ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

സ്റ്റാൻഡേർഡ്

VII

ആക്ടിവിറ്റി ബുക്ക്

കേരളസർക്കാർ

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

തയ്യാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം

2024

ST-273-1-HEALTH & P.E-(M)-7-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

7

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,

ശാരീരിക-മാനസിക ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ഭാവിസമൂഹത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനുവേണ്ടിയുള്ളതാണ് കേരള പാഠ്യപദ്ധതി ചട്ടക്കൂട് (കെ.സി.എഫ്) 2023. പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ സമഗ്രകാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുവേണ്ട സർഗാത്മക പഠനപ്രക്രിയകൾ രൂപീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതിയിലെ ഒരു നിർബന്ധിത പാഠ്യവിഷയം എന്നനിലയിൽ ആരോഗ്യ-കായിക മേഖലയിൽ ഗുണമേന്മയുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനുവേണ്ടി രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതാണ് ഏഴാം ക്ലാസിലെ ഈ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്ക്. കളിക്കാനും കൂട്ടുകൂടാനും കായികക്ഷമത കൈവരിക്കാനുമുള്ള അവസരം ഇതിലുണ്ട്. വിവിധ കായികപ്രതിഭകളെ അറിയാനും കളിക്കളങ്ങളെയും അവയുടെ പ്രതലങ്ങളെയുംപറ്റി മനസിലാക്കാനും നിരവധി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇതിൽ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു.

ഗാർഹിക-കാർഷികവൃത്തിയടക്കമുള്ള തൊഴിൽസംസ്കാരത്തിൽ പങ്കാളികളാകാൻ ഇത് പ്രചോദനം നൽകുന്നു. പേശീക്ഷമത, ഹൃദയ-ശ്വസനക്ഷമത, അയവ് തുടങ്ങിയവ വർധിപ്പിച്ച് ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമത നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള അവസരം ആക്ടിവിറ്റി ബുക്ക് നൽകുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ആകാരഭംഗി മെച്ചപ്പെടുത്താനും നാഡീ-പേശീ വ്യവസ്ഥകളുടെ ഏകോപനം മികച്ചതാക്കാനും ശരീരസന്തുലനം, ആത്മവിശ്വാസം, ഏകാഗ്രത, ഊർജനില എന്നിവയിലൂടെ മികച്ച ശരീരസംസ്ഥിതി കൈവരിക്കുവാനും ഇതിലിടമുണ്ട്. ചില യോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കാനും ഇതിൽ അവസരം നൽകിയിരിക്കുന്നു. കളിക്കിടയിൽ സംഭവിക്കാവുന്ന പേശീവലിവ്, സ്പ്രെയ്ൻ, സ്ട്രെയിൻ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് നൽകേണ്ട പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകളെക്കുറിച്ചും ധാരണ നൽകുന്നു.

ഓരോ വ്യക്തിക്കും മികച്ചജീവിതം നയിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായ ജീവിതശൈലി രൂപപ്പെടുത്താനുള്ള അടിസ്ഥാനവിവരങ്ങൾ ഇതിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു. ആരോഗ്യ-കായിക സംബന്ധിയായി കുട്ടികളെ നിരന്തരം വിലയിരുത്തുന്നതിനും ആവശ്യമായ പിന്തുണകൾ നൽകി സർവതോമുഖമായ വികാസം സാധ്യമാക്കുന്നതിനുമുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്. കളികളിലേർപ്പെടുമ്പോൾ രൂപപ്പെടുന്ന വിവിധ മൂല്യങ്ങളും മനോഭാവങ്ങളും നിങ്ങളെ മികച്ച രീതിയിൽ മുന്നോട്ട് നയിക്കും. 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.) ബിജുകുമാർ കെ.
കായിക വിഭാഗം മേധാവി
എം. ജി. കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

വിദഗ്ധർ

അരുൺ ജ്യോതി എസ്.
അസ്സിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, കായിക വിഭാഗം
ഗവ. വനിതാ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. അജേഷ് സി. ആർ.
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, കായിക വിഭാഗം
ഇ.കെ.എൻ. എം. ഗവ കോളേജ്,
എളേരിത്തട്ട്, കാസറഗോഡ്

അംഗങ്ങൾ

ചിത്രലേഖ എം. എസ്.
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ
ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്.)ഗവ.വി.എച്ച്.
എസ്.എസ് ഫോർ ദ ഡെഫ്,
ജഗതി, തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. അമ്പിളി സി. പി.
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്,
ഇടുക്കി

അജിത് വർഗ്ഗീസ്
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ
(എച്ച്.എസ്.)ഒ. കെ. കെ. എസ്.
ജി. എച്ച്. എസ്. എസ്. രാമന്തളി,
കണ്ണൂർ

അബ്ദു റഹിമാൻ പി.എം.
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ
ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്.)
ആർ. ജി. എം. ആർ. എച്ച്. എസ്
എസ്. നൂൽപ്പുഴ, വയനാട്

നിഹാസ് എൻ.
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ
(എച്ച്.എസ്.)ജി. എച്ച്. എസ്.
എസ്. ഭൂതക്കുളം, കൊല്ലം

ബിബിൻ ബാബു
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ
ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്.)ഗവ. എം. ജി.
എച്ച്. എസ്. എസ്. ചടയമംഗലം,
കൊല്ലം

ഡിവിൻ ഡിക്സൻ
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ
ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്.)ജി. എച്ച്.
എസ്. എസ്. കാടഞ്ചേരി,
മലപ്പുറം

ഷബീർ വി.
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ
ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്.) ഗവ. ബ്രണ്ണൻ
എച്ച്. എസ്. എസ്. തലശ്ശേരി,
കണ്ണൂർ

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

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

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

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

ഷാജി മാത്യൂ
ആർട്ടിസ്റ്റ്, പത്തനംതിട്ട

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. കളിക്കാം കൂട്ടുകൂടാം 07

2. കായികക്ഷമത കളികളിലൂടെ 19

3. കരുതലാകാം കളികളിലൂടെ 39

4. ചുവടുവയ്ക്കാം .... കായിക-സംസ്കാരത്തിലേക്ക് 51

5. പ്രതലങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാം 61

6. അനുബന്ധം 66

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).

കളിക്കാം കൂട്ടുകൂടാം

കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ

ചിത്രങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കൂ...

ചിത്രങ്ങളിലെ കൂട്ടുകാർ വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്.

ഏതൊക്കെ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലാണ് കുട്ടികൾ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്? ക്ലാസിൽ ചർച്ചചെയ്യുക.

ഇനി, ചുവടെയുള്ള പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.

ചിത്രം	കായികപ്രവർത്തനത്തിന്റെ പേര്	ചിത്രം	കായികപ്രവർത്തനത്തിന്റെ പേര്
1		4	
2		5	
3		6	

നിങ്ങൾ ഏതെല്ലാം കളികളിൽ ഏർപ്പെടാറുണ്ട് ?

- ________________
- ________________
- ________________
- ________________

കളികളിലൂടെ നിങ്ങളിൽ ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ?

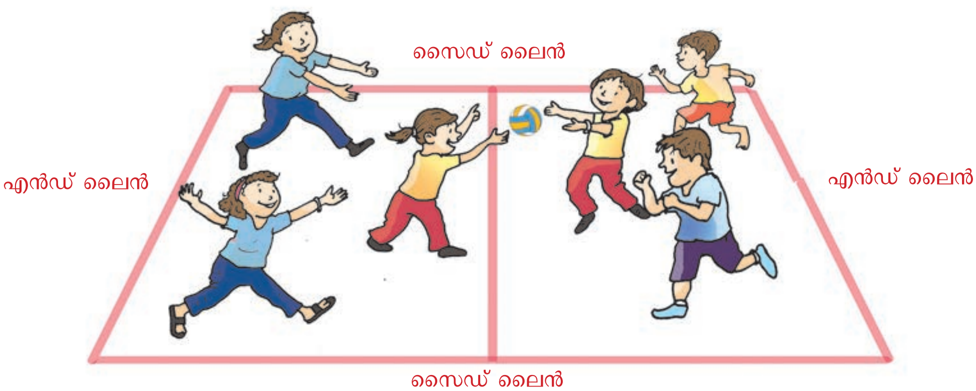
- ________________
- ________________
- ________________
- ________________

കളികളിലൂടെ ശരീരത്തിലെ വിവിധ അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം സുഗമമാകുകയും, മികച്ച ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രവർത്തനം : 1

ടിക്കി-ടാക്ക

തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ടുടീമുകൾ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതു പോലെ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള കളിസ്ഥലത്ത് കളിയിലേർപ്പെടുന്നു.



നിബന്ധനകൾ

- കളിക്കളത്തിന്റെ ഇരുഭാഗങ്ങളിലും കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള ടീമാവുക.
- ടോസ് നേടിയ ടീമിന് കളി ആരംഭിക്കാം.
- ടീമിലെ എല്ലാ കളിക്കാരും പന്ത് കൈകൊണ്ട് പാസ് ചെയ്ത്, ടീമിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരംഗം എതിർ ടീമിന്റെ എൻഡ് ലൈൻ പന്തുമായി മറികടന്നാൽ മാത്രമേ ഗോളായി പരിഗണിക്കുകയുള്ളൂ.
- അപകടകരമായ രീതിയിൽ എതിർ ടീമിന്റെ കൈവശമുള്ള പന്ത് തട്ടിയെടുക്കാൻ പാടില്ല.
- കളിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ടീച്ചർ നൽകുന്ന നിർദേശങ്ങൾ പാലിക്കണം.
- നിശ്ചിതസമയത്തിനുള്ളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഗോൾ നേടിയ ടീം കളിയിൽ വിജയിക്കും.

പ്രവർത്തനം : 2

പ്രഷർ ഫുട്ബോൾ

തുല്യ അളവിൽ നാലുഗോൾപോസ്റ്റുകൾ ഉള്ള കളിസ്ഥലമാണ്. ചിത്രം കാണുക.

നിബന്ധനകൾ

- ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ടുടീമാവുക.
- ടോസ് നേടിയ ടീമിന് 'അറ്റാക്കിങ് ' (Attacking) അല്ലെങ്കിൽ 'ഡിഫൻഡിങ്' (Defending) തിരഞ്ഞെടുക്കാം.
- നിശ്ചിതസമയപരിധിക്കുള്ളിൽ പരമാവധി ഗോൾ സ്കോർ ചെയ്യാൻ 'അറ്റാക്കിങ് ' ടീം ശ്രമിക്കണം, 'ഡിഫൻഡിങ് ' ടീം അത് തടയാനും ശ്രമിക്കണം.
- നിശ്ചിതസമയത്തിന് ശേഷം 'ഡിഫൻഡിങ്' ടീം 'അറ്റാക്കിങ്' ടീമായും 'അറ്റാക്കിങ്' ടീം 'ഡിഫൻഡിങ്' ടീമായും കളി തുടരും.
- 'അറ്റാക്കിങ്' ടീമിന് നാലുപോസ്റ്റുകളിലും ഗോൾ സ്കോർ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- കൂടുതൽ ഗോൾ സ്കോർ ചെയ്ത ടീം വിജയിക്കും.

കളിക്കുശേഷം നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ ടിക് (✓) ചെയ്ത് രേഖപ്പെടുത്തുക.

• സന്തോഷം തോന്നി	☐	• ദാഹിച്ചു	☐
• ശരീരത്തിന്റെ ചൂടുകൂടി	☐	• ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെട്ടു	☐
• കിതച്ചു	☐	•	☐
• വിയർത്തു	☐	•	☐

ദിവസേന കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

കായികപ്രവർത്തനം (Physical Activity)

പേശികളുടെ സഹായത്താൽ ഊർജ ഉപഭോഗത്തോടുകൂടി ചെയ്യുന്ന ഏതൊരു ചലനവും കായികപ്രവർത്തനമാണ്.

- പേശികൾ, അസ്ഥികൾ എന്നിവയുടെ ശക്തിയും ക്ഷമതയും വർധിക്കുന്നു.
- വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും സഹായിക്കുന്നു.
- ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ തടയുന്നു.
- രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിക്കുന്നു.
- മെച്ചപ്പെട്ട ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നു.
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

സവിശേഷ അറിവുകൾ

വ്യായാമം (Exercise)

ശാരീരികക്ഷമത നിലനിർത്തുന്നതും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതും ലക്ഷ്യമിട്ടുകൊണ്ട് ആസൂത്രിതവും ക്രമീകൃതവും (Structured) നിരന്തരവുമായി ചെയ്യുന്ന ചലനപ്രവർത്തനങ്ങളാണ് വ്യായാമം.

ശരീരത്തിലെ വിവിധ അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായാണ് ഈ മാറ്റങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ഇത്തരം മാറ്റങ്ങൾ ശരീരത്തിലെ അവയവവ്യവസ്ഥയുടെ ക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന് കളികളും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും നിത്യജീവിതത്തിൽ ശീലമാക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

ശീലിക്കാം ആരോഗ്യത്തിനായി

- പ്രഭാത / സായാഹ്ന സവാരിക്ക് പോകുക.
- വിനോദപ്രദവും മത്സരാധിഷ്ഠിതവുമായ കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ ലഭിക്കുന്ന അവസരങ്ങളെല്ലാം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.
- സ്കൂളിലെ വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പൂർണ്ണപങ്കാളിത്തം ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ഗാർഹിക / കാർഷികവൃത്തികൾ അടക്കമുള്ള വിവിധ തൊഴിൽ പ്രവൃത്തികളിൽ പങ്കാളിയാവുക.
- സൈക്കിൾ സവാരി ശീലമാക്കുക.
- ....
- ....
- ....

ആഹാരക്കാര്യം

ടീച്ചറുടെ നിർദേശം അനുസരിച്ച് മീനു തന്റെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്തി.

മീനുവിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

- പ്രഭാതസവാരി നടത്തുന്നു.
- വീട്ടിലെ വിവിധ പ്രവൃത്തികളിൽ രക്ഷിതാക്കളെ സഹായിക്കുന്നു.
- സ്കൂളിൽ വിവിധ കളികളിലും, പ്രവർത്തനങ്ങളിലും പങ്കെടുക്കുന്നു.

ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്തിയ മീനു, ഇപ്പോൾ ഉത്സാഹത്തോടെ ആഹാരം കഴിക്കാറുണ്ടെന്നും ഊർജസ്വലതയോടുകൂടി വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാറുണ്ടെന്നും അമ്മ പറയുന്നു.

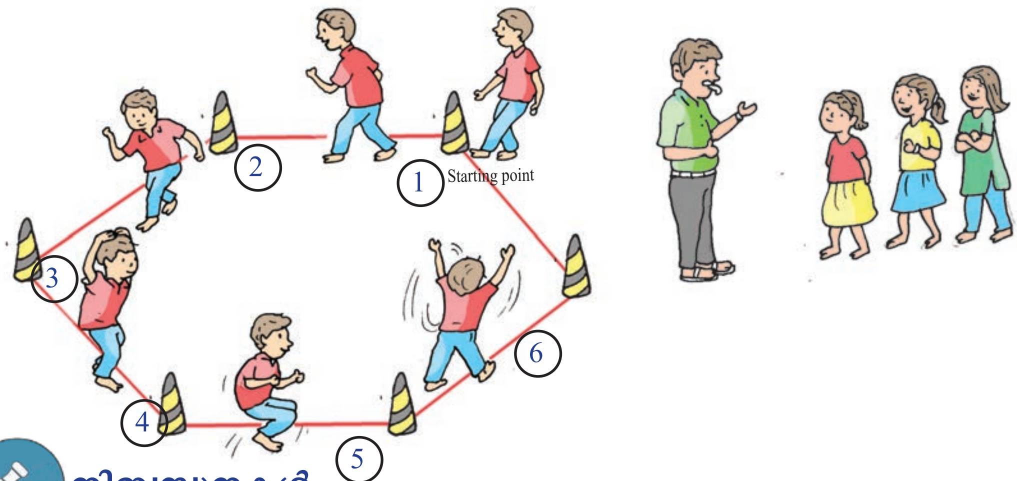
മീനുവിനെപ്പോലെ നമുക്കും നടക്കാൻ ഇറങ്ങിയാലോ ?

പ്രവർത്തനം : 3

ചേലൊത്ത നടത്തം

ചിത്രത്തിലേതുപോലെ മൈതാനത്ത് കോണുകൾ ക്രമീകരിക്കുക. എല്ലാ കുട്ടികളും സ്റ്റാർട്ടിങ് പോയിന്റിൽ കൃത്യമായ അകലം പാലിച്ച് നിൽക്കണം. ടീച്ചറുടെ നിർദേശാനുസരണം കോണുകൾക്ക് ചുറ്റും നടക്കണം. കൂട്ടത്തിൽ കുറച്ച് വ്യായാമങ്ങൾ കൂടി ചെയ്യണം.

നിബന്ധനകൾ അനുസരിച്ച് നടത്തം പൂർത്തിയാക്കുക.



നിബന്ധനകൾ

- സ്റ്റാർട്ടിങ് പോയിന്റിൽ നിന്ന് ഒരു ലാപ്പ് സാധാരണ നടത്തം പൂർത്തിയാക്കുക.
- സ്റ്റാർട്ടിങ് പോയിന്റിൽ നിന്ന് രണ്ടാമത്തെ കോണിലേക്ക് ഉപ്പൂറ്റി ഉയർത്തി നടക്കുക (Toe Walk).
- മൂന്നാമത്തെ കോണിലേക്ക് ഉപ്പൂറ്റിയിൽ നടക്കുക (Heel Walk).
- നാലാമത്തെ കോണിലേക്ക് സാധാരണ നടത്തത്തോടൊപ്പം തലയ്ക്കുമുകളിൽ കൈ കൊട്ടുക.
- അഞ്ചാമത്തെ കോണിലേക്ക് ചെറിയ ബൗണ്ടിങ്ങോടുകൂടി എത്തിച്ചേരുക.
- ആറാമത്തെ കോണിലേക്ക് രണ്ടുകൈകളും കറക്കിനടക്കുക.
- സ്റ്റാർട്ടിങ് പോയിന്റിലേക്ക് പരമാവധി വേഗതയിൽ നടന്ന് എത്തിച്ചേരുക.

വിലയിരുത്തൽ

- 'ചേലൊത്ത നടത്തം' മികച്ച രീതിയിൽ നിർവഹിച്ചവർ ആരെല്ലാം? പരസ്പരം വിലയിരുത്തി രേഖപ്പെടുത്തുക.

  ....

  ....

- 'ചേലൊത്ത നടത്തം' പൂർത്തിയാക്കിയപ്പോഴുള്ള നിങ്ങളുടെ അനുഭവം എഴുതുക.

  ....

  ....

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ആവശ്യമായിവരുന്ന ഊർജസ്രോതസ്സുകളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയാം.

പ്രവർത്തനം : 4

പോഷക കൂട്ടങ്ങൾ

പോഷകങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നമുക്ക് വിവിധ ഗ്രൂപ്പുകൾ ആയാലോ ?

ക്ലാസിലെ ഓരോ കുട്ടിയും ടീച്ചറുടെ സഹായത്തോടെ വിവിധ ആഹാരപദാർഥങ്ങളുടെ പേര് (ഉദാ: അരി, മാങ്ങ, തക്കാളി, കടല, ...) സ്വീകരിക്കുക. അതിനുശേഷം ആഹാര പദാർഥങ്ങളിലെ പോഷകഘടകങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അന്നജം, കൊഴുപ്പ്, മാംസ്യം, ജീവകങ്ങളും ധാതുക്കളും എന്നിങ്ങനെ വിവിധ ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിയുക.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ആഹാരത്തിലെ പോഷക ഘടകങ്ങൾ

- അന്നജം (Carbohydrate)
- മാംസ്യം (Protein)
- കൊഴുപ്പ് (Fat)
- ജീവകങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ (Vitamins & Minerals)

അന്നജം

മാംസ്യം

കൊഴുപ്പ്

ജീവകങ്ങളും, ധാതുക്കളും

ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലും എത്തിച്ചേർന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടോ ? എന്തുകൊണ്ട്?

സവിശേഷ അറിവുകൾ

സ്ഥൂല - സൂക്ഷ്മ പോഷകങ്ങൾ

സ്ഥൂലപോഷകങ്ങളായ (Macro nutrients) അന്നജം, കൊഴുപ്പ്, മാംസ്യം, സൂക്ഷ്മ പോഷകങ്ങളായ (Micro nutrients) ജീവകങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ എന്നിവയുടെ അനുപാതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ഈ മാറ്റങ്ങൾ പ്രകടമായത്.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

സമീകൃതാഹാര രീതി

പോഷകഘടകങ്ങളെ അനുയോജ്യമായി ക്രമീകരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ആഹാര രീതിയാണ് നാം പിന്തുടരേണ്ടത്. അത്തരം ആഹാര ക്രമീകരണങ്ങളെ പൊതുവായി സമീകൃതാഹാരരീതി എന്ന് പറയുന്നു.

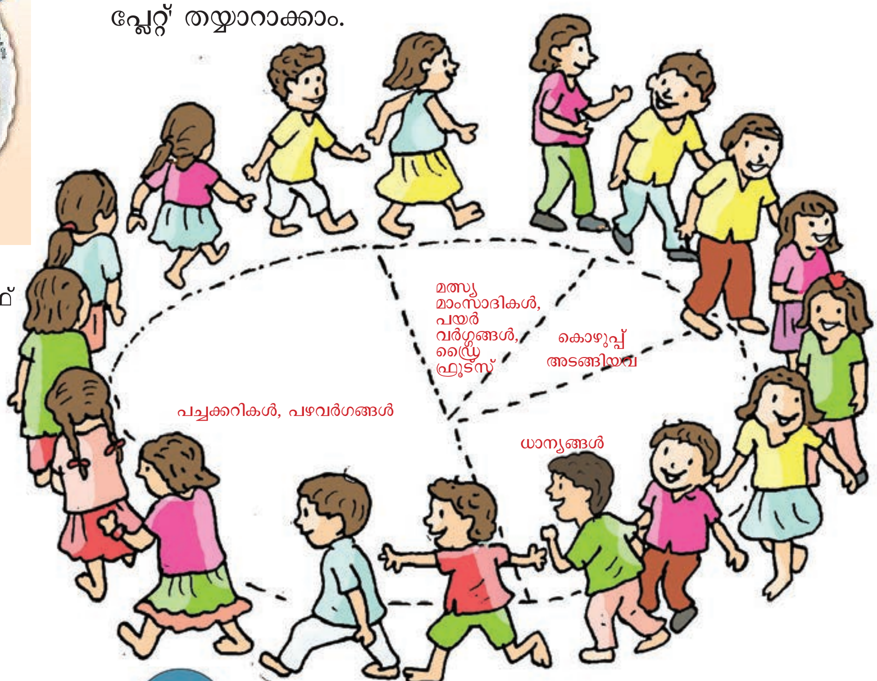
പ്രവർത്തനം : 5

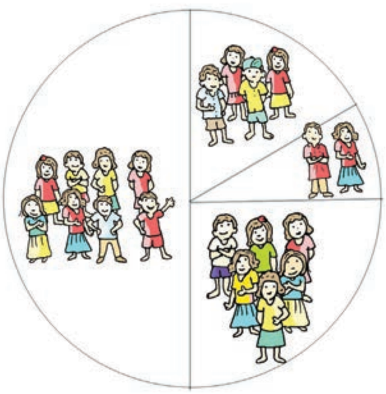
ഫുഡ് പ്ലേറ്റ് (FOOD PLATE) തയ്യാറാക്കാം

മാതൃകാ ഫുഡ് പ്ലേറ്റ്

ഉറവിടം : ഐ.സി.എം.ആർ (ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് മെഡിക്കൽ റിസർച്ച്)

സമീകൃതാഹാരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ അറിവുകൾ നേടുവാൻ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ പോഷകഘടകങ്ങളെ അനുയോജ്യമായി ക്രമീകരിച്ച് 'ഫുഡ് പ്ലേറ്റ്' തയ്യാറാക്കാം.





നിബന്ധനകൾ

- ആഹാരപദാർഥങ്ങളുടെ പേരുകൾ സ്വീകരിച്ച കുട്ടികൾ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ 'മാതൃകാഫുഡ് പ്ലേറ്റ്' തയ്യാറാക്കുന്നതിനുള്ള വൃത്തത്തിന് ചുറ്റും നിൽക്കുക.
- ടീച്ചർ 'സ്റ്റാർട്ട്' സിഗ്നൽ നൽകുമ്പോൾ എല്ലാ കുട്ടികളും ഘടികാരദിശയിൽ 'ബ്രിസ്ക് വാക്കിങ്' ആരംഭിക്കുകയും 'സ്റ്റോപ്പ്' സിഗ്നൽ നൽകുമ്പോൾ അവസാനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- തുടർന്ന്, ടീച്ചർ പറയുന്ന വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന കുട്ടികൾ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള സ്ഥലത്ത് ഓടിവന്ന് നിൽക്കുക. (ഉദാഹരണം: ടീച്ചർ 'പച്ചക്കറികൾ' എന്നാണ് പറയുന്നതെങ്കിൽ പച്ചക്കറികളുടെ പേര് സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളവർ വൃത്തത്തിൽ പച്ചക്കറിയുടെ ഭാഗത്ത് ഓടിവന്ന് നിൽക്കുക)
- ഇതേ പ്രക്രിയ തുടർന്ന് മാതൃകാഫുഡ് പ്ലേറ്റ് പൂർത്തിയാക്കുക.
- വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ വരുന്ന ഗ്രൂപ്പുകൾ 'സ്റ്റാർട്ട്' 'സ്റ്റോപ്പ്' സിഗ്നലുകൾ ലഭിക്കുന്നതനുസരിച്ച് ടീച്ചർ പറയുന്ന വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

ദൈനംദിനപ്രവൃത്തികൾ കൂടാതെ കളികളിലും മറ്റും ഏർപ്പെടുമ്പോൾ കൂടുതൽ ഊർജദായക ഘടകങ്ങൾ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ദൈർഘ്യവും സ്വഭാവവും അനുസരിച്ച് പോഷകഘടകങ്ങളുടെ അനുപാതത്തിൽ മാറ്റം അനിവാര്യമാണ്.

അടിസ്ഥാന ധർമ്മം	പോഷകഘടകം
ഊർജദായകം (Energy yielding)	അന്നജം/കൊഴുപ്പ്
ശരീരപോഷണം (Body building)	മാംസ്യം
ശരീരസംരക്ഷണം, ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളെ സഹായിക്കൽ (Body protection, Supporting metabolic activities)	ജീവകങ്ങൾ/ധാതുക്കൾ

പോഷകഘടകങ്ങളുടെ ധർമ്മം മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന വ്യായാമത്തിലേക്ക് കടക്കാം.

പ്രവർത്തനം : 6

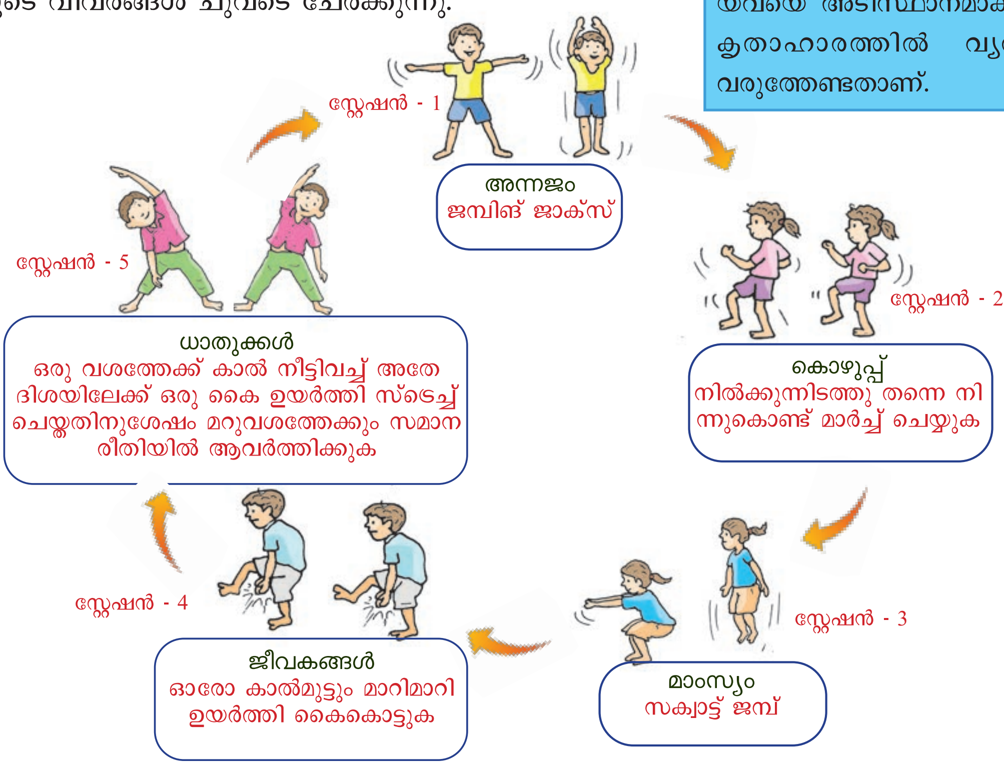
എനർജി സർക്യൂട്ട്

ഓരോ ഗ്രൂപ്പും ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കളിസ്ഥലത്ത് പോഷകഘടകങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ള സ്റ്റേഷനുകളിൽ നിൽക്കുക. ഓരോ സ്റ്റേഷനിലും ചെയ്യേണ്ട വ്യായാമങ്ങളുടെ വിവരങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

സമീകൃതാഹാരം (Balanced Diet)

ആരോഗ്യം കൈവരിക്കേണ്ടതിന് ആവശ്യമായ എല്ലാ പോഷകങ്ങളും, കൃത്യമായ അളവിലും അനുപാതത്തിലും നൽകുന്ന ഭക്ഷണക്രമമാണ് സമീകൃതാഹാരം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ പ്രായം, ജീവിതരീതി തുടങ്ങിയവയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി സമീകൃതാഹാരത്തിൽ വ്യത്യാസം വരുത്തേണ്ടതാണ്.



നിബന്ധനകൾ

- ഓരോ സ്റ്റേഷനിലും തുടർച്ചയായി 30 സെക്കൻഡ് വ്യായാമം ചെയ്യണം.
- ഓരോ 30 സെക്കന്റിന് ശേഷവും 10 സെക്കൻഡ് ഇടവേള ലഭിക്കുന്നതാണ്.
- ഇടവേളയ്ക്ക് ശേഷം ഓരോ ഗ്രൂപ്പും ഘടികാരദിശയിൽ (Clockwise direction) അടുത്ത സ്റ്റേഷനിൽ എത്തിച്ചേർന്ന് അതത് സ്റ്റേഷനുകളിലെ വ്യായാമം തുടരേണ്ടതാണ്.
- എല്ലാ ഗ്രൂപ്പുകളും 5 സ്റ്റേഷനുകളിലൂടെയും കടന്നുപോകുന്നതുവരെ ഈ പ്രക്രിയ തുടരേണ്ടതാണ്.

ഓരോ സ്റ്റേഷനിലും നാം ചെയ്ത വ്യായാമങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചുവല്ലോ.

വിലയിരുത്തൽ

- എനർജി സർക്യൂട്ട് പ്രവർത്തനം മികച്ച രീതിയിൽ നിർവഹിച്ചവർ ആരെല്ലാം? മികവ് വർധിപ്പിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

....

....

....

....

വ്യായാമം ശീലമാക്കൂ.... ആരോഗ്യം കൈവരിക്കൂ....

വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതുവഴി നമുക്ക് ശരീരത്തിൽ ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ സാധിക്കുന്നു. വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനോടൊപ്പം ആനുപാതികമായ വിശ്രമം ആവശ്യമാണ്. കൃത്യമായ അളവിൽ, അനുയോജ്യമായ പോഷകഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ആഹാരം കഴിക്കേണ്ടതും അനിവാര്യമാണ്. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്തതയ്ക്കനുസരിച്ച് ആഹാരത്തിൽ പോഷകഘടകങ്ങളെ ക്രമീകരിച്ചാൽ മാത്രമേ മെച്ചപ്പെട്ട പോഷകനില (Nutritional status) കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കൂ.

വിലയിരുത്തൽ

I. ശരിയോ തെറ്റോ എന്ന് ടിക് (✓) ചെയ്ത് രേഖപ്പെടുത്തുക.

1) സ്ഥിരമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. (ശരി ☐ / തെറ്റ് ☐)

2) സമീകൃതാഹാരത്തിൽ എല്ലാ പോഷകഘടകങ്ങളും ഒരേ അളവിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. (ശരി ☐ / തെറ്റ് ☐)

3) കായികപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്തതയ്ക്ക് അനുസരിച്ച് പോഷകഘടകങ്ങളെ ക്രമീകരിക്കേണ്ടതാണ്. (ശരി ☐ / തെറ്റ് ☐)

II. ശരിയായ ഉത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

1) ശരീരപോഷണത്തിന് സഹായിക്കുന്ന പോഷകഘടകമേത് ?

(അന്നജം, ധാതുക്കൾ, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്)

2) താഴെപ്പറയുന്നവയിൽ, കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന്റെ ഗുണഫലം അല്ലാത്തത് ഏത് ?

(എ) സാമ്പത്തികസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടുന്നു.

(ബി) ഒഴിവുസമയം കാര്യക്ഷമമായി ചെലവഴിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

(സി) നല്ല ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ അവസരം ലഭിക്കുന്നു.

(ഡി) ശരീരഭാരം ക്രമീകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

III. വിട്ടുപോയ ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കുക.

1. കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ കിതയ്ക്കുക, വിയർക്കുക, ദാഹിക്കുക എന്നു തുടങ്ങി ശരീരത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ....ടെ കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനം മൂലമാണ്.

2. പോഷകഘടകങ്ങൾ അനുയോജ്യമായി ക്രമീകരിച്ച ഭക്ഷണരീതിയെ.......... എന്നു പറയുന്നു.

IV. ഒറ്റയാനെ കണ്ടെത്തുക.

1) പുട്ട്, കടല, അപ്പം, ചപ്പാത്തി

2) അന്നജം, കൊഴുപ്പ്, മാംസ്യം, ജീവകങ്ങൾ

V. ചേരുംപടി ചേർക്കുക

1	അന്നജം	-	വെണ്ണ
2	മാംസ്യം	-	പച്ചക്കറി
3	കൊഴുപ്പ്	-	പയർ
4	ജീവകം	-	ചോറ്

VI. കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

1) ദൈനംദിന കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്ക് ഉദാഹരണമെഴുതുക.

2) ഊർജദായക ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾക്ക് ഉദാഹരണമെഴുതുക.

3) പോഷകഘടകങ്ങളെ അവയുടെ ധർമ്മങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് തരംതിരിച്ച് എഴുതുക.

4) കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യകത എന്ത് ?

5) കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ദൈനംദിനജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നതിന്റെ സാധ്യത കൾ എന്തെല്ലാം?

6) പോഷകഘടകങ്ങളുടെ ധർമ്മങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ?

VII. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന വ്യക്തിയുടെ ഫുഡ് പ്ലേറ്റിന്റെ മാതൃക വരയ്ക്കുക.

VIII. നിങ്ങൾ ഒരു ദിവസം വിവിധ സമയങ്ങളിലായി കഴിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. ഈ ആഹാരവസ്തുക്കളുടെ പോഷകഘടകങ്ങളും ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. പട്ടിക പരിശോധിച്ച് നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ആഹാരം സമീകൃതാഹാരമാണോ എന്ന് കണ്ടെത്തുക.

2 കായികക്ഷമത കളികളിലൂടെ

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലും കളികളിലും സ്ഥിരമായി പങ്കെടുക്കുന്നതിലൂടെ കായികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുന്നതായി കഴിഞ്ഞ ക്ലാസുകളിൽ പഠിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ.

കായികക്ഷമതയെക്കുറിച്ച് കൂടുതലറിയാൻ ഒരു കളി ആയാലോ ?

പ്രവർത്തനം : 1

ഗൂഗ്ലി

നിബന്ധനകൾ

- ടീച്ചർ ക്രമീകരിച്ച കളിസ്ഥലത്ത് കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ടുടീമാവുക.
- കളി ആരംഭിക്കുമ്പോൾ ടോസ് നേടിയ ടീമിന് പന്ത് ലഭിക്കുന്നു.
- പന്ത് കൈയിലുള്ള കുട്ടി ഓടാൻ പാടുള്ളതല്ല.
- പന്ത് കൈകൊണ്ട് പാസ്സ് ചെയ്യുക. എതിർ ടീമിലെ കളിക്കാരുടെ കഴുത്തിന് താഴെ, അരക്കെട്ടിന് മുകളിലായി പിറകുവശത്ത് പന്തുകൊണ്ട് തൊടണം (ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക, എറിയാൻ പാടില്ല). അങ്ങനെ തൊടുമ്പോൾ ആ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും. ഇതേ രീതിയിൽ നിശ്ചിതസമയം കളി തുടരണം.
- അനുവദിക്കപ്പെട്ട സമയത്തിന് ശേഷം എതിർ ടീമിന് അവസരം നൽകുന്നു.
- ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കും.

അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാം

'ഗൂഗ്ലി' ആയാസരഹിതമായി കളിക്കാൻ സാധിച്ചുവോ? എന്തുകൊണ്ട്?

....

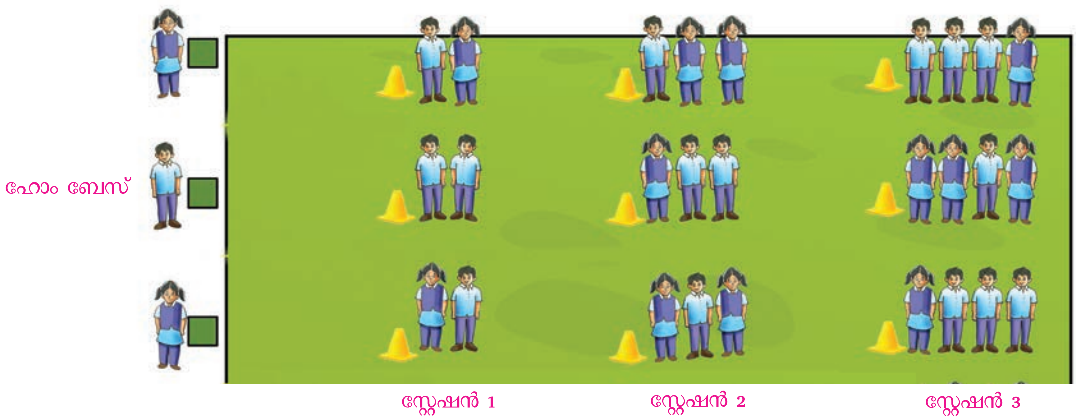
....

....

കളികൾ ആയാസരഹിതമാക്കുന്നതിനും മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കുന്നതിനും ഓരോരുത്തരുടെയും കായികക്ഷമതയിലുള്ള വ്യത്യാസം നിർണ്ണായകമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു.

പ്രവർത്തനം : 2

കൂടണയാം



നിബന്ധനകൾ

- ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാകുക.
- ഓരോ ടീമിലും 'ഹോം ബേസിൽ' പന്തുമായി ഒരു കുട്ടിയും സ്റ്റേഷൻ ഒന്നിൽ രണ്ടു കുട്ടികളും സ്റ്റേഷൻ രണ്ടിൽ മൂന്നുകുട്ടികളും സ്റ്റേഷൻ മൂന്നിൽ നാലുകുട്ടികളും നിൽക്കണം.
- ഓരോ സ്റ്റേഷനിലെയും കുട്ടികളെ 'ഹോം ബേസിൽ' എത്തിക്കുന്നതിന് 'ഹോം ബേസിലെ' കുട്ടിയുടെ കൈയിലിരിക്കുന്ന പന്ത് സ്റ്റേഷൻ 1/2/3 ലെ ഒരു കുട്ടിക്ക് കൈമാറുകയും രണ്ടുപേരും 'ഹോം ബേസിലേക്ക് ' തിരിച്ചുപോകുകയും ചെയ്യണം.
- സ്റ്റേഷൻ ഒന്നിലെ കുട്ടിയെ 'ഹോം ബേസിൽ' എത്തിക്കണമെങ്കിൽ ഹോംബേസിലെ കുട്ടി പോകുമ്പോഴും തിരിച്ച് വരുമ്പോഴും ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടിയും സ്റ്റേഷൻ രണ്ടിൽ നിന്നാണെങ്കിൽ രണ്ടുകാലിൽ ചാടിയും, സ്റ്റേഷൻ മൂന്നിൽ നിന്നാണെങ്കിൽ ഓടിയുമാണ് എത്തേണ്ടത്.
- 'ഹോം ബേസിൽ' എത്തുന്ന കുട്ടി ഒരു പ്രാവശ്യം മാത്രമേ മറ്റ് സ്റ്റേഷനുകളിൽ നിന്ന് കുട്ടികളെ എത്തിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.
- ഓരോ സ്റ്റേഷനിലും നിൽക്കുന്ന എല്ലാ കുട്ടികളെയും ആദ്യം 'ഹോം ബേസിൽ' എത്തിക്കുന്ന ടീമാണ് കളിയിൽ വിജയിക്കുക.

പ്രവർത്തനം : 3

ബലാബലം

നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ ഒരു വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കുക.
- ടീച്ചറുടെ നിർദേശമനുസരിച്ച് കൈകൾ പിറകിൽ കെട്ടി തോൾ ഉപയോഗിച്ച് മറ്റ് കളിക്കാരെ തള്ളി പുറത്താക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
- അവസാനം വരെ വൃത്തത്തിൽ തുടരുന്ന കുട്ടി വിജയിക്കും
- കുട്ടികളുടെ എണ്ണം കുറയുന്നതിനനുസരിച്ച് വൃത്തത്തിന്റെ വലുപ്പം കുറയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

വിലയിരുത്തൽ

- കൂടണയാം, ബലാബലം എന്നീ കളികളിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ ഉണ്ടായ അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുക.

 ....

 ....

- കൂടണയാം/ബലാബലം പ്രവർത്തനങ്ങൾ മികച്ച രീതിയിൽ നിർവഹിച്ചവർ ആരെല്ലാം? അവരുടെ മികവിനുള്ള കാരണങ്ങൾ എഴുതുക.

 ....

 ....

പേശീശക്തി (Muscular Strength)

കളികളിൽ നിങ്ങൾക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ സാധിച്ചത് പേശീശക്തിയെന്ന ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാഘടകത്തിന്റെ മികവുകൊണ്ടാണ്. കാര്യക്ഷമമായി ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നതിനും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനും പേശീശക്തി അടിസ്ഥാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

പേശീശക്തി (Muscular Strength)

ബലം പ്രയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവാണ് പേശീശക്തി.

പ്രവർത്തനം : 4

റണ്ണിങ് ബോൾ

നിബന്ധനകൾ

- ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ടുഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിയുക.
- കളിക്കളത്തിൽ ഒരേസമയം രണ്ടുപന്തുകൾ ഉപയോഗിക്കണം.
- ഇരുടീമുകളും സ്വന്തം 'എൻഡ് ലൈനിന് ' പുറകിൽ നിന്ന് ഒരേ സമയം പന്ത് പാസ് ചെയ്ത് കളി ആരംഭിക്കണം.
- എതിർ ടീമിന്റെ എൻഡ് ലൈൻ ഏതെങ്കിലും ഒരു ടീമംഗം പന്തുമായി മറികടന്നാൽ ആ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും. തുടർന്ന് ആ ടീം അവരുടെ എൻഡ് ലൈനിന്റെ പുറകിൽ നിന്നും കളി ആരംഭിക്കുക.
- പാസ് ചെയ്യുന്നതിനിടെ 'സൈഡ് ലൈനിലൂടെ' പന്ത് കളിക്കളത്തിനു പുറത്തേക്ക് പോകുകയാണെങ്കിൽ എതിർ ടീമിന് അതേ സ്ഥലത്തുനിന്ന് പാസ് ചെയ്ത് കളി തുടരാം.
- നിശ്ചിതസമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം മത്സരത്തിൽ മുന്നിലെത്തും.

പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കാൻ

- കൈകൊണ്ട് മാത്രമേ പന്ത് പാസ്ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ.
- പന്തുമായി മുമ്പോട്ടു പോകാൻ സാധിക്കാത്ത തരത്തിൽ എതിർ ടീം അംഗങ്ങൾ തടയുകയാണെങ്കിൽ പന്ത് സഹകളിക്കാരന് പാസ് ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- പാസ് ചെയ്യുന്നതിനിടെ അപകടകരമായ രീതിയിൽ പന്ത് പിടിച്ചെടുക്കുവാൻ പാടില്ല.

പേശീക്ഷമത (Muscular Endurance)

റണ്ണിങ്ബോൾ എന്ന കളിയിൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കുന്നതിന് പേശീക്ഷമത അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

ദീർഘനേരം കളികളിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ ഹൃദയസ്പന്ദനവും ശ്വാസോച്ഛ്വാസവും വേഗത്തിലായത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടല്ലോ.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

പേശീക്ഷമത (Muscular Endurance)

ആയാസരഹിതമായി തളർച്ചയില്ലാതെ ദീർഘനേരം പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവാണ് പേശീക്ഷമത.

ഹൃദയ-ശ്വസനക്ഷമത കൈവരിക്കൽ

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ഹൃദയ-ശ്വസനക്ഷമത (Cardio-respiratory Endurance)

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ദീർഘനേരം ഏർപ്പെടുമ്പോൾ പേശീപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ഓക്സിജൻ ലഭ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള ഹൃദയത്തിന്റെയും, ശ്വസനവ്യവസ്ഥയുടെയും കഴിവാണ് ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത.

ദീർഘനേരം കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നു.

↓

ഹൃദയസ്പന്ദനവും ശ്വാസോച്ഛ്വാസവും വേഗത്തിൽ ആകുന്നു.

↓

ഇതിലൂടെ പേശികളുടെ പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ ഓക്സിജൻ ലഭിക്കുന്നു.

↓

കാര്യക്ഷമമായി കളിയിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് കഴിയുന്നു.

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലും കളികളിലും പങ്കെടുക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ പ്രാധാന്യം നല്കേണ്ട ഒന്നാണ് പുനഃപ്രാപ്തി കൈവരിക്കൽ (റിക്കവറി).

പ്രവർത്തനം : 5

പുനഃപ്രാപ്തിയുടെ ഭാഗമായുള്ള ചില വ്യായാമങ്ങൾ പരിചയപ്പെടാം.

ചിത്രത്തിലേതുപോലെ വ്യായാമം ചെയ്ത് പരമാവധി 10 സെക്കൻഡ് നേരം തുടരാൻ ശ്രമിക്കണം. ഓരോ വ്യായാമവും ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും ചെയ്യണം.

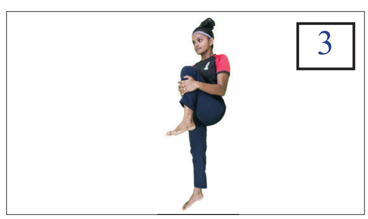
കഴുത്ത് ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും മുന്നിലേക്കും പിന്നിലേക്കും വേഗതകുറച്ച് ചലിപ്പിക്കുക.

1

ഒരു കൈ മറ്റേകൈയുടെ സഹായത്തോടെ പിറകിലേക്ക് വലിക്കുക.

2

ഓരോ കാലും മുട്ടുമടക്കി നെഞ്ചിനോട് ചേർത്ത് പിടിക്കുക.



3

4

ചിത്രത്തിലേതുപോലെ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ കാൽമുട്ടിന് താഴെ പിൻഭാഗത്തെ പേശികളുടെ വലിവ് അനുഭവപ്പെടുന്നതുവരെ തുടരുക.

5

കണങ്കാലിൽ പിടിച്ച് കാല് നിതംബത്തിലേക്ക് ചേർത്തു പിടിക്കുക.

6

മടക്കിവച്ചിരിക്കുന്ന കാൽമുട്ട് മുമ്പോട്ട് തള്ളുകയും പിൻകാലിലെ പേശികളിൽ വലിവ് അനുഭവപ്പെടുന്ന തുവരെ തുടരുകയും ചെയ്യുക.

7

കണങ്കാലിൽ തൊടാനായി മുന്നോട്ടായുക. തുടയുടെ പിൻഭാഗത്തെ പേശികളിൽ വലിവുതോന്നുന്നതുവരെ തുടരുക.

8

നിലത്ത് ഇരുന്നശേഷം ശരീരം മുന്നോട്ടാഞ്ഞ് കൈകൾ തറയിൽ അമർത്തിവക്കുക.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

അയവ് (Flexibility)

സന്ധികളുടെ ചലന സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ തോതാണ് അയവ്.

അയവ് (Flexibility)

പേശികൾ, ലിഗമെന്റുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് സ്ട്രെച്ച് (വലിവ്) നൽകുന്ന ഇത്തരം വ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നത് വഴി ശരീരത്തിലെ സന്ധികളുടെ അയവ് മെച്ചപ്പെട്ടതാകുന്നു. പേശീബലം, പേശീക്ഷമത, ഹൃദയ-ശ്വസനക്ഷമത എന്നിവപോലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ആരോഗ്യസംബന്ധമായ മറ്റൊരു കായികക്ഷമ താഘടകമാണ് 'അയവ്'.

പ്രവർത്തനം : 6

ശരീരഘടന (ബോഡി കോമ്പോസിഷൻ)

ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതയിലെ ഒരു ഘടകമാണ് ശരീരഘടന. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ അസ്ഥി, പേശി, കൊഴുപ്പ് എന്നിവയുടെ അനുപാതവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയാണ് ശരീരഘടന നിർവചിക്കപ്പെടുന്നത്. വലിയ ഒരളവുവരെ പാരമ്പര്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഈ ഘടകം ആഹാരരീതി, ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ, കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലെ പങ്കാളിത്തം എന്നിവയുമായും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ശരീരഘടന നിർവചിക്കുന്നതിന് നിരവധി മാർഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. ശരീരഭാരം, ഉയരം എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് 'ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ്' (ബി.എം.ഐ.) കണക്കാക്കുന്നത് നമുക്ക് പഠിക്കാം.

ചിത്രത്തിൽ കുട്ടിയുടെ ഭാരം - 42 കിലോഗ്രാം

ഉയരം - 145 സെന്റീമീറ്റർ

$$\text{ബോഡി മാസ് ഇൻഡ്ക്സ്} = \frac{\text{ശരീരഭാരം (കിലോഗ്രാമിൽ)}}{(\text{ഉയരം})^2 \ (\text{മീറ്ററിൽ})}$$

$$\frac{42}{(1.45)^2}$$

$$\frac{42}{2.10}$$

(ബി.എം.ഐ.) = 20

ബി.എം.ഐ. വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിന് ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടിക ഉപയോഗിക്കൂ.

AGE		10	11	12	13	14	15	16	17+
MALE	LE	14.3	14.6	14.9	15.1	15.6	16.2	16.6	17.3
	UE	21.0	22.0	22.0	23.0	24.5	25.0	26.5	28.0
FEMALE	LE	13.7	14.0	14.5	14.9	15.4	16.0	16.4	16.8
	UE	23.5	24.0	24.5	24.5	25.0	25.0	25.0	27.0
LE: Lower end of BMI, UE: Upper end of BMI									

ഉറവിടം:സമ്പൂർണ്ണ കായികക്ഷമത പ്രോജക്ട് മാന്വൽ (TPFP)

സവിശേഷ അറിവുകൾ

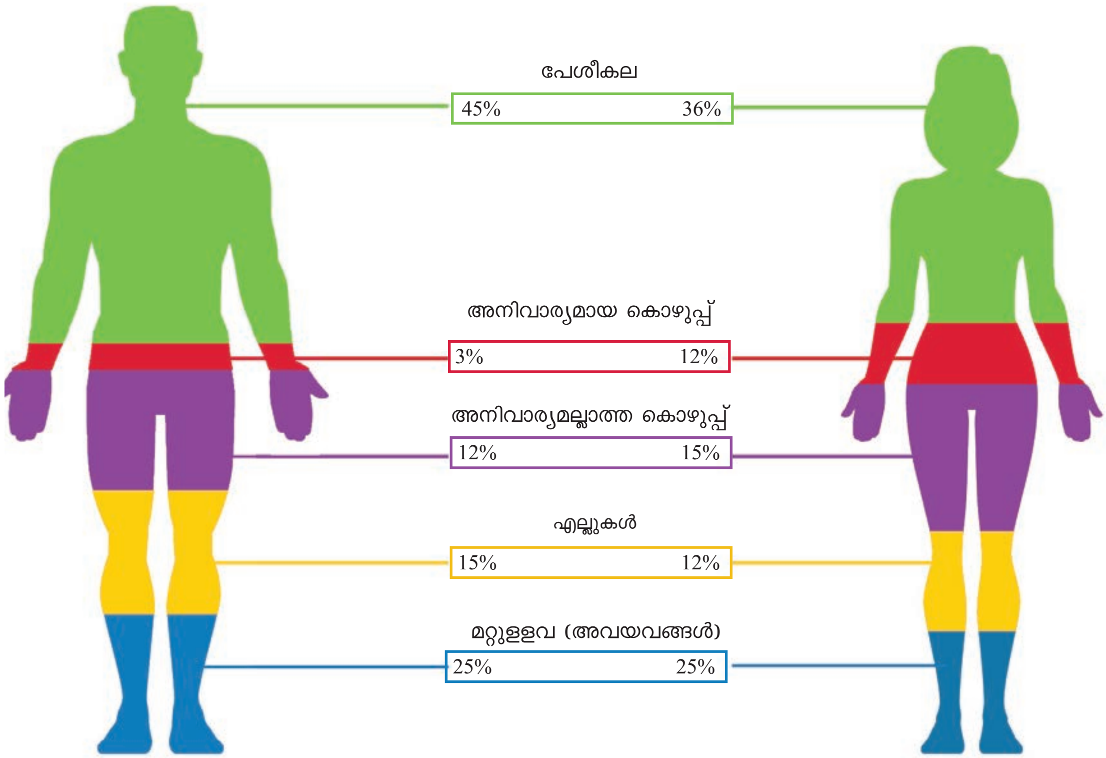
ശരീരഘടന (Body composition)

ഫാറ്റ് ബോഡിമാസും (കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ്) ലീൻ ബോഡിമാസും (അസ്ഥി, പേശി, അവയവങ്ങൾ, ശരീരത്തിലെ ജലാംശം തുടങ്ങിയവ) തമ്മിലുള്ള അനുപാതമാണ് ശരീരഘടന.

കുട്ടിയുടെ ബി.എം.ഐ. ശരിയായ പരിധിയിൽപ്പെടുന്നു എന്ന് മനസ്സിലായല്ലോ? ഇതുപോലെ നിങ്ങളുടെ ബി.എം.ഐ കണ്ടെത്തിയാലോ?

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

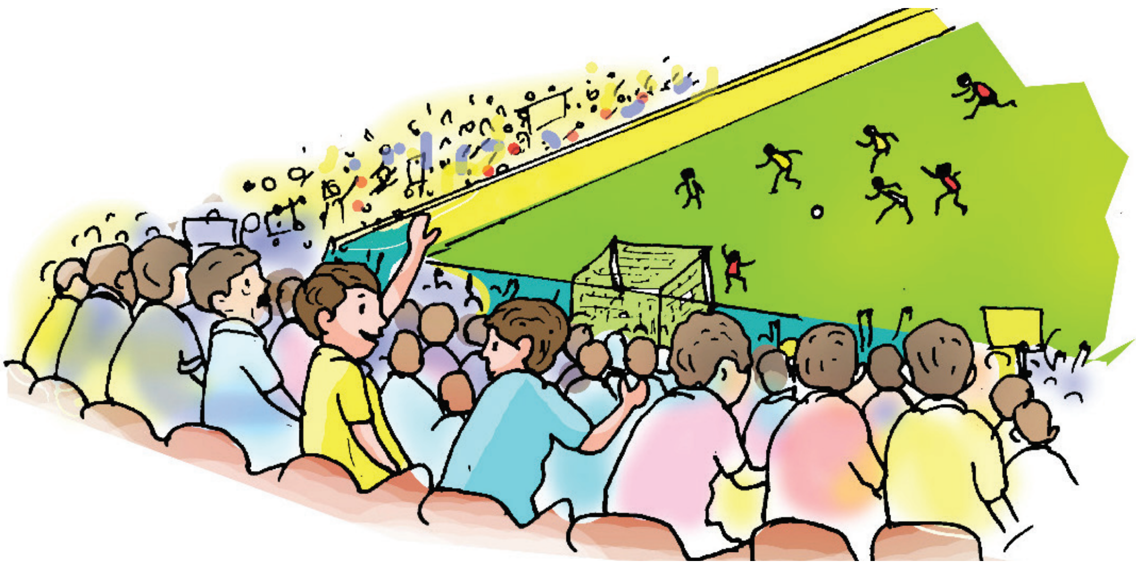
ശരീരത്തിന്റെ പൊതുവായ ഘടന ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രത്തിന്റെ സഹായത്താൽ മനസ്സിലാക്കാം.



കളികളിലും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലും സ്ഥിരമായി ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായിക ക്ഷമതാഘടകങ്ങളായ ഹൃദയ-ശ്വസനക്ഷമത, പേശീബലം, പേശീ ക്ഷമത, അയവ്, ശരീരഘടന എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്നു.

ദൈനംദിനപ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമായി നിർവഹിക്കുന്നതിന് ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്. ചലന അപര്യാപ്തതാരോഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മികവ് പുലർത്തുന്നതിനും ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങളുടെ നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

ശരീരസംസ്ഥിതിക്ക് കരുത്തുപകരാം



കിച്ചു : എടാ അച്ചൂ നീ ശ്രദ്ധിച്ചോ! പത്താം നമ്പർ ജേഴ്സിക്കാരൻ എത്ര നന്നായിട്ടാണ് കളിക്കുന്നത്.

അച്ചു : "അതാണ് സിദ്ദു. കഴിഞ്ഞ സ്കൂൾതല ഫുട്ബോൾ ടൂർണ്ണമെന്റിലെ മികച്ച കളിക്കാരനായിരുന്നു."

കിച്ചു : എത്ര കൃത്യമായിട്ടാണ് പന്ത് പാസ് ചെയ്യുന്നത് ...... എനിക്കും അങ്ങനെയൊക്കെ കളിക്കാൻ കൊതിതോന്നുന്നു.

അച്ചു : അത് ശരിയാണ്.... സിദ്ദുവിന്റെ കളി ഇത്ര മികച്ചതാകാൻ എന്തായിരിക്കും കാരണം?

കിച്ചു : എനിക്കറിയില്ല ....നമുക്ക് ടീച്ചറോട് ചോദിച്ചാലോ.

അച്ചു, : ഒരു കാര്യം ചോദിക്കട്ടെ ടീച്ചർ?

കിച്ചു : എന്തുകൊണ്ടാണ് ഫുട്ബോൾ മത്സരത്തിൽ ഇത്ര മികച്ചതായി സിദ്ദുവിന് കളിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്?

ടീച്ചർ : നിങ്ങൾക്കും അതുപോലെ കളിക്കണമെന്നുണ്ടോ?

അച്ചു, : ഉണ്ട് ടീച്ചർ, ഞങ്ങൾക്കും അങ്ങനെ കളിക്കാൻ സാധിക്കുമോ?

ടീച്ചർ : അതിനെന്താ.. നിങ്ങൾക്കും സാധിക്കും. അതിനുള്ള വഴി ഒരു കളിയിലൂടെ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

പ്രവർത്തനം : 7

അടിതെറ്റിയ ആന

നിബന്ധനകൾ

- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ എല്ലാ കുട്ടികളും കളിക്കളത്തിൽ നിൽക്കണം.
- കൂട്ടത്തിൽ ഒരാൾ ചെയ്സറാകണം. മറ്റുള്ളവർ റണ്ണർമാരും.
- ചെയ്സർ ഓടി മറ്റുകുട്ടികളെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കണം.
- ചെയ്സർ തൊട്ട കുട്ടി, സ്പർശനമേറ്റ ശരീരഭാഗത്ത് ഒരു കൈവച്ചുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കണം.
- ടീച്ചറുടെ നിർദേശപ്രകാരം ഇതേ രീതിയിൽ കളിതുടരാം.
- കളിക്കിടയിൽ കളിക്കളത്തിന് പുറത്തുപോകാതെ നോക്കണം.

കളിയിൽ ചെയ്സർക്ക് റണ്ണറെ തൊടാൻ പ്രയാസം നേരിട്ടിരുന്നോ? കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാകാം?

വിലയിരുത്തൽ

- നിങ്ങളെ തൊടാനായി ശ്രമിച്ചപ്പോൾ ചെയ്സറിനുണ്ടായ പരിമിതികൾ എന്തെല്ലാം? പരസ്പരം ചർച്ചചെയ്ത് രേഖപ്പെടുത്തുക.

....

....

....

....

ചെയ്സർമാർ ഓടിയപ്പോൾ സാധാരണയിലുമധികമായി ചില പരിമിതികൾ നേരിടേണ്ടിവന്നു. അത്, ഓട്ടം കൂടുതൽ ശ്രമകരമാക്കി. വിവിധ ചലനങ്ങളിൽ ശരീരഭാഗങ്ങളെ അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ ഏകോപിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ കാര്യക്ഷമത വർധിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കും.

മുൻക്ലാസുകളിൽ മനസ്സിലാക്കിയ ശരീരസംസ്ഥിതിയുടെ (നിൽപ്പ്, ഇരിപ്പ്, ഓട്ടം, ചാട്ടം, തുടങ്ങിയവ) കാര്യക്ഷമമായ ഉപയോഗം ചലനങ്ങളിൽ വരുന്നുണ്ട്. ശരീരസംസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടുമ്പോൾ സന്ധികൾ ആയാസരഹിതമാവുകയും ചലനങ്ങളുടെ കാര്യക്ഷമത കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ടീച്ചർ : എന്തുകൊണ്ടാണ് സിദ്ദുവിന് മികച്ചരീതിയിൽ ഫുട്ബോൾ കളിക്കാൻ കഴിയുന്നതെന്ന് മനസ്സിലായല്ലോ? കുറച്ചുകൂടി വ്യക്തമാക്കിത്തരാം

സിദ്ദുവിന്റെ ഫുട്ബോൾ കളിയിലെ മികവിനോടൊപ്പം കളിക്കുമ്പോൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ശരീരസംസ്ഥിതികൾ മികച്ചതും കാര്യക്ഷമവുമാണ്. ഇത് ആയാസരഹിതമായി കളിക്കുവാൻ അവനെ പ്രാപ്തനാക്കുകയും ചലന നൈപുണികളെ മനോഹരമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

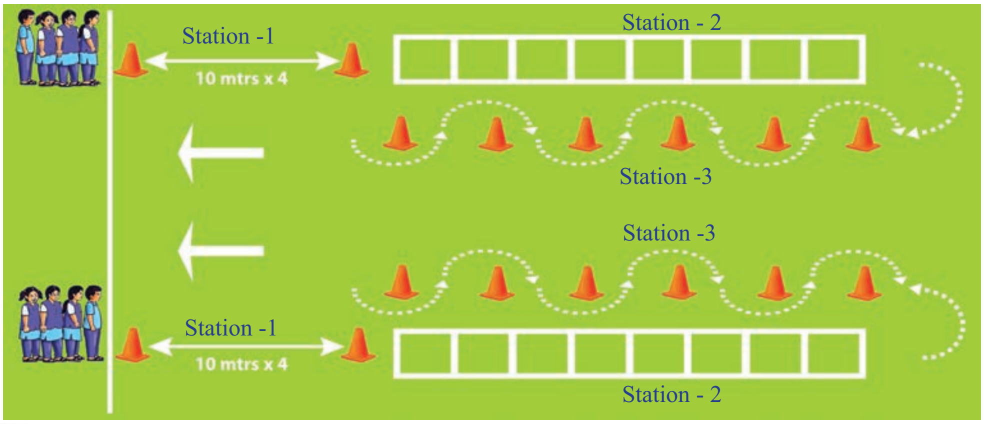
ആയതിനാൽ, ഒരു മികച്ച കളിക്കാരനാകുവാൻ കളിയിലെ തനതായ മികവ് വളർത്തുന്നതോടൊപ്പം ശരീരസംസ്ഥിതി മികച്ചതും കാര്യക്ഷമവുമാക്കേണ്ടതുമാണ്.

അച്ചു : ശരീരസംസ്ഥിതിയുടെ പ്രാധാന്യം ഞങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലായി ടീച്ചർ.

കിച്ചു : അടുത്ത വർഷത്തെ മത്സരത്തിൽ ഞങ്ങളും ഇതുപോലെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കും.

പ്രവർത്തനം : 8

ട്രെയിൻ റൺ



നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ രണ്ടുടീമുകളായി തിരിഞ്ഞ് ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ നിൽക്കുക.
- ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലെയും ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടി സ്റ്റാർട്ട് ലൈനിൽ നിന്നും ഒന്നാമത്തെ സ്റ്റേഷനിലെ രണ്ടുകോണുകൾക്കിടയിൽ 'ഷട്ടിൽ റൺ' (10x4) ചെയ്യുന്നു, തുടർന്ന് രണ്ടാമത്തെ സ്റ്റേഷനിലേക്ക് ഓടുന്നു.
- ഒന്നാമത്തെയാൾ ആദ്യ സ്റ്റേഷൻ പൂർത്തിയാക്കിയാൽ വരിയിൽ നിൽക്കുന്ന രണ്ടാമന് ഒന്നാമത്തെ സ്റ്റേഷനിലെ പ്രവർത്തനം തുടങ്ങാം.
- രണ്ടാമത്തെ സ്റ്റേഷനിലുള്ള ലാഡറിന് മുകളിലൂടെ 'ഡബിൾ ലഗ് ജമ്പ്' ചെയ്തുവേണം മൂന്നാമത്തെ സ്റ്റേഷനിലെത്തുവാൻ.
- മൂന്നാമത്തെ സ്റ്റേഷനിൽ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്ന കോണുകൾക്കിടയിലൂടെ 'സിഗ്സാഗ്' രീതിയിൽ ഓടണം.
- മൂന്നാമത്തെ സ്റ്റേഷനും പൂർത്തിയാക്കി ഓടി സ്വന്തം ടീമിനു പിറകിൽ അണിനിരക്കണം.
- ഈ പ്രവർത്തനം ആദ്യം പൂർത്തീകരിക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കും.

വിലയിരുത്തൽ

- കളിയുടെ അനുഭവക്കുറിപ്പ് എഴുതുക.

  ....

  ....

- 'ട്രെയിൻ റൺ' പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏറ്റവും മികവ് പുലർത്തിയവർ ആരെല്ലാം? പരസ്പരം വിലയിരുത്തി കണ്ടെത്തുക.

  ....

  ....

- 'ട്രെയിൻ റൺ' എന്ന കളിയിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ കൂട്ടുകാർ ഏതെല്ലാം ചലന നൈപുണികൾ പ്രകടിപ്പിച്ചു? പ്രകടിപ്പിച്ച ചലനനൈപുണികൾ പട്ടികയാക്കി അഭിപ്രായം ടിക് (✓) ഉപയോഗിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തുക.

വിലയിരുത്തൽ

ചലനനൈപുണി	ഏറ്റവും മികച്ചത്	ശരാശരി	മെച്ചപ്പെടുത്തണം
ഓട്ടം			

മികച്ച ശരീരസംസ്ഥിതി കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ

- ശരീരത്തിന്റെ ആകാരഭംഗി മെച്ചപ്പെടുന്നു.
- ചലനങ്ങൾ മനോഹരവും കാര്യക്ഷമവും ആകുന്നു.
- നാഡീ-പേശീ വ്യവസ്ഥകളുടെ ഏകോപനം മികച്ചതാകുന്നു.
- ശ്വസനം, രക്തചംക്രമണം, ദഹനം, നട്ടെല്ലിന്റെ ആരോഗ്യം തുടങ്ങിയവ മെച്ചപ്പെട്ടതാകുന്നു.
- ശരീരസന്തുലനം, ആത്മവിശ്വാസം, ഏകാഗ്രത, ഊർജസന്തുലനം തുടങ്ങിയവ കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾ

ഉചിതമായ ശരീരസംസ്ഥിതിയിൽനിന്ന് വ്യതിചലിക്കുമ്പോൾ ചില ദോഷഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് ക്രമേണ ശരീരസംസ്ഥിതിയിൽ വൈകല്യങ്ങളായി രൂപപ്പെടുന്നു. ഇത്തരം വൈകല്യങ്ങളുള്ള വ്യക്തിക്ക് ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമായി നിർവഹിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടും.

ശരീരസംസ്ഥിതിയിലെ വൈകല്യങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തി ചുവടെ ചേർക്കുക.

- തെറ്റായ വ്യായാമരീതി
- അനുകരണം
- ....
- ....
- ....
- ....

ശരീരസംസ്ഥിതി ഏറ്റവും മികച്ചതാക്കുന്നതിനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ

- ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക.
- സമീകൃതാഹാരക്രമം ശീലമാക്കുക.
- ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കവും പുനഃപ്രാപ്തിയും ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- അനുയോജ്യമായ വസ്ത്രം, പാദരക്ഷകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.
- ഭാരമുയർത്തുമ്പോഴും വഹിക്കുമ്പോഴും സുരക്ഷിതമായ രീതി പാലിക്കുക.
- സ്ഥിരമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.
- പേശീബലം, മെയ്‌വഴക്കം എന്നിവ വർധിപ്പിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ ശീലമാക്കുക.
- ദൈനംദിനപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായ കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുക.

ദൈനംദിനപ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമായി നിർവഹിക്കുന്നതിന് മികച്ച ശരീരസംസ്ഥിതി കൈവരിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. ഇത് ശീലിക്കുന്നതിലൂടെ ജീവിതം മെച്ചപ്പെട്ടതും കാര്യക്ഷമവുമാക്കാൻ സാധിക്കും.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡ്
(Yoga Olympiad)

രാജ്യത്തെ പൊതുവിദ്യാലയങ്ങളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർഥികളിൽ നിന്ന് യോഗയിൽ പ്രതിഭാധനരായ കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തി പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ആരംഭിച്ചിട്ടുള്ള പദ്ധതിയാണ് യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡ്. സ്കൂൾതലം മുതൽ ദേശീയതലം വരെയാണ് യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡ് മത്സരങ്ങൾ നടന്നുവരുന്നത്. സംസ്ഥാന തലത്തിൽ എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.യും ദേശീയതലത്തിൽ എൻ.സി.ഇ.ആർ.ടി. യുമാണ് യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡിന്റെ പ്രധാന സംഘാടകർ.

യോഗ

മെയ്‌വഴക്കം, ഏകോപനം, സന്തുലിതാവസ്ഥ തുടങ്ങിയവ യോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ കൈവരിക്കാൻ കഴിയുന്നു. ഇതിലൂടെ ശാരീരികക്ഷമതയും ആരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കുന്നു. യോഗാസനങ്ങൾ ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കുന്നതിനായി സ്വീകരിക്കാവുന്ന ചില ആസനങ്ങൾ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

- വൃക്ഷാസനം
- അർധശലഭാസനം
- പശ്ചിമോത്താനാസനം
- അർധഹലാസനം

പ്രവർത്തനം : 9

വൃക്ഷാസനം

ഒറ്റക്കാലിൽ കൈകൾ ഉയർത്തി വൃക്ഷം പോലെ നിവർന്നു നിൽക്കുന്നതിനാൽ 'വൃക്ഷാസനം' എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

ഘട്ടം - 1

സ്ഥിതി

ഘട്ടം - 2

കൈകളുടെ സഹായത്തോടെ, വലതുകാൽ മടക്കി, പാദം ഇടതുതുടയുടെ ആരംഭത്തിൽ വയ്ക്കുക.

ഘട്ടം - 3

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് കൈകൾ വശങ്ങളിലൂടെ ഉയർത്തി മുകളിൽ കൈപ്പത്തികൾ ചേർത്തു വയ്ക്കുക. ഈ അവസ്ഥയിൽ സുഗമമായി കഴിയാവുന്ന സമയമത്രയും തുടരുക

ഘട്ടം - 4

ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കൈകൾ താഴ്ത്തി സ്ഥിതിയിലേക്ക് വരിക.

വൃക്ഷാസനത്തിന്റെ അനുഭവങ്ങൾ/ഗുണങ്ങൾ എഴുതുക

- ഏകാഗ്രത മെച്ചപ്പെടുന്നു.
- ....
- ....
- ....

ST-273-3-HEALTH & P.E-(M)-7-VOL-1

പ്രവർത്തനം : 10

അർധശലഭാസനം

ശലഭം ഇരിക്കുന്നതിനോട് സാദൃശ്യമുള്ളതിനാൽ 'ശലഭാസനം' എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

ഘട്ടം - 1

സ്ഥിതി

ഘട്ടം - 2

കൈകൾ ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് താടി നിലത്തുറപ്പിച്ച് കിടക്കുക.

ഘട്ടം - 3

താടി നിലത്തുറപ്പിച്ച് ഇടതുകാൽ മുട്ടു മടക്കാതെ സാവധാനം ഉയർത്തുക (പാദം നിവർത്തി വയ്ക്കുക). ഈ അവസ്ഥയിൽ സുഗമമായി കഴിയാവുന്ന സമയമത്രയും തുടരുക

ഘട്ടം - 4

ഉയർത്തിയ കാൽ സാവധാനം താഴ്ത്തിക്കൊണ്ടുവരിക.

ഇതേ പ്രവർത്തനം അടുത്ത കാലിലും ആവർത്തിക്കുക.

അർധ ശലഭാസനത്തിന്റെ അനുഭവങ്ങൾ/ഗുണങ്ങൾ എഴുതുക

- രക്തചംക്രമണ വ്യവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ....
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം : 11

പശ്ചിമോത്താനാസനം

ശരീരത്തിന്റെ പുറംഭാഗം (പശ്ചിമം) വലിച്ചു നിവർത്തി (ഉത്താനം) ഇരുന്നുകൊണ്ട് മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് ചെയ്യുന്ന ആസനമായതുകൊണ്ട് പശ്ചി മോത്താനാസനം എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

ഘട്ടം - 1
സ്ഥിതി

ഘട്ടം - 2

ശ്വാസം സാവധാനം എടുത്തുകൊണ്ട് ഇരു കൈകളും വശങ്ങളിലൂടെ തലയ്ക്ക് മുകളിൽ ഉയർത്തി കൈപ്പത്തികൾ മുന്നോട്ട് തിരിച്ചുവച്ച് ശരീരത്തെ അൽപ്പം പുറകോട്ട് ചായ്ക്കുക.

ഘട്ടം - 3

ശ്വാസം സാവധാനം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് ശരീരത്തെ ഇടുപ്പിൽ നിന്നും മുന്നോട്ട് കുനിച്ച് കാൽ മുട്ടുകൾ വളയ്ക്കാതെ ഇരുകൈകൾ കൊണ്ടും അതാത് (കാലിന്റെ) പെരുവിരൽ പിടിച്ച് നെറ്റികൊണ്ട് കാലുകളിൽ തൊടുക, കൈമുട്ടുകൾ കാലുകളുടെ ഇരുവശങ്ങളിലുമായി നിലത്ത് സ്പർശിക്കുക.ഈ അവസ്ഥയിൽ സുഗമമായി കഴിയാവുന്ന സമയമത്രയും തുടരുക

ഘട്ടം - 4

ശ്വാസം എടുത്തു കൊണ്ട് കൈകൾ തലയ്ക്കുമുകളിൽ ഉയർത്തി നേരെ നിവർന്നിരിക്കുക.

ഘട്ടം - 5

ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് സ്ഥിതിയിലേയ്ക്ക് വരിക.

പശ്ചിമോത്താനാസനത്തിന്റെ അനുഭവങ്ങൾ/ഗുണങ്ങൾ എഴുതുക

- അരക്കെട്ടിന്റെ വഴക്കം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ....
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം : 12

അർധഹലാസനം

ആസനസ്ഥിതി കലപ്പയോട് (ഹലം) സാദൃശ്യമുള്ളതിനാൽ 'ഹലാസനം' എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

ഘട്ടം - 1

സ്ഥിതി

ഘട്ടം - 2

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് പാദങ്ങൾ മുന്നോട്ടുനീട്ടി, മുട്ടുമടക്കാതെ കാലുകൾ 90° ഉയർത്തുക. ഈ അവസ്ഥയിൽ സുഗമമായി കഴിയാവുന്ന സമയമത്രയും തുടരുക

ഘട്ടം - 3

ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കാലുകൾ താഴ്ത്തി പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് വരിക.

അർധഹലാസനത്തിന്റെ അനുഭവങ്ങൾ/ഗുണങ്ങൾ എഴുതുക

- രക്തസമ്മർദത്തെ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാൻ കഴിയുന്നു.
- ....
- ....
- ....

വിലയിരുത്തൽ

I താഴെക്കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രസ്താവനകൾ ശരി / തെറ്റ് ആണോയെന്ന് ടിക് (✓) അടയാളം ഉപയോഗിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തുക.

1.	ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമത വർധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ആയാസരഹിതമായി ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും.	ശരി	തെറ്റ്
2.	വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ വിശ്രമത്തിന് ഒരു പരിഗണനയും നൽകേണ്ടതില്ല.	ശരി	തെറ്റ്
3.	ക്ഷീണിക്കാതെ തുടർച്ചയായി പ്രവർത്തനം നടത്തുന്നതിനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവാണ് പേശീക്ഷമത.	ശരി	തെറ്റ്
4.	പേശീശക്തി ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നില്ല.	ശരി	തെറ്റ്
5.	ചിട്ടയായ വ്യായാമം, സമീകൃതാഹാരം, ശരിയായ വിശ്രമം എന്നിവ ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങളെ മികച്ചതാക്കുന്നു.	ശരി	തെറ്റ്

II. ചേരുംപടി ചേർക്കുക

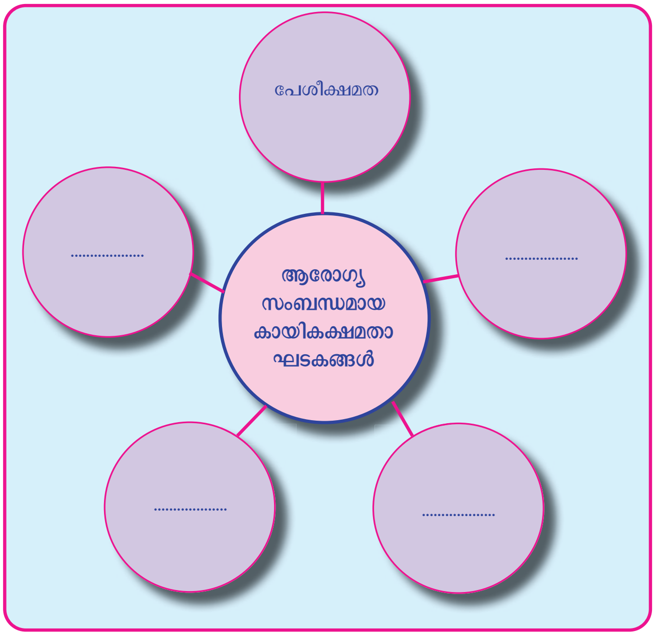
1	പശ്ചിമോത്താനാസനം	-	ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാ ഘടകം
2	പേശീശക്തി	-	യോഗാസനം
3	ബി.എം.ഐ.	-	അയവ്
4	സന്ധികളുടെ ചലനസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ തോത്	-	ശരീരഘടന

III. കണ്ടെത്തിയെഴുതുക.

1. ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങളുടെ കാരണങ്ങളും അവയുടെ പ്രതിരോധമാർഗങ്ങളും ഏതൊക്കെയാണെന്ന് എഴുതുക.
2. മികച്ച ശരീരസംസ്ഥിതികൊണ്ടുള്ള രണ്ടു പ്രയോജനങ്ങൾ/ഗുണങ്ങൾ എഴുതുക.
3. ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾക്കുള്ള മൂന്നു പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ എഴുതുക.
4. വൃക്ഷാസനം, ശലഭാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, അർധഹലാസനം എന്നീ ആസനങ്ങളിലെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ എഴുതുക.

IV. ആൽബം തയ്യാറാക്കുക.
നിങ്ങൾ വിവിധയോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ ഫോട്ടോയെടുത്ത് അതിന്റെ ഒരു ആൽബം തയ്യാറാക്കുക.

V. ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങളുടെ പദസൂര്യൻ പൂർത്തീകരിക്കുക.



VI. യോഗാസനങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പേര് രേഖപ്പെടുത്തുക.

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

3 കരുതലാകാം കളികളിലൂടെ

ചിത്രം 1

ചിത്രം 2

ചിത്രം 3

ചിത്രം 4

ചിത്രങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. കുട്ടികൾ എന്തെല്ലാം പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു?

ക്ലാസിൽ ചർച്ചചെയ്യുക.

ഇടവേളകളിൽ നമുക്ക് ചെയ്യാവുന്ന മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർദേശിക്കാമോ ?

- വീടുവൃത്തിയാക്കൽ
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ക്രിക്കറ്റ്, ഫുട്ബോൾ തുടങ്ങിയവ വീടിനകത്ത് കളിക്കുന്നത് സുരക്ഷിതമല്ല. ഇടവേളകളിൽ വീടിനകത്തുവച്ചുകളിക്കാവുന്ന കളികളായ ഹാൻഡ്-ക്രിക്കറ്റ്, സ്റ്റോൺ-പേപ്പർ-സിസർ എന്നിവ കളിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

വീടിനുള്ളിൽ കളിക്കാവുന്ന നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന മറ്റുകളികൾ നിർദേശിക്കാമോ? ഇത്തരം കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുക.

....

....

....

....

വ്യത്യസ്ത കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ചിത്രങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ വ്യത്യസ്ത കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചുവല്ലോ. ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ജീവിതത്തിലെ അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കഴിവുനേടുന്നതിന് അവസരമൊരുക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം : 1

അടിയന്തര സാഹചര്യവും രക്ഷപെടലും

വാർത്ത ശ്രദ്ധിക്കൂ...

വിമാനം തകർന്ന് ആമസോൺ വനത്തിൽ കാണാതായ നാലുകുഞ്ഞുസഹോദരങ്ങൾ 40 നാളുകൾക്കുശേഷം ഒരു പോറലുമേൽക്കാതെ കാടിന്റെ മടിത്തട്ടിൽ...

സുന്ദരമീ വാർത്ത...

അനന്തരം ആ നാലു കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ആമസോൺ അമ്മയായി. ആ മണ്ണ് അമ്മയുടെ മടിത്തട്ടായി. ഒന്നും രണ്ടുമല്ല 40 നാൾ ആ കുഞ്ഞുപൈതങ്ങളെ ആമസോൺ കാത്തു. പുലിക്കും പാമ്പിനും പിരാനക്കുമൊന്നും നൽകാതെ ആമസോണിന്റെ വന്യതയിൽ തകർന്നുവീണ വിമാനത്തിൽ ജീവൻ പോകുംമുമ്പേ നാലു കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള അവരുടെ പെറ്റമ്മയുടെ പ്രാർഥനതന്നെയായിരിക്കും അവരെ രക്ഷിച്ചത്. കഴിഞ്ഞ മെയ് ഒന്നിന് കൊളംബിയയിൽ ആമസോൺ വനത്തിൽ തകർന്നുവീണ ചെറുവിമാനത്തിൽനിന്ന് കാണാതായ 11 മാസവും നാലും ഒമ്പതും പതിമൂന്നും വയസ്സുള്ള നാലു സഹോദരങ്ങളെ സമീപകാലത്ത് കണ്ട ഏറ്റവും വലിയ രക്ഷാദൗത്യത്തിലൂടെ പോറൽപോലും ഏൽക്കാതെ വെള്ളിയാഴ്ച്ച കണ്ടെത്തിയത് കൊളംബിയക്കെന്നല്ല ലോകത്തിനുതന്നെ ഏറ്റവും സുന്ദരമായ വാർത്തയായി.

ഈ വാർത്തയിലെ കുട്ടികൾ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ, രക്ഷപ്പെടാൻ സഹായകമായ കഴിവുകൾ എന്നിവയെ കുറിച്ച് നമുക്ക് ചർച്ചചെയ്യാം.

ചർച്ചയിലൂടെ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ച വസ്തുതകൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

....

....

....

....

....

....

അപകടസാഹചര്യത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ കുട്ടികളെ സഹായിച്ച കഴിവുകൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് മനസ്സിലായല്ലോ? അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള ശേഷികളും, നൈപുണികളും നേടിയെടുക്കുവാൻ നിരവധി അവസരങ്ങൾ കളികളിലൂടെയും മറ്റ് കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയും ലഭിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം : 2

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ

പങ്കെടുക്കുന്ന കളികൾ /കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ എഴുതുക.

കളികളിലൂടെ/ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കൈവരിക്കുന്ന നേട്ടങ്ങൾ

ശേഷികൾ/ നൈപുണികൾ

- ഓട്ടം
- ....
- ....
- ....
- ....

സാമൂഹികം

- പരസ്പര സഹകരണം
- ....
- ....
- ....
- ....

മാനസികം/ ബൗദ്ധികം

- ചിന്താശേഷി വർധിക്കുന്നു
- ....
- ....
- ....
-

ശാരീരികം

- പേശീക്ഷമത വർധിക്കുന്നു
- ....
- ....
- ....
- ....

അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിലെ പ്രഥമശുശ്രൂഷ

മരണത്തെ അതിജീവിച്ച ക്രിസ്റ്റ്യൻ എറിക്സൺ

ഡെന്മാർക്ക് കളിക്കാരൻ ക്രിസ്റ്റ്യൻ എറിക്സനാണ് കുഴഞ്ഞുവീണത്.... തുടർന്ന് മത്സരം താത്കാലികമായി നിർത്തിവച്ചു

കോപൻഹേഗൻ:യൂറോ കപ്പ് ഫുട്ബോൾ മത്സരത്തിനിടയിൽ കളിക്കാരൻ മൈതാനത്ത് കുഴഞ്ഞുവീണു.ഗ്രൂപ്പ് ബിയിലെ ഡെന്മാർക്ക്-ഫിൻലാൻഡ് കളിയിലെ നാല്പത്തിമൂന്നാം മിനിറ്റിൽ ഡെന്മാർക്ക് ഫീൽഡർ ക്രിസ്റ്റ്യൻ എറിക്സൺ ആണ് കുഴഞ്ഞുവീണത്.മൈതാനത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന മെഡിക്കൽ ടീമിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകി. വിദഗ്ധ ചികിത്സയ്ക്കായി താരത്തെ ആശുപത്രിയിലേക്ക് മാറ്റി.മത്സരം താൽക്കാലികമായി നിർത്തിവച്ചെങ്കിലും എറിക്സൺ അപകടനില തരണം ചെയ്തതായി അറിഞ്ഞതോടെ കളി പുനരാരംഭിച്ചു.

2021 ജൂൺ 12ന് ഡെൻമാർക്കും ഫിൻലാൻഡും തമ്മിലുള്ള യൂറോ കപ്പ് ഫുട്ബോൾ മത്സരം. വാശിയേറിയ മത്സരം പുരോഗമിക്കുമ്പോൾ ഡെന്മാർക്കിന്റെ കളിക്കാരൻ ക്രിസ്റ്റ്യൻ എറിക്സൺ ശ്വാസതടസം നേരിട്ട് കളിക്കളത്തിൽ വീണു. സഹകളിക്കാരുടെ സമയോചിതമായ ഇടപെടലും കൃത്യസമയത്തുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷയും വൈദ്യസഹായവും ലഭ്യമാക്കിയതിലൂടെ ഒരു ജീവൻ തന്നെ രക്ഷിക്കാൻ സാധിച്ചു.

കളിക്കളത്തിൽ പലതരത്തിലുള്ള പരിക്കുകൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. അവയുടെ കാരണങ്ങൾ പലതാകാം. നിങ്ങൾക്ക് അത്തരത്തിൽ ഏതെങ്കിലും അനുഭവം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ചുവടെ പങ്കുവയ്ക്കുക. ആ സാഹചര്യത്തെ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ നേരിട്ടു എന്നുകൂടി രേഖപ്പെടുത്തുക.

....

....

....

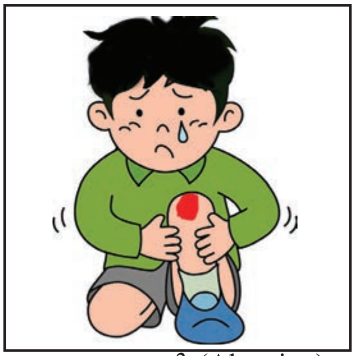
....

....

പ്രവർത്തനം : 3

പരിക്കിന്റെ സാഹചര്യങ്ങൾ

ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ കാണുക. പരിക്ക് സംഭവിച്ച സാഹചര്യങ്ങൾ ഏതൊക്കെ എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക.


അബ്രേഷൻ (Abrasion)

....

....

ചതവ് (Contusion)

....

....

ഒടിവ് (Fracture)

....

....

പ്രവർത്തനം : 4

പരിക്കിന്റെ പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ

കളിക്കിടയിൽ കൂട്ടുകാരിൽ ആർക്കെങ്കിലും മുറിവോ ചതവോ സംഭവിച്ചാൽ നൽകേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷ ചുവടെ എഴുതുക.

അബ്രേഷൻ (Abrasion)

....

....

....

....

....

....

ചതവ് (Contusion)

....

....

....

....

....

....

പേശീവലിവ് (Muscle Cramp)

ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് കളിക്കാരന് എന്താണ് സംഭവിച്ചത് എന്ന് പറയാമോ? കൂട്ടുകാർക്ക് ആർക്കെങ്കിലും ഇത്തരം അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? നിങ്ങളുടെ അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുക.

....

....

....

....

പേശീവലിവ് (Muscle Cramp)

പേശികളുടെ സങ്കോചവും വികാസവും നടക്കുന്നതിലൂടെയാണ് ചലനങ്ങൾ സാധ്യമാകുന്നത്. എന്നാൽ ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ വേദനാജനകവും അനൈച്ഛികവുമായ (Involuntary) സങ്കോചം പേശികളിൽ സംഭവിക്കുന്നു. ഇതാണ് പേശീവലിവ് എന്നറിയപ്പെടുന്നത്.

പേശീവലിവിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ

- നിർജലീകരണം
- ജീവകങ്ങളുടെയും ധാതുക്കളുടെയും കുറവ്
- പേശീക്ഷീണം
- കഠിനമായ തണുപ്പ്/ചൂട്
- വാമിങ് അപ്പ്/പുനഃപ്രാപ്തിയുടെ അഭാവം
- വിശ്രമമില്ലാതെയുള്ള കഠിന പരിശീലനം

പ്രഥമശുശ്രൂഷ (First Aid)

കാലിൽ (ഹാംസ്ട്രിങ് മസിൽ) പേശീവലിവ് സംഭവിച്ച കളിക്കാർക്ക് പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകുന്ന ചിത്രങ്ങളാണ് നൽകിയിട്ടുള്ളത്.

കാലിൽ (ഹാംസ്ട്രിങ് മസിൽ) പേശീവലിവ് സംഭവിച്ചാൽ നിങ്ങൾ സ്വയം ചെയ്യേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷയാണ് നൽകിയിട്ടുളളത്.

പ്രഥമശുശ്രൂഷയ്ക്കായി നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത്:

- പ്രവൃത്തി മതിയാക്കി വിശ്രമിക്കുക.
- പേശികൾ മൃദുവായി സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യുക.
- ഐസ് തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ് പേശീവലിവുണ്ടായ ഭാഗത്തുവയ്ക്കുക.
- വെള്ളം കുടിക്കുക.

പതിവായി പേശീവലിവ് അനുഭവപ്പെടുകയോ ദീർഘസമയം നീണ്ടുനിൽക്കുകയോ ചെയ്താൽ വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതാണ്.

ശീലമാക്കു ...

- കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് മുമ്പായി വാമിങ് അപ്പും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ശേഷം കൂളിങ് ഡൗണും ചെയ്യുക.
- ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.
- ജീവകങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- ശാരീരികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുക.

സ്പ്രെയ്ൻ (Sprain)

കളിക്കാരന്റെ കണങ്കാലിൽ എന്തുസംഭവിച്ചു എന്ന് പറയാമോ?

കണങ്കാലിന് പരിക്കുപറ്റാൻ സാധ്യതയുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

....

....

....

....

....

....

സ്പ്രെയ്ൻ (Sprain)

ലിഗമെന്റിന് സംഭവിക്കുന്ന പരിക്കാണ് സ്പ്രെയ്ൻ.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- കഠിനവേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- ചലിപ്പിക്കാൻ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- പരിക്കുണ്ടായ ശരീരഭാഗത്ത് നീരുണ്ടാകുന്നു.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ലിഗമെന്റ് (Ligament)

ലിഗമെന്റ് ഒരു യോജകകലയാണ് (Connective tissue). സന്ധികളുടെ (Joints) സംരക്ഷണമാണ് ലിഗമെന്റുകളുടെ പ്രധാനധർമ്മം.

സ്ട്രെയ്ൻ (Strain)

ചിത്രങ്ങളിൽ കാണുന്ന കളിക്കാർക്ക് എന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്ന് മനസ്സിലായോ?
സമാനസന്ദർഭങ്ങളെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കറിവുണ്ടോ.
നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ ചുവടെ പങ്കുവയ്ക്കുക.

....

....

....

....

....

....

സ്ട്രെയ്ൻ (Strain)

പേശികൾക്കോ സ്നായുക്കൾക്കോ (Tendons) ഉണ്ടാകുന്ന പരിക്കാണ് സ്ട്രെയ്ൻ.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- ചർമ്മത്തിൽ നിറവ്യത്യാസമുണ്ടാകുന്നു.
- പരിക്കുണ്ടായ ഭാഗത്ത് നീരുണ്ടാകുന്നു.
- ചലിപ്പിക്കാൻ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നു.

പ്രഥമശുശ്രൂഷ

സ്പ്രെയ്ൻ, സ്ട്രെയിൻ എന്നിവ സംഭവിച്ചാൽ നൽകുന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷയെ PRICE (പ്രൈസ്) എന്ന പദത്തിലൂടെ പരിചയപ്പെടാം.

പ്രൈസ് (PRICE) എന്നാൽ,

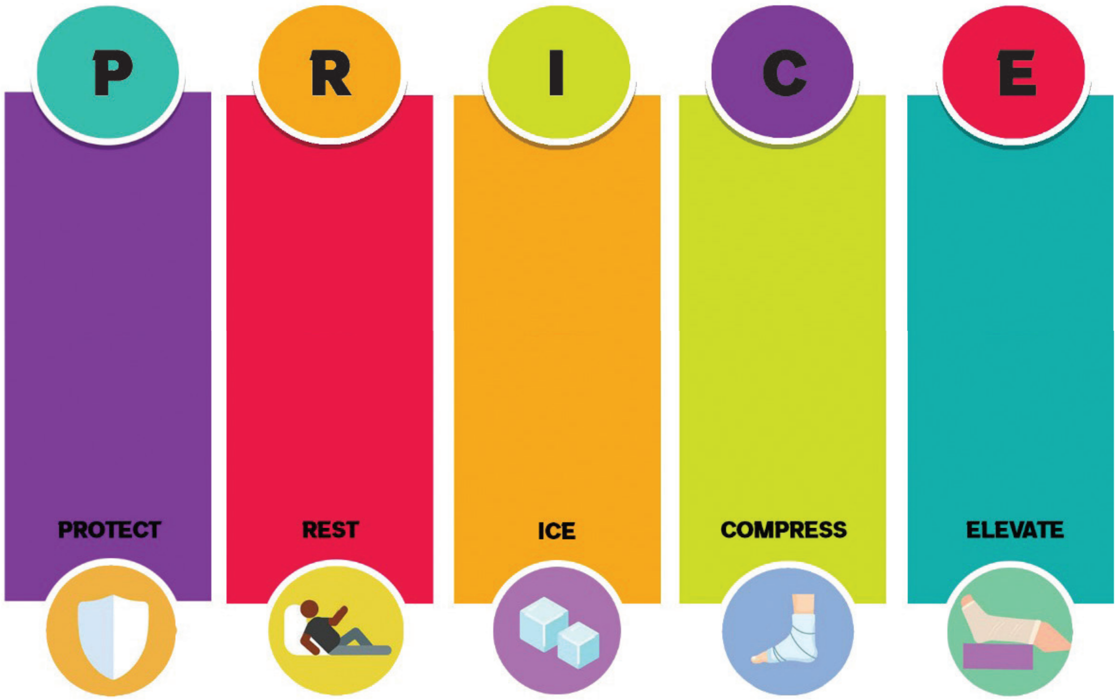
P - പ്രൊട്ടക്ക് (പരിക്കിന്റെ കാഠിന്യം കൂടാതെ സംരക്ഷിക്കുക.)

R - റെസ്റ്റ് (വിശ്രമിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.)

I - ഐസ് (പരിക്ക് പറ്റിയ ഭാഗത്ത് തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ് ഐസ് വയ്ക്കുക.)

C - കംപ്രസ് (പരിക്കേറ്റ ഭാഗം ദൃഢമായി തുണി/ബാൻഡേജ് കൊണ്ട് അമർത്തി കെട്ടുക.)

E - എലിവേറ്റ് (നീര് കുറയ്ക്കുന്നതിനായി പരിക്കേറ്റ ഭാഗം ഉയർത്തിവയ്ക്കുക.)



കളിക്കിടയിലോ മറ്റ് സാഹചര്യങ്ങളിലോ ഉണ്ടാകുന്ന പരിക്കുകൾ സമയോചിതമായി ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ നേരിടാൻ പ്രഥമശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് അനിവാര്യമാണ്.

വിലയിരുത്തൽ

I താഴെക്കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രസ്താവനകൾ ശരിയോ തെറ്റോ എന്ന് ടിക് (✓) ഉപയോഗിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തുക.

1. പേശീവലിവ് ഉണ്ടായാൽ ആ ഭാഗത്ത് ഐസ് വയ്ക്കാൻ (ഉപയോഗിക്കാൻ) പാടില്ല. (ശരി ☐ / തെറ്റ് ☐)

2. കളിക്കിടയിൽ സംഭവിക്കുന്ന പരിക്കിന് പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകേണ്ടതാണ്. (ശരി ☐ / തെറ്റ് ☐)

3. വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് അടിയന്തരമായി ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനമാണ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ. (ശരി ☐ / തെറ്റ് ☐)

II ഉത്തരമെഴുതുക

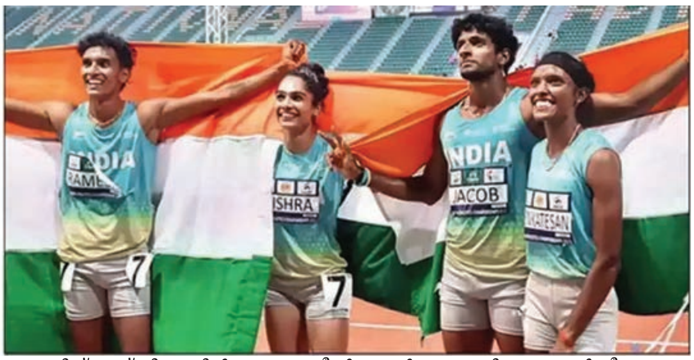
1. PRICE എന്ന വാക്കിലൂടെ സ്പ്രെയ്ൻ/ സ്ട്രെയ്ൻ എന്നിവ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ നൽകുന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷ സംബന്ധിച്ച് കുറിപ്പ് എഴുതുക.

2. പേശീവലിവ് സംഭവിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ എഴുതുക.

3. കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന ശേഷികൾക്ക് ഉദാഹരണമെഴുതുക.

III സ്കൂളിന് സമീപത്തുള്ള ഒരു കായിക പരിശീലനകേന്ദ്രം സന്ദർശിക്കുക. അവിടെ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്ന വിവിധ സജ്ജീകരണങ്ങൾ, അവയുടെ ഉപയോഗങ്ങൾ എന്നിവ മനസ്സിലാക്കി ഒരു റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കുക.

4 ചുവടുവയ്ക്കാം..... കായിക-സംസ്കാരത്തിലേക്ക്



മിക്സഡ് റിലേയിൽ (4 x 400 മീറ്റർ) സ്വർണം നേടിയ ഇന്ത്യൻ ടീം

പത്രവാർത്ത ശ്രദ്ധിക്കൂ.

ബാങ്കോക്ക് : 4 x 400 മീറ്റർ മിക്സഡ് റിലേയിൽ ഇന്ത്യ സ്വർണ്ണമണിഞ്ഞു.

2023 ജൂലൈ 15ന് തായ്‌ലന്റിൽ വച്ച് നടന്ന ഏഷ്യൻ അത്‌ലറ്റിക്സ് ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിലെ മിക്സഡ് റിലേയിൽ ഇന്ത്യൻ ടീം സ്വർണ്ണമെഡൽ നേടിയ വാർത്തയുടെ തലക്കെട്ടാണിത്. കായികക്ഷമതയും പരസ്പരധാരണയും ആവശ്യമുള്ള മത്സരയിനമാണ് റിലേ. ഇന്ത്യയുടെ മിക്സഡ് റിലേ ടീം അംഗങ്ങളായ ശുഭ വെങ്കിടേശൻ, രാജേഷ് രമേശ്, ഐശ്വര്യ കൈലാഷ് മിശ്ര, അമോജ് ജേക്കബ് എന്നിവരുടെ കൂട്ടായ പരിശ്രമഫലമായിട്ടാണ് ഈ സുവർണ്ണനേട്ടം കൈവരിക്കാനായത്.

പ്രവർത്തനം : 1

റിലേ മത്സരം പ്രത്യേകതകൾ

വാർത്തയിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന മത്സരയിനത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ കണ്ടെത്തൂ.

....

....

....

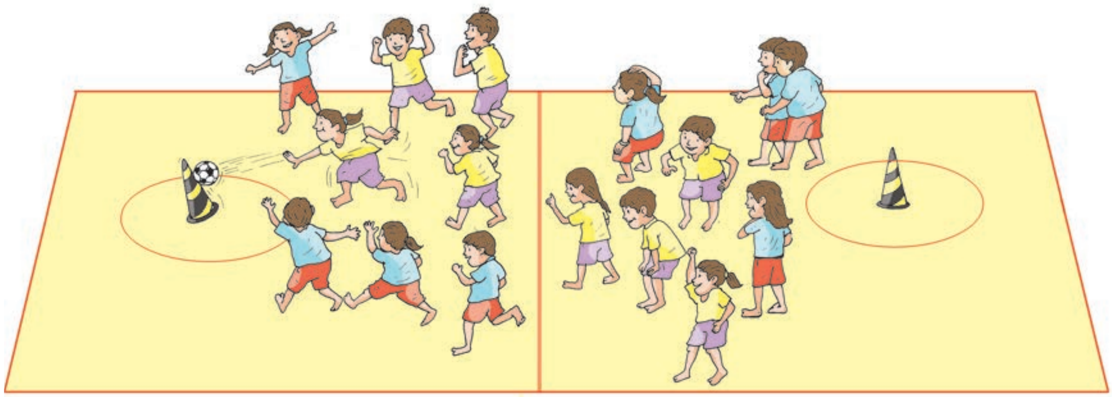
കൂടുതൽ വസ്തുതകൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കൂ.

സുവർണ്ണനേട്ടം = കായികക്ഷമത + പരസ്പരധാരണ +

.... + ... + കൂട്ടായ പരിശ്രമം

പ്രവർത്തനം : 2

ബോംബിങ് ദ പോസ്റ്റ്



നിബന്ധനകൾ

- 8 കുട്ടികൾ അടങ്ങുന്ന രണ്ടുടീമായി തിരിയുക.
- കളിക്കളത്തെ രണ്ടുതുല്യഭാഗങ്ങൾ (സോൺ) ആയി തിരിച്ചിരിക്കും.
- ഓരോ ടീമിലും നാലുപേരടങ്ങുന്ന 'അറ്റാക്കേഴ്സും' 'ഡിഫൻഡേഴ്സും' ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- കളിക്കളത്തിൽ അറ്റാക്കിങ് കളിക്കാർ എതിർ ടീമിന്റെ പകുതിയിലും ഡിഫൻസ് കളിക്കാർ സ്വന്തം പകുതിയിലും വേണം നിൽക്കാൻ.
- ഓരോ പകുതിയിലും (സോണിലും) ഉള്ളവർക്ക് മറ്റേ പകുതിയിലേക്ക് (സോണിലേക്ക്) പ്രവേശനമില്ല.
- കളിക്കളത്തിന്റെ രണ്ട് 'എൻഡ് ലൈനുകളുടെ' മധ്യത്തിൽ നിന്നും 1-2 മീറ്റർ ഉള്ളിലായി വരച്ചിരിക്കുന്ന 3-4 മീറ്റർ വ്യാസമുള്ള വൃത്തത്തിന്റെ/സംരക്ഷിതഭാഗത്തിന്റെ മധ്യത്തിലാണ് പോസ്റ്റ് /കോൺ വയ്ക്കുക.
- സെന്റർലൈനിന്റെ മധ്യഭാഗത്തുനിന്നും പന്ത് മുകളിലേക്ക് ടോസ് ചെയ്യുമ്പോൾ കൈവശപ്പെടുത്തുന്ന ടീമിന് പാസ് ചെയ്തുകൊണ്ട് കളി ആരംഭിക്കാം.
- സംരക്ഷിതഭാഗത്തേക്ക് ആർക്കും പ്രവേശനമില്ല.
- അറ്റാക്കേഴ്സ് പന്ത് കൈകൊണ്ട് പാസ് ചെയ്ത് എതിർ ടീമിന്റെ പോസ്റ്റിൽ/കോണിൽ കൊള്ളിച്ചാൽ ഒരു പോയിന്റായി കണക്കാക്കും.
- പന്ത് പിടിച്ചുകൊണ്ട് ഓടാൻ പാടില്ല.
- ഡിഫൻസ് കളിക്കാർ സ്വന്തം പോസ്റ്റിൽ എതിർ ടീം പോയിന്റ് നേടുന്നത് തടയാൻ ശ്രമിക്കണം.
- ഓരോ 2 പോയിന്റിനു ശേഷവും ഇരുടീമിലെയും കളിക്കാർ (ഡിഫൻഡേഴ്സ്, അറ്റാക്കേഴ്സ്) സോൺ മാറണം.
- നിശ്ചിതസമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കും.

വിലയിരുത്തൽ

- 'ബോംബിങ് ദ പോസ്റ്റ്' കളിയിൽ പങ്കെടുത്തതിന്റെ അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുക.

  ....

  ....

- മികച്ച രീതിയിൽ ഈ കളിയിൽ പങ്കെടുത്തവർ ആരെല്ലാം? അവരുടെ മികവിനുള്ള കാരണങ്ങൾ.

  ....

  ....

- കളിയിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ

  ശാരീരിക ചലനപരമായ ശേഷി ....

  ....

  ....

  ....

  ....

പ്രത്യേക പരിഗണനയ്ക്ക് കൈത്താങ്ങ്

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ഇൻക്ലൂസീവ് സ്പോർട്സ് (Inclusive Sports)

ഇൻക്ലൂസീവ് സ്പോർട്സ് എന്നത് ഒരേ കായിക നിയമങ്ങൾക്കു കീഴിൽ സവിശേഷ പരിമിതരായ കുട്ടികളും അല്ലാത്തവരും ചേർന്നുള്ള കായിക പങ്കാളിത്തമുറപ്പാക്കലാണ്. തുല്യ അവസരത്തോടെ കായികം ആസ്വദിക്കുവാനുള്ള അവകാശമാണ് ഇതിലൂടെ പ്രാപ്യമാകുന്നത്.

പ്രവർത്തനം : 3

പ്രാദേശിക കായികമേള

എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും പങ്കെടുക്കുവാൻ അവസരം ഒരുക്കുന്നതിനായി പ്രാദേശികമായി കായികമേളകൾ സംഘടിപ്പിക്കാറുണ്ട്. ഇത്തരം മേളകളെക്കുറിച്ച് ചർച്ചചെയ്ത് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

(സൂചകങ്ങൾ : കേരളോത്സവം, ക്ലബ് വാർഷിക കായികമേള)

....

....

....

....

പ്രവർത്തനം : 4

മിക്സഡ് ത്രോബോൾ

നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ 9 പേരടങ്ങുന്ന രണ്ടുടീമാവുക.
- ടീമുകൾ കോർട്ടിൽ നെറ്റിന് ഇരുവശത്തുമായി നിൽക്കണം.
- ടോസ് ലഭിക്കുന്ന ടീം കോർട്ടിനകത്തുനിന്ന് പന്ത് നെറ്റിന് മുകളിലൂടെ എതിർ കോർട്ടിലേക്ക് എറിഞ്ഞുകൊണ്ട് കളി ആരംഭിക്കണം.
- എതിർ ടീം പന്ത് പിടിച്ച് തിരിച്ചെറിയണം.
- പന്ത് കോർട്ടിനകത്ത് വീഴുകയോ ടീമംഗങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ തട്ടി പുറത്തേക്ക് പോകുകയോ ചെയ്താൽ എതിർ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- എറിയുന്ന പന്ത് കോർട്ടിന് വെളിയിലാണ് വീഴുന്നതെങ്കിൽ എതിർ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്ന ടീമിനാണ് തുടർന്ന് എറിയാനുള്ള അവസരം.
- ഇങ്ങനെ കളിതുടർന്ന് ആദ്യം 15 പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കും.

വിലയിരുത്തൽ

- ഈ കളിയുടെ അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുക.

....

....

....

- മിക്സഡ് ത്രോബോൾ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏറ്റവും മികവ് പുലർത്തിയവർ ആരെല്ലാം? പരസ്പരം വിലയിരുത്തി കണ്ടെത്തുക.

....

....

....

പ്രവർത്തനം : 5

കളികളെ തിരിച്ചറിയാം

ഈ കളികളുടെ പേരുകൾ കണ്ടെത്തി ഇവയിൽ അംഗീകൃത നിയമങ്ങളുള്ള കളികളെയും അല്ലാത്തവയെയും തരംതിരിച്ചെഴുതുക.

	അംഗീകൃത നിയമങ്ങൾ ഉള്ളവ		അംഗീകൃത നിയമങ്ങൾ ഇല്ലാത്തവ
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	

നാം പലപ്പോഴും വ്യക്തമായ അംഗീകൃത നിയമങ്ങളില്ലാത്ത പല കളികളും കളിക്കാറുണ്ട്. സാഹചര്യത്തിനനുസരിച്ച് ഈ കളികളുടെ നിയമങ്ങളിൽ മാറ്റംവരുത്താൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. അതുപോലെയുള്ള ചില കളികൾ പരിചയപ്പെടാം.

പ്രവർത്തനം : 6

ഒറ്റക്കാൽ തൊട്ടുകളി

നിബന്ധനകൾ

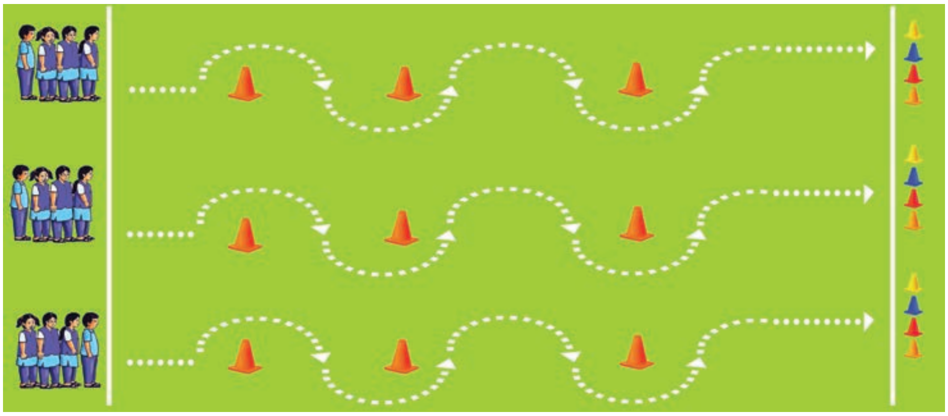
- തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ടുടീമാവുക.
- ഒരു ടീം കളിക്കളത്തിനകത്ത് നിൽക്കുക
- എതിർ ടീമിലെ ഏതെങ്കിലും മൂന്നുകളിക്കാർ 'ക്യാച്ചർമാർ' ആവുക.
- മൂന്നുക്യാച്ചർമാരും ഒരു കാൽ മടക്കി ഹോപ്പ് ചെയ്ത് ഒരേസമയം കോർട്ടിനകത്തുള്ള എതിർ ടീമംഗങ്ങളെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കണം.
- ക്യാച്ചേഴ്സിന്റെ കൂടെയുള്ള മറ്റുടീമംഗങ്ങൾ കളിസ്ഥലത്തിന് പുറത്തായി നിൽക്കുക. എന്നാൽ, മൂന്ന് ക്യാച്ചർമാരിൽ ആരെങ്കിലും പാസ് വിളിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവർക്ക് പകരം ക്യാച്ചറാവുക.
- കളിസ്ഥലത്തിനകത്ത് ഒരേസമയം മൂന്നുക്യാച്ചർമാരെ മാത്രമേ അനുവദിക്കുകയുള്ളൂ. മൂന്നുക്യാച്ചർമാരിൽ ആരെങ്കിലും എതിർ ടീമംഗങ്ങളെ തൊടുകയാണെങ്കിൽ അവർ കളിക്കളത്തിന് പുറത്തുവന്ന് സ്വന്തം ടീമംഗങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- മൂന്നുക്യാച്ചർമാരും ചേർന്ന് എതിർ ടീമംഗങ്ങളെ എല്ലാവരെയും തൊടുന്നതോടെ അവരുടെ അവസരം കഴിയുന്നു.
- അടുത്തതായി ക്യാച്ചർമാരുടെ ടീം കളിക്കളത്തിനകത്ത് നിൽക്കേണ്ടതും എതിർ ടീമിലെ ഏതെങ്കിലും മൂന്നുകളിക്കാർ ക്യാച്ചർമാരായി കളി തുടരേണ്ടതുമാണ്.
- ഇരു ടീമുകളും എല്ലാവരെയും തൊടാൻ വേണ്ടി എടുത്ത സമയം താരതമ്യം ചെയ്ത് വിജയിച്ച ടീമിനെ തീരുമാനിക്കാവുന്നതാണ്.
- ക്യാച്ചർമാരുടെ എണ്ണത്തിലും നിയമങ്ങളിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി കളി കൂടുതൽ രസകരമാക്കാവുന്നതാണ്.

കളിയിലൂടെ കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങൾ

- മാനസികോല്ലാസം ലഭിച്ചു
- ....
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം : 7

നിറങ്ങളെത്തേടി



നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ മൂന്നോ നാലോ ടീമാവുക.
- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ ടീമുകൾ വരിയായി നിൽക്കുക. വ്യത്യസ്ത നിറത്തിലുള്ള (ഉദാ : ഓറഞ്ച്, മഞ്ഞ, നീല, ചുവപ്പ്) നാല് കോണുകൾ ഓരോ വരിക്കും മുന്നിൽ വച്ചിരിക്കും.
- കളി തുടങ്ങുന്നതിന് നിർദേശം ലഭിച്ചാലുടൻ ഓരോ ടീമിന്റെയും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കളിക്കാർ അവരുടെ മുമ്പിലുള്ള മൂന്നുകോണുകൾക്കിടയിലൂടെ സിഗ് സാഗ് രീതിയിൽ ഓടി എൻഡ് ലൈനിലേക്ക് പോകേണ്ടതാണ്.
- സിഗ് - സാഗ് രീതിയിൽ ഓടുന്ന സമയത്ത് ആദ്യത്തെ കുട്ടി രണ്ടാമത്തെ കോൺ കഴിയുമ്പോൾ ടീച്ചർ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയ കാർഡുകളിൽ/ ഫ്ലാഗുകളിൽ (ഓറഞ്ച് /നീല/ ചുവപ്പ് / മഞ്ഞ നിറങ്ങളിലുള്ളവ) ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് ഉയർത്തിക്കാണിക്കും .
- ടീച്ചർ ഓറഞ്ചുനിറം കാണിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ തൊടേണ്ട നിറം മഞ്ഞയാണ്, മഞ്ഞനിറം കാണിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ തൊടേണ്ട നിറം നീലയാണ്, നീലനിറം കാണിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ തൊടേണ്ട നിറം ചുവപ്പാണ്, ചുവപ്പുനിറം കാണിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ തൊടേണ്ട നിറം ഓറഞ്ചാണ്.

ഓറഞ്ച്	=	മഞ്ഞ
മഞ്ഞ	=	നീല
നീല	=	ചുവപ്പ്
ചുവപ്പ്	=	ഓറഞ്ച്

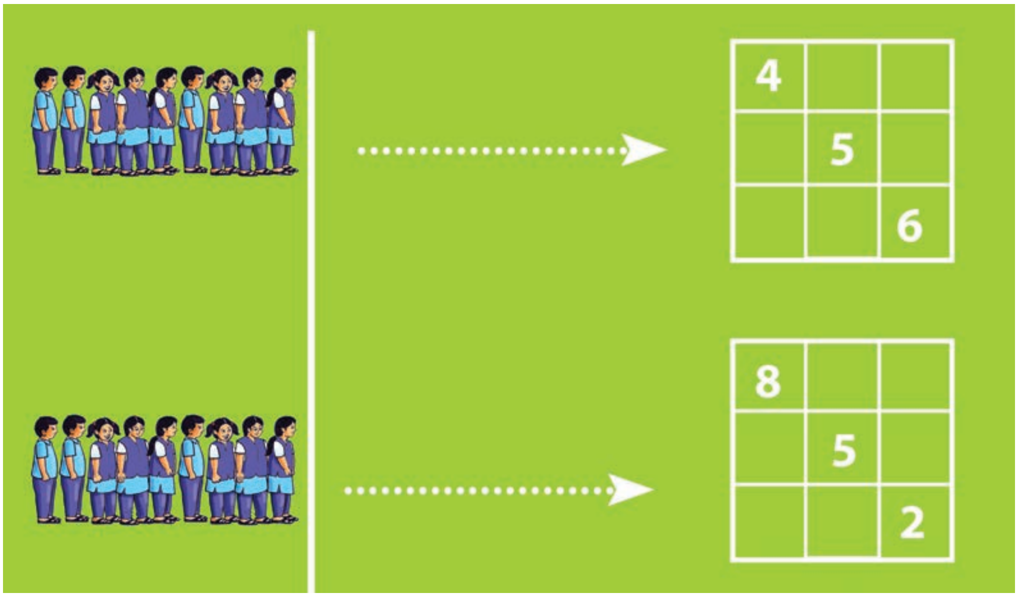
- ടീച്ചർ കാണിച്ചനിറം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അനുയോജ്യമായ കോണിൽ ആദ്യം തൊടുന്ന കളിക്കാരന്റെ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു.
- ഈ രീതിയിൽ കളി തുടരുന്നു. എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും അവസരം ലഭിക്കുന്നതുവരെ കളി തുടരണം. ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് കരസ്ഥമാക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

കളിയിലൂടെ കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങൾ

- കായികശേഷി വർധിക്കുന്നു.
- ചിന്താശക്തി വർധിക്കുന്നു.
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം : 8

മാന്ത്രികക്കളം



നിബന്ധനകൾ

- രണ്ടുഗ്രൂപ്പായി തിരിഞ്ഞ് മൈതാനത്ത് തയ്യാറാക്കിയ മാന്ത്രികക്കളത്തിൽ നിന്ന് നിശ്ചിത അകലത്തിലായി വരച്ച വരയുടെ പിന്നിൽ നിൽക്കുക,
- ടീച്ചർ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയ 1 മുതൽ 9 വരെ അക്കങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയ കടലാസുകൾ ഓരോ ഗ്രൂപ്പും കൈപ്പറ്റുക.
- ലഭിച്ച കടലാസ് കഷണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കളങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കണം.
- ചിത്രത്തിലേതുപോലെ മൈതാനത്ത് വരച്ചിരിക്കുന്ന കളങ്ങളിൽ മൂന്നിടത്ത് നമ്പറുകൾ രേഖപ്പെടുത്തിയതായി കാണാം.
- ആ കളങ്ങളിൽ അതേ നമ്പറുകൾ ലഭിച്ചവർ നിൽക്കണം.
- അതിനുശേഷം ഏത് കളങ്ങളും വരിയായും നിരയായും കൂട്ടിയാൽ 15 കിട്ടുന്ന രീതിയിൽ ബാക്കിയുള്ള ആറുകളങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കണം.
- ചുരുങ്ങിയ സമയംകൊണ്ട് യഥാക്രമത്തിൽ പ്രവർത്തനം പൂർത്തീകരിക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

കളിയിലൂടെ കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങൾ

- യുക്തിചിന്ത വർധിപ്പിക്കുന്നു.
- കളിക്കാർ തമ്മിലുള്ള സഹകരണം.
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം : 9

ഹിറ്റ് ഹിറ്റ്

നിബന്ധനകൾ

- തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള നാലുടീമാവുക.
- ടീമുകൾ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയ കളിക്കളത്തിന് നാലുവശങ്ങളിലായി നിൽക്കുക.
- കളിക്കളത്തിന് നടുക്ക് വച്ചിരിക്കുന്ന പന്ത് കൈയിൽ ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന പന്ത് ഉപയോഗിച്ച് എറിഞ്ഞ് എതിർ ടീമിന്റെ എൻഡ് ലൈനിലൂടെ പുറത്തേക്ക് എത്തിക്കണം.
- ഇങ്ങനെ പന്ത് പുറത്തെത്തിക്കുന്ന ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- തുടർന്ന് പന്ത് നടുക്കുവച്ചുവീണ്ടും കളി തുടരുക.
- കളിക്കളത്തിന് നടുക്ക് ഫുട്ബോളും എറിയുന്നതിനായി മൃദുവായ മറ്റു പന്തുകളും (വോളിബോൾ, ടെന്നിസ് ബോൾ തുടങ്ങിയവ) ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

കളിയിലൂടെ കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങൾ

- മാനസികോല്ലാസം
- ആശയവിനിമയശേഷി
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം : 10

കളികളിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോഴുണ്ടായ അനുഭവം രേഖപ്പെടുത്തൂ.

....

....

....

....

....

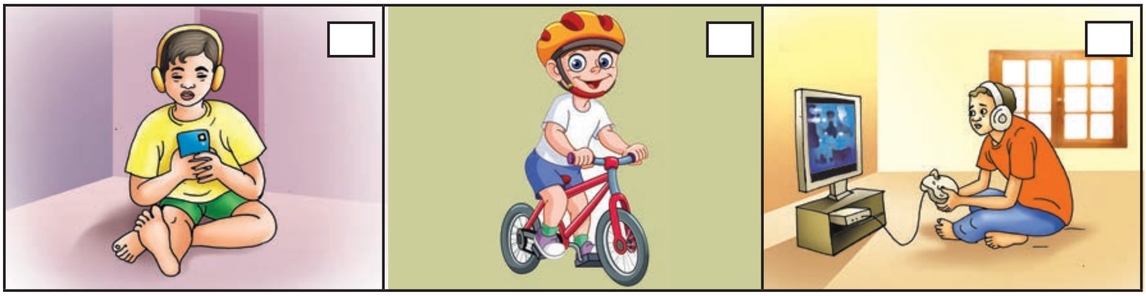
വിശ്രമവേളകളിൽ കൂട്ടുകാരുടെ എണ്ണക്കുറവോ മറ്റു അസൗകര്യങ്ങളോ കാരണം നാം മൊബൈലിലും ടിവിയിലും വീഡിയോ ഗെയിമിലും സമയം പാഴാക്കാറുണ്ട്. അതിനുപകരം നമുക്ക് ഇത്തരത്തിലുള്ള കളികളിലൂടെ സമയം ഫലപ്രദമായി ചെലവഴിക്കാൻ സാധിക്കും. ഇനി മുതൽ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന ചെറിയ ഇടവേളകൾ ഫലപ്രദമായി ചെലവഴിക്കുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ.

വിലയിരുത്തൽ

1. സമൂഹത്തിൽ എല്ലാ തലങ്ങളിലുമുള്ളവരെ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുകൊണ്ടുള്ള കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ നേടാനാവുന്ന മൂല്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

- സമത്വം
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

2. ചുവടെ നൽകിയിട്ടുള്ള മൂന്നുചിത്രങ്ങളിൽ കായികാധ്വാനത്തിന് പ്രാധാന്യമുള്ള പ്രവർത്തന മേത്? ടിക്ക് (✓) ഉപയോഗിച്ച് അടയാളപ്പെടുത്തുക.



3. നിങ്ങൾക്ക് പരിചിതമായ ഏതാനും പ്രാദേശിക കളികളുടെ പേരെഴുതുക.

- ....
- ....

5 പ്രതലങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാം

അനുമോദനപരിപാടി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ റാഫിക്കും ജോണിനും ഉണ്ടായ സംശയങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കൂ.

റാഫി : അനന്യ സംസ്ഥാനതലത്തിൽ ഏതുതരം മൈതാനങ്ങളിലാകും മത്സരിച്ചിട്ടുണ്ടാകുക?

ജോൺ : എന്തായിരുന്നാലും ദേശീയ-അന്തർദേശീയ നിലവാരത്തിലുള്ളതാകും. അതാകും ടി.വി. യിൽ കാണുന്നതുപോലെ എന്നുപറഞ്ഞത്. പക്ഷേ നമ്മുടെ നാട്ടിലുമുണ്ടല്ലോ ഇതുപോലുള്ള മൈതാനങ്ങൾ

റാഫി : ഓരോ കളിയും ഇതുപോലെ വെവ്വേറെ മൈതാനങ്ങളിലാണോ നടക്കുന്നത്?

ജോൺ : ശരിയാണല്ലോ. ഓട്ടമത്സരം നടക്കുന്ന സ്ഥലവും മറ്റുള്ള മൈതാനങ്ങളും തമ്മിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടല്ലോ.

റാഫി : അപ്പോൾ ഓരോ കളിക്കും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം സ്ഥലങ്ങളാണോ? നമുക്ക് ടീച്ചറോട് ചോദിച്ചാലോ?

സാധാരണയായി ഓട്ടമത്സരങ്ങൾ നടക്കാറുള്ളത് എവിടെയാണ്?

....

....

സാധാരണയായി മഡ്, സിന്തറ്റിക് എന്നീ പ്രതലങ്ങളിലാണ് അത്‌ലറ്റിക്സ് മത്സരങ്ങൾ നടക്കാറുള്ളത്. ഇതുപോലെ ഓരോ കളികൾക്കും വ്യത്യസ്ത പ്രതലങ്ങളുണ്ട്. അവ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

പ്രവർത്തനം : 1

പ്രതലവും കളികളും

ചിത്രങ്ങളിൽ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രതലങ്ങളിൽ കളിക്കാവുന്ന കളികൾ കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

(ഫുട്ബോൾ, അത്‌ലറ്റിക്സ്, വോളിബോൾ, ടെന്നീസ്, മുതലായവ)

ക്ലേ കോർട്ട് (Clay Court)

- ഫുട്ബോൾ
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

പുൽമൈതാനം (Grass field)

- ഫുട്ബോൾ
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

സിന്തറ്റിക് (Synthetic)

- അത്‌ലറ്റിക്സ്
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

തടിപ്രതലം (Wooden Court)

- വോളിബോൾ
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ടർഫ് (Turf)

- ഫുട്ബോൾ
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

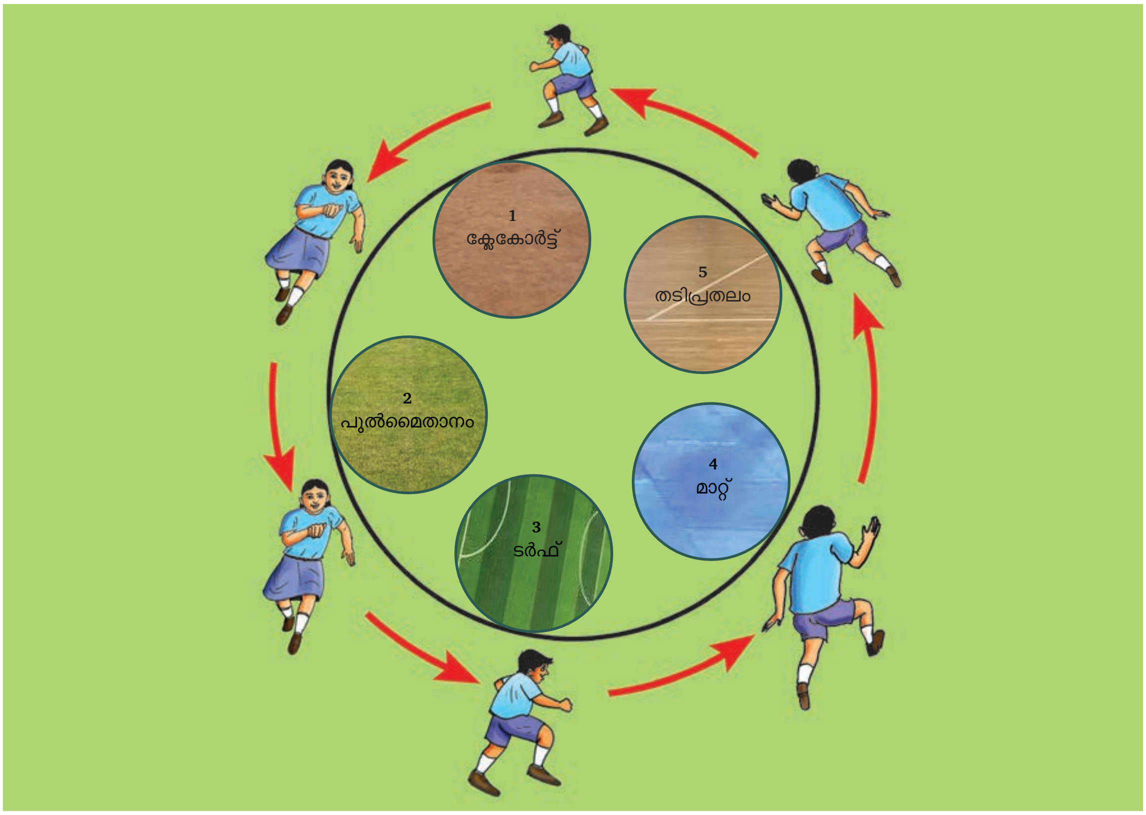
മാറ്റ് (Mat)

	• കബഡി • .... • .... • .... • .... • ....

വിവിധ പ്രതലങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ, അവകൊണ്ടുള്ള നേട്ടങ്ങൾ എന്നിവ ക്ലാസിൽ ചർച്ചചെയ്യുക.

പ്രവർത്തനം : 2

എറൗണ്ട് ദ റൗണ്ട്



നിബന്ധനകൾ

- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ വലിയ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ വിവിധ പ്രതലങ്ങളുടെ പേര് രേഖപ്പെടുത്തിയ അഞ്ച് ചെറുവൃത്തങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.
- കളിയിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന കുട്ടികൾ ടീച്ചറുടെ നിർദേശമനുസരിച്ച് വലിയ വൃത്തത്തിനു ചുറ്റും ഓടുക.
- ടീച്ചർ 'സ്റ്റോപ്പ്' എന്ന നിർദേശം നൽകിയാൽ ഉടൻ എല്ലാവരും ഓട്ടം നിർത്തുക.
- തുടർന്ന് ടീച്ചർ ഒരുകളിയുടെ പേര് വിളിച്ചുപറയും.
- ആ കളിനടക്കുന്ന പ്രതലങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയ ഏതെങ്കിലും ഒരു വൃത്തത്തിന് അകത്ത് നിൽക്കേണ്ടതാണ്. ഉദാഹരണമായി ടീച്ചർ കബഡി എന്ന കളിയുടെ പേരാണ് പറയുന്നതെങ്കിൽ കബഡി കളിക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രതലത്തിന്റെ പേര് രേഖപ്പെടുത്തിയ ഏതെങ്കിലും ഒരു വൃത്തത്തിനകത്ത് നിങ്ങൾ നിൽക്കേണ്ടതാണ്.
- ഈ രീതിയിൽ വൃത്തത്തിനകത്ത് നിൽക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നതാണ്. ഇതേ രീതിയിൽ കളി തുടർന്ന് നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്ന കുട്ടി വിജയിക്കുന്നു.

ഈ കളിയുടെ അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുക.

....

....

....

കളികളിൽ മികച്ച പ്രകടനം, സുരക്ഷിതമായ പങ്കാളിത്തം എന്നിവയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകിയാണ് പ്രതലങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ തീരുമാനിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. ആയതിനാൽ, കളികളുടെ രീതികൾക്കനുസരിച്ച് മത്സരങ്ങൾ നടക്കുന്ന പ്രതലങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമാകും.

വിലയിരുത്തൽ

I. ചേരുംപടി ചേർക്കുക.

	കളികൾ		പ്രതലങ്ങൾ
1	100 മീറ്റർ ഓട്ടം	എ	ടർഫ്
2	ഹോക്കി	ബി	മാറ്റ്
3	ബാസ്കറ്റ് ബോൾ	സി	സിന്തറ്റിക്
4	കബഡി	ഡി	തടിപ്രതലം

II. വിവിധ പ്രതലങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

III. നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിന് ഏറ്റവും സമീപത്ത് ലഭ്യമായിട്ടുള്ള ഒരു ആധുനിക ട്രാക്ക്/ സ്റ്റേഡിയം സന്ദർശിച്ച് പ്രതലങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ മനസ്സിലാക്കി കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കി ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുക.

അനുബന്ധം

ജീവിതശൈലി 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 വരെ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക.
- വ്യത്യസ്തനിറങ്ങളിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗങ്ങൾ എന്നിവ ആഹാരത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക (റെയിൻബോ ഡയറ്റ്).
- മായം കലർത്തിയ ഫാസ്റ്റ് ഫൂഡ്, പാനീയങ്ങൾ, ജങ്ക് ഫൂഡ് 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 ലഘുവ്യാ യാമങ്ങൾ ചെയ്യുക, ഗാർഹികപ്രവർത്ത നങ്ങളിൽ രക്ഷിതാക്കളെ സഹായിക്കുക.
- സ്കൂളിൽ പോകുന്നതിന് നടത്തമോ സൈക്കിൾ യാത്രയോ ശീലിക്കാം. വാഹനത്തിലാണ് യാത്രയെങ്കിൽ കൂട്ടു കാരോടൊത്ത് 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 പ്രവർത്തന ങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

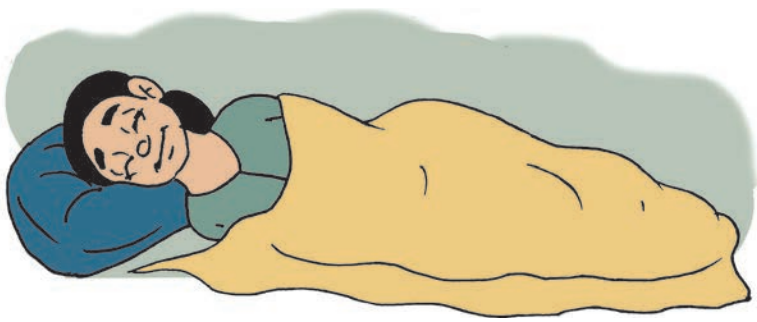
വീട്ടിൽ എത്തിയതിനുശേഷം

- കുടുംബാംഗങ്ങളോടും സുഹൃത്തുക്കളോടു മൊപ്പം വിവിധ കായികവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതും, വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ ഒപ്പം കൂട്ടി നടക്കാൻ പോകുന്നതും ശീലമാക്കുക.
- വിനോദാവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള സ്ക്രീൻ ടൈം 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 സ്വാഭാവികവളവ് 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 നിശ്ചിത സെക്കൻഡ് അതേനിലയിൽ 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. സ്പൈനൽ ട്വിസ്റ്റ് (SPINAL TWIST)

9. പുറകോട്ട് വളയുന്ന സ്ട്രെച്ച് (STANDING BACK BENDING STRETCH)

10. സൈഡ് ബെൻഡ് സ്ട്രെച്ച് (SIDE BEND STRETCH)

11. ക്വാഡ്രിസെപ്സ് സ്ട്രെച്ച് (QUADRICEPS STRETCH)

12. ടോ ടച്ച് (TOE TOUCH)

13. കാഫ് സ്ട്രെച്ച് (CALF STRETCH)

14. ടോർസോ ബെൻഡ് (TORSO BENDS)

(എ)

(ബി)

(സി)

15. നീലിങ് ഹിപ് ഫ്ലെക്സർ (KNEELING HIP FLEXOR)

(എ)

(ബി)

16. സൈഡ് ലഞ്ചും ജമ്പും (SIDE LUNGE AND JUMP)

(എ)

(ബി)

17. ആം സർക്കിൾ (ARM CIRCLE)

18. ആം റൊട്ടേഷൻ (ARM ROTATION)

(എ)

(ബി)

(സി)

(ഡി)

19. ഹിപ് സർക്കിൾ (HIP CIRCLE)

(എ)

(ബി)

20. കണങ്കാലിൽ ഇൻവർഷനും എവേർഷനും (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

(എ)

(ബി)

(സി)

21. ലെഗ് സ്വിങ്: മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും (LEG SWING: FORWARD AND BACKWARD)

(എ)

(ബി)

22. ജമ്പിങ് ജാക്സ് (JUMPING JACKS)

(എ)

(ബി)

23. ഫോർവേഡ് ജാക്സ് (FORWARD JACKS)

24. ടക് ജമ്പ്സ് (TUCK JUMPS)

(എ)

(ബി)

25. സുമോ സ്ക്വാട്ട് ജമ്പ് (SUMO SQUAT JUMP)

(എ)

(ബി)

26. ഫോറാം പ്ലങ്ക് വ്യായാമം (FOREARM PLANK EXERCISE)

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

- സൈക്ലിങ്, നീന്തൽ തുടങ്ങിയവ
- തുടർച്ചയായി 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 വ്യായാമമാണിത്. ഇത് കായിക പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും പരിക്കുകൾ തടയുവാനും ശരീരം വേഗതയിൽ പുനഃപ്രാപ്തി (Recovery) 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)

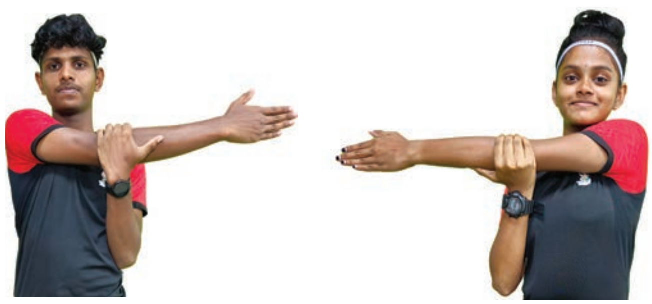
6. ഓവർഹെഡ് ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

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 പ്ലാന്റർ 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

കുറിപ്പുകൾ

കുറിപ്പുകൾ

കുറിപ്പുകൾ

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 ജംഗ്ഷൻ,

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***