



# കളിയും കാര്യവും

വിനോദം, വിശ്രമം, പുനഃപ്രാപ്തി, ഉറക്കത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം, വ്യക്തി ശുചിത്വം എന്നിവ സംബന്ധിച്ചാണ് 'കളിയും കാര്യവും' എന്ന അധ്യായത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്. ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പഠന ലക്ഷ്യങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു.

## പഠന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- വിവിധതരം പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ വിനോദത്തിന്റെയും, വിശ്രമത്തിന്റെയും പുനഃപ്രാപ്തിയുടെയും ആവശ്യകത മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നതിന് ഉറക്കത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുന്നു.
- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിലൂടെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ പ്രാപ്തി കൈവരിക്കുന്നു.

## ആശയം, ഉപാശയം

- ആരോഗ്യം - വിനോദം, വിശ്രമം, പുനഃപ്രാപ്തി
- ആഹാരം - ആഹാരശീലങ്ങൾ
- ശുചിത്വം - വ്യക്തി ശുചിത്വം

## ഉള്ളടക്കം

- വിനോദം, വിശ്രമം, പുനഃപ്രാപ്തി
- ചങ്ങലക്കൂട്ടം
- സർക്കിൾ പ്ലേ
- ഹമ്മിങ് ബീ
- ഉറങ്ങു ഉറങ്ങു ഉറങ്ങു
- ആഹാരം
- പെട്ടിയിലെ മാണിക്യം
- ഭാഗ്യവൃത്തം
- ആഹാരശീലങ്ങൾ
- ജലപാനവും ആരോഗ്യവും
- ശുചിത്വം
- പസ്സിൽ റിലേ
- ട്രഷർ ഹണ്ട്

## ആമുഖം

നിത്യജീവിതത്തിൽ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെ വിനോദത്തിനും വിശ്രമത്തിനും പുനഃപ്രാപ്തിക്കും ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. കുട്ടികൾക്ക് കളികളിലൂടെ വിനോദത്തിന്റെയും വിശ്രമത്തിന്റെയും പുനഃപ്രാപ്തിയുടെയും പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് ഈ അധ്യായത്തിലൂടെ അവസരം ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും അത്യന്താപേക്ഷിതമായ കായികക്ഷമത, മാനസിക ഉല്ലാസം, സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കൽ, സാമൂഹിക വൈകാരിക ആരോഗ്യം തുടങ്ങിയവ കായിക പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ കൈവരിക്കാനാവുമെന്ന അറിവ് പകരാനും ഈ അധ്യായം വഴിയൊരുക്കുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്കും, രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൈവരിക്കുന്നതിനും, പരിക്കുകളെ തരണം ചെയ്യുന്നതിനും, വ്യത്യസ്തവും പോഷക ഗുണങ്ങളും ഉള്ള ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ നിത്യജീവിതത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത കുട്ടികൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഈ അധ്യായത്തിലൂടെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിൽ വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന് പ്രഥമ പരിഗണന നൽകേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും പ്രതിപാദിക്കുന്നു. ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിശദാംശങ്ങൾ നമ്മുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

## ആരോഗ്യം

ആശയം, ഉപാശയം

### ആരോഗ്യം

- വിനോദം, വിശ്രമം, പുനഃപ്രാപ്തി



ഈ ചിത്രത്തിലൂടെ വ്യത്യസ്ത സാമൂഹിക സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് വരുന്ന കുട്ടികളുടെ കളിയോടുള്ള താല്പര്യം, പങ്കാളിത്തം, കളികളിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന നേട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് എന്നിവ ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിനുള്ള അവസരമാണ് ഒരുക്കിയിട്ടുള്ളത്.

ചോദ്യങ്ങളോട് കുട്ടികൾ പ്രതികരിക്കട്ടെ.

ചിത്രത്തിൽ എന്താണ് കാണുന്നത് ?

ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും ഒരുമിച്ച് ഫുട്ബോൾ കളിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾ കളികളിൽ പങ്കെടുക്കാറുണ്ടോ?

ഏതൊക്കെ കളികളാണ് നിങ്ങൾ കളിച്ചിട്ടുള്ളത്?

- ഫുട്ബോൾ
- ക്രിക്കറ്റ്
- ബാഡ്മിന്റൺ
- 
- 

ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ എല്ലാ കുട്ടികളും സന്തോഷത്തിലാണെന്ന് കാണാവുന്നതാണ്.

കളികളിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

- ആനന്ദം നേടുന്നു.
- കൂട്ടുകൂടാൻ കഴിയുന്നു.
- പരസ്പരം ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നു.
- കായികക്ഷമത നേടുന്നു.
- പരസ്പര സഹകരണം വർധിക്കുന്നു.
- നിയമങ്ങളെ അനുസരിക്കാൻ ശീലിക്കുന്നു.
- മൂല്യങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നു.

കുട്ടികളുടെ പ്രതികരണം അനുസരിച്ച് ആവശ്യമായ കുട്ടിചേർക്കലുകൾ വരുത്തണം.

**പ്രവർത്തനം 1**

**ചങ്ങലക്കൂട്ടം**

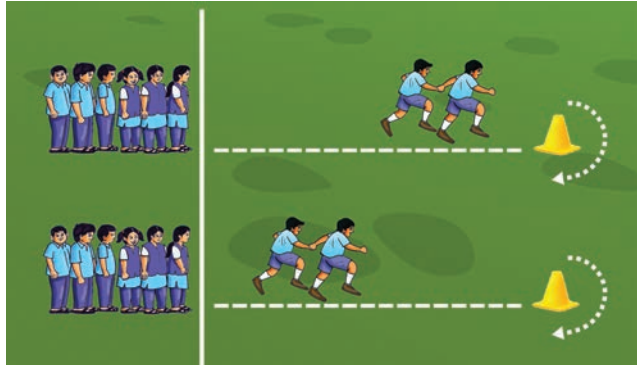
കായിക പ്രവർത്തനത്തിൽ വിശ്രമത്തിന്റെയും പുനഃപ്രാപ്തിയുടെയും പങ്ക് വെളിവാക്കുന്നതിനായി ഒരുക്കിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനമാണിത്.

- മുന്നൊരുക്കം : ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ കളിസ്ഥലം സജ്ജീകരിക്കുക. കുട്ടികൾ തമ്മിൽ കൂട്ടിമുട്ടാതിരിക്കാൻ ടീമുകൾ തമ്മിലുള്ള അകലം ക്രമീകരിക്കുക.
- ഉപകരണങ്ങൾ: വിസിൽ, കോൺ / സമാന വസ്തു, അളവ് ടേപ്പ്, കുമ്മായം

## ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ : സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം, വാമിൻ്റെ അപ്പ, കൂളിംഗ് ഡൗൺ(ഇവയ്ക്കായി ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പേജ് നമ്പർ 65 മുതൽ 77 വരെ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം)

സമയം:10-15 മിനിറ്റ്



### പ്രവർത്തനരീതി

- ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് അഞ്ചോ ആറോ പേരടങ്ങുന്ന തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള ടീമുകളായി തിരിക്കുക.
- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കുട്ടികളെ സജ്ജീകരിക്കണം. ലഭ്യമായ സ്ഥല സൗകര്യത്തിനനുസരിച്ച് ദൂരപരിധി ക്രമീകരിക്കാവുന്നതാണ് (ഏകദേശം 10 മീറ്റർ).
- ടീമിംഗുകളെ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ വരിവരിയായി നിർത്തുക. സ്റ്റാർട്ടിങ് സിഗ്നൽ നൽകിയാലുടനെ ഓരോ ടീമിലെയും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി അവരവരുടെ ട്രാക്കിലൂടെ ഓടി മറുവശത്തുള്ള കോൺചുറ്റി തിരികെ എത്തണം.
- തിരികെ എത്തുന്ന കുട്ടി അടുത്ത അംഗത്തിന്റെ കൈപിടിച്ച് വീണ്ടും ഈ പ്രവൃത്തി തുടരണം. മറ്റു കുട്ടികളോട് ടീമിംഗുകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടണം.
- മത്സരത്തിനിടയിൽ കൈ വിട്ടുപോകുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ കൈകൾ വീണ്ടും ചേർത്തുപിടിച്ചതിനുശേഷം മാത്രമേ കളി തുടരാൻ പാടുള്ളൂ.
- ഇങ്ങനെ മുഴുവൻ ടീമിംഗുകളോടും ഒരു ചങ്ങലയായി ഓടുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക
- ഏറ്റവും ആദ്യം എല്ലാ അംഗങ്ങളുമായി ഒരു ചങ്ങലയായി സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ തിരിച്ചെത്തുന്ന ടീമിനെ മികച്ച ടീമായി പ്രഖ്യാപിക്കാം.
- വിജയിച്ച ടീമിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ മറ്റു കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക ഇതിനായി ഹിപ്പ് ഹിപ്പ് ഹുറെ / 123 ക്ലാപ്പ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.
- നിശ്ചിത ഇടവേളയ്ക്ക് ശേഷം കുട്ടികളുടെ സ്ഥാനം പുന:ക്രമീകരിച്ചുകൊണ്ട് (അവസാനം ഓടിയ കുട്ടികൾ ആദ്യം ഓടുന്ന വിധത്തിൽ) കളി ആവർത്തിക്കാം.
- മുഴുവൻ കുട്ടികളുടെയും പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പുവരുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കണം (എല്ലാ വിഭാഗം കുട്ടികളുടെയും പ്രാതിനിധ്യം ഉറപ്പിക്കാനായി, കുട്ടികളുടെ കഴിവിനനുസരിച്ച് കളിയുടെ നിയമങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്. ഉദാ: ദൂരം കുറയ്ക്കുക)
- സവിശേഷ പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികളെ എല്ലാ ടീമുകളിലുമായി ഉൾപ്പെടുത്തുക.കുറവ് ദൂരം ഓടാവുന്ന രീതിയിൽ അവരുടെ സ്ഥാനം ക്രമീകരിക്കുക.

കുറച്ചു ദൂരം നടന്ന് തിരികെ വരാൻ കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക. അതിനുശേഷം പരമാവധി ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുവാനും സാവധാനം പുറത്തേക്ക് വിടാനും നിർദ്ദേശിക്കാവുന്നതാണ്.

ഈ പ്രവർത്തനം 5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ തുടരാനായി ആവശ്യപ്പെടുന്നു. തുടർന്ന് വിശ്രമിക്കുന്നു.

**ഹൃദയമിടിപ്പ്**

"പ്രവർത്തനക്ഷമമായ ഹൃദയത്തിന്റെ സ്പന്ദനം" ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ വലിപ്പം വ്യക്തിയുടെ മുഷ്ടിയോളവും ഭാരം 250 ഗ്രാം മുതൽ 350 ഗ്രാം വരെയും ഹൃദയമിടിപ്പ് ഒരു മിനിറ്റിൽ 60 മുതൽ 100 വരെയും ആണ്.

**അധിക അറിവ്**

ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ ഹൃദയമിടിപ്പ് എന്ന ഭാഗം കുട്ടികൾ വായിക്കുന്നു. ഹൃദയമിടിപ്പ് കണ്ടെത്തുന്ന രീതി ടീച്ചർ വിശദീകരിക്കുന്നു ഒരു മിനിറ്റിൽ ഹൃദയമിടിപ്പ് എത്ര തവണയാണെന്ന് ഓരോ കുട്ടിയോടും കണ്ടെത്താൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.

**സൂചകങ്ങൾ**

കൈയിലെ പെരുവിരലിന്റെ താഴ്ഭാഗത്തെ രക്തക്കുഴലുകളിൽ എതിർ കൈയ്യുടെ ചുണ്ടുവിരലും നടുവിരലും ചേർത്തുവെച്ച് ഹൃദയമിടിപ്പ് / നാഡിമിടിപ്പ് തിരിച്ചറിയാം.

**മറ്റൊരു രീതി**

ചുണ്ടുവിരലും നടുവിരലും ഉപയോഗിച്ച് ശ്വാസനാളത്തിന്റെ താഴെ സാവധാനം അമർത്തിപ്പിടിച്ചും ഹൃദയമിടിപ്പ് / നാഡിമിടിപ്പ് തിരിച്ചറിയാം.



ക്ലാസിൽ കുട്ടികളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പ് ഒരു മിനിറ്റിൽ എത്രയാണെന്ന് പങ്കുവയ്ക്കുന്നു.

**കുട്ടികളുമായി ചർച്ച**

ചോദ്യങ്ങളിലൂടെ സംവദിക്കുക.

- 1) ചങ്ങലക്കൂട്ടം കളി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ?
- 2) കളിയിൽ കൂടുതൽ ഓടിയ കുട്ടികൾ ആരെല്ലാം?
- 3) കൂടുതൽ ഓടിയവർക്ക് ക്ഷീണം ഉണ്ടായോ? കുട്ടികൾ പ്രതികരിക്കട്ടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കട്ടെ.

**സൂചകങ്ങൾ**

a. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ

- ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിക്കുന്നു
- ശ്വാസന നിരക്ക് ഉയരുന്നു
- ശരീര ക്ഷീണം കൂടുന്നു

b. കായിക പ്രവർത്തനത്തിന്റെ തീവ്രത അനുസരിച്ച് മുകളിൽ പ്രതിപാദിച്ച കാര്യങ്ങളിൽ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

c. ശരീരത്തിന് ഉണ്ടാകുന്ന ഈ മാറ്റങ്ങളുടെ നിരക്ക് അനുസരിച്ച് ക്ഷീണത്തിന്റെ തോതിലും വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുന്നു.

4) കൂടുതൽ ഓടിയവരുടെ ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടിയോ?

**സൂചകങ്ങൾ**

- കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ഊർജ്ജവും ഓക്സിജനും നൽകുക എന്നതാണ് രക്തചംക്രമണം എന്ന പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ഹൃദയം ചെയ്യുന്നത്.
- കായിക പ്രവർത്തനത്തിന്റെ തീവ്രതയും ദൂരവും അനുസരിച്ച് ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിക്കുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യും. അതിനാൽ കൂടുതൽ തീവ്രതയോടെ കൂടുതൽ ദൂരം ഓടിയവരുടെ ഹൃദയമിടിപ്പ് ഉയർന്നിരിക്കും.

5) കളികളിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായ ശാരീരിക, മാനസിക, സാമൂഹിക മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയുവാൻ അവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക?

**സൂചകങ്ങൾ**

ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ

- ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിക്കുന്നു
- ശ്വാസന നിരക്ക് ഉയരുന്നു
- ശരീര ക്ഷീണം കൂടുന്നു

മാനസിക മാറ്റങ്ങൾ

- ഉല്ലാസം ലഭിക്കുന്നു
- തീരുമാനം എടുക്കാനുള്ള കഴിവ്

സാമൂഹിക മാറ്റങ്ങൾ

- കൂട്ടായ്മ വർദ്ധിച്ചു
- സൗഹൃദം ഉഷ്മളമായി
- സഹകരണ മനോഭാവം വർദ്ധിച്ചു

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വിശ്രമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം, വിശ്രമത്തിലൂടെ പുന:പ്രാപ്തി കൈവരിക്കൽ എന്നിവ സംബന്ധിച്ച ചർച്ച.



ചർച്ചയ്ക്ക് ശേഷം ടീച്ചർ കായിക പ്രവർത്തനത്തിൽ വിശ്രമത്തിന്റെയും പുന:പ്രാപ്തിയുടെയും പങ്ക് ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

- കായികപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ താൽക്കാലികമായി ഉയരുന്ന ശരീരോഷ്ണാവിലെ വർധന, ഹൃദയസ്സന്ദന നിരക്ക്, ശ്വാസനനിരക്ക്, ശരീരക്ഷീണം മുതലായവ വിശ്രമത്തിലൂടെ പൂർവസ്ഥിതിയിൽ ആകുന്നു.
- ശാരീരികക്ഷമത, ശരീരഭാരം, പ്രായം, കായികപ്രവർത്തനത്തിന്റെ തീവ്രത, കായികപ്രവർത്തനത്തിന് ശേഷം ചെയ്യുന്ന ലഘു വ്യായാമമുറകൾ, വിശ്രമത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം തുടങ്ങിയവ പുന:പ്രാപ്തിയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന വിവിധ ഘടകങ്ങളാണ്.
- മുകളിൽ പ്രതിപാദിച്ച കാര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് കുട്ടികളുടെ പുന:പ്രാപ്തി കൈവരിക്കുന്ന നിരക്കിൽ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു.
- കളിക്കിടയിൽ കൂടുതൽ വിശ്രമം ലഭിച്ചവർക്ക് ശാരീരിക പുന:പ്രാപ്തി വേഗത്തിൽ നേടാൻ സാധിക്കുന്നു.

### വിലയിരുത്തൽ

കളിയിലും തുടർന്നുള്ള ചർച്ചയിലും കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തവും, പരസ്പര സഹകരണവും, അറിവും നിരീക്ഷിക്കുകയും വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യണം.

### പരസ്പര വിലയിരുത്തൽ

കളിയിലെ പങ്കാളിത്തം സംബന്ധിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് പരസ്പരം വിലയിരുത്താൻ അവസരം ഒരുക്കുക.

- മികച്ച പ്രകടനം നടത്തിയവർ ആരെല്ലാം?
- ഇനിയും മെച്ചപ്പെടേണ്ടവർ ആരെല്ലാം?

### സ്വയംവിലയിരുത്തൽ

- മാനസിക ഉല്ലാസ ലഭ്യത എങ്ങനെ?
- പരസ്പര സഹകരണ മനോഭാവം പ്രകടമായിരുന്നോ?
- ഇടവേളകൾ പര്യാപ്തമായോ?
- എല്ലാവർക്കും തുല്യ അവസരം ലഭിച്ചോ?

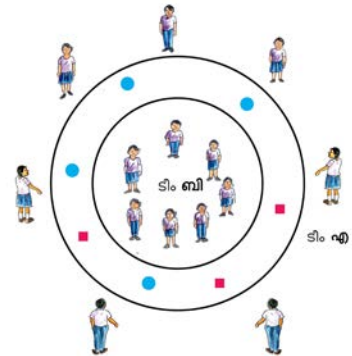
### പ്രവർത്തനം 2

#### സർക്കിൾ പ്ലേ

നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ച് സമയബന്ധിതമായി പെട്ടെന്ന് പ്രതികരിക്കാനുള്ള ശേഷി ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുമുള്ള കളിയാണിത്.

#### മുന്നൊരുക്കം

ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന പോലെ 3 മീറ്റർ ആരമുള്ള ചെറിയ വൃത്തവും 5 മീറ്റർ ആരമുള്ള വലിയ വൃത്തവും വരയ്ക്കുക.



#### ഉപകരണങ്ങൾ

വിസിൾ, കോൺ, പന്ത് (ചതുരക്കട്ട), കുമ്മായം, അളവ് ടേപ്പ്

#### സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ

- സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കണം
- കളിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വാമിങ് അപ്പും കളിക്കുശേഷം കുളിംഗ് ഡൗണും ചെയ്യണം (ഇവയ്ക്കായി ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പേജ് നമ്പർ 65 മുതൽ 77 വരെ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം)

സമയം: 10-15 മിനിറ്റ്



**പ്രവർത്തനരീതി:**

- ക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികളെ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ട് ടീമുകൾ ആക്കുക.
- ടീം 'എ' വലിയ വൃത്തത്തിന് പുറത്തും ടീം 'ബി' ചെറിയ വൃത്തത്തിന് അകത്തും വരുന്നരീതിയിൽ നിർത്തുക.
- രണ്ടു വൃത്തങ്ങളുടെ ഇടയിൽ വരുന്ന സ്ഥലത്ത് ഒരു ടീമിലെ കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് എന്തെങ്കിലും വസ്തുക്കൾ വയ്ക്കുക. (പന്ത്, ചതുരക്കട്ട, മുതലായവ)
- ടീച്ചറുടെ സിഗ്നൽ (വിസിൽ, ക്ലാപ്പ്) കിട്ടുമ്പോൾ ടീം 'എ' ഘടികാര ദിശയിലും (ക്ലോക്ക് വൈസ്) ടീം 'ബി' എതിർ ഘടികാര ദിശയിലും (ആന്റി ക്ലോക്ക് വൈസ്) അവരവരുടെ വൃത്തത്തിലൂടെ ഓടുന്നു.
- നിശ്ചിത സമയം കുട്ടികൾ ഈ പ്രവൃത്തി തുടരവെ ടീച്ചർ വീണ്ടും വിസിൽ (സിഗ്നൽ) നൽകുമ്പോൾ രണ്ട് വൃത്തത്തിനും ഇടയിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ ഇരു ടീമുകൾക്കും എടുക്കാവുന്നതാണ്.
- ഈ സമയം ഓരോ ടീമും കൈക്കലാക്കിയ വസ്തുക്കളുടെ എണ്ണം ആയിരിക്കും ആ ടീമുകളുടെ പോയിന്റ്.
- എടുത്ത വസ്തുക്കൾ പൂർവസ്ഥിതിയിൽ വച്ച ശേഷം ഓടുന്ന ദിശ മാറ്റിക്കൊണ്ട് കുട്ടികൾ കളി തുടരുക.
- നിശ്ചിത സമയം ഇതേ രീതിയിൽ കളി തുടർന്നതിനുശേഷം കൂടുതൽ പോയിന്റ് ലഭിച്ച ടീമിനെ മികച്ച ടീമായി പരിഗണിക്കാം.
- വിജയിച്ച ടീമിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ മറ്റു കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക ഇതിനായി ഹിപ്പ് ഹിപ്പ് ഹുറെ / 123 ക്ലാപ്പ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.

**അധികനിർദ്ദേശങ്ങൾ**

- കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ചും ഗ്രൗണ്ടിലെ സ്ഥല പരിമിതികൾക്ക് അനുസരിച്ചും വൃത്തത്തിന്റെ വലിപ്പം കൂട്ടുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- സവിശേഷ പരിമിതിയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് തുല്യ പ്രാധാന്യം ലഭിക്കത്തക്ക രീതിയിൽ അവരുടെ സ്ഥാനങ്ങൾ പുനർനിർണ്ണയിക്കുക. ഓടുന്നതിനുപകരമായി നടക്കുവാനോ മറ്റു ലഘു വ്യായാമം ചെയ്യുവാനോ നിർദ്ദേശിക്കുക.

**വിലയിരുത്തൽ**

- കളിക്കുശേഷം കുട്ടികളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ തേടുന്നു.

**പരസ്പര വിലയിരുത്തൽ**

- ഏറ്റവും മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവെച്ച ടീം
- ഇനിയും മെച്ചപ്പെടേണ്ട ടീം

ടീച്ചറുടെ വിലയിരുത്തൽ

- കുട്ടികളുടെ ആസ്വാദനം സംബന്ധിച്ച്
- കളികളുടെ പ്രയോജനം ബോധ്യപ്പെടൽ
- കളികളിലൂടെ കൈവരിക്കുന്ന സാമൂഹിക വൈകാരിക നേട്ടങ്ങൾ

സൂചകങ്ങൾ

- മാനസികോല്ലാസം
- സഹകരണ മനോഭാവം
- നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ച് വേഗത്തിൽ പ്രതികരിക്കാനുള്ള ശേഷി

ക്രോഡീകരണം

കായിക വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ ടീച്ചർ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

- ശാരീരിക മാനസിക ഉല്ലാസം.
- ദിവസം മുഴുവൻ ഉർജ്ജസ്വലമായി ഇരിക്കുവാനുള്ള പ്രചോദനം.
- കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ശേഷം കുളിംഗ് ഡൗൺ ചെയ്യേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത.
- സഹകരണ മനോഭാവം.
- ശാരീരിക ക്ഷമത മെച്ചപ്പെടൽ.

പ്രവർത്തനം 3

'ഹമ്മിങ് ബീ'

'ഹമ്മിങ് ബീ ബ്രീത്ത്' എന്നത് നിശ്വാസത്തിനൊപ്പം ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ഒരു സവിശേഷ യോഗ ശ്വാസന രീതിയാണ്. ഇത്തരത്തിൽ ശബ്ദവും കമ്പനവും ഉൾപ്പെടുത്തിയുള്ള ശ്വാസന രീതി ഭ്രമരി പ്രാണായാമം (Bhramari Pranayama) എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു. ഇത് ഉത്കണ്ഠയും സമ്മർദ്ദവും കുറയ്ക്കുവാനും മനസ്സിന്റെ ക്ഷീണത്തെ ശമിപ്പിക്കുവാനും പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കുവാനും ശരീരത്തെ വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ കൊണ്ടുവരാനും സഹായിക്കുന്നു.



മുന്നൊരുക്കം

ഈ പ്രവർത്തനത്തിനായി ശാന്തമായ അന്തരീക്ഷം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. കുട്ടികളെ ഹമ്മിങ് ബീ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതിന് മുൻപ് ടീച്ചർ ചെയ്തു നോക്കണം.

**ഉപകരണങ്ങൾ**

യോഗമാറ്റ് / ഷീറ്റ് / സമാനവസ്തുക്കൾ

**സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ**

- നിശ്ചിത അകലത്തിൽ കുട്ടികൾക്ക് ഇരിക്കാൻ പറ്റുന്ന സ്ഥലം കണ്ടെത്തുക.
- ഇരുന്നതിനുശേഷം ശ്വാസം ദീർഘമായി ഉള്ളിലേക്ക് വലിക്കുകയും പുറത്തേക്ക് വിടുകയും ചെയ്യുക.

സമയം:10-15 മിനിറ്റ്

**പ്രവർത്തനരീതി:**

- ഒരു നിശ്ചിത അകലത്തിൽ കുട്ടികൾക്ക് ഏകാഗ്രത ലഭിക്കുന്ന തരത്തിൽ അവരെ ക്രമീകരിച്ചിരുത്തുക.
- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ തള്ളവിരലുകൾ (Thumb)കൊണ്ട് ഇരു ചെവികളും ചുണ്ടുവിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഇരു കണ്ണുകളും അടച്ചുപിടിക്കണം.
- ദീർഘമായി ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് തേനീച്ച മൂളുന്ന ശബ്ദത്തോടുകൂടി ശ്വാസം
- മുക്കിലൂടെ പുറത്തേക്ക് വിടുക. ഈ സമയം വായ പൂർണ്ണമായും അടച്ചുപിടിക്കണം.
- പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന മൂളൽ ശബ്ദം ആയാസരഹിതമായി പതിഞ്ഞ ശബ്ദത്തിൽ ആയിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

മൂന്നു മുതൽ അഞ്ചു തവണ വരെ ഇത് ചെയ്യുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കണം.

ഈ പ്രവർത്തനം വീട്ടിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം പരിശീലിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.

**വിലയിരുത്തൽ**

**സ്വയം വിലയിരുത്തൽ**

- കുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കൽ

**സൂചകങ്ങൾ**

- വിശ്രമാവസ്ഥയിലുള്ള ഇരിപ്പ്
- മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ
- പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ
- ശരീരത്തെ വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ കൊണ്ടുവരുവാൻ

**ടീച്ചറുടെ വിലയിരുത്തൽ**

എത്ര കുട്ടികൾക്ക് ഹമ്മിങ് മികച്ച രീതിയിൽ ചെയ്യുവാൻ സാധിച്ചു?

പിന്തുണ വേണ്ടവർ ആരെല്ലാം?

ക്രോഡീകരണം

- പുനപ്രാപ്തി വേഗതയിൽ കൈവരിക്കുന്നു
- ഉത്കണ്ഠപിരിമുറുക്കം എന്നിവ അകറ്റുന്നു.
- നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കുവാനും ബുദ്ധിപരമായ വികാസം സാധ്യമാക്കാനും കഴിയുന്നു. ഇപ്രകാരം വിശ്രമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ടീച്ചർ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ ഉറക്കം

കുട്ടികളുടെ ഉറക്കശീലം മനസ്സിലാക്കുവാനും ഉറക്കത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടികൾ എത്രമാത്രം ബോധവാന്മാരാണെന്ന് അറിയുവാനുമാണ് ചുവടെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടത്.

- ഒരു ദിവസം നിങ്ങൾ എത്ര മണിക്കൂർ ഉറങ്ങാറുണ്ട്?
- ദിവസവും എത്ര മണിക്കാണ് ഉറങ്ങുന്നത്?
- എന്തിനാണ് നിങ്ങൾ ഉറങ്ങുന്നതെന്നറിയാമോ?

വിവിധതരം ഉത്തരങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ നിന്നും ലഭിക്കും. അവ മിന്നുവിന്റെ അനുഭവക്കുറിപ്പിലൂടെ കടന്നുപോയി വിശദീകരിക്കണം



മിന്നുവിന്റെ അനുഭവക്കുറിപ്പ് കാണുക

ഞാൻ ദിവസവും 9 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഉണരുമ്പോൾ നല്ല ഉന്മേഷം ലഭിക്കുകയും, ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിക്കുകയും, ക്ഷീണം മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ

കുട്ടികളുടെ ഉറക്കശീലത്തെക്കുറിച്ചും ഉറക്കത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ചും കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക?

ഉറക്കത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

സൂചകങ്ങൾ

- വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും സഹായിക്കുന്ന ഹോർമോണുകൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത് ഉറങ്ങുന്ന സമയത്താണ്.
- തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുന്നതിനും ചിന്താശേഷി,



ദാർമ്മശക്തി, എന്നിവ വർദ്ധിക്കുന്നതിനും മതിയായ ഉറക്കവും വിശ്രമവും അത്യാവശ്യമാണ്.

- ശാരീരിക മാനസിക ഉണർവിനും രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നതിനും ഉറക്കം വലിയൊരു പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്.
- വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ശേഷം ശരീരം പൂർവ്വ സ്ഥിതിയിലേക്ക് എത്തുന്നതിനും ഉറക്കം അനിവാര്യമാണ്.
- ഉറങ്ങുന്നതിന് 30 മിനിറ്റ് മുൻപ് മൊബൈൽഫോൺ, ലാപ്പ്ടോപ്പ്, ടെലിവിഷൻ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുന്നത് നല്ല ഉറക്കത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

ഒരു ദിവസം എത്ര മണിക്കൂർ ഉറങ്ങണം?

പ്രായം	ഉറങ്ങേണ്ട സമയദൈർഘ്യം
6 - 12 വയസ്സ്	9 മണിക്കൂർ മുതൽ 12 മണിക്കൂർ വരെ
13 - 18 വയസ്സ്	8 മണിക്കൂർ മുതൽ 10 മണിക്കൂർ വരെ
പ്രായപൂർത്തിയായവർ	7 മണിക്കൂറോ അതിലധികമോ

ഉറവിടം: ലോകാരോഗ്യ സംഘടന

മുകളിൽ പ്രതിപാദിച്ച രണ്ട് പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കുട്ടികൾക്ക് വിശ്രമത്തിന്റെയും ഉറക്കത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുവാൻ അവസരം ഒരുങ്ങുന്നു.

### വിലയിരുത്തൽ

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് അവസരം ഒരുക്കുന്നു.

- 1) ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനഘടകങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?  
 ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിന്റെ സഹായത്താൽ കുട്ടികൾ കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കട്ടെ.  
 ഏറ്റവും മികച്ച രണ്ടുമൂന്നോ കുറിപ്പുകൾ ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുക.

### സൂചകങ്ങൾ

- വിശ്രമം
- വിനോദം
- ഉറക്കം
- ആഹാരരീതി
- ഗുണപരമായ ജീവിതശൈലി
- വ്യായാമം
- ശുചിത്വം

2) വിശ്രമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ചെറുകുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക?

**സൂചകങ്ങൾ**

- പുന:പ്രാപ്തി വേഗതയിൽ കൈവരിക്കുന്നു.
- ഉത്കണ്ഠ,പിരിമുറുക്കം എന്നിവ അകറ്റുന്നു.
- നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കുവാനും ബുദ്ധിപരമായ വികാസം സാധ്യമാക്കാനും കഴിയുന്നു.

3) നിങ്ങളും സഹപാഠികളും കായിക വിനോദങ്ങൾ,ഗാർഹിക ജോലികൾ, ഉറക്കം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ദിവസവും എത്ര മണിക്കൂർ ചെലവഴിക്കുന്നു എന്നതറിയാൻ ഒരു സർവ്വേ നടത്തി വിവരങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്ത് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക?

**ഉദാഹരണം:**

കുട്ടിയുടെ പേര്	വയസ്സ്	കായിക വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നസമയം	ഗാർഹിക ജോലിയിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സമയം	ഉറങ്ങുന്ന സമയം
അപ്പു	9	50മിനിറ്റ്	20മിനിറ്റ്	8മണിക്കൂർ
അമ്മു	10	ചെയ്യാറില്ല	20മിനിറ്റ്	9മണിക്കൂർ
അച്ചു	11	40 മിനിറ്റ്	45 മിനിറ്റ്	7മണിക്കൂർ
കിച്ചു	12	20മിനിറ്റ്	ചെയ്യാറില്ല	10മണിക്കൂർ
മിനു	11	35 മിനിറ്റ്	40 മിനിറ്റ്	8മണിക്കൂർ

**സൂചകങ്ങൾ**

- 5-17 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾ ഒരു ദിവസം കുറഞ്ഞത് 60 മിനിറ്റ് നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന എയ്റോബിക് (മോഡറേറ്റ് ഇന്റൻസിറ്റി) കായികപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടണം.
- 5-17 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾ ആഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞത് 3 ദിവസം പേശികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്ന കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാകണം.
- 6-12 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾ 9 മണിക്കൂർ മുതൽ 12 മണിക്കൂർ വരെ ഉറങ്ങേണ്ടതാണ്.

പട്ടിക വിശകലനം ചെയ്ത് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

ശാരീരിക ആയാസമുള്ള ഗാർഹിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളായി പരിഗണിക്കാമെങ്കിലും, അവയെ ശാസ്ത്രീയമായ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളായി പരിഗണിക്കാൻ കഴിയില്ല.

ശാരീരിക ആയാസമുള്ള ഏത് ഗാർഹിക പ്രവർത്തനങ്ങളും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്.

വിശകലനം

മുകളിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്ന ടേബിളിൽ നിന്നും കിച്ചുവും അമ്മുവും ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 60 മിനിറ്റ് നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നില്ല. ശാരീരികമായുള്ള ഏതൊരു ഗാർഹിക പ്രവർത്തനവും കായിക പ്രവർത്തനമായി പരിഗണിക്കാം എന്നതിനാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ ദിവസേനയുള്ളകായിക പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം അനുയോജ്യമാണ്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ശുപാർശപ്രകാരം 6 മുതൽ 12 വയസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികൾ 9 മണിക്കൂർ മുതൽ 12 മണിക്കൂർ വരെ ഉറങ്ങേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ ടേബിളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന അപ്പു അച്ചു മിനു എന്നീ കുട്ടികൾ അവരുടെ ഉറക്കത്തിന്റെ സമയം പുനക്രമീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മുകളിൽ പ്രതിപാദിച്ച രണ്ട് നിർദ്ദേശങ്ങളും പ്രസ്തുത സർവ്വേ നടത്തിയ കുട്ടിയോട് പറയുകയും കൂട്ടുകാരിൽ ഇതിന്റെ ആവശ്യകത മനസ്സിലാക്കി ജീവിതചര്യയിൽ ആവശ്യമായ മാറ്റം വരുത്തുവാനും നിർദ്ദേശിക്കണം.

തുടർപ്രവർത്തനം

'ഹമ്മിങ് ബീ' എന്ന പ്രവർത്തനം വീട്ടിൽ വച്ച് കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം പരിശീലിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം പരിശീലിച്ചതിന് ശേഷം കുട്ടികളുടെ അനുഭവങ്ങൾ ക്ലാസ്സിൽ പങ്കുവയ്ക്കാൻ അവസരം നൽകുകയും ചെയ്യണം. കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊത്ത് 'ഹമ്മിങ് ബീ' ചെയ്യുന്നതിന്റെ വീഡിയോ രണ്ടോ മൂന്നോ എണ്ണം ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.



ക്രോഡീകരണം

ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ, വിനോദത്തിന്റെയും വിശ്രമത്തിന്റെയും പുനഃപ്രാപ്തിയുടെയും പ്രാധാന്യം എത്രത്തോളമെന്ന് അറിയുന്നതിന് സാധിക്കുന്നു. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ അവ പ്രവർത്തികമാക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത കുട്ടിയ്ക്ക് ബോധ്യപ്പെടുന്നതിനും അവസരം കൈവരുന്നു.

ആഹാരം

ആശയം, ഉപാശയം

ആഹാരം

- ആഹാരശീലങ്ങളും- ആരോഗ്യവും

ഉള്ളടക്കം

- വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ
- ആരോഗ്യകരമായ ആഹാരശീലങ്ങൾ
- ആഹാരത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

**ആമുഖം:**

ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് വൈവിധ്യമാർന്നതും ഗുണമേന്മയുള്ളതുമായ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. കുട്ടികൾക്ക് ചിലതരം വിഭവങ്ങളോട് ഇഷ്ടം കൂടുതലായിരിക്കും. പക്ഷേ പതിവായി അതുമാത്രം കഴിക്കുന്നതുമൂലം എല്ലാ പോഷകാഹാര ഘടകങ്ങളും കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കില്ല എന്ന് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. എല്ലാത്തരം ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും അടങ്ങിയ ആഹാരക്രമമാണ് നമ്മൾ അനുവർത്തിക്കേണ്ടതെന്നും, ശാരീരിക വളർച്ചയ്ക്കും, മാനസിക വികാസത്തിനും, രോഗപ്രതിരോധശേഷി ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും, പരിക്കുകളെ ശരീരം തരണം ചെയ്യുന്നതിനും ശരിയായ ആഹാരശീലം പിന്തുടരേണ്ടതാണെന്നും ഈ പാഠഭാഗത്തിലൂടെ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് രക്ഷിതാക്കൾ എന്തെല്ലാം നിർദ്ദേശങ്ങൾ ആണ് കുട്ടികൾക്ക് നൽകാറുള്ളത് എന്ന് ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കുക?

**സൂചകങ്ങൾ**

- ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനുമുമ്പും ശേഷവും കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക
- ആഹാരം ചവച്ചുരച്ച് കഴിക്കുക.
- ആഹാരം ആസ്വദിച്ചു കഴിക്കുക.
- ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ ഇലക്ട്രോണിക്സ് ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക.

കുട്ടികളുടെ ആഹാരശീലം മനസ്സിലാക്കാൻ സാധാരണയായി അവർ കഴിക്കുന്ന ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് ചോദിച്ചറിഞ്ഞ് രേഖപ്പെടുത്തുക.

നിത്യവും ഉപയോഗിക്കുന്ന ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളെ പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, മാംസാഹാരങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിക്കാമെന്ന് കുട്ടികൾ ബോധ്യപ്പെടുടെ.

**പ്രവർത്തനം 4**

**പെട്ടിയിലെ മാണിക്യം**

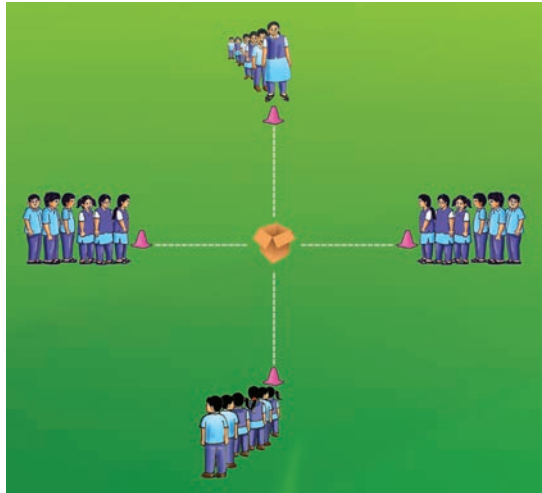
ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട വ്യത്യസ്ത ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളെ ബന്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഒരു പ്രവർത്തനമാണിത്.

**മുന്നൊരുക്കം**

കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് മഞ്ഞ, പച്ച, ചുവപ്പ് നിറങ്ങളിലുള്ള പേപ്പർ പന്തുകൾ തയ്യാറാക്കുക.

**ഉപകരണങ്ങൾ**

വിസിൽ, പേപ്പർ പന്തുകൾ/പ്ലാസ്റ്റിക് പന്തുകൾ, കോൺ (സമാന വസ്തു)





**സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ**

സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം, വാമിങ് അപ്പ്, കൂളിംഗ് ഡൗൺ(ഇവയ്ക്കായി ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പേജ് നമ്പർ 65 മുതൽ 77 വരെ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം)

സമയം : 15-20 മിനിറ്റ്

**പ്രവർത്തനരീതി**

- കുട്ടികളെ തുല്യ എണ്ണമുള്ള നാല് ടീമുകളാക്കി വിഭജിക്കുക. ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കുട്ടികളെ വരിവരിയായി ക്രമീകരിക്കുക. (ഏകദേശം 10 മീറ്റർ)
- കളിസ്ഥലത്തിന്റെ മധ്യത്തിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന പെട്ടിയിൽ മുഴുവൻ പന്തുകളും വയ്ക്കുക.

പന്തുകളുടെ നിറം	പോയിന്റ്	ചെയ്യേണ്ട പ്രവൃത്തി
മഞ്ഞ(പഴങ്ങൾ)	ഒന്ന്	ഓട്ടം
പച്ച(പച്ചക്കറികൾ)	രണ്ട്	ഒറ്റക്കാലിൽ ചാട്ടം
ചുവപ്പ് (മത്സ്യ-മാംസാദികൾ)	മൂന്ന്	തവളച്ചാട്ടം

പെട്ടിയുള്ളിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന പന്തുകളുടെ നിറങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് പോയിന്റുകൾ നൽകുക.

- ടീച്ചർ കുട്ടികൾക്ക് സ്റ്റാർട്ട് സിഗ്നൽ നൽകിയാലുടനെ ഓരോ ടീമിലെയും ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടി പെട്ടിയ്ക്കടുത്തേക്ക് ഓടുകയും അതിനുള്ളിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു പന്ത് എടുത്ത് തിരികെ വരുന്നതുമാണ് മത്സരം.
- വിവിധ നിറത്തിലുള്ള പന്തുകൾ ശേഖരിച്ച് തിരികെ വരുന്ന കുട്ടിക്ക് പന്തിന്റെ നിറത്തിനനുസരിച്ച് ചെയ്യേണ്ട പ്രവൃത്തി നൽകുന്നു.
- തിരികെ വരുന്ന കുട്ടി ടീം അംഗങ്ങൾ നിൽക്കുന്ന സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈൻ കടക്കുമ്പോൾ അടുത്ത ടീം അംഗം ഓടി വന്ന് പന്തെടുക്കുകയും പന്തിന്റെ നിറം അനുസരിച്ച് ചെയ്യേണ്ട പ്രവൃത്തി ചെയ്യുകൊണ്ട് തിരികെ ഗ്രൂപ്പിലേക്ക് പോകുകയും വേണം.
- ഈ പ്രവർത്തനം ടീമിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും പൂർത്തീകരിക്കുന്നതുവരെ തുടരുന്നു. മറ്റു ടീമംഗങ്ങളോട് ടീമിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ നിർദ്ദേശം നൽകണം.
- ഒരു കുട്ടിക്ക് ഒരു തവണ മാത്രമെ പന്ത് എടുക്കാൻ അവസരമുള്ളൂ.
- ഇങ്ങനെ പെട്ടിയിലെ പന്ത് അവസാനിക്കുന്നതുവരെ കളി തുടരുന്നു.
- മുഴുവൻ ടീമുകളും പ്രവർത്തനം പൂർത്തീകരിച്ചതിന് ശേഷം ടീച്ചർ ടീമംഗങ്ങൾ ശേഖരിച്ച പന്തുകളുടെ നിറമനുസരിച്ച് ടീമുകൾക്ക് പോയിന്റുകൾ നൽകുന്നു. കൂടുതൽ പോയിന്റ് ലഭിച്ച ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവെച്ചവരായി കണക്കാക്കാം.

## ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

- വിജയിച്ച ടീമിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ മറ്റു കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക ഇതിനായി ഹിപ്പ് ഹിപ്പ് ഹൂറെ / 1 2 3 ക്ലാപ്പ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.

കളിക്ക് ശേഷം ടീച്ചർ കുട്ടികളുമായി വിവിധതരം ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

### നാട്ടിൽ സുലഭമായ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ഏതെല്ലാം:

ഏത്തപ്പഴം, പേരക്ക, പപ്പായ, ഓറഞ്ച്, മാങ്ങ, കൈതച്ചക്ക മുതലായവ...

### വീട്ടിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന പച്ചക്കറികൾ:

പാവക്ക, തക്കാളി, വെണ്ടക്ക, വഴുതനങ്ങ, മുരിങ്ങയ്ക്ക, വാഴയ്ക്ക, പച്ചപ്പയർ, പടവലങ്ങ മുതലായവ....

### നാം എന്തിനാണ് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് :

- കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും സഹായിക്കുന്നു.
- രോഗപ്രതിരോധശേഷി മെച്ചപ്പെടാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള പ്രധാന ഊർജ്ജസ്രോതസ്സാണ് ഭക്ഷണം. ശരീരത്തിലെ ബാഹ്യ, ആന്തരിക പ്രവർത്തനക്ഷമതയ്ക്ക് ഭക്ഷണം അത്യാവശ്യമാണ്.

## റെയിൻബോ ഡയറ്റ്

മഴവില്ലിൽ ഉള്ളതുപോലെ പല നിറങ്ങളിലുള്ള പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും നിത്യവും ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും അസുഖങ്ങൾ തടയുവാനും സാധിക്കുന്നു.



## റെയിൻബോ ഡയറ്റ്

റെയിൻബോ ഡയറ്റ് എന്ന ആശയം രൂപകൽപ്പന ചെയ്തത് പോഷകാഹാര വിദഗ്ദ്ധ ഡോക്ടർ. ഡീന മിനിച്ച് (Dr. Deanna Minich) ആണ്. അവരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ശരീരത്തിലെ ഏഴ് സിസ്റ്റങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. അഡ്രിനൽ ഗ്രന്ഥികൾ, പ്രത്യുൽപാദന ഗ്രന്ഥികൾ, ദഹനവ്യവസ്ഥ, ഹൃദയം, തൈറോയ്ഡ്, പിറ്റ്യൂട്ടറി ഗ്രന്ഥി, പീനൽ ഗ്രന്ഥി. മഴവില്ലിന്റെ ഓരോ നിറവും മുകളിൽ പ്രതിപാദിച്ച അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

**വിലയിരുത്തൽ**

**പരസ്പര വിലയിരുത്തൽ**

- മികച്ച പ്രകടനം നടത്തിയ ടീം
- ഇനിയും മെച്ചപ്പെടേണ്ട ടീം

**ടീച്ചറുടെ വിലയിരുത്തൽ**

തുടർച്ചയിൽ കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തം നിരീക്ഷിക്കുകയും വിവിധ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളെക്കുറിച്ച് നേടിയ അറിവ് വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

**ക്രോഡീകരണം**

വിവിധതരം ഫലവർഗങ്ങളെയും പച്ചക്കറികളെയും പരിചയപ്പെടുത്തുക. വൈവിധ്യമാർന്ന ഇനങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത തിരിച്ചറിയുക. ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്കും, മാനസിക വികാസത്തിനും, രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൈവരിക്കുന്നതിനും ശരിയായ ആഹാരം അനുവർത്തിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രധാന്യം മനസിലാക്കുക എന്നിവയാണ് ക്രോഡീകരിക്കപ്പെടേണ്ടത്.

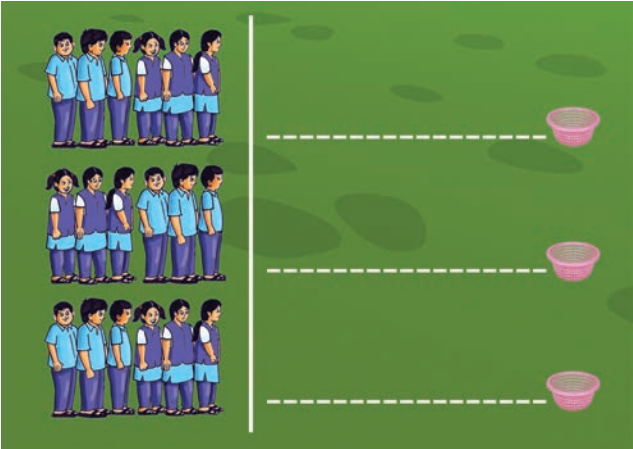
**പ്രവർത്തനം 5**

**ഭാഗ്യ വൃത്തം**

ഫുഡ് പിരമിഡ് എന്ന ആശയം കുട്ടികളിൽ എത്തിക്കുവാനായി വ്യത്യസ്ത ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളെ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള ഒരു പ്രവർത്തനമാണിത്.

**മുന്നൊരുക്കം**

കളിക്ക് ആവശ്യമായ നറുക്കുകൾ നിർമ്മിക്കുക, കളിസ്ഥലം സജ്ജമാക്കുക, ഫുഡ് പിരമിഡിന്റെ ചാർട്ട് തയ്യാറാക്കുക



**ഉപകരണങ്ങൾ**

കുമ്മായം, വിസിൽ, പേപ്പർ

**സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ**

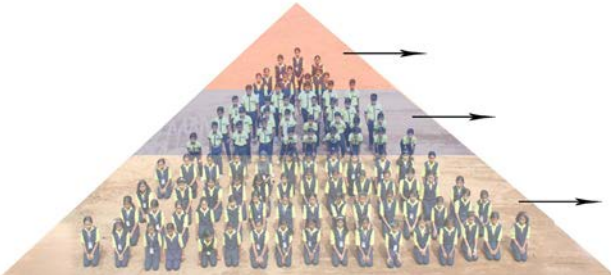
സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം, വാമിങ് അപ്പ്, കൂളിംഗ് ഡൗൺ(ഇവയ്ക്കായി ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പേജ് നമ്പർ 65 മുതൽ 77 വരെ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം)

സമയം:15-20മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തനരീതി

- സ്റ്റാർട്ടിങ്ങ് ലൈൻ വരച്ച് അതിനു പുറകിലായി ടീമംഗങ്ങൾ വരിവരിയായി നിൽക്കുന്നു.
- സ്റ്റാർട്ടിങ്ങ് ലൈനിൽ നിന്നും ഏകദേശം 10 മീറ്റർ അകലത്തിൽ വൃത്തം വരയ്ക്കണം അല്ലെങ്കിൽ കുട്ട വയ്ക്കുക.
- വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ ധാന്യങ്ങൾ-പയറുവർഗങ്ങൾ, മത്സ്യം-മാംസം-പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ-പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ എഴുതിയ കാർഡുകൾ അഥവാ ലോട്ടുകൾ മടക്കിവയ്ക്കുക.
- കാർഡുകളുടെ അനുപാതം കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച്  
ധാന്യങ്ങൾ-പയറുവർഗങ്ങൾ: മൂന്ന്  
മത്സ്യം-മാംസം- പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ: രണ്ട്  
പഴങ്ങൾ-പച്ചക്കറികൾ: ഒന്ന് എന്നിങ്ങനെ ആയിരിക്കണം.(3:2:1)
- ഉദാഹരണം 18 കുട്ടികളാണെങ്കിൽ  
ഒൻപത് പേർക്ക് ധാന്യങ്ങൾ-പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ  
ആറു പേർക്ക് മത്സ്യം-മാംസം-പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ  
മൂന്നുപേർക്ക് പഴവർഗങ്ങൾ-പച്ചക്കറികൾ എന്നിങ്ങനെയാണ് ലോട്ടുകൾ ക്രമീകരിക്കേണ്ടത്.
- കുട്ടികൾക്ക് സിഗ്നൽ നൽകുന്നതോടുകൂടി ടീമുകളിലെ ഏറ്റവും മുൻപിൽ നിൽക്കുന്ന ആൾ ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടി വൃത്തത്തിന് അടുത്തേക്ക് എത്തണം തുടർന്ന് വൃത്തത്തിനുള്ളിലെ ഒരു നറുക്കെടുത്ത് ഇരുകാലിലും(Galloping, Double leg hop) ചാടി സ്റ്റാർട്ടിങ്ങ് ലൈനിൽ തിരിച്ചെത്തണം.
- സവിശേഷ പരിഗണന ആവശ്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഒറ്റക്കാലിലും ഇരുകാലിലും ചാടിപ്പോകുന്നതിന് പകരം അവരുടെ സൗകര്യാർത്ഥമുള്ള ചലനം അനുവദിക്കാവുന്നതാണ്.
- ഈ പ്രവർത്തനം ടീമിലെ ഓരോ അംഗവും തുടരണം.
- കളി അവസാനിക്കുന്നത് വരെ കുട്ടികൾ എടുത്ത നറുക്ക് തുറക്കരുത് എന്ന് നിർദ്ദേശിക്കണം.
- ഇങ്ങനെ എല്ലാ ടീമംഗങ്ങളും നറുക്കെടുത്ത് ആദ്യം കളി പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീമിനെ വിജയികളായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.
- വിജയിച്ച ടീമിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ മറ്റു കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക. ഇതിനായി ഹിപ്പ് ഹിപ്പ് ഹുറെ / 1 2 3 ക്ലാപ്പ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.
- കളി തുടങ്ങുമ്പോൾ മുതൽ മറ്റു കുട്ടികൾ സഹകളിക്കാരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുവാൻ നിർദ്ദേശം നൽകണം. അതുപോലെ മത്സരം പൂർത്തീകരിച്ചതിനുശേഷം മികച്ച ടീമിനെ അഭിനന്ദിക്കാനും നിർദ്ദേശം നൽകേണ്ടതാണ്.

**ഫുഡ് പിരമിഡ് നിർമ്മാണം**



പഴവർഗങ്ങൾ,  
പച്ചക്കറികൾ  
മത്സ്യം,മാംസം,  
പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ  
ധാന്യങ്ങൾ,  
പയർ വർഗങ്ങൾ

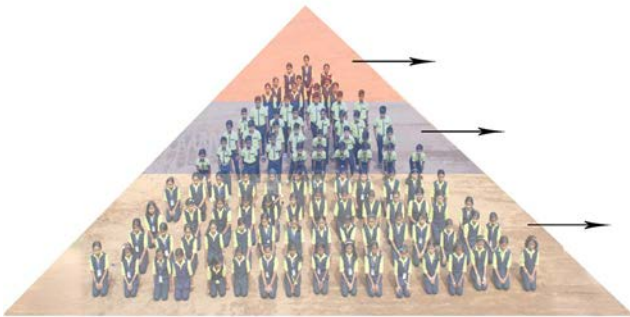


ഓരോ കുട്ടിയും അവർക്കു ലഭിച്ച പേപ്പറുകൾ തുറക്കുക. തുടർന്ന് ധാന്യങ്ങൾ-പയറുവർഗങ്ങൾ, മത്സ്യം-മാംസം-പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ-പച്ചക്കറികൾ എന്നെഴുതിയ പേപ്പറുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മൂന്ന് ഗ്രൂപ്പുകളാകുന്നു. അതിനുശേഷം കുട്ടികളെ ചിത്രത്തിലേതുപോലെ ഫുഡ് പിരമിഡ് ആകൃതിയിൽ ക്രമീകരിച്ചു നിർമ്മിക്കാൻ ധാന്യങ്ങൾ-പയറുവർഗങ്ങൾ, മത്സ്യം-മാംസം-പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ-പച്ചക്കറികൾ എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യം വിശദീകരിക്കുന്നു.

കുട്ടികളുടെ ആശയങ്ങൾ പങ്കുവെക്കാനും അവസരം നൽകുക.

**ഫുഡ് പിരമിഡ്**

ശാരീരിക വളർച്ചയ്ക്കും മാനസിക വികാസത്തിനും അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഭക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് അറിവ് പകരുക എന്നതാണ് ഫുഡ് പിരമിഡ് എന്ന സങ്കല്പം.



പഴവർഗങ്ങൾ,  
പച്ചക്കറികൾ  
മത്സ്യം,മാംസം,  
പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ  
ധാന്യങ്ങൾ,  
പയർ വർഗങ്ങൾ



**ഫുഡ് പിരമിഡ്**

വ്യത്യസ്ത പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിനും, നമ്മുടെ ദൈനംദിന ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനും ഓരോ അടിസ്ഥാന ഭക്ഷണ ഗ്രൂപ്പുകളിൽ നിന്നും ഓരോ ദിവസവും കഴിക്കേണ്ട ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള പ്രതിനിധാനമാണ് ഫുഡ് പിരമിഡ്. ആദ്യത്തെ അടിസ്ഥാന ഫുഡ് പിരമിഡ് 1974 ൽ സ്വീഡനിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. എന്നാൽ കൂടുതൽ ശാസ്ത്രീയ റിസർച്ചകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പൊണ്ണത്തടി, അനുചിതമായ പോഷകാഹാരം, മാർക്കരോഗങ്ങൾ, ദന്തക്ഷയം എന്നിവ തടയുന്നതിനുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങളുമായി 1989 ൽ ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ഫുഡ് പിരമിഡ് പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. ഇപ്പോൾ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ജീവിതലക്ഷ്യങ്ങളും ശരീരഘടനയും അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള വ്യത്യസ്ത ഫുഡ് പിരമിഡ് ലഭ്യമാണ്.

നിത്യ ജീവിതത്തിൽ കുട്ടികൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ എഴുതി പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കട്ടെ.

**വിലയിരുത്തൽ**

1. പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.

ഉത്തരം:

പഴങ്ങൾ-പച്ചക്കറികൾ	മത്സ്യം-മാംസം-പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ	ധാന്യങ്ങൾ-പയറുവർഗങ്ങൾ
ഓറഞ്ച്	മത്സ്യം	ഗോതമ്പ്
തക്കാളി	പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ	അരി
പേരയ്ക്കാ	മാംസം	ചെറുപയർ
വഴുതനങ്ങ, മുന്തിരി	മുട്ട	വൻപയർ
കാർട്ട്, പപ്പായ	നെയ്യ്	ചോളം

2. ഫുഡ് പിരമിഡിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആഹാര ഘടകം എതാണ്? എന്തുകൊണ്ടാകാം?

**സൂചകങ്ങൾ**

**ധാന്യങ്ങൾ-പയറുവർഗങ്ങൾ**

കുട്ടികളുടെ വളർച്ചക്കും വികാസത്തിനും ഊർജസ്ത്രോതസായും മികച്ച രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും സന്തുലനാവസ്ഥയും കൈവരിക്കാനും ആരോഗ്യമുള്ള തൃക്ക്, മുടി, നഖം, പേശി, അസ്ഥി, ആന്തരാവയവങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്കും ഇവ ആവശ്യമാണ്.

**മത്സ്യം, മാംസം, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ**

- പേശികൾ, എല്ലുകൾ, അവയവങ്ങൾ എന്നിവയുടെ നിർമ്മാണത്തിനും പരിപാലനത്തിനും.
- ശരീരത്തിന്റെ അറ്റകുറ്റപ്പണികൾക്കും രോഗപ്രതിരോധശേഷിക്കും, ശരീര വളർച്ചയ്ക്കും.
- ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പ്രധാന പോഷകങ്ങൾ നൽകുകയും ആന്തരികാവയവങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

**പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ**

- ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പ്രധാന വൈറ്റമിൻസ്, മിനറൽസ് എന്നിവ ഇവയിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു.
- ശരീരത്തിലെ രാസപ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും പേശികളുടെയും നാഡികളുടെയും പ്രവർത്തനത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

- ശരീരത്തിലെ ജലസന്തുലനാവസ്ഥ (waterbalance) നിലനിർത്തുന്നു.
- രോഗപ്രതിരോധശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

**നല്ല ആഹാര ശീലങ്ങൾ**

- വ്യായാമം കഴിഞ്ഞ് കുറഞ്ഞത് ഒരു മണിക്കൂറിനുശേഷം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ശീലമാക്കുക.
- പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒരിക്കലും ഒഴിവാക്കരുത്.
- ജങ്ക് ഫുഡ് പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
- ആഹാരം സാവധാനം ചവച്ചുരച്ച് കഴിക്കുക.
- തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കുടിക്കുക.
- അത്താഴം കഴിക്കാൻ വൈകരുത്.
- ഉറങ്ങുന്നതിന് കുറഞ്ഞത് രണ്ടു മുതൽ മൂന്നുമണിക്കൂർ മുൻപെങ്കിലും അത്താഴം കഴിക്കണം.
- പച്ചക്കറിയും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും അടങ്ങിയ ലഘു ഭക്ഷണം ഇടവേളകളിൽ കഴിക്കുക.

**ജങ്ക് ഫുഡ്**  
**ആരോഗ്യത്തിന്**  
**ദോഷകരവും കുറഞ്ഞ**  
**പോഷകമൂല്യമുള്ളതുമായ**  
**ഭക്ഷണങ്ങൾ**

**ഒരു ദിവസം കുടിക്കേണ്ട വെള്ളത്തിന്റെ അളവ്**



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

ഉറവിടം : ലോകാരോഗ്യ സംഘടന

**ക്രോഡീകരണം**

വിവിധതരം ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച നടത്തി, അവ ആഹാരശീലങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത വ്യക്തമാക്കിക്കൊണ്ടും ശരിയായ ആഹാര ശീലങ്ങൾ അനുവർത്തിക്കേണ്ട ആവശ്യകത മനസിലാക്കുന്നതിനുള്ള പരമാവധി അവസരങ്ങളാണ് ഒരുക്കിയിട്ടുള്ളത്.

**ശുചിത്വം**

**ആശയം, ഉപാശയം**

**ശുചിത്വം**

- വ്യക്തിശുചിത്വം

**ഉള്ളടക്കം**

വ്യക്തിശുചിത്വശീലങ്ങളും അതിന്റെ പ്രാധാന്യവും

ആമുഖം

ആരോഗ്യപരമായ ജീവിത രീതിയിൽ വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന് പ്രഥമ പരിഗണന നൽകേണ്ടതാണ്. ഇങ്ങനെ സ്വായത്തമാക്കുന്ന ശീലങ്ങൾ ഒരാളുടെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നിലനിൽക്കുന്നതാണ്. ശരിയായ വ്യക്തി ശുചിത്വം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്ന ഒരാളുടെ ആത്മവിശ്വാസം ഉയർന്ന നിലവാരം പുലർത്തുന്നതായിരിക്കും. വ്യക്തി ശുചിത്വം പരിപാലിക്കുന്നതിലൂടെ തന്റെ ചുറ്റുപാടിനെക്കുറിച്ച് ബോധവാനാകാനും സാമൂഹിക ശുചിത്വത്തിന്റെ മുന്നണി പോരാളി ആകാനും സാധിക്കുന്നു.

ഓരോ കുട്ടികളുടെയും വ്യക്തി ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഒരു ചോദ്യം ചോദിച്ചുകൊണ്ട് ഈ പാഠഭാഗത്തേക്ക് പ്രവേശിക്കാം.

വ്യക്തി ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് എന്തൊക്കെ ചെയ്യാറുണ്ട് ?

- രാവിലെയും രാത്രിയും വായും പല്ലുകളും വൃത്തിയാക്കുന്നു.
- ദിവസവും കുളിക്കുന്നു, വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നു.
- കൃത്യമായി നഖങ്ങൾ മുറിക്കുന്നു.
- ഭക്ഷണത്തിനുമുമ്പും ശേഷവും കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുന്നു.
- ടോയ്ലറ്റിൽ പോയതിനുശേഷം കൈകൾ സോപ്പിച്ച് കഴുകുന്നു.

പ്രവർത്തനം 6

ഷേർ ഹണ്ട്

വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കാനും അന്വേഷണ ത്വര വർദ്ധിപ്പിക്കാനുമായി ഒരു കളി സംഘടിപ്പിക്കാം.

മുന്നൊരുക്കം

ടീമുകളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് വിവിധ നിറത്തിലുള്ള ചാർട്ട് പേപ്പർ ഉപയോഗിച്ച് ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ച മാതൃകയിൽ സൂചകങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുക.

കുട്ടികൾ കാണാതെ സൂചകങ്ങൾ കൃത്യമായി വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഒളിപ്പിച്ചുവെക്കുക.





ഉപകരണങ്ങൾ

വിവിധ നിറത്തിലുള്ള ചാർട്ട് പേപ്പറുകൾ



സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ

സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം, പ്രകൃതിയുമായി ഇണങ്ങിപ്പോകുന്ന കളിക്കാനുകൂന്നുന്ന കളിസ്ഥലം.

സമയം : 20 - 25 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തനരീതി

- കുട്ടികളെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് സൗകര്യപ്രദമായ ഗ്രൂപ്പുകൾ ആക്കുക. ഉദാഹരണം 'എ', 'ബി', 'സി'.
- ടീമുകൾക്ക് കണ്ടെത്താനുള്ള പൊതുവായ നിധി മൈതാനത്തിൽ ഒരിടത്ത് ഒളിപ്പിച്ചു വെച്ചിട്ടുള്ള കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളോട് വിശദീകരിക്കുക.
- അതാത് ടീമുകളുടെ നിറങ്ങളിലുള്ള കടലാസു കുറിപ്പുകൾ ആണ് ടീമുകൾക്ക് നൽകേണ്ടത്. ഒന്നാമത്തെ കുറിപ്പ് ടീച്ചർ ടീമുകൾക്ക് നേരിട്ട് നൽകുന്നു.
- ഇതിൽ നിന്നും രണ്ടാമത്തെയും, രണ്ടാമത്തെ സൂചകത്തിൽ നിന്ന് മൂന്നാമത്തെ സൂചകത്തിലേക്കും മൂന്നാമത്തെ സൂചകത്തിൽ നിന്ന് നിധി കണ്ടെത്തുന്നതിലേക്കും കുട്ടികൾ എത്തുന്ന വിധം കളി ക്രമീകരിക്കുക.
- ആദ്യം നിധി കണ്ടെത്തുന്ന ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവെച്ചവരായി കണക്കാക്കും.
- വിജയിച്ച ടീമിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ മറ്റു കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക. ഇതിനായി ഹിപ്പ് ഹിപ്പ് ഹൂറെ / 1 2 3 ക്ലാപ്പ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.

വ്യക്തിശുചിത്വം എന്ന ആശയം മുഴുവൻ കുട്ടികളിലേക്കും എത്തിക്കാൻ ടീം ലീഡർ സൂചകങ്ങൾ ഗ്രൂപ്പിൽ ഉറക്കെ വായിക്കുക. ഗ്രൂപ്പുകളുടെ എണ്ണം കൂട്ടുക എന്നീ മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ് (കൂടുതൽ കുട്ടികളുള്ള ക്ലാസ്സുകളിൽ എല്ലാവരുടെയും പ്രാതിനിധ്യം ഉറപ്പാക്കാൻ).

സൂചകങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- കട്ടിയുള്ള കടലാസ് ഭാഗങ്ങളിൽ (എത്ര ടീം ഉണ്ടോ അത്രയും നിറങ്ങളിൽ) നിധി ഇരിക്കുന്ന സ്ഥലം എഴുതുക. മാതൃകയിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ കടലാസ് നാലു ഭാഗങ്ങളായി മുറിക്കുക. നാലു ഭാഗങ്ങൾ യഥാസ്ഥാനത്ത് യോജിപ്പിച്ചാൽ മാത്രമേ നിധിയുടെ സ്ഥാനം കണ്ടെത്താൻ സാധ്യമാകൂ.
- നാലായി മുറിച്ച കടലാസിന്റെ മറുഭാഗത്ത് വ്യക്തി ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു സന്ദേശവും, മറ്റു കടലാസ് ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്ന സൂചകങ്ങളും നൽകുക.
- നാല് കടലാസ്സ് ഭാഗവും ചേർത്തുവെച്ച് മറുപുറം നോക്കി നിധി കണ്ടെത്തുക.
- കളിക്ക് ശേഷം ടീച്ചർ കുട്ടികളുമായി വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

വ്യക്തി ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ

- രാവിലെയും രാത്രിയും വായും പല്ലുകളും വൃത്തിയാക്കുക.
- ഭക്ഷണശേഷവും വിശിഷ്ടാ മധുരം കഴിച്ച ശേഷവും വായും പല്ലുകളും വൃത്തിയാക്കുക.
- ദിവസവും കുളിക്കുക, വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.
- അഴുക്കും വിയർപ്പും ഉള്ള വസ്ത്രം വീണ്ടും ധരിക്കാതിരിക്കുക
- കൃത്യമായി നഖങ്ങൾ മുറിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിനുമുമ്പും ശേഷവും കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക.
- ടോയ്ലറ്റിൽ പോയതിനുശേഷം കൈകൾ സോപ്പിട്ട് കഴുകുക.

വിലയിരുത്തൽ

കളിയിലെ കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തവും സഹകരണവും നിരീക്ഷിക്കുകയും വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യുക.

കളി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ? അനുഭവങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക?

- ഓരോ പേപ്പറും കുട്ടിയോജിപ്പിച്ച് നിധി കണ്ടെത്താനുള്ള കളി വളരെ രസകരമായി തോന്നി.
- വ്യക്തി ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സൂചകങ്ങൾ ആയതിനാൽ സ്വന്തം ദിനചര്യയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണമെന്ന് ബോധ്യമുണ്ടായി.
- കൂട്ടുകാരെയും വീട്ടുകാരെയും ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ബോധ്യപ്പെടുത്തണം എന്ന് മനസ്സിലായി.

കളിയുടെ ഭാഗമായി ലഭിച്ച കുറിപ്പുകളിൽ നിന്ന് വ്യക്തി ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എന്തെല്ലാം സന്ദേശങ്ങളാണ് കിട്ടിയത്?

- രാവിലെയും രാത്രിയും പല്ലും വായും വൃത്തിയാക്കുക.
- എല്ലാ ദിവസവും കുളിക്കുക.

- വൃത്തിയുള്ള വസ്തുക്കൾ ധരിക്കുക.
- കൃത്യമായി നഖം മുറിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിനുമുമ്പും ശേഷവും കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക.
- ടോയ്ലറ്റിൽ പോയതിനുശേഷം കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.

**ക്രോഡീകരണം**

ഈ കളിയിലൂടെ നിത്യജീവിതത്തിൽ ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം സ്വയം തിരിച്ചറിയാനും മറ്റുള്ളവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിനും സഹായകമായിട്ടുണ്ട്.

**പ്രവർത്തനം 7**

**പസ്സിൽ റിലേ**

കുട്ടികളുടെ പ്രശ്നപരിഹാര ശേഷിയും (problem solving) തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള ശേഷിയും (decision making) വളർത്തുന്ന ഒരു കളിയാണിത്.



**മുന്നൊരുക്കം**

- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കളിസ്ഥലം ഒരുക്കണം.
- 20 മീറ്റർ അകലത്തിൽ സമാന്തരമായി രണ്ട് സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈൻ വരയ്ക്കുക. സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിന്റെ സമാന്തരമായി 5 മീറ്റർ (സ്ഥല സൗകര്യത്തിനനുസരിച്ച് ദൂര പരിധി ക്രമീകരിക്കാവുന്നതാണ്). അകലത്തിൽ ഒരു ലൈൻ കൂടി വരയ്ക്കുക. ആ ലൈനിൽ ഇരു ടീമുകൾക്കും വ്യത്യസ്ത നിറത്തിലുള്ള കോണുകൾ വയ്ക്കുക.
- 9 കോളങ്ങൾ ഉള്ള സമചതുരക്കളം മുകളിലെ ചിത്രത്തിലെ പോലെ വരയ്ക്കുക.

**ഉപകരണങ്ങൾ**

വിസിൽ, മഞ്ഞ, പച്ച, ചുവപ്പ് നിറത്തിലുള്ള പേപ്പർ പന്തുകൾ, കോൺ (സമാന വസ്തു)

**സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ**

സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം, വാമിങ് അപ്പ്, ക്ലിംഗ് ഡൗൺ

സമയം : 10 - 15 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തനരീതി

- മൈതാനത്തിന്റെ നടുവിലായി വരയ്ക്കുന്ന ഒമ്പത് സമചതുര കളങ്ങളിൽ ടീമിന്റെ കോണുകൾ ഒരേ നിരയിൽ വരുത്തുന്ന കളിയാണിത്.
- ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ടു ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി തിരിക്കുക.
- ഇരു ടീമുകളും സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിനു പിന്നിൽ വരിയായി നിൽക്കണം.
- ടീച്ചർ നിർദ്ദേശം നൽകിയാലുടൻ ഇരു ടീമിലെയും ആദ്യത്തെ കുട്ടികൾ അഞ്ചു മീറ്റർ ലൈനിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന കോൺ എടുത്തു സമചതുരത്തിൽ ഏതെങ്കിലും കോളത്തിൽ വയ്ക്കണം.
- ഒന്നാമത്തെയാൾ തിരികെ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈൻ കടന്ന് അടുത്ത ടീം അംഗത്തെ തൊടുന്ന മുറയ്ക്ക് രണ്ടാമത്തെ കുട്ടിയ്ക്ക് കോണുകൾ നേർരേഖയിൽ വരുന്ന രീതിയിൽ അടുത്ത കളത്തിൽ കോൺ വയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കാവുന്നതാണ്.
- മൂന്നാമത്തെ ആൾ കോൺ എടുത്ത് നേർരേഖയിൽ വരുത്തുവാനോ എതിർ ടീമിന്റെ നേർരേഖ തടസ്സപ്പെടുത്തുവാനോ ശ്രമിക്കാവുന്നതാണ്.
- മൂന്ന് കോണുകളും ഒരേ വരിയിലോ, നിരയിലോ, ഡയഗണൽ ആയോ കോണുകൾ ക്രമീകരിക്കുന്ന ടീം ഒരു പോയിന്റ് നേടുന്നു.
- ശേഷം കളി ആരംഭിച്ച സയത്തുള്ളതുപോലെ കോണുകൾ പഴയ സ്ഥാനത്തുവെച്ച് കളി പുനരാരംഭിക്കുന്നു.
- മൂന്ന് കുട്ടികളുടെ അവസരം കഴിഞ്ഞതിന് ശേഷവും നേർരേഖയിൽ എത്തിക്കാൻ കഴിയാതെ വന്നാൽ തുടർന്നുള്ള കുട്ടികൾക്ക് കളത്തിനകത്തെ കോണുകൾ മാറ്റി വച്ചുകൊണ്ട് നേർരേഖയിൽ എത്തിക്കുന്നതുവരെ വീണ്ടും കളി തുടരാവുന്നതാണ്.
- ഓരോ തവണ കുട്ടികൾ വരുമ്പോളും നിർബന്ധമായും കോണുകൾ വയ്ക്കുകയോ അവയുടെ സ്ഥാനം മാറ്റുകയോ ചെയ്യണം.
- നിശ്ചിത സമയമോ പോയിന്റോ മാനദണ്ഡമാക്കി മികച്ച ടീമിനെ ടീച്ചർക്ക് കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്.
- കൂടുതൽ പോയിന്റ് ലഭിച്ച ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കും.
- വിജയിച്ച ടീമിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ മറ്റു കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക ഇതിനായി ഹിപ്പ് ഹിപ്പ് ഹൂറെ / 1 2 3 ക്ലാപ്പ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.

വിലയിരുത്തൽ

മുകളിൽ പറഞ്ഞ കളിയിലെ കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തവും സഹകരണവും നിരീക്ഷിക്കുകയും വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

- 1) കളിയുടെ അനുഭവങ്ങൾ കുട്ടികളോട് ചോദിച്ചറിഞ്ഞശേഷം വ്യക്തി ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കളികൾക്ക് ശേഷം ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ടീച്ചർ കുട്ടികളുമായി സംവദിക്കുകയും കുട്ടികൾ മനസ്സിലാക്കിയ കാര്യങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്താൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുക.

2) കളിക്കിടയിൽ അഴുക്കും പൊടിയും പറ്റാറില്ലേ ഇതെല്ലാം വൃത്തിയാക്കാറുണ്ടോ? കുട്ടികളോട് ഇവയെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായം എഴുതാൻ പറയുക?

**സൂചകങ്ങൾ**

- കൈകാലുകൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കുന്നു.
- മുഖം കഴുകുന്നു.
- ശരീരം വൃത്തിയാക്കുന്നു.
- കളിക്കുമ്പോൾ ഉപയോഗിച്ച വസ്തുക്കൾ അലക്കി വൃത്തിയാക്കുന്നു.



വൃത്തി ശുചിത്വ ശീലങ്ങളെ കുറിച്ച് കുട്ടികളുമായി സംസാരിച്ച ശേഷം ക്ലാസ് അവസാനിപ്പിക്കുന്നു.

**ക്രോഡീകരണം**

ഷേർ ഹണ്ട്, പസ്സിൽ റിലേ എന്നി പ്രവർത്തങ്ങളിലൂടെ വൃത്തി ശുചിത്വത്തിന്റെ നല്ല ശീലകളെക്കുറിച്ചും അവ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും കുട്ടികൾ ബോധ്യപ്പെടുന്നു. വിനോദം, വിശ്രമം, പുനഃപ്രാപ്തി, ഉറക്കത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം, ആഹാരശീലങ്ങൾ, വൃത്തി ശുചിത്വശീലങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് കുട്ടികൾക്ക് ഈ അധ്യായത്തിലൂടെ ആർജ്ജിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. അവ നിത്യജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ കുട്ടികളെ പ്രചോദിപ്പിക്കുകയും കുടുംബാംഗങ്ങളോടും സുഹൃത്തുക്കളോടും ഇവയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് പങ്കിടുവാനും അനുവർത്തിക്കുവാനും നിർദ്ദേശിക്കുക.

കുട്ടികൾ ഈ അധ്യായത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കിയ മൂല്യങ്ങളും അറിവുകളും തിരിച്ചറിയാൻ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് കുട്ടികളുടെ അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്തട്ടെ.

**വിലയിരുത്തൽ**

1) നിങ്ങൾ ചെയ്യാറുള്ള വൃത്തി ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക?

ഉത്തരം:

- രാവിലെയും രാത്രിയും പല്ലുകൾ വൃത്തിയാക്കുക.
- ദിവസവും കുളിക്കുക.
- വൃത്തിയുള്ള വസ്തുക്കൾ ധരിക്കുക.
- കൃത്യമായി നഖങ്ങൾ മുറിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിനുമുമ്പും ശേഷവും കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക.
- ടോയ്ലറ്റിൽ പോയതിനുശേഷം കൈകൾ സോപ്പിട്ട് കഴുകുക.

2) ചുവടെയുള്ള പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക

**ഉത്തരം:**

കളികൾ, കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയുടെ കൈവരിക്കാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ	ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് ആവശ്യമായ ഘടകങ്ങൾ	ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് പാലിക്കേണ്ട ശീലങ്ങൾ
വിനോദം, വിശ്രമം, പുനഃപ്രാപ്തി എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുന്നു	വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ആഹാരങ്ങളും ആഹാര ശീലങ്ങളും	വ്യക്തി ശുചിത്വം
ശാരീരികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നു	ചിട്ടയായ വ്യായാമം	പരസ്പര സഹകരണം
സമ്മർദ്ദവും പിരിമുറുക്കവും കുറയ്ക്കുകയും മാനസികോല്ലാസം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു	ശരിയായ ഉറക്കം	ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശൈലി പിന്തുടരുക

3) കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക

1. കളികളിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്ന് എഴുതി നോക്കൂ?

**ഉത്തരം:** ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിക്കുന്നു, ശ്വാസന നിരക്ക് വർദ്ധിക്കുന്നു, ശരീര ഊഷ്മാവ് വർദ്ധിക്കുന്നു, ശരീര ക്ഷീണം വർദ്ധിക്കുന്നു

2) കളികൾക്കിടയിലെ വിശ്രമ സമയം എങ്ങനെയെല്ലാം പുനപ്രാപ്തിയെ സ്വാധീനിക്കുന്നു?

**ഉത്തരം:** കൂടുതൽ വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നത് ശരീരത്തിനെ പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നതിനും, വീണ്ടും പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഉന്മേഷം ലഭിക്കുന്നതിനും സഹായകമാകുന്നു. ഇത് വേഗത്തിൽ പുനഃപ്രാപ്തി നേടുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.

3) ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് കൊണ്ട് ശരീരത്തിന് ഉണ്ടാകുന്ന ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

**ഉത്തരം:** കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും സഹായിക്കുന്നു. മെച്ചപ്പെട്ട രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള പ്രധാന ഊർജ്ജസ്രോതസാണിത്.

4) നല്ല ശീലങ്ങൾക്ക് ഒരു ചെക്ക് ലിസ്റ്റ്

തികൾ മുതൽ ഞായർ വരെ കുട്ടികൾ ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ ശരിയും '✓' ഉം അല്ലാത്തവ തെറ്റും 'x' ഉം രേഖപ്പെടുത്താൻ ആവശ്യപ്പെടുക. അവ വിലയിരുത്തി ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.

**ക്രോഡീകരണം**

വ്യത്യസ്തങ്ങളായ കളികളിലും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നതുവഴി ജീവിതത്തിൽ വിനോദത്തിന്റെയും വിശ്രമത്തിന്റെയും പുനഃപ്രാപ്തിയുടെയും പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറയാൻ കഴിയുന്നു.

ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ആഹാരങ്ങളും ശരിയായ ആഹാര ശീലവും പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നു.

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന് പ്രഥമ പരിഗണന നൽകണമെന്നും, ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ തുടരേണ്ടതാണെന്നുമുള്ള ബോധ്യം ഉണ്ടാവുന്നു.



# ആരോഗ്യം വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ

മികച്ച ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നതിന് വ്യായാമം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ആരോഗ്യം നില നിർത്തുന്നതിന് ആവശ്യമായ അടിസ്ഥാന വ്യായാമമുറകളെക്കുറിച്ചും യോഗാസനങ്ങളെക്കുറിച്ചും ശരിയായ ശരീര സംസ്ഥിതി കൈവരിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ഈ അധ്യായം വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

ഈ അധ്യായത്തിന്റെ പഠനത്തിലൂടെ കൈവരിക്കേണ്ട ശേഷി ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു.

### പഠന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- അടിസ്ഥാന വ്യായാമമുറകളിലൂടെ കായിക ക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നു.
- വിവിധ യോഗാസനങ്ങൾ അഭ്യസിച്ചു അത് നിരന്തരം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നു.
- ശരിയായ നിൽപ്പ്, ഇരുപ്പ്, കിടപ്പ്

### ആശയം, ഉപാശയം

#### അടിസ്ഥാന കായിക ക്ഷമത

- അടിസ്ഥാന വ്യായാമമുറകൾ

#### യോഗ

- യോഗാസനങ്ങൾ

#### ശരീര സംസ്ഥിതി

- നിശ്ചല ശരീര സംസ്ഥിതി

### ഉള്ളടക്കം

വ്യായാമങ്ങൾ : താരാവിൻ കൂട്ടം, പന്തേറുകളി, മുതലക്കൂട്ടം

യോഗാസനങ്ങൾ : താഡാസനം, സുഖാസനം, ഭൃജംഗാസനം, ശവാസനം

ശരീര സംസ്ഥിതി : ശരിയായ നിൽപ്പ്, ഇരുപ്പ്, കിടപ്പ്, സ്റ്റിപ്പിംഗ്, സ്റ്റിപ്പിംഗ് ഗെയിം, റോളിംഗ് ഹോക്കി

## ആമുഖം

ലഘു വ്യായാമമുറകളിലൂടെയും കളികളിലൂടെയും അടിസ്ഥാന കായിക ക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ കുട്ടികൾ പ്രാപ്തരാകേണ്ടതുണ്ട്. അതിനായി കുട്ടികൾക്ക് ആസ്വാദ്യകരവും താൽപര്യജനകവുമായ കളികൾ സഹായകമാവും. ഇത്തരം കളികളിലൂടെ കായിക ക്ഷമതയുടെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കാനും അവ കൈവരിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനും ആവശ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങളും കുട്ടിക്കാലം മുതൽ തന്നെ തുടങ്ങേണ്ടതുണ്ട്. ശാരീരിക മാനസിക സുസ്ഥിതി കൈവരിക്കുന്നതിൽ യോഗാസനങ്ങളുടെ പങ്ക് വലുതാണ്. അടിസ്ഥാന യോഗാസനങ്ങൾ നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നത് മികച്ച ശാരീരിക സന്തുലനവും, ഏകോപനവും സാധ്യമാക്കുന്നു. വളർച്ചാകാലഘട്ടത്തിൽ തന്നെ ശരീര സംസ്ഥിതിയെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം മികച്ച ശരീരഘടന, സന്തുലനം, ശരീര സൗന്ദര്യം തുടങ്ങിയവ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായകമാകുന്നു. ആരോഗ്യം വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ എന്ന പാഠഭാഗത്തിലൂടെ അടിസ്ഥാന വ്യായാമമുറകൾ, യോഗാസനങ്ങൾ, ശരീരസംസ്ഥിതി എന്നീ ആശയങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും അവ നിത്യജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കി മികച്ച ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാനും കുട്ടിക്ക് സാധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. രണ്ടാം അധ്യായത്തിൽ താരാവിൻ കൂട്ടം, പന്തേറുകളി, മുതലക്കുളം, യോഗാസനങ്ങൾ, നിശ്ചല ശരീര സംസ്ഥിതി, സ്റ്റീപ്പിംഗ്, സ്റ്റീപ്പിംഗ് ഗെയിം, റോളിങ്ങ് ഹോക്കി എന്നിങ്ങനെ എട്ട് പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നൽകിയിട്ടുള്ളത് ഇവ വിശദമായി പരിശോധിക്കാം.

കളികളിലൂടെ കായികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്താമെന്നും എന്താണ് കായികക്ഷമത എന്നും കുട്ടികളോട് വിശദീകരിക്കുന്നു.

എന്താണ് കായിക ക്ഷമത? ടീച്ചർ ചോദ്യം ഉന്നയിക്കുന്നു കുട്ടികൾ പ്രതികരിക്കുന്നു.

- ജോലി ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ്
- ചുരുചുറുക്കോടെ കളിക്കുക
- സജീവമായി പങ്കെടുക്കുക



തുടർന്ന് ടീച്ചർ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിൽ നൽകിയിട്ടുള്ള നിർവചനം സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

കുട്ടികളോട് അവരുടെ പ്രദേശത്ത് പ്രചാരത്തിലുള്ള കളികൾ ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിൽ രേഖപ്പെടുത്താൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.

**കായിക ക്ഷമത**

ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഊർജ്ജസ്വലതയോടെ ചെയ്യുവാനുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ കഴിവ്



**സൂചകങ്ങൾ**

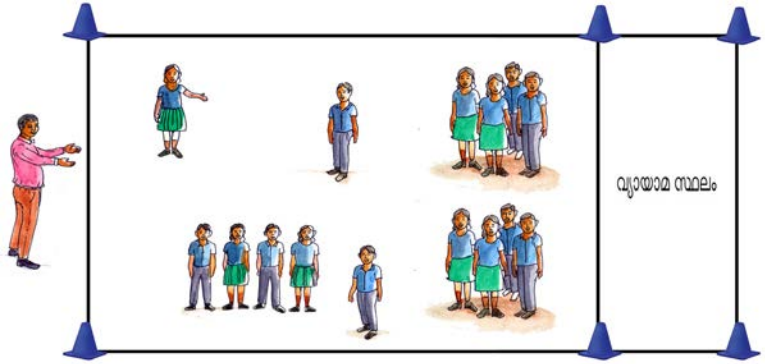
- ഫുട്ബോൾ
- ക്രിക്കറ്റ്
- വോളിബോൾ
- കബഡി
- നാടൻ പന്തുകളി

**പ്രവർത്തനം 1**

**താറാവിൻ കുട്ടം**

**മുന്നൊരുക്കം**

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതു പോലെ 30x20മീറ്റർ കളി സ്ഥലവും വ്യായാമ സ്ഥലവും കോൺ / സമാന വസ്തു ഉപയോഗിച്ച് വേർതിരിക്കുക.



**ഉപകരണങ്ങൾ**

വിസിൽ, കോൺ, സമാന വസ്തു.

**സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ**

സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം, വാമിംഗ് കപ്പ്, ക്യാളിംഗ് ഡൗൺ (ഇവയ്ക്കായി ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പേജ് നമ്പർ 65 മുതൽ 77 വരെ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം)

സമയം : 10-15 മിനിറ്റ്

**പ്രവർത്തനരീതി**

- കുട്ടികളെ കളിസ്ഥലത്ത് കൊണ്ടുവരികയും സ്വതന്ത്രമായി ചലിക്കുവാൻ അവസരം നൽകുകയും ചെയ്യുക.  
(ഓട്ടം, നടത്തം തുടങ്ങി കുട്ടികൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടവ ആവാം)
- ഇത്തരത്തിൽ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിന് ഇടയിൽ ടീച്ചർ ഒന്നിനും ഏഴിനും ഇടയിലുള്ള ഒരു നമ്പർ പറയുമ്പോൾ കുട്ടികളോട് അത്രയും പേരടങ്ങുന്ന ഗ്രൂപ്പുകൾ ആകാൻ നിർദ്ദേശിക്കണം.
- ടീച്ചർ നമ്പർ പറയുമ്പോൾ ടീമാകാൻ കഴിയാത്ത കുട്ടികളെ കളിയിൽ നിന്ന് പുറത്തായവരായി കണക്കാക്കുക.
- പുറത്തായ കുട്ടികളെ വ്യായാമ സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റിനിർത്തുകയും ടീച്ചർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ തുടർന്നും ചെയ്യാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- കളിയുടെ അവസാനം കളിസ്ഥലത്ത് അവശേഷിക്കുന്ന കുട്ടികളെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കാം.
- വിജയിച്ച കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ മറ്റു കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക ഇതിനായി ഹിപ്പ് ഹിപ്പ് ഹൂറെ / 1 2 3 ക്ലാപ്പ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.

**ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം**

- മത്സരശേഷം മുഴുവൻ കുട്ടികൾക്കും ബേഡ്സ് ഐ (കൈകൾ ഇരുവശത്തും വീശിക്കൊണ്ട് പക്ഷി പറക്കുന്നത് പോലെ) എന്ന വ്യായാമം കൂളിംഗ് ഡ്രാണായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

**വ്യായാമങ്ങൾ**

- വ്യത്യസ്തങ്ങളായ വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ കായിക ക്ഷമത കൈവരിക്കുക എന്ന പഠന ലക്ഷ്യം നേടിയെടുക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ വ്യായാമങ്ങളാണ് കുട്ടികൾക്ക് നൽകേണ്ടത്.
- ഇത് ലഘുവായ സ്റ്റെപ്പിങ് എക്സർസൈസുകൾ, റൊട്ടേഷൻ എക്സർസൈസുകൾ, ജമ്പിങ്ങ് ജാക്സ് എന്നിങ്ങനെ കാഠിന്യം കുറഞ്ഞതിൽ നിന്നും കൂടിയത് എന്നുള്ള രീതിയിൽ ചെയ്യിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

കളിക്കിടയിൽ നൽകാവുന്ന കുറച്ച് ലഘു വ്യായാമങ്ങളുടെ പേരുകൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

നെക് സ്റ്റെപ്പിംഗ്	ഷോൾഡർ റൊട്ടേഷൻ
ഷോൾഡർ സ്റ്റെപ്പിംഗ്	സൈഡ് സ്റ്റെപ്പിംഗ്
ഹിപ്പ് സ്റ്റെപ്പിംഗ്	ലെഗ് സ്റ്റെപ്പിങ്ങ്
ആംഗിൾ റൊട്ടേഷൻ	ബ്രാൺസിംഗ്
സ്റ്റോ വാക്ക്	ജോഗിംഗ്
ഹൈ നി	ടങ്ക് ജമ്പ്
ജമ്പിങ്ങ് ജാക്സ്	സൈക്ലിംഗ്
ബേർഡ്സ് ഐ	

**കുട്ടികളുമായി ചർച്ച**

താരാവിൻ കൂട്ടം കളി അനുഭവങ്ങൾ കുട്ടികൾ പറയട്ടെ.

കളിയിൽ ചിലർക്ക് മികച്ച രീതിയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ സാധിച്ചു. എന്തുകൊണ്ടാവാം അവർക്ക് സാധിച്ചത് ?

**സൂചകങ്ങൾ**

- പരസ്പരധാരണ
- സഹകരണമനോഭാവം
- പ്രതികരണശേഷി (Reaction Time)
- വേഗത

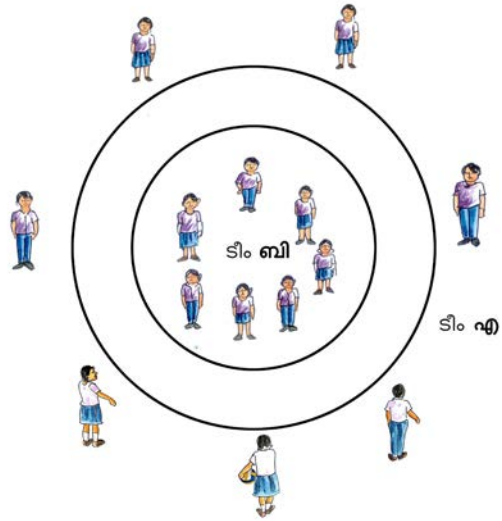
എന്തെല്ലാം വ്യായാമങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ കളിക്കിടെ ചെയ്തത് ?

- ഷോൾഡർ സ്റ്റെപ്പിങ്ങ്
- ഹിപ്പ് സ്റ്റെപ്പിംഗ്
- സൈഡ് സ്റ്റെപ്പിംഗ്
- ലെഗ് സ്റ്റെപ്പിങ്ങ്
- മുതലായവ .....

വ്യായാമം ചെയ്തപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക?

**സൂചകങ്ങൾ**

- ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിക്കുന്നു
- ശ്വാസന നിരക്ക് ഉയരുന്നു
- ശരീരക്ഷീണം വർദ്ധിക്കുന്നു
- ശരീര താപനില ഉയരുന്നു
- മാനസികോല്ലാസം ലഭിക്കുന്നു
- 



**പ്രവർത്തനം 2**

**പന്ത്രുകളി**

**മുന്നൊരുക്കം**

ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന പോലെ 3 മീറ്റർ ആരമുള്ള ചെറിയ വൃത്തവും 5 മീറ്റർ ആരമുള്ള വലിയ വൃത്തവും വരയ്ക്കുക.

**ഉപകരണങ്ങൾ**

വിസിൽ, ബോൾ

**സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ**

സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം, വാമിംഗ് അപ്പ്, കുളിംഗ് ഡൗൺ.(ഇവയ്ക്കായി ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പേജ് നമ്പർ 65 മുതൽ 77 വരെ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം)

സമയം : 10 - 15 മിനിറ്റ്

**പ്രവർത്തനരീതി**

- കുട്ടികളെ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള 'എ' 'ബി' ടീമുകളായി തിരിക്കുക.
- 'എ' ടീമിനെ ഉള്ളിലെ വൃത്തത്തിലും. 'ബി' ടീമിനെ പുറത്തെ വൃത്തത്തിന് ചുറ്റും നിർത്തുക.
- 'ബി' ടീം പന്ത് ഉപയോഗിച്ച് 'എ' ടീം അംഗങ്ങളുടെ കാൽമുട്ടിനു താഴെ എറിഞ്ഞ് കൊള്ളിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കണം.
- 'എ' ടീം അംഗങ്ങൾ പന്ത് കാലിൽ തട്ടാതെ ഒഴിഞ്ഞുമാറാനും ശ്രമിക്കുക. കാലിൽ പന്തുകൊണ്ടെ ആദ്യത്തെ ആളെ പുറത്തു നിർത്തുക.
- രണ്ടാമത്തേയാൾ പുറത്തുവരുമ്പോൾ ആദ്യം പുറത്തുനിന്ന ആളെ അകത്തു കയറ്റി പരമാവധി പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പുവരുത്താം.
- ഓരോ പ്രാവശ്യം പന്തെറിയുമ്പോഴും എറിയുന്ന ടീമിനോട് ഘടികാര ദിശയിൽ ഒരു ചുവടു ചലിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

**ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം**

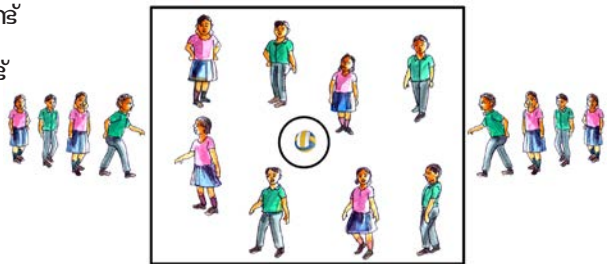
- പന്ത് പുറമേയുള്ള ടീമിന് പിടിക്കാൻ കഴിയാതെ പുറത്തേക്ക് പോയാൽ ഉള്ളിലെ വൃത്തത്തിലുള്ള ടീമിന് ഒരു ബോണസ് പോയിന്റ് നൽകേണ്ടതാണ്.
- പന്ത് വൃത്തങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള സ്ഥലത്താണ് വീണതെങ്കിൽ പന്ത് എടുത്തുകൊണ്ടുവന്ന് പുറത്തെ വൃത്തത്തിന് വെളിയിൽ നിന്നതിനു ശേഷം എറിയാൻ നിർദ്ദേശിക്കണം.
- കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനും പന്തിന്റെ പ്രത്യേകതയ്ക്കും അനുസരിച്ച് വൃത്തങ്ങളുടെ വലുപ്പവും വൃത്തങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അകലവും വർദ്ധിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
- കളിയുടെ ആദ്യ പകുതിക്ക് ശേഷം ടീമുകളെ മാറ്റിനിർത്തി 'എ ടീമിന് എറിയുവാനുള്ള അവസരം നൽകേണ്ടതാണ്.
- കളിക്കിടയിൽ ഓരോ ടീമിന്റെയും പുറത്തുവന്ന ആളുകളുടെ എണ്ണം എടുത്താണ് പോയിന്റ് കണക്കാക്കേണ്ടത്.
- കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടിയ ടീമിനെ മികച്ച ടീമായി പരിഗണിക്കാം.
- വിജയിച്ച ടീമിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ മറ്റു കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക ഇതിനായി ഹിപ്പ് ഹിപ്പ് ഹുറെ / 1 2 3 ക്ലാപ്പ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.

**കുട്ടികളുമായി ചർച്ച**

- കളി ഇഷ്ടമായോ? മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവർ ആരെല്ലാം?
- എന്തുകൊണ്ടാണ് എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെ പ്രകടനം കാഴ്ചവെക്കാൻ സാധിക്കാത്തത് ?

**സൂചകങ്ങൾ**

- പ്രതികരണ ശേഷി കുറഞ്ഞതുകൊണ്ട്
- ഉയരത്തിൽ ചാടാൻ സാധിക്കാത്തതുകൊണ്ട്
- വേഗത കുറവുള്ളതുകൊണ്ട്
- ചുറുചുറുക്ക് കുറവുള്ളതുകൊണ്ട്
- പേശിബലം കുറവുള്ളതുകൊണ്ട്



**പ്രവർത്തനം 3**

**മുതലക്കുളം**

**മുന്നൊരുക്കം**

30x30മീറ്റർ നീളത്തിലും വീതിയിലും ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നപോലെ സമചതുരാകൃതിയിലുള്ള കളം വരയ്ക്കുന്നു. കളത്തിന് നടുവിൽ ചെറിയ വൃത്തത്തിൽ പന്തുവെക്കുന്നു. (1മീറ്റർ വ്യാസം)

**ഉപകരണങ്ങൾ**

വിസിൽ, ബോൾ, കുമ്മായം, അളവ് ടേപ്പ്

**സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ**

സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം, വാമിംഗ് അപ്പ്, കൂളിംഗ് ഡൗൺ(ഇവയ്ക്കായി ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പേജ് നമ്പർ 65 മുതൽ 77 വരെ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം)

സമയം:10-15മിനിറ്റ്

**പ്രവർത്തനരീതി**

- കുട്ടികളെ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ട് ടീമുകളാക്കുക.
- ചിത്രത്തിലേതുപോലെ സമചതുരാകൃതിയിലുള്ള കുളത്തിലാണ് കളി നടത്തേണ്ടത്.
- ഒരു ടീമിലെ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളെയും കുളത്തിനകത്ത് നിർത്തണം.
- രണ്ടാമത്തെ ടീമിലെ പകുതിപേർ ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കുളത്തിന്റെ ഒരു വശത്തും, പകുതിപേരെ മറുവശത്തുമായി വരിയായി നിർത്തുക.
- കുളത്തിന് നടുവിലെ വട്ടത്തിൽ ഒരു പന്ത് (വോളിബോൾ) വയ്ക്കണം.
- സ്റ്റാർട്ട് വിസിൽ നൽകിയാൽ കുളത്തിന്റെ ഇരുവശങ്ങളിലുമായി വരിയിൽ മൂന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ ഓടി എതിർദിശയിൽ നിൽക്കുന്ന ടീമിംഗങ്ങളുടെ അടുത്ത് എത്താൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- അതേസമയം കുളത്തിനകത്ത് നിൽക്കുന്നവർ വിസിൽ കേട്ട ഉടനെ നടുവിലെ വട്ടത്തിൽ വച്ചിട്ടുള്ള പന്തെടുത്ത് എതിർടീമിലെ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നവരെ എറിഞ്ഞു കൊള്ളിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
- ഓടുന്നവരുടെ ശരീരത്തിൽ പന്ത് കൊള്ളിച്ചാൽ ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- ശരീരത്തിൽ പന്ത് കൊള്ളാതെ ഓടുന്നവർ കൂളം കടന്നാൽ അവരോരോരുത്തർക്കും ഓരോ പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- നിശ്ചിത സമയം കഴിയുന്നതുവരെ ഈ പ്രവൃത്തി തുടരാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. ശേഷം പുറത്തു നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ കുളത്തിന്റെ അകത്തേക്കും അകത്തു നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ കുളത്തിന്റെ പുറത്തേക്കും മാറ്റി കളി തുടരേണ്ടതാണ്.
- കളി അവസാനിക്കുമ്പോൾ ഏറ്റവും അധികം പോയിന്റ് ലഭിച്ച ടീമിനെ കളിയിലെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കാം.
- വിജയിച്ച ടീമിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ മറ്റു കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക. ഇതിനായി ഹിപ്പ് ഹിപ്പ് ഹൂറെ / 1 2 3 ക്ലാപ്പ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.

**കുട്ടികളുമായി ചർച്ച**

- കളി ഇഷ്ടമായോ?
- നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക?

സൂചകങ്ങൾ

- പന്ത് ശരീരത്തിൽ കൊളളാതിരിക്കാൻ തെന്നിമാറിയും ചാടിയും ഓടുവാൻ കഴിഞ്ഞു.
- പരസ്പരം പന്ത് കൈമാറി എതിർ കളിക്കാരനെ എറിയുവാൻ സാധിച്ചു.
- മാനസിക ഉല്ലാസം ലഭിച്ചു.

വിലയിരുത്തൽ

താരാവിൻകൂട്ടം, പന്തേറുകളി, മുതലക്കൂളം എന്നീ കളികളിലൂടെ കുട്ടികൾ കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങൾ കുട്ടികളോട് രേഖപ്പെടുത്താൻ നിർദ്ദേശിക്കുക?

സൂചകങ്ങൾ

- ആസ്വാദനം
- കൂട്ടായ്മ
- വ്യായാമ സാധ്യത
- കളി നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കൽ
- വിജയികൾക്ക് അഭിനന്ദനം

ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ സൂചകങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഉത്തരം എഴുതി ക്ലാസ്സിൽ അവതരിപ്പിക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് അവസരം നൽകുക.

ക്രോഡീകരണം

അടിസ്ഥാന വ്യായാമ മൂറുകളിലൂടെ കായികക്ഷമത കൈവരിക്കാമെന്നും നിലനിർത്താനാകുമെന്നും ഈ കളികളിലൂടെ ബോധ്യപ്പെടുന്നു.

യോഗാസനങ്ങളിലൂടെ അടിസ്ഥാന കായികക്ഷമത എങ്ങനെ കൈവരിക്കാമെന്ന് പരിശോധിക്കാം.

യോഗ

ആശയം,ഉപാശയം

- യോഗ
- യോഗാസനങ്ങൾ

ഉള്ളടക്കം

- താഡാസനം
- സുഖാസനം
- ഭൃജംഗാസനം
- ശവാസനം



**അന്താരാഷ്ട്ര യോഗദിനം ജൂൺ 21**  
 2015 ജൂൺ 21 മുതലാണ് അന്താരാഷ്ട്രയോഗദിനമായി ആചരിച്ച് തുടങ്ങിയത്

**ആമുഖം**

ലോകത്തിന് ഇന്ത്യ നൽകിയ മഹത്തായ സംഭാവനകളിൽ ഒന്നാണ് യോഗ. കൂടിച്ചേരുക എന്ന് അർത്ഥമുള്ള "യുജ്" എന്ന സംസ്കൃത പദത്തിൽ നിന്നുമാണ് യോഗ എന്ന വാക്ക് ഉത്ഭവിച്ചിട്ടുള്ളത്. മനസ്സും ശരീരവും തമ്മിൽ കൂടിച്ചേരുക എന്ന അർത്ഥത്തിലാണ് യോഗ വിഭാവനം ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. ജൂൺ 21 അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനമായി ആചരിച്ചുവരുന്നു. പ്രായഭേദമന്യേ ഏവർക്കും ചെയ്യാവുന്ന കായിക പ്രവർത്തനമാണ് യോഗാസനങ്ങൾ. ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും പരിപോഷിപ്പിക്കാൻ യോഗാ പരിശീലനത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളേയും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളേയും പ്രതിരോധിക്കാൻ യോഗാസനങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. താഡാസനം, സുഖാസനം, ഭൃജംഗാസനം, ശവാസനം എന്നീ യോഗാസനങ്ങൾ കൂട്ടികളെ പരിചയപ്പെടുത്തുകയാണിവിടെ.

**യോഗാസനം ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപ് താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കണം.**

- സന്ധികൾക്ക് വഴക്കം കിട്ടാവുന്ന ചെറിയ വ്യായാമങ്ങൾക്ക് ശേഷം യോഗാസനം തുടങ്ങുന്നതായിരിക്കും നല്ലത്.
- യോഗാസനം അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ നിലത്ത് കട്ടിയുള്ള ഷീറ്റ്, യോഗമാറ്റോ ഉപയോഗിക്കുക.
- പ്രഭാത കൃത്യങ്ങൾക്ക് ശേഷം യോഗ ചെയ്യുന്നതായിരിക്കും അഭികാമ്യം.
- ആഹാരം കഴിച്ച് കഴിഞ്ഞ് കുറഞ്ഞത് ഒരു മണിക്കൂറിന് ശേഷം മാത്രമേ യോഗാസനത്തിൽ ഏർപ്പെടാവൂ.
- ലളിതമായ ആസനത്തിൽ നിന്നും സങ്കീർണ്ണമായ ആസനത്തിലേക്ക് എന്ന രീതിയിലായിരിക്കണം യോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കേണ്ടത്.
- യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതുവഴി ക്ഷീണമോ കിതപ്പോ മറ്റ് അസ്വസ്ഥതകളോ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ കുറച്ചുനേരം ശവാസനത്തിൽ വിശ്രമിക്കണം.

**പ്രവർത്തനം 4**

**യോഗ ചെയ്യാം**

**മുന്നൊരുക്കം**

ഈ പ്രവർത്തനത്തിന് ശാന്തമായതും വായുസഞ്ചാരമുള്ളതും വൃത്തിയുള്ളതുമായ സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

**ഉപകരണങ്ങൾ**

കട്ടിയുള്ള ഷീറ്റ് / യോഗമാറ്റ്

**സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ**

ആവശ്യത്തിന് അകലം പാലിച്ചുകൊണ്ട് യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ക്രമീകരണം നടത്തണം. യോഗാസനങ്ങൾക്കുമുൻപ് വാമിങ് അപ്പും ശേഷം കൂളിംഗ് ഡൗൺ വ്യായാമങ്ങളും ചെയ്യണം.

**യോഗാസനങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ചെയ്യാവുന്ന ലഘുവായ വ്യായാമങ്ങൾ**

താഴെക്കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ യോഗ മാറ്റിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് (long sitting position) ചെയ്യാവുന്നവയാണ്.

**ടോ ബെൻഡിങ് (Toe bending)**

കാലുകൾ നിവർത്തി ഇരു പാദങ്ങളും ചേർത്തുവെച്ച് വിരലുകൾ മടക്കി കാലിന്റെ മുൻഭാഗം (Toe) പരമാവധി മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക.

**ആംഗിൾ ബെൻഡിങ് (Ankle bending)**

കാലുകൾ നിവർത്തി കാൽപാദങ്ങൾ ചേർത്തുവെച്ചുകൊണ്ട് കാൽക്കുഴകൾ പരമാവധി മുന്നോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക.

**ആംഗിൾ റൊട്ടേഷൻ (Ankle rotation)**

ഇരുകാലുകളും നിശ്ചിത അകലത്തിൽ നിവർത്തിവെക്കുക.ആദ്യം വലത് കാലിന്റെ കാൽക്കുഴ വൃത്താകൃതിയിൽ ചലിപ്പിക്കുക. സമാനമായ രീതിയിൽ ഇടതു കാലിന്റെ കാൽക്കുഴ ചലിപ്പിക്കുക.അതിനുശേഷം ഇരുകാലുകളും വലതുവശത്തേക്കും ഇടതുവശത്തേക്കും വൃത്താകൃതിയിൽ ചലിപ്പിക്കുക.

**നീ ബെൻഡിങ് (Knee bending)**

ഇരുകാലുകളും നിവർത്തിയിരുന്നതിനുശേഷം വലതുകാൽ മുട്ട് മടക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇടതുകാലിലും ഇപ്രകാരം ആവർത്തിക്കുക.

**ഹാൻഡ് ക്ലബിങ് (Hand clenching)**

കൈകൾ നിവർത്തിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ട് കൈവിരലുകൾ നിവർത്തുകയും മടക്കുകയും ചെയ്യുക.

**റിസ്റ്റ് ബെൻഡിങ് (Wrist bending)**

കൈകൾ നിവർത്തിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ട് കൈക്കുഴകൾ താഴോട്ടും മുകളിലേക്കും ചലിപ്പിക്കുക.

**എൽബോ ബെൻഡിങ് (Elbow bending)**

ഇരു കൈകളും ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും തോളുകൾക്ക് സമാന്തരമായി നിവർത്തിപ്പിടിച്ചതിനു ശേഷം മടക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുക.

**ഹെഡ് അപ്പ് ആൻഡ് ഡൗൺ (Head up and down)**

കണ്ണുകൾ അടച്ചുകൊണ്ട് തല താഴോട്ടും നേരെ പുറകിലേക്കും എന്ന രീതിയിൽ വളരെ സാവധാനം ചലിപ്പിക്കുക.

**ഹെഡ് സൈഡ് ടു സൈഡ് (Head side to side)**

തല ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും വളരെ സാവധാനം ചലിപ്പിക്കുക.



യോഗാസനങ്ങൾ

I. താഡാസാനം



സമയം:05-10മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തനരീതി

- ഘട്ടം 1: കൈകൾ ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് നിവർന്നുനിൽക്കുക.
  - ഘട്ടം 2: കൈകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി ചെവിയോട് ചേർത്ത് കൈപ്പന്തികൾ സമാന്തരമായി വയക്കേണ്ടതാണ്.
  - ഘട്ടം 3: കൈപ്പന്തികളുടെ ഉൾവശം മുകളിലോട്ടാകുന്ന വിധം ഈ കൈകളുടെയും വിരലുകൾ ഇടചേർത്ത് യോജിപ്പിക്കണം.
  - ഘട്ടം 4: പാദത്തിന്റെ മുൻഭാഗത്തിലൂന്നി ശരീരം നിവർന്ന് നില്ക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- ഈ അവസ്ഥയിൽ കൂടുതൽ സമയം തുടരുന്നതിനുശേഷം പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുക.

കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

താഡാസനം ചെയ്തപ്പോൾ കുട്ടികൾക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ ചോദിച്ചറിയുക.

സൂചനകൾ:

- ശരീരത്തിൽ മുഴുവനും വലിവ് അനുഭവപ്പെട്ടു.
- ശരീരം സന്തുലനാവസ്ഥയിൽ(Balance) നിലനിർത്താൻ സാധിച്ചു.
- ഏകാഗ്രത ഉണ്ടായി.

ഗുണങ്ങൾ

- നല്ല ശരീരസംസ്ഥിതി കൈവരിക്കുന്നു.
- ശാരീരിക ഏകോപനം, സന്തുലനം തുടങ്ങിയവ കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

- നാഡീവ്യവസ്ഥയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു.
- ഉദര പേശികളെയും നട്ടെല്ലിന്റെ ഇരുവശത്തെ പേശികളെയും ബലപ്പെടുത്തുന്നു.
- ദഹന ശൃംഖല വ്യവസ്ഥകളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.

**II. സുഖാസനം**



**പ്രവർത്തനരീതി**

- ഘട്ടം 1: കാലുകൾ നീട്ടി നട്ടെല്ല് നിവർത്തിയിരിക്കുക.
  - ഘട്ടം 2: വലതുകാൽ മടക്കി ഇടത് തുടയുടെ അടിയിൽ വയ്ക്കുക.
  - ഘട്ടം 3: ഇടതുകാൽ മടക്കി വലത് തുടയുടെ അടിയിലും വയ്ക്കുക.
  - ഘട്ടം 4: കൈകൾ ഇരു കാൽമുട്ടുകളിലും വയ്ക്കുക.
- ശ്വാസോച്ഛ്വാസം സാധാരണഗതിയിൽ ആയിരിക്കണം.  
നിശ്ചിത സമയത്തിന് ശേഷം ഘട്ടം ഒന്നിലേക്ക് മടങ്ങുക.

**കുട്ടികളുമായി ചർച്ച**

സുഖാസനം ചെയ്തപ്പോൾ കുട്ടികൾക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ ചോദിച്ചറിയുക.

**സൂചനകൾ**

- തുടയിലെ പേശികൾക്കും കാൽ മുട്ടിനും കാൽക്കുഴക്കും വലിവ് അനുഭവപ്പെട്ടു.
- നട്ടെല്ല് നിവർത്തി ഇരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു.
- ഏകാഗ്രത ഉണ്ടായി.

**ഗുണങ്ങൾ**

- നട്ടെല്ലിനെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു.
- ശ്രദ്ധയും ഏകാഗ്രതയും വർദ്ധിക്കുന്നു.
- തോളെല്ലും നെഞ്ചും വിശാലമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- നടുവേദന പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

III.ഭുജ്ജകാസനം

സമയം:05-10മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തനരീതി

- ഘട്ടം1: കാലുകൾ ചേർത്തുവെച്ച് ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കമഴന്ന് കിടക്കുക.
- ഘട്ടം2: കൈമുട്ടുകൾ മടക്കി കൈപ്പത്തികൾ നെഞ്ചിന് ഇരു വശങ്ങളിലുമായി തറയിൽ പതിച്ചുവെക്കുക.
- ഘട്ടം3: കൈമുട്ടുകൾ ശരീരത്തിൽ നിന്നും അധികം അകലാതെ നെഞ്ചിന് സമാന്തരമായി വെച്ച് നാഭിക്ക് മുകളിലുള്ള ശരീരഭാഗം ഉയർത്തി തല പുറകിലോട്ട് വളച്ച് മുകളിലോട്ട് നോക്കുവാനും സുഗമമായി കഴിയുന്ന സമയമത്രയും ഈ അവസ്ഥയിൽ തുടരുവാനും, ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പഴയ സ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരിച്ചുവരികയും ചെയ്യുക.



കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

ഭുജ്ജകാസനം ചെയ്തപ്പോൾ ഏതൊക്കെ പേശികളിലാണ് വലിവ് അനുഭവപ്പെട്ടത്

സൂചനകൾ

- മുതുകിലെ പേശികൾ
- ഉദര പേശികൾ
- നെഞ്ചിലെ പേശികൾ

ഗുണങ്ങൾ

- മുതുകിലെ പേശികൾക്ക് ബലം ലഭിക്കുന്നു.
- ദഹന വ്യവസ്ഥയെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ശ്വാസന വ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു.

IV. ശവാസനം

സമയം:05-10മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തനരീതി

ശവാസനം ചെയ്യുമ്പോൾ കൈകൾ ശരീരത്തിൽ നിന്നും കുറച്ച് അകറ്റി വയ്ക്കുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. പാദങ്ങൾ വശങ്ങളിലേക്ക് ആയിരിക്കണം. കണ്ണുകൾ സാവധാനം അടയ്ക്കുക.



## ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാഭാഗങ്ങൾക്കും വിശ്രമം നൽകി ഉറങ്ങാതെ ശ്യാസോച്ഛാസം ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ട് കിടക്കാൻ കുട്ടികളോട് നിർദ്ദേശിക്കുക.

### കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

ശവാസനം ചെയ്തപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

### സൂചനകൾ

- മാനസികോന്മേഷം ലഭിച്ചു
- ശരീര ക്ഷീണം കുറഞ്ഞതായി തോന്നി.

### ഗുണങ്ങൾ

- മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- പുനപ്രാപ്തി നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഏകാഗ്രത വർദ്ധിക്കുന്നു.
- രക്തസമ്മർദ്ദവും ഉൽക്കണ്ഠയും കുറയ്ക്കുന്നു.

## വിലയിരുത്തൽ

### 1) വ്യക്തിഗത പ്രവർത്തനം

ആക്ടിവിറ്റി ബുക്ക് പരിശോധിച്ചു യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ കുട്ടികൾക്കുണ്ടാവുന്ന മാറ്റങ്ങൾ എഴുതട്ടെ.

### സൂചകങ്ങൾ

- കായികക്ഷമത ലഭിക്കുന്നു
- ഏകാഗ്രത കൈവരിക്കുന്നു
- ശ്യാസനവ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുന്നു
- ദഹന വ്യവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുന്നു
- മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു
- പുനപ്രാപ്തി നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു

തുടർന്ന് ഏറ്റവും നല്ല രീതിയിൽ ഉത്തരം എഴുതിയ രണ്ട് ഉത്തരങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

### 2) ആൽബം തയ്യാറാക്കൽ: വിവിധ യോഗാസനങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ ഏർപ്പെടുന്ന ചിത്രങ്ങൾ എടുത്ത് ഒരു ഡിജിറ്റൽ ആൽബം തയ്യാറാക്കുക?

ഉദാ:



3) തുടർ പ്രവർത്തനം: ക്ലാസിൽ പരിശീലിച്ച യോഗാസനങ്ങൾ കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം പരിശീലിച്ച് അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുന്നതിന് കുട്ടികൾക്ക് നിർദ്ദേശം നൽകുക.

**ടീച്ചറുടെ വിലയിരുത്തൽ**

- കുട്ടികളുടെ പ്രകടനങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുന്നു
- കുട്ടികളുടെ അനുഭവങ്ങൾ വിലയിരുത്തുന്നു
- ഡിജിറ്റൽ ആൽബം വിലയിരുത്തൽ

**ക്രോഡീകരണം**

യോഗാസനങ്ങൾ സ്ഥിരമായി പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ അടിസ്ഥാന കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിനും ശാരീരിക മാനസിക സുസ്ഥിതി നിലനിർത്തുന്നതിനും സഹായകമാകുന്നു. ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന് യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ഗുണപരമായ മാറ്റം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ സാധിക്കുമെന്നും ബോധ്യപ്പെടണം.

**ശരീര സംസ്ഥിതി**

**ആശയം, ഉപാശയം**

**ശരീര സംസ്ഥിതി**

- നിശ്ചല ശരീര സംസ്ഥിതി

**ഉള്ളടക്കം**

- ശരിയായ ഇരിപ്പ്, ശരിയായ നിൽപ്പ്, ശരിയായ കിടപ്പ്

**ആമുഖം**

വളർച്ചയുടെ പ്രധാന കാലഘട്ടമാണ് ബാല്യം. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ശരീര സംസ്ഥിതിക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടതുണ്ട്. ശരിയായ ശരീര സംസ്ഥിതി കൈവരിക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിന്റെ ഘടന, ബാലൻസ്, ശരീര സൗന്ദര്യം തുടങ്ങിയ വർദ്ധിക്കുന്നു. നിൽക്കുമ്പോഴും കിടക്കുമ്പോഴും ഇരിക്കുമ്പോഴും ശരിയായ ശരീര സംസ്ഥിതി നിലനിർത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ഈ പാഠഭാഗത്തിലൂടെ വിനിയമം ചെയ്യുന്നു.

**ശരീര സംസ്ഥിതി (Body posture)**

ഓരോ അവസ്ഥയിലും ഇരിപ്പ്, നിൽപ്പ്, കിടപ്പ്, നടപ്പ് തുടങ്ങിയവയിൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ വയ്ക്കുന്നതാണ് ശരീര സംസ്ഥിതി

പ്രവർത്തനം 5

ശരിയായി ഇരിക്കാൻ പഠിക്കാം

മുന്നൊരുക്കം

ശരിയായി ഇരിക്കാൻ പഠിക്കാൻ വേണ്ടി അനുയോജ്യമായ സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

പഠന സഹായത്തിനായി കുട്ടികളുടെ ശരീരഘടനയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ കൈപ്പിടി ഉള്ള കസേര കരുതുക.

ഉപകരണം

കൈപ്പിടിയുള്ള കസേര

സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

നിരപ്പായ സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

സമയം: 10 മുതൽ 20 മിനിറ്റ് വരെ



പ്രവർത്തനരീതി

- പാദങ്ങൾ തറയിലോ ഫുട് റസ്റ്റിലോ വയ്ക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- കാൽമുട്ടുകളും കൈമുട്ടുകളും 90 ഡിഗ്രിയിൽ വരുന്ന രീതിയിൽ കസേരയുടെ ഉയരം ക്രമീകരിക്കുക.
- കാൽമുട്ടുകൾ ഇടുപ്പിന്റെ ഉയരത്തിലോ ഇടുപ്പിനേക്കാൾ അല്പം താഴെയായോ ക്രമീകരിക്കുക.
- നട്ടെല്ലിന്റെ സ്വാഭാവിക വളവ് നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് നിവർന്ന് മുന്നോട്ട് നോക്കി ഇരിക്കുക.
- കൈമുട്ടുകള് വശങ്ങളിൽ വച്ച് കൈകൾ 'L' ആകൃതിയിൽ ആയിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച കാര്യങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് ടീച്ചർ ശരിയായ ഇരിക്കേണ്ട രീതി കാണിച്ചുകൊടുക്കുകയും കുട്ടികളെ ശരിയായിരിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

### വിലയിരുത്തൽ

ടീച്ചർ ക്ലാസിലെ ഓരോ കുട്ടികളോടും മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ചു കൊണ്ട് ശരിയായ രീതിയിൽ ഇരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ഇതിലൂടെ ശരിയായി ഇരിക്കുന്ന തെങ്ങനെയെന്ന് കുട്ടികളോട് സ്വയം വിലയിരുത്തുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. അധ്യാപകൻ ആവശ്യമായ പരിഹാര നിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകുക.

**നിശ്ചല ശരീരസംസ്ഥിതി  
(Static Posture)**

ശരീരാവയവങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ നിശ്ചലാവസ്ഥയിൽ വയ്ക്കുന്ന രീതി.

ഉദാ: ഇരിപ്പ്, നിൽപ്പ്, കിടപ്പ്

**ചലനാത്മക ശരീരസംസ്ഥിതി  
(Dynamic Posture)**

ചലനാവസ്ഥയിൽ ശരീരാവയവങ്ങൾ ശരിയായി ചലിപ്പിക്കുന്ന രീതി.

ഉദാ: ഓട്ടം, ചാട്ടം, നടത്തം

ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി പല പേശികളുടെയും സംയോജിത പ്രവർത്തനം ആവശ്യമായ ശരീരസംസ്ഥിതി (Posture) ആക്ടിവ് പോസ്റ്റർ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഇത്തരം ശരീരസംസ്ഥിതിയെ രണ്ടായി തരം തിരിക്കാം.

1. നിശ്ചല ശരീരസംസ്ഥിതി (Static Posture)
2. ചലനാത്മക ശരീരസംസ്ഥിതി (Dynamic Posture)

ബാഡ് പോസ്റ്റർ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. (പേശികളും അസ്ഥികളും തെറ്റായി ക്രമീകരിക്കുന്നത് നട്ടെല്ലിനെ കൂടുതൽ ദുർബ്ബലമാക്കുകയും പരിക്കേൽക്കാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ വഴക്കം, ബാലൻസ് എന്നിവ കുറയുന്നു. ഭക്ഷണം ദഹിക്കുവാനും ശ്വസിക്കുവാനും ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുന്നു.)

### ശരീരസംസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ

- ഒരേ അവസ്ഥയിൽ ദീർഘനേരം ഇരിക്കുകയോ നിൽക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.
- ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശരീരസംസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരായിരിക്കുക.

സ്ഥിരമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.

പേശികളുടെ ബലത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന ഗാർഹിക ജോലികൾ ഏർപ്പെടുക. ആരോഗ്യകരമായ ശരീരഭാരം നിലനിർത്തുക.

ആരോഗ്യകരമായ ആഹാരശീലങ്ങൾ പിന്തുടരുക.

**നല്ല ആരോഗ്യത്തിനായി നല്ല ശീലങ്ങൾ പിന്തുടരാം**

- കാൽമുട്ടും കൈമുട്ടും 90 ഡിഗ്രി ആംഗിൾ നിലനിർത്താൻ കസേരയുടെയും മേശയുടെയും ഉയരം ക്രമീകരിക്കുക.
- കമ്പ്യൂട്ടർ സ്ക്രീനും മൊബൈൽഫോണും ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ കഴുത്തിലെ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ കണ്ണിനു സമാന്തരമായി വരുന്നരീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുക.
- ടൈപ്പ് ചെയ്യുമ്പോഴും മൗസ് (mouse) ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴും കൈത്തണ്ട നിവർത്തി(wrist) വെക്കുക.
- മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന ദൂരം കണ്ണുകളിൽ നിന്ന് ഏകദേശം 12 മുതൽ 16 ഇഞ്ചും(30-40 സെന്റിമീറ്റർ),കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ 20 മുതൽ 30 ഇഞ്ചും(50-75 സെന്റിമീറ്റർ) ആണ്
- മുറിയിൽ ആവശ്യത്തിന് വെളിച്ചം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- 20-20-20 നിയമം പിന്തുടരുക.



**ശരീര സംസ്ഥിതി**

സ്ക്രീനിലേക്ക് നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഓരോ 20 മിനിറ്റിലും കണ്ണിന്റെ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ 20 സെക്കൻഡ് സമയം 20 അടി അകലെയുള്ള ഏതെങ്കിലും വസ്തുവിൽ നോക്കണം.

ശരീര സംസ്ഥിതി നിലനിർത്തുന്നതിനായി വിവിധതരം കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ ആർജ്ജിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഉദാ: പേശിശക്തി, പേശിക്ഷമത, അയവ്, മികച്ച ശരീരഘടന. ഇത്തരം കായികക്ഷമത ഘടകങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ സ്ക്വിപ്പിംഗ് എന്ന വ്യായാമം പരിചയപ്പെടുത്താം

**പ്രവർത്തനം 6**

**സ്ക്വിപ്പിംഗ്**

പുരാതനകാലം മുതൽ കായികക്ഷമതയും ശരീരസൗന്ദര്യവും നിലനിർത്താൻ ആളുകൾ ചെയ്തിരുന്ന വ്യായാമമുറയാണ് സ്ക്വിപ്പിംഗ്. ഇത്തരം വ്യായാമത്തിലൂടെ ഹൃദയശൃംഗലനക്ഷമത, പേശിക്ഷമത, സന്തുലനം തുടങ്ങിയ കായികക്ഷമത ഘടകങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുന്നു. ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ശരീരത്തിലെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി മെച്ചപ്പെടുകയും മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും സന്തോഷം നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന ഹോർമോണുകൾ (ഉദാ ഹാപ്പി ഹോർമോൺസ് ടൈമോസിൻ ) കൂടുതലായി ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു.

**മുന്നൊരുക്കം**

അനുയോജ്യമായ സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. കുട്ടികളുടെ ഉയരത്തിന് അനുയോജ്യമായ വ്യത്യസ്ത സ്ക്വിപ്പിംഗ് റോപ്പുകൾ കരുതുക.



**ഉപകരണങ്ങൾ**

സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പ്

**സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ**

വാമിങ് അപ്പ്, കുളിംഗ് ഡൗൺ (ഇവയ്ക്കായി ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പേജ് നമ്പർ 65 മുതൽ 77 വരെ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം)

സമയം: 3-5 മിനിറ്റ്



ഘട്ടം 1

റോപ്പ് വലതുകൈയിൽ പിടിച്ച് വലതുവശത്തുകൂടെ ചുറ്റുന്നു.



ഘട്ടം 2

റോപ്പ് ഇടതുകൈയിൽ പിടിച്ച് ഇടതുവശത്തുകൂടെ ചുറ്റുന്നു.



ഘട്ടം 3

ഇരുകാലുകളും ഒരുമിച്ച് ഉപയോഗിച്ച് ചാടുന്നു.



ഘട്ടം 4

ഇടതുകാൽ മാത്രം ഉപയോഗിച്ച് ചാടുന്നു



ഘട്ടം 5

വലതുകാൽ മാത്രം ഉപയോഗിച്ച് ചാടുന്നു.

**പ്രവർത്തനരീതി**

- ചിത്രത്തിൽ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നത് പോലെ ഓരോ ഘട്ടവും നിശ്ചിത സമയം ചെയ്യുന്ന രീതിയിൽ 3 മുതൽ 5 മിനിറ്റ് വരെ പരിശീലിക്കാനുള്ള അവസരം ഒരുക്കുക.
- ഓരോ ഘട്ടവും കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കുന്ന രീതിയിൽ ടീച്ചർ ചെയ്ത് കാണിക്കുകയും അതിനുശേഷം കുട്ടികൾ ചെയ്യട്ടെ.
- കുട്ടികളുടെ കാലിന്റെ നീളത്തിനനുസരിച്ച് സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പ് മടക്കി പിടിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- 5 ഘട്ടങ്ങളും പഠിച്ചതിനു ശേഷം മ്യൂസിക്കിന്റെ സഹായത്തോടെയോ അല്ലാതെയോ താളാത്മകമായി കുട്ടികൾ സ്കിപ്പിംഗ് ചെയ്യട്ടെ.
- കുട്ടികളുടെ താൽപര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി ഒരു മത്സര ഇനമായും നടത്താവുന്നതാണ്.

### വിലയിരുത്തൽ

മുകളിൽ പ്രതിപാദിച്ച അഞ്ച് ഘട്ടങ്ങളിലെയും കുട്ടികളുടെ പ്രകടനം വിലയിരുത്തുകയും നിരീക്ഷിക്കുകയും ആവശ്യമായ തിരുത്തലുകൾ വരുത്തുകയും ചെയ്യുക.

ഈ വ്യായാമം ചെയ്തപ്പോൾ കുട്ടികൾക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ ചോദിച്ചറിയുക.

#### സൂചനകൾ

- ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടുന്നു
- രക്തയോട്ടം വർദ്ധിക്കുന്നു
- ശരീരതാപനില ഉയരുന്നു
- ക്ഷീണം ഉണ്ടാവുന്നു
- മാനസിക ഉല്ലാസം കൂടുന്നു.

കുട്ടികളുടെ താജാതകമായ പ്രകടനം മത്സരോത്സാഹത്തോടെ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സ്കീപ്പിംഗ് റോപ്പ് കൊണ്ടുള്ള ഒരു കളി പരിചയപ്പെടുത്താം.

### പ്രവർത്തനം 7

#### സ്കീപ്പിംഗ് ഗെയിം

#### മുന്നൊരുക്കം

ഒരേസമയം വ്യത്യസ്ത ടീമുകൾ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിനാൽ കുട്ടികൾ കൂട്ടിമുട്ടാത്ത വിധത്തിൽ വിശാലമായതും തണലുള്ളതുമായ കളിസ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. നിരപ്പുള്ളതും സ്കീപ്പിംഗിന് അനുയോജ്യമായതുമായ പ്രതലമാവും ഉചിതം.

#### ഉപകരണങ്ങൾ

സ്കീപ്പിംഗ് റോപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ സമാന വസ്തു

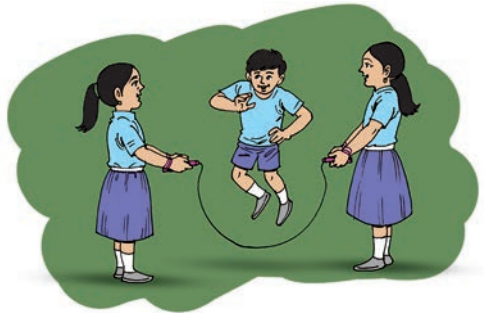
#### സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

വാമിങ് അപ്പ്, കൂളിംഗ് ഡൗൺ (ഇവയ്ക്കായി ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പേജ് നമ്പർ 65 മുതൽ 77 വരെ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം)

സമയം: 10-15 മിനിറ്റ്

#### പ്രവർത്തനരീതി

- ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ മൂന്നുപേർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകൾ ആക്കുക. (കുട്ടികൾ ഗ്രൂപ്പിൽ പെടാതെ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവർക്ക് അവസരം കിട്ടുന്ന രീതിയിൽ സ്കീപ്പിംഗ് ചെയ്തു കഴിഞ്ഞ വിദ്യാർത്ഥികളെ ഉപയോഗിച്ച് പുതിയ ഗ്രൂപ്പ് ഉണ്ടാക്കുക).
- ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ രണ്ടു പേരുടെ നടുവിലായി ഒരാളെ നിർത്തേണ്ടതാണ്.



- സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പിന്റെ അറ്റങ്ങൾ ഇരുവശങ്ങളിലും നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ കയ്യിൽ പിടിക്കാൻ പറയുക.
- സിഗ്നൽ (വിസിൽ) നൽകുമ്പോൾ ഇരുവശത്തും നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ നടുവിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് സ്കിപ്പിംഗ് ചെയ്യുവാൻ പാകത്തിൽ സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പ് ചുറ്റുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- ഈ സമയം നടുവിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയോട് സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പ് കറങ്ങുന്നതിനനുസരിച്ച് ചാടാൻ പറയുക.
- നടുവിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് ഒരു മിനിറ്റിൽ എത്ര സ്കിപ്പിംഗ് ചെയ്യാൻ സാധിച്ചുവോ അതാണ് ആ കുട്ടിയുടെ സ്കോർ.
- ഇത്തരത്തിൽ ഒരു ടീമിലെ മൂന്നുപേരും സ്കിപ്പിംഗ് ചെയ്തതിനുശേഷം ആകെ ലഭിക്കുന്ന പോയിന്റാണ് ആ ടീമിന്റെ മൊത്തം സ്കോർ.
- ഇത്തരത്തിൽ എല്ലാ ടീമുകളും ചെയ്തതിനുശേഷം ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി പ്രഖ്യാപിക്കാം.
- വിജയിച്ച ടീമിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ മറ്റു കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക ഇതിനായി ഹിപ്പ് ഹിപ്പ് ഹുറെ / 1 2 3 ക്ലാപ്പ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.
- പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികൾ സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പിൽ ചാടുന്നതിന് പകരം സാവധാനം കാലുകൾ ഉയർത്തി മറികടക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കാവുന്നതാണ്.

**വിലയിരുത്തൽ**

ഓരോ ടീമിന്റെയും പ്രകടനം ടീച്ചർ നിരീക്ഷിക്കുകയും വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം മത്സരം നടക്കുന്ന സമയത്ത് പങ്കെടുക്കാതെ നിൽക്കുന്ന മറ്റു കുട്ടികളോട് ഓരോ ടീമിന്റെയും പ്രകടനം നിരീക്ഷിച്ച് അഭിപ്രായങ്ങൾ പറയാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.

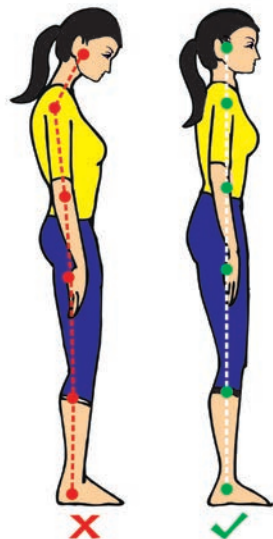
സ്കിപ്പിംഗ് എന്ന വ്യായാമമുറയുടെ ഗുണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അത് ജീവിതചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് കഴിയണം.

**ശരിയായി നിൽക്കാൻ പരിശീലിക്കാം**

നിശ്ചല ശരീരസംസ്ഥിതിയുടെ ഭാഗമായി ശരിയായി ഇരിക്കുന്ന രീതി കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലായതിനാൽ കൂടുതൽ ശാരീരിക അധ്വാനം വേണ്ട ശരിയായി നിൽക്കുന്ന രീതി പരിശീലിക്കട്ടെ.

**പ്രവർത്തനരീതി**

ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് ശരിയായി നിൽക്കേണ്ടതെങ്ങനെയെന്ന് കുട്ടികളോട് രേഖപ്പെടുത്താൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.



സൂചകങ്ങൾ

- തല മുകളിലേക്കോ താഴേക്കോ വശങ്ങളിലേക്കോ ചലിക്കാതെ മുന്നോട്ട് നോക്കുക.
- കുട്ടിയുടെ ചെവിയിൽ നിന്ന് തോളിലൂടെയും ഇടുപ്പിലൂടെയും കാൽമുട്ടിലൂടെയും കണങ്കാലിലൂടെയും ഒരു നേർരേഖ കടന്നു പോകുന്നതായി സങ്കല്പിച്ചുകൊണ്ട് ഇവയെല്ലാം ഒരേതലത്തിൽ വരത്തക്ക വിധത്തിൽ ക്രമീകരിച്ചുകൊണ്ട് നിവർന്നു നിൽക്കുക.
- നട്ടെല്ലിന്റെ സ്വാഭാവിക വളവുകൾ നിലനിർത്തുക: കഴുത്ത് ചെറുതായി അകത്തേക്ക്, നട്ടെല്ലിന്റെ മുകൾഭാഗം ചെറുതായി പുറത്തേക്ക്, നട്ടെല്ലിന്റെ താഴെ ഭാഗം ചെറുതായി അകത്തേക്ക്.
- തോളുകൾ വൃത്താകൃതിയിൽ വരാത്ത വിധം ഒരു നേർരേഖയിൽ പിന്നിലേക്ക് നിവർത്തിവയ്ക്കുക.
- കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി വളച്ചു വയ്ക്കുക (പൂർണ്ണമായി നിവർത്തി കാൽമുട്ട് ലോക്ക് ചെയ്യരുത്).
- വയറിലെ പേശികൾ ചെറുതായി സങ്കോചിപ്പിച്ച് വയർ അകത്തേക്ക് പിടിക്കുക.
- പാദങ്ങൾ മുന്നോട്ട് അഭിമുഖീകരിച്ച് തോളിന്റെ വീതിയിൽ അകറ്റിവച്ച്, ശരീരഭാരം ഇരുകാലുകൾക്കിടയിലും തുല്യമായി വരത്തക്ക രീതിയിൽ നിൽക്കുക.
- കൂടുതൽ സമയം നിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ, കാലുകൾ അനക്കി ശരീരഭാരം രണ്ടു വശത്തേക്ക് സാവധാനം മാറ്റുകയും, ഒപ്പം ചെറിയ ഇടവേള എടുത്തുകൊണ്ട് കുറച്ചു ദൂരം നടക്കുകയും ചെയ്യുക.

വിലയിരുത്തൽ

കുടുംബാംഗങ്ങൾ നിൽക്കുമ്പോൾ ശരീര സംസ്ഥിതി പരിശോധിക്കുവാനും പരിഹാരമാർഗ്ഗം ആവശ്യമായ ഘട്ടങ്ങളിൽ എന്ത് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകി എന്നും കുട്ടികളോട് ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.

സൂചനകൾ

- തലയുടെ സ്ഥാനം
- നട്ടെല്ലിന്റെ സ്വാഭാവിക വളവ്
- കാൽപാദങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അകലം

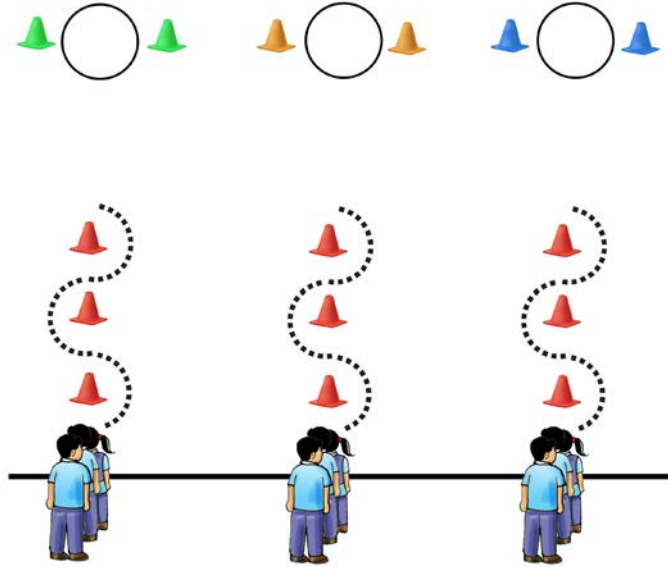
പ്രവർത്തനം 8

റോളിങ്ങ് ഹോക്കി

**മുന്നോറുക**

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ ഒരു സ്റ്റാർട്ടിങ്ങ് ലൈൻ വരയ്ക്കുക. സ്റ്റാർട്ടിങ്ങ് ലൈനിൽ നിന്നും ഓരോ മീറ്റർ ഇടവിട്ട് 3 കോണുകൾ(സമാന വസ്തു) വയ്ക്കുക. അവസാന കോണിൽ നിന്നും 5 മീറ്റർ അകലെയായി രണ്ടുകോണുകൾ തിരശ്ചീനമായി സജ്ജീകരിക്കുക. രണ്ടുകോണുകൾക്കിടയിൽ 50 സെ.മീ ആരത്തിൽ ഒരു വൃത്തവും വരയ്ക്കുക.

ഇതേ രീതിയിൽ ടീമുകളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് കളിസ്ഥലം സജ്ജീകരിക്കേണ്ടതാണ്.



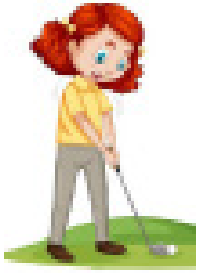
സമയം:15-20മിനിറ്റ്

**ഉപകരണങ്ങൾ**

വിസിൽ, കോൺ, പന്ത്, സ്റ്റിക്ക്

**സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ**

ടീമുകൾ തമ്മിലുള്ള കൃത്യമായ അകലം, സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം, അനുയോജ്യമായ കായികോപകരണങ്ങൾ. വാമിങ് അപ്പ്, കൂളിംഗ് ഡൗൺ(ഇവയ്ക്കായി ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പേജ് നമ്പർ 65 മുതൽ 77 വരെ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം)



**പ്രവർത്തനരീതി**

- ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും തുല്യ അംഗങ്ങളുടെ നാലോ അഞ്ചോ ടീമുകളായി തിരിക്കുക.
- ലഭ്യമായ സ്ഥലസൗകര്യത്തിന് അനുസരിച്ച് ദൂരപരിധി ക്രമീകരിക്കാവുന്നതാണ്.
- എല്ലാടീമിലെയും ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് ഒരു പന്തും (വോളിബോൾ, ഹാൻഡ്ബോൾ) ഒരു സ്റ്റിക്കും (ക്രിക്കറ്റ് ബാറ്റ്, ഹോക്കി സ്റ്റിക്ക്, നീളമുള്ള ഒരു തടികണ്ണും, പൈപ്പ് ) നൽകുക
- ടീമംഗങ്ങളെ സ്റ്റാർട്ട് ലൈനിൽ വരിവരിയായി നിർത്തുക. സ്റ്റാർട്ട് സിഗ്നൽ നൽകിയാൽ ഉടനെ വരിയിൽ ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയോട് ഒരു കൈകൊണ്ടോ, രണ്ട് കൈകൊണ്ടോ സ്റ്റിക്ക് പിടിച്ച് കോണുകൾക്കിടയിലൂടെ പന്ത് തട്ടി സിഗ്-സാഗ് (Zig-Zag) രീതിയിൽ മുന്നോട്ടു പോകാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.

- മൂന്നു കോണുകളും പിന്നിട്ട് കഴിയുമ്പോൾ, പന്ത് അവസാന കോണിനടുത്ത് നിർത്തുക.
- ശേഷം ശരീരം നിശ്ചലമായി നിവർത്തി ഇരു കാലുകളും തോളിന്റേ വീതിയിൽ അകത്തി വെച്ച് കാൽമുട്ട് മടക്കി ചെവിയും കഴുത്തും നട്ടെല്ലും ഒരേ തലത്തിൽ വരത്തക്ക വിധത്തിൽ ശരീരം ക്രമീകരിക്കണം.
- അതിന് ശേഷം ഓരോ ടീം അംഗത്തോടും അവരവരുടെ വൃത്തത്തിലേക്ക്, ഗോൾഫ് കളിക്കുന്ന രീതിയിൽ സാവധാനം പന്ത് സ്റ്റിക്ക് കൊണ്ട് അടിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- വൃത്തത്തിൽ പന്ത് കയറുന്നത് വരെ ഇതേ പ്രവർത്തനം തുടരാൻ നിർദ്ദേശിക്കാം.
- പന്ത് വൃത്തത്തിന് പുറത്തു പോവുകയാണെങ്കിൽ പന്ത് കിടക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് നിന്നും വീണ്ടും അടിക്കാവുന്നതാണ്
- വൃത്തത്തിന്റെ ഏതു ദിശയിൽ നിന്നു വേണമെങ്കിലും വൃത്തത്തിലേക്ക് പന്ത് അടിക്കാമെന്ന് കുട്ടികളെ അറിയിക്കുക.
- വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ പന്ത് പ്രവേശിച്ചാൽ സ്റ്റിക്കും പന്തുമായി എത്രയും വേഗം ഓടി വരിയിൽ നിൽക്കുന്ന അടുത്ത കുട്ടിക്ക് കൈമാറണം.(പന്ത് വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ പൂർണ്ണമായും നിശ്ചലമായിരിക്കണമെന്നില്ല)
- ഈ പ്രവർത്തനം ടീമിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും പൂർത്തീകരിക്കുന്നതുവരെ തുടരുക. മറ്റു ടീമുകളോട് ടീമിന് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ നിർദ്ദേശം നൽകണം. ടീമിൽ തുല്യ അംഗങ്ങൾ അല്ലാത്തപക്ഷം കുറവുള്ള ടീമിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു കുട്ടിക്ക് ഒരു അവസരം കൂടി നൽകാവുന്നതാണ്.
- ഏറ്റവും ആദ്യം മത്സരം പൂർത്തീകരിക്കുന്ന ടീമിനെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.
- വിജയിച്ച ടീമിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ മറ്റു കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക ഇതിനായി ഹിപ്പ് ഹിപ്പ് ഹൂറെ / 1 2 3 ക്ലാപ്പ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.

**കുട്ടികളുമായി ചർച്ച**

കളിക്ക് ശേഷം ടീച്ചർ കുട്ടികളുമായി ചർച്ച ചെയ്യുകയും താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി ആവശ്യമായ കൂട്ടിച്ചേർക്കലുകൾ നടത്താവുന്നതുമാണ്.

**ഈ കളി വേറെ ഏതൊക്കെ വിധത്തിൽ കളിക്കാൻ കഴിയും.**

സ്റ്റിക്കിന് പകരം കാൽ ഉപയോഗിച്ച് കളിക്കാം ഈ സമയം ഫുട്ബോൾ ആണ് ഉചിതം. ഹോക്കി സ്റ്റിക്ക് ലഭ്യമാണെങ്കിൽ ടെന്നീസ്, ഹോക്കി, ക്രിക്കറ്റ് എന്നീ കളികൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന പന്ത് ഉപയോഗിക്കാം.

**ശരിയായി നില്ക്കാൻ നിങ്ങൾ പരിശീലിച്ചല്ലോ? ശരിയായി നില്ക്കാൻ ഈ കളി നിങ്ങളെ എങ്ങനെ സഹായിച്ചു എന്ന് പറയാമോ? (കുട്ടികളോട് സംവദിക്കുക)**

ഈ കളിയിൽ മികച്ച സന്തുലിതാവസ്ഥയിൽ കാലുകൾ വയ്ക്കുകയും ചെവിയും കഴുത്തും

നട്ടെല്ലും നിരയിൽ കൊണ്ടുവരികയും ശരീരത്തെ നിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു തുടർന്നാണ് പന്ത് സ്റ്റിക്ക് കൊണ്ട് അടിക്കുന്നത് ഇത്തരം കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളെ ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി കൈവരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

**ഭാരമുയർത്താം കരുതലോടെ**

ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് ശരിയായി എങ്ങനെ ഭാരം ഉയർത്താമെന്ന് കുട്ടികളോട് രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.

**സൂചകങ്ങൾ**

- മികച്ച സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്കായി കാലുകൾ തോളിന്റെ വീതിയിൽ അകത്തി വയ്ക്കുകയും, വസ്തുവിനോട് ചേർന്ന് നിൽക്കുകയും, ഒരു കാൽ മറ്റേ കാലിനേക്കാൾ അല്പം മുന്നിലേക്ക് വയ്ക്കുകയും ചെയ്യണം.
- നട്ടെല്ല് നിവർത്തിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ട് കാൽ മുട്ടും, ഇടുപ്പും വളയ്ക്കുക.
- നട്ടെല്ലിനുണ്ടാകുന്ന സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ വയറിലെ പേശികളെ ദൃഢമായി പിടിക്കുക.
- കാലുകളുടെ ശക്തി ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് വസ്തുവിനെ ഉയർത്തുക.
- ഇടുപ്പും കാൽമുട്ടുകളും നിവർത്തിക്കൊണ്ട് വസ്തുവിനെ ശരീരത്തോട് അടുപ്പിച്ച് മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക.
- തോളുകൾ പിന്നിലേക്കും, നെഞ്ച് മുന്നിലേക്കും പിടിച്ച് വസ്തുവിനെ ഉയർത്തണം.
- വസ്തു താഴെ വയ്ക്കുന്നതിന് ഇതേ പ്രവർത്തനം വിപരീത ദിശയിൽ പിന്തുടരുക.
- ഒരു വസ്തു വളരെ ഭാരമുള്ളതോ സ്വയം ഉയർത്താൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതോ ആണെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം ആവശ്യപ്പെടുക.

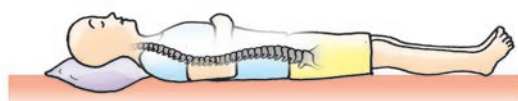
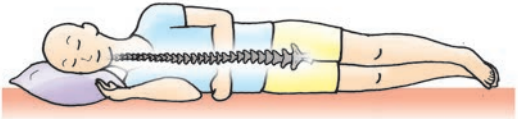


**വിലയിരുത്തൽ**

ചിത്രത്തെ ആസ്പദമാക്കി കുട്ടികൾ തയ്യാറാക്കിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പരിശോധിച്ചു ആവശ്യമായ കുട്ടിച്ചേർക്കലുകൾ നടത്തുകയും കുട്ടികളുടെ അറിവ് വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യുക.

**ശരിയായി കിടക്കാം**

ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് എങ്ങനെ ശരിയായി കിടക്കാം എന്നതിന്റെ വിട്ടുപോയിട്ടുള്ള ഭാഗങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.



സൂചനകൾ

- ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക വിന്യസത്തെ സഹായിക്കുന്ന രീതിയിൽ കിടക്കുക .
- കഴുത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക വളവിനെ പിന്തുണയ്ക്കുന്ന (തലയ്ക്കും, കഴുത്തിനും, നട്ടെല്ലിനും ഏകദേശം ഒരേ തലത്തിൽ വരത്തക്ക വിധത്തിൽ) തലയിണ ഉപയോഗിച്ച് മലർന്നു കിടക്കുക.
- നട്ടെല്ലിന്റെ താഴെ ഭാഗത്തുള്ള സ്വാഭാവിക വളവിനെ നിലനിർത്താൻ കാൽമുട്ടുകൾക്കടിയിൽ ഒരു ചെറിയ തലയിണ വയ്ക്കാവുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.
- ഒരുവശം ഉപയോഗിച്ച് ചരിഞ്ഞുകിടക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നെങ്കിൽ, തലയും കഴുത്തും നിവർത്തിവെച്ച് അത് നട്ടെല്ലുമായി ഒരേതലത്തിൽ വരാൻ പര്യാപ്തമായ കട്ടിയുള്ള തലയണ ഉപയോഗിക്കുക.
- കമഴ്ന്ന് കിടന്ന് ഉറങ്ങുന്നത് കഴുത്തിനും നട്ടെല്ലിനും സമ്മർദ്ദം കൂട്ടുമെന്നതിനാൽ അവ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
- ശരീരത്തിന്റെ ഏതു വശം ഉപയോഗിച്ച് കിടന്നാലും നട്ടെല്ല് ശരിയായി വിന്യസിച്ചു നിലനിർത്തുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.
- നട്ടെല്ലുകൾ അസ്വാഭാവികമായി വളഞ്ഞിരിക്കുന്ന രീതിയിൽ ഉറങ്ങുന്ന ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- ഉറക്കത്തിൽ ബോധവാന്മാരാണെങ്കിൽ പേശികളുടെ കാഠിന്യം തടയുവാൻ ഉറങ്ങുന്ന അവസ്ഥ ഇടയ്ക്കിടെ മാറ്റുക.

വിലയിരുത്തൽ

- കുട്ടികൾ തയ്യാറാക്കിയ കുറിപ്പ് പരിശോധിച്ച് അവരുടെ ശരീര
- സംസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് വിലയിരുത്താവുന്നതാണ്.

ക്രോഡീകരണം

വ്യത്യസ്തങ്ങളായ വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ കായികക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന് ഈ അധ്യായത്തിലൂടെ ബോധ്യപ്പെടുന്നു. യോഗയുടെ പ്രാധാന്യം വിശദീകരിച്ച് അത് ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കിക്കൊണ്ട് ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള നിർദ്ദേശം കുട്ടികൾക്ക് നൽകാം. അതുപോലെതന്നെ ശരിയായ നിൽപ്പ്, ഇരിപ്പ്, കിടപ്പ് എന്നിവയിലൂടെ ശരിയായ നിശ്ചല ശരീരസംസ്ഥിതി കൈവരിക്കുന്നതിനും ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോഴും കൃത്യമായ ശരീരസംസ്ഥിതി പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത കുട്ടികൾ മനസ്സിലാക്കട്ടെ. ക്ലാസിൽ നിന്ന് നേടിയ അറിവ് സുഹൃത്തുക്കൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും പകർന്നു നൽകിക്കൊണ്ട് ഒരു മികച്ച ആരോഗ്യശീലമുള്ള സമൂഹത്തെ വാർത്തെടുക്കാൻ കുട്ടികളെ പ്രചോദിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കണം.



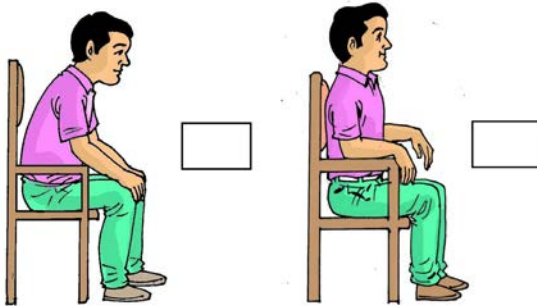
### വിലയിരുത്തൽ

1) നിങ്ങളുടെ കൂടുംബത്തിൽ ഓരോരുത്തരും വിവിധ ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശരിയായ ശരീര സംസ്ഥിതിപാലിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക. നിങ്ങൾ പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ അവരുമായി ചർച്ച ചെയ്യുക അനുഭവക്കുറിപ്പ് എഴുതുക?

#### സൂചകങ്ങൾ

- ശരിയായ രീതിയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ
- ശരിയായ രീതിയിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ
- ഭാരം ഉയർത്തുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

2) ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി ഏതെന്ന് കണ്ടെത്തി ശരി രേഖപ്പെടുത്തുക?



3) കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിന് വ്യായാമവും യോഗയും എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു? കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

- ഊർജ്ജത്തിന്റെയും ഓക്സിജന്റെയും ഉപയോഗം വർദ്ധിക്കുന്നത് മൂലം രക്തചക്രമണം വർദ്ധിക്കുന്നു. നിരന്തരവും കൃത്യവുമായ വ്യായാമത്തിലൂടെ കായികക്ഷമത ഘടകങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുന്നു.

ഇത് കൂടുതൽ ഊർജ്ജസ്വലതയോടെ പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുന്നതിനും ആരോഗ്യമുള്ളവരായിരിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

### തുടർപ്രവർത്തനം

ക്ലാസിൽ രണ്ടു ടീമായി തിരിഞ്ഞ് ഇരിപ്പ്, നിൽപ്പ് എന്നിവ അവതരിപ്പിക്കുക. ഇതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്ത് നോട്ട്ബുക്കിൽ രേഖപ്പെടുത്താൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

#### സൂചകങ്ങൾ

- ശരിയായ ശരീര സംസ്ഥിതി കൈവരിക്കുന്നു
- മിതമായ ഊർജ്ജ ഉപയോഗം സാധ്യമാകുന്നു
- പരിക്കുകളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു



# സുരക്ഷിതമായി സഞ്ചരിക്കാം സുരക്ഷിതമായി കളിക്കാം

പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും കളിസ്ഥലങ്ങളിലും അനുവർത്തിക്കേണ്ട സുരക്ഷാ മുൻകരുതലുകളെ കുറിച്ചും സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനെക്കുറിച്ചും പ്രഥമ ശുശ്രൂഷനൽകേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളിലെ അടിസ്ഥാന ആശയങ്ങളെക്കുറിച്ചും 'സുരക്ഷിതമായി സഞ്ചരിക്കാം സുരക്ഷിതമായി കളിക്കാം' എന്ന പാഠഭാഗം ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പഠന ലക്ഷ്യങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു.

**പഠന ലക്ഷ്യങ്ങൾ**

- പൊതു ഇടങ്ങളിലെ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് ധാരണ കൈവരിക്കുന്നു.
- കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട സുരക്ഷാ മുൻകരുതലുകൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- സുരക്ഷിതമായ കായിക ഉപകരണങ്ങൾ ധരിച്ചുകൊണ്ട് ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ
- കളികളിൽ ഏർപ്പെടാമെന്ന ധാരണ കൈവരിക്കുന്നു.
- പ്രഥമ ശുശ്രൂഷനൽകേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളിലെ അടിസ്ഥാന ആശയങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നു

## ആശയം,ഉപാശയം

സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും

- വ്യക്തിസുരക്ഷ പൊതു ഇടങ്ങളിൽ

കളിസ്ഥലങ്ങളിലെ സുരക്ഷ

- കായിക സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

**ഉള്ളടക്കം**

- ബാറ്റ് യെൽ ക്യാറ്റ് ടെൽ
- ഗൂഡ് ആന്റ് ബാഡ് ടച്ച്
- യെൽ ആൻഡ് ടെൽ ആക്ടിവിറ്റി
- ഹോപ്പിങ് കബഡി
- അറിവ് പെട്ടി
- ലെഗ് ക്രിക്കറ്റ്
- പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

**ആമുഖം**

നിത്യജീവിതത്തിൽ സുരക്ഷിതത്വത്തിന്റെ പ്രധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും അനുവർത്തിക്കേണ്ട സുരക്ഷാ മുൻകരുതലുകളെക്കുറിച്ചും കുട്ടികളെ ബോധവാന്മാരാക്കേണ്ടതുണ്ട്. പൊതുഇടങ്ങളിലും മറ്റും കുട്ടികൾ വിവിധതരത്തിലുള്ള സുരക്ഷാ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇതിനെക്കുറിച്ചും നേരിടുന്നതിനും സാഹചര്യങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പെരുമാറുന്നതിനുമുള്ള പ്രാപ്തി നേടുക എന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനും സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനുമുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ അധ്യായത്തിലൂടെ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു. അതുപോലെതന്നെ ആകസ്മികമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങളെ നേരിടുന്നതിനും മനസ്സാന്നിധ്യത്തോടെ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയുടെ അടിസ്ഥാന പാഠങ്ങൾ പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതിനുമുള്ള അറിവ് പകർന്നു നൽകുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

പാഠഭാഗത്തിലെ ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ടീച്ചർ സംസാരിക്കുന്നു.

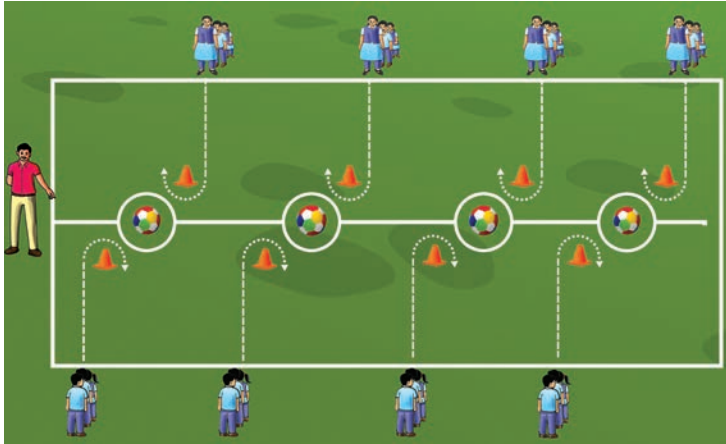
കുട്ടികൾക്ക് അഭിപ്രായം പറയാൻ അവസരം ഒരുക്കുന്നു.



**പ്രവർത്തനം 1**

**ബാറ്റ്... യെൽ ക്യാറ്റ്... ടെൽ**

സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണം എന്ന് 'ബാറ്റ്... യെൽ ക്യാറ്റ്... ടെൽ' പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കാം



**മുന്നൊരുക്കം**

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കളിസ്ഥലം സജ്ജീകരിക്കുക.(30x15മീറ്റർ). കളിസ്ഥലത്തെ തുല്യമായി വിഭജിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു മധ്യവര ഉണ്ടായിരിക്കണം. മധ്യവരയിൽ 5 മീറ്റർ എങ്കിലും ഇടവിട്ട് പന്തുവെക്കുന്നതിനായി 1മീറ്റർ വ്യാസത്തിൽ വൃത്തങ്ങൾ വരയ്ക്കണം. സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ നിന്നും വൃത്തത്തിന്റെ വിപരീതവശങ്ങളിലായി കുട്ടികൾക്ക് ഓടുന്നതിനായി ട്രാക്കുകൾ വരയ്ക്കുക. ട്രാക്ക് വരയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം കോണിനെ ചുറ്റി പന്ത് എടുക്കാൻ പാകത്തിൽ കോണുകൾ വയ്ക്കുക.

**ഉപകരണങ്ങൾ**

വിസിൽ, ബോളുകൾ, കോണുകൾ

**സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ**

സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം, വാമിംഗ് അപ്പ്, കുളിംഗ് ഡൗൺ.(ഇവയ്ക്കായി ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പേജ് നമ്പർ 65 മുതൽ 77 വരെ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം)

സമയം:15-20മിനിറ്റ്

**പ്രവർത്തനരീതി**

- കളി സ്ഥലത്തിന്റെ ഇരുവശങ്ങളിലുമായി ക്യാറ്ററും ബാറ്ററും തിരിച്ചിട്ടുള്ള ടീമുകളിലെ കുട്ടികളെ വരിവരിയായി നിർത്തുക.
- കളിസ്ഥലങ്ങളിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള അറിവ് കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനം ആയതിനാൽ ഓരോ നിർദ്ദേശവും ലക്ഷ്യമാക്കുന്ന സുരക്ഷ മാനദണ്ഡങ്ങൾ വിശദമാക്കി കൊടുക്കേണ്ടതാണ്.
- ടീച്ചർ ഒരു ടീമിന്റെ പേര് ഉച്ചത്തിൽ വിളിക്കണം.
- പേര് വിളിച്ച ടീമിലെ മുനിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളോട് അയ്യോ എന്ന് നിലവിളിച്ചുകൊണ്ട് അവരവരുടെ ട്രാക്ക് അഥവാ വരയിലൂടെ ഓടിവന്ന് കോണിനെ ചുറ്റി വൃത്തത്തിലുള്ള പന്ത് എടുക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കണം.

- അതേസമയം എതിർ ടീമിലെ ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ അവരുടെ ട്രാക്കിലൂടെ ഓടിവന്ന് കോണിനെ ചുറ്റി പന്ത് എടുക്കാൻ വന്ന എതിരാളിയെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കണം.
- ഇരു ടീമുകളും വൃത്തത്തിലോ മധ്യവരയിലോ സ്റ്റർശിക്കാതെയാണ് കളിക്കേണ്ടത്
- അങ്ങനെ സ്റ്റർശിക്കുന്നത് ആരാണോ അവരുടെ എതിർ ടീമിന് പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു.
- പന്തെടുക്കാൻ വരുന്ന ആളെ പന്തെടുക്കുന്നതിന് മുൻപ് തൊട്ടാൽ ആ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു.
- തൊടാൻ അനുവദിക്കാതെ പന്ത് എടുത്ത് സ്റ്റാർട്ടിങ്ങ് ലൈനിലേക്ക് മടങ്ങിയാൽ ടീച്ചർ പേര് വിളിച്ച ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- സ്റ്റാർട്ടിങ്ങ് ലൈനിൽ വന്ന് 'ഹാൻഡ് ടു ഹാൻഡ് ' ചുട്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ അടുത്ത കളിക്കാരുടെ ഊഴം ആരംഭിക്കും.
- കളി തുടർന്ന് നിശ്ചിത സമയം കഴിയുമ്പോൾ കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടിയ ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കുന്നു.
- വിജയിച്ച ടീമിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ മറ്റു കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക ഇതിനായി ഹിപ്പ് ഹിപ്പ് ഹുറെ / 1 2 3 ക്ലാപ്പ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.

കളിക്കിടയിൽ ഉച്ചത്തിൽ നിലവിളിക്കാൻ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. ഇത് പൊതുവിടങ്ങളിലെ അരക്ഷിതാവസ്ഥകളിൽ പ്രതികരിക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസം നൽകുകയും വേണം.

**കുട്ടികളുമായി ചർച്ച**

സുരക്ഷിതമായി കളിക്കുന്നതിന് എന്തെല്ലാം ക്രമീകരണങ്ങളാണ് കളിക്കളത്തിൽ ഏർപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത് ?

കുട്ടികൾക്ക് പ്രതികരിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു തുടർന്ന് ടീച്ചർ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

- ഓരോ ടീമിനും ഓടാനുള്ള ട്രാക്ക് അഥവാ വര ഉണ്ടായിരുന്നു.
- കുട്ടികൾ ഓടിവന്ന് കൂട്ടിയിടിക്കാതിരിക്കാൻ വൃത്തത്തിന്റെ വിപരീത ദിശയിലാണ് ട്രാക്ക് ഒരുക്കിയിരുന്നത്.
- കൂട്ടിയിടി ഒഴിവാക്കാനായി വൃത്തത്തിന്റെ വിപരീത ദിശയിൽ കോണുകൾ വച്ചതിനുശേഷം കോണുകൾ ചുറ്റിയാണ് ബോൾ എടുക്കാനോ ബോൾ എടുത്തവരെ തൊടാനോ ശ്രമിച്ചത്.
- കുട്ടികൾ തമ്മിൽ അകലം പാലിക്കാനായി മധ്യവരയിലോ വൃത്തത്തിലോ സ്റ്റർശിക്കുന്നത് നിരോധിച്ചിരിക്കുന്നു.
- കളി പൂർത്തിയായി തിരികെ വന്ന് സ്റ്റാർട്ടിങ്ങ് ലൈനിലെ കുട്ടിക്ക് ഹാൻഡ് ചുട്ട് നൽകുമ്പോൾ മാത്രമാണ് അടുത്ത കുട്ടിയുടെ ഊഴം ആരംഭിച്ചത്.

### ഗൂഡ് ആന്റ് ബാഡ് ടച്ച്

'സദുദ്ദേശപരവും അല്ലാത്തതുമായ സ്പർശനം' തിരിച്ചറിയൽ.

സ്വന്തം ശരീരത്തിന്റെ ഉടമ അവർ തന്നെയാണ് എന്ന് കുട്ടികൾ ബോധ്യപ്പെടണം.

കുട്ടികളുടെ ശരീര ഭാഗങ്ങളിൽ അസ്വാഭാവികതയോടെ സ്പർശിക്കാൻ മറ്റുള്ളവരെ അനുവദിക്കരുതെന്ന് ബോധവൽക്കരിക്കണം. അങ്ങനെ എന്തെങ്കിലും അപകടം സംഭവിച്ചാൽ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണമെന്ന് 'യെൽ ആൻഡ് ടെൽ' പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

### യെൽ ആൻഡ് ടെൽ ആക്ടിവിറ്റി

ഘട്ടം 1: കാണുക

അപകടകരമോ അസ്വാഭാവികമോ ആയ കാര്യങ്ങൾ കാണുക.

ഘട്ടം 2: തിരിച്ചറിയുക

അപകടകരവും അസ്വാഭാവികവുമായ സാഹചര്യം തിരിച്ചറിയുക.

ഘട്ടം 3: നിലവിലിടുക

അപകടം മനസ്സിലായാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധ നേടുന്നതിനായി ഉറക്കെ നിലവിലിടുക.

ഘട്ടം 4: ഓടുക

അപകട സ്ഥലത്തുനിന്ന് രക്ഷപ്പെടുന്നതിനായി ഓടുക.

ഘട്ടം 5: പറയുക

എത്രയും പെട്ടെന്ന് മുതിർന്നവരെ വിവരം അറിയിക്കുക.

പൊതു ഇടങ്ങളിൽ അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ അതിന്റെ ഗൗരവം തിരിച്ചറിയാനും മറ്റുള്ളവരെ അറിയിക്കാനും 'യെൽ ആൻഡ് ടെൽ' ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം ടീച്ചർ വ്യക്തമാക്കണം.

### പ്രവർത്തനം 2

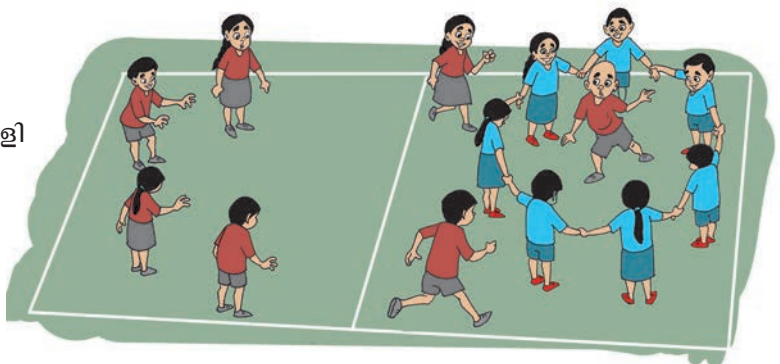
#### ഹോപ്പിങ് കമ്പഡി

#### മുന്നൊരുക്കം

12x6 മീറ്റർ അളവിലുള്ള കളി സ്ഥലം വരയ്ക്കുക.

#### ഉപകരണങ്ങൾ

വിസിൾ, കുമ്മായം



സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ

സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം, വാമിംഗ് കപ്പ്, കൂളിംഗ് ഡൗൺ.(ഇവയ്ക്കായി ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പേജ് നമ്പർ 65 മുതൽ 77 വരെ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം)

സമയം: 15-20 മിനിറ്റ്

പ്രവർത്തനരീതി

- തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള 'എ', 'ബി' ടീമുകളായി കുട്ടികളെ തരംതിരിക്കുക.
- ഓരോ ടീമിനും കളിക്കളത്തിന്റെ ഓരോ വശങ്ങൾ നൽകുക.
- കുട്ടികൾക്കുള്ള സിഗ്നൽ നൽകുമ്പോൾ 'എ' ടീമിലെ ഏതെങ്കിലും മൂന്ന് കളിക്കാർ 'ബി' ടീമിലെ കളിക്കാരെ തൊടാനായി ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടിപ്പോകാൻ നിർദ്ദേശിക്കണം.
- റൈഡ് പോകുന്നവർക്ക് ഇഷ്ടാനുസരണം ഇരുകാലുകളും മാറിമാറി ഉപയോഗിക്കാം.
- പക്ഷേ എപ്പോഴെങ്കിലും രണ്ടുകാലിൽ നിന്നാൽ കളിയിൽ നിന്ന് പുറത്താകും.
- ഒരു റൈഡ് ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കുന്ന സമയം 30 സെക്കൻഡ് ആണ്.
- 30 സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ പരമാവധി ആളുകളെ തൊട്ടതിനു ശേഷം സ്വന്തം കളിസ്ഥലത്ത് സുരക്ഷിതമായി വന്നാൽ അത്രയും എതിരാളികൾ പുറത്താകുന്നു.
- റൈഡർമാർ വരുമ്പോൾ റൈഡർമാർക്ക് ചുറ്റും കൈപിടിച്ച് ഒറ്റവൃത്തം ആയാൽ അത്രയും റൈഡർമാർ പുറത്താകുന്നു.
- ഇത്തരത്തിൽ വൃത്തം പൂർത്തീകരിക്കുന്നത് വരെ റൈഡ് വരുന്നവർക്ക് എതിർമിന്റെ കൈകൾ ഭേദിച്ച് അവർക്കിടയിലൂടെ രക്ഷപ്പെടാം.
- റൈഡർ ടീമിലെ കളിക്കാരെ തൊട്ട് സ്വന്തം കളിസ്ഥലത്ത് തിരിച്ചു വരുമ്പോൾ എത്ര പേരെ തൊട്ടോ അതാണ് റൈഡിങ് ടീമിന് ലഭിക്കുന്ന പോയിന്റ്.
- റൈഡിന് വന്നവരിൽ എത്രപേരെ വൃത്തത്തിനുള്ളിലാക്കിയോ അതാണ് ഡിഫൻഡിങ് ടീമിന്റെ പോയിന്റ്.
- 'എ' ടീമിന്റെ റൈഡിന് ശേഷം 'ബി' ടീമിന്റെ റൈഡ് എന്ന ക്രമത്തിൽ കളി തുടരാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.
- എതിർ ടീമിൽ അഞ്ചു കളിക്കാരും അതിൽ കുറവും വന്നാൽ ഒരാൾക്ക് മാത്രമേ റൈഡിന് പോകാൻ കഴിയൂ.
- നിശ്ചിത സമയം കളി തുടർന്നതിനുശേഷം ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീമിനെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി പരിഗണിക്കാം.
- വിജയിച്ച ടീമിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ മറ്റു കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക ഇതിനായി ഹിപ്പ് ഹിപ്പ് ഹൂറെ / 1 2 3 ക്ലാപ്പ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.

ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ കുട്ടികളുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ ആരാഞ്ഞുകൊണ്ട് വിലയിരുത്താവുന്നതാണ്

**വിലയിരുത്തൽ**

1) നിങ്ങൾ നിൽക്കുന്ന പരിസരം അപകടകരമാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാൽ രക്ഷപ്പെടാൻ എന്തൊക്കെ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കും?

കുട്ടികൾ ഗ്രൂപ്പായി ചർച്ച ചെയ്യട്ടെ തുടർന്ന് പൊതു ഗ്രൂപ്പിൽ അവതരിപ്പിക്കുക. ടീച്ചർ ക്രോ ഡീകരിക്കുക.

**സൂചനകൾ**

- മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം തേടും
- ഉച്ചത്തിൽ നിലവിലിരിക്കും
- ഓടിരക്ഷപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കും
- പരിചയമുള്ള ആളുകളെ അറിയിക്കും
- അടിയന്തര സഹിച്ചര്യങ്ങളിൽ വിളിക്കേണ്ട നമ്പറിൽ വിളിക്കും

2) ഗൂഡ് ആന്റ് ബാഡ് ടച്ചുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സാഹചര്യം നേരിടേണ്ടിവന്നാൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കും? കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക..

കുട്ടികൾ വ്യക്തിഗതമായി കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കട്ടെ. ശേഷം കുട്ടികൾ ഗ്രൂപ്പ് തിരിഞ്ഞ അവരവരുടെ പ്രതികരണ കുറിപ്പുകൾ ചർച്ച ചെയ്യുക. മികച്ച രണ്ടു കുറിപ്പുകൾ ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുക.

**സൂചനകൾ**

- കാണുക
- തിരിച്ചറിയുക
- നിലവിലിരിക്കുക
- ഓടുക
- പറയുക

**ക്രോഡീകരണം**

അപകടകരമോ അസ്വാഭാവികമോ ആയ സാഹചര്യങ്ങൾ നേരിടേണ്ടി വന്നാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം തേടാനും ഉച്ചത്തിൽ നിലവിലിരിക്കാനും ഓടി രക്ഷപ്പെടാനും പരിചയമുള്ളവരെ അറിയിക്കാനും ധൈര്യം - ടെൽ ആക്ടിവിറ്റിയിലൂടെ കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും നിത്യജീവിതത്തിൽ അങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യം നേരിട്ടാൽ പ്രതികരിക്കണമെന്നും ടീച്ചർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.



## കായിക സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ

### ആശയം, ഉപാശയം

#### കളിസ്ഥലങ്ങളിലെ സുരക്ഷ

- കായിക സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ

ഇന്ത്യ ഇംഗ്ലണ്ട് ക്രിക്കറ്റ് മത്സരം കാണുന്നതിനിടയിൽ ടിൻറൂവിനും അമ്മയ്ക്കും ഉണ്ടായ അനുഭവം ടീച്ചർ കുട്ടികളുമായി പങ്കുവെക്കുന്നു. ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുന്നു.

ഹെൽമെറ്റ്, ബാറ്റിംഗ് ഗ്ലൗ, ലഗ് ഗാർഡ്, കീപ്പിംഗ് ഗ്ലൗ, ആം ഗാർഡ്, ചെസ്റ്റ് ഗാർഡ്

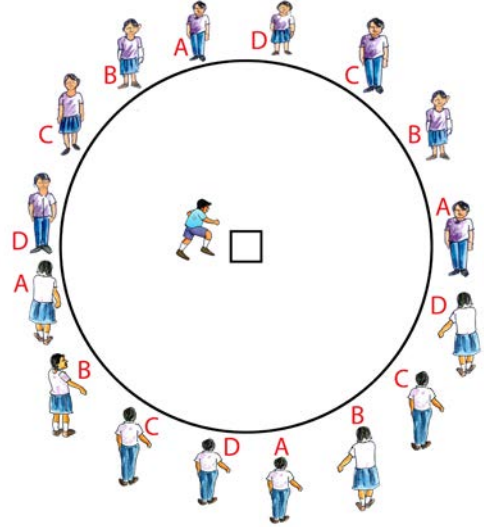
### പ്രവർത്തനം 3

#### അറിവ് പെട്ടി

സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളെ കൂടുതൽ അറിയാനായി 'അറിവ് പെട്ടി' എന്ന കളി പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

#### മുന്നൊരുക്കം

കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിന് അനുസരിച്ച് ഒരേസമയം എല്ലാവർക്കും കുട്ടിമുട്ടാതെ നിൽക്കാവുന്ന വലുപ്പത്തിലുള്ള വൃത്തം വരയ്ക്കുക. വൃത്തത്തിൽ എ,ബി,സി,ഡി എന്നിങ്ങനെ കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് മാർക്ക് ചെയ്യുക. വൃത്തത്തിന് നടുവിൽ ഒരു പെട്ടിയിൽ വിവിധ കളികളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളുടെ പേര് എഴുതിയ കാർഡുകൾ ഇടുക.



#### ഉപകരണങ്ങൾ

കാർഡുകൾ ഇടാനുള്ള പെട്ടി, സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളുടെ പേരുകൾ എഴുതിയ കാർഡുകൾ

#### സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ

സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം, വാമിംഗ് അപ്പ്, കൂളിംഗ് ഡൗൺ. (ഇവയ്ക്കായി ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പേജ് നമ്പർ 65 മുതൽ 77 വരെ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം)

സമയം: 10-15 മിനിറ്റ്

#### പ്രവർത്തനരീതി

- ക്ലാസിലെ ഒരു കുട്ടി ഒഴികെ മറ്റെല്ലാ കുട്ടികളെയും ടീച്ചർ എ,ബി,സി,ഡി എന്നിങ്ങനെ നാല് ഗ്രൂപ്പുകൾ ആയി തിരിക്കുന്നു.
- ഗ്രൂപ്പിൽപ്പെടാത്ത കുട്ടിയെ വൃത്തത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ നിർത്തുക

- ടീച്ചർ ഏതെങ്കിലും ഗ്രൂപ്പിന്റെ പേര് വിളിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന് 'എ എന്ന് വിളിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഗ്രൂപ്പിലെ അംഗങ്ങൾ അവർ നിൽക്കുന്ന സ്ഥാനം പരസ്പരം മാറണം.
- ഈ അവസരത്തിൽ വൃത്തത്തിനകത്ത് നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയോട് സ്ഥാനം മാറുന്ന ഗ്രൂപ്പിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു കുട്ടിയുടെ സ്ഥാനത്തേക്ക് കയറി നിൽക്കാൻ പറയണം.
- ഈ പ്രക്രിയ പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ഗ്രൂപ്പിൽ സ്ഥാനം കിട്ടാതെ നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയോട് വൃത്തത്തിന് നടുക്ക് വച്ചിട്ടുള്ള പെട്ടിയിൽ നിന്ന് ഒരു സുരക്ഷാ ഉപകരണത്തിന്റെ പേരുള്ള കാർഡ് എടുത്ത് അതിനെക്കുറിച്ച് മറ്റുള്ള കുട്ടികളോട് വിശദീകരിച്ച് കൊടുക്കാൻ പറയുക.
- ഇത്തരത്തിൽ പെട്ടിയിലുള്ള ഉപകരണങ്ങളുടെ പേരുകൾ കഴിയുന്നത് വരെ കളി തുടരാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.

**വിലയിരുത്തൽ**

1) കുട്ടികൾ ഗ്രൂപ്പുകളായി ചർച്ച ചെയ്ത് ഓരോ കളിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തട്ടെ. തുടർന്ന് പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കട്ടെ.

കളി	സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ
ഫുട്ബോൾ	ഷിൻ ഗാർഡ്, കീപ്പർ ഗ്ലൗസ്, ബൂട്ട്, ഹെഡ് മാസ്ക്
ക്രിക്കറ്റ്	ഹെൽമെറ്റ്, ആം ഗാർഡ്, ചെസ്റ്റ് ഗാർഡ്, ബാറ്റിംഗ് ഗ്ലൗസ്, ലെഗ് പാഡ്, തയ് ഗാർഡ്, ഷൂസ്, കീപ്പിങ് ഗ്ലൗസ്, അബ്ഡോമിനൽ ഗാർഡ്
വോളിബോൾ	ഷൂസ്, നീ ഗാർഡ്, എൽബോ ഗാർഡ്
ഹോക്കി	കിക്കർ, ചെസ്റ്റ് ഗാർഡ്, ഹെഡ് മാസ്ക്, എൽബോ പാഡ്, ഹെൽമെറ്റ്, ഷിൻ ഗാർഡ്, ലെഗ് ഗാർഡ്, മൗത്ത് ഗാർഡ്, ഫോർ ആം പാഡ്, തയ് പാഡ്
ബോക്സിങ്	ഹെഡ് ഗാർഡ്, മൗത്ത് ഗാർഡ്, ഗ്ലൗസ്

2) താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രം ശ്രദ്ധിച്ചോ? ഇതിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളെ അവയുടെ പേരുമായി യോജിപ്പിക്കുക.



3) ഈ ചിത്രം ഏത് കളിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു?

ഹോക്കി

4) ഈ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന കായികതാരം ഒളിംപിക്സിൽ മെഡലുകൾ നേടുകയും വേൽരത്ന, പത്മശ്രീ, അർജുന എന്നീ അവാർഡുകൾ നേടുകയും ചെയ്തു. ആരാണ് ഈ കായിക താരം?

പി ആർ ശ്രീജേഷ്

### പ്രവർത്തനം 4

#### ലെഗ് ക്രിക്കറ്റ്

#### മുന്നൊരുക്കം

ചിത്രത്തിലേതുപോലെ ബാറ്റിന് പിന്നിലും ബോൾ ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്തും ഒരു മീറ്റർ അകലത്തിൽ രണ്ട് കോണുകൾ വീതം വയ്ക്കുക ബാറ്ററും ബോളറും തമ്മിലുള്ള അകലം ഏതാണ്ട് 10 മീറ്ററായി ക്രമീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

#### ഉപകരണങ്ങൾ

വിസിൽ, ഫുട്ബോൾ, ഷൂസ്, ഷിൻ ഗാർഡ്

#### സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ

സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലം, ഷിൻകാർഡ്/ സമാനമായ വസ്തുക്കൾ, വാമിംഗ് അപ്പ്, കൂളിംഗ് ഡൗൺ. (ഇവയ്ക്കായി ആക്ടിവിറ്റി ബുക്കിലെ പേജ് നമ്പർ 65 മുതൽ 77 വരെ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം)

സമയം : 10-15 മിനിറ്റ്

#### പ്രവർത്തനരീതി

- ക്രിക്കറ്റ് കളിയ്ക്ക് സമാനമായി ബാറ്റിന് പകരം കാലു ഉപയോഗിച്ച് ഫുട്ബോൾ തട്ടുന്ന കളിയാണ് ലെഗ് ക്രിക്കറ്റ്.
- കുട്ടികളെ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ട് ടീമുകൾ ആക്കണം.
- ബാറ്ററുടെ പിന്നിലും ബോൾ ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്തും നിശ്ചിത അകലത്തിൽ രണ്ട് കോണുകൾ വീതം വയ്ക്കണം.
- ബാളിംഗ് ടീമിലെ ഒരംഗം ഫുട്ബോൾ കൈകൊണ്ട് ബാറ്ററുടെ നേരെ ഉരുട്ടി കൊടുക്കുന്നു.
- ബാറ്റർ ഉരുണ്ടുവരുന്ന ബോൾ കാൽകൊണ്ട് അടിക്കുന്നു.
- പന്ത് കാൽകൊണ്ട് അടിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ക്രിക്കറ്റ് കളിയിലെപ്പോലെ ഓടി റൺസ് എടുക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് നിർദ്ദേശം നൽകുന്നു.



## ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

- ബാറ്റർ കിക്ക് ചെയ്യാതെ ബോൾ പുറകുവശത്തെ കോണുകളുടെ ഇടയിലൂടെ പോകുകയോ, കിക്ക് ചെയ്ത് ഉയർന്നു വരുന്ന പന്ത് എതിർ ടീം കൈകൊണ്ട് പിടിക്കുകയോ, ഹെഡ് ചെയ്യുകയോ ചെയ്യാൽ ബാറ്റർ ഔട്ടാകും.
- ഒരു ടീമിന് 5 ഓവർ മുതൽ 7 ഓവർ വരെ നൽകാം ഒരു ഓവറിൽ മൂന്ന് ബോളുകൾ മാത്രമേ ഉണ്ടാകൂ.
- ഒന്നാമത്തെ ടീമിന്റെ ബാറ്റിംഗ് കഴിഞ്ഞാൽ അടുത്ത ടീമിന് അവസരം നൽകേണ്ടതാണ്.
- കളി പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ഏത് ടീമാണ് കൂടുതൽ സ്കോർ നേടുന്നത് അവരെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവരായി കണക്കാക്കാം
- വിജയിച്ച ടീമിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ മറ്റു കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക. ഇതിനായി ഹിപ്പ് ഹിപ്പ് ഹുറെ / 1 2 3 മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.
- സവിശേഷ പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികളെ കളിയുടെ ഭാഗമാക്കാൻ ടീച്ചർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

### കുട്ടികളുമായി ചർച്ച

- സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കളിച്ചപ്പോൾ കുട്ടികൾക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുക.
- കുട്ടികൾ പറയട്ടെ.
- തുടർന്ന് വ്യക്തിഗതമായി എഴുതാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.

### സൂചകങ്ങൾ

- പന്ത് കാലുകൊണ്ട് അടിക്കുമ്പോൾ വേദന തോന്നിയില്ല
- പരിക്ക് പറ്റില്ല എന്ന ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ കളിക്കാൻ സാധിച്ചു.

### വിലയിരുത്തൽ

- ലെഗ് ക്രിക്കറ്റ് കളിച്ചപ്പോൾ ഉണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ കുട്ടികളോട് ചോദിച്ചറിയുന്നു.

### സ്വയം വിലയിരുത്തൽ

- മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചവർ ആരെല്ലാം?
- ഇനിയും മെച്ചപ്പെടേണ്ടവർ ആരെല്ലാം?
- ടീച്ചറുടെ വിലയിരുത്തൽ
- കുട്ടികളുടെ പ്രകടനം സംബന്ധിച്ച്

### സൂചകങ്ങൾ

- മാനസിക ഉല്ലാസം
- പരസ്പര ധാരണ

- കൂട്ടായ്മ
- പ്രകടനം

നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ച് കളികളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള കഴിവ്

### ക്രോഡീകരണം

സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് കളികളിലും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നത് കളിക്കാരുടെ ആത്മവിശ്വാസവും പ്രകടനവും മെച്ചപ്പെടുന്നു. വിവിധ കളികൾക്ക് / കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്തങ്ങളായ സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുവെന്നും കുട്ടികൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു.

## പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

### ആശയം, ഉപാശയം

- പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

### ഉള്ളടക്കം

അപകട സാഹചര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കൽ

### ആമുഖം

അപകടങ്ങളിലോ അത്യാഹിതങ്ങളിലോ പെടുന്നയാൾക്ക് അടിയന്തരമായി നൽകുന്ന പരിചരണമാണ് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ. ദൈനംദിന ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിൽ പരിക്കുകൾ സംഭവിക്കാറുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ മനസ്സാന്നിധ്യത്തോടെ പെരുമാറാനുള്ള കഴിവ് കൂടി നേടേണ്ടതുണ്ട്. അപകട സാഹചര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ അപകടത്തിൽപ്പെട്ട ആൾക്കുവേണ്ട വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കാൻ ഈ പാഠഭാഗം കുട്ടിയെ പ്രാപ്തനാക്കുന്നു.

വീടിനടുത്തുള്ള മൈതാനത്ത് ഫുട്ബോൾ കളിക്കുന്നതിനിടയിൽ വീണ് പരിക്കേറ്റ അപ്പൂവിന്റെ അനുഭവം ടീച്ചർ കുട്ടികളുമായി പങ്കുവയ്ക്കുകയും അവർക്കുണ്ടായ സമാന അനുഭവങ്ങൾ ചോദിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുന്നു. കളിക്കിടെ സാധാരണ സംഭവിക്കാറുള്ള പരിക്കുകൾ ഏതെല്ലാമാണ്?

### സൂചകങ്ങൾ

മുറിവ്, ചതവ്, ഒടിവ് മുതലായവ

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ എന്ത്? എന്തിന്?

- ജീവൻ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു
- അപകടത്തിന്റെ തീവ്രത കുറയ്ക്കുന്നു.
- വിദഗ്ധ ചികിത്സയ്ക്ക് സൗകര്യമൊരുക്കുന്നു.

**പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ**

അപകടങ്ങളിലോ അത്യാഹിതങ്ങളിലോ പെടുന്നയാൾക്ക് അടിയന്തരമായി നൽകുന്ന പരിചരണമാണ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ.



അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ വിളിക്കൂ... 112



**വിലയിരുത്തൽ**

1) ചിത്രം നോക്കി ഇങ്ങനെ ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചുവടെ എഴുതുക.

**സൂചകങ്ങൾ**

- അപകടത്തിൽപ്പെട്ട കുട്ടിയെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നു.
- തണലുള്ള സ്ഥലത്തേക്ക് മാറിയിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് മുതിർന്നവരെ വിവരം അറിയിക്കുന്നു.
- പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകുന്നതിനുള്ള സഹായങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു.



**തുടർപ്രവർത്തനം**

1) പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിങ്ങൾ മനസിലാക്കിയ കാര്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചു കൊണ്ട് ഒരു റോൾ പ്ലേ അവതരിപ്പിക്കുക.

**സൂചനകൾ**

വെള്ളത്തിൽ വീഴുന്ന കുട്ടുകാരനെ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായത്തോടെ രക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന കുട്ടികൾ.

- കുട്ടുകൂടി വെള്ളക്കെട്ടിന് അടുത്തേക്ക് പോകുന്ന കുട്ടികൾ.
- കൂട്ടത്തിൽ ഒരാൾക്ക് അപകടം സംഭവിക്കുന്നു.
- അപകടം തിരിച്ചറിയുന്നു.

- ഉറക്കെ നിലവിളിച്ച് മുതിർന്നവരെ അറിയിക്കുന്നു.
- എല്ലാവരും ചേർന്ന് അപകടത്തിൽപ്പെട്ട കുട്ടിയെ രക്ഷപ്പെടുത്തുന്നു.
- വേണ്ട പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷകൾ നൽകുന്നു.

അധ്യാപകൻ മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സൂചകങ്ങൾ അടിസ്ഥാനമാക്കി അപകടഘട്ടങ്ങളെ തരണം ചെയ്യുന്ന തരത്തിൽ സ്ക്രിപ്റ്റ് തയ്യാറാക്കി അവതരിപ്പിക്കാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നു.

### ക്രോഡീകരണം

അപകടങ്ങളിലോ അത്യാഹിതങ്ങളിലോ പെടുന്നയാൾക്ക് അടിയന്തരമായി നൽകുന്ന പരിചരണമാണ് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ. പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളിൽ പേടിക്കാതെ അപകടങ്ങളിൽ പെടുന്ന ആൾക്ക് ആവശ്യമായ പരിചരണം കൊടുക്കണം.