗ്ബി, ഹർഡിൽ റേസ് എന്നീ കളികളിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ ആദ്യാവസാനം വരെ ഊർജസ്വലതയോടെ കളിക്കാൻ കഴിഞ്ഞോ? വിശദമാക്കുക.

  ....

  ....

- ടച്ച് റഗ്ബി, ഹർഡിൽ റേസ് എന്നീ കളികളിൽ ഏറ്റവും പ്രയാസകരമായി അനുഭവപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം എന്തായിരുന്നു?

  ....

  ....

ഈ കളികളിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന ശേഷികൾ

- മികച്ച കായികക്ഷമത
- പരസ്പര സഹകരണം
- ഒത്തൊരുമ
- വൈകാരിക നിയന്ത്രണം
- പരാജയങ്ങളിൽ ചേർത്തുനിർത്തൽ
- പ്രതിസന്ധികളെ തരണം ചെയ്യൽ

World Health Organization

1948 ഏപ്രിൽ 7 ന് സ്വിറ്റ്സർലാന്റിലെ ജനീവയിലാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നിലവിൽ വന്നത്. എല്ലാ വർഷവും ഏപ്രിൽ ഏഴ് ലോകാരോഗ്യദിനമായി ആചരിച്ചുവരുന്നു.

ചിട്ടയായി കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിലൂടെ ശാരീരിക - മാനസിക - സാമൂഹിക – വൈകാരിക ഗുണങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ കഴിയുന്നു.

ആരോഗ്യ വിശകലനം

നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ സ്വയം വിശകലനം ചെയ്താലോ?

ടിക് ('✓') മാർക്കിടുക

❍ ശാരീരികാരോഗ്യം

1. എനിക്ക് ക്ഷീണമില്ലാതെ കളികളിൽ ഏർപ്പെടാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്.

☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

2. കളിക്കുശേഷം വേഗത്തിൽ പുനഃപ്രാപ്തി കൈവരിക്കാനും അടുത്ത പ്രവർത്തനത്തിലേക്ക് വളരെ ഉന്മേഷത്തോടെ കടക്കാനും കഴിയുന്നു.

☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

3. ഗാർഹിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ അനായാസമായി ചെയ്തുതീർക്കാൻ കഴിയുന്നു.

☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

4. എന്റെ ഉയരവും ഭാരവും ആനുപാതിക അളവിലാണെന്ന് ബോധ്യമുണ്ട്.

☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

❍ മാനസികാരോഗ്യം

1. വിജയിക്കുമ്പോൾ സന്തോഷിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

2. ജയപരാജയങ്ങളെ സമചിത്തതയോടെ നേരിടാൻ സാധിക്കുന്നു.

☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

3. ധാർമ്മിക മൂല്യങ്ങളെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

4. പഠന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഊർജസ്വലതയോടെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

❍ സാമൂഹികാരോഗ്യം

1. ക്ലാസിലുള്ള എല്ലാ കുട്ടികളോടും കൂട്ടുകൂടാൻ കഴിയുന്നു.

☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

2. കളിക്കിടയിൽ ടീമംഗങ്ങളോട് സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയുന്നു.

☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

3. കളിയിലെ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കാനും എതിർ ടീമംഗങ്ങളെ ബഹുമാനിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

❍ വൈകാരികാരോഗ്യം

1. സഹകളിക്കാരുടെ പിഴവുകളിൽ സമചിത്തതയോടെ പ്രതികരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

2. വീട്ടിൽ എല്ലാവരോടും സന്തോഷമായി പെരുമാറാൻ കഴിയുന്നു.

☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

3. വിമർശനങ്ങളെ ഞാൻ ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുന്നു.

☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

4. കളിക്കിടയിലെ മാനസിക സമ്മർദങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യനിലവാരം ടീച്ചറുടെ സഹായത്തോടെ വിശകലനം ചെയ്ത് സ്കോർ എത്രയെന്ന് കണ്ടെത്തുക.

- നിത്യേന വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ കായികക്ഷമത മെച്ചപ്പെട്ട് ശാരീരികാരോഗ്യം കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
- കളികളിലെ വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യത്തിനനുസരിച്ച് പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിലൂടെയും പ്രതികൂല സന്ദർഭങ്ങളിൽ സമയോചിതമായ തീരുമാനം എടുക്കുന്നതിലൂടെയും മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുന്നു.
- നിയമങ്ങൾ പാലിച്ചും പരസ്പരസഹകരണത്തോടെയും കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനാൽ സാമൂഹികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുന്നു.
- ജയപരാജയങ്ങളെ സമചിത്തതയോടെ ഉൾക്കൊണ്ട് വൈകാരികാരോഗ്യം നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്നു.

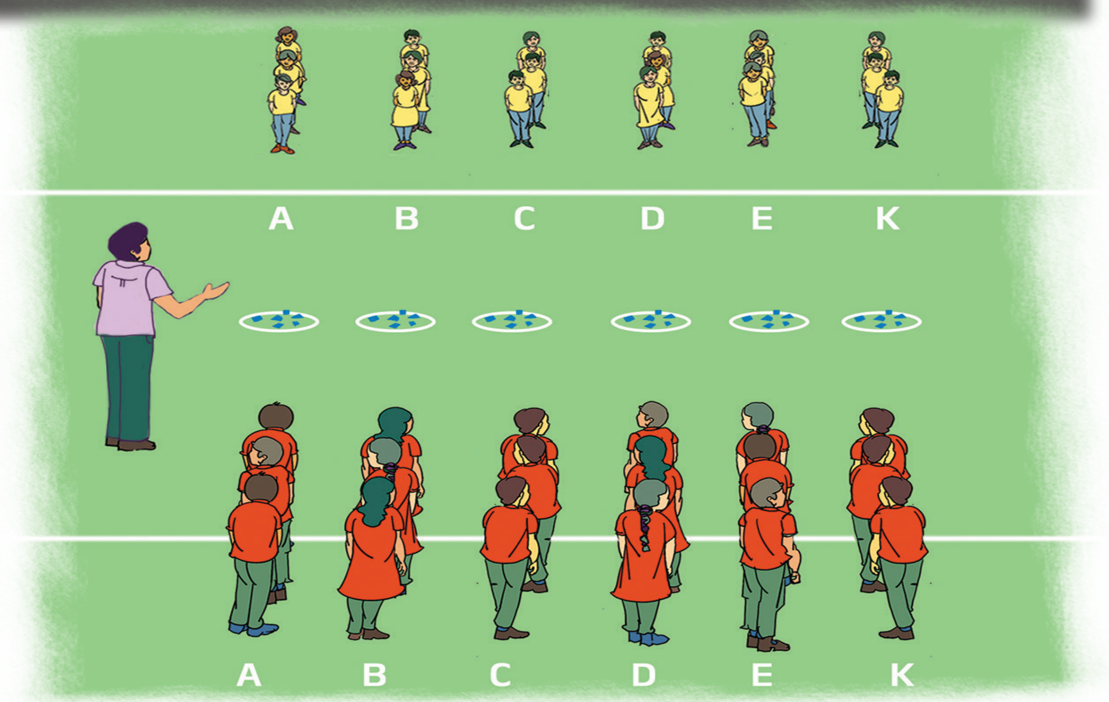
ചിത്രം 1.10

പോഷകാഹാരക്കുറവും അനുബന്ധ രോഗങ്ങളും

ആദ്യം ഒരു കളിയാകാം...

പ്രവർത്തനം 3

ഫിറ്റ് ക്യാറ്റ്



ചിത്രം 1.11

നിബന്ധനകൾ

- ടീച്ചറുടെ നിർദേശപ്രകാരം കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങൾ ഉള്ള രണ്ടു ടീമുകളായി തിരിഞ്ഞ് കളിസ്ഥലത്തിന് ഇരുവശത്തായി നിൽക്കുക.
- ഓരോ ടീമും ജീവകങ്ങളുടെ A, B, C, D, E, K (വിറ്റാമിൻ) പേരുകൾ സ്വീകരിച്ച് 6 നിരകളായി നിൽക്കേണ്ടതാണ്. മറ്റു ടീമംഗങ്ങൾ ഇവർക്ക് പിറകിൽ അണിനിരക്കുക.
- ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കളി സ്ഥലത്തിന് നടുവിൽ 6 വൃത്തങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ഓരോ വൃത്തത്തിനുള്ളിലും പോഷകാഹാര ഘടകങ്ങളായ അന്നജം (കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്), കൊഴുപ്പ് (ഫാറ്റ്), മാംസ്യം (പ്രോട്ടീൻ), ധാതുക്കൾ (മിനറൽസ്), ജീവകം (വിറ്റാമിൻ), എന്നിങ്ങനെ രേഖപ്പെടുത്തിയ 5 കാർഡുകൾ ഉണ്ടാകും.
- ടീച്ചർ 'സ്റ്റാർട്ട്' സിഗ്നൽ നൽകുമ്പോൾ മുൻനിരയിലെ എല്ലാ കുട്ടികളും high knee വ്യായാമം ചെയ്തുതുടങ്ങുക. ടീച്ചർ ഏത് പോഷകാഹാര ഘടകത്തിന്റെ പേരാണോ വിളിക്കുന്നത് അപ്പോൾ മുൻനിരയിലെ കുട്ടികൾ ഓടി നടുവിലെ വൃത്തത്തിലുള്ള ആ കാർഡ് എടുത്ത് എതിർ ടീം തൊടാതെ തിരിച്ചു സ്റ്റാർട്ടിങ് പോയിന്റിൽ എത്തുമ്പോൾ ടീമിന് കാർഡ് ലഭിക്കും.

- ഓടുന്നതിനിടയിൽ എതിർ ടീം അംഗം തൊട്ടാൽ എടുത്ത കാർഡ് എതിർ ടീമിന് നൽകേണ്ടതാണ്.
- അവസരം ലഭിച്ച നിരയിലെ കുട്ടികൾ ടീമിന്റെ പിന്നിൽ വന്നു നിൽക്കണം.
- എല്ലാവർക്കും അവസരം ലഭിക്കുന്നതുവരെ കളി തുടരേണ്ടതാണ്.
- കൂടുതൽ കാർഡ് നേടുന്ന ടീമിനെ വിജയികളായി കണക്കാക്കാം.

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

- മികച്ച രീതിയിൽ കളിയിൽ പങ്കെടുത്തവർ ആരെല്ലാം?

....

....

- എന്തുകൊണ്ടാണ് അവർക്ക് മികവ് കൈവരിക്കാൻ സാധിച്ചത്?

....

....

പോഷകാഹാരം

ആരോഗ്യത്തിന്റെയും വളർച്ചയുടെയും നിർണ്ണായക ഘടകമാണ് പോഷകാഹാരം. ഗുണമേന്മയുള്ള ആഹാരം രോഗ പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തിക്ക് കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളും ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളും കൃത്യതയോടെയും ഊർജസ്വലതയോടെയും ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.

പോഷകാഹാരക്കുറവിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുക
- ബലക്കുറവ് അനുഭവപ്പെടുക
- ഇടയ്ക്കിടെ അസുഖങ്ങൾ വരുകയും സുഖം പ്രാപിക്കാൻ സമയമെടുക്കുകയും ചെയ്യുക
- മുറിവുകൾ ഉണങ്ങാനുള്ള കാലതാമസം
- ഏകാന്തത ഇഷ്ടപ്പെടുക
- തണുപ്പിനെ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുക
- പഠനശേഷിയെ ബാധിക്കൽ
- വിശപ്പ് കുറയുക

പോഷകാഹാരക്കുറവ് ശാരീരികമോ മാനസികമോ ആയ വൈകല്യത്തിന് കാരണമാകുന്നു. (ഉദാ : മരാസ്മസ്)

പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക

നം.	അസുഖങ്ങൾ / അവസ്ഥകൾ	ലക്ഷണങ്ങൾ	പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ
1	ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ	ക്ഷീണം തളർച്ച അസ്വസ്ഥത	ധാന്യങ്ങളും പഴവർഗങ്ങളും പച്ചക്കറികളും അടങ്ങിയ സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക
2	കണ (Rickets)	പേശീ ബലക്ഷയം അസ്ഥിക്ഷയം	കാത്സ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ഇളം വെയിലേൽക്കുക
3	....	....	....
4	....	....	....
5	....	....	....

വിവിധ പോഷകങ്ങളുടെ കുറവുമൂലം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ, അസുഖങ്ങൾ, അവയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ, പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ച് വിവരശേഖരണം നടത്തുക.

നിങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങളെപ്പറ്റി നമുക്കൊന്നു വിശകലനം ചെയ്താലോ?

പ്രവർത്തനം 4

- പഠനത്തിനായി ചെലവഴിച്ച സമയം എത്ര?

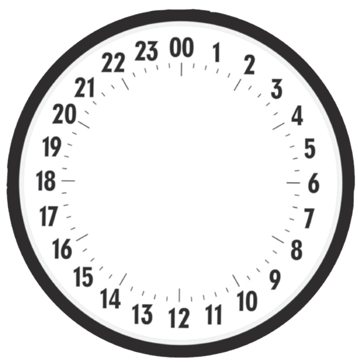
  ....

- കളിക്കുന്നതിനായി എത്ര സമയം ചെലവഴിച്ചു?

  ....

- മൊബൈൽ, ടി വി എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാൻ എത്ര സമയം ചെലവഴിച്ചു?

  ....



ചിത്രം 1.12

- വിശ്രമത്തിനായി എത്ര സമയം ചെലവഴിച്ചു?

  ....

- ഗാർഹിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും വ്യക്തിപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കുമായി എത്ര സമയം ചെലവഴിച്ചു?

  ....

നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനരീതി തൃപ്തികരമാണോ?

ടീച്ചറോട് ചോദിച്ചറിയുക

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ

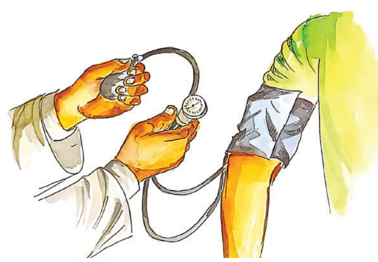
ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ജീവിത രീതികളാൽ (തെറ്റായ ഭക്ഷണക്രമം, വ്യായാമക്കുറവ്, അമിത സമ്മർദം, പുകവലി തുടങ്ങിയവ) ഉണ്ടാകുന്ന ദീർഘകാല ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെയാണ് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത്.

പൊണ്ണത്തടി (Obesity)

ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പ് അമിതമായി അടിഞ്ഞുകൂടി ആരോഗ്യത്തിന് അപകടമുണ്ടാക്കുന്ന രോഗാവസ്ഥയാണ് പൊണ്ണത്തടി.

രക്തസമ്മർദം (Blood Pressure)

രക്തധമനികളിലൂടെ ഒഴുകുന്ന രക്തം ധമനികളുടെ ഭിത്തിയിൽ ചെലുത്തുന്ന മർദമാണ് രക്തസമ്മർദം (ബ്ലഡ് പ്രഷർ 120/80mmHg)



ചിത്രം 1.13

- ധമനികളിലെ രക്തസമ്മർദം സാധാരണ നിലയിൽ നിന്നും ഉയരുന്ന അവസ്ഥയാണ് അമിതരക്ത സമ്മർദം.
- ധമനികളിലെ രക്തസമ്മർദം സാധാരണ നിലയിൽ നിന്നും കുറയുന്നതാണ് താഴ്ന്ന രക്തസമ്മർദം.

ഹൃദ്രോഗം (Heart disease)

ഹൃദയത്തിലേക്ക് രക്തം എത്തിക്കുന്ന കൊറോണറി ധമനികളിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടി ധമനികൾ ചുരുങ്ങുകയോ, രക്തചംക്രമണം തടസ്സപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഹൃദ്രോഗം.

പ്രമേഹം (Diabetes)

പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥി വേണ്ടത്ര ഇൻസുലിൻ ഉൽപാദിപ്പിക്കാത്ത അവസരത്തിലോ ശരീരത്തിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ഇൻസുലിൻ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസരത്തിലോ രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് അനിയന്ത്രിതമായി കൂടുന്ന അവസ്ഥയാണ് പ്രമേഹം.

ചിത്രം 1.14

ടൈപ്പ് വൺ പ്രമേഹം: (Type 1 Diabetes)

പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥിയിലെ ബീറ്റാകോശങ്ങൾ ശരിയായ വിധത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കാതിരിക്കുകയും അതുവഴി വേണ്ടത്ര ഇൻസുലിൻ ശരീരത്തിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് 'ടൈപ്പ് 1' പ്രമേഹം ഉണ്ടാകുന്നത്. കുട്ടികളിൽ വളരെ കൂടുതലായി കാണുന്ന രോഗമായതുകൊണ്ട് ഇതിനെ 'ജുവനയിൽ ഡയബറ്റിസ് 'എന്നും വിളിക്കാറുണ്ട്

ടൈപ്പ് ടു പ്രമേഹം: (Type 2 Diabetes)

മുതിർന്നവരിൽ പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥി ആവശ്യത്തിന് ഇൻസുലിൻ ഉൽപാദിപ്പിക്കാതിരിക്കുകയായോ, ഉൽപാദിപ്പിച്ച ഇൻസുലിനോട് ശരീരം പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുകയോ വരുമ്പോൾ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് അനിയന്ത്രിതമായി കുടുന്ന അവസ്ഥയാണിത്

ആരോഗ്യ – കുടുംബ ക്ഷേമ വകുപ്പിന്റെ സാങ്കേതിക സഹായത്തോടെ, സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പിന്റെ കീഴിലുള്ള കേരള സോഷ്യൽ സെക്യൂരിറ്റി മിഷൻ, ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹമുള്ള കുട്ടികൾക്കും കൗമാരക്കാർക്കും വേണ്ടിനടത്തുന്ന സമഗ്രമായ ഒരു സാമൂഹിക സഹായ പദ്ധതിയാണ് 'മിഠായി'.

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച

കുട്ടികളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ചർച്ച നടത്തുന്നു

വിലയിരുത്തൽ

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തിഗതമായി കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

....

പ്രവർത്തനം 5

സൂംബ (Zumba)

ചിത്രം 1.15

സംഗീതത്തിനൊപ്പം താളാത്മകമായി വിവിധ വ്യായാമങ്ങൾ കോർത്തിണക്കിക്കൊണ്ട് തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്ന കായിക പ്രവർത്തനമാണ് സൂംബ.

ഉയർന്ന ഊർജ ഉപഭോഗം ആവശ്യമുള്ള രസകരമായ പ്രവർത്തനമാണിത്. എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും വിവിധ ഫിറ്റ്നസ് ലെവൽ ഉള്ളവർക്കും അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ ചിട്ടപ്പെടുത്താവുന്ന കായിക പ്രവർത്തനമാണ് സൂംബ. പേശീക്ഷമത, പേശീശക്തി, ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത, വഴക്കം എന്നിവ വർധിക്കാനും സൂംബ സഹായിക്കും.

നിങ്ങളും പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുമല്ലോ..

ഈ പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുത്തതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായ അനുഭവം വിവരിക്കുക.

....

....

....

തെറ്റായ ആഹാരരീതിയും വ്യായാമക്കുറവും മാനസിക സമ്മർദവും കാരണം കുട്ടികളിൽപ്പോലും ജീവിതശൈലീരോഗം വർധിച്ചുവരുന്നു. എന്നാൽ ശരിയായ ആഹാരരീതി പിന്തുടർന്നും ഇടവേളകൾ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിച്ചും കളികളിലോ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലോ ഏർപ്പെടുന്നതുവഴി ശാരീരിക-മാനസിക ഉല്ലാസം ലഭിക്കാനും ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ അകറ്റിനിർത്താനും കഴിയും

ചിത്രം 1.16

വിലയിരുത്തൽ

I. കുറിപ്പ് എഴുതുക

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുക വഴി ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ പരമാവധി തടയാം. നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്തുക.

....

....

....

II പൂരിപ്പിക്കുക

(a) ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും രണ്ട് ഘടകങ്ങളെഴുതുക?

1 ....

2 ....

(b) സമൂഹത്തിലെ വ്യവസ്ഥിതികളുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ട് ജീവിക്കാനുള്ള വ്യക്തികളുടെ കഴിവാണ് ....

(c) കളികളിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന ശേഷികൾ ബ്രാക്കറ്റിൽ നിന്നും തിരഞ്ഞെടുത്തെഴുതുക

(രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്നു, ശാരീരികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുന്നു, മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഉണ്ടാകുന്നു)

(d) ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത് ഏതെന്ന് തിരഞ്ഞെടുത്തെഴുതുക

(പൊണ്ണത്തടി, ഡെങ്കിപ്പനി, കോവിഡ്)

III ഉത്തരമെ**ഴുതുക**

(a) ആരോഗ്യത്തിന്റെ വിവിധ ഘടകങ്ങളെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. ഉദാഹരണം എഴുതുക?

(b) കളിയിലൂടെ കൈവരിക്കുന്ന ശേഷികളെക്കുറിച്ച് വിശദമാക്കുക.

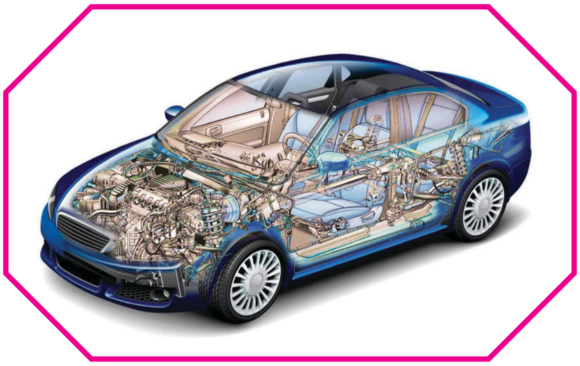
(c) നിങ്ങളുടെ ശരീര വളർച്ചയ്ക്ക് പോഷകാഹാരത്തിന്റെ സ്വാധീനമെന്ത്? കുറിപ്പെഴുതുക.

തുടർപ്രവർത്തനം

- ❑ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ അംഗങ്ങൾ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ ശ്രദ്ധ പുലർത്തുന്നുണ്ടോ? അവരുമായി ചർച്ചചെയ്യുക.
- ❑ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കാൻ നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ ചെയ്യുന്ന വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

2

കരുത്തരാകാം കായികക്ഷമതയിലൂടെ...


ചിത്രം 2.1

ചിത്രം 2.2

ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കൂ...

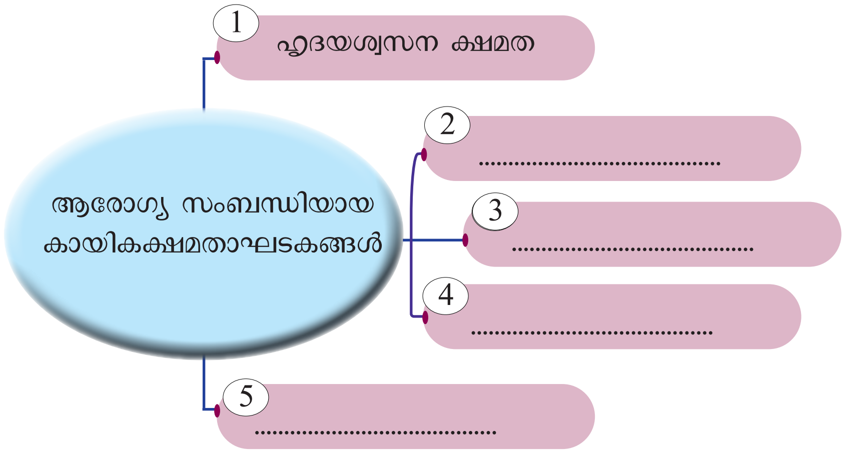
ഒരു വാഹനത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം എങ്ങനെയാണെന്ന് ആലോചിച്ചു നോക്കൂ. എല്ലാ ഭാഗ ങ്ങളും കാര്യക്ഷമമായി പ്രവർത്തിച്ചാൽ മാത്രമേ ഒരു വാഹനം ഫലപ്രദമായി പ്രവർത്തിക്കുകയുള്ളൂ.

നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ ഒരു വാഹനത്തിനു സമാനമായ നിലയിൽ സങ്കല്പിച്ച് നോക്കൂ.

ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ മുഴുവൻ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങളും ശരീരത്തിലെ ആന്തരിക ബാഹ്യ അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളും മികച്ച രീതിയിലായിരിക്കുകയും ഗുണപരമായ രീതിയിൽ അവ ഏകോപിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ശരീരം കാര്യക്ഷമമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് കഴിഞ്ഞ ക്ലാസുകളിൽ നമ്മൾ പഠിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ.

ചുവടെയുള്ള ചിത്രത്തിൽ വിട്ടുപോയവ പൂരിപ്പിക്കുക



ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമായി നിർവഹിക്കാനും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മികവ് പുലർത്താനും ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനും ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ചില മാർഗങ്ങൾ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

I. പേശീശക്തി (Muscular Strength)

ചിത്രം 2.3

ഈ ഇന്ത്യൻ കായികതാരത്തെ നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലായോ?

ഒളിമ്പിക്സിൽ മെഡൽ നേടിയ ആദ്യ ഇന്ത്യൻ വനിതാ താരമാണ് കർണ്ണം മല്ലേശ്വരി. 2000 സിഡ്നി ഒളിമ്പിക്സിൽ ഭാരോദ്വഹനത്തിൽ മെഡൽ നേടിയാണ് ഈ നേട്ടം അവർ കരസ്ഥമാക്കിയത്. അർജുന അവാർഡും പത്മശ്രീ അവാർഡും രാജിവ് ഗാന്ധി ഖേൽ രത്ന അവാർഡും (2021 മുതൽ രാജീവ് ഗാന്ധി ഖേൽരത്ന പുരസ്കാരം മേജർ ധ്യാൻചന്ദ് ഖേൽരത്ന അവാർഡ് എന്നറിയപ്പെടുന്നു) നൽകി ഈ താരത്തെ രാജ്യം ആദരിച്ചു.

പരിശീലനത്തിലൂടെ മികച്ച പേശീശക്തി നേടിയെടുക്കാനും അവ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിഞ്ഞതുകൊണ്ടുമാണ് താരത്തിന് ഈ നേട്ടം സാധ്യമായത്.

ഒരു സങ്കോചത്തിൽ പരമാവധി ബലം പ്രയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവാണ് പേശീശക്തി.

പേശീശക്തിയെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാൻ ഒരു കളി പരിചയപ്പെട്ടാലോ?

പ്രവർത്തനം 1

എറിഞ്ഞു നേടാം

ചിത്രം 2.4

ക്രിക്കറ്റിന് സമാനമായ ഒരു കളിയാണിത്.

30 മീറ്റർ നീളവും അതേ വീതിയുമുള്ള ഒരു സമചതുരാകൃതിയിലുള്ള കോർട്ടിലാണ് കളി നടത്തേണ്ടത്.

നിബന്ധനകൾ

- 9 കുട്ടികൾ വീതമുള്ള രണ്ടു ടീമുകളാവുക.
- ടോസ് നേടുന്ന ടീമിന് ബാറ്റിങ്ങോ, ബൗളിങ്ങോ തിരഞ്ഞെടുക്കാം.
- കളിക്കാൻ വോളിബോൾ / ഫുട്ബോൾ / ഹാൻഡ്ബോൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

- ഈ കളിയിൽ ബാറ്ററെ ഔട്ട് ആക്കുന്നതിനായി 3 മീറ്റർ അകലത്തിൽ 2 കോണുകൾ / പോസ്റ്റുകളാണ് വിക്കറ്റ് ആയി ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്.
- വിക്കറ്റിന് മുന്നിലേക്ക് ഒന്നര മീറ്റർ അകലത്തിൽ വിക്കറ്റിന് സമാന്തരമായുള്ള ക്രീസിലാണ് ബാറ്റർ നിൽക്കേണ്ടത്. (1.5m x 3m)
- വിക്കറ്റിൽ നിന്നും 10 മീറ്റർ ദൂരത്തിൽ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്ന കോണിന് പുറകിൽ നിന്ന് ബൗളർ ഓവർ ഹെഡ് ത്രോ ഉപയോഗിച്ചാണ് പന്തെറിയേണ്ടത്. പന്തെറിയുമ്പോൾ ബൗളറുടെ രണ്ട് കാലുകളും തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിരിക്കണം.
- ബൗളിങ് ടീമിലെ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളും റൺസ് തടയാനായി ഫീൽഡ് ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- ബൗളർ എറിയുന്ന പന്ത് വിക്കറ്റിനുള്ളിലൂടെ പോയാൽ ബാറ്റർ ഔട്ടായതായി കണക്കാക്കും. ബോൾ ബാറ്ററുടെ തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെ എറിഞ്ഞാൽ 'നോബോൾ' വിളിക്കാം.
- തുടർച്ചയായി മൂന്ന് ബോളുകൾ പിടിക്കാനോ റൺ എടുക്കാനോ കഴിയാതിരുന്നാലും ബാറ്റർ ഔട്ട് ആയതായി കണക്കാക്കും.
- ബൗൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ തവണ പന്ത് ബൗൺസ് ചെയ്യുന്നത് അനുവദിനീയമല്ല.
- ബൗളർ എറിയുന്ന ബോളുകൾ പിടിച്ചെടുത്ത് ബാറ്റർക്ക് കളി സ്ഥലത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് എറിഞ്ഞതിനുശേഷം (ഓവർ ഹെഡ് ത്രോ) ഓടി റൺ എടുക്കാവുന്നതാണ്. പന്തെറിയുമ്പോൾ ബാറ്ററുടെ രണ്ട് കാലുകളും തറയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- പന്ത് ബൗണ്ടറി ലൈനിൽ തട്ടിയാൽ ബാറ്ററിന് നാല് റൺ ലഭിക്കും.
- ബാറ്റർ എറിയുന്ന പന്ത് ഉള്ളിൽ ബൗൺസ് ചെയ്യാതെ പുറത്തു പതിച്ചാൽ ബാറ്റർ ഔട്ട് ആയതായി കണക്കാക്കും.
- ക്യാച്ച് ഔട്ട്, റൺ ഔട്ട് എന്നിവ ഈ ഗെയിമിൽ ബാധകമാണ്.
- 6 പന്തുകൾ വീതം 4 ഓവർ ഉള്ള കളിയിൽ കൂടുതൽ റൺസ് എടുക്കുന്ന ടീം വിജയികളാകും.

കളിയെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ച

ഈ കളിയിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ ഏറ്റവും ആസ്വാദ്യകരമായി തോന്നിയ സന്ദർഭം ഏതായിരുന്നു?

....

....

ആരൊക്കെയാണ് മികച്ച രീതിയിൽ കളിച്ചത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് അവർക്ക് മികവ് പുലർത്താൻ സാധിച്ചത്?

....

....

പേശീശക്തി ഈ കളിയെ സ്വാധീനിച്ചത് എങ്ങനെ?

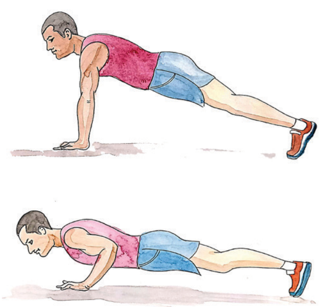
....

....

കായിക പ്രകടനങ്ങളും കായികക്ഷമതയും മെച്ചപ്പെടണമെങ്കിൽ പേശീശക്തി അനിവാര്യമാണ്.

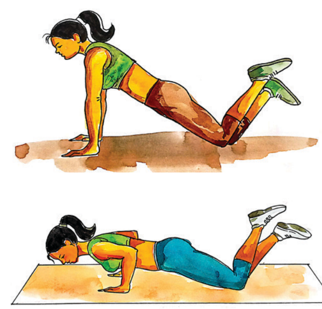
റെസിസ്റ്റൻസ് ട്രെയിനിങ്, സർക്യൂട്ട് ട്രെയിനിങ്, പ്ലയോമെട്രിക് ട്രെയിനിങ് തുടങ്ങിയവ പേശീശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ശാസ്ത്രീയ പരിശീലന രീതികളാണ്.

സ്വന്തം ശരീരഭാരമോ ബാഹ്യവസ്തുക്കളുടെ ഭാരമോ ഉപയോഗിച്ച് വിവിധ പേശികളുടെ ശക്തി വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് ചെയ്യുന്ന പരിശീലനമാണ് റെസിസ്റ്റൻസ് ട്രെയിനിങ്. സ്വന്തം ശരീരഭാരം ഉപയോഗിച്ചും (പുൾ - അപ്പ്, പുഷ് -അപ്പ്, സിറ്റപ്പ് തുടങ്ങിയവ) ബാഹ്യവസ്തുക്കളുടെ ഭാരം ഉപയോഗിച്ചും (റെസിസ്റ്റന്റ്സ് ബാൻഡ്, വെയിറ്റ് ട്രെയിനിങ് തുടങ്ങിയവ) റസിസ്റ്റന്റ്സ് ട്രെയിനിങ് ചെയ്യാവുന്നതാണ്.



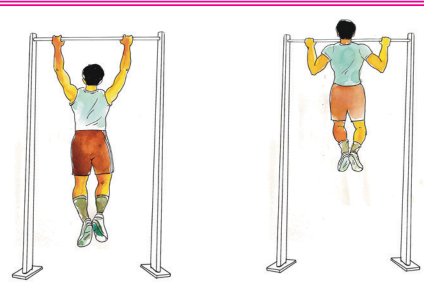
ചിത്രം 2.5

പുഷ് അപ്പ്



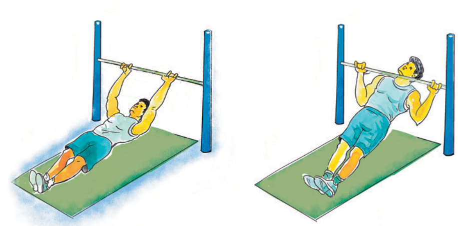
ചിത്രം 2.6

മോഡിഫൈഡ് പുഷ് അപ്പ്



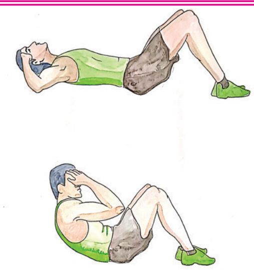
ചിത്രം 2.7

പുൾ അപ്പ്



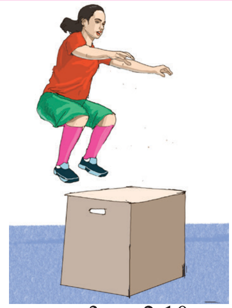
ചിത്രം 2.8

മോഡിഫൈഡ് പുൾ അപ്പ്



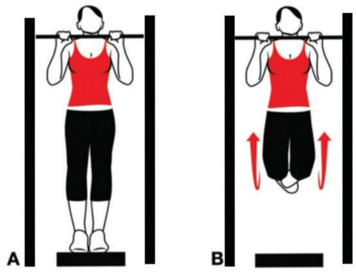
ചിത്രം 2.9

സിറ്റ് അപ്പ്



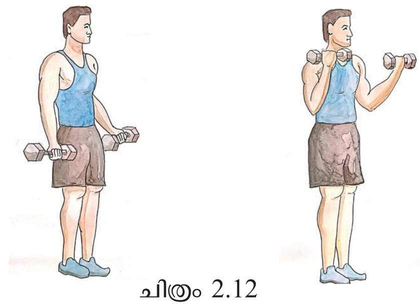
ചിത്രം 2.10

പ്ലയോമെട്രിക് ട്രെയിനിങ്



ചിത്രം 2.11

ഫ്ളക്സ്ഡ് ആം ഹാങ്ങ്



ചിത്രം 2.12

വെയിറ്റ് ട്രെയിനിങ്

തുടർപ്രവർത്തനം

ടീച്ചറുടെ സഹായത്തോടെ പേശീശക്തി വർധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുകയും ആഴ്ചയിൽ മൂന്നോ നാലോ ദിവസം തുടരുകയും ചെയ്യൂ...

പുഷ് - അപ്പ്	:	6-10	വീതം 3 തവണ
പുൾ – അപ്പ്	:	6-10	വീതം 3 തവണ
സിറ്റ് - അപ്പ്	:	10-15	വീതം 3 തവണ
സ്ക്വാട്ട്	:	10-15	വീതം 3 തവണ

II. പേശീക്ഷമത (Muscular Endurance)

വടംവലി മത്സരം ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

കടുത്ത മത്സരം നടക്കുമ്പോൾ രണ്ടു ടീമുകൾ വടത്തിന്റെ ഇരുഭാഗത്തും നിന്ന് തുടർച്ചയായി ശക്തിയിൽ വലിക്കുന്നത് കണ്ടിട്ടില്ലേ? ദീർഘനേരം ബലം പ്രയോഗിക്കണമെങ്കിൽ നമുക്ക് പേശീക്ഷമത ഉണ്ടായേ മതിയാകൂ.

ചിത്രം 2.13

തളർച്ചയില്ലാതെ ആയാസരഹിതമായി ദീർഘനേരം പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവാണ് പേശീക്ഷമത.

പേശീക്ഷമത വർധിപ്പിക്കാനുള്ള ഒരു പ്രവർത്തനം പരിചയപ്പെട്ടാലോ...

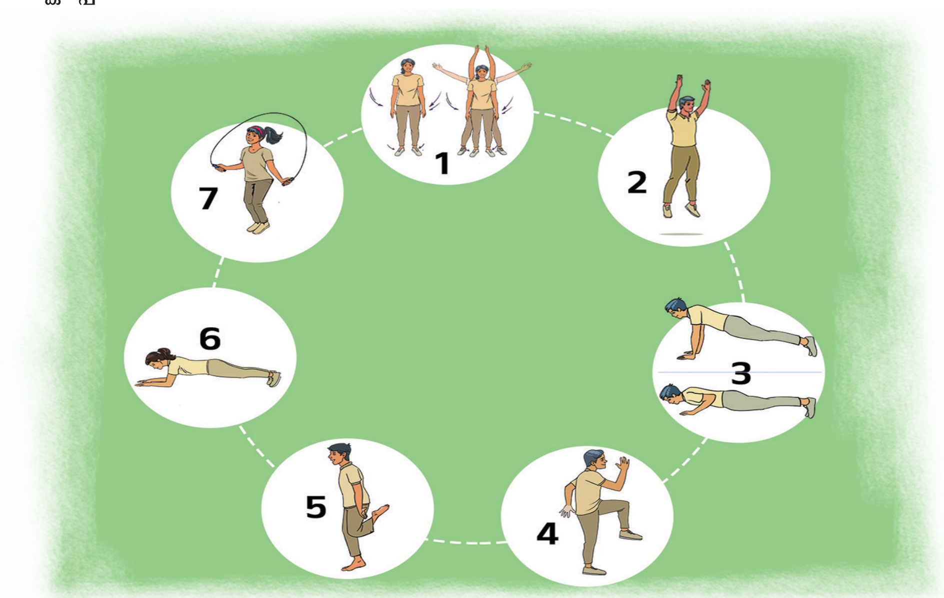
പ്രവർത്തനം 2

സർക്യൂട്ട് ട്രെയിനിങ്

ഓരോ വ്യായാമത്തിനും ഇടയിൽ കുറഞ്ഞ വിശ്രമം നൽകിക്കൊണ്ട്, വ്യത്യസ്ത പേശീ ഗ്രൂപ്പുകളെ ലക്ഷ്യമാക്കി വിവിധതരം വ്യായാമമുറകളെ കോർത്തിണക്കിക്കൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന ഒരു പരിശീലന രീതിയാണ് സർക്യൂട്ട് ട്രെയിനിങ്.

വ്യത്യസ്ത വ്യായാമ മാതൃകകൾ :

ജമ്പിങ് ജാക്സ്, വെർട്ടിക്കൽ ജമ്പ്സ്, പുഷ് അപ്പ്, ഹൈ നീസ്, ബാക്ക് കിക്ക്സ്, പ്ലാങ്ക്സ്, സ്കിപ്പിങ്.



ചിത്രം 2.14

നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ 7 ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിയുക
- ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ 7 സ്റ്റേഷനുകളിലായി നിൽക്കുക (ജമ്പിങ് ജാക്സ്, വെർട്ടിക്കൽ ജമ്പ്സ്, പുഷ് അപ്പ്, ഹൈ നീസ് ആക്ഷൻ, ബാക്ക് കിക്ക്സ്, പ്ലാങ്ക്സ്, സ്കിപ്പിങ്)

- ഓരോ സ്റ്റേഷനിലും കുട്ടികൾ ടീച്ചർ നിർദേശിക്കുന്ന പ്രകാരം അതത് വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- ടീച്ചറുടെ സ്റ്റാർട്ട് സിഗ്നൽ ലഭിക്കുമ്പോൾ ഓരോ സ്റ്റേഷനിലും 30 സെക്കൻഡ് വീതം വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- 30 സെക്കൻഡ് വിശ്രമത്തിനുശേഷം, അടുത്ത സിഗ്നൽ ലഭിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ ഘടികാര ദിശയിൽ അടുത്ത സ്റ്റേഷനിലേക്ക് വേഗത്തിൽ എത്തേണ്ടതാണ്.
- അങ്ങനെ എല്ലാ സ്റ്റേഷനുകളിലും ആക്ടിവിറ്റി പൂർത്തീകരിക്കേണ്ടതാണ്.
- അഞ്ചു മുതൽ 10 മിനിറ്റ് വരെ വിശ്രമത്തിനുശേഷം ഈ പ്രവർത്തനം വീണ്ടും തുടരേണ്ടതാണ്.

ആവശ്യമായ വിശ്രമത്തിനു ശേഷം സർക്യൂട്ട് ട്രെയിനിങ്ങിനെക്കുറിച്ച് അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കൂ.

....

....

ഈ പ്രവർത്തനം രണ്ടാം ഘട്ടം ആവർത്തിക്കാൻ സാധിച്ചോ? നിങ്ങളുടെ അനുഭവം എഴുതുക

....

....

വിശ്രമ സമയങ്ങളിൽ ശരീരം വേഗത്തിൽ പുനപ്രാപ്തി കൈവരിക്കാൻ നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാം വ്യായാമങ്ങളാണ് ചെയ്തത്?

....

....

III. ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത (Cardio respiratory Endurance)

തുടർച്ചയായി ഓടിക്കളിച്ചാലും ചില കുട്ടികൾ ക്ഷീണിക്കാതിരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ?

ഹൃദയശ്വസന വ്യവസ്ഥയുടെയും പേശീക്ഷമതയുടെയും കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെയാണ് ഇത് സാധ്യമാകുന്നത്.

ചിത്രം 2.15

ദീർഘനേരം കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ പേശീപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ ഓക്സിജനും പോഷകങ്ങളും ലഭ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വസനവ്യവസ്ഥയുടെയും കഴിവാണ് ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത.

ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത കൂടുതൽ ആവശ്യമുള്ള ചില കായിക ഇനങ്ങളാണ് ഫുട്ബോൾ, ഹോക്കി തുടങ്ങിയവ.

നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന മറ്റു കായിക ഇനങ്ങൾ പറയാമോ?

ഒരു പ്രവർത്തനമായാലോ...

പ്രവർത്തനം 3

റൊട്ടേഷൻ റൺ

ചിത്രം 2.16

നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ട് ടീമുകളായി തിരിയുക.
- 15മീറ്റർ സമചതുരത്തിലാണ് കോർട്ട്.
- ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ 'എ' ടീം കോർട്ടിന് അകത്തും 'ബി' ടീം കോർട്ടിന് പുറത്തും നിൽക്കേണ്ടതാണ്.
- വൃത്തത്തിനകത്ത് 20 മാർക്കിങ് കോണുകൾ/സമാനമായ വസ്തുക്കൾ വച്ചിരിക്കും.
- 'എ' ടീം കോർട്ടിനകത്ത് മൂലയിൽ കോണുകൾ കൊണ്ട് സജ്ജീകരിച്ചിരിക്കുന്ന വൃത്തത്തിന് അടുത്താണ് നിൽക്കേണ്ടത്.

- ടീച്ചറുടെ സ്റ്റാർട്ട് സിഗ്നൽ ലഭിക്കുമ്പോൾ 'എ' ടീമിലെ അംഗങ്ങൾ ഓരോരുത്തരായി വൃത്തത്തിനകത്തുള്ള മാർക്കിങ് കോണുകൾ എടുത്ത് ഡയഗണലായി ഓടി എതിർ ദിശയിൽ ഉള്ള വൃത്തത്തിൽ വയ്ക്കണം.
- ഒരംഗം കോൺ എതിർവശത്ത് വച്ച് തിരിച്ചെത്തിയാൽ മാത്രമേ അടുത്ത അംഗം ഓടാൻ പാടുള്ളൂ.
- ഇതേസമയം 'ബി' ടീം കോർട്ടിന് പുറത്തുകൂടി വേഗത്തിൽ ഓടി ഓരോ റൗണ്ടുകളും പൂർത്തീകരിക്കണം.
- 'എ' ടീം വൃത്തത്തിനകത്തുള്ള എല്ലാ കോണുകളും എതിർദിശയിൽ എത്തിക്കുന്നതുവരെ 'ബി' ടീം പുറത്തുകൂടെ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കണം.
- 'എ' ടീം പ്രവർത്തനം പൂർത്തീകരിക്കുമ്പോൾ 'ബി'ടീമിലെ ഓരോ അംഗവും ഓടി തീർത്ത റൗണ്ടുകളാണ് ആ ടീമിന്റെ ആകെ പോയിന്റ്.
- 'എ' ടീം പ്രവർത്തനം പൂർത്തീകരിച്ചതിനുശേഷം പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ 'ബി' ടീം കോർട്ടിനകത്തു കയറുന്നു. ഇരു ടീമുകളും ഇതേ പ്രവർത്തനം തുടരുന്നു.
- മത്സരം പൂർത്തിയാക്കിയതിനു ശേഷം കൂടുതൽ സ്കോർ ലഭിച്ച ടീം വിജയിയായിരിക്കും.

കളിയുടെ അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുക

കോർട്ടിനകത്ത് ഓടിയപ്പോൾ

....

....

....

കോർട്ടിന് പുറത്ത് ഓടിയപ്പോൾ

....

....

....

ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത വർധിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാറുണ്ടോ?

....

....

ദീർഘദൂര നടത്തം, ജോഗിങ്, സൈക്ലിങ്, നീന്തൽ, തുടങ്ങിയവ വഴിയും എയറോബിക്സ് വ്യായാമങ്ങൾ സ്ഥിരമായി പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെയും ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത വർധിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

ചിത്രം 2.17

വിവിധ കായിക ഇനങ്ങളുടെ പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനാവശ്യമായ ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഇന്റർവെൽ ട്രെയിനിങ്, ഫാർട്ട്ലെക്ക് ട്രെയിനിങ് തുടങ്ങിയ ശാസ്ത്രീയ വ്യായാമ രീതികളും നിലവിലുണ്ട്.

ഫാർട്ട്ലെക്ക് (Fartlek) ട്രെയിനിങ് - Speed play

ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള ഒരു പരിശീലനമാണ് ഫാർട്ട്ലെക്ക് പരിശീലനം. വേഗതയിലും തീവ്രതയിലും ഉള്ള ക്രമരഹിതമായ വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു പരിശീലനമാണ് ഫാർട്ട്ലെക്ക് പരിശീലനം. 1930 കളുടെ അവസാനത്തിൽ സ്വീഡിഷ് മധ്യദൂര ഓട്ടക്കാരൻ ഒളിമ്പ്യൻ ഗൊസ്റ്റ ഹോൾമർ വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത ഒരു പരിശീലന രീതിയാണ് ഫാർട്ട്ലെക്ക്.

IV. അയവ് (Flexibility)

ചിത്രം 2.18

ജിംനാസ്റ്റിക്സ്, യോഗ എന്നീ കായികയിനങ്ങൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ? ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നായ അയവിന് വളരെയധികം പ്രാധാന്യമുള്ള കായികയിനങ്ങളാണ് ഇവ.

ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക. സന്ധികളിലെ അയവിനനുസരിച്ചാണ് ഇത്തരം പ്രവൃത്തികൾ അനായാസമായി ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നത്. ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ മുട്ടുവളയ്ക്കാതെ തറയിൽ തൊടാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കുമോ? ടീച്ചറുടെ നിർദേശപ്രകാരം ചെയ്തു നോക്കുക.

നിങ്ങളുടെ അയവ് എത്രമാത്രം എന്ന് തിരിച്ചറിയുക

"സന്ധികളിലെ ചലന സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ തോതാണ് അയവ്"

അയവ് വർധിപ്പിക്കാനുള്ള മാർഗമാണ് സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമങ്ങൾ.

സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമങ്ങൾ

- സ്റ്റാറ്റിക് സ്ട്രെച്ചിങ്
- ഡൈനാമിക് സ്ട്രെച്ചിങ്

സ്റ്റാറ്റിക് സ്ട്രെച്ചിങ്

നിശ്ചലാവസ്ഥയിൽ നിന്നും വ്യായാമം തുടങ്ങി പരമാവധി വലിവ് (Stretch) അനുഭവപ്പെടുന്ന സ്ഥിതിയിൽ എത്തിയാൽ സാധാരണ ശ്വസനത്തോടൊപ്പം ആ അവസ്ഥയിൽ 10 മുതൽ 15 സെക്കൻഡ് വരെ നിശ്ചലാവസ്ഥയിൽ തുടർന്നതിനു ശേഷം സാവധാനം പൂർവാവസ്ഥയിലേക്ക് വരുന്ന വ്യായാമങ്ങളാണ് സ്റ്റാറ്റിക് വ്യായാമങ്ങൾ.

സ്വന്തം പേശീശക്തി ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് ചെയ്യുന്നതിനെ ആക്റ്റീവ് സ്ട്രെച്ചിങ് എന്നും മറ്റൊരാളുടേയോ ഉപകരണങ്ങളുടേയോ സഹായത്താൽ ചെയ്യുന്നതിനെ പാസ്സീവ് സ്ട്രെച്ചിങ് എന്നും പറയുന്നു.

ചിത്രം 2.19

ഉദാഹരണം- ഹാംസ്ട്രിങ് സ്ട്രെച്ച്

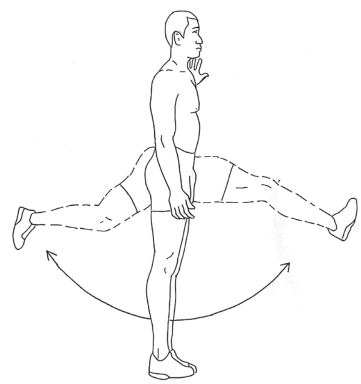
ചിത്രത്തിലേതുപോലെ നിലത്തിരുന്നുകൊണ്ട് ഒരു കാൽ മടക്കിവച്ചുകൊണ്ട് മറ്റേ കാലിന്റെ മുട്ട് മടക്കാതെ കാല്പാദത്തിൽ പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ശേഷം മറ്റേ കാലിലും ഇതേ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുക.

ഡൈനാമിക് സ്ട്രെച്ചിങ്

വിവിധ ചലനങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ പേശികളെ സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് ഡൈനാമിക് സ്ട്രെച്ചിങ് എന്നു പറയുന്നത്.

ഉദാഹരണം

ലെഗ് സ്വിങ്


ചിത്രം 2.20

ഇരുകാലുകളും തോൾ അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക, ശരീരഭാരം ഇടതുകാലിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ച് വലതുകാൽ മുട്ടുമടക്കാതെ പരമാവധി മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക. തുടർന്ന് ഇതേ പ്രവൃത്തി ഇടതുകാലിലും ആവർത്തിക്കുക

(ബാലൻസ് കുറഞ്ഞവർക്ക് സപ്പോർട്ട് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്)

വിവിധ സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമങ്ങൾ, യോഗാസനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ അയവ് വർധിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും.

സ്റ്റാറ്റിക് സ്ട്രെച്ചിങ്	ഡൈനാമിക് സ്ട്രെച്ചിങ്
➢ അപ്പർ ബാക്ക് സ്ട്രെച്ച്	➢ ആം സ്വിങ്
➢ ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച്	➢ ഷോൾഡർ റോട്ടേഷൻ
➢ ഹാംസ്ട്രിങ് സ്ട്രെച്ച്	➢ ലെഗ് സ്വിങ്
➢ പശ്ചിമോത്താസനം	

V. ശരീരഘടന (Body composition)

നമ്മുടെ ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ ശരീര വളർച്ചയിൽ ഒരുപോലെയാണോ? എന്തായിരിക്കും ഈ വ്യത്യാസത്തിന് കാരണം?

അവർ ശരീരഘടനയിൽ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, അല്ലേ?

> ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവും ലീൻ ബോഡിമാസും (അസ്ഥി, പേശി, അവയവങ്ങൾ, ശരീരത്തിലെ ജലാംശം തുടങ്ങിയവ) തമ്മിലുള്ള അനുപാതമാണ് ശരീരഘടന.

ആഹാരരീതി, ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ, കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലെ പങ്കാളിത്തം എന്നിവയുമായി ശരീരഘടന ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അങ്ങനെയെങ്കിൽ നമ്മുടെ ശരീരഘടന ശരിയായ അനുപാതത്തിൽ ആണോ എന്ന് പരിശോധിക്കാം

BMI കാണാം

ഭാരം (കിലോഗ്രാം) = ...

ഉയരം (മീറ്റർ) = ...

എന്റെ BMI = ...

Body Mass Index

$$BMI = \frac{\text{ഭാരം } (Kg)}{\text{ഉയരം } (m)^2}$$

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയും ക്രമീകരിച്ച പോഷകാഹാര രീതി പിന്തുടരുന്നതിലൂടെയും അനുയോജ്യമായ ബി.എം.ഐ. നിലനിർത്താൻ സാധിക്കും.

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

- ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനായി നമ്മൾ ദിവസേന കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. വ്യായാമങ്ങളുടെ മാതൃകാ ചാർട്ട് പൂർത്തിയാക്കുക. ആ വ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിച്ച് നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ മാറ്റം പങ്കുവയ്ക്കുക.

ദിവസം	കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ	വ്യായാമങ്ങൾ	സമയം / എണ്ണം
തിങ്കൾ	ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത പേശീശക്തി	• ജോഗിങ് • പുഷ് അപ്പ് • പുൾ അപ്പ്	5 മിനിറ്റ് 6-12 വീതം 2 തവണ 5-10 വീതം 2 തവണ
ചൊവ്വ			
ബുധൻ			
വ്യാഴം			
വെള്ളി			

- കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ വിലയിരുത്താൻ നിരവധി ടെസ്റ്റുകൾ ഉണ്ട്, ടീച്ചറുടെ സഹായത്തോടെ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് ഓരോരുത്തരുടെയും നിലവാരം വിലയിരുത്തുക.

ടെസ്റ്റുകൾ ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു

പേശീശക്തി	സ്റ്റാൻഡിങ് ബ്രോഡ് ജമ്പ്, മെഡിസിൻ ബോൾ ത്രോ ടെസ്റ്റ്
പേശീക്ഷമത	സിറ്റ് അപ്പ് ടെസ്റ്റ് (1 മിനിറ്റ്)
ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത	Coopers 12min. Run / Walk test, ബീപ് ടെസ്റ്റ് (യൊ യൊ ടെസ്റ്റ്), YMCA 3 min step test
അയവ്	സിറ്റ് ആൻഡ് റീച്ച് ടെസ്റ്റ്
ശരീരഘടന	BMI

വിലയിരുത്തൽ

ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ 5 ഗ്രൂപ്പാക്കുക. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിന്റെയും നേതൃത്വത്തിൽ ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളുടെയും വിവിധ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക.

....

....

....

....

....

സൈക്ലിങ് ശീലമാക്കാം....

കുട്ടികൾ ദിവസേന 20 മിനിറ്റ് സൈക്ലിങ് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ...

- **ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത വർധിക്കും**
- **പേശീക്ഷമത വർധിക്കും**
- **അമിതവണ്ണം കുറയും**
- **ഉന്മേഷം വർധിക്കും**
- **മാനസിക പിരിമുറുക്കം ലഘൂകരിക്കും**

ചിത്രം 2.21

യോഗ

ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് യോഗ സഹായകരമാകുന്നു.

ചില യോഗാസനങ്ങളെ പരിചയപ്പെട്ടാലോ?

1. പത്മാസനം
2. ധനുരാസനം
3. ഗരുഡാസനം
4. വിപരീതകരണി

1. പത്മാസനം

താമരയുടെ ആകൃതിയിൽ ഇരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇതിന് പത്മാസനം എന്ന പേരുവന്നത്.

ഘട്ടം 1

സ്ഥിതി

ചിത്രം 2.22

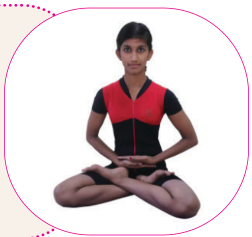
ഘട്ടം 2

വലതുകാൽ മുട്ടുമടക്കി വലതുകാല്പാദം ഇടതു തുടയിലും ഇടതുകാൽ മുട്ടുമടക്കി ഇടതുകാല്പാദം വലത് തുടയിലും വയ്ക്കുക.

ചിത്രം 2.23

ഘട്ടം 3

കൈപ്പത്തികൾ മലർത്തി ഒന്നിനു മുകളിൽ ഒന്നായി വച്ച് മടിയിൽ വയ്ക്കുക. തല, കഴുത്ത്, നട്ടെല്ല് എന്നിവയ്ക്ക് ബലം കൊടുക്കാതെ നിവർന്നിരിക്കുക. (കാൽമുട്ടുകൾ തറയിൽ പതിച്ച് വയ്ക്കണം) കണ്ണുകൾ അടച്ച് ഇരിക്കുക.



ചിത്രം 2.24

ഘട്ടം 4

സാധാരണ ശ്വാസഗതിയിൽ ശരീരത്തെ ഇതേ സ്ഥിതിയിൽ വച്ച് കണ്ണുകൾ അടച്ച് ഇരിക്കുക.

ചിത്രം 2.25

പത്മാസനത്തിലൂടെ നേടുന്ന ഗുണങ്ങൾ

- ഏകാഗ്രത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- നട്ടെല്ലിന് ചുറ്റുമുള്ള പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.
- വയറിലെ അവയവങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു.
- ഉൽക്കണ്ഠ, സമ്മർദം എന്നിവ കുറയ്ക്കുന്നു.
- രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- മൂത്രാശയത്തെയും, വൃക്കയേയും ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു.

നിങ്ങളും പത്മാസനം ചെയ്യുക

പത്മാസനത്തിന്റെ അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

....

....

....

2. ധനുരാസനം

ആസനസ്ഥിതി വില്ലിനെ (ധനുസ്സ്) പോലുള്ളതിനാൽ ധനുരാസനം എന്നു പറയുന്നു

ചിത്രം 2.26

ഘട്ടം 1

സ്ഥിതി

ചിത്രം 2.27

ഘട്ടം 2

ഇരു കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി കൈകൾകൊണ്ട് അതത് കണങ്കാലിൽ പിടിക്കുക

ചിത്രം 2.28

ഘട്ടം 3

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് ഒരേസമയം തലയും നെഞ്ചും കാലും തുടകളും തറയിൽ നിന്നും പറ്റാവുന്നത്ര മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക

ചിത്രം 2.29

ഘട്ടം 4

ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് സ്ഥിതിയിലേക്ക് വരുക

ചിത്രം 2.30

ധനുരാസനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- നട്ടെല്ലിന് അയവ് ലഭിക്കുന്നു, അനുബന്ധ പേശികൾക്ക് ശക്തി വർധിക്കുന്നു.
- ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാകുന്നു.
- നെഞ്ചിന്റെ വികാസം വർധിക്കുന്നു.
- കാലിലെ പേശികൾക്ക് അയവും ദൃഢതയും ലഭിക്കുന്നു.

നിങ്ങളും ധനുരാസനം ചെയ്യുക

ധനുരാസനത്തിന്റെ അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

....

....

....

....

....

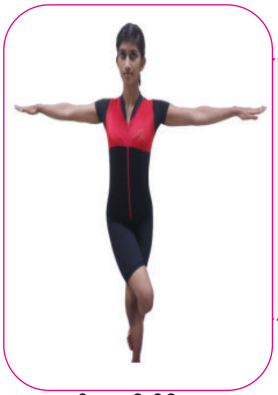
3. ഗരുഡാസനം

ഗരുഡനെപ്പോലെ ഏകാഗ്രതയും സൂക്ഷ്മ ദൃഷ്ടിയും ലഭിക്കുന്ന ആസനം ആയതിനാലാണ് ഇതിന് ഗരുഡാസനം എന്ന പേരു വന്നത്.

ചിത്രം 2.31

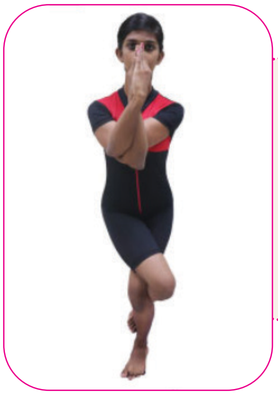
ഘട്ടം 1

സ്ഥിതി


ചിത്രം 2.32

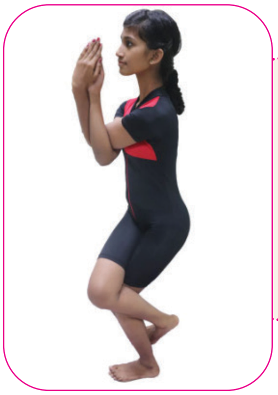
ഘട്ടം 2

വലതുകാൽ ഉയർത്തി ഇടതുകാലിന്റെ മുന്നിലൂടെ കൊണ്ടുവന്നു വലതുകാല്പാദം ഇടതു കണങ്കാലിനെ ചുറ്റി പിടിക്കുക ഇതോടൊപ്പം ഇരുകൈകളും തോളിനു സമം വശങ്ങളിലേക്ക് ഉയർത്തുക.


ചിത്രം 2.33

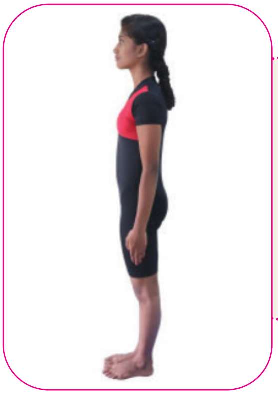
ഘട്ടം 3

കൈകൾ മുന്നിലേക്ക് നീട്ടി വലതുകൈ ഇടതുകൈയുടെ മുകളിൽ വരത്തക്കവണ്ണം പിണച്ച് കൈപ്പത്തികൾ ചേർത്ത് മൂക്കിനു നേരെ പിടിക്കുക.


ചിത്രം 2.34

ഘട്ടം 4

സാവകാശം കാൽമുട്ട് മടക്കി നട്ടെല്ല് വളയ്ക്കാതെ ശരീരത്തെ അല്പം താഴ്ത്തി നിൽക്കുക.


ചിത്രം 2.35

ഘട്ടം 5

കൈകളും കാലും താഴ്ത്തി സ്ഥിതിയിലേക്ക് വരുക. ഇതുപോലെ ഇടതുകാലിലും ആവർത്തിക്കുക.

ഗരുഡാസനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- കൈകാൽ പേശികൾക്കും സന്ധികൾക്കും അയവും ബലവും വർധിക്കുന്നു.
- ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലനാവസ്ഥ വർധിക്കുന്നു.
- ഏകാഗ്രത വർധിക്കുന്നു.

നിങ്ങളും ഗരുഡാസനം ചെയ്യുക. ഗരുഡാസനത്തിന്റെ അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

....

....

....

....

4. വിപരീതകരണി

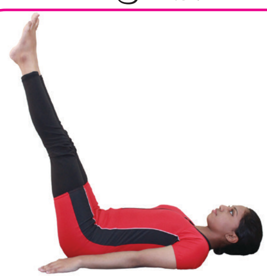
സംസ്കൃതത്തിൽ 'വിപരീത' എന്നത് 'തലകീഴായി' എന്നും 'കരണി' എന്നത് 'പ്രവൃത്തി' എന്നുമാണ് അർഥം. ഈ ആസനാവസ്ഥയിൽ ശരീരം തലകീഴായ അവസ്ഥയിലായിരിക്കും.

ചിത്രം 2.36

ചിത്രം 2.37

ഘട്ടം 1

സ്ഥിതി



ചിത്രം 2.38

ഘട്ടം 2

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് കാലുകൾ ഒരുമിച്ചുചേർത്ത് ചിത്രത്തിലേതുപോലെ ഉയർത്തുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുക.

ചിത്രം 2.39

ഘട്ടം 3

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് ശരീരത്തെ ചിത്രത്തിലെപ്പോലെ ഉയർത്തുക.

ചിത്രം 2.40

ഘട്ടം 4

ചിത്രത്തിലെ പോലെ ഇരു കൈമുട്ടുകളും നിലത്തുറപ്പിച്ച് കൈപ്പത്തികൾ കൊണ്ട് ശരീരം താങ്ങി നിർത്തുക.
ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് വരുക

വിപരീതകരണി ഗുണങ്ങൾ

- കഴുത്തിലെയും ചുമലിലെയും പേശികൾക്ക് ശക്തിയും അയവും വർധിക്കുന്നു.
- രക്തചംക്രമണം വർധിക്കുന്നു.
- അയവ് വർധിക്കുന്നു.
- മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

നിങ്ങളും വിപരീതകരണി ചെയ്യുക. വിപരീതകരണി അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

....

....

....

തുടർപ്രവർത്തനം

നിങ്ങൾ കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊത്ത് യോഗ ചെയ്യുന്നതിന്റെ വീഡിയോ എടുത്ത് ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.

അറിയാം ശരീരസംസ്ഥിതി പരിമിതികൾ (Postural Deformities)

ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതിയിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള വ്യതിയാനങ്ങൾ പല കാരണങ്ങളാൽ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇത്തരം വ്യതിയാനങ്ങളെയാണ് ശരീരസംസ്ഥിതി പരിമിതികൾ എന്നു പറയുന്നത്. ഇത്തരം വൈകല്യങ്ങൾ അസ്ഥിവ്യവസ്ഥയെ മോശമായി ബാധിക്കുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക ചലനങ്ങളും ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളും കാര്യക്ഷമമായി നിർവഹിക്കുന്നതിന് പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഇടുപ്പിന് താഴെ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രധാന ശരീരസംസ്ഥിതി പരിമിതികളാണ് നോക്ക് നീ (Knock Knee), പരന്നപാദം (flat foot) തുടങ്ങിയവ.

ശരീരസംസ്ഥിതി പരിമിതികൾ ബാല്യത്തിൽ തന്നെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

ശരീരസംസ്ഥിതി പരിമിതികളുടെ കാരണങ്ങൾ ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്ത് രേഖപ്പെടുത്തുക.

- അപകടം
- വൈറ്റമിൻ D യുടെ അഭാവം
- ....

- ....
- ....

1. നോക്ക് - നീ (Knock Knee)

കാൽമുട്ടുകൾ അകത്തേക്ക് വളഞ്ഞ് പരസ്പരം സ്പർശിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് നോക്ക് - നീ. ഈ പരിമിതി കാരണം അസ്ഥികൾക്കും പേശികൾക്കും അധികസമ്മർദം നൽകുകയും സന്ധിസംബന്ധമായ പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും ശരീരസംസ്ഥിതിയിൽ പല വ്യതിയാനങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു.

ചിത്രം 2.41

പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നതു വഴി ഒരു പരിധിവരെ 'നോക്ക് നീ'ക്കുള്ള പരിഹാരം കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്നു.

1. സൈഡ് ലഞ്ചസ്

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ ഇരുകാലുകളും അകത്തി വച്ച ശേഷം ഓരോ കാലും മുന്നോട്ടുമടക്കി ഭാരം അതാത് കാലിൽ ക്രമീകരിക്കുക.

ചിത്രം 2.42

ചിത്രം 2.43

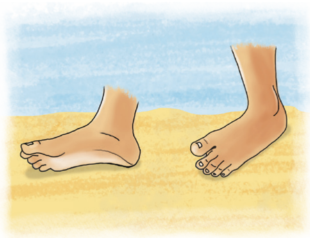
2. സൈഡ് ലെയിങ് ലെഗ് ലിഫ്റ്റ്

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കിടന്നുകൊണ്ട് കാൽമുട്ട് മടക്കാതെ താഴേക്കും മുകളിലേക്കും ചലിപ്പിക്കുക.

3. വാൾ സ്ക്വാട്ട്

ഭിത്തിയിൽ നിന്ന് ഒരു കാല്പാദമകലത്തിൽ നിൽക്കുക. ചുമരിന്റെ സപ്പോർട്ടോടു കൂടി ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ മുട്ടുമടക്കി സ്ക്വാട്ട് പൊസിഷനിൽ വരാൻ ശ്രമിക്കുക.

ചിത്രം 2.44



ചിത്രം 2.45

4. **കാല്പാദത്തിന്റെ പുറംഭാഗം ഉപയോഗിച്ച് നടക്കുക.**

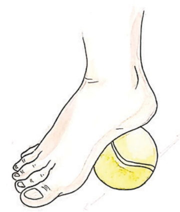
2. ഫ്ലാറ്റ് ഫൂട്ട് (Flat foot)

പാദത്തിന്റെ ഉൾഭാഗം നിലത്തുനിന്ന് ചെറുതായി ഉയർന്ന് ഒരു വളവ് (Arch) സാധാരണ എല്ലാ പാദത്തിലും ഉണ്ടാകും. ശരീരഭാരം പാദങ്ങളിൽ തുല്യമായി വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനും അമിത സമ്മർദം തടയുന്നതിനും ബാലൻസ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഈ വളവ് (Arch) സഹായിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഫ്ലാറ്റ് ഫൂട്ട് (flat foot) ഉള്ള വ്യക്തികൾക്ക് അവരുടെ പാദങ്ങളിൽ വളരെ താഴ്ന്ന വളവോ വളവുകൾ ഇല്ലാത്തതോ ആയ അവസ്ഥയായിരിക്കും. പാദങ്ങളുടെ മുഴുവൻ ഭാഗവും നിലത്ത് തൊട്ടിരിക്കുന്നതായി കാണുന്നു.

ചിത്രം 2.46

പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

- വളവ് (Arch) നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ ഒരു പരിധി വരെ ഫ്ലാറ്റ് ഫൂട്ട് പരിഹരിക്കാം.
- കാല്പാദങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ഉരുട്ടുക (rolling).
- ടോയിൽ (Toe) നിൽക്കുക.
- ടോയിൽ (Toe) നടക്കുക.
- ആർച്ചുള്ള ഓർത്തോപീഡിക് പാദരക്ഷകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ആർച്ച് മസിലുകളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിന് മണലിലൂടെ നടക്കുക.



ചിത്രം 2.47

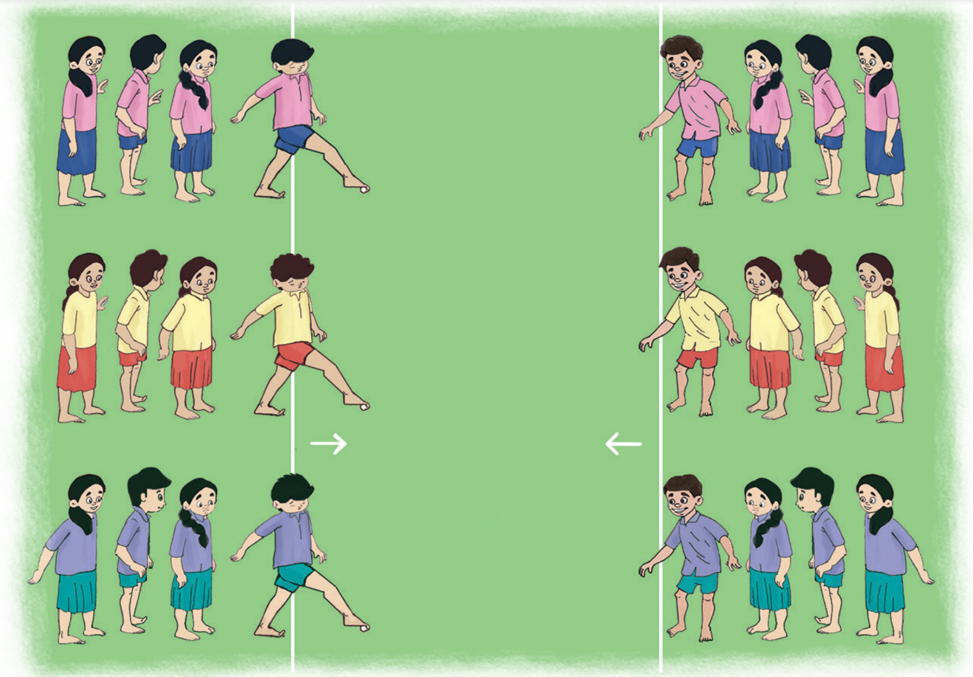
കാൽവിരലുകൾ കൊണ്ട് ഗോലി മുറുകെ പിടിക്കുന്നതും ദൂരത്തേക്ക് അത് എറിയുന്നതും ഫ്ലാറ്റ് ഫൂട്ട് ശരിയാക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു വ്യായാമമാണ്.

ചിത്രം 2.48

നമുക്ക് ആ രീതി ഉപയോഗിച്ച് ഒരു കളി കളിച്ചാലോ...

പ്രവർത്തനം 4

" ഗോലി റിലേ "



ചിത്രം 2.49

നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള മൂന്നോ നാലോ ടീമുകൾ ആകുക.
- കളി സ്ഥലത്തിന്റെ ഇരു വശങ്ങളിലും 5 മീറ്റർ അകലത്തിൽ സമാന്തരമായി ഓരോ ലൈൻ വരക്കുക.
- ഓരോ ടീമിലെയും പകുതി കുട്ടികൾ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിലും ബാക്കി പകുതി കുട്ടികൾ എന്റിങ് ലൈനിലും നിൽക്കുക.
- കളി തുടങ്ങുന്നതിനായി ടീച്ചറുടെ നിർദേശം ലഭിച്ചാലുടൻ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ നിൽക്കുന്ന ഓരോ ടീമിലെയും ആദ്യത്തെ കുട്ടി കാൽവിരലുകൾ കൊണ്ട് മുറുക്കിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ഗോലി എൻഡിങ് ലൈനിൽ നിൽക്കുന്ന സ്വന്തം ടീമിന് എറിഞ്ഞുകൊടുക്കേണ്ടതാണ്.

- സ്വന്തം ടീമിലെ അംഗങ്ങൾ നിൽക്കുന്നതിന് അടുത്തേക്ക് തന്നെ കൃത്യതയോടെ ഗോലി എറിയാൻ ശ്രമിക്കുക. എന്നാൽ മാത്രമേ കാൽവിരലുകൾ കൊണ്ട് പെട്ടെന്ന് ശേഖരിക്കാനും തിരിച്ച് സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ നിൽക്കുന്ന സ്വന്തം ടീമിന് എറിഞ്ഞുകൊടുക്കാനും സാധിക്കുകയുള്ളൂ.
- ഗോലിയെറിഞ്ഞു കൊടുത്തതിനുശേഷം അവർ സ്വന്തം ടീമിന്റെ പിറകിൽ വന്ന് നിൽക്കേണ്ടതാണ്.
- എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും ആദ്യം ചെയ്തു തീർക്കുന്ന ടീം വിജയികളാകും.

കളിയെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ച

- ഏറ്റവും മികച്ച രീതിയിൽ കളിച്ചവർ ആരെല്ലാം?
- എന്തുകൊണ്ട് അവർക്ക് അതിനു കഴിഞ്ഞു?

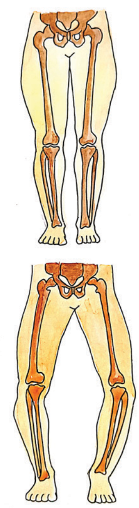
....

....

....

3. ബോ ലെഗ്സ് (Bow legs)

കാലിന്റെ കണങ്കാലുകൾ ചേർത്തുവയ്ക്കുമ്പോൾ കാൽമുട്ടുകൾ ശരീരത്തിന്റെ വശങ്ങളിലേയ്ക്ക് വളഞ്ഞിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയെ ബോ ലെഗ്സ് എന്നു പറയുന്നു.



ചിത്രം 2.50

ബോ ലെഗ്സ് പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ

- സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമ മുറകൾ
- ലെഗ് സ്ക്വാട്ട്
- ഒരു വശത്തേക്ക് ചരിഞ്ഞു കിടന്നുകൊണ്ട് കാൽ ഉയർത്തുന്നതും നീട്ടുന്നതുമായ വ്യായാമ മുറകൾ
- ബട്ടർഫ്ലൈ സ്ട്രെച്ച് (നിലത്തിരുന്നു കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി വയ്ക്കുക, തുടർന്ന് കൈകൾ കൊണ്ട് കാൽമുട്ടുകൾ നിലത്തുതൊടാൻ ശ്രമിക്കുക).

ചിത്രം 2.51

വിലയിരുത്തൽ

ചിത്രം 2.52

- ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക

  (കാല്പാദം നിറത്തിൽ മുക്കിയത് പ്രിന്റ് എടുത്ത ചിത്രമാണിത്)

  നിങ്ങളുടെ കാല്പാദം നിറത്തിൽ മുക്കിയശേഷം പ്രിൻറ് എടുത്ത് ടീച്ചറുടെ സഹായത്താൽ വിശകലനം ചെയ്യുക.

- നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലെ ഹെൽത്ത് ക്ലബ്ബിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ശരീരസംസ്ഥിതി പരിമിതികളെ പറ്റിയുള്ള ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ് സ്കൂളിൽ സംഘടിപ്പിക്കുക.

ശരീരസംസ്ഥിതി പരിമിതികൾ പരിശോധിച്ച് അത് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതു വഴി ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമായി ചെയ്യുന്നതിനും മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നതിനും കഴിയുന്നു.

3

കളിക്കാം കരുതലോടെ

ചിത്രം 3.1

സ്കൂളിൽ സ്വാതന്ത്ര്യദിനാഘോഷ പരിപാടി നടക്കുകയായിരുന്നു. കുട്ടികളുടെയിടയിൽ ഉണ്ടായ പരിഭ്രാന്തി കണ്ട് അവിടെയെത്തിയ ടീച്ചർ, ബോധക്ഷയം സംഭവിച്ച് തറയിൽ വീണുകിടക്കുന്ന സൗരവിനെയാണ് കണ്ടത്. മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായത്തോടെ സൗരവിനെ അവിടെനിന്നും വായുസഞ്ചാരമുള്ള ഒരു സുരക്ഷിതസ്ഥാനത്തേക്ക് ഉടനെതന്നെ മാറ്റിക്കിടത്തി. ടീച്ചർ സൗരവിന്റെ ശ്വാസനാളവും ശ്വസനവും പൾസ് റേറ്റും പരിശോധിച്ചതിനുശേഷം കാൽ അല്പം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുകയും കാല്പാദങ്ങൾ രണ്ടും തിരുമ്മുകയും ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ അയവാക്കുകയും ചെയ്തു. ഇങ്ങനെ കുറച്ചുനേരം തുടർന്നപ്പോൾ സൗരവിന് ബോധം തിരിച്ചുകിട്ടി. കുട്ടികൾക്ക് ആശ്വാസമായി.

വായനക്കുശേഷം ക്ലാസിൽ ചർച്ച

സൗരവിനെ സുരക്ഷിതസ്ഥാനത്തേക്ക് മാറ്റിക്കിടത്തിയശേഷം ടീച്ചർ ചെയ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

....

....

....

സൗരവിന് എന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്ന് നമുക്ക് വിശദമായി മനസ്സിലാക്കിയാലോ?

ബോധക്ഷയം

ഒരു വ്യക്തിയുടെ മസ്തിഷ്കത്തിലേക്ക് രക്തപ്രവാഹം കുറയുന്നതു വഴി താൽക്കാലികമായി ബോധം നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് ബോധക്ഷയം.

ബോധക്ഷയം ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങൾ	ബോധക്ഷയം വരാതിരിക്കാനുള്ള നിർദേശങ്ങൾ
➢ ദീർഘനേരം അനങ്ങാതെ നിൽക്കുന്നതിലൂടെ ➢ തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കുറയുന്നതിലൂടെ ➢ നിർജലീകരണം സംഭവിക്കുന്നതിലൂടെ ➢ രക്തസമ്മർദം കുറയുന്നതിലൂടെ ➢ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കുറയുന്നതിലൂടെ ➢ ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമം പാലിക്കാതിരിക്കുന്നതിലൂടെ	➢ ദീർഘനേരം നിൽക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ കൈ-കാൽ വിരലുകൾ ഇടയ്ക്കിടക്ക് ചലിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക. ➢ ചൂടുള്ള സമയങ്ങളിൽ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. ➢ അയവുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. ➢ സമീകൃതാഹാരം ശീലമാക്കുക.

പ്രഥമശുശ്രൂഷയിലെ എബിസി (ABC)

A = **വായുസഞ്ചാരമാർഗം** (Airway)

B = **ശ്വാസോച്ഛ്വാസം/ശ്വസനം** (Breathing)

C = **രക്തചംക്രമണം** (Circulation)

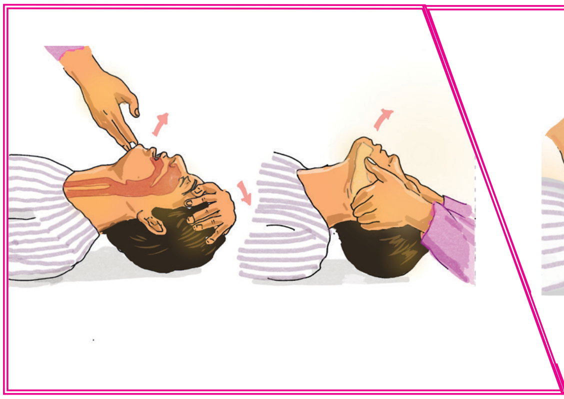
അടിയന്തിര സാഹചര്യങ്ങളിൽ പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ കൃത്യമായി ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ജീവൻ നിലനിർത്താൻ സാധിക്കും.

പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ എബിസി എന്താണെന്ന് ഒരു പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കിയാലോ?

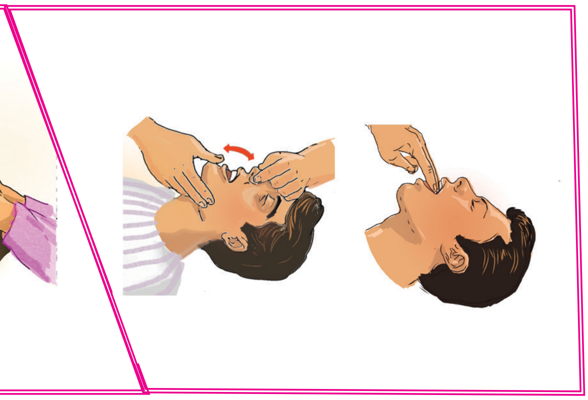
പ്രവർത്തനം 1

വായുസഞ്ചാരമാർഗം (Airway)

അപകടം പറ്റി ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ട വ്യക്തിയുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന് എന്തെങ്കിലും തടസ്സമുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കുന്ന പ്രവർത്തനമാണിത്.



ചിത്രം 3.2



ചിത്രം 3.3

ഘട്ടങ്ങൾ

- വായുസഞ്ചാരത്തിന്റെ തടസ്സം മാറ്റുവാൻ ടീച്ചർ ഒരു കൈ താടിയിലും, മറ്റേ കൈപ്പത്തികൊണ്ട് നെറ്റിയിലും പിടിക്കുന്നു.
- താടി മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തിയതിനുശേഷം മൂക്കിനുള്ളിലും വായ്ക്കുള്ളിലും എന്തെങ്കിലും തടസ്സങ്ങളോ പദാർഥങ്ങളോ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിച്ച് അവ നീക്കം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്.

ശ്വാസോച്ഛ്വാസം/ശ്വസനം (Breathing)

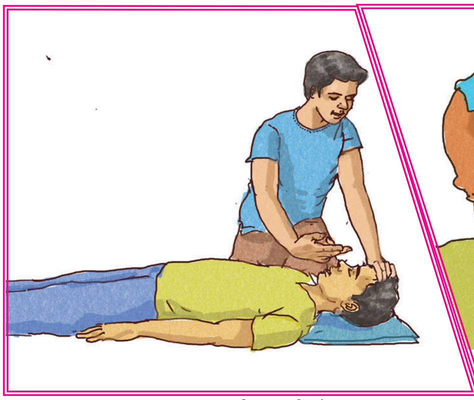
അപകടത്തിൽപ്പെട്ട് ബോധരഹിതനായ വ്യക്തി ശ്വസിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ട തുണ്ട്. ഇതിനായി വിവിധരീതികൾ നമുക്ക് സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

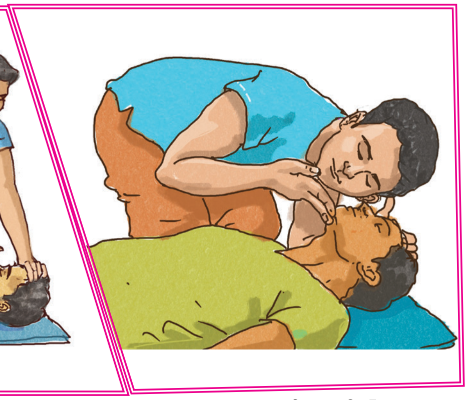
നോട്ടം (Look), ശ്രദ്ധ (Listen), അനുഭവം (Feel), പരിശോധന (Check) എന്നിവയാണവ.

പ്രവർത്തനം 2

ശ്വസനം

നോട്ടം (Look), ശ്രദ്ധ (Listen), അനുഭവം (Feel), പരിശോധന (Check) എന്നീ നൈപുണികൾ ഉപയോഗിച്ച് ബോധരഹിതനായ വ്യക്തി ശ്വസിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.


ചിത്രം 3.4


ചിത്രം 3.5

മുകളിലെ ചിത്രങ്ങൾ നോക്കി ഏതെല്ലാം രീതികളാണ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകുന്ന വ്യക്തി പ്രയോഗിച്ചത് എന്ന് എഴുതുക?

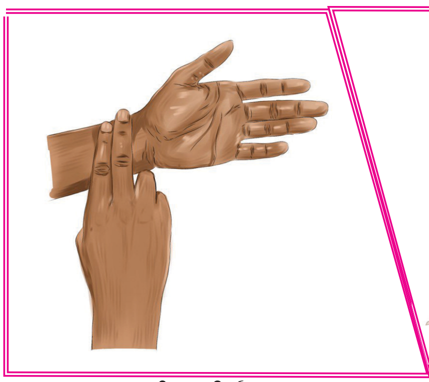
....

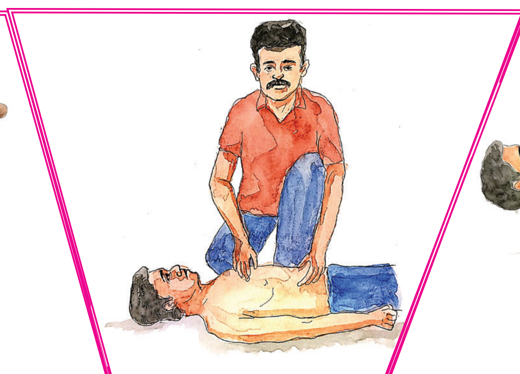
....

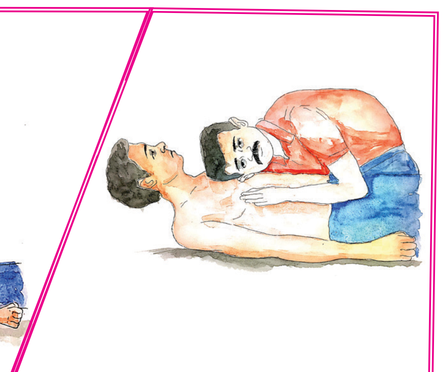
....

രക്തചംക്രമണം (Blood Circulation)

ബോധരഹിതനായ ഒരാളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പ് പരിശോധിക്കുന്ന പ്രവർത്തനമാണിത്. ഹൃദയ പ്രവർത്തനം പരിശോധിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങളാണ് താഴെക്കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.


ചിത്രം 3.6


ചിത്രം 3.7


ചിത്രം 3.8

പ്രവർത്തനം 3

പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ എബിസി (ABC) - ചെയ്തു നോക്കാം...

പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ നൈപുണികൾ ഒരു പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ടീച്ചർ ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ഒരു കുട്ടിയെ രണ്ടു ബെഞ്ചുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഡസ്കുകൾ ചേർത്തുവച്ച്

അതിൽ കിടത്തുന്നു. പ്രഥമശുശ്രൂഷയിലെ എ,ബി,സി ക്രമമായി കുട്ടികളുടെ മുന്നിൽ അവതരിപ്പിച്ചു കാണിക്കുന്നു. തുടർന്ന് കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്തുനോക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

ബോധക്ഷയത്തിനുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകിയപ്പോൾ സൗരവിന് ബോധം തിരിച്ചുകിട്ടുകയും ആശ്വാസം ലഭിക്കുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ കൈ ചലിപ്പിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ളതായി ടീച്ചറോട് പറഞ്ഞു. സൗരവിന്റെ കൈക്ക് പൊട്ടൽ ഉള്ളതായി ടീച്ചർക്ക് സംശയം തോന്നിയതിനാൽ കൈ അനങ്ങാതിരിക്കാൻ സ്ലിങ് ഇട്ടു. തുടർന്ന് സൗരവിനെ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയി. ഡോക്ടറുടെ പ്രാഥമിക പരിശോധനയിൽ കൈയിൽ നീരും നിറവ്യത്യാസവും കണ്ടതിനാൽ എക്സറേ എടുക്കാൻ നിർദേശിച്ചു. എക്സറേ കണ്ട ഡോക്ടർ സൗരവിന്റെ കൈക്ക് പൊട്ടൽ ഉള്ളതായി സ്ഥിരീകരിച്ചു.

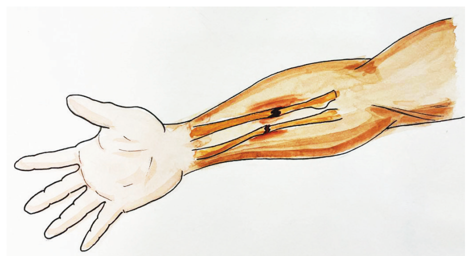
സൗരവിന് കൈ ചലിപ്പിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ളപ്പോൾ ടീച്ചർ എന്താണ് ചെയ്തത്?

....

....

അസ്ഥിഭംഗം (Fracture)

ഒരു അസ്ഥിയുടെ തുടർച്ചയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഭാഗികമോ പൂർണ്ണമോ ആയ ഭംഗത്തെയാണ് അസ്ഥിഭംഗം (Fracture) എന്നു പറയുന്നത്.



ചിത്രം 3.9

ലക്ഷണങ്ങൾ :

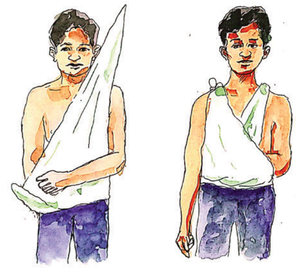
- ഒടിഞ്ഞ ഭാഗം ചലിപ്പിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുക.
- കഠിനമായ വേദന ഉണ്ടാകുക.
- ഒടിവുണ്ടായ ഭാഗത്ത് നീർക്കെട്ട് കാണപ്പെടുക.
- ഒടിവുണ്ടായ ഭാഗത്ത് നിറവ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുക.

പ്രഥമശുശ്രൂഷ:

- ഒടിഞ്ഞ ഭാഗം ചലിക്കാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുക.
- നീർക്കെട്ട് വർധിക്കാതിരിക്കാൻ തുണിയിലോ സമാന വസ്തുവിലോ പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗിലോ ഐസ് പൊതിഞ്ഞ് ആ ഭാഗത്തുവച്ച് തണുപ്പിക്കുക.
- ഒടിവുണ്ടായ ഭാഗം സ്പ്ലിന്റോ സ്ലിങ്ങോ ഉപയോഗിച്ച് അനക്കാതെ വയ്ക്കുക.
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കുക.

സ്ലിങ്

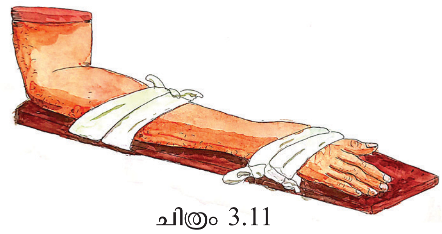
ഒടിവോ ഡിസ്‌ലൊക്കേഷനോ സംഭവിച്ചാൽ ആ ഭാഗത്തിന്റെ കൂടുതൽ ചലനം ഒഴിവാക്കാനായി തുണി ഉപയോഗിച്ച് മറുഭാഗത്തെ തോളിൽ ഭാരം താങ്ങി നിർത്തുന്ന രീതിയാണിത്.



ചിത്രം 3.10

സ്പ്ലിന്റ്

ഒടിവുപറ്റിയ ഭാഗത്തിന് സപ്പോർട്ട് നൽകാനായി സ്കെയിലോ മരച്ചീളുകളോ സമാനമായ മറ്റു വസ്തുക്കളോ ഉപയോഗിച്ച് കെട്ടിവയ്ക്കുന്നതാണ് സ്പ്ലിന്റ്.



ചിത്രം 3.11

പ്രവർത്തനം 4

എങ്ങനെ സ്ലിങ്, സ്പ്ലിന്റ് എന്നിവ ഉണ്ടാക്കാം.?

ടീച്ചറുടെ സഹായത്തോടെ സ്ലിങ്, സ്പ്ലിന്റ് എന്നിവ ഉണ്ടാക്കുന്ന രീതി മനസ്സിലാക്കുക.

വിലയിരുത്തൽ

സ്ലിങ്, സ്പ്ലിന്റ് എന്നിവയുടെ ഉപയോഗത്തെ സംബന്ധിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക

....

....

....

ഡിസ്‌ലൊക്കേഷൻ

സന്ധികളിൽ നിന്ന് അസ്ഥികൾ മാറിനിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഡിസ്‌ലൊക്കേഷൻ. ഭാഗികമായി മാറിനിൽക്കുന്നതിനെ സബ് ലക്സേഷൻ എന്നും പറയുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ:

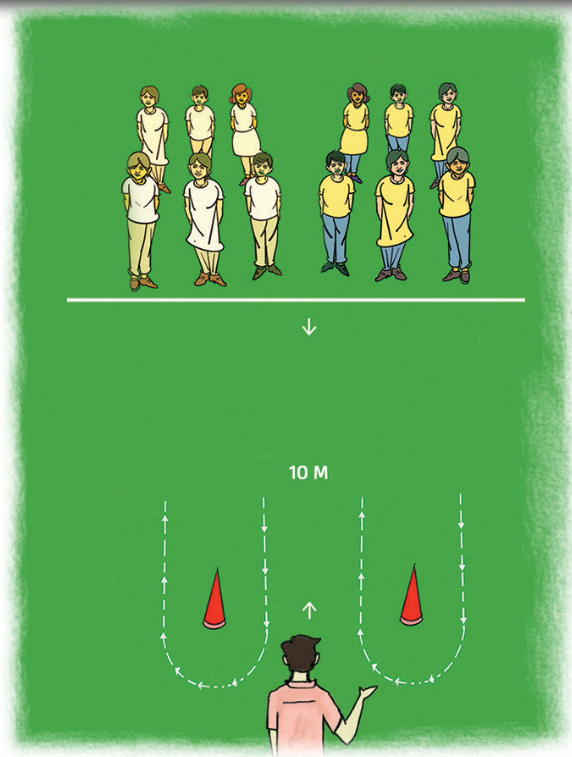
- സന്ധിയിൽ വേദന
- സന്ധിയിൽ നീർക്കെട്ട്
- ആകൃതിയിൽ വ്യത്യാസം
- സന്ധിയിൽ നിറംമാറ്റം

പ്രഥമശുശ്രൂഷ

- പരിക്കുപറ്റിയ ഭാഗം ചലിക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- നീർക്കെട്ട് വർധിക്കാതിരിക്കാൻ ഒരു തുണിയിലോ പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗിലോ മറ്റോ ഐസ് പൊതിഞ്ഞ് ആ ഭാഗം തണുപ്പിക്കുക.
- പരിക്കുപറ്റിയ ഭാഗം ബാൻഡേജുപയോഗിച്ച് കെട്ടിവയ്ക്കുക.
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കുക.

പ്രവർത്തനം 5

ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് ക്യാരി റിലേ



ചിത്രം 3.12

നിബന്ധനകൾ

- ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യമായ രണ്ടോ അതിലധികമോ ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിയുക.
- എ,ബി,സി എന്നിങ്ങനെയാണ് ഗ്രൂപ്പുകളുടെ പേരുകൾ.

- ടീച്ചർ നൽകുന്ന നിർദേശാനുസരണം ഓരോ ടീമിലെയും ആദ്യത്തെ മൂന്നുപേർ ചിത്രം ഒന്നിൽ കാണുന്നതുപോലെ തന്റെ ടീം അംഗത്തെ താങ്ങിയെടുത്ത് നിശ്ചിത അകലത്തിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന കോൺ ചുറ്റി തിരികെ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ എത്തുക.
- വരിയിലെ അടുത്ത മൂന്നുപേർ ചിത്രം രണ്ടിൽ കാണുന്നപോലെ തന്റെ ടീം അംഗത്തെ എടുത്ത് കോൺ ചുറ്റി തിരികെ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ എത്തുക.
- തുടർന്ന് വരിയിൽ നിൽക്കുന്ന അടുത്ത മൂന്നുപേർ ചിത്രം മൂന്നിൽ കാണുന്നപോലെ ടീം അംഗത്തെ എടുത്ത് കോൺ ചുറ്റി തിരികെ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ എത്തുക.
- ഈ കളിയിൽ സുരക്ഷിതമായും പൂർണ്ണതയോടും കൃത്യതയോടും കൂടി പ്രവർത്തനം പൂർത്തീകരിക്കുന്ന ആദ്യ ടീമിനെ മികച്ച ടീമായി നിശ്ചയിക്കാവുന്നതാണ്.

തുടർന്ന് കളി അനുഭവങ്ങളുടെ ചർച്ച.

....

....

....

....

....

സൂര്യാഘാതം

സാറയുടെ ഡയറിയിലെ അനുഭവക്കുറുപ്പിലെ ഒരു ഭാഗം നമുക്ക് പരിചയപ്പെട്ടാലോ..

ഞാനും മനീഷും ഷെഹിനും വളരെ ഉത്സാഹത്തോടെയാണ് സഹവാസ ക്യാമ്പിലെ ദിവസങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചത്. ക്യാമ്പിലെ "പ്രകൃതിയെ തൊട്ടറിയുക" എന്ന കാൽനടയാത്ര ആരംഭിച്ചപ്പോൾ ഞങ്ങൾക്ക് വളരെ ഉത്സാഹമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഉച്ചയോടടുത്തപ്പോൾ അസഹ്യമായ ചൂടിൽ ഞങ്ങളുടെ ഉത്സാഹമൊക്കെ കുറഞ്ഞുതുടങ്ങി. ഷെഹിന്റെ നടത്തത്തിന് വേഗത കുറയുകയും തലകറങ്ങുന്നതായി പറയുകയും ചെയ്തു.

ഷെഹിനെ ഉടനെ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോയി

ഡോക്ടർ ഷെഹിനെ പരിശോധിച്ചു.

"ഷെഹിന് സൂര്യാഘാതം ഏറ്റിരിക്കുകയാണ്. കഴിഞ്ഞ അഞ്ചുദിവസമായി ഉഷ്ണതരംഗം അനുഭവപ്പെടുമെന്ന ജാഗ്രതാനിർദേശം നിങ്ങൾ കണ്ടില്ലേ.?" ഡോക്ടർ ചോദിച്ചു.

ഈ യാത്രാനുഭവക്കുറിപ്പിലെ ഷെഹിന് എന്താണ് സംഭവിച്ചത്?

സമാനമായ അനുഭവങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?

നമുക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാം

....

....

....

....

കേരളം വെന്തുരുകുന്നു
അതീവ ജാഗ്രത

● അങ്കണവാടി കുട്ടികൾക്ക് ഒരാഴ്ച അവധി ● പോഷകാഹാരം വീടുകളിലെത്തിക്കും

സ്വന്തം ലേഖകൻ

ജാഗ്രതാ നിർദേശം

- പകൽ സമയത്ത് പുറത്തിറങ്ങുന്നത് പരമാവധി ഒഴിവാക്കണം. കുടയും പാദരക്ഷയും ഉപയോഗിക്കണം
- നേരിട്ട് വെയിലേൽക്കുന്ന ജോലികളും കായിക വിനോദങ്ങളുമടക്കം നിർത്തണം
- ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം

സൂര്യാതപമേറ്റ് 2 മരണം

12 ജില്ലയിൽ മഞ്ഞ അലർട്ട്

ചിത്രം 3.13

ശക്തമായ സൂര്യപ്രകാശം തുടർച്ചയായി ശരീരത്തിൽ പതിക്കുന്നതിലൂടെ അൾട്രാവയലറ്റ് കിരണങ്ങളേറ്റ് ത്വക്കിലെ കോശങ്ങൾ നശിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് സൂര്യാഘാതം. സൂര്യാഘാതം ഏറ്റാൽ തീവ്രപരിചരണം നൽകിയില്ലെങ്കിൽ മരണം വരെ സംഭവിക്കാം. നമ്മുടെ തലച്ചോറിലെ ഹൈപ്പോതലാമസ് എന്ന ഭാഗമാണ് ശരീരത്തിലെ താപനില ഒരു നിശ്ചിത പരിധിക്കുള്ളിൽ നിലനിർത്തുന്നത്. എന്നാൽ കഠിനമായ ചൂടിനെ തുടർന്ന് ആന്തരിക താപനില ക്രമാതീതമായി ഉയരുമ്പോൾ ശരീരത്തിലെ ഈ താപനിയന്ത്രണ സംവിധാനങ്ങളെല്ലാം തകരാറിലാകുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ:

- വിളർച്ച ബാധിച്ച തരത്തിലുള്ള ചർമ്മം
- അമിത ക്ഷീണം
- ഓക്കാനവും തലകറക്കവും
- സാധാരണയിലധികമായി വിയർക്കുക
- ഉയർന്ന തോതിലുള്ള ഹൃദയമിടിപ്പ്
- വേഗം കൂടിയ ശ്വാസമെടുപ്പ്
- പേശികളുടെ കോച്ചിപ്പിടുത്തം

ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും അനുഭവപെട്ടാൽ പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകുക, അതിനുശേഷവും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ മാറുന്നില്ലായെങ്കിൽ ഉടനെതന്നെ വൈദ്യസഹായം തേടുക.

പ്രഥമശുശ്രൂഷ:

- സൂര്യാഘാതമേറ്റയാളെ ഉടൻതന്നെ തണലുള്ള ഒരു സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റണം
- തണുത്ത വെള്ളമുപയോഗിച്ച് ശരീരം തുടയ്ക്കുക. വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയ തുണികൊണ്ട് ശരീരം പൊതിയാം. ഐസ് കട്ടകൾ തുണിയിലോ സമാനവസ്തുക്കളിലോ പൊതിഞ്ഞ് ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ പ്രത്യേകിച്ചും കക്ഷത്തിലും തുടയിടുക്കിലും വയ്ക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

- വീശിയോ ഫാൻ ഉപയോഗിച്ചോ ശരീരം തണുപ്പിക്കുക
- ധാരാളം ജലം കുടിക്കാനായി നൽകുക
- ആവശ്യമെങ്കിൽ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകുക
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക

ഹീറ്റ് മസിൽക്രാമ്പ്

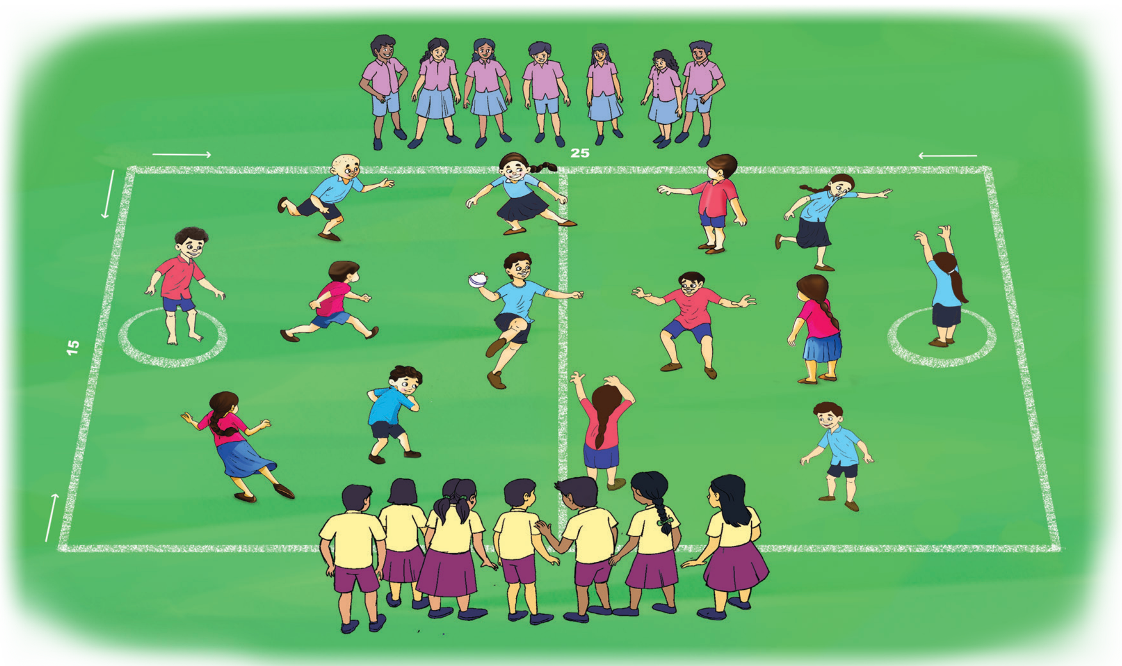
ചൂടുള്ള കാലാവസ്ഥയിൽ തീവ്രമായ വ്യായാമത്തിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ വേദനയോടെയുള്ള പേശികളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ സങ്കോചമാണ് ഹീറ്റ് മസിൽക്രാമ്പ്

ലക്ഷണങ്ങൾ	പ്രഥമശുശ്രൂഷ
➢ തലകറക്കം,	➢ വെള്ളം കുടിക്കുക
➢ പേശികളിൽ വേദന	➢ തണുത്ത സ്ഥലത്ത് വിശ്രമിക്കുക
➢ ഓക്കാനം	➢ പേശികളെ മിതമായി സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യുക
➢ ക്ഷീണം	

ഇനി ഒരു കളി കൂടി ആയാലോ

പ്രവർത്തനം 6

ഷോട്ട് ബ്രേക്ക് ഹാൻഡ്ബോൾ



ചിത്രം 3.14

നിബന്ധനകൾ

- ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള നാല് ടീമുകളാവുക
- ടീച്ചറുടെ നിർദേശപ്രകാരം രണ്ട് ടീമുകൾ കളിക്കാനായി ഗ്രൗണ്ടിൽ നിൽക്കേണ്ടതാണ്.
- മറ്റു ടീമുകൾ ഗ്രൗണ്ടിനുപുറത്ത് തങ്ങളുടെ അവസരത്തിനായി കാത്തുനിൽക്കുക.
- ഫുട്ബോൾ/ വോളിബോൾ/ ഹാൻഡ് ബോൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് കളിക്കാം
- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ ഗ്രൗണ്ടിന്റെ ഇരുവശങ്ങളിലും ഒരു മീറ്റർ വ്യാസമുള്ള വൃത്തം വരച്ചിട്ടുണ്ടാകും
- ഈ വൃത്തത്തിലാണ് ക്യാച്ചർ നിൽക്കേണ്ടത്. ക്യാച്ചർ വൃത്തത്തിന് പുറത്തുപോകാൻ പാടില്ല.
- ക്യാച്ചർ നിൽക്കുന്ന വൃത്തത്തിനകത്തേക്ക് മറ്റു കളിക്കാർക്ക് പ്രവേശിക്കാൻ കഴിയില്ല. എതിർ ടീമിന്റെ കോർട്ടിൽ വരച്ച വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ വേണം സ്വന്തം ടീമിന്റെ ക്യാച്ചർ നിൽക്കാൻ.
- ടോസ് ലഭിച്ച ടീമിന് കോർട്ടിന്റെ വശം തിരഞ്ഞെടുക്കാവുതാണ്.
- ടീച്ചറുടെ സിഗ്നൽ ലഭിച്ചാലുടൻ സെന്റർ ലൈനിന് പിറകിൽ നിന്ന് സ്വന്തം ടീമംഗങ്ങൾക്ക് പാസ് നൽകി കളി ആരംഭിക്കാവുന്നതാണ്.
- സ്വന്തം ടീമിലെ അംഗങ്ങൾക്ക് വേഗത്തിൽ ബോൾ പാസ് ചെയ്ത് എതിർ ടീമിന്റെ കോർട്ടിലെ സർക്കിളിൽ നിൽക്കുന്ന സ്വന്തം ക്യാച്ചർക്ക് പന്ത് എത്തിച്ചാൽ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- പോയിന്റ് ലഭിച്ച ടീം കളിയിൽ തുടരുകയും എതിർ ടീം പുറത്തു പോവേണ്ടതും അവസരത്തിനായി കാത്തുനിൽക്കുന്ന അടുത്ത ടീം കോർട്ടിൽ പ്രവേശിക്കേണ്ടതുമാണ്.
- 15 മിനിറ്റ് ആണ് കളിയുടെ സമയദൈർഘ്യം.
- ഈ കളിയിൽ നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീമിനെ വിജയികളായി കണക്കാക്കുന്നു.

കളിക്ക് ശേഷം ചർച്ച

- ഈ കളി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ? അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുക

....

....

* എന്തൊക്കെ മികവുകളാണ് കളിയിലൂടെ കൈവരിച്ചത്?

 ....

 ....

വിലയിരുത്തൽ

1. പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ എബിസിയെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എന്തു മനസ്സിലായി? കുറിപ്പെഴുതുക.
2. ദീർഘനേരം നിൽക്കുമ്പോൾ ബോധക്ഷയം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകളാണ് സ്വീകരിക്കേണ്ടത്?
3. ഒരു സ്ലിങ് തയ്യാറാക്കുന്നത് എങ്ങനെ?
4. ഒരു സ്പ്ളിന്റ് തയ്യാറാക്കുന്നത് എങ്ങനെ?
5. സൂര്യാഘാതം പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എന്തെല്ലാം.?

 ....

 ....

തുടർപ്രവർത്തനം

- പ്രഥമശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ച് ആധികാരിക വിവരം നമ്മൾക്ക് എവിടെ നിന്നാണ് കിട്ടുന്നത്?
- വിവിധ പ്രഥമശുശ്രൂഷകളെക്കുറിച്ചുള്ള നൈപുണികൾ എത്രമാത്രം നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ ആവശ്യമാണ്? വിശദീകരിക്കുക.
- ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിഞ്ഞ് പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ മോക്ക് ഡ്രില്ലിലൂടെ പരിചയപ്പെടുത്തുക.

4

ഉയരാം... കായിക സംസ്കാരത്തിലേക്ക്

ചിത്രം 4.1

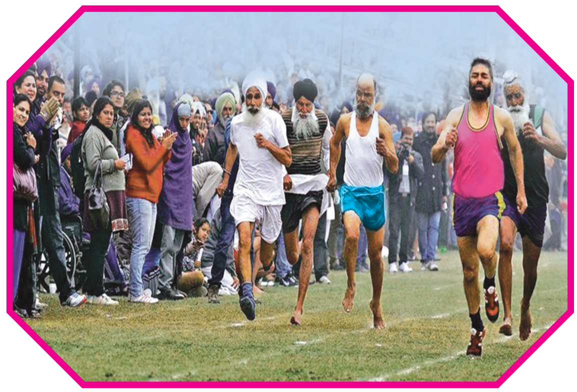
ഗ്രാമീണ ഒളിമ്പിക്സ്

പഞ്ചാബിലെ ലുധിയാനയിൽ എല്ലാവർഷവും ഫെബ്രുവരി ആദ്യവാരത്തിൽ നടക്കുന്ന ഒരു കായികമേളയാണ് 'കില റായ്പൂർ കായികമേള' (ഗ്രാമീണ ഒളിമ്പിക്സ്). പ്രാദേശിക കായികയിനങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുവാനും കായിക മത്സരങ്ങളിലൂടെ ചുറ്റുമുള്ള ഗ്രാമങ്ങളെ ഒരുമിച്ചു കൊണ്ടുവരാനുമുള്ള ഒരു മാർഗമായാണ് ഈ മേള 1933 ൽ ആരംഭിച്ചത്. ഇന്ദർജിത് സിംഗ് ഗ്രെവാളാണ് ഈ മഹത്തായ ആശയത്തിന് പിന്നിൽ. ഗ്രാമീണ ഇന്ത്യയുടെ സംസ്കാരവും കായികവുമായ പാരമ്പര്യത്തെ ലോകത്തിനു മുമ്പിൽ ഉയർത്തിക്കാട്ടാൻ ഈ കായികമേളക്ക് കഴിഞ്ഞു. ഹോക്കി, കബഡി, വടംവലി, കുതിരപ്പന്തയം, അത്‌ലറ്റിക്സ് തുടങ്ങിയ നിരവധി മത്സരങ്ങൾ മേളയുടെ ഭാഗമായി സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. വളർന്നുവരുന്ന കായിക പ്രതിഭകൾക്ക് അവരുടെ കഴിവുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനും മെച്ചപ്പെടുത്താനുമുള്ള വേദി ലഭിക്കുന്നതിനും കായിക സംസ്കാരം വളർത്തുന്നതിനും ഫെസ്റ്റിവൽ സഹായിക്കുന്നു.

ചിത്രം 4.2

ചിത്രം 4.3

ചിത്രം 4.4


ചിത്രം 4.5

വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നടക്കം നിരവധി ആളുകൾ ഗ്രാമീണ ഒളിമ്പിക്സിൽ പങ്കെടുക്കാൻ ലുധിയാനയിൽ എത്താറുണ്ട്.

എല്ലാവർക്കും പങ്കെടുക്കാൻ സാധിക്കുന്ന കായികമേളകൾ നമ്മുടെ നാട്ടിലോ സ്കൂളിലോ സംഘടിപ്പിക്കാറുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ ഏതൊക്കെ?

....

....

....

....

ഓണാഘോഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി നടക്കുന്ന കായികമത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്തിട്ടുണ്ടോ? അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക.

....

....

....

....

ഒരു കളിയിൽ പങ്കെടുക്കാം

പ്രവർത്തനം 1

ത്രോ ബാക്ക്

ചിത്രം 4.6

നിബന്ധനകൾ

- 7 പേർ വീതമടങ്ങുന്ന 'എ, ബി' എന്നീ രണ്ട് ടീമുകൾ ആകണം. ടീം എ ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ ട്രെയിൻ മാതൃകയിൽ ഉള്ളിലെ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കണം.
- ടീം ബി രണ്ടാമത്തെ വൃത്തത്തിന് പുറത്ത് പന്തുമായി (വോളിബോൾ/ ഫുട്ബോൾ) നിൽക്കണം.
- ടീച്ചറുടെ നിർദേശം ലഭിച്ചാൽ ട്രെയിൻ മാതൃകയിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ പുറകിലത്തെ ടീമംഗത്തെ ബി ടീമംഗങ്ങൾ പന്തുകൊണ്ട് എറിഞ്ഞു കൊള്ളിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
- വൃത്തത്തിനകത്ത് കടന്ന് എറിയാൻ പാടുള്ളതല്ല. ഇടുപ്പിന് താഴെ മാത്രമേ എറിയാൻ പാടുള്ളൂ.
- ഇടുപ്പിന് താഴെ പന്ത് കൊള്ളിച്ചാൽ ബി ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുകയും ഏറുകൊണ്ട എ ടീമിലെ അംഗം ഏറ്റവും മുന്നിൽ വരികയും കളി തുടരുകയും ചെയ്യുക.
- എ ടീമംഗങ്ങൾ എതിരാളികളുടെ ബോൾ പൊസിഷൻ അനുസരിച്ച് ട്രെയിൻ മാതൃകയിൽ ചലിച്ച് വൃത്തത്തിന് പുറത്തു പോകാതെ ഏറുകൊള്ളുന്നത് പ്രതിരോധിക്കണം.

- ഓരോ ടീമിനും 5 മിനിറ്റ് സമയം വീതം ലഭിക്കും. നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കും.
- ഈ കളിയിൽ ട്രെയിനിന്റെ ഒന്നാമനായും ഏഴാമനായും കളിച്ചപ്പോഴുള്ള അനുഭവം എങ്ങനെയായിരുന്നു? കുറിപ്പ് എഴുതുക.

....

....

- കളി നിങ്ങൾക്ക് ആസ്വാദ്യകരമായിരുന്നുവോ ? അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക.

....

....

- നമ്മുടെ നാട്ടിലും ധാരാളം പ്രാദേശികമായ കളികളുണ്ട്, അത്തരത്തിലുള്ള ചില കളികൾ ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിച്ചാലോ?

തൊട്ടുകളി, സെവൻ ടൈൽസ്,..

....

നാലു ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിഞ്ഞ് വിവിധ കളികൾ അവതരിപ്പിക്കുക.

- പ്രാദേശിക കളികളിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോഴുള്ള അനുഭവങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? കുറിപ്പെഴുതുക

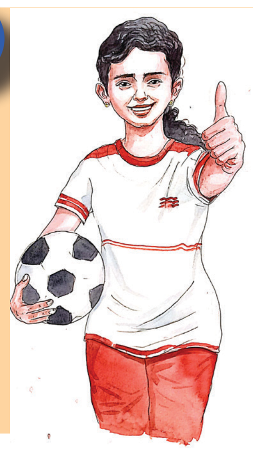
....

....

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ...

- കായികക്ഷമത
- ആത്മവിശ്വാസം
- വ്യക്തിത്വ വികാസം
- സാമൂഹികബോധം

എന്നിവ ഞാൻ കൈവരിച്ചു.
നിങ്ങളോ...?



കായികസംസ്കാരം

സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതശൈലി വളർത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി കായികപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ചിന്തകൾക്കും പ്രാധാന്യം നൽകിക്കൊണ്ട് നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികളെ ചിട്ടപ്പെടുത്തുന്നതാണ് കായികസംസ്കാരം.
ആരോഗ്യകരമായ ഗുണങ്ങൾക്ക് പുറമേ പരസ്പര സഹകരണം, നേതൃപാടവം, ആശയവിനിമയം, നിയമങ്ങളെ അനുസരിക്കൽ, വൈകാരികമായ വളർച്ച തുടങ്ങിയ ജീവിത നൈപുണികൾ മനസ്സിലാക്കാനും കഴിയുന്നു.

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും

ചിത്രം 4.7

ഒളിമ്പിക്സ് പതാകയിലെ ഈ അഞ്ചു വളയങ്ങൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ? ഈ അഞ്ചു വളയങ്ങളും മനുഷ്യവാസമുള്ള അഞ്ചു ഭൂഖണ്ഡങ്ങളേയും അവർക്കിടയിലുള്ള ഐക്യത്തെയും കായിക ധാർമ്മികതയേയും സൂചിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ...

ലോകം മുഴുവൻ ആഘോഷിക്കുന്ന ഒളിമ്പിക്സ് എന്ന ഈ കായിക മാമാങ്കത്തിന്റെ മൂല്യങ്ങൾ നമുക്ക് പരിചയപ്പെട്ടാലോ...

ഒളിമ്പിക് മൂല്യങ്ങൾ

മികവ് (Excellence)... ബഹുമാനം (Respect)... സൗഹൃദം (Friendship)... എന്നിവയാണ് ഒളിമ്പിക് മൂല്യങ്ങൾ.

ഒളിമ്പിക് മൂല്യങ്ങൾ കായിക മത്സരങ്ങളിലൂടെ എപ്രകാരം സ്വായത്തമാക്കാം:

മികവിനായി	➢ സ്വയം മികവിനായി പരിശ്രമിക്കുക ➢ മറ്റുള്ളവരെ മികച്ചവരാകാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
വ്യത്യസ്ത രീതികളിൽ ബഹുമാനം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു	➢ അവനവനോടുള്ള ബഹുമാനം ➢ നിയമങ്ങളോടുള്ള ബഹുമാനം ➢ എതിർകളിക്കാരോടുള്ള ബഹുമാനം ➢ പരിസ്ഥിതിയോടുള്ള ബഹുമാനം ➢ പൊതുജനങ്ങളോടുള്ള ബഹുമാനം
സൗഹൃദം ആഘോഷിക്കുന്നു	➢ ഒരുതരത്തിലുമുള്ള വിവേചനവുമില്ലാതെ എല്ലാവരെയും ഒരു കുടക്കീഴിൽ കൊണ്ടുവരുന്നു. നല്ല സൗഹൃദം ഇതിലൂടെ ഉടലെടുക്കുന്നു

ഫെയർ പ്ലേ

കായികരംഗത്ത് അത്‌ലറ്റുകളും പരിശീലകരും കാണികളും ഒരുപോലെ അനുവർത്തിക്കേണ്ട മൂല്യങ്ങളാണ് ഫെയർ പ്ലേ.

- നിയമങ്ങൾക്കനുസൃതമായി കളിക്കുക
- എതിർകളിക്കാരെ ബഹുമാനിക്കുക
- ജയപരാജയങ്ങളെ സമചിത്തതയോടെ ഉൾക്കൊള്ളാനുള്ള മാനസിക പക്വത ഉണ്ടായിരിക്കുക

- ജയത്തിനായി കുറുക്കുവഴികൾ സ്വീകരിക്കാതിരിക്കുക
- ധാർമ്മികമായി എല്ലാവരോടും പെരുമാറുക

കളികളിലെന്നപോലെ ജീവിതത്തിലും ഉൾച്ചേർത്തു കൊണ്ടുപോകുക നിങ്ങൾ ഈ മൂല്യങ്ങളെ...

വിലയിരുത്തൽ

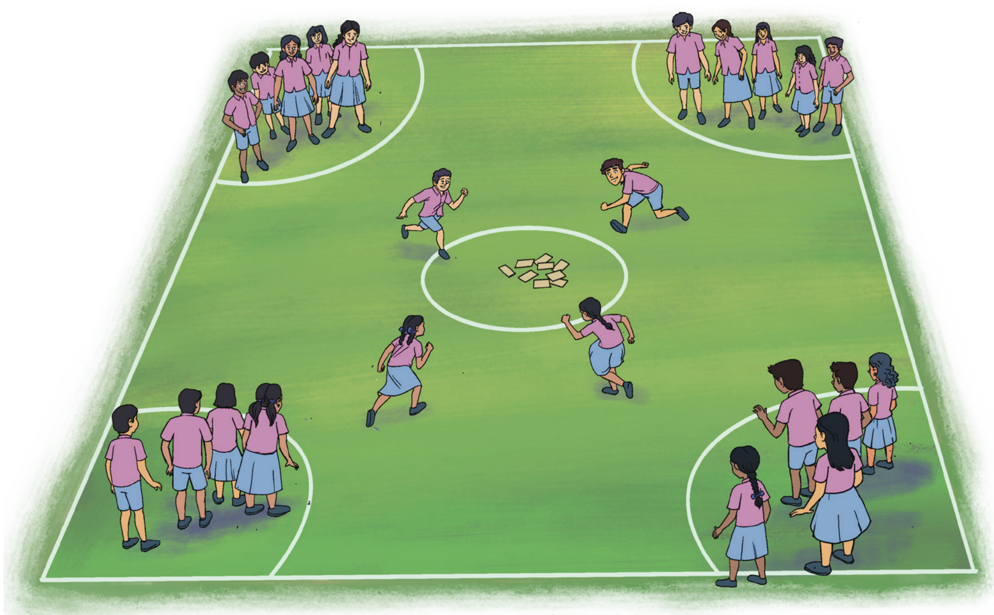
ഏതൊക്കെ മൂല്യങ്ങൾ നേടാനാണ് ഒളിമ്പിക്സ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്?

- വിവേചനരഹിതമായ ഇടപെടൽ
- പരസ്പര ധാരണ
- ....
- ....
- ....
- ....

ഇനിയൊരു കളി ആയാലോ.

പ്രവർത്തനം 2

ഞങ്ങളുടെ കൂടാരം



ചിത്രം 4.8

നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള നാല് ഗ്രൂപ്പുകൾ ആവുക.
- ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും ടീച്ചർ സജ്ജമാക്കിയിരിക്കുന്ന ഒരു സ്ഥലം / കൂടാരം ഉണ്ടായിരിക്കും കൂടാരത്തിന് വ്യത്യസ്ത കളികളുടെ പേരുകൾ നൽകണം. ഉദാ: ഫുട്ബോൾ, ക്രിക്കറ്റ് മുതലായവ.
- കളി സ്ഥലത്തിന് നടുവിലുള്ള വൃത്തത്തിൽ ഒരു കൂട്ടം കായിക ഉപകരണങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങളോ പേരുകളോ രേഖപ്പെടുത്തിയ കാർഡുകൾ വച്ചിട്ടുണ്ടാകും.
- ഓരോ കായിക ഉപകരണങ്ങളുടെയും കാർഡുകളുടെ എണ്ണം തുല്യമായിരിക്കും.
- കളി തുടങ്ങുന്നതിനുള്ള നിർദേശം ടീച്ചർ നൽകിയാലുടൻ ടീമിലെ ഒരംഗം കളിസ്ഥലത്തിനടുക്കുള്ള വൃത്തത്തിനകത്തേക്ക് ഓടിവന്ന് തന്റെ ടീമിന് അനുയോജ്യമായ ഒരു കാർഡ് എടുത്ത് സ്വന്തം കൂടാരത്തിലേക്ക് എത്തേണ്ടതാണ്.
- ആദ്യകുട്ടി തിരിച്ചെത്തിയതിനു ശേഷം അടുത്ത ടീമംഗം ഇതേപ്രവർത്തനം തുടരുക.
- ഇതേരീതിയിൽ സ്വന്തം ടീമിന്റെ എല്ലാ കാർഡുകളും കൂടാരത്തിലേക്ക് ആദ്യം എത്തിക്കുന്ന ടീമായിരിക്കും വിജയിക്കുക.
- ഓരോ കൂടാരത്തിലും വ്യത്യസ്ത കായിക ഉപകരണങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ എല്ലാ കൂടാരത്തിലും ടീമുകൾക്ക് അവസരം ലഭിക്കുന്നതിനായി മത്സരം ആവർത്തിക്കുക.

വിലയിരുത്തൽ

- 'ഞങ്ങളുടെ കൂടാരം' എന്ന കളിയിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോഴുള്ള അനുഭവം ചർച്ചചെയ്ത് കുറിപ്പെഴുതുക.

സൂചകങ്ങൾ

- ഗ്രൂപ്പ് അംഗങ്ങൾ ഒത്തൊരുമയോടെ പ്രവർത്തിച്ചു.

....

....

ഒരു പ്രവർത്തനം പൂർത്തീകരിക്കുന്നതിനായി തയ്യാറെടുപ്പുകൾ ആവശ്യമാണെന്ന് മനസ്സിലായല്ലോ?

അങ്ങനെയെങ്കിൽ നമുക്ക് ക്ലാസ് തലത്തിലുള്ള കായികോത്സവം നടത്തുന്നതിനെപ്പറ്റി ചർച്ച നടത്തിയാലോ?

എന്തെല്ലാം ഒരുക്കങ്ങളാണ് ക്ലാസ്തല കായികോത്സവം നടത്താൻ ആവശ്യമായിട്ടുള്ളത്?

1. ലോഗോ തയ്യാറാക്കൽ
2. ....
3. ....

....

....

പ്രവർത്തനം 3

ക്ലാസ്തല കായികോത്സവം

ക്ലാസ് കായികമേള നടത്തുന്നതിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ

കുട്ടികൾ മൂന്നോ നാലോ ഗ്രൂപ്പുകൾ ആകുക

തുടർന്ന് താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ തീരുമാനിക്കാവുന്നതാണ്.

മത്സരയിനം : ....

തീയതി : ....

വേദി : ....

സംഘാടകർ : ....

മുഖ്യാതിഥികൾ : ....

പങ്കെടുക്കുന്ന ഗ്രൂപ്പുകൾ : ....

ലോഗോയുടെയും സന്ദേശത്തിന്റെയും പ്രദർശന ദിവസം : ....

ഇനി നമുക്ക് ക്ലാസ്തല കായികോത്സവത്തിന്റെ നടത്തിപ്പിനായി ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന മാതൃകയിൽ വിവിധ കമ്മിറ്റികളെ തിരഞ്ഞെടുക്കാം.

ചെയർപേഴ്സൺ
↓
വൈസ് ചെയർപേഴ്സൺ
↓
കൺവീനർ
↓
ജോയിന്റ് കൺവീനർ
↓
വ്യത്യസ്ത കമ്മിറ്റികൾ

പ്രോഗ്രാം കമ്മിറ്റി | ടെക്നിക്കൽ കമ്മിറ്റി | പബ്ലിസിറ്റികമ്മിറ്റി | റിസപ്ഷൻ കമ്മിറ്റി

ചെയർപേഴ്സൺ	:	ക്ലാസ് ടീച്ചർ
വൈസ് ചെയർപേഴ്സൺ	:	ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ
ജനറൽ കൺവീനർ (ക്ലാസ് ലീഡർ)	:	
ജോയിന്റ് കൺവീനർ (കുട്ടികളുടെ പ്രതിനിധി)	:	
വ്യത്യസ്ത കമ്മിറ്റികൾ (കുട്ടികളുടെ പ്രതിനിധി)	:	

		കൺവീനർ	ജോയിന്റ്കൺവീനർ	മെമ്പർമാർ
• പ്രോഗ്രാം	:	....	....	....
• ടെക്നിക്കൽ	:	....	....	....
• റിസപ്ഷൻ	:	....	....	....
• പബ്ലിസിറ്റി	:	....	....	....
•	:	....	....	....
•	:	....	....	....

നിങ്ങളുടെ മത്സര സംഘാടനത്തിൽ എന്തെങ്കിലും തർക്കം സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് പരിഹരിക്കുന്നതിനായി നമുക്ക് തർക്കപരിഹാര കമ്മിറ്റി (ജ്യൂറി ഓഫ് അപ്പീൽ (Jury of Appeal) കൂടി തിരഞ്ഞെടുത്താലോ...

തർക്കപരിഹാര കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങൾ (ജ്യൂറി ഓഫ് അപ്പീൽ)	ജ്യൂറി ഓഫ് അപ്പീൽ (Jury of Appeal)- ഉത്തരവാദിത്വം
➢ ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ ➢ ക്ലാസ് ടീച്ചർ ➢ കുട്ടികളുടെ പ്രതിനിധി	മത്സരങ്ങൾ നീതിയുക്തമായും നിയമങ്ങൾ അനുസരിച്ചും നടത്തുന്നതിന് നിയോഗിക്കപ്പെടുന്ന സമിതി. ഇവരുടെ പ്രധാന ഉത്തരവാദിത്വം മത്സരങ്ങളിൽ എടുത്ത തീരുമാനങ്ങൾ, അപ്പീലുകൾ, വിവാദ തീരുമാനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പുനഃപരിശോധിച്ച് അന്തിമ തീരുമാനമെടുക്കലാണ്.

പ്രധാന നിർദേശങ്ങൾ

- എല്ലാ ഗ്രൂപ്പുകൾക്കും സംഘാടകരായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനുള്ള അവസരം നൽകേണ്ടതാണ്.
- ഈ ചാർട്ട് പ്രകാരം കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങളെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ മീറ്റിങ് നടത്തി തയ്യാറെടുപ്പുകൾ വിലയിരുത്തേണ്ടതാണ്.
- കമ്മിറ്റിയുടെ എണ്ണം കൂട്ടി ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ കൂടുതൽ പേർക്ക് വീതിച്ചു നൽകി സംഘാടനം മെച്ചപ്പെട്ടതാക്കുക. അതോടൊപ്പം മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാൻ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ഓരോ കമ്മിറ്റി ഇൻചാർജും ടീച്ചറുടെ നിർദേശപ്രകാരം അവരവരുടെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി കമ്മിറ്റി മീറ്റിങ് സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ചും നടത്താൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന മത്സരത്തിനനുസരിച്ചും വ്യത്യസ്ത കമ്മിറ്റികളുടെ എണ്ണം നിജപ്പെടുത്തുക.

കായിക മത്സരങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം:

കായിക മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിലൂടെയും സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെയും നിങ്ങൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസം, സഹവർത്തിത്വം, നേതൃഗുണപാടവം, ഒത്തൊരുമ, വികാരങ്ങളെ അതിജീവിക്കൽ തുടങ്ങിയ മൂല്യങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ കഴിയുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ

1. മത്സരം സംഘടിപ്പിച്ചപ്പോൾ ഉണ്ടായ അനുഭവം ഗ്രൂപ്പ് തലത്തിൽ ചർച്ച നടത്തി ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യാവലി പൂരിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

- ടീം അംഗങ്ങൾക്ക് ഒത്തൊരുമയോടെ പ്രവർത്തിക്കുവാൻ സാധിച്ചു?

  ☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

- ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുത്ത് നിർവഹിക്കുന്നതിൽ വിജയം കൈവരിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞു?

  ☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

- ഒരു മത്സരം സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനെപ്പറ്റി അവബോധം ലഭിച്ചു?

  ☐ ഉണ്ട് / ഇല്ല ☐

മത്സരം സംഘടിപ്പിച്ചതിനെപ്പറ്റിയുള്ള നിങ്ങളുടെ അനുഭവം എന്തായിരുന്നു? കുറിപ്പെഴുതുക.

....

....

....

....

തുടർപ്രവർത്തനം

- ❑ മറ്റു ക്ലാസ്സുകളെ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തി മികച്ച മുന്നൊരുക്കത്തോടെ സ്കൂൾ കായികോത്സവം ടീച്ചറുടെ സഹായത്താൽ സംഘടിപ്പിക്കുക.
- ❑ നിങ്ങളുടെ നാട്ടിലെ ക്ലബ്, മറ്റു സംഘടനകൾ തുടങ്ങിയവർ നടത്തുന്ന ഓണാഘോഷ മത്സരങ്ങളുടെടെയും മറ്റു പരിപാടികളുടെയും നടത്തിപ്പുകൾ ഏറ്റെടുത്തു നാടിന്റെ നന്മയ്ക്കും വികസനത്തിനുമായി പ്രവർത്തിക്കുക.

5

ഉല്ലാസയിടങ്ങൾ

ചിത്രം 5.1

ഇത് തനിഷ്മ. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിന്നും സംസ്ഥാന സ്കൂൾ കായികമേളയിൽ പങ്കെടുത്ത് വിജയിച്ച് ദേശീയമത്സരത്തിന് യോഗ്യത നേടിയ തനിഷ്മയെ ആദരിക്കുന്ന ചടങ്ങാണിത്. ചടങ്ങിലേക്ക് നമുക്കൊന്ന് കണ്ണോടിക്കാം...

തനിഷ്മ : "ഈ അവസരം ലഭ്യമായതിൽ എനിക്ക് അതിയായ സന്തോഷമുണ്ട്. എന്നെക്കാൾ കഴിവുകളുള്ള പല കുട്ടികളും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ മതിയായ പരിശീലന സൗകര്യങ്ങളുടെ ലഭ്യതക്കുറവ് കാരണമാണ് പലരും ഉയർന്നുവരാത്തത്. ഇന്ന് നമ്മുടെ നാടിന് സ്വന്തമായി വിശാലമായ ഒരു കളിസ്ഥലമുണ്ട്. പരിമിതമായ സൗകര്യങ്ങൾക്കിടയിലും നാട്ടുകാരുടെ പിന്തുണയും ഈ വിശാല കളിസ്ഥലത്തിന്റെ ലഭ്യതയും മുന്നോട്ടുപോകാനുള്ള ശക്തിയും പ്രചോദനവും എനിക്ക് തന്നു. ഇന്നു ഞാൻ നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ അഭിമാനത്തോടെ നിൽക്കുന്നതിന് പ്രധാന കാരണം അതാണ്. ഈ ആദരവ് ഏറ്റുവാങ്ങുന്നതിൽ എനിക്ക് അതീവ സന്തോഷമുണ്ട്.

സ്വന്തം ഭൂമി കളിസ്ഥലത്തിനുവേണ്ടി വിട്ടുനൽകിയ ബഷീർ സർ, അവിടെ കളിസ്ഥലം സജ്ജമാക്കി പരിശീലനത്തിന് വേണ്ട ക്രമീകരണങ്ങൾ ഒരുക്കിത്തന്ന ഗോപു സർ എന്നിവർ ഈ ആദരവ് സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ എന്നോടൊപ്പം ഉണ്ടാകണമെന്ന് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അവരെക്കൂടി ഞാൻ സ്റ്റേജിലേക്ക് ക്ഷണിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ഗ്രാമങ്ങളിലും നഗരങ്ങളിലുമുള്ള കളിസ്ഥലങ്ങളെ പൂർണ്ണമായും ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുകയും വിദഗ്ധ പരിശീലനം ഉറപ്പുവരുത്തുകയും ചെയ്താൽ രാജ്യത്തിന് അഭിമാനിക്കാവുന്ന ഒത്തിരി കായിക താരങ്ങളെ വളർത്തിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും."

തനിഷ്കയ്ക്ക് പരിശീലിക്കാൻ കളിസ്ഥലം ലഭ്യമായതുപോലെ നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തുള്ള വിവിധ കളിസ്ഥലങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണെന്ന് കണ്ടെത്തുമല്ലോ..

- സ്കൂൾ മൈതാനം
- ....
- ....
- ....
- ....

നാട്ടിൽ വ്യത്യസ്ത കളിയിടങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് മനസ്സിലായല്ലോ.. എന്നാൽ ഇതിൽ പ്രകൃതിരമണീയമായതും പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദവുമായ കളിയിടങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്?

- കടൽത്തീരം
- ....
- ....
- ....
- ....

ഇത്തരത്തിലുള്ള കളിസ്ഥലങ്ങളിൽ വിവിധതരം കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ കൈവരിക്കുന്ന നേട്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്? നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്തുക.

- സഹകരണം വർധിക്കുന്നു.
- സന്തോഷം കൈവരിക്കുന്നു.
- ....
- ....
- ....
- ....

ഇനിയൊരു കളിയിൽ പങ്കെടുത്താലോ..

പ്രവർത്തനം 1

ചുറ്റുവട്ടം

ചിത്രം 5.2

നിബന്ധനകൾ

- ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള എ, ബി എന്നീ രണ്ടു ടീമുകളായി തിരിയുക
- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കളിക്കളത്തിന് നടുവിൽ ഒരു കോൺ/പോൾ ഉണ്ടാകും. ഇവിടെനിന്നും വിവിധ അകലങ്ങളിൽ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ള കോണുകൾക്ക്/ പോളുകൾക്ക് 50, 75, 100, 200 എന്ന തരത്തിൽ സ്കോറുകൾ മുൻകൂട്ടി നൽകിയിട്ടുണ്ടാവും. (മധ്യഭാഗത്തുള്ള കോണിൽ /പോളിൽ നിന്നുള്ള ദൂരമനുസരിച്ചാണ് ചുറ്റുമുള്ള കോണുകൾക്ക്/ പോളുകൾക്ക് സ്കോർ നൽകുന്നത്.)
- ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കളിസ്ഥലത്തിന് നടുവിലുള്ള കോണിൽ/പോളിൽ 'എ' ടീമംഗങ്ങൾ പരസ്പരം കൈകൾ കോർത്തുപിടിച്ച് ഒരു വരിയായി (ചങ്ങലയായി) കറങ്ങുക.
- 'ബി' ടീം അംഗങ്ങൾ ചുറ്റുമുള്ള കോണുകളുടെ/ പോളുകളുടെ കാവൽക്കാരാണ്.

'എ' ടീമിലെ ഏറ്റവും പിന്നിലുള്ള രണ്ടുപേർ ചങ്ങല പൊട്ടിച്ച് ചുറ്റുമുള്ള കോണുകൾ / പോളുകൾ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുകയും തൊട്ടതിനു ശേഷം സുരക്ഷിതമായി തിരിച്ചു ചങ്ങലയിൽ എത്തിച്ചേരുകയും ചെയ്താൽ ആ കോൺ/പോളിനു നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള പോയിന്റ് 'എ' ടീമിന് ലഭിക്കുന്നതാണ്.

- കോൺ/പോൾ തൊടാനായി പോകുമ്പോൾ 'ബി' ടീം അംഗങ്ങൾ എതിർ ടീം അംഗങ്ങളെ ('എ' ടീം) തൊട്ടാൽ ചങ്ങലയുടെ ആദ്യ കണ്ണിയായി ഇവർ മാറേണ്ടതാണ് (മധ്യഭാഗത്തെ കോണിൽ ചങ്ങലയാകുന്ന ഗ്രൂപ്പിൽ).
- ഒരു ടീമിന് പരമാവധി 10 മിനിറ്റ് സമയം ആദ്യഘട്ടത്തിൽ നൽകുന്നതാണ്.
- കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കും.

കളിയെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ച

- ഈ കളി നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചോ?
- എന്തെല്ലാം മികവുകൾ ഈ കളിയിലൂടെ കൈവരിച്ചു?

വിലയിരുത്തൽ

- 'ചുറ്റുവട്ടം' എന്ന കളി മികച്ച രീതിയിൽ കളിച്ചവർ ആരെല്ലാം? അവർക്ക് അതിന് കഴിഞ്ഞത് എന്തുകൊണ്ട്? കുറിപ്പെഴുതുക.

....

....

....

- പ്രകൃതിസൗഹൃദ കളികളിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

....

....

....

ലഭ്യമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി രസകരമായ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ മാനസികോല്ലാസവും കായികക്ഷമതയും കൈവരിക്കുന്നു.

കമ്മ്യൂണിറ്റി സ്പോർട്സ് പാർക്ക്

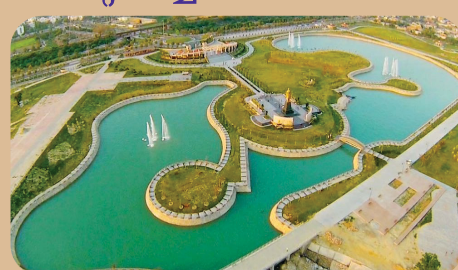
നഗരത്തിൽ താമസിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടിയായിരുന്നു ശ്രീനന്ദ. ഓണാവധി ആഘോഷിക്കുന്നതിനായി ഗ്രാമത്തിൽ താമസിക്കുന്ന സുഹൃത്തായ ജാസ്മിന്റെ വീട്ടിലെത്തി. ഈ നാട് ചുറ്റിക്കാണുന്നതോടൊപ്പം അവർക്കെല്ലാവർക്കും പ്രിയങ്കരമായ ഒരു സ്ഥലവും കൂടി പരിചയപ്പെടുത്തി തരാമെന്ന് ജാസ്മിൻ പറഞ്ഞത് ശ്രീനന്ദയ്ക്ക് ആവേശവും ആഹ്ലാദവും നൽകി. വൈകുന്നേരത്തെ നടത്തത്തിനൊടുവിൽ അവർ എത്തിച്ചേർന്നത് 'കമ്മ്യൂണിറ്റി സ്പോർട്സ് പാർക്ക്' എന്ന് ബോർഡ് വച്ചിട്ടുള്ള ഒരു സ്ഥലത്തായിരുന്നു. അവിടെയെത്തിയതും

ജാസ്മിന്റെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ എല്ലാവരും വളരെ ഉത്സാഹത്തോടെ ഓരോ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ തുടങ്ങി. ഇതു കണ്ട് ശ്രീനന്ദയും ജാസ്മിനോടൊപ്പം വ്യായാമത്തിലേർപ്പെട്ടു. അവർ ആ സായാഹ്നം അവിടെ ഉത്സാഹത്തോടെ ചെലവഴിച്ചു. തിരികെ വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങവേ ശ്രീനന്ദ ജാസ്മിനോട് പറഞ്ഞു.

"ഇതുപോലെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് ചെയ്യുമ്പോൾ എന്തു രസമാണല്ലേ?"

ചിത്രം 5.3

ജനേശ്വർ മിശ്ര പാർക്ക് - ലക്നൗ നഗരത്തിന്റെ 'പച്ച ശ്വാസകോശം'



ചിത്രം 5.4

- ഏഷ്യയിലെ ഏറ്റവും വലിയ ഹരിത പാർക്കുകളിൽ ഒന്നാണിത്
- 2014 - ൽ നിർമ്മാണം പൂർത്തീകരിച്ച ഈ പാർക്ക് 375 ഏക്കറോളം വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്നു
- വിശാലമായ തടാകത്തിനിരുവശവും സൈക്ലിങ് ട്രാക്ക്, ജോഗിങ് ട്രാക്ക്, ജിംനേഷ്യം, കായിക പരിശീലന കേന്ദ്രം, വ്യത്യസ്ത കളിസ്ഥലങ്ങൾ, തുടങ്ങിയ കായികസൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു
- ഹരിതാഭമായ രീതിയിൽ സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുള്ളതിനാൽ ഈ പാർക്കിലെ വായുവിന്റെ ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെട്ടതാണ്. ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ ആസ്വദിച്ച് കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ ആളുകൾക്ക് കഴിയുന്നു.

കമ്മ്യൂണിറ്റി സ്പോർട്സ് പാർക്ക്

കളിക്കാനും പഠിക്കാനും മികവ് തെളിയിക്കാനും സഹായിക്കുന്ന പൊതുസ്ഥലങ്ങളാണ് കമ്മ്യൂണിറ്റി സ്പോർട്സ് പാർക്കുകൾ. ഒരു സമൂഹത്തിന് ആവശ്യമായ കായിക സൗകര്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഇവിടെ എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും വ്യത്യസ്ത കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും വിനോദങ്ങളിലും ഏർപ്പെടാൻ കഴിയും.

- ഇത്തരം പാർക്കുകൾ എപ്പോഴും തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിലായിരിക്കും ക്രമീകരിക്കുന്നത്.
- ഇത്തരം സ്ഥലങ്ങൾ പ്രകൃതിസൗഹൃദവും പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങിച്ചേർന്ന കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾകൊള്ളുന്നതുമായിരിക്കും.
- ചെലവുകുറഞ്ഞ രീതിയിൽ കളിയിടങ്ങൾ സജ്ജീകരിക്കാൻ സാധിക്കും.
- എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും പങ്കെടുക്കുവാൻ കഴിയുന്നു.
- ....
- ....
- ....

വിലയിരുത്തൽ

മുകളിൽ വിവരിച്ചതുപോലെയുള്ള കമ്മ്യൂണിറ്റി സ്പോർട്സ് പാർക്കുകൾ നിങ്ങളുടെ വീടിന്റെ പരിസരത്ത് ഉണ്ടെങ്കിൽ വിശദമാക്കുക

....

....

പ്രാദേശികമായി നിലവിലുള്ള പൊതു വ്യായാമയിടങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ആരോഗ്യ നിലവാരം എല്ലാവരും മെച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

രാജ്യത്ത് സംഘടിപ്പിക്കുന്ന കായികമത്സരങ്ങൾക്ക് ശേഷം ആ സൗകര്യങ്ങൾ സമൂഹത്തിനുവേണ്ടി ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. അതിന് ഒരു ഉദാഹരണമാണ് കൊമാസാവ ഒളിമ്പിക് പാർക്ക്.

കൊമാസാവ ഒളിമ്പിക് പാർക്ക്

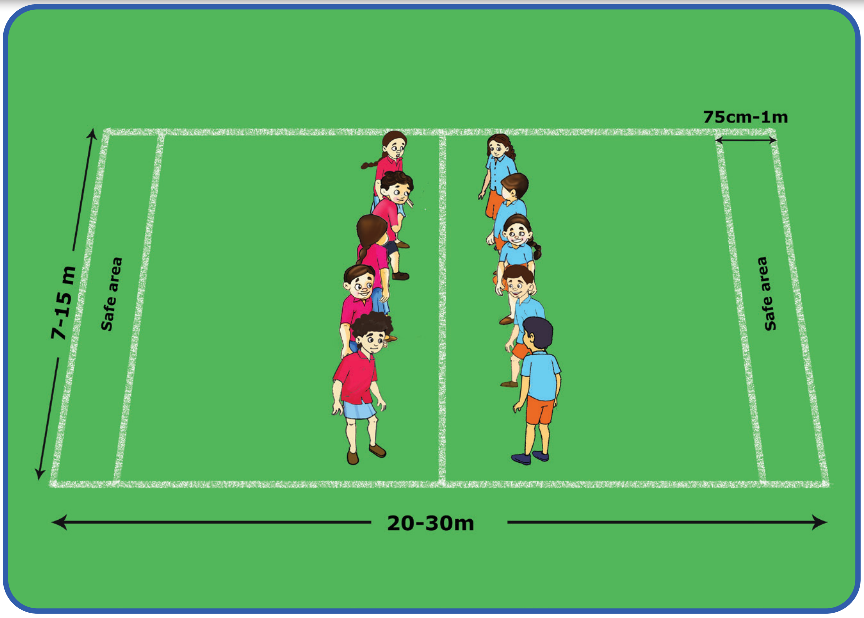
1964-ൽ ജപ്പാൻ ആതിഥേയത്വം വഹിച്ച ടോക്കിയോ ഒളിമ്പിക്സിന്റെ ഭാഗമായി നിർമ്മിച്ച കൊമാസാവ ഒളിമ്പിക് പാർക്ക് കുട്ടികൾ മുതൽ പ്രായമായവർ വരെയുള്ള എല്ലാ വിഭാഗക്കാർക്കും ഒരുപോലെ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിലുള്ള കമ്മ്യൂണിറ്റി സ്പോർട്സ് പാർക്കായി ഇപ്പോഴും പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നു.

ചിത്രം 5.5

ഇനി ഒരു കളിയിൽ പങ്കെടുത്താലോ..

പ്രവർത്തനം 2

കങ്കാരൂസും ക്രോക്കോസും



ചിത്രം 5.6

ചിത്രം 5.7

നിബന്ധനകൾ

- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെയുള്ള കളിസ്ഥലം ക്രമീകരിക്കുക.
- ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ടു ടീമുകളായി തിരിയുക.
- ടീമുകൾക്ക് 'കങ്കാരൂസ്', 'ക്രൊക്കോസ്' എന്നീ പേരുകൾ നൽകാം.
- കളി സ്ഥലത്തിന്റെ നടുവിലായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ലൈനിന് പിന്നിലായി രണ്ടു ടീമുകളും മുഖാമുഖം നിൽക്കുക.
- ടീച്ചർ 'സ്റ്റാർട്ട്' സിഗ്നൽ നൽകുമ്പോൾ ഓൺ ദി സ്പോട്ട് റൺ/ സ്റ്റാർ ജംബ് (ജംബിങ് ജാക്സ്) ചെയ്തു തുടങ്ങുക. അടുത്ത സിഗ്നലായി ടീച്ചർ ഒരു ടീമിന്റെ പേര് ഉറക്കെ വിളിക്കുന്നു. പേര് വിളിക്കുന്ന ടീം അവരുടെ സേഫ് ഏരിയയിലേക്ക് ഓടി രക്ഷപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കണം. എതിർ ടീം അംഗങ്ങൾ പിന്തുടർന്ന് അവരെ പിടിക്കാനും ശ്രമിക്കണം.
- പിടിക്കപ്പെടാതെ സേഫ് ഏരിയയിൽ എത്തുന്ന ഓരോ കുട്ടിക്കും ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. പിടിക്കപ്പെടുന്ന ഓരോ കുട്ടിക്കും ഓരോ പോയിന്റ് എന്ന നിലയിൽ എതിർ ടീമിന് പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ ഓരോ ടീമിലെയും മുഴുവൻ കളിക്കാർക്കും ലഭിക്കുന്ന പോയിന്റ് ആ ടീമിന്റെ ആകെ സ്കോർ ആയിരിക്കും.
- ഇരു ടീമുകളും കളി സ്ഥലത്തിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് വന്ന് കളി തുടരുക.
- 10 മിനിറ്റാണ് കളിയുടെ ദൈർഘ്യം.
- കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടിയ ടീം വിജയിക്കും.

കളിയെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ച ....

- കളി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമായോ.?
- ഊർജസ്വലതയോടെ കളിച്ചവർ ആരെല്ലാം.?
- എന്തെല്ലാം അടിസ്ഥാന നൈപുണിളികളാണ് മികച്ച രീതിയിൽ കളിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിച്ചത്

വിലയിരുത്തൽ

ഈ പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ ആദ്യാവസാനം ഒരേ ഊർജസ്വലതയോടെ പങ്കെടുക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞോ? വിശദമാക്കുക.

....

....

....

പ്രകൃതിസൗഹൃദ പരിശീലന ഇടങ്ങളും കായികവിനോദങ്ങളും

പ്രകൃതിസൗഹൃദ കളിയിടങ്ങൾ നമുക്ക് പല ഭാഗങ്ങളിലും കാണാൻ കഴിയും. ആ സ്ഥലത്തെ ഭൂപ്രകൃതിയും പ്രത്യേകതകളും അടിസ്ഥാനമാക്കി അതിനുയോജിച്ച തരത്തിലുള്ള കായികയിനങ്ങളായിരിക്കും അവിടെ പരിശീലിപ്പിക്കുക. സമുദ്രതീരം, കായൽ, തടാകങ്ങൾ, നദികൾ, പർവതമേഖലകൾ, ശൈത്യ മേഖലകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള കായികവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകയും പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ചിത്രം 5.8

സമുദ്ര തീരം

ബീച്ച് വോളിബോൾ,
ബീച്ച് ഫുട്ബോൾ,
സർഫിങ്, etc.

ചിത്രം 5.9

ചിത്രം 5.10

ചിത്രം 5.11

ചിത്രം 5.12

പർവതമേഖല, മലനിരകൾ

പർവതാരോഹണം, മൗണ്ടെൻ സൈക്ലിങ് , പാര ഗ്ളൈഡിങ്, etc.

ചിത്രം 5.13

ശൈത്യ മേഖല

ഐസ് സ്കേറ്റിങ്,
സ്കീയിങ്, etc.

ചിത്രം 5.14

ചിത്രം 5.15

ചിത്രം 5.16

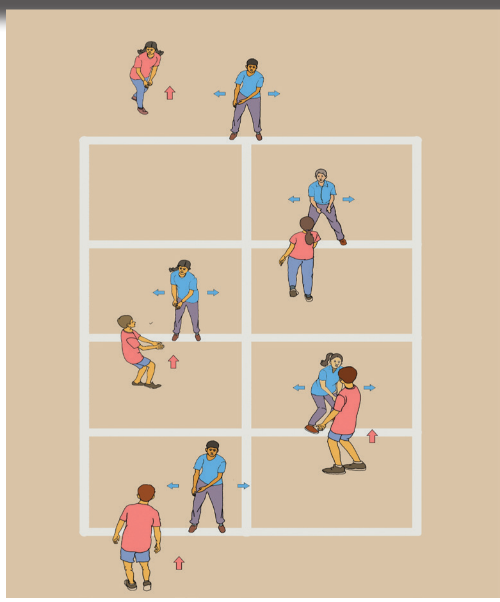
ചിത്രം 5.17

കായൽ, തടാകങ്ങൾ, നദികൾ

തുഴച്ചിൽ മത്സരങ്ങൾ, കനോയിങ്, കയാക്കിങ്

പ്രവർത്തനം 3

കിളിത്തട്ടു കളി



ചിത്രം 5.18

നിബന്ധനകൾ

- ഓരോ കളത്തിനും തട്ട് എന്നാണ് പറയുക.
- കുട്ടികൾ അഞ്ചു പേരടങ്ങുന്ന എ, ബി എന്നീ ടീമുകൾ ആവുക.

- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ എ ടീമിലെ ഒന്നാമത്തെ അംഗം ആദ്യ കളത്തിലെ വരയിൽ നിൽക്കുക, ഈ അംഗത്തെ കിളി എന്നാണ് പറയുന്നത്.
- എ ടീമിലെ മറ്റ് അംഗങ്ങൾ രണ്ട്, മൂന്ന്, നാല് കളങ്ങളിലെ വരകളിലാണ് നിൽക്കേണ്ടത്.
- ടീം 'ബി' കൈ കൊട്ടുന്നതോടെ കളി ആരംഭിക്കും.
- കിളിക്ക് കോർട്ടിന് ചുറ്റും മധ്യത്തിലുള്ള വരയിലൂടെ ഓടാവുന്നതാണ്. എ ടീമിലെ മറ്റുള്ളവർക്ക് അവരവരുടെ വരയിൽ കൂടിമാത്രമേ ഓടാൻ സാധിക്കൂ.
- അവസാനത്തെ കളത്തിന് പുറത്തെത്തുന്ന ബി ടീം അംഗത്തെ 'ഉപ്പ്' എന്നും അകത്തെ കളങ്ങളിൽ നിൽക്കുന്നവരെ 'പച്ച' എന്നും വിളിക്കുന്നു.
- 'ഉപ്പും', 'പച്ച'യും തമ്മിൽ ഒരു കളത്തിൽ വന്നാൽ 'ഉപ്പ്', കളിയിൽ നിന്നും പുറത്താകുന്നതാണ്.
- സ്റ്റാർട്ട് ലൈൻ മുതൽ എൻഡ് ലൈൻ വരെ കടന്നുപോയി ഉപ്പായി തിരികെ സ്റ്റാർട്ട് ലൈനിൽ വരുമ്പോഴാണ് ആ ടീമിന് ഒരു പോയിൻറ് ലഭിക്കുന്നത്.
- നിശ്ചിത സമയം (5 minute) കളി തുടർന്നതിനുശേഷം എതിർ ടീമിന് അവസരം ലഭിക്കുന്നു.
- കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടിയ ടീമിനെ വിജയികളായി കണക്കാക്കുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ കിളിത്തട്ട് കളിരീതിയിൽ എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടോ?

ഈ കളി രസകരമായിരുന്നോ.? എന്തൊക്കെ അനുഭവങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് പങ്കുവയ്ക്കാനുള്ളത്? കുറിപ്പ് എഴുതുക.

....

....

....

....

സ്കോർ നേടുന്നതിനായി വ്യത്യസ്ത തട്ടുകളിലൂടെ ഓടിയപ്പോഴുള്ള അനുഭവം എഴുതുക.

....

....

....

....

പ്രകൃതിയുമായി ഇണങ്ങിച്ചേരുന്ന ഇത്തരം കളിയിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

- സഹകരണം വർധിക്കുന്നു
- സന്തോഷം കൈവരിക്കുന്നു
- ശാരീരികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നു
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ക്രോഡീകരണം

എല്ലാവരുടെയും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും മികച്ച കായികസംസ്കാരം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനും സമൂഹത്തിൽ നിലവിലുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയും സാധ്യമായ പുതിയ സംവിധാനങ്ങൾ ഒരുക്കിയും കമ്മ്യൂണിറ്റി സ്പോർട്സ് പാർക്കുകൾ സജ്ജമാക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്

ചിത്രം 5.19

വീട്ടിൽ നിന്നു തന്നെ നമുക്ക് തുടങ്ങാം...

"വീട്ടിലൊരു വ്യായാമയിടം"

ഏതൊരു സമൂഹത്തിന്റെയും അടിത്തറയാണ് കുടുംബം. കുട്ടികൾക്ക് കായികവും ശാരീരികവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതിൽ അത് നിർണ്ണായക പങ്കുവഹിക്കുന്നു. കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് കായിക പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ഐക്യബോധം സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ ഉപയോഗിക്കാത്ത സ്ഥലത്ത് ഒരു ചെറിയ കളിസ്ഥലം നിർമ്മിച്ചു കൊണ്ടു തുടങ്ങിയാലോ... ഇത് നിങ്ങളുടെ മുറ്റത്തിന്റെ കോണിലായാലും അല്ലെങ്കിൽ ഉള്ളിലെ തുറന്ന സ്ഥലമായാലും, ഇത് വിനോദത്തിനും ടേബിൾ ടെന്നീസ്, ബാഡ്മിന്റൺ, പോലുള്ള ഗെയിമുകൾക്കും സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പ്, യോഗ പോലുള്ള ലളിതമായ വ്യായാമങ്ങൾക്കുമുള്ള ഇടമാക്കി മാറ്റാം. ഇത്തരം ഇടങ്ങൾ കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും പ്രയോജനകരമാകുന്ന ദൈനംദിന ചലനത്തെയും ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ശീലത്തെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

തുടർപ്രവർത്തനം

- ❑ വീട്ടിലെ എല്ലാവർക്കും ഒത്തൊരുമയോടെ വ്യത്യസ്ത കായികപ്രവർത്തനത്തിലേർപ്പെടുന്നതിനായി ഒരു 'വ്യായാമയിടം' തയ്യാറാക്കുക. അവിടെ എല്ലാവരും ഓരോ കായിക പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന്റെ റിപ്പോർട്ട്/ചിത്രം/ വീഡിയോ ടീച്ചർക്ക് സമർപ്പിക്കുക.

കുറിപ്പുകൾ

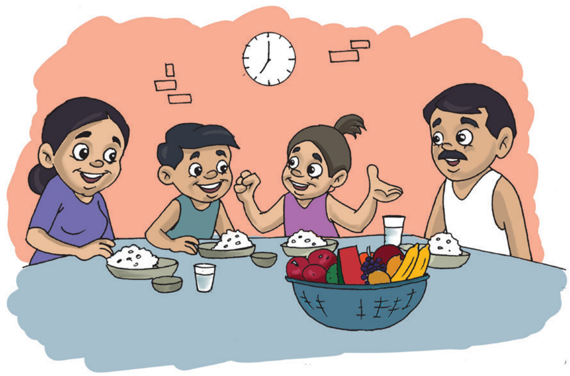
അനുബന്ധം

- ജീവിതശൈലീ രൂപീകരണം
- നിങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസം
- വാമിങ് അപ്പ്
- കൂളിങ് ഡൗൺ

ജീവിതശൈലീ രൂപീകരണം

ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ

- കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പമിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
- വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിന് രണ്ടുമുതൽ മൂന്നുമണിക്കൂർ മുമ്പും വ്യായാമം കഴിഞ്ഞ് ഒരുമണിക്കൂറിന് ശേഷവും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.



- പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒരിക്കലും ഒഴിവാക്കരുത്. ഭക്ഷണം സാവധാനം ചവച്ചരച്ച് മാത്രം കഴിക്കുക.
- ദിവസവും കുറഞ്ഞത് രണ്ടുമുതൽ മൂന്നുലിറ്റർ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക.
- വ്യത്യസ്തനിറങ്ങളിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗങ്ങൾ എന്നിവ ആഹാരത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക (റെയിൻബോ ഡയറ്റ്).
- മായം കലർത്തിയ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, പാനീയങ്ങൾ, ജങ്ക് ഫുഡ് എന്നിവ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
- ഉറങ്ങുന്നതിന് കുറഞ്ഞത് രണ്ടുമുതൽ മൂന്നുമണിക്കൂർ മുമ്പ് അത്താഴം കഴിക്കണം.

വ്യായാമശീലങ്ങൾ

- കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം ആസ്വദിച്ച് വ്യായാമം ചെയ്യുക. ഇതിൽ എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുക (നടത്തം, സൈക്ലിങ്, ജോഗിങ്, നീന്തൽ തുടങ്ങിയവ).
- 5 വയസ്സു മുതൽ 17 വയസ്സുവരെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾ ദിവസവും കുറഞ്ഞത് ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുകയും, ആഴ്ചയിൽ മൂന്നുദിവസം പേശികളെയും അസ്ഥികളെയും ദൃഢമാക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകയും വേണം (ഉറവിടം - ലോകാരോഗ്യ സംഘടന).

നിങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസം

- സ്കൂളിൽ പോകുന്നതിനുമുമ്പ് ലഘുവ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക, ഗാർഹികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ രക്ഷിതാക്കളെ സഹായിക്കുക.
- സ്കൂളിൽ പോകുന്നതിന് നടത്തമോ സൈക്കിൾ യാത്രയോ ശീലിക്കാം. വാഹനത്തിലാണ് യാത്രയെങ്കിൽ കൂട്ടുകാരോടൊത്ത് നടക്കാൻ അധികസമയം കണ്ടെത്തണം.

ക്ലാസ് സമയത്ത്

- ക്ലാസിലെ ഇടവേളകളിൽ ശരീരം ഇടയ്ക്ക് സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യുന്ന രീതി ശീലിക്കുക.
- പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ലൈബ്രറി, ലാബ് എന്നിവിടങ്ങളിലേക്ക് ദിവസവും പോകുക. ഇത് നടത്തശീലത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും.

ഇടവേളകളിൽ

- നടക്കുവാനും കായികവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനുമുള്ള അവസരങ്ങൾ പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.
- സ്കൂളിലെ സർഗാത്മക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

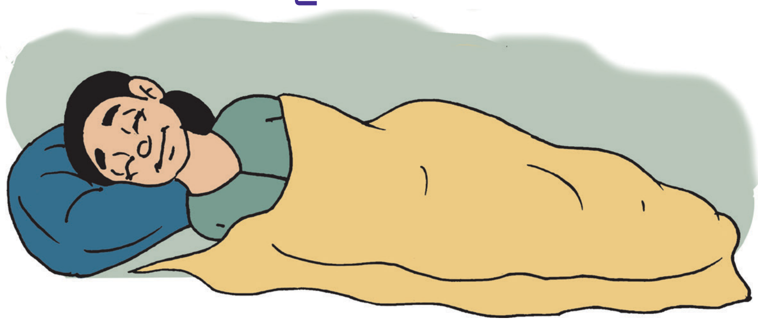
വീട്ടിൽ എത്തിയതിനുശേഷം

- കുടുംബാംഗങ്ങളോടും സുഹൃത്തുക്കളോടുമൊപ്പം വിവിധ കായികവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതും വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ ഒപ്പം കൂട്ടി നടക്കാൻ പോകുന്നതും ശീലമാക്കുക.
- വിനോദ ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള സ്ക്രീൻടൈം പരമാവധി ചുരുക്കുക.

പഠനസമയം

- പഠനസമയത്തിന്റെ ഇടവേളകളിൽ ലഘുവ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതും, സംഗീതം ആസ്വദിക്കുന്നതും കൂടുതൽ ഊർജസ്വലമായിരിക്കുവാൻ സഹായിക്കും.
- സ്ട്രെസ് ബോൾ/ സ്ക്വീസ് ബോൾ കൈയിൽ വച്ച് അമർത്തുന്നത് സമ്മർദം ലഘൂകരിക്കും.
- ഓരോ ദിവസത്തെയും ഗൃഹപാഠങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തീകരിക്കുക.

ഉറക്കം



- നേരത്തെ ഉറങ്ങുന്നതും എഴുന്നേൽക്കുന്നതും ശീലമാക്കുക.
- ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നിർദേശപ്രകാരം ആറുമുതൽ പന്ത്രണ്ടുവയസ്സുവരെ പ്രായമുള്ള ഒരു കുട്ടി ചുരുങ്ങിയത് 9 മുതൽ 12 മണിക്കൂർ വരെയും, 13 മുതൽ 18 വയസ്സുവരെ പ്രായമുള്ള ഒരു കുട്ടി ചുരുങ്ങിയത് 8 മുതൽ 10 മണിക്കൂർ വരെയും ഉറങ്ങണം.
- കഴുത്തിന്റെയും നട്ടെല്ലിന്റെയും സ്വാഭാവിക വളവ് നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് നിവർന്നോ ചരിഞ്ഞോ കിടക്കുക.
- ഉറങ്ങുന്നതിന് 30 മിനിറ്റ് മുമ്പായി ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കുകയും അവ കിടക്കയിൽ നിന്നും കുറഞ്ഞത് 1 മീറ്റർ അകലെ വയ്ക്കുകയും വേണം.

> അവധി ദിവസങ്ങളിലെ ദിനചര്യയിൽ ചില വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാം. എന്നാൽ വ്യായാമം, ഭക്ഷണം, പഠനം, വിനോദം, ഉറക്കം എന്നിവ യഥാസമയം നിർവഹിക്കുവാൻ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

വാമിങ് അപ്പ്

- ഒരു ശാരീരിക പ്രവർത്തനമോ മത്സരമോ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ് ഘട്ടമാണിത്, ഇത് കായിക പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും പരിക്കുകൾ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.
- എല്ലാ സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമവും നിശ്ചിത സെക്കൻഡ് (5-7sec) അതേനിലയിൽ തുടർന്ന് മറുവശത്തും ആവർത്തിക്കുക.
- മറ്റെല്ലാ വ്യായാമങ്ങളും ഏകദേശം 10 തവണ ചെയ്യുകയും മറുവശത്ത് ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യണം.

1. നെക്ക് സ്ട്രെച്ച് (NECK STRETCH)

1

2

3

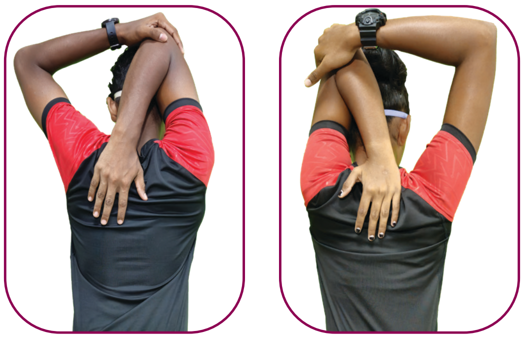
4

2. ഓവർഹെഡ് ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

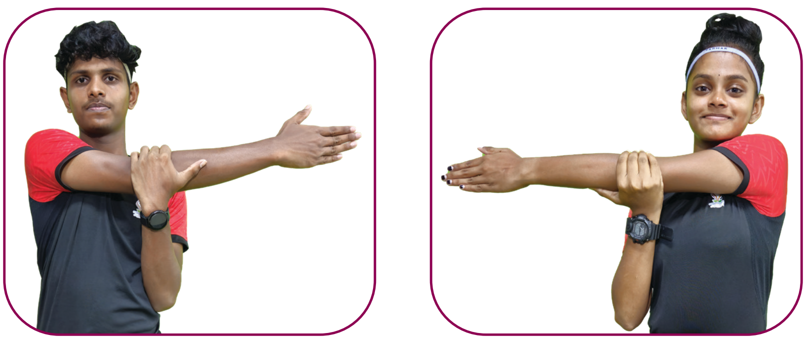
3. റിസ്റ്റ് എക്സ്റ്റൻഷൻ സ്ട്രെച്ച്-I (WRIST EXTENSION STRETCH-I)

4. റിസ്റ്റ് എക്സ്റ്റൻഷൻ സ്ട്രെച്ച്-II (WRIST EXTENSION STRETCH-II)

5. ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (SHOULDER STRETCH)

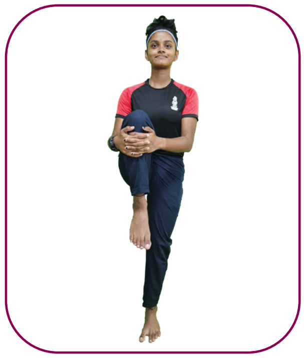


6. ക്രോസ് ആം ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)



7. ബാക്ക് സൈഡ് ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (BACKSIDE SHOULDER STRETCH)

8. കാൽമുട്ട് നെഞ്ചോട് ചേർത്ത് നിൽക്കുന്നു (HOLDING KNEE TO CHEST)



9. സ്പൈനൽ ട്വിസ്റ്റോടുകൂടിയ ലഞ്ച് (LUNGE WITH SPINAL TWIST)

10. ഹാംസ്ട്രിങ് സ്ട്രെച്ച് (HAMSTRING STRETCH)

11. ക്വാഡ്രിസെപ്സ് സ്ട്രെച്ച് (QUADRICEPS STRETCH)

12. കാഫ് സ്ട്രെച്ച് (CALF STRETCH)

13. നീലിങ് ഹിപ് ഫ്ലെക്സർ (KNEELING HIP FLEXOR)

14. ക്രോസ് ബോഡി ടോ ടച്ച് (CROSS BODY TOE TOUCH)

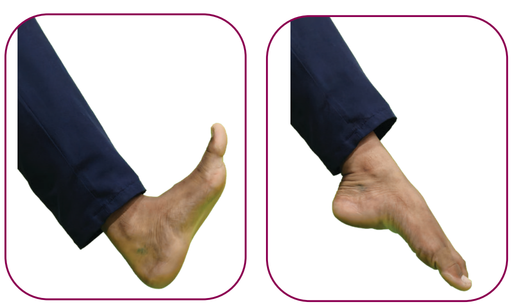
15. ഒന്നിടവിട്ട് ഇരു കാല്പാദങ്ങളിലും തൊട്ടുകൊണ്ടുള്ള സൈഡ് ലഞ്ച് (ALTERNATING SIDE LUNGE TOUCH)

16. ആം സർക്കിൾ (ARM CIRCLE)

17. ആം റൊട്ടേഷൻ (ARM ROTATION)

18. ഹിപ് സർക്കിൾ (HIP CIRCLE)

19. ഡോർസിഫ്ലെക്ഷനും പ്ലാന്റാർ ഫ്ലെക്ഷനും (DORSIFLEXION & PLANTAR FLEXION)

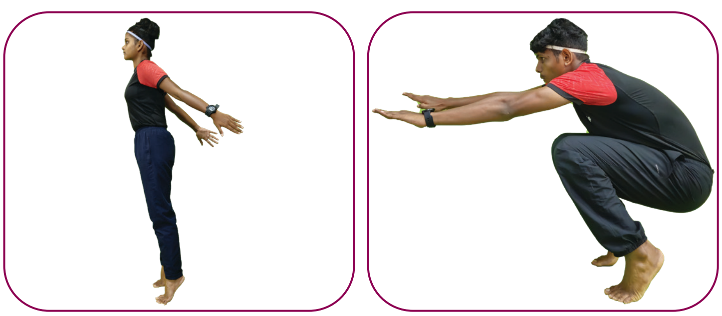


20. ലെഗ് സ്വിങ്ങ്: മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും (LEG SWING: FORWARD AND BACKWARD)

21. ക്രിസ് ക്രോസ് ക്രഞ്ചസ് (CRISS CROSS CRUNCHES)

22. ക്രോസ് ജാക്സ് (CROSS JACKS)

23. ടക് ജമ്പ്സ് (TUCK JUMPS)



24. സ്ക്വാട്ടും സൈഡ് ഹൈ കിക്കും (SQUAT AND SIDE HIGH KICK)

25. പ്ലാങ്ക് ജാക്സ് (PLANK JACKS)

26. പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങൾ (ഇനിപ്പറയുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഒന്ന് തിരഞ്ഞെടുത്ത് 10 മിനിറ്റ് നേരത്തേക്ക് ചെയ്യുക.)

- ഹുല ഹൂപ്സ്, സ്കിപ്പിങ് റോപ്പ് തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ചുള്ള വിവിധ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക.
- സൈക്ലിങ്, നീന്തൽ, ആയോധന കലകൾ, എയ്റോബിക് ഡാൻസ്, സുംബാ ഡാൻസ് തുടങ്ങിയവ.
- തുടർച്ചയായി പടികളിൽ കയറുകയും ഇറങ്ങുകയും ചെയ്യുക.
- ജോഗിങ് (കുറഞ്ഞ വേഗതയിൽ തുടങ്ങുകയും ക്രമേണ വേഗത കൂട്ടുകയും ചെയ്യുക)
- നിങ്ങൾ ക്ലാസിൽ പഠിച്ച ഏതെങ്കിലും വിനോദ ഗെയിമുകൾ കളിക്കുക.

കൂളിങ് ഡൗൺ

- ഒരു ശാരീരികപ്രവർത്തനമോ മത്സരമോ കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം ശരീരം പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരികെയെത്തിക്കാൻ ചെയ്യുന്ന വ്യായാമ മുറയാണിത്. ഇത് കായികപ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും പരിക്കുകൾ തടയുവാനും ശരീരം വേഗതയിൽ പുനഃപ്രാപ്തി (റിക്കവറി) കൈവരിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു.
- എല്ലാ സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമവും ഏകദേശം 10 സെക്കൻഡ് നിലനിർത്തുകയും മറുവശത്ത് ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക.

1. സാവധാനം നടക്കുക.

2. സാവധാനം ഓടുക (ജോഗിങ് ചെയ്യുക).

3. കൈകൾ ഇരുവശത്തേക്കും തളർത്തിയിട്ട് സാവധാനം ഓടുക.

4. ശരീരം മുന്നോട്ടുവളച്ച് ഇരുകൈകളും തളർത്തിയിട്ട് സാവധാനം നടക്കുകയും ഓടുകയും ചെയ്യുക.

5. നെക്ക് സ്ട്രെച്ച് (NECK STRETCH)

6. ഓവർഹെഡ് ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

7. റിസ്റ്റ് എക്സ്റ്റൻഷൻ സ്ട്രെച്ച്-I (WRIST EXTENSION STRETCH-I)

8. റിസ്റ്റ് എക്സ്റ്റൻഷൻ സ്ട്രെച്ച് -II (WRIST EXTENSION STRETCH-II)

9. ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (SHOULDER STRETCH)

10. ക്രോസ് ആം ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)

11. പുറകോട്ട് വളയുന്ന സ്ട്രെച്ച് (STANDING BACK BENDING STRETCH)

12. സൈഡ് ബെൻഡ് സ്ട്രെച്ച് (SIDE BEND STRETCH)

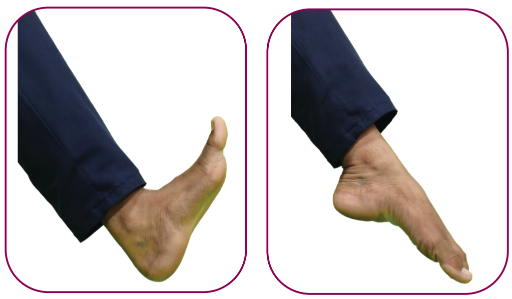
13. ഹാംസ്ട്രിങ് സ്ട്രെച്ച് (HAMSTRING STRETCH)

14. ക്വാഡ്രിസെപ്സ് സ്ട്രെച്ച് (QUADRICEPS STRETCH)

15. കാഫ് സ്ട്രെച്ച് (CALF STRETCH)

16. നീലിങ് ഹിപ് ഫ്ലെക്സർ (KNEELING HIP FLEXOR)

17. ഡോർസി ഫ്ലക്ഷനും പ്ലാന്റാർ ഫ്ലക്ഷനും (DORSI FLEXION & PLAN - TAR FLEXION)



18. കണങ്കാലിൽ ഇൻവേർഷനും എവേർഷനും (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

19. ബട്ടർഫ്ലൈ സ്ട്രെച്ച് (BUTTERFLY STRETCH)

20. കിടന്നുകൊണ്ടുള്ള ഹാംസ്ട്രിങ് സ്ട്രെച്ച് (LYING HARMSTRING STRETCH)

21. വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ കിടക്കുക.

കുറിപ്പുകൾ

ഭാരതത്തിന്റെ ഭരണഘടന

ഭാഗം IV ക

മൗലിക കർത്തവ്യങ്ങൾ

51 ക. മൗലിക കർത്തവ്യങ്ങൾ - താഴെപ്പറയുന്നവ ഭാരതത്തിലെ ഓരോ പൗരന്റെയും കർത്തവ്യം ആയിരിക്കുന്നതാണ് :

(ക) ഭരണഘടനയെ അനുസരിക്കുകയും അതിന്റെ ആദർശങ്ങളെയും സ്ഥാപനങ്ങളെയും ദേശീയപതാകയെയും ദേശീയഗാനത്തെയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ഖ) സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള നമ്മുടെ ദേശീയസമരത്തിന് പ്രചോദനം നൽകിയ മഹനീയാദർശങ്ങളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും പിൻതുടരുകയും ചെയ്യുക;

(ഗ) ഭാരതത്തിന്റെ പരമാധികാരവും ഐക്യവും അഖണ്ഡതയും നിലനിർത്തുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ഘ) രാജ്യത്തെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുകയും ദേശീയസേവനം അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ങ) മതപരവും ഭാഷാപരവും പ്രാദേശികവും വിഭാഗീയവുമായ വൈവിധ്യങ്ങൾക്കതീതമായി ഭാരതത്തിലെ എല്ലാ ജനങ്ങൾക്കുമിടയിൽ, സൗഹാർദവും പൊതുവായ സാഹോദര്യമനോഭാവവും പുലർത്തുക. സ്ത്രീകളുടെ അന്തസ്സിന് കുറവു വരുത്തുന്ന ആചാരങ്ങൾ പരിത്യജിക്കുക;

(ച) നമ്മുടെ സമ്മിശ്രസംസ്കാരത്തിന്റെ സമ്പന്നമായ പാരമ്പര്യത്തെ വിലമതിക്കുകയും നിലനിറുത്തുകയും ചെയ്യുക;

(ഛ) വനങ്ങളും തടാകങ്ങളും നദികളും വന്യജീവികളും ഉൾപ്പെടുന്ന പ്രകൃത്യാ ഉള്ള പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കുകയും അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുകയും ജീവികളോട് കാരുണ്യം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ജ) ശാസ്ത്രീയമായ കാഴ്ചപ്പാടും മാനവികതയും, അന്വേഷണത്തിനും പരിഷ്കരണത്തിനും ഉള്ള മനോഭാവവും വികസിപ്പിക്കുക;

(ഝ) പൊതുസ്വത്ത് പരിരക്ഷിക്കുകയും ശപഥം ചെയ്ത് അക്രമം ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ഞ) രാഷ്ട്രം യത്നത്തിന്റെയും ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിയുടെയും ഉന്നതതലങ്ങളിലേക്ക് നിരന്തരം ഉയരത്തക്കവണ്ണം വ്യക്തിപരവും കൂട്ടായതുമായ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ എല്ലാ മണ്ഡലങ്ങളിലും ഉൽക്കൃഷ്ടതയ്ക്കുവേണ്ടി അധ്വാനിക്കുക;

(ട) ആറിനും പതിനാലിനും ഇടയ്ക്ക് പ്രായമുള്ള തന്റെ കുട്ടിക്കോ തന്റെ സംരക്ഷണയിലുള്ള കുട്ടികൾക്കോ, അതതു സംഗതി പോലെ, മാതാപിതാക്കളോ രക്ഷാകർത്താവോ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള അവസരങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുക.

കുട്ടികളുടെ അവകാശങ്ങൾ

പ്രിയമുള്ള കുട്ടികളേ,

നിങ്ങൾക്കുള്ള അവകാശങ്ങളെന്തെല്ലാമെന്ന് അറിയേണ്ടതില്ലേ? അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിത്തം, സംരക്ഷണം, സാമൂഹികനീതി എന്നിവ ഉറപ്പാക്കാൻ പ്രേരണയും പ്രചോദനവും നൽകും. നിങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാൻ ഇപ്പോൾ ഒരു കമ്മീഷൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. കേരള സംസ്ഥാന ബാലാവകാശസംരക്ഷണ കമ്മീഷൻ എന്നാണ് അതിന്റെ പേര്. എന്തെല്ലാമാണ് നിങ്ങൾക്കുള്ള അവകാശങ്ങൾ എന്നു നോക്കാം.

- സംസാരത്തിനും ആശയപ്രകടനത്തിനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം
- ജീവന്റെയും വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെയും സംരക്ഷണം
- അതിജീവനത്തിനും പൂർണ്ണവികാസത്തിനുമുള്ള അവകാശം
- ജാതി-മത-വർഗ-വർണ്ണ ചിന്തകൾക്കതീതമായി ബഹുമാനിക്കപ്പെടാനും അംഗീകരിക്കപ്പെടാനുമുള്ള അവകാശം
- മാനസികവും ശാരീരികവും ലൈംഗികവുമായ പീഡനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണത്തിനും പരിചരണത്തിനുമുള്ള അവകാശം
- പങ്കാളിത്തത്തിനുള്ള അവകാശം
- ബാലവേലയിൽനിന്നും ആപൽക്കരമായ ജോലികളിൽനിന്നുമുള്ള മോചനം
- ശൈശവവിവാഹത്തിൽനിന്നുള്ള സംരക്ഷണം
- സ്വന്തം സംസ്കാരം അറിയുന്നതിനും അതനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്നതിനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം
- അവഗണനകളിൽനിന്നുള്ള സംരക്ഷണം
- സൗജന്യവും നിർബന്ധിതവുമായ വിദ്യാഭ്യാസ അവകാശം
- കളിക്കാനും പഠിക്കാനുമുള്ള അവകാശം
- സ്നേഹവും സുരക്ഷയും നൽകുന്ന കുടുംബവും സമൂഹവും ലഭ്യമാകാനുള്ള അവകാശം

നിങ്ങളുടെ ചില ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ

- സ്കൂൾ, പൊതുസംവിധാനങ്ങൾ എന്നിവ നശിപ്പിക്കാതെ സംരക്ഷിക്കുക.
- സ്കൂളിലും പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളിലും കൃത്യനിഷ്ഠ പാലിക്കുക.
- സ്കൂൾ അധികാരികളെയും അധ്യാപകരെയും മാതാപിതാക്കളെയും സഹപാഠികളെയും ബഹുമാനിക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ജാതി-മത-വർഗ-വർണ്ണ ചിന്തകൾക്കതീതമായി മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിക്കാനും അംഗീകരിക്കാനും സന്നദ്ധരാവുക.

ബന്ധപ്പെടേണ്ട വിലാസം:

കേരള സംസ്ഥാന ബാലാവകാശസംരക്ഷണ കമ്മീഷൻ

ശ്രീ ഗണേഷ്, റ്റി.സി. 14/2036, വാൻറോസ് ജംങ്ഷൻ,

കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി പി.ഒ, തിരുവനന്തപുരം – 34

ഫോൺ 0471 – 2326603

ഇ- മെയിൽ childrights.cpcr@kerala.gov.in, rte.cpcr@kerala.gov.in

വെബ്സൈറ്റ് : www.kescpcr.kerala.gov.in

ചൈൽഡ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ - 1098, ക്രൈം സ്റ്റോപ്പർ - 1090, നിർഭയ – 1800 425 1400

കേരള പൊലീസ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ - 0471 – 3243000/44000/45000

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