ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

സ്റ്റാൻഡേർഡ്

VI

ആക്ടിവിറ്റി ബുക്ക്

കേരളസർക്കാർ
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

തയ്യാറാക്കിയത്
സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം
2025

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

6

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 : 2025
Printed at : KBPS, Kakkanad, Kochi
© Department of General Education, Government of Kerala

പ്രിയപ്പെട്ട കൂട്ടുകാരേ,

മാനസികവും ശാരീരികവും വൈകാരികവും സാമൂഹികവുമായി പൂർണ്ണ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ഭാവിസമൂഹത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള വിദ്യാഭ്യാസസമീപനമാണ് കേരളപാഠ്യപദ്ധതി ചട്ടക്കൂട്(കെ.സി.എഫ്.) 2023 വിഭാവന ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. ഒരു ജ്ഞാന സമൂഹത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം സ്കൂളിൽ പ്രാഥമിക ഘട്ടം മുതൽ തന്നെ ആരംഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ സമഗ്രകാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ധാരണയുള്ളവരാക്കിമാറ്റാൻ ആവശ്യമായ സർഗാത്മക പഠനപ്രക്രിയകൾ രൂപീകരിക്കണമെന്ന് കെ.സി.എഫ്. 2023 നിർദേശിക്കുന്നു. സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതിയിലെ ഒരു നിർബന്ധിത പാഠ്യവിഷയം എന്ന നിലയിൽ ഗുണമേന്മയുള്ള ആരോഗ്യ-കായിക പഠനം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനുവേണ്ടി തയ്യാറാക്കിയ ആറാം ക്ലാസിലെ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കാണിത്.

കായിക വിനോദത്തോടൊപ്പം വിശ്രമം, പുനഃപ്രാപ്തി, ഉറക്കം, ഭക്ഷണം എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയാൻ നമ്മുടെ കുട്ടികൾ പ്രാപ്തരാകണം. കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുവാനും ശരിയായി നിൽക്കാനും ഇരിക്കാനും കിടക്കാനും അതുവഴി ശരീരസംസ്ഥിതി നിലനിർത്താനും കഴിയേണ്ടതുണ്ട്. വ്യക്തിസുരക്ഷ, കായികസുരക്ഷ, സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ, കളിക്കളങ്ങളിലെ പ്രഥമശുശ്രൂഷ എന്നിവയിലും കുട്ടികൾ ധാരണ നേടണം. മൺമറഞ്ഞുപോയ വിവിധ നാടൻ കളികളെ അറിയാനും അവയെ പുനരുജ്ജീവിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് നൂതനമായ ഒരു കായികസംസ്കാരം രൂപപ്പെടുത്തുവാനും കഴിയേണ്ടതുണ്ട്. കൂടാതെ പരിസ്ഥിതിസൗഹൃദ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചുള്ള മനോഭാവവും രൂപപ്പെടണം. ഇതിനൊക്കെയുള്ള ധാരാളം അവസരങ്ങൾ പ്രവർത്തനാധിഷ്ഠിതമായി ഈ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിൽ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു. ദൈനംദിനജീവിതത്തിൽ ഓരോ വ്യക്തിക്കും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ മികച്ചജീവിതം നയിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ജീവിതശൈലി രൂപപ്പെടുത്താനുള്ള അടിസ്ഥാനവിവരങ്ങളും ഇതിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു. ആരോഗ്യ-കായിക സംബന്ധിയായി കുട്ടികളെ നിരന്തരം വിലയിരുത്തുന്നതിന് ആവശ്യമായ പിന്തുണ നൽകി സർവതോമുഖമായ വികാസം സാധ്യമാക്കാനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്. വിവിധതരം കളികളിലേർപ്പെടുമ്പോൾ വികസിക്കുന്ന മൂല്യങ്ങളും മനോഭാവം നിങ്ങളെ മികവോടെ മുന്നോട്ടുനയിക്കും. പഠനം കൂടുതൽ ആനന്ദകരമാക്കുന്നതിനും അതിലൂടെ ആരോഗ്യമുള്ള സമൂഹത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനുമായി ഈ പുസ്തകം സഹായകരമാകുമെന്ന് പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

ഡോ. ജയപ്രകാശ് ആർ.കെ.

ഡയറക്ടർ

എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.

പാഠപുസ്തകരചനാസമിതി

അക്കാദമിക് അഡ്വൈസർ

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

ചെയർപേഴ്സൺ

ഡോ. കെ. ജയകുമാർ
അസോ. പ്രൊഫസർ. കായിക വിദ്യാഭ്യാസ വിഭാഗം, വി.ടി.എം.എൻ.എസ്.എസ് കോളേജ്, ധനുവച്ചപുരം

വിദഗ്ധർ

ഡോ. ജയരാജൻ ഡേവിഡ്. ഡി
പ്രൊഫസർ, കായിക വിദ്യാഭ്യാസ വിഭാഗം, ഗവ.വിമൻസ് കോളേജ്, വഴുതക്കാട്. തിരുവനന്തപുരം

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

ഡോ. പ്രദീപ് സി.എസ്.
സംസ്ഥാന സ്കൂൾ സ്പോർസ് ഓർഗനൈസർ
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടറേറ്റ്

അംഗങ്ങൾ

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

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

ക്ലിന്റ്. ഡി.വലിയകുളത്തിൽ
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്.). ഗവ.ഹൈസ്കൂൾ പഴയരിക്കണ്ടം, ഇടുക്കി.

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

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

കെ.ജി വിജയബാബു
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, തിരുവനന്തപുരം.

ഡോ. അമൃതരാജ് എം.ജി
ഇൻസ്ട്രക്ടർ ഇൻ ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ഗവ. പോളിടെക്നിക് കോളേജ്, പാലാ, കോട്ടയം

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

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

സി.കെ. കുമാരൻ
ചിത്രകലാ അധ്യാപകൻ ബി.ആർ.സി. പേരാമ്പ്ര, കോഴിക്കോട്

ദീപേഷ് ടി.
ചിത്രകലാ അധ്യാപകൻ സി.എച്ച്.എം.എച്ച്.എസ്. എസ് കാവുമ്പാടി, തില്ലങ്കേരി, കണ്ണൂർ

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. കൈവരിക്കാം... പുനഃപ്രാപ്തി................................ 07

2. കളികളിലൂടെ കായികക്ഷമത............................ 23

3. നമ്മുടെ സുരക്ഷ നമ്മുടെ
ഉത്തരവാദിത്വം.. 42

4. കായികസംസ്കാരം.. 59

5. പരിസ്ഥിതിയെ അറിയാം... കളിക്കാം... 74

അനുബന്ധം 85

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).

1

കൈവരിക്കാം... പുനഃപ്രാപ്തി

ചിത്രത്തിൽ എന്താണ് കാണുന്നത്?

- കളി കഴിഞ്ഞ് കുട്ടികൾ വിശ്രമിക്കുകയാണ്.
- ചിലർ ഇരിക്കുന്നു.
-
-
-
-

കളിക്കാർ വിശ്രമിക്കുന്നത് എന്തിനാണ്?

- ക്ഷീണം മാറാൻ
- പുനഃപ്രാപ്തി കൈവരിക്കാൻ
-
-
-

പുനഃപ്രാപ്തി കൈവരിച്ച് ശരീരത്തെ പൂർവസ്ഥിതിയിലാക്കാൻ വിശ്രമം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

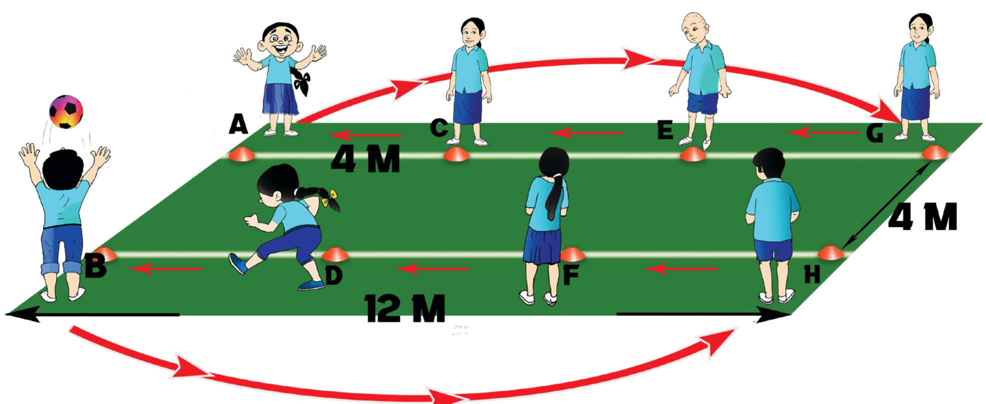
ഒരു പ്രവർത്തനം ആയാലോ...

പ്രവർത്തനം : 1

'പാസ് റൺ'

8 പേർ ചേർന്ന് ടീമായി പന്ത് പാസ് ചെയ്യുന്ന കളിയാണിത്.

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ 12 മീറ്റർ നീളവും 4 മീറ്റർ വീതിയുമുള്ള കളിസ്ഥലമാണ് പ്രവർത്തനത്തിനായി ക്രമീകരിക്കേണ്ടത്.



നിബന്ധനകൾ

- A, B, C, D, E, F, G, H എന്നീ സ്ഥാനങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ നിൽക്കണം.
- 'A' യിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ കൈയിൽ ഒരു പന്ത് (വോളിബോൾ/ഫുട്ബോൾ/സമാനവസ്തു) ഉണ്ടാവണം.
- സ്റ്റാർട്ട് വിസിൽ കേൾക്കുമ്പോൾ 'A' യിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി 'B' യിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് പന്ത് പാസ് നൽകിയ ശേഷം 'G' യിലേക്ക് ഓടിയെത്തുന്നു.
- ഇതേ സമയം 'C' 'A' യുടെ സ്ഥാനത്തേക്കും 'E' 'C' യുടെ സ്ഥാനത്തേക്കും 'G' 'E' യുടെ സ്ഥാനത്തേക്കും ഓടിയെത്തണം.

- ‘C’ യിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി ‘A’ യിൽ എത്തുമ്പോൾ ‘B’ യിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി ‘A’ യിൽ എത്തിയ കുട്ടിക്ക് പന്ത് പാസ് നൽകുന്നു. തുടർന്ന് കുട്ടികൾ യഥാക്രമം ‘B’ യിൽ നിന്ന് ‘H’ ലേക്കും ‘H’ ൽ നിന്ന് ‘F’ ലേക്കും ‘F’ ൽ നിന്ന് ‘D’ യിലേക്കും ‘D’ യിൽ നിന്ന് ‘B’ യിലേക്കും ഓടിയെത്തണം.
- ‘A’, ‘B’ സ്ഥാനങ്ങളിൽ എത്തുന്ന കുട്ടികൾക്ക് മാത്രമേ പന്ത് പരസ്പരം പാസ് ചെയ്യാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു.
- മൂന്ന് മിനിറ്റ് സമയത്തിനുള്ളിൽ ഒരു ടീം പൂർത്തിയാക്കുന്ന പാസ്സുകളുടെ എണ്ണമാണ് ആ ടീമിന്റെ പോയിന്റ്.
- തുടർന്ന് അടുത്ത ടീമിന് അവസരം നൽകണം. കൂടുതൽ പോയിന്റ് ലഭിച്ച ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കാം.

നിങ്ങളും ഈ കളി കളിക്കുക.

‘പാസ് റൺ‘ കളിക്കുശേഷം ക്ലാസിൽ ചർച്ച...

നിങ്ങൾക്ക് നന്നായി കളിക്കാൻ സാധിച്ചോ? ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെട്ടോ?

നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

....

വിലയിരുത്തൽ

....

....

1) ‘പാസ് റൺ’ കളിയിൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവർ ആരെല്ലാം?
   -
   -

2) എന്തുകൊണ്ടാണ് അവർക്ക് മികവ് പുലർത്താൻ സാധിച്ചത്?
   -
   -

3) ‘പാസ് റൺ’ കളിയിൽ സജീവമായി പങ്കെടുത്തപ്പോൾ ശ്വസനനിരക്ക്, ഹൃദയമിടിപ്പ്, ശരീരോഷ്മാവ് എന്നിവയിൽ ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ എഴുതുക.
   -
   -

കളിക്കുശേഷം പുനഃപ്രാപ്തി കൈവരിച്ച് പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് മടങ്ങിവരേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

ഈ ചിത്രം നിങ്ങൾ ഓർക്കുന്നുണ്ടോ?

പുനഃപ്രാപ്തിയെ വേഗത്തിലാക്കാൻ അഞ്ചാം ക്ലാസ്സിൽ പരിശീലിച്ച പ്രവർത്തനമാണിത്.

....

പുനഃപ്രാപ്തി കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള മറ്റ് മാർഗങ്ങൾ

ചിത്രം 1

ചിത്രം 2

ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക. എന്താണ് ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നത്?

ആദ്യ ചിത്രത്തിൽ ഒരു കുട്ടി നിവർന്നു നിന്നുകൊണ്ട് ശ്വസന വ്യായാമം ചെയ്യുന്നു.

അതിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളുടെ സൂചനകൾ ചിത്രത്തിലുണ്ട്. അവ ഏതൊക്കെ?

- സാവധാനം ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുന്നു.
-
-
-

രണ്ടാമത്തെ ചിത്രത്തിൽ ഒരു കുട്ടി മുന്നോട്ടാഞ്ഞുകൊണ്ട് ശ്വസന വ്യായാമം ചെയ്യുന്നു.

ഈ രണ്ടു വ്യായാമങ്ങൾ നിങ്ങളും ചെയ്യുക.

നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

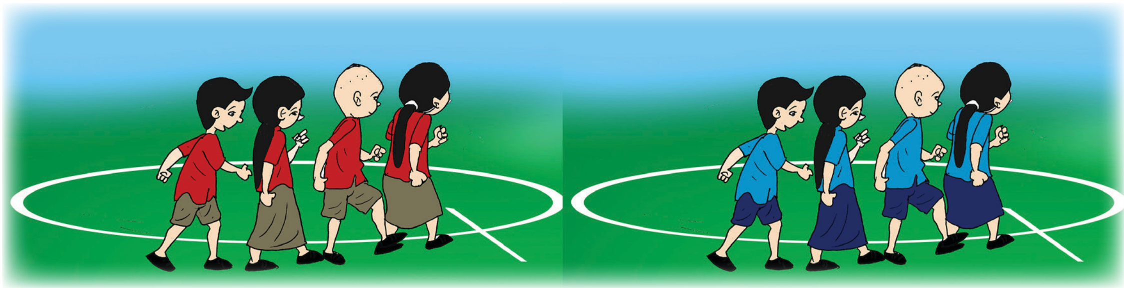
- ശ്വസനനിരക്ക് കുറയുന്നു.
-
-
-

ഇതിൽ നിന്നും കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുശേഷം ശ്വസനവ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ വേഗത്തിൽ പുനഃപ്രാപ്തി കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

പ്രവർത്തനം : 2

റൺ ആൻഡ് റിലാക്സ്

ചിത്രത്തിലേതുപോലെ 12 മീറ്റർ വ്യാസത്തിലുള്ള രണ്ട് വൃത്തങ്ങൾ വരയ്ക്കുക.



നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ട് ടീമുകളാകുക.
- കുട്ടികൾ അവരവരുടെ വൃത്തത്തിന് പുറത്ത് എതിർ ഘടികാരദിശയിൽ (Anti-clockwise) ഓടാൻ സാധിക്കുന്ന രീതിയിൽ വരിയായി നിൽക്കണം.
- ടീച്ചറുടെ സ്റ്റാർട്ട് വിസിൽ കേൾക്കുമ്പോൾ ഇരു ടീമുകളിലേയും കുട്ടികൾ സാവധാനം ഓടിത്തുടങ്ങണം.
- വരിയുടെ ഏറ്റവും പുറകിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി 'റൺ' എന്നുപറയുമ്പോൾ വരിയുടെ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി വേഗത്തിൽ എതിർ ഘടികാരദിശയിലോടി വരിയുടെ പുറകിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയെ തൊട്ടതിനുശേഷം 'റൺ' എന്നുപറയുക.
- അപ്പോൾ വരിയുടെ ഏറ്റവും മുന്നിലുള്ള കുട്ടി ഇതേ പ്രവർത്തനം തുടരണം.
- കളി തുടങ്ങിയപ്പോൾ വരിയുടെ ഏറ്റവും പിന്നിൽ നിന്ന കുട്ടി ഓട്ടം പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ കളി അവസാനിക്കും.
- ആദ്യം ഓട്ടം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കാം.
- ഘടികാരദിശയിൽ ഓടിയും (clockwise) ഈ കളി നിങ്ങൾക്ക് കളിച്ചുനോക്കാം.

ഈ കളി നിങ്ങൾ കളിക്കുക.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

പ്രോഗ്രസീവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ (P.M.R)

ശരീരത്തിൽ പേശികളെ ഓരോന്നായി സങ്കോചിപ്പിക്കുകയും തുടർന്ന് വിശ്രമം നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനമാണ് പി.എം.ആർ. ഇതിലൂടെ ശാരീരിക-മാനസിക സമ്മർദം ലഘൂകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

പുനഃപ്രാപ്തി കൈവരിക്കാനായി മറ്റുചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടി പരിചയപ്പെട്ടാലോ.....

- കുറച്ചുനേരം സാവധാനം നടക്കുക.
- നടന്നുകൊണ്ട് ശരീരം മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് കൈകൾ ആയാസരഹിതമായി വീശുക.
- ഇരുന്നുകൊണ്ട് കാലുകളിലെ സന്ധികൾക്കും പേശികൾക്കും അയവ് ലഭിക്കുന്ന സ്ട്രെച്ചിങ് (Stretching) വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക.

ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിങ്ങളും ചെയ്യുക. പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ ഏഴുതുക.

- ക്ഷീണം കുറയാൻ സഹായകമായി
-
-
-

വിലയിരുത്തൽ

1) 'റൺ ആൻഡ് റിലാക്സ് ' കളിയിൽ ഏറ്റവും മികവ് പുലർത്തിയവർ ആരെല്ലാം?
   -
   -
   -
2) അവർക്ക് മികവ് പുലർത്താൻ കഴിഞ്ഞതെന്തുകൊണ്ട്?
   -
   -
   -
3) പുനഃപ്രാപ്തി കൈവരിക്കാൻ ചെയ്ത ഒരു പ്രവർത്തനം നോട്ടുബുക്കിൽ എഴുതുക.
4) 'റൺ ആൻഡ് റിലാക്സ്' കളിയെക്കുറിച്ച് അനുഭവക്കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക?

....

....

....

....

....

സ്റ്റീം ബാത്ത് / സ്വെറ്റ് ബാത്ത്

വിയർപ്പിലൂടെ ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയ മാലിന്യങ്ങൾ പുറത്തുകളയാനും രക്തചംക്രമണം വർധിപ്പിക്കാനും പേശികളുടെ കാഠിന്യം ലഘൂകരിക്കാനും വേഗത്തിൽ പുനഃപ്രാപ്തി കൈവരിക്കാനും പ്രത്യേകം സജ്ജീകരിച്ച നീരാവി മുറിയിൽ (Dry Steam Room) നിശ്ചിത സമയം ആവികൊള്ളുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്.

ഇതിന് സമാനമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിങ്ങൾ ചെയ്യാറില്ലേ? എന്തൊക്കെയാണത്?

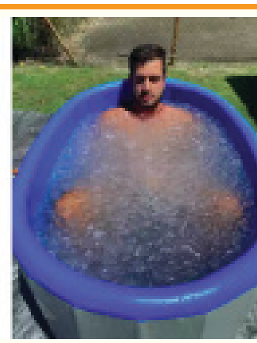
- ജലദോഷം വരുമ്പോൾ ആവി പിടിക്കുന്നത്.
-
-

ഇതുകൊണ്ടുള്ള നേട്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

- രക്തചംക്രമണം വർധിക്കുന്നു.
-
-

കോൺട്രാസ്റ്റ് ബാത്ത് (Contrast Bath)

ശരീരഭാഗം ചൂടുവെള്ളത്തിലും തണുത്ത വെള്ളത്തിലും ഒരു പ്രത്യേക അനുപാതത്തിൽ (3:1) ഒന്നിടവിട്ട് മുക്കിവയ്ക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണിത് (3 മിനിറ്റ് ചൂടുവെള്ളത്തിലും 1 മിനിറ്റ് തണുത്ത വെള്ളത്തിലും). കഠിനമായ പരിശീലനത്തിന് ശേഷമുണ്ടാകുന്ന നീർവീക്കം, വേദന തുടങ്ങിയവ ഭേദമാകാനും രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടാനും പുനഃപ്രാപ്തി വേഗത്തിൽ കൈവരിക്കാനും കോൺട്രാസ്റ്റ് ബാത്ത് സഹായിക്കുന്നു.



ഐസ് ബാത്ത് (Ice Bath)

തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ ശരീരം ഒരു നിശ്ചിത സമയം (10 മുതൽ 15 മിനിറ്റ്) മുക്കിവയ്ക്കുന്നതിന് ഐസ് ബാത്ത് എന്ന് പറയുന്നു. കഠിനമായ പരിശീലനത്തിന് ശേഷമുണ്ടാകുന്ന ക്ഷീണം കുറയ്ക്കാനും പേശികളുടെ സമ്മർദം ലഘൂകരിക്കാനും നീർവീക്കം, വേദന തുടങ്ങിയവ ഭേദമാക്കാനും ഐസ് ബാത്ത് സഹായിക്കുന്നു.

പുനഃപ്രാപ്തി സമയം (Recovery Period)

കഠിനമായ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന തളർച്ചയിൽ നിന്നും പൂർവസ്ഥിതി വീണ്ടെടുക്കാൻ ആവശ്യമായ കാലയളവാണ് പുനഃപ്രാപ്തി സമയം. ഓരോ വ്യക്തിയും പുനഃപ്രാപ്തി കൈവരിക്കുന്ന കാലയളവ് വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ഇത് വിവിധ ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

പുനഃപ്രാപ്തിയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന വിവിധ ഘടകങ്ങൾ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം ...

- കായികക്ഷമത
- ശരീരഭാരം
-
-
-
-

കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ വിവിധ കായികതാരങ്ങൾ പുനഃപ്രാപ്തി വേഗത്തിലാക്കാൻ വ്യത്യസ്ത മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാറുണ്ട്.

അവ ഏതെല്ലാമാണ്?

1. ഐസ് ബാത്ത്
2. യോഗ
3.
4.

വിശ്രമം

വിശ്രമം പുനഃപ്രാപ്തിയുടെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്. ഇത് മാനസികമായും ശാരീരികമായും സുസ്ഥിതി കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ശരീരപരിപാലനം, ഹോർമോൺ ബാലൻസ്, രോഗപ്രതിരോധശേഷി എന്നിവയെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതിന് മതിയായ ഉറക്കവും, വിശ്രമവും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഏകാഗ്രത, സൗഖ്യം (wellness), ശാരീരിക മാനസിക ഉന്മേഷം എന്നിവ നിലനിർത്താൻ പുനഃപ്രാപ്തിയിലൂടെ സാധിക്കുന്നു.

ഈ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിന്റെ അവസാന ഭാഗത്ത് നൽകിയിട്ടുള്ള സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമങ്ങൾ പുനഃപ്രാപ്തി കൈവരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. അവ നിങ്ങളും ചെയ്യുക.

പുനഃപ്രാപ്തിയിലൂടെ സൗഖ്യം

പ്രവർത്തനങ്ങൾ	→	നേട്ടങ്ങൾ
സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമങ്ങൾ, ചില ലഘുവ്യായാമങ്ങൾ, സ്റ്റീം ബാത്ത് / സ്വെറ്റ് ബാത്ത്, കോൺട്രാസ്റ്റ് ബാത്ത്, യോഗ, വിശ്രമം.	→	ശരീരം പരിപാലിക്കപ്പെടുന്നു. ഹോർമോൺ ബാലൻസ്, രോഗപ്രതിരോധം, ഏകാഗ്രത, സൗഖ്യം, ശാരീരിക, മാനസിക ഉന്മേഷം എന്നിവ കൈവരിക്കാൻ കഴിയുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ

1) പുനഃപ്രാപ്തി കൈവരിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾ പരിചയപ്പെട്ട മാർഗങ്ങൾ എഴുതുക.

-
-
-

2) പുനഃപ്രാപ്തി കൊണ്ടുള്ള നേട്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

-
-
-

ആഹാരം

ചിത്രത്തിൽ കുട്ടികൾ എന്തുചെയ്യുന്നു?

....

നാം ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് എന്തിനാണ്?

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച...

- ശാരീരിക വളർച്ച നേടാൻ
-
-
-
-

ദിവസവും പലനേരങ്ങളിലായി വ്യത്യസ്ത ആഹാരങ്ങളാണോ നാം കഴിക്കുന്നത്?

അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് എന്തിനാണ്?

- ശരിയായ പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കാൻ
-
-

ശരീരത്തിന്റെ ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്കും പരിപോഷണത്തിനും നാം നിത്യവും വ്യത്യസ്ത ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് ശീലമാക്കുക.

പോഷകാഹാരം

ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ആഹാരത്തെ പോഷകാഹാരം എന്നു പറയുന്നു.

നമ്മുടെ ആഹാരത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകങ്ങളെ രണ്ടായി തരംതിരിക്കാം.

1. സ്ഥൂല പോഷകങ്ങൾ (Macronutrients)
2. സൂക്ഷ്മ പോഷകങ്ങൾ (Micronutrients)

1. സ്ഥൂല പോഷകങ്ങൾ (Macronutrients)

മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും കൂടുതൽ അളവിൽ ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങളെ സ്ഥൂല പോഷകങ്ങൾ എന്നുപറയുന്നു.

ഇവ അന്നജം, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ് എന്നിവയാണ്.

സ്ഥൂല പോഷകങ്ങളുടെ പ്രധാന സ്രോതസ്സും ധർമ്മവും കണ്ടെത്തി പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.

സ്ഥൂല പോഷകങ്ങൾ	സ്രോതസ്സ്	ധർമ്മം
അന്നജം	ധാന്യങ്ങൾ	ശരീരത്തിന് ഊർജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.
	കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ	തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
	....	....
മാംസ്യം		
കൊഴുപ്പ്		

2. സൂക്ഷ്മ പോഷകങ്ങൾ (Micronutrients)

കുറഞ്ഞ അളവിൽ ആവശ്യമുള്ളതും ശരീരത്തിലെ വിവിധ അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ സുഗമമാക്കുന്നതുമായ പോഷകങ്ങളെ സൂക്ഷ്മ പോഷകങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. ഉദാ: ജീവകങ്ങളും ധാതുക്കളും.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ജീവകങ്ങൾ (Vitamins)

കൊഴുപ്പിൽ ലയിക്കുന്നത്

ജീവകം എ, ഡി, ഇ, കെ

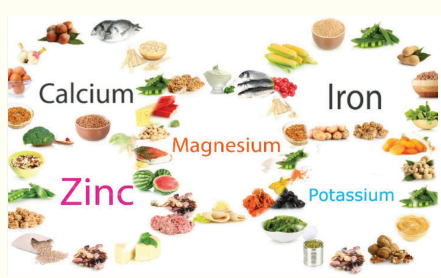
ജലത്തിൽ ലയിക്കുന്നത്

ജീവകം ബി കോംപ്ലക്സ്, സി

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ധാതുക്കൾ (Minerals)

കാത്സ്യം, പൊട്ടാസ്യം, അയേൺ, സോഡിയം, മഗ്നീഷ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, സിങ്ക്, അയഡിൻ, കോപ്പർ, മാംഗനീസ്, സെലീനിയം മുതലായവ.



സൂക്ഷ്മ പോഷകങ്ങളുടെ പ്രധാന ഉറവിടങ്ങൾ കണ്ടെത്തി പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.

ജീവകം	സ്രോതസ്സ്
എ	മുട്ടയിലെ മഞ്ഞക്കരു, ഇലക്കറികൾ, ക്യാരറ്റ്, പപ്പായ, മാമ്പഴം
ബി 1	
സി	
ഡി	
ഇ	
കെ	

വിലയിരുത്തൽ

1) പോഷകാഹാരത്തെ സംബന്ധിച്ച് താഴെക്കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സൂചകങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്ത് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

- സ്ഥൂല പോഷകങ്ങൾ
- സൂക്ഷ്മ പോഷകങ്ങൾ

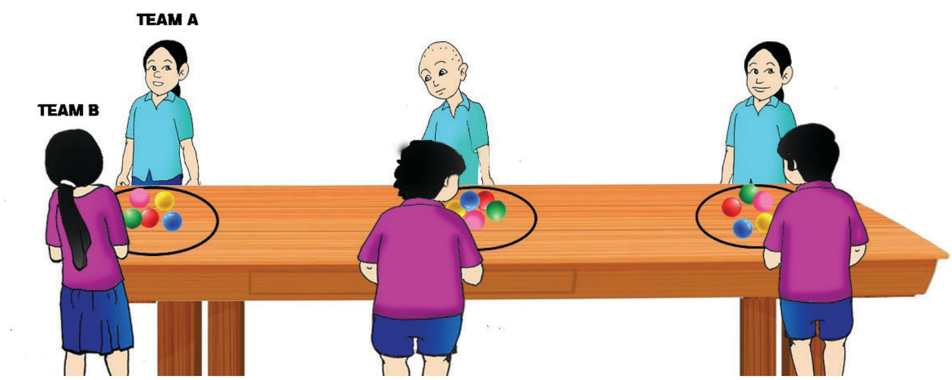
....
....
....
....
....
....
....

ഇനി ഒരു കളി ആയാലോ...

പ്രവർത്തനം : 3

ന്യൂടി പ്ലേ

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കുട്ടികൾ 'എ', 'ബി' എന്നിങ്ങനെ രണ്ട് ടീമുകളാകണം.



നിബന്ധനകൾ

- പകുതി പേർക്ക് ആദ്യഘട്ടത്തിലും മറ്റുള്ളവർക്ക് അടുത്തഘട്ടത്തിലും കളിക്കുവാൻ അവസരം ലഭിക്കും.
- ടേബിളിന്റെ ഒരുവശത്ത് 'എ' ടീമും മറുവശത്ത് 'ബി' ടീമും നിൽക്കുക.
- ടേബിളിലെ എല്ലാ വൃത്തത്തിനുള്ളിലും ജീവകങ്ങൾ (മഞ്ഞ), ധാതുക്കൾ (നീല), അന്നജം (പച്ച), മാംസ്യം (ചുവപ്പ്), കൊഴുപ്പ് (പിങ്ക്) എന്നിങ്ങനെ വിവിധ നിറത്തിലുള്ള ഓരോ പ്ലാസ്റ്റിക് പന്തുകൾ /സമാന വസ്തുക്കൾ ഉണ്ടാകും.
- അന്നജം, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്, ജീവകങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ എന്നിവയ്ക്ക് യഥാക്രമം 5,4,3,2,1 പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- പോഷകങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന്റെ പേര് ടീച്ചർ പറയുമ്പോൾ വൃത്തങ്ങൾക്കുള്ളിലെ പോഷകങ്ങൾ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്ന അതത് പന്തുകൾ കൈക്കലാക്കാൻ ഇരു ടീമുകളിലുമുള്ളവർ ശ്രമിക്കണം.
- ഇങ്ങനെ എടുക്കുന്ന പന്തുകൾ അതത് ടീമുകൾ തന്നെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.
- വൃത്തത്തിൽ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും തീർന്നു കഴിയുമ്പോൾ ഓരോ ടീമിനും ലഭിച്ച പോയിന്റുകൾ കണക്കാക്കണം.
- ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടിയ ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ച ടീമായി കണക്കാക്കാം.

കളിയെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ച...

കളി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമായോ.

ഏതെല്ലാം നിറത്തിലുള്ള പന്തുകൾ എടുത്തപ്പോഴാണ് കൂടുതൽ പോയിന്റുകൾ ലഭിച്ചത്? എന്തുകൊണ്ടാവാം? കൂട്ടുകാരുമായി ചർച്ചചെയ്ത് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

....

....

വിലയിരുത്തൽ

1) മികച്ച രീതിയിൽ 'ന്യൂടി പ്ലേ' കളിയിൽ പങ്കെടുത്തവർ ആരെല്ലാം?

-
-

2) 'ന്യൂടി പ്ലേ' എന്ന കളിയിലൂടെ കൈവരിച്ച മികവ് എന്തെല്ലാം?

- പ്രതികരണ ശേഷി വർധിച്ചു.
-
-

പരിസരശുചിത്വം

ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കൂ. എന്താണ് ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നത്?

-
-
-

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ മാലിന്യനിർമ്മാർജനം ഏങ്ങനെയാണ്?

-
-

പരിസരശുചിത്വം ഏതൊരു മനുഷ്യന്റെയും കർത്തവ്യമാണ്. പരിസരമലിനീകരണം നമുക്ക് മാത്രമല്ല സമൂഹത്തിലുള്ള എല്ലാവർക്കും ആപത്താണ്. പലരും വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന് മാത്രമേ മുൻഗണന നൽകാറുള്ളൂ. വീടുകളിൽ നിന്ന് ചപ്പുചവറുകൾ, പ്ലാസ്റ്റിക്, പഴകിയ ആഹാര പദാർഥങ്ങൾ ഇവ പലരും അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയുന്നുണ്ട്. ഇത് പല പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഇടയാക്കും.

എന്തൊക്കെ പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളാണ് ഇതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്നത്?

- സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ
-
-
-
-

പരിസരശുചിത്വം പാലിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് മാത്രമല്ല സമൂഹത്തിനും അതിന്റെ ഗുണകരമായ ഫലങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു. നമുക്ക് പരിസരശുചിത്വം ശീലമാക്കാം.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ഹരിതകർമ്മസേന

കേരളസർക്കാർ 2017 ൽ രൂപീകരിച്ച 'ഹരിത കർമ്മസേന' പ്രധാനമായും അജൈവ മാലിന്യത്തിന്റെയും ജൈവ മാലിന്യത്തിന്റെയും വാതിൽപ്പടി ശേഖരണം നടത്തുന്നു. പഞ്ചായത്തുകളും നഗരസഭകളും മുൻകൈയെടുത്താണ് ഇത് നടപ്പിലാക്കുന്നത്.

പരിസരശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വീട്ടിലും വിദ്യാലയത്തിലും നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

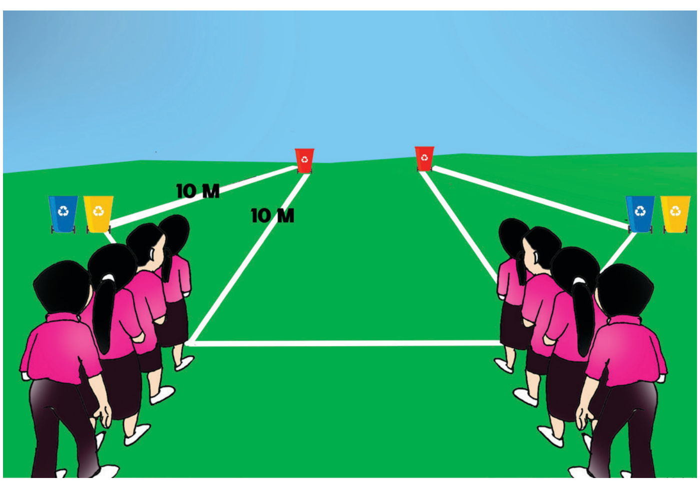
- മിഠായി കവർ പൊതുസ്ഥലത്ത് വലിച്ചെറിയാതെ അത് മാലിന്യ നിക്ഷേപണ പാത്രത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നു.
-
-
-
-

ഇനി ഒരു കളി ആയാലോ...

പ്രവർത്തനം : 4

ഡയാംഗിൾ റിലേ

ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കളിസ്ഥലം ക്രമീകരിക്കുക.



നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ട് ടീമുകളായാണ് ഈ കളിയിൽ പങ്കെടുക്കേണ്ടത്.
- ടീമംഗങ്ങൾ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ സ്റ്റാർട്ട് ലൈനിൽ വരിയായി നിൽക്കണം.
- സ്റ്റാർട്ട് ലൈനിൽ നിന്നും 10 മീറ്റർ അകലെ രണ്ട് വലിയ ബോക്സുകൾ ഉണ്ടാകും.
- ടീം അംഗങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് ഇതിൽ പേപ്പർ, പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ / പ്ലാസ്റ്റിക് ബോട്ടിൽ എന്നിവ നിക്ഷേപിച്ചിട്ടുണ്ടാകും.
- സ്റ്റാർട്ട് ലൈൻ, വലിയ ബോക്സ് എന്നിവയിൽ നിന്നും 10 മീറ്റർ അകലത്തിൽ രണ്ട് ചെറിയ (Waste Bin) ബോക്സുകൾ (നീല, മഞ്ഞ) ഉണ്ടാകും.

  1. നീല ബോക്സ് - പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ /പ്ലാസ്റ്റിക് ബോട്ടിൽ
  2. മഞ്ഞ ബോക്സ് - പേപ്പർ

- ടീച്ചറുടെ നിർദേശം ലഭിക്കുമ്പോൾ ടീമിൽ ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടി സ്റ്റാർട്ട് ലൈനിൽ നിന്നും ഓടി വലിയ ബോക്സിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരു വസ്തു എടുത്ത് ചെറിയ ബോക്സിൽ നിക്ഷേപിച്ച ശേഷം സ്റ്റാർട്ട് ലൈനിൽ തിരിച്ചെത്തുക.
- ഓരോ കുട്ടിയും ഇതേ പ്രവർത്തനം തുടരുക.
- കളി എല്ലാവരും പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ ബോക്സിലെ മുഴുവൻ വസ്തുക്കളും സൂചനപ്രകാരം കൃത്യമായി ആദ്യം നിക്ഷേപിക്കുന്ന ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കാം.

ടയാംഗിൾ റിലേ നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമായോ?

കളിയിൽ മികച്ചുനിന്നവർ ആരെല്ലാം? എന്തുകൊണ്ട്?

....

....

....

....

ജൈവ, അജൈവ മാലിന്യങ്ങളെ തരംതിരിക്കുക.

ബാസ്കറ്റിന്റെ നിറം	മാലിന്യം
നീല	
പച്ച	
ചുവപ്പ്	
മഞ്ഞ	

വിലയിരുത്തൽ

1. കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുശേഷം പുനഃപ്രാപ്തി വേഗത്തിൽ കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന മാർഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

-
-
-
-
-
-

2. പരിസരശുചിത്വം പാലിക്കാതെ വരുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെയും സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങളെയും കുറിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

....

....

3. ചേരുംപടി ചേർക്കുക?

പോഷകങ്ങൾ	സ്രോതസ്സ്
അന്നജം	
ജീവകം എ	
ധാതുക്കൾ	
കൊഴുപ്പ്	
മാംസ്യം	
ജീവകം ഡി	
ജീവകം സി	

2

കളികളിലൂടെ കായികക്ഷമത

ജമൈക്കയിലെ ഒരു ഉൾഗ്രാമത്തിൽ ആയിരുന്നു ബോൾട്ടിന്റെ ജനനം. ബോൾട്ട് തന്റെ കുട്ടിക്കാലത്ത് നേരിട്ടിരുന്ന പ്രധാന വെല്ലുവിളികൾ 'ദാരിദ്ര്യം നിറഞ്ഞ ജീവിതം, ഒരു കാലിന്റെ നീളക്കുറവ്, നായ്ക്കളോടുള്ള ഭയം' എന്നിവയായിരുന്നു.

നായ്ക്കളോടുള്ള ഭയം കാരണം ചില ദിവസങ്ങളിൽ ബോൾട്ട് സ്വന്തം വീട്ടിൽ പോകാതെ സുഹൃത്തുക്കളുടെ വീട്ടിൽ തങ്ങുമായിരുന്നു.

ഒരിക്കൽ അമ്മയ്ക്ക് അസുഖം വന്നപ്പോൾ വേഗത്തിൽ വീട്ടിലെത്താൻ ബോൾട്ട് നിർബന്ധിതനായി. അമ്മയോടുള്ള സ്നേഹം, നായ്ക്കളോടുള്ള ഭയം വകവയ്ക്കാതെ അവനെ കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ ഓടാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചു.

നായ്ക്കളെ പിന്നിലാക്കി സുരക്ഷിതനായി വീട്ടിലെത്തിയ ബോൾട്ട് തന്റെ വേഗത തിരിച്ചറിഞ്ഞ് നായ്ക്കളെ ഓടി തോൽപ്പിക്കുന്നത് ഒരു ശീലമാക്കി.

ഇത് അവന്റെ മത്സരോത്സാഹം വർധിപ്പിച്ചു. അവനിലെ ഓട്ടക്കാരനെ കണ്ടെത്തുന്നതിന് വഴിതെളിക്കുകയും ചെയ്തു. അവന്റെ അതിശയകരമായ വേഗത സ്പ്രിന്റ് ഇനങ്ങളിൽ ബോൾട്ടിനെ ഉൾപ്പെടുത്താൻ കോച്ചിനെ പ്രേരിപ്പിച്ചു.

അങ്ങനെ പതിനഞ്ചാമത്തെ വയസ്സിൽ ലോക ജൂനിയർ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ സ്പ്രിന്റ് ഇനങ്ങളിൽ സ്വർണ്ണം നേടി ബോൾട്ട് തന്റെ ജൈത്രയാത്ര ആരംഭിച്ചു.

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വേഗതയേറിയ മനുഷ്യനായ ഉസൈൻ ബോൾട്ടിന്റെ കഥ നിങ്ങൾ വായിച്ചുവല്ലോ. ഈ കഥ എന്ത് സന്ദേശമാണ് നിങ്ങൾക്ക് നൽകുന്നത് ?

- വെല്ലുവിളികളെ നേരിടുക
-
-
-

ചില നൈസർഗിക കഴിവുകൾ നിങ്ങൾക്കുമുണ്ടാവും. അവ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ നിങ്ങൾ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

നമുക്ക് ചർച്ചചെയ്യാം.

- ചാടാനുള്ള കഴിവ്
-
-
-

ഇത്തരത്തിലുള്ള നൈസർഗിക കഴിവുകളെ പരിപോഷിപ്പിച്ച് വ്യക്തിജീവിതത്തെ സമ്പന്നമാക്കുന്നതിനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ നടത്തുക.

ഉസൈൻ ബോൾട്ട്

ജനനം : 21 ഓഗസ്റ്റ് 1986

രാജ്യം : ജമൈക്ക

മെഡലുകൾ

ഒളിംപിക്സ് 8 സ്വർണ്ണം

വേൾഡ് ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ് 11 സ്വർണ്ണം

ലോക റെക്കോർഡുകൾ

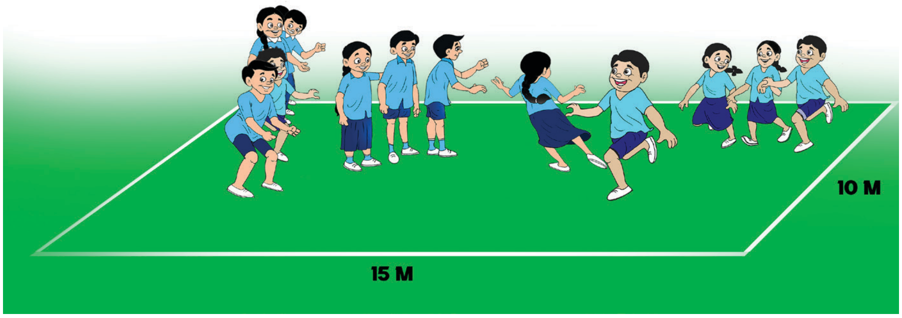
100 മീറ്റർ - 9.58 സെ.

200 മീറ്റർ -19.19 സെ.

4x100 മീറ്റർ റിലേ - 36.84 സെ.

ഇനി ഒരു കളി ആയാലോ...

പ്രവർത്തനം : 1
ഗോൾഡൻ ഫിഷ്



നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ എല്ലാവരും മാർക്ക് ചെയ്തിരിക്കുന്ന (15 മീ. ×10 മീ.) ദീർഘ ചതുരാകൃതിയിലുള്ള കളിസ്ഥലത്ത് നിൽക്കുക. ഒരു കുട്ടി ക്യാച്ചർ ആവുക.
- ടീച്ചറുടെ നിർദേശം (വിസിൽ) ലഭിക്കുമ്പോൾ ക്യാച്ചർ ചതുരത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കണം.
- തൊടുന്ന കുട്ടിയെ കൈപിടിച്ച് കൂടെകൂട്ടി കണ്ണി ചേർത്ത് മറ്റുള്ള കുട്ടികളെ തൊടണം.
- ഇങ്ങനെ തൊടുന്ന കുട്ടിയെ ചേർത്ത് കണ്ണി വലുതാക്കി മറ്റുള്ള കുട്ടികളെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുകയും വേണം.
- അവസാനം ഒരാൾ മാത്രമാകുമ്പോൾ കളി അവസാനിക്കുന്നു. ആ കുട്ടിയെ 'ഗോൾഡൻ ഫിഷ്' ആയി തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

'ഗോൾഡൻ ഫിഷ് ' കളിക്കുശേഷം ക്ലാസിൽ ചർച്ച.

- കളി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമായോ?
- ആരൊക്കെയാണ് മികവ് പുലർത്തിയത്?
- ചിലരുടെ ഓട്ടം വളരെ വേഗത്തിലായിരുന്നു. ആരെല്ലാമാണവർ?

ഏതൊക്കെ അടിസ്ഥാന ചലനങ്ങളാണ് ഈ കളിയിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയത്?

- ഓട്ടം
-
-
-

വിലയിരുത്തൽ

1) 'ഗോൾഡൻ ഫിഷ്' എന്ന കളിയിലൂടെ കൈവരിച്ച ശേഷികൾ, കളിയുടെ നേട്ടങ്ങൾ എന്നിവ സംബന്ധിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

കായികക്ഷമത

ഊർജസ്വലതയോടെ 'ഗോൾഡൻ ഫിഷ്' കളിയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞില്ലേ?

മികച്ച കായികക്ഷമതയാണ് ഇതിന് കാരണം.

എന്താണ് കായികക്ഷമത?

നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

> **കായികക്ഷമത (Physical Fitness)**
>
> ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഊർജസ്വലതയോടെ ചെയ്യാനുള്ള വ്യക്തിയുടെ കഴിവിനെയാണ് 'കായികക്ഷമത' എന്നുപറയുന്നത്.

കായികക്ഷമത പ്രധാനമായും രണ്ടു തരമാണ്.

1. ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത.
2. പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത.

1. ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത (Health-Related Physical Fitness)

ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമതയോടെ നിർവഹിക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി നിലനിർത്തുന്നതിനും രോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിനും ആവശ്യമായ കായികക്ഷമതയാണിത്.

2. പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത (Performance-Related Physical Fitness)

ഒരു പ്രത്യേക കായികയിനത്തിലോ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലോ പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുവേണ്ടിയുള്ള കായികക്ഷമതയാണിത്.

ഇതുസംബന്ധിച്ച് കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

കായികക്ഷമത

ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ

- ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത (Cardiovascular Endurance)
- പേശീശക്തി (Muscular strength)
- പേശീക്ഷമത (Muscular Endurance)
- അയവ് (Flexibility)
- ശരീരഘടന (Body Composition)

പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ

- ചുറുചുറുക്ക് (Agility)
- സന്തുലനം (Balance)
- ഏകോപനം (Co-ordination)
- വേഗത (Speed)
- കരുത്ത് (Power)
- പ്രതികരണ സമയം (Reaction Time)

ഒരു കായികതാരത്തെ സംബന്ധിച്ച് രണ്ടുതരത്തിലുമുള്ള കായികക്ഷമതകളും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം : 2

പ്ലക്കിങ് ദി റ്റെയിൽ

ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കളിസ്ഥലം സജ്ജീകരിക്കുക.

നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള 'എ', 'ബി' എന്നീ ടീമുകളാവുക.
- 'എ' ടീമിലെ അംഗങ്ങൾ വീണ്ടും തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള മൂന്ന് ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിയുക.
- ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിഞ്ഞ് 'എ' ടീമിലെ കുട്ടികൾ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ ഒന്നിനുപുറകെ ഒന്നായി മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ തോളിൽ ഇരുകൈകളും വച്ച് നിൽക്കണം.
- വരികളുടെ പുറകിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ഒരു വാല് (നീളത്തിലുള്ള സ്കാർഫ്/സമാനവസ്തു) വയ്ക്കണം.
- 'ബി' ടീം അംഗങ്ങൾ മൂന്നുപേർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളായി കളിസ്ഥലത്തിന് പുറത്തു നിൽക്കണം.
- ടീച്ചർ സിഗ്നൽ നൽകിയാൽ 'ബി' ടീം അംഗങ്ങളായ മൂന്നുപേർ കളിസ്ഥലത്തിൽ റൈഡിനായി പ്രവേശിക്കുക.
- ഇത്തരത്തിൽ റൈഡിനായി പ്രവേശിക്കുന്നവർ ഓരോരുത്തരും ഏതെങ്കിലും ഒരു ഗ്രൂപ്പിന്റെ വാൽ മാത്രമേ പറിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.
- 'എ' ടീമിലെ ഏറ്റവും പുറകിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ വാലുപറിക്കാൻ 'ബി' ടീം ശ്രമിക്കുകയും, 'എ' ടീം ഇതിനെ പ്രതിരോധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- 'ബി' ടീമിലെ മൂന്നുപേർക്കും ഒരു മിനിറ്റ് സമയം ശ്രമം തുടരാം.
- വാൽ നഷ്ടപ്പെട്ട കുട്ടി കളിയിൽ നിന്ന് പുറത്താവുകയും തൊട്ടുമുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി ആ വാൽ വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വാൽ വച്ചതിനുശേഷം മാത്രമേ 'ബി' ടീമംഗം വാല് പറിയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കാവൂ.
- ഓരോ 1 മിനിറ്റ് സമയം കഴിയുമ്പോഴും 'ബി' ടീമിലെ 3 പേർ മാറി മാറി റൈഡിന് വരികയും വാൽ നഷ്ടപ്പെടുന്നവർ പുറത്തുപോവുകയും ചെയ്യുന്നു.
- സമയം അവസാനിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് 'എ' ടീമിലെ ഏതെങ്കിലും ഗ്രൂപ്പിലെ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളും പുറത്തായാൽ അവർക്ക് വീണ്ടും വരിയായി നിന്ന് കളി പുനരാരംഭിക്കാവുന്നതാണ്.
- നിശ്ചിത സമയം അവസാനിക്കുമ്പോൾ 'എ' ടീം അംഗങ്ങൾ പുറത്തും 'ബി' ടീം അംഗങ്ങൾ അകത്തും നിൽക്കുക. തുടർന്ന് മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച രീതിയിൽ കളി തുടരാവുന്നതാണ്.
- ഓരോ തവണ വാൽ പറിക്കുമ്പോഴും ടീമിന് ഓരോ പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

കളിക്കുശേഷം ക്ലാസിൽ ചർച്ച.

കളി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ?

ചില ടീമംഗങ്ങൾ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചതായി നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലേ.

എന്തൊക്കെ ഘടകങ്ങളാണ് ഇതിന് അവരെ പ്രാപ്തരാക്കിയത്?

- വേഗത
-
-

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ഫംങ്ഷണൽ ഫിറ്റ്നസ് (Functional Fitness)

ദൈനംദിന ജീവിത പ്രവർത്തനങ്ങൾ (ഭാരം ഉയർത്തൽ, തള്ളൽ, ഭാരം ചുമക്കൽ തുടങ്ങിയവ) മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള കായികക്ഷമത.

കോസ്മെറ്റിക് ഫിറ്റ്നസ് (Cosmetic Fitness)

കൃത്യമായ ആഹാര രീതിയിലൂടെയും ചിട്ടയായ വ്യായാമത്തിലൂടെയും ആപേക്ഷിക ശരീരഭാരം നിലനിർത്തിയും ശുചിത്വം പാലിച്ചും സൗന്ദര്യാത്മക ശാരീരിക രൂപവും ശരീരപ്രതിച്ഛായയും കൈവരിക്കുന്നു.

വളർച്ചയും വികാസവും (GROWTH AND DEVELOPMENT)

ചിത്രങ്ങൾ താരതമ്യം ചെയ്യുക.

മനു 8 വയസ്സുള്ളപ്പോൾ
ഉയരം: 128 cm
ഭാരം: 25 kg

മനു 11 വയസ്സുള്ളപ്പോൾ
ഉയരം: 143 cm
ഭാരം: 35 kg

കുട്ടിക്കുണ്ടായ ശാരീരികമാറ്റങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ് ?

-
-
-
-

വളർച്ച

ശരീരത്തിന്റെ ഉയരം, ഭാരം, ആകൃതി എന്നിവയിൽ ക്രമാനുഗതവും ഗുണപരവുമായി മാറ്റമുണ്ടാവുന്ന പ്രക്രിയയാണ് വളർച്ച.

വികാസം

ഒരു വ്യക്തിക്ക് ശാരീരികമായും മാനസികമായും സാമൂഹികമായും വൈകാരികമായും ഉണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങളെയാണ് വികാസം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

വിലയിരുത്തൽ

കുട്ടിക്കുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് ചില വിവരങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു. അവയെ വളർച്ചയും വികാസവുമായി തരംതിരിച്ച് പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

(ഉയരം കൂടി, കൂടുതൽ അറിവുനേടി, കൂടുതൽ കൂട്ടുകാർ ഉണ്ടായി, തോളിന്റെ വലുപ്പം കൂടി, ശരീരഭാരം വർധിച്ചു, വ്യക്തിത്വ വികാസം ഉണ്ടായി, വേഗത്തിൽ ഓടാൻ സാധിച്ചു, ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഗണിതപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ചു, ശബ്ദം മാറി, സഹകരണ മനോഭാവം വർധിച്ചു)

വളർച്ച	വികാസം
• ഉയരം കൂടി	• കൂടുതൽ അറിവുനേടി
•	•
•	•
•	•
•	•

വളർച്ചയിലും വികാസത്തിലും ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും ലിംഗന്യൂനപക്ഷ വിഭാഗക്കാർക്കും വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട്.

ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും ലിംഗന്യൂനപക്ഷ വിഭാഗക്കാരിലും അവർ വളർന്നുവരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. ഇവയിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളിലും സാധാരണമാണ്. എന്നാൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ വിഭിന്നമാണ്. ഒരു നിശ്ചിത പ്രായത്തിൽ ശരീരവളർച്ച നിലയ്ക്കുന്നു. എന്നാൽ വികാസം ജീവിതാവസാനം വരെ തുടരുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ

1) വളർച്ചയെയും വികാസത്തെയും വേർതിരിച്ച് വിശദമായി കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

യോഗ

മനുഷ്യന്റെ ശാരീരിക-മാനസികാരോഗ്യത്തിന് ഉതകുന്ന ഒരു വ്യായാമമാണ് യോഗ. ശാരീരിക വിന്യാസങ്ങളും, ശ്വസനപ്രക്രിയയും ഉൾപ്പെടുന്ന വ്യായാമമുറയാണിത്.

യോഗ-പൊതുനേട്ടങ്ങൾ

- സമന്വയം
- ഉന്മേഷം
- ശാന്തമായ മനസ്സ്

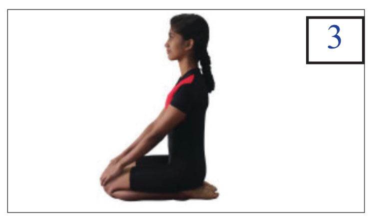
ഇവ കൈവരിക്കാൻ നമുക്ക് യോഗ ചെയ്യാം...

1. വജ്രാസനം

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കാലുകൾ നിവർത്തി ഇരിക്കുക.

വലതുകാൽമുട്ട് മടക്കി വലത് ഉപ്പൂറ്റി വലത് പൃഷ്ഠഭാഗത്തിനടിയിലും ഇടതുകാൽമുട്ട് മടക്കി ഇടത് പൃഷ്ഠഭാഗത്തിനടിയിലും കാലിന്റെ പെരുവിരലുകൾ ചേർന്ന് വരത്തക്കവിധം വയ്ക്കുക.

ഉള്ളംകൈകൾ കൈമുട്ടുകൾ മടക്കാതെ അതാത് കാൽമുട്ടുകളിൽ വച്ച് കണ്ണുകൾ അടച്ച് നേരെ നിവർന്നിരിക്കുക.



ഘട്ടം ഒന്നിലേക്ക് തിരിച്ചുവരുക.

പ്രവർത്തനം : 3

നിങ്ങളും വജ്രാസനം ചെയ്യുക.

വജ്രാസനത്തിൽ ദീർഘനേരം ഇരുന്നപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെട്ടോ? നിങ്ങൾ

ക്കുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക.

....

....

വജ്രാസനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

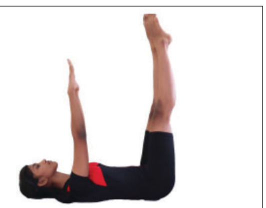
- കാൽമുട്ടുകൾക്ക് അയവും തുടയിലെ പേശികൾക്ക് ബലവും വർധിക്കുന്നു.
- നട്ടെല്ലിനെ നിവർത്തി ബലമുള്ളതാക്കുന്നു.
- ഏകാഗ്രത വർധിക്കുന്നു.

2. പവനമുക്താസനം

1

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കൈകൾ ശരീരത്തിന്റെ ഇരുവശവുംവെച്ച് മലർന്നു കിടക്കുക.

2

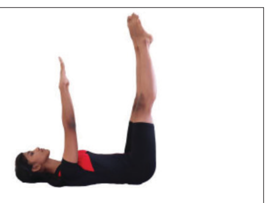


ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് സാവധാനം എടുത്ത് ഇരു കാലുകളും കൈകളും ഭൂമിക്ക് ലംബമായി ഉയർത്തുക.

3

ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ഇരുകൈകൾ കോർത്ത് കാൽമുട്ടിന് താഴെപ്പിടിച്ച് തുടകൾ വയറിനോട് അമർത്തിവച്ച് തലയുയർത്തി ഇരു കാൽമുട്ടുകൾക്കിടയിൽ നെറ്റി തൊടുക.

4



ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ഘട്ടം രണ്ടിലേക്ക് വരിക.

5

ഘട്ടം ഒന്നിലേക്ക് തിരിച്ചുവരിക.

പ്രവർത്തനം : 4

നിങ്ങളും പവനമുക്താസനം ചെയ്യുക.

പവനമുക്താസനം ചെയ്തപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുക.

....

....

....

....

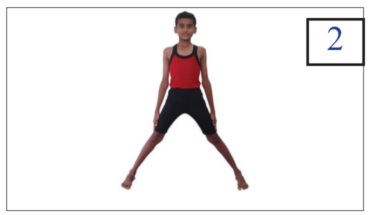
പവനമുക്താസനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- നട്ടെല്ലിന് വഴക്കവും ഉദരപേശികൾക്ക് ബലവും ലഭിക്കുന്നു.
- ഉദരവായുവിനെ പുറന്തള്ളുന്നു.

3. ത്രികോണാസനം

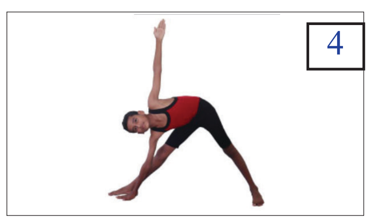
കൈകൾ ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് നിവർന്നുനിൽക്കുക

രണ്ട് മുതൽ മൂന്ന് അടി വരെ അകലത്തിൽ കാലുകൾ അകറ്റി വച്ച് നേരെ നിവർന്നുനിൽക്കുക.



ഇരുകൈകളും സമമായി വശങ്ങളിലൂടെ ഉയർത്തുന്നതോടൊപ്പം വലതുകാല്പാദം വലതുവശത്തേക്ക് തിരിക്കുക.

കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കാതെ ശരീരത്തെ വലതു ഭാഗത്തേക്ക് വളച്ച് വലതു കൈപ്പത്തി വലതു കാല്പാദത്തിനരികിലായി തറയിൽ വയ്ക്കുക. ഇടതുകൈ നേരെ തലയ്ക്കു മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക.



5

നാലാം ഘട്ടത്തിൽ ചെയ്തതുപോലെ ശരീരത്തിന്റെ ഇടതുഭാഗത്തും ആവർത്തിക്കുക.

6

ഘട്ടം ഒന്നിലേക്ക് തിരിച്ചുവരുക.

പ്രവർത്തനം : 5

നിങ്ങളും ത്രികോണാസനം ചെയ്യുക.

ത്രികോണാസനം ചെയ്തപ്പോൾ ഏതെല്ലാം പേശികളിലാണ് വലിവ് അനുഭവപ്പെട്ടത് ?

....

....

....

ത്രികോണാസനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- നട്ടെല്ലിന് അയവ് ലഭിക്കുന്നു.
- തലയിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം വർധിക്കുന്നു.
- തോളുകളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത വർധിക്കുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ

1) നിങ്ങൾ പരിശീലിച്ച യോഗാസനങ്ങളിൽ ഏറ്റവും താൽപര്യപൂർവം ചെയ്ത യോഗാസനം ഏതാണ്?

....

എന്തുകൊണ്ട്?

....

....

അവയുടെ ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

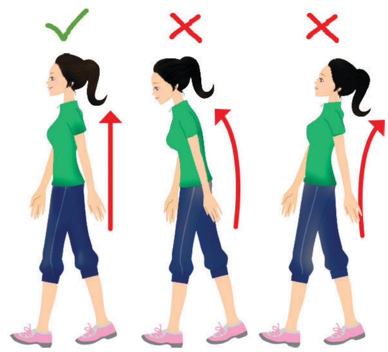
....

ചലനാത്മക ശരീരസംസ്ഥിതി (Dynamic Posture)

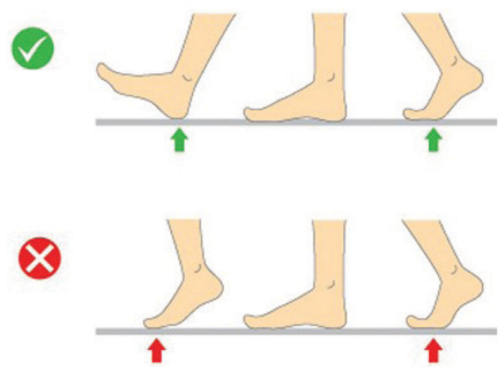
നടത്തം, ചാട്ടം, എറിയൽ തുടങ്ങിയവ ചലനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്. ഇവ ചെയ്യുമ്പോൾ ശരിയായ ചലനാവസ്ഥ നമ്മൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ചലനാവസ്ഥയിൽ (നടത്തം, ചാട്ടം, എറിയൽ തുടങ്ങിയവ) ശരീര അവയവങ്ങൾ ശരിയായി ചലിപ്പിക്കുന്ന രീതിയെ ചലനാത്മക ശരീരസംസ്ഥിതി എന്നുപറയുന്നു.

ഓരോ ഇനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചലനാത്മക ശരീരസംസ്ഥിതി നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

1. നടത്തം (Walking)



- തല ഉയർത്തി താടി നിലത്തിന് സമാന്തരമായി ക്രമീകരിച്ച് മുന്നോട്ടുനോക്കി നടക്കുക.
- തോളുകളിലെ പേശികൾക്ക് അധിക സമ്മർദം നൽകാതെ ആയാസരഹിതമായി നടക്കുക.
- ശരിയായി നിവർന്നുനിൽക്കാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിൽ നെഞ്ചിലെയും വയറിലെയും പേശികളെ ദൃഢമാക്കുക.
- കൈവിരലുകൾ ചെറുതായി മടക്കി കൈകൾ സ്വാഭാവികമായി വീശി നടക്കുക.
- വലതുകാൽ മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുമ്പോൾ ഇടതുകൈ മുന്നോട്ടും ഇടതുകാൽ മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുമ്പോൾ വലതുകൈ മുന്നോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക.
- കാൽ തറയിൽ പതിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം ഉപ്പൂറ്റിയിലേക്കും (Heel) തുടർന്ന് കാല്പാദത്തിലേക്കും (Toe) ശരീരഭാരം കൊണ്ടുവരുക.
- പാദങ്ങൾ മുന്നോട്ട് അഭിമുഖീകരിക്കുക.
- ശരീരഭാരം പാദങ്ങളിൽ തുല്യമായി വിന്യസിക്കണം.
- സ്ഥിരവും താളാത്മകവുമായ ശ്വസനം നിലനിർത്തണം.



- മിതമായ വേഗതയിലുള്ള നടത്തം കായികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കും.

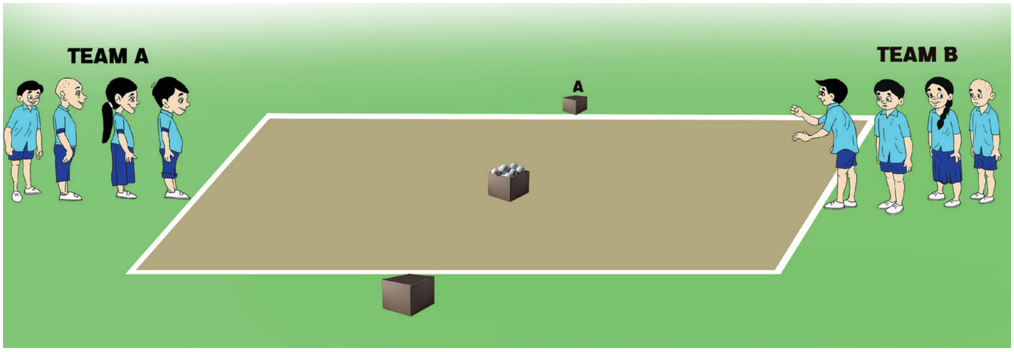
പ്രവർത്തനം : 6

'ശരിയായ നടത്തം' ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. നിയമങ്ങൾ പാലിച്ച് മൂന്ന് കുട്ടികൾ വീതം നിശ്ചിത ദൂരം നടക്കുന്നു. മറ്റുകുട്ടികൾ നിരീക്ഷിക്കണം.

തുടർന്ന് ചർച്ച.

ശരിയായി നടന്നവർ ആരെല്ലാം?

പ്രവർത്തനം : 7
നടക്കാം കളിക്കാം



ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കളിസ്ഥലം സജ്ജീകരിക്കുക.

നിബന്ധനകൾ

- ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ട് ടീമുകളാകുക.
- ഇരു ടീമുകളും കളിസ്ഥലത്തിന്റെ ഇരുവശത്തായി വരിവരിയായി നിൽക്കുക.
- ടീച്ചറുടെ സിഗ്നൽ ലഭിച്ചയുടനെ വരിയിൽ ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ നടന്നുവന്ന് കളിസ്ഥലത്തിന്റെ മധ്യത്തിലിരിക്കുന്ന ബക്കറ്റിൽ നിന്നും പന്തെടുത്ത് ടീച്ചർ മുൻകൂട്ടി നിർദേശിച്ച വശത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞുപോകുകയും, വശങ്ങളിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന ബക്കറ്റിൽ പന്ത് നിക്ഷേപിക്കുകയും ചെയ്യണം.
- പന്ത് നിക്ഷേപിച്ച കുട്ടി കളിസ്ഥലത്ത് നിന്ന് പുറത്ത് കടന്നാൽ മാത്രമേ അടുത്ത കുട്ടിക്ക് കളിസ്ഥലത്ത് പ്രവേശിക്കാൻ പറ്റുകയുള്ളൂ.
- ഓടാതെ ശരിയായ രീതിയിൽ നടന്ന് കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ കളി പൂർത്തിയാക്കിയവരെ മികച്ച ടീമായി പ്രഖ്യാപിക്കാം.

കളിയെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ച.

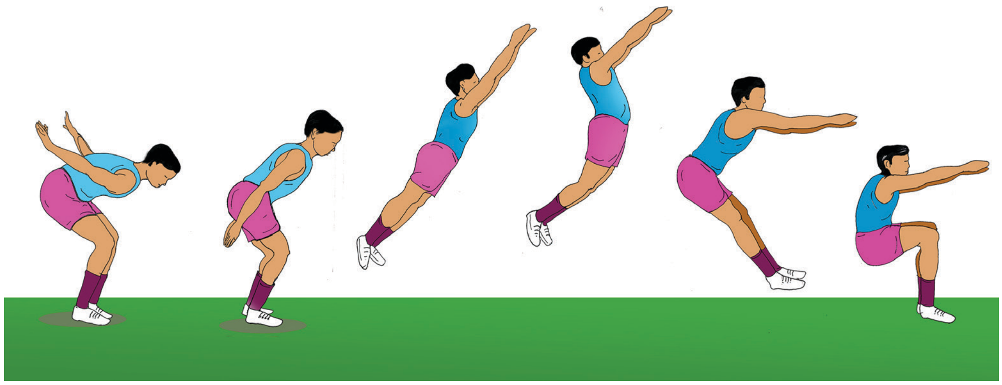
കളി ഇഷ്ടമായോ?

മികച്ച രീതിയിൽ കളിച്ചവർ ആരെല്ലാം?

2. ചാട്ടം (Jump)

- പാദങ്ങൾ തോളിന്റെ അകലത്തിൽ വച്ച് മുന്നോട്ടുനോക്കി നിൽക്കുക.
- കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി ശരീരഭാരം കാല്പത്തിയിൽ വരത്തക്ക വിധത്തിൽ കൈകൾ ഇടുപ്പിന്റെ പിന്നിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക.

- ഇരു കാൽമുട്ടുകളും മടക്കി ശരീരഭാരം പിൻഭാഗത്തുനിന്നും മുൻഭാഗത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് കാല്പത്തി ഉപയോഗിച്ച് ശരീരം മുന്നിലേക്ക് കുതിക്കുക.

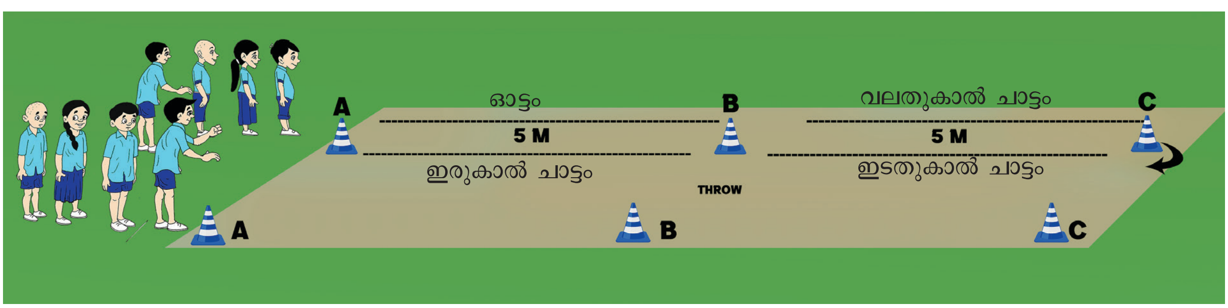


- ഈ സമയം ഇരുകൈകളും മുന്നിലേക്കും മുകളിലേക്കും ഉയർത്തുക.
- പരമാവധി മുന്നിലോട്ട് ചാടിയതിനുശേഷം ആദ്യം കാല്പത്തിയും തുടർന്ന് ഉപ്പൂറ്റിയും തറയിൽ പതിപ്പിക്കുക.
- കാൽമുട്ടുകളും ഇടുപ്പും ചെറുതായി മടക്കി ശരീരാഘാതം കുറയ്ക്കുക. ഈ സമയം കൈകൾ പഴയ അവസ്ഥയിൽ കൊണ്ടുവരുക.

പ്രവർത്തനം : 8

മൾട്ടി ടാസ്ക് റിലേ

ചിത്രത്തിലേതുപോലുള്ള കളിസ്ഥലത്താണ് മത്സരം നടക്കുന്നത്.



നിബന്ധനകൾ

കളിസ്ഥലത്തെ A,B,C എന്നിങ്ങനെ മൂന്ന് സോണുകളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

- കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ട് ടീമുകൾ ആകുക.
- ഓരോ ടീമിനും ഓരോ പന്ത് (ഫുട്ബോൾ/വോളിബോൾ/ബാസ്കറ്റ്ബോൾ തുടങ്ങിയവ) ലഭിക്കും.

- ടീച്ചറുടെ സിഗ്നൽ ലഭിക്കുമ്പോൾ ഇരു ടീമുകളിലും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി A മുതൽ B വരെയുള്ള ദൂരം വേഗത്തിൽ ഓടി B സോണിൽ കൈവശം ഉള്ള പന്ത് വയ്ക്കണം.
- B മുതൽ C വരെയുള്ള ദൂരം വലതുകാലിൽ ചാടിയും C മുതൽ B വരെയുള്ള ദൂരം ഇടതുകാലിൽ ചാടിയും എത്തണം.
- B സോണിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന പന്ത് A സോണിൽ നിൽക്കുന്ന ടീം അംഗത്തിന് പാസ് ചെയ്തതിനുശേഷം B മുതൽ A വരെയുള്ള ദൂരം ഇരുകാലുകളിലും ചാടി വരിയുടെ പുറകിലെത്തണം.
- പന്ത് കൈവശം കിട്ടിയാലുടനെ അടുത്ത ടീമംഗത്തിന് കളി തുടരാവുന്നതാണ്.
- എല്ലാ ടീമംഗങ്ങളും ഇതേ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നതുവരെ കളി തുടരണം.
- അവസാനത്തെ കുട്ടി B മുതൽ A വരെയുള്ള ദൂരം ഇരുകാലുകളിലും ചാടി സ്റ്റാർട്ട് ലൈൻ പിന്നിടുമ്പോൾ കളി അവസാനിക്കും.
- ആദ്യം കളി പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

നിങ്ങളും ഈ കളി കളിക്കുക.

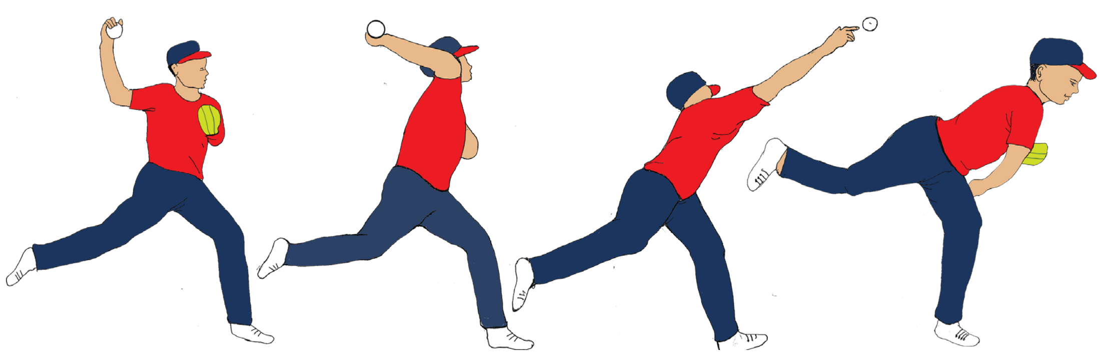
കളിയെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ച.

കളി ഇഷ്ടമായോ?

മികച്ച രീതിയിൽ കളിച്ചവർ ആരെല്ലാം?

3. ഏറ് (Throw)

- നിയന്ത്രണത്തിനായി വസ്തുവിനെ പിടിക്കേണ്ടത് കൈവിരലുകൾ സൗകര്യാർഥം അകറ്റി വച്ചായിരിക്കണം.
- വലതുകൈകൊണ്ട് എറിയുന്ന കുട്ടികൾ ഇടതുകൈയും ഇടതുകാലും മുന്നിൽ വയ്ക്കുക.
- ഇടതുകൈകൊണ്ട് എറിയുന്ന കുട്ടികൾ വലതുകൈയും വലതുകാലും മുന്നിൽ വയ്ക്കുക.



- എറിയുന്ന കൈ പിന്നിലേക്ക് ഉയർത്തുക എറിയാത്ത കൈ ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് ചൂണ്ടുക.
- ശരീരഭാരം പിൻകാലിൽ നിന്ന് മുൻകാലിലേക്ക് മാറ്റുകയും നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗം എറിയുന്ന ദിശയിലേക്ക് തിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- എറിയുന്ന കൈ മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുവന്ന് കൈമുട്ട് തോളിന്റെ ഉയരത്തിന് മുകളിൽ എത്തുമ്പോൾ വസ്തു ശക്തിയായി മുന്നോട്ട് എറിയുക.
- എറിഞ്ഞതിന് ശേഷം പിൻകാലുകൾ ശരീരത്തിന് മുന്നോട്ടും വസ്തു എറിഞ്ഞ കൈ ഇടുപ്പ് തലത്തിലേക്കും മറ്റേ കൈ ഇടുപ്പിന് പിന്നിലേക്കും കൊണ്ടുവരുക.

ഓവർ ആം ത്രോ
(Over Arm Throw)

കൈയിലുള്ള വസ്തു കൈമുട്ട് മടക്കി തോളിന്റെ ഉയരത്തിന് മുകളിൽ വച്ച് മുന്നോട്ട് എറിയുന്ന രീതി.

ഉദാ: ക്രിക്കറ്റ് ബോൾ ത്രോ

അണ്ടർ ആം ത്രോ
(Under Arm Throw)

ഒരു വസ്തു എറിയുമ്പോൾ എറിയുന്ന കൈ ശരീരത്തിന് പിന്നിലേക്ക് നിവർത്തി കൈപ്പത്തി താഴേക്ക് അഭിമുഖീകരിച്ച് തോളിന്റെ തലത്തിന് താഴെനിന്നും എറിയുന്ന രീതി.

ഉദാ: സോഫ്റ്റ് ബോൾ പിച്ചിങ്

സൈഡ് ആം ത്രോ
(Side Arm Throw)

ഒരു വസ്തു എറിയുമ്പോൾ എറിയുന്ന കൈ ശരീരത്തിന്റെ ഒരു വശത്തേക്ക് നിവർത്തി കൈപ്പത്തി മുന്നോട്ടു അഭിമുഖീകരിച്ച് തോളിന്റെ തലത്തിന് താഴെ നിന്നും എറിയുന്ന രീതി.

ഉദാ: ഹാൻഡ് ബോൾ ഷൂട്ടിംങ്

വിലയിരുത്തൽ

1) ശരിയായ ചലനാത്മക ശരീരസംസ്ഥിതി ഉപയോഗിക്കാതെ പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

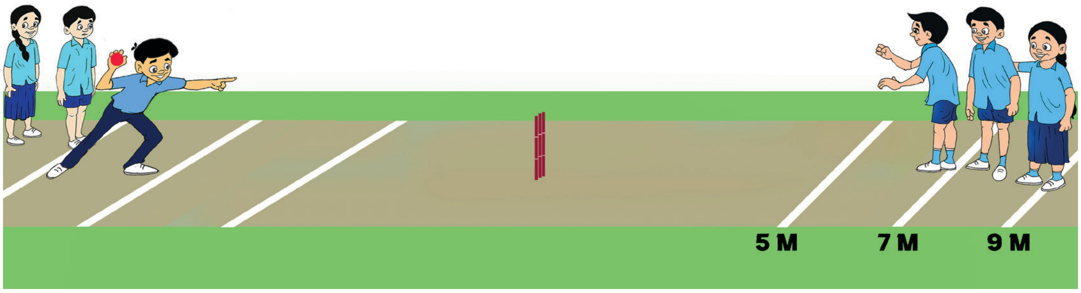
....

....

....

ഇനിയൊരു കളിയായാലോ....

പ്രവർത്തനം : 9
ഹിറ്റ് വിക്കറ്റ്



നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ട് ഗ്രൂപ്പുകളാകുക.
- ടീമുകൾക്ക് ക്രിക്കറ്റുമായി ബന്ധമുള്ള പേരുകൾ ഇടാവുന്നതാണ്.
- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കളിസ്ഥലത്തിന്റെ മധ്യത്തിൽ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ള വിക്കറ്റിന് അഭിമുഖമായി ഇരു ടീമുകളും നിൽക്കുക.
- ടോസ് ലഭിക്കുന്ന ടീമിന് ആദ്യം വിക്കറ്റ് ലക്ഷ്യമാക്കി പന്തെറിയാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കുന്നു.

റൗണ്ട്	എറിയുന്ന രീതി	ദൂരം	പോയിന്റ്
റൗണ്ട് 1	അണ്ടർ ആം ത്രോ	5 മീറ്റർ	1
റൗണ്ട് 2	ഓവർ ആം ത്രോ	7മീറ്റർ	2
റൗണ്ട് 3	സൈഡ് ആം ത്രോ	9മീറ്റർ	3

- ഒന്നാം റൗണ്ടിൽ കുട്ടികൾ 5 മീറ്റർ അകലെയുള്ള സ്റ്റാർട്ട് ലൈനിൽ നിന്നും അണ്ടർ ആം ത്രോയിലൂടെ വിക്കറ്റിൽ പന്ത് കൊള്ളിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും വിക്കറ്റിൽ കൊണ്ടാൽ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- രണ്ടാം റൗണ്ടിൽ കുട്ടികൾ 7 മീറ്റർ അകലെയുള്ള സ്റ്റാർട്ട് ലൈനിൽ നിന്നും ഓവർ ആം ത്രോയിലൂടെ വിക്കറ്റിൽ പന്ത് കൊള്ളിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും വിക്കറ്റിൽ കൊണ്ടാൽ ടീമിന് രണ്ട് പോയിന്റ് ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- മൂന്നാം റൗണ്ടിൽ കുട്ടികൾ 9 മീറ്റർ അകലെയുള്ള സ്റ്റാർട്ട് ലൈനിൽ നിന്നും സൈഡ് ആം ത്രോയിലൂടെ വിക്കറ്റിൽ പന്ത് കൊള്ളിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും വിക്കറ്റിൽ കൊണ്ടാൽ ടീമിന് മൂന്ന് പോയിന്റ് ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- മൂന്ന് റൗണ്ടുകളിലും ഓരോ ടീമിലെയും എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും മാറിമാറി എറിയാൻ അവസരം നൽകണം.

- മുഴുവൻ റൗണ്ടുകളും കഴിയുമ്പോൾ കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയികൾ ആകുന്നു.

കളിയെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ച.

നന്നായി കളിക്കാൻ സാധിച്ചോ?

ഏതു റൗണ്ടിലാണ് നിങ്ങൾക്ക് എറിയാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെട്ടത്?

എന്തുകൊണ്ടാകാം? അനുഭവങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

....

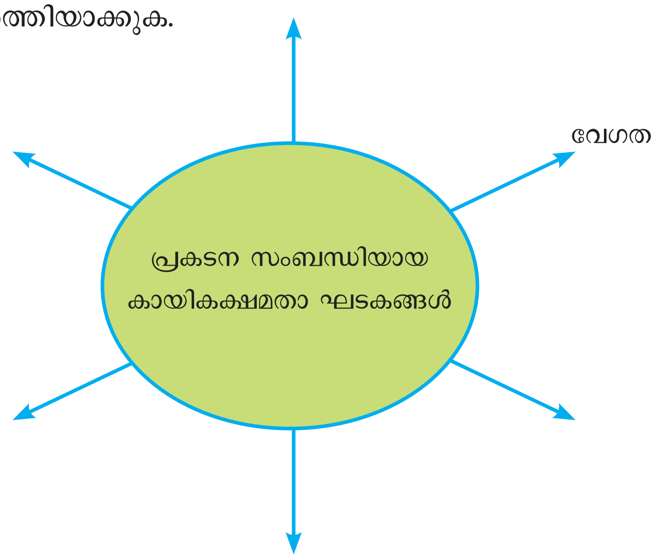
....

വിലയിരുത്തൽ

1. ശരിയും ✅ തെറ്റും ❌ കണ്ടെത്തുക.

- തല ഉയർത്തി താടി നിലത്തിന് സമാന്തരമായി ക്രമീകരിച്ച് മുന്നോട്ട് നോക്കി നടക്കുക. ☐
- നടക്കുന്ന സമയത്ത് കാൽ തറയിൽ പതിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം കാല്പത്തിയിലേക്കും തുടർന്ന് ഉപ്പൂറ്റിയിലേക്കും ശരീരഭാരം കൊണ്ടുവരുക. ☐
- പരമാവധി മുന്നിലോട്ട് ചാടിയതിനുശേഷം ആദ്യം കാല്പത്തിയും തുടർന്ന് ഉപ്പൂറ്റിയും തറയിൽ പതിപ്പിക്കുക. ☐
- ഇടതുകൈകൊണ്ട് എറിയുമ്പോൾ വലതുകൈയും ഇടതുകാലും മുന്നിൽ വയ്ക്കുക. ☐

2. പദസൂര്യൻ പൂർത്തിയാക്കുക.



തുടർപ്രവർത്തനം

നിങ്ങൾ പഠിച്ച യോഗാസനങ്ങൾ വീട്ടിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊത്ത് ചെയ്യുക. അതിന്റെ വീഡിയോ എടുത്ത് ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.

3

നമ്മുടെ സുരക്ഷ നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വം

അപ്പുവിന്റെ ഡയറിക്കുറിപ്പ് ശ്രദ്ധിക്കൂ...

25-07-24
വ്യാഴം

ഇന്ന് സ്കൂളിൽ ഒരു സംഭവം നടന്നു. മൂന്നാമത്തെ പിരീഡ് അരുണ ടീച്ചർ ഞങ്ങളെ കമ്പ്യൂട്ടർലാബിൽ കൊണ്ടുപോയി. മുങ്ങിമരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് 'നീരറിവ്' എന്ന സിനിമ കാണിച്ചുതരാമെന്ന് ഇന്നലെ ടീച്ചർ പറഞ്ഞിരുന്നു. ഞാനും അനീഷും മുന്നിൽ തന്നെ സീറ്റുപിടിച്ചു. സിനിമ തുടങ്ങി കുറച്ചു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ പ്രൊജക്ടറിന്റെ അടുത്തുള്ള സ്വിച്ചിൽ നിന്നും 'കിരി' 'കിരി' ഒച്ച കേട്ടു. ഇടക്കിടെ കമ്പിത്തിരി കത്തുന്നതുപോലെ തീയും പുകയും വന്നു. അപ്പോഴേക്കും എല്ലാവരും പേടിച്ചിരുന്നു. ടീച്ചർ പെട്ടെന്ന് മെയിൻ സ്വിച്ച് ഓഫാക്കുകയും എല്ലാവരെയും ലാബിന് പുറത്തേക്ക് മാറ്റുകയും ചെയ്തു. അപ്പോഴേക്കും അടുത്തുള്ള ജനൽ കർട്ടനിലേക്ക് തീ പടർന്നിരുന്നു. ടീച്ചർ പറഞ്ഞതുപ്രകാരം അനീഷ് ഓടിപ്പോയി രണ്ട് ചണച്ചാക്കും ഞാൻ കുറച്ച് മണലും കൊണ്ടുവന്നു. അതുപയോഗിച്ച് ടീച്ചർ തീ അണച്ചുതുടങ്ങിയപ്പോഴേക്കും ബഹളം കേട്ട് രജീഷ് സാർ ഒരു ചുവന്ന ഗ്യാസ് കുറ്റി പോലുള്ള സാധനവുമായി വന്നു. അത് തുറന്നതും വെളുത്ത പതപോലുള്ള പുക തീ കത്തിയ ഭാഗത്തേക്ക് തെറിക്കുകയും തീ അണയുകയും ചെയ്തു. അപ്പോഴേക്കും ലാബിൽ നിറയെ പുക പരന്നിരുന്നു. പിന്നീട് ഭീതിയുടെ അന്തരീക്ഷം മാറിയപ്പോൾ വൈകുന്നേരം ഞങ്ങൾക്ക് 'നീരറിവ്' സിനിമ കാണാൻ സാധിച്ചു.

സമാനമായ അനുഭവങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?

ക്ലാസിൽ പങ്കുവയ്ക്കൂ.

തീപിടുത്തം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ

1. തീപിടുത്തം ഉണ്ടായാൽ അടിയന്തര സഹായത്തിന് '112' എന്ന നമ്പറിലേക്ക് വിളിക്കുക.
2. അഗ്നിബാധ കണ്ടാൽ നിങ്ങളുടെ കെട്ടിടത്തിന്റെ ഫയർ അലാറം പ്രവർത്തിപ്പിക്കുക. ഇല്ലെങ്കിൽ 'തീ' 'തീ' എന്ന് വളരെ ഉറക്കെ വിളിച്ചുപറയുക.
3. ഒരിക്കലും ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കരുത്. പടികൾ ഉപയോഗിക്കുക.
4. തീപിടുത്തം മൂലമുണ്ടാകുന്ന പുകയിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടാൻ നനഞ്ഞ തുണികൊണ്ട് മൂക്കും വായും മൂടുക.
5. പുകയിൽ പെട്ടുപോയാൽ പുറത്തേക്ക് പോകാൻ സുരക്ഷിതമായ വഴി ഇല്ലെങ്കിൽ കതകും ജനലുകളും അടച്ച് എല്ലാ വിടവുകളിലും നനഞ്ഞ തുണികൊണ്ട് അടയ്ക്കുക.
6. നിങ്ങളുടെ വസ്ത്രത്തിൽ തീ പിടിച്ചാൽ നിലത്ത് കിടന്നുരുളുകയോ കട്ടിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് തീയണയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക. ഭയന്ന് ഓടുന്നത് കൂടുതലായി തീപടർന്നുപിടിക്കാൻ ഇടവരുത്തും.

ദേശീയ ദുരന്തനിവാരണ നിയമം 2005

ദുരന്തസമയത്ത് ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന ജീവൻ, സ്വത്ത്, അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവയുടെ നഷ്ടം പരമാവധി കുറയ്ക്കുക എന്നതാണ് ഈ നിയമം കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. എല്ലാവർഷവും 'ഒക്ടോബർ 13' ദേശീയ ദുരന്തനിവാരണ ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു.

നിത്യജീവിതത്തിൽ സ്കൂളിന് അകത്തും പുറത്തുമായി വ്യത്യസ്ത അപകട സാഹചര്യങ്ങളെ തരണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കഴിവ് നാം കൈവരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

സുരക്ഷാ മാർഗനിർദേശങ്ങൾ

1. വ്യക്തിസുരക്ഷ മനസ്സിലാക്കുക.
2. സൈബർ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് ബോധമുള്ളവരാകുക.
3. ഗതാഗത നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുക.
4. അപകട, അടിയന്തരഘട്ടങ്ങളെ തരണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള അറിവുനേടുക.
5. ദുരന്തസമയത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന നഷ്ടങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാൻ പരിശീലിക്കുക.
6. ശുചിത്വം ശീലിക്കുക.
7. തുറന്ന ആശയവിനിമയം നടത്തുക.

ഇത്തരത്തിലുള്ള സുരക്ഷാമാർഗനിർദേശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി ജീവിതത്തിലുടനീളം സുരക്ഷിതരായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ദുരിതപ്പെയ്ത്ത്
കേരളത്തിൽ മരണം 126 കൊല്ലത്തു മാത്രം 100
മഴക്കണക്ക്
ചെറുതോണി: തുറക്കേണ്ടെന്ന് ഉദ്യോഗസ്ഥർ; തുറപ്പിച്ച് മഴ
വേളാങ്കണ്ണിയിലും ഒട്ടേറെ മരണം

പത്രവാർത്ത ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇത്തരത്തിലുള്ള പല സംഭവങ്ങളും നിങ്ങൾ കണ്ടിട്ടില്ലേ...

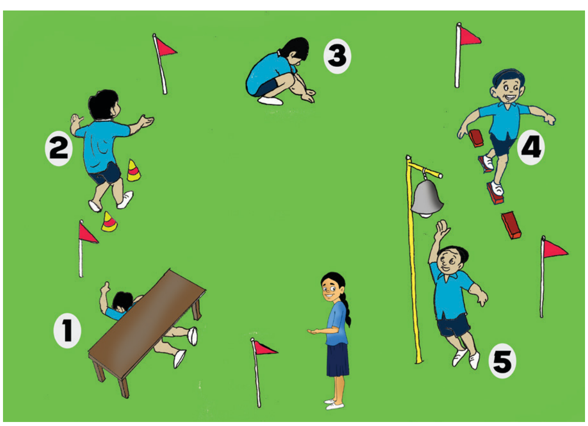
നിങ്ങൾക്കറിവുള്ള ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ് ?

- വെള്ളപ്പൊക്കം
-
-
-
-

ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങളും അപകടങ്ങളും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകളെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാം...

പ്രവർത്തനം : 1

പട്ടാളയോട്ടം



ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കളിസ്ഥലം ക്രമീകരിക്കുക.

നിബന്ധനകൾ

- ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ട് ടീമുകളായി തിരിയുക.
- ടീച്ചറുടെ സിഗ്നൽ ലഭിച്ചയുടൻ എ ടീമിലെ വരിയിൽ ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടി അഞ്ച് സ്റ്റേഷനുകളിലായി ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്ന തടസ്സങ്ങൾ മറികടന്ന് ഫിനിഷിങ് പോയിന്റിൽ എത്തണം.
- ആദ്യത്തെ സ്റ്റേഷനിൽ വച്ചിട്ടുള്ള വസ്തുവിന്റെ (കസേര / ഡെസ്ക് / ഹർഡിൽസ് സമാന വസ്തുക്കൾ) അടിയിലൂടെ കടന്നുപോകുക.
- രണ്ടാമത്തെ സ്റ്റേഷനിലെ കോണുകൾക്ക് മുകളിലൂടെ ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടിക്കടക്കണം.
- മൂന്നാമത്തെ സ്റ്റേഷനിൽ തവളച്ചാട്ടം ചാടി മുന്നോട്ടുനീങ്ങുക.
- നാലാമത്തെ സ്റ്റേഷനിൽ ഇഷ്ടികയാണ് നേർവരിയിൽ സജ്ജീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇതിലൂടെ ബാലൻസ് ചെയ്ത് മുന്നോട്ടുനടക്കുക.
- അഞ്ചാമത്തെ സ്റ്റേഷനിൽ തൂക്കിയിട്ടിരിക്കുന്ന വസ്തുവിൽ ചാടിത്തൊടുക.
- ഇങ്ങനെ അഞ്ച് സ്റ്റേഷനും വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കിയവർ ഫിനിഷിങ് ലൈനിലേക്ക് ഓടുക.
- മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ കൈയിൽ തൊടുമ്പോൾ അടുത്ത ടീമംഗത്തിന് കളി തുടരാം.
- എ ടീമിലെ എല്ലാവരുടെയും അവസരത്തിനുശേഷം ബി ടീമിലും ഇതേരീതിയിൽ കളിക്കുക.
- കുറഞ്ഞ സമയം കൊണ്ട് മത്സരം പൂർത്തിയാക്കിയ ടീമിനെ മികച്ച ടീമായി കണക്കാക്കാം.

കളിക്കുശേഷം ക്ലാസിൽ ചർച്ച.

- കളി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ?
- ആരെല്ലാമാണ് കളിയിൽ മികച്ചുനിന്നത്?

അപകടകരമായ സാഹചര്യം നേരിടാൻ ഈ പ്രവർത്തനം എങ്ങനെ സഹായിക്കും എന്ന് വിശദമാക്കുക.

ഇടിമിന്നൽ

മുൻകരുതലുകൾ...

- ഇടിമിന്നൽ ഉള്ള സമയത്ത് ഇലക്ട്രിക് **ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുകയും വൈദ്യുതി ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കുകയും ചെയ്യുക.**
- ജനലും വാതിലും അടച്ചിടുക. ഇതിനരികെ **നിൽക്കുകയോ ഇരിക്കുകയോ അരുത്.**

- കെട്ടിടത്തിനകത്ത് തന്നെ ഇരിക്കുകയും, പരമാവധി ഭിത്തിയിലോ തറയിലോ സ്പർശിക്കാതെ ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- തുറസ്സായ സ്ഥലത്തും ടെറസിലും കളിക്കാതിരിക്കുക.
- തുറന്ന വാഹനങ്ങളിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

ഭൂകമ്പം

ഭൂമിക്കടിയിലെ പാറകൾ പൊട്ടുമ്പോഴും തെന്നിമാറുമ്പോഴും ഉണ്ടാകുന്ന പ്രകമ്പനമാണ് ഭൂകമ്പം.

മുൻകരുതലുകൾ...

- പരിഭ്രാന്തരാകാതെ സംയമനം പാലിക്കുക.
- ഓടി രക്ഷപ്പെടുന്നതിനു മുമ്പ് പുറത്തെ സ്ഥിതി അവലോകനം ചെയ്യുക. പുറത്തേക്ക് ഓടുന്നുവെങ്കിൽ തുറസ്സായ സ്ഥലം കണ്ടെത്തുക.
- ബലമുള്ള മേശയുടെയോ ഡെസ്കിന്റെയോ ചുവട്ടിൽ കുനിഞ്ഞിരുന്ന് ഒരു കൈകൊണ്ട് തല മറച്ചുപിടിച്ച് മറ്റേ കൈകൊണ്ട് മേശയുടെയോ ഡെസ്കിന്റെയോ കാലിൽ പിടിക്കുക. ഇത്തരം വസ്തുക്കൾ ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ തലയും കഴുത്തും കൈകൾ കൊണ്ട് സംരക്ഷിക്കുക.
- താഴെവീഴാൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കളുടെ അടുത്തുനിന്നും മാറിനിൽക്കുക.
- വാഹന യാത്രക്കാർ പാലത്തിലൂടെയും ടണലിലൂടെയും യാത്ര ഒഴിവാക്കുകയും വാഹനം സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തു നിർത്തിയിടുകയും ചെയ്യുക.

വ്യത്യസ്ത പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങളും അപകടങ്ങളും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ.

അങ്ങനെയെങ്കിൽ ശക്തമായ കാറ്റും മഴയും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകളാണ് നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നത്?

....

....

....

....

റോഡ് സുരക്ഷ

കുന്നുകൾക്കിടയിലെ തിരക്കില്ലാത്ത വളവുകളുള്ള റോഡിലൂടെ സുഹൃത്തുക്കളായ രാഹുലും അമനും ഒരു യാത്ര കഴിഞ്ഞ് ബൈക്കിൽ മടങ്ങുകയായിരുന്നു. റോഡ് അവർക്ക് അപരിചിതമായിരുന്നു. വേഗത്തിൽ വീട്ടിലെത്താനുള്ള ആവേശം വാഹനത്തിന്റെ വേഗത കൂട്ടാൻ അവരെ പ്രേരിപ്പിച്ചു. ഒരു കൊടും വളവിനടുത്ത് എത്തിയപ്പോൾ അവരുടെ മുന്നിൽ സാവധാനം നീങ്ങുന്ന ട്രക്കിനെ മറികടക്കാൻ രാഹുൽ അമനോട് പറഞ്ഞു. റോഡിലെ തുടർച്ചയായ മഞ്ഞവര അവഗണിച്ചുകൊണ്ട് (വളവിലൂടെ പാത മറികടക്കരുത് എന്ന വ്യക്തമായ മുന്നറിയിപ്പ്) അമൻ ട്രക്കിനെ മറികടക്കാൻ തുടങ്ങിയതും എതിർദിശയിൽ നിന്നും

വന്ന കാർ അവരുടെ വാഹനത്തിന് നേരെ പാഞ്ഞടുത്തു. ഈ സമയം അമൻ പരിഭ്രാന്തനാകുകയും വാഹനത്തിന്റെ നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്തു. കൂട്ടിയിടി ഒഴിവാക്കാൻ ഡ്രൈവർ കാർ പെട്ടെന്ന് വെട്ടിത്തിരിക്കുകയും കാർ ഒരു മരത്തിൽ ഇടിക്കുകയും ബൈക്ക് മറിയുകയും ചെയ്തു. ഭാഗ്യവശാൽ, ഇരു വാഹനങ്ങളിലേയും യാത്രക്കാർ ചെറിയ പരിക്കുകളോടെ രക്ഷപ്പെട്ടു. അനാവശ്യമായ ധൃതിയാണ് ഈ അപകടത്തിന് കാരണമായതെന്ന് അമലും കൂട്ടുകാരനും മനസ്സിലാക്കി.

എന്തുകൊണ്ടാണ് റോഡിൽ ഇങ്ങനെയുള്ള അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത് ?

-
-
-
-

റോഡിലൂടെയുള്ള സഞ്ചാരം നമുക്ക് ഒരിക്കലും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയില്ല, എന്നാൽ സുരക്ഷിതമായ സഞ്ചാരം ഒരു വെല്ലുവിളിയായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഓരോ വർഷവും റോഡപകടങ്ങളിൽ ലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകൾക്ക് ജീവൻ നഷ്ടപ്പെടുകയും നിരവധി പേർക്ക് ഗുരുതരമായ പരിക്കേൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മിക്ക അപകടങ്ങളും സംഭവിക്കുന്നത് അശ്രദ്ധകൊണ്ടും റോഡ് സുരക്ഷാ അവബോധമില്ലായ്മകൊണ്ടുമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ റോഡ് സുരക്ഷയെപ്പറ്റിയും റോഡ് നിയമങ്ങളെപ്പറ്റിയുമുള്ള അവബോധം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

1. റോഡ് സുരക്ഷാസൂചകങ്ങൾ

റോഡിൽ പലതരത്തിലുള്ള സുരക്ഷാസൂചകങ്ങൾ കാണാം. ഇത്തരത്തിലുള്ള സൂചകങ്ങളുടെയും അടയാളങ്ങളുടെയും അർഥം മനസ്സിലാക്കുകയും റോഡിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ അവ പാലിക്കുകയും ചെയ്യണം. സുരക്ഷാസൂചകങ്ങളെ മൂന്നായി തരംതിരിച്ച് മൂന്ന് ആകൃതികളിലായാണ് ചിത്രീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്.

നിർബന്ധിത അടയാളങ്ങൾ :

ചുവന്ന വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നൽകുന്ന ചിഹ്നങ്ങളാണ് ഇത്. വാഹനം ഓടിക്കുന്നവർ നിർബന്ധമായും പാലിക്കേണ്ട നിയമങ്ങളാണിവ.

മുന്നറിയിപ്പ് അടയാളങ്ങൾ :

ചുവന്ന ത്രികോണത്തിനുള്ളിൽ നൽകുന്ന ചിഹ്നങ്ങളാണിത്. ഇത് യാത്രക്കാർക്ക് മുന്നറിയിപ്പുകൾ നൽകുന്നു.

വിവരസൂചക അടയാളങ്ങൾ :

നീല ചതുരത്തിനുള്ളിൽ നൽകുന്ന ചിഹ്നങ്ങളാണിത്. റോഡ് ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്കുള്ള ദിശ, ലക്ഷ്യസ്ഥാനം, റോഡരികിലുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നു.

റോഡ് സുരക്ഷാ സൂചകങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനമായാലോ...

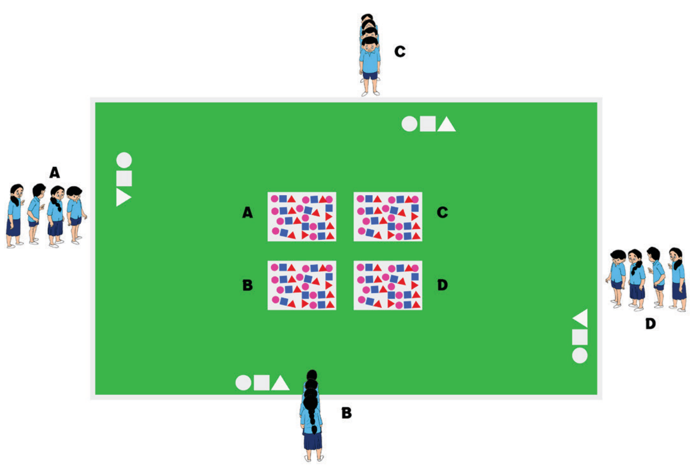
പ്രവർത്തനം : 2

സുരക്ഷാ സൂചക നിർമ്മാണം

കുട്ടികളെ മൂന്ന് ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിച്ച് മുകളിൽ പ്രതിപാദിച്ച സൂചകങ്ങൾ നൽകുക. ഗ്രൂപ്പുകൾ അവരവർക്ക് കിട്ടിയ സൂചകങ്ങൾ തയ്യാറാക്കി ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.

പ്രവർത്തനം : 3

സേഫ്റ്റി റൺ



നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള നാല് ടീമുകൾ ആകുക.
- ഗ്രൗണ്ടിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ നാല് ചതുരങ്ങൾ വരയ്ക്കുക.
- ഈ ചതുരങ്ങളിൽ ഓരോ ടീമിലെയും കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് സൂചകങ്ങൾ വയ്ക്കുക. (വൃത്തത്തിലും, ത്രികോണത്തിലും, ചതുരത്തിലുമുള്ള സൂചകങ്ങൾ)
- ഓരോ ടീമിന്റെയും സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ ചെറിയ ചതുരം, ത്രികോണം, വൃത്തം എന്നിവ വരയ്ക്കുക.
- ടീച്ചറുടെ വിസിൽ കേൾക്കുമ്പോൾ നാല് ടീമുകളിലെയും മുന്നിലുള്ള കുട്ടികൾ ഓടി അവരവരുടെ ചതുരങ്ങൾക്കുള്ളിലെ സൂചകങ്ങളിൽ ഒന്നെടുത്ത് തിരികെ വന്ന് കിട്ടിയ സൂചകം എന്താണെന്ന് ടീം അംഗങ്ങളോട് ഉച്ചത്തിൽ പറയുക. ശേഷം സൂചകം സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയ ചതുരം, ത്രികോണം, വൃത്തം എന്നിവയിൽ ആകൃതിക്കനുസരിച്ച് വയ്ക്കുക.
- തുടർന്ന് അടുത്ത കുട്ടി കളി തുടരുന്നു.
- ഇങ്ങനെ ഏറ്റവും ആദ്യം കളി പൂർത്തിയാക്കിയ ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കാം.

എന്തെല്ലാം റോഡ് സുരക്ഷാ സൂചകങ്ങളാണ് 'സേഫ്റ്റി റൺ' കളിയിലൂടെ നിങ്ങൾ പരിചയപ്പെട്ടത് ?

2. റോഡിലെ അടയാളങ്ങൾ

റോഡിൽ വിവിധ നിറങ്ങളിലുള്ള വരകൾ നിങ്ങൾ കണ്ടിട്ടില്ലേ?

എന്തിനാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള വരകൾ എന്ന് നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

റോഡിലൂടെയുള്ള സഞ്ചാരം സുഗമമാക്കുന്നതിനും, പാർക്കിങ്, പാർക്കിങ് പാടില്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവ വേർതിരിക്കുന്നതിനും മറ്റ് സുപ്രധാന വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നതിനുമായി റോഡിൽ വരച്ചിട്ടുള്ള വരകളും ചിഹ്നങ്ങളുമാണ് റോഡ് അടയാളങ്ങൾ.

വെള്ള അല്ലെങ്കിൽ മഞ്ഞ നിറമാണ് റോഡിൽ അടയാളപ്പെടുത്തുന്നതിനായി സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

പ്രവർത്തനം : 4

റോഡിലെ വിവിധ രീതികളിലുള്ള വരകളുടെ ചിത്രങ്ങൾ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.

റോഡിലെ വരകൾ	സൂചകങ്ങൾ	ലക്ഷ്യങ്ങൾ
	ഇടവിട്ടുള്ള വെള്ള വര	സുരക്ഷിതമെങ്കിൽ മുന്നിൽ പോകുന്ന വാഹനത്തെ മറികടക്കാം എന്ന് നിഷ്കർഷിക്കുന്ന അടയാളമാണിത്.

3. കാൽനട യാത്രക്കാർക്കുള്ള സുരക്ഷാ നിർദേശങ്ങൾ

- റോഡിലൂടെ ശ്രദ്ധയോടെ നടക്കുക.
- റോഡിന്റെ വലതുവശം ചേർന്നോ നടപ്പാതയിലൂടെയോ നടക്കുക.
- റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കുന്നതിന് സബ്‌വേ, സീബ്രാ ക്രോസിങ്, നടപ്പാലം എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.
- ഡ്രൈവർമാർക്ക് നിങ്ങളെ കാണാൻ സാധിക്കാത്ത ഇടങ്ങളിൽ റോഡ് മുറിച്ച് കടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- രാത്രികാലങ്ങളിൽ വെളിച്ചമില്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ റോഡ് മുറിച്ച് കടക്കരുത്.
- ഡിവൈഡർ, ഡിവൈഡർറെയിൽ എന്നിവ ചാടികടക്കരുത്.
- നിർത്തിയിട്ടിരിക്കുന്ന വാഹനങ്ങൾക്കിടയിലൂടെ റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കരുത്.
- കുട്ടികൾ റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കുമ്പോൾ മുതിർന്നവരുടെ സഹായം തേടുക.
- വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിന് റോഡുകൾ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- യാത്രക്കാരെ ഇറക്കാനായി നിർത്തിയിരിക്കുന്ന വാഹനം പോയതിന് ശേഷം മാത്രമേ റോഡ് മുറിച്ച് കടക്കാവൂ.

പ്രവർത്തനം : 5

എങ്ങനെ സുരക്ഷിതമായി റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കാം?

"നിൽക്കുക - നോക്കുക - ശ്രദ്ധിക്കുക - ചിന്തിക്കുക"

നിൽക്കുക: റോഡ് കെർബിന് വെളിയിൽ നിൽക്കുക.

നോക്കുക: റോഡിന്റെ എല്ലാവശങ്ങളിലേക്കും നോക്കി വാഹനങ്ങൾ വരുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

ശ്രദ്ധിക്കുക: വാഹനങ്ങൾ വരുന്നുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക, സിഗ്നലുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ചിന്തിക്കുക: വാഹനത്തിന്റെ വേഗതയും അകലവും മനസ്സിലാക്കി സുരക്ഷിതമായി റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കാൻ സാധിക്കുമോ എന്ന് ചിന്തിക്കുക. എന്നിട്ട് റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കുക.

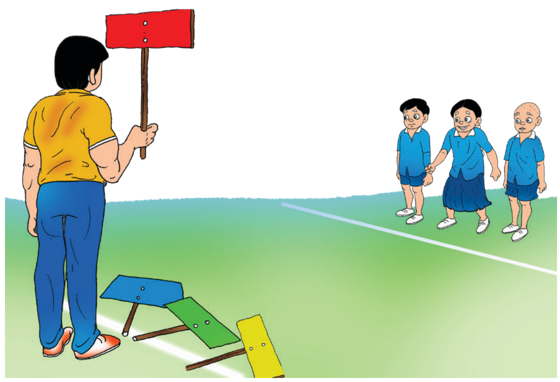
റോഡ് സുരക്ഷ - പൊതുനിർദേശങ്ങൾ

- വാഹനം ഓടിക്കുമ്പോൾ സീറ്റ്ബെൽറ്റ് / ഹെൽമെറ്റ് എന്നിവ ധരിക്കുക. മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- ലഹരിപദാർഥങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചതിനുശേഷം വാഹനം ഓടിക്കാതിരിക്കുക.
- അമിതവേഗം ഒഴിവാക്കുക.
- കാൽനട യാത്രക്കാരെ പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളെയും പ്രായമുള്ളവരെയും ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ഉറക്കം വരുമ്പോഴും ക്ഷീണം ഉള്ളപ്പോഴും വാഹനം ഓടിക്കാതിരിക്കുക.
- മുന്നിൽ പോകുന്ന വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും നിശ്ചിത അകലം പാലിക്കുക.
- രാത്രികാല യാത്രകളിൽ എതിർദിശയിൽ വരുന്ന വാഹനത്തിന്റെ ഡ്രൈവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്ന രീതിയിൽ ലൈറ്റ് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. (ലൈറ്റ് ഡിം ചെയ്യുക)

നമുക്ക് ട്രാഫിക് സിഗ്നലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഒരു കളി ആയാലോ...

പ്രവർത്തനം : 6

സിഗ്നൽ ഗെയിം



നിബന്ധനകൾ

- 15 മുതൽ 20 മീറ്റർ വരെ അകലത്തിൽ സമാന്തരമായി രണ്ട് ലൈനുകൾ വരയ്ക്കുക.
- ഒരു ലൈനിനു പിന്നിലായി കുട്ടികളെ നിർത്തുക.
- രണ്ടാമത്തെ ലൈനിൽ കുട്ടികൾക്ക് അഭിമുഖമായി പച്ച, ചുവപ്പ്, മഞ്ഞ, നീല കളർ കോണുകൾ/ സമാനനിറമുള്ള വസ്തുക്കൾ വയ്ക്കുക.
- നിറങ്ങൾ കുട്ടികൾക്കുള്ള സിഗ്നലുകളാണ്.

പച്ച : മുന്നോട്ടുചലിക്കുക

ചുവപ്പ് : നിൽക്കുക

മഞ്ഞ : തയ്യാറെടുക്കുക (സ്പോട്ട് ജോഗിങ്)

നീല : പിന്നിലേക്ക് ചലിക്കുക.

- ടീച്ചർ വിസിൽ/സിഗ്നൽ നൽകുന്നതോടെ കളി ആരംഭിക്കും.
- ടീച്ചർ ഉയർത്തിക്കാട്ടുന്ന നിറത്തിനനുസരിച്ച് കുട്ടികൾ പ്രവർത്തിക്കണം.
- സിഗ്നൽ തെറ്റിക്കുന്നവർ കളിയിൽ നിന്നും പുറത്താകും.
- നിശ്ചിത സമയത്തിനുശേഷം കളിയിൽ തുടരുന്ന കുട്ടികളെ വിജയികളായി പ്രഖ്യാപിക്കും.

കളിക്കുശേഷം ക്ലാസിൽ ചർച്ച.

- കളി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ?
- 'സിഗ്നൽ ഗെയിം' കളിയുടെ അനുഭവക്കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

പ്രഥമശുശ്രൂഷ

ജീവിതത്തിലെ പല സാഹചര്യങ്ങളിലും പരിക്കുകൾ സംഭവിക്കാറുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ മനസ്സാന്നിധ്യത്തോടെ പെരുമാറാനും അപകടങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സന്ദർഭോചിതമായി ഇടപെടാനും അഞ്ചാം ക്ലാസിൽ നമ്മൾ പഠിച്ചിരുന്നല്ലോ. ചില അപകടങ്ങളിൽ അടിയന്തരമായി നൽകേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷ മാർഗങ്ങളെ പരിചയപ്പെടാം.

1. മുറിവ് (Wound)

മൂർച്ചയേറിയ ഉപകരണങ്ങൾ വഴിയും പ്രതലങ്ങളിൽ ഉരസിയും തെന്നി വീണും മറ്റ് ശാരീരിക ആഘാതങ്ങളാലും ചർമ്മത്തിന്റെ തുടർച്ചയ്ക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന ഭംഗമാണ് മുറിവ്.

മുറിവ് പറ്റിയാൽ സാധാരണയായി നിങ്ങൾ എന്തുചെയ്യും?

- മുറിവ് സോപ്പും വെള്ളവും (ആന്റിസെപ്റ്റിക് ലോഷൻ) ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
-
-
-
-

സവിശേഷ അറിവുകൾ

ടെറ്റനസ് (ടി.ടി) കുത്തിവെപ്പ്

അണുബാധ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള ഒരു മുറിവ് ആണെങ്കിൽ (പ്രത്യേകിച്ച് ആഴത്തിലുള്ളവ, തുരുമ്പിച്ച വസ്തുമൂലമുള്ളവ) ഡോക്ടറുടെ നിർദേശാനുസരണം ടെറ്റനസ് കുത്തിവയ്പ്പ് (48 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ) എടുക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.

സവിശേഷ അറിവുകൾ

റാബിസ് ഇഞ്ചക്ഷൻ

റാബിസ് വൈറസ് ബാധയെ തടയുന്നതിനായി നൽകുന്ന പ്രധാന ചികിത്സാരീതിയാണിത്. രോഗബാധിതമായ മൃഗങ്ങളുടെ (നായ, പൂച്ച തുടങ്ങിയവ) കടിയേറ്റാൽ 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ വാക്സിൻ നൽകേണ്ടത് നിർബന്ധമാണ്. ഇത് 0, 3, 7, 14, 28 ദിവസങ്ങളിൽ 5 ഡോസായി നൽകപ്പെടുന്നു, കൂടാതെ കടുത്ത കേസുകളിൽ റാബിസ് ഇമ്മ്യൂൺ ഗ്ലോബ്യുലിൻ (RIG) കടിയേറ്റ സ്ഥലത്ത് നേരിട്ട് നൽകുന്നു.

2. ചതവ് (Contusion)

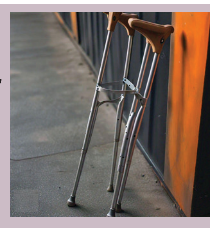
നേരിട്ടുള്ള പ്രഹരമോ മറ്റ് ആഘാതമോ കാരണം ചർമ്മത്തിന് കീഴിലുള്ള രക്തക്കുഴലുകൾക്കോ പേശികൾക്കോ ശരീരകലകൾക്കോ സംഭവിക്കുന്ന കേടുപാടുകൾക്ക് ചതവ് എന്നുപറയുന്നു. ഇത് ബാധിച്ച ഭാഗത്ത് നിറവ്യത്യാസം, വേദന, വീക്കം എന്നിവ അനുഭവപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

പ്രഥമശുശ്രൂഷ

ചതവ് സംഭവിച്ചാൽ നൽകുന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷയെ "പ്രൈസ്" (PRICE) എന്ന പദത്തിലൂടെ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

P — **പ്രൊട്ടക്ട് (സംരക്ഷിക്കുക):** പരിക്കിന്റെ കാഠിന്യം കൂടാതെ സംരക്ഷിക്കുക. ബ്രേസ്, ക്രെച്ചസ് പോലുള്ള സംരക്ഷണ കവചങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.



R — **റെസ്റ്റ് (വിശ്രമം):** ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം അവസാനിപ്പിച്ച് പരിക്കേറ്റ ഭാഗത്തിന് വിശ്രമം നൽകുക. തണലും വായു പ്രവാഹവുമുള്ള സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റി കിടത്തുക.

I — **ഐസ് :** ചതവ് പറ്റിയ ഭാഗത്ത് ഐസ് ഒരു തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ് തുടർച്ചയായി വയ്ക്കാതെ ചലിപ്പിക്കുക. (വൃത്താകൃതിയിലും 8-ന്റെ ആകൃതിയിലും ചലിപ്പിക്കുക). പരിക്കുണ്ടായി ആദ്യത്തെ 48 മണിക്കൂറിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് 15 മുതൽ 20 മിനിറ്റ് വരെ ഐസ് വയ്ക്കുക.

C — **കംപ്രസ്സ് (അമർത്തിവയ്ക്കുക):** പരിക്കേറ്റ ഭാഗത്തിന്റെ തീവ്രത അനുസരിച്ച് കൈകൊണ്ടോ തുണി /ബാൻഡേജ് കൊണ്ടോ അമർത്തി വയ്ക്കുക.

E **എലിവേറ്റ് (ഉയർത്തി വയ്ക്കുക):** പരിക്കേറ്റഭാഗം ഹൃദയതലത്തിന് മുകളിൽ ഉയർത്തിവയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇതുമൂലം പരിക്കേറ്റ ഭാഗത്ത് രക്തചംക്രമണവും നീരും കുറയാൻ കാരണമാകുന്നു.

പ്രവർത്തനം : 7

പ്രൈസ് ഗെയിം

നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള അഞ്ച് ടീമുകൾ ആകുക.
- ഓരോ ടീമിനും താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന രീതിയിൽ നാല് വ്യത്യസ്ത പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് പൂർത്തീകരിക്കേണ്ടത്.

  പ്രവർത്തനം ഒന്ന് : കൈകൊണ്ട് പന്ത് ഉരുട്ടുക.

  പ്രവർത്തനം രണ്ട് : കാലുകൊണ്ട് പന്ത് തട്ടുക.

  പ്രവർത്തനം മൂന്ന് : ഒരു കൈകൊണ്ട് പന്ത് ഡ്രിബ്ബിൾ ചെയ്യുക.

  പ്രവർത്തനം നാല് : ക്രിക്കറ്റ് ബാറ്റ് / സമാന വസ്തു ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് തട്ടുക.

- ടീച്ചറുടെ നിർദേശം ലഭിക്കുമ്പോൾ എല്ലാ ടീമിലെയും ആദ്യത്തെ കുട്ടി ഒന്നാമത്തെ പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുന്നു.
- എതിർവശത്ത് ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്ന കോണിനെ ചുറ്റി സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ തിരികെ എത്തുമ്പോൾ അടുത്ത കുട്ടി ഇതേ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുന്നു.
- ഒന്നാമത്തെ പ്രവർത്തനം ഓരോ ടീമിലെയും മുഴുവൻ കുട്ടികളും പൂർത്തീകരിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ ആദ്യം പൂർത്തീകരിച്ച ടീമിനെ 'P' എന്നും (5 പോയിന്റ്)

രണ്ടാമത് പൂർത്തീകരിച്ച ടീമിന് 'R' എന്നും (4 പോയിന്റ്)

മൂന്നാമത് പൂർത്തീകരിച്ച ടീമിന് 'I' എന്നും (3പോയിന്റ്)

നാലാമത് പൂർത്തീകരിച്ച ടീമിന് 'C' എന്നും (2 പോയിന്റ്)

അവസാനം പൂർത്തീകരിക്കുന്ന ടീമിന് 'E' എന്നും (1 പോയിന്റ്) പേര് നൽകുന്നു.

- ഇത്തരത്തിൽ നാലു പ്രവർത്തനങ്ങളും പൂർത്തീകരിക്കുമ്പോൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടിയ ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കാം.

വിലയിരുത്തൽ

1 നാല് പ്രവർത്തനങ്ങൾ പൂർത്തീകരിച്ചപ്പോൾ ഏത് പ്രവർത്തനമാണ് മികച്ച രീതിയിൽ ചെയ്യാൻ പറ്റിയത് ?

....

2 നിയന്ത്രിതമായ രീതിയിലും വേഗത്തിലും ഓരോ പ്രവർത്തനവും പൂർത്തീകരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ ടീം സ്വീകരിച്ച മാർഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

- പരസ്പര ഐക്യം
-
-
-

ഈ കളിയിൽ ഒരു പ്രവർത്തനം പൂർത്തീകരിച്ചതിനുശേഷം മാത്രമേ രണ്ടാമത്തെ പ്രവർത്തനത്തിലേക്ക് കടക്കാൻ പറ്റുകയുള്ളൂ. അതുപോലെ "PRICE" എന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷ രീതിയിലും ഓരോ ഘട്ടവും സുരക്ഷിതമായി പൂർത്തീകരിച്ചിട്ടുവേണം അടുത്ത ഘട്ടത്തിലേക്കു കടക്കാൻ.

3. പൊള്ളൽ (Burns)

തീ, സൂര്യാഘാതം, താപം, രാസവസ്തുക്കൾ, വൈദ്യുതി, വികിരണം തുടങ്ങിയവ മൂലം ചർമ്മത്തിനോ മറ്റ് ആന്തരിക ഭാഗത്തോ ഉണ്ടാകുന്ന പരിക്കുകളാണ് പൊള്ളൽ.

പൊള്ളലേറ്റാൽ സാധാരണയായി നിങ്ങൾ എന്ത് പ്രഥമശുശ്രൂഷയാണ് നൽകാറുള്ളത്?

ഘട്ടം-1

പൊള്ളലേറ്റതിന്റെ ഉറവിടത്തിൽ നിന്ന് വ്യക്തിയെ മാറ്റുക.

വൈദ്യുത പൊള്ളലേറ്റാൽ വ്യക്തിയെ സ്പർശിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വൈദ്യുതി സ്രോതസ്സ് വിച്ഛേദിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

പൊള്ളലുണ്ടായ ഭാഗത്തെ വസ്ത്രം നീക്കം ചെയ്യാതെ, അതിന് സമീപത്തുള്ള ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങളും ആഭരണങ്ങളും നീക്കം ചെയ്യുക.

ഘട്ടം-2

....

....

ഘട്ടം-3

....

....

ഘട്ടം-4

....

....

ഘട്ടം-5

....

....

പ്രവർത്തനം : 8

പ്രവൃത്തിയിലൂടെ പഠനം

നിബന്ധനകൾ

- ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള മൂന്ന് ടീമുകളാകുക.
- മൂന്ന് ടീമുകളുടെയും ക്യാപ്റ്റൻമാരെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. അതിനുശേഷം അവരെക്കൊണ്ട് പ്രത്യേകം സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുള്ള മൂന്ന് നറുക്കുകൾ എടുപ്പിക്കുക.
- ഓരോ നറുക്കിലും മുറിവ്/പൊള്ളൽ/ചതവ് എന്നിവയിൽ ഒരു പേര് ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടാവും.
- ഓരോ ടീമിനും ഈ പരിക്കുകളെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ചും ദൃശ്യാവിഷ്കാരം നടത്താൻ അവസരം നൽകുക.

ഓരോ ടീമിനും മറ്റു രണ്ട് ടീമുകളുടെ പ്രകടനം വിലയിരുത്തി നിർദേശങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്താൻ അവസരം നൽകുക.

വിലയിരുത്തൽ

1. ശരിയുത്തരം എടുത്തെഴുതുക.

   a) ദേശീയ ദുരന്തനിവാരണ ദിനം എന്നാണ്?

   (ഒക്ടോബർ 13, സെപ്റ്റംബർ 3, സെപ്റ്റംബർ 13, ഒക്ടോബർ 3)

b) അടിയന്തര സഹായത്തിന് വിളിക്കേണ്ട നമ്പർ ഏതാണ് ?

(112,222,333,444)

c) ചുവന്ന വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നൽകുന്ന റോഡ് സുരക്ഷാസൂചകങ്ങൾ എന്തിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു?

(നിർബന്ധമായും പാലിക്കേണ്ടവ, ആവശ്യാനുസരണം പാലിക്കേണ്ടവ, ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ പാലിക്കേണ്ടവ)

2. റോഡിൽ "സീബ്രാ ക്രോസിങ്" എന്തിനുപയോഗിക്കുന്നു?

....

....

3. സുരക്ഷിതമായി റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കുന്ന ഘട്ടങ്ങൾ ക്രമപ്പെടുത്തുക?

(ചിന്തിക്കുക, നിൽക്കുക, ശ്രദ്ധിക്കുക, നോക്കുക)

1.

2.

3.

4.

തുടർപ്രവർത്തനം

റോഡ് സുരക്ഷയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കുന്നതും കാൽനടയാത്ര നടത്തുന്നതും സംബന്ധിച്ച് ഒരു മോക്ക് ഡ്രിൽ അവതരിപ്പിക്കുക.

4

കായിക സംസ്കാരം

പുതിയ അറിവും അനുഭവങ്ങളും......

നഗരത്തിൽ രക്ഷിതാക്കളോടൊപ്പം സ്ഥിരതാമസമാണ് ആറാം ക്ലാസുകാരനായ ഷാജു. അമ്മയുടെ ഗ്രാമപ്രദേശത്തുള്ള വീട്ടിൽ അവൻ ഓണാഘോഷത്തിന് എത്തിച്ചേർന്നു. തിരക്കുകുറഞ്ഞ ചെറു റോഡുകൾ, പച്ചപ്പുനിറഞ്ഞ പുരയിടങ്ങൾ, ആളുകളുടെ സ്നേഹത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റം എന്നിവയെല്ലാം അവന് പ്രത്യേകമായ അനുഭവങ്ങളാണ് സമ്മാനിച്ചത്. നഗരത്തിലെ തിക്കും തിരക്കും, ബഹുനില കെട്ടിടങ്ങളും ഗ്രാമത്തിലെ ഭംഗിയും എല്ലാം അവൻ താരതമ്യം ചെയ്തു. വൈകുന്നേരം ബന്ധുവായ ബിനോയിയുമൊത്ത് അവൻ ഗ്രാമത്തിലെ മൈതാനത്ത് എത്തി. എല്ലാ കുട്ടികളും വിവിധ തരത്തിലുള്ള കളികളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് അവൻ കൗതുകത്തോടെ നോക്കിനിന്നു. അവിടെ കുട്ടികൾ വാശിയോടെയും സന്തോഷത്തോടെയും കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതുകണ്ടപ്പോൾ ഷാജുവിന് ആവേശമായി. അവിടെ ഫുട്ബോൾ, ക്രിക്കറ്റ്, വോളിബോൾ തുടങ്ങിയ കളികളോടൊപ്പം ഷാജുവിന് പരിചയമില്ലാത്ത ചില കളികളും

ഉണ്ടായിരുന്നു. കുട്ടിയും കോലും കളി, തലപ്പന്തുകളി, ഓലപ്പന്തുകളി, ഗോലികളി തുടങ്ങിയ നാടൻ കളികളെക്കുറിച്ചും അവ കളിക്കുന്ന രീതികളെക്കുറിച്ചും ഷാജു ബിനോയിൽ നിന്നും ചോദിച്ചറിഞ്ഞു.

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തും ഇങ്ങനെയുള്ള കളികൾ ഉണ്ടായിരിക്കുമല്ലോ?

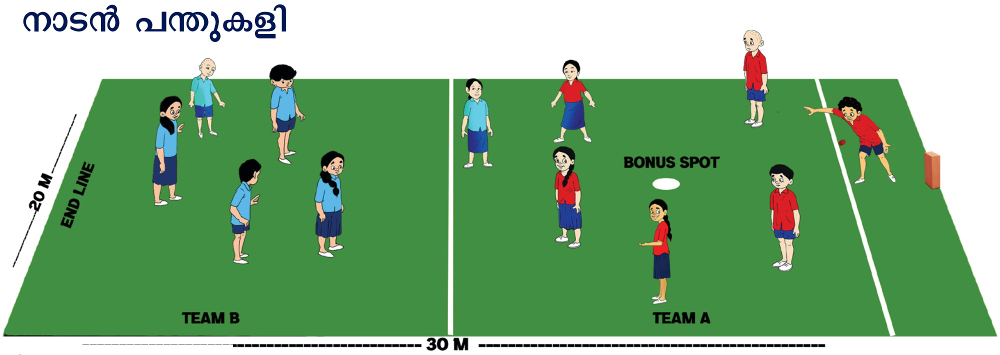
അവ ഏതെല്ലാമാണ്?

-
-
-

ഇനി നമുക്ക് ചില നാടൻ കളികൾ പരിചയപ്പെട്ടാലോ...

പ്രവർത്തനം : 1

നാടൻ പന്തുകളി



നിബന്ധനകൾ

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കളിസ്ഥലം സജ്ജീകരിക്കുക.

- കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള 'എ', 'ബി' ടീമുകളാകുക.
- കളിക്കായി റബ്ബർ പന്ത്, ഓലപ്പന്ത്, എന്നിവയിലേതെങ്കിലും ഉപയോഗിക്കാം.
- കളിയിൽ ഒറ്റ, പെട്ട (ഇരട്ട), ഒറ്റക്കൈ എന്നീ മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങൾ ഉണ്ട്.
- ഓരോ ഘട്ടവും വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കിയാൽ അടുത്തഘട്ടം ആരംഭിക്കാം.

ഒറ്റ : ഒരു കൈയിൽ പന്ത് പിടിച്ച് ടോസ് ചെയ്ത് അതേ കൈകൊണ്ട് എതിർ ടീമിന്റെ എൻഡ് ലൈനിലേക്ക് അടിക്കുന്ന രീതി.

പെട്ട (ഇരട്ട): ഒരു കൈയിൽ പന്ത് പിടിച്ച് ടോസ് ചെയ്ത് മറ്റേ കൈകൊണ്ട് എതിർ ടീമിന്റെ എൻഡ് ലൈനിലേക്ക് അടിക്കുന്ന രീതി.

ഒറ്റക്കൈ : ഒരു കൈ ശരീരത്തിന്റെ പുറകിൽ പിടിച്ച് മറ്റേ കൈകൊണ്ട് പന്ത് ടോസ്സ് ചെയ്ത് അതേ കൈകൊണ്ട് എതിർ ടീമിന്റെ എൻഡ് ലൈനിലേക്ക് അടിക്കുന്ന രീതി.

- കളി തുടങ്ങുമ്പോൾ ആദ്യം പന്ത് അടിക്കാനുള്ള അവസരം 'എ' ടീമിന് നൽകുന്നു.
- 'എ' ടീം പന്ത് 'ബി' ടീമിന്റെ എൻഡ് ലൈൻ കടത്തിയാൽ 'എ' ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുകയും ആ കളിക്കാരന് അടുത്തഘട്ടം തുടങ്ങുകയും ചെയ്യാം.
- 'ബി' ടീമിന് 'എ' ടീം അടിച്ച പന്ത് തിരിച്ച് കൈകൊണ്ടോ കാലുകൊണ്ടോ അടിക്കാവുന്നതാണ്. പന്ത് തിരിച്ചടിച്ച് 'എ' ടീമിന്റെ എൻഡ്ലൈൻ കടത്തിയാൽ 'ബി' ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- തുടർച്ചയായി രണ്ടു ടീമുകൾക്കും ഇപ്രകാരം പന്തടിച്ച് കളി തുടരാം (പന്ത് നിശ്ചലമാകുന്നതുവരെയോ കളിസ്ഥലത്തിന് പുറത്തുപോകുന്നതുവരെയോ).
- 'ബി' ടീം പ്രതിരോധിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ ശരീരത്തിൽ പന്ത് തട്ടി അവരുടെ ഹാഫിലെ സൈഡ് ലൈനിലൂടെ പുറത്തു പോയാൽ 'എ' ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും. എന്നാൽ 'എ' ടീം നേരിട്ട് സൈഡ് ലൈനിലൂടെ പന്ത് പുറത്തേക്ക് അടിച്ചാൽ 'എ' ടീമിന് പോയിന്റ് ലഭിക്കില്ല.
- 'എ' ടീമിന്റെ ഹാഫിലെ സൈഡ് ലൈനിലൂടെ 'ബി' ടീം പ്രതിരോധിക്കുന്ന പന്ത് പുറത്തുപോയാൽ 'ബി' ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- 'എ' ടീം അടിച്ചുവിടുന്ന പന്ത് 'ബി' ടീം പ്രതിരോധിക്കുമ്പോൾ ഉയർന്നു പൊങ്ങുകയും 'എ' ടീം അത് പിടിക്കുകയും ചെയ്താൽ 'എ' ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുകയും അടുത്തഘട്ടം തുടങ്ങുകയും ചെയ്യാം.
- 'എ' ടീം അടിച്ച് ഉയർന്നുവരുന്ന പന്ത് നിലത്തുകുത്താതെ (ഡയറക്ട്) 'ബി' ടീം പിടിച്ചാൽ അടിക്കുന്നയാളുടെ അവസരം നഷ്ടപ്പെടുകയും, 'ബി' ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും. അതോടൊപ്പം ഒരു ബോണസ് പോയിന്റിനുള്ള അവസരവും ലഭിക്കും.
- 10 മീറ്റർ അകലത്തിൽ മാർക്ക് ചെയ്തിട്ടുള്ള ബോണസ് സ്പോട്ടിൽ നിന്ന് എൻഡ് ലൈനിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന ഒരടി ഉയരമുള്ള ഇഷ്ടികയിലോ അതെ വലുപ്പമുള്ള സമാനവസ്തുവിലോ പന്ത് എറിഞ്ഞുകൊള്ളിച്ചാൽ 'ബി' ടീമിന് രണ്ടു പോയിന്റ് ബോണസായി ലഭിക്കും.
- 'എ' ടീമിലെ ഓരോ അംഗത്തിനും ഔട്ട് ആകാതിരുന്നാൽ ഈ പറഞ്ഞ മൂന്നു രീതികളിലും പന്ത് അടിക്കാവുന്നതാണ്. തുടർന്ന് അടുത്ത അംഗത്തിന് പന്ത് കൈമാറുന്നു.
- ഇത്തരത്തിൽ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളുടെയും അവസരം കഴിഞ്ഞാൽ അടുത്ത ടീമിന്റെ അവസരം ആരംഭിക്കും.
- ഇങ്ങനെ രണ്ടു ടീമുകളുടെയും അവസരങ്ങൾക്ക് ശേഷം കൂടുതൽ പോയിന്റ് ലഭിച്ച ടീം വിജയി ആകുന്നു.

ഈ കളി നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് കളിക്കാറുണ്ടോ?

എന്ത് പേരിലാണ് ഈ കളി നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് അറിയപ്പെടുന്നത് ?

....

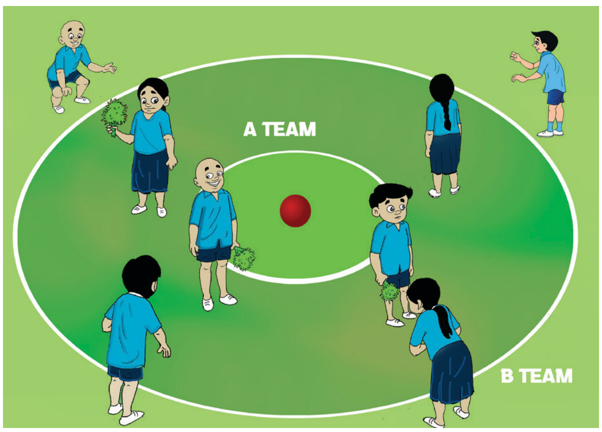
നിങ്ങൾ സാധാരണ കളിക്കുന്ന കളികളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി, ഈ കളി കളിച്ചപ്പോഴുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

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

ഇനി നമുക്ക് മറ്റൊരു നാടൻ കളി പരിചയപ്പെട്ടാലോ?

പ്രവർത്തനം : 2

നിധി കാക്കും ഭൂതം



പരമ്പരാഗത കാലം മുതൽക്കേ നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലെ കുട്ടികൾ ഒത്തുചേർന്ന് കളിച്ചിരുന്ന ഒരു നാടൻ കളിയാണിത്. ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ 10 മീറ്റർ ആരമുള്ള ഒരു വലിയ വൃത്തവും അതിന് നടുവിലായി 5 മീറ്റർ ആരമുള്ള ചെറിയ വൃത്തവും ഒരേ ബിന്ദു കേന്ദ്രമാക്കി വരയ്ക്കുക. വൃത്തത്തിന്റെ കേന്ദ്രബിന്ദുവിൽ ഒരു പന്ത് (സമാന വസ്തു) വയ്ക്കുക.

നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള 'എ', 'ബി' ടീമുകൾ ആകുക.
- കളി തുടങ്ങുമ്പോൾ 'എ' ടീമിലെ കുട്ടികൾ വൃത്തത്തിന് അകത്തും 'ബി' ടീമിലെ കുട്ടികൾ വൃത്തത്തിന് പുറത്തും നിൽക്കുക.
- അഞ്ച് മിനിറ്റ് സമയമാണ് ഓരോ ടീമിനും ലഭിക്കുക.
- വൃത്തത്തിനുള്ളിലെ കുട്ടികളുടെ കൈയിൽ നീളമുള്ള ഇലകൾ (പുല്ല് / തൂപ്പ് / സമാന വസ്തുക്കൾ) ഉണ്ടാകണം.
- ടീച്ചറുടെ വിസിൽ കേൾക്കുമ്പോൾ 'ബി' ടീമിലെ കുട്ടികൾ വൃത്തത്തിനകത്തുള്ള പന്തെടുക്കുവാൻ ശ്രമിക്കണം.

- 'ബി' ടീമിലെ കുട്ടികൾ പന്ത് എടുക്കാതിരിക്കാൻ 'എ' ടീമിലെ കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ കൈയിലുള്ള ഇലക്കൂട്ടങ്ങൾ കൊണ്ട് 'ബി' ടീമിലെ കുട്ടികളുടെ കാൽ മുട്ടിന് താഴെ അടിക്കണം.
- 'എ' ടീമിലെ കുട്ടികൾ അകത്തെ ചെറിയ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ കയറാൻ പാടില്ല.
- ഇങ്ങനെ മുട്ടിന് താഴെ അടി കൊള്ളുന്ന 'ബി' ടീമിലെ കുട്ടികൾ കളിയിൽ നിന്നും പുറത്താവുകയും 'എ' ടീമിന് പുറത്താകുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് പോയിന്റ് ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും.
- മുട്ടിനുതാഴെ അടി കൊള്ളാതെ വൃത്തത്തിനകത്തുള്ള പന്ത് എടുത്ത് വൃത്തത്തിന് പുറത്ത് സുരക്ഷിതമായി എത്തിച്ചാൽ 'ബി' ടീമിന് അഞ്ച് പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- ഇങ്ങനെ 'ബി' ടീം അംഗങ്ങൾ മുഴുവൻ പുറത്താകുകയോ, സമയം കഴിയുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ കളി അവസാനിക്കും.
- ശേഷം 'എ' ടീം വൃത്തത്തിന് പുറത്തും 'ബി' ടീം വൃത്തത്തിനകത്തും വന്ന് കളി തുടരുക.
- രണ്ടു ടീമുകളുടെയും അവസരങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് ലഭിച്ച ടീമിനെ മികച്ച ടീമായി പരിഗണിക്കും.

വിലയിരുത്തൽ

1) നിധി കാക്കും ഭൂതം കളിയുടെ കളിയനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

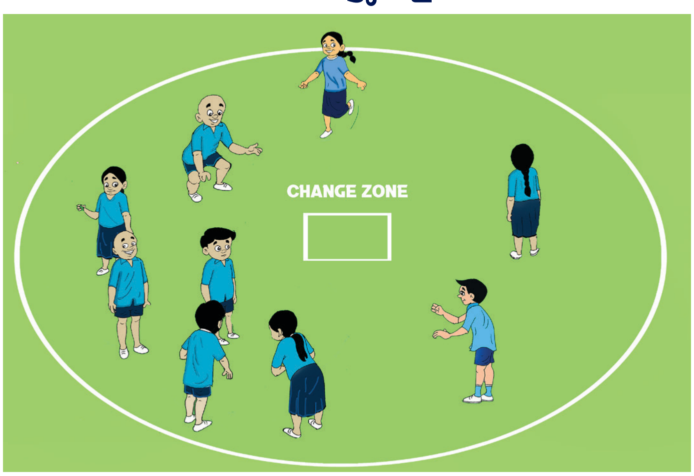
....

....

....

പ്രവർത്തനം : 3

തൊങ്ങി തൊട്ടുകളി



ഒരാൾ ഒറ്റക്കാലിൽ തൊങ്ങി (ഹോപ്പ് ചെയ്ത്) വൃത്തത്തിനകത്തുള്ള മറ്റു കുട്ടികളെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്ന കളിയാണിത്.

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ 5 മീറ്റർ ആരത്തിൽ ഒരു വൃത്തം വരയ്ക്കുക.

നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് വൃത്തത്തിന്റെ വ്യാപ്തി ക്രമീകരിക്കാം.
- വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ തൊങ്ങുന്ന കുട്ടിക്ക് ഒരു കാലിൽ മാത്രമേ തൊങ്ങുവാൻ പാടുള്ളൂ. തൊങ്ങുന്ന കാൽ മാറണമെങ്കിൽ കളിക്കളത്തിൽ അടയാളപ്പെടുത്തിയ ചെയ്ഞ്ച് സോണിലെത്തി മാറാവുന്നതാണ്.
- തൊങ്ങിവരുന്ന കുട്ടി വൃത്തത്തിനുള്ളിലെ ആരെയെങ്കിലും തൊട്ടാൽ ആരെയാണോ തൊട്ടത് ആ കുട്ടി തൊങ്ങാനും തൊങ്ങിയ കുട്ടി ഓടാനും തുടങ്ങുന്നു.
- കളി പുനരാരംഭിക്കുന്നത് ചെയ്ഞ്ച് സോണിൽ നിന്നായിരിക്കണം.
- നിശ്ചിത സമയം കളി തുടരുകയും ഏറ്റവും കുറച്ചുതവണ തൊങ്ങിയ ആൾ വിജയിയാവുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ടീച്ചറുടെ നിർദേശാനുസരണം കളി ആരംഭിക്കുമ്പോൾ തൊങ്ങുന്ന കുട്ടിയുടെ അവസരം വിധി നിർണ്ണയത്തിൽ പരിഗണിക്കുന്നതല്ല.

വിലയിരുത്തൽ

1) ഈ കളി നിങ്ങളുടെ നാട്ടിൽ എന്തുപേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്?

....

2) ഈ കളിയിൽ മികച്ചുനിന്നത് ആരെല്ലാം? കളിയനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക?

....

....

....

....

....

കായികസാക്ഷരത

ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവും വൈകാരികവുമായ സന്തുലനാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നതിന് അനുവർത്തിക്കേണ്ട പ്രവൃത്തികളെക്കുറിച്ചും ശീലങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള പൊതുധാരണയാണ് കായികസാക്ഷരത. ഇത്തരത്തിൽ മികച്ച കായികസാക്ഷരത കൈവരിക്കാൻ നമുക്ക് നല്ലൊരു കായികസംസ്കാരം വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.

'ചെസ്സ്' എന്ന കളി ഒരു നാടിന്റെ കായികസംസ്കാരമായി എങ്ങനെ വളർന്നുവെന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കിയാലോ......

ലോക കായികരംഗത്തിന് ഇന്ത്യ നൽകിയ മഹത്തായ സംഭാവനയാണ് 'ചെസ്സ്'. ഇന്ത്യയിൽ പുരാതന കാലത്ത് കളിച്ചിരുന്ന 'ചതുരംഗ'ത്തിൽ നിന്നുമാണിത് ഉദ്ഭവിച്ചത്. ആധുനിക ഇന്ത്യയിൽ നിരവധി ചെസ്സ് ഗ്രാൻഡ്മാസ്റ്റർമാരെയും അന്തർദേശീയ കളിക്കാരെയും സൃഷ്ടിച്ച ശക്തമായ ഒരു കായിക സംസ്കാരത്തിന്റെ ആസ്ഥാനമാണ് തമിഴ്നാടിന്റെ തലസ്ഥാ

നമായ 'ചെന്നൈ' . 'ചെസ്സിന്റെ നാട്' എന്നും 'ഗ്രാൻഡ് മാസ്റ്റർമാരുടെ ഫാക്ടറി' എന്നും ചെന്നൈയെ വിശേഷിപ്പിക്കാറുണ്ട്.

ഇന്ത്യയിൽ നിന്നും ആദ്യത്തെ ഇന്റർനാഷണൽ മാസ്റ്ററായ മാനുവൽ ആരോൺ, ലോക ചാംമ്പ്യനും ഗ്രാൻഡ് മാസ്റ്ററുമായ വിശ്വനാഥൻ ആനന്ദ്, വുമൺ ഗ്രാൻഡ് മാസ്റ്റർ പട്ടം നേടിയ എസ്. വിജയലക്ഷ്മി തുടങ്ങിയവരെല്ലാം ചെന്നൈയിൽ നിന്നുള്ളവരായിരുന്നു. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രായം കുറഞ്ഞ ഇന്റർനാഷണൽ മാസ്റ്ററും രണ്ടാമത്തെ പ്രായം കുറഞ്ഞ ഗ്രാൻഡ് മാസ്റ്ററുമായ പ്രഗ്യാനന്ദയും 12 വയസ്സിനും 18 വയസ്സിനും താഴെയുള്ള ലോക ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ കിരീടം നേടുകയും 18-ാമത്തെ വയസ്സിൽ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രായം കുറഞ്ഞ ലോക ചാമ്പ്യനുമായ ഗുകേഷ് ഡിയും ഉൾപ്പെടെ ഇന്ത്യയിലെ 37 ഗ്രാൻഡ് മാസ്റ്റർമാരിൽ 27 പേരും ചെന്നൈ നിവാസികളാണ് (2024 ലെ കണക്കുപ്രകാരം).

ഇവരുടെ വിജയക്കുതിപ്പ് യുവതീയുവാക്കൾക്ക് ചെസ്സിനോട് ആഭിമുഖ്യം വർധിപ്പിച്ചു. ചെന്നൈയിലുടനീളം അക്കാദമികളും കോച്ചിങ് സെന്ററുകളും രൂപപ്പെടുന്നതിനും ഒരു കായിക സംസ്കാരം വളർന്നുവരുന്നതിനും ഇത് വഴിതെളിച്ചു.

വിശ്വനാഥൻ ആനന്ദ്

രമേശ്ബാബു പ്രഗ്യാനന്ദ

ഗുകേഷ് ഡോമ്മരാജു

ഇത്തരത്തിൽ നിങ്ങളുടെ നാട്ടിൽ കായിക ഇനങ്ങളിൽ പരിശീലനം നൽകുന്ന വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമല്ലോ.

ആ സ്ഥാപനങ്ങളും അവിടെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന കായിക ഇനങ്ങളും ഏതൊക്കെയാണ്? ചുവടെ പട്ടികയിൽ എഴുതുക.

സ്ഥാപനങ്ങൾ/സ്ഥലങ്ങൾ	കായിക ഇനങ്ങൾ
പിരപ്പൻകോട്, തിരുവനന്തപുരം	നീന്തൽ
ജി.എച്ച്.എസ്.എസ് നിറമരുതൂർ, മലപ്പുറം	ഖോ ഖോ

അടിസ്ഥാനചലനങ്ങളെക്കുറിച്ച് അഞ്ചാം ക്ലാസിൽ മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ.

ഇനി സ്വതന്ത്രചലനങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയാം.

സ്വതന്ത്രചലനങ്ങൾ (Free Movements)

അടിസ്ഥാനചലനങ്ങളെ സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് സ്വതന്ത്രചലനങ്ങൾ.

ചിത്രത്തിൽ എന്താണ് കാണുന്നത്?

- ചില കുട്ടികൾ നടക്കുന്നു.
-
-
-

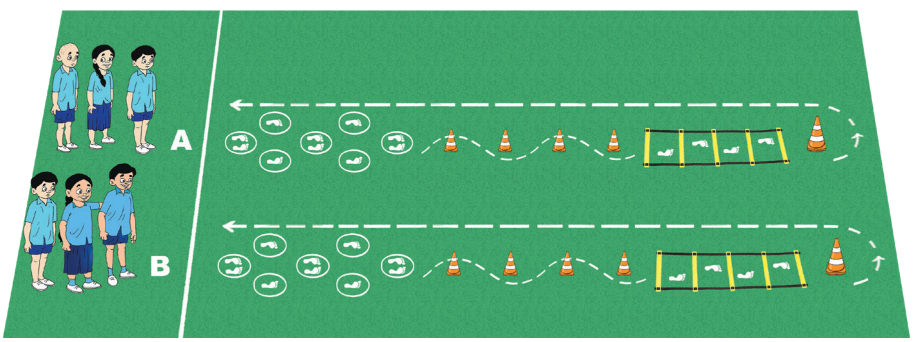
ഇത്തരത്തിൽ നടക്കുക, ഓടുക, ചാടുക എന്നിവ അടിസ്ഥാന ചലനങ്ങളും ഇവയോടൊപ്പം മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങൾകൂടി സംയോജിപ്പിക്കുന്നതിനെ സ്വതന്ത്രചലനങ്ങളെന്നും പറയുന്നു.

ഉദാ: പന്ത് ഡ്രിബിൾ ചെയ്തുകൊണ്ടും സ്കാർഫ് ജഗ്ലിൾ ചെയ്തുകൊണ്ടും നടക്കുന്നത് സ്വതന്ത്രചലനങ്ങളാണ്.

സ്വതന്ത്രചലനങ്ങളെ പരിചയപ്പെടുന്നതിന് ഒരു കളിയായാലോ.....

പ്രവർത്തനം : 4
ടക് ടക് ജമ്പ്

ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കളിസ്ഥലം തയ്യാറാക്കുക.



നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള 'എ' ,'ബി ' ടീമുകളായി തിരിയുക.
- കളി തുടങ്ങുമ്പോൾ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിന് മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി ആദ്യ വൃത്തത്തിലേക്ക് ഇരു കാലുകളിലും ചാടുക.
- അവിടെ നിന്നും അടുത്ത രണ്ടു വൃത്തങ്ങളിലായി ഓരോ കാലും ഓരോ വൃത്തത്തിൽ വരത്തക്കവിധം ചാടുക.

- ശേഷം മുന്നിലുള്ള വൃത്തത്തിലേക്ക് ഇരുകാലുകളിലും ചാടുക. തുടർന്നുള്ള വൃത്തങ്ങളിലും ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക.
- തുടർന്ന് മുന്നിലുള്ള കോണുകൾക്കിടയിലൂടെ സിഗ് സാഗ് രീതിയിൽ ഓടിയ ശേഷം ഏണിവരയിൽ ഒരു കോളത്തിൽ ഒരു കാൽ വരത്തക്കരീതിയിൽ മുന്നോട്ട് ഓടുക.
- ശേഷം അവസാന കോണിനെ വലംവച്ച് തിരികെ ഓടിവന്ന് വരിയിൽ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന സഹകളിക്കാരന് കൈ കൊടുക്കുമ്പോൾ ആ കളിക്കാരന് ഇപ്രകാരം കളി തുടരാം.
- എല്ലാ ടീമംഗങ്ങളും ഇതേ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നതുവരെ കളി തുടരണം. കളി ആദ്യം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

ഈ കളി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ?

-
-

ഏതൊക്കെ അടിസ്ഥാനചലനങ്ങളാണ് ഈ കളിയിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്തത്?

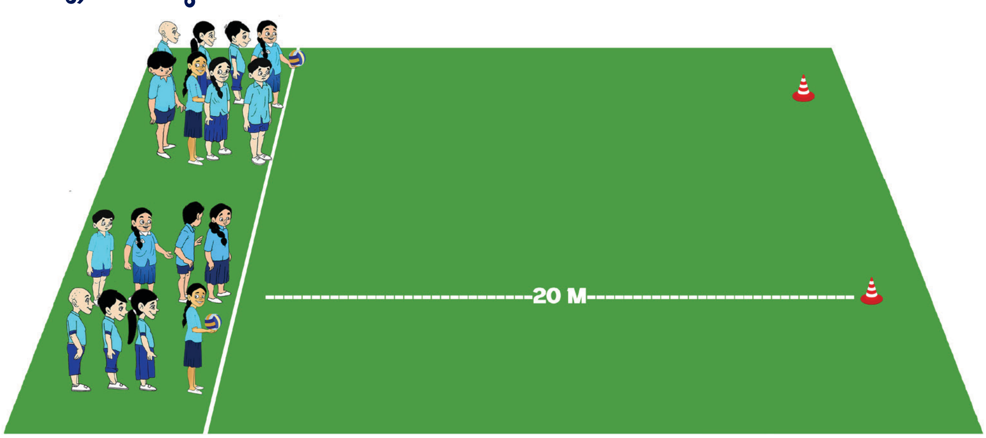
- ചാടുക
- ഓടുക
-

ഏതൊക്കെ സ്വതന്ത്രചലനങ്ങളാണ് ഈ കളിയിൽ നിങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിച്ചത്?

- കോണുകൾക്കിടയിലൂടെയുള്ള ഓട്ടം
-
-
-

പ്രവർത്തനം : 5

എറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ഓടാം



നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള 'എ' , 'ബി' ടീമുകളായി തിരിയുക.
- ചിത്രത്തിലേതുപോലെ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിന്റെ പിന്നിലായി 'എ', 'ബി' ടീമുകൾ രണ്ടായി തിരിഞ്ഞുനിൽക്കുക.
- ഇരു ടീമുകൾക്കും ഓരോ പന്ത് (ഫുട്ബോൾ/ബാസ്കറ്റ്ബോൾ/വോളിബോൾ തുടങ്ങിയവ) ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിന് 20 മീറ്റർ മുന്നിലായി ഓരോ ടീമിനും ഓരോ കോൺ വയ്ക്കണം.
- ടീച്ചർ സിഗ്നൽ നൽകുമ്പോൾ ഇരു ടീമിലെയും രണ്ടു പേർ വീതം കളി ആരംഭിക്കണം.
- മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന രണ്ടു പേർ പന്ത് പരസ്പരം പാസ് (ചെസ്റ്റ് പാസ് / പുഷ് പാസ്) നൽകി മുന്നിലേക്ക് നീങ്ങുക.
- ഇങ്ങനെ മുന്നിലേക്ക് നീങ്ങി എൻഡ് ലൈനിൽ എത്തി തിരികെ വരുമ്പോൾ ബൗൺസ് പാസ് ചെയ്യുക.
- പാസ് നൽകി മുന്നോട്ടുനീങ്ങുമ്പോഴും തിരികെവരുമ്പോഴും സൈഡ് വേഡ് റൺ ആണ് ചെയ്യേണ്ടത്.
- ഇപ്രകാരം തിരികെവന്ന് ടീമിന്റെ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നവർക്ക് പന്ത് കൈമാറി കളി തുടരാം.
- എല്ലാ ടീമംഗങ്ങളും ഇതേ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നതുവരെ കളി തുടരണം. കളി ആദ്യം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

കളിയെക്കുറിച്ച് ചർച്ച.

കളി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ? എന്തുകൊണ്ട്?

-
-
-

വിലയിരുത്തൽ

1) ചില കളിക്കാർ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചത് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലേ. എന്തുകൊണ്ടാവാം?

- പരസ്പര സഹകരണം
-
-
-
-
-

താളാത്മക ചലനങ്ങൾ (Rhythmic Movements)

ചിത്രത്തിൽ എന്താണ് കാണുന്നത്?

-
-

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ നമ്മൾ അടിസ്ഥാന ചലനങ്ങളും സ്വതന്ത്രചലനങ്ങളും ചെയ്യാറുണ്ട്. എന്നാൽ പാട്ടിന്റെ താളത്തിനൊത്ത് നൃത്തം ചെയ്യുമ്പോൾ നാം ഇങ്ങനെയുള്ള ചലനങ്ങൾ മാത്രമാണോ ചെയ്യുന്നത്?

നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

താളാത്മക ചലനങ്ങൾ

താളാത്മകമായും ഘടനാപരമായും തുടർച്ചയായും ഏകോപിതവുമായി നിർവഹിക്കുന്ന ചലനങ്ങളാണിത്. ഉദാഹരണം: എയ്റോബിക്സ്, സുംബാ നൃത്തം, ജിംനാസ്റ്റിക്സ്.

ചില താളാത്മക ചലനങ്ങൾ.....

റിഥമിക് ജിംനാസ്റ്റിക്സ്

ജിംനാസ്റ്റിക്സ്, നൃത്തം എന്നിവയുടെ ഘടകങ്ങൾ താളാത്മകമായി സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന കായിക വിനോദമാണ് റിഥമിക് ജിംനാസ്റ്റിക്സ്. റിബൺ, ഹൂപ്പ്, പന്തുകൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ച് സംഗീതത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ ഇവ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

എയ്റോബിക് ഡാൻസ്

വിവിധ വ്യായാമങ്ങൾ താളാത്മകമായി നൃത്ത രൂപത്തിൽ സംഗീതത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ ചെയ്യുന്നതാണിത്.

ലെസിയം നൃത്തം

താളാത്മകമായ ശബ്ദങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന "ലെസിയം" എന്ന ഉപകരണം ഉപയോഗിച്ച് അവതരിപ്പിക്കുന്ന പരമ്പരാഗത നാടോടി നൃത്തമാണിത്.

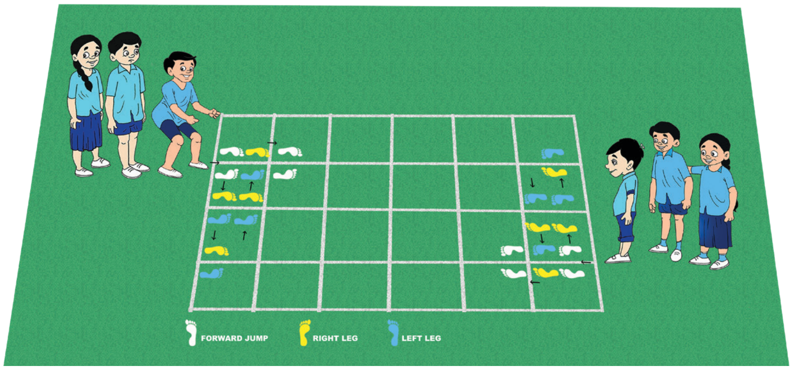
നിങ്ങൾ ചെയ്തിട്ടുള്ള താളാത്മക ചലനങ്ങൾ ഏതൊക്കെയെന്ന് ചർച്ചചെയ്ത് രേഖപ്പെടുത്തുക.

- ഡാൻസ് കളിക്കുന്നത്.
- വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത്.
-
-

താളാത്മക ചലനങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഒരു പ്രവർത്തനമായാലോ.....

പ്രവർത്തനം : 6

ലെഫ്റ്റ്... റൈറ്റ്... ലെഫ്റ്റ്...



ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കളിസ്ഥലം സജ്ജീകരിക്കുക.

നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള 'എ' , 'ബി' എന്നീ ടീമുകളാവുക.
- ആദ്യ അവസരം 'എ' ടീമിന്റേതാണ് .
- 'എ' ടീമംഗങ്ങൾ പകുതി പേർ വീതം കളിസ്ഥലത്തിന്റെ ഇരുവശത്തുമുള്ള ഇടതുമൂലകളിൽ വരിയായി നിൽക്കുക.
- ടീച്ചറുടെ സ്റ്റാർട്ട് സിഗ്നൽ ലഭിക്കുമ്പോൾ ഇരുവശത്തും വരിയിൽ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ മുന്നിലുള്ള ചതുരക്കളങ്ങളിലേക്ക് ചാടണം. ഓരോ കാലും ഓരോ കളങ്ങളിൽ വരുന്ന രീതിയിൽ ആയിരിക്കണം ചാടേണ്ടത്.
- തുടർന്ന് റൈറ്റ്, റൈറ്റ്, ലെഫ്റ്റ്, ലെഫ്റ്റ്, ഫ്രണ്ട് എന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ട് കുട്ടികൾ ഒരേ വേഗത്തിലും താളത്തിലും ചാടണം.
- ആദ്യം ചാടിത്തുടങ്ങിയ കുട്ടി മൂന്നാമത്തെ നിരയിൽ എത്തുമ്പോൾ അടുത്ത കുട്ടി ചാടി തുടങ്ങണം.
- ഇങ്ങനെ ഇരുവശത്തുനിന്നും വരുന്നവർ കൂട്ടിയിടിക്കാതെ മുഴുവൻ ടീമംഗങ്ങളും കളിസ്ഥലത്തിന്റെ ഒരു വശത്തുനിന്നും മറുവശത്ത് എത്തുമ്പോൾ 'എ' ടീമിന്റെ അവസരം അവസാനിക്കും.
- ശേഷം 'ബി' ടീമും ഇതേ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുക.
- കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ പരസ്പരം കൂട്ടിയിടിക്കാതെ കൃത്യമായ നിർദേശം അനുസരിച്ച് മത്സരം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കുന്നു.
- മ്യൂസിക്കിന്റെ സഹായത്തോടെയും ഈ കളിയിൽ ഏർപ്പെടാവുന്നതാണ്.

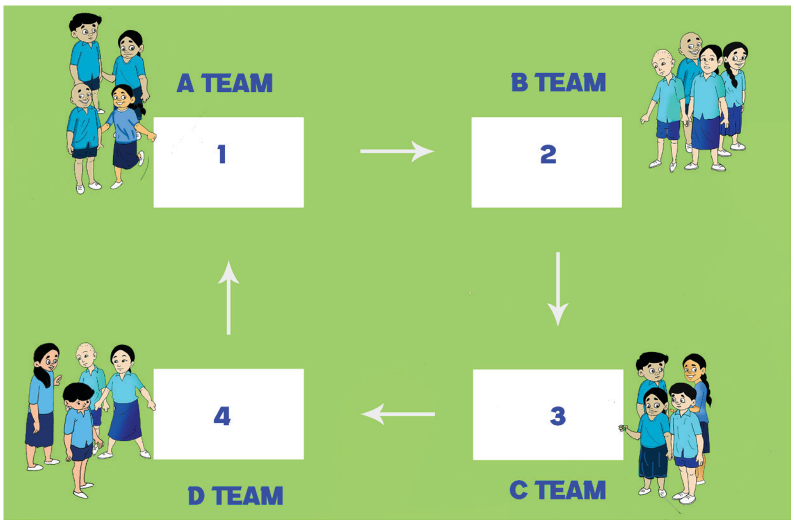
കളിയിൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ച ടീം ഏതാണ്?

എന്തുകൊണ്ടാണ് അവർക്കതിനു സാധിച്ചത്?

- പരസ്പര ഏകോപനം
- ധാരണ
-
-

പ്രവർത്തനം : 7

ഒരു മരം പല ശാഖകൾ.....



കുട്ടികളെ ചിത്രത്തിലുള്ളതുപോലെ 4 ടീമുകളാക്കി നാല് സ്റ്റേഷനുകളിൽ നിർത്തുക.

നിബന്ധനകൾ

- 30 സെക്കൻഡ് ദൈർഘ്യമുള്ള നാലു വ്യായാമങ്ങളാണ് ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്.
- മ്യൂസിക് ആരംഭിക്കുമ്പോൾ ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങുകയും, മ്യൂസിക് അവസാനിക്കുമ്പോൾ പ്രവർത്തനം നിർത്തുകയും വേണം.
- തുടർന്ന് ഒരു മിനിറ്റ് വിശ്രമത്തിനുശേഷം ഘടികാരദിശയിൽ ടീമുകൾക്ക് അടുത്ത സ്റ്റേഷനിൽ പ്രവേശിച്ചു പ്രവർത്തനം തുടരാം.
- വിശ്രമ സമയങ്ങളിൽ ടീമുകളോട് നടക്കുവാൻ നിർദേശിക്കുക.
- **സ്റ്റേഷൻ ഒന്ന് :** ഇരു കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് ഒരു പന്ത് ജഗ്ളിൾ ചെയ്യുക.

മ്യൂസിക് ആരംഭിക്കുമ്പോൾ വലത് കൈയിലുള്ള പന്ത് മുകളിലേക്ക് എറിയുകയും ഇടത് കൈകൊണ്ട് പന്ത് പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ശേഷം ഇടതുകൈകൊണ്ട് പന്ത് മുകളി

ലേക്ക് എറിയുകയും വലതുകൈകൊണ്ട് പന്ത് പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതേ പ്രവർത്തനം തുടരുക.

- **സ്റ്റേഷൻ രണ്ട്** : അരക്കെട്ട് ഉപയോഗിച്ച് ഹൂല ഹൂപ്പ് (സമാന വസ്തു) കറക്കുക

മ്യൂസിക് ആരംഭിക്കുമ്പോൾ ഹൂല ഹൂപ്പ് നിയന്ത്രിതവും താളാത്മകവുമായി കറക്കുവാൻ കാല്പാദങ്ങൾ തോളകലത്തിൽ അകറ്റിവയ്ക്കുകയും ഇടുപ്പ് നല്ലവണ്ണം കറക്കുകയും ചെയ്യുക.

- **സ്റ്റേഷൻ മൂന്ന്** : ഇരു കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് രണ്ട് സ്കാർഫുകൾ/തൂവാല ജഗ്ഗിൾ ചെയ്യുക.

മ്യൂസിക് ആരംഭിക്കുമ്പോൾ വലതുകൈയിലുള്ള സ്കാർഫ് മുകളിലേക്ക് എറിയുക, ഇതേ സമയം ഇടതു കൈയിലുള്ള സ്കാർഫ് വലതുകൈയിലേക്ക് മാറ്റുകയും ഇടതു കൈകൊണ്ട് മുകളിലേക്ക് എറിഞ്ഞ സ്കാർഫ് പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക.വീണ്ടും വലതു കൈകൊണ്ട് ഇതേ പ്രവർത്തനം തുടരുക (ഇടതുകൈകൊണ്ടും ഈ പ്രവർത്തനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്)

- **സ്റ്റേഷൻ നാല്** : ഒരു കാലിൽ ചാടിക്കൊണ്ട് സ്കിപ്പിങ് റോപ്പ് ചെയ്യുക. മ്യൂസിക് ആരംഭിക്കുമ്പോൾ സ്കിപ്പിങ് ഇഷ്ടാനുസരണം ഏത് കാലും ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ഓരോ സ്റ്റേഷനിലും ആവശ്യത്തിന് പരിശീലനം ലഭിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഇതൊരു മത്സരയിനമായി നടത്താം.

- ഓരോ സ്റ്റേഷനിലും വിജയകരമായി പ്രവർത്തനം പൂർത്തിയാക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണമായിരിക്കും ആ ടീമിന്റെ പോയിന്റ്.
- അവസാന സ്റ്റേഷനും പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റുമായി മത്സരം പൂർത്തീകരിക്കുന്ന ടീമിനെ മികച്ച ടീമായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

കളിയിൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ച കുട്ടികൾ ആരൊക്കെ ?

എന്തുകൊണ്ടാണ് അവർക്കതിനു സാധിച്ചത് ?

- പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകോപിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവ്
-
-

മ്യൂസിക്കിന്റെ സഹായത്തോടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ലളിതവും ആനന്ദകരമായും തോന്നിയോ. കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

....

....

വിലയിരുത്തൽ

1. സ്വതന്ത്രചലനങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണ്?

-
-
-
-

2. താളാത്മക ചലനങ്ങൾക്ക് ഉദാഹരണം എഴുതുക.

-
-
-
-

തുടർപ്രവർത്തനം

നാടൻ പന്ത് കളി, നിധി കാക്കുന്ന ഭൂതം, തൊങ്ങി തൊട്ടുകളി മുതലായ നാടൻ കളികൾ പരിചയപ്പെട്ടല്ലോ. സമാനമായി നിങ്ങളുടെ നാട്ടിൽ കളിച്ചുവരുന്ന നാടൻ കളികളെക്കുറിച്ച് വിവരശേഖരണം നടത്തി വിദ്യാലയത്തിൽ ടീച്ചറുടെ സഹായത്തോടെ മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുക.

5 പരിസ്ഥിതിയെ അറിയാം... കളിക്കാം...

അതിമനോഹരമായ ഭൂപ്രകൃതികൊണ്ട് സമ്പന്നമാണ് നമ്മുടെ നാട്. പരിസ്ഥിതിക്ക് കോട്ടം തട്ടാതെ പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് ജീവിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. വിവിധ തരം പരിസ്ഥിതിയെ സംബന്ധിച്ചും പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ കളികളെക്കുറിച്ചും അഞ്ചാം ക്ലാസിൽ നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. ചുവടെയുള്ള പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.

പരിസ്ഥിതി	പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ കളികൾ
• കായൽ	• വള്ളംകളി
•	•
•	•
•	•

ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കൂ.......

കേരളത്തിലെ ഗ്രാമങ്ങളിൽ വിളവെടുപ്പിനുശേഷം അടുത്ത കൃഷിക്ക് പാകമാക്കിയ വയലേലകളിൽ നടത്തിയിരുന്ന മരമടി മഹോത്സവമാണ് ചിത്രത്തിൽ. പ്രദേശത്തുള്ളവർക്ക് ഇത് ഉത്സവമായിരുന്നു. അടുത്ത പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നും ചേലൊത്ത കാളകളെ എത്തിച്ച് മത്സരം കൊഴുപ്പിക്കുമായിരുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് ഇത്തരത്തിൽ പരിസ്ഥിതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നടത്തുന്ന കായികവിനോദങ്ങളോ പ്രവൃത്തികളോ ഉണ്ടോ?

ടീച്ചറുടെ ചോദ്യത്തോട് ആറാം ക്ലാസുകാരനായ എബിയുടെ പ്രതികരണം ഇങ്ങനെ ആയിരുന്നു.

"ഓണക്കാലത്ത് ഞങ്ങൾ കുട്ടികൾ ഉണങ്ങിയ വാഴയിലയും വള്ളികളും മുഖംമൂടിയും ഉപയോഗിച്ച് ശരീരമാകെ മറച്ച് 'കരടി കളി' നടത്തുമായിരുന്നു. ഓണപ്പാട്ടുകൾ പാടി വീടുകൾതോറും കരടികളി നീങ്ങുന്നത് എല്ലാവർക്കും സന്തോഷം പകർന്നു"

ഇതുപോലെ നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് ഏതെങ്കിലും പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ കളികൾ ഉണ്ടോ?

അതിനെക്കുറിച്ച് ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യുക.

കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

....

....

....

ഇത്തരത്തിൽ വിവിധ പ്രദേശങ്ങളിൽ നടക്കുന്ന ചില പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിചയപ്പെട്ടാലോ...

1. മഡ് സ്പോർട്സ്

ചെളിയിലോ ഇളകി കിടക്കുന്ന മണ്ണിലോ നടത്തുന്ന കായികവിനോദങ്ങളാണ് മഡ് സ്പോർട്സ്.

മഡ് സ്പോർട്സുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില കായിക ഇനങ്ങളാണ് ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നത്.

ചിത്രങ്ങൾക്ക് താഴെ അവയുടെ പേര് എഴുതുക. പേര് കണ്ടെത്താനായി ചിത്രത്തിനു ശേഷം നൽകിയിട്ടുള്ള പട്ടിക ഉപയോഗിക്കാം.

....

....

....

....

....

....

പട്ടിക : പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ കളികൾ

കായിക ഇനം	വിശദാംശം
മഡ് ഗുസ്തി	ഇളകിയ മണ്ണിൽ നടക്കുന്ന ഗുസ്തി മത്സരമാണിത്.
മഡ് ബോഗിങ്	ചെളിയിലൂടെയും കുഴിയിലൂടെയും ദുർഘടമായ വഴിയിലൂടെയും നടത്തുന്ന ജീപ്പ് റെയ്സാണിത്.
മഡ് റൺ	തടസ്സങ്ങളും ചെളിക്കുഴികളും താണ്ടിയുള്ള ഓട്ടമത്സരമാണ് മഡ് റൺ.
മഡ് ഫുട്ബോൾ	ചെളിനിറഞ്ഞ പ്രതലത്തിൽ ഫുട്ബോളിന്റെ നിയമം അനുസരിച്ച് ഫുട്ബോൾ കൊണ്ട് മഡിൽ കളിക്കുന്ന കളിയാണ് മഡ് ഫുട്ബോൾ.
മഡ് ബൈക്ക് റേസ്	ചെളിനിറഞ്ഞ പ്രതലത്തിലൂടെ നിശ്ചിത ദൂരം ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ പൂർത്തിയാക്കുന്ന ഓഫ് റോഡ് മോട്ടോർ റെയ്സാണിത്.
മഡ് വോളിബോൾ	ചെളിനിറഞ്ഞ പ്രതലത്തിൽ വോളിബോൾ നിയമാവലി അനുസരിച്ച്, ചില മാറ്റങ്ങളോടെ ആറുപേർ ഒരു ടീമിൽ അണിനിരക്കുന്ന കളിയാണ് മഡ് വോളിബോൾ.

പ്രവർത്തനം : 1

മഡ് സ്പോർട്സ്സുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കളികളുടെ വീഡിയോ കാണുക.

കളി കണ്ട അനുഭവം എഴുതുക.

....

....

....

2. ബീച്ച് സ്പോർട്സ്

കടൽത്തീരത്തെ മണലിൽ കളിക്കുന്ന കായികവിനോദങ്ങളാണ് ബീച്ച് സ്പോർട്സ്.

ചില കളികൾ പരിചയപ്പെട്ടാലോ...

ചിത്രം 1

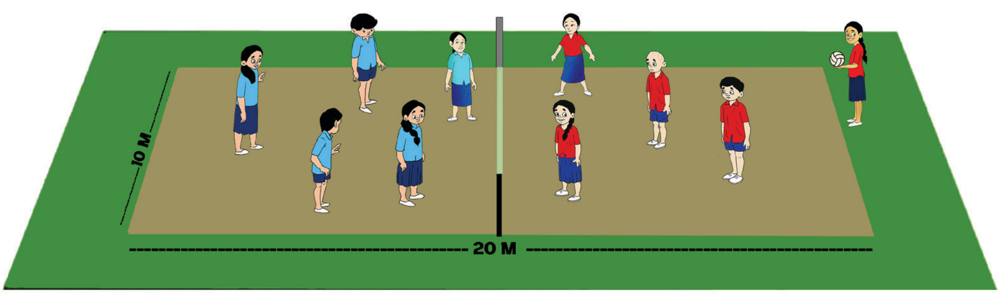
ചിത്രം 2

ചിത്രം ഒന്നിലെയും ചിത്രം രണ്ടിലെയും കളികളുടെ പേരുകൾ പറയാമോ. അവയെക്കുറിച്ച് ഓരോ വാചകം എഴുതുക.

ചിത്രം 1	
ചിത്രം 2	

പ്രവർത്തനം : 2

ടെന്നീസ് വോളി



ചിത്രത്തിലേതുപോലെ സമാനമായ കളിസ്ഥലം സജ്ജീകരിക്കുക.

നിബന്ധനകൾ

- കളിസ്ഥലത്തിന്റെ മധ്യത്തിൽ നിലത്തു നിന്നും ഒന്നര മീറ്റർ ഉയരത്തിലുള്ള നെറ്റ് / സമാനവസ്തു കെട്ടിവയ്ക്കുക.
- ടീച്ചറുടെ സിഗ്നൽ ലഭിച്ച ഉടൻ ടോസ് ലഭിച്ച ടീം അംഗങ്ങളിൽ ഒരാൾ പന്ത് കാലു കൊണ്ട് എതിർ ടീമിന്റെ കളത്തിലേക്ക് സർവീസ് ചെയ്യുക.
- സർവീസ് നെറ്റിൽ തട്ടിയാലോ കളത്തിന് പുറത്തു പോയാലോ സ്വന്തം കളത്തിൽ വീണാലോ എതിർ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റും സർവീസും ലഭിക്കുന്നു.
- എതിർ ടീം സർവീസ് ചെയ്ത പന്ത് സ്വന്തം കോർട്ടിൽ ഒരു തവണ പതിച്ചതിനുശേഷം മാത്രമേ കളിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.
- പരമാവധി മൂന്നു പാസുകൾക്കുള്ളിൽ പന്ത് തിരിച്ച് സർവീസ് ചെയ്ത ടീമിന്റെ കോർട്ടിൽ എത്തിക്കണം.
- പാസ് ചെയ്യാൻ ശരീരത്തിന്റെ ഏതുഭാഗവും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- മൂന്നിൽ കൂടുതൽ പാസുകൾ സ്വന്തം കോർട്ടിൽ വേണ്ടിവരികയോ എതിർകോട്ടിലേക്ക് കൊടുത്ത പന്ത് കളത്തിന് പുറത്തു പോവുകയോ ചെയ്താൽ ഏതിർ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റും സർവീസും ലഭിക്കുന്നു.
- ആദ്യം 15 പോയിന്റുകൾ നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

ഈ കളി നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചോ...

നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന ഏതൊക്കെ കളിയുമായി ഈ കളി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

-
-
-

3. സാഹസിക കായിക വിനോദങ്ങൾ

സാഹസികവും വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്നതുമായ സാഹചര്യങ്ങളെ തരണം ചെയ്തുകൊണ്ട് നടത്തുന്ന കായിക വിനോദങ്ങളാണ് സാഹസിക കായിക വിനോദങ്ങൾ.

അഭിലാഷ് ടോമി

2013-ൽ പായ് വഞ്ചിയിൽ ഒറ്റയ്ക്ക് ലോകം ചുറ്റിയ ആദ്യ ഇന്ത്യക്കാരനാണ് നേവി മുൻ ഉദ്യോഗസ്ഥനും മലയാളിയുമായ അഭിലാഷ് ടോമി. ആധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യകളുടെ സഹായം കൂടാതെ ഒറ്റയ്ക്ക് ലോകം മുഴുവൻ ചുറ്റിക്കറങ്ങുന്ന ഒരു പായ് വഞ്ചിയോട്ട മത്സരമാണ് 'ഗോൾഡൻ ഗ്ലോബ് റേസ്'. 2018-ൽ നടന്ന ഈ മത്സരത്തിൽ

അഭിലാഷ് ടോമിയുടെ ബോട്ട് ഒരു വലിയ കൊടുങ്കാറ്റിൽപ്പെടുകയും ബോട്ടിന് സാരമായ കേടുപാടുകൾ സംഭവിക്കുകയും ചെയ്തു. നട്ടെല്ലിന് ഗുരുതരമായി പരിക്കേൽക്കുകയും കരഭാഗത്തു നിന്നും 3,000 കിലോമീറ്റർ അകലെയായി ദിവസങ്ങളോളം കടലിൽ ഒറ്റപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ദിവസങ്ങൾ നീണ്ട പരിശ്രമത്തിനൊടുവിൽ നാവികർ അദ്ദേഹത്തെ രക്ഷപ്പെടുത്തി.

അയാളുടെ പരിക്കുകളുടെ തീവ്രത കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ ജീവൻ അപകടപ്പെടുത്തുന്ന ഇത്തരത്തിലൊരു മത്സരത്തിൽ ഇനിയൊരിക്കലും അദ്ദേഹം പങ്കെടുക്കുമെന്ന് ആരും കരുതിയില്ല. എന്നാൽ 2022-ലെ ഗോൾഡൻ ഗ്ലോബ് റേസിൽ അദ്ദേഹം വീണ്ടും പങ്കെടുക്കുകയും അനേകം വെല്ലുവിളികൾ അതിജീവിച്ചുകൊണ്ട് രണ്ടാം സ്ഥാനം നേടുകയും ചെയ്തു.

മാനസികശക്തിയും ദൃഢനിശ്ചയവും ക്രിയാത്മക മനോഭാവവും ജീവിതത്തിലെ ഏത് പ്രതിസന്ധികളെയും മറികടക്കുവാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് അദ്ദേഹം കാണിച്ചുതന്നു.

വ്യത്യസ്ത പാരിസ്ഥിതിക സാഹചര്യങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത സാഹസിക വിനോദങ്ങൾക്ക് അവസരമൊരുക്കുന്നു.

- വെള്ളത്തിൽ (കടൽ, ജലാശയങ്ങൾ, പുഴ) നടത്തപ്പെടുന്ന സാഹസിക കായിക ഇനങ്ങൾ പരിചയപ്പെട്ടാലോ.

1. ബോഡി ബോർഡിങ്

2. സെയിലിങ്

3. സ്കൂബ ഡൈവിങ്

4. സർഫിങ്

- ആകാശത്തിൽ നടത്തപ്പെടുന്ന സാഹസിക കായിക ഇനങ്ങൾ പരിചയപ്പെടാം.

1. സ്കൈ ഡൈവിങ്

2. ബങ്കി ജമ്പ്

- മലനിരകളിലും പർവതങ്ങളിലും നടത്തപ്പെടുന്ന സാഹസിക കായിക ഇനങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

1. ....
2. ....

പ്രവർത്തനം : 3

സാഹസിക കായിക വിനോദങ്ങളുടെ വീഡിയോ കാണുക.

നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

....

....

....

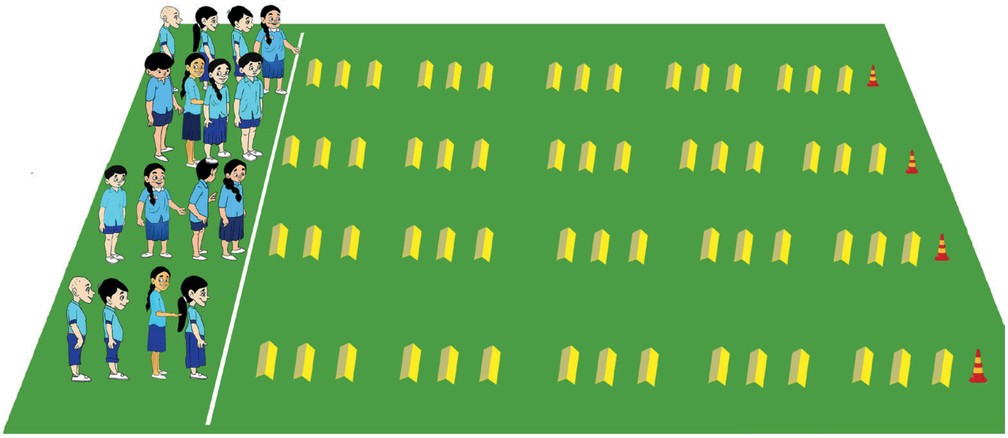
വിലയിരുത്തൽ

1) തയ്യാറാക്കിയ കുറിപ്പുകൾ ക്ലാസ്സിൽ അവതരിപ്പിക്കുക.

മികച്ച രീതിയിൽ കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കിയവർ ആരെല്ലാം?

പ്രവർത്തനം : 4

പെന്റാ റിലെ



ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കളിസ്ഥലം ക്രമീകരിക്കുക. തടസ്സങ്ങളായി 15 കോണുകൾ/ട്രെയിനിങ് ഹർഡിൽ/സമാന വസ്തു ഉപയോഗിക്കാം.

നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള നാല് ഗ്രൂപ്പുകൾ ആകുക.
- സ്റ്റാർട്ട് സിഗ്നൽ ലഭിക്കുമ്പോൾ ഓരോ ടീമിലേയും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ അഞ്ച് സോണിലെയും തടസ്സങ്ങൾ മറികടന്ന് (മുകളിലൂടെ ചാടി) അവസാന കോണിനെ ചുറ്റി തിരികെ ടീമിലേക്ക് ഓടി വരുക.

  സോൺ 1 - ഒറ്റക്കാലിൽ ചാട്ടം.

  സോൺ 2 - ഇരു കാലുകളിൽ ചാട്ടം.

  സോൺ 3 - ഇടതുവശത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞ് ഇരു കാലുകളിൽ ചാട്ടം.

  സോൺ 4 - വലതുവശത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞ് ഇരു കാലുകളിൽ ചാട്ടം.

  സോൺ 5 - 180 ഡിഗ്രി ജമ്പ്.
- ടീമിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും ഇതേ പ്രവർത്തനം പൂർത്തിയാക്കണം.
- ആദ്യം പൂർത്തീകരിച്ച ടീമിനെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കും.

ഈ കളി ഏതൊക്കെ പരിസ്ഥിതികളിൽ കളിക്കാൻ കഴിയും?

- ചെളിയുള്ള പ്രതലം
-
-
-

ഈ കളിയിൽ ഓരോ വെല്ലുവിളികളെയും നേരിടുവാൻ നിങ്ങളെ സഹായിച്ച ഘടകങ്ങൾ ഏതൊക്കെ?

- ചാടാനുള്ള കഴിവ്
-
-
-

4. വിന്റർ സ്പോർട്സ്

മഞ്ഞ് അല്ലെങ്കിൽ ഐസ് കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്ന കളിസ്ഥലങ്ങളിൽ നടക്കുന്ന കായിക വിനോദങ്ങളാണ് വിന്റർ സ്പോർട്സ്.

ചില വിന്റർ സ്പോർട്സ് ഇനങ്ങൾ നമുക്ക് പരിചയപ്പെട്ടാലോ...

1. സ്നോ ബോർഡിങ് / സ്നോ ബ്ലേഡിങ്

2. ഫിഗർ സ്കേറ്റിങ്

3. സ്കീയിങ്

4. കേർളിങ്

ശിവ കേശവൻ

1998 മുതൽ 2018 വരെ ആറ് വിന്റർ ഒളിമ്പിക്സുകളിൽ തുടർച്ചയായി ഇന്ത്യയെ പ്രതിനിധീകരിച്ച വ്യക്തി.

വിന്റർ ഒളിമ്പിക്സ്

സമ്മർ ഒളിമ്പിക്സിന് സമാനമായി നാലു വർഷത്തിലൊരിക്കൽ ശൈത്യകാലത്ത് നടത്തപ്പെടുന്ന കായികമേളയാണിത്. 1924-ൽ ഫ്രാൻസിൽ ആണ് ഇത് ആരംഭിച്ചത്.

പ്രവർത്തനം : 5

വിന്റർ സ്പോർട്സിന്റെ വീഡിയോ കാണുക.

കളി കണ്ട അനുഭവം എഴുതുക.

....

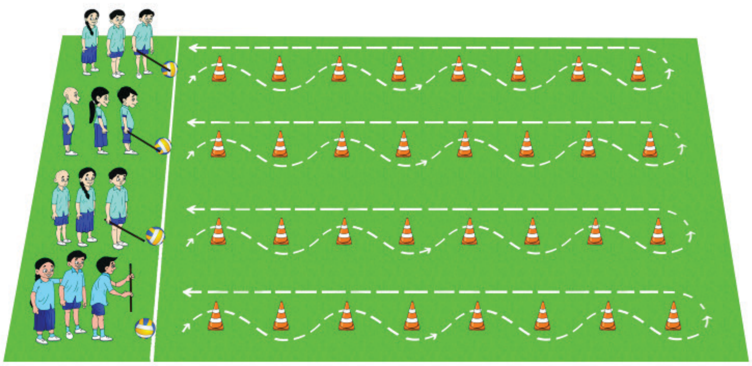
....

....

ഇനി ഒരു കളി ആയാലോ....

പ്രവർത്തനം : 6

ഡ്രിബിൾ റൺ റിലേ



നിബന്ധനകൾ

- കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള നാല് ടീമുകളാകുക.
- ചിത്രത്തിലേതുപോലെ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിന് പിന്നിലായി നിൽക്കുക.
- ഇരു ടീമിലെയും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ കൈയിൽ ഒരു ഹോക്കി സ്റ്റിക്ക് / സ്റ്റിക്ക്, ഒരു ഫുട്ബോൾ / വോളിബോൾ നൽകുക.
- സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിന് മുന്നിലായി 1 മീറ്റർ അകലത്തിൽ 8 കോണുകൾ വയ്ക്കുക.
- ടീച്ചറുടെ സിഗ്നൽ ലഭിക്കുമ്പോൾ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി കൈയിലുള്ള സ്റ്റിക്ക് ഉപയോഗിച്ച് കോണുകൾക്കിടയിലൂടെ പന്ത് ഡ്രിബിൾ ചെയ്ത് എല്ലാ കോണുകളും മറികടന്നതിനുശേഷം തന്റെ ടീം അംഗത്തിന് സ്റ്റിക്ക് ഉപയോഗിച്ച് പാസ് നൽകുക.
- ശേഷം രണ്ടാമത് നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയ്ക്ക് ഓടിവന്ന് സ്റ്റിക്ക് കൈമാറുക.
- ടീമിലെ എല്ലാ കുട്ടികളും ഈ പ്രവർത്തനം തുടരുക.
- ആദ്യം കളി പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീമിനെ മികച്ച ടീമായി പ്രഖ്യാപിക്കും.

മികച്ച രീതിയിൽ കളിയിൽ പങ്കെടുത്തവർ ആരെല്ലാം?

വിലയിരുത്തൽ

1. വിവിധ പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ കളികളെ തരംതിരിച്ച് പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

(മഡ് ഗുസ്തി, ബങ്കീ ജമ്പ്, മഡ് ബോഗിങ്, ബീച്ച് ഫുട്ബോൾ, സ്കീയിങ്, മൗണ്ടനെയറിങ്, സ്നോ ബോർഡിങ്, സ്കൂബ ഡൈവിങ്, ബീച്ച് വോളിബോൾ, മഡ് ബൈക്ക് റേസ്, ഫിഗർ സ്കേറ്റിങ്)

മഡ് സ്പോർട്സ്	ബീച്ച് സ്പോർട്സ്	വിന്റർ സ്പോർട്സ്	സാഹസിക കായിക വിനോദങ്ങൾ

2. വെള്ളത്തിനടിയിൽ ചെയ്യുന്ന സാഹസിക കായികവിനോദം ഏത് ?

....

3. ചിത്രത്തിലുള്ള കായികവിനോദം ഏത് ?

. ...

4. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വേഗമേറിയ കളികളിൽ ഒന്നാണ് ചിത്രത്തിലേത്. ഏതാണ് ഈ കളി?

....

അനുബന്ധം

ജീവിതശൈലി രൂപീകരണം

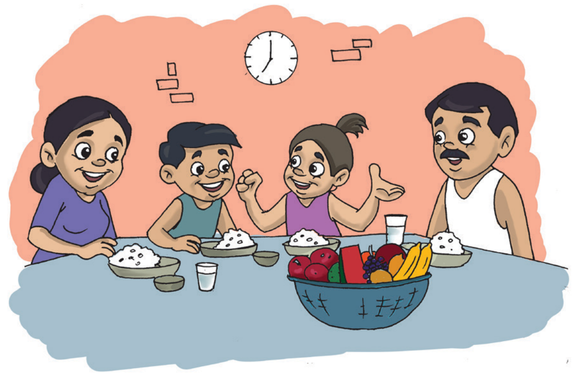
നിങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസം

വാമിങ് അപ്പ്

കൂളിങ് ഡൗൺ

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 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.

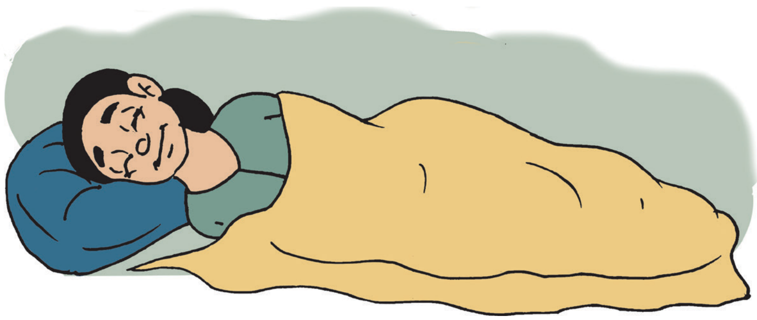
വീട്ടിൽ എത്തിയതിനുശേഷം

- 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 നേരത്തെ 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 ശാരീരിക പ്രവർത്തനമോ മത്സരമോ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ് ഘട്ടമാണിത്, ഇത് കായിക പ്രകടനം 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)

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)

8: സൈഡ് സ്ട്രെച്ച് (SIDE STRETCH)

9: ക്വാഡ്രിസെപ്സ് സ്ട്രെച്ച് (QUADRICEPS STRETCH)

10: നീലിങ് ഹിപ് ഫ്ലെക്സർ (KNEELING HIP FLEXOR)

11: ടോ ടച്ച് (TOE TOUCH)

12: കാഫ് സ്ട്രെച്ച് (CALF STRETCH)

13: ക്രോസ് ബോഡി ടോ ടച്ച് (CROSS BODY TOE TOUCH)

14: സൈഡ് ലഞ്ചും കാൽ ഉയർത്തലും (SIDE LUNGE AND LEG LIFT)

15: ഷോൾഡർ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും ചലിപ്പിക്കുക (SHOULDER SHRUGS)

16: ഷോൾഡർ സർക്കിൾ (ARM CIRCLE)

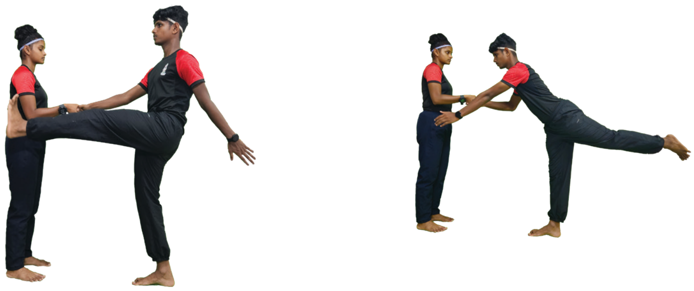
17: ആം റൊട്ടേഷൻ (ARM ROTATION)

18: ഹിപ് സർക്കിൾ (HIP CIRCLE)

19: ഡോർസിഫ്ലെക്ഷനും പ്ലാന്റാർ ഫ്ലെക്ഷനും (DORSIFLEXION & PLANTAR FLEXION)

20: ജമ്പിങ് ജാക്സ് (JUMPING JACKS)

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



22: ടക് ജമ്പ്സ് (TUCK JUMPS)

23: സ്ക്വാട്ട് ജമ്പ്സ് (SQUAT JUMPS)

24: പുഷ്- അപ്സ് (PUSH-UPS)

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

- ഹുല ഹൂപ്സ്, സ്കിപ്പിങ് റോപ്പ് തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ചുള്ള വിവിധ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക.
- സൈക്ലിങ്, നീന്തൽ, എയ്റോബിക് ഡാൻസ് തുടങ്ങിയവ.
- തുടർച്ചയായി പടികളിൽ കയറുകയും ഇറങ്ങുകയും ചെയ്യുക.
- ജോഗിങ് (കുറഞ്ഞ വേഗതയിൽ തുടങ്ങുകയും ക്രമേണ വേഗത കൂട്ടുകയും 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 മുന്നോട്ടുവളച്ച് ഇരുകൈകളും തളർത്തിയിട്ട് സാവധാനം നടക്കുകയും ഓടുകയും ചെയ്യുക.

5. നെക്ക് സ്ട്രെച്ച് (NECK STRETCH)

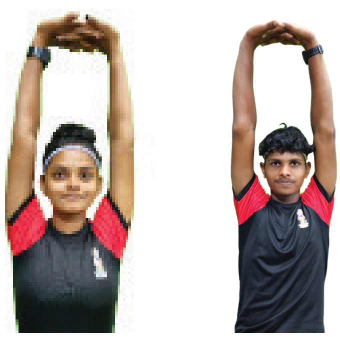
(എ)

(ബി)

(സി)

(ഡി)

6. ഓവർഹെഡ് ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

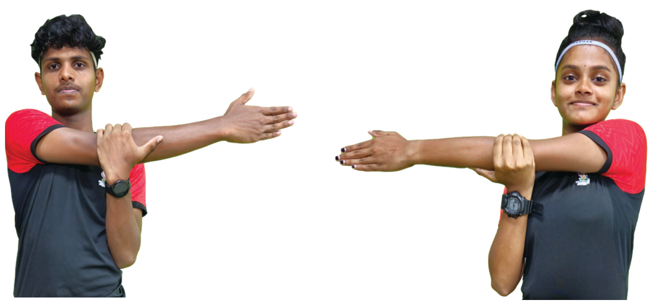


7. റിസ്റ്റ് എക്സ്റ്റൻഷൻ സ്ട്രെച്ച്-I (WRIST EXTENSION STRETCH-I)

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

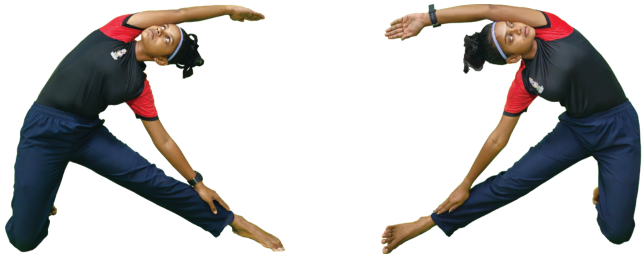
9. ഷോൾഡർ സ്ട്രെച്ച് (SHOULDER STRETCH)

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



11. പുറകോട്ട് വളയുന്ന സ്ട്രെച്ച് (STANDING BACK BENDING STRETCH)

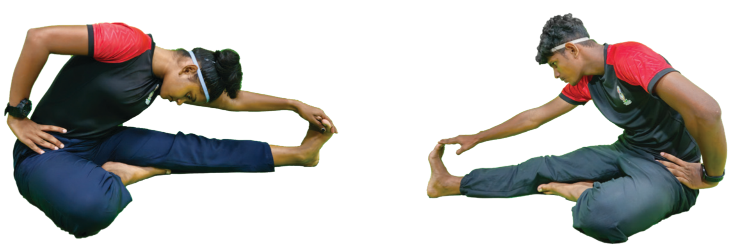
12: സൈഡ് ബെൻഡ് സ്ട്രെച്ച് (SIDE BEND STRETCH)



13: ഹാംസ്ട്രിങ് സ്ട്രെച്ച് (HAMSTRING STRETCH)

14: ക്വാഡ്രിസെപ്സ് സ്ട്രെച്ച് (QUADRICEPS STRETCH)

15: കാഫ് സ്ട്രെച്ച് (CALF STRETCH)



16: നീലിങ് ഹിപ് ഫ്ലെക്സർ (KNEELING HIP FLEXOR)

(എ)

(ബി)

17: ഡോർസിഫ്ലക്ഷനും പ്ലാന്റാർഫ്ലക്ഷനും (DORSI FLEXION & PLANTAR FLEXION)

(എ)

(ബി)

18: കണങ്കാലിൽ ഇൻവേർഷനും എവേർഷനും (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

(എ)

(ബി)

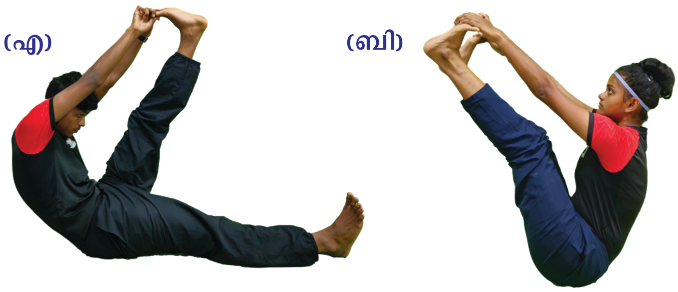
(സി)

19: ബട്ടർഫ്ലൈ സ്ട്രെച്ച് (BUTTERFLY STRETCH)

(എ)

(ബി)

20. കിടന്നുകൊണ്ടുള്ള ഹാംസ്ട്രിങ് സ്ട്രെച്ച് (LYING HARMSTRING STRETCH)



21. വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ കിടക്കുക.

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 ഉൽകൃഷ്ടതയ്ക്കുവേണ്ടി 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***