

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

ACTIVITY BOOK



ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ



ತರಗತಿ IX



ಕೇರಳ ಸರ್ಕಾರ

ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ

ತಯಾರಿಸಿದವರು

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ (SCERT)

ಕೇರಳ

2016

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

ಜನಗಣಮನ ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯಹೇ
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ,
ಪಂಜಾಬಸಿಂಧು ಗುಜರಾತ ಮರಾಠಾ
ದ್ರಾವಿಡ ಉತ್ಕಲ ವಂಗಾ,
ವಿಂಧ್ಯಹಿಮಾಚಲ ಯಮುನಾಗಂಗಾ
ಉಚ್ಛಲ ಜಲಧಿತರಂಗಾ,
ತವಶುಭನಾಮೇ ಜಾಗೇ,
ತವಶುಭ ಆಶಿಷ ಮಾಗೇ,
ಗಾಹೇ ತವ ಜಯ ಗಾಥಾ
ಜನಗಣಮಂಗಲದಾಯಕ ಜಯಹೇ
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ
ಜಯಹೇ, ಜಯಹೇ, ಜಯಹೇ,
ಜಯ ಜಯ ಜಯ ಜಯಹೇ

ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ಭಾರತವು ನನ್ನ ದೇಶ. ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರು.
ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ಸಂಪನ್ಮುಲ ಹಾಗೂ
ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಪರಂಪರೆಗೆ ನಾನು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇನೆ.
ನಾನು ನನ್ನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಗುರುಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು
ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ.
ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ನನ್ನ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿಡುತ್ತೇನೆ.
ಅವರ ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಆನಂದವಿದೆ.

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

ಪ್ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ,

ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವಿನಿಮಯ, ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿವೆ. ಭಾಷೆ, ಕಲೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳಂತೆಯೇ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆಯು ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಮಕಾಲೀನ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋರಂಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ಉತ್ಸಾಹ, ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಬೆರೆಯಲು, ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನೂ ಗಳಿಸುವೆವು. ಸಮಯೋಚಿತವಾದ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಜ್ಯಾರಿಗೊಳಿಸಲು, ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧ ಶುಚಿತ್ವದ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋರಂಜನೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಬೇಕಾದ ನಾಳಿನ ಪೌರರು ನೀವು. ರಾಷ್ಟ್ರದ ಐಕ್ಯತೆ, ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯವಿರುವ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಲೇಬೇಕು. ಆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಗುರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಲಪಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಠಿಣ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಂದಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಶ್ರಮಿಸುವಿರಲ್ಲವೇ.

ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ,

ಡಾ. ಪಿ.ಎ. ಫಾತಿಮಾ

ಡೈರೆಕ್ಟರ್

ಎಸ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ.

TEXT BOOK DEVELOPMENT COMMITTEE

Participants in the Workshop

Vijayababu K.G., Lecturer, DIET Kollam
Ajith Verghese, GHSS Ramanthali, Kannur
Lijin R.S., GVHSS Vakkam
Dr. Ajeesh P.T.
Govt. GV Raja Sports School, Mylam,
Thiruvananthapuram.
Jose John, GHSS Poothrika, Ernakulam
AjiKumar T., Lecturer, DIET Kottayam
Dr. Pradeep C.S.
Principal, Govt. GV Raja Sports School,
Mylam, Thiruvananthapuram.
Harish Shankar
GHSS Thattathumala, Kollam

Sajeesh K.C.
GHSS Cheruthalam, Kannur
Sandeep P.P.
GHSS Korom, Kannur
Abdul Jalal T.
Sports Demonstrator, Thiruvananthapuram.
Mithin A.S., GHSS Katoor
Sunil Ramachandran, GHSS Pazhayannur
C. Anil Kumar, M.V.G.V.H.S.S. Peroor
Muneer M., D.U.HSS, Thootha
Shihabuddeen S., GHSS Azhoor
Siju P. John
St. Francis H.S.S. Mattam

Experts

Dr. P.T. Joseph
Director of Physical Education, Kannur University, Kannur.
Dr. Binoy R.
Principal, Govt. College of Physical Education,
Kozhikode.
Dr. Manoj T.I.
Deputy Director, Vidyarthikaryam, Kerala Agricultural University.
Dr. Suresh Kutty K.
Associate Professor, Kannur University
Dr. Ajith Mohan
Asst. Director, CUSAT
Jayaraj J.
H.O.D. & Asst. Professor, Govt. Medical College Alappuzha.

Dr. Kunhikannan R.
H.O.D. & Asst. Professor, Govt. College Kulathur,
Neyyattinkara
Shyamnath K.
Asst. Professor, Govt. College of Engg. Kannur
Sunil Alphons
Asst. Professor, Govt. College of Engg. Kannur
Proof Reading
P. Yahiya, G.G.M.G.H.S.S. Chalappuram, Kozhikode
Arun J.G.
Asst. Professor, Govt. College Kulathur,
Neyyattinkara

Artists

Madhusoodanan U.V., G.V.H.S.S. Madayi, Kannur
Shiju P., Chadayamangalam (Freelance)

Translation Team

Suryanarayana Bhat
PET, GVHSS For Girls, Kasaragod
Shashikantha G.R.
PET, SAPHS Agalpady
Krishnamoorthi M.S.
HSA, GHSS Paivalikenagar
Shreesha Kumar M.P.
HSA, SSHS, Sheni
Mahabala Bhat I.
HSA, SNHS Perla
Sheeba B.
HSA, GHSS Kumbala.

Language Experts

Rama Bhat
Associate Prof. (Rtd)
Shridhara N.
Asst. Prof of Kannada
Govt. College, Kasaragod

Course Co - ordinator

Dr. Faisal Mavulladathil
Research Officer, SCERT, Kerala

Academic Co-ordinator

Jancy Rani A.K.
Research officer SCERT, Thiruvananthapuram

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

1. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು 7
2. ಅಟಗಳ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ 15
3. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು 34
4. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ 46
5. ಪೋಷಕಾಹಾರ - ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಗೆ 54

1

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳು

- ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ರಾಜು ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೊರಟು ಬಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಸ್ಸು ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಹೋಗಿ ನಿಂತಿತು. ರಾಜು ಹಾಗೂ ಗೆಳೆಯರು ಓಡಿಹೋಗಿ ಬಸ್ಸಿಗೆ ಹತ್ತಿದರು. ಬಸ್ಸಿಗೆ ಹತ್ತಿದ ರಾಜುವಿಗೆ ಏದುಸಿರು ಮತ್ತು ಅಯಾಸದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಯಿತು. ಆಗ ರಾಜು ತನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಅನುವಿನಲ್ಲಿ “ನಾವು ಬಸ್ಸಿಗೆ ಓಡಿ ಬಂದು ಹತ್ತಿದಾಗ ನಿನಗೆ ಅಯಾಸ ಹಾಗೂ ಏದುಸಿರಿನ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಲಿಲ್ಲವೇ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಆಗ ಅನು “ನಾವು ದಿನಾ ಸಂಜೆ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟ ಆಡುತ್ತೇನೆ. ಆ ಆಟ ಆಡುವಾಗ ನಾವು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗ ವಾಗಿ ಓಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನನಗೆ ಬಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಓಡಿದಾಗ ಅಂತಹ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಲಿಲ್ಲ” ಎಂದನು.



ರಾಜು : ಅದು ಹೇಗೆ?

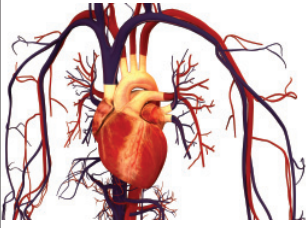
ಅನು : ನಿರಂತರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯೂಹದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾಯು ಇಲ್ಲದ ವಾತಾವರಣದ ಕುರಿತು ನೀವು ಆಲೋಚಿಸಿರುವಿರಾ? ವಾತಾವರಣದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವವಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಸಾಧಾರಣ ಮಾನವನಿಗೆ 5 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಬರಾಜು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ನಿಂತರೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಓಕ್ಸೈಡ್ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತುಗಳು ಹೊರತಳ್ಳಲ್ಪಡುವುದು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯೂಹದ ಸಂಯುಕ್ತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಫಲವಾಗಿದೆ. ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (inflammation) ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಲಾಕ್ವಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸಹಿತ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನಗತ್ಯ ವಾದ ವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಃಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಲಾಗುವುದು.



ಚಿತ್ರ 1.1

ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ



ಚಿತ್ರ 1.2

ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಘಾತಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಭಾವದ ಕುರಿತು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಆಟದ ಮೈದಾನದ ವಿಸ್ತೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟ ಆಡಿಸಬೇಕು. ಆಟದ ಮೊದಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಅವರವರ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ದರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 1.2 ಫುಟ್‌ಬಾಲ್

ಆಟದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ 5 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ದರವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ಬರೆದಿಡಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದರವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾದ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

1. ಆಟದ ನಂತರ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ದರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.
2. ಆಟದ ನಂತರ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತದ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.
3. ಆಟದ ನಂತರ ಉಂಟಾದ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತದ ಹೆಚ್ಚಳ 5 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅದು ಆಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಇದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿತು.

ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 24 ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಜನರು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಪೇಶಿಗಳು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಪೂರಲ್ ಪೇಶಿಗಳಾಗಿವೆ. ಸ್ಥಿರವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಈ ಪೇಶಿಗಳ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯ - ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಆಟದ ನಂತರ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ದರ ಯಾಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಏರೋಬಿಕ್ ಹಾಗೂ ಅನರೋಬಿಕ್ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಧಾರಾಳ ಪ್ರಾಣವಾಯು (ಆಮ್ಲಜನಕ) ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಏರೋಬಿಕ್ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಟದ ನಂತರ ನಾಡಿಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರ್ಧನೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕಿರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಿರಿ. ಹೃದಯ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲಪುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂಗಾರಾಮ್ಯವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಆಟದ ನಂತರ ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ದರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಹೆಚ್ಚಳ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಆಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲಪಿತಲ್ಲವೆ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಆಟದ ನಂತರ ಶರೀರವು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲಪುವ ಸಮಯವನ್ನು ರಿಕವರಿ ಸಮಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೂ ಮಾಡಿರುವ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ತೀವ್ರತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಶರೀರದ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲಿರುತ್ತದೆ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ಟೈಡಲ್ ಗಾತ್ರ (Tidal volume) : ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವ ವಾಯುವಿನ ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು.

ವೈಟಲ್ ಕೆಪೇಸಿಟಿ (Vital capacity) : ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಹೊರಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ವಾಯುವಿನ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣವು ವೈಟಲ್ ಕೆಪೇಸಿಟಿಯಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು.

ರೆಸಿಡ್ಯುವಲ್ ಏಯರ್ (Residual air) : ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಬಿಟ್ಟ ನಂತರವೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬಾಕಿಯುಳಿಯುವ ವಾಯುವನ್ನು ರೆಸಿಡ್ಯುವಲ್ ಏಯರ್ ಎನ್ನುವುದು ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಡಿರಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ತಂಡಕ್ಕೆ ಗೋಲು ಲಭಿಸಿದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಚೆಂಡನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಎಂಡ್‌ಲೈನಿನಿಂದ ಇತ್ತಂಡಗಳೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಟವನ್ನು ಪುನಃ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 1.3 ಫುಟ್ಬಾಲ್ (ಎರಡು ಚೆಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಿ)

ಮೊದಲಿನ ಆಟದಂತೆ ಆಟದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಆಟ ಮುಗಿದು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ಚಟುವಟಿಕೆ 5, ಚಟುವಟಿಕೆ 1ಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದವು. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಏರೋಬಿಕ್ ರೀತಿಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಚಟುವಟಿಕೆ 5 ರಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಎರಡು ಬದಿಗಳಿಗೂ ನಿರಂತರ ಚಲಿಸಿದ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನರೋಬಿಕ್ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿತು.

.....

.....

.....

.....

81 ವಯಸ್ಸಿನ ಡೇನಿಯಾಲ್ ಗ್ರೇನ್ ಎಂಬ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 26 ಎಂದು ದಾಖಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು.



ಚಟುವಟಿಕೆ 7

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗರಿಷ್ಠ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಎಷ್ಟಾಗಬಹುದೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು 220 ರಿಂದ ಅವನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕು. ಹೃದಯಬಡಿತ 50% ದಿಂದ 69% ವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆ (Intensity) ಮಿತವಾದುದೆಂದೂ 50% ದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯೆಂದೂ 69% ದಿಂದ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದೂ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎರಡೂ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

a) ನಾಡಿಮಿಡಿತ

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1 ರಲ್ಲಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ - 5 ರಲ್ಲಿ

ಗರಿಷ್ಠ ಹೃದಯ ಬಡಿತ

ತೀವ್ರತೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ರಲ್ಲಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ 5 ರಲ್ಲಿ

ತೀವ್ರತೆಯ ಮಟ್ಟ (Low, Medium, High)

b) ಆಟ (1) ಆಟ (2)

ಚಟುವಟಿಕೆ 8

ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಎರಡೂ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ದರ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟು ಮಡಿ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತೆಂದು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ಪ್ರಾಯಕ್ಕನುಸಾರವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಪಟ್ಟಿ

ವಯಸ್ಸು	ಉಸಿರಾಟದ ದರ/ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ
6-12 ವಯಸ್ಸಿನ ವರೆಗೆ	18 - 25
12 ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ	16 - 20

(1) ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ರಲ್ಲಿ

(2) ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ರಲ್ಲಿ

ಪಟ್ಟಿ 1.1**ಚಟುವಟಿಕೆ 9**

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹೃದಯ -
ಉಸಿರಾಟ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು
ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು
ಯಾವುವೆಂದು ವಿವರಿಸಿರಿ.

ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್ ನವನಾದ ಸ್ವೀಗ್
ಸೆವರಿನೋಸೆನ್ ನೀರಿ
ನೊಳಗೆ ಉಸಿರಾಡದೆ 22
ನಿಮಿಷ ನಿಂತಿದ್ದನು.

**ಚಟುವಟಿಕೆ 10**

ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೃದಯ-ಉಸಿರಾಟ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು? ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ನೋಡಿರಿ (Resting pulse). ಅದನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ ನಂತರ ಆರುವಾರಗಳ ವರೆಗೆ ಅರ್ಧಗಂಟಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿರಿ. ನಂತರ ಪುನಃ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಾಡಿಮಿಡಿತವನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

2. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನೀಡುವ ಬೆಲೂನನ್ನು (ಎಲ್ಲಾ ಬೆಲೂನ್ ಸಮಾನ ಗಾತ್ರದವುಗಳು) ಒಂದು ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ಎಳೆದ ನಂತರ ಒಂದೇ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಊದಿ ತುಂಬಿಸಿರಿ.

ಬೆಲೂನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತುಂಬಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು.



ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಬೆಲೂನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

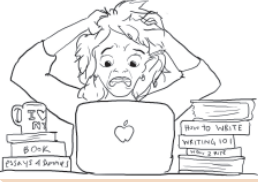
2

ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಒತ್ತಡ/ಸಂಘರ್ಷ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿರುವ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಗಳಿಸುವುದು.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಗಳಿಸುವುದು.

ಒತ್ತಡ/ಸಂಘರ್ಷ ಎಂದರೇನು?



ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಒತ್ತಡ/ಸಂಘರ್ಷವಾಗಿದೆ.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ ...

ಇಂದು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ ಪ್ರತೀ ನೂರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 13 ಮಂದಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರೆಂಬ ವಿಚಾರ ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡ (Stress) ಉಂಟಾಗುವುದಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಡೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಇಂತಹ ಒತ್ತಡಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿರಬಹುದು.



ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಪರಿಸರ, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ವರ್ತನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ ಉಂಟಾಗುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶರೀರ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು, ಧಾರಾಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಒತ್ತಡ (Stress) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

1. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಧಾರಾಳ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

ಮಕ್ಕಳು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದುದು

1. ನಿಮಗುಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಸನೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಸಂಗೀತ ಆಸ್ವಾದನೆಗೆ ಸಮಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವರವರ ಆಸಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ (Hobby) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರಿ.
3. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಟ್ಟು ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಒತ್ತಡ/ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ.
4. ಅಮಲು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೆಂಬುದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಸೈಲೆಂಟ್ ಬೋಲ್ (Silent ball)

ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ಒಂದು ಆಟ ಸೈಲೆಂಟ್ ಬೋಲ್. ಇದು ಬಹಳ ಆಸ್ವಾದಕರವೂ ಹೌದು.



ಚಿತ್ರ 2.1

ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೂ, ಅಧ್ಯಾಪಕರ ನಿರ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಯೂ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕು. ಚರ್ಮದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾದ ಭಾರಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಸೂಚನೆಗಳು

- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ವೃತ್ತಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನೀಡುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಕೈ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
- ಕೈ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ಮಾತನಾಡುವುದಾಗಲೀ ಶಬ್ದ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಯಾರ ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೇ ಸಮಯ ಅವರಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಇತರರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸಬಾರದು.
- ಶಬ್ದಮಾಡುವವರು, ಮಾತನಾಡಿದವರು, ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸಿದವರು ಆಟದಿಂದ ಔಟಾಗುವರು. ಕೊನೆಗೆ ಉಳಿಯುವ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ವಿಜೇತರಾಗುವರು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಸೈಲೆಂಟ್ ಬೋಲ್ ಎಂಬ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದಿರಲ್ಲವೇ. ಇಂತಹ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒತ್ತಡ/ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಬರೆಯಿರಿ.

.....

.....

.....

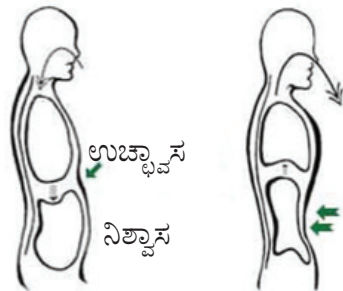
.....

.....

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮ (Deep Breathing Exercise)

1. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಬಿಟ್ಟು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
3. ಶರೀರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.
4. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ.



ಚಿತ್ರ 2.2

5. ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ (Lower abdomen) ಮಾತ್ರ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೆಲೂನ್ ಇದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ.
6. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ತುಂಬಿಸಿ ಬೆಲೂನ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
7. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಬಿಡಿರಿ. ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ (Flat).
8. ಇಲ್ಲಿಂದ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರಿ.
9. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು 10 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಆವರ್ತಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಟ್ಟ ನಂತರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ಪ್ರೋಗ್ರೆಸ್ಸಿವ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ (ಡೀಪ್ ಮಸ್ಲ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್)

Progressive Relaxation (Deep Muscle Relaxation)

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ದಿನದ/ಅವಧಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸ್ನಾಯು ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆಯ ರೀತಿ

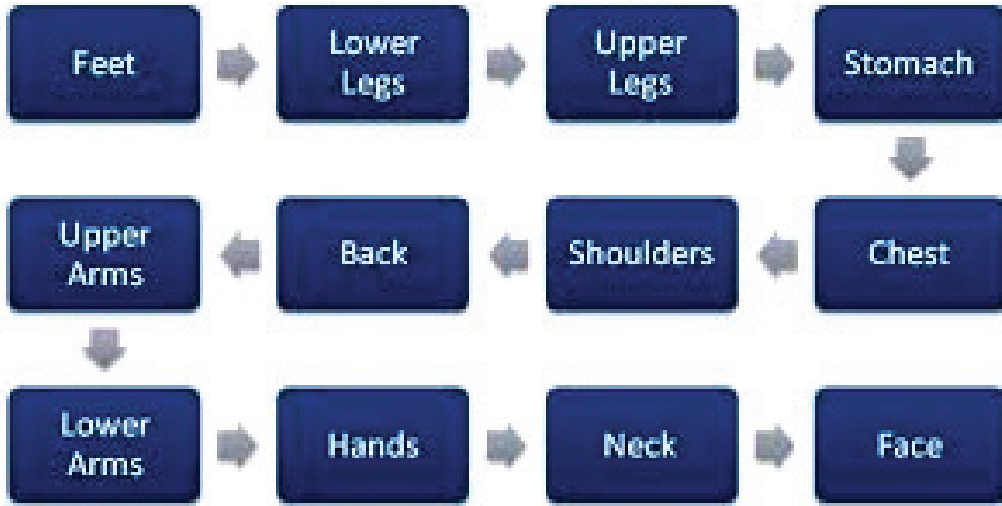
1. ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನೇರಿಸಿ, ಎರಡು ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಿರಿ. (Wrinkle). 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.
2. ಪುನಃ 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆರಿಗೆಯುಂಟುಮಾಡಿರಿ. ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.
3. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಿ. ತುಟಿಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಮಡಚಿರಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.
4. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತೆರೆಯಿರಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ. ನಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿರಿ.
5. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ (Stretch). ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿರಿ.
6. ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಾಗಿ ಎತ್ತಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಗರಿಷ್ಠ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಗೋಡೆಯನ್ನು ತಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿರಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದ ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.
7. ಎರಡು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನೂ ಮಡಚಿರಿ. ಆಗ ಕೈಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬೈಸೆಪ್ಸ್ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಉರುಟಾಗುವುದು. ಗರಿಷ್ಠ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ. ಕೈಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಹಿತಕರವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
8. ಎರಡೂ ಭುಜಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿರಿ. ಭುಜಗಳು ಎರಡು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಲ್ಲಿರಿ ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.
9. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಒಂದು ಚಾಪದಂತೆ ಮಾಡಿರಿ (Bridge position). 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದು ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.
10. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿದ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿರಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.
11. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿದ ನಂತರ ಸೊಂಟದ ಹಾಗೂ ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.
12. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಾಗುವಂತೆ ಇರಿಸಿ ತೊಡೆಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು (Thigh muscles) ಬಿಗಿಯಾಗಿಸಿ 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.

13. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು (Toe) ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಹೊಂದುವುದು.
14. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ವಿರುದ್ಧ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದು ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.
15. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ಸಮಯ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವುದು. ಅನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಉಂಟಾದ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಆವರ್ತಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ರಿಲಾಕ್ಸ್‌ಗೊಳಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಸ್ವಾದಿಸಿರಿ.

ಪ್ರೋಗ್ರೆಸಿವ್ ಮಸ್ಲ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ತಲೆಯ ವರೆಗೆ ಅಥವಾ ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನ ವರೆಗೆ ಸಮಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆಸಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ

ಮಾದರಿ 1

Progressive Muscle Relaxation



ಚಿತ್ರ 2.3

ಮಾದರಿ 2



ಚಿತ್ರ 2.4

ಚಟುವಟಿಕೆ -7

ನನ್ನ ಅನುಭವ

ಪ್ರೋಗ್ರೆಸಿವ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ (ಡಿಫ್ ಮಸ್ಲ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್) ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಬಳಿಕ ನಿಮಗಾದ ಬದಲಾವಣೆ/ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ಯೋಗ (Yoga)

“ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಯೋಗ”

- ಪತಂಜಲಿ



ಯೋಗಕ್ಕೆ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ. ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಬರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ (International Yoga Day)

2014 ಡಿಸೆಂಬರ್ 11 ರಂದು ನಡೆದ ಐಕ್ಯರಾಷ್ಟ್ರ ಸಭೆಯ ಜನರಲ್ ಅಸೆಂಬ್ಲಿಯು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಘೋಷಿಸಿತು. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಗಲಿನ ಕಾಲ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ದಿನವಾದ ಜೂನ್ 21ನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ



ದಿನ 2015 ಜೂನ್ 21

ರಂದು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ

ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಮೇರಿಕಾ, ಕೆನಡಾ, ಚೈನಾ, ಭಾರತ ಎಂಬಿವುಗಳು ಸೇರಿ 175 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಈ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದುವು.



ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನೆಲದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾದ ಶೀಟ್ ಅಥವಾ ಫ್ಲೋರ್ ಮ್ಯಾಟ್‌ನ್ನು ಹಾಸಬೇಕು.
- ಬೆಳಗಿನ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳ ಬಳಿಕ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಿಂತ ಮೊದಲು ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಪೂರ್ತಿಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಾತ್ರವೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

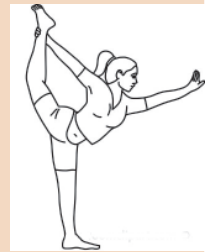
- ಸಂಧಿಗಳು ಸಡಿಲಾಗುವಂತಹ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ (Warming-up exercises) ಬಳಿಕ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾಗಿರುವವರಿಂದ ಮೊದಲು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಯದವರಿಗೂ (ಹತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಾದರೆ ಉತ್ತಮ) ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರವರ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಅನುಗುಣವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಲಿಕೆಯೋ, ಏದುಸಿರು ಬಿಡುವಂತೆಯೋ ಇನ್ನಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಶವಾಸನ ಅಥವಾ ಮಕರಾಸನ ಮಾಡಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಶ್ವಾಸ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಶ್ವಾಸ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಒಂದು ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನಿಮಗಿದು ತಿಳಿದಿದೆಯೆ.....

ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಯೋಗ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.



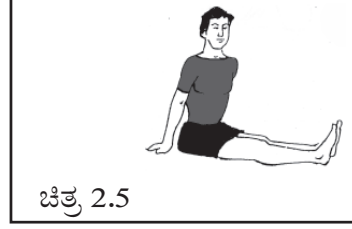
ಕೇವಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಯೋಗದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲಸವು ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಬಹುದೆಂದು ಇಲಿನೊಯಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಭಾರತೀಯ ಸಂಶೋಧಕಿ ನೇಹ ಗೋಥೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ 30 ಯುವತಿಯರ



ತೌಲನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ನೇಹ ಮತ್ತು ಬಳಗದವರು ಯೋಗದಿಂದಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಬಹುದು.

ಯೋಗಾಸನಗಳ ಮೊದಲು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸರಳವಾದ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಎಕ್ಸಸೈಸ್‌ಗಳು)

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಶರೀರದ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 2.5

Toe Bending

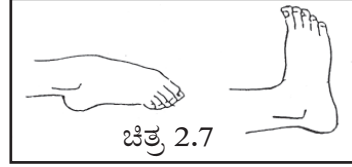
ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರವಾಗಿರಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. (5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು)



ಚಿತ್ರ 2.6

Ankle Bending

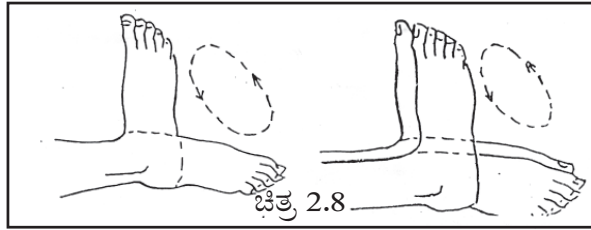
ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಬಾಗಿಸುವುದು. (5 ರಿಂದ 10 ಸಲ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು).



ಚಿತ್ರ 2.7

Ankle Rotation

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು. ಮೊದಲು ಬಲಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು (5 ರಿಂದ 7 ಸಲ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು.) ಬಳಿಕ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ



ಚಿತ್ರ 2.8

ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಆ ಬಳಿಕ ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿರಿಸಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

Knee Bending

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಬಲಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಡಿಸುವುದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು.

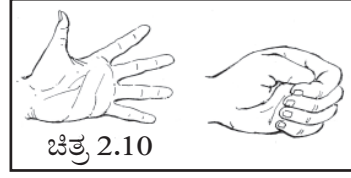


ಚಿತ್ರ 2.9

ಬಳಿಕ ಎಡ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು (5 ರಿಂದ 10 ಸಲ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು)

Hand Clenching

ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು 5-10 ಸಲ ಬಿಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಡಚುವುದು.



ಚಿತ್ರ 2.10

Wrist Bending

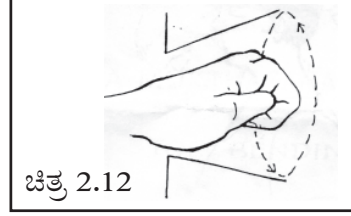
ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೂ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು (5 ರಿಂದ 10 ಸಲ ಆವರ್ತಿಸುವುದು).



ಚಿತ್ರ 2.11

Wrist Rotation

ಎರಡೂ ಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಬಲಕ್ಕೂ ಎಡಕ್ಕೂ ತಿರುಗಿಸುವುದು.



ಚಿತ್ರ 2.12

Elbow Bending

ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಬಿಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಡಚುವುದು. (5 ರಿಂದ 10 ಸಲ ಆವರ್ತಿಸುವುದು).



ಚಿತ್ರ 2.13

Neck up and down

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಗಿಸುವುದು. (3 ರಿಂದ 5 ಸಲ)



ಚಿತ್ರ 2.14

Neck side to side

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 5 ಸಲ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.



ಚಿತ್ರ 2.15

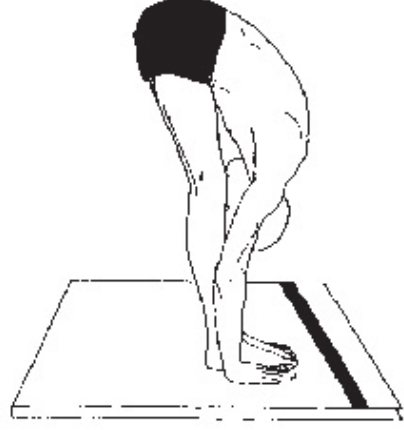
ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಲಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

1. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ
2. ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ
3. ಧನುರಾಸನ
4. ಚಕ್ರಾಸನ
5. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ಚಟುವಟಿಕೆ 8

1. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ

ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕಾಲನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬಾರದು. ತಲೆಯನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಸಮೀಪ ಸೇರಿಸಿಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.



ಚಿತ್ರ 2.16

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುವು.

-
-

ಚಟುವಟಿಕೆ 9

2. ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ

ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗುವುದು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಡುವುದು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಎದೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ ಇಡುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಣೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ತಾಗಿಸುವುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬಿಡಿಸಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 2.17

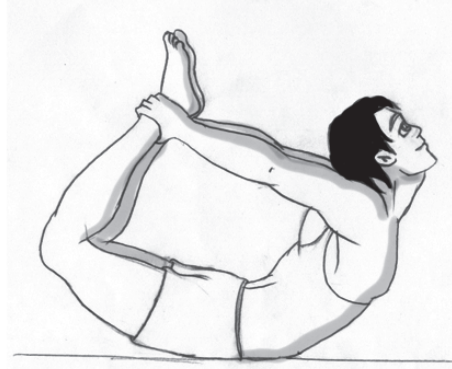
ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಅಸಿಡಿಟಿ, ಪಚನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎಂಬೀ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.
-
-

ಚಟುವಟಿಕೆ 10

3. ಧನುರಾಸನ

ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕವುಚಿ ಮಲಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಇಡುವುದು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಡಚುವುದು. ಕೈಗಳನ್ನೆತ್ತಿ ಕಾಲಿನ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು (Ankle) ಹಿಡಿಯುವುದು. ಬಳಿಕ ಕೈಯಿಂದ ಕಾಲನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಎತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಒಂದು ಬಿಲ್ಲಿನ ಆಕಾರದಂತೆ (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ) ಮಾಡುವುದು. ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 2.18

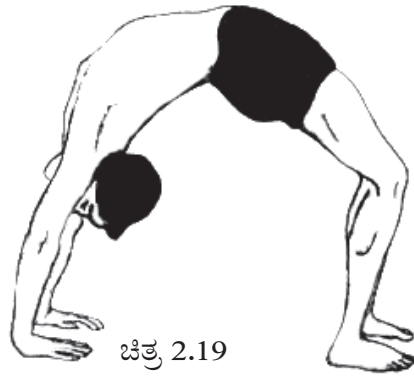
ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬಹುದು.
-
-

ಚಟುವಟಿಕೆ 11

4. ಚಕ್ರಾಸನ

ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಟ್ಟು ಅಂಗಾತ ಮಲಗುವುದು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡು ಭುಜಗಳ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಕ್ಕಲಗಳಲ್ಲಿ ಕವುಚಿ ನೆಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಇಡುವುದು. ಸೊಂಟವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತುವುದು. ಒಂದು ಚಕ್ರದ ಆಕಾರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮಲಗುವುದು. ಈ



ಚಿತ್ರ 2.19

ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಮೊತ್ತಮೊದಲಾಗಿ ಮಾಡುವವರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

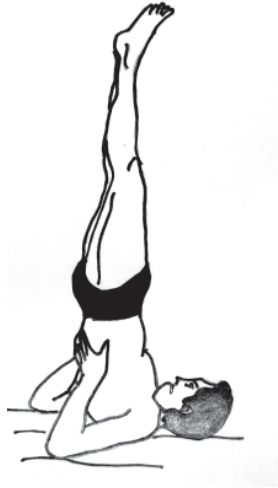
- ಲಿವರ್, ಕಿಡ್ನಿ, ಪೇಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
-
-

ಚಟುವಟಿಕೆ 12

5. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಟ್ಟು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ಮೊಣಕಾಲು ಬಾಗದಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ) ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು ಆಸನವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವುದು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು



ಚಿತ್ರ 2.20

- ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
-
-

ಚಟುವಟಿಕೆ 13

ನನ್ನ ಅನುಭವ

ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಪರಿಹಾರ ಬೋಧನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ ಕ್ಷಮತೆ, ಸ್ನಾಯು ಬಲ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಶರೀರದ ಬಾಗುವಿಕೆ ಎಂಬಿವುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ತಿದ್ದಿ ಸರಿಪಡಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಇದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕದ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಒತ್ತಡ, ತೀವ್ರತೆ, ಕಾಲಾವಧಿ, ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೂ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಾನ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಶಾಲಾಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಭಾಗವಾಗಿಸಿ ಹೊಸ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹುಮ್ಮನಸ್ಸು ಇರುವ ಒಂದು ಹೊಸ ಜನಾಂಗವನ್ನು ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಸೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 14

ಶರೀರದ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

1. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಇಡುವುದು. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.
2. ಚಿತ್ರ 2.22 ರ ಹಾಗೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿ ಸಲ 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ತಡೆಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.
3. ಚಿತ್ರ 2.23ರ ಹಾಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೊತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದು. 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ತಡೆಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.
4. ಚಿತ್ರ 2.24ರ ಹಾಗೆ ಎರಡು ಬದಿಗೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿರುವುದು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತಿರುಗಲು (Rotation) ಬಿಡಬಾರದು.
5. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂಬದಿಗೆ ಗರಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಎಳೆಯುವುದು. 10 ಸೆಕೆಂಡು ತಡೆಹಿಡಿದು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.
6. ಚಿತ್ರ 2.26 ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮುಂಬಾಗಕ್ಕೆ ಕೈ ಚಾಚಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿತಂಬದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವುದು. 10 ಸೆಕೆಂಡು ತಡೆಹಿಡಿದು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.
7. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ (2.27) ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು. ತೊಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ. ಬಳಿಕ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ತಡೆಹಿಡಿದು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.



ಚಿತ್ರ 2.21



ಚಿತ್ರ 2.22



ಚಿತ್ರ 2.23



ಚಿತ್ರ 2.24



ಚಿತ್ರ 2.25



ಚಿತ್ರ 2.26



ಚಿತ್ರ 2.27

8. ಚಿತ್ರ 2.28ರಲ್ಲಿರುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಮಡಚಿರುವ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ದೂಡಿರಿ. ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಅನುಭವವಾಗುವವರೆಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ. 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ವರೆಗೆ ಹೋಲ್ಡ್ ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿರಿ. (ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ)



ಚಿತ್ರ 2.28

9. ಚಿತ್ರ 2.29 ರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಮಂಡಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿರಿ. 10 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಹೋಲ್ಡ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿರಿ.



ಚಿತ್ರ 2.39

ಚಟುವಟಿಕೆ 15

ಶರೀರದ ಬಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾಡಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಮೂಲಭೂತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿರಿ.

- ಬಾಗುವಿಕೆ
-
-
-
-
-

ಚಟುವಟಿಕೆ 16

ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಸಿಟ್‌ಅಪ್ ನಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದವರು ವಿರಳವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಕೆಳಭಾಗವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲಹೀನತೆಯೇ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಶರೀರದ ಭಾರ ಮತ್ತು ನಾವು ಎತ್ತುವ ಇತರ ಭಾರಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - I

ಲಿಫ್ಟೆಡ್ ಲೆಗ್ ಕ್ರಂಚ್

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಲಗಿರಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗಿನ



ಚಿತ್ರ 2.40

ಭಾಗಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಸುಮಾರು 10 ರಿಂದ 20 ಸೆ.ಮೀ. ಮೇಲೆತ್ತಿರಿ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ 15 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಆವರ್ತಿಸಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 2.31

ಚಟುವಟಿಕೆ - II

ಲಿಫ್ಟೆಡ್ ಲೆಗ್ ರಿವರ್ಸ್ ಕ್ರಂಚ್



ಚಿತ್ರ 2.32

ಚಿತ್ರ 2.32ರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವಂತೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಚಾಚಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸೊಂಟದ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದಿಂದ 5 ಸೆ.ಮೀ. ವರೆಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವಂತೆ). ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ 15 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರ 2.33

ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿರಿ.

- ಅಬ್ಡೋಮಿನಲ್ ಸ್ಟ್ರೆಂಗ್ತ್
-
-
-
-
-

ಚಟುವಟಿಕೆ 17

ನಡೆತ (Walking)

ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

- ಹೃದಯದ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
-
-



-
-
-

ಚಟುವಟಿಕೆ 18

ಈಜುವುದು (Swimming)

ಈಜುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

- ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದಕ್ಷತೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
-
-
-



ಚಟುವಟಿಕೆ 19

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ (Cycling)

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಯಾವುವು?

- ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
-
-
-
-



ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಸಲು ಇರುವ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲಿರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು.
3. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುವುದು.

3

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳು

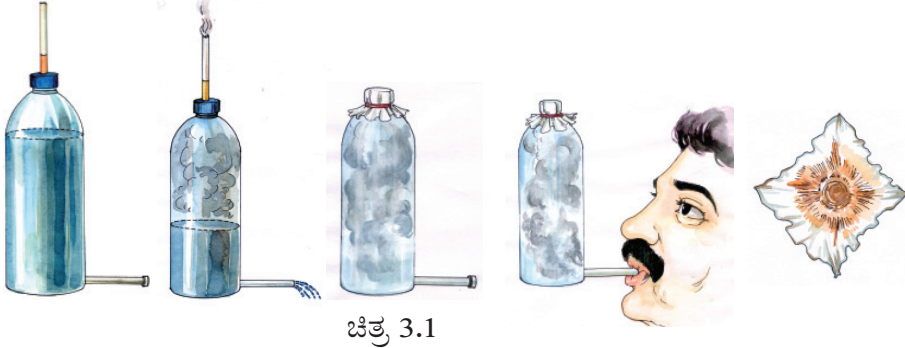
- ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವುಳಿಯಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಾಣುವುದು.

ಕಾಲಘಟ್ಟಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋನಿಕ್ಸ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಂತಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ. ಟೆಲಿವಿಷನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ಗಳಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವು ಮನುಷ್ಯನ ಒಳಿತಿಗೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಡುಕಿಗೂ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೂ, ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆತು ಬದುಕಿದ ಮನುಷ್ಯರು ಈ ಮೂರು ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮುಂತಾದ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದವು. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮೇಣ ಇಲ್ಲದಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಭಾದಿಸಿತು.

ಇಂದು ಕಂಡು ಬರುವ ಹಲವಾರು ಅಪಘಾತಗಳಿಗೂ, ಅಪರಾಧಗಳಿಗೂ, ದುರಭ್ಯಾಸಗಳೇ ಕಾರಣ. ನವಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದಕ್ಕಿರುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ಕುರಿತು ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯದ ಕುರಿತೂ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

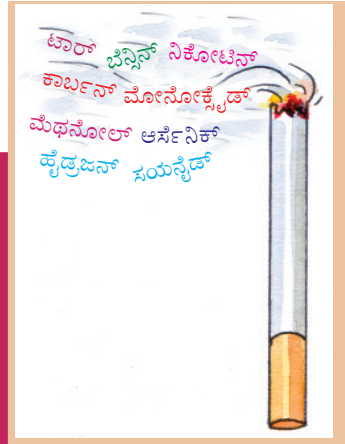
ಧೂಮಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಾವೊಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡೋಣ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರಿ (ಪೆನ್ನಿನ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು). ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ. ಬಾಟಲಿಯ ಮುಚ್ಚಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಇರಿಸಿರಿ. ಮುಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿಯ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಬಿರುಕಿಲ್ಲದೆ ಮುಚ್ಚಲು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಆವೆಮಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪೂರ್ಣ ಎನ್ನುವಂತೆ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಇರಿಸಿದ ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚುವುದು. ಸಿಗರೇಟ್ ಹೊತ್ತಿಸಿದ ನಂತರ ಬಾಟಲಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿರಿ. ನೀರು ಹೊರಹರಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಉರಿದು ಅದರ ಹೊಗೆ



ಚಿತ್ರ 3.1

ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ನೀರು ಹರಿದುಹೋದ ನಂತರ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮುಚ್ಚಿರಿ. ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಾಟಲಿಯ ತುದಿಭಾಗವನ್ನು ಒಂದು ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ / ಫಿಲ್ಟರ್ ಪೇಪರ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನಿಂದ ಬಿಗಿಯಿರಿ. ಕೆಳಗಿನ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ಅದರ ಮೂಲಕ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಊದಿರಿ. ಹೊಗೆ ಟಿಶ್ಯೂಪೇಪರಿನ ಮೂಲಕ ಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ರಬ್ಬರ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನಿಂದ ಬಿಗಿದ ಟಿಶ್ಯೂಪೇಪರ್ / ಫಿಲ್ಟರ್‌ಪೇಪರ್‌ನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಟಾರ್, ನಿಕೋಟಿನ್ ಮುಂತಾದ ವಿಷಾಂಶಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು.

ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ 4000 ದಷ್ಟು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 400 ರಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಷಾಂಶವುಳ್ಳದ್ದೂ, 69 ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವವುಗಳೂ ಆಗಿವೆ.



ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊರಬಿಡುವ ಕೆಲವು ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ತಿಳಿಯಿತಲ್ಲವೇ? ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿ.

.....

.....

.....

.....

.....

ವಿಶ್ವಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 60 ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಜನರು ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ ಇದರಲ್ಲಿ 6 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲ; ಇತರರು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವವರು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಸೂಚಕಗಳು

1. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕಗುಣ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಕಿರಿದಾಗಿಸುತ್ತದೆ (Narrow).
2. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಮೋನೋಕ್ಸೈಡ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಓಕ್ಸಿಜನ್ ಸಾಗಿಸಲು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
3. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಧೂಮನಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವ್ಯೂಹದ ಸಂಚಾರ ಪಥವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಓದಿದಿರಲ್ಲವೇ? ಈ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಧೂಮಪಾನ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಭಾದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

.....

.....

.....

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ವಾಕ್

ನಾವೀಗ ಒಂದು ಆಟ ಆಡೋಣ. ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸವಿರುವ ಒಂದು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕೋಲಿನಿಂದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ 10 ಬಾರಿ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ವೃತ್ತ ಬರೆಯಲು ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಳಿರಿ. ತಕ್ಷಣವೇ ಮಗು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ವೃತ್ತದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರೆದ 1 ಮೀಟರ್ ಅಗಲ ಮತ್ತು 10 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಡೆದು ಹೋಗಬೇಕು. ನಡೆಯುವಾಗ ಗೆರೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಬಿದ್ದರೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಪರಾಜಯಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. 10 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರುವ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿದರೆ ಮಗು ಆ ಆಟವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಆಟದ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 3.2

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ವಾಕ್ ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

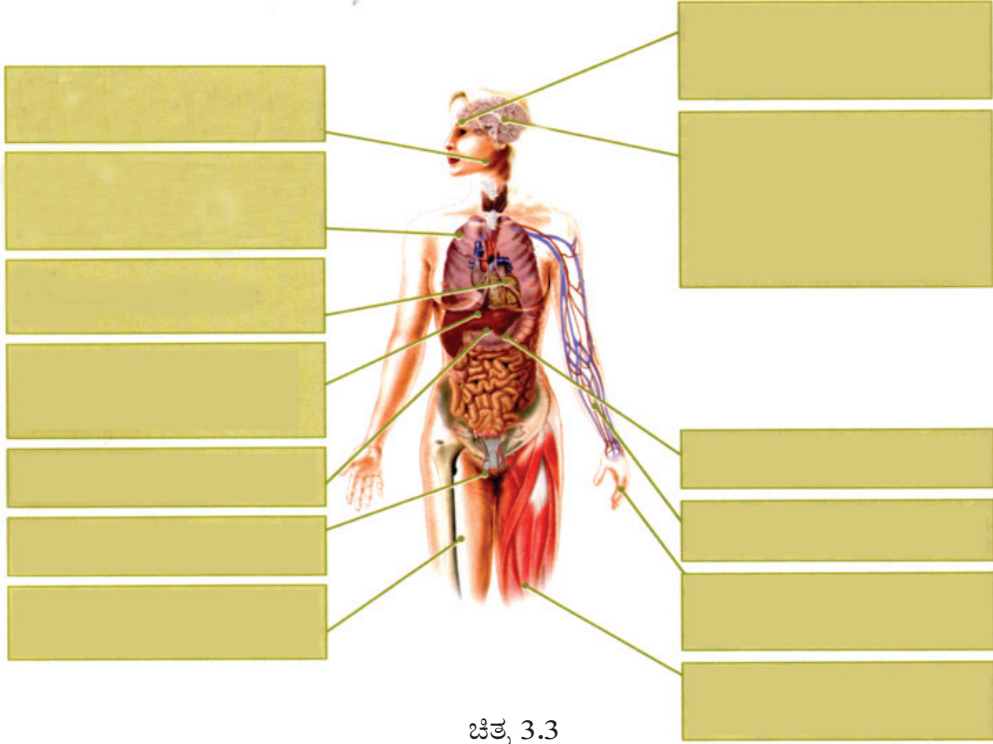
.....

ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ವಾಕ್ ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಸಹಜ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಿರಲ್ಲವೇ (ಕೋಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸುತ್ತ ತಿರುಗುವುದು). ಈ ಅಸಹಜ ಚಲನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ್ದರಿಂದ ಸಹಜ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಯಿತು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮನುಷ್ಯನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲದಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯವು ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಾನಿಯನ್ನು A, B, C ಎಂಬ ಕೋಲಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಕೋಲಂಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

- A. ಗಂಟಲು (Pharynx): ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಮದ್ಯಪಾನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ 10 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.
- B. ಶ್ವಾಸಕೋಶ (Lungs): ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಕ್ಷಯ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- C. ಹೃದಯ (Heart): ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೀಡುಮಾಡುವ ಕಾರ್ಡಿಯೋಮಯೋಪತಿ ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- D. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ (Liver): ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಿರೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಮಾರಕ ರೋಗ.
- E. ಎಲುಬು (Bone): ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನವು ಎಲುಬುಗಳ ಬಲಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ (Osteoporosis)
- F. ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ (Pancreas): ಪೇಂಕ್ರಿಯಾಟೈಟಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- G. ವೃಷಣ (Testis): ಪುರುಷ ಗ್ರಂಥಿಯಾದ ವೃಷಣ ಕ್ಷಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- H. ಕಣ್ಣು (Eye): ಕಣ್ಣುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- I. ಮೆದುಳು (Brain): ಮೆದುಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಮಾರಕರೋಗಗಳು, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- J. ಜಠರ (Stomach): ಜಠರವನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅಲ್ಪರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.
- K. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ (Blood and Bone marrow): ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ದೋಷ ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆ.
- L. ನರಗಳು (Nerves): ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಇರುವ ಸಂವೇದನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- M. ಸ್ನಾಯುಗಳು (Muscles): ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ.



ಚಿತ್ರ 3.3

ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಿ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಉಪಟಳವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತವರು ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7

ಮದ್ಯಪಾನವು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಮದ್ಯವನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ ಹೊರತಳ್ಳಲು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುವುದು.



ಮನುಷ್ಯನ ಕ್ಷೇಮವು (Wellness) ಆರು ಘಟಕಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬುವುಗಳು ಪ್ರಮುಖ ವಾದವುಗಳು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 8

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ಅತಿಯಾದ ಉಪಯೋಗವು ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನವರಲ್ಲಿ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀವ್ರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ? ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ



ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಯಾವೆಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳೆಂದು ಬರೆಯಿರಿ. ಇವುಗಳ ಅಮಿತ ಉಪಯೋಗದಿಂದಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು:

- ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಲಭಿಸುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮೋನಿಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇರಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೋನಿಟರ್‌ನಿಂದ 18 ರಿಂದ 30 ಇಂಚಿನ ವರೆಗೆ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸರಿಯಾದ ಶರೀರ ನಿಲುವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಆಗಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 16 ಇಂಚಿನಷ್ಟು ದೂರವಿರಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು.
- ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ಕ್ರೀನನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. ಆಗಾಗ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಮಿಟುಕಿಸಬೇಕು.
- ಫೋನಿನ ಶಬ್ದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಹಾಡು ಕೇಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಓದಲು ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಫೋನಿನ ಸ್ಕ್ರೀನನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿ (Zoom) ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್ ಗೇಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡುವುದರ ಬದಲು ಶಾರೀರಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು.

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಲಭಿಸದೆ ಫೋನ್ ಕರೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೋಮೋಫೋಬಿಯ (Nomophobia) ಎನ್ನುವರು.



ಚಟುವಟಿಕೆ 9

ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನ ನಿರಂತರವಾದ ಬಳಕೆಯು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ ರೀತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ.

1. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮೂಗಿನ ತುದಿಭಾಗಕ್ಕೆ ನೋಡಿರಿ (ನಾಸಾಗ್ರದೃಷ್ಟಿ). 10 ಸೆಕೆಂಡು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ. ನಂತರ 10 ಸೆಕೆಂಡು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮೂರು ಸಲ ಆವರ್ತಿಸಿರಿ (ಚಿತ್ರ 3.4)
2. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಿ. (ಭ್ರೂಮಧ್ಯದೃಷ್ಟಿ) 10 ಸೆಕೆಂಡು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ. ಬಳಿಕ 10 ಸೆಕೆಂಡು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮೂರು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ (ಚಿತ್ರ 3.5)
3. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಭುಜಕ್ಕೂ ನೆಲಕ್ಕೂ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿದು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಬಲಕೈಯನ್ನು ಚಾಚಿ ಇರಿಸಿರಿ. ಕೈಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿರಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ತಲೆ ಅಲುಗಿಸದೆ ಬೆರಳಿನ ಅಗ್ರಭಾಗಕ್ಕೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಕೈಯನ್ನು ಚಲಿಸಿರಿ. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಯವಾಗುವವರೆಗೆ ಕೈಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ. ಬಳಿಕ ಕೈಯನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಪುನಃ ತಂದು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ. ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿರಿ. ಇದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ. ಇದನ್ನೇ ಮೂರು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ (ಚಿತ್ರ 3.6)
4. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತ ಬಳಿಕ ಭುಜಕ್ಕೂ ನೆಲಕ್ಕೂ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿದು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಇರಿಸಿರಿ. ಬಲ ಕೈಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೂ ಎಡಕೈಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸಿರಿ. ತಲೆಯನ್ನು



ಚಿತ್ರ 3.4



ಚಿತ್ರ 3.5



ಚಿತ್ರ 3.6



ಚಿತ್ರ 3.7

ನೇರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗೋಲಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಯವಾಗುವ ತನಕ ಕೈಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ. ಬಳಿಕ ಕೈಯನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಪುನಃ ತಂದು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ. ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮೂರು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ. (ಚಿತ್ರ 3.7)

5. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೂ ನೆಲಕ್ಕೂ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ನೇರ ಎದುರು ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿದು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಚಾಚಿರಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ತುದಿಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ತನ್ನಿರಿ. ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ ಇದನ್ನು ಮೂರು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ. (ಚಿತ್ರ 3.8)



ಚಿತ್ರ 3.8

ಚಟುವಟಿಕೆ 10

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

.....

.....

.....

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಟಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಿರುವ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 11

ಬಾಲ್ ವಾರ್ (Ball War)



ಚಿತ್ರ 3.9

ಮಕ್ಕಳು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ. 5 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದ ಮೂರು ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಮಧ್ಯದ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸಮಾನ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಎದುರು ಬದುರಾಗಿ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ತಲಾ 3 ಟೆನಿಸ್‌ಬಾಲ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಸೂಚನೆಯ ನಂತರ ತಂಡಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಟೆನಿಸ್‌ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ಗೆ ಎಸೆದು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಎದುರು ದಿಕ್ಕಿನ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ ಎದುರಿನ ಗೆರೆ ದಾಟಿದರೆ ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಎಸೆಯುವ ಟೆನಿಸ್ ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಯಾವ ತಂಡ ಬೇಕಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಎಸೆಯಬಹುದು. ಮೂರೂ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ಗಳು ಎದುರಿನ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಮಧ್ಯದ ಗೆರೆಗೆ ತಂದಿರಿಸಿ ಆಟವನ್ನು ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಟವು ರೋಚಕವಾಗಿತ್ತೇ?

ಈ ಆಟವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುವಿರೋ?
.....

ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮುಂತಾದ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಹಾಗೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ಅಮಿತ ಉಪಯೋಗ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದೂ ಈ ಗಂಡಾಂತರದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಎರಡು ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
.....
2. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ರಕ್ತದ ಓಕ್ಸಿಜನ್ ಸಾಗಾಟಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಯಾವುದು?
.....
3. ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಎಷ್ಟು ಅಂತರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು?
.....
4. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗಿ ಯಾವ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ?
.....

ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

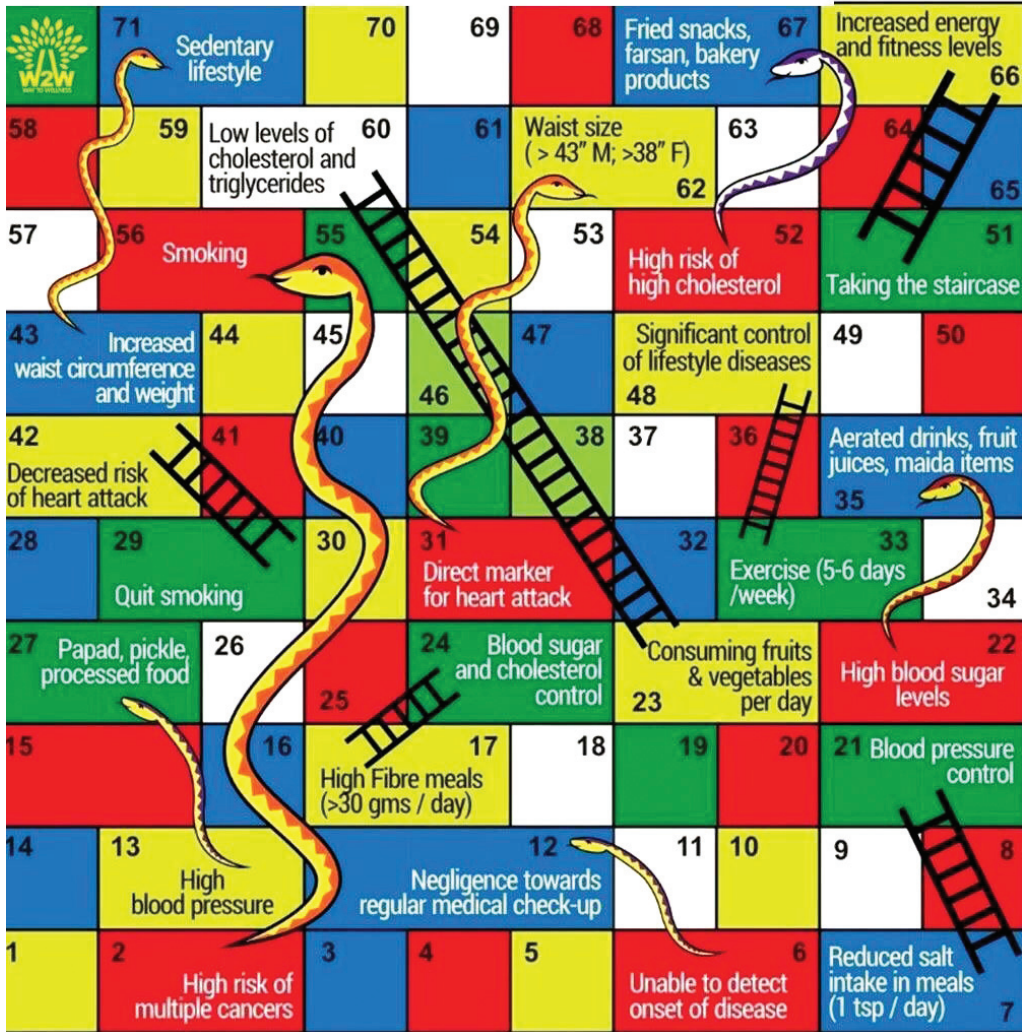
1. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಎಂಬಿವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಅರ್ಥವಾಯಿತು.

ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾಗಿಕವಾಗಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ

2. ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ಅಮಿತ ಉಪಯೋಗದಿಂದಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿತು.

ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾಗಿಕವಾಗಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ

MOVE UP IN LIFE WITH HEALTHY HABITS



4

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ

ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಸುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮನದಟ್ಟಾಗುವುದು.

"Money is Yours but resources belongs to the society."

ಜೋಮೋನ್ ಮತ್ತು ಜಾಫರ್ ಸಹಪಾಠಿಗಳು. ಒಂದು ದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದೂಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಕಿ ಉಳಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಜಾಫರ್ ಎಸೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಜೋಮೋನ್ ಗಮನಿಸಿದನು. ಆಹಾರವನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಹಾಳು ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪೆಂದು ಅವನು ಗೆಳೆಯನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದನು. ತನ್ನ ತಂದೆಗೆ ಉಂಟಾದ ಒಂದು ಅನುಭವವನ್ನು ಅವನು ವಿವರಿಸಿದನು. ಜೋಮೋನಿನ ತಂದೆ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗೆ ಹೋದರು. ಸಮೀಪದ ಮೇಜಿನಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೇವಲ ಎರಡು ತರದ ಖಾದ್ಯಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಅವರ ಮುಂದೆ ಇದ್ದವು. ಅವರು ಜಿಪುಣರೋ ಅತಿ ಬಡವರೋ ಆಗಿರಬಹುದೆಂದು ಆತನು ಯೋಚಿಸಿದನು. ಇನ್ನೊಂದು ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂವರು ವೃದ್ಧಿಯರು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಕೇವಲ ಒಂದು ಖಾದ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅವರು ಓರ್ಡರ್ ನೀಡಿದರು. ವೆಿಯಿಟರ್ ಅದನ್ನು ಮೂವರಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಡುವುದನ್ನು ಕಂಡನು. ಅವರು ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಅಗುಳನ್ನೂ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಆತನು ನೋಡಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟನು. ವೆಿಯಿಟರ್ ತಂದ ಮೆನುವಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ





ಹೆಚ್ಚೇ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯವನ್ನು ತಂದೆ ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರು ಓರ್ಡರ್ ಮಾಡಿದರು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ಬಾಕಿ ಉಳಿಸಿದ್ದರು. ಹಣ ಪಾವತಿಸಿ ಹೊರಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ವೃದ್ಧಿಯರಲ್ಲಿ ಓರ್ವಳು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಿಡುಕಿದಳು. ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ

ಅಸಂತ್ಯವಿ ಮತ್ತು ರೋಷವಿದೆಯೆಂದು ಭಾವೋದ್ವೇಗದಿಂದ ನುಡಿದರು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ತಂದೆ ಮತ್ತು ಆತನ ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ಅತೀವ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತು. ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹಣ ಪಾವತಿಸಲಾಗಿದೆಯೆಂದೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ನೀವ್ಯಾರು ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ವೃದ್ಧಿಯರಲ್ಲಿ ಓರ್ವಳು ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೊಂದಿಗೋ ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಮಿನುಟುಗಳೊಳಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುರಕ್ಷಾ ಇಲಾಖೆಯ ಒಬ್ಬ ಅಧಿಕಾರಿ ಭೋಜನ ಶಾಲೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನು. ವೃದ್ಧಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ ಆ ಯುವಕನು ತಂದೆಯ ಸಮೀಪ ಬಂದು 50 ಯೂರೋ ದಂಡ ಕೇಳಿದನು. ಆತನು ಹೇಳಿದನು “ನೀವು ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳಬೇಕು. ನೀವು ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಸೇರಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಅದು ಶ್ರೀಮಂತರಾದ ನಿಮ್ಮದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ” ಅಪಮಾನಿತರಾದ ತಂದೆ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿದರು. ಜೋಮೋನಿನ ತಂದೆ ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರು ತಪ್ಪನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಇತರರಿಗೂ ಹಂಚಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಈ ಟಿಪ್ಪಣಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ನೀತಿಪಾಠ ಯಾವುದೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲದೆ ಇತರ ಹಲವು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವಿ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವನ್ನು ನಾವು ಗಳಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ಗಳಿಸೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಹೂ ಈಸ್ ಮಿಸ್ಸಿಂಗ್

ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಶಬ್ದವಾಗದಂತೆ ಕ್ಲಾಸಿನಿಂದ ಹೊರಹೋಗಿ ಮರೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ಥಾನ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆದು ಹೊರಹೋದ ಮಗುವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹೆಸರು ಹೇಳಲು ಹೇಳಬೇಕು.



ಈ ಆಟವನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.



- ನೀವು ಅಂಗಡಿಯಿಂದ 80 ರೂಪಾಯಿಯ ಚೆಂಡನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಅಂಗಡಿಯವನಿಗೆ 100 ರೂ ನೀಡುವಿರಿ ಆತನು 20 ರೂಪಾಯಿ ನೀಡುವುದರ ಬದಲು ತಪ್ಪಿ 30 ರೂಪಾಯಿ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿದನು. ನೀವೇನು ಮಾಡುವಿರಿ?
 - 10 ರೂಪಾಯಿ ಹೆಚ್ಚು ಲಭಿಸಿದುದಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷ ಪಡುವಿರಿ.
 - 5 ರೂಪಾಯಿ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿ 5 ರೂಪಾಯಿ ಕೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.
 - 10 ರೂಪಾಯಿ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವಿರಿ. ಉತ್ತರ
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಒಂದು ಮಗು ಗಟ್ಟಿ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಉಳಿದವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟುಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ತರಗತಿಗೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಶಬ್ದ ಉಂಟುಮಾಡಿದವರು ಯಾರೆಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನಾಗಿರಬಹುದು?
 - ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಿರಿ
 - ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
 - ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವಿರಿ ಉತ್ತರ
- ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ತರಗತಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಠಭಾಗ ಅರ್ಥವಾಯಿತೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಸಂಶಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಬಾಕಿಯಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರಬಹುದು?
 - ಅರ್ಥವಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳುವಿರಿ.
 - ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
 - ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವಿರಿ ಉತ್ತರ
- ಶಾಲೆಯ ಸಮೀಪದ ಒಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಮಲು ಪದಾರ್ಥದ ಮಾರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ನೀವೇನು ಮಾಡುವಿರಿ?
 - ಯಾರಲ್ಲೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ.
 - ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಿರಿ. (ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ರಕ್ಷಕರು ಮುಂತಾದವರಲ್ಲಿ)
 - ಇತರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಿರಿ. ಉತ್ತರ

5. ಆಟವಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಶಾಲಾ ಮೈದಾನದಿಂದ ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಮರಳುವಾಗ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೋಣೆಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಮರೆತು ಹೋಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯಿದ್ದ ಚೆಂಡು ಕಳೆದು ಹೋಯಿತು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ. ನಂತರ ಈ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ನೀವೇನು ಮಾಡುವಿರಿ?

- A. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
B. ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಹೊರಿಸುವಿರಿ.
C. ಚೆಂಡು ಕಳೆದು ಹೋಗಲು ನಾನೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವಿರಿ.

ಉತ್ತರ



6. ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬ್ಯಾಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಚೆಂಡು ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಸವರಿಕೊಂಡು ಕೀಪರ್‌ನ ಕೈಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿದುದು ಅಂಪಯರ್‌ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎದುರಾಳಿ ತಂಡ ಔಟಿಗಾಗಿ ಅಪೀಲು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನೀವೇನು ಮಾಡುವಿರಿ?

- A. ಅಂಪಯರ್‌ನ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಕಾಯುವಿರಿ.
B. ಚೆಂಡು ಬ್ಯಾಟಿಗೆ ತಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಾದಿಸುವಿರಿ.
C. ಕ್ರೀಸ್ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವಿರಿ.

ಉತ್ತರ

ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಸ್ಕೋರ್ ಎಷ್ಟು?

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಒಕ್ಕೂಟ

ನಿಮಗೆ ಒದಗಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಕಾಗದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಒಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಗುಂಪು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

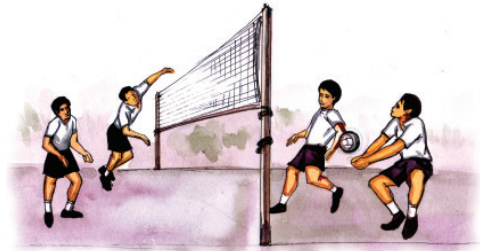
ನಿಮಗೆ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೇ? ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುವು? ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಯಾಕಾಗಿ?

.....
.....

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಕೂಲ್ ವಾಲಿಬಾಲ್

ಇಬ್ಬರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಗುಂಪುಗಳಾದ ನಂತರ 12 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ 12 ಮೀಟರ್ ಅಗಲವಿರುವ ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ. ಒಂದು ತಂಡ ಆಟವಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಉಳಿದ ತಂಡಗಳು ಪ್ರೇಕ್ಷಕ ರಾಗಿಯೂ ಆಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವರಾಗಿಯೂ



ಚಿತ್ರ 4.1

ಆಯೋಜಕರಾಗಿಯೂ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಆಟದ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು.

- ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಗೈರು ಹಾಜರಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಆಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೇ?
- ನಿಷ್ಪಕ್ಷವಾಗಿ ಆಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೇ?

ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

ಆಟವಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ, ಆಟಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರ ಮೂಲಕ, ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಆಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಹಲವಾರು ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ನಮಗರಿಯದಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ.



ಕಿ ಆಂಟಿನಿ ಲೋಡ್ ಕ್ಲಿಸ್ಟೇರ್ಸ್ 1983 ಜೂನ್ 8 ರಂದು ಬೆಲ್ಜಿಯಂನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದಳು. ಆರನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಟೆನಿಸ್ ಆಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕ್ಲಿಸ್ಟೇರ್ಸ್ 15ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಾಂಪ್ಯನ್ ಆದಳು. 1999 ರಲ್ಲಿ 16ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಶನಲ್ ಟೆನಿಸ್ಗೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿ 2005 ರಲ್ಲಿ ಯು.ಎಸ್ ಓಪನ್ ಗೆದ್ದು ಮೊದಲ ಗ್ರಾನ್ಡ್‌ಸ್ಲಾಂ ಪಡೆದಳು. ಕ್ರೀಡಾರಂಗದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 2007 ರಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಾದ ಮೇಲೆ ಆಟದ ಮೈದಾನದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಕ್ಲಿಸ್ಟೇರ್ಸ್ 2008 ರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತಳು. 2009 ರಲ್ಲಿ ಯು.ಎಸ್. ಓಪನ್ ಗೆದ್ದುಕೊಂಡು ಪ್ರೊಫೆಶನಲ್ ಟೆನಿಸ್ಗೆ ಮರಳಿದ ಕ್ಲಿಸ್ಟೇರ್ಸ್ 2010 ರಲ್ಲಿ ಯು.ಎಸ್. ಓಪನ್, 2011 ರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯನ್ ಓಪನ್ ಎಂಬೀ ಗ್ರಾನ್ಡ್ ಸ್ಲಾಂಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡು ವಿಶ್ವದ ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಳು. ನಂತರ 2012 ರಲ್ಲಿ ಯು.ಎಸ್.ಓಪನ್ ಟೂರ್ನಾಂಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದರು. ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರದರ್ಶನ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಕ್ರೀಡಾರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

ಗಮನಿಸಿರಿ

ಕ್ಲಿಸ್ಟೇರ್ಸ್‌ನ 4 ಗ್ರಾಂಢಾಂ ಕಿರೀಟಗಳಲ್ಲಿ 3 ಕೂಡಾ ಎರಡನೆಯ ಪ್ರವೇಶದಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡದ್ದಾಗಿದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನೂ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಮುಂದುವರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಾವು ಓದಿದ ಕಿಂ ಕ್ಲಿಸ್ಟೇರ್ಸ್‌ನ ಜೀವನವು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕ ಸ್ಪರ್ಧಾರಂಗದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿದ ಅವರು ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿ ನಂತರ ಕ್ರೀಡಾರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು

ಮಾಡಿದರು. ಸ್ಪರ್ಧಾ ರಂಗದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದರೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದುದು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ನೆಲೆನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿರುವುದಾಗಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಒಬ್ಬರು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಪ್ಪಿನ ಮೂಲಕ ಸಾಗುವ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ (Aging) ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಅದರಿಂದ ಗಳಿಸುವ ಪಕ್ಷತೆಯೂ ಜ್ಞಾನವೂ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಸಾಗುವ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ವಯಸ್ಸು (Healthy Aging) ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯಬಹುದು.

ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿನ ಸಂಭಾಷಣೆ

ಅಂಗಡಿಯವನು : ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳು ಬೇಕು?

ಸ್ತ್ರೀ : ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟನೋವಿಗಿರುವ ಮದ್ದುಗಳು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರಿಸಲಿರುವ ಹತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿರಿ.

ಅಂಗಡಿಯವನು : ಬೇರೇನಾದರೂ ಬೇಕೇ?

ಸ್ತ್ರೀ : ಆರೋಗ್ಯ ಗಳಿಸಲಿರುವ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ?

ಅಂಗಡಿಯವನು : ಇಲ್ಲ

ಸ್ತ್ರೀ : ಎಷ್ಟಾಯಿತು?

ಅಂಗಡಿಯವನು : 2190 ರೂಪಾಯಿ

ಅಂಗಡಿಯವನು : ಚಿಲ್ಲರೆ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ?

ಸ್ತ್ರೀ : ಎಷ್ಟು ಹಣ ಬಾಕಿ ಇದೆ?

ಅಂಗಡಿಯವನು : 10 ರೂಪಾಯಿ

ಸ್ತ್ರೀ : ಆದರೆ 10 ರೂಪಾಯಿಯ ಜ್ವರಕ್ಕಿರುವ ಮದ್ದು ಕೊಡಿರಿ. ಜ್ವರ ಬರುವಾಗ ಸೇವಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ.



ಮೇಲೆ ನೀಡಿರುವ ಸಂಭಾಷಣೆಯಿಂದ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ವಾಹನ ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಅದರ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಕುರಿತೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಕುರಿತೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಅದರ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಲಭಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಡುವೆವು. ಆದರೆ ಮಾನವನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿರಿಸುವರೋ?

ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು? ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಡವೆ? ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಯಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ನೀವು ಸಮಯವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ವಾರದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ದಿವಸ	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 30 ನಿಮಿಷ	ಸಂಜೆ 30 ನಿಮಿಷ
ಸೋಮವಾರ		ವಾಲಿಬಾಲ್
ಮಂಗಳವಾರ	ಯೋಗ	ಫುಟ್‌ಬಾಲ್
ಬುಧವಾರ	ಏರೋಬಿಕ್ಸ್	ಕ್ರಿಕೆಟ್
ಗುರುವಾರ		
ಶುಕ್ರವಾರ		

ಪಟ್ಟಿ 4.1

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಗಾಗಿ (Healthy Aging) ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅನುಸರಿಸಬಾರದ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳು	ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದವುಗಳು	ಅನುಸರಿಸಬಾರದವುಗಳು
ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ		
ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ		
ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ		
ವಿಶ್ರಾಂತಿ		
ಆಮಿತ ಆಹಾರ		
ಪೋಷಕಾಹಾರ		
ವ್ಯಾಯಾಮ		
ಮದ್ಯಪಾನ		
ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜೀವನ ರೀತಿ		
ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ		
ಶುಚಿತ್ವ ಪ್ರಜ್ಞೆ		
ಆಹಾರಕ್ರಮ		
ಹೆಚ್ಚಿದ ಶರೀರಭಾರ		
ಅಮಲು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಪಯೋಗ		

ಪಟ್ಟಿ 4.2

ನೀವು ಕಲಿತ ಅವಯವಗಳು ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ಜ್ಞಾನವು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಗೆ (Healthy Aging) ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯೋಗ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆಯಲ್ಲವೇ?

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಹೂ ಈಸ್ ಮಿಸ್ಸಿಂಗ್ ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ಜಯಗಳಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಘಟಕ ಯಾವುದು?
 - A. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ
 - B. ಸಹವರ್ತಿತ್ವ
 - C. ಅಮಿತ ಆಹಾರ
2. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಹವ್ಯಾಸ ಯಾವುದು?
 - A. ಔಷಧಿ
 - B. ವ್ಯಾಯಾಮ
 - C. ಅಮಿತ ಆಹಾರ
3. ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಆರಿಸಿರಿ.
 - A. ಕೀಳರಿಮೆ
 - B. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ
 - C. ಅಸಹಕಾರ

5

ಪೋಷಕಾಹಾರ - ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮೆಗೆ

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

ಆದರ್ಶ ಸದಸ್ಯನಾಗಿರುವ ಯೆಲ್ಲೋ ಹೌಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಲೂ ಹೌಸ್‌ಗಳೊಳಗಿನ ಇಂಟ್ರಾಮ್ಯೂರಲ್ ಪಂದ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಪಂದ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಆದರ್ಶ ಅಸೌಖ್ಯದಿಂದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತನು. ಕೂಡಲೇ ಆದರ್ಶನ ಬದಲು ಮತ್ತೊಬ್ಬನನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರ್ಶ ಗಳಿಸಿದ ಎರಡು ಗೋಲುಗಳಿಂದ ಮುಂದಿದ್ದ ಯೆಲ್ಲೋ ಹೌಸ್ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟ ಕೊನೆಗೊಂಡಾಗ 2-4 ಗೋಲುಗಳಿಗೆ ಪರಾಭವಗೊಂಡಿತು. ಪಂದ್ಯದ ಬಳಿಕ ಯೆಲ್ಲೋ ಹೌಸಿನ ತಂಡ ಸಭೆ ಸೇರಿ ಪಂದ್ಯದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ ಆದರ್ಶನ ಅಸೌಖ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಬದಲಿಗನನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದುದು ಆಟವನ್ನು ಬಾಧಿಸಿತು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು. ಅಸೌಖ್ಯ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದು ಮಕ್ಕಳು ಆದರ್ಶನಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದರೂ ಉತ್ತರ ಲಭಿಸಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರು. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಆದರ್ಶನಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿದರು. ಅಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆದರ್ಶ ಊಟ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರದ ಕುರಿತಾಗಿ ಯೂ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಕುರಿತಾಗಿಯೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದರು.



ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಪಂದ್ಯದಡೆಯಲ್ಲಿ ಆದರ್ಶಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತಲ್ಲವೇ? ಇದೇ ರೀತಿ ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಹಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಅಸೌಖ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ನೋಡಿರುವಿರಲ್ಲವೇ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಈ ರೀತಿಯ ಅಸೌಖ್ಯಗಳು ಅವರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ಬರೆಯಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

.....

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ

ಮನುಷ್ಯನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ಅವನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಲಭಿಸುವುದು. ವಿವಿಧ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಜರಗಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ಎನ್ನುವರು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಆರು ಘಟಕಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಂಬವುಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದು. ಖನಿಜಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ನೀರು ಎಂಬವುಗಳು ಚೈತನ್ಯ ಉತ್ಪಾದಿಸದಿದ್ದರೂ ಅವು ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿವೆ.

1. ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ (Carbohydrate)

ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಸರಳ ಘಟಕವಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಶರೀರದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು. ಹ್ರಸ್ವ ಕಾಲಾವಧಿಯಿಂದ ತೊಡಗಿ

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಸಾಗುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಗ್ಲೈಕೋಜನಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವೂ ಬಳಿಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಾಗ ಆಯಾಸ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವವರಿಗೆ 1 ಕಿ. ಗ್ರಾಂ ಶರೀರದ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 8 ರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಬಲ, ವೇಗ ಎಂಬಿವುಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ 5 ರಿಂದ 6 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಆಹಾರದಿಂದ ಲಭಿಸಬೇಕು.

2. ಪ್ರೋಟೀನ್ (Protein)

ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಹಾಲು ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಲಭಿಸುವುದು. ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ಬಲ, ಗಾತ್ರ ಎಂಬಿವುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಭಾರವತ್ತುವಿಕೆ, ಕುಸ್ತಿ, ಗುಂಡೆಸೆತ ಮುಂತಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಪ್ರೌಢ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಶರೀರ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 0.8 ಗ್ರಾಂ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವವರಿಗೆ 1.4 ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ಭಾರ ಎತ್ತುವಿಕೆಯ ತೀವ್ರ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರಿಗೆ ಸುಮಾರು 1.7 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

3. ಕೊಬ್ಬು (Fat)

ಕೊಬ್ಬು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯದ ಎರಡು ಪಾಲಿನಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಎಂಬಿವುಗಳಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಲಭಿಸುವುದು. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಾಲಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದಿರುವ ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 20% ದಿಂದ 35% ದಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಾಗ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

4. ವಿಟಮಿನ್ (Vitamin)

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಶರೀರವು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು. ಉಳಿದವುಗಳು ಆಹಾರದಿಂದ ಲಭಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರದಿಂದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಡೈಮಿನ್, ರೈಬೋಫ್ಲಾವಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್ ಮುಂತಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

5. ಖನಿಜಗಳು (Minerals)

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಂತೆಯೇ ಖನಿಜಗಳೂ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೋಟಾಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಫೋಸ್ಫರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಆಯೋಡಿನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಪ್ರಧಾನ ಖನಿಜಗಳು. ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸ್ನಾಯು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಪೋಟಾಶಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಖನಿಜಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

6. ನೀರು (Water)

ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಜರಗಲು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸಮತೋಲನ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಿಂದ ಧಾರಾಳ ನೀರು ನಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ಯಥಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.


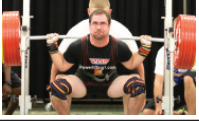


ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಿಂತ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಎರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ.



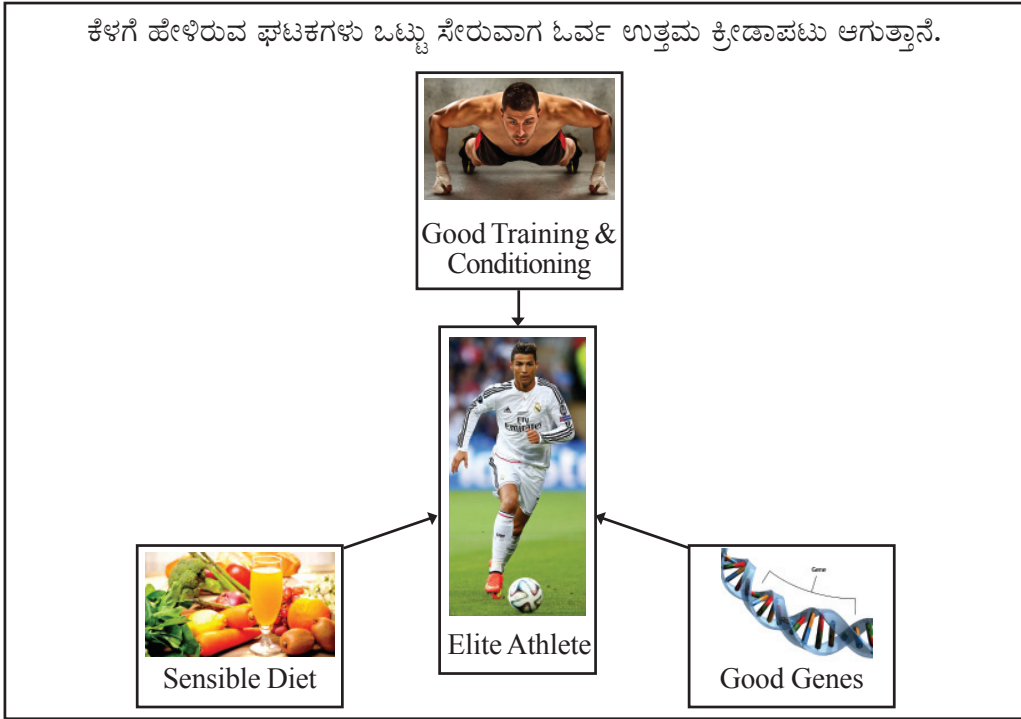
ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಕಾಲಂ A ಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರೋಷಕಾಂಶಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ಆದ್ಯತೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಾಲಂ B ಯಲ್ಲಿಯೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಕಾಲಂ C ಯಲ್ಲಿಯೂ ಬರೆದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

A ಕ್ರೀಡೆಯ ಹೆಸರು	B ಪೋಷಕಾಂಶ	C ಮೂಲ
<p>ಮ್ಯಾರಥಾನ್</p> 	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	
<p>ಪವರ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್</p> 	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	
<p>ಹೇಮರ್ ತ್ರೋ</p> 	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	
<p>ಬಾಸ್ಕೆಟ್ಬಾಲ್</p> 	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	

ಪಟ್ಟಿ 5.1

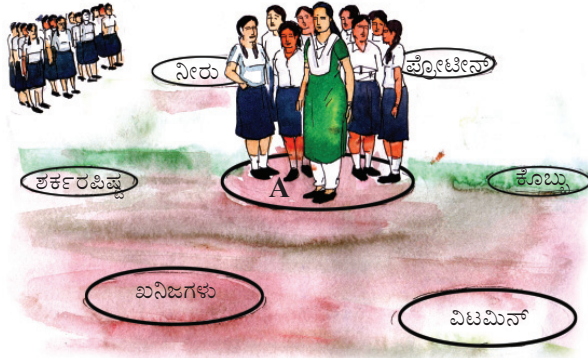
ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಘಟಕಗಳು ಒಟ್ಟು ಸೇರುವಾಗ ಓರ್ವ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಆಗುತ್ತಾನೆ.



ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಉತ್ತರ ವೃತ್ತ

ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ರಚಿಸಿ A ಎಂಬ ಹೆಸರು ನೀಡುವರು. A ಎಂಬ ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತಲೂ 10 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ 6 ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವರು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಗಳು, ನೀರು



ಚಿತ್ರ 5.1

ಎಂಬೀ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೀಡುವರು. ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಜನರಿರುವ 4 ತಂಡಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಿಂದ 2 ಜನರಂತೆ ಒಟ್ಟು 8 ಮಂದಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವವನೊಂದಿಗೆ A ಎಂಬ ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವವನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವರು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಂಬೀ ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಲಾ ಒಂದು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು. ಒಂದು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರಬಾರದು ಮುಂದೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಿಂದ ಇನ್ನಿಬ್ಬರು ಬಂದು A ಎಂಬ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿದು 10 ನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಕಳೆದ ನಂತರ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸಿದ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುವುದು.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (Dehydration)

ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ಹಾಗೂ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ನೀರು ಶರೀರದ ನೀರಿನ ಪ್ರಧಾನ ಮೂಲ. ಶರೀರ ಭಾರದ ಸುಮಾರು 70% ನೀರು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಕ್ರಮೀಕರಣ, ತಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆ ಎಂಬೀ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಬೆವರು ಎಂಬಿವುಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಿಂದ ನೀರು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುವುದು.

“ಶರೀರದ ನೀರಿನಂಶ ಕ್ರಮಾತೀತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಎನ್ನುವರು.”

ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದು. ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವುದು. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವು ಶರೀರಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸರಿಯಾದ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಭಾದಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

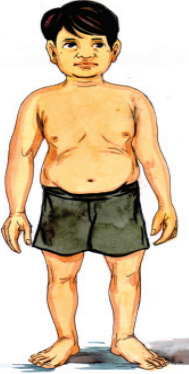
ಕಾರಣಗಳು	ಲಕ್ಷಣಗಳು
•	•
•	•
•	•
•	•

ಪಟ್ಟಿ 5.2

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ

ತೀವ್ರ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವುದು. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಪಂದ್ಯದ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪಂದ್ಯದ ಬಳಿಕವೂ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ



ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಲಭಿಸುವುದಲ್ಲವೇ. ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಶರೀರವು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಎನ್ನುವರು.

ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶರೀರದ ತೂಕದ ಎಷ್ಟು ಶೇಕಡಾ ಇರಬೇಕೆಂದೂ

ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟೆಂದೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರ್ಕಿಮಿಡಿಸ್‌ನ ತತ್ವದ ಪ್ರಕಾರ ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಾದ ಹಾಗೂ ನಿಖರವಾದ ಒಂದು ವಿಧಾನವೇ ಅಂಡರ್ ವಾಟರ್ ವೈಯಿಂಗ್ (Under water weighing/ Hydrostatic weighing).



ಪುರುಷ ಸ್ತ್ರೀ	ಪ್ರಾಯ	ಕಡಿಮೆ ಭಾರ ಕೊಬ್ಬು (%)	ಸರಾಸರಿ ಭಾರ ಕೊಬ್ಬು (%)	ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಕೊಬ್ಬು (%)
ಪುರುಷ	20 - 40	7	7 - 20	2 ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ
	40 ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ	10	10 - 25	25 ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ
ಸ್ತ್ರೀ	20 - 40	19	19 - 40	40 ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ
	40 ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ	22	22 - 36	36 ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ

ಪಟ್ಟಿ 5.3

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಭಾರಕಡಿಮೆ ಎಂಬಿವುಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದಿರಲವೇ. ಅವುಗಳಿಗಿರುವ ಕಾರಣಗಳು, ಪರಿಹಾರಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳ ಕುರಿತು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಸ್ಥಿತಿ	ಕಾರಣಗಳು	ಪರಿಹಾರಗಳು
ಸ್ಥೂಲಕಾಯ	<ul style="list-style-type: none"> • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • •
ಭಾರಕಡಿಮೆ	<ul style="list-style-type: none"> • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • •

ಪಟ್ಟಿ 5.4

ಶರೀರ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿ ಸೂಚ್ಯಂಕ (ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್)

ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಎಂದರೇನು, ಅದನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹೇಗೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವಿರಲ್ಲವೆ. ಇದು ಶರೀರದ ಭಾರವು ನಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಪಾತಿಕವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಿಕ್ಕಿರುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. BMI ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ BMI ಎಷ್ಟೆಂದೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

$$BMI = \frac{\text{ಭಾರ (kg)}}{\text{ಎತ್ತರ} \times \text{ಎತ್ತರ (m)}}$$

	ಸ್ಥಿತಿ	ಹುಡುಗರು	ಹುಡುಗಿಯರು	ಪ್ರೌಢ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು
BMI	ಭಾರ ಕಡಿಮೆ	17.01 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	16.37 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	18.5 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ
	ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾರ	17.01 - 24.45	16.37 - 24.74	18.5 - 24.9
	ಭಾರ ಹೆಚ್ಚು	24.45 - 28.53	24.74 - 29.1	24.9 - 29.9
	ಸ್ಥೂಲಕಾಯ	28.53 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	29.1 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	29.9 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು

ಆಧಾರ : WHO/ICMR

ಪಟ್ಟಿ 5.5

ದೈನಂದಿನ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ಪ್ರಾಯ, ಲಿಂಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಶರೀರದ ಭಾರ, ಹವಾಮಾನ, ಅನುವಂಶಿಕ ಘಟಕ, ಆರೋಗ್ಯ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಂಬವುಗಳಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಶರೀರ ಭಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸುಮಾರು 1.3 ಕಿಲೋ ಕೆಲೋರಿ ಚೈತನ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಶರೀರ ಭಾರದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಭಾರಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 8.5 ಕಿಲೋ ಕೆಲೋರಿ ಚೈತನ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಾರಿಣ್ಯ, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮುಂತಾದ ವಿಚಾರಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು.

ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯ + ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯ = ಒಟ್ಟು ಖರ್ಚಾದ ಚೈತನ್ಯ ಎಂದಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ 40 kg ಭಾರವಿರುವ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದೂ ಅದೇ ಮಗು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುವುದೆಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಬರೆಯಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರದ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುವು?

.....

.....

2. ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ಯಾವುದು?

.....

3. ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ?

.....

ಈ ಪಾಠಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ✓ ಮಾಡಿರಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರದ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಲಭಿಸಿತು	ಲಭಿಸಲಿಲ್ಲ
ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು	ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ	ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ
ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು	ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ	ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ