ആരോഗ്യ – കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്ക്

സ്റ്റാൻഡേർഡ്

V

കേരളസർക്കാർ
വിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

തയാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT),
കേരളം
2017

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.

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
© Department of Education, Government of Kerala

പ്രിയപ്പെട്ട വിദ്യാർഥികളേ,

ആധുനിക വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായത്തിൽ ഭാഷ, ശാസ്ത്രം, കല എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം തുല്യപ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്ന മേഖലയാണ് ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം. നമ്മുടെ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ നിർബന്ധിത പഠനവിഷയമായി ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ പൊതുസമീപനത്തിൽ ഊന്നിനിന്നുകൊണ്ടുള്ള പഠനവും വിലയിരുത്തലുമാണ് അഞ്ചാംക്ലാസിലെ ഈ പ്രവർത്തന പുസ്തകത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളി ച്ചിരിക്കുന്നത്.

കായിക വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ നമുക്ക് ആനന്ദവും ഉന്മേഷവും ലഭിക്കുന്നു. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന വിവിധ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഈ പുസ്തകത്തിൽ വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്.

ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സ് ഉണ്ടാവുക യുള്ളൂ. അതിനാൽ ഏവരും കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുകയും മികച്ച ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യ മാണ്. ദൈനംദിന ജിവിതത്തിൽ കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസത്തോ ടെയും കരുത്തോടെയും മുന്നേറാൻ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശൈലി പിൻതുടരേണ്ടതുണ്ട്. ഈ കൈപുസ്തകം അതിനുള്ള വഴികാട്ടിയാണ്.

പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമായ നിരീക്ഷണങ്ങളും കണ്ടെത്തലുകളും കുറി ക്കാനും പഠനപുരോഗതി രേഖപ്പെടുത്താനും ഈ പുസ്തകം പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് ഇതൊരു മുതൽക്കൂട്ടാവുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

സ്നേഹാശംസകളോടെ,

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

ശില്പശാലയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

അജീഷ് പി.റ്റി
ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.,
മലയിൻകീഴ്, തിരുവനന്തപുരം

അജിത്ത് വർഗീസ്
ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, രാമന്തളി, കണ്ണൂർ

ബിജുകുമാർ എസ്
ജി.എച്ച്.എസ്, ചെറുന്നിയൂർ,
തിരുവനന്തപുരം

ലിജിൻ ആർ.എസ്
ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, വക്കം,
തിരുവനന്തപുരം

നവീൻ ആർ.ഡി
ജി.ബി.എച്ച്.എസ്, ചെറുകുന്ന്, കണ്ണൂർ

പ്രദീപ് സി. എസ്
പ്രിൻസിപ്പാൾ, ജി.വി.രാജാ സ്പോർട്സ്
സ്കൂൾ, മൈലം, തിരുവനന്തപുരം

ശ്യാംനാഥ് കെ
ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, കണ്ണൂർ

അബ്ദുൾ ജലാൽ താപ്പി
സ്പോർട്സ് ഡെമോൺസ്ട്രേറ്റർ,
ഡി.എസ്.വൈ.എ., വെള്ളയമ്പലം,
തിരുവനന്തപുരം

ചിത്രലേഖ എം.എസ്.
ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്., ഫോർ ഡെഫ്,
ജഗതി, തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. ബോവാസ് ജെ.
ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. ബാലരാമപുരം,
തിരുവനന്തപുരം

ജൂഡ് ആന്റണി എ
ഗവ. പോളിടെക്നിക് കോളേജ്
കാസർഗോഡ്

സാജു തോമസ്
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കണ്ണൂർ

കെ.ജി. വിജയബാബു
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കൊല്ലം

വിദഗ്ധർ

ഡോ. ബിനു ജോർജ് വർഗീസ്
സെക്രട്ടറി, കേരള സ്പോർട്സ്
കൗൺസിൽ

ഡോ. കെ.കെ.വേണു
ഡീൻ, കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ (റിട്ട)
എസ്.എൻ.ട്രെയിനിംങ്ങ് കോളേജ്,
നെടുംകണ്ട, വർക്കല, തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. വി.ജയകുമാർ
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ (റിട്ട.) എൻ.
എസ്.എസ്. കോളേജ് ഫോർ വുമൺ,
നീറമൺകര, തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. കെ.ജയകുമാർ
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ വി.റ്റി.എം.
എൻ.എസ്.എസ്. കോളേജ്, ധനുവച്ചപുരം,
തിരുവനന്തപുരം.

പ്രൂഫ് പരിശോധന

പി. യഹിയ
ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, പയ്യാനക്കൽ,
കോഴിക്കോട്

പി.എസ്.മനോജ്
വി.കെ.കാണി ഗവ.എച്ച്.എസ്.പനയ്ക്കോട്,
തിരുവനന്തപുരം

ആർട്ടിസ്റ്റ്

വി. പ്രകാശ്
ആർട്ടിസ്റ്റ് ഫ്രീലാന്റ്, പരുത്തിയറ,
തിരുവനന്തപുരം

കെ. മുരുകനാചാരി
ഡ്രോയിങ് ടീച്ചർ, ഗവ.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.
വീരണകാവ്, തിരുവനന്തപുരം

അക്കാദമിക് കോഡിനേറ്റർ

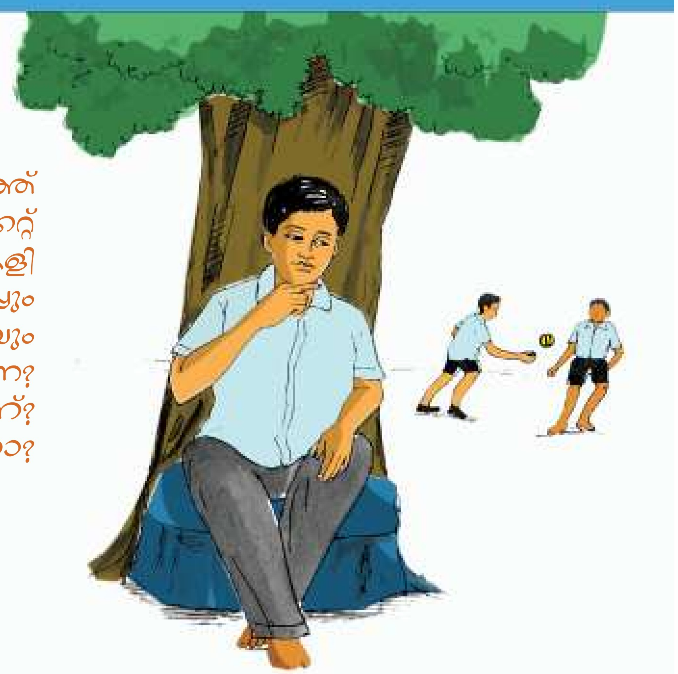
അരുൺ ജ്യോതി എസ്.
റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)
വിദ്യാഭവൻ, പൂജപ്പുര, തിരുവനന്തപുരം 695 012

ഉള്ളടക്കം

1. എന്റെ ശരീരം 07
2. എന്റെ ചലനങ്ങൾ 14
3. സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും 45
4. സാമൂഹികാരോഗ്യം 61
5. പരിസ്ഥിതിയും സ്പോർട്സും 68

1 എന്റെ ശരീരം



ഞാൻ രാജു, കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് മൈതാനത്ത് ദിവസവും ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കാറുണ്ട്. പലപ്പോഴും കളിക്കിടയിൽ എനിക്ക് കിതപ്പും വിയർപ്പും വല്ലാത്ത തളർച്ചയും അനുഭവപ്പെടും. എന്താണിങ്ങനെ? അതിനുള്ള കാരണമെന്താണ്? എല്ലാവർക്കും ഇങ്ങനെയാണോ?

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ നിരവധി പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ട്. നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിൽനിന്ന് ഊർജം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുകയും അത് നമ്മുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് അതിൽപ്പെട്ട ഒരു പ്രവർത്തനമാണ്. ഉറങ്ങുമ്പോൾ, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പുസ്തകം വായിക്കുമ്പോൾ എത്ര ഊർജം വേണം? വളരെ കുറച്ചു മതി, അല്ലേ? എന്നാൽ നിങ്ങൾ ഓടിക്കളിക്കുമ്പോഴോ? പന്തു കളിക്കുമ്പോഴോ? നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ഊർജം ആവശ്യമായി വരും. ഇത്തരത്തിൽ വിവിധ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ എന്തെല്ലാം മാറ്റങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നു? അവയെക്കുറിച്ചെല്ലാം പ്രതിപാദിക്കുകയാണ് ഇവിടെ. രസകരമായ വായനയിലൂടെയും കളികളിലൂടെയും പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയും നമുക്കതു മനസ്സിലാക്കാം.

പ്രവർത്തനം 1

ആദ്യം ഒരു കളി ആയാലോ...?

കളിയുടെ പേര്: ഷട്ടിൽ റിലേ

ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളും 4 പേർ വീതമുള്ള ടീമുകളാകുന്നു.

ഒരു സമയം രണ്ടു ടീമുകൾക്കു മത്സരിക്കാം. മത്സരം പൂർത്തിയാക്കാൻ ഓരോ ടീമും എടുത്ത സമയം പ്രത്യേകം രേഖപ്പെടുത്തണം.

ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ മത്സരം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീമുകളാണ് വിജയികളാകുന്നത്.

മത്സരത്തിന്റെ ഭാഗമായുള്ള പ്രവർത്തനഷീറ്റ് ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ 'എ' ഭാഗം മത്സരത്തിനു മുമ്പും 'ബി' ശേഷവും പൂരിപ്പിക്കണം.

പ്രവർത്തനഷീറ്റ്

ശരിയായതിന് (✓) ഇടുക.

ക്രമ നം.	ശാരീരികപ്രവർത്തനങ്ങൾ	മത്സരത്തിനു മുമ്പ് പ്രകടമായത് (എ)	മത്സരത്തിനുശേഷം പ്രകടമായത് (ബി)
1.	ചൂട് അനുഭവപ്പെടുന്നു.	ഉണ്ട്/ ഇല്ല	ഉണ്ട്/ ഇല്ല
2.	വിയർക്കുന്നു.	ഉണ്ട്/ ഇല്ല	ഉണ്ട്/ ഇല്ല
3.	വേഗത്തിൽ ശ്വസിക്കുന്നു.	ഉണ്ട്/ ഇല്ല	ഉണ്ട്/ ഇല്ല
4.	ക്ഷീണം തോന്നുന്നു	ഉണ്ട്/ ഇല്ല	ഉണ്ട്/ ഇല്ല

ഷട്ടിൽ റിലേ

ടീമംഗങ്ങൾ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ ഫയൽ ഫോർമേഷനിൽ നിൽക്കുകയും സ്റ്റാർട്ട് സിഗ്നൽ ലഭിച്ചയുടൻ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നവർ അവരവരുടെ ട്രാക്കിലൂടെ ഓടി മറ്റേ അറ്റത്തുള്ള ലൈനിൽ തൊട്ട് തിരികെയെത്തി അടുത്ത ടീമംഗത്തിന് പാസ് നൽകുന്നു. ഇങ്ങനെ ടീമിലെ എല്ലാവരും ഓടുന്നു. ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ മത്സരം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

അധ്യാപികയുടെ നിർദേശമനുസരിച്ച് കളി തുടരുക. കളി പൂർത്തിയാക്കിയതിനുശേഷം പ്രവർത്തനഷീറ്റിലെ 'ബി' ഭാഗം '✓' അടയാളമിട്ട് പൂർത്തീകരിക്കുക.

ഷട്ടിൽ റിലേ മത്സരത്തിനു മുൻപും ശേഷവും ശരീരത്തിലെ പ്രകടമായ മാറ്റങ്ങളെ വിലയിരുത്തിയ പട്ടിക പരിശോധിക്കുക. തീർച്ചയായും രണ്ടാമത്തെ പട്ടികയിലെ വിലയിരുത്തൽ 'ഉണ്ട്' എന്നതാകും. കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ ഈ പ്രകടമായ മാറ്റം എന്തുകൊണ്ടാണ് ഉണ്ടായത്? നാം ചെയ്ത കായികപ്രവർത്തനം മൂലമാണ് ശരീരോഷ്മാവ് വർധിച്ചതും വിയർത്തതും വേഗത്തിൽ ശ്വസിച്ചതും അവസാനം ക്ഷീണിതനായി കാണപ്പെട്ടതും.

ഇവ മാത്രമാണോ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകവഴി ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ? മേൽപ്പറഞ്ഞവയോടൊപ്പം തന്നെ ഹൃദയമിടിപ്പിലും നാഡീസ്പന്ദനത്തിലും വ്യത്യാസം വരുന്നുണ്ട്. ഈ മാറ്റങ്ങളെല്ലാം പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നു എന്ന താണ് ഏറ്റവും രസകരമായ വസ്തുത. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഈ വ്യത്യാസങ്ങൾ എങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് ഇനി മനസ്സിലാക്കാം.

ഹൃദയമിടിപ്പ് (Heart beat)

ഷട്ടിൽ റിലേ കളിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഹൃദയമിടിപ്പ് അനുഭവപ്പെട്ടോ? ഹൃദയമിടിപ്പ് എപ്പോഴും നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. എന്നാൽ കായികപ്രവർത്തനം നടത്തുമ്പോൾ അത് കൂടുതലായി നമുക്ക് അനുഭവിച്ചറിയാൻ കഴിയും. അതെങ്ങനെയാണ്?

ഹൃദയത്തിലെ സങ്കോചവികാസങ്ങളുടെ ഫലമായി വിവിധ അറകളിൽനിന്ന് രക്തം സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ രക്തത്തിന്റെ തിരികെയുള്ള ഒഴുക്ക് തടയാനായി ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്ന വാൽവുകൾ അടയുന്നു. ഈ ശബ്ദമാണ് ഹൃദയമിടിപ്പായി നമുക്ക് അറിയാൻ കഴിയുന്നത്.

പ്രവർത്തനക്ഷമമായ ഹൃദയത്തിന്റെ സ്പന്ദനമാണ് ഹൃദയമിടിപ്പ്. സാധാരണ മനുഷ്യനിൽ ഒരു മിനിറ്റിൽ ഹൃദയമിടിപ്പ് 60 മുതൽ 100 വരെയാകുന്നു. ഒരു നല്ല കായികതാരത്തിന്റേത് 40 - 60 നടുത്തുവരെ ആകാം. കായികപ്രവർത്തനവേളയിൽ ഹൃദയമിടിപ്പ് ഉയരാം, എത്രത്തോളം ഉയരാം എന്നു മനസ്സിലാക്കാൻ 220-ൽ നിന്ന് നിങ്ങളുടെ പ്രായം കുറച്ചുനോക്കിയാൽ മതി.

എന്റെ പരമാവധി ഹൃദയമിടിപ്പ്

220 - എന്റെ വയസ്സ് = 220 - .... = ...

ഇത്തിരിക്കുഞ്ഞൻ ഹൃദയം

ആരോഗ്യവാനായ ഒരാളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ വലുപ്പം അവന്റെ മുഷ്ടിയോളമാണ്.

നിങ്ങളുടെ കൈപ്പത്തി ഒന്നു ചുരുട്ടിനോക്കൂ! ഹൃദയത്തിന്റെ വലുപ്പം അറിയാം!

ഹൃദയമിടിപ്പ് പരിശോധിക്കാനുള്ള ഉപകരണമാണ് സ്റ്റെതസ്കോപ്പ്.

നാഡീസ്പന്ദനം (Pulse)

എന്താണ് പൾസ്? പൾസ് (നാഡീസ്പന്ദനം) എന്ന പദം നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടുണ്ടോ? ഹൃദയമിടിപ്പും പൾസും തമ്മിൽ എന്തെങ്കിലും ബന്ധമുണ്ടോ? ഓരോ തവണയും ഹൃദയമിടിക്കുമ്പോൾ രക്തം പമ്പു ചെയ്യുന്നതുവഴി രക്തക്കുഴലുകൾ വികസിക്കുകയും ചുരുങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇപ്രകാരം തുടർച്ചയായ വികാസവും ചുരുങ്ങലും മൂലമുണ്ടാകുന്ന തരംഗചലനത്തെയാണ് പൾസ് എന്നു പറയുന്നത്.

പൾസ് എങ്ങനെയെല്ലാം തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും?

കൈക്കുഴയുടെ കുറച്ചു താഴെയുള്ള വിവിധ രക്തക്കുഴലുകൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? പെരുവിരലിന്റെ താഴ്ഭാഗത്ത് എതിർ കൈയ്യുടെ ചൂണ്ടുവിരലും നടുവിരലും ചേർത്തുവച്ച് പൾസ് തിരിച്ചറിയാം. (ചിത്രം 1 കാണുക)

ഒരു പ്രാവശ്യം ശ്രമിച്ചിട്ട് അറിയാൻ കഴിഞ്ഞില്ല എന്നു കരുതി നിരാശപ്പെടേണ്ട. വീണ്ടും ശ്രമിച്ചു നോക്കൂ.

ഇനി മറ്റൊരു രീതിയിലും പൾസ് തിരിച്ചറിയാം: ചൂണ്ടുവിരലും നടുവിരലും ഉപയോഗിച്ച് ശ്വാസനാളത്തിന്റെ താഴെ സാവധാനം അമർത്തി പരിശോധിച്ചാൽ പൾസ് തിരിച്ചറിയാം. (ചിത്രം 2 കാണുക).

(ചിത്രം 1)

(ചിത്രം 2)

പ്രവർത്തനം 2

രണ്ടു രീതിയിലും പൾസ് രേഖപ്പെടുത്തുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് മനസ്സിലായോ?

ഒരു കാര്യം ശ്രദ്ധിക്കൂ! ഒരു മിനിറ്റിലാണ് പൾസ് രേഖപ്പെടുത്തേണ്ടത്. നിങ്ങൾ ഗുണനം പഠിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. അങ്ങനെയെങ്കിൽ 15 സെക്കന്റിന്റെ പൾസ് കണ്ടെത്തി 4 കൊണ്ട് ഗുണിച്ചാൽ മതി.

നിന്നുകൊണ്ട്, ഓടുന്ന രീതിയിൽ കൈകാലുകൾ ചലിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾക്കാവുമോ? അങ്ങനെ ഒന്നു ചെയ്തുനോക്കൂ. കുറച്ചുസമയം ചെയ്തതിനുശേഷം പൾസ് കണക്കാക്കി രേഖപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കൂ. നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാരുടെ പൾസ് കൂടി കണ്ടെത്തൂ.

എന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ

ക്രമ നം.	പേര്	പൾസ് റേറ്റ്		വ്യത്യാസം
		വ്യായാമത്തിനു മുമ്പ്	വ്യായാമത്തിനു ശേഷം	

വീട്ടിൽ എത്തിയശേഷം അച്ഛനും അമ്മയും സഹോദരങ്ങളും ചേർന്ന് നേരമ്പോക്കുകൾ പറഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ പൾസ് രേഖപ്പെടുത്തുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് അവർക്കും പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക. അവരുടെയും പൾസ് കണക്കാക്കി എഴുതുമല്ലോ.

എന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ

കായികപ്രവർത്തനവും മറ്റു ശാരീരികമാറ്റങ്ങളും

(ശരീരോഷ്മാവ്, വിയർപ്പ്, കിതപ്പ്, തളർച്ച)

എന്നും സ്കൂളിലേക്കു രാവിലെ 9.00 നാണ് വീട്ടിൽനിന്നു ഞാൻ യാത്രതിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ കഴിഞ്ഞ ദിവസം അമ്മയോടൊപ്പം കടയിൽ പോകേണ്ടിവന്നതിനാൽ 9.15 നാണ് വീട്ടിൽ നിന്നിറങ്ങാൻ കഴിഞ്ഞത്. കുറച്ചു ദൂരം നടന്നും ബാക്കി ഓടിയുമാണ് സ്കൂളിൽ എത്തിച്ചേർന്നത്. അതുകൊണ്ട് കൃത്യസമയത്ത് സ്കൂളിൽ എത്താൻ കഴിഞ്ഞു. പക്ഷേ, ക്ലാസിൽ കയറി ഇരുന്നുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ ശരീരത്തിൽ വല്ലാത്ത ചൂടും അതോടൊപ്പം വിയർപ്പും ചെറിയ തളർച്ചയും കിതപ്പും എനിക്ക് അനുഭവപ്പെടുകയുണ്ടായി. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെയൊക്കെ സംഭവിച്ചത്?

ഓടുക എന്നത് ശ്രമകരമായ ഒരു കായികപ്രവർത്തനമാണ്. അതിന്റെ ഫലമായി നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങളും പേശികളും കൂടുതൽ പ്രവർത്തനക്ഷമമാവുകയും ശരീരം ചൂടാവുകയും തത്ഫലമായി ശരീരോഷ്മാവ് വർധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഊഷ്മാവ് വർധിച്ചാൽ അതു നിയന്ത്രിക്കാൻ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കും. അതിന്റെ ഫലമായാണ് വിയർപ്പ് പുറത്തേക്കുവരുന്നത്. ജലം ബാഷ്പീകരണം സംഭവിച്ച് നീരാവിയാകുന്നത് നമ്മൾ പഠിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. ജലം ചൂടാകുമ്പോഴാണ് ഇതു സംഭവിക്കുന്നത്. അതുപോലെ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വിയർപ്പ് ബാഷ്പീകരണം നടത്തുന്നതിനാവശ്യമായ ചൂട് (ഊഷ്മാവ്) ശരീരത്തിൽ നിന്നെടുക്കുകയും അത്തരത്തിൽ ശരീരോഷ്മാവ് നിയന്ത്രണവിധേയമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

ശരീരോഷ്മാവ് കണ്ടെത്താനുള്ള ഉപകരണം - തെർമോമീറ്റർ

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശരീരോഷ്മാവ് കൂടുന്നു എന്നു മനസ്സിലായല്ലോ.

മറ്റേതെങ്കിലും അവസരത്തിൽ നമ്മുടെ ശരീരോഷ്മാവ് കൂടിയതായി നിങ്ങൾ ഓർക്കുന്നുണ്ടോ?

എന്റെ കണ്ടെത്തൽ

- -

- -

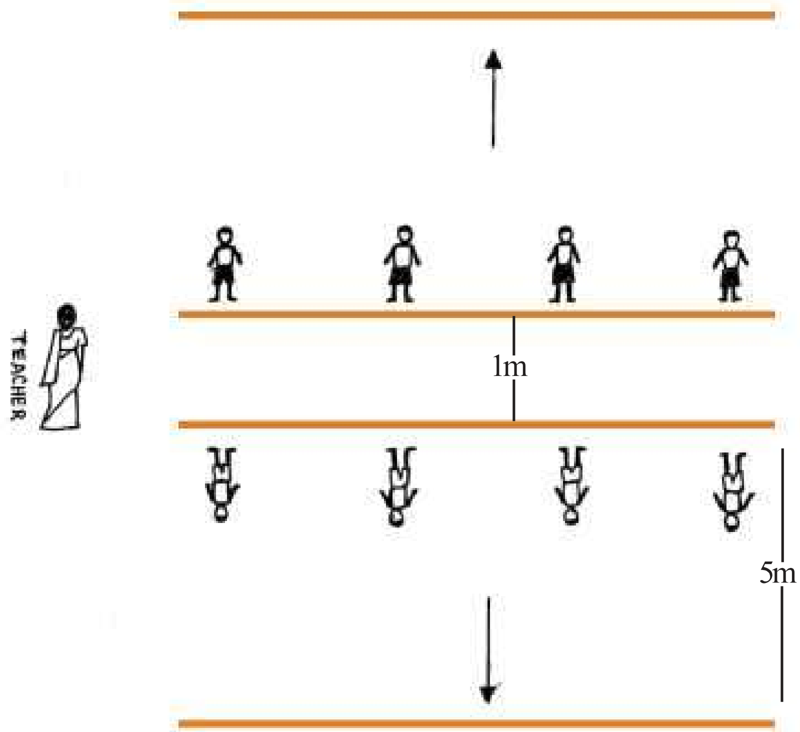
- -

- -

- -

പ്രവർത്തനം 3

ഇനി നമുക്ക് ഒരു ചെറിയ കളിയിൽ ഏർപ്പെട്ടാലോ. ആ കളിക്ക് 'റാറ്റ് ആന്റ് റാബിറ്റ്' എന്നു പേരു നൽകാം. ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികൾക്കും ഈ കളിയിൽ പങ്കെടുക്കാം. ക്ലാസിൽ 30 കുട്ടികളുണ്ട് എങ്കിൽ 15 കുട്ടികൾ വീതമുള്ള 2 ടീമുകളാക്കാം. അങ്ങനെ 2 ടീമുകളും അധ്യാപികയുടെ നിർദേശപ്രകാരം 1 മീറ്റർ അകലത്തിൽ മുഖാമുഖം നിലയുറപ്പിക്കുക. രണ്ടു ടീമിന്റെയും പിറകിലായി 5 മീറ്റർ അകലത്തിൽ ഓരോ വര വരയ്ക്കുക (ചിത്രം കാണുക). ഒരു ടീമിനെ റാറ്റ് (Rat) എന്നും അടുത്ത ടീമിനെ റാബിറ്റ് (Rabbit) എന്നും വിളിക്കുന്നു. അധ്യാപിക 'റാറ്റ്' എന്നു പറയുമ്പോൾ റാറ്റ് ടീമിലെ അംഗങ്ങൾ തിരിഞ്ഞ് ഓടുകയും അവരുടെ വശത്തുള്ള എൻഡ് വര മറികടക്കുകയും വേണം. ഇതേ സമയം റാബിറ്റുകൾ റാറ്റിനെ തൊടാനായി പിന്തുടരുന്നു. എൻഡ് വര കടക്കുന്നതിനുമുമ്പ് എത്ര റാറ്റിനെയാണോ തൊടാൻ കഴിയുന്നത്, അത്രയും പോയിന്റ് റാബിറ്റുകൾക്കു ലഭിക്കുന്നു. ഇനി അധ്യാപിക റാബിറ്റ് എന്നാണ് പറഞ്ഞതെങ്കിൽ റാബിറ്റ് തിരിഞ്ഞ് ഓടാനും റാറ്റ് അവരെ തൊടാനും ശ്രമിക്കണം.



എലീന എന്ന കുട്ടിയുടെ അനുഭവം

'റാറ്റ് ആന്റ് റാബിറ്റ്' പരത് പ്രാവശ്യം കളിച്ചപ്പോഴേക്കും ഞാൻ തളർന്നുപോയി. നന്നായി കിതപ്പും അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ടാണ് തളർച്ചയും കിതപ്പും അനുഭവപ്പെടുന്നത്? അധ്യാപികയോടു എലീന ചോദിച്ചു.

എലീനയും കൂട്ടുകാരും 'റാറ്റ് ആന്റ് റാബിറ്റ്' കളിക്കാൻ കുറേയധികം സമയം ഓടിയല്ലോ. ഓടാൻ ആവശ്യമായ ഊർജം ലഭിക്കാതിരിക്കുക, ഓടിക്കളിക്കാൻ ആവശ്യത്തിന് ഓക്സിജൻ ലഭിക്കാതിരിക്കുക, വിയർപ്പിലൂടെ ശരീരത്തിലെ ജലാംശവും ലവണങ്ങളും നഷ്ടപ്പെടുക, കായികപ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഫലമായി പേശികൾ ക്ഷീണിക്കുക തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് തളർച്ച അനുഭവപ്പെടാം.

കളിക്കുമ്പോൾ ഊർജത്തിനായി ഓക്സിജൻ കൂടുതലാവശ്യമായി വരുന്നു. അതിനാൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം വേഗത്തിലാകുന്നു. ഇതാണ് കിതപ്പായി അനുഭവപ്പെടുന്നത്. കളിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ സംഭരിച്ചിട്ടുള്ള ഓക്സിജനും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് തിരിച്ച് സംഭരിക്കാനാണ് കളിക്കുശേഷവും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ഉയർന്നുതന്നെ നിൽക്കുന്നത്.

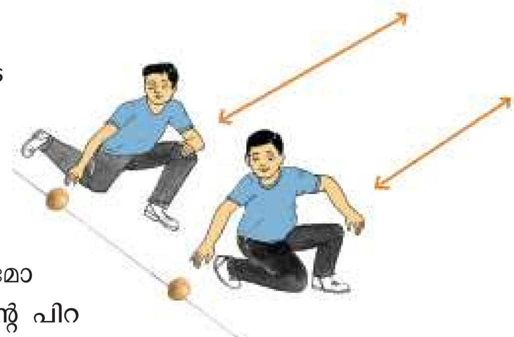
വിയർപ്പ് ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നത് എങ്ങനെയെന്നു മനസ്സിലായല്ലോ. ഇവയെല്ലാം പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നു നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാം.

2 എന്റെ ചലനങ്ങൾ

'തൊട്ടുകളി' നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമാണല്ലോ. വേഗത്തിൽ ഓടിയും ദിശമാറി വെട്ടിത്തിരിഞ്ഞും നിങ്ങൾ കൂട്ടുകാരെ പലപ്പോഴും വട്ടംചുറ്റിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ... കളിക്കിടയിൽ ഒഴിഞ്ഞുമാറുമ്പോൾ നില (Balance) തെറ്റി വീണുപോകാതെ നിൽക്കാൻ പലപ്പോഴും നിങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞിരിക്കും. ഈ തന്ത്രങ്ങളും ശേഷികളും മറ്റു കളികളിലും നിങ്ങളെ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. എന്നാൽ കളിയിൽ നിങ്ങളോടൊപ്പം ചേരുന്നവർക്കെല്ലാം ഈ ശേഷികൾ ഒരുപോലെയാകണമെന്നില്ല. ചില രസകരമായ പാഠങ്ങളിലൂടെയും പ്രവൃത്തികളിലൂടെയും കളികളിലൂടെയും ഈ ശേഷികൾ മെച്ചപ്പെടുത്താനാവും. അതിനായി നമുക്ക് പൊട്ടറ്റോ റേസ് എന്ന ഗെയിമിലൂടെ കടന്നുപോകാം.

പ്രവർത്തനം 1

പൊട്ടറ്റോ റേസ്



ഗ്രൗണ്ടിൽ 12 മീറ്റർ നീളത്തിൽ 5 ലൈനുകളടങ്ങുന്ന ട്രാക്ക് വരയ്ക്കുക. ഓരോ ലൈനിലും സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ നിന്നും 4 മീറ്റർ, 8 മീറ്റർ, 12 മീറ്റർ അകലത്തിൽ ഓരോ വൃത്തങ്ങൾ അടയാളപ്പെടുത്തി വൃത്തങ്ങളിൽ പൊട്ടറ്റോ (പൊട്ടറ്റോയ്ക്കു പകരം ചെറിയ പന്തോ തടിക്കഷണമോ ഉപയോഗിക്കാം) വയ്ക്കുക. സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിന്റെ പിറകിലും ഓരോ ലൈനിലും ഒരു വൃത്തം വരയ്ക്കണം. ഇനി മത്സരം തുടങ്ങാം. സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിന്റെ പിറകിൽ നിന്നു അധ്യാപികയുടെ സിഗ്നൽ ലഭിച്ചയുടൻ മുന്നോട്ടോടി തന്റെ ലൈനിലെ ആദ്യത്തെ വൃത്തത്തിൽ നിന്നും പൊട്ടറ്റോ എടുത്ത് സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിന് പിറകിലെ വൃത്തത്തിൽ വയ്ക്കുക. തുടർന്ന് രണ്ടാമത്തെ വൃത്തത്തിലെ പൊട്ടറ്റോ എടുത്തു വരുന്നു. ഇങ്ങനെ ആദ്യം എല്ലാ വൃത്തത്തിലെയും പൊട്ടറ്റോ എടുത്ത് മത്സരം പൂർത്തിയാക്കുന്നയാൾ വിജയിക്കുന്നു.

പൊട്ടറ്റോ റേസ് എന്ന കളിയിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രകടനം എങ്ങനെ ഉണ്ടായിരുന്നു? നിങ്ങളുടെ പ്രകടനത്തെ സ്വാധീനിച്ച ഘടകങ്ങൾ ഏവ?

- ---
- ---

വേഗവും വേഗത്തിൽ ദിശമാറാനുള്ള കഴിവും തീർച്ചയായും നിങ്ങളെ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ടാകും.

വേഗത്തിൽ ദിശമാറാനുള്ള കഴിവിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാം.

വേഗത്തിൽ ദിശമാറാനുള്ള കഴിവ് മനുഷ്യനെന്നപോലെ മറ്റു ചില ജീവജാലങ്ങൾക്കുമുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള കഴിവിനെ ചുറുചുറുക്ക് എന്നു പറയാം.

ചുറുചുറുക്ക് (Agility)

ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലനാവസ്ഥ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് വിവിധ ദിശകളിലേക്ക് വേഗത്തിൽ ചലിക്കാനുള്ള കഴിവാണ് ചുറുചുറുക്ക്.

പ്രവർത്തനം 2

ചിത്രനിരീക്ഷണം

ചിത്രങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് വേഗത്തിന്റെയും ചുറുചുറുക്കിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ ജീവികളെ ക്രമീകരിക്കുക.

ആരാണ് നിങ്ങളുടെ ചാർട്ടിൽ ഒന്നാമതായി എത്തിയത്?

-
-

നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം ശരിയാണോ എന്നു പരിശോധിക്കുക.

'ആമയും മുയലും' കഥ നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ. ആ കഥയിൽ ആമയാണ് വിജയിച്ചതെങ്കിലും വേഗത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ മുയൽ തന്നെയാണ് മുന്നിൽ. എന്നാൽ കാട്ടിലെ ഏറ്റവും വേഗമുള്ള ഓട്ടക്കാരൻ ആരാണെന്നറിയാമോ? അത് ചീറ്റപ്പുലി തന്നെ.

എന്നാൽ വേഗം മാത്രമാണോ ചീറ്റപ്പുലിയെ ഒന്നാമനാക്കിയത്? വേഗത്തിൽ ദിശമാറുന്നതിന് ചീറ്റയ്ക്ക് പ്രത്യേകമായ കഴിവുണ്ട്. അതിന് ചീറ്റയെ സഹായിക്കുന്നത് അതിന്റെ ശാരീരികമായ പ്രത്യേകത തന്നെ.

ചീറ്റയ്ക്കൊപ്പം എത്താനായില്ലെങ്കിലും വേഗത്തിൽ ദിശമാറാനുള്ള കഴിവ് നമുക്കുമുണ്ട്. പേശികളുടെ വികാസ-സങ്കോചങ്ങളും (Relaxation & Contraction) സമതുലിതാവസ്ഥ (Balance)യുമാണ് വേഗത്തിലുള്ള ദിശ മാറ്റത്തിനു സഹായിക്കുന്നത്.

ആ ശാരീരിക മികവിന്റെ അടിസ്ഥാനം ചുറുചുറുക്ക് ആണ്.

ഏറ്റവും ചുറുചുറുക്ക് ആവശ്യമായി വരുന്ന ചില കളികളാണ് ഐസ് ഹോക്കി, ബാസ്കറ്റ്ബോൾ, ഖോ–ഖോ, ഫുട്ബോൾ തുടങ്ങിയവ.

പ്രഗല്ഭരായ പല കായിക താരങ്ങളുടെയും പ്രകടനം നിരീക്ഷിച്ചാൽ അവർക്ക് വേഗത്തിൽ ദിശ മാറാനുള്ള കഴിവുള്ളതായി മനസ്സിലാക്കാം.

ക്രിക്കറ്റിലെ വിക്കറ്റുകൾക്കിടയിലൂടെയുള്ള ഓട്ടത്തിൽ സചിൻ തെൻഡുൽക്കറുടെ മിടുക്ക് ചുറുചുറുക്കിന് ഒരു ഉദാഹരണമാണ്. ഇതുപോലെ ചുറുചുറുക്ക് ആവശ്യമായി വരുന്ന ആറ് കളികളിലെ സന്ദർഭങ്ങൾ എഴുതുക.

ഉദാ: 1. ക്രിക്കറ്റ് – വിക്കറ്റുകൾക്കിടയിലൂടെയുള്ള ഓട്ടം.

എന്റെ വിലയിരുത്തൽ

എനിക്ക് ചുറുചുറുക്ക് എന്തെന്നും ഏതൊക്കെ സാഹചര്യങ്ങളിലാണ് അതിന്റെ പ്രാധാന്യമെന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ...

ഉചിതമായ കോളത്തിനുനേരെ ✓ മാർക്കിടുക.

കഴിയുന്നു		ഇല്ല		അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും.	

വാമിങ് അപ്പ് - കൂളിങ് ഡൗൺ വ്യായാമമുറകളുടെ പ്രാധാന്യം

ഏതു തരം കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും പൊതുവായി വാമിങ് അപ്പ്, പ്രധാന കായിക പ്രവർത്തനം, കൂളിങ് ഡൗൺ എന്നീ മൂന്നു ഭാഗങ്ങളുണ്ട്.

നാം ഏതൊരു കാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴും ചില തയാറെടുപ്പുകൾ നടത്താറുണ്ടല്ലോ. കാര്യത്തിന്റെ ഗൗരവമനുസരിച്ചാവും നമ്മുടെ തയാറെടുപ്പുകൾ. അതുപോലെ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുമ്പോഴും ശരീരത്തെ സജ്ജമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിനു വേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ നോക്കാം.

വാമിങ് അപ്പ്

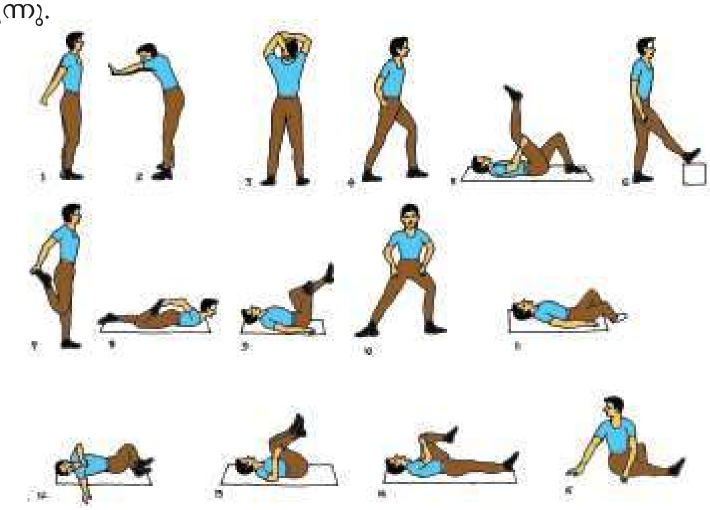
കഠിനമായ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ശരീരത്തെ സജ്ജമാക്കാനുള്ള ലഘുവ്യായാമമുറകളാണ് വാമിങ് അപ്പ്.

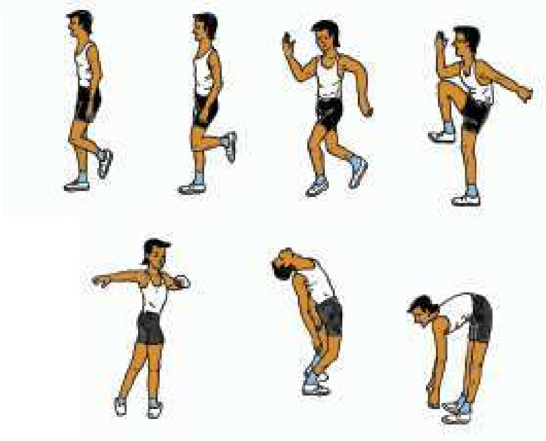
കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുന്നതിനു മുമ്പ് വാമിങ് അപ്പ് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. അല്ലാത്തപക്ഷം സന്ധികൾക്കും പേശികൾക്കും പരിക്കേൽക്കാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

വാമിങ് അപ്പിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ

- ശരീരത്തിലെ പേശികളുടെ ഊഷ്മാവ് വർധിപ്പിക്കുന്നു.
- പേശികളിലേക്ക് വർധിച്ച തോതിൽ രക്തവും ഓക്സിജനും പ്രവഹിക്കുന്നതിന് ഹൃദയത്തെ സജ്ജമാക്കുന്നു.
- നാഡീസംവേദനം വേഗത്തിലാക്കുന്നു.
- സന്ധികളുടെ ചലനം വർധിപ്പിച്ച് പരിക്കിൽനിന്നു രക്ഷിക്കുന്നു.

വാമിങ് അപ്പിന്റെ ഗുണഫലങ്ങൾ അധികസമയം നിലനിൽക്കില്ല എന്നതുകൊണ്ട് കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നതിന് വളരെ മുൻപേ വാമിങ് അപ്പ് ചെയ്യേണ്ടതില്ല. 10 മുതൽ 15 മിനിറ്റ് വരെയെങ്കിലും നീണ്ടുനിൽക്കുന്നതാകണം വാമിങ്അപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ. വിവിധ രീതികളിലുള്ള വാമിങ്അപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.





രണ്ടുതരം വാമിങ്അപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് സാധാരണ ചെയ്തുവരുന്നത്.

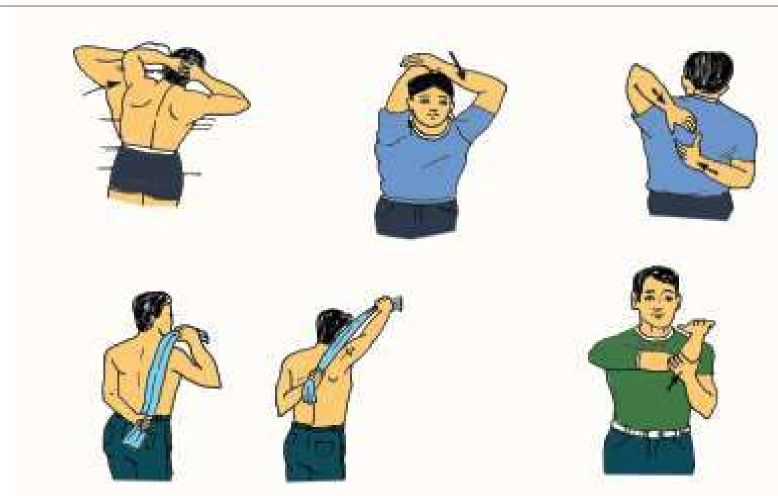
- പൊതു വാമിങ് അപ്പ് (General Warming Up)
- നിർദിഷ്ട വാമിങ് അപ്പ് (Specific Warming Up)

പൊതു വാമിങ് അപ്പ് ചെറിയ ശരീരചലനങ്ങളിലൂടെയും ജോയിന്റ് റൊട്ടേഷനിലൂടെയും ശരീരോഷ്മാവ് ഉയർത്തി പേശികളെ പ്രവർത്തനസജ്ജമാക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ പ്രവർത്തന സജ്ജമായ പേശികളെ പ്രത്യേക കളികൾക്കുവേണ്ടി തയ്യാറെടുപ്പിക്കുകയാണ് നിർദിഷ്ട വാമിങ് അപ്പ് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

വിവിധതരം വാമിങ് അപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ഫ്രീ ഹാൻഡ് സ്ട്രെച്ചിങ്	പൊതു വാമിങ് അപ്പ്	സന്ധികളിലെ വഴക്കത്തിനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ
സൈഡ് വെയ്സ് അപ്-ഡൗൺ നെക്ക് സ്ട്രെച്ച്	നടത്തം	ഷോൾഡർ റൊട്ടേഷൻ
നിന്നുകൊണ്ട് രണ്ടു വശങ്ങളിലേക്കും വളയുക.	ജോഗിങ്	റിസ്റ്റ് റൊട്ടേഷൻ
അപ്പർ ബാക്ക് സ്ട്രെച്ച്	റോപ്പ് സ്കിപ്പിങ്	ഹിപ്പ് ബെന്റിങ്
ചെസ്റ്റ് സ്ട്രെച്ച്	സ്റ്റെപ്പിങ്	ട്രങ്ക് ട്വിസ്റ്റ്
തൈ സ്ട്രെച്ച്	കാലിസ്തനിക്സ്	ആങ്കിൾ റൊട്ടേഷൻ
ലോവർ ബാക്ക് സ്ട്രെച്ച്		
കാഫ് സ്ട്രെച്ച്		
ഗ്രോയിൻ സ്ട്രെച്ച്		
ലഞ്ചിങ് (Launching)		

സ്ട്രെച്ചിങ് എക്സർസൈസുകളുടെ ചില മാതൃകകൾ



മുകളിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന 1, 2, 3 കോളങ്ങളിൽ നിന്ന് ആവശ്യാനുസരണം എക്സർസൈസുകൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ച് സമയക്രമീകരണത്തോടെ വാമിങ് അപ്പ് ക്രമീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

ഉദാ: 10 മിനിറ്റ് സമയത്തേക്കുള്ള വാമിങ് അപ്പ് പ്രവർത്തന മാതൃക.

ഫ്രീ ഹാൻഡ് സ്ട്രെച്ചിങ് എക്സർസൈസുകൾ	സമയം/ എണ്ണം	പൊതു വാമിങ് അപ്പ്	സമയം/ എണ്ണം	സന്ധികളിലെ വഴക്കത്തിനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ	സമയം/ എണ്ണം
നിന്നുകൊണ്ട് രണ്ടു വശങ്ങളിലേക്കും വളയുക.	5 പ്രാവശ്യം	ജോഗിങ്	5 –7 മിനിറ്റ്	ഷോൾഡർ റൊട്ടേഷൻ	5 പ്രാവശ്യം
തൈ സ്ട്രെച്ച്	5 പ്രാവശ്യം			ഹിപ്പ് ബെന്റിങ്	5 പ്രാവശ്യം
കാഫ് സ്ട്രെച്ച്	5 പ്രാവശ്യം			ആങ്കിൾ റൊട്ടേഷൻ	5 പ്രാവശ്യം
ഗ്രോയിൻ സ്ട്രെച്ച്	5 പ്രാവശ്യം				

എന്റെ അനുഭവം

വാമിങ് അപ്പ് പ്രവർത്തനം ചെയ്തപ്പോൾ ശരീരത്തിലുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

- -

- -

- -

അസൈൻമെന്റ്

ചാർട്ടിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി 10 മിനിറ്റ് ചെയ്യാവുന്ന ഒരു പൊതു വാമിങ് അപ്പ് പ്രവർത്തനം തയാറാക്കുക.

നിരവധി ചെറുകളികളുടെ രൂപത്തിലും നമുക്ക് വാമിങ് അപ്പ് പ്രവർത്തനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

കൂളിങ് ഡൗൺ

കഠിനമായ കായികപ്രവർത്തനത്തിനുശേഷം ശരീരത്തെ സാധാരണ സ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരികെ എത്തിക്കുന്ന പ്രവർത്തനമാണ് കൂളിങ് ഡൗൺ.

കൂളിങ് ഡൗൺ വ്യായാമങ്ങൾ

1. ജോഗിങ്
2. നടത്തം

3. സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമങ്ങൾ
4. റിലാക്സിങ് വ്യായാമങ്ങൾ
5. ബ്രീത്തിങ് വ്യായാമങ്ങൾ

കൂളിങ് ഡൗണിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ

- പേശികളിൽ വ്യായാമത്തിനു ശേഷമുണ്ടാവുന്ന വേദനകൾ, വലിവ് എന്നിവ തടയുന്നു.
- ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ രക്തം തങ്ങിനിൽക്കുന്നതു തടയുന്നു.
- ഹൃദയമിടിപ്പ് വിശ്രമാവസ്ഥയിലേക്കു കൊണ്ടുവരുന്നു.

പ്രവർത്തനം 3

ഏതെങ്കിലുമൊരു കായികപ്രവർത്തനത്തിലേർപ്പെട്ടശേഷം അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ കൂളിങ് ഡൗൺ വ്യായാമമുറകൾ ചെയ്യുക. അനുഭവം എഴുതുക.

എന്റെ അനുഭവം

എനിക്ക് വാമിങ് അപ്പ്, കൂളിങ് ഡൗൺ എക്സർസൈസുകൾ തിരിച്ചറിയാൻ:

(ഉചിതമായതിനു നേരെ ✓ മാർക്കിടുക).

	കഴിയും	ഇല്ല	അധ്യാപികയുടെ സഹായം അനിവാര്യമാണ്
വാമിങ് അപ്പ്			
കൂളിങ് ഡൗൺ			

വിവിധ തരം കായിക ഉപകരണങ്ങൾ

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളെ പൊതുവെ രണ്ടായി തിരിക്കാം – കായിക ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ളവയെന്നും ഉപയോഗിക്കാത്തവയെന്നും. ഇവയെപ്പറ്റി കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാം.

പ്രവർത്തനം 4

പരിചിതമായ ചില കായിക ഇനങ്ങൾ പട്ടികയിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു. ഇവയിൽ കായിക ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ഇനങ്ങൾ '✓' ചെയ്യുകയും ഉപയോഗിക്കാത്തവ 'X' ഇടുകയും ചെയ്യുക. റിമാർക്സിൽ ഉപകരണങ്ങളുടെ വിശദാംശവും എഴുതാം.

ക്രമ നമ്പർ	കളികൾ	കായിക ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം (✓/×)	റിമാർക്സ്
1	കബഡി	×	–
2	ഫുട്ബോൾ	✓	ഫുട്ബോൾ, ഗോൾ പോസ്റ്റ്
3	ബാസ്കറ്റ്ബോൾ		
4	ഖോ–ഖോ		
5	അത്‌ലറ്റിക്സ് (ത്രോയിങ്)		
6	ഷട്ടിൽ ബാഡ്മിന്റൺ		
7	ടെന്നിസ്		
8	നീന്തൽ		
9	ക്രിക്കറ്റ്		
10	ഗുസ്തി		

കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ പ്രത്യേകം രൂപകൽപ്പന ചെയ്തവയാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇവയുടെ ശരിയായ ഉപയോഗരീതി അറിഞ്ഞിരിക്കുക വഴി പ്രസ്തുത കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസ്വാദ്യകരമായും അപകടരഹിതമായും പൂർത്തിയാക്കാം.

പ്രവർത്തനം 5

ചിത്രനിരീക്ഷണവും രേഖപ്പെടുത്തലും

വിവിധതരം കളിയുപകരണങ്ങളാണ് ചുവടെ ചിത്രങ്ങളിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നത്. ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് അവയെ സംബന്ധിച്ച അടിസ്ഥാനവിവരങ്ങൾ എഴുതുക. ഉദാഹരണത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നതുപോലെ, ഉപകരണത്തിന്റെ പേര്, കളിയുടെ പേര്, നിർമിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന വസ്തു, മറ്റെന്തെങ്കിലും പ്രത്യേകതകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് എന്നിവയും ചേർക്കണം.

ഉദാ:

(1) ഉപകരണത്തിന്റെ പേര് : ഷട്ടിൽകോക്ക്
കളിയുടെ പേര് : ഷട്ടിൽ ബാഡ്മിന്റൺ
നിർമാണവസ്തു : തൂവലുകൾ
പ്രത്യേകത : 16 തൂവലുകൾ കൊണ്ടാണ് ഇത് നിർമിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഭാരംകുറഞ്ഞ ഉപകരണമാണ് ഷട്ടിൽ കോക്ക്.

(2)

(3)

(4)

ഇനി നമുക്ക് ചില കളികൾ പരിചയപ്പെടാം.

പ്രവർത്തനം 6

അഞ്ചു പാസുകൾ

കുട്ടികൾ എ, ബി എന്നിങ്ങനെ രണ്ടു ഗ്രൂപ്പുകളാകുന്നു. രണ്ടു ഗ്രൂപ്പിനെയും ഗ്രൗണ്ടിൽ വിന്യസിക്കുന്നു. ടോസ് നേടിയ ടീമിന് പന്ത് നൽകുന്നു. പന്ത് കിട്ടിയ ഗ്രൂപ്പിലെ അംഗങ്ങൾ സ്വന്തം ടീമംഗങ്ങൾക്കതു പാസ് ചെയ്യുന്നു. പാസിങ് തുടരവെ എതിർ ടീമംഗങ്ങൾ പന്ത് കൈക്കലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. പന്ത് കൈവശമുള്ളയാൾ സ്ഥിരമായി നിൽക്കാൻ പാടില്ല. തുടർച്ചയായ അഞ്ച് പാസുകൾ പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം കളി തുടരുന്നു. പത്തു മിനിറ്റിനുള്ളിൽ പരമാവധി പോയിന്റ് നേടിയ ടീം വിജയിക്കുന്നു.

എന്റെ പ്രതികരണം

1. 'അഞ്ചു പാസുകൾ' കളിയിൽ ഉപയോഗിച്ച ഉപകരണം ഏതായിരുന്നു? അത് എങ്ങനെയാണ് കൈകാര്യം ചെയ്തത്?

....

....

....

....

....

2. 'അഞ്ചു പാസുകൾ' എന്ന കളിയിൽ നിങ്ങളുടെ ടീമിന്റെ പ്രകടനം വിലയിരുത്തുക.

....

....

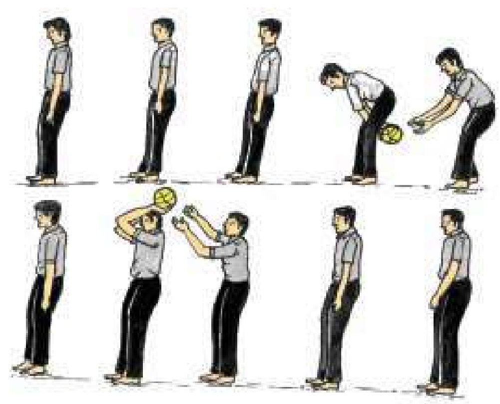
....

....

....

പ്രവർത്തനം 7

പാസ് ബോൾ



തലയ്ക്കുമീതെയും അരയ്ക്കു താഴെയും വരുന്ന പന്തുകൾ പിടിക്കുക.

എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് വിവിധ ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനെയും ഫയൽ ഫോർമേഷനിൽ നിർത്തുന്നു. ഓരോ ഫയലും ഒരു മീറ്റർ അകലം പാലിക്കണം. മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് പന്ത് നൽകുക. അധ്യാപികയുടെ നിർദേശത്തിനനുസരിച്ച് ഒന്നാമത്തെ കുട്ടി തന്റെ തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെ പിറകിലത്തെ കുട്ടിക്ക് പന്ത് പാസ്

ചെയ്യുന്നു. രണ്ടാമത്തെ കുട്ടി കാലുകൾക്കിടയിലൂടെ പന്ത് മൂന്നാമനു നൽകുന്നു. ഇങ്ങനെ തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെയും കാലുകൾക്കിടയിലൂടെയും പാസ് ചെയ്ത് പിറകിലത്തെ കുട്ടിയുടെ കൈയിൽ പന്ത് ലഭിച്ചാൽ വലതുവശത്തു കൂടി ഓടി മുന്നിലെത്തി കളി തുടരുന്നു. ആദ്യം ദൗത്യം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

എന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ

- ഈ കളിയിൽ നിങ്ങളുടെ ടീം എത്രാമതായാണ് ഫിനിഷ് ചെയ്തത്?
- പാസ്ബോളിന് സമാനമായ നിയമങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി ഒരു കളിക്ക് രൂപം നൽകൂ. അത് കൂട്ടുകാർക്കിടയിൽ കളിച്ച് അനുഭവം രേഖപ്പെടുത്തുക. കളിക്കാൻ ഉപയോഗിച്ച ഉപകരണങ്ങൾ ഏവ?

എന്റെ അനുഭവം

പ്രവർത്തനം 8

റോപ് സ്കിപ്പിങ്

വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ

ഘട്ടം 1 : കയർ ഇല്ലാതെ ഓരോ ഇനവും പരിശീലിക്കുക.

ഘട്ടം 2 : കയറിന്റെ രണ്ടറ്റത്തും ശരിയായ വിധത്തിൽ പിടിച്ച് സ്കിപ്പിങ്ങിനായി തയാറാവുക.

ഘട്ടം 3 : കയർ ഉപയോഗിച്ച് പരിശീലിക്കുക.

1. 15 സെക്കന്റിനുള്ളിൽ കയറിൽ തട്ടാതെ എത്രവട്ടം ചാടി?

   സമയം : 15 സെക്കന്റ്

   എത്രവട്ടം ചാടി : ....

2. ഒഴിവുസമയങ്ങളിൽ കൂട്ടുകാരുമായി ചേർന്ന് റോപ് സ്കിപ്പിങ് പരിശീലിക്കുക. അതിനുശേഷം നിങ്ങളുടെ സ്കോർ രേഖപ്പെടുത്തുക.

ഇനി റോപ് സ്കിപ്പിങിനെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ അനുഭവം എഴുതൂ.

എന്റെ അനുഭവം

പ്രവർത്തനം 9

ഫ്ളയിങ് ഡിസ്ക് (ഫ്രിസ്ബീ)

കളിസ്ഥലത്ത് വിവിധ അകലങ്ങളിൽ വൃത്തങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. അവയ്ക്കു ചുറ്റുമായി കുട്ടികൾ വിന്യസിച്ചു നിൽക്കുന്നു. ഒരു വൃത്തത്തിൽനിന്ന് ഏതാണ്ട് പത്തടി അകലത്തിലായിരിക്കണം ഓരോ കുട്ടിയും നിൽക്കേണ്ടത്. ഓരോ കുട്ടിക്കും ഒരു ഫ്രിസ്ബീ നൽകുക. താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക.

- ഫ്രിസ്ബി ഒരു വൃത്തത്തിനുള്ളിലേക്ക് ഇടാൻ ശ്രമിക്കുക. കൃത്യമായി വൃത്തത്തിലിട്ടാൽ നിങ്ങൾ കൂടുതൽ അകന്നു നിന്ന് കളി തുടരുക.
- ഇതു പലതവണ ആവർത്തിക്കുക.
- പങ്കാളികളെ (10 അടി മുതൽ 15 അടിവരെ അകലത്തിൽ) ക്രമീകരിക്കുക.
- ഫ്രിസ്ബി മുകളിലേക്കെറിഞ്ഞു പിടിക്കുക.
- കളി കൂടുതൽ പരിചിതമാകുമ്പോൾ പങ്കാളിയുമായി കൂടുതൽ അകലത്തിൽ നിന്ന് പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക.

■ ഫ്രിസ്ബി കളിയിൽ നിങ്ങൾക്ക് സാധ്യമാകുന്ന പ്രകടനങ്ങൾ ഏതൊക്കെ?

■ സാധ്യമാകാത്ത പ്രകടനങ്ങൾ ഏവ? കാരണം വിശദമാക്കുക.

നാലുപേർ വീതമുള്ള ടീമുകളായി തിരിഞ്ഞ് അധ്യാപികയുടെ നിർദേശാനുസരണം ഫ്രിസ്ബീ മത്സരത്തിൽ ഏർപ്പെടുക. അതിനു ശേഷം കളിയിലെ അനുഭവത്തെക്കുറിച്ച് എഴുതുക.

അസൈൻമെന്റ്

വിവിധ തരം കായിക ഉപകരണങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് ചാർട്ട് പേപ്പറിൽ ഒട്ടിക്കുക. അവയുടെ പേര്, കളി, കളിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രഗല്ഭനായ ഒരു കായിക താരത്തിന്റെ പേര് എന്നിവ എഴുതണം.

എന്റെ കണ്ടെത്തൽ

താഴെ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങളുടെ ശരിയായ ഉപയോഗം നിർവഹിക്കുന്നതിന്.......

(നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണത്തിന് ✓ മാർക്കിടുക).

ക്രമ നമ്പർ	ഉപകരണം	സാധിക്കും	ഇല്ല	അധ്യാപകരുടെ സഹായത്താൽ സാധിക്കും
1	പന്ത്			
2	സ്കിപ്പിങ് റോപ്പ്			
3	ഫ്രിസ്ബി (ഫ്ളയിങ് ഡിസ്ക്)			

കിഡ്സ് അത്‌ലറ്റിക്സ്

അത്‌ലറ്റിക്സ് പരിശീലിക്കുന്നതിന് കുട്ടികളിൽ താൽപ്പര്യം ഉണ്ടാക്കുക എന്നതാണ് IAAF-തയാറാക്കിയ കിഡ്സ് അത്‌ലറ്റിക്സ് പരിശീലന പരിപാടിയുടെ ലക്ഷ്യം. ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ സ്പ്രിന്റിങ്, ദീർഘദൂര ഓട്ടം, ചാട്ടം, ത്രോയിങ് എന്നീ ഇനങ്ങളുടെ വികാസത്തിനായുള്ള വിവിധ പരിശീലനരീതികളാണ് പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത്.

ഈ സംഭാഷണം ശ്രദ്ധിക്കൂ...

മുൻ ദിവസങ്ങളിലെ പത്രങ്ങളിൽനിന്നും തങ്ങളുടെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട കായിക താരങ്ങളുടെ ചിത്രം ശേഖരിക്കുമ്പോഴുള്ള മക്കളുടെ ബഹളം കേട്ടാണ് അച്ഛൻ പൂമുഖത്തേക്ക് വന്നത്. പത്രത്തിൽനിന്നു മകനും മകളും മത്സരിച്ച് തങ്ങളുടെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട കായിക താരങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയാണ്.

അച്ഛൻ : ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിക്കുന്നതോടൊപ്പം നിങ്ങൾക്കും അത്തരത്തിൽ ഉന്നത നിലവാരത്തിലെത്താനായി ശ്രമിച്ചുകൂടേ?

മക്കൾ : അത് സമ്പന്നർക്കു മാത്രമല്ലേ സാധിക്കൂ അച്ഛാ....!?

അച്ഛൻ : അല്ല, ഒരിക്കലുമല്ല. നിങ്ങൾക്കറിയാമോ,

പി.ടി. ഉഷ, അഞ്ജു ബോബി ജോർജ് തുടങ്ങി ലോകോത്തര നിലവാരത്തിലുള്ള അനേകം മലയാളിതാരങ്ങൾ തന്നെയുണ്ട്. ഇവരിൽ പലരും സാധാരണ കുടുംബങ്ങളിലെ അംഗങ്ങളാണ്. ചെറുപ്പം മുതലുള്ള ചിട്ടയും ക്രമവുമുള്ള നിത്യപരിശീലനമാണ് അവരെ ഉയരങ്ങളിലെത്തിച്ചത്.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

പ്രശസ്ത റഷ്യൻ പോൾവാൾട്ട് താരമായ എലേന ഇസെൻബയോവ 5 വയസ്സുമുതൽ 15 വയസ്സു വരെ ജിംനാസ്റ്റിക്സ് പരിശീലിച്ചിരുന്നു.

ഇവരെ തിരിച്ചറിയുക.

പ്രവർത്തനം 10

നിങ്ങൾക്കേറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട കായികതാരങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക.

1.

2.

3.

4.

5.

എന്താണിവരെ ഇഷ്ടപ്പെടാൻ കാരണം? എഴുതുക.

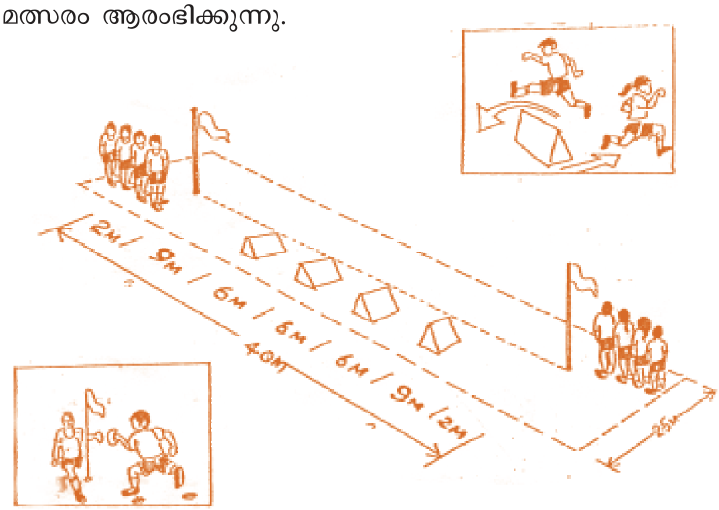
ഇവർക്ക് ഉന്നതനിലവാരത്തിലെത്താൻ സാധിച്ചത് ചെറുപ്പം മുതലേയുള്ള കൃത്യമായതും ചിട്ടയുള്ളതുമായ പരിശീലനം കൊണ്ടാണ്.

ഉന്നത നിലവാരത്തിൽ എത്തുന്നതിന് അടിസ്ഥാനപരമായ ചില പരിശീലന രീതികൾ അറിയേണ്ടതുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ അത്‌ലറ്റിക്സിലേക്കുള്ള അടിസ്ഥാനപരമായ പരിശീലന രീതികൾ പരിചയപ്പെടാം.

പ്രവർത്തനം 11

സ്പ്രിന്റ് - ഹർഡിൽസ് ഷട്ടിൽ റിലേ

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ രണ്ടു നിരകളായി സജ്ജമാക്കിയിരിക്കുന്ന ഗ്രൗണ്ടിൽ ഒരു നിരയിൽ ഹർഡിൽസും മറ്റേ നിരയിൽ ഹർഡിൽസില്ലാത്ത പ്രതലവുമാണ് വേണ്ടത്. ഓരോ ടീമിനും തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള രണ്ട് ഗ്രൂപ്പുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. (ഹർഡിൽസ് ഗ്രൂപ്പും സ്പ്രിന്റ് ഗ്രൂപ്പും). ഹർഡിൽസ് ഗ്രൂപ്പിലെ ഒന്നാമത്തെയാൾ ഹർഡിൽസ് കടന്ന് ബാറ്റൺ ഒന്നാമത്തെ സ്പ്രിന്ററുടെ കൈകളിലേക്ക് ഓടി എത്തിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ ഒരു ടീമിലെ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളും ഒരു തവണ ചുറ്റി വരുമ്പോൾ (ഹർഡിൽസും സ്പ്രിന്റും) അടുത്ത ടീം മത്സരം ആരംഭിക്കുന്നു.



സമയം കണക്കാക്കിയാണ് വിജയിയെ നിശ്ചയിക്കുന്നത്. മികച്ച സമയം കണ്ടെത്തുന്ന ടീം വിജയിച്ചതായി പ്രഖ്യാപിക്കും.

ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ എന്തെല്ലാം അടിസ്ഥാനപരമായ കഴിവുകൾ നേടാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്?

ഉദാ: വേഗം

....

....

....

എന്റെ അനുഭവം

സ്പ്രിന്റ് - ഹർഡിൽസ് റിലേയിൽ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം.

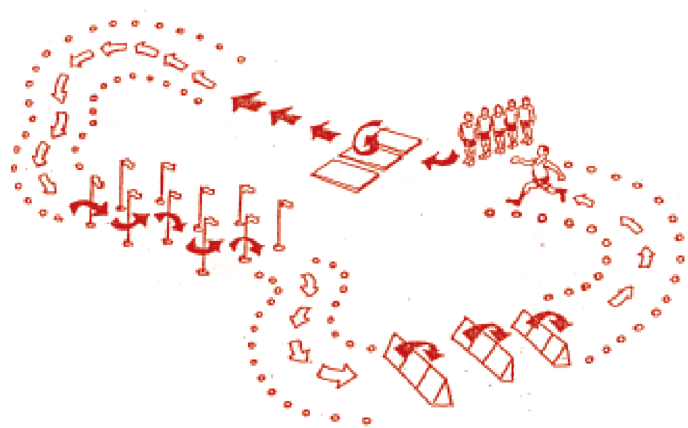
....

....

....

പ്രവർത്തനം 12

ഫോർമുല വൺ



റിലേ ബാറ്റണായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് മൃദുവായ റിങ്ങാണ്. തുടക്കത്തിൽ വച്ചിട്ടുള്ള മാറ്റിൽ മുന്നോട്ട് ഉരുണ്ടാണ് (ഫ്രണ്ട് റോൾ) മത്സരം തുടങ്ങേണ്ടത്. നിരപ്പുള്ള പ്രതലത്തിലൂടെയും തൂണുകൾക്കിടയിലൂടെയും ഹർഡിലുകൾക്കുമുകളിലൂടെയും ഓടി പൂർത്തിയാക്കണം. ഫോർമുല വൺ ഒരു ടീം ഇനമാണ്. അതിനാൽ മുഴുവൻ ദൂരവും (കോഴ്സ്) ടീമിലെ ഓരോ അംഗവും പൂർത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്.

മികച്ച സമയം കണ്ടെത്തുന്ന ടീമാണ് വിജയി. മറ്റു ടീമുകൾ ഫിനിഷിങ്ങിന് എടുത്ത സമയക്രമ പ്രകാരം റാങ്ക് നിശ്ചയിക്കും.

എന്റെ വിലയിരുത്തൽ

1. ഫോർമുല വൺ എന്ന പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ നിങ്ങൾ ആർജിച്ച അടിസ്ഥാനപരമായ മികവുകൾ എഴുതുക.

- അയവ് (മെയ്വഴക്കം)
- ....
- ....

എന്റെ അനുഭവം

2. ഈ മത്സരത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം എഴുതുക.

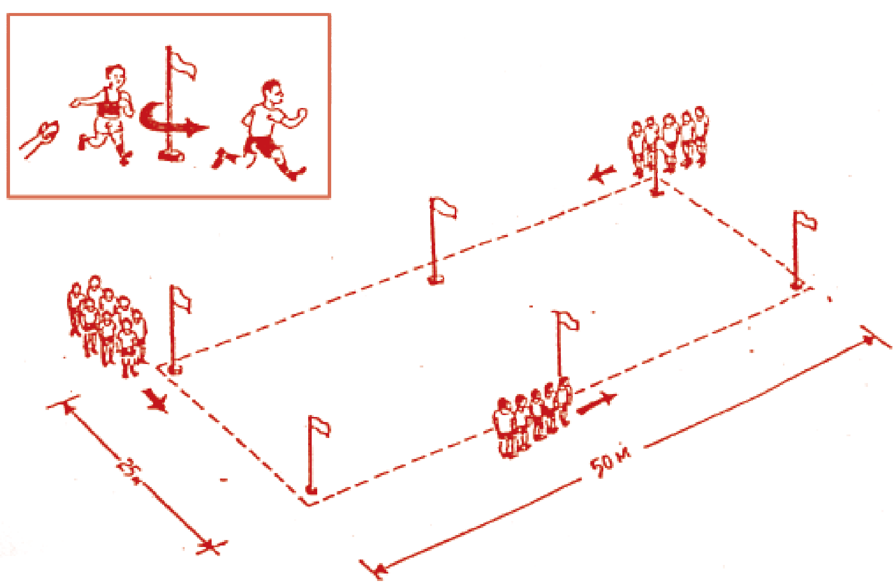
....

....

....

പ്രവർത്തനം 13

എൻഡ്യുറൻസ് മത്സരം



ഓരോ ടീമും സ്റ്റാർട്ടിങ് പോയിന്റിൽനിന്ന് 150 മീ. ദൂരം ഓടണം. 8 മിനിറ്റ് കൊണ്ട് എത്ര തവണ ഓടാൻ കഴിയുമോ, അത്രയും ഓടാൻ ടീമിലെ ഒരംഗം ശ്രമിക്കണം. ഓരോ ടീമിനുമുള്ള നിർദേശങ്ങൾ (തുടക്കം, അവസാനം) ഒരേ സമയത്താണ് നൽകുക (വിസിലൂതിയോ പിസ്റ്റൺ വെടിപൊട്ടിച്ചോ). ഓരോ ടീമംഗവും ഓരോ കാർഡുമായാണ് ഓട്ടം തുടങ്ങുന്നത് (ബോൾ, പേപ്പർകഷണം, കോർക്ക് അങ്ങനെയുള്ളവ). ഇവർ ഓരോ ഓട്ടം പൂർത്തിയാക്കുമ്പോഴും ഈ കാർഡ് തന്റെ ടീമംഗങ്ങളെ തിരികെ ഏൽപ്പിക്കണം. അടുത്ത ഓട്ടം തുടങ്ങുമ്പോൾ പുതിയ കാർഡ് എടുക്കണം. 7 മിനിറ്റ് കഴിയുമ്പോൾ അവസാന

മിനിറ്റ് അറിയിക്കാൻ വിസിൽ മുഴങ്ങും. 8 മിനിറ്റ് കഴിയുമ്പോൾ അവസാന വിസിലോടെ മത്സരം അവസാനിക്കും. ടീമിലെ അടുത്ത അംഗം ഇതേപോലെ ഓട്ടം ആവർത്തിക്കണം.

സ്കോറിങ്

മത്സരം കഴിഞ്ഞയുടൻ, എല്ലാ ടീമംഗങ്ങളും കാർഡുകൾ സഹായിയെ ഏൽപ്പിക്കണം. അത് എണ്ണിത്തിട്ടപ്പെടുത്തും. പൂർത്തിയാക്കപ്പെട്ട റൗണ്ടുകൾ മാത്രമേ എണ്ണപ്പെടുകയുള്ളൂ.

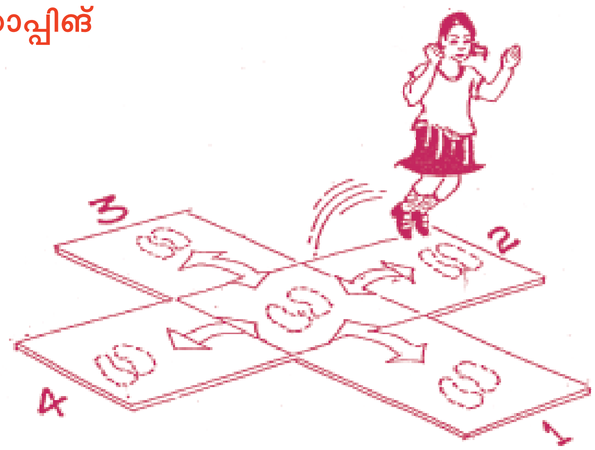
എന്റെ വിലയിരുത്തൽ

1. എൻഡ്യുറൻസ് മത്സരം എന്ന കളിയിലൂടെ ആർജിക്കാൻ കഴിഞ്ഞ കായികക്ഷമതാ ഗുണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

-
-
-

പ്രവർത്തനം 14

ക്രോസ് ഹോപ്പിങ്



ഒരു ജംപിങ് ക്രോസിന് മധ്യത്തിൽ നിന്ന് മുന്നോട്ട്, പിന്നോട്ട്, രണ്ടു വശങ്ങളിലേക്ക് എന്നിങ്ങനെ മത്സരാർഥി ചാടണം. തുടക്കം മധ്യഭാഗത്തുനിന്നാണ്. അവിടെനിന്ന് മുന്നോട്ട്, തിരികെ മധ്യത്തിൽ, അവിടെ നിന്ന് വലത്തേക്ക്, തിരികെ മധ്യത്തിൽ, അവിടെനിന്ന് ഇടത്തേക്ക്, തിരികെ മധ്യത്തിൽ, അവസാനം പിറകിലേക്ക്, തിരികെ മധ്യത്തിലേക്ക് ചാടുക. ചാടുമ്പോൾ ബാലൻസ് തെറ്റി കളത്തിനു പുറത്ത് തൊട്ടാൽ ഒരു പോയിന്റ് നഷ്ടമാകും. ഓരോ കളത്തിന്റെയും നീളവും വീതിയും 30×30 സെ.മീ. ആയിരിക്കും.

സ്കോറിങ്

ഓരോ ടീമംഗത്തിനും 15 സെക്കന്റ് സമയമാണുള്ളത്. ഓരോ ചതുരവും ഓരോ പോയിന്റാണ്.

എന്റെ വിലയിരുത്തൽ

1. ക്രോസ് ഹോപ്പിങ് എന്ന പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ലഭിച്ച അനുഭവങ്ങൾ.

....

....

....

....

2. ഈ കളിയിലൂടെ ആർജിച്ച കഴിവുകൾ.

   1.

   2.

   3.

പ്രവർത്തനം 15

ഇരുന്ന് മുന്നോട്ടാഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള ചാട്ടം (ഫോർവേഡ് സ്ക്വാട്ട് ജംപ്)

ഓരോ ടീമിലെയും ആദ്യ മത്സരാർഥി സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ നിൽക്കണം. അവിടെ ഇരുന്നശേഷം, ആവുന്ന ദൂരത്തേക്ക് എടുത്തുചാടി ഇരുകാലുകളും നിലത്തുറപ്പിച്ച് ഇരിക്കണം. മത്സരാർഥി ചാടിയ ഇടം, ഉപ്പൂറ്റി അടയാളം വരെ സഹായി അളന്നുവയ്ക്കണം. ചാടിയ ഇടത്തിൽനിന്ന് പിന്നോട്ടു വീണ് കൈ കുത്തിയാൽ അവിടമാണ് ലാൻഡിങ് പോയിന്റായി കണക്കാക്കി അളക്കുന്നത്. അവിടെനിന്നാണ് അടുത്ത ആൾ ചാടേണ്ടത്. അയാളുടെ ലാൻഡിങ് പോയിന്റിൽനിന്ന് അടുത്തയാൾ ചാടുന്നു. അങ്ങനെ ഓരോ ടീമിലുമുള്ള ഓരോരുത്തരും ചാടി മത്സരം പൂർത്തിയാക്കണം. ഇത് ഒരിക്കൽക്കൂടി ആവർത്തിക്കും. കൂടുതൽ ദൂരം പിന്നിട്ട ടീമാണ് വിജയിക്കുന്നത്.

സ്കോറിങ്

എല്ലാ ടീമംഗങ്ങളും മത്സരിക്കുന്നു. ഓരോ ടീമിലെയും അംഗങ്ങൾ ചാടിയ ദൂരത്തിന്റെ ആകത്തുകയാണ് ടീമിന്റെ വിജയം നിർണയിക്കുന്നത്. രണ്ടുതവണ വീതം നടന്ന മത്സരത്തിലെ മികച്ച ഫലമാണ് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്.

എന്റെ വിലയിരുത്തൽ

ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ നിങ്ങൾ നേടിയ ശേഷികൾ എന്തെല്ലാം?

-
-
-

എന്റെ അനുഭവം

- ഫോർവേഡ് സ്ക്വാട്ട് ജംപ് എന്ന കളിയിലുണ്ടായ അനുഭവം.

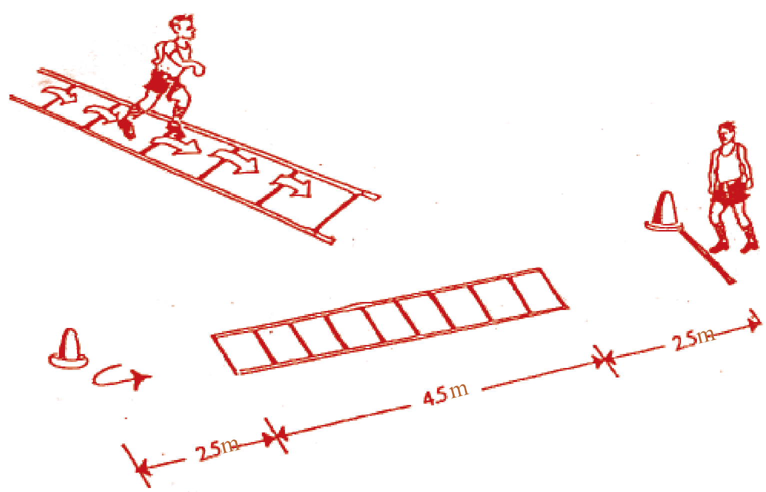
....

....

പ്രവർത്തനം 16

ഏണിച്ചാട്ടം

ലഘുവിവരണം : ഒരു ഏണിയിൽക്കൂടി മുന്നോട്ടും തിരികെ പിന്നോട്ടും ഓടുക.



നിശ്ചിത ദൂരത്തിൽ (9.5 മീ) വച്ചിരിക്കുന്ന അടയാളങ്ങൾക്കിടയിൽ ഒരു ഏണി വരയ്ക്കുക. മത്സരം തുടങ്ങുമ്പോൾ പങ്കെടുക്കുന്നയാൾ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ നിൽക്കുന്നു. നിർദേശം ലഭിച്ചാലുടൻ ഏണിയിലൂടെ (ഏണിയുടെ പടികൾ തമ്മിലുള്ള അകലം : 50 സെ.മീ) ഓടി മറുവശത്തുള്ള അടയാളത്തിൽ ചെല്ലണം. അവിടെ കൈ തൊട്ടശേഷം വളരെ വേഗം തിരിഞ്ഞ് ഏണിയിലൂടെ ഓടി സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ എത്തിച്ചേരണം. അപ്പോൾ സമയപാലകൻ സമയം രേഖപ്പെടുത്തും. ആരെങ്കിലും ഏണിയുടെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗം ഒഴിവാക്കുകയോ മുകളിലൂടെ ചാടുകയോ ചെയ്താൽ ഒരു തെറ്റിന് 30 സെക്കന്റ് അധികമായി കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെടും. ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയം എടുക്കുന്നയാൾ ജയിക്കുന്നു.

എന്റെ വിലയിരുത്തൽ

ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ നേടിയ ശേഷികൾ.

-
-

എന്റെ അനുഭവം

1. ഏണിച്ചാട്ടം എന്ന കളിയിൽ ഉണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ.

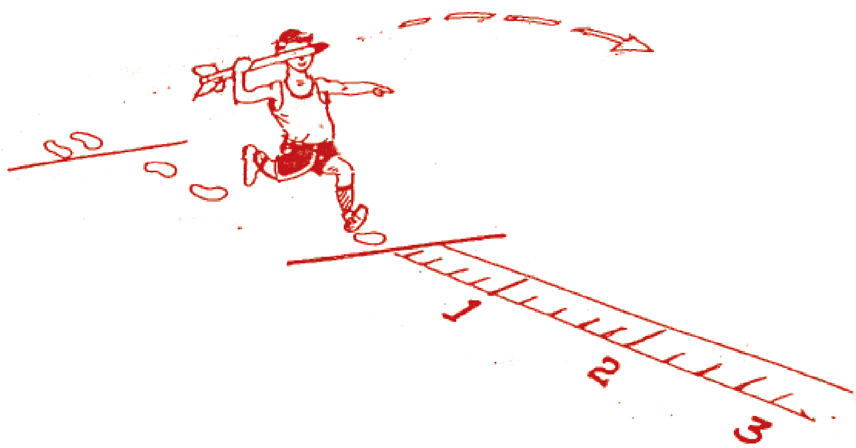
....

....

പ്രവർത്തനം 17

കുട്ടികളുടെ ജാവലിൻ ത്രോ

ലഘുവിവരണം : കുട്ടികൾക്കായുള്ള ജാവലിൻ ഉപയോഗിച്ച് ഒറ്റക്കൈകൊണ്ട് എറിയുക.



ചെറിയ റണ്ണപ്പിനുശേഷം മത്സരാർഥി സെക്ടറിലെ ഫൗൾലൈനിനു പിന്നിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ജാവലിൻ എറിയുന്നു. ഓരോരുത്തർക്കും രണ്ട് അവസരങ്ങൾ ലഭിക്കും.

സുരക്ഷാനിർദേശം : കുട്ടികളുടെ ജാവലിൻത്രോയിൽ സുരക്ഷ പ്രധാനമാണ്. അതിനാൽ എറിയുന്ന പ്രദേശത്ത് സഹായികൾ മാത്രമേ നിൽക്കാൻ പാടുള്ളൂ.

സ്കോറിങ്

ഫൗൾലൈനിൽ നിന്നാണ് ദൂരം അളക്കുന്നത്. ജാവലിൻ പതിക്കേണ്ട ഇടം ചിത്രത്തിലേതു പോലെ 20 സെ.മീ. ഇടവിട്ടു രേഖപ്പെടുത്തണം.

വരകൾക്കിടയിലാണ് ജാവലിൻ വീഴുന്നതെങ്കിൽ, അതിലെ ഉയർന്ന അളവ് കണക്കിലെടുക്കും. രണ്ട് ശ്രമത്തിലെ, മികച്ച ദൂരം ടീമിന്റെ ആകെ പോയിന്റുകളിലേക്കു ചേർത്ത് വിജയിയെ നിർണയിക്കാൻ കഴിയും.

എന്റെ വിലയിരുത്തൽ

ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ നേടിയ ശേഷികൾ.

-
-
-

എന്റെ അനുഭവം

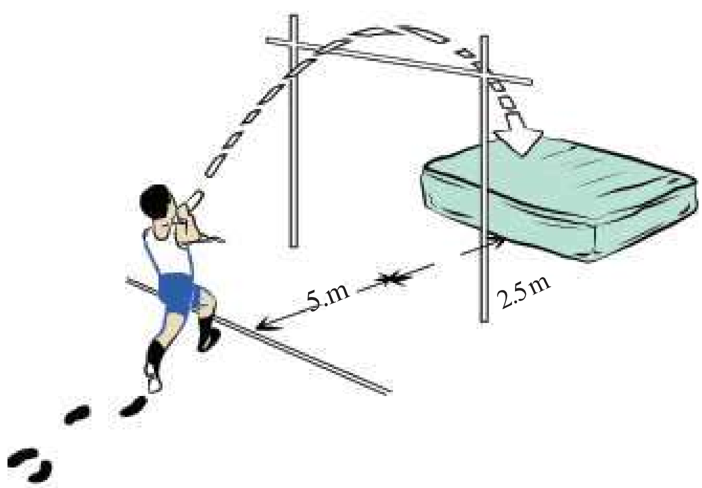
1. ജാവലിൻ ത്രോ കളിയിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ ഉണ്ടായ അനുഭവം.

....

....

പ്രവർത്തനം 18

ക്രോസ്ബാറിനു മുകളിലൂടെ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തേക്ക് എറിയുക



2.5 മീ. ഉയരത്തിൽ ഒരു ക്രോസ്ബാർ ഉണ്ടായിരിക്കും. ലക്ഷ്യം ക്രോസ്ബാറിൽ നിന്ന് മുന്നോട്ട് 2.5 മീ. ദൂരത്തിൽ തറയിൽ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കും. നിർദിഷ്ടവസ്തു (ഉദാ: പന്തുകൾ) ക്രോസ്ബാറിനു മുകളിലൂടെ എറിയുന്നു. 4 വിവിധ ദൂരങ്ങൾ (ക്രോസ്ബാറിനു പിറകിലോട്ട്) – 5 മീ, 6 മീ, 7 മീ, 8 മീ ഈ ഇനത്തിലുണ്ട്. ഓരോ മത്സരാർഥിക്കും 3 അവസരങ്ങൾ ലഭിക്കും. ഓരോ ശ്രമത്തിലും, മേൽപ്പറഞ്ഞ ദൂരങ്ങളിൽ ഓരോന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കാം. ദൂരം കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച് പോയിന്റ് കൂടുതൽ ലഭിക്കും.

സ്കോറിങ്

ലക്ഷ്യത്തിൽ കൊള്ളിക്കുക – അതിന് അരികിലെങ്കിലും കൊള്ളണം. ഇതാണ് വിജയകരമായ ശ്രമം. ഓരോ തവണ കൊള്ളിക്കുമ്പോഴും പോയിന്റ് ലഭിക്കും. 5 മീറ്ററിൽ നിന്നാണെങ്കിൽ 2 പോയിന്റ്, 6 മീറ്ററിൽ നിന്ന് 3 പോയിന്റ്, 7 മീറ്ററിൽ നിന്ന് 4 പോയിന്റ്, 8 മീറ്ററിൽ നിന്ന് 5 പോയിന്റ് എന്നിങ്ങനെ. എറിയുന്ന വസ്തു, ക്രോസ്ബാറിനു മുകളി

ലൂടെ പോവുകയും എന്നാൽ ലക്ഷ്യത്തിൽ കൊള്ളാതെയും വന്നാൽ 1 പോയിന്റ് ലഭിക്കും. ഓരോ മത്സരാർഥിക്കും 3 അവസരങ്ങൾ ലഭിക്കും. ഇവയ്ക്ക് ലഭിക്കുന്ന പോയിന്റുകൾ ടീമിന് ലഭിക്കും.

എന്റെ വിലയിരുത്തൽ

ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ലഭിച്ച ശേഷികൾ.

-
-

ടാർഗറ്റ് ത്രോ എന്ന കളിയിലൂടെ എനിക്ക് സിദ്ധിച്ച ഗുണങ്ങൾ :

- -

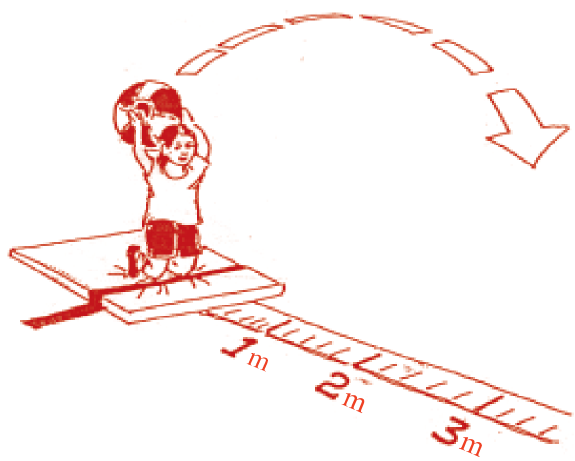
- -

- -

- -

പ്രവർത്തനം 19

മുട്ടിന്മേൽ നിന്ന് എറിയൽ (Knee throw)



ലഘുവിവരണം : മുട്ടിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ഇരുകൈകളും ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് എറിയുന്ന രീതിയാണിത്.

മത്സരാർഥി മൃദുവായ ഒരു പ്രതലത്തിൽ (മാറ്റ്, കുഷ്യൻ) മുട്ടുകുത്തി നിന്നുകൊണ്ട്, ഒരു പന്ത് (ഫുട്ബോൾ, ബാസ്കറ്റ്ബോൾ) ഇരുകൈകളും കൊണ്ട് പിന്നിലേക്ക് ഉയർത്തി മുന്നോട്ട് എറിയുന്നു. എറിഞ്ഞുകഴിയുമ്പോൾ മത്സരാർഥി ചിലപ്പോൾ മുന്നിൽ സജ്ജമാക്കിയിട്ടുള്ള മൃദുവായ മാറ്റിലേക്ക് വീണേക്കാം.

സുരക്ഷാനിർദേശം : പന്ത് പിന്നിലേക്ക് എറിയരുത്. സ്റ്റാർട്ടിങ് പോയിന്റിലേക്ക് അത് എടുത്തുകൊണ്ടുവരുകയോ പതുക്കെ ഉരുട്ടിവിടുകയോ ചെയ്യണം.

സ്കോറിങ്

ഓരോ മത്സരാർഥിക്കും രണ്ട് അവസരങ്ങൾ ലഭിക്കും. 20 സെ.മീ. ഇടവിട്ടാണ് അളവ് രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. വരകൾക്കിടയിൽ വീണാൽ ഉയർന്ന ദൂരം സ്കോറിങിന് ഉപയോഗിക്കും. ഓരോ അംഗത്തിന്റെയും രണ്ട് ശ്രമങ്ങളിലെ മികച്ച ദൂരം ടീമിന്റെ മൊത്തം പ്രകടനത്തിലേക്കു കണക്കാക്കും.

എന്റെ വിലയിരുത്തൽ

ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ലഭിച്ച ശേഷികൾ:

-
-

എന്റെ അനുഭവം

- മുട്ടിൽ നിന്നുകൊണ്ട് എറിയുക എന്ന കളി എങ്ങനെ അനുഭവപ്പെട്ടു?

  ....

  ....

എന്റെ വിലയിരുത്തൽ

- കിഡ്സ് അത്‌ലറ്റിക്സിലെ കളികളിലൂടെ അത്‌ലറ്റിക്സിലെ എന്തൊക്കെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികളാണ് എനിക്ക് നേടാൻ സാധിച്ചത്?

  ....

  ....

  ....

  ....

കായികക്ഷമതാ പരിശോധനാ ഘടകങ്ങളുടെ പരിചയപ്പെടലും പങ്കെടുക്കലും

മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കായികക്ഷമതയുടെ ചില ഘടകങ്ങളാണ് ഇതിൽ ചർച്ചചെയ്യുന്നത്. ഈ ഘടകങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്നും ഏതൊക്കെ മാർഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് അവ പരിശോധിക്കുന്നതെന്നും ഈ ഭാഗത്തിലൂടെ വ്യക്തമാക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം ഈ പരിശോധനകളിൽ എങ്ങനെ പങ്കെടുക്കണമെന്നും പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാ പരിശോധനാ ഇനങ്ങൾ

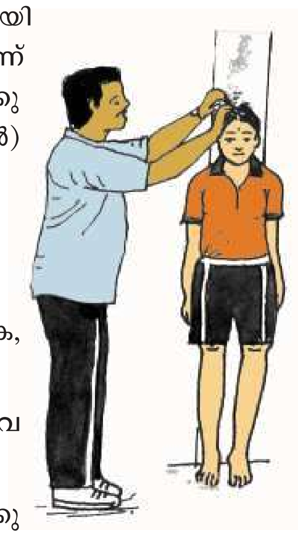
ടെസ്റ്റ് ഇനങ്ങൾ	
വളർച്ച : ഉയരം (മീ.) ഭാരം (കി.ഗ്രാം)	ശരീരപിണ്ഡസൂചിക (BMI)
സിറ്റ് അപ്സ് (60 സെ.)	ഉദരപേശികളുടെ കരുത്ത്/ക്ഷമത
സിറ്റ് & റീച്ച് (സെ.മീ.)	അയവ്, മുതുകിന്റെ കീഴറ്റത്തെ പേശി-അസ്ഥി പ്രവർത്തനം
മോഡിഫൈഡ് പുൾ അപ് (പൂർത്തീകരിച്ച എണ്ണം)	ശരീരത്തിന്റെ മുകൾ ഭാഗത്തിന്റെ ശക്തിയും ക്ഷമതയും
1 മൈൽ (1600 മീ.) ഓട്ടം/നടത്തം	ഹൃദയ-ശ്വസന ക്ഷമത
ആരോഗ്യപരിശോധന	ജനറൽ ചെക്ക്-അപ് ശരീരത്തിന്റെ നില (Posture)/ പോഷണതോത് (മെഡി. ഓഫീസറാൽ)

ശരീരഘടന/ശരീരാനുപാതം

ആനുപാതികമായ അളവിൽ പേശി, കൊഴുപ്പ്, അസ്ഥി, മറ്റു പ്രധാന ശരീരഭാഗങ്ങൾ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ഒന്നാമത്തെ കായികക്ഷമതാ ഘടകമായ ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ്.

ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് (Body Mass Index)

ശരീരാനുപാതം നിർണയിക്കുന്നതിന് സാർവലൗകികമായി അംഗീകരിച്ചതും വിശ്വസനീയവുമായ ഒരു സമവാക്യമാണ് ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് (ബി.എം.ഐ). ഇത് കണക്കാക്കുന്നത് ബി.എം.ഐ. = ഭാരം (കിലോഗ്രാം) ÷ ഉയരം^{2} (മീറ്റർ) എന്ന രീതിയിലാണ്.



ഉയരം കാണുന്ന രീതി

- പാദരക്ഷകൾ അഴിച്ചുവച്ച് തയാറാവുക.
- കാലുകൾ കൂട്ടിവച്ച് ഉപ്പൂറ്റി തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു നിൽക്കുക, കൈകൾ ശരീരത്തോടു ചേർത്തു വയ്ക്കുക.
- ഉപ്പൂറ്റി, നിതംബം, മുതുക്, തലയുടെ പിൻഭാഗം എന്നിവ ഭിത്തിയോട് ചേർത്തുവയ്ക്കുക.
- കാലുകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ച് നിവർന്നു നിന്ന് നേരെ നോക്കുക.

സ്റ്റേഡിയോ മീറ്റർ (Stadio Meter) - ശാസ്ത്രീയമായി ഉയരം രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ഉപകരണം.

ഭാരം രേഖപ്പെടുത്തുന്നത് എങ്ങനെ?

- ഡിസ്ക് ടൈപ്പ് വെയിങ് മെഷീനാണ് ഭാരം രേഖപ്പെടുത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
- പാദരക്ഷകൾ ഒഴിവാക്കി ഉപകരണത്തിൽ കയറി നിൽക്കുക.

പ്രവർത്തനം 20

അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ ഉയരം, ഭാരം രേഖപ്പെടുത്തുക. കൂടാതെ ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് മനസ്സിലാക്കുക.

പ്രവർത്തനം 21

സിറ്റ് അപ്പ്

ക്ഷീണിക്കാതെ തുടർച്ചയായി പ്രകടനം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കാനുള്ള പേശിയുടെ കഴിവായ പേശീക്ഷമത (Muscular Endurance) പരിശോധിക്കുന്നതിനാണ് സിറ്റ്-അപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

പരിശോധനാ രീതി

പാദങ്ങൾ തറയിൽ ചേർത്തുവച്ച്, മുട്ടുവളച്ച് വലതുകൈ ഇടതു തോളിലും ഇടതുകൈ വലതു തോളിലും പിടിച്ച് തറയിൽ കിടക്കുന്നു. വ്യായാമത്തിലെ പങ്കാളി, പാദങ്ങൾ തറ

യിൽ ചേർന്നിരിക്കാനായി കാലിൽ പിടിച്ചിരിക്കുന്നു. തറയിൽ കിടക്കുന്ന ആളുടെ ഉദര ഭാഗത്തെ പേശികളെ മുറുക്കി, വളഞ്ഞ് ഇരിക്കുന്ന നിലയിലെത്തുന്നു. ഇപ്പോഴും കൈകൾ നെഞ്ചോടു ചേർത്ത് തോളിൽ തൊട്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയ്ക്കു മാറ്റമില്ല. താടിയെല്ല് നെഞ്ചിൽ തൊട്ടിരിക്കുന്നു. കൈമുട്ട് തുടയിൽ സ്പർശിക്കുന്നതോടെ സിറ്റ്-അപ്പ് എന്ന വ്യായാമമുറ പൂർത്തിയാകുന്നു. വീണ്ടും കിടക്കുന്ന നിലയിലേക്കു മടങ്ങിപ്പോകുന്നു. മുതുകിന്റെ മധ്യഭാഗം തറയിൽ നന്നായി പതിയണം. കൃത്യം 60 സെക്കന്റിൽ എത്ര സിറ്റ്-അപ്പുകൾ പൂർത്തിയാക്കി എന്നതാണ് സ്കോർ.

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ പങ്കാളികളുടെ സഹായത്തോടെ സിറ്റപ്സ് ചെയ്യുക. പരിശീലനത്തിൽ പരസ്പരം സ്കോർ എണ്ണി അറിയിക്കണം.

എന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ

നിങ്ങളുടെ സിറ്റ്-അപ്സിന്റെ സ്കോർ എത്ര? ....

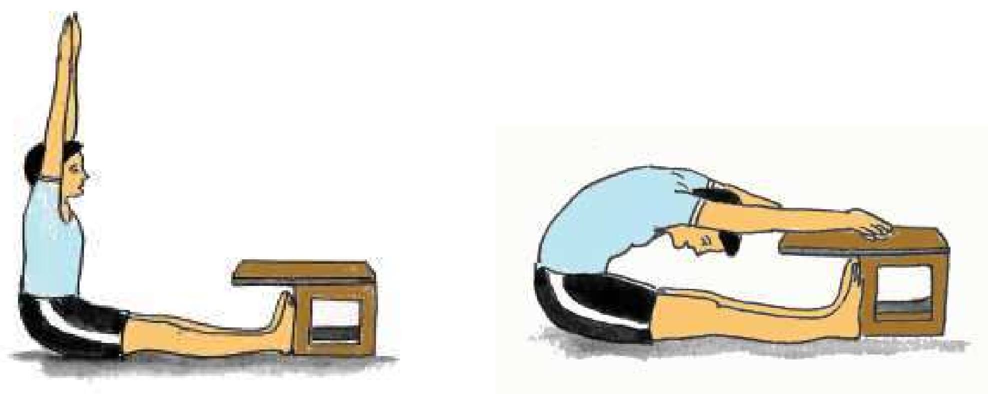
നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുടെ സിറ്റ്-അപ്സിന്റെ സ്കോർ എത്ര? ....

പ്രവർത്തനം 22

സിറ്റ് ആന്റ് റീച്ച്

സന്ധികളിലെ ചലനസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ തോതായ അയവ് പരിശോധിക്കുന്നതിനാണ് സിറ്റ് ആന്റ് റീച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

കീഴ്മുതുകിന്റെയും നിതംബത്തോടു ചേർന്ന തുടഭാഗങ്ങളുടെയും അയവ് പരിശോധിക്കുകയാണ് ഈ ടെസ്റ്റിന്റെ ലക്ഷ്യം.



പാദരക്ഷകൾ മാറ്റി, കാൽമുട്ടുകൾ പൂർണമായി നിവർത്തി, പാദങ്ങളും തോളുകളും അകറ്റി ഉപകരണത്തിൽ പാദങ്ങൾ തൊടുംവിധം ഇരിക്കുക. ബോർഡിന് (ഉപകരണത്തിന്) ലംബമായി പാദങ്ങൾ വയ്ക്കുക. കൈകൾ ഒന്നിനു മുകളിൽ ഒന്നായി വച്ച് മുന്നോട്ടു പിടിച്ച് ടെസ്റ്റിനു തയാറാവുക. ഇനി നേരേ മുന്നോട്ടായുക. കൈപ്പത്തി താഴ്ത്തി സ്കെയിലിൽ തൊടുക. ശ്വാസം മുഴുവനായി വിട്ടുകൊണ്ട് മുന്നോട്ടായാൻ ശ്രമിക്കണം, ഒരു സെക്കന്റ് ആ നില പുലർത്തണം.

എത്ര അകലംവരെ മുന്നോട്ടായുന്നുവെന്നതാണ് ഓരോരുത്തരുടെയും സ്കോർ.

എന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ

ടെസ്റ്റിൽ സ്കോർ എത്ര എന്നത് അധ്യാപികയിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കി ഇവിടെ എഴുതുക.

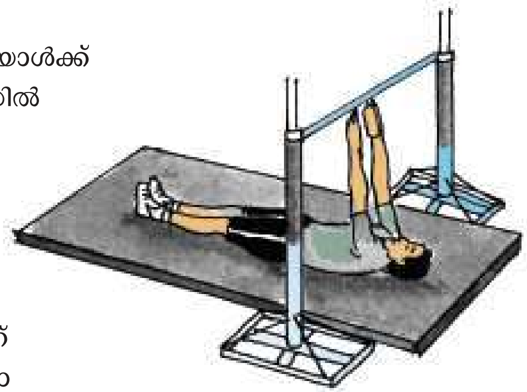
എന്റെ സ്കോർ : ....

പ്രവർത്തനം 23

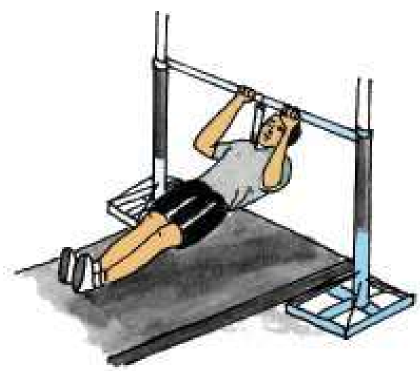
മോഡിഫൈഡ് പുൾ - അപ്സ്

പേശികളുടെ കരുത്തു കാണിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പേശീശക്തിയും ക്ഷമതയും കണ്ടെത്തുന്നതിന് മോഡിഫൈഡ് പുൾ-അപ്പ്സ് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

തോളി (Shoulder) ന്റെ ശക്തിയും ക്ഷമതയും നിർണയിക്കാനാണ് ഈ ടെസ്റ്റ് നടത്തുന്നത്.



തിരശ്ചീനമായി തറയിൽ മലർന്നു കിടക്കുന്നയാൾക്ക് തൊടാൻ പറ്റാത്ത വിധത്തിൽ സ്ഥാപിച്ച ദണ്ഡിൽ കൈയെത്തിച്ചു പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. 'ഗോ' എന്ന നിർദേശം കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ ശരീരം ഉയർത്തിത്തുടങ്ങണം. സാവധാനം കൈ മടക്കി, ശരീരമുയർത്തി, തൂങ്ങിക്കിടക്കുന്ന 15 സെ.മീ നീളം വരുന്ന റബ്ബർ കഷണത്തിന് ഒപ്പം നെഞ്ചെത്തിച്ചാൽ ആദ്യഘട്ടമായി. തുടർന്ന് ക്രമേണ മുതുകു താഴ്ത്തി കൈകൾ നേരെയാക്കി, തുടങ്ങിയ നിലയിലേക്കു തന്നെ മടങ്ങണം. കഴിയുന്നത്ര തവണ ഈ പ്രക്രിയ ആവർത്തിക്കണം. പുൾ അപ്സ് ചെയ്യുന്ന ആൾ രണ്ടോ മൂന്നോ (അതിലധികമോ) സെക്കന്റ് നേരത്തേക്ക് വ്യായാമം നിർത്തുന്നതോടെ



ടെസ്റ്റ് അവസാനിക്കുന്നു. ടെസ്റ്റ് സമയത്ത് ഉപ്പൂറ്റി മാത്രമേ തറയിൽ സ്പർശിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.

എത്ര തവണ കൃത്യമായി പുൾ-അപ്പുകൾ എടുത്തു എന്നതാണ് ഓരോരുത്തരുടെയും സ്കോറായി കണക്കാക്കുന്നത്.

എന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ

ടെസ്റ്റിൽ നിങ്ങളുടെ സ്കോർ അധ്യാപികയിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കി ഇവിടെ എഴുതുക.

എന്റെ സ്കോർ : ....

പ്രവർത്തനം 24

ഒരു മൈൽ (1600 മീറ്റർ) ഓട്ടം/നടത്തം

ഹൃദയത്തെയും രക്തധമനികളെയും സംബന്ധിച്ച ക്ഷമത അളക്കുന്നതിനാണ് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

നീണ്ട കായികപ്രവർത്തനവേളയിൽ ഓക്സിജൻ ലഭ്യമാക്കാനുള്ള ഹൃദയ രക്തക്കുഴലുകളുടെയും ശ്വസനവ്യവസ്ഥയുടെയും കഴിവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ഈ ക്ഷമത.

ഹൃദയ-ശ്വസന വ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനശേഷിയും സ്ഥിരതയും പരമാവധി എത്രയെന്ന് നിർണയിക്കാനാണ് ഒരു മൈൽ ഓട്ടം/നടത്തം ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ 1.6 കി.മീ. ദൂരം നിർത്താതെ ഓടിയോ നടന്നോ പൂർത്തിയാക്കണം.

'റെഡി, സ്റ്റാർട്ട്' എന്ന നിർദേശം കിട്ടുമ്പോൾ ഓടിത്തുടങ്ങാം. ഫിനിഷിങ് പോയിന്റിലെത്തുമ്പോൾ എത്ര സമയമെടുത്തുവെന്ന് ഓരോരുത്തരെയും അറിയിക്കുന്നു. നടക്കാനും അനുവദിക്കുമെങ്കിലും കഴിയുന്നത്ര കുറഞ്ഞ സമയത്തിൽ നിശ്ചിത ദൂരം കടക്കുക എന്നതാണു ലക്ഷ്യം.

എന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ

ഈ ടെസ്റ്റിൽ നിങ്ങൾ കുറിച്ച സമയം അധ്യാപികയിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കി ഇവിടെ എഴുതുക.

എന്റെ സ്കോർ : ....

ആരോഗ്യപരിശോധന

ആറാമത്തെ ഘടകമായ ആരോഗ്യപരിശോധന മെഡിക്കൽ ഓഫീസറാൽ നിർവഹിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്.

പ്രവർത്തനം 25

കായികക്ഷമതാ പരിശോധനയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന പട്ടിക അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പൂരിപ്പിക്കുക.

നം.	ആരോഗ്യ - കായിക ക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ	പരിശോധനാ മാർഗങ്ങൾ
1	ശരീരഘടന	ബി.എം.ഐ.
2	ഹൃദയത്തെയും രക്തധമനികളെയും സംബന്ധിച്ച ക്ഷമത	
3	അയവ്	
4	പേശീക്ഷമത	
5	പേശീശക്തി	

പ്രവർത്തനം 26

കായികക്ഷമതാ പരിശോധനയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നിങ്ങളുടെ കായികക്ഷമത ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കാർഡിൽ അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ രേഖപ്പെടുത്തുക.

എന്റെ സ്കോർ കാർഡ്

<table>
<tr><td colspan="5">പേര് :</td><td colspan="5">ക്ലാസ് & ഡിവിഷൻ :</td></tr>
<tr><td>ജനനത്തീയതി :</td><td>ഉയരം (മീറ്റർ)</td><td colspan="2"></td><td>ഭാരം (കി.ഗ്രാം)</td><td></td><td>BMI</td><td colspan="2">സ്കോർ</td><td>ഗ്രേഡ്</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">സിറ്റ് അപ്സ് (എണ്ണം)</td><td colspan="2">സിറ്റ് & റീച്ച് (സെ.മീ.)</td><td colspan="3">മോഡിഫൈഡ് പുൾ അപ്സ് (എണ്ണം)</td><td colspan="2">1 മൈൽ ഓട്ടം (മി./സെ.)</td></tr>
<tr><td>സ്കോർ</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="3"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>ഗ്രേഡ്</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="3"></td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

തീയതി   പരിശോധകൻ

എന്റെ വിലയിരുത്തൽ

കായികക്ഷമതാ ടെസ്റ്റിനെ സംബന്ധിച്ച് എനിക്ക് കൃത്യമായ............... (നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം ✓ മാർക്കിടുക).

നം.				
1	ബി.എം.ഐ.			
2	ഒരു മൈൽ ഓട്ടം/ നടത്തം			
3	സിറ്റ് ആന്റ് റീച്ച്			
4	മോഡിഫൈഡ് പുൾ അപ്സ്			
5	സിറ്റ് അപ്സ്			

3 സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും

വികൃതിക്കു കിട്ടിയ ശിക്ഷ

ലജി വികൃതിയായ കുട്ടിയാണ്. എപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരുടെ ഇടയിലൂടെ ഉന്തിയും തള്ളിയും അശ്രദ്ധനായി അവൻ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഒരു ദിവസം ഓടുന്ന സമയത്ത് ലജി മറ്റൊരു കുട്ടിയുമായി കൂട്ടിയിടിച്ചു. രണ്ടുപേരും വീഴുകയും ലജിയുടെ കാൽമുട്ടിന് മുറിവേൽക്കുകയും ചെയ്തു. തന്റെ തെറ്റു മനസ്സിലായ ലജി ആരോടും പറയാതെ മുറിവ് ഒളിപ്പിച്ചുവച്ചു. രണ്ടു ദിവസത്തിനകം മുറിവിന് ചുറ്റും നീരും വേദനയും ഉണ്ടായി. അവനു നടക്കാൻ പ്രയാസമായിത്തീർന്നു.

ഇത്തരം അനുഭവങ്ങൾ പലപ്പോഴും നമ്മൾ അഭിമുഖീകരിക്കാറുണ്ട്. ഇത്തരം സംഭവങ്ങളിലും റോഡിലും മറ്റുമുണ്ടാവുന്ന അപകടങ്ങളിലുമെല്ലാം കൃത്യമായ ഇടപെടലും മാർഗനിർദേശങ്ങളും പ്രഥമശുശ്രൂഷയും നൽകിയാൽ അപകട തീവ്രത കുറയ്ക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയും. സമയത്തുള്ള സഹായവും ധൈര്യവും പകർന്നാൽ അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാൾക്ക് ആശ്വാസവും സമചിത്തതയും കൈവരിക്കാനാവും. പലതരം അത്യാഹിതങ്ങളിലൂടെ നമുക്ക് മുറിവ്, ചതവ്, പൊള്ളൽ മുതലായവ സംഭവിക്കുന്നു. ഇവയ്ക്കുള്ള മുൻകരുതലുകളെ സംബന്ധിച്ചും പ്രഥമശുശ്രൂഷയെ സംബന്ധിച്ചും മനസ്സിലാക്കാം.

അപകടത്തിലോ അത്യാഹിതത്തിലോ പെടുന്ന ആൾക്ക് ആദ്യം നൽകേണ്ടത് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയാണ്.

എന്താണ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ (First Aid) ?

അപകടങ്ങളിലോ അത്യാഹിതങ്ങളിലോ പെടുന്നയാൾക്ക് നൽകുന്ന അടിയന്തര പരിചരണത്തെയാണ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ എന്നു പറയുന്നത്. അപകടത്തിൽപ്പെടുന്നവരുടെ നില കൂടുതൽ വഷളാകാതിരിക്കാനാണ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകുന്നത്.

പ്രഥമശുശ്രൂഷയിൽ എന്ത് ചെയ്യണം എന്നറിയുന്നതിനോടൊപ്പം തന്നെ പ്രധാനമാണ് എന്ത് ചെയ്തുകൂടാ എന്ന അറിവും. ശരിയായ പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകുന്നതിന് അപകട സമയത്ത് സംഭവിക്കുന്ന മുറിവ്, ചതവ്, പൊള്ളൽ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുമുള്ള ധാരണ ആവശ്യമാണ്.

ഇവ ഓരോന്നിനെക്കുറിച്ചും ചർച്ചചെയ്യാം.

മുറിവ്

എന്താണ് മുറിവ്?

ശരീരത്തിലെ ത്വക്കിന്റെയോ ശരീരഭാഗത്തിന്റെയോ സ്വാഭാവികമായ തുടർച്ചയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന ഭംഗമാണ് മുറിവ്.

മുറിവ് ത്വക്കിനോട് ചേർന്നതോ ആഴത്തിലുള്ളതോ ആവാം. ആഴത്തിലുള്ള മുറിവിന് തുന്നൽ ആവശ്യമായിവരും. അതിനായി അടിയന്തര വൈദ്യസഹായം തേടുക.

മുറിവുണ്ടായാൽ എന്തു ചെയ്യണം?

- ശുദ്ധജലത്തിൽ കഴുകിയശേഷം വൃത്തിയുള്ള തുണികൊണ്ട് മുറിഞ്ഞ ഭാഗം അമർത്തിപ്പിടിക്കുക. ഇത് രക്തം പുറത്തുവരുന്നതു തടയാൻ സഹായിക്കും.
- അഴുക്കും പൊടിയും മറ്റും മുറിവിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ സോപ്പോ ആന്റിസെപ്റ്റിക് ലോഷനോ കൊണ്ട് വൃത്തിയാക്കണം. ഇത് മുറിവ് എളുപ്പത്തിൽ ഭേദമാകുന്നതിന് സഹായിക്കും.

- തുറന്ന മുറിവുമായി കളി തുടരുകയോ നടത്തം തുടരുകയോ ചെയ്യരുത്. ഇത് കൂടുതൽ രക്തനഷ്ടത്തിന് ഇടയാക്കും.
- കൈകാലുകളിലാണ് മുറിവേറ്റതെങ്കിൽ ഹൃദയത്തിന്റെ നിലയിൽ നിന്ന് മുകളിലേക്ക് മുറിവേറ്റ ഭാഗം ഉയർത്തിവയ്ക്കുക.

പ്രവർത്തനം 1

പാഠത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ ലജി എന്ന കുട്ടിക്ക് മുറിവേറ്റ സംഭവം ചർച്ചചെയ്തല്ലോ. ലജിക്ക് നിങ്ങൾ എന്ത് പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകും? ഗ്രൂപ്പിൽ ആലോചിച്ച് നിങ്ങൾ നൽകുന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷാവിവരങ്ങൾ നോട്ട് പുസ്തകത്തിൽ എഴുതുക.

ചതവ്

എന്താണ് ചതവ്?

ഏതെങ്കിലും ഭാരമുള്ള വസ്തു ശക്തിയായി ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ തട്ടുമ്പോൾ ശരീരകലകൾക്കു സംഭവിക്കുന്ന പരിക്കാണ് ചതവ്.

മുറിവിന്റെ മറ്റൊരു രൂപമാണ് ചതവ്. രക്തം പുറത്തുവരുന്നില്ല എന്നുമാത്രം.

ചതവ് എങ്ങനെ സംഭവിക്കാം?

കായികപരിശീലന - മത്സരവേദികളിൽ ചതവ് സംഭവിക്കാം. കളിക്കാർ തമ്മിൽ കൂട്ടിമുട്ടിയും കളിയുപകരണങ്ങളുമായി കൂട്ടിയിടിച്ചും ചതവുണ്ടാകും. അപകടങ്ങൾ മൂലവും ചതവ് സംഭവിക്കാം.

ചതവ് സംഭവിക്കുമ്പോൾ

ത്വക്കിനടിയിലുള്ള കോശങ്ങൾക്കു ചതവ് സംഭവിക്കുമ്പോൾ രക്തക്കുഴലുകൾക്കു നാശം സംഭവിക്കുന്നു. തന്മൂലം രക്തം ചതവുണ്ടായ ഭാഗത്ത് കെട്ടിക്കിടക്കുന്നു. ഇതാണ് കറുത്തു നീലിച്ച നിറമായി നാം കാണുന്നത്.

ചതവിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ചതവ് പറ്റിയ ഭാഗത്തെ ത്വക്ക് കറുത്തു നീലിച്ചതാകുന്നു.
- ഈ ഭാഗത്ത് വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു.

ചതവ് സംഭവിച്ചാൽ...

- ചതവേറ്റ ഭാഗത്തിനു വിശ്രമം (Rest) നൽകുക.
- ചതവേറ്റ ഭാഗം ഐസ് (Ice) വച്ച് തണുപ്പിക്കുക. ഐസ് പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിലോ തുണിയിലോ പൊതിഞ്ഞ് ചതവേറ്റ ഭാഗത്തു വയ്ക്കുക.

കൈകാലുകൾക്കാണ് ചതവ് സംഭവിച്ചതെങ്കിൽ മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച രണ്ടു ഘട്ടങ്ങൾക്ക് പുറമെ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവകൂടി ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

- ചതവേറ്റ ഭാഗം അനങ്ങാതിരിക്കാനായി ബലപ്പെടുത്തുക (Compression).
- ചതവേറ്റ അവയവം (കൈ/കാൽ) കുറച്ച് ഉയർത്തിവയ്ക്കുക (Elevation). ആ ഭാഗത്തുള്ള നീർക്കെട്ട് കുറയ്ക്കാനാണിത്.

പ്രവർത്തനം 2

നാട്ടിലെ ക്ലബ്ബ് സംഘടിപ്പിച്ച ഓണാഘോഷ പരിപാടി. ചാക്കിൽ കയറി ഓട്ടമത്സരത്തിനിടെ കാൽതട്ടി വീണ് മണിക്കുട്ടിക്ക് വലതുപാദത്തിന് ചതവു പറ്റി, വേദനയോടെ മണിക്കുട്ടി നടന്നുവരുകയാണ്. ഈ അവസരത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ഇടപെടൽ എങ്ങനെയായിരി

ക്കും? എന്തു പ്രഥമശുശ്രൂഷയായിരിക്കും നിങ്ങൾ നിർദേശിക്കുക? ഇതുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

പൊള്ളൽ

എന്താണ് പൊള്ളൽ?

നീരാവി, തീ, ചൂടുള്ള വസ്തുക്കൾ, ശക്തമായ ഉരസൽ എന്നിവ മൂലം ത്വക്കിന്റെ പാളികൾക്കിടയിൽ കുമിളകൾ രൂപപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് പൊള്ളൽ.

പൊള്ളൽ അപകടകാരിയാണ്.

പൊള്ളലിനു കാരണമാവുന്ന വസ്തുവിനനുസരിച്ച് അതിന്റെ തീവ്രതയും വർധിക്കുന്നു.

പൊള്ളലേറ്റാൽ നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗം ശുദ്ധജലം കൊണ്ട് തണുപ്പിക്കുക.
- ആ ഭാഗം സ്പർശിക്കാതെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യസഹായം നൽകുക.

പത്രവാർത്ത ശ്രദ്ധിക്കുക.

സ്കൂൾ പ്രവർത്തനസമയത്ത് സ്കൂൾ പാചകപ്പുരയിൽനിന്ന് തീ പടർന്നു പിടിച്ച് മേൽക്കൂര കത്തിയമരുകയായിരുന്നു. കുട്ടികൾ പുറത്തേക്ക് രക്ഷപ്പെടാനായി ഓടുമ്പോൾ പരസ്പരം കൂട്ടിയിടിച്ച് വീണാണ് കൂടുതൽ കുട്ടികൾ മരണപ്പെട്ടത്. സർക്കാർ അന്വേഷണത്തിന് ഉത്തരവിട്ടു.

2004-ൽ തമിഴ്നാട്ടിലെ കുംഭകോണത്താണ് ഈ ദാരുണസംഭവം ഉണ്ടായത്.

തീ പിടിക്കുന്ന വേളയിൽ എങ്ങനെ രക്ഷപ്പെടണം എന്നു വ്യക്തമാക്കുന്ന **ഫയർഡ്രിൽ പരിശീലന** സംവിധാനത്തിന്റെ ആവശ്യകത ഈ സംഭവത്തിലൂടെ വ്യക്തമാവുന്നു.

പ്രവർത്തനം 3

ക്ലാസിൽ ഒരു ഫയർഡ്രിൽ മോക്ക് പരിശീലനം അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ ചെയ്യുക.

ഫയർഡ്രിൽ പരിശീലനം

1. **സമചിത്തത കൈവെടിയാതെ ഓരോരുത്തരും പുറത്തേക്കിറങ്ങുക.**
2. **പുറത്തേക്കിറങ്ങേണ്ട വഴിയും അതിനുശേഷം ചെയ്യേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങളും കൃത്യമായി അറിഞ്ഞിരിക്കുക.**
3. **പുറത്തേക്കിറങ്ങുമ്പോൾ വിലപിടിപ്പുള്ളതോ അല്ലാത്തതോ ആയ യാതൊരു വസ്തുവും എടുക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.**
4. **അലാറം കേട്ടാലുടൻതന്നെ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർത്തി വച്ച് പുറത്തേക്ക് നടന്നു പോകുക.**

പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റ് (ഫസ്റ്റ് എയിഡ് ബോക്സ്)

നിത്യജീവിതത്തിൽ വീട്ടിലും സ്കൂളിലും വാഹനങ്ങളിലും ഫസ്റ്റ് എയിഡ് ബോക്സ് ഒരു അത്യാവശ്യ ഘടകമാണ്. അതോടൊപ്പം സ്പോർട്സ് കിറ്റിലും **ഫസ്റ്റ് എയിഡ് ബോക്സ്** ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

പ്രവർത്തനം 4

നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലെ പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റ് നിരീക്ഷിച്ച് അതിലുള്ള സാധനങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

- ....
- ....
- ....
- ....

ആദ്യത്തെ ഫസ്റ്റ് എയിഡ് ബോക്സ്

അറിയപ്പെടുന്ന ആദ്യത്തെ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷാ കിറ്റ് തയാറാക്കിയത് ജോൺസൺ & ജോൺസൺ കമ്പനിയാണ്. റെയിൽ-റോഡ് പണിക്കാരുടെ ആവശ്യത്തിനായി 1888-ലാണ് ഇത് തയാറാക്കിയത്.

പ്രവർത്തനം 5

നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിൽ ഒരു പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റ് തയാറാക്കാനുള്ള സാധനങ്ങളുടെ പട്ടിക അധ്യാപകന്റെ സഹായത്തോടെ രൂപപ്പെടുത്തുക.

എന്റെ ക്ലാസിലെ പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റ്

നമ്പർ	ഉപകരണം/വസ്തുക്കൾ	ഉപയോഗം

പ്രവർത്തനം 6

ചുവടെ കൊടുത്ത സംഭവം വായിക്കുക. തുടർന്ന് നൽകിയിട്ടുള്ള ചിത്രങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയശേഷം അതിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള ഫ്ളോചാർട്ട് പൂരിപ്പിക്കുക.

സ്കൂളിൽ വച്ച് കളിക്കിടെ വീണ് സചിന് പരിക്കേൽക്കുന്നു. കാലുകൾ മുറിഞ്ഞ് രക്തം വാർന്നു തുടങ്ങി. മറ്റു കുട്ടികൾ സചിന് ചുറ്റും കൂടി. അപകടം അറിഞ്ഞ അധ്യാപകർ ഓടിയെത്തി സചിന്റെ അവസ്ഥ വിലയിരുത്തി. മുറിവിന്റെ ഗൗരവം മനസ്സിലാക്കി. അടുത്തപടിയായി ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി, കൂടിനിന്ന കുട്ടികളെ മാറ്റിനിർത്തി. കുറച്ചുകൂടി സൗകര്യപ്രദമായ, തണലുള്ള നിരന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് അവനെ കൊണ്ടുപോയി. പിന്നീട് പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റിന്റെ സഹായത്തോടെ അടിയന്തരചികിത്സയും നൽകി. ഉടൻതന്നെ ഒരു വാഹനം ഏർപ്പാടാക്കി സചിനെ ആശുപത്രിയിലേക്ക് മാറ്റുകയും ചെയ്തു.

സംഭവത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളുടെ ചിത്രീകരണം.

ചിത്രത്തിലെ സൂചനകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അടിയന്തരഘട്ടത്തിൽ ചെയ്യേണ്ട പ്രവൃത്തികൾ താഴെക്കാണുന്ന ഫ്ളോചാർട്ടിൽ ക്രമത്തിൽ എഴുതുക.

സ്ഥിതിഗതികൾ വിലയിരുത്തൽ
↓
....
↓
....
↓
....
↓
....

പ്രവർത്തനം 7

രജി, സന്തു, സുമ എന്നിവരുടെ ഒരു ദിവസത്തെ ഡയറിക്കുറിപ്പിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ വായിക്കുക.

20.01.2009

ഇന്ന് ഞാൻ രാവിലെ ഉണർന്നു. സാധാരണ ചെയ്യുന്നതുപോലെ അമ്മയെ സഹായിക്കാൻ അടുക്കളയിൽ ചെന്നു. അമ്മ പച്ചക്കറികൾ അരിയുകയായിരുന്നു. സാധാരണയായി എന്നെ അമ്മ പച്ചക്കറികൾ അരിയാൻ അനുവദിക്കുമായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ നിർബന്ധത്തിനു വഴങ്ങി ഇന്ന് അമ്മ പച്ചക്കറികൾ അരിയാനനുവദിച്ചു. മൂർച്ചയുള്ള കത്തി ഉപയോഗിച്ചായിരുന്നു ഞാൻ ജോലിചെയ്തത്. നിർഭാഗ്യവശാൽ, ഹോ... എന്റെ കൈമുറിഞ്ഞു, ചോര വാർന്നു തുടങ്ങി... എനിക്കാകെ പേടി തോന്നി... കരഞ്ഞു... നിലവിളിച്ചു... അമ്മ ഓടി വന്നു... എനിക്ക് പ്രഥമശുശ്രൂഷ തന്നു.

28.09.2011

ഇന്ന് സ്കൂളിലെ ക്രിക്കറ്റ് മത്സരമായിരുന്നു. മത്സരം തുടങ്ങി മൂന്ന് ഓവറുകൾ പിന്നിട്ടപ്പോഴേക്കും ശക്തമായ മഴ തുടങ്ങി. മഴ തോരാൻ അക്ഷമയോടെ കാത്തിരുന്നു. പത്തു പതിനഞ്ചു മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞു കാണും. അധ്യാപിക ഞങ്ങളോടു പറഞ്ഞു, കളി തുടരാം. പക്ഷേ, കളിസ്ഥലത്തു വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കുന്ന സ്ഥലമുണ്ട്, വഴുക്കലുമുണ്ട്. ബാറ്റിങ് പുനരാരംഭിച്ചു. ആദ്യ ബോളിൽത്തന്നെ ബൗണ്ടറി നേടി ഞാൻ ടീമിന്റെ പ്രതീക്ഷയുണർത്തി... രണ്ടാമത്തെ ബോളിൽ റണ്ണിനായി ഓടവേ... എന്റെ കൂട്ടുകാരൻ റമീഷ് വഴുതി വീണു... കാൽമുട്ടിന് ചതവുപറ്റിയിരിക്കുന്നു. കാൽമുട്ട് കറുത്ത് നീലിച്ചിരിക്കുന്നു. അപ്പോഴേക്കും അധ്യാപകർ ഓടിയെത്തി. പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകി.

29.05.2014

ഇന്ന് നല്ല മഴയായിരുന്നു, ഒപ്പം തണുത്ത കാറ്റും.
ഞാനും അനിയനും വൈകുന്നേരം കളിയെല്ലാം കഴിഞ്ഞ് ഗൃഹ
പാഠം ചെയ്യുകയായിരുന്നു.
രാവിലത്തെ മഴയും കാറ്റും കാരണം ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് വൈദ്യുതി
നിലയ്ക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ആ സമയത്തേക്ക് വേണ്ടി അമ്മ
മെഴുകുതിരി തന്നിരുന്നു. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് അനുജൻ മെഴുകുതിരി
യിൽ തൊട്ട് കളിക്കുന്നുണ്ട്. കത്തിച്ചുവച്ചിരിക്കുന്ന മെഴുകുതിരി
യിൽ കളിക്കരുതെന്ന് ഞാൻ അവനെ ഓർമിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു.
അവൻ പിന്നെയും കളി തുടർന്നു. അതിനിടയിൽ മെഴുകുതിരി
ചരിഞ്ഞ് അവന്റെ കൈയിൽ വീണ് പൊള്ളി. ബഹളമായി,
കരച്ചിലായി. എന്തു ചെയ്യണമെന്നറിയാതെ ഞാൻ പകച്ചു നിന്നു.
പക്ഷേ, അപ്പോഴേക്കും അമ്മ ഓടിയെത്തി മെഴുകുതിരി എടുത്തു
മാറ്റി. അവന് പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകി.

മുകളിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന മൂന്ന് ഡയറിക്കുറിപ്പുകളും വായിച്ചല്ലോ. പ്രസ്തുത അപകടസാഹചര്യങ്ങൾ എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാമായിരുന്നു എന്നും എന്തുതരം പ്രഥമശുശ്രൂഷയാണ് നിങ്ങൾ നിർദേശിക്കുന്നതെന്നും കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലങ്ങളുടെ ഉപയോഗം

ചെറിയ രീതിയിലുള്ളവയായാലും വലിയ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ രൂപത്തിലുള്ളവയായാലും കളികൾ നമുക്ക് ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത കാര്യമാണ്. അവ നമുക്ക് ആരോഗ്യവും ഉന്മേഷവും ഉണർവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. കളിസ്ഥലങ്ങൾ കുറഞ്ഞുവരുന്ന ഒരവസ്ഥ ഇന്ന് പൊതുവായുണ്ട്.

ഇതുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി നമുക്കൊരു പ്രവർത്തനം ചെയ്യാം.

പ്രവർത്തനം 8

നാം കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സമയം, സ്ഥലം, കളിയുടെ പേര് തുടങ്ങിയവ രേഖപ്പെടുത്താനുള്ള ഒരു പ്രവർത്തനമാണിത്. വിവരങ്ങൾ വ്യക്തിഗതമായി ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടികയിൽ എഴുതുക.

പട്ടിക: കളിയുടെ നിർവഹണം

നമ്പർ	**കളിക്കുന്ന സമയം** • രാവിലെ • ഇടവേളകളിൽ • വൈകുന്നേരം • അവധിദിവസം	കളിയുടെ പേര്	**കളിക്കുന്ന സ്ഥലം** വീട്ടുമുറ്റം, മൈതാനം, പാർക്ക് റോഡിനോടു ചേർന്നുള്ള പുരയിടം, വയൽ
ഉദാ: 1	വൈകുന്നേരം	തൊട്ടുകളി	വീട്ടുമുറ്റം, പാർക്ക്, മൈതാനം

എന്റെ വിലയിരുത്തൽ

കണ്ടെത്തിയ കളിസ്ഥലങ്ങൾ എത്രമാത്രം സുരക്ഷിതമാണ്? എഴുതുക.

കളിയുടെ ഭാഗമായി നിങ്ങൾ പലവട്ടം റോഡിലേക്കിറങ്ങിയിട്ടുണ്ടാവാം. റോഡിലേക്കിറങ്ങുന്ന നിങ്ങൾ അതുവഴി വരുന്ന വാഹനങ്ങളിലെ യാത്രക്കാർക്കും നിങ്ങളുടെതന്നെ ജീവനും ഭീഷണി സൃഷ്ടിക്കുന്നു. റോഡ് ഒരിക്കലും കളിസ്ഥലമല്ല.

പ്രവർത്തനം 9

ചിത്രം 1 ചിത്രം 2

ചിത്രം 1, ചിത്രം 2 എന്നിവയിലെ കുട്ടികൾ എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്? ഇതു സംബന്ധിച്ച് നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം എഴുതുക.

എന്റെ അഭിപ്രായം

സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ:

- കളിസ്ഥലങ്ങൾ നിരപ്പുള്ള സ്ഥലത്തായിരിക്കണം.
- റോഡിൽനിന്ന് വളരെ അകലെയാകണം.
- ചരലും വലിയ കല്ലുകളും കുഴികളും നിറഞ്ഞതാകരുത്.
- അതിർത്തികൾ കെട്ടി അടച്ചതാകണം.
- സമീപത്ത് കിണറുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ വലയിട്ടുമൂടി, കൈവരികെട്ടി സംരക്ഷിച്ചിരിക്കണം.
- ചുറ്റും തണൽമരങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ നന്നായിരിക്കും.

സുരക്ഷിതമായ കാൽനടയാത്ര

കാൽനടയാത്ര ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഒരു പ്രവൃത്തിയാണ്. അത് റോഡിലൂടെയും ഇടവഴികളിലൂടെയും ആകാം. ഈ യാത്രയുടെ സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പുവരുത്തുക നാമോരോരുത്തരുടെയും കടമയാണ്.

പ്രവർത്തനം 10

സുരക്ഷിതമായ യാത്രയ്ക്ക് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ചില വസ്തുതകൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു. ഇതിൽ കാൽനടയാത്രാ വേളകളിൽ ഓരോരുത്തരും പാലിക്കുന്നവ രേഖപ്പെടുത്തുക. (നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായത്തിനു നേർക്ക് ✓ മാർക്കിടുക).

നം.	സൂചകങ്ങൾ	അതെ	അല്ല
1.	നടപ്പാത ഉപയോഗിക്കുന്നു.		
2.	റോഡിന്റെ വലതുവശം ചേർന്നു നടക്കുന്നു.		
3.	ട്രാഫിക് സിഗ്നൽ അനുസരിക്കുന്നു.		
4.	റോഡിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ പരസ്പരം പിടിവലി കൂടാറില്ല.		
5.	റോഡിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ കളിക്കാറില്ല.		
6.	വാഹനങ്ങളുടെ സഞ്ചാരപാതയിലൂടെ നടക്കാറില്ല.		
7.	വളവുകളിൽ റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കാറില്ല.		
8.	റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.		

റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കുമ്പോൾ നാം ശ്രദ്ധാലുക്കളായിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിനായി തിരക്കേറിയ വീഥികളിൽ ട്രാഫിക് പോലീസുകാരുടെ സഹായം ആവശ്യപ്പെടാവുന്നതാണ്. സീബ്രാ ലൈനുകൾ ഉള്ളയിടത്ത് അതുവഴിമാത്രം മുറിച്ചു കടക്കുന്നത് അപകടം ഒഴിവാക്കാൻ സഹായകമാകും.

സീബ്രാ ക്രോസിങ്

തിരക്കേറിയ റോഡുകൾക്കു കുറുകെയുള്ള ഒന്നിടവിട്ടുള്ള കറുത്തതും വെളുത്തതുമായ വരകളാണ് സീബ്രാലൈനുകൾ. കാൽനടയാത്രക്കാർക്ക് റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കാനുള്ള ശരിയായ ഇടമാണത്.

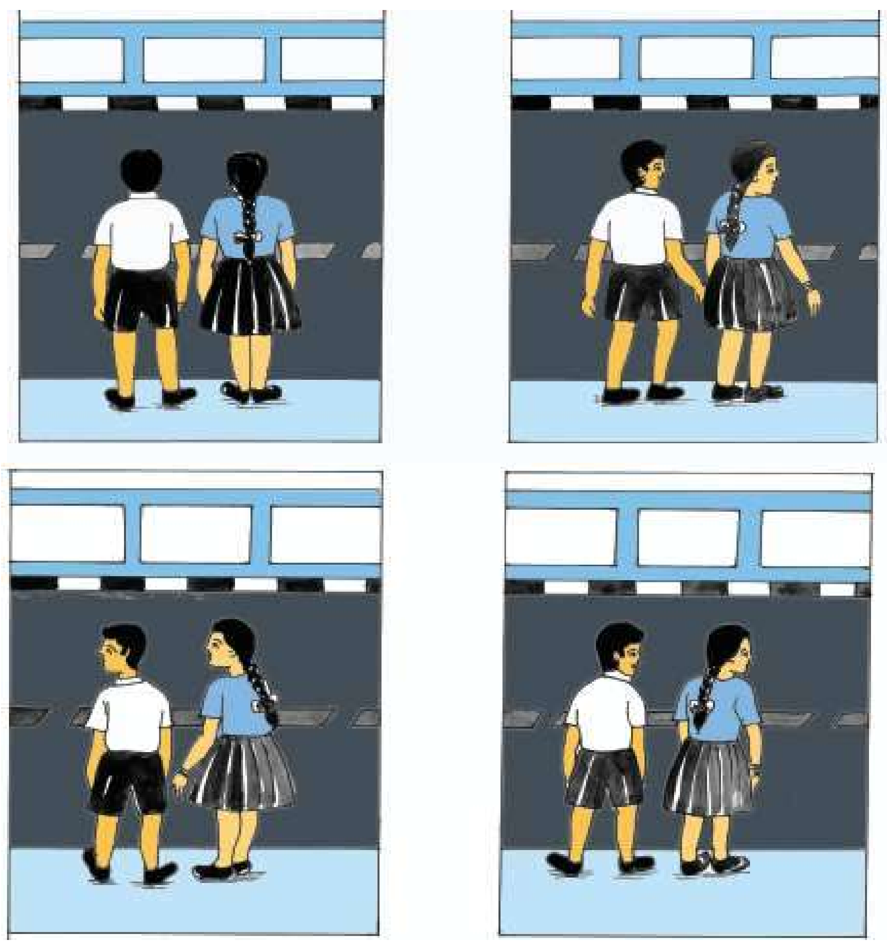
ഇനി റോഡുകളിലുള്ള വളവുകളുടെ കാര്യം ശ്രദ്ധിക്കൂ. അവിടെ റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കുക പ്രയാസകരമാണ്. ഇതുപോലെ പ്രയാസകരമായ റോഡിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ മുറിച്ചു കടക്കാൻ കെർബ് ഡ്രിൽ പരിശീലനം ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

കെർബ് ഡ്രിൽ

വലത് - ഇടത് - വലതുവശം നോക്കി റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കുന്ന രീതിയാണിത്. ഇത്തരത്തിൽ റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ സുരക്ഷിതത്വം ലഭിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 11

രണ്ടുപേർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിഞ്ഞ് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ കെർബ്ഡ്രിൽ പരിശീലിക്കുക.



കൊർബ്ഡ്രിൽ പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- കെർബുകളിൽ നിൽക്കുക.
- വലതുവശം നോക്കുക.
- ഇടതുവശം നോക്കുക.
- വലതുവശം നോക്കുക.

റോഡ് സുരക്ഷിതമാണെങ്കിൽ മാത്രം മുറിച്ചു കടക്കുക.

എന്റെ അനുഭവം

കൊർബ് ഡ്രിൽ പരിശീലനത്തിലെ നിങ്ങളുടെ അനുഭവം എഴുതുക.

പ്രവർത്തനം 12

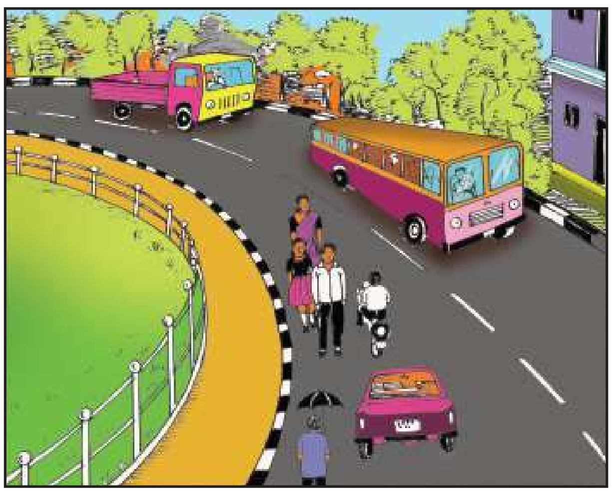
അധ്യാപികയുടെ നിർദേശാനുസരണം ഗ്രൂപ്പുകളാവുക. ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

1. നിങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണം എഴുതുക.
2. നിങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണം ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ചചെയ്യുക.

ചോദ്യം – 1

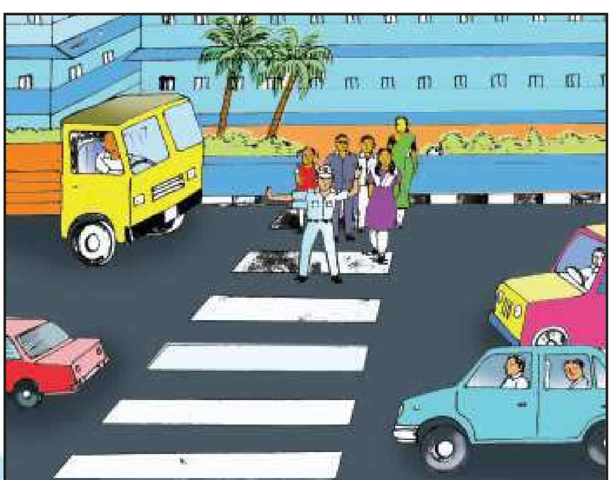
ഈ കാൽനടയാത്രക്കാർ സുരക്ഷിതരാണോ? എന്തുകൊണ്ട്?

ചോദ്യം – 2



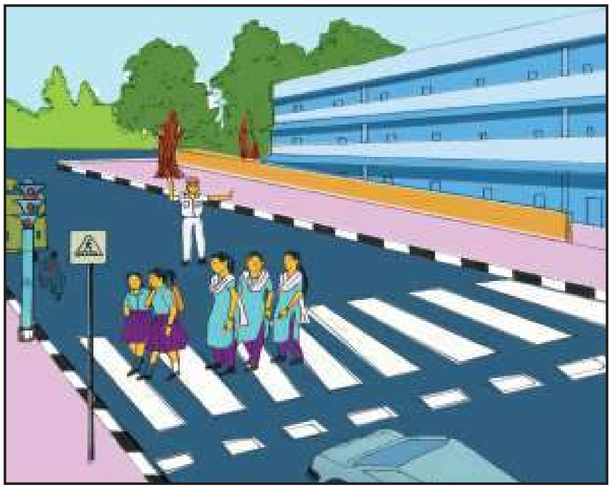
ഈ യാത്രക്കാർ സുരക്ഷക്ഷിതരല്ല. എന്തുകൊണ്ട്?

ചോദ്യം – 3



ഇവർ റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കുമ്പോൾ സുരക്ഷിതരാണ്. എന്തുകൊണ്ട്?

ചോദ്യം – 4



ഇവിടെ കാൽനടയാത്ര ക്കാർക്ക് റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കാൻ ഒരുക്കിയിട്ടുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

പ്രവർത്തനം 13

എന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ

(അനുയോജ്യമായത് '✓' മാർക്ക് ചെയ്യുക).

1.	കാൽനടയാത്ര സുരക്ഷിതമാക്കാനും സഞ്ചരിക്കാനും റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കാനും എനിക്ക് സാധിക്കും.	അതെ	ഇല്ല	നിർദേശങ്ങൾ

റേസ് വാക്കിങ് (നടത്തമത്സരങ്ങൾ)

നടത്തം ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ പ്രധാന കായികപ്രവർത്തനമെന്നപോലെ ഒരു കായികമത്സരവുമാണ്. 2012-ലെ ലണ്ടൻ ഒളിംപിക്സിലെ റേസ് വാക്കിങ് മത്സരം ആവേശകരമായ ഒരു കാഴ്ചയാണ് ഇന്ത്യക്ക് സമ്മാനിച്ചത്. മലയാളിയായ ഇന്ത്യൻ താരം കെ.ടി. ഇർഫാൻ 20 കി.മീ. നടത്തമത്സരത്തിൽ 10-ാം സ്ഥാനത്തേക്ക് നടന്നുകയറിയത് നാം കണ്ടതാണ്.

പ്രവർത്തനം 14

റേസ് വാക്കിങ്ങിന്റെ ചില അടിസ്ഥാനനിയമങ്ങൾ അധ്യാപികയോട് ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കൂ. ലണ്ടൻ ഒളിംപിക്സിലെ 20 കി.മീ. റേസ് വാക്കിങ് മത്സരം നിരീക്ഷിച്ച് വിവിധ രാജ്യക്കാരുടെ പ്രകടനങ്ങളെക്കുറിച്ച് പട്ടിക തയാറാക്കൂ. (അധ്യാപികയുടെ സഹായം ആവശ്യപ്പെടാം).

നം.	പേര്	രാജ്യം	സമയം
	കെ.ടി. ഇർഫാൻ	ഇന്ത്യ	1:20:21

കെ.ടി. ഇർഫാൻ

പുരുഷന്മാർക്ക് 20, 50 കി.മീറ്ററും വനിതകൾക്ക് 20 കി.മീറ്ററുമാണ് റേസ് വാക്കിങ്ങിൽ നിജപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ദൂരം.

4

സാമൂഹികാരോഗ്യം

ചിത്രത്തിലെ വ്യക്തിയെ നിങ്ങൾക്കറിയാമോ? നിശ്ചയ ദാർഢ്യവും ആത്മവിശ്വാസവുമുണ്ടെങ്കിൽ ഏതു ലക്ഷ്യവും കൈവരിക്കാമെന്ന് ഉയരമില്ലാത്തവരുടെ ഒളിംപിക്സിൽ മെഡൽ നേടി തെളിയിച്ച ജോബിമാത്യു ആണിത്. 2013-ൽ അമേരിക്കയിൽ വച്ചുനടന്ന ലോക ഡ്വാർഫ് ഗെയിംസിൽ (Dwarf games) 4 സ്വർണമെഡലുകൾ നേടി അദ്ദേഹം നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ യശസ്സ് വാനോളമുയർത്തി.

ജോബിമാത്യുവിന് ഈ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ സാധിച്ചത് എങ്ങനെ? ചർച്ചചെയ്ത് രേഖപ്പെടുത്തുക.

-
-
-
-
-
-

സ്വന്തം കഠിനാധ്വാനവും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പരസ്പരസഹകരണവും സമൂഹത്തിന്റെ പിന്തുണയുംകൂടി ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് ഈ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിന് സാധിച്ചത്.

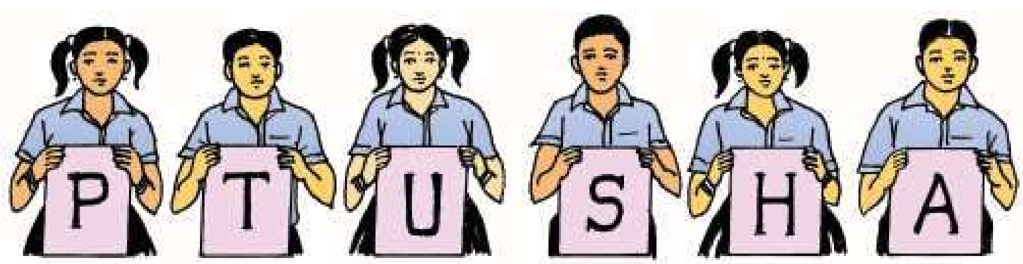
പരസ്പരസഹകരണം നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പരസ്പരസഹകരണം നിത്യജീവിതത്തിലെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഒരുപോലെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് ഒരു കളിയിലൂടെ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

പ്രവർത്തനം 1

പി.ടി. ഉഷയ്ക്കുവേണ്ടി കൈകോർക്കാം

ഇന്ത്യ കണ്ടെത്തിയ നിധിയാണ് പി.ടി. ഉഷ. ഏഷ്യൻ ഗെയിംസുകളിലെ സ്വർണമടക്കം നിരവധി മെഡലുകൾ നമുക്ക് സമ്മാനിച്ച് കായികഭാരതത്തെ ലോകത്തിന്റെ നെറുകയിലെത്തിച്ച അപൂർവ പ്രതിഭകളിലൊരാളാണ് നമ്മുടെ സ്വന്തം പി.ടി.ഉഷ. ഒരു ഗെയിമിലൂടെ നമുക്ക് ഉഷയ്ക്കുവേണ്ടി കൈകോർക്കാം. ആരൊക്കെയാണ് ഉഷയ്ക്ക് വേണ്ടി ആദ്യം കൈകോർക്കുന്നതെന്നു കളിയിലൂടെ കണ്ടെത്താം.

കളി തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് അധ്യാപിക P, T, U, S, H, A എന്നീ അക്ഷരങ്ങൾ ചെറിയ ചാർട്ട് പേപ്പറിൽ വരച്ച് ഓരോന്നും സൂക്ഷിക്കുന്നു. ക്ലാസിലെ കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് ഇങ്ങനെ നിരവധി അക്ഷരങ്ങൾ അധ്യാപികയുടെ പക്കലുണ്ടാകും.



കളി തുടങ്ങുമ്പോൾ ഓരോ കുട്ടിയുടെ കൈയിലും ഓരോ അക്ഷരങ്ങൾ വീതം നൽകിയിരിക്കും. വിസിൽ മുഴങ്ങുമ്പോൾ കുട്ടികളോരുത്തരും അടുത്തുള്ള സ്ഥലത്ത് ഒത്തുകൂടുകയും പി.ടി. ഉഷ എന്ന വാക്ക് കൈകോർത്തു നിന്ന് നിർമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആദ്യം പി.ടി. ഉഷയ്ക്ക് വേണ്ടി കൈകോർത്ത ടീമിനെ ഒന്നാമതെത്തിയ ടീമായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. തുടർന്ന് രണ്ടാമത്, മൂന്നാമത് എന്നിങ്ങനെ.

കളിക്ക് ശേഷം അനുഭവങ്ങൾ വിവരിക്കണം.

സംസർഗശീലം (Sociability)

സംസർഗശീലം

ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ സമൂഹത്തിൽ പരസ്പരധാരണയോടെ ഇടപെട്ട് കൂടിച്ചേരലുകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതാണ് സംസർഗശീലം.

ചങ്ങാതി നന്നെങ്കിൽ കണ്ണാടി വേണ്ട - ഈ പഴഞ്ചൊല്ലിന്റെ അർഥമെന്ത്? ചർച്ച ചെയ്യുക.

നല്ല കൂട്ടുകാരുടെയും സാമൂഹികബന്ധത്തിന്റെയും പ്രസക്തിയിലേക്കാണ പ്രസ്തുത വാക്യം വിരൽചൂണ്ടുന്നത്.

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകവഴി

- ധാരാളം സുഹൃത്തുക്കളെ സൃഷ്ടിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
- കൂടുതൽ ആളുകളുമായി ഇടപഴകാൻ അവസരമുണ്ടാകുന്നു.
- വ്യക്തിത്വവികാസത്തിനും ബുദ്ധിപരമായ വളർച്ചയ്ക്കും അവസരം കൈവരുന്നു.
- മാനസികോല്ലാസം ലഭിക്കുന്നു.

പ്രത്യേകം ഓർക്കേണ്ടത്

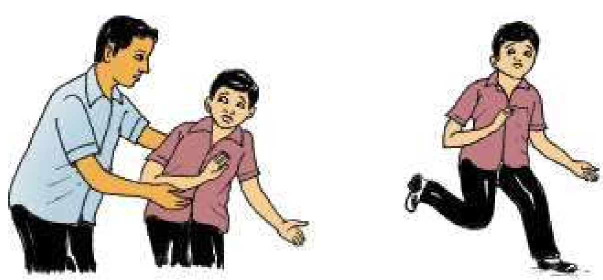
സുഹൃദ് സംഘങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക, മറ്റുള്ളവരുമായി സഹകരിക്കുക എന്നിവ സാമൂഹികജീവിയായ മനുഷ്യന്റെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികളാണ്.

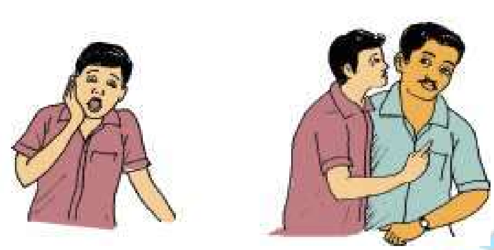
എങ്കിലും അപരിചിതരുമായി അടുത്തിടപഴകുന്നതിൽ മുൻകരുതൽ വേണം. ഒരു അപരിചിതൻ നിങ്ങളുടെ അടുത്ത് മോശമായി പെരുമാറുകയാണെങ്കിൽ സാഹചര്യത്തിനനുസരിച്ച് മൂന്നു കാര്യങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാവുന്നത് – റൺ – യെൽ – ടെൽ (Run - Yell - Tell).

റൺ – ഓടി രക്ഷപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കുക.

യെൽ – ഉച്ചത്തിൽ ശബ്ദമുണ്ടാക്കുക.

ടെൽ – ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയോടു പറയുക.





നിങ്ങൾക്ക് എത്ര സുഹൃത്തുക്കളുണ്ട്?

നല്ല സുഹൃത്തുക്കളെയാണ് കണ്ടെത്തേണ്ടത്. ഒരു നല്ല സുഹൃത്ത് നമ്മോടൊപ്പം കളിക്കുന്ന കൂട്ടുകാരൻ മാത്രമാകരുത്. ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനൊപ്പം അനാരോഗ്യകരമായ പ്രവണതകളിൽനിന്നു പിന്തിരിപ്പിക്കുന്നയാൾ കൂടിയയാകണം. നല്ല സുഹൃദ്ബന്ധം വ്യക്തികൾക്കെന്നപോലെ സമൂഹത്തിനും നന്മ ചെയ്യുന്നതിൽ നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2

ഇനി ഒരു നല്ല സുഹൃത്തിനുവേണ്ട ഗുണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് എഴുതാം.

എന്റെ നല്ല സുഹൃത്ത്

- -

- -

- -

- -

അസൈൻമെന്റ്

ഈ പാഠഭാഗത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ ചെയ്ത പ്രവർത്തനം പി.ടി. ഉഷയ്ക്കുവേണ്ടി കൈകോർക്കുക എന്നതാണല്ലോ. സംസർഗശീലം വളർത്താൻ ഇത് എത്രത്തോളം പ്രയോജനം ചെയ്തു എന്ന് സ്വന്തം അനുഭവത്തിൽനിന്ന് എഴുതുക.

ആത്മവിശ്വാസം കളികളിലൂടെ

ആത്മവിശ്വാസം ഒരു വ്യക്തിക്ക് സ്വന്തം കഴിവിലുള്ള വിശ്വാസമാണ്.

ആത്മവിശ്വാസം ശരിയായ ദിശയിൽ ചിന്തിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും പ്രാപ്തനാക്കുന്നു.

ആത്മവിശ്വാസം – നേട്ടങ്ങൾ

- വിജയം നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- പരിമിതികൾ തരണം ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.
- പ്രകടനങ്ങൾ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.
- വെല്ലുവിളികൾ ധൈര്യത്തോടെ ഏറ്റെടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
- കൂടുതൽ പ്രയത്നിക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.
- പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ കരുത്തു നൽകുന്നു.

ആത്മവിശ്വാസം പ്രകടനത്തെ അനുകൂലമായി ബാധിക്കുന്നതോടൊപ്പം അമിതമായ ആത്മവിശ്വാസം പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുമെന്നും മനസ്സിലാക്കുക.

സർക്കസിൽ ഒരു ഊഞ്ഞാലിൽനിന്നു മറ്റൊരു ഊഞ്ഞാലിലേക്കു വായുവിലൂടെ സഞ്ച രിച്ച് എത്തിപ്പിടിക്കുന്നതു നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. തികഞ്ഞ ആത്മവിശ്വാസവും മെയ്‌വഴക്കവും ഏകാഗ്രതയും ഒത്തിണങ്ങിയ പ്രകടനമാണത്. ജിംനാസ്റ്റിക്സിലെ ചില പ്രകടനങ്ങൾ, നീന്തലിലെയും ഡൈവിങ്ങിലെയും ചില ഇനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ആത്മ വിശ്വാസം വലിയൊരളവുവരെ വേണ്ട പ്രകടനങ്ങളാണ്. ഏതൊരു കായികപ്രവർത്തന ത്തിലുമെന്നപോലെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലും ആത്മവിശ്വാസം വിജയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനഘടകമാണ്.

പ്രവർത്തനം 3

ജീവിതത്തിൽ ആത്മവിശ്വാസം നിങ്ങളെ വിജയത്തിലെത്തിച്ച ഒരു സംഭവത്തെക്കുറിച്ച് എഴുതുക.

ജീവിതനൈപുണികൾ കളികളിലൂടെ

ജീവിതനൈപുണി

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ ആവശ്യങ്ങളെയും വെല്ലുവിളികളെയും കാര്യക്ഷമമായി നേരി ടാനുള്ള കഴിവുകളാണ് ജീവിതനൈപുണി.

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ നമുക്ക് നിരവധി സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെ കട ന്നുപോകാൻ അവസരമുണ്ടാകും. ജയം, പരാജയം, സംഘർഷഭരിതമായ മുഹൂർത്തങ്ങൾ, പെട്ടെന്നു തീരുമാനമെടുക്കേണ്ട അവസരങ്ങൾ, ആത്മവിശ്വാസം ആവശ്യമായി വരുന്ന മുഹൂർത്തങ്ങൾ – ഇവയെല്ലാം കളികളിൽ ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത സാഹചര്യങ്ങളാണ്. നാം ഓരോരുത്തരും ഇവയിലുടെ കടന്നുപോവുകയും തരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഇവ പരിചിതമാവുകയും പുതിയ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടാൻ പ്രാപ്തരാവുകയും ചെയ്യു ന്നു.

ഇനി ചില രസകരമായ കളികളിലൂടെ കടന്നുപോകാം. ഇവ ഓരോന്നും നിങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്തമായ അനുഭവങ്ങളാവും സമ്മാനിക്കുക. ചിലത് ഐക്യത്തിനും സംസർഗശീ ലത്തിനും പ്രാധാന്യം നൽകുമ്പോൾ, മറ്റു ചിലതിൽ ആത്മവിശ്വാസം പ്രധാനഘടക മായി മാറുന്നു. മറ്റു ചിലതിലാകട്ടെ, നിങ്ങളുടെ തീരുമാനങ്ങൾ ജയപരാജയങ്ങൾ നിശ്ച യിക്കുന്നതിൽ നിർണായകമായേക്കാം.

പ്രവർത്തനം 4

ചെയിൻടാഗ്

ക്ലാസിലെ കുട്ടികളിൽ ഒരാളെ ചെയ്സർ ആയും മറ്റു കുട്ടികളെ റണ്ണേഴ്സ് ആയും പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. അതിനുശേഷം എല്ലാ കുട്ടികളേയും നിശ്ചിത സ്ഥലത്ത് വിന്യസിക്കുന്നു. അധ്യാപികയുടെ നിർദേശമനുസരിച്ച് കളി ആരംഭിക്കുന്നു. ചെയ്സർ ആയ കുട്ടി മൈതാനത്ത് നിൽക്കുന്ന റണ്ണേഴ്സായ കുട്ടികളിൽ ആരെയെങ്കിലും തൊട്ടാൽ ആ കുട്ടി ചെയ്സറുടെ കൈകോർത്തു പിടിച്ച് രണ്ടുപേരും ചെയ്സറായി മാറുന്നു. അവർ ചേർന്ന് മറ്റു റണ്ണർമാരെയും തങ്ങളുടെ വലയിലെ കണ്ണികളായി മാറ്റുന്നു. അവസാനത്തെ കുട്ടിയെ തൊടുന്നതുവരെ കളി തുടരുന്നു.

നിർദേശങ്ങൾ

കളിസ്ഥലത്തിന്റെ ലഭ്യതയനുസരിച്ച് കളിക്കളത്തിന്റെ വിസ്തൃതിയിൽ മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്.

പ്രവർത്തനം 5

ത്രീലഗ് റേസ് (Three leg race)

ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ രണ്ടു ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. ഗ്രൂപ്പിലെ കുട്ടികളെ ജോടികളാക്കുന്നു. ലഭ്യമായ സ്ഥലത്ത് നിശ്ചിത അകലത്തിൽ സ്റ്റാർട്ടിങ്, ഫിനിഷിങ് ലൈനുകൾ അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു. ജോടികളാക്കിയ കുട്ടികളുടെ ഇടതു – വലതു കാലുകൾ തൂവാല ഉപയോഗിച്ച് കൂട്ടിക്കെട്ടുന്നു. (രണ്ടു പേർക്ക് മൂന്നു കാലുകൾ വരത്തക്കവിധം). ഗ്രൂപ്പിലെ മുഴുവൻ ജോടികളും (ജോടികളുടെ കാൽ കെട്ടിയതിനുശേഷം) സ്റ്റാർട്ടിങ്ലൈനിനുപിറകിൽ വരിയായി ഫയൽ ഫോർമേഷനിൽ നിർത്തുന്നു. അധ്യാപികയുടെ നിർദേശപ്രകാരം കുട്ടികൾ റിലേ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നു. ആദ്യം ഓടിയെത്തുന്ന ടീം വിജയികളാകുന്നു. രണ്ടു ടീമിലെയും ജോടികളുടെ എണ്ണം തുല്യമായിരിക്കണം.

പ്രവർത്തനം 6

റിലേഗെയിം (Ball Rolling)

കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. 10 മീറ്റർ അകലത്തിൽ രണ്ട് സമാന്തര ലൈനുകൾ വരയ്ക്കുന്നു. (എ യും ബി യും). ഗ്രൂപ്പുകളെ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിന്റെ പിറകിലായി ഫയൽ ഫോർമേഷനിൽ നിർത്തുന്നു. ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് മുന്നിലുള്ള സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ (എ) പന്തുകൾ വയ്ക്കുന്നു. (വോളിബോൾ, ബാസ്കറ്റ്ബോൾ, ഫുട്ബോൾ തുടങ്ങിയവ). അധ്യാപിക സിഗ്നൽ നൽകുമ്പോൾ ഗ്രൂപ്പിന്റെ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ വലതുകൈ കൊണ്ട് പന്ത് അവർക്ക് അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള ട്രാക്കിലൂടെ മുന്നോട്ട് ഉരുട്ടിക്കൊണ്ടു പോകുന്നു. കൈയും പന്തും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടു വേണം പന്ത് ഉരുട്ടേണ്ടത്. പന്തുമായി രണ്ടാമത്തെ ലൈനിൽ (ബി) എത്തിയശേഷം അവിടെ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്ന കോണിനെ വലയം വച്ച് ഇടതു കൈകൊണ്ട് പന്തുരുട്ടി തിരികെ എക്സ്ചേഞ്ച് സോണിൽ എത്തുമ്പോൾ അടുത്ത പങ്കാളിക്കു പന്ത് കൈമാറുന്നു. ഇപ്രകാരം ഗ്രൂപ്പിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും കളി ആവർത്തിക്കുന്നു. ഏത് ഗ്രൂപ്പാണോ കളി ആദ്യം പൂർത്തിയാക്കുന്നത്, ആ ഗ്രൂപ്പിനെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 7

ടീം ബിൽഡിങ് ഗെയിം

അധ്യാപിക ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ രണ്ടു ടീമായി തിരിക്കുന്നു (എ, ബി). കൂടാതെ ഓരോ ടീമിലെയും കുട്ടികൾക്ക് തുടർച്ചയായിവരുന്ന നമ്പറുകൾ മറ്റു കുട്ടികൾ കേൾക്കാതെ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നു. അതിനുശേഷം എല്ലാ കുട്ടികളേയും മൈതാനത്തു വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലായി വിഭജിച്ചു നിർത്തുന്നു. അധ്യാപിക നിർദേശം നൽകുന്നതിനനുസരിച്ച് ഓരോ ടീമംഗവും വരയ്ക്കു പിറകിൽ ഒന്നിനു പിറകിൽ ഒന്നായി തുടർച്ചയായ നമ്പർ പ്രകാരം വളരെ വേഗത്തിൽ അണിനിരക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ആദ്യം ഗ്രൂപ്പുണ്ടാക്കുന്ന ടീമിനെ വിജയികളായി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. അധ്യാപിക പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്ന രഹസ്യ നമ്പറുകൾ കുട്ടികൾ സഹകളിക്കാരോട് പറയാൻ പാടില്ല. കുട്ടികളുടെ എണ്ണമനുസരിച്ച് നമ്പറുകളുടെ എണ്ണത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തിയും കളി സംഘടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രവർത്തനം 8

ബ്ലൈന്റ് റേസ്

രണ്ടു പേർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി ഓരോ ഗ്രൂപ്പും സഞ്ചരിക്കേണ്ട വഴിയും ലക്ഷ്യസ്ഥാനവും കാണിച്ചു കൊടുക്കുന്നു. പിന്നീട് എല്ലാ ഗ്രൂപ്പിലെയും ഒരു കുട്ടിയുടെ കണ്ണ് വൃത്തിയുള്ള തൂവാലകൊണ്ട് കെട്ടുന്നു. അതിനു ശേഷം അവർ സഞ്ചരിക്കേണ്ട വഴികളിൽ തടസ്സങ്ങൾ (കോൺ) വയ്ക്കുന്നു. കണ്ണു കെട്ടിയ കുട്ടിയോട് പങ്കാളിയുടെ നിർദേശത്തിനനുസരിച്ച് തടസ്സങ്ങളിൽ മുട്ടാതെയും തട്ടാതെയും ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്ത് എത്താൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. തട്ടാതെയും മുട്ടാതെയും ചുരുങ്ങിയ സമയംകൊണ്ട് ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്ത് എത്തുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 9

ചതുരം നിർമിക്കൽ

അധ്യാപിക കുട്ടികളെ മൈതാനത്ത് നിശ്ചിത അകലത്തിൽ നേർരേഖയിൽ രണ്ടു ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി നിർത്തുന്നു. കുറഞ്ഞത് 10 പേർ. 30 മീറ്റർ നീളമുള്ള ഓരോ കയർ നൽകുന്നു. രണ്ട് ഗ്രൂപ്പിലെയും മുഴുവൻ കുട്ടികളുടെയും കണ്ണ് തൂവാലകൊണ്ട് കെട്ടുന്നു. ഗ്രൂപ്പിലെ കുട്ടികളോട് അവർക്കു കിട്ടിയ കയർ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ചതുരം ഉണ്ടാക്കാൻ നിർദേശിക്കുന്നു. ഗ്രൂപ്പ് അംഗങ്ങൾക്ക് പരസ്പരം സംസാരിച്ച് നിർദേശങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ അവസരമുണ്ട്. ചതുരം ഉണ്ടാക്കാൻ നിശ്ചിതസമയം അനുവദിക്കുന്നു. (അഥവാ ഒരു ഗ്രൂപ്പ് ചെയ്യുന്നതുവരെ). നിശ്ചിത സമയം കഴിഞ്ഞ് നിർദേശത്തിനുശേഷം കണ്ണിന്റെ കെട്ട് അഴിച്ചുമാറ്റാം. ഇതിൽ ശരിയായും വേഗത്തിലും ചതുരം നിർമിക്കുന്ന ടീമിനെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിലൂടെ സാമൂഹിക ഇടപെടലുകൾ ശക്തമാവുന്നു. തന്റെ കഴിവിനെ കുറിച്ചു ബോധം ഉണ്ടാക്കാനും വഴിയൊരുക്കുന്നു. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ നേടിയെടുത്ത ജീവിതനൈപുണികൾ നമ്മുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ജീവിതം കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

5 പരിസ്ഥിതിയും സ്പോർട്സും

"ഞാൻ നിഷ. എന്റെ സ്കൂളിലേക്കുള്ള വഴി വളരെ ഇടുങ്ങിയതാണ്. അതോടൊപ്പം കല്ലും മണ്ണും നിറഞ്ഞ ഒരു കയറ്റവുമുണ്ട്. സൈക്കിൾ ചവിട്ടി വീട്ടിൽ നിന്നു യാത്ര തിരിച്ചാലും സ്കൂളിന് അര കിലോമീറ്റർ മുൻപു തന്നെ ഇറങ്ങി സൈക്കിൾ ഉരുട്ടിക്കൊണ്ടു വേണം സ്കൂളിലെത്താൻ. ഞാൻ മുൻപു പഠിച്ച സ്കൂളിൽ ഈ പ്രശ്നം ഇല്ലായിരുന്നു. അവിടെ സൈക്കിൾ ചവിട്ടി സ്കൂൾമുറ്റം വരെ എത്താൻ കഴിയും. ആദ്യ ദിവസങ്ങളിൽ പുതിയ സ്കൂളിൽ സൈക്കിൾ ഉരുട്ടി മുകളിലേക്കു കൊണ്ടുവരാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായി രുന്നു. എന്നാൽ ഇപ്പോഴത് അനായാസമായി തോന്നുന്നു. എനിക്ക് ഞാൻ പഠിച്ച ആദ്യത്തെ സ്കൂളും ഇപ്പോഴത്തെ സ്കൂളും ഒരുപോലെ ഇഷ്ടമായി മാറി. ആദ്യത്തെ സ്കൂൾ പ്രധാനപാതയുടെ അരികിലായിരുന്നതുകൊണ്ട് ശബ്ദ മലിനീകരണവും വായുമലിനീകരണവും കൂടുതലായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇപ്പോഴത്തെ സ്കൂളിൽ പോകാൻ വാഹനസൗകര്യം കുറവാണ്. പക്ഷേ, കളിക്കാനുള്ള സ്ഥലം ധാരാളമുണ്ട്. പരിസര മലിനീകരണവും തീരെ ഇല്ല എന്നു പറയാം.

പുതിയ സ്കൂളിലേക്ക് കുറച്ചു ദൂരം കയറ്റമുള്ളതുകൊണ്ട് ആദ്യത്തെ ദിവസങ്ങളിൽ ഈ യാത്ര കഴിയുമ്പോൾ കൈകാലുകൾക്ക് ചെറിയ വേദന ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും ഇപ്പോൾ അതു തോന്നുന്നില്ല. മാത്രവുമല്ല, സൈക്കിൾ ഇല്ലാത്ത അവസരങ്ങളിലും എനിക്ക് വേഗത്തിൽ കയറ്റം കയറാനും കഴിയുന്നു.

ഞങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ ഒരു വലിയ ഗ്രൗണ്ടുള്ളതുകൊണ്ട് പ്രധാന മത്സരങ്ങൾ പലതും ഇവിടെ വച്ചാണ് നടക്കുന്നത്. സ്കൂളിലെ ഗ്രൗണ്ടിൽ ഓടിക്കളിക്കുമ്പോഴും കയറ്റം കയറി വരുമ്പോഴുമുള്ള കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഓണത്തിനും ക്ലബ്ബ് വാർഷികത്തിനും ഞങ്ങ ളുടെ നാട്ടിൽ നടക്കുന്ന പല നാടൻകളികളിലും ജയിക്കാൻ വേണ്ട കായികക്ഷമത എനിക്ക് നേടിത്തന്നിട്ടുണ്ട്.

നിഷയുടെ അനുഭവം വായിച്ചല്ലോ. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിനടുത്തും സ്കൂളിലുമായി എന്തെല്ലാം സാഹചര്യങ്ങളാണ് കായികമത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ കിട്ടിയിട്ടുള്ളത്? മത്സരങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം കൊടുക്കുന്നത് ആരൊക്കെയാണ്? ഇവയെല്ലാം നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

പ്രവർത്തനം 1

എനിക്കു പരിചിതമായ കളിസ്ഥലങ്ങൾ/കളികൾ

ഒരു കായികമത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ എന്തെല്ലാം അനുഭവങ്ങളാണ് നമുക്കു ലഭിക്കുന്നത്? ഉദാഹരണത്തിന് ക്രിക്കറ്റ്, ഫുട്ബോൾ, ഖോ-ഖോ തുടങ്ങിയവ കളിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ എത്ര കൂട്ടുകാരുമായാണ് അടുത്തിടപഴകുന്നത്! നമ്മുടെ സ്വഭാവ രൂപീകരണത്തിനും ജീവിതനൈപുണികൾ കൈവരിക്കുന്നതിനും കളികൾ സഹായകമാകുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

പ്രവർത്തനം 2

നിങ്ങളുടെ വീടിനടുത്തും സ്കൂളിലുമായി ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം കളിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു കളി വിവരിക്കുക. അവയുടെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക.

എന്റെ കണ്ടെത്തൽ

- -

- -

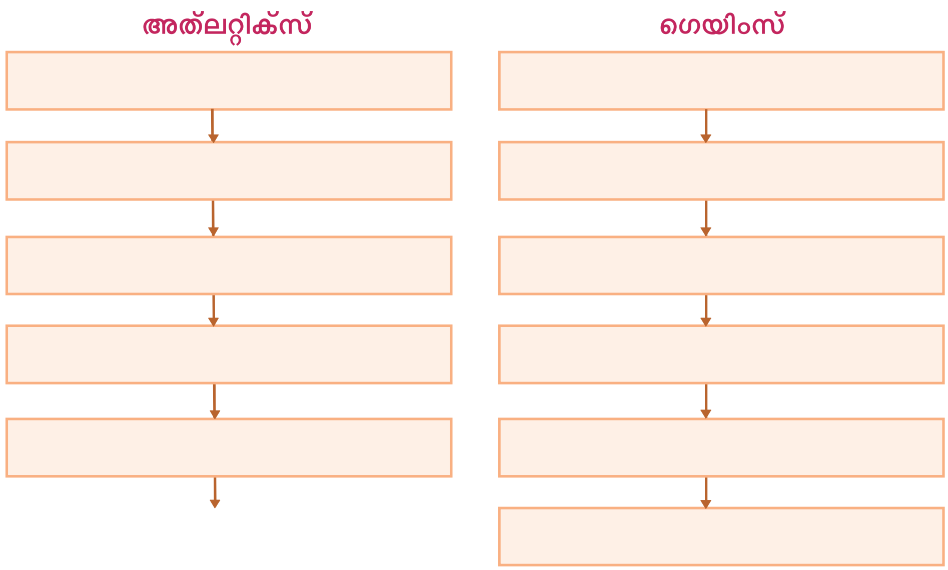
- -

- -

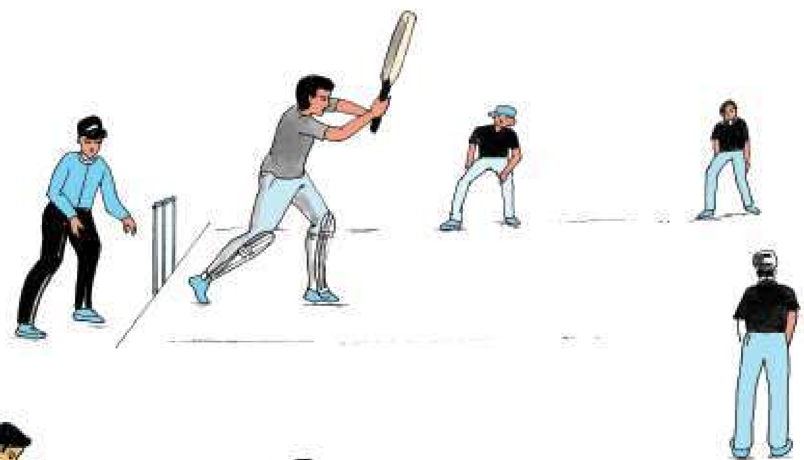
പ്രവർത്തനം 3

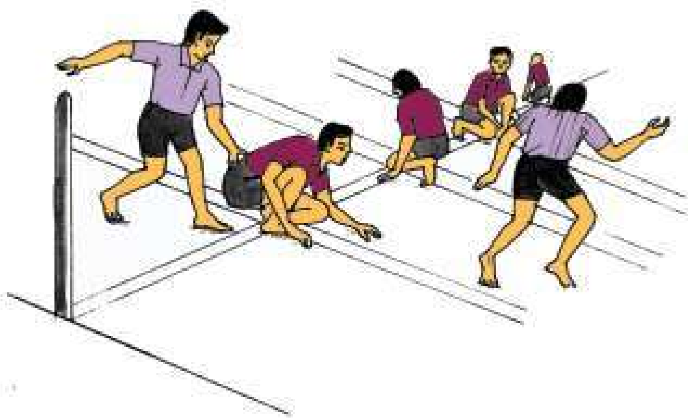
നിഷയുടെ സ്കൂളിൽ വലിയ ഗ്രൗണ്ടുണ്ടെന്നു പറഞ്ഞല്ലോ, അതുകൊണ്ടുതന്നെ നിരവധി മത്സരങ്ങളും അവിടെ നടക്കുന്നുണ്ട്.

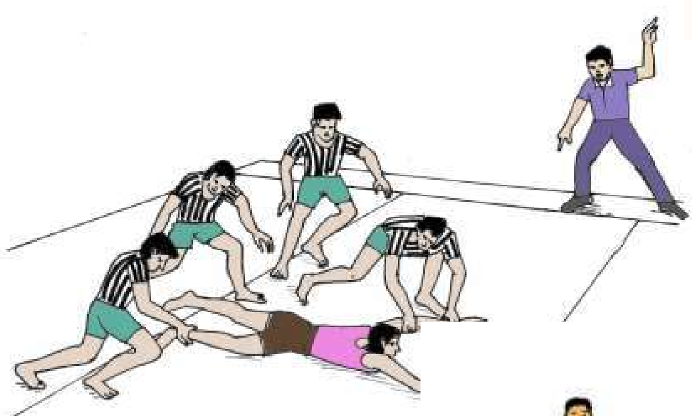
സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്കായി നടത്തുന്ന അത്‌ലറ്റിക്സ്, ഗെയിംസ് മത്സരങ്ങളുടെ സ്കൂൾതലം മുതൽ ദേശീയതലം വരെയുള്ള ഒരു ഫ്ളോചാർട്ട് തയാറാക്കുക.



സ്കൂൾ ഗ്രൗണ്ടിൽ പല മത്സരങ്ങളും നടക്കുന്നുണ്ട്. എന്തൊക്കെയാണവ? പന്തു കൊണ്ടുള്ള കളികൾ, പന്ത് ഉപയോഗിക്കാത്ത കളികൾ, ഫുട്ബോൾ, ക്രിക്കറ്റ്, വോളിബോൾ, ഹാൻഡ്ബോൾ, ബാസ്കറ്റ്ബോൾ എന്നിവയൊക്കെ പന്ത് കൊണ്ടുള്ള കളികൾ ആണല്ലോ. പന്ത് ആവശ്യമില്ലാത്ത കളികൾ ഏതൊക്കെ എന്നു പറയാമോ? ഖോ-ഖോ, കബഡി, ജൂഡൊ, റസ്‌ലിങ്, തൈക്കോണ്ടോ തുടങ്ങിയവ. കുറേ കളികളുടെ പേരുകൾ പറഞ്ഞല്ലോ. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കൂ. സംശയങ്ങൾ അധ്യാപകരോട് ചോദിക്കൂ.







പ്രവർത്തനം 4

എന്റെ സ്കൂളിൽ നിന്നു വീട്ടിലേക്കു പോകുന്ന വഴിയിലുള്ള മഹാത്മാ ക്ലബ്ബിന്റെ ഗ്രൗണ്ട് എന്തു രസമാണ്! എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെയും വൈകുന്നേരങ്ങളിലും കുട്ടികൾ കായിക പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ഞാൻ കാണാറുണ്ട്. എനിക്ക് വീട്ടിൽ നിന്നു വളരെ കുറച്ചു ദൂരം മാത്രമാണ് ഈ കളിസ്ഥലത്തേക്കുള്ളത്. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ ധാരാളം കുട്ടികൾ അവിടെ കായികപരിശീലനം നടത്തുകയും വിവിധ തലങ്ങളിലുള്ള മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അവർ സ്കൂളിലെയും നാട്ടിലെയും മികച്ച കായിക താരങ്ങളായി മാറിയിട്ടുമുണ്ട്.

നിങ്ങളുടെ വീടിനടുത്ത് ഏതെങ്കിലും സ്പോർട്സ് ക്ലബ്ബുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടോ? അവിടെ ഏതു തരത്തിലുള്ള മത്സരങ്ങൾക്കാണ് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത്?

എന്റെ കണ്ടെത്തൽ

പ്രവർത്തനം 5

നിഷയുടെ ക്ലാസിൽ 40 കുട്ടികളുണ്ട്. പലപ്പോഴും അവർ കായികമത്സരങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ 10 പേർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളായി പിരിയാറുണ്ട്. അത്തരത്തിൽ ഗ്രൂപ്പായി കളിക്കുമ്പോൾ മത്സരത്തിന് കൂടുതൽ വീറും വാശിയും തോന്നുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും ഓരോ പേര് ഞങ്ങളുടെ കായികാധ്യാപിക നൽകുകയുണ്ടായി. മഞ്ഞ, നീല, ചുവപ്പ്, പച്ച എന്നിങ്ങനെ. ഇതുപോലെ ഗ്രൂപ്പ് തിരിച്ച് ഒരു കളി കളിക്കുക.

പ്രവർത്തനം 6

നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുപാടുമുള്ള പരിസ്ഥിതിക്ക് യോജിച്ച മത്സരങ്ങൾ കണ്ടെത്തി അതിന്റെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് ചാർട്ട് തയാറാക്കുക.

സാഹചര്യങ്ങൾക്കും ചുറ്റുപാടുകൾക്കും നമ്മുടെ കഴിവുകൾക്കും അനുസൃതമായി കായിക ഇനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിലൂടെ ഒരു വ്യക്തിക്ക് കായികമേഖലയിൽ ഉന്നതങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരാൻ സാധിക്കും.