Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ആരോഗ്യ
കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്ക്

സ്റ്റാൻഡേർഡ്

IX

കേരളസർക്കാർ

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്

തയാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)
കേരളം
2019

NT-469-1-HEALTH & PHY.EDTN-9-M

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ദേശീയഗാനം

ജനഗണമന അധിനായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ,
പഞ്ചാബസിന്ധു ഗുജറാത്ത മറാഠാ
ദ്രാവിഡ ഉത്ക്കല ബംഗാ,
വിന്ധ്യഹിമാചല യമുനാഗംഗാ,
ഉച്ഛലജലധിതരംഗാ,
തവശുഭനാമേ ജാഗേ,
തവശുഭ ആശിഷ മാഗേ,
ഗാഹേ തവ ജയഗാഥാ
ജനഗണമംഗലദായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ.
ജയഹേ, ജയഹേ, ജയഹേ,
ജയ ജയ ജയ ജയഹേ!

പ്രതിജ്ഞ

ഇന്ത്യ എന്റെ രാജ്യമാണ്. എല്ലാ ഇന്ത്യക്കാരും എന്റെ സഹോദരീ സഹോദരന്മാരാണ്.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നു; സമ്പൂർണവും വൈവിധ്യപൂർണവുമായ അതിന്റെ പാരമ്പര്യത്തിൽ ഞാൻ അഭിമാനംകൊള്ളുന്നു.

ഞാൻ എന്റെ മാതാപിതാക്കളെയും ഗുരുക്കന്മാരെയും മുതിർന്നവരെയും ബഹുമാനിക്കും.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തിന്റെയും എന്റെ നാട്ടുകാരുടെയും ക്ഷേമത്തിനും ഐശ്വര്യത്തിനും വേണ്ടി പ്രയത്നിക്കും.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

പ്രിയപ്പെട്ട വിദ്യാർഥികളേ,

സമൂഹജീവിതത്തിന്റെ അനിവാര്യതയാണ് ആശയവിനിമയം, ആരോഗ്യപരിപാലനം തുടങ്ങിയവ. ഭാഷ, കല, ശാസ്ത്രം എന്നിവയെപ്പോലെ കൃത്യമായ ആരോഗ്യപരിപാലനവും സാംസ്കാരിക ജീവിതത്തിന് ആവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് സമകാലിക വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായത്തിൽ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ഊന്നൽ നൽകുന്നത്. കായികവിനോദങ്ങളിലൂടെ നാം നേടുന്നത് ഉന്മേഷവും ആരോഗ്യവും മാത്രമല്ല, പരസ്പരം ഇടപഴകാനും പങ്കുവയ്ക്കാനും പ്രതിസന്ധികൾ തരണം ചെയ്ത് മുന്നേറാനുമുള്ള സാംസ്കാരികത കൂടിയാണ്. ഉചിതസമയത്ത് തീരുമാനങ്ങളെടുത്ത് നടപ്പാക്കാനും ചിട്ടയും വൃത്തിയുമുള്ള ജീവിതം നയിക്കാനും കളികളിലൂടെയും കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെയും നാം അനുശീലിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കായികവിനോദത്തെയും വിദ്യാഭ്യാസത്തെയും അകറ്റിനിർത്താനാവില്ല.

നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ നയിക്കേണ്ട നാളത്തെ പൗരൻമാരാണ് നിങ്ങൾ. രാജ്യത്തിന്റെ ഐക്യവും അഖണ്ഡതയും കാത്തുസൂക്ഷിക്കാൻ ആരോഗ്യവും ഹൃദയവിശാലതയുമുള്ള സമൂഹം കൂടിയേതീരൂ. ആ വലിയ ലക്ഷ്യത്തിൽ എത്തിച്ചേരാൻ നാം ഓരോരുത്തരും ബാധ്യസ്ഥരാണ്. അതിനാൽ കഠിനപ്രയത്നം ചെയ്തേ മതിയാവൂ.

ഇങ്ങനെ വിവിധ ലക്ഷ്യങ്ങൾ മുൻനിർത്തിയാണ് ഈ പുസ്തകത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തയാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. അധ്യാപകരുടെ സഹായത്തോടെ അവ പൂർണമായും ഉൾക്കൊള്ളാൻ ശ്രമിക്കുമല്ലോ.

സ്നേഹാശംസകളോടെ,

ഡോ. ജെ. പ്രസാദ്
ഡയറക്ടർ
എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Prepared by :
State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala

Website : www.scertkerala.gov.in *e-mail* : scertkerala@gmail.com
Phone : 0471 - 2341883, Fax : 0471 - 2341869
Typesetting and Layout : SCERT
First Edition : 2019
Printed at KBPS, Kakkanad, Kochi-30
© Department of Education, Government of Kerala

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ഉള്ളടക്കം

1. വ്യായാമത്തിലൂടെ ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത 7

2. കളികളിലൂടെ സമ്മർദം അതിജീവിക്കാം. 15

3. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശീലങ്ങൾ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ 29

4. കായികമത്സരങ്ങളും ദേശീയ ഐക്യവും 38

5. ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് വ്യായാമത്തിന്റെ ആവശ്യകത 46

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ഭാരതത്തിന്റെ ഭരണഘടന

ഭാഗം IV ക

മൗലിക കർത്തവ്യങ്ങൾ

51 ക. മൗലിക കർത്തവ്യങ്ങൾ - താഴെപ്പറയുന്നവ ഭാരതത്തിലെ ഓരോ പൗരന്റെയും കർത്തവ്യം ആയിരിക്കുന്നതാണ്:

(ക) ഭരണഘടനയെ അനുസരിക്കുകയും അതിന്റെ ആദർശങ്ങളെയും സ്ഥാപനങ്ങളെയും ദേശീയപതാകയെയും ദേശീയഗാനത്തെയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ഖ) സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള നമ്മുടെ ദേശീയസമരത്തിന് പ്രചോദനം നൽകിയ മഹനീയാദർശങ്ങളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും പിൻതുടരുകയും ചെയ്യുക;

(ഗ) ഭാരതത്തിന്റെ പരമാധികാരവും ഐക്യവും അഖണ്ഡതയും നിലനിർത്തുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ഘ) രാജ്യത്തെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുകയും ദേശീയ സേവനം അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ങ) മതപരവും ഭാഷാപരവും പ്രാദേശികവും വിഭാഗീയവുമായ വൈവിധ്യങ്ങൾക്കതീതമായി ഭാരതത്തിലെ എല്ലാ ജനങ്ങൾക്കുമിടയിൽ, സൗഹാർദവും പൊതുവായ സാഹോദര്യമനോഭാവവും പുലർത്തുക. സ്ത്രീകളുടെ അന്തസ്സിന് കുറവു വരുത്തുന്ന ആചാരങ്ങൾ പരിത്യജിക്കുക;

(ച) നമ്മുടെ സംസ്കാരസമന്വയത്തിന്റെ സമ്പന്നമായ പാരമ്പര്യത്തെ വിലമതിക്കുകയും നിലനിറുത്തുകയും ചെയ്യുക;

(ഛ) വനങ്ങളും തടാകങ്ങളും നദികളും വന്യജീവികളും ഉൾപ്പെടുന്ന പ്രകൃത്യാ ഉള്ള പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കുകയും അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുകയും ജീവികളോട് കാരുണ്യം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ജ) ശാസ്ത്രീയമായ കാഴ്ചപ്പാടും മാനവികതയും, അന്വേഷണത്തിനും പരിഷ്കരണത്തിനും ഉള്ള മനോഭാവവും വികസിപ്പിക്കുക;

(ഝ) പൊതുസ്വത്ത് പരിരക്ഷിക്കുകയും ശപഥം ചെയ്ത് അക്രമം ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ഞ) രാഷ്ട്രം യത്നത്തിന്റെയും ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിയുടെയും ഉന്നതതലങ്ങളിലേക്ക് നിരന്തരം ഉയരത്തക്കവണ്ണം വ്യക്തിപരവും കൂട്ടായതുമായ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ എല്ലാ മണ്ഡലങ്ങളിലും ഉൽകൃഷ്ടതയ്ക്കുവേണ്ടി അധ്വാനിക്കുക.

(ട) ആറിനും പതിനാലിനും ഇടയ്ക്ക് പ്രായമുള്ള തന്റെ കുട്ടിക്കോ തന്റെ സംരക്ഷണയിലുള്ള കുട്ടികൾക്കോ, അതതു സംഗതി പോലെ, മാതാപിതാക്കളോ രക്ഷാകർത്താവോ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള അവസരങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുക.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

1

വ്യായാമത്തിലൂടെ ഹൃദയശ്വസന ക്ഷമത

മുകളിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന ചിത്രം നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലേ? സീതയും കൂട്ടുകാരികളും എല്ലാ ദിവസവും സ്കൂൾ ബസ്സിലാണ് പോയിവരുന്നത്. യാത്രയ്ക്കിടയിൽ അവരുടെ സ്കൂളിനു സമീപത്തുള്ള ഗാന്ധിപാർക്കിൽ നിരവധി ആളുകൾ രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും വിവിധ കളികളിലും വ്യായാമ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നത് കാണാറുണ്ട്. ദിവസേനയുള്ള ഈ കാഴ്ചകൾ സീതയുടെ മനസ്സിൽ ധാരാളം സംശയങ്ങൾക്കിടയാക്കി. അവൾക്കുണ്ടായ സംശയം ടീച്ചറോട് ചോദിച്ചു.

ടീച്ചർ സീതയുടെ ചോദ്യത്തിനുള്ള മറുപടിയായി "ഇന്നത്തെ യന്ത്രവത്കൃത കാലഘട്ടത്തിൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് കായികമായി അധ്വാനിക്കേണ്ടി വരുന്നില്ല. കൂടുതൽ നേരം അധ്വാനിക്കാനും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനും നമുക്ക് ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമായ ഘടകമാണ് ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത. ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത മികച്ചതായതുകൊണ്ടാണ് ഇവർക്ക് കൂടുതൽ സമയം പ്രവർത്തനത്തിലേർപ്പെടുവാൻ കഴിയുന്നതെന്ന് ടീച്ചർ വിശദീകരിച്ചു."

വ്യായാമംമൂലം ഹൃദയശ്വസന വ്യവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് പരിശോധിക്കാം.

- രക്തപ്രവാഹം വർധിക്കുന്നു.
- ശ്വാസകോശത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ആന്തരിക പേശീക്ഷമത വർധിച്ച് ശ്വസനപ്രക്രിയ കാര്യക്ഷമമാകുന്നു.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- ഹൃദയ പേശികളുടെ ഇലാസ്റ്റിസിറ്റി കൂടുന്നു.
- ഹൃദയ പേശികളുടെ ക്ഷമതയും, ദൃഢതയും കൂടുന്നു.
- വായുസഞ്ചാരമാർഗ്ഗം സുഗമമാകുന്നു.

ഏതൊക്കെ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയാണ് ഹൃദയശ്വസന വ്യവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുന്നത് എന്ന് പരിശോധിക്കാം.

വായു ഇല്ലാത്ത അന്തരീക്ഷത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഹൃദയശ്വസന വ്യവസ്ഥകളുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനം ജീവന്റെ തുടിപ്പിനെ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ഒരു സാധാരണ മനുഷ്യനിൽ അഞ്ച് മിനിട്ടിൽ കൂടുതൽ തലച്ചോറിലെ ഓക്സിജൻ വിതരണം നിലച്ചാൽ തകരാറുകൾ സംഭവിക്കും. രക്തയോട്ടം നിശ്ചലാവസ്ഥയിലാവുകയും കട്ട പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഓക്സിജൻ എല്ലാ കോശങ്ങളിലും എത്തിക്കുന്നതും അവിടെ നിന്നും ശരീരത്തിന് ആവശ്യമില്ലാത്ത കാർബൺഡൈഓക്സൈഡും മറ്റും പുറംതള്ളുന്നതും ഹൃദയശ്വസനവ്യവസ്ഥകളുടെ സംയുക്ത പ്രവർത്തനഫലമായാണ്.

കായികപ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഫലമായി ശരീരത്തിൽ രൂപപ്പെടുന്ന പല മാലിന്യങ്ങളും പുറംതള്ളുന്നത് ഹൃദയശ്വസന വ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനം കൊണ്ടാണ്.

നടത്തം (Walking)

പ്രായഭേദമെന്യേ ചെയ്യാൻ പറ്റിയ വ്യായാമമാണിത്. വേഗത്തിലും കൈവീശിയുമുള്ള നടത്തം (Brisk Walking) ദിവസവും 30-40 മിനിറ്റെങ്കിലും ചെയ്യണം. അനുയോജ്യമായ ഷൂസ് ധരിച്ചു വേണം നടക്കാൻ. ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കാനും മടികാണിക്കരുത്.

സൈക്ലിങ് (Cycling)

സൈക്ലിങ് ഏറ്റവും നല്ല പ്രകൃതി സൗഹൃദ വ്യായാമമാണ്. ദിവസേന 20-30 മിനിറ്റ് തുടർച്ചയായി സൈക്കിൾ ചവിട്ടിയാൽ ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായകമാകും. ഹെൽമറ്റ് ധരിച്ച് സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കണം.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

നീന്തൽ (Swimming)

ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത വർധിപ്പിക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ല ഒരു വ്യായാമമാണ് നീന്തൽ. ആഴ്ചയിൽ 3 ദിവസമെങ്കിലും 15-20 വരെ മിനിറ്റ് തുടർച്ചയായി നീന്തലിൽ ഏർപ്പെടണം.

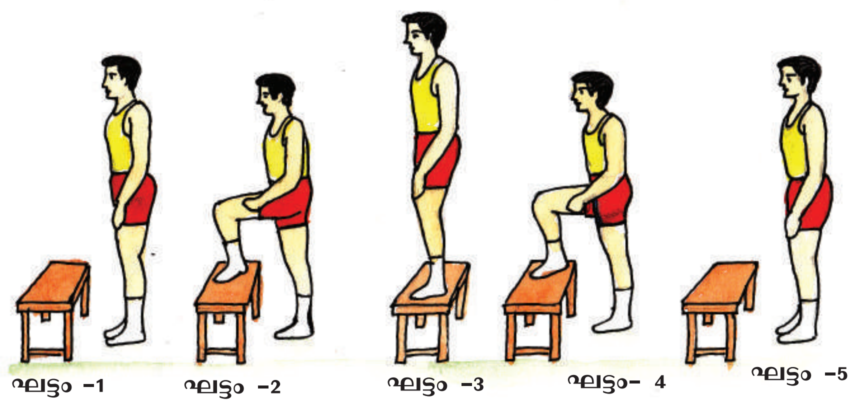
മുകളിൽ പറഞ്ഞ വ്യായാമങ്ങൾ ചിട്ടയായ രീതിയിൽ പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന പ്രയോജനങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

- ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും പ്രവർത്തനക്ഷമത വർധിപ്പിക്കുന്നു.
- ശരീരഭാരനിയന്ത്രണം സാധ്യമാകുന്നു.
- അസ്ഥികളുടെ ബലം, പേശീബലം, അയവ് എന്നിവ വർധിക്കുന്നു.
- ശരീരത്തിലുള്ള കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു.
- രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൂടുന്നു.
- മാനസികസമ്മർദം കുറയ്ക്കുന്നു.

മറ്റു വ്യായാമങ്ങളെക്കാൾ വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഒന്നാണ് നീന്തൽ. ഇത് സ്വയരക്ഷയ്ക്കും മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ഈ നൂറ്റാണ്ടിൽ കേരളം അഭിമുഖീകരിച്ച മഹാപ്രളയത്തിൽ നീന്തൽ അറിയുന്നവർ നിരവധി ജീവനുകൾ രക്ഷിച്ചു. ആയതിനാൽ എല്ലാ കുട്ടികളും നിർബന്ധമായും നീന്തൽ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതിനായി ആഴം കുറഞ്ഞ ജല സ്രോതസുകളിൽ ഒരു പരിശീലകന്റെ സഹായത്തോടുകൂടി നീന്തൽ അഭ്യസിക്കേണ്ടതാണ്.

ഹൃദയശ്വസന ക്ഷമതയെ സംബന്ധിച്ച് ഏതാനും വിവരങ്ങൾ നാം മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. നാം ഓരോരുത്തരുടെയും ഹൃദയശ്വസന ക്ഷമത ഒന്നു പരിശോധിച്ചാലോ? ഇതിനായി ഒരു പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടാം.

മോഡിഫൈഡ് സ്റ്റെപ്പ് ടെസ്റ്റ്



ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കുക. ഇതിൽ നിന്നും ഈ പ്രവർത്തനം ചെയ്യേണ്ട ഓരോ ഘട്ടവും കണ്ടല്ലോ. ഇതിന്റെ വിവരണം ചുവടെ നൽകുന്നു.

നിങ്ങളുടെ വിശ്രമാവസ്ഥയിലുള്ള പൾസ്റേറ്റ് ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ബോക്സ് 1 ൽ രേഖപ്പെടുത്തിയതിനുശേഷം ചിത്രത്തിലുള്ള അഞ്ചു ഘട്ട

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ങ്ങൾ ഒരു മിനിട്ടിൽ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും വേഗത്തിൽ തുടർച്ചയായി കയറി ഇറങ്ങുക. ഇടയ്ക്ക് നിർത്തുവാൻ പാടില്ല. തുടർന്ന് പ്രവർത്തനത്തിനുശേഷമുള്ള നിങ്ങളുടെ പൾസ്റേറ്റ് ബോക്സ് 2 ൽ രേഖപ്പെടുത്തുക. മൂന്ന് മിനിറ്റ് വിശ്രമത്തിനുശേഷം വീണ്ടും പൾസ്റേറ്റ് എടുത്ത് ബോക്സ് 3 ൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.

ബോക്സ് 1	ബോക്സ് 2	ബോക്സ് 3
പ്രവർത്തനത്തിന് മുമ്പുള്ള പൾസ് റേറ്റ്	ഒരു മിനിറ്റ് സ്റ്റെപ്പിങ്ങിന് ശേഷമുള്ള പൾസ് റേറ്റ്	മൂന്ന് മിനിറ്റ് വിശ്രമത്തിന് ശേഷമുള്ള പൾസ് റേറ്റ് ....

മോഡിഫൈഡ് സ്റ്റെപ്പ് ടെസ്റ്റിനുശേഷം നിങ്ങളുടെ പൾസ്റേറ്റിനും ശ്വസനതോതിനും ഉണ്ടായ വർധന മൂന്നു മിനിട്ടിനുശേഷം താഴ്ന്നുവല്ലോ; ചില കുട്ടികളിൽ അത് സ്റ്റെപ്പിങിന് മുമ്പ് രേഖപ്പെടുത്തിയതിനോളം എത്തി. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ വിവരണം തയാറാക്കുക.

- -

- -

- -

സ്റ്റെപ്പ് എക്സർസൈസ് പരിശീലനം

ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത വർധിപ്പിക്കുന്നതിനായി സ്റ്റെപ്പ് എക്സർസൈസ് പരിശീലനം കൊണ്ട് സാധിക്കുമോ എന്ന് പരിശോധിച്ചല്ലോ? 30 സെക്കന്റ് സ്റ്റെപ്പ് എക്സർസൈസ് വേഗത്തിൽ ചെയ്ത് 2 മിനിട്ട് വിശ്രമത്തിനു ശേഷം വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുക. ഇത് 10 തവണ ഓരോ ദിവസവും ചെയ്യണം. കഴിവിനനുസരിച്ച് എണ്ണത്തിലും സമയത്തിലും മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്. 30 ദിവസത്തിനുശേഷം വീണ്ടും അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടുകൂടി മോഡിഫൈഡ് സ്റ്റെപ്പ് ടെസ്റ്റ് ചെയ്ത് സ്കോർ രേഖപ്പെടുത്തുക. നിങ്ങൾ മുൻ പ്രവർത്തനത്തിൽ സ്റ്റെപ്പ് ടെസ്റ്റ് ചെയ്തപ്പോൾ 3 മിനിട്ട് വിശ്രമത്തിനു ശേഷം ലഭിച്ച സ്കോർ രേഖപ്പെടുത്തിയിരുന്നല്ലോ? ഒരു മാസത്തെ പരിശീലനത്തിനു ശേഷം ലഭിച്ച സ്കോർ അതിലും താഴെയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത വർധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് മനസിലാക്കാം.

ക്ലാസ് റൂമിൽ നടക്കുന്ന ഒരു സംഭാഷണം ശ്രദ്ധിക്കൂ.

രാജു : ടീച്ചറേ എനിക്കൊരു സംശയം, രാമുവും സാബുവും സൈക്കിളിൽ സ്കൂളിലേക്ക് വന്നിട്ടും അവർക്ക് കോണിപ്പടി കയറി ക്ലാസിൽ എത്തുവാനും കളിക്കുവാനും നല്ല ചുറുചുറുക്കുണ്ട്. എന്നാൽ എല്ലാദിവസവും സ്കൂൾ ബസിൽ വരുന്ന എനിക്ക് കോണിപ്പടി കയറുമ്പോൾ കിതപ്പും, കളിക്കുമ്പോൾ ക്ഷീണവും അനുഭവപ്പെടുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ടീച്ചർ : ഹൃദയശ്വസന ക്ഷമത കുറവായതുകൊണ്ടാണ് നിനക്ക് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. സ്ഥിരമായി വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ ഇതിൽ നിന്നും മാറ്റം വരുത്താൻ സാധിക്കും.

രാജു : എങ്ങനെയുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്താലാണ് ഹൃദയശ്വസന ക്ഷമത വർധിക്കുന്നത്?

ടീച്ചർ : തുടർച്ചയുള്ളതും താളാത്മകവുമായ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുകയാണ് വേണ്ടത്. ഉദാഹരണത്തിന് നടത്തം, ജോഗിങ്, സൈക്ലിങ്, സ്കിപ്പിങ്, നീന്തൽ, എയ്റോബിക്സ് തുടങ്ങിയവ. നിന്റെ കൂട്ടുകാർ മൈതാനത്ത് കളിക്കുന്ന കളികളിൽ നീ സ്ഥിരമായി പങ്കെടുത്താലും മതിയാകും.

രാജു : എത്രനാൾ ഇങ്ങനെയുള്ള എക്സെർസൈസുകൾ ചെയ്യണം?

ടീച്ചർ : എല്ലാ ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 30 മിനിട്ടെങ്കിലും തുടർച്ചയായി വ്യായാമം ചെയ്താൽ പ്രശ്നത്തിന് പരിഹാരം ഉണ്ടാകും.

രാജു : എനിക്ക് വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു തരാമോ?

ടീച്ചർ : തരാമല്ലോ; നിങ്ങളുടെ സാഹചര്യത്തിനും സൗകര്യത്തിനും അനുസരിച്ച് മാതൃകയിൽ മാറ്റം വരുത്താം.

വ്യായാമത്തിന്റെ മാതൃക

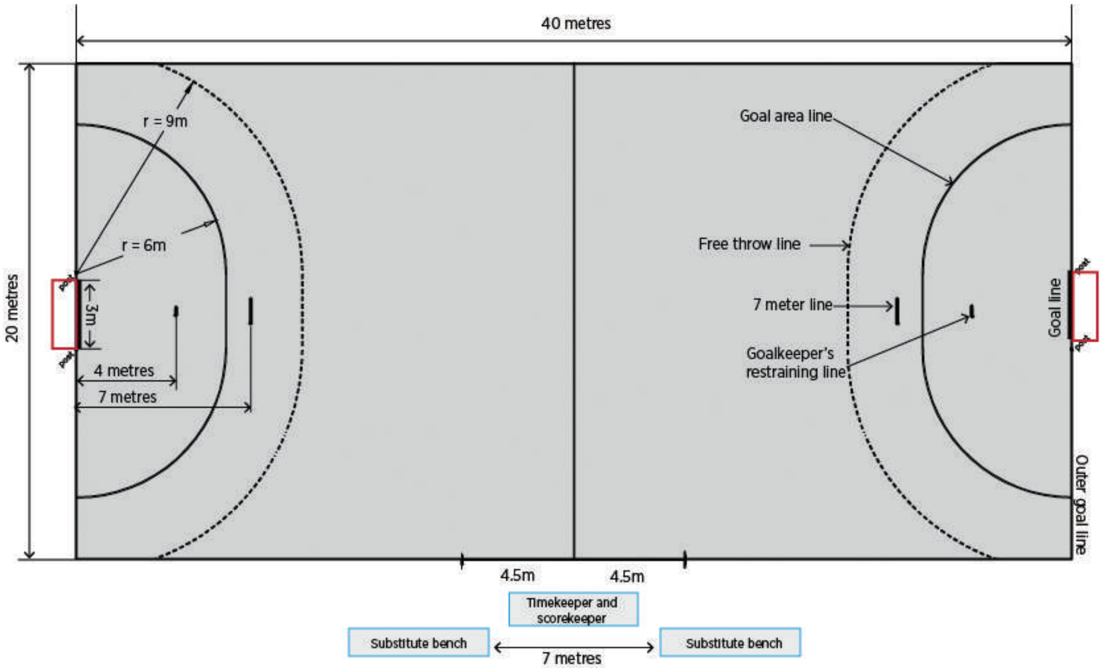
ദിവസങ്ങൾ	വാമിങ് അപ്പ്	പ്രവർത്തനം	വാമിങ് ഡൗൺ
തിങ്കൾ	10 മിനിട്ട്	നടത്തം 30-40 മിനിട്ട്	5 മിനിട്ട്
ചൊവ്വ	10 മിനിട്ട്	ജോഗിങ് 20-30 മിനിട്ട്	5 മിനിട്ട്
ബുധൻ	10 മിനിട്ട്	സ്കിപ്പിങ് 3 മിനിട്ട് വീതമുള്ള 5 സെറ്റ്. (ഓരോ സെറ്റിനിടയിലും 5 മിനിട്ട് വിശ്രമം)	5 മിനിട്ട്
വ്യാഴം	10 മിനിട്ട്	ജോഗിങ് 20-30 മിനിട്ട്	5 മിനിട്ട്
വെള്ളി	10 മിനിട്ട്	എയ്റോബിക്സ്/സുംബാ ഡാൻസ് 20-30 മിനിട്ട്	5 മിനിട്ട്

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ഇത്തരത്തിൽ ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 30 മിനിട്ട് എങ്കിലും നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വ്യായാമ മുറകൾ പരിശീലിച്ചാൽ സാബുവിനെയും രാമുവിനെയും പോലെ നിങ്ങൾക്കും നല്ല ആരോഗ്യമുള്ളവരാകാൻ സാധിക്കും. വിവിധതരം കളികളിലൂടെയും നമുക്ക് ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത കൈവരിക്കാനാകും. അതിനായി വളരെ വേഗതയും, ചടുലതയും ആവശ്യമായ 'ഹാൻഡ്ബോൾ' എന്ന കളി പരിചയപ്പെടാം.

ഹാൻഡ് ബോൾ



19-ാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ അവസാനം വടക്കൻ യൂറോപ്പിലും ജർമനിയിലുമാണ് ഈ കളി ആരംഭിച്ചത്. സ്ത്രീകളുടെയും പുരുഷന്മാരുടെയും അന്താരാഷ്ട്ര മത്സരം ആദ്യമായി നടന്നത് 1925-ലാണ്.

മത്സരം നടക്കുമ്പോൾ രണ്ട് ടീമുകളിൽ ഏഴ് കളിക്കാർ വീതമാണ് കളിക്കളത്തിൽ ഇറങ്ങുക. ഇവരിൽ ഒരാൾ ഗോൾ കീപ്പറായിരിക്കും. കൈകൾ ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് പാസ് ചെയ്ത് എതിർ ടീമിന്റെ ഗോൾ പോസ്റ്റ് ലക്ഷ്യമാക്കി എറിയുന്ന കളിയാണിത്. ഹാൻഡ്ബോൾ 30 മിനിറ്റുള്ള രണ്ടുപകുതികളായാണ് കളിക്കുന്നത്. 40 മീറ്റർ നീളവും 20 മീറ്റർ വീതിയുമാണ് കോർട്ടിന്റെ അളവ്. സ്കൂൾ തലം മുതൽ ഈ കളി ഗെയിംസ് മത്സരങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ ഇടംപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഹാൻഡ് ബോൾ കളിയെ കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനായി നമുക്ക് ഒരു പ്രവർത്തനത്തിലേർപ്പെടാം.

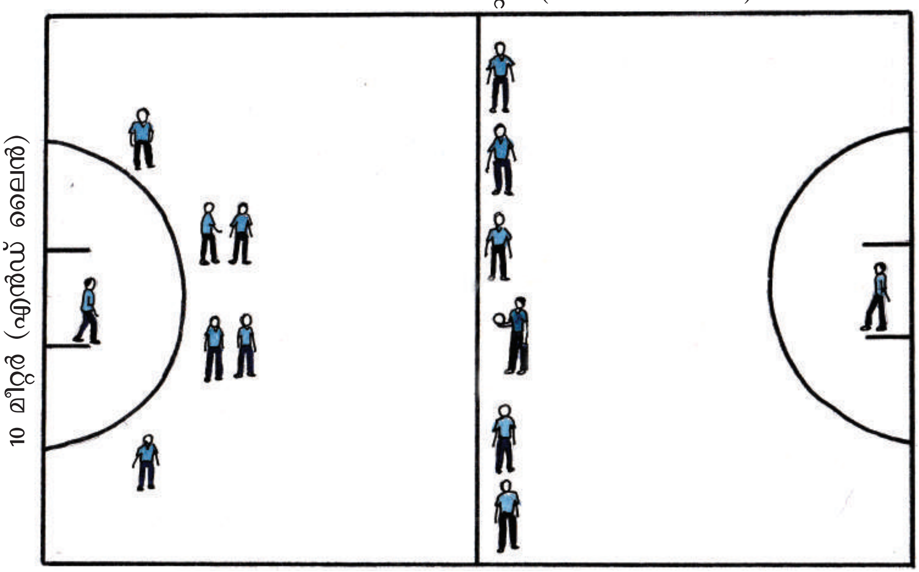
പാസ്സിങ് ബോൾ

അധ്യാപിക നൽകുന്ന നിർദേശപ്രകാരം നിങ്ങൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ട് ടീമുകളാവുക. ചിത്രത്തിലേതുപോലെ 20 മീറ്റർ നീളവും (സൈഡ് ലൈൻ) 10 മീറ്റർ വീതിയുമുള്ള (എൻഡ് ലൈൻ) കോർട്ടിന്റെ നടുവിൽ മധ്യവര മാർക്ക് ചെയ്തിരിക്കും. എൻഡ് ലൈനിന്റെ നടുവിൽ ചെറിയ ഒരു ഗോൾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

പോസ്റ്റ് മാർക്ക് ചെയ്തിരിക്കും. ഗോൾ പോസ്റ്റിന് മുമ്പിലായി 3 മീറ്ററിൽ ഒരു ആർക്ക് മാർക്ക് ചെയ്യുന്നു. ടീച്ചറുടെ സിഗ്നൽ കിട്ടിയാൽ കോർട്ടിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് നിന്ന് ഒരു ടീം കളി തുടങ്ങുകയും ആർക്കിന്റെ പിറകിൽ നിന്ന് പോസ്റ്റിൽ എറിഞ്ഞ് ഗോൾ നേടുന്നു. ഇങ്ങനെ 15 മിനിറ്റ് കളിക്കാം. നിശ്ചിത സമയത്തിനകത്ത് കൂടുതൽ ഗോൾ നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു. സ്ഥല ലഭ്യതയ്ക്ക് അനുസരിച്ച് കോർട്ടിന്റെ അളവിൽ മാറ്റം വരുത്താം.



പാസിങ് ബോൾ എന്ന കളിയിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം എഴുതുക.

- -

- -

- -

- -

- -

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. സ്ഥിരമായി വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതുമൂലം ഹൃദയശ്വസന വ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തൊക്കെയെന്ന് എഴുതുക?
2. ഹൃദയശ്വസന വ്യവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള വ്യായാമ മുറകൾ ഏതെല്ലാം? ഇതിന്റെ ചിട്ടയായ പരിശീലനത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
3. 'മോഡിഫൈഡ് സ്റ്റെപ് ടെസ്റ്റ്' എന്ന പ്രവർത്തനത്തിനുശേഷം നിങ്ങളുടെ പൾസ്റേറ്റിലും ശ്വസനതോതിലും ഉണ്ടായ വർധനവ് 3 മിനിട്ടി

NT-469-2-HEALTH & PHY.EDTN-9-M

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

നുശേഷം താഴുന്നു. ചില കുട്ടികളിൽ ഇത് സ്റ്റെപ്പിങ്ങിന് മുമ്പ് രേഖപ്പെടുത്തിയതിനോടൊപ്പം എത്തി. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. വിവരിക്കുക.

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത പരിശോധിക്കുന്നതിനുള്ള വിവിധ ടെസ്റ്റുകളുടെ പേരുവിവരം പട്ടികപ്പെടുത്തി ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.
2. വിവിധ വ്യായാമ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ മാതൃക ചാർട്ടിൽ തയാറാക്കി ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.

❖

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2 കളികളിലൂടെ സമ്മർദ്ദത്തെ അതിജീവിക്കാം

സംസ്ഥാന സ്കൂൾ കായികമേളയുടെ സീനിയർ വിഭാഗം 100 മീറ്റർ ഓട്ട മത്സര ത്തിന്റെ ഫൈനലിൽ നമ്മുടെ സ്കൂളിന്റെ അഭിമാനമായ സിജു ആദ്യമായി മത്സരിക്കുന്നു. സ്കൂളിന്റെയും ഗ്രാമത്തിന്റെയും വലിയ പ്രതീക്ഷയാണവൻ. ഏവരും ഈ മത്സരത്തെ ആകാംഷയോടെ ഉറ്റു നോക്കുന്നു. ഈ മത്സരത്തിൽ സിജു വിജയിക്കുമോ?

- മത്സരിക്കാൻ നിൽക്കുന്ന സിജുവിന്റെ മാനസികാവസ്ഥ എന്തായി രിക്കും?
- സിജുവിന് മാതാപിതാക്കളുടെയും, ഗ്രാമവാസികളുടെയും പ്രതീക്ഷയ്ക്കൊത്ത് ഉയരാൻ സാധിക്കുമോ?
- സ്കൂളിലെ അധ്യാപകരുടെയും വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും മാനസി കാവസ്ഥ എന്തായിരിക്കും?

നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുക... ചർച്ച ചെയ്യുക....

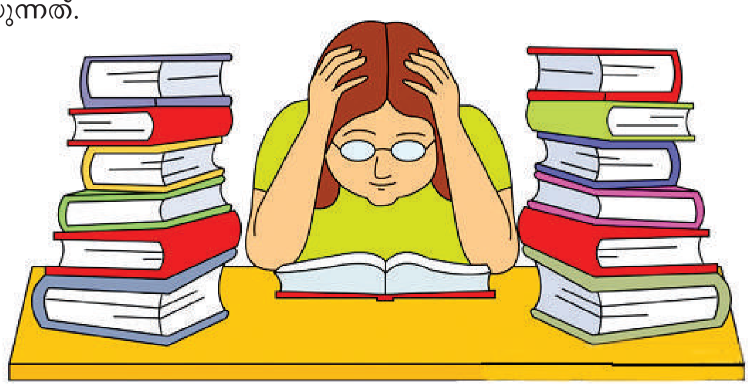
സിജുവിന്റെ മത്സരം വീക്ഷിക്കുന്ന ഓരോരുത്തരും വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ മാനസിക സമ്മർദം അനുഭവിക്കുന്നു. കൂട്ടുകാരേ... നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലും ഇത്തരത്തിലുള്ള അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? സമ്മർദത്തെപ്പറ്റി കുറച്ചു കാര്യങ്ങൾ നമുക്ക് മനസിലാക്കാം.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

എന്താണ് സമ്മർദം/പിരിമുറുക്കം?

പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നോ, ആവശ്യങ്ങൾ തൃപ്തികരമായി നിറവേറ്റാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോഴോ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരികവും, മാനസികവും, വൈകാരികവുമായ അവസ്ഥയാണ് സമ്മർദം/പിരിമുറുക്കം എന്ന് പറയുന്നത്.



നമ്മളെല്ലാം വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ സമ്മർദം അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളവരാണ്. ഇത് പലപ്പോഴും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രയാസങ്ങളും സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. കുട്ടികളിലുണ്ടാകാറുള്ള ഇത്തരം പിരിമുറുക്കങ്ങൾ പലപ്പോഴും അവന്റെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കിടയിൽ സംഭവിക്കുന്നതാണ്. വീട്, സ്കൂൾ, ചുറ്റുപാടുകൾ, സഹപാഠികൾക്കിടയിൽ നിന്നുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ കുട്ടികളെ സമ്മർദത്തിലാക്കാം. മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അതിനെ അതിജീവിക്കാനായി ശരീരം പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ഹോർമോണുകൾ കളികളിലേർപ്പെടുമ്പോൾ കൂടുതലായി ഉല്പാദിപ്പിക്കും. അതിനാൽ കളികളിലേർപ്പെടുന്നതു വഴി പിരിമുറുക്കത്തെ അതിജീവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ പച്ചക്കറികളും പഴവർഗങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതും പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ സഹായകമാണ്. ശരിയായ വിശ്രമവും ഉറക്കവും സമ്മർദം കുറയ്ക്കും.

സമ്മർദവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില കാര്യങ്ങൾ നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ? ഇത് ലഘൂകരിക്കാനുള്ള ചില മാർഗങ്ങൾ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം. നിങ്ങൾക്ക് വളരെ അനായാസം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതും ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നതുമായ ഒരു പ്രവർത്തനമാണ് നാം ഇവിടെ പരിചയപ്പെടാൻ പോകുന്നത്.

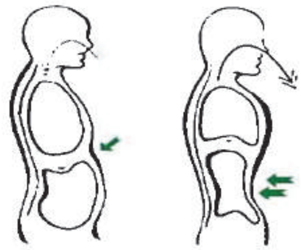
കുട്ടികൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതും പ്രാവർത്തികമാക്കേണ്ടതും...

1. *നിങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ രക്ഷിതാക്കളോടോ, അധ്യാപകരോടോ കൃത്യസമയത്ത് വ്യക്തമായി അറിയിച്ച് പരിഹാരം തേടണം.*
2. *കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും കളികളിലും ഏർപ്പെട്ട് ശാരീരിക, മാനസിക, വൈകാരികക്ഷമത വർധിപ്പിച്ച് സമ്മർദം കുറയ്ക്കുക.*
3. *ഏത് തിരക്കിനിടയിലും ഇഷ്ടവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ അൽപസമയം മാറ്റി വയ്ക്കുക.*
4. *ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമം പാലിക്കുക.*
5. *ഉറക്കത്തിന് നിശ്ചിതസമയം ചെലവഴിക്കുക.*

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ഡീപ്പ് ബ്രീത്തിങ്ങ് വ്യായാമം (Deep Breathing Exercise)



ഈ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടവും ചുവടെ വിശദമാക്കുന്നു. ശ്രദ്ധാപൂർവം മനസ്സിലാക്കി അഭ്യസിക്കുക.

1. കാലുകൾ തോൾ അകലത്തിലാക്കി നിവർന്ന് നിൽക്കുക
2. തുടർന്ന് ഇരുകൈകളും ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് കണ്ണുകളടച്ച് നിൽക്കണം.
3. ഇതിനുശേഷം അടിവയറ്റിൽ (Lower abdomen) ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ശ്വാസം സാവധാനം മൂക്കിലൂടെ ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് ബലൂണിന്റെ ആകൃതിയിൽ വയറു നിറയ്ക്കുക.
4. മൂന്നു മുതൽ ആറ് സെക്കന്റുകൾക്കുശേഷം സാവധാനം ശ്വാസം വായിലൂടെ പുറത്തേക്ക് വിടുക. ഈ സമയം വയറിന്റെ ഭാഗം താഴ്ന്ന അവസ്ഥയിലാകുന്നു (Flat).
5. ഈ പ്രവർത്തനം 10 തവണയെങ്കിലും അഭ്യസിക്കുക.

ഡീപ്പ് ബ്രീത്തിങ്ങ് വ്യായാമത്തിൽ നിങ്ങൾ ഏർപ്പെട്ടുവല്ലോ. ഇതിലെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും വ്യത്യസ്ത അനുഭവങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്. അവ ഘട്ടം ഘട്ടമായി വിവരിക്കുക.

- -

- -

- -

- -

- -

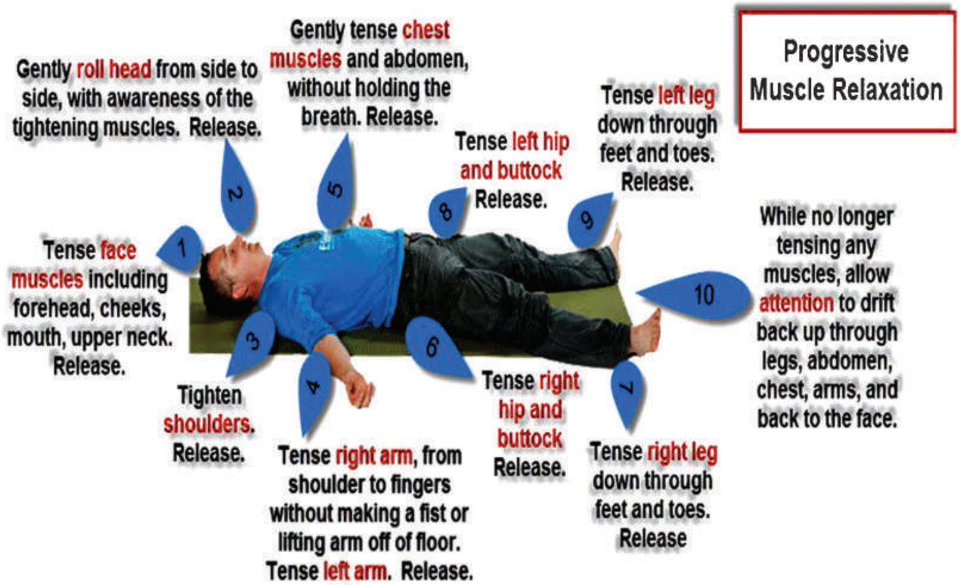
നമുക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന സമ്മർദസാഹചര്യങ്ങൾ കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായകമായ ഒരു ലഘു പ്രവർത്തനമാണ് നാം അഭ്യസിച്ചത്. ഈ പ്രവർത്തനത്തിലെ ഓരോ ഘട്ടങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവവേദ്യമായി എന്നു കരുതുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പേശികളെയെല്ലാം റിലാക്സ് ചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനത്തെ മനസ്സിലാക്കാം.

പ്രോഗ്രസ്സീവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ (Progressive Muscle Relaxation-PMR)

കഠിനമായ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലോ കളികളിലോ ഏർപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞ ശേഷം നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പേശികളെ റിലാക്സ് ചെയ്ത് പൂർവസ്ഥിതിയിൽ എത്തിക്കാനും അടുത്ത ദിവസത്തെ/സെഷനിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അനായാസം ചെയ്യാനും ശരീരപേശികളെ തയാറാക്കാൻ ഉതകുന്ന രീതിയിലുള്ള പ്രവർത്തനമാണിത്. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് ശാരീരികമായി ഉണ്ടാകുന്ന സമ്മർദങ്ങൾ പേശീ റിലാക്സേഷൻ രീതികളിലൂടെ അനായാസം മാറ്റിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും. ശിരസ്സു മുതൽ പാദം വരെ റിലാക്സ് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള PMR ന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളാണ് ചുവടെ ചിത്രത്തിന്റെ സഹായത്താൽ വിശദീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com



പ്രോഗസ്സീവ് മസിൽ റിലാക്സേഷന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ

ശരീരപേശികളുടെ റിലാക്സേഷനിലൂടെ നമ്മുടെ ശാരീരിക സമ്മർദ്ദങ്ങളുടെ തോത് കുറയ്ക്കുവാൻ സാധിക്കും. ശരീരത്തോടൊപ്പം പ്രാധാന്യമുള്ള ഒന്നാണ് മാനസികമായ കരുത്ത്. മാനസികമായ പ്രയാസങ്ങൾ അകറ്റുവാൻ ഉതകുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനത്തെ ഇനി നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

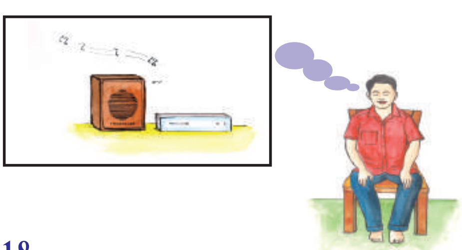
ഇമേജറി ടെക്നിക്ക്

ഏതെങ്കിലും ഒരു വസ്തുവിനെ, സംഭവത്തെ അഥവാ നടന്ന കാര്യത്തെ മനസ്സിൽ കണ്ടും കേട്ടും രുചിച്ചും മണത്തും രൂപപ്പെടുത്തുവാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് 'ഇമേജറി ടെക്നിക്' എന്നു പറയുന്നത്. ഇതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാന ശേഷികൾ വർധിപ്പിക്കുവാനും മാനസികപിരിമുറുക്കങ്ങൾ കുറയ്ക്കുവാനും, ഏകാഗ്രത വർധിപ്പിക്കുവാനും ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തിയെടുക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു.

ഇമേജറി രീതി പ്രധാനമായും അഞ്ച് തരത്തിലാണ് ഉള്ളത്.

വിഷ്വൽ ഇമേജറി

അധ്യാപികയുടെ നിർദേശപ്രകാരമോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം തീരുമാനപ്രകാരമോ കണ്ണുകൾ ശാന്തമായി അടച്ച് ഒരു വസ്തുവിന്റെ ആകൃതി, വലിപ്പം, നിറം, ഡിസൈൻ, മുതലായവ മനസ്സിൽ കാണുന്ന പ്രക്രിയയാണ് വിഷ്വൽ ഇമേജറി



ഓഡിറ്ററി ഇമേജറി

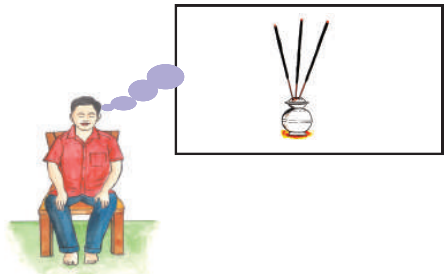
അധ്യാപികയുടെ നിർദേശപ്രകാരമോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം തീരുമാനപ്രകാരമോ കണ്ണുകൾ ശാന്തമായി അടച്ചശേഷം സംഗീതം, ശബ്ദം, നിശബ്ദത എന്നിവ മനസിൽ കേൾക്കാനുള്ള കഴിവാണ് ഓഡിറ്ററി ഇമേജറി എന്നു പറയുന്നത്. വളരെ സൂക്ഷ്മമായ ശബ്ദംപോലും കേൾക്കാനുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിക്കുന്നു.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

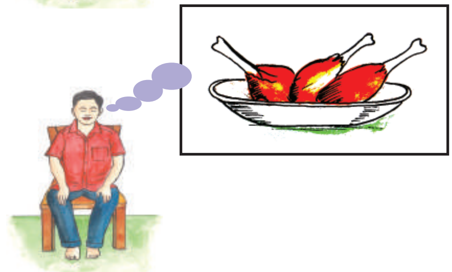
ഓൾഫാക്ടറി ഇമേജറി

അധ്യാപികയുടെ നിർദേശപ്രകാരമോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം തീരുമാനപ്രകാരമോ കണ്ണുകൾ ശാന്തമായി അടച്ചശേഷം നിങ്ങളുടെ മൂക്കിലേക്ക് ആസ്വാദ്യകരമായ ഗന്ധം കടന്നുവരുന്നതായി മനസ്സിൽ കാണുവാനുള്ള കഴിവാണ് ഓൾഫാക്ടറി ഇമേജറി. സുഗന്ധം മനസിൽ ആസ്വദിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് ഇതിലൂടെ വർധിക്കുന്നു.



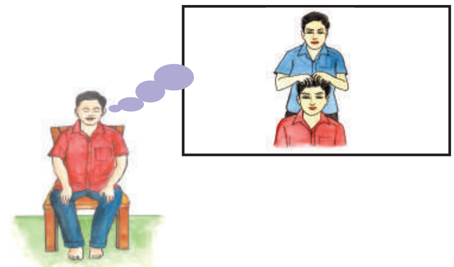
ഗസ്റ്റേറ്ററി ഇമേജറി

അധ്യാപികയുടെ നിർദേശപ്രകാരമോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം തീരുമാനപ്രകാരമോ കണ്ണുകൾ ശാന്തമായി അടച്ചശേഷം നമ്മുടെ നാവിലേക്ക് പുളി, എരിവ്, മധുരം, കയ്പ്പ്, ഉപ്പുരസം എന്നീ രസങ്ങളെ മനസിൽ അറിയാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് ഗസ്റ്റേറ്ററി ഇമേജറി എന്നു പറയുന്നത്.



റ്റാക്റ്റൈൽ ഇമേജറി

അധ്യാപികയുടെ നിർദേശപ്രകാരമോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം തീരുമാനപ്രകാരമോ കണ്ണുകൾ ശാന്തമായി അടച്ചശേഷം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന വിവിധതരം സ്പർശനങ്ങളെ മനസിൽ കാണുവാനുള്ള കഴിവിനെ റ്റാക്റ്റയിൽ ഇമേജറി എന്നു പറയുന്നത്.



മേൽപറഞ്ഞ 5 ഇമേജറി രീതികളും നമ്മുടെ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളായ മൂക്ക്, നാക്ക്, ചെവി, കണ്ണ്, ത്വക്ക് എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇവ പരസ്പര പൂരകങ്ങളാണ്. ഈ 5 പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും സമന്വിതരൂപം മുഴുവൻ ഇന്ദ്രീയങ്ങളെയും ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ ഇവ സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ആശയങ്ങളുടെ ചിന്ത കൂടുതൽ ഗുണം ചെയ്യുന്നു.

നിർദേശങ്ങൾ

- അധ്യാപികയുടെ നിർദേശപ്രകാരം നിങ്ങൾ ഉചിതമായ രീതിയിൽ ഇരിക്കുക. കിടന്നു കൊണ്ടും ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- ഈ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നതിനാവശ്യമായ എല്ലാ നിർദേശങ്ങളും നിങ്ങൾ പാലിക്കുക.

  ഉദാഹരണമായി, കടൽത്തീരത്ത് പോകുന്നത്, വിവിധ കളികളുടെ സന്ദർഭങ്ങൾ, പൂന്തോട്ടത്തിലേക്ക് പോകുന്നത് തുടങ്ങി അനുയോജ്യമായവ തിരഞ്ഞെടുക്കാം.
- ഓരോ നിർദേശവും കാര്യങ്ങളും ശ്രദ്ധാപൂർവം കേൾക്കേണ്ടതും പിന്തുടരേണ്ടതുമാണ്.
- അധ്യാപിക നൽകുന്ന ഓരോ നിർദേശം കഴിയുമ്പോഴും അതിന് അനുസൃതമായ പ്രവർത്തനത്തിന് സമയം അനുവദിക്കാവുന്നതാണ്.

ശാരീരിക മാനസിക സമ്മർദങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നമ്മൾ ഇവിടെ പരിചയപ്പെട്ടത്. നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ മാനസിക പ്രയാസങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം ഇന്ന് വളരെയധികം വർധിച്ചുവരുന്നു. മാനസിക സമ്മർദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായകമായ ഏതാനും ചില യോഗാസനങ്ങളും പ്രാണായാമപ്രക്രിയയും നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

അന്താരാഷ്ട്ര യോഗദിനം (International Yoga Day)

2014 ഡിസംബർ 11-നു നടന്ന ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ ജനറൽ അസംബ്ലി അന്താരാഷ്ട്രയോഗദിനം ലോകമെമ്പാടും ആചരിക്കണമെന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കുകയുണ്ടായി. വർഷത്തിൽ പകലിന് ഏറ്റവും ദൈർഘ്യമുള്ള ദിവസമായ ജൂൺ 21-നെ അന്താരാഷ്ട്ര യോഗദിനമായി തിരഞ്ഞെടുത്തു. ആദ്യ അന്താരാഷ്ട്രയോഗദിനം 2015 ജൂൺ 21-ന് ലോകമെമ്പാടും ആചരിക്കുകയുണ്ടായി. ഇന്ന് ലോകത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും ഈ ദിനാഘോഷം വളരെ ഗംഭീരമായി ആഘോഷിക്കുന്നു. നമ്മുടെ സ്കൂളുകളിലും അന്തർദേശീയ യോഗ ദിനാചരണം വിപുലമായി ആചരിക്കാറുണ്ട്.

Yoga for Harmony & Peace

യോഗ (Yoga)

ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളും പിരിമുറുക്കവും വർധിക്കുന്ന ആധുനിക ജീവിതത്തിൽ യോഗയുടെ പ്രാധാന്യം ഏറെയാണ്. യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നതിലൂടെ മാനസിക-ശാരീരിക സൗഖ്യം പ്രാപ്തമാവുകയും അതിന്റെ ഫലമായി രോഗപ്രതിരോധവും രോഗനിവാരണവും സാധ്യമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

വിവിധ യോഗാസനങ്ങളിൽ ചിലത് നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

ഭുജംഗാസനം

ഭുജംഗാസനം

കമിഴ്ന്ന് കിടന്ന് ശരീരം പത്തിവിടർത്തിയ പാമ്പിനെപ്പോലെ (ഭുജംഗം) ഉയർത്തുന്ന ആസനമാണ് ഭുജംഗാസനം.

ഭുജംഗാസനം പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഓരോ ഘട്ടവും സസൂക്ഷ്മം വീക്ഷിച്ച് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലനത്തിലേർപ്പെടുക.

ഘട്ടം 1

ചിത്രത്തിലെപ്പോലെ കമഴ്ന്നുകിടക്കുക. (സ്ഥിതി)

ഘട്ടം 2

കൈപ്പത്തികൾ രണ്ടും നെഞ്ചിന് ഇരുവശത്തുമായി പതിച്ചു വയ്ക്കുക.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ഘട്ടം 3

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് നെഞ്ചും കഴുത്തും തലയും തറയിൽ നിന്ന് പറ്റാവുന്നത്ര ഉയർത്തി കഴുത്ത് പിറകോട്ട് വളച്ച് മുകളിലേക്ക് നോക്കുക. നാഭിക്ക് താഴെയുള്ള ഭാഗങ്ങൾ തറയിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കണം. ദൃഷ്ടി മുകളിലേക്കുയർത്തി 5–10 സെക്കന്റ് ആസനത്തിൽ തുടരുക.

ഘട്ടം 4

ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് സ്ഥിതിയിലേക്ക് വരുക.

✓ ഗുണങ്ങൾ

- ഉദരപേശികൾക്ക് അയവും ബലവും ലഭിക്കുന്നു.
- നട്ടെല്ലിന് അയവും ബലവും ലഭിക്കുന്നു.
- ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ വികാസം വർദ്ധിക്കുന്നു.
- ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കുന്നു.
- പുറംവേദന ഇല്ലാതാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഭുജംഗാസനം പരിശീലിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം എഴുതുക.

- -

- -

- -

ശശാങ്കാസനം

"ശശാങ്കം" എന്നാൽ "മുയൽ" എന്നർത്ഥം. ആസനാവസ്ഥയ്ക്ക് മുയൽ കിടക്കുന്നതിനോട് സാദൃശ്യമുള്ളതിനാൽ ശശാങ്കാസനം എന്നു പറയുന്നു.

ശശാങ്കാസനം

ശശാങ്കാസനം പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഓരോ ഘട്ടവും സസൂക്ഷ്മം വീക്ഷിച്ച് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലനത്തിലേർപ്പെടുക.

ഘട്ടം 1

ചിത്രത്തിലെപ്പോലെ ഇരിക്കുക. (സ്ഥിതി)

ഘട്ടം 2

തുടർന്ന് നിങ്ങൾ മുൻ ക്ലാസുകളിൽ അഭ്യസിച്ച വജ്രാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ഘട്ടം 3

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുന്നതോടൊപ്പം കൈകൾ മുന്നിലൂടെ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി കൈപ്പത്തികൾ മുന്നോട്ട് തിരിച്ചു വയ്ക്കുക.

ഘട്ടം 4

ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുന്നതോടൊപ്പം മുന്നിലേക്ക് കുനിഞ്ഞ് കൈയും നെറ്റിത്തടവും തറയിൽ പതിച്ചു വയ്ക്കുക. (പൃഷ്ഠ ഭാഗം തറയിൽ നിന്നും ഉയർത്തുവാൻ പാടില്ല.)

ഘട്ടം 5

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുന്നതോടൊപ്പം ശരീരഭാഗത്തെ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി കൈകൾ നിവർത്തി വയ്ക്കുക.

ഘട്ടം 6

ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുന്നതോടൊപ്പം കൈകൾ മുന്നിലൂടെ താഴ്ത്തി വജ്രാസനത്തിലേക്ക് വരുക.

ഘട്ടം 7

സ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരിച്ചുവരുക.

✓ ഗുണങ്ങൾ

- നട്ടെല്ലിന്റെയും അരക്കെട്ടിന്റെയും അയവ് വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ശരീരത്തിലെ പേശികൾക്ക് ബലം വർധിക്കുന്നു.
- ദഹന പ്രവർത്തനത്തെ സുഗമമാക്കുന്നു.
- ഏകാഗ്രത വർധിക്കുന്നു.

ശശാങ്കാസനം പരിശീലിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം എഴുതുക.

- -

- -

- -

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

പവനമുക്താസനം

“പവനം” എന്നാൽ “വായു” എന്നും “മുക്തം” എന്നാൽ “മോചിപ്പിക്കുക” എന്നും അർത്ഥം. ഉദരത്തിലെ ദൂഷ്യവായുവിനെ പുറന്തള്ളാൻ സഹായിക്കുന്ന ആസനം.

പവനമുക്താസനം പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഓരോ ഘട്ടവും സസൂക്ഷ്മം വീക്ഷിച്ച് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലനത്തിലേർപ്പെടുക.

പവനമുക്താസനം

ഘട്ടം 1

സ്ഥിതി. ചിത്രത്തിലെപ്പോലെ മലർന്നുകിടക്കുക. (സ്ഥിതി)

ഘട്ടം 2

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് സാവധാനം എടുത്ത് ഇരു കാലുകളും കൈകളും ഭൂമിക്ക് ലംബമായി ഉയർത്തുക.

ഘട്ടം 3

സാവധാനം ശ്വാസം വിട്ട് കൊണ്ട് ഇരു കൈകൾ കോർത്ത് കാൽമുട്ടിന് താഴെ പിടിച്ച് കാൽ തുടകൾ വയറോട് അമർത്തിവെച്ച് തലയുയർത്തി നെറ്റി ഇരുകാൽ മുട്ടുകൾക്കിടയിൽ തൊടുവിക്കുക.

ഘട്ടം 4

ശ്വാസം എടുത്ത് കൊണ്ട് കൈകളും കാലുകളും ഭൂമിക്ക് ലംബമായി ഉയർത്തുക.

ഘട്ടം 5

ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് സ്ഥിതിയിലേക്ക് വരുക.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ഗുണങ്ങൾ

- നട്ടെല്ലിന് വഴക്കവും ഉദര പേശികൾക്ക് അയവും ബലവും ലഭിക്കുന്നു
- ഉദരത്തിലെ ദൂഷ്യ വായുവിനെ പുറന്തള്ളുന്നു.

പവനമുക്താസനം പരിശീലിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം എഴുതുക.

യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡ്

ദേശീയ വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (NCERT) യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഭാഗമായി യോഗാപഠനം രാജ്യത്തെ മുഴുവൻ സ്കൂളുകളിലും വ്യാപിപ്പിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി എൻ.സി.ഇ.ആർ.ടി ദേശീയതല യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡ് സംഘടിപ്പിച്ചു വരുന്നു. ഓരോ സംസ്ഥാനത്തു നിന്നും തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്ന പ്രഗത്ഭരായ കുട്ടികൾ ദേശീയതല മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കും. അന്തർദേശീയ യോഗ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ചാണ് പ്രസ്തുത മത്സരം സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്. രണ്ട് വ്യത്യസ്ത കാറ്റഗറിയിലുള്ള ആൺ, പെൺ കുട്ടികൾക്ക് പ്രസ്തുത മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാം (10 – 14 വയസ്സ്, 14–16 വയസ്സ്) സംസ്ഥാനതല യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡ് സംഘടിപ്പിച്ച് ടീം തെരഞ്ഞെടുത്ത് ദേശീയ യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡിൽ അയക്കേണ്ട ചുമതല സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണപരിശീലന സമിതി (SCERT) ക്കാണ്. എല്ലാവർഷവും മെയ് മാസം ആദ്യ ആഴ്ചയിൽ ഇതു സംബന്ധിച്ച വിവരം സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ വിദ്യാലയങ്ങൾക്കും പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പു മുഖാന്തിരം നൽകുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തെ പ്രഗത്ഭരായ യോഗ പ്രതിഭകൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന വളരെ വലിയൊരു അവസരമാണ് യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡ് മത്സരങ്ങൾ.

പ്രാണായാമം

യോഗാസനങ്ങൾ അഭ്യസിച്ചതിനുശേഷം ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും വിശ്രമം ലഭ്യമാക്കുന്നതിന് പ്രാണായാമം ചെയ്യണം. മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ശ്വാസോച്ഛ്വാസ പ്രക്രിയയാണ് പ്രാണായാമം. പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രാണായാമങ്ങളിലൊന്നായ അനുലോമ വിലോമ പ്രാണായാമത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

അനുലോമ വിലോമ പ്രാണായാമം

ഇടതു നാസാദ്വാരത്തിലൂടെ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് വലതു നാസാദ്വാരത്തിലൂടെ വെളിയിലേക്ക് വിടുകയും പിന്നീട് വലതു

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

നാസാദ്വാരത്തിലൂടെ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് ഇടതു നാസാദ്വാരത്തിലൂടെ വെളിയിലേക്ക് വിടുകയും ചെയ്യുന്ന ശ്വാസോച്ഛ്വാസ പ്രക്രിയയാണ് അനുലോമ വിലോമ പ്രാണായാമം.

അനുലോമ വിലോമ പ്രാണായാമം പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഓരോ ഘട്ടവും സസൂക്ഷ്മം വീക്ഷിച്ച് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലനത്തിലേർപ്പെടുക.

ഘട്ടം 1

സുഖാസനം. ചിത്രത്തിലെപ്പോലെ ചമ്രംപടിഞ്ഞിരുന്നു നട്ടെല്ല് നിവർത്തിയിരിക്കുക.

ഘട്ടം 2

വലതു കൈയുടെ ചൂണ്ടുവിരലും നടുവിരലും ഒന്നിച്ചു ചേർത്ത് താഴോട്ട് മടക്കി വച്ച് മോതിരവിരലും ചെറുവിരലും ചേർത്ത് ഇടതു മൂക്കിനരികിലും തള്ളവിരൽ വലതു മൂക്കിനരികിലും ചിത്രത്തിലെപ്പോലെ വയ്ക്കുക.

ഘട്ടം 3

വലതുകൈയുടെ തള്ളവിരൽ കൊണ്ട് വലതു നാസാദ്വാരം അടച്ച് ശ്വാസം പതുക്കെ വയറും നെഞ്ചും നിറയത്തക്കവിധം ദീർഘമായി ഇടതു നാസാദ്വാരത്തിലൂടെ ഉള്ളിലേയ്ക്ക് എടുക്കുക.

ഘട്ടം 4

മോതിരവിരലും ചെറുവിരലും കൊണ്ട് ഇടതു നാസാദ്വാരം അടച്ച് പിടിച്ച് വലതു നാസാദ്വാരം തുറന്ന് അതിലൂടെ ശ്വാസം പതുക്കെ ദീർഘമായി പുറത്തേക്ക് വിടുക.

ഘട്ടം

വലത് നാസാദ്വാരത്തിലൂടെ ശ്വാസം പതുക്കെ വയറും നെഞ്ചും നിറയത്തക്കവിധം ദീർഘമായി ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക.

തള്ളവിരൽകൊണ്ട് വലതു നാസാദ്വാരം അടച്ച് ഇടത് നാസാദ്വാരം തുറന്ന് ശ്വാസം പതുക്കെ ദീർഘമായി പുറത്തേക്ക് വിടുക. ഇങ്ങനെ ചുരുങ്ങിയത് 7 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

ഗുണങ്ങൾ

- ശുദ്ധവായുവിന്റെ അളവ് വർധിപ്പിക്കുന്നു.
- ശരീരോർജത്തെയും മാനസികോർജത്തെയും നിയന്ത്രിച്ച് മനോശാരീരിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുന്നു.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

അനുലോമ വിലോമ പ്രാണായാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം വിവരിക്കുക.

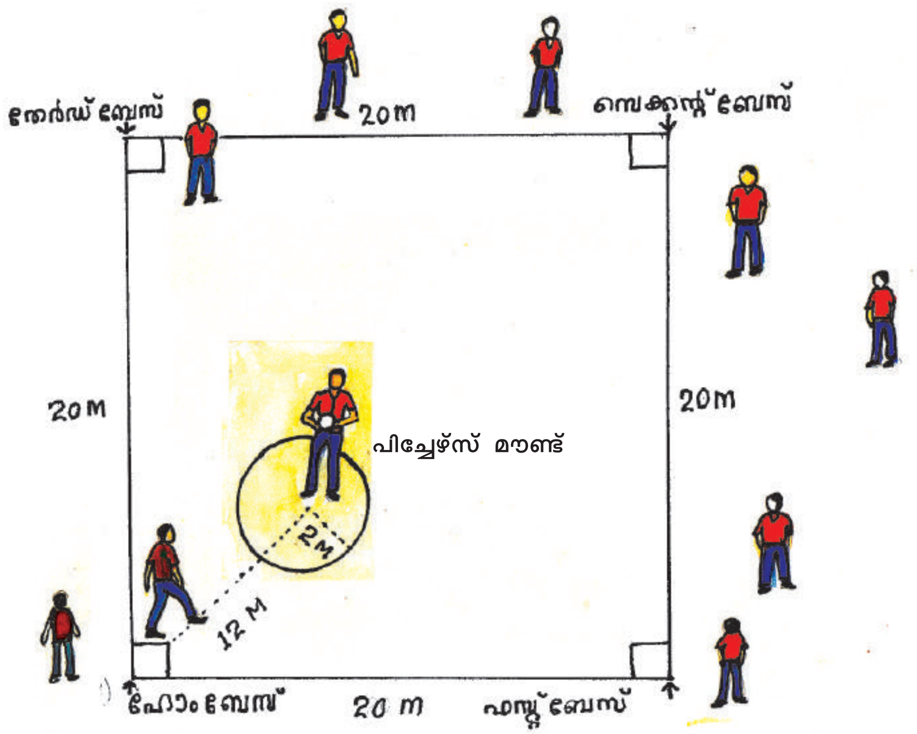
- -

- -

- -

കളികളും വിവിധകായിക പ്രവർത്തനങ്ങളും എപ്പോഴും സമ്മർദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായകരമാണെന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ? ക്രിക്കറ്റ് കളി നിങ്ങൾക്ക് ഏവർക്കും അറിയാമല്ലോ? അതിനോട് വളരെ സാമ്യമുള്ള ഒരു കളിയാണ് ഇവിടെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത്.

ലെഗ്ഗ്ബോൾ



വിദ്യാർത്ഥികൾ 9 പേർ അടങ്ങുന്ന 2 ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിയും. ചതുരത്തിന്റെ നാലു വശങ്ങൾക്കും ഹോംബേസ്, ഫസ്റ്റ് ബേസ്, സെക്കന്റ് ബേസ്, തേർഡ് ബേസ് എന്നിങ്ങനെ പേര് നൽകിയിരിക്കുന്നു. ഏതെങ്കിലും ഒരു ടീമിനെ ഗ്രൗണ്ടിൽ വിന്യസിക്കുന്നു. എതിർ ടീമിലെ ഒരാൾ ബാറ്റർ ആയി ഹോം ബേസിൽ നിൽക്കുക. ഗ്രൗണ്ടിൽ വിന്യസിക്കുന്ന 9 പേരിൽ ഒരാൾ പിച്ചേഴ്സ് മൗണ്ടിൽ നിന്നുകൊണ്ട് വോളിബോൾ ഉപയോഗിച്ച് ബാറ്റർക്ക് നേരെ അണ്ടർ ആം ത്രോ (പിച്ചിങ്ങ്) ചെയ്യുന്നു. ബാറ്റർ വോളിബോൾ കാലുകൊണ്ട് അടിച്ച് ഫസ്റ്റ്, സെക്കന്റ്, തേർഡ് എന്നീ ബേസുകൾ ടച്ച് ചെയ്ത് ഹോം ബേസിൽ എത്തിച്ചേർന്നാൽ ഒരു റൺസ് സ്കോർ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ബോൾ അടിച്ചാൽ ബാറ്റർ നിർബന്ധമായും ഫസ്റ്റ്

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ബേസിലേക്ക് ഓടിയിരിക്കണം. അടുത്തതായി രണ്ടാമത്തെ ബാറ്റർക്ക് ബാറ്റ് ചെയ്യാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കുന്നു. ഇതുപോലെ ടീമിലെ 9 ബാറ്റർമാർക്കും ബാറ്റ് ചെയ്യാനുള്ള അവസരം ഉണ്ട്. ബാറ്റർ ബേസിലെത്തുന്നതിനുമുമ്പേ എതിർ ടീമിലെ 9 പേരിൽ (ഫീൽഡർ) ആരെങ്കിലും ബാറ്റർ അടിച്ച ബോൾ കൈയിൽ എടുത്തുകൊണ്ട് ബാറ്ററെ തൊട്ടാൽ ബാറ്റർ ഔട്ടാകുന്നു. ബാറ്റർ ബാറ്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ പിച്ച് ചെയ്യുന്ന ബോൾ 3 തവണ അടിക്കാൻ കഴിയാതെ വന്നാലും അടിച്ച ബോൾ നിലത്തു പതിക്കാതെ ഫീൽഡർമാർ ക്യാച്ച് ചെയ്താലും ബാറ്റർ ഔട്ടാകുന്നു. ഒരു ടീമിലെ 3 പേർ ഔട്ടായാൽ ആ ടീം ഔട്ടാകുന്നു. ഇരു ടീമുകൾക്കും അവസരം നൽകി ഏറ്റവും കൂടുതൽ റൺ നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

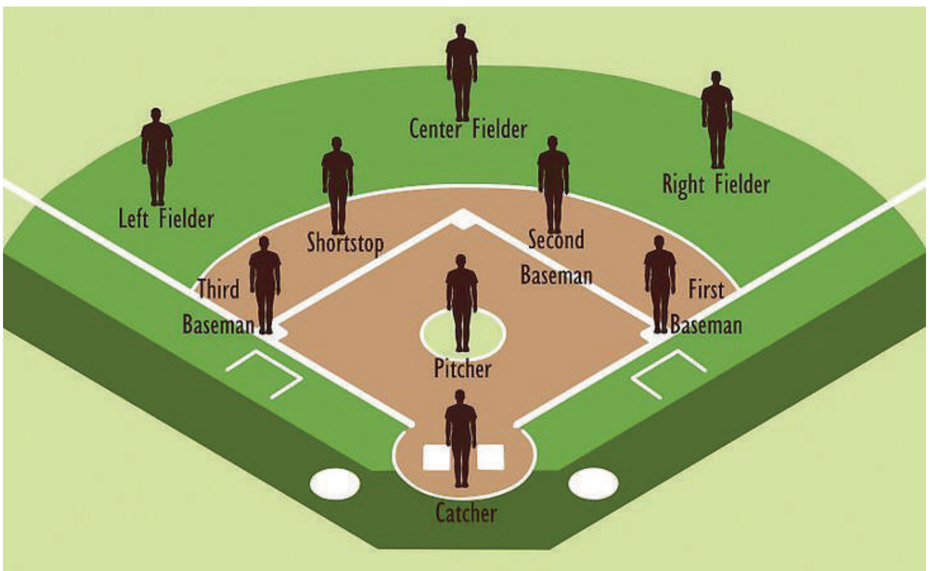
ലെഗ്ഗ്ബോൾ എന്ന കളിയിലേർപ്പെട്ടപ്പോൾ ഉണ്ടായ അനുഭവം എഴുതുക.

- -

- -

- -

നിങ്ങൾ പങ്കെടുത്ത ലെഗ്ഗ്ബോൾ എന്ന കളിക്ക് സമാനമായി ആഗോളതലത്തിൽ പ്രശസ്തമായ ഒരു മേജർ ഗെയിം നിലവിലുണ്ട്. ക്രിക്കറ്റിനോട് വളരെയധികം താരതമ്യമുള്ള കളിയായതിനാൽ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തും ഇന്ന് ഇത് വളരെ പ്രചാരത്തിലാണ്. ആ കളിയെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാം.



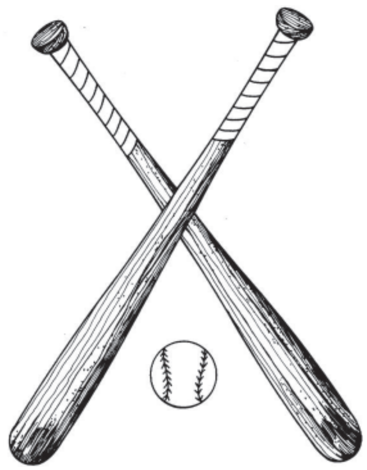
സോഫ്റ്റ് ബോൾ (Soft Ball)

ലെഗ്ഗ്ബോൾ എന്ന ഗെയിമിലുള്ളതുപോലെ ഹോം ബേസ്, ഫസ്റ്റ് ബേസ്, സെക്കന്റ് ബേസ്, തേർഡ് ബേസ് എന്നീ സ്ഥാനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. പിച്ചർ ഗ്രൗണ്ടിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ബോൾ അണ്ടർ ആം ത്രോ രീതിയിൽ ഹോം ബേസിൽ നിൽക്കുന്ന ബാറ്റർക്ക് എറിയുന്നു. ഹോം ബേസിൽ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

നിൽക്കുന്ന ബാറ്റർ സ്ലഗർ ഉപയോഗിച്ച് ബാറ്റ് ചെയ്യുകയും ബോൾ ഹിറ്റ് ചെയ്താൽ ഫസ്റ്റ് ബേസിലേയ്ക്ക് നിർബന്ധമായും ഓടുകയും ചെയ്യണം. സെക്കന്റ് ബേസ്, തേർഡ് ബേസ് എന്നിവ ടച്ച് ചെയ്ത് ഹോം ബേസിൽ എത്തിച്ചേർന്നാൽ ടീമിന് ഒരു റൺ ലഭിക്കുന്നു. ഒന്നാമത്തെ ബാറ്റർ ബാറ്റ് ചെയ്തു കഴിഞ്ഞാൽ ഉടൻ രണ്ടാമത്തെ ബാറ്റർ ബാറ്റ് ചെയ്യാനായി ഹോം ബേസിൽ എത്തുന്നു. പിച്ച് ചെയ്ത ബോൾ 3 തവണ ബാറ്റർ അടിക്കാതെ വന്നാൽ ബാറ്റർ ഔട്ടാകുന്നു. റൺ എടുക്കുന്നതിനിടെ വിവിധ തരത്തിൽ (ക്യാച്ച് ഔട്ട്, ടാഗ് ഔട്ട്, ഫ്ളൈ ഔട്ട്) ബാറ്ററെ ഔട്ടാക്കാവുന്നതാണ്. 3 പേർ ഔട്ടായാൽ ടീമിന്റെ ഇന്നിംഗ്സ് അവസാനിക്കുന്നു. ഓരോ ടീമിനും 2 ഇന്നിംഗ്സ് വീതം ലഭിക്കുന്നു. കൂടുതൽ റൺ നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.



1887-ൽ ചിക്കാഗോയിലാണ് സോഫ്റ്റ് ബോൾ ആദ്യമായി കളിച്ചു തുടങ്ങിയത്. 18 അംഗങ്ങളുള്ള ടീമിൽ 9 പേരാണ് കളിക്കുന്നത്. പിച്ചർ, ക്യാച്ചർ, I^{st} ബേസ്, 2^{nd}ബേസ്, 3^{rd} ബേസ് ഷോർട്ട് സ്റ്റോപ്പർ, ലെഫ്റ്റ് ഔട്ട്, സെന്റർ, റൈറ്റ് ഔട്ട് എന്നീ പേരുകളിൽ കളിക്കാർ അറിയപ്പെടുന്നു. പിച്ചർ തുടർച്ചയായി പിച്ച് ചെയ്ത് ഹോം ബെയ്സിൽ നിൽക്കുന്ന ബാറ്ററെ പുറത്താക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ലൈനിനു പുറത്ത് ബോൾ ഹിറ്റ് ചെയ്യുന്നതിന് ഹോം റൺ എന്നു പറയും. അപ്പോൾ ബേസുകളിൽ നിൽക്കുന്ന എല്ലാ കളിക്കാർക്കും ഹോം ബെയിസിൽ തിരിച്ചെത്താനും ടീമിന് കൂടുതൽ റൺ നേടാനും കഴിയും. കൂടുതൽ റൺ സ്കോർ ചെയ്യുന്ന ടീം കളിയിൽ വിജയിക്കുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. എന്താണ് സമ്മർദം/പിരിമുറുക്കം? ഇത് ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങൾ വിശദമാക്കുക?
2. 'പ്രോഗ്രസീവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ' എന്ന പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
3. വിവിധതരം ഇമേജറി ടെക്നിക്കുകളെപ്പറ്റി കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.
4. അന്തർദേശീയ യോഗാദിനത്തെപ്പറ്റി ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. സമ്മർദം/പിരിമുറുക്കം ലഘൂകരിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന വ്യായാമമുറകളുടെ ലിസ്റ്റ് തയാറാക്കുക.

❖

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശീലങ്ങൾ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ

നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തിലെ ഒരു ഗ്രാമപ്രദേശത്ത് നടന്ന സംഭവമാണ് ഇവിടെ വിവരിക്കുന്നത്. ഗ്രാമത്തിലെ ജനമൈത്രി പോലീസ് സ്റ്റേഷനിലെ എസ്.ഐ.യ്ക്കും പോലീസ് അംഗങ്ങൾക്കും ചില യുവാക്കൾ യുവത്വത്തിന്റെ ആവേശത്തിൽ കാട്ടിക്കൂട്ടുന്ന ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നും തലവേദനയായിരുന്നു. ഇവരെ നേരായ മാർഗത്തിൽ കൊണ്ടുവരണം എന്ന് എസ്.ഐയും കൂട്ടരും തീരുമാനിച്ചു. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇവർക്ക് ശിക്ഷ നൽകുന്നതിനു സമാനമായി നാട്ടിൽ ഉപയോഗശൂന്യമായി കാടുപിടിച്ചു കിടന്നിരുന്ന ഒരു സ്ഥലം ഇവരെക്കൊണ്ടുതന്നെ വൃത്തിയാക്കിയെടുക്കുകയും തുടർന്ന് അവിടെ ഒരു ഷട്ടിൽ ബാഡ്മിന്റൻ കോർട്ട് നിർമ്മിച്ച് പരിശീലനം ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇത്തരക്കാർക്ക് ശിക്ഷാനടപടിയെന്നപോലെ ദിവസവും ഇവിടെ രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും കളിയിൽ ഏർപ്പെടണമെന്നും നിഷ്കർഷിച്ചിരുന്നു.

എന്നാൽ ഇന്ന് ആ പ്രദേശത്തെ ജനങ്ങൾ ആ കളിയും കളിക്കളവും ഏറ്റെടുത്തു. നാട്ടിലെ യുവാക്കൾ ഇവിടുത്തെ സ്ഥിരസാന്നിധ്യമായി മാറി. അനാരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളിലൂടെ നാശത്തിലേക്ക് നീങ്ങിയ ഒരു യുവത്വമാണ് ഇന്നിപ്പോൾ നാടിനു തന്നെ മാതൃകയായി നല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിതം നയിക്കുന്നത്. വളർന്നുവരുന്ന തലമുറ ഇവരെ മാതൃകയാക്കുന്നതുകൊണ്ട് ശരിയായ പാതയിലാണ് കാര്യങ്ങൾ അവിടെ മുന്നോട്ട് പോകുന്നത്.

ഈ മഹത്തായ മാതൃക സമൂഹമാധ്യമങ്ങളും ദൃശ്യ ശ്രവ്യ മാധ്യമങ്ങളും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തു. ഈ വാർത്തയെത്തുടർന്ന് മറ്റു പ്രദേശങ്ങളും ഇത്തരം മാതൃകാപരീക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഈ അനുഭവ കഥ നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. ഇത്തരത്തിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് നടന്ന മാതൃകാപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് എഴുതുക? കൂടാതെ ഈ അനുഭവകഥയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന ഗുണപാഠം എന്താണ്? വിവരിക്കുക.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- -

- -

- -

- -

- -

ഇത്തരത്തിൽ അനാരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സമയം കളികളിലോ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലോ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ട് ജീവിതത്തെ വളരെ മനോഹരവും ഉത്സാഹഭരിതവുമാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

ആധുനിക യുഗത്തിലെ സൗകര്യങ്ങൾ, ജീവിതശൈലി എന്നിവ ശാരീരിക അധ്വാനത്തിനുള്ള നമ്മുടെ സാധ്യത കുറച്ചിട്ടുണ്ട്. നമ്മിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഊർജത്തിൽ നിന്നും വളരെ കുറച്ചു മാത്രമേ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ചെലവഴിക്കപ്പെടുന്നുള്ളൂ. ഇത്തരത്തിൽ അധികമായി അവശേഷിക്കുന്ന ഊർജമാണ് "സർപ്ലസ് എനർജി" എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. ഈ ഊർജം കുട്ടികളിൽ ക്രിയാത്മകമായി ചെലവഴിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. കളികളും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളും സർപ്ലസ് എനർജി ഫലവത്തായി ചെലവഴിക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

ബ്രിട്ടീഷ് തത്വചിന്തകനായ സ്പെൻസറും, ജർമ്മൻ തത്വചിന്തകൻ ഷെല്ലറുംആണ് സർപ്ലസ് എനർജിയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ പഠനം നടത്തിയത്.

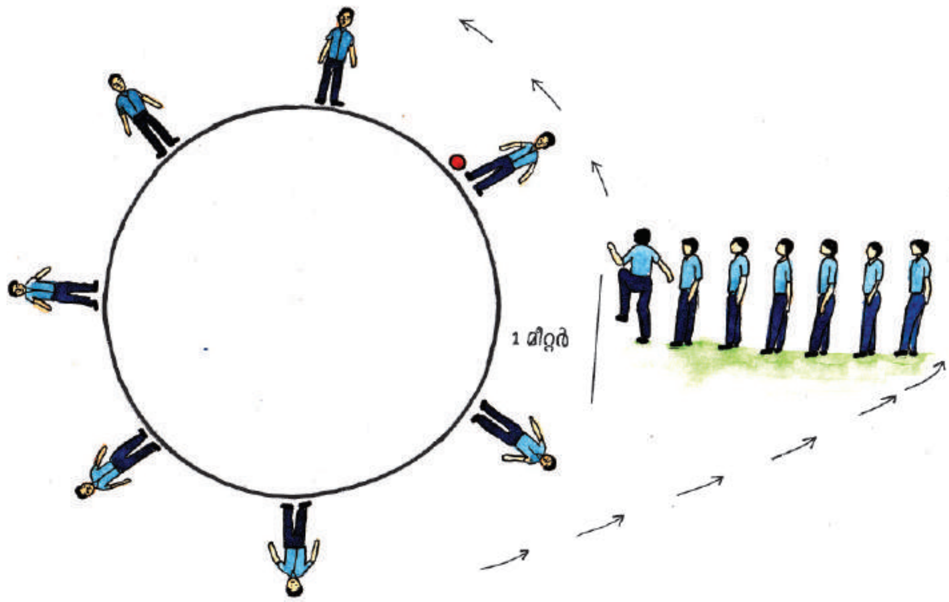
ഒഴിവു സമയം ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാനുതകുന്ന ഒരു കളി നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

ടീം റണ്ണിങ് റിലേ

അധ്യാപികയുടെ നിർദേശപ്രകാരം കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ട് ഗ്രൂപ്പുകളായി(എ, ബി) മാറണം. ടീം 'എ' ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ വൃത്തത്തിൽ നിൽക്കണം. എ ടീമിലെ ഒരംഗത്തിന് അധ്യാപിക പന്ത് നൽകുന്നു. 'ബി' ടീം അംഗങ്ങൾ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ വരയ്ക്ക് (1മീറ്റർ) പിറകിൽ വരി വരിയായി നിൽക്കണം. അധ്യാപികയുടെ നിർദേശം ലഭിച്ചാൽ ടീം 'എ' യിലെ അംഗങ്ങൾ ഓരോരുത്തർക്കും പന്ത് പാസ് ചെയ്യുകയും എണ്ണം കണക്കാക്കുകയും വേണം. ഈ സമയം ടീം 'ബി'യിൽ മുമ്പിൽ നിൽക്കുന്ന അംഗം ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ വൃത്തത്തിൽ നിൽക്കുന്ന ഓരോ 'എ' ടീം അംഗത്തെയും വലംവച്ച് ഓടി എത്തി തന്റെ ടീമിന്റെ വരിയുടെ ഏറ്റവും പിറകിൽ വന്നു നിൽക്കണം. തുടർന്ന് 'ബി' ടീമിലെ അടുത്ത ടീമംഗം പ്രവർത്തനം തുടരുന്നു. 'ബി' ടീമിലെ എല്ലാ അംഗത്തിനും ഓടുവാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കുന്നതുവരെ 'എ' ടീം പന്ത് പാസ് ചെയ്യുകയും എണ്ണം കണക്കാക്കുകയും ചെയ്യും. നിശ്ചിത സമയത്തിനുശേഷം ടീമുകൾ തമ്മിൽ മാറി കളി തുടരുന്നു. ഏറ്റവും കൂടുതൽ പന്ത് പാസ് ചെയ്ത ടീമിനെ അധ്യാപിക വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com



ടീം റണ്ണിങ് റിലേ എന്ന പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോഴുള്ള നിങ്ങളുടെ അനുഭവം എഴുതുക.

നിങ്ങൾ താമസിക്കുന്ന ഓരോ പ്രദേശത്തിനനുസരിച്ചും പ്രത്യേക സവിശേഷതകളുള്ള ഇതുപോലുള്ള ധാരാളം കളികൾ ഉണ്ടാകും. അവ കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

1.

2.

3.

4

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ധാരാളം ഊർജം ചെലവഴിക്കുന്നു എന്നു മനസിലാക്കിയല്ലോ. ഇത്തരത്തിൽ വേണ്ട ഊർജം ലഭ്യമാകുന്നത് നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നാണ്. ശരിയായ രീതിയിൽ പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം നമ്മെ ആരോഗ്യവാൻമാരാക്കും. ആഹാരക്രമത്തിൽ പോഷാകാഹാരം ഇല്ലാതിരിക്കുകയോ കൂടുതലായിരിക്കുകയോ തെറ്റായ അനുപാതത്തിലായിരിക്കുകയോ ആകുന്ന അവസ്ഥയാണ് 'മാൽന്യൂട്രീഷൻ' എന്നുപറയുന്നത്. ഇത് ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ശരീര വളർച്ചയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. അതോടൊപ്പം മാൽന്യൂട്രീഷൻ ശാരീരിക കായികക്ഷമതാ മികവിനെയും

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ബാധിക്കാറുണ്ട്. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർ തീർച്ചയായും പോഷക സമ്പന്നമായ ഭക്ഷണം ശീലമാക്കണം. ദൈനംദിന ആഹാരക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളുടെ പട്ടികയടങ്ങിയ ഒരു ചിത്രം ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

പ്രസ്തുത ചിത്രം പരിശോധിച്ച് വിവിധ ആഹാര പദാർഥങ്ങളുടെ പേര് വിവരം മനസിലാക്കുക. കൂടാതെ നിങ്ങൾ അധിവസിക്കുന്ന പ്രദേശത്ത് തനത് നാടൻ ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമല്ലോ... അവ കണ്ടെത്തി ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ബോക്സിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളുടെ പട്ടിക വിപുലപ്പെടുത്തുക.

നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയ പുതിയ വിഭവങ്ങൾ

- -

- -

- -

- -

ഈ ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കൂ.... എന്താണ് ഈ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളുടെ പ്രത്യേകത? കാണുമ്പോൾ നല്ല മണവും നിറവുമുള്ള ഇവയെല്ലാം കുട്ടികളായ നിങ്ങളെ ആകർഷിക്കാമെങ്കിലും ഇവയുടെ ഉപയോഗം ആരോഗ്യപരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം 'ജംഗ്ഫുഡ്' എന്ന വിഭാഗത്തിലാണ് ഉൾപ്പെടുന്നത്. ഇത്തരം ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളിൽ ധാരാളം കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിരി

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

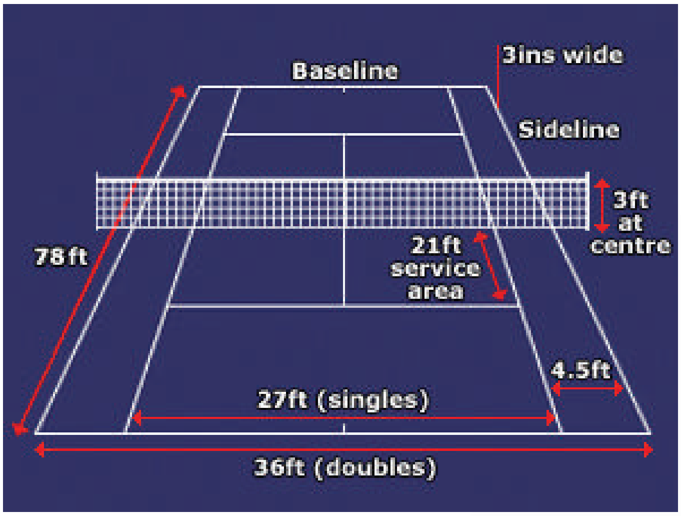
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ക്കുന്നതിനാൽ ഇവയെല്ലാം ശരീരത്തിന് വളരെയധികം ദോഷകരമാണ്. 'ജംഗ് ഫുഡ്' കഴിക്കുമ്പോൾ ഒരിക്കലും നമുക്ക് വയർ നിറഞ്ഞു എന്ന തോന്നൽ ഉണ്ടാകില്ല. ആയതിനാൽ നാം വീണ്ടും ആവശ്യത്തിലധികം കഴിക്കുന്നു. അത് പലപ്പോഴും നമ്മെ കൂടുതൽ അപകടങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദം, പക്ഷാഘാതം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ വരെ ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗം മൂലം ഉണ്ടാകുന്നു. ആയതിനാൽ ഇത്തരം ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ ദൈനംദിന ഭക്ഷണരീതിയിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. ശരിയായ ജീവിതശീലങ്ങൾ, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതി, വ്യായാമം എന്നിവ കൃത്യമായി പാലിക്കുന്നതിലൂടെ സന്തോഷകരമായ ജീവിതം നയിക്കുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് പരിചിതവും നമ്മുടെ രാജ്യം ധാരാളം മികച്ച നേട്ടങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കിയിട്ടുള്ളതുമായ ഒരു കളി നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

ടെന്നീസ്

12-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഫ്രാൻസിലാണ് ടെന്നീസ് എന്ന കളി രൂപം കൊണ്ടത്. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ കൈപ്പത്തികൊണ്ടാണ് ഈ ഗെയിം കളിച്ചിരുന്നത്. 16-ാം നൂറ്റാണ്ടോടു കൂടി ഗെയിമിൽ കൈപ്പത്തിക്ക് പകരം റാക്കറ്റ് ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങുകയും ടെന്നീസ് എന്ന പേര് ലഭിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇന്ന് ലോകത്ത് ധാരാളം ആരാധകരുള്ള ഒരു കായിക ഇനമാണ് ടെന്നീസ്. ലോക ടെന്നീസ് ഭൂപടത്തിൽ ഇന്ത്യക്ക് അർഹമായ സ്ഥാനമുണ്ട്. 1996 അറ്റ്ലാന്റാ ഒളിമ്പിക്സിൽ ലിയാണ്ടർ പേയ്സ് പുരുഷവിഭാഗം സിംഗിൾസ് മത്സരത്തിൽ ഇന്ത്യക്കുവേണ്ടി വെങ്കലമെഡൽ കരസ്ഥമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ടെന്നീസ് കോർട്ട്



പഴയകാലങ്ങളിൽ കളിമണ്ണ് കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ കോർട്ടിലാണ് ടെന്നീസ് കളിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ ഇന്ന് പുൽത്തകിടി, സിന്തറ്റിക് എന്നീ കോർട്ടുകൾ ടെന്നീസ് കളിക്കുവാനായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ടെന്നീസിലെ നാലു പ്രധാനപ്പെട്ട അന്താരാഷ്ട്ര മത്സരങ്ങളാണ് വിംബിൾഡൺ,

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ആസ്ട്രേലിയൻ ഓപ്പൺ, യു.എസ്.ഓപ്പൺ, ഫ്രഞ്ച് ഓപ്പൺ എന്നിവ. സിംഗിൾസ്, ഡബിൾസ്, മിക്സഡ് ഡബിൾസ് എന്നീ വിഭാഗങ്ങളിലാണ് ടെന്നീസ് മത്സരങ്ങൾ നടക്കുന്നത്.

ക്ലേ കോർട്ട്
(ഫ്രഞ്ച് ഓപ്പൺ)

പുൽത്തകിടി
(വിംബിൾഡൺ)

സിന്തറ്റിക് കോർട്ട്
(ആസ്ട്രേലിയൻ ഓപ്പൺ, യു.എസ്.ഓപ്പൺ)

കളിക്കുന്ന രീതി

ഒരു മത്സരാർഥി സർവ് ചെയ്ത് കളി ആരംഭിക്കുന്നു. എതിരാളി റിട്ടേൺ ചെയ്യുന്ന ബോൾ മറുവശത്തെ കോർട്ടിൽ ഒരു തവണ പതിച്ചാലോ അതിന് മുൻപോ എതിർ വശത്തെ കളിക്കാരന് റിട്ടേൺ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. പന്ത് അടിക്കാൻ പറ്റാതെ വരികയോ, അടിച്ച പന്ത് നെറ്റിൽ പതിക്കുകയോ, കോർട്ടിന് വെളിയിൽ പതിക്കുകയോ ചെയ്താൽ എതിർ കളിക്കാരന് പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. യഥാക്രമം 15, 30, 40, ഗെയിം എന്നിങ്ങനെയാണ് പോയിന്റ് കണക്കാക്കുന്നത്. 40 പോയന്റിൽ തുല്യത പാലിച്ചാൽ തുടർച്ചയായി 2 പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നയാൾ ആ ഗെയിം വിജയിക്കുന്നു. 2 ഗെയിം വ്യത്യാസത്തിൽ 6 ഗെയിം ആദ്യം നേടുന്നയാൾ 1 സെറ്റ് നേടുന്നു. 6 ഗെയിമിൽ തുല്യത പാലിച്ചാൽ ആ സെറ്റ് ടൈബ്രേക്കറിലേക്ക് നീളുന്നു. വനിതകളിൽ 3 ൽ 2 സെറ്റും പുരുഷൻമാരിൽ 5 ൽ 3 സെറ്റും ആദ്യം നേടുന്നയാൾ മത്സരം വിജയിക്കുന്നു. വിജയ് അമൃത്‌രാജ്, ലിയാണ്ടർപേസ്,

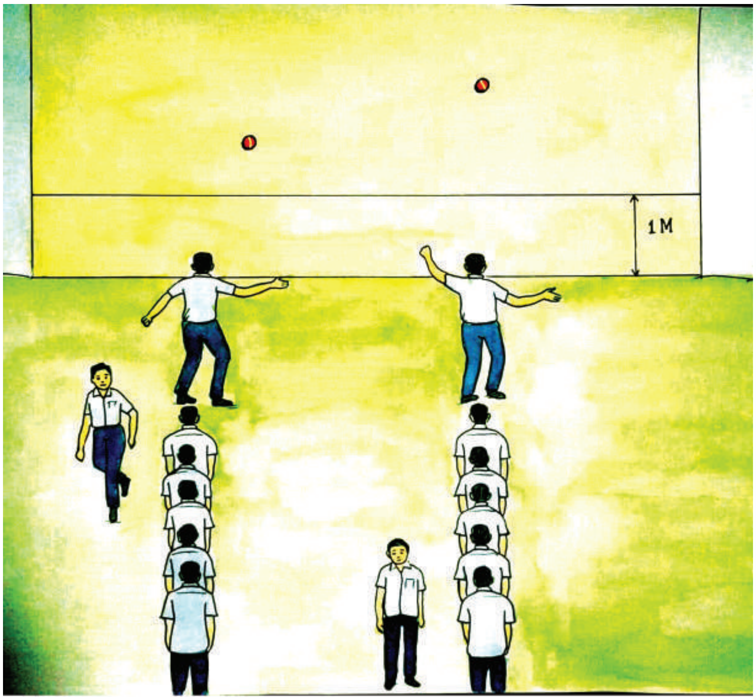
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

മഹേഷ്ഭൂപതി, സാനിയമിർസ, രോഹൻ ബൊപ്പണ്ണ തുടങ്ങിയവർ ലോക പ്രശസ്തരായ ഇന്ത്യൻ ടെന്നീസ് കളിക്കാരാണ്. ടെന്നീസിനോട് സാമ്യമുള്ള ഒരു കളി പരിചയപ്പെടാം.

ഹാൻഡ് വോളി

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നത് പോലെ ചുമരിൽ 1 മീറ്റർ ഉയരത്തിൽ ഒരു വര വരക്കുക. സ്ഥലസൗകര്യമനുസരിച്ച് കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാവുക. ഒന്നാമത്തെ ടീം വരിയായി ചുമരിനു മുന്നിൽ നിൽക്കണം ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടി കൈ കൊണ്ട് ഒരു വോളിബോൾ ഉപയോഗിച്ച് 1 മീറ്റർ ലൈനിന് മുകളിലായി ബോൾ അടിക്കണം. ബോൾ റീബൗണ്ട് ചെയ്ത് നിലത്ത് പതിച്ചാൽ രണ്ടാമതായി നിൽക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് ഇതേ രീതിയിൽ ബോൾ അടിക്കാം (റാലി). ബോൾ അടിച്ച കുട്ടികൾ ഉടൻ തന്നെ വരിയുടെ ഏറ്റവും പിറകിലായി വീണ്ടും വന്ന് നിൽക്കണം. ഓരോ റാലിയും ഓരോ പോയിന്റായി കണക്കാക്കാം. ഇങ്ങനെ ഒരു ടീം തുടർച്ചയായോ അല്ലെങ്കിൽ നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിലോ എത്ര പോയിന്റ് നേടി എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തണം. തുടർന്ന് മറ്റ് ടീമുകൾക്കും അവസരം നൽകി കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.



നിബന്ധനകൾ

- ഒരു മീറ്റർ ലൈനിനു താഴെ ബോൾ പതിച്ചാൽ റാലി അവസാനിക്കും.
- റീ ബൗണ്ടിന് ശേഷം ബോൾ രണ്ട് തവണ നിലത്ത് പതിച്ചാൽ റാലി അവസാനിക്കും.
- ബോൾ കൈയിൽ പിടിച്ച് എറിയാൻ പാടില്ല.

ടെന്നീസ് കളിയും അത് കളിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന കോർട്ടുകളും പ്രധാന മത്സരങ്ങളും നാം മനസിലാക്കിയല്ലോ. ഇത്തരം കളികൾ പലപ്പോഴും സംഘടിപ്പിക്കാറുള്ളത് മിതമായ അന്തരീക്ഷ മർദവും മെച്ചപ്പെട്ട കാലാവസ്ഥയും നിലനിൽക്കുന്ന സമയത്താണ്. ശക്തമായ ചൂടും സൂര്യപ്രകാശത്തിന്റെ കാഠിന്യവും കായികതാരങ്ങളുടെ പ്രകടനത്തെ ബാധിക്കുകയും സൂര്യാഘാതം പോലുള്ള അപകടങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതുകാരണം ഭൂരിഭാഗം മത്സരങ്ങളും അന്തരീക്ഷ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

താപം കുറഞ്ഞ സമയത്താണ് നടത്താറുള്ളത്. സൂര്യാഘാതത്തെപ്പറ്റി നമുക്ക് കൂടുതലായി മനസ്സിലാക്കാം.

സൂര്യാഘാതം

സൂര്യനിൽ നിന്നുള്ള വികിരണങ്ങളേറ്റ് ശരീരകോശങ്ങൾ ക്രമാതീതമായി നശിക്കുന്ന പ്രതിഭാസമാണ് സൂര്യാഘാതം. കഠിനമായ വെയിലത്ത് ദീർഘനേരം ജോലി ചെയ്യുകയോ കളിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നവർക്ക് സൂര്യാഘാതം ഏൽക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അമിത ചൂട് അധികനേരം ഏൽക്കേണ്ടിവന്നാൽ നിർജലീകരണത്തോടൊപ്പം പേശിവലിവ്, ബോധക്ഷയം തുടങ്ങിയവയും സംഭവിക്കാം. കൂടാതെ തലച്ചോർ, കരൾ, വൃക്കകൾ, ശ്വാസകോശം തുടങ്ങിയ ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും സൂര്യഘാതം പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. പനി, മനം പുരട്ടൽ, തണുപ്പു തോന്നൽ, ജലദോഷം പോലെയുള്ള അവസ്ഥ എന്നിവയും സൂര്യാഘാതമേറ്റതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

പ്രതിരോധം എങ്ങനെ?

അമിത വെയിൽ ഉള്ള സമയത്ത് പരമാവധി വെയിൽ നേരിട്ട് ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, കഴിവതും കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. സൺസ്ക്രീൻ ലേപനങ്ങൾ പുരട്ടുക, അമിതമായി കാപ്പി, ചായ ഒഴിവാക്കുക എന്നിവ പ്രതിരോധത്തിന് സഹായിക്കും. സൂര്യാഘാതമേറ്റാൽ ആദ്യം ശരീരം തണുപ്പിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. തണലുള്ള സ്ഥലത്തേക്ക് വ്യക്തിയെ മാറ്റിയതിനുശേഷം തണുത്ത വെള്ളംകൊണ്ട് ദേഹം മുഴുവൻ തുടയ്ക്കണം.

സൂര്യാഘാതം എന്താണെന്നും ഇതിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നും മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ? സമാനമായ അനുഭവം നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലോ പരിസരവാസികൾക്കോ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

- -

- -

- -

- -

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ വളർത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. വിശദമാക്കുക?
2. 'മാൽന്യൂട്രീഷൻ' എന്നാലെന്ത്? ഇത് ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു?
3. 'ജംഗ് ഫുഡ്' ദിവസേന കഴിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെയെല്ലാം ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു?
4. സൂര്യാഘാതം എന്നാലെന്ത്? ഇത് വരാതിരിക്കുവാൻ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ എന്തെല്ലാം?

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. നിങ്ങളുടെ ഒരാഴ്ചത്തെ ഭക്ഷണക്രമം തയാറാക്കുക.
2. ടെന്നീസിലെ ഗ്രാൻസ്ലാം മത്സരങ്ങളിൽ മെഡൽ നേടിയ ഇന്ത്യൻ കളിക്കാരുടെ പേര് പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4

കായികമത്സരങ്ങളും ദേശീയ ഐക്യവും

"നാമെല്ലാം ഒരു ടീമിന്റെ ഭാഗമാണ് ആത്മസമർപ്പണത്തോടെയും ഒത്തൊരുമയോടെയും കഠിനമായി അധ്വാനിച്ചാൽ മാത്രമേ ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ"

ഈ വാചകം നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചല്ലോ. ലോകോത്തര ഫുട്ബോൾ താരമായ അർജന്റീനയുടെ ലേയണൽ മെസിയുടെ വാചകമാണിത്. ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആരാധകരുള്ള ഫുട്ബോൾ താരങ്ങളിലൊരാൾ കൂടിയാണ് മെസി. ഫുട്ബോൾ കളിക്കിടെ സന്ദർഭോചിതമായാണ് അദ്ദേഹം ഇത് പറഞ്ഞതെങ്കിലും ആ വാചകത്തിൽ വളരെയധികം അർഥം ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.

ഒത്തൊരുമയോടെയുള്ള പ്രവർത്തനം വിജയത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുമെന്ന് നമുക്കറിയാമല്ലോ. കായിക മത്സരങ്ങൾ അതത് പ്രദേശങ്ങളിലെ ജനങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അഖണ്ഡതയും ഐക്യവും ഊട്ടിയുറപ്പിക്കുന്നതിൽ വലിയ പങ്കാണ് വഹിക്കുന്നത്. അതോടൊപ്പം സാംസ്കാരിക വിനിമയവും സാധ്യമാകുന്നുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ പ്രാദേശിക, ദേശീയ, അന്തർദേശീയ തലങ്ങളിൽ ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ കായിക മത്സരങ്ങൾക്കുള്ള സ്ഥാനം വിലമതിക്കാനാകാത്തതാണ്.

ഭാരതം സ്വാതന്ത്ര്യം നേടുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ രാജ്യത്ത് വിവിധ കായികമത്സരങ്ങൾ നടന്നിരുന്നു. ഈ മത്സരങ്ങൾ പ്രാദേശിക കൂട്ടായ്മകൾ ഊട്ടിയുറപ്പിക്കുന്നതിനും വ്യക്ത്യാന്തര ബന്ധം നിലനിർത്തുന്നതിനും ജനങ്ങളുടെ കായികപരമായ കഴിവുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയുള്ളതായിരുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ ആരംഭിച്ചതും നിലവിൽ നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് വളരെ ഗംഭീരമായി നടന്നുവരുന്നതുമായ ധാരാളം കായിക മത്സരങ്ങൾ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്.

2015 ൽ കേരളത്തിൽ നടന്ന ഒരു ദേശീയ കായികമാമാങ്കത്തോടനുബന്ധിച്ചുള്ള ഈ ചിത്രം നിങ്ങൾക്ക് സുപരിചിതമാണല്ലോ. ഇതിനെ സംബന്ധിച്ച് ഒരു ലഘുവിവരണം അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ തയാറാക്കുക.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

നിങ്ങൾ തയാറാക്കിയ വിവരണം നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് നടന്ന ദേശീയ ഗെയിംസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പുറത്തിറക്കിയ ഭാഗ്യചിഹ്നമായ "അമ്മു" വേഴാമ്പലിന്റേതാണ്. നാം മനസ്സിലാക്കിയതുപോലെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുമുമ്പ് ആരംഭിച്ച കായിക മത്സരങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ദേശീയ ഗെയിംസ്. നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ മുഴുവൻ സംസ്ഥാനങ്ങളുടെയും ഐക്യവും അഖണ്ഡതയും ഊട്ടിയുറപ്പിക്കുന്നതിൽ ഈ കായികമേള വളരെ നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഈ കായിക മാമാങ്കത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് കൂടുതലായി മനസ്സിലാക്കാം.

ദേശീയ ഗെയിംസ്

ഒളിമ്പിക്സിന്റെ പ്രചാരണാർഥം ഇന്ത്യൻ ഒളിമ്പിക് അസോസിയേഷൻ (IOA) തുടങ്ങിയ ഒരു സംരംഭമാണ് ദേശീയ ഗെയിംസ്. ആദ്യകാലഘട്ടത്തിൽ 'ഇന്ത്യൻ ഒളിമ്പിക് ഗെയിംസ്'' എന്നായിരുന്നു ഇത് അറിയപ്പെട്ടിരുന്നത്. 1924 -ൽ ഇപ്പോൾ പാക്കിസ്ഥാന്റെ ഭാഗമായ ലാഹോറിൽ വച്ചാണ് ആദ്യ ദേശീയ ഗെയിംസ് നടന്നത്. രണ്ട് വർഷത്തിലൊരിക്കലാണ് ഈ മത്സരങ്ങൾ നടന്നുവരുന്നത്.

1987 ലും 2015 ലുമായി രണ്ടുതവണ കേരളം ദേശീയ ഗെയിംസിന് വേദിയായി. കേരളത്തിന്റെ കായികചരിത്രത്തിൽ സംഘാടന മികവിന്റെ പൊൻതൂവൽ ചാർത്താൻ ഈ ദേശീയ ഗെയിംസ് മത്സരങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞു. ഏഴ് ജില്ലകളിലായി 29 മത്സരവേദികളിൽ 33 കായിക ഇനങ്ങളിലെ മത്സരങ്ങളാണ് 2015-ൽ കേരളത്തിലെ ദേശീയ ഗെയിംസിൽ നടന്നത്.

ജനാധിപത്യ രാജ്യമായ ഇന്ത്യയിൽ എല്ലാ വിഭാഗത്തിലുമുള്ള ആളുകളും കായികമത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാറുണ്ട്. സ്പോർട്സ്മാൻ സ്പിരിറ്റോടെ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന ഇവർ ജയപരാജയങ്ങൾ എന്നതിനേക്കാൾ മികച്ച കായികമികവാണ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ദേശീയഗെയിംസ് വേളയിൽ കായികതാരങ്ങൾ ഗെയിംസ് വില്ലേജിലാണ് താമസിക്കുന്നത്. വിവിധ ഭാഷകളും, സംസ്കാരവും ഒത്തുചേരുന്ന ഒരു വേദിയായി ഗെയിംസ് വില്ലേജ് മാറുന്നു. ഇത്തരം വേദികൾ ദേശീയ ഐക്യവും അഖണ്ഡതയും രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. ദേശീയ ഗെയിംസുപോലുള്ള മത്സരങ്ങൾക്ക് ജനങ്ങളുടെ കായിക അഭിരുചി വളർത്താനും മികച്ച കായികസംസ്കാരം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു. ഒഴിവുസമയം ഫലപ്രദമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ട് ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരവും മനസ്സും വാർത്തെടുക്കാൻ ഇത്തരം മത്സരങ്ങൾ പ്രചോദനം നൽകുന്നു.

റൺ കേരള റൺ

35-ാം ദേശീയഗെയിംസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നടന്ന 'റൺ കേരള റൺ' എന്ന കൂട്ടയോട്ട പരിപാടിയിൽ സംസ്ഥാനത്തെ നാനാതുറയിലുള്ള ആബാലവൃദ്ധം ജനങ്ങളും പങ്കെടുത്തു. സഹവർത്തിത്വത്തിന്റെയും ഏകോപനത്തിന്റെയും ഒരുമയുടെയും വേദിയായി കേരളം മാറിയതിനു പിന്നിൽ കേരള ജനതയുടെ കായികരംഗത്തോടുള്ള അഗാധമായ സ്നേഹമാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഈ കൂട്ടയോട്ടം ലിംകാ ബുക്ക് ഓഫ് റിക്കോർഡിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചു. 7992 വേദികളിലായി 92,04,268 ആളുകൾ ഈ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തതായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇന്ത്യൻ കായിക രംഗത്തെ അതുല്യ പ്രതിഭകളിലൊരാളായ സച്ചിൻ ടെണ്ടുൽക്കറും റൺ കേരള റണ്ണിൽ പങ്കാളിയായി.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

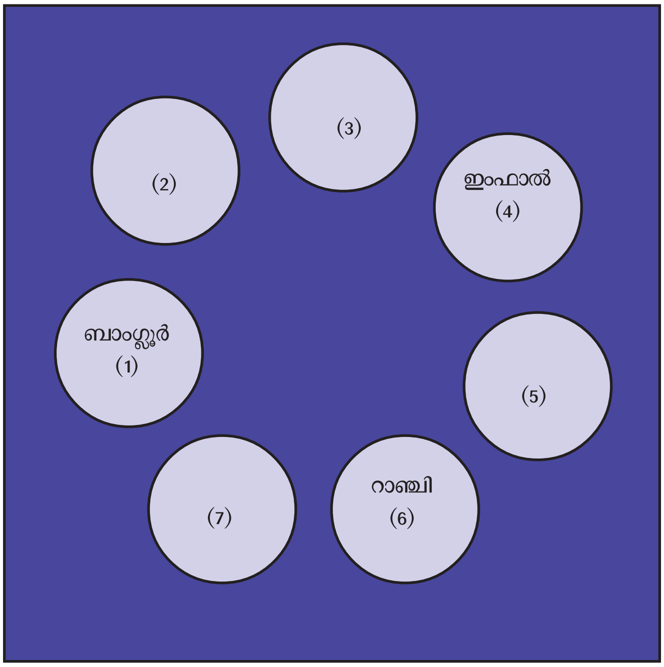
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

രാജ്യത്തെ വിവിധ നഗരങ്ങളിലായാണ് ദേശീയ ഗെയിംസ് നടത്തപ്പെടുന്നത്. ദേശീയ ഗെയിംസ് മത്സരങ്ങൾ നടന്ന വിവിധ വേദികൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു. വിട്ടുപോയ കളങ്ങൾ അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പൂരിപ്പിക്കുക.

ക്രമനമ്പർ	വർഷം	നഗരം/സംസ്ഥാനം
1.	1997	ബാംഗ്ലൂർ
2.	1999	ഇംഫാൽ
3.	2000	....
4.	2002	....
5.	2007	....
6.	2011	റാഞ്ചി
7.	2015	....

മുകളിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന നഗരങ്ങളുടെ പേരുകൾ ഉപയോഗിച്ച് നമുക്കൊരു കളിയിലേർപ്പെടാം. അതിനായി ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതു പോലെ കളിസ്ഥലം ക്രമീകരിക്കാം.

സെവൻ സിറ്റീസ്



പട്ടികയിൽ നിങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയ ഏഴു നഗരങ്ങളുടെയും പേരുകൾ കളിസ്ഥലത്ത് രേഖപ്പെടുത്തുക. തുടർന്ന് കളിക്കാർ തുല്യ എണ്ണമായി തിരിഞ്ഞ് വിവിധ നഗരങ്ങളിൽ സ്ഥാനം പിടിക്കുക.

കളി തുടങ്ങുമ്പോൾ കുട്ടികൾ എല്ലാ സിറ്റിയുടേയും പേര് രേഖപ്പെടുത്തിയ കളങ്ങളിലൂടെയും ജോഗ് ചെയ്യുന്നു. ഓരോ സിറ്റിയിൽ കയറുമ്പോഴും

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

സിറ്റിയുടെ പേരുകൾ ഉറക്കെ പറയണം. അധ്യാപിക സ്റ്റോപ്പ് എന്ന് പറയുമ്പോൾ കളിക്കാർ ഏത് സിറ്റിയിലാണോ എത്തിയത് അവിടെ നിൽക്കണം. മുൻകൂട്ടി തയാറാക്കിയതു പ്രകാരം അധ്യാപിക ഒരു സിറ്റിയുടെ പേര് നറുക്കെടുക്കുന്നു. പ്രസ്തുത സിറ്റിയിൽ നിൽക്കുന്ന കളിക്കാർക്ക് പോയിന്റ് ലഭിക്കില്ല. മറ്റു സിറ്റിയിലെ കളിക്കാർക്ക് 10 പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം 10 റൗണ്ട് വരെ മത്സരം നടത്തുന്നു. കൂടുതൽ പോയിന്റ് ലഭിച്ച സിറ്റിയിലെ കളിക്കാർ വിജയികളാകുന്നു.

സെവൻ സിറ്റീസ് എന്ന കളിയിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോഴുള്ള നിങ്ങളുടെ അനുഭവം എഴുതുക.

- -

- -

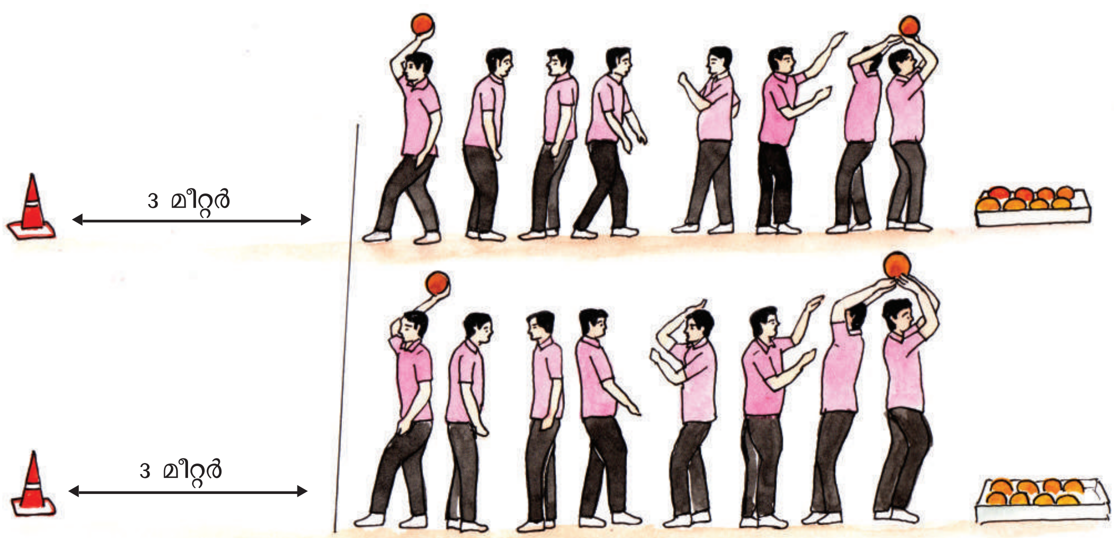
- -

നിങ്ങളുടെ അറിവിലേക്ക്...

കേരളത്തിൽ വച്ച് നടന്ന 35-ാമത് ദേശീയ ഗെയിംസിൽ കൂടുതൽ വ്യക്തിഗത മെഡൽ നേടിയ മലയാളി നീന്തൽ താരമാണ് സജൻ പ്രകാശ്

ദേശീയ ഗെയിംസ്, റൺ കേരള റൺ എന്നിവയെപ്പറ്റി നാം മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. ഒത്തൊരുമയുടെയും ഏകോപനത്തിന്റെയും സഹകരണമനോഭാവത്തിന്റെയും ഉത്തമമായ ഉദാഹരണങ്ങളാണ് ഇവയെല്ലാം ഇനി നമുക്കൊരു കളിയിലേർപ്പെടാം.

പാസ് ആന്റ് ഷൂട്ട്



ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ രണ്ടു ടീമുകളായി തിരിയണം. ടീം അംഗങ്ങൾ പിൻഭാഗം ചേർന്ന് (Back to back) ഒന്നിനു പിറകെ ഒന്നായി നിൽക്കണം. ഓരോ ടീമിലെയും അവസാന ടീമംഗത്തിന്റെ മുന്നിൽ മൂന്ന് മീറ്റർ അകലത്തിൽ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ ലക്ഷ്യം (കോൺ) വച്ചിട്ടുണ്ടാകും. ഈ ലക്ഷ്യത്തിലേയ്ക്ക് പന്ത് എറിഞ്ഞുകൊള്ളിച്ചാൽ ഒരു സ്കോർ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ലഭിക്കും. ഓരോ ടീമിനും 10 പന്ത് വീതം നൽകും. അധ്യാപിക നൽകുന്ന നിർദേശ പ്രകാരം മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന ആൾ തലയ്ക്ക് മുകളിലൂടെ പന്തുകൾ ഓരോന്നായി വേഗത്തിൽ പാസ് ചെയ്യണം. ഇങ്ങനെ ഓരോരുത്തരും പാസ് ചെയ്യുന്ന പന്ത് അവസാനത്തെ ആൾ വാങ്ങി ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് എറിയുന്നു. കൃത്യമായി ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചാൽ ഇത് ടീമിന്റെ സ്കോറായി കണക്കാക്കും. നിശ്ചിത സമയത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സ്കോർ നേടുന്ന ടീം വിജയികളാകും. പന്ത് പാസ് ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ താഴെ വീണുപോയാൽ ലക്ഷ്യത്തിൽ എറിയാനുള്ള ടീമിന്റെ ഒരു അവസരം നഷ്ടമാകും.

പ്രസ്തുത കളിയിൽ നിങ്ങൾ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ ഉണ്ടായ അനുഭവം എഴുതുക.

- -

- -

- -

'പാസ് ആന്റ് ഷൂട്ട്' എന്ന കളി ടീം ഏകോപനത്തിന്റെയും ഒത്തൊരുമയുടെയും അന്തസത്ത ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു കളിയാണ്. ഗോൾ നേടുന്നതിന് ഇരു ടീമിലെയും ഓരോ അംഗവും നിർണായകമായ പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ ഒരാളുടെ വീഴ്ച ടീം സന്തുലനത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. അതോടൊപ്പം തന്റെ ടീമിനെ വിജയിപ്പിക്കണം എന്ന ആഗ്രഹം ഓരോരുത്തരിലും ജനിക്കുന്നതോടെ മത്സരത്തിന് ആവേശം ലഭിക്കുന്നതോടൊപ്പം വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള സൗഹൃദം വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായകമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

നേട്ടത്തിനുള്ള അംഗീകാരം...

ദേശീയ സ്കൂൾ കായികമേളയിൽ സ്വർണം നേടി നാടിന്റെ അഭിമാനമായി മാറിയ ഒൻപതാം ക്ലാസുകാരി ജിൻസിക്ക് സ്വീകരണം നൽകുവാൻ നാട്ടിലെ പൗരസമിതി തീരുമാനിച്ചു. പഞ്ചായത്ത് ഓഫീസ് അങ്കണത്തു നടക്കുന്ന സ്വീകരണ പരിപാടിയിൽ ബഹു: വിദ്യാഭ്യാസ മന്ത്രി ദേശീയ മെഡൽ ജേതാവിനെ ആദരിച്ചു.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

മിടുക്കിയായ ജിൻസിയെപ്പോലെ നിങ്ങളുടെ ഇടയിലും ധാരാളം ജേതാക്കളും, വിജയികളും ഉണ്ടാകാം. കല, കായിക, ശാസ്ത്ര ഇനങ്ങളിൽ സംസ്ഥാന ദേശീയ മത്സരങ്ങളിലെ വിജയികൾക്ക് പ്രോത്സാഹനമായി ധാരാളം സ്വീകരണ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത് നിങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുള്ളതുമാണ്. ഇത്തരത്തിൽ വിജയികളെ കണ്ടെത്തുന്നതിന് ദേശീയ സ്കൂൾ മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നത് സ്കൂൾ ഗെയിംസ് ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ എന്ന സംഘടനയാണ്. ഈ സംഘടനയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെപ്പറ്റി നമുക്ക് കൂടുതലായി അറിയാം.

സ്കൂൾ ഗെയിംസ് ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ (SGFI)

സ്കൂൾ കുട്ടികളിൽ കായിക മികവ് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ദേശീയതലത്തിൽ കായിക മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുവാനും കുട്ടികളിലെ കായികാഭിരുചി വളർത്തി ഒരു കായിക സംസ്കാരം കൈവരിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി 1954-ൽ സ്ഥാപിതമായ ഒന്നാണ് സ്കൂൾ ഗെയിംസ് ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ (SGFI). ദേശീയ തലത്തിൽ വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ സ്കൂൾ കുട്ടികളെ പങ്കെടുപ്പിച്ച് വ്യത്യസ്ത കായിക ഇനങ്ങളിൽ മത്സരങ്ങൾ നടത്തുന്നു. സ്കൂൾ കായികതാരങ്ങൾക്ക് അന്തർ ദേശീയ സ്കൂൾ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാനുള്ള അവസരവും SGFI ഒരുക്കുന്നുണ്ട്. കായികമികവിനുപരിയായി ഈ മത്സരങ്ങളുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം പങ്കെടുക്കുന്ന കായിക താരങ്ങളിൽ സാഹോദര്യം വളർത്തി ദേശീയ ഐക്യവും ഒരുമയും വളർത്തുകയെന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ നിന്നും ജില്ലാ, സംസ്ഥാന, ദേശീയ മത്സരങ്ങളിൽ ഏതെല്ലാം കായിക ഇനങ്ങളിലെ ടീമുകൾ പങ്കെടുത്തു എന്ന് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പട്ടിക തയാറാക്കുക. മികച്ച കായിക താരങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അവരുടെ പേരും രേഖപ്പെടുത്തുക.

- -

- -

- -

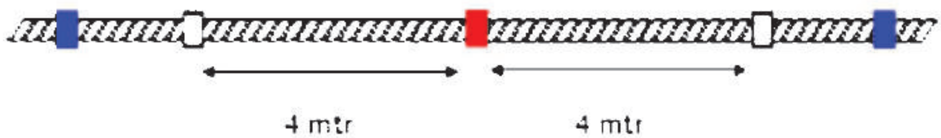
നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ നിന്നും സബ്ജില്ലാ തലം മുതലുള്ള മത്സരങ്ങൾക്ക് അയയ്ക്കുന്ന ടീമുകളുടെ പട്ടിക നിങ്ങൾ തയാറാക്കിയില്ലേ? ഇതിൽ നമുക്ക് പരിചിതമായ കളികളും അല്ലാത്തതും ഉണ്ടാകാം. നമ്മുടെ ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിൽ പോലും പ്രായഭേദമെന്യേ ഏർപ്പെടുന്ന ഒരു കളിയാണ് വടംവലി (Tug of war). ഈ മത്സരം വിനോദത്തിനായി നമ്മുടെ സ്കൂളുകളിലും നടത്താറുണ്ടല്ലോ. ഐക്യം ഊട്ടിയുറപ്പിക്കുന്ന ഒരു കളികൂടിയാണിത്. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ ഓരോ ആഘോഷത്തിലും ഈ മത്സരം സംഘടിപ്പിക്കുന്നത് നാം ഒരുപാടു തവണ കണ്ടിട്ടുള്ളതാണ്. എന്നാൽ വിനോദത്തിനായി കളിച്ചിരുന്ന ഈ ഇനം ഇന്ന് ഏകീകൃത നിയമാവലിയോടുകൂടി അംഗീകൃത കായിക ഇനമായി മാറിയിട്ടുണ്ട്. നിലവിൽ സ്കൂൾ തലം മുതൽക്കേ ഈ മത്സരം നടന്നു വരുന്നു. ഈ കായിക ഇനത്തെപ്പറ്റി നമുക്ക് കൂടുതലായറിയാം.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ടഗ് ഓഫ് വാർ (വടംവലി)

രണ്ട് ടീമുകൾ തങ്ങളുടെ കരുത്ത് പരീക്ഷിക്കുന്നതിന് നടത്തുന്ന ഒരു കായിക മത്സരമാണ് 'ടഗ് ഓഫ് വാർ' അഥവാ 'വടംവലി'. ഔദ്യോഗിക മത്സരങ്ങളിൽ എട്ട് അംഗങ്ങൾ വീതമുള്ള രണ്ട് ടീമുകളാണ് ഒരേസമയം മത്സരിക്കുന്നത്. ടീമംഗങ്ങളുടെ മൊത്തം ഭാരത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിവിധ വിഭാഗങ്ങൾക്കായിട്ടാണ് മത്സരങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഒരു പകരക്കാരനെ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാൻ അനുവദിക്കും. എന്നാൽ പകരക്കാരൻ പങ്കെടുക്കുമ്പോഴും ടീം അംഗങ്ങളുടെ ഭാരം സംബന്ധിച്ച നിബന്ധന പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളും ഷൂസും യൂണിഫോമും ധരിക്കണമെന്നും നിഷ്ക്കർഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. 10 മുതൽ 12.5 സെന്റീമീറ്റർ വരെ വ്യാസമുള്ള ചണംകൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച കയറാണ് ഔദ്യോഗിക മത്സരങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുക. കയറിന്റെ മധ്യഭാഗം ഒരു ചുവന്ന ടേപ്പ് കൊണ്ട് അടയാളപ്പെടുത്തിയിരിക്കും. ഗ്രൗണ്ടിലും മധ്യരേഖ ഉണ്ടായിരിക്കും. കയറിലെ മധ്യ അടയാളത്തിന് ഇരുവശങ്ങളിലും 4 മീറ്റർ അകലത്തിലും 5 മീറ്റർ അകലത്തിലും വ്യത്യസ്ത നിറത്തിലുള്ള ടേപ്പുകൊണ്ട് മാർക്ക് ചെയ്തിട്ടുണ്ടാവും. 5 മീറ്റർ മാർക്കിന് പിന്നിലായി മാത്രമേ ടീം അംഗങ്ങൾ കയർ പിടിക്കാവൂ. മത്സരം തുടങ്ങി പരസ്പരം കയർ വലിക്കുമ്പോൾ ഏതു ഭാഗത്തുള്ളവരാണോ കയറിലെ 4 മീറ്റർ അടയാളം മധ്യരേഖയ്ക്കിപ്പുറം വലിച്ചു കടത്തുന്നത് ആ ടീം വിജയികളാകുന്നു.



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

വടംവലി നാടൻ വിനോദമെന്ന രീതിയിൽ വളരെ പ്രചാരമുള്ള ഒരു മത്സര ഇനമാണ്. ഇത് 1900 മുതൽ 1920 വരെയുള്ള ഒളിമ്പിക് മത്സരങ്ങളിലെ ഒരു മത്സര ഇനമായിരുന്നു. ടഗ് ഓഫ് വാർ ഇന്റർനാഷണൽ ഫെഡറേഷൻ (TWIF), ടഗ് ഓഫ് വാർ ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ (TWFI) എന്നീ സംഘടനകൾ ഈ കായിക ഇനത്തിൽ യഥാക്രമം അന്തർദേശീയ, ദേശീയ മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു.

വടംവലി മത്സരത്തെപ്പറ്റി നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കിയില്ലേ. സ്കൂളിലെ സൗകര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ നമുക്ക് ഇത് കളിക്കാം. ടീം അംഗങ്ങളുടെ എണ്ണം സൗകര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ക്രമീകരിക്കാം.

സ്കൂളിൽ നിങ്ങൾ ടീമുകളായി തിരിഞ്ഞ് വടംവലി മത്സരത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം വിശദീകരിക്കുക.

- -

- -

- -

വടംവലി മത്സരങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ടീമിലെ ഓരോ അംഗവും തമ്മിൽ മികച്ച ഐക്യവും ഏകതയും പരസ്പരധാരണയും ഉണ്ടാകും. വിജയത്തിന് ഇത്തരം ഘടകങ്ങൾ വളരെ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. കായിക മത്സരങ്ങൾ ദേശീയ ഐക്യവും മറ്റു മൂല്യങ്ങളും വളർത്തുന്നതിന് എങ്ങനെയെല്ലാം സഹായിക്കുന്നുവെന്ന് വിശദമാക്കുക?
2. ദേശീയ ഗെയിംസിന്റെ ചരിത്രം വിവരിക്കുക?
3. സ്കൂൾ ഗെയിംസ് ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെപ്പറ്റി വിവരിക്കുക.

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. ദേശീയ ഗെയിംസ് പോലെ ദേശീയ അഖണ്ഡത വളർത്തുന്ന മറ്റ് അന്തർദേശീയ മത്സരങ്ങളുടെ പേര് പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
2. ഒളിമ്പിക്സിൽ മെഡൽ നേടിയ ഇന്ത്യൻ കായികതാരങ്ങളുടെ പേരും മത്സരയിനവും കണ്ടെത്തി ചാർട്ട് തയാറാക്കുക.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

5

ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് വ്യായാമത്തിന്റെ ആവശ്യകത

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രം ശ്രദ്ധിച്ചുവല്ലോ? ഇതുപോലെ വ്യായാമ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവരുണ്ടോ? വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടാത്തതുകൊണ്ട് എന്തെല്ലാം അസുഖങ്ങളാണ് നമുക്കുണ്ടാകുന്നത്? എത്ര സമയമാണ് ദിവസവും വ്യായാമ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നാം ഏർപ്പെടേണ്ടത്? നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

വ്യായാമകുറവ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെയാണ് ഹൈപ്പോ കൈനെറ്റിക് അസുഖങ്ങൾ എന്നുപറയുന്നത്. ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം, പക്ഷാഘാതം, പൊണ്ണത്തടി എന്നിവയാണ് ഈ ഗണത്തിൽപ്പെടുന്നവയിൽ ഭൂരിഭാഗവും. ഇത്തരം അസുഖങ്ങൾ വരാതിരിക്കാൻ ദിവസവും വ്യായാമവും പോഷക ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണവും കഴിക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഇവയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനായി കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചാർട്ട് നോക്കുക.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ദൈനംദിന വ്യായാമം തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- കുറഞ്ഞത് 30 മിനിട്ടെങ്കിലും വ്യായാമത്തിന് കണ്ടെത്തുക.
- വാമിങ് അപ്പും കൂളിങ് ഡൗണും ശീലമാക്കണം.
- അതികഠിനമായ വ്യായാമങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- പരിക്കുകളോ, മറ്റു ബുദ്ധിമുട്ടുകളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ വ്യായാമം ഒഴിവാക്കുകയും വിദഗ്ധരുടെ നിർദേശം സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗത്തിനും അനുയോജ്യമായതും ശാസ്ത്രീയമായതുമായ വ്യായാമ മുറകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- വ്യായാമത്തിനു ശേഷം ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കുക.

ചാർട്ട് വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കിയതിൽ നിന്നും നിരവധി പുത്തനറിവുകൾ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചുവല്ലോ. ഇതു പ്രകാരം എല്ലാ ദിവസവും 30-40 മിനിട്ട് നേരമെങ്കിലും വ്യായാമത്തിനായി മാറ്റിവയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

കൃത്യമായി വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിലെ ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെ ക്ഷമത വർധിക്കുന്നു. ദൃഢവും വലിപ്പവുമുള്ള ഹൃദയവും നിശ്വാസ-ഉച്ഛ്വാസ ക്ഷമത വർധിച്ച ശ്വാസകോശങ്ങളും അവയ്ക്ക് ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

കൃത്യവും ശാസ്ത്രീയവുമായ വ്യായാമ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അഭാവം പലതരം ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളിലേയ്ക്ക് നമ്മെ നയിക്കുന്നു. അത്തരത്തിൽ ഇന്നു സാധാരണമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളാണ് പ്രമേഹവും പൊണ്ണത്തടിയും.

പ്രമേഹം

ഉപാപചയ പ്രവൃത്തിയുടെ തകരാറുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗമാണ് പ്രമേഹം. രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് ക്രമീകരിക്കുന്നത് പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥിയാണ്. പാൻക്രിയാസ് ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലാകുമ്പോഴാണ് രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കൂടുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യുന്നത്. ഈ അവസ്ഥയാണ് പ്രമേഹം. രണ്ട് തരത്തിലുള്ള പ്രമേഹങ്ങളാണ് സാധാരണ കണ്ടുവരുന്നത്. ടൈപ്പ് 1 & ടൈപ്പ് 2. കുട്ടികളിൽ സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന പ്രമേഹമാണ് ടൈപ്പ് 1. ഇത്തരം കുട്ടികളിൽ ഗുളികയുടെ ഉപയോഗം പ്രയോജനം ചെയ്യുകയില്ല. ഇഞ്ചക്ഷൻ മാത്രമാണ് ഏക പ്രതിവിധി. ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം 40 വയസ്സിന് മുകളിൽ ഉള്ളവർക്കാണ് കണ്ടുവരാറുള്ളത്. ആഹാര നിയന്ത്രണത്തിലൂടെയും വ്യായാമത്തിലൂടെയും പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും.

ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം ബാധിച്ചവർ രോഗം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനായി ചെയ്യേണ്ട വ്യായാമങ്ങളെപ്പറ്റി ഇനി മനസിലാക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് സുപരിചിതമായ നടത്തം (Walking), നീന്തൽ (Swimming), സൈക്കിൾ സവാരി എന്നിവ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും. ഇത്തരത്തിലുള്ള വ്യായാമങ്ങളിലേർപ്പെടുന്നവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുക.

- ആഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞത് 5 ദിവസം, 20 മുതൽ 30 മിനിട്ട് സമയം തുടർച്ചയായി വ്യായാമം ചെയ്യണം.
- അനുയോജ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ (ഷൂസ്, ഡ്രസ്സ് മുതലയാവ) ഉപയോഗിക്കണം.
- വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ എന്തെങ്കിലും അസ്വസ്ഥതയോ, ബുദ്ധിമുട്ടോ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടനെ തന്നെ വിശ്രമിക്കുകയും ഡോക്ടറുടെ സേവനം തേടുകയും ചെയ്യണം.

ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന് ഇന്ന് ഏവരും ആശ്രയിക്കുന്ന മാർഗങ്ങളിലൊന്നാണ് യോഗ. പാൻക്രിയാസിന്റെ പ്രവർത്തനം ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുവാൻ വക്രാസനം, ധനുരാസനം, അർദ്ധമത്സ്യേന്ദ്രാസനം തുടങ്ങിയ യോഗാസനങ്ങളുടെ സ്ഥിരമായ പരിശീലനത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. ഇവ രക്തധമനികളെ ആരോഗ്യത്തോടെ നിലനിർത്തുവാനും ശരിയായ അളവിൽ ഇൻസുലിൻ ഉത്പാദനം നടക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

ആഴ്ചയിൽ 2 ദിവസത്തിൽ കുറയാതെ വെയ്റ്റ് ട്രെയിനിങ് പരിശീലനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിലെ പേശികളുടെ വലുപ്പം വർധിപ്പിക്കാം. ഇതിലൂടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാം. ഒരു പരിശീലകന്റെ നിർദേശാനുസരണം മാത്രമേ വെയ്റ്റ് ട്രെയിനിങ്ങിൽ ഏർപ്പെടുവാൻ പാടുള്ളൂ.

പൊണ്ണത്തടി

ജീവൽപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായ ഊർജം ലഭിക്കുന്നത് നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നാണല്ലോ. അധികമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വ്യായാമം കുറയുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ കൂടുതലായി വരുന്ന ഊർജസ്ത്രോതസ് കൊഴുപ്പ് രൂപത്തിലാക്കി ശരീരം സംഭരിച്ചു വയ്ക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് ക്രമാതീതമായി വർധിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് പൊണ്ണത്തടി.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് സംബന്ധിച്ച് ഒരു പട്ടിക കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ നിന്ന് ഒരു വ്യക്തിക്ക് ആവശ്യമായ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് ശരീരഭാരത്തിന്റെ എത്ര ശതമാനമായിരിക്കണമെന്നും അമിതമായ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് എത്രയാണെന്നും നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്.

നിയന്ത്രിതമായതും പോഷകസമൃദ്ധവുമായ ആഹാ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

പുരുഷൻ/ സ്ത്രീ	വയസ്സ്	ഭാരക്കുറവ് കൊഴുപ്പ് (%)	ശരാശരി ഭാരം കൊഴുപ്പ് (%)	പൊണ്ണത്തടി കൊഴുപ്പ് (%)
പുരുഷൻ	20 - 40	7	7 - 20	20 നു മുകളിൽ
	40 മുകളിൽ	10	10 - 25	25 നു മുകളിൽ
സ്ത്രീ	20 - 40	19	19 - 40	40 നു മുകളിൽ
	40 നു മുകളിൽ	22	22 - 36	36 നു മുകളിൽ

ആർക്കിമിഡീസ് തത്ത്വപ്രകാരം ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും സ്വീകാര്യമായതും കൃത്യതയേറിയതുമായ ഒരു മാർഗമാണ് അണ്ടർ വാട്ടർ വെയിങ് (Under water weighing/ Hydrostatic weighing).

രശീലത്തോടൊപ്പം പൊണ്ണത്തടി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ വ്യായാമശീലങ്ങൾക്കും വ്യക്തമായ പങ്കുണ്ട്. പൊണ്ണത്തടി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനായി ആഴ്ചയിൽ മൂന്ന് ദിവസമെങ്കിലും മുപ്പത് മുതൽ നാൽപ്പത് മിനിട്ടുവരെ ദൈർഘ്യമുള്ള എയ്റോബിക് വ്യായാമ മുറകളിൽ ഏർപ്പെടേണ്ടതാണ്. അത്തരത്തിലുള്ള ചില വ്യായാമമുറകൾക്ക് ഉദാഹരണങ്ങളാണ് എയ്റോബിക് ഡാൻസ്, നീന്തൽ, സൈക്ലിങ്, ദീർഘദൂര ഓട്ടം എന്നിവ. മുകളിൽപ്പറഞ്ഞ വ്യായാമ മുറകൾ കായികാധ്യാപികയുടെ നിർദേശാനുസരണം ചിട്ടപ്പെടുത്തിയായിരിക്കണം ചെയ്യേണ്ടത്.

എയ്റോബിക് ഡാൻസ് വ്യായാമ മുറകളുടെ 10 മിനിട്ട് നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പ്രവർത്തനം അധ്യാപികയുടെ നിർദേശാനുസരണം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.എയ്റോബിക് ഡാൻസ് വ്യായാമ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ വാമിങ് അപ്, കൂളിങ് ഡൗൺ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ശരിയായ പോഷണത്തിന്റെയും വ്യായാമത്തിന്റെയും കുറവ് ശരീരപേശിയിലെ കലകളുടെ നിർമാണത്തിൽ കുറവ് വരുത്തുകയും തന്മൂലം ഭാരക്കുറവ് ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭാരക്കുറവ് രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയെ തകരാറിലാക്കുകയും പെട്ടെന്ന് രോഗത്തിന് അടിമകളാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ശരിയായ ശരീര അനുപാതം മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് അവലംബിച്ചുവരുന്ന രീതികളിലൊന്നാണ് ബോഡിമാസ് ഇൻഡക്സ്

ബോഡിമാസ് ഇൻഡക്സ് (ബി.എം.ഐ)

ബോഡിമാസ് ഇൻഡക്സ് എന്താണെന്നും അത് നിർണയിക്കുന്ന രീതി എങ്ങനെയാണെന്നും നിങ്ങൾ മുൻക്ലാസുകളിൽ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടല്ലോ. ശരീരഭാരം നമ്മുടെ ഉയരത്തിന് അനുപാതമാണോ എന്ന് തിരിച്ചറിയാ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

നുള്ള ഒരു മാർഗമാണിത്. ബി.എം.ഐ.യെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ഒരു പട്ടിക താഴെ കൊടുക്കുന്നു. പട്ടിക പരിശോധിച്ച് നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരുടെയും BMI എത്രയാണെന്നും ശരീരത്തിന്റെ അവസ്ഥ എന്താണെന്നും മനസ്സിലാക്കുക.

$$\text{BMI} = \frac{\text{ഭാരം (കിലോഗ്രാം)}}{\text{ഉയരം}^2 \text{ (മീറ്റർ)}}$$

BMI യുടെ മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സമവാക്യം ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ BMI കണ്ടുപിടിച്ച് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചാർട്ട് പരിശോധിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തുക.

	അവസ്ഥ	ആൺകുട്ടികൾ	പെൺകുട്ടികൾ	മുതിർന്നവർ
BMI	ഭാരക്കുറവ്	17.01 ൽ കുറവ്	16.37 ൽ കുറവ്	18.5 ൽ കുറവ്
	സാധാരണ ഭാരം	17.01 - 24.45	16.37 -24.74	18.5 -24.9
	ഭാരക്കൂടുതൽ	24.45 - 28.53	24.74 -29.01	24.9 - 29.9
	പൊണ്ണത്തടി	28.53 നു മുകളിൽ	29.1 നു മുകളിൽ	29.9 നു മുകളിൽ

സോഴ്സ്: **WHO/ICMR**

എന്റെ BMI = ...

എന്റെ BMI അവസ്ഥ (✓) മാർക്ക് ചെയ്യുക.

ചാർട്ട് പ്രകാരം ഭാരക്കുറവ്/സാധാരണ ഭാരം/ഭാരക്കൂടുതൽ /പൊണ്ണത്തടി

ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ നിർവഹിക്കുന്നതിന് എത്രമാത്രം ഊർജം ആവശ്യമുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ദൈനംദിന ഊർജത്തിന്റെ അളവ്

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അവശ്യമായ ഊർജത്തിന്റെ അളവ് വിവിധ ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രായം, ലിംഗവ്യത്യാസം, ശരീരഭാരം, കാലാവസ്ഥ, ജനിതകഘടകം, ആരോഗ്യം, ജീവിതരീതി, കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയാണ് അവ. ഒരു കിലോഗ്രാം ശരീരഭാരത്തിന് ഒരു മണിക്കൂർ സമയത്തേക്ക് ഏകദേശം 1.3 കിലോ കലോറി ഊർജം ആവശ്യമാണ്. ശരീരഭാരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവിനനുസരിച്ച് ഇതിൽ വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഒരു മണിക്കൂർ സമയത്തേക്ക് ഒരു കിലോഗ്രാം ഭാരത്തിന് ഏകദേശം 8.5 കിലോ കലോറി ഊർജം ആവശ്യമാണ്. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ കാഠിന്യം, ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ഇതിൽ വ്യതിയാനം ഉണ്ടാകാം.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഊർജം കണക്കാക്കുന്നത്:-

ഒരു ദിവസം ആവശ്യമായ ഊർജം + അധിക പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ ഊർജം = മൊത്തം ചെലവാകുന്ന ഊർജം.

നമുക്ക് ഒരു ദിവസം ശരിയായ രീതിയിൽ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഊർജം കണക്കാക്കുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. ഇനി നിങ്ങളുടെ ശരീരഭാരത്തിനനുസരിച്ച് ഒരു ദിവസത്തിനാവശ്യമായ ഊർജത്തിന്റെ അളവ് കണക്കാക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഈ പ്രവർത്തനം അനായാസമാക്കാൻ ഉദാഹരണം ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ഉദാ : 40 കിലോയുള്ള ഒരു കുട്ടിക്ക് ഒരു ദിവസത്തേക്ക് ആവശ്യമായ ഊർജം എത്രയാണെന്ന് പരിശോധിക്കാം.

1 കിലോ ഭാരത്തിന് ഒരു മണിക്കൂർ നേരത്തേക്ക് ആവശ്യമായ ഊർജം = 1.3 കിലോ കലോറി

40 കിലോ ഭാരത്തിന് ഒരു മണിക്കൂർ നേരത്തേക്ക് ആവശ്യമായ ഊർജം = 40X1.3 = 52 കിലോ കലോറി

40 കിലോ ഭാരത്തിന് ഒരു ദിവസത്തേക്ക് ആവശ്യമായ ഊർജം = 52 X24= 1248 കിലോ കലോറി

ഇത്തരത്തിൽ നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ ശരീരഭാരത്തിനനുസരിച്ച് ഒരു ദിവസത്തെ പ്രവർത്തനത്തിനാവശ്യമായ ഏകദേശ ഊർജത്തിന്റെ അളവ് കണക്കാക്കി ചുവടെ രേഖപ്പെടുത്തുക.

- -

- -

- -

- -

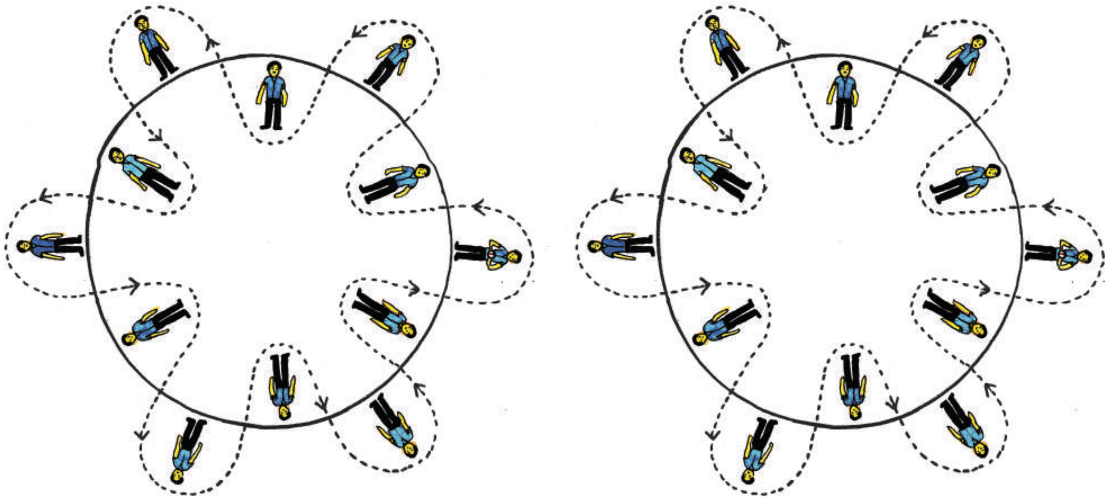
ദൈനംദിന പ്രവർത്തനത്തിന് ഉപരിയായി നിങ്ങൾ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലോ, മറ്റു ജോലികളിലോ ഏർപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ കലോറി ഊർജം ആവശ്യമാണെന്ന് മനസ്സിലായല്ലോ. ഇത്തരത്തിൽ അധികം ഊർജം ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായിവേണ്ടി വരുന്ന ഒരു കളി നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

സർക്കിൾ സിഗ് സാഗ് റിലേ

അധ്യാപികയുടെ നിർദേശപ്രകാരം കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ട് ടീമായി മാറണം. ചിത്രത്തിലേതുപോലെ ഓരോ അംഗങ്ങളും വൃത്തത്തിൽ തുല്യ അകലത്തിൽ അകത്തും പുറത്തുമായി നിൽക്കണം. ഇരു ടീമിനും ഓരോ പന്ത് ലഭിക്കും. അധ്യാപികയുടെ നിർദേശം ലഭിച്ചാൽ ഇരു ടീമും ചിത്രത്തിൽ മാർക്ക് ചെയ്തിരിക്കുന്ന ക്രമത്തിൽ സിഗ് സാഗ് രീതിയിൽ മറ്റു മുഴുവൻ ടീമംഗങ്ങളുടെയും ഇടയിലൂടെ കൈകൊണ്ട് പന്ത് ഡ്രിബ്ലിങ് ചെയ്ത്

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com



തൊട്ടടുത്ത കുട്ടിയ്ക്ക് നൽകി കളി തുടരുന്നു. എല്ലാ ടീമംഗങ്ങളും ഇത്തരത്തിൽ ഡ്രിബിൾ ചെയ്ത് അവസാനിക്കുന്നതുവരെ ഈ കളി തുടരുന്നു. കൃത്യമായി നിയമാവലി പാലിച്ച് ഏറ്റവും കുറച്ച് സമയത്തിനുള്ളിൽ ഡ്രിബ്ലിങ് പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീമിനെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

ഇത്തരത്തിൽ കൂടുതൽ ഊർജം ആവശ്യമായി വരുന്ന കളികളിലോ, ജോലികളിലോ ദിവസം 2 മണിക്കൂർ ഏർപ്പെടാൻ അധികം ചെലവാകുന്ന ഊർജത്തിന്റെ അളവ് കണക്കാക്കി രേഖപ്പെടുത്തുക.

- -

- -

- -

ശരീരഭാരത്തെ അവലംബമാക്കിയിട്ടുള്ള നിരവധി കായിക മത്സരങ്ങൾ ഇന്ന് നിലവിലുണ്ട്. അവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവയാണ് ഗുസ്തി (Wrestling), ബോക്സിങ്, തായ്ക്കോണ്ടോ, ഭാരോദ്വഹനം തുടങ്ങിയ കായിക ഇനങ്ങൾ.

ഗുസ്തി (റസ്‌ലിങ്)

പുരാതന ഒളിമ്പിക്സ് മുതൽ റസ്‌ലിങ് ഒരു പ്രധാന മത്സര ഇനമായിരുന്നു. ഇന്നു ലോകകായിക മത്സരങ്ങളിൽ റസ്‌ലിങ് ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഒരു കായിക ഇനമായി നിലകൊള്ളുന്നു. പ്രാചീനകാലത്തിൽ 'മല്ലയുദ്ധം' എന്നാണ് ഗുസ്തി അറിയപ്പെട്ടിരുന്നത്.

ഗുസ്തി മത്സരയിനം എന്നതിലുപരി നല്ലൊരു വ്യായാമമുറ കൂടിയാണ്. ഇതിലെ അഭ്യാസങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കു നല്ല

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

കരുത്തും ഊർജസ്വലതയും ധൈര്യവും നൽകുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഗുസ്തി പരിശീലിക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് മറ്റു കായിക ഇനങ്ങളിലും മികവുകാണിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

"ഒരു നല്ല ഗുസ്തിക്കാരൻ നല്ല വെയ്റ്റ് ലിഫ്റ്ററുടെ കരുത്തും ജിംനാസ്റ്റിന്റെ ചുറുചുറുക്കും ദീർഘദൂര ഓട്ടക്കാരന്റെ ക്ഷമതയും ചെസ്സ് കളിക്കാരന്റെ ബുദ്ധികൂർമതയും തന്ത്രവും ഉള്ളവനായിരിക്കണം" എന്ന് പൊതുവെ പറയാറുണ്ട്.

ഗുസ്തി മത്സരം ശരീരഭാരത്തിനനുസരിച്ച് വിവിധ ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിച്ചാണ് നടത്തിവരുന്നത്. ഗ്രീക്കോറോമൻ, ഫ്രീസ്റ്റൈൽ തുടങ്ങിയ രണ്ട് പ്രധാനപ്പെട്ട റെസ്‌ലിങ് മത്സരങ്ങളാണുള്ളത്. മത്സരത്തിൽ വിജയിയെ തീരുമാനിക്കുന്നത് ലഭിക്കുന്ന പോയിന്റിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. സ്കൂൾ തലം മുതൽ ഇന്ന് ഗുസ്തി ഒരു പ്രധാന മത്സര ഇനമായി ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ഒളിമ്പിക്സ് മത്സരങ്ങളിൽ ഇന്ത്യക്ക് ആദ്യമായി വ്യക്തിഗത മെഡൽ (വെങ്കല മെഡൽ) കരസ്ഥമാക്കിയത് ഗുസ്തി മത്സരത്തിലൂടെ കെ.ഡി.യാദവ് എന്ന വ്യക്തിയാണ്. സുശീൽകുമാർ, യോഗേശ്വർ ദത്ത്, സാക്ഷി മാലിക് തുടങ്ങിയവർ ഒളിമ്പിക്സിലും അന്തർദേശീയ തലത്തിലും നിരവധി നേട്ടങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കിയ ഗുസ്തി താരങ്ങളാണ്.

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. വ്യായാമക്കുറവ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? ചുരുക്കി വിവരിക്കുക.
2. ദൈനംദിന വ്യായാമം തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
3. ടൈപ്പ്-2 പ്രമേഹം ഉള്ളവർ വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
4. പൊണ്ണത്തടി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് സ്വീകരിക്കേണ്ട മാർഗങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?
5. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ഊർജത്തിന്റെ അളവ് ഏതെല്ലാം ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു?

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. റസ്‌ലിങിൽ (ഗുസ്തി) ഇന്ത്യയ്ക്കുവേണ്ടി ഒളിംപിക്സ് മത്സരങ്ങളിൽ മെഡൽ നേടിയ കായികതാരങ്ങളെപ്പറ്റി കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

കുറിപ്പുകൾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

കുട്ടികളുടെ അവകാശങ്ങൾ

പ്രിയമുള്ള കുട്ടികളേ,

നിങ്ങൾക്കുള്ള അവകാശങ്ങളെന്തെല്ലാമെന്ന് അറിയേണ്ടതില്ലേ? അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിത്തം, സംരക്ഷണം, സാമൂഹ്യനീതി എന്നിവ ഉറപ്പാക്കാൻ പ്രേരണയും പ്രചോദനവും നൽകും. നിങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാൻ ഇപ്പോൾ ഒരു കമ്മിഷൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. കേരള സംസ്ഥാന ബാലാവകാശസംരക്ഷണ കമ്മീഷൻ എന്നാണ് അതിന്റെ പേര്. എന്തെല്ലാമാണ് നിങ്ങൾക്കുള്ള അവകാശങ്ങൾ എന്നു നോക്കാം.

- സംസാരത്തിനും ആശയപ്രകടനത്തിനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം
- ജീവന്റെയും വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെയും സംരക്ഷണം
- അതിജീവനത്തിനും പൂർണവികാസത്തിനുമുള്ള അവകാശം
- ജാതി-മത-വർഗ-വർണ ചിന്തകൾക്കതീതമായി ബഹുമാനിക്കപ്പെടാനും അംഗീകരിക്കപ്പെടാനുമുള്ള അവകാശം
- മാനസികവും ശാരീരികവും ലൈംഗികവുമായ പീഡനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണത്തിനും പരിചരണത്തിനുമുള്ള അവകാശം
- പങ്കാളിത്തത്തിനുള്ള അവകാശം
- ബാലവേലയിൽനിന്നും ആപത്കരമായ ജോലികളിൽ നിന്നുമുള്ള മോചനം
- ശൈശവവിവാഹത്തിൽനിന്നുള്ള സംരക്ഷണം
- സ്വന്തം സംസ്കാരം അറിയുന്നതിനും അതനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്നതിനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം
- അവഗണനകളിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണം
- സൗജന്യവും നിർബന്ധിതവുമായ വിദ്യാഭ്യാസ അവകാശം
- കളിക്കാനും പഠിക്കാനുമുള്ള അവകാശം
- സ്നേഹവും സുരക്ഷയും നൽകുന്ന കുടുംബവും സമൂഹവും ലഭ്യമാകാനുള്ള അവകാശം

നിങ്ങളുടെ ചില ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ

- സ്കൂൾ, പൊതുസംവിധാനങ്ങൾ എന്നിവ നശിപ്പിക്കാതെ സംരക്ഷിക്കുക.
- സ്കൂളിലും പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളിലും കൃത്യനിഷ്ഠ പാലിക്കുക.
- സ്കൂൾ അധികാരികളെയും അധ്യാപകരെയും മാതാപിതാക്കളെയും സഹപാഠികളെയും ബഹുമാനിക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ജാതി-മത-വർഗ-വർണ ചിന്തകൾക്കതീതമായി മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിക്കാനും അംഗീകരിക്കാനും സന്നദ്ധരാവുക.

ബന്ധപ്പെടേണ്ട വിലാസം:

കേരള സംസ്ഥാന ബാലാവകാശസംരക്ഷണ കമ്മീഷൻ
'ശ്രീ ഗണേഷ്', റ്റി.സി. 14/2036, വാൻറോസ് ജംഗ്ഷൻ,
കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി പി.ഒ, തിരുവനന്തപുരം-34, ഫോൺ: 0471-2326603
ഇ-മെയിൽ: childrights.cpcr@kerala.gov.in, rte.cpcr@kerala.gov.in
വെബ്സൈറ്റ്: www.kescpcr.kerala.gov.in

ചൈൽഡ് ഹെൽപ്പ്ലൈൻ - 1098, ക്രൈം സ്റ്റോപ്പർ - 1090, നിർഭയ - 1800 425 1400
കേരള പോലീസ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ - 0471 - 3243000/44000/45000

online R.T.E Monitoring: www.nireekshana.org.in

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

പുകയിലയെ പ്രതിരോധിക്കാം

ലഹരി വസ്തുക്കൾ സങ്കീർണമായ സാമൂഹ്യപ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ആരോഗ്യം, സംസ്കാരം, സമ്പത്ത്, പഠനം, മനുഷ്യബന്ധങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം തകർത്തെറിയുന്ന ലഹരിവസ്തുക്കളെ കണിശമായും വർജിക്കണം.

ലോകത്ത് പത്തിലൊരാൾ എന്ന ക്രമത്തിൽ പ്രതിവർഷം അമ്പതുലക്ഷത്തോളം പേരുടെ മരണത്തിന് കാരണമാകുന്ന അതീവ മാരകമായ ലഹരിപദാർഥമാണ് പുകയില. പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം പ്രധാനമായും രണ്ടു രീതിയിലാണ്.

- പുകവലി (Tobacco smoking)
- പുകരഹിത പുകയില ഉപയോഗം (Use of smokeless tobacco)

പുകയിലയിൽ ഒട്ടേറെ ദോഷകരവും മാരകവുമായ രാസവസ്തുക്കൾ അടങ്ങിയിക്കുന്നു.

നിക്കോട്ടിൻ, ടാർ, ബെൻസോപൈറീൻ, കാർബൺമോണോക്സൈഡ്, ഫോർമാൽഡിഹൈഡ്, ബെൻസീൻ, ഹൈഡ്രജൻ സയനൈഡ്, കാഡ്മിയം, അമോണിയ, പ്രൊപ്പലീൻ ഗ്ലൈക്കോൾ എന്നിവ അവയിൽ ചിലതാണ്.

പുകയിലയുടെ ദോഷഫലങ്ങൾ

- വിട്ടുമാറാത്ത ചുമ
- രക്തചംക്രമണം, രക്തസമ്മർദം എന്നിവയിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ
- ഹൃദ്രോഗം
- നാവ്, വായ, തൊണ്ട, സ്വനപേടകം, ശ്വാസകോശം, അന്നനാളം, ആമാശയം, പാൻക്രിയാസ്, കരൾ എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന ക്യാൻസർ
- ശ്വാസകോശരോഗങ്ങളായ ക്ഷയം, ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, എംഫിസീമ, ക്രോണിക് ഒബ്സ്ട്രക്റ്റീവ് പൾമനറി ഡിസീസ് തുടങ്ങിയവ
- വായ്ക്കുള്ളിലെ രോഗങ്ങളായ പെരിയോഡോൺഡൈറ്റിസ്, പല്ലുകളിലെ നിറം മാറ്റം, പോടുകൾ, വായ്നാറ്റം, അണുബാധ തുടങ്ങിയവ
- പുകവലി ലൈംഗിക-പ്രത്യുൽപ്പാദനശേഷി കുറയ്ക്കുന്നു. പുകവലിക്കാരായ സ്ത്രീകളിൽ ഗർഭസ്ഥശിശുക്കളുടെ ആരോഗ്യക്കുറവിനും ഇത് കാരണമാകുന്നു.

പുകവലിക്കുന്നവരുമായുള്ള സാമീപ്യംമൂലം പുകവലിക്കാത്തവരും പുക ശ്വസിക്കാനിടവരുന്നതാണ് നിഷ്ക്രിയ പുകവലി (Passive smoking).

ഇത് ഏറെ അപകടകരമാണ്.

ഇന്ത്യയിൽ 14 ശതമാനം പേർ പുകവലിക്കാരും 26 ശതമാനം പേർ പുകരഹിത പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവരുമാണ്. അഞ്ച് ശതമാനം പേർ പുകവലിയും പുകരഹിത പുകയിലയും ശീലമാക്കിയവരാണ്.

നാം ഇതിനെ വേണ്ട രീതിയിൽ പ്രതിരോധിക്കേണ്ടതില്ലേ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com