

## ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

### ആക്ഷിഡിവിറ്റി ബുക്ക്

സ്കാൻഡേർഡ്

VII



കേരളസർക്കാർ  
വിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

തയാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)

കേരളം

2017

## ദേശീയഗാനം

ജനഗണമന അധിനായക ജയഹോ  
ഭാരത ഭാഗ്യവിഡാതാ,  
പഞ്ചാബസിന്ധു ഗുജറാത്ത മറാം  
ദ്രാവിഡ ഉത്കലപ പംഗാ,  
വിന്യൂഹിമാചല യമുനാഗംഗാ,  
ഉച്ചലജലധിതരംഗാ,  
തവശുഭനാമേ ജാഗേ,  
തവശുഭ ആശിഷ മാഗേ,  
ഗാഹോ തവ ജയഗാമാ  
ജനഗണമംഗലദായക ജയഹോ  
ഭാരത ഭാഗ്യവിഡാതാ.  
ജയഹോ, ജയഹോ, ജയഹോ,  
ജയ ജയ ജയ ജയഹോ!

## പ്രതിജ്ഞ

ഇന്ത്യ എൻ്റെ രാജ്യമാണ്. എല്ലാ ഇന്ത്യക്കാരും എൻ്റെ സഹോദരീ സഹോദരമാരാണ്.

ഞാൻ എൻ്റെ രാജ്യത്തെ സ്വന്നഹിക്കുന്നു; സന്യുർഖവും വൈവിധ്യപൂർഖവുമായ അതിന്റെ പാരമ്പര്യത്തിൽ ഞാൻ അഭിമാനംകൊള്ളുന്നു.

ഞാൻ എൻ്റെ മാതാപിതാക്കളെല്ലായും ഗുരുക്കന്നൊരെയും മുതിർന്നവരെയും ബഹുമാനിക്കും.

ഞാൻ എൻ്റെ രാജ്യത്തിന്റെയും എൻ്റെ നാട്ടുകാരുടെയും ക്ഷേമത്തിനും ഏഴ്വരുത്തിനും വേണ്ടി പ്രയത്നിക്കും.

*Prepared by :*

**State Council of Educational Research and Training (SCERT)**  
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala

Website : [www.scertkerala.gov.in](http://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

## പ്രീയപ്പെട്ട വിദ്യാർഥികളേ,

കായിക വിദ്യാഭ്യാസം വിദ്യാഭ്യാസം അവകാശത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ഐടക്കമാണ്. കായിക വിദ്യാഭ്യാസം എന്നത് വർഷം വർഷം സാമു ഹിക സാമ്പത്തിക വ്യത്യാസമെന്നേ എല്ലാവർക്കും ലഭിക്കേണ്ട താണ്. കായിക വിനോദങ്ങളിലെ പക്കാളിത്തം മാനസിക വികാ സത്തിനും അക്കാദമിക മികവിനും സഹായിക്കുന്നുവെന്ന് വിവിധ പഠനങ്ങൾതന്നെ തെളിയിക്കുന്നുണ്ട്.

ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക, സാംസ്കാരിക പുരോഗതിയുടെ മുഖ്യ ഐടക്കം ജനങ്ങളുടെ കായിക ക്ഷമതയെയും ആരോ ഗൃഹത്തെയും ആശയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യമുള്ള ജനത രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ക്ഷേമത്തിന് വഴിതെളിക്കുന്നു. മദ്ധ്യപാനം, പുകവ ലി, മറ്റു ലഹരികൾ എന്നിവയോടുള്ള ആസക്തി, അനാരോഗ്യക രമായ ഭക്ഷണശീലം തുടങ്ങി വ്യക്തിയുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിന് ഭീക്ഷണയാകുന്ന പല വിവരങ്ങളിൽ നിന്നും മോചനം നേടാൻ ചിട്ടയായ കായികപരിശീലനം സഹായകമാവും.

പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമായ നിരീക്ഷണങ്ങളും കണ്ണെത്തലുകളും കൂറി ക്കാനും പഠനപുരോഗത്തി രേഖപ്പെടുത്താനും ഈ പുസ്തകം പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് ഇതൊരു മുതൽക്കൂട്ടാവുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

സന്നേഹാശംസകളോടെ,

ഡോ. ജെ. പ്രസാദ്  
ധയറക്ടർ  
എസ്.സി.എ.ആർ.ടി

## ശില്പശാലയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

അജീഷ് വി.റ്റി

ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.,

മലയിൻകുമാർ, തിരുവനന്തപുരം

അജിത് വർഗീസ്

ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, രാമനാളി, കണ്ണൂർ

വിജുകുമാർ എസ്

ജി.എച്ച്.എസ്, ചെറുനിയുർ,

തിരുവനന്തപുരം

ലിജീൻ ആർ.എസ്

ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, വകം,

തിരുവനന്തപുരം

നവീൻ ആർ.ഡി

ജി.ബി.എച്ച്.എസ്, ചെറുകുന്ന്, കണ്ണൂർ

പ്രദീപ് സി. എസ്

പ്രീസിപ്പാൾ, ജി.വി.രാജാ സ്പോർട്ട്

സ്കൂൾ, മെലം, തിരുവനന്തപുരം

### വിദ്യർഥൻ

ധോ. റീ. ഫൈ. മനോജ്

അസോസിയേറ്റ് പ്രോഫ., കോളേജ് ഓഫ്  
അഗ്രികൾച്ചർ വൈള്ളായൻ,

തിരുവനന്തപുരം

ധോ. സുരേഷ്കുട്ടി കെ.

അസോ. പ്രോഫസർ, സ്കൂൾ ഓഫ്  
ഫിസിക്കൽ എജ്യൂക്കേഷൻ &  
സ്പോർട്ട് സയൻസ്, കണ്ണൂർ.

ധോ. വി. ജയകുമാർ

അസോ. പ്രോഫ., (റ്റ.) എൻ.എസ്.എസ്.  
കോളേജ് ഫോർ വ്യമണം, നീറുമണംകര,  
തിരുവനന്തപുരം

ധോ. അഗസ്റ്റിൻ ജോർജ്ജ്

അസിസ്റ്റന്റ് പ്രോഫസർ, ഗവ. മെഡിക്കൽ  
കോളേജ്, കോട്ടയം

ധോ. ചാക്രോ ജോസഫ്

ഡി.ഡി.ഇ. (ഫിസിക്കൽ എജ്യൂക്കേഷൻ &  
സ്പോർട്ട്) തിരുവനന്തപുരം

സുംനാമ് കെ

ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, കണ്ണൂർ

രഹീക്ക്. ഇ

ജി.എച്ച്.എസ്. ചുണ്ണാപ്പാര, പട്ടംപാ, പാല

കരം

മുനീർ എം

സി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്., തൃശ്ശൂർ, മലപ്പുറം

ഉദയകുമാർ വി. വി

കെ.എൻ.എച്ച്.എസ്.എസ്. കരിയാട്,  
കണ്ണൂർ

സജീത് എൻ. വി

ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്.എൻ.വൈഞ്ഞാനുർ,

തിരുവനന്തപുരം

അജികുമാർ റീ

ലക്ഷ്മാർ, ഡയറ്റ്, കോട്ടയം

ഷാജി

ലക്ഷ്മാർ, ഡയറ്റ്, പാലകരം

### പ്രൂഹർ പരിശോധന

പി. യഹിയ്

ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, പര്യാനക്കൽ,  
കോഴിക്കോട്

പി.എസ്.മനോജ്

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

### ആർട്ടിസ്റ്റ്

വി. പ്രകാശ്

ആർട്ടിസ്റ്റ് പ്രിലാൻ്റ്, പരുത്തിയറ,  
തിരുവനന്തപുരം

കെ. മുരുകനാചാരി

ദേഖായിൻ ടീച്ചർ, ഗവ.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.  
വിരിഞ്ഞകാവ്, തിരുവനന്തപുരം

### അക്കാദമിക് കോഡിനേറ്റ്

അരുൺ ജേയാതി എസ്.

റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.



സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിസ്ഥിത സംിതി (SCERT)  
വിദ്യാഭ്യാസ, പുജ്ഞുര, തിരുവനന്തപുരം 695 012

## ബന്ധം തെളിവ്

1. എൻ്റർ ശരീരം ..... 07
2. എൻ്റർ ചലനങ്ങൾ ..... 19
3. സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും ..... 42
4. സാമൂഹികാരോഗ്യം ..... 51
5. പരിസ്ഥിതിയും സ്പോർട്ട്സും ..... 63

# 1

## പ്രിൻസ് മരീറ്റ്



ചന്തു അല്ലെന്നാവ ഒരു കൂട്ടിവാവിരുന്നു. ഒരു കാര്യമരിലും ശ്രദ്ധവില്ല. ദക്ഷിണാവ ചന്തുവിന് സ്കൂളിൽ പോകാനും താൽപര്യമില്ലാവിരുന്നു. ഒഴുവേൾ നിരതര ഉപദേശങ്ങൾ വഴി അവൾ ക്രൈസ്തവിശ്വാസിയും രാവിലെ വ്യാവാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പാടാൻ തുടങ്ങി. അങ്ങനെ, ദീനശാഖയാം ഉറങ്ങിവിരുന്ന അവൻ ക്യത്യാവി രാവിലെ ഏഴുനേരത്താകാനും ദിനചര്യകൾ വേണ്ട രീതിവിലാകാനും എഴിഞ്ഞു. കൂട്ടുത്തർ ഉത്സാഹത്തോടും ഉണ്ടാക്കുന്ന കുട്ടി അവൾ സ്കൂളിൽ ഏരിതാൻ തുടങ്ങി. സ്കൂളിലെ സന്ന - കലാ-കാവിക മത്സരങ്ങളിൽ ഭിക്ഷു നേടുന്നും ക്രമമാകാനും ചന്തുവിനു സാധിച്ചു.



### പ്രവർത്തനം 1

ഈ കമ്പയിൽനിന്നു നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയ ഗുണപാടം എന്താണ്? ചന്തുവിന്റെ ജീവിതത്തിലെ മാറ്റങ്ങളിൽനിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് പ്രചോദനമാക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ...

- 
- 
- 

സ്ഥിരമായി എല്ലാ ദിവസവും വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലും വ്യാധാമങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നവർ വളരെ ഉത്സാഹത്തോടും ചുറുചുറുക്കൊടും ആരോഗ്യത്തോടും കൂടി വിവിധ ദൈനന്ദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു എന്ന് ചന്തുവിന്റെ കമ്പയിലുടെ നമുക്കു വ്യക്തമാവുകയാണ്.

### ദിനചര്യ

സജീവമായ ജീവിതചര്യ നിലനിർത്താൻ ശരിയായ ദിനചര്യ വേണ്ടതുണ്ട്.

അരോ ദിവസവും രാവിലെ മുതൽ രാത്രി വരെയുള്ള, കൂട്ടുത്തയോടെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളെയാണ് ദിനചര്യ എന്നു പറയുന്നത്.

ദിനചര്യയുടെ ഒരു മാതൃക ചുവരെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

രാവിലെ	6.00 മണി	- ഉറക്കമുണ്ടാക്കാൻ
	6 മണി - 6.20	- പ്രഭാതകർമ്മങ്ങൾ
	6.20 - 7.00	- വ്യായാമ മുറകളുടെ പരിശീലനം, വീടുജോലികൾ
	7.00 - 7.30	- കൂളി, പ്രഭാതഭക്ഷണം
	7.30 - 8.30	- പത്രവായന / പറമ്പ
	8.30 - 9.30	- സ്കൂളിലേക്കുള്ള യാത്ര
	9.30 - 10.00	- വായനസമയം
	10.00 - 4.00	- സ്കൂൾ
ബൈക്കുന്നേരം	4.00 - 5.00	- വീടിലേക്കുള്ള യാത്ര
	5.00 - 6.00	- ലാഡുഭക്ഷണം, കളികൾ, വീടുജോലികൾ, കൂളി, ശൃംഗാരങ്ങൾ
രാത്രി	6.00 - 7.30	- പറമ്പസമയം
	7.30 - 7.45	- അത്താഴം
	7.45 - 8.30	- വാർത്ത കേൾക്കൽ, മറ്റ് വിനോദപരിപാടികൾ
	8.30 - 10.00	- പറമ്പ
	10.00	- ഉറക്കം

ഇവിടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ദിനചര്യയിൽ ഉചിതമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താവുന്നതാണ്.  
ഒഴിവുഡിനങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേകം ദിനചര്യ തയാറാക്കാവുന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾക്കുസതിച്ചുള്ള ഒരു ദിനചര്യ തയാറാക്കുക. അത് നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുകളുമായി ചർച്ചചെയ്യുക.

- സ്വയം പറമ്പത്തിനായി എത്ര സമയം നീക്കിവച്ചു?
- വ്യായാമ കാര്യങ്ങൾക്കായി എത്ര സമയം നീക്കിവച്ചു?
- വിനോദങ്ങൾക്ക് എത്ര സമയം?

ഈ ദിനചര്യ കൂട്ടുമായി പാലിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

## വ്യായാമം

ഓരോരുത്തരുടേയും ദിനചര്യ പരിശോധിച്ചാൽ വ്യായാമത്തിനായി ചെലവഴിച്ച സമയങ്ങൾ വ്യത്യസ്ഥമായിരിക്കും എന്നു കാണാം. ചിലർ രാവിലെയായിരിക്കും വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടത്. മറ്റുചിലർ ബൈക്കുന്നേരങ്ങളിലും എന്നായാലും ദിനചര്യയിൽ വ്യായാമത്തിനു നിർബന്ധ സമയം കണ്ടത്താണ്.

“ശാരീരികക്ഷമതയും പുർണ്ണാരോഗ്യവും നിലനിർത്തുന്നതിനായി ചെയ്യുന്ന കാര്യക്രമം പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് വ്യാധാമം.”

നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും ആഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞത് 3 ദിവസം, 30 മിനിറ്റ് വിത്തമെക്കിലും വ്യാധാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുത്തുണ്ട്.

### കൂടിക്കാലത്ത് വ്യാധാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ

- എപ്പോഴും ഉമേഷവാനായിരിക്കും.
- പേരികളുടെയും അസ്ഥികളുടെയും വളർച്ചയിലൂടെ കുടുതൽ ശക്തിയുണ്ടാവുന്നു.
- ശാരീരികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നു.
- നല്ല ഉറക്കം കിട്ടുന്നു.
- മികച്ച ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സാധിക്കുന്നു.
- നല്ല രോഗപ്രതിരോധശേഷി ലഭിക്കുന്നു.

### കൂടിക്കാലത്ത് വ്യാധാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടില്ലകിൽ

- അസ്ഥികളുടെ ക്ഷയം മുലം ഓസ്ടിയോപോറോസിസ് എന്ന രോഗമുണ്ടാകുന്നു. ഈ ചലനശേഷി നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു.
- പൊള്ളത്തടിയും അനുബന്ധ രോഗങ്ങളും
- വാർധക്യത്തിലെ പേരിക്ക്ഷയം
- ഉമേഷക്കുറവ്
- ഉറക്കം ശരിയാക്കുന്നില്ല.
- ശാരീരികക്ഷമത തുപ്പതികരമാകില്ല.
- മികച്ച ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല.

### വ്യാധാമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നവ

- 1) നടത്തം, ജോഗിംഗ്
- 2) നീന്തൽ
- 3) റോഫ്പ് സ്കിപിംഗ്, റൈഡിംഗ്
- 4) റസിസ്റ്റൻസ് ട്രയിനിംഗ് (ഭാരം ഉപയോഗിച്ചുള്ള പരിശീലനം)
- 5) കാലിസ്റ്റത്തനിക്സ് എക്സർസെസസുകൾ
- 6) സ്റ്റെച്ചിംഗ് എക്സർസെസസുകൾ
- 7) എയ്രോബിക് എക്സർസെസസുകൾ
- 8) ബൈത്രിംഗ് എക്സർസെസസുകൾ



പ്രവർത്തനം 2

നിങ്ങൾ തയാറാക്കിയ ദിനപര്യ അനുസരിച്ച് വ്യായാമത്തിനായി ഏതൊക്കെ ഇനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കും? അവ എങ്ങനെ നിർവ്വഹിക്കും? ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.



പ്രവർത്തനം 3

ദിനചര്യ തയാറാക്കി വ്യാധാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടതിനുശേഷമുള്ള അനുഭവങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

- 1) ശരിയായ വ്യായാമമാർഗങ്ങൾ എന്നെന്ന എപ്പോഴും ഉറേഷ്വാനാക്കുന്നു. [ഉണ്ട് / ഈല്ല]

2) ഞാൻ ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നു. [ഉണ്ട് / ഈല്ല]

3) മുടങ്ങാതെ കൂസിൽ എത്താൻ എനിക്ക് കഴിയുന്നു. [ഉണ്ട് / ഈല്ല]

4) വ്യാധാമത്തിലുടെ എനിക്ക് മാനസികോല്പാസം ലഭിക്കുന്നു. [ഉണ്ട് / ഈല്ല]

5) പഠനത്തിൽ മികവു പുലർത്താൻ എനിക്കു കഴിയുന്നു. [ഉണ്ട് / ഈല്ല]

6) ദിനചര്യയിൽ കൃത്യത പുലർത്താൻ എനിക്കു കഴിയുന്നു. [ഉണ്ട് / ഈല്ല]

7) നിങ്ങൾ തയാറാക്കിയ ദിനചര്യയിൽ വ്യാധാമത്തിനായി എത്ര സമയം മാറ്റി വയ്ക്കുന്നു....

അക്കൗമിക്സ്

നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും ഒരു വ്യായാമക്രമം തയാറാകി അതിനുസരിച്ച് രണ്ട് ആഴ്ച വ്യായാമം ചെയ്യുക. രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞുള്ള നിങ്ങളുടെ അനുഭവക്കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

ஸரீரபைக்குதியுடெ அடிஸமானத்தில் வழக்கத்தை தொடரிக்கல்

സ്കൂൾ ജീവിതകാലത്ത് പഠനത്തോടൊപ്പം കളികളിലും സജീവമായി പങ്കെടുക്കുന്ന

കൂട്ടികളുടെ സംഭാവനയിലും പെരുമാറ്റത്തിലും ശരീരപ്രകൃതിയിലും പ്രകടമായ മാറ്റങ്ങൾ നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയും. പൊതുവേ പൊലീസ്റ്റുക്കുളം മലിനത്തുണ്ടായി ശരീരമോ ഈ കൂട്ടികളിൽ കാണില്ല. സ്കൂളിൽ നിങ്ങളുടെ സഹപാർഡുകളെ നിരീക്ഷിക്കുക. വ്യത്യസ്ത ശരീരപ്രകൃതിയുള്ളവരാണ് എല്ലാവരും. ചിലർക്ക് വല്ലോ കൂടുതൽ, ചിലർക്ക് പൊകം കൂടുതൽ, ചിലർ വല്ലമില്ലാത്തവർ, ചിലർ പൊകമില്ലാത്തവർ. ഇങ്ങനെ നീളുന്ന പട്ടിക. ശരീരപ്രകൃതവും കാര്യക്രമതയും അനുസരിച്ചാണ് പലപ്പോഴും ശരിയായ കാര്യക്രമം ഇനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്. രാമു എന്ന കൂട്ടിയും കാര്യക്രമാവധികയും തമിലുള്ള സംഭാഷണം ശ്രദ്ധിക്കു.....

**രാമു :** എനിക്ക് സ്കൂളിലെ കാര്യക്രമാവധിയിൽ പങ്കെടുക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹമുണ്ട്. എനിക്ക് പരിശീലിക്കാൻ പറ്റിയ കാര്യക്രമം എന്താണ്?

**അധ്യാപിക :** രാമു, നിരുൾ ശരീരപ്രകൃതവും കാര്യക്രമതയുമനുസരിച്ച് നീ ദിന്മാരു ഓട്ടമത്സരങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.

**രാമു :** അതെന്നൊ, ഇങ്ങനെ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ കാരണം? എല്ലാതരം ആൾക്കാരെയും ഇങ്ങനെ തരംതിരിക്കുമോ?

**അധ്യാപിക :** അതെ രാമു. ഓരോരുത്തരുടെയും ശരീരപ്രകൃതമനുസരിച്ച് വേണു കാര്യക്രമം ഇനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ. എന്നാൽ മാത്രമേ മികച്ച രീതിയിലുള്ള പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.



#### പ്രവർത്തനം 4

മുകളിൽ തന്നിരിക്കുന്ന സംഭാഷണത്തിൽനിന്നു നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിലായ കാര്യങ്ങൾ എഴുതുക.

---



---



---



---

#### വീഡിയോ പ്രദർശനം

എസി.ടിയുടെ സഹായത്തോടെ വ്യത്യസ്ത കാര്യക്രമങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വീഡിയോ പ്രദർശനം. ദൃശ്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം വീക്ഷിക്കുക. കാര്യക്രമം കാര്യക്രമത്തിനും ശരീരപ്രകൃതവും പ്രത്യേകം നിരീക്ഷിക്കണം.



#### പ്രവർത്തനം 5

ഓരോരുത്തരും കണ്ണ വിവിധ വീഡിയോകളിൽ നിന്നു മനസ്സിലാക്കിയ ഓരോ കാര്യക്രമത്തിലെയും കാര്യക്രമത്താരങ്ങളുടെ ശരീരപ്രകൃതി തരംതിരിച്ചാശുതുക. (ശരിയുതരരങ്ങളുടെ നേർക്ക് (✓) ടിക് മാർക്ക് ഇടുക.)

കാര്യിക ഇനം	തടിച്ച ശരീര പ്രകൃതമുള്ളവർ	മെലിഞ്ഞ ശരീര പ്രകൃതമുള്ളവർ	മിതമായ ശരീര പ്രകൃതമുള്ളവർ
ബാൻകറ്റബോൾ			
ജിംഗാസ്ടിക്സ്			
സുമോ ഗുസ്തി			
ദ്രോയിംഗ് ഇവഗ്സ്			
ദീർഘദൂര ഓട്ടകാർ			
രൈസ് വാക്കേഴ്സ്			

ശരീരപ്രകൃതി ഒരു ഘടകമാണെങ്കിലും ചിലപ്പോൾ വ്യത്യസ്തമായി മികച്ച പ്രകടനം കാഢപ്പെട്ട് ലോകത്ത് മികച്ച കാര്യക്രമങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ ഈം പിടിച്ചവരുമുണ്ട്.

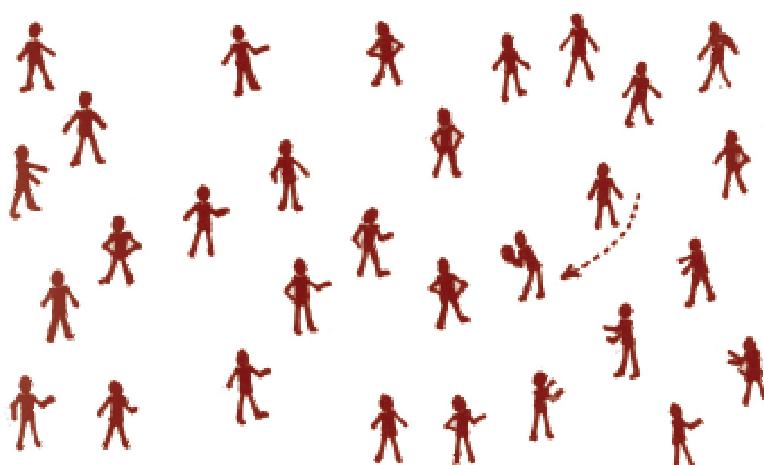


### പ്രവർത്തനം 6

ഈ നമ്പക്ക് മുന്ന് വ്യത്യസ്ത കളികളിൽ എൻ്റെപ്പട്ടാലോ...?

#### ഒന്നാമത്തെ കളി

##### 1. റൈസ് ബോൾ



കുട്ടികളുടെ എല്ലാത്തിനുസരിച്ച് ഒരു സഹലപരിയി നിശ്ചയിച്ച് കുട്ടികളെ അതിൽ നിർത്തുന്നു. ഒരു കുട്ടിയെ ചെയ്യാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. മറ്റൊരു കുട്ടികളിൽ ഒരാളുടെ കൈയിൽ ഒരു വോളിബോൾ നൽകുന്നു. ടീച്ചർ കളി തുടങ്ങുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശം നൽകുന്നേം ചെയ്യാൻ കൈവശമുള്ള കുട്ടിയെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ബോൾ കൈയിലുള്ള കുട്ടി ഓടുകയും ബോൾ മറ്റാരു കുട്ടിയിലേക്ക് എറിയാതെ കൈമാറുകയും ചെയ്താൽ ആ കുട്ടി സുരക്ഷിതനാകുന്നു. പുതുതായി ബോൾ ലഭിച്ച കുട്ടിയെ ചെയ്യാൻ തൊടാനായി പിന്തുടരുന്നു. ചെയ്യാൻ ബോൾ കൈവശമുള്ള കുട്ടിയെ തൊടാൽ ആ കുട്ടി ചെയ്യാൻ ആയി മാറുന്നു. ബോൾ മറ്റാരു കുട്ടിയുടെ കൈയിൽ നൽകി കളി തുടരുന്നു. ചെയ്യാനും റണ്ണിയും ഒഴികെയ്യുള്ള മറ്റു കുട്ടികൾ റണ്ണിരെ സുരക്ഷിതനാക്കുന്നതിനായി അയാളിൽ നിന്നു ബോൾ വാങ്ങാൻ ശ്രമിക്കണം. ഇങ്ങനെ ഒരു തവണ ബോൾ ലഭിക്കുന്ന കുട്ടികൾ ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും. ലഭിക്കുന്ന പോയിന്റുകൾ കുട്ടി തദ്ദേശവാദിൽ വിളിച്ചു പറയണം. നിശ്ചിത സമയത്ത് കളി അവസാനിപ്പിച്ച് കുടുതൽ പോയിന്റ് നേടിയവർ വിജയിക്കുന്നു.

## രണ്ടാമത്തെ കളി

### 2. പാസ്ബോൾ

10 പേരുള്ള രണ്ടു ടീമുകൾ രൂപീകരിക്കുന്നു. ഒരു വോളിബോൾ കോർട്ടിന്റെ ഇരുവശത്തുമായി 10 പേര് വീതം നിൽക്കുന്നു. ഒരു ഭാഗത്തു നിൽക്കുന്ന 10 പേരിൽ 5 പേര് വീതം രണ്ടു ടീമിൽ നിന്നുള്ളവരായിരിക്കും. ഒരു ഭാഗത്തു നിൽക്കുന്ന കളിക്കാരിൽ നിന്ന് ഒരാൾ നെറ്റിനു മുകളിലും മറുവശത്തേക്ക് പത്ത് എറിയുന്നു. ഇത് മറുവശത്തു നിന്ന് ആരു കൈകലാക്കുന്നുവോ, അയാളുടെ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. അയാൾ അവിടെനിന്നും മറുവശത്തേക്ക് ബോൾ എറിയുന്നു. അവിടെനിന്നും ബോൾ കൈകലാക്കുന്ന ആളുടെ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. കളി തുടർന്ന്, ആദ്യം 20 പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു. കോർട്ടിന്റെ പുറത്തു നിന്ന് ബോൾ പിടിച്ചാൽ അത് പോയിന്റായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നില്ല.



### പ്രവർത്തനം 7

ഈ കളികളിലും എനിക്കു മനസ്സിലായതെന്നാണ്? ശരിയുത്തരത്തിന് ✓ മാർക്ക് ചെയ്യുക.

- 1) ഈ രണ്ടു കളികളിൽ നാൻ മികച്ച പ്രകടനം നടത്തിയ കളി?  
രിധിബോൾ/പാസ്ബോൾ
- 2) എന്റെ സജീവമായ പകാളിത്തം ഉണ്ടായ കളി?  
രിധിബോൾ/പാസ്ബോൾ
- 3) കളിച്ച രണ്ടു കളികളിൽനിന്നും ശാരീരികപ്രക്രയിക്ക് കളികളുടെ സജീവ പകാളിത്തവുമായി ബന്ധമുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നോ? [ഉണ്ട് / ഇല്ല]
- 4) എനിക്ക് ഏറ്റവും യോജിച്ചത് എന്നു തോന്നിയ കളി?  
രിധിബോൾ/പാസ്ബോൾ

മുകളിൽ സുചിപ്പിച്ച കളികളിൽ നിങ്ങളുടെ അഭിരൂചിയും ശേഷിയും വിഭിന്നമായിരിക്കും. എന്നാൽ ജനിതകസ്വഭാവവും പാദനവും സഭാവഗുണമനുസരിച്ച് ശാരീരികപ്രകൃതിയും ഘടനയും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ഓരോരുത്തർക്കും ചേർന്ന കളികൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് ഇപ്പോൾ മനസ്സിലായിരിക്കുമല്ലോ.



### പ്രവർത്തനം 8

ഈ നമ്പുകൾ ഇവിടെ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന മൂന്നു ചിത്രങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് അതിന്റെ വ്യത്യസ്തത തിരിച്ചറിയാം.



ചിത്രം 1



ചിത്രം 2



ചിത്രം 3

ഓരോ ചിത്രത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള നിങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണം എഴുതുക.

ചിത്രം 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ചിത്രം 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ചിത്രം 3 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ചിത്രങ്ങൾ സുക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ചാൽ ശരീരപ്രകൃതമനുസരിച്ച് മൂന്നുതരം ശരീര ഘടനകൾ ഉണ്ടെന്ന് കാണാവുന്നതാണ്. അവ ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു.

1. എക്സോമോർഫ്
2. എൻഡോമോർഫ്
3. മീസോമോർഫ്

ഓരോ ശരീരഘടനയുടെയും പ്രത്യേകതകളും അവർക്കു യോജിച്ച കാര്യക്രമങ്ങളും ചുവടെ നൽകുന്നു.

ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് ഓരോ ഇനത്തിലുമുള്ള വ്യക്തികളുടെ ശരീരഘടന ശ്രദ്ധിക്കുക.

### 1. എക്ടോമോർഫ്

- മധുവായ ശരീരപ്രകൃതി.
- ചെറിയ മുഖവും കുർത്ത നെറ്റിയും താടിയും മുക്കും.
- നീളമുള്ള, മെലിഞ്ഞ നിതംബം, നീണ്ടു മെലിഞ്ഞ കാലുകൾ.
- ചെറിയ കൈപ്പുത്തി, നീളമുള്ള വിരലുകൾ, നീളമുള്ള പാദങ്ങൾ.
- നീണ്ടു മെലിഞ്ഞ ശരീരം.
- കട്ടി കുറഞ്ഞതും രോമാവൃതവുമായ തകർ.
- പെട്ടെന്ന് പ്രകോപിതരാകുന്ന പ്രകൃതം.
- പൊതുവേ അന്തർമുഖർ.



ദീർഘനേരം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന മത്സരങ്ങളാണ് ഇവർക്ക് യോജിക്കുക.

### 2. എൻഡോമോർഫ്

- നല്ല ഭഹനവ്യവസ്ഥ, ഏതു കരിനക്ഷണവും ഭഹിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവ മുലം കുടുതൽ ഉള്ളജം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നവർ.
- വലുപ്പമേറിയതും ഉരുണ്ടതുമായ തല.
- വിശാലമായ മുഖം, ചതുരാകൃതിയിലുള്ള താടിയെല്ലാകൾ, ചെറിയ ചെവി.
- വലിയ വയർ.
- നീളമില്ലാത്തതും വണ്ണമുള്ളതുമായ കഴുത്ത്.
- വിതിയുള്ള കൈപ്പുത്തി, നീളം കുറഞ്ഞ വിരലുകൾ.
- ഉയരം കുറഞ്ഞ, ആർച്ചുള്ള, വിതിയേറിയ പാദങ്ങൾ.
- തടിച്ച നിതംബം, തടിച്ച കാലുകൾ.
- കട്ടിയുള്ളതും രോമാവൃതവുമായ തകർ.
- എടുത്തുചാട്ടക്കാർ, വായാടികൾ.
- സ്വന്തം കഴിവിൽ അമിതവിശ്വാസം, സാമൂഹിക കുട്ടായ്മയിൽ പങ്കുചേരാനുള്ള ശേഷി, ദുഃഖിതരെ സഹായിക്കാനുള്ള മനസ്സ്, നിസ്വാരകാര്യങ്ങളിൽ പ്രകോപിതരാകാത്തവർ.



പവർലിപ്പറ്റിം, റിസ്ലിം, ഭേദം ഇവർഗ്ഗ് എന്നിവ ഇവർക്ക് ചേർന്ന കാര്യക്രമങ്ങളായി കരുതപ്പെടുന്നു.

### 3. മീസോമോർഫ്

- അത്ലറ്റിക് ടെന്പ്.
- ഭാരമുള്ളവർ, വലിയ അസ്ഥിയുള്ളവർ.
- ശക്തിയുള്ള, നീളമുള്ള കഴുത്ത്.
- വീതിയുള്ള തോളുകൾ.
- നീളമുള്ള വയർ, ഒരുഞ്ചിയ അരക്കെട്ട്.
- ശക്തിയുള്ള കാലുകളും നിതാംബവും.
- ഡെയർഡാലികൾ, ഉറർജ്ജസ്വലർ, സാഹസികൾ.



അത്ലറ്റിക്സിലെ സ്പ്രീറ്റ് ഇനങ്ങൾ ഇവർക്ക് യോജിക്കും.

ഓരോ ചിത്രവും മറ്റുള്ളവയിൽനിന്ന് എങ്ങനെ വ്യത്യസ്തമാകുന്നു എന്നു മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.



### പ്രവർത്തനം 9

ഇവിടെ ലോകപ്രസംഗതരായ ഒൺപത് കാര്യക്രമങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ തന്നിൽക്കൂട്ടും. ഓരോനും സസ്യക്ഷേമം വീക്ഷിച്ച് ഓരോ ചിത്രത്തിന്റെയും വ്യത്യസ്തതകൾ മനസ്സിലാക്കുക. ഇവർ ഏതു ശരീരഭാഗം വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ടുന്നു എന്നു കണ്ടെത്തുക. ചിത്രത്തിനു താഴെയുള്ള പട്ടികയിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.





എക്ടോമോർഫ് കാര്യക്രമങ്ങൾ	എൻഡോമോർഫ് കാര്യക്രമങ്ങൾ	മീസോമോർഫ് കാര്യക്രമങ്ങൾ

മനുഷ്യരെ ഇത്തരത്തിൽ മുന്നായി തരംതിൽക്കാറുണ്ടെങ്കിലും ഈവ മുന്നും ഇഴുകിച്ചേരുന്ന ശരീരപ്രക്രൃതത്തിലുള്ള ആൾക്കാരും നമുക്കിടയില്ലെന്ന്.

വിവിധ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് വ്യക്തികൾക്ക് വ്യത്യസ്ത തരം ശരീരപ്രക്രൃതി ഉണ്ടാക്കാം. ജീവശാസ്ത്രപരം, മാനസികം, സാമൂഹികം, സാംസ്കാരികം, ഭൂമിശാസ്ത്രപരം, വാശം, ഗ്രാതേം എന്നിവയെയാക്കു വെവിയുണ്ടാക്കു കാരണങ്ങളാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരപ്രക്രൃതിയും അയാളുടെ കാര്യക്രമായ കഴിവുകളും വ്യക്തിത്വ ശൃംഖലയും തമ്മിൽ അദ്ദേഹമായ ബന്ധമുണ്ട്.

ശരീരഘടനയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി 1954-ൽ വില്യം ഹെർബേർട്ട് ഷൈൽഡ്സ് എന്ന അമേരിക്കൻ മന്ത്രാസ്ത്രജ്ഞൻ മനുഷ്യശരീരത്തെ മുന്നായി തരംതിൽച്ചു. ഭൂണ്ടൽത്തിന്റെ വളർച്ചയുടെ ഫലങ്ങളിൽ കണക്കാക്കുന്ന മുന്നു പാളികളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി എക്ടോ, എൻഡോ, മീസോ എന്നീ മുന്നുതരം ശരീരഘടനകൾ ഉണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം സഹാപിച്ചു. ഇതിനെ എക്ടോമോർഫ്, എൻഡോമോർഫ്, മീസോമോർഫ് എന്നിങ്ങനെ തരംതിൽച്ചു. ഈ പ്രധാനപ്പെട്ട മുന്നു തരങ്ങളാണെങ്കിലും മുഴുവൻ മനുഷ്യരും ഈ മുന്നു തരത്തിൽ മാത്രമുള്ളവരാണെന്ന് സഹാപിക്കാനോ തരംതിൽക്കാനോ ഇതുവരെ സാധിച്ചിട്ടില്ല. ഭൂരിഭാഗം മനുഷ്യരും ഈ മുന്നു വിഭാഗങ്ങളിൽപ്പെടുന്നവരും ആയിരിക്കാം. അതുകൊണ്ട്

തന്നെ കാര്യക ഇനങ്ങളുടെ തരംതിരിവ് പുർണ്ണമായും, ഈ മുന്നു ശരീരഘടനകളെ മാത്രം അടിസ്ഥാനമാക്കി ആവരുത്. വയസ്സ്, ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ച, അഭിരുചി, താൽപ്പര്യം, സമീപനം, നൈപുണി, കാര്യകക്ഷമത എന്നിവയും പരിശീലനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കി കൊണ്ടാവണം കൂട്ടികളെ വിവിധ കാര്യക ഇനങ്ങളിലേക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്.

### വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

- ഇന്ത്യയിലെ പ്രശസ്തരായ കാര്യകതാരങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക. അവരുടെ ശരീരഘടന നിരീക്ഷിച്ച് അവർ ഏതു വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നു എന്ന് എഴുതുക.
- ശരിയായ കാര്യകക്ഷമതയും ആരോഗ്യവും കൈവർക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഒരു ദിനചര്യ തയാറാക്കുക.
- “ശരിയായ വ്യായാമത്തിലും ശാരീരികവികാസവും മാനസികവികാസവും ഉണ്ടാവുന്നു.” എത്രക്കിലും വ്യായാമത്തെ ആസ്പദമാക്കി ഈ പ്രസ്താവന സാധുകരിക്കുക.

### സ്വയം വിലയിരുത്തൽ

- എനിക്ക് ഇപ്പോൾ എക്സോമോർഫ്, എൻഡോമോർഫ്, മീസോമോർഫ് എന്നിങ്ങനെ മനുഷ്യരെ തരംതിരിക്കാൻ കഴിയും.  
(പുർണ്ണമായി കഴിയും/ അധ്യാപകന്റെ സഹായത്തോടെ കഴിയും/ കഴിയില്ല)
- വ്യായാമം കൊണ്ടുള്ള നേട്ടങ്ങൾ എനിക്ക് ബോധ്യപ്പെട്ടു.  
(പുർണ്ണമായി/ഭാഗികമായി/ബോധ്യമില്ല)

# 2

## പ്രിഞ്ച് പലന്തേരി

മാജിക്കാർഡ് സ്റ്റുഡി ഓഫീസ്



സത്രവാർത്ത ശ്രദ്ധിച്ചുള്ളൂ, നമ്മുടെ അഭിമാനമാവ സി.വു.ചിത്രവർക്ക് ഈ നേട്ടങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കാൻ ഒഴിവുള്ളതെന്നുണ്ടോ? നിശ്ചത്രമാവ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകബജും സരിശീലനം ഏകബജുമാണ് ഈതാക്കു സാധിക്കുന്നത്. ചിക്കച്ച സരിശീലനവും ഒച്ചുപാടു ഓവിക്കഷ്യമതവും നേടിവെട്ടുകാണു സ്ക്വാളുകളിൽ നടക്കുന്ന ഓവിക്കവിദ്യാഭ്യാസ സർപ്പാടികളിൽ സജൈക്കാണും, അതിലും ശാരീരികവ്യാഖ്യാക്കവും ശ്രദ്ധാവി വിനോദപ്രവർത്തനങ്ങൾ സരിശീലിക്കുവും വേണും. ഓവിക്കപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ

എൽപ്പട്ടനാടിന്റെ ഒരു പ്രധാന പ്രവേശനം അത് ശാരീരികക്ഷയത വർധിപ്പിക്കുന്നു എന്നതാണ്.



### പ്രവർത്തനം 1

നമുക്ക് ഒരു വ്യായാമം ചെയ്യാം

വ്യായാമങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട 6 ചിത്രങ്ങൾ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.



വ്യായാമം 1

വ്യായാമം 2

വ്യായാമം 3

വ്യായാമം 4

വ്യായാമം 5

വ്യായാമം 6

അരോഗ്യാമവും ചെയ്തുനേകിയ ശൈഷം അവ ഓരോനും ശരീരത്തിൽന്ന് എത്തല്ലാം ഭാഗവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയാണ് നിർവഹിക്കുന്നതെന്ന് എഴുതുക.

വ്യായാമം 1 .....

.....

വ്യായാമം 2 .....

.....

വ്യായാമം 3 .....

.....

വ്യായാമം 4 .....

.....

വ്യായാമം 5 .....

.....

വ്യായാമം 6 .....

.....

മികച്ച കാര്യക്രമതയ്ക്ക് അഞ്ച് ഘടകങ്ങൾ എറ്റവും പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു. നമുക്ക് അവ ഓരോനായി പരിചയപ്പെടാം.

1. പ്രോണോക്കറ്റി
2. പ്രോക്സിമറ്റ്
3. ഹൃദയശസനക്രമത
4. അയവ്
5. ശരീരഘടന/ശരീര അനുപാതം

### 1. പ്രോണോക്കറ്റി (Muscular strength)

ഒരിടത്തൊരു കനുകാലി വളർത്തുകാരൻ ഉണ്ടായിരുന്നു. എല്ലാ ദിവസവും കനുകാലി കളുമായി തീറ്റയ്ക്ക് പോകുന്ന വഴിക്ക് അദ്ദേഹത്തിന് ഒരു നദി മുറിച്ചു കടക്കേണ്ട തുണ്ഡായിരുന്നു. കൂടത്തിൽ ഒരു കനുകൂട്ടിക്ക് നീന്തൽ അറിയാത്തതിനാൽ ഇടയൻ എന്നും അതിനെയുമെടുത്ത് നദി മുറിച്ചു കടക്കു മായിരുന്നു. കനുകൂട്ടി വലുതായപ്പോഴും ഇന്ത പ്രവർത്തനം തുടർന്നു. ഭാരം കൂടിയത് ഇടയൻ അറിയുകയുമുണ്ടായില്ല.

ഈ കമയിൽനിന്നു നിങ്ങൾ എന്താണ് മനസ്സിലാക്കിയത്? സ്ഥിരമായി ഒരേ പ്രവൃത്തിയിൽ എർപ്പെടുവോൾ, ഉപയോഗിക്കേണ്ടുന്ന വസ്തുവിൽന്ന് ഭാരവൃത്ത്യം സം ആ പ്രവൃത്തിക്ക് തടസ്സമാകു നില്ല. ശരീരത്തിലെ പ്രോക്സിമറ്റ് ആ പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ശക്തി നേടുന്നതായി നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

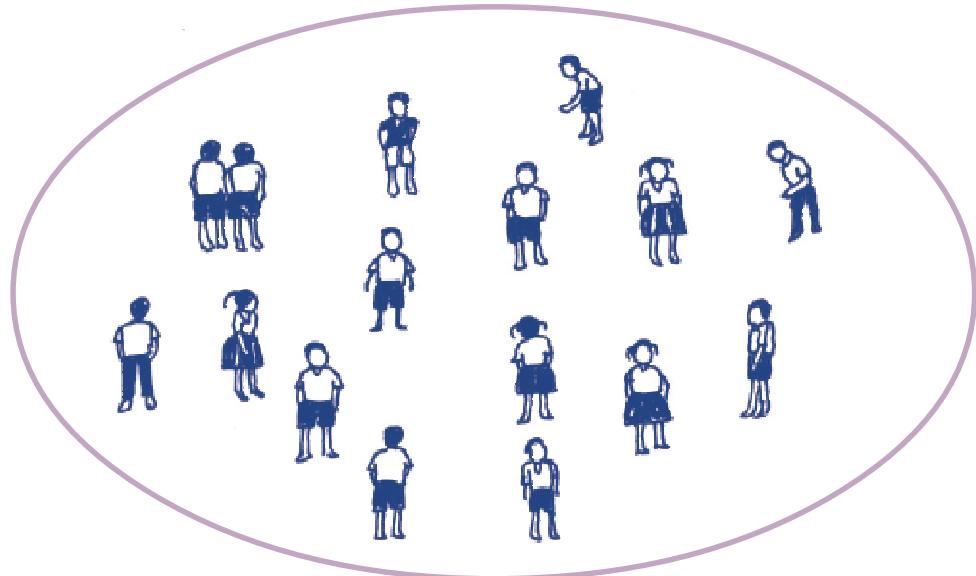
**പേരീശക്തി:** ബലം പ്രയോഗിക്കാനുള്ള പേരീകളുടെ കഴിവിനെന്നാണ് പേരീശക്തി എന്നു പറയുന്നത്. കാര്യക്രമാം മുൻഘേളിൽ പലതും പേരീശക്തിയെ ആധാരമാക്കിയുള്ളതാണ്.

- പേരീശക്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില കളികൾ പരിചയപ്പെടാം.



## പ്രവർത്തനം 2

**കിങ്സ് ഓഫ് ദി സർക്കിൾ:** കൂട്ടികൾ ഒരു വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കുക. അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കൈകൾ പിരകിൽ ഏക്ടി റൂക്കാലിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ഷോർഡർ ഉപയോഗിച്ച് പ്രതിയോഗികളായ ഓരോ കൂട്ടിയെയും പുറത്താക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അവസാനം വരെ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കുന്ന കൂട്ടി വിജയിക്കുന്നു. കൂട്ടി കളുടെ എല്ലം കുറയുന്നതിനുസരിച്ച് വൃത്തത്തിൽ വലിപ്പം കുറയ്ക്കണം.



മേൽപ്പറഞ്ഞ കാര്യക്രമവർത്തനത്തിൽ ഏതൊക്കെ ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ പേരീശക്തിയാണ് പരീക്ഷിക്കപ്പെടുത്തുന്നത്?

**ശരീരഭാഗങ്ങൾ**

---



---



---



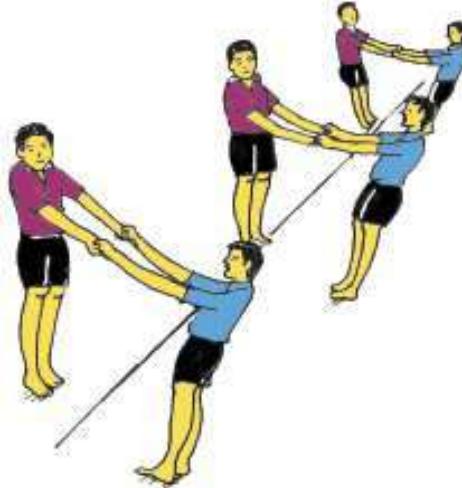
---



---



### പ്രവർത്തനം 3



**ബോർഡ് ട്രോസിൾ :** കൂട്ടികൾ 2 പേര് വീതമുള്ള ശുപ്പുകളായി ഒരു വരയ്ക്ക് ഇരുവശത്തും മുവത്തോടു മുഖം നോക്കി കൈകൾ ചേർത്തുപിടിച്ച് നിൽക്കുക. അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശത്തിനുസരിച്ച് എതിരാളിയെ തന്റെ വശത്തെക്ക് വലിക്കുക. ജോടിയായി നിൽക്കുന്നതിൽ ആരാഞ്ഞാ ആദ്യം ലെൻ ട്രോസ് ചെയ്യുന്നത്, അയാൾ മത്സരത്തിൽ തോൽക്കുന്നു.

മേൽപ്പറഞ്ഞ കായികപ്രവർത്തനത്തിൽ എത്തൊക്കെ ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ പേശീശക്തിയാണ് പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടത്?

#### ശരീരഭാഗങ്ങൾ

---



---



---



---



### പ്രവർത്തനം 4

മേൽപ്പറഞ്ഞ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ, പേശീശക്തി എത്രമാത്രം സ്വാധീനം ചെലുത്തി എന്ന് നിങ്ങളുടെ അനുഭവത്തിൽ വിലയിരുത്തുക.



### എൻ്റെ വിലയിരുത്തൽ

---



---

നമ്മുടെ ഓരോ പേശീതനുകളും തലമുടിയെക്കാൾ കുറഞ്ഞവയാണ്. നാം ഒരു പ്രാവശ്യം ചിരിക്കുന്നതിന് 17 പേശികളുടെയും തുറിച്ചുനോക്കുന്നതിന് 42 പേശികളുടെയും പ്രവർത്തനം ആവശ്യമാണ്. ഒരു മനുഷ്യൻ പരമാവധി പേശികൾക്കു ഉണ്ടാകുന്നത് 20 വയസ്സിനും 30 വയസ്സിനും ഇടയിലാണ്.

## 2. പേശീക്ഷമത (Muscular Endurance)

എൻ്റെ പേര് അമേല്യു. തൈസൽ ഉച്ചയ്ക്ക് സ്കൂളിൽ കളിക്കാറുണ്ട്. തൈസ്ലുടെ കൂണ് താഴെത്തെ നിലയിലാണ്. 3 നിലയുള്ള തൈസ്ലുടെ സ്കൂൾ കെട്ടിടത്തിന്റെ കോൺപ്രൈഡികൾ കയറിയും ഇരങ്ങിയുമാണ് കളിക്കാൻ. ചിലപ്പോൾ വേഗത്തിലും ചിലപ്പോൾ സാവധാനത്തിലുമാണ് ഈ ചെയ്യാൻ.

കോൺപ്രൈഡികളിലുടെ ഓടുകയും ചിലപ്പോൾ നടക്കുകയും ചെയ്യുന്നോൾ കിതപ്പും ശാസ്തകസ്ഥിതിയുമൊക്കെ അനുഭവപ്പെടുമെങ്കിലും തൈസ്ലുടെ കളി ബെല്ലടിക്കുന്ന സമയം വരെ തുടരാറുണ്ടായിരുന്നു. ഈ കളികൾ ഫിസിക്കൽ എജ്യൂകേഷൻ പിരീഡ് ശൗണ്ടിൽ ഓടികളിക്കുന്നോൾ കൂടുതൽ സമയം ഓടാൻ എന്നെന്ന സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആ സമയം ഒന്നാംസ്ഥാനത്ത് എത്തുന്നതു കൊണ്ട് പല മത്സരങ്ങളിലും കായികാധ്യാപിക എന്നെന്ന കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തും. താനും കൂടുകാരുമായിരുന്നു ദീർഘദാര മത്സരങ്ങളിൽ എന്നും മുന്നിൽ. കഷീണിക്കാതെ എന്നിക്കു തുടർച്ചയായി പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത് എന്തുകൊണ്ടാണ്? നിങ്ങൾക്ക് അങ്ങനെ കഴിയാറുണ്ടോ?

തുടർച്ചയായും കഷീണിക്കാതെയും പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവിനെന്നാണ് പേശീക്ഷമത അഭ്യവാ പേശീസ്ഥിരത എന്നു പറയുന്നത്.

തൈസ്ലുടെ സ്കൂളിനടുത്തുള്ള മഞ്ചത്തിനും വളരെ പ്രസിദ്ധമാണ്. നല്ല ഉയരത്തിലുള്ള ഈ സഹം പ്രകൃതിരമണീയമാണ്. അവിടേക്ക് തൈസൽ ഒരു ദിവസം ഉച്ചയ്ക്ക് ശേഷം യാത്രപോയി. എന്തു രസമായിരുന്നു! ചെറിയ രീതിയിലുള്ള തളർച്ച അനുഭവപ്പെടുകിലും തൈസ്ലവിടെ എത്തിച്ചേരുന്നു. തിരികെ വരുന്നോൾ തൈസ്ലോടൊപ്പം ഉണ്ടായിരുന്ന ഒന്നു രണ്ടു കൂടുകാർക്ക് കാലുകളിൽ വേദനയും തളർച്ചയും അനുഭവപ്പെട്ടു. എന്താണ് കാരണം? ആ മേഖലയിൽ വായുവിന്റെ മർദ്ദം കുറഞ്ഞതും പേശീക്ഷമത ഇല്ലാത്തതുമാണ് തളർച്ചയ്ക്കും കൈകാൽ വേദനയ്ക്കും കാരണമായതെന്ന് കായികാധ്യാപിക പറയുകയുണ്ടായി.

ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായ ചില പ്രത്യേകതകൾ വ്യക്തികളിൽ പേശീക്ഷമത വർധിക്കാൻ കാരണമാവാറുണ്ട്. കൈനിയ, എത്തോപ്പ് തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിലെ ദീർഘദാര ഓടക്കാരെ നിങ്ങൾക്കരിയാമല്ലോ. അവരുടെ ജീവിതസാഹചര്യവും ചുറ്റുപാടുകളും പേശീക്ഷമത വർധിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്കു വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്.



## പ്രവർത്തനം 5

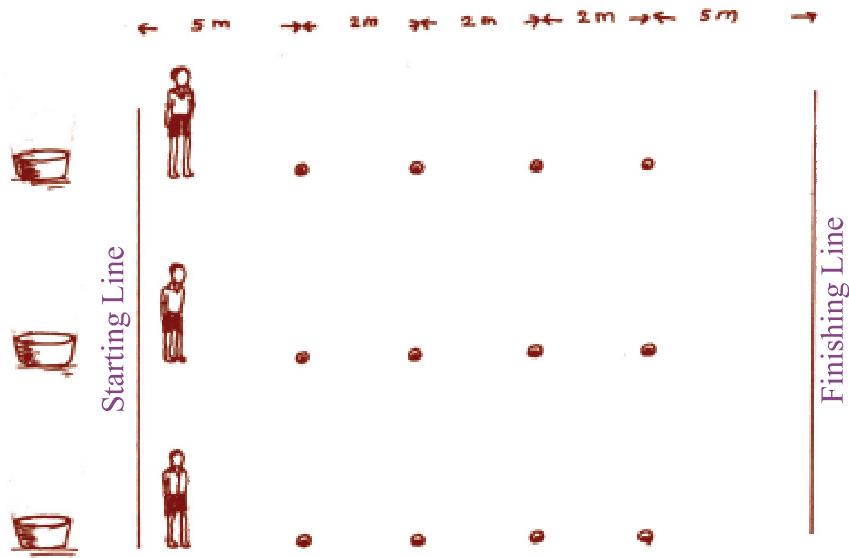
അമേലുവിന്റെ സ്കൂളിൽനിന്നു കൂടുകാർ മണ്വാടിക്കുന്നിലേക്ക് പോയത് നിങ്ങൾ വായിച്ചുമ്പോ. നിങ്ങൾ സ്കൂളിൽനിന്നോ വിട്ടിൽനിന്നോ അത്തരത്തിൽ ഒരു ധാരെ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിന്റെ വിവരങ്ങം തയാറാക്കുക.



### എൻ്റെ വിവരങ്ങൾ

പേശീക്ഷമത എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞോ? പേശീക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ സഹിതമായി വ്യായാമത്തിൽ എർപ്പിച്ചുക.

### പൊട്ടറ്റോ റേസ്/ഗോലിപെറുക്കൽ



ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കു. 3 കൂട്ടികൾ പൊട്ടറ്റോറേസ് കളിക്കാൻ തയാറായി നിൽക്കുന്നു. ഓരോ കൂട്ടിയുടെയും നേരയുള്ള വൃത്തത്തിൽ ഗോലികൾ കാണാം. അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കൂട്ടികൾ മത്സരം ആരംഭിക്കുന്നു. ഓരോ വൃത്തത്തിലുമുള്ള ഗോലി എടുത്തുകൊണ്ട് ലൂഡ്രിങ് ലൈനിനു പിരിക്കില്ലെങ്കിൽ ബാസ്കറ്റിൽ നിക്ഷേപിക്കുക. അവസാന ഗോലിയും എടുത്ത് ബാസ്കറ്റിൽ നിക്ഷേപിച്ചു ശേഷം ആദ്യം ഫിനിഷിംഗ് ലൈനിൽ എത്തുന്ന കൂട്ടിയെ വിജയിയായി പ്രവൃംബിക്കാം.

അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശത്തിനുസരിച്ചും സഹായത്തോടും കൂടി പൊട്ടറ്റോറേസ്/ ഗോലിപെറുക്കൽ കളിച്ചുനോക്കു.



## പ്രവർത്തനം 6

പ്രവർത്തനം 1-ൽ നിങ്ങൾ വ്യായാമമുറകൾ പരിചയപ്പെടുത്തോ. അതിൽനിന്നു പേരീക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ ഏറ്റവും ഉചിതമായ ഒരു വ്യായാമമുറ കണ്ടത്തു.



## എൻ്റെ കണ്ണഭ്രംശ

---



---



---



---

### 3. ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത (Cardio respiratory endurance)

പേരീശക്തിയെക്കുറിച്ചും പേരീക്ഷമതയെക്കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കിയാലോ, അവ നേടിയെടുക്കുന്നതിനാവശ്യമായ വ്യായാമമുറകളും പരിശീലിച്ചു. വ്യായാമമുറകൾ പരിശീലിക്കുന്നതിന് നമുക്ക് ഉഖർജം ആവശ്യമാണ്. ഉഖർജം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതിന് ഓക്സിജൻ അത്യുന്നാപേക്ഷിതമായ ഘടനകളാണ്. ദീർഘകാലം കാരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നോൾ ഓക്സിജൻ ലഭ്യമാക്കാനുള്ള ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത കളുടെയും ശ്രദ്ധാവും വസ്തുതയും കഴിവിനെയാണ് ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത എന്നു പറയുന്നത്.

ചിട്ടയോടെയുള്ള നല്ല ശീലങ്ങൾ ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായകമാകും. മധുരമുള്ളതും കൊഴുപ്പും കലർന്നതുമായ ആഹാരപദാർമ്മങ്ങൾ, വറുത്ത ആഹാരപദാർമ്മങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ അമിത ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുന്നത് ഹൃദയപ്രവർത്തനങ്ങൾ സുരക്ഷിതമാക്കും.



## പ്രവർത്തനം 7

### രോപ് സ്കിപ്പിംഗ്

നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ സ്കിപ്പിംഗ് രോപ് ഉണ്ടാകുമല്ലോ. അധ്യാപകരും സഹായത്തോടെ രോപ് സ്കിപ്പിംഗ് പരിശീലിക്കു. നിങ്ങൾ ഇതുവരെ രോപ് സ്കിപ്പിംഗ് പരിശീലിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ ആദ്യം സാവധാനം ചെയ്തുനോക്കു. പിന്നെ വേഗത്തിലാക്കാം.

#### നിങ്ങൾക്കുണ്ടാണോ?

ഹൃദയം ഇടയ്ക്ക് വിശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. രണ്ട് ഹൃദയസ്പദനങ്ങൾക്കിടയ്ക്കുള്ള ചെറിയ ഇടവേള ഹൃദയം വിശ്രമത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.



രോപ് സ്കിപ്പിംഗ് അല്ലെങ്കിൽ ചുപ്പോൾ ഉണ്ടായ ശാരീരികാനുഭവങ്ങൾ, ശ്വസനവ്യവസ്ഥയ്ക്കു നോയ മാറ്റങ്ങൾ എന്നിവ വിവരിക്കുക.



### എന്തു വിവരണം

- 
- 
- 
- 

#### 4. അയവ് (Flexibility)

സന്ധികളിലെ ചലനസ്ഥാനത്ര്യത്തിന്റെ തോതാണ് ആരോഗ്യ-കാര്യികക്ഷമതാ രംഭകമായ അയവിനെ സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. അനായാസകരമായ പ്രവർത്തനത്തിന് അയവ് അത്യാവശ്യമാണ്.

പേശികൾക്കും സന്ധികൾക്കും അയവ് ലഭിക്കാനുള്ള ചില വ്യായാമമുറകൾ താഴെ കാണിച്ചിരിക്കുന്നു. അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ ഈവ ചെയ്തുനോക്കു.



ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതു പോലെ,  
എതിർദിശയിലെ കൈ ഉപയോഗിച്ച്  
കാലുകൾ നിതിംബത്തിലേക്ക് വലിക്കുക.  
അ നിലയിൽ 10 സെക്കന്റ് തുടരുക.

ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതു പോലെ, കാലിൽ തൊടാനാനായി മുന്നോട്ട് ആയുക. തുടയുടെ പിൻഭാഗത്തെ പേശികളിൽ വലിച്ചിൽ തോന്നുന്നതു വരെ 10 സെക്കന്റ് തുടരുക. ഈ അടുത്ത കാലിനും ചെയ്യുക.



ചിത്രത്തിലേതു പോലെ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നോൾ മടക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന മുട്ട് മുൻപോട്ട തജ്ജുന്നോൾ കാലുകൾക്കും നടുവിനും വലിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നതു വരെ 10 സെക്കന്റ് വ്യായാമം തുടരുക.



വ്യായാമം ചെയ്യുന്നോൾ മുട്ടിനോടു ചേർന്ന് പിൻഭാഗത്തെ പേശികളുടെ വലിച്ചിൽ ഉറപ്പുവരുത്തി 10 സെക്കന്റ് തുടരുക.



ഓരോ കാലും മുട്ടു മടക്കി വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുക. ഓരോ തവണയും വ്യായാമം 10 സെക്കന്റ് തുടരുക.



ചിത്രത്തിലേതു പോലെ വ്യായാമം ചെയ്ത് കൈകൾ തറയിൽ അമർത്തുക. ഈ 10 സെക്കന്റ് തുടരുക.



കഴുത്ത് വശങ്ങളിലേക്കും താഴേക്കും വേഗം കുറച്ച് ചരിക്കുക. ഓരോ വ്യായാമവും 5 സെക്കന്റ് തുടരുക.



ചിത്രത്തിലേതു പോലെ ഒരു കൈ മറ്റൊരു കൈയുടെ സഹായത്തോടെ പിരക്കിലേക്കു വലിക്കുക. ഈ 10 സെകന്റ് തുടരുക.



മുകളിൽ പറഞ്ഞ വ്യായാമങ്ങൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചുള്ളോ. ഈ അയവ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാക്കാൻ സഹായകമാണ്. കാലുകളിൽനിന്ന് ആരംഭിച്ച കഴുത്തുവരെ എത്തിച്ചേരുന്ന രീതിയിലോ കഴുത്തിൽ നിന്ന് ആരംഭിച്ച കാലുകളിൽ എത്തിച്ചേരുന്ന രീതിയിലോ ഈ വ്യായാമമുറകൾ അഭ്യസിക്കാവുന്നതാണ്.



### പ്രവർത്തനം 8

പ്രവർത്തനം 1-ൽ നിങ്ങൾ 6 വ്യായാമമുറകൾ പരിശീലിച്ചുള്ളോ. അതിൽ അയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വ്യായാമമുറകൾ കണ്ണടത്തുക.



### എൻ്റെ കണ്ണടത്തലുകൾ

---



---



---



---

### **5. ശരീരഘടന / ശരീര അനുപാതം (Body composition)**

ആനുപാതികമായ അളവിൽ പേശി, കൊഴുപ്പ്, അസ്ഥി, മറ്റു പ്രധാന ശരീരഭാഗങ്ങൾ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ശരീരഘടന. ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശാരീരിക ക്ഷമതയുടെ പ്രധാന ഘടകങ്ങളിലൊന്നാണ് ശരീരഘടന.



### പ്രവർത്തനം 9

നിങ്ങൾക്കു ഭാരകൂടുതലുണ്ടോ?

BMI (Body Mass Index)

ബി.എം.എം. കണ്ണടത്തുന്നതെങ്ങനെ?

$$\text{BMI} = \frac{\text{ഭാരം (കിലോഗ്രാമിൽ)}}{\text{ഉയരം}^2 (\text{മീറ്ററിൽ})}$$

നിങ്ങളുടെ BMI കണ്ണടത്തുക.

ഭാരം (കിലോഗ്രാമിൽ) .....

ഉയരം<sup>2</sup> (മീറ്ററിൽ) .....

BMI .....

## ആരോഗ്യ-കാര്യക്രമാഭ്യർഥി

ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കാര്യക്രമത്വാഭാവങ്ങൾക്കുറിച്ചും അവ എത്രതോളം പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു എന്നതും നാം മനസ്സിലാക്കി. ഈ താഴെ പറയ്തിരിക്കുന്ന പൊതുവായ ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്തുനോക്കുക.



### പ്രവർത്തനം 10

ടിംപുഡിനും കൊഴുപ്പും എല്ലായ്ക്കും കലർന്ന ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ ശരീരനിർമ്മിതിയുമായി എത്രമാത്രം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു? ഈ വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി കൂസിൽ ഒരു ചർച്ച സംഘടിപ്പിക്കാം.

അധ്യാപകരും നിർദ്ദേശാനുസരണം കൂട്ടികൾ നാലോ അഞ്ചോ ശൃംഖലയിലൂടെ പങ്കെടുക്കാം.



### പ്രവർത്തനം 11

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രസ്താവനകൾ ശരിയോ തെറ്റോ എന്നു കണക്കായി അടയാളപ്പെടുത്തുക. (✓, X)

1. കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനും ദൈനന്ദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും കാര്യക്രമത ആവശ്യമാണ്.
2. കാര്യക്രമത വർധിക്കുന്നതിനുസരിച്ച് രോഗപ്രതിരോധഗൈഡിയും വർധിക്കുന്നു.
3. വിശ്രമമില്ലാതെ കറിനവ്യാധാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക വഴി മാത്രമേ കാര്യക്രമത വർധിക്കുകയുള്ളൂ.
4. ക്ഷീണിക്കാതെ തുടർച്ചയായി പ്രവർത്തനം നടത്തുന്നതിനുള്ള പേരികളുടെ കഴിവിനെ പേരീക്രമത ഏന്നു പറയുന്നു.
5. സിറ്റ് അപ്സ് എന വ്യാധാമം കാലുകളുടെ പേരീബലം വർധിപ്പിക്കുന്നു.
6. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് കാര്യക്രമത അത്യന്താ പേക്ഷിതമാണ്.
7. വിപണിയിൽ ലഭിക്കുന്ന ലഘുപാനീയങ്ങൾ കാര്യക്രമത വർധിപ്പിക്കുന്നു.
8. ശരിയായ ജീവിതരീതി, സമീക്ഷതാഹാരം, ചിട്ടയായ വ്യാധാമം എനിവ കാര്യക്രമത വർധിപ്പിക്കുന്നു.
9. മികച്ച കാര്യക്രമതയുള്ളവരെ മികച്ച കാര്യക്രമങ്ങളാക്കു.
10. പേരിശക്തി, പേരീക്രമത, അയവ് എനിവ കാര്യക്രമതയുടെ ഘടകങ്ങളാണ്.

### താളിക്കാഡ്യൂലും, സംഖ്യാജിതചലനം

പാട്ടു കേൾക്കുന്നത് ഇഷ്ടമാണല്ലോ. ചിലപ്പോൾ പാട്ടിനുസരിച്ച് നൃത്യം ചെയ്യാനും തോന്നാറുണ്ട്. നാം കേൾക്കുന്ന ഒരു ശബ്ദത്തിന് നമ്മുടെ താളിക്കാഡ്യൂലും പൊതുവായതെതു

ഉണർത്താനാകും. നമ്മുടെ മനസ്സിലെ താളും ബോധവും ശരീരത്തിൽനിന്ന് സംയോജിതചലനവും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സങ്കീർണ്ണമായ ചില വൈദിക താളാത്മകമായി കൈകാര്യംചെയ്യാനുള്ള കഴിവിനെ സംയോജിത താളാത്മകചലനം എന്നു പറയുന്നു. വിവിധ തരം കാര്യക്രമങ്ങൾക്കും താളാത്മകമായ സംയോജിതചലനം നിങ്ങൾക്ക് വികസിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.



### പ്രവർത്തനം 12

അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ, താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്തുനോക്കു.

1. വിവിധ ദിശകളിലുള്ള റൺഡ്, ജംപിംഗ്, സ്കിപ്പിംഗ് വ്യായാമങ്ങൾ.
2. സിംഗിൾ ലെഗ് ബാലൻസിംഗ് ശെയിംസ്
3. എതിർദിശകളിലേക്ക് രണ്ടുകെകകളും വടക്കു ചുറ്റുക.
4. കൈകളും കാലുകളും കൊണ്ട് ഒരേ സമയം വൃത്തം വരയ്ക്കുക.
5. നിന്നുയർന്നു ചാടി  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$  തിരിഞ്ഞ് സാധാരണ നിലയിലെത്തുക.
6. ചെറിയ ബാലൻസിംഗ് ബൈമില്യൂടെയോ അല്ലെങ്കിൽ നിലത്ത് രേഖപ്പെടുത്തിയ ലൈനിലുടെയോ നടക്കുക.
7. എയ്രോബിക്സ്
8. ഫൈറാസ്യ എക്സർസൈസ്
9. മിറൽ ശെയിംസ് (മറുള്ളവരുടെ ചലനങ്ങൾ അനുസരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള കളി).

സംയോജിതചലനത്തിനുള്ള കഴിവ് എറ്റവും മലപ്രമാണി വികാസം (പ്രാപിക്കുന്നത് 7 മുതൽ 14 വയസ്സു വരെയുള്ള ഐട്ടിലാണ്).



### പ്രവർത്തനം 13

ചുവരെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രം പരിശോധിക്കു. “ഈ പ്രവൃത്തി ചെയ്യാൻ സംയോജിതചലനത്തിന്റെ ആവശ്യമുണ്ട്.” ഈ പ്രസ്താവനയോട് നിങ്ങൾ യോജിക്കുന്നുണ്ടോ? ഈ പ്രവർത്തനം ചെയ്തുനോക്കുക. വിലയിരുത്തി ഉത്തരം എഴുതുക.



## നിങ്ങളുടെ വിവരങ്ങൾ?

സംയോജിതചലനത്തിനും താളാത്തക്കമായ പ്രവർത്തനത്തിനും ചുക്കാൻ പിടിക്കുന്നത് തലപ്രോവിലെ സെറിബേല്ലം എന്ന ഭാഗമാണ്.



## എൻ വിലയിരുത്തൽ

---



---



---



---

## എയ്രോബിക്സ് (Aerobics)

സംഗീതത്തോടൊപ്പം അല്ലാതെയേം താളാത്തക്കമായി ദീർഘനേരം ചെയ്യുന്ന കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ.



## പ്രവർത്തനം 14

സംഗീതത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ 3 മിനിറ്റ് ദൈർഘ്യമുള്ള ഒരു എയ്രോബിക്സ് പ്രവർത്തനം തയാറാക്കുക.

സ്റ്റോപ്പ് 1	സ്റ്റോപ്പ് 5
സ്റ്റോപ്പ് 2	സ്റ്റോപ്പ് 6
സ്റ്റോപ്പ് 3	സ്റ്റോപ്പ് 7
സ്റ്റോപ്പ് 4	സ്റ്റോപ്പ് 8

## യോഗ

മനുഷ്യസരീരത്തെ നമുക്ക് ഒരു യന്ത്രത്തോട് താരതമ്യപ്പെടുത്താം. കൂടുതൽ പ്രവൃത്തി ചെയ്യാൻ കൂടുതൽ ഉള്ളജ്ഞം ആവശ്യമാണ്. അതോടൊപ്പം ശരീരവും മനസ്സും പ്രവർത്തനക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിനും കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിനും യോഗ പോലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ വേണ്ടതുണ്ട്.

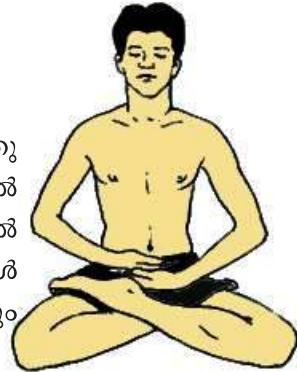
യോഗ മനസ്സിന്റെ പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. ശരീരത്തിലെ ശാശ്വാച്ചാഹാസ പ്രക്രിയകൾ കാര്യക്ഷമമാക്കുന്നതിന് യോഗയും വിവിധ ആസനങ്ങളും സഹായകമാകും. ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒരു പരിധി വരെ മുക്കാൻ യോഗയിലൂടെ സാധിക്കും.

യോഗയിലെ മുന്ന് ആസനമുറകളും അവയുടെ പരിശീലനരീതികളും അതുമുലം ശാരീരികാവസ്ഥയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളും നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം. അധ്യാപികയുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ യോഗാദ്യാസം ആരംഭിക്കുക.

1. പത്മാസനം
2. മത്സ്യാസനം
3. ത്രികോണാസനം

### 1. പത്മാസനം

കാലുകൾ മുന്നോട്ടു നീട്ടി, നട്ടല്ല നിവർത്തി ഇരിക്കുക. വലതു കാൽ മടക്കി ഇടതു തുടയ്ക്കു മുകളിൽ (കാൽവെള്ളം മുകളിൽ വരത്തകവിധി) ഉദരത്തോടു ചേർത്തുവയ്ക്കുക. ഇടതുകാൽ വലതു തുടയ്ക്കു മുകളിൽ വച്ച് തല ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് കൈകൾ തുടയ്ക്കു മുകളിൽ മലർത്തി വയ്ക്കുക. ശാസം അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും സാവധാനത്തിൽ കടത്തിവിടുക.



### പത്മാസനം - ശൃംഖല

പത്മാസനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നട്ടല്ലിൻ്റെ അസാധ്യതകൾ മാറുന്നു, നടുവേദന കുറയുന്നു. കാലുകളിലേക്ക് രക്തം കൂടുതലായി പ്രവഹിക്കാനും ഭഹനപ്രക്രിയ കൂടുതൽ സുഗമമാക്കാനും പത്മാസനം സഹായിക്കുന്നു.

### മുൻകരുതലുകൾ

- നല്ല രീതിയിൽ ശരീരപോലീകൾക്ക് അയവില്ലാത്തവർ പത്മാസനം പൂർണ്ണമായും തുടക്കം മുതൽ തന്നെ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- കാൽമുട്ടു തകരാറുള്ളവർ പത്മാസനം ചെയ്യുന്നോൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.

### 2. മത്സ്യാസനം

പത്മാസനത്തിലിരുന്ന് പിറക്കോട്ടു വള്ളത്

കാലുകൾ മടക്കിയരീതിയിൽനിന്നു

മാറ്റാതെ തറയിൽ കിടക്കുക. രണ്ടു

കൈകളും ചേർത്തു പിടിച്ച് ശിരസ്സ്

അവയ്ക്കുള്ളിലായി വയ്ക്കുക. നട്ടും

അൽപ്പം വളച്ച് തോളുകൾ ഉയർത്തി



ശിരസ്സിൽ മുകൾഭാഗം തറയിൽ

താങ്ങിവയ്ക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽ താങ്ങി കൈകൊണ്ട് അതതു വശത്തെ കാലിന്റെ

പെരുവിരലിൽ പിടിക്കുക. ഈ നിലയിൽ ശാസം അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും വിടുക.

കുറച്ചു സമയം ഈ നില തുടരുക.

### മത്സ്യാസനം-ശൃംഖല

പ്രമേഹരോഗികൾക്കും ആസ്ത്രം പോലുള്ള ശാസകോശസംബന്ധമായ അസുവ മുള്ളവർക്കും മത്സ്യാസനം പ്രയോജനകരമാണ്. തോളുകൾ നിവരുകയും ശാസോച്ചരംസത്തിനുള്ള കഴിവ് വർധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

### മുൻകരുതലുകൾ

സമീപകാലത്ത് ഉദരത്തിനും നെഞ്ചിനും ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തിയിട്ടുള്ളവരും സെർവിക്കൽ സ്പോൺഡിലോസിസ് (കഴുത്തിനു പിറകിലുള്ള വേദന) ഉള്ളവരും ഈത് പരിശീലിക്കരുത്.

### 3. ത്രികോണാസനം

കാലുകൾ ഇരുവശങ്ങളിലായി ഒരു നിശ്ചിത അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. കൈകൾ വശങ്ങളിലായി ഉയർത്തി ഷോർഡർ ലെവലിൽ ഭൂമിക്ക് സമാനതരമായി പിടിക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കു വലിക്കുക. ശ്വാസം പുറതേതക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് സാവധാനം അരയ്ക്ക് മേൽഭാഗം വലതുവശതേതക്കു വളയ്ക്കുക. വലതുകൈ വിരലുകൾ പാദത്തിൽ തൊട്ടിരിക്കണം. ഇടതുകൈ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി ദ്വാഷ്ടി മുകളിലെത്തെ കൈവിരലിൽ വരത്തകവിയം ആയിരിക്കണം. ഇപ്രകാരം ഇടതുവശതേതക്കും തുടരുക. ഈ ആസനം ചെയ്യുന്ന ദിശയ്ക്കുന്നുസരനമായി കാൽപ്പാദങ്ങൾ ഇരുവശതേതക്കും തിരിക്കുക.



### ത്രികോണാസനം - ശൃംഗാരം

പിൻഭാഗത്തെ പേശികൾക്ക് അയവും ബലവും ലഭിക്കുന്നു. പുറംവേദന അകലുന്നു. കാലുകളിലെയും അരക്കെട്ടിലെയും പേശികൾക്ക് ബലം ലഭിക്കുന്നു. അരക്കെട്ടിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയ കൊഴുപ്പിലോ അളവ് കുറയുന്നു. ഏകാഗ്രത വർധിക്കുന്നു.

### മുൻകരുതലുകൾ

നട്ടലിലെ ക്രമേഖകൾക്ക് സഹാനച്ചലനം സംഭവിച്ചവർ ഈ പരിശീലനം ഒഴിവാക്കണം.



### പ്രവർത്തനം 15

പത്മാസനം, മത്സ്യാസനം, ത്രികോണാസനം എന്നീ ആസനങ്ങളിലൂടെ നിങ്ങൾക്കു ലഭിച്ച ശൃംഗാരം എന്താക്കേയാണ്? വിവരിക്കുക.



### എന്റെ വിവരണം

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## കായികക്ഷമതാ പരിശോധന ഇനങ്ങൾ

### കേരള സംസ്ഥാന കായികക്ഷമതാ പരിശോധന സമിതി

ഇന്ത്യൻ മുന്നോട്ട്	
വളർച്ച : ഉയരം (മീ.) ഭാരം (കി.ഗ്രാം)	ശരീരപിണ്യസൂചിക (BMI)
സിറ്റ് അപ്പ് (60 സെ.)	ഉദരപേശികളുടെ കരുതൽ/ക്ഷമത
സിറ്റ് & റീച്ച് (സെ.മീ.)	അയവ്, മുതുകിരുൾ കൈശ്രദ്ധത്തെ പേശി -അസ്പി പ്രവർത്തനം
മോഡിഫേഡ് പുശർ അപ്പ് (പുർത്തീകരിച്ച എല്ലാം)	ശരീരത്തിരുൾ മുകൾഭാഗത്തിരുൾ ശക്തിയും ക്ഷമതയും
1 മെമ്പൽ (1600 മീ.) ഓട്ടം/നടത്തം (സമയം)	ഹൃദയ-ശസ്ത്ര ക്ഷമത
ആരോഗ്യ പരിശോധന	ശരീരത്തിലെ നില (Posture)/ പോഷണത്തോൽ (മെഡി. ഓഫീസറാൽ)

10 മുതൽ 17+ വയസ്സുവരെയുള്ള ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും വേണ്ടി തിരഞ്ഞെടുത്ത പരിശോധന ഇനങ്ങളുടെ മാനദണ്ഡങ്ങൾ തയാറാക്കിയത് 1999 തോണ്ടിയുടെ ‘കായികക്ഷമതാ അവാർഡി’രുൾ ഭാഗമായാണ്. BMI കണക്കാക്കുന്നത് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ മാനദണ്ഡങ്ങൾക്കുസ്വന്തമായാണ്. ഈവ ഓരോന്നായി നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം:

#### a. ശരീരഘടന/ശരീരാനുപാതം/ബോധിമാസ് ഇൻഡിക്സ്

ആനുപാതികമായ അളവിൽ പേശി, കൊഴുപ്പ്, അസ്പി, മറ്റു പ്രധാന ശരീരഭാഗങ്ങൾ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ഒന്നാമത്തെ കായികക്ഷമതാ ഇനക്കം. എന്താണ് ബി.എം.എഎ്?

#### ബോധി മാസ് ഇൻഡിക്സ് (Body Mass Index)

ശരീരാനുപാതം നിർണ്ണയിക്കുന്നതിന് സാർവലഭകികമായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളതും വിശദമനീയവുമായ ഒരു സമവാക്യമാണ് ബോധി മാസ് ഇൻഡിക്സ് (ബി.എം.എഎ്). സംസ്ഥാന സന്ദേശം കായികക്ഷമതാ പദ്ധതി ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന ബി.എം.എഎ്. തോതുകൾ പട്ടികയിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

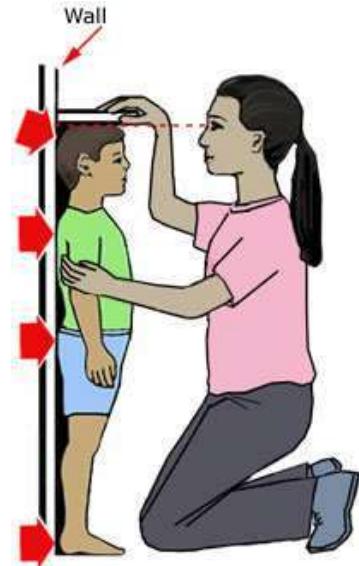
വയസ്സ്		10	11	12	13	14	15	16	17+
ആൺ	L.E	14.3	14.6	14.9	15.1	15.6	16.2	16.6	17.3
	U.E	21.0	22.0	22.0	23.0	24.5	25.0	26.5	28.0
പെൺ	L.E	13.7	14.0	14.5	14.9	15.4	16.0	16.4	16.8
	U.E	23.5	24.0	24.5	24.5	25.0	25.0	25.0	27.0

L.E: താഴ്ന്നപരിധി, L.E: ഉയർന്ന പരിധി  
താഴ്ന്ന അക്കാദമിക്കളാണ് ഉയർന്ന അക്കാദമിക്കളാണ് നല്കാത്

പ്രവർത്തനം 12 തുണികൾ കണ്ണെത്തിയ BMI റൂളു പട്ടികയുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുക.

### ഉയരം കാണുന്ന രീതി

1. പാദരക്ഷകൾ അഴിച്ചു വച്ച് തയാറാവുക.
2. ഉയരം അളക്കുന്നതിനായി കാലുകൾ കൂട്ടിവച്ച് ഉപ്പുറ്റി തിരയിൽ ഉറപ്പിച്ച് നിൽക്കുക, കൈകൾ ശരീരത്തെനാട് ചേർത്തുവയ്ക്കുക.
3. ഉപ്പുറ്റി, നിതംബം, മുതുക്, തലയുടെ പിൻഭാഗം എന്നിവ ഭിത്തിയോടു ചേർത്തു വയ്ക്കുക.
4. ശക്തമായി ശാസം ഉള്ളിലേക്ക് വലിച്ച് കാലുകൾ തറ തിൽ ഉറപ്പിച്ച് നിവർന്നു നിന്ന് നേരെ നോക്കുക.
5. ഉയരം ഏറ്റവും അടുത്ത സെറ്റിമീറ്ററിൽ രേഖപ്പെട്ടു തിരുക്കുക.



### ഉപകരണം

സ്ലൂഡിയോമീറ്റർ: ശാസ്ത്രീയമായി ഉയരം രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ഉപകരണം.

ഉയരം (സെ.മീ.) മാനുസ്റ്റ് കൂട്ടിക്കളുടെ ശാമ്യാശം ഉയരം								
വയസ്സ്	10	11	12	13	14	15	16	17
അൺ	128.4	133.4	138.3	144.6	150.1	155.5	159.5	161.4
പെൺ	128.4	133.6	139.2	143.9	147.5	149.6	151.0	151.5

അവലോകനം : Nutrition Atlas of India, 2nd Edition ICMR, 1971

### ഓരോ രേഖപ്പെടുത്തുന്ന വിധം

1. പാദരക്ഷകൾ ഒഴിവാക്കി ഉപകരണത്തിൽ കയറി നിൽക്കുക.

### ഉപകരണം

ഡിസ്ക് ടെപ്പ് വെയിങ് മെഷീൻ ഇതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു.



ഉയരം (കീ.ഗ്രാം) മാനുസ്റ്റ് കൂട്ടിക്കളുടെ ശാമ്യാശം ഉയരം								
വയസ്സ്	10	11	12	13	14	15	16	17
അൺ	23.5	25.9	28.5	32.1	35.7	39.6	43.2	45.7
പെൺ	23.6	26.4	29.8	33.3	36.8	36.8	41.1	42.4

അവലോകനം : Nutrition Atlas of India, 2nd Edition ICMR, 1971

## സിറ്റ് അപ്പ്

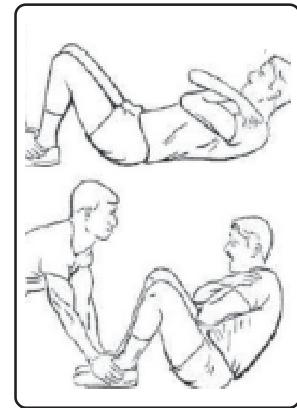
കഷിണികാരത തുടർച്ചയായി പ്രകടനം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കാനുള്ള പേശിയുടെ കഴിവായ പേശീക്ഷം (Muscular Endurance) പരിശോധിക്കുന്നതിനാണ് സിറ്റ്-അപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

### പരിശോധനാമാർഗ്ഗവും രീതിയും

#### സിറ്റ്-അപ്പ് (10 സെക്കന്റ്)

ലക്ഷ്യം : ഉദരപേശികളുടെ ശക്തിയും ക്ഷമതയുമുള്ളക്കാരാണ് സിറ്റ്-അപ്പിന്റെ ലക്ഷ്യം.

ആരംഭത്തിലെ നില ഏതാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്താൻ മലർന്ന്, പാദങ്ങൾ തറയിൽ ചേർത്തുവച്ച്, മുട്ടുവള്ളു, വലതു തോളിലും ഇടതു തോളിലും പിടിച്ച് തറയിൽ കിടക്കുന്നു. വ്യായാമത്തിലെ പകാളി, പാദങ്ങൾ തറയിൽ ചേർന്നിരിക്കാനായി കാലിൽ പിടിച്ചിരിക്കുന്നു. തറയിൽ കിടക്കുന്നയാൾ ഉദരഭാഗത്തെ പേശികളെ മുറുക്കി, വള്ളെന്ന്, ഇരിക്കുന്ന നിലയിലെ തുന്നു. ഇപ്പോഴും കൈകൾ നെന്നോടു ചേർത്ത് തോളിൽ തൊട്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയ്ക്കു മാറ്റില്ല. താടിയെല്ല് നെന്നീൽ തൊട്ടിരിക്കുന്നു. കൈമുട്ട് തുടയിൽ സ്വപ്നശിക്കുന്നതോടെ സിറ്റ്-അപ്പ് എന്ന വ്യായാമമുറി പൂർത്തിയാകുന്നു. വിഞ്ഞും കിടക്കുന്ന നിലയിലേക്കു മടങ്ങിപ്പോകുന്നു. മുതുകിരുൾ മധ്യഭാഗം തറയിൽ നന്നായി പതിയണം. രെറ്റോൾ (സമയം നോക്കി നിർദ്ദേശം തരുന്നയാൾ) ‘റെഡി, ഗോ’ പറയുമ്പോൾ സിറ്റ്-അപ്പ് പ്രകടനം തുടങ്ങുകയും ‘ബ്ലോപ്പ്’ പറയുമ്പോൾ നിർത്തുകയും വേണം. കൂടുതും 10 സെക്കന്റിൽ എത്ര സിറ്റ്-അപ്പുകൾ പൂർത്തിയാക്കി എന്നതാണ് സ്കോർ.



ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ പകാളികളുടെ സഹായത്തോടുകൂടി സിറ്റപ്സ് ചെയ്യുക.

പരിശീലനത്തിലെ പകാളികൾ പരസ്പരം സ്കോർ എണ്ണി അനിയിക്കണം.

**പെണ്ണകുട്ടികൾ : സിറ്റ്-അപ്സ് 10 സെക്കന്റിൽ പൂർത്തിയാക്കിയ എണ്ണം**

വയസ്സ്	10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	33	37	37	37	40	40	40
	B	31	35	35	35	38	38	38
	C	29	32	32	32	35	35	35
	D	18	20	20	22	25	25	25
	E	15	18	18	18	18	18	18

**ആൺകുട്ടികൾ : സിറ്റ്-അപ്സ് എ സൈക്കലിൽ പുർത്തിയാക്കിയ ഏണ്ണം**

Age	10	11	12	13	14	15	16	17+	
GRADE	A	27	31	39	43	45	46	48	50
	B	24	28	36	40	42	43	45	45
	C	23	28	31	35	35	35	35	35
	D	18	23	26	30	30	30	30	35
	E	10	14	18	21	24	24	24	24



### പ്രവർത്തനം 16

നിങ്ങളുടെ സിറ്റ്-അപ്സുകളുടെ സ്കോർ എത്ര?

നിങ്ങളുടെ പജാളിയുടെ സിറ്റ്-അപ്സുകളുടെ സ്കോർ എത്ര?

### സിറ്റ് ആൻഡ് റീച്ച്

സസ്യികളിലെ ചലനസ്വത്രയുത്തിന്റെ തോതായ അയവ് പരിശോധിക്കുന്നതിനാണ് സിറ്റ് ആൻഡ് റീച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ലക്ഷ്യം : കീഴ്മുതുകിരുന്നയും നിതംബവതോടു ചേർന്ന തുടലാഗങ്ങളുടെയും അയവ് പരിശോധിക്കുകയാണ് ഈ ടെസ്റ്റിന്റെ ലക്ഷ്യം.

തുടക്കത്തിൽ പാദരക്ഷകൾ മാറ്റി, കാൽമുട്ടുകൾ പുർണ്ണമായി നിവർത്തി, പാദങ്ങളും തോളുകളും അകറ്റി ഉപകരണത്തിൽ പാദങ്ങൾ തൊടുംവിയം ഇലിക്കുക. ഭോർഡിന് (ഉപകരണത്തിന്) ലംബമായി പാദങ്ങൾ വയ്ക്കുക. കൈകൾ ഒന്നിനു മുകളിൽ ഒന്നായി വച്ച് മുന്നോട്ടു പിടിച്ച് ടെസ്റ്റിനു തയാറാവുക. ഈ നേരേ മുന്നോട്ടായുക. കൈപ്പുത്തി താഴ്ത്തി സ്കൈറ്റിലിൽ തൊടുക. ശാസം മുഴുവനായി വിട്ടു കൊണ്ട് മുന്നോട്ടായാണ് ശ്രമിക്കണം, ഒരു സൈക്കിൾ ആ നില പുലർത്തണം.



സ്കോറിംഗ് : എത്ര അകലംവരെ മുന്നോട്ടായുന്നുവെന്നതാണ് സ്കോർ.

### പെൺകുട്ടികൾ : സിറ്റ് ആൻഡ് റീച്ച് (സ.എ.)

വയസ്സ്	10	11	12	13	14	15	16	17+	
GRADE	A	33	37	39	40	41	45	45	45
	B	31	31	31	32	33	35	36	38
	C	28	28	30	30	31	32	34	35
	D	25	25	26	26	27	29	30	31
	E	16	18	18	18	20	20	20	20

**ആൺകുട്ടികൾ : സിറ്റ് ആൻ്റ് റീച്ച് (സ.എ.) -**

**60 സെക്കന്റിൽ പൂർത്തിയാക്കിയ എണ്ണം**

Age	10	11	12	13	14	15	16	17+	
GRADE	A	33	34	34	35	36	38	40	41
	B	31	32	32	33	34	36	38	39
	C	23	25	28	30	31	32	34	35
	D	22	24	26	27	29	30	31	33
	E	14	14	14	14	14	16	18	20



### പ്രവർത്തനം 17

ടെസ്റ്റിൽ നിങ്ങളുടെ സ്കോർ എത്ര?

നിങ്ങളുടെ പകാളിയുടെ സ്കോർ എത്ര?

### **മോഡിഫേഡ് പൂൾ - അപ്സ്**

പേശികളുടെ കരുത്തു കാണിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പേശിശക്തിയുടെ ക്ഷമത കണ്ടെത്തുന്നതിന് മോഡിഫേഡ് പൂൾ-അപ്സ് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ലക്ഷ്യം : മോഡിഫേഡ് പൂൾ-അപ് ടെസ്റ്റ് തോളിഞ്ച് (Shoulder Girdle) ശക്തിയും ക്ഷമതയും നിർണ്ണയിക്കാൻ വേണ്ടിയാണു നടത്തുന്നത്.

തിരഞ്ഞീനമായ ദണ്ഡ് (bar) തീയിൽ മലർന്നു കിടക്കുന്നയാൾക്ക് തൊടാൻ പറ്റാത്ത വിധ തതിൽ ഉറപ്പിക്കുക. കൈകെയ്യത്തി ദണ്ഡിൽ പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഗോ എന്ന നിർദ്ദേശം കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ ശരീരം ഉയർത്തിത്തുടങ്ങണം. സാവധാനം കൈ മടക്കി, ശരീരമുയർത്തി, തുണികൾക്കുന്ന 15 സെ.മീ. നീളം വരുന്ന റബ്ബർ കഷണത്തിന് ഒപ്പം നേമ്പ് എത്തി ചൂൽ ആദ്യാലട്ടമായി. തുടർന്ന് ക്രമേണ മുതുകു താഴ്ത്തി, കൈകൾ നേരേയാക്കി തുട അഭിയ നിലയിലേക്കു തന്നെ മടങ്ങണം. കഴിയുന്നതു തവണ ഈ പ്രക്രിയ ആവർത്തിക്കുണ്ടാണെന്നു. പൂൾ അപ്സ് ചെയ്യുന്നയാൾ രണ്ടോ മൂന്നോ (അതിലധികമോ) സെക്കന്റ് നേര തേക്ക് വ്യായാമം നിർത്തുന്നതോടുകൂടി

ടെസ്റ്റ് അവസാനിക്കുന്നു. ടെസ്റ്റ് സമയത്ത്

ഉപ്പുറി മാത്രമേ തീയിൽ സ്പർശിക്കാൻ പാടു

ഒള്ളും.

സ്കോറിംഗ് : എത്ര തവണ കൂത്യുമായി പൂൾ-അപ്സ് കൂടുത്തു എന്നതാണ് നിങ്ങളുടെ സ്കോർ.



**പെൺകുട്ടികൾ : മോഡിഫേഡ് പുൽ - അപ്സ് (പുർത്തിയാക്കിയ എണ്ണം)**

Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	14	15	15	16	16	17	17	17
	B	12	13	13	13	14	14	15	15
	C	9	10	10	10	10	11	11	11
	D	5	6	7	8	8	9	9	9
	E	2	2	1	1	1	1	1	1

**ആൺകുട്ടികൾ : മോഡിഫേഡ് പുൽ - അപ്സ് (പുർത്തിയാക്കിയ എണ്ണം)**

Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	19	20	21	25	26	27	28	30
	B	11	15	17	22	22	24	25	26
	C	7	11	12	14	14	16	16	18
	D	5	8	9	11	11	13	13	15
	E	2	3	3	3	4	4	5	5



### പ്രവർത്തനം 18

ഒന്നിൽ നിങ്ങളുടെ സ്കോർ എത്ര?

#### 1 മെൽ ഓട്ടം/ നടത്തം : (1600 മീറ്റർ)

ഹൃദയത്തെയും രക്തധാരണ കൈയ്യും സംബന്ധിച്ച ക്ഷമത അളക്കുന്നതിനാണ് ഈത് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. നീം കായികപ്രവർത്തനവേളയിൽ ഓക്സിജൻ ലഭ്യമാക്കുന്ന തിനുള്ള ഹൃദയ രക്തക്കുഴലുകളുടെയും ശ്വസനവ്യവസ്ഥയുടെയും കഴിവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ഈ ക്ഷമത.

**ലക്ഷ്യം :** ഹൃദയ-ശ്വസന വ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തന ശ്രേഷ്ഠിയും ക്ഷമതയും പരമാവധി എത്രയെന്ന് നിർണ്ണയിക്കാനാണ് ഒരു മെൽ ഓട്ടം/നടത്തം ഉൾപ്പെടുത്തിയിൽക്കൂന്നത്. ഇതിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ കഴിയുന്നതെ വേഗത്തിൽ 1.6 കി.മീ. ദൂരം നിർത്താതെ ഓടിയോ നടന്നോ പുർത്തിയാക്കണം. ‘രെഡി, സ്റ്റാർട്ട്’ എന്ന അടയാളം കിട്ടുന്നോൾ ഓടിത്തുടങ്ങാം. ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റിലെത്തുണ്ടാൾ എത്ര സമയമെടുത്തുവെന്ന് ഓരോ രൂത്തരെയും അറിയിക്കുന്നു. നടക്കാനും അനുവദിക്കുമെങ്കിലും കഴിയുന്നതെ കൂറിത്ത സമയത്തിൽ നിശ്ചിത ദൂരം കടക്കുക എന്നതാണു ലക്ഷ്യം.



**ഉപകരണവും സൗകര്യങ്ങളും :** 200 മീ./400 മീ. ട്രാക്കിലോ ഒരു മെൽ വരുന്ന പരമ പ്രദേശത്തോ ഓടാം. 100 മീ. ഇഞ്ചുവായ വഴിയിലോ മറ്റൊരുക്കിലും പ്രതലത്തിലോ വേണ മെങ്കിലും ഓട്ടമാവാം.

സ്കോറിം : ഒരു മെൽ ഓട്ടം ഒരു സൈക്കല്ലിനോട് എറ്റവുമടുത്താണ് രേഖപ്പെടുത്തുന്നത്. നിങ്ങളുടെ സ്കോർ കാർഡിലാണ് പ്രകടനം രേഖപ്പെടുത്തേണ്ടത്.

#### പെൺകുട്ടികൾ : 1.6 കി.മീ ഓട്ടം / നടത്തം (മിനിറ്റ്: സൈക്കല്ല്)

	Age	10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	9:00	9:00	9:00	8:45	8:30	8:00	8:00	8:00
	B	9:40	9:40	9:25	9:20	9:15	8:30	8:30	8:30
	C	10:10	10:10	9:55	9:50	9:35	9:00	9:00	9:00
	D	11:15	11:00	10:50	10:45	10:25	10:25	10:25	10:25
	E	12:30	12:00	12:00	11:30	11:00	11:00	11:00	11:00

#### ആൺകുട്ടികൾ : 1.6 കി.മീ ഓട്ടം / നടത്തം (മിനിറ്റ്: സൈക്കല്ല്)

	Age	10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	7:30	7:10	7:00	6:30	6:30	6:10	6:10	6:00
	B	8:10	7:20	7:10	6:50	6:50	6:50	6:40	6:30
	C	9:00	8:30	8:00	7:30	7:20	7:20	7:10	7:00
	D	11:00	10:30	10:00	9:30	9:30	9:00	9:00	8:30
	E	12:00	11:30	11:00	10:30	10:30	10:00	10:00	9:30



#### പ്രവർത്തനം 19

ഈ ടെസ്റ്റിൽ നിങ്ങൾ കുറിച്ച സമയം?

ആരാമത്തെ ഘടകമായ ആരോഗ്യപരിശോധന, മെഡിക്കൽ ഓഫീസരാൽ നിർവ്വഹിക്കുന്നതാണ്.



#### പ്രവർത്തനം 20

കാര്യികക്ഷമതാ പരിശോധനയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി ചുവരെ നൽകിയിരിക്കുന്ന പട്ടിക പൂരിപ്പിക്കുക.

നം.	ആരോഗ്യ - കാര്യിക ക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ	പരിശോധനാ മാർഗ്ഗങ്ങൾ
1	ശരീരഘടന	ബി.എം.എഎ.
2	ഹൃദയത്തെയും രക്തയമനികളെയും സംബന്ധിച്ച ക്ഷമത	
3	അയവ്	
4	പേശീക്ഷമത	
5	പേശീശക്തി	

പേര് :		ക്ഷാസ് & ഡിവിഷൻ :			
ജനനത്തീയതി :	ഉയരം (മീറ്റർ)	ഭാരം (കി.ഗ്രാം)	BMI	സ്കോർ	ഗ്രേഡ്
	സിറ്റ് അപ്പ്‌സ് (എണ്ണം)	സിറ്റ് & റീച്ച് (സെ.മീ.)	മൊഡിഫേഡ് പൂൾ 1 മെമ്പൽ ഓട്ടം അപ്പ്‌സ് (എണ്ണം)		
സ്കോർ					
ഗ്രേഡ്					

തീയതി

അധ്യാപിക

### എരുൾ അനുഭവം

കാര്യികക്ഷമതാ പരിശോധന സംബന്ധിച്ച്

ഒരുംഗം	ഒരുംഗം	ഒരുംഗം	ഒരുംഗം	ഒരുംഗം
1	ബി.എം.എ			
2	രു മെമ്പൽ ഓട്ടം/ നടത്തം			
3	സിറ്റ് ആസ്റ്റ് റീച്ച്			
4	മൊഡിഫേഡ് പൂൾ അപ്പ്‌സ്			
5	സിറ്റ് അപ്പ്‌സ്			

# 3

## സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും

താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന വാർത്ത ശ്രദ്ധിക്കു....

### ചീരുതേരംമുള്ള അവാർഡ്

യീരത്യക്കുള്ള ദേശീയ അവാർഡിന്  
2012ൽ കേരളത്തിൽ നിന്ന് അർഹരായ  
രണ്ട് സ്കൂൾ കൂട്ടികളാണ് രഫിത് കെ.  
എന്ന ഒപ്പത്താം കൂം വിദ്യാർഥിയും  
മെമ്പിൽ സിറിയക് എന്ന പ്രത്യാം  
കൂം വിദ്യാർഥിയും.

കല്ലുർ സാദേശിയായ രഫിത്  
കുളത്തിൽ വീണുപോയ രണ്ട്  
പേരുടെ ജീവൻ രക്ഷിച്ചാണ്  
അവാർഡിന് അർഹനായത്. ആല  
പ്പുഴ സാദേശിയായ മെമ്പിലിന്  
ബോട്ടിൽ യാത്രചെയ്യുവെ കായലിൽ  
വിഞ്ഞ സന്തം അധ്യാപകരിൽ ജീവൻ  
രക്ഷിച്ചതിനാണ് അവാർഡ് ലഭിച്ചത്.

വെള്ളത്തിൽ വീണ് അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്?

ഇത്തരം അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും?

ഇത്തരം അപകടങ്ങളെ എങ്ങനെ നേരിട്ടാം? തുടങ്ങിയ ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരം  
കണ്ണെത്തുകയാണ് ഈ അധ്യായത്തിലും.



### പ്രവർത്തനം 1

‘യീരത്യക്കുള്ള അവാർഡ്’ എന്ന വാർത്താക്കുറിപ്പ് വായിക്കുക. ഇതിനെക്കുറിച്ചും  
സമാനമായ അനുഭവങ്ങൾ, പ്രതികരണങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുമുള്ള ചർച്ച.

**വ്യക്തിഗത അനുഭവക്കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക**

## ഉപചരിത്തനം

ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ നമുക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാനാവും?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## നീതലിഞ്ച് ഗുണങ്ങൾ - ആവശ്യകത



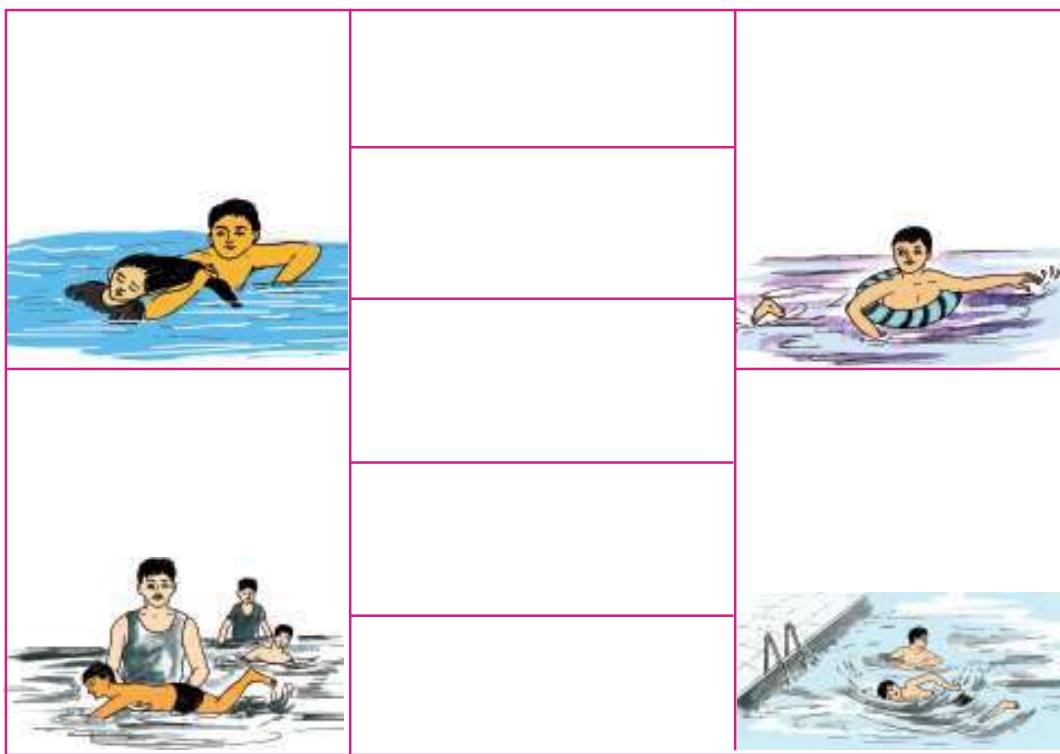
### പ്രവർത്തനം 2

വൈളക്കിൽ വീണ്ടുണ്ടാകുന്ന അത്യാഹിതങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിന് നീതൽ പരിക്ഷേഖണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്ന് നാം കണ്ടു.

നീതൽ കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

ഗുപ്പ് പ്രവർത്തനത്തിനു ശേഷം ഒരു ഗുപ്പ് അഭിപ്രായങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കേണ്ട്. വ്യത്യസ്തമായ അഭിപ്രായങ്ങൾ മറ്റു ഗുപ്പകളോട് ആരാൺതുകോണ്ട് പട്ടിക വിവുലീകരിക്കുക. അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ നീതൽകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ എഴുതിയ ചാർട്ട്/ പട്ടിക ആശയസന്ധാനമാക്കുക.

നീതലിഞ്ച് ഗുണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയ ശേഷം അവ ചുവരെ രേഖപ്പെടുത്തുക.



വെള്ളത്തിലിരഞ്ഞുനോൾ പാലിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ



### പ്രവർത്തനം 3



വെള്ളത്തിൽ വീണ്ടുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ നാം എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കണം?

അഭിപ്രായങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക (സ്ഥാക്ക ബോർഡ്/ചാർട്ട് ഉപയോഗിക്കുക).

അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ കൂടുതൽ ആശയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക. വെള്ളത്തിനിരഞ്ഞുനോൾ പാലിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകളുടെ പട്ടിക പൂർത്തീകരിക്കുക.

ചാർട്ടിലെ ആശയങ്ങൾ ബന്ധപ്പെടുത്തി ചർച്ച നടത്താം.

ചർച്ചയിലൂടെ കണ്ണത്തിയ മുൻകരുതലുകൾ എഴുതുക.






## പ്രവർത്തനം 4

താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന പിത്രങ്ങൾ പരിഗോധിച്ച് നീതൽ നടത്തുന്നതിന് അനുയോജ്യമായതിന് നേരെയുള്ള കോളത്തിൽ ‘✓’ എന്നും അല്ലാത്തതിന് നേരെയുള്ള കോളത്തിൽ ‘✗’ എന്നും മാർക്ക് ചെയ്യുക.



സുരക്ഷിതമായ സഹായങ്ങളിൽ, മുതിർന്നവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകളോടും സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളോടും കൂടി മാത്രം നീതൽ പരിശീലിക്കുക.

### രക്ഷാപ്രവർത്തനവും പ്രാഥമണ്ഡശുഖയും

സകൂൾ വിനോദയാത്രയുടെ ഭാഗമായാണ് ഞങ്ങൾ കടക്കുന്നതിനു പോയത്. അപ്പോഴാണ് തൊൻ ആ കാഴ്ച കണ്ടത്. കുറേ വിദ്യാർഥികൾ കൂടുകൂടി തിരയിൽ കളിക്കുകയാണ്. ലെപ്പഗാർഡിന്റെ (കടക്കുന്നതിനു അപകടത്തിൽ പെടുന്നവരെ രക്ഷിക്കുന്നതിനും മുന്നറിയിപ്പുകൾ നൽകുന്നതിനും നിയുക്തനായ ആൾ) നിർദ്ദേശങ്ങൾ അവഗണിച്ച് അവർ പരിസരം മറന്ന് പരസ്പരം പിടിയും വലിയും നടത്തുകയും തള്ളിയിടുകയുമെല്ലാം ചെയ്യുകയാണ്. അതെയും ദുരന്തേക്കു പോയത് അവർ അറിഞ്ഞതായി തോനുന്നില്ല. പെട്ടനാണ് അവരിൽനിന്ന് ഒരു നിലവിൽ ഉയർന്നത്, അവരിൽ ഒരാൾ തിരയിൽപ്പെട്ട്

ദുരന്തതക്കു ഒഴുകിപ്പോകുന്നു. കുടെ ഉണ്ടായിരുന്ന ഒരു കുടുകാരൻ ഉടൻതന്നെ നീതിച്ചേര് പിടിച്ചുവെക്കിലും മുങ്ങിക്കൊണ്ടിരുന്ന ആൾ രക്ഷിക്കാൻ ചെന്ന കുടുകാരനെ മുഴുവനായി കെട്ടിപ്പിടിക്കുകയും രണ്ടുപേരും തിരയുടെ ശക്തിയിൽ ഒഴുകിപ്പെടുകയും ചെയ്തു.



അതുകണ്ട നൈജേള്ലിവരും ഉച്ചത്തിൽ നിലവിളിച്ച് അടുത്തുണ്ടായിരുന്ന ലൈഫ് ഗാർഡിന്റെ ശ്രദ്ധ അവിടേക്കാകർഷിച്ചു. അദ്ദേഹം ഓടിവരുകയും കൈയിലിരുന്ന വിസിൽ ഉപയോഗിച്ച് ഉച്ചത്തിൽ ശബ്ദമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്തു. കടലിലേക്കിരഞ്ഞിച്ചേന്നു കൊണ്ട് കൈയിലുണ്ടായിരുന്ന ലൈഫ് ബോയ് (കാറ്റു നിറച്ച ട്യൂബ്) അവർക്ക് എറിഞ്ഞു കൊടുത്തു. അവർ അതിൽ പിടിച്ചു. ലൈഫ്ട്യൂബിൽ കൈട്ടിയിരുന്ന കയറിൽ പിടിച്ചു വലിച്ച് അയാൾ അവരെ കരയ്ക്കുപിച്ചു.



പക്ഷേ, കരയ്ക്കെത്തിയപ്പോഴേക്കും ഒരാളുടെ ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നു.  
രണ്ടുപേരെയും സുരക്ഷിതമായ  
സഹായത്തിലൂം ശേഷം, ബോധം നഷ്ടമായ ഒരാളുടെ നാഡിമിട്ടിപ്പും ശാസ്നാചരാസവും പരിശോധിച്ച് കുഴപ്പമൊന്നുമില്ല എന്നുറപ്പ് വരുത്തി. വയറ്റിനുള്ളിലെ വെള്ളം വായിലുടെ ഒഴുകിപ്പോകുന്നതിനു വേണ്ടി തലഭാഗം ശരീരത്തെക്കാശ് അൽപ്പം താഴ്ത്തി തല ഒരു വശത്തെക്ക് ചരിച്ച്, മലർത്തിക്കിടത്തി, ശാംസതടസ്സം ഉണ്ടാക്കുന്ന ബാഹ്യവന്തുകൾ ഉണ്ടോ എന്നു പരിശോധിച്ച് നീക്കം ചെയ്ത്, പെട്ടു തന്നെ വാഹനത്തിൽ കയറി ആശുപ്രതിയിലേക്കയെച്ചു.





## പ്രവർത്തനം 5

മുകളിൽ വിവരിച്ച സംഭവത്തിൽനിന്ന്, അപകടത്തിൽ പെട്ടവരെ രക്ഷിക്കാൻ ലൈഫ് ഗാർഡിന് സഹായകമായ ഘടകങ്ങൾ എഴുതുക.

- ലൈഫ് ഗാർഡ് സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ കരുതിയിരുന്നതുകൊണ്ട്.
- .....
- .....
- .....



## പ്രവർത്തനം 6

അപകടത്തിൽ പെട്ടവരെ രക്ഷിക്കാൻ ലൈഫ് ഗാർഡ് ചെയ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ക്രമമായി എഴുതുക.

- കൈയിലിരുന്ന വിസിൽ ഉപയോഗിച്ച് എല്ലാവരുടെയും ശ്രദ്ധ കഷണിച്ചു.
- .....
- .....
- .....

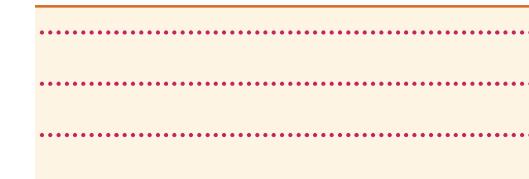
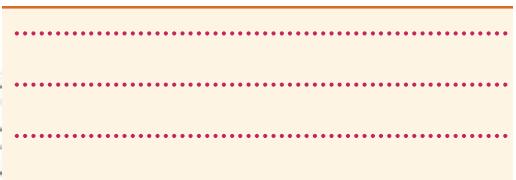
നിങ്ങൾ വായിച്ച് സംഭവത്തിൽനിന്നു കുറേയേറെ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുമ്പോൾ. അധികം ആഴമുള്ള സഹായങ്ങളിലേക്ക് ഒരു കാരണവശാലും പോകരുത്. മുതിർന്നവരുടെയും പരിസരവാസികളുടെയും ലൈഫ് ഗാർഡുകളുടെയും മുന്നിയിപ്പുകൾ പരിശീലനിക്കുക. വെള്ളത്തിൽ വച്ചുള്ള പിടിവലിഞ്ചിവാക്കുക. മുങ്ങുന്ന ദരാളെ ഒരു കാരണവശാലും കയറിപ്പിടിക്കരുത്. അത് രണ്ടു പേരുകും ഒരുപോലെ അപകടം വരുത്തിവയ്ക്കും, സാരക്ഷ പരമാവധി ഉറപ്പു വരുത്തി മുടിയിൽ പിടിച്ച് രക്ഷിക്കുക. മുതിർന്നവരുടെ സഹായം ആവശ്യപ്പെടുക. ഗ്രാമശുശ്രൂഷ നൽകി എത്രയും വേഗം ആരുപ്പത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.

## രക്ഷാപ്രവർത്തനം



## പ്രവർത്തനം 7

വെള്ളത്തിൽ വീണ് അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നേയാൽ കാര്യക്ഷമമായി ഇടപെടാനുള്ള രക്ഷാപ്രവർത്തന നടപടികളുടെയും അവിവരിക്കുമാണ്. താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് അത്യാഹിത വേളയിൽ സീകരിക്കേണ്ട നടപടികളുടെയും വിശദമാക്കുക.

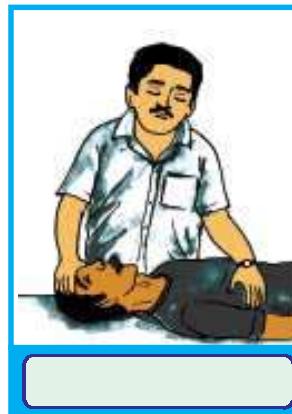
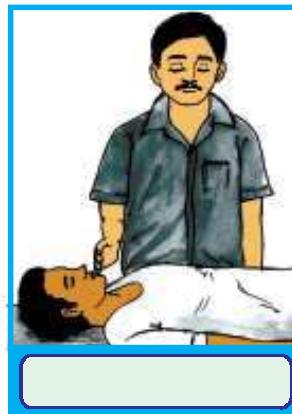


## പ്രമാശുശ്രൂഷ



### പ്രവർത്തനം 8

വെള്ളത്തിൽ വീണ് അപകടത്തിൽ പെടുന്നവരെ കരയ്ക്കേത്തിച്ചു ഉടൻതന്നെ വേണ്ടുന്ന പ്രമാശുശ്രൂഷകൾ നൽകി അവരെ ആശുപദ്ധതിയിലെത്തിക്കേണ്ടതാണ്. താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് പ്രമാശുശ്രൂഷയുടെ നടപടിക്രമങ്ങൾ ചിത്രത്തിനു താഴെയുള്ള കോളത്തിൽ എഴുതുക.



### വിലയിരുത്തൽ

- നീന്തൽ അനിയാവുന്ന മുതിർന്നവരുമായി ചർച്ചചെയ്ത് നീന്തൽ കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

2. ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗങ്ങൾ എഴുതുക.

A. ലൈഫ് ബോയ്



.....  
.....  
.....



B. ലൈഫ് ജാക്കറ്റ്



.....  
.....  
.....



3. ശരിയായ പ്രാദശുശ്രൂഷാ രീതിയേതെന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക.

1. A

തലാശം മുകളിലായി കമ്ഫ്റ്റത്തിക്കിടത്തുക.



B

തലാശം മുകളിലായി തല ചരിച്ച് മലർത്തിക്കിടത്തുന്നു.



2. A

വായിൽ മരക്കേണ്ണം വയ്ക്കാതെ വായ പരിശോധിക്കുന്നു.



B

മരക്കേണ്ണം വച്ച് വായ പരിശോധിക്കുന്നു.



### എൻ്റെ വിലയിരുത്തൽ

ഈ അധ്യായത്തിന്റെ പഠനത്തിലൂടെ ഞാൻ നേടിയ ശേഷികൾ ✓ ചെയ്യുക.

1. നീന്തലിന്റെ ശുണ്ടായ്ക്കുറിച്ച് ബോധവാനായി.

2. വെള്ളത്തിലിരിക്കുന്നുമെന്ന് പാലിക്കേണ്ണ മുൻ കരുതലുകളുണ്ടോ അറിവുണ്ടായി.

3. വെള്ളത്തിൽ വീണ് അപകടമുണ്ടായാൽ ചെയ്യേണ്ണ രക്ഷാപ്രവർത്തനത്തെ കുറിച്ച് മനസ്സിലായി.

4. വെള്ളത്തിൽ വീണ് അപകടമുണ്ടായാൽ ചെയ്യേണ്ണ പ്രാദശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ച് ബോധവാനായി.

# 4

## സാമൂഹികാരോഗ്യം

### കൂട്ടുകാരുടെ തനാവരം

ഈ സംഭാഷണം ശ്രദ്ധിക്കു....

“റിജുവിനെ നോക്കു.... ഏതുസാഹചരണാടവാൻ് സ്കൂളിൽ വരുന്നതും സൊക്കുന്നതും!” രാജേഷ് റത്നീ-എന്നാട് പറത്തു. (രാജേഷിന്റെ ചങ്ങാൽവാൻ് റത്നീ-ശ്രീ. അവർ അവർക്കാരുഡാണ്.) “അവൻ് (റിജുവിന്) എല്ലാറിനും ധാരാളം സമവം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്, അവൻ് ഗൃഹപാഠം മുത്തുമാവി ചെയ്യുന്നു. ഒളിക്കുന്നു, ടി.വി. കാണുന്നു....”

രാജേഷ് വീണ്ടും വാചാലനാവി... ഏറ്റവും രണ്ടുപേരും ഏറ്റവും കൂടുതൽ അസ്ത്രാവ തോന്തരിവത് റിജു എല്ലാ ദിവസവും കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം ഒളിക്കാൻ പൊക്കുന്നതിലാണ്. “തന്റെ എല്ലാ ജോലികളിൽ മുത്തുമാവി ചെവ്വത് ഒളിക്കാനുള്ള സമവം ഇവൻ മുങ്ങേന ക്കൊണ്ടുന്നു?” രണ്ടുപേരും തയ്യിൽ ചർച്ചചവ്വത്തു. ഇരുവർക്കും ഒഴിവുസമവം ലഭിക്കുന്നില്ല ഏറ്റവാൻ് പരാതി. ഇരുവർക്കും തങ്ങളുടെ സങ്കടങ്ങളുമാവി ഓസ് ടീച്ചർ സെംഗ് സൈ-പി.ചു. രാജേഷ് തങ്ങളുടെ പ്രവാസങ്ങൾക്ക് ടീച്ചർക്കാട് പറത്തു. ടീച്ചർ രണ്ടുപേരോടുമാവി പറത്തു: “ബോക്കര് എല്ലാ പ്രധാനരും അവരുടെ ജീവിതക്കാരിൽ ഒഴിവുസമവങ്ങൾ ക്കൊണ്ടുകൊണ്ടും അത് അലപ്പറമാവി വിനി വോഗിക്കുകവും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അത് അവരുടെ പ്രധാനക്കാരിൽ ഒറ്റ ഒന്നുകൂട്ടി വന്നില്ലിക്കുകവും കൂടുതൽ ഉള്ളജവും ഉത്സാഹവും നൽകുകവും ചെയ്യുന്നു.”



ഓസ് ടീച്ചർ പ്രദർശനം

ടീച്ചറുടെ വാക്കുകൾ ഇരുവരുടെവും മന്ത്രിഭലക്ക് ഒരു സുതിവ വെള്ളിച്ചും വീശി. അന്നുതന്നെ ഇരുവരും ടീച്ചറുടെ സഹാവരേതാട ഒരു സമവക്കുമം ഉണ്ടാക്കി. വൈക്കുന്നേരങ്ങളിൽ അവർക്ക് കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം ഒളിക്കാൻ ധാരാളം സമവം ലഭിച്ചു. “പൊ... എന്താരാശ്രാസം...”!

നിങ്ങൾക്കും ഒഴിവുസമവങ്ങൾ ലഭിക്കാനുണ്ടോ? നിങ്ങൾ അത് എങ്ങനെ വിനിവോഗിക്കുന്നു? ചർച്ചചെയ്യു.



## പ്രവർത്തനം 1

പരിച്ച്

എങ്ങനെയാണ് നിങ്ങൾ ഒഴിവുസമയങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയത്?

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

സമയത്തെ ചിട്ടയായ രീതിയിൽ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നവർക്കേ ആവശ്യാനുസരണം വിശ്രമവേളകൾ ലഭിക്കുകയുള്ളൂ.

## വിശ്രമവേളകൾ എങ്ങനെ വിനിയോഗിക്കും?

വിശ്രമവേളകൾ ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കുന്നതു വഴി നാം കൂടുതൽ ഉത്സാഹമുള്ളവരും അതുപോലെ മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതോടെ പൂർത്തികരിക്കാൻ കഴിവുള്ളവരുമായി മാറുന്നു.



## പ്രവർത്തനം 2

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക. വിശ്രമവേളകൾ ചെലവഴിക്കാൻ നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ എവ?



നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവൃത്തികൾ

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

എന്തുകാണാം നിങ്ങൾ ഇതരം പ്രവൃത്തികൾ തിരഞ്ഞെടുത്തത്?

---



---



---



---

തിരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനത്തുകൂടിച്ച് ചർച്ച.

### വിശ്വമോളകളും നാടൻകളികളും

വിശ്വമോളകൾ ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാൻ നിരവധി മാർഗ്ഗങ്ങൾ നമ്മൾക്കിന്നുണ്ട്. എന്നാൽ അതിൽ നമ്മുടെ നയയ്ക്കും ലഭ്യമായ സമയത്തിന് അനുസരിച്ചുമായവ തിരഞ്ഞെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കണം. ഇതിൽ വായനയും ടെലിവിഷൻ കാണുന്നതും പാട്ടുകേൾക്കുന്നതും കളിക്കുന്നതുമെല്ലാം ഉൾപ്പെടും. നമുക്കു ലഭിക്കുന്ന ഒഴിവുസമയത്തിന്റെ സ്വഭാവവും രീതിയുമനുസരിച്ചുവേണം വിനോദ പ്രവൃത്തികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ. നമ്മുടെ വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നവയാം നാടൻകളികൾ. ഇവയുടെ പേരും കളിക്കുന്ന രീതികളും ഓരോ പ്രദേശത്തും ഓരോ രീതിയിലായിരിക്കും. ഇതരം നാടൻകളികൾ സംഘടിപ്പിക്കാനും അതിൽ എല്ലാവരെയും ഉൾപ്പെടുത്താനും എഴുപ്പുമാണ്. നാടൻകളികൾ മാനസികോല്പം സന്തോഷാപൂർണ്ണമായി കാണിക്കപ്പെട്ടയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

### ചില നാടൻകളികൾ പരിചയപ്പെടാം



#### പ്രവർത്തനം 3

കളിയുടെ പേര് : സൗഖ്യ ദൈനന്ദിനപ്പരിപാലനി

കളിക്കുന്ന രീതി : മൊത്തം കുട്ടികളെ എ, ബി. എന്നീ രണ്ടു ശൃംഖലകളുണ്ട്.

ചിത്രത്തിലുള്ളതുപോലെ കളിസ്ഥലത്തിന്റെ നടുവിൽ ഒരു മീറ്റർ വ്യാസത്തിൽ ഒരു വൃത്തം വരയ്ക്കുക. വരയുടെ പിരകിൽ എ ടീമും വൃത്തത്തിന് പിരകിലായി സി ടീമും വിനൃസിച്ചു നിൽക്കണം.

ടോസ് നേടിയ ടീമിന് ദൈനന്ദിനപ്പരിപാലനി എൻഡു വിച്ചതുകയോ ഹീൽഡ് ചെയ്യുകയോ ആവാം. ഹീൽഡ് ചെയ്യുന്ന ടീമിലെ അംഗങ്ങൾ വൃത്തത്തിന്റെ പകുതി ഭാഗത്തിനു പുറത്ത് മാത്രമേ നിൽക്കാൻ പാടുള്ളൂ. ഓരാൾ ക്രിക്കറ്റിലെ വികിട്ട് കീപ്പരേപ്പോലെ വൃത്തത്തിന് പുറത്തു

നിൽക്കുന്നു. ബാക്കിയുള്ള കളികൾ മെതാനത്തിൻ്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലായി ഫൈൽ ചെയ്യാൻ തയാറായി നിൽക്കുന്നു.



വൃത്തത്തിനു നടുവിൽ ഏഴ് ടെലുകൾ (ഓട്ട) കഷണങ്ങൾ ഒന്നിന് മുകളിൽ ഒന്നായി അടുക്കിവയ്ക്കണം. ഈ ‘എ’ ടീമിലെ ഒരു കുട്ടി വരയുടെ അടുത്തു വന്ന വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ അടുക്കിവച്ചിട്ടുള്ള ഓട്ടക്ഷണങ്ങൾ പത്ത് (മുദ്രവായ റൺ പത്ത്) ഉപയോഗിച്ച് എറിഞ്ഞു വീഴ്ത്താൻ ശ്രമിക്കണം. (ഒരാഴ്ക്ക് ഇങ്ങനെ മുന്ന്



അവസരം വരെ എറിയാൻ നൽകണം). ഓടിൽ കൊണ്ടില്ലെങ്കിൽ എ ടീമിലെ അടുത്ത അംഗത്തിന് അവസരം നൽകും. എ ടീമിലെ ആരും ഇങ്ങനെ എറിഞ്ഞു വീഴ്ത്തിയില്ലെങ്കിൽ സി ടീമിന് ഒരു പോയിറ്റും ഓട്ട എറിഞ്ഞത് വീഴ്ത്താനുള്ള അവസരവും നൽകുക.

എറിയുന്ന പത്ത് വൃത്തത്തിനകത്ത് കൊണ്ട് ബൗണ്ട് ചെയ്ത് നിലത്തു വീഴുന്നതിനു മുമ്പേ കീപ്പർ പിടിച്ചാൽ അയാൾക്ക് പിന്നീട് പത്ത് എറിയാനുള്ള അവസരമില്ല.



ഇങ്ങനെ ടീമിലെ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളും പരാജയപ്പെട്ടാൽ ആ ടീമിന് കളി തുടരാനുള്ള അവസരം നഷ്ടപ്പെടുന്നതും ഫൈൽസിങ്ങിന് ഇരുങ്ങണ്ടതുമാണ്.

ടെൽ കഷണങ്ങൾ താഴെ വീണാൽ ഉടൻ തന്നെ എ ടീമിലുള്ളവർ ചിതറി അടുകയും അതേസമയം അവ പഴയതുപോലെ അടുക്കിവയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യണം. ഈ സമയം സി ടീമിലുള്ളവർ പത്ത് എടുക്കുകയും അത് പരസ്പരം കൈമാറി ‘എ’ ടീമിലുള്ള ആരുടെയെങ്കിലും ദേഹത്ത് എറിഞ്ഞുകൊള്ളിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും വേണം. ഇങ്ങനെ എ ടീമിലാർക്കൈക്കിലും ഏറുകൊണ്ടാൽ കളിയുടെ ആ ഭാഗം അവസാനിക്കുന്നു. സി ടീമിന് ഒരു പോയിറ്റും ഓടിൽ എറിയാനുള്ള അവസരവും ലഭിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ നിശ്ചിത സമയത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിറ്റും ലഭിക്കുന്ന ശുപ്പ് വിജയിക്കുന്നു. മറ്റു ചില കാര്യങ്ങൾ കൂടി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പത്ത് പരസ്പരം കൈമാറി വേണം എറിയാൻ. അല്ലാതെ ഒരാൾ തന്നെ ‘സി’ ടീമിലുള്ള ആളുടെ അടുത്തെക്ക് ഓടിച്ചുന്ന് എറിയരുത്.

എറു കൊണ്ട് ഒരു ടെലാണ് വീഴുന്നതെങ്കിലും ടെലുകൾ എല്ലാം വീണതായി

കണക്കാക്കുകയും ബാക്കി എല്ലുകൾ ഫൈൽഡർമാർകൾ വഴിത്തെറിക്കുന്നത് നിരതാവുന്നതുമാണ്. ഇങ്ങനെ നിരതപ്പെട്ട എല്ലുകൾ, ഫൈൽഡർമാരുടെ ഏറിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെട്ട ധമാസ്ഥാനത്ത് അടുക്കിവയ്ക്കുകയാണ് എൽ വീഴ്ത്തിയ ടീമിന്റെ ലക്ഷ്യം. തന്റെ ടീം അംഗങ്ങൾക്ക് എല്ലുകൾ അടുക്കിവയ്ക്കുന്നതിന് വേണ്ടതേ സമയം കിട്ടാൻ വേണ്ടി പത്ത് കാലുകൊണ്ട് തട്ടിയകറ്റാവുന്നതാണ്. ഇങ്ങനെ അടിച്ചകറ്റാനുള്ള ദുരത്തിന് ഒരു പരിധി വയ്ക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും.

കൈമുട്ടിനും കാൽമുട്ടിനും താഴേയോ തലയ്ക്കേണ എറു കൊണ്ടാൽ ഒരു കളിക്കാരൻ (ടീം) ഓട്ടകുന്നിലും. ഫൈൽഡ് ചെയ്യുന്ന ടീം പത്ത് കൈകളിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് മുന്ന് റോൾപ്പിൽ കൂടുതൽ ഓട്ടങ്ങാ മുന്ന് സെക്കന്റിൽ കൂടുതൽ സമയം നിർക്കാണോ പാടിലും. ഈ കളിയിൽ കളിക്കാരുടെ ഏണ്ണം 5 മുതൽ 10 വരെ ആകാവുന്നതാണെങ്കിലും ഒരു ടീമിൽ 8 പേര് ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതായിരിക്കും കളി കൂടുതൽ ആസ്യാദ്യകരമാക്കുക. പങ്കടക്കുന്ന കൂട്ടികളുടെ പ്രായം കുറവാണെങ്കിൽ എല്ലുകൾ വീഴ്ത്താനുള്ള രേഖയുടെ അകലം 6 മീറ്റർ നിന്ന് 4 മീറ്റർ വരെ കുറയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

### നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- പത്ത് ഭാരം കുറഞ്ഞതും ശരീരത്തിലേറ്റാൽ വേദന ഉണ്ടാക്കാത്തതുമായിരിക്കണം.
- ഇതിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള നിയമങ്ങൾ കളിക്കാനുള്ള സ്വന്തകര്യത്തിനും കൂടുതൽ ആനന്ദമുണ്ടാക്കാത്തക്ക രീതിയിലും ക്രമീകരിക്കാം.



### പ്രവർത്തനം 4

#### ഉപുകളി/ കിളിത്തുട്ട കളി



#### കളിക്കാർ

##### കളിക്കാരുടെ ഏണ്ണം :

ഒരു ടീമിൽ 7 പേര് (സന്ദർഭം അനുസരിച്ച് ഏണ്ണത്തിൽ വ്യത്യാസം വരുത്താം.)

പകരം ഇരക്കാവുന്ന കളിക്കാരുടെ ഏണ്ണം :

3 പേര്

മിനിമം കളിക്കേണ്ട കളികളുടെ ഏണ്ണം :

3 ഏണ്ണം വീതം

(ലഭ്യമായ സമയം അനുസരിച്ച് ഏണ്ണത്തിൽ വ്യത്യാസം വരുത്താം.)

### നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- കളിയിലെ ഉപ്പ് വാരാൻ പോകേണ്ട ടീമിനെയും (എ ടീഓ) കാവൽക്കാരെയും (ബി ടീഓ) നിശ്ചയിക്കൽ.
    - ആദ്യം ടോസ് ചെയ്യുക, ടോസ് ലഭിച്ച ക്യാപ്റ്റന് ഉപ്പ് വാരാൻ പോകാനോ കാവൽക്കാരാക്കാനോ തീരുമാനിക്കാം. ഇങ്ങനെ ഉപ്പ് വാരാൻ പോകുന്ന ടീമിനെ ‘എ’ എന്നും കാവൽക്കാരെ ‘ബി’ എന്നും വിളിക്കാം.
    - ഇതിൽ കാവൽക്കാരുടെ ‘ബി’ ക്യാപ്റ്റനെ ‘നടുശോഡി’ അല്ലെങ്കിൽ ‘കിളി’ എന്നു പറയുന്നു.
- ഉപ്പ് വാരാൻ പോകുന്നവർ (എ ടീഓ)
    - കളി ആരംഭിച്ചാൽ ഉപ്പ് വാരാനായി പോകുന്നവർ ഓരോ കളങ്ങളുടെ വരയിലും ഉള്ള കാവൽക്കാരെ കബളിപ്പിച്ച് മുന്നോന്നം.

എതു കളികളെത്തിലുടെ വേണമെക്കിലും കളികളെത്തിന് മറുപുറത്ത് എത്താവുന്നതും തിരിച്ച് വരാവുന്നതുമാണ്. മുമ്പിലുള്ള കളത്തിൽ കയറിയാൽ പിനെ വീണ്ടും പിരകിലേക്കുള്ള കളത്തിൽ പോകാൻ പാടുള്ളതല്ല. ഉപേട്ടുകാൻ പോകുന്നതും മടങ്ങുന്നതും കളികളെത്തിൽ കൂടി തന്നെയായിരിക്കണം. കളി തുടർന്ന് കോർട്ടിന്റെ മറുപുറത്തെത്തി ഒരു പിടി മണ്ണ് വാരി കളികളെത്തിലുടെ കളി തുടങ്ങിയ സഹാരത്ത് തിരിച്ചേത്തിയാൽ ആ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു.

### കാവൽക്കാർ (ബി ടീഓ)

#### a. നടുശോഡി/കിളി

- ഈ കളിക്കാരന് കളികളെത്തിന്റെ ഒന്നാമത്തെ ലൈനും കോർട്ടിന്റെ സെൻ്റർ ലൈനും കാക്കാവുന്നതാണ്.
- ഒന്നാമത്തെ ലൈൻ കാക്കുന്നോൾ മറുള്ളവർ പാലിക്കേണ്ട എല്ലാ നിയമങ്ങളും പാലിക്കാൻ ഇഷ്യാൾ ബാധ്യസ്ഥനാണ്.
- സെൻ്റർ ലൈൻ കാക്കുന്ന കളിക്കാരന് ഏതു വശത്തേക്ക് തിരിത്തും എതിർ ടീഓ അംഗങ്ങളെ തൊടാവുന്നതാണ്.
- ഈ കളിക്കാരന് കാലുകൊണ്ട് എതിർ ടീഓ അംഗങ്ങളെ തൊടാവുന്നതാണ്. അങ്ങനെ തൊടുന്നോൾ ഒരു കാൽ സെൻ്റർ ലൈനിനുള്ളിൽത്തന്നെ ഉണ്ടാകേണ്ടതും തൊട്ട് കാൽ നിലത്തു മുട്ടാതെ തന്നെ സെൻ്റർ ലൈനിൽ തിരിച്ചേതെന്നുമാണ്.
- സെൻ്റർ ലൈൻ കാക്കുന്ന കളിക്കാരനെ ഓരോ കളിയിലും മാറ്റാമെക്കിലും കളിയുടെ ഇടയ്ക്ക് വച്ച് മാറ്റാൻ പാടുള്ളതല്ല.
- സെൻ്റർ ലൈൻ കാക്കുന്ന കളിക്കാരനെ കളിക്കാരനായിരിക്കും പ്രസ്തുത മത്സരത്തിലെ ക്യാപ്റ്റന്റ് ചുമതല വഹിക്കുന്നത്. മറ്റു കളിക്കാരെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതും കളി നിയന്ത്രിക്കുന്നയാളിനോട് സംസാരിക്കുന്നതും അയാൾ മാത്രമായിരിക്കും.

### b. കാവൽക്കാർ

- കളം കാക്കുന്ന കളിക്കാരൻ എതിർ ടീമിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു കളിക്കാരനെ തൊട്ടാൽ ആ ശൈലിയിൽ അവസാനിക്കുന്നു. എതിർ കളിക്കാരനെ തൊടുപോൾ അധികാരിച്ചു ദണ്ഡ് കാലുകളും ലെറ്റിൽത്തനെ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. കാലിൻഡ് ഉപ്പുറ്റി പൊങ്ങാൻ പാടുള്ളതല്ല. കളിങ്ങൾ കാക്കുന്ന കളിക്കാർ ഒരിക്കൽ തിരിഞ്ഞു നിന്നാൽ പിന്നെ അതെ രീതിയിൽത്തനെ നിൽക്കേണ്ടതാണ്. പിന്നീട് ഉപ്പുമായി തിരിച്ചു വരുന്ന കളിക്കാരനെ മാത്രമേ അധികാരിക്ക് തൊടാൻ പാടുള്ളു.
- ഓരോ വർഷിലും ഓരോ കാവൽക്കാരൻ നിൽക്കുന്നു.

### കളിക്കേണ്ട വിധം

കളി നിയന്ത്രിക്കുന്നയാൾ ദണ്ഡ് ടീമുകളുടെയും ക്യാപ്പറ്റസ്മാരെ വിളിച്ച് ടോസ് ചെയ്യുന്നു. ടോസ് നേടുന്ന ടീമിന് കളിങ്ങൾ കാക്കാനോ കളിങ്ങൾ മറികടന്ന് ഉപ്പുടുക്കാൻ പോവുകയോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. സെസ്റ്റർ ലെവൽ കാക്കുന്ന കളിക്കാരൻ ആദ്യത്തെ ലെറ്റിൽ വച്ച് എതിർ ടീമിലെ ആരുടെയെങ്കിലും കൈ പിടിച്ച് വിടുന്നതോടെ കളി ആരംഭിക്കുന്നു. കളം കാക്കുന്ന കളിക്കാരൻ എതിർ ടീമിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു കളിക്കാരനെ തൊട്ടാൽ ആ ശൈലിയിൽ അവസാനിക്കുന്നു.

ഈഞ്ചെന ഓരോ ടീമിനും മാറിമാറി മുന്നു പ്രാവശ്യം കളിക്കാൻ അവസരം കിട്ടുന്നു. ശൈലിമുകൾക്കു ശേഷം കുടുതൽ പോയിൻ്റ് നേടുന്ന ടീമിനെ വിജയികളായി പ്രവൃഥിക്കുന്നു.

ഈ കളിയിൽ ആകെ പത്തു പേരുകൾ കളിക്കാമെങ്കിലും ഒരേ സമയത്ത് എഴു വീതം കളിക്കാർക്ക് മാത്രമേ കളിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. കളി നടക്കുന്നതിനിടയിൽ പകരക്കാരെ ഇരക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. എന്നാൽ ഏതെങ്കിലും കളിക്കാരൻ പരിക്കു പറ്റിയാൽ, കളി നിയന്ത്രിക്കുന്നയാളിന്റെ അനുവാദത്തോടെ അധികാരിക്കുന്നതാണ്.

### കളിയിലെ പ്രധാന നിയമങ്ങൾ

- കളിയിൽ മുന്നിലഡിക്കം കളിക്കാരെ പകരക്കാരായി ഇരക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.
- കളിയുടെ ഇടയ്ക്കു വച്ച് പകരക്കാരെ ഇരക്കാൻ പാടില്ലെങ്കിലും ഏതെങ്കിലും കളിക്കാരന് അപകടം പറ്റിയാൽ കളി നിയന്ത്രിക്കുന്ന ആളുടെ വിവേചനാധികാരം ഉപയോഗിച്ച് പകരക്കാരനെ ഇരക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ പുറത്തു പോകേണ്ടി വന്ന കളിക്കാരനെ പിന്നീട് അതേ കളിയിൽ ഇരിങ്ങാൻ അനുവദിക്കുന്നതല്ല.
- ഒട്ട ഭേദങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന് കളിയുടെ സമയം റിക്കാർഡ് ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- കാവൽക്കാരൻ ഒരിക്കൽ തിരിഞ്ഞു നിന്നാൽ പിന്നീട് അതെ രീതിയിൽത്തനെ തുടരേണ്ടതാണ്.
- പിരക്കു വശത്തു കൂടി വരുന്ന കളിക്കാരനെ തൊടാൻ പാടുള്ളതല്ല.
- കളി അനിശ്ചിതമായി നീണ്ടുപോവുകയോ കളിക്കാർ പാസിവ് ശൈലിയുകയോ ആണെന്ന് കളി നിയന്ത്രിക്കുന്നയാൾക്കു ബോധ്യപ്പെട്ടാൽ, ക്യാപ്പറ്റമാരെ അറിയിച്ച് ശേഷം കളിക്ക് സമയനിയന്ത്രണം എർപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

7. മിനിമം കളിക്കേണ്ട കളിയുടെ എണ്ണം മുന്നാബേഖിലും ടീമുകളുടെ എണ്ണം വളരെ കുടുതലാവുകയോ അല്ലെങ്കിൽ സമയക്കുറവുണ്ടാവുകയോ ആബേഖിൽ ഒന്നൊരോക്കായി ചുരുക്കാം. അതിനുള്ള അധികാരം കളി നിയന്ത്രിക്കുന്നയാൾക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കും.
8. കളിക്കെള്ളത്തിൻ്റെ നീളം 21 മീറ്ററും വീതി 7.25 മീറ്ററും ആബേഖിലും 13 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ കളിക്കുന്നോൾ വിസ്തീർണ്ണം ചുരുക്കാവുന്നതാണ്.

### നാടൻകളികളിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ



#### പ്രവർത്തനം 5

എൻ്റെ അനുഭവം

---



---



---



#### പ്രവർത്തനം 6

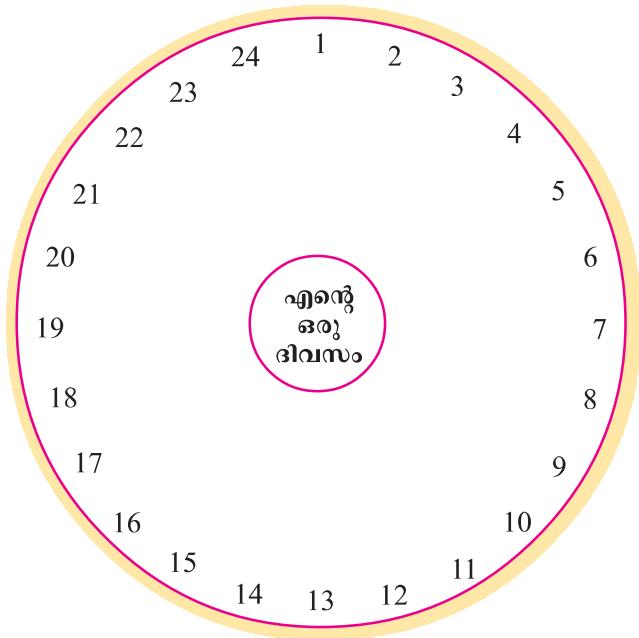
എത്തെങ്കിലും ഒരു നാടൻ കളിയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങം തയാറാക്കുക.



#### പ്രവർത്തനം 7

ഞാൻ ഒരു ദിനച്ചുക്കമാണ്. എനിക്ക് ആകെ 24 മണിക്കൂറാണുള്ളത്. എൻ്റെ ഓരോ മണിക്കൂറും നിങ്ങൾ എങ്ങനെ വിനിയോഗിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഈ ചിത്രത്തിൽ സമയക്രമത്തിൽ എഴുതുക.



- നിങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയ ദിനചക്രത്തിൽ എത്ര സമയം വിശ്രമവേളയായി ലഭിച്ചു?
- നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ച വിശ്രമവേള എങ്ങനെ വിനിയോഗിച്ചു?
- വിശ്രമവേളയിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്ത പ്രവൃത്തികളിലൂടെ എന്തു പ്രയോജനമുണ്ടായി?

കളികളിൽ ഏർപ്പെടാത്ത കൂട്ടിക്ക്	കളികളിൽ (കാര്യക്രമങ്ങളിൽ) ഏർപ്പെടുന്ന കൂട്ടിക്ക്
<ul style="list-style-type: none"> <li>കാര്യക്രമമത നിലനിർത്താൻ സാധിക്കുന്നില്ല.</li> <li>ജീവിതഗൈലിരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതൽ.</li> <li>രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയാൻ സാധ്യത.</li> <li>അലസത, വിരസത, മാനസികപിരിമുറുക്കം എന്നിവയ്ക്കു സാധ്യത.</li> <li>സമൂഹവുമായുള്ള ബന്ധം കുറയുന്നു.</li> <li>തോൽവി എന്ന ഭയം ഉണ്ടാവാനുള്ള സാധ്യത.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>കാര്യക്രമമത വർധിക്കുന്നു.</li> <li>ജീവിതഗൈലിരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവാനുള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു.</li> <li>രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിക്കുന്നു.</li> <li>മാനസികപിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കുകയും ഉമേഷമുള്ളവരായി കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.</li> <li>സാമൂഹികപ്രതിബദ്ധതയുള്ളവരായി വളർന്നു വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതൽ.</li> <li>തോൽവി എന്ന സത്യത്തെ തിരിച്ചറിയുന്നു. തോൽവിയെ അതിജയിക്കാനുള്ള ശേഷി നേടുന്നു.</li> </ul>

### മാധ്യമങ്ങളും കാര്യക്രമവലയും

ആധുനികയുഗത്തിൽ കാര്യക്രമവലയുടെ പ്രസക്തിക്കും പെട്ടെന്നുള്ള വളർച്ചയ്ക്കും സഹായകമാകുന്നത് മാധ്യമങ്ങളാണ്. ഒരീക്കൽ കണ്ണ് മറന്നുപോകാവുന്ന കാര്യക്രമവലയിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലുടനീളം ഓർമ്മയിൽ നിലനിൽക്കാറുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ ദ്യൂശ്യ-ശാവൃ-അച്ചടി മാധ്യമങ്ങൾ കാര്യക്രമവലയിൽ അത്യുഖ്യം സാധിക്കുന്ന ചെലുത്തുന്നു.

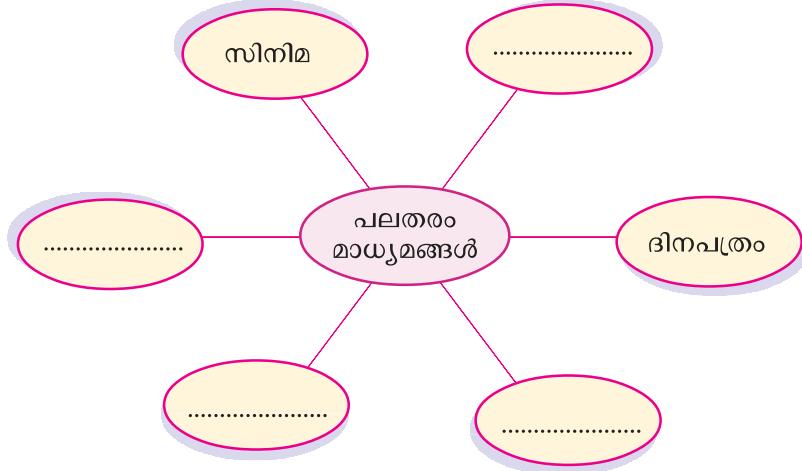
#### കാര്യക്രമ

- പ്രീസ്റ്റിംഗ് പ്രസ് ആരംഭിച്ചത് 1447-ലാണ്.
- റേഡിയോ കൺഡൂപിടിച്ചത് 1886-ലാണ്.
- ടെലിവിഷൻ കൺഡൂപിടിച്ചത് 1926-ലാണ്.

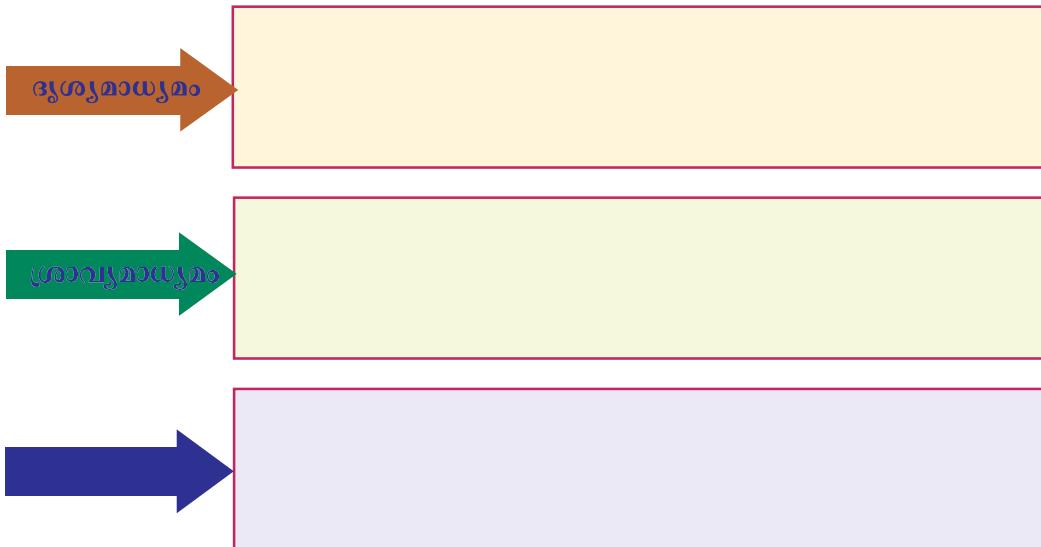


## പ്രവർത്തനം 8

നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന മാധ്യമങ്ങൾ ഏതൊക്കെ? എഴുതിചേരുക്കു.



വിവിധതരം മാധ്യമങ്ങളെക്കുറിച്ച് പർച്ചേചയ്ത് മാധ്യമങ്ങൾ കാര്യക്രമേഖലയിൽ ചെലുത്തുന്ന സ്വാധീനം, ഗുണങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് എഴുതുക.



ഈ കാര്യക്രമേഖലയിലെ വാർത്തകൾക്കു മാത്രമായി നിരവധി ചാനലുകളും മാസികകളും ദേശീയ - അന്തർദേശീയ തലത്തിൽ പ്രചാരത്തിലുണ്ട്. ദിനപത്രങ്ങളിൽ ദിവസവും ഒന്നോ രണ്ടോ പേജുകൾ കാര്യക്രമേഖലയ്ക്കായി നീക്കിവച്ചിരിക്കുന്നു. അതുപോലെ ടി.വിയിൽ അമുഖപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതും 5 മുതൽ 10 മിനിറ്റ് വരെ കാര്യക്രംഗത്തിനായി മാറ്റിവച്ചിട്ടുണ്ട്.



പ്രവർത്തനം 9

നിങ്ങൾക്ക് പരിചയമുള്ള കായിക ചാനലുകൾ, സ്പോർട്ട്‌സ് മാസിക്കൾ എത്താക്കേ?

- යි.යි. සංපොරක්ස්
  - ..... ● සංපොරක්ස් දූෂාර
  - ..... ● .....
  - ..... ● .....

## തത്സാഹ സംപ്രേഷണം

സംഭവങ്ങളും കളികളും തത്സമയം ദൃശ്യ-ശാഖ-മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ സംപ്രേഷണം ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിത്.

സംപ്രോഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അടക്കങ്ങൾ

- വിജിയോ റിക്കോർഡിംഗ്
  - കമൾറി (ബാധിയോ)
  - ഹോട്ടോഗ്രഫി
  - റിപ്പോർട്ടിംഗ്



പ്രവർത്തനം 10

മായുമങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു പ്രവർത്തനം പരിചയപ്പെടാം... വീഡിയോ പ്രദർശന ത്തിലൂടെ പരിചയപ്പെട്ട കളി മെമതാനത്തിൽ കളിക്കുകയും അതിന്റെ തസ്മയ മായുമപ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ച അനുഭവങ്ങൾ വിവരിക്കുക.



പ്രാഥമ്യം 11

മാഗസിക്ക നിർമ്മാണം (ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനം)

കായികമേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വാർത്തകൾ, ചിത്രങ്ങൾ, ലേവനങ്ങൾ, പ്രധാന സംഭവങ്ങൾ എന്നിവ കോർത്തിണക്കി ഒരു കായികമാസിക തയാറാക്കുക.



## പ്രവർത്തനം 12

### വിലയിരുത്തൽ

- ഭാവിയിൽ മാധ്യമപ്രവർത്തകരാവാൻ അവസരം ലഭിച്ചാൽ ഈ പാഠഭാഗം നിങ്ങൾക്ക് വഴികാട്ടുമോ? മാധ്യമപ്രവർത്തകരാവാനുള്ള ആഗ്രഹത്തിന് ഈ പാഠഭാഗം നിങ്ങളെ എങ്ങനെ സഹായിച്ചു?

---

---

---

---

---

---

---

---

- കായികമേഖലയെ മാധ്യമങ്ങൾ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്നു വിശദമാക്കുക.

---

---

---

---

---

---

---

ഇന്ത്യയിൽ ടെലിവിഷൻ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രചാരം ഉണ്ടാക്കാൻ 1982-ൽ ഡൽഹിയിൽ നടന്ന ഏഷ്യാധിനി സാമ്പാദ്ധി എന്നത് ശ്രദ്ധേയമാണ്. പുതിയ കളികൾ പരിക്കാനും കളിക്കിടയിൽ സംഭവിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ വിശദും കാണാനും പുതിയ നൈപുണികളും തന്ത്രങ്ങളും മനസ്സിലാക്കാനും ഇത്തരം മാധ്യമങ്ങൾ വളരെയെറെ സഹായിക്കുന്നു. ഒപ്പ്, കായികതാരങ്ങൾക്ക് വളരെയധികം ഫ്രോത്സാഹനവും പ്രചോദനവും അവ നൽകുന്നു.

# 5

## പരിസ്ഥിതിയും സ്പോർട്ട്‌സും

2013 ജൂൺ 16-ന് ഒരു പ്രമുഖ മലയാള ഭിന്പത്തെത്തിൽ വന്ന വാർത്തയാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

### ‘സ്പേഷ്യൽ ഗ്രേഡ്’ ആൻ ഇനി ‘സായി’ താരം

മല്ലപ്പള്ളി (പത്തനംതിട്ട) : ‘സ്പേഷ്യൽ ഗ്രേഡ്’ കുമേമന് സായി അധികാരികൾ പറഞ്ഞു, ആൻ മേരി ജേയാസ്റ്റ്‌ഗ്രാഡ് മോഡാജേൾ പുംഗം ഓഫീസ് അംഗവും തുടരാം. സിയുനും സ്പോർട്ട്‌സ് അതോറിറ്റി ഓഫീസ് അംഗവും തുടരാം. അടിസ്ഥാന ചെലവുകൾ സായി (SAI) പാനത്തിനും കായികപരിശീലന തന്ത്രിനുമായി ഈ കൊച്ചുമിട്ടുകിരെയെ തിരഞ്ഞെടുത്തു.

വീടിന്റെ ഭിത്തിയിലൂടെ ആൻ നടക്കുന്നതു സംബന്ധിച്ച് പത്ര റിപ്പോർട്ട് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ട സായി ഡയറക്ടർ ജനറൽ ഈ നാലാം ക്ലാസ്സുകാരിക്ക് പരിശീലനം നൽകാൻ തീരുവന്നതുപുരും റിജുനൽ ഡയറക്ടർക്ക് നിർദ്ദേശം നൽകുകയായിരുന്നു. ജിംനാസ്റ്റി ക്ലാസ്സിനു പുറമെ നീതലും കൂട്ടിയെ അഭ്യസിപ്പി



ആൻ മേരി ജേയാസ്റ്റ് എന്ന നാലാം ക്ലാസ്സുകാരിയുടെ പ്രകടനം നിങ്ങൾ വായിച്ചുമ്പോൾ, ജനനം തന്നെ ശാരീരികമായ മികവുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഇത്തരത്തിലുള്ള കൂട്ടികൾ നമുക്കു ചുറ്റും ഉണ്ടാവാം. അവർക്ക് ശരിയായ പരിശീലനവും മാർഗനിർദ്ദേശവും നൽകി പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചാൽ കായികരംഗത്ത് അഡ്ഭുതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും.



### പ്രവർത്തനം 1

‘ഭാരതരത്നം’ നേടിയ സചിൻ ടെംബുരുൽക്കരിനെ പോലെ, ‘രാജീവ് ഗാന്ധി വേൽ രത്നം അവാർഡ്’ ജേതാവും മലയാളിയുമായ കെ.എം. സീനമോളെ പോലെ, ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള കായികതാരം ആകണ്ണമെങ്കിൽ ഒട്ടേറേ അനുകൂല ഘടകങ്ങൾ അത്യന്താ പേക്ഷിതമാണ്. അവയെക്കുറിച്ച് ചർച്ചചെയ്യുക. ചർച്ചയിൽ ഉയർന്നുവരുന്ന ഘടകങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടികയിൽ ചേർക്കുക. ഉദാഹരണമായി ‘പ്രചോദനം’, ‘ശാസ്ത്രീയപരിശീലനം’.



ചർച്ചയിലുടെ മറ്റ് ഘടകങ്ങൾ കൂടി കണ്ണത്തി ഒഴിവു കൊള്ളുന്നത് പൂരിപ്പിക്കുക.

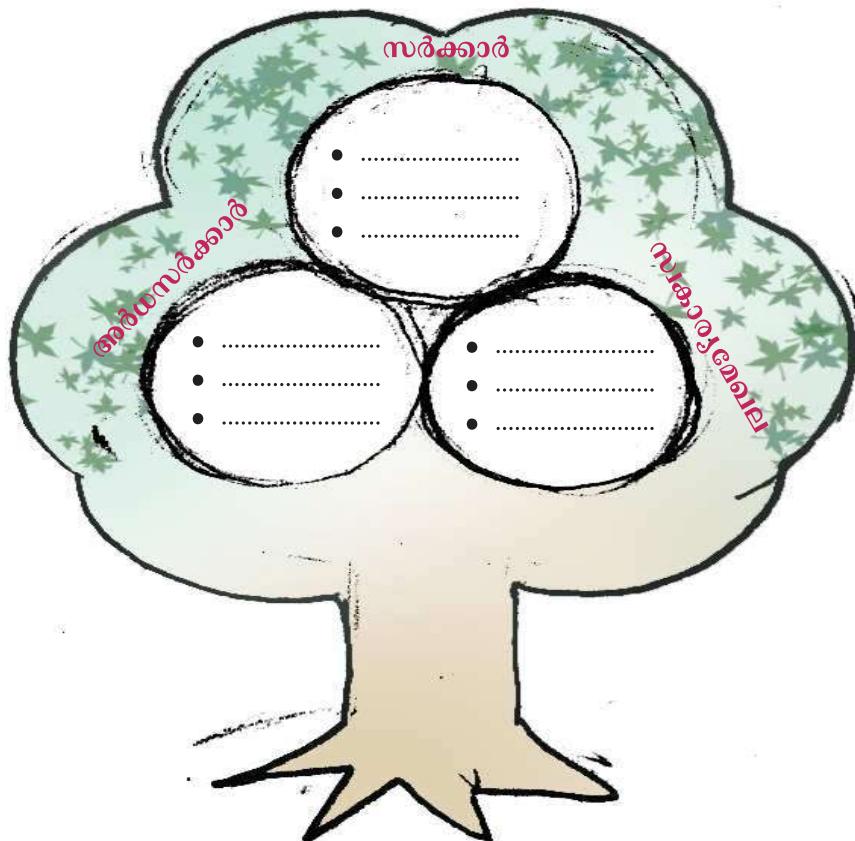
മികച്ച കാര്യികതാരമാകാൻ ഇത്തരം അനുകൂല ഘടകങ്ങൾ നിർബന്ധമാണ്. ഈ ഘടകങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കി പരമാവധി പ്രോത്സാഹനങ്ങളും പിന്തുണയും നൽകിയാൽ മാത്രമേ മികച്ച കാര്യികതാരങ്ങളെ വാർത്തയുടെക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

കാര്യികമേഖലയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും കാര്യികതാരങ്ങൾക്ക് ശാസ്ത്രീയപരിശീലനവും സൗകര്യങ്ങളും നൽകുന്നതിനുമായി നിരവധി സ്ഥാപനങ്ങൾ സർക്കാർ തലത്തിലും അല്ലാതെയും കേരളത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം സ്ഥാപനങ്ങൾ പരിചയപ്പെടാം.



## പ്രവർത്തനം 2

ചിത്രത്തിൽ മരത്തിനു മുകളിൽ കാണിച്ചിട്ടുള്ള മുന്നു വൃത്തങ്ങൾ കാണുക. സർക്കാർ മേഖല, അർധസർക്കാർ മേഖല, സ്കാര്യമേഖല, എനിഞ്ഞെന്യാൻ വൃത്തങ്ങളിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്.



- ശാസ്ത്രീയ പരിശീലനം
- പ്രചോദനം
- 
- 
- 
- 
-

ചീതെത്തിനു ചുവടെ നൽകിയിട്ടുള്ള സ്ഥാപനങ്ങൾ ഇവയിൽ എത്രു ശാന്തിയേപ്പുന്നു എന്ന് അതു വൃത്തത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.

1. സായ (SAI)
2. കേരള റൈറ്റർ സ്പോർട്ട് കൗൺസിൽ
3. ഉഷ സ്കൂൾ ഓഫ് അത്ലറ്റിക്സ്
4. ഡോ-ബോർഡ് സെൻറർ, കേരള റൈറ്റർ സ്പോർട്ട് കൗൺസിൽ
5. ഡയറക്ടറേറ്റ് ഓഫ് സ്പോർട്ട് ആൻഡ് യൂത്ത് അഫോഴ്സ് (DSYA)
6. രാജീവ് ഗാന്ധി ഇൻസ്റ്റിറ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പോർട്ട് മെഡിസിൻ, ജിമ്മി ജോർജ്ജ് ഇൻഡ്യാർ സ്കൂളിയിൽ (തിരുവനന്തപുരം)
7. പാലാ ജംപ്സ് അക്കാദമി
8. മേഴ്സി കൂട്ടൻ അത്ലറ്റിക്സ് അക്കാദമി
9. സെപ്റ്റ് (SEPT)
10. ജി.വി. രാജാ സ്പോർട്ട് സ്കൂൾ
11. സ്പോർട്ട് ഡിവിഷൻ കമ്മീറ്റ്
12. ലക്ഷ്മീഭായി നാഷണൽ കോളേജ് ഓഫ് ഫിനിക്കൽ എജ്യൂകേഷൻ (LNCPE)



### പ്രവർത്തനം 3

ക്രമ നമ്പർ	സ്ഥാപനം	ആസ്ഥാനം	ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ	പ്രവർത്തനങ്ങൾ
1	സായ (SAI)			
2	കേരള റൈറ്റർ സ്പോർട്ട് കൗൺസിൽ			
3.	ജി.വി. രാജാ സ്പോർട്ട് സ്കൂൾ			
4.	എൽ.എൻ.സി.പി.ഇ.			
5.	സ്പോർട്ട് ഡിവിഷൻ കമ്മീറ്റ്			
6.	രാജീവ്‌ഗാന്ധി ഇൻസ്റ്റിറ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പോർട്ട് മെഡിസിൻ			
7.	ഉഷ സ്കൂൾ ഓഫ് അത്ലറ്റിക്സ്			
8.	പാലാ ജംപ്സ് അക്കാദമി			
9.	മേഴ്സി കൂട്ടൻ അത്ലറ്റിക് അക്കാദമി			
10.				
11				

കായികമേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട സ്ഥാപനങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള വിശദാംശങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.



### പ്രവർത്തനം 4

കായികതാരങ്ങൾ	സ്ഥാപനങ്ങൾ
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	

കായികമേഖലയിൽ ഉയർന്നുവന്നിട്ടുള്ള നിങ്ങൾക്കരിയാവുന്ന കായികതാരങ്ങളുടെ പേര് എഴുതുക. അവർ എത്ര സ്ഥാപനം വഴിയാണ് ഉയർന്നു വന്നത് എന്നും എഴുതുക.



### പ്രവർത്തനം 5

മികച്ച കായികപരിശീലനം നൽകുന്ന സ്ഥാപനങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ജീലിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടോ? അവയുടെ പേരും നൽകുന്ന സേവനങ്ങളും പട്ടികയിൽ എഴുതുക.

ജീലി .....:

സ്ഥാപനങ്ങൾ	കായിക ഇനങ്ങൾ
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	

### വിവിധതരം മെമ്പാനങ്ങളും പ്രതലങ്ങളും

വിവിധതരം കായിക ഇനങ്ങളും കായികമത്സരങ്ങളും നമുക്ക് സുപരിചിതമാണെല്ലാ. ഈ ഇത്തരം മത്സരങ്ങളും കളികളും സംഘടിപ്പിക്കുന്ന കളിസ്ഥലങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഓരോ കായികമത്സരവും കളികളും വ്യത്യസ്തത പൂർത്തുനാവയാണ്. കളിക്കാരുടെ എല്ലാം, നിയമങ്ങൾ തുടങ്ങി പല കാര്യങ്ങളിലും വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട്. അതുപോലെ ഈവ കളിക്കുന്ന സൗലംബദ്ധം വ്യത്യസ്തങ്ങളാണ്. ചിലപ്പോഴാക്കെ ഒരു കളിതന്നെ പലതരം സൗലംബദ്ധിൽ കളിക്കാവുന്നവയുമാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള പലതരം കളികളും കളിക്കാവുന്നവയുമാണ്.

പ്രതലങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതുപോലെ വിവിധതരം കാര്യക്രമങ്ങൾക്ക് യോജ്യമായ പ്രതലങ്ങൾ എത്താക്കേ എന്നും ഈ പാഠാഗത്തു ചർച്ചചെയ്യുന്നു.



## പ്രവർത്തനം 6

### ടെനിസ് ശാൻസലാം

ടെനിസ് ശാൻസലാം മത്സരങ്ങളെക്കുറിച്ച് കേട്ടിട്ടില്ല? പ്രധാനപ്പെട്ട ശാൻസലാം മത്സരങ്ങളുടെ പേര് ചുവവു നൽകിയിട്ടുള്ള ടെനിസ് കോർട്ടിന്റെ മാതൃകയുടെ അകത്ത് നൽകിയിട്ടുണ്ട്. പേര് നൽകിയിട്ടുള്ള കോളങ്ങളിൽ പ്രസ്തുത മത്സരങ്ങൾ നടക്കുന്ന പ്രതലങ്ങളുടെ നിറം നൽകുക.

### ടെനിസ് കോർട്ട്

	യു.എസ്. ഓഫീസ്	ഫ്രെം ഓഫീസ്
	വിംബിൾഡിനം	അസ്റ്റ്രേലിയൻ ഓഫീസ്

മുകളിൽ പറഞ്ഞ ടുർണ്ണമെൻറ്റുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ലഭ്യമാകുന്ന വിവരങ്ങൾ ചുവവു എഴുതുക.

a) അസ്റ്റ്രേലിയൻ ഓഫീസ്

b) വിംബിൾഡിനം

d) യു.എസ്. ഓഫീസ്

### ക്ഷേ കോർട്ടിലെ രാജാവ്

സ്പെയിനിലെ ടെന്നിസ് കളിക്കാരനായ റാഫേൽ നദാലിന്റെ പ്രത്യേക തരയെന്നാണ്? അദ്ദേഹം ഏറ്റവും കൂടുതൽ ചാസ്പ്യനായിട്ടുള്ളത് ഫ്രെഞ്ച് ഓപ്പൺ ടെന്നിസ് ടെന്നിസ് ടെന്നിസ് കളിക്കുന്നത് കളിമൺ ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിച്ച മെതാനത്താണ്.

വിവിധയിനം പ്രതലങ്ങളുണ്ട് എന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാലോ. ചില കാര്യക്രമങ്ങൾ ചിലതരം പ്രതലങ്ങളിൽ നന്നായി കളിക്കുന്നു. അതായത് പ്രതലങ്ങളുടെ സ്വഭാവമനുസരിച്ചും പരിശീലനത്തിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടതുണ്ട്.



### പ്രവർത്തനം 7

താഴെ നൽകിയിട്ടുള്ള ചിത്രങ്ങളിൽനിന്ന് അവയുടെ പ്രതലങ്ങൾ എങ്ങനെയുള്ളവയാണെന്ന് കണ്ടെത്തുക.





നിങ്ങൾക്ക് ഏതൊക്കെ തരം പ്രതലങ്ങൾ പതിചയമുണ്ട്? പരുപരുത്ത, കടുപ്പമുള്ള പ്രതലങ്ങളിൽ നന്നായി ഓടാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ മണൽ നിറഞ്ഞ പ്രതലങ്ങളിൽ ഓടാൻ വിഷമം അനുഭവപ്പെട്ടാം. അതുപോലെത്തന്നെ കളിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന പത്ത് ഉരുളുന്നതും തറയിൽ തട്ടി പൊങ്ങുന്നതും ഓരോ പ്രതലങ്ങൾക്കും നിശ്ചിയം വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.



### പ്രവർത്തനം 8

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രതലങ്ങളിൽ ഏതൊക്കെ കളികൾ നന്നായി കളിക്കാമെന്നു കണ്ണെത്തി പട്ടിക പൂരിപ്പിക്കുക.

പ്രതലങ്ങൾ	കളികൾ/കാര്യക്രമങ്ങൾ
• മണൽ നിറഞ്ഞ മെതാനം.	
• ചെറിയ പുല്ലുകൾ നിറഞ്ഞവ.	
• കളിമൺ ഉറപ്പിച്ചവ.	
• സിന്ററിക്	
• തട്ടി (wood) ഉപയോഗിച്ചവ.	



## പ്രവർത്തനം 9

പ്രാദേശിക തലത്തിലുള്ള കളിസമാധാരങ്ങൾക്കുറിച്ചും കേരളത്തിൽ നിലവിലുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട കളിസമാധാരങ്ങൾക്കുറിച്ചും സ്നേധിയങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചർച്ചചെയ്ത് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടിക പുർത്തിയാക്കുക.

സ്നേധിയത്തിന്റെ പേര്, സ്ഥലം	കാര്യിക ഇനം	പ്രതലം
1. ജവഹർലാൽ നൈൻ്റു ഇൻ്റർ നാഷണൽ സ്നേധിയം, കല്ലർ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ഹൃസ്ക്രോൾ</li> <li>ക്രിക്കറ്റ്</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>പുൽമെമതാനം</li> </ul>

കാര്യികമാതൃരാജ്യക്കിടയിൽ പരിക്കുകൾ സാധാരണയാണ്. പരിക്കുകൾ പലതരത്തിൽ ഉണ്ടാകാം. മെമ്താനങ്ങളുടെ നിലവാരക്കുറവും കൊണ്ടും പരിക്കുകളുണ്ടാകാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് മെമ്താനങ്ങളുടെ പ്രതലം ഏറ്റവും മികച്ചതാകേണ്ടത് ഏതൊരു കാര്യികമാതൃരത്തിനും അതുപോലെത്തന്നെ കാര്യികതാരത്തിന്റെ പരിശീലനത്തിനും അതുനാപേക്ഷിതമാണ്.



## പ്രവർത്തനം 10

നിലവാരം കുറഞ്ഞ മെമ്താനങ്ങൾ ഏതൊക്കെ രീതിയിലാണ് ഒരു കാര്യികതാരത്തെ ബാധിക്കുന്നത് എന്നു ചർച്ചയിലുടെ കണ്ണടത്തി പട്ടിക തയാറാക്കുക.

- പരിക്കുകൾ കൂടുന്നു.
- 
- 
- 
- കളിയോടുള്ള താൽപൂര്യം കുറയുന്നു.
- 
- 
- 
-

## വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനം



പ്രവർത്തനം 11

വിവിധരം മെതാനേളുടെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് ഒരു ആൽബം തയാറാക്കുക.



പ്രവർത്തനം 12

നിങ്ങളുടെ ജീല്ലയിൽ പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരു കായികപരിശീലന കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് കൂട്ടികളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന രീതി കായികാധ്യാപകരുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് മനസ്സിലാക്കുക. തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന രീതിയെയും എല്ലാക്കളെയും സംബന്ധിച്ചു കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.



## സ്വാതന്ത്ര്യ വിലയിരുത്തൽ

താഴെ കൊടുത്ത ചോദ്യങ്ങൾ വായിച്ച് കോളങ്ങളിൽ ‘✓’ (ടിക്ക്) മാർക്ക് ചെയ്യുക.

കോഡുകൾ		
<ul style="list-style-type: none"> <li>കാര്യികമേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്ന കേരളത്തിലെ വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാന ധാരണ നേടിയോ?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>വിവിധതരം മെമതാനങ്ങളുടെ പ്രതലങ്ങളുടെ മുള അറിവ് നേടിയോ?</li> </ul>		

കുറിപ്പുകൾ