

ആരോഗ്യ - കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്ക്

സ്റ്റാൻഡേർഡ്

VII



കേരളസർക്കാർ  
വിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

തയ്യാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)

കേരളം

2017

## ദേശീയഗാനം

ജനഗണമന അധിനായക ജയഹേ  
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ,  
പഞ്ചാബസിന്ധു ഗുജറാത്ത മറാഠാ  
ദ്രാവിഡ ഉത്കല ബംഗാ,  
വിന്ധ്യഹിമാചല യമുനാഗംഗാ,  
ഉച്ഛലജലധിതരംഗാ,  
തവശുഭനാമേ ജാഗേ,  
തവശുഭ ആശീഷ മാഗേ,  
ഗാഹേ തവ ജയഗാഥാ  
ജനഗണമംഗലദായക ജയഹേ  
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ.  
ജയഹേ, ജയഹേ, ജയഹേ,  
ജയ ജയ ജയ ജയഹേ!

## പ്രതിജ്ഞ

ഇന്ത്യ എന്റെ രാജ്യമാണ്. എല്ലാ ഇന്ത്യക്കാരും എന്റെ സഹോദരീ സഹോദരന്മാരാണ്.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നു; സമ്പൂർണ്ണവും വൈവിധ്യപൂർണ്ണവുമായ അതിന്റെ പാരമ്പര്യത്തിൽ ഞാൻ അഭിമാനംകൊള്ളുന്നു.

ഞാൻ എന്റെ മാതാപിതാക്കളെയും ഗുരുക്കന്മാരെയും മുതിർന്നവരെയും ബഹുമാനിക്കും.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തിന്റെയും എന്റെ നാട്ടുകാരുടെയും ക്ഷേമത്തിനും ഐശ്വര്യത്തിനും വേണ്ടി പ്രയത്നിക്കും.

*Prepared by :*

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

Website : [www.scertkerala.gov.in](http://www.scertkerala.gov.in) e-mail : [scertkerala@gmail.com](mailto:scertkerala@gmail.com)

Phone : 0471 - 2341883, Fax : 0471 - 2341869

Typesetting and Layout : SCERT

© Department of Education, Government of Kerala

## പ്രിയപ്പെട്ട വിദ്യാർത്ഥികളേ,

കായിക വിദ്യാഭ്യാസം വിദ്യാഭ്യാസ അവകാശത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ഘടകമാണ്. കായിക വിദ്യാഭ്യാസം എന്നത് വർണ്ണ വർഗ്ഗ സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക വ്യത്യാസമെന്യേ എല്ലാവർക്കും ലഭിക്കേണ്ടതാണ്. കായിക വിനോദങ്ങളിലെ പങ്കാളിത്തം മാനസിക വികാസത്തിനും അക്കാദമിക മികവിനും സഹായിക്കുന്നുവെന്ന് വിവിധ പഠനങ്ങൾതന്നെ തെളിയിക്കുന്നുണ്ട്.

ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക, സാംസ്കാരിക പുരോഗതിയുടെ മുഖ്യഘടകം ജനങ്ങളുടെ കായിക ക്ഷമതയെയും ആരോഗ്യത്തെയും ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യമുള്ള ജനത രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ക്ഷേമത്തിന് വഴിതെളിക്കുന്നു. മദ്യപാനം, പുകവലി, മറ്റു ലഹരികൾ എന്നിവയോടുള്ള ആസക്തി, അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം തുടങ്ങി വ്യക്തിയുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിന് ഭീക്ഷണയാകുന്ന പല വിപത്തുകളിൽ നിന്നും മോചനം നേടാൻ ചിട്ടയായ കായികപരിശീലനം സഹായകമാവും.

പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമായ നിരീക്ഷണങ്ങളും കണ്ടെത്തലുകളും കുറിക്കാനും പഠനപുരോഗതി രേഖപ്പെടുത്താനും ഈ പുസ്തകം പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് ഇതൊരു മുതൽക്കൂട്ടാവുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

സ്നേഹാശംസകളോടെ,

**ഡോ. ജെ. പ്രസാദ്**  
ഡയറക്ടർ  
എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി

**ശില്പശാലയിൽ പങ്കെടുത്തവർ**

**അജീഷ് പി.റ്റി**  
ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.,  
മലയിൻകീഴ്, തിരുവനന്തപുരം  
**അജിത്ത് വർഗീസ്**  
ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്., രാമന്തളി, കണ്ണൂർ  
**ബിജുകുമാർ എസ്**  
ജി.എച്ച്.എസ്., ചെറുനിയൂർ,  
തിരുവനന്തപുരം  
**ലിജിൻ ആർ.എസ്**  
ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്., വക്കം,  
തിരുവനന്തപുരം  
**നവീൻ ആർ.ഡി**  
ജി.ബി.എച്ച്.എസ്., ചെറുകുന്ന്, കണ്ണൂർ  
**പ്രദീപ് സി. എസ്**  
പ്രിൻസിപ്പാൾ, ജി.വി.രാജാ സ്പോർട്സ്  
സ്കൂൾ, മൈലം, തിരുവനന്തപുരം

**വിദേശർ**

**ഡോ. റ്റി. ഐ. മനോജ്**  
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫ., കോളേജ് ഓഫ്  
അഗ്രികൾച്ചർ വെള്ളായണി,  
തിരുവനന്തപുരം  
**ഡോ. സുരേഷ്കുട്ടി കെ.**  
അസോ. പ്രൊഫസർ, സ്കൂൾ ഓഫ്  
ഫിസിക്കൽ എജ്യൂക്കേഷൻ &  
സ്പോർട്സ് സയൻസ്, കണ്ണൂർ.  
**ഡോ. വി. ജയകുമാർ**  
അസോ. പ്രൊഫ., (റിട്ട.) എൻ.എസ്.എസ്.  
കോളേജ് ഫോർ വുമൺ, നീറമൺകര,  
തിരുവനന്തപുരം  
**ഡോ. അഗസ്റ്റിൻ ജോർജ്ജ്**  
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, ഗവ. മെഡിക്കൽ  
കോളേജ്, കോട്ടയം  
**ഡോ. ചാക്കോ ജോസഫ്**  
ഡി.ഡി.ഇ. (ഫിസിക്കൽ എജ്യൂക്കേഷൻ &  
സ്പോർട്സ്) തിരുവനന്തപുരം

**ശ്യാംനാഥ് കെ**  
ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്., കണ്ണൂർ  
**റഫീക്ക്. ഇ**  
ജി.എച്ച്.എസ്. ചുണ്ടാപ്പാറ, പട്ടാമ്പി, പാലക്കാട്  
**മുനീർ എം**  
സി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്., തുറ്റു, മലപ്പുറം  
**ഉദയകുമാർ പി. പി**  
കെ.എൻ.എച്ച്.എസ്.എസ്. കരിയാട്,  
കണ്ണൂർ  
**സജിത എൻ. പി**  
ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്.വെങ്ങാനൂർ,  
തിരുവനന്തപുരം  
**അജികുമാർ റ്റി**  
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കോട്ടയം  
**ഷാജി**  
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, പാലക്കാട്

**പ്രൂഫ് പരിശോധന**

**പി. യഹിയ**  
ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്., പയ്യാനക്കൽ,  
കോഴിക്കോട്  
**പി.എസ്.മനോജ്**  
വി.കെ.കാണി ഗവ.എച്ച്.എസ്.പനയ്ക്കോട്,  
തിരുവനന്തപുരം

**ആർട്ടിസ്റ്റ്**

**വി. പ്രകാശ്**  
ആർട്ടിസ്റ്റ് ഫ്രിലാൻ്റ്, പരുത്തിയറ,  
തിരുവനന്തപുരം  
**കെ. മുരുകനാചാരി**  
ഡ്രോയിങ് ടീച്ചർ, ഗവ.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.  
വീരണകാവ്, തിരുവനന്തപുരം

**അക്കാദമിക് കോഡിനേറ്റർ**

**അരുൺ ജ്യോതി എസ്.**  
റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.



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

ഉള്ളടക്കം

1. എന്റെ ശരീരം..... 07
2. എന്റെ ചലനങ്ങൾ ..... 19
3. സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും ..... 42
4. സാമൂഹികാരോഗ്യം ..... 51
5. പരിസ്ഥിതിയും സ്പോർട്സും ..... 63

# 1

## എന്റെ ശരീരം



ചന്തു അലസനായ ഒരു കുട്ടിയാക്കിരുന്നു. ഒരു കാര്യത്തിലും ശ്രദ്ധയില്ല, മടിമനസ്സോടെ ചന്തുവിന് സ്കൂളിൽ പോകാനും താൽപര്യമില്ലാക്കിരുന്നു. അച്ഛന്റെ നിരന്തര ഉപദേശങ്ങൾ വഴി അവൻ ക്രമേണ ദിവസവും രാവിലെ വൃദ്ധാമരങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ തുടങ്ങി. അങ്ങനെ, ദീർഘനേരം ഉറങ്ങിയിരുന്ന അവന് കൃത്യമായി രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കാനും ദിനചര്യകൾ വേണ്ട രീതിയിലാക്കാനും കഴിഞ്ഞു. കൂടുതൽ ഉത്സാഹത്തോടും ഉന്മേഷത്തോടും കൂടി അവൻ സ്കൂളിൽ എത്താൻ തുടങ്ങി. സ്കൂളിലെ പഠന - കലാ-കായിക മത്സരങ്ങളിൽ മികച്ച നേട്ടങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കാനും ചന്തുവിനു സാധിച്ചു.



### പ്രവർത്തനം 1

ഈ കഥയിൽനിന്നു നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയ ഗുണപാഠം എന്താണ്? ചന്തുവിന്റെ ജീവിതത്തിലെ മാറ്റങ്ങളിൽനിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് പ്രചോദനമാകുന്ന കാര്യങ്ങൾ...

- 
- 
- 

സ്ഥിരമായി എല്ലാ ദിവസവും വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലും വ്യായാമങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നവർ വളരെ ഉത്സാഹത്തോടും ചുരുചുറുക്കോടും ആരോഗ്യത്തോടും കൂടി വിവിധ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു എന്ന് ചന്തുവിന്റെ കഥയിലൂടെ നമുക്കു വ്യക്തമാവുകയാണ്.

### ദിനചര്യ

സജീവമായ ജീവിതചര്യ നിലനിർത്താൻ ശരിയായ ദിനചര്യ വേണ്ടതുണ്ട്.

ഓരോ ദിവസവും രാവിലെ മുതൽ രാത്രി വരെയുള്ള, കൃത്യതയോടെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളെയാണ് ദിനചര്യ എന്നു പറയുന്നത്.

ദിനചര്യയുടെ ഒരു മാതൃക ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

രാവിലെ	6.00 മണി	-	ഉറക്കമുണരൽ
	6 മണി- 6.20	-	പ്രഭാതകർമ്മങ്ങൾ
	6.20 - 7.00	-	വ്യായാമ മുറകളുടെ പരിശീലനം, വീട്ടുജോലികൾ
	7.00 - 7.30	-	കുളി, പ്രഭാതഭക്ഷണം
	7.30 - 8.30	-	പത്രവായന / പഠനം
	8.30 - 9.30	-	സ്കൂളിലേക്കുള്ള യാത്ര
	9.30 - 10.00	-	വായനസമയം
വൈകുന്നേരം	10.00 - 4.00	-	സ്കൂൾ
	4.00 - 5.00	-	വീട്ടിലേക്കുള്ള യാത്ര
	5.00 - 6.00	-	ലഘുഭക്ഷണം, കളികൾ, വീട്ടുജോലികൾ, കുളി, ഗൃഹപാഠങ്ങൾ
രാത്രി	6.00 - 7.30	-	പഠനസമയം
	7.30 - 7.45	-	അത്താഴം
	7.45 - 8.30	-	വാർത്ത കേൾക്കൽ, മറ്റ് വിനോദപരിപാടികൾ
	8.30 - 10.00	-	പഠനം
	10.00	-	ഉറക്കം

ഇവിടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ദിനചര്യയിൽ ഉചിതമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താവുന്നതാണ്. ഒഴിവുദിനങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേകം ദിനചര്യ തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ചുള്ള ഒരു ദിനചര്യ തയ്യാറാക്കുക. അത് നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുമായി ചർച്ചചെയ്യുക.

- സ്വയം പഠനത്തിനായി എത്ര സമയം നീക്കിവെച്ചു?
- വ്യായാമ കാര്യങ്ങൾക്കായി എത്ര സമയം നീക്കിവെച്ചു?
- വിനോദങ്ങൾക്ക് എത്ര സമയം?

ഈ ദിനചര്യ കൃത്യമായി പാലിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

### വ്യായാമം

ഓരോരുത്തരുടേയും ദിനചര്യ പരിശോധിച്ചാൽ വ്യായാമത്തിനായി ചെലവഴിച്ച സമയങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും എന്നു കാണാം. ചിലർ രാവിലെയായിരിക്കും വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടത്. മറ്റുചിലർ വൈകുന്നേരങ്ങളിലും. എന്തായാലും ദിനചര്യയിൽ വ്യായാമത്തിനു നിർബന്ധ സമയം കണ്ടെത്തണം.

“ശാരീരികക്ഷമതയും പൂർണ്ണാരോഗ്യവും നിലനിർത്തുന്നതിനായി ചെയ്യുന്ന കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് വ്യായാമം.”

നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും ആഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞത് 3 ദിവസം, 30 മിനിറ്റ് വീതമെങ്കിലും വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്.

**കുട്ടിക്കാലത്ത് വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ**

- എപ്പോഴും ഉന്മേഷവാനായിരിക്കും.
- പേശികളുടെയും അസ്ഥികളുടെയും വളർച്ചയിലൂടെ കൂടുതൽ ശക്തിയുണ്ടാവുന്നു.
- ശാരീരികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നു.
- നല്ല ഉറക്കം കിട്ടുന്നു.
- മികച്ച ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സാധിക്കുന്നു.
- നല്ല രോഗപ്രതിരോധശേഷി ലഭിക്കുന്നു.

**കുട്ടിക്കാലത്ത് വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ**

- അസ്ഥികളുടെ ക്ഷയം മൂലം ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് എന്ന രോഗമുണ്ടാകുന്നു. ഇത് ചലനശേഷി നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു.
- പൊണ്ണത്തടിയും അനുബന്ധ രോഗങ്ങളും
- വാർധക്യത്തിലെ പേശിക്ഷയം
- ഉന്മേഷക്കുറവ്
- ഉറക്കം ശരിയാകുന്നില്ല.
- ശാരീരികക്ഷമത തൃപ്തികരമാകില്ല.
- മികച്ച ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല.

**വ്യായാമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നവ**

- 1) നടത്തം, ജോഗിങ്
- 2) നീന്തൽ
- 3) റോപ്പ് സ്കിപ്പിങ്, സ്റ്റേപ്പിങ്
- 4) റസിസ്റ്റൻസ് ട്രെയിനിങ് (ഭാരം ഉപയോഗിച്ചുള്ള പരിശീലനം)
- 5) കാലിസ്തൈനിക്സ് എക്സർസൈസുകൾ
- 6) സ്ക്രെയിപ്പിങ് എക്സർസൈസുകൾ
- 7) എയ്റോബിക് എക്സർസൈസുകൾ
- 8) ബ്രീത്തിങ് എക്സർസൈസുകൾ





**പ്രവർത്തനം 2**

നിങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയ ദിനചര്യ അനുസരിച്ച് വ്യായാമത്തിനായി ഏതൊക്കെ ഇനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കും? അവ എങ്ങനെ നിർവഹിക്കും? ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

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



**പ്രവർത്തനം 3**

ദിനചര്യ തയ്യാറാക്കി വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടതിനുശേഷമുള്ള അനുഭവങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

- 1) ശരിയായ വ്യായാമമാർഗങ്ങൾ എന്നെ എപ്പോഴും ഉന്മേഷവാനാക്കുന്നു. [ഉണ്ട് / ഇല്ല]
- 2) ഞാൻ ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നു. [ഉണ്ട് / ഇല്ല]
- 3) മുടങ്ങാതെ ക്ലാസിൽ എത്താൻ എനിക്ക് കഴിയുന്നു. [ഉണ്ട് / ഇല്ല]
- 4) വ്യായാമത്തിലൂടെ എനിക്ക് മാനസികോല്ലാസം ലഭിക്കുന്നു. [ഉണ്ട് / ഇല്ല]
- 5) പഠനത്തിൽ മികവു പുലർത്താൻ എനിക്കു കഴിയുന്നു. [ഉണ്ട് / ഇല്ല]
- 6) ദിനചര്യയിൽ കൃത്യത പുലർത്താൻ എനിക്കു കഴിയുന്നു. [ഉണ്ട് / ഇല്ല]
- 7) നിങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയ ദിനചര്യയിൽ വ്യായാമത്തിനായി എത്ര സമയം മാറ്റി വയ്ക്കുന്നു....

**അസൈൻമെന്റ്**

നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും ഒരു വ്യായാമക്രമം തയ്യാറാക്കി അതിനനുസരിച്ച് രണ്ട് ആഴ്ച വ്യായാമം ചെയ്യുക. രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞുള്ള നിങ്ങളുടെ അനുഭവക്കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

**ശരീരപ്രകൃതിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വ്യക്തികളെ തരംതിരിക്കൽ**

സ്കൂൾ ജീവിതകാലത്ത് പഠനത്തോടൊപ്പം കളികളിലും സജീവമായി പങ്കെടുക്കുന്ന

കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവത്തിലും പെരുമാറ്റത്തിലും ശരീരപ്രകൃതിയിലും പ്രകടമായ മാറ്റങ്ങൾ നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയും. പൊതുവേ പൊണ്ണത്തടിയോ മെലിഞ്ഞുണങ്ങിയ ശരീരമോ ഈ കുട്ടികളിൽ കാണില്ല. സ്കൂളിൽ നിങ്ങളുടെ സഹപാഠികളെ നിരീക്ഷിക്കുക. വ്യത്യസ്ത ശരീരപ്രകൃതിയുള്ളവരാണ് എല്ലാവരും. ചിലർക്ക് വണ്ണം കൂടുതൽ, ചിലർക്ക് പൊക്കം കൂടുതൽ, ചിലർ വണ്ണമില്ലാത്തവർ, ചിലർ പൊക്കമില്ലാത്തവർ. ഇങ്ങനെ നീളുന്നു പട്ടിക. ശരീരപ്രകൃതവും കായികക്ഷമതയും അനുസരിച്ചാണ് പലപ്പോഴും ശരിയായ കായിക ഇനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്. രാമു എന്ന കുട്ടിയും കായികാധ്യാപികയും തമ്മിലുള്ള സംഭാഷണം ശ്രദ്ധിക്കൂ.....

രാമു : എനിക്ക് സ്കൂളിലെ കായികപരിശീലനത്തിൽ പങ്കെടുക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹമുണ്ട്. എനിക്ക് പരിശീലിക്കാൻ പറ്റിയ കായിക ഇനം ഏതാണ്?

അധ്യാപിക : രാമു, നിന്റെ ശരീരപ്രകൃതവും കായികക്ഷമതയുമനുസരിച്ച് നി ദീർഘദൂര ഓട്ടമത്സരങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.

രാമു : അതെന്താ, ഇങ്ങനെ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ കാരണം? എല്ലാതരം ആൾക്കാരെയും ഇങ്ങനെ തരംതിരിക്കുമോ?

അധ്യാപിക : അതെ രാമു. ഓരോരുത്തരുടെയും ശരീരപ്രകൃതമനുസരിച്ച് വേണം കായിക ഇനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ. എന്നാൽ മാത്രമേ മികച്ച രീതിയിലുള്ള പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

 **പ്രവർത്തനം 4**

മുകളിൽ തന്നിരിക്കുന്ന സംഭാഷണത്തിൽനിന്നു നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിലായ കാര്യങ്ങൾ എഴു തുക.

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

**വീഡിയോ പ്രദർശനം**

ഐ.സി.ടിയുടെ സഹായത്തോടെ വ്യത്യസ്ത കായിക ഇനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വീഡിയോ പ്രദർശനം. ദൃശ്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം വീക്ഷിക്കുക. കായിക ഇനവും കായികതാരങ്ങളുടെ ശരീരപ്രകൃതവും പ്രത്യേകം നിരീക്ഷിക്കണം.

 **പ്രവർത്തനം 5**

ഓരോരുത്തരും കണ്ട വിവിധ വീഡിയോകളിൽ നിന്നു മനസ്സിലാക്കിയ ഓരോ കായിക ഇനത്തിലെയും കായികതാരങ്ങളുടെ ശരീരപ്രകൃതി തരംതിരിച്ചെഴുതുക. (ശരിയുത്തരങ്ങളുടെ നേർക്ക് (✓) ടിക് മാർക്ക് ഇടുക.)

കായിക ഇനം	തടിച്ച ശരീര പ്രകൃതമുള്ളവർ	മെലിഞ്ഞ ശരീര പ്രകൃതമുള്ളവർ	മിതമായ ശരീര പ്രകൃതമുള്ളവർ
ബാസ്കറ്റ്ബോൾ			
ജിംനാസ്റ്റിക്സ്			
സുമോ ഗുസ്തി			
ട്രോയിങ് ഇവന്റ്സ്			
ദീർഘദൂര ഓട്ടക്കാർ			
റെയ്സ് വാക്കേഷൻ			

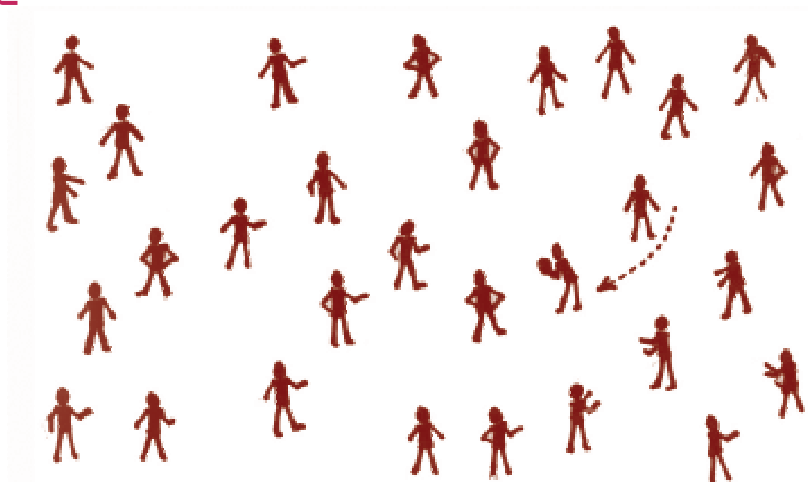
ശരീരപ്രകൃതി ഒരു ഘടകമാണെങ്കിലും ചിലപ്പോൾ വ്യത്യസ്തമായി മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവെച്ച് ലോകത്ത് മികച്ച കായികതാരങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ ഇടം പിടിച്ചവരുമുണ്ട്.

 **പ്രവർത്തനം 6**

ഇനി നമുക്ക് മൂന്ന് വ്യത്യസ്ത കളികളിൽ ഏർപ്പെട്ടാലോ...?

**ഒന്നാമത്തെ കളി**

1. റെഡ്ബോൾ



കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് ഒരു സ്ഥലപരിധി നിശ്ചയിച്ച് കുട്ടികളെ അതിൽ നിർത്തുന്നു. ഒരു കുട്ടിയെ ചേർന്നുവെച്ചു തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. മറ്റുള്ള കുട്ടികളിൽ ഒരാളുടെ കൈയിൽ ഒരു വോളിബോൾ നൽകുന്നു. ടീച്ചർ കളി തുടങ്ങുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശം നൽകുമ്പോൾ ചെയ്സർ ബോൾ കൈവശമുള്ള കുട്ടിയെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ബോൾ കൈയിലുള്ള കുട്ടി ഓടുകയും ബോൾ മറ്റൊരു കുട്ടിയിലേക്ക് എറിയാതെ കൈമാറുകയും ചെയ്താൽ ആ കുട്ടി സുരക്ഷിതനാകുന്നു. പുതുതായി ബോൾ ലഭിച്ച കുട്ടിയെ ചെയ്സർ തൊടാനായി പിന്തുടരുന്നു. ചെയ്സർ ബോൾ കൈവശമുള്ള കുട്ടിയെ തൊട്ടാൽ ആ കുട്ടി ചെയ്സർ ആയി മാറുന്നു. ബോൾ മറ്റൊരു കുട്ടിയുടെ കൈയിൽ നൽകി കളി തുടരുന്നു. ചെയ്സറും റണ്ണറും ഒഴികെയുള്ള മറ്റു കുട്ടികൾ റണ്ണറെ സുരക്ഷിതനാക്കുന്നതിനായി അയാളിൽ നിന്നു ബോൾ വാങ്ങാൻ ശ്രമിക്കണം. ഇങ്ങനെ ഒരു തവണ ബോൾ ലഭിക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും. ലഭിക്കുന്ന പോയിന്റുകൾ കുട്ടി തദ്ദേശത്തിൽ വിളിച്ചു പറയണം. നിശ്ചിത സമയത്ത് കളി അവസാനിപ്പിച്ച് കുടുതൽ പോയിന്റ് നേടിയവർ വിജയിക്കുന്നു.

**രണ്ടാമത്തെ കളി**

**2. പാസ്ബോൾ**

10 പേരുള്ള രണ്ടു ടീമുകൾ രൂപീകരിക്കുന്നു. ഒരു വോളിബോൾ കോർട്ടിന്റെ ഇരുവശത്തുമായി 10 പേർ വീതം നിൽക്കുന്നു. ഒരു ഭാഗത്തു നിൽക്കുന്ന 10 പേരിൽ 5 പേർ വീതം രണ്ടു ടീമിൽ നിന്നുള്ളവരായിരിക്കും. ഒരു ഭാഗത്തു നിൽക്കുന്ന കളിക്കാരിൽ നിന്ന് ഒരാൾ നെറ്റിനു മുകളിലൂടെ മറുവശത്തേക്ക് പന്ത് എറിയുന്നു. ഇത് മറുവശത്തു നിന്ന് ആർ കൈക്കലാക്കുന്നുവോ, അയാളുടെ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. അയാൾ അവിടെനിന്നും മറുവശത്തേക്ക് ബോൾ എറിയുന്നു. അവിടെനിന്നും ബോൾ കൈക്കലാക്കുന്ന ആളുടെ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. കളി തുടർന്ന്, ആദ്യം 20 പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു. കോർട്ടിന്റെ പുറത്തു നിന്ന് ബോൾ പിടിച്ചാൽ അത് പോയിന്റായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നില്ല.



**പ്രവർത്തനം 7**

ഈ കളികളിലൂടെ എനിക്കു മനസ്സിലായതെന്താണ്? ശരിയുത്തരത്തിന് ✓ മാർക്ക് ചെയ്യുക.

- 1) ഈ രണ്ടു കളികളിൽ ഞാൻ മികച്ച പ്രകടനം നടത്തിയ കളി?
 

റെഡ്ബോൾ/പാസ്ബോൾ
- 2) എന്റെ സജീവമായ പങ്കാളിത്തം ഉണ്ടായ കളി?
 

റെഡ്ബോൾ/പാസ്ബോൾ
- 3) കളിച്ച രണ്ടു കളികളിൽനിന്നും ശാരീരികപ്രകൃതിക്ക് കളികളുടെ സജീവ പങ്കാളിത്തവുമായി ബന്ധമുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നുണ്ടോ?
 

[ഉണ്ട് / ഇല്ല]
- 4) എനിക്ക് ഏറ്റവും യോജിച്ചത് എന്നു തോന്നിയ കളി?
 

റെഡ്ബോൾ/പാസ്ബോൾ

മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച കളികളിൽ നിങ്ങളുടെ അഭിരുചിയും ശേഷിയും വിഭിന്നമായിരിക്കും. എന്നാൽ ജനിതകസ്വഭാവവും പാരമ്പര്യ സ്വഭാവഗുണമനുസരിച്ച് ശാരീരികപ്രകൃതിയും ഘടനയും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ഓരോരുത്തർക്കും ചേർന്ന കളികൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് ഇപ്പോൾ മനസ്സിലായിരിക്കുമല്ലോ.



**പ്രവർത്തനം 8**

ഇനി നമുക്ക് ഇവിടെ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന മൂന്നു ചിത്രങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് അതിന്റെ വ്യത്യസ്തത തിരിച്ചറിയാം.



ചിത്രം 1



ചിത്രം 2



ചിത്രം 3

ഓരോ ചിത്രത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള നിങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണം എഴുതുക.

ചിത്രം 1 : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

ചിത്രം 2 : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

ചിത്രം 3 : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

ചിത്രങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ചാൽ ശരീരപ്രകൃതമനുസരിച്ച് മൂന്നുതരം ശരീര ഘടനകൾ ഉണ്ടെന്ന് കാണാവുന്നതാണ്. അവ ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു.

1. എക്ടോമോർഫ്
2. എൻഡോമോർഫ്
3. മീസോമോർഫ്

ഓരോ ശരീരഘടനയുടെയും പ്രത്യേകതകളും അവർക്കു യോജിച്ച കായിക ഇനങ്ങളും ചുവടെ നൽകുന്നു.

ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് ഓരോ ഇനത്തിലുമുള്ള വ്യക്തികളുടെ ശരീരഘടന ശ്രദ്ധിക്കുക.

**1. എക്ടോമോർഫ്**

- മൃദുവായ ശരീരപ്രകൃതി.
- ചെറിയ മുഖവും കുർത്ത നെറ്റിയും താടിയും മൂക്കും.
- നീളമുള്ള, മെലിഞ്ഞ നിതംബം, നീണ്ടു മെലിഞ്ഞ കാലുകൾ.
- ചെറിയ കൈപ്പത്തി, നീളമുള്ള വിരലുകൾ, നീളമുള്ള പാദങ്ങൾ.
- നീണ്ടു മെലിഞ്ഞ ശരീരം.
- കട്ടി കുറഞ്ഞതും രോമാവൃതവുമായ ത്വക്ക്.
- പെട്ടെന്ന് പ്രകോപിതരാകുന്ന പ്രകൃതം.
- പൊതുവേ അന്തർമുഖർ.



ദീർഘനേരം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന മത്സരങ്ങളാണ് ഇവർക്ക് യോജിക്കുക.

**2. എൻഡോമോർഫ്**

- നല്ല ദഹനവ്യവസ്ഥ, ഏതു കഠിനഭക്ഷണവും ദഹിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവ മൂലം കൂടുതൽ ഊർജ്ജം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നവർ.
- വലുപ്പമേറിയതും ഉരുണ്ടതുമായ തല.
- വിശാലമായ മുഖം, ചതുരാകൃതിയിലുള്ള താടിയെല്ലുകൾ, ചെറിയ ചെവി.
- വലിയ വയർ.
- നീളമില്ലാത്തതും വണ്ണമുള്ളതുമായ കഴുത്ത്.
- വീതിയുള്ള കൈപ്പത്തി, നീളം കുറഞ്ഞ വിരലുകൾ.
- ഉയരം കുറഞ്ഞ, ആർച്ചുള്ള, വീതിയേറിയ പാദങ്ങൾ.
- തടിച്ച നിതംബം, തടിച്ച കാലുകൾ.
- കട്ടിയുള്ളതും രോമാവൃതവുമായ ത്വക്ക്.
- എടുത്തുചാട്ടക്കാർ, വായാടികൾ.
- സ്വന്തം കഴിവിൽ അമിതവിശ്വാസം, സാമൂഹിക കൂട്ടായ്മയിൽ പങ്കുചേരാനുള്ള ശേഷി, ദുഃഖിതരെ സഹായിക്കാനുള്ള മനസ്സ്, നിസ്സാരകാര്യങ്ങളിൽ പ്രകോപിതരാകാത്തവർ.



പവർലിഫ്റ്റിങ്, റസ്ലിങ്, ട്രോ ഇവന്റ്സ് എന്നിവ ഇവർക്ക് ചേർന്ന കായിക ഇനങ്ങളായി കരുതപ്പെടുന്നു.

**3. മിസോമോർഫ്**

- അൽലറിക് ടൈപ്പ്.
- ഭാരമുള്ളവർ, വലിയ അസ്ഥിയുള്ളവർ.
- ശക്തിയുള്ള, നീളമുള്ള കഴുത്ത്.
- വീതിയുള്ള തോളുകൾ.
- നീളമുള്ള വയർ, ഒതുങ്ങിയ അരക്കെട്ട്.
- ശക്തിയുള്ള കാലുകളും നിതംബവും.
- ധൈര്യശാലികൾ, ഊർജസ്വലർ, സാഹസികർ.










അൽലറിക്സിലെ സ്പ്രിന്റ് ഇനങ്ങൾ ഇവർക്ക് യോജിക്കും.

ഓരോ ചിത്രവും മറ്റുള്ളവയിൽനിന്ന് എങ്ങനെ വ്യത്യസ്തമാകുന്നു എന്നു മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

 **പ്രവർത്തനം 9**

ഇവിടെ ലോകപ്രശസ്തരായ ഒൻപത് കായികതാരങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ തന്നിരിക്കുന്നു. ഓരോന്നും സസൂക്ഷ്മം വീക്ഷിച്ച് ഓരോ ചിത്രത്തിന്റെയും വ്യത്യസ്തതകൾ മനസ്സിലാക്കുക. ഇവർ ഏതു ശരീരഘടനാ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നു എന്നു കണ്ടെത്തുക. ചിത്രത്തിനു താഴെയുള്ള പട്ടികയിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.

			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	



എക്സോമോർഫ് കായികതാരങ്ങൾ	എൻഡോമോർഫ് കായികതാരങ്ങൾ	മീസോമോർഫ് കായികതാരങ്ങൾ

മനുഷ്യരെ ഇത്തരത്തിൽ മൂന്നായി തരംതിരിക്കാറുണ്ടെങ്കിലും ഇവ മൂന്നും ഇഴുകിച്ചേർന്ന ശരീരപ്രകൃതത്തിലുള്ള ആൾക്കാരും നമുക്കിടയിലുണ്ട്.

വിവിധ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് വ്യക്തികൾക്ക് വ്യത്യസ്ത തരം ശരീരപ്രകൃതി ഉണ്ടാകാം. ജീവശാസ്ത്രപരം, മാനസികം, സാമൂഹികം, സാംസ്കാരികം, ഭൂമിശാസ്ത്രപരം, വംശം, ഗോത്രം എന്നിവയൊക്കെ വൈവിധ്യങ്ങൾക്കു കാരണങ്ങളാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരപ്രകൃതിയും അയാളുടെ കായികമായ കഴിവുകളും വ്യക്തിത്വ ഗുണങ്ങളും തമ്മിൽ അഭേദ്യമായ ബന്ധമുണ്ട്.

ശരീരഘടനയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി 1954-ൽ വില്യം ഹെർബെർട്ട് ഷെൽഡൺ എന്ന അമേരിക്കൻ മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞൻ മനുഷ്യശരീരത്തെ മൂന്നായി തരംതിരിച്ചു. ഭ്രൂണത്തിന്റെ വളർച്ചയുടെ ഘട്ടങ്ങളിൽ കണക്കാക്കുന്ന മൂന്നു പാളികളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി എക്സോ, എൻഡോ, മീസോ എന്നീ മൂന്നുതരം ശരീരഘടനകൾ ഉണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം സ്ഥാപിച്ചു. ഇതിനെ എക്സോമോർഫ്, എൻഡോമോർഫ്, മീസോമോർഫ് എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിച്ചു. ഇവ പ്രധാനപ്പെട്ട മൂന്നു തരങ്ങളാണെങ്കിലും മുഴുവൻ മനുഷ്യരും ഈ മൂന്നു തരത്തിൽ മാത്രമുള്ളവരാണെന്ന് സ്ഥാപിക്കാനോ തരംതിരിക്കാനോ ഇതുവരെ സാധിച്ചിട്ടില്ല. ഭൂരിഭാഗം മനുഷ്യരും ഈ മൂന്നു വിഭാഗങ്ങളിൽപ്പെടുന്നവരും ആയിരിക്കാം. അതുകൊണ്ടു



തന്നെ കായിക ഇനങ്ങളുടെ തരംതിരിവ് പൂർണ്ണമായും, ഈ മൂന്നു ശരീരഘടനകളെ മാത്രം അടിസ്ഥാനമാക്കി ആവരൂത്. വയസ്സ്, ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ച, അഭിരുചി, താൽപ്പര്യം, സമീപനം, നൈപുണി, കായികക്ഷമത എന്നിവയും പരിഗണനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കി കൊണ്ടാവണം കുട്ടികളെ വിവിധ കായിക ഇനങ്ങളിലേക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്.

**വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ**

- ഇന്ത്യയിലെ പ്രശസ്തരായ കായികതാരങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക. അവരുടെ ശരീരഘടന നിരീക്ഷിച്ച് അവർ ഏതു വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നു എന്ന് എഴുതുക.
- ശരിയായ കായികക്ഷമതയും ആരോഗ്യവും കൈവരിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഒരു ദിനചര്യ തയ്യാറാക്കുക.
- “ശരിയായ വ്യായാമത്തിലൂടെ ശാരീരികവികാസവും മാനസികവികാസവും ഉണ്ടാവുന്നു.” ഏതെങ്കിലും വ്യായാമത്തെ ആസ്പദമാക്കി ഈ പ്രസ്താവന സാധൂകരിക്കുക.

**സ്വയം വിലയിരുത്തൽ**

- 1) എനിക്ക് ഇപ്പോൾ എക്സോമോർഫ്, എൻഡോമോർഫ്, മീസോമോർഫ് എന്നിങ്ങനെ മനുഷ്യരെ തരംതിരിക്കാൻ കഴിയും.  
(പൂർണ്ണമായി കഴിയും/ അധ്യാപകന്റെ സഹായത്തോടെ കഴിയും/ കഴിയില്ല)
- 2) വ്യായാമം കൊണ്ടുള്ള നേട്ടങ്ങൾ എനിക്ക് ബോധ്യപ്പെട്ടു.  
(പൂർണ്ണമായി/ഭാഗികമായി/ബോധ്യമില്ല)

## എന്റെ ചലനങ്ങൾ



പ്രതയാർഭര ശ്രദ്ധിച്ചല്ലോ. നമ്മുടെ അഭിമാനമായ പി.ഐ.ചിത്രയ്ക്ക് ഈ നേട്ടങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കാൻ കുഴിഞ്ഞതെങ്ങനെ? നിരന്തരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൊണ്ടും പരിശീലനം കൊണ്ടുമാണ് ഇതൊക്കെ സാധിക്കുന്നത്. മികച്ച പരിശീലനവും മെച്ചപ്പെട്ട കാലികക്ഷമതയും നേടിയെടുക്കാൻ സ്കൂളുകളിൽ നടക്കുന്ന കാലികവിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുക്കണം. അതിലൂടെ ശാരീരികവ്യാധാമരതിന്റെ തരസ്സങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും ക്രമമായി വിനോദപ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുകയും വേണം. കാലികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ

ഏർപ്പെടുന്നതിന്റെ ഒരു പ്രധാന പ്രയോജനം അത് ശാരീരികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു എന്നതാണ്.



### പ്രവർത്തനം 1

#### നമുക്ക് ഒരു വ്യായാമം ചെയ്യാം

വ്യായാമങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട 6 ചിത്രങ്ങൾ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.



വ്യായാമം 1



വ്യായാമം 2



വ്യായാമം 3



വ്യായാമം 4



വ്യായാമം 5



വ്യായാമം 6

ഓരോ വ്യായാമവും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ശേഷം അവ ഓരോന്നും ശരീരത്തിന്റെ ഏതെല്ലാം ഭാഗവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയാണ് നിർവഹിക്കുന്നതെന്ന് എഴുതുക.

- വ്യായാമം 1 .....
- .....
- വ്യായാമം 2 .....
- .....
- വ്യായാമം 3 .....
- .....
- വ്യായാമം 4 .....
- .....
- വ്യായാമം 5 .....
- .....
- വ്യായാമം 6 .....
- .....

മികച്ച കായികക്ഷമതയ്ക്ക് അഞ്ച് ഘടകങ്ങൾ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു. നമുക്ക് അവ ഓരോന്നായി പരിചയപ്പെടാം.

1. പേശീശക്തി
2. പേശീക്ഷമത
3. ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത
4. അയവ്
5. ശരീരഘടന/ശരീര അനുപാതം

**1. പേശീശക്തി (Muscular strength)**

ഒരിക്കലും കന്നുകാലി വളർത്തുകാരൻ ഉണ്ടായിരുന്നു. എല്ലാ ദിവസവും കന്നുകാലി കളുമായി തീറ്റയ്ക്ക് പോകുന്ന വഴിക്ക് അദ്ദേഹത്തിന് ഒരു നദി മുറിച്ചു കടക്കേണ്ടതുണ്ടായിരുന്നു. കൂട്ടത്തിൽ ഒരു കന്നുകാലിക്ക് നീന്തൽ അറിയാത്തതിനാൽ ഇടയൻ എന്നും അതിനെ യുമെടുത്ത് നദി മുറിച്ചു കടക്കുമായിരുന്നു. കന്നുകാലി വലുതായപ്പോഴും ഈ പ്രവർത്തനം തുടർന്നു. ഭാരം കൂടിയത് ഇടയൻ അറിയുകയുമുണ്ടായില്ല.

ഈ കഥയിൽനിന്നു നിങ്ങൾ എന്താണ് മനസ്സിലാക്കിയത്? സ്ഥിരമായി ഒരേ പ്രവൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ, ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന വസ്തുവിന്റെ ഭാരവ്യത്യാസം ആ പ്രവൃത്തിക്ക് തടസ്സമാകുന്നില്ല. ശരീരത്തിലെ പേശികൾ ആ പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ശക്തി നേടുന്നതായി നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

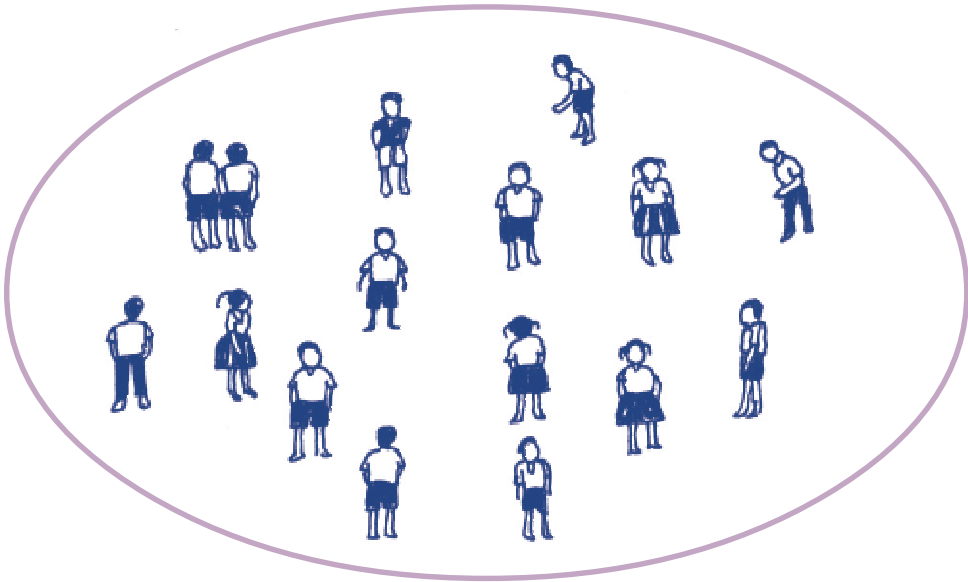
**പേശീശക്തി:** ബലം പ്രയോഗിക്കാനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവിനെയാണ് പേശീശക്തി എന്നു പറയുന്നത്. കായിക ഇനങ്ങളിൽ പലതും പേശീശക്തിയെ ആധാരമാക്കി യുള്ളതാണ്.

- പേശീശക്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില കളികൾ പരിചയപ്പെടാം.



### പ്രവർത്തനം 2

**കിങ് ഓഫ് ദി സർക്കിൾ:** കുട്ടികൾ ഒരു വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കുക. അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കൈകൾ പിറകിൽ കെട്ടി ഒറ്റക്കാലിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ഷോൾഡർ ഉപയോഗിച്ച് പ്രതിയോഗികളായ ഓരോ കുട്ടിയെയും പുറത്താക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അവസാനം വരെ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി വിജയിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ എണ്ണം കുറയുന്നതിനനുസരിച്ച് വൃത്തത്തിന്റെ വലിപ്പം കുറയ്ക്കണം.



മേൽപ്പറഞ്ഞ കായികപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏതൊക്കെ ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ പേശീശക്തിയാണ് പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടത്?

**ശരീരഭാഗങ്ങൾ**

-----

-----

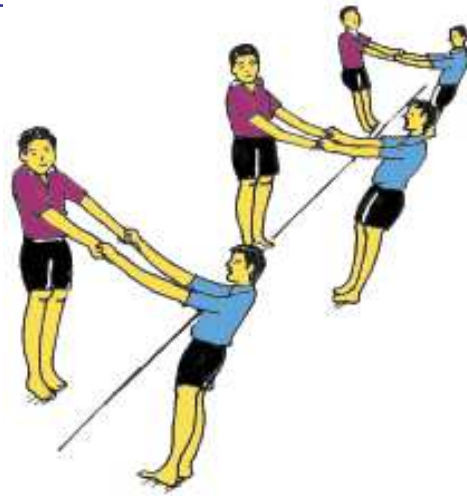
-----

-----

-----



### പ്രവർത്തനം 3



**ബോർഡർ ക്രോസിങ് :** കുട്ടികൾ 2 പേർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളായി ഒരു വരയ്ക്ക് ഇരുവശത്തും മുഖത്തോടു മുഖം നോക്കി കൈകൾ ചേർത്തുപിടിച്ച് നിൽക്കുക. അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശത്തിനനുസരിച്ച് എതിരാളിയെ തന്റെ വശത്തേക്ക് വലിക്കുക. ജോടിയായി നിൽക്കുന്നതിൽ ആരാണോ ആദ്യം ലൈൻ ക്രോസ് ചെയ്യുന്നത്, അയാൾ മത്സരത്തിൽ തോൽക്കുന്നു.

മേൽപ്പറഞ്ഞ കായികപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏതൊക്കെ ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ പേശീശക്തിയാണ് പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടത്?

#### ശരീരഭാഗങ്ങൾ

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



### പ്രവർത്തനം 4

മേൽപ്പറഞ്ഞ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ, പേശീശക്തി എത്രമാത്രം സ്വാധീനം ചെലുത്തി എന്ന് നിങ്ങളുടെ അനുഭവത്തിൽ വിലയിരുത്തുക.



#### എന്റെ വിലയിരുത്തൽ

-----  
-----

നമ്മുടെ ഓരോ പേശീതന്തുക്കളും തലമുടിയെക്കാൾ കനം കുറഞ്ഞവയാണ്. നാം ഒരു പ്രാവശ്യം ചിരിക്കുന്നതിന് 17 പേശികളുടെയും തുറിച്ചുനോക്കുന്നതിന് 42 പേശികളുടെയും പ്രവർത്തനം ആവശ്യമാണ്. ഒരു മനുഷ്യന് പരമാവധി പേശീശക്തി ഉണ്ടാകുന്നത് 20 വയസ്സിനും 30 വയസ്സിനും ഇടയിലാണ്.

**2. പേശീക്ഷമത (Muscular Endurance)**

എന്റെ പേര് അമേലു. ഞങ്ങൾ ഉച്ചയ്ക്ക് സ്കൂളിൽ കളിക്കാറുണ്ട്. ഞങ്ങളുടെ ക്ലാസ് താഴത്തെ നിലയിലാണ്. 3 നിലയുള്ള ഞങ്ങളുടെ സ്കൂൾ കെട്ടിടത്തിന്റെ കോണിപ്പടികൾ കയറിയും ഇറങ്ങിയുമാണ് കളിക്കാറ്. ചിലപ്പോൾ വേഗത്തിലും ചിലപ്പോൾ സാവധാനത്തിലുമാണ് ഇത് ചെയ്യാറ്.

കോണിപ്പടികളിലൂടെ ഓടുകയും ചിലപ്പോൾ നടക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ കിതപ്പും ശ്വാസതടസ്സവുമൊക്കെ അനുഭവപ്പെടുമെങ്കിലും ഞങ്ങളുടെ കളി ബെല്ലടിക്കുന്ന സമയം വരെ തുടരാറുണ്ടായിരുന്നു. ഈ കളികൾ ഫിസിക്കൽ എജ്യൂക്കേഷൻ പിരീഡ് ഗ്രൗണ്ടിൽ ഓടിക്കളിക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ സമയം ഓടാൻ എന്നെ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആ സമയം ഒന്നാംസ്ഥാനത്ത് എത്തുന്നതു കൊണ്ട് പല മത്സരങ്ങളിലും കായികാധ്യാപിക എന്നെ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തും. ഞാനും കൂട്ടുകാരുമായിരുന്നു ദീർഘദൂര മത്സരങ്ങളിൽ എന്നും മൂന്നിൽ. ക്ഷീണിക്കാതെ എനിക്കു തുടർച്ചയായി പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത് എന്തുകൊണ്ടാണ്? നിങ്ങൾക്ക് അങ്ങനെ കഴിയാറുണ്ടോ?

തുടർച്ചയായും ക്ഷീണിക്കാതെയും പ്രവർത്തിക്കാ നുള്ള പേശികളുടെ കഴിവിനെയാണ് പേശീക്ഷമത അഥവാ പേശീസ്ഥിരത എന്നു പറയുന്നത്.

ഞങ്ങളുടെ സ്കൂളിനടുത്തുള്ള മഞ്ചാടിക്കുന്ന് വളരെ പ്രസിദ്ധമാണ്. നല്ല ഉയരത്തിലുള്ള ഈ സ്ഥലം പ്രകൃതിരമണീയമാണ്. അവിടേക്ക് ഞങ്ങൾ ഒരു ദിവസം ഉച്ചയ്ക്ക് ശേഷം യാത്രപോയി. എന്തു രസമായിരുന്നു! ചെറിയ രീതിയിലുള്ള തളർച്ച അനുഭവപ്പെട്ടെങ്കിലും ഞങ്ങളുടെ എത്തിച്ചേർന്നു. തിരികെ വരുമ്പോൾ ഞങ്ങളോടൊപ്പം ഉണ്ടായിരുന്ന ഒന്നു രണ്ടു കൂട്ടുകാർക്ക് കാലുകളിൽ വേദനയും തളർച്ചയും അനുഭവപ്പെട്ടു. എന്താണ് കാരണം? ആ മേഖലയിൽ വായുവിന്റെ മർദ്ദം കുറഞ്ഞതും പേശീക്ഷമത ഇല്ലാത്തതുമാണ് തളർച്ചയ്ക്കും കൈകാൽ വേദനയ്ക്കും കാരണമായതെന്ന് കായികാധ്യാപിക പറയുകയുണ്ടായി.

ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായ ചില പ്രത്യേകതകൾ വ്യക്തികളിൽ പേശീക്ഷമത വർദ്ധിക്കാൻ കാരണമാവാറുണ്ട്. കെനിയ, എതോപ്യ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിലെ ദീർഘദൂര ഓട്ടക്കാരെ നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ. അവരുടെ ജീവിതസാഹചര്യവും ചുറ്റുപാടുകളും പേശീക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്കു വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്.



**പ്രവർത്തനം 5**

അമേലുവിന്റെ സ്കൂളിൽനിന്നു കൂട്ടുകാർ മഞ്ചാടിക്കുന്നിലേക്ക് പോയത് നിങ്ങൾ വായിച്ചല്ലോ. നിങ്ങൾ സ്കൂളിൽനിന്നോ വീട്ടിൽനിന്നോ അത്തരത്തിൽ ഒരു യാത്ര ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിന്റെ വിവരണം തയ്യാറാക്കുക.



**എന്റെ വിവരണം**

-----

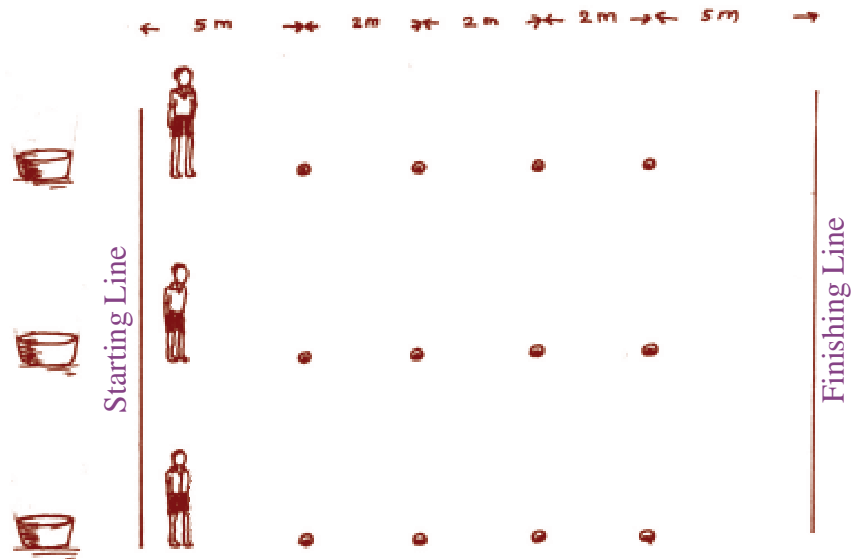
-----

-----

-----

പേശീക്ഷമത എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞോ? പേശീക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ സ്ഥിരമായി വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുക.

**പൊട്ടറ്റോ റേസ്/ഗോലിപെറുക്കൽ**



ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കൂ. 3 കുട്ടികൾ പൊട്ടറ്റോറേസ് കളിക്കാൻ തയ്യാറായി നിൽക്കുന്നു. ഓരോ കുട്ടിയുടെയും നേരെയുള്ള വൃത്തത്തിൽ ഗോലികൾ കാണാം. അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കുട്ടികൾ മത്സരം ആരംഭിക്കുന്നു. ഓരോ വൃത്തത്തിലുമുള്ള ഗോലി എടുത്തുകൊണ്ട് സ്റ്റാർട്ടിങ്ങ് ലൈനിനു പിറകിലുള്ള ബാസ്കറ്റിൽ നിക്ഷേപിക്കുക. അവസാന ഗോലിയും എടുത്ത് ബാസ്കറ്റിൽ നിക്ഷേപിച്ച ശേഷം ആദ്യം ഫിനിഷിങ്ങ് ലൈനിൽ എത്തുന്ന കുട്ടിയെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കാം.

അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശത്തിനനുസരിച്ചും സഹായത്തോടും കൂടി പൊട്ടറ്റോറേസ്/ ഗോലിപെറുക്കൽ കളിച്ചുനോക്കൂ.



### പ്രവർത്തനം 6

പ്രവർത്തനം 1-ൽ നിങ്ങൾ വ്യായാമമുറകൾ പരിചയപ്പെട്ടല്ലോ. അതിൽനിന്നു പേശീക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ ഏറ്റവും ഉചിതമായ ഒരു വ്യായാമമുറ കണ്ടെത്തൂ.



#### എന്റെ കണ്ടെത്തൽ

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

### 3. ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത (Cardio respiratory endurance)

പേശീശക്തിയെക്കുറിച്ചും പേശീക്ഷമതയെക്കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ, അവ നേടിയെടുക്കുന്നതിനാവശ്യമായ വ്യായാമമുറകളും പരിശീലിച്ചു. വ്യായാമമുറകൾ പരിശീലിക്കുന്നതിന് നമുക്ക് ഊർജം ആവശ്യമാണ്. ഊർജം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതിന് ഓക്സിജൻ അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഘടകമാണ്. ദീർഘനേരം കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഓക്സിജൻ ലഭ്യമാക്കാനുള്ള ഹൃദയരക്തക്കുഴലുകളുടെയും ശ്വാസനവ്യവസ്ഥയുടെയും കഴിവിനെയാണ് ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത എന്നു പറയുന്നത്.

ചിട്ടയോടെയുള്ള നല്ല ശീലങ്ങൾ ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായകമാകും. മധുരമുള്ളതും കൊഴുപ്പു കലർന്നതുമായ ആഹാരപദാർഥങ്ങൾ, വറുത്ത ആഹാരപദാർഥങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ അമിത ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുന്നത് ഹൃദയപ്രവർത്തനങ്ങൾ സുരക്ഷിതമാക്കും.



### പ്രവർത്തനം 7

#### റോപ്പ് സ്കിപ്പിങ്

നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ സ്കിപ്പിങ് റോപ്പ് ഉണ്ടാകുമല്ലോ. അധ്യാപകന്റെ സഹായത്തോടെ റോപ്പ് സ്കിപ്പിങ് പരിശീലിക്കൂ. നിങ്ങൾ ഇതുവരെ റോപ്പ് സ്കിപ്പിങ് പരിശീലിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ ആദ്യം സാവധാനം ചെയ്തുനോക്കൂ. പിന്നെ വേഗത്തിലാകാം.

**നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?**  
ഹൃദയം ഇടയ്ക്ക് വിശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. രണ്ട് ഹൃദയസ്പന്ദനങ്ങൾക്കിടയ്ക്കുള്ള ചെറിയ ഇടവേള ഹൃദയം വിശ്രമത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.





റോപ് സ്കിപ്പിങ്ങ് അഭ്യസിച്ചപ്പോൾ ഉണ്ടായ ശാരീരികാനുഭവങ്ങൾ, ശ്വാസനവ്യവസ്ഥയ്ക്കുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ എന്നിവ വിവരിക്കുക.



**എന്റെ വിവരണം**

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

**4. അയവ് (Flexibility)**

സന്ധികളിലെ ചലനസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ തോതാണ് ആരോഗ്യ-കായികക്ഷമതാ ഘടകമായ അയവിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. അനായാസകരമായ പ്രവർത്തനത്തിന് അയവ് അത്യാവശ്യമാണ്.

പേശികൾക്കും സന്ധികൾക്കും അയവ് ലഭിക്കാനുള്ള ചില വ്യായാമമുറകൾ താഴെ കാണിച്ചിരിക്കുന്നു. അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ ഇവ ചെയ്തുനോക്കൂ.

ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതു പോലെ, എതിർദിശയിലെ കൈ ഉപയോഗിച്ച് കാലുകൾ നിതംബത്തിലേക്ക് വലിക്കുക. ആ നിലയിൽ 10 സെക്കന്റ് തുടരുക.



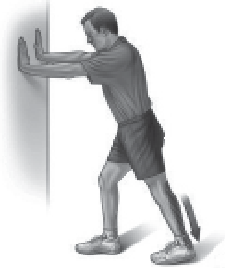
ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതു പോലെ, കാലിൽ തൊടാനായി മുന്നോട്ട് ആയുക. തുടയുടെ പിൻഭാഗത്തെ പേശികളിൽ വലിച്ചിൽ തോന്നുന്നതു വരെ 10 സെക്കന്റ് തുടരുക. ഇത് അടുത്ത കാലിനും ചെയ്യുക.



ചിത്രത്തിലേതു പോലെ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ മടക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന മുട്ട് മുൻപോട്ട് തള്ളുമ്പോൾ കാലുകൾക്കും നടുവിനും വലിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നതു വരെ 10 സെക്കന്റ് വ്യായാമം തുടരുക.



വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ മുട്ടിനോടു ചേർന്ന് പിൻഭാഗത്തെ പേശികളുടെ വലിച്ചിൽ ഉറപ്പുവരുത്തി 10 സെക്കന്റ് തുടരുക.



ഓരോ കാലും മുട്ടു മടക്കി വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുക. ഓരോ തവണയും വ്യായാമം 10 സെക്കന്റ് തുടരുക.



ചിത്രത്തിലേതു പോലെ വ്യായാമം ചെയ്ത് കൈകൾ തറയിൽ അമർത്തുക. ഇത് 10 സെക്കന്റ് തുടരുക.



കഴുത്ത് വശങ്ങളിലേക്കും താഴേക്കും വേഗം കുറച്ച് ചരിക്കുക. ഓരോ വ്യായാമവും 5 സെക്കന്റ് തുടരുക.





ചിത്രത്തിലേതു പോലെ ഒരു കൈ മറ്റേ കൈയുടെ സഹായത്തോടെ പിറകിലേക്കു വലിക്കുക. ഇത് 10 സെക്കന്റ് തുടരുക.

മുകളിൽ പറഞ്ഞ വ്യായാമങ്ങൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചല്ലോ. ഇവ അയവ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാക്കാൻ സഹായകമാണ്. കാലുകളിൽനിന്ന് ആരംഭിച്ച് കഴുത്തുവരെ എത്തിച്ചേരുന്ന രീതിയിലോ കഴുത്തിൽ നിന്ന് ആരംഭിച്ച് കാലുകളിൽ എത്തിച്ചേരുന്ന രീതിയിലോ ഈ വ്യായാമങ്ങൾ അഭ്യസിക്കാവുന്നതാണ്.



**പ്രവർത്തനം 8**

പ്രവർത്തനം 1-ൽ നിങ്ങൾ 6 വ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിച്ചല്ലോ. അതിൽ അയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വ്യായാമങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക.



**എന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ**

-----

-----

-----

-----

**5. ശരീരഘടന/ ശരീര അനുപാതം (Body composition)**

ആനുപാതികമായ അളവിൽ പേശി, കൊഴുപ്പ്, അസ്ഥി, മറ്റു പ്രധാന ശരീരഭാഗങ്ങൾ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ശരീരഘടന. ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശാരീരിക ക്ഷമതയുടെ പ്രധാന ഘടകങ്ങളിലൊന്നാണ് ശരീരഘടന.



**പ്രവർത്തനം 9**

നിങ്ങൾക്കു ഭാരക്കൂടുതലുണ്ടോ?  
 BMI (Body Mass Index)  
 ബി.എം.ഐ. കണ്ടെത്തുന്നതെങ്ങനെ?  

$$BMI = \frac{\text{ഭാരം (കിലോഗ്രാമിൽ)}}{\text{ഉയരം}^2 \text{ (മീറ്ററിൽ)}}$$

നിങ്ങളുടെ BMI കണ്ടെത്തുക.

ഭാരം (കിലോഗ്രാമിൽ) .....

ഉയരം<sup>2</sup> (മീറ്ററിൽ) .....

BMI .....

ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവ എത്രത്തോളം പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു എന്നതും നാം മനസ്സിലാക്കി. ഇനി താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പൊതുവായ ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്തുനോക്കുക.



**പ്രവർത്തനം 10**

ടിൻഫുഡും കൊഴുപ്പും എണ്ണയും കലർന്ന ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ ശരീരനിർമ്മിതിയുമായി എത്രമാത്രം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു? ഈ വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി ക്ലാസിൽ ഒരു ചർച്ച സംഘടിപ്പിക്കാം.

അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കുട്ടികൾ നാലോ അഞ്ചോ ഗ്രൂപ്പായി ചർച്ചയിൽ പങ്കെടുക്കട്ടെ.



**പ്രവർത്തനം 11**

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രസ്താവനകൾ ശരിയോ തെറ്റോ എന്നു കണ്ടെത്തി അടയാളപ്പെടുത്തുക. (✓, X)

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1. കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനും ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും കായികക്ഷമത ആവശ്യമാണ്.                        | <input type="checkbox"/> |
| 2. കായികക്ഷമത വർദ്ധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും വർദ്ധിക്കുന്നു.                          | <input type="checkbox"/> |
| 3. വിശ്രമമില്ലാതെ കഠിനവ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക വഴി മാത്രമേ കായികക്ഷമത വർദ്ധിക്കുകയുള്ളൂ.             | <input type="checkbox"/> |
| 4. ക്ഷീണിക്കാതെ തുടർച്ചയായി പ്രവർത്തനം നടത്തുന്നതിനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവിനെ പേശീക്ഷമത എന്നു പറയുന്നു. | <input type="checkbox"/> |
| 5. സിറ്റ് അപ്പ്സ് എന്ന വ്യായാമം കാലുകളുടെ പേശീബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.                               | <input type="checkbox"/> |
| 6. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് കായികക്ഷമത അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.  | <input type="checkbox"/> |
| 7. വിപണിയിൽ ലഭിക്കുന്ന ലഘുപാനീയങ്ങൾ കായികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.                                  | <input type="checkbox"/> |
| 8. ശരിയായ ജീവിതരീതി, സമീകൃതാഹാരം, ചിട്ടയായ വ്യായാമം എന്നിവ കായികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.           | <input type="checkbox"/> |
| 9. മികച്ച കായികക്ഷമതയുള്ളവരേ മികച്ച കായിക താരങ്ങളാകൂ.   | <input type="checkbox"/> |
| 10. പേശീശക്തി, പേശീക്ഷമത, അയവ് എന്നിവ കായികക്ഷമതയുടെ ഘടകങ്ങളാണ്.                                    | <input type="checkbox"/> |

**താളബോധം, സംയോജിതചലനം**

പാട്ടു കേൾക്കുന്നത് ഇഷ്ടമാണല്ലോ. ചിലപ്പോൾ പാട്ടിനനുസരിച്ച് നൃത്തം ചെയ്യാനും തോന്നാറുണ്ട്. നാം കേൾക്കുന്ന ഒരു ശബ്ദത്തിന് നമ്മുടെ താളബോധത്തെ

ഉണർത്താനാകും. നമ്മുടെ മനസ്സിലെ താളബോധവും ശരീരത്തിന്റെ സംയോജിതചലനവും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സങ്കീർണ്ണമായ ചില നൈപുണികൾ താളാത്മകമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവിനെ സംയോജിത താളാത്മകചലനം എന്നു പറയുന്നു. വിവിധ തരം കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ താളാത്മകമായ സംയോജിതചലനം നിങ്ങൾക്ക് വികസിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.



### പ്രവർത്തനം 12

അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ, താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്തുനോക്കൂ.

1. വിവിധ ദിശകളിലുള്ള റണ്ണിങ്, ജമ്പിങ്, സ്കിപ്പിങ് വ്യായാമങ്ങൾ.
2. സിംഗിൾ ലെഗ് ബാലൻസിങ് ഗെയിംസ്
3. എതിർദിശകളിലേക്ക് രണ്ടുകൈകളും വട്ടം ചുറ്റുക.
4. കൈകളും കാലുകളും കൊണ്ട് ഒരേ സമയം വൃത്തം വരയ്ക്കുക.
5. നിന്നുയർന്നു ചാടി 180°, 360° തിരിഞ്ഞ് സാധാരണ നിലയിലെത്തുക.
6. ചെറിയ ബാലൻസിങ് ബീമിലൂടെയോ അല്ലെങ്കിൽ നിലത്ത് രേഖപ്പെടുത്തിയ ലൈനിലൂടെയോ നടക്കുക.
7. എയ്റോബിക്സ്
8. ഫ്രീഹാൻഡ് എക്സർസൈസ്
9. മിറർ ഗെയിംസ് (മറ്റുള്ളവരുടെ ചലനങ്ങൾ അനുസരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള കളി).

സംയോജിതചലനത്തിനുള്ള കഴിവ് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായി വികാസം പ്രാപിക്കുന്നത് 7 മുതൽ 14 വയസ്സു വരെയുള്ള ഘട്ടത്തിലാണ്.



### പ്രവർത്തനം 13

ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രം പരിശോധിക്കൂ. “ഈ പ്രവൃത്തി ചെയ്യാൻ സംയോജിതചലനത്തിന്റെ ആവശ്യമുണ്ട്.” ഈ പ്രസ്താവനയോട് നിങ്ങൾ യോജിക്കുന്നുണ്ടോ? ഈ പ്രവർത്തനം ചെയ്തുനോക്കുക. വിലയിരുത്തി ഉത്തരം എഴുതുക.



**നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?**

സംയോജിതചലനത്തിനും താളാത്മകമായ പ്രവർത്തനത്തിനും ചുക്കാൻ പിടിക്കുന്നത് തലച്ചോറിലെ സെറിബെല്ലം എന്ന ഭാഗമാണ്.



**എന്റെ വിലയിരുത്തൽ**

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

**എയ്റോബിക്സ് (Aerobics)**

സംഗീതത്തോടൊപ്പമോ അല്ലാതെയോ താളാത്മകമായി ദീർഘനേരം ചെയ്യുന്ന കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ.



**പ്രവർത്തനം 14**

സംഗീതത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ 3 മിനിറ്റ് ദൈർഘ്യമുള്ള ഒരു എയ്റോബിക്സ് പ്രവർത്തനം തയ്യാറാക്കുക.

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| സ്റ്റേപ്പ് 1 ..... | സ്റ്റേപ്പ് 5 ..... |
| സ്റ്റേപ്പ് 2 ..... | സ്റ്റേപ്പ് 6 ..... |
| സ്റ്റേപ്പ് 3 ..... | സ്റ്റേപ്പ് 7 ..... |
| സ്റ്റേപ്പ് 4 ..... | സ്റ്റേപ്പ് 8 ..... |

**യോഗ**

മനുഷ്യശരീരത്തെ നമുക്ക് ഒരു യന്ത്രത്തോട് താരതമ്യപ്പെടുത്താം. കൂടുതൽ പ്രവൃത്തി ചെയ്യാൻ കൂടുതൽ ഊർജ്ജം ആവശ്യമാണ്. അതോടൊപ്പം ശരീരവും മനസ്സും പ്രവർത്തനക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിനും കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിനും യോഗ പോലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ വേണ്ടതുണ്ട്.

യോഗ മനസ്സിന്റെ പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. ശരീരത്തിലെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസ പ്രക്രിയകൾ കാര്യക്ഷമമാക്കുന്നതിന് യോഗയും വിവിധ ആസനങ്ങളും സഹായകമാകും. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒരു പരിധി വരെ മുക്തി നേടാൻ യോഗയിലൂടെ സാധിക്കും.

യോഗയിലെ മൂന്ന് ആസനമുറകളും അവയുടെ പരിശീലനരീതികളും അതുമൂലം ശാരീരികാവസ്ഥയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളും നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം. അധ്യാപികയുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ യോഗാഭ്യാസം ആരംഭിക്കുക.

1. പത്മാസനം
2. മത്സ്യാസനം
3. ത്രികോണാസനം

**1. പത്മാസനം**

കാലുകൾ മുന്നോട്ടു നീട്ടി, നട്ടെല്ലു നിവർത്തി ഇരിക്കുക. വലതു കാൽ മടക്കി ഇടതു തുടയ്ക്കു മുകളിൽ (കാൽവെള്ള മുകളിൽ വരത്തക്കവിധം) ഉദരത്തോടു ചേർത്തുവയ്ക്കുക. ഇടതുകാൽ വലതു തുടയ്ക്കു മുകളിൽ വച്ച് തല ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് കൈകൾ തുടയ്ക്കു മുകളിൽ മലർത്തി വയ്ക്കുക. ശ്വാസം അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും സാവധാനത്തിൽ കടത്തിവിടുക.



**പത്മാസനം - ഗുണങ്ങൾ**

പത്മാസനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നട്ടെല്ലിന്റെ അസ്ഥിമൃദലങ്ങൾ മാറുന്നു, നടുവേദന കുറയുന്നു. കാലുകളിലേക്ക് രക്തം കൂടുതലായി പ്രവഹിക്കാനും ദഹനപ്രക്രിയ കൂടുതൽ സുഗമമാക്കാനും പത്മാസനം സഹായിക്കുന്നു.

**മുൻകരുതലുകൾ**

- നല്ല രീതിയിൽ ശരീരപേശികൾക്ക് അയവില്ലാത്തവർ പത്മാസനം പൂർണ്ണമായും തുടക്കം മുതൽ തന്നെ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- കാൽമുട്ടു തകരാറുള്ളവർ പത്മാസനം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.

**2. മത്സ്യാസനം**

പത്മാസനത്തിലിരുന്ന് പിറകോട്ടു വളഞ്ഞ് കാലുകൾ മടക്കിയരീതിയിൽനിന്നു മാറ്റാതെ തറയിൽ കിടക്കുക. രണ്ടു കൈകളും ചേർത്തു പിടിച്ച് ശിരസ്സ് അവയ്ക്കുള്ളിലായി വയ്ക്കുക. നടുവ് അൽപ്പം വളച്ച് തോളുകൾ ഉയർത്തി ശിരസ്സിന്റെ മുകൾഭാഗം തറയിൽ താങ്ങിവയ്ക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽ താങ്ങി കൈകൊണ്ട് അതതു വശത്തെ കാലിന്റെ പെരുവിരലിൽ പിടിക്കുക. ഈ നിലയിൽ ശ്വാസം അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും വിടുക. കുറച്ചു സമയം ഈ നില തുടരുക.



**മത്സ്യാസനം-ഗുണങ്ങൾ**

പ്രമേഹരോഗികൾക്കും ആസ്ത്മ പോലുള്ള ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ അസുഖമുള്ളവർക്കും മത്സ്യാസനം പ്രയോജനകരമാണ്. തോളുകൾ നിവരുകയും ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിനുള്ള കഴിവ് വർധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

**മുൻകരുതലുകൾ**

സമീപകാലത്ത് ഉദരത്തിനും നെഞ്ചിനും ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തിയിട്ടുള്ളവരും സെർവിക്കൽ സ്പോണ്ടിലോസിസ് (കഴുത്തിനു പിറകിലുള്ള വേദന) ഉള്ളവരും ഇത് പരിശീലിക്കരുത്.

**3. ത്രികോണാസനം**

കാലുകൾ ഇരുവശങ്ങളിലായി ഒരു നിശ്ചിത അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. കൈകൾ വശങ്ങളിലായി ഉയർത്തി ഷോൾഡർ ലെവലിൽ ഭൂമിക്ക് സമാന്തരമായി പിടിക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കു വലിക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് സാവധാനം അരയ്ക്ക് മേൽഭാഗം വലതുവശത്തേക്കു വളയ്ക്കുക. വലതുകൈ വിരലുകൾ പാദത്തിൽ തൊട്ടിരിക്കണം. ഇടതുകൈ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി ദൃഷ്ടി മുകളിലത്തെ കൈവിരലിൽ വരത്തക്കവിധം ആയിരിക്കണം. ഇപ്രകാരം ഇടതുവശത്തേക്കും തുടരുക. ഈ ആസനം ചെയ്യുന്ന ദിശയ്ക്കനുസരണമായി കാൽപാദങ്ങൾ ഇരുവശത്തേക്കും തിരിക്കുക.



**ത്രികോണാസനം - ഗുണങ്ങൾ**

പിൻഭാഗത്തെ പേശികൾക്ക് അയവും ബലവും ലഭിക്കുന്നു. പുറംവേദന അകലുന്നു. കാലുകളിലെയും അരക്കെട്ടിലെയും പേശികൾക്ക് ബലം ലഭിക്കുന്നു. അരക്കെട്ടിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയുന്നു. ഏകാഗ്രത വർധിക്കുന്നു.

**മുൻകരുതലുകൾ**

നട്ടെല്ലിലെ കശേരുകൾക്ക് സ്ഥാനചലനം സംഭവിച്ചവർ ഈ പരിശീലനം ഒഴിവാക്കണം.

**പ്രവർത്തനം 15**

പത്മാസനം, മത്സ്യാസനം, ത്രികോണാസനം എന്നീ ആസനങ്ങളിലൂടെ നിങ്ങൾക്കു ലഭിച്ച ഗുണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? വിവരിക്കുക.

**എന്റെ വിവരണം**

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



### കായികക്ഷമതാ പരിശോധനാ ഇനങ്ങൾ

കേരള സംസ്ഥാന കായികക്ഷമതാ പരിശോധന സമിതി

വളർച്ച : ഉയരം (മീ.) ഭാരം (കി.ഗ്രാം)	ശരീരപിണ്ഡസൂചിക (BMI)
സിറ്റ് അപ്പസ് (60 സെ.)	ഉദരപേശികളുടെ കരുത്ത്/ക്ഷമത
സിറ്റ് & റീച്ച് (സെ.മീ.)	അയവ്, മുതുകിന്റെ കീഴറ്റത്തെ പേശി -അസ്ഥി പ്രവർത്തനം
മോഡിഫൈഡ് പൂൾ അപ്പ് (പൂർത്തീകരിച്ച എണ്ണം)	ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗത്തിന്റെ ശക്തിയും ക്ഷമതയും
1 മൈൽ (1600 മീ.) ഓട്ടം/നടത്തം (സമയം)	ഹൃദയ-ശ്വാസന ക്ഷമത
ആരോഗ്യ പരിശോധന	ശരീരത്തിലെ നില (Posture)/ പോഷണത്തോത് (മെഡി. ഓഫീസറാൽ)

10 മുതൽ 17+ വയസുവരെയുള്ള ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും വേണ്ടി തിരഞ്ഞെടുത്ത പരിശോധനാ ഇനങ്ങളുടെ മാനദണ്ഡങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയത് 1999 ൽ മുഖ്യ മന്ത്രിയുടെ 'കായികക്ഷമതാ അവാർഡി'ന്റെ ഭാഗമായാണ്. BMI കണക്കാക്കുന്നത് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ മാനദണ്ഡങ്ങൾക്കനുസൃതമായാണ്. ഇവ ഓരോന്നായി നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം:

**a. ശരീരഘടന/ശരീരാനുപാതം/ബോഡിമാസ് ഇൻഡക്സ്**

ആനുപാതികമായ അളവിൽ പേശി, കൊഴുപ്പ്, അസ്ഥി, മറ്റു പ്രധാന ശരീരഭാഗങ്ങൾ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ഒന്നാമത്തെ കായികക്ഷമതാ ഘടകം. എന്താണ് ബി.എം.ഐ.?

**ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് (Body Mass Index)**

ശരീരാനുപാതം നിർണ്ണയിക്കുന്നതിന് സാർവലൗകികമായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളതും വിശ്വസനീയവുമായ ഒരു സമവാക്യമാണ് ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് (ബി.എം.ഐ). സംസ്ഥാന സമ്പൂർണ്ണ കായികക്ഷമതാ പദ്ധതി ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന ബി.എം.ഐ. തോതുകൾ പട്ടികയിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

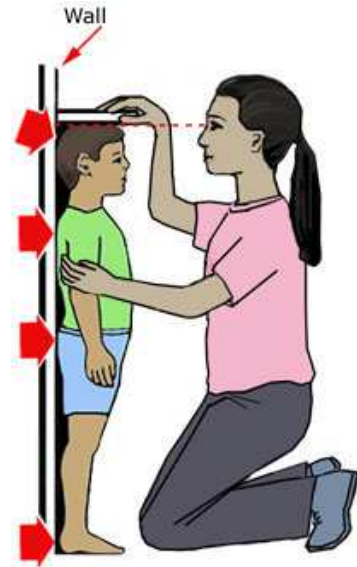
വയസ്സ്		10	11	12	13	14	15	16	17+
ആൺ	L.E	14.3	14.6	14.9	15.1	15.6	16.2	16.6	17.3
	U.E	21.0	22.0	22.0	23.0	24.5	25.0	26.5	28.0
പെൺ	L.E	13.7	14.0	14.5	14.9	15.4	16.0	16.4	16.8
	U.E	23.5	24.0	24.5	24.5	25.0	25.0	25.0	27.0

L.E: താഴ്ന്നപരിധി, U.E: ഉയർന്ന പരിധി  
താഴ്ന്ന അക്കങ്ങളാണ് ഉയർന്ന അക്കങ്ങളെക്കാൾ നല്ലത്

പ്രവർത്തനം 12 ൽ നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയ BMI ഈ പട്ടികയുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുക.

**ഉയരം കാണുന്ന രീതി**

1. പാദരക്ഷകൾ അഴിച്ചു വച്ച് തയ്യാറാവുക.
2. ഉയരം അളക്കുന്നതിനായി കാലുകൾ കുട്ടിവച്ച് ഉപ്പുറ്റി തറയിൽ ഉറപ്പിച്ച് നിൽക്കുക, കൈകൾ ശരീരത്തോട് ചേർത്തുവയ്ക്കുക.
3. ഉപ്പുറ്റി, നിതംബം, മുതുകു, തലയുടെ പിൻഭാഗം എന്നിവ ഭിത്തിയോടു ചേർത്തു വയ്ക്കുക.
4. ശക്തമായി ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് വലിച്ചു കാലുകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ച് നിവർന്നു നിന്ന് നേരെ നോക്കുക.
5. ഉയരം ഏറ്റവും അടുത്ത സെന്റിമീറ്ററിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.



**ഉപകരണം**

സ്റ്റേഡിയോമീറ്റർ: ശാസ്ത്രീയമായി ഉയരം രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ഉപകരണം.

വയസ്സ്	10	11	12	13	14	15	16	17
ആൺ	128.4	133.4	138.3	144.6	150.1	155.5	159.5	161.4
പെൺ	128.4	133.6	139.2	143.9	147.5	149.6	151.0	151.5

അവലംബം : Nutrition Atlas of India, 2nd Edition ICMR, 1971

**ഭാരം രേഖപ്പെടുത്തുന്ന വിധം**

1. പാദരക്ഷകൾ ഒഴിവാക്കി ഉപകരണത്തിൽ കയറി നിൽക്കുക.

**ഉപകരണം**

ഡിസ്ക് ടൈപ്പ് വെയിങ് മെഷീൻ ഇതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു.



വയസ്സ്	10	11	12	13	14	15	16	17
ആൺ	23.5	25.9	28.5	32.1	35.7	39.6	43.2	45.7
പെൺ	23.6	26.4	29.8	33.3	36.8	36.8	41.1	42.4

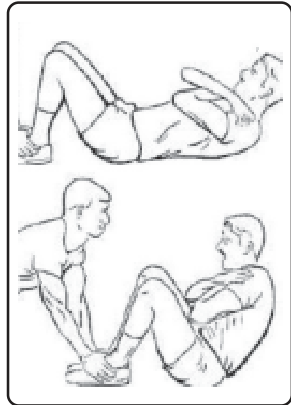
അവലംബം : Nutrition Atlas of India, 2nd Edition ICMR, 1971

### സിറ്റ് അപ്പ്

ക്ഷീണിക്കാതെ തുടർച്ചയായി പ്രകടനം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കാനുള്ള പേശിയുടെ കഴിവായ പേശീക്ഷമത (Muscular Endurance) പരിശോധിക്കുന്നതിനാണ് സിറ്റ്-അപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

### പരിശോധനാമാർഗവും രീതിയും സിറ്റ്-അപ്പ് (60 സെക്കന്റ്)

ലക്ഷ്യം : ഉദരപേശികളുടെ ശക്തിയും ക്ഷമതയുമെക്കുകയാണ് സിറ്റ്-അപ്പിന്റെ ലക്ഷ്യം. ആരംഭത്തിലെ നില ഏതാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്താൻ മലർന്ന്, പാദങ്ങൾ തറയിൽ ചേർത്തു വച്ച്, മുട്ടുവളച്ച്, വലതുകൈ ഇടതു തോളിലും ഇടതുകൈ വലതു തോളിലും പിടിച്ച് തറയിൽ കിടക്കുന്നു. വ്യായാമത്തിലെ പങ്കാളി, പാദങ്ങൾ തറയിൽ ചേർന്നിരിക്കാനായി കാലിൽ പിടിച്ചിരിക്കുന്നു. തറയിൽ കിടക്കുന്നയാൾ ഉദരഭാഗത്തെ പേശികളെ മുറുകി, വളഞ്ഞ്, ഇരിക്കുന്ന നിലയിലെത്തുന്നു. ഇപ്പോഴും കൈകൾ നെഞ്ചോടു ചേർത്ത് തോളിൽ തൊട്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയ്ക്കു മാറ്റമില്ല. താടിയെല്ല് നെഞ്ചിൽ തൊട്ടിരിക്കുന്നു. കൈമുട്ട് തുടയിൽ സ്പർശിക്കുന്നതോടെ സിറ്റ്-അപ്പ് എന്ന വ്യായാമമുറ പൂർത്തിയാകുന്നു. വീണ്ടും കിടക്കുന്ന നിലയിലേക്കു മടങ്ങിപ്പോകുന്നു. മുതുകിന്റെ മധ്യഭാഗം തറയിൽ നന്നായി പതിയണം. റൈമർ (സമയം നോക്കി നിർദ്ദേശം തരുന്നയാൾ) 'റെഡി, ഗോ' പറയുമ്പോൾ സിറ്റ്-അപ്പ് പ്രകടനം തുടങ്ങുകയും 'സ്റ്റോപ്പ്' പറയുമ്പോൾ നിർത്തുകയും വേണം. കൃത്യം 60 സെക്കന്റിൽ എത്ര സിറ്റ്-അപ്പുകൾ പൂർത്തിയാക്കി എന്നതാണ് സ്കോർ.



ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ പങ്കാളികളുടെ സഹായത്തോടുകൂടി സിറ്റ്-അപ്പ് ചെയ്യുക. പരിശീലനത്തിലെ പങ്കാളികൾ പരസ്പരം സ്കോർ എണ്ണി അറിയിക്കണം.

പെൺകുട്ടികൾ : സിറ്റ്-അപ്പ് 60 സെക്കന്റിൽ പൂർത്തിയാക്കിയ എണ്ണം

വയസ്സ്	10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	33	37	37	37	40	40	40
	B	31	35	35	35	38	38	38
	C	29	32	32	32	35	35	35
	D	18	20	20	22	25	25	25
	E	15	18	18	18	18	18	18

**ആൺകുട്ടികൾ : സിറ്റ്-അപ്പ്സ് 60 സെക്കന്റിൽ പൂർത്തിയാക്കിയ എണ്ണം**

Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	27	31	39	43	45	46	48	50
	B	24	28	36	40	42	43	45	45
	C	23	28	31	35	35	35	35	35
	D	18	23	26	30	30	30	30	35
	E	10	14	18	21	24	24	24	24



**പ്രവർത്തനം 16**

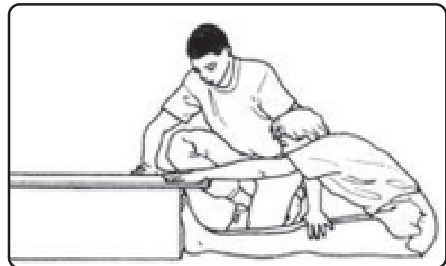
നിങ്ങളുടെ സിറ്റ്-അപ്പുകളുടെ സ്കോർ എത്ര?

നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുടെ സിറ്റ്-അപ്പുകളുടെ സ്കോർ എത്ര?

**സിറ്റ് ആന്റ് റീച്ച്**

സന്ധികളിലെ ചലനസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ തോതായ അയവ് പരിശോധിക്കുന്നതിനാണ് സിറ്റ് ആന്റ് റീച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ലക്ഷ്യം : കീഴ്മുതുകിന്റെയും നിതംബത്തോടു ചേർന്ന തുടഭാഗങ്ങളുടെയും അയവ് പരിശോധിക്കുകയാണ് ഈ ടെസ്റ്റിന്റെ ലക്ഷ്യം.



തുടക്കത്തിൽ പാദരക്ഷകൾ മാറ്റി, കാൽമുട്ടുകൾ പൂർണ്ണമായി നിവർത്തി, പാദങ്ങളും തോളുകളും അകറ്റി ഉപകരണത്തിൽ പാദങ്ങൾ തൊടുംവിധം

ഇരിക്കുക. ബോർഡിന് (ഉപകരണത്തിന്) ലംബമായി പാദങ്ങൾ വയ്ക്കുക. കൈകൾ ഒന്നിനു മുകളിൽ ഒന്നായി വച്ച് മുന്നോട്ടു പിടിച്ച ടെസ്റ്റിനു തയാറാവുക. ഇനി നേരേ മുന്നോട്ടായുക. കൈപ്പത്തി താഴ്ത്തി സ്കെയിലിൽ തൊടുക. ശ്വാസം മുഴുവനായി വിട്ടു കൊണ്ട് മുന്നോട്ടായാൻ ശ്രമിക്കണം, ഒരു സെക്കന്റ് ആ നില പുലർത്തണം.

സ്കോറിങ് : എത്ര അകലംവരെ മുന്നോട്ടായുന്നുവെന്നതാണ് സ്കോർ.

**പെൺകുട്ടികൾ : സിറ്റ് ആന്റ് റീച്ച് (സെ.മി.)**

വയസ്സ്		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	33	37	39	40	41	45	45	45
	B	31	31	31	32	33	35	36	38
	C	28	28	30	30	31	32	34	35
	D	25	25	26	26	27	29	30	31
	E	16	18	18	18	20	20	20	20

**ആൺകുട്ടികൾ : സിറ്റ് ആന്റ് റീച്ച് (സെ.മി.) -  
60 സെക്കന്റിൽ പൂർത്തിയാക്കിയ എണ്ണം**

Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	33	34	34	35	36	38	40	41
	B	31	32	32	33	34	36	38	39
	C	23	25	28	30	31	32	34	35
	D	22	24	26	27	29	30	31	33
	E	14	14	14	14	14	16	18	20



**പ്രവർത്തനം 17**

ടെസ്റ്റിൽ നിങ്ങളുടെ സ്കോർ എത്ര?

നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുടെ സ്കോർ എത്ര?

**മോഡിഫൈഡ് പൂൾ - അപ്സ്**

പേശികളുടെ കരുത്തു കാണിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പേശീശക്തിയുടെ ക്ഷമത കണ്ടെത്തുന്നതിന് മോഡിഫൈഡ് പൂൾ-അപ്സ് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ലക്ഷ്യം : മോഡിഫൈഡ് പൂൾ-അപ് ടെസ്റ്റ് തോളിന്റെ (Shoulder Girdle) ശക്തിയും ക്ഷമതയും നിർണയിക്കാൻ വേണ്ടിയാണു നടത്തുന്നത്.

തിരശ്ചീനമായ ദണ്ഡ് (bar) തറയിൽ മലർന്നു കിടക്കുന്നയാൾക്ക് തൊടാൻ പറ്റാത്ത വിധത്തിൽ ഉറപ്പിക്കുക. കൈയെത്തി ദണ്ഡിൽ പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഗോ എന്ന നിർദ്ദേശം കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ ശരീരം ഉയർത്തിത്തുടങ്ങണം. സാവധാനം കൈ മടക്കി, ശരീരമുയർത്തി, തുങ്ങിക്കിടക്കുന്ന 15 സെ.മീ. നീളം വരുന്ന റബ്ബർ ക്ഷണത്തിന് ഒപ്പം നെഞ്ച് എത്തിച്ചാൽ ആദ്യഘട്ടമായി. തുടർന്ന് ക്രമേണ മുതുകു താഴ്ത്തി, കൈകൾ നേരെയാക്കി തുടങ്ങിയ നിലയിലേക്കു തന്നെ മടങ്ങണം. കഴിയുന്നത്ര തവണ ഈ പ്രക്രിയ ആവർത്തിക്കണം. പൂൾ അപ്സ് ചെയ്യുന്നയാൾ രണ്ടോ മൂന്നോ (അതിലധികമോ) സെക്കന്റ് നേരത്തേക്ക് വ്യായാമം നിർത്തുന്നതോടുകൂടി ടെസ്റ്റ് അവസാനിക്കുന്നു. ടെസ്റ്റ് സമയത്ത് ഉപ്പുറ്റി മാത്രമേ തറയിൽ സ്പർശിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.

സ്കോറിങ് : എത്ര തവണ കൃത്യമായി പൂൾ-അപ്പുകൾ എടുത്തു എന്നതാണ് നിങ്ങളുടെ സ്കോർ.



**പെൺകുട്ടികൾ : മോഡിഫൈഡ് പൂൾ - അപ്സ് (പൂർത്തിയാക്കിയ എണ്ണം)**

Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	14	15	15	16	16	17	17	17
	B	12	13	13	13	14	14	15	15
	C	9	10	10	10	10	11	11	11
	D	5	6	7	8	8	9	9	9
	E	2	2	1	1	1	1	1	1

**ആൺകുട്ടികൾ : മോഡിഫൈഡ് പൂൾ - അപ്സ് (പൂർത്തിയാക്കിയ എണ്ണം)**

Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	19	20	21	25	26	27	28	30
	B	11	15	17	22	22	24	25	26
	C	7	11	12	14	14	16	16	18
	D	5	8	9	11	11	13	13	15
	E	2	3	3	3	4	4	5	5

**പ്രവർത്തനം 18**

ടെസ്റ്റിൽ നിങ്ങളുടെ സ്കോർ എത്ര?

**1 മൈൽ ഓട്ടം/ നടത്തം : (1600 മീറ്റർ)**

ഹൃദയത്തെയും രക്തധമനികളെയും സംബന്ധിച്ച ക്ഷമത അളക്കുന്നതിനാണ് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. നീണ്ട കായികപ്രവർത്തനവേളയിൽ ഓക്സിജൻ ലഭ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള ഹൃദയ രക്തക്കുഴലുകളുടെയും ശ്വാസനവ്യവസ്ഥയുടെയും കഴിവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ഈ ക്ഷമത.



**ലക്ഷ്യം :** ഹൃദയ-ശ്വാസന വ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തന ശേഷിയും ക്ഷമതയും പരമാവധി എത്രയെന്ന് നിർണ്ണയിക്കാനാണ് ഒരു മൈൽ ഓട്ടം/നടത്തം ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ 1.6 കി.മീ. ദൂരം നിർത്താതെ ഓടിയോ നടന്നോ പൂർത്തിയാക്കണം. 'റെഡി, സ്റ്റാർട്ട്' എന്ന അടയാളം കിട്ടുമ്പോൾ ഓടിത്തുടങ്ങാം. ഫിനിഷിങ് പോയിന്റിലെത്തുമ്പോൾ എത്ര സമയമെടുത്തുവെന്ന് ഓരോരുത്തരെയും അറിയിക്കുന്നു. നടക്കാനും അനുവദിക്കുമെങ്കിലും കഴിയുന്നത്ര കുറഞ്ഞ സമയത്തിൽ നിശ്ചിത ദൂരം കടക്കുക എന്നതാണു ലക്ഷ്യം.

**ഉപകരണവും സൗകര്യങ്ങളും :** 200 മീ./400 മീ. ട്രാക്കിലോ ഒരു മൈൽ വരുന്ന പരന്ന പ്രദേശത്തോ ഓടാം. 100 മീ. ജുജുവായ വഴിയിലോ മറ്റേതെങ്കിലും പ്രതലത്തിലോ വേണമെങ്കിലും ഓട്ടമാവാം.

സ്കോറിങ് : ഒരു മൈൽ ഓട്ടം ഒരു സെക്കന്റിനോട് ഏറ്റവുമടുത്താണ് രേഖപ്പെടുത്തുന്ന ത്. നിങ്ങളുടെ സ്കോർ കാർഡിലാണ് പ്രകടനം രേഖപ്പെടുത്തേണ്ടത്.

**പെൺകുട്ടികൾ : 1.6 കി.മീ ഓട്ടം/ നടത്തം (മിനിറ്റ്: സെക്കന്റ്)**

Age	10	11	12	13	14	15	16	17+	
GRADE	A	9:00	9:00	9:00	8:45	8:30	8:00	8:00	8:00
	B	9:40	9:40	9:25	9:20	9:15	8:30	8:30	8:30
	C	10:10	10:10	9:55	9:50	9:35	9:00	9:00	9:00
	D	11:15	11:00	10:50	10:45	10:25	10:25	10:25	10:25
	E	12:30	12:00	12:00	11:30	11:00	11:00	11:00	11:00

**ആൺകുട്ടികൾ : 1.6 കി.മീ ഓട്ടം/ നടത്തം (മിനിറ്റ്: സെക്കന്റ്)**

Age	10	11	12	13	14	15	16	17+	
GRADE	A	7:30	7:10	7:00	6:30	6:30	6:10	6:10	6:00
	B	8:10	7:20	7:10	6:50	6:50	6:50	6:40	6:30
	C	9:00	8:30	8:00	7:30	7:20	7:20	7:10	7:00
	D	11:00	10:30	10:00	9:30	9:30	9:00	9:00	8:30
	E	12:00	11:30	11:00	10:30	10:30	10:00	10:00	9:30



**പ്രവർത്തനം 19**

ഈ ടെസ്റ്റിൽ നിങ്ങൾ കുറിച്ച സമയം?

ആറാമത്തെ ഘടകമായ ആരോഗ്യപരിശോധന, മെഡിക്കൽ ഓഫീസറാൽ നിർവഹിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്.



**പ്രവർത്തനം 20**

കായികക്ഷമതാ പരിശോധനയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന പട്ടിക പൂരിപ്പിക്കുക.

നം.	ആരോഗ്യ - കായിക ക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ	പരിശോധനാ മാർഗങ്ങൾ
1	ശരീരഘടന	ബി.എം.ഐ.
2	ഹൃദയത്തെയും രക്തധമനികളെയും സംബന്ധിച്ച ക്ഷമത	
3	അയവ്	
4	പേശീക്ഷമത	
5	പേശീശക്തി	

പേര് :			ക്ലാസ് & ഡിവിഷൻ :			
ജനനത്തീയതി :	ഉയരം (മീറ്റർ)	ഭാരം (കി.ഗ്രാം)	BMI	സ്കോർ	ഗ്രേഡ്	
	സിറ്റ് അപ്പ്സ് (എണ്ണം)	സിറ്റ് & റീച്ച് (സെ.മീ.)	മോഡിഫൈഡ് പൂൾ അപ്പ്സ് (എണ്ണം)	1 മൈൽ ഓട്ടം (സമയം)		
സ്കോർ						
ഗ്രേഡ്						

തീയതി

അധ്യാപിക

**എന്റെ അനുഭവം**

കായികക്ഷമതാ പരിശോധന സംബന്ധിച്ച്

1	ബി.എം.ഐ			
2	ഒരു മൈൽ ഓട്ടം/ നടത്തം			
3	സിറ്റ് ആന്റ് റീച്ച്			
4	മോഡിഫൈഡ് പൂൾ അപ്പ്സ്			
5	സിറ്റ് അപ്പ്സ്			



# 3

## സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും

താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന വാർത്ത ശ്രദ്ധിക്കൂ....

<p>ധീരതയ്ക്കുള്ള ദേശീയ അവാർഡിന് 2012ൽ കേരളത്തിൽ നിന്ന് അർഹരായ രണ്ട് സ്കൂൾ കുട്ടികളാണ് രമിത് കെ. എന്ന ഒൻപതാം ക്ലാസ് വിദ്യാർഥിയും മെബിൽ സിരിയക് എന്ന പന്ത്രണ്ടാം ക്ലാസ് വിദ്യാർഥിയും.</p>	<p>കണ്ണൂർ സ്വദേശിയായ രമിത് കുളത്തിൽ വീണുപോയ രണ്ടു പേരുടെ ജീവൻ രക്ഷിച്ചാണ് അവാർഡിന് അർഹനായത്. ആലപ്പുഴ സ്വദേശിയായ മെബിലിന് ബോട്ടിൽ യാത്രചെയ്യവെ കായലിൽ വീണ സ്വന്തം അധ്യാപകന്റെ ജീവൻ രക്ഷിച്ചതിനാണ് അവാർഡ് ലഭിച്ചത്.</p>
---	---

വെള്ളത്തിൽ വീണ് അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്?  
 ഇത്തരം അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും?  
 ഇത്തരം അപകടങ്ങളെ എങ്ങനെ നേരിടണം? തുടങ്ങിയ ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരം കണ്ടെത്തുകയാണ് ഈ അധ്യായത്തിലൂടെ.

### പ്രവർത്തനം 1

‘ധീരതയ്ക്കുള്ള അവാർഡ്’ എന്ന വാർത്താക്കുറിപ്പ് വായിക്കുക. ഇതിനെക്കുറിച്ചും സമാനമായ അനുഭവങ്ങൾ, പ്രതികരണങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുമുള്ള ചർച്ച. **വ്യക്തിഗത അനുഭവക്കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക**

-----

-----

-----

-----

**ഉപപ്രവർത്തനം**

ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ നമുക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാനാവും?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**നീന്തലിന്റെ ഗുണങ്ങൾ - ആവശ്യകത**



**പ്രവർത്തനം 2**

വെള്ളത്തിൽ വീണുണ്ടാകുന്ന അത്യാഹിതങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിന് നീന്തൽ പഠിക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്ന് നാം കണ്ടു.

നീന്തൽ കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനത്തിനു ശേഷം ഒരു ഗ്രൂപ്പ് അഭിപ്രായങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കട്ടെ. വ്യത്യസ്തമായ അഭിപ്രായങ്ങൾ മറ്റു ഗ്രൂപ്പുകളോട് ആരാഞ്ഞുകൊണ്ട് പട്ടിക വിപുലീകരിക്കുക. അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ നീന്തൽകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ എഴുതിയ ചാർട്ട്/ പട്ടിക ആശയസമ്പന്നമാക്കുക.

നീന്തലിന്റെ ഗുണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയ ശേഷം അവ ചുവടെ രേഖപ്പെടുത്തുക.


വെള്ളത്തിലിറങ്ങുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ



പ്രവർത്തനം 3



വെള്ളത്തിൽ വീണുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ നാം എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കണം?

അഭിപ്രായങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക (ബ്ലാക്ക് ബോർഡ്/ചാർട്ട് ഉപയോഗിക്കുക).

അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ കൂടുതൽ ആശയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക. വെള്ളത്തിറങ്ങുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകളുടെ പട്ടിക പൂർത്തീകരിക്കുക.

ചാർട്ടിലെ ആശയങ്ങൾ ബന്ധപ്പെടുത്തി ചർച്ച നടത്താം.

ചർച്ചയിലൂടെ കണ്ടെത്തിയ മുൻകരുതലുകൾ എഴുതുക.



Blank lined area for writing notes.



### പ്രവർത്തനം 4

താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് നീന്തൽ നടത്തുന്നതിന് അനുയോജ്യമായതിന് നേരെയുള്ള കോളത്തിൽ '✓' എന്നും അല്ലാത്തതിന് നേരെയുള്ള കോളത്തിൽ 'X' എന്നും മാർക്ക് ചെയ്യുക.



സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ, മുതിർന്നവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകളോടും സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളോടും കൂടി മാത്രം നീന്തൽ പരിശീലിക്കുക.

### രക്ഷാപ്രവർത്തനവും പ്രഥമശുശ്രൂഷയും

സ്കൂൾ വിനോദയാത്രയുടെ ഭാഗമായാണ് ഞങ്ങൾ കടൽത്തീരത്തു പോയത്. അപ്പോഴാണ് ഞാൻ ആ കാഴ്ച കണ്ടത്. കുറേ വിദ്യാർത്ഥികൾ കുട്ടുകൂടി തിരയിൽ കളിക്കുകയാണ്. ലൈഫ്ഗാർഡിന്റെ (കടൽത്തീരത്ത് അപകടത്തിൽ പെടുന്നവരെ രക്ഷിക്കുന്നതിനും മുന്നറിയിപ്പുകൾ നൽകുന്നതിനും നിയുക്തനായ ആൾ) നിർദ്ദേശങ്ങൾ അവഗണിച്ച് അവർ പരിസരം മറന്ന് പരസ്പരം പിടിയും വലിയും നടത്തുകയും തള്ളിയിടുകയുമെല്ലാം ചെയ്യുകയാണ്. അത്രയും ദുരന്തേക്കു പോയത് അവർ അറിഞ്ഞതായി തോന്നുന്നില്ല. പെട്ടെന്നാണ് അവരിൽനിന്ന് ഒരു നിലവിളി ഉയർന്നത്, അവരിൽ ഒരാൾ തിരയിൽപ്പെട്ട്

ദൂരത്തേക്കു ഒഴുകിപ്പോകുന്നു. കൂടെ ഉണ്ടായിരുന്ന ഒരു കുട്ടുകാരൻ ഉടൻതന്നെ നീന്തിച്ചെന്ന് പിടിച്ചുവെങ്കിലും മുങ്ങിക്കൊണ്ടിരുന്ന ആൾ രക്ഷിക്കാൻ ചെന്ന കുട്ടുകാരനെ മുഴുവനായി കെട്ടിപ്പിടിക്കുകയും രണ്ടുപേരും തിരയുടെ ശക്തിയിൽ ഒഴുക്കിൽപ്പെടുകയും ചെയ്തു.



അതുകണ്ട ഞങ്ങളെല്ലാവരും ഉച്ചത്തിൽ നിലവിളിച്ച് അടുത്തുണ്ടായിരുന്ന ലൈഫ് ഗാർഡിന്റെ ശ്രദ്ധ അവിടേക്കുകർഷിച്ചു. അദ്ദേഹം ഓടിവരുകയും കൈയിലിരുന്ന വിസിൽ ഉപയോഗിച്ച് ഉച്ചത്തിൽ ശബ്ദമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്തു. കടലിലേക്കിറങ്ങിച്ചെന്നു കൊണ്ട് കൈയിലുണ്ടായിരുന്ന ലൈഫ് ബോയ് (കാറ്റു നിറച്ച ട്യൂബ്) അവർക്ക് എറിഞ്ഞു കൊടുത്തു. അവർ അതിൽ പിടിച്ചു. ലൈഫ് ട്യൂബിൽ കെട്ടിയിരുന്ന കയറിൽ പിടിച്ചു വലിച്ച് അയാൾ അവരെ കരയ്ക്കു ടുപ്പിച്ചു.



പക്ഷേ, കരയ്ക്കെത്തിയപ്പോഴേക്കും ഒരാളുടെ ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നു. രണ്ടുപേരെയും സുരക്ഷിതമായ

സ്ഥലത്തെത്തിച്ച ശേഷം, ബോധം നഷ്ടമായ ആളുടെ നാഡിമിടിപ്പും ശ്വാസോച്ഛ്വാസവും പരിശോധിച്ച് കുഴപ്പമൊന്നുമില്ല എന്നുറപ്പ് വരുത്തി. വയറ്റിനുള്ളിലെ വെള്ളം വായിലൂടെ ഒഴുകിപ്പോകുന്നതിനു വേണ്ടി തലഭാഗം ശരീരത്തേക്കാൾ അല്പം താഴ്ത്തി തല ഒരു വശത്തേക്ക് ചരിച്ച്, മലർത്തിക്കിടത്തി, ശ്വാസതടസ്സം ഉണ്ടാക്കുന്ന ബാഹ്യവസ്തുക്കൾ

ഉണ്ടോ എന്നു പരിശോധിച്ച് നീക്കം ചെയ്ത്, പെട്ടെന്നു തന്നെ വാഹനത്തിൽ കയറ്റി ആശുപത്രിയിലേക്കയച്ചു.





### പ്രവർത്തനം 5

മുകളിൽ വിവരിച്ച സംഭവത്തിൽനിന്ന്, അപകടത്തിൽ പെട്ടവരെ രക്ഷിക്കാൻ ലൈഫ് ഗാർഡിന് സഹായകമായ ഘടകങ്ങൾ എഴുതുക.

- ലൈഫ് ഗാർഡ് സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ കരുതിയിരുന്നതുകൊണ്ട്.
- 
- 
- 



### പ്രവർത്തനം 6

അപകടത്തിൽ പെട്ടവരെ രക്ഷിക്കാൻ ലൈഫ് ഗാർഡ് ചെയ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ക്രമമായി എഴുതുക.

- കൈയിലിരുന്ന വിസിൽ ഉപയോഗിച്ച് എല്ലാവരുടെയും ശ്രദ്ധ ക്ഷണിച്ചു.
- .....
- .....
- .....

നിങ്ങൾ വായിച്ച സംഭവത്തിൽനിന്നു കുറേയേറെ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുമല്ലോ. അധികം ആഴമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് ഒരു കാരണവശാലും പോകരുത്. മുതിർന്നവരുടെയും പരിസരവാസികളുടെയും ലൈഫ് ഗാർഡുകളുടെയും മുന്നറിയിപ്പുകൾ പരിഗണിക്കുക. വെള്ളത്തിൽ വച്ചുള്ള പിടിവലി ഒഴിവാക്കുക. മുങ്ങുന്ന ഒരാളെ ഒരു കാരണവശാലും കയറിപ്പിടിക്കരുത്. അത് രണ്ടു പേർക്കും ഒരുപോലെ അപകടം വരുത്തിവയ്ക്കും, സ്വരക്ഷ പരമാവധി ഉറപ്പു വരുത്തി മുടിയിൽ പിടിച്ച് രക്ഷിക്കുക. മുതിർന്നവരുടെ സഹായം ആവശ്യപ്പെടുക. പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകി എത്രയും വേഗം ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.

### രക്ഷാപ്രവർത്തനം



### പ്രവർത്തനം 7

വെള്ളത്തിൽ വീണ് അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ കാര്യക്ഷമമായി ഇടപെടാനുള്ള രക്ഷാപ്രവർത്തന നടപടികളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് ആവശ്യമാണ്. താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് അത്യാഹിത വേളയിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട നടപടികളെക്കുറിച്ച് വിശദമാക്കുക.

Handwriting practice lines (dotted lines on a light background).



Handwriting practice lines (dotted lines on a light background).

Handwriting practice lines (dotted lines on a light background).



Handwriting practice lines (dotted lines on a light background).

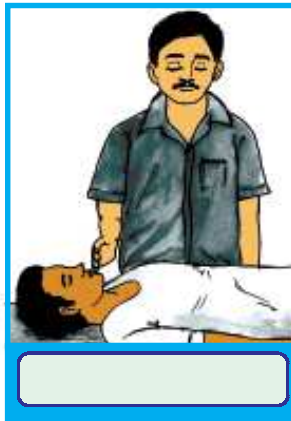
Handwriting practice lines (dotted lines on a light background).



**പ്രഥമശുശ്രൂഷ**

**പ്രവർത്തനം 8**

വെള്ളത്തിൽ വീണ് അപകടത്തിൽ പെടുന്നവരെ കരയ്ക്കെത്തിച്ചു ഉടൻതന്നെ വേണ്ടുന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ നൽകി അവരെ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടതാണ്. താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ നടപടിക്രമങ്ങൾ ചിത്രത്തിനു താഴെയുള്ള കോളത്തിൽ എഴുതുക.



**വിലയിരുത്തൽ**

1. നീന്തൽ അറിയാവുന്ന മുതിർന്നവരുമായി ചർച്ചചെയ്ത് നീന്തൽ കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

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



2. ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗങ്ങൾ എഴുതുക.

A. ലൈഫ് ബോയ്



.....  
 .....  
 .....



B. ലൈഫ് ജാക്കറ്റ്



.....  
 .....  
 .....



3. ശരിയായ പ്രഥമശുശ്രൂഷാ രീതിയേതെന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക.

1. A

തലഭാഗം മുകളിലായി കമഴ്ത്തിക്കിടത്തുക.



B

തലഭാഗം മുകളിലായി തല ചരിച്ച് മലർത്തിക്കിടത്തുന്നു.



2. A

വായിൽ മരക്കഷണം വയ്ക്കാതെ വായ പരിശോധിക്കുന്നു.



B

മരക്കഷണം വച്ച് വായ പരിശോധിക്കുന്നു.



**എന്റെ വിലയിരുത്തൽ**

ഈ അധ്യായത്തിന്റെ പഠനത്തിലൂടെ ഞാൻ നേടിയ ശേഷികൾ ✓ ചെയ്യുക.

- 1. നീന്തലിന്റെ ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവാനായി.
- 2. വെള്ളത്തിലിറങ്ങുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട മുൻ കരുതലുകളെക്കുറിച്ച് അറിവുണ്ടായി.
- 3. വെള്ളത്തിൽ വീണ് അപകടമുണ്ടായാൽ ചെയ്യേണ്ട രക്ഷാപ്രവർത്തനത്തെ കുറിച്ച് മനസ്സിലായി.
- 4. വെള്ളത്തിൽ വീണ് അപകടമുണ്ടായാൽ ചെയ്യേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ച് ബോധവാനായി.

# സാമൂഹികാരോഗ്യം

## കുട്ടികാരുടെ നൊമ്പരം

ഈ സംഭാഷണം ശ്രദ്ധിക്കൂ....

“റിജുവിനെ നോക്കൂ.... എന്തുത്പാഹരേതാടെയാണ് സ്കൂളിൽ വരുന്നതും പോകുന്നതും!” രാജേഷ് രതീഷിനോട് പറഞ്ഞു. (രാജേഷിന്റെ ചങ്ങാതിയാണ് രതീഷ്. അവർ അവർക്കാരാണ്.) “അവൻ (റിജുവിന്) എല്ലാറ്റിനും ധാരാളം സമയം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്, അവൻ ഗൃഹപാഠമെല്ലാം കൃത്യമായി ചെയ്യുന്നു. കുളിക്കുന്നു, ടി.വി. കാണുന്നു...”

രാജേഷ് വീണ്ടും വാചാലനായി... എന്നാൽ രണ്ടുപേർക്കും ഏറ്റവും കൂടുതൽ അസൂയ തോന്നിയത് റിജു എല്ലാ ദിവസവും കുട്ടുകാരോടൊപ്പം കുളിക്കാൻ പോകുന്നതിലാണ്. “തന്റെ എല്ലാ ജോലികളും കൃത്യമായി ചെയ്ത് കുളിക്കാനുള്ള സമയം ഇവൻ എങ്ങനെ കണ്ടെത്തുന്നു?” രണ്ടുപേരും തമ്മിൽ ചർച്ചചെയ്തു. ഇരുവർക്കും ഒഴിവുസമയം ലഭിക്കുന്നില്ല എന്നാണ് പരാതി. ഇരുവരും തങ്ങളുടെ സങ്കടങ്ങളുമായി ക്ലാസ് ടീച്ചറെ സമീപിച്ചു. രാജേഷ് തങ്ങളുടെ പ്രഖ്യാപനങ്ങൾ ടീച്ചറോട് പറഞ്ഞു. ടീച്ചർ രണ്ടുപേരോടും മാറി മാറി പറഞ്ഞു: “ലോകത്ത് എല്ലാ പ്രമുഖരും അവരുടെ ജീവിതരീതിയിൽ ഒഴിവുസമയങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും അത് ഹലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അത് അവരുടെ പ്രവൃത്തികളുടെ മാറ്റ് ഒന്നുകൂടി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും കൂടുതൽ ഊർജ്ജവും ഉത്പാഹവും നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.”



ടീച്ചറുടെ വാക്കുകൾ ഇരുവരുടെയും മനസ്സിലേക്ക് ഒരു പുതിയ വെളിച്ചം വീശി. അന്നുതന്നെ ഇരുവരും ടീച്ചറുടെ സഹായരേതാടെ ഒരു സമയക്രമം ഉണ്ടാക്കി. വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ അവർക്ക് കുട്ടുകാരോടൊപ്പം കുളിക്കാൻ ധാരാളം സമയം ലഭിച്ചു. “ഹോ... എന്തൊരാശ്വാസം...”!

നിങ്ങൾക്കും ഒഴിവുസമയങ്ങൾ ലഭിക്കാറുണ്ടല്ലോ? നിങ്ങൾ അത് എങ്ങനെ വിനിയോഗിക്കുന്നു? ചർച്ചചെയ്യൂ.



**പ്രവർത്തനം 1**

ചർച്ച

എങ്ങനെയാണ് നിങ്ങൾ ഒഴിവുസമയങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയത്?

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

സമയത്തെ ചിട്ടയായ രീതിയിൽ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നവർക്കേ ആവശ്യാനുസരണം വിശ്രമവേളകൾ ലഭിക്കുകയുള്ളൂ.

**വിശ്രമവേളകൾ എങ്ങനെ വിനിയോഗിക്കും?**

വിശ്രമവേളകൾ ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കുന്നതു വഴി നാം കൂടുതൽ ഉത്സാഹമുള്ളവരും അതുപോലെ മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉന്മേഷത്തോടെ പൂർത്തീകരിക്കാൻ കഴിവുള്ളവരുമായി മാറുന്നു.



**പ്രവർത്തനം 2**

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക. വിശ്രമവേളകൾ ചെലവഴിക്കാൻ നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏവ?



നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവൃത്തികൾ

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

എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ ഇത്തരം പ്രവൃത്തികൾ തിരഞ്ഞെടുത്തത്?

-----

-----

-----

-----

തിരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് ചർച്ച.

**വിശ്രമവേളകളും നാടൻകളികളും**

വിശ്രമവേളകൾ ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാൻ നിരവധി മാർഗങ്ങൾ നമുക്കിന്നുണ്ട്. എന്നാൽ അതിൽ നമ്മുടെ നന്മയ്ക്കും ലഭ്യമായ സമയത്തിന് അനുസരിച്ചതുമായവ തിരഞ്ഞെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കണം. ഇതിൽ വായനയും ടെലിവിഷൻ കാണുന്നതും പാട്ടുകേൾക്കുന്നതും കളിക്കുന്നതുമെല്ലാം ഉൾപ്പെടും. നമുക്കു ലഭിക്കുന്ന ഒഴിവുസമയത്തിന്റെ സ്വഭാവവും രീതിയുമനുസരിച്ചുവേണം വിനോദ പ്രവൃത്തികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ. നമ്മുടെ വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നവയാണ് നാടൻകളികൾ. ഇവയുടെ പേരും കളിക്കുന്ന രീതികളും ഓരോ പ്രദേശത്തും ഓരോ രീതിയിലായിരിക്കും. ഇത്തരം നാടൻകളികൾ സംഘടിപ്പിക്കാനും അതിൽ എല്ലാവരെയും ഉൾപ്പെടുത്താനും എളുപ്പമാണ്. നാടൻകളികൾ മാനസികോല്ലാസത്തോടൊപ്പം കായികക്ഷമതയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

**ചില നാടൻകളികൾ പരിചയപ്പെടാം**



**പ്രവർത്തനം 3**

കളിയുടെ പേര് : സെവൻ ടൈംസ്/ഡപ്പകളി

കളിക്കുന്ന രീതി : മൊത്തം കുട്ടികളെ എ, ബി. എന്നീ രണ്ടു ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. ചിത്രത്തിലുള്ളതുപോലെ കളിസ്ഥലത്തിന്റെ നടുവിൽ ഒരു മീറ്റർ വ്യാസത്തിൽ ഒരു വൃത്തം വരയ്ക്കുക. വരയുടെ പിറകിൽ എ ടീമും വൃത്തത്തിന് പിറകിലായി ബി ടീമും വിന്യസിച്ചു നിൽക്കണം.

ടോസ് നേടിയ ടീമിന് ടൈംസ് എറിഞ്ഞു വീഴ്ത്തുകയോ ഫീൽഡ് ചെയ്യുകയോ ആവാം. ഫീൽഡ് ചെയ്യുന്ന ടീമിലെ അംഗങ്ങൾ വൃത്തത്തിന്റെ പകുതി ഭാഗത്തിനു പുറത്ത് മാത്രമേ നിൽക്കാൻ പാടുള്ളൂ. ഒരാൾ ക്രിക്കറ്റിലെ വിക്കറ്റ് കീപ്പറെപ്പോലെ വൃത്തത്തിന് പുറത്തു

നിൽക്കുന്നു. ബാക്കിയുള്ള കളിക്കാർ മൈതാനത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലായി ഫീൽഡ് ചെയ്യാൻ തയ്യാറായി നിൽക്കുന്നു.

വൃത്തത്തിനു നടുവിൽ ഏഴ് ടൈലുകൾ (ഓട്) കഷണങ്ങൾ ഒന്നിന് മുകളിൽ ഒന്നായി അടുക്കിവയ്ക്കണം. ഇനി 'എ' ടീമിലെ ഒരു കുട്ടി വരയുടെ അടുത്തു വന്ന് വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ അടുക്കിവച്ചിട്ടുള്ള ഓട്ടുകഷണങ്ങൾ പന്ത് (മുദുവായ റബ്ബർ പന്ത്) ഉപയോഗിച്ച് എറിഞ്ഞു വീഴ്ത്താൻ ശ്രമിക്കണം. (ഒരാൾക്ക് ഇങ്ങനെ മൂന്ന് അവസരം വരെ എറിയാൻ നൽകണം). ഓടിൽ കൊണ്ടില്ലെങ്കിൽ എ ടീമിലെ അടുത്ത അംഗത്തിന് അവസരം നൽകും. എ ടീമിലെ ആരും ഇങ്ങനെ എറിഞ്ഞു വീഴ്ത്തിയില്ലെങ്കിൽ ബി ടീമിന് ഒരു പോയിന്റും ഓട് എറിഞ്ഞ് വീഴ്ത്താനുള്ള അവസരവും നൽകുക.

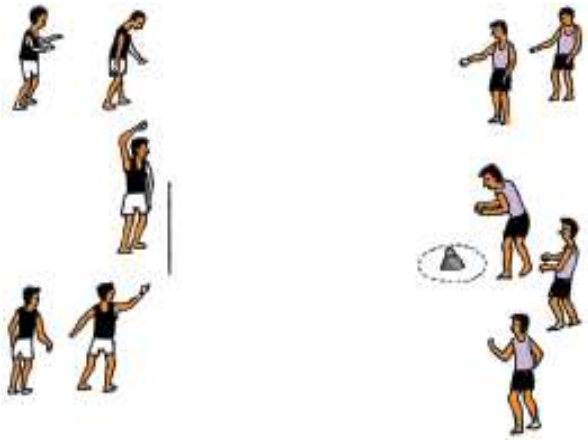
എറിയുന്ന പന്ത് വൃത്തത്തിനകത്ത് കൊണ്ട് ബൗൺസ് ചെയ്ത് നിലത്തു വീഴുന്നതിനു മുമ്പേ കീപ്പർ പിടിച്ചാൽ അയാൾക്ക് പിന്നീട് പന്ത് എറിയാനുള്ള അവസരമില്ല.



ഇങ്ങനെ ടീമിലെ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളും പരാജയപ്പെട്ടാൽ ആ ടീമിന് കളി തുടരാനുള്ള അവസരം നഷ്ടപ്പെടുന്നതും ഫീൽഡിങ്ങിന് ഇറങ്ങേണ്ടതുമാണ്.

ടൈൽ കഷണങ്ങൾ താഴെ വീണാൽ ഉടൻ തന്നെ എ ടീമിലുള്ളവർ ചിതറി ഓടുകയും അതേസമയം അവ പഴയതുപോലെ അടുക്കിവയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യണം. ഈ സമയം ബി ടീമിലുള്ളവർ പന്ത് എടുക്കുകയും അത് പരസ്പരം കൈമാറി 'എ' ടീമിലുള്ള ആരുടെയെങ്കിലും ദേഹത്ത് എറിഞ്ഞുകൊള്ളിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും വേണം. ഇങ്ങനെ എ ടീമിലാർക്കെങ്കിലും ഏറ്റുകൊണ്ടാൽ കളിയുടെ ആ ഭാഗം അവസാനിക്കുന്നു. ബി ടീമിന് ഒരു പോയിന്റും ഓടിൽ എറിയാനുള്ള അവസരവും ലഭിക്കുന്നു. പിന്നീട് കളി ആരംഭിക്കേണ്ടത് 'ബി' ടീമാണ്. പക്ഷേ, 'എ' ടീം 'ബി' യുടെ ഏറ്റു കൊള്ളാതെ ടൈൽ കഷണങ്ങൾ അടുക്കിവയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ 'എ' ടീമിന് ഒരു പോയിന്റും കളി തുടരാനുള്ള അവസരവും ലഭിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ നിശ്ചിത സമയത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്ന ഗ്രൂപ്പ് വിജയിക്കുന്നു. മറ്റു ചില കാര്യങ്ങൾ കൂടി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പന്ത് പരസ്പരം കൈമാറി വേണം എറിയാൻ . അല്ലാതെ ഒരാൾ തന്നെ 'ബി' ടീമിലുള്ള ആളുടെ അടുത്തേക്ക് ഓടിച്ച് എറിയരുത്.

ഏറ്റു കൊണ്ട് ഒരു ടൈലാണ് വീഴുന്നതെങ്കിലും ടൈലുകൾ എല്ലാം വീണതായി



കണക്കാക്കുകയും ബാക്കി ടൈലുകൾ ഫീൽഡർമാർക്ക് വൃത്തത്തിനകത്ത് നിരത്താവുന്നതുമാണ്. ഇങ്ങനെ നിരത്തപ്പെട്ട ടൈലുകൾ, ഫീൽഡർമാരുടെ ഏരിയയിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെട്ട് യഥാസ്ഥാനത്ത് അടുക്കിവയ്ക്കുകയാണ് ടൈൽ വീഴ്ത്തിയ ടീമിന്റെ ലക്ഷ്യം. തന്റെ ടീം അംഗങ്ങൾക്ക് ടൈലുകൾ അടുക്കിവയ്ക്കുന്നതിന് വേണ്ടത്ര സമയം കിട്ടാൻ വേണ്ടി പന്ത് കാലുകൊണ്ട് തട്ടിയകറ്റാവുന്നതാണ്. ഇങ്ങനെ അടിച്ചകറ്റാനുള്ള ദൂരത്തിന് ഒരു പരിധി വയ്ക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും.

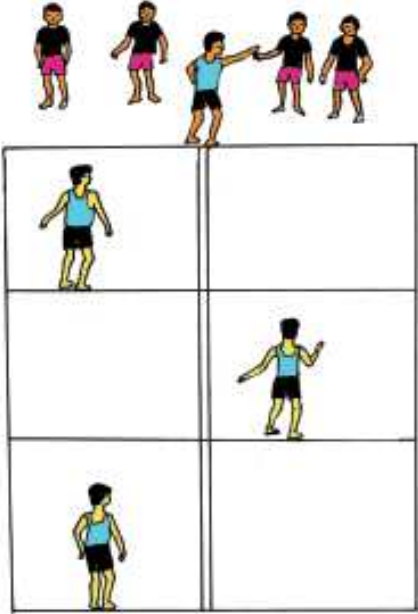
കൈമുട്ടിനും കാൽമുട്ടിനും താഴെയോ തലയ്ക്കോ ഏറു കൊണ്ടാൽ ഒരു കളിക്കാരൻ (ടീം) ഔട്ടാകുന്നില്ല. ഫീൽഡ് ചെയ്യുന്ന ടീം പന്ത് കൈകളിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് മൂന്ന് സ്റ്റേപ്പിൽ കൂടുതൽ ഓടാനോ മൂന്ന് സെക്കന്റിൽ കൂടുതൽ സമയം നിൽക്കാനോ പാടില്ല. ഈ കളിയിൽ കളിക്കാരുടെ എണ്ണം 5 മുതൽ 10 വരെ ആകാവുന്നതാണെങ്കിലും ഒരു ടീമിൽ 8 പേർ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതായിരിക്കും കളി കൂടുതൽ ആസ്വാദ്യകരമാക്കുക. പങ്കെടുക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ പ്രായം കുറവാണെങ്കിൽ ടൈലുകൾ വീഴ്ത്താനുള്ള രേഖയുടെ അകലം 6 മീറ്ററിൽ നിന്ന് 4 മീറ്റർ വരെ കുറയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

**നിർദ്ദേശങ്ങൾ**

- പന്ത് ഭാരം കുറഞ്ഞതും ശരീരത്തിലേറ്റാൽ വേദന ഉണ്ടാക്കാത്തതുമായിരിക്കണം.
- ഇതിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള നിയമങ്ങൾ കളിക്കാനുള്ള സൗകര്യത്തിനും കൂടുതൽ ആനന്ദമുണ്ടാക്കത്തക്ക രീതിയിലും ക്രമീകരിക്കാം.

 **പ്രവർത്തനം 4**

**ഉപ്പുകളി/ കിളിത്തട്ട് കളി**



**കളിക്കാർ**  
 കളിക്കാരുടെ എണ്ണം :  
 ഒരു ടീമിൽ 7 പേർ (സന്ദർഭം അനുസരിച്ച് എണ്ണത്തിൽ വ്യത്യാസം വരുത്താം.)  
 പകരം ഇറക്കാവുന്ന കളിക്കാരുടെ എണ്ണം :  
 3 പേർ  
 മിനിമം കളിക്കേണ്ട കളികളുടെ എണ്ണം :  
 3 എണ്ണം വീതം  
 (ലഭ്യമായ സമയം അനുസരിച്ച് എണ്ണത്തിൽ വ്യത്യാസം വരുത്താം.)

**നിർദ്ദേശങ്ങൾ**

1. കളിയിലെ ഉപ്പ് വാരാൻ പോകേണ്ട ടീമിനെയും (എ ടീം) കാവൽക്കാരെയും (ബി ടീം) നിശ്ചയിക്കൽ.
  - ആദ്യം ടോസ് ചെയ്യുക, ടോസ് ലഭിച്ച ക്യാപ്റ്റന് ഉപ്പ് വാരാൻ പോകാനോ കാവൽക്കാരാകാനോ തീരുമാനിക്കാം. ഇങ്ങനെ ഉപ്പ് വാരാൻ പോകുന്ന ടീമിനെ 'എ' എന്നും കാവൽക്കാരെ 'ബി' എന്നും വിളിക്കാം.
  - ഇതിൽ കാവൽക്കാരുടെ 'ബി' ക്യാപ്റ്റനെ 'നടുഷോഡി' അല്ലെങ്കിൽ 'കിളി' എന്നു പറയുന്നു.
2. ഉപ്പ് വാരാൻ പോകുന്നവർ (എ ടീം)
  - കളി ആരംഭിച്ചാൽ ഉപ്പ് വാരാനായി പോകുന്നവർ ഓരോ കളങ്ങളുടെ വരയിലും ഉള്ള കാവൽക്കാരെ കബളിപ്പിച്ച് മുന്നേറണം.

ഏതു കളിക്കളത്തിലൂടെ വേണമെങ്കിലും കളിക്കളത്തിന് മറുപുറത്ത് എത്താവുന്നതും തിരിച്ച് വരാവുന്നതുമാണ്. മുമ്പിലുള്ള കളത്തിൽ കയറിയാൽ പിന്നെ വീണ്ടും പിറകിലേക്കുള്ള കളത്തിൽ പോകാൻ പാടുള്ളതല്ല. ഉപ്പെടുക്കാൻ പോകുന്നതും മടങ്ങുന്നതും കളിക്കളത്തിൽ കൂടി തന്നെയായിരിക്കണം. കളി തുടർന്ന് കോർട്ടിന്റെ മറുപുറത്തെത്തി ഒരു പിടി മണ്ണ് വാരി കളിക്കളത്തിലൂടെ കളി തുടങ്ങിയ സ്ഥലത്ത് തിരിച്ചെത്തിയാൽ ആ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു.

**കാവൽക്കാരർ (ബി ടീം)**

**a. നടുഷോഡി/കിളി**

1. ഈ കളിക്കാരന് കളിക്കളത്തിന്റെ ഒന്നാമത്തെ ലൈനും കോർട്ടിന്റെ സെന്റർ ലൈനും കാക്കാവുന്നതാണ്.
2. ഒന്നാമത്തെ ലൈൻ കാക്കുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവർ പാലിക്കേണ്ട എല്ലാ നിയമങ്ങളും പാലിക്കാൻ ഇയാൾ ബാധ്യസ്ഥനാണ്.
3. സെന്റർ ലൈൻ കാക്കുന്ന കളിക്കാരന് ഏതു വശത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞും എതിർ ടീം അംഗങ്ങളെ തൊടാവുന്നതാണ്.
4. ഈ കളിക്കാരന് കാലുകൊണ്ട് എതിർ ടീം അംഗങ്ങളെ തൊടാവുന്നതാണ്. അങ്ങനെ തൊടുമ്പോൾ ഒരു കാൽ സെന്റർ ലൈനിനുള്ളിൽത്തന്നെ ഉണ്ടാകേണ്ടതും തൊട്ട കാൽ നിലത്തു മുട്ടാതെ തന്നെ സെന്റർ ലൈനിൽ തിരിച്ചെത്തേണ്ടതുമാണ്.
5. സെന്റർ ലൈൻ കാക്കുന്ന കളിക്കാരനെ ഓരോ കളിയിലും മാറ്റാമെങ്കിലും കളിയുടെ ഇടയ്ക്ക് വച്ച് മാറ്റാൻ പാടുള്ളതല്ല.
6. സെന്റർ ലൈൻ കാക്കുന്ന കളിക്കാരനായിരിക്കും പ്രസ്തുത മത്സരത്തിലെ ക്യാപ്റ്റന്റെ ചുമതല വഹിക്കുന്നത്. മറ്റു കളിക്കാരെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതും കളി നിയന്ത്രിക്കുന്നയാളിനോട് സംസാരിക്കുന്നതും അയാൾ മാത്രമായിരിക്കും.

**b. കാവൽക്കാർ**

- കളം കാക്കുന്ന കളിക്കാരൻ എതിർ ടീമിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു കളിക്കാരനെ തൊട്ടാൽ ആ ഗെയിം അവസാനിക്കുന്നു. എതിർ കളിക്കാരനെ തൊടുമ്പോൾ അയാളുടെ രണ്ട് കാലുകളും ലൈനിൽത്തന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. കാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റി പൊങ്ങാൻ പാടുള്ളതല്ല. കളങ്ങൾ കാക്കുന്ന കളിക്കാർ ഒരിക്കൽ തിരിഞ്ഞു നിന്നാൽ പിന്നെ അതേ രീതിയിൽത്തന്നെ നിൽക്കേണ്ടതാണ്. പിന്നീട് ഉപ്പുമായി തിരിച്ചു വരുന്ന കളിക്കാരനെ മാത്രമേ അയാൾക്ക് തൊടാൻ പാടുള്ളൂ.
- ഓരോ വരിയിലും ഓരോ കാവൽക്കാരൻ നിൽക്കുന്നു.

**കളിക്കേണ്ട വിധം**

കളി നിയന്ത്രിക്കുന്നയാൾ രണ്ട് ടീമുകളുടെയും ക്യാപ്റ്റൻമാരെ വിളിച്ച് ടോസ് ചെയ്യുന്നു. ടോസ് നേടുന്ന ടീമിന് കളങ്ങൾ കാക്കാനോ കളങ്ങൾ മറികടന്ന് ഉപ്പെടുക്കാൻ പോവുകയോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. സെന്റർ ലൈൻ കാക്കുന്ന കളിക്കാരൻ ആദ്യത്തെ ലൈനിൽ വച്ച് എതിർ ടീമിലെ ആരുടെയെങ്കിലും കൈ പിടിച്ച് വിടുന്നതോടെ കളി ആരംഭിക്കുന്നു. കളം കാക്കുന്ന കളിക്കാരൻ എതിർ ടീമിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു കളിക്കാരനെ തൊട്ടാൽ ആ ഗെയിം അവസാനിക്കുന്നു.

ഇങ്ങനെ ഓരോ ടീമിനും മാറിമാറി മൂന്നു പ്രാവശ്യം കളിക്കാൻ അവസരം കിട്ടുന്നു. ഗെയിമുകൾക്കു ശേഷം കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീമിനെ വിജയികളായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

ഈ കളിയിൽ ആകെ പത്തു പേർക്ക് കളിക്കാമെങ്കിലും ഒരേ സമയത്ത് ഏഴു വീതം കളിക്കാർക്ക് മാത്രമേ കളിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. കളി നടക്കുന്നതിനിടയിൽ പകരക്കാരെ ഇറക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. എന്നാൽ ഏതെങ്കിലും കളിക്കാരന് പരിക്കു പറ്റിയാൽ, കളി നിയന്ത്രിക്കുന്നയാളിന്റെ അനുമതിയോടെ അയാളെ മാറ്റാവുന്നതാണ്.

**കളിയിലെ പ്രധാന നിയമങ്ങൾ**

1. കളിയിൽ മുന്നിലധികം കളിക്കാരെ പകരക്കാരായി ഇറക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.
2. കളിയുടെ ഇടയ്ക്കു വച്ച് പകരക്കാരെ ഇറക്കാൻ പാടില്ലെങ്കിലും ഏതെങ്കിലും കളിക്കാരന് അപകടം പറ്റിയാൽ കളി നിയന്ത്രിക്കുന്ന ആളുടെ വിവേചനാധികാരം ഉപയോഗിച്ച് പകരക്കാരനെ ഇറക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ പുറത്തു പോകേണ്ടി വന്ന കളിക്കാരനെ പിന്നീട് അതേ കളിയിൽ ഇറങ്ങാൻ അനുവദിക്കുന്നതല്ല.
3. ടൈം ഔട്ട് ചെയ്യുന്നതിന് കളിയുടെ സമയം റിക്കാർഡ് ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
4. കാവൽക്കാരൻ ഒരിക്കൽ തിരിഞ്ഞു നിന്നാൽ പിന്നീട് അതേ രീതിയിൽത്തന്നെ തുടരേണ്ടതാണ്.
5. പിറകു വശത്തു കൂടി വരുന്ന കളിക്കാരനെ തൊടാൻ പാടുള്ളതല്ല.
6. കളി അനിശ്ചിതമായി നീണ്ടുപോവുകയോ കളിക്കാർ പാസീവ് ഗെയിം കളിക്കുകയോ ആണെന്ന് കളി നിയന്ത്രിക്കുന്നയാൾക്കു ബോധ്യപ്പെട്ടാൽ, ക്യാപ്റ്റന്മാരെ അറിയിച്ച ശേഷം കളിക്ക് സമയനിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.



7. മിനിമം കളിക്കേണ്ട കളിയുടെ എണ്ണം മൂന്നാണെങ്കിലും ടീമുകളുടെ എണ്ണം വളരെ കൂടുതലാവുകയോ അല്ലെങ്കിൽ സമയക്കുറവുണ്ടാവുകയോ ആണെങ്കിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ ആയി ചുരുക്കാം. അതിനുള്ള അധികാരം കളി നിയന്ത്രിക്കുന്നയാൾക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കും.
8. കളിക്കളത്തിന്റെ നീളം 21 മീറ്ററും വീതി 7.25 മീറ്ററും ആണെങ്കിലും 13 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ കളിക്കുമ്പോൾ വിസ്തീർണം ചുരുക്കാവുന്നതാണ്.

**നാടൻകളികളിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ**



**പ്രവർത്തനം 5**

**എന്റെ അനുഭവം**

-----

-----

-----



**പ്രവർത്തനം 6**

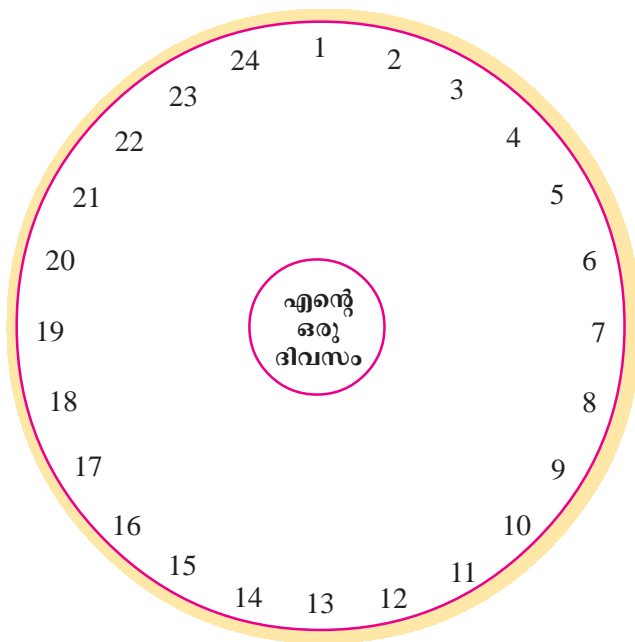
ഏതെങ്കിലും ഒരു നാടൻ കളിയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരണം തയ്യാറാക്കുക.



**പ്രവർത്തനം 7**

ഞാൻ ഒരു ദിനചക്രമാണ്. എനിക്ക് ആകെ 24 മണിക്കൂറാണുള്ളത്. എന്റെ ഓരോ മണിക്കൂറും നിങ്ങൾ എങ്ങനെ വിനിയോഗിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഈ ചിത്രത്തിൽ സമയക്രമത്തിൽ എഴുതുക.



- നിങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയ ദിനചക്രത്തിൽ എത്ര സമയം വിശ്രമവേളയായി ലഭിച്ചു?  
-----
- നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ച വിശ്രമവേള എങ്ങനെ വിനിയോഗിച്ചു?  
-----
- വിശ്രമവേളയിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്ത പ്രവൃത്തികളിലൂടെ എന്തു പ്രയോജനമുണ്ടായി?  
-----  
-----  
-----

കളികളിൽ ഏർപ്പെടാത്ത കുട്ടിക്ക്	കളികളിൽ (കായികവിനോദങ്ങളിൽ) ഏർപ്പെടുന്ന കുട്ടിക്ക്
<ul style="list-style-type: none"> <li>• കായികക്ഷമത നിലനിർത്താൻ സാധിക്കുന്നില്ല.</li> <li>• ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതൽ.</li> <li>• രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയാൻ സാധ്യത.</li> <li>• അലസത, വിരസത, മാനസികപിരിമുറുക്കം എന്നിവയ്ക്കു സാധ്യത.</li> <li>• സമൂഹവുമായുള്ള ബന്ധം കുറയുന്നു.</li> <li>• തോൽവി എന്ന ഭയം ഉണ്ടാവാനുള്ള സാധ്യത.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• കായികക്ഷമത വർധിക്കുന്നു.</li> <li>• ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവാനുള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു.</li> <li>• രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിക്കുന്നു.</li> <li>• മാനസികപിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കുകയും ഉന്മേഷമുള്ളവരായി കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.</li> <li>• സാമൂഹികപ്രതിബദ്ധതയുള്ളവരായി വളർന്നു വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതൽ.</li> <li>• തോൽവി എന്ന സത്യത്തെ തിരിച്ചറിയുന്നു. തോൽവിയെ അതിജയിക്കാനുള്ള ശേഷി നേടുന്നു.</li> </ul>

**മാധ്യമങ്ങളും കായികമേഖലയും**

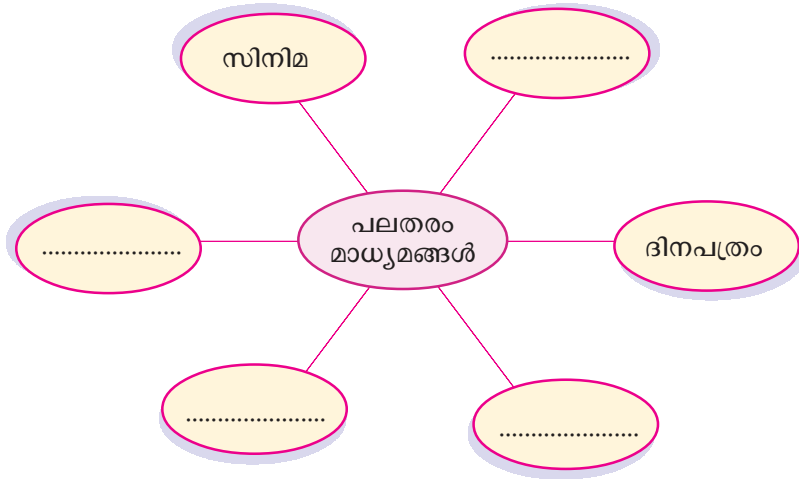
ആധുനികയുഗത്തിൽ കായികമേഖലയുടെ പ്രസക്തിക്കും പെട്ടെന്നുള്ള വളർച്ചയ്ക്കും സഹായകമാകുന്നത് മാധ്യമങ്ങളാണ്. ഒരിക്കൽ കണ്ട് മറന്നുപോകാവുന്ന കായികമേഖലയിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലുടനീളം ഓർമ്മയിൽ നിലനിൽക്കാനുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ ദൃശ്യ-ശ്രാവ്യ-അച്ചടി മാധ്യമങ്ങൾ കായികമേഖലയിൽ അത്യധികം സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു.

**ഓർക്കുക**


- പ്രിന്റിങ് പ്രസ് ആരംഭിച്ചത് 1447-ലാണ്.
- റേഡിയോ കണ്ടുപിടിച്ചത് 1886-ലാണ്.
- ടെലിവിഷൻ കണ്ടുപിടിച്ചത് 1926-ലാണ്.


 **പ്രവർത്തനം 8**


നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന മാധ്യമങ്ങൾ ഏതൊക്കെ? എഴുതിച്ചേർക്കൂ.



വിവിധതരം മാധ്യമങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ചചെയ്ത് മാധ്യമങ്ങൾ കായികമേഖലയിൽ ചെലുത്തുന്ന സ്വാധീനം, ഗുണങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് എഴുതുക.

 **ദൃശ്യമാധ്യമം**

 **ശ്രാവ്യമാധ്യമം**



ഇന്ന് കായികമേഖലയിലെ വാർത്തകൾക്കു മാത്രമായി നിരവധി ചാനലുകളും മാസികകളും ദേശീയ - അന്തർദേശീയ തലത്തിൽ പ്രചാരത്തിലുണ്ട്. ദിനപത്രങ്ങളിൽ ദിവസവും ഒന്നോ രണ്ടോ പേജുകൾ കായികമേഖലയ്ക്കായി നീക്കിവെച്ചിരിക്കുന്നു. അതുപോലെ ടി.വിയിൽ അരമണിക്കൂർ വാർത്തകളിൽപ്പോലും 5 മുതൽ 10 മിനിറ്റ് വരെ കായികരംഗത്തിനായി മാറ്റിവെച്ചിട്ടുണ്ട്.



**പ്രവർത്തനം 9**

നിങ്ങൾക്ക് പരിചയമുള്ള കായിക ചാനലുകൾ, സ്പോർട്സ് മാസികകൾ ഏതൊക്കെ?

- ഡി.ഡി. സ്പോർട്സ്
- .....
- .....
- സ്പോർട്സ് സ്റ്റാർ
- .....
- .....

**തത്സമയ സംപ്രേഷണം**

സംഭവങ്ങളും കളികളും തത്സമയം ദൃശ്യ-ശ്രാവ്യ-മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ സംപ്രേഷണം ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിത്.

**സംപ്രേഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകങ്ങൾ**

- വീഡിയോ റെക്കോർഡിങ്
- കമന്ററി (ഓഡിയോ)
- ഫോട്ടോഗ്രഫി
- റിപ്പോർട്ടിങ്



**പ്രവർത്തനം 10**

മാധ്യമങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു പ്രവർത്തനം പരിചയപ്പെടാം... വീഡിയോ പ്രദർശനത്തിലൂടെ പരിചയപ്പെട്ട കളി മൈതാനത്തിൽ കളിക്കുകയും അതിന്റെ തത്സമയ മാധ്യമപ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ച അനുഭവങ്ങൾ വിവരിക്കുക.

-----

-----

-----

-----



**പ്രവർത്തനം 11**

മാഗസിൻ നിർമ്മാണം (ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനം)

കായികമേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വാർത്തകൾ, ചിത്രങ്ങൾ, ലേഖനങ്ങൾ, പ്രധാന സംഭവങ്ങൾ എന്നിവ കോർത്തിണക്കി ഒരു കായികമാസിക തയ്യാറാക്കുക.



### പ്രവർത്തനം 12

#### വിലയിരുത്തൽ

- ഭാവിയിൽ മാധ്യമപ്രവർത്തകരാവാൻ അവസരം ലഭിച്ചാൽ ഈ പാഠഭാഗം നിങ്ങൾക്ക് വഴികാട്ടുമോ? മാധ്യമപ്രവർത്തകരാവാനുള്ള ആഗ്രഹത്തിന് ഈ പാഠഭാഗം നിങ്ങളെ എങ്ങനെ സഹായിച്ചു?

-----

-----

-----

-----

- കായികമേഖലയെ മാധ്യമങ്ങൾ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്നു വിശദമാക്കുക.

-----

-----

-----

-----

ഇന്ത്യയിൽ ടെലിവിഷൻ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രചാരം ഉണ്ടാക്കാൻ 1982-ൽ ഡൽഹിയിൽ നടന്ന ഏഷ്യാഡിന് സാധിച്ചു എന്നത് ശ്രദ്ധേയമാണ്. പുതിയ കളികൾ പഠിക്കാനും കളിക്കിടയിൽ സംഭവിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ വീണ്ടും കാണാനും പുതിയ നൈപുണികളും തന്ത്രങ്ങളും മനസ്സിലാക്കാനും ഇത്തരം മാധ്യമങ്ങൾ വളരെയേറെ സഹായിക്കുന്നു. ഒപ്പം, കായികതാരങ്ങൾക്ക് വളരെയധികം പ്രോത്സാഹനവും പ്രചോദനവും അവ നൽകുന്നു.

# പരിസ്ഥിതിയും സ്പോർട്സും

2013 ജൂൺ 16-ന് ഒരു പ്രമുഖ മലയാള ദിനപത്രത്തിൽ വന്ന വാർത്തയാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

## 'സ്പൈഡർ ഗേൾ' ആൻ ഇനി 'സായി' താരം

മല്ലപ്പള്ളി (പത്തനംതിട്ട) : 'സ്പൈഡർ ഗേൾ' ആൻ മേരി ജ്യോസ്നയുടെ മോഹങ്ങൾ പൂവണിയുന്നു. സ്പോർട്സ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ (SAI) പഠനത്തിനും കായികപരിശീലനത്തിനുമായി ഈ കൊച്ചുമിടുക്കിയെ തിരഞ്ഞെടുത്തു.

കുമെന് സായി അധികാരികൾ പറഞ്ഞു, ഒപ്പം സ്കൂൾ പഠനവും തുടരാം. അടിസ്ഥാന ചെലവുകൾ സായി വഹിക്കും.

വീടിന്റെ ഭിത്തിയിലൂടെ ആൻ നടക്കുന്നതു സംബന്ധിച്ച പത്ര റിപ്പോർട്ട് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ട സായി ഡയറക്ടർ ജനറൽ ഈ നാലാം ക്ലാസുകാരിക്ക് പരിശീലനം നൽകാൻ തിരുവനന്തപുരം റീജ്യനൽ ഡയറക്ടർക്ക് നിർദ്ദേശം നൽകുകയായിരുന്നു. ജിംനാസ്റ്റിക്സിനു പുറമെ നീന്തലും കുട്ടിയെ അഭ്യസിപ്പി



ആൻ മേരി ജ്യോസ്ന എന്ന നാലാം ക്ലാസുകാരിയുടെ പ്രകടനം നിങ്ങൾ വായിച്ചല്ലോ. ജന്മനാ തന്നെ ശാരീരികമായ മികവുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഇത്തരത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ നമുക്കു ചുറ്റും ഉണ്ടാവാം. അവർക്ക് ശരിയായ പരിശീലനവും മാർഗനിർദ്ദേശവും നൽകി പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചാൽ കായികരംഗത്ത് അദ്ഭുതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും.

### പ്രവർത്തനം 1

'ഭാരതരത്നം' നേടിയ സചിൻ ടെൻണ്ടുൽക്കറിനെ പോലെ, 'രാജീവ് ഗാന്ധി ഖേൽ രത്ന അവാർഡ്' ജേതാവും മലയാളിയുമായ കെ.എം. ബീനമോളെ പോലെ, ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള കായികതാരം ആകണമെങ്കിൽ ഒട്ടേറെ അനുകൂല ഘടകങ്ങൾ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അവയെക്കുറിച്ച് ചർച്ചചെയ്യുക. ചർച്ചയിൽ ഉയർന്നുവരുന്ന ഘടകങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടികയിൽ ചേർക്കുക. ഉദാഹരണമായി 'പ്രചോദനം', 'ശാസ്ത്രീയപരിശീലനം'.



ചർച്ചയിലൂടെ മറ്റു ഘടകങ്ങൾ കൂടി കണ്ടെത്തി ഒഴിഞ്ഞ കോളങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കുക.

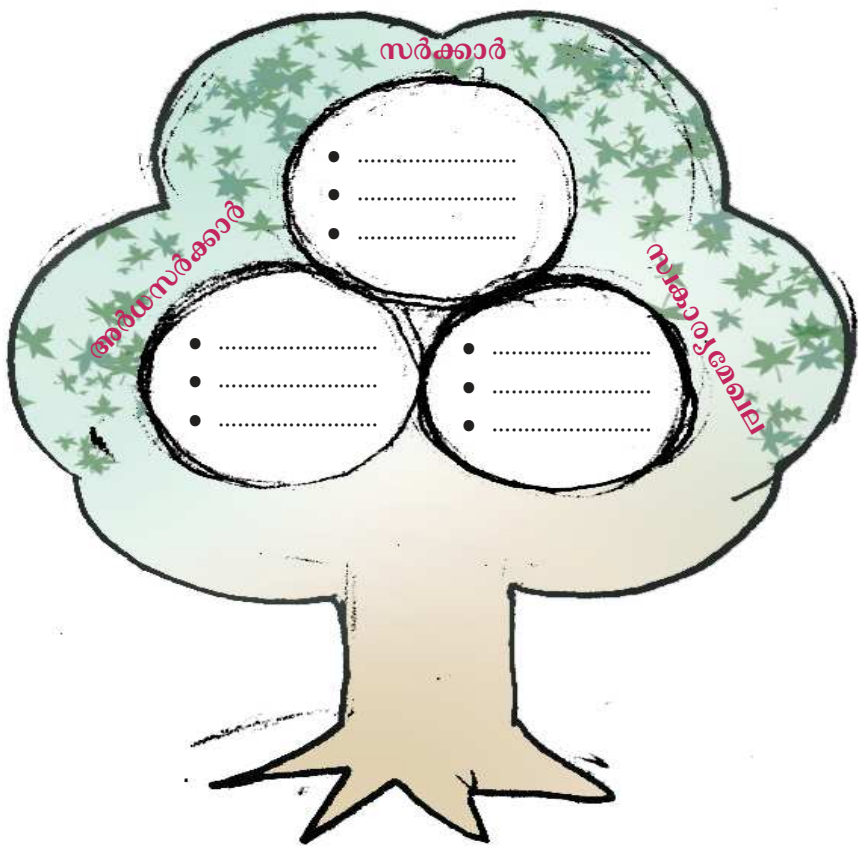
മികച്ച കായികതാരമാകാൻ ഇത്തരം അനുകൂല ഘടകങ്ങൾ നിർബന്ധമാണ്. ഈ ഘടകങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കി പരമാവധി പ്രോത്സാഹനങ്ങളും പിന്തുണയും നൽകിയാൽ മാത്രമേ മികച്ച കായികതാരങ്ങളെ വാർത്തെടുക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

കായികമേഖലയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും കായികതാരങ്ങൾക്ക് ശാസ്ത്രീയപരിശീലനവും സൗകര്യങ്ങളും നൽകുന്നതിനുമായി നിരവധി സ്ഥാപനങ്ങൾ സർക്കാർ തലത്തിലും അല്ലാതെയും കേരളത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം സ്ഥാപനങ്ങൾ പരിചയപ്പെടാം.

• ശാസ്ത്രീയ പരിശീലനം
• പ്രചോദനം
•
•
•
•
•

 **പ്രവർത്തനം 2**

ചിത്രത്തിൽ മരത്തിനു മുകളിൽ കാണിച്ചിട്ടുള്ള മൂന്നു വൃത്തങ്ങൾ കാണുക. സർക്കാർ മേഖല, അർദ്ധസർക്കാർ മേഖല, സ്വകാര്യമേഖല എന്നിങ്ങനെയാണ് വൃത്തങ്ങളിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്.



ചിത്രത്തിനു ചുവടെ നൽകിയിട്ടുള്ള സ്ഥാപനങ്ങൾ ഇവയിൽ ഏതു ഗണത്തിൽപ്പെടുന്നു എന്ന് അതത് വ്യക്തത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.

1. സായ് (SAI)
2. കേരള സ്റ്റേറ്റ് സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ
3. ഉഷ സുകുൾ ഓഫ് അത്ലറ്റിക്സ്
4. ഡേ-ബോർഡിങ് സെന്റർ, കേരള സ്റ്റേറ്റ് സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ
5. ഡയറക്ടറേറ്റ് ഓഫ് സ്പോർട്സ് ആന്റ് യൂത്ത് അഫേയ്സ് (DSYA)
6. രാജീവ് ഗാന്ധി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പോർട്സ് മെഡിസിൻ, ജിമ്മി ജോർജ്ജ് ഇൻഡോർ സ്റ്റേഡിയം (തിരുവനന്തപുരം)
7. പാലാ ജമ്പ്സ് അക്കാദമി
8. മേഴ്സി കൂട്ടൻ അത്ലറ്റിക്സ് അക്കാദമി
9. സെപ്റ്റ് (SEPT)
10. ജി.വി. രാജാ സ്പോർട്സ് സ്കൂൾ
11. സ്പോർട്സ് ഡിവിഷൻ കണ്ണൂർ
12. ലക്ഷ്മീദായി നാഷണൽ കോളേജ് ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എജ്യൂക്കേഷൻ (LNCPE)



**പ്രവർത്തനം 3**

ക്രമ നമ്പർ	സ്ഥാപനം	ആസ്ഥാനം	ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ	പ്രവർത്തനങ്ങൾ
1	സായ് (SAI)			
2	കേരള സ്റ്റേറ്റ് സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ			
3	ജി.വി. രാജാ സ്പോർട്സ് സ്കൂൾ			
4	എൽ.എൻ.സി.പി.ഇ.			
5	സ്പോർട്സ് ഡിവിഷൻ കണ്ണൂർ			
6	രാജീവ്ഗാന്ധി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പോർട്സ് മെഡിസിൻ			
7	ഉഷ സുകുൾ ഓഫ് അത്ലറ്റിക്സ്			
8	പാലാ ജമ്പ്സ് അക്കാദമി			
9	മേഴ്സി കൂട്ടൻ അത്ലറ്റിക് അക്കാദമി			
10				
11				



കായികമേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട സ്ഥാപനങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള വിശദാംശങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.



**പ്രവർത്തനം 4**

കായികതാരങ്ങൾ	സ്ഥാപനങ്ങൾ
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	

കായികമേഖലയിൽ ഉയർന്നുവന്നിട്ടുള്ള നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന കായികതാരങ്ങളുടെ പേര് എഴുതുക. അവർ ഏതു സ്ഥാപനം വഴിയാണ് ഉയർന്നു വന്നത് എന്നും എഴുതുക.



**പ്രവർത്തനം 5**

മികച്ച കായികപരിശീലനം നൽകുന്ന സ്ഥാപനങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ജില്ലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടോ? അവയുടെ പേരും നൽകുന്ന സേവനങ്ങളും പട്ടികയിൽ എഴുതുക.

ജില്ല .....  
.....

സ്ഥാപനങ്ങൾ	കായിക ഇനങ്ങൾ
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	

**വിവിധതരം മൈതാനങ്ങളും പ്രതലങ്ങളും**

വിവിധതരം കായിക ഇനങ്ങളും കായികമത്സരങ്ങളും നമുക്ക് സുപരിചിതമാണല്ലോ. ഇനി ഇത്തരം മത്സരങ്ങളും കളികളും സംഘടിപ്പിക്കുന്ന കളിസ്ഥലങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഓരോ കായികമത്സരവും കളികളും വ്യത്യസ്തത പുലർത്തുന്നവയാണ്. കളിക്കാരുടെ എണ്ണം, നിയമങ്ങൾ തുടങ്ങി പല കാര്യങ്ങളിലും വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട്. അതുപോലെ ഇവ കളിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളും വ്യത്യസ്തങ്ങളാണ്. ചിലപ്പോഴൊക്കെ ഒരു കളിതന്നെ പലതരം സ്ഥലങ്ങളിൽ കളിക്കാവുന്നവയുമാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള പലതരം കളിക്കളങ്ങളെക്കുറിച്ചും

പ്രതലങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതുപോലെ വിവിധതരം കായിക ഇനങ്ങൾക്ക് യോജ്യമായ പ്രതലങ്ങൾ ഏതൊക്കെ എന്നും ഈ പാഠഭാഗത്തു ചർച്ചചെയ്യുന്നു.



**പ്രവർത്തനം 6**

**ടെന്നിസ് ഗ്രാൻസ്ലാം**

ടെന്നിസ് ഗ്രാൻസ്ലാം മത്സരങ്ങളെക്കുറിച്ച് കേട്ടിട്ടില്ലേ? പ്രധാനപ്പെട്ട ഗ്രാൻസ്ലാം മത്സരങ്ങളുടെ പേര് ചുവടെ നൽകിയിട്ടുള്ള ടെന്നിസ് കോർട്ടിന്റെ മാതൃകയുടെ അകത്ത് നൽകിയിട്ടുണ്ട്. പേര് നൽകിയിട്ടുള്ള കോളങ്ങളിൽ പ്രസ്തുത മത്സരങ്ങൾ നടക്കുന്ന പ്രതലങ്ങളുടെ നിറം നൽകുക.

**ടെന്നിസ് കോർട്ട്**

	യു.എസ്. ഓപ്പൺ	ഫ്രഞ്ച് ഓപ്പൺ	
	വിംബിൾഡൺ	ആസ്ത്രേലിയൻ ഓപ്പൺ	

മുകളിൽ പറഞ്ഞ ടൂർണമെന്റുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ലഭ്യമാകുന്ന വിവരങ്ങൾ ചുവടെ എഴുതുക.

a) ആസ്ത്രേലിയൻ ഓപ്പൺ

b) വിംബിൾഡൺ

d) യു.എസ്. ഓപ്പൺ

**ക്ലേ കോർട്ടിലെ രാജാവ്**

സ്വെയിനിലെ ടെന്നിസ് കളിക്കാരനായ റാഫേൽ നദാലിന്റെ പ്രത്യേകതയെന്താണ്? അദ്ദേഹം ഏറ്റവും കൂടുതൽ ചാമ്പ്യനായിട്ടുള്ളത് ഫ്രഞ്ച് ഓപ്പൺ ടെന്നിസ് ടൂർണമെന്റിലാണ്, ഫ്രഞ്ച് ഓപ്പൺ ടെന്നിസ് കളിക്കുന്നത് കളിമണ്ണ് ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിച്ച മൈതാനത്താണ്. വിവിധയിനം പ്രതലങ്ങളുണ്ട് എന്ന് മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. ചില കായിക താരങ്ങൾ ചിലതരം പ്രതലങ്ങളിൽ നന്നായി കളിക്കുന്നു. അതായത് പ്രതലങ്ങളുടെ സ്വഭാവമനുസരിച്ചും പരിശീലനത്തിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടതുണ്ട്.



**പ്രവർത്തനം 7**

താഴെ നൽകിയിട്ടുള്ള ചിത്രങ്ങളിൽനിന്ന് അവയുടെ പ്രതലങ്ങൾ എങ്ങനെയുള്ളവയാണെന്ന് കണ്ടെത്തുക.



[Blank box for identifying the surface of beach volleyball]



[Blank box for identifying the surface of soccer]



[Blank box for identifying the surface of basketball]



[Blank box for identifying the surface of field hockey]



[Blank caption box]



[Blank caption box]



[Blank caption box]



[Blank caption box]

നിങ്ങൾക്ക് ഏതൊക്കെ തരം പ്രതലങ്ങൾ പരിചയമുണ്ട്? പരുപരുത്ത, കടുപ്പമുള്ള പ്രതലങ്ങളിൽ നന്നായി ഓടാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ മണൽ നിറഞ്ഞ പ്രതലങ്ങളിൽ ഓടാൻ വിഷമം അനുഭവപ്പെടാം. അതുപോലെത്തന്നെ കളിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന പന്ത് ഉരുളുന്നതും തറയിൽ തട്ടി പൊങ്ങുന്നതും ഓരോ പ്രതലങ്ങൾക്കനുസരിച്ചും വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

**പ്രവർത്തനം 8**

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രതലങ്ങളിൽ ഏതൊക്കെ കളികൾ നന്നായി കളിക്കാമെന്നു കണ്ടെത്തി പട്ടിക പൂരിപ്പിക്കുക.

പ്രതലങ്ങൾ	കളികൾ/കായിക ഇനങ്ങൾ
• മണൽ നിറഞ്ഞ മൈതാനം.	
• ചെറിയ പുല്ലുകൾ നിറഞ്ഞവ.	
• കളിമണ്ണ് ഉറപ്പിച്ചവ.	
• സിന്തറ്റിക്	
• തടി (wood) ഉപയോഗിച്ചവ.	



### പ്രവർത്തനം 9

പ്രാദേശിക തലത്തിലുള്ള കളിസ്ഥലങ്ങളെക്കുറിച്ചും കേരളത്തിൽ നിലവിലുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട കളിസ്ഥലങ്ങളെക്കുറിച്ചും സ്റ്റേഡിയങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചർച്ചചെയ്ത് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.

സ്റ്റേഡിയത്തിന്റെ പേര്, സ്ഥലം	കായിക ഇനം	പ്രതലം
1. ജവഹർലാൽ നെഹ്റു ഇന്റർ നാഷണൽ സ്റ്റേഡിയം, കലൂർ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ഫുട്ബോൾ</li> <li>ക്രിക്കറ്റ്</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>പുൽമൈതാനം</li> </ul>

കായികമത്സരങ്ങൾക്കിടയിൽ പരിക്കുകൾ സാധാരണയാണ്. പരിക്കുകൾ പലതരത്തിൽ ഉണ്ടാകാം. മൈതാനങ്ങളുടെ നിലവാരക്കുറവു കൊണ്ടും പരിക്കുകളുണ്ടാകാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് മൈതാനങ്ങളുടെ പ്രതലം ഏറ്റവും മികച്ചതാകേണ്ടത് ഏതൊരു കായികമത്സരത്തിനും അതുപോലെത്തന്നെ കായികതാരത്തിന്റെ പരിശീലനത്തിനും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.



### പ്രവർത്തനം 10

നിലവാരം കുറഞ്ഞ മൈതാനങ്ങൾ ഏതൊക്കെ രീതിയിലാണ് ഒരു കായികതാരത്തെ ബാധിക്കുന്നത് എന്നു ചർച്ചയിലൂടെ കണ്ടെത്തി പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.

- പരിക്കുകൾ കൂടുന്നു.
- 
- 
- 
- കളിയോടുള്ള താൽപ്പര്യം കുറയുന്നു.
- 
- 
-

**വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനം**



**പ്രവർത്തനം 11**

വിവിധതരം മൈതാനങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് ഒരു ആൽബം തയ്യാറാക്കുക.



**പ്രവർത്തനം 12**

നിങ്ങളുടെ ജില്ലയിൽ പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരു കായികപരിശീലന കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് കുട്ടികളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന രീതി കായികാധ്യാപകരുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് മനസ്സിലാക്കുക. തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന രീതിയെയും ടെസ്റ്റുകളെയും സംബന്ധിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



**സ്വയം വിലയിരുത്തൽ**

താഴെ കൊടുത്ത ചോദ്യങ്ങൾ വായിച്ച് കോളങ്ങളിൽ '✓' (ടിക്) മാർക്ക് ചെയ്യുക.

<ul style="list-style-type: none"> <li>കായികമേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്ന കേരളത്തിലെ വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അടിസ്ഥാന ധാരണ നേടിയോ?</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>വിവിധതരം മൈതാനങ്ങളെക്കുറിച്ചും പ്രതലങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള അറിവ് നേടിയോ?</li> </ul>			

കുറിപ്പുകൾ

A large rectangular area with a light purple background and horizontal dashed lines, intended for writing notes.