

# **HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION**

**ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ**

**ಚಟುವಟಿಕಾ ಪ್ರಸ್ತುತ**

**ಶರೀರಗತಿ**

**IX**



**ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ  
ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಇಲಾಖೆ**

**ತಯಾರಿಸಿದವರು**

**ರಾಜ್ಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಶರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ (SCERT) ಕರ್ನಾಟಕ  
2019**

## ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆ

ಜನಗಣಮನ ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯ ಹೇ  
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ,  
ಪಂಜಾಬ ಸಿಂಧು ಗುಜರಾತ ಮರಾಠಾ  
ದ್ಯಾವಿಡ ಉತ್ತರ ವಂಗ,  
ವಿಂಧ್ಯಹಿಮಾಚಲ ಯಮುನಾ ಗಂಗಾ,  
ಉಚ್ಛರ ಜಲಧಿತರಂಗ,  
ತವಶುಭ ನಾಮೇ ಚಾಗೇ,  
ತವಶುಭ ಆಶಿಶ ಮಾಗೇ,  
ಗಾಹೇ ತವ ಜಯ ಗಾಧಾ  
ಜನಗಣಮಂಗಲದಾಯಕ ಜಯ ಹೇ  
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ವಿಧಾತಾ,  
ಜಯಹೇ, ಜಯಹೇ, ಜಯಹೇ,  
ಜಯ ಜಯ ಜಯ ಜಯಹೇ!

## ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ಭಾರತವು ನನ್ನ ದೇಶ, ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಸಹೋದರ,  
ಸಹೋದರಿಯರು.

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶವನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ  
ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಪರಂಪರೆಗೆ ನಾನು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ಹೆತ್ತವರನ್ನ ಮತ್ತು ಗುರುಹಿರಿಯರನ್ನ ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶ ಮತ್ತು ನನ್ನ ದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ನನ್ನ ಶೃಂಘೆಯನ್ನು  
ಮುದಿಪಾಗಿಡುತ್ತೇನೆ. ಅವರ ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆನಂದವಿದೆ.

*Prepared by :*

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

Website : [www.scertkerala.gov.in](http://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 ವಿದ್ಯಾಧಿಕಗಳೇ,

ಸಾಮೂಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಶಯವಿನಿಮಯ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅರೋಗ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆಯು ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕಲೆ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನದಂತೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಅರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ ಕೊಡು ಸಂಸ್ಕರಯುತ ಸುಖಿಜೆವನಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಕಾಲೀಕ ನೂತನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬಹಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ವಿನೋದಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ವಣಿಕನಾತೀತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದ ದೊರಕುವ ಅರೋಗ್ಯ, ಪರಸ್ಪರ ಸೈಹ, ಸಹಭಾಷ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ಸ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಧೃತಿಗಿಡದೆ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರಾಂತಿಕ ನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ, ಶಿಸ್ತಾಬಧವಾದ ಜೀವನ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಂದ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಮುನ್ನಡಿಸಲು ಅದರ ನಾಯಕರಾಗಲಿರುವ ನಾಳಿನ ಪೌರರಾಗಿರುವ ನಾವು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಇಕ್ಕತ್ತೆ, ಅಖಿಂಡತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಅರೋಗ್ಯವೂ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲತೆಯಲ್ಲಿ ಸಮೂಹವೂ ಸ್ವಾಷಿಯಾಗಲೇಬೇಕು. ಆ ಮಹತ್ವಾದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ತಲುಪುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಕರೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

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

ಶುಭ ಹಾರ್ಷಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ....

ಡಾ. ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

ಧೈರ್ಯಕ್ಷರ್

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 ಆದಶಾಗಳನ್ನು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು, ರಾಷ್ಟ್ರಧೂಜವನ್ನು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ದಾಯಕವಾದ ಉದಾತ್ತ ಆದಶಾಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವುದು;
- (ಇ) ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ದಾಯಕವಾದ ಉದಾತ್ತ ಆದಶಾಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
- (ಒ) ಭಾರತದ ಸಾರ್ವಭೌಮತೆಯನ್ನು, ಪಕ್ತತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸುವುದು.
- (ಓ) ದೇಶವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕರೆ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
- (ಔ) ಧಾರ್ಮಿಕ, ಭಾಷಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಅಥವಾ ಜಾತಿ ಪಂಗಡಗಳ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿಂದ ಅತೀತವಾಗಿ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾರತ್ಯತ್ವದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಶ್ರೀಯರ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಕುಂದುಂಟುಮಾಡುವ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು.
- (ಒ) ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭವ್ಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕಾಪಾಡುವುದು.
- (ಔ) ಅರಣ್ಯಗಳು, ಸರೋವರಗಳು, ನದಿಗಳು ಮತ್ತು ವನ್ಯಜೀವಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ನೈಸಿಗಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕಂಪ ತೋರಿಸುವುದು.
- (ಜ) ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ, ಮಾನವೀಯತೆ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- (ರು) ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೊತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು.
- (ಇ) ರಾಷ್ಟ್ರವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಿಯ ಜೈಸ್ವತ್ಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದು.
- (ಟ) ಆರು ಮತ್ತು ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಳಿ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೋ, ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೋ ಆಯಾ ಸಂದಭಾಂ ನುಸಾರ ಹೆತ್ತವರೋ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.

## ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

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

## ಮುಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಪ್ರೀತಿಯ ಮಹ್ಮದ್,

ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತಾಗಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಭಾಗವಿಷಯಿಕೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಖಾತರಿವಿಡಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು, ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲ ಈಗ ಒಂದು ಅರ್ಥೋಗವು ಕಾರ್ಯಚರಿತ್ವವಿಧಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮುಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಅರ್ಥೋಗು ಎಂದು ಅದರ ಹೆಸರು. ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಯಾವುದು ಎಂದು ನೋಡೋಣ.

- ವಾರ್ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
- ಜೀವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ.
- ಪರಿಪೂರ್ವವಾದ ಬದುಕು ಹಾಗೂ ವಿಕಾಸದ ಹಕ್ಕು.
- ಜಾತಿ, ಮತ, ವರ್ಗ, ವರ್ಣ ಎಂಬ ಜೆಂಟನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಡುವ ಹಕ್ಕು.
- ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಲ್ಯಂಗಿಕ ದೌಜಣ್ಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲೂ ಶುಲ್ಕಾಷ್ಟ ಪಡೆಯಲೂ ಇರುವ ಹಕ್ಕು.
- ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕತನದಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ.
- ಪಾಲೋಗಳುವಿಕೆಯ ಹಕ್ಕು.
- ಬಾಲ್ಯವಿಧಾನದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬದುಕುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
- ನೀರಾಕ್ಷರ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆ.
- ಉಚಿತ ಹಾಗೂ ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಕ್ಕು.
- ಕಲಿಯಲೂ ಆಟವಾಡಲೂ ಇರುವ ಹಕ್ಕು.
- ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕು.

## ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ಶಾಲೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೊಲ್ರೂಗಳನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡದೆ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷು ಪಾಲಿಸುವುದು.
- ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು, ಹೆತ್ತುವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಹಪಾರಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದು.
- ಜಾತಿ, ಮತ, ವರ್ಗ, ವರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಜೆಂಟನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಲೂ ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದು.



ಸಂಪರ್ಕಸಭೇಕಾದ ವಿಳಾಸ

ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮುಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಅರ್ಥೋಗ

‘ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್, ಟಿ.ಸಿ. 14/2036, ವಾನೋರೋಸ್ ಜಂಕ್ಷನ್, ತಿರುವನಂತಪುರ – 34

ಪ್ರೋನ್ : 0471-2326603

E-mail : [childrightscpcr@kerala.gov.in](mailto:childrightscpcr@kerala.gov.in), [rteccpcr@kerala.gov.in](mailto:rteccpcr@kerala.gov.in)

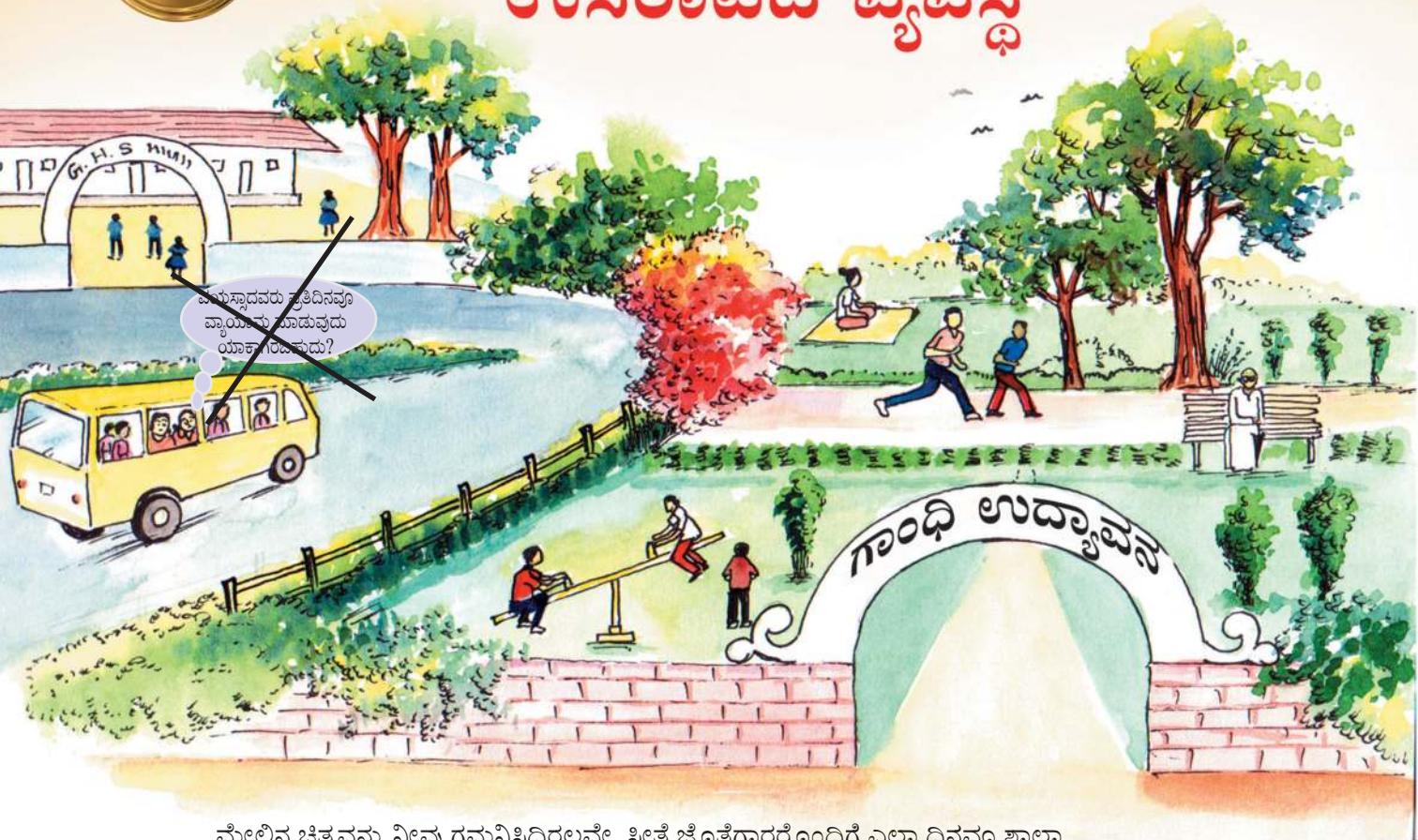
website : [www.kescpcr.kerala.gov.in](http://www.kescpcr.kerala.gov.in)

ಮುಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಗಿ : 1098, ಅವರಾಧ ನಿಂಮಂತ್ರಣ : 1090, ನಿಭಾಯ : 1800 425 1400  
ಕೇರಳ ಪ್ರೀತಿ ಸಂಪರ್ಕ : 0471 - 3243000/44000/45000

online R.T.E Monitoring: [www.nireekshana.org.in](http://www.nireekshana.org.in)



# ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಘೃದಯ ಮತ್ತು ಲುಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ



ಮೇಲಿನ ಜಿತ್ವವನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರಲ್ಲವೇ. ಸೀತೆ ಜೊತೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ದಿನವೂ ಶಾಲಾ ಬಸ್ಸಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಪ್ರಯಾಣದ ನಡುವೆ ಶಾಲಾ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ಪಾರ್ಕನಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಬೆಳಗ್ಗೆಯೂ, ಸಾಯಂಕಾಲವೂ ವಿವಿಧ ಅಟಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಳು. ದಿನವೂ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಈ ದೃಶ್ಯವು ಸೀತೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿತು.

ಅವಳು ಸಂಶಯದಿಂದಲೇ ಟೀಚರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಳು. ಟೀಚರು ಸೀತೆಯ ಸಂಶಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ “ಇವತ್ತಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕಾಲಫಟ್ಟಿದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಶಾಸ್ತ್ರಸೋಚ್ಚಾವಸ ಸಾಮಧ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹಜ್ಜಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಟೀಚರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗಿ ಘೃದಯಬಳಿತ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಸೋಚ್ಚಾವಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪೂರಕವಾದ ಮಾಪಾಡುಗಳು ಯಾವುದೆಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

- ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಶಾಸ್ತ್ರಸೋಚ್ಚಾದ ನೀಯಂತ್ರಣಾದಿಂದಾಗಿ ಅಂತರಿಕ ಪೇಶಿ ಸಾಮಧ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರಸೋಚ್ಚಾವಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು.

- ಹೃದಯ ಪೇಶಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಹೃದಯ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮಧ್ಯ, ಧ್ವನಿತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ವಾಯು ಸಂಚಾರ ವರಾಗ್ರ ಸುಗಮವಾಗುವುದು.

ಯಾವೆಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಪ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೆಂದು ನೋಡುವ.



ವಾಯು ಇಲ್ಲದ ವಾತಾವರಣದ ಕುರಿತು ಅಲೋಚಿಸಿರುವಿರಾ? ವಾತಾವರಣದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವತಕ್ಕ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಮಾನವನಿಗೆ 5 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮೆಡಳಿಗೆ ಅಳ್ಳಜನಕ ಸರಬರಾಜು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ನಿಂತರೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ವೆದಿಲ್ಲ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಳ್ಳಜನಕವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾಬಣ್ಣ ತೈಯಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತುಗಳು ಹೊರ ತಳ್ಳುಲ್ಪಡುವುದು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯಾಹದ ಸಂಯುಕ್ತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಫಲವಾಗಿದೆ. ತೇಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಲಾಕ್ಷಿಕ್ ಅಳ್ಳಿ ಸಹಿತ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನಗತ್ಯವಾದುವುಗಳಿಲ್ಲವನ್ನು ನಿಶ್ಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕಲಾಗುವುದು.

## ನಡಿಗೆ (Walking)

ವಯೋವಾನದ ವ್ಯಾತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ. ವೇಗವಾಗಿಯೂ ಕ್ಷೇತ್ರಾನ್ವಯದಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆ (Brisk Walking) ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ದಿನವೂ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂಕ್ತವಾದ ಶೂದಿಸಿರಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಿರಬೇಕು.

## ಸೈಕ್ಕಿಂಗ್ (Cycling)

ಸೈಕ್ಕಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ದಿನವೂ 20 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಸೈಕಲ್ ಅಭ್ಯಾಸವು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಪ ಸಾಮಧ್ಯ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ವೃಧಿಸಲು ನೇರವಾಗುವುದು.



## ಕ್ರಿಕೆಟ್ (Swimming)

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ ಈಜು. ವಾರದಲ್ಲಿ 3 ದಿವಸವಾದರೂ 15-20 ಮಿನಿಟಿನವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಈಜಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

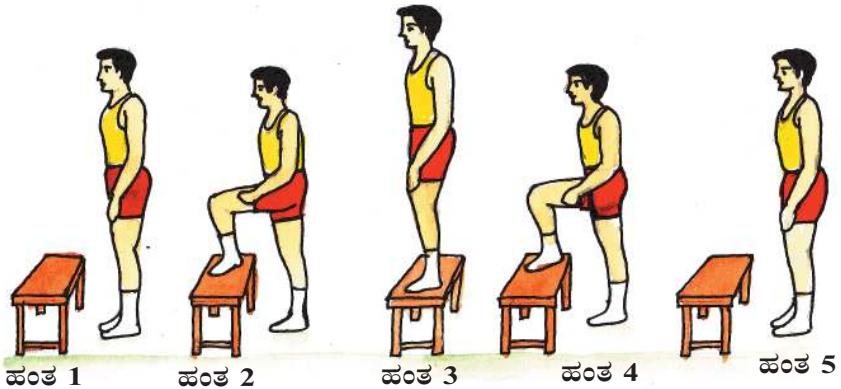
- ಘೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಂದಕ್ಕೆ ತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅಣ್ಣಿ, ಪೇಶಿಗಳ ಸದಿಲುವಿಕೆ ವ್ಯಾಧಿಯಾಗುವುದು.
- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿದವಲ್ಲವೇ? ನಾವು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ.

**ಮೋಡಿಪ್ಯೆಡ್ ಸ್ಟ್ರೇಚ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್**



ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಉಳಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದು ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಹಾಗೂ ಉಳಿದವರ ಜೀವ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಶರೀರವಾನದ ಮಹಾಪ್ರಭುಯದಲ್ಲಿ ಈಜನ್ನು ಅರಿತವರು ಅನೇಕರ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಅಧಿಕರಿಸಿದರು. ಅದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯರ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಈಜನ್ನು ಅರಿತಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಳ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಈಜು ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿದಾರನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈಜನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕು.

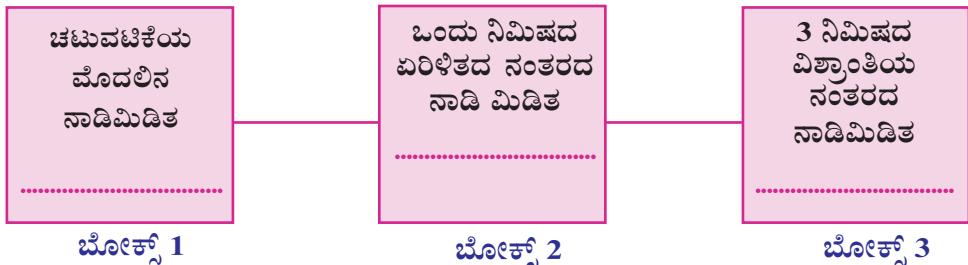


ಬೆಂಕ್‌ಅಪ್ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಮೋಳ್ಜುವ ಒಂದೊಂದು ಹಂತವನ್ನು ಕಾಣುವ. ಇದರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ರಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿ ಮಿದಿತವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚೋಕ ಒಂದರಲ್ಲಿ



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



**ಚೋಕ್ 1**

**ಚೋಕ್ 2**

**ಚೋಕ್ 3**

ಮೋಡಿಪ್ಲೈ ಏರಿಳಿತದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ನಾಡಿಮಿಡಿತಕ್ಕೂ ಶಾಸ್ತ್ರಮೌಜ್ಞಾಪದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಹೆಚ್ಚಳ 3 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಕೆಳಗೆ ಬಂತಲ್ಲವೇ. ಕೆಲವು ಮಹ್ಕೂಳಲ್ಲಿ ಅದು ಏರಿಳಿತದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೊದಲಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಒಂತು. ಯಾಕಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯಾಯಿತು. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಟೆಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

### ಸ್ವೀಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪರಿಶೀಲನೆ

ಶಾಸ್ತ್ರಮೌಜ್ಞಾಪದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸ್ವೀಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವೋ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದೆವಲ್ಲವೇ? ಸ್ವೀಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆ 30 ಸೆಕೆಂಡು ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡಿ 2 ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಪುನಃ ಆರಂಭಿಸುವ ಈ ಪ್ರಕಾರ ದಿನಂಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಮಧ್ಯಾಕ್ಷಣಿಕುಗಳಾಗಿ ಎಣಿಕೆಯಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. 30 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪುನರಹ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಮೋಡಿಪ್ಲೈ 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 ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದಧರ.

### ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವ

ರಾಜು : ಸರ್ ನನಗೊಂದು ಸಂಶಯ, ಅಶ್ವಿನ್ ಮತ್ತು ತುಷಾರಿಗೆ ಸೈಕಲಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಒಂದು ಮೆಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ತರಗತಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಅಟವನ್ನು ಅಡುವುದಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹುರುಪು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರೆ ನನಗೆ ಎಲ್ಲಾ ದಿನವೂ ಶಾಲಾ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೆಟ್ಟಲೇರುವಾಗ ಏದುಸಿರು ಹಾಗೂ ಅಟವಾಡುವಾಗ ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು?





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

**ರಾಜು :** ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಸಾಮಧ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಲು ಸಾಧ್ಯ?

**ಅಧ್ಯಾಪಕ :** ನಿರಂತರವಾಗಿಯೂ ತಾಳಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ನಡಿಗೆ, ಜಾಗಿಂಗ್, ಸೈಕಲಿಂಗ್, ಸ್ಕಿಟ್ಟಿಂಗ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ನೀನು ಜೊತೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ದಿನಾಲೂ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಅಟಗಳಲ್ಲಿ ಎಪರಣ್ಟುರೂ ಸಾಕು.

**ರಾಜು :** ಎಷ್ಟು ದಿನ ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು?

**ಅಧ್ಯಾಪಕ :** ಎಲ್ಲಾ ದಿನವೂ ಕಡಿಮೆ ಪಕ್ಕ 30 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ದರೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಬಹುದು.

**ರಾಜು :** ನನಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ತೀಳಿಸುವಿರಾ?

**ಅಧ್ಯಾಪಕ :** ತೀಳಿಸುವ, ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕ್ಕನುಗಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಹುದು.

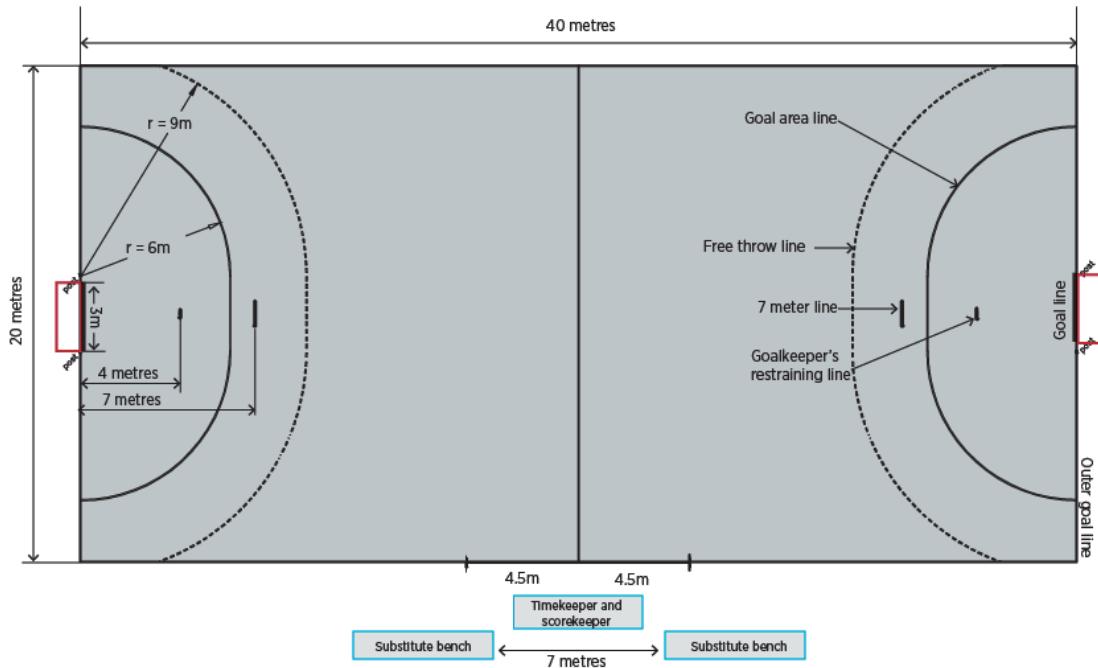
### ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಾದರಿ

ದಿವಸಗಳು	ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್	ಚಟುವಟಿಕೆ	ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಡೋನ್
ಸೋಮವಾರ	10 ನಿಮಿಷ	ನಡಿಗೆ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷ	5 ನಿಮಿಷ
ಮಂಗಳವಾರ	10 ನಿಮಿಷ	ಜಾಗಿಂಗ್ 20ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷ	5 ನಿಮಿಷ
ಬುಧವಾರ	10 ನಿಮಿಷ	ಸ್ಕಿಟ್ಟಿಂಗ್ 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



ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಾ ಕಡಿಮೆ ಪಕ್ಕ 30 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಅಶ್ವಿನ್ ಮತ್ತು ತುಷಾರನಂತೆ ನಿನಗೂ ಒಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ವಿವಿಧ ತರದ ಆಟಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನಮಗೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾವಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳ ವೇಗ, ಚುರುಕೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಎಂಬ ಆಟವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ.

### ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್



1ನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯುರೋಪೊನಲ್ಲಿಯೂ ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವು ಅರಂಭವಾಯಿತು. 1925ರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಅರಂಭವಾಯಿತು.

ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ವಳೇಳು ಆಟಗಾರರಿರಬೇಕು. ಇವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬತ ಗೋಲ್ ಹೇವರ್. ಕ್ರೀಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಗೋಲ್ ಪ್ರೋಸ್ಟ್ ನಡೆಗೆ ಗುರಿಯಿಡುವುದೇ ಈ ಆಟದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಕೋಟಿನ ಅಳತೆ 40 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವೂ 20 ಮೀಟರ್ ಅಗಲವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟವು ಶಾಲಾಮಟ್ಟದಿಂದಲೇ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ಜಟಿಲತೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ.

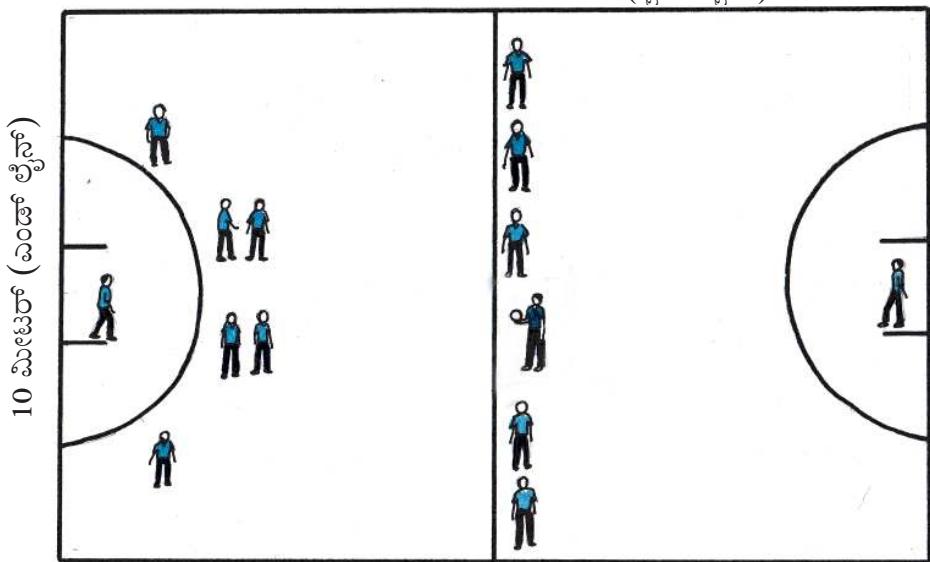
### ಪಾಸಿಂಗ್ ಬಾಲ್

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ನೀವು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗಿರುವ 2 ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರಿ. ಜಿತ್ತದಲ್ಲಿರುವಂತೆ 20 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವೂ (ಸ್ಯೈಡ್ ಲೈನ್) 10 ಮೀಟರ್ ಅಗಲವೂ (ಎಂಡ್ ಲೈನ್) ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಧ್ಯರೇಖೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ. ಎಂಡ್ ಲೈನ್ನಾನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗೋಲ್ ಕಂಬವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ. ಗೋಲ್ ಪ್ರೋಸ್ಟ್‌ನಿಂದ 3 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ 1 ಗೋಲ್ ಆಕ್ರೋ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆ ದೊರೆತೊಡನೆ ಕೋಚ್‌ನ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ತಂಡ ಆಟ ಅರಂಭಿಸಿ ಗೋಲ್ ಆಕ್ರೋನ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಗೋಲ್



ಪೋಸ್ಟ್‌ನ ಕಡೆಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದು ಗೋಲ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಎದುರಿನ ತಂಡದವರು ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆದು ಏರುಧ್ವ ಗೋಲ್ ಆಕ್ರೋನ ಕಡೆಗೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿರಂತರ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಟವನ್ನು ಆಡಬೇಕು. ನೀತ್ತಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೋಲನ್ನು ಗಳಿಸುವ ತಂಡ ವಿಜಯಿ ಆಗುವುದು. ಸ್ಫಳ ಲಭ್ಯತೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕೋಟ್‌ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

20 ಮೀಟರ್ (ಸ್ನೇಕ್ ಲೈನ್)



ಪಾಸಿಂಗ್ ಬಾಲ್ ಎಂಬ ಅಟದಲ್ಲಿ ಏಪಕಟ್ಟಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

### ಮೊಲ್ಯುಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆ

- ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾದಯಬಿಡಿತ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸೋ ಚಾಷಾವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವು?
- ವ್ಯಾದಯ ಬಡಿತದ ಸಾಮಧ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವು?
- ಮೋಡಿಪ್ಯೆಡ್ ಸ್ಟ್ರೋಟಿಸ್ಟ್ ಎನ್ನುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚಾಷಾವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಂಟಾದ ಹೆಚ್ಚಳವು 3 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.



ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸ್ಟೇಟ್‌ಫಿಂಗ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಿದ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿತು. ಯಾಕಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ವಿವರಿಸಿ.

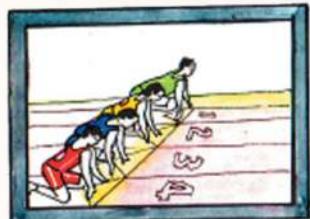
### ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

- ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಸಾಮಧ್ಯಕವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿರಿ.
- ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಾದರಿ ಬೆಂಗಳ್ ಚಾಟ್‌ನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿರಿ.





## ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ



ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ಕ್ರೀಡಾಕೊಟದ ಸೀನಿಯರ್ ವಿಭಾಗದ 100 ಮೀಟರ್ ಓಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪ್ರೇನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗೆ ಕೇರಿದ ತಂದ ಅಕ್ಷಯ ಪ್ರವೃಥಮಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮದ ನಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿತ್ತು. ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಕುಶಾಹಲದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಯ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುವನೋ?

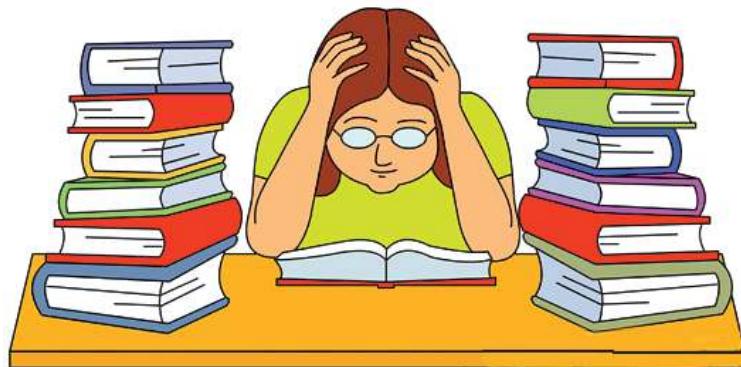
- ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಕ್ಷಯನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರಬಹುದು?
- ಅಕ್ಷಯನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಗ್ರಾಮ ವಾಸಿಗಳ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಫಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೋ?
- ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕಾವಸ್ಥೆ ಹೇಗಿರಬಹುದು?

ನೀವು ಚಿಂತಿಸಿರಿ... ಚೆಚೆಸಿರಿ...

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

## ಒತ್ತಡ/ಸಂಘರ್ಷ ಎಂದರೇನು?

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



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

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಂಟಾಗುವ ಇಂತಹ ಒತ್ತಡಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಧ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದಿರಬಹುದು. ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಪರಿಸರ, ಸಹಪಾತಿಗಳ ವರದನೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ ಉಂಟಾಗುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಹಾಮೋಎನ್ಸಿಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಣ್ಣಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಧಾರಾಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯೇಯಿಸಿದರಲ್ಲವೇ? ಇದನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವ. ನಿವಾಗೆ ತುಂಬಾ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದೂ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾವಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇರುವ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಮಕ್ಕಳು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದುದು

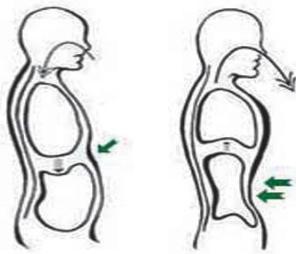
- ನಿವಾಗುಂಟಾಗುವ ಸಮಯಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲೋ, ರಕ್ಷಕರಲ್ಲೋ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಆಟೋಟ ಸ್ವಧೇಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಯಾವುದೇ ಅಗತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಿಂದರೂ ವನ್ನೋರಂಜನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು.
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- ನಿದ್ರೆಗೋಂಡು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು.



## ದೀಪ್‌ಬ್ರೇಥಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ (Deep Breathing Exercise)

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಫಟ್ಟಪ್ರಾ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ.

1. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಬಿಟ್ಟು, ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
3. ಕೆಳಹೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ (Lower abdomen) ಮಾತ್ರ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಿರಿ. 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 ಹೊಟ್ಟಿಯ ಭಾಗ ಚಪ್ಪಟೆ (Flat) ಆಗಿರಬೇಕು.
5. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹತ್ತಕ್ಕೊಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಆವತ್ತಿಸಿರಿ.



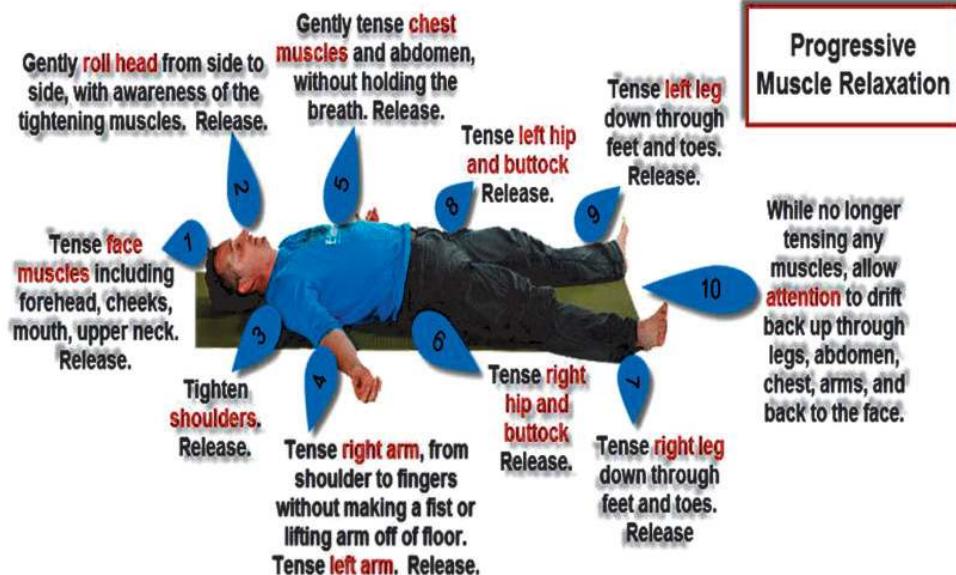
ದೀಪ್‌ಬ್ರೇಥಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರಿ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಂಟಾದ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಒಂದು ಲಘು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಅರಿತ್ತೇವು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಒಂದೊಂದು ಹಂತವೂ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಒಂತೆಂದು ತಿಳಿಯುವ.

## ಪ್ರೋಗ್ರೆಸಿವ್ ಮಾಸ್ಟ್ರಿ ರಿಲಾಕ್ಷೇಷನ್ (Progressive Muscle Relaxation-PMR)

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕರಿಣವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸ್ವಾಯುಗಳನ್ನು ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಅವಧಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಶರೀರದ ಸ್ವಾಯುಗಳನ್ನು ಸೆಜ್ಜಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಯು ರಿಲಾಕ್ಷೇಷನ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದ ವರೆಗೆ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಲಿರುವ PMR ನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಬಿತ್ತ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಚಚೆಡಿಸಿರಿ.





ಷ್ಲೇಗ್ರಸ್ಸಿಎ ಮಸೋಲೊನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು

ಶರೀರ ಪೇಶಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಶರೀರದಷ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖತೆ ಉಳಿದ್ದಾಗಿದೆ ಮಾನಸಿಕ ಧೃಥತೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಿರುವ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಿವ.

### ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ಇಮೇಜಿನರಿ ಟೆಕ್ನಿಕ್)

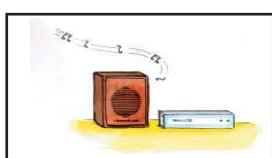
ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನೇ, ಫೋನೆಯನ್ನೇ ಅಥವಾ ನಡೆದಂತಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕಂಡು, ಕೇಳಿ, ರುಚಿಸಿ ಅಥವಾ ವಾಸನೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಇಮೇಜಿನರಿ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮುಖಾಂತರ ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲೂ ಆತ್ಮಶಾಸನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರಥಾನವಾಗಿ 5 ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿದೆ.



#### ವಿಶುವಲ್ ಇಮೇಜಿನರಿ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ತೀವ್ರಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಅಕ್ಷತೆ, ಗಾತ್ರ, ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಗೃಹಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವಿಶುವಲ್ ಇಮೇಜಿನರಿ.



#### ಒಡಿಟೋರಿ ಇಮೇಜಿನರಿ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಕಾರ ಅಥವಾ ಸ್ವಂತ ತೀವ್ರಾನದ ದಂತೆ ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ಸಂಗೀತ, ಶಬ್ದ, ನಿಶ್ಚಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕೇಳಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒಡಿಟೋರಿ ಇಮೇಜಿನರಿ ಎನ್ನುವರು. ಇದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.



### ಅಲ್ರೋಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ಇಮೇಚಿನರಿ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಕಾರ ಅಥವಾ ಸ್ಟೋಟ ತೀರ್ಮಾನ ಪ್ರಕಾರ ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತವಾದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಲಿರುವ ಸಾಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಅಲ್ರೋಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ಇಮೇಚಿನರಿ ಎನ್ನುವರು. ಇದರಿಂದ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಧಿಸುವುದು.



### ಗೆಸ್ಟ್ರೋಟರಿ ಇಮೇಚಿನರಿ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಕಾರ ಅಥವಾ ಸ್ಟೋಟ ತೀರ್ಮಾನದಂತೆ ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಉಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಗೆಸ್ಟ್ರೋಟರಿ ಇಮೇಚಿನರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



### ಟಾಕೋಟ್ರೈಲ್ ಇಮೇಚಿನರಿ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಕಾರ ಅಥವಾ ಸ್ಟೋಟ ತೀರ್ಮಾನದಂತೆ ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿವಿಧ ತರದ ಸ್ವರ್ಶ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಟಾಕೋಟ್ರೈಲ್ ಇಮೇಚಿನರಿ ಎನ್ನುವರು.



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

### ನಿದರ್ಶನಗಳು

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

ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಿರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರಿತೇವು. 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 ಐಕ್ಯರಾಷ್ಟ್ರೀ ಸಭೆಯ ಜನರಲ್ ಅಸೆಂಬ್ಲಿಯು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗದಿನವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬೇಕೆದು ಫೋಂಸಿತು. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಗಲಿನ ಕಾಲ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ದಿನವಾದ ಜೂನ್ 21ನ್ನು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವಾಗಿ ಅಯ್ಯೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ 2015 ಜೂನ್ 21ರಂದು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಮೇರಿಕಾ, ಕೆನಡಾ, ಚೈನಾ, ಭಾರತ ಎಂಬವುಗಳು ಸೇರಿ 175 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಈ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು.



### ಯೋಗ (Yoga)

ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೂ ಯೋಗ ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ. ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ, ಸಾಖ್ಯಾಗಳು ಪ್ರಾಚೀಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸುವ.

### ಭುಜಂಗಾಸನ



ಭುಜಂಗಾಸನ

ನೇರ ಕವುಚಿ ಮಲಗಿ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಎಡೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ತಲೆಯನ್ನು ಹೆಡೆಬಿಜ್ಜೆದ ಹಾವಿನಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದೇ ಭುಜಂಗಾಸನ.

ಭುಜಂಗಾಸನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿರಿ.

ಘಂಟ 1



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಕವುಚಿ ಮಲಗಿ (ಸ್ಥಿತಿ)

ಘಂಟ 2



ಕೈಗಳೆರಡೂ ಎಡೆಯ ಎಡಬಲಗಳಲ್ಲಿಡಬೇಕು.



ಚಂತ 3



ಶ್ರವಣವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಕೆಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ನೇರ ಮಾಡುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟಿಯ ತನಕ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. 5ರಿಂದ 10 ಸೆಕೆಂಡು ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಚಂತ 4



ಶ್ರವಣವನ್ನು ಬೀಡುತ್ತಾ ಫೀತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಉದರ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಬಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಶ್ರವಣಕೋಶಗಳ ವಿಕಾಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಭುಜಂಗಾಸನ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

### ಶಶಾಂಕಾಸನ

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

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



ಶಶಾಂಕಾಸನ

ಚಂತ 1



ಚತುರ್ದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಚಂತ 2



ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ ವಚ್ಚಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ



ಚಂತ 3



ಶ್ರಾಸವನ್ನ  
ಒಳಕ್ಕೆಳಿದು ಕೈಗಳನ್ನ  
ಶರೀರದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಾಬಿ

ಚಂತ 4



ಶ್ರಾಸವನ್ನ ಬೀಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನ ಶರೀರದ  
ಎದುರು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ

ಚಂತ 5



ಶ್ರಾಸವನ್ನ ಒಳಕ್ಕೆ  
ತೆಗೆಯುತ್ತಾ ಹಂತ ಮೂರರ  
ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಬನ್ನಿ

ಚಂತ 6



ಶ್ರಾಸವನ್ನ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬೀಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನ  
ಮಡಚಿ ವಚ್ಚಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ

ಚಂತ 7



ಹಂತ ಒಂದರ ಸಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ ಬನ್ನಿ



### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಸಡಿಲತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.
- ಶರೀರದ ಪೇಶಿಗಳ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಜೀಣಂಕ್ರಿಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಪಕಾಗುತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ಶರಾಂಕಾಸನವನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.



## ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ

ಪವನ ಎಂದರೆ ‘ಗಳಿ’ ಎಂದು ‘ಮುಕ್ತ’ ಎಂದರೆ ವಿಮೋಚನೆ ಎಂದು ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲಿರುವ ಆಸನ.

ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ ಅಭ್ಯಸಿಸಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಶೋಡಲಾಗಿದೆ.



ಹಂತ 1



ಸ್ಥಿತಿ - ಜಿತ್ತದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮೇಲ್ಯಾಖಾಗಿ ಮಲಗಿರಿ

ಹಂತ 2



ಶಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಹೇಡು 2 ಕಾಲು, ಕೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ.

ಹಂತ 3



ಶಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಎದೆಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೈಗಳಿರದನ್ನೂ ಮಡಚಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚೈಯಿಂದ ಬಂಧಿಸಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಹಣೆ ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ತಾಗಿರಬೇಕು.

ಹಂತ 4



ಶಾಸವನ್ನು ಎಳ್ಳಿದುಕೊಂಡು ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ತರಬೇಕು. ಹಂತ 2ರ ಸ್ಥಿತಿ ಮರಳುವುದು

ಹಂತ 5



ಶಾಸ ಬೀಟ್ಟು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು





## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಬಸ್ನೆಲುಬಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಶುದ್ಧ ವಾಯು ದೂರವಾಗುವುದು.

ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

### ಯೋಗ ಒಲಿಂಪಿಯಾಡ್

ದೇಶದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿ (NCERT) ಯ ನೇತ್ಯಕ್ಕಾದಲ್ಲಿ ಅರ್ಮೋಗ್ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಂಗವಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಲು ತೀವ್ರಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರ ಅಂಗವಾಗಿ ಎನ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ. ದೇಶಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಒಲಿಂಪಿಯಾಡ್ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಜ್ಯದಿಂದಲೂ ಅಯ್ಯಾಯಾದ ಶ್ರೀಷ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ದೇಶಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವರು. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಅಂತರ್ದೇಶೀಯ ಯೋಗ ದಿನದಂದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. 2 ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. (10-14 ವಯಸ್ಸು 14-16 ವಯಸ್ಸು) ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಒಲಿಂಪಿಯಾಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ತಂಡವನ್ನು ದೇಶೀಯ ಒಲಿಂಪಿಯಾಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ರಾಜ್ಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಇಲಾಖೆಯಾದ (SCERT) ಯದ್ವಾಗಿದೆ. 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 ನೀಯಂತ್ರಿಸಲಿರುವ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾವ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಾನವಾಗಿರುವ ‘ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ’ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ.

### ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಬಿಟ್ಟು ಪುನರು ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ



ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

**ಹಂತ 1**



ಸುಖಾಸನ - ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ನೇರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

**ಹಂತ 2**



ಬಲ ಕೈಯ ಹೆಣ್ಣಿರಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲ ತೋರು ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಮಡಪಿರಬೇಕು. ಉಲಿದ ಬೆರಳುಗಳಾದ ಉಂಗರದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರು ಬೆರಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

**ಹಂತ 3**



ಬಲಕೈಯ ಹೆಣ್ಣಿರಳಿನಿಂದ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳಿಯನ್ನು ಲಫ್ಘುವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳಿಯಿಂದ ದೀಘಟವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕಿಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಹಂತ 4**



ಬಲಕೈಯ ಉಂಗರದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳಿಯನ್ನು ಲಫ್ಘುವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬೀದಬೇಕು.

**ಹಂತ 5**



ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳಿಯಿಂದ ದೀಘಟವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕಿಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲ ಹೆಣ್ಣಿರಳಿನಿಂದ ಬಲ ಮೊಳ್ಳಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಬಿಡಿ.



### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

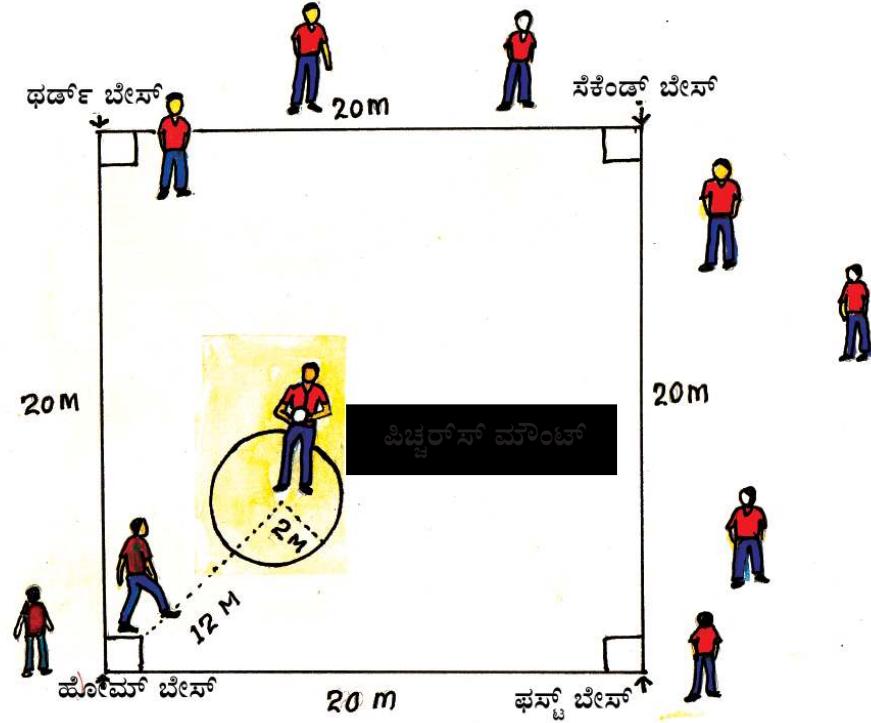
- ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಪ್ರದಾನ.
- ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು.



ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರ.

ಆಟಗಳೂ ವಿವಿಧ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆಯಲ್ಲವೇ? ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಎಲ್ಲಾರೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ಆಟವಲ್ಲವೇ! ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮ್ಯತೆ ಉಳ್ಳ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ.

### ಲೆಗ್ ಬಾಲ್



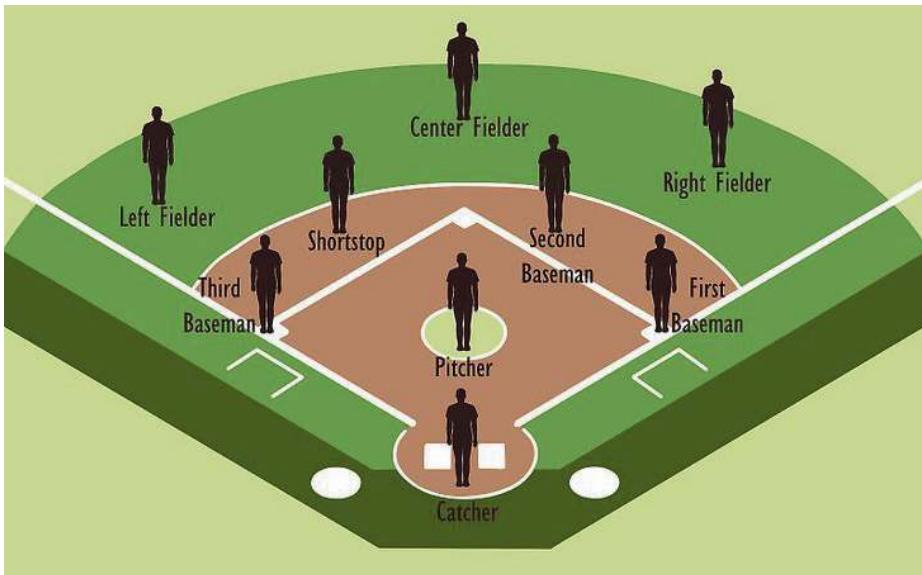
9 ಜನರಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ 2 ತಂಡವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಚೊಕದ 4 ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಮ್ ಬೇಸ್, ಫಾಸ್ಟ್ ಬೇಸ್, ಸೆಕೆಂಡ್ ಬೇಸ್, ಥಡ್ ಬೇಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ತಂಡವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಎದುರು ತಂಡದ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ‘ಬೇಟರ್’ ಅಗಿ ಹೋಮ್ ಬೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮೈದಾನದಲ್ಲಿರುವ 9 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ಪಿಚ್‌ರೋ ಮೌಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ವಾಲಿಬಾಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ‘ಬೇಟರ್’‌ಗೆ ಅಂಡರ್ ಅಮ್‌ ಫ್ಲೋ (ಪಿಚ್‌ಂಗ್) ಮಾಡಬೇಕು. ‘ಬೇಟರ್’ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಒದೆದು 1,2,3 ಎಂಬೀ ಬೇಸ್‌ಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಹೋಮ್ ಬೇಸಿಗೆ ತಲುಪಿದರೆ ಒಂದು ಸ್ಮೋರ್ ಅನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಾಲ್ ಹೊಡಿದರೆ ಬೇಟರ್ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಫಾಸ್ಟ್



ಬೇಸಿಗೆ ಒಡಿರಬೇಕು. ಆಗ ಎರಡನೇ ಬೇಟರ್‌ಗೆ ಆಡಲಿರುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ತಂಡದ 9 ಜನರಿಗೆ ಬ್ಯಾಟ್ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಟರ್ ಬೇಸಿಗೆ ತಲಪ್ಪದ ಮೊದಲೇ ಎದುರು ತಂಡದ 9 ಜನರಲ್ಲಿ (ಫೀಲ್ಡರ್) ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಬೇಟರ್ ಹೊಡೆದ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಬೇಟರ್ ಮೈಯನ್ನು ಸ್ಪೃಶಿಸಿದರೆ ಬೇಟರ್ ‘ಷೈಟ್’ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಬೇಟರ್ ಬ್ಯಾಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ‘ಪಿಚ್’ ಮಾಡಿದಂತಹ ಬಾಲನ್ನು ನಿರಂತರ 3 ಬಾರಿ ಹೊಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇಟರ್ ಷೈಟ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ತಂಡದ 3 ಆಟಗಾರರು ಷೈಟ್ ಆದಲ್ಲಿ ಆ ತಂಡವು ಷೈಟ್ ಆಗುವುದು. 2 ತಂಡಕ್ಕೆ ಬೇಟರ್ ನೀಡುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿ ಯಾವ ತಂಡ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡ ವಿಜಯಿ ಆಗುವುದು.

‘ಲೋಬಾಲ್’ ಆಟವನ್ನು ಅಡಿದಾಗ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

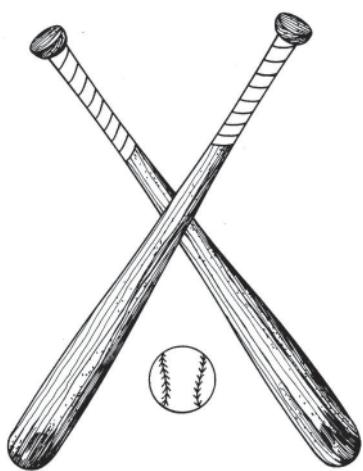
ನೀವು ಆದಿದ ‘ಲೋಬಾಲ್’ ಎಂಬ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾದ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ಗೆ ಸಾಮ್ಯತೆ ಉಳ್ಳ ಆಟ ಇದಾದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಚಾರವಿದೆ. ಈ ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಕೇಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯುವ.



### ಸಾಫ್ಟ್ ಬಾಲ್ (Soft Ball)

ಲೆಗ್ ಬಾಲ್ ಎಂಬ ಆಟದಂತೆ ಹೋಮ್ ಬೇಸ್, ಫಾಸ್ಟ್ ಬೇಸ್, ಸೆಕೆಂಡ್ ಬೇಸ್, ಥಡ್ರೋ ಬೇಸ್ ಎಂಬೀ ಸ್ಥಳಗಳು ಇರುವುದು. ಹಿಚ್ಕರ್ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಚೆಂಡನ್ನು ಅಂಡರ್ ಆಮ್ರೋ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಮ್ ಬೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಬೇಟರ್‌ಗೆ ಎಸೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೋಮ್ ಬೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ





ನಿಂತ ಬೇಟರ್ ‘ಸ್ಲಗರ್’ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬ್ಯಾಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದರೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಒಂದನೇ ಬೇಸ್‌ಗೆ ಓಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸೆಕೆಂಡ್ ಬೇಸ್, ಥಡ್‌ ಬೇಸ್‌ಗಳನ್ನು ತಲಪಿ ಹೋಮ್ ಬೇಸ್‌ಗೆ ತಲುಪಿದರೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. 1ನೇ ಬೇಟರ್ ಬ್ಯಾಟ್ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ 2ನೇ ಬೇಟರ್ ಬ್ಯಾಟ್ ಮಾಡಲು ಹೋಮ್ ಬೇಸ್‌ಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಪಿಚ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡನ್ನು 3 ಬಾರಿ ಬೇಟರ್ ಹೊಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಬೇಟರ್ ಪೈಟ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಸ್ನೋರ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ (ಕ್ಯಾಚ್ ಪೈಟ್, ಟೇಗ್ ಪೈಟ್, ಪ್ಲೇ ಪೈಟ್) ಬೇಟರ್ ಪೈಟ್ ಆಗುವನು. 3 ಅಟಗಾರರು ಪೈಟ್ ಆದಲ್ಲಿ ತಂಡವು ಪೈಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 2 ತಂಡಕ್ಕೂ 2 ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಲಭಿಸಿದ ತಂಡ ವಿಜಯಿ ಆಗುವುದು.

1887ರಲ್ಲಿ ಚಿಕಾಗೋವಿನಲ್ಲಿ ಸಾಫ್ಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಅರಂಭವಾಯಿತು. 18 ಜನ ಅಟಗಾರರಿರುವ ತಂಡದಲ್ಲಿ 9 ಜನ ಅಡಲಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. (ಹೋಮ್ ಬೇಸ್, ಬೇಟನ್, ಪಿಚ್‌ರ್, ಕ್ಯಾಚರ್, ಫ್ಸ್ಟ್ ಬೇಸ್, ಸೆಕೆಂಡ್ ಬೇಸ್, ಥಡ್‌ ಬೇಸ್, ಶಾಟ್‌ ಸ್ನೋಪರ್, ಲೆಫ್ಟ್ ಪೈಟ್, ಸೆಂಟರ್, ರೈಟ್ ಪೈಟ್ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಅಟಗಾರರು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಪಿಚ್‌ರ್ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಿಂಡನ್ನು ಪಿಚ್ ಮಾಡಿ ಹೋಮ್ ಬೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೇಟರ್ ಅನ್ನು ಪೈಟ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಲ್ಯೂನೋಗಿಂತ ಹೊರಗೆ ಚಿಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ‘ಹೋಮ್‌ರ್’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಎಲ್ಲಾ ಅಟಗಾರರಿಗೂ ಹೋಮ್ ಬೇಸ್‌ಗೆ ತಿರುಗಿ ತಲಪಲೂ ತಂಡಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕವನ್ನು ಪಡೆಯಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ತಂಡವು ಜಯಶಾಲೀಯಾಗುತ್ತದೆ

### ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಒತ್ತಡ ಎಂದರೆನು? ಇದು ಉಂಟಾಗಲಿರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
2. ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಷನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಸಿಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?
3. ವಿವಿಧ ತರದ ಇಮೇಜಿನರಿ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
4. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಜನೆಗಳ ದಿನದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

### ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

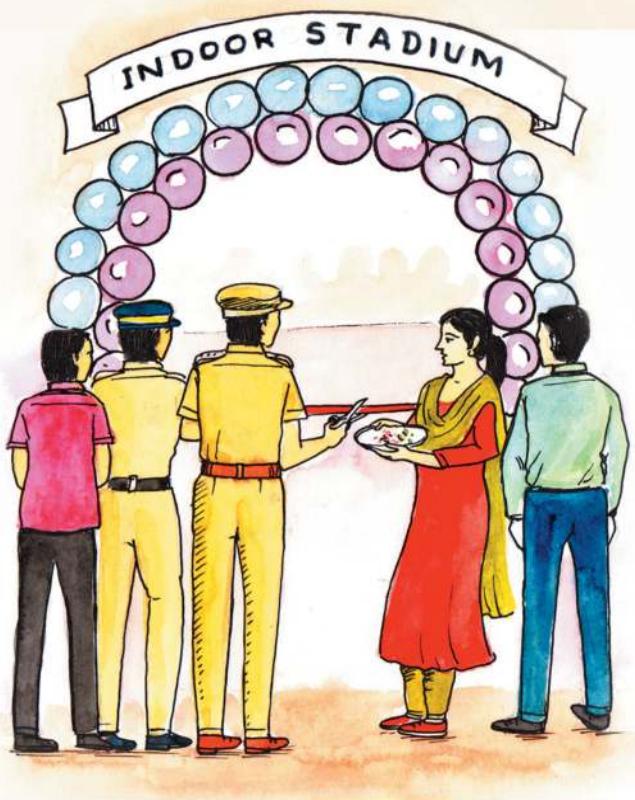
1. ಒತ್ತಡ/ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.





# ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳು

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಗ್ರಾಮ ಪ್ರದೇಶವೊಂದರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಯೊಂದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರಾಮದ ಜನರ್ಮತ್ವ ಪ್ರೊಲೀಸ್ ಸೈನಿಕರ್ನಾನ್ ಎಸ್.ಎ. ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಲೀಸರಿಗೆ ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಕೆಲ ಯುವಕರು ಯಥ್ವವಾದ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಕೆಲವೊಂದು ದುರ್ವಾಸರೆಗಳು ತಲೆನೋವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದ್ದವು. ಇವರನ್ನು ಸನ್ವಾಗದಲ್ಲಿ ತರಬೇಕೆಂದು ಎಸ್.ಎ. ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಲೀಸರು ಶೀಮಾನಿಸಿದರು. ಅದರಂತೆ ಇವರಿಗೆ ಶ್ರೀ ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವಾದ ಸ್ಥಳವೊಂದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಕಾಡುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಡಿದು ಒಂದು ಒಕ್ಕೆಯ ಶಟಲ್ ಕೋಟ್ಯಾನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಹೇಳಿದರು. ಇಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಶಟಲ್ ಆಡುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಯಿತು.



ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಟವನ್ನು ನೋಡಲು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವಂತಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ದುರ್ವಾಸರೆಯೊಂದ ನಶಿಸಲಿದ್ದ ಯುವ ಕೂಟವೊಂದು ಉಂಟಾದ ಪ್ರಶಂಸಿಗೆ ಪಾತ್ರವಾಯಿತು. ಈ ಮಹತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಧೃತ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಅಭಿಯಾಗಿ ಕೊಂಡಾಡಿದವು. ಇದರಿಂದ ಉಳಿದ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಇವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತಾಯಿತು.

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

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಜಭಾತಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗದೆ ಆ ಸಮಯವನ್ನು ಅಟಗಳಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಜೀವನವು ಸುಂದರವೂ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ರೀತಿಯ ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸೃಜಿಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಪ್ರಮಾಣ ವರಾತ್ರ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಉಳಿದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ‘ಸಪ್ಲೆಟ್ಸ್ ಸ್ಯಾಪ್ ಎನ್ಜಿನ್’ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿರುವ ಇಂಥಹ ಶಕ್ತಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ. ಅಟ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಸಪ್ಲೆಟ್ಸ್ ಸ್ಯಾಪ್ ಎನ್ಜಿನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

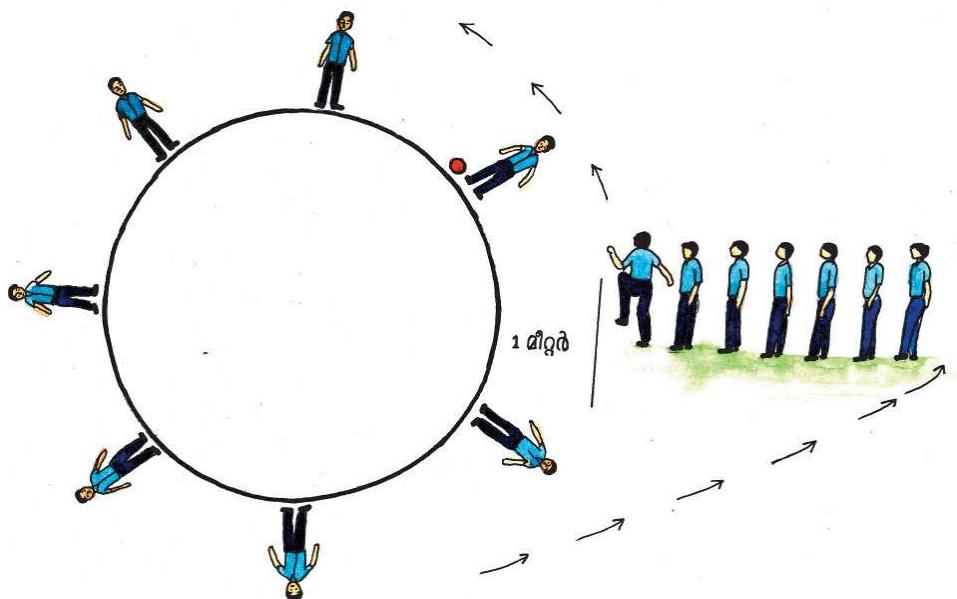
ಬ್ರಿಟಿಷ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ  
ಸ್ವೇನ್ಸರ್, ಜಮುನ್ಸನ್  
ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಶೆಲ್ಲರ್  
ಎಂಬವರು ಸಪ್ಲೆಟ್ಸ್  
ಎನ್ಜಿನ್ಯಾರ್ ಕುರಿತು  
ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ

ಬೀಡುವು ಸಮಯವನ್ನು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಒಂದು ಅಟವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ.

### ಟೀವ್ ರಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ರಿಲೇ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪ್ರಕಾರ ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ‘ಎ’ ಮತ್ತು ‘ಬಿ’ ಎಂಬ ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ‘ಎ’ ತಂಡದ ಅಟಗಾರರೆಲ್ಲರೂ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ‘ಎ’ ತಂಡದ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ಚೆಂಡು ಕೊಡುವರು. ‘ಬಿ’ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೊಡನೆ ‘ಎ’ ತಂಡದ ಅಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ ರೌಂಡನ್ನು ಎಣಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿ ತಂಡದ ಅಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಂತ ಅಟಗಾರ ಎ ತಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಟಗಾರನಿಂದ 1 ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಓಡಿ ತನ್ನ ತಂಡದ ಕೊನೆಯ ಅಟಗಾರನ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆಗ ‘ಬಿ’ ತಂಡದ 2ನೇ ಅಟಗಾರ ಓಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಅಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ‘ಬಿ’ ತಂಡದ ಕೊನೆಯ ಅಟಗಾರನ ಸರದಿ ಮುಗಿಯುವಾಗ ‘ಎ’ ತಂಡದ ಅಟಗಾರರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ರೌಂಡ್ ಬಾಲ್ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿ ಅರುತ್ತ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲ ಚೆಂಡು ಪಾಸ್ ಮಾಡಿರುವ ತಂಡವನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಜಯಶಾಲೆ ಎಂದು ಹೇಳುವರು.





ಟೀವ್ ರಸ್ವಿಂಗ್ ರಿಲೇ ಅಟವನ್ನು ಆಡಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

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

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

ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆಂದು ಅರಿತೆವಲ್ಲವೇ?

ಇಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುವುದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಪ್ರೋಫೆಕಾಹಾರ ಸೇವನೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಯಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ‘ಮಾಲ್ ನ್ಯಾಟ್ರಿಶಿಯನ್’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗಬೇಕಾದ ಶರೀರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ‘ಮಾಲ್ ನ್ಯಾಟ್ರಿಶಿಯನ್’ ಅಟಗಾರನ ಸಾಮಧ್ಯವನ್ನು



ಕುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪೋಷಕಾಹಾರವು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ದ್ಯೇನಂದಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಹಾರಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಪೋಷಕಾಹಾರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪೋಷಕಾಹಾರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ.

**ನೀವು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಹೊಸ ಪೋಷಕಾಹಾರಗಳು**

-----  
-----  
-----  
-----



ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಏನಿದರ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ? ಕಾಣುವಾಗ ಒಳ್ಳಿಯ ಪರಿಮಳ. ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅತ್ಯಾಕಷಟ ಕಾಗಿದೆ. ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ‘ಜಂಕ್ ಪ್ರೋ’ ಎಂಬ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ. ಇವುಗಳಿಲ್ಲಾ ಧಾರಾಳ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿದೆ. ‘ಜಂಕ್ ಪ್ರೋ’ ಸೇವನೆಯು

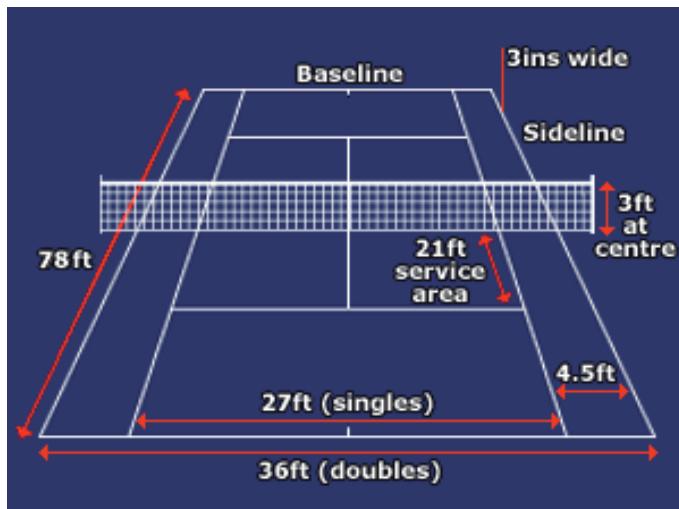


ಒಮ್ಮೆಯೂ ನಮಗೆ ಸಾಕೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಲೆಕ್ಕಾಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತುಷ್ಟು ಅಪಫಾತಕ್ಕ ಒಳಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಥಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯಾಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಅಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಅಹಾರ ಕ್ರಮ, ಜೀವನಕ್ರಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಮ್ಮನ್ನು ಸುಂದರವಾದ ಜೀವನದೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಹಾಗೂ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೆಸರು ತಂದುಕೊಟ್ಟು ಒಂದು ಅಟವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸೋಣ.

### ಟೆನಿಸ್

12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಅಟವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಅಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. 16ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಗೆ ಬದಲಾಗಿ 'ರಾಕೆಟ್' ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಟೆನಿಸ್ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಇಡಲಾಯಿತು. ಇಂದು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ಕ್ರೀಡೆ ಇಡಾಗಿದೆ. ಲೋಕ ಭೂಪಟದಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಟೆನಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳಿಯ ಹೆಸರಿದೆ. 1996ರಲ್ಲಿ ಅಟ್ಲಾಂಟಿಕಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಲಿಯಾಂಡರ್ ಪೇಸ್ ಪುರುಷ ವಿಭಾಗದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು.

### ಟೆನಿಸ್ ಅಂಗಣ



ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಟದ ಅಂಗಣವನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಹಲ್ಲು ಹಾಸಿನ ಅಂಗಣ, ಸಿಂಧಿಕ್ ಅಂಗಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಟೆನಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ 4 ಪ್ರಧಾನ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಗಳಿಂದ್ದು ವಿಂಬಲ್ನೋ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ ಓಪನ್, ಯು.ಎಸ್. ಓಪನ್



ಪ್ರೀಂಚ್ ಓಪನ್ ಎಂಬ ಪಂದ್ಯಗಳಿವೆ. ಸಿಂಗಲ್ಸ್, ಡಬಲ್ಸ್, ಮಿಕ್ಸ್ಡ್ ಡಬಲ್ಸ್ ಎಂಬ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.



ಕ್ಲೇ ಕೋಟ್‌ಡ್ರಾಫ್  
(ಪ್ರೀಂಚ್ ಓಪನ್)



ಮಲ್ಲು ಹಾಸಿನ ಕೋಟ್‌ಡ್ರಾಫ್  
(ವಿಂಬಲ್ಲನ್)



ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಕೋಟ್‌ಡ್ರಾಫ್  
(ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ, ಯು.ಎಸ್. ಓಪನ್)

### ಅಟ್ಟದ ರೀತಿ

ಒಬ್ಬ ಅಟಗಾರ ಚೆಂಡನ್ನು ‘ಸೆಟ್’ ಮಾಡಿ ಅಟವನ್ನು ಅರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎದುರಾಳಿ ಆ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ವಿಚೋನ ಒಳಗಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪುನರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಪುನರ ತಿರುಗಿ ಕಳುಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆಯೋ, ಹೊಡೆದ ಚೆಂಡು ನೇಟ್ ಆದಲ್ಲಿಯೋ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಅಂತ ದೊರೆಯುವುದು. ಅಂತವು 15, 30, 40 ಎಂಬೀ ಕ್ರಮದಲ್ಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. 40 ಅಂತ ಸಮಾನವಾದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ 2 ಪಾರ್ಯಿಂಟ್ ಪಡೆದ ಅಟಗಾರ ಆ ಗೇಮ್ ವಿಜಯಿ ಆಗುತ್ತಾನೆ. 2 ಗೇಮ್ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ 6 ಗೇಮ್ ಮೊದಲಿಗೆ ಪಡೆಯುವವನು ಒಂದು ‘ಸೆಟ್’ ಅನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. 6 ಗೇಮ್ ಸಮಾನವಾದಲ್ಲಿ ಆ ‘ಸೆಟ್’ ‘ಟ್ರೈ ಬ್ರೈಕರ್’ಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 3ರಲ್ಲಿ 2, ಪುರುಷರಿಗೆ 5ರಲ್ಲಿ 3 ಸೆಟ್ ಮೊದಲಿಗೆ ಪಡೆಯುವವರು ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.



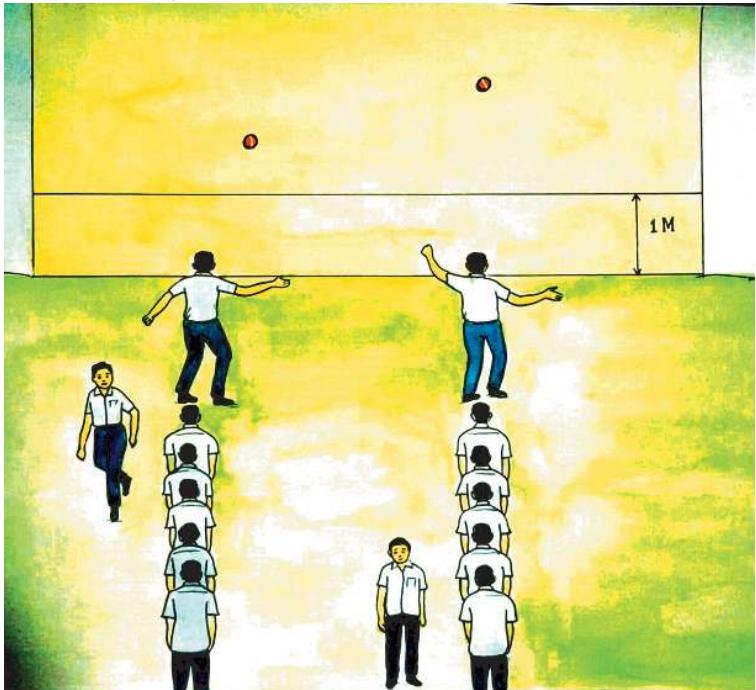
ವಿಜಯ ಅವೃತ್ತರಾಜ್, ಲಿಯಾಂಡರ್ ಪೇಸ್, ಮಹೇಶ್ ಭೂಪತಿ, ಸಾನಿಯಾ ಮಿಚಾಟ, ರೋಹನ್ ಬೋಪಟ್ಟಿ ಎಂಬವರು ಭಾರತದ ವಿಶ್ವವಿಶ್ವಾತ ಟೆನಿಸ್ ಆಟಗಾರರು. ಟೆನಿಸ್‌ಗೆ ಹೋಲಿಕೆಯಿರುವ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಆಡುವ.

### ಹ್ಯಾಂಡ್‌ವಾಲಿ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ 1 ಗರೆಯನ್ನು ಎಳೆಯಿರ.

ಫೆಳಿ ಸೌಕರ್ಯದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 2 ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಗ್ರಾಹಕರಾಗಿ ವಿಭజಿಸಿರಿ.

1 ನೆಯ ತಂಡ ಸಾಲಾಗಿ ಗೋಡೆಯ ಎದುರು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮುಂದಿರುವ ಆಟಗಾರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅನ್ನು ಹಿಡಿದು ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪ 1 ಮೀಟರ್ ಗರೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದು ತನ್ನ ತಂಡದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹೊಡೆದಂತಹ ಚೆಂಡು ತಿರುಗಿ ಬಂದು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಿಚ್ಚೆ ಆದಾಗ 2ನೇ ಆಟಗಾರ ಪುನಃ ತಿರುಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು (ರ್ಯಾಲಿ) ಗೋಡೆಗೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಹೊಡೆತವೂ ಒಂದೊಂದು ಅಂಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಗೆ ಒಂದು ತಂಡದವರು ನಿಶ್ಚಯ ಸಮಯದ ಒಳಗೆ ಎಷ್ಟು ಅಂಕವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕಾಕಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಪ್ರತಿಸ್ಥಾರ್ಥಿ ತಂಡಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಪಡೆದ ತಂಡ ವಿಜಯಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು.



### ನಿಯಮಗಳು

- 1 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಚೆಂಡು ಹೊಡೆದರೆ 'ರ್ಯಾಲಿ' ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಗೋಡೆಗೆ ತಾಗಿ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ಚೆಂಡು 2 ಬಾರಿ ಹಿಚ್ಚೆ ಆದರಲ್ಲಿ 'ರ್ಯಾಲಿ' ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಎಸೆಯಬಾರದು.

ಟೆನಿಸ್ ಆಟವನ್ನೂ, ಅದರ ಅಂಗಣವನ್ನೂ, ಪ್ರಥಾನ ಸ್ವಧೀಕರಣನ್ನೂ ಅರಿತೆವಲ್ಲವೇ? ಇಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಸೂಕ್ತವಾದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿರುವಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕು. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಬಿಸಿಲಿರುವಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಿದರೆ ಸೂರ್ಯಾಫಾತವಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ



ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾಪಮಾನ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲಾಗುವುದು. ಸೂರ್ಯಾಧಿಕಾರದ ಕುರಿತಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ.

### ಸೂರ್ಯಾಧಿಕಾರ



ಸೂರ್ಯಾಧಿಕಾರ ಕಿರಣಗಳ ತೀಕ್ಷ್ಣ ತೆರ್ಮಿಂದ ಶರೀರದ ಕೋಶಗಳಿಗಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಸೂರ್ಯಾಧಿಕಾರ ಎನ್ನುವರು. ಕರಿಣವಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕೆಲಸ ವಾಡಿದರೋ, ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದರೋ, ಸೂರ್ಯಾಧಿಕಾರ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ

ನಿಜವೀಕರಣ, ಪ್ರೇಶಿ ಸೆಳಿತೆ, ಮೂಟೆ ಹೋಗುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳು, ಕರುಳು, ಕೆಡ್ಡಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮೊದಲಾದ ಅಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು. ಜ್ವರ, ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಸೂರ್ಯಾಧಿಕಾರದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

### ನಿವಾರಣೋಪಾಯ ಹೇಗೆ?

ಅಧಿಕ ಬಿಸಿಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲು ನೇರವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾಗದಂತೆ ನೋಡಬೇಕು. ಧಾರಾಳ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಬೇಕು. ಸನ್ಸ್ಕೃತೀನ್ ಲೋಶನ್‌ಳನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಅಮಿತವಾದ ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಸೂರ್ಯಾಧಿಕಾರ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಬೇಕು. ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ತಂಪಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳಿಯಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯಾಧಿಕಾರ ಎಂದರೇನು? ಅದರ ನಿವಾರಣೋಪಾಯ ಹೇಗೆಂದು ಅರಿತಿರಲ್ಲವೇ? ಇಂತಹ ಅನುಭವ ನಿಮಗಾಗಿದೆಯೇ? ಓವ್ವಣಿ ತಯಾರಿಸಿ.



## ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅರೋಗ್ಯಕರ ಬೇಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ವಿವರಿಸಿರಿ.
2. ‘ಮಾಲ್ಯ ನ್ಯಾಟ್ರಿಯನ್’ ಎಂದರೇನು? ಇದು ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.
3. ‘ಜಂಕ್ ಪ್ರೋಡ್’ ದಿನವೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಬಾಧಿಸುವುದು.
4. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಾತ ಎಂದರೇನು? ಇದು ಬಾರದಿರದಂತೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳೇನು?

## ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ಒಂದು ವಾರದ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.
2. ಟೆನಿಸ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ‘ಗ್ರಾನ್ ಸ್ಲಾಮ್’ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಭಾರತದ ಆಟಗಾರರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ.



4

## ಆಟೋಟ ಸ್ವಧೇನಗಳೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವ್ಯಕ್ತ್ಯವೂ



“ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ತಂಡದ ಅಂಗ. ಅತ್ಯು ಸಮರ್ಪಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ಕರಿಣವಾಗಿ ಪರಿಶ್ರಮಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲಪಲು ಸಾಧ್ಯ.”

ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಿರಲ್ಪವೇ. ವಿಶ್ವವ್ಯಾತಿಯ ಪುಟ್ಟಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನಾದ ಅಜೆಂಟೀನದ ಲಿಯನಾನ್ ಮೆಸ್ಸಿಯ ಮಾತುಗಳಿದು. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಧಕರಿರುವ ಪುಟ್ಟಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿಬ್ಬಿನಿವನು. ಪುಟ್ಟಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಆತನು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿದರೂ ಈ ಮಾತು ತುಂಬಾ ಅಥವಾ ಭಿನ್ನತವಾಗಿದೆ.

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

2015ರಲ್ಲಿ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ದೇಶೀಯ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ‘ಕ್ರೀಡಾಲಾಂಭನ’ವನ್ನು ಚಿತ್ರೆದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಸುಪರಿಚಿತವಲ್ಲವೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಒಂದು ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರ.



ನೀವು ತಯಾರಿಸಿದ ವಿವರಣೆಯು 2015ನೇ ಇಸವಿಯ ದೇಶೀಯ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ‘ಅಮ್ಮು’ವಿನದ್ವಾಗಿದೆ. ನಾವು ತಿಳಿದಂತೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಪ್ರಥಾನ ಕ್ರೀಡೆಯೇ ‘ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್’. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು ಸಾರುವಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ದೆಯ ಕುರಿತು ಮತ್ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯುವ.

**ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್ :** ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಡಿಯನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ (IOA) ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಒಂದು ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವೇ ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್ ಆಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇಂಡಿಯನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. 1924ರಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಲಾಹೋರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್ ನಡೆಯಿತು. 2 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕೊನ್ನಿಂದ ಈ ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ದೆಯು ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

1987ರಲ್ಲಿ 2015ರಲ್ಲಿ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್ ನಡೆಯಿತು. ಕೇರಳದ ಸಂಘಟನಾ ಸಾಮಧ್ಯವು ಈ ಕ್ರೀಡೆಯ ಮುಖಾಂತರ ವ್ಯಕ್ತವಾಯಿತು. 7 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ 29 ಸ್ವಧಾರ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ 33 ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ದೆಗಳು 2015ರ ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.

ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ದೇಶವಾದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗದ ಜನರೂ ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜಯಾಪಜಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಒಳ್ಳಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪೂತಿಯಾಂದಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಸ್ವಧಿಕಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ‘ಗೇಮ್ಸ್’ ವಿಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರದ ವೇದಿಕೆಗಳೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು ಸಾರುತ್ತವೆ. ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಂತಹ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಜನರ ಕ್ರೀಡಾ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ದೆಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

### ರನ್ ಕೇರಳ ರನ್

35ನೇ ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ‘ರನ್ ಕೇರಳ ರನ್’ ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧ ಕ್ಕೀರ್ತಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಭಾಲ ವ್ಯಧರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಕ್ರೀಡಾರಂಗದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗಾರಿಕೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಒಗ್ಗಟಿನ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಕೇರಳವು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಈ ಸಾಮೂಹಿಕ ಓಟವು ಲಿಮ್ಪು ಬುಕ್ ಆಫ್ ವಲ್ ರೆಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. 7992 ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಾಗಿ 92, 04, 268 ಜನರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಭಾರತದ ಕ್ರೀಡಾರಂಗದ ಮೀನುಗುತಾರೆಯಾದ ಸಚಿನ್ ‘ರನ್ ಕೇರಳ ರನ್’ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.



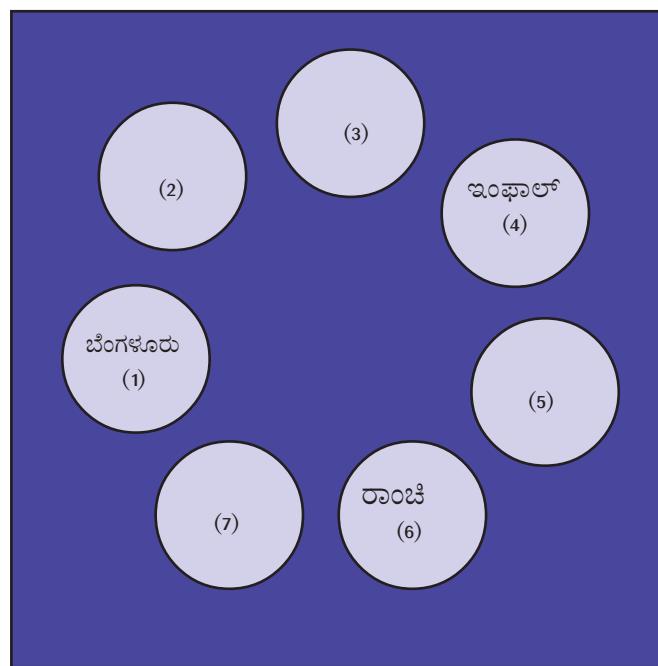
ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್ ನಡೆದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಂಗೊಳಿಸಿರಿ.

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

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ನಗರಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಾವ್ಯಾಂದು ಅಟವನ್ನು ಅಡುವ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಅಟದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸುವ.

### ಸೆವೆನ್ ಸಿಟ್ಸ್



ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಗುರುತಿಸಿದ ಏಕು ನಗರಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಅಟದ ಅಂಗಣದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಗಳ ಒಳಗೆ ಬರೆಯಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆ ದೊರೆತೊಡನೆ ಅಟಗಾರರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓದಬೇಕು. ಪುನರ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆ ದೊರೆತೊಡನೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ತಮಗಿಷ್ಟುವಾದ ಒಂದೊಂದು ನಗರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತಾನು ಮೊದಲೇ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟ ನಗರಗಳ ಹೆಸರಿನ ಕಾಡ್‌ನ್ನು



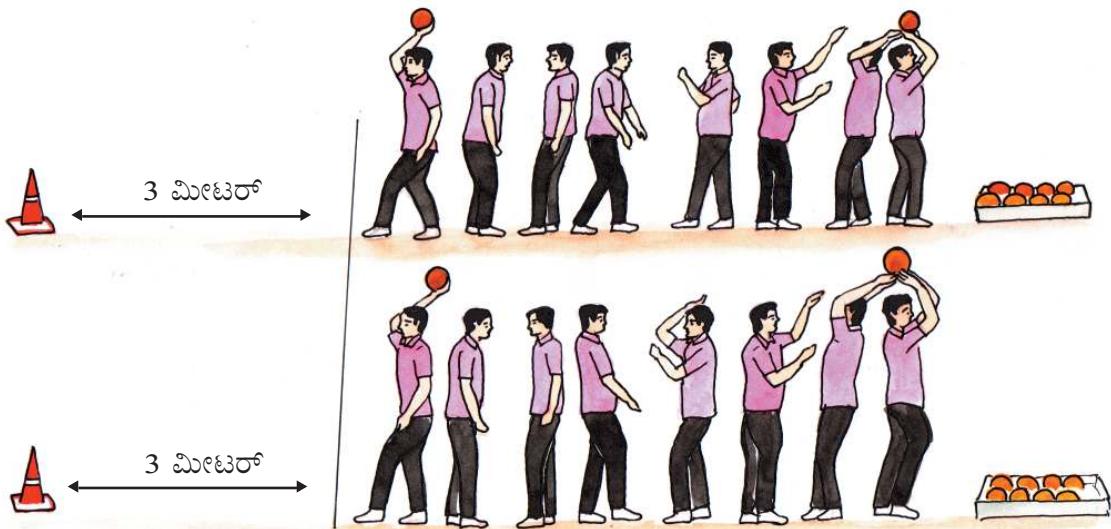
ತಿರುವಿ ಅದರಿಂದ ಒಂದು ಕಾಡ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದು ತೋರಿಸಬೇಕು. ಆ ಕಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿರುವ ನಗರದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಕ್ರೀಡಾಳುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದವರಿಗೆಲ್ಲ 10 ಅಂಕ ದೊರೆಯುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ 10 ರೊಂದ್ ಆಟವನ್ನು ಆದಿ ಯಾರಿಗೆ ಅಧಿಕ ಅಂಕ ಸಿಗುವುದೋ ಅತನು ಜಯಶಾಲಿ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

‘ಸೆವೆನ್ ಸಿಟ್ಸ್’ ಎಂಬ ಆಟವನ್ನು ಆದಿದಾಗ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.



ದೇಶೀಯ ಗೇಮ್ಸ್‌ನ ‘ರನ್’ ಕೇರಳ ರನ್’ನ ಕುರಿತಾಗಿ ನಾವು ಅರಿತೆವಲ್ಲವೇ? ಸಾಂಖ್ಯಿಕತೆ ಮತ್ತು ಒಗಟಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳಿಯ ಉದಾಹರಣೆ. ಈಗ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಅಡುವ.

### ಪಾಸ್ ಏಂದ್ ಶೂಟ್



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



ಒಂದು ಅಂಕ ದೊರೆಯುವುದು. ಒಂದೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೂ 10 ಎಸೆತಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ನಿರ್ದೇಶನದ ಪ್ರಕಾರ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಕ್ರೀಡಾಳು ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನವನಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೇ ಆದಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ತಂಡ ವಿಜಯಿ ಆಗುವುದು. ಚಿಂಡು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ನಡುವೆ ಚಿಂಡು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಅವಸರ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಈ ಅಟವನ್ನು ಆದಿದಾಗ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

‘ಪಾಸ್ ಏಂಡ್ ಶೋಟ್’ ಎಂಬ ಆಟ ತಂಡದ ಏಕೋಪನ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ತೋರು ಡಿಸುವ ಒಂದು ಅಟವಾಗಿದೆ. ಗೋಲು ಗಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತಂಡವೂ ನಿಣಾಡ ಯಂತೆ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ತಂಡ ವಿಜಯಿ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಆಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಧೇ ಸ್ವಾತಿತ್ವದಾಯಕವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸೌಹಾದರ ಮನೋಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

### ಪ್ರಶ್ನಿಗಿರುವ ಅಂಗಿಕಾರ...

‘ನೇಶನಲ್ ಗೇಮ್ಸ್’ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಂ ಪದಕ ಪಡೆದು ನಾಡಿನ ಹೆಮ್ಮೆಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ 9ನೇ ತರಗತಿಯ ಜಿನ್‌ಸಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಪೌರ ಸಮಿತಿಯು ತೀವ್ಯಾನಿಸಿತು. ಪಂಚಾಯತು ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಜರಗಿದ ಈ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಂತ್ರಿ ಜಿನ್‌ಸಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದರು. ಜಿನ್‌ಸಿಯಂತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ತುಂಬ ಮಂದಿ



ವಿಜೇತರಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸ್ವಧೈರಂಗಲ್ಲಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾದವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಗೌರವ ಸಮಾರಂಭಗಳೇ ಪ್ರದಾನ ದಿನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಂತೀಯ ಕಂಡಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಇಂಥಹ ವಿಜೇತರನ್ನು ದೇಶಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ‘ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಬಿಫ್ ಇಂಡಿಯ’ ಎಂಬ ಸಂಘಟನೆ. ಈ ಸಂಘಟನೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ನಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯುವ.

### **ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಬಿಫ್ ಇಂಡಿಯ (SGFI)**

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಸ್ವಧೈರಂಗನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲು ಕ್ರೀಡಾಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲೂ 1954ರಲ್ಲಿ ಸಾಫಿತವಾದ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ ‘ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಬಿಫ್ ಇಂಡಿಯ’ (SGFI). ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ವಧೈರಂಗಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಧೈರಂಗಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು SGFI ಇಂಥಹ ಸ್ವಧೈರಂಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹೋದರತೆಯೂ ಒಕ್ಕತೆಯೂ ಮೂಡುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಜಿಲ್ಲೆ, ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸ್ವಧಿಕಾರ ಮಾಡಿದೆ ಅಥವಾ ಪರಿಚಿತ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಿದೆ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ. ಶೈವಣಿ ಕ್ರೀಡಾಕುಗಳಿಷ್ಟಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

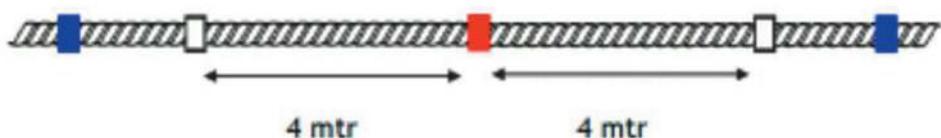
ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಉಪಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಿಂದಲೇ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸ್ವಧಾರಣೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಂದೂರಿಸಿದಿರಲ್ಲವೇ? ಇದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಪರಿಚಿತವಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತವಲ್ಲದ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಯ ವ್ಯಾತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಅಡಲ್ಪಡುವ ಒಂದು ಆಟವಾಗಿದೆ ಹಗ್ಗಿಗ್ರಾಟ (Tug of war). ಈ ಆಟವನ್ನು ವಿನೋದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತೇವಲ್ಲವೇ? ಇದು ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಒಂದು ಆಟವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಈ ಆಟ ನಡೆದಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವಲ್ಲವೇ? ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಆಟವು ಇದೀಗ ಅಂಗೀಕೃತ ನಿಯಮಕ್ಕೂನುಗೊಂಡಾಗಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ವಧೈರಂಗ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಆಟದ ಕುರಿತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ತಿಳಿಯುವ.



## ಟಗ್ ಅಥವಾ ವಾರ್



ಎರಡು ತಂಡಗಳು ತಮ್ಮಲೀರುವ ಸಾಮಧ್ಯವನ್ನು ತೋರುವುದೇ ಹಗ್ಗಜಗ್ಗಾಟ ಸ್ವಧೇರಗೆ 8 ಅಟಗಾರರಿಯವ 2 ತಂಡಗಳಿರಬೇಕು. ತಂಡದ ಅಟಗಾರರಿಗೆ ಒಟ್ಟು ನಿದಿಂಷ್ಟುವಾದ ಭಾರಮಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮೀಸಲು ಅಟಗಾರನಿರಬೇಕು. ಮೀಸಲು ಅಟಗಾರನು ಆಡುವುದಿದ್ದರೆ ಆತನೂ ನೀಡಿದ ಭಾರಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಸುರಕ್ಷಾ ಸಲಕರನೆ, ಶೂ, ಸಮವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಯಮವಿದೆ. 10 ರಿಂದ 12.5 ಸೆ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸವಿರುವ ಹೂರಿ ಹಗ್ಗದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಧೇರಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಗ್ಗದ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಒಂದು ಕೆಂಪಗಿನ ರಿಬ್ಬನ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯಿಂದ ಎರಡೂ ಕಡೆಗೆ 4 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ 5 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಆಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದ ಟೈಪ್‌ಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಿರಬೇಕು. 5 ಮೀಟರ್ ಗುರುತಿನ ಹಿಂದೆ ಮಾತ್ರವೇ ತಂಡದ ಅಟಗಾರನು ನೀಲಬೇಕು. ಅಂತ ಅರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ತಂಡವು 4 ಮೀಟರ್ ದೂರದಿಂದ ಮಧ್ಯರೇಖೆಯನ್ನು ದಾಟುವ ವರೇಗೆ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಎಳಿಯುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡವು ವಿಜೀತವಾಗುವುದು.



ಹಗ್ಗಿ ಜಗ್ಗಾಟವು ಒಂದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಕ್ರೀಡೆ. ಇದು 1900ರಿಂದ 1920 ರ ವರೆಗೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ವಧೈರಂಗಾಗಿತ್ತು ‘ಟಗ್’ ಓಫ್‌ ವಾರ್ ಇಂಟರ್‌ನೇಶನಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್ (TWIF), ಟಗ್ ಓಫ್‌ ವಾರ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಓಫ್ ಇಂಡಿಯ (TWFI) ಎಂಬೀ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಕ್ರಮಾನುಗತವಾಗಿ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಅಂತರ್ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ದೇಶೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಗ್ಗಿ ಜಗ್ಗಾಟ ಸ್ವಧೈರಂಗ ಕುರಿತು ಅರಿತೆವಲ್ಲವೇ? ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವ. ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕುನುಗುಣವಾಗಿ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬಹುದು.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಗ್ಗಜಗ್ಗಾಟ ಸ್ವಧೈರಂಗ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರ.

ಹಗ್ಗಜಗ್ಗಾಟ ಸ್ವಧೈರಂಗ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೂ ಇಕ್ಕೆತೆಯೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಜಯದೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಂದುವುದು.

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ದೇಶೀಯ ಇಕ್ಕತ್ತೆ, 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 ಸ್ವಧೈರಂಗನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.
2. ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ ವಿಜೇತರಾದ ಭಾರತದ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಸ್ವಧೈರಂಗ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

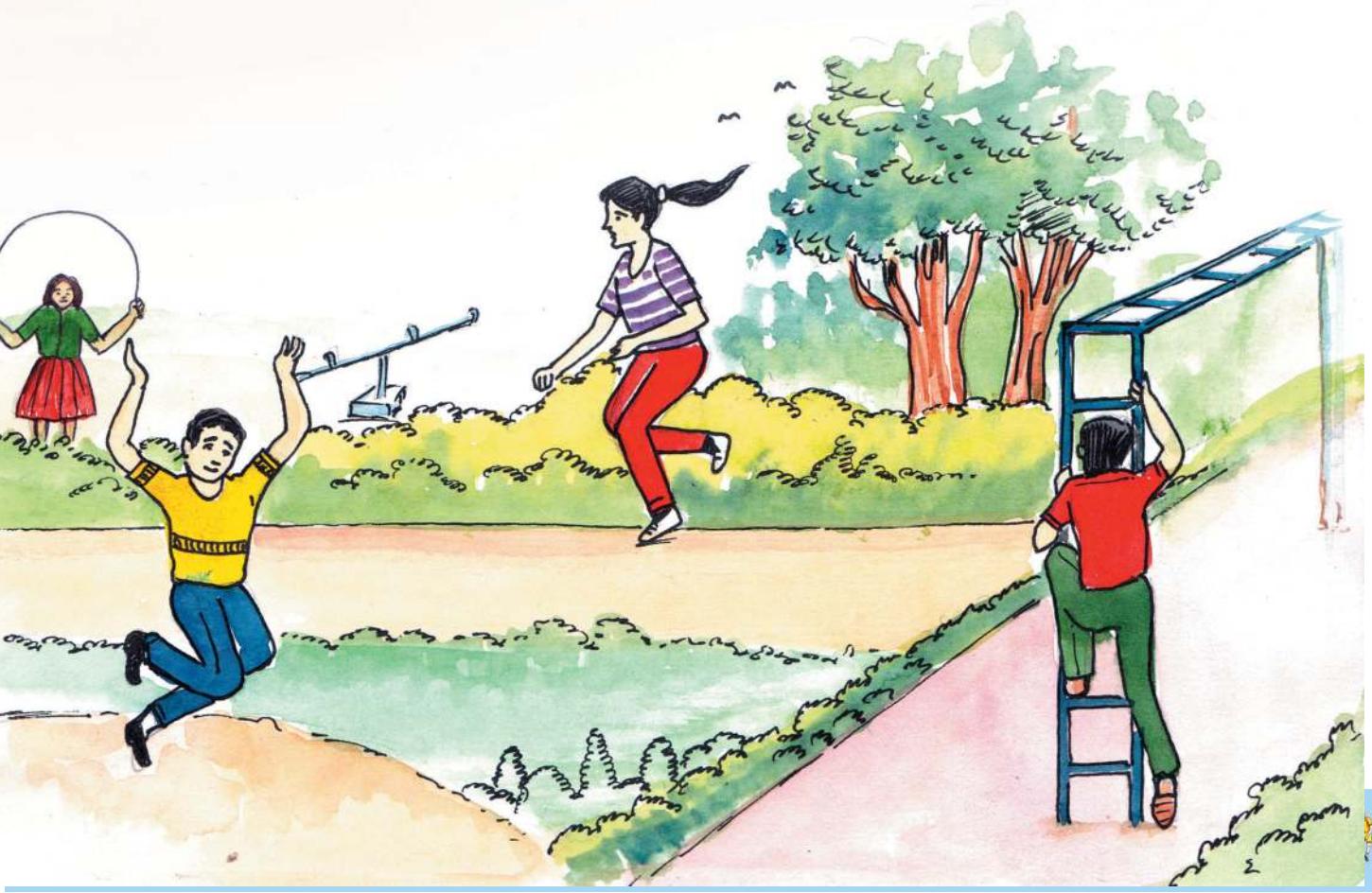


5

## ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಕೇಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚಿಕ್ಕವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಿರಲ್ಪಡೇ? ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸ್ತೀರಾ? ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅಸೌಖ್ಯಗಳೇನು? ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗವನ್ನು ‘ಹೈಪೋಕ್ರೆನೆಟಿಕ್’ ರೋಗ ಎನ್ನುವರು. ಹೃದಯ ರೋಗ, ಪ್ರಮೇಹ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಾಯು, ಸ್ಥಳಲಕಾಯ ಎಂಬಿವುಗಳೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತರದ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಿರಲು ದಿನವೂ ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ, ಪ್ರೋಫೆಕ್ಟಾಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಅವಶ್ಯ. ಇದರ ಕುರಿತು ಮುತ್ತಮ್ಮೆ ತಿಳಿಯಲು ಕೇಳಿಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವ.



**ಧೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಯ್ದು ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು.**

- ಕಡಿಮೆ ಪಕ್ಕ 30 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ವಾರ್ಷಿಕ 10 ಅಥವಾ ಮತ್ತು ಕೊಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.
- ಅತ್ಯಂತ ಕರಿಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.
- ಗಾಯಗಳೋ, ಬೇರೇನಾದರೋ ತೊಂದರೆಗಳಿಷ್ಟಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರ ಮುಖಾಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಲಘು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿತಲ್ಲವೇ? ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ದಿವಸವೂ ಕಡಿಮೆ ಪಕ್ಕ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷದಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿದರ್ಬಿತ.

ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಅಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಗುವುದು.

ಧೃತಿಯಾ, ವಿಸ್ತಾರವೂ ಆದ ಹೃದಯವೂ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸ ಸುಧಾರಣೆಯೂ ಆಗಿ ಹೃದಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಗುವುದು. ಕ್ರಮವಾದ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಶರೀರವು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ ಸ್ಥಾಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಮಥುಮೇಹ.

### ಮಥುಮೇಹ

ಜ್ಯೋತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗವೇ ಮಥುಮೇಹ ಅಥವಾ ‘ಡಯಾಬಿಟಿಕ್’. ‘ಪ್ರ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್’ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶಯವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಏರುಪೋರು ಆದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಥುಮೇಹ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 2 ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಥುಮೇಹಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವರ್ಗ 1 ಒಂದು ಹಾಗೂ ವರ್ಗ 2 ಎರಡು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಥುಮೇಹ ವರ್ಗ 1 ಒಂದು ಆಗಿದೆ. ವರ್ಗ 2 ಒಂದರಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಮಾತ್ರವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ. ವರ್ಗ 2 ಎರಡು 40 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದಲೂ, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೂ ಈ ಮಥುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ವರ್ಗ 1 ಎರಡು ಮಥುಮೇಹ ಬಾಧಿತರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಲ್ಪಿಯೋಣ. ನಿಮಗೆ ಸುಪರಿಚಿತವಾದ ನಡಿಗೆ (Walking), ಕಾಜು (Swimming), ಸ್ವೀಕ್ಷಿಂಗ್ ಎಂಬವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವರ್ಗ 2 ಎರಡು ಮಥುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.



ಈ ತರಹದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

- ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪಕ್ಕ 5 ದಿನ ಸ 20ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಯೋಗ್ಯವಾದ ಉಪಕರಣ (ಶ್ಲೋಧ್ರೋ) ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯವೋ, ಶೋಂದರೆಗಳೋ ಆದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಯೋಗವು ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಇವು ರಕ್ತಧರ್ಮನಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿಯೂ ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನುಲ್ಲಿನ್ನೇ ಉತ್ತಾದಿಸಲೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ದಿನ ‘ವೈಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್’ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಪೇಶಿಗಳ ವಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಾಯ ಅಂಶ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ‘ವೈಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್’ ನಡೆಸುವಾಗ ಪರಿಣತರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

## ಸ್ಥಾಲಕಾಯ

ಜ್ಯೋತಿಷ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅವಶ್ಯಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಶರೀರವು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಲಕಾಯ ಎನ್ನುವರು.



ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ೧೦ದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವೈಟ್‌ಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶರೀರದ ತೂಕದ ಎಷ್ಟು ಶೇಕಡಾ ಇರಬೇಕೆಂದೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟುಂದೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಪುರುಷ/ ಸ್ತ್ರೀ	ಪ್ರಾಯ	ಕಡಿಮೆ ಭಾರ ಕೊಬ್ಬಿ (%)	ಸರಾಸರಿ ಕೊಬ್ಬಿ (%)	ಸ್ಥಾಲಕಾಯ (%)
ಪುರುಷ	20 - 40	7	7 - 20	20 ಕ್ಕೂಂತ ಮೇಲೆ
	40 ಕ್ಕೂಂತ ಮೇಲೆ	10	10 - 25	25 ಕ್ಕೂಂತ ಮೇಲೆ
ಸ್ತ್ರೀ	20 - 40	19	19 - 40	40 ಕ್ಕೂಂತ ಮೇಲೆ
	40 ಕ್ಕೂಂತ ಮೇಲೆ	22	22 - 36	36 ಕ್ಕೂಂತ ಮೇಲೆ

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



ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಫೆಕಾಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಾಲಕಾಯವನ್ನು ನೀಗಿಸುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಒಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಾಲಕಾಯವನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲು ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಕ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಏರೋಬಿಕ್, ಈಜು, ಸ್ವೀಂಗ್, ದೀಘ್ರದೂರದ ಓಟ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಶೀಕ್ಷಣಕನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಏರೋಬಿಕ್ ಮಾಡುವಾಗ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಮಾಡಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ಪ್ರೋಫೆಕಾಹಾರಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುಂಠಿತವೂ, ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ಭಾರ ಹೋಗ ಪ್ರತಿಯೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಸರಿಯಾದ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಅರಿಯಲಿರುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ ಶರೀರ ದೃವ್ಯರಾಶಿ ಸೂಚ್ಯಂಕ (ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್) (ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಬಿ.ಎಂ.ಎ))

ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಎಂದರೆನು? ಅದನ್ನು ನಿಣಂ ಯಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹೇಗೆ ಎಂಬಿವ್ರುಗಳನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವಿರಲ್ಲವೇ. ಇದು ಶರೀರದ ಭಾರವು ನವ್ಯ ಎತ್ತರಕ್ಕ ಅನುಪಾತಿಕವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಿಕ್ಕಿರುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.



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

ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ BMI ಎಷ್ಟೆಂದೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

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

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
	ಸ್ಥಾಲ ಕಾಯ	28.53 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	29.1 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	29.9 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು

ಅಧಾರ : WHO/ICMR

ನನ್ನ BMI = .....

ನನ್ನ BMI ಯ ಅವಸ್ಥೆ (✓) ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಿ

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

## ದ್ವೇನಂದಿನ ಜ್ಯೇತನ್ಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದ್ವೇನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜ್ಯೇತನ್ಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ ವಿವಿಧ ಫಾಟಕಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ಪ್ರಾಯ, ಲಿಂಗ, ವ್ಯಾತಾಸ, ಶರೀರದ ಭಾರ, ಹವಾಮಾನ, ಅನುವಂಶಿಕ ಫಾಟಕ, ಆರೋಗ್ಯ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಕ.ಗ್ರಾ. ಶರೀರ ಭಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸುಮಾರು 1.3 ಕಿಲೋ ಕಿಲೋರಿ ಜ್ಯೇತನ್ಯಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಶರೀರ ಭಾರದ ಸೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾತಾಸ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಭಾರಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 8.5 ಕಿಲೋ ಕಿಲೋರಿ ಜ್ಯೇತನ್ಯಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಾರಣ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮುಂತಾದ ವಿಚಾರಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಒಬ್ಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೈತನ್ಯವನ್ನು ಲೇಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು  
ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೈತನ್ಯ + ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೈತನ್ಯ  
= ಒಟ್ಟು ಖಚಾದ ಜೈತನ್ಯ ಎಂದಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಒಂದು ದಿನದ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಜೈತನ್ಯವೆಷ್ಟೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆಯಲ್ಲವೇ?

ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಭಾರಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಜೈತನ್ಯವೆಷ್ಟೆಂದು ಲೇಕ್ಕ ಹಾಕುವ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ 40 ಕಿಲೋ ಭಾರವಿರುವ ಒಂದು ಮನುವಿಗೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಜೈತನ್ಯವೆಷ್ಟೆಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

ಒಂದು ಕಿಲೋ ಭಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಜೈತನ್ಯ =  $1.3 \text{ ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ}$

$40 \text{ ಕಿಲೋ ಭಾರಕ್ಕೆ } 40 \text{ ಗಂಟೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಜೈತನ್ಯ} = 40 \times 1.3 = 52 \text{ ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ}$

$40 \text{ ಕಿಲೋ ಭಾರಕ್ಕೆ } 40 \text{ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಜೈತನ್ಯ} = 52 \times 24 = 1248 \text{ ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ}$

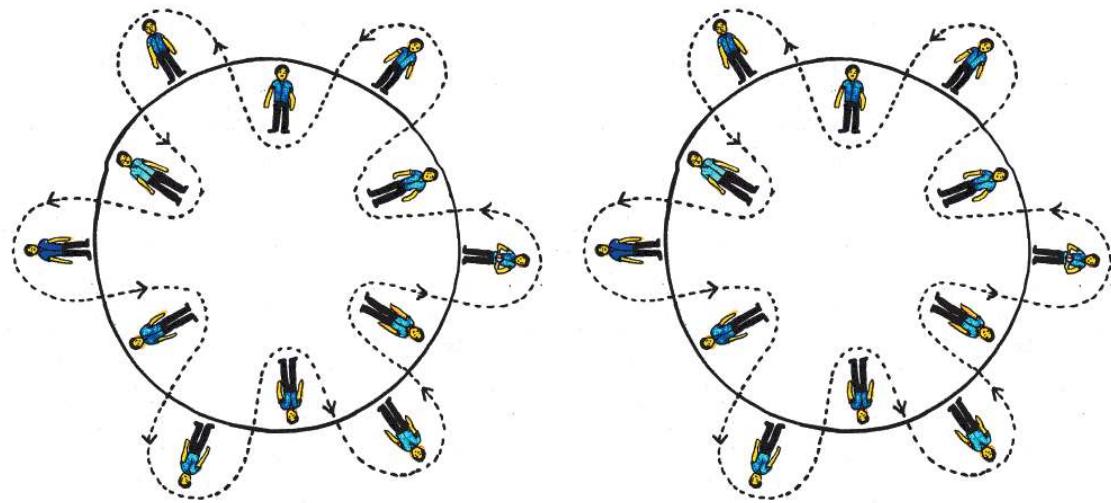
ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಜೈತನ್ಯವನ್ನು ಲೇಕ್ಕ ಹಾಕಿರಿ.

ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಪಣಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದ ಬೇಕಾಗುವುದೆಂದು ಅರಿತೆವಲ್ಲವೇ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಒಂದು ಅಟವನ್ನು ಆಡುವ.

### ಸರ್ಕಾರ್ ರಿಖ್ಗೌರ್ಧ್ವೇಗ್ ರಿಲೇ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿರುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಭజಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸಮಾನ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅಟಗಾರರು ಎರಡು ಪ್ರತಿಗಳಾಗಿ ನೀಲಿಬೇಕು. ಎರಡೂ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆ ದೊರೆತೊಡನೆ ಎರಡು ತಂಡಗಳೂ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ರಿಖ್ಗೌರ್ಧ್ವೇಗ್ ಆಗಿ ತಂಡದ ಉಳಿದ ಅಟಗಾರರ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಟ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಂತರದವನಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಡುತ್ತ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿದವರು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸರದಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗುವರು.





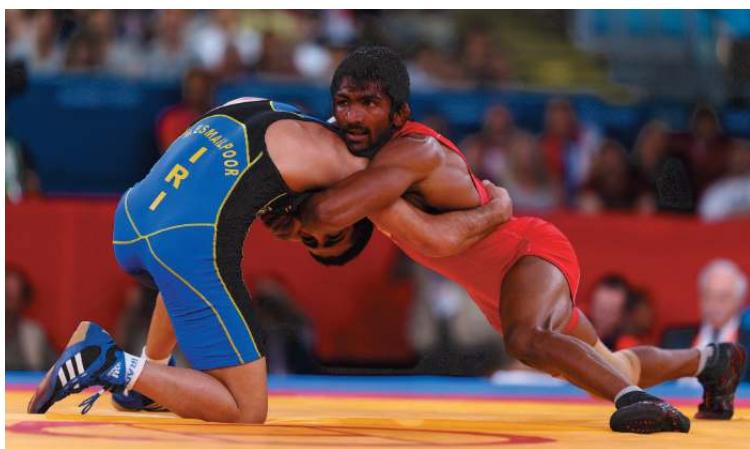
ಈ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚ್ಯಾರೆಟನ್ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಅಟಗಳಿಗೋ, ಕೆಲಸಗಳಿಗೋ, ದಿನವೂ 2 ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಚ್ಯಾರೆಟನ್ ಎಷ್ಟೇಂದು ಲೆಕ್ಕೆ ಹಾಕಿರಿ.

ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಲವಾರು ಅಟಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಾನವಾದ್ದು ಕುಸ್ತಿ (Wrestling), ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್, ಶ್ರೇಷ್ಠೋಂಡೋ, ಭಾರ ಎತ್ತುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು.

### ಕುಸ್ತಿ (Wrestling)

ಪುರಾತನ ಒಲೆಂಪಿಕ್‌ನಿಂದಲೇ ಕುಸ್ತಿ ಒಂದು ಪ್ರಥಾನ ಶ್ರೇಡೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಮಲ್ಲಯುದ್ಧ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೂ ಅರಿಯಲ್ಪಡುತ್ತಿತ್ತು. ಕುಸ್ತಿಯು ಸ್ವಧೇ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರ

ಅಭ್ಯಾಸವು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಧೈಯದ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಉಳಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ವಧೇಯಲ್ಲಾ ಚತುರತೆ ಯನ್ನು ತೋರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಒಬ್ಬ ಕುಸ್ತಿಗಾರನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವೈಚಾಲಿಷ್ಟರ್‌ರೊರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಜಿವನ್ನಾಸ್ತಿಕ್ ನ ಚುರುಕುತನ,



ದೀರ್ಘೇದೂರ ಒಟಗಾರನ ಸಾಮಾಧ್ಯ, ಬೆಸ್ ಆಟಗಾರನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೂ, ತಂತ್ರವೂ ಇರಬೇಕು.

ಹುಸ್ತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಶರೀರ ಭಾರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗ್ರೇಕೋ ರೋಮನ್, ಫ್ರೀ ಸ್ಪೈಲ್ ಎಂಬ 2 ಪ್ರಥಾನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿವೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿಜಯಿಯನ್ನು ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳ ಅಧಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುಸ್ತಿಯು ಒಂದು ಪ್ರಥಾನ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ.

ಕೆ.ಡಿ. ಯಾದವ್ ಎಂಬ ಹುಸ್ತಿ ಪಟು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ (ಕಂಚುಪದಕ) ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಪದಕವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟರು. ಸುಶೀಲ್ ಹುಮಾರ್, ಯೋಗೇಶ್ವರದತ್ತ್, ಸಾಕ್ಷಿ ಮಲಿಕ್ ಮೊದಲಾದವರು ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ, ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂಡ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪದಕ ಪಡೆದ ಭಾರತೀಯರು.

### ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಾಧಿಸುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಯಾವುವು ? ವಿವರಿಸಿರಿ.
2. ದೃಂಢಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳೇನು ?
3. ‘ಟ್ರೈಪ್ 2’ ಮಥುಮೇಹ ಉಳ್ಳವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳೇನು ?
4. ‘ಸ್ನಾಲ ಕಾಯ’ ನೀಗಿಸಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗಗಳೇನು ?
5. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಂಢಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಅಳತೆ ಯಾವೆಲ್ಲ ಫಾಟಕಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ?

### ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ಹುಸ್ತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪದಕ ತಂದಿತ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಂದೂರಿಸಿರಿ.



## ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು



## ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು



## ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

