

ANNUAL EVALUATION 2017-18
STANDARD 9 - - ഉത്തര സൂചിക

ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

1. കാർഡിയാക്
2. മാംസ്യം
3. അണ്ടർ വാട്ടർ വെയിങ്
4. ധാന്യകം
5. ഹൃദയാഘാത, മസ്തിഷ്കാഘാതം, ആസ്ത്മ, ബ്രോങ്കിറ്റിസ് ,
ദന്തരോഗങ്ങൾ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ, കാഴ്ചക്കുറവ്, ഉയർന്ന
രക്തസമ്മർദ്ദം, വന്ധ്യത.
6. പോഷകാഹാരം, വ്യായാമം, ശരിയായ വിശ്രമം, മാനസികോല്ലാസം.
7. അധികമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വ്യായാമം കുറയുകയും
ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ കൂടുതൽ വരുന്ന ഭക്ഷണത്തെ കൊഴുപ്പ്
രൂപത്തിലാക്കി ശരീരം സംഭരിച്ചു വയ്ക്കുന്നു .ഇങ്ങനെ ശരീരത്തിൽ
കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് അധികമായി വരുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയാണ്
പൊണ്ണത്തടി.
8. നിരീക്ഷണപാടവം, സഹവർത്തിത്വം, സാമൂഹികബോധം, സൗഹൃദം.
9. ജീവൽപ്രവർത്തനങ്ങൾ സുഗമമായി നടക്കാനാവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ
അടങ്ങിയ ആഹാരത്തെയാണ് പോഷകാഹാരം എന്ന് പറയുന്നത്.
10. പുതുതലമുറയിൽ ഇന്നു വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ഒരു പ്രവണതയാണ്
മൊബൈൽഫോൺ, കമ്പ്യൂട്ടർ എന്നിവയുടെ അമിത
ഉപയോഗം ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.
മാനസികസമ്മർദ്ദം, ഉന്മേഷമില്ലായ്മ, കാഴ്ചയിൽ
അവ്യക്തത, ഉറക്കമില്ലായ്മ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു .തുടർച്ചയായ
മൊബൈൽഫോൺ ഉപയോഗം കണ്ണുകൾക്ക് സമ്മർദ്ദം

ഏൽപ്പിക്കുകയും കാഴ്ചയ്ക്ക്
അവ്യക്തത ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കണ്ണ്
വരണ്ടതാകുന്നു, തലചുറ്റൽ, തലവേദന എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുന്നു.
മൊബൈൽ ഫോൺ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ
തകരാറിലാക്കുകയും ഉറക്കമില്ലായ്മക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.
മൊബൈൽഫോൺ റേഡിയേഷൻ സ്ത്രീകളിൽ ഗർഭഭരിദ്രത്തിനും
പുരുഷന്മാരിൽ വന്ധ്യതയ്ക്കും കാരണമാകുന്നു.
മൊബൈൽഫോൺ റേഡിയേഷൻ തലച്ചോറിലെ കലകളുടെ താപം
വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും തലച്ചോറിലെ ക്യാൻസറിന് കാരണമാവുകയും
ചെയ്യുന്നു .

11. കൃത്യ സമയത്ത് അവശ്യമായ അളവിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
പോഷകഘടകങ്ങൾ കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
ദിവസവും മൂന്നു നേരം മാത്രം (രാവിലെ, ഉച്ചയ്ക്ക്, രാത്രി)
ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുക.
ദിവസവും 2 - 3 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കുക.
ആഹാരക്രമത്തിൽ പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ
ഉൾപ്പെടുത്തുക.
പായ്ക്കറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങൾ, മധുരപാനീയങ്ങൾ, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് എന്നിവ
പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക. വീട്ടിൽ പാചകം ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണം
കൂടുതലായി ഭക്ഷണ ക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
