ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

സ്റ്റാൻഡേർഡ്

IX

ആക്ടിവിറ്റി ബുക്ക്

കേരളസർക്കാർ
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

തയ്യാറാക്കിയത്
സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT) കേരളം
2024

ST-269-1-HEALTH & P.E (M)-9-VOL-1

ദേശീയഗാനം

ജനഗണമന അധിനായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ,
പഞ്ചാബസിന്ധു ഗുജറാത്ത മറാഠാ
ദ്രാവിഡ ഉത്ക്കല ബംഗാ,
വിന്ധ്യഹിമാചല യമുനാഗംഗാ,
ഉച്ഛ്വല 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

IX

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,

കുട്ടികളെ മാനസികവും ശാരീരികവും സാമൂഹികവുമായി പൂർണാരോഗ്യത്തോടെ വളർത്തിയെടുക്കുക എന്നത് വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യമാണ്. അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു ഭാവിസമൂഹത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള വിദ്യാഭ്യാസസമീപനമാണ് കേരള പാഠ്യപദ്ധതി ചട്ടക്കൂട് (കെ.സി.എഫ്) 2023 വിഭാവനചെയ്തിട്ടുള്ളത്. പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ സമഗ്രകാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ആരോഗ്യ-കായിക ബോധവൽക്കരണത്തിനുവേണ്ട സർഗാത്മകപഠനപ്രക്രിയകൾ രൂപീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതിയിലെ ഒരു നിർബന്ധിത പാഠ്യവിഷയം എന്ന നിലയിൽ ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ഗുണമേന്മയുള്ള പഠനം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനുവേണ്ടി രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ഒമ്പതാം ക്ലാസിലെ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കാണിത്. ആരോഗ്യം, കലോറിയറിഞ്ഞ ആഹാരം, ആനന്ദദായക വ്യായാമങ്ങൾ, കായികക്ഷമത, സുരക്ഷാമാർഗങ്ങൾ, കായികസംസ്കാരം, കളികളിലൂടെ പ്രകൃതിയെ അറിയുവാനുള്ള അവസരം എന്നിവ സംബന്ധിച്ച് ധാരണ കൈവരിക്കാൻ നിരവധി അവസരങ്ങൾ ഇതിൽ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു.

വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ശരിയായ അളവിലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത, ഊർജസന്തുലനം കൈവരിക്കൽ, ആനന്ദദായക എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ എന്നിവ സംബന്ധിച്ച വ്യക്തത കൈവരിക്കുന്നതിനും ഇതിൽ അവസരമുണ്ട്. പവർ, വേഗത, പ്രതികരണസമയം എന്നീ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ, വിവിധ യോഗാസനങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ഇതിൽ അവതരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ടെക്സ്റ്റ് നെക്ക്, കൈഫോസിസ് എന്നീ ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് വിശദമായിത്തന്നെ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. കുട്ടിക്കാലത്തുതന്നെ ഒരു കായികസംസ്കാരം രൂപപ്പെടുത്താനും സമൂഹത്തിന്റെ നന്മയ്ക്ക് വേണ്ടിയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സജീവമായി പങ്കെടുക്കുവാനും അവസരം ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു.

ഓരോ വ്യക്തിക്കും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ മികച്ചജീവിതം നയിക്കുവാൻ അനുയോജ്യമായ രീതിയിലുള്ള ജീവിതശൈലി പാലിക്കുന്നതിനുള്ള അടിസ്ഥാനവിവരങ്ങളും ഇതിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു. ആരോഗ്യ-കായിക സംബന്ധിയായി കുട്ടികളെ നിരന്തരം വിലയിരുത്തുന്നതിനുള്ള പിന്തുണ നൽകി സർവതോമുഖവികാസം സാധ്യമാക്കുന്നതിന് നടപടികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്. വിവിധതരം കളികളിലേർപ്പെടുമ്പോൾ രൂപപ്പെടുന്ന വിവിധ മൂല്യങ്ങളും മനോഭാവങ്ങളും നിങ്ങളെ മുന്നോട്ടുനയിക്കുമെന്നത് വസ്തുതയാണ്. പഠനം കൂടുതൽ ആനന്ദകരമാക്കുന്നതിനും അതിലൂടെ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു സമൂഹത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനുമായി ഈ പുസ്തകം സ്നേഹപൂർവം അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

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

പാഠപുസ്തകരചനാസമിതി

അഡ്വൈസർ

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

ചെയർപേഴ്സൺ

പ്രൊഫ. (ഡോ) അഗസ്റ്റിൻ ജോർജ്
പ്രൊഫസർ, കായികവിഭാഗം
ഗവ. മെഡി. കോളേജ്, കോട്ടയം

വിദഗ്ധർ

ജയരാജ് ജെ.
അസ്സിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, കായികവിഭാഗം
ബി.ജെ.എം. കോളേജ്, ചവറ

ഡോ. അരുൺ.സി.നായർ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, കായികവിഭാഗം
ഡി.ബി. പമ്പ കോളേജ്, പരുമല

അംഗങ്ങൾ

വാസന്തി. കെ
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്)
ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കുണ്ടംകുഴി, കാസർഗോഡ്

ത്രിവി. കെ.എൻ
ലക്ചറർ (റിട്ട.) ഡയറ്റ്, കൊല്ലം

ഷിബു ബാലകൃഷ്ണൻ
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്)
ഗവ. ജി.വി.രാജാ സ്പോർട്സ് സ്കൂൾ,
തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. സന്ദീപ്. എസ്.
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്)
ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കുന്നക്കാവ്, മലപ്പുറം

സിദ്ധാർത്ഥ് പ്രഭാകരൻ
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്)
ജി.എച്ച്.എസ്. പേരിയ, വയനാട്

അനിൽ കുമാർ. എം.പി.
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്)
എസ്.എൻ.ഡി.പി.എച്ച്.എസ്.എസ്.
പാലിശ്ശേരി, തൃശ്ശൂർ

സിജോ. റ്റി.എഫ്
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്)
ജി.എച്ച്.എസ്. പൊള്ളേത്തൈ, ചേർത്തല

സെബിൻ മാത്യു
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്)
സെന്റ്മേരീസ് എച്ച്.എസ്.എസ്. ആര്യങ്കാവ്,
കൊല്ലം

സുധീർ. കെ.ആർ
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്)
ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. നന്ദിക്കര, തൃശ്ശൂർ

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

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

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

ഷാജി മാത്യു
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. ആരോഗ്യം - ആഹാരം - ആനന്ദം 07

2. കൈവരിക്കാം ക്ഷമത കാത്തുവയ്ക്കാം സുസ്ഥിതി 24

3. കരുതലിന്റെ സുരക്ഷാവലയം 40

4. സജീവസമൂഹം 48

5. പ്രകൃതിയെ അറിയാം കളികളിലൂടെ 57

6. അനുബന്ധം 67

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 നമുക്കുതന്നെ 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

ആരോഗ്യം-ആഹാരം-ആനന്ദം

1.1 സുസ്ഥിതിയിലേക്കുള്ള ചുവടുവയ്പ്

- ചിത്രത്തിൽ എന്താണ് കാണുന്നത്?
- നിങ്ങളിൽ ആരൊക്കെ ഹൈക്കിങ് നടത്താറുണ്ട്?
- അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാമോ?

ഒരു ഹൈക്കിങ്ങിന്റെ കഥ

ലോകപരിസ്ഥിതിദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഒരു സ്കൂളിലെ സ്പോർട്സ് ക്ലബ്ബിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ അധ്യാപകരും വിദ്യാർഥികളും ഹൈക്കിങ്ങിന് പുറപ്പെട്ടു. സാഹസികമായ പാതയായിരുന്നു ഹൈക്കിങ്ങിനായി തിരഞ്ഞെടുത്തത്. ശ്രീജേഷും സഹീറും മൃദുലയും അനാമികയും അനായാസം ഭയരഹിതരായി ആ പാതതാണ്ടി ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെത്തി. മറ്റുള്ളവരിൽ ക്ഷീണവും ഭയവും പ്രകടമായിരുന്നു. അധ്യാപകരുടെ സഹായം ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ ആവശ്യമായി വന്നു. വിജയകരമായ ഹൈക്കിങ്ങിനൊടുവിൽ അവർ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാനും ചർച്ചചെയ്യാനും ഒത്തുകൂടി.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ഹൈക്കിങ്

പ്രകൃതിദത്തമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ പകലോ രാത്രിയോ നടത്തുന്ന നീണ്ട, ഊർജസ്വലമായ നടത്തമാണ് ഹൈക്കിങ്.

വിലയിരുത്തൽ

1. കഥയിലെ ചില കുട്ടികൾക്ക് ആയാസരഹിതമായി മുകളിൽ എത്താൻ കഴിഞ്ഞത് എന്തുകൊണ്ട്?

....

....

....

2. ഹൈക്കിങ്ങിനിടയിൽ ഭയം അവരെ ബാധിക്കാതിരുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങളെന്ത്?

....

....

....

3. ചിലർക്ക് പ്രയാസം അനുഭവപ്പെട്ടു. കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാകാം?

....

....

....

ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ ശേഷികൾ ഹൈക്കിങ്ങിൽ എങ്ങനെ സഹായകമായി എന്ന് നാം കണ്ടു. ഇവ സുസ്ഥിര ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകങ്ങളാണ്. ഇവയെ പ്പറ്റി കൂടുതൽ അറിയാം.

ആരോഗ്യം

ആരോഗ്യമെന്നാൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവും സാമൂഹികവുമായ സമ്പൂർണ്ണ സുസ്ഥിതിയാണ്.

ശാരീരികാരോഗ്യം

കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ ശേഷിയും വിവിധ ധർമ്മങ്ങൾ നിർവഹിക്കാനുള്ള ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെ ശേഷിയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ് ശാരീരികാരോഗ്യം.

വൈകാരികാരോഗ്യം

ജീവിതത്തിലെ പ്രതിസന്ധികളെ സമചിത്തതയോടെ തരണംചെയ്യാനുള്ള വ്യക്തിയുടെ മാനസികമായ കഴിവാണ് വൈകാരികാരോഗ്യം.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

മികച്ച ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാൻ ശാരീരികാരോഗ്യവും വൈകാരികാരോഗ്യവും ആവശ്യമാണ്.

ഇന്ത്യൻ കായികരംഗത്ത് അവിസ്മരണീയമായ സംഭാവനകൾ നൽകിയ രണ്ടുകായിക താരങ്ങളെ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം. അവരുടെ ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ കഴിവുകൾ ആണ് അവരുടെ നേട്ടങ്ങളുടെ പിന്നിൽ.

മീതോയ് ലെയ്മ - അസാധാരണ വനിത

പേര്	:	മാങ്തെ ചുങ്നെജാങ് മേരി കോം
ജനനം	:	1982 നവംബർ 24, മണിപ്പൂർ
രാജ്യസഭാംഗത്വം	:	2016 ഏപ്രിൽ 25 - 2022 ഏപ്രിൽ 24
അവാർഡുകൾ	:	പത്മവിഭൂഷൺ (2020) പത്മഭൂഷൺ (2013) ഖേൽരത്ന (2009) പത്മശ്രീ (2006) അർജുന അവാർഡ് (2003)
കായികനേട്ടങ്ങൾ	:	ഒളിമ്പിക്സ് വെങ്കലമെഡൽ (2012)
ലോക ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ്	:	സ്വർണ്ണം-6, വെള്ളി-1, വെങ്കലം-1
ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ്	:	സ്വർണ്ണം-1, വെങ്കലം-1
കോമൺവെൽത്ത് ഗെയിംസ്	:	സ്വർണ്ണം-1
ഏഷ്യൻ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ്	:	സ്വർണ്ണം-5, വെള്ളി-2

2011 ലെ ഏഷ്യാകപ്പ് വിമൻസ് ബോക്സിങ് ടൂർണമെന്റ് ചൈനയിൽ ഹൈക്കൗ എന്ന സ്ഥലത്ത് നടക്കുകയാണ്. ഈ സമയത്ത് മൂന്നരവയസ്സുള്ള മകന്റെ ഹൃദയശസ്ത്രക്രിയ ആകസ്മികമായി നേരിടേണ്ടിവന്നു. ടൂർണമെന്റിനിടയിലുണ്ടായ ഈ വൈഷമ്യം മേരി കോമിനെ പ്രതിസന്ധിയിലാക്കി. അവർ അതിനെ അതിജീവിച്ച് കരുത്തുറ്റ എതിരാളിയെ നിഷ്പ്രഭമാക്കി ഇന്ത്യക്ക് സ്വർണ്ണമെഡൽ നേടിത്തന്നു. മകന്റെ ശസ്ത്രക്രിയ വിജയകരമായി പൂർത്തീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. ഈ രണ്ടു സന്ദർഭങ്ങളെയും പക്വമായ സമീപനത്തിലൂടെയാണ് അവർ തരണംചെയ്തത്. ഈ ധീരവനിതയ്ക്ക് സല്യൂട്ട് നൽകാം.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

5 മുതൽ 17 വരെ പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ ദിവസവും ശരാശരി ഒരുമണിക്കൂറെങ്കിലും മിതമായതോ കഠിനമായതോ ആയ ഏതെങ്കിലും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടണമെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നിഷ്കർഷിക്കുന്നുണ്ട്.

ലോകക്രിക്കറ്റ് ഇതിഹാസം

പേര്	:	സച്ചിൻ രമേഷ് ടെണ്ടുൽക്കർ
ജനനം	:	1973 ഏപ്രിൽ 24, മഹാരാഷ്ട്ര
രാജ്യസഭാംഗത്വം	:	2012 ഏപ്രിൽ 27 - 2018 ഏപ്രിൽ 26
അവാർഡുകൾ	:	ഭാരതരത്നം (2014) പത്മവിഭൂഷൺ (2008) പത്മശ്രീ (1999) ഖേൽരത്ന (1997 - 98) അർജുന അവാർഡ് (1994)
കായികനേട്ടങ്ങൾ	:	ഏകദിന ലോക ക്രിക്കറ്റ് ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ് വിജയിയായ ടീമംഗം (2011), റണ്ണറപ്പ് (2003) ചാമ്പ്യൻസ് ട്രോഫി ക്രിക്കറ്റ് വിജയിയായ ടീമംഗം (2002) റണ്ണറപ്പ് (2000) ഇന്ത്യയ്ക്കായി, ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ പ്രായത്തിൽ - 16-ാം വയസ്സിൽ അന്താരാഷ്ട്ര മത്സരം കളിച്ച താരം.

രാജ്യത്തിന്റെ യശസ്സ് ലോകത്തിനുമുന്നിൽ ഉയർത്തിയ കായികതാരമാണ് ക്രിക്കറ്റ് ഇതിഹാസം സച്ചിൻ ടെണ്ടുൽക്കർ. നിങ്ങളിൽ പലരും സച്ചിന്റെ ആരാധകർ ആയിരിക്കാം. നീണ്ട ഇന്നിങ്സ് കളിക്കുന്നതിൽ പ്രാവീണ്യം നേടിയ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഏകാഗ്രത നഷ്ടപ്പെടുത്തുവാൻ എതിർ ടീം നടത്തുന്ന ശ്രമങ്ങൾ പലപ്പോഴും പരാജയപ്പെടുകയാണ് പതിവ്. ഇത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ വൈകാരിക സുസ്ഥിതിയുടെ ഉദാഹരണമാണ്. ദീർഘമായ ഇന്നിങ്സ് കളിക്കാനുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ കഴിവ്, മികച്ച കായികക്ഷമതയുടെ ഉദാഹരണമാണ്.

നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട കായികതാരത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കാമോ?

....

....

ശാരീരിക-വൈകാരിക ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസിലാക്കുന്നതിനായി ചില പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ നമുക്ക് കടന്നുപോകാം.

പ്രവർത്തനം 1

കൈമാറാം, കളിക്കാം

തുല്യ അംഗസംഖ്യയുള്ള രണ്ടുടീമായി കളിക്കാം. ചിത്രങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കൂ...

നിബന്ധനകൾ

- പന്ത് ഉപയോഗിച്ച് 5 പാസുകൾ തുടർച്ചയായി പൂർത്തീകരിക്കുമ്പോൾ ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- പന്ത് കൈയിലുള്ള കുട്ടി സഹകളിക്കാരന് പാസ് ചെയ്തതിനുശേഷം മാത്രമേ തൽസ്ഥാനത്ത് നിന്ന് മാറാൻ പാടുള്ളൂ.
- ഡിഫൻഡർമാർ എതിർ ടീമംഗങ്ങളുടെ ദേഹത്തുതൊടാതെ മാത്രമേ പന്തെടുക്കാൻ പാടുള്ളൂ.
- പന്ത് സ്വീകരിച്ച കുട്ടി അതേ ആളിനുതന്നെ തിരികെ കൈമാറാൻ പാടില്ല.
- ടീച്ചർ നൽകുന്ന നിർദേശങ്ങൾ കൃത്യമായും പാലിക്കുക.
- നിശ്ചിതസമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയികളാകും.

വിലയിരുത്തൽ

1. 'കൈമാറാം, കളിക്കാം' കളിച്ചുനോക്കൂ. മികച്ച രീതിയിൽ കളിച്ചവർ ആരെല്ലാം? നിങ്ങളുടെ കളി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള നിർദേശങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? ഈ കളി എത്രത്തോളം ആസ്വാദ്യമായിരുന്നു? എന്തൊക്കെ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടായി? രേഖപ്പെടുത്തുക.

- ആത്മവിശ്വാസം വർധിച്ചു
- കൂട്ടായ്മ വർധിച്ചു
- ....
- ....

2. ആൽബം തയ്യാറാക്കൽ - നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട കായികതാരങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക. അവരുടെ കായികനേട്ടങ്ങൾ, മികവുകൾ സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് ഒരു ആൽബം തയ്യാറാക്കുക.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ 2021 ലെ കണക്ക് പ്രകാരം 15-19 വയസ്സ് പ്രായക്കാരിൽ 4.6% പേർക്ക് ഉത്കണ്ഠയും 2.8% പേരിൽ വിഷാദരോഗവും കണ്ടുവരുന്നു. സ്പോർട്സും കളികളും ഇത്തരം വിപത്തുകളെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

മത്സരശേഷം ജയിച്ച ടീമിലെ ചിലരുടെ ആഹ്ലാദപ്രകടനം അതിരുകടന്നതായി തോന്നിയെങ്കിൽ കാരണമെന്ത്?

ആഹ്ലാദപ്രകടനങ്ങൾ ഒരിക്കലും മറ്റുള്ളവരെ വിഷമിപ്പിക്കുന്നതരത്തിൽ ആകരുത്. പരാജിതരെയും അംഗീകരിക്കണം. പരാജിതർ അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ട് വിജയം കൈവരിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ അവലംബിക്കണം. മികച്ച വൈകാരികസുസ്ഥിതി കൈവരിക്കാനുള്ള ശ്രമമാണ് വേണ്ടത്.

ഒരു ഡാൻസിലൂടെ നമുക്ക് വൈകാരികാരോഗ്യത്തെ അനുഭവിച്ചറിയാം.

പ്രവർത്തനം 2

ഫ്രീസ് ഡാൻസ്

നിബന്ധനകൾ

കുട്ടികൾ മൂന്നുഗ്രൂപ്പായി തിരിയുന്നു. ചിത്രങ്ങൾ കാണുക.

- ടീച്ചർ പതിഞ്ഞതാളമുള്ള ഒരു മ്യൂസിക് പ്ലേ ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടികൾ താളത്തിനനുസരിച്ച് അനുയോജ്യമായ മുഖഭാവത്തോടെ ഡാൻസ് ചെയ്യണം. നിശ്ചിത സമയം കഴിയുമ്പോൾ ടീച്ചർ മ്യൂസിക് നിർത്തും. അപ്പോൾ നിശ്ചലരായി നിൽക്കുക.

- ഒരു മിനിട്ടിന്റെ ഇടവേളയ്ക്കുശേഷം ടീച്ചർ മിതമായ താളത്തോടെ മറ്റൊരു മ്യൂസിക് പ്ലേ ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികൾ അനുയോജ്യമായ മുഖഭാവത്തോടെ താളത്തിനനുസരിച്ച് ഡാൻസ് ചെയ്യുക. നിശ്ചിതസമയം വീണ്ടും ഡാൻസ് തുടരുക. മ്യൂസിക് നിർത്തുമ്പോൾ നിശ്ചലരായി നിൽക്കുക.

- ഒരു മിനിട്ടിന്റെ ഇടവേളയ്ക്ക് ശേഷം ടീച്ചർ ഉയർന്ന താളമുള്ള മറ്റൊരു മ്യൂസിക് പ്ലേ ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികൾ അനുയോജ്യമായ മുഖഭാവത്തോടെ ഉയർന്ന താളത്തിൽ ഡാൻസ് ചെയ്യുക.
- ഈ പ്രവർത്തനം മൂന്നോ നാലോ തവണ ആവർത്തിക്കുക.

നിങ്ങൾ ഫ്രീസ് ഡാൻസ് നന്നായി കളിച്ചോ? അനുഭവം എഴുതുക.

....

....

വിലയിരുത്തൽ

1. നിരന്തരം കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? രേഖപ്പെടുത്തുക.
   - ....
   - ....
2. ഫ്രീസ് ഡാൻസ് കളി മികച്ചരീതിയിൽ കളിച്ചവർ ആരെല്ലാം? അവരുടെ കളി മെച്ചപ്പെട്ടതിന്റെ കാരണങ്ങൾ?

   ....
3. വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധ ഘടകങ്ങളെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി ചാർട്ട് പൂർത്തീകരിക്കുക.

ആരോഗ്യം

4. 'ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുക, നിലനിർത്തുക' എന്ന വിഷയത്തെ ആധാരമാക്കി കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

....

ഞങ്ങളുടെ ആരോഗ്യരഹസ്യം

- എയ്റോബിക്സ് ഉൾപ്പെടെ നിരവധി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിരന്തരം പങ്കെടുക്കുന്നു.
- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.
- കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ മാനസികസംഘർഷം ലഘൂകരിക്കാനും സാമൂഹികാവബോധം കൈവരിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

കലോറിയറിഞ്ഞ് കൗമാരം

എട്ടാംക്ലാസിൽ നിങ്ങൾ പോഷകാഹാരങ്ങളും അനുബന്ധരോഗങ്ങളും എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ?

പോഷകഘടകങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണ്?

....

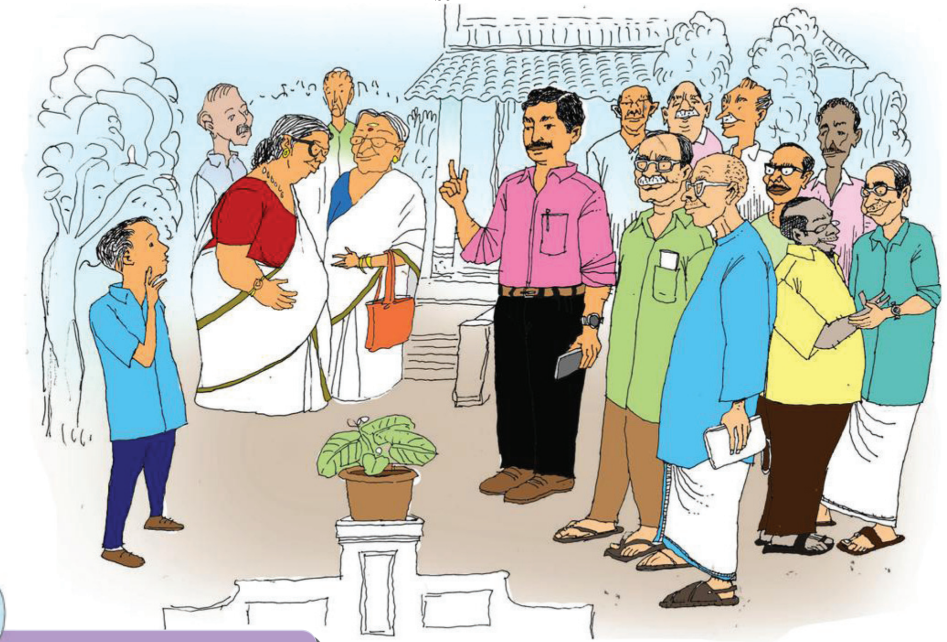
....

പോഷകാഹാരത്തിന്റെ കുറവുമൂലമുണ്ടാകുന്ന നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന രോഗങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

....

....

നമുക്ക് ഊർജസന്തുലനത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാം.



സവിശേഷ അറിവുകൾ

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

കൗമാരത്തിൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ശരാശരി 2200 മുതൽ 2800 വരെ കലോറി ഊർജം ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും ദിവസവും ആവശ്യമാണ്. അതികഠിന കായിക പരിശീലനം നടത്തിയിരുന്ന മൈക്കൽ ഫെൽപ്സ് എന്ന നീന്തൽ താരം 8000 മുതൽ 10000 വരെ കലോറി മൂല്യമുള്ള ഭക്ഷണം ദിവസവും കഴിക്കുമായിരുന്നു. എന്നാൽ സ്പോർട്സിൽ നിന്നും വിരമിച്ചശേഷം ഇതിൽ ഗണ്യമായ കുറവ് വരുത്തുകയുണ്ടായി.

കായികപരിശീലനപരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി ഒരു അവധിദിനത്തിൽ സ്കൂളിൽ എത്തിയപ്പോൾ പതിവില്ലാതെ കണ്ട ഒരു ആൾക്കൂട്ടം ഞങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടു. 50 വർഷം മുമ്പുള്ള ഒരു എസ്.എസ്.എൽ.സി. ബാച്ചിന്റെ ഒത്തുചേരലാണ്. അവിടെ എത്തിച്ചേർന്ന പലരിലും പ്രായാധിക്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമായിരുന്നു. എന്നാൽ മുഖ്യസംഘാടകനെന്ന് തോന്നിച്ച വ്യക്തിയിലായിരുന്നു എല്ലാവരുടെയും ശ്രദ്ധ. നല്ല ആരോഗ്യ പ്രകൃതമുള്ള അദ്ദേഹം വളരെ പ്രസന്നത

യോടെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും നേതൃത്വം വഹിച്ചു. സംസ്ഥാന മാസ്റ്റേഴ്സ് മീറ്റിൽ സ്ഥിരമായി ദീർഘദൂര ഓട്ടമത്സരങ്ങളിൽ സ്വർണ്ണം കരസ്ഥമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണദ്ദേഹം.

ഈ പ്രായത്തിലും അദ്ദേഹത്തിന് ഇതെങ്ങനെ സാധ്യമാകുന്നു? ക്ലാസിൽ ചർച്ചചെയ്യുക.

....

....

....

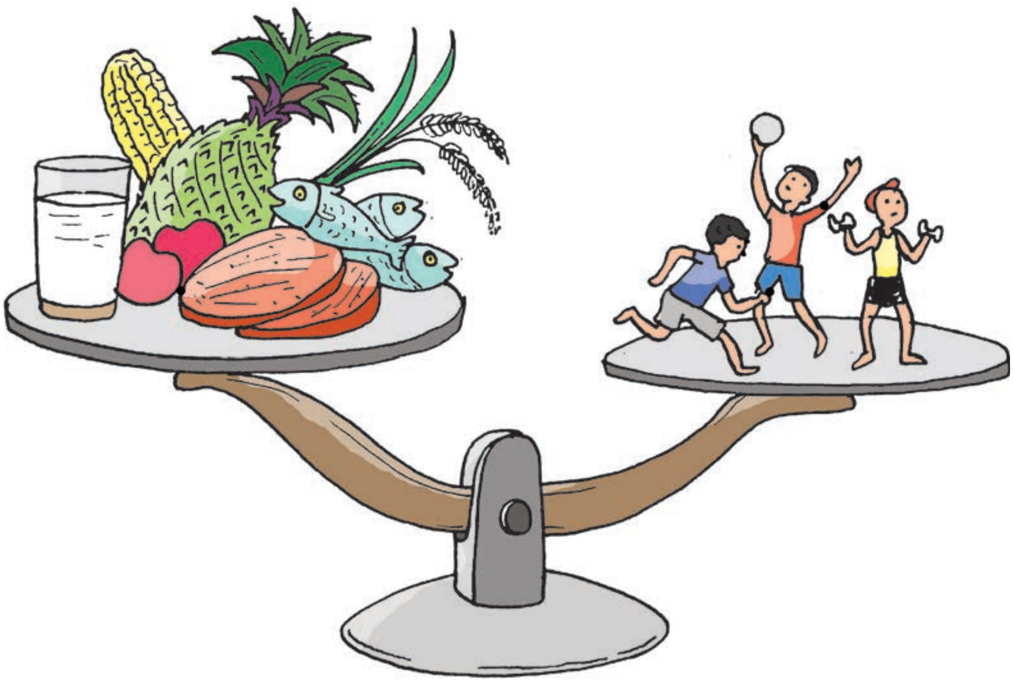
....

സവിശേഷ അറിവുകൾ

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

പ്രവൃത്തി ചെയ്യാനുള്ള സ്രോതസിനെയാണ് ഊർജം എന്ന് പറയുന്നത്. ഊർജത്തിന്റെ യൂണിറ്റാണ് കലോറി. ശരീരത്തിലെ വിവിധ അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ഇന്ധനമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന ഊർജമാണ്.

ഊർജസന്തുലനം പാലിച്ചുകൊണ്ടുള്ള സ്ഥിരമായ കായികപരിശീലനങ്ങളും കൃത്യതയാർന്ന ഭക്ഷണശീലങ്ങളുമാണ് ആ വ്യക്തിയെ അതിന് പ്രാപ്തനാക്കുന്നതെന്ന് ടീച്ചർ പറഞ്ഞു.



ഊർജസന്തുലനം

കലോറിമൂല്യങ്ങൾ

നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ഭക്ഷണമാണ് കഴിക്കാറുള്ളത്? അവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കലോറിമൂല്യത്തെക്കുറിച്ച് അറിയാമോ? ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കലോറിമൂല്യങ്ങൾ പട്ടിക ഒന്നിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത് കാണുക.

പട്ടിക - 1 : ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങളും അവയുടെ കലോറി മൂല്യങ്ങളും

ക്രമ. നം.	ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ	അളവ്	കലോറി മൂല്യം
1	ചോറ്	1 കപ്പ്	170
2	ഉപ്പുമാവ്	1 കപ്പ്	270
3	ഇഡ്ഡലി	1 എണ്ണം	75
4	ദോശ	1 എണ്ണം	125
5	സാമ്പാർ	1 കപ്പ്	110
6	ചിക്കൻ കറി	¾ കപ്പ്	240
7	വറുത്ത മീൻ (വലിയ കഷണം)	1 എണ്ണം	95
8	ചായ (പാൽ, പഞ്ചസാര)	1 കപ്പ്	75
9	പൂരി	1 എണ്ണം	80
10	പുഴുങ്ങിയ മുട്ട	1 എണ്ണം	90
11	ബ്രഡ്ഡ്	1 എണ്ണം	85

ഒരു കപ്പ് = 200 മി.ലിറ്റർ

ഉറവിടം : ഡയറ്ററി ഗൈഡ്‌ലൈൻസ് ഫോർ ഇന്ത്യൻസ് (നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ന്യൂട്രീഷ്യൻ) 2011

ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്ന രീതി, ചേർക്കുന്ന ചേരുവകകൾ, വലുപ്പം എന്നിവയ്ക്കനുസരിച്ച് കലോറിയിൽ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകാം.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ഊർജസന്തുലനം

ശരീരത്തിന് ലഭിക്കുന്ന ഊർജവും ശരീരം ചെലവഴിക്കുന്ന ഊർജവും തുല്യമായിവരുന്ന അവസ്ഥയെ ഊർജസന്തുലനം എന്നു പറയുന്നു.

പട്ടികയിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾക്ക് പുറമേ മറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവയുടെ കലോറിമൂല്യം ടീച്ചറുടെ സഹായത്തോടെ കണ്ടെത്തി, പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായി വരുന്ന കലോറിയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ഉദാഹരണത്തിന് 5 മിനിറ്റ് തുടർച്ചയായി പടികയറിയാൽ (Climbing stairs) എത്ര കലോറി ഊർജം ചെലവാകുമെന്ന് താഴെക്കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടികയിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. ഈ രീതിയിൽ മറ്റ് കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ ഊർജം മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും.

പട്ടിക - 2
പ്രവർത്തനങ്ങളും കലോറിയും

പ്രവർത്തനങ്ങൾ	കിലോ കലോറി/ മിനിറ്റ്
ഉറക്കം, വിശ്രമം	1
ഇരിപ്പ്, വായന, എഴുത്ത്	1.5
നിൽപ്പ്	2.3
സാവധാനം നടത്തം	2.8
വീട്ടിലെ പണികൾ	3.3
മാനസികോല്ലാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, പടികയറൽ	4.8
ഭാരം കയറ്റുന്നതും ഇറക്കുന്നതും, ഭാരം ചുമന്ന് നടക്കുന്നത്	5.6
നീന്തൽ, സൈക്ലിങ്	6
തീവ്രതകൂടിയ കായിക മത്സരങ്ങൾ, ഓട്ടം	7.8

പട്ടിക - 3
പ്രവർത്തനങ്ങളും കലോറിയും

പ്രവർത്തനങ്ങൾ	കിലോ കലോറി/ മണിക്കൂർ
വീട് തുടച്ചുവൃത്തിയാക്കൽ	210
പൂന്തോട്ടം പണി	300
ടിവി കാണുക	86
സൈക്ലിങ് (15 കി.മീറ്റർ/ മണിക്കൂർ)	360
ഓട്ടം (12 കി.മീറ്റർ/മണിക്കൂർ) (10 കി.മീറ്റർ/മണിക്കൂർ) (8 കി.മീറ്റർ/മണിക്കൂർ) (6 കി.മീറ്റർ/മണിക്കൂർ)	750 655 522 353
നടത്തം (4 കി.മീറ്റർ/മണിക്കൂർ)	160

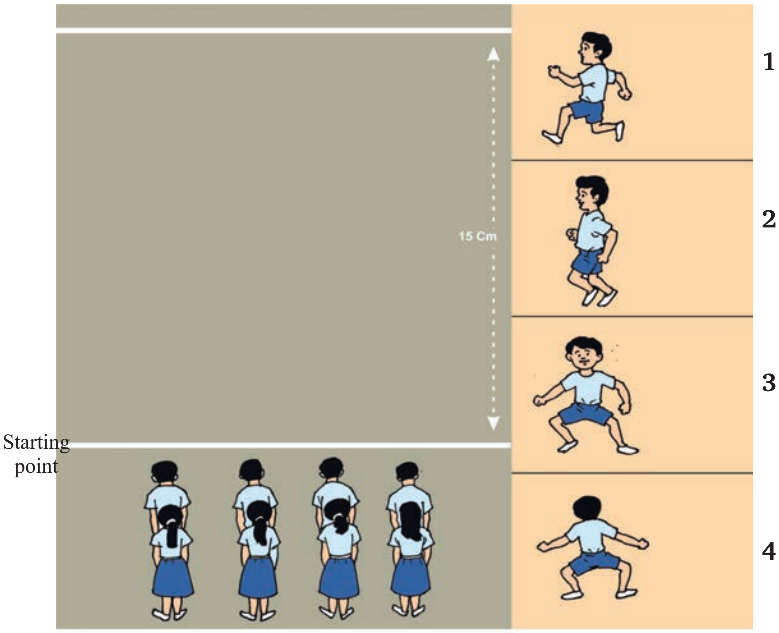
* ശരാശരി 60 കിലോ ഭാരമുള്ള പുരുഷൻ ചെലവാക്കുന്ന കലോറിമൂല്യമാണ് പട്ടിക 2, 3 ലെ അളവുകോലായി എടുത്തിരിക്കുന്നത്.

ഉറവിടം : ഡയറ്ററി ഗൈഡ്‌ലൈൻസ് ഫോർ ഇന്ത്യൻസ് (നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ന്യൂട്രീഷ്യൻ) 2011

വ്യായാമങ്ങളുടെ തീവ്രതകൂടുന്നതനുസരിച്ച് കലോറി ഉപയോഗത്തിലും മാറ്റം വരും. ആയതിനാൽ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർ കൂടുതൽ കലോറിമൂല്യം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ കലോറി ലഭ്യമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ ശരീരശോഷണത്തിന് കാരണമാകും. ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് ലഭ്യമാകുന്നത് ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ളതിനേക്കാൾ കൂടുതലാണെങ്കിൽ അമിതവണ്ണത്തിനും കാരണമാകും. ഇത് പിന്നീട് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യത വർധിപ്പിക്കുന്നു. ഊർജസന്തുലനം ഉറപ്പാക്കിക്കൊണ്ടുള്ള ജീവിതരീതികൾ മെച്ചപ്പെട്ട കായികക്ഷമതയും ശരീരഘടനയും നിലനിർത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 3

മോഡിഫൈഡ് റിലേ



നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

സവിശേഷ അറിവുകൾ

കായികപ്രവൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെടുന്ന വ്യക്തി പ്രവർത്തനം നിർത്തിയാലും ഉപാപചയവും, ഊർജ ഉപയോഗവും പ്രവൃത്തിയുടെ തീവ്രതയ്ക്ക് അനുസൃതമായി കുറെ സമയം കൂടി ഉയർന്നു നിൽക്കും.

നിബന്ധനകൾ

- തുല്യ എണ്ണമുള്ള കുട്ടികളുടെ നാലുഗ്രൂപ്പാണ് പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത്.
- സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിനുസമാന്തരമായി 15 മീറ്റർ അകലെ ഒരു എൻഡ് ലൈൻ മാർക്ക് ചെയ്യണം.
- ആദ്യം 15 മീറ്റർ മുന്നോട്ടും തുടർന്ന് പിറകിലോട്ടും ഓടണം.
- അതിനുശേഷം ഇടതുവശം തിരിഞ്ഞ് മുന്നോട്ടും വലതുവശം തിരിഞ്ഞ് പിന്നോട്ടും ഓടണം.
- ഒരുകുട്ടി തുടർച്ചയായി 4 തവണ ഓടുന്നുണ്ട്.
- മുഴുവൻ കുട്ടികളും ഈ രീതിയിൽ പ്രവർത്തനം ആദ്യം പൂർത്തീകരിക്കുന്ന ടീം വിജയികളാകും.

നിങ്ങൾ മോഡിഫൈഡ് റിലേ കളിച്ചുനോക്കൂ. പട്ടിക 2 അനുസരിച്ച് ഈ കായികപ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുത്ത ഓരോ കുട്ടിയുടെയും ആകെ ചെലവായ കലോറി കണക്കാക്കൂ. രേഖപ്പെടുത്തൂ...

- എനിക്ക് ചെലവായ കലോറി ഉപയോഗം : ....

പ്രോജക്ട്

കണക്കെടുപ്പ്

- ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്നതും ചെലവാക്കപ്പെടുന്നതുമായ കലോറിയെക്കുറിച്ച് ഒരു കണക്കെടുപ്പ് ആയാലോ?
- ക്ലാസിലെ ഓരോ കുട്ടിയുടെയും 7 ദിവസത്തെ കണക്കാണ് എടുക്കേണ്ടത്.

പ്രവർത്തനം - 4
കലോറി കണ്ടെത്താം

നമുക്ക് 4 ഗ്രൂപ്പ് ആകാം. പട്ടിക 3 ഉപയോഗിച്ച് ഗ്രൂപ്പിലുള്ളവർ അവരുടെ ഏഴുദിവസത്തെ കലോറിയുടെ ലഭ്യതയും ഉപയോഗവും രേഖപ്പെടുത്തുക. ഇതുസംബന്ധിച്ച റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കി ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുക.

ഓരോ ഗ്രൂപ്പിന്റെയും കണ്ടെത്തൽ ക്ലാസിൽ ചർച്ചചെയ്യുക.

ആരൊക്കെയാണ് ഊർജസന്തുലനം പാലിക്കുന്നതിൽ മികച്ചുനിൽക്കുന്നത്? ശ്രദ്ധപുലർത്തേണ്ടത് ആരെല്ലാം?

പട്ടിക - 3

ദിവസം	പ്രാതൽ കലോറിയിൽ	ഉച്ചഭക്ഷണം കലോറിയിൽ	ലഘുഭക്ഷണം കലോറിയിൽ	അത്താഴഭക്ഷണം കലോറിയിൽ	ആകെ കലോറിയിൽ
ദിവസം - 1					
ദിവസം - 2					
ദിവസം - 3					
ദിവസം - 4					
ദിവസം - 5					
ദിവസം - 6					
ദിവസം - 7					
ഏഴുദിവസത്തെ ആകെ കലോറി ഉപഭോഗം:					
ഒരുദിവസത്തെ ശരാശരി കലോറി ഉപഭോഗം:					

വിലയിരുത്തൽ

1. സ്വയം വിലയിരുത്തൽ: ചുവടെയുള്ള ഓരോ പ്രസ്താവനയിലും അനുയോജ്യമായത് ടിക് (✓) ചെയ്യുക.

- എന്റെ ഭക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കലോറിമൂല്യം കണക്കാക്കുവാൻ എനിക്ക് സാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഉണ്ട് ☐ ഇല്ല ☐
- എന്റെ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ചെലവാക്കുന്ന കലോറിമൂല്യം കണക്കാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഉണ്ട് ☐ ഇല്ല ☐
- ഒന്ന്, രണ്ട് പട്ടികകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഊർജസന്തുലനം പാലിക്കുവാൻ എനിക്ക് കഴിയുന്നുണ്ട്. ഉണ്ട് ☐ ഇല്ല ☐

2. ഊർജസന്തുലനം എന്ന ആശയം വീട്ടുകാരിലേക്കും കൂട്ടുകാരിലേക്കും ഫലപ്രദമായി എത്തിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നുണ്ടോ? വിശദമാക്കുക.

....

....

3. ദിവസവും ഒരു മണിക്കൂർ വീട്ടുപണി നിർവഹിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തി എത്ര കലോറി ഊർജമാണ് ചെലവാക്കുന്നത്?

....

ജീവിതശൈലി ചിട്ടപ്പെടുത്തൂ... ആരോഗ്യം കൈവരിക്കൂ...

ജെയ്ൻ എന്ന 40 വയസ്സുള്ള ഒരു ഉദ്യോഗസ്ഥയെ പരിചയപ്പെടാം. ഉദാസീനമായ ജീവിതശൈലിയും മോശം ഭക്ഷണശീലങ്ങളും അവരുടെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. പലതരം ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നും വ്യായാമവും നല്ല ഭക്ഷണശീലങ്ങളും പാലിക്കണമെന്നും ഡോക്ടർ നിർദേശിച്ചു. ജെയിന് തന്റെ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് ഉൽക്കണ്ഠയുണ്ടായി. തന്റെ സുഹൃത്തായ കായികാധ്യാപികയോട് സ്വന്തം അവസ്ഥ പങ്കുവച്ചു. ഭക്ഷണം ക്രമീകരിച്ചുകൊണ്ട് എല്ലാദിവസവും കുറഞ്ഞത് 30 മിനിറ്റ് നടക്കുവാനും ശക്തി വർധിപ്പിക്കുവാൻ ഉതകുന്ന തരത്തിലുള്ള വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനും സുഹൃത്ത് നിർദേശിച്ചു. ഇതനുസരിച്ച് തന്റെ ദിനചര്യയിൽ വിവിധ വ്യായാമങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും മികച്ച ഭക്ഷണക്രമം പാലിക്കുകയും ചെയ്തു. ക്രമേണ ജെയ്ൻ മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം കൈവരിച്ചു. പലതരം ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും ഇതുവഴി ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനും അവർക്ക് കഴിഞ്ഞു.

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ശാരീരികപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

നിങ്ങളുടെ നാട്ടിലോ ചുറ്റുപാടിലോ പരിചയത്തിലോ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ അതിജീവിച്ച് ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തിയ വ്യക്തികളെ പരിചയമുണ്ടോ?

നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക. ക്ലാസിൽ ചർച്ചചെയ്യുക.

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ

തെറ്റായ ഭക്ഷണക്രമവും ശീലങ്ങളും, കായികാധ്വാനത്തിന്റെ അഭാവം, പുകവലി, മദ്യപാനം, മാനസികസമ്മർദം തുടങ്ങിയ അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളാണ് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ.

പൊണ്ണത്തടി, ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, പക്ഷാഘാതം, ചിലതരം ക്യാൻസർ തുടങ്ങിയവ ഉദാഹരണങ്ങൾ. ഗുണകരമായ ജീവിതശൈലീ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നതിലൂടെ ഈ രോഗങ്ങൾ തടയാൻ കഴിയും.

ജീവിതശൈലീരോഗ കാരണങ്ങൾ

- വ്യായാമക്കുറവ്
- തെറ്റായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ
- മാനസികസമ്മർദം

സവിശേഷ അറിവുകൾ

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

തുടർച്ചയായി നടക്കുക, ജോഗ് ചെയ്യുക, ലളിതമായ താളാത്മക വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക, സൈക്കിൾ സവാരിയിൽ ഏർപ്പെടുക എന്നിവ എയ്റോബിക് എക്സർസൈസിന് ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

സ്വന്തം ഭാരത്തെയോ ബാഹ്യവസ്തുക്കളുടെ ഭാരത്തെയോ ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യുന്ന വ്യായാമങ്ങളാണ് റസിസ്റ്റന്റ്സ് എക്സ്സർസൈസുകൾ (പുഷ് അപ്പ്, പുൾ അപ്പ്, വെയിറ്റ് ട്രെയിനിങ്).

- മതിയായ ഉറക്കമില്ലായ്മ
- ലഹരി ഉപയോഗം

പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

- ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- മെച്ചപ്പെട്ട ഭക്ഷണക്രമവും ശീലങ്ങളും പാലിക്കുക.
- മെച്ചപ്പെട്ട ദിനചര്യ ശീലമാക്കുക.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

എയ്റോബിക് വ്യായാമം

ഓക്സിജന്റെ ഉപഭോഗം കൂടുതൽ ആവശ്യമുള്ള ദീർഘസമയം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങളെ എയ്റോബിക് വ്യായാമം എന്നുപറയുന്നു.

ഒരു വ്യായാമം പരിചയപ്പെടാം

പ്രവർത്തനം - 5

എയ്റോബിക്സ്

ടീച്ചറുടെ നിർദേശത്തിനനുസരിച്ച് തുടർച്ചയായി വിവിധ എക്സർസൈസുകൾ കോർത്തിണക്കി പാട്ടിനനുസരിച്ച് താളാത്മകമായ ചലനത്തോടെ വേണം എയ്റോബിക്സ് ചെയ്യുവാൻ.

പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുത്തതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായ അനുഭവം വിവരിക്കുക.

....

....

....

....

....

....

ഇതുപോലെ സൈക്കിൾ സവാരി, നീന്തൽ, ദീർഘദൂരനടത്തം എന്നിവ ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ ഉയർത്തുന്നതും വെള്ളം കോരുന്നതും പുഷ് അപ്പ്, പുൾ അപ്പ് പോലെയുള്ള വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതും പേശീബലം വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള പലതരം ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ തരണം ചെയ്യുന്നതിന് ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് (ബി.എം.ഐ)

ബി.എം.ഐ അല്ലെങ്കിൽ ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ്, ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഉയരം അനുസരിച്ച് ശരീരഭാരം വിലയിരുത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു സംഖ്യാമൂല്യമാണ്. ഭാരക്കുറവ്, സാധാരണഭാരം, അമിതഭാരം അല്ലെങ്കിൽ പൊണ്ണത്തടി എന്നിവ കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള ലളിതവും സാധാരണമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതുമായ ഒരു രീതിയാണിത്.

ബി.എം.ഐ കണക്കാക്കുന്നതിനുള്ള വാക്യം ഇതാണ്.

$$\text{ബി.എം.ഐ} = \frac{\text{ശരീരഭാരം (കി. ഗ്രാം)}}{(\text{ഉയരം})^2 \text{ (മീറ്ററിൽ)}}$$

ബി.എം.ഐ ചാർട്ട്

Age	Gender	Underweight	Normal	Overweight	Obese
5	Female	13.4	15.2	17	18.8
5	Male	13.8	15.4	17	18.4
6	Female	13.4	15.2	17	18.8
6	Male	13.8	15.4	17	18.4
7	Female	13.4	15.4	17.6	19.6
7	Male	13.8	15.4	17.4	19.2
8	Female	13.6	15.8	18.2	20.6
8	Male	13.8	15.8	18	20
9	Female	13.8	16.2	19	21.6
9	Male	14	16.2	18.6	21
10	Female	14	16.8	19.8	23
10	Male	14.2	16.6	19.4	22
11	Female	14.4	17.4	20.8	24
11	Male	14.6	17.2	20.2	23.2
12	Female	14.8	18	21.8	25
12	Male	15	17.8	21	24.2
13	Female	15.2	18.6	22.6	26.2
13	Male	15.4	18.4	21.8	25.2
14	Female	15.8	19.2	23.4	27.2
14	Male	16	19.2	22.6	26
15	Female	16.2	19.8	24	28
15	Male	16.6	19.8	23.4	26.8
16	Female	16.8	20.4	24.6	28.8
16	Male	17.2	20.6	24.2	27.6
17	Female	17.2	21	25.2	29.6
17	Male	17.8	21.2	25	28.2
18	Female	17.6	21.2	25.6	30.1
18	Male	18.4	21.8	25.6	29

Source - Fitness Protocols & Guidelines from age 5-18 Years (Fit India Movement)

വിലയിരുത്തൽ

പ്രോജക്ട് പ്രവർത്തനം :

1. നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളുടെയും ഭാരവും ഉയരവും കൂട്ടായ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ കണ്ടെത്തി ബി.എം.ഐ. ചാർട്ട് ഉപയോഗിച്ച് വിലയിരുത്തുക.

   ഭാരക്കുറവുള്ളവർ : ....

   അമിതഭാരമുള്ളവർ : ....

   ആനുപാതിക ഭാരമുള്ളവർ : ....

   റിപ്പോർട്ട് ക്ലാസിൽ ചർച്ചചെയ്യുക. കണ്ടെത്തൽ അനുസരിച്ച് ജീവിതചര്യയിൽ ആവശ്യമായ മാറ്റം വരുത്താൻ അവസരം ഒരുക്കുക.

2. ഏഴു മിനിട്ട് ദൈർഘ്യമുള്ള ഒരു എയ്റോബിക്സ് വ്യായാമത്തിൽ ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികൾക്കും അവസരമൊരുക്കുക. ഇതുസംബന്ധിച്ച അനുഭവക്കുറിപ്പ് എഴുതുക.

   ....

   ....

   ....

   ....

   ....

3. നാഡീസ്പന്ദനനിരക്കിൽ ഉണ്ടായ വ്യത്യാസം ടീച്ചറോട് ചോദിച്ചുമനസിലാക്കി ഇവിടെ രേഖപ്പെടുത്തുക.

   ....

   ....

   ....

   ....

   ....

4. നിങ്ങൾ നിലവിൽ പിന്തുടരുന്ന ദിനചര്യ രേഖപ്പെടുത്തുക. ഇതിൽ മാറ്റം ആവശ്യമുണ്ടോയെന്ന് അനുഭവത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിശകലനം ചെയ്യുക.

   ....

   ....

   ....

   ....

അധ്യായം

കൈവരിക്കാം ക്ഷമത കാത്തുവയ്ക്കാം സുസ്ഥിതി

സ്പോർട്സും കായികതാരങ്ങളും എന്നും നമുക്ക് പ്രചോദനം പകരാറുണ്ട്. അവരുടെ ശരീരസംസ്ഥിതിയും പൊതുവേ ആകർഷകമാണ്. ഇത് അനുകരിക്കാൻ നമുക്കും തോന്നാറില്ലേ? ഒരു ഫുട്ബോൾകളി കണ്ടാൽ നമുക്കും അതുപോലെ കളിക്കണമെന്ന് തോന്നാറില്ലേ? എന്നാൽ അവരുടെ നിലയിലേക്ക് പ്രകടനം എത്തിക്കാൻ ചില അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി ഈ പ്രകടനത്തെ സഹായിക്കുന്നു. അതുപോലെതന്നെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും സംയോജിപ്പിക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്. കായികതാരങ്ങളുടെ പ്രകടനമികവിന്റെ ഉള്ളറയിലേക്ക് നമുക്ക് കടന്നുചെല്ലാം.

ഫുട്ബോൾ ഇതിഹാസം - പെലെ

പേര്	:	എഡ്സൺ അറാൻറസ് ഡോ നാസിമെന്റോ
ജനനം	:	23-10-1940, ബ്രസീൽ
മരണം	:	29-12-2022 (82 വയസ്സ്)
പൊസിഷൻ	:	ഫോർവേഡ്, അറ്റാക്കിങ് മിഡ്ഫീൽഡർ
അവാർഡുകൾ/ അംഗീകാരങ്ങൾ	:	'നാഷണൽ ട്രഷർ' എന്ന് ബ്രസീൽ ഗവൺമെന്റ് 1961-ൽ പ്രഖ്യാപിച്ചു.
	:	1978-ൽ ഇന്റർനാഷണൽ പീസ് അവാർഡ്
	:	ഫുട്ബോളിന്റെ ആഗോള അംബാസിഡർ
കായികനേട്ടങ്ങൾ	:	അന്താരാഷ്ട്ര ഗോളുകളുടെ എണ്ണം - 77 പെലെയുടെ നേതൃത്വത്തിന്റെ മികവിൽ നേടിയ ലോകകപ്പുകൾ - 1958, 1962, 1970 ആദ്യ അന്താരാഷ്ട്രമത്സരം കളിച്ചപ്പോഴുള്ള പ്രായം - 16

ലോകം കണ്ട ഏറ്റവും മികച്ച ഫുട്ബോൾ ഇതിഹാസം പെലെയാണ് ചിത്രത്തിൽ. 1957-70 കാലഘട്ടങ്ങളിൽ ബ്രസീൽ ടീമിന്റെ കളിക്കാരനായിരുന്ന പെലെ, ഫുട്ബോൾ മൈതാനങ്ങളെ ആവേശം കൊള്ളിച്ചു. എതിരാളികളെ പിന്തള്ളി ചടുലമായി കുതിക്കുന്നതിനും ഉയരത്തിൽ ചാടി ഹെഡ് ചെയ്യുന്നതിനും പ്രത്യേക കഴിവുണ്ടായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും മികച്ച ഫുട്ബോൾ കളിക്കാരിൽ ഒരാൾ എന്ന പദവി ലഭിച്ചു. ഏറ്റവും ചെറിയപ്രായത്തിൽ ഫുട്ബോൾ ലോകകപ്പ് കരസ്ഥമാക്കിയ ടീം അംഗം എന്ന ബഹുമതിയും നേടി. ഒരു ഫുട്ബോൾ കളിക്കാരന് ആവശ്യമായ ഘടകങ്ങൾ ആർജിച്ച ഒരു കളിക്കാരനാണ് പെലെ.

ഒരു വ്യത്യസ്ത ഫുട്ബോൾ കളി ആയാലോ?

പ്രവർത്തനം - 1

സർക്കിൾ ഫുട്ബോൾ

നിബന്ധനകൾ

- ചിത്രത്തിലേതുപോലെ പുറത്തുള്ള വലിയവട്ടത്തിനുള്ളിൽ ഇരുടീമുകളായി നിലയുറപ്പിക്കുക.
- ചെറിയവട്ടത്തിനുള്ളിൽ കളിക്കാർ കടക്കാൻ പാടില്ല. കടന്നാൽ പന്ത് എതിർടീമിന് നൽകണം.

- ടോസ് ലഭിക്കുന്ന ടീമിന് ബോൾ നൽകുക. ബോൾ വലിയ സർക്കിളിന്റെ പുറത്തുനിന്ന് സ്വന്തം ടീമിലെ ആളുകൾക്ക് കാലുകൊണ്ട് പാസ് ചെയ്തുകൊടുക്കാം.
- ചെറിയവട്ടത്തിനുള്ളിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന ഗോൾ പോസ്റ്റിലേക്ക് ബോൾ അടിച്ച് ഗോളാക്കാം.
- ഒരു ടീമിലെ കളിക്കാർ ബോൾ പാസ് ചെയ്യുമ്പോൾ എതിർ ടീമിലെ ആളുകൾക്ക് അത് തട്ടിയെടുക്കാവുന്നതാണ്.
- തട്ടിയെടുത്താൽ വലിയ സർക്കിളിന് പുറത്തുപോയതിനുശേഷം വേണം കളി ആരംഭിക്കുവാൻ.
- കുറഞ്ഞത് ഒരു പാസെങ്കിലും കൊടുത്തതിനുശേഷം മാത്രമേ ഗോൾ പോസ്റ്റിലേക്ക് ഷൂട്ട് ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ.
- നിശ്ചിതസമയത്തിനുള്ളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഗോൾ സ്കോർ ചെയ്ത ടീമിനെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കാവുന്നതാണ്.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത

വ്യത്യസ്ത കായിക ഇനങ്ങളിൽ മികച്ച പ്രകടനം നടത്താൻ ആവശ്യമായ കായികക്ഷമതയെ പ്രകടന സംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത എന്ന് പറയുന്നു

സർക്കിൾ ഫുട്ബോൾ കളിക്കുക. നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

....

....

....

....

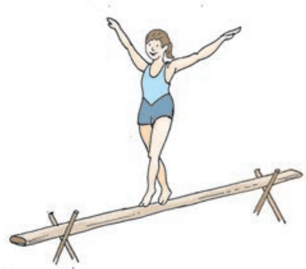
കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ - കായികപ്രകടനം മികവുറ്റതാക്കാൻ

കായികപ്രകടനം മികവുറ്റതാക്കുന്നതിന് ശരിയായ കായികക്ഷമത കൈവരിക്കണം. വിവിധങ്ങളായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

- **ചടുലത (Agility)**

വേഗത്തിൽ ദിശമാറാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് ചടുലത എന്നു പറയുന്നത്.

മൈതാനത്തിലൂടെ വളരെപ്പെട്ടെന്ന് വെട്ടിത്തിരിഞ്ഞ് ഫുട്ബോളുമായി നീങ്ങുന്ന നിങ്ങളുടെ പ്രിയ ഫുട്ബോളറുടെ ചലനം കാണുമ്പോൾ ചടുലത എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.



- **സന്തുലനം (Balance)**

ചലിക്കുമ്പോഴോ നിശ്ചലാവസ്ഥയിലോ ഗുരുത്വാകർഷണത്തെ അതിജീവിച്ച് ശരീരഭാഗങ്ങളെ കാര്യക്ഷമമായി നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവാണ് ബാലൻസ്.

ബാലൻസിങ് ബീമിലൂടെ അനായാസം നടന്നുപോകുന്ന ജിംനാസ്റ്റ്, സന്തുലനത്തിന് ഒരു ഉദാഹരണമാണ്.

- **ഏകോപനം (Co-ordination)**

ഒരു പ്രവൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങൾ പരസ്പരപൂരകങ്ങളാക്കി ഒന്നിച്ച്, അനായാസമായി ഉപയോഗിക്കാനുള്ള കഴിവാണ് ഏകോപനം.

അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഉയർന്നുവരുന്ന പന്തിന്റെ ദിശയും വേഗതയും മനസിലാക്കി കൈകളുടെയും കാലുകളുടെയും ചലനം ഏകോപിപ്പിച്ച് പന്ത് കൈയിലൊതുക്കുന്ന കുട്ടി ഏകോപനത്തിന്റെ മാതൃകയാണ്.

- **പവർ (Power)**

കുറഞ്ഞസമയത്തിനുള്ളിൽ പരമാവധിബലം പ്രയോഗിക്കാനുള്ള കഴിവാണ് പവർ.

ഉയരം ചാടിക്കടക്കുന്ന കുട്ടി തന്റെ കാലിന്റെ പവർ എന്താണെന്ന് നമുക്ക് കാട്ടിത്തരുന്നു.

- **വേഗത (Speed)**

ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ ചലിക്കാനുള്ള കഴിവാണ് വേഗത.

100 മീറ്റർ ഓട്ടമത്സരത്തിൽ ആദ്യം ഫിനിഷ് ലൈൻ താണ്ടുന്ന ഉസൈൻ ബോൾട്ടിനെ കാണുമ്പോൾ വേഗത എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

- **പ്രതികരണസമയം (Reaction Time)**

ഏതൊരു സന്ദർഭത്തോടും വേഗത്തിൽ പ്രതികരിക്കാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ കഴിവാണ് പ്രതികരണസമയം.

സ്പ്രിന്റ് ഇനങ്ങളിൽ സിഗ്നൽ (വിസിൽ/വെടിയൊച്ച) ലഭിച്ചാൽ സ്റ്റാർട്ടിങ്ബ്ലോക്കിൽ നിന്ന് എത്രവേഗത്തിൽ കുതിക്കാൻ കഴിയുന്നു എന്നത് ഓരോ കായികതാരത്തിന്റെയും പ്രതികരണസമയത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ശാസ്ത്രീയമായ നിരന്തരപരിശീലനത്തിലൂടെ ഈ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നതാണ്.

പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത കളികളിലുള്ള നമ്മുടെ പ്രകടനത്തെ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്ന് മനസിലാക്കുന്നതിനായി ത്രീ ഫേസ് ഗെയിം എന്ന ഒരു കളിയിൽ നമുക്ക് ഏർപ്പെടാം.

പ്രവർത്തനം - 2

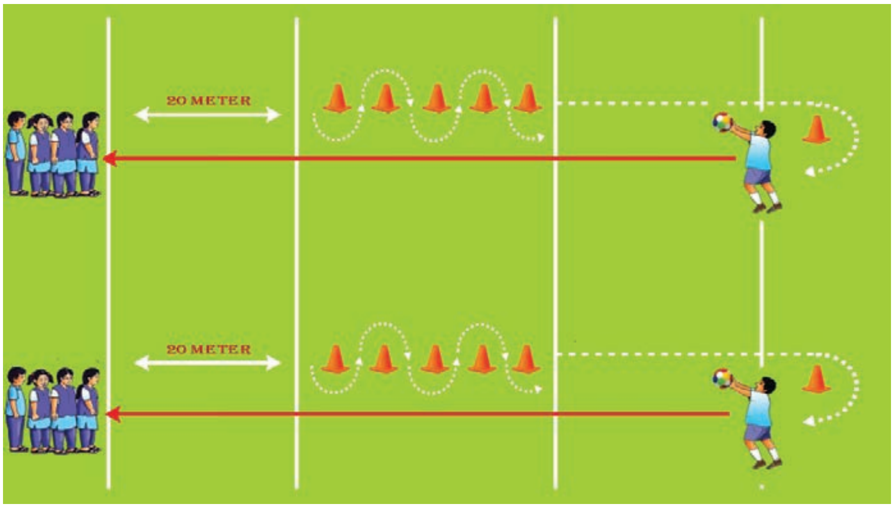
ത്രീ ഫേസ് ഗെയിം

ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ടോ മൂന്നോ ടീമുകളായി തിരിയുക.

ഓരോ ടീമിലെയും അംഗങ്ങൾ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിന്റെ പിറകിൽ വരിയായി നിൽക്കണം. ചിത്രം കാണുക.

നിബന്ധനകൾ

- ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ കൈയിൽ ബോൾ നൽകുക.
- ടീച്ചറുടെ സിഗ്നൽ ലഭ്യമായ ഉടൻ ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടി 20 മീറ്റർ ദൂരം വേഗത്തിൽ ഓടുക.



- പിന്നീടുള്ള 10 മീറ്റർ ദൂരം കോണുകൾക്കിടയിലൂടെ വെട്ടിത്തിരിഞ്ഞ് ഓടുക.
- അതിനുശേഷം അഞ്ചുമീറ്റർ ദൂരം ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടി മുന്നോട്ടുനീങ്ങുക.
- അവസാന കോൺ ചുറ്റിയതിനുശേഷം തന്റെ ടീമിൽ രണ്ടാമത് നിൽക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് ഫിനിഷിങ് ലൈനിൽ നിന്ന് ബോൾ എറിഞ്ഞുകൊടുക്കുക.
- തുടർന്ന് ടീമിലുള്ള എല്ലാവരും ഈ പ്രവർത്തനം പൂർത്തിയാക്കുക.
- കുറഞ്ഞസമയത്തിൽ പ്രവർത്തനം പൂർത്തീകരിച്ച ടീമിനെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

ത്രീഫേസ് ഗെയിം നിങ്ങൾ കളിക്കുക. കളി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമായോ? ഏതൊക്കെ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടാൻ ഈ കളി സഹായിച്ചു?

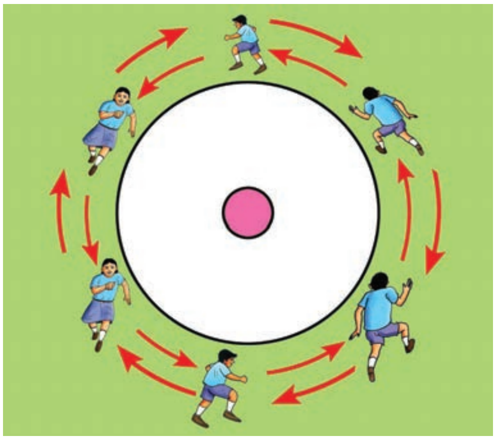
- ....
- ....
- ....

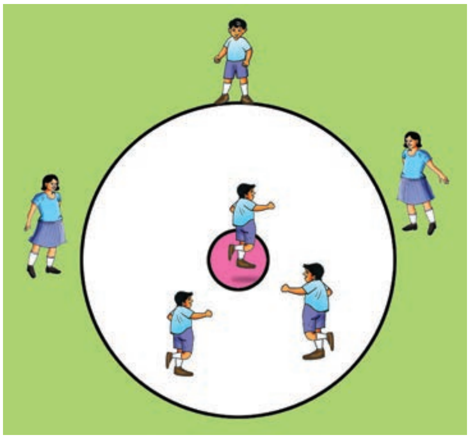
പ്രവർത്തനം - 3

മൂവ്മാസ്റ്റർഗെയിം

നിബന്ധനകൾ

- ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള വിവിധ ടീമുകളായി തിരിയുക. (ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കൂ.)
- ചാർട്ടിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങളുടെ പേരുകൾ ലോട്ടിലൂടെ എടുക്കുക.
- വലിയവൃത്തത്തിന് പുറത്തുനിൽക്കുക.
- ടീച്ചർ ക്ലോക്ക് വൈസ് എന്ന് പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ ഘടികാരദിശയിൽ വൃത്തത്തിന് ചുറ്റും ഓടേണ്ടതാണ്. ആന്റി ക്ലോക്ക് വൈസ് എന്ന് പറയുമ്പോൾ തിരിച്ചും ഓടേണ്ടതാണ്.





- ഓട്ടത്തിന്റെ ഇടയിൽ ലോട്ടിൽ നൽകിയ ഏതെങ്കിലും ഒരു വ്യായാമത്തിന്റെ പേര് ടീച്ചർ പറയുമ്പോൾ ഓരോ ടീമിലെയും ലോട്ട് ലഭിച്ച കുട്ടി ആ വ്യായാമം ചെയ്തുകൊണ്ട് അകത്തെ വൃത്തത്തിന് നേരേവരണം.
- ആദ്യം അകത്തെ വൃത്തത്തിൽ എത്തുന്ന കുട്ടിയുടെ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടിയ ടീം ആണ് മികച്ചപ്രകടനം നടത്തിയ ടീം.

മൂവ്മാസ്റ്റർ ഗെയിം നിങ്ങളും കളിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് കളി ഇഷ്ടമായോ? ഏതൊക്കെ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ ഈ കളി സഹായിക്കും?

....

....

ചാർട്ട്

- ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം
- രണ്ടുകാൽ ചാട്ടം
- പിന്നിലേക്ക് ചാട്ടം
- സ്പ്രിന്റ്
- തവളച്ചാട്ടം
- കൈകാലുകൾ ഉപയോഗിച്ചിട്ടുള്ള ഓട്ടം

വിലയിരുത്തൽ

1. പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

   ....

   ....

2. നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട കായികയിനങ്ങളിൽ (ഉദാ: ക്രിക്കറ്റ്, ഹോക്കി, ഫുട്ബോൾ മുതലായവ) മികവ് പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ ഏതെല്ലാം കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ട്? വിശദമാക്കുക.

   ....

   ....

3. സർക്കിൾ ഫുട്ബോൾ/ത്രിഫേസ് ഗെയിം/മൂവ് മാസ്റ്റർ ഗെയിം എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെടുക. ഏറ്റവും മികച്ച രീതിയിൽ പ്രകടനം നടത്തിയവർ ആരെല്ലാം? സ്വയം വിലയിരുത്തുക. പ്രകടനം മോശമായവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

   ....

സവിശേഷ അറിവുകൾ

മികച്ച കളിക്കാരെ കണ്ടെത്തുക

സർക്കിൾ ഫുട്ബോൾ, ത്രീ ഫെയ്സ് ഗെയിം, മൂവ്മാസ്റ്റർ ഗെയിം എന്നിവ ഓരോന്നും ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ വിവിധ ടീമുകളാക്കി തിരിച്ച് കളിക്കാനുള്ള അവസരം നൽകുക. മികച്ച പ്രകടനം നടത്തുന്ന കളിക്കാരെ കണ്ടെത്തുക.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

2015 മുതൽ എല്ലാവർഷവും ജൂൺ 21 അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ഭൂമിയുടെ വടക്കേ അർധഗോളത്തിലെ ഏറ്റവും ദൈർഘ്യമേറിയ പകൽ ഉള്ള ദിനം കൂടിയാണ് ഇത്.

യോഗയിലൂടെ സൗഖ്യം

ശാരീരികമായ നിരവധിമാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്ന കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. ഇതിനൊപ്പം മാനസികവും വൈകാരികവുമായി നാം കൂടുതൽ ചടുലമാകാറുമുണ്ട്. ഇത് പലപ്പോഴും മാനസികസംഘർഷങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാറുമുണ്ട്. ഈ സംഘർഷം ലഘൂകരിക്കുവാൻ യോഗയിലൂടെ സാധിക്കുന്നതാണ്. 5 മുതൽ 8 വരെയുള്ള ക്ലാസുകളിൽ ഏതാനും യോഗാസനങ്ങൾ പഠിച്ചുവല്ലോ? നിങ്ങൾ അത് സ്ഥിരമായി പരിശീലിക്കുന്നുണ്ടോ? അവയുടെ പേരുകൾ പറയാമോ? അവയുടെ ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

....

....

....

ഇനി നമുക്ക് രണ്ടുയോഗാസനങ്ങൾ കൂടി പഠിക്കാം. 1. പാദഹസ്താസനം 2. വക്രാസനം സൂക്ഷ്മവ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്തുകൊണ്ട് ശരീരത്തിനെയും മനസ്സിനെയും ഈ യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യാനായി സജ്ജമാക്കുക. പുസ്തകത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന അനുബന്ധത്തിൽ നിന്ന് വാമിങ്അപ് പോലുള്ള സൂക്ഷ്മവ്യായാമങ്ങളെ കുറിച്ച് മനസിലാക്കാം.

പ്രവർത്തനം - 4

പാദഹസ്താസനം

ഘട്ടം 1 ഘട്ടം 2 ഘട്ടം 3 ഘട്ടം 4 ഘട്ടം 5

നിന്നുകൊണ്ട് ആയാസരഹിതമായി ചെയ്യാവുന്ന ആസനമാണിത്. പുറംഭാഗത്തിന് അയവും ഉദരപേശികൾക്ക് ബലവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ആസനമാണ് പാദഹസ്താസനം.

പാദഹസ്താസനം ചെയ്യേണ്ട വിധം (ചിത്രം കാണുക)

ഘട്ടം 1. യോഗ മാറ്റിൽ നിവർന്നുനിൽക്കുക.

ഘട്ടം 2. ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് കൈകാൽമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കാതെ കൈവിരലുകൾ ചേർത്ത് വച്ചുകൊണ്ട് കൈകൾ പതുക്കെ ഉയർത്തുക.

ഘട്ടം 3. ശ്വാസം സാവധാനത്തിൽ വിട്ടുകൊണ്ട് പതുക്കെ, മുട്ടുമടക്കാതെ മുന്നോട്ടു വളഞ്ഞ് കൈകൾ കാലുകളുടെ ഇരുവശത്തും വയ്ക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

ഘട്ടം 4. മുന്നോട്ടുവളയുന്ന സമയത്ത് ഉദരപേശികൾ ഉള്ളിലേക്ക് വലിച്ച് ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് മുട്ടുമടക്കാതെ നിവർത്തിവയ്ക്കുകയും നെറ്റി കാലുകളിൽ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക. പാദഹസ്താസനത്തിന്റെ പൂർണ്ണസ്ഥിതിയാണിത്. പാദഹസ്താസനത്തിന്റെ പൂർണ്ണാവസ്ഥയിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം സാധാരണ നിലയിൽ തുടരാവുന്നതാണ്. സുഗമമായി, കഴിയുന്ന സമയമത്രയും ആ അവസ്ഥയിൽ തുടരാവുന്നതാണ്.

ഘട്ടം 5. വളരെ സാവധാനം പൂർവസ്ഥിതിയിൽ വരികയും വേണം

പാദഹസ്താസനത്തിന്റെ പൂർണ്ണസ്ഥിതിയിൽ നമ്മൾ എത്ര സമയം ഹോൾഡുചെയ്ത് തുടരുന്നുവോ, അതിന്റെ ഇരട്ടിസമയം ശവാസനത്തിൽ വിശ്രമിക്കുക.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ശരീരത്തെ വിശ്രമാവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ആസനമാണ് ശവാസനം.

പാദഹസ്താസനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ :

1. നട്ടെല്ലിന് വഴക്കവും അനുബന്ധപേശികൾക്ക് ബലവും ലഭിക്കുന്നു.
2. അരക്കെട്ടിന്റെ വഴക്കം കൂടുന്നു.
3. കാഫ്മസിലിനും ഹാംസ്ട്രിങ് മസിലിനും നല്ല വലിവ് ലഭിക്കുന്നു.
4. ദഹനപ്രക്രിയ മെച്ചപ്പെടുന്നു.
5. അരക്കെട്ടിന് മുകളിലേക്കുള്ള ഭാഗത്തെ രക്തയോട്ടം വർധിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് അവയവങ്ങളെ പോഷിപ്പിക്കുന്നു.
6. ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ ഈ ആസനം സഹായിക്കുന്നു.

പാദഹസ്താസനം ചെയ്യൂ... ഗുണങ്ങൾ അനുഭവിക്കൂ...

വിലയിരുത്തൽ

1. പാദഹസ്താസനത്തിൽ നട്ടെല്ല് ഏതുവശത്തേക്കാണ് തിരിയുന്നത്? ടിക് (✓) മാർക്ക് ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം രേഖപ്പെടുത്തുക.

   a. മുന്നോട്ട് ☐

   b. പിറകിലോട്ട് ☐

   c. വശത്തോട്ട് ☐

2. കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക. പാദഹസ്താസനം ചെയ്യുന്നത് കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

....

....

3. നിശ്ചിതസമയം പാദഹസ്താസനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക. ഇതിൽ ഏർപ്പെട്ട അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

....

....

4. പാദഹസ്താസനം മികച്ച രീതിയിൽ ചെയ്തത് ആരെല്ലാം? പരസ്പരം വിലയിരുത്തുക. മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള നിർദേശങ്ങൾ എഴുതുക.

....

....

പ്രവർത്തനം - 5

വക്രാസനം

ഇരുന്നുകൊണ്ട് ചെയ്യാവുന്ന (Sitting Posture) ഒരു ആസനമാണ് വക്രാസനം. ഇതിലൂടെ നട്ടെല്ലും പുറംഭാഗവും ആയാസരഹിതമാകുന്നു.

വക്രാസനം ചെയ്യുന്നവിധം (ചിത്രം കാണുക.)

ഘട്ടം 1

ഘട്ടം 2

ഘട്ടം 3

ഘട്ടം 4

ഘട്ടം 5

ഘട്ടം 1. ഇരുകാലുകളും മുന്നോട്ടുനീട്ടി, മുട്ടുമടക്കാതെ നിവർന്നിരിക്കുക.

ഘട്ടം 2. ഇടതുകാൽമുട്ട് മടക്കി കാല്പാദം വലതുകാൽമുട്ടിന് സമാന്തരമായി വയ്ക്കുക.

ഘട്ടം 3. ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് നെഞ്ച് ഇടത്തോട്ടുതിരിക്കുക. ഇതോടൊപ്പം വലതുകൈ, മടക്കിയ ഇടത്തേ കാൽമുട്ടിന് മുകളിലൂടെ കൊണ്ടുവന്ന് ഇടതുവശത്തായി കൈപ്പത്തി നിലത്ത് പരത്തിവയ്ക്കണം.

ഘട്ടം 4. ഇടതുകൈപ്പത്തി പിന്നിൽ അമർത്തി നട്ടെല്ലുനിവർത്തി ബലം നൽകാം. നെഞ്ച് കൂടുതൽ ഇടത്തേക്ക് തിരിക്കുകയും ഒപ്പം കഴുത്തുതിരിച്ച് പിറകിലേക്ക് നോക്കുകയും വേണം. ഈ അവസ്ഥയിൽ കൂടുതൽ സമയം തുടരുക. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം സാധാരണനിലയിൽ തുടരാവുന്നതാണ്.

ഘട്ടം 5. പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് മടങ്ങുക.

വക്രാസനം വലതുകാൽ മടക്കിയും ആവർത്തിക്കണം.

വക്രാസനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ :

1. നട്ടെല്ലിന് വഴക്കവും പുറംഭാഗത്തിന് അയവും ലഭിക്കുന്നു.
2. ദഹനപ്രക്രിയ മെച്ചപ്പെടുന്നു.
3. കഴുത്തിലെ പേശികൾക്ക് ആവശ്യമായ വ്യായാമം ലഭിക്കുന്നു.
4. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഗുണം നൽകുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ

1. നിശ്ചിതസമയം വക്രാസനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക. വക്രാസനം ചെയ്തപ്പോൾ ഉണ്ടായ അനുഭവം രേഖപ്പെടുത്തുക? മികച്ചരീതിയിൽ വക്രാസനം നിർവഹിച്ചത് ആരെല്ലാം? വക്രാസനം മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള നിർദേശങ്ങൾ എഴുതുക.

   ....

   ....

2. വീട്ടിലുള്ളവർ, സുഹൃത്തുക്കൾ എന്നിവർക്ക് പാദഹസ്താസനം, വക്രാസനം എന്നിവ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പിന്തുണനൽകുക. വീട്ടുകാരെയും സഹപാഠികളെയും യോഗയിലേക്ക് ആകർഷിക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞോ? അഭിപ്രായം എഴുതുക.

   ....

   ....

3. ആൽബം തയ്യാറാക്കൽ - നിങ്ങൾ പാദഹസ്താസനം, വക്രാസനം എന്നിവ ചെയ്യുന്നത് ഫോട്ടോ എടുക്കുക. അതിന്റെ കോപ്പി എടുത്ത് ഒരു ആൽബം തയ്യാറാക്കുക.

International day of yoga 21st June

Yoga for Harmony & Peace

അന്തർദേശീയ യോഗാദിനമായ ജൂൺ 21 ന് നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽയോഗ ഡെമോൺസ്ട്രേഷൻ സംഘടിപ്പിച്ച് മറ്റുള്ളവരെയും യോഗയിലേക്ക് ആകർഷിക്കുക.

ST-269-3-HEALTH & P.E (M)-9-VOL-1

വൈകല്യങ്ങളില്ലാത്ത കൗമാരം

കുട്ടിപ്പിരമിഡ്

ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കൂ.

കുട്ടികൾ രൂപം നൽകിയ ഒരു പിരമിഡ് മാതൃകയാണിത്. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇവർക്ക് ഇങ്ങനെ നിൽക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്?

പിരമിഡിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും വളരെ കൃത്യതയോടും ശ്രദ്ധയോടും സ്ഥാനചലനം ഇല്ലാതെയും നിൽക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് കുട്ടിപ്പിരമിഡ് സാധ്യമായത്. പിരമിഡിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗത്തെ ആൾ വീഴുകയോ ചലിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഈ മാതൃകതന്നെ തകരാറിലാകും.

ഇതുപോലെ തന്നെയാണ് നമ്മുടെ ശരീരസംസ്ഥിതിയും. ശരീരസംസ്ഥിതി മികച്ചതാകുന്നത് എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും കൃത്യതയും കരുത്തും ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ്. ഏതെങ്കിലും ഒരു ശരീരഭാഗം കൃത്യതയാർന്ന സ്ഥിതിയിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ചില ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾ ജന്മനാതന്നെ സംഭവിക്കുന്നതാണ്. എന്നാൽ നമ്മുടെ തെറ്റായ ശീലങ്ങൾ കൊണ്ടും ജീവിതശൈലിയുടെ പ്രത്യേകതകൾ കൊണ്ടും ഉണ്ടാകുന്ന ശരീര സംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങളുമുണ്ട്. ചില പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ അവയെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് കൂടുതലറിയാം.

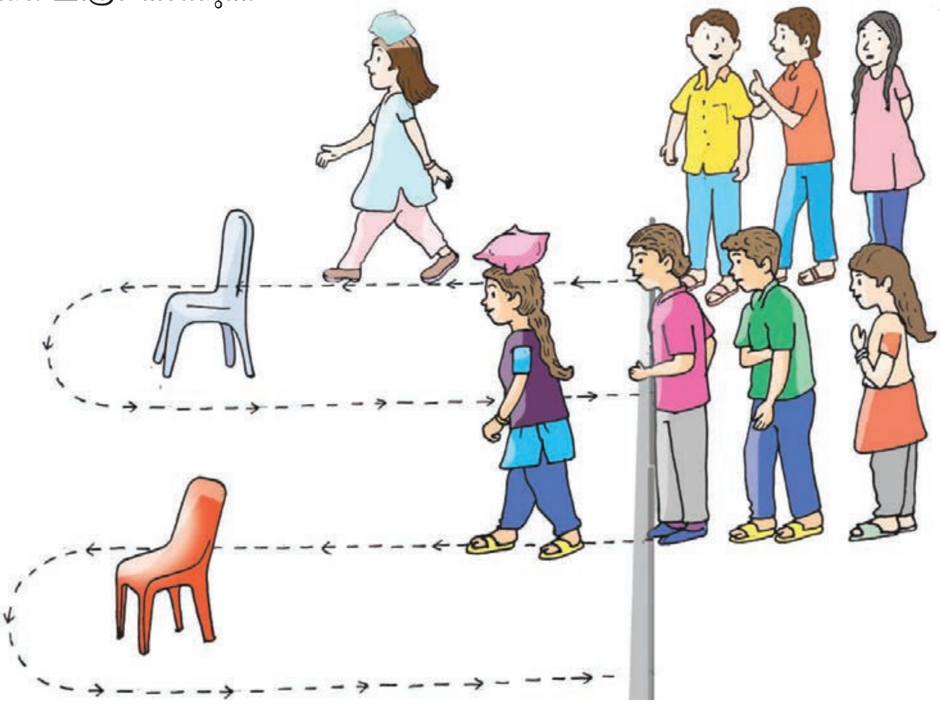
പ്രവർത്തനം - 6

ബീൻ ബാഗ്

> **സവിശേഷ അറിവുകൾ**
>
> **ശരീരസംസ്ഥിതി**
>
> ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ ആപേക്ഷിക സ്ഥാനങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ സന്തുലിതാവസ്ഥയിൽ നിലനിൽക്കുന്നതാണ് ശരീരസംസ്ഥിതി (Body Posture).

ക്ലാസിലെ അംഗങ്ങൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള ടീമുകളായി തിരിയുക.

ഓരോ ടീമും സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിന് പിറകിൽ, വരിവരിയായി നിൽക്കണം. ചിത്രം കാണുക.



നിബന്ധനകൾ

- ഓരോ ടീമിലെയും ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടി ബീൻബാഗ് (സമാന വസ്തുക്കൾ) തലയിൽവച്ചുകൊണ്ട്, കൈകൊണ്ടു പിടിക്കാതെ ഏകദേശം 15 മീറ്റർ അകലെയുള്ള കസേരയിൽ പോയിരിക്കുകയും തലയിലെ ബീൻബാഗ് നിലത്തുവീഴാതെ, തിരികെ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ എത്തി, അടുത്തയാൾക്ക് കൈമാറുകയും വേണം.
- ടീമിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും ഈ പ്രവർത്തനം പൂർത്തീകരിക്കണം.
- ആദ്യം പ്രവർത്തനം പൂർത്തീകരിക്കുക എന്നതാണ് ടീമുകൾക്കുള്ള വെല്ലുവിളി.

ഈ കളിക്കിടയിൽ ചിലരുടെ ബീൻബാഗ് നിലത്തുവീണിട്ടുണ്ടാവാം. ശരിയായ ശരീര സംസ്ഥിതി നിലനിർത്താത്തതുകൊണ്ടാണ് ബീൻബാഗ് നിലത്തുവീഴുന്നത്.

ബീൻബാഗ് കളി നിങ്ങളും കളിക്കൂ. ശരീരസംസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടുത്തൂ.

നമ്മൾ ശരിയായ ശരീരഘടന നിലനിർത്തുമ്പോൾ, നമ്മുടെ ശരീരത്തെ താങ്ങി നിർത്തുന്ന എല്ലുകളും പേശികളും സന്ധികളും നമ്മുടെ പരിപൂർണ്ണമായ ആരോഗ്യത്തെയും സുസ്ഥിതിയെയും പിന്തുണയ്ക്കുന്നു.

ചില ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾ പരിചയപ്പെടാം.

1. ടെക്സ്റ്റ്നെക്ക്

കഴുത്തിനുചുറ്റും അനുഭവപ്പെടുന്ന അമിതസമ്മർദം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഒരു ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യമാണ് ടെക്സ്റ്റ് നെക്ക്.

തലമുന്നിലേക്ക് കുനിച്ചുപിടിച്ച് മൊബൈൽപോലുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ ദീർഘനേരം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് ടെക്സ്റ്റ് നെക്കിന് കാരണമാകുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

a. കഴുത്തുവേദന, അല്ലെങ്കിൽ പേശികളുടെ മുറുക്കം
b. മുതുകുവേദന
c. തോളിൽ വേദന അല്ലെങ്കിൽ മുറുക്കം
d. തലവേദന, പ്രത്യേകിച്ച് തലയോട്ടിയുടെ അടിഭാഗത്ത്
e. കഴുത്ത് സ്വതന്ത്രമായി ചലിപ്പിക്കാനുള്ള പ്രയാസം
f. കൈകളിലൊ വിരലുകളിലൊ മരവിപ്പ്

കാരണങ്ങൾ

a. തെറ്റായ ശരീരസംസ്ഥിതി : ദീർഘനേരം ഒരു ഉപകരണത്തിലേക്ക് തലതാഴ്ത്തി നോക്കുമ്പോൾ കഴുത്തിലെ പേശികളിലും നട്ടെല്ലിലും അധികസമ്മർദം ഉണ്ടാകുന്നു.

b. പേശിമുറുക്കം (Muscles stiffness) : തല അസ്വാഭാവിക അവസ്ഥയിൽ ദീർഘനേരം പിടിക്കുന്നത് കഴുത്തിനെ പിന്തുണയ്ക്കുന്ന പേശികളെയും അസ്ഥിബന്ധങ്ങളെയും ആയാസപ്പെടുത്തുന്നു.

c. ഇലക്ട്രോണിക്ക് ഉപകരണങ്ങളുടെ അമിത ഉപയോഗം: ആധുനിക ജീവിതശൈലിയിൽ ടെക്സ്റ്റിങ്, ബ്രൗസിങ്, സോഷ്യൽ മീഡിയ എന്നിവയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു,

പരിഹാര നടപടികൾ:

a. ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി നിലനിർത്തുക.

b. ഉപകരണ ഉപയോഗത്തിൽ നിന്ന് പതിവായി ഇടവേളകൾ എടുക്കുക.

c. കഴുത്തിലെ പേശികളുടെയും നട്ടെല്ലിന്റെയും പിരിമുറുക്കം ലഘൂകരിക്കാനും വഴക്കം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമങ്ങൾ ശീലമാക്കുക.

d. പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.

e. മൊബൈൽ ഫോൺ പോലെയുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ കണ്ണിന് സമാന്തരമായി പിടിച്ചു നോക്കുക.

f. അനുയോജ്യമായ യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുക.
(ഭുജംഗാസനം, വക്രാസനം)

വിലയിരുത്തൽ

1. ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗം ശരീരസംസ്ഥിതിയെ എങ്ങനെയൊക്കെ ബാധിക്കും?

....

....

2. 'ടെക്സ്റ്റ് നെക്ക്' എന്ന ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ എഴുതുക. ഇത് ഒഴിവാക്കുന്നതിന് സ്വീകരിക്കാവുന്ന മുൻകരുതലുകൾ എഴുതുക.

....

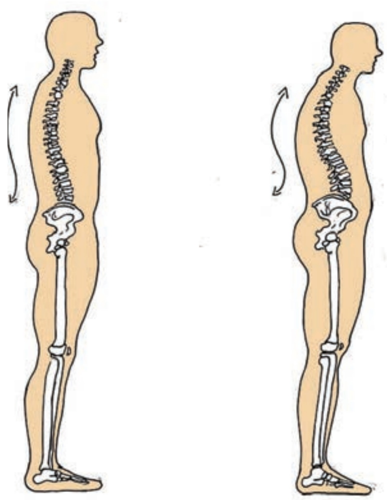
....

2. കൈഫോസിസ്

മുതുക് (തൊറാസിക്ക്) ഭാഗത്ത് നട്ടെല്ലിനുള്ള സ്വാഭാവികവളവ് വർധിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് കൈഫോസിസ്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- മുതുകിൽ അമിതവളവ് രൂപപ്പെടുന്നു.
- മുതുകിന് മുറുക്കവും വേദനയും അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- മുതുകിലെ പേശികൾക്ക് ബലക്കുറവ് ഉണ്ടാകുന്നു.
- ശ്വാസതടസ്സം (കഠിനമായ അവസ്ഥയിൽ) ഉണ്ടാകുന്നു.



കാരണങ്ങൾ

- ജനനവൈകല്യം
- മോശമായ ശരീരസംസ്ഥിതി
- നട്ടെല്ലിലുള്ള പരിക്ക്
- തെറ്റായരീതിയിലുള്ള ശരീരസംസ്ഥിതി ശീലിക്കുക. (കസേരയിൽ ഇരിക്കുന്നത്, കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നത്, വാഹനം ഓടിക്കുന്നത് മുതലായവ.)

പരിഹാരങ്ങൾ

- നിൽക്കുമ്പോഴും നടക്കുമ്പോഴും ഇരിക്കുമ്പോഴും ശരിയായരീതിയിലുള്ള ശരീരസംസ്ഥിതി പാലിക്കുക.
- നെഞ്ചിലെ പേശികൾക്ക് വഴക്കം വർധിപ്പിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.
- പുറംപേശികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്ന വ്യായാമം ചെയ്യുക.
- അനുയോജ്യമായ യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുക (ഭുജംഗാസനം, ധനുരാസനം, ചക്രാസനം)

വിലയിരുത്തൽ

- പുറംപേശി ബലപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക.

....

....

- കൈഫോസിസ് വരാതിരിക്കാനുള്ള യോഗാസനങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക.

....

....

പ്രവർത്തനം - 7

പ്ലാങ്ക്സ്റ്റാർ

ശരീരസംസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ ചെയ്യാവുന്ന ഒരു വ്യായാമമുറയാണ് പ്ലാങ്ക്. ചിത്രം കാണുക.

നിബന്ധനകൾ

- ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും 5 അംഗങ്ങൾ വീതമുള്ള ടീമുകളായി തിരിക്കുക.
- പ്ലാങ്ക് ചെയ്യുന്നരീതി മനസ്സിലാക്കുക.
- ടീമുകൾ രൂപീകരിച്ചശേഷം ടീച്ചറുടെ നിർദേശപ്രകാരം ഓരോ കുട്ടിയും പ്ലാങ്ക് പൊസിഷൻ എടുക്കുക.

- ടീച്ചറുടെ നിർദേശത്തോടൊപ്പം സ്റ്റോപ്പ്‌വാച്ചും സ്റ്റാർട്ട് ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- അഞ്ചു ടീമംഗങ്ങളും പ്ലാങ്കിൽ പരമാവധി നിൽക്കുവാൻ പറ്റുന്ന സമയം കുറിച്ചെടുക്കുന്നു.
- അഞ്ചു ടീമംഗങ്ങളുടെയും സമയം ആകെ കൂട്ടി ടീം സ്കോർ കണ്ടെത്തുന്നു.
- കൂടുതൽ സമയം സ്കോർ ചെയ്ത ടീമിനെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

ഇതനുസരിച്ച് നിങ്ങളും പ്ലാങ്ക് പരിശീലിക്കുക.

വിലയിരുത്തൽ

1. പ്ലാങ്ക് എന്ന വ്യായാമമുറയിൽ നിശ്ചിതസമയം നിങ്ങളുടെ ക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികൾക്ക് പങ്കെടുക്കാൻ അവസരം ലഭിച്ചോ? പ്ലാങ്ക് എങ്ങനെയാണ് നിങ്ങളുടെ ശരീരസംസ്ഥിതിയെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നതെന്ന് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

....

2. കൂടുതൽ സമയം പ്ലാങ്ക് ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ?
നിങ്ങളുടെ അനുഭവം വിശദീകരിക്കുക.

....

....

....

അധ്യായം

കരുതലിന്റെ സുരക്ഷാവലയം

ആദിന്റെ ധീരത

സമൃദ്ധമായ പച്ചപ്പ് പുതച്ചുനിൽക്കുന്ന ഗ്രാമം. ഗ്രാമത്തിന് ഒത്തനടുവിലൂടെ ഒഴുകുന്ന പുഴ. മഴക്കാലമായതുകൊണ്ട് ശക്തമായ ഒഴുക്കാണ്. പുഴയുടെ തീരത്തെ വീട്ടിൽ താമസിക്കുന്ന രാഹുൽ കുളിക്കാനായി പുഴയിൽ ഇറങ്ങി. ശക്തമായ ഒഴുക്കിൽപ്പെട്ട് രാഹുൽ മുങ്ങിത്താഴാൻ തുടങ്ങി. ആദിൻ എന്ന പത്താം ക്ലാസ് വിദ്യാർഥി ഇതുകണ്ടു. നീന്തൽ വിദഗ്ധനായ ആദിൻ പുഴയിലേക്ക് എടുത്തുചാടുകയും രാഹുലിനെ രക്ഷപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു. ആദിന്റെ ധീരതയെ ആ നാട് ഒന്നടങ്കം പുകഴ്ത്തി. ആ നാട്ടിലെ പൗരാവലിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ യോഗം ചേർന്ന് അഭിനന്ദനവും ആദരവും അർപ്പിക്കുകയുണ്ടായി.

സമാനസംഭവങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കും പറയാനുണ്ടാകും. അത് പങ്കുവയ്ക്കുക.

....

....

ജലാശയങ്ങളിൽ പലപ്പോഴും അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ജലാശയങ്ങളിൽ സംഭവിക്കുന്ന ഈ അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ, സുരക്ഷാ നിർദേശങ്ങൾ, അപകടങ്ങൾ സംഭവിച്ചാൽ നൽകേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ എന്നിവ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അവ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

ഡ്രൗണിങ് (Drowning)

ജലത്തിലോ മറ്റ് സമാന ദ്രവപദാർഥങ്ങളിലോ വായും മൂക്കും നിശ്ചിതസമയത്തിൽ കൂടുതൽ മുങ്ങിയിരിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസം മുട്ടൽ ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ പ്രക്രിയയെയാണ് ഡ്രൗണിങ് എന്നു പറയുന്നത്.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

എമർജൻസി നമ്പർ 112

ഇന്ത്യയൊട്ടാകെ ഒറ്റ എമർജൻസി നമ്പറായ 112ൽ വിളിച്ചാൽ അടിയന്തിര ഘട്ടങ്ങളിൽ പോലീസ്, ഫയർഫോഴ്സ്, ആംബുലൻസ് എന്നിവയുടെ സേവനം ഉറപ്പുവരുത്താവുന്നതാണ്.

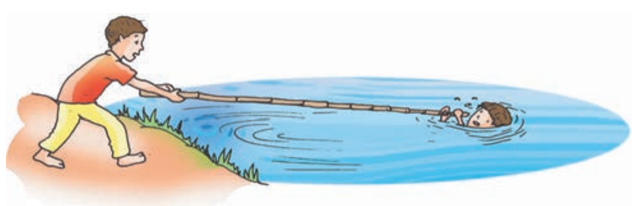
ഡ്രൗണിങ് സംഭവിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ?

- നീന്തൽ അറിയാതെ ജലാശയങ്ങളിൽ ഇറങ്ങുന്നത്.
- പരിചയമില്ലാത്ത ജലാശയങ്ങളിൽ സുരക്ഷാ മുന്നറിയിപ്പുകൾ പാലിക്കാതെ ഇറങ്ങുന്നത്.
- സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ധരിക്കാതെ വലിയ ജലാശയങ്ങളിൽ ഇറങ്ങുന്നത്.
- അപസ്മാരം പോലുള്ള അസുഖങ്ങളുള്ള ആളുകൾ മേൽനോട്ടം ഇല്ലാതെ വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങുന്നത്.

വെള്ളത്തിൽ വീണുണ്ടാകുന്ന അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാളെ രക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ

അപകടമുണ്ടായാൽ സഹായത്തിനായി സമീപത്തുള്ളവരെ വിളിക്കുക. കൂടാതെ എമർജൻസി നമ്പറിലേക്ക് (112) സഹായം അഭ്യർഥിച്ചുവിളിക്കുക.

വെള്ളത്തിൽ അപകടം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ സ്വരക്ഷ പരിഗണിച്ച് മുൻകരുതലുകൾ എടുത്തുവേണം രക്ഷാപ്രവർത്തനം നടത്തുവാൻ.



ഭാരമില്ലാത്ത സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ എറിഞ്ഞുകൊടുക്കുകയോ നീളമുള്ള കയറോ കമ്പോ നീട്ടിക്കൊടുത്തു കൊണ്ടോ രക്ഷപ്പെടുത്താനുള്ള ശ്രമം നടത്തുക.

ഡ്രൗണിങ് - പ്രഥമശുശ്രൂഷ

- അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാളെ നിരപ്പുള്ള പ്രതലത്തിൽ കിടത്തുക.
- പൊതുസ്ഥിതി പരിശോധിക്കുക.
- വ്യക്തിയെ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കുക. ബോധാവസ്ഥയിലാണെങ്കിൽ ഇടതുവശം ചരിച്ചുകിടത്തുക.
- ശ്വാസം എടുക്കുന്നതിന് തടസ്സമുള്ള ഏതെങ്കിലും വസ്തു വായിലോ മൂക്കിലോ ഉണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിക്കുക. ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് എടുത്തുമാറ്റുക.
- വ്യക്തി ശ്വാസം എടുക്കുന്നുണ്ടോയെന്നും നെഞ്ചോ ഉദരഭാഗമോ ഉയർന്നുതാഴുന്നുണ്ടോയെന്നും നോക്കുക.
- ഹൃദയസ്പന്ദനവും ശ്വസനപ്രക്രിയയും ഇല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തി അബോധാവസ്ഥയിൽ ആണെന്ന് കണക്കാക്കി, ഉടനടി സി.പി.ആർ. (Cardio Pulmonary Resuscitation) ആരംഭിക്കുക. അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാൾക്ക് ബോധം തെളിയുന്നതുവരെയോ വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാകുന്നതുവരെയോ സി.പി.ആർ. തുടരേണ്ടതാണ്.
- കട്ടിയുള്ള വസ്ത്രം, തുണി അല്ലെങ്കിൽ പുതപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് പുതപ്പിക്കുകയും ശരീരം ചൂടുപിടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.

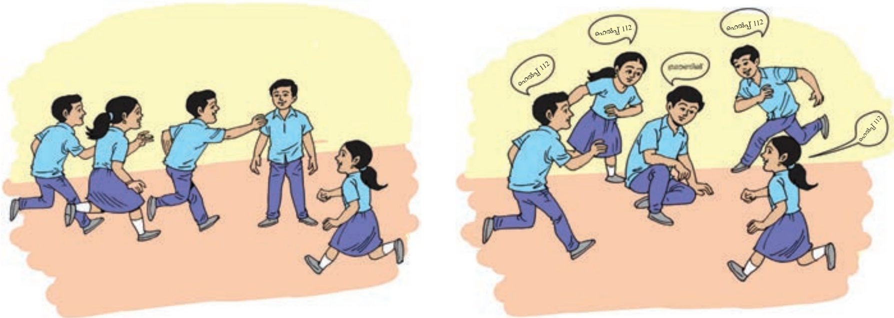
സവിശേഷ അറിവുകൾ

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

മസ്തിഷ്കത്തിലെ ഓക്സിജൻ ലഭ്യതയ്ക്ക് അഞ്ച് മിനിട്ടോ അതിൽ കൂടുതലോ തടസ്സം നേരിട്ടാൽ കോമാ, സീഷർ, മസ്തിഷ്കമരണം തുടങ്ങിയ ഗുരുതര പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.

പ്രവർത്തനം - 1
112 ഹെൽപ്പ് ദി ഡ്രൗണിങ് ഗെയിം

ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും പങ്കെടുപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള കളിയാണിത്.



നിബന്ധനകൾ

- ഒരാളെ ക്യാച്ചറായി തിരഞ്ഞെടുക്കണം.
- ക്യാച്ചർ മറ്റു കുട്ടികളെ ഓടിത്തൊടണം.
- ക്യാച്ചർ തൊടുന്നകുട്ടികൾ അവിടെത്തന്നെ നിശ്ചലരായി നിൽക്കണം, ഇതുപോലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും നിശ്ചലരാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- നിശ്ചലാവസ്ഥയിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളെ ക്യാച്ചർ തൊടാത്ത സഹകളിക്കാർ വന്ന് തൊടുകയാണെങ്കിൽ അവർക്ക് പഴയതുപോലെ ഓടിക്കളിക്കാവുന്നതാണ്.
- കൂടുതൽ കളിക്കാരെ തൊടാൻ കഴിയില്ലെന്ന് തോന്നിയാൽ ക്യാച്ചർ ഗ്രൗണ്ടിന്റെ ഒരുഭാഗത്തേക്ക് മാറി 'ഡ്രൗണിങ്' എന്ന് ഉച്ചത്തിൽ പറയണം.
- ആ സമയം മറ്റുകുട്ടികൾ ഓരോരുത്തരായി 'ഹെൽപ്പ് 112' എന്ന് പറഞ്ഞ് ഓടിവന്ന് ക്യാച്ചറുടെ തലയിൽ തൊടണം.
- ഹെൽപ്പ് 112 എന്ന് ഉറക്കെ വിളിക്കാതെ ക്യാച്ചറുടെ തലയിൽ തൊടുന്ന കുട്ടി മുൻ നിശ്ചയിച്ച ഒരു വരയിൽപോയി തിരികെ വന്ന് ഹെൽപ്പ് 112 എന്ന് വിളിച്ച് തലയിൽ തൊടാം.
- അവസാനം വന്ന് ക്യാച്ചറുടെ തലയിൽ തൊടുന്ന ആൾ പുതിയ ക്യാച്ചറായി മാറും.
- നിശ്ചിതസമയം കൂടുതൽ ആളുകളെ നിശ്ചലരാക്കുന്നത് ആ കുട്ടിയുടെ പോയിന്റായി കണക്കാക്കും.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

വെള്ളത്തിൽ വീണുള്ള അപകടങ്ങൾ വർധിച്ചുവരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നീന്തൽ അറിഞ്ഞിരിക്കുക എന്നത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പ്രായഭേദമന്യേ ഏവർക്കും പങ്കെടുക്കാവുന്ന ഒരു കായിക പ്രവർത്തനമാണ് നീന്തൽ.

പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കാൻ

പ്രഥമശുശ്രൂഷ ഡെമോ ചെയ്ത് അവതരിപ്പിക്കുന്നതിന് എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും അവസരമൊരുക്കുക.

112 ഹെൽപ്പ് ദി ഡ്രൗണിങ് ഗെയിം എന്ന പ്രവർത്തനം ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും ഉപയോഗപ്പെടുത്തി നിശ്ചിത സമയം കളിക്കുക. കളി എങ്ങനെ അനുഭവപ്പെട്ടു? നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായമെഴുതുക.

....

....

നീന്തൽ

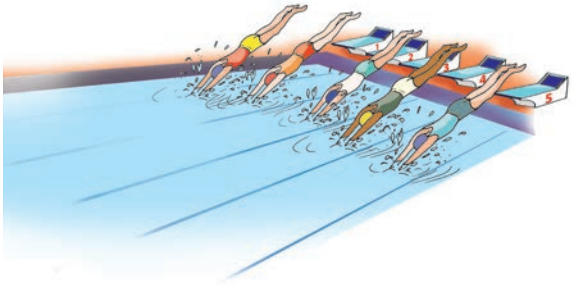
ഡ്രൗണിങ്ങിനെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ലമാർഗമാണ് നീന്തൽ. നാട്ടിലെ ജലാശയങ്ങളും മറ്റും മുതിർന്നവരുടെ സഹായത്തോടെ നീന്തൽ പരിശീലിപ്പിക്കാൻ പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

നീന്തലിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ

വ്യായാമ /വിനോദതലം

1. ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.
2. പേശീക്ഷമത, പേശീബലം എന്നിവ വർധിപ്പിക്കുകയും നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
3. മാനസികപിരിമുറുക്കം ലഘൂകരിക്കുന്നു.
4. ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറച്ച് മികച്ച ശരീരഘടന പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

മത്സര/തൊഴിൽ/ചികിത്സാതലം



1. ഒരു കായികവിനോദം എന്ന നിലയിൽ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിനും വിജയം കരസ്ഥമാക്കുന്നതിനുമുള്ള അവസരം നീന്തൽ നൽകുന്നു.
2. നീന്തൽ പരിജ്ഞാനം അഭിലഷണീയമായ നിരവധി തൊഴിൽ സാധ്യതകൾക്ക് അവസരം നൽകുന്നു.
3. ചികിത്സയുടെ ഭാഗമായും പരിഗണിക്കപ്പെടുന്ന കായിക ഇനമാണ് നീന്തൽ (ഉദാ: വാട്ടർ തെറാപ്പി).

ജീവൻരക്ഷാതലം

1. നീന്തൽ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് വെള്ളത്തിൽ ഉണ്ടാവുന്ന പല അപകടങ്ങളിൽ നിന്നും സ്വയം രക്ഷപെടുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരെ രക്ഷിക്കുന്നതിനും നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.
2. ജലാശയങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരെ രക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ലൈഫ് ഗാർഡ് ആയി പ്രവർത്തിക്കാം.

ചോക്കിങ് (Choking)

ആഹാരപദാർഥങ്ങളോ മറ്റുവസ്തുക്കളോ തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങി ശ്വാസതടസ്സം ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയെ ചോക്കിങ് എന്നു പറയുന്നു.

ചോക്കിങ്ങിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ശ്വാസതടസം
- ശക്തമായ ചുമ
- ശ്വാസം കിട്ടാതെ കണ്ണ് തള്ളിവരുക.
- ശരീരം, ചുണ്ട്, നഖം നീലനിറമാവുക.
- സംസാരിക്കാൻ കഴിയാതെവരുക.
- കഴുത്തിൽ കൈകൊണ്ട് മുറുകെ പിടിക്കൽ.
- അപൂർവ സന്ദർഭങ്ങളിൽ ബോധം നഷ്ടപ്പെടാം.

ചോക്കിങ് - പ്രഥമശുശ്രൂഷ

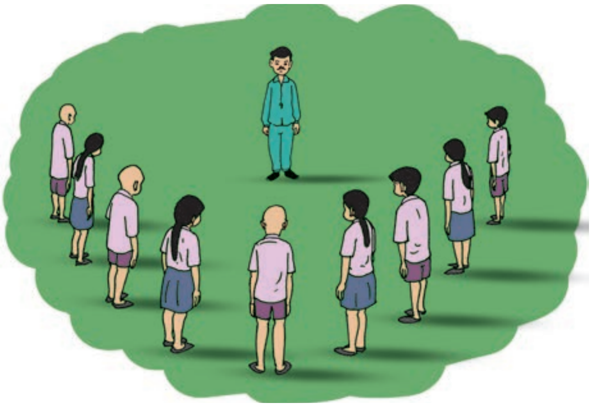
- ചോക്കിങ് സംഭവിച്ച വ്യക്തിയോട് ചുമയ്ക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. അതുവഴി ഉള്ളിൽ കുടുങ്ങിയ വസ്തു നീക്കം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമോ എന്ന് നോക്കുക.
- അപകടത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തിയുടെ മുതുകിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് നിന്ന് മുകളിലേയ്ക്ക് 5 പ്രാവശ്യം ശക്തമായി അടിക്കുക.
- രക്ഷാപ്രവർത്തനം നടത്തുന്നയാൾ അപകടത്തിൽപ്പെട്ട ആളുടെ പിറകിൽ നിന്നുകൊണ്ട് വട്ടം ചുറ്റിപ്പിടിക്കുക.
- മുഷ്ടിചുരുട്ടി വയറിന്റെ മുകൾഭാഗത്ത് നെഞ്ചിന്റെ താഴെ, മധ്യ ഭാഗത്തായി അമർത്തിപ്പിടിക്കുക.

- മറുകൈ ആദ്യം വച്ച കൈയുടെ മുകളിൽ വച്ചുകൊണ്ട് ഇരുകൈ കളും ഉപയോഗിച്ച് ശക്തിയായി ഉള്ളിലേക്കും മുകളിലേക്കും തള്ളുക. അഞ്ചു പ്രാവശ്യം ഇതുപോലെ ശക്തിയായി തള്ളുക.
- വ്യക്തി അബോധാവസ്ഥയിൽ പോവുകയാണെങ്കിൽ മലർത്തി കിടത്തിയശേഷം സഹായത്തിനായി ആരെയെങ്കിലും വിളിക്കുക. ഉടൻതന്നെ സി.പി.ആർ. ആരംഭിക്കുക. വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കു ന്നതുവരെ തുടരുക.

പ്രവർത്തനം - 2

ആക്ട് ആൻഡ് ടീം അപ്പ്

നിബന്ധനകൾ



- ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളും ടീച്ചർ നൽകുന്ന ലോട്ട് ഓരോന്നു വീതം എടുക്കുക. ടീച്ചർ നിർദേശിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് ഗ്രൗണ്ടിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിലായ നിലയുറപ്പിക്കുക.
- സ്വന്തം ഗ്രൂപ്പിനെ കണ്ടെത്തുന്നതിനായി ഓരോ കുട്ടിക്കും ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന ലോട്ടിലെ നമ്പറിനോടൊപ്പമുള്ള ചോക്കിങ് പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ ആംഗ്യം ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ അനുകരിക്കുക. എല്ലാ കുട്ടികളും ആംഗ്യം ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ട് സമാനമായ നമ്പർ കിട്ടിയ കുട്ടികളെ ചേർത്ത് ഗ്രൗണ്ടിൽ, നിർദിഷ്ടസ്ഥലത്ത് എത്തി ഗ്രൂപ്പാവുക.

- സംസാരിക്കാതെ ആംഗ്യം മാത്രം ഉപയോഗിച്ചാണ് ഗ്രൂപ്പാകേണ്ടത്.
- ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ ഗ്രൂപ്പ് നിർമ്മിക്കുന്ന ടീമിനെ വിജയികളായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

ആക്ട് ആൻഡ് ടീം അപ്പ് നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ? നിങ്ങളുടെ അനുഭവം എഴുതുക.

....

....

....

....

....

....

വിലയിരുത്തൽ

1. നിങ്ങളുടെ പരിസരപ്രദേശങ്ങളിൽ ഡ്രൗണിങ്, ചോക്കിങ്, സമാനമായ അപകടങ്ങൾ എന്നിവ സംബന്ധിച്ച് ലഭ്യമായ വിവരങ്ങൾ കുറിപ്പായി എഴുതുക.

....

....

....

2. ഒരു അപകടം നടന്നാൽ വിളിക്കേണ്ട എമർജൻസി നമ്പർ ഏത്?

....

3. നീന്തലിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ വിവരിക്കുക.

....

....

....

4. 112 ഹെൽപ്പ് ദി ഡ്രൗണിങ് എന്ന ഗെയിമിലൂടെ നിങ്ങൾ ആർജിച്ച നേട്ടങ്ങൾ എഴുതുക.

....

....

....

5. നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിലെ എത്ര കൂട്ടുകാർക്ക് നീന്തൽ അറിയാം? ഇത് സംബന്ധിച്ച അന്വേഷണം നടത്തുക. വിവരശേഖരണം നടത്തി പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.

....

....

....

അധ്യായം 4

സജീവസമൂഹം

കായികസംസ്കാരം കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ

ഫ്രെഡിയെ പരിചയപ്പെടാം. അമ്മയുടെ കൈപിടിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഫ്രെഡി എട്ടാം ക്ലാസിൽ അഡ്മിഷൻ നേടി സ്കൂളിൽ എത്തിച്ചേർന്നത്. അധികം ആരോടും മിണ്ടാത്ത ഫ്രെഡിക്ക് സുഹൃത്തുക്കളും കുറവായിരുന്നു. ഫിസിക്കൽ എജ്യുക്കേഷൻ പീരിഡിൽ മറ്റു കുട്ടികളൊക്കെ പലതരം കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഫ്രെഡി മാത്രം മാറിനിൽക്കും. ഇത് കണ്ട ടീച്ചർ അവനോട് സംസാരിച്ചു. അനാവശ്യമായ അപകർഷതാബോധം ഫ്രെഡിയെ അലട്ടുന്നുണ്ട് എന്ന് ടീച്ചർ മനസ്സിലാക്കി. കളികളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ ടീച്ചർ നിർദേശിച്ചു. തുടർന്നുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ ഫ്രെഡിയെ കളികളിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കുന്നതിൽ ടീച്ചർ മുൻകൈയെടുത്തു. മികച്ച ശാരീരിക ക്ഷമതയുള്ള ഫ്രെഡിയെ സ്കൂളിലെ ഫുട്ബോൾ ടീമിലേക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും ചെയ്തു. ചിട്ടയായ പരിശീലനത്തോടൊപ്പം സഹകളിക്കാരുമായി സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുന്നതിനും ഫ്രെഡിക്ക് സാധിച്ചു.

ഒരു വർഷം കഴിഞ്ഞപ്പോൾത്തന്നെ സ്കൂൾ ടീമിലെ മികച്ച കളിക്കാരനായി മാറുകയും വലിയൊരു സൗഹൃദവലയത്തിന്റെ ഉടമയായിത്തീരുകയും ചെയ്തു. പത്താം ക്ലാസിൽ എത്തിയപ്പോൾ സ്കൂൾ ടീമിന്റെ ക്യാപ്റ്റൻ ആവുകയും തന്റെ സഹകളിക്കാരെ ഒരുമിപ്പിച്ച് മികച്ച ക്യാപ്റ്റനായി മാറുകയും ചെയ്തു.

നിരവധി മത്സരങ്ങൾ വിജയിക്കുന്നതിന് ടീമിനെ നയിക്കുകയും അതുവഴി സ്കൂളിന് അഭിമാനകരമായ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിന് അവസരം ഒരുക്കുകയും ചെയ്തു.

- ഫ്രെഡിയുടെ കഥയിൽ നിന്നും നിങ്ങൾക്ക് എന്താണ് മനസ്സിലായത്?

  ....

  ....

  ....

- സമാനസാഹചര്യത്തിലൂടെ വളർന്നുവന്ന പ്രശസ്തരായ കളിക്കാരെ കണ്ടെത്തി, വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക.

  ....

  ....

  ....

സ്കൂളിലെ വിവിധ കായികപരിശീലന പരിപാടികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ:

- ശാരീരികവികാസം നേടുന്നു.
- ബുദ്ധിപരമായ കഴിവുകൾ വർധിക്കുന്നു.
- കൂട്ടുകൂടാനും ഒത്തൊരുമയോടെ പ്രവർത്തിക്കാനുമുള്ള സാമൂഹികശേഷികൾ കൈവരുന്നു.
- സഹകരണമനോഭാവം കൈവരുന്നു.
- നേതൃപാടവം കൈവരിക്കുന്നു.
- പരസ്പരം അംഗീകരിക്കാനും മാനിക്കാനും കഴിയുന്നു.
- ജയപരാജയങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാൻ പഠിക്കുന്നു.

കളികളിലൂടെ ആർജിക്കുന്ന ജീവിതനൈപുണികൾ ഭാവിജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന പല പ്രതിസന്ധികളെയും തരണം ചെയ്യുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. സമൂഹമൊട്ടാകെ കായിക പ്രവർത്തനത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ കായികസംസ്കാരം രൂപപ്പെടുന്നു. ഇതുവഴി നമുക്കൊരു സജീവസമൂഹം സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

കായികസംസ്കാരം

സ്പോർട്സിലെ പരസ്പരവിശ്വാസത്തിന്റെയും ആദരവിന്റെയും വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും സംയോജനമാണ് കായികസംസ്കാരം. ആദരവോടെ പെരുമാറുക, ധാർമ്മികത പാലിക്കുക, മറ്റ് ടീമുകളുടെയും കളിക്കാരുടെയും സംസ്കാരങ്ങളെ ബഹുമാനിക്കുക തുടങ്ങിയ സാമൂഹികമൂല്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി പെരുമാറുക എന്നതാണ് കായികസംസ്കാരംകൊണ്ട് അർഥമാക്കുന്നത്.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

കായിക സംസ്കാരം

ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ പുരോഗതിയെ ആഴത്തിൽ സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നാണ് കായികസംസ്കാരം.

ഗെയിംകളിക്കാം

പ്രവർത്തനം - 1

നേതാവിനെ കണ്ടെത്താം

നിബന്ധനകൾ

- ക്ലാസിലെ ഒരു കുട്ടി ഒഴികെ ബാക്കിയെല്ലാകുട്ടികളെയും വൃത്താകൃതിയിൽ നിർത്തുക.
- വൃത്തത്തിനുപുറത്തുനിൽക്കുന്ന കുട്ടിയെ ഗ്രൗണ്ടിന്റെ മറ്റൊരു ദിശയിലേക്ക് തിരിച്ചു നിർത്തിയതിനുശേഷം വട്ടത്തിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ ഒരാളെ ലീഡറായി തീരുമാനിക്കുക.
- ലീഡർ ചെയ്യുന്ന ചലനങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരും അനുകരിക്കുന്നു. ലീഡർ ചെയ്യേണ്ടത് വിവിധ എക്സർസൈസുകൾ ആയിരിക്കണം. കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ആറുചിത്രങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ഗ്രൗണ്ടിന്റെ മറുവശത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞുനിന്നിരുന്ന കുട്ടിയുടെ പേര് വിളിച്ചുകൊണ്ട് ഇതിലെ ലീഡർ ആരാണെന്ന് കണ്ടെത്തുന്നതിന് ആവശ്യപ്പെടുക.

- വൃത്തത്തിനുപുറത്തുനിൽക്കുന്ന കുട്ടി, തന്നെ തിരിച്ചറിയാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധചെലുത്തിക്കൊണ്ട് ലീഡർ മറ്റുള്ളവരെക്കൊണ്ട് വിവിധരീതിയിലുള്ള ചലനങ്ങൾ ചെയ്യിക്കുന്നു.
- ലീഡറെ കണ്ടെത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ വൃത്തത്തിനുപുറത്തുനിന്ന കുട്ടി ഗ്രൂപ്പിൽ അംഗമാകുന്നു.
- ലീഡർ ആയിരുന്ന കുട്ടി വൃത്തത്തിനുപുറത്തു പോവുകയും ടീച്ചർ പുതിയ ലീഡറെ തിരഞ്ഞെടുത്തുകൊണ്ട് കളിതുടരുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ കളിയിൽ ഏർപ്പെട്ടതിനുശേഷമുള്ള നിങ്ങളുടെ അനുഭവം എഴുതുക.

....

....

....

സാമൂഹീകരണത്തിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ

- കൂട്ടംകൂടലിലൂടെ മെച്ചമായ മാനസികാരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നു.
- സുരക്ഷ വർധിക്കുന്നു.
- പരസ്പരവിശ്വാസം വർധിക്കുന്നു.
- ജീവിതനിലവാരം വർധിക്കുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ

1. 'നേതാവിനെ കണ്ടെത്താം' എന്ന കളിയിൽ കായിക സംസ്കാരത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

....

....

....

2. 'നേതാവിനെ കണ്ടെത്താം' എന്ന കളിയിൽ നേതൃത്വപാടവം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ അവസരമുണ്ടായിരുന്നോ? വിശദമാക്കുക.

....

....

....

3. കായികപരിശീലന പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് ഒരു ചാർട്ട് തയ്യാറാക്കുക.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

പ്രത്യേക പരിഗണനയ്ക്ക് കൈത്താങ്ങ് (ഇൻക്ലൂസീവ് സ്പോർട്സ്)

ഒരേ കായികനിയമങ്ങൾക്ക് കീഴിൽ സവിശേഷ പരിമിതിയുള്ളവരും അല്ലാത്തവരും തമ്മിലുള്ള കായികപങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കലാണ് ഇൻക്ലൂസീവ് സ്പോർട്സ്. സാമൂഹിക സമത്വമുള്ള ഒരു സുസ്ഥിരമായ സമൂഹത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഇത് അനിവാര്യമാണ്.

പ്രവർത്തനം - 2

സുഹൃദ്‌വലയം

നിബന്ധനകൾ

- ഒരു കുട്ടിയെ ക്യാച്ചറായി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു.
- ക്യാച്ചറായ കുട്ടി മറ്റുകുട്ടികളെ ചെയ്സ്ചെയ്ത് തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.
- ആദ്യം തൊടുന്ന കുട്ടിയുടെ കൈപിടിച്ചുകൊണ്ട് കണ്ണിയായി രണ്ടുപേരും ചേർന്ന് അടുത്ത കുട്ടിയെ തൊടുന്നു.
- ഈ പ്രക്രിയ തുടർന്ന് മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും കണ്ണിയുടെ ഭാഗമാക്കിയാൽ കളി അവസാനിക്കുന്നു.
- ശേഷം മറ്റൊരാൾ ക്യാച്ചറായി കളിതുടരാം.

കളി രൂപപ്പെടുത്താം

മൂന്നുഗ്രൂപ്പായി തിരിഞ്ഞ്, ഓരോ ഗ്രൂപ്പും നേതൃത്വപാടവത്തിനും സാമൂഹീകരണത്തിനും അവസരമുള്ള കളി രൂപപ്പെടുത്തുക. കളിയുടെ നിയമാവലി നിങ്ങൾ തന്നെ ഉണ്ടാക്കുകയും മറ്റ് രണ്ടുഗ്രൂപ്പുകളെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ആ കളി സ്കൂളിൽ കളിക്കുന്നതിന് അവസരമൊരുക്കുകയും വേണം.

വിലയിരുത്തൽ

1. 'സുഹൃദ്‌വലയം' എന്ന ഗെയിം ആസ്വദിച്ചു കളിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഘടകങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

....

2. 'സുഹൃദ്‌വലയം' എന്ന കളിക്ക് സമാനമായ ഒരു കളി കണ്ടെത്തി നിയമാവലി രൂപീകരിക്കുക.

....

....

....

3. 'സുഹൃദ്‌വലയം' എന്ന കളിയിൽ നേതൃത്വപാടവത്തിന്റെയും സാമൂഹീകരണത്തിന്റെയും സാധ്യതകൾ എഴുതുക.

....

....

....

പ്രവർത്തനം - 3

ക്യാപ്റ്റൻ ബോൾ

ക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികളെ രണ്ട് ടീം (എ, ബി) ആയി രൂപപ്പെടുത്തുക.

നിബന്ധനകൾ

- ടീമിന്റെ ക്യാപ്റ്റൻസ് എതിർവശത്തെ എൻഡ് ലൈനിന്റെ മധ്യഭാഗത്തായി വരച്ച വൃത്തത്തിൽ നിൽക്കുക.
- ടോസ് ലഭിക്കുന്ന ടീമിന് അവരുടെ എൻഡ് ലൈനിന്റെ പുറത്തുനിന്ന് പന്ത് പാസ്ചെയ്ത് കളി തുടങ്ങാവുന്നതാണ്.
- തമ്മിൽ പാസ്ചെയ്ത് സ്വന്തം ടീമിന്റെ ക്യാപ്റ്റന് പന്ത് എത്തിച്ചുകൊടുക്കുന്ന ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു.
- ഒരു ടീമംഗം പന്ത് അഞ്ചുസെക്കൻഡിൽ കൂടുതൽ കൈവശം വയ്ക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.
- പന്ത് കൈവശമുള്ള അംഗം രണ്ടുസ്റ്റെപ്പിൽ കൂടുതൽ പന്തുമായി ഒരുവശത്തേക്കും നീങ്ങാൻ പാടുള്ളതല്ല.
- ക്യാപ്റ്റൻസ് ഒരു ഘട്ടത്തിലും വൃത്തത്തിന്റെ പുറത്തിറങ്ങാൻ പാടില്ല.
- മറ്റ് കളിക്കാർ ക്യാപ്റ്റൻ നിൽക്കുന്ന വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ കയറാൻ പാടില്ല.
- പന്ത് കോർട്ടിന് പുറത്തുപോകുകയാണെങ്കിൽ എതിർ ടീമിന് പന്തെടുത്ത് കളി തുടങ്ങാവുന്നതാണ്.

ഈ കളി നിങ്ങളും കളിക്കുക. ഈ കളിയിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന മികവുകൾ വിശദമാക്കുക.

....

....

....

സാമൂഹികനന്മയ്ക്കായ് പ്രവർത്തിക്കാം

- സാമൂഹികനന്മ കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നതിന് നമ്മൾ സദാ സന്നദ്ധരായിരിക്കണം. ഏതൊക്കെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ?
    - കളിസ്ഥലം ശുചീകരിക്കൽ
    - പുതിയ കളിസ്ഥലങ്ങൾ സജ്ജമാക്കൽ

  സമാനമായ മറ്റുപ്രവർത്തനങ്ങൾ കണ്ടെത്തി വിശദാംശങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

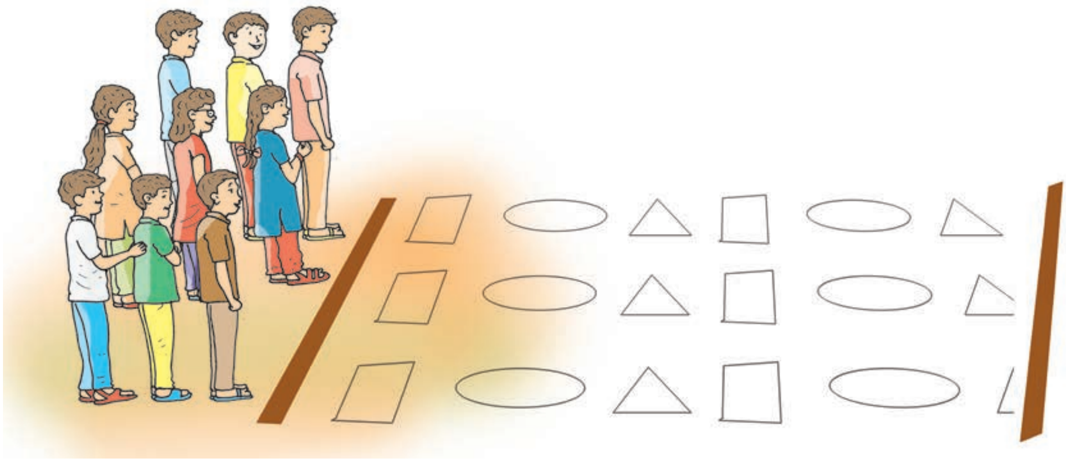
....

....

....

പ്രവർത്തനം - 4

ഒന്നായി കടക്കാം



നിബന്ധനകൾ

- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നത് പോലെ സ്റ്റാർട്ട് ലൈനിന്റെയും എൻഡ് ലൈനിന്റെയും ഇടയിൽ കളങ്ങൾ വരയ്ക്കണം.
- ടീച്ചർ വിസിൽ അടിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടി തന്റെ മുമ്പിലെ കളത്തിൽ ഒരു കാൽ എടുത്തുവയ്ക്കുന്നു.
- അതേ കളത്തിൽ അടുത്തകാലും കൂട്ടിച്ചേർത്ത് വയ്ക്കുമ്പോൾ തന്റെ ടീമിലെ അടുത്ത കുട്ടിയുടെ കൈ കോർത്തുപിടിക്കുന്നു. (ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ)
- ഇങ്ങനെ കൈ കോർത്തുപിടിച്ച് ഓരോ കളത്തിലും കാൽ ചേർത്തുവച്ച് എൻഡ് ലൈനിൽ ആദ്യമെത്തുന്ന ടീമിനെ വിജയികളായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

- കളിക്കിടയിൽ വീഴുകയോ കളത്തിനു പുറത്തുപോകുകയോ ചെയ്താൽ തിരിച്ചുവന്ന് വീണ്ടും കളി ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്.
- ഒരുകളത്തിൽ ഒരേ സമയം രണ്ടുകാലുകൾ മാത്രമേ ഉണ്ടാകുവാൻ പാടുള്ളൂ. (ചിത്രം കാണുക.)

'ഒന്നായി കടക്കാം' എന്ന ഗെയിം കളിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കൂട്ടായ്മ ബലപ്പെടുത്തുവാൻ സാധിച്ചോ? അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുക.

....

....

....

വിലയിരുത്തൽ

1. 'കളികളിലൂടെ സാമൂഹീകരണം' എന്ന വിഷയം ആസ്പദമാക്കി ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

....

....

2. നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിലെ കുട്ടികളിൽ സാമൂഹീകരണം വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒരു പദ്ധതി രൂപപ്പെടുത്തുക. ഈ പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന സാമൂഹീകരണ നേട്ടങ്ങൾ എഴുതുക.

....

....

....

....

അധ്യായം 5

പ്രകൃതിയെ അറിയാം കളികളിലൂടെ

കലെൻജിൻ

'കലെൻജിൻ' എന്ന ഗോത്രവർഗത്തെപ്പറ്റി നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടുണ്ടോ? ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും മികച്ച ദീർഘദൂര ഓട്ടക്കാരിൽ ഭൂരിഭാഗവും കെനിയയിലെ കലെൻജിൻ ഗോത്രവർഗക്കാരാണ്. എന്താണിതിന് കാരണം?

സമുദ്രനിരപ്പിൽ നിന്ന് 7000 അടി ഉയരത്തിലാണ് ഈ പ്രദേശം. സമുദ്രനിരപ്പിൽ നിന്ന് ഉയർന്ന പ്രതലത്തിൽ ഓക്സിജന്റെ അളവ് കുറവായിരിക്കും. ഇത് അവരുടെ എയ്റോബിക് ശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം പ്രകൃതിവിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള അവരുടെ ആഹാരരീതിയും, ഏറെ ആസ്വദിച്ചുകൊണ്ട് കുന്നിൻ മുകളിലൂടെ ഓടിക്കയറി സ്കൂളിൽ പോകുന്ന ശീലങ്ങളും അവരുടെ മികവിനെ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഭൂപ്രകൃതി പലപ്പോഴും അതിന് അനുസൃതമായി കായികതാരങ്ങളെ രൂപപ്പെടുത്താറുണ്ട്.

ഇത്തരത്തിൽ കേരളത്തിൽ മികച്ചപ്രകടനം കാഴ്ചവച്ച കായികതാരങ്ങളും അവർ ജനിച്ചുവളർന്ന ഭൂപ്രകൃതിയുടെ സ്വാധീനവും നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? രേഖപ്പെടുത്താമോ?

....

....

....

പ്രകൃതി നമ്മുടെ ശരീരത്തെ രൂപപ്പെടുത്താറുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ? അതുപോലെ തന്നെ പ്രകൃതിയെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി നമ്മളും വിവിധ കായികവിനോദങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും തമ്മിൽ അഭേദ്യമായ ബന്ധം രൂപപ്പെടുത്താൻ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്. വെള്ളത്തിലും കരയിലും വായുവിലും കായികമത്സരങ്ങളും വിനോദങ്ങളും നടക്കാറുണ്ട്. വിവിധ പ്രതലങ്ങളിലെ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിചയപ്പെടാം.

വെള്ളത്തിൽ നടത്തുന്ന കായികവിനോദങ്ങൾ

നീന്തൽ

നീന്തലിനെക്കുറിച്ച് മൂന്നാം അധ്യായത്തിൽ പഠിച്ചല്ലോ? വിനോദം, വ്യായാമം, മത്സരം എന്നിവയ്ക്ക് ഉതകുന്ന കായികപ്രവർത്തനമാണ് നീന്തൽ. ഇത് അതിജീവനത്തിന് വേണ്ടിയും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒന്നാണ്.

- നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിലെ എത്ര ശതമാനം കുട്ടികൾക്ക് നീന്തൽ അറിയാം? കണ്ടെത്തി രേഖപ്പെടുത്തുമല്ലോ.

  ....

- നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ള ജലാശയങ്ങളും സ്വിമ്മിങ് പൂളും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

  ....

  ....

- നീന്തൽ എങ്ങനെയാണ് ഒരു അതിജീവനമാർഗമായി മാറുന്നത്?

  ....

  ....

  ....

വള്ളംകളി

ജലാശയങ്ങൾ ധാരാളമുള്ള കേരളത്തിന്റെ തനതായ ജലോത്സവമാണ് വള്ളംകളി.

- കേരളത്തിൽ നടത്തപ്പെടുന്ന പ്രധാന വള്ളംകളി മത്സരങ്ങൾ ഏതൊക്കെ?

  ....

  ....

- വള്ളംകളിയെ ആകർഷകമാക്കുന്ന വിവിധ ഘടകങ്ങൾ ഏതൊക്കെ?

....

....

- ഏതൊക്കെ തരത്തിലുള്ള വള്ളങ്ങളാണ് വള്ളംകളിയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത്?

....

....

വള്ളംകളിയോട് സാമ്യമുള്ള ഒളിമ്പിക് കായിക ഇനമാണ് കയാക്കിങ്. ഒരു മത്സര ഇനം എന്ന നിലയിൽ കയാക്കിങ്ങിന് കേരളത്തിൽ ഏറെ സാധ്യതകളുണ്ട്. ഇവിടുത്തെ പല ജലാശയങ്ങളും ഇതിന് സഹായകമായ സാഹചര്യം ഒരുക്കിത്തരുന്നുണ്ട്.

കയാക്കിങ്

കയാക്ക് എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന മുമ്പിലും പുറകിലും മുകൾഭാഗം മറച്ച ചെറുനൗകകൾ വെള്ളത്തിന് മുകളിലൂടെ തുഴഞ്ഞുള്ള മത്സരമാണ് കയാക്കിങ്. ഇരുവശത്തും ബ്ലെയ്ഡുകൾ ഉള്ള തുഴയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. കൂടാതെ ലൈഫ് ജാക്കറ്റ്, ഹെൽമറ്റ്, ഗ്ലൗസ് തുടങ്ങിയ സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നു. കേരളത്തിൽ ജലാശയങ്ങളുള്ള ചില പ്രദേശങ്ങളിൽ ഈ കായികയിനം പ്രചാരത്തിലുണ്ട്.

കയാക്കിങ് സൗകര്യം നിലവിൽ കേരളത്തിൽ എവിടെയൊക്കെ ഉണ്ടെന്ന് ടീച്ചറുടെ സഹായത്തോടെ രേഖപ്പെടുത്തുക.

....

....

....

കയാക്കിങ്ങിൽ മികവുപുലർത്തിയ കേരളത്തിൽ നിന്നുള്ള അന്തർദേശീയ കായികതാരങ്ങളുടെ പേര് രേഖപ്പെടുത്തുക.

....

....

....

ആകാശത്തിലെയും മലനിരകളിലെയും കായികവിനോദങ്ങൾ

ഹാങ്ഗ്ലൈഡിങ്

യന്ത്രങ്ങളുടെ സഹായമില്ലാതെ ഗ്ലൈഡർ പറപ്പിക്കുന്ന ഒരു മത്സര ഇനമാണ് ഹാങ്ങ് ഗ്ലൈഡിങ്.

- കേരളത്തിൽ ഹാങ് ഗ്ലൈഡിങ് നടത്തുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കറിയാമോ? ടീച്ചറുടെ സഹായത്തോടെ രേഖപ്പെടുത്തുക.

....

....

സവിശേഷ അറിവുകൾ

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ഉയരം കൂടിയ മലയുടെ മുകളിൽ നിന്ന് ചാടിയാണ് ഹാങ് ഗ്ലൈഡിങ് എന്ന കായിക വിനോദം ആരംഭിക്കുന്നത്.

- എന്തൊക്കെ സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളാണ് ഹാങ് ഗ്ലൈഡിങ് എന്ന കായികവിനോദത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത്?

....

....

ജർമ്മനിയിലാണ് ഈ കായികവിനോദം രൂപപ്പെട്ടത്. ദൃഢമായ അലുമിനിയം ഫ്രെയിമിൽ പായ്ക്കപ്പലുകളിൽ ഉപയോഗിക്കാറുള്ള സെയിൽ ക്ലോത്ത് കൊണ്ടാണ് ഗ്ലൈഡർ നിർമ്മിക്കുന്നത്. സുരക്ഷാ മുൻകരുതലുകളോടെയാണ് റൈഡർ ഈ കായിക വിനോദത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നത്.

പാരാഗ്ലൈഡിങ്

പാരാഗ്ലൈഡറുകളുടെ സഹായത്താൽ വിനോദപരവും മത്സരാത്മകവുമായി ഏർപ്പെടുന്ന സാഹസിക കായിക ഇനമാണ് പാരാഗ്ലൈഡിങ്.

- പാരാഗ്ലൈഡിങ് നേരിട്ടോ അല്ലാതെയോ കാണുവാനോ പങ്കെടുക്കുവാനോ സാധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ ഏതൊക്കെ?

....

....

....

പർവതാരോഹണം

പ്രത്യേക ഉപകരണങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെയും അല്ലാതെയും ഉയർന്ന മലനിരകൾ കയറുന്ന ഒരു സാഹസിക കായികവിനോദമാണ് പർവതാരോഹണം. പ്രകൃതിയെ അടുത്തറിയാൻ ഈ സാഹസികവിനോദം സഹായിക്കുന്നു.

- പർവതാരോഹണം നടത്തുമ്പോൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ എന്തൊക്കെ?

....

....

....

സവിശേഷ അറിവുകൾ

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

1865 ൽ ഇംഗ്ലണ്ടിലെ ഹൈക്കോടതി ജഡ്ജ് ആയിരുന്ന സർ ആൽഫ്രഡ് വിൽസ് സ്വിറ്റ്സർലാൻഡിലെ വെറ്റർ ഹോൺ എന്ന മലനിര കീഴടക്കിയതാണ് പർവതാരോഹണത്തിന്റെ ആരംഭമായി കണക്കാക്കുന്നത്.

മൗണ്ടൻ ബൈക്കിങ്/സൈക്ലിങ്

പ്രത്യേകം രൂപകല്പന ചെയ്ത സൈക്കിളുകൾ പരുക്കൻ ഭൂപ്രദേശങ്ങളിലൂടെ ഓടിക്കുന്ന കായികവിനോദമാണ് മൗണ്ടൻ ബൈക്കിങ്. ദുർഘടമായ ഭൂപ്രദേശങ്ങളിൽ ഈടുനിൽക്കുവാനും പ്രകടനശേഷി വർധിപ്പിക്കുവാനും ആവശ്യമായ രീതിയിൽ നിർമ്മിച്ചതാണ് ഓരോ സൈക്കിളും.

- മൗണ്ടൻ സൈക്ലിങ് എന്ന കായികവിനോദം കാണുകയോ പങ്കെടുക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? അനുഭവം എഴുതാമോ.

....

....

....

- സാധാരണ സൈക്കിളും മൗണ്ടൻ സൈക്കിളും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

....

....

....

ഐസ് പ്രതലത്തിൽ നടത്തുന്ന കായികവിനോദങ്ങൾ

ഐസ് സ്കേറ്റിങ്

അടിവശത്ത് നീളത്തിൽ ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ബ്ലെയ്ഡ് ഉള്ള സ്കേറ്റിങ് ഷൂസ് ഉപയോഗിച്ച് ഐസ് പ്രതലത്തിൽ നടത്തുന്ന കായികവിനോദമാണ് ഐസ് സ്കേറ്റിങ്.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

നെതർലൻഡ്സ് എന്ന രാജ്യത്താണ് ഐസ് സ്കേറ്റിങ് ഉത്ഭവിച്ചത്. വായുതടസ്സം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി ഇറുകിയ സ്യൂട്ടുകൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് കായികതാരങ്ങൾ ഈ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത്.

- ഐസ് സ്കേറ്റിങ് എന്ന കായിക ഇനത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ എന്തെല്ലാമെന്ന് കണ്ടെത്തുക.

....

....

- ഏതൊക്കെ രാജ്യങ്ങളിലാണ് ഈ കായികവിനോദം കൂടുതൽ പ്രചാരത്തിലുള്ളത്? ടീച്ചറുടെ സഹായത്തോടെ കണ്ടെത്തുക.

....

....

ഐസ് ഹോക്കി

ഐസ് പ്രതലത്തിൽ ഹോക്കി എന്ന കളിയിൽ രൂപമാറ്റം വരുത്തി നടത്തുന്ന കായികമത്സരമാണ് ഐസ് ഹോക്കി.

ഐസ് ഹോക്കി എന്ന കായികയിനത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ എഴുതുക.

....

....

സവിശേഷ അറിവുകൾ

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വേഗതയേറിയ ടീം ഗെയിം എന്നറിയപ്പെടുന്നത് ഐസ് ഹോക്കിയാണ്.

കടൽത്തീരങ്ങളിൽ നടത്തുന്ന കായികവിനോദങ്ങൾ

ബീച്ചിലെ മണൽ വിവിധ ഗെയിമുകളുടെ റസിസ്റ്റൻസ് ട്രെയിനിങ്ങിനായി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. അതിനൊപ്പം പരിക്കുപറ്റാതെ ചാടുവാനും ഡൈവ്ചെയ്യുവാനും സാധിക്കുന്നതിനാൽ ഈ പ്രതലത്തിലെ കളികൾ കൂടുതൽ സുരക്ഷിതവും വിനോദപ്രദവുമാണ്.

താഴെക്കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് ഏതൊക്കെ കായികവിനോദങ്ങളാണ് എന്ന് കണ്ടെത്തി പൂരിപ്പിക്കുക.

....

സമതലപ്രദേശങ്ങളിൽ നിരവധി കായികമത്സരങ്ങൾ നടത്താറുണ്ട്. ക്രിക്കറ്റ്, ഫുട്ബോൾ, വോളിബോൾ, ബാസ്കറ്റ്ബോൾ, അത്‌ലറ്റിക്സ് തുടങ്ങിയവ.

വിവിധ ഭൂപ്രദേശങ്ങളിൽ പലവിധ കായികവിനോദങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ വിവിധതരം അനുഭൂതികളാണ് നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നത്. വിവിധ ഭൂതലങ്ങൾ ഇതുവഴി നമുക്ക് ആസ്വദിക്കാൻ സാധിക്കും. നമ്മുടെ പ്രദേശത്ത് പ്രചാരത്തിലുള്ള കായികവിനോദങ്ങളിൽ നിരന്തരമായി പങ്കെടുത്തുകൊണ്ട് ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവും സാമൂഹികവുമായ ഗുണങ്ങൾ ആർജിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

അന്യം നിന്നുപോയ മരം തൊട്ടുകളി പ്രകൃതിയോടു ഇണങ്ങിച്ചേർന്നുകൊണ്ട് വീണ്ടും നമുക്ക് കളിക്കാം.

പ്രവർത്തനം - 1

മരം തൊട്ടുകളി

നിബന്ധനകൾ

- ഒന്നോ അതിലധികമോ ചെയ്സർമാരെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- മറ്റുള്ളകുട്ടികൾ വിവിധമരങ്ങൾ തൊട്ടുനിൽക്കേണ്ടതാണ്. (മരങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ കോണുകൾ വയ്ക്കാം. വൃത്തം അല്ലെങ്കിൽ കളം വരയ്ക്കാം).
- വിസിൽ നൽകുമ്പോൾ കുട്ടികൾ അവർ തൊട്ടുനിൽക്കുന്ന മരത്തിൽ നിന്ന് ഓടി മറ്റൊരു മരത്തിനടുത്തേക്ക് മാറേണ്ടതാണ്.
- എല്ലാവരും നിർബന്ധമായും മാറണം. ഈ സമയം ചെയ്സർ മാറുന്ന ഏതെങ്കിലും ആളുടെ മരത്തിനടുത്തേക്ക് ഓടിയെത്തി ആ മരം തൊടാൻ ശ്രമിക്കണം. ടീച്ചർ നിശ്ചയിക്കുന്ന സ്ഥലത്തുനിന്നുമാത്രമേ ചെയ്സറിനു കളിതുടങ്ങാൻ സാധിക്കൂ.
- ചെയ്സർക്ക് ഏതെങ്കിലും ഒരു മരം തൊടാൻ പറ്റുകയാണെങ്കിൽ, ആരാണോ ആ മരത്തിനടുത്ത് ഉണ്ടായിരുന്നത്, അയാൾ ചെയ്സറായി മാറും.
- എല്ലാവർക്കും മരം മാറി തൊടാൻ സാധിക്കുകയാണെങ്കിൽ പഴയ ചെയ്സറെ നില നിർത്തി കളി തുടരാവുന്നതാണ്.

വിലയിരുത്തൽ

1. മരം തൊട്ടുകളിയിലൂടെ പ്രകൃതിയെ തൊട്ടറിഞ്ഞ അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കാമോ?

....

....

2. മരങ്ങളെ ഉൾപ്പെടുത്തി നിയമാവലികളോടെ പുതിയ ഒരു കളി വികസിപ്പിക്കുക.

....

....

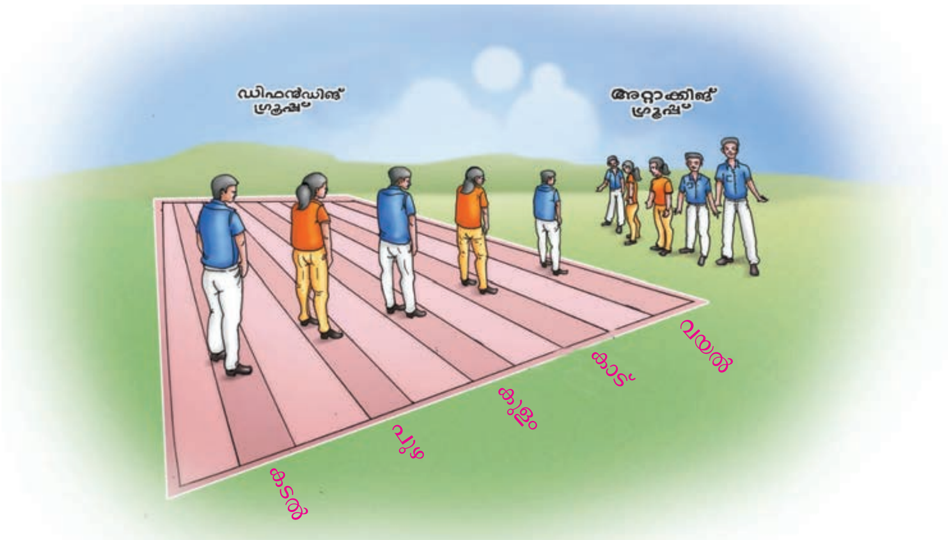
പ്രവർത്തനം - 2

പ്രകൃതിയിലെ വിവിധ ഭൂതലങ്ങളെ ഒരു കളിയിലൂടെ മനസ്സിലാക്കാം.

തട്ടുകളി

നിബന്ധനകൾ

- തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ടുടീമായി മാറുക.



- ഒരു ടീം ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ഡിഫൻഡർമാരായി ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന വ്യത്യസ്ത പ്രകൃതി തലങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന കളങ്ങളിൽ നിൽക്കുക.
- മറ്റേ ടീം അംഗങ്ങൾ അറ്റാക്കർമാരായി കളത്തിന്റെ ആരംഭസ്ഥാനത്ത് നിൽക്കുക.
- ഏറ്റവും പിന്നിലായി നിലകൊള്ളുന്ന ഡിഫൻഡർ കൈയടിക്കുന്നതോടെ കളി ആരംഭിക്കാം.

- അറ്റാക്കർമാർ എല്ലാ പ്രതിബന്ധങ്ങളെയും മറികടന്ന് അവസാന സോണും കടക്കുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യമിടേണ്ടത്.
- സോണുകളിൽ നിലകൊള്ളുന്ന ഡിഫൻഡർമാരെ കബളിപ്പിച്ചു വേണം ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ. അവർ സോണിനുള്ളിൽ നിലയുറപ്പിച്ച് അറ്റാക്കർമാരെ തൊട്ട് പുറത്താക്കാൻ ശ്രമിക്കും.
- നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ഡിഫൻഡർമാരെ കബളിപ്പിച്ച് എല്ലാ പ്രതിബന്ധങ്ങളും തരണംചെയ്ത് മറുതലം എത്തുന്ന അംഗത്തിന്റെ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- നിശ്ചിതസമയം കഴിഞ്ഞാൽ അറ്റാക്കർമാർ ഡിഫൻഡർമാരായും തിരിച്ചും കളിതുടരാം.
- രണ്ടുടീമിനും അറ്റാക്കർമാരായി അവസരം കിട്ടുന്നതിനെ ഒരു ഇന്നിങ്സ് എന്നു വിളിക്കാം
- സമയം അനുവദിക്കുന്ന മുറയ്ക്ക് ഒന്നോ രണ്ടോ ഇന്നിങ്സ് എന്നതായി കളി രൂപപ്പെടുത്താം. ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീമിനെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കാം.

വിലയിരുത്തൽ

1. 'തട്ടുകളി' നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് സാധ്യമായ ഒരു വ്യത്യസ്തപ്രതലത്തിൽ കളിച്ചതിനുശേഷം ഒരു അനുഭവക്കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

2. പ്രകൃതിസൗഹൃദമത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് എഴുതുക.

....

....

3. പ്രകൃതിസൗഹൃദകളികളിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ പ്രകൃതിയിലെ ഏതൊക്കെ ഘടകങ്ങളെ നിരീക്ഷിക്കാൻ സാധിച്ചു?

....

....

4. പ്രകൃതിസൗഹൃദകളികളിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ ഏതൊക്കെ സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങളാണ് കൈക്കൊണ്ടത്?

....

....

5. പ്രോജക്ട് പ്രവർത്തനം : നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തു നടക്കുന്ന ഒരു കായികവിനോദത്തെ സംബന്ധിച്ച് ഒരു പ്രോജക്ട് ചെയ്യുക. ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനമായി ഒരു പ്രദേശത്തുനിന്ന് വരുന്നവർക്ക് ഗ്രൂപ്പായി നിർവഹിക്കാം. ആവിർഭാവം, ചരിത്രം, നിലവിലെ അവസ്ഥ, സാമൂഹീകരണം എന്നിവ സംബന്ധിച്ച് വിശദാംശങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തണം.

കുറിപ്പുകൾ

അനുബന്ധം

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

ജീവിതശൈലീ രൂപീകരണം

ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ

- കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പമിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
- വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിന് രണ്ടുമുതൽ മൂന്നുമണിക്കൂർ മുമ്പും, വ്യായാമം കഴിഞ്ഞ് ഒരുമണിക്കൂറിന് ശേഷവും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.
- പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒരിക്കലും ഒഴിവാക്കരുത്. ഭക്ഷണം സാവധാനം ചവച്ചരച്ച് മാത്രം കഴിക്കുക.
- ദിവസവും കുറഞ്ഞത് രണ്ടുമുതൽ മൂന്നുലിറ്റർ 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 വയസ്സു മുതൽ 17 വയസ്സുവരെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾ ദിവസവും കുറഞ്ഞത് ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ 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 ശരീരം 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.

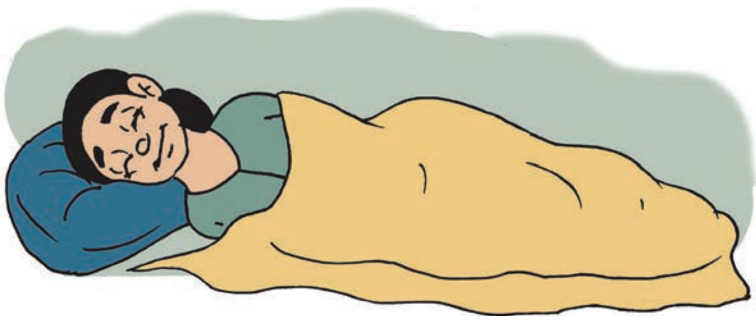
വീട്ടിൽ എത്തിയതിനുശേഷം

- 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, 13 മുതൽ 18 വയസ്സുവരെ 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

- ഒരു ശാരീരികപ്രവർത്തനമോ മത്സരമോ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ് ഘട്ടമാണിത്. ഇത് കായികപ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും പരിക്കുകൾ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.
- എല്ലാ സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമവും ഏകദേശം 10 സെക്കൻഡ് നേരം അതേ നിലയിൽ തുടർന്ന് മറുവശത്തും ആവർത്തിക്കുക.
- മറ്റെല്ലാ വ്യായാമങ്ങളും ഏകദേശം 10 തവണ ചെയ്യുകയും മറുവശത്ത് ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യണം.

1. നെക്ക് സ്ട്രെച്ച് (NECK STRETCH)

(എ)

(ബി)

(സി)

(ഡി)

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. ബാക്ക് സൈഡ് ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (BACKSIDE SHOULDER STRETCH)

(എ)

(ബി)

8. പിറകോട്ട് വളയുന്ന സ്ട്രെച്ച് (STANDING BACK BENDING STRETCH)

9. സൈഡ് ബെൻഡ് സ്ട്രെച്ച് (SIDE BEND STRETCH)

10. ഹാംസ്ട്രിങ് സ്ട്രെച്ച് (HAMSTRING STRETCH)

11. ക്വാഡ്രിസെപ്സ് സ്ട്രെച്ച് (QUADRICEPS STRETCH)

12. കാഫ് സ്ട്രെച്ച് (CALF STRETCH)

13. മുട്ടുകുത്തി ഹിപ് ഫ്ലെക്സർ (KNEELING HIP FLEXOR)

(എ)

(ബി)

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

15. മൗണ്ടൻ ക്ലൈമ്പേഴ്സ് (MOUNTAIN CLIMBERS)

മല കയറുന്നതുപോലെ ഇരുകൈകളും നിവർത്തിപ്പിടിച്ച് രണ്ടുകാലും മാറിമാറി മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുവരുക.

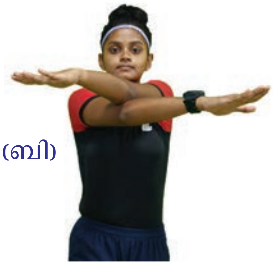
(എ)

(ബി)

16. ആം സ്വിങ്സ് (ARM SWINGS)

(എ)

(ബി)



17. ആം റൊട്ടേഷൻ (ARM ROTATION)

(എ)

(ബി)

(സി)

(ഡി)

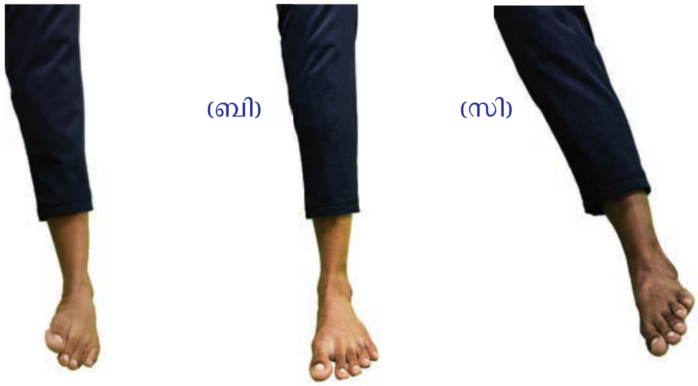
18. ഹിപ് സർക്കിൾ (HIP CIRCLE)

(എ)

(ബി)

19. കണങ്കാലിൽ ഇൻവർഷനും എവേർഷനും (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

(എ) (ബി) (സി)

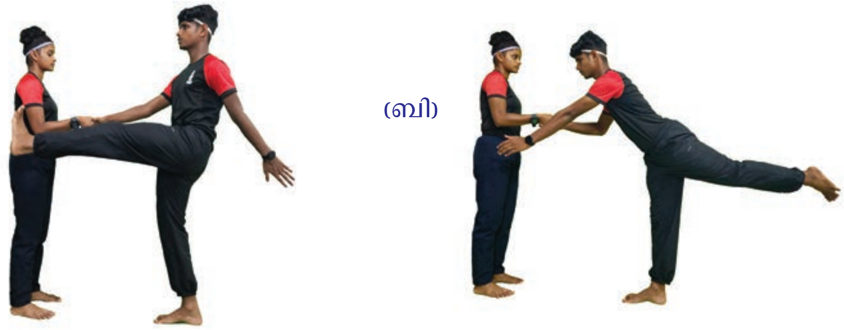


20. ജമ്പിംഗ് ജാക്ക്സ് (JUMPING JACKS)

(എ) (ബി)

21. ലെഗ് സ്വിങ്സ് : മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും (LEG SWINGS: FORWARD AND BACKWARD)

(എ) (ബി)



22. ടക്ക് ജമ്പ്സ് (TUCK JUMPS)

(എ)

(ബി)

23. ലാറ്ററൽ സ്റ്റെപ്പ് പുൾ (LATERAL STEP PULL)

Stage 1 : ഇടതുകാലും ഇരുകൈകളും ശരീരത്തിന്റെ പിന്നിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുക.

Stage 2 : ജമ്പിങ്ജാക്ക്സ് വ്യായാമം ചെയ്യുക.

Stage 3 : വലതുകാലും ഇരുകൈകളും ശരീരത്തിന്റെ പിന്നിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുക.

(എ)

(ബി)

(സി)

24. കണങ്കാൽ ടാപ്പ് സ്ക്വാട്ട് (ANKLE TAP SQUATS)

Stage 1 : സ്ക്വാട്ട് ചെയ്യുക.

Stage 2 : വലതുകൈവിരലുകൾ കൊണ്ട് ഇടതുകാലിലെ കണങ്കാലിൽ തൊടുക.

Stage 3 : സ്ക്വാട്ട് ചെയ്യുക.

Stage 4 : ഇടതുകൈവിരലുകൾ കൊണ്ട് വലതുകാലിലെ കണങ്കാലിൽ തൊടുക.

(എ)

(ബി)

(സി)

(ഡി)

25. പ്ലാങ്ക് പുഷ്-അപ്പ് (FOREARM PLANK EXERCISE)

(എ)

(ബി)

(സി)

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

- സൈക്ലിങ്, നീന്തൽ തുടങ്ങിയവ.
- പടികളിൽ കയറുകയും ഇറങ്ങുകയും ചെയ്യുക.
- ജോഗിങ് (കുറഞ്ഞ വേഗതയിൽ തുടങ്ങുകയും ക്രമേണ വേഗത കൂട്ടുകയും ചെയ്യുക)
- സ്കിപ്പിങ് റോപ്പ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള വിവിധ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക.
- നിങ്ങൾ ക്ലാസിൽ പഠിച്ച ഏതെങ്കിലും വിനോദ ഗെയിമുകൾ കളിക്കുക.

കൂളിങ് ഡൗൺ

- ഒരു ശാരീരികപ്രവർത്തനമോ മത്സരമോ കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം ശരീരം പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരികെയെത്തിക്കാൻ ചെയ്യുന്ന വ്യായാമ മുറയാണിത്. ഇത് കായികപ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും പരിക്കുകൾ തടയുവാനും ശരീരം വേഗതയിൽ പുനഃപ്രാപ്തി (റിക്കവറി) കൈവരിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു.
- എല്ലാ സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമവും ഏകദേശം 10 സെക്കൻഡ് നിലനിർത്തുകയും മറുവശത്ത് ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക.

1. സാവധാനം നടക്കുക.

2. സാവധാനം ഓടുക (ജോഗിങ് ചെയ്യുക).

3. കൈകൾ ഇരുവശത്തേക്കും തളർത്തിയിട്ട് സാവധാനം ഓടുക.

4. ശരീരം മുന്നോട്ടുവളച്ച് 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)

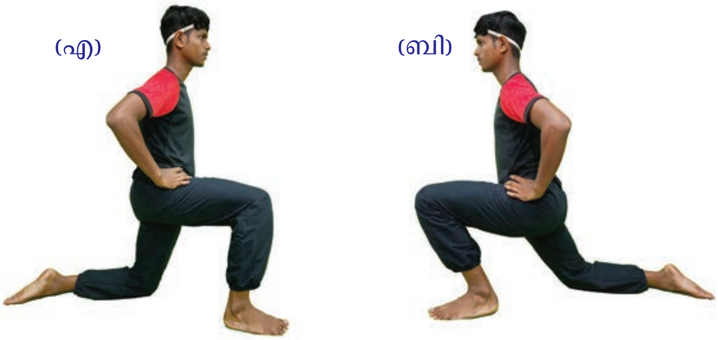
12. സൈഡ് ബെൻഡ് സ്ട്രെച്ച് (SIDE BEND STRETCH)

13. ഹാംസ്ട്രിങ് സ്ട്രെച്ച് (HAMSTRING STRETCH)

14. ക്വാഡ്രിസെപ്സ് സ്ട്രെച്ച് (QUADRICEPS STRETCH)

15. കാഫ് സ്ട്രെച്ച് (CALF STRETCH)

16. നീലിങ് ഹിപ് ഫ്ലെക്സർ (KNEELING HIP FLEXOR)



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

18. കണങ്കാലിൽ ഇൻവേർഷനും എവേർഷനും (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

19. ബട്ടർഫ്ലൈ സ്ട്രെച്ച് (BUTTERFLY STRETCH)

20. കിടന്നുകൊണ്ടുള്ള ഹാംസ്ട്രിങ് സ്ട്രെച്ച് (LYING HARMSTRING STRETCH)

(എ)

(ബി)

21. വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ കിടക്കുക.

കുറിപ്പുകൾ

കുറിപ്പുകൾ

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***