

# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

## ACTIVITY BOOK



ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ



ತರಗತಿ X



ಕೇರಳ ಸರ್ಕಾರ

ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ

ತಯಾರಿಸಿದವರು

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ (SCERT)

ಕೇರಳ

2016

## ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

ಜನಗಣ ಮನ ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯಹೇ  
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ವಿಧಾತಾ  
ಪಂಜಾಬ ಸಿಂಧು ಗುಜರಾತ ಮರಾಠಾ  
ದ್ರಾವಿಡ ಉತ್ಕಲ ವಂಗಾ  
ವಿಂಧ್ಯ ಹಿಮಾಚಲ ಯಮುನಾ ಗಂಗಾ  
ಉಚ್ಛಲ ಜಲಧಿತರಂಗಾ  
ತವಶುಭ ನಾಮೇ ಜಾಗೇ  
ತವಶುಭ ಆಶಿಷ ಮಾಗೇ  
ಗಾಹೇ ತವ ಜಯ ಗಾಥಾ  
ಜನಗಣ ಮಂಗಲದಾಯಕ ಜಯಹೇ  
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ವಿಧಾತಾ  
ಜಯಹೇ ಜಯಹೇ ಜಯಹೇ  
ಜಯ ಜಯ ಜಯ ಜಯಹೇ

## ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ಭಾರತವು ನನ್ನ ದೇಶ. ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರು.  
ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ಸಂಪನ್ನ 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](http://www.scertkerala.gov.in) e-mail : [scertkerala@gmail.com](mailto:scertkerala@gmail.com)

Phone : 0471 - 2341883, Fax : 0471 - 2341869

Typesetting and Layout : SCERT

Printed at KBPS, Kakkannad, Kochi-30

© Department of Education, Government of Kerala

ಪ್ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ,

ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗಿರುವ ಜನರು ರಾಷ್ಟ್ರವೊಂದರ ಬಂಡವಾಳ. ಭಾಷೆ, ಕಲೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂಬಿವುಗಳಂತೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಂಬುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಲು, ಆಶಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ-ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಇದು ಒಂದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಘಟಕವಾಗಿದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೀವು ಸದೃಢರಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಪಾಠಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

ಶುಭ ಹಾರೈಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ,

ಡಾ.ಪಿ.ಎ ಫಾತಿಮಾ

ನಿರ್ದೇಶಕರು

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. Ajish P.T.**

Govt. GV Raja Sports School, Mylam,  
Thiruvananthapuram.

**Jose John**, GHSS Puthrika, Ernakulam

**AjiKumar T.**, Lecturer, DIET Kottayam

**Dr. Pradeep C.S.**

Principal, Govt. GV Raja Sports School,  
Mylam, Thiruvananthapuram.

**Harish Shankar**,

GHSS Thattathumoola, Kollam

**Sajeesh K.C.**

Govt. 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 Aloor

**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, KUSAT

**Jayaraj J.**

H.O.D. & Asst. Professor, Govt. Medical College  
Alapuzha.

**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*

#### *Language Experts*

**Padmanabha Poojary**

Rtd. Professor

Govt. College Kasaragod

**Dr. Rathnakara M.**

Asst. Professor

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. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸೌಂದರ್ಯ ..... 7
2. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ..... 15
3. ಉದ್ದೇಶಕ ಮುಕ್ತವಾದ ಕ್ರೀಡಾರಂಗ ..... 33
4. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ..... 40  
ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ
5. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ..... 49





# 1

## ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸೌಂದರ್ಯ

### ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳು

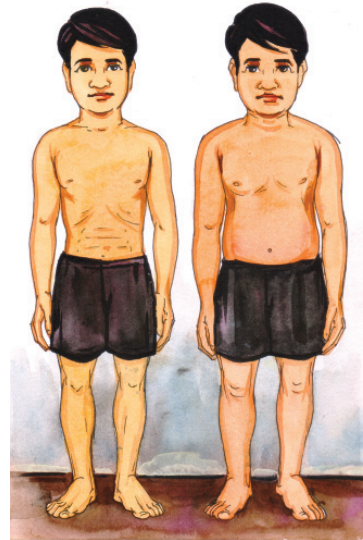
- ಬಾಹ್ಯರೂಪದ ಜೊತೆಗೆ ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವವು ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

*"It is a shame for a man grow old without seeing the beauty and strength of which his body is capable"*

(ಸಾಧ್ಯವಾದ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯೂ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಮಾನಕರವಾಗಿದೆ) - ಸೊಕ್ರೆಟೀಸ್

ವಿಪಿನ್ ಮತ್ತು ಲಿಪಿನ್ ಅವಳಿ ಜವಳಿಗಳು. ನೋಡಲು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇವರಲ್ಲಿ ವಿಪಿನ್ ಕಠಿಣ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವವನು ಹಾಗೂ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡವನು ಇವನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು.

ಆದರೆ ಲಿಪಿನ್ ಸೋವಾರಿ. ಈತನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಲ್ಲ. ಧಡೂತಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಗೆಳೆಯರು ಅನುಕಂಪದಿಂದ ಇವನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ತನಗೂ ವಿಪಿನ್‌ನಂತೆ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ಅವನಿಗೂ ತೋಚಲು ಆರಂಭವಾಯಿತು.



### ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ವಿಪಿನ್ ಮತ್ತು ಲಿಪಿನ್ ಇವರ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಓದಿದಿರಲ್ಲವೇ. ವಿಪಿನ್‌ನ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಅವನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಆಗ್ರಹಿಸಲು ಕಾರಣವೇನು? ವಿಪಿನ್‌ನಂತಾಗಲು ಲಿಪಿನ್ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

1. ವಿಪಿನ್‌ಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿದೆ.
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತವೇ ಸೌಂದರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯೌವನವು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡುವ ಕಾಲವಾಗಿದೆ. ಸೌಂದರ್ಯವು ನೋಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಮಾತು. ಒಂದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸೌಂದರ್ಯವಿದೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾದ ಕೆಲವು ಘಟಕಗಳು ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

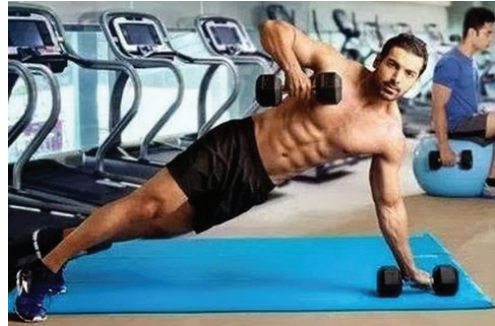
- a) ಆಕಾರ
- b) ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿ
- c) ಶುಚಿತ್ವ
- d) ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ

### a) ಆಕಾರ

ಸರಿಯಾದ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯೇ ಸೌಂದರ್ಯ-ಪೈಥಗೋರಸ್

ಪೈಥಗೋರಸ್‌ನ ಈ ತತ್ವವು ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗದೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಅಳತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಶರೀರದ ಆಕಾರವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಕಾರಕ್ಕೆ





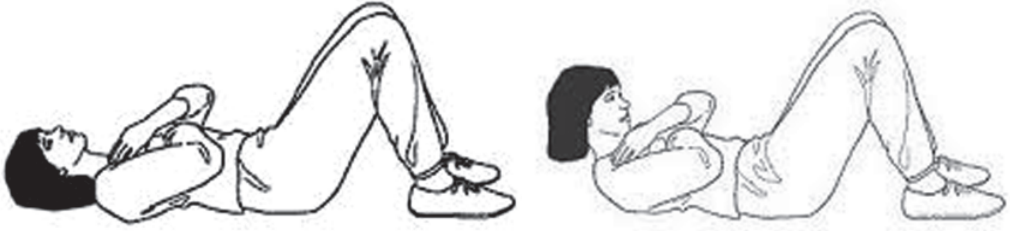
ಪ್ರಧಾನವಾದ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು 15 ನಿಮಿಷ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆಯ ನಂತರ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ.

### ಚಟುವಟಿಕೆ 2

#### i) ಅಬ್ಡೋಮಿನಲ್ ಕ್ರಂಚ್

ನೆಲದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿರಿ. ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಶರೀರದ ಜೊತೆಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಇರಿಸಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಿದ ನಂತರ (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಅದುಮುವಂತೆ) ಪುನಃ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

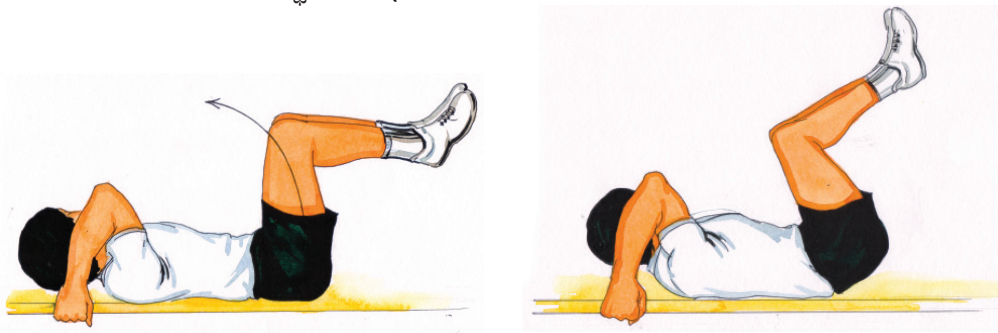


ಚಿತ್ರ 1.1

### ಚಟುವಟಿಕೆ 3

#### ii) ರಿವರ್ಸ್ ಕ್ರಂಚ್

ನೆಲದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿರಿ. ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಶರೀರದ ಜೊತೆಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ. ಸೊಂಟವು ನೆಲದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೇರುವ ತನಕ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ.

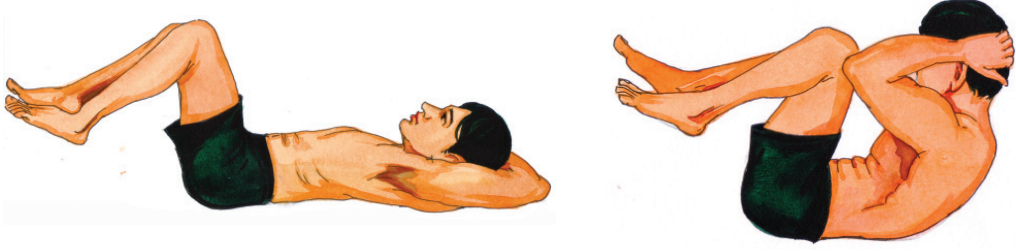


ಚಿತ್ರ 1.2

#### ಚಟುವಟಿಕೆ 4

##### iii) ಡಬಲ್ ಕ್ರಂಚ್

ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಬ್ಡೋಮಿನಲ್ ಕ್ರಂಚ್ ಮತ್ತು ರಿವರ್ಸ್ ಕ್ರಂಚ್‌ನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 1.3

#### ಚಟುವಟಿಕೆ 5

##### iv) ಸೈಡ್ ಲಿಫ್ಟ್

ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಓರೆಯಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಮಲಗಿ. ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಪುನಃ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿರಿ. ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲೂ ಆವರ್ತಿಸಿರಿ.

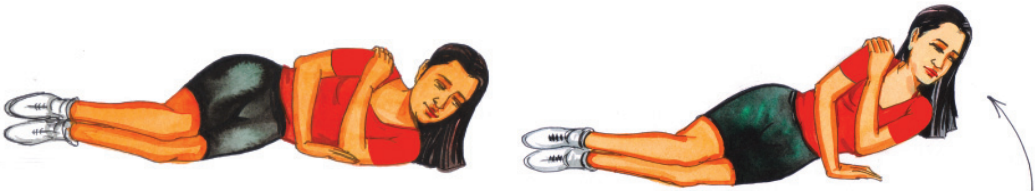


ಚಿತ್ರ 1.4

#### ಚಟುವಟಿಕೆ 6

##### v) ರಿವರ್ಸ್ ಸೈಡ್ ಲಿಫ್ಟ್

ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಓರೆಯಾಗಿ ಮಲಗಿದ ನಂತರ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಆಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕೈಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

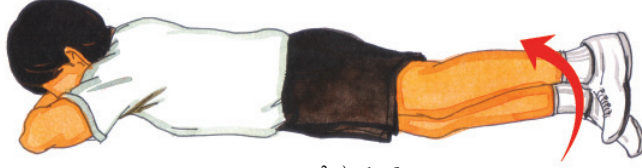


ಚಿತ್ರ 1.5

## ಚಟುವಟಿಕೆ 7

### vi) ಬ್ಯಾಕ್ ಲಿಗ್ ಲಿಫ್ಟ್

ಕವುಚಿ ಮಲಗಿರಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ.



ಚಿತ್ರ 1.6

### b) ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿ (Body posture)

ಸರಿಯಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಯು ಸೌಂದರ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತತ್ವವಾದ Sit tall, stand tall, walk tall ಎಂಬಿವುಗಳು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದಕ್ಷತೆಯು ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

### c) ಶುಚಿತ್ವ

ಶುಚಿತ್ವವು ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಶುಚಿತ್ವದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಪಾದಗಳು, ಬೆರಳುಗಳು, ಅವುಗಳ ನಡುವಿನ ಸ್ಥಳಗಳು, ಉಗುರುಗಳು, ಅವುಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ಥಳ, ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪೆಡಿಕೂರ್, ಮ್ಯಾನಿಕ್ಯೂರ್ ಮೊದಲಾದ ಹಲವಾರು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇದೇ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಳೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಹಾಳಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲೂ ಇದರ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಸ್ನಾನದ ಬಳಿಕ ಜಲಾಂಶವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಉಳಿಯದಂತೆ ಒರೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಟವೆಲನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದು ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

ಕಣ್ಣುಗಳು, ಹಲ್ಲುಗಳು, ಚರ್ಮ, ಕಿವಿಗಳು, ಮೂಗು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಶುಚಿತ್ವದ ಮೂಲಕ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಶುಚಿತ್ವದ ಮೂಲಕ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿವಾರಿಸಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳು ನಿವಾರಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬಳಿಕ ಅಥವಾ ಅದಲ್ಲದೆ ಬೆವರಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ಒರೆಸಿದ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚು ತಡಮಾಡದೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧ ಉಂಟಾಗದಿರಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಕಣ್ಣಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ

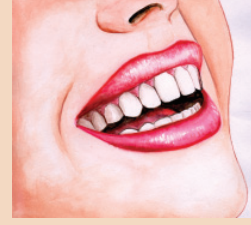
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್‌ಫೋನ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ.
- ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬಾರದು.
- ನೀರನ್ನು ಎರಚಿ ಮಾತ್ರವೇ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿರಿ.
- ಕಣ್ಣಿಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
- ತುಂಬ ಸಮಯ ಓದುವುದರ ನಡುವೆ ವಿರಾಮ ನೀಡಿ ಹಸುರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ಶುಚಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವುದು ಸೌಂದರ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಇತರರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆಯು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಂದನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

## ಹಲ್ಲುಗಳು

- ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಹಲ್ಲು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಮಿಠಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಘು ಉಪಹಾರದ ಬಳಿಕ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ವಸಡು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಒಂದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಿಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ.
- ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್‌ಗಳನ್ನು ತುಂಬ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಬಳಸಬಾರದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೃದುವಾದ ನಾರುಗಳಿರುವ (ಬ್ರಿಸಿಲ್) ವುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರಿ.



## d) ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ

ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆಯು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಆಗಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಟಾಮಿನ್(ಇ), ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವುದು ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ತಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಲದೆಯೂ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಓಕ್ಸಿಡೇಶನ್ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಆಂಟಿ ಓಕ್ಸಿಡೇಟ್ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯಲ್ಲಿನ ಔನ್ನತ್ಯ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಘಟಕಗಳು ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಗುವ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮುಖವು ವಿಷಾದದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೂನವಾದ ಮುಖಕ್ಕಿಂತ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಔನ್ನತ್ಯವು ಶರೀರಭಾಷೆಯನ್ನು ಪರಿಪೋಷಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯದಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು, ಉತ್ತಮ ಮಾತುಗಾರಿಕೆ, ಪರಸ್ಪರ ಬೆರೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣ, ಪ್ರತಿರೋಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವರ್ಧನೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ವಿಕಾಸಗಳೆಲ್ಲ ಜರಗುವುದು. ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ REM (Rapid Eye Movement) ಹಂತವೇ ನಿಜವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಲ್ಪಡುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುವುದು ಗ್ರವಿನ್ ಎಂಬ, ಹಸಿವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.

ಪ್ರಾಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಲಭಿಸಬೇಕಾದ ಕನಿಷ್ಠ ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಯಸ್ಸು	ನಿದ್ರೆ
ಜನನದಿಂದ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿನ ವರೆಗೆ	12 - 18 ಗಂಟೆ
3 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 1 ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ	14 - 15 ಗಂಟೆ
1 ವರ್ಷದಿಂದ 3 ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ	12 - 14 ಗಂಟೆ
3 ವರ್ಷದಿಂದ 5 ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ	11 - 13 ಗಂಟೆ
5 ವರ್ಷದಿಂದ 12 ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ	10 - 11 ಗಂಟೆ
12 ವರ್ಷದಿಂದ 18 ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ	8½ - 10 ಗಂಟೆ
18 ವರ್ಷದಿಂದ	7½ - 9 ಗಂಟೆ

ಪಟ್ಟಿ 1.1

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿರುವ ಚರ್ಚೆಗಳಿಂದ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಘಟಕಗಳಾದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಔನ್ನತ್ಯವು ಸೌಂದರ್ಯದಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು. ಅದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮೂಲಕ ಸೌಂದರ್ಯದಡೆಗೆ ಸಾಗೋಣ.



### ಚಟುವಟಿಕೆ 8

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವವುಗಳಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಇತರ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

.....  
.....

ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಸುದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು (ಹೆಲ್ಮೆಟ್, ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸ್, ಓವರ್‌ಕೋಟ್, ..... ) ವಹಿಸಬೇಕು.

### ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆ

ನಲುವತ್ತರ ಹರೆಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅಂಗಣ ತುಂಬಿ ಆಡುವ ಲಿಯಾಂಡರ್ ಪೇಸನ ಛಾಯಾ ಚಿತ್ರವನ್ನು



ಗಮನಿಸಿದಿರಾ? ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಸಡ್ಡು ಹೊಡೆಯುವ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯಗಳು ಜೊತೆಗೂಡಿವೆ. ಇದರಂತೆ ನೀವು ಓರ್ವ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಯ ಸೌಂದರ್ಯದ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

# 2

## ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳು

### ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳು

- ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು.
- ವಿವಿಧ ಯೋಗ ತರಬೇತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವರು.
- ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರುವ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಗಳಿಸುವರು.

### ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಭಾದಿಸುವುದು. ಒತ್ತಡವು ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದೇಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಲವು ಅಪಾಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ಸಾಗಿಸುವುದು.



ಹಲವು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ/ಆಸ್ವಾದನೆಯು ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದದೊಂದಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಾನಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

## ಚಟುವಟಿಕೆ 1

### ಸರಳ ಧ್ಯಾನ (Simple Meditation)

ಪ್ರಮರಿಯಿಂದ ಹೈಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಹಂತದ ವರೆಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು (Stress) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸರಳ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬಹಳ ಫಲಪ್ರದ ಹಾಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿವೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ- ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸಂಸ್ಕಾರವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ / ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು. ಧ್ಯಾನವು ವ್ಯಾಕುಲಗೊಳ್ಳುವ ಯೋಚನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದ ಮನುಷ್ಯರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವರು.



ಚಿತ್ರ 2.1

### ಸೂಚನೆಗಳು

1. ನಿಮ್ಮ ನಾಡಿಮಿಡಿತವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ದಾಖಲಿಸಿರಿ. ನನ್ನ ನಾಡಿಮಿಡಿತ:.....
2. ಸೌಕರ್ಯಪ್ರದವಾಗಿ ಸೊಂಟ ನೆಟ್ಟಗಾಗಿ ಕುಳಿತು (Straighten spine) ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿ 10 ಸಲ \*relax belly breathing / abdomen breathing ಮಾಡಿರಿ.
3. 5 ರಿಂದ 10 ಸಲ deep breathing ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.
4. 5-10 ಸಲ ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸಿರಿ.
5. ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಗಲ್ಲ (Chin) ವನ್ನು ಎದೆಗೆ ತಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಬಳಿಕ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಚಲಿಸಿರಿ.
6. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಬಿಟ್ಟು ಬಳಿಕ ಮೃದುವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿರಿ. (Shaking of arms).
7. ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿದ ಬಳಿಕ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿರಿ. (Shaking of legs).
8. ಸೂಚನೆ ಲಭಿಸುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ. ಏನೊಂದೂ ಯೋಚಿಸದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಎರಡು ಮಿನಿಟು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆಯಿರಿ.



ಚಿತ್ರ 2.2

\*relax belly breathing / abdomen breathing - ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆಯುವಾಗ ಉದರದ ಭಾಗವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎತ್ತರವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವಾಗ ಉದರದ ಭಾಗವು ಕೆಳಗಿಳಿಯುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

9. ಸೊಂಟವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಿ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡು ಮಿನಿಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆಯಿರಿ.
10. ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ದರವನ್ನು (Pulse rate) ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ. ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲು ಕಂಡುಹಿಡಿದ Pulse rate ನೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿರಿ. (ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ)

### ನೆನಪಿಸಬೇಕಾದುದು

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ಸೌಕರ್ಯಪ್ರದವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

### ಚಟುವಟಿಕೆ 2

#### ನನ್ನ ಅನುಭವ

ಸರಳ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

### ಚಟುವಟಿಕೆ 3

#### ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಚಿತ್ರಣ (Visual Imagery)



ಚಿತ್ರ 2.3

ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಚಿತ್ರಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

#### ಸೂಚನೆಗಳು

- ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನೀವು ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮಲಗಿಯೂ ಈ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಪಾಲಿಸಿರಿ.





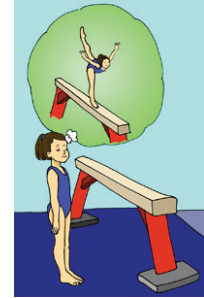


ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಸಮುದ್ರ ತೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು, ವಿವಿಧ ಆಟಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ವಿಶ್ವಕಪ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವೀಕ್ಷಕ ವಿವರಣೆ ಮುಂತಾದ ತಮಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ವುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು.

- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಲಿಸಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.



- ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊದಲೊಂದು ಕೊನೆಯ ತನಕ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಲಿಸಬೇಕು. ಇತರ ಚಿಂತೆಗಳೋ ಆಲೋಚನೆಗಳೋ ಯಾವುದೊಂದೂ ಇದರಡೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರಬಾರದು.
- ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚನೆ ಮುಗಿಯುವಾಗ (ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ) ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.



#### ಚಟುವಟಿಕೆ 4

#### ನನ್ನ ಅನುಭವ

ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಚಿತ್ರಣ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಗುವಾಗ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಅನುಭವ

.....

.....

.....

.....

#### ಚಟುವಟಿಕೆ 5

#### ಆಟದ ಮೂಕಾಭಿನಯ (Game Charades)

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.



## ಆಟದ ವಿವರಣೆ

ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಗುಂಪುಗಳಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಟೊಪ್ಪಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರುವ ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳಿಂದ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತನಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಕಾಗದದ ತುಂಡನ್ನು ನೋಡಿ ಯಾವ ಆಟದ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ತನ್ನ ಗುಂಪಿನ ಇತರರೊಡನೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಸಂಗೀತದ ಹಿಮ್ಮೇಳದೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಗುಂಪುಗಳ ಮುಂದೆ ಆ ಆಟವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅನುಕರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಅವರ ಅಭಿನಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಬೇಕು. ಇತರ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳೊಂದೂ ಅನುಕರಣೆಯ ನಡುವೆ ಬರಬಾರದು. ವೀಕ್ಷಕರಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಇತರ ಗುಂಪುಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಅವರು ನೋಡಿದ ಆಟದ ಕುರಿತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೇಳಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಆಟ ಮುಗಿಯುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು/ ವಿವರಗಳ ಕುರಿತು ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚಿಸಿ ಬರೆಯುವುದು. (ಉದಾ: ವಿವಿಧ ಆಟಗಾರರು, ಆಟದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಆಟಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ)

### ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದವುಗಳು

ಸಂಗೀತದ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಆಸ್ವಾದನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಲು, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡಗಳು ಹಾಗೂ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೂರವಿರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

## ಚಟುವಟಿಕೆ 6

### ನನ್ನ ಅನುಭವ

ಮೂಕಾಭಿನಯದ ಆಟ (Game Charades) ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಬಳಿಕ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ಚಟುವಟಿಕೆ 7

### ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಟು ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಫ್ರೀಝ್ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ (Movement to Music Freeze Dance)

ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಾಯದ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಒಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಚಲನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾದುದರಿಂದ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

#### ಆಟದ ವಿವರಣೆ

ಸ್ಥಳಾವಕಾಶಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳು ಗರಿಷ್ಟ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇತರ ಅಡಚಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳು ಸಂಗೀತಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ವೇಗವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಇತರ ಶಬ್ದ ಕೋಲಾಹಲಗಳೊಂದೂ ಉಂಟಾಗಬಾರದು. ನಡುವೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ಅವರವರು ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ನಿಶ್ಚಲರಾಗಿ (Freeze) ನಿಲ್ಲುವರು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಲಾಗುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಪುನಃ ಸಂಗೀತಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವರು. ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. (ಉದಾ: ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರ, ವೃತ್ತಾಕಾರ)

#### ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದವುಗಳು

1. ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
2. ಇತರ ಪ್ರಧಾನ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೊದಲು ವಾರ್ಮಿಂಗ್-ಅಪ್ ಆಗಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

## ಚಟುವಟಿಕೆ 8

### ನನ್ನ ಅನುಭವ

ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಟು ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಫ್ರೀಝ್ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

## ಯೋಗ (Yoga)



ಯೋಗವು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಧ್ಯಾನ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿರುವ 5000 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಪುರಾತನವಾದ ಭಾರತದ ತತ್ವ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ಜೀವನ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡುವುದೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರ



ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉದ್ದೇಶ. ರೋಗಗಳು ಬಾರದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟವಾಗದೆ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸತ್ಯನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ನಡೆಸಲು ದೈನಂದಿನ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪಾಲನಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂಬುದಾಗಿ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಮಹಾನ್ ಯೋಗಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ, ಕಲುಷಿತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿ ಶರೀರದ ಸುಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಕುರಿತು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದವರು ಇವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂತ್ಯಜ್ಜಿಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ, ಭಯ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

**"ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಹಾಗೂ ಚಾಪಲ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಯೋಗವಾಗಿದೆ."**

- ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀವನದ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾದ ಶಾರೀರಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

- ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ರಕ್ತದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯು ಬಲಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೀಯುವುದು.
- ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಬಹುದು.
- ಶ್ವಾಸ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



## ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್ ಹರಡಿಸಿ.
- ಬೆಳಗ್ಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಶುಚಿಭೂತರಾಗಿರಬೇಕು.
- ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸುವುದು ಒಳಿತು. ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡ ನಂತರವೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಶರೀರದ ಸಂಧಿ ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ತಯಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸುವುದು ಒಳಿತು
- ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಯದವರಿಗೂ (ಹತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟವರು) ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರವರ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಕ್ಷಿಪ್ರಕರವಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಯೋಗದ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.
- ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಆಯಾ ಅಥವಾ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಶಾರೀರಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಶವಾಸನದಲ್ಲಿಯೋ ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿಯೋ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಶ್ವಾಸ ಹೊರಕ್ಕೂ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಶ್ವಾಸ ಒಳಕ್ಕೂ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧಾರಣ ರೀತಿ. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

## ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು...

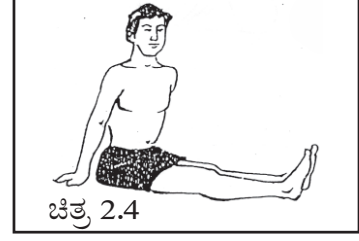
ಕೇಂದ್ರ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಇಲಾಖೆಯ ನಿರ್ದೇಶದ ಪ್ರಕಾರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿ (NCERT) ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪಾಠದ ಭಾಗವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ 6 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 10 ನೇ ತರಗತಿಯ ತನಕದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗ ಪಾಠ ನಿರ್ಬಂಧ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಿರುವ ಪಠ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

(ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು)

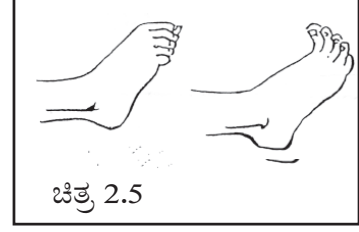
ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಇಕ್ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಬೆರಳುಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟ ನೆಟ್ಟಿಗಿರಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.



ಚಿತ್ರ 2.4

### Toe Bending

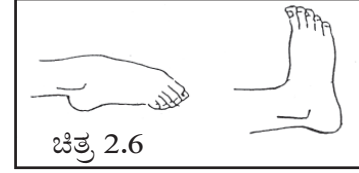
ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜತೆಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿರಿ. (5 ರಿಂದ 10 ಸಲ)



ಚಿತ್ರ 2.5

### Ankle Bending

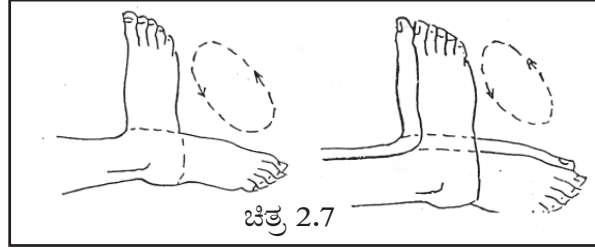
ಪಾದಗಳನ್ನು ಜತೆಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿರಿ. (5 ರಿಂದ 10 ಸಲ)



ಚಿತ್ರ 2.6

### Ankle Rotation

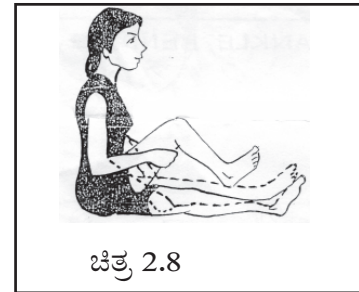
ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತ ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಇಡಿರಿ. ಮೊದಲು ಬಲ ಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿರಿ. (5 ರಿಂದ 7 ಸುತ್ತು) ನಂತರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿರಿ. ಬಳಿಕ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿ ತಿರುಗಿಸಿರಿ.



ಚಿತ್ರ 2.7

### Knee Bending

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಾಗಿಸಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ಸಲ ಆವರ್ತಿಸಿರಿ.

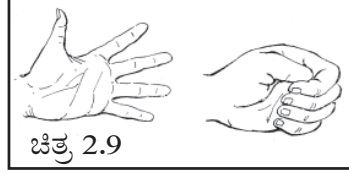


ಚಿತ್ರ 2.8



### Hand Clenching

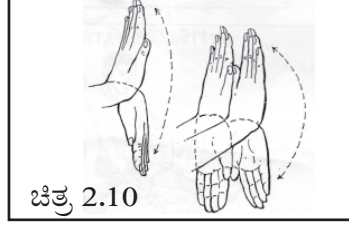
ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ಸಲ ಮಡಚಿ ಬಿಡಿಸಿರಿ.



ಚಿತ್ರ 2.9

### Wrist Bending

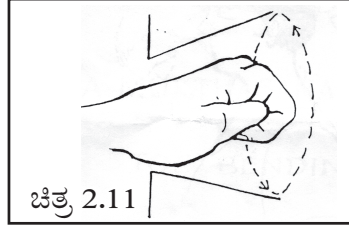
ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿರಿ.  
(5 ರಿಂದ 10 ಸಲ)



ಚಿತ್ರ 2.10

### Wrist Rotation

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿರಿ. (5 ರಿಂದ 10 ಸಲ)



ಚಿತ್ರ 2.11

### Elbow Bending

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿರಿ. ಹಾಗೂ ಭುಜಕ್ಕೆ ಬೆರಳುತಾಗುವ ರೀತಿ ಮಡಚಿ (5 ರಿಂದ 10 ಸಲ)



ಚಿತ್ರ 2.12

### Neck up and down

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಲೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ  
(3 ರಿಂದ 5 ಸಲ)



ಚಿತ್ರ 2.13

### Neck side to side

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ರೀತಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 5 ಸಲ ಬಾಗಿಸಿರಿ.

ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

- ಹಲಾಸನ
- ವಕ್ರಾಸನ
- ವ್ಯಾಘ್ರಾಸನ
- ವೃಕ್ಷಾಸನ
- ಉಷ್ಣಾಸನ



ಚಿತ್ರ 2.14

### ಚಟುವಟಿಕೆ 9

#### ಹಲಾಸನ

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಬದಿಗಿರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿ. ಕಾಲುಗಳು ಒಂದರ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಜತೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸ ಹೊರಬಿಡುತ್ತಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಶ್ವಾಸ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು.



ಚಿತ್ರ 2.15

#### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- .....
- .....

### ಚಟುವಟಿಕೆ 10

#### ವಕ್ರಾಸನ

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಶರೀರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ತದನಂತರ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಎಡ ಕಾಲನ್ನು ಬಲಕಾಲಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ತನಕ ಮಡಚಿ ಬಲಕೈಯನ್ನು ಎಡಕಾಲಿನ ಎಡಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಚಾಚಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ) ಬಲಕಾಲು ನೆಲದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿದ್ದು ಶರೀರ ಎಡಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಡಕೈಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಶರೀರದ ಎಡಬದಿಗೆ ಊರಿ ಸಾಧಾರಣ 5 ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಶರೀರವನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಶ್ವಾಸ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಚಾಚಿ ಬಲ ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ



ಚಿತ್ರ 2.16

ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಗೆ ಆಸನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

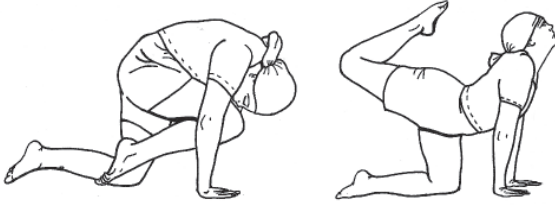
#### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಸೊಂಟದ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- .....
- .....

## ಚಟುವಟಿಕೆ 11

### ವ್ಯಾಘ್ರಾಸನ

ಕುಳಿತ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಲಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮಡಚಿ. ಪಾದ ವೃಷ್ಟದ ಕೆಳಗಿರುವಂತೆ ತರಬೇಕು. ನಂತರ ಶ್ವಾಸ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಎಡಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮಡಚಿ ವೃಷ್ಟದ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಶ್ವಾಸ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಎದುರಿಗೆ ಬಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಊರಿ. ಮೊಣಕಾಲು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಊರಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಶ್ವಾಸ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಶ್ವಾಸ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಮಡಚಿ



ಚಿತ್ರ 2.17

ಹಣೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ 5 ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ನಡೆಸಿದ ಬಳಿಕ ಶ್ವಾಸ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮಡಚಿದ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಹಾಗೂ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಪಾದ ತಲೆಯ ಕಡೆಗೆ ಬಾಗುವಂತೆ ನಿಂತು 5 ಸಾಧಾರಣ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ನಡೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡುವುದು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯೋಗಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- .....
- .....

## ಚಟುವಟಿಕೆ 12

### ವೃಕ್ಷಾಸನ

ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಶ್ವಾಸ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು. ನಂತರ ಶ್ವಾಸ ಒಳಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸಾಧಾರಣ 5 ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸಗಳ ನಂತರ ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಆಸನವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡುವುದು.



ಚಿತ್ರ 2.18

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಏಕಾಗ್ರತೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- .....
- .....

### ಚಟುವಟಿಕೆ 13

#### ಉಘ್ರಾಸನ

ಕುಳಿತ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಲ ಹಾಗೂ ಎಡಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತಾ ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಊರಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ತಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸಡಿಲ ಬಿಟ್ಟು ದೃಷ್ಟಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ 5 ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ ಬಳಿಕ ಶ್ವಾಸ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶ್ವಾಸ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.



ಚಿತ್ರ 2.19

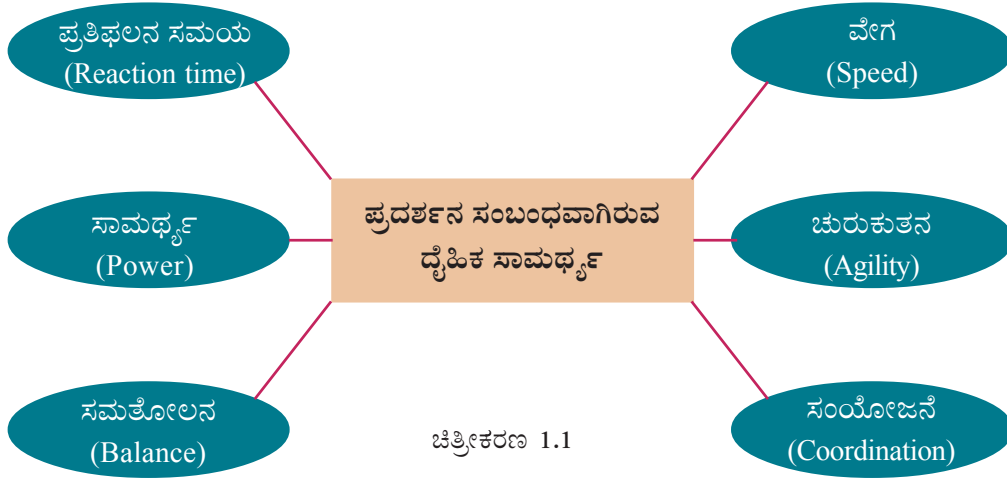
### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಶ್ವಾಸ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದೆ.
- .....
- .....

### ಪ್ರದರ್ಶನಾತ್ಮಕವಾದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಘಟಕಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರ ವರ್ಧನೆಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಅದರ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವಿರಲ್ಲವೇ?

ಮೂಲ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಘಟಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಘಟಕವಾದ ವೇಗ; ಚುರುಕುತನ; ಸಮತೋಲನ; ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣ; ಸಾಮರ್ಥ್ಯ; ಸಂಯೋಜನೆ; ಪ್ರತಿಕರಣ; ಪ್ರತಿಫಲನ ಸಮಯ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ; ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ಅರಿವು ನಾವು ಗಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ; ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಘಟ್ಟದ ಅವಸರದ (ಗಡಿಬಿಡಿಯ) ಜೀವನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಘಟಕಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಟೋಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆದು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಲು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರೀಕರಣ 1.1

### ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಹೃದಯವು ದೃಢವೂ ಶಕ್ತಿಯುತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಠಿಣವಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ನಂತರ ಶರೀರದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದ ಚಲನೆ (Capillaries) ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವ ರಕ್ತದ ಅಳತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಉಚ್ಚಾಸ ನಿಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗುತ್ತದೆ..
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬಾಕಿಯಾಗುವ ವಾಯುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಪೇಶಿಗಳ ದೃಢತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಠಿಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧಾರಣ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೇಗ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ; ಶಾರೀರಿಕ ಸಮತೋಲನ; ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸಂಬಂಧ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಅಕ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

### ಚಟುವಟಿಕೆ 14

#### ಕೋನ್ ಟಾಪ್ಸ್ (Cone Taps)

High knee action ನ ಮೂಲಕ ಎದುರು ಇಟ್ಟಿರುವ Cone ನನ್ನು ಪಾದಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟುವುದು. Cone ನನ್ನು ಮೆಟ್ಟುವುದೋ. ಅಥವಾ ಮೆಟ್ಟಿ ಬದಲಿಸುವುದೋ ಮಾಡಬಾರದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. 30 ಸೆಕೆಂಡಿನಂತೆ 3 ಸಲ ಇದೇ ರೀತಿ ಆವರ್ತಿಸುವುದು.



ಚಿತ್ರ 2.20

### ಚಟುವಟಿಕೆ 15

Cone Taps ಎಂಬ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು.

- ಉತ್ಸಾಹ
- .....
- .....

### ಚಟುವಟಿಕೆ 16

Cone Taps ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

### ಚಟುವಟಿಕೆ 17

#### ಲಾಟರಲ್ ಹರ್ಡಲ್ ಜಂಪ್ (Lateral hurdle jump)

1 ರಿಂದ 2 ಅಡಿ ಎತ್ತರವಿರುವ Hurdle ಅಥವಾ Cone ಗಳನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಒಂದೇ (2 ಅಡಿ) ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುವ 5 Hurdle ಗಳ ಮೇಲೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬದಿಗೆ ಹಾರುವುದು.



ಚಿತ್ರ 2.21



30 ಸೆಕೆಂಡ್ ವರೆಗೆ 3 ಸಲ ಆವರ್ತಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

### ಚಟುವಟಿಕೆ 18

Lateral Hurdle Jump ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮೂಲಕ ಪಡೆದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು.

- ಉತ್ಸಾಹ
- .....
- .....

### ಚಟುವಟಿಕೆ 19

Lateral Hurdle Jump ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮಗುಂಟಾಗುವ ಅನುಭವ ವಿವರಿಸಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

### ಚಟುವಟಿಕೆ 20

#### Zig-Zag Cones

ಪ್ರತಿಯೊಂದು Cone ಗಳ ಅಗಲ ಆರು ಅಡಿ ದೂರವಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 5 ರಿಂದ 10 Cone ಗಳನ್ನು Zig-Zag ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು ಹೀಗೆ Cone ಗಳನ್ನು ಇಡುವಾಗ ಪ್ರತಿ Cone 45° ಬಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೀಟಿ ಊದಿದ ತಕ್ಷಣ Cone ನಿಂದ 6 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾರಂಭ ಗೆರೆಯಿಂದ ಓಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಪ್ರತಿ Cone ನನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತಾ ಓಟ ಪೂರ್ತಿಕರಿಸಬೇಕು. Cone ನನ್ನು ಸುತ್ತುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ Squat position ನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳು ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 2.22

**ಚಟುವಟಿಕೆ 21**

Zig-Zag Cones ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು.

- ಸಂಯೋಜನೆ
- .....
- .....

**ಚಟುವಟಿಕೆ 22**

Zig-Zag Cones ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಬಳಿಕ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

**ಚಟುವಟಿಕೆ 23****ಸ್ಟೇರ್ ರನ್ನಿಂಗ್ (Stair Running)**

ಇದು ವೇಗ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದಕ್ಷತೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಯ ಅಥವಾ ಆಟದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು (Stair) ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 2.23

**ಸ್ಟೇರ್ ರನ್ನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು**

- ಸ್ಟೇರ್ ರನ್ನಿಂಗ್‌ನ ಮೊದಲು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ನಡೆಸಬೇಕು.
- ಒಂದೊಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಬೇಕು.
- ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಸ್ಟೇರ್ ರನ್ನಿಂಗ್ ನಡೆಸಬೇಕು.
- ಸೂಕ್ತವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು. (ಷೂಸ್, ನೀ ಪಾಡ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು)

**ಚಟುವಟಿಕೆ 24**

ಸ್ಟೇರ್ ರನ್ನಿಂಗ್ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು.

- ಸ್ನಾಯುದಕ್ಷತೆ
- .....
- .....

## ಚಟುವಟಿಕೆ 25

ಸ್ಟೇರ್ ರನ್ನಿಂಗ್ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಬಳಿಕ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದರ ಕುರಿತು ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.
2. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಕ್ಕಿರುವ ಪ್ರಸಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
3. ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲಿರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ ರೀತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

# 3

## ಉದ್ದೀಪಕ ಮುಕ್ತವಾದ ಕ್ರೀಡಾರಂಗ

### ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಕ್ರೀಡಾರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದರ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಜಾಗತಿಕ ಕ್ರೀಡಾ ಭೂಪಟದಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನಿಂತಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಮೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ ಜಗತ್ತಿನ ಜನರ ಗಮನವನ್ನು ತಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಅರ್ಥಿಕ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಉದ್ದೀಪನ ಮದ್ದು ಹಾಗೂ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗವೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಖ್ಯಾತಿಯ ಉತ್ತುಂಗದಿಂದ ಅಪಮಾನದ ಪ್ರಪಾತಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋಭಾವ ಹಲವು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ದಿದೆ. ಉದ್ದೀಪಕ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಉಪಯೋಗವು ಮಾನವನಿಗೆ ಹಾನಿಕರವಾಗುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಪಾಠಭಾಗವು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



1988ರ ಸೋಲ್‌ನ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 100 ಮೀಟರ್ ಓಟದ ಫೈನಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ. ಅಂದು ನಂಬಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಅಮಾನುಷ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೊಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರನಾದ ಬೆನ್‌ಜೋನ್ಸ್‌ನ್ 9.79 ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ 100 ಮೀಟರ್ ಓಡಿ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಅವರು ಉದ್ದೀಪಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರೆಂಬುದಾಗಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಸಾಬೀತಾಯಿತು. ಅವರಿಂದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನ ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಹಿಂಪಡೆಯಲಾಯಿತು. ಜಗತ್ತಿನ ಜನರೆದುರು ಅವರು ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೀಡಾದರು. ಉದ್ದೀಪನ ಔಷಧದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವಾಗ ಬಹುಶಃ ಮೊದಲು ನೆನಪಿಸುವ ಹೆಸರು ಬೆನ್‌ಜೋನ್ಸ್‌ನ್‌ನದ್ದಾಗಿರಬಹುದು.

## ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಓದಿದರಲ್ಲವೇ, ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶನ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾರಂಗದಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿಯೂ ಬಂದಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಸಮಾನ ಘಟನೆಯ ಕುರಿತು ಬರೆಯಿರಿ.

.....

.....

.....

1960ರ ರೋಮ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಡೆನ್‌ಮಾರ್ಕ್‌ನ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಾದ ನೂಡ್ ಎನ್ ಮಾರ್ಕ್ ಜೆನ್‌ಸನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು. ಪರಿಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಉದ್ದೇಶಕ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಅಂಫಿಟ್‌ವೈನ್, ನಿಕೋಟಿನ್‌ನೈಲ್ ಟಾರ್ಟ್ರೇಟ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಧೃಢಪಟ್ಟಿತು.



ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ವಿಭಾಗದವರು ಉದ್ದೇಶನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. (ಉದಾ: ವೈಟ್‌ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್, ಕುಸ್ತಿ, ಅತ್ಲೆಟಿಕ್‌ನ ತ್ರೋ ವಿಭಾಗಗಳು) ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು (ಉದಾ: ದೀರ್ಘದೂರ ಓಟ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್), ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು (ಉದಾ: ಬಿಲ್ಲಾರಿಕೆ, ಶೂಟಿಂಗ್) ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಾಗಿರುವರು. ವಿವಿಧ ಉದ್ದೇಶಕಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಅಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1. ಸ್ಪಿರೋಯಿಡುಗಳು   | ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆಗೆ  |
| 2. ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೆಂಟ್ಸ್ | ಏಕಾಗ್ರತೆಗೂ ಆಯಾಸವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೂ                         |
| 3. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು     | ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆಗೂ ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಸ್ನಾಯು ಕ್ಷಮತೆಗೂ         |
| 4. ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್    | ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ  |
| 5. ಡೈಯುರೆಟಿಕ್ಸ್    | ಶರೀರದ ಜಲಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಲು. |



ಚಿತ್ರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ಉದ್ದೇಶಕಗಳು ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗವ್ಯೂಹಗಳನ್ನು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

### ಹೃದಯ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ವ್ಯೂಹ

**ಸ್ವಿರೋಯ್ಡ್‌ಗಳು :** ಧಮನಿಗಳು ದೃಢವಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ತಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು :** ರಕ್ತದ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು.

**ಡೈಯುರೆಟಿಕ್ಸ್ :** ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸ್ಪಿಮ್ಮಿಲಿಂಟ್ಸ್ :** ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಹೆಚ್ಚಳ, ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

### ನರವ್ಯೂಹ

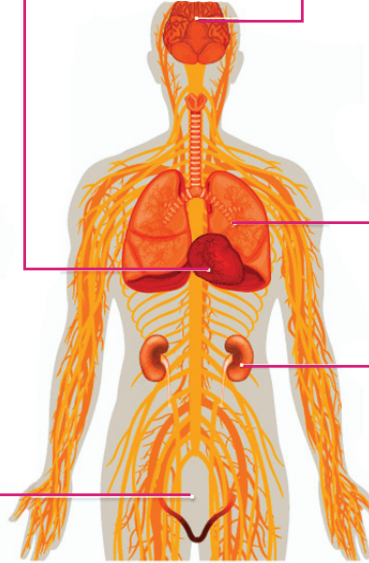
**ಸ್ವಿರೋಯ್ಡ್‌ಗಳು :** ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮನೋಭಾವ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

### ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವ, ಪ್ರತ್ಯುತ್ತಾದನಾ ವ್ಯೂಹ

**ಸ್ವಿರೋಯ್ಡ್‌ಗಳು:** ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ - ಸ್ತನ ಸಂಕುಚಿಸುವುದು, ಋತು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಅಮಿತ ವಾದ ರೋಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪುರುಷ ಧ್ವನಿ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ - ಸ್ತನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ವೃಷಣದ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ, ವೀರ್ಯ ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

**ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು:** ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ - ಋತುಚಕ್ರ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು, ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳ ರೂಪೀಕರಣ, ಅಂಡಾಶಯ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಎಂಬಿವುಗಳ ವೈಕಲ್ಯ.



**ಶ್ವಾಸಕೋಶವೂ ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯೂಹವೂ**  
**ನಾರ್‌ಕೋಟಿಕ್ಸ್ :** ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ

**ಕಿಡ್ನಿಯೂ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗ ವ್ಯೂಹವೂ**  
**ಡೈಯುರೆಟಿಕ್ಸ್ :** ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಕಿಡ್ನಿಯ ತೊಂದರೆ.

ಚಿತ್ರೀಕರಣ 3.1

ಶಾರೀರಿಕವೂ ಮಾನಸಿಕವೂ ಆದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುವ / ಹೀರಿ ತೆಗೆಯುವ, ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಗಳು (Drugs) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಔಷಧಿಗಳು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವವುಗಳಾದರೂ ಅವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಅಸಮಯದ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಅಮಲಿಗಾರುವ ಬಳಕೆಯು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾಗಿದೆ. ಅದು ಔಷಧಿಗಳ ದುರುಪಯೋಗವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ದುರುಪಯೋಗವು ಮಾನವನು ಔಷಧಿಗೆ ಗುಲಾಮನಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಔಷಧಿಗಳ ದುರುಪಯೋಗವು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವೂ ಆದ ಯಾವ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ಔಷಧಿಗಳ ದುರುಪಯೋಗವು ನಮ್ಮ ಆರೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಟದ ಮೂಲಕ ಆರೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ, ನೆನಪು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಆಟಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸೋಣ.

## ಚಟುವಟಿಕೆ 3

### ಟೆಲ್ ಮಿ ದಿ ಓರ್ಡರ್ (Tell me the order)

ಮಕ್ಕಳು 5 ರಿಂದ 10 ವರೆಗಿರುವ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಂಪಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಟೆಲ್ಲರ್ (Teller) ಆಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವರು. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವರು. ಪಾಸ್ ಮಾಡುವವರು ಯಾರಿಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿರುವುದು ಎಂಬುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿ ರಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯೂ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. 5 ಪಾಸುಗಳ ಬಳಿಕ



ಚಿತ್ರ 3.1

ಟೆಲ್ಲರ್, ಯಾರಿಗೆಲ್ಲ ಪಾಸ್ ಲಭಿಸಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೇಳುವರು. ಇದೇ ರೀತಿ ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಸಂದರ್ಭ ಲಭಿಸುವುದು. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಹೇಳಿದವರು ಆಟದ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ 6 ಪಾಸುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರೆ 7 ಪಾಸುಗಳ ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿ ಒಬ್ಬರು ಜಯಶಾಲಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವವರೆಗೆ ಆಟವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

- ಈ ಆಟವು ರಂಜನೀಯವಾಗಿತ್ತೋ?.....
- ಆಟವು ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುವಿರೋ?  
.....

#### ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

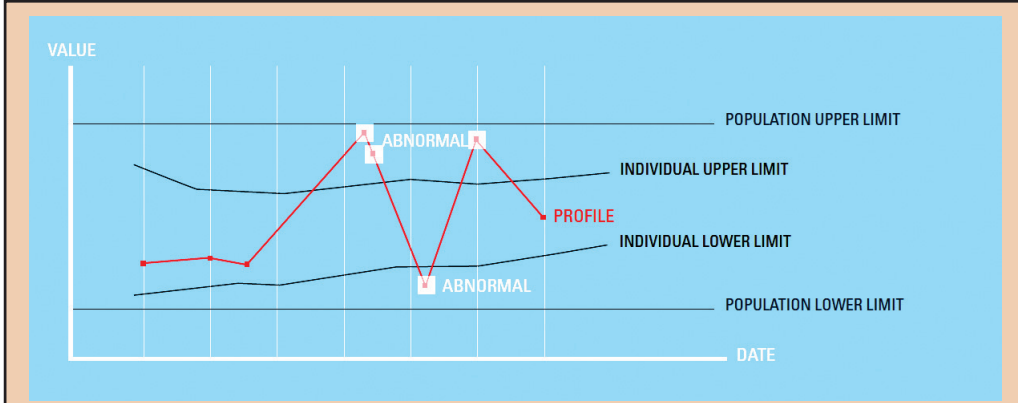
1. ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು? .....
2. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಕಣಗಳು ಯಾವುವು? .....
3. ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಕೆಲಸವೇನು? .....
- .....
4. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನ ಕೆಲಸವೇನು? .....
- .....
5. ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆಯೇ? ಇದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿರಿ.  
.....  
.....  
.....  
.....

#### ಬ್ಲಡ್‌ಡೋಪಿಂಗ್ (Blood doping)

ದೀರ್ಘ ದೂರದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ದುರ್ಮಾರ್ಗದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ ಬ್ಲಡ್ ಡೋಪಿಂಗ್. ಉದ್ದೇಶಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಎರಿತ್ರೋಪೋಯಿಟಿನ್) ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಇತರರ ರಕ್ತವನ್ನೋ ಸ್ವಂತ ರಕ್ತವನ್ನೋ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಶೀತಲೀಕರಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿ ಬ್ಲಡ್‌ಡೋಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವರು.

#### ಬ್ಲಡ್‌ಡೋಪಿಂಗ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

1. ರಕ್ತದ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಕ್ಷವಾತ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.
3. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಕ್ಕೂ ಬಳಿಕ ಅದರ ನಾಶಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹಾನಿಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ವರ್ಧಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ವೃತ್ತಿಪರ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳನ್ನು ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ ಹಾಗೂ ಪದಾರ್ಥಗಳ (ಉದಾ: ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು) ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ, ಅಳತೆ ಮುಂತಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಬಯೋಲಜಿಕಲ್ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್. ಉದ್ದೇಶನ ಔಷಧಿಗಳ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರ ಬದಲು ಬಯೋಲಜಿಕಲ್ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕ್ರೀಡಾಳು ಉದ್ದೇಶಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವರೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು.

ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸಲೂ ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉದ್ದೇಶಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತಲ್ಲವೇ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾದ ತರಬೇತಿ ಎಂಬಿವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಟಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

### ಚಟುವಟಿಕೆ 5

#### ಪುಷಿಂಗ್ ಟೆಟ್

ಎರಡು ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸವಿರುವ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವರು. ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವವರ ಭುಜದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲೂ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲೂ ಕೈಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವರು. ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯ ಸೂಚನೆಯ ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸದೆ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವವರನ್ನು ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ದೂಡಿ ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಹಾಗೆ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ದೂಡಿದಾಗ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಅವರು ಆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುವರು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಯಾಗಿ ನಿಂತು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ



ಚಿತ್ರ 3.2

ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆಟವು ಮುಂದುವರಿದು ಜಯಗಳಿಸಿದವರು ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೂ ಸಾಗುವರು. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಜಯಗಳಿಸಿದವರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ತನಕ ಆಟವು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.

ಈ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಯಾವ ಘಟಕವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು?

ಉದ್ದೇಶಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕ್ರೀಡಾರಂಗದಿಂದ ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡುವುದು ಸಮಾಜದ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಡೆಯಲು ಆತಂಕರಹಿತವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾರಂಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜೀವಿಸಲೂ ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು.

### ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ವೀರ್ಯಕೋಶದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶಕ ಯಾವುದು?

.....

2. ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನೂ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಏನೆಂದು ಹೇಳುವರು?

.....

3. ಉದ್ದೇಶನ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದೆಂದು ಸೂಚಿಸಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

.....

### ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಈ ಪಾಠಭಾಗದಿಂದ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಸಂದೇಶ ಯಾವುದು?

.....

.....



# 4

## ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

### ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳು

- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಯತ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

### ಉರುಗ್ವೇಯ ಮರಕ್ಯಾನ ಜಯ

ಬ್ರೆಜಿಲಿನ ಮರಕ್ಯಾನ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ 1950 ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾಟದ ಕೊನೆಯ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಮತ್ತು ಉರುಗ್ವೇಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಹೋರಾಡಿದುವು. ಪಂದ್ಯ ಡ್ರಾ ಮೂಲಕ ಬ್ರೆಜಿಲಿಗೆ ಕಪ್ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ, 1,70,000 ದಷ್ಟು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಬೆಂಬಲವೂ ಅವರಿಗಿತ್ತು. ಗೋಲು ರಹಿತವಾದ ಪೂರ್ವಾರ್ಧದ ನಂತರ 47 ನೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಮೊದಲ ಗೋಲನ್ನು ಹೊಡೆಯಿತು. ಗೆಲುವನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದದ ಶಬ್ದವು ಮೊಳಗಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉರುಗ್ವೇಯ ನಾಯಕನಾದ ವಲೆ ಕಿಕೋಶಿನಾಯಿಯು ಚೆಂಡನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದಿಟ್ಟ ನಂತರ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದಿರುವ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಅಬ್ಬರಿಸಿದನು- "Now its time to win" (ಇದು ನಮಗೆ ಗೆಲುವು ಪಡೆಯುವ ಸಮಯ) ಸಂತೋಷ ದಿಂದ ತುಂಬಿಹೋದ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಅವನು ಏರು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಅಬ್ಬರಿಸಿದನು. ಇನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಈ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಶಬ್ದ ಮಾತ್ರ ಕೇಳಬಹುದಷ್ಟೆ ಅದು ನನ್ನದಾಗಿರಬಹುದು” ಈ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತರಾದ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು



ಹುರುಪಿನಿಂದ ಆಡುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. 67 ನೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 79 ನೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಗೋಲು ಗಳಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣವನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸಿ ಉರುಗ್ವೆಯು ಜಯಗೊಳಿಸಿತು. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ತಂಡದ ನಾಯಕ ಅಥವಾ ತರಬೇತುಗಾರನ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾದ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪದಿಂದಾಗಿ ನವಚೇತನವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡ/ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಯಗಳಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ವಿವಿಧ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ನಾಯಕತ್ವ, ಶಿಸ್ತು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ : ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಸ್ವ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನಡತೆ ಹಾಗೂ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- ನಾಯಕತ್ವ : ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುರಿಯತ್ತ ಇತರರನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ನಾಯಕತ್ವವಾಗಿದೆ.
- ಶಿಸ್ತು : ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಗುಣವೇ ಶಿಸ್ತು ಆಗಿದೆ.

## ಚಟುವಟಿಕೆ 1

### ಬ್ಲೈಂಡ್ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್

ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂಬತ್ತು ಮಂದಿಯ ತಂಡವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು. ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಅನಂತರ ಮೂರು ಮಂದಿಯ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಿಂದಲೂ ಇಬ್ಬರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಒಂದು ತಂಡದ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳನ್ನೂ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಸಿಗ್ನಲಿನ ನಂತರ ತಂಡವು ಚಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದು ಗೋಲನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು. ತಂಡವೊಂದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ ಆರುಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಚಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಬಹುದಷ್ಟೆ.

- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದೇ ತಂಡ ಚಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಬಾರದು.
- ಒಂದೇ ಗುಂಪಿನವರಾದರೂ ಒಬ್ಬರ ನಂತರ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಇಬ್ಬರೂ ಚಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು.
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಕಟ್ಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಬ್ಬರ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 4.1

- ಚೆಂಡು ನಿಶ್ಚಿತ ಮೇರೆಗಿಂತ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ತಂಡದ ಅವಕಾಶವು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಕೋರ್ ಗಳಿಸುವ ತಂಡವು ಜಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. (ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಕೋರ್ ಗಳಿಸುವ ತಂಡವು ಜಯಗಳಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.)

ಈ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಜಯಗಳಿಸಲು ನಾಯಕತ್ವ, ಆಶಯವಿನಿಮಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದವನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಾಯಕನ ಸೂಚನೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗಲು ಉತ್ತಮ ಶಿಸ್ತು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಹಲವು ಗುಣಗಳನ್ನು ಈ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

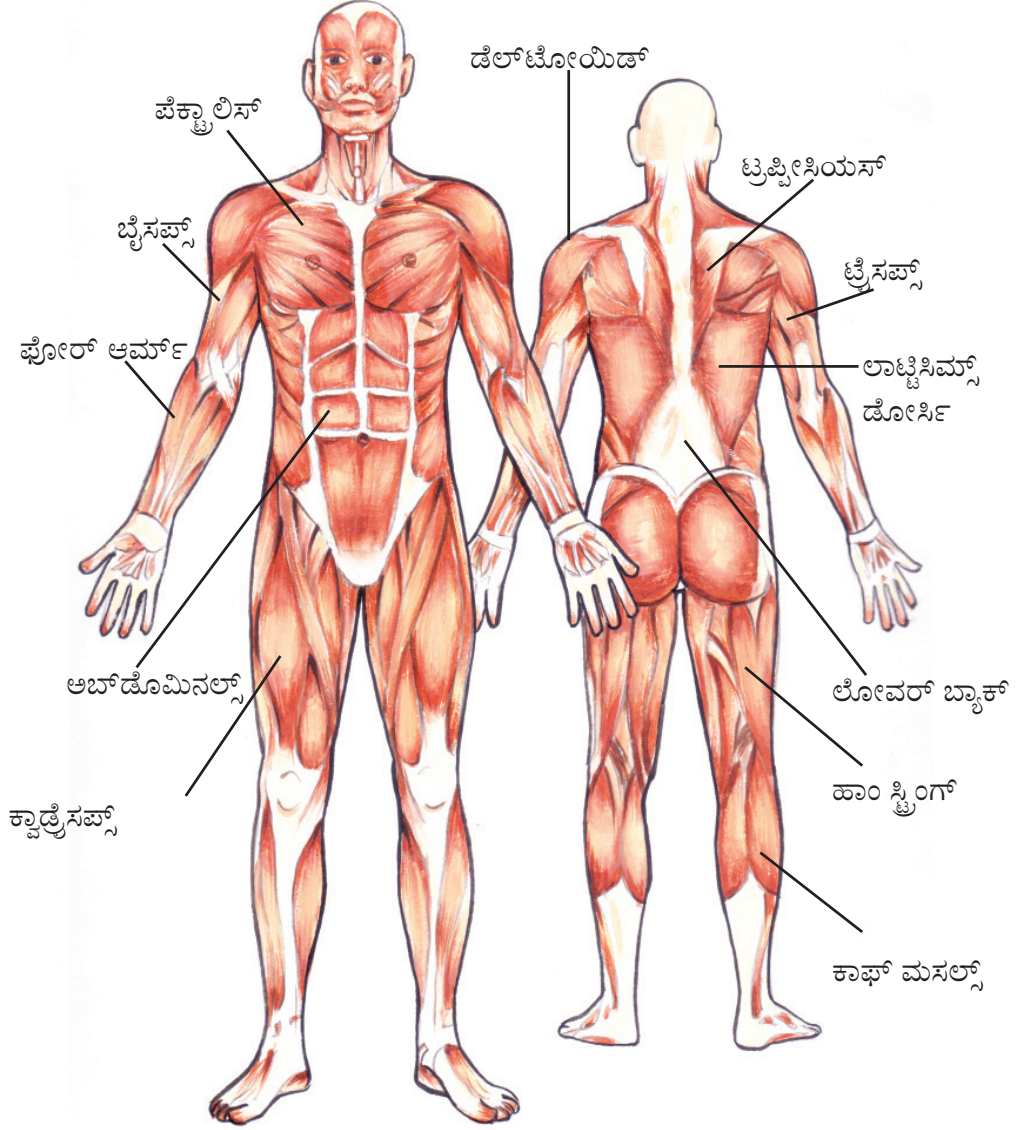
ನಿರ್ಮಲ್ ಎಂಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಜಿಮ್ಮಾಶಿಯಂಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಹಾಗೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವು ಅವನಿಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇತರರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಕಂಡು ನಿರ್ಮಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರೋ, ತರಬೇತುದಾರರೋ ತರಬೇತಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಚಾರ್ಟುಗಳೋ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಕೊರತೆಗಳುಂಟಾದುವು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ತರಗತಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ನಿರ್ಮಲ್ ಅನಂತರ ತರಗತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ತರಗತಿಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಅವನ ತಂದೆಯನ್ನು ಕರೆದು ವಿಚಾರಿಸಿದರು. ಜಿಮ್ಮಾಶಿಯಂನ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ತರಬೇತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಸೊಂಟನೋವೆಂದೂ ನಿರ್ಮಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದೂ ಅವನ ತಂದೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ನಿರ್ಮಲ್ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಸೊಂಟನೋವು ಬಂತೆಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಜಿಮ್ಮಾಶಿಯಂನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಭಾರವನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ನಡೆಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ದೊಡ್ಡ ಅಪಘಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ನಿರ್ಮಲ್‌ಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮೀಪನವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದುದಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಮಾತ್ರ. ಅನೇಕ ಆಟದ ವೈದಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ರೀತಿಯ ಲೋಪಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಏನೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು?





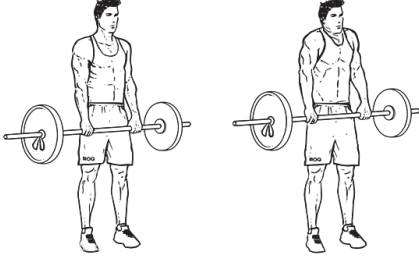
ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು



ಚಿತ್ರ 4.2

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡಿರಲ್ಲವೇ, ಅವುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ.

ವಿವಿಧ ಸ್ವಾಯುಗಳಿಗಿರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು



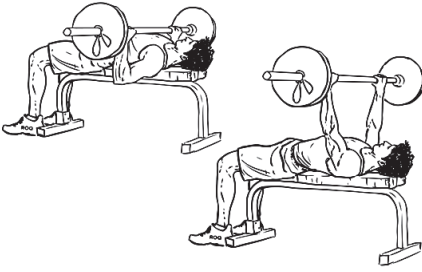
ಟ್ರಪ್ಪೀಸಿಯಸ್ - ಶೋಲ್ಡರ್ ಪ್ರಗ್

ಚಿತ್ರ 4.3



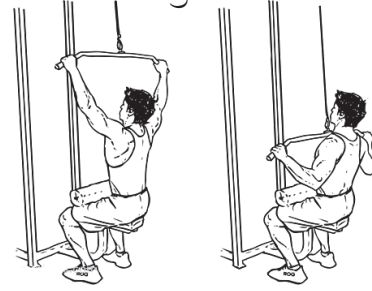
ಡೆಲ್ಟೋಯಿಡ್ - ಪ್ರಾಂಟ್ ಪ್ರೆಸ್

ಚಿತ್ರ 4.4



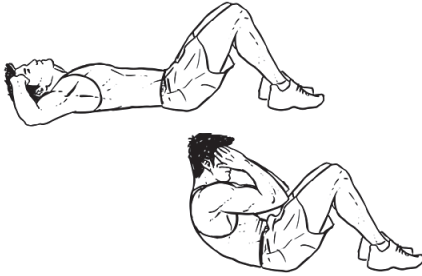
ಪೆಕ್ಟೊರಿಸ್ - ಬೆಂಚ್ ಪ್ರೆಸ್

ಚಿತ್ರ 4.5



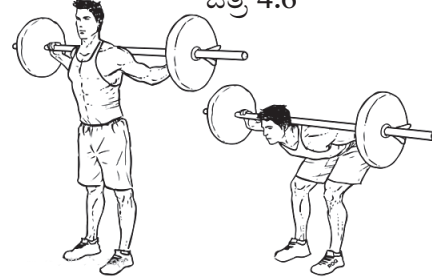
ಲಾಟ್ಸಿಸಿಮಸ್ ಡೋರ್ಸಿ -  
ಲಾಟ್ವರಲ್ ಪುಲ್ಡೌನ್

ಚಿತ್ರ 4.6



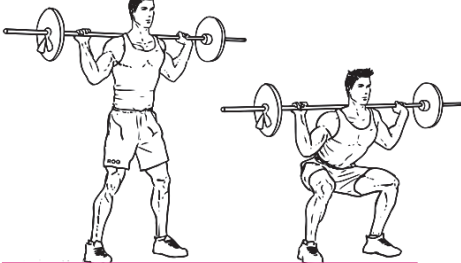
ಅಬ್ಡೋಮಿನಲ್ಸ್ - ಸಿಟ್‌ಫ್

ಚಿತ್ರ 4.7



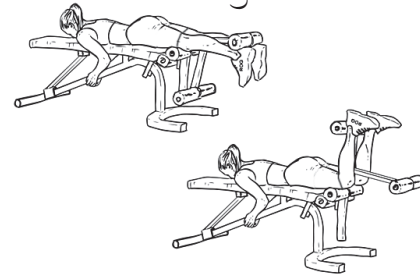
ಲೋವರ್ ಬ್ಯಾಕ್ - ಗುಡ್‌ಮೋರ್ನಿಂಗ್

ಚಿತ್ರ 4.8



ಕ್ವಾಡ್ರಸೆಪ್ಸ್ - ಸ್ಕ್ವಾಟ್

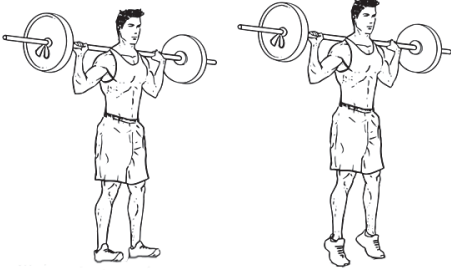
ಚಿತ್ರ 4.9



ಹಾಂಪ್ಸಿಂಗ್ - ಲೆಗ್‌ಕೋಲ್

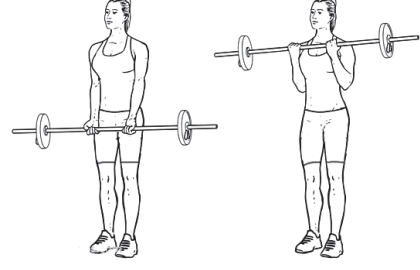
ಚಿತ್ರ 4.10





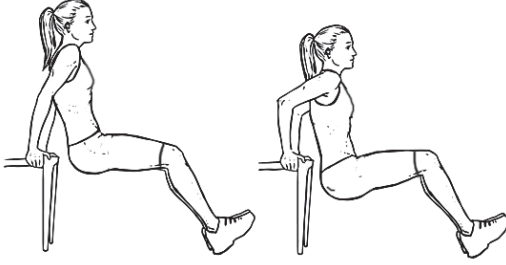
ಕಾಫ್ ಮಸಲ್ಸ್- ಹೀಲ್ ರೈಸ್

ಚಿತ್ರ 4.11



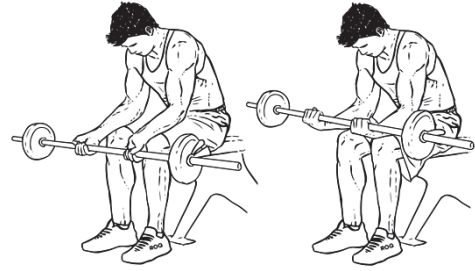
ಬೈಸಪ್ಸ್ - ಬೈಸಪ್ಸ್ ಕರ್ಲ್

ಚಿತ್ರ 4.12



ಟ್ರಿಸಪ್ಸ್ - ಟ್ರಿಸಪ್ಸ್ ಡಿಪ್ಸ್

ಚಿತ್ರ 4.13



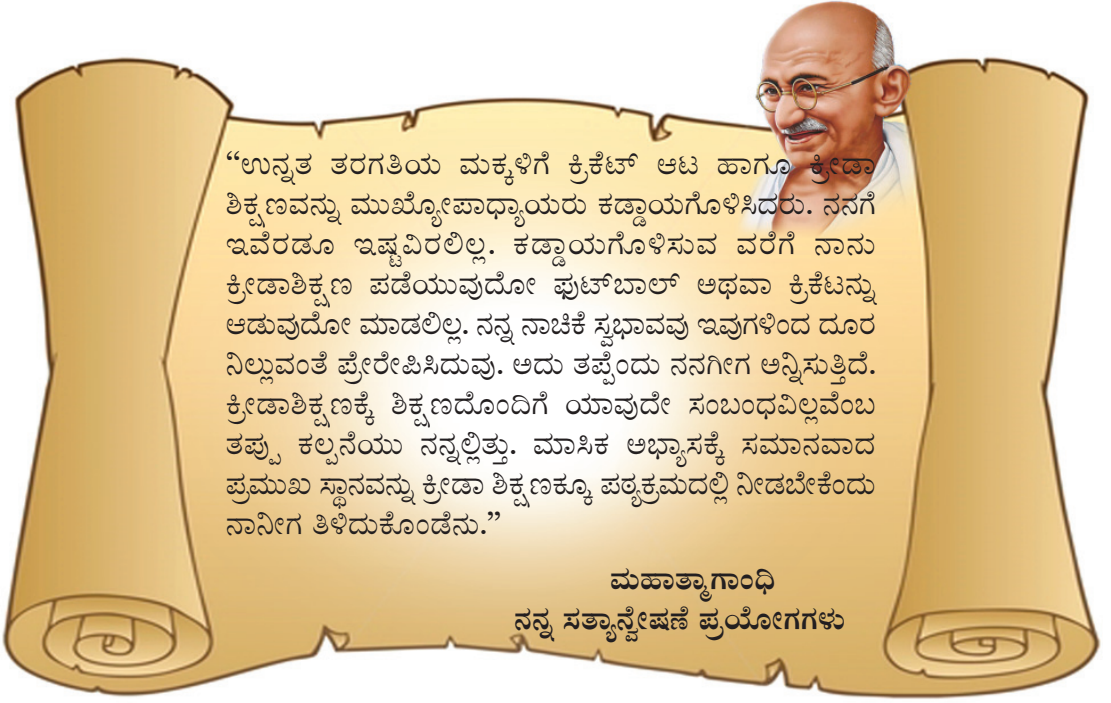
ಫೋರ್ ಆರ್ಮ್ - ಲಿಸ್ಟ್ ಕರ್ಲ್

ಚಿತ್ರ 4.14

### ವೆಯ್ ತರಬೇತಿಗಿರುವ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು.

- ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸಬೇಕು.
- ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು. ಉದಾ : ಕಾಲುಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಒಂದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಧಿಗಳು ಒಳಪಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾ: ಫ್ಲಂಟ್ ಪ್ರೆಸ್ಸಿನ ನಂತರವೇ ಬೈಸಪ್ಸ್ ಕರ್ಲ್ ಮಾಡಬೇಕಷ್ಟೆ. ಸ್ಕ್ವಾಟಿನ ನಂತರವೇ ಲೆಗ್ ಕರ್ಲ್ ಮಾಡಬಹುದಷ್ಟೆ.
- ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರವಾಗಿಯೂ ಸಮಾನ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾ : ಕ್ವಾಡ್ರಸೆಪ್ಸ್ ಸ್ನಾಯುವಿನ ನಂತರ ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ತರಬೇತುಗಾರನ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಭಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾತ್ರವೇ ಮೊದಲ ಹಂತದ ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಯು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.





ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುರಿತಾದ ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿಯವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನಾವು ಓದಿದೆವು. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹವ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಒಳಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನು? ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

### ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೀರೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ವ-ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡೋಣ. ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸರಿಯಾದುದಕ್ಕೆ ✓ ಗುರುತು ಹಾಕಿರಿ.

- ಆಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ದಿನವೂ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ
- ಕಿರು ದೂರಕ್ಕೆ ವಾಹನವನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ
- ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ (Hobby) ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಾದರೂ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಮೇಲೆ ನೀಡಿದವುಗಳಲ್ಲಿ ✓ ಗುರುತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹೆಚ್ಚು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು

- ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷವನ್ನಾದರೂ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು.
- ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅತಿ ಕಠಿಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಬೇಕು.
- ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನಾರಂಭಿಸಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 100 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬೇಕು.
- ದಿನವೂ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿರುವ ಸಮಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ವಾಯುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಿರುತ್ತದೆ.
- ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ನೋವು ಅಥವಾ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಗಾಯಗಳಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿರಿ.
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಲಘು ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ.

### ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕನೊಬ್ಬನಿಗಿರಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿರಿ.
  - a) ಸಹಾನುಭೂತಿ
  - b) ನಾಯಕತ್ವಗುಣ
  - c) ಸಮಯನಿಷ್ಠೆ
- ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವವುಗಳಿಂದ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಯನ್ನು (ಎಂಡ್ಯೂರನ್ಸ್) ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿರುವ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರಿ.
  - a) ಜಾಗಿಂಗ್
  - b) ಷಟಲ್ ರನ್
  - c) ಪುಷ್ ಅಪ್

# 5

## ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ

### ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.
- ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.
- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.

ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿರುವ ಮನು ಉಪಜಿಲ್ಲಾ ಕಬಡ್ಡಿ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿರುವ ಶಾಲಾ ತಂಡದ ಆಯ್ಕೆಗಾಗಿ ಬಂದನು. ಆದರೆ 57 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂನಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಭಾರವಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಮನುವಿನ ಭಾರ 70 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಆಗಿತ್ತು. ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಬೇಸರದಿಂದಿರುವ ಮನುವನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಿದರು. ಈ ಘಟನೆಯ ಬಳಿಕ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮನು ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಅದಕ್ಕಿರುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿದನು.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯವು ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಘಟ್ಟದ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವು ಕಾರಣವಾಗುವುದಿದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಗಳು ಬಂದ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು. ಜೀವನಶೈಲಿರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿರುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುದೆಂದು ನೋಡೋಣ.





## ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿರುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳು

1. ಆಹಾರಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಶರೀರಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ.
2. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಶರೀರಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ
3. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ

### 1. ಆಹಾರಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಶರೀರಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಇದು ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವ ಕೆಲೊರಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಆ ಮೂಲಕ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್, ಕೊಬ್ಬು ಎಂಬಿವುಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

### 2. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಇದು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್, ಕೊಬ್ಬು ಎಂಬಿವುಗಳು ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ



ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ ಕೊಬ್ಬುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುವುದು.

### 3. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವಿಭಿನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿದೆ. ಫುಧಾನವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಔಷಧ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬಿವುಗಳಾಗಿವೆ. ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿದೆ. ಆದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ (ಚಾ, ಕಾಫಿ) ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾಧಿಸಿವೆ.

## ಲೀನ್ ಬೋಡಿ ಮಾಸ್

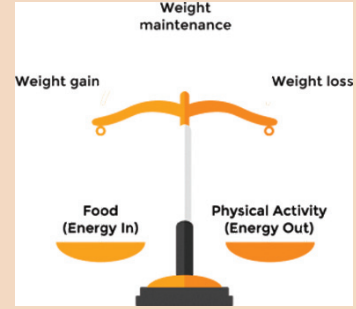
ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ (Tissues) ಕೊಬ್ಬಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಬಾಕಿ ಇರುವ ಸ್ನಾಯು, ಎಲುಬು, ರಕ್ತ ಮೊದಲಾದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಒಟ್ಟು ಭಾರವೇ ಲೀನ್ ಬೋಡಿ ಮಾಸ್. ಪ್ರೌಢ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶರೀರಭಾರದ 25% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ 30% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಇರುವಾಗ ದೇಹವು ಸ್ಥೂಲಕಾಯವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಲೀನ್ ಬೋಡಿ ಮಾಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಎರಡು ವಿಚಾರಗಳೂ ಒಟ್ಟು ಸೇರಿದಾಗ ಬೇಗನೆ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನ ಶರೀರಭಾರದ ಸುಮಾರು 40% ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯ 20% ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೆಚ್ಚಳದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಲೀನ್ ಬೋಡಿ ಮಾಸನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ತರುವುದರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದಿನಚರಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

### ಪೋಸಿಟಿವ್ ಎನರ್ಜಿ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್, ನೆಗೆಟಿವ್ ಎನರ್ಜಿ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್

ದಿನನಿತ್ಯ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯವು ಆಹಾರದಿಂದ ಲಭಿಸುವುದಿದ್ದರೆ ಅದು ಪೋಸಿಟಿವ್ ಎನರ್ಜಿ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಚೈತನ್ಯವು ಲಭಿಸುವುದಿದ್ದರೆ ಅದು ನೆಗೆಟಿವ್ ಎನರ್ಜಿ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಆಗಿರುವುದು. ಪೋಸಿಟಿವ್ ಎನರ್ಜಿ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಭಾರ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೂ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎನರ್ಜಿ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.



### ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿರುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಲವೇ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳೇನೆಂದೂ ಚರ್ಚಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

ನ್ಯಾಷನಲ್ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಹೆಲ್ತ್ ಸರ್ವೇಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 12.1% ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ 16% ದಷ್ಟು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ 24.3% ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ 34% ದಷ್ಟು ಮಂದಿಯೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ.

## ಏರೋಬಿಕ್-ಎನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಶರೀರದ ಚಲನೆಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕೋಚ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವಲ್ಲವೇ. ಈ ಸಂಕೋಚ-ವಿಕಾಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು ಎಂಬಿವುಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುವುದು. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಲಭ್ಯತೆಗನುಸರಿಸಿ ಎರಡಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

### 1. ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ಒಕ್ಕಿಜಿನಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ರೀತಿಯು ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು ಎಂಬಿವುಗಳಿಂದ ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ಲಭಿಸುವುದು. ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವೂ ಆದರೆ ಕಾಲಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದುವರಿಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಈಜು, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ನಿಧಾನವಾದ ಓಟ, ದೀರ್ಘದೂರ ಓಟ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.



### 2. ಎನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ಒಕ್ಕಿಜಿನಿನ ಆಭಾವದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಎನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟದಿಂದ ಲಭಿಸುವುದು.



ಎರಡು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕಾಲಾವಧಿಯಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು. 100 ಮೀಟರ್, 200 ಮೀಟರ್ ಓಟಗಳು, ಭಾರ ಎತ್ತುವಿಕೆ ಎಂಬಿವುಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮುಂದುವರಿಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ತೀವ್ರವಾದ ಅಥವಾ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಜರಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಎನರೋಜಿಕ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಡೆಬಿಟ್ಟು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

### ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಏರೋಜಿಕ್, ಎನರೋಜಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ನಿಯಂತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆಯೆಂದು ಬರೆಯಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

### ಚಟುವಟಿಕೆ 3

#### ರನ್ ವಿತ್ ದ ಬಾಲ್ (Run with the ball)

ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯಿರುವ ಎರಡೋ ಮೂರೋ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಮಕ್ಕಳೂ ಸ್ಟಾಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂದೆ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಸೂಚನೆ ಲಭಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಿಂದಲೂ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಗು ಒಂದು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು 20 ಮೀಟರ್ ದೂರ



ಚಿತ್ರ 5.1

ದಲ್ಲಿರುವ ಕೋನ್‌ನನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬರುವುದು. ಬಳಿಕ ಸ್ಟಾಟಿಂಗ್ ಲೈನ್ ದಾಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಬಾಲ್‌ನ್ನು ತನ್ನ

ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಓಡಿ ಪುನಃ ಕೋನ್‌ನನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬಂದು ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವುದು. ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿದು ಮೊದಲು ಫಿನಿಷ್ ಮಾಡುವ ತಂಡವು ಜಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.



ಚಿತ್ರ 5.2

1. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜರಗಿತು?  
ಎರೋಬಿಕ್/ ಎನರೋಬಿಕ್
2. ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಮೂಲ ಯಾವುದು?  
ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ/ಪ್ರೋಟೀನ್/ಕೊಬ್ಬು

### ಆಹಾರಕ್ರಮ

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ಲಭಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಕಾಲಾವಧಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿರಬಹುದು. ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬಹುದು

- a) ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಂತ ಮೊದಲು (Before match)
- b) ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿರಾಮ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ (During match)
- c) ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಳಿಕ (After match)

#### a) ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಂತ ಮೊದಲು (Before match)

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಂತ ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ (Carbohydrate) ವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರದ (ಮಾಂಸಾಹಾರ) ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾದುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಂತ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಮೊದಲಾದರೂ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅದರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಜರಗಬಹುದು. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಜರಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಭಾದಿಸಬಹುದು. ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಜರಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅಲ್ಪ ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ಇರುವ ತಿಂಡಿಗಳು, ಮಿಠಾಯಿಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅದು ತಕ್ಷಣ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ನೀರಿನಂಶವು ನಷ್ಟವಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಸ್ನಾಯುದಣಿವು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವು ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

#### b) ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿರಾಮ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ (During match)

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ನಡುವೆ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಗ್ಲೈಕೋಜನಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಕ್ರಮಾತೀತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು. ಸುಮಾರು 100 ಮಿಲ್ಲಿ ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 2 ರಿಂದ 2.5 ಗ್ರಾಂ ತನಕ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸೇರಿಸಿ



ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 800 ಮಿಲ್ಲಿ ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಹೀರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿದ್ದರೂ ಅಮಿತವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನೀರು ಜಠರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.



### c) ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಳಿಕ (After match)

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಳಿಕ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ಲಭಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಕಳೆದ ಬಳಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಳಿಕ ಕೂಡಲೆ ಸೇವಿಸಿ ಗ್ಲೈಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ ದಿವಸಗಳಲ್ಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿದ್ದರೆ ಫಕ್ಯನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೈಕೋಜನನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ನಷ್ಟವಾದ ನೀರನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಹೀರುವ ಅಳತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

### ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳು ಗ್ಲೈಕೋಸ್ ಹುಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಶಾಲಾಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುವ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡೋಣ

1. ಎನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಪೋಷಕಾಂಶ ಯಾವುದು?  
.....
2. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕಾಲಾವಧಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜರಗುವುದು?  
.....
3. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ನಡುವೆಯಿರುವ ಕನಿಷ್ಠ ಕಾಲಾವಧಿಯು ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು?  
.....