



കളിക്കാം കൂട്ടുകൂടാം

ദൈനംദിന കായികപ്രവർത്തനങ്ങളോടൊപ്പം സമീകൃതാഹാരത്തെക്കുറിച്ചും പോഷകാഹാരത്തെക്കുറിച്ചും പഠനം നിർവഹിക്കുന്നതിനാണ് കളിക്കാം കൂട്ടുകൂടാം എന്ന അധ്യായത്തിൽ അവസരം ഒരുക്കിയിട്ടുള്ളത്.

ആശയങ്ങൾ / ഉപാശയങ്ങൾ

പഠന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- ദൈനംദിന കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.
- വിവിധ ആഹാരപദാർഥങ്ങളിലെ ഊർജസ്രോതസ്സുകളെ സംബന്ധിച്ച് ധാരണ കൈവരിക്കുക.
- കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് ആവശ്യമായി വരുന്ന ഊർജ ഉപഭോഗത്തെപ്പറ്റി മനസ്സിലാക്കുക.

ആരോഗ്യം

- കായികപ്രകടനങ്ങളിലൂടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തൽ.

സമീകൃതാഹാരം

- സമീകൃതാഹാരത്തിലെ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ.
- കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള ഊർജ ഉപഭോഗം.

ഉള്ളടക്കം

- കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ
- ടിക്കി - ടാക്ക
- പ്രഷർ ഫുട്ബോൾ

- ആഹാരക്കാര്യം
- ചേലൊത്ത നടത്തം
- പോഷക കുട്ടങ്ങൾ
- ഫുഡ് പ്ലേറ്റ്
- എന്നർജി സർക്യൂട്ട്

ആമുഖം

ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിൽ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും ആഹാരരീതിയും ഏറെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തുന്നതിനോടൊപ്പം തന്നെ നമ്മുടെ ഭക്ഷണശീലങ്ങളും ചിട്ടപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകഘടകങ്ങൾ, ഊർജോല്പാദനം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ധാരണ കൈവരിക്കുന്നത് വഴി സമീകൃതാഹാരരീതി ക്രമീകരിക്കുന്നതിന് നമുക്ക് സാധിക്കും.

ടിക്കി-ടാക്ക, പ്രഷർ ഫുട്ബോൾ, ചേലൊത്തനടത്തം, പോഷകകുട്ടങ്ങൾ, ഫുഡ് പ്ലേറ്റ്, എന്നർജി സർക്യൂട്ട് എന്നീ ആറ് പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഈ അധ്യായത്തിൽ ശേഷികൾ കൈവരിക്കുന്നതിനായി നൽകിയിട്ടുള്ളത്.

കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ

പാഠഭാഗത്തെ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളുമായി ചർച്ചചെയ്യാം... ചിത്രങ്ങൾ നോക്കി ഏതൊക്കെ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നു പറയട്ടെ. ചുവടെ നൽകിയ ഉത്തരങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടികൾ പട്ടിക പൂർത്തീകരിക്കട്ടെ.



- ചിത്രം 1: ഫുട്ബോൾ
- ചിത്രം 2: വോളിബോൾ
- ചിത്രം 3: സ്കിപ്പിങ്
- ചിത്രം 4: ബാഡ്മിന്റൺ
- ചിത്രം 5: ക്രിക്കറ്റ്
- ചിത്രം 6: സൈക്ലിംഗ്

കുട്ടികൾ ഏതെല്ലാം കളികളിൽ ഏർപ്പെടാറുണ്ട് ?

കുട്ടികൾ ഏർപ്പെടുന്ന കളികളെ സംബന്ധിച്ച് സ്വതന്ത്രമായി പറയാൻ അവസരം നൽകുന്നു. കുട്ടികൾ പറയുന്ന കളികൾ ടീച്ചർ ബോഡിൽ എഴുതുന്നു.

ഉദാ:

- ഒളിച്ചുകളി
- ഫുട്ബോൾ
- കബഡി

ഇത്തരം കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ടീച്ചർ ചോദിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ ഉത്തരം പറയട്ടെ. ഉത്തരം പറയുന്നതിന് സഹായകമായ ചില ഉപചോദ്യങ്ങൾ ടീച്ചർക്ക് ചോദിക്കാവുന്നതാണ്. ഉദാ: കളിക്കിടെ വിയർക്കാറില്ലേ? ദാഹം തോന്നാറില്ലേ? എന്നിങ്ങനെ. തുടർന്ന് ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ കുട്ടികൾ എഴുതട്ടെ.

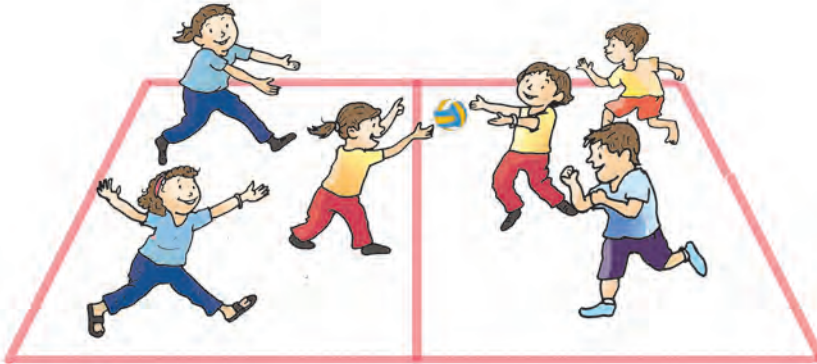
സൂചകങ്ങൾ

- ശരീരത്തിന് ചൂടുകൂടുന്നു
- വിയർക്കുന്നു.
- കിതപ്പനുഭവപ്പെടുന്നു
- ദാഹിക്കുന്നു.
- സന്തോഷം തോന്നുന്നു
- ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുന്നു
-
-
- ഇത്തരം മാറ്റങ്ങൾ അനുഭവിച്ചറിയുന്നതിനായി നമുക്ക് ചില പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാം..

പ്രവർത്തനം - 1

ടിക്കി-ടാക്ക

ഫുട്ബോൾ കളിയിലെ ഒരു ശൈലിയാണ് ടിക്കി-ടാക്ക. ചെറിയ പാസുകളുടെയും ചലനങ്ങളുടെയും സഹായത്താൽ കൂടുതൽ നേരം ബോൾ കൈവശം വയ്ക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. 2006 മുതൽ സ്പെയിൻ ദേശീയ ടീമിന്റെ പരിശീലകനായ വിൻസന്റ് ഡൽബോസ്കാണ് ഇത് അവതരിപ്പിച്ചത്. 2009 മുതൽ ബാർസലോണ ക്ലബ്ബ് ഈ രീതി സ്വീകരിച്ചുവരുന്നു.



മെയ് വഴക്കത്തോടെയും ചടുലമായ നീക്കങ്ങളോടെയും ഒത്തൊരുമയോടെ മുന്നേറി ലക്ഷ്യങ്ങളിലെത്തുന്നതിന് അവസരം ഒരുക്കുന്ന പ്രവർത്തനമാണ് ടിക്കി-ടാക്ക

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- 10x20മീ വീതിയും നീളവും ഉള്ള ദീർഘചതുരം വരയ്ക്കുക. (സ്ഥല ലഭ്യതക്കനുസരിച്ച് മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്) സൈഡ് ലൈൻ, എൻഡ് ലൈൻ വ്യക്തമായി അടയാളപ്പെടുത്തുക.

ഉപകരണങ്ങൾ

- വോളിബോൾ അല്ലെങ്കിൽ സമാനമായ ഒരു പന്ത് ഉപയോഗിക്കുക.

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

- സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കണം.
- വാമിങ് അപ്പ്, കൂളിങ് ഡൗൺ എന്നിവ നിർവഹിക്കണം.

സമയം

- 20 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തന രീതി

- കുട്ടികളെ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ട് ടീമുകളാക്കി തിരിക്കുക. (കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് ടീമുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്)
- ടോസ് ലഭിക്കുന്ന ടീമിന് പാസ്/സൈഡ് തിരഞ്ഞെടുക്കാം.
- പാസ് ലഭിക്കുന്ന ടീമിന് ആ ടീമിന്റെ എൻഡ് ലൈനിന് പിറകിൽ നിന്നും ബോൾ പാസ് ചെയ്തു കളി ആരംഭിക്കാവുന്നതാണ്.
- ബോൾ പാസ് ചെയ്യുന്നതിന് കൈകൾ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.
- ബോൾ കൈയിലിരിക്കുന്ന കുട്ടി ബോളുമായി ഓടരുത്.
- ഒരു ടീമിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും പാസ് പൂർത്തിയാക്കിയതിനുശേഷം പന്തുമായി എതിർ ടീമിന്റെ എൻഡ് ലൈൻ മറികടക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരു ഗോൾ ലഭിക്കുന്നു.
- ഒരു ടീമിലെ അംഗങ്ങൾ പാസ് ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ എതിർ ടീം ബോൾ കരസ്ഥമാക്കുകയാണെങ്കിൽ എതിർ ടീമിന്റെ അവസരം ആരംഭിക്കുകയാണ്. ഇതേ രീതിയിൽ കളി തുടരണം.
- അപകടകരമായ രീതിയിൽ എതിർ ടീമിന്റെ ബോൾ കരസ്ഥമാക്കാൻ പാടില്ല.
- ഒരു ടീമിന്റെ കൈയിൽ നിന്നും ബോൾ സൈഡിൽ കൂടി പുറത്തുപോവുകയാണെങ്കിൽ എതിർ ടീമിന് ബോൾ സൈഡ് ലൈനിന്റെ ഏത് ഭാഗത്തു നിന്നാണോ പുറത്തുപോയത് അതേ സ്ഥലത്തു നിന്ന് കളി പുനരാരംഭിക്കണം.
- ഒരു ടീം ഗോൾ നേടിക്കഴിഞ്ഞശേഷം എതിർ ടീം കോർട്ടിന്റെ എൻഡ് ലൈനിന് പിറകിൽ നിന്നും ബോൾ പാസ് ചെയ്യുകകളി തുടരേണ്ടതാണ്.
- നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ ഗോൾ കരസ്ഥമാക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കും.
- കളിയുടെ സുഗമമായ നടത്തിപ്പിനാവശ്യമായ സുരക്ഷാക്രമീകരണങ്ങൾ ഉറപ്പുവരുത്തണം.
- മുഴുവൻ കുട്ടികളുടെയും പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പുവരുത്തണം.
- പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് പങ്കെടുക്കുന്നതിന് കളിയിൽ ആശ്രയമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താവുന്നതാണ്.
- നിയമങ്ങളിൽ ചില ഭേദഗതികൾ വരുത്തിക്കൊണ്ട് കളി കൂടുതൽ ആകർഷകമാക്കാവുന്നതാണ്.

വിലയിരുത്തൽ

- കളിക്കുശേഷം കുട്ടികൾക്ക് കളിയെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായങ്ങൾ പറയാനുള്ള അവസരം നൽകുന്നു.

സൂചകങ്ങൾ

- വിജയിയായ ടീമിന്റെ മികവിനുള്ള കാരണങ്ങൾ
- ടീം സ്പിരിറ്റ്
- കൂട്ടായ്മ
- വേഗത
- പാസ്സിങ്ങിലുള്ള കൃത്യത

ടിക്കി- ടാക്ക കളിച്ചതിനു ശേഷം കുട്ടികളെ പ്രഷർ ഫുട്ബോൾ പരിചയപ്പെടുത്തുക.

പ്രവർത്തനം - 2

പ്രഷർ ഫുട്ബോൾ

ഒരേ സമയം ഒന്നിലധികം ഗോൾ പോസ്റ്റുകൾ നൽകി കളിക്കാർക്ക് കൂടുതൽ സമ്മർദ്ദം കൊടുത്ത് കളി വേഗത്തിലാക്കാനും, പന്തിന്റെ നിയന്ത്രണം, പാസ്സിലെ കൃത്യത എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, സ്കോറിങ് വേഗത്തിലാക്കാനും ഫുട്ബോൾ പരിശീലകർ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു മാർഗമാണിത്. പന്തിന്റെ എണ്ണം കൂട്ടിയും ഗോൾ പോസ്റ്റുകളുടെ എണ്ണം കൂട്ടിയും കളിയിൽ മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാവുന്നതാണ്.

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- സ്ഥല ലഭ്യതക്കനുസരിച്ച് ഒരു ഫുട്ബോൾ മൈതാനം തയ്യാറാക്കുക. ചിത്രത്തിലേതുപോലെ നാലുഗോൾ പോസ്റ്റുകൾ തയ്യാറാക്കണം.
- പോസ്റ്റുകൾക്ക് പകരം കോണുകളും മറ്റും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.



ഉപകരണങ്ങൾ

- ബോൾ, വിസിൽ, കോൺ,

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

- സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കണം
- വാമിങ് അപ്പ്, കൂളിങ് ഡൗൺ നിർവഹിക്കണം

സമയം

- 20- 30 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തന രീതി

- കുട്ടികളെ തുല്യ എണ്ണമുള്ള ടീമുകളാക്കി തിരിക്കുക. ടോസ് നേടിയ ടീമിന് അറ്റാക്കിങ്/ഡിഫൻസിങ് തിരഞ്ഞെടുക്കാം. അറ്റാക്കിങ് ടീം നിശ്ചിത സമയത്ത് പരമാവധി ഗോൾ സ്കോർ ചെയ്യുന്നതിനും എതിർ ടീം അത് തടയാനും ശ്രമിക്കണം.
- നിശ്ചിതസമയത്തിനുശേഷം ഡിഫൻസിങ് ടീമിന് അറ്റാക്ക് ചെയ്യുന്നതിന് അവസരം നൽകണം. അറ്റാക്കിങ് ടീമിന് നാലുഗോൾ പോസ്റ്റിലും ഗോൾ സ്കോർ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- ഇരുടീമിനും നിശ്ചിതസമയം അനുവദിച്ച ശേഷം കൂടുതൽ ഗോൾ സ്കോർ ചെയ്ത ടീമിനെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.
- മുഴുവൻ കുട്ടികളുടെയും പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടതാണ്.
- പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് പങ്കെടുക്കുന്നതിന് കളിയിൽ ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താവുന്നതാണ്.

വിലയിരുത്തൽ

- കളിക്കുശേഷം കുട്ടികളോട് അഭിപ്രായങ്ങൾ ചോദിച്ചറിയുക.
- ടിക്കി-ടാക്കയും, പ്രഷർഫുട്ബോളും കളിച്ചതിനുശേഷം കുട്ടികൾ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിൽ അനുഭവങ്ങൾ (✓) ടിക്ക് ചെയ്ത് രേഖപ്പെടുത്തട്ടെ. കൂടുതൽ അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുകയും ചെയ്യാം

• സന്തോഷം തോന്നി	<input type="text"/>	• ദാഹിച്ചു	<input type="text"/>
• ശരീരത്തിന്റെ ചൂടുകൂടി	<input type="text"/>	• ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെട്ടു	<input type="text"/>
• കിതച്ചു	<input type="text"/>	•	<input type="text"/>
• വിയർത്തു	<input type="text"/>	•	<input type="text"/>

ക്രോഡീകരണം

കളിയിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് കിതപ്പ് അനുഭവപ്പെടുകയും ശരീരം ചൂടാവുകയും, വിയർക്കുകയും മറ്റും ചെയ്തല്ലോ ?. ശരീരത്തിലെ വിവിധ അവയവവ്യവസ്ഥകളുടെ (ഹൃദയ ശൃംഗനവ്യവസ്ഥ, രക്തചംക്രമണവ്യവസ്ഥ, അസ്ഥി-പേശീവ്യവസ്ഥ etc..) പ്രവർത്തനഫലമായാണ് ഇത്തരം മാറ്റങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടത്. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിലെ അവയവവ്യവസ്ഥയുടെ ക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുന്നു. ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനായി കളികളും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും നാം നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കണം.

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

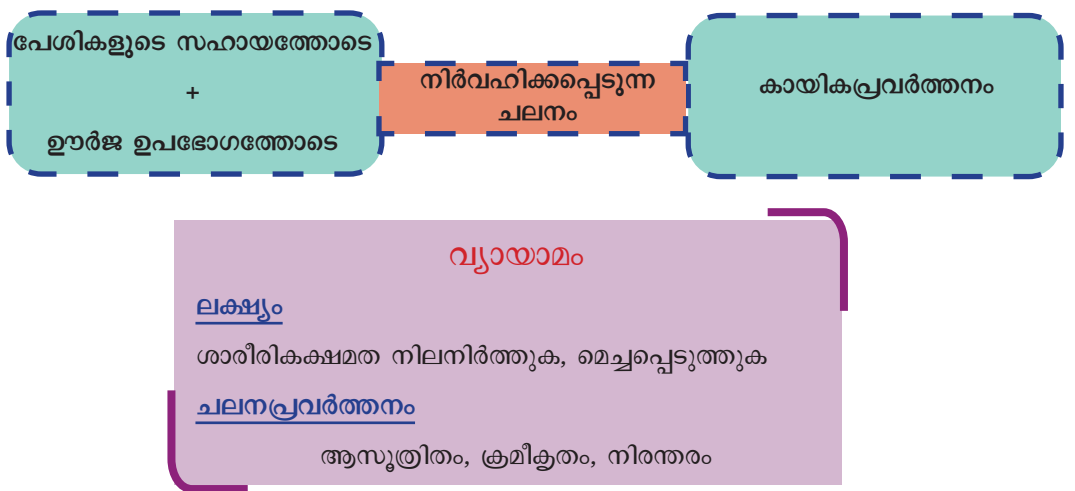
ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന് കായികപ്രവർത്തനത്തിലേർപ്പെടേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം കുട്ടികളുമായി ക്ലാസ്സിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. ദിവസേന കായികപ്രവർത്തനത്തിലേർപ്പെടുന്നതിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിൽ നൽകിയിട്ടുള്ളത് കുട്ടികൾ വായിക്കട്ടെ. കൂടുതൽ നേട്ടങ്ങൾ കണ്ടെത്തി ആക്ടിവിറ്റിബുക്കിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.

സൂചകങ്ങൾ

- പേശികളുടെയും അസ്ഥികളുടെയും ശക്തിയും ക്ഷമതയും വർധിക്കുന്നു.
- വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും സഹായിക്കുന്നു.
- ആത്മവിശ്വാസവും വ്യക്തിത്വവും മെച്ചപ്പെടുന്നു.
- മെച്ചപ്പെട്ട ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നു.
- പിരിമുറുക്കങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാൻ സാധിക്കുന്നു.
- വിഷാദവും ഉൽക്കണ്ഠയും കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർധിക്കുന്നു.
- ഹൃദയശ്യാസന വ്യവസ്ഥയുടെ ക്ഷമത വർധിക്കുന്നു.

സമാനമായ ഗുണങ്ങൾ **ടീച്ചർക്ക്** കുട്ടിച്ചേർക്കാവുന്നതാണ്.

ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ കായികപ്രവർത്തനം, വ്യായാമം എന്നിവയുടെ നിർവചനങ്ങൾ ടീച്ചർ വ്യക്തമാക്കുന്നു.



ശീലിക്കാം ആരോഗ്യരതിനാലി.....

നിത്യജീവിതത്തിൽ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള പ്രായോഗിക മാർഗങ്ങൾ കുട്ടികളുമായി ചർച്ചചെയ്യുന്നു. ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുന്നു.

- പ്രഭാത /സായാഹ്ന സവാരിക്ക് പോവുക.
- വിവിധ കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുവാനുള്ള അവസരം ഉണ്ടാക്കണം.
- സ്കൂളിലും വീട്ടിലും വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പൂർണ്ണപങ്കാളിത്തം ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ശാരീരിക, കാർഷികവൃത്തികളിൽ പങ്കാളിയാവുക.
- സൈക്കിൾസവാരി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- നീന്തൽ
- എയ്റോബിക്സ്
-

നിരന്തരമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള മനോഭാവം കുട്ടികളിൽ രൂപപ്പെടുമ്പതിന് ടീച്ചർ അവസരമൊരുക്കണം.

ആഹാരക്കാര്യം

ദൈനംദിന കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ നമ്മുടെ ശാരീരികവ്യവസ്ഥകളെ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ഊർജ്ജ ഉപഭോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുമ്പോൾ പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ചെറുപ്പം മുതൽക്കേ ചിട്ടയായ ഭക്ഷണരീതി പിൻതുടരുന്നത് ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്. നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാര പദാർഥങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള അറിവ് നൽ നല്ലൊരു ഭക്ഷണശൈലി കണ്ടെത്തുന്നതിന് നമ്മെ സഹായിക്കും.

മീനുവിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

മീനുവിന്റെ അനുഭവങ്ങളെ കുറിച്ച് കുട്ടികളുമായി ടീച്ചർ സംവദിക്കുന്നു. ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മീനു എന്തൊക്കെ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി? ഇതിലൂടെ മീനുവിനുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? - കുട്ടികൾ പ്രതികരിക്കട്ടെ.

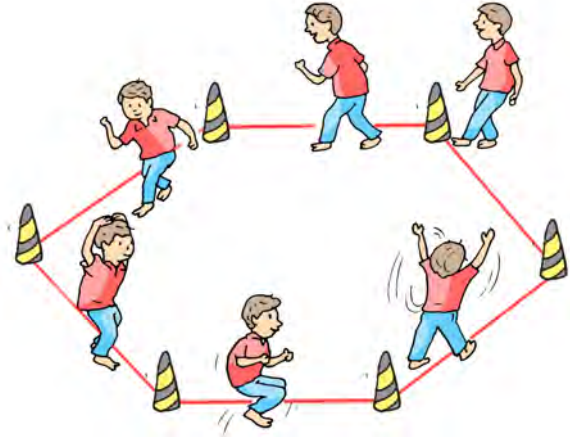
പ്രവർത്തനം - 3

ചേലൊരന നടരം

കുട്ടികൾക്ക് രസകരമായി ഏർപ്പെടാവുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനമാണിത്. മാനസികോല്ലാസത്തോടൊപ്പം ചില ധാരണകൾ കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്നതിനും ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ സാധിക്കും. ഉദാ : ഹിൽവോക്ക്, ടോ വാക്ക്, ബൗണ്ടിങ്.... തുടങ്ങിയവ കുട്ടികളെ പരിചയപ്പെടുത്തുക.

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- ചിത്രത്തിലേതുപോലെ ഒരു ഷഡ്ഭുജം വരച്ച് ഓരോ വശങ്ങളും (10mtr നീളത്തിൽ) കോൺ ഉപയോഗിച്ച് വേർതിരിക്കുക.



ഉപകരണങ്ങൾ

- വിസിൽ, കോൺ.

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

- സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കണം
- വാമിന് അപ്പ്, കൂളിന് ഡൗൺ എന്നിവ നിർവഹിക്കണം

സമയം

- 20 -30മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തന രീതി

- സ്റ്റാർട്ടിങ് പോയിന്റിൽ നിന്നും ആരംഭിച്ച് ഒരു റൗണ്ട് സാധാരണ നടത്തം പൂർത്തിയാക്കണം.
- രണ്ടാമത്തെ ലാപ്പിൽ സ്റ്റാർട്ടിങ് പോയിന്റിൽനിന്നും ഒന്നാമത്തെ കോണിലേക്ക് ഉപ്പുറ്റി ഉയർത്തി നടക്കണം. (Toe walk) രണ്ടാമത്തെ കോണിൽനിന്നും മൂന്നാമത്തേതിലേക്ക് കാൽപാദം ഉയർത്തി ഉപ്പുറ്റിയിൽ നടക്കണം (Heel walk)
- നാലാമത്തെ കോണിലേക്ക് സാധാരണ നടത്തത്തോടൊപ്പം തലയ്ക്കു മുകളിൽ കൈകൊട്ടണം.
- അഞ്ചാമത്തെ കോണിലേക്ക് ചെറിയ ബൗണ്ടിങ്ങോടുകൂടി എത്തിച്ചേരണം.
- ആറാമത്തെ കോണിലേക്ക് രണ്ടുകൈകളും കറക്കിനടക്കണം.
- സ്റ്റാർട്ടിങ് പോയിന്റിലേക്ക് പരമാവധി വേഗതയിൽ നടന്ന് എത്തിച്ചേരണം.
- നടത്തത്തിന്റെ ശൈലിയിലും കോണുകളുടെ എണ്ണത്തിലും മാറ്റംവരുത്തി കളി ആകർഷകമാക്കാവുന്നതാണ്.

വിലയിരുത്തൽ

- കുട്ടികൾക്ക് പരസ്പരം വിലയിരുത്തുവാനുള്ള അവസരം ഒരുക്കുക.
- കളിക്കുശേഷം കുട്ടികളോട് അനുഭവങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്താൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

സൂചകങ്ങൾ

- വിവിധരീതിയിലുള്ള നടത്ത വ്യായാമങ്ങൾ പരിചയപ്പെട്ടു.
- ശാരീരിക ഉന്മേഷം തോന്നി
- സന്തോഷം തോന്നി

ക്രോഡീകരണം

ദിവസേന വ്യായാമത്തിലേർപ്പെടുന്നതിനായി ഇത്തരത്തിൽ നിരവധി വൈവിധ്യങ്ങളായ മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ വിരസതയെ മറികടന്ന് ഉല്ലാസത്തോടെ വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ സാധിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 4

പോഷകകൂട്ടങ്ങൾ

നമ്മുടെ ആഹാരത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകഘടകങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആഹാരപദാർഥങ്ങളെ പോഷകഘടകങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അന്നജം, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്, ജീവകങ്ങൾ ധാതുക്കൾ എന്നിങ്ങനെ വിവിധ ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിയുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനമാണിത്. കുട്ടികളുടെ മുന്നറിവ് പരിശോധനയ്ക്കായി ഈ പ്രവർത്തനം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

അന്നജം	മാംസ്യം	കൊഴുപ്പ്	ജീവകങ്ങൾ ധാതുക്കൾ
അരി ഗോതമ്പ് കപ്പ ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ഉഴുന്ന്	മുട്ട കടല മത്സ്യം മാംസം സോയ	എണ്ണ നെയ്യ ബട്ടർ ഒലിവ് ഓയിൽ	പച്ചക്കറി പഴങ്ങൾ

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് 4:3:2:1 എന്ന് പ്രപ്പോഷനിൽ യഥാക്രമം ജീവകങ്ങളും ധാതുക്കളും അന്നജവും മാംസ്യവും കൊഴുപ്പും വരത്തക്ക തരത്തിൽ ഇവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളുടെ പേരുകൾ എഴുതിയ നറുക്കുകൾ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക.
- ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത അളവിൽ വിവിധ പോഷകഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഈ പ്രവർത്തനത്തിനായി അവയിൽ കൂടുതൽ അടങ്ങിയ പോഷകഘടകത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി തരംതിരിക്കാവുന്നതാണ്.
- വിവിധ ആഹാരപദാർഥങ്ങളിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് ഒരു മുൻധാരണ നൽകുക.
- മൈതാനത്ത് ജീവകങ്ങളും ധാതുക്കളും, അന്നജം, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ് എന്നിങ്ങനെ പേരുകൾ നൽകിയ നാലുവൃത്തങ്ങൾ വരയ്ക്കുക.

ഉപകരണങ്ങൾ

- വിസിൽ, കോൺ,

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

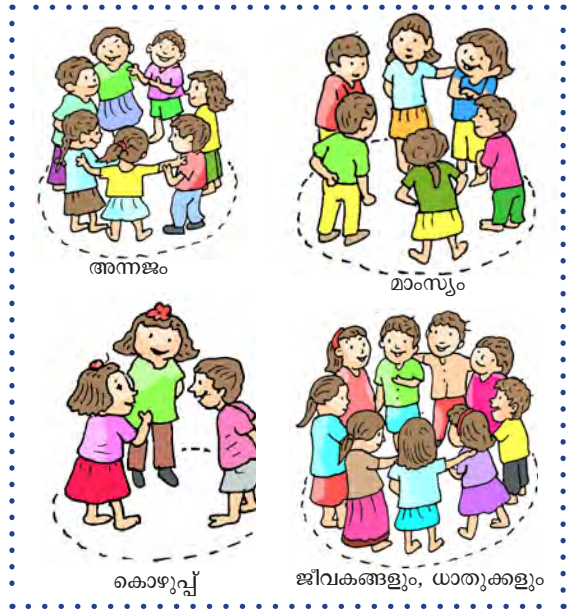
- സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കണം

സമയം

- 20 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തന രീതി

- മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയ ആഹാരപദാർഥങ്ങളുടെ പേരുകൾ കുട്ടികൾക്ക് നൽകുക.



- ലഭിച്ച ആഹാരപദാർഥങ്ങളുടെ പേരുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അവ (ജീവകങ്ങളും ധാതുക്കളും, അന്നജം, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്) ഉൾപ്പെടുന്ന വൃത്തത്തിൽ കയറി നിൽക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് നിർദ്ദേശം നൽകുക.

ആഹാരക്രമം തയ്യാറാക്കാൻ കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതിനായി ഫുഡ് പ്ലേറ്റ് എന്ന പ്രവർത്തനം പരിചയപ്പെടുത്തുക.

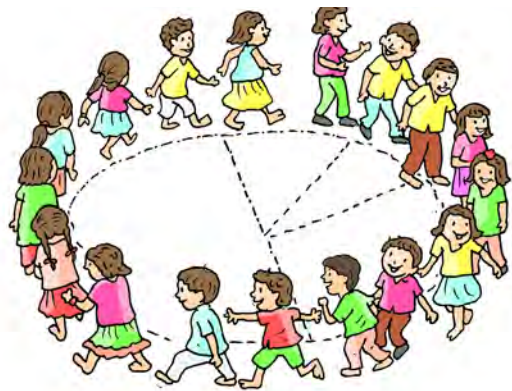
പ്രവർത്തനം - 5

ഫുഡ് പ്ലേറ്റ് തയ്യാറാക്കാം

നമ്മുടെ ആഹാരത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകഘടകങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആഹാരപദാർഥങ്ങളെ പോഷകഘടകങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അന്നജം, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്, ജീവകങ്ങൾ-ധാതുക്കൾ എന്നിങ്ങനെ വിവിധ ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിഞ്ഞതുപോലെ സമീകൃതാഹാര ഫുഡ് പ്ലേറ്റ് നിർമ്മിക്കുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനമാണിത്.

മുന്നോടുകൾ

- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കളിസ്ഥലം തയ്യാറാക്കുക. (മാതൃകാ ഫുഡ് പ്ലേറ്റ്)
- പ്രവർത്തനം 4 ലെ ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങളുടെ പേരുകൾ സീകരിച്ചത് കുട്ടികളെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുക.



ഉപകരണങ്ങൾ

- വിസിൽ, കോൺ.

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കണം.

സമയം

- 20 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തന രീതി

- കുട്ടികളോട് വൃത്തത്തിന് (ഫുഡ് പ്ലേറ്റ്) ചുറ്റും നിൽക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.
- ടീച്ചറുടെ സുറ്റാർട്ട് സിഗ്നൽ ലഭിച്ചാൽ കുട്ടികളെല്ലാവരും ഘടികാരദിശയിൽ വൃത്തത്തിന് (ഫുഡ് പ്ലേറ്റ്) ചുറ്റും ബ്രിസ്റ്റ് വാക്കിങ് ചെയ്യാൻ നിർദ്ദേശം നൽകണം.
- സ്റ്റോപ്പ് സിഗ്നൽ നൽകുന്നതിനോടൊപ്പം ഏതെങ്കിലും ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളുടെ പേര് (പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ, മത്സ്യ-മാംസാദികൾ, പയർവർഗങ്ങൾ, ഡ്രൈഫ്രൂട്ട്സ്, കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയവ) ടീച്ചർ ഉച്ചത്തിൽ വിളിച്ച് പറയണം.
- ടീച്ചർ വിളിച്ച് പറയുന്ന വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന കുട്ടികൾ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള സ്ഥലത്ത് വന്നുനിൽക്കണം.
- ഇതേ പ്രക്രിയ തുടർന്ന് മാതൃകാ ഫുഡ് പ്ലേറ്റ് പൂർത്തിയാക്കണം.
- മാതൃകാ ഫുഡ് പ്ലേറ്റിനുള്ളിൽ വരുന്ന കുട്ടികൾക്ക് സ്റ്റാർട്ട് , സ്റ്റോപ്പ് സിഗ്നലുകൾ കിടയിൽ വ്യായാമം ചെയ്യാനുള്ള നിർദ്ദേശം ടീച്ചർ നൽകേണ്ടതാണ്. (ഉദാ: ജമ്പിങ്ങ് ജാക്സ്, ഹൈ നീ, സ്റ്റോപ്പ് റണ്ണിങ്ങ്...etc)
- എല്ലാ കുട്ടികളുടെയും പങ്കാളിത്തം ടീച്ചർ ഉറപ്പു വരുത്തുക.

വിലയിരുത്തൽ

കളിക്കുശേഷം കുട്ടികളോട് ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലും എത്തിച്ചേർന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിൽ വ്യത്യാസം വന്നതിന് കാരണം ചർച്ചചെയ്യുന്നു.



ഫുഡ് പ്ലേറ്റ് 1

പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. അന്നജമടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കുറഞ്ഞ അളവിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. മാംസ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം , കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് താരതമ്യേന കുറവായിരിക്കണം. ഈ രീതി സാധാരണജീവിതം നയിക്കുന്ന, കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ അധികം ഏർപ്പെടാത്തവർക്ക് ഉള്ളതാണ്.



ഫുഡ് പ്ലേറ്റ് 1

ഉൾജ്ജ്വലനം ക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക (അന്നജമടങ്ങിയവ). പഴങ്ങൾക്കും പച്ചക്കറികൾക്കും അന്നജത്തിന്റെ തുല്യപ്രാധാന്യം നൽകുക. മാംസ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങൾ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം, കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് താരതമ്യേന കുറവായിരിക്കണം. ഈ രീതി ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് പുറമെ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ അധികം ഏർപ്പെടുന്നവർക്ക് ഉള്ളതാണ്.

ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ എല്ലാ പോഷകങ്ങളും കൃത്യമായ അളവിലും അനുപാതത്തിലും നൽകുന്ന ഭക്ഷണ ക്രമമാണ് സമീകൃതാഹാരം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ പ്രായം, ജീവിതരീതി തുടങ്ങിയവയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി സമീകൃതാഹാരത്തിൽ വ്യത്യാസം വരുത്തേണ്ടതാണ്.

- ജീവകങ്ങളിലും ധാതുക്കളിലും (പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ.....) ധാരാളമായി ജലാംശവും ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ സാന്നിധ്യവുമുണ്ട്.
- അന്നജം - CARBOHYDRATE (ധാന്യങ്ങൾ, കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ....)
- മാംസ്യം - PROTIEEN (മുട്ട, മീൻ.....)
- കൊഴുപ്പ് - FAT (എണ്ണ, നെയ്യ്.....)

ക്രോഡീകരണം

നമ്മുടെ ഭക്ഷണരീതിയിൽ അന്നജം (LOW GLYCEMIC), കൊഴുപ്പ് എന്നിവ അടങ്ങിയ ആഹാര പദാർഥങ്ങൾ കൂടുതൽ കൊണ്ടാണ് പ്രമേഹം, പൊണ്ണത്തടി പോലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് സാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നത്. സാധാരണ ജീവിതശൈലി പിന്തുടരുന്നവർക്ക് ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഇവയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. അധികം വരുന്ന അന്നജം, കൊഴുപ്പ് എന്നിവ കൊഴുപ്പായി ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുകയും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യും. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ കൂടുതലായി ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് കൊണ്ട് ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പ്രധാന വൈറ്റമിൻസ്, മിനറൽസ് എന്നിവ ഇവയിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു. അതിലൂടെ ശരീരത്തിന്റെ രാസപ്രവർത്തനങ്ങളെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവയിൽ കൂടുതൽ ജലാംശവും ഫൈബറും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ വയറുനിറഞ്ഞതായി അനുഭവപ്പെടുകയും ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുവുമൂലം പൊണ്ണത്തടി പോലുള്ള അസുഖങ്ങൾ തടയാനാകും. ഇവയിൽ കലോറി മൂല്യവും എനർജി ഡെൻസിറ്റിയും കുറവായതിനാൽ അവ ശരീരത്തിന് ഹാനികരമായ കൊഴുപ്പായി സംഭരിക്കുന്നു. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും (HIGH GLYCEMIC) ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തി ആരോഗ്യകരമായ ആഹാരരീതി ക്രമീകരിക്കാം. ഇതുകൊണ്ടാണ് പോഷകഘടകങ്ങളുടെ ഗ്രൂപ്പുകളിൽ കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിൽ വ്യത്യാസം പ്രകടമായത് എന്നും കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതുണ്ട് എന്നും കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ, വ്യായാമങ്ങൾ, കളികൾ, സ്റ്റേർട്സ് ഇനങ്ങൾ എന്നിവയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിന്റെ തോതനുസരിച്ചും ഇനങ്ങളിലെ ആവശ്യകത അനുസരിച്ചും പോഷകങ്ങളുടെ അനുപാതത്തിൽ മാറ്റം അനിവാര്യമാണ്. ദീർഘനേരം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന കായിക ഇനങ്ങൾ (ഉദാ : മാറത്തോൺ, റേസ് വാക്കിങ്ങ്, എയ്റോബിക്സ്) ചെയ്യുന്നവരുടെ ആഹാരക്രമത്തിൽ കൂടുതൽ അന്നജവും കൊഴുപ്പും ഉൾപ്പെടുത്തണം. പേശീശക്തി കൂടുതൽ ആവശ്യമായി വരുന്ന കായിക ഇനങ്ങൾ (ഉദാ : വെയ്റ്റ് ലിഫ്റ്റിങ്, ഗുസ്തി) പരിശീലിക്കുന്നവരുടെ ആഹാരക്രമത്തിൽ കൂടുതലായി മാംസ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഉൾപ്പെടുത്തണം.

ശരീരഭാരത്തിന്റെ പകുതിയിലധികവും ജലാംശമാണ് ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ സുഗമമായി നടക്കുന്നതിന് ജലാംശം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് . ശരീരഭാരം, കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിന്റെ തോത്, അന്തരീക്ഷതാപനില തുടങ്ങിയവയ്ക്കനുസരിച്ച് ശരീരത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് ജലാംശം ക്രമപ്പെടുത്തണം.

പ്രായം	അളവ്
4 - 8 വയസ്സ്	1.6 ലിറ്റർ
9 - 13 വയസ്സ്	2.3 ലിറ്റർ
14 - 18 വയസ്സ്	2.8 ലിറ്റർ മുതൽ 3.3 ലിറ്റർ വരെ

ഉറവിടം - ലോകാരോഗ്യ സംഘടന

അടിസ്ഥാന ധർമ്മം	പോഷകഘടകം
ഊർജ്ജദായകം (Energy yielding)	അന്നജം/കൊഴുപ്പ്
ശരീരപോഷണം (Body building)	മാംസ്യം
ശരീരസംരക്ഷണം, ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളെ സഹായിക്കൽ (Body protection, Supporting metabolic activities)	ജീവകങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ

ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ സമീകൃതാഹാരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നിർവചനം ടീച്ചർ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

വ്യക്തിയുടെ ജീവിതരീതി, പ്രായം അടിസ്ഥാനമാക്കി...
പോഷകങ്ങൾ കൃത്യമായ അളവിൽ, കൃത്യമായ അനുപാതത്തിൽ

പ്രവർത്തനം - 6

എനർജി സർക്യൂട്ട്

സർക്യൂട്ട് ട്രെയിനിന്റെ മാതൃകയിൽ അഞ്ച് സ്റ്റേഷനുകൾ (1.അന്നജം, 2.കൊഴുപ്പ്, 3.മാംസ്യം, 4.ജീവകങ്ങൾ 5.ധാതുക്കൾ) ക്രമീകരിച്ച് വിവിധ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനമാണിത്.

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നത് പോലെ കളിസ്ഥലം തയ്യാറാക്കുക.

ഉപകരണങ്ങൾ

- വിസിൽ, കോൺ.

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

- സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കണം.

സമയം

- 20 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തന രീതി

- പ്രവർത്തനം 4 ൽ കുട്ടികൾക്ക് നൽകിയ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളുടെ പേരുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സ്റ്റേഷനിൽ ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി നിർത്തുക.
- ഓരോ സ്റ്റേഷനും തുടർച്ചയായ 30 സെക്കൻഡ് വ്യായാമം ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുക
- ഒരോ 30 സെക്കൻഡിനുശേഷവും 10 സെക്കൻഡ് ഇടവേള നൽകണം.
- ശേഷം ഓരോ ഗ്രൂപ്പും ഘടികാരദിശയിൽ അടുത്ത സ്റ്റേഷനിൽ എത്തിച്ചേർന്ന് അതാത് സ്റ്റേഷനുകളിലെ വ്യായാമം തുടരാൻ ആവശ്യപ്പെടണം.
- എല്ലാ ഗ്രൂപ്പുകളും 5 സ്റ്റേഷനുകളിലൂടെയും കടന്നു പോകുന്നത് വരെ ഈ പ്രക്രിയ തുടരണം.

വിലയിരുത്തൽ

കുട്ടികളോട് അനുഭവം രേഖപ്പെടുത്താൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

- മികച്ചരീതിയിൽ പ്രവർത്തനം നിർവഹിക്കാൻ സഹായകമായ ഘടകങ്ങൾ.
കായികക്ഷമത
മികച്ച ആരോഗ്യം
- മികവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ദൈനംദിന വ്യായാമം
- മികച്ച ആഹാരക്രമം
- വിശ്രമം

ക്രോഡീകരണം

വ്യാഘാതം ശീലമാക്കൂ...ആരോഗ്യം കൈവരിക്കൂ....

വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് വഴി നമുക്ക് ശരീരത്തിൽ ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ സാധിക്കുന്നു. വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനോടൊപ്പം ആനുപാതികമായ വിശ്രമം ആവശ്യമാണ്. കൃത്യമായ അളവിൽ അനുയോജ്യമായ പോഷക ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ആഹാരം കഴിക്കേണ്ടതും അനിവാര്യമാണ്. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്തതയനുസരിച്ച് ആഹാരത്തിൽ പോഷകഘടകങ്ങളെ ക്രമീകരിച്ചാൽ മാത്രമേ മെച്ചപ്പെട്ട പോഷകനില കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കൂ.



യൂണിറ്റ് വിലയിരുത്തൽ

I. ശരിയോ തെറ്റോ എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക

1. സ്ഥിരമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.
ഉത്തരം : ശരി
2. സമീകൃത ആഹാരത്തിൽ എല്ലാ പോഷകഘടകങ്ങളും ഒരേ അളവിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.
ഉത്തരം : തെറ്റ്
3. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്തതയനുസരിച്ച് പോഷക ഘടകങ്ങളെ ക്രമീകരിക്കേണ്ടതാണ്.
ഉത്തരം : ശരി

II ശരിയായ ഉത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

1. പോഷണത്തിന് സഹായിക്കുന്ന പോഷകഘടകമേത് ?
ഉത്തരം : മാംസ്യം
2. താഴെപ്പറയുന്നവയിൽ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന്റെ ഗുണഫലം അല്ലാത്തത് ഏത് ?
ഉത്തരം : സാമ്പത്തികസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടുന്നു

III വിട്ടുപോയ ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കുക.

1. കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ കിതയ്ക്കുക, വിയർക്കുക, ദാഹിക്കുക എന്നു തുടങ്ങി ശരീരത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന മാറ്റങ്ങൾ അവയവവ്യവസ്ഥകളുടെ കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനം മൂലമാണ്.
2. പോഷകഘടകങ്ങൾ അനുയോജ്യമായി ക്രമീകരിച്ച ഭക്ഷണരീതിയെ സമീകൃത ആഹാരം എന്ന് പറയുന്നു.

IV ഒറ്റയാനെ കണ്ടെത്തുക

1. ഉത്തരം : കടല
2. ഉത്തരം : ജീവകങ്ങൾ

V ചേരുംപടി ചേർക്കുക

- അന്നജം - ചോറ്
 മാംസ്യം - പയർ
 കൊഴുപ്പ് - വെണ്ണ
 ജീവകം - പച്ചക്കറി

VI കണ്ടെത്തി എഴുതുക.


1. ദൈനംദിന കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്ക് ഉദാഹരണം എഴുതുക
 (മികച്ച ആരോഗ്യം, കായികക്ഷമത കൈവരിക്കാം, അവയവവ്യവസ്ഥകളുടെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുന്നു.....)
2. ഊർജദായക ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾക്ക് ഉദാഹരണം എഴുതുക.
 (അന്നജമടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ ഉദാ : അരി, ഗോതമ്പ്.....)
3. പോഷകഘടകങ്ങളെ അവയുടെ ധർമ്മങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് തരംതിരിച്ചെഴുതുക.

1. അടിസ്ഥാന ധർമ്മം	2. പോഷകഘടകം
3. ഊർജദായകം (Energy yielding)	4. അന്നജം/കൊഴുപ്പ്
5. ശരീരപോഷണം (Body building)	6. മാംസ്യം
7. ശരീരസംരക്ഷണം, ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളെ സഹായിക്കൽ (Body protection, Supporting metabolic activities)	8. ജീവകങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ

4. കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യകത എന്ത്? (ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുക, കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുക.....)
5. കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നതിന്റെ സാധ്യതകൾ എന്തെല്ലാം?
 - പ്രഭാത /സായാഹ്നസവാരിക്ക് പോവുക.
 - വിവിധ കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുവാനുള്ള അവസരം ഉണ്ടാക്കണം.
 - സ്കൂളിലും വീട്ടിലും വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പൂർണ്ണ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പുവരുത്തുക.
 - വീട്ടിലെ ഗാർഹിക, കാർഷികവൃത്തികളിൽ പങ്കാളിയാവുക.
 - സൈക്കിൾ സവാരി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
 - നീന്തൽ, എയ്റോബിക്സ്
6. പോഷകഘടകങ്ങളുടെ ധർമ്മങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

അടിസ്ഥാന ധർമ്മം	പോഷകഘടകം
ഊർജ്ജദായകം (Energy yielding)	അന്നജം/കൊഴുപ്പ്
ശരീരപോഷണം (Body building)	മാംസ്യം
ശരീരസംരക്ഷണം, ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളെ സഹായിക്കൽ (Body protection , Supporting metabolic activities)	ജീവകങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ

VII കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന വ്യക്തിയുടെ ഫുഡ് പ്ലേറ്റിന്റെ മാതൃക വരയ്ക്കുക.



ഊർജ്ജദായക ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക (അന്നജമടങ്ങിയവ). പഴങ്ങൾക്കും പച്ചക്കറികൾക്കും അന്നജത്തിന്റെ തുല്യപ്രാധാന്യം നൽകുക. മാംസ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങൾ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം , കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് താരതമ്യേന കുറവായിരിക്കണം. ഈ രീതി ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് പുറമെ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ അധികം ഏർപ്പെടുന്നവർക്ക് ഉള്ളതാണ്.

ഫുഡ് പ്ലേറ്റ് 1

VIII നിങ്ങൾ ഒരു ദിവസം വിവിധ സമയങ്ങളിലായി കഴിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. ഈ ആഹാരവസ്തുക്കളുടെ പോഷക ഘടകങ്ങളും ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. പട്ടിക പരിശോധിച്ചു നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് സമീകൃതഹാരം ആണോ എന്ന് കണ്ടെത്തുക

ഉദാ: ദോശ - അന്നജം, വെണ്ണ-കൊഴുപ്പ്, മാംസ്യം- മീൻ.....



കായികക്ഷമത കളികളിലൂടെ

ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ, ശരീരസംസ്ഥിതി, യോഗയിലൂടെ ആരോഗ്യം എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ചാണ് ഈ അധ്യായത്തിൽ ചർച്ചചെയ്യുന്നത്.

പഠന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക.
- ശരിയായ ശരീര സംസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ നേടുക.
- യോഗാസനങ്ങൾ അഭ്യസിച്ചു ജീവിതചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കി ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം കാത്തുസൂക്ഷിക്കാൻ പ്രാപ്തി കൈവരിക്കുക.

ആശയങ്ങൾ/ഉപാശയങ്ങൾ

ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ

- പേശീശക്തി
- ഹൃദയശ്യാസനക്ഷമത
- പേശീക്ഷമത
- അയവ്
- ശരീരഘടന

ശരീര സംസ്ഥിതി

- പ്രയോജനങ്ങൾ
- വൈകല്യങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ
- മുൻകരുതലുകൾ

യോഗ

- ആസനം

ഉള്ളടക്കം

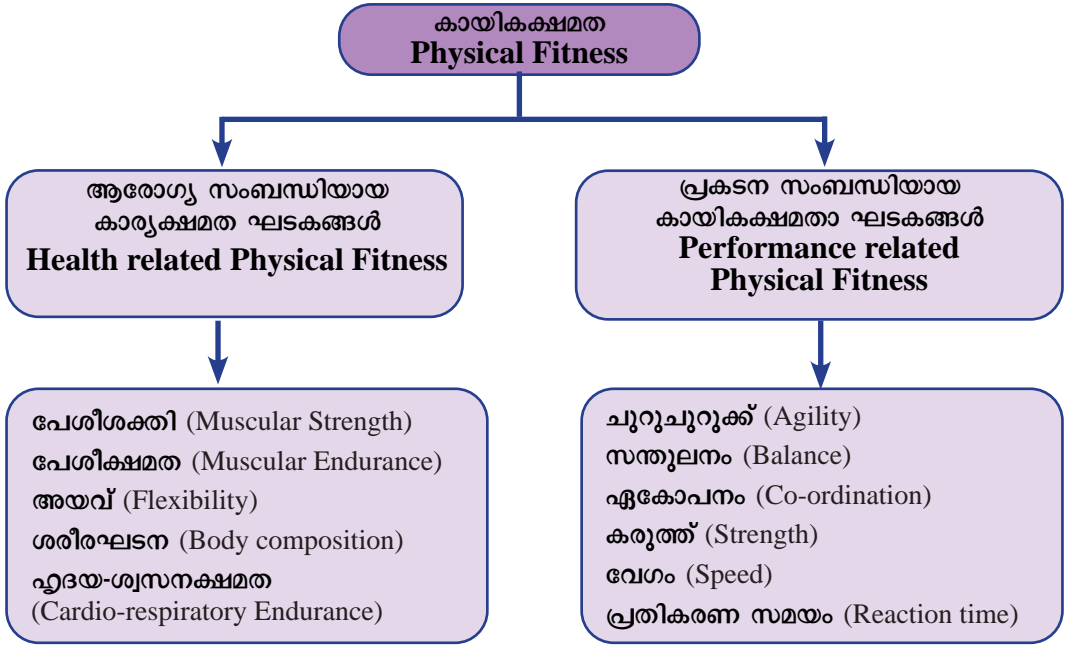
- ഗൃഹി
- ബലാബലം
- കൂടണയാം
- റണ്ണിങ് ബോൾ

- ട്രെയിൻ റൺ
- പുനഃപ്രാപ്തിയുള്ള വ്യായാമമുറകൾ
- അർധശലഭാസനം
- അർധഹലാസനം.
- അടിയൊറ്റിയ ആന
- വൃക്ഷാസനം
- പശ്ചിമോത്താനാസനം

ആമുഖം

ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമായി നിർവഹിക്കുന്നതിന് ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതഘടകങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്. ആയതിനാൽ ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതഘടകങ്ങളായ പേശീശക്തി, പേശീക്ഷമത, ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത, അയവ്, ശരീരഘടന എന്നിവയെപ്പറ്റി വ്യത്യസ്ത കളികളിലൂടെ കുട്ടികൾക്ക് ധാരണ നൽകാൻ ഈ അധ്യായത്തിൽ അവസരമൊരുക്കുന്നു. ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ സുഗമമായി നിർവഹിക്കുന്നതിന് ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി അനിവാര്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് കുട്ടികൾക്ക് മികച്ച ശരീരസംസ്ഥിതി കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ, ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾ, ശരീരസംസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി ഈ അധ്യായത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. മെച്ചപ്പെട്ട ശരീരസംസ്ഥിതി നിലനിർത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്ന ചില യോഗാസനമുറകളായ വൃക്ഷാസനം, അർധ ശലഭാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, അർധഹലാസനം തുടങ്ങിയ യോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിനും അവസരമൊരുക്കിയിരിക്കുന്നു.

കായികക്ഷമത ഘടകങ്ങളെ പ്രധാനമായും രണ്ടായി തരംതിരിക്കാം



കോസ്മറ്റിക് ഫിറ്റ്നസ്

Cosmetic Fitness ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഫലമായോ, വ്യക്തിഗതമായി ആർജ്ജിക്കേണ്ട ഏതെങ്കിലും കായികക്ഷമത മൂല്യങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലോ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ബാഹ്യരൂപത്തിൽ ഉണ്ടാവുന്ന മാറ്റങ്ങളാണ് കോസ്മറ്റിക് ഫിറ്റ്നസ്.

<p>പേശീശക്തി Muscular Strength</p>	<p>ബലം പ്രയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവാണു് പേശീശക്തി.</p>
<p>പേശീക്ഷമത Muscular Endurance</p>	<p>ആയാസരഹിതമായി തളർച്ചയില്ലാതെ ദീർഘനേരം പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവാണു് പേശീക്ഷമത.</p>
<p>അയവ് Flexibility</p>	<p>സന്ധികളുടെയും പേശികളുടെയും കണക്ടീവ് ടിഷ്യൂകളുടെയും ചലനത്തിന്റെ പരിധിയാണു് അയവ്.</p>
<p>ശരീരഘടന Body composition</p>	<p>ഫാറ്റ് ബോഡിമാസും (കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ്) ലീൻ ബോഡിമാസും (അസ്ഥി, പേശി, അവയവങ്ങൾ, ശരീരത്തിലെ ജലാംശം തുടങ്ങിയവ) തമ്മിലുള്ള അനുപാതമാണു് ശരീരഘടന.</p>
<p>ഹൃദയ-ശ്വസനക്ഷമത Cardio-respiratory Endurance</p>	<p>കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ദീർഘനേരം ഏർപ്പെടുമ്പോൾ പേശീപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ഓക്സിജൻ ലഭ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള ഹൃദയത്തിന്റെയും, ശ്വസനവ്യവസ്ഥയുടെയും കഴിവാണു് ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത.</p>

കായികക്ഷമതയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാം..

പ്രവർത്തനം 1

ഗൂഗ്ലി: ക്രിക്കറ്റിലെ ഒരു ബൗളിംഗ് രീതി.

ബി.ജെ.ടി. ബൊസാൻ ക്വറ്റ് എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് ക്രിക്കറ്റർ 1903-04 കാലഘട്ടത്തിലെ എം.സി.സി. പര്യടനത്തിലാണ് ഗൂഗ്ലി എന്ന ബൗളിംഗ് രീതി ആദ്യമായി പരീക്ഷിച്ചത്. ഫിംഗർ സ്പിന്നിന്റെ സഹായത്താലാണ് പന്ത് എറിയുന്നത്. ബാറ്റ്സ്മാൻ പ്രതീക്ഷിച്ചതിൽ നിന്ന് വിപരീത ദിശയിൽ അപ്രതീക്ഷിതമായാണ് ബോൾ പതിക്കുന്നത്. ലെഗ് സ്പിൻ ബൗളർ ലെഗ് സ്പിൻ ബൗളിങ് ആക്ഷനിൽ ബൗൾ ചെയ്യുമ്പോൾ പന്ത് ലെഗ് സൈഡിൽ പിച്ച് ചെയ്തതിനുശേഷം ഓഫ് സ്പിന്റിലേക്ക് ടേൺ ചെയ്താണ് പോകുന്നത്, എന്നാൽ ഇതേ ആക്ഷനിൽ ബൗൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ഓഫ് സ്പിന്റുടെ ഭാഗത്ത് പിച്ച് ചെയ്ത ലെഗ് സ്പിന്റിലേക്ക് ടേൺ ചെയ്തപ്പോകുന്ന ബൗളിങ് രീതിയാണ് ഗൂഗ്ലി.



മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- ഗൂഗ്ലി എന്ന കളിക്കുവേണ്ടി കുട്ടികളുടെ എണ്ണം അനുസരിച്ച് കളിസ്ഥലം ക്രമീകരിക്കുക.



ഉപകരണങ്ങൾ

- വോളിബോൾ/സമാനമായ ബോൾ

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

- കളിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വാമിങ് അപ്പും, കളിക്ക് ശേഷം കൂളിങ് ഡ്രാപ്പും ചെയ്യിക്കേണ്ടതാണ്.

സമയം

- 15-20 Min

പ്രവർത്തന രീതി

- കുട്ടികളെ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ടു ടീമുകളാക്കുക
- കളി ആരംഭിക്കുമ്പോൾ ടോസ് നേടിയ ടീമിന് പന്ത് ലഭിക്കുന്നു
- പന്ത് കൈകയ്യിലുള്ള കുട്ടി ഓടുവാൻ പാടുള്ളതല്ല
- ഈ രീതിയിൽ നിശ്ചിതസമയം കളിതുടരുക
- പന്ത് കൈകൊണ്ട് പാസ് ചെയ്തു എതിർ ടീമിലെ കളിക്കാരുടെ അരക്കെട്ടിനു മുകളിലായി പിറകുവശത്ത് പന്തുകൊണ്ട് തൊടുക. (തൊടുന്ന ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും)
- ഇതേ രീതിയിൽ തൊടുന്നതിന് പകരം പന്ത് എറിയാതിരിക്കാൻ അധ്യാപകൻ നിർദ്ദേശം നൽകേണ്ടതാണ്. അനുവദിക്കപ്പെട്ട സമയത്തിനുശേഷം എതിർ ടീമിന് അവസരം നൽകേണ്ടതാണ്.
- കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കും
- സവിശേഷ പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികളെക്കൂടി ഈ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക.

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

- ഗൂഗ്ലി എന്ന കളിയുടെ അനുഭവങ്ങൾ കുട്ടികളുമായി ചർച്ചചെയ്യുക.

സൂചകങ്ങൾ

- ടീമിലെ അംഗങ്ങളുമായി ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാൻ സാധിച്ചുവോ?
- കളി ആസ്വാദ്യകരമായിരുന്നുവോ ?

- മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവർക്കുള്ള നേട്ടങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ.
- ചടുലമായ നീക്കങ്ങൾ

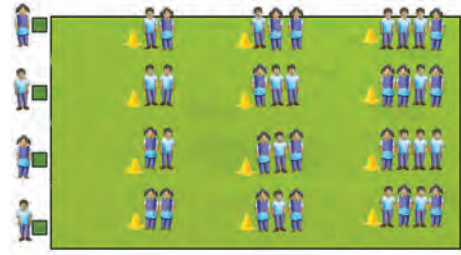
പ്രവർത്തനം 2

കൂടണവാം

നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ച് സമയബന്ധിതമായി ചുറ്റുചുറ്റക്കോടെ പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുക്കാ നുള്ള അവസരമാണ് ഇവിടെ ഒരുക്കിയിട്ടുള്ളത്.

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നപോലെ ഓരോ ടീമിനും കളിക്കുന്നതിനായി ഹോംസ്റ്റേഷൻ ഉൾപ്പെടെ നാല് സ്റ്റേഷനുകൾ ക്രമീകരിക്കുക



ഉപകരണങ്ങൾ

- പന്ത്, കോൺ/സമാനവസ്തുക്കൾ, കുമ്മായം, വിസിൽ

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

- കളിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വാമിങ് അപ്പും, കളിക്ക് ശേഷം കൂളിംഗ് ഡ്രാപ്പും ചെയ്യിക്കേണ്ടതാണ്.

സമയം

- 15-20 Min

പ്രവർത്തന രീതി

- കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് തുല്യ എണ്ണമുള്ള ടീമുകളാക്കുക.
- ടീമുകളുടെ എണ്ണത്തിന് അനുസരിച്ച് ഓരോ ടീമിനും ഓരോ പന്ത് നൽകുക.
- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ ഹോം സ്റ്റേഷൻ ഉൾപ്പെടെ നാല് സ്റ്റേഷൻ ക്രമീകരിക്കുക.
- ഓരോ ടീമിലും ഹോം ബേസിൽ പന്തുമായി ഒരു കുട്ടിയും, സ്റ്റേഷൻ ഒന്നിൽ രണ്ടു കുട്ടികളും, സ്റ്റേഷൻ രണ്ടിൽ മൂന്ന് കുട്ടികളും, സ്റ്റേഷൻ മൂന്നിൽ നാല് കുട്ടികളെയും നിർത്തേണ്ടതാണ്.
- ഓരോ സ്റ്റേഷനിലെയും കുട്ടികളെ ഹോം ബേസിൽ എത്തിക്കുന്നതിന് ഹോം ബേസിലെ കുട്ടിയുടെ കയ്യിലിരിക്കുന്ന പന്ത് സ്റ്റേഷൻ 1/2/3 സ്റ്റേഷനുകളിലെ ഒരു കുട്ടിക്ക് കൈമാറുകയും രണ്ടുപേരും ഹോം ബേസിലേക്ക് തിരിച്ചുപോവുകയും ചെയ്യൂ എന്ന് ടീച്ചർ ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്.

- സ്റ്റേഷൻ ഒന്നിൽ നിന്നും കുട്ടിയെ ഹോം ബേസിൽ എത്തിക്കണമെങ്കിൽ ഹോം ബേസിലെ കുട്ടി പോകുമ്പോഴും തിരിച്ചുവരുമ്പോഴും ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടിയും, സ്റ്റേഷൻ രണ്ടിൽ നിന്നാണെങ്കിൽ രണ്ടുകാലിൽ ചാടിയും, സ്റ്റേഷൻ മൂന്നിൽ നിന്നാണെങ്കിൽ ഓടിയുമാണ് കുട്ടികളെ എത്തിക്കേണ്ടത്.
- ഹോം ബേസിൽ എത്തുന്ന കുട്ടി ഒരു പ്രാവശ്യം മാത്രമേ മറ്റു സ്റ്റേഷനുകളിൽ നിന്ന് കുട്ടികളെ എത്തിക്കുന്നുള്ളൂ എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്. ഓരോ സ്റ്റേഷനിൽ നിൽക്കുന്ന എല്ലാ കുട്ടികളെയും ആദ്യം ഹോം ബേസിൽ എത്തിക്കുന്ന ടീമായിരിക്കും വിജയിക്കുക.

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

- കളി അനുഭവങ്ങൾ കുട്ടികളുമായി പങ്കുവയ്ക്കുന്നു.
- കൂടണയാം എന്ന കളിയിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടായ അനുഭവം പറയട്ടെ.

സൂചകങ്ങൾ

- ആപ്റ്റാദകരം
- പെൺകുട്ടികൾക്കും ആൺകുട്ടികൾക്കും അവസരം
- വൈവിധ്യമാർന്നചലനങ്ങൾ
- കൂട്ടായ്മ
- മത്സരബുദ്ധി

പ്രവർത്തനം 3

ബലാബലം

ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നായ പേശീശക്തിയെ കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനായി ബലാബലം എന്ന കളി കുട്ടികളെ പരിചയപ്പെടുത്തുക.



മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- കളിസ്ഥലത്ത് ഒരു വൃത്തം വരയ്ക്കുക
(കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് വൃത്തത്തിന്റെ വലുപ്പത്തിൽ വ്യത്യാസം വരുത്താം)

ഉപകരണങ്ങൾ

കുമ്മായം, വിസിൽ

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

കളിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വാമിങ് അപ്പും, കളിക്ക് ശേഷം കളിങ് ഡൗണും ചെയ്യിക്കേണ്ടതാണ് സമയം

- 15-20 Min

പ്രവർത്തന രീതി

- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കുട്ടികളെ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിർത്തുക.
- കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് വൃത്തത്തിന്റെ അളവ് ക്രമീകരിക്കുക.
- കൈകൾ പുറകിൽ കെട്ടി തോൾ ഉപയോഗിച്ച് മറ്റു കുട്ടികളെ തള്ളി പുറത്താക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. അവസാനംവരെ വൃത്തത്തിൽ തുടരുന്ന കുട്ടി വിജയിയാകുന്നു.
- കുട്ടികളുടെ എണ്ണം കുറയുന്നതിനനുസരിച്ച് വൃത്തത്തിന്റെ വലുപ്പം കുറയ്ക്കാവുന്നതാണ്.
- സവിശേഷ പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികളെയും ഈ ഗെയിമുകളിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

വിലയിരുത്തൽ

കൂടണയാം, ബലാബലം എന്നീ കളികളിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ ഉണ്ടായ അനുഭവം ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സൂചകങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് എഴുതുക.

- കൂടണയാം എത്രമാത്രം രസകരം
- മത്സരബുദ്ധി
- ബലം പ്രയോഗിക്കാനുള്ള അവസരം
- ആത്മവിശ്വാസം കൈവരിക്കൽ

സ്വയം വിലയിരുത്തൽ

ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സൂചകങ്ങൾ അനുസരിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

- 'കൂടണയാം' എന്ന കളി ഒത്തൊരുമയോടെ കളിക്കാൻ സാധിച്ചോ?
- ഈ കളിയിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ മാനസികോല്ലാസം ലഭിച്ചോ ?
- ബലാബലം എന്ന കളിയിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിച്ചോ?

ക്രോഡീകരണം

കളികളിലും ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഊർജസ്വലതയോടെ പങ്കെടുക്കുന്നതിന് ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകമായ പേശീശക്തി ആവശ്യമാണ്.

പ്രവർത്തനം 4

റണ്ണിംഗ് ബോൾ

കുട്ടികളുടെ പേശീക്ഷമത എത്രമാത്രമാണെന്ന് കണ്ടെത്തുന്നതിന് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ കളിയാണ് റണ്ണിംഗ് ബോൾ.



മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് കളിസ്ഥലം സജ്ജമാക്കുക.

ഉപകരണങ്ങൾ

- വിസ്കിൽ, വോളീബോൾ (രണ്ടെണ്ണം), കുമായം

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

- കളിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വാമിങ് അപ്പും, കളിക്ക് ശേഷം കൂളിംഗ് ഡ്രാപ്പും ചെയ്യണം.

സമയം

- 15-20 Min

പ്രവർത്തന രീതി

- കുട്ടികളെ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ട് ടീമുകളായി തിരിക്കുക.
- കളിക്കളത്തിൽ ഒരേസമയം രണ്ടുപന്തുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ഇരു ടീമുകളും സ്വന്തം എൻഡ് ലൈനിന്റെ പുറകിൽ നിന്ന് ഒരേ സമയം പന്ത് പാസ് ചെയ്തു കൊണ്ടാണ് കളി ആരംഭിക്കേണ്ടത്.
- എതിർ ടീമിന്റെ എൻഡ് ലൈൻ ഏതെങ്കിലും ഒരു ടീം അംഗം പന്തുമായി മറികടന്നാൽ ആ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും. തുടർന്ന് ആ ടീം അവരുടെ എൻഡ് ലൈനിന് പുറകിൽ നിന്നും കളി ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്.
- പാസ് ചെയ്യുന്നതിനിടെ സൈഡ് ലൈനിലൂടെ പന്ത് പുറത്തേക്ക് പോവുകയാണെങ്കിൽ എതിർ ടീം അതേ സ്ഥലത്ത് നിന്ന് പാസ് ചെയ്ത് കളിതുടരുക.
- നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കും.

അധിക നിബന്ധനകൾ

- കൈകൊണ്ട് മാത്രം പന്ത് പാസ് ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കുക.
- പന്തുമായി മുന്നോട്ടു പോകാൻ സാധിക്കാത്ത തരത്തിൽ എതിർ ടീംഗങ്ങൾ തടയുന്ന അവസരം ഉണ്ടായാൽ പന്ത് സഹകളിക്കാരന് പാസ് ചെയ്യുവാൻ നിർദ്ദേശം നൽകേണ്ടതാണ്.

- പാസ് ചെയ്യുന്നതിനിടെ അപകടകരമായ രീതിയിൽ പസ് പിടിച്ചെടുക്കുവാൻ അനുവദിക്കരുത്.

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

റണ്ണിങ് ബോൾ കളിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കുട്ടികളുമായി ചർച്ച.

ഏറ്റവും മികച്ച പേശിക്ഷമതയുള്ളവർ, ഇനിയും മെച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടവർ ആരെല്ലാമെന്ന് കണ്ടെത്തുക.

ഏദയ-ശ്യാസനക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ ഉള്ള മാർഗങ്ങളെപ്പറ്റി പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

ദീർഘനേരം കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നു	ഏദയസ്സന്ദനവും ശ്യാസോച്ഛ്വാസവും വേഗത്തിൽ ആകുന്നു	പേശികളുടെ പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ ഓക്സിജൻ ലഭിക്കുന്നു	കാര്യക്ഷമമായി കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് കഴിയുന്നു.
----------------------------------	---	--	--

ഏദയ-ശ്യാസനക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് നാം കൂടുതൽ നേരം കളികളിൽ ഏർപ്പെടേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ് എന്ന് കുട്ടികൾ ബോധ്യപ്പെടണം.

പുന:പ്രാപ്തി

പുന:പ്രാപ്തി കൈവരിക്കുന്നതിനായി ചില വ്യായാമമുറകൾ നമുക്ക് പരിശീലിക്കാം.

പ്രവർത്തനം 5


പുന:പ്രാപ്തി


ഏതൊരു കായിക അധ്വാനത്തിനുശേഷവും ശരീരം പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് മടങ്ങിവരുന്ന അവസ്ഥ.


പ്രവർത്തന രീതി


- വ്യായാമങ്ങൾ എപ്പോഴും തലമുതൽ കാൽപാദം വരെ എന്ന രീതിയിലോ അല്ലെങ്കിൽ കാൽപാദം മുതൽ തല വരെ എന്ന രീതിയിലോ ആയിരിക്കണം ചെയ്യേണ്ടത്.
- ലളിതമായ വ്യായാമമുറകളിൽ തുടങ്ങി പ്രയാസകരമായ വ്യായാമങ്ങളിൽ അവസാനിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.
- ഓരോ വ്യായാമവും പരമാവധി 10 സെക്കൻഡുവരെ തുടരുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ഓരോ വ്യായാമവും ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- ഏതൊരു പ്രവർത്തനത്തിന് ശേഷവും പുന:പ്രാപ്തിക്ക് വേണ്ടി ചെയ്യേണ്ട വ്യായാമമുറകളിൽ ചിലതാണെന്ന് കുട്ടികൾ തിരിച്ചറിയണം.


- എല്ലാ കുട്ടികളും ഓരോ വ്യായാമവും പരമാവധി 10 സെക്കൻഡ് നേരം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.


<p>കഴുത്ത് ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും മുനിലേക്കും പിന്നിലേക്കും വേഗതകുറച്ച് ചലിപ്പിക്കുക.</p>	 <p>1</p>
--	---


<p>ഒരു കൈ മറ്റേകൈയുടെ സഹായത്തോടെ പിറകിലേക്ക് വലിക്കുക.</p>	 <p>2</p>
--	---


<p>ഓരോ കാലും മുട്ടുമടക്കി നെഞ്ചിനോട് ചേർത്ത് പിടിക്കുക.</p>	 <p>3</p>
---	--

<p>ചിത്രത്തിലേതുപോലെ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ കാൽമുട്ടിന് താഴെ പിൻഭാഗത്തെ പേശികളുടെ വലിവ് അനുഭവപ്പെടുന്നതുവരെ തുടരുക.</p>	 <p>4</p>
---	---

<p>കണങ്കാലിൽ പിടിച്ച് കാല് നിരംബത്തിലേക്ക് ചേർത്തു പിടിക്കുക.</p>	 <p>5</p>
---	--

<p>മടക്കിവെച്ചിരിക്കുന്ന കാൽമുട്ട് മുമ്പോട്ട് തള്ളുകയും പിൻകാലിലെ പേശികളിൽ വലിവ് അനുഭവപ്പെടുന്നതുവരെ തുടരുകയും ചെയ്യുക.</p>	 <p>6</p>
---	---

<p>കണങ്കാലിൽ തൊടാനായി മുന്നോട്ടായുക. തുടയുടെ പിൻഭാഗത്തെ പേശികളിൽ വലിവുതോന്നുന്നതുവരെ തുടരുക.</p>	 <p>7</p>
--	---

<p>നിലത്ത് ഇരുന്നശേഷം ശരീരം മുന്നോട്ടാഞ്ഞ് കൈകൾ തറയിൽ അമർത്തിവെക്കുക.</p>	 <p>8</p>
---	---

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

പുന:പ്രാപ്തി വ്യായാമങ്ങൾക്ക് ശേഷം കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങൾ പറയുക.

സൂചകങ്ങൾ

- ക്ഷീണം മാറാൻ സാധിച്ചുവോ
- പേശികൾക്ക് അയവ് ലഭിച്ചുവോ
- പൂർണ്ണമായ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കാൻ കഴിഞ്ഞുവോ?
- മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കുവാൻ സാധിച്ചുവോ?

അയവ്

സന്ധിയുടെയും പേശിയുടെയും കണക്ടിവ് ടിഷ്യൂവിന്റെയും ചലനത്തിന്റെ പരിധിയാണ് അയവ്.

ക്രോഡീകരണം

അയവിന്റെ തോത് ഓരോ വ്യക്തികളിലും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. പുനപ്രാപ്തിക്കുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അയവിന്റെ തോത് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും.

ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത ഘടകമായ ശരീരഘടനയെ പറ്റി കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് ബി.എം.ഐ. കണ്ടെത്തുന്നതിന് കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കാം.

പ്രവർത്തനം 6

ശരീരഘടന (ബോഡി കോമ്പോസിഷൻ)

- നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ അസ്ഥി, പേശി, കൊഴുപ്പ് എന്നിവയുടെ അനുപാതവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയാണ് ശരീരഘടന നിർവചിക്കപ്പെടുന്നത്.
- ശരീരഘടന ഒരു പരിധിവരെ പാരമ്പര്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
- ആഹാരരീതി, ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ, കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലെ പങ്കാളിത്തം എന്നിവയുമായി ശരീരഘടന ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
- ശരീരഘടന കണ്ടെത്തുന്നതിന് നിരവധി മാർഗങ്ങളുണ്ട്.

പ്രവർത്തന രീതി

- ഓരോ കുട്ടിയുടെയും ഭാരവും ഉയരവും കണ്ടെത്തുക.
- ബി.എം.ഐ. കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള സൂത്രവാക്യം പരിചയപ്പെടുത്തുക.
- സൂത്രവാക്യം ഉപയോഗിച്ച് ബി.എം.ഐ. കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുക.

- ലഭിച്ച ബി. എം. ഐ. ചാർട്ടിന്റെ സഹായത്താൽ വിശകലനം ചെയ്യുക.
- ബി.എം.ഐ. യുടെ അളവ് കൂടുതൽ / കുറവ് അനുസരിച്ച് അതിന്റെ പരിഹാര മാർഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക.

ശരീരഭാരം, ഉയരം എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് കണക്കാക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണെന്ന് ഉദാഹരണത്തിലൂടെ പരിശോധിക്കാം.

ചിത്രത്തിൽ കുട്ടിയുടെ ഭാരം - 42 കിലോഗ്രാം
 ഉയരം - 145 സെന്റീമീറ്റർ

$$\text{ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ്} = \frac{\text{ശരീരഭാരം (കിലോഗ്രാമിൽ)}}{(\text{ഉയരം})^2 \text{ (മീറ്ററിൽ)}}$$

$$\frac{42}{(1.45)^2}$$

$$\frac{42}{2.10}$$

(ബി.എം.ഐ.) = 20

ബി.എം.ഐ. വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിന് ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടിക ഉപയോഗിക്കുക.

AGE		10	11	12	13	14	15	16	17+
MALE	LE	14.3	14.6	14.9	15.1	15.6	16.2	16.6	17.3
	UE	21.0	22.0	22.0	23.0	24.5	25.0	26.5	28.0
FEMALE	LE	13.7	14.0	14.5	14.9	15.4	16.0	16.4	16.8
	UE	23.5	24.0	24.5	24.5	25.0	25.0	25.0	27.0

LE: Lower end of BMI, UE: Upper end of BMI

ആൺകുട്ടിയാണ് ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ ചിത്രത്തിൽ ഉള്ളത്.

പ്രായം : 12 വയസ്സ്
 പഠിക്കുന്നത് : ഏഴാം ക്ലാസിൽ

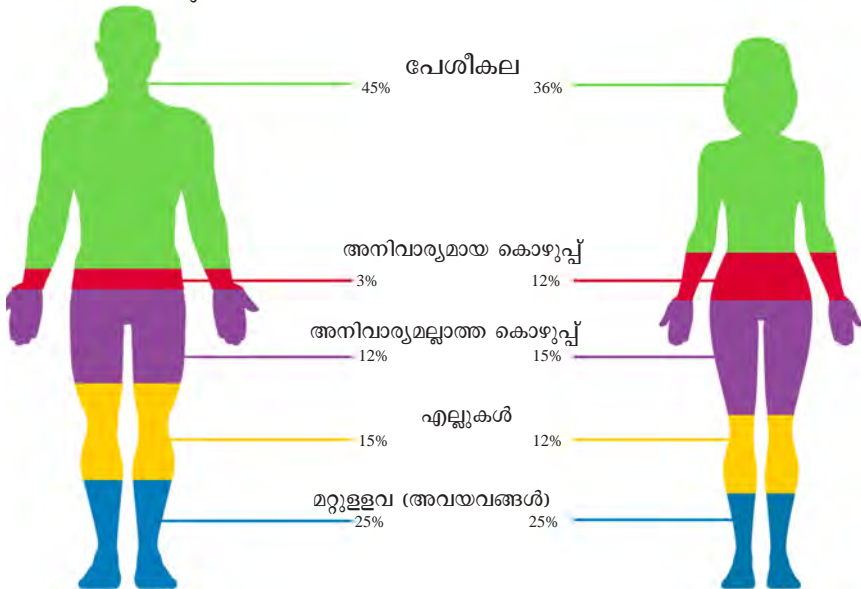
കുട്ടിയുടെ ബി. എം. ഐ. 20 എന്നത് മാർക്ക് ചെയ്തിരിക്കുന്ന കോളത്തിലാണ്. ബി. എം. ഐ. 20 എന്നത് 14.9 നും 22 നും ഇടയിൽ ആയതുകൊണ്ട് ബി. എം. ഐ. ശരിയായ പരിധിയിൽ പ്പെടുന്നു എന്നു പറയാം.

ബി.എം.ഐ. അളവ് കൂടുതൽ - പരിഹാര മാർഗങ്ങൾ	ബി.എം.ഐ. കുറവ് - പരിഹാര മാർഗങ്ങൾ
ചിട്ടയായ വ്യായാമം ശരിയായ വിശ്രമം സമീകൃതഹാരം ചിട്ടയായ ദിനചര്യ	വിദഗ്ധ വൈദ്യസഹായം തേടുക ശരിയായ പോഷണം

തുടർ പ്രവർത്തനം

- ക്ലാസിലെ എല്ലാ കുട്ടികളുടെയും ബി.എം.ഐ. കണ്ടെത്തുക.
ബി.എം.ഐ. ചാർട്ടിൽ നിർദ്ദേശിച്ച പരിധിയിൽ കൂടിയവർ, നിശ്ചിത പരിധിയിൽപെട്ടവർ, കുറവുള്ളവർ എന്നിവരെ കണ്ടെത്തി തുടർനടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക.
- ബി.എം.ഐ. ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുക : സ്കൂളിലെ കുട്ടികളുടെ ബി.എം.ഐ. കണ്ടെത്തുക.
ബി.എം.ഐ. ക്രമീകരിക്കാനുള്ള മാർഗനിർദ്ദേശം നൽകുക.

ശരീരത്തിന്റെ പൊതുവായ ഘടന ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രത്തിന്റെ സഹായത്താൽ ക്ലാസ്സിൽ വിശദീകരിക്കുക.



	ആൺ	പെൺ
പേശികല (Muscle Tissue)	45 %	36 %
അനിവാര്യമായ കൊഴുപ്പ് (High-Density Lipoprotein)	3 %	12 %
അനിവാര്യമല്ലാത്ത കൊഴുപ്പ് (Low-Density Lipoprotein)	12 %	15 %
എല്ലുകൾ (Bones)	15 %	12 %
മറ്റുള്ള അവയവങ്ങൾ (Internal Organs)	25 %	25 %

ഈ ചാർട്ടിന്റെ സഹായത്തോടെ ലിംഗവ്യത്യാസത്തിന് അനുസരിച്ചുള്ള ശരീരഘടന വിശകലനം ചെയ്യുക.

ക്രോഡീകരണം

കളികളിലും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലും സ്ഥിരമായി ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത ഘടകങ്ങളായ ഹൃദയ ശ്വാസന ക്ഷമത, പേശിശക്തി, പേശിക്ഷമത, അയവ്, ശരീരഘടന എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്നു. ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമായി നിർവഹിക്കുന്നതിന് ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതഘടകങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്. പൊണ്ണത്തടി, രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയ ചലന അപര്യാപ്ത രോഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമത ഘടകങ്ങളുടെ നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

ശരീരസംസ്ഥിതിക്ക് കരുത്ത് പകരാം

ഫുട്ബോൾ മത്സരവേദിയിൽ നിന്നും അച്ചുവും കിച്ചുവും തമ്മിലുള്ള സംഭാഷണത്തിലെ സംശയങ്ങൾക്ക് മറുപടിയായി അടിയെറ്റിയ ആന എന്ന കളിയിലൂടെ ടീച്ചർ സംശയസാധൂകരണം നടത്തുന്നു.

പ്രവർത്തനം 7

അടിയെറ്റിയ ആന

ശരീരസംസ്ഥിതികൾ മികച്ചതും കാര്യക്ഷമമുള്ളതാക്കി ആയാസരഹിതമായി കളിയിൽ പങ്കെടുക്കുൻ അവസരം ഒരുക്കുന്ന കളിയാണിത്.

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് കളിസ്ഥലം തയ്യാറാക്കുക.

ഉപകരണങ്ങൾ

- വിസിൽ, കുമ്മായം, മെഷറിങ് ടേപ്പ്

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

- കുട്ടികളുടെ സ്വാഭാവികചലനങ്ങളിൽനിന്നും വ്യത്യസ്തമായ ചലനങ്ങളുള്ളതിനാൽ അപകട സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ ടീച്ചർ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്



സമയം

- 15-20 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തന രീതി

- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നപോലെ എല്ലാ കുട്ടികളെയും കളിക്കളത്തിൽ നിർത്തേണ്ടതാണ്
- ഒരു കുട്ടിയെ ചെയ്സറും മറ്റു കുട്ടികളെ റണ്ണേഴ്സും ആക്കുക
- ചെയ്സർ ഓടി മറ്റു കുട്ടികളെ തൊടേണ്ടതാണ്, ചെയ്സർ തൊട്ട കുട്ടി ചെയ്സറായി സ്പർശനം ഏറ്റ ശരീരഭാഗത്ത് ഒരു കൈവെച്ചുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരെ തൊടാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- ഈ രീതിയിൽ കളി തുടരാൻ കുട്ടികളോട് നിർദ്ദേശം നൽകുക. കളിക്കിടയിൽ കുട്ടികൾ കളിസ്ഥലത്തിന് പുറത്ത് പോകരുത്.
- സവിശേഷ പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികളെയും ഈ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക.

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

- കളിയിൽ ചെയ്സർക്ക് റണ്ണറെ തൊടാൻ പ്രയാസം നേരിട്ടതിന്റെ കാരണങ്ങൾ ?

സൂചകങ്ങൾ

- സാധാരണ ചലന രീതിയിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ചലിക്കേണ്ടി വന്നത്.
- വേഗത കുറഞ്ഞത്.
- ഓടുന്നതിന്റെ ശൈലിയിൽ വ്യത്യാസം വന്നത്.
- ശരീരത്തിന്റെ ശരിയായ ഏകോപനം, സന്തുലനം എന്നിവയെ ബാധിച്ചു.

വിലയിരുത്തൽ

സംഘ പ്രവർത്തനം

'അടിയന്തര ആന' എന്ന പ്രവർത്തനത്തിൽ കുട്ടികളെ തൊടാനായി ശ്രമിച്ചപ്പോൾ ചെയ്സർക്കുണ്ടായ പരിമിതികൾ കണ്ടെത്തുക.

- സ്വാഭാവികചലനം സാധ്യമായില്ല
- കൂടുതൽ വേഗതയിൽ ഓടുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ല
- സ്വാഭാവികചലനത്തിൽ വിഷമം നേരിട്ടു

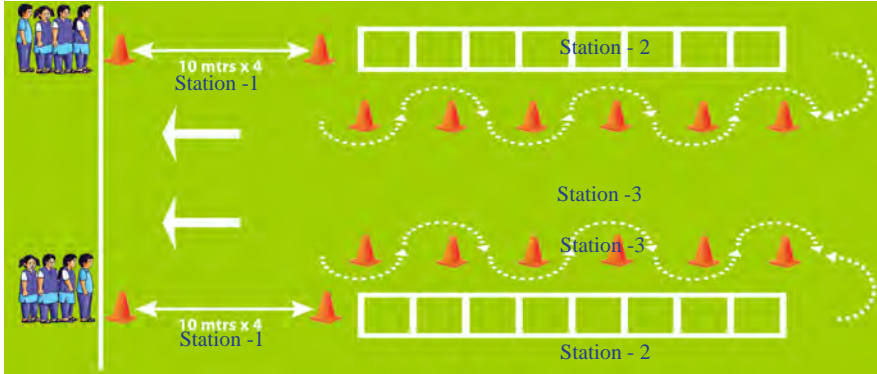
ക്രോഡീകരണം

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ശരീരസംസ്ഥിതി ആവശ്യമാണ്. ആയതിനാൽ ഒരു മികച്ച കളിക്കാരനാകുവാൻ കളിയിലെ തനതായ മികവ് വളർത്തുന്നതിനോടൊപ്പം ശരീരസംസ്ഥിതി മികച്ചതും കാര്യക്ഷമവുമാക്കേണ്ടതാണ്.

പരിമിതികളോട് കൂടി ജീവിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ പ്രയാസങ്ങൾ / അനുഭവങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കാൻ അടിതെറ്റിയ ആന എന്ന കളിയിലൂടെ ടീച്ചർക്ക് സാധിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 8

ഓലിൻ റൺ



മികച്ച ചലനനൈപുണികൾ കാഴ്ചവച്ച് മികവ് പുലർത്തുന്നവർക്ക് മികച്ച ശരീരസംസ്ഥിതി കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു എന്ന് വ്യക്തമാക്കുന്ന കളിയാണിത്.

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് കളിസ്ഥലം ക്രമീകരിക്കുക

ഉപകരണങ്ങൾ

- വിസിൽ, കോണുകൾ / സമാനമായ വസ്തുക്കൾ, കുമ്മായം

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

- പ്രവർത്തനത്തിന് മുമ്പായി വാമിങ് അപ്പ്, പ്രവർത്തന ശേഷം കൂളിങ് ഡൗൺ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. കോണുകൾക്കിടയിലൂടെ ഓടുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് അപകടം പറ്റാതിരിക്കാൻ കൃത്യമായ നിർദ്ദേശവും മുൻകരുതലും ടീച്ചർ പാലിക്കേണ്ടതാണ്

സമയം

- 15-20 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തന രീതി

- കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് തുല്യ എണ്ണമുള്ള ടീമുകളായി തിരിക്കുക.
- ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലെയും ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടി സ്റ്റാർട്ട് ലൈനിൽ നിന്നും ഒന്നാമത്തെ സ്റ്റേഷനിലെ രണ്ട് കോണുകൾക്കിടയിൽ ഷട്ടിൽ റൺ (10x4) ചെയ്തശേഷം തുടർന്ന് രണ്ടാമത്തെ സ്റ്റേഷനിലേക്ക് ഓടുവാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുക.

- ഒന്നാമത്തെയാൾ ആദ്യ സ്റ്റേഷൻ പൂർത്തിയാക്കിയാൽ വരിയിൽ നിൽക്കുന്ന രണ്ടാമൻ ഒന്നാമത്തെ സ്റ്റേഷനിലെ പ്രവർത്തനം തുടങ്ങാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുക.
- രണ്ടാമത്തെ സ്റ്റേഷനിലുള്ള ലാഡറിന് മുകളിലൂടെ ഡബിൾ ജമ്പ് ചെയ്തു വേണം മൂന്നാമത്തെ സ്റ്റേഷനിൽ എത്തേണ്ടത്.
- മൂന്നാമത്തെ സ്റ്റേഷനിൽ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്ന കോണുകൾക്കിടയിലൂടെ സിഗ് സാഗ് രീതിയിൽ ഓടാവാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുന്നു.
- കുട്ടികൾ മൂന്നാമത്തെ സ്റ്റേഷനും പൂർത്തിയാക്കി ഓടി സ്വന്തം ടീമിന് പുറകിൽ അണിനിരക്കണം.
- ഈ പ്രവർത്തനം ആദ്യം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കും.

വിലയിരുത്തൽ

ട്രെയിൻ കളിയിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ ഉണ്ടായ അനുഭവം കുട്ടികൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. അനുഭവക്കുറിപ്പ് ഗ്രൂപ്പായി എഴുതുന്നു.

സൂചകങ്ങൾ

- ടീമിൽ ഒത്തൊരുമയോടെ പ്രവർത്തിക്കുവാൻ സാധിച്ചുവോ?
- കോണുകൾക്കിടയിൽ പെട്ടെന്ന് ദിശമാറി ഓടുന്നതിന് സാധിച്ചുവോ ?

പരസ്പര വിലയിരുത്തൽ

- ട്രെയിൻ റൺ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏറ്റവും കോണുകൾക്കിടയിലൂടെ പെട്ടെന്ന് ദിശ മാറി ഓടുന്നതിന് സാധിച്ചുവോ?
- മികവ് പുലർത്തിയവർ ആരെല്ലാം എന്ന് പരസ്പരം വിലയിരുത്തി കണ്ടെത്തുക.

പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.

- ട്രെയിൻ റൺ എന്ന കളിയിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് ഏതെല്ലാം ചലനനൈപുണികൾ പ്രകടിപ്പിച്ചു എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക.

(ഉദാ : ഓട്ടം, ചാട്ടം, ദിശമാറി ഓടാനുള്ള കഴിവ്, സന്തുലനം, ഏകോപനം....)

മികച്ച ശരീരസംസ്ഥിതി കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

ടീച്ചർ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

- ശരീരത്തിന്റെ ആകാരഭംഗി മെച്ചപ്പെടുന്നു.
- ചലനങ്ങൾ മനോഹരവും കാര്യക്ഷമവുമാകുന്നു.
- നാഡീ-പേശി വ്യവസ്ഥകളുടെ ഏകോപനം മികച്ചതാകുന്നു.

- ശ്വസനം, രക്തചംക്രമണം, ദഹനം, നട്ടെല്ലിന്റെ ആരോഗ്യം തുടങ്ങിയവ മെച്ചപ്പെടുത്താ കുന്നു,
- ശരീരസംതുലനം, ആത്മവിശ്വാസം, ഏകാഗ്രത, ഊർജസംതുലനം തുടങ്ങിയവ കൈ വരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

ശരീര സംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾ

ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾ എന്തെന്ന് ടീച്ചർ വിശദമാക്കുന്നു.

ഉചിതമായ ശരീരസംസ്ഥിതിയിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിക്കുമ്പോൾ ചില ദോഷഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാ വുകയും ഇത് ക്രമേണ ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങളായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം വൈകല്യങ്ങളുള്ള വ്യക്തിക്ക് ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നതിന് പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നു.

തുടർന്ന് ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾക്കുള്ള കാരണങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്യുന്നു.

ശരീര സംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങളുടെ ചില കാരണങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു.

- തെറ്റായ രീതി അനുകരണം
- തെറ്റായ ദിനചര്യ
- തെറ്റായ ആഹാരശീലങ്ങൾ
- അമിതശരീരഭാരം
- പാരമ്പര്യം
- സ്ഥിരമായി അധികഭാരം ചുമക്കുന്നത്
- വ്യായാമക്കുറവ്

ശരീരസംസ്ഥിതി ഏറ്റവും മികച്ചതാക്കുന്നതിനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ

കുട്ടികളുമായി ചർച്ചചെയ്ത് ടീച്ചർ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

- ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതിയെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക.
- സമീകൃത ആഹാരക്രമം ശീലമാക്കുക.
- ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കവും പുനഃപ്രാപ്തിയും ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- അനുയോജ്യമായ വസ്ത്രം, പാദരക്ഷകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.
- ഭാരം ഉയർത്തുമ്പോഴും വഹിക്കുമ്പോഴും സുരക്ഷിതമായ രീതി പാലിക്കുക.
- സ്ഥിരമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏർപ്പെടുക.
- പേശിബലം, മെയ്വഴക്കം എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ ശീലമാക്കുക.
- ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായ കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുക.

യോഗ

മയ്വഴക്കം, ഏകോപനം, സന്തുലിതാവസ്ഥ തുടങ്ങിയവ യോഗാസനം പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ കൈവരിക്കാൻ കഴിയുന്നു. ഇതിലൂടെ ശാരീരികക്ഷമതയും ആരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കുന്നു. യോഗാസനങ്ങൾ ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കുന്നതിനായി സ്വീകരിക്കാവുന്ന ആസനകളിൽ ചിലതായ വൃക്ഷാസനം, അർധശലഭാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, അർധ ഹലാസനം എന്നിവ ആസനങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള അവസരം ഒരുക്കുകയാണിവിടെ.

യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡ് (Yoga Olympiad)

രാജ്യത്തെ പൊതുവിദ്യാലയങ്ങളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളിൽ നിന്ന് യോഗയിൽ പ്രതിഭാധനരായ കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തി പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ആരംഭിച്ചിട്ടുള്ള പദ്ധതിയാണ് യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡ്. സ്കൂൾതലം മുതൽ ദേശീയതലം വരെയാണ് യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡ് മത്സരങ്ങൾ നടന്നുവരുന്നത്. സംസ്ഥാന തലത്തിൽ എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.യും ദേശീയതലത്തിൽ എൻ.സി.ഇ.ആർ.ടി. യുമാണ് യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡിന്റെ പ്രധാന സംഘാടകർ.

പ്രവർത്തനം 9

വൃക്ഷാസനം

ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ശ്വസനം സുഗമമാക്കുവാനും സന്തുലനാവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുത്താനും വേണ്ടിയുള്ള ആസനയാണിത്.

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- വൃക്ഷാസനം പരിശീലിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ സ്ഥലം ക്രമീകരിക്കുക

ഉപകരണങ്ങൾ

- യോഗ മാറ്റ് / സമാനമായത്

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

- വായു സഞ്ചാരമുള്ള റൂം ആയിരിക്കണം തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്
- ആഹാരം കഴിച്ചു ഉടനെ യോഗ ചെയ്യാൻ പാടുള്ളതല്ല
- വൃക്ഷാസനം പരിശീലിക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ ശരീരസന്തുലനം ആവശ്യമായതിനാൽ ശരീര സംതുലനാവസ്ഥയ്ക്ക് പ്രശ്നമുള്ള കുട്ടികൾ ഈ ആസനം പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ടീച്ചർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്

സമയം

- 15-20 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തന രീതി

- എല്ലാ കുട്ടികളും ശരിയായ രീതിയിലാണോ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ചെയ്യുന്നത് എന്ന് ടീച്ചർ ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്
- സവിശേഷ പരിഗണന ആവശ്യമുള്ള കുട്ടികളെയും ഈ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക.
- വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിൽ നൽകിയിട്ടുള്ളത് കാണുക.

ഒറ്റക്കാലിൽ കൈകൾ ഉയർത്തി വൃക്ഷം പോലെ നിവർന്നു നിൽക്കുന്നതിനാൽ 'വൃക്ഷാസനം' എന്നറിയപ്പെടുന്നു.



ഘട്ടം - 1
സ്ഥിതി



ഘട്ടം - 2
കൈകളുടെ സഹായത്തോടെ, വലതുകാൽ മടക്കി, പാദം ഇടതു തുടയുടെ ആരംഭത്തിൽ വയ്ക്കുക.



ഘട്ടം - 3
ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തു കൊണ്ട് കൈകൾ വശങ്ങളിലൂടെ ഉയർത്തി മുകളിൽ കൈപ്പത്തികൾ ചേർത്തുവയ്ക്കുക. ഈ അവസ്ഥയിൽ സുഗമമായി കഴിയാവുന്ന സമയമത്രയും തുടരുക.



ഘട്ടം - 4
ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കൈകൾ താഴ്ത്തി സ്ഥിതിയിലേക്ക് വരിക.

വിലയിരുത്തൽ

യോഗാസനം ചെയ്തതിനുശേഷം ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സൂചകങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് കുട്ടികളുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ അവസരം നൽകുക.

സൂചകങ്ങൾ:

- ഘട്ടം 3 ശരിയായ രീതിയിൽ ചെയ്യുവാൻ സാധിച്ചുവോ?

- ഏകാഗ്രത നിലനിർത്താൻ സാധിച്ചുവോ?
- സ്ഥിരമായി വൃക്ഷാസനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ കിട്ടുന്ന ഗുണങ്ങൾ
- കുട്ടികളുമായി ചർച്ചചെയ്യുന്നു. ടീച്ചർ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.
 - ഏകാഗ്രത മെച്ചപ്പെടുന്നു.
 - സന്തുലനാവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുന്നു.
 - ഏകോപനം മെച്ചപ്പെടുന്നു.
 - ശ്വാസോച്ഛാസം സുഗമമാക്കുവാനും ത്വരിതപ്പെടുത്തുവാനും സഹായിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 10

അർധശാലഭാസനം

ശരീരത്തിലെ പിൻഭാഗത്തെ (lower back) പേശികൾ ബലപ്പെടുത്തുന്നതിനും അരക്കെട്ടിന് കരുത്തും വഴക്കവും നൽകുന്നതിന് സഹായിക്കുന്ന യോഗാസനമാണിത്.

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- അർധശാലഭാസനം പരിശീലിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ സ്ഥലം ക്രമീകരിക്കുക

ഉപകരണങ്ങൾ

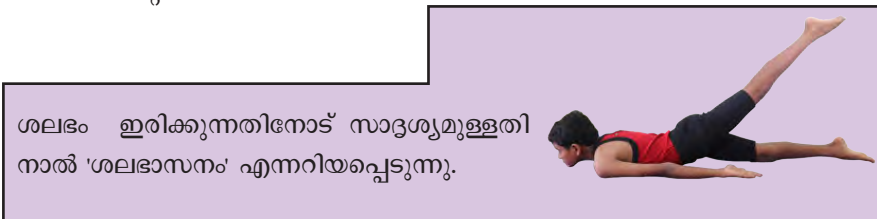
- യോഗ മാറ്റ് /സമാനമായത്

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

- വായു സഞ്ചാരമുള്ള റൂം ആയിരിക്കണം തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്
- ആഹാരം കഴിച്ചു ഉടനെ യോഗചെയ്യാൻ പാടുള്ളതല്ല

സമയം

- 15-20 മിനിറ്റ്



ഘട്ടം - 1 സ്ഥിതി



ഘട്ടം - 2 കൈകൾ ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് താടി നിലത്തുറപ്പിച്ച് കിടക്കുക.



ഘട്ടം - 3

താടി നിലത്തുറപ്പിച്ച് ഇടതുകാൽ മുട്ടുമടക്കാതെ സാവധാനം ഉയർത്തുക (പാദം നിവർത്തി വയ്ക്കുക). ഈ അവസ്ഥയിൽ സുഗമമായി കഴിയാവുന്ന സമയമത്രയും തുടരുക



ഘട്ടം - 4

ഉയർത്തിയ കാൽ സാവധാനം താഴ്ത്തിക്കൊണ്ടുവരിക.

പ്രവർത്തന രീതി

- എല്ലാ കുട്ടികളും ശരിയായ രീതിയിലാണോ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ചെയ്യുന്നത് എന്ന് ടീച്ചർ ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്.
- സവിശേഷപരിഗണന ആവശ്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ കഴിവിനനുസരിച്ച് യോഗാസനം ചെയ്യുവാൻ ടീച്ചർ സഹായിക്കേണ്ടതാണ്.
- വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിൽ നൽകിയിട്ടുള്ളത് കാണുക.

വിലയിരുത്തൽ

യോഗാസനം ചെയ്തതിനുശേഷം അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് അവസരം നൽകുക

ക്രോഡീകരണം

സ്ഥിരമായി അർദ്ധശലഭാസനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ കിട്ടുന്ന ഗുണങ്ങൾ

- രക്തചംക്രമണവ്യവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുന്നു
- ശരീരത്തിലെ പിൻഭാഗത്തെ (lower back) പേശികൾ ബലപ്പെടുന്നു
- ദഹനവ്യവസ്ഥ ത്വരിതപ്പെടുന്നു
- അരക്കെട്ടിന് കരുത്തും വഴക്കവും നൽകുന്നു.

പ്രവർത്തനം 11

പശ്ചിമോത്താനാസനം

നട്ടെല്ലിന്റെയും അരക്കെട്ടിന്റെയും വഴക്കം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്ന പ്രധാന യോഗാസനമാണിത്.

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- പശ്ചിമോത്താനാസനം പരിശീലിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ സ്ഥലം ക്രമീകരിക്കുക.

ഉപകരണങ്ങൾ

- യോഗ മാറ്റ് /സമാനമായത്

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

- വായുസഞ്ചാരമുള്ള റൂം ആയിരിക്കണം തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്
- ആഹാരം കഴിച്ചു ഉടനെ യോഗ ചെയ്യാൻ പാടുള്ളതല്ല

സമയം

- 15-20 മിനിറ്റ്

ശരീരത്തിന്റെ പുറംഭാഗം (പശ്ചിമം) വലിച്ചു നിവർത്തി (ഉത്താനം) ഇരുന്നുകൊണ്ട് മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് ചെയ്യുന്ന ആസനമായതുകൊണ്ട് പശ്ചിമോത്താനാസനം എന്നറിയപ്പെടുന്നു.



ഘട്ടം 1- സ്ഥിതി

ഘട്ടം - 2

ശ്വാസം സാവധാനം എടുത്തുകൊണ്ട് ഇരുകൈകളും വശങ്ങളിലൂടെ തലയ്ക്ക് മുകളിൽ ഉയർത്തി കൈപ്പത്തികൾ മുന്നോട്ട് തിരിച്ചുവെച്ച് ശരീരത്തെ അല്പം പുറകോട്ട് ചാഴ്ത്തുക.



ഘട്ടം - 3

ശ്വാസം സാവധാനം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് ശരീരത്തെ ഇടുപ്പിൽ നിന്നും മുന്നോട്ടുകുനിച്ച് കാൽമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കാതെ ഇരുകൈകൾ കൊണ്ടും അതാത് (കാലിന്റെ) പെരുവിരൽ പിടിച്ച് നെറ്റിക്കൊണ്ട് കാലുകളിൽ തൊടുക, കൈമുട്ടുകൾ കാലുകളുടെ ഇരുവശങ്ങളിലുമായി നിലത്ത് സ്പർശിക്കുക. ഈ അവസ്ഥയിൽ സുഗമമായി കഴിയാവുന്ന സമയമത്രയും തുടരുക.



ഘട്ടം 4

ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് കൈകൾ തലയ്ക്കുമുകളിൽ ഉയർത്തി നേരെ നിവർത്തിരിക്കുക.



ഘട്ടം 5

ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് സ്ഥിതിയിലേയ്ക്ക് വരിക.

പ്രവർത്തന രീതി

- എല്ലാ കുട്ടികളും ശരിയായ രീതിയിലാണോ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ചെയ്യുന്നത് എന്ന് ടീച്ചർ ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്
- സവിശേഷ പരിഗണന ആവശ്യമുള്ള കുട്ടികളെ പ്രത്യേകം സഹായിക്കേണ്ടതുണ്ട്. യോഗാസനത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

വിലയിരുത്തൽ

യോഗാസനം ചെയ്തതിനുശേഷം അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് അവസരം നൽകുക

ക്രോഡീകരണം

സ്ഥിരമായി പശ്ചിമോത്താനാസനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ കിട്ടുന്ന ഗുണങ്ങൾ

- അരക്കെട്ടിന്റെ വഴക്കം മെച്ചപ്പെടുന്നു.
- ദഹനവ്യവസ്ഥ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു
- അരക്കെട്ടിലെ പേശി ശക്തിപ്പെടുന്നു
- സന്ധിവേദന കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു
- ശ്വാസോച്ഛ്വാസം സുഗമമാക്കുവാനും ത്വരിതപ്പെടുത്തുവാനും സഹായിക്കുന്നു

പ്രവർത്തനം 12

അർധഹലാസനം

ഇടുപ്പിനും തുടയ്ക്കും ചുറ്റുമുള്ള പേശികൾ അയവുള്ളതാക്കുന്നതിനും ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും സഹായിക്കുന്ന യോഗാസനമാണിത്.

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- അർധഹലാസനം പരിശീലിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ സ്ഥലം ക്രമീകരിക്കുക

ഉപകരണങ്ങൾ

- യോഗ മാറ്റ് /സമാനമായത്

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

- വായുസഞ്ചാരമുള്ള റൂം ആയിരിക്കണം തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്
- ആഹാരം കഴിച്ചു ഉടനെ യോഗ ചെയ്യാൻ പാടുള്ളതല്ല

സമയം

- 15-20 മിനിറ്റ്

ആസനസ്ഥിതി കലപ്പയോട് (ഹലം) സാദൃശ്യമുള്ളതിനാൽ 'ഹലാസനം' എന്നറിയപ്പെടുന്നു.



ഘട്ടം - 1 സ്ഥിതി



ഘട്ടം - 2

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് പാദങ്ങൾ മുന്നോട്ടുനീട്ടി, മുട്ടുമടക്കാതെ കാലുകൾ 90° ഉയർത്തുക. ഈ അവസ്ഥയിൽ സുഗമമായി കഴിയാവുന്ന സമയമത്രയും തുടരുക



ഘട്ടം - 3

ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കാലുകൾ താഴ്ത്തി പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് വരിക.

പ്രവർത്തന രീതി

- എല്ലാ കുട്ടികളും ശരിയായ രീതിയിലാണോ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ചെയ്യുന്നത് എന്ന് ടീച്ചർ ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്.
- സവിശേഷ പരിഗണന ആവശ്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ കഴിവനുസരിച്ച് യോഗാസനം ചെയ്യുവാൻ ടീച്ചർ സഹായിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

വിലയിരുത്തൽ

- യോഗാസനം ചെയ്തതിനുശേഷം അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് അവസരം നൽകുക.

ക്രോഡീകരണം

സ്ഥിരമായി അർധഹലാസനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ കിട്ടുന്ന ഗുണങ്ങൾ

- രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാൻ കഴിയുന്നു
- ഇടുപ്പിനും തുടയ്ക്കും ചുറ്റുമുള്ള പേശികൾ ദൃഢതയുള്ളതും വഴക്കമുള്ളതും ആക്കുന്നു
- ഉദര ഭാഗത്ത് അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന കൊഴുപ്പ് നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു
- ദഹനവ്യവസ്ഥ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു

വിലയിരുത്തൽ

താഴെക്കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രസ്താവനകൾ ശരി/തെറ്റ് ആണോ എന്നത് 'ടിക്' (✓) അടയാളം ഉപയോഗിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തുക.

- 1) ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമത വർധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ആയാസരഹിതമായി ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും.
ശരി
- 2) വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ വിശ്രമത്തിന് ഒരു പരിഗണനയും നൽകേണ്ടതില്ല.
തെറ്റ്
- 3) ക്ഷീണിക്കാതെ തുടർച്ചയായി പ്രവർത്തനം നടത്തുന്നതിനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവാണു പേശീക്ഷമത.
ശരി
- 4) പേശീശക്തി ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നില്ല.
തെറ്റ്
- 5) ചിട്ടയായ വ്യായാമം, സമീകൃതാഹാരം, ശരിയായ വിശ്രമം എന്നി ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങളെ മികച്ചതാക്കുന്നു
ശരി

ചേരുംപടി ചേർക്കുക

1	പശ്ചിമോത്താനാസനം	യോഗാസനം
2	പേശീശക്തി	ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകം
3	ബി.എം.ഐ.	ശരീരഘടന
4	സന്ധികളുടെ ചലന സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ തോത്	അയവ്

കണ്ടെത്തിയെഴുതുക.

1) ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങളുടെ കാരണങ്ങളും അവയുടെ പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങളും ഏതൊക്കെയാണെന്ന് എഴുതുക.

സൂചകങ്ങൾ

- തെറ്റായരീതി
- അനുകരണം
- തെറ്റായദിനചര്യ
- തെറ്റായ ആഹാരശീലങ്ങൾ
- അമിതശരീരഭാരം
- പാരമ്പര്യം
- സ്ഥിരമായി അധികഭാരം ചുമക്കുന്നത്
- വ്യായാമക്കുറവ്

2) മികച്ച ശരീരസംസ്ഥിതികൊണ്ടുള്ള രണ്ടു പ്രയോജനങ്ങൾ/ഗുണങ്ങൾ എഴുതുക.

സൂചകങ്ങൾ

- ശരീരത്തിന്റെ ആകാരഭംഗി മെച്ചപ്പെടുന്നു.
- ചലനങ്ങൾ മനോഹരവും കാര്യക്ഷമവുമാകുന്നു.
- നാഡീ-പേശി വ്യവസ്ഥകളുടെ ഏകോപനം മികച്ചതാകുന്നു.
- ശ്വാസനം, രക്തചക്രമണം, നട്ടെല്ലിന്റെ ആരോഗ്യം തുടങ്ങിയവ മെച്ചപ്പെട്ടതാകുന്നു.
- ശരീരസംതുലനം, ആത്മവിശ്വാസം, ഏകാഗ്രത, ഊർജസംതുലനം തുടങ്ങിയവ കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു

3) ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾക്കുള്ള മൂന്നു പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ എഴുതുക.

- ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതിയെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം
- സമീകൃതാഹാരക്രമം
- ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കവും പുനഃപ്രാപ്തിയും

4) വൃക്ഷാസനം, ശലഭാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, അർധഹലാസനം എന്നീ ആസനങ്ങളിലെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ എഴുതുക.

IV. ആൽബം തയ്യാറാക്കുക.

നിങ്ങൾ വിവിധ യോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ ഫോട്ടോയെടുത്ത് അതിന്റെ ഒരു ആൽബം തയ്യാറാക്കുക.

നിർദ്ദേശം

- ഏറ്റവും മികച്ച രീതിയിൽ ആൽബം തയ്യാറാക്കിയവരെ കണ്ടെത്തുക.



കരുതലാകാം കളികളിലൂടെ

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അടിയന്തരസാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടുന്നതിന് കുട്ടികളെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നതിനോടൊപ്പം കളിക്കിടയിൽ സംഭവിക്കാവുന്ന പരിക്കുകൾക്ക് നൽകേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷയെ സംബന്ധിച്ച് ധാരണ കൈവരിക്കുന്നതിന് ഈ അധ്യായത്തിൽ അവസരം ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്.

പഠന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ അടിയന്തരസാഹചര്യങ്ങൾ നേരിടുന്നതിനുള്ള കഴിവ് നേടുന്നു. വിവിധ ആഹാരപദാർഥങ്ങളിലെ ഊർജ സ്രോതസ്സുകളെ സംബന്ധിച്ച് ധാരണ കൈവരിക്കുക.
- കളികൾക്കിടയിൽ സംഭവിക്കാവുന്ന പരിക്കുകൾ - പേശീവലിവ് (മസിൽ ക്രാമ്പ്), സ്പ്രെയ്ൻ, സ്ട്രെയ്ൻ എന്നിവ സംഭവിച്ചാൽ നൽകേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷയെ കുറിച്ചുള്ള ധാരണ നേടുക.

ആശയങ്ങൾ / ഉപാശയങ്ങൾ

കളിക്കളത്തിലെ സുരക്ഷിതത്വം

- ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിചയപ്പെടൽ.
- അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിലെ രക്ഷപ്പെടലുകൾ.
- കളികൾക്കിടയിൽ സംഭവിക്കാവുന്ന പരിക്കുകളും അവയുടെ പ്രഥമശുശ്രൂഷകളും.
- പേശീവലിവ് (മസിൽ ക്രാമ്പ്), സ്പ്രെയ്ൻ, സ്ട്രെയ്ൻ.

ഉള്ളടക്കം

- ഇടവേളകളിലെ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ
- വീടിനുള്ളിൽ കളിക്കാവുന്ന കളികൾ

- ആമസോൺ കാടുകളിലെ അതിജീവനം
- മരണത്തെ അതിജീവിച്ച ക്രിസ്റ്റൻ എറിക്സൻ
- പേശീവലിവ് (മസിൽ ക്രാമ്പ്)
- ഘ്രസ്മിൻ
- സ്ട്രൈൻ

ആമുഖം

വൈവിധ്യമാർന്ന കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സ്ഥിരമായി ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ കായികക്ഷമതയോടൊപ്പം ജീവിത നൈപുണികളായ സാമൂഹിക - മാനസിക - ബൗദ്ധിക-ശാരീരിക-ശേഷികളും മെച്ചപ്പെടുന്നു. നിത്യജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാവുന്ന അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി നേരിടുന്നതിന് ഇത്തരം ശേഷികൾ കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. പ്രഥമശുശ്രൂഷയെ സംബന്ധിച്ച് ആവശ്യമായ ധാരണ നേടുന്നതിനോടൊപ്പം അടിയന്തരസാഹചര്യങ്ങളിൽ ചെയ്യേണ്ട പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയുടെ പ്രായോഗിക പരിജ്ഞാനവും സ്വായത്തമാക്കുന്നു. സാമൂഹ്യബോധവും പ്രതിബദ്ധതയും ഉള്ള കുട്ടികളാണ് ഓരോ സമൂഹത്തിന്റെയും അനിവാര്യ ഘടകങ്ങൾ. ആരോഗ്യമുള്ള പൗരർ സമൂഹത്തിന്റെ പൊതുസ്വത്താണെന്നുള്ള ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കാഴ്ചപ്പാടിനെ സഹലീകരിക്കുന്നതാണ് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം.

ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പ്രവേശിക പ്രവർത്തനരീതിലേക്ക്....

ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കൂ....

കുട്ടികൾ എന്തെല്ലാം പ്രവർത്തനങ്ങളിലാണ് ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്?

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച



ചിത്രം 1 : കുളം കര



ചിത്രം 2 : ചെടി നനയ്ക്കൽ



ചിത്രം 3 : സൈക്കിൾ ചവിട്ടൽ



ചിത്രം 4 : പാർക്കിലെ കളികൾ

തുടർന്ന് ടീച്ചർ ഇത്തരം കായികപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. ഇടവേളകളിൽ കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിൽ പൂർത്തീകരിക്കട്ടെ.

- വീട് വൃത്തിയാക്കൽ
- കാർഷികവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടൽ
- പാചകത്തിന് സഹായിക്കൽ
- പ്രഭാത/സായാഹ്നസവാരി ശീലമാക്കൽ
- ക്രിക്കറ്റ്, ഫുട്ബോൾ തുടങ്ങിയ കളികളിൽ പങ്കെടുക്കൽ

സമാനമായ ഉത്തരങ്ങൾ കുട്ടിച്ചേർക്കാവുന്നതാണ്

ഇടവേളകളിൽ ചെയ്യാവുന്ന ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ക്രിക്കറ്റ്, ഫുട്ബോൾ തുടങ്ങിയ കളികൾ വീടിനകത്ത് കളിക്കുന്നത് സുരക്ഷിതമല്ല എന്ന് കുട്ടികളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുക. ഇടവേളകളിൽ വീടിനകത്ത് കളിക്കാവുന്ന കളികളായ ഹാൻഡ് ക്രിക്കറ്റ്, സ്റ്റോൺ - പേപ്പർ - സിസ്റ്റർ തുടങ്ങിയവ കളിച്ചിട്ടുണ്ടോ? എന്ന ചോദ്യം ടീച്ചർ കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുന്നു.

ഹാൻഡ് ക്രിക്കറ്റ്

പ്രവർത്തനരീതി

- പ്രത്യേക സ്ഥലം ആവശ്യമില്ലാതെതന്നെ രണ്ടുപേർക്ക് തമ്മിൽ കളിക്കാവുന്നതാണ്.
- ഒരാൾ ബാറ്ററും മറ്റൊരാൾ ബൗളറുമായി തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- ഒരു കൈയിലെ വിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് കളിക്കേണ്ടത്.
- പെരുവിരൽ ഉയർത്തി (തംസപ്പ്) കാണിക്കുമ്പോൾ ആറ് റൺസ്, മറ്റു വിരലുകളിൽ ഒന്നെങ്കിൽ ഒരു റൺസ്, രണ്ടെങ്കിൽ രണ്ട് റൺസ്, മൂന്നെങ്കിൽ മൂന്ന് റൺസ്,

നാലെങ്കിൽ നാല് റൺസ്, എല്ലാ വിരലുകളും ഒരുമിച്ചെങ്കിൽ അഞ്ച് റൺസ് എന്ന ക്രമത്തിലാണ് സ്കോർ / റൺസ് ലഭിക്കുന്നത്.

- ബോളറും ബാറ്ററും ഒരുപോലെ സ്കോർ വരുന്ന വിരലുകളാണ് ഉയർത്തുന്നതെങ്കിൽ ബാറ്റർ ഔട്ട് ആകുന്നതാണ്.
- തുടർന്ന് ഔട്ടായ ബാറ്റർ ബോളറായി കളി തുടരുക.
- രണ്ടുപേരും ഔട്ട് ആകുന്നതിനുമുമ്പ് കൂടുതൽ സ്കോർ നേടുന്നയാൾ വിജയിക്കുന്നതാണ്.

സ്റ്റോൺ - പേപ്പർ - സിസ്റ്റർ

പ്രവർത്തനരീതി

- പ്രത്യേക സ്ഥലം ആവശ്യമില്ലാതെ തന്നെ രണ്ടുപേർക്ക് തമ്മിൽ കളിക്കാവുന്നതാണ്.
- സ്റ്റോൺ(കല്ല്) എന്നതിനായി ഒരു കൈമുഷ്ടി ചുരുട്ടി മുന്നോട്ടുനീട്ടുക,
- പേപ്പർ എന്നതിനായി കൈവിരലുകൾ നിവർത്തി ഒരു കൈ മുന്നോട്ടുനീട്ടുക, സീസർ (കത്രിക) എന്നതിനായി ചുണ്ടുവിരലും നടുവിരലും നിവർത്തി ബാക്കി വിരലുകൾ മടക്കിവെച്ചുകൊണ്ട് ഒരുകൈ മുന്നോട്ടു നീട്ടുക.
- കളി തുടങ്ങുന്നതിനായി രണ്ടുകളിക്കാരും നേർക്കുനേർ നോക്കിക്കൊണ്ട് സ്റ്റോൺ - പേപ്പർ - സിസ്റ്റർ എന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ട് കൈവിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരു ആംഗ്യം കാണിക്കുക.

സ്റ്റോറിങ് രീതി

- ഒരാൾ സ്റ്റോണും മറ്റൊരാൾ പേപ്പറും കാണിക്കുകയാണെങ്കിൽ പേപ്പർ കാണിച്ചയാൾക്ക് ഒരു പോയിന്റ് (പേപ്പർ കൊണ്ട് കല്ലിനെ മുടുന്നു എന്ന അനുമാനത്തിൽ) ലഭിക്കുന്നതാണ്.
- ഒരാൾ സിസ്റ്ററും മറ്റൊരാൾ പേപ്പറും കാണിക്കുകയാണെങ്കിൽ സിസ്റ്റർ കാണിച്ചയാൾക്ക് ഒരു പോയിന്റ് (കത്രികകൊണ്ട് പേപ്പർ മുറിക്കുന്നു എന്ന അനുമാനത്തിൽ) ലഭിക്കുന്നതാണ്.
- ഒരാൾ സിസ്റ്ററും മറ്റൊരാൾ സ്റ്റോണും കാണിക്കുകയാണെങ്കിൽ സ്റ്റോൺ കാണിച്ചയാൾക്ക് ഒരു പോയിന്റ് (സ്റ്റോൺ കൊണ്ട് കത്രിക തകർക്കുന്നു എന്ന അനുമാനത്തിൽ) ലഭിക്കുന്നതാണ്.
- മറ്റേതെല്ലാം ആംഗ്യങ്ങൾ കാണിച്ചാലും പരസ്പരപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതിനാൽ ആർക്കും പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നതല്ല.
- നിശ്ചിതസമയത്തിന് ശേഷം കൂടുതൽ പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നയാൾ വിജയിക്കും.

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

സൂചകങ്ങൾ

- ഈ കളികളിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ ഉണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ
- കളിയിലൂടെ മെച്ചപ്പെടുന്ന ശേഷികൾ
- ഇത്തരത്തിൽ വീടിനുള്ളിൽ കളിക്കാവുന്ന, കുട്ടികൾക്ക് അറിയാവുന്ന മറ്റു കളികൾ അവതരിപ്പിക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് അവസരം നൽകുക, കളിക്കുന്ന രീതിയും വിശദീകരിക്കട്ടെ.

വ്യത്യസ്ത കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ

വ്യത്യസ്ത കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്ക് കുട്ടികളുടെ ശ്രദ്ധക്ഷണിക്കുന്നു.



- A. ടണൽ വാക്ക്
- B. മങ്കി ബാർ
- C. റിങ് ഹാങ്ങിങ്
- D. ഒബ്സ്കെൽ ക്രോളിങ്

ചില പാർക്കുകൾ, വ്യായാമകേന്ദ്രങ്ങൾ, പരിശീലനകേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഇത്തരം സംവിധാനങ്ങൾ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുള്ളത് കാണാം.

പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- പ്രതിസന്ധികളെ തരണം ചെയ്യൽ
- അപകട ഘട്ടങ്ങളിൽ സുരക്ഷിതമായി പുറത്തു കടക്കൽ
- ശാരീരികവ്യായാമം, അയവ് എന്നിവയ്ക്ക് അവസരം

ജീവിതത്തിലെ അടിയന്തരസാഹചര്യങ്ങൾ തരണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കഴിവു നേടുന്നതിന് അവസരം ഒരുക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഇവ.

പ്രവർത്തനം 1

അടിമന്തര സാഹചര്യവും രക്ഷപ്പെടലും

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന വാർത്ത വിശകലനം ചെയ്തശേഷം വിമാനം തകർന്ന് ആമസോൺ കാടുകളിൽ വീണ നാലുകുട്ടികൾ 40 ദിവസം അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ, രക്ഷപ്പെടാൻ സഹായകമായ കഴിവുകൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യുക. ചർച്ചയിലൂടെ മനസ്സിലാക്കിയ വസ്തുതകൾ രേഖപ്പെടുത്താൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക.



വിമാനം തകർന്ന് ആമസോൺ വനത്തിൽ കാണാതായ നാലു കുഞ്ഞു സഹോദരങ്ങൾ 40 നാളുകൾക്കു ശേഷം ഒരു പോറലുണ്ടാക്കാതെ കാടിന്റെ മടിത്തട്ടിൽ...

സുന്ദരമി വാർത്ത... അനന്തരം ആ നാലു കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ആമസോൺ അമ്മയായി. ആ മണ്ണ് അമ്മയുടെ മടിത്തട്ടായി. ഒന്നും രണ്ടുമല്ല 40 നാൾ ആ കുഞ്ഞുപൈതങ്ങളെ ആമസോൺ കാത്തു പൂലിക്കും പാമ്പിനും പിരാനക്കുമൊന്നും നൽകാതെ ആമസോണിന്റെ വന്യതയിൽ തകർന്നുവീണ വിമാനത്തിൽ ജീവൻ പോകാമുമ്പേ നാലു കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള അവരുടെ പെറ്റമ്മയുടെ പ്രാർത്ഥന നെയായിരിക്കും അവരെ രക്ഷിച്ചത്. കഴിഞ്ഞ മെയ് ഒന്നിന് കൊളംബിയയിൽ ആമസോൺ വനത്തിൽ തകർന്നുവീണ ചെറുവിമാനത്തിൽനിന്ന് കാണാതായ 11 മാസവും നാലും ഒമ്പതും പതിമൂന്നും വയസ്സുള്ള നാലു സഹോദരങ്ങളെ സമീപകാലത്ത് കണ്ട ഏറ്റവും വലിയ രക്ഷാദൗത്യത്തിലൂടെ പോറൽപോലും ഏൽക്കാതെ വെള്ളിയാഴ്ച കണ്ടെത്തിയത് കൊളംബിയക്കെന്നല്ല ലോകത്തിനുതന്നെ ഏറ്റവും സുന്ദരമായ വാർത്തയായി.

ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾ മറ്റു സ്രോതസ്സുകൾ ഉപയോഗിച്ച് തേടാവുന്നതാണ്. കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

സൂചകങ്ങൾ

- കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യം
- ശാരീരികക്ഷമത
- ആത്മവിശ്വാസം
- പരിസ്ഥിതി
- പ്രതികൂലസാഹചര്യങ്ങളെ അതിജീവിക്കുന്നതിനുള്ള ശേഷി

അടിയന്തരസാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള ശേഷികളും നൈപുണികളും നേടിയെടുക്കുവാൻ നിരവധി അവസരങ്ങൾ കളികളിലൂടെയും, കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയും ലഭിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2

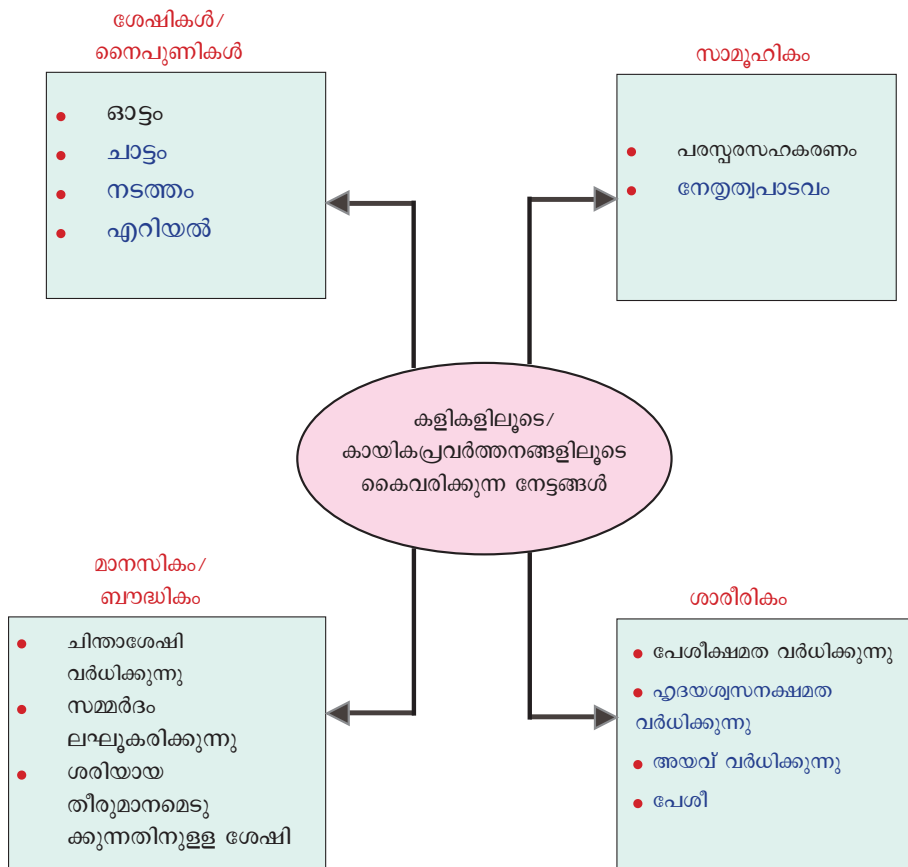
കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

സൂചകങ്ങൾ

- ശേഷികൾ / നൈപുണികൾ
- സാമൂഹികം
- മാനസികം / ബാധികം
- ശാരീരികം

തുടർന്ന് ചുവടെ നൽകിയിട്ടുള്ള പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് അവസരം നൽകുന്നു.



അടിമതര സാഹചര്യങ്ങളിലെ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

- പാഠഭാഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചാർട്ടുകൾ, പത്ര കട്ടിങ്ങുകൾ, വീഡിയോസ് എന്നിവ കരുതുക.
- ചാർട്ടുകൾ, പത്ര കട്ടിങ്ങുകൾ തുടങ്ങിയ സാമഗ്രികൾ ശേഖരിച്ചു കൊണ്ടുവരാൻ കുട്ടികൾക്ക് നിർദ്ദേശം നൽകേണ്ടതാണ്.



ഉപകരണങ്ങൾ

- ഐ.സി.ടി., ലാപ്ടോപ്പ് , പെൻഡ്രൈവ്

സമയം

- 15-20 മിനിട്ട്സ്

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

- മരണത്തെ അതിജീവിച്ച ക്രിസ്ത്യൻ എറിക്സൺ എന്ന ഫുട്ബോൾ താരത്തിന്റെ വാർത്ത

ചർച്ച സൂചകങ്ങൾ

- സഹകളിക്കാരുടെ സമയോചിതമായ ഇടപെടൽ
- കൃത്യസമയത്തുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷ
- ശരിയായ സമയത്തുള്ള വൈദ്യസഹായം എന്നിവ ലഭ്യമാക്കുന്നതിലൂടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ സാധിച്ചു.

ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾ മറ്റു സ്രോതസ്സുകൾ ഉപയോഗിച്ച് തേടാവുന്നതാണ്.

കളിക്കളത്തിൽ വിവിധ കാരണങ്ങളാൽ വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുമുള്ള പരിക്കുകൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അനുഭവങ്ങൾ കുട്ടികൾ ക്ലാസ്സിൽ ചർച്ച ചെയ്ത് എങ്ങനെയാണ് അത്തരം സാഹചര്യം നേരിട്ടുവെന്ന് കണ്ടെത്തി വിശദാംശങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തട്ടെ.

ഉദാഹരണം : സ്കൂളിലെ ഫുട്ബോൾ കളിക്കിടയിൽ രണ്ടുകുട്ടികൾ തമ്മിൽ കൂട്ടിയിടിക്കുന്നു. ഗ്രൗണ്ടിൽ വീണ് ഒരാളുടെ കൈ ഒടിയുന്നു. ടീച്ചറുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുകയും വേഗത്തിൽ തന്നെ അടുത്ത ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുകയും ചെയ്യൂ.

ക്രിസ്റ്റിൻ എറിക്സണിന് കളിക്കിടയിൽ ഹൃദയാഘാതം സംഭവിക്കുകയും തുടർന്നു മെഡിക്കൽ ടീമിനുള്ളും സഹകളിക്കാരും സമയോചിതമായി ഇടപെടുകയും ചെയ്യൂ. അതുവഴി അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവൻ രക്ഷിക്കുന്നതിനും കളിക്കളത്തിലേക്ക് തിരികെ വരുന്നതിനും സാധിച്ചു.

ഹൃദയാഘാതം

ഹൃദയപേശികൾക്ക് ഓക്സിജന്റെ ലഭ്യത ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ തടസ്സപ്പെടുമ്പോൾ ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടാകുന്നു.

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ:

- 1) വൃക്തിയെ സുഖമായി ഒരു സ്ഥലത്തിരുത്തുക
- 2) വൃക്തിയെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.
- 3) ശ്വാസനവും പശ്സും നിരന്തരം നിരീക്ഷിക്കുക.
- 4) കാർഡിയോ പൾമണറി റസ്പ്യൂസിറ്റേഷൻ ചെയ്യാൻ തയ്യാറായിരിക്കുക.

ഏദയസ്തംഭനം

പെട്ടെന്ന് ഏദയം നിലച്ചുപോകുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഏദയസ്തംഭനം. ഏദയാഘാതത്തെത്തുടർന്നോ അമിതമായ രക്തസ്രാവത്തെ തുടർന്നോ ഇതു സംഭവിക്കാം.

ലക്ഷണങ്ങൾ : ശ്വാസനവും പശ്സും ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല.

പ്രഥമശുശ്രൂഷ : എത്രയും പെട്ടെന്ന് കാർഡിയോ പൾമണറി റസ്പ്യൂസിറ്റേഷൻ ആരംഭിക്കുക. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഓക്സിജന്റെ അഭാവത്തിൽ ഏദയപേശികളും തലച്ചോറും നശിച്ചുപോകും. എത്രയും പെട്ടെന്ന് രോഗിയെ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കണം.

അഞ്ചിനാ പെക്ലോറിസ്

ഏദയപേശികൾക്ക് ആവശ്യമായ ഓക്സിജൻ കിട്ടാതെ വരുമ്പോൾ ഏദയത്തിലുണ്ടാകുന്ന വേദനയാണ് അഞ്ചിനാ പെക്ലോറിസ്. സാധാരണ രീതിയിൽ വിശ്രമത്തോടെ ഈ വേദന കുറയും.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- 1) നെഞ്ചിന്റെ ഇടതുഭാഗത്ത് ഞെരിഞ്ഞിരിക്കുന്നതുപോലുള്ള വേദന.
- 2) വേദന ഇടതുകൈയിലോ താടിയിലോ ചിലപ്പോൾ അനുഭവപ്പെടാം.
- 3) കൈകഴപ്പോ വേദനയോ തോന്നാം.
- 4) ശ്വാസം മുട്ടൽ അനുഭവപ്പെടാം.
- 5) പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന കടുത്തക്ഷീണം.

പ്രഥമശുശ്രൂഷ

- 1. വൃക്തിയെ സുഖമായി ഒരു സ്ഥലത്ത് ഇരുത്തുകയും സമാധാനിപ്പിക്കുകയും വേണം.
- 2. വൃക്തിയുടെ കൈവശം മരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് കഴി്യാൻ സഹായിക്കുക.
- 3. വൃക്തിയെ വിശ്രമിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- 4. മരുന്നു കഴിച്ചോ ചിലപ്പോൾ അല്ലാതെയോ വേദന കുറയാം. വേദന കുറയാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ രോഗിയെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.

5. വ്യക്തിയുടെ ശ്വാസവും പൾസും നിരന്തരം നിരീക്ഷണ വിധേയമാക്കണം. കാർഡിയോ പൾമണറി റെസ്യൂസിറ്റേഷൻ ചെയ്യാൻ തയ്യാറായിരിക്കുക.


കാർഡിയോ പൾമണറി റെസ്യൂസിറ്റേഷൻ (Cardio Pulmonary Resuscitation) വ്യക്തിക്ക് ശ്വാസനവും പൾസും ഇല്ലെന്നു കണ്ടാൽ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛാസവും നെഞ്ചിൽ അമർത്തുകയും ഒരുമിച്ച് ചെയ്യണം. ഇതിനെ കാർഡിയോ പൾമണറി റെസ്യൂസിറ്റേഷൻ എന്നു പറയുന്നു.


- 1) രോഗിയുടെ താടി ഉയർത്തി തല ഒരു വശത്തേക്ക് ചരിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസനാളം തുറക്കും. വായിൽ മണ്ണോ, ഛർദ്ദിയുടെ അവശിഷ്ടമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് തുടച്ച് മാറ്റിയ ശേഷം രണ്ട് പ്രാവശ്യം കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛാസം നൽകുക.
- 2) നെഞ്ചിൽ പതിനഞ്ചുപ്രാവശ്യം ശക്തിയായി അമർത്തുക.
- 3) രണ്ടുപ്രാവശ്യം ശ്വാസോച്ഛാസം നൽകുക.
- 4) ആശുപത്രിയിലെത്തുന്നതുവരെ ഈ രീതി തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുക.
- 5) പൾസും ശ്വാസനവും തുടർച്ചയായി നിരീക്ഷിക്കുക.
- 6) രോഗി സ്വയം ശ്വസിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നത് വരെ ഇതാവർത്തിക്കുക.


പ്രവർത്തനം 3

പരിക്കിന്റെ സാഹചര്യങ്ങൾ

ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് പരിക്ക് സംഭവിച്ച സാഹചര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ കുട്ടികൾക്ക് അവസരം ഒരുക്കുന്നു. തുടർന്ന് പരിക്ക് സംഭവിച്ച സാഹചര്യങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്താൻ കുട്ടികൾക്ക് അവസരം നൽകുന്നു.

 <p>അബ്രേഷൻ (Abrasion)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • കളിക്കിടയിൽ വീണു • സൈക്കിളിൽ നിന്നും വീണു •
---	---

 <p>ചതവ് (Contusion)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ഫുട്ബോൾ കളിക്കിടയിൽ കുട്ടിയിടിച്ചു വീണു •
---	--

 <p>ഒടിവ് (Fracture)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • സ്റ്റേപ്പിൽ നിന്നും മറിഞ്ഞുവീണ് • വാഹനാപകടം
---	--

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

സൂചകങ്ങൾ

- വീണ് പരിക്കുപറ്റിയ സാഹചര്യങ്ങൾ
- പരിക്കിന്റെ കാഠിന്യം
- നൽകിയ ശിശ്രൂഷകൾ

തുടർന്ന് പ്രഥമശുശ്രൂഷയെ പറ്റി ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

പ്രഥമശുശ്രൂഷ

ഒരു അപകടത്തിനോ രോഗത്തിനോ ഇടയാകുന്നവർക്ക് പ്രഥമവും താൽക്കാലികവുമായി നൽകുന്ന ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് പ്രഥമശുശ്രൂഷ എന്ന് പറയും. ഒരു ഡോക്ടറുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കുന്നതുവരെയോ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുന്നതുവരെയോ പ്രഥമശുശ്രൂഷ ആവശ്യമാണ്. അപകടത്തിന്റെ തീവ്രത കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഇത് സഹായിക്കും.

ഒടിവുകൾ (Fracture)

നമ്മുടെ അവയവങ്ങൾക്ക് സുരക്ഷിതത്വവും ശരീരത്തിന് ബലവും ആകൃതിയും നൽകുന്നത് അസ്ഥികളാണ്. ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ അസ്ഥികൾ ഒടിയാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. രോഡപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കുമ്പോഴും ഉയരത്തിൽ നിന്ന് വീഴുമ്പോഴും യന്ത്രങ്ങളിൽപ്പെട്ടും കളിക്കിടയിൽ വീഴുമ്പോഴും അസ്ഥികൾ ഒടിയാറുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ അസ്ഥികൾ ഒടിയുന്നതിനെ Fracture എന്നു പറയുന്നു.

ഒടിവുകളെ സാധാരണയായി നാലായി തിരിക്കാം.

1. Simple or Closed Fracture.

അസ്ഥികൾക്ക് ഒടിവുണ്ടാകുന്നെങ്കിലും, തൊലിപൊട്ടി വെളിയിൽ വരാതിരിക്കുന്ന ഒടിവാണിത്. രോഗിയെ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കാത്തവിധം പൂർവസ്ഥിതിയിലാക്കുന്നതാണ് നന്ന്. അനാവശ്യ ചലനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. വളരെ സൂക്ഷ്മമായി കൈകാര്യം ചെയ്യണം. എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് എത്തിക്കണം.

2. Compound Fracture

അസ്ഥികൾക്ക് ഒടിവുസംഭവിക്കുമ്പോൾ തൊലിമുറിയുന്നു. ഒടിഞ്ഞഭാഗം വെളിയിൽ കാണുന്നു. രോഗാണുക്കളും പൊടിയും ഉള്ളിൽ കടക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അസ്ഥി ഒടിഞ്ഞ് വെളിയിൽ വന്നാൽ മുറിവ് വൃത്തിയുള്ള തുണികൊണ്ട് കെട്ടുക. രക്തസ്രാവം ഉണ്ടെങ്കിൽ മുറുകിക്കെട്ടണം. അസ്ഥി പഴയരീതിയിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്. തടിക്കഷണമോ സ്ക്രയിലോ വച്ചുകെട്ടി അനങ്ങാത്തരീതിയിൽ ആക്കിയതിനുശേഷമേ ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോകാവൂ. വിവരം രോഗിയുടെ ബന്ധുക്കളെ അറിയിക്കേണ്ടതും പ്രഥമശുശ്രൂഷകന്റെ കടമയാണ്.

3. Comminuted Fracture

അസ്ഥി പലകഷണങ്ങളായി നൂറുങ്ങിപ്പോകുന്നതിനെ കമ്മിന്യൂട്ടഡ് ഫ്രാക്ചർ എന്നു പറയുന്നു. അപകടങ്ങളിലും മറ്റുമാണ് ഇത് ഉണ്ടാകുന്നത്. എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കണം.

4. Complicated Fracture

അസ്ഥി പൊട്ടുന്നതിനൊപ്പം ആന്തരികാവയവങ്ങൾക്കും മുറിവ് സംഭവിക്കുന്നതാണ് കോംപ്ലിക്കേറ്റഡ് ഫ്രാക്ചർ. അപകടങ്ങളിലും മറ്റുമാണ് ഇത് ഉണ്ടാകുന്നത്. അടിയന്തരമായി ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കാൻ നടപടി ഉണ്ടാകണം.

മുറിവുകൾ (Wounds)

മുർച്ചയേറിയ ഉപകരണങ്ങൾ വഴിയോ പ്രതലങ്ങളിൽ ഉരസിയോ തെന്നി വീണോ ചർമ്മത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക തുടർച്ചക്കുണ്ടാകുന്ന ഭംഗമാണ് മുറിവുകൾ (Wounds). മുറിവുകൾ പലതരത്തിലുണ്ട്, അവ ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു.

1. Incised Wound (ആഴത്തിലുള്ള മുറിവുകൾ)

മുർച്ചയേറിയ ഉപകരണങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകളിൽ തൃക്കും പേശികളും മുറിയാൻ ഇടയുണ്ട്. ഇത്തരം മുറിവുകളിൽ നിന്നും രക്തം കൂടുതലായി വാർന്നു പോകും.

2. Contused Wound (ക്ഷതങ്ങൾ)

മുർച്ചയില്ലാത്ത ഉപകരണങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ക്ഷതങ്ങളെയാണ് കണ്ടസ്ഡ് വുണ്ട് എന്നു പറയുന്നത്. മാംസപേശികൾക്ക് മുറിവ് സംഭവിക്കില്ല. എന്നാൽ കോശങ്ങൾക്ക് ചതവ് സംഭവിക്കും.

3. Lacerated Wound (ലാസറേറ്റഡ് വുണ്ട്)

യന്ത്രങ്ങൾ നിമിത്തമോ പരുക്കൻ പ്രതലങ്ങളിൽ വീഴുന്നതു മൂലമോ ഷെല്ലുകൾ നിമിത്തമോ മൃഗങ്ങളുടെ നഖങ്ങൾ കൊണ്ടോ ഉണ്ടാകുന്ന മുറിവുകൾ ആണിത്. മണ്ണും ചെളിയും പുരളാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ സൂക്ഷിക്കണം.

4. Punctured Wound (പഞ്ചുവേഡ് വുണ്ട്)

മൂർച്ഛയുള്ള കത്തികൊണ്ടോ കുന്തം കൊണ്ടോ കുത്തിയുണ്ടാകുന്ന മുറിവ്. ഇവയുടെ വായ് ചെറുതായിരിക്കും. ആഴം ഏറിയിരിക്കും.

5. Abrasion (പോറൽ)

പരുപരുത്ത തലങ്ങളിൽ ശക്തിയായി ഉരസിയാൽ പോറൽ സംഭവിക്കും. പുറംതോൽ മാത്രമേ നഷ്ടപ്പെടുകയുള്ളൂ.

ഇനി ചില പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ പരിചയപ്പെടാം.

പ്രവർത്തനം 4

പരിക്കിന്റെ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകൾ

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് മുറിവോ ചതവോ സംഭവിച്ചാൽ നൽകേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. മുൻ ക്ലാസിലെ പാഠഭാഗത്തിലെ മൂന്നറിവ് പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട് അബ്രേഷൻ, ചതവ് എന്നീ പരിക്കുകളുടെ പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ എഴുതുന്നതിന് കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക.

അബ്രേഷൻ (Abrasion)



ചതവ് (Contusion)



അബ്രേഷൻ	ചതവ്
<ul style="list-style-type: none"> • ഡ്രസ്സിംഗ് തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകൻ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകിയിരിക്കണം. • മുറിവിലോ മുറിവിൽ സ്പർശിക്കുന്ന ഡ്രസ്സിന്റെ വശത്തോ തൊടരുത് . • മുറിവിലേക്ക് ധാരാളമായി വെള്ളം, ആന്റിസെപ്റ്റിക് ലോഷൻ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകി മുറിവിൽ അഴുക്ക് ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. • ഗോസ്, പഞ്ഞി, വൃത്തിയുള്ള തുണി ഉപയോഗിച്ച് മുറിവിലെ ജലാംശം ഒപ്പിയെടുക്കുക • ആന്റിസെപ്റ്റിക് ക്രീമുകൾ മുറിവിന് മുകളിൽ ഗോസ് ഉപയോഗിച്ച് അമർത്തി പൊതിഞ്ഞു വയ്ക്കുക 	<ul style="list-style-type: none"> • തണുത്തവെള്ളം ഒഴിച്ചു കൊടുക്കുക (തണുത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് ധാര ചെയ്യുക). • ഐസ്പാക്ക് വച്ചു കൊടുക്കുക (ഐസ് തുണിയിലോ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിലോ പൊതിഞ്ഞു വേണം വയ്ക്കുവാൻ). • ചതവേറ്റ ഭാഗം തിരുമ്മാതിരിക്കുക. • ചതവേറ്റ ഭാഗത്ത് കഴിയുന്നതും വിശ്രമം കൊടുക്കുക.

പേശീവലിവ്

ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് കളിക്കാരന് എന്താണ് സംഭവിച്ചത് ? എന്ന ചോദ്യം ഉന്നയിച്ചുകൊണ്ട് സമാന അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിനുള്ള അവസരം കുട്ടികൾക്ക് നൽകുക. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ എങ്ങിനെ നേരിട്ടു എന്നുകൂടി എഴുതട്ടെ.



ഉദാഹരണം: ഇക്കഴിഞ്ഞ ഉപജില്ലാ കായികമേളയിൽ പങ്കെടുത്ത നവീൻ 600 മീറ്റർ മത്സരത്തിനിടയിൽ മൈതാനത്തിൽ മറിഞ്ഞുവീണു കാലിൽ കഠിനമായ വേദന അനുഭവപ്പെട്ടത് മൂലം മത്സരത്തിൽ നിന്നും പിന്മാറേണ്ടതായും വന്നു. ഉടൻതന്നെ കായികാധ്യാപകൻ പേശീവലിവുണ്ടായ ഭാഗത്ത് ഐസ് വയ്ക്കുകയും വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്തു.

പേശികളുടെ സങ്കോചവും വികാസവും വഴിയാണ് ചലനങ്ങൾ സാധ്യമാകുന്നത്. എന്നാൽ ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ ആകസ്മികമായി വേദനാജനകവും അനൈച്ഛികവുമായ സങ്കോചം പേശികളിൽ സംഭവിക്കാറുണ്ട്. ഇതാണ് പേശീവലിവ് എന്ന് കുട്ടികൾ ബോധ്യപ്പെടട്ടെ.

തുടർന്ന് പേശീവലിവ് ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങൾ, പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ, സ്വയം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ചിത്രങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ കുട്ടികളിൽ ധാരണ വളർത്തുക.

പ്രധാന കാരണങ്ങൾ

- നിർജലീകരണം
- ജീവകങ്ങളുടെയും ധാതുക്കളുടെയും കുറവ്
- പേശീക്ഷീണം
- കഠിനമായ തണുപ്പ് / ചൂട്
- വാമിങ് അപ്പ്, പുനഃപ്രാപ്തിയുടെ അഭാവം
- വിശ്രമമില്ലാതെയുള്ള കഠിനപരിശീലനം

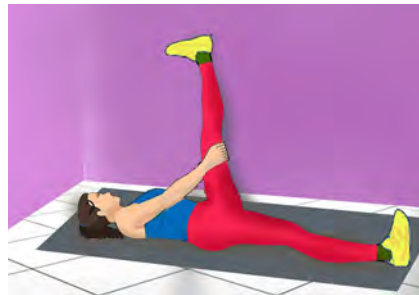
പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

പ്രഥമശുശ്രൂഷയ്ക്കായി പരിക്കേറ്റയാൾ ചെയ്യേണ്ടത്

- പ്രവൃത്തി മതിയാക്കി വിശ്രമിക്കുക.
- പേശികൾ മുദുവായി സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യുക.
- ഐസ് തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ് പേശീവലിവുണ്ടായ ഭാഗത്ത് വയ്ക്കുക.
- വെള്ളം കുടിക്കുക.



STEP BY STEP



കാലിൽ ഹാംസ്്ട്രിങ് മസിൽ) പേശി വലിവ് സംഭവിച്ചാൽ നിങ്ങൾ സ്വയം ചെയ്യേണ്ടത് പ്രഥമശുശ്രൂഷ

പതിവായി പേശിവലിവ് അനുഭവപ്പെടുകയോ ദീർഘസമയം നീണ്ടുനിൽക്കുകയോ ചെയ്താൽ വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതാണ് എന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട വിവരം കുട്ടികളിലേക്ക് കൈമാറേണ്ടതാണ്.

പേശിവലിവിൽ നിന്നും തുടർന്നും എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാം.

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

- കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനുമുമ്പ് വാമിങ് അപ്പ് ചെയ്യുക.
- കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ശേഷം കുളിങ് ഡൗൺ ശീലമാക്കുക.
- ധാരാളം വെള്ളം, ജീവകങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ എന്നിവ ധാരാളമടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.
- ശാരീരികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുക.
- വ്യായാമം ശീലമാക്കുന്നതിന് കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിക്കുക.

സ്പ്രെയ്ൻ (Sprain)

ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് കളിക്കാരന് എന്താണ് സംഭവിച്ചത്? എന്ന ചോദ്യം ഉന്നയിച്ചു കൊണ്ട് സമാന അനുഭവം,നൽകിയ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകൾ എന്നിവ പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിനുള്ള അവസരം കുട്ടികൾക്ക് നൽകുക.



ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾ മറ്റു സ്രോതസ്സുകൾ ഉപയോഗിച്ച് തേടാവുന്നതാണ്.

ഉദാഹരണം : ഇക്കഴിഞ്ഞ സംസ്ഥാന കായികമേളയിൽ നമ്മുടെ സ്കൂളിനെ പ്രതിനിധീകരിച്ച ഷമീമിന് ഫുട്ബോൾ മത്സരത്തിനിടയിൽ പരിക്കേറ്റപ്പോൾ ഉടനെ അവനെ മൈതാനത്ത്നിന്നും മാറ്റുകയും ഐസ് ഉപയോഗിച്ച് പരിക്കേറ്റ ഭാഗം തണുപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.

മറ്റു സാഹചര്യങ്ങൾ

- ഫുട്ബോൾ കളിക്കിടയിൽ
- ഓട്ടത്തിനിടയിൽ
- സ്റ്റേപ്പിങ് ചെയ്യുമ്പോൾ

സ്പ്രെയ്ൻ

ലിഗമെന്റിന് സംഭവിക്കുന്ന പരിക്കാണ് സ്പ്രെയ്ൻ.

ലിഗമെന്റ്

ലിഗമെന്റ് ഒരു യോജകകലയാണ് (കണക്ടിവ് ടിഷ്യൂ) . സന്ധികളുടെ സംരക്ഷണമാണ് ലിഗമെന്റുകളുടെ പ്രധാന ധർമ്മം.

സ്പ്രെയ്റ്റിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- കഠിനവേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു
- ചലിപ്പിക്കാൻ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നു
- പരിക്കുണ്ടായ ശരീരഭാഗത്ത് നീരുണ്ടാകുന്നു

സ്ട്രെയ്ൻ (Strain):



ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് കളിക്കാർക്ക് എന്താണ് സംഭവിച്ചത്? ചോദ്യം ടീച്ചർ ഉന്നയിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ പ്രതികരിക്കട്ടെ.

സമാന അനുഭവം, നൽകിയ പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ എന്നിവ പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിനുള്ള അവസരവും കുട്ടികൾക്ക് നൽകുക.

ഉദാഹരണം : കഴിഞ്ഞ വാർഷിക സ്കൂൾ കായികമേളയുടെ ഭാഗമായി 200 മീറ്റർ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുത്തു കൊണ്ടിരുന്ന വിവേക് മത്സരത്തിനിടയിൽ കാലിന്റെ തുടഭാഗത്ത് അത് കഠിനമായ വേദനയോടുകൂടി മൈതാനത്ത് മറിഞ്ഞുവീഴുകയുണ്ടായി. തുടർന്ന് ടീച്ചർ പരിക്കേറ്റ ഭാഗം ഐസ് വച്ച് തണുപ്പിക്കുകയും അവനോട് വിശ്രമിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്തു.

സ്ട്രൈൻ

വിശദാംശങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്യുന്നു.

പേശികൾക്കോ സ്നായുക്കൾക്കോ ഉണ്ടാകുന്ന പരിക്കാണ് സ്ട്രൈൻ .

ലക്ഷണങ്ങൾ

- വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു
- ചർമ്മത്തിൽ നിറവ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുന്നു
- പരിക്കുണ്ടായ ഭാഗത്ത് നീരുണ്ടാകുന്നു
- ചലിപ്പിക്കാൻ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നു.

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

സ്പ്രെയ്ൻ, സ്ട്രൈൻ എന്നിവ സംഭവിച്ചാൽ നൽകുന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷയെ പ്രൈസ് (PRICE) എന്ന പദത്തിലൂടെ പരിചയപ്പെടാം.



പ്രൈംസ് എന്നാൽ

- P - പ്രൊട്ടക്ട് (പരിക്കിന്റെ കാഠിന്യം കുടാതെ സംരക്ഷിക്കുക)
 - R - റെസ്റ്റ് (വിശ്രമിക്കാൻ അനുവദിക്കുക)
 - I - ഐസ് (പരിക്കുപറ്റിയ ഭാഗത്ത് തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ ഐസ്വയ്ക്കുക)
 - C - കംപ്രസ്സ് (പരിക്കേറ്റ ഭാഗം ദൃഢമായി തുണി / ബാൻഡേജ് കൊണ്ട് അമർത്തിക്കെട്ടുക.)
 - E - എലിവേറ്റ് (നീര് കുറയ്ക്കുന്നതിനായി പരിക്കേറ്റ ഭാഗം ഉയർത്തി വയ്ക്കുക)
- സ്പ്രെയ്ൻ, സ്ട്രൈൻ എന്നിവയ്ക്ക് നൽകുന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ വീഡിയോ കാണാൻ കൂട്ടി കൾക്ക് അവസരം ഒരുക്കുക.

കളിക്കിടയിലോ മറ്റു സാഹചര്യങ്ങളിലോ ഉണ്ടാകുന്ന പരിക്കുകൾ സമയോചിതമായി ആത്മ വിശ്വാസത്തോടെ നേരിടാൻ പ്രഥമശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് അനിവാര്യമാണെന്ന ധാരണ കൂട്ടികളിൽ സൃഷ്ടിക്കുക.

ക്രോഡീകരണം

ശരിയായസമയത്ത് കൃത്യമായ പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ നൽകുന്നതുവഴി അപകടത്തിൽപ്പെട്ട ആളുടെ പരിക്കിന്റെ തീവ്രതകുറയ്ക്കുന്നതിനും ജീവൻ രക്ഷിക്കുന്നതിനും സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവരുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു. പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ വിവിധഘട്ടങ്ങളും അവയുടെ തത്വങ്ങളും മനസ്സിലാക്കി വേണം നാം ഇത്തരം ഘട്ടങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാൻ. പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയോടൊപ്പം തന്നെ അതിന്റെ തീവ്രത മനസ്സിലാക്കി ഡോക്ടറുടെ സേവനം ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. കളികളിലൂടെയും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയും അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളെ തരണംചെയ്യുന്നതിനുള്ള ശേഷികളും നൈപുണികളും കൈവരിക്കുന്നതിന് ഈ പാഠഭാഗത്തിലൂടെ നമുക്ക് സാധിക്കും.

വിലയിരുത്തൽ

- I. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രസ്താവനകൾ ശരിയോ തെറ്റോ എന്ന് 'ടിക്ക്' (✓) ഉപയോഗിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തുക.
 - 1. പേശീവലിവ് ഉണ്ടായാൽ ആ ഭാഗത്ത് ഐസ് വയ്ക്കാൻ (ഉപയോഗിക്കാൻ) പാടില്ല. (തെറ്റ്)
 - 2. കളിക്കിടയിൽ സംഭവിക്കുന്ന പരിക്കിന് പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകേണ്ടതാണ്. (ശരി)
 - 3. വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അടിയന്തരമായി ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനമാണ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ. (ശരി)

II. ഉത്തരം എഴുതുക.

1. PRICE എന്ന വാക്കിലൂടെ ട്രസ്റ്റിൻ / സ്ടെയിൻ എന്നിവ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ നൽകുന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷ സംബന്ധിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

സൂചകങ്ങൾ

- P - പ്രൊട്ടക്ട് (പരിക്കിന്റെ കാഠിന്യം കുടാതെ സംരക്ഷിക്കുക)
- R - റെസ്റ്റ് (വിശ്രമിക്കാൻ അനുവദിക്കുക)
- I - ഐസ് (പരിക്കുപറ്റിയ ഭാഗത്ത് തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ ഐസ് വയ്ക്കുക)
- C - കംപ്രസ്സ് (പരിക്കേറ്റ ഭാഗം ദൃഢമായി തുണി / ബാൻഡേജുകൊണ്ട് അമർത്തി കെട്ടുക.)
- E - എലിവേറ്റ് (നീര് കുറയ്ക്കുന്നതിനായി പരിക്കേറ്റ ഭാഗം ഉയർത്തിവയ്ക്കുക)

2. പേശിവലിവ് സംഭവിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ എഴുതുക?

- നിർജലീകരണം
- ജീവകങ്ങളുടെയും ധാതുക്കളുടെയും കുറവ്
- പേശിക്ഷീണം
- കഠിനമായതണുപ്പ് / ചൂട്
- വാമിംഗ് അപ്പ്, പുനഃപ്രാപ്തിയുടെ അഭാവം
- വിശ്രമമില്ലാതെയുള്ള കഠിനപരിശീലനം

3. കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന ശേഷികൾക്ക് ഉദാഹരണം എഴുതുക?

- കായികക്ഷമത
- മികച്ച ആരോഗ്യം
- രോഗപ്രതിരോധശേഷി
- മെച്ചപ്പെട്ട ശരീരഘടന
- മാനസികവികാസം

III. സന്ദർശിക്കാം.

സ്കൂളിന് സമീപത്തുള്ള ഒരു കായികപരിശീലന കേന്ദ്രം സന്ദർശിക്കുക.

(എൽ.എൻ.സി.പി.ഇ., ഗവ. ജി. വി. രാജ സ്റ്റേർട്സ് സ്കൂൾ, കേരള സ്റ്റേറ്റ് സ്റ്റേർട്സ് കൗൺസിൽ, സായി സെന്ററുകൾ, വിവിധ കായിക അക്കാദമികൾ, സ്റ്റേർട്സ് ഹോസ്റ്റലുകൾ etc.)

അവിടെ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്ന വിവിധ സജ്ജീകരണങ്ങൾ, അവയുടെ ഉപയോഗങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി ഒരു റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കുക.

സൂചകങ്ങൾ

- സെന്ററിലെ സൗകര്യങ്ങൾ
- പരിശീലനസാധ്യതകൾ
- സ്റ്റാഫ് പാറ്റേൺ
- ഹോസ്റ്റൽ സൗകര്യങ്ങൾ
- പിന്തുണ സംവിധാനം

കായികമേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഇത്തരം സ്ഥാപനങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവ നടപ്പിലാക്കുന്ന സൗകര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും ആണ് ഇവിടെ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. കളികളിലൂടെ / കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ നേടാവുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവും ഭൗതികവും സാമൂഹികവുമായ നേട്ടങ്ങളും അതിലൂടെ കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന ശേഷികളും നൈപുണികളും വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനും കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനൊപ്പം കായികമേഖലയിലെ ഇത്തരം മികവിന്റെ കേന്ദ്രങ്ങളും അനിവാര്യമാണ്.