



ആരോഗ്യ - കായിക വിദ്യാഭ്യാസം ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്ക്

സ്റ്റാൻഡേർഡ്

VIII



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 ആശിഷ 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 e-mail : scertkerala@gmail.com

Phone : 0471 - 2341883, Fax : 0471 - 2341869

Typesetting and Layout : SCERT

© Department of Education, Government of Kerala

പ്രിയപ്പെട്ട വിദ്യാർഥികളേ,

ആധുനിക സമൂഹം ഏറ്റവും പ്രാധാന്യത്തോടെ പരിഗണിക്കേണ്ട മേഖലയാണ് ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം. മാറിയ ജീവിത ശൈലി നമ്മെ വളരെ വലിയ വിപത്തുകളിലേക്കാണ് കൊണ്ടു ചെല്ലുന്നത് എന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കണം. അതിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടാൻ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സ്ഥിരമായി ഏർപ്പെടുന്നതുമൂലം കഴിയും. ഈ ലക്ഷ്യം മുൻനിർത്തിയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഈ പുസ്തകത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

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.

നിങ്ങളുടെ കായികാഭിരുചികൾ തിരിച്ചറിയാനും വളർത്തിയെടുക്കാനും ഈ കൈപുസ്തകം സഹായിക്കും. അതോടൊപ്പം മികച്ച കായികക്ഷമത കൈവരിക്കാനും ജീവിതത്തിലുടനീളം നല്ല ആരോഗ്യ നിങ്ങൾക്കും കഴിയട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

സ്നേഹാശംസകളോടെ,

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

ശില്പശാലയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

വിജയബാബു കെ. ജി, ലക്ചറർ ഡയറ്റ്, കൊല്ലം
ത്രിവി കെ. എൻ, ലക്ചറർ ഡയറ്റ്, ആലപ്പുഴ
ഹരീഷ് ശങ്കർ, ഗവ. എച്ച്. എസ്. എസ്, തട്ടത്തുമല, തിരുവനന്തപുരം
അജിത്ത് വർഗ്ഗീസ്, ജി. എച്ച്. എസ്. എസ്, രാമനളി, കണ്ണൂർ
അജീഷ് പി.റ്റി, ഗവ. ജി. വി. രാജാ, സ്പോർട്സ് സ്കൂൾ, മൈലം
ലിജിൻ ആർ. എസ്, ജി. വി. എച്ച്. എസ്. എസ്, വക്കം
പ്രദീപ് സി. എസ്, പ്രിൻസിപ്പാൾ, ജി.വി.രാജാ സ്പോർട്സ് സ്കൂൾ, മൈലം, തിരുവനന്തപുരം
ചിത്രലേഖ എം.എസ്, ഗവ. എച്ച്. എസ്. എസ്, ഫോർ ദി ഡഫ്, ജഗതി
സജീഷ് കെ. സി, ഗവ. ജി. എച്ച്. എസ്. എസ്, ചെറുതാഴം, കണ്ണൂർ
നവീൻ ആർ. ഡി, ജി. വി. എച്ച്. എസ്. എസ്, മാടായി, കണ്ണൂർ
ഷിഹാബുദ്ദീൻ എസ്, ഗവ. എച്ച്. എസ്. എസ്, അഴൂർ
അനിൽ കാരേറ്റ്, ഫ്രീലാൻഡ് റെറ്റർ

വിദഗ്ധർ

ഡോ. മനോജ് റ്റി. ഐ
ഡെപ്യൂ. ഡയറക്ടർ ഓഫ് സ്റ്റുഡന്റ്സ്
വെൽഫെയർ (സ്പോർട്സ് & ഗെയിംസ്),
കേരള അഗ്രികൾച്ചറൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റി
ഡോ. സുരേഷ് കൃട്ടി കെ
അസ്സോ. പ്രൊഫസർ, എസ്. പി. ഇ. &
എസ്. എസ്, കണ്ണൂർ യൂണിവേഴ്സിറ്റി
ഡോ. അജിത്ത് മോഹൻ കെ. ആർ
എച്ച്. ഒ. ഡി & അസ്സി. ഡയറക്ടർ,
കുസാറ്റ്
ജയരാജ്. ജെ
എച്ച്. ഒ. ഡി & അസ്സിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ,
ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, ആലപ്പുഴ
ഡോ. കുഞ്ഞിക്കണ്ണൻ. ആർ
എച്ച്. ഒ. ഡി & അസ്സി. പ്രൊഫസർ,
ഗവ. കോളേജ്, കുളത്തൂർ, നെയ്യാറ്റിൻകര

ഡോ. ഗോകുൽ ദാസൻപിള്ള
റിട്ട. കരിക്കുലം ഹെഡ്,
എസ്. സി. ഇ. ആർ. ടി
ശ്യാംനാഥ് കെ
അസ്സിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, , ഗവ. എഞ്ചിനീയറിംഗ് കോളേജ്, കണ്ണൂർ
പ്രമുദ് പരിശോധന
യഹിയ. പി
ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, പയ്യാനക്കൽ,
കോഴിക്കോട്
എം. സിദ്ദീക്ക്
എൻ. എ. എം. എച്ച്. എസ്, കണ്ണൂർ
ആർട്ടിസ്റ്റ്
മുരുകൻ ആചാരി കെ
നെടുമങ്ങാട്

അക്കാദമിക് കോഡിനേറ്റർ

ജാൻസി റാണി.എ.കെ
റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.



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

ഉള്ളടക്കം

1. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം..... 7
2. പ്രകടനമികവ്..... 25
3. കായികസുരക്ഷിതത്വം 37
4. സ്പോർട്സും സാമൂഹികാരോഗ്യവും.. 51
5. കായികസ്ഥാപനങ്ങളും പദ്ധതികളും... 57



1

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം

- സമ്പൂർണ്ണ ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നതിലും നിലനിർത്തുന്നതിലും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള പങ്ക് മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുമ്പോൾ അസ്ഥിവ്യവസ്ഥ, പേശീവ്യവസ്ഥ എന്നിവയിലുണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നു.



ചിത്രം ശ്രദ്ധിച്ചല്ലോ. 35-ാം ദേശീയ ഗെയിംസിന്റെ ഭാഗ്യചിഹ്നമായ 'അമ്മു' എന്ന വേഴ്യാമ്പലിനെ കുറിച്ച് കേട്ടിരിക്കും. അമ്മു നിങ്ങളെ കാണാനായി പല സ്കൂളുകളിലും വന്നിരുന്നു. അമ്മു കേന്ദ്രകഥാപാത്രമായ നാടകവും നിങ്ങൾ കണ്ടിരിക്കാം. കാലിക മേഖലയിലേക്കു കടന്നുവരാൻ അമ്മു പ്രചോദനമായല്ലോ. ഒപ്പം, ആരോഗ്യം നേടാൻ കാലികമേഖല സഹായകമാവുമെന്നു മനസ്സിലാക്കാം.

ഓരോ വൃത്തിക്കും ശരിയായ ശുദ്ധീകരണവും
 വ്യാധിമുക്തിയും നൽകാൻ കഴിഞ്ഞാൽ നമ്മുടെയും പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും
 തുടർച്ചയ്ക്കായി കരുതണം.

- ഹിപ്പോക്രാറ്റസ് (വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവ്)

കളിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കായി ഭാരതം കാത്തിരിക്കുന്നു

പ്രവർത്തനം 1 നാടകം



സീൻ - 1

(ആകർഷകമായ ബാക്ഡ്രോപ്പും അതിന് മുന്നിലായി ഇടംവലം മുപ്പത്തിയഞ്ചാമത് ദേശീയ ഗെയിംസിന്റെ ഭാഗ്യചിഹ്നമായ 'അമ്മു'വിന്റെ ചിത്രം ആലേഖനം ചെയ്ത സ്ക്രീനുകൾ കൂട്ടികളിൽ കൗതുകമുണർത്തുന്ന വിധത്തിലുള്ള അരങ്ങ്).

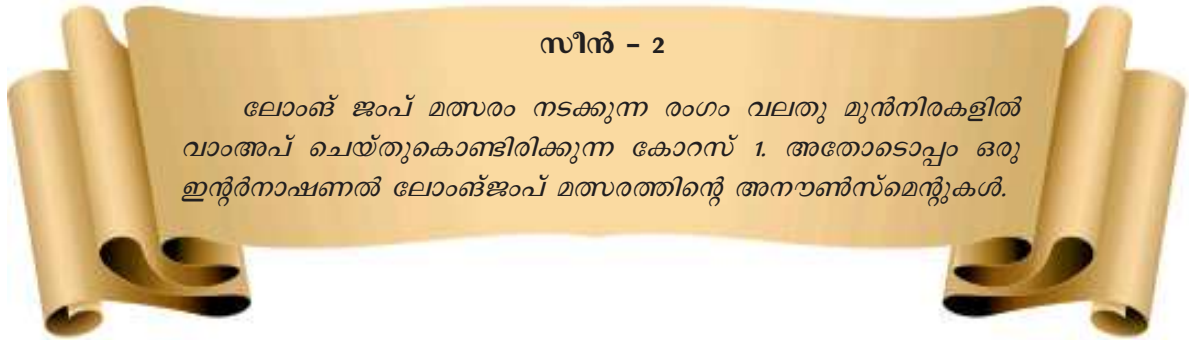
(കാണികൾക്കിടയിലായി വന്ന് നറേറ്റർ സദസ്സിനെ വണങ്ങുന്നു).

നറേറ്റർ

: പ്രിയ സദസ്സിന് മുപ്പത്തിയഞ്ചാമത് നാഷണൽ ഗെയിംസിന് അതോറിറ്റിയുടെ നമസ്കാരം. നാഷണൽ ഗെയിംസിന് ആതിഥ്യമരുളാൻ അവസരം ലഭിച്ചതിൽ മലയാളനാട് ആവേശം കൊള്ളുന്നു. നമ്മുടെ കളിക്കളങ്ങൾ സജീവമാക്കാൻ പുതിയൊരു നൽകും ഈ കായിക മഹോത്സവം. സാക്ഷരതയിലും ബൗദ്ധികമേഖലയിലും വൻകുതിപ്പ് നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു ഈ കൊച്ചുകേരളം. അതോടൊപ്പം കായിക ക്ഷമതയുള്ള യുവജനതകൂടി വളർന്നുവരുമ്പോൾ ഭാരതത്തിന്റെ വികസനസ്വപ്നങ്ങളുടെ ചാലകശക്തിയായി നമ്മുടെ നാട് മാറും. കൂട്ടികളേ! യുവജനശക്തിയായി വളർന്നുവരുന്നത് നിങ്ങളാണ്. ലോകനിലവാരമുള്ള കളിക്കാരനാകാനുള്ള ഇച്ഛാശക്തി കുഞ്ഞുമനസ്സുകളിൽ ജ്വലിപ്പിക്കാൻ മുപ്പത്തിയഞ്ചാമത് നാഷണൽ ഗെയിംസിന്റെ ഉണർത്തുപാട്ടായി ഞങ്ങൾ സവിനയം അവതരിപ്പിക്കുന്നു.... “കളിക്കുന്ന കുട്ടികളെ ഭാരതം കാത്തിരിക്കുന്നു”. കുഞ്ഞുമനസ്സുകളിൽ താരമാകാൻ, നിങ്ങളോടൊപ്പം കൊഞ്ചിക്കുഴയാൻ, വരുന്നു, മുപ്പത്തിയഞ്ചാമത് നാഷണൽ ഗെയിംസിന്റെ ഭാഗ്യചിഹ്നം അമ്മു. ബഹുമാനപ്പെട്ട മുൻ ഡി.ജി.പിയും നാഷണൽ ഗെയിംസിന്റെ സി.ഇ.ഒയുമായ

ശ്രീ. ജേക്കബ് പുന്നുസ് ഐ.പി.എസിന്റെ ആശയം ഉൾക്കൊണ്ട് അനിൽ കാരറ്റ് എഴുതി സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന നാടകം. (നറേറ്റർ പോകുന്നു).

(ഓഡിയോ ട്രാക്കിൽ തീം മ്യൂസിക്, പശ്ചാത്തല വിവരണങ്ങൾ)



സൗണ്ട്ട്രാക്കിൽ ശബ്ദം: 120 കോടി ജനങ്ങളുടെ പ്രാർഥന.

ചാൻസ് എത്തിയ അനൗൺസ്മെന്റുകൾ

(ആവേശോജ്ജ്വലമായ ലോങ്ങ് ജമ്പിൽ മത്സരത്തിൽ കോറസ് 1 വിജയിക്കുന്നു. തുടർന്ന് ആഘോഷത്തിമർപ്പ്. നിറയെ ദേശീയപതാകകൾ. ഓഡിയോട്രാക്കിൽ ദേശഭക്തിഗാനം).

കോറസ് 2 : കളിക്കളങ്ങളിൽ മത്സരിക്കുന്നത് വ്യക്തികളല്ല; ഒരു രാജ്യമാണ്; ആ രാജ്യത്തിന്റെ മുഴുവൻ ജനതയുടെയും അഭിമാനമാണ്.

കോറസ് 3 : കളിക്കളങ്ങൾ നമുക്കുതരുന്നത് ആരോഗ്യവും വഴക്കവും കരുത്തുറ്റ ശരീരവുമാണ്. മുപ്പത്തിയഞ്ചാമത് നാഷണൽ ഗെയിംസിന്റെ ഭാഗ്യ ചിഹ്നം, കേരളത്തിന്റെ പക്ഷി ഇതാ വരുന്നു...

കോറസ് 4 : അമ്മു, അമ്മു..... വിജയം കാത്തിരിക്കുന്ന അമ്മുവേഴാമ്പൽ... ഉയരത്തിൽ പറക്കാൻ അമ്മു...

അമ്മു : എന്റെ പേര് അമ്മുവേഴാമ്പൽ. നിങ്ങൾ എന്നെ അമ്മു എന്നു വിളിച്ചോളൂ. കൂട്ടു കാരേ, കളിക്കളങ്ങളിൽ നിങ്ങളോടൊപ്പം ഇനി ഞാനും കാണും.

അമ്മു : കൂട്ടു കാരേ, കളിക്കളങ്ങളിലേക്കു പോകുമ്പോൾ അമ്മുവിനെ വിളിക്കാൻ മറക്കല്ലേ (കോറസിനോടൊപ്പം തുള്ളിക്കളിച്ച് അമ്മു അണിയറയിലേക്ക്).



സീൻ - 3

രംഗസജ്ജീകരണം : ഒരു കുട്ടിയെ കൊണ്ട് ആകാശവാനിയിൽ കൗതുകവാർത്തകൾ വായിക്കുന്ന രീതിയിൽ രംഗസൂചനകൾ കൊടുക്കുന്നു രണ്ട് വീടുകൾ സെറ്റ് ചെയ്യുന്നു. ഒരു വീടിനു മുന്നിൽ സണ്ണിയും അടുത്ത വീടിനു മുന്നിൽ മോനും ഇരിക്കുന്നു.

നറേറ്റർ (ശബ്ദം മാത്രം) : അമ്മുവിനെ നിങ്ങൾ പരിചയപ്പെട്ടല്ലോ. ഇനി നമുക്ക് സണ്ണിയെയും മോനുവിനെയും പരിചയപ്പെടാം.

- സണ്ണി : ടാ, മോനു, നിനക്ക് ഞാൻ ചെയ്യുന്നപോലെ തലകുത്തി മറിയാൻ പറ്റോ? (തലകുത്തി മറിയുന്നു, പഠിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മോനുവിനോട്)
- മോനു : ദേ, എനിക്ക് പഠിക്കാൻ ഒത്തിരിയുണ്ട്. കളിക്കാനൊന്നും നേരമില്ല.
- സണ്ണി : പറ്റില്ലാന്ന് പറ
- മോനു : ആരു പറഞ്ഞു പറഞ്ഞില്ലെന്ന്. (മോനു മറിയാൻ തയാറെടുത്തു).
- മോനു : (മോനു മറിഞ്ഞതും, വല്ലാത്തൊരു ശബ്ദത്തിൽ) യോ..
- സണ്ണി : (തലയിൽ കൈവെച്ച് ഉറക്കെ ചിരിക്കുന്നു).
- പപ്പയുടെ ശബ്ദം : എന്താണെടാ അവിടെ ഒരു ബഹളം? പഠിത്തമോ അതോ കളിയോ?
- സണ്ണി : പഠിത്തം... (ഉറക്കെ വായിക്കുന്നു). ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ഗ്രന്ഥിയാണ് കരൾ. ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ഗ്രന്ഥിയാണ് കരൾ... കരളേ... കരളിന്റെ കരളേ... എന്നോടൊന്ന് ചിരിച്ചേ...
- പപ്പ : (ഈ പാട്ടുകേട്ടുകൊണ്ട് കടന്നു വരുന്നു). കൊള്ളാമെടാ, നല്ല പഠിത്തം! എടാ, പഠിക്കുമ്പോ പഠിക്കണം, കളിക്കുമ്പോൾ കളിക്കണം. ദേ, മോനുനെ കണ്ട് പഠിക്കൂ.
- സണ്ണി : അവൻ പൊന്തൻപഴം, ഏത് നേരത്തും പുസ്തകം എടുത്ത് എവിടെയെങ്കിലും കുത്തിയിരിക്കും. ദേ, അത്രയടി വരെ ഒന്ന് ഓടിവരാൻ പറ, ഇപ്പ തല കുറങ്ങി വീഴും.



പപ്പ : പഠിത്തത്തിലും ഒന്നാമനാകണം, കളികളിലും ഒന്നാമനാകണം. എന്റെ കാലത്ത് ഗോലികളി, സെവന്റീസ് തുടങ്ങിയ രസകരമായ കളികൾ ഉണ്ടായിരുന്നു.

സണ്ണി : സെവന്റീസ് എന്താ പപ്പ?

പപ്പ : ഏഴ് ഓട് അടുകൂടി വയ്ക്കും. അതെറിഞ്ഞിട്ടോടും. ആര് ഏറ് കൊള്ളാതെ അത് അടുകൂടി വയ്ക്കുന്നു, അയാൾ ജയിക്കും. ഇതാണ് എറിയുന്ന ഓലപ്പന്ത് (പന്ത് കാണിക്കുന്നു). പഴയ കാര്യങ്ങൾ ഓർമ്മിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് കളിക്കാൻ ഉണ്ടാക്കിയതാ. ഞാനിപ്പോൾ വരാം (പോകുന്നു).

മോനു : ഇതുകൊണ്ട് കളിക്കണമെങ്കിൽ ഓട് വേണമല്ലോ.



സണ്ണി : സണ്ണി വേഗം ഓടി പരിസരത്തുകിടക്കുന്ന ഓട്ടുകഷണങ്ങൾ എടുത്തുകൊണ്ടു വരുന്നു.

(ഓട് അടുകൂടി വയ്ക്കുന്നു. അതിലേക്ക് മോനു എറിയുന്നു. പന്തെടുത്ത് സണ്ണി മോനുവിനു നേരെ ഉന്നം പിടിക്കുന്നു. മോനു ഓടിമറയുന്നു. സണ്ണി എതിർദിശയിലേക്ക് പതുങ്ങിപ്പതുങ്ങി പോകുന്നു).

നരേഷൻ (ശബ്ദം) : സ്കൂളിൽ വിശേഷപ്പെട്ട ഒരു ദിവസമാണ് സ്കൂൾ ഡേ.

(സ്കൂളിലെ ഓട്ടമത്സരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അനൗൺസ്മെന്റുകൾ, സണ്ണിയും മറ്റു ചില കുട്ടികളും മത്സരത്തിനു തയ്യാറായി നിൽക്കുന്നു. ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റിൽ റിബൺ പിടിച്ച് അധ്യാപകർ. മത്സരം ആരംഭിക്കുന്നു. ചെറിയ സ്റ്റേപ്പുകൾ അടുത്തടുത്തുവെച്ച് ശരീരം വേഗത്തിൽ ഓടുന്നതായി കാണികൾക്കു തോന്നുംവിധം ചലിപ്പിക്കുന്നു. പ്രോത്സാഹനവും ആവേശവും പരകോടിയിലെത്തുമ്പോൾ രണ്ടാം സ്ഥാനത്തുള്ള സണ്ണി ഓടി മുന്നിൽ കയറി ഒന്നാമതായി ഫിനിഷ് ചെയ്യുന്നു. ആഘോഷത്തിന്റെ ആർപ്പുവിളികൾ).

അധ്യാപകൻ : ഒന്നാം സ്ഥാനം സണ്ണി-പഠനത്തിലും സ്പോർട്സിലും. രണ്ടാം സ്ഥാനം കിട്ടിയ മോനുവിന് പഠനത്തിൽ മാത്രം രണ്ടാം സമ്മാനം കൊണ്ട് തൃപ്തിപ്പെടേണ്ടി വന്നു.

മോനു : ഇതെന്തു മാജിക്ക്! കളിയിലും പഠനത്തിലും സണ്ണിക്ക് ഒന്നാം സ്ഥാനം!

(കോറസ് കടന്നുവരുന്നു, അമ്മുവും ഒപ്പമുണ്ട്).

കോറസ് : ഇതിൽ മാജിക്കൊന്നുമില്ല. ഒരു സ്പോർട്സ് ടീമിൽ കുട്ടികൾ കായികപരിശീലനത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരം, ശാന്തമായ മനസ്സ്, നല്ല ശീലങ്ങൾ, നല്ല പെരുമാറ്റം, സമൂഹസേവനം തുടങ്ങിയ ഗുണങ്ങളോടെ അവർ ജീവിക്കുന്നു. സ്പോർട്സിലൂടെ ശ്രദ്ധയും ആത്മവിശ്വാസവും നേടാനാകുന്നു. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ഉത്തരമെഴുതാൻ കഴിയുന്നു. അങ്ങനെ ഉന്നതവിജയവും ലഭിക്കുന്നു.

(കോറസും അമ്മുവും രസകരമായ ചുവടുകൾ വച്ച് പോകുന്നു).

സീൻ - 4

നരേഷൻ (ശബ്ദം) : കാലം കടന്നുപോയി. സണ്ണിയും മോനുവും വളർന്നു വലിയ ആളുകളായി, ജീവിതഭാരവും ജോലിഭാരവും ശരീരഭാരവും ഒക്കെ കൂടി.

(അൽപ്പം കൂടുതലായി മോനു രംഗത്തെത്തി) വയ്യ, വയ്യ എന്ന വിധത്തിൽ ചില എക്സർസൈസ് ഒക്കെ ചെയ്യുന്നു. ഒടുവിൽ തളർന്ന് മുകളിലേക്ക് വാ പിളർന്നിരിക്കുന്ന മോനുവിന്റെ അരികിലേക്ക് ബ്ലഡ് പ്രഷർ, ഡയബറ്റിക്സ്, കൊളസ്ട്രോൾ എന്ന പ്ലക്കാർഡ് ധരിച്ച രൂപം വരുന്നു. ആ രൂപം കൈയിൽ കരുതിയിരുന്ന വലിയൊരു ഗുളിക മോനുവിന്റെ വായിലേക്ക് തള്ളിവയ്ക്കുന്നു. ഒരു സ്ത്രീവേഷം കടന്നു വരുന്നു.



- സ്ത്രീവേഷം : ദേ, വീട്ട് സാധനങ്ങളെല്ലാം തീർന്നു. പിന്നെ... ബാങ്ക്ലോൺ ഇതു വരെ അടച്ചിട്ടില്ല. ഒരു കാര്യവും കൃത്യമായി ചെയ്യുന്നില്ല. ഹൊ! ഒന്നിനും കഴിവില്ലാത്ത മനുഷ്യൻ (സ്ത്രീവേഷം കടന്നുപോകുന്നു).
(ഫോൺ ബെൽ - മോനു അറ്റൻഡ് ചെയ്യുന്നു).
- ഫോൺ ശബ്ദം : അതേ... പെന്റീങ്ങളുള്ള ഫയലുകൾ ഇന്നെന്റെ ടേബിളിൽ എത്തണം. എല്ലാം ശരിയാക്കിയിട്ട് പോയാൽ മതി.
- കോറസ് : (ബ്ലഡ് പ്രഷർ പ്ലക്കാർഡ് ധരിച്ച രൂപം വേഗത്തിൽ വന്ന് മോനുവിന്റെ വായിലേക്ക് ഗുളിക തിരുകിക്കൊടുക്കുന്നു, പോകുന്നു).
- മോനു : ദേ, ഒരുത്തൻ കരഞ്ഞുകൊണ്ട് വരുന്നു (സണ്ണി അരികിലെത്തുന്നു).
- മോനു : വിഷമിക്കേണ്ട, ബ്ലഡ് പ്രഷറും ഷുഗറുമൊക്കെയാണെങ്കിൽ എനിക്കുമുണ്ട്.
- സണ്ണി : ഏയ്, ഇത്രയും എക്സർസൈസൊക്കെ ചെയ്യുന്ന ഈ ശരീരത്തിൽ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളൊന്നും വരില്ല.
- മോനു : അപ്പോ വീട്ടുകാര്യമോ ഓഫീസ് കാര്യങ്ങളോ മുടങ്ങിയതിനായിരിക്കും.
- സണ്ണി : അതൊക്കെ സമയത്തിന് തീർത്തു. വേറെ അധികം ജോലികളും ഞാൻ സന്തോഷത്തോടെ ചെയ്യും.
- മോനു : അപ്പോ പിന്നെ കരയുന്നതെന്തിനാ?
- സണ്ണി : കരയുന്നോ? അത്, ഒപ്പം, കണ്ണിലൊരു പൊടിപോയതാ...
- മോനു : അത്രയേയുള്ളോ! ഇതിനെല്ലാം കൂടി എപ്പോഴാ സമയം കിട്ടുന്നത്?
- സണ്ണി : കായികപരിശീലനത്തിലൂടെ നേടിയെടുത്ത ഗുണങ്ങളാ. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരവും മനസ്സും ഉണ്ടെങ്കിൽ എന്തും സന്തോഷത്തോടെയും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും ചിട്ടയോടെയും ചെയ്യാം.
- മോനു : (നീരസത്തോടെ) ഓ.. ഞാൻ പോണു. (മോനു അവശതയോടെ നടന്നു മറയുന്നു).
- ഓഡിയോട്രാക്കിൽ : പട്ടി പേയിളകി വരുന്നേ... ഓടിക്കോ...
(പട്ടിയുടെ കുരയും ആളുകളുടെ ശബ്ദവും. മോനു പട്ടിയുടെ കടിയേറ്റ് തിരിഞ്ഞുനോക്കിക്കൊണ്ടു വരുന്നു).
- സണ്ണി : കർത്താവേ, മോനുവിനെയാണല്ലോ പട്ടി ഓടിക്കുന്നത്! അയ്യോ! കടിയേറ്റല്ലോ! വാ മോനു. ആശുപത്രിയിലേക്ക് പോകാം.

- മോനു : (മോനു വിഷമത്തോടെ) ഒരുപക്ഷേ ഞാൻ പേപിടിച്ചു മരിച്ചുപോയാൽ ഒളിംപിക്സ് സ്വർണം വാങ്ങി സണ്ണീ നീ എന്റെ കുഴിമാടത്തിനരികിൽ വരണം എന്നാണീ ചങ്ങാതിയുടെ ഒരാഗ്രഹം.
(മോനുവിനെയും താങ്ങി പോകുന്നു).
- നരേഷൻ (ശബ്ദം) : കാലചക്രം കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സണ്ണിയുടെ ഉറക്കം കെടുത്തിയ ഒളിംപിക്സ് സ്വർണമെന്ന സ്വപ്നം യാഥാർഥ്യമായി. സണ്ണിയുടെ പേരിൽ രാജ്യം അഭിമാനംകൊണ്ടു. വീരനായകനെപ്പോലെ സ്വന്തം നാട് സണ്ണിയെ വരവേറ്റു.
(ഒളിംപിക്സ് മെഡലണിഞ്ഞ് സണ്ണി രംഗത്തെത്തുന്നു).
- സണ്ണി : എന്റെ എല്ലാ നേട്ടങ്ങളും അഹങ്കാരത്തോടെ ഞാൻ കാട്ടിക്കൊടുത്ത എന്റെ ചങ്ങാതി മോനുവിന് പേവിഷബാധയേറ്റു. പേവിഷം ചികിത്സിച്ചു മാറ്റി. പക്ഷേ, ഡയബറ്റിക് കുടി മുറിവ് പഴുത്തു. അവന്റെ ഒരു കാൽ നഷ്ടപ്പെട്ടു (മറയ്ക്കു പിന്നിൽ ഒരു കാൽ നഷ്ടപ്പെട്ട ഉന്നുവടിയിൽ നിൽക്കുന്ന മോനു).
- മോനു : (ദുഃഖത്തോടെ) ഓടാനല്ല, നടക്കാൻകൂടി എനിക്ക്.... (വിതുമ്പുന്നു). എന്നാൽ പഠിക്കുമ്പോഴേ കളികൾ ഒരു ശീലമായി വളർത്തിയിരുന്നെങ്കിൽ എനിക്ക് ഈ ദുർഗതി വരില്ലായിരുന്നു.
- സണ്ണി : (മോനുവിനെ ചേർത്തുപിടിക്കുന്നു) നോക്കൂ, നഷ്ടങ്ങളിൽ തളരരുത്. നമ്മുടെ നഷ്ടങ്ങൾ ഒരു പാഠമാണ്. നിനക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ടത് കുട്ടികളിലൂടെ നേടിയെടുക്കാം. ഭാരതത്തിനൊരു സ്വപ്നമുണ്ട്. ഭാരതത്തിന്റെ ആരോഗ്യമുള്ള പൗരൻമാരിലൂടെ ഒളിംപിക്സിൽ സ്വർണം വാരിക്കൂട്ടുന്ന ഒരു രാജ്യമാകാൻ. (സദസ്സിനോട്) ആ ഉത്തരവാദിത്വം നിങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കണം.
- കുട്ടികൾ : ഞങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കും.
(സദസ്സിലുള്ള കുട്ടികളും എഴുന്നേറ്റ് 'ഞങ്ങളേറ്റെടുക്കും' എന്നാ വർത്തിക്കുന്നു).
വേദിയും സദസ്സും ഒന്നായിത്തീരുമ്പോൾ തുള്ളിത്തുള്ളി അമ്മു വന്നു പറയുന്നു.
- അമ്മു : കളിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കായി ഭാരതം കാത്തിരിക്കുന്നു.



ആരോഗ്യത്തെയും കളികളെയും സംബന്ധിച്ച ലഘുനാടകത്തിൽനിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലായ കാര്യങ്ങൾ എഴുതുക..

ആരോഗ്യം

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നിർവചനപ്രകാരം ആരോഗ്യമെന്നാൽ സമ്പൂർണ്ണ ശാരീരിക-മാനസിക-സാമൂഹിക സുസ്ഥിതിയാണ്; രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ എന്നതുമാത്രമല്ല.

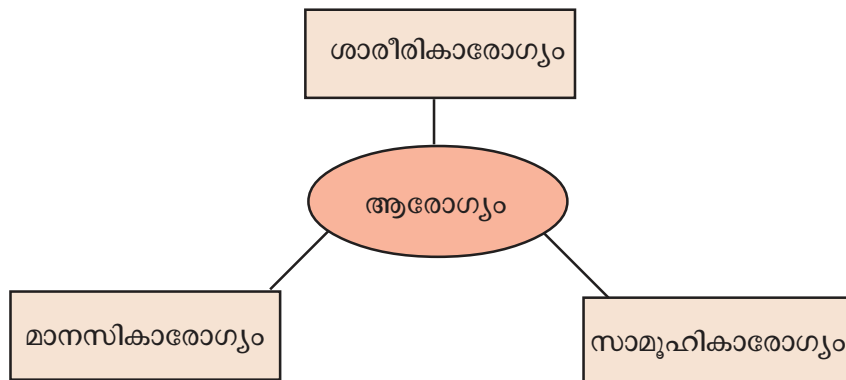


1948 ഏപ്രിൽ 7 ന് സിറ്റ്സർലാന്റിലെ ജനീവയിലാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നിലവിൽ വന്നത്. എല്ലാ വർഷവും ഏപ്രിൽ ഏഴ് ലോകാരോഗ്യദിനമായി ആചരിച്ചുവരുന്നു.



ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നിർവചനം

"Health is a state of complete Physical, Mental, Social well being and not merely the absense of disease or infirmity (weakness)."



ശാരീരികാരോഗ്യം

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെയും വിവിധ ധർമ്മങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നതിനുള്ള ആന്തരിക അവയവങ്ങളുടെയും കഴിവാണു് ശാരീരികാരോഗ്യം.



കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ മികച്ച കായികക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് നാം കഴിഞ്ഞ ക്ലാസുകളിൽ മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. മികച്ച ശാരീരികാരോഗ്യത്തിലൂടെ മാത്രമേ നമുക്ക് മികച്ച പ്രകടനങ്ങൾ കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ഡാൻ ഒ ബ്രയനെപ്പോലുള്ള കായികതാരങ്ങൾക്ക് മികച്ച വിജയം കൈവരിക്കാനായത് തികഞ്ഞ കായികക്ഷമതയും ശാരീരികാരോഗ്യവും ഉള്ളതിനാലാണു്. കായികക്ഷമതയുണ്ടായാൽ രോഗങ്ങളിൽനിന്നു രക്ഷ നേടാനും സാധിക്കുന്നു.

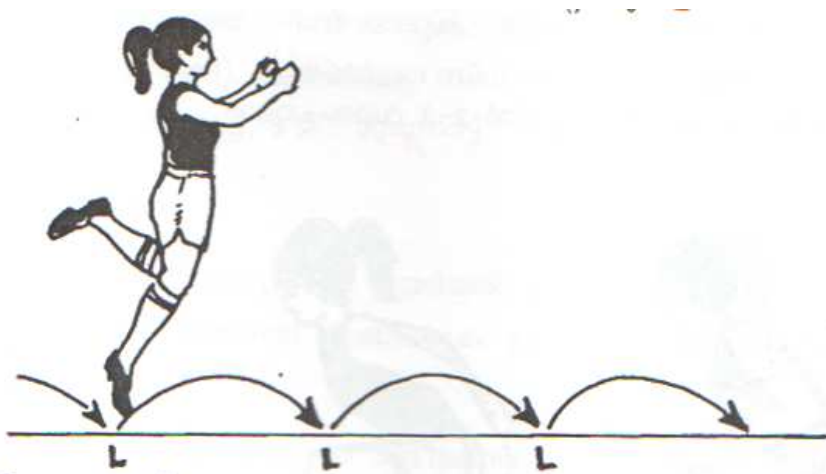


**വെള്ളിമേ കാളും സ്വർണത്തേ കാളും മഹത്തരമാക
സ്വപ്നാഭ്യവും ധനവുമാണു് ഒരാളുടെ ആരോഗ്യം.**
- മഹാത്മാഗാന്ധി (രാഷ്ട്രപിതാവു്)

പ്രവർത്തനം 3

ഒറ്റകാൽ കൊണ്ടുള്ള കുതിച്ചുചാട്ടം (Hop Jump)

ഇടതു കാൽ ഉയർത്തി 2-3 ചുവട് ചാടുക. തുടർന്ന് വലതു കാൽ ഉയർത്തി ഇത് ആവർത്തിക്കുക. ഓരോ ചാട്ടത്തിലും കൈകൾ നീട്ടി, ഉയർത്തി, ശക്തമായി ചാടുക. ഓരോ ചാട്ടത്തിലും സ്വതന്ത്രമായ കാലിന്റെ തുട ഉയർത്തിപ്പിടിക്കണം.





ദൂരത്തിനായി കുതിച്ചുചാട്ടം (Step Jumps)

ഓരോ കുതിച്ചുചാട്ടവും ദൈർഘ്യമുള്ളതും ഒരു ശ്രേണിയിൽ 2-3 വരെ കുതിപ്പുകൾ ആകാവുന്നതുമാണ്.



പ്രവർത്തനം 5

മുയൽച്ചാട്ടം

ഇരുകാലുകളും ഉപയോഗിച്ച് ഒരേ ശ്രേണിയിൽ 2-3 പ്രാവശ്യം വരെ ചാടാം.



പ്രവർത്തനം 6

ശാരീരികാരോഗ്യം കൈവരിക്കാനും നിലനിർത്താനും എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ പാലിക്കണമെന്ന് ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക.

- സ്ഥിരമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടൽ.
-
-
-
-
-

മാനസികാരോഗ്യം

മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യമാണ് മാനസികാരോഗ്യം.



Mental health is defined as a state of well being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community.- WHO

"Sound Mind in a Sound body"

ശാരീരികാരോഗ്യത്തോടൊപ്പം തന്നെ വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് മാനസികാരോഗ്യം. മാനസികാരോഗ്യം വർദ്ധിക്കാൻ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ വളരെ സഹായകമാണ്.

പ്രവർത്തനം 7

മാനസികമായ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ എങ്ങനെയെല്ലാം സഹായിക്കുന്നുവെന്ന് എഴുതുക.

Blank writing area with horizontal lines for student response.

സാമൂഹികാരോഗ്യം

സമൂഹത്തിലെ വ്യവസ്ഥിതികളുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ട് ജീവിക്കാനുള്ള വ്യക്തികളുടെ കഴിവാണ് സാമൂഹികാരോഗ്യം.

മനുഷ്യൻ ഒരു സമൂഹജീവിയാണ്. സമൂഹത്തിൽ ജീവിക്കണമെങ്കിൽ അവന് പല വ്യക്തികളുമായും വളരെ അടുത്ത് ഇടപഴകേണ്ടി വരും. അതിലൂടെ സാമൂഹികമായ ഒരു ബന്ധമുണ്ടാവുകയും സാമൂഹികധാരണ കൈവരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മികച്ച രീതിയിലുള്ള സാമൂഹികാരോഗ്യം രൂപപ്പെടാൻ കായികമത്സരങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു.

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലെ കൂട്ടായ്മ സാമൂഹിക ഇടപെടലിന് അവസരം നൽകുന്നതോടൊപ്പം സഹകരണം, സഹവർത്തിത്വം, സഹിഷ്ണുത, സമത്വം, സമഭാവന തുടങ്ങിയ സാമൂഹികഗുണങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സേഫ് ഗ്രൂപ്പ് ഓഫ് ത്രീ (Safe Group of Three)



ക്ലാസിലെ കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് സ്ഥലപരിധി നിശ്ചയിച്ചശേഷം എല്ലാവരും അതിനുള്ളിൽ നിൽക്കുക. നിങ്ങളിൽ നിന്ന് ആദ്യം ഒരാൾ ചേസറായി മാറണം. അധ്യാപിക കളി തുടങ്ങാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുമ്പോൾ ചേസർ മറ്റുള്ളവരെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കണം. ഈ സമയത്ത് ഓടുന്ന മറ്റു കുട്ടികൾ ചേർന്ന് മൂന്നുപേർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാവാൻ ശ്രമിക്കണം. മൂന്നു കുട്ടികളുള്ള ഗ്രൂപ്പിനെ ചേസർക്ക് തൊടാൻ കഴിയുകയില്ല. മൂന്നുപേരിൽ കുറവോ കൂടുതലോ തനിച്ചോ നിൽക്കുന്നവരിൽ ആരെയാണോ ചേസർ തൊടുന്നത്, ആ കുട്ടി അടുത്ത ചേസറായി കളി തുടരുന്നു. ചേസർക്ക് തൊടാൻ കഴിയാതെ മൂന്നുപേർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാവാൻ പരസ്പരം സഹായിക്കണം.

‘സേഫ് ഗ്രൂപ്പ് ഓഫ് ത്രീ’ കളിയിലൂടെ നിങ്ങൾ കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

-
-
-
-

പ്രവർത്തനം 9

‘സേഫ് ഗ്രൂപ്പ് ഓഫ് ത്രീ’ എന്ന കളിയിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് സഹകളിക്കാരുമായി ഒരു സാമൂഹികബന്ധം രൂപപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ചർച്ചചെയ്യുക. ‘കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ സാമൂഹികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു’-ഈ പ്രസ്താവനയെ സാധൂകരിക്കുക.

നിങ്ങളിയേണ്ട ചില ദിനങ്ങൾ



പ്രവർത്തനം 10

ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഘടകങ്ങളായ ശാരീരികാരോഗ്യം, മാനസികാരോഗ്യം, സാമൂഹികാരോഗ്യം എന്നിവ കൈവരിക്കുന്നതിലും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള (കളികൾ) പങ്ക് വിവരിക്കുക.

മനുഷ്യനിലെ വിവിധ ശരീരവ്യവസ്ഥകൾ പരിചയപ്പെടാം...



ശരീരത്തിന് മൊത്തം താങ്ങായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ശക്തമായ അസ്ഥി-പേശീവ്യവസ്ഥകൾ മനുഷ്യനുണ്ട്. ചലനത്തിനും ആന്തരിക അവയവങ്ങളെ ക്ഷതങ്ങളിൽനിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും ഇവ സഹായിക്കുന്നു. അസ്ഥികൾ, തരുന്നാസ്ഥികൾ, സന്ധികൾ, ലിഗ്‌മെന്റ് തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെട്ടതാണ് അസ്ഥിവ്യവസ്ഥ. ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമായ രീതിയിൽ നടത്താൻ വ്യത്യസ്ത സന്ധികളുടെ കൃത്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. മനുഷ്യന്റെ മുഴുവൻ ചലനങ്ങളെയും അവയവങ്ങളുടെ സവിശേഷ ചലനങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നത് പേശികളാണ്. ശരീരത്തിന് ബലവും ചലനവും ഉണ്ടാക്കുകയാണ് പേശികളുടെ പ്രധാന ധർമ്മം.



ഒരു വിദ്യാലയ അനുഭവം



ഞങ്ങളുടെ ക്ലാസിലെ മീനു സ്കൂളിലേക്കു വരുന്ന വഴിയിൽ കാൽ വഴുതി വീണു. കൈ നിലത്തു കുത്തിയാണ് വീണത്. അത് ഗൗനിക്കാതെ ഞങ്ങളോടൊപ്പമവൾ സ്കൂളിലെത്തി. സ്കൂൾ അസംബ്ലി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ മീനുവിന്റെ ഭാവം മാറിയതായി ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടു. ഞാൻ നോക്കിയപ്പോൾ, കൈയിൽ നീരുള്ളതായി കണ്ടു. ഉടനെ ടീച്ചറോട് വിവരം പറഞ്ഞു. മീനുവിനെ ഡോക്ടറുടെ അടുത്തേക്ക് കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയി. കൈയുടെ എക്സ്റേ എടുക്കാൻ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ചു. റിസൾട്ട് പരിശോധിച്ച ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു: “എല്ലുകൾക്ക് പൊട്ടലുണ്ട്, പ്ലാസ്റ്ററിടണം”. വളരെ ചെറിയ വീഴ്ചകൊണ്ടും എല്ലുകൾക്ക് പൊട്ടൽ സംഭവിക്കുമോയെന്ന് ഞാൻ ടീച്ചറോട് ചോദിച്ചു. ഞങ്ങളുടെ സംസാരം ശ്രദ്ധിച്ച ഡോക്ടർ വിശദീകരിച്ചു: “ശരീരത്തിൽ കാൽസ്യത്തിന്റെ അഭാവത്താൽ അസ്ഥികൾക്ക് ബലക്കുറവുണ്ടാവാം. ഇതുകാരണം വള

രെപ്പെട്ടെന്ന് അസ്ഥിഭംഗം (Fracture) സംഭവിക്കാം. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടാത്തതും ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട കാരണമാണ്”. അസ്ഥികൾ, തരുന്നാസ്ഥികൾ, സന്ധികൾ, ലിഗ്‌മെന്റ് എന്നിവ ഉൾപ്പെട്ട അസ്ഥി വ്യവസ്ഥയെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിൽ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സുപ്രധാന പങ്കുണ്ടെന്നും ഡോക്ടർ കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

പ്രവർത്തനം 11

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സ്ഥിരമായി ഏർപ്പെടുന്നതുവഴി അസ്ഥിവ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

- അസ്ഥികൾ ബലപ്പെടുന്നു.
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

പ്രവർത്തനം 12

ശരീരത്തിലെ എല്ലുകളെ ചലിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും സഹായിക്കുന്നത് സന്ധികളാണ്. ചലന സവിശേഷതയനുസരിച്ച് സന്ധികളെ മൂന്നായി തിരിക്കാം.

1. ചലനരഹിതസന്ധി - തീരെ ചലനം സാധ്യമാകാത്ത സന്ധികൾ.
2. അൽപ്പചലനസന്ധി - ചെറിയ അളവിൽ ചലനം സാധ്യമാകുന്നവ.
3. സ്വതന്ത്രചലനസന്ധി - നല്ല രീതിയിൽ ചലനം സാധ്യമാകുന്നവ.

നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ ചില സന്ധികളുടെ (Joints) ചിത്രങ്ങളാണ് ചുവടെ നൽകിയിട്ടുള്ളത്. ഇവയുടെ ചലനസവിശേഷത അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ ചർച്ചചെയ്തശേഷം ഉചിതമായ കോളത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക. സന്ധികളുടെ പേരാണ് കോളത്തിൽ എഴുതേണ്ടത്.

 <p>നട്ടെല്ലിലെ സന്ധികൾ (Inter vertebral joints)</p>	 <p>കൈമുട്ടിലെ സന്ധി (Elbow joint)</p>	 <p>കാൽമുട്ടിലെ സന്ധി (Knee joint)</p>
 <p>ഇടുപ്പുസന്ധി (Hip joint)</p>	 <p>മണിബന്ധം (Wrist joint)</p>	 <p>തലയോട്ടിയിലെ സന്ധി (Skull joint)</p>

ചലനം

ചലനരഹിതസന്ധി (Immovable Joints)	അല്പചലനസന്ധി (Slightly Movable Joints)	സ്വതന്ത്രചലനസന്ധി (Freely Movable Joints)

പ്രവർത്തനം 13



നേതാവിനെ കണ്ടെത്തൽ

ക്ലാസിലെ എല്ലാ കുട്ടികളും വൃത്താകൃതിയിൽ നിൽക്കുക. അതിൽനിന്ന് ഒരു കുട്ടിയെ നേതാവിനെ കണ്ടെത്താനുള്ള 'Finder' ആയി നിശ്ചയിച്ചശേഷം ഗ്രൂപ്പിൽനിന്ന് മാറ്റി നിർത്തുക. ശേഷിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ ഒരാൾ ലീഡർ ആവണം. ലീഡറായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട കുട്ടി കാണിക്കുന്ന ചലനങ്ങൾ മറ്റുകുട്ടികൾ അതേപോലെ ചെയ്യണം. ആരാണ് ഇതിൽ ലീഡർ എന്ന് Finder കണ്ടെത്തണം. Finder കാണാതെ ലീഡർ ചലനങ്ങൾ മാറ്റിക്കൊണ്ടേയിരിക്കണം. ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്ന ചലനങ്ങൾ വിവിധ സന്ധികളിൽ സാധ്യമാകുന്ന ചലനങ്ങളായിരിക്കണം. ആരാണ് ലീഡർ എന്നു കണ്ടെത്താൻ Finder ക്ക് മൂന്ന് അവസരങ്ങൾ നൽകണം. ഇതിനുള്ളിൽ Finder ലീഡറെ കണ്ടെത്തിയാൽ ലീഡർ Finder ആവുകയും കണ്ടെത്തിയില്ലെങ്കിൽ പുതിയ ഒരു കുട്ടിയെ Finder ആയി നിശ്ചയിച്ച് കളി തുടരുകയും വേണം.



Green header bar with 15 small square icons.

നേതാവിനെ കണ്ടെത്തൽ എന്ന മൈനർ ഗെയിമിനു മുമ്പുംശേഷവും സന്ധികളുടെ ചലനത്തെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടത് എന്തെല്ലാം? വിവരിക്കുക.

Two columns of handwriting practice lines (dashed blue lines on a yellow background).

പ്രവർത്തനം 15

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സ്ഥിരമായി പങ്കെടുക്കുന്നതുവഴി പേശീവ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ പട്ടികയാക്കുക.

- പേശികളുടെ വലുപ്പം വർധിക്കുന്നു.
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----



- ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാനും നിലനിർത്താനുമുള്ള ഒരു ആരോഗ്യരക്ഷാപദ്ധതി (വാർഷികപദ്ധതി) തയ്യാറാക്കുക.
- കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുമ്പോൾ അസ്ഥിവ്യവസ്ഥ, പേശീവ്യവസ്ഥ എന്നിവയിലുണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തൂ.

2

പ്രകടനമികവ്

- കായികവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതുവഴി ശാരീരിക-വൈകാരിക ഭാവങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാം എന്നു മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിവു നേടുന്നു.
- യോഗപരിശീലനത്തിലൂടെ ശാരീരിക-മാനസികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

ക്ലാസ് മുറിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കാൻ കഴിയാതിരുന്ന ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയെ പരിചയപ്പെടാം. അധ്യാപകരുടെ നിരന്തരമായ പരാതിയെത്തുടർന്ന് മാതാപിതാക്കൾ അവനെ കൗൺസിലിങ്ങിന് വിധേയനാക്കി. കളിക്കളത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ചു. അതവന് ഇഷ്ടമായി, പല കളികളിലും അവൻ മിടുക്കു തെളിയിച്ചു, ക്ലാസിൽ ശ്രദ്ധാലുവുമായി. നീന്തൽക്കുളത്തിലെ അവന്റെ മിടുക്ക് ശ്രദ്ധിച്ച കോച്ച് മറ്റു കളികൾ മതിയാക്കി നീന്തലിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധചെലുത്താൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഈ ബാലൻ ആരാണെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

മൈക്കിൾ ഫെൽപ്സിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ

1. ഏറ്റവുമധികം ഒളിമ്പിക് മെഡൽ നേടിയ താരം - 22 മെഡലുകൾ
2. ഏറ്റവുമധികം ഒളിമ്പിക് സ്വർണമെഡൽ നേടിയ താരം - 18 മെഡലുകൾ
3. ഏറ്റവുമധികം ഒളിമ്പിക് വ്യക്തിഗത സ്വർണമെഡൽ നേടിയ താരം - 11 മെഡലുകൾ
4. ഒരു ഒളിമ്പിക്സിൽ ഏറ്റവുമധികം സ്വർണമെഡൽ നേടിയ താരം - 8 മെഡലുകൾ
5. പ്രധാന അന്താരാഷ്ട്ര ടൂർണമെന്റുകളിലായി 77 മെഡലുകൾ നേടി.



- 6. ലോക സിമ്മർ അവാർഡ് 7 പ്രാവശ്യം കരസ്ഥമാക്കി.
- 7. 5 ഇനങ്ങളിൽ ലോക റിക്കാർഡ് (100 മീ. ബട്ടർഫ്ളൈ, 200 മീ. ബട്ടർഫ്ളൈ, 400 മീ. ഇൻഡിവിജ്വൽ മെഡൽ, 200 മീ.ഇൻഡിവിജ്വൽ മെഡൽ,200 മീ. ഫ്രീസ്റ്റൈൽ)

ലോകപ്രശസ്ത നീന്തൽ താരമായ അമേരിക്കയുടെ മൈക്കിൾ ഫെൽപ്സാണ് ഈ ബാലൻ. താഴെക്കാട്ടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം കണ്ടെത്താൻ കൂട്ടായി ശ്രമിക്കുക.

പ്രവർത്തനം 1

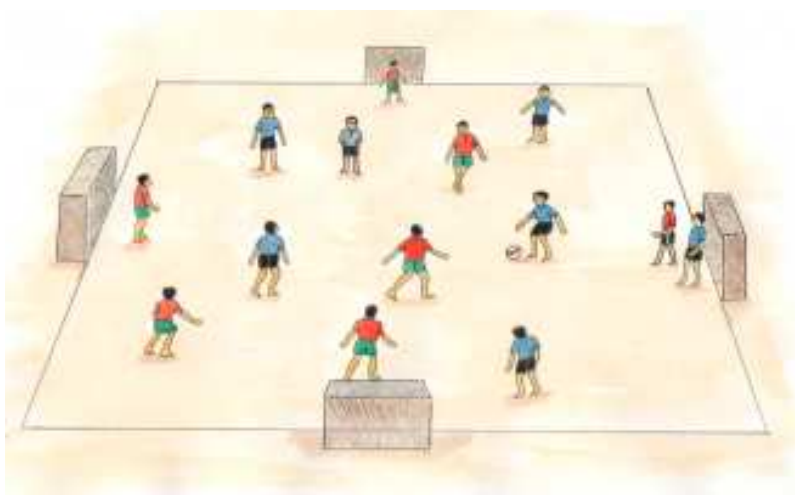
1. കളിക്കളത്തിലേക്കു വന്നതുകൊണ്ട് മൈക്കിൾ ഫെൽപ്സിലുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം ചർച്ചചെയ്ത് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.
2. കളിക്കളങ്ങൾ ശാരീരിക-മാനസിക ആരോഗ്യത്തോടൊപ്പം സാമൂഹികാരോഗ്യവും വളർത്തും. ചർച്ചചെയ്ത് സാധൂകരിക്കുക.

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകവഴി പല മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം കാണാമെന്ന് മൈക്കിൾ ഫെൽപ്സിന്റെ അനുഭവത്തിൽനിന്നു മനസ്സിലായല്ലോ. എങ്കിൽ കായികവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകവഴി പലവിധ മാനസികഭാവങ്ങളെ എങ്ങനെ വികസിപ്പിക്കാമെന്ന് ചില കളികളിലൂടെ നോക്കാം.

പ്രവർത്തനം 2

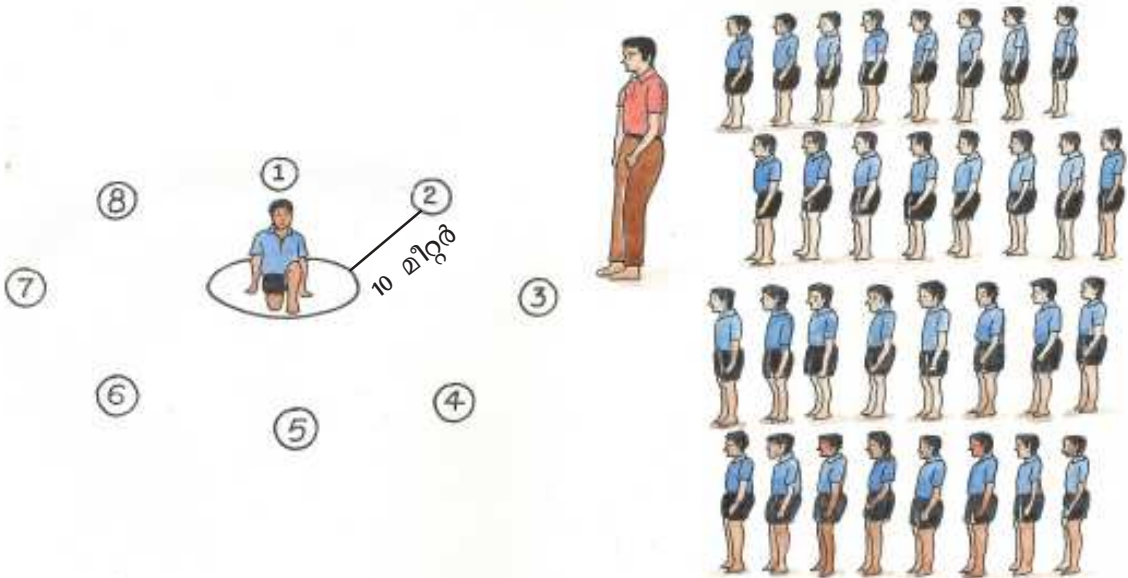
പ്രഷർ ഫുട്ബോൾ

ഇത് ഫുട്ബോൾ കളിക്ക് സമാനമായ ഒരു കളിയാണ്. ഏകദേശം 30 മീറ്റർ വീതം നീളവും വീതിയുമുള്ള കളിസ്ഥലത്തിന്റെ നാലുഭാഗത്തും ഒന്നരമീറ്റർ വീതിയിലുള്ള ഗോൾപോസ്റ്റുകൾ തയ്യാറാക്കുക. ടോസ് ലഭിച്ച സീമിന് അറ്റാക്കിങ് അല്ലെങ്കിൽ ഡിഫൻസിങ് തിരഞ്ഞെടുക്കാം. പത്തു മിനിറ്റിനുള്ളിൽ പരമാവധി സ്കോർ ചെയ്യാൻ അറ്റാക്കിങ് ടീം ശ്രമിക്കണം. ഡിഫൻസിങ് ടീം അത് തടയണം. പത്തു മിനിറ്റിന് ശേഷം ഡിഫൻസിങ് ടീം അറ്റാക്കിങ് ടീമായും നേരത്തേ അറ്റാക്ക് ചെയ്ത ടീം ഡിഫൻഡ് മാറും ആകുന്നു. വ്യത്യസ്തമായ ഒരു കളിയും കൂടി നമുക്ക് കളിക്കാം.



ടെം ട്രയൽ ഗെയിം

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ ഗ്രൗണ്ടിൽ അടയാളപ്പെടുത്തുക. അധ്യാപകൻ കുട്ടികളെ നാലു തുല്യ ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. ഗ്രൗണ്ടിലെ വൃത്തത്തിനു ചുറ്റും 10 മീറ്റർ അകലത്തിലുള്ള ചെറിയ കളങ്ങളിൽ 1 മുതൽ 8 വരെ നമ്പർ നൽകണം. ഒന്നാമത്തെ ഗ്രൂപ്പിലെ ഒരു കുട്ടി വൃത്തത്തിൽ ഇരിക്കുകയും അധ്യാപകൻ പറയുന്ന നമ്പറുള്ള കളത്തിലേക്ക് വേഗത്തിൽ ഓടി എത്തിച്ചേരാൻ ശ്രമിക്കുകയും വേണം. നമ്പർ പറയുന്നതു മുതൽ ആ കളത്തിൽ എത്തിച്ചേരാൻ എടുത്ത



സമയമാണ് കുട്ടിയുടെ വ്യക്തിഗത സ്കോർ. ഇങ്ങനെ ഗ്രൂപ്പിലെ ഓരോ വ്യക്തിഗത സ്കോറും കൂട്ടിയതാണ് ആ ഗ്രൂപ്പിന്റെ സ്കോർ. ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ മത്സരം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ഗ്രൂപ്പാണ് വിജയികൾ.

ഇപ്പോൾ നാം രണ്ടു കളികൾ കളിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഈ കളികളിലൂടെ എന്തെല്ലാം നേട്ടങ്ങളുണ്ടായിട്ടുണ്ട്? ചർച്ചചെയ്യുക.

- മാനസികോല്ലാസമുണ്ടായി.
-
-
-



മേൽപ്പറഞ്ഞ രണ്ട് കളികളിൽ നിന്നുമുണ്ടായ വൈകാരികഭാവങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

- സന്തോഷം
-
-
-
-

കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ നമ്മളിൽ അന്തർലീനമായി നിലകൊള്ളുന്ന വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ചിരിയും കരച്ചിലുമൊക്കെ അങ്ങനെ പ്രകടിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ഇതു മനസ്സിനെ സമ്പുഷ്ടമാക്കുകയും വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



നല്ല വ്യക്തിത്വം നിലനിർത്താൻ മനോവികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്പോർട്സിലൂടെ നമുക്ക് ഇത് നേടിയെടുക്കാം.

കായിക ക്ഷമത

ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതയെക്കുറിച്ചും അതു നിലനിർത്തുന്നതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും നിങ്ങൾ മുൻകൂട്ടാസിൽ മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതയെക്കുറിച്ചുകൂടി മനസ്സിലാക്കാം.



കായികക്ഷമത എന്നത് ഒരു ക്ഷേമാവസ്ഥയാണ്. ഊർജസ്വലതയോടെ ദൈനംദിന പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യാൻ നമ്മെ അതു പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.

പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത

വ്യത്യസ്ത കായിക ഇനങ്ങളിൽ മികച്ച പ്രകടനം നടത്താനാവശ്യമായ കായികക്ഷമതയെ പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത എന്നു പറയുന്നു.

കായികക്ഷമതയുടെ ഘടകങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാം.

സുചകങ്ങൾ

1. പേശീശക്തി (Muscle strength)- ആനയ്ക്ക് വലിയ മരങ്ങൾ അനായാസം ഉയർത്താൻ സാധിക്കുന്നു. പേശീബലമാണ് ഇതു സാധിക്കുന്നത്.
2. പേശീക്ഷമത(Muscle endurance)- ഉറുമ്പ് എപ്പോഴും ഏതെങ്കിലും പ്രവൃത്തിയിൽ മുഴുകിയിരിക്കുന്നു. നല്ല പേശീക്ഷമതയാണ് ഇതിനു കാരണം.
3. ബാലൻസ് (Balance)- പുച്ച എങ്ങനെ വീണാലും നാലു കാലിൽ നിൽക്കും. നല്ല ബാലൻസ് ഉള്ളതു കൊണ്ടാണ് ഇതു സാധിക്കുന്നത്.
4. ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത(Cardio vascular endurance)- ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വേഗമേറിയ ചീറ്റപ്പുലിക്ക് പലപ്പോഴും മാനിനെ പിടികൂടാൻ സാധിക്കില്ല. കുറച്ചുദൂരം ഓടാനെ കഴിയും. ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത കുറവായതുകൊണ്ടാണ് ഇത്.
5. അയവ്(Flexibility)- സർക്കസ്സിൽ വില്ലുപോലെ വളയുന്ന പെൺകുട്ടിയെ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ. ശരീരത്തിന് നല്ല അയവുള്ളതുകൊണ്ടാണ് ഇത് സാധ്യമാകുന്നത്.
6. ഏകോപനം(Neuro Muscular co-ordination)- നർത്തകിയുടെ ചുവടുകളും ചലനങ്ങളും നമുക്ക് സാധ്യമാകാത്തതെന്ത്? നർത്തകിക്ക് നല്ല ഏകോപനം ഉള്ളതുകൊണ്ട് ഏതു സങ്കീർണ്ണമായ ചലനവും സാധ്യമാകുന്നത്.
7. ശരീരഘടന(Body composition) - സുമോ ഗുസ്തിക്കാരന്റെയും ഉസൈൻ ബോൾട്ടിന്റെയും ശരീരം താരതമ്യം ചെയ്യും.
8. ചുരുചുരുക്ക് (Agility)- മുയലിനെ തുറന്നുവിട്ട് ഓടിച്ചുപിടിക്കാൻ ശ്രമിച്ചുനോക്കൂ. കഴിയില്ല. കാരണം, മുയലിന് നല്ല ചുരുചുരുക്കുണ്ട്.
9. പ്രതികരണസമയം(Reaction time)- കീരി പാമ്പിനെ കീഴ്പ്പെടുത്തുന്നതെന്തുകൊണ്ട്? കാരണം തേടു - കീരിക്ക് പാമ്പിനേക്കാൾ മികച്ച പ്രതികരണശേഷിയുണ്ട്.
10. പവർ(Explosive strength)- സർവശക്തിയുമെടുത്ത് തള്ളിയാൽ തുറക്കാത്ത കതക് ചവിട്ടിയാൽ തുറക്കുന്നതെന്തുകൊണ്ട്? ചവിട്ടുമ്പോൾ നാം പവറാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
11. വേഗം(Speed) - ചീറ്റപ്പുലിയെ സിംഹത്തിനു പിടികൂടാൻ മിക്കപ്പോഴും സാധിക്കാറില്ല. കാരണം തേടു.

കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചു നാം മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. എങ്കിൽ നമ്മുടെ അറിവ് ഒന്നു പരീക്ഷിച്ചുനോക്കാം.





കായികക്ഷമതയുടെ ഘടകങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു. ഇതിൽനിന്ന് ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതയുടെയും, പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതയുടെയും ഘടകങ്ങൾ വേർതിരിച്ചെഴുതുക.

- 1. പേശീശക്തി
- 2. പേശീക്ഷമത
- 3. ബാലൻസ്.
- 4. ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത
- 5. അയവ്
- 6. ഏകോപനം
- 7. ശരീരഘടന
- 8. ചുറുചുറുക്ക്
- 9. പ്രതികരണസമയം
- 10. പവർ
- 11. വേഗം

ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത	പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത



കായിക ഇനങ്ങളിൽ മികച്ച പ്രകടനങ്ങൾ കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ പ്രകടന സംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത, ഘടകങ്ങൾ കൂടാതെ, ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളിൽ ചിലതും ആവശ്യമാണ്.

പ്രവർത്തനം 6 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കുട്ടികൾ ഗ്രൂപ്പുകളാകുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പും അത്ലറ്റിക്സിലെ വ്യത്യസ്ത ഇനങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് ആൽബം തയ്യാറാക്കുന്നു. ഓരോ ചിത്രത്തിനും താഴെയായി ആ ഇനത്തിൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ ഏതെല്ലാം കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളാണ് പ്രധാനമെന്നുകണ്ടെത്തി എഴുതുന്നു.

<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
---	---

ത്രോ ആന്റ് ഔട്ട്



കുട്ടികളെ രണ്ടു ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. എ ഗ്രൂപ്പിനെ വലിയ വൃത്തം വരച്ച് അതിനകത്ത് വിന്യസിക്കുന്നു. ബി. ഗ്രൂപ്പിനെ വൃത്തത്തിന്റെ പുറത്ത് ചുറ്റും നിർത്തുന്നു. അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശത്തിനനുസരിച്ച് പുറത്ത് ചുറ്റും നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ പതുപയോഗിച്ച് വൃത്തത്തിനകത്തു നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ കാൽമുട്ടിനു താഴെ എറിഞ്ഞുകൊള്ളിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. കാൽമുട്ടിനു താഴെ ഏറുകൊള്ളുന്ന കുട്ടികൾ പുറത്തു പോകുന്നു. നിശ്ചിത സമയത്തിനുശേഷം ബി ഗ്രൂപ്പ് വൃത്തത്തിനകത്തും എ ഗ്രൂപ്പ് വൃത്തത്തിനു പുറത്തും വന്ന് കളി തുടരുന്നു. നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കളിക്കാരെ പുറത്താക്കിയ ടീം വിജയിക്കുന്നു.

കായികക്ഷമതയുടെ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ കളിയുടെ ഘട്ടങ്ങളിൽ പ്രാവർത്തികമായത് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചല്ലോ. ഇതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയാനായി രണ്ടുപ്രാവശ്യം കൂടി ഇതേ കളിയിൽ ഏർപ്പെടാം.

ഈ കളിയിൽ വിജയിക്കാൻ പലതരം കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ഇതിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ ഏതൊക്കെ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ പ്രകടനത്തെ സ്വാധീനിച്ചെന്ന് എഴുതുക.

-
-
-

പ്രവർത്തനം 8

ഹോപ്പ് ടു വിൻ



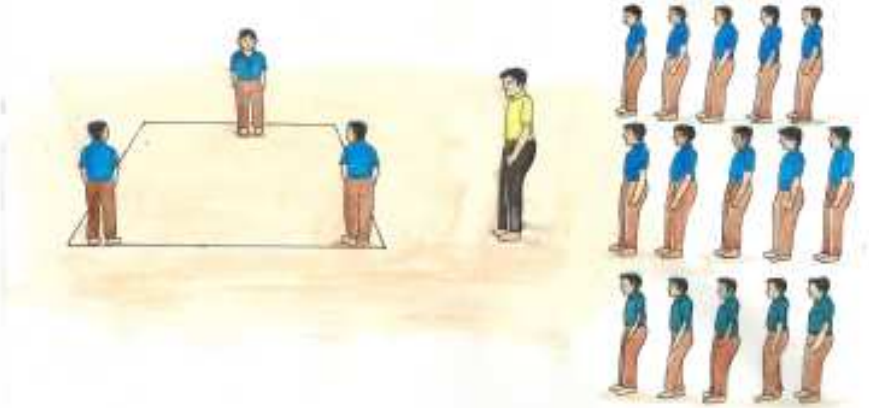
ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ഒരടി നീളത്തിലുള്ള 12 സമചതുരങ്ങൾ വരയ്ക്കുന്നു. കുട്ടികൾ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽനിന്ന് തുടങ്ങി കളങ്ങളിലൂടെ 1, 2, 3, 4 എന്ന ക്രമത്തിൽ ഒരു കാൽ മാത്രമുപയോഗിച്ച് ചാടി ഫിനിഷിങ് പോയിന്റിൽ എത്തുന്നു. ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ ഫിനിഷിങ് പോയിന്റിൽ എത്തുന്നയാൾ വിജയിക്കുന്നു. കളത്തിനു പുറത്ത് ചവിട്ടുകയോ രണ്ടു കാലുകളും നിലത്തു കുത്തുകയോ കാൽ മാറി ചാടുകയോ ചെയ്താൽ കുട്ടി അയോഗ്യനാക്കപ്പെടുന്നു.

ഈ കളിയിൽ വിജയിക്കാൻ ഏതെല്ലാം കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ ആവശ്യമാണെന്ന് പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

- ഏകോപനം
-
-
-
-

പ്രവർത്തനം 9

ട്രിപ്പിൾ ചേസ്



മൈതാനത്ത് 20 മീറ്റർ നീളമുള്ള സമചതുരം അടയാളപ്പെടുത്തിയിരിക്കും. അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കുട്ടികൾ 3 പേരടങ്ങുന്ന ഗ്രൂപ്പുകളാകുന്നു. ഗ്രൂപ്പംഗങ്ങൾക്ക് 1, 2, 3 നമ്പർ നൽകിയ ശേഷം ചതുരത്തിന്റെ വിവിധ കോണുകളിൽ നിർത്തുന്നു. നിർദ്ദേശം ലഭിച്ചാൽ 1-ാം നമ്പറുകാരൻ 2-ാം നമ്പറുകാരനെയും, 2-ാം നമ്പറുകാരൻ 3-ാം നമ്പറുകാരനെയും, 3-ാം നമ്പറുകാരൻ 1-ാം നമ്പറുകാരനെയും തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. കളിക്കാരൻ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നതോടൊപ്പം എതിരാളി തൊടാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. ആദ്യം തൊടുന്നയാൾ വിജയിക്കുന്നു.

ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലെയും വിജയികളെ വീണ്ടും ഗ്രൂപ്പാക്കി അവസാനമായി ഒരു വിജയിയെ കണ്ടെത്തുന്നതു വരെ കളി തുടരുന്നു.

ഏതെല്ലാം കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ ഈ കളിയിലെ വിജയത്തിന് ആവശ്യമാണ്? പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

- പ്രതികരണസമയം
-
-
-

യോഗപരിശീലനത്തിലൂടെ ശാരീരിക - മാനസികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുന്നു.

പ്രിൻസിന്റെ വീട്ടിൽ ക്രിസ്മസ് ആഘോഷിക്കാൻ എത്തിയ സരിത്തും മഹേഷും ചുമരിൽ തൂക്കിയിട്ടിരിക്കുന്ന ചിത്രം ശ്രദ്ധിച്ചു.

‘അമ്മാവൻ യോഗ ചെയ്യുന്ന പടമാ’, പ്രിൻസ് പറഞ്ഞു. അപ്പോഴേക്കും അവിടെ എത്തിയ പ്രിൻസിന്റെ അമ്മാവൻ തന്റെ അനുഭവം പങ്കിട്ടു:

“ബിസിനസ് ടെൻഷൻ കാരണം മാനസികമായി തളർന്നപ്പോഴാണ് ഞാൻ യോഗചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയത്. യോഗയിലൂടെ എനിക്കിപ്പോൾ മാനസികാരോഗ്യവും പൂർണ്ണ ശാരീരികക്ഷമതയും കൈവന്നു. മാനസികസംഘർഷം അയഞ്ഞു. ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശക്തി കൂടിയതിനാൽ അസുഖങ്ങളുമില്ല. ശരീരത്തിന്റെ ഊർജം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. ശരീരത്തിനൊക്കെ നല്ല അയവ് വന്നതിനാൽ വേദനയില്ല. ശരീരം പൂർണ്ണമായും നിയന്ത്രിക്കാൻ എനിക്കിപ്പോൾ കഴിയുന്നു. ഇതെല്ലാമായപ്പോൾ വ്യക്തിബന്ധം കാര്യക്ഷമമാക്കാനും കഴിഞ്ഞു”.

സരിത്തിനും മഹേഷിനും കൗതുകമായി. ഭിത്തിയിൽ തൂക്കിയിട്ടിരുന്ന ചിത്രങ്ങൾ ചൂണ്ടി അവ ഓരോന്നും എന്താണെന്ന് അവർ ചോദിച്ചു. അമ്മാവൻ ഓരോന്നും ചെയ്തുകൊണ്ടുതന്നെ വ്യക്തമായ ഉത്തരം നൽകി. ആദ്യം മകരാസനമാണ് കാണിച്ചത്.

1. മകരാസനം



അദ്ദേഹം തറയിൽ വിരിച്ച യോഗാമാറ്റിൽ കമഴ്ന്നു കിടന്നു. എന്നിട്ട് അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ കാലുകൾ വശങ്ങളിലേക്കു ചരിച്ച് ഇരുകൈകളും കോർത്ത് മടക്കി തല ഒരു വശത്തേക്ക് ചരിച്ച് കൈകളിൽ വിശ്രമിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ വച്ചു. ഈ ആസനം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും ചെയ്താലുള്ള ഗുണങ്ങളും അദ്ദേഹം വിവരിച്ചു.

മകരാസനം - ഗുണങ്ങൾ

-
-
-

തുടർന്ന് അദ്ദേഹം പശ്ചിമോത്ഥനാസനം ചെയ്തു.

2. പശ്ചിമോത്ഥനാസനം

കാലുകൾ നിവർത്തി ശരീരം നിവർന്ന് നിലത്ത് ഇരിക്കുക. ഇരുകൈകളും മുകളിലോട്ട് ഉയർത്തി ശരീരം മുന്നോട്ടാണത് ഇരു കാലിന്റെയും പെരുവിരലിൽ പിടിക്കുക. വളരെ സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് നെറ്റിത്തടം കാൽമുട്ടിൽ തൊടുന്ന രീതിയിൽ കൊണ്ടുവരിക.



(ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽ പതിപ്പിച്ചിരിക്കണം). ശ്വാസം അകത്തേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് വളരെ സാവധാനം തല ഉയർത്തി പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്കു വരുക.

പരീക്ഷാത്മകസംഗ്രഹം - ഗുണങ്ങൾ

-
-
-

മൂന്നാമതായി ഭുജംഗാസനമാണ് അദ്ദേഹം കാണിച്ചത്.

3. ഭുജംഗാസനം



ഇരുകൈകളും മുന്നോട്ടു വെച്ച് കമഴ്ന്നു കിടക്കുക. ശേഷം കൈകൾ നെഞ്ചിനു സമാന്തരമായി ഷോൾഡർ അകലത്തിൽ വെച്ച് അരക്കെട്ടിന് മുകൾഭാഗം സാവധാനം ഉയർത്തി തല പിറകിലേക്കു എടുത്ത് നീക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ പൂർണ്ണമായും നിവർത്തിയിരിക്കണം. അതേ അവസ്ഥയിൽ തുടർന്നശേഷം പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്കു വരുക.

ഭുജംഗാസനം - ഗുണങ്ങൾ

-
-
-

നാലാമതായി നൗകാസനം കാണിച്ചുകൊടുത്തു.

4. നൗകാസനം



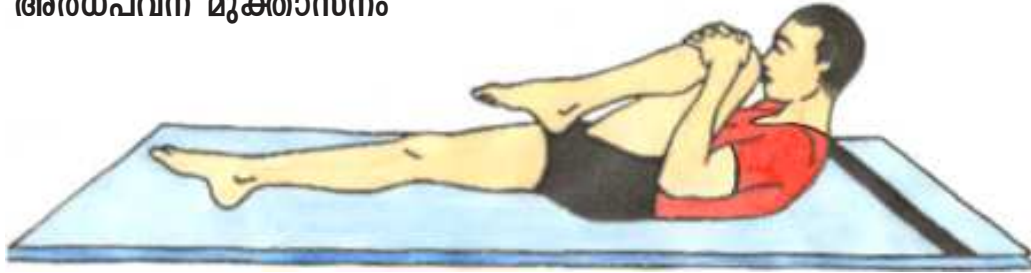
മലർന്നു കിടക്കുക. കൈകൾ ശരീരത്തോടു ചേർത്ത് നിലത്തു പതിപ്പിച്ചിരിക്കണം. ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗവും (അരക്കെട്ടിന്റെ മുകൾഭാഗം) ഇരുകൈകളും ഒരേസമയം നിലത്തുനിന്ന് സാവധാനം ഉയർത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ഇരുകൈകളും ഉയർത്തി മുന്നോട്ടുവെച്ച് തുടകളുടെ മുകളിലായി വയ്ക്കുക.

നൗകാസനം - ഗുണങ്ങൾ

-
-
-

അവസാനമായി അർഥപവനമുക്താസനം ചെയ്തു.

5. അർധപവന മുക്താസനം



നിലത്ത് മലർന്നു നിവർന്നു കിടക്കുക. ഇവിടെനിന്ന് വലതുകാൽ മുട്ടു മടക്കി ശരീരത്തോടു ചേർത്തുവയ്ക്കുക. അതൊടൊപ്പം ഇരുകൈകൾ ഉപയോഗിച്ച് വലതുകാൽ നെഞ്ചിനോടു ചേർത്തുവയ്ക്കുക. ഈ പ്രവൃത്തി ഇടതുകാലിലും ആവർത്തിക്കുക. കാലുകൾ ചേർത്തു പിടിക്കുന്ന സമയത്ത് തല മുകളിലേക്ക് ഉയർന്നിരിക്കണം.

അർധപവന മുക്താസനം - ഗുണങ്ങൾ

-
-
-

പ്രിൻസിന്റെ അമ്മാവൻ കുട്ടികൾക്കു കാണിച്ചുകൊടുത്ത ആസനങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലേ. ഇവ അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം പരിശീലിച്ചുനോക്കൂ.

പരിശീലനത്തിനുശേഷം ഓരോ ആസനവും ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും ഇവയുടെ ഗുണങ്ങളും അധ്യാപികയോട് ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കി കുറിപ്പാക്കുക.



1. ശരിയുത്തരം ബ്രാക്കറ്റിൽനിന്ന് തിരഞ്ഞെടുത്തെഴുതുക.
 - എ. 'ഹോപ്പ് ടു വിൻ' കളിയിൽ വേഗത്തിൽ ചാടാൻ കഴിഞ്ഞത്ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ്.
(പവർ, പേശീക്ഷമത, ചുറുചുറുക്ക്)
 - ബി.ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് 'ഹോപ്പ് ടു വിൻ' കളിയിൽ ഒരുകാലിൽ തുടരെ ചാടിയിട്ടും വീഴാതിരുന്നത്. (പേശീക്ഷമത, പവർ, ബാലൻസ്)

- സി. നല്ലഉള്ളതിനാൽ 'ഹോപ് ടു വിൻ' കളിയിൽ കൃത്യമായും എല്ലാ കളത്തിലും ചാടാൻ സാധിച്ചു. (പേശീക്ഷമത, ബാലൻസ്, ഏകോപനം)
- ഡി. ട്രിപ്പിൾ ചെയ്സ് കളിയിൽ ഉള്ളതിനാൽ എതിരാളിയെ പെട്ടെന്ന് തൊടാൻ സാധിച്ചു. (പവർ, വേഗം, അയവ്)
- ഇ. ട്രിപ്പിൾ ചെയ്സ് കളിയിൽ ഉള്ളതിനാൽ ഒഴിഞ്ഞു മാറാൻ സാധിച്ചു. (പവർ, ചുറുചുറുക്ക്, ബാലൻസ്)
- എഫ്. ട്രോ ആന്റ് ഔട്ട് ഗെയിമിൽ പന്ത് ദേഹത്തു തട്ടാതിരിക്കാൻ മികച്ച വേണം. (പവർ, പ്രതികരണസമയം, ബാലൻസ്)

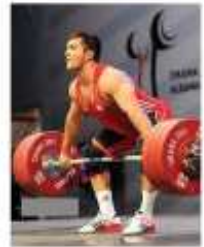
- 2. യോഗകൊണ്ടുള്ള ഗുണം വിവരിക്കുക.
- 3. യോഗാസനങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് ആൽബം തയ്യാറാക്കുക.
- 4. കളികളിലൂടെ വൈകാരികഭാവങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവു ലഭിക്കും- ചർച്ചചെയ്ത് കുറിപ്പാക്കൂ.
- 5. ഉചിതമായത് ടിക് ചെയ്യുക.

1. കളികൾ വൈകാരികനിയന്ത്രണം വളർത്താൻ സഹായകമാകുമെന്ന്	ബോധ്യപ്പെട്ടു	ബോധ്യപ്പെട്ടില്ല
2. ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതയും പ്രകടനസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതയും തിരിച്ചറിയാൻ	കഴിയും	കഴിയില്ല
3. യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ	കഴിയും	കഴിയില്ല

3

കായികസുരക്ഷിതത്വം

- കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് അറിവു നേടുന്നു.
- അപകടങ്ങളിൽ പരിക്കേൽക്കുന്നവർക്ക് പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകാനുള്ള കഴിവു നേടുന്നു.



അന്താരാഷ്ട്രനിലവാരത്തിലുള്ള കളികൾ നിങ്ങൾ ടെലിവിഷനിലൂടെ കാണുമ്പോൾ കളിക്കാർ വീഴുന്ന സമയത്ത് പല തന്ത്രങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് പരിക്കേൽക്കാതെ രക്ഷപ്പെടുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടാകുമല്ലോ. ഇത്തരത്തിലുള്ള വിവിധ തന്ത്രങ്ങൾ കളിക്കളങ്ങളിലും ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലും നമുക്കാവശ്യമായി വരും. അവയിൽ ചിലതായ റോളിങ്, കാച്ചിങ്, ലാന്റിങ്, ലിഫ്റ്റിങ് എന്നിവ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

1. റോളിങ്

അപ്രതീക്ഷിതമായുണ്ടാകുന്ന വീഴ്ചകളുടെ ആഘാതം കുറയ്ക്കാനും വീഴ്ചയുടെ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന ചതവ്, ഒടിവ്, മുറിവ് എന്നിവ ഒഴിവാക്കാനും അതിന്റെ തീവ്രത കുറയ്ക്കാനുമായി ഉരുളുന്നതിനെയാണ് റോളിങ് എന്നു പറയുന്നത്. ഫ്രണ്ട്റോൾ, ബാക്ക്റോൾ, സൈഡ്റോൾ എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു തരം റോളിങ് തന്ത്രങ്ങളുണ്ട്.

ഫ്രണ്ട് നോൾ

വീഴ്ചയിൽ മുന്നോട്ട് ഉരുളുന്നതാണു ഫ്രണ്ട്റോൾ.

പ്രവർത്തനം 1



ഫ്രണ്ട്റോളിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ നൽകിയിരിക്കുന്നു. അവ നിരീക്ഷിച്ച് ഓരോ ഘട്ടത്തിലുമുള്ള ശരീരത്തിന്റെ പൊസിഷൻ രേഖപ്പെടുത്തുക.



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



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



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



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

സൈഡ്സ്

ഏതെങ്കിലും ഒരു വശത്തേക്ക് (ഇടത്/വലത്) ഉരുളുന്നതിനെ സൈഡ് റോൾ എന്നു പറയുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2



സൈഡ്റോളിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ നൽകിയിരിക്കുന്നു. അവ നിരീക്ഷിച്ച് ഓരോ ഘട്ടത്തിലുമുള്ള ശരീരത്തിന്റെ പൊസിഷൻ രേഖപ്പെടുത്തുക.



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



ബാക്ക് നോൾ

പിറകിലേക്കു നോൾ ചെയ്യുന്നതിനെ ബാക്ക് നോൾ എന്നു പറയുന്നു.

പ്രവർത്തനം 3

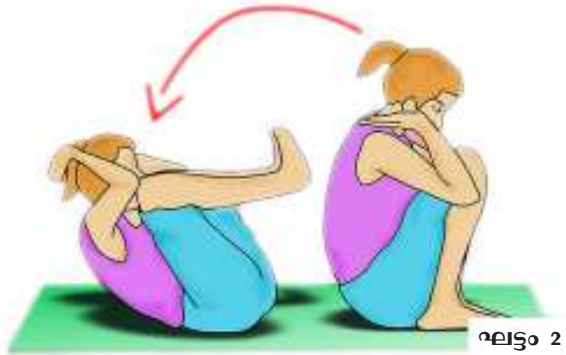


ബാക്ക് നോളിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ നൽകിയിരിക്കുന്നു. അവ അപഗ്രഥിച്ച് എഴുതുക.



ഘട്ടം 1

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



ഘട്ടം 2

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



ഘട്ടം 3

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



ഘട്ടം 4

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

നാളിന് പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ




- ആവശ്യത്തിന് വിസ്തൃതിയുള്ള സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- പരുപരുത്തതോ കുഴികളുള്ളതോ കല്ലു നിറഞ്ഞതോ ആയ പ്രതലം ഒഴിവാക്കുക.
- ഹാളിൽ മാറ്റിട്ടോ പുൽമൈതാനത്തോ മണൽ നിറഞ്ഞ സ്ഥലത്തോ പരിശീലിക്കുക.
- റോൾ ചെയ്യുന്ന വിധം വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കിയ ശേഷം മാത്രം പരിശീലിക്കുക.
- പരിശീലിക്കുന്നവർ തമ്മിൽ കൂട്ടിമുട്ടാത്ത രീതിയിൽ അകലം പാലിക്കുക.

2. ലാൻിങ്

ഉയരത്തിൽനിന്നു ചാടുമ്പോൾ തറയിൽ പതിക്കുന്നതിന്റെ ആഘാതം കുറയ്ക്കാൻ സ്വീകരിക്കുന്ന ഒരു തന്ത്രമാണിത്.

പ്രവർത്തനം 4

സുരക്ഷിതമായ ലാൻിങ്ങിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ നൽകിയിരിക്കുന്നു. അവ നിരീക്ഷിച്ച് ഓരോ ഘട്ടത്തിലുമുള്ള ശരീരത്തിന്റെ പൊസിഷൻ എഴുതുക.

 <p>ഘട്ടം 1</p>	 <p>ഘട്ടം 2</p>	 <p>ഘട്ടം 3</p>
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. കാച്ചിൻ



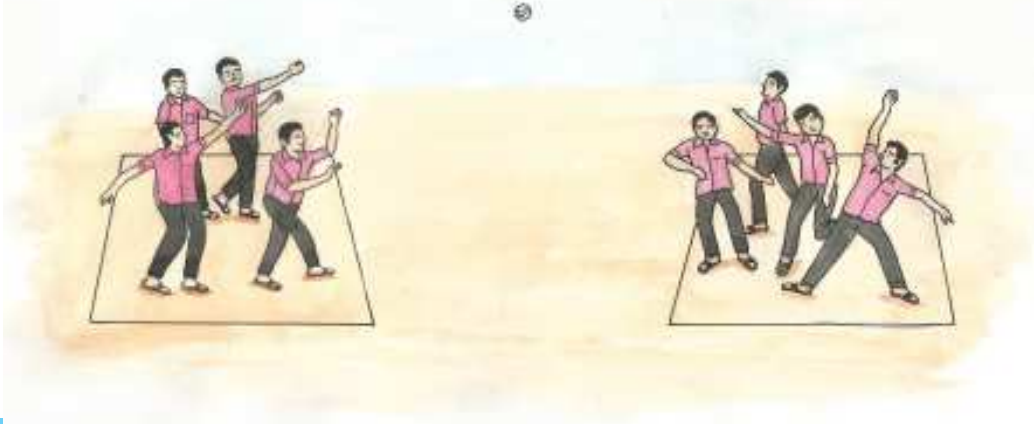
വായുവിലൂടെ വരുന്ന ഒരു വസ്തുവിനെ നിലത്തു വീഴുന്നതിനു മുമ്പ് കൈവശപ്പെടുത്തുന്നതിനെ കാച്ചിൻ എന്നു പറയുന്നു. വസ്തു കൈവശപ്പെടുത്തുന്നതോടൊപ്പം നമുക്ക് പരിഭ്രമം നേടാനും നോക്കണം.

പ്രവർത്തനം 5 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

ശരിയായ കാച്ചിൻ രീതി അധ്യാപിക കാണിച്ചു തന്നത് നിരീക്ഷിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തുക.

- പന്തിന്റെ ദിശയ്ക്കഭിമുഖമായി നിൽക്കുക.
-
-
-
-
-

പ്രവർത്തനം 6 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □



മൈതാനത്ത് 20 മീ. നീളവും വീതിയുമുള്ള രണ്ടു കളങ്ങൾ വരയ്ക്കുക. ഇരു കളങ്ങൾക്കുമിടയിൽ 15 മീ. അകലം ഉണ്ടായിരിക്കണം. അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം മുഴുവൻ കുട്ടികളും തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ടു ടീമുകളാവുക (A,B) ഇരുടീമിലെയും അംഗങ്ങൾക്ക് ഒരേ രീതിയിൽ നമ്പർ നൽകുക (1,2,3). ടീം A കളി ആരംഭിക്കുന്നു. ടീം Aയിലെ ഒരു കുട്ടി പന്ത് എതിർ കോർട്ടിലേക്ക് എറിയുകയും ഏതെങ്കിലും ഒരു നമ്പർ (എതിർടീമിലെ അംഗങ്ങളുടെ നമ്പർ) വിളിച്ചുപറയുകയും ചെയ്യുന്നു. B ടീമിലെ ആ നമ്പറുള്ള കളിക്കാരൻ പന്ത് കാച്ച് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കണം. കാച്ച് ചെയ്യാൻ സാധിക്കാതെ പന്ത് B ടീമിന്റെ കളത്തിൽ പതിച്ചാൽ A ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. തുടർന്ന് B ടീം പന്തെറിയുന്നു. കളി തുടർന്ന് നിശ്ചിത സമയത്തിനുശേഷം കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

ഈ കളിയിൽ ജയിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് മികച്ച കാച്ചിന്റെ പാടവം ആവശ്യമാണ്.

4. ലിഫ്റ്റിങ്

താരതമ്യേന ഭാരമുള്ള ഒരു വസ്തു ഉയർത്തുന്നതിനെ ലിഫ്റ്റിങ് എന്നു പറയുന്നു.

പ്രവർത്തനം 7

ഭാരം ഉയർത്തുന്ന രണ്ടു വ്യത്യസ്ത ചിത്രങ്ങൾ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ ശരിയായ രീതി ഏതെന്ന് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ കണ്ടെത്തി, ഭാരം ഉയർത്തുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെന്ന് എഴുതുക.



ശരി/തെറ്റ്



ശരി/തെറ്റ്

.....

.....

.....

.....

.....



ഭാരം ഉയർത്തുമ്പോൾ നാം വളരെയേറെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ ഭാരം ഉയർത്തുന്നത് നടുവിന് പരിക്കേൽക്കാനിടയാക്കും. നാം കണ്ടെത്തി നേരത്തേ രേഖപ്പെടുത്തിയ കാര്യങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത് ഭാരം ഉയർത്തുമ്പോഴുണ്ടായേക്കാവുന്ന പരിക്കിന് ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

പ്രഥമശുശ്രൂഷ

അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ വിദഗ്ധ വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി അടിയന്തരമായി ചെയ്യുന്ന ചില പ്രഥമശുശ്രൂഷാ മാർഗങ്ങളാണ് ഇവിടെ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ഫ്രാക്ചർ, ഡിസ്ലോക്കേഷൻ, സൂര്യാഘാതം എന്നിവ സംഭവിക്കുമ്പോൾ നൽകുന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷ, ബോധക്ഷയം സംഭവിക്കുമ്പോൾ നൽകുന്ന ABC എന്നിവ പരിചയപ്പെടാം.

ഒരാൾ ബോധരഹിതനായാൽ അതിനിടയാക്കിയ സാഹചര്യം പൂർണ്ണമായി മനസ്സിലാക്കിയശേഷം മാത്രം പ്രഥമശുശ്രൂഷ ചെയ്യുക.

1. ABC

- A = വായുസഞ്ചാരമാർഗം (Airway)
- B = ശ്വാസോച്ഛ്വാസം/ശ്വാസനം (Breathing)
- C = രക്തചംക്രമണം (Circulation)

അപകടംമൂലം ബോധം നഷ്ടപ്പെടുന്നയാൾക്ക് അടിയന്തരമായി നൽകുന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷയാണ് ABC. ഇത് കൃത്യമായി ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ജീവൻ നിലനിർത്താൻ സാധിക്കും. വ്യക്തമായ അറിവുള്ളയാൾ മാത്രമേ ABC ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ. ഇക്കാര്യം വിശദമായി പരിശോധിക്കാം.

വായുസഞ്ചാരമാർഗം (Airway)

അപകടം പറ്റി ബോധരഹിതനായ ഒരാളുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസമാർഗങ്ങളിൽ എന്തെങ്കിലും തടസ്സമുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കുന്ന പ്രവർത്തനമാണിത്.

പ്രവർത്തനം 8

അധ്യാപകന്റെ സഹായത്തോടെ താഴെ കൊടുത്ത ചിത്രം പരിശോധിച്ച് വായുസഞ്ചാരമാർഗം സുഗമമാക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനം എഴുതുക.

ചിത്രം 1



ചിത്രം 2



.....
.....



ചിത്രം 3



ചിത്രം 4

.....

.....

ശ്വാസനം (Breathing)

അപകടത്തിൽപ്പെട്ട ബോധരഹിതനായ ആൾ ശ്വസിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി നാലു രീതികൾ നമുക്ക് സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. അവ Look, Listen, Feel, Check എന്നിവയാണ്. അധ്യാപകന്റെ സഹായത്താൽ കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കിയ ശേഷം താഴെ പറയുന്ന പ്രവർത്തനം പൂർത്തിയാക്കുക.

പ്രവർത്തനം 9

ചിത്രങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് ശ്വാസനം നടക്കുന്നുണ്ടോ എന്നറിയാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ എഴുതുക.



ചിത്രം 1



ചിത്രം 2



ചിത്രം 3

.....

.....

.....

.....

.....

രക്തചംക്രമണം (Blood Circulation)

ബോധരഹിതനായ ഒരാളുടെ ഹൃദയം പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുന്ന പ്രവർത്തനമാണിത്. ഹൃദയപ്രവർത്തനം പരിശോധിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങളാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. അധ്യാപകന്റെ സഹായത്തോടെ ചിത്രങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് കുറിപ്പെഴുതുക.

പ്രവർത്തനം 10



ചിത്രം 1

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



ചിത്രം 2



ചിത്രം 3

2. അസ്ഥിഭംഗം (Fracture)

വീടിന്റെ പടിയിൽ തട്ടി വീണ് ജീനഖുടെ കൈക്ക് പരിക്കു പറ്റിയതു കണ്ട അച്ഛൻ



കാടിവന്ന് കൈ തിരുമ്മുകയും കൈപിടിച്ച് വരണ്ടുളിലേക്കും മുക്കളിലേക്കും താഴേക്കും തിരിക്കുകയും ചെയ്തു. കൈക്ക് നീർക്കെട്ട് കണ്ടപ്പോൾ ആ ഭാഗത്ത് ചൂട് പിടിപ്പിച്ചു. അടുത്ത ദിവസം വേദനയും നീർക്കെട്ടും വർദ്ധിച്ച് കൈ ചലിപ്പിക്കാൻ പറ്റാതെ അവസ്ഥയുമാവി. അച്ഛൻ ഉടൻ തന്നെ ജീനഖെ ഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് കൊണ്ടുപോവുകയും തലേന്ന് ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. എക്സ്റേ എടുക്കാൻ നിർദ്ദേശിച്ച ഡോക്ടർ അതു പരിശോധിച്ച് കൈക്ക് ഒടിവുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കി തലേന്ന് ജീനഖുടെ അച്ഛൻ ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ തീർച്ചയും തെറ്റാക്കിയെന്നുവെന്ന് പറഞ്ഞു. ഒടിവു പറ്റിയാൽ തിരിച്ചറിയുന്നതെങ്ങനെയെന്നും അതിന്റെ പ്രശ്നശ്രേഷ്ഠ എന്ത് എന്നും ഡോക്ടർ വിശദീകരിച്ചുകൊടുത്തു.

ജീനയുടെ അച്ഛൻ ഡോക്ടർ പറഞ്ഞുകൊടുത്ത കാര്യങ്ങളെന്തൊക്കെയാണ് നോക്കാം.

" അസ്ഥികൾക്കുണ്ടാകുന്ന പൊട്ടലുകൾക്കാണ് 'അസ്ഥിഭംഗം' (Fracture) എന്നു പറയുന്നത്."



അസ്ഥിഭംഗം തിരിച്ചറിയുന്നതെങ്ങനെ?

- ഒടിഞ്ഞ ഭാഗം ചലിപ്പിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- കഠിനമായ വേദന.
- ഒടിവുണ്ടായ ഭാഗത്ത് നീർക്കെട്ട് കാണപ്പെടുന്നു.
- ഒടിവുണ്ടായ ഭാഗത്ത് നിറവ്യത്യാസം ഉണ്ടാകാം.

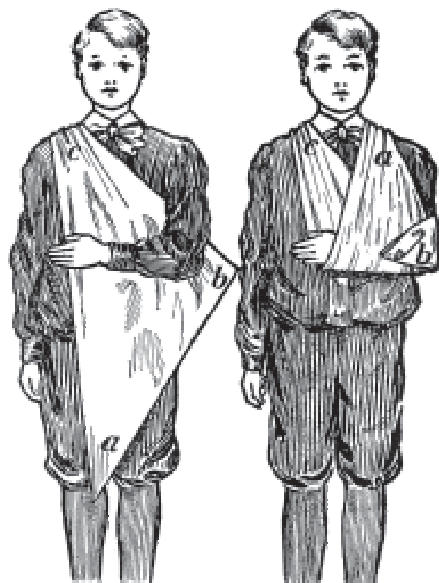
പ്രഥമശുശ്രൂഷ

- ഒടിഞ്ഞ ഭാഗം ചലിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.
- നീർക്കെട്ട് വർധിക്കാതിരിക്കാൻ തുണിയിലോ, പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗിലോ മറ്റോ ഐസ് പൊതിഞ്ഞ് ആ ഭാഗത്തുവെച്ച് തണുപ്പിക്കുക.
- ഒടിവുണ്ടായ ഭാഗം സ്പ്ലിന്റോ സ്റ്റിങ്ങോ ഉപയോഗിച്ച് അനങ്ങാതെ നേരെ നിർത്തുക.
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കുക.

ഡോക്ടർ പറഞ്ഞ സ്റ്റിങ്, സ്പ്ലിന്റ് എന്നിവ നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലായോ?

സ്റ്റിങ് : ഒടിവു സംഭവിച്ചാൽ ആ ഭാഗത്തിന്റെ കൂടുതൽ ചലനം ഒഴിവാക്കാനായി തുണി ഉപയോഗിച്ച് മറുഭാഗത്തെ തോളിൽ കൈയുടെ ഭാരം താങ്ങി നിർത്തുന്ന രീതിയാണിത്.

സ്പ്ലിന്റ് : ഒടിവുപറ്റിയ ഭാഗത്തിന് സപ്പോർട്ട് നൽകാനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന



സ്കെയിലോ മരച്ചീളുകളോ അതിനു സമാനമായ മറ്റു വസ്തുക്കളോ ആണ് സ്പ്ലിന്റ്.



പ്രവർത്തനം 11



സ്പ്ലിന്റ്, സ്ലിങ് എന്നിവ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം എന്ന് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

Two large rectangular boxes with horizontal dashed lines, intended for students to write their notes or observations.

3. ഡിസ്ലൊക്കേഷൻ (Dislocation)

സന്ധികളിൽനിന്ന് അസ്ഥികൾ മാറി നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഡിസ്ലൊക്കേഷൻ. ഭാഗികമായി മാറിനിൽക്കുന്നതിനെ സബ്ലക്സേഷൻ എന്നും പറയുന്നു.



മണിക്കൂറ്റി മൈതാനരത് കാടിക്കളിക്കുകയാലിരുന്നു. അതിനിടയിൽ മണിക്കൂറ്റി വീണ് തോളിന് പരിക്കേറ്റു. മണിക്കൂറ്റിക്ക് കുറിയമായ വേദനയും കഴിണവും അനുഭവപ്പെട്ടു. പരിക്കേറ്റ ഭാഗരത് നീർക്കെട്ടുണ്ടാവുകയും മൈക കുട്ടും ചലിപ്പിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുകയും ചെയ്തു. പെട്ടെന്നുതന്നെ അധ്യാപിക എരതി പരിശോധിച്ച് മണിക്കൂറ്റിക്ക് ഡിസ്ലൊക്കേഷൻ സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കി. പ്രശമശുശ്രൂഷ നൽകി. ഉടൻ തന്നെ ആശുപത്രിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയി.



മണിക്കൂട്ടിക്ക് ഡിസ് ലൊക്കേഷൻ സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന് അധ്യാപിക മനസ്സിലാക്കിയതെങ്ങനെ? ചർച്ചചെയ്ത് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

Two columns of horizontal dashed lines for writing notes.

മണിക്കൂട്ടിക്ക് അധ്യാപിക നൽകിയ പ്രഥമശുശ്രൂഷ എന്താണെന്ന് നോക്കാം.

- പരിക്കു പറ്റിയ ഭാഗം ചലിക്കാതെ നോക്കി.
- നീർക്കെട്ട് വർധിക്കാതിരിക്കാൻ ഒരു തുണിയിലോ പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗിലോ മറ്റോ ഐസ് പൊതിഞ്ഞ് ആ ഭാഗം തണുപ്പിച്ചു.
- പരിക്കു പറ്റിയ ഭാഗം ബാൻഡേജുപയോഗിച്ച് കെട്ടിവച്ചു.
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കി.

4. സൂര്യാഘാതം

മെയ്മാസ ചൂടിൽ വീണ്ടും മരണം

സൂര്യാഘാതമേറ്റ് നിർമാണ തൊഴിലാളി മരിച്ചു. സംഭവത്തെ തുടർന്ന് ഉച്ച സമയങ്ങളിൽ വെയിലത്ത് ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർക്ക് വിശ്രമം നൽകണമെന്ന് സർക്കാർ നിർദ്ദേശിച്ചു.

പത്രവാർത്ത വായിച്ചല്ലോ. ശക്തമായ സൂര്യപ്രകാശം നേരിട്ട് ശരീരത്തിൽ തട്ടുന്നതു വഴി അതിലെ അൾട്രാവയലറ്റ് കിരണങ്ങളേറ്റ് ത്വക്കിലെ കോശങ്ങൾ നശിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് സൂര്യാഘാതം.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- ശരീരത്തിന് പൊള്ളൽ.
- ശരീരത്തിൽ ചുവന്നതോ കറുത്തതോ ആയ പാടുകൾ.
- ക്ഷീണം തോന്നുക.
- ചിലപ്പോൾ ബോധം നഷ്ടപ്പെടാം.

പ്രവർത്തനം 13



സൂര്യാഘാതത്തിൽ നിന്നുള്ള സുരക്ഷയും മുൻകരുതലുകളും ചർച്ചയിലൂടെ കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

-
-
-
- തണുത്ത വെള്ളമുപയോഗിച്ച് ദേഹമാസകലം തുടയ്ക്കുക.



1. ലാന്റിങ് ചെയ്യുമ്പോൾ കാൽമുട്ടിന്റെ ആഘാതം കുറയ്ക്കാൻ നാമെന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?
2. കാച്ച് ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് പന്ത് കൈയിൽ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ കൈ പിറകോട്ട് വലിക്കുന്ന തെന്തിന്?
3. ഫ്രാക്ചർ ഉണ്ടായാൽ സ്ലിങ്, സ്പ്ലിന്റ് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്തിന്?
4. ഏതു തരം കിരണങ്ങളാണ് സൂര്യാഘാതത്തിന് കാരണമാകുന്നത്?
5. താഴെ പറയുന്നതിൽ ശരിയും തെറ്റും അടയാളപ്പെടുത്തുക.
 - ഭാരം ഉയർത്തുമ്പോൾ ഉപ്പുറി തറയിൽ നിന്നുയർന്നു നിൽക്കണം - ശരി/തെറ്റ്
 - ലാന്റിങ് ചെയ്യുമ്പോൾ തറയിൽ ആദ്യം പതിക്കേണ്ടത് പാദത്തിന്റെ മുൻവശമാണ് - ശരി/തെറ്റ്
 - അസ്ഥിക്ക് പൊട്ടലുണ്ടായാൽ ആ ഭാഗത്ത് ചൂടുപിടിക്കണം - ശരി/തെറ്റ്
 - സൂര്യാഘാതം ഏറ്റാൽ തണുത്ത വെള്ളമുപയോഗിച്ച് ദേഹമാസകലം തുടയ്ക്കുക - ശരി/തെറ്റ്
6. ഈ പാഠഭാഗത്തിലൂടെ നിങ്ങൾ നേടിയ ശേഷികൾ ✓ ചെയ്യുക

• ABC മാർഗ്ഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ്	ലഭിച്ചു <input type="checkbox"/>	ലഭിച്ചില്ല <input type="checkbox"/>
• ഫ്രാക്ചർ വന്നാൽ കൊടുക്കേണ്ട പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ അറിയാൻ സാധിച്ചു.	അതെ <input type="checkbox"/>	ഇല്ല <input type="checkbox"/>
• ഡിസ് ലൊക്കേഷൻ ഉണ്ടായാൽ ചെയ്യേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ അറിവ്	ലഭിച്ചു <input type="checkbox"/>	ലഭിച്ചില്ല <input type="checkbox"/>
• സൂര്യാഘാതം ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങളും മുൻകരുതലുകളും അറിയാൻ സാധിച്ചു.	അതെ <input type="checkbox"/>	ഇല്ല <input type="checkbox"/>

4

സ്പോർട്സും സാമൂഹികാരോഗ്യവും

- കായികവിനോദങ്ങളിൽ പാലിക്കേണ്ട ശരിയായ പെരുമാറ്റരീതി കൈവരിക്കുന്നു.

1882 ൽ ഓവലിൽ നടന്ന ഇംഗ്ലണ്ട് - ആസ്ട്രേലിയ ക്രിക്കറ്റ് പരമ്പരയിൽ ഇംഗ്ലണ്ട് ആദ്യമായി ആസ്ട്രേലിയയോട് സമ്പൂർണ്ണമായി പരാജയപ്പെടുകയുണ്ടായി.



അതേത്തുടർന്ന് ദ് സ്പോർട്ടിങ്ങ് ടൈംസ് എന്ന പുത്രത്തിൽ ഇംഗ്ലീഷ് ക്രിക്കറ്റിന്റെ 'ചരമകുറിപ്പ്' പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. 'ഇംഗ്ലീഷ് ക്രിക്കറ്റ് മരിച്ചെന്നും ശരീരം ദഹിപ്പിച്ചതിനുശേഷം ചാരം (ആഷസ്) ആസ്ട്രേലിയയിലേക്ക് കൊണ്ടു പോയെന്നുമായിരുന്നു ആ വാർത്ത.' 1882 ഡിസംബറിൽ മെൽബൺ ടെസ്റ്റ് സീരിസിൽ ആസ്ട്രേലിയയെ 2-1 ന് ഇംഗ്ലണ്ട് പരാജയപ്പെടുത്തി. ഇതിൽ ആവേശഭരിതരായ ഇംഗ്ലീഷുകാർ മൂന്നാം ടെസ്റ്റിൽ ഉപയോഗിച്ച ബെലിൽസ് കത്തിച്ച് അതിന്റെ ചാരം ഒരു ചെപ്പിലടച്ച് ഇംഗ്ലീഷ് ക്യാപ്റ്റന് നൽകി. പിന്നീട് ഇത് ആഷസ് ക്രിക്കറ്റ് ട്രോഫി എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെട്ടു.



ആഷസ് പരമ്പരയുടെ ചരിത്രമാണ് മുകളിൽ വിവരിച്ചത്. ഇംഗ്ലണ്ട് ക്രിക്കറ്റ് ടീം പരാജയപ്പെട്ടപ്പോൾ ഇംഗ്ലീഷ് മാധ്യമങ്ങൾ നടത്തിയ പ്രസ്താവനയോടുള്ള നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ എഴുതുക. കൂടാതെ ബെയിൽസ് കത്തിച്ച് ചാരം ഇംഗ്ലണ്ട് ടീമിന്റെ ക്യാമ്പ് നൽകിയ സംഭവത്തോടുള്ള പ്രതികരണവും ഉൾപ്പെടുത്തുക.



പ്രതികരണങ്ങൾ

-
-
-
-
-
-
-
-



പ്രവർത്തനം 2

താഴെ കൊടുത്ത ചിത്രങ്ങൾ വിവിധ കളികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സംഭവങ്ങളാണ്. ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് ചർച്ചചെയ്ത് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

<p>1. വീണുപോയ എതിരാളിയെ എഴുന്നേൽപ്പിക്കുന്നു.</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	
<p>2. വിജയിയെ അഭിനന്ദിക്കുന്ന സഹകളിക്കാരൻ.</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	
<p>3. കാണികൾ അച്ചടക്കത്തോടെ ഇരുന്ന് കളിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	
<p>4. ഒഴുതായപ്പോൾ അപയറുടെ തീരുമാനത്തിന് കാത്തുനിൽക്കാതെ ക്രീസ് വിടുന്നു</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	
<p>5. നന്നായി സജീകരിച്ച കളിസ്ഥലത്ത് കളിക്കുന്നു.</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	
<p>6. ഫുട്ബോളിൽ *ശ്രീൻകാർഡ് കാണിക്കുന്നു.</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	

ഗ്രീൻകാർഡ്

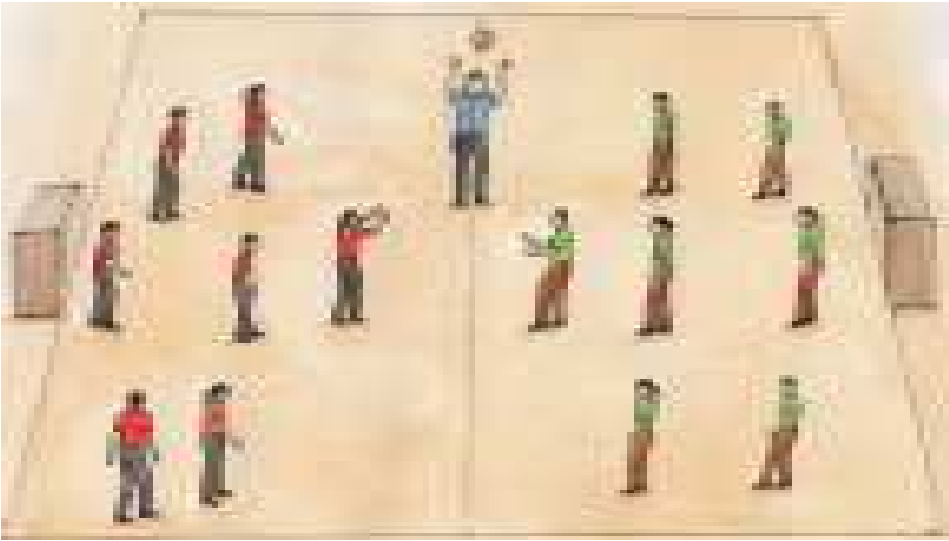
പതിനാലുവയസ്സിനു താഴെയുള്ള വിഭാഗക്കാർക്കുള്ള ഫുട്ബോൾ മത്സരങ്ങളിൽ FIFA (Federation Internationale de Football Association) ഏർപ്പെടുത്തിയ ഒരു നിയമനിർദ്ദേശമാണ്. ഫുട്ബോൾ മത്സരങ്ങൾക്കിടെ വീണു കിടക്കുന്ന എതിർ ടീമംഗത്തെ എഴുന്നേൽപ്പിക്കുക, ഗോളടിക്കുന്ന സഹകളിക്കാരനെപ്പോലെ എതിരാളിയെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക തുടങ്ങിയ പെരുമാറ്റരീതികൾ അനുവർത്തിക്കുന്ന കളിക്കാരന് റഫറി കാണിക്കുന്ന കാർഡാണ് ഗ്രീൻകാർഡ്. ഇതുകൂടാതെ യെല്ലോ കാർഡ് (Yellow) ഫൗൾ ചെയ്യുന്ന കളിക്കാരന് താക്കീതായും റെഡ്കാർഡ് കളിയിൽ ഫൗൾ ചെയ്യുന്നതിന്റെ കാഠിന്യം അനുസരിച്ച് കളിക്കാരനെ ആ കളിയിൽ നിന്ന് പുറത്താക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.



പ്രവർത്തനം 3

ബോൾ പാസിങ് ഗെയിം

കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള 2 ടീമായി മാറുക. മത്സരം ആരംഭിക്കുന്നത് അധ്യാപകൻ പന്ത് മുകളിലേക്ക് എറിഞ്ഞുകൊണ്ടാണ്. ഒരു തവണ പന്ത് നിലത്തു വീണ് ബൗൺസ് ചെയ്തതിനു ശേഷമേ ടീമംഗങ്ങൾക്ക് പന്ത് കൈവശപ്പെടുത്താനാവൂ. സ്ഥലപരിധി നിശ്ചയിച്ച് കോർട്ട് മാർക്ക് ചെയ്യുക. രണ്ട് ഗോൾപോസ്റ്റുകൾ സ്ഥാപിക്കുക. ഏതു ടീമിനാണോ പന്ത് ലഭിക്കുന്നത്. ആ ടീമിലെ അംഗങ്ങൾ പരസ്പരം പാസ് ചെയ്ത് എതിർ ടീമിന്റെ പോസ്റ്റിലേക്ക് എറിഞ്ഞാണ് ഗോൾ സ്കോർ ചെയ്യേണ്ടത്. പന്തുമായി ഓടാൻ പാടില്ല. പന്ത് കൈവശം കിട്ടുന്ന കുട്ടി സ്വന്തം ടീമിന് പാസ് ചെയ്യണം. പന്ത് കൈവശമില്ലെങ്കിൽ കുട്ടികൾക്ക് ഓടാനും പാസ് സ്വീകരിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ഇഷ്ടമുള്ള സ്ഥലത്ത് നിൽക്കാനും സാധിക്കും. മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിച്ച സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ ഗോൾ സ്കോർ ചെയ്യുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു. കളി ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് കുട്ടികളിൽ കുറച്ചുപേർ സംഘാടകർ, ഒഫീഷ്യൽ, കാണികൾ എന്നിവരായി മാറണം.



ബോൾ പാസിംഗ് ഗെയിം കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം നിങ്ങളുടെ അനുഭവം എഴുതുക.

കളിക്കാർ	കാണികൾ	ഒഫീഷ്യൽസ്	സംഘാടകർ

പ്രവർത്തനം 4

നിങ്ങൾ വിവിധ കളികളിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ സമാനമായ അനുഭവങ്ങൾ ഗ്രൗണ്ടിൽ വച്ച് ഉണ്ടാ യിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതുകൂടി എഴുതുക.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

കായികമത്സരങ്ങളിൽ കളിക്കാരനെപ്പോലെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നവരാണ് സംഘാടകരും ഒഫീഷ്യലുകളും. അതോടൊപ്പം മത്സരം വീക്ഷിക്കുന്ന കാണികളുടെ പെരുമാറ്റവും പ്രോത്സാഹനവും കളിക്കാരെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. നല്ല മത്സരങ്ങളുണ്ടാവണമെങ്കിൽ കളിക്കാർ, സംഘാടകർ, ഒഫീഷ്യലുകൾ, കാണികൾ എന്നിവരുടെ കൂട്ടായ പരിശ്രമം ആവശ്യമാണ്.



സ്കൂൾ തലത്തിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്ന മത്സരങ്ങളാണ് ഇൻട്രാമ്യൂറൽസ് (Intramurals). കുട്ടികൾ വിവിധ ഹൗസുകളായി തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടാണ് ഇത്തരം മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത്. ഒരു ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ എല്ലാ ഹൗസുകളിലും അംഗങ്ങളായി വരുന്ന രീതിയിലായിരിക്കണം ക്രമീകരിക്കേണ്ടത്.

ഈ വർഷത്തെ ഇൻട്രാമ്യൂറൽസ് മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്തുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ പല കർത്തവ്യങ്ങളും നിർവഹിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. താഴെ പറയുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ നിർവഹിച്ച കടമകളോടൊപ്പം പാലിച്ച നല്ല പെരുമാറ്റരീതികളും പട്ടികയാക്കുക.

1. കളിക്കാർ എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ ഇൻട്രാമ്യൂറൽ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട മര്യാദകൾ എഴുതുക.
2. ഇൻട്രാമ്യൂറൽ മത്സരത്തിൽ നിങ്ങൾ സംഘാടകസമിതിയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യും?
3. ഇൻട്രാമ്യൂറൽ മത്സരത്തിൽ നിങ്ങൾ ഓഫീഷ്യലായി പ്രവർത്തിച്ചപ്പോൾ ഒരു ഓഫീഷ്യലിനുവേണ്ട ഗുണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നു നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടല്ലോ. അവ എഴുതുക.
4. ഇൻട്രാമ്യൂറൽ മത്സരത്തിന് നിങ്ങൾ കാണികളായിരുന്നപ്പോൾ, കാണികൾക്കുണ്ടായിരിക്കേണ്ട ഗുണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാവും. എഴുതുക.

5

കായികസ്ഥാപനങ്ങളും പദ്ധതികളും

- കായികമേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്ന വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിവ് നേടുന്നു.

കായികമേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളെക്കുറിച്ച് നാം ഏഴാം ക്ലാസിൽ പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞല്ലോ. ഇതിൽ സ്പോർട്സിന്റെ ഉന്നതി ലക്ഷ്യമിട്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്ന സായി (സ്പോർട്സ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ), കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ എന്നിവയുടെ വിവിധ കായികപദ്ധതികൾ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.




ജില്ലാ സ്കൂൾ കായികമേള കഴിഞ്ഞത്തിയ വിവേകിന് ചുറ്റും കൂടി കൂട്ടുകാർ വിവരങ്ങളന്വേഷിച്ചു.

കൂട്ടുകാർ : എന്തായി വിവേകേ ജില്ലാ മീറ്റിലെ പ്രകടനം? നിനക്ക് സമ്മാനം വല്ലതുമുണ്ടോ?

വിവേക് : എനിക്ക് രണ്ടാം സ്ഥാനമേ കിട്ടിയുള്ളൂ. സായിയിലെയും സ്പോർട്സ് ഹോസ്റ്റലിലെയും കുട്ടികളോട് മത്സരിച്ചാണ് ഞാൻ സമ്മാനം നേടിയത്.

കൂട്ടുകാർ : എന്താണ് ചങ്ങാതി ഈ സായിയും സ്പോർട്സ് ഹോസ്റ്റലും? നമുക്ക് ടീച്ചറോട് ചോദിച്ചു നോക്കാം.




ടീച്ചറുടെ വിശദീകരണം

സ്പോർട്സ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ (SAI)

കായികമേഖലയുടെ ഉന്നതി ലക്ഷ്യമാക്കിയും 1982 ൽ ഏഷ്യൻ ഗെയിംസിനായി നിർമിച്ച പശ്ചാത്തലസൗകര്യം സംരക്ഷിക്കാനും ഉപയോഗപ്പെടുത്താനും ഉദ്ദേശിച്ചും കേന്ദ്രസർക്കാർ 1984 ജനുവരി 25 ന് സ്ഥാപിച്ച ഒരു സൊസൈറ്റിയാണ് 'സാഖി'.

മികച്ച താരങ്ങളെ കണ്ടെത്തുക, മികച്ച പരിശീലനവും അന്താരാഷ്ട്ര മത്സരപരിചയവും നൽകുക, ശാസ്ത്രീയ പരിശീലനം, ഉപകരണലഭ്യത, ശാസ്ത്രീയ പരിശീലന പരിശോധന, ദേശീയ ടീമിന്റെ തയ്യാറെടുപ്പ്, പശ്ചാത്തല സൗകര്യം മെച്ചപ്പെടുത്തൽ, മികച്ച കോച്ചുകളെയും അധ്യാപകരെയും സൃഷ്ടിക്കാൻ എന്നിവയാണ് സാഖി ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

കേന്ദ്രസർക്കാർ മികച്ച താരങ്ങളെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് വിവിധ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഹോസ്റ്റലുകൾ സ്ഥാപിച്ച് സാഖി എന്ന കേന്ദ്രം വഴി മികച്ച പരിശീലനം നൽകുന്നു. ഈ ഹോസ്റ്റലിൽ കുട്ടികൾക്ക് സൗജന്യഭക്ഷണം, താമസം, സ്പോർട്സ് ഉപകരണങ്ങൾ, വിദ്യാഭ്യാസം, ഇൻ-ആറൻഡ് പരിരക്ഷ എന്നിവ നൽകുന്നു.



കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ

കേരളത്തിലെ കായികരംഗത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ 1954ൽ സ്ഥാപിതമായതാണ് കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ. കേരളസർക്കാരിന്റെ സ്പോർട്സ് പദ്ധതിയുടെ ഏറിവ പങ്കും ഈ സ്ഥാപനത്തിന്റെ മേൽനോട്ടത്തിലാണ് നടപ്പിലാക്കുന്നത്.

സ്പോർട്സ് ഹോസ്റ്റൽ എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് സെൻഡ്രലൈസ്ഡ് സ്പോർട്സ് ഹോസ്റ്റലിനെയാണ്. ഇത് സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിലിന്റെ ഒരു പദ്ധതിയാണ്. ഇവിടെയും പ്രതിഭ തെളിയിക്കുന്ന കായികതാരങ്ങൾക്ക് എല്ലാവിധ സൗകര്യവും നൽകി വിദഗ്ദ്ധപരിശീലനം നൽകുന്നു.

ടീച്ചർ തുടർന്നു :

“ഇങ്ങനെയൊക്കെയൊന്നെങ്കിലും വിവേകിന് ഒന്നാം സ്ഥാനം ലഭിക്കാതിരുന്നത് ഇതുകൊണ്ടല്ല. വിവേക് ദിവസവും ചിട്ടയായി പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിട്ടില്ല. സ്ഥിരമായും ചിട്ടയായും പരിശീലിച്ചാൽ വിവേകിനും ഒന്നാമനാവാൻ കഴിയും. കൂടാതെ ഈ സ്പോർട്സ് ഹോസ്റ്റലുകളിൽ പ്രവേശനം നേടുകയും ചെയ്യാം. മനസ്സാണ് ഏറ്റവും വലിയ പ്രതിഭ. അത് മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കുക”- ടീച്ചർ പറഞ്ഞു.

ഇത് കേട്ട വിവേക് : “ശരിയാണ് ടീച്ചർ, തീർച്ചയായും അടുത്ത തവണ ഞാൻ സമ്മാനം നേടും”.

കുട്ടികൾക്കെല്ലാം ആവേശമായി. മാർട്ടിനും വിജേഷും, ഹരീഷും, നസീമയുമെല്ലാം സായിയുടെ യോ കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിലിന്റേയോ സ്പോർട്സ് ഹോസ്റ്റലിൽ പ്രവേശനം നേടുമെന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറഞ്ഞു.

പ്രവർത്തനം 1

സ്പോർട്സ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ (സായി), കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ എന്നീ സ്ഥാപനങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

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

ചിട്ടയായ കായികപരിശീലനത്തിലൂടെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. അതിനായി നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റേയും കേരളസർക്കാരിന്റേയും കീഴിൽ യഥാക്രമം വരുന്ന രണ്ടു പ്രധാനപ്പെട്ട സ്ഥാപനങ്ങളാണ് സായിയും കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിലും.

സായിയുടെ കായികപദ്ധതികൾ

സ്പോർട്സ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ (സായി) വിവിധ കായികപദ്ധതികൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്.

1. നാഷണൽ സ്പോർട്സ് ട്രെയിനിംഗ് കണ്ട്രസ്റ്റ് (NSTC)

8-14 വയസ്സായ കുട്ടികളുള്ള സ്കൂളുകൾ കണ്ടെത്തി ഭാവിയിലെ വാഗ്ദാനങ്ങളാക്കുക എന്നതാണ് ഈ പദ്ധതി വിഭാവനം ചെയ്യുന്നത്. മികച്ച ഭൗതികസാഹചര്യങ്ങളുള്ള സ്കൂളുകളെ ദത്തെടുത്ത് അവിടെ വിദ്യാഭ്യാസവും കായികപരിശീലനവും നൽകുന്നു.

2. ഇന്റീജിനസ് ടെയിംസ് & മാർഷൽ ആർട്സ്

പ്രാദേശിക മത്സരങ്ങളെയും ആയോധനകലകളെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാണിത്. കബഡി, കളരിപ്പയറ്റ് തുടങ്ങിയ എട്ട് ഇനങ്ങൾ ഈ പദ്ധതിയിൽപ്പെടുന്നു.

3. അഖാരകൾ

ഗുസ്തി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാണിത്. പഴയ അഖാരകളിൽ ഗുസ്തിയിൽ വിദഗ്ധ പരിശീലനം നൽകുന്നു.

4. കമ്മ്യൂണിറ്റി ക്ലബ്ബ്

പശ്ചാത്തലസൗകര്യങ്ങളുടെ പൂർണ്ണമായ ഉപയോഗത്തിലൂടെ പൗരന്മാർക്ക് ശരിയായ ജീവിത ശൈലി രൂപീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടടുത്തുള്ള ഒരു പദ്ധതിയാണിത്. ഡൽഹിയിലെ 'സായി'യ്ക്ക് കീഴിലെ അഞ്ച് സ്റ്റേഡിയങ്ങളിലായി വിവിധ ഇനങ്ങളിൽ പൊതുജനങ്ങൾക്ക് കളിക്കാൻ അവസരം ഒരുക്കുന്നു.

5. സ്പോർട്സ് അക്കാദമികൾ

- ഫുട്ബോൾ അക്കാദമി - ജവഹർലാൽ നെഹ്റു സ്റ്റേഡിയം കോംപ്ലക്സ്
- സൈക്ലിങ് അക്കാദമി - ഇന്ദിരാഗാന്ധി സ്പോർട്സ് കോംപ്ലക്സ്
- നീന്തൽ അക്കാദമി - ഡോ. ശ്യാമപ്രസാദ് മുഖർജി സിമ്മിങ് പൂൾ കോംപ്ലക്സ്
- ഷ്യൂട്ടിങ് അക്കാദമി - ഡോ. കർണിസിങ് ഷ്യൂട്ടിങ് റേഞ്ച്

6. ദേശീയ സ്പോർട്സ് മ്യൂസിയം

ലോകപ്രശസ്തനായ ഇന്ത്യൻ ഹോക്കി താരം മേജർ ധ്യാൻചന്ദിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായി ഡൽഹിയിലെ ധ്യാൻചന്ദ് നാഷണൽ സ്റ്റേഡിയത്തിൽ കായിക പൈതൃകം സംരക്ഷിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ സ്ഥാപിച്ചതാണ് ഇത്.



മേജർ ധ്യാൻചന്ദിന്റെ ജന്മദിനമായ ആഗസ്റ്റ് 29 ദേശീയ കായികദിനമായി ആചരിക്കുന്നു.

സംസ്ഥാന കായികമേഖലയിൽ സമഗ്രസംഭാവന നൽകിയിട്ടുള്ള ഗോദവർമരാജയുടെ ജന്മദിനമായ ഒക്ടോബർ 13 ആണ് സംസ്ഥാന കായികദിനം.

7. കംബോഡ്

രാജ്യത്തെ കായിക-ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങൾ പരമാവധി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ സായികേന്ദ്രങ്ങൾ നിലകൊള്ളുന്നു. പ്രാദേശികതാരങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് ഈ പദ്ധതി വിഭാവനം ചെയ്യുന്നത്. പ്രാദേശികതാരങ്ങൾക്ക് ഇവിടെയുള്ള സായികോച്ചുകളുടെ കീഴിൽ പരിശീലനത്തിനുള്ള സൗകര്യമൊരുക്കിയിരിക്കുന്നു. 8-17 വയസ്സുള്ള കുട്ടികളെയാണ് പദ്ധതി ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

അന്തർ ദേശീയതലത്തിൽ ശ്രദ്ധ നേടിയ ഹോക്കിതാരം ഒളിംപ്യൻ പി.ആർ. ശ്രീജേഷ്, അൽപർട്ട് ഒളിംപ്യൻ രഞ്ജിത്ത് മഹേശ്വരി, ബോക്സിങ് താരം കെ.സി. ലേഖ എന്നിവരെല്ലാം വിവിധ സായി കേന്ദ്രങ്ങളിലൂടെ പരിശീലനം നേടിയവരാണ്.



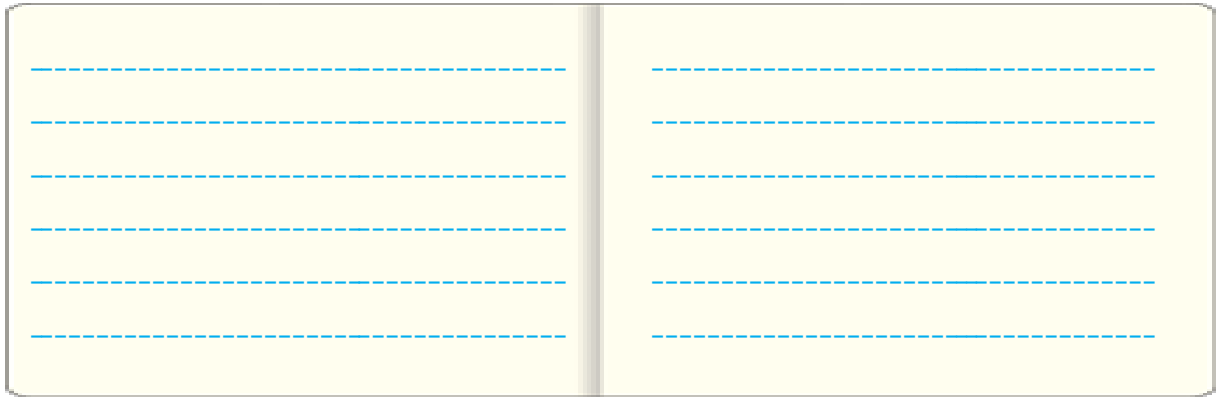
ഈ പത്രവാർത്ത ശ്രദ്ധിക്കൂ...

സഞ്ജു വി. സാംസൺ
ഇന്ത്യൻ ടീമിൽ

മലയാളിയായ സഞ്ജു വി. സാംസൺ 2014 ൽ ഇംഗ്ലണ്ടിൽ വച്ച് നടന്ന ഇന്ത്യ-ഇംഗ്ലണ്ട് ഏകദിന പരമ്പരയ്ക്കുള്ള ക്രിക്കറ്റ് ടീമിലേക്കു തിരഞ്ഞെടുത്തിരുന്നു. സായി ഒരുക്കിയ പ്രത്യേകപരിശീലനം സഞ്ജുവിന് ഈ നേട്ടം കൈവരിക്കാൻ വളരെയധികം സഹായിച്ചു.

പ്രവർത്തനം 2

ഈ പത്രവാർത്തയിൽ നിന്നു സഞ്ജു വി. സാംസൺ എന്ന പ്രശസ്ത ക്രിക്കറ്റ് താരത്തെപ്പറ്റി കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക. അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെയും കായികപ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ പരിശോധിച്ചും കുറിപ്പ് മെച്ചപ്പെടുത്താം. (സായിയുടെ സ്വാധീനം ആ കായികതാരത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് എത്രത്തോളം സഹായിച്ചു?)



സഞ്ജു വി. സാംസന്റെ വളർച്ചയിൽ 'സായി'യുടെ സ്വാധീനം വളരെ വലുതാണ്. കൂടാതെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കഠിനാധ്വാനവും അപ്പർണബോധവും കായികവളർച്ചയ്ക്കൊരു മുതൽക്കൂട്ടു മായി. ഇതേപോലെ കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിലിന്റെ ഹോസ്റ്റലുകളിൽ നിന്നും ധാരാളം കായികതാരങ്ങൾ ഉയർന്നുവരുന്നുണ്ട്.

കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിലിന്റെ കായികപദ്ധതികൾ

കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിലിന്റെ വിവിധ കായികപദ്ധതികൾ താഴെ പറയുന്നവ യാണ്.

1. അസോസിയേഷനുകൾക്കു ധനസഹായം

അഫിലിയേറ്റ് ചെയ്ത വിവിധ സംഘടനകൾക്ക് മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കാനും ടീമുകൾക്ക് മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാനും കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ സഹായം നൽകു ന്നു.

2. കോച്ചുകളുടെ സേവനം

മികച്ച കായികതാരങ്ങൾക്ക് സൗജന്യഭക്ഷണം, താമസം, സ്പോർട്സ് കിറ്റ് തുടങ്ങിയ പരിശീല നത്തിനാവശ്യമായ എല്ലാവിധ സൗകര്യങ്ങളുമൊരുക്കുന്നു. സംസ്ഥാനത്തെ വിവിധ സ്കൂളു കളിലും കോളേജുകളിലായി 32 സ്പോർട്സ് ഹോസ്റ്റലുകളും 7 ജില്ലകൾ കേന്ദ്രീകരിച്ച് സെൻഡ്ര ലൈസഡ് സ്പോർട്സ് ഹോസ്റ്റലുകളും പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

3. സമ്മർ കോച്ചിങ്

വേനലവധിക്കാലത്ത് ക്ലബ്ബുകളും വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങളും ആവശ്യപ്പെടുന്ന പ്രകാരം വിദി ഗ്ധരായ കോച്ചുകളുടെ സേവനവും സൗജന്യമായി നൽകാറുണ്ട്.



അഞ്ജു ബോബി ജോർജ്ജ്

അജയൻ

മേഴ്സിക്യൂട്ടൻ

അന്തർ ദേശീയതലത്തിൽ പ്രശസ്തരായ അത്ലറ്റുകളായ അഞ്ജു ബോബി ജോർജ്ജ്, മേഴ്സിക്യൂട്ടൻ, ഫുട്ബോൾ താരം അജയൻ എന്നിവരെല്ലാം കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ ഹോസ്റ്റലുകളിലൂടെ വളർന്നുവന്ന താരങ്ങളാണ്.

പ്രവർത്തനം 3

സഞ്ജു വി. സാംസനെക്കൂടാതെ 'സായി'യുടെയും കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിലിന്റെയും പരിശീലനം ലഭിച്ച പ്രശസ്തരായ മലയാളി കായികതാരങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.

സായി	കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ
1	1
2	2
3	3
4	4

മുകളിലെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കിയതിലൂടെ നിരവധി കായികതാരങ്ങളെപ്പറ്റി നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞല്ലോ. നിങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ ഇടംപിടിക്കാത്ത ആരെങ്കിലുമുണ്ടെങ്കിൽ അവരേയും കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക.

നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് കായികമേഖലയിലെ ഏറ്റവും മികച്ച താരങ്ങളെ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ഏജൻസികളിൽ ചിലതാണ് സായിയും കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിലും ഇവയുടെ മികവുറ്റ പ്രവർത്തനരീതികളിലൂടെ കായികതാരങ്ങൾക്ക് ഉയർന്നതലത്തിൽ എത്തിച്ചേരാൻ കഴിയുന്നു. ഇത്തരം പദ്ധതികളുടെ സേവനം ലഭിച്ച എത്രയോ കുട്ടികൾ നമുക്കിടയിലുണ്ട്. ഇതുവഴി രാജ്യത്തിനു മികച്ച കായികതാരങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കാൻ സാധിക്കും.



സായിയുടെ വിവിധ പദ്ധതികളെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. (ശരിയുത്തരത്തിന് ✓ മാർക്കിടുക).

(പൂർണ്ണമായി, ഭാഗികമായി, മനസ്സിലായിട്ടില്ല)

കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിലിന്റെ വിവിധ കായികപദ്ധതികളെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചു. (ശരിയുത്തരത്തിന് ✓ മാർക്കിടുക).

(പൂർണ്ണമായി, ഭാഗികമായി, മനസ്സിലായിട്ടില്ല)

