



ആരോഗ്യം ആഹാരം ആനന്ദം

ശാരീരിക ആരോഗ്യം, വൈകാരിക ആരോഗ്യം, ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളിലെ ഊർജം, പ്രവൃത്തി ചെയ്യുവാൻ ആവശ്യമായ ഊർജം, എയ്റോബിക് പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ, ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കൽ എന്നിവ സംബന്ധിച്ചാണ് ഈ അധ്യായത്തിൽ ചർച്ചചെയ്യുന്നത്.

പഠന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- നിരന്തരമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നത് സംബന്ധിച്ച് ധാരണ നേടുക.
- നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന വിവിധ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളിലെ ഊർജം സംബന്ധിച്ചും കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായി വരുന്ന ഊർജം സംബന്ധിച്ചുമുള്ള ധാരണ നേടുക.
- എയ്റോബിക് പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയും അടിസ്ഥാന കായികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ടും ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള നൈപുണി എന്ന ധാരണ കൈവരിക്കുക.

ആശയം

ആരോഗ്യം

ഉപാശയങ്ങൾ

1. ശാരീരിക - വൈകാരികാരോഗ്യങ്ങളും കായികപ്രവർത്തനവും
2. ആഹാരത്തിലെ ഊർജമൂല്യങ്ങളും പ്രവർത്തനത്തിലെ ഊർജമൂല്യങ്ങളും
3. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളുടെ പ്രതിരോധം

ഉള്ളടക്കം

- സുസ്ഥിതിയിലേക്കുള്ള ചുവടുവയ്പ്പ്
- കൈമാറാം കളിക്കാം
- ഫ്രീസ് ഡാൻസ്
- ഞങ്ങളുടെ ആരോഗ്യരഹസ്യം

- കലോറിയറിഞ്ഞു കുമാരം
- കലോറിമൂല്യങ്ങൾ
- മോഡിഫൈഡ് റിലേ
- കലോറികണ്ടത്താം
- ജീവിതശൈലി മെച്ചപ്പെടുത്തു ആരോഗ്യം കൈവരിക്കൂ
- ഏയ്റോബിക്സ്
- പ്രോജക്ട് പ്രവർത്തനം

ആമുഖം

ആരോഗ്യഘടകങ്ങളായ ശാരീരികാരോഗ്യം, വൈകാരികാരോഗ്യം എന്നിവയാണ് അധ്യായത്തിന്റെ ആദ്യഭാഗത്ത് പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. തുടർന്ന് കലോറിമൂല്യം അറിഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള ഭക്ഷണരീതിയും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും കുട്ടികളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. ജീവിതശൈലി ചിട്ടപ്പെടുത്തി മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നതിനും അതുവഴി ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ അകറ്റിനിർത്തുന്നതിനുമുള്ള അറിവുകൾ അധ്യായത്തിന്റെ അവസാനഭാഗത്ത് വിവരിക്കുന്നു.

ശാരീരികാരോഗ്യവും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും

സുസ്ഥിതിയിലേക്കുള്ള ചുവടുവയ്പ്പ്

ലോക പരിസ്ഥിതിദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഒരു സ്കൂളിലെ അധ്യാപകരും വിദ്യാർത്ഥികളും ഹൈക്കിങ് നടത്തിയ അനുഭവക്കുറിപ്പ് പാഠപുസ്തകത്തിൽ “ഒരു ഹൈക്കിങ്ങിന്റെ കഥ” എന്ന പേരിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. സാഹസികമായ പാതയിലൂടെ നടത്തിയ ഹൈക്കിങ്ങിൽ ചില വിദ്യാർത്ഥികൾ അനായാസം ഭയരഹിതമായി ലക്ഷ്യത്തിലെത്തി. എന്നാൽ മറ്റു ചില വിദ്യാർത്ഥികളിൽ ക്ഷീണവും ഭയവും പ്രകടമാവുകയുണ്ടായി. അവർക്ക് ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരുവാൻ അധ്യാപകരുടെയും സഹപാഠികളുടെയും സഹായം ആവശ്യമായി വരികയും ചെയ്തു.



ഒരു ഹൈക്കിങ്ങിന്റെ കഥ

ലോകപരിസ്ഥിതിദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഒരു സ്കൂളിലെ സ്പോർട്സ് ക്ലബ്ബിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ അധ്യാപകരും വിദ്യാർത്ഥികളും ഹൈക്കിങ്ങിന് പുറപ്പെട്ടു. സാഹസികമായ പാതയായിരുന്നു ഹൈക്കിങ്ങിനായി തിരഞ്ഞെടുത്തത്. ശ്രീജേഷും സഹീറും മൂദ്ധ്യയും അനാമികയും അനായാസം ഭയരഹിതമായി ആ പാതതാണ്ടി ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെത്തി. മറ്റുള്ളവരിൽ ക്ഷീണവും ഭയവും പ്രകടമായിരുന്നു. അധ്യാപകരുടെ സഹായം ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ ആവശ്യമായി വന്നു. വിജയകരമായ ഹൈക്കിങ്ങിനൊടുവിൽ അവർ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാനും ചർച്ച ചെയ്യാനും ഒത്തുകൂടി.

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

ഹൈക്കിങ്ങിന്റെ കഥയ്ക്ക് ശേഷം ഇത് സംബന്ധിച്ച ചർച്ച നടത്തുന്നു.

1. കഥയിലെ ചില കുട്ടികൾക്ക് ആയാസരഹിതമായി മുകളിൽ എത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞത് എന്തുകൊണ്ട്?

നിരന്തരമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ പേശിശക്തി, പേശി ക്ഷമത, ഹൃദയശ്യാസനക്ഷമത എന്നിവ വർദ്ധിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ കായികപ്രവർത്തനം ശീലമാക്കിയ കുട്ടികൾക്ക് ഹൈക്കിങ് അനായാസമായി പൂർത്തീകരിക്കാൻ സാധിച്ചു.

2. ഹൈക്കിങ്ങിനിടയിൽ ഭയം അവരെ ബാധിക്കാതിരുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

വിവിധ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ സാഹസികമായ പലതരം സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടുകയും അതിജീവിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ട സന്ദർഭങ്ങൾ ഉണ്ടാവാറുണ്ട്. ഇത് വൈകാരികമായ സുസ്ഥിതി കൈവരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. ഈ നേട്ടം കൈവരിച്ച കുട്ടികൾക്ക് ഭയം കൂടാതെ ലക്ഷ്യം പൂർത്തീകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

3. ചിലർക്ക് പ്രയാസം അനുഭവപ്പെട്ടു. കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ആകാം?

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലോ കളികളിലോ ഏർപ്പെടാത്ത ചില കുട്ടികൾക്ക് ലക്ഷ്യം പൂർത്തിയാക്കുന്നതിന് പ്രയാസം അനുഭവപ്പെട്ടു. ഇവർക്ക് അധ്യാപകരുടെയും സഹപാഠികളുടെയും സഹായം ആവശ്യമായിവന്നു. ചിട്ടയായ വ്യായാമത്തിന്റെ അഭാവവും കളികളിൽ ഏർപ്പെടാതിരിക്കുന്നതും മികച്ച ശാരീരിക-മാനസിക ആരോഗ്യം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിന് പലപ്പോഴും തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

ഹൈക്കിങ്

ചരിത്രാതീത മനുഷ്യൻ ബി.സി പതിനായിരത്തിന് മുമ്പ് ഭക്ഷണവും വെള്ളവും ശേഖരിക്കുവാൻ ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം വരെ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന സവാരികൾ നടത്താറുണ്ടെന്ന് ചരിത്രകാരന്മാർ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. ഇതുകൂടാതെ അടുത്ത ഗോത്രത്തിലെ സുഹൃത്തുക്കളെ കാണാനും അവിടെയെത്തി അവർക്കൊപ്പം ഡാൻസ് കളിക്കാനും ആയി ആറ് മുതൽ ഇരുപത് മൈൽ വരെ ദൂരം യാത്ര ചെയ്യാറുമുണ്ടത്രേ. നിരന്തര കായികപ്രവൃത്തികൾ അവയവങ്ങളിൽ ഗുണകരമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുമെന്നും അതുവഴി പല രോഗങ്ങളും അകന്ന് നിൽക്കുമെന്നും ചൈനയിൽ കൺഫ്യൂഷിയസ് എന്ന തത്വചിന്തകൻ ബി.സി 2500 ൽ കണ്ടെത്തി. യോഗയും ഇതേ കാലത്ത് രൂപപ്പെട്ടു. ഇതൊക്കെയാണ് ശാസ്ത്രീയ കായികവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ആരംഭം ചരിത്രാതീത മനുഷ്യന്റെ ഭക്ഷണത്തിനും വെള്ളത്തിനും ആയുള്ള ആ സവാരിയെ അനുകരിക്കുന്ന ഒരു സ്വാഭാവിക കായിക അഭ്യാസമായി ഹൈക്കിങ്ങിനെ കാണാം.

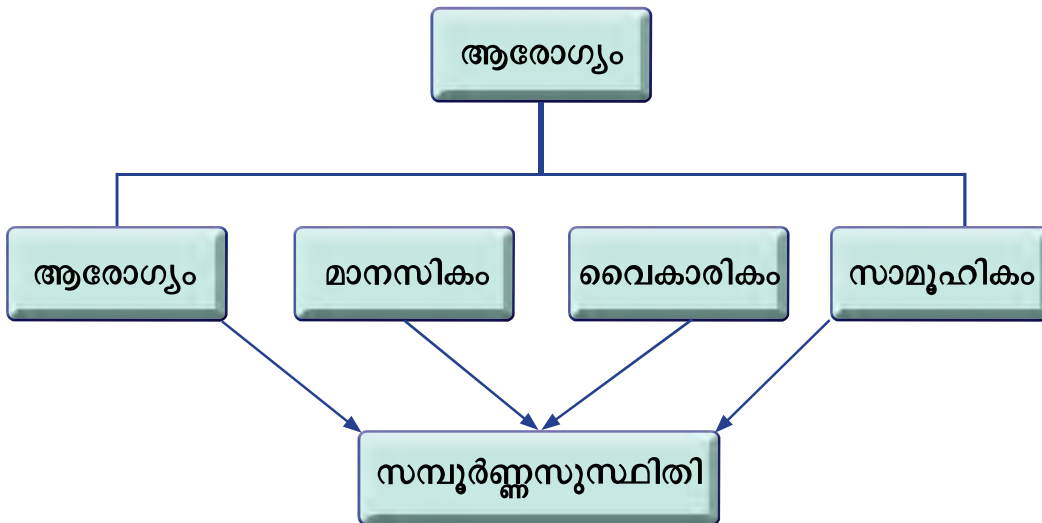
പതിനെട്ടാം നൂറ്റാണ്ടിൽ യൂറോപ്പിലാണ് ഉല്ലാസത്തിനായുള്ള നടത്തം ആരംഭിച്ചത്. ഹൈക്കിങ്ങ് എന്നത് ദീർഘവും ഊർജസ്വലവുമായ നടത്തമാണ്. സാധാരണയായി നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലെ നടപ്പാതകളിലോ കാൽനടപ്പാതകളിലോ ആണ് ഇത് നടത്തപ്പെടുന്നത്. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള നിരവധി ഹൈക്കിങ്ങ് സംഘടനകൾ ഇതിനെ ജനകീയ വൽക്കരിക്കുകയും ജനപ്രിയമാക്കുകയും ചെയ്തു. എല്ലാത്തരം നടത്തത്തിനും ആരോഗ്യപരമായ ഗുണങ്ങളുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. മികച്ച മാനസിക ഉല്ലാസം നൽകുന്ന ഒരു വിനോദമാണിത്. പലപ്പോഴും ശാരീരിക ആയാസം കൂടുതലായി ലഭിക്കുന്നതിന് ഉയർന്ന പ്രദേശങ്ങളും കുന്നുകളും തിരഞ്ഞെടുക്കാറുണ്ട്. കേരളത്തിന്റെ ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായ പ്രത്യേകതകൾ ഹൈക്കിങ്ങ് പോലുള്ള കായികവിനോദങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമാണ്. ഹൈക്കിങ്ങ് ചർച്ചചെയ്യുന്ന സമയത്ത് ഇതിനും മലകയറ്റത്തിനുമുള്ള സമാനതകൾ ബോധ്യപ്പെടുത്താം.

ആരോഗ്യം, ശാരീരികാരോഗ്യം, വൈകാരികാരോഗ്യം

ആരോഗ്യം, ശാരീരികാരോഗ്യം, വൈകാരികാരോഗ്യം എന്നിവയുടെ നിർവചനങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തൽ.

ആരോഗ്യം

“ആരോഗ്യം എന്നാൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവും സാമൂഹികവുമായ സമ്പൂർണ്ണ സുസ്ഥിതിയാണ്”.



ശാരീരികാരോഗ്യം

കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുവാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ ശേഷിയും വിവിധ ധർമ്മങ്ങൾ നിർവഹിക്കുവാനുള്ള ആന്തരിക അവയവങ്ങളുടെ ശേഷിയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ് ശാരീരികാരോഗ്യം.

വൈകാരികാരോഗ്യം

ജീവിതത്തിലെ പ്രതിസന്ധികളെ സമചിത്തതയോടെ തരണംചെയ്യുവാനുള്ള വ്യക്തിയുടെ മാനസികമായ കഴിവാണു് വൈകാരികാരോഗ്യം.

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

ശാരീരിക - വൈകാരിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ മികച്ച ഉദാഹരണങ്ങൾ മേരി കോം, സച്ചിൻ ടെണ്ടുൽക്കർ എന്നിവരുടെ കായിക ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി പാഠപുസ്തകത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങളുടെ ചർച്ച.

മീതോയ് ലെയ്മ - അസാധാരണ വനിത

പേര് : മാങ്തെ ചുങ്നെജാങ് മേരി കോം
 ജനനം : 1982 നവംബർ 24, മണിപ്പൂർ
 രാജ്യസഭാംഗത്വം : 2016 ഏപ്രിൽ 25 - 2022 ഏപ്രിൽ 24
 അവാർഡുകൾ : പത്മവിഭൂഷൺ (2020),
 പത്മഭൂഷൺ (2013), ഖേൽരത്ന (2009),
 പത്മശ്രീ (2006)
 അർജ്ജുന അവാർഡ് (2003)
 കായികനേട്ടങ്ങൾ : ഒളിമ്പിക്സ് വെങ്കലമെഡൽ (2012)
 ലോക ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ് : സ്വർണ്ണം-6, വെള്ളി-1, വെങ്കലം-1
 ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ് : സ്വർണ്ണം-1, വെങ്കലം-1
 കോമൺവെൽത്ത് ഗെയിംസ് : സ്വർണ്ണം-1
 ഏഷ്യൻ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ് : സ്വർണ്ണം-5, വെള്ളി-2



പ്രതിസന്ധിയെ തരണം ചെയ്തുകൊണ്ട് മേരി കോം 2011ലെ ഏഷ്യാ കപ്പ് വിമൻസ് ബോക്സിങ് മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുത്ത് രാജ്യത്തിനുവേണ്ടി സ്വർണ്ണ മെഡൽ കരസ്ഥമാക്കിയ സംഭവം വിവരിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ആ മത്സരത്തിന്റെ വീഡിയോ ഐ.സി.ടിയുടെ സാധ്യത ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് കാണാനുള്ള അവസരം ഒരുക്കാം. തുടർന്ന് ചർച്ചയും സംഘടിപ്പിക്കാം.

ലോകക്രിക്കറ്റ് ഇതിഹാസം

പേര് : സച്ചിൻ രമേഷ് ടെണ്ടുൽക്കർ
 ജനനം : 1973 ഏപ്രിൽ 24, മഹാരാഷ്ട്ര
 രാജ്യസഭാംഗത്വം : 2012 ഏപ്രിൽ 27 - 2018 ഏപ്രിൽ 26
 അവാർഡുകൾ : ഭാരതരത്നം (2014), പത്മവിഭൂഷൺ (2008)
 പത്മശ്രീ (1999), ഖേൽരത്ന (1997 - 98)
 അർജ്ജുന അവാർഡ് (1994)
 കായികനേട്ടങ്ങൾ : ഏകദിന ലോക ക്രിക്കറ്റ് ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ്
 വിജയിയായ ടീമംഗം (2011), റണ്ണറപ്പ് (2003)
 ചാമ്പ്യൻസ് ട്രോഫി ക്രിക്കറ്റ് വിജയിയായ
 ടീമംഗം (2002) റണ്ണറപ്പ് (2000) ഇന്ത്യയ്ക്കായി,
 ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ പ്രായത്തിൽ - 16-ാം വയസ്സിൽ
 അന്താരാഷ്ട്ര മത്സരം കളിച്ച താരം.



കളിക്കളത്തിൽ സച്ചിൻടെണ്ടുൽക്കറുടെ വൈകാരികസുസ്ഥിതി വെളിവാക്കുന്ന വീഡിയോ കുട്ടികളെ പരിചയപ്പെടുത്തുക. ഈ കായികതാരങ്ങളെ കൂടാതെ മറ്റു മികച്ച ഉദാഹരണങ്ങളോ സംഭവങ്ങളോ അധ്യാപകന്റെ അനുഭവത്തിൽ നിന്നും അവതരിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

1. നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട കായികതാരത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന സൂചനകൾ.

- അനുയോജ്യമായ തലക്കെട്ട്
- കുറിപ്പിന് ആധാരമായ വ്യക്തിയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ
- നേട്ടങ്ങൾ, മികവുകൾ
- ഇഷ്ടപ്പെടാനുള്ള കാരണങ്ങൾ

തുടർന്ന് വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്ക് കടക്കുക...

അന്താരാഷ്ട്രതലത്തിലെത്തുമ്പോൾ കായികമത്സരങ്ങളിലെ വിജയങ്ങളിൽ വൈകാരിക സന്തുലനം നിർണായക പങ്കുവയ്ക്കാറുണ്ട്. അതാണ് മേരിക്കോം, സച്ചിൻ ടെണ്ടുൽക്കർ എന്നിവരുടെ അനുഭവക്കുറിപ്പിലൂടെ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നത്. ഈവിധം കായികപ്രവർത്തനത്തിലൂടെ രൂപപ്പെട്ടു വരുന്ന വൈകാരികസന്തുലനം ദൈനംദിനജീവിതത്തിലും ഉന്നതി കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കും എന്ന സന്ദേശം കുട്ടികളിലേക്ക് കൈമാറുക.

പ്രവർത്തനം - 1

കൈമാറാം കളിക്കാം



കളികളിൽ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ട് ശാരീരിക - വൈകാരിക ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനമാണിത്.

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- 'കൈമാറാം കളിക്കാം' എന്ന പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നതിന് ആവശ്യമായ സ്ഥലം സജ്ജീകരിച്ച് 20 മീറ്റർ നീളവും വീതിയും ഉള്ള കോർട്ട് വരയ്ക്കുക.
- ആവശ്യം വേണ്ട ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ്, മറ്റ് സുരക്ഷാക്രമീകരണങ്ങൾ ഉറപ്പുവരുത്തണം

ഉപകരണങ്ങൾ

- വോളിബോൾ സമാനമായ മറ്റേതെങ്കിലും ബോൾ
- കോൺ അല്ലെങ്കിൽ ഫ്ലാഗ്
- സമയം 10 മുതൽ 20 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തനരീതി

- ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ട് ടീമായി തിരിക്കുക.
- ഈ ടീമിലെയും കളിക്കാരെ കോർട്ടിനുള്ളിൽ നിർത്തുക.
- ടോസ് ലഭിച്ച ടീമിന് പന്ത് നൽകുക.
- എതിർ ടീമിന്റെ കൈയിൽപ്പെടാതെ സ്വന്തം ടീമിലെ കളിക്കാർക്ക് പന്ത് പാസ് ചെയ്യുന്ന കളിയാണിത്.
- പന്ത് ഉപയോഗിച്ച് 5 പാസുകൾ തുടർച്ചയായി പൂർത്തീകരിക്കുമ്പോൾ ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- പന്ത് കൈയിലുള്ള കുട്ടി സഹകളിക്കാരന് പാസ് ചെയ്തതിനുശേഷം മാത്രമേ തൽസ്ഥാനത്ത് നിന്ന് മാറാൻ പാടുള്ളൂ.
- ഡിഫൻഡർമാർ എതിർ ടീമംഗങ്ങളുടെ ദേഹത്തുതൊടാതെ മാത്രമേ പന്ത് സ്വീകരിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.
- പന്ത് സ്വീകരിച്ച കുട്ടി അതേ ആളിനുതന്നെ തിരികെ കൈമാറാൻ പാടില്ല.
- ആദ്യ അവസാനം ടീച്ചറുടെ കൃത്യമായ മേൽനോട്ടവും നിർദ്ദേശങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- നിശ്ചിതസമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയികൾ ആകുന്നു.

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

കൈമാറാം, കളിക്കാം എന്ന കളിയിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ ഉണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ കുട്ടികൾ പറയട്ടെ.

1. 'കൈമാറാം, കളിക്കാം' കളിച്ചു നോക്കൂ. മികച്ച രീതിയിൽ കളിച്ചവർ ആരെല്ലാം? നിങ്ങളുടെ കളി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? ഈ കളി എത്രത്തോളം ആസ്വാദ്യമായിരുന്നു? എന്തൊക്കെ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടായി? രേഖപ്പെടുത്തുക.
 - ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിച്ചു

- കൂട്ടായ്മ വർദ്ധിച്ചു
- ശാരീരികക്ഷമത വർദ്ധിച്ചു
- ഉന്മേഷം വർദ്ധിച്ചു
- വൈകാരികമായ അടുപ്പം വർദ്ധിച്ചു
- ടീം സ്പിരിറ്റ് കൈവന്നു

ഇത്തരത്തിൽ നിരന്തരം കളികളിലും കൂട്ടായ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുക വഴി ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ വളരെ വേഗത്തിലും ആഹ്ലാദകരമായും ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നു എന്ന ധാരണ കുട്ടികൾ കൈവരിക്കട്ടെ.

2. ആൽബം തയ്യാറാക്കൽ. കുട്ടികൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഏതെങ്കിലും ഒരു കായികതാരത്തിന്റെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് കായികതാരത്തിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ, മികവുകൾ സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തി ആൽബം തയ്യാറാക്കുവാൻ അവസരം നൽകുക.

സൂചകങ്ങൾ

- ചിത്രങ്ങൾ
- കായികനേട്ടങ്ങൾ
- മികവുകൾ

മത്സരശേഷം വിജയിച്ച ടീമിന്റെ ആഹ്ലാദപ്രകടനം വിലയിരുത്തുക. അമിതമായ ആഹ്ലാദപ്രകടനമാണ് കുട്ടികളുടെ ഭാഗത്തുനിന്നും ഉണ്ടായതെങ്കിൽ പരാജിതരെ അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരെ വിഷമിപ്പിക്കാത്ത തരത്തിൽ ആഹ്ലാദപ്രകടനങ്ങൾ നടത്തുന്നതാണ് ഉചിതം എന്ന സന്ദേശം കുട്ടികൾക്ക് നൽകണം. പരാജിതർ അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ട് വിജയം കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തണം. വരും മത്സരങ്ങളിൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ അവർ ആത്മാർഥമായി പരിശ്രമിക്കണം.

ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ 2021 ലെ കണക്ക് വിവരിച്ചുകൊണ്ട് സ്പോർട്സിലും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുമ്പോൾ വിഷാദരോഗവും, ഉത്കണ്ഠയും പ്രതിരോധിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു എന്ന് സ്ഥാപിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ക്രോഡീകരണം ടീച്ചർ നിർവഹിക്കണം.

പ്രവർത്തനം - 2

ഡാൻസിലൂടെ വൈകാരിക ആരോഗ്യത്തെ അനുഭവിച്ചറിയുന്നതിനുവേണ്ടി കുട്ടിക്ക് അവസരം ഒരുക്കുന്നു. ഏയ്റോബിക് ഡാൻസിലൂടെ വൈകാരിക ആരോഗ്യത്തെ നേരിട്ട് അനുഭവിച്ചറിയുന്നതിന് വേണ്ടി ഫ്രീസ് ഡാൻസ് എന്ന പ്രവർത്തനം കുട്ടികളെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിപ്പിക്കുക.

ഫ്രീസ് ഡാൻസ്

സംഗീതത്തിന്റെ ഉയർച്ച-താഴ്ചകൾക്കനുസരിച്ച് അനുയോജ്യമായ വേഗത്തിലും താളത്തിലും ഭാവത്തിലും കുട്ടികൾ നൃത്തം ചെയ്യുകയാണിവിടെ. വൈകാരികാനുഭവങ്ങൾ പ്രകടമാക്കി നൃത്തത്തെ മികവുള്ളതാക്കി മാറ്റാനുള്ള അവസരമാണ് ഇവിടെ നൽകുന്നത്.



മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- ഫ്രീസ് ഡാൻസ് പ്രവർത്തനം നടത്തുന്നതിന് ആവശ്യമായ സ്ഥലം സജ്ജീകരിക്കുക.
- സംഗീതത്തിന്റെ സഹായത്തോടുകൂടി ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനമായതിനാൽ മ്യൂസിക് സിസ്റ്റം സജ്ജീകരിക്കുക.

ഉപകരണങ്ങൾ

- മ്യൂസിക് സിസ്റ്റം
- പ്രവർത്തിപ്പിക്കുവാനുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ

സമയം : 10 മുതൽ 20 മിനിറ്റ് വരെ

പ്രവർത്തനരീതി

- കുട്ടികളെ മൂന്നു ഗ്രൂപ്പായി തിരിക്കുക. ചിത്രങ്ങൾ കാണുക.
- ടീച്ചർ പതിഞ്ഞതാളമുള്ള ഒരു മ്യൂസിക് പ്ലേ ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടികൾ താളത്തിനനുസരിച്ച് അനുയോജ്യമായ മുഖഭാവത്തോടെ ഡാൻസ് ചെയ്യണം. നിശ്ചിതസമയം കഴിയുമ്പോൾ ടീച്ചർ മ്യൂസിക് നിർത്തുന്നു. അപ്പോൾ കുട്ടികൾ നിശ്ചലരായി നിൽക്കണം.
- ഒരു മിനിറ്റിന്റെ ഇടവേളയ്ക്കുശേഷം ടീച്ചർ മിതമായതാളത്തോടെ മറ്റൊരു മ്യൂസിക് പ്ലേ ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികൾ അനുയോജ്യമായ മുഖഭാവത്തോടെ താളത്തിനനുസരിച്ച് ഡാൻസ് ചെയ്യണം. നിശ്ചിതസമയം വീണ്ടും ഡാൻസ് തുടരുക. മ്യൂസിക് നിർത്തുമ്പോൾ നിശ്ചലരായി നിൽക്കണം.
- ഒരു മിനിറ്റിന്റെ ഇടവേളയ്ക്കുശേഷം ടീച്ചർ ഉയർന്ന താളമുള്ള മറ്റൊരു മ്യൂസിക് പ്ലേ ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികൾ അനുയോജ്യമായ മുഖഭാവത്തോടെ ഉയർന്നതാളത്തിൽ ഡാൻസ് ചെയ്യുക.

- ഈ പ്രവർത്തനം മൂന്നോ നാലോ തവണ ആവർത്തിക്കുക.
- ഈ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് ലളിതമായ വാമിങ് അപ്പ് എക്സർസൈസുകൾ നൽകാവുന്നതും പ്രവർത്തനത്തിനുശേഷം അല്പസമയം വിശ്രമം അനുവദിക്കാവുന്നതാണ്.

ഫ്രീസ് ഡാൻസ് പ്രവർത്തനം കുട്ടികൾ ചെയ്തതിനുശേഷം പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ കുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടായ അനുഭവം പറയുവാൻ അവസരം നൽകുന്നു. തുടർന്ന് അനുഭവങ്ങൾ ക്രോഡീകരിച്ച് എഴുതട്ടെ.

സൂചകങ്ങൾ

- ആപ്ലോദകരമായ അനുഭവം
- താളബോധത്തോടുകൂടിയുള്ള ചുവടുവയ്പ്പ്.
- താളം മാറുന്നതനുസരിച്ച് ഏകാഗ്രത കൈവിടാതെയുള്ള നൃത്തം ചെയ്യൽ
- സമയബന്ധിതമായ പ്രതികരണം

1. നിരന്തരം കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ എന്തൊക്കെ നേട്ടങ്ങളാണ് കൈവരിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതെന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക?

വിലയിരുത്തൽ

നേട്ടങ്ങൾ ക്ലാസിൽ ചർച്ചചെയ്യുന്നു. തുടർന്ന് കുട്ടികൾ വ്യക്തിഗതമായി രേഖപ്പെടുത്തട്ടെ.

സൂചകങ്ങൾ

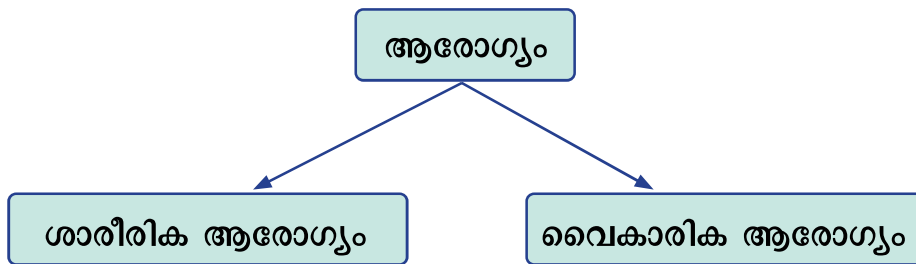
- പേശീശക്തി വർധിക്കുന്നു
- ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നു
- മികച്ച ശാരീരികശേഷി നിലനിർത്തുന്നു
- മാനസിക - വൈകാരിക ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുന്നു

2. ഫ്രീസ് ഡാൻസ് മികച്ചരീതിയിൽ കളിച്ചവർ ആരെല്ലാം? അവരുടെ കളി മെച്ചപ്പെട്ടതിന്റെ കാരണങ്ങൾ?

ക്ലാസിൽ ചർച്ച

മികച്ചരീതിയിൽ കളിച്ചവരെ കുറിച്ച് പറയുന്നു. തുടർന്ന് മെച്ചപ്പെടാനുള്ള കാരണങ്ങൾ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കുന്നു. കളികളിലും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലും സ്ഥിരമായി ഏർപ്പെടാനുള്ള കുട്ടികൾക്ക് മികച്ച ശാരീരികക്ഷമത കൈവരിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. ബാലൻസ്, എജിലിറ്റി, കോർഡിനേഷൻ എന്നിവ കൂടുതലായി ഉള്ളതിനാൽ അവർക്ക് മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.


3. വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധഘടകങ്ങൾ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി ചാർട്ട് പൂർത്തീകരിക്കുക.




4. ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുക നിലനിർത്തുക എന്ന വിഷയത്തെ ആധാരമാക്കി കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

ദൈനംദിനം കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ട് ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുക കൂടാതെ വിവിധ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോഴുള്ള സാഹചര്യങ്ങളെ ഗുണപരമായി നേരിട്ടുകൊണ്ട് വൈകാരിക സുസ്ഥിതി കൈവരിക്കുക.

മികവിന്റെ രഹസ്യം



- എയ്റോബിക്സ് ഉൾപ്പെടെ നിരവധി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിരന്തരം പങ്കെടുക്കുന്നു.
- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.
- കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ മാനസിക സംഘർഷം ലഘൂകരിക്കാനും സാമൂഹികാവബോധം കൈവരിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.



ആഹാരത്തിലെ ഊർജമൂല്യങ്ങളും കായികപ്രവർത്തനവും

എട്ടാം തരത്തിൽ പോഷകാഹാരങ്ങൾ അനുബന്ധ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ചു മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

മുൻധാരണകൾ സംബന്ധിച്ച് കുട്ടികളുമായി ചർച്ച :

1. പോഷകഘടകങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

| കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് | അന്നജം |
|-----------------|----------|
| പ്രോട്ടീൻ | മാംസ്യം |
| ഫാറ്റ് | കൊഴുപ്പ് |
| വിറ്റാമിൻസ് | ജീവകങ്ങൾ |
| മിനറൽസ് | ധാതുക്കൾ |

2. പോഷകാഹാരത്തിന്റെ കുറവ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

| വിളർച്ച | അനീമിയ |
|------------------------------|-----------------------|
| നെറ്റ് ബ്ലൈൻഡ്നസ് (നിശാന്തത) | വൈറ്റമിൻ എ |
| മരാസ്മസ് | പ്രോട്ടീൻ |
| ബെറി ബെറി | തയാമിൻ B1 |
| സ്കൂർവി | വൈറ്റമിൻ സിയുടെ അഭാവം |
| ഗോയിറ്റർ | അയോഡിന്റെ അഭാവം |
| റിക്കറ്റ്സ് (കണ്) | വൈറ്റമിൻ ഡിയുടെ അഭാവം |

കലോറിയറിഞ്ഞു കൗമാരം

ഊർജസന്തുലനം

അമ്പത് വർഷം മുമ്പുള്ള എസ്എസ്എൽസി ബാച്ചിന്റെ ഒത്തുചേരലിന് സ്കൂളിൽ എത്തിച്ചേർന്ന പൂർവ്വവിദ്യാർഥികളിൽ മുഖ്യ സംഘാടകന്റെ ആരോഗ്യപ്രകൃതത്തെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുന്ന സംഭവം പാഠപുസ്തകത്തിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.



കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

വാർദ്ധക്യകാലത്തും ഊർജസ്യലതയോടെയും മികച്ച ആരോഗ്യത്തോടും നിലനിൽക്കുന്നത് എന്തൊക്കെ കൊണ്ടാണെന്ന് ക്ലാസിൽ ചർച്ചചെയ്യുന്നു.

സൂചകങ്ങൾ

- ആവശ്യമായ അളവിൽ ശാസ്ത്രീയമായ കായികപ്രവർത്തനം.
- സമീകൃത ആഹാരശീലം തുടരുന്നു.
- മാനസികപിരിമുറുക്കം ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു.
- ആവശ്യമായ വിശ്രമവും ഉറക്കവും പാലിക്കുന്നു.
- ചിട്ടയായതും ആരോഗ്യപരമായതുമായ ജീവിതശൈലികൾ തുടരുന്നു.
- ആവശ്യമായ ഉറക്കം

കലോറിമൂല്യങ്ങൾ

ഊർജസന്തുലനം പാലിച്ചുകൊണ്ടുള്ള കായികപരിശീലനങ്ങളും ഭക്ഷണശീലവും ഒരാളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ഗുണകരമായി സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്ന് കുട്ടികൾ മനസ്സിലാക്കട്ടെ. സാധാരണയായി കുട്ടികൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് ചോദിക്കുന്നു. ദൈനംദിനം നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കലോറിമൂല്യത്തെക്കുറിച്ച് ചർച്ചചെയ്യുന്നു.



പട്ടിക 1 : ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളും അവയുടെ കലോറിമൂല്യങ്ങളും

ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളും അവയുടെ കലോറി മൂല്യങ്ങളും അടങ്ങിയ ചാർട്ട് പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്ന രീതി, ചേർക്കുന്ന ചേരുവകൾ, വലിപ്പം എന്നിവയനുസരിച്ച് കലോറിയിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടാകാമെന്നും അറിവ് നൽകുന്നു.

ഉദാ: കൂടുതലായി എണ്ണയും നെയ്യും മധുരവും ചേർത്ത് ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത്. ശരീരത്തിന് ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന ഊർജവും ശരീരം ചെലവഴിക്കുന്ന ഊർജവും

| ക്രമ. നം. | ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ | അളവ് | കലോറി മൂല്യം |
|-----------|------------------------|---------------------|--------------|
| 1 | ചോറ് | 1 കപ്പ് | 170 |
| 2 | ഉപ്പുമാവ് | 1 കപ്പ് | 270 |
| 3 | ഇഡ്ഡലി | 1 എണ്ണം | 75 |
| 4 | ദോശ | 1 എണ്ണം | 125 |
| 5 | സാമ്പാർ | 1 കപ്പ് | 110 |
| 6 | ചിക്കൻ കറി | $\frac{3}{4}$ കപ്പ് | 240 |
| 7 | വരുത്ത മീൻ (വലിയ കഷണം) | 1 എണ്ണം | 95 |
| 8 | ചായ (പാൽ, പഞ്ചസാര) | 1 കപ്പ് | 75 |
| 9 | പുരി | 1 എണ്ണം | 80 |
| 10 | പുഴുങ്ങിയ മുട്ട | 1 എണ്ണം | 90 |
| 11 | ബ്രഡ് | 1 എണ്ണം | 85 |

തുല്യമായി വരുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഊർജ സന്തുലനം എന്ന ധാരണ കുട്ടികൾക്ക് നൽകുക. ഭക്ഷണവും വ്യായാമവും ക്രമീകരിച്ച് ഊർജസന്തുലനം പാലിക്കണം എന്നതിന്റെ ആവശ്യകത കുട്ടികൾക്ക് ബോധ്യപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ഫുഡ് ചാർട്ടിൽ തന്നിട്ടില്ലാത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ കുട്ടികൾ കഴിക്കുന്നു എങ്കിൽ അവയുടെ കലോറിമൂല്യം കണ്ടെത്തി രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിന് ടീച്ചർ സഹായിക്കേണ്ടതാണ്. ഇങ്ങനെ കണ്ടെത്തിയ ഒന്നോ രണ്ടോ ഭക്ഷണ ഇനത്തിന്റെ കലോറി മൂല്യം പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

ഭക്ഷണത്തിന്റെ കലോറിമൂല്യത്തിന്റെ ചാർട്ട് പ്രദർശിപ്പിച്ചതുപോലെ ഓരോ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായി വരുന്ന കലോറിമൂല്യത്തെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ചാർട്ടും കുട്ടികളെ പരിചയപ്പെടുത്തുക.

പട്ടിക - 2
പ്രവർത്തനങ്ങളും കലോറിയും

| പ്രവർത്തനങ്ങൾ | കിലോ കലോറി/മിനിറ്റ് |
|--|---------------------|
| ഉറക്കം, വിശ്രമം | 1 |
| ഇരിപ്പ്, വായന, എഴുത്ത് | 1.5 |
| നിൽപ്പ് | 2.3 |
| സാവധാനം നടത്തം | 2.8 |
| വീട്ടിലെ പണികൾ | 3.3 |
| മാനസികോല്ലാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, പടികയറൽ | 4.8 |
| ഭാരം കയറ്റുന്നതും ഇറക്കുന്നതും, ഭാരം ചുമന്ന് നടക്കുന്നത് | 5.6 |
| നീന്തൽ, സൈക്ലിങ് | 6 |
| തീവ്രതകൂടിയ കായിക മത്സരങ്ങൾ, ഓട്ടം | 7.8 |

പട്ടിക - 3
പ്രവർത്തനങ്ങളും കലോറിയും

| പ്രവർത്തനങ്ങൾ | കിലോ കലോറി/മണിക്കൂർ |
|----------------------------------|---------------------|
| വീട് തുടച്ചുവൃത്തിയാക്കൽ | 210 |
| പുത്തോട്ടം പണി | 300 |
| ടിവി കാണുക | 86 |
| സൈക്ലിങ് (15 കി.മീറ്റർ/മണിക്കൂർ) | 360 |
| ഓട്ടം (12 കി.മീറ്റർ/മണിക്കൂർ) | 750 |
| (10 കി.മീറ്റർ/മണിക്കൂർ) | 655 |
| (8 കി.മീറ്റർ/മണിക്കൂർ) | 522 |
| (6 കി.മീറ്റർ/മണിക്കൂർ) | 353 |
| നടത്തം (4 കി.മീറ്റർ/മണിക്കൂർ) | 160 |

ഓരോ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോഴും ആവശ്യമായി വരുന്ന കലോറിമൂല്യത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് ബോധ്യപ്പെടണം. പട്ടികയിൽ തന്നിരിക്കുന്ന സാധ്യമായ ഏതെങ്കിലും പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അധികമായി നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന കലോറിയുടെ മൂല്യത്തെ ഗുണപരമായി ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് ഊർജസന്തുലനം പാലിക്കാം എന്ന വസ്തുത കുട്ടികൾക്ക് ബോധ്യപ്പെടുത്തേണ്ട. ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അത്യാവശ്യമായ കലോറി ലഭ്യമാകാതെ വരുമ്പോൾ ഇത് ശരീരകലയുടെ നിർമ്മാണത്തിൽ കുറവുവരുത്തുകയും ശരീരശോഷണത്തിന് കാരണമാവുകയും രോഗപ്രതിരോധശേഷി നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെതന്നെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന് ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായതിൽ കൂടുതൽ കലോറി ഉപയോഗിക്കുന്നത് അമിതവണ്ണത്തിനു കാരണമാകും. ഇത് പിന്നീട് പലതരത്തിലുള്ള ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കും. ആയതിനാൽ വ്യായാമവും ഭക്ഷണവും ക്രമീകരിച്ച് ഊർജസന്തുലനം പാലിക്കേണ്ടത് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണെന്നും അത് വിദ്യാർത്ഥി ആയിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ശീലിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമായ കാര്യമാണെന്നും കുട്ടികൾക്ക് ബോധ്യപ്പെടുത്തേണ്ട.

പ്രവർത്തനം-3

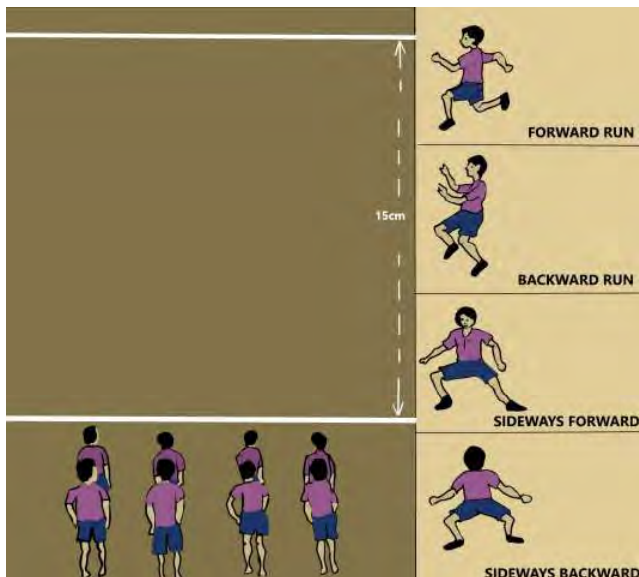
മോഡിഫൈഡ് റിലേ

കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള അധിക കലോറി ചെലവാക്കാനും ശരീരത്തെ പോഷിപ്പിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു. മോഡിഫൈഡ് റിലേ എന്നത് ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു രസകരമായ കായികപ്രവർത്തനമാണ്.

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

മോഡിഫൈഡ് റിലേ എന്ന പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നതിന് ആവശ്യമായ സ്ഥലം സജ്ജീകരിച്ച് സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിന് സമാന്തരമായി 15 മീറ്റർ അകലെ ഒരു എൻഡ് ലൈൻ മാർക്ക് ചെയ്യണം.

- ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള നാല് ടീമായി തിരിക്കുക.



ഉപകരണങ്ങൾ

- കോണുകൾ നാലെണ്ണം
- സമയം 30 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തനരീതി

- തുല്യ എണ്ണമുള്ള കുട്ടികളുടെ നാലുഗ്രൂപ്പാണ് പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത്.
- ആദ്യം 15 മീറ്റർ മുന്നോട്ടും തുടർന്ന് പിറകിലോട്ടും ഓടണം.
- അതിനുശേഷം ഇടതുവശം തിരിഞ്ഞ് മുന്നോട്ടും വലതുവശം തിരിഞ്ഞ് പിന്നോട്ടും ഓടണം.
- ഒരു കുട്ടി തുടർച്ചയായി 4 തവണ ഓടുന്നുണ്ട്.
- ഈ രീതിയിൽ പ്രവർത്തനം ആദ്യം പൂർത്തീകരിക്കുന്ന ടീം വിജയികളാകും.

ക്രോഡീകരണം

മോഡിഫൈഡ് റിലേ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുത്തതിലൂടെയുള്ള കുട്ടിയുടെ അനുഭവം പങ്കു വയ്ക്കുക. ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പട്ടിക അനുസരിച്ച് ഈ കായികപ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുത്ത ഓരോ കുട്ടിയുടെയും ആകെ ചിലവായ കലോറി കണക്കാക്കുവാൻ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ കലോറി മൂല്യം ചെലവായതായും ഇത്തരത്തിൽ നിരന്തരമായി കായികപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ കൂടിയ അളവിൽ കലോറി ആവശ്യമാണെന്നും അതിനനുസരിച്ചുള്ള ഭക്ഷണക്രമം ദിനചര്യയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണമെന്നുള്ള അറിവ് കുട്ടിക്ക് നൽകിക്കൊണ്ട് സംഗ്രഹിക്കുക.

പ്രവർത്തനം-4

കലോറി കണ്ടെത്താം

ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ നാല് ഗ്രൂപ്പായി തിരിച്ചുകൊണ്ട് പട്ടിക 3 ഉപയോഗിച്ച് അവരുടെ ഏഴുദിവസത്തെ ഭക്ഷണത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള കലോറിയുടെ ഉപയോഗം രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ അവസരം നൽകുന്നു. കലോറി കണ്ടെത്തുന്നതിന് ആവശ്യമായ പിന്തുണ ടീച്ചർ

നൽകണം. ഇത് സംബന്ധിച്ച് റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കി ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കട്ടെ. ഇങ്ങനെ കുട്ടികൾ അവതരിപ്പിക്കുവാൻ തയ്യാറാക്കിയ റിപ്പോർട്ട് ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യുക. ശരിയായ രീതിയിൽ ഊർജസന്തുലനം പാലിക്കുന്നവരെയും ശരിയായ രീതിയിൽ ഊർജസന്തുലനം പാലിക്കാത്തവരെയും കണ്ടെത്തുക.

അമിതവണ്ണം ഉള്ള കുട്ടികളെ കളികളിലും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുക. വളർച്ചയുടെ നിരക്ക് കുറവുള്ളവരെ പോഷകാഹാരങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയ ഭക്ഷണക്രമം ശീലമാക്കണമെന്നുള്ള നിർദ്ദേശവും നൽകുക.

പ്രവർത്തനരീതി

1. സ്വയം വിലയിരുത്താൻ ചുവടെയുള്ള ഓരോ പ്രസ്താവനയിലും അനുയോജ്യമായി (✓) ടിക്ക് ചെയ്യുക.

വിലയിരുത്തൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നഭാഗത്ത് ഓരോ പ്രസ്താവനയും കുട്ടികളുടെ അറിവിന്റെയും അനുഭവത്തിന്റെയും സഹായത്താൽ ടിക്ക് ചെയ്യുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക

15 വയസ്സുള്ള ഒരു കുട്ടിയുടെ സാധാരണ കലോറി ഉപഭോഗം

| | ഭക്ഷണ ഇനം | കലോറി |
|--------------|------------------------|-------|
| പ്രഭാതഭക്ഷണം | ഇഡലി 5 എണ്ണം | 375 |
| | സാമ്പാർ ഒരു കപ്പ് | 110 |
| | ചായ ഒരു കപ്പ് | 75 |
| ഉച്ചഭക്ഷണം | ചോറ് ഒരു കപ്പ് | 170 |
| | വറുത്ത മീൻ രണ്ട് എണ്ണം | 190 |
| വൈകുന്നേരം | ചായ ഒരു കപ്പ് | 75 |
| | ബ്രെഡ് 4 എണ്ണം | 340 |
| രാത്രിയിൽ | പൂരി മൂന്നെണ്ണം | 240 |
| | ചിക്കൻ കറി കാൽ കപ്പ് | 240 |

ഒരു ദിവസത്തെ കലോറി ഉപഭോഗം : 1815

2. ഊർജസന്തുലനം എന്ന ആശയം വീട്ടുകാരിലേക്കും കുട്ടുകാരിലേക്കും ഫലപ്രദമായി എത്തിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ എന്ന് കുട്ടികളോട് തിരക്കുക. വിശദമാക്കാൻ അവസരം നൽകുക.
 - ഊർജസന്തുലനം എന്ന ആശയം വീട്ടിലേക്കും കുട്ടുകാരിലേക്കും ഫലപ്രദമായി എത്തിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്ന രീതിയിൽ കുട്ടികൾക്ക് കലോറി മൂല്യത്തെക്കുറിച്ചും ഊർജസന്തുലനത്തെക്കുറിച്ചും കലോറി ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ചും അറിവ് ലഭ്യമാക്കിയോ എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

- പ്രവർത്തനം നാലിന്റെ മികവ് അനുസരിച്ചാണ് കുട്ടിക്ക് ഇത് വിശദമാക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് എത്രത്തോളം തൃപ്തികരമായി വിശദമാക്കുന്നു എന്ന് വിലയിരുത്തുക.
3. ദിവസം ഒരു മണിക്കൂർ വീട്ടുപണി നിർവഹിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തി എത്ര കലോറി ഊർജമാണ് ചെലവാക്കുന്നത്.

ഒരു മണിക്കൂർ വീട്ടിലെ വിവിധ ജോലികൾ ചെയ്യുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് മിനിറ്റിൽ 3.33 കലോറി ഊർജമാണ് വേണ്ടിവരുന്നത്. ഇത്തരത്തിൽ ഒരു മണിക്കൂർ ജോലി ചെയ്യുന്നതിന് $3.33 \times 60 = 198$ കലോറി ഊർജം ആവശ്യമാണ്.

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളുടെ പ്രതിരോധം

ജീവിതശൈലി ചിട്ടപ്പെടുത്തും.. ആരോഗ്യം കൈവരിക്കും..

ഉദാസീനമായ ജീവിതശൈലിയും മോശം ഭക്ഷണശീലങ്ങളും ഒരാളുടെ ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്ന് ബോധ്യമാക്കുന്നതിനായി ജയിൻ എന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥയുടെ കഥ പാഠഭാഗത്ത് കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഡോക്ടറുടെയും സുഹൃത്തായ കായിക അധ്യാപികയുടെയും നിർദ്ദേശപ്രകാരം ഭക്ഷണം ക്രമീകരിച്ചുകൊണ്ട് വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടത് വഴി മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുവാനും ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുവാനും അവർക്ക് സാധിച്ചു.



ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ എന്നാൽ എന്താണെന്നും സാധാരണയായി ഉണ്ടാകുന്ന ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്നും നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളിലും ചുറ്റുപാടിലും പരിചയത്തിലും ഇത്തരത്തിൽ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ അതിജീവിക്കുവാനും ചർച്ച സംഘടിപ്പിക്കുക.

തെറ്റായ ഭക്ഷണക്രമം, ശീലങ്ങൾ, കായിക അധ്വാനത്തിന്റെ അഭാവം, പുകവലി, മദ്യപാനം, മാനസിക സമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയ അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളാണ് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ.

സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ, പൊണ്ണത്തടി, ടൈപ്പ് 2 ടു പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, പക്ഷാഘാതം, ചിലതരം ക്യാൻസർ തുടങ്ങിയവയാണ്.

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവുന്നതിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ പാഠപുസ്തകത്തിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു. ഇത് കൂടാതെ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ ഉപയോഗം ഉറക്കം ഇല്ലായ്മയിലേക്ക് നയിക്കുകയും, അതുവഴി മാനസികസമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകും എന്നതും കൂടി കൂട്ടിച്ചേർക്കാവുന്നതാണ്.

ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പേജ് 68 ൽ നൽകിയിട്ടുള്ള ജീവിതശൈലീരുപീകരണം ഇവിടെ ചർച്ച ചെയ്യുക. ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ, വ്യായാമശീലങ്ങൾ എന്നിവ കുട്ടികളുമായി ചർച്ചചെയ്യുകയും നിത്യവും ഭക്ഷണശീലങ്ങളും വ്യായാമശീലങ്ങളും പാലിക്കണമെന്ന് പ്രതിജ്ഞ എടുക്കുകയും ചെയ്യണം.

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയും മെച്ചപ്പെട്ട ഭക്ഷണക്രമം പാലിച്ചുകൊണ്ടും മികച്ച ഒരു ദിനചര്യ ശീലമാക്കിക്കൊണ്ടും ശരിയായ വിശ്രമം നൽകിക്കൊണ്ടും ജീവിതശൈലീരോഗത്തെ തടഞ്ഞുനിർത്തുവാനും തരണം ചെയ്യാനും സാധിക്കുന്നു എന്ന ധാരണ കൈവരിക്കണം.

പ്രവർത്തനം - 5

എയ്റോബിക്സ്

ഇരുപതോ മൂപ്പതോ മിനിറ്റ് സംഗീതത്തിന്റെ അകമ്പടിയോടെ സഹായത്തോടുകൂടി താളാത്മകമായ ചലനത്തോടുകൂടി നിർവഹിക്കുന്ന വ്യായാമമാണ് എയ്റോബിക്സ്. കുട്ടികൾക്ക് വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതും ആപ്ലോദകരവുമായ വ്യായാമങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി എയ്റോബിക്സ് ചെയ്യുന്നത് അവർക്ക് വ്യായാമത്തോടൊപ്പം മാനസിക ഉല്ലാസം ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികളുടെ ശേഷിക്ക് അനുസരിച്ച് സമയത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തി എയ്റോബിക്സ് ചെയ്യുവാൻ അവസരം ഒരുക്കുക. എയ്റോബിക്സിൽ പങ്കെടുത്ത കുട്ടികൾക്ക് ലഭിച്ച അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കട്ടെ.



ഓക്സിജൻ ഉപഭോഗം കൂടുതൽ ആവശ്യമുള്ള ദീർഘ സമയം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന കാഠിന്യം കുറഞ്ഞതുമായ വ്യായാമങ്ങളെ എയ്റോബിക് വ്യായാമം എന്നു പറയുന്നു.

എയ്റോബിക്സ് ഡാൻസ് നിരന്തരമായി ചെയ്യുന്നത് ഹൃദയ-ശ്വസനക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിന് നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. ഹൃദയ-ശ്വസനക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള മറ്റു ഉപാധികൾ സൈക്കിൾ സവാരി, നീന്തൽ, ദീർഘദൂരനടത്തം.

സ്വന്തം ഭാരത്തെയോ ബാഹ്യവസ്തുക്കളുടെ ഭാരത്തെയോ ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യുന്ന വ്യായാമങ്ങളാണ് റെസിസ്റ്റന്റ് എക്സർസൈസുകൾ.
ഉദാ : പുഷ്അപ്പ്, പൂൾ അപ്പ്, വെയിറ്റ് ട്രെയിനിങ്.

ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് (ബി.എം.ഐ)

ഒരാളുടെ ഭാരക്കുറവ്, സാധാരണ ഭാരം, അമിതഭാരം, പൊണ്ണത്തടി എന്നിവ കണ്ടെത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്ന ബി എം ഐ ചാർട്ട് കുട്ടികളെ പരിചയപ്പെടുത്തുക. ബി.എം.ഐ കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള സമവാക്യവും കുട്ടികളെ പരിചയപ്പെടുത്തുക.

ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് (ബി.എം.ഐ)

ബി.എം.ഐ അല്ലെങ്കിൽ ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ്, ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഉയരം അനുസരിച്ച് ശരീരഭാരം വിലയിരുത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു സംഖ്യാമൂല്യമാണ്. ഭാരക്കുറവ്, സാധാരണഭാരം, അമിതഭാരം അല്ലെങ്കിൽ പൊണ്ണത്തടി എന്നിവ കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള ലളിതവും സാധാരണമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതുമായ ഒരു രീതിയാണിത്.

ബി.എം.ഐ കണക്കാക്കുന്നതിനുള്ള വാക്യം ഇതാണ്.

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

ബി.എം.ഐ ചാർട്ട്

| Age | Gender | Underweight | Normal | Overweight | Obese |
|-----|--------|-------------|--------|------------|-------|
| 5 | Female | 13.4 | 15.2 | 17 | 18.8 |
| 5 | Male | 13.8 | 15.4 | 17 | 18.4 |
| 6 | Female | 13.4 | 15.2 | 17 | 18.8 |
| 6 | Male | 13.8 | 15.4 | 17 | 18.4 |
| 7 | Female | 13.4 | 15.4 | 17.6 | 19.6 |
| 7 | Male | 13.8 | 15.4 | 17.4 | 19.2 |
| 8 | Female | 13.6 | 15.8 | 18.2 | 20.6 |
| 8 | Male | 13.8 | 15.8 | 18 | 20 |
| 9 | Female | 13.8 | 16.2 | 19 | 21.6 |
| 9 | Male | 14 | 16.2 | 18.6 | 21 |
| 10 | Female | 14 | 16.8 | 19.8 | 23 |
| 10 | Male | 14.2 | 16.6 | 19.4 | 22 |
| 11 | Female | 14.4 | 17.4 | 20.8 | 24 |
| 11 | Male | 14.6 | 17.2 | 20.2 | 23.2 |
| 12 | Female | 14.8 | 18 | 21.8 | 25 |
| 12 | Male | 15 | 17.8 | 21 | 24.2 |
| 13 | Female | 15.2 | 18.6 | 22.6 | 26.2 |
| 13 | Male | 15.4 | 18.4 | 21.8 | 25.2 |
| 14 | Female | 15.8 | 19.2 | 23.4 | 27.2 |
| 14 | Male | 16 | 19.2 | 22.6 | 26 |
| 15 | Female | 16.2 | 19.8 | 24 | 28 |
| 15 | Male | 16.6 | 19.8 | 23.4 | 26.8 |
| 16 | Female | 16.8 | 20.4 | 24.6 | 28.8 |
| 16 | Male | 17.2 | 20.6 | 24.2 | 27.6 |
| 17 | Female | 17.2 | 21 | 25.2 | 29.6 |
| 17 | Male | 17.8 | 21.2 | 25 | 28.2 |
| 18 | Female | 17.6 | 21.2 | 25.6 | 30.1 |
| 18 | Male | 18.4 | 21.8 | 25.6 | 29 |

Source - Fitness Protocols & Guidelines from age 5-18 Years (Fit India Movement)

ഇതിന്റെ ഭാഗമായി വിലയിരുത്തൽ ഭാഗത്തും നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രോജക്ട് പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികൾ ഏറ്റെടുക്കട്ടെ.

പ്രവർത്തനരീതി

1. പ്രോജക്ട് പ്രവർത്തനം

പ്രവർത്തന വിശദാംശങ്ങൾ

ക്ലാസിലെ കുട്ടികളുടെ ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് കണക്കാക്കുവാനുള്ള നടപടികൾ ടീച്ചറുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ചെയ്യണം. ഉയരം അളക്കാനുള്ള സ്റ്റാൻഡ്, ഭാരം കാണാനുള്ള ഉപകരണം എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടികളുടെ ഉയരവും ഭാരവും കാണുക തുടർന്നു കുട്ടികളുടെ വിവരങ്ങൾ ചുവടെയുള്ള പട്ടികയിൽ എഴുതുക.

ഉദാഹരണം താഴെ നൽകുന്നു.

| നമ്പർ | പേര് | വയസ്സ് | ജൻഡർ | ഉയരം | ഭാരം | ബി.എം ഐ |
|-------|------|--------|------|--------|-------|-------------------------------|
| 1. | എബിൻ | 13 | ആൺ | 1.65 M | 54 kg | $\frac{54}{(1.65)^2} = 19.83$ |

2. എയ്റോബിക്സ് വ്യായാമത്തിൽ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും ഉൾപ്പെടുത്തിയതിനുശേഷം അതിൽ പങ്കെടുത്തതിന്റെ അനുഭവം രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിന് നിർദ്ദേശിക്കുക.

സൂചകങ്ങൾ

- ശാരീരികമായി കൈവരിച്ച മികവുകൾ
 - താളബോധത്തോടെ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടൽ
 - കൂട്ടായ്മ
 - ആഹ്ലാദം പ്രദാനം ചെയ്യൽ
3. എയ്റോബിക്സ് വ്യായാമങ്ങളിലും മറ്റു കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുമ്പോൾ നാഡീ സ്പന്ദനത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ അവസരം നൽകുക.

സൂചകങ്ങൾ

- നാഡി സ്പന്ദനം ഉയരുന്നതിന്റെ കാരണം എന്താണ്?
 - വിശ്രമിക്കുമ്പോൾ നാഡി സ്പന്ദനം സാധാരണനിലയിൽ എത്തുന്നതിന് കാരണം.
 - അനുഭവം വിവരിക്കുക.
4. നിലവിൽ കുട്ടികൾ പിന്തുടരുന്ന ദിനചര്യ രേഖപ്പെടുത്തുകയും ഇതിന് ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മാറ്റം ആവശ്യമുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുകയും ചെയ്യുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. മികച്ച ശാരീരിക അനുപാതം കൈവരിക്കുന്നതിന് സഹായകരമായ ദിനചര്യ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിന് കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക

ക്രോഡീകരണം

ആരോഗ്യം എന്നത് മികച്ച വ്യക്തിത്വം കൈവരിക്കുന്നതിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഒന്നാണ്. മികച്ച ശാരീരിക ആരോഗ്യവും വൈകാരിക ആരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതം നയിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ദൈനംദിന ദിനചര്യയിൽ വ്യായാമം ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് കളികളിലും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നത് മികച്ച ശാരീരിക ആരോഗ്യവും വൈകാരിക സുസ്ഥിതിയും കൈവരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു

വിവിധപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായിവരുന്ന കലോറി മൂല്യത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ടും അതിനനുസരിച്ച് വിവിധ പോഷകഘടകങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയുള്ള ഭക്ഷണക്രമം പാലിച്ചു കൊണ്ടും ഊർജസന്തുലനം പാലിക്കുന്നത്, മികച്ച ശരീരസന്തുലനം നിലനിർത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

ചിട്ടയായ ജീവിതശൈലിയും വ്യായാമവും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ തരണം ചെയ്യുന്നതിനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു എന്ന് കുട്ടികൾക്ക് ബോധ്യപ്പെടണം.



കൈവരിക്കാം ക്ഷമത കാത്തുവയ്ക്കാം സുസ്ഥിതി

പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതയെക്കുറിച്ചാണ് ഈ പാഠഭാഗത്തിൽ ചർച്ചചെയ്യുന്നത്. സർക്കിൾ ഫുട്ബോൾ, ട്രീ ഫേസ് ഗെയിം, മുവ് മാസ്റ്റർ ഗെയിം എന്നീ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത് പ്രകടന സംബന്ധമായ കായികക്ഷമത ഘടകങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുന്നതിനാണ്. പാദഹസ്താസനം, വക്രാസനം എന്നീ യോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിച്ചുകൊണ്ട് യോഗ്യതയുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയാൻ അവസരം ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു. ഒരു നല്ല കായികതാരത്തിന് പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതയോടൊപ്പം നല്ല ശാരീരികസംസ്ഥിതിയും ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട്. വ്യത്യസ്ത ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങളും അവയുടെ പരിഹാര മാർഗങ്ങളും പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഈ പാഠഭാഗത്തിൽ ലക്ഷ്യംവെക്കുന്നു.

പഠന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- മൈനർഗെയിമിലൂടെ വ്യത്യസ്ത കായിക ഇനങ്ങളിൽ ആവശ്യമായ പ്രകടന സംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത ഘടകങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുക.
- വിവിധ യോഗാസനങ്ങൾ അഭ്യസിച്ച് ജീവിതചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കി ആരോഗ്യസംരക്ഷണം കാത്തുസൂക്ഷിക്കാനുള്ള ശേഷി കൈവരിക്കുക.
- ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി മനസ്സിലാക്കി സ്വയം പരിശോധിക്കുകയും കൈഫോസിസും ടെക്സ്റ്റ്നെക്കും തിരിച്ചറിയുകയും അതിന്റെ പരിഹാര പ്രവർത്തനങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കുകയും ചെയ്യുക.

ആശയങ്ങൾ

1. പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ
2. യോഗാസനങ്ങൾ, ആരോഗ്യം
3. ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾ, പരിഹാരബോധന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ഉപാശയങ്ങൾ

- ചട്ടലത, സത്തുലനം, ഏകോപനം, പവർ, വേഗത, പ്രതികരണ സമയം.
- പാദഹസ്താസനം, വക്രാസനം,
- ടെക്സ്റ്റ് നെക്ക്, കൈഫോസിസ്, പ്ലാങ്ക് സ്റ്റാർ

ഉള്ളടക്കം

- സർക്കിൾ ഫുട്ബോൾ
- ത്രീ ഫേസ് ഗെയിം
- മൂവ് മാസ്റ്റർ ഗെയിം
- പ്രകടന സംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത
- യോഗാസനങ്ങൾ
- ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾ
- പിന്തുണാപ്രവർത്തനങ്ങൾ

ആമുഖം

സ്റ്റോർട്സും കായികതാരങ്ങളും എന്നും നമുക്ക് പ്രചോദനം പകരാറുണ്ട്. അവരുടെ ശരീര സംസ്ഥിതിയും പൊതുവേ ആകർഷകമാണ്. ഇത് അനുകരിക്കാൻ നമുക്കും തോന്നാറില്ലേ? ഒരു ഫുട്ബോൾകളി കണ്ടാൽ നമുക്കും അതുപോലെ കളിക്കണമെന്ന് തോന്നാറില്ലേ? എന്നാൽ അവരുടെ നിലയിലേക്ക് പ്രകടനം എത്തിക്കാൻ ചില അടിസ്ഥാനഘടകങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി ഈ പ്രകടനത്തെ സഹായിക്കുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും സംയോജിപ്പിക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്. കായിക താരങ്ങളുടെ പ്രകടനമികവിന്റെ ഉള്ളറയിലേക്ക് നമുക്ക് കടന്നുചെല്ലാം.

ഫുട്ബോൾ ഇതിഹാസം - പെലെ

| | |
|--------------------------|---|
| പേര് | : എഡ്സൺ അറാൻറസ് ഡോ നാസിമെന്റോ |
| ജനനം | : 23-10-1940, ബ്രസീൽ |
| മരണം | : 29-12-2022 (82 വയസ്സ്) |
| പൊസിഷൻ | : ഫോർവേഡ്, അറ്റാക്കിങ് മിഡ്ഫീൽഡർ |
| അവാർഡുകൾ/ അംഗീകാരങ്ങൾ | : 'നാഷണൽ ട്രഷർ എന്ന് ബ്രസീൽ ഗവൺമെന്റ് 1961-ൽ പ്രഖ്യാപിച്ചു. : 1978-ൽ ഇന്റർനാഷണൽ പിസ് അവാർഡ് : ഫുട്ബോളിന്റെ ആഗോള അംബാസിഡർ |
| കായികനേട്ടങ്ങൾ : | അന്താരാഷ്ട്ര ഗോളുകളുടെ എണ്ണം - 77 പെലെയുടെ നേതൃത്വത്തിന്റെ മികവിൽ നേടിയ ലോകകപ്പുകൾ - 1958, 1962, 1970 ആദ്യ അന്താരാഷ്ട്രമത്സരം കളിച്ചപ്പോഴുള്ള പ്രായം - 16 |



ലോകം കണ്ട മികച്ച ഫുട്ബോൾ താരങ്ങളിൽ ഒരാളായ പെലെയെപ്പറ്റിയാണ് ഇവിടെ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. 1957-70 കാലഘട്ടങ്ങളിൽ ബ്രസീൽ ടീമിൽ അംഗമായിരുന്ന പെലെ തന്റെ ചടുലത, വേഗത, ഉയരത്തിൽ ചാടുവാനുള്ള കഴിവ് തുടങ്ങിയ ശേഷികളുടെ സഹായത്താൽ കളിക്കളങ്ങളെ ആവേശംകൊള്ളിച്ചിരുന്നു. ഇതുപെലെ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ പ്രകടന മികവു

കൊണ്ട് കുട്ടികളെ സ്വാധീനിച്ച ഒരു കായികതാരത്തെ കുറിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കാൻ അവരോട് നിർദ്ദേശിക്കാം.

പ്രവർത്തനം 1

സർക്കിൾ ഫുട്ബോൾ

‘സർക്കിൾഫുട്ബോൾ’ വിനോദത്തിലൂടെ പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളെ കുട്ടികൾക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ആസൂത്രണം ചെയ്തിട്ടുള്ള കളിയാണ്.



മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- ഒന്നരമീറ്റർ ആരമുള്ള ചെറിയവൃത്തവും അഞ്ചുമീറ്റർ ആരമുള്ള വലിയവൃത്തവും വരയ്ക്കുക.
- ചെറിയവൃത്തത്തിനുള്ളിൽ ഏകദേശം 50 സെ.മീറ്റർ അകലത്തിൽ രണ്ട് കോണുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഗോൾപോസ്റ്റ് സ്ഥാപിക്കണം
- കുട്ടികളുടെ എണ്ണവും സ്ഥലലഭ്യതയും പരിഗണിച്ച് വലിയവൃത്തത്തിന്റെ അളവിൽ മാറ്റംവരുത്താവുന്നതാണ്.
- സമയം : 25 മിനിറ്റ്

ഉപകരണങ്ങൾ

- കോണുകൾ
- ഫുട്ബോൾ

പ്രവർത്തനരീതി

കുട്ടികളെ തുല്യഎണ്ണമുള്ള രണ്ടുഗ്രൂപ്പുകളാക്കുക. ഇരുടീമുകളെയും വലിയവൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിറുത്തുക. ചെറിയവൃത്തത്തിനുള്ളിലെ പോസ്റ്റിൽ ഗോളടിക്കുകയാണ് കളിയുടെ ലക്ഷ്യം. ടോസ് ലഭിച്ചടീം കളി ആരംഭിക്കണം. ഒരുടീം ബോൾ പാസ് ചെയ്യുമ്പോൾ എതിർടീമിന് ബോൾ തട്ടിയെടുക്കാവുന്നതാണ്. അങ്ങനെ തട്ടിയെടുത്താൽ വലിയവൃത്തത്തിനു പുറത്ത് നിന്നും കളി പുനരാരംഭിക്കണം. ഒരു പാസെങ്കിലും കൊടുത്തശേഷം മാത്രമെ ഗോൾസ്കോർ ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ. കളിക്കാർ ചെറിയവൃത്തത്തിനുള്ളിൽ പ്രവേശിക്കാൻ പാടില്ല. അങ്ങനെ പ്രവേശിച്ചാൽ എതിർടീമിന് വലിയവൃത്തത്തിനു പുറത്ത് നിന്നും കളി പുനരാരംഭിക്കാം. നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ ഗോൾ നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കും.

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച:- സർക്കിൾ ഫുട്ബോൾ കളിച്ചശേഷം കളി അനുഭവങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

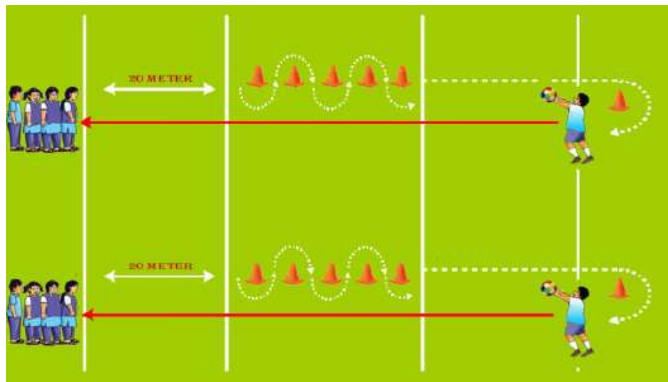
- വേഗത്തിൽ പന്ത് പാസ് ചെയ്യുകയും സ്ഥാനം മാറുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് നന്നായി കളിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു (വേഗത, ചടുലത എന്നീ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ ഈ പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമാണ്).

- കളിക്കളം ചെറുതായതുകൊണ്ട് അടുത്ത് പാസ്സുചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞു (വലിയ ഗ്രൗണ്ടിൽ കളിക്കുമ്പോൾ പാസ്സുകൾ നീട്ടിനൽകേണ്ടിവരും. അതിന് കാലിന് കൂടുതൽ പവർ ആവശ്യമാണ്).
- ബോൾ കൃത്യതയോടെ പാസ്സുചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞു (കൃത്യതയോടെ പാസ്സുചെയ്യാൻ മികച്ച കോ ഓർഡിനേഷൻ ആവശ്യമാണ്).
- ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെട്ടു (കൂടുതൽ സമയം ചടുലതയോടെ കളിക്കേണ്ടിവന്നതിനാലാണ് ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെട്ടത്).

പ്രവർത്തനം 2

ത്രീ ഫേസ് ഗെയിം

ത്രീ ഫേസ് കളിയിലൂടെ ചടുലത, സന്തുലനം, ഏകോപനം, പവർ (കരുത്ത്), വേഗത, പ്രതികരണസമയം എന്നീ പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത ഘടകങ്ങൾ പരിശീലിക്കുവാൻ കുട്ടികൾക്ക് അവസരം ലഭിക്കുന്നു.



മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

ചിത്രത്തിലേതുപോലെ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ നിന്നും 10 മീറ്റർ ദൂരത്തിൽ ഒരു ദീർഘരേഖ വരയ്ക്കുക. അതിനുശേഷം 10 മീറ്റർ 5 മീറ്റർ എന്നിങ്ങനെ രണ്ട് സമാന്തരരേഖ വരയ്ക്കുക. രണ്ടാമത്തെ രേഖയുടെയും മൂന്നാമത്തെ രേഖയുടെയും ഇടയിലായി അഞ്ച് കോൺ വീതം ഓരോ ടീമിന്റെയും നേരെയായി തുല്യ അകലത്തിൽ സ്ഥാപിക്കുക. അവസാന രേഖയിൽ നിന്ന് ഒരു മീറ്റർ അകലത്തിൽ ഓരോ കോൺ വീതം വയ്ക്കുക.

(കുട്ടികളുടെ എണ്ണവും സ്ഥലലഭ്യതയും പരിഗണിച്ച് അളവിൽ മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്.)

സമയം : 25 മിനിറ്റ്

ഉപകരണങ്ങൾ

- കോണുകൾ
- ബോൾ

പ്രവർത്തനരീതി

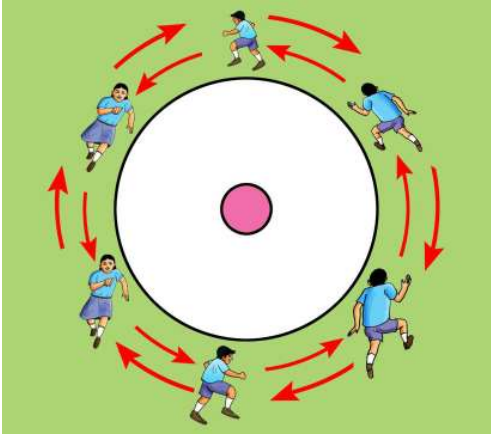
കുട്ടികളെ തുല്യ എണ്ണമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി സ്റ്റാർട്ടിങ്ങ് ലൈനിന് പുറകിലായി നിറുത്തുക. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിന്റെയും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ കൈയ്യിൽ ബോൾ നൽകണം. സിഗ്നൽ ലഭിക്കുമ്പോൾ ബോൾ കൈവശമുള്ള കുട്ടി മുന്നിലേക്ക് ഓടി കോണുകൾക്കിടയിലൂടെ വെട്ടിതിരിഞ്ഞും (സിഗ് സാഗ്) തുടർന്നുള്ള 5 മീറ്റർ ദൂരകാലിൽ ചാടിയും ഫിനിഷ് ലൈനിൽ വച്ചിട്ടുള്ള കോണിനെ ചുറ്റിയശേഷം കൈയ്യിലുള്ള ബോൾ സ്റ്റാർട്ടിങ്ങ് ലൈനിലുള്ള ടീം അംഗത്തിന് പാസ്സുചെയ്യുവാനുള്ള നിർദ്ദേശം നൽകണം. എല്ലാവർക്കും അവസരം ലഭിക്കുന്ന തുവരെ പ്രവർത്തനം തുടരണം.

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

പ്രവർത്തനം 3

മുവ് മാസ്റ്റർ ഗെയിം

ഈ യൂണിറ്റിന്റെ ആദ്യാഭാഗത്ത് പരിചയപ്പെട്ട കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നതിന് പര്യാപ്തമായ കളിയാണ് മുവ് മാസ്റ്റർ ഗെയിം.



മുന്നോടുകൾ

ചിത്രത്തിലേതുപോലെ 5 മീറ്റർ ആരമുള്ള ഒരു വൃത്തം വരച്ച് അതിനുമുഖിലായി ഒരു മീറ്റർ ആരമുള്ള ഒരു ചെറിയ വൃത്തം വരയ്ക്കുക.

സമയം : 25 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തനരീതി

കുട്ടികളെ തുല്യ എണ്ണമുള്ള മൂന്നോ നാലോ ടീമുകളാക്കി നിർത്തുക. ചാർട്ടിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങളുടെ പേരുകൾ ലോട്ടിലൂടെ കുട്ടികൾക്ക് നൽകണം. വലിയ വൃത്തത്തിന് പുറത്ത് കുട്ടികളെ നിർത്തിയതിനുശേഷം ക്ലോക്ക് വൈസ് എന്ന കമന്റ് ലഭിക്കുമ്പോൾ ഇടതുവശത്തേക്കും ആന്റി ക്ലോക്ക് വൈസ് എന്ന കമന്റ് നൽകുമ്പോൾ വലതുവശത്തേക്കും ഓടാൻ വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകണം.

ഓട്ടത്തിനിടയിൽ ലോട്ടിൽ നൽകിയ ഏതെങ്കിലും ഒരു വ്യായാമത്തിന്റെ പേര് അധ്യാപകൻ പറയുമ്പോൾ ഓരോ ടീമിലെയും ലോട്ട് ലഭിച്ച കുട്ടിവ്യായാമം ചെയ്തുകൊണ്ട് അകത്തെ വൃത്തത്തിന് നേരെ വരാൻ ആവശ്യപ്പെടണം ആദ്യം അകത്തെ വൃത്തത്തിൽ എത്തുന്ന കുട്ടിയുടെ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് നല്കാം. ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്ന ടീം മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചതായി ടീമിനെ അറിയിക്കുന്നു.

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

ചാർട്ട് (ലോട്ടിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ)

- ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം
- രണ്ടുകാൽ ചാട്ടം
- പിന്നിലേക്ക് ചാട്ടം
- സ്പ്രിന്റ്
- തവളച്ചാട്ടം
- കൈകാലുകൾ ഉപയോഗിച്ചിട്ടുള്ള ഓട്ടം

(കൂടുതൽ വ്യായാമങ്ങളുടെ പേരുകൾ കൂടി ചേർക്കാവുന്നതാണ്)

വിലയിരുത്തൽ

1. പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

ഷട്ടിൽറൺ, ലാഡർ ട്രെയിനിങ്, ഷോർട്ട് സ്പ്രിന്റ്, ജമ്പ് ആന്റ് ജാക്സ് തുടങ്ങിയ വ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ കായികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ചടുലത അല്ലെങ്കിൽ ചുരുചുരുക്ക്

പ്രകടന സംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതയുടെ ഘടകങ്ങളിലൊന്നാണ് ചടുലത അല്ലെങ്കിൽ ചുരുചുരുക്ക്. ഒരു ഉത്തേജനത്തിന്റെ പ്രതികരണമായി വേഗത്തിൽ ശരീര ചലന ദ്രിശ മാറ്റുവാനുള്ള ശേഷിയാണിത്. വേഗതയിലും സ്വയന്തീയന്ത്രണത്തിലും ശരീരത്തിന്റെ ദ്രിശ മാറ്റാനുള്ള കഴിവാണു് ചടുലത അല്ലെങ്കിൽ ചുരുചുരുക്ക്. ഇതിന്റെ പുരോഗതി വേഗത, ശക്തി, വഴക്കം, നാഡീ-പേശീ പ്രതികരണ സമയം, ഏകോപനം എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

പവർ

ശാരീരികക്ഷമതയിൽ, പവർ എന്നത് വേഗത്തിൽ ശക്തി പ്രകടിപ്പിക്കുവാനുള്ള കഴിവാണു്. പവർ ശക്തിയുടെയും വേഗതയുടെയും സംയോജനമാണു്. ചാടുക, എറിയുക പോലുള്ള ചലനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. വെർട്ടിക്കൽ ജമ്പ്, സ്പ്രിന്റ്, പോലുള്ള വിവിധ ടെസ്റ്റുകളിലൂടെ പവർ അളക്കാൻ കഴിയും.

പവർ ട്രെയിനിംഗിൽ സാധാരണയായി പരമാവധി ശക്തി പരമാവധി വേഗത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു. ശക്തി + വേഗത = പവർ ഭാരമുപയോഗിച്ച് ചാടുകയോ എറിയുകയോ ചെയ്യുന്നത് പവർ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന വ്യായാമങ്ങളാണ്.

2. നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട കായിക ഇനങ്ങളിൽ (ഉദാഹരണം ക്രിക്കറ്റ് ഹോക്കി ഫുട്ബോൾ മുതലായവ) മികവ് പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ എന്തെല്ലാം കായികശേഷി ഘടകങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ട്. വിശദമാക്കുക

ക്രിക്കറ്റ്

- ഏകോപനം
- പവർ
- പ്രതികരണസമയം

ഫുട്ബോൾ

- ചടുലത
- സ്പീഡ്
- ഹൃദയ - ശ്വാസനക്ഷമത

3. സർക്കിൾ ഫുട്ബോൾ, ത്രീ ഫേസ് ഗെയിം, മുവ് മാസ്റ്റർ ഗെയിം എന്നിവയിൽ ഏറ്റവും മികച്ച രീതിയിൽ പ്രകടനം നടത്തിയവർ ആരെല്ലാം ? സ്വയം വിലയിരുത്തുക പ്രകടനം മോശമായവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ?

മുകളിൽപറഞ്ഞ മൂന്നുകളിലും മികച്ചപ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരുടെ കുട്ടികളുടെ പേരുകൾ കുട്ടികൾ പറയട്ടെ. തുടർന്ന് കുട്ടികളുടെ പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.

യോഗയിലൂടെ സൗഖ്യം

ശാരീരികമായ നിരവധി മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്ന കൗമാര കാലഘട്ടത്തിൽ യോഗയ്ക്ക് ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. എട്ടാംക്ലാസുവരെ പഠിച്ച യോഗാസനങ്ങൾ അവരെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുകയും ദിവസേന പരിശീലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത വിശദീകരിക്കുകയും വേണം.

ഈ പാഠഭാഗത്ത് രണ്ട് യോഗാസനങ്ങൾ ആണ് പരിചയപ്പെടുത്തേണ്ടത്.

- പാദഹസ്താസനം
- വക്രാസനം

പ്രവർത്തനം 4

പാദഹസ്താസനം

നിന്നുകൊണ്ട് ചെയ്യാവുന്ന ആസനമാണിത്. പുറം ഭാഗത്തിന് അയവും ഉദര പേശികൾക്ക് ബലവും പ്രദാനംചെയ്യുന്ന ആസനമാണ് പാദഹസ്താസനം.



പ്രവർത്തനരീതി

- യോഗ മാറ്റിൽ നിവർന്നുനിൽക്കുക
- ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് കാൽമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കാതെ കൈവിരലുകൾ ചേർത്തുവെച്ചുകൊണ്ട് കൈകൾ പതുക്കെ ഉയർത്തുക. ശ്വാസം സാവധാനത്തിൽ വിട്ടുകൊണ്ട് പതുക്കെ മുട്ടുമടക്കാതെ മുന്നോട്ടുവളഞ്ഞ് കൈകൾ, കാലുകളുടെ ഇരുവശത്തും വയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- മുന്നോട്ടുവളയ്ക്കുന്ന സമയത്ത് ഉദരപേശികൾ ഉള്ളിലേക്ക് വലിച്ച് ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് മുട്ടുമടക്കാതെ നിവർത്തി വയ്ക്കുകയും തൊടാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക
- പാദഹസ്താസനത്തിന്റെ പൂർണ്ണസ്ഥിതിയാണിത്. പാദഹസ്താസനത്തിന്റെ പൂർണ്ണാവസ്ഥയിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം സാധാരണ നിലയിൽ തുടരാവുന്നതാണ്. സുഗമമായി കഴിയുന്ന സമയമത്രയും അവസ്ഥയിൽ തുടരാവുന്നതാണ്.
- തുടർന്ന് പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് മടങ്ങുക.

പാദഹസ്താസനത്തിന്റെ പൂർണ്ണ സ്ഥിതിയിൽ കുട്ടികൾ എത്രസമയം തുടരുന്നൂവോ അതിന്റെ ഇരട്ടി സമയം ശവാസനത്തിൽ വിശ്രമിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.

ഗുണങ്ങൾ

- നട്ടെല്ലിന് വഴക്കവും അനുബന്ധ പേശികൾക്ക് ബലവും ലഭിക്കുന്നു
- അരക്കെട്ടിന്റെ വഴക്കം കൂടുന്നു
- കാഹ് മസിലിനും ഹാം സ്ട്രിംഗ് മസിലിനും നല്ല വലിവ് ലഭിക്കുന്നു
- ദഹനപ്രക്രിയ മെച്ചപ്പെടുന്നു
- അരക്കെട്ടിനു മുകളിലേക്കുള്ള ഭാഗത്തെ രക്തയോട്ടം വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് അവയവങ്ങളെ പോഷിപ്പിക്കുന്നു
- ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ ഈ ആസനം സഹായിക്കുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ

1. പാദഹസ്താസനം ഏത് വശത്തേക്കാണ് തിരിയുന്നത് ?
 - മുന്നോട്ട്
2. നിശ്ചിതസമയം പാദഹസ്താസനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക. ഇതിൽ ഏർപ്പെട്ട അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക?
 - പേശികൾക്ക് നല്ല അയവ് അനുഭവപ്പെട്ടു.
3. പാദഹസ്താസനം മികച്ചരീതിയിൽ ചെയ്തത് ആരെല്ലാം? പരസ്പരം വിലയിരുത്തുക മെച്ചപ്പെടാൻ ഉള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ എഴുതുക?

പ്രവർത്തനം 5

വക്രാസനം

ഇരുന്നുകൊണ്ട് ചെയ്യാവുന്ന ഒരു ആസനമാണ് വക്രാസനം. ഇതിലൂടെ നട്ടെല്ലും പുറം ഭാഗവും ആയാസരഹിതമാക്കുന്നു.

ചെയ്യുന്ന വിധം (ചിത്രം കാണുക).



- ഇരുകാലുകളും മുന്നോട്ടുനീട്ടി മുട്ടുമടക്കാതെ നിവർന്നിരിക്കുക.
- ഇടതു കാൽമുട്ട് മടക്കി കാല്പാദം വലതു കാൽമുട്ടിന് സമാന്തരമായി വെക്കുക.
- ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് നെഞ്ച് ഇടത്തോട്ട് തിരിക്കുക. ഇതോടൊപ്പം വലതുകൈ മടക്കിയ ഇടത്തെ കാൽമുട്ടിന് മുകളിലൂടെ കൊണ്ടുവന്ന് ഇടതുവശത്ത് ആയി കൈപ്പത്തി നിലത്ത് പരത്തിവയ്ക്കണം.
- ഇടതുകൈപ്പത്തി പിന്നിൽ അമർത്തി നട്ടെല്ല് നിവർത്തി ബലം നൽകാം. നെഞ്ച് കൂടുതൽ ഇടത്തേക്ക് തിരിയുകയും ഒപ്പം കഴുത്തുതിരിച്ച് പുറകിലേക്ക് നോക്കുകയും വേണം. ഈ അവസ്ഥയിൽ കൂടുതൽസമയം തുടരുക. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം സാധാരണ നിലയിൽ തുടരാവുന്നതാണ്. പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് മടങ്ങുക.

ഗുണങ്ങൾ

- നട്ടെല്ലിന് വഴക്കവും പുറംഭാഗത്തിന് അയവ് ലഭിക്കുന്നു.
- ദഹനപ്രക്രിയ മെച്ചപ്പെടുന്നു.
- കഴുത്തിലെ പേശികൾക്ക് ആവശ്യമായ വ്യായാമം ലഭിക്കുന്നു.
- പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഗുണം നൽകുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ

1. നിശ്ചിത സമയം വക്രാസനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക. വക്രാസനം ചെയ്തപ്പോൾ ഉണ്ടായ അനുഭവം രേഖപ്പെടുത്തുക. മികച്ച രീതിയിൽ വക്രാസനം നിർവഹിച്ചത് ആരെല്ലാം ? വക്രാസനം മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ എഴുതുക.
2. വീട്ടിലുള്ളവർ, സുഹൃത്തുക്കൾ എന്നിവർക്ക് പാദഹസ്താസനം, വക്രാസനം എന്നിവ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പിന്തുണ നൽകുക. വീട്ടുകാരെയും സഹപാഠികളെയും യോഗയിലേക്ക് ആകർഷിക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞോ? അഭിപ്രായം എഴുതുക.

3. ആൽബം തയ്യാറാക്കൽ

കുട്ടികളുടെ പാദഹസ്താസനം, വക്രാസനം എന്നിവ പരിശീലിക്കുന്ന ഫോട്ടോയെടുത്ത് ആൽബം തയ്യാറാക്കുവാൻ കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടാം.

ജൂൺ 21 അന്തർദേശീയ യോഗദിനം

ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ ജനറൽ അസംബ്ലിയുടെ തീരുമാനപ്രകാരം 2015 മുതൽ എല്ലാ വർഷവും ജൂൺ 21 വ്യാപകമായി അന്തർദേശീയ യോഗദിനമായി ആഘോഷിക്കുന്നു. ഉത്തരാർദ്ധഗോളത്തിൽ വർഷത്തിലെ ഏറ്റവും ദൈർഘ്യമേറിയ ദിവസമായതിനാലും ലോകത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലും പ്രത്യേക പ്രാധാന്യം നൽകുന്നതിനാലും ആണ് ജൂൺ 21 അന്തർദേശീയ യോഗദിനമായി പരിഗണിച്ചത്.

വൈകല്യങ്ങളില്ലാത്ത കൗമാരം

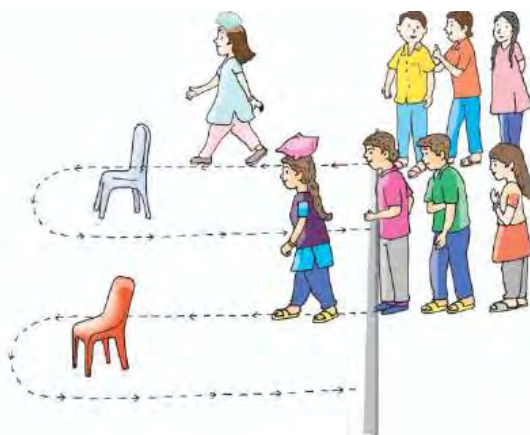
കുട്ടിപിരമിഡ്

കുട്ടിപിരമിഡിന്റെ ഉദാഹരണം വ്യക്തമാക്കിക്കൊണ്ട് ശരീരസംസ്ഥിതിയെ കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കുന്ന രീതിയിൽ വിവരിക്കുക. ശരീരസംസ്ഥിതി മികച്ചതാകുന്നത് എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും കൃത്യതയും കരുത്തും ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ്. ഏതെങ്കിലും ഒരു ശരീരഭാഗം കൃത്യതയാർന്ന സ്ഥിതിയിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിക്കുമ്പോൾ ശരീരവൈകല്യങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. ചില ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾ ജന്മനാതന്നെ സംഭവിക്കുന്നതാണ്. എന്നാൽ നമ്മുടെ തെറ്റായ ശീലങ്ങൾ കൊണ്ടും ജീവിതശൈലിയുടെ പ്രത്യേകതകൾ കൊണ്ടും ഉണ്ടാകുന്ന ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങളും ഇന്ന് ധാരാളമായി കൂടിവരുന്നുണ്ട്.

പ്രവർത്തനം 6

ബീൻ ബാഗ്

ശരീരസംസ്ഥിതിയുടെ പ്രാധാന്യം അവതരിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ആമുഖമായിട്ടാണ് ബീൻ ബാഗ് ആക്ടിവിറ്റി ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്.



മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

ചിത്രത്തിലെപോലെ 10 മീറ്റർ നീളമുള്ള ഒരു സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈൻ മാർക്ക് ചെയ്യുക. സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ നിന്ന് 15 മീറ്റർ മാറി ഒരു കസേര വയ്ക്കുക.

ഉപകരണങ്ങൾ

- കസേര
- ബീൻ ബാഗ്/സമാന വസ്തുക്കൾ

സമയം : 25 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തനരീതി

- കുട്ടികളെ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ടു ടീമുകളാക്കി നിർത്തുക.
- ഓരോ ടീമിലെയും ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയെ ബീൻബാഗ്/സമാനവസ്തുക്കൾ തലയിൽ വച്ച് കൈകൊണ്ട് പിടിക്കാതെ ഏകദേശം 15 മീറ്റർ അകലെയുള്ള കസേരയിൽ പോയിരിക്കുവാനും തലയിലെ ബീൻ ബാഗ് നിലത്ത് വീഴാതെ തിരികെ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ എത്തി അടുത്തയാൾക്ക് കൈമാറാനും നിർദ്ദേശം നൽകണം.
- ടീമിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും ഈ പ്രവർത്തനം പൂർത്തീകരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- ആദ്യം പ്രവർത്തനം പൂർത്തീകരിക്കുക എന്നതാണ് ടീമുകൾക്കുള്ള വെല്ലുവിളി. ബീൻ ബാഗ് നിലത്തുവീഴുന്ന കുട്ടികളോട് അവരുടെ ശരീരസംസ്ഥിതി ശരിയായി നിലനിർത്താൻ സാധിക്കാതിരുന്നാൽ ബീൻ ബാഗ് നിലത്ത് വീഴാം എന്ന് സൂചിപ്പിക്കാം.
- നമ്മൾ ശരിയായ ശരീരഘടന നിലനിർത്തുമ്പോൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ താങ്ങി നിർത്തുന്ന എല്ലുകൾക്കും പേശികൾക്കും സന്ധികൾക്കും സമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു. ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി ശരീരചലനങ്ങൾ ആയസരഹിതമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- തുടർന്ന് ചില ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്യുന്നു.

ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾ

ടെക്സ്റ്റ് നെക്ക്

ടെക്സ്റ്റ് നെക്ക് ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണം കുട്ടികളെ വിശദീകരിച്ച് മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യകതയും അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

ടെക്സ്റ്റ് നെക്ക് തിരിച്ചറിയുന്നതിനുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക .

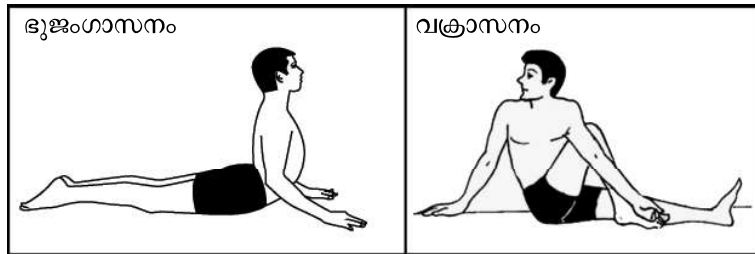
- കഴുത്തുവേദന അല്ലെങ്കിൽ പേശികളുടെ മുറുക്കം
- മുതുകുവേദന
- തോളിൽ വേദന അല്ലെങ്കിൽ മുറുക്കം
- തലവേദന പ്രത്യേകിച്ച് തലയോട്ടിയുടെ അടിഭാഗത്ത്
- കഴുത്ത് സ്വതന്ത്രമായി ചലിപ്പിക്കാനുള്ള പ്രയാസം
- കൈകളിലോ വിരലുകളിലോ മരവിപ്പ്

കാരണങ്ങൾ

- തെറ്റായ ശരീരസംസ്ഥിതി
- പേശിമുറുക്കം
- ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങളുടെ അമിത ഉപയോഗം

പരിഹാര മാർഗങ്ങൾ

- ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി നിലനിർത്തുക
- ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പതിവായി ഇടവേളകൾ എടുക്കുക
- കഴുത്തിലെ പേശികളുടെയും നട്ടെല്ലിന്റെയും പിരിമുറുക്കം ലഘൂകരിക്കാനും വഴക്കം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സ്ക്വെച്ച് വ്യായാമങ്ങൾ ശീലമാക്കുക
- പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക
- മൊബൈൽ ഫോൺ പോലെയുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ കണ്ണിന് സമാന്തരമായി പിടിച്ചു നോക്കുക
- അനുയോജ്യമായ യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുക. (ഭുജംഗാസനം വക്രാസനം)



വിലയിരുത്തൽ

ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങളുടെ അമിത ഉപയോഗം ശരീരസംസ്ഥിതിയെ എങ്ങനെയാക്കെ ബാധിക്കും

- മസിൽ സ്റ്റിഫ്നസ് (പേശി മുറുക്കം) ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
- ദീർഘനേരം കസേരയിൽ ഇരുന്ന് ഇലക്ട്രോണിക്സ് ഉപകരണങ്ങൾ നോക്കുന്നതിനാൽ നടുവിന് വളവുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ടെക്സ്റ്റ് നെക്കിനുള്ള കാരണങ്ങൾ വിശദമാക്കുക.

- ദീർഘനേരം മൊബൈൽ പോലുള്ള ഉപകരണങ്ങളുടെ സ്ക്രീനിലേക്ക് തലതാഴ്ത്തി നോക്കുന്നത്.

കൈഫോസിസ്

മുതുകു (തൊറാസിക്) ഭാഗത്ത് നട്ടെല്ലിലുള്ള സ്വാഭാവിക വളവ് വർധിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് കൈഫോസിസ്.

കൈഫോസിസ് തിരിച്ചറിയുന്നതിനുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക.

- മുതുകിൽ അമിത വളവ് രൂപപ്പെടുന്നു
- മുതുകിന് മുറുക്കവും വേദനയും അനുഭവപ്പെടുന്നു
- മുതുകിലെ പേശികൾക്ക് ബലക്കുറവ് ഉണ്ടാകുന്നു
- ശ്വാസ തടസ്സം (കഠിനമായ അവസ്ഥയിൽ) ഉണ്ടാകുന്നു

കാരണങ്ങൾ

- ജനനവൈകല്യം
- മോശമായ ശരീരസംസ്ഥിതി
- നട്ടെല്ലിലുള്ള പരിക്ക്
- തെറ്റായ രീതിയിലുള്ള ശരീരസംസ്ഥിതി ശീലിക്കുക. (കസേരയിലിരിക്കുന്നത്, കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നത്, വാഹനം ഓടിക്കുന്നത് മുതലായവ)

പരിഹാരങ്ങൾ

- നിൽക്കുമ്പോഴും നടക്കുമ്പോഴും ഇരിക്കുമ്പോഴും ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ശരീരസംസ്ഥിതി പാലിക്കുക.
- നെഞ്ചിലെ പേശികൾക്ക് വഴക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.
- പുറംപേശികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്ന വ്യായാമം ചെയ്യുക.
- അനുയോജ്യമായ യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുക (ഭുജംഗാസനം, ധനുരാസനം, ചക്രാസനം).



വിലയിരുത്തൽ

പ്രവർത്തനം 7

പ്ലാങ്ക് സ്റ്റാർ



പ്രവർത്തനരീതി

കുട്ടികളെ 5 അംഗങ്ങളുള്ള ടീമുകളായി തിരിച്ച് പ്ലാങ്ക് ചെയ്യുന്ന രീതി അവരെ പരിചയപ്പെടുത്തുക. ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കൈമുട്ട് തറയിൽ ഉറപ്പിച്ച് ശരീരത്തെ നിലത്തിന് സമാന്തരമായി നിർത്താൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. സ്റ്റോപ്പ് വാച്ചിന്റെ സഹായത്തോടെ അഞ്ചു ടീമുകൾക്കും പ്ലാങ്കിൽ പരമാവധി നിൽക്കുവാൻ കഴിയുന്ന സമയം കുറിച്ചെടുക്കുക. ഓരോ ടീമിലെയും അംഗങ്ങളുടെ ആകെ സമയം കൂട്ടി ടീം സ്കോർ കണ്ടെത്താം. കൂടുതൽ സമയം സ്കോർ ചെയ്ത ടീമിനെ മികച്ച ടീമായി പ്രഖ്യാപിക്കാം.

ക്രോഡീകരണം

വ്യത്യസ്ത കായിക ഇനങ്ങളിൽ ആവശ്യമായ കായികക്ഷമത ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവ് നേടുകയും അവ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിന് വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യൂ. വക്രാസനം, പാദഹസ്താസനം എന്നീ യോഗാസനങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങളും അവയെ നിത്യജീവിതത്തിൽ ശീലമാക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യവും ബോധ്യപ്പെടുത്തി. ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങളായ ടെക്സ്റ്റ്നെക്ക്, കൈഫോസീസ് എന്നിവ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാമെന്നും അവയുടെ പരിഹാരമാർഗങ്ങളും പരിശീലിച്ചു.



കരുതലിന്റെ സുരക്ഷാവലയം

സുരക്ഷ, സുരക്ഷിതത്വം എന്നീ ആശയങ്ങളെ മുൻനിർത്തി 'കരുതലിന്റെ സുരക്ഷാവലയം' എന്ന അധ്യായത്തിൽ വെള്ളത്തിൽ വീണുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങൾ മുൻകരുതലുകൾ, പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ എന്നിവയും ചോക്കിങ്ങിന്റെ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയും അവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ചർച്ചചെയ്യുന്നു. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യത്തോടെ ചർച്ച ചെയ്യേണ്ട വിഷയങ്ങളാണിവ. ഈ വിഷയങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് കുട്ടികളെ ബോധവൽക്കരിക്കുകയും അവരെ സജ്ജരാക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യമാണ്.

പഠന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- ചോക്കിങ് (ഭക്ഷണമോ മറ്റു വസ്തുക്കളോ തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങുന്നത്) (ഡ്രൂണിങ് (വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിത്താഴുന്നത്) എന്നീ അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാനുള്ള കഴിവ് കൈവരിക്കുക.

ആശയം

സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും

ഉപാശയങ്ങൾ

1. ഡ്രൂണിങ്
2. ചോക്കിങ്

ഉള്ളടക്കം

- ഡ്രൂണിങ്ങും ജീവൻ രക്ഷാമാർഗങ്ങളും
- ഡ്രൂണിങ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ
- 112 ഹെൽപ്പ് ടി ഡ്രൂണിങ് ഗെയിം
- ചോക്കിങ്
- ചോക്കിങ് - പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ
- ആക്ട് ആൻഡ് ടീം അപ്പ് ഗെയിം

ആമുഖം

ജീവിതത്തിൽ സുരക്ഷയുടെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുവാനും ആവശ്യമായ മുൻകരുതലും സുരക്ഷാ മാർഗങ്ങളും സ്വീകരിക്കാൻ കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കാനുമാണ് ഈ പാഠഭാഗം ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ഡ്രാണിങ്, ചോക്കിങ്, പ്രഥമശുശ്രൂഷ എന്നിവയുടെ സാങ്കേതികത്വങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുവാൻ ഈ പാഠഭാഗം സഹായിക്കുന്നു. ജലാശയങ്ങൾ ഏറെയുള്ള നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അപകടങ്ങളും ധാരാളം സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതു സംബന്ധിച്ച ധാരണകൈവരിക്കാനും ആവശ്യമായ മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ എടുക്കാനും കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആദിന്റെ ധീരത എന്ന കഥയിലൂടെയാണ് പാഠഭാഗം ആരംഭിക്കുന്നത്.

ആദിന്റെ ധീരത

സമൃദ്ധമായ പച്ചപ്പ് പുതച്ചു നിൽക്കുന്ന ഗ്രാമം. ഗ്രാമത്തിന് ഒത്ത നടുവിലൂടെ ഒഴുകുന്ന പുഴ. മഴക്കാലമായതുകൊണ്ട് ശക്തമായ ഒഴുക്കാണ്. പുഴയുടെ തീരത്തെ വീട്ടിൽ താമസിക്കുന്ന രാഹുൽ കുളിക്കാനായി ഇറങ്ങി. ശക്തമായ ഒഴുക്കിൽപ്പെട്ട് രാഹുൽ മുങ്ങിത്താഴ്ന്നു തുടങ്ങി. ആദിൻ എന്ന പത്താം ക്ലാസ് വിദ്യാർത്ഥി ഇതു കണ്ടു നീന്തൽ വിദഗ്ധനായ ആദിൻ പുഴയിലേക്ക് എടുത്തു ചാടുകയും രാഹുലിനെ രക്ഷപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു. ആദിന്റെ ധീരതയെ ആ നാട് ഒന്നടങ്കം പുകഴ്ത്തി. നാട്ടിലെ പൗരാവലിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ യോഗം ചേർന്ന് അഭിനന്ദിക്കുകയുണ്ടായി.



കഥ കുട്ടികൾ വായിക്കുന്നു

സമാന സംഭവങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികളുമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികളുടെ പ്രദേശത്ത് ഇത്തരത്തിൽ ഉണ്ടായ സംഭവം ചർച്ചചെയ്യുക. അത് സംബന്ധിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

ഡ്രാണിങ്

ഡ്രാണിങ്ങ് സംഭവിക്കുമ്പോൾ ചെയ്യേണ്ട സുരക്ഷാ മാർഗങ്ങളെയും പ്രഥമശുശ്രൂഷകളെയും കുറിച്ചും ബോധവൽക്കരിക്കുക. ഇതിൽ നീന്തലിന്റെ പ്രാധാന്യവും അത് എങ്ങനെ ഒരു സുരക്ഷാ മാർഗമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താം എന്ന ആശയവും കുട്ടികളുമായി പങ്കുവയ്ക്കുക.

ധ്രുവീകൃത സാഹചര്യങ്ങളിലെ ചില അധികവിവരങ്ങൾ

ധ്രുവീകൃത മൂന്നാമി തിരിക്കാം

വെറ്റ് ധ്രുവീകൃത

ശ്വാസകോശത്തിന്റെ മുകൾഭാഗത്തുള്ള ശ്വാസനാളങ്ങളിൽ വെള്ളം കയറുന്നതുകൊണ്ട് വോക്കൽ കോഡ്കളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ പേശീസങ്കോചംമൂലം ശ്വാസനം തടസ്സപ്പെടുന്നതാണ് ധ്രുവീകൃത.

ഡ്രൈ ധ്രുവീകൃത

വെള്ളം ഉള്ളിലേക്ക് കടന്നതുകൊണ്ട് ശ്വാസനാളങ്ങളിലെ പേശീസങ്കോചംമൂലം ശ്വാസനം തടസ്സപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഡ്രൈ ധ്രുവീകൃത.

സെക്കൻഡറി ധ്രുവീകൃത

ശ്വാസകോശത്തിൽ വെള്ളം കയറുന്നതിലൂടെ ശ്വാസകോശ സ്ഥലങ്ങളിൽ അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാവുകയും ശ്വാസകോശത്തിൽ നീർവിടം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ അവസ്ഥയാണ് സെക്കൻഡറി ധ്രുവീകൃത. വെള്ളത്തിലെ അപകടശേഷം 24 മുതൽ 48 മണിക്കൂറിനുശേഷം അനുഭവപ്പെടാവുന്ന രോഗാവസ്ഥയാണിത്.



| Key differences between Adult, Child, and Infant CPR | | | |
|--|---|---|---|
| Aspect | Adult CPR | Child CPR | Infant CPR |
| Age Range | Puberty and older | 1 year to puberty | 0 to 1 year |
| Compression Technique | Two hands on the lower half of the sternum | One or two hands on the lower half of the sternum | Two fingers or two thumbs on the sternum |
| Compression Depth | At least 2-2.4 inches (5 cm) | About 2 inches (5 cm) | About 1.5 inches (4 cm) |
| Compression Rate | 100-120 compressions per minute | 100-120 compressions per minute | 120 compressions per minute |
| AED Use | Same as adult CPR | Child-specific pads or pediatric settings | Child-specific pads or pediatric settings |
| Hand Placement | Lower half of the sternum between the nipples | Lower half of the sternum between the nipples | Two fingers or two thumbs on the sternum |

വെള്ളത്തിൽ വീണുണ്ടാകുന്ന അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാളെ രക്ഷിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ കൂട്ടികളുമായി ചർച്ചചെയ്യുക.

- സുരക്ഷാ മുൻകരുതലുകൾ പാലിക്കാതെ ജലാശയങ്ങളിൽ ഇറങ്ങാതിരിക്കുക.

- നീന്തൽ അറിയാത്തവർ പരിശീലകരുടെ സഹായമില്ലാതെ ജലാശയങ്ങളിൽ ഇറങ്ങാൻ പാടില്ല.
- സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതെ വലിയ ജലാശയങ്ങളിൽ ഇറങ്ങുന്നത് അപകടത്തിന് കാരണമാകുന്നു.
- അപസ്മാരം പോലുള്ള അസുഖങ്ങളുള്ളവർ ജലാശയങ്ങളിൽ ഇറങ്ങുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- അപകടമുണ്ടായാൽ സഹായത്തിനായി സമീപത്തുള്ളവരെ വിളിക്കുക. കൂടാതെ എമർജൻസി നമ്പറിലേക്ക് (112) സഹായം അഭ്യർത്ഥിച്ച് ഫോൺ വിളിക്കുക.
- വെള്ളത്തിൽ അപകടം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ സുരക്ഷ പരിഗണിച്ച് മുൻകരുതലുകൾ എടുത്തുവേണം രക്ഷാപ്രവർത്തനം നടത്തുവാൻ.
- ഭാരമില്ലാത്ത സുരക്ഷാഉപകരണങ്ങൾ എറിഞ്ഞുകൊടുക്കുകയോ നീളമുള്ള കയറോ കമ്പോ നീട്ടിക്കൊടുത്തോ രക്ഷപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ശ്രമം നടത്തുക.

ചർച്ചകൾക്കൊടുവിൽ “ഹെൽപ്പ് ദി ഡ്രാണിങ്” എന്ന കളിയിലൂടെ വെള്ളത്തിൽ വീണുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങളുടെ മുൻകരുതലിനെ കുറിച്ച് കുട്ടികളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക. ഒരു അപകടം ഉണ്ടായാൽ ഒന്ന് ഉറക്കെ സഹായത്തിനായി വിളിക്കാൻ പോലും പലരും ഭയക്കാറുണ്ട്. അതിനെ അതിജീവിക്കാൻ “ഹെൽപ്പ് ദി ഡ്രാണിങ്” ഈ പ്രവർത്തനം സഹായകമാകും.

ഡ്രാണിങ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ

1. അപകടത്തിൽപ്പെട്ട ആളെ നിരപ്പുള്ള പ്രതലത്തിൽ കിടത്തുക.
2. അപകടത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തി അബോധാവസ്ഥയിൽ ആണെങ്കിൽ ഇടതുവശം ചരിച്ച് കിടത്തുകയും നിരീക്ഷിക്കുകയും വേണം.
3. അപകടത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തിയെ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കുക.
4. ശ്വാസം എടുക്കുന്നതിന് തടസ്സമുള്ള എന്തെങ്കിലും വസ്തുക്കൾ വായിലോ മൂക്കിലോ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് എടുത്തുമാറ്റേണ്ടതാണ്.
5. ഹൃദയസ്തന്ദനവും ശ്വാസനപ്രക്രിയയും ഇല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തി അബോധാവസ്ഥയിൽ ആണെന്ന് കണക്കാക്കി ഉടനടി സി.പി.ആർ ആരംഭിക്കുക.
6. അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാൾക്ക് ബോധം തെളിയുന്നത് വരെയോ വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കുന്നത് വരെയോ സി.പി.ആർ തുടരേണ്ടതാണ്
7. കട്ടിയുള്ള വസ്ത്രം ഉപയോഗിച്ച് പുതപ്പിക്കുകയും ശരീരം ചൂടുപിടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
8. ആശുപത്രിയിലേക്ക് എത്രയും പെട്ടെന്ന് എത്തിക്കുക.

സി.പി.ആർ

1. സാഹചര്യം വിലയിരുത്തുക:- സാഹചര്യം നിരീക്ഷിച്ച് അത് സ്വയവും ഇരയ്ക്കും സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
2. പ്രതികരണശേഷി പരിശോധിക്കുക:- ഇരയുടെ ചുമലിൽ ശക്തമായി തട്ടിക്കൊണ്ട് “ആർ യു ഓക്കേ” എന്ന് ശബ്ദത്തിൽ ചോദിച്ചുകൊണ്ട് പ്രതികരണം ഉണ്ട് എന്ന് പരിശോധിക്കുക.
3. സഹായത്തിനായി വിളിക്കുക:- പരിസരത്തിൽ ആരെങ്കിലുമുണ്ടെങ്കിൽ സഹായത്തിനായി വിളിക്കുക. കൂടാതെ എമർജൻസി നമ്പറിൽ (112) വിളിക്കുക.
4. വായു സഞ്ചാരമാർഗം തുറക്കുക:- താടി ഉയർത്തി തല പുറകിലോട്ടാക്കി വായു തുറന്നു വയ്ക്കുക.
5. ശ്വാസം ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക:- ചെവി ഇരയുടെ മൂക്കിന്റെയും വായുടെയും അടുത്തുകൊണ്ടുപോയി ശ്വാസം ഉണ്ടോ എന്ന് നോക്കുക. നെഞ്ച് ഉയർന്ന് താഴുന്നുണ്ടോ എന്ന് നിരീക്ഷിക്കുക, മുഖത്തേക്ക് ശ്വാസം പതിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നും നിരീക്ഷിക്കുക.
6. ചെസ്റ്റ് കമ്പ്രഷൻ ആരംഭിക്കുക:- ഇര ശ്വസിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ ചെസ്റ്റ് കമ്പ്രഷൻ ആരംഭിക്കുക. ഉള്ളംകൈ ഇരയുടെ നെഞ്ചിന്റെ മധ്യഭാഗത്തായി വയ്ക്കുക. മറ്റേ കൈ അതിനു മുകളിലായി ഉറപ്പിക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ നിവർത്തി നേരെ വെക്കുക. കൈയും ഷോൾഡറും നേരെ വരുന്ന വിധം വച്ചുകൊണ്ട് ശക്തിയായി താഴോട്ട് അമർത്തുക.
7. റെസ്റ്റ്യൂ ബ്രീത്ത് നൽകുക:- 30 കമ്പ്രഷൻ ശേഷം രണ്ട് റെസ്റ്റ്യൂ ബ്രീത്ത് നൽകുക ഇരയുടെ മൂക്ക് രണ്ടുവിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് അടച്ചുപിടിക്കുക. തല പുറകിലോട്ട് വെച്ച് താടിയുയർത്തി വാ തുറന്നു പിടിച്ച ശക്തിയായി ഊതുക. ഇരയുടെ നെഞ്ച് ഉയർന്ന് വരുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക
8. സി.പി.ആർ തുടരുക:- വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാകുന്നത് വരെയോ ഇര ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവരുന്നതിന്റേയോ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത് വരെയോ സി.പി.ആർ തുടരുക.



| Key differences between Adult, Child, and Infant CPR | | | |
|--|---|---|---|
| Aspect | Adult CPR | Child CPR | Infant CPR |
| Age Range | Puberty and older | 1 year to puberty | 0 to 1 year |
| Compression Technique | Two hands on the lower half of the sternum | One or two hands on the lower half of the sternum | Two fingers or two thumbs on the sternum |
| Compression Depth | At least 2-2.4 inches (5 cm) | About 2 inches (5 cm) | About 1.5 inches (4 cm) |
| Compression Rate | 100-120 compressions per minute | 100-120 compressions per minute | 120 compressions per minute |
| AED Use | Same as adult CPR | Child-specific pads or pediatric settings | Child-specific pads or pediatric settings |
| Hand Placement | Lower half of the sternum between the nipples | Lower half of the sternum between the nipples | Two fingers or two thumbs on the sternum |

Source : അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷൻ

കോമ

ഉണർത്താൻ പറ്റാത്ത അബോധാവസ്ഥ എന്നതാണ് കോമയുടെ ഒരു നിർവചനം. രോഗമോ പരിക്കോ വിഷബാധയോമൂലം ആഴത്തിലും പ്രതികരണവും ഇല്ലാത്തതുമായ ഒരു അബോധാവസ്ഥ എന്നതാണ് മറ്റൊരു നിർവചനം. വെളിച്ചം, ശബ്ദം, വേദന എന്നീ ബാഹ്യപ്രേരകങ്ങളോടുള്ള പ്രതികരണം ഇല്ലാത്തതും സംസാരം, കേൾവി, ചലനം, പരിസരബോധം എന്നിവ ഒന്നും ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയാണിത്. ഗാഢ നിദ്ര എന്നർത്ഥം വരുന്ന 'koma' എന്ന ഗ്രീക്ക് പദത്തിൽനിന്നാണ് 'coma' എന്ന വാക്ക് ഉത്ഭവിച്ചത്.

സീഷർ / അപസ്മാരം

തലച്ചോറിനെ ബാധിക്കുന്ന ഗുരുതരമായ രോഗാവസ്ഥയാണ് അപസ്മാരം. കോശങ്ങളിലേക്കുള്ള വൈദ്യുതതരംഗങ്ങളാണ് നമ്മുടെ ഓരോ ചലനങ്ങളും നിശ്ചയിക്കുന്നതും നിയന്ത്രിക്കുന്നതും. ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ ഈ വൈദ്യുതതരംഗങ്ങൾ അനിയന്ത്രിതമായ നിലയിൽ ഉണ്ടാവുമ്പോൾ നമ്മുടെ ചലനങ്ങൾ എല്ലാം നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ നിന്ന് വിട്ടുപോകും. ഇതാണ് അപസ്മാരം എന്നും, ചുഴലി എന്നുമൊക്കെ വിളിക്കപ്പെടുന്ന അസുഖത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. ഫെബ്രൂവരിയിലെ രണ്ടാമത്തെ തിങ്കളാഴ്ച അന്തർദേശീയ അപസ്മാര ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ എല്ലാ വർഷവും നവംബർ 17ന് ദേശീയ അപസ്മാര ദിനം ആചരിക്കുന്നു

ഉറവിടം : മയോ ക്ലിനിക്

മസ്തിഷ്കഘാതം അഥവാ സ്ട്രോക്ക്

രക്തചംക്രമണവ്യവസ്ഥയിൽ ഉത്ഭവിക്കുന്നതും, 24 മണിക്കൂറിലധികം നീണ്ടുനിൽക്കുകയോ മരണത്തിൽ കലാശിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതുമായ മസ്തിഷ്കത്തിലെ കേ

രീകൃതമായ (ചിലപ്പോൾ വ്യാപകവും ആകാം) പ്രവർത്തനത്തകരാറിനെയാണു മസ്തിഷ്കാഘാതം (cerebrovascular accident; CVA) അഥവാ സ്റ്റ്രോക്ക് (stroke) എന്ന് ലോകാരോഗ്യസംഘടന നിർവചിച്ചിരിക്കുന്നത്. തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തക്കുഴലുകളിൽ അടവ് സംഭവിക്കുകയോ രക്തധമനി പൊട്ടി രക്തസ്രാവമുണ്ടാകുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം തടസ്സപ്പെടുകയും തന്മൂലം മസ്തിഷ്കകലകൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന ജീവവായുവും പോഷകങ്ങളും തടയപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥ സംജാതമാകുന്നു. ഇതിനെത്തുടർന്നുണ്ടാകുന്ന നാഡീവ്യവസ്ഥയിലെ തകരാറുകൾമൂലം ശരീരത്തിന്റെ ഒരു വശം തളരുക, കൈകാലുകളിൽ ബലക്ഷയമുണ്ടാകുക, ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശനശേഷി നഷ്ടമാകുക, സംസാരശേഷി, കാഴ്ച എന്നിവ ഭാഗികമായോ പൂർണ്ണമായോ നഷ്ടമാകുക, കണ്ണുകൾ ചലിപ്പിക്കുന്നതിനു ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുക, നടക്കുമ്പോൾ വശങ്ങളിലേക്ക് ചരിയുക, വിവിധപ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങളിൽ ചിലത് രോഗിയിൽ ദൃശ്യമാകുന്നു. ബോധക്ഷയം, തലകറക്കം, സ്ഥലകാലബോധം നഷ്ടമാകൽ, അപസ്മാരം (ജനി), തലവേദന എന്നിവയും ലക്ഷണങ്ങളിലുൾപ്പെടാം.

പ്രവർത്തനം 1

ഹെൽപ്പ് ദി ഡ്രാണിങ്

'ഹെൽപ്പ് ദി ഡ്രാണിങ്' എന്ന മൈൻ ഗെയിമിൽ ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും പങ്കെടുപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- 'ഹെൽപ്പ് ദി ഡ്രാണിങ്' എന്ന പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നതിനായി 20 മീറ്റർ നീളവും 20 മീറ്റർ വീതിയുമുള്ള ഒരു കോർട്ട് വരയ്ക്കുക.

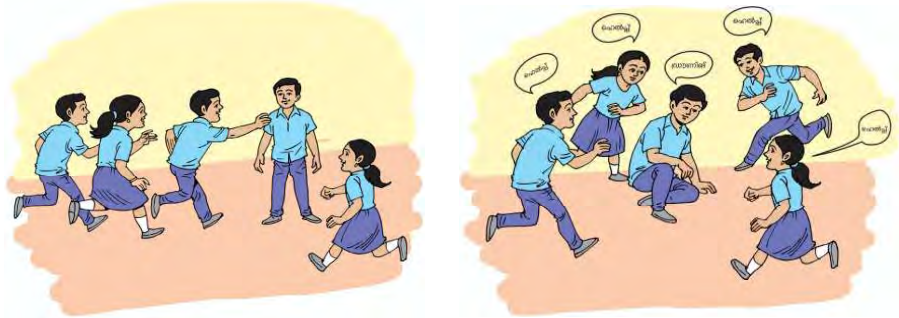
ഉപകരണങ്ങൾ

- കോർട്ട് മാർക്ക് ചെയ്യുന്നതിനായി കോണോ/സമാന വസ്തുക്കളോ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- കളി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനായി വിസിൽ കരുതേണ്ടതാണ്.
- സമയം 20 - 25 മിനിറ്റ്

ഇരു ടീമിലെയും കളിക്കാരെ കോർട്ടിനുള്ളിൽ നിർത്തുക

- കുട്ടികളെ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ട് ടീമുകളായി തിരിക്കുക.
- അവശ്യം വേണ്ട സുരക്ഷാക്രമീകരണങ്ങൾ ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ഒരാളെ ക്യാച്ചറായി തിരഞ്ഞെടുക്കണം. ക്യാച്ചർ മറ്റു കുട്ടികളെ ഓടി തൊടണം.
- ക്യാച്ചർ തൊടുന്ന കുട്ടികൾ അവിടെത്തന്നെ നിശ്ചലരായി നിൽക്കണം. ഇതുപോലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും നിശ്ചലരാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കണം.

- നിശ്ചലാവസ്ഥയിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളെ ക്യാച്ചർ തൊടാത്ത സഹകളിക്കാർ വന്ന് തൊടുകയാണെങ്കിൽ അവർക്ക് പഴയതുപോലെ ഓടിക്കളിക്കാവുന്നതാണ്.
- കൂടുതൽ കളിക്കാരെ തൊടാൻ കഴിയില്ലെന്ന് തോന്നിയാൽ ക്യാച്ചർ ഗ്രൗണ്ടിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തു മാറി ഡ്രൗണിങ് എന്ന് ഉച്ചത്തിൽ പറയണം.
- കളി തുടങ്ങുമ്പോൾ തന്നെ ഡ്രൗണിങ് എന്ന് പറഞ്ഞ് ഓടാൻ മടികാണിക്കുന്ന പ്രവണത നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.
- ആ സമയം മറ്റു കുട്ടികൾ ഓരോരുത്തരായി ഹെൽപ്പ് 112 എന്ന് പറഞ്ഞ് ഓടിവന്ന് ക്യാച്ചറുടെ തലയിൽ തൊടണം.
- ഹെൽപ്പ് എന്നു ഉറക്കെവിളിക്കാതെ ക്യാച്ചറുടെ തലയിൽ തൊടുന്ന കുട്ടി മുൻ നിശ്ചയിച്ച ഒരു വരയിൽ പോയി തിരികെവന്ന് ഹെൽപ്പ് 112 എന്ന് വിളിച്ച് തലയിൽ തൊടാം. ഇത് ടീച്ചർ ശ്രദ്ധിക്കണം
- അവസാനം വന്ന് ക്യാച്ചറുടെ തലയിൽ തൊടുന്ന ആൾ പുതിയ ക്യാച്ചറായി മാറ്റണം. നിശ്ചിതസമയം കൂടുതൽ ആളുകളെ നിശ്ചലരാക്കുന്നത് ആ കുട്ടിയുടെ പോയിന്റ് ആയി കണക്കാക്കും
- ഹെൽപ്പ് ദി ഡ്രൗണിങ് എന്ന പ്രവർത്തനം ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും ഉൾപ്പെടുത്തി നിശ്ചിതസമയം കളിക്കുക. കളി എങ്ങനെ അനുഭവപ്പെട്ടു എന്ന കുട്ടിയുടെ അഭിപ്രായം എഴുതട്ടെ.



നീന്തൽ

നീന്തലിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ കുട്ടികളുമായി പങ്കുവയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

ഡ്രൗണിങ് പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗമാണ് നീന്തൽ. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ സുരക്ഷിതമായ ജലാശയങ്ങളിൽ മറ്റും മുതിർന്നവരുടെ സഹായത്തോടുകൂടി നീന്തൽ പരിശീലിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്

പ്രധാനമായും മൂന്നു തലങ്ങളായി ഇതിനെ തിരിക്കാവുന്നതാണ്.

1. വ്യായാമ/വിനോദ തലം
2. മത്സര/തൊഴിൽ/ചികിത്സാതലം
3. ജീവൻ രക്ഷാതലം

പാഠപുസ്തകത്തിൽ കാണുന്ന മൂന്നുചിത്രങ്ങളിൽ നിന്ന് നമുക്കിത് വ്യക്തമാകുന്നതാണ്.



വ്യായാമ/ വിനോദ തലം

ഏദയശ്വസനക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

1. പേശീക്ഷമത പേശിബലം എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
2. മാനസിക പിരിമുറുക്കം ലഘൂകരിക്കുന്നു.
3. ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവുകുറച്ച് മികച്ച ശരീരഘടന പ്രദാനംചെയ്യുന്നു.

മത്സര /തൊഴിൽ /ചികിത്സാതലം

1. ഒരു കായികവിനോദം എന്ന നിലയിൽ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിനും വിജയം കരസ്ഥമാക്കുന്നതിനുള്ള അവസരം നീന്തൽ നൽകുന്നു
2. നീന്തൽ പരിജ്ഞാനം അഭിലഷണീയമായ നിരവധി തൊഴിൽ സാധ്യതകൾക്ക് അവസരം നൽകുന്നു. ഇന്ത്യൻ നേവിയിൽ തൊഴിൽ സാധ്യത, കപ്പൽ ജോലികൾ, ടൂറിസം മേഖലയിലെ ജോലികൾ, ലൈഫ് ഗാർഡ് (നീന്തൽ കുളങ്ങളിലും കടൽതീരത്തും)
3. ചികിത്സയുടെ ഭാഗമായും പരിഗണിക്കപ്പെടുന്ന കായിക ഇനമാണ് നീന്തൽ (ഉദാ: വാട്ടർ തെറാപ്പി).

ജീവൻ രക്ഷാതലം

നീന്തൽ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് വെള്ളത്തിലുണ്ടാകുന്ന പല അപകടങ്ങളിൽ നിന്നും സ്വയം രക്ഷപ്പെടുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരെ രക്ഷിക്കുന്നതിനും നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.

ജലാശയങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരെ രക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ലൈഫ് ഗാർഡ് ആയി പ്രവർത്തിക്കാം.

ഡ്രൗണിങ്ങിന് ശേഷം ചോക്കിങ്ങിനെ കുറിച്ച് ചർച്ചയിലൂടെ കൂടുതൽ അറിവ് കുട്ടികൾക്ക് പകരുക.

ചോക്കിങ്

ആഹാരപദാർഥങ്ങളോ മറ്റു വസ്തുക്കളോ തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങി ശ്വാസതടസ്സം ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയെ ചോക്കിങ് എന്നു പറയുന്നു. ചോക്കിങ് ലക്ഷണങ്ങൾ ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു

ചോക്കിങ്ങിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ശക്തമായ ചുമ
- ശ്വാസംകിട്ടാതെ കണ്ണു തള്ളിവരിക
- സംസാരിക്കാൻ കഴിയാതെ വരിക
- കഴുത്തിൽ കൈകൊണ്ട് മുറുകെ പിടിക്കൽ
- അപൂർവ സന്ദർഭങ്ങളിൽ ബോധം നഷ്ടപ്പെടാം
- ചോക്കിങ് പോലുള്ള സമാന സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടായ സാഹചര്യങ്ങൾ ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യുക.

ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ

- സംഭവവിശദാംശങ്ങൾ
- രക്ഷാമാർഗങ്ങൾ
- പ്രഥമശുശ്രൂഷ

ചോക്കിങ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ - വിശദാംശങ്ങൾ

- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ ചോക്കിങ് സംഭവിച്ച വ്യക്തിയോട് ചുമയ്ക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.
- അപകടത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തിയുടെ മുതുകിൽ മധ്യഭാഗത്തുനിന്ന് മുകളിലേക്ക് അഞ്ചുപ്രാവശ്യം ശക്തമായി അടിക്കുക.
- മുഷ്ടി ചുരുട്ടി വയറിന്റെ മുകൾഭാഗത്തെ നെഞ്ചിന്റെ താഴെ മധ്യഭാഗത്തായി അമർത്തിപ്പിടിക്കുക.
- മറുകൈ ആദ്യം വെച്ച കൈയുടെ മുകളിൽ വെച്ചുകൊണ്ട് ഇരുകൈകളും ഉപയോഗിച്ച് ശക്തമായി ഉള്ളിലേക്കും മുകളിലേക്കും തള്ളുക.
- അഞ്ചുപ്രാവശ്യം ഇതുപോലെ ശക്തമായി തള്ളുക.
- വ്യക്തി അബോധാവസ്ഥയിൽ പോവുകയാണെങ്കിൽ മലർത്തികിടത്തിയശേഷം സഹായത്തിനായി ആരെയെങ്കിലും വിളിക്കുക. ഉടൻതന്നെ സി.പി.ആർ ആരംഭിക്കുക. വൈദ്യ സഹായം ലഭിക്കുന്നത് വരെ തുടരുക.



ചർച്ചയുടെ തുടർച്ചയായി ആക്ട് ആൻഡ് ടീം അപ്പ് എന്ന ഒരു കളിയിലൂടെ രസകരമായി ചോക്കിങ്ങിന്റെ പ്രഥമശുശ്രൂഷയെ കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കാം.



ആക്ട് ആൻഡ് ടീം അപ്

ആക്ട് ആൻഡ് ടീം അപ് എന്ന മൈനർ ഗെയിമിലൂടെ ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളുടെയും ചോക്കിങ്ങിന്റെ പ്രഥമശുശ്രൂഷയെ കുറിച്ച് ധാരണയുള്ളവരാക്കുന്നു.

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

ക്ലാസ് റൂമിലോ സ്കൂൾ ഓഡിറ്റോറിയത്തിലോ ഗ്രൗണ്ടിലോ കുട്ടികളെ പങ്കെടുപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. ആവശ്യം വേണ്ട സുരക്ഷാക്രമീകരണങ്ങൾ ഉറപ്പുവരുത്തുക.

ഉപകരണങ്ങൾ

- ലോട്ട് എഴുതുന്നതിനായി പേപ്പർ, പേന
- സമയം 20 - 25 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തനരീതി

- ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും കളിയിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കേണ്ടതാണ് കുട്ടികൾക്ക് ഓരോലോട്ട് വീതം നൽകുക.
- അതിനുശേഷം കുട്ടികളെ ഗ്രൗണ്ടിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലായി നിലയുറപ്പിക്കുക.
- സ്വന്തം ഗ്രൂപ്പിനെ കണ്ടെത്തുന്നതിനായി ഓരോ കുട്ടിക്കും ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന ലോട്ടിന്റെ നമ്പറിനോടൊപ്പമുള്ള ചോക്കിംഗിന്റെ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയുടെ ആംഗ്യം ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നത് പോലെ അനുകരിക്കുക. എല്ലാ കുട്ടികളും ആംഗ്യം ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ട് സമാന നമ്പർ കിട്ടിയ കുട്ടികളെ ചേർത്ത് ഗ്രൗണ്ടിൽ നിർദ്ദിഷ്ട സ്ഥലത്തെത്തി ഗ്രൂപ്പ് ആവുക.
- സംസാരിക്കാതെ ആംഗ്യം മാത്രം ഉപയോഗിച്ചാണ് ഗ്രൂപ്പ് ആവേണ്ടത്
- ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ ഗ്രൂപ്പ് നിർമ്മിക്കുന്ന ടീമിനെ വിജയികളായി പ്രഖ്യാപിക്കുക

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

ആക്ട് ആൻഡ് ടീം ഗെയിം കുട്ടികൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ? കുട്ടികൾ അനുഭവം പറയട്ടെ. തുടർന്ന് അനുഭവം സംബന്ധിച്ച കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കട്ടെ.

1. കുട്ടികളുടെ പരിസരപ്രദേശങ്ങളിൽ ധ്രുണിങ്, ചോക്കിംഗ് തുടങ്ങിയ സമാനമായ അപകടങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് ലഭ്യമായ വിവരങ്ങൾ കുറിപ്പായി എഴുതുക.

സൂചകങ്ങൾ

- സുഹൃത്തുക്കൾക്കോ ബന്ധുമിത്രാദികൾക്കോ അടുത്തുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലോ സംഭവിച്ച വിവരങ്ങൾ എഴുതണം.
 - സംഭവവിശദാംശം
 - രക്ഷാപ്രവർത്തനം
 - പ്രഥമശുശ്രൂഷ
2. ഒരു അപകടം നടന്നാൽ വിളിക്കേണ്ട എമർജൻസി നമ്പർ ഏത്?

സൂചകങ്ങൾ

- അപകടം നടന്നാൽ വിളിക്കേണ്ട എമർജൻസി നമ്പറാണ് 112.

3. നീന്തലിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ വിവരിക്കുക.

സൂചകങ്ങൾ

- ശരീരത്തിലെ മുഴുവൻ പേശികളെയും ഉൾപ്പെടുത്തുന്ന മികച്ച ഒരു വ്യായാമമാണ് നീന്തൽ.
- ഹൃദയ ശ്വാസനക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും പേശി അയവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- നീന്തൽ ഏറ്റവും നല്ല ഒരു കായിക വിനോദമാണ് വെള്ളത്തിൽ വീണുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങളെ തരണം ചെയ്യുവാനും മറ്റുള്ളവരെ ജീവൻ രക്ഷിക്കുവാനും നീന്തൽ സഹായിക്കുന്നു.

4. 112 ഹെൽപ്പ് ദി ഡ്രൗണിങ് എന്ന ഗെയിമിലൂടെ നിങ്ങൾ ആർജ്ജിച്ച നേട്ടങ്ങൾ എഴുതുക.

സൂചകങ്ങൾ

- ഹെൽപ്പ് ദി ഡ്രൗണിങ് എന്ന ഗെയിമിലൂടെ വെള്ളത്തിൽ വീണുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങളെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുവാനും അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെ ബോധവാന്മാരാക്കുന്നു.
- വെള്ളത്തിൽ വീണുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങൾ തരണം ചെയ്യുവാനും അതിന് ചെയ്യേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷയെ കുറിച്ചും അറിവ് നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു.

5. ക്ലാസിൽ എത്ര കുട്ടികൾക്ക് നീന്തൽ അറിയാം എന്ന് ഒരു അന്വേഷണം നടത്തുക കുട്ടികളോട് വിവരശേഖരണം നടത്തി പട്ടിക തയ്യാറാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ

കുട്ടിയുടെ പേരും മേൽവിലാസവും എഴുതി അതിന് താഴെയായി നൽകിയിരിക്കുന്ന സൂചകങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് വിവരശേഖരണം നടത്തി പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.

- നീന്തൽ ശാസ്ത്രീയമായി പഠിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
- സമീപ പ്രദേശങ്ങളിൽ നീന്തലിനുള്ള സൗകര്യം ഉണ്ടോ?
- നീന്തൽ പഠിക്കുന്നതിന് ആഗ്രഹമുണ്ടോ?
- നീന്തലിലുള്ള പരിശീലനസൗകര്യം ചുറ്റുപാടുകളിൽ ലഭ്യമാണോ?
- നീന്തൽ പരിശീലനസൗകര്യവും പരിശീലകരെയും ലഭ്യമായാൽ നീന്തൽ പഠിക്കുവാൻ താല്പര്യപ്പെടുന്നുണ്ടോ ?

ആദിന്റെ ധീരത എന്ന കഥയിലൂടെ വെള്ളത്തിൽ വീണുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങളും നീന്തൽ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും ബോധ്യപ്പെടുകയുണ്ടായി.

തുടർന്ന് ഡ്രൗണിങ് എന്നാൽ എന്ത് എന്നും വെള്ളത്തിൽ ഏതൊക്കെ സാഹചര്യങ്ങളിൽ അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു എന്നും അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്നും അപകടമുണ്ടായാൽ എങ്ങനെ തരണം ചെയ്യാം അതിജീവിക്കാം എന്നും നാം ചർച്ചചെയ്തു. അതിനുശേഷം ചോക്കിംഗ് എന്നാൽ എന്ത് എന്നും ഏതൊക്കെ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ചോക്കിംഗ് സംഭവിക്കുന്നു എന്നും അതിന്റെ പ്രഥമശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ചും കുട്ടികളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുവാനും സാധിച്ചു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.