

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪ್ರಸ್ತುತ

ತರಗತಿ

IX



ಕೇರಳ ಸರ್ಕಾರ
ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಇಲಾಖೆ

ತಯಾರಿಸಿದವರು

ರಾಜ್ಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ (SCERT) ಕೇರಳ
2019

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

ಜನಗಣಮನ ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯ ಹೇ
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ,
ಪಂಜಾಬ ಸಿಂಧು ಗುಜರಾತ ಮರಾಠಾ
ದ್ರಾವಿಡ ಉತ್ಕಲ ವಂಗ,
ವಿಂಧ್ಯಹಿಮಾಚಲ ಯಮುನಾ ಗಂಗಾ,
ಉಚ್ಛಲ ಜಲಧಿತರಂಗ,
ತವಶುಭ ನಾಮೇ ಜಾಗೇ,
ತವಶುಭ ಆಶಿಶ ಮಾಗೇ,
ಗಾಹೇ ತವ ಜಯ ಗಾಥಾ
ಜನಗಣಮಂಗಲದಾಯಕ ಜಯ ಹೇ
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ವಿಧಾತಾ,
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 ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಮತ್ತು ಗುರುಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ.

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

Prepared by :

State Council of Educational Research and Training (SCERT)

Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala

Website : www.scertkerala.gov.in e-mail : scertkerala@gmail.com

Phone : 0471 - 2341883, Fax : 0471 - 2341869

Typesetting and Layout : SCERT

First Edition : 2019

Printed at KBPS, Kakkanad, Kochi-30

© Department of Education, Government of Kerala

ಪ್ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ,

ಸಾಮೂಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಶಯವಿನಿಮಯ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆಯು ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕಲೆ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನದಂತೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ ಕೂಡಾ ಸಂಸ್ಕಾರಯುತ ಸುಖಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಕಾಲಿಕ ನೂತನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬಹಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ವಿನೋದಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಆಹ್ಲಾದ ವರ್ಣನಾತೀತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದ ದೊರಕುವ ಆರೋಗ್ಯ, ಪರಸ್ಪರ ಸ್ನೇಹ, ಸಹಬಾಳಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮಕರವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಧೃತಿಗೆಡದೆ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಹಾಗೂ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾದ ಜೀವನ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಕ್ರೀಡೆಗಳೆಂದು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಅದರ ನಾಯಕರಾಗಲಿರುವ ನಾಳಿನ ಪೌರರಾಗಿರುವ ನಾವು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಐಕ್ಯತೆ, ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲತೆಯುಳ್ಳ ಸಮೂಹವೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲೇಬೇಕು. ಆ ಮಹತ್ತಾದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ತಲುಪುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಕಠಿಣ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಉದ್ದೇಶ ಲಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತೀರಲ್ಲವೇ?

ಶುಭ ಹಾರೈಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ....

ಡಾ. ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

ಡೈರೆಕ್ಟರ್

ಎಸ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ., ಕೇರಳ.

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಭಾಗ IV ಕೆ

ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

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

- (ಕ) ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಅದರ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು, ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು;
- (ಁ) ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾದ ಉದಾತ್ತ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
- (ಗ) ಭಾರತದ ಸಾರ್ವಭೌಮತೆಯನ್ನು, ಏಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು.
- (ಘ) ದೇಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕರೆ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
- (ಙ) ಧಾರ್ಮಿಕ, ಭಾಷಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಅಥವಾ ಜಾತಿ ಪಂಗಡಗಳ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿಂದ ಅತೀತವಾಗಿ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಭ್ರಾತೃತ್ವದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಕುಂದುಂಟುಮಾಡುವ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು.
- (ಚ) ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭವ್ಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕಾಪಾಡುವುದು.
- (ಛ) ಅರಣ್ಯಗಳು, ಸರೋವರಗಳು, ನದಿಗಳು ಮತ್ತು ವನ್ಯಜೀವಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕಂಪ ತೋರಿಸುವುದು.
- (ಜ) ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ, ಮಾನವೀಯತೆ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- (ಝ) ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೊತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು.
- (ಞ) ರಾಷ್ಟ್ರವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಿಯ ಔನ್ನತ್ಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದು.
- (ಟ) ಆರು ಮತ್ತು ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಣ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೋ, ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೋ ಆಯಾ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಹೆತ್ತವರೋ ರಕ್ಷಕರೋ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

1. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ 7
2. ಅಟಗಳ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ 15
3. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳು 29
4. ಆಟೋಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳೂ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯವೂ 38
5. ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ 46

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ,

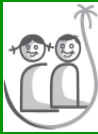
ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತಾಗಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಭಾಗವಿಸುವಿಕೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನೂ, ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಈಗ ಒಂದು ಆಯೋಗವು ಕಾರ್ಯಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗ ಎಂದು ಅದರ ಹೆಸರು. ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ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

- ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
- ಜೀವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ.
- ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಬದುಕು ಹಾಗೂ ವಿಕಾಸದ ಹಕ್ಕು.
- ಜಾತಿ, ಮತ, ವರ್ಗ, ವರ್ಣ ಎಂಬ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಡುವ ಹಕ್ಕು.
- ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲೂ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಪಡೆಯಲೂ ಇರುವ ಹಕ್ಕು.
- ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕತನದಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ.
- ಪಾಲಿಗ್ರಾಫಿಕ್‌ನಿಂದ 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 ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು 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, ವಾನ್‌ರೋಸ್ ಜಂಕ್ಷನ್, ತಿರುವನಂತಪುರ - 34

ಫೋನ್ : 0471-2326603

E-mail : childrightsepcr@kerala.gov.in, rtecpcr@kerala.gov.in

website : www.kescpcr.kerala.gov.in.

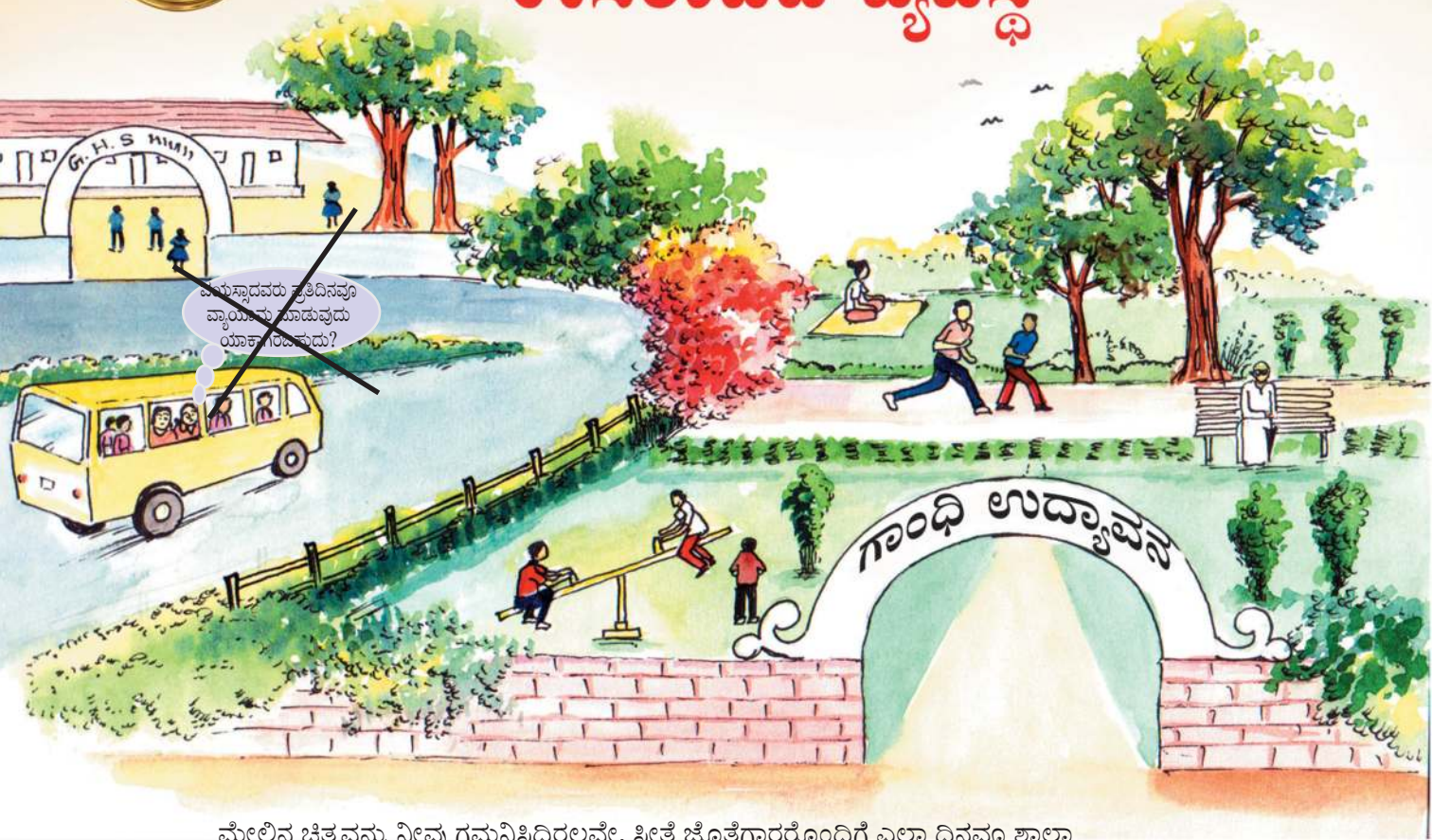
ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ : 1098, ಅಪರಾಧ ನಿಯಂತ್ರಣ : 1090, ನಿರ್ಭಯ : 1800 425 1400

ಕೇರಳ ಪ್ರೀತಿ ಸಹಾಯವಾಣಿ : 0471-3243000/44000/45000

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



ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ



ವಾಹನದಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದಿರಲ್ಲವೇ. ಸೀತೆ ಜೊತೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ದಿನವೂ ಶಾಲಾ ಬಸ್ಸಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಪ್ರಯಾಣದ ನಡುವೆ ಶಾಲಾ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಬೆಳಗ್ಗೆಯೂ, ಸಾಯಂಕಾಲವೂ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲೂ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಳು. ದಿನವೂ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಈ ದೃಶ್ಯವು ಸೀತೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿತು.

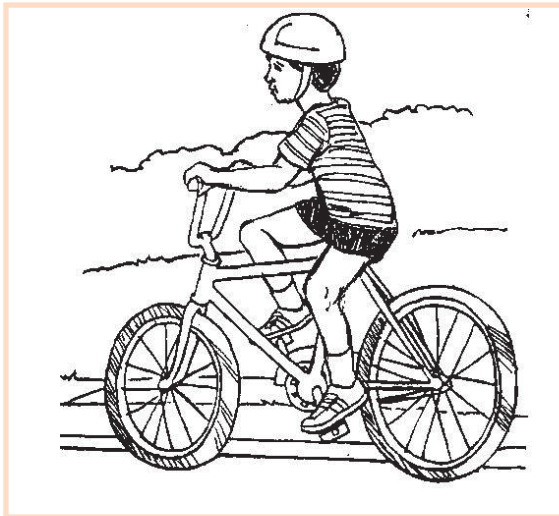
ಅವಳು ಸಂಶಯದಿಂದಲೇ ಟೀಚರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಳು. ಟೀಚರು ಸೀತೆಯ ಸಂಶಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ “ಇವತ್ತಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಟೀಚರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯಬಡಿತ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪೂರಕವಾದ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಯಾವುದೆಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

- ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಪೇಶೀ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು.

- ಹೃದಯ ಪೇಶಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಹೃದಯ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ದೃಢತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ವಾಯು ಸಂಚಾರ ವರ್ಗ ಸುಗಮವಾಗುವುದು.

ಯಾವೆಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೆಂದು ನೋಡುವ.



ವಾಯು ಇಲ್ಲದ ವಾತಾವರಣದ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಿರುವಿರಾ? ವಾತಾವರಣದ ವಾಯುವಿ ನಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವಶಕ್ತಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಮಾನವನಿಗೆ 5 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಬರಾಜು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ನಿಂತರೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಓಕ್ಸೈಡ್ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತುಗಳು ಹೊರ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುವುದು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯೂಹದ ಸಂಯುಕ್ತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಫಲವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಲಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸಹಿತ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನಗತ್ಯವಾದುವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕಲಾಗುವುದು.

ನಡಿಗೆ (Walking)

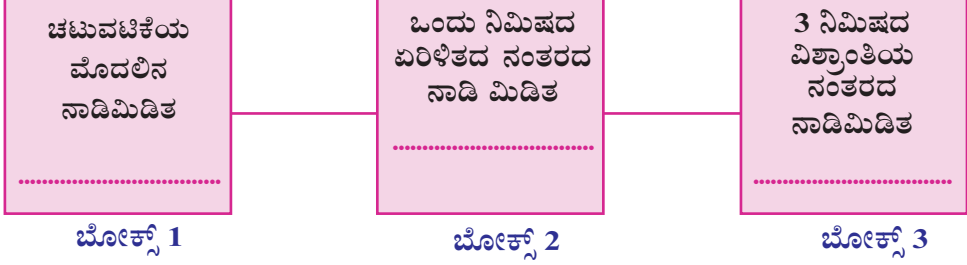
ವಯೋಮಾನದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ. ವೇಗವಾಗಿಯೂ ಕೈ ಬೀಸಿಯೂ ಇರುವ ನಡಿಗೆ (Brisk Walking) ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ದಿನವೂ 30ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂಕ್ತವಾದ ಶೂ ಧರಿಸಿರಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಿರಬೇಕು.

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ (Cycling)

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ದಿನವೂ 20ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಸೈಕಲ್ ಅಭ್ಯಾಸವು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ನೆರವಾಗುವುದು.



ನಮೂದಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ, ಇಳಿದು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಚಟುವಟಿಕೆ ನಂತರದ ನಾಡಿಮಿಡಿತವನ್ನು 2ನೇ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿರಿ. 3 ನಿಮಿಷದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ನಾಡಿಮಿಡಿತವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ 3ನೇ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.



ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಏರಿಳಿತದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ನಾಡಿಮಿಡಿತಕ್ಕೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಹೆಚ್ಚಳ 3 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಕೆಳಗೆ ಬಂತಲ್ಲವೇ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅದು ಏರಿಳಿತದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೊದಲಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಯಾಕಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯಾಯಿತು. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಸ್ಟೆಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪರಿಶೀಲನೆ

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸ್ಟೆಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವೋ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದವಲ್ಲವೇ? ಸ್ಟೆಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆ 30 ಸೆಕುಂಡು ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡಿ 2 ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಪುನಃ ಆರಂಭಿಸುವ ಈ ಪ್ರಕಾರ ದಿನಂಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಎಣಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. 30 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪುನಹ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಂಕವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಮೊದಲು ನಡೆಸಿದ ಏರಿಳಿತದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ 3 ನಿಮಿಷದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರದ ಅಂಕವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುವಿರಲ್ಲವೇ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರದ ಪರಿಶೀಲನೆಯ ನಂತರ ಲಭಿಸಿದ ಅಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ದಕ್ಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವ

ರಾಜು : ಸರ್ ನನಗೊಂದು ಸಂಶಯ, ಅಶ್ವಿನ್ ಮತ್ತು ತುಷಾರಿಗೆ ಸೈಕಲಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ತರಗತಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವುದಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹುರುಪು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಎಲ್ಲಾ ದಿನವೂ ಶಾಲಾ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲೇರುವಾಗ ಏದುಸಿರು ಹಾಗೂ ಆಟವಾಡುವಾಗ ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು?





ಅಧ್ಯಾಪಕ : ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾದುದರಿಂದ ನಿನಗೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ.

ರಾಜು : ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಅಧ್ಯಾಪಕ : ನಿರಂತರವಾಗಿಯೂ ತಾಳಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಉದಾಹರಣೆ : ನಡಿಗೆ, ಜಾಗಿಂಗ್, ಸೈಕಲಿಂಗ್, ಸ್ವಿಪ್ಪಿಂಗ್, ಈಜು, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ನೀನು ಜೊತೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ದಿನಾಲೂ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಟ್ಟರೂ ಸಾಕು.

ರಾಜು : ಎಷ್ಟು ದಿನ ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ?

ಅಧ್ಯಾಪಕ : ಎಲ್ಲಾ ದಿನವೂ ಕಡಿಮೆ ಪಕ್ಷ 30 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟಾದರೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಬಹುದು.

ರಾಜು : ನನಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವಿರಾ ?

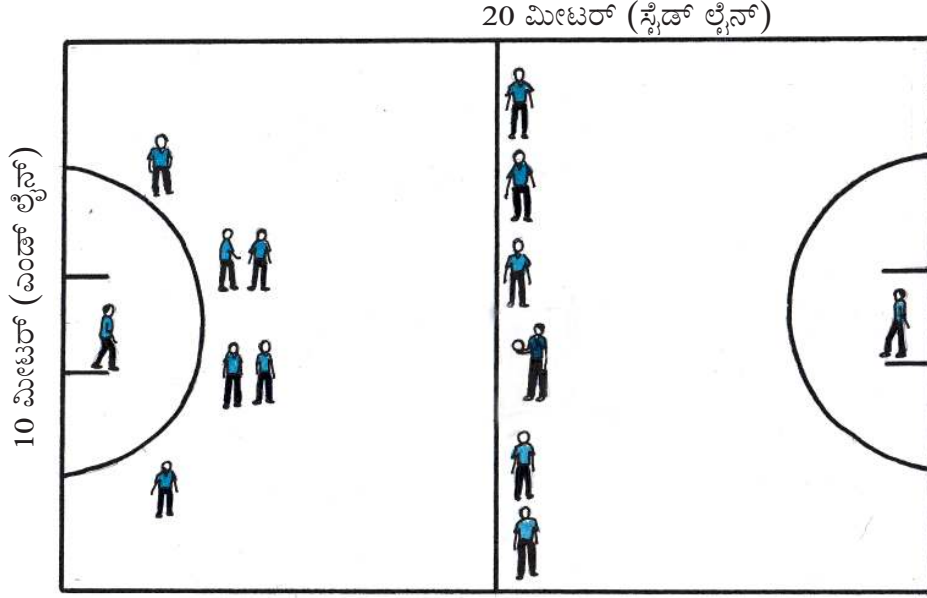
ಅಧ್ಯಾಪಕ : ತಿಳಿಸುವೆ, ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಹುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಾದರಿ

ದಿವಸಗಳು	ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್	ಚಟುವಟಿಕೆ	ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಡೌನ್
ಸೋಮವಾರ	10 ನಿಮಿಷ	ನಡಿಗೆ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷ	5 ನಿಮಿಷ
ಮಂಗಳವಾರ	10 ನಿಮಿಷ	ಜಾಗಿಂಗ್ 20ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷ	5 ನಿಮಿಷ
ಬುಧವಾರ	10 ನಿಮಿಷ	ಸ್ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ 3 ನಿಮಿಷದ 5 ಸೆಟ್ (ಒಂದೊಂದು ಸೆಟ್‌ನ ನಡುವೆಯೂ 5 ನಿಮಿಷದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ)	5 ನಿಮಿಷ
ಗುರುವಾರ	10 ನಿಮಿಷ	ಜಾಗಿಂಗ್ 20ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷ	5 ನಿಮಿಷ
ಶುಕ್ರವಾರ	10 ನಿಮಿಷ	ಏರೋಬಿಕ್/ಸುಂಬಾ ನೃತ್ಯ 20-30 ನಿಮಿಷ	5 ನಿಮಿಷ



ಪೋಸ್ಟ್‌ನ ಕಡೆಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದು ಗೋಲ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಎದುರಿನ ತಂಡದವರು ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆದು ವಿರುದ್ಧ ಗೋಲ್ ಆರ್ಕ್‌ನ ಕಡೆಗೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿರಂತರ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಆಟವನ್ನು ಆಡಬೇಕು. ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೋಲನ್ನು ಗಳಿಸುವ ತಂಡ ವಿಜಯಿ ಆಗುವುದು. ಸ್ಥಳ ಲಭ್ಯತೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕೋರ್ಟ್ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.



ಪಾಸಿಂಗ್ ಬಾಲ್ ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಟ್ಟಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

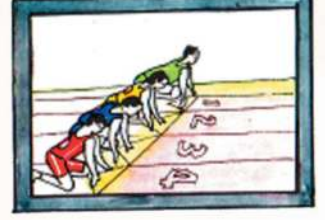
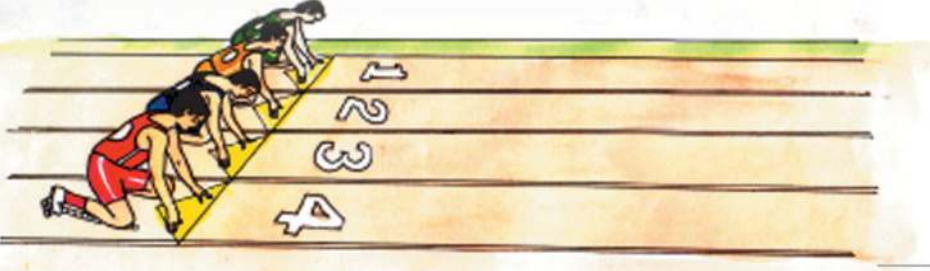
ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಬಡಿತ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೆಲ್ಲಂಟಾಗುವ ಗುಣಾತ್ಮಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನೆಂದು ಬರೆಯಿರಿ.
2. ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವು?
3. ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಸ್ಟೆಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಎನ್ನುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಹೆಚ್ಚಳವು 3 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.





ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ



ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ಸೀನಿಯರ್ ವಿಭಾಗದ 100 ಮೀಟರ್ ಓಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಫೈನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗೆ ಕೀರ್ತಿ ತಂದ ಅಕ್ಷಯ ಪ್ರಪಂಥಮವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮದ ನಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿತ್ತು. ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಯ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುವನೋ?

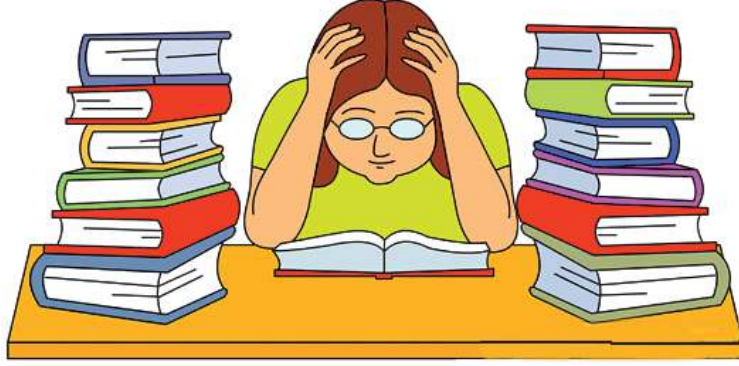
- ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಕ್ಷಯನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರಬಹುದು?
- ಅಕ್ಷಯನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಗ್ರಾಮ ವಾಸಿಗಳ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಫಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೋ?
- ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕಾವಸ್ಥೆ ಹೇಗಿರಬಹುದು?

ನೀವು ಚಿಂತಿಸಿರಿ... ಚರ್ಚಿಸಿರಿ...

ಅಕ್ಷಯನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವರು. ಮಿತ್ರರೇ... ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳು ಆಗಿವೆಯೋ? ಒತ್ತಡಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ.

ಒತ್ತಡ/ಸಂಘರ್ಷ ಎಂದರೇನು?

ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಒತ್ತಡ/ಸಂಘರ್ಷವಾಗಿದೆ.



ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವುದಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಡೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಇಂತಹ ಒತ್ತಡಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿರಬಹುದು. ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಪರಿಸರ, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ವರ್ತನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ ಉಂಟಾಗುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಧಾರಾಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿದಿರಲವೇ? ಇದನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವ. ನಿವುಗೆ ತುಂಬಾ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದೂ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇರುವ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದುದು

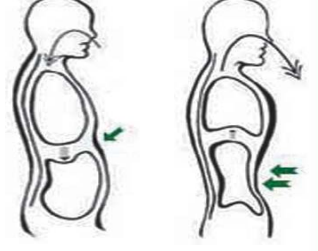
1. ನಿವುಗುಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲೋ, ರಕ್ಷಕರಲ್ಲೋ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಆಟೋಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
3. ಯಾವುದೇ ಅಗತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಿದ್ದರೂ ಮನೋರಂಜನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು.
4. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
5. ನಿದ್ರೆಗೋಸ್ಕರ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು.



ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮ (Deep Breathing Exercise)

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟ್ಟವೂ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ.

1. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಬಿಟ್ಟು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
3. ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ (Lower abdomen) ಮಾತ್ರ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೆಲೂನ್ ಇದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು ಬೆಲೂನ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
4. 3ರಿಂದ 6 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ತರುವಾಯ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ಚಪ್ಪಟೆ (Flat) ಆಗಿರಬೇಕು.
5. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಆವರ್ತಿಸಿರಿ.



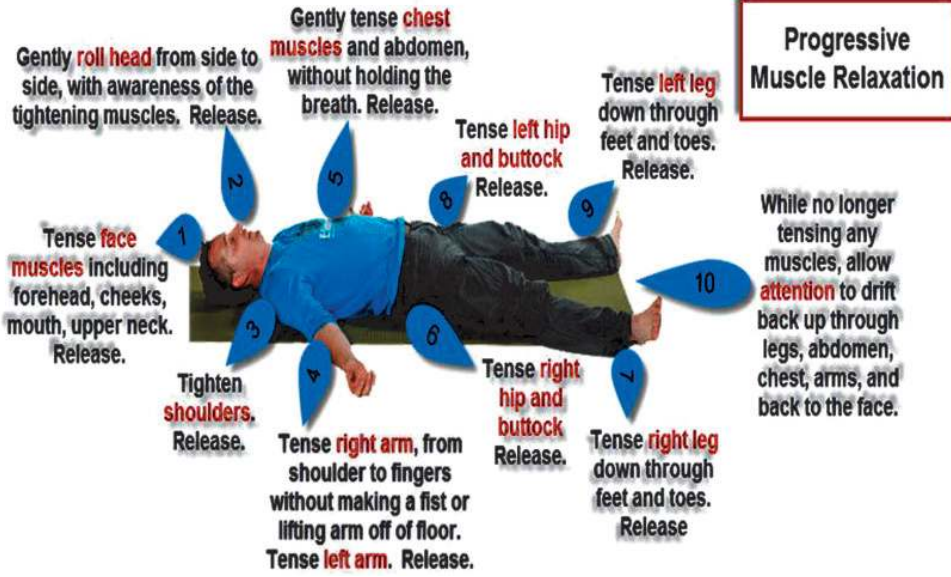
ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರಿ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಒಂದು ಲಘು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಅರಿತೆವು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಒಂದೊಂದು ಹಂತವೂ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂತೆಂದು ತಿಳಿಯುವ.

ಪ್ರೋಗ್ರೆಸಿವ್ ಮಸ್ಲ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ (Progressive Muscle Relaxation-PMR)

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಅವಧಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸ್ನಾಯು ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದ ವರೆಗೆ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಲಿರುವ PMR ನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.





ಪ್ರೋಗ್ರೆಸ್ಸಿವ್ ಮಸ್‌ಲೋಸ್ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು

ಶರೀರ ಪೇಶಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಶರೀರದಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಿರುವ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವ.

ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ಇಮೇಜಿನರಿ ಟೆಕ್ನಿಕ್)

ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನೋ, ಘಟನೆಯನ್ನೋ ಅಥವಾ ನಡೆದಂತಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕಂಡು, ಕೇಳಿ, ರುಚಿಸಿ ಅಥವಾ ವಾಸನೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಇಮೇಜಿನರಿ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮುಖಾಂತರ ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ 5 ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿದೆ.



ವಿಶುವಲ್ ಇಮೇಜಿನರಿ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ತೀರ್ಮಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಆಕೃತಿ, ಗಾತ್ರ, ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವಿಶುವಲ್ ಇಮೇಜಿನರಿ.



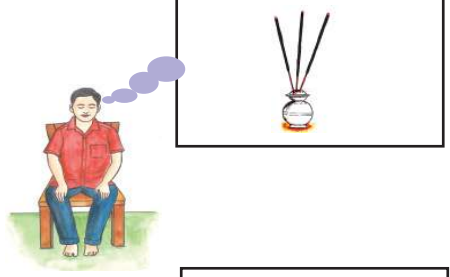
ಓಡಿಟೋರಿ ಇಮೇಜಿನರಿ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಕಾರ ಅಥವಾ ಸ್ವಂತ ತೀರ್ಮಾನದಂತೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ಸಂಗೀತ, ಶಬ್ದ, ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕೇಳಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಓಡಿಟೋರಿ ಇಮೇಜಿನರಿ ಎನ್ನುವರು. ಇದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.



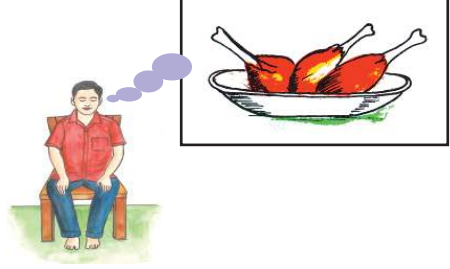
ಆಲ್ಫಾಕ್ಟರಿ ಇಮೇಜಿನರಿ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಕಾರ ಅಥವಾ ಸ್ವಂತ ತೀರ್ಮಾನ ಪ್ರಕಾರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತವಾದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಆಲ್ಫಾಕ್ಟರಿ ಇಮೇಜಿನರಿ ಎನ್ನುವರು. ಇದರಿಂದ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.



ಗೆಸ್ಟೇಟರಿ ಇಮೇಜಿನರಿ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಕಾರ ಅಥವಾ ಸ್ವಂತ ತೀರ್ಮಾನದಂತೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಉಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಗೆಸ್ಟೇಟರಿ ಇಮೇಜಿನರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಟಾಕ್ಟೈಲ್ ಇಮೇಜಿನರಿ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಕಾರ ಅಥವಾ ಸ್ವಂತ ತೀರ್ಮಾನದಂತೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿವಿಧ ತರದ ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಟಾಕ್ಟೈಲ್ ಇಮೇಜಿನರಿ ಎನ್ನುವರು.



ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ 5 ಕಾಲ್ಪನಿಕ ರೀತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇವು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕಗಳಾಗಿವೆ. ಮೇಲಿನ 5 ಕಾರ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ನಿರ್ದೇಶನಗಳು

- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮಲಗಿಯೂ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಡಲ ತೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು. ವಿವಿಧ ಆಟಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಹೂ ತೋಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನೂ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೇಳಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳೂ ಮುಗಿದಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಿರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರಿತೆವು. ನಮ್ಮ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯಿಸುವ ಕೆಲವೊಂದು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ.



ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ (International Yoga Day)

2014 ಡಿಸೆಂಬರ್ 11ರಂದು ನಡೆದ ಐಕ್ಯರಾಷ್ಟ್ರ ಸಭೆಯ ಜನರಲ್ ಅಸೆಂಬ್ಲಿಯು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗದಿನವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಘೋಷಿಸಿತು. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಗಲಿನ ಕಾಲ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ದಿನವಾದ ಜೂನ್ 21ನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ 2015 ಜೂನ್ 21ರಂದು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಮೇರಿಕಾ, ಕೆನಡಾ, ಚೈನಾ, ಭಾರತ ಎಂಬಿವುಗಳು ಸೇರಿ 175 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಈ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದುವು.



ಯೋಗ (Yoga)

ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೂ ಯೋಗ ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ. ಯೋಗ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ, ಸೌಖ್ಯಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದಿಗೆ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸುವ.

ಭುಜಂಗಾಸನ

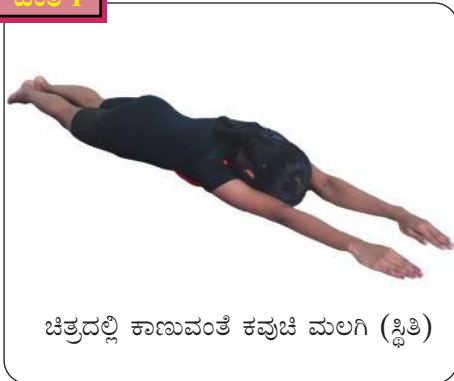


ಭುಜಂಗಾಸನ

ನೇರ ಕವುಚಿ ಮಲಗಿ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಎದೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ತಲೆಯನ್ನು ಹೆಡೆಬಿಚ್ಚಿದ ಹಾವಿನಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದೇ ಭುಜಂಗಾಸನ.

ಭುಜಂಗಾಸನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಿರಿ.

ಹಂತ 1



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಕವುಚಿ ಮಲಗಿ (ಸ್ಥಿತಿ)

ಹಂತ 2



ಕೈಗಳೆರಡೂ ಎದೆಯ ಎಡಬಲಗಳಲ್ಲಿಡಬೇಕು.



ಹಂತ 3



ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ನೇರ ಮಾಡುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ತನಕ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. 5ರಿಂದ 10 ಸೆಕೆಂಡು ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಹಂತ 4



ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಉದರ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಬಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಿಕಾಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಭುಜಂಗಾಸನ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಶಶಾಂಕಾಸನ

‘ಶಶ’ ಅಂದರೆ ಮೊಲ ಎಂದರ್ಥ : ಆಸನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ‘ಮೊಲ’ ಮಲಗಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಶಶಾಂಕಾಸನ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಶಶಾಂಕಾಸನ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತವನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ.



ಶಶಾಂಕಾಸನ

ಹಂತ 1



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹಂತ 2



ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ



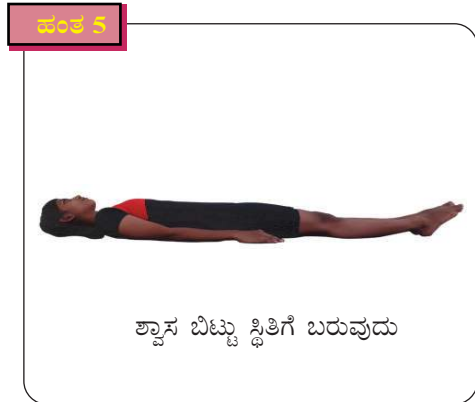
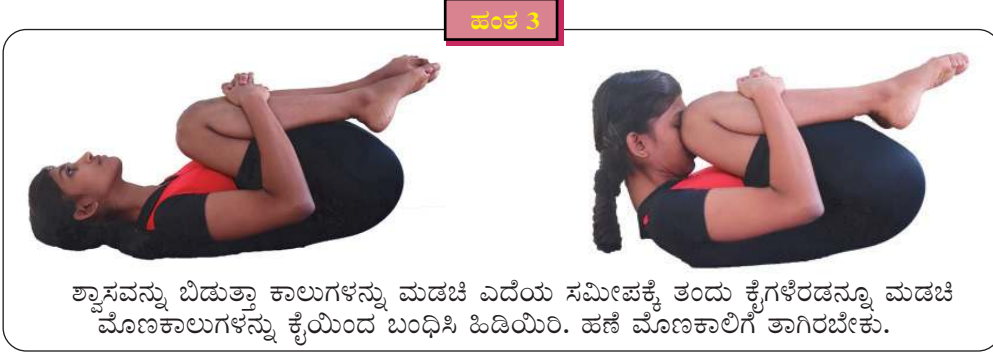
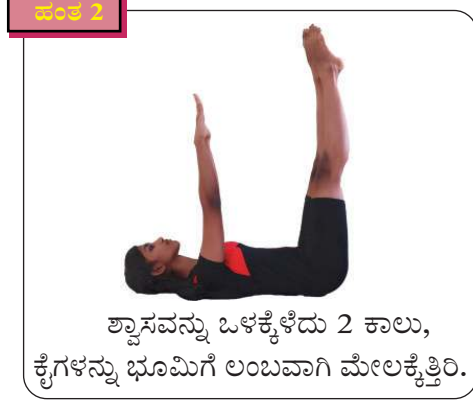
ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ

ಪವನ ಎಂದರೆ 'ಗಾಳಿ' ಎಂದು 'ಮುಕ್ತ' ಎಂದರೆ ವಿಮೋಚನೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲಿರುವ ಆಸನ.

ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ ಅಭ್ಯಸಿಸಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.



ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ





ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಶುದ್ಧ ವಾಯು ದೂರವಾಗುವುದು.

ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಯೋಗ ಒಲಿಂಪಿಯಾಡ್

ದೇಶದ ವಿದ್ಯಾರ್ಹ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿ (NCERT) ಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಂಗವಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಕಲಿಸಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರ ಅಂಗವಾಗಿ ಎನ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ. ದೇಶಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಒಲಿಂಪಿಯಾಡ್ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಜ್ಯದಿಂದಲೂ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಕ್ಕಳು ದೇಶಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವರು. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಅಂತರ್ದೇಶೀಯ ಯೋಗ ದಿನದಂದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. 2 ವಿಭಾಗದಲ್ಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. (10-14 ವಯಸ್ಸು 14-16 ವಯಸ್ಸು) ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಒಲಿಂಪಿಯಾಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ತಂಡವನ್ನು ದೇಶೀಯ ಒಲಿಂಪಿಯಾಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ರಾಜ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಹ ಇಲಾಖೆಯಾದ (SCERT) ಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಷವೂ ಮೇ ತಿಂಗಳ ಪ್ರಥಮ ವಾರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಕುರಿತಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಿಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ಮುಖಾಂತರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ಯೋಗ ಪಟುಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶವೇ ಯೋಗ ಒಲಿಂಪಿಯಾಡ್.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ನಂತರ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿರುವ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ 'ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ' ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ.

ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಬಿಟ್ಟು ಪುನಹ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ



ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಹಂತವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ.

ಹಂತ 1



ಸುಖಾಸನ - ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ನೇರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹಂತ 2



ಬಲ ಕೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲ ತೋರು ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಅರ್ಧ ಮಡಚಿರಬೇಕು. ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳಾದ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರು ಬೆರಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಹಂತ 3



ಬಲಕೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಂತ 4



ಬಲಕೈಯ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಹಂತ 5



ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ಬಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಬಿಡಿ.



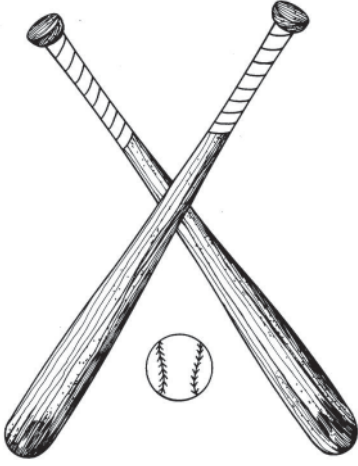
ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು.





ನಿಂತ ಬೇಟರ್ 'ಸ್ಲಗರ್' ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬ್ಯಾಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದರೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಒಂದನೇ ಬೇಸಿಗೆ ಓಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸೆಕೆಂಡ್ ಬೇಸಿ, ಥರ್ಡ್ ಬೇಸಿಗಳನ್ನು ತಲಪಿ ಹೋಮ್ ಬೇಸಿಗೆ ತಲುಪಿದರೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. 1ನೇ ಬೇಟರ್ ಬ್ಯಾಟ್ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ 2ನೇ ಬೇಟರ್ ಬ್ಯಾಟ್ ಮಾಡಲು ಹೋಮ್ ಬೇಸಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಪಿಚ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡನ್ನು 3 ಬಾರಿ ಬೇಟರ್ ಹೊಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಬೇಟರ್ ಔಟ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಸ್ಕೋರ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ (ಕ್ಯಾಚ್ ಔಟ್, ಟೇಗ್ ಔಟ್, ಫ್ಲೈ ಔಟ್) ಬೇಟರ್ ಔಟ್ ಆಗುವನು. 3 ಆಟಗಾರರು ಔಟ್ ಆದಲ್ಲಿ ತಂಡವು ಔಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 2 ತಂಡಕ್ಕೂ 2 ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಲಭಿಸಿದ ತಂಡ ವಿಜಯಿ ಆಗುವುದು.



1887ರಲ್ಲಿ ಚಿಕಾಗೋವಿನಲ್ಲಿ ಸಾಫ್ಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. 18 ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುವ ತಂಡದಲ್ಲಿ 9 ಜನ ಆಡಲಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. (ಹೋಮ್ ಬೇಸಿ, ಬೇಟರ್, ಪಿಚ್ಚರ್, ಕ್ಯಾಚರ್, ಫಸ್ಟ್ ಬೇಸಿ, ಸೆಕೆಂಡ್ ಬೇಸಿ, ಥರ್ಡ್ ಬೇಸಿ, ಶಾರ್ಟ್ ಸ್ಟೋಪರ್, ಲೆಫ್ಟ್ ಔಟ್, ಸೆಂಟರ್, ರೈಟ್ ಔಟ್ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಆಟಗಾರರು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಪಿಚ್ಚರ್ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಿಚ್ ಮಾಡಿ ಹೋಮ್ ಬೇಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೇಟರ್ ಅನ್ನು ಔಟ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಲೈನ್‌ಗಿಂತ ಹೊರಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ 'ಹೋಮರ್' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರಿಗೂ ಹೋಮ್ ಬೇಸಿಗೆ ತಿರುಗಿ ತಲಪಲು ತಂಡಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕವನ್ನು ಪಡೆಯಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ತಂಡವು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು? ಇದು ಉಂಟಾಗಲಿರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
2. ಪ್ರೋಗ್ರೆಸಿವ್ ಮಸಲ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಷನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಸಿಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?
3. ವಿವಿಧ ತರದ ಇಮೇಜಿನರಿ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
4. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ಒತ್ತಡ/ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.





ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳು

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಗ್ರಾಮ ಪ್ರದೇಶವೊಂದರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಯೊಂದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರಾಮದ ಜನಮೈತ್ರಿ ಪೊಲೀಸ್ ಸ್ಟೇಷನ್‌ನ ಎಸ್.ಐ. ಹಾಗೂ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಕೆಲ ಯುವಕರು ಯೌವನದ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಕೆಲವೊಂದು ದುರ್ನಡತೆಗಳು ತಲೆನೋವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದ್ದವು. ಇವರನ್ನು ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತರಬೇಕೆಂದು ಎಸ್.ಐ. ಹಾಗೂ ಪೊಲೀಸರು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಅದರಂತೆ ಇವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಶೂನ್ಯವಾದ ಸ್ಥಳವೊಂದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಕಾಡುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಡಿದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಶಟಲ್ ಕೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಹೇಳಿದರು. ಇಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಶಟಲ್ ಆಡುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಯಿತು.



ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಟವನ್ನು ನೋಡಲು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವಂತಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ದುರ್ನಡತೆಯಿಂದ ನಶಿಸಲಿದ್ದ ಯುವ ಕೂಟವೊಂದು ಊರಿನವರ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಯಿತು. ಈ ಮಹತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಕೊಂಡಾಡಿದವು. ಇದರಿಂದ ಉಳಿದ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಇವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತಾಯಿತು.

ಈ ಅನುಭವ ಕಥೆಯನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದಿರಲ್ಲವೇ? ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರಬಹುದಾದ ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಈ ಅನುಭವ ಕಥೆಯಿಂದ ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಅಂಶವೇನು? ವಿವರಿಸಿರಿ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಜಘಾತಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗದೆ ಆ ಸಮಯವನ್ನು ಆಟಗಳಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಜೀವನವು ಸುಂದರವೂ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ರೀತಿಯ ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಉಳಿದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಸರ್ಪ್ಲಸ್ ಎನರ್ಜಿ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ. ಆಟ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಸರ್ಪ್ಲಸ್ ಎನರ್ಜಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

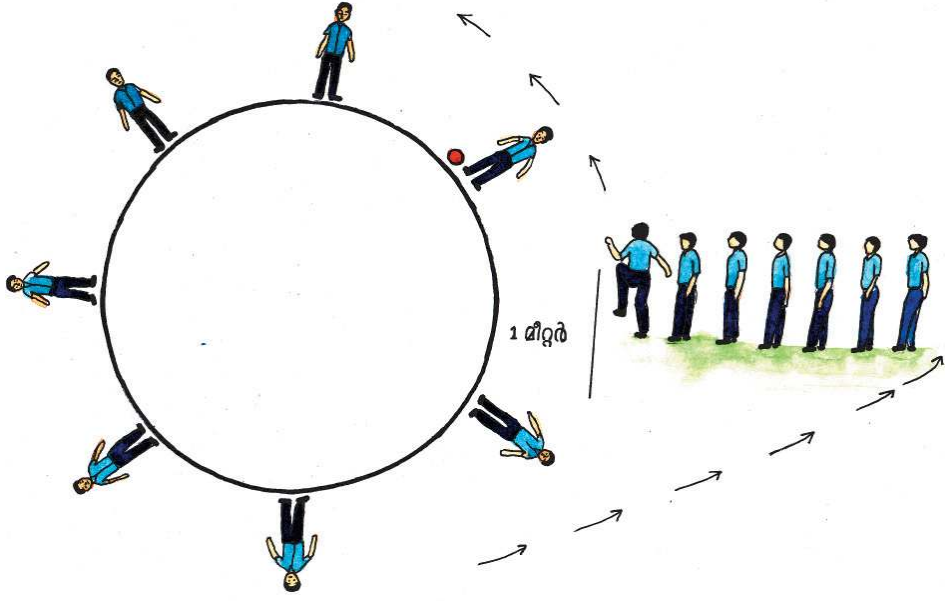
ಬ್ರಿಟಿಷ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ
ಸ್ಪೆನ್ಸರ್, ಜರ್ಮನ್
ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಶೆಲ್ಲರ್
ಎಂಬವರು ಸರ್ಪ್ಲಸ್
ಎನರ್ಜಿಯ ಕುರಿತು
ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ

ಬಿಡುವು ಸಮಯವನ್ನು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ.

ಟೀಮ್ ರನ್ನಿಂಗ್ ರಿಲೇ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪ್ರಕಾರ ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಎಂಬ ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. 'ಎ' ತಂಡದ ಆಟಗಾರರೆಲ್ಲರೂ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. 'ಎ' ತಂಡದ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ಚೆಂಡು ಕೊಡುವರು. 'ಬಿ' ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೊಡನೆ 'ಎ' ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ ರೌಂಡನ್ನು ಎಣಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಂತ ಆಟಗಾರ ಎ ತಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನಿಂದ 1 ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಓಡಿ ತನ್ನ ತಂಡದ ಕೊನೆಯ ಆಟಗಾರನ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆಗ 'ಬಿ' ತಂಡದ 2ನೇ ಆಟಗಾರ ಓಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ 'ಬಿ' ತಂಡದ ಕೊನೆಯ ಆಟಗಾರನ ಸರದಿ ಮುಗಿಯುವಾಗ 'ಎ' ತಂಡದ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ರೌಂಡ್ ಬಾಲ್ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿ ಆಯಿತು ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಚೆಂಡು ಪಾಸ್ ಮಾಡಿರುವ ತಂಡವನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಜಯಶಾಲಿ ಎಂದು ಹೇಳುವರು.





ಟೀಮ್ ರನ್ನಿಂಗ್ ರಿಲೇ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ನೀವು ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ಆಟಗಳಿರಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆಂದು ಅರಿತೆಲ್ಲವೇ?

ಇಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುವುದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ

ಪೋಷಕಾಹಾರ ಸೇವನೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ

ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಯಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು 'ಮಾಲ್

ನ್ಯೂಟ್ರಿಶಿಯನ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗಬೇಕಾದ ಶರೀರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ

ತಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಮಾಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶಿಯನ್' ಆಟಗಾರನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು



ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ತಾಪಮಾನ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲಾಗುವುದು. ಸೂರ್ಯಾಘಾತದ ಕುರಿತಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ.

ಸೂರ್ಯಾಘಾತ



ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಕೋಶಗಳಿಗಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಸೂರ್ಯಾಘಾತ ಎನ್ನುವರು. ಕಠಿಣವಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೋ, ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದರೋ, ಸೂರ್ಯಾಘಾತ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಪೇಶಿ ಸೆಳೆತ, ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳು, ಕರುಳು, ಕಿಡ್ನಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮೊದಲಾದ ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು. ಜ್ವರ, ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಸೂರ್ಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ ಹೇಗೆ?

ಅಧಿಕ ಬಿಸಿಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲು ನೇರವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾಗದಂತೆ ನೋಡಬೇಕು. ಧಾರಾಳ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಬೇಕು. ಸನ್‌ಸಕ್ರೀಮ್ ಲೋಶನ್‌ಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಅಮಿತವಾದ ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಸೂರ್ಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಬೇಕು. ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ತಂಪಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯಾಘಾತ ಎಂದರೇನು? ಅದರ ನಿವಾರಣೋಪಾಯ ಹೇಗೆಂದು ಅರಿತಿರಲವೇ ? ಇಂತಹ ಅನುಭವ ನಿಮಗಾಗಿದೆಯೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿ.



ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ವಿವರಿಸಿರಿ.
2. 'ಮಾಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರೀಶಿಯನ್' ಎಂದರೇನು? ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.
3. 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ದಿನವೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಬಾಧಿಸುವುದು.
4. ಸೂರ್ಯಾಘಾತ ಎಂದರೇನು? ಇದು ಬಾರದಿರದಂತೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳೇನು?

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ಒಂದು ವಾರದ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.
2. ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದಲ್ಲಿ 'ಗ್ರಾನ್ ಸ್ಲಾಮ್' ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಭಾರತದ ಆಟಗಾರರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ.





ಆಟೋಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯವೂ



“ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ತಂಡದ ಅಂಗ. ಆತ್ಮ ಸಮರ್ಪಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ಕಠಿಣವಾಗಿ ಪರಿಶ್ರಮಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲಪಲು ಸಾಧ್ಯ.”

ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಿರಲ್ಲವೇ. ವಿಶ್ವಖ್ಯಾತಿಯ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನಾದ ಅರ್ಜೆಂಟೀನದ ಲಿಯನಾನ್ ಮೆಸ್ಸಿಯ ಮಾತುಗಳಿವು. ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಧಕರಿರುವ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಲ್ಲೊಬ್ಬನಿವನು. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಆತನು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿದರೂ ಈ ಮಾತು ತುಂಬಾ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿದೆ.

ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಜಯದಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯಲ್ಲವೇ ? ಆಟೋಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರ ಅಖಂಡತೆ, ಐಕ್ಯತೆಗಳನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಸ್ಕಾರಿಕ ವಿನಿಮಯಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ, ದೇಶೀಯ, ಅಂತರ್ದೇಶೀಯ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಯು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಲೂ ಜನರ ಕ್ರೀಡಾಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲೂ ಸಹಾಯಕರವಾಗಿತ್ತು. ಈ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನಾವಿಂದು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

2015ರಲ್ಲಿ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ದೇಶೀಯ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ‘ಕ್ರೀಡಾಲಾಂಛನ’ವನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಸುಪರಿಚಿತವಲ್ಲವೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಒಂದು ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

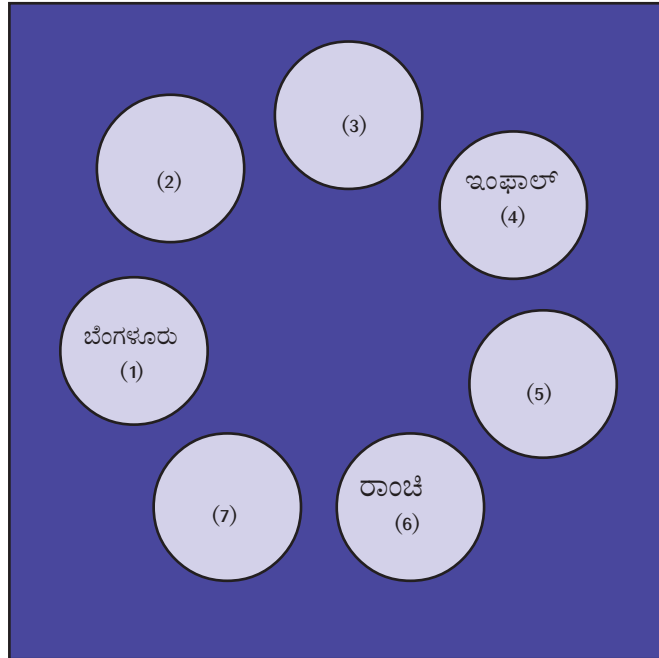


ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್ ನಡೆದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವರ್ಷ	ನಗರ/ರಾಜ್ಯ
1.	1997	ಬೆಂಗಳೂರು
2.	1999	ಇಂಫಾಲ್
3.	2000
4.	2002
5.	2007
6.	2011	ರಾಂಚಿ
7.	2015

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ನಗರಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಾವೊಂದು ಆಟವನ್ನು ಆಡುವ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಆಟದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸುವ.

ಸೆವೆನ್ ಸಿಟ್ಸ್



ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಗುರುತಿಸಿದ ಏಳು ನಗರಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಆಟದ ಅಂಗಣದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಗಳ ಒಳಗೆ ಬರೆಯಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆ ದೊರೆತೊಡನೆ ಆಟಗಾರರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡಬೇಕು. ಪುನಹ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆ ದೊರೆತೊಡನೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಒಂದೊಂದು ನಗರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತಾನು ಮೊದಲೇ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟ ನಗರಗಳ ಹೆಸರಿನ ಕಾರ್ಡ್‌ನ್ನು



ತಿರುವಿ ಅದರಿಂದ ಒಂದು ಕಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದು ತೋರಿಸಬೇಕು. ಆ ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿರುವ ನಗರದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಕ್ರೀಡಾಳುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದವರಿಗೆಲ್ಲ 10 ಅಂಕ ದೊರೆಯುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ 10 ರೌಂಡ್ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿ ಯಾರಿಗೆ ಅಧಿಕ ಅಂಕ ಸಿಗುವುದೋ ಆತನು ಜಯಶಾಲಿ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

‘ಸೆವೆನ್ ಸಿಟ್ಸ್’ ಎಂಬ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದಾಗ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

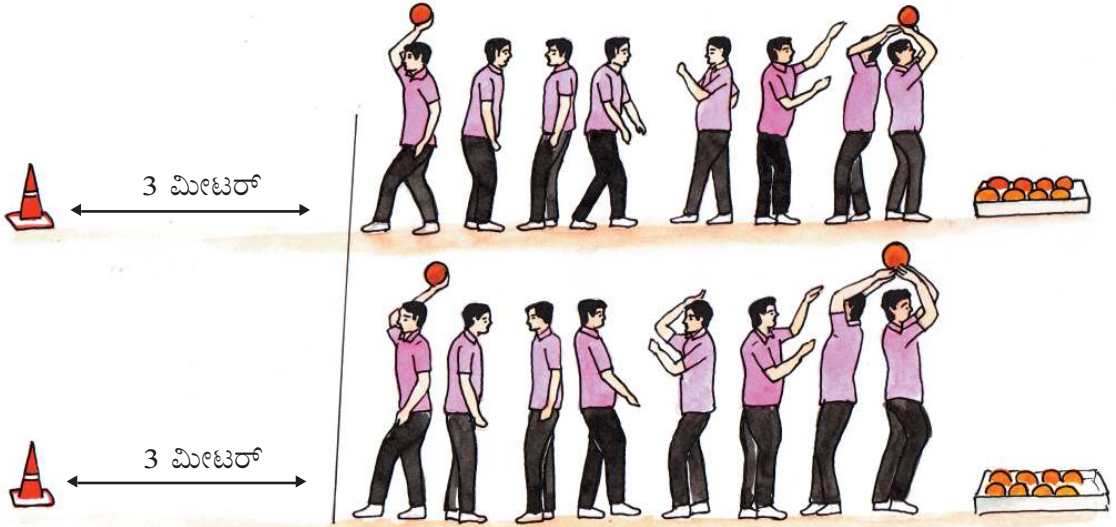


ನಿಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ...

ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 35ನೇ ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪದಕ ಪಡೆದ ಮಲೆಯಾಳಿ ಈಜು ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ‘ಸಜನ್ ಪ್ರಕಾಶ್’.

ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್‌ನ ‘ರನ್ ಕೇರಳ ರನ್’ನ ಕುರಿತಾಗಿ ನಾವು ಅರಿತೆವಲ್ಲವೇ? ಸಾಂಘಿಕತೆ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ. ಈಗ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಆಡುವ.

ಪಾಸ್ ಏಂಡ್ ಶೂಟ್



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ 2 ತಂಡಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಒಬ್ಬನ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಒಬ್ಬನಂತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ (Back to back) ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎರಡೂ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಆಟಗಾರನು ಅವನಿಗಿಂತ ಮೂರು ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ‘ಕೋನ್’ಗೆ ಚಿಂಡನ್ನು ಗುರಿಯಿಟ್ಟು ಹೊಡೆದರೆ



ವಿಜೇತರಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ ? ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಲಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾದವರಿಗೆ ಀ ರೀತಿಯ ಗೌರವ ಸಮಾರಂಭಗಲೇರ್ಪಡಿಸಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಂಡಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ ? ಇಂತಹ ವಿಜೇತರನ್ನು ದೇಶಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದು 'ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಓಫ್ ಇಂಡಿಯ' ಂಬ ಸಂಘಟನೆ. ಀ ಸಂಘಟನೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ನಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯುವ.

ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಓಫ್ ಇಂಡಿಯ (SGFI)

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಲನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು, ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧೆಗಲನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲು ಕ್ರೀಡಾಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲೂ 1954ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ 'ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಓಫ್ ಇಂಡಿಯ' (SGFI). ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಲಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಲಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು SGFI ಇಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಲಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹೋದರತೆಯೂ ಐಕ್ಯತೆಯೂ ಮೂಡುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಜಿಲ್ಲೆ, ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟಗಲಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲಾಯಿತೆಂದು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಲಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಉಪಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಿಂದಲೇ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಲ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದಿರಲ್ಲವೇ ? ಇದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಪರಿಚಿತವಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತವಲ್ಲದ ಕ್ರೀಡೆಗಲಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಆಡಲ್ಪಡುವ ಂದು ಆಟವಾಗಿದೆ ಹಗ್ಗಜಗ್ಗಟ (Tug of war). ಀ ಆಟವನ್ನು ವಿನೋದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಶಾಲೆಗಲಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತೇವಲ್ಲವೇ ? ಇದು ಂಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಂದು ಆಟವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಗಲಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಀ ಆಟ ನಡೆದಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವಲ್ಲವೇ ? ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಀ ಆಟವು ಇದೀಗ ಅಂಗೀಕೃತ ನಿಯಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಀ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಂಳಗೊಂಡಿದೆ. ಀ ಆಟದ ಕುರಿತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯುವ.



ಹಗ್ಗ ಜಗ್ಗುಟವು ಒಂದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಕ್ರೀಡೆ. ಇದು 1900ರಿಂದ 1920 ರ ವರೆಗೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ನಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿತ್ತು 'ಟಗ್ ಓಫ್ ವಾರ್ ಇಂಟರ್‌ನೇಶನಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್ (TWIF), ಟಗ್ ಓಫ್ ವಾರ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಓಫ್ ಇಂಡಿಯ (TWFI) ಎಂಬೀ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಕ್ರಮಾನುಗತವಾಗಿ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಅಂತರ್ ದೇಶೀಯ ಮತ್ತು ದೇಶೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಗ್ಗ ಜಗ್ಗುಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಕುರಿತು ಅರಿತೆವಲ್ಲವೇ? ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವ. ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬಹುದು.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಗ್ಗಜಗ್ಗುಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಹಗ್ಗಜಗ್ಗುಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೂ ಐಕ್ಯತೆಯೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಜಯದೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ದೇಶೀಯ ಐಕ್ಯತೆ, ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿರಿ.
2. 'ನೇಶನಲ್ ಗೇಮ್ಸ್' ನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
3. 'ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಓಫ್ ಇಂಡಿಯಾದ' ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿರಿ.

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಂತೆ ದೇಶದ ಅಖಂಡತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬೇರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.
2. ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ವಿಜೇತರಾದ ಭಾರತದ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.





ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಿರಲ್ಲವೇ? ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತೀರಾ? ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅಸೌಖ್ಯಗಳೇನು ? ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗವನ್ನು 'ಹೈಪೋಕ್ರಿಸಿನೈಟಿಕ್' ರೋಗ ಎನ್ನುವರು. ಹೃದಯ ರೋಗ, ಪ್ರಮೇಹ, ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಎಂಬಿವುಗಳೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತರದ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಿರಲು ದಿನವೂ ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ, ಪ್ರೋಷಕಾಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಅವಶ್ಯ. ಇದರ ಕುರಿತು ಮತ್ತಷ್ಟು ತಿಳಿಯಲು ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವ.



ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು.

- ಕಡಿಮೆ ಪಕ್ಷ 30 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಮತ್ತು ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕು.
- ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.
- ಗಾಯಗಳೋ, ಬೇರೇನಾದರೋ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರ ಮುಖಾಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಲಘು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿತಲ್ಲವೇ ? ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ದಿವಸವೂ ಕಡಿಮೆ ಪಕ್ಷ 30ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷದಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ದೃಢವೂ, ವಿಸ್ತಾರವೂ ಆದ ಹೃದಯವೂ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಸುಧಾರಣೆಯೂ ಆಗಿ ಹೃದಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಕ್ರಮವಾದ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಶರೀರವು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ.

ಮಧುಮೇಹ

ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗವೇ ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ 'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್'. 'ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್' ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಏರುಪೇರು ಆದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 2 ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಧುಮೇಹಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವರ್ಗ ಒಂದು ಹಾಗೂ ವರ್ಗ ಎರಡು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಧುಮೇಹ ವರ್ಗ ಒಂದು ಆಗಿದೆ. ವರ್ಗ ಒಂದರಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮಾತ್ರವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ. ವರ್ಗ ಎರಡು 40 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದಲೂ, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೂ ಈ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ವರ್ಗ ಎರಡು ಮಧುಮೇಹ ಬಾಧಿತರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ನಿಮಗೆ ಸುಪರಿಚಿತವಾದ ನಡಿಗೆ (Walking), ಈಜು (Swimming), ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಎಂಬವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವರ್ಗ ಎರಡು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.



ಈ ತರಹದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

- ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪಕ್ಷ 5 ದಿವಸ 20ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಯೋಗ್ಯವಾದ ಉಪಕರಣ (ಶೂ, ಡ್ರೆಸ್ಸ್) ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯವೋ, ತೊಂದರೆಗಳೋ ಆದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಯೋಗವು ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ವಕ್ರಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ ಮೊದಲಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಇವು ರಕ್ತಧಮನಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿಯೂ ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ಸ್ಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಲೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ದಿನ 'ವೈಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್' ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಪೇಶಿಗಳ ವರ್ಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. 'ವೈಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್' ನಡೆಸುವಾಗ ಪರಿಣತರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ

ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅವಶ್ಯಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಶರೀರವು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಎನ್ನುವರು.



ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶರೀರದ ತೂಕದ ಎಷ್ಟು ಶೇಕಡಾ ಇರಬೇಕೆಂದೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟೆಂದೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಪುರುಷ/ ಸ್ತ್ರೀ	ಪ್ರಾಯ	ಕಡಿಮೆ ಭಾರ ಕೊಬ್ಬು (%)	ಸರಾಸರಿ ಕೊಬ್ಬು (%)	ಸ್ಥೂಲಕಾಯ (%)
ಪುರುಷ	20 - 40	7	7 - 20	20 ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ
	40 ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ	10	10 - 25	25 ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ
ಸ್ತ್ರೀ	20 - 40	19	19 - 40	40 ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ
	40 ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ	22	22 - 36	36 ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ

‘ಆರ್ಕಿಮಿಡಿಸನ್’ನ ತತ್ವ ಪ್ರಕಾರ ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಒಂದು ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ‘ಅಂಡರ್ ವಾಟರ್ ವೈಯಿಂಗ್’ (Under water weighing/ Hydrostatic weighing).



ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ನೀಗಿಸುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲು ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಏರೋಬಿಕ್, ಈಜು, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ದೀರ್ಘದೂರದ ಓಟ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಕನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಏರೋಬಿಕ್ ಮಾಡುವಾಗ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಮಾಡಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ಪೋಷಕಾಹಾರಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುಂಠಿತವೂ, ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ಭಾರ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಸರಿಯಾದ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಅರಿಯಲಿರುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ ಶರೀರ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿ ಸೂಚ್ಯಂಕ (ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್)

ಶರೀರ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿ ಸೂಚ್ಯಂಕ (ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಬಿ.ಎಂ.ಐ))

ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಎಂದರೇನು? ಅದನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹೇಗೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವಿರಲ್ಲವೇ. ಇದು ಶರೀರದ ಭಾರವು ನಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಪಾತಿಕವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಿಕ್ಕಿರುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.



ಬಿ.ಎಂ.ಐ.ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ BMI ಎಷ್ಟೆಂದೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೆಯೆಂದೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

$$BMI = \frac{\text{ಭಾರ (ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ)}}{\text{ಎತ್ತರ}^2 \text{ (ಮೀಟರ್)}}$$

ಮೇಲಿನ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಿಮ್ಮ BMI ಅನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

	ಸ್ಥಿತಿ	ಹುಡುಗರು	ಹುಡುಗಿಯರು	ಪ್ರೌಢವ್ಯಕ್ತಿಗಳು
BMI	ಭಾರ ಕಡಿಮೆ	17.01 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	16.37 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	18.5 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ
	ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾರ	17.01 - 24.45	16.37 -24.74	18.5 -24.9
	ಭಾರ ಹೆಚ್ಚು	24.45 - 28.53	24.74 -29.01	24.9 - 29.9
	ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯ	28.53 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	29.1 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	29.9 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು

ಆಧಾರ : WHO/ICMR

ನನ್ನ BMI =

ನನ್ನ BMI ಯ ಆವಸ್ಥೆ (✓) ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಿ

ಭಾರ / ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯ ಪಟ್ಟಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಕಡಿಮೆ ಭಾರ/ಸಾಧಾರಣ ಭಾರ / ಹೆಚ್ಚು

ದೈನಂದಿನ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ಪ್ರಾಯ, ಲಿಂಗ, ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಶರೀರದ ಭಾರ, ಹವಾಮಾನ, ಅನುವಂಶಿಕ ಘಟಕ, ಆರೋಗ್ಯ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಂಬವುಗಳಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಶರೀರ ಭಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸುಮಾರು 1.3 ಕಿಲೋ ಕೆಲೋರಿ ಚೈತನ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಶರೀರ ಭಾರದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಭಾರಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 8.5 ಕಿಲೋ ಕೆಲೋರಿ ಚೈತನ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಾರಣ್ಯ, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮುಂತಾದ ವಿಚಾರಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯ + ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯ = ಒಟ್ಟು ಖರ್ಚಾದ ಚೈತನ್ಯ ಎಂದಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಒಂದು ದಿನದ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಚೈತನ್ಯವೆಷ್ಟೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆಯಲ್ಲವೇ? ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಭಾರಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಚೈತನ್ಯವೆಷ್ಟೆಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 40 ಕಿಲೋ ಭಾರವಿರುವ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಚೈತನ್ಯವೆಷ್ಟೆಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

ಒಂದು ಕಿಲೋ ಭಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಚೈತನ್ಯ = 1.3 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ

40 ಕಿಲೋ ಭಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಚೈತನ್ಯ = 40 x 1.3 = 52 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ

40 ಕಿಲೋ ಭಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಚೈತನ್ಯ = 52 x 24 = 1248 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ

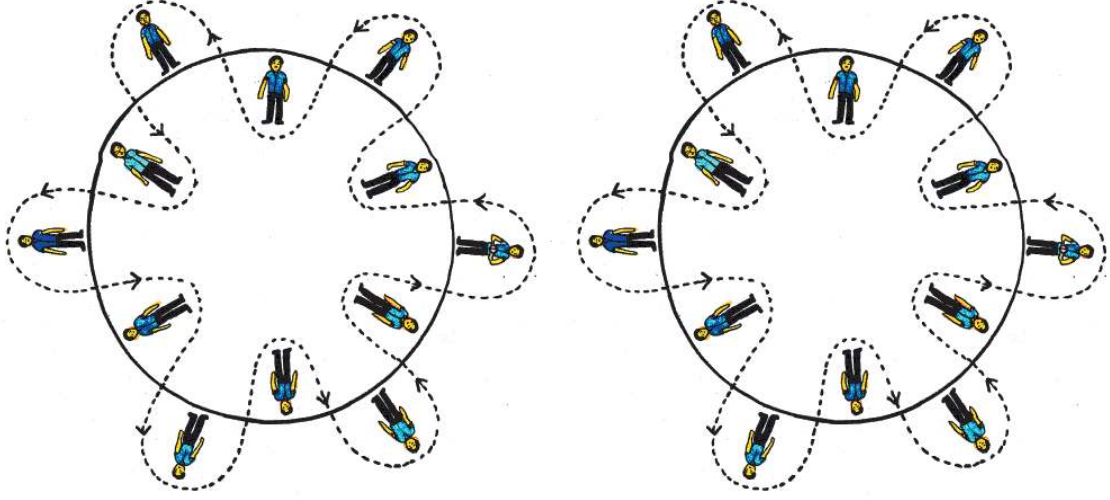
ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿರಿ.

ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಚೈತನ್ಯ ಬೇಕಾಗುವುದೆಂದು ಅರಿತೆವಲ್ಲವೇ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಆಡುವ.

ಸರ್ಕಲ್ ರಿಝ್‌ರೈಂಗ್ ರಿಲೇ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿರುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸಮಾನ ದೂರದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಎರಡು ವೃತ್ತಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎರಡೂ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆ ದೊರೆತೊಡನೆ ಎರಡು ತಂಡಗಳೂ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ರಿಝ್‌ರೈಂಗ್ ಆಗಿ ತಂಡದ ಉಳಿದ ಆಟಗಾರರ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಂತರದವನಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಡುತ್ತ ಯಾವ ವೃತ್ತದವರು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸರದಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗುವರು.





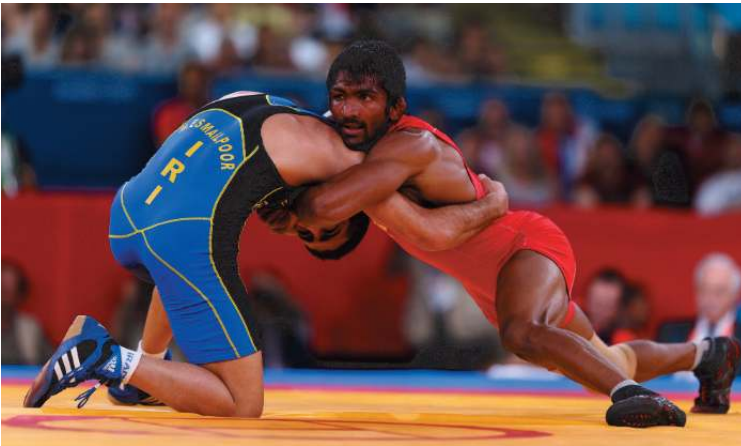
ಈ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚೈತನ್ಯ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಆಟಗಳಿಗೋ, ಕೆಲಸಗಳಿಗೋ, ದಿನವೂ 2 ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಚೈತನ್ಯ ಎಷ್ಟೆಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿರಿ.

ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಲವಾರು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ್ದು ಕುಸ್ತಿ (Wrestling), ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್, ತ್ರೈಕೋಂಡೋ, ಭಾರ ಎತ್ತುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು.

ಕುಸ್ತಿ (Wrestling)

ಪುರಾತನ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಿಂದಲೇ ಕುಸ್ತಿ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಮಲ್ಲಯುದ್ಧ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೂ ಅರಿಯ ಲ್ಪಡುತ್ತಿತ್ತು. ಕುಸ್ತಿಯು ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಉತ್ತಮ

ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಧೈರ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಉಳಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲೂ ಚತುರತೆ ಯನ್ನು ತೋರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಒಬ್ಬ ಕುಸ್ತಿಗಾರನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವೈಟ್‌ಲಿಫ್ಟರ್‌ರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಚುರುಕುತನ,



ದೀರ್ಘದೂರ ಓಟಗಾರನ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಚೆಸ್ ಆಟಗಾರನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೂ, ತಂತ್ರವೂ ಇರಬೇಕು.

ಕುಸ್ತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಶರೀರ ಭಾರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗ್ರೀಕೋ ರೋಮನ್, ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್ ಎಂಬ 2 ಪ್ರಧಾನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿವೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿಜಯಿಯನ್ನು ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುಸ್ತಿಯು ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ.

ಕೆ.ಡಿ. ಯಾದವ್ ಎಂಬ ಕುಸ್ತಿ ಪಟು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ (ಕಂಚುಪದಕ) ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಪದಕವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟರು. ಸುಶೀಲ್ ಕುಮಾರ್, ಯೋಗೇಶ್ವರದತ್, ಸಾಕ್ಷಿ ಮಲಿಕ್ ಮೊದಲಾದವರು ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲೂ, ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಪದಕ ಪಡೆದ ಭಾರತೀಯರು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಾಧಿಸುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಯಾವುವು ? ವಿವರಿಸಿರಿ.
2. ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳೇನು ?
3. 'ಟೈಪ್ 2' ಮಧುಮೇಹ ಉಳ್ಳವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳೇನು?
4. 'ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯ' ನೀಗಿಸಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗಗಳೇನು ?
5. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಅಳತೆ ಯಾವೆಲ್ಲ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ?

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ಕುಸ್ತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪದಕ ತಂದಿತ್ತ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.



ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

A large green rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing notes or tips.



