

**ഒന്നാം പാദവാർഷിക മൂല്യനിർണ്ണയം 2017**  
**ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം, കലാപഠനം, പ്രവൃത്തിപഠനം**

**സ്റ്റാൻഡേർഡ് - 9**

**ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം**

**ഉത്തരസൂചിക**

1. കുറയുന്നു.
2. ജൂൺ 21
3. പി. ആർ ശ്രീജേഷ്
4.
  - ദിവസേന ശരിയായ രീതിയിലുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുക.
  - ഉൽക്കണ്ഠ , മനോവിഷമം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്ന കാപ്പി, ചായ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക
  - ശരിയായ രീതിയിലും അളവിലുമുള്ള വിശ്രമവും ഉറക്കവും ഉറപ്പാക്കുക
  - മദ്യപാനം, പുകവലി, മറ്റുലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക
  - ശരീരത്തിനും മനസിനും ആനന്ദം കിട്ടുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളായ പാട്ടുകേൾക്കൽ, വായന, നൃത്തം, കായികവിനോദം എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെടുകവഴി.
  - കൃത്യമായ ദിനചര്യയും സമയക്രമവും പാലിക്കുക.
  - ആരോഗ്യദായകമായ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുക, ഭക്ഷണത്തിൽ ധാരാളം പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
5.
  - കരൾ, പാൻക്രിയാസ്, കിഡ്നി എന്നിവ ബലപ്പെടാൻ സഹായിക്കുന്നു.
  - ഹൃദയ ശ്വാസന ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
  - ആസ്തമ, ഡയബറ്റീസ്, മലബന്ധം, പൊണ്ണത്തടി എന്നിവ നിയന്ത്രിച്ച് നിർത്താൻ കഴിയുന്നു.
6.
  - **എയ്റോബിക് പ്രവർത്തനം**  
ലോംഗ്ജമ്പ്, ഹൈജമ്പ്, ഷോട്ട്പുട്ട്, ജോഗിംഗ്.
  - **അനറോബിക് പ്രവർത്തനം**  
1500 മീറ്റർഓട്ടം, ഹോക്കി, ഫുട്ബോൾ, ഹാന്റ് ബോൾ.
7.
  - ബാലൻസ്
  - ഏകോപനം
  - അയവ്
  - സന്ധികളുടെ അയവ് വർദ്ധിക്കുന്നതിലൂടെ വേഗം കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

- രക്തസഞ്ചാരം സുഗമമാക്കുന്നു.
- ശരീരചലനങ്ങൾക്കുള്ള ഊർജ്ജത്തിന്റെ ആവശ്യകതയിലുള്ള കുറവ്

8

a). Upper Leg

b). Chest

c). Back

d). Neck

9.
  - വായു സഞ്ചാരമാർഗ്ഗം തടസ്സങ്ങളുകന്ന് സുഗമമാക്കുന്നു.
  - ലംഗ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ആന്തരികപേശികളുമത വർദ്ധിക്കുന്നു.
  - ടൈഡൽ വോള്യം , വൈറ്റൽ ക്യാപ്പാസിറ്റി, റസിഡ്യൂവൽ എയർ തുടങ്ങി ലംഗ്സുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ പ്രവർത്തനവും കാര്യക്ഷമമാകുന്നു.
  - തലച്ചോർ ഉൾപ്പെടെ ശരീരത്തിൽ ആകെ പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
  - രക്തസഞ്ചാരം വേഗത്തിലാക്കുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം വ്യതിയാനം ഒഴിവാക്കുന്നു.
  - ഹൃദയത്തിന്റെ പേശികളുമത വർദ്ധിക്കുന്നു.
10.
  - ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും പ്രവർത്തന ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
  - ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ കുറയുന്നു.
  - ശരീര ഭാരനിയന്ത്രണം
  - ഓർമശക്തി കുറയാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നു
  - എല്ലുകളുടെ തേയ്മാനം കുറയ്ക്കുന്നു
  - ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും നിലനിർത്തുന്നു
- 11
  - യോഗാസനം ചെയ്യുമ്പോൾ നിലത്ത് കട്ടിയുള്ള ഷീറ്റോ ഫ്ലോർ മറ്റോ വിരിക്കുക
  - പ്രഭാതകാര്യങ്ങൾക്ക് ശേഷം യോഗചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക
  - ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ് ദഹന പ്രക്രിയ പൂർത്തിയായതിന് ശേഷം മാത്രം
  - യോഗാപരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക
  - ചെറിയ വ്യായാമങ്ങൾക്ക് ശേഷം യോഗാസനം തുടങ്ങുന്നതാണ് ഉത്തമം
  - യോഗാപരിശീലനത്തിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടിയ ആളുടെ കീഴിൽ അഭ്യസിക്കുക
  - പ്രായത്തിനും കഴിവിനും ഇണങ്ങുന്ന രീതിയിലുള്ള യോഗാസനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക
  - യോഗ ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് മുന്നോട്ട് കുനിയുമ്പോൾ ശ്വാസംപുറത്തേക്ക് വിടുകയും
  - പിന്നോട്ട് വളയുമ്പോൾ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുകയും ചെയ്യുക
  - ആയാസമേറിയ യോഗാസനങ്ങൾ ലഘുവായി മാത്രം ചെയ്യുക
  - യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനിടയ്ക്ക് ക്ഷീണമോ, കിതപ്പോ മറ്റ് അസ്വസ്ഥതകളോ
  - അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ കുറച്ചുനേരം ശ്വാസനത്തിൽ/മകരാസനത്തിൽ ..ശരീരത്തിന് വിശ്രമം നൽകുക.
- 12
  - ഹൃദയശ്വാസന ക്ഷമത വർദ്ധിക്കുന്നു.
  - പേശീബലം അയവ് എന്നിവ വർദ്ധിക്കുന്നു.
  - സന്ധികളുടെ ചലനം ത്വരിതപ്പെടുന്നു. • ശരീരസംസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടുന്നതിനും ഏകോപനത്തിനു സഹായിക്കുന്നു.

- എല്ലുകൾ ബലപ്പെടുന്നു.
- ശരീരത്തിലുള്ള കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു
- രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി കൂട്ടുന്നു.

**കലാപഠനം**

**ഉത്തരസൂചിക**

1. ആനിമേഷൻ  
ലാൻഡ്സ്കേപ്പ്
3. കർണ്ണാടക സംഗീതം
4. താളം
5. കലാകാരന്റെ സ്വന്തം ആശയം മുദ്രയിലൂടെയോ, ഭാവചലനങ്ങളിലൂടെയോ അവതരിപ്പിക്കുന്നത്
6. പതിഞ്ഞമട്ടിലുള്ളത്
7. നൃത്താവിഷ്കാരം
8. ജലചരായം, എണ്ണചരായം, ക്രയോൺസ്
9. ഇറുണം, താളം, ശ്രുതി, രാഗം
10.  
അടൂർ ഗോപാലകൃഷ്ണൻ - സംവിധായകൻ  
ഇളയരാജ - സംഗീതസംവിധായകൻ  
ഓംപുരി - നടൻ  
എം എഫ് ഹുസൈൻ - ചിത്രകല
11. ആംഗികം, സാത്വികം, വാചികം, ആഹാര്യം

**പ്രവൃത്തിപഠനം ഉത്തരസൂചിക**

1. 4 കിലോ
2. പുകയിലകഷായം
3. നല്ലെണ്ണ
4. കരിക്ക്, തേൻ, വാനില എസൻസ്,
5. തുളസി, ആരിവേപ്പ് മുതലായവ.
6. മാങ്ങ, നാരങ്ങ, അമ്പഴങ്ങ, ജാതിക്ക മുതലായവ
7. ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുക, പണം ലാഭിക്കുക, വിഷമമായ പച്ചക്കറികൾ ഒഴിവാക്കുക.
8. വർക്ക് ഡയറിയുടെ മാതൃക, ആശയം, വിവരണം.