

സമഗ്ര ശിക്ഷാ കേരളം
വാർഷിക മൂല്യനിർണ്ണയം 2021 - 22
ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം
തയ്യാറാക്കിയത് :- വാസുദേവൻ കെപി ; കായികാധ്യാപകൻ, HSS പെരിങ്ങോട്

Qn.No:	ഉത്തരങ്ങൾ
1	1. ഹൃദയ ശ്വാസനക്ഷമത
2	ടെന്നീസ്
3	പവന മുക്താസനം
4	ലാഹോർ
5	പ്രമേഹം
6	ജൂൺ 21
7	സ്കൂൾ കുട്ടികളിൽ കായിക മികവ് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, കായികാഭിരുചി വളർത്തി കായിക സംസ്കാരം കൈവരിക്കുക എന്നീ ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് SGFI തുടങ്ങിയതെങ്കിലും കായികതാരങ്ങൾക്കിടയിൽ സാഹോദര്യം വളർത്തി ദേശീയ ഐക്യവും ഒരുമയും വളർത്തുക എന്നതാണ് ആത്യന്തികമായ ലക്ഷ്യം:
8	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ഉദര പേശികൾക്കും നട്ടെല്ലിനും അയവ്, ബലം എന്നിവ ലഭിക്കുന്നു, ◆ ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ വികാസം വർദ്ധിക്കുന്നു. ◆ ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കുന്നു. <p>പുറംവേദന ഇല്ലാതാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. -ഇവയാണ് ഭുജംഗാസനം ശീലിച്ചാലുള്ള ഗുണങ്ങൾ .</p>
9	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ആഹാരക്രമത്തിൽ പോഷകാഹാരംഇല്ലാതിരിക്കുകയോ,കൂടുതലായിരിക്കുകയോ, തെറ്റായ അനുപാതത്തിലായിരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയെ മൽനൂട്ടീഷ്യൻ എന്ന് പറയുന്നു. ◆ ഇത് ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ശരീരവളർച്ചയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നതോടൊപ്പം ശാരീരിക കായിക ക്ഷമതാ മികവിനേയും ബാധിക്കുന്നു.
10	<p>മറ്റു വ്യായാമങ്ങളേക്കാൾ വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഒന്നാണ് നീന്തൽ.</p> <p>ഇത് ,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ സ്വയം രക്ഷക്കും, മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു. ➤ നീന്തൽ പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ ഹൃദയത്തിന്റേയും,ശ്വാസകോശത്തിന്റേയും പ്രവർത്തന ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ➤ ശരീരഭാര നിയന്ത്രണം സാധ്യമാകുന്നു. ➤ അസ്ഥികളുടെ ബലം, പേശി ബലം,വർദ്ധിക്കുന്നു. ➤ ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു. ➤ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൂടുന്നു,മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു .
11	പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നോ ആവശ്യങ്ങൾ തൃപ്തിപരമായി നിറവേറ്റാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോഴോ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരികവും, മാനസികവും വൈകാരികവുമായ അവസ്ഥയാണ്

	<p>സമ്മർദം / പിരിമുറക്കം. ഡീപ് ബ്രീത്തിംഗ് വ്യായാമം, പ്രോഗ്രസ്സീവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ, ഇമേജറി ടെക്നിക്കുകൾ എന്നിവയാൽ നമുക്ക് സമ്മർദം ലഘൂകരിക്കാം .</p>
12	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ഹൃദ് രോഗം ◆ പ്രമേഹം ◆ പക്ഷാഘാതം ◆ പൊണ്ണത്തടി
13	<p>സൂര്യനിൽ നിന്നുള്ള വികിരണങ്ങളോട് ശരീരകോശങ്ങൾ ക്രമാതീതമായി നശിക്കുന്ന പ്രതിഭാസമാണ് സൂര്യാഘാതം .</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ അമിതമായ വെയിൽ ഉള്ള സമയത്ത് പരമാവധി വെയിൽ നേരിട്ടേൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക ➤ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക ➤ സൺസ്ക്രീൻ ലേപനങ്ങൾ പുരട്ടുക. ➤ അമിതമായി ചായ കാപ്പി എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക <p>- ഇവയാണ് സൂര്യാഘാതത്തെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രതിവിധികൾ.</p>
14	<p>രക്തപ്രവാഹം വർധിക്കുന്നു, ശ്വാസകോശത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ആന്തരിക പേശികളുടെ വർധിപ്പിച്ച് ശ്വാസനപ്രക്രിയ കാര്യക്ഷമമാക്കുന്നു. ഹൃദയപേശികളുടെ ഇലാസ്റ്റിസിറ്റി കൂടുന്നു, ഹൃദയപേശികളുടെ ക്ഷമതയും ദൃഢതയും കൂടുന്നു. വായുസഞ്ചാര മാർഗ്ഗം സുഗമമാക്കുന്നു - ഇവയൊക്കെയാണ് വ്യായാമത്തിലൂടെ ഹൃദയ ശ്വാസന വ്യവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ. തയ്യാറാക്കിയത് :- വാസുദേവൻ കെപി ; കായികാദ്ധ്യാപകൻ, HSS പെരിങ്ങോട്</p>