Health & Physical Education

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತರಗತಿ

IX

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ

ಕೇರಳ ಸರಕಾರ
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ

ತಯಾರಕರು
ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿ (SCERT) ಕೇರಳ

2024

ST-451-1-HEALTH & P.E (K)-9

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

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

ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ಭಾರತವು ನನ್ನ ದೇಶ. ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರು.

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ; ಅದರ ಸಂಪನ್ನ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಪರಂಪರೆಗೆ ನಾನು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇನೆ.

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

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

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

IX

Prepared by
State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala
Website : www.scertkerala.gov.in, e-mail : scertkerala@gmail.com
Typeset and design by : SCERT
First Edition : 2024
Printed at : KBPS, Kakkanad, Kochi-30
© Department of General Education, Government of Kerala

ಪ್ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ,

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಸಮಾಜವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಕೇರಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು (ಕೆ.ಸಿ.ಎಫ್.) 2023 ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ ವಿಷಯವಾಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಒಂಬತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ, ಕ್ಯಾಲೋರಿಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ, ಆಹ್ಲಾದಕರ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ, ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಧಾನಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಕ್ರೀಡೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಗತ್ಯ, ಚೈತನ್ಯದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು, ಆಹ್ಲಾದಕರ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿವೆ. ಶಕ್ತಿ, ವೇಗ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯ ಎಂಬೀ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಘಟಕಗಳು, ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ನೆಕ್ ಮತ್ತು ಕೈಫೋಸಿಸ್ ಎಂಬೀ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮತೋಲನದ ವೈಕಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಾಜದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೂಲಭೂತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ವಾಸ್ತವ. ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

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

TEXT BOOK DEVELOPMENT COMMITTEE

Adviser

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

Chairperson

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

Experts

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

Dr. Arun. C. Nair
Assistant Professor, Department of Physical Education, D.B. Pampa College, Parumala

Members

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

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

Shibu Balakrishnan
Physical Education Teacher (H.S.)Govt. G.V. Raja Sports School, Thiruvananthapuram

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

Siddharth Pradhakaran
Physical Education Teacher (H.S.) GHS Periya, Wayanad

Anil Kumar M.P.
Physical Education Teacher (H.S.) S.N.D.P.H.S.S, Palissery, Thrissur

Sijo. T.F
Physical Education Teacher (H.S.) GHS Pollethai, Cherthala

Sebin Mathew
Physical Education Teacher (H.S.) St. Mary's H.S.S. Aryankavu, Kollam

Sudhir K.R.
Physical Education Teacher (H.S.) GVHSS Nandikkara, Thrissur

N.T. Rajeev
Drawing Teacher Govt. H.S.S. Thariode, Wayanad

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

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

Shaji Mathew
Artist, Pathanamthitta

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

Kannada Version

PARTICIPANTS

Suryanarayana Bhat K, PET, GVHSS for Girls, Kasaragod
Anitha, PET, GHSS Kunjathur
Shyama Krishna Prakash M G, PET, SATHSS Manjeshwar
Ravikumar K, HSST, GHSS Kumbla
Ravishankar, HST, MSCHSS Perdala, Nirchal

LANGUAGE EXPERT

Shivashankar P, Asst. Professor, GPM College, Manjeshwar

Academic Co-ordinator

Dr. P.T. Ajeesh
Research Officer, SCERT

State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Vidya Bhavan, Poojappura, Thiruvananthapuram 695 012

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

1.	ಆರೋಗ್ಯ - ಆಹಾರ - ಆನಂದ	07
2.	ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ	24
3.	ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಸುರಕ್ಷಾ ವಲಯ	40
4.	ಸಕ್ರಿಯ ಸಮಾಜ	48
5.	ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ	57
6.	ಅನುಬಂಧ	67

ಚಿಹ್ನೆಗಳ ವಿವರಗಳು

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ನಿಯಮಗಳು

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

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

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

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

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

---

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

ಅಧ್ಯಾಯ 1

ಆರೋಗ್ಯ - ಆಹಾರ - ಆನಂದ

ಸದೃಢತೆಯತ್ತ ನಡಿಗೆ

- ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ?
- ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೈಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ?
- ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ?

ಒಂದು ಹೈಕಿಂಗ್‌ನ ಕಥೆ

ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಒಂದು ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕ್ಲಬ್ಬಿನ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಹೈಕಿಂಗ್ ಒಂದನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಹೈಕಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ದುರ್ಗಮವಾದ ಹಾದಿಯನ್ನೇ ಅವರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಶ್ರೀಜೇಶ್, ಸಾಹಿರ್, ಮೃದುಲ ಮತ್ತು ಅನಾಮಿಕ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಭಯರಹಿತರಾಗಿ ದಾರಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿ ಗುರಿ ತಲುಪಿದರು. ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಭಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ನೆರವು ಕೂಡ ಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಹೈಕಿಂಗ್ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಒಂದು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಸೇರಿದರು.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಹೈಕಿಂಗ್

ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುವ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ ದೀರ್ಘನಡಿಗೆ ಹೈಕಿಂಗ್ ಆಗಿದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಹೈಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಬಂದಿರುವ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಏರಿ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದರು. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?

....

....

....

2. ಹೈಕಿಂಗ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಯ ಕಾಡದಿರಲು ಕಾರಣವೇನು?

....

....

....

3. ಹೈಕಿಂಗ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನಿರಬಹುದು?

....

....

....

ಹೈಕಿಂಗ್ ನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೀಗ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಇವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಎರಡು ಪ್ರಧಾನ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ.

ಆರೋಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬುವುದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಆಟೋಟ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ತರದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದಾಗಿದೆ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡು ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ ಇಬ್ಬರು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೀಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳ ಹಿಂದೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಪ್ರಧಾನಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿವೆ.

ಮಿತೋಯ್ ಲೆಯ್ಮ್ - ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆ

ಹೆಸರು	: ಮಾಂತೆ ಚುಂಗನೆ ಚಾಂಗ್ ಮೇರಿ ಕೋಮ್
ಜನನ	: 24 ನವೆಂಬರ್ 1982 ಮಣಿಪುರ
ರಾಜ್ಯಸಭಾ ಸದಸ್ಯತ್ವ	: 25 ಏಪ್ರಿಲ್ 2016ರಿಂದ 24 ಏಪ್ರಿಲ್ 2024ರ ವರೆಗೆ
ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು	: ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ(2003)
	ಪದ್ಮಶ್ರೀ (2006)
	ಖೇಲ್ ರತ್ನ (2009)
	ಪದ್ಮಭೂಷಣ (2013)
	ಪದ್ಮವಿಭೂಷಣ (2020)
ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗಳು	
2012ರ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್	: ಕಂಚಿನ ಪದಕ -1
ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್	: ಬಂಗಾರ - 6, ಬೆಳ್ಳಿ -1, ಕಂಚು-- 1
ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್	: ಬಂಗಾರ - 1, ಕಂಚು - 1
ಕಾಮನ್ ವೆಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್	: ಬಂಗಾರ - 1
ಏಶ್ಯನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಷಿಪ್	: ಬಂಗಾರ - 5, ಬೆಳ್ಳಿ -2

2013ರಲ್ಲಿ ಏಷ್ಯಾ ಕಪ್ ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್ ಚೀನಾದೇಶದ ವೈಗೋದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಚಾಂಗ್ ಮೇರಿ ಕಾಮ್ ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಳು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂರುವರೆ ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಅವಳ ಮಗನಿಗೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಟೂರ್ನಮೆಂಟಿನ ನಡುವೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಈ ವಿದ್ಯಮಾನದಿಂದ ಮೇರಿ ಕೋಮ್ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದಳು. ಆದರೆ ಕಂಗೆಡದ ಅವಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಎದುರಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ವೀರಾವೇಶದಿಂದ ಸೆಣಸಾಡಿ ಬಗ್ಗು ಬಡಿದು ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕೆ ಚಿನ್ನವನ್ನು ಗೆದ್ದು ಕೊಟ್ಟಳು. ಅವಳ ಮಗನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ಈ ಎರಡೂ ಸಾಧನೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮನೋಬಲದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎನ್ನಬಹುದು. ಆ ಧೀರ ವನಿತೆಯನ್ನು ನಾವು ಗೌರವಿಸೋಣ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

5ರಿಂದ 17ರ ವರೆಗಿನ ಪ್ರಾಯದ ಮಕ್ಕಳು ದಿನನಿತ್ಯ ಸರಾಸರಿ 1 ಗಂಟೆ ಮಿತವಾದ ಇಲ್ಲವೇ ಕಠಿಣವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದೆ

ವಿಶ್ವ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಐತಿಹಾಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ

ಹೆಸರು	: ಸಚಿನ್ ರಮೇಶ್ ತೆಂಡೂಲ್ಕರ್
ಜನನ	: 24 ಏಪ್ರಿಲ್ 1975 ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ
ರಾಜ್ಯಸಭಾ ಸದಸ್ಯತ್ವ	: 27 ಏಪ್ರಿಲ್ 2012 ರಿಂದ 26 ಏಪ್ರಿಲ್ 2018 ರವರೆಗೆ
ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು	: ಭಾರತ ರತ್ನ(2014) ಪದ್ಮವಿಭೂಷಣ (2008) ಪದ್ಮಶ್ರೀ (1999) ಖೇಲ್ ರತ್ನ (1998) ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (1994)
ಕ್ರೀಡಾರಂಗದ ಸಾಧನೆಗಳು	: ಏಕದಿನ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ ವಿಜೇತ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯ (2011), ರನ್ನರ್ ಅಪ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ(2003), ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿ ವಿಜೇತರು (2002), ರನ್ನರ್ ಅಪ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ(2000) ತನ್ನ 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯವನ್ನಾಡಿದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಾರೆ.

ಸಚಿನ್ ತೆಂಡೂಲ್ಕರ್ ದೇಶದ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿಸಿದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಸಚಿನ್‌ರವರ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಕ್ರೀಸಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಂತು ಆಟ ಆಡುವ ಅವರ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯು ಎಲ್ಲರೂ ಮೆಚ್ಚುವಂತದ್ದು. ಅವರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಎದುರಾಳಿಗಳು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಪರಾಜಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ದೀರ್ಘ ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್ ಆಡುವ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ವಿಶೇಷವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾತಾರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

....

....

ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಕೆಲವೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ಚೆಂಡು ಕೈ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಆಟ ಆಡೋಣ

ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ಆಟ ಆಡೋಣ. ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ...

ನಿಯಮಗಳು

- ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಪರಸ್ಪರ ಕೈ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆದವನು ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ರವಾನಿಸಿದ ನಂತರವೇ ನಿಂತಲ್ಲಿಂದ ಸ್ಥಾನ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
- ಚೆಂಡಿನ ರಕ್ಷಕರು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆದವರು ಯಾರಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆಯೋ ಪುನಃ ಅವನಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಕೊಡುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ತಂಡ ವಿಜಯಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಚೆಂಡು ಕೈ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಆಟ ಆಡೋಣ. ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಟ ಆಡಿದವರು ಯಾರು? ಆಟ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ನೀವು ಕೊಡುವ ಸಲಹೆಗಳು ಯಾವುವು? ಆಟ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿನೋದದಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು? ಆಟದಿಂದ ದೊರೆತ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು? ಎನ್ನುವುದರ ಕುರಿತು ಬರೆಯಿರಿ.

- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು
- ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಮೂಡಿತು
- ....
- ....

2. ಆಲ್ಬಂ ತಯಾರಿಸೋಣ - ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ. ಅವರ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಆಲ್ಬಂ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ನಡೆಸಿದ 2021ರ ಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ 15 ರಿಂದ 19ರ ನಡುವಿನ ಪ್ರಾಯದವರಲ್ಲಿ 4.6% ಮಂದಿ ಆತಂಕದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 2.8% ಮಂದಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಆಟದ ಬಳಿಕ ಜಯಶಾಲಿಯಾದ ತಂಡದ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆ ಅತಿಯಾಯಿತು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತೋರುತ್ತಿದೆಯೇ? ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ?

ವಿಜಯದ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆ ಒಮ್ಮೆಯೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಬೇಸರಪಡಿಸುವಂತೆ ಇರಬಾರದು. ಸೋತವರನ್ನೂ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು. ಸೋಲಿಗೆ ಒಳಗಾದ ತಂಡ ತನ್ನ ಪರಾಜಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಸಲ ಗೆಲುವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿರುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮನೋಬಲವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದು ನೃತ್ಯದ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ನೋಡೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈಗ ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ 3 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲಿ. ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಫ್ರೀಜ್ ಡಾನ್ಸ್

ನಿಯಮಗಳು

- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ತಾಳವಿರುವ ಸಂಗೀತದ ತುಣುಕನ್ನು ಕೇಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಳಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮುಖಭಾವಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೃತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಟಸ್ಥವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲಿ.

- ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ತರುವಾಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪುನಃ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಸಂಗೀತದ ಲಯದೊಂದಿಗೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಮುಖಭಾವಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಆಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನರ್ತನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರಬೇಕು.

- ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ವೇಗದ ಗತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆ ಏರುಗತಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಇದನ್ನು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ನೀವು ಫ್ರೀಜ್ ಡಾನ್ಸ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ? ಅನುಭವ ಬರೆಯಿರಿ.

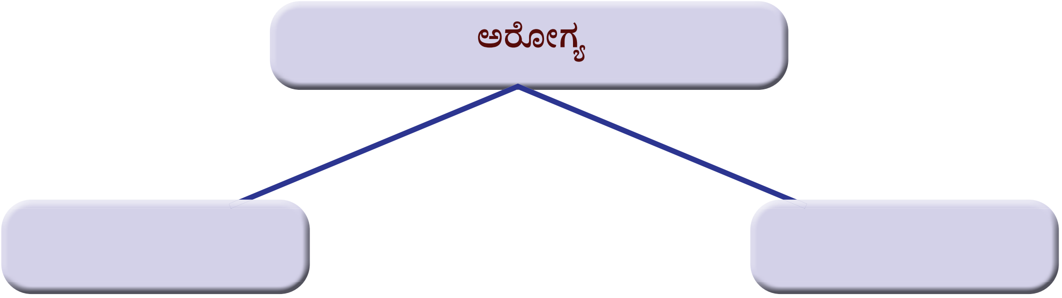
....

....

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಆಟೋಟ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು? ಬರೆಯಿರಿ.
   - ....
   - ....
2. ಫ್ರೀಜ್ ಡ್ಯಾನ್ಸನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲ? ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

   ....
3. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕೆಳಗಿನ ಚಾರ್ಟನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.



4. 'ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ.. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳಿ' ಈ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಒಂದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯ

- ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
- ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿರುವ ಹದಿಹರೆಯ

ನೀವು ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿತಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ...?

ಪೋಷಕಾಂಶ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವುದೆಲ್ಲ?

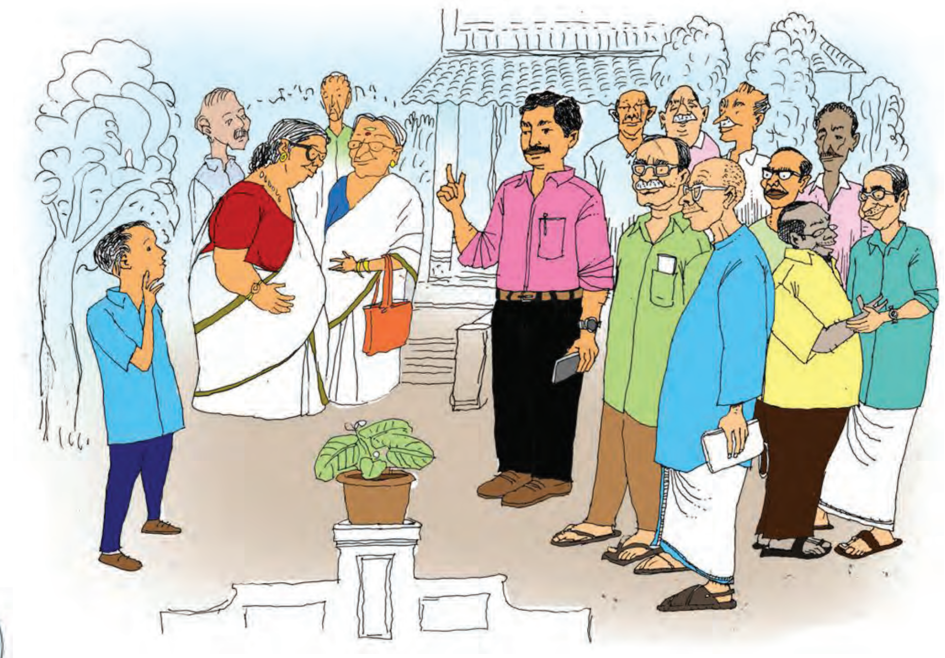
....

....

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದೇ?

....

....



ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 2200 ರಿಂದ 2800 ರ ವರೆಗಿನ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಆಹಾರ ಲಭಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಈಜುಗಾರ ಮೈಕಲ್ ಪೆಲ್ಪ್ಸ್ ಕಠಿಣ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ 8000 ದಿಂದ 10000 ವರೆಗಿನ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಅವರು ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರಂತೆ.

ನಾವೀಗ ಚೈತನ್ಯದ ಸಮತೋಲನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ.

ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ನಾವು ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಎಂದೂ ಕಾಣದ ಒಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಕಂಡೆವು. ಆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 50 ಜನರು ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಎಸ್ ಎಸ್ ಎಲ್ ಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ವಯಸ್ಸಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲರ ಗಮನವು ಮುಖ್ಯ ಆಯೋಜಕನ ಮೇಲಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದು ತುಂಬಾ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದುದು ಆಗಿತ್ತು. ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಅವನ

ಮೇಲಿತ್ತು. ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಅವನು ಭಾಗವಹಿಸುತಿದ್ದನು. ಅದಲ್ಲದೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಓಟದ ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗನಾಗಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಗೆದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದನು.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅವನಿಂದ ಆ ರೀತಿಯ ಸಾಧನೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೂಲವನ್ನು ಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಚೈತನ್ಯದ ಯೂನಿಟ್ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಗಿದೆ. ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವು ದೇಹದ ಅವಯವಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಇಂಧನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತದೆ.

ಚೈತನ್ಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂದು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಹೇಳಿದರು.

ಚೈತನ್ಯದ ಸಮತೋಲನ

ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಪ್ರಮಾಣ

ನೀವು ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ? ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಕ ವಾಗಿರುವ ಕ್ಯಾಲರಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 1ರಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಕೋಷ್ಟಕ -1: ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ಕ್ರ. ಸಂ.	ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ	ಪ್ರಮಾಣ	ಕ್ಯಾಲರಿ ಮೌಲ್ಯ
1	ಅನ್ನ	1 ಕಪ್	170
2	ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು	1 ಕಪ್	270
3	ಇಡ್ಲಿ	1 ರಲ್ಲಿ	75
4	ದೋಸೆ	1 ರಲ್ಲಿ	125
5	ಸಾಂಬಾರ್	1 ಕಪ್	110
6	ಕೋಳಿ ಪದಾರ್ಥ	¾ ಕಪ್	240
7	ಹುರಿದ ಮೀನು (ದೊಡ್ಡ ತುಂಡು)	1 ರಲ್ಲಿ	95
8	ಚಹ (ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ)	1 ಕಪ್	75
9	ಪೂರಿ	1 ರಲ್ಲಿ	80
10	ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ	1 ರಲ್ಲಿ	90
11	ಬ್ರೆಡ್ಡು	1 ರಲ್ಲಿ	85

1ಕಪ್ =200 ಮಿಲ್ಲಿಲೀಟರ್

ಆಧಾರ : ಡಯಟರಿ ಗೈಡ್ ಲೈನ್ಸ್ ಫಾರ್ ಇಂಡಿಯನ್ಸ್ (ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್) 2011

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಚೈತನ್ಯದ ಸಮತೋಲನ

ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಶರೀರವು ವ್ಯಯಿಸುವ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಸಮಾನವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ಸಮತೋಲನ ಎನ್ನುವರು.

ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನ, ಸೇರಿಸಲಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಕ್ಯಾಲರಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು.

ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಕ್ಯಾಲರಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟೋಟ ಮೊದಲಾದ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರುವುದಾಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಚೈತನ್ಯದ ವ್ಯಯವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೋಷ್ಟಕದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಇತರ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಚೈತನ್ಯದ ವ್ಯಯವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ -2
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲರಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ	ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ/ ನಿಮಿಷ
ನಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ	1
ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಓದು, ಬರಹ	1.5
ನಿಲ್ಲುವುದು	2.3
ನಿಧಾನ ನಡಿಗೆ	2.8
ಮನೆಗೆಲಸ	3.3
ವಿನೋದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದು	4.8
ಹೊರೆ ಹೊರುವುದು, ಹೊರೆ ಇಳಿಸುವುದು, ಹೊರೆಹೊತ್ತು ನಡೆಯುವುದು	5.6
ಈಜು ಮತ್ತು ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್	6
ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಓಟ	7.8

ಕೋಷ್ಟಕ - 3
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲರಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ	ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ/ ಗಂಟೆ
ಮನೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು	210
ಹೂದೋಟದ ಕೆಲಸ	300
ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ	86
ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ (15 ಕೀ. ಮೀ/ ಗಂ)	360
ಓಟ (12 ಕೀ. ಮೀ/ ಗಂ) (10 ಕೀ. ಮೀ/ ಗಂ) (8 ಕೀ. ಮೀ/ ಗಂ) (6 ಕೀ. ಮೀ/ಗಂ)	750 655 522 353
ನಡಿಗೆ (4 ಕೀ. ಮೀ/ಗಂ)	160

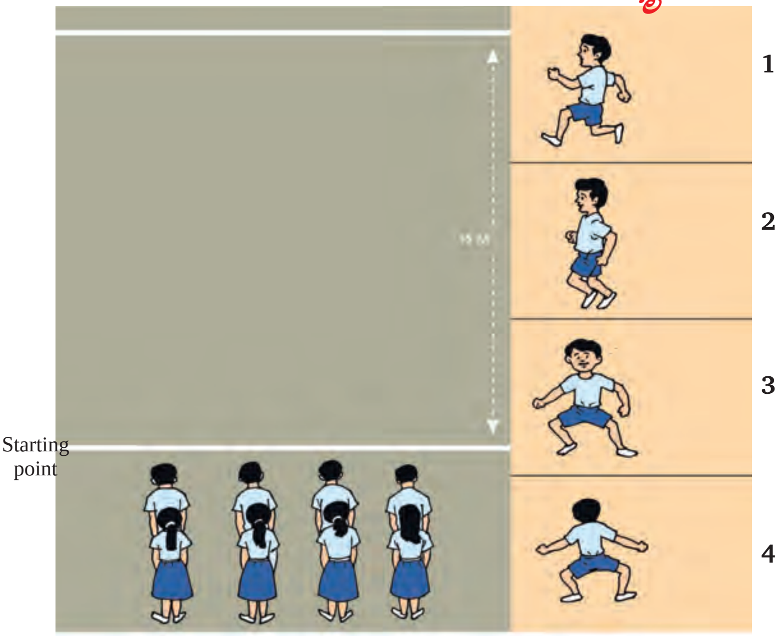
* ಸರಾಸರಿ 60 kg ಭಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕ್ಯಾಲರಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 2 ಮತ್ತು 3ರಲ್ಲಿ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಆಧಾರ : ಡಯಟರಿ ಗೈಡ್ ಲೈನ್ಸ್ ಫಾರ್ ಇಂಡಿಯನ್ಸ್ (ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್) 2011

ವ್ಯಾಯಾಮದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲರಿ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಕ್ಯಾಲರಿ ಪ್ರಮಾಣವು ಶರೀರದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಚೈತನ್ಯದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3

ಮೋಡಿಫೈಡ್ ರಿಲೇ



ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರೀಡೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಲ್ಪಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ವ್ಯಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಗಳು

- ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ನಿಂದ 15 ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂತಿಮ ರೇಖೆಯನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು.
- ಮೊದಲು 15 ಮೀಟರ್ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿ ನಂತರ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಓಡಿ ಬರಬೇಕು.
- ಅದರ ನಂತರ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮುಂದೆ ಓಡಿ ಬಳಿಕ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಓಡಬೇಕು.
- ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಸತತವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಓಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ರೀತಿ ಓಟವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಬಳಿಕ ಯಾವ ತಂಡ ಮೊದಲು ಓಟವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜೇತ ತಂಡ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿ ವ್ಯಯವನ್ನು ಟೇಬಲ್ ಎರಡರ ಪ್ರಕಾರ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು. ನೀವು ಮೋಡಿಫೈಡ್ ರಿಲೇ ಆಟ ಆಡಿ ನೋಡಿ. ಕೋಷ್ಟಕ 2ರಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ವ್ಯಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಬರೆಯಿರಿ.

- ನನ್ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾದ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ....

ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್

ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ

- ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಲಭಿಸುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವ ಚೈತನ್ಯದ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮೌಲ್ಯದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವನ್ನು ನೋಡುವ.
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗುವಿನ ಏಳು ದಿನಗಳ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4 *ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವ*

ನಾವೀಗ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಕೋಷ್ಟಕ 3 ನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ 7 ದಿನಗಳ ಕ್ಯಾಲರಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಬರೆಯಲಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ವರದಿಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಲಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರ ನಿಗಮನವನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಚೈತನ್ಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ? ಚೈತನ್ಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದವರು ಯಾರೆಲ್ಲ?

ಕೋಷ್ಟಕ - 3

ದಿನ	ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ (ಕ್ಯಾಲರಿಯಲ್ಲಿ)	ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ (ಕ್ಯಾಲರಿಯಲ್ಲಿ)	ಲಘು ಉಪಹಾರ (ಕ್ಯಾಲರಿಯಲ್ಲಿ)	ರಾತ್ರಿಯ ಉಪಹಾರ (ಕ್ಯಾಲರಿಯಲ್ಲಿ)	ಒಟ್ಟು (ಕ್ಯಾಲರಿಯಲ್ಲಿ)
ಒಂದನೆಯ ದಿನ					
ಎರಡನೆಯ ದಿನ					
ಮೂರನೆಯ ದಿನ					
ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ					
ಐದನೆಯ ದಿನ					
ಆರನೆಯ ದಿನ					
ಏಳನೆಯ ದಿನ					
ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿ ಪ್ರಮಾಣ:					

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಸ್ವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ: ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯೆಂದು ತೋರುವುದಕ್ಕೆ ಟಿಕ್ ಮಾಡಿರಿ.

- ನನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಲು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಯಿಸಲಾಗುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಕ್ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಲು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐
- ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ನಾನು ನನ್ನ ಚೈತನ್ಯದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಸಮರ್ಥನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐

2. ಚೈತನ್ಯದ ಸಮತೋಲನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಇತರ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ? ವಿವರಿಸಿರಿ.

....

....

3. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮನೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಗೃಹಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲರಿ ಚೈತನ್ಯ ವ್ಯಯವಾಗಬಹುದು?

....

ಜೀವನಶೈಲಿ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿರಿ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ...

ನಿಶಾ ಎಂಬ 40 ವರ್ಷದ ಉದ್ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಗೊತ್ತುಗುರಿ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿತು . ಹಲವು ತರದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅವರು ತುತ್ತಾದರು. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ನಿಶಾ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದರು. ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿರುವ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡರು. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯಲು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಆ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಸೂಚಿಸಿದಳು. ಅದರಂತೆ ನಿಶಾ ತನ್ನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರು. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಅವರು ಅನುಸರಿಸಿದರು. ಕ್ರಮೇಣ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿತು. ಈಗ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಭಯವಿಲ್ಲ ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅವರಲ್ಲಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಅವರದ್ದಾಗಿದೆ.

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಎದುರಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ಈ ರೀತಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಮುಂದೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಜೀವಿಸುವವರು ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಇದ್ದರೆ ಅವರ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬರೆದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮಂಡಿಸಿ, ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ನಿರಂತರ ನಡಿಗೆ, ಜಾಗಿಂಗ್, ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ನಡೆಸುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾಗಿವೆ.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಭಾದಿಸುವ ರೋಗಗಳು.

ತಪ್ಪಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳಂತಹ ದುಶ್ಚಟಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಹಲವು ತರದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಲೇ ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ಸ್ವಯಂ ಭಾರ ಮತ್ತು ಅನ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಭಾರವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾಗಿವೆ. ಪುಶ್ ಅಪ್, ಪುಲ್ ಅಪ್, ಭಾರ ಎತ್ತುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿವೆ.

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣಗಳು

- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ
- ತಪ್ಪಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

- ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದಿರುವುದು
- ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ

ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

- ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಟೋಟ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
- ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಆಮ್ಲಜನಕವು ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 5

ಏರೋಬಿಕ್ಸ್

ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಕೊಡುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸುಮಾರು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಾಳ ಲಯಬದ್ಧವಾದ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

....

....

....

ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಲ್ಲದೆ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಈಜು, ನಡಿಗೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು, ಪುಶ್‌ಅಪ್, ಪುಲ್‌ಅಪ್‌ಗಳಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ದಿನನಿತ್ಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವ ಹಲವು ವಿಧದ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

BMI (Body Mass Index)

BMI ಎಂಬುದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎತ್ತರವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಆತನ ತೂಕವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಒಂದು ಮೂಲ ಮಾಪನ ಆಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ತೂಕ, ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ತೂಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಒಂದು ಸರಳ ವಿಧಾನ ಇದಾಗಿದೆ.

BMI ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸೂತ್ರ

$$\mathbf{BMI} = \frac{\text{ದೇಹ ಭಾರ (ಕಿ. ಗ್ರಾಂ.)}}{\text{ಎತ್ತರ}^2 \text{ (ಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ)}}$$

B M I ಚಾರ್ಟ್

Age	Gender	Underweight	Normal	Overweight	Obese
5	Female	13.4	15.2	17	18.8
5	Male	13.8	15.4	17	18.4
6	Female	13.4	15.2	17	18.8
6	Male	13.8	15.4	17	18.4
7	Female	13.4	15.4	17.6	19.6
7	Male	13.8	15.4	17.4	19.2
8	Female	13.6	15.8	18.2	20.6
8	Male	13.8	15.8	18	20
9	Female	13.8	16.2	19	21.6
9	Male	14	16.2	18.6	21
10	Female	14	16.8	19.8	23
10	Male	14.2	16.6	19.4	22
11	Female	14.4	17.4	20.8	24
11	Male	14.6	17.2	20.2	23.2
12	Female	14.8	18	21.8	25
12	Male	15	17.8	21	24.2
13	Female	15.2	18.6	22.6	26.2
13	Male	15.4	18.4	21.8	25.2
14	Female	15.8	19.2	23.4	27.2
14	Male	16	19.2	22.6	26
15	Female	16.2	19.8	24	28
15	Male	16.6	19.8	23.4	26.8
16	Female	16.8	20.4	24.6	28.8
16	Male	17.2	20.6	24.2	27.6
17	Female	17.2	21	25.2	29.6
17	Male	17.8	21.2	25	28.2
18	Female	17.6	21.2	25.6	30.1
18	Male	18.4	21.8	25.6	29

Source - Fitness Protocols & Guidelines from age 5-18 Years (Fit India Movement)

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಕಾರ್ಯಯೋಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆ :

1. ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾರ ಮತ್ತು ಎತ್ತರವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ BMI ಚಾರ್ಟ್ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿರಿ.

   ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಭಾರ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ? : ....

   ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಯ ಭಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ? : ....

   ಸಹಜ ಭಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ? : ....

   ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ವರದಿಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿರಿ. ತರಗತಿಯ ನಿಗಮನಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿರಿ.

2. ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಏಳು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದರ ಅನುಭವದ ಕುರಿತು ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

   ....

   ....

   ....

   ....

   ....

3. ನಾಡಿ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

   ....

   ....

   ....

   ....

   ....

4. ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿರಿ.

   ....

   ....

   ....

   ....

ಅಧ್ಯಾಯ

ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಾಧನೆ ಸದಾ ನಮಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಚಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಮೈಕಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ನಾವು ಕೂಡ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಆದಾಗ್ಯೂ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಅವರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರಲು ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಫುಟ್ಬಾಲ್ ದಂತ ಕಥೆ – ಪೀಲೆ

ಹೆಸರು	:	ಎಡ್ಸನ್ ಅರ್ರೇನ್ಸ್‌ಡೊ ನಾಸಿಮೆಂಟೋ
ಜನನ	:	23-10-1940 ಬ್ರೆಜಿಲ್
ಮರಣ	:	29-12-2022 (82 ವರ್ಷ)
ಸ್ಥಾನ	:	ಫಾರ್ವರ್ಡ್, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮಿಡ್ ಫೀಲ್ಡರ್
ನಿವ್ವಳ ಮೌಲ್ಯ	:	$100 ಮಿಲಿಯನ್
ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು	:	ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಸರಕಾರದಿಂದ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಿಧಿ' ಎಂದು 1961 ರಲ್ಲಿ ಘೋಷಣೆ. 1978 ರಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಾಂತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ. ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟದ ಜಾಗತಿಕ ರಾಯಭಾರಿ.
ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆ	:	ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗೋಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ - 77 ಪೀಲೆ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಕಪ್‌ಗಳು - 1958, 1962, 1970. ಮೊದಲ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯ ಆಡುವಾಗ ವಯಸ್ಸು - 16

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಪೀಲೆ ಜಗತ್ತು ಕಂಡ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ದಂತ ಕಥೆ. 1957-70ರ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಆಟಗಾರನಾಗಿದ್ದ ಪೀಲೆ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಮೈದಾನಗಳನ್ನು ರೋಮಾಂಚನಗೊಳಿಸಿದರು. ಅವರು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿಕ್ಕಿ ಚಾಣಾಕ್ಷತನದಿಂದ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಹೆಡ್ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಎಂಬ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು. ವಿಶ್ವಕಪ್ ವಿಜೇತ ತಂಡದ ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿಯ ಆಟಗಾರ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೂ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪೀಲೆ ಒಬ್ಬ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಆಟಗಾರ.

ವಿಭಿನ್ನ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟದ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ಸರ್ಕಲ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್

ನಿಯಮಗಳು

- ಆಟಗಾರರು ಸಣ್ಣ ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ದಾಟಬಾರದು. ದಾಟಿದರೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಟಾಸ್ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ತಂಡಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ತಮ್ಮದೇ ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಕಾಲಿನಿಂದ ರವಾನಿಸಬಹುದು.
- ಚಿಕ್ಕ ವೃತ್ತದ ಒಳಗಿರುವ ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಗೋಲು ಗಳಿಸಬಹುದು.
- ಒಂದು ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಅದನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡರೆ ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಹೋದ ನಂತರ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

- ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಪಾಸ್ ನೀಡಿದ ನಂತರವೇ ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ಶೂಟ್ ಮಾಡಬಹುದು.
- ನಿಗದಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗೋಲು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜೇತ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬಹುದು.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಫಿಟ್ನೆಸ್

ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಕಲ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಡಿ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

....

ಕ್ರೀಡಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳು

ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ

- **ಚುರುಕುತನ (Agility)**

ಚುರುಕುತನ ಎಂದರೆ ದಿಶೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತ ಸಾಗುವ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ನೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಾಣುವಾಗ ಚುರುಕುತನ ಏನೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬಹುದು.

- **ಸಮತೋಲನ (Balance)**

ಸಮತೋಲನವು ಚಲಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ನಿಂತಾಗ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನುಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಹೊಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಹಗ್ಗದ (ಬೀಮಿನ)ಮೂಲಕ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ನಡೆದು ಹೋಗುವುದು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

- **ಸಮನ್ವಯ (Co-ordination)**

ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಮನ್ವಯ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಚೆಂಡಿನ ದಿಕ್ಕು ಮತ್ತು ವೇಗವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಕೈಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಮನ್ವಯ ಎನ್ನುವರು.

- **ಶಕ್ತಿ (Power)**

ಕನಿಷ್ಠ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಬಲವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಿರುವ ನೈಪುಣ್ಯವಾಗಿದೆ ಶಕ್ತಿ (Power).

ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಮಾಡುವ ಹುಡುಗ ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ನಮಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ.

- **ವೇಗ(Speed)**

ವೇಗ ಎಂದರೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಲಿಸಲಿರುವ ನೈಪುಣ್ಯವಾಗಿದೆ.

100 ಮೀಟರ್ ಓಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಉಸೇನ್ ಬೋಲ್ಟ್ ಮೊದಲು ಅಂತಿಮ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದಾಗ ವೇಗ ಎಂದರೆ ಏನೆಂದು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- **ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಸಮಯ (Reaction Time)**

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಸಮಯವು ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವೇಗದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗ್ನಲ್ (ವಿಸಿಲ್ /ಶೂಟ್) ಲಭಿಸಿದರೆ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್ ನಿಂದ ಎಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ನಿರಂತರ ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಈ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರದರ್ಶನ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮೇಲೆ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತ್ರೀಫೇಸ್ ಗೇಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2

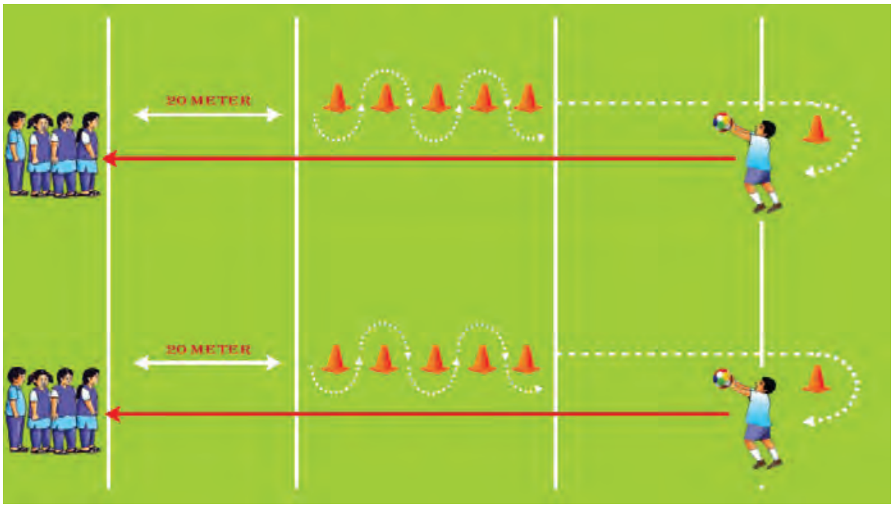
ತ್ರೀಫೇಸ್ ಗೇಮ್

ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸದಸ್ಯರಿರುವ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತಂಡಗಳನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತೀ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು.

ನಿಯಮಗಳು

- ನಿಂತಿರುವ ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆ ಲಭ್ಯವಾದ ತಕ್ಷಣ ಮೊದಲು ನಿಂತಿರುವ ಮಗು 20 ಮೀಟರ್ ದೂರ ಓಡಬೇಕು.



- ಉಳಿದ ಹತ್ತು ಮೀಟರ್ ದೂರವನ್ನು ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಓಡಬೇಕು.
- ಅನಂತರ ಐದು ಮೀಟರು ದೂರವನ್ನು ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾರಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಬೇಕು.
- ಕೊನೆಯ ಮೂಲೆಯನ್ನು ಸುತ್ತು ಬಂದ ನಂತರ ತನ್ನ ತಂಡದ ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದು ನೀಡಬೇಕು.
- ಮುಂದುವರಿದು ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಕನಿಷ್ಠ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜಯಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು.

ಮೂರು ಹಂತದ ಆಟ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ? ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಈ ಆಟ ಸಹಾಯಕವಾಯಿತು? ಒಂದು ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

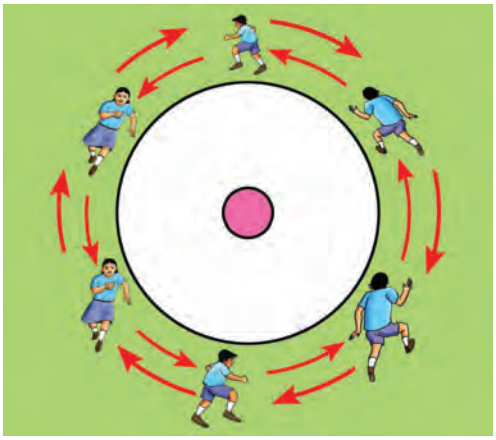
- ....
- ....
- ....

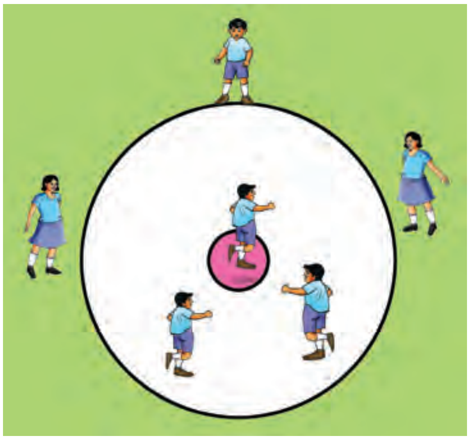
ಚಟುವಟಿಕೆ - 3

ಮೂವ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಗೇಮ್

ನಿಯಮಗಳು

- ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಟಗಾರರಿರುವ ವಿವಿಧ ತಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಚಾರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಲೋಟ್ ಹಾಕಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.
- ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಟೀಚರ್ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕಿ ಎಂದು ಸೂಚನೆ ನೀಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತಲೂ ಓಡಬೇಕು. ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಓಡಬೇಕು.





- ಓಟದ ನಡುವೆ ಲಾಟ್ ನಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಯಾವುದಾದರು ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹೆಸರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದಲ್ಲೂ ಲಾಟ್ ಲಭಿಸಿದ ಆಟಗಾರರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಳಗಿನ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಬರಬೇಕು.
- ಒಳಗಿನ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಲುಪುವ ಆಟಗಾರನ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಉತ್ತಮ ತಂಡವೆಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು.

ಮೂವ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಗೇಮನ್ನು ಆಡೋಣವೇ? ನಮಗೆ ಈ ಆಟ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ? ಯಾವುದೆಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಗಳ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಈ ಆಟ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು?

....

....

ಚಾರ್ಟ್

- ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನ ಜಿಗಿತ
- ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಜಿಗಿತ
- ಹಿಂಬದಿಗಿರುವ ಜಿಗಿತ
- ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್
- ಕಪ್ಪೆ ಜಿಗಿತ
- ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಓಟ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲಿರುವ ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು?

   ....

   ....

2. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ [ಉದಾ: ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಹಾಕಿ, ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಮೊದಲಾದ] ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಲು ಯಾವುದೆಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ? ವಿವರಿಸಿರಿ.

   ....

   ....

3s. ಸರ್ಕಲ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್, ತ್ರೀಫೇಸ್ ಗೇಮ್, ಮೂವ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಗೇಮುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ? ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿರಿ. ಕಳಪೆ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದವರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳಾವುವು?

....

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ

ಸರ್ಕಲ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್, ತ್ರಿಫೇಸ್ ಗೇಮ್, ಮೂವ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಗೇಮ್ ಎಂಬೀ ಆಟವನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿವಿಧ ತಂಡಗಳಾಗಿ ಆಟ ಆಡಿಸುವುದು. ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

2015ನೇ ಇಸವಿಯ ನಂತರ ಜೂನ್ 21 ನ್ನು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ದಿನದಂದು ಭೂಮಿಯ ಉತ್ತರಾರ್ಧ ಗೋಳದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಹಗಲು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನೀವು 5 ರಿಂದ 8 ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿರುವಿರಲ್ಲವೇ? ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರಾ?ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಬಹುದೇ? ಅವುಗಳಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ?

....

....

....

ಇನ್ನು ನಾವು ಎರಡು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ. 1. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ 2. ವಕ್ರಾಸನ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಈ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿರಿ. ಪಾಠ ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅನುಬಂಧದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ (Warming up)ಕುರಿತಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4

ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ

ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಆಸನ ಇದಾಗಿದೆ. ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನವು ಬೆನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

ಹಂತ 1 ಹಂತ 2 ಹಂತ 3 ಹಂತ 4 ಹಂತ 5

ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವ ರೀತಿ : ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ

ಹಂತ 1. ಯೋಗ ಮ್ಯಾಟಿನ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಂತ 2. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಕೈ ಕಾಲು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು.

ಹಂತ 3. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಎರಡು ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಹಂತ 4. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಾ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸದೆ ಹಣೆಯನ್ನು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಇದು ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಂಗಿ. ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನದ ಪೂರ್ಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ಹಂತ 5. ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಪಾದಹಸ್ತಾಸನದ ಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ನಿಲ್ಲುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಶವಾಸನ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ಶರೀರವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವ ಆಸನವೇ ಶವಾಸನ ಆಗಿದೆ.

ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

1. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
2. ಸೊಂಟವು ಸುಲಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಕಾಫ್ ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಮ್ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಉತ್ತಮ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.
4. ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಸೊಂಟದವರೆಗೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ.
6. ಈ ಆಸನವು ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ ಮಾಡಿರಿ.. ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯು ಯಾವ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ?

   a. ಮುಂದಕ್ಕೆ ☐
   b. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ☐
   c. ಬದಿಗೆ ☐

1. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

....

....

2. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಆದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಟಿಪ್ಪಣಿಯಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

3. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ? ಪರಸ್ಪರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿರಿ. ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಇರುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಯಾವುವು?

....

....

ಚಟುವಟಿಕೆ - 5

ವಕ್ರಾಸನ

ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾಡಬಹುದಾದ (Twisting Posture) ಒಂದು ಆಸನವಾಗಿದೆ ವಕ್ರಾಸನ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಆಯಾಸರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಕ್ರಾಸನ ಮಾಡುವ ರೀತಿ :-ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಹಂತ 1

ಹಂತ 2

ಹಂತ 3

ಹಂತ 4

ಹಂತ 5

ಹಂತ 1. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸದೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಂತ 2. ಎಡ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಆ ಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಬಲ ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಹಂತ 3. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಾ ಎದೆಯನ್ನು ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಬಲಕೈಯನ್ನು ಮಡಚಿರುವ ಎಡ ಭಾಗದ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲಿನಿಂದ ತಂದು ಅಂಗೈಯನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಚಾಚಿ ಇಡಬೇಕು.

ಹಂತ 4. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತುವುದರ ಮೂಲಕ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ ಬಲ ನೀಡಬಹುದು. ಎದೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹಿಂಬದಿಗೆ ನೋಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಉಳಿಯಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಹಂತ 5. ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಬೇಕು. ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ವಕ್ರಾಸನವನ್ನು ಪುನಃ ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ವಕ್ರಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

1. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
2. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಈ ಆಸನವು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ವಕ್ರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ವಕ್ರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಕ್ರಾಸನ ಮಾಡಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ? ವಕ್ರಾಸನವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

   ....

   ....

2. ಮನೆಯವರಿಗೂ, ಆತ್ಮೀಯರಿಗೂ, ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೂ ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ, ವಕ್ರಾಸನ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಮನೆಯವರನ್ನು, ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೇ? ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಿರಿ.

   ....

   ....

3. ಆಲ್ಬಂ ತಯಾರಿ - ನೀವು ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ, ವಕ್ರಾಸನ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಆಲ್ಬಂ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವಾದ ಜೂನ್ 21ರಂದು ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಇತರರನ್ನು ಯೋಗದತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸಬಹುದು.

ST-451-5-HEALTH & P.E (K)-9

ವಿಕಲತೆ ಇಲ್ಲದ ಹದಿಹರೆಯ

ಮಕ್ಕಳ ಪಿರಮಿಡ್

ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಇದು ಮಕ್ಕಳೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾದರಿ. ಇವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು?

ಪಿರಮಿಡಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಬಹಳ ನಿಖರವಾಗಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿಂತ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳ ಪಿರಮಿಡ್ ನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಪಿರಮಿಡಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾಗದ ಮಗು ಬಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಚಲಿಸಿದರೆ ಈ ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾದರಿಯು ಕುಸಿದು ಬೀಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಇದೇ ರೀತಿ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳು ನಿಖರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಶರೀರದ ಭಾಗ ತನ್ನ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ನಮಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಕಲತೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಜನ್ಮದತ್ತವಾಗಿ ಬರುವುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲವೊಂದು ತಪ್ಪಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವೈಕಲ್ಯತೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 6

ಬೀನ್ ಬ್ಯಾಗ್

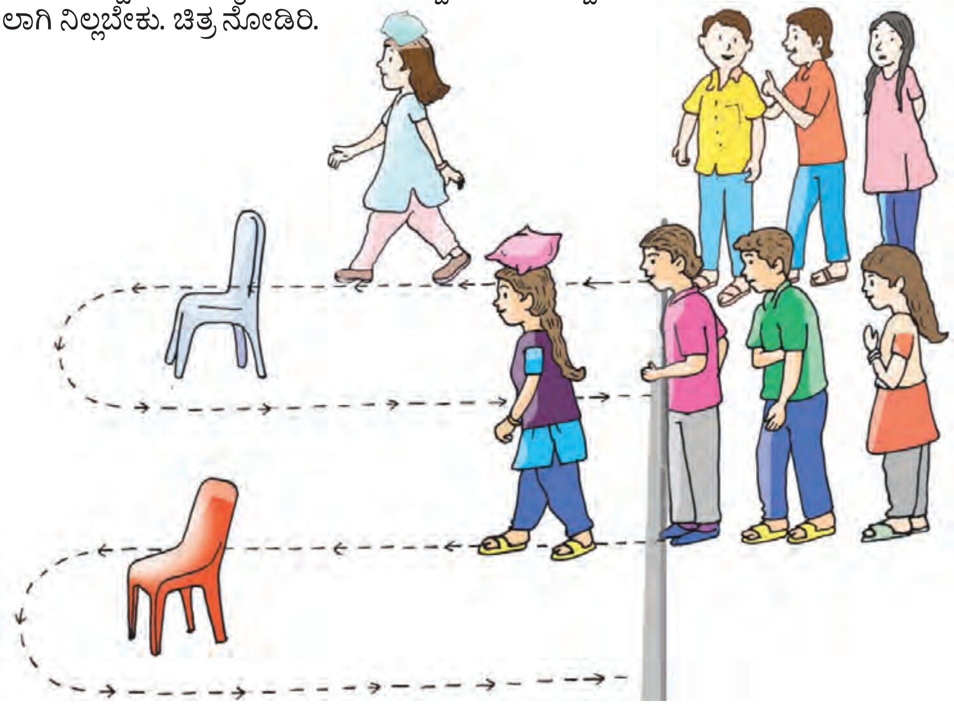
ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯಿರುವ ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿರಿ.

ಪ್ರತಿ ತಂಡದವರು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನ್ ನ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಸಾಲು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಚಿತ್ರ ನೋಡಿರಿ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಶರೀರ ಭಂಗಿ

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಿಲುವನ್ನು ಶರೀರ ಭಂಗಿ ಎನ್ನುವರು. (Body Posture).



ನಿಯಮಗಳು

- ಪ್ರತಿ ತಂಡದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಮಗು ಬೀನ್ ಬ್ಯಾಗ್ (ಸಮಾನ ವಸ್ತುಗಳು) ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯದೆ ಸುಮಾರು 15 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಕುರ್ಚಿಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೀನ್ ಬ್ಯಾಗ್ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳದಂತೆ ಪುನಃ ತಿರುಗಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿಗೆ ಬಂದು ಬೀನ್ ಬ್ಯಾಗನ್ನು ಮುಂದಿನ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಯಾರು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದು ತಂಡಗಳಿಗಿರುವ ಸವಾಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವಾಗ ಕೆಲವರ ಬೀನ್ ಬ್ಯಾಗ್ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬೀಳಬಹುದು. ಶರೀರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಈ ರೀತಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೀನ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಆಟವನ್ನು ನೀವೂ ಆಡಿರಿ, ಶರೀರದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿರಿ.

ನಾವು ಸರಿಯಾದ ದೇಹ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆಧರಿಸುವ ಮೂಳೆಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಲತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ಟೆಕ್ಸ್ಟ ನೆಕ್

ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ವೈಕಲ್ಯವಾಗಿದೆ ಟೆಕ್ಸ್ಟ ನೆಕ್.

ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಮೊಬೈಲ್ ನಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಟೆಕ್ಸ್ಟ ನೆಕ್ ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

a. ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯು ಬಿಗಿತ.

b. ಬೆನ್ನು ನೋವು.

c. ಭುಜದ ನೋವು ಅಥವಾ ಬಿಗಿತ.

d. ತಲೆನೋವು ತಲೆ ಬುರುಡೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ.

e. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

f. ಕೈಗಳು ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ.

ಕಾರಣಗಳು

a. ಅಸಮರ್ಪಕ ಶರೀರಭಂಗಿ : ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತಲೆಯೆತ್ತಿ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೆ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವುದು.

b. ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ : ತಲೆಯನ್ನು ಅಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಅಸ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಯಾಸ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು.

c. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ: ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಟೆಕ್ಸ್ಟಿಂಗ್, ಬ್ರೌಸಿಂಗ್, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳಪಡುತ್ತವೆ.

ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

a. ಸರಿಯಾದ ಶರೀರ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

b. ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನಡುವೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

c. ಕುತ್ತಿಗೆ, ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

d. ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

e. ಮೊಬೈಲ್ ಗಳಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ನೋಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

f. ಸೂಕ್ತವಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. (ಭುಜಂಗಾಸನ, ವಕ್ರಾಸನ)

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಯು ಶರೀರದ ಭಂಗಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?

....

....

2. ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ನೆಕ್ ಎಂಬ ಶಾರೀರಿಕ ವೈಕಲ್ಯದ ಕಾರಣಗಳಾವುವು? ಇದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳೇನು?

....

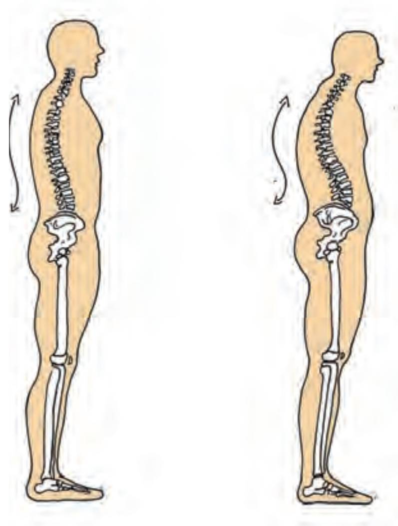
....

2. ಕೈಫೋಸಿಸ್

ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದ (ಥೊರಾಸಿಕ್) ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ವಕ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಕೈಫೋಸಿಸ್ ಆಗಿದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಕ್ರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ (stiffness)ಮತ್ತು ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು.
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ (ತೀವ್ರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ) ಉಂಟಾಗುವುದು.



ಕಾರಣಗಳು

- ಜನ್ಮದತ್ತವಾದ ವೈಕಲ್ಯಗಳು
- ಅಸಮರ್ಪಕ ಶರೀರ ಭಂಗಿ
- ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಗಾಯ
- ಅಸಮರ್ಪಕವಾದ ಶರೀರ ಭಂಗಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು (ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ, ವಾಹನ ಓಡಿಸುವಾಗ......) ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಪರಿಹಾರಗಳು

- ನಿಂತಿರುವಾಗ, ನಡೆಯುವಾಗ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಶರೀರ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಮ್ಯತೆಯನ್ನು(Flexibility) ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬಾಹ್ಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.
- ಸೂಕ್ತವಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. (ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ವಕ್ರಾಸನ)

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ಕೈಫೋಸಿಸ್ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿರಿ.

  ....

  ....

- ಬಾಹ್ಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

  ....

  ....

ಚಟುವಟಿಕೆ - 7

ಪ್ಲಾಂಕ್ ಸ್ಟಾರ್

ಪ್ಲಾಂಕ್ ಸ್ಟಾರ್ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲಿರುವ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ರ ನೋಡಿರಿ.

ನಿಯಮಗಳು

- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 5 ಸದಸ್ಯರು ಇರುವಂತೆ ತಂಡಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಪ್ಲಾಂಕ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವು ಪ್ಲಾಂಕ್ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು.

- ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಸ್ಟಾಪ್ ವಾಚ್ ಓನ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ತಂಡದ ಐದು ಆಟಗಾರರು ಕೂಡಾ ಪ್ಲಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಸಮಯ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತಂಡದ ಐದು ಸದಸ್ಯರ ಸಮಯವನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ತಂಡದ ಒಟ್ಟು ಅಂಕವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜೇತ ತಂಡ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು.

ಇದರಂತೆ ನೀವು ಕೂಡ ಪ್ಲಾಂಕ್ ನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಪ್ಲಾಂಕ್ ಎಂಬ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ಪ್ಲಾಂಕ್ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

....

....

....

2. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಪ್ಲಾಂಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ?

ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

....

....

....

ಅಧ್ಯಾಯ

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಸುರಕ್ಷಾ ವಲಯ

ಆದಿನ್‌ನ ಶೌರ್ಯ

ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಹಚ್ಚಹಸಿರನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಒಂದು ಗ್ರಾಮ. ಆ ಗ್ರಾಮದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನದಿ. ಮಳೆಗಾಲವಾದ್ದರಿಂದ ನೀರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ರಾಹುಲ್ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲೆಂದು ನದಿಗೆ ಇಳಿದಿದ್ದನು. ಆದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ ರಾಹುಲ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ಆದಿನ್ ಎಂಬ 10ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತಕ್ಷಣ ಹೊಳೆಗೆ ಧುಮುಕಿದನು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಈಜಲು ತಿಳಿದಿದ್ದ ಆದಿನ್ ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಈಜಿ ರಾಹುಲ್‌ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದನು. ಆದಿನ್ ನ ಶೌರ್ಯವನ್ನು ನಾಡಿನಾದ್ಯಂತ ಕೊಂಡಾಡಲಾಯಿತು. ಆ ನಾಡಿನ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಊರ ಜನರು ಸಭೆ ಸೇರಿ ಆದಿನ್ ಗೆ ಅಭಿನಂದನೆ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿದರು.

ಇದೇ ರೀತಿಯ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ನಿಮಗೂ ಇರಬಹುದಲ್ಲವೇ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

....

....

ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಇಂತಹ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳು, ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮುಳುಗುವಿಕೆ(Drowning)

ನೀರು ಅಥವಾ ಇತರ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮುಳುಗಿರುವಾಗ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಳುಗುವಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಳುಗುವಿಕೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಯಾವುವು?

- ಈಜಲು ತಿಳಿಯದೆ ನೀರಿಗೆ ಇಳಿಯುವುದು.
- ಪರಿಚಿತವಲ್ಲದ ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೆ ನೀರಿಗೆ ಧುಮುಕುವುದು.
- ಸುರಕ್ಷತಾ ಉಪಕರಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ದೊಡ್ಡ ಜಲಾಶಯಗಳಿಗೆ ಹಾರುವುದು.
- ಅಪಸ್ಮಾರದಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಇರುವವರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ನಿಗಾ ಇಲ್ಲದೆ ನೀರಿಗೆ ಇಳಿಯುವುದು.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ತುರ್ತು ಕರೆ ಸಂಖ್ಯೆ 112

ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಒಂದೇ ತುರ್ತು ಕರೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಾದ 112 ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೋಲೀಸ್, ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳ, ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ಸೇವೆಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ನೀರಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಅಪಾಯಕ್ಕೊಳಗಾದವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಅಪಘಾತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಮೀಪದ ಜನರನ್ನು ಕರೆಯಿರಿ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ತುರ್ತು ಕರೆ ಸಂಖ್ಯೆ (112) ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಗುರವಾದ ಸುರಕ್ಷತಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಉದ್ದವಾದ ಹಗ್ಗವನ್ನೋ ಕೋಲನ್ನೋ ಚಾಚುವ ಮೂಲಕ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ಇರುವವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಮುಳುಗುವಿಕೆ – ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿರಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿರಿ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದ್ದರೆ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಓರೆಯಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿರಿ.
- ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುಗಳು ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಇವೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು ಎದೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿರಿ.
- ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಸಿ.ಪಿ.ಆರ್ (Cardio Pulmonary Resuscitation) ಆರಂಭಿಸಿರಿ. ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಮರುಕಳಿಸುವ ತನಕ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ದೊರೆಯುವ ತನಕ ಸಿ.ಪಿ.ಆರ್ ನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ದಪ್ಪದ ವಸ್ತ್ರ, ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿಯಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸಬೇಕು.
- ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಲಪಿಸಬೇಕು.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ಮೆದುಳಿಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದ ಆಮ್ಲಜನಕಕ್ಕೆ **ಐದು ನಿಮಿಷ** ಅಥವಾ **ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು** ಸಮಯ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾದರೆ **ಕೋಮ, ಸೀಷರ್, ಅಪಸ್ಮಾರ, ಮೆದುಳಿನ ಸಾವು** ಇತ್ಯಾದಿ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

112 ಹೆಲ್ಪ್ ದಿ ಡ್ರೌನಿಂಗ್ ಗೇಂ

ಇದು ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಡುವ ಆಟವಾಗಿದೆ.

ನಿಯಮಗಳು

- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ಯಾಚರ್ ಆಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕ್ಯಾಚರ್ ಇತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
- ಕ್ಯಾಚರ್ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರಬೇಕು/ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.
- ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕ್ಯಾಚರ್ ಮುಟ್ಟದ ಸಹ ಆಟಗಾರರು ಬಂದು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಓಡಿ ಆಟವಾಡಬಹುದು.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕ್ಯಾಚರ್ ಭಾವಿಸಿದರೆ ಮೈದಾನದ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ "ಡ್ರೌನಿಂಗ್" ಎಂದು ಕೂಗಬೇಕು.
- ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಓಡಿ ಬಂದು ಕ್ಯಾಚರ್ ನ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ 'ಹೆಲ್ಪ್ 112' ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.
- ಹೆಲ್ಪ್ 112 ಎಂದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕರೆಯದೆ ಕ್ಯಾಚರ್ ನ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮಗು ಮೊದಲೇ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾದ ಒಂದು ಗೆರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದು 'ಹೆಲ್ಪ್ 112' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಹುದು.
- ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಬಂದು ಕ್ಯಾಚರ್ ನ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊಸ ಕ್ಯಾಚರಾಗುತ್ತಾನೆ.
- ನಿಗದಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಟಗಾರರನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಆ ಮಗುವಿನ ಅಂಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈಜುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈಜುವಿಕೆಯು ವಯಸ್ಸಿನ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದಾದ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಡೆಮೋ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಹೆಲ್ಪ್ ದಿ ಡ್ರೌನಿಂಗ್ ಗೇಮನ್ನು ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ಆಡಿರಿ. ಈ ಆಟ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು? ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

ಈಜುವಿಕೆ

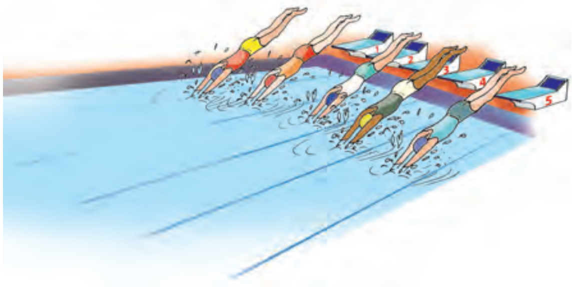
ಮುಳುಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವು ಈಜುವಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಜಲಾಶಯಗಳು ಮತ್ತಿತರ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಈಜುವಿಕೆಯ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ

ಈಜುವಿಕೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ವ್ಯಾಯಾಮ/ಮನೋರಂಜನೆ

1. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಸ್ನಾಯುವಿನ ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
3. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
4. ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮೈಕಟ್ಟು ಹೊಂದಬಹುದು.

ಸ್ಪರ್ಧೆ/ಉದ್ಯೋಗ/ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ



1. ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆ ಎಂಬ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈಜುವಿಕೆಯು ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಈಜುವಿಕೆಯು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಉದ್ಯೋಗದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
3. ಈಜುವಿಕೆಯು ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. (ಉದಾ: ವಾಟರ್ ಥೆರಪಿ)

ಜೀವ ರಕ್ಷಕ

1. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಈಜುವಿಕೆಯು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಲೈಫ್ ಗಾರ್ಡ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ (Choking)

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಬಲವಾದ ಕೆಮ್ಮು.
- ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.
- ದೇಹ, ತುಟಿ, ಉಗುರು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.
- ಮಾತನಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು.
- ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.
- ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪಬಹುದು.

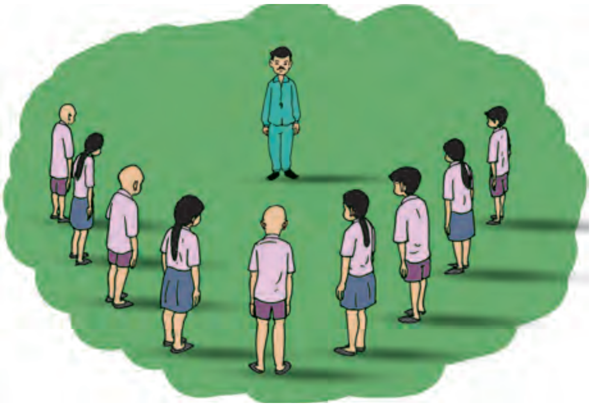
ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ – ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆಮ್ಮಲು ಹೇಳುವುದು. ಈ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಸಿಲುಕಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ನೋಡುವುದು.
- ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆನ್ನಿನ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಿಂದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಡಿಯಿರಿ.
- ರಕ್ಷಣಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿಂದೆ ನಿಂತು ಅವರನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಮುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಕೆಳಗೆ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಮೊದಲ ಕೈಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ನಂತರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ತಳ್ಳಿರಿ. (ಬಲವಾಗಿ)
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕರೆ ಮಾಡಿ ತಕ್ಷಣ ಸಿ.ಪಿ.ಆರ್. ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2

ಆಕ್ಟ್ ಮತ್ತು ಟೀಮ್ ಅಪ್

ನಿಯಮಗಳು



- ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಶಿಕ್ಷಕರು ನೀಡಿದ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಮೈದಾನದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಸ್ವಂತ ಗುಂಪನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿಗೂ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗಿರುವ ಚೋಕಿಂಗ್ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರಿಗೆ ಲಭಿಸಿರುವ ಚೀಟಿಯ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅಭಿನಯವನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಾನ ನಂಬರ್ ಸಿಕ್ಕಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮೈದಾನದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತಲುಪಿ ಗುಂಪಾಗಬೇಕು.

- ಮಾತನಾಡದೆ ಕೇವಲ ಅಭಿನಯದ ಮೂಲಕ ಗುಂಪನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು.
- ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುಂಪನ್ನು ರಚಿಸುವ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜೇತರು ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಕ್ಟ್ ಮತ್ತು ಟೀಮ್ ಅಪ್ ಆಟ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೆ? ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವಿಕೆ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಾನ ರೀತಿಯ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಭ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಟಿಪ್ಪಣಿಯಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

2. ಅಪಘಾತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕರೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ತುರ್ತು ಕರೆ ಸಂಖ್ಯೆ (ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ನಂಬರ್) ಯಾವುದು?

....

3. ಈಜುವುದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

....

....

....

4. 112 ಡ್ರೌನಿಂಗ್ ಹೆಲ್ಪ್ ಎಂಬ ಆಟದ ಮೂಲಕ ನೀವು ಗಳಿಸಿದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. .

....

....

....

5. ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈಜುವಿಕೆ ತಿಳಿದಿದೆ? ಇದರ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

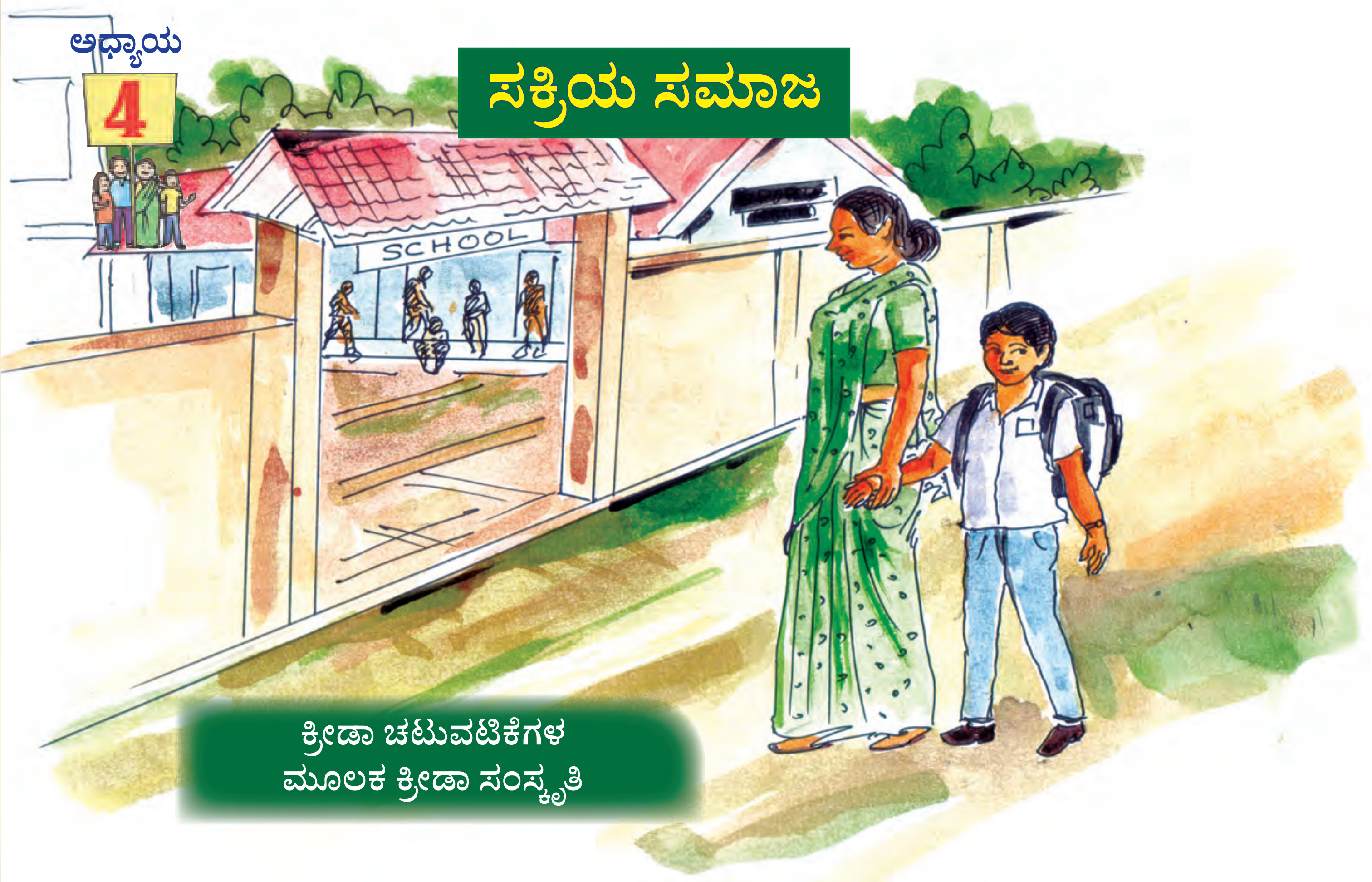
....

....

....

ಅಧ್ಯಾಯ 4

ಸಕ್ರಿಯ ಸಮಾಜ



ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಫ್ರೆಡ್ಡಿಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಫ್ರೆಡ್ಡಿಯು ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದು ತಾಯಿಯ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಶಾಲೆಗೆ ತಲುಪಿದನು. ಹೆಚ್ಚು ಯಾರಲ್ಲೂ ಮಾತನಾಡದ ಫ್ರೆಡ್ಡಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರು. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ತರಗತಿಯ ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಫ್ರೆಡ್ಡಿ ಮಾತ್ರ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದನು. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ಶಿಕ್ಷಕರು ಆತನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಫ್ರೆಡ್ಡಿಯು ಅನಗತ್ಯವಾದ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಅರಿತುಕೊಂಡರು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆತನಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಫ್ರೆಡ್ಡಿಯನ್ನು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಫ್ರೆಡ್ಡಿಯು ಶಾಲೆಯ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ತಂಡಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದನು. ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ತರಬೇತಿಯ ಜೊತೆಗೆ, ಫ್ರೆಡ್ಡಿಯು ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲೂ ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ, ಅವನು ಶಾಲಾ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಟಗಾರನಾದನು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ದೊಡ್ಡವಲಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದನು. ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಆತನು ಶಾಲಾ ತಂಡದ ನಾಯಕನಾದನು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸಹಆಟಗಾರರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ನಾಯಕನಾದನು.

ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ತಂಡವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ಶಾಲೆಗೆ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟನು.

- ಫ್ರೆಡ್ಡಿಯ ಕಥೆಯಿಂದ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದೇನು?

  ....

  ....

  ....

- ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

  ....

  ....

  ....

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧನೆಗಳು:-

- ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು.
- ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.
- ಜೊತೆಗೂಡಲು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.
- ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ನಾಯಕತ್ವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು.
- ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
- ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಕಲಿಯುವುದು.

ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಡೀ ಸಮಾಜವು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಕ್ರಿಯ ಸಮಾಜವನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು.

ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಎಂಬುದು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿಶ್ವಾಸ, ಗೌರವ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಇತರ ತಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಆಟಗಾರರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಮಾಜದ ಪ್ರಗತಿಯ ಮೇಲೆ ಗಾಢವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ST-451-7-HEALTH & P.E (K)-9

ಆಟ ಆಡೋಣ

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ನಾಯಕನನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣ

ನಿಯಮಗಳು

- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ.
- ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ ನಿಂತ ಮಗುವನ್ನು ಮೈದಾನದ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಳಿಕ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ನಾಯಕನಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿರಿ.
- ನಾಯಕ ಮಾಡಿದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಇತರರು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾಯಕನು ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಆರು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ.
- ನಾಯಕ ಯಾರು ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಮೈದಾನದ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಕರೆದು ಅವನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರಿ.

- ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗಿರುವ ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸದಂತೆ ನಾಯಕನು ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
- ನಾಯಕನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ನಂತರ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ನಿಂತ ಮಗು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯನಾಗುತ್ತಾನೆ.
- ನಾಯಕನಾದ ಮಗು ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಾನೆ, ಬಳಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೊಸ ನಾಯಕನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಈ ಆಟವಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಆದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

ಸಾಮಾಜೀಕರಣದ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಗುಂಪುಗೂಡಿ ಆಡಿದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸುರಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುವುದು.
- ಪರಸ್ಪರ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. 'ನಾಯಕನನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣ' ಆಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಯಾವುವು?

....

....

....

2. ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಚಾರ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

....

....

....

3. 'ನಾಯಕನನ್ನು ಹುಡುಕೋಣ' ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆಯೇ? ವಿವರಿಸಿರಿ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ವಿಶೇಷ ಚೇತನರಿಗೆ ಸಹಾಯ (Inclusive Sports)

ಇನ್‌ಕ್ಲೂಸಿವ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಎಂಬುದು ಸಮಾನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಚೇತನರು ಮತ್ತು ಇತರರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾನತೆ ಇರುವ ಒಂದು ಸುಸ್ಥಿರ ಸಮಾಜವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2

ಸ್ನೇಹಿತರ ವಲಯ

ನಿಯಮಗಳು

- ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಕ್ಯಾಚರ್ ಆಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕ್ಯಾಚರ್ ಆದ ಮಗುವು ಇತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಲು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.
- ಮೊದಲು ಮುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಕೈಹಿಡಿದು ಇಬ್ಬರು ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಮಗುವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
- ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ, ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಸರಪಳಿಯ ಭಾಗವಾದಾಗ ಆಟವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಆ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವು ಕ್ಯಾಚರ್ ಆಗಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಆಟವನ್ನು ರಚಿಸೋಣ

ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ನಾಯಕತ್ವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜೀಕರಣದ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವ ಆಟವನ್ನು ರಚಿಸಿರಿ. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲು ಇತರ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. 'ಸ್ನೇಹಿತರ ವಲಯ' ಆಟವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು? ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

....

....

....

2. 'ಸ್ನೇಹಿತರ ವಲಯ' ಆಟದಂತಹ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

3. 'ಸ್ನೇಹಿತರ ವಲಯ' ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಇದರ ಸಾಮಾಜಿಕತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3

ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಬಾಲ್

ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ (ಎ, ಬಿ) ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ.

ನಿಯಮಗಳು

- ತಂಡದ ನಾಯಕರು ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಹಿಂಭಾಗದ ಗೆರೆಯ ಸಮೀಪವಿರುವ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.
- ಟಾಸ್ ಪಡೆದ ತಂಡವು ತಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಯ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು 'ಪಾಸ್' ಮಾಡಿ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
- ತಮ್ಮ ನಡುವೆ 'ಪಾಸ್' ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ತಂಡದ ನಾಯಕನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ತಂಡವು ಒಂದು ಅಂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಐದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಬದಿಗೆ ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚಲಿಸಬಾರದು.
- ನಾಯಕನು ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ.
- ನಾಯಕನು ನಿಂತಿರುವ ವೃತ್ತವನ್ನು ಇತರ ಆಟಗಾರರು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು.
- ಚೆಂಡು ಅಂಕಣದ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ, ಎದುರಾಳಿ ತಂಡವು ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಈ ಆಟವನ್ನು ನೀವೂ ಆಡಿರಿ. ಈ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಹಿರಿಮೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

....

....

....

ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ - ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಳಿತನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಮೂಹಿಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು?
  - ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು.
  - ಹೊಸ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು.

ಸಮಾನವಾದ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅವುಗಳ ಕುರಿತಾದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

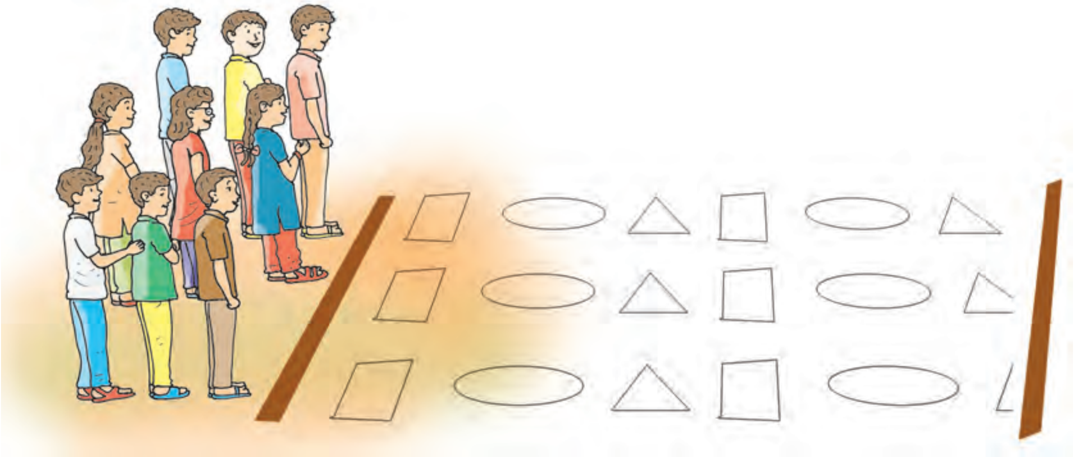
....

....

....

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4

ಜೊತೆಯಾಗಿ ಸಾಗೋಣ



ನಿಯಮಗಳು

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಗಳ ನಡುವೆ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿಯನ್ನು ಊದಿದಾಗ, ಮೊದಲ ಮಗು ಅವನ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಇಡಬೇಕು.
- ಅದೇ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಇಡುವಾಗ ತನ್ನ ತಂಡದ ಹಿಂದಿನ ಮಗುವಿನ ಕೈಯನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗಿರಿಸಿ ಅಂತಿಮ ಗೆರೆಯನ್ನು ತಲಪುವ ಮೊದಲ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜೇತ ತಂಡ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ಬಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ, ಅವನು ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಟವನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿರಿ)

'ಜೊತೆಯಾಗಿ ಸಾಗೋಣ' ಎಂಬ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆತನವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಯಿತೇ? ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

....

....

....

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. 'ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜೀಕರಣ' ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

....

....

....

....

2. ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾಜಿಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿರಿ. ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

....

ಅಧ್ಯಾಯ 5

ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ

ಕಲೆಂಜಿನ್

'ಕಲೆಂಜಿನ್' ಎಂಬ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ? ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದೀರ್ಘದೂರ ಓಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಮಂದಿ ಕೀನ್ಯಾದ ಕಲೆಂಜಿನ್ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಈ ಪ್ರದೇಶವು ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಿಂದ 7000 ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದೆ. ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರ ಏರೋಬಿಕ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವರ ಆಹಾರ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಗುಡ್ಡಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಬಲು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅವರ ಹಿರಿಮೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭೂಪ್ರಕೃತಿಯು ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಮೇಲೆ ಅವರು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಭೂಪ್ರದೇಶದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಅವುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದೇ?

....

....

....

ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಲ್ಲವೆ ? ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಾವೂ ಅನೇಕ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಡುವೆ ಒಂದು ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ನೀರು, ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆ ಹಾಗೂ ಮನೋರಂಜನೆಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜರಗುವ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಜಲ ಕ್ರೀಡೆಗಳು

ಈಜು

ಈಜುವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ನೀವು ಮೂರನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದೀರಲ್ಲವೆ? ಇದು ಮನೋರಂಜನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವ ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕಲು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

- ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯ ಎಷ್ಟು ಶೇಕಡಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈಜಲು ತಿಳಿದಿದೆ? ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಬರೆಯುತ್ತೀರಲ್ಲವೆ?

  ....

- ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸರೋವರಗಳು ಮತ್ತು ಈಜು ಕೊಳಗಳ ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

  ....

  ....

- ಈಜುವಿಕೆಯು ಬದುಕಲು ನೆರವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

  ....

  ....

  ....

ದೋಣಿಸ್ಪರ್ಧೆ

ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸರೋವರಗಳಿದ್ದು ದೋಣಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಇಲ್ಲಿಯದ್ದೇ ಆದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಜಲ ಉತ್ಸವವಾಗಿದೆ.

- ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಧಾನ ದೋಣಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಯಾವುವು?

  ....

  ....

- ದೋಣಿಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಕಗೊಳಿಸುವ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುವು?

  ....

  ....

- ದೋಣಿಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ದೋಣಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ?

  ....

  ....

ದೋಣಿಸ್ಪರ್ಧೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮ್ಯತೆ ಹೊಂದಿದ ಒಂದು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆ ಕಯಾಕಿಂಗ್. ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಕಯಾಕಿಂಗ್ ಗೆ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ಸರೋವರಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಕಯಾಕಿಂಗ್

'ಕಯಾಕ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಮುಚ್ಚಿ ಕಟ್ಟಿದ ಕಿರುನೌಕೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯೇ ಕಯಾಕಿಂಗ್. ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲೇಡುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಹುಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಲೈಫ್ ಜಾಕೆಟ್, ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೌಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಕವಚಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಸರೋವರಗಳಿರುವ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ.

ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಯಾಕಿಂಗ್ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಎಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

ಕಯಾಕಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಕೇರಳದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪರ್ವತಗಳ ಮೇಲೆ ಆಯೋಜಿಸಲ್ಪಡುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳು

ಹ್ಯಾಂಗ್ ಗ್ಲೈಡಿಂಗ್

ಯಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಗ್ಲೈಡರನ್ನು ಹಾರಿಸುವ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯೇ ಹ್ಯಾಂಗ್ ಗ್ಲೈಡಿಂಗ್.

- ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಗ್ ಗ್ಲೈಡಿಂಗ್ ಆಯೋಜಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೆ? ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ಅತ್ಯುನ್ನತ ಬೆಟ್ಟಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ವಿಮಾನದಿಂದ ಜಿಗಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಯಾವ ಯಾವ ಸುರಕ್ಷಾ ಕವಚಗಳನ್ನು ಹ್ಯಾಂಗ್ ಗ್ಲೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ?

....

....

ಜರ್ಮನಿಯು ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿತು. ದೃಢವಾದ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಹಾಯಿ ದೋಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಹ ಸೈಲ್ ಕ್ಲೋತ್‌ಗಳಿಂದ ಗ್ಲೈಡರನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷತಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸವಾರರು ಈ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ಯಾರಾಗ್ಲೈಡಿಂಗ್

ಪ್ಯಾರಾಗ್ಲೈಡರುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸುವ ಒಂದು ಮೋಜಿನ ಕ್ರೀಡೆಯೇ ಪ್ಯಾರಾಗ್ಲೈಡಿಂಗ್.

- ನಿಮಗೆ ನೇರವಾಗಿಯೋ ಅಲ್ಲದೆಯೋ ಪ್ಯಾರಾಗ್ಲೈಡಿಂಗನ್ನು ನೋಡಲು ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೆ? ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು ಯಾವುವು?

....

....

....

ಪರ್ವತಾರೋಹಣ

ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಎತ್ತರದ ಪರ್ವತಗಳನ್ನು ಏರುವ ಒಂದು ಸಾಹಸಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ, ಮನರಂಜನಾತ್ಮಕ ಕ್ರೀಡೆಯೇ ಪರ್ವತಾರೋಹಣ. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಬಹಳ ಸನಿಹದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಸಾಹಸಕ್ರೀಡೆಯು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

- ಪರ್ವತಾರೋಹಣವನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು?

....

....

....

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

1865 ರಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಟ್ಸರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ವೆಟ್ಟರ್ ಹಾನ್ ಎಂಬ ಪರ್ವತವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಒಂದು ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಾಗಿದ್ದ ಸರ್ ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ವಿಲ್ಸ್ ಅವರು ಏರಿದುದನ್ನು ಪರ್ವತಾರೋಹಣದ ಪ್ರಾರಂಭ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೌಂಟೈನ್ ಬೈಕಿಂಗ್/ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ ಸೈಕಲುಗಳನ್ನು ದುರ್ಗಮ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಳಿಯುವ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಮೌಂಟೈನ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಎನ್ನುವರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೈಸಿಕಲನ್ನೂ ದುರ್ಗಮ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅಧಿಕ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುವುದು.

- ಮೌಂಟೈನ್ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಎಂಬ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ನೋಡಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದೆ?

....

....

....

- ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೈಕಲ್ ಮತ್ತು ಮೌಂಟೈನ್ ಸೈಕಲುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಯಾವುವು?

....

....

....

ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳು

ಐಸ್ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್

ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲಾದ ಬ್ಲೇಡ್ ಇರುವ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್ ಶೂಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಕ್ರೀಡೆಯೇ ಐಸ್ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್ ಎಂಬ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಐಸ್ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್ ರೂಪುಗೊಂಡಿತು. ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗಿನ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಗಿಯಾದ ಸೂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಐಸ್ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್ ಎಂಬ ಕ್ರೀಡೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು ಯಾವುವು? ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

....

....

- ಯಾವ ಯಾವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ? ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

....

....

ಐಸ್ ಹಾಕಿ (Ice Hockey)

ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಎಂಬ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರೂಪಿಸಲಾದ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಐಸ್ ಹಾಕಿ ಎನ್ನುವರು.

ಐಸ್ ಹಾಕಿ ಎಂಬ ಕ್ರೀಡೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳೇನೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

....

....

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ಐಸ್ ಹಾಕಿಯು ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದ ಟೀಮ್ ಗೇಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಕಡಲತೀರಗಳಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳು

ಕಡಲತೀರಗಳ ಮರಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ರೆಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ನೆಗೆಯಲು ಮತ್ತು ಡೈವ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮನರಂಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅವುಗಳು ಯಾವ ಯಾವ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಭರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

....

ಸಮತಟ್ಟಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಫುಟ್ಬಾಲ್, ವಾಲಿಬಾಲ್, ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್, ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳು ಜರಗುತ್ತವೆ.

ವಿವಿಧ ಭೂಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ನಾವು ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮೂಲಕ ನಾವು ವಿವಿಧ ಭೂಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಆನಂದ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಮೂಲೆಗುಂಪಾದ ಕಂಬ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು, ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ನಾವು ಪುನಃ ಆಡೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ಮರವನ್ನು ಮುಟ್ಟೋಣ

ನಿಯಮಗಳು

- ಒಬ್ಬ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವರನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿರಿ.
- ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮರಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. (ಯಾವುದೇ ಮರಗಳಿಲ್ಲವಾದರೆ ಕಂಬಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಸಿಗ್ನಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸ್ತೂಪಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು, ವೃತ್ತ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘವೃತ್ತವನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು)
- ಶಿಳ್ಳೆ ಹೊಡೆದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ನಿಂತಿರುವ ಮರದಿಂದ ಓಡಿಹೋಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವರು ಯಾವುದಾದರೂ ಮರದ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿ ಆ ಮರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಸೂಚಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವರು ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು.
- ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಯಾರು ಆ ಮರದ ಬಳಿ ತಲುಪಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವರಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮೊದಲಿನ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವರನ್ನೇ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ನೀವು ಮರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

2. ಮರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಯಮಾವಳಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ರೂಪಿಸಿರಿ.

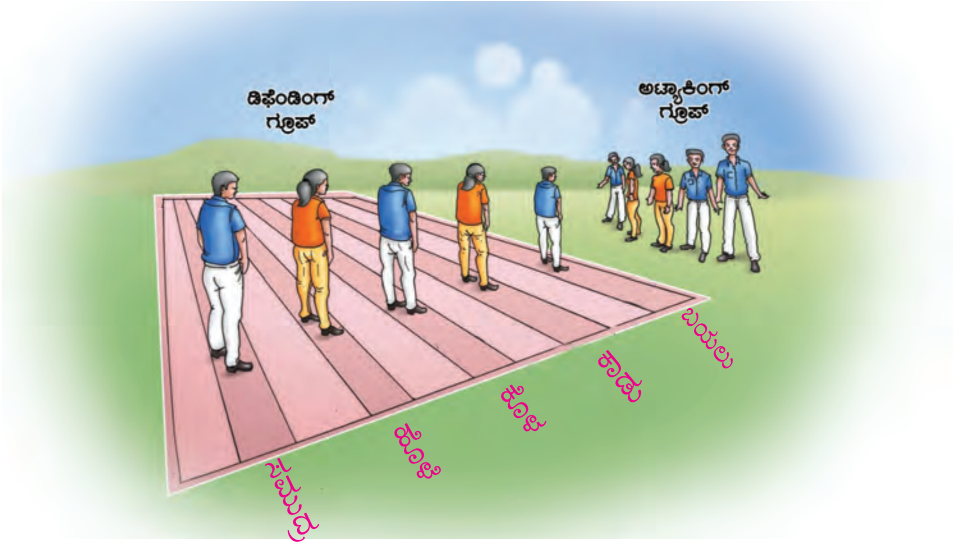
ಚಟುವಟಿಕೆ - 2

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಭೂಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಒಂದು ಆಟದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮುಟ್ಟಾಟ

ನಿಯಮಗಳು

- ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸದಸ್ಯರಿರುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ನಾವು ನಿಲ್ಲೋಣ.



- ಒಂದು ತಂಡವು ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇತ್ರರಕ್ಷಕರಾಗಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭೂಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಆಕ್ರಮಣಕಾರರಾಗಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಅತ್ಯಂತ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಡಿಫೆಂಡರ್ ಕೈ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಹೊಡೆದ ತಕ್ಷಣ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

- ಆಕ್ರಮಣಕಾರರು ಎಲ್ಲ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಕೊನೆಯ ವಲಯವನ್ನು ದಾಟುವುದು ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.
- ವಲಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಡಿಫೆಂಡರುಗಳನ್ನು ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯಿಂದ ದಾಟಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರರು ಗುರಿಯನ್ನು ತಲಪಬೇಕು. ಡಿಫೆಂಡರುಗಳು ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ನಿಂತು ಆಕ್ರಮಣಕಾರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಡಿಫೆಂಡರುಗಳನ್ನು ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯಿಂದ ಹಾದು ಎಲ್ಲ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯನ್ನು ತಲಪುವ ಸದಸ್ಯರಿರುವ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವಧಿಯ ನಂತರ ಅಟ್ಯಾಕರ್ ಮತ್ತು ಡಿಫೆಂಡರುಗಳನ್ನು ಅದಲು ಬದಲುಗೊಳಿಸಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.
- ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಆಕ್ರಮಣಕಾರರಾಗಿ ಆಡಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಒಂದು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್ ಪೂರ್ಣವಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.
- ಸಮಯಾನುಕೂಲವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್ ಎಂದು ಆಟವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜೇತ ತಂಡ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬಹುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ನಿಮ್ಮ ಊರಿನ ವಿಭಿನ್ನ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ 'ಮುಟ್ಟಾಟ'ವನ್ನು ಆಡಿರಿ. ಅದರ ಒಂದು ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

  ....

  ....

- ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ನೇಹಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವದ ಕುರಿತು ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

  ....

  ....

- ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ನೇಹಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಯಾವ ಯಾವ ಘಟಕಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?

  ....

  ....

- ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ನೇಹಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಯಾವ ಯಾವ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ?

  ....

  ....

- ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್ ಚಟುವಟಿಕೆ: ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜರಗುವ ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆಯ ಕುರಿತು ಒಂದು ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಬರುವವರಿಗೆ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಿರಲಿ. ಆವಿಷ್ಕಾರ, ಇತಿಹಾಸ, ಸದ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಅನುಬಂಧ

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

ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಪೀಕರಣ

ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

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

ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

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

ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ದಿನ

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

ತರಗತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

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

ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ

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

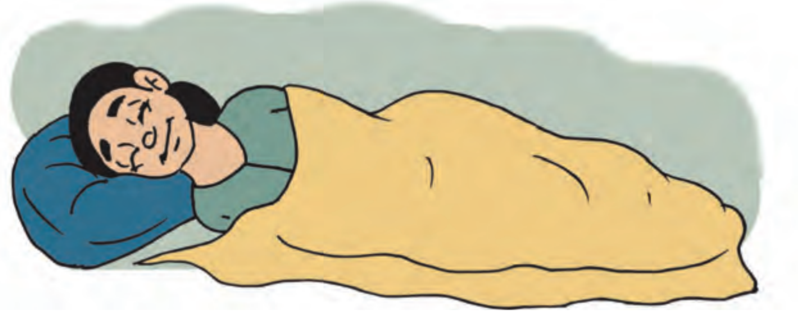
ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರ

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

ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಯ

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

ನಿದ್ರೆ



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

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

ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್

- ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಆರಂಭಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿನ ಹಂತ. ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಭವನೀಯವಾದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸುಮಾರು 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು.
- ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು.

1. ನೆಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (NECK STRETCH)

(ಎ)

(ಬಿ)

(ಸಿ)

(ಡಿ)

2. ಓವರ್‌ಹೆಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

3. ರಿಸ್ಟ್ ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (WRIST FLEXION STRETCH)

4. ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್ಟೆನ್ಶನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (WRIST EXTENSION STRETCH)

5. ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SHOULDER STRETCH)

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

7. ಬ್ಯಾಕ್ ಸೈಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (BACKSIDE SHOULDER STRETCH)

(ಎ)

(ಬಿ)

8. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (STANDING BACK BENDING STRETCH)

9. ಸೈಡ್ ಬೆಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SIDE BEND STRETCH)

10. ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (HAMSTRING STRETCH)

11. ಕ್ವಾಡ್ರಿಸೆಪ್ಸ್‌ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (QUADRICEPS STRETCH)

12. ಕಾಫ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CALF STRETCH)

13. ನೀಲಿಂಗ್ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸರ್ (KNEELING HIP FLEXOR)

(ಎ)

(ಬಿ)

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

15. ಮೌಂಟೈನ್ ಕ್ಲೈಬರ್ಸ್ (MOUNTAIN CLIMBERS)

ಪರ್ವತಗಳನ್ನು ಏರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

(ಎ)

(ಬಿ)

16. ಆರ್ಮ್ ಸ್ವಿಂಗ್ಸ್ (ARM SWINGS)

(ಎ)

(ಬಿ)

17. ಆರ್ಮ್ ರೊಟೇಶನ್ (ARM ROTATION)

(ಎ)

(ಬಿ)

(ಸಿ)

(ಡಿ)

18. ಹಿಪ್ ಸರ್ಕಲ್ (HIP CIRCLE)

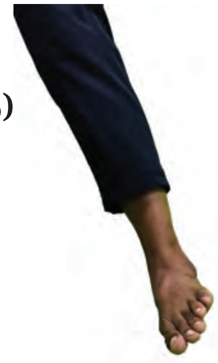
(ಎ)

(ಬಿ)

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

(ಎ)

(ಬಿ)

(ಸಿ)


20. ಜಂಪಿಂಗ್ ಜ್ಯಾಕ್ಸ್ (JUMPING JACKS)

(ಎ)

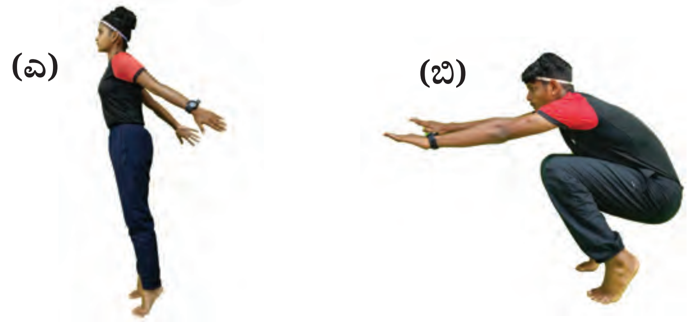
(ಬಿ)

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

(ಎ)

(ಬಿ)

22. ಟಿಕ್ ಜಂಪಿಂಗ್ ಜಂಪ್ಸ್ (TUCK JUMPS)



23. ಲ್ಯಾಟರಲ್ ಸ್ಟೆಪ್ ಪುಲ್ (LATERAL STEP PULL)

Stage 1 : ಎಡದ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ.

Stage 2 : ಜಂಪಿಂಗ್ ಜ್ಯಾಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

Stage 3 : ಬಲದ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ.

24. ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಟ್ಯಾಪ್ ಸ್ಕ್ವಾಟ್ಸ್ (ANKLE TAP SQUATS)

Stage 1 : ಸ್ಕ್ವಾಟ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.

Stage 2 : ಬಲದ ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಡ ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿರಿ.

Stage 3 : ಸ್ಕ್ವಾಟ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.

Stage 4 : ಎಡದ ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲ ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿರಿ.

25. ಪ್ಲಾಂಕ್ ಪುಶ್-ಅಪ್ (FOREARM PLANK EXERCISE)

(ಎ)

(ಬಿ)

(ಸಿ)

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

- ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಈಜು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ನಿಮಿಷವಾದರೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಬೇಕು ಮತ್ತು ಇಳಿಯಬೇಕು.
- ಜಾಗಿಂಗ್ (ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ರೋಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
- ನೀವು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಯಾವುದೇ ಮೋಜಿನ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿರಿ.

ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್

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

1. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ.

2: ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡಿರಿ (ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡಿರಿ)

3: ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಚಾಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡಿರಿ.

4. ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಓಡಿರಿ.

5: ನೆಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (NECK STRETCH)

(ಎ)

(ಬಿ)

(ಸಿ)

(ಡಿ)

6: ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

7: ರಿಸ್ಟ್ ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (WRIST FLEXION STRETCH)

8: ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್ಟೆನ್ಶನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (WRIST EXTENSION STRETCH)

9: ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SHOULDER STRETCH)

10: ಕ್ರಾಸ್ ಆರ್ಮ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)

11: ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (STANDING BACK BENDING STRETCH)

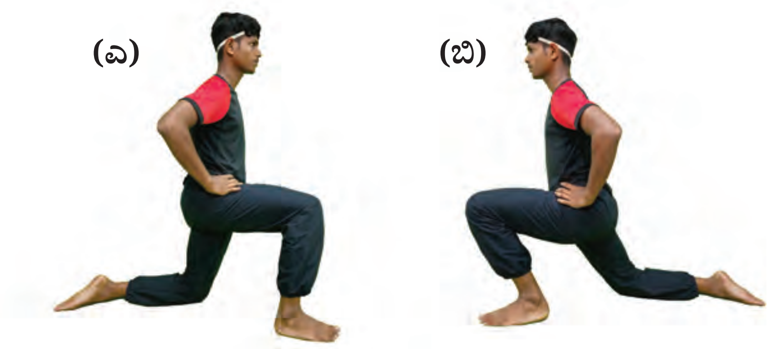
12: ಸೈಡ್ ಬೆಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SIDE BEND STRETCH)

13: ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (HAMSTRING STRETCH)

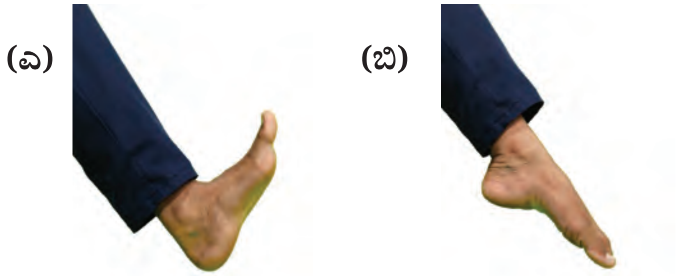
14: ಕ್ವಾಡ್ರಿಸೆಪ್ಸ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (QUADRICEPS STRETCH)

15: ಕಾಫ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CALF STRETCH)

16: ನೀಲಿಂಗ್ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸರ್ (KNEELING HIP FLEXOR)



17: ಡೋರ್ಸಿಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಂಟಾರ್ ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ (DORSIFLEXION & PLANTARFLEXION)



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

19: ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (BUTTERFLY STRETCH)

20: ಲೈಯಿಂಗ್ ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (LYING HARMSTRING STRETCH)

(ಎ)

(ಬಿ)

21: ವಿಶ್ರಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಭಾಗ IV ಕ

ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

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

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

(ಖ) ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ. ಸಂಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾಯಕವಾದ ಉದಾತ್ತ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಘೋಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

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

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

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

(ಚ) ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭವ್ಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕಾಪಾಡುವುದು.

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

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

(ಝ) ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೊತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು.

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

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

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ,

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

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

ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

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

ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ:

ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗ

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

ದೂರವಾಣಿ 0471 - 2326603

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

ವೆಬ್ ಸೈಟ್ : www.kescpcrkerala.gov.in.

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

ಕೇರಳ ಪೋಲೀಸ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ : 0471 - 3243000/44000/45000

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