ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

സ്റ്റാൻഡേർഡ്

V

ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്ക്

കേരളസർക്കാർ
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

തയ്യാറാക്കിയത്
സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം
2024

ST-255-1-HEALTH & P.E (M)-5

ദേശീയഗാനം

ജനഗണമന അധിനായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ,
പഞ്ചാബസിന്ധു ഗുജറാത്ത മറാഠാ
ദ്രാവിഡ ഉത്ക്കല ബംഗാ,
വിന്ധ്യഹിമാചല യമുനാഗംഗാ,
ഉച്ഛല ജലധിതരംഗാ,
തവശുഭനാമേ ജാഗേ,
തവശുഭ ആശിഷ മാഗേ,
ഗാഹേ തവ ജയ ഗാഥാ
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 അഭിമാനം കൊള്ളുന്നു.

ഞാൻ എന്റെ മാതാപിതാക്കളെയും ഗുരുക്കന്മാരെയും മുതിർന്നവരെയും ബഹുമാനിക്കും.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തിന്റെയും എന്റെ നാട്ടുകാരുടെയും ക്ഷേമത്തിനും ഐശ്വര്യത്തിനും വേണ്ടി പ്രയത്നിക്കും.

ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

5

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

പ്രിയപ്പെട്ട കൂട്ടുകാരേ,

മാനസികവും ശാരീരികവും സാമൂഹികവുമായി പൂർണ്ണ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ഭാവിസമൂഹത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള വിദ്യാഭ്യാസസമീപനമാണ് കേരളപാഠ്യപദ്ധതി ചട്ടക്കൂട്(കെ.സി.എഫ്) 2023 വിഭാവനചെയ്തിട്ടുള്ളത്. ഒരു ജ്ഞാനസമൂഹത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം പ്രാഥമിക ഘട്ടം മുതൽ തന്നെ ആരംഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ സമഗ്രകാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ധാരണയുള്ളവരാക്കിമാറ്റാൻ ആവശ്യമായ സർഗാത്മക പഠനപ്രക്രിയകൾ രൂപീകരിക്കണമെന്ന് കെ.സി.എഫ് 2023 നിർദേശിക്കുന്നു. സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതിയിലെ ഒരു നിർബന്ധിത പാഠ്യവിഷയം എന്ന നിലയിൽ ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ഗുണമേന്മയുള്ള പഠനം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള അഞ്ചാം ക്ലാസിലെ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കാണിത്.

കായിക വിനോദത്തോടൊപ്പം വിശ്രമം, പുനഃപ്രാപ്തി, ഉറക്കം, ആഹാരം എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയാൻ നമ്മുടെ കുട്ടികൾ പ്രാപ്തരാകണം. കായിക ക്ഷമത കൈവരിക്കുവാനും ശരിയായി നിൽക്കാനും ഇരിക്കാനും കിടക്കാനും അതുവഴി ശരീരസംസ്ഥിതി നിലനിർത്താനും കഴിയേണ്ടതുണ്ട്. വ്യക്തിസുരക്ഷ, കായിക സുരക്ഷ, സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ, കളിക്കളങ്ങളിലെ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ എന്നിവയിലും കുട്ടികൾ ധാരണ നേടണം. മൺമറഞ്ഞുപോയ വിവിധ നാടൻ കളികളെ അറിയാനും അവയെ പുനരുജീവിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് നൂതനമായ ഒരു കായികസംസ്കാരം രൂപപ്പെടുത്തുവാനും കഴിയേണ്ടതുണ്ട്. കൂടാതെ പരിസ്ഥിതിസൗഹൃദ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചുള്ള മനോഭാവവും രൂപപ്പെടണം. ഇതിനൊക്കെയുള്ള ധാരാളം അവസരങ്ങൾ പ്രവർത്തനാധിഷ്ഠിതമായി ഈ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിൽ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു. ദൈനംദിനജീവിതത്തിൽ ഓരോ വ്യക്തിക്കും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ മികച്ചജീവിതം നയിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ജീവിതശൈലി രൂപപ്പെടുത്തുവാനുള്ള അടിസ്ഥാനവിവരങ്ങളും ഇതിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു. ആരോഗ്യ-കായിക സംബന്ധിയായി കുട്ടികളെ നിരന്തരം വിലയിരുത്തുന്നതിന് ആവശ്യമായ പിന്തുണകൾ നൽകി സർവതോമുഖമായ വികാസം സാധ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്. വിവിധതരം കളികളിലേർപ്പെടുമ്പോൾ രൂപപ്പെടുന്ന വിവിധ മൂല്യങ്ങളും മനോഭാവങ്ങളും നിങ്ങളെ മുന്നോട്ടു നയിക്കും. പഠനം കൂടുതൽ ആനന്ദകരമാക്കുന്നതിനും അതിലൂടെ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു സമൂഹത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനുമായി ഈ പുസ്തകം സ്നേഹപൂർവം അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ഡോ. ജയപ്രകാശ് ആർ.കെ.
ഡയറക്ടർ
എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.

പാഠപുസ്തകരചനാസമിതി

അക്കാദമിക് അഡ്വൈസർ

ഡോ. കെ.പി. മനോജ്
യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഡയറക്ടർ ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ, കാലിക്കറ്റ് സർവകലാശാല.

ചെയർപേഴ്സൺ

ഡോ. കെ. ജയകുമാർ
അസോ. പ്രൊഫസർ. കായിക വിദ്യാഭ്യാസ വിഭാഗം, എൻ.എസ്.എസ് കോളേജ്, പന്തളം.

വിദഗ്ധർ

ഡോ. ജയരാജൻ ഡേവിഡ്. ഡി
അസോ. പ്രൊഫസർ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ വിഭാഗം, ഗവ കോളേജ്, മൂന്നാർ.

ഡോ. ഫ്രൈജോ എസ്.സി
അസി. പ്രൊഫസർ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ വിഭാഗം, ഗവ. കോളേജ്, ചൊക്ലി, തലശ്ശേരി, കണ്ണൂർ.

അംഗങ്ങൾ

ഗിരിധർ. വി. ആർ
ഫിസിക്കൽ എഡ്യുക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്.), ട്രെയ്നർ. ബി.ആർ.സി താനൂർ, മലപ്പുറം.

ശാരിക സജീവൻ
ഫിസിക്കൽ എഡ്യുക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്.), ജി.എച്ച്. എസ്.എസ് വാടാനപ്പള്ളി, തൃശൂർ.

ക്ലിന്റ്. ഡി.വലിയകുളത്തിൽ
ഫിസിക്കൽ എഡ്യുക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്.). ഗവ.ഹൈ സ്കൂൾ പഴയരിക്കണ്ടം, ഇടുക്കി.

സാദിഖ് ഐ.
ഫിസിക്കൽ എഡ്യുക്കേഷൻ ടീച്ചർ (യു.പി.), ജി.എച്ച്.എസ്. എസ് മുതലമട, പാലക്കാട്.

അതുൽ ഹരിദാസ്
ഫിസിക്കൽ എഡ്യുക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്.), ജി.എച്ച്. എസ് ഇരുളത്ത്, വയനാട്.

വിപിൻ. കെ. എം.
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്.), ജി.എച്ച്.എസ്. എസ് കോക്കൂർ, മലപ്പുറം.

ധനേഷ് രാമേത്ത്
സ്പോർട്സ് ഓഫീസർ, NIT കോഴിക്കോട്.

കെ.ജി വിജയബാബു
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, ആലപ്പുഴ.

ബാലകൃഷ്ണൻ കതിരൂർ
(റിട്ട) ഗവ.എച്ച്.എസ്.എസ്. മുപ്പാത്തടം, എറണാകുളം.

എൻ.ടി. രാജീവ്
ഗവ.എച്ച്.എസ്.എസ്. തരിയോട്, വയനാട്.

അജിത്ത് ജി.കൃഷ്ണൻ
ബി.ആർ.സി. കൊല്ലങ്കോട്, പാലക്കാട്

ഷാജി മാത്യൂ
ആർട്ടിസ്റ്റ്, പത്തനംതിട്ട

ഹരികൃഷ്ണൻ ജി.
എൽ.ടി.എ., ഗവ. വി.എച്ച്. എസ്.എസ്. ഫോർ ഗേൾസ് കൊട്ടാരക്കര

അക്കാദമിക് കോഡിനേറ്റർ

ഡോ.പി.ടി.അജീഷ്
റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.

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

ഉള്ളടക്കം

1. കളിയും കാര്യവും 07

2. ആരോഗ്യം വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ 21

3. സുരക്ഷിതമായി സഞ്ചരിക്കാം
സുരക്ഷിതമായി കളിക്കാം 35

4. നാടൻ കളികളും കായിക സംസ്കാരവും 45

5. കായിക പരിസ്ഥിതിയും
പ്രകൃതിസൗഹൃദ കളികളും 55

6. അനുബന്ധം 61

ചിഹ്നങ്ങളുടെ വിശദീകരണം

തുടർവായന

പ്രവർത്തനങ്ങൾ

നിബന്ധനകൾ

വിലയിരുത്തൽ

ഭാരതത്തിന്റെ ഭരണഘടന

ആമുഖം

ഭാരതത്തിലെ ജനങ്ങളായ നാം ഭാരതത്തെ ഒരു [1]**[പരമാധികാര സ്ഥിതിസമത്വ മതേതര ജനാധിപത്യ റിപ്പബ്ലിക്കായി]** സംവിധാനം ചെയ്യുവാനും അതിലെ പൗരന്മാർക്കെല്ലാം:

സാമൂഹ്യവും സാമ്പത്തികവും രാഷ്ട്രീയവും ആയ **നീതിയും;**

ചിന്തയ്ക്കും ആശയപ്രകടനത്തിനും വിശ്വാസത്തിനും മതനിഷ്ഠയ്ക്കും ആരാധനയ്ക്കും ഉള്ള **സ്വാതന്ത്ര്യവും;**

പദവിയിലും അവസരത്തിലും **സമത്വവും;** സംപ്രാപ്തമാക്കുവാനും;

അവർക്കെല്ലാമിടയിൽ

വ്യക്തിയുടെ അന്തസ്സും [2][രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യവും അഖണ്ഡതയും] ഉറപ്പുവരുത്തിക്കൊണ്ട് **സാഹോദര്യം** പുലർത്തുവാനും;

സഗൗരവം തീരുമാനിച്ചിരിക്കയാൽ;

നമ്മുടെ ഭരണഘടനാനിർമ്മാണസഭയിൽ ഈ 1949 നവംബർ ഇരുപത്താറാം ദിവസം **ഇതിനാൽ ഈ ഭരണഘടനയെ സ്വീകരിക്കുകയും നിയമമാക്കുകയും നമുക്കു തന്നെ പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.**

---

1. 1976 - ലെ ഭരണഘടന (നാല്പത്തിരണ്ടാം ഭേദഗതി) ആക്റ്റ് 2-ാം വകുപ്പു പ്രകാരം "പരമാധികാര ജനാധിപത്യ റിപ്പബ്ലിക്" എന്നതിന് പകരം ചേർത്തത് (3.1.1977 മുതൽ പ്രാബല്യം).
2. മേല്പറഞ്ഞ ആക്റ്റ് 2-ാം വകുപ്പു പ്രകാരം "രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യം" എന്നതിനു പകരം ചേർത്തത് (3.1.1977 മുതൽ പ്രാബല്യം).

അധ്യായം 1

കളിയും കാര്യവും

വിനോദം, വിശ്രമം, പുനഃപ്രാപ്തി

ചിത്രത്തിൽ എന്താണ് കാണുന്നത്?

നിങ്ങൾ കളികളിൽ പങ്കെടുക്കാറുണ്ടോ?

ഏതൊക്കെ കളികളാണ് നിങ്ങൾ കളിച്ചിട്ടുള്ളത്?

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

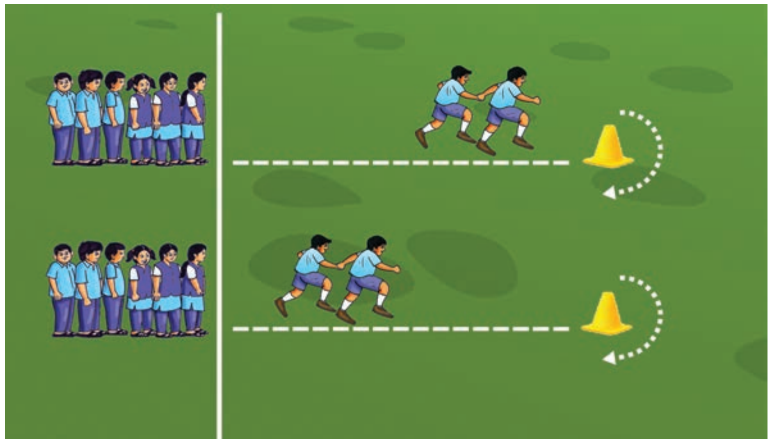
ചിത്രത്തിലെ കുട്ടികൾ സന്തോഷത്തിലാണ്.

കളികളിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ എന്തൊക്കെയെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

- ആനന്ദം നേടുന്നു
- കൂട്ടുകൂടാൻ കഴിയുന്നു
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം-1
ചങ്ങലക്കൂട്ടം

ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള ടീമുകളായി തിരിഞ്ഞ് ചിത്രത്തിലേതുപോലെ വരിയായി നിൽക്കുക.



നിബന്ധനകൾ

- ടീച്ചറുടെ സിഗ്നൽ ലഭിച്ചയുടനെ ഓരോ ടീമിലെയും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള വരയിലൂടെ ഓടി മറുവശത്തുള്ള കോൺ ചുറ്റി തിരികെയെത്തണം.
- തുടർന്ന് വരിയുടെ ഏറ്റവും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന ടീമംഗത്തിന്റെ കൈപിടിച്ച് ഈ പ്രവർത്തനം തുടരണം.
- ഇത്തരത്തിൽ ടീമിലുള്ള എല്ലാവരും കണ്ണിപൊട്ടാതെ ഒറ്റച്ചങ്ങലയായി മാറുന്നതു വരെ കളി തുടരണം.
- ഏത് ടീമാണോ എല്ലാ അംഗങ്ങളുമായി ആദ്യം സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ തിരികെ എത്തുന്നത്, അവരെ മികച്ച പ്രകടനം നടത്തിയ ടീമായി പരിഗണിക്കും.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ഹൃദയമിടിപ്പ്

'പ്രവർത്തനക്ഷമമായ ഹൃദയത്തിന്റെ സ്പന്ദനം'

ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ വലുപ്പം വ്യക്തിയുടെ മുഷ്ടിയോളവും ഭാരം 250 ഗ്രാം മുതൽ 350 ഗ്രാം വരെയും ഹൃദയമിടിപ്പ് ഒരു മിനിറ്റിൽ 60 മുതൽ 100 വരെയുമാണ്.

നിങ്ങളും ഈ കളി കളിക്കുക.

കളി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ?

കളിയിൽ കൂടുതൽ ഓടിയ കൂട്ടുകാർ ആരെല്ലാം?

കൂടുതൽ ഓടിയവർക്ക് ക്ഷീണം ഉണ്ടായോ?

കൂടുതൽ ഓടിയവരുടെ ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടിയോ?

നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക.

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

വിയർപ്പും ക്ഷീണവും മാറ്റാൻ നമുക്ക് അല്പം വിശ്രമിക്കാം.

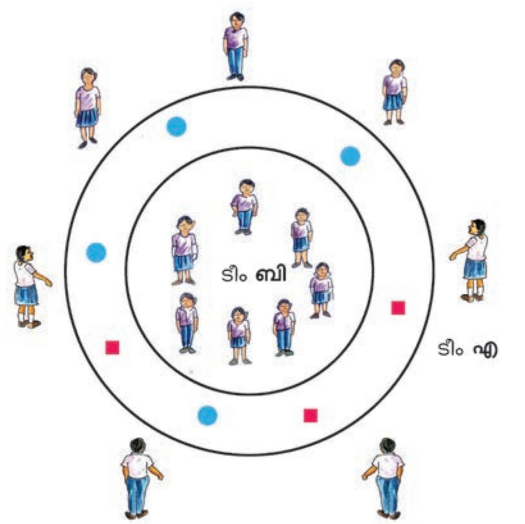
വിശ്രമത്തിന് ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. വിശ്രമത്തിലൂടെ നമുക്ക് പൂർവസ്ഥിതി കൈവരിക്കാൻ കഴിയും.

കായികവിനോദം	വിശ്രമം	പുനഃപ്രാപ്തി (Recovery)
ഉല്ലാസത്തിനുവേണ്ടി ഏർപ്പെടുന്ന കായികപ്രവർത്തനം	ശാരീരികമായും മാനസികമായും സ്വസ്ഥമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ	ഏതൊരു കായികാധ്വാനത്തിനു ശേഷവും ശരീരം പൂർവ സ്ഥിതിയിലേക്ക് മടങ്ങിവരുന്ന അവസ്ഥ

പ്രവർത്തനം-2
സർക്കിൾ പ്ലേ

ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ടുടീമായി മാറുന്നു.

ചിത്രം കാണുക.



നിബന്ധനകൾ

- ടീം 'എ' വലിയ വൃത്തത്തിന് പുറത്തും ടീം 'ബി' ചെറിയ വൃത്തത്തിനകത്തും നിൽക്കണം.
- രണ്ടു വൃത്തങ്ങളുടെയും ഇടയ്ക്ക് ഒരു ടീമിലുള്ള കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിന് അനുസരിച്ച് ഏതെങ്കിലും വസ്തുവസ്തണം (പന്ത്, ചതുരക്കട്ട മുതലായവ).
- ടീച്ചർ സിഗ്നൽ (വിസിൽ) നൽകുമ്പോൾ ടീം 'എ' ഘടികാരദിശയിലും (ക്ലോക്ക് വൈസ്) ടീം 'ബി' എതിർ ഘടികാരദിശയിലും (ആൻറി ക്ലോക്ക് വൈസ്) അവരവരുടെ വൃത്തത്തിലൂടെ ഓടണം.
- തുടർന്ന് ടീച്ചർ വീണ്ടും സിഗ്നൽ നൽകുമ്പോൾ രണ്ടുവൃത്തങ്ങൾക്കും ഇടയിലായി വച്ചിട്ടുള്ള വസ്തുക്കൾ എടുക്കാവുന്നതാണ്.
- ഓരോ ടീമിലെയും അംഗങ്ങൾ കൈക്കലാക്കിയ വസ്തുക്കളുടെ എണ്ണമായിരിക്കും അവരുടെ ആകെ പോയിന്റ്.
- എടുത്ത വസ്തുക്കൾ തിരികെ വച്ചതിനുശേഷം ഓരോ തവണയും ദിശമാറി ഓടിക്കൊണ്ട് ഈ കളി തുടരാം.
- നിശ്ചിത സമയത്തിൽ, കൂടുതൽ പോയിന്റുകൾ ലഭിച്ച ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ച ടീമായി കണക്കാക്കാം.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

കൂളിങ് ഡൗൺ

കഠിനമായ കായികപ്രവർത്തനത്തിനുശേഷം ശരീരത്തെ സാധാരണ സ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരികെ എത്തിക്കുന്ന പ്രവർത്തനമാണ് കൂളിങ് ഡൗൺ.

ഈ കളി നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചോ?

കായികപ്രവർത്തനത്തിനുശേഷം നിർബന്ധമായും കൂളിങ് ഡൗൺ ശീലമാക്കുക.

ഇനി നമുക്ക് വിശ്രമിക്കാം....

വിശ്രമവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു പ്രവർത്തനം ആയാലോ?

പ്രവർത്തനം-3
ഹമ്മിങ് ബീ

ഇരുന്നുകൊണ്ടുള്ള ഒരു പ്രവർത്തനമാണിത്.
ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക.

നിബന്ധനകൾ

- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ തള്ളവിരലുകൾ (Thumb) കൊണ്ട് ഇരുചെവികളും ചൂണ്ടുവിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഇരുകണ്ണുകളും അടച്ചുപിടിക്കണം.
- ദീർഘമായി ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് തേനീച്ചമൂളുന്ന ശബ്ദത്തോടുകൂടി ശ്വാസം പുറത്തേക്കുവിടുക.

ശരിയായി വിശ്രമിക്കാനുള്ള ഒരു പ്രവർത്തനമാണിത്.

നാലോ അഞ്ചോ തവണ ഈ പ്രവർത്തനം തുടരുക.

ഉറക്കം കിട്ടാൻ ഈ പ്രവർത്തനം സഹായകമാകുമെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുള്ളത്.

ഈ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ ഉണ്ടായ അനുഭവം എഴുതുക.

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

ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ ഉറക്കം

ഒരുദിവസം നിങ്ങൾ എത്ര മണിക്കൂർ ഉറങ്ങാറുണ്ട്?

ദിവസവും എത്ര മണിക്കാണ് ഉറങ്ങുന്നത്?

എന്തിനാണ് ഉറങ്ങുന്നതെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

മിന്നുവിന്റെ അനുഭവക്കുറിപ്പ് കാണുക

ഞാൻ ദിവസവും 9 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഉണരുമ്പോൾ നല്ല ഉന്മേഷം ലഭിക്കുകയും ഓർമ്മശക്തി വർധിക്കുകയും ക്ഷീണം മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

നിങ്ങളുടെ ഉറക്കത്തെക്കുറിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

....

....

ഉറങ്ങൂ.. ഉറങ്ങൂ.. ഉറങ്ങൂ..

മികച്ച ആരോഗ്യത്തിനും ശരീരവളർച്ചയ്ക്കും തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ചിന്താശേഷി, ഓർമ്മശക്തി എന്നിവ വർധിപ്പിക്കുന്നതിനും മതിയായ ഉറക്കം ആവശ്യമാണ്.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ഒരുദിവസം എത്ര മണിക്കൂർ ഉറങ്ങണം?

പ്രായം	ഉറങ്ങേണ്ട സമയദൈർഘ്യം
6 - 12 വയസ്സ്	9 മണിക്കൂർ മുതൽ 12 മണിക്കൂർ വരെ
13 - 18 വയസ്സ്	8 മണിക്കൂർ മുതൽ 10 മണിക്കൂർ വരെ
പ്രായപൂർത്തിയായവർ	7 മണിക്കൂറോ അതിലധികമോ

ഉറവിടം: ലോകാരോഗ്യ സംഘടന (WHO)

വിലയിരുത്തൽ

1) ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനഘടകങ്ങൾ ഏതൊക്കെ?

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

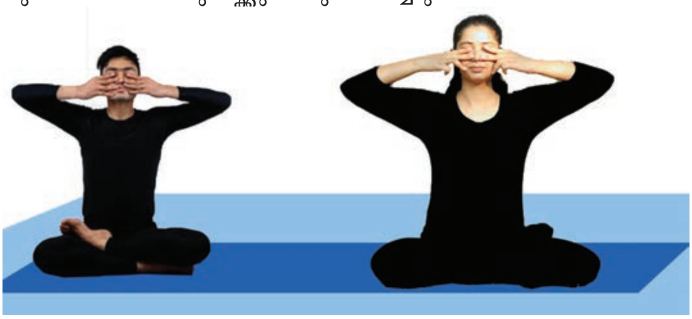
2) വിശ്രമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ സംബന്ധിച്ച് ചെറുകുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

----

3) നിങ്ങളും സഹപാഠികളും കായികവിനോദങ്ങൾ, ഗാർഹികജോലികൾ, ഉറക്കം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ദിവസവും എത്ര മണിക്കൂർ ചെലവഴിക്കുന്നു? ഒരു സർവെ നടത്തുക. വിവരങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്ത് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

തുടർപ്രവർത്തനം

'ഹമ്മിങ് ബീ' എന്ന പ്രവർത്തനം വീട്ടിൽ വച്ച് കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം പരിശീലിക്കുകയും അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.



ആഹാരം

ആരോഗ്യത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഒരു സുപ്രധാനഘടകമാണ് ആഹാരക്രമം. മികച്ച ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നതിന് ആഹാരം അത്യാവശ്യമാണ്.

ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് രക്ഷിതാക്കൾ എന്തെല്ലാം നിർദേശങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് നൽകാറുള്ളത്?

....

....

നിങ്ങൾ സാധാരണ കഴിക്കുന്ന ആഹാരപദാർഥങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണ് ?

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

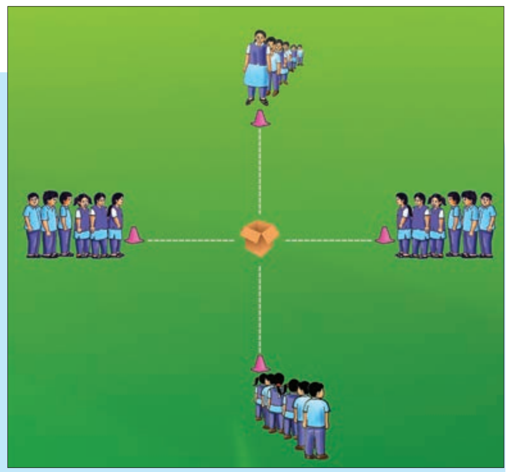
നാം നിത്യവും ഉപയോഗിക്കുന്ന ആഹാരപദാർഥങ്ങളെ പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, മാംസാഹാരങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിക്കാവുന്നതാണ്.

ഇതുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി ഒരു കളി ആയാലോ?

പ്രവർത്തനം-4

പെട്ടിയിലെ മാണിക്യം

ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ ചിത്രത്തിലെ പോലെ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള നാലുടീമാകുക. ചിത്രം കാണുക.



നിബന്ധനകൾ

- കളിസ്ഥലത്തിന്റെ മധ്യത്തിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന പെട്ടിയിൽ നിന്ന് തുല്യ അകലത്തിൽ ടീമുകൾ വരിവരിയായി നിൽക്കണം.
- കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് മഞ്ഞ, പച്ച, ചുവപ്പ് നിറങ്ങളിലായി കടലാസ് പന്തുകൾ പെട്ടിക്കകത്ത് ഉണ്ടാകും.
- ടീച്ചറുടെ നിർദേശം ലഭിക്കുമ്പോൾ ടീമുകളുടെ വരിയിൽ ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടി ഓടി പെട്ടിയിലിരിക്കുന്ന കടലാസ് പന്ത് എടുത്ത് തിരികെ ഗ്രൂപ്പിൽ എത്തിച്ചേരണം.
- പച്ചപ്പന്ത് എടുക്കുന്നവർ തിരികെ ഗ്രൂപ്പിലേക്ക് ഓടിയും, മഞ്ഞപ്പന്ത് എടുക്കുന്നവർ ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടിയും, ചുവപ്പുപന്ത് എടുക്കുന്നവർ തവളച്ചാട്ടത്തിലൂടെയുമാണ് ടീമിലേക്ക് മടങ്ങിവരേണ്ടത്.
- ഓരോ കുട്ടിയും തിരികെ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈൻ കടക്കുമ്പോൾ ടീമിലെ അടുത്ത അംഗം ഇതേ പ്രവർത്തനം തുടരും.
- ഒരു കുട്ടിക്ക് ഒരുതവണ മാത്രമേ പന്തെടുക്കാൻ അവസരമുള്ളൂ. ഇങ്ങനെ പെട്ടിയിലെ പന്ത് അവസാനിക്കുന്നതുവരെ കളിതുടരാം.

ആഹാരപദാർഥങ്ങളുടെ നിറം	പോയിന്റ്	പ്രവൃത്തി
പച്ച (പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ)	ഒന്ന്	ഓട്ടം
മഞ്ഞ (മത്സ്യം, മാംസം, പാൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ)	രണ്ട്	ഒറ്റക്കാലിൽ ചാട്ടം
ചുവപ്പ് (ധാന്യങ്ങൾ, പയർ വർഗങ്ങൾ)	മൂന്ന്	തവളച്ചാട്ടം

- കളിയുടെ അവസാനം ഓരോ ടീമിനും ലഭിച്ച പന്തുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പോയിന്റ് കണക്കാക്കി, മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ച ടീമിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു.

കളി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ?

നാട്ടിൽ സുലഭമായ പഴവർഗങ്ങൾ ഏവ ?

- .... • ....
- .... • ....

വീട്ടിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന പച്ചക്കറികൾ ഏവ?

- .... • ....
- .... • ....

നാം എന്തിനാണ് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത്?

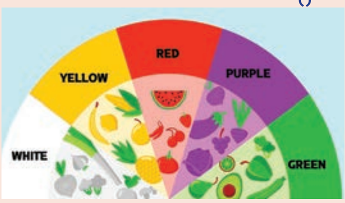
- രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കാൻ
- ....

നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും വീട്ടിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന വിഭവങ്ങൾ കഴിക്കുന്നവരല്ലേ?

ഭക്ഷണക്രമവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു കളികൂടി ആയാലോ?

സവിശേഷ അറിവുകൾ

റെയ്ൻബോ ഡയറ്റ്

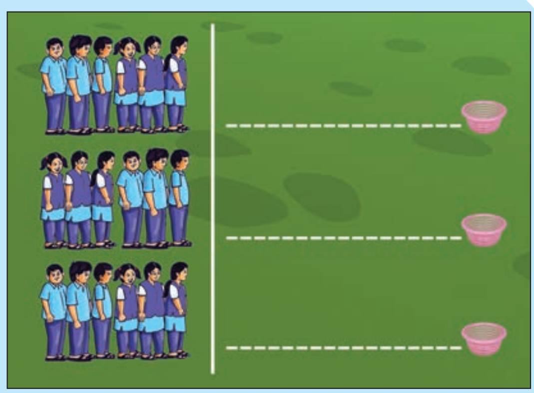


മഴവില്ലിൽ ഉള്ളതുപോലെ പല നിറങ്ങളിലുള്ള പച്ചക്കറികളും, പഴവർഗങ്ങളും നിത്യവും ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തു വാനും അസുഖങ്ങൾ തട യുവാനും സാധിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം-5
ഭാഗ്യവൃത്തം

ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള നാലോ അഞ്ചോ ടീമുകളായി ചിത്രത്തിലേതുപോലെ വരിയായി നിൽക്കുക.

നിബന്ധനകൾ

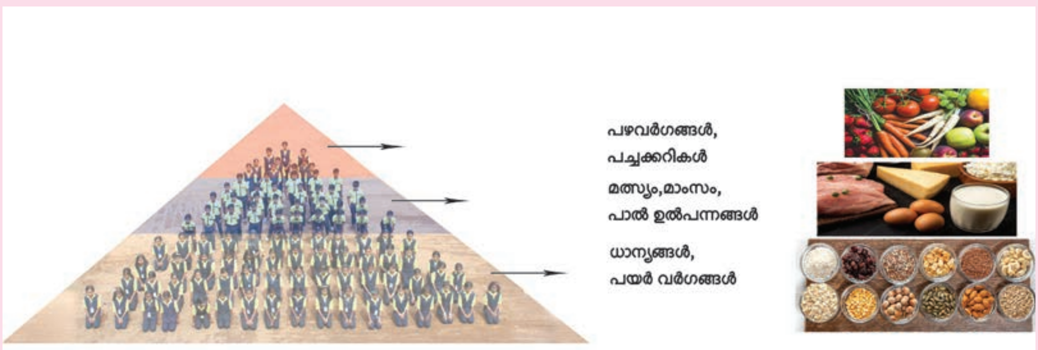


- സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ നിന്നും നിശ്ചിത അകലത്തിലുള്ള വൃത്തത്തിൽ നറു ക്കുകൾ (lot) വച്ചിട്ടുണ്ടാകും.
- ടീച്ചർ നൽകുന്ന നിർദേശാനുസരണം ടീമിന്റെ ഏറ്റവും മുന്നിൽ നിൽക്കു ന്നയാൾ ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടിക്കൊണ്ട് വൃത്തത്തിനടുത്തെത്തണം.
- തുടർന്ന് വൃത്തത്തിലുള്ള ഒരു നറുക്കെടുത്ത് ഇരുകാലിലും ചാടി (Galloping/Double leg Hop) സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ തിരിച്ചെത്തണം.
- നറുക്ക് തുറക്കാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.
- ഈ പ്രവർത്തനം ഓരോ അംഗവും തുടരണം.
- എല്ലാ ടീമംഗങ്ങളും നറുക്കെടുത്ത് സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈൻ പിന്നിടുമ്പോൾ കളി അവസാനിക്കുന്നു.
- മത്സരം ആദ്യം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീമിനെ മികച്ച ടീമായി പരിഗണിക്കും.

കളി പൂർത്തിയാക്കിയശേഷം നറുക്കുകൾ ഓരോരുത്തർക്കും തുറന്നുനോക്കാവുന്നതാണ്. നറുക്കുകളിൽ എഴുതിയിരിക്കുന്നത് പ്രകാരം മൂന്നുഗ്രൂപ്പുകളാകണം (പഴവർഗങ്ങൾ - പച്ചക്കറികൾ, മത്സ്യം-മാംസം-പാൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ-പയർ വർഗങ്ങൾ). തുടർന്ന്, ടീച്ചറുടെ നിർദേശപ്രകാരം 'ഫുഡ് പിരമിഡ്' നിർമ്മിക്കാം.

ഫുഡ് പിരമിഡ്

ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക.

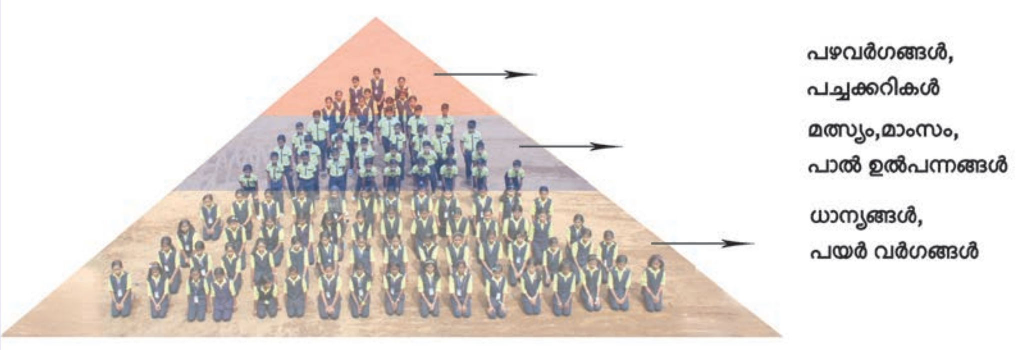


വിലയിരുത്തൽ

1. പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കൽ:- നിങ്ങൾ നിത്യജീവിതത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ ഏതൊക്കെയെന്ന് എഴുതി പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.

പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ	മത്സ്യം, മാംസം, പാൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ	ധാന്യങ്ങൾ, പയർ വർഗങ്ങൾ

2. ഈ ഫുഡ് പിരമിഡിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആഹാരഘടകം ഏതാണ് ? എന്തുകൊണ്ടാവാം?



....

....

....

ആഹാരശീലങ്ങൾ

ആരോഗ്യം നന്നാവാൻ
ആഹാരം നന്നാവണം.

നല്ല ആഹാരശീലങ്ങൾ

1. വ്യായാമം കഴിഞ്ഞ് കുറഞ്ഞത് ഒരു മണിക്കൂറിനു ശേഷം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ശീലമാക്കുക.
2. പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒരിക്കലും ഒഴിവാക്കരുത്.
3. ജങ്ക് ഫുഡ് പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
4. ആഹാരം സാവധാനം ചവച്ചരച്ച് കഴിക്കുക.
5. തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കുടിക്കുക.
6. അത്താഴം കഴിക്കാൻ വൈകരുത്. ഉറങ്ങുന്നതിന് കുറഞ്ഞത് രണ്ടുമുതൽ മൂന്നുമണിക്കൂർ മുമ്പെങ്കിലും അത്താഴം കഴിക്കണം.
7. പച്ചക്കറികളും പഴവർഗങ്ങളും അടങ്ങിയ ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ ഇടവേളകളിൽ കഴിക്കുക.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ജങ്ക് ഫുഡ്

ആരോഗ്യത്തിന് ദോഷകരവും കുറഞ്ഞ പോഷകമൂല്യമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ജലപാനവും ആരോഗ്യവും

ഒരു ദിവസം എത്രത്തോളം വെള്ളം കുടിക്കണമെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

പ്രായം	അളവ്
4 മുതൽ 8 വയസ്സ്	1.6 ലിറ്റർ
9 മുതൽ 13 വയസ്സ്	2.3 ലിറ്റർ
14 മുതൽ 18 വയസ്സ്	2.8 ലിറ്റർ മുതൽ 3.3 ലിറ്റർ വരെ

ഉറവിടം: ലോകാരോഗ്യ സംഘടന (WHO)

ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് ആഹാരം പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു. നമ്മുടെ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൈവരിക്കുന്നതിനും ശരിയായ ആഹാരശീലങ്ങൾ അനുവർത്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ശുചിത്വം

വ്യക്തിശുചിത്വം

വ്യക്തിശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാറുണ്ട്?

- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് കൈകഴുകുന്നു
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം-6

ട്രഷർഹണ്ട്

മൈതാനത്തിൽ ഒളിപ്പിച്ചുവച്ചിരിക്കുന്ന നിധി കണ്ടെത്തുന്ന കളിയാണിത്.

നിബന്ധനകൾ

- ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ടോ അതിലധികമോ ഗ്രൂപ്പായി തിരിയണം.
- എ, ബി, സി എന്നിങ്ങനെയാണ് ഗ്രൂപ്പുകളുടെ പേരുകൾ. കളിയുടെ പ്രധാന ആശയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആദ്യകുറിപ്പ് ടീച്ചർ നൽകും.
- മറ്റുള്ളവ മൈതാനത്ത് വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഒളിപ്പിച്ചിരിക്കും.
- ഓരോ സൂചകങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ മുൻ സൂചകങ്ങളിൽ നിർദേശം ഉണ്ടാകും.
- ഇങ്ങനെ കണ്ടെത്തുന്ന നാലുസൂചകങ്ങൾ ചേർത്തുവയ്ക്കുമ്പോൾ മൈതാനത്തിൽ ഒളിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന നിധി കണ്ടെത്തുവാൻ കഴിയും.
- ആദ്യം നിധി കണ്ടെത്തുന്ന ടീമിനെ മികച്ച ടീമായി പ്രഖ്യാപിക്കും.

കളി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ? അനുഭവങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

....

....

....

കളിയുടെ ഭാഗമായി ലഭിച്ച കുറിപ്പുകളിൽ നിന്ന് വ്യക്തിശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് എന്തെല്ലാം സന്ദേശങ്ങളാണ് കിട്ടിയത് ?

....

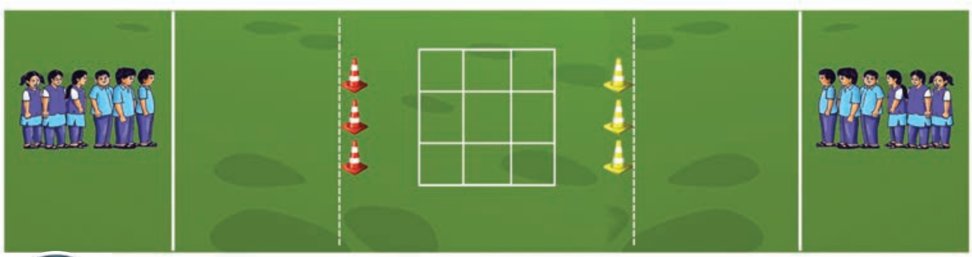
....

....

പ്രവർത്തനം-7

പസിൽറിലേ

ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ 2 ടീം ആകണം. ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കളിസ്ഥലം ക്രമീകരിക്കണം.



നിബന്ധനകൾ

- രണ്ടുനിറങ്ങളിൽ ഉള്ള 6 കോണുകളോ സമാനവസ്തുക്കളോ ഈ കളിക്ക് ആവശ്യമാണ്.
- മത്സരം ആരംഭിക്കുമ്പോൾ ഇരുടീമിലും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നവർ ഓടിവന്ന് ഒരു കോൺ എടുത്ത്, നടുവിലുള്ള ചതുരക്കളങ്ങളിൽ ഒന്നിൽ വയ്ക്കുക. ശേഷം സ്വന്തം ടീമിലേക്ക് തിരികെ ഓടിവന്ന് അടുത്ത ടീമംഗത്തെ തൊടുന്ന മുറയ്ക്ക് തൊട്ടടുത്തയാൾ ഓടിപ്പോയി കളങ്ങളിലൊന്നിൽ കോൺ വയ്ക്കണം.
- പിന്നീടുവരുന്ന ഓരോ കുട്ടിയും ഒരേ വരിയിലോ നിരയിലോ ഡയഗണൽ ആയോ കോണുകൾ ക്രമീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
- കോണുകൾ ഇപ്രകാരം ആദ്യം ക്രമീകരിക്കുന്ന ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു.
- ഓരോ തവണ പോയിന്റ് ലഭിക്കുമ്പോഴും കോണുകൾ പഴയസ്ഥാനത്ത് ക്രമീകരിച്ചതിനുശേഷം ടീച്ചറുടെ സിഗ്നൽ ലഭിക്കുമ്പോൾ കളി പുനഃരാരംഭിക്കാം.
- നിശ്ചിതസമയം കളിതുടരുകയും കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടിയ ടീമിനെ മികച്ച ടീമായി പരിഗണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കളിക്കുശേഷം, വ്യക്തിശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ ചെയ്യാറുള്ളത് എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക.

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

കളിക്കിടയിൽ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ അഴുക്കും പൊടിയും പറ്റാറില്ലേ? ഇതെല്ലാം വൃത്തിയാക്കാറുണ്ടോ? അഭിപ്രായമെഴുതൂ.

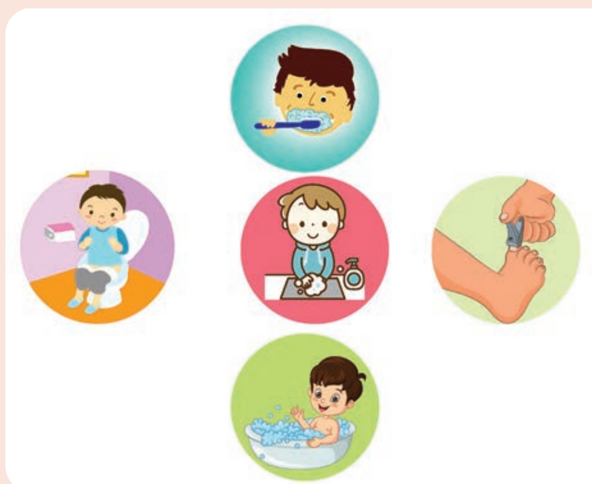
....

....

സവിശേഷ അറിവുകൾ

വ്യക്തിശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ

- രാവിലെയും രാത്രിയും പല്ലും വായും വൃത്തിയാക്കുക.
- ദിവസവും കുളിക്കുക.
- വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.
- കൃത്യമായി നഖങ്ങൾ മുറിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പും ശേഷവും കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുക.
- ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയതിന് ശേഷം കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.



വിലയിരുത്തൽ

1) ഒരു വ്യക്തി പാലിക്കേണ്ട വ്യക്തിശുചിത്വശീലങ്ങൾ എഴുതുക.

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

2) ചുവടെയുള്ള പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക

കളികൾ, കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ	ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് ആവശ്യമായ ഘടകങ്ങൾ	ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് പാലിക്കേണ്ട ശീലങ്ങൾ

3. കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

a. കളികളിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്ന് എഴുതുക?

....

....

b. കളിക്കിടയിലെ വിശ്രമസമയം എങ്ങനെയെല്ലാം പുനഃപ്രാപ്തിയെ സ്വാധീനിക്കുന്നു?

....

....

c. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിന് ഉണ്ടാകുന്ന പ്രയോജനങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

....

....

4. നല്ല ശീലങ്ങൾക്ക് ഒരു ചെക്ക് ലിസ്റ്റ്

തിങ്കൾ മുതൽ ഞായർ വരെ നിങ്ങൾ ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ '✓' ഉം അല്ലാത്തവ '✕' ഉം രേഖപ്പെടുത്തി ചെക്ക് ലിസ്റ്റ് പൂർത്തിയാക്കുക.

പ്രവൃത്തി	തിങ്കൾ	ചൊവ്വ	ബുധൻ	വ്യാഴം	വെള്ളി	ശനി	ഞായർ
പല്ലും വായും വൃത്തിയാക്കി							
കുളിച്ചു							
സുഖമായി ഉറങ്ങി							
ഭക്ഷണം പാഴാക്കാതിരുന്നു							
ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിച്ചു							
കളികളിൽ ഏർപ്പെട്ടു							

അധ്യായം 2

ആരോഗ്യം വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ

കായികക്ഷമത

കളികളിലൂടെ നമ്മുടെ കായികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുന്നു.

കായികക്ഷമത

ദൈനംദിനപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഊർജസ്വലതയോടെ ചെയ്യാനുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ കഴിവ്

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് പ്രചാരത്തിലുള്ള ചില കളികളുടെ പേരെഴുതുക.

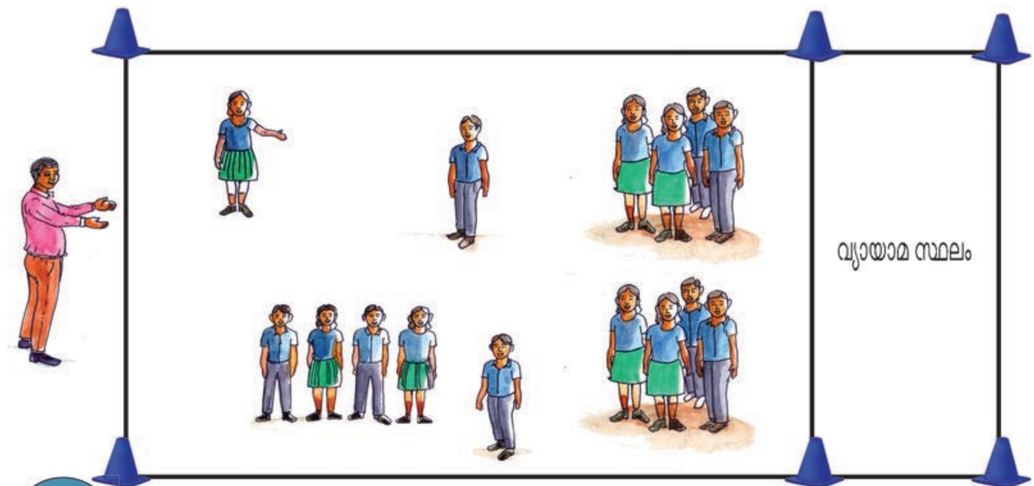
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ഇനി ഒരു കളിയായാലോ?

പ്രവർത്തനം-1

താറാവിൻ കൂട്ടം

സജ്ജീകരിച്ച കളിസ്ഥലം കാണുക.



നിബന്ധനകൾ

- കളിസ്ഥലത്ത് എത്തിയശേഷം സ്വതന്ത്രമായി നടക്കുകയും ടീച്ചർ നിർദേശിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുകയും വേണം.
- ഇതിനിടയിൽ ടീച്ചർ ഒന്നിനും ഏഴിനും ഇടയിലുള്ള ഒരുസംഖ്യ പറയുമ്പോൾ അത്രയും പേരടങ്ങുന്ന കൂട്ടമാകണം. ഉദാഹരണത്തിന് ടീച്ചർ അഞ്ച് എന്ന സംഖ്യയാണ് പറയുന്നതെങ്കിൽ കുട്ടികൾ അഞ്ചുപേർ അടങ്ങുന്ന ടീമായി മാറണം.
- സംഖ്യപറയുന്നതനുസരിച്ച് ടീമായി മാറാൻ സാധിക്കാത്ത കുട്ടികൾ കളിയിൽ നിന്ന് പുറത്താകുന്നു.
- പുറത്താവുന്ന കുട്ടികൾ കളിസ്ഥലത്തിനടുത്ത് തയ്യാറാക്കിയ വ്യായാമസ്ഥലത്ത് പോയി ടീച്ചർ നിർദേശിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യണം.

കളിയുടെ അവസാനം അവശേഷിക്കുന്ന കുട്ടികളെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കാം.

ആരൊക്കെയാണ് ഈ കളിയിൽ മികച്ചുനിന്നത്?

കളിയിൽ ചിലർക്ക് മികച്ചരീതിയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ സാധിച്ചു, എന്തുകൊണ്ടാവാം അവർക്കത് സാധിച്ചത്?

- പരസ്പരധാരണ
- ....
- ....
- ....

എന്തെല്ലാം വ്യായാമങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ കളിക്കിടെ ചെയ്തത് ?

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

വ്യായാമം ചെയ്തപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

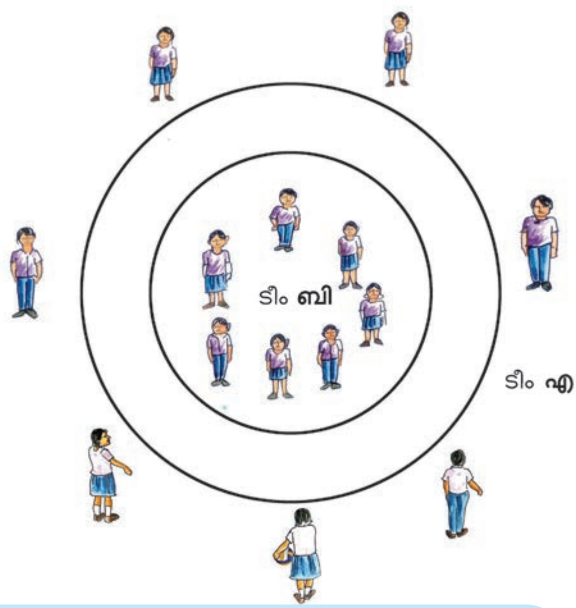
....

....

പ്രവർത്തനം-2

പന്തേറുകളി

രണ്ടുടീമായി (എ യും ബി യും) തിരിഞ്ഞ് ചിത്രത്തിലേതുപോലെ നിൽക്കുക.



നിബന്ധനകൾ

- 'എ' ടീം അംഗങ്ങൾ 'ബി' ടീം അംഗങ്ങളുടെ കാൽമുട്ടിനുതാഴെ ഭാരം കുറഞ്ഞ പന്തുകൊണ്ട് എറിയണം (ഉദാ. വോളിബോൾ).
- 'ബി' ടീമംഗങ്ങൾ പന്ത് കാലിൽ മുട്ടാതെ ഒഴിഞ്ഞുമാറാൻ ശ്രമിക്കണം.
- പന്ത് കാലിൽ കൊള്ളുന്ന ആദ്യത്തെ 'ബി' ടീം അംഗം പുറത്തുപോവുകയും 'എ' ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അടുത്ത 'ബി' ടീം അംഗം പുറത്തുപോകുമ്പോൾ ആദ്യം പുറത്തുപോയ ആൾക്ക് തിരികെ കളിയിൽ പ്രവേശിക്കാവുന്നതാണ്.
- ഓരോ പ്രാവശ്യം പന്തെറിയുമ്പോഴും 'എ' ടീം ഘടികാരദിശയിൽ ചലിക്കുന്നു.
- വൃത്തത്തിന് പുറത്തുനിന്നുമാത്രമേ പന്ത് എറിയാൻ പാടുള്ളൂ.
- നിശ്ചിതസമയത്തിന് ശേഷം 'എ' ടീം അകത്തും 'ബി' ടീം പുറത്തും നിന്ന് കളി ആവർത്തിക്കുന്നു.
- കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടിയ ടീമിനെ മികച്ചപ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കുന്നു.

കളി ഇഷ്ടമായോ?

എന്തുകൊണ്ടാണ് എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെ പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ സാധിക്കാത്തത്?

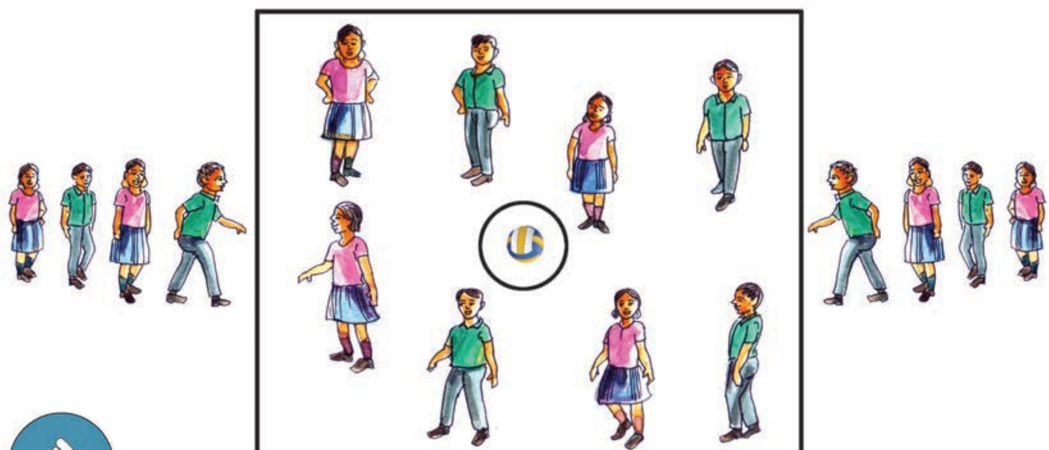
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ഇനി മറ്റൊരു കളി ആയാലോ?

പ്രവർത്തനം-3

മുതലക്കുളം

കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ട് ഗ്രൂപ്പായി ചിത്രത്തിലേതുപോലെ നിൽക്കുക.



നിബന്ധനകൾ

- ചിത്രത്തിലേതുപോലെ ചതുരാകൃതിയിലുള്ള കുളത്തിലാണ് (കളം) കളി നടക്കുക.
- ഒരു ടീമിലെ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളും കുളത്തിനകത്ത് നിൽക്കണം.
- രണ്ടാമത്തെ ടീമിലെ പകുതിപ്പേർ ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കുളത്തിന്റെ ഒരു വശത്തും പകുതിപ്പേർ മറുവശത്തും വരിയായി നിൽക്കണം.
- കുളത്തിന് നടുവിലെ വട്ടത്തിൽ ഭാരം കുറഞ്ഞ ഒരുപന്ത് വച്ചിട്ടുണ്ടാകും (ഉദാ. വോളിബോൾ).

- ടീച്ചർ സ്റ്റാർട്ട് വിസിൽ നൽകിയാൽ കുളത്തിന്റെ ഇരുവശങ്ങളിലുമായി വരിയിൽ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ ഓടി എതിർദിശയിൽ നിൽക്കുന്ന ടീമംഗങ്ങളുടെ അടുത്തെത്തണം.
- അതേസമയം കുളത്തിനകത്ത് നിൽക്കുന്നവർ വിസിൽ കേട്ടയുടനെ നടുവിലെ വട്ടത്തിൽ വച്ചിട്ടുള്ള പന്തെടുത്ത് എതിർ ടീമിലെ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നവരുടെ മുട്ടിനുതാഴെ എറിഞ്ഞുകൊള്ളിക്കണം.
- ഓടുന്നവരുടെ മുട്ടിനുതാഴെ കൊള്ളിച്ചാൽ ഓരോ പോയിന്റ് വീതം ലഭിക്കും.
- ഓടുന്നവർ മുട്ടിനുതാഴെ ബോൾ കൊള്ളാതെ കുളം കടന്നാൽ ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- ടീമംഗങ്ങൾ കുളം മുറിച്ചുകടന്നാലോ കാൽമുട്ടിൽ ഏറുകൊണ്ടാലോ വരിയിൽ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നവർക്ക് അടുത്ത അവസരം ലഭിക്കുന്നതാണ്.
- പുറത്തുനിൽക്കുന്ന ടീമിന്റെ അവസരത്തിനുശേഷം അകത്തുനിൽക്കുന്ന ടീം പുറത്തെത്തി കളി തുടരണം.
- കളി അവസാനിക്കുമ്പോൾ ഏറ്റവുമധികം പോയിന്റ് ലഭിച്ച ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കും.

കളി ഇഷ്ടമായോ?

നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

....

....

വിലയിരുത്തൽ

താറാവിൻ കൂട്ടം, പന്തേറുകളി, മുതലക്കുളം എന്നീ കളികളിലൂടെ നിങ്ങൾ കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

- ആസ്വദിച്ചു
- കൂട്ടായി പ്രവർത്തിച്ചു
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

യോഗാസനങ്ങൾ

പ്രായഭേദമന്യേ ഏവർക്കും ചെയ്യാൻ പറ്റുന്ന കായികപ്രവർത്തനങ്ങളാണ് യോഗാസനങ്ങൾ. ഇത് ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നതിലൂടെ ഒട്ടേറെ ഗുണങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം-4
യോഗ ചെയ്യാം

യോഗാസനം ചെയ്യുമ്പോൾ....
നിബന്ധനകൾ

- കട്ടിയുള്ള ഷീറ്റോ, ഫ്ലോർ മാറ്റോ ഉപയോഗിക്കുക.
- പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾക്ക് ശേഷം യോഗ ചെയ്യുന്നതായിരിക്കും അഭികാമ്യം.
- ആഹാരം കഴിച്ച് കഴിഞ്ഞ് 2 മുതൽ 3 മണിക്കൂറുകൾക്ക് ശേഷം മാത്രമേ യോഗാസനത്തിൽ ഏർപ്പെടാവൂ.
- സന്ധികൾക്ക് വഴക്കം കിട്ടുന്ന ചെറിയ വ്യായാമങ്ങൾക്ക് ശേഷം യോഗാസനം തുടങ്ങുന്നതായിരിക്കും ഉചിതം.
- ലളിതമായവയിൽ നിന്നും സങ്കീർണ്ണമായവയിലേക്ക് (Simple to Complex) എന്ന രീതിയിലായിരിക്കണം യോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കേണ്ടത്.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനം ജൂൺ 21

2015 ജൂൺ 21 മുതലാണ് അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനമായി ആചരിച്ചു തുടങ്ങിയത്.

കുറച്ച് യോഗാസനങ്ങൾ പരിചയപ്പെട്ടാലോ?

I. താഡാസനം

ഘട്ടം 1 - കൈകൾ ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് നിവർന്നുനിൽക്കുക.

ഘട്ടം 2 - കൈകൾ മുകളിലേക്കുയർത്തി ചെവിയോട് ചേർത്ത് കൈപ്പത്തികൾ സമാന്തരമായി വയ്ക്കുക.

ഘട്ടം 3 - കൈപ്പത്തികളുടെ ഉൾവശം മുകളിലോട്ടാകുന്ന വിധം ഇരുകൈകളുടെയും വിരലുകൾ ഇടചേർത്ത് യോജിപ്പിക്കണം.

ഘട്ടം 4 - പാദത്തിന്റെ മുൻഭാഗത്തിലൂന്നി ശരീരം നിവർന്നുനിൽക്കുക. ഈ അവസ്ഥയിൽ കൂടുതൽ സമയം തുടരുക. വീണ്ടും പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുക.

ഘട്ടം 1

ഘട്ടം 2

ഘട്ടം 3

ഘട്ടം 4

താഡാസനം ചെയ്തപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

....

....

....

ഗുണങ്ങൾ

- നല്ല ശരീരസംസ്ഥിതി കൈവരിക്കുന്നു.
- ശാരീരിക ഏകോപനം, സന്തുലനം തുടങ്ങിയവ കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- നാഡീവ്യവസ്ഥയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു.

II. സുഖാസനം

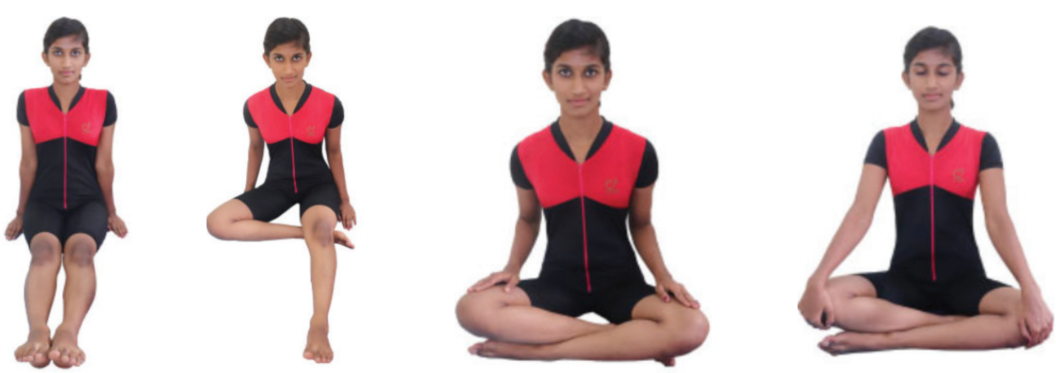
ഘട്ടം 1 - കാലുകൾ നീട്ടി, നട്ടെല്ല് നിവർത്തി ഇരിക്കുക.

ഘട്ടം 2 - വലതുകാൽ മടക്കി ഇടതു തുടയുടെ അടിയിൽ വയ്ക്കുക.

ഘട്ടം 3 - ഇടതുകാൽ മടക്കി വലതുതുടയുടെ അടിയിൽ വയ്ക്കുക.

ഘട്ടം 4 - കൈകൾ ഇരുകാൽമുട്ടുകളിലും വയ്ക്കുക.

നിശ്ചിത സമയത്തിനുശേഷം ഘട്ടം ഒന്നിലേക്ക് മടങ്ങുക.



ഘട്ടം 1　　ഘട്ടം 2　　ഘട്ടം 3　　ഘട്ടം 4

സുഖാസനം ചെയ്തപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

....

....

....

ഗുണങ്ങൾ

- നട്ടെല്ലിനെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു.
- ശ്രദ്ധയും ഏകാഗ്രതയും വർധിക്കുന്നു.
- തോളെല്ലും നെഞ്ചും വിശാലമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

III. ഭുജംഗാസനം

ഘട്ടം 1 - കാലുകൾ ചേർത്തുവച്ച് ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കമിഴ്ന്നുകിടക്കുക.

ഘട്ടം 2 - കൈമുട്ടുകൾ മടക്കി കൈപ്പത്തികൾ നെഞ്ചിന് ഇരുവശത്തുമായി തറയിൽ പതിച്ചുവയ്ക്കുക.

ഘട്ടം 3 - കൈമുട്ടുകൾ ശരീരത്തിൽനിന്ന് അധികം അകലാതെ, നെഞ്ചിന് സമാന്തരമായി വച്ച്, നാഭിക്കുമുകളിലുള്ള ശരീരഭാഗം ഉയർത്തി, തല പിറകിലോട്ട് വളച്ച്, മുകളിലേക്ക് നോക്കുക. സുഗമമായി കഴിയുന്ന സമയമത്രയും ഈ അവസ്ഥയിൽ തുടരുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പഴയ സ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരിച്ചുവരിക.

ഘട്ടം 1

ഘട്ടം 2

ഘട്ടം 3

ഭുജംഗാസനം ചെയ്യപ്പോൾ ഏതൊക്കെ പേശികളിലാണ് വലിവ് അനുഭവപ്പെട്ടത്?

....

....

ഗുണങ്ങൾ

- മുതുകിലെ പേശികൾക്ക് ബലം ലഭിക്കുന്നു.
- ദഹനവ്യവസ്ഥയെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ശ്വസനവ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു.

IV. ശവാസനം

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ മലർന്നുകിടക്കുക.

കൈകൾ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് കുറച്ച് അകറ്റിവയ്ക്കുക, പാദങ്ങൾ വശങ്ങളിലേക്ക് ആയിരിക്കണം, കണ്ണുകൾ സാവധാനം അടയ്ക്കുക.

ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങൾക്കും വിശ്രമം നൽകി ഉറങ്ങാതെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ട് കിടക്കണം.

ശവാസനം ചെയ്യപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ?

....

....

ഗുണങ്ങൾ

- മാനസികസമ്മർദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- പുനഃപ്രാപ്തി നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഏകാഗ്രത വർധിപ്പിക്കുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ

1. യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്തതിലൂടെ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.
    - ....
    - ....
    - ....

2. ആൽബം തയാറാക്കൽ

   വിവിധ യോഗാസനങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ഏർപ്പെടുന്ന ചിത്രങ്ങൾ എടുത്ത് അവ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ഡിജിറ്റൽ ആൽബം തയാറാക്കുക.

തുടർപ്രവർത്തനം

മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച യോഗാസനങ്ങൾ വീട്ടിൽവച്ച് കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം പരിശീലിക്കുക. നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

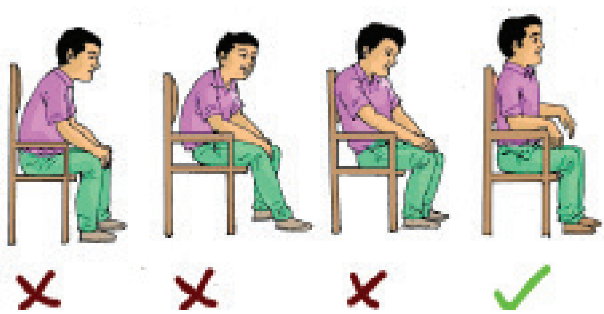
ശരീരസംസ്ഥിതി (Body Posture)

ഓരോ അവസ്ഥയിലും ഇരിപ്പ്, കിടപ്പ്, നടപ്പ് തുടങ്ങിയവയിൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ വയ്ക്കുന്നതാണ് ശരീരസംസ്ഥിതി.

വളർച്ചയുടെ പ്രധാന കാലഘട്ടമാണ് ബാല്യം. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ശരീരസംസ്ഥിതിക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടതുണ്ട്. ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി കൈവരിക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിന്റെ ഘടന, ബാലൻസ്, ശരീരസൗന്ദര്യം തുടങ്ങിയവ വർധിക്കുന്നു. നിൽക്കുമ്പോഴും കിടക്കുമ്പോഴും ഇരിക്കുമ്പോഴും നടക്കുമ്പോഴും ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി നിലനിർത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ശരീരസംസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് ചില വ്യായാമങ്ങൾ നമുക്ക് പരിശീലിക്കാം.

പ്രവർത്തനം-5
ശരിയായി ഇരിക്കാൻ പഠിക്കാം

ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കൂ.



സവിശേഷ അറിവുകൾ

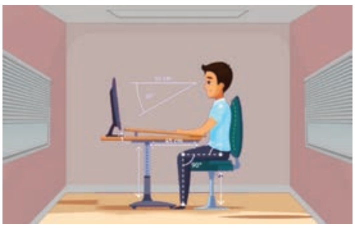
നിശ്ചല ശരീരസംസ്ഥിതി (Static Posture)

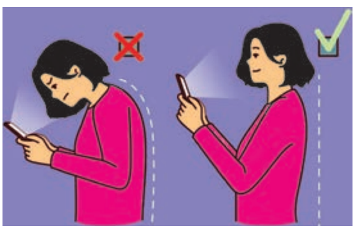
ശരീരാവയവങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ നിശ്ചലാവസ്ഥയിൽ വയ്ക്കുന്ന രീതി.
ഉദാ: ഇരുപ്പ്, നിൽപ്പ്, കിടപ്പ്

നിബന്ധനകൾ

- പാദങ്ങൾ തറയിലോ ഫുട്ട് റെസ്റ്റിലോ വയ്ക്കുക.
- കാൽമുട്ടുകൾ ഇടുപ്പിന്റെ ഉയരത്തിലോ ഇടുപ്പിനെക്കാൾ അല്പം താഴെയായോ ക്രമീകരിക്കുക.
- നട്ടെല്ലിന്റെ സ്വാഭാവികവളവ് നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് മുന്നോട്ടുനോക്കിയിരിക്കുക.
- കൈമുട്ടുകൾ വശങ്ങളിൽ വച്ച് കൈകൾ 'L' ആകൃതിയായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

നല്ല ആരോഗ്യത്തിനായി നല്ല ശീലങ്ങൾ പിന്തുടരാം





- കാൽമുട്ടുകളിലും കൈമുട്ടുകളിലും 90 ഡിഗ്രി ആംഗിൾ നിലനിർത്താൻ കസേരയുടെയും മേശയുടെയും ഉയരം ക്രമീകരിക്കുക.
- കമ്പ്യൂട്ടർ സ്ക്രീനും മൊബൈൽഫോണും ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ കഴുത്തിലെ സമ്മർദം കുറയ്ക്കാൻ കണ്ണിന് സമാന്തരമായി വരുന്നരീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുക.
- ടൈപ്പ് ചെയ്യുമ്പോഴും മൗസ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴും കൈത്തണ്ട (wrist) നിവർത്തിവയ്ക്കുക.
- മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന ദൂരം കണ്ണുകളിൽ നിന്ന് ഏകദേശം 12 മുതൽ 16 ഇഞ്ചും (30-40 സെന്റിമീറ്റർ), കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ 20 മുതൽ 30 ഇഞ്ചും (50-75 സെന്റിമീറ്റർ) ആണ്.
- മുറിയിൽ ആവശ്യത്തിന് വെളിച്ചമുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- 20-20-20 നിയമം പിന്തുടരുക.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

20-20-20 നിയമം

സ്ക്രീനിലേക്ക് നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഓരോ 20 മിനിട്ടിലും കണ്ണിന്റെ സമ്മർദം കുറയ്ക്കാൻ 20 സെക്കന്റ് സമയം 20 അടി അകലെയുള്ള ഏതെങ്കിലും വസ്തുവിലേക്ക് നോക്കണം.

ശരീരസംസ്ഥിതി നിലനിർത്തുന്നതിനായി ഒരു പ്രവർത്തനമായാലോ?

പ്രവർത്തനം-6
സ്കിപ്പിങ്

ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കൂ.

റോപ്പ് വലതുകൈയിൽ പിടിച്ച് വലതുവശത്തുകൂടെ ചുറ്റുന്നു.

ഘട്ടം 1

റോപ്പ് ഇടതുകൈയിൽ പിടിച്ച് ഇടതുവശത്തുകൂടെ ചുറ്റുന്നു.

ഘട്ടം 2

ഇരുകാലുകളും ഒരുമിച്ച് ഉപയോഗിച്ച് ചാടുന്നു.
ഘട്ടം 3

ഇടതുകാൽ മാത്രം ഉപയോഗിച്ച് ചാടുന്നു
ഘട്ടം 4

വലതുകാൽ മാത്രം ഉപയോഗിച്ച് ചാടുന്നു.
ഘട്ടം 5

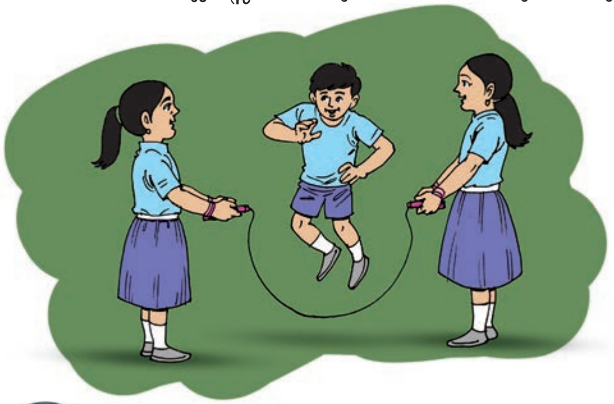
നിങ്ങളെല്ലാവരും സ്കിപ്പിങ് പരിശീലിച്ചുവല്ലോ?

ഇനി നമുക്ക് സ്കിപ്പിങ് റോപ്പ് ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഒരു കളിയാവാം

പ്രവർത്തനം-7

സ്കിപ്പിങ് ഗെയിം

ക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികൾ 3 പേരുള്ള ഗ്രൂപ്പായിമാറുക.



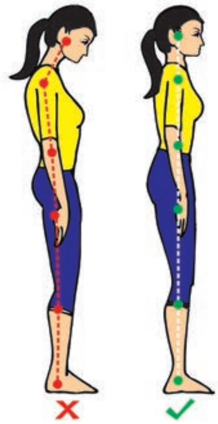
സവിശേഷ അറിവുകൾ

ചലനാത്മക ശരീരസംസ്ഥിതി
(Dynamic Posture)

ചലനാവസ്ഥയിൽ ശരീര അവയവങ്ങൾ ശരിയായി ചലിപ്പിക്കുന്ന രീതി.
ഉദാ: ഓട്ടം, ചാട്ടം, നടത്തം

നിബന്ധനകൾ

- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ രണ്ടുപേരുടെ നടുവിലായി ഒരാൾ നിൽക്കുക.
- സ്കിപ്പിങ് റോപ്പിന്റെ അറ്റങ്ങൾ ഇരുവശങ്ങളിലും നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ കൈയിൽ ആയിരിക്കണം.
- ടീച്ചർ നിർദേശം നൽകുമ്പോൾ ഇരുവശത്തും നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ നടുവിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് സ്കിപ്പിങ് ചെയ്യുവാൻ പാകത്തിന് സ്കിപ്പിങ് റോപ്പ് ചുഴറ്റുക.
- നടുവിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി സ്കിപ്പിങ് റോപ്പ് കറങ്ങുന്നതിനനുസരിച്ച് ചാടേണ്ടതാണ്.
- നടുവിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി ഒരുമിനിറ്റിൽ എത്രവട്ടം സ്കിപ്പിങ് ചെയ്യാൻ സാധിച്ചുവോ അതാണ് ആ ടീമിന്റെ സ്കോർ.
- ഇത്തരത്തിൽ എല്ലാ ടീമുകളും ചെയ്തതിനുശേഷം ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കാം.



ശരിയായി നിൽക്കാൻ പരിശീലിക്കാം

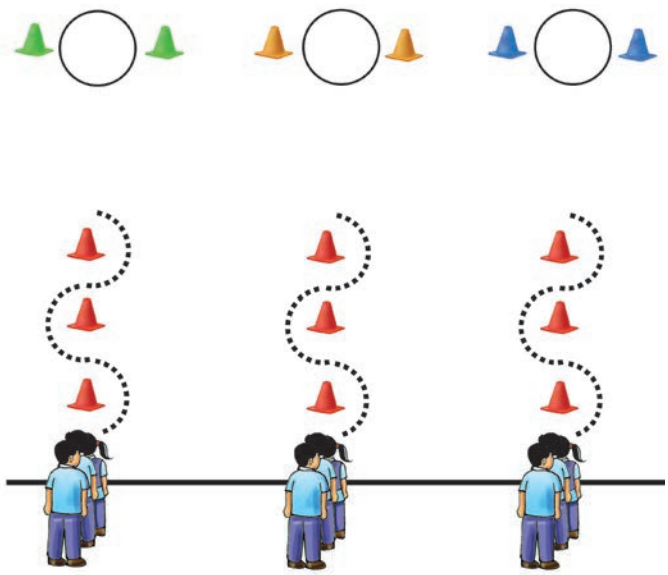
ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് ശരിയായി നിൽക്കേണ്ടതെങ്ങനെയെന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക.

- തല മുകളിലേക്കോ താഴേക്കോ വശങ്ങളിലേക്കോ ചലിക്കാതെ മുന്നോട്ടുനോക്കുക.
- ....
- ....
- ....
- ....

ശരിയായി നിൽക്കാൻ ഒരു കളി

പ്രവർത്തനം-8

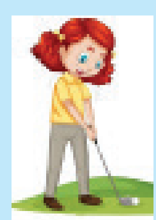
റോളിങ് ഹോക്കി



ഹോക്കി, ഗോൾഫ് എന്നീ കളികൾ കണ്ടിട്ടുണ്ടോ? അവയ്ക്ക് സമാനമായ ഒരു കളി നമുക്ക് കളിച്ചാലോ......?

ചിത്രത്തിലേതുപോലെ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള ടീമുകളായി കുട്ടികൾ തിരിയണം

നിബന്ധനകൾ



- ടീമുകളിലെ ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ കൈവശം ഒരു ഹോക്കി സ്റ്റിക്കും പന്തും ഉണ്ടായിരിക്കും (ഉദാ. ക്രിക്കറ്റ് ബാറ്റ്, വോളിബോൾ, ഹാന്റ്ബോൾ, ഫുട്ബോൾ എന്നിവയും ഉപയോഗിക്കാം)
- ടീച്ചറുടെ നിർദേശം ലഭിക്കുമ്പോൾ വരിയിൽ ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടി സ്റ്റിക്ക് ഉപയോഗിച്ച് കോണുകൾക്കിടയിലൂടെ പന്തും തട്ടി മുന്നോട്ടുപോകുന്നു.
- മൂന്നുകോണുകളും പിന്നിട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ പന്ത് നിർത്തുക.
- നിൽക്കുന്നിടത്ത് നിന്ന് സ്റ്റിക്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഗോൾഫ് ഹിറ്റിങ് രീതിയിൽ കോണുകൾക്കിടയിലെ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ പന്ത് അടിച്ചെത്തിക്കുകയാണ് ലക്ഷ്യം.
- പന്ത് വൃത്തത്തിന് പുറത്തുപോയാൽ അവിടെ നിന്നും വീണ്ടും വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ എത്തിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കാവുന്നതാണ്.
- വൃത്തത്തിൽ പന്ത് പ്രവേശിച്ചാൽ സ്റ്റിക്കും പന്തും എത്രയും വേഗം വരിയിൽ നിൽക്കുന്ന അടുത്ത കുട്ടിക്ക് കൈമാറുക.
- ഏത് ടീമാണോ ഈ പ്രവർത്തനം ആദ്യം പൂർത്തീകരിക്കുന്നത് അവരെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കും.

ഈ കളി വേറെ ഏതൊക്കെ വിധത്തിൽ കളിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ഗ്രൂപ്പായി ചർച്ചചെയ്യുക. കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

ശരിയായി നിൽക്കാൻ നിങ്ങൾ പരിശീലിച്ചല്ലോ? ശരിയായി നിൽക്കാൻ ഈ കളി നിങ്ങളെ എങ്ങനെ സഹായിച്ചു എന്ന് പറയാമോ?

....

....

ഭാരമുയർത്താം.... കരുതലോടെ

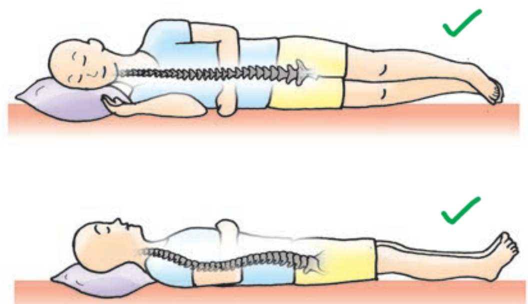
ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് ശരിയായി എങ്ങനെ ഭാരമുയർത്താമെന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക.

- മികച്ച സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്കായി കാലുകൾ തോളകലത്തിൽ വയ്ക്കുകയും വസ്തുവിനോട് ചേർന്നുനിൽക്കുകയും വേണം.
- നട്ടെല്ല് നിവർത്തിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ട് കാൽ മുട്ട് മടക്കുക.
-
-
-
-

ശരിയായി കിടക്കാം

ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് ശരിയായി എങ്ങനെ കിടക്കാമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

- ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവികവിന്യാസത്തെ സഹായിക്കുന്ന രീതിയിൽ കിടക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കഴുത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക വളവിനെ പിന്തുണയ്ക്കുന്ന (തലയും, കഴുത്തും, നട്ടെല്ലും ഏകദേശം ഒരേ നിരപ്പിൽ വരത്തക്ക വിധത്തിൽ) തലയണ ഉപയോഗിച്ച് മലർന്നുകിടക്കുക.



-
-
-
-

ST-255-3-HEALTH & P.E (M)-5

വ്യത്യസ്തങ്ങളായ വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ കായികക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന് ഈ അധ്യായത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. യോഗ ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കുന്നത് ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. അതുപോലെ ശരിയായ നിൽപ്പ്, ഇരിപ്പ്, കിടപ്പ് എന്നിവയിലൂടെ ശരിയായ നിശ്ചലശരീരസംസ്ഥിതി കൈവരിക്കുന്നതിനും ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ.

വിലയിരുത്തൽ

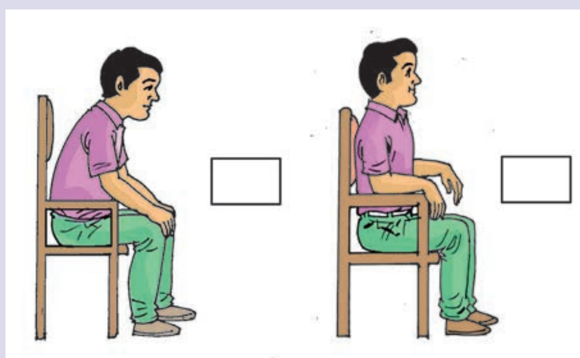
1) നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിൽ ഓരോരുത്തരും വിവിധജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി പാലിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക. നിങ്ങൾ പഠിച്ചകാര്യങ്ങൾ അവരുമായി ചർച്ചചെയ്യുക. അനുഭവക്കുറിപ്പ് എഴുതുക.

....

....

....

2) ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി ഏതെന്ന് കണ്ടെത്തി '✓' രേഖപ്പെടുത്തുക.



3) കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിന് വ്യായാമവും യോഗയും എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു? കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

....

....

തുടർപ്രവർത്തനം

ക്ലാസിൽ രണ്ടുടീമായി തിരിഞ്ഞ് ശരിയായ നിൽപ്പ്, ഇരിപ്പ് എന്നിവ അവതരിപ്പിക്കുക. ഇതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്ത് നോട്ട് ബുക്കിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.

അധ്യായം 3

സുരക്ഷിതമായി സഞ്ചരിക്കാം സുരക്ഷിതമായി കളിക്കാം

വ്യക്തിസുരക്ഷ - പൊതുഇടങ്ങളിൽ

നിത്യജീവിതത്തിൽ സുരക്ഷിതത്വം വളരെയധികം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. എങ്ങനെ സുരക്ഷിതമായി സഞ്ചരിക്കണമെന്നും അടിയന്തരസാഹചര്യങ്ങളിൽ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണമെന്നും നമുക്ക് നല്ല ബോധ്യമുണ്ടാകണം. കളികളിലും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട സുരക്ഷാമുൻകരുതലുകളെക്കുറിച്ചും നമുക്ക് വ്യക്തമായ ധാരണ ഉണ്ടാകണം.

പ്രവർത്തനം-1

ബാറ്റ്.... "യെൽ' ക്യാറ്റ്.... "ടെൽ'

'ബാറ്റ്', 'ക്യാറ്റ്' എന്നീ രണ്ടു ടീമുകൾ തമ്മിലുള്ള കളിയാണിത്.

ചിത്രം കാണുക.

നിബന്ധനകൾ

- കളിസ്ഥലത്തിന്റെ ഇരുവശത്തുമായി ടീമുകൾ നിൽക്കണം.
- ടീച്ചർ ഒരു ടീമിന്റെ പേര് ഉച്ചത്തിൽ വിളിക്കുമ്പോൾ, പേരുവിളിച്ച ടീമിലെ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ 'അയ്യോ' എന്ന് വിളിച്ചുകൊണ്ട് അവരുടെ വരയിലൂടെ ഓടിവന്ന് വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന പന്തെടുക്കണം. ഇതേസമയം എതിർ ടീമിൽ ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ ഓടിവന്ന് പന്തെടുക്കുന്ന ആളിനെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കണം. ഇങ്ങനെ തൊട്ടാൽ എതിർ ടീമിന് പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ പന്തുമായി പോകുന്ന ടീമിന് പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു.
- ഇരു ടീമംഗങ്ങളും വൃത്തത്തിൽ ചവിട്ടാനോ മധ്യവര മറികടക്കാനോ പാടില്ല.
- ഇതുപോലെ കളി തുടർന്ന് നിശ്ചിതസമയം കഴിയുമ്പോൾ കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടിയ ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കാം.

സുരക്ഷിതമായി കളിക്കുന്നതിന് എന്തെല്ലാം ക്രമീകരണങ്ങളാണ് കളിക്കളത്തിൽ ഏർപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്?

- ഓരോ ടീമിനും ഓടാനുള്ള ട്രാക്ക് / വര ഉണ്ടായിരുന്നു.
-
-
-

ഗുഡ് ആൻഡ് ബാഡ് ടച്ച്

"സദുദ്ദേശപരവും അല്ലാത്തതുമായ സ്പർശനം" തിരിച്ചറിയൽ.

നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഉടമ നിങ്ങളാണ്. നിങ്ങളുടെ ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ അസ്വാഭാവികതയോടെ സ്പർശിക്കാൻ മറ്റുള്ളവരെ അനുവദിക്കരുത്. അങ്ങനെ ഉണ്ടായാൽ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണം? ചുവടെയുള്ള പ്രവർത്തനം ശ്രദ്ധിക്കുക.

'യെൽ' ആൻഡ് 'ടെൽ' ആക്ടിവിറ്റി

വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ

ഘട്ടം 1 - കാണുക (അപകടകരമോ അസ്വാഭാവികമോ ആയ കാര്യങ്ങൾ കാണുക)

ഘട്ടം 2 - തിരിച്ചറിയുക (അപകടകരവും അസ്വാഭാവികവുമായ സാഹചര്യം തിരിച്ചറിയുക)

ഘട്ടം 3 - നിലവിളിക്കുക (മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധനേടാനായി നിലവിളിക്കുക)

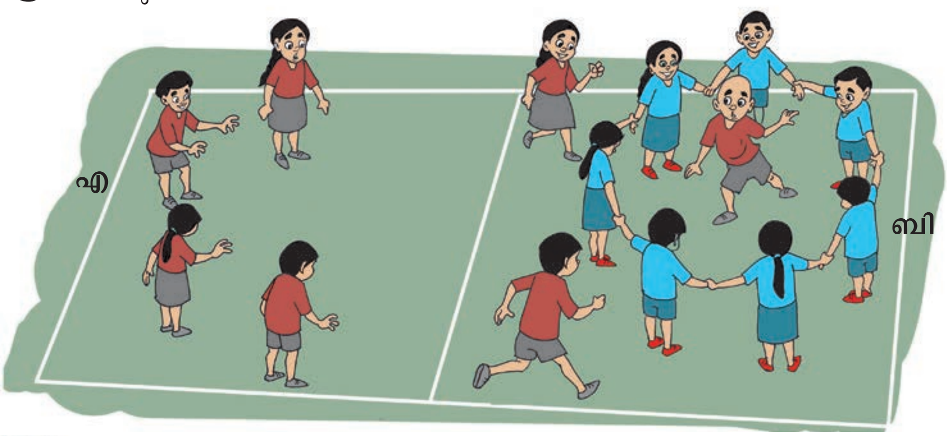
ഘട്ടം 4 - ഓടുക (അപകടസ്ഥലത്തുനിന്നും രക്ഷപ്പെടുവാനായി ഓടുക)

ഘട്ടം 5 - പറയുക (മുതിർന്നവരെ വിവരം അറിയിക്കുക)

പൊതുഇടങ്ങളിലെ അടിയന്തരസാഹചര്യങ്ങളിൽ അതിന്റെ ഗൗരവം തിരിച്ചറിയാനും ഉച്ചത്തിൽ നിലവിളിച്ച് മറ്റുള്ളവരെ അറിയിക്കാനും 'യെൽ' ആൻഡ് 'ടെൽ' ഉപയോഗിക്കുക.

പ്രവർത്തനം-2
ഹോപ്പിങ് കബഡി

ചിത്രം കാണുക.



നിബന്ധനകൾ

- തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള എ, ബി ടീമുകളായി ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ ഇരുവശത്തും നിൽക്കുക.
- കളി ആരംഭിക്കുന്നതിനുള്ള സിഗ്നൽ ടീച്ചർ നൽകുമ്പോൾ 'എ' ടീമിലെ ഏതെങ്കിലും മൂന്നുകളിക്കാർ 'ബി' ടീമിലെ കളിക്കാരെ തൊടാനായി ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടിപ്പോകണം. റൈഡ് പോകുന്നവർക്ക് ഇഷ്ടാനുസരണം ഇരുകാലുകളും മാറിമാറി ഉപയോഗിക്കാം. പക്ഷേ രണ്ടുകാലിലും നിന്നാൽ കളിയിൽ നിന്ന് പുറത്താകും.
- ഒരേ സമയം മൂന്നുപേർ ഒരുമിച്ചാണ് റൈഡിന് പോകേണ്ടത്.
- ഒരു റൈഡ് ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കുന്ന സമയം 30 സെക്കന്റാണ്.
- ഈ സമയപരിധിക്കുള്ളിൽ പരമാവധി ആളുകളെ തൊട്ടതിനുശേഷം സ്വന്തം കളിസ്ഥലത്ത് സുരക്ഷിതമായി വന്നാൽ അത്രയും എതിരാളികൾ പുറത്താകുന്നു.
- എതിർ ടീമിലെ എല്ലാ കളിക്കാരും റൈഡർക്ക് ചുറ്റും കൈപിടിച്ച് ഒറ്റവൃത്തമായാൽ അത്രയും റൈഡർമാർ പുറത്താകും.
- ഇത്തരത്തിൽ വൃത്തം പൂർത്തീകരിക്കുന്നതുവരെ റൈഡ് വരുന്നവർക്ക് എതിർ ടീമിന്റെ കൈകൾ ഭേദിച്ച് അവർക്ക് ഇടയിലൂടെ രക്ഷപ്പെടാം.
- റൈഡർ എതിർടീമിലെ കളിക്കാരെ തൊട്ട് സ്വന്തം കളിസ്ഥലത്ത് തിരിച്ചുവരുമ്പോൾ എത്ര പേരെ തൊട്ടോ, അതാണ് റൈഡിങ് ടീമിന് ലഭിക്കുന്ന പോയിന്റ്.
- റൈഡിന് വന്നവരിൽ എത്രപേരെ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ ആക്കിയോ അതാണ് ഡിഫന്റിങ് ടീമിന്റെ പോയിന്റ്.
- 'എ' ടീമിന്റെ റൈഡിന് ശേഷം 'ബി' ടീം റൈഡ് ചെയ്യുക.
- എതിർ ടീമിൽ അഞ്ചുകളിക്കാരോ അതിൽ കുറവോ വന്നാൽ ഒരാൾക്ക് മാത്രമേ റൈഡിന് പോകാൻ കഴിയൂ.

നിശ്ചിതസമയം കളിതുടരുക. ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീമിനെ മികച്ചപ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കാം.

വിലയിരുത്തൽ

1. നിങ്ങൾ നിൽക്കുന്ന പരിസരം അപകടകരമാണ് എന്ന് മനസ്സിലായാൽ രക്ഷപ്പെടാൻ എന്തൊക്കെ മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കും?

- മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം തേടും. ....
- ....
- ....

2. ഗുഡ് ആന്റ് ബാഡ് ടച്ചുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സാഹചര്യം നേരിടേണ്ടിവന്നാൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കും. കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

കായികസുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ

കളിക്കളങ്ങളിലെ സുരക്ഷയ്ക്ക് വിവിധ കായികസുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളെ അടുത്തറിയാം

അവധിദിവസം ടിന്റുവും അമ്മയും കൂടി ഇന്ത്യയും ഇംഗ്ലണ്ടും തമ്മിലുള്ള ക്രിക്കറ്റ് മത്സരം കാണുകയായിരുന്നു. മത്സരത്തിനിടയിൽ വളരെവേഗത്തിൽ ബോൾ ബാറ്ററുടെ ഹെൽമെറ്റിൽ തട്ടിത്തെറിച്ചുപോയി. കാണികൾ സ്തബ്ധരാകുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടായി. കുറച്ചു സമയം ബാറ്റർ നിലത്തിരിക്കുകയും അതിനുശേഷം പെട്ടെന്നുതന്നെ കളിക്കുവാൻ തയ്യാറാവുകയും ചെയ്തു. അപ്പോൾ ടിന്റു അമ്മയോട് ചോദിച്ചു "ഇത്രയും വേഗത്തിൽ വന്ന പന്ത് തലയിൽ തട്ടിയിട്ടും പരിക്കുകളൊന്നും ഉണ്ടായില്ലല്ലോ അമ്മേ?" ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കുമ്പോൾ ധരിക്കേണ്ട സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ധരിച്ചതുകൊണ്ട് മാത്രമാണ് പരിക്കില്ലാതെ രക്ഷപ്പെട്ടത് എന്ന് അമ്മ ടിന്റുവിനോട് പറഞ്ഞു.

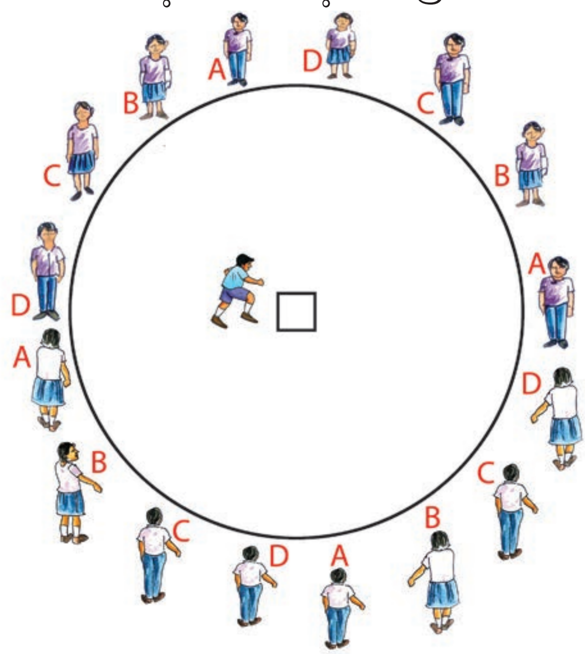
ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കുമ്പോൾ കളിക്കാർ ഉപയോഗിക്കുന്ന സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

- ഹെൽമെറ്റ്
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

അതുപോലെ വിവിധ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ വേണ്ട സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് ഒരു കളിയിലൂടെ നമുക്ക് നോക്കാം........

പ്രവർത്തനം-3
അറിവുപെട്ടി

ക്ലാസിലെ ഒരു കുട്ടി ഒഴികെയുള്ളവരെല്ലാം നാലോ അഞ്ചോ ഗ്രൂപ്പായി തിരിയുക. എ, ബി, സി, ഡി എന്നിങ്ങനെ പേരുകൾ നൽകുക. ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ നിൽക്കുക.



നിബന്ധനകൾ

- ഗ്രൂപ്പിൽപ്പെടാത്ത കുട്ടി വൃത്തത്തിന്റെ നടുവിൽ നിൽക്കണം.
- വൃത്തത്തിന്റെ നടുവിൽ വച്ചിട്ടുള്ള ഒരു പെട്ടിയിൽ വിവിധ കായികസുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളുടെ പേരുള്ള കാർഡുകൾ വച്ചിട്ടുണ്ടാകും.
- ടീച്ചർ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഗ്രൂപ്പിന്റെ പേരുവിളിച്ചാൽ ആ ഗ്രൂപ്പിലെ അംഗങ്ങൾ അവർ നിൽക്കുന്ന സ്ഥാനം പരസ്പരം മാറണം.
- ഈ അവസരത്തിൽ മാറുന്നകുട്ടികളുടെ ഏതെങ്കിലും സ്ഥാനത്തേക്ക് നടുവിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി കയറിനിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
- ഈ പ്രക്രിയ പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ഗ്രൂപ്പിൽ സ്ഥാനം കിട്ടാതെ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി നടുക്കുള്ള പെട്ടിയിൽ നിന്ന് ഒരു സുരക്ഷാ ഉപകരണത്തിന്റെ പേരുള്ള കാർഡ് എടുക്കുകയും അതിനെക്കുറിച്ച് മറ്റ് കുട്ടികൾക്ക് വിവരിച്ചുകൊടുക്കുകയും വേണം.

ഇത്തരത്തിൽ പെട്ടിയിലുള്ള ഉപകരണങ്ങളുടെ പേരുകൾ കഴിയുന്നതുവരെ കളി തുടരാം...

വിലയിരുത്തൽ

1. നിങ്ങൾ പരിചയപ്പെട്ട സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഏതെന്നും, അത് ഏത് കളിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയാണെന്നും എഴുതി പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക?

കളി	സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ
ഫുട്ബോൾ	
ക്രിക്കറ്റ്	
വോളിബോൾ	
ഹോക്കി	
ബോക്സിങ്	

2. താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രം ശ്രദ്ധിച്ചോ? അതിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളെ അവയുടെ പേരുമായി യോജിപ്പിക്കുക.

- ഈ ചിത്രം ഏത് കളിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു?

  ....

- ഈ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന കായികതാരം, ഒളിമ്പിക്സിൽ മെഡൽ നേടുകയും ഖേൽരത്ന, അർജുന, പത്മശ്രീ എന്നീ അവാർഡുകൾ നേടുകയും ചെയ്തു. ആരാണ് ഈ കായികതാരം?

  ....

പ്രവർത്തനം-4
ലെഗ് ക്രിക്കറ്റ്

ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ടു ഗ്രൂപ്പുകൾ ആകണം.

ചിത്രം കാണുക.

നിബന്ധനകൾ

- ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന രീതിയിൽ ബൗളിങ് ടീമും ബാറ്റിങ് ടീമും നിൽക്കുക.
- ബാറ്ററുടെ പിന്നിലും ബൗൾ ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്തും നിശ്ചിത അകലത്തിൽ രണ്ടു കോണുകൾ വീതം വയ്ക്കണം.
- ബൗളിങ് ടീമിലെ ഒരംഗം ഫുട്ബോൾ കൈകൊണ്ട് ബാറ്ററുടെ നേരെ ഉരുട്ടി കൊടുക്കുക.
- ബാറ്റർ ഉരുണ്ടുവരുന്ന ബോൾ കാൽകൊണ്ട് അടിക്കുന്നു.
- ക്രിക്കറ്റ് കളിയിലെ പോലെ ഓടി റൺസ് എടുക്കുക.
- ബാറ്റർ കിക്ക് ചെയ്യാതെ ബോൾ പുറകുവശത്തേ കോണുകളുടെ ഇടയിലൂടെ പോകുകയോ, കിക്ക് ചെയ്ത് ഉയർന്നു വരുന്ന പന്ത് എതിർ ടീം കൈകൊണ്ട് പിടിക്കുകയോ, ഹെഡ് ചെയ്യുകയോ ചെയ്താൽ ബാറ്റർ ഔട്ട് ആകും.
- ഒരു ടീമിന് 5 ഓവർ മുതൽ 7 ഓവർ വരെ നൽകാം. ഒരു ഓവറിൽ മൂന്ന് ബോളുകൾ മാത്രമേ ഉണ്ടാകൂ.
- ഒന്നാമത്തെ ടീമിന്റെ ബാറ്റിങ് കഴിഞ്ഞാൽ അടുത്തടീമിന് ബാറ്റിങ് ലഭിക്കും.
- ഷൂ, ഷിൻ ഗാർഡ് മുതലായ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം.
- കളി പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ഏത് ടീമാണോ കൂടുതൽ സ്കോർ നേടുന്നത് അവരെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കാം.

സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കളിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

....

....

പ്രഥമശുശ്രൂഷ

അപ്പുവും കൂട്ടുകാരും വീടിനടുത്തുള്ള മൈതാനത്തിൽ ഫുട്ബോൾ കളിക്കുകയായിരുന്നു. കളിയുടെ ആവേശം കയറിയ സമയത്ത് പെട്ടെന്നാണ് അപ്പുവിന് മൈതാനത്ത് വീണ് കൈക്ക് പരിക്കേൽക്കുന്നത്. അപ്പു നിലത്ത് കിടന്ന് വേദനകൊണ്ട് പുളയാൻ തുടങ്ങി. കൂട്ടുകാർ ഓടിയെത്തി അവനെ സമാധാനിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് എഴുന്നേൽക്കാൻ സഹായിച്ചു. പരിക്കുണ്ടായ കൈയിൽ പ്രത്യേകം ബലം കൊടുക്കാതിരിക്കാനും തൊടാതിരിക്കാനും അവർ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. കൂട്ടുകാരിൽ ഒരാൾ ഓടിപ്പോയി മുതിർന്നവരെ വിവരം അറിയിച്ചു. അപ്പുവിന്റെ അച്ഛൻ ഉടൻതന്നെ പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകുകയും ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുകയും ചെയ്തു. അപ്പുവിന്റെ എല്ലുകൾക്ക് ഒടിവ് സംഭവിച്ചിരുന്നു. പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകിയതും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചതും പരിക്ക് ഗുരുതരമാവാതിരിക്കാൻ സഹായിച്ചെന്ന് ഡോക്ടർ സൂചിപ്പിച്ചു.

നിങ്ങൾക്കറിവുള്ള സമാനമായ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക.

....

....

....

....

....

കളിക്കിടെ സാധാരണ സംഭവിക്കാറുള്ള പരിക്കുകൾ ഏതെല്ലാമാണ്?

- മുറിവ്
- ഒടിവ്
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ വിവിധ സാഹചര്യങ്ങളിൽ പരിക്കുകൾ സംഭവിക്കാറുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ മനസ്സാന്നിധ്യത്തോടെ പെരുമാറാനുള്ള കഴിവ് നമുക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കണം. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ അവർക്ക് വേണ്ട പരിചരണം നൽകാനും വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കാനും നമുക്ക് കഴിയണം.

പ്രഥമശുശ്രൂഷ എന്ത്? എന്തിന്?

അപകടങ്ങളിലോ അത്യാഹിതങ്ങളിലോ പെടുന്നയാൾക്ക് അടിയന്തരമായി നൽകുന്ന പരിചരണമാണ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ.

- ജീവൻ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.
- അപകടത്തിന്റെ തീവ്രത കുറയ്ക്കുന്നു.
- വിദഗ്ധചികിത്സയ്ക്ക് സൗകര്യം ഒരുക്കുന്നു.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ വിളിക്കൂ... 112

വിലയിരുത്തൽ

1) ചിത്രം നോക്കി ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചുവടെ എഴുതുക.

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

തുടർപ്രവർത്തനം

1. പ്രഥമശുശ്രൂഷയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയ കാര്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു റോൾ പ്ലേ അവതരിപ്പിക്കുക.

   ടീച്ചറുടെ സഹായം തേടുമല്ലോ.....

അധ്യായം 4

നാടൻ കളികളും കായിക സംസ്കാരവും

നാടൻകളികൾ

ഒരുദിവസം കടൽ കാണാൻ എത്തിയതായിരുന്നു അമ്മുവും വിനുവും. അപ്പോൾ ഒരുകൂട്ടം കുട്ടികൾ കടൽത്തീരത്ത് വിവിധതരത്തിലുള്ള കായിക പ്രകടനങ്ങൾ നടത്തുന്നത് കണ്ടു. ഈ പ്രകടനങ്ങൾ അവരെ അതിശയിപ്പിച്ചു. അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ ഏറെക്കാലമായി ആ നാടിന്റെ ഭാഗമായി മാറിയതാണ് ഈ കായികപ്രകടനങ്ങൾ എന്ന് അറിയാൻ സാധിച്ചു. അമ്മുവിനും വിനുവിനും അതുപോലെ പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ അതിയായ ആഗ്രഹം തോന്നി.

ഓരോ നാട്ടിലും ഇത്തരത്തിലുള്ള നാടൻകളികൾ ഉണ്ടാകും. നിങ്ങളുടെ നാട്ടിൽ ഏറെ പ്രചാരത്തിലുള്ള കളികൾ ഏതൊക്കെയാണ്?

- .... • ....
- .... • ....
- .... • ....

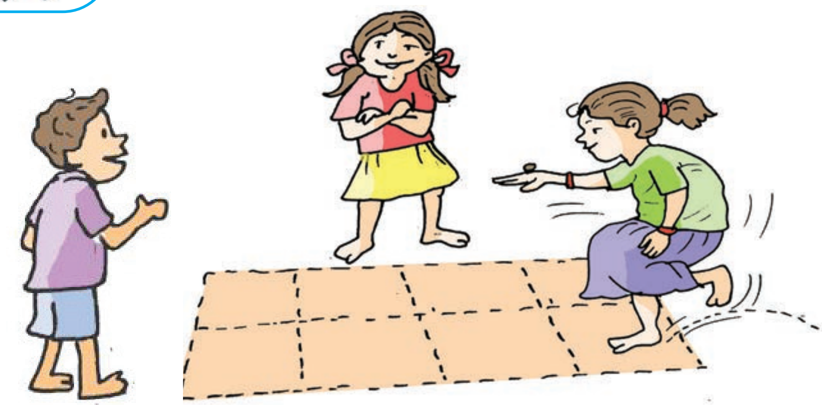
നിങ്ങൾ അത്തരത്തിലുള്ള കളികളിൽ ഏർപ്പെടാറുണ്ടോ? വിശദമാക്കുക.

....

....

ചില നാടൻ കളികൾ പരിചയപ്പെട്ടാലോ?

പ്രവർത്തനം - 1



ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന കളിക്ക് പേരിടാമോ?

....

നിബന്ധനകൾ

- ഉരച്ചുവൃത്തിയാക്കിയ മൺകലത്തിന്റെ ചെറിയകഷണം, അല്ലെങ്കിൽ സമാനമായ വസ്തു ഉപയോഗിച്ച് കളിക്കുന്ന കളിയാണിത്.
- ഒരു ദീർഘചതുരക്കളം വരച്ച് അതിനെ എട്ടുസമഭാഗങ്ങളായി തിരിക്കുന്നു.
- കളിയിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന ഓരോ കുട്ടിയും കൈയിൽ മൺകലത്തിന്റെ കഷണം കരുതണം.
- കളി തുടങ്ങുന്ന കുട്ടി കളത്തിന് പുറത്തുനിന്ന് ഓരോ കളത്തിലായി മൺകലത്തിന്റെ കഷണം എറിഞ്ഞ്, ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടി, കുനിഞ്ഞ് മൺകലത്തിന്റെ കഷണം എടുത്ത് തിരിച്ചുവരണം.
- ചാട്ടത്തിനിടയിൽ വരകളിൽ തൊടാൻ പാടില്ല.
- മൺകലത്തിന്റെ കഷണം കാല്പാദത്തിന് മുകളിൽ വച്ച് വരുന്ന രീതിയിലും കൈപ്പത്തിക്ക് മുകളിൽ വച്ച് വരുന്ന രീതിയിലും കൺപോളയ്ക്ക് മുകളിൽ വച്ച് വരുന്ന രീതിയിലും കളിക്കാവുന്നതാണ്.
- കളിക്കിടയിൽ വീണാലും വരയിൽ തൊട്ടാലും അവസരം നഷ്ടമാകും. തുടർന്ന് അടുത്ത കുട്ടിയുടെ അവസരമാണ്.
- ഇതെല്ലാം തെറ്റാതെ ചെയ്തുതീർത്താൽ കളത്തിനുപുറത്ത് പുറംതിരിഞ്ഞുനിന്ന് കളങ്ങൾ ലക്ഷ്യമാക്കി മൺകലത്തിന്റെ കഷണം പുറകോട്ട് വലിച്ചെറിയണം അത് കൃത്യമായി കളത്തിൽ വീണാൽ ആ കളം ആ കുട്ടിയുടേതായി.
- കോണോട് കോൺ വരച്ച് അത് അടയാളപ്പെടുത്തുക. തുടർന്ന് അടുത്ത കുട്ടിയുടെ കളിയാണ്.
- മുമ്പ് കളിച്ചകുട്ടി അടയാളപ്പെടുത്തിയ കളത്തിൽ കാൽ വയ്ക്കാതെ വേണം അടുത്തകുട്ടി കളിക്കാൻ. ഈ കളത്തിൽ ചവിട്ടിപ്പോയാലും കളത്തിൽ കാൽ കുത്തിയാലും വരയിൽ ചവിട്ടിയാലും കളിയിൽ നിന്നും പുറത്താകും.

ഈ കളി നിങ്ങൾ കളിക്കാറുണ്ടോ?

കളിയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കൂ.

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

ഇനി ഏറുപന്ത് കളിച്ചാലോ?

പ്രവർത്തനം - 2

ഏറുപന്തുകളി

കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ടുടീമായി മാറുക. ചിത്രം കാണുക.

നിബന്ധനകൾ

- കളിസ്ഥലത്തിന്റെ നടുവിലായി ഏഴ് തറയോടിന്റെ കഷണങ്ങൾ (അനുയോജ്യമായ മറ്റ് വസ്തുക്കൾ) ഒന്നിനുമുകളിൽ ഒന്നായി അടുക്കിവയ്ക്കുക.
- ടോസ്സ് നേടുന്ന ടീമിന് ടീച്ചർ പന്ത് കൈമാറുകയും ആ ടീമിലുള്ള ഒരു കുട്ടി അടുക്കിവച്ചിരിക്കുന്ന തറയോടുകൾ നിശ്ചിത അകലത്തിൽ നിന്ന് എറിഞ്ഞു വീഴ്ത്താൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഇങ്ങനെ എറിയുന്ന പന്ത് കൈക്കലാക്കാനായി എല്ലാ ടീമംഗങ്ങളും ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്.
- പന്ത് തറയോടുകളിൽ കൊള്ളാതെവരികയും സ്വന്തം ടീം തന്നെ പന്ത് കൈക്കലാക്കുകയും ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ ആദ്യം എറിഞ്ഞ ആൾക്ക് വീണ്ടും എറിയാൻ അവസരം ലഭിക്കുന്നതാണ്. (പരമാവധി ഒരാൾക്ക് മൂന്നുതവണ)
- കുത്തിപ്പൊങ്ങുന്ന പന്ത് എതിർ ടീം അംഗത്തിന്റെ കൈയിലാണ് എത്തുന്നതെങ്കിൽ അടുത്ത അവസരം എതിർ ടീം അംഗത്തിനായിരിക്കും.

- അടുക്കിവച്ചിരിക്കുന്ന തറയോടുകളിൽ പന്ത് തട്ടിയാൽ എതിർ ടീം അംഗങ്ങൾ പന്ത് കൈക്കലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. തറയോടുകൾ എറിഞ്ഞുവീഴ്ത്തിയ ടീമംഗങ്ങൾ അവ വീണ്ടും ഒന്നിനുമുകളിൽ ഒന്ന് എന്ന രീതിയിൽ ക്രമീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.
- ഈ അവസരത്തിൽ എതിർ ടീമംഗങ്ങൾ പന്തുപയോഗിച്ച് തങ്ങളുടെ എതിരാളികളുടെ ദേഹത്ത് എറിഞ്ഞുകൊള്ളിക്കേണ്ടതാണ്.
- ടീം അംഗങ്ങളുടെ ദേഹത്ത് പന്തുകൊള്ളാതെ തറയോടുകൾ ആദ്യത്തേതുപോലെ പുനഃക്രമീകരിച്ചാൽ ആ ടീമിന് ഒരു പോയിൻറ് ലഭിക്കുന്നു. പന്ത് ദേഹത്ത് കൊണ്ടാൽ അവസരം നഷ്ടമാകുന്നു.
- പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്ന ടീമിന് വീണ്ടും മൂന്നുതവണ കൂടി എറിയുവാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കുന്നതാണ്. അല്ലാത്തപക്ഷം അടുത്ത ടീമിന് ഊഴം നൽകുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ

1) ഏറുപന്തുകളിയിൽ ഏർപ്പെട്ടതിന്റെ അനുഭവം എഴുതുക. ഈ കളി നന്നായി കളിയ്ക്കാൻ എന്തെല്ലാം കഴിവുകളാണ് വേണ്ടത് ?

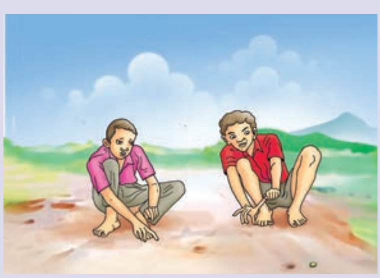
....

....

2) ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന കളികൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലായോ? ചുവടെ രേഖപ്പെടുത്തൂ.

- ....

- ....



- ....

- ....

തുടർപ്രവർത്തനം

1) നിങ്ങളുടെ നാട്ടിൽ കളിക്കുന്ന നാടൻ കളികളുടെ വിവരം ശേഖരിച്ച് ക്ലാസ്സിൽ പങ്കുവയ്ക്കൂ.

- ....
- ....

2) ശേഖരിച്ച നാടൻ കളികൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുകൊണ്ട് സ്കൂളിൽ മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുക.

കായികസംസ്കാരം

സൈക്കിളിൽ സ്കൂളിലേക്ക്...

ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കൂ......

ഈ സ്കൂളിലെ ഭൂരിഭാഗം കുട്ടികളും സ്ഥിരമായി സൈക്കിളിൽ യാത്രചെയ്താണ് സ്കൂളിലേക്ക് എത്തുന്നത്. ഈ സൈക്കിൾ യാത്രയിലൂടെ എന്നും വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുക എന്ന ഒരു കായികസംസ്കാരമാണ് കുട്ടികൾ വളർത്തിയെടുത്തിരിക്കുന്നത്. പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ട ഒരു കായികസംസ്കാരമാണിത്.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

കൊടവ ഹോക്കി ഫെസ്റ്റിവൽ

കർണ്ണാടകയിലെ കുടക് ജില്ലയിലുള്ള കൊടവ അല്ലെങ്കിൽ കൂർഗ്സ് കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ഒത്തുചേരുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരു വേദി സൃഷ്ടിക്കുക എന്ന ആശയമാണ് ഹോക്കി ഫെസ്റ്റിവൽ ആരംഭിക്കുവാൻ കാരണമായത്. 1997 മുതൽ ഓരോ വർഷവും ഒരു കൊടവ കുടുംബം ടൂർണമെന്റ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന് നേതൃത്വം നൽകുകയും കുടുംബത്തിന്റെ പേര് ടൂർണമെന്റിന്റെ പേരായി നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലുള്ള കൂർഗ് ജനത വേനലവധിക്കാലത്ത് കുടക് ജില്ലയിൽ ഒത്തുചേരുന്നു. നാട്ടിലുള്ള 300 ലധികം ടീമുകൾ മത്സരിക്കുന്ന ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ഹോക്കി ടൂർണമെന്റായ കൊടവ ഫെസ്റ്റിവലിൽ പങ്കുചേരുവാനാണിത്. രണ്ടുമാസം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഈ ടൂർണമെൻറ് ആ നാടിന്റെ പ്രധാന ആഘോഷമാണ്. ഇന്ത്യൻ ഹോക്കിയുടെ കളിത്തൊട്ടിൽ എന്നറിയപ്പെടുന്ന കുടക് ജില്ലയിൽ നിന്ന് 50 ലധികം ഹോക്കി കളിക്കാർ രാജ്യത്തെ പ്രതിനിധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആ പ്രദേശത്ത് വളർന്നുവന്നിട്ടുള്ള കായികസംസ്കാരത്തിന്റെ ഉത്തമോദാഹരണമാണിത്.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

അടിസ്ഥാനചലനങ്ങൾ
(Basic Movements)

ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനും നാം സാധാരണ ചെയ്യുന്ന ചലനങ്ങളാണിത്.

അടിസ്ഥാനചലനങ്ങൾ

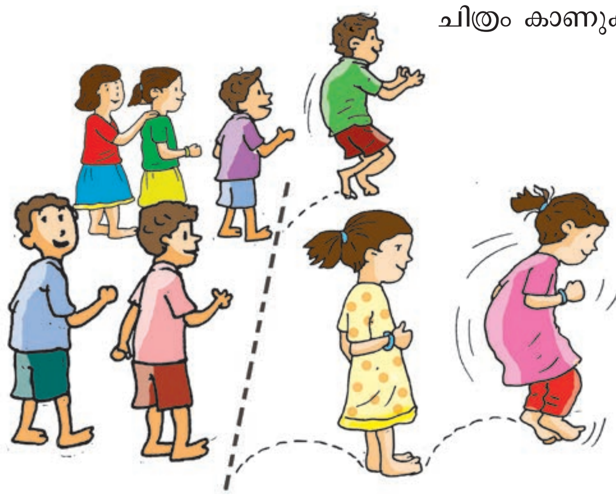
ചലനത്തിന് നമ്മൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ശരീരഭാഗം ഏതാണ്? അടിസ്ഥാനചലനങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

- നടത്തം
- ....
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം-3
ചാടും ചാടും തീവണ്ടി

തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള മൂന്നോ നാലോ ടീമായി നിൽക്കുക.

ചിത്രം കാണുക



നിബന്ധനകൾ

- മുമ്പിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ നിന്ന് രണ്ടുകാലിൽ കുതിച്ചു ചാടുക.
- രണ്ടാമത്തെ കുട്ടി ആദ്യത്തെയാൾ ചാടിയെത്തിയ സ്ഥലത്തുനിന്നും മുന്നോട്ട് കുതിച്ചുചാട്ടം ആവർത്തിക്കുക.
- ഇത്തരത്തിൽ ടീമിലെ അവസാനത്തെ അംഗവും ചാട്ടം പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ദൂരം ചാടിയ ടീമിനെ മികച്ചപ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കാം.

ഏതൊക്കെ അടിസ്ഥാനചലനങ്ങളാണ് ഈ കളിയിൽ നിങ്ങൾ പരിചയപ്പെട്ടത് ?

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

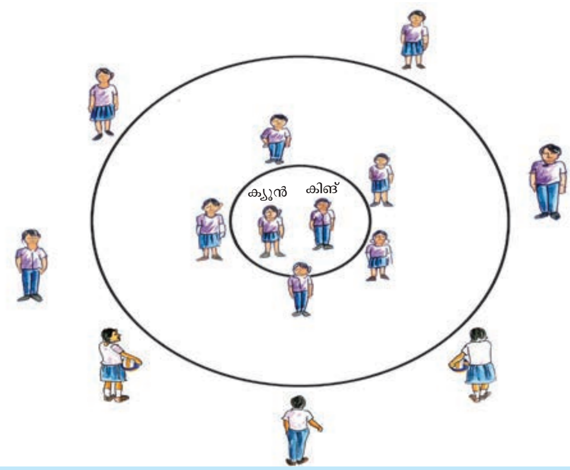
സവിശേഷ പരിഗണന അർഹിക്കുന്നവർക്കുള്ള പിന്തുണ: നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിൽ സവിശേഷ പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടിയുണ്ടെങ്കിൽ ഈ കളിയിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ എന്ത് പിന്തുണ നിങ്ങൾ നൽകും?

- ....
- ....

പ്രവർത്തനം-4

സ്ട്രൈക്ക് കിങ് ആൻഡ് ക്യൂൻ

കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ടുടീമായി മാറുക. ചിത്രം കാണുക.



നിബന്ധനകൾ

- ഒന്നാം ടീമിലെ കിങും ക്യൂനും ചെറിയവൃത്തത്തിനുള്ളിലും മറ്റ് അംഗങ്ങൾ വലിയവൃത്തത്തിനുള്ളിലും എതിർ ടീം വലിയവൃത്തത്തിന് പുറത്തുമായി നിൽക്കുക.
- വലിയവൃത്തത്തിന്റെ പുറത്തുനിൽക്കുന്ന ടീമിന്റെ കൈയിൽ രണ്ടുപന്ത് ഉണ്ടാകും.
- ടീച്ചറുടെ നിർദേശം ലഭിക്കുമ്പോൾ പുറത്തെ വൃത്തത്തിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ കിങ്ങിനെയും ക്യൂനിനെയും പുറത്താക്കുന്നതിനായി പന്ത് കാൽമുട്ടിന് താഴെ എറിയുന്നു.
- ഈ സമയം വലിയ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കുന്ന മറ്റുകുട്ടികൾ പന്ത് തടയാൻ ശ്രമിക്കുക.
- മനഃപൂർവം പന്ത് ദൂരത്തേക്ക് അടിച്ചുകളയാൻ പാടില്ല.
- കിങും ക്യൂനും പുറത്താകുമ്പോൾ വലിയ വൃത്തത്തിനുള്ളിലെ ടീം പുറത്തുവരികയും കളിതുടരുകയും ചെയ്യും.
- നിശ്ചിതസമയത്തിനുള്ളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കുട്ടികളെ (കിങ്, ക്യൂൻ) പുറത്താക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

ഈ കളിയിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്തെല്ലാം അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടായി?

....

....

....

എന്തെല്ലാം അടിസ്ഥാനചലനങ്ങളാണ് ഈ കളിയിൽ നിങ്ങൾ പരിചയപ്പെട്ടത്?

....

....

....

ഘടനാപരമായ ചലനങ്ങൾ

അടിസ്ഥാനചലനങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ?

നമ്മൾ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഇങ്ങനെയുള്ള ചലനങ്ങൾ മാത്രമാണോ ഉണ്ടാകാറുള്ളത്?

ടീച്ചറുടെ / ലീഡറുടെ നിർദേശങ്ങളനുസരിച്ചോ കളിയിലെ നിയമങ്ങളനുസരിച്ചോ ചില നിബന്ധനകൾ അനുസരിച്ചോ മാത്രം ചലനങ്ങൾ നിർവഹിക്കേണ്ടിവരും. ഇതിനെ ഘടനാപരമായ ചലനങ്ങൾ എന്നുപറയാം.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ഘടനാപരമായ ചലനങ്ങൾ
(Structured Movements)
നിയമാനുസരണമോ നിർദേശാനുസരണമോ ഉള്ള ചലനങ്ങൾ

ഉദാഹരണം :

നമ്മൾ സാധാരണ നടക്കുന്നത് അടിസ്ഥാന ചലനവും, ടീച്ചറുടെ നിർദേശത്തെ തുടർന്ന് കോണുകൾക്ക് ഇടയിലൂടെ നടക്കുന്നതും നിയമാനുസരണം നടത്ത മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതും ഘടനാപരമായ ചലനങ്ങളാണ്.

ഘടനാപരമായ ചലന സാധ്യതകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു കളിയായാലോ?

പ്രവർത്തനം-5

സ്റ്റിക് പെയർ ജമ്പ്

കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ടുടീമായി മാറുക. ചിത്രം കാണുക.

നിബന്ധനകൾ

- ടീമംഗങ്ങൾ ഇരുവശത്തും ജോടികളായി നിൽക്കുക.
- ഒരു മീറ്റർ നീളമുള്ള ഉരുളൻ വടിയാണ് കളിക്ക് ആവശ്യമുള്ളത്.
- നിർദേശം ലഭിക്കുമ്പോൾ ഒരുവശത്ത് നിന്ന് ടീമുകൾ ജോടികളായി വടി കണങ്കാലിൽ വച്ച് ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടി എതിർദിശയിൽ ജോടികളായി നിൽക്കുന്ന ടീമംഗങ്ങൾക്ക് നൽകണം.
- ടീമിലെ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളും ഈ പ്രവൃത്തിതുടരുകയും, ആദ്യം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീം മികച്ച ടീം ആകുകയും ചെയ്യുന്നു.

കളി എളുപ്പത്തിൽ പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിച്ചോ?

കളിയുടെ ഒരു അനുഭവക്കുറിപ്പ് എഴുതുക.

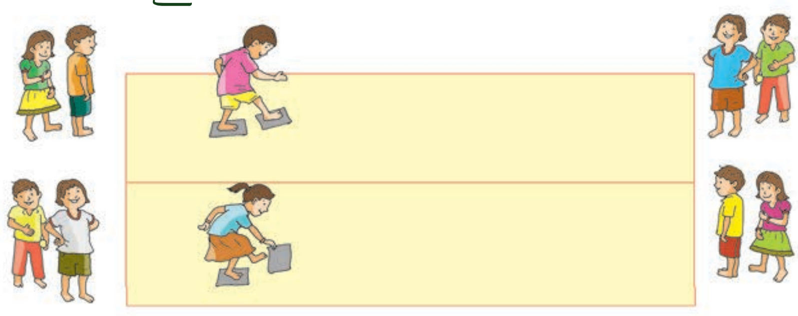
....

....

പ്രവർത്തനം-6
അക്കരെ... ഇക്കരെ...

ക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികളെ നാലോ അഞ്ചോ തുല്യഅംഗങ്ങളുള്ള ടീമുകൾ ആക്കി നിർത്തുക.

ചിത്രം കാണുക.



നിബന്ധനകൾ

- ടീമിലെ പകുതിവീതം കുട്ടികൾ നിശ്ചിത അകലത്തിലുള്ള വരയ്ക്കുപിറകിൽ വരിവരിയായി നിൽക്കുക.
- നിർദേശം ലഭിക്കുമ്പോൾ ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുള്ള ഒരു ജോടി ഹാർഡ് ബോർഡ്/ (ഇഷ്ടിക/ മരപ്പലക) ഉപയോഗിച്ച് മറുവശത്ത് എത്തിച്ചേരുക.
- നൽകിയിട്ടുള്ള വസ്തുവിന് മുകളിൽ ചവിട്ടി മാത്രമേ മുന്നോട്ടുപോകാൻ പാടുള്ളൂ.
- ടീമംഗം അക്കരെ എത്തിയാൽ അടുത്തയാൾക്ക് വസ്തുകൈമാറി കളിതുടരുക.
- ഈ രീതിയിൽ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളും പ്രവൃത്തി പൂർത്തീകരിക്കുന്നതുവരെ കളി തുടരുക.
- ആദ്യം കളി പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീം മികച്ച ടീമാകുന്നു.

ഈ കളി നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചോ?

ഏതെല്ലാം ഘടനാപരമായ ചലനങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ ഈ കളിയിൽ പരിചയപ്പെട്ടത്?

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

വിലയിരുത്തൽ

1) അടിസ്ഥാനചലനങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണ്?

....

....

2) ഘടനാപരമായ ചലനത്തിന് ഉദാഹരണങ്ങൾ എഴുതുക.

....

....

3) നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിന്റെ സൗകര്യങ്ങൾ കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ട് ഘടനാപരമായ ചലനങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി ഒരു പ്രവർത്തനം എഴുതുക.

അധ്യായം 5

കായിക പരിസ്ഥിതിയും പ്രകൃതിസൗഹൃദ കളികളും

കടലും കായലും സമതലങ്ങളും മലനിരകളും ഉൾപ്പെട്ട നമ്മുടെ ഭൂപ്രകൃതിയോട് ഏറെ ചേർന്നുനിൽക്കുന്ന പലതരം കളികളുണ്ട്.

ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കൂ...

കളിക്കുന്നതിനായി ചിത്രത്തിൽ എന്തെല്ലാം വസ്തുക്കളാണ് ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്?

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

നിങ്ങൾ പങ്കെടുത്തിട്ടുള്ള ഇത്തരം കളികൾ ഏതെല്ലാമാണ്?

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

പ്രവർത്തനം-1

ആടും പുലിയും

ക്ലാസിലെ എല്ലാ കുട്ടികളും ചേർന്നുള്ള കളിയാണിത്. ചിത്രം കാണുക.

നിബന്ധനകൾ

- കളിക്കാരിൽ രണ്ടുപേരൊഴികെയുള്ളവർ കൈകൾ കോർത്തുപിടിച്ച് വൃത്താകൃതിയിൽ നിൽക്കണം.
- മാറിനിൽക്കുന്നവരിൽ ഒരാൾ 'കുഞ്ഞാടും' മറ്റേയാൾ 'പുലിയും' ആയി സങ്കല്പിക്കുക.
- കുഞ്ഞാട് വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കും. പുലി പുറത്തും.
- പുലി കൈച്ചങ്ങല തകർത്ത് വൃത്തത്തിനുള്ളിലെ കുഞ്ഞാടിനെ പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
- വൃത്തത്തിലുള്ള കളിക്കാർ പരമാവധി ബലം പ്രയോഗിച്ച് പുലിയുടെ ശ്രമത്തെ ചെറുക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
- പുലി ഓരോ ചങ്ങലയും പരിശോധിച്ച് ഏറ്റവും ബലഹീനമായതിനെ പൊട്ടിച്ച് അകത്തുകടക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

- അപ്പോൾ വൃത്തത്തിലുള്ള കളിക്കാർ വേറൊരു കൈച്ചങ്ങല ഇളക്കി ആടിനെ പുറത്താക്കും. വൃത്തത്തിൽ കൈകോർത്തുനിൽക്കുന്നവർ ആടിനെ പുലി പിടിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
- പിടികിട്ടിയാൽ ചങ്ങലതകർന്ന സ്ഥലത്തെ രണ്ടുപേർ ആടും പുലിയുമായി കളി തുടരാം.

നിങ്ങളും ഈ കളി കളിക്കൂ. നിങ്ങളുടെ അനുഭവം എഴുതുക.

പരിസ്ഥിതിസൗഹൃദ കളികൾ

പരിസ്ഥിതിസൗഹൃദപരമായ നിരവധി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളുണ്ട്, അവ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ചിത്രങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്ന കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏതെല്ലാം.

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

വിലയിരുത്തൽ

പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കൂ.

വിവിധ പ്രതലങ്ങൾ	അനുയോജ്യമായ കളികൾ
കായൽ	
കടൽ/കടൽത്തീരം	
സമതലം	
മലയോരപ്രദേശം	
വായു	

പ്രവർത്തനം-2

കോട്ടവാതിൽ

ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള 'എ', 'ബി' എന്നീ ടീമുകളാകുക.

ചിത്രം കാണുക.

നിബന്ധനകൾ

- ചിത്രത്തിലെ എൻഡ് ലൈൻ (End line) കോട്ടയും, ചെറിയവൃത്തം കോട്ടവാതിലു മാണ്.
- 'എ' ടീമിലെ ഒരാൾ 'ബി' ടീമിന്റെ കോട്ടവാതിലിൽ വന്ന് 'ബി' ടീമിലെ ഒരാളുടെ പേര് വിളിക്കുകയും ഉടനെ തന്റെ കോട്ടയിലേക്ക് തിരികെ ഓടുകയും ചെയ്യുക.
- 'ബി' ടീമിലെ വിളിക്കപ്പെട്ടയാൾ 'എ' ടീമിലെ പേര് വിളിച്ച ആളെ പിടിക്കുന്നതിനായി ഓടണം.
- 'എ' ടീമിലെ പേര് വിളിച്ചയാൾ 'ബി' ടീമിലെ ആൾക്ക് പിടികൊടുക്കാതെ തന്റെ കോട്ടയിൽ എത്തിച്ചേർന്നാൽ 'എ' ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- 'ബി' ടീമിലെയാൾ 'എ'ടീമിലെ ആളിനെ അയാളുടെ കോട്ടയിൽ എത്തുന്നതിനുമുമ്പ് പിടിച്ചാൽ 'ബി' ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- ഇരു ടീമിനും പേര് വിളിക്കാനുള്ള അവസരം മാറിമാറി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന താണ്.
- ഇങ്ങനെ എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും അവസരം കിട്ടുന്ന രീതിയിൽ കളി തുടരണം.

ഇത്തരത്തിൽ നിശ്ചിത സമയം കളി തുടരുക. കൂടുതൽ പോയിന്റ് ലഭിച്ച ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കാം.

ഈ കളിയിലൂടെ നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയ കാര്യങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

- പുതിയ ഒരു പ്രാദേശികകളി പരിചയപ്പെട്ടു.
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം-3
മാന്ത്രിക വടി

ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളും പങ്കാളികളാകുന്ന കളിയാണിത്.

ചിത്രം കാണുക.

നിബന്ധനകൾ

- കളിക്കളത്തിന് നടുവിൽ വരച്ചിരിക്കുന്ന ചെറിയവൃത്തത്തിൽ മാന്ത്രികവടി വയ്ക്കണം.
- മാന്ത്രികവടിയുടെ കാവലിനായി കളിക്കാരിൽ ഒരാൾ ഉണ്ടാകും. മറ്റുകളിക്കാർ വടിയെടുത്ത് വൃത്തത്തിന് പുറത്തേക്ക് ഇടുന്നതിനായി ശ്രമിക്കണം.
- വടിയെടുക്കാൻ വരുന്ന കളിക്കാരെ തൊടാൻ കാവൽനിൽക്കുന്ന ആൾ ശ്രമിക്കണം, അതേസമയം തന്നെ വടി മറ്റുള്ളവർ എടുക്കാതെയും ശ്രദ്ധിക്കണം.
- വടി വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ കാവലാൾക്ക് മറ്റു കളിക്കാരെ തൊടാൻ ആവുകയുള്ളു.
- കാവലാൾ ഒരു കളിക്കാരനെ തൊടാനായി മുന്നോട്ടുപോകുമ്പോൾ കളിക്കാർക്ക് വൃത്തത്തിൽ നിന്നും വടിയെടുത്ത് പുറത്തേക്കിടാവുന്നതാണ്.

വടി അഞ്ചുപ്രാവശ്യം കളത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തുകഴിഞ്ഞാൽ കാവലാളെ താൽക്കാലികമായി 'JOKER' ആയി പ്രഖ്യാപിക്കും.

1-J, 2-O, 3-K, 4-E, 5-R

കളിക്കാരിലൊരാൾ തുടർച്ചയായി നാലുപ്രാവശ്യം മാന്ത്രികവടി വൃത്തത്തിന് പുറത്തിട്ടാൽ അയാളെ 'KING' ആയി പ്രഖ്യാപിക്കാം.

1-K, 2-I, 3-N, 4-G

വൃത്തത്തിൽ വടിയുള്ള സമയത്ത് കാവലാൾ ആരെ തൊടുന്നുവോ അയാൾ അടുത്ത കാവലാളായിമാറുന്നു. ഇങ്ങനെ കളി തുടരാവുന്നതാണ്.

മാന്ത്രികവടി, സാറ്റ് കളി, നിധി കണ്ടെത്തൽ തുടങ്ങിയ കളികളിലൂടെ നമ്മുടെ പ്രകൃതിയുടെ സാഹചര്യങ്ങളെയാണ് നമ്മൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നത്.

മരങ്ങളും-ചെടികളും, കുന്നും-മലകളും, പുഴകളും-കുളങ്ങളും, കടലും-കടൽത്തീരവും, മഞ്ഞും-മഴയുമെല്ലാം വിവിധ കായിക വിനോദങ്ങൾക്കും, കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും അവസരങ്ങൾ ഒരുക്കുന്നുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ.

വിലയിരുത്തൽ

1. നിങ്ങളുടെ നാടിന്റെ വൈവിധ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതിന് അനുകൂലമായ കളികൾ കണ്ടെത്താൻ കഴിയുമോ? ടീച്ചറുമായി ചർച്ചചെയ്ത് പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കൂ.

പരിസ്ഥിതി	അനുയോജ്യമായ കളികൾ
പുഴ	നീന്തൽ, തുഴച്ചിൽ
കടൽത്തീരം	
കുന്നും മലയും	

2. നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തുള്ള ഒരു പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ കളിയെ സംബന്ധിച്ച് പ്രോജക്ട് പഠനം നിർവഹിക്കുക. ഒരു പ്രദേശത്തുനിന്ന് വരുന്നവർക്ക് ഗ്രൂപ്പായി നിർവഹിക്കാൻ അവസരം ഒരുക്കാവുന്നതാണ്.

അനുബന്ധം

- ജീവിതശൈലി രൂപീകരണം
- നിങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസം
- വാമിങ് അപ്പ്
- കൂളിങ് ഡൗൺ

ജീവിതശൈലീ രൂപീകരണം

ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ

- കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പമിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
- വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിന് രണ്ടു മുതൽ മൂന്നുമണിക്കൂർ മുമ്പും, വ്യായാമം കഴിഞ്ഞ് ഒരുമണിക്കൂറിന് ശേഷവും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.
- പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒരിക്കലും ഒഴിവാക്കരുത്. ഭക്ഷണം സാവധാനം ചവച്ചരച്ച് മാത്രം കഴിക്കുക.
- ദിവസവും കുറഞ്ഞത് രണ്ടുമുതൽ മൂന്നുലിറ്റർ വരെ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക.
- വ്യത്യസ്തനിറങ്ങളിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗങ്ങൾ എന്നിവ ആഹാരത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക (റെയിൻബോ ഡയറ്റ്).
- മായം കലർത്തിയ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, പാനീയങ്ങൾ, ജങ്ക് ഫുഡ് എന്നിവ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
- ഉറങ്ങുന്നതിന് കുറഞ്ഞത് രണ്ടുമുതൽ മൂന്നുമണിക്കൂർ മുമ്പ് അത്താഴം കഴിക്കണം.

വ്യായാമശീലങ്ങൾ

- കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം ആസ്വദിച്ച് വ്യായാമം ചെയ്യുക. ഇതിൽ എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുക (നടത്തം, സൈക്ലിങ്, ജോഗിങ്, നീന്തൽ തുടങ്ങിയവ).
- 5 വയസ്സ് മുതൽ 17 വയസ്സുവരെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾ ദിവസവും കുറഞ്ഞത് ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും എയ്റോബിക് വ്യായാമം ചെയ്യുകയും, ആഴ്ചയിൽ മൂന്നുദിവസം പേശികളെയും അസ്ഥികളെയും ദൃഢമാക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകയും വേണം. (ഉറവിടം - ലോകാരോഗ്യ സംഘടന)

നിങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസം

- സ്കൂളിൽ പോകുന്നതിനുമുമ്പ് ലഘുവ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക, ഗാർഹികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ രക്ഷിതാക്കളെ സഹായിക്കുക.
- സ്കൂളിൽ പോകുന്നതിന് നടത്തമോ സൈക്കിൾ യാത്രയോ ശീലിക്കാം. വാഹനത്തിലാണ് യാത്രയെങ്കിൽ കൂട്ടുകാരോടൊത്ത് നടക്കാൻ അധികസമയം കണ്ടെത്തണം.

ക്ലാസ് സമയത്ത്

- ക്ലാസിലെ ഇടവേളകളിൽ ശരീരത്തെ ഇടയ്ക്ക് സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യുന്ന രീതി ശീലിക്കുക.
- പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ലൈബ്രറി, ലാബ് എന്നിവിടങ്ങളിലേക്ക് ദിവസവും പോകുക. ഇത് നടത്തശീലത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും.

ഇടവേളകളിൽ

- നടക്കുവാനും കായികവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനുമുള്ള അവസരങ്ങൾ പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.
- സ്കൂളിലെ സർഗാത്മക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

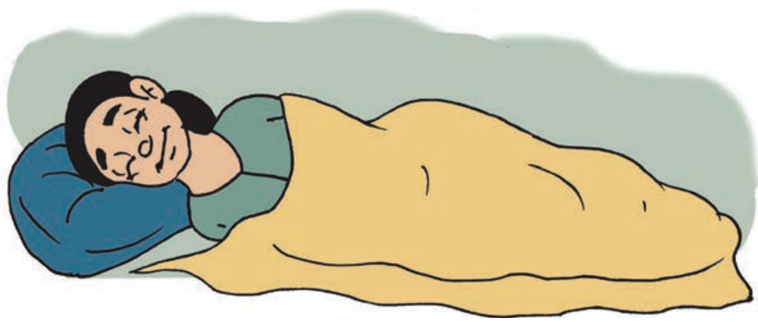
വീട്ടിൽ എത്തിയതിനുശേഷം

- കുടുംബാംഗങ്ങളോടും സുഹൃത്തുക്കളോടുമൊപ്പം വിവിധ കായികവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതും, വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ ഒപ്പം കൂട്ടി നടക്കാൻ പോകുന്നതും ശീലമാക്കുക.
- വിനോദ ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള സ്ക്രീൻടൈം പരമാവധി ചുരുക്കുക.

പഠനസമയം

- പഠനസമയത്തിന്റെ ഇടവേളകളിൽ ലഘുവ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതും, സംഗീതം ആസ്വദിക്കുന്നതും കൂടുതൽ ഊർജസ്വലമായിരിക്കുവാൻ സഹായിക്കും.
- സ്ട്രെസ് ബോൾ/ സ്ക്വീസ് ബോൾ കൈയിൽ വച്ച് അമർത്തുന്നത് സമ്മർദം ലഘൂകരിക്കും.
- ഓരോ ദിവസത്തെയും ഗൃഹപാഠങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തീകരിക്കുക.

ഉറക്കം



- നേരത്തെ ഉറങ്ങുന്നതും എഴുന്നേൽക്കുന്നതും ശീലമാക്കുക.
- ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നിർദേശപ്രകാരം ആറുമുതൽ പന്ത്രണ്ടുവയസ്സുവരെ പ്രായമുള്ള ഒരു കുട്ടി ചുരുങ്ങിയത് 9 മുതൽ 12 മണിക്കൂർ വരെയും, പതിമൂന്ന് മുതൽ പതിനെട്ടുവയസ്സുവരെ പ്രായമുള്ള ഒരു കുട്ടി ചുരുങ്ങിയത് 8 മുതൽ 10 മണിക്കൂർ വരെയും ഉറങ്ങണം.
- കഴുത്തിന്റെയും നട്ടെല്ലിന്റെയും സ്വാഭാവിക വളവ് നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് നിവർന്നോ ചരിഞ്ഞോ കിടക്കുക.
- ഉറങ്ങുന്നതിന് 30 മിനിറ്റ് മുമ്പായി ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കുകയും, അവ കിടക്കയിൽ നിന്നും കുറഞ്ഞത് 1 മീറ്റർ അകലെ വയ്ക്കുകയും വേണം.

> അവധി ദിവസങ്ങളിലെ ദിനചര്യയിൽ ചില വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാം. എന്നാൽ വ്യായാമം, ഭക്ഷണം, പഠനം, വിനോദം, ഉറക്കം എന്നിവ യഥാസമയം നിർവഹിക്കുവാൻ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

വാമിങ് അപ്പ്

- ശാരീരിക പ്രവർത്തനമോ കായികമത്സരമോ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ് ഘട്ടമാണിത്. കായികപ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും പരിക്കുകൾ തടയുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.
- എല്ലാ സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമവും നിശ്ചിത സെക്കൻഡ് അതേനിലയിൽ തുടർന്ന് മറുവശത്തും ആവർത്തിക്കുക.
- മറ്റെല്ലാ വ്യായാമങ്ങളും ഏകദേശം 10 തവണ ചെയ്യുകയും മറുവശത്ത് ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യണം.

1. സൈഡ്‌വേസ് നെക്ക് സ്ട്രെച്ച് (SIDEWAYS NECK STRETCH)

(എ)

(ബി)

2. ഓവർഹെഡ് ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

3. റിസ്റ്റ് എക്സ്റ്റൻഷൻ സ്ട്രെച്ച്-I (WRIST EXTENSION STRETCH-I)

4. റിസ്റ്റ് എക്സ്റ്റൻഷൻ സ്ട്രെച്ച്-II (WRIST EXTENSION STRETCH-II)

5. ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (SHOULDER STRETCH)

6. ക്രോസ് ആം ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)

7. ഷോൾഡർ 'യു' രൂപീകരണം (SHOULDER 'U' FORMATION)

8. സൈഡ് സ്ട്രെച്ച് (SIDE STRETCH)

9. മുട്ട് നെഞ്ചോട് ചേർത്ത് നിൽക്കുന്നു (STANDING KNEE TO CHEST)

10. ക്വാഡ്രിസെപ്സ് സ്ട്രെച്ച് (QUADRICEPS STRETCH)

11. ടോ ടച്ച് (TOE TOUCH)

12. ക്രോസ് ബോഡി ടോ ടച്ച് (CROSS BODY TOE TOUCH)

13. സൈഡ് ലഞ്ച് (SIDE LUNGES)

14. ആം സർക്കിൾ (ARM CIRCLE)

15. ആം റൊട്ടേഷൻ (ARM ROTATION)

(എ)

(ബി)

(സി)

(ഡി)

16. ഹിപ് സർക്കിൾ (HIP CIRCLE)

(എ)

(ബി)

17. ഡോർസി ഫ്ലെക്ഷനും പ്ലാന്റാർ ഫ്ലെക്ഷനും (DORSI FLEXION & PLANTAR FLEXION)

(എ)

(ബി)

18. കണങ്കാലിൽ ഇൻവർഷനും എവേർഷനും (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

(എ)

(ബി)

(സി)

19. നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് മാർച്ച് ചെയ്ത് മുന്നിലേക്ക് ചലിക്കുക. (MARCH ON THE SPOT AND MOVE FORWARD)

20. ജമ്പിങ് ജാക്സ് (JUMPING JACKS)

(എ)

(ബി)

21. ലെഗ് സ്വിംങ് - മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും (LEG SWINGS - FORWARD AND BACKWARD)

(എ)

(ബി)

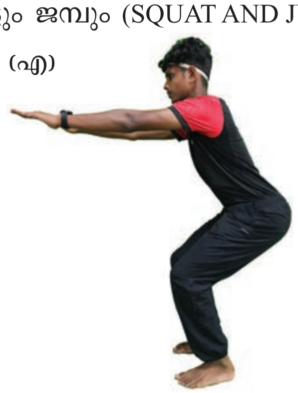
22. ടക് ജമ്പ്സ് (TUCK JUMPS)

(എ)

(ബി)

23. സ്ക്വാട്ടും ജമ്പും (SQUAT AND JUMP)

(എ)



(ബി)

24. കാൽമുട്ടുകുത്തി പുഷ്-അപ്പ് (KNEELING PUSH-UPS)

(എ)

(ബി)

25. പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങൾ (ഇനിപ്പറയുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഒന്ന് തിരഞ്ഞെടുത്ത് 10 മിനിറ്റ് നേരത്തേക്ക് ചെയ്യുക.)

- സൈക്ലിങ്, നീന്തൽ തുടങ്ങിയവ
- തുടർച്ചയായി പടികളിൽ കയറുകയും ഇറങ്ങുകയും ചെയ്യുക
- ജോഗിങ് (കുറഞ്ഞ വേഗതയിൽ തുടങ്ങുകയും ക്രമേണ വേഗം കൂട്ടുകയും ചെയ്യുക)
- നിങ്ങൾ ക്ലാസിൽ പഠിച്ച ഏതെങ്കിലും വിനോദ ഗെയിമുകൾ കളിക്കുക

കൂളിങ് ഡൗൺ

- ശാരീരിക പ്രവർത്തനമോ മത്സരമോ കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം ശരീരത്തെ പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരികെയെത്തിക്കാൻ ചെയ്യുന്ന ലഘു വ്യായാമമാണിത്. കായിക പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും പരിക്കുകൾ തടയുവാനും ശരീരം വേഗതയിൽ പുനഃപ്രാപ്തി (റിക്കവറി) കൈവരിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു.
- എല്ലാ സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമവും ഏകദേശം 10 മുതൽ 12 സെക്കൻഡ് നിലനിർത്തുകയും മറുവശത്ത് ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക

1. സാവധാനം നടക്കുക.

2. സാവധാനം ഓടുക (ജോഗിങ് ചെയ്യുക)

3. കൈകൾ ഇരുവശത്തേക്കും തളർത്തിയിട്ട് സാവധാനം ഓടുക

4. ശരീരം മുന്നോട്ടു വളച്ച് ഇരുകൈകളും തളർത്തിയിട്ട് സാവധാനം നടക്കുകയും ഓടുകയും ചെയ്യുക

5. നെക്ക് സ്ട്രെച്ച് (NECK STRETCH)

(എ)

(ബി)

(സി)

(ഡി)

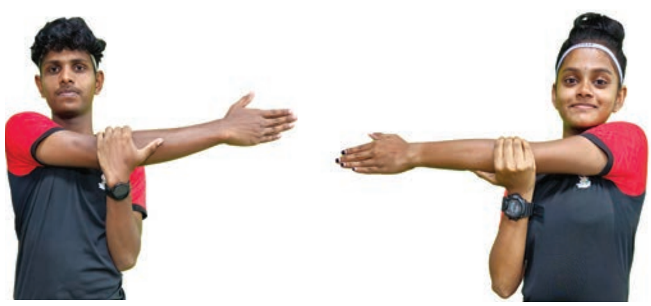
6. ഓവർഹെഡ് ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

7. റിസ്റ്റ് എക്സ്റ്റൻഷൻ സ്ട്രെച്ച്-I (WRIST EXTENSION STRETCH-I)

8. റിസ്റ്റ് എക്സ്റ്റൻഷൻ സ്ട്രെച്ച്-II (WRIST EXTENSION STRETCH-II)

9. ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (SHOULDER STRETCH)

10. ക്രോസ് ആം ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)



11. പുറകോട്ട് വളയുന്ന സ്ട്രെച്ച് (STANDING BACK BENDING STRETCH)

12. സൈഡ് ബെൻഡ് സ്ട്രെച്ച് (SIDE BEND STRETCH)

13. ഹാംസ്ട്രിങ് സ്ട്രെച്ച് (HAMSTRING STRETCH)

14. ക്വാഡ്രിസെപ്സ് സ്ട്രെച്ച് (QUADRICEPS STRETCH)

15. കാഫ് സ്ട്രെച്ച് (CALF STRETCH)

16. നീലിങ് ഹിപ് ഫ്ലെക്സർ (KNEELING HIP FLEXOR)

(എ)

(ബി)

17. ഡോർസി ഫ്ലക്ഷനും പ്ലാന്റാർ ഫ്ലക്ഷനും (DORSI FLEXION & PLANTAR FLEXION)

(എ)

(ബി)

18. കണങ്കാലിൽ ഇൻവേർഷനും എവേർഷനും (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

(എ)

(ബി)

(സി)

19. ബട്ടർഫ്ലൈ സ്ട്രെച്ച് (BUTTERFLY STRETCH)

(എ)

(ബി)

20. കിടന്നുകൊണ്ടുള്ള ഹാംസ്ട്രിങ് സ്ട്രെച്ച് (LYING HARMSTRING STRETCH)

(എ)

(ബി)

21. വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ കിടക്കുക.

കുറിപ്പുകൾ

ഭാരതത്തിന്റെ ഭരണഘടന

ഭാഗം IV ക

മൗലിക കർത്തവ്യങ്ങൾ

51 ക. മൗലിക കർത്തവ്യങ്ങൾ - താഴെപ്പറയുന്നവ ഭാരതത്തിലെ ഓരോ പൗരന്റെയും കർത്തവ്യം ആയിരിക്കുന്നതാണ് :

(ക) ഭരണഘടനയെ അനുസരിക്കുകയും അതിന്റെ ആദർശങ്ങളെയും സ്ഥാപനങ്ങളെയും ദേശീയപതാകയെയും ദേശീയഗാനത്തെയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ഖ) സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള നമ്മുടെ ദേശീയസമരത്തിന് പ്രചോദനം നൽകിയ മഹനീയാദർശങ്ങളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും പിൻതുടരുകയും ചെയ്യുക;

(ഗ) ഭാരതത്തിന്റെ പരമാധികാരവും ഐക്യവും അഖണ്ഡതയും നിലനിർത്തുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ഘ) രാജ്യത്തെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുകയും ദേശീയസേവനം അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ങ) മതപരവും ഭാഷാപരവും പ്രാദേശികവും വിഭാഗീയവുമായ വൈവിധ്യങ്ങൾക്കതീതമായി ഭാരതത്തിലെ എല്ലാ ജനങ്ങൾക്കുമിടയിൽ, സൗഹാർദവും പൊതുവായ സാഹോദര്യമനോഭാവവും പുലർത്തുക, സ്ത്രീകളുടെ അന്തസ്സിന് കുറവു വരുത്തുന്ന ആചാരങ്ങൾ പരിത്യജിക്കുക;

(ച) നമ്മുടെ സമ്മിശ്രസംസ്കാരത്തിന്റെ സമ്പന്നമായ പാരമ്പര്യത്തെ വിലമതിക്കുകയും നിലനിറുത്തുകയും ചെയ്യുക;

(ഛ) വനങ്ങളും തടാകങ്ങളും നദികളും വന്യജീവികളും ഉൾപ്പെടുന്ന പ്രകൃത്യാ ഉള്ള പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കുകയും അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുകയും, ജീവികളോട് കാരുണ്യം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ജ) ശാസ്ത്രീയമായ കാഴ്ചപ്പാടും മാനവികതയും, അന്വേഷണത്തിനും പരിഷ്കരണത്തിനും ഉള്ള മനോഭാവവും വികസിപ്പിക്കുക;

(ഝ) പൊതുസ്വത്ത് പരിരക്ഷിക്കുകയും ശപഥം ചെയ്ത് അക്രമം ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ഞ) രാഷ്ട്രം യത്നത്തിന്റെയും ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിയുടെയും ഉന്നതതലങ്ങളിലേക്ക് നിരന്തരം ഉയരത്തക്കവണ്ണം വ്യക്തിപരവും കൂട്ടായതുമായ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ എല്ലാ മണ്ഡലങ്ങളിലും ഉൽക്കൃഷ്ടതയ്ക്കുവേണ്ടി അധ്വാനിക്കുക;

(ട) ആറിനും പതിനാലിനും ഇടയ്ക്ക് പ്രായമുള്ള തന്റെ കുട്ടിക്കോ തന്റെ സംരക്ഷണയിലുള്ള കുട്ടികൾക്കോ, അതതു സംഗതി പോലെ, മാതാപിതാക്കളോ രക്ഷാകർത്താവോ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള അവസരങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുക.

കുട്ടികളുടെ അവകാശങ്ങൾ

പ്രിയമുള്ള കുട്ടികളേ,

നിങ്ങൾക്കുള്ള അവകാശങ്ങളെന്തെല്ലാമെന്ന് അറിയേണ്ടതില്ലേ? അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിത്തം, സംരക്ഷണം, സാമൂഹികനീതി എന്നിവ ഉറപ്പാക്കാൻ പ്രേരണയും പ്രചോദനവും നൽകും. നിങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാൻ ഇപ്പോൾ ഒരു കമ്മീഷൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. കേരള സംസ്ഥാന ബാലാവകാശസംരക്ഷണ കമ്മീഷൻ എന്നാണ് അതിന്റെ പേര്. എന്തെല്ലാമാണ് നിങ്ങൾക്കുള്ള അവകാശങ്ങൾ എന്നു നോക്കാം.

- സംസാരത്തിനും ആശയപ്രകടനത്തിനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം
- ജീവന്റെയും വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെയും സംരക്ഷണം
- അതിജീവനത്തിനും പൂർണ്ണവികാസത്തിനുമുള്ള അവകാശം
- ജാതി-മത-വർഗ-വർണ്ണ ചിന്തകൾക്കതീതമായി ബഹുമാനിക്കപ്പെടാനും അംഗീകരിക്കപ്പെടാനുമുള്ള അവകാശം
- മാനസികവും ശാരീരികവും ലൈംഗികവുമായ പീഡനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണത്തിനും പരിചരണത്തിനുമുള്ള അവകാശം
- പങ്കാളിത്തത്തിനുള്ള അവകാശം
- ബാലവേലയിൽനിന്നും ആപൽക്കരമായ ജോലികളിൽനിന്നുമുള്ള മോചനം
- ശൈശവവിവാഹത്തിൽനിന്നുള്ള സംരക്ഷണം
- സ്വന്തം സംസ്കാരം അറിയുന്നതിനും അതനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്നതിനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം
- അവഗണനകളിൽനിന്നുള്ള സംരക്ഷണം
- സൗജന്യവും നിർബന്ധിതവുമായ വിദ്യാഭ്യാസ അവകാശം
- കളിക്കാനും പഠിക്കാനുമുള്ള അവകാശം
- സ്നേഹവും സുരക്ഷയും നൽകുന്ന കുടുംബവും സമൂഹവും ലഭ്യമാകാനുള്ള അവകാശം

നിങ്ങളുടെ ചില ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ

- സ്കൂൾ, പൊതുസംവിധാനങ്ങൾ എന്നിവ നശിപ്പിക്കാതെ സംരക്ഷിക്കുക.
- സ്കൂളിലും പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളിലും കൃത്യനിഷ്ഠ പാലിക്കുക.
- സ്കൂൾ അധികാരികളെയും അധ്യാപകരെയും മാതാപിതാക്കളെയും സഹപാഠികളെയും ബഹുമാനിക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ജാതി-മത-വർഗ-വർണ്ണ ചിന്തകൾക്കതീതമായി മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിക്കാനും അംഗീകരിക്കാനും സന്നദ്ധരാവുക.

ബന്ധപ്പെടേണ്ട വിലാസം:

കേരള സംസ്ഥാന ബാലാവകാശസംരക്ഷണ കമ്മീഷൻ

ശ്രീ ഗണേഷ്, റ്റി.സി. 14/2036, വാൻറോസ് ജംങ്ഷൻ,

കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി പി.ഒ, തിരുവനന്തപുരം – 34

ഫോൺ 0471 – 2326603

ഇ- മെയിൽ childrights.cpcr@kerala.gov.in, rte.cpcr@kerala.gov.in

വെബ്സൈറ്റ് : www.kescpcr.kerala.gov.in

ചൈൽഡ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ - 1098, ക്രൈം സ്റ്റോപ്പർ - 1090, നിർഭയ – 1800 425 1400

കേരള പൊലീസ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ - 0471 – 3243000/44000/45000

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