
സെമസ്റ്റർ - 1
പേപ്പർ - 109
ആരോഗ്യ-കായികവിദ്യാഭ്യാസം

- യൂണിറ്റ് 1 - ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം പ്രസക്തിയും പ്രാധാന്യവും
യൂണിറ്റ് 2 - ആരോഗ്യശീലങ്ങളും ആഹാരശീലങ്ങളും
യൂണിറ്റ് 3 - എന്റെ വിദ്യാലയം
-
-

യൂണിറ്റ് - 1

ആരോഗ്യ-കായികവിദ്യാഭ്യാസം പ്രസക്തിയും പ്രാധാന്യവും

ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രസക്തിയും പ്രാധാന്യവും തിരിച്ചറിയുന്നതിന്
- ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്
- ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പഠന സമീപനം മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്

ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ അറിവ് വർദ്ധിപ്പിച്ച് അതിലിടപെടാനുള്ള മനോഭാവം വ്യക്തികളിൽ വളർത്തുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ആർജ്ജിക്കാവുന്ന സവിശേഷ ഗുണങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നതാണ് കായികവിദ്യാഭ്യാസം.

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ അവിഭാജ്യഘടകമാണ് ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം. പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസകാലമാണ് കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയുടെയും വികാസത്തിന്റെയും നിർണായകഘട്ടമായി വിലയിരുത്തപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. മനുഷ്യശരീരത്തിലെ വിവിധ അവയവ വ്യവസ്ഥകളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ ധർമ്മങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള പ്രാഥമിക അറിവ് ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു. ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങൾ, പോഷകാഹാരകുറവ് എന്നിവയെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കുന്നു. കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. ശാസ്ത്രീയമായി നിൽക്കാനും, ഇരിക്കാനും, നടക്കാനും തുടങ്ങി ദൈനംദിന പ്രവർത്തികളിലെ ശരീര ചലനങ്ങളിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടാനും കായിക വിദ്യാഭ്യാസം സഹായിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യ/കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ കൈവരിക്കുന്ന ഗുണഫലങ്ങൾ

- കായികശേഷി വികാസം
- ശാരീരിക സുസ്ഥിതി
- കായിക സംസ്കാരം
- മാനസികാരോഗ്യം
- സാമൂഹികാരോഗ്യം
- ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി

ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുകയും നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നതിന് കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കുക വഴി ഉത്തമമായ ഒരു കായിക സംസ്കാരം രൂപപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട ലക്ഷ്യം.

ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ വികാസഘടകങ്ങൾ:-

- ശാരീരിക വികാസം
- മാനസിക വികാസം
- സഞ്ചരിത ചലന വികാസം
- സാമൂഹിക വികാസം

● **ശാരീരിക വികാസം**

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ബാഹ്യരൂപത്തിന്റെയും ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെയും പ്രവർത്തനക്ഷമതയും വികാസവുമാണ് ശാരീരിക വികാസം

● **മാനസിക വികാസം**

തലച്ചോറിന്റെയും ഉയർന്നതലത്തിലുള്ള ബൗദ്ധിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും വികാസമാണ് മാനസിക വികാസം.

● **സഞ്ചരിത ചലനവികാസം**

അടിസ്ഥാന ചലനശേഷികളുടെ വികാസമാണ് സഞ്ചരിത ചലന വികാസം. കായിക വിനോദങ്ങളിലും അടിസ്ഥാന ചലന പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നതിന് സഞ്ചരിതചലനം ആവശ്യമാണ്. നടത്തം, ഓട്ടം, ചാട്ടം തുടങ്ങിയ സാഭാവിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ അടിസ്ഥാന ചലനങ്ങളായി കണക്കാക്കുന്നു.

● **സാമൂഹിക വികാസം**

സമൂഹത്തിലെ വ്യവസ്ഥിതിയുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ട് ജീവിക്കാനുള്ള കഴിവ് ആർജ്ജിക്കലും വികസിപ്പിക്കലുമാണ് സാമൂഹിക വികാസം. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലെ കൂട്ടായ പങ്കാളിത്തം സാമൂഹിക ഇടപെടലിന് ധാരാളം അവസരം നൽകുന്നു. സഹകരണം, സഹവർത്തിത്വം, കൂട്ടായ്മ, അച്ചടക്കം, നേതൃത്വഗുണം, നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് തുടങ്ങിയ സാമൂഹിക ഗുണങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിന് ഇതുമൂലം കഴിയുന്നു.

ദേശീയ പാഠ്യപദ്ധതി ചട്ടക്കൂട്

കുട്ടിയുടെ സമഗ്ര വികാസത്തിലെ സുപ്രധാന ഘടകമാണ് 'ആരോഗ്യം'. ഈ കാഴ്ചപ്പാടാണ് NCF 2005 മുന്നോട്ട് വെയ്ക്കുന്നത്. ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവും വൈകാരികവുമായ വികാസത്തിന് ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും യോഗ്യതയും നൽകുന്ന സംഭാവനകളെ ദേശീയ പാഠ്യപദ്ധതി ചട്ടക്കൂട് ഊന്നി പറയുന്നു. സ്കൂൾ കാലഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികൾ നേരിടുന്ന പ്രധാന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പോഷകാഹാരക്കുറവും പകർച്ചവ്യാധികളുമാണ്. സ്കൂൾ കുട്ടികളിലെ, പ്രത്യേകിച്ച് പെൺകുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നതിനായി ഉച്ചഭക്ഷണ പരിപാടിയും, കൃത്യമായ ഇടവേളകിൽ വൈദ്യ പരിശോധനയും പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമാക്കണമെന്ന് NCF 2005 നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. 1940 കളിൽ വിഭാവനം ചെയ്ത സമഗ്ര സ്കൂൾ ആരോഗ്യ പരിപാടിയിലെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ ആരോഗ്യ സേവനം, ശുചിത്വപൂർണ്ണമായ സ്കൂൾ പരിസരം, ഉച്ചഭക്ഷണം, കായികവും ആരോഗ്യ സംബന്ധവുമായ വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിവയായിരുന്നു. ഇവ ഓരോന്നും കുട്ടിയുടെ സമ്പൂർണ്ണ വളർച്ചയ്ക്ക് സുപ്രധാനമായതിനാൽ പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമാക്കണമെന്ന് NCF 2005 നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ആശയങ്ങൾ

- ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം എന്ത്? എന്തിന്?
- ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ
- ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പഠനസമീപനം

തുടർപ്രവർത്തനം

NCF 2005 ആരോഗ്യകായിക സമീപനത്തിന്റെ വിശദാംശങ്ങളാണ് പരിചയപ്പെട്ടത്. KCF 2008, UNESCO തുടങ്ങിയവയിലെ ആരോഗ്യകായിക സമീപനം റഫറൻസിലൂടെ കണ്ടെത്തി ഡയറിയിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.

റഫറൻസ്

1. Health and Physical Education - Dr. V.K Sharma
2. ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം (ടീച്ചർ ടെക്സ്റ്റ്) - (Std V to X) SCERT

യൂണിറ്റ് - 2 ആരോഗ്യ ശീലങ്ങളും ആഹാര ശീലങ്ങളും

ആരോഗ്യം

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നിർവചനപ്രകാരം ആരോഗ്യമെന്നാൽ സമ്പൂർണ്ണ ശാരീരിക മാനസിക, സാമൂഹിക സുസ്ഥിതിയാണ്; രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ എന്നതു മാത്രമല്ല.

1986ലെ ഒട്ടോവ ചാർട്ടർ ഫോർ ഹെൽത്ത് പ്രമോഷന്റെ നിർവചനപ്രകാരം ആരോഗ്യമെന്നാൽ സമ്പൂർണ്ണ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിനുള്ള ഒരു ഉപാധിയാണ്. ആരോഗ്യമെന്നത് നിലനിൽപ്പിനായി മാത്രമുള്ളതല്ല മറിച്ച് ശാരീരിക ശേഷിക്കും സാമൂഹികവും വ്യക്തിപരമായ ഉപാധികൾക്കും ഊന്നൽ കൊടുത്തുകൊണ്ടുള്ള മഹത്തായ ഒരു സംഗതിയാണ്.

ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ

- പോഷകാഹാരം കഴിക്കുക
- വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക
- സാമൂഹിക ശുചിത്വം പുലർത്തുക
- ആവശ്യമായ വിശ്രമം
- കായിക വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക
- ശുദ്ധ വായു ശ്വസിക്കുക
- ശുദ്ധജലം കുടിക്കുക

മാനസികാരോഗ്യം

വിവിധ കളികളിലും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുക വഴി ശാരീരികാരോഗ്യത്തോടൊപ്പം മാനസികാരോഗ്യവും വർദ്ധിക്കുന്നു. കായിക പ്രവർത്തനത്തിലേർപ്പെടുന്നതിലൂടെ കൂടുതൽ ഓക്സിജൻ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാഭാഗങ്ങളിലും എത്തിക്കാൻ കഴിയുന്നു. തലച്ചോറിൽ ഓക്സിജൻ ധാരാളമായികിട്ടുമ്പോൾ മാനസികമായ ഒരു ഉണർവും അവബോധവും ഉടലെടുക്കുന്നു.കൂടാതെ ഓർമ്മശക്തിയും വർദ്ധിക്കുന്നു. ശരീര ഏകോപനവും ഏകാഗ്രഹവും ഉണ്ടാവാനും മെച്ചപ്പെട്ട മാനസികാരോഗ്യം കൈവരിക്കാനും ചിട്ടയായ കായികപ്രവർത്തനത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നു.

സാമൂഹികാരോഗ്യം

കളികളിലൂടെ വ്യക്ത്യാന്തര ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാനും നിലനിർത്താനും സാധിക്കുന്നു.. ഇതിലൂടെ വിവിധ സാമൂഹിക സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനും കഴിയുന്നു. കളിക്കാർ തമ്മിലുള്ള ആത്മ ബന്ധം ഉടലെടുക്കുന്നതിലൂടെ ടീമിന്റെ വിജയത്തിനും സാമൂഹിക അടിത്തറ യുണ്ടാക്കുന്നതിനും സാധിക്കും.

ക്ഷേമം (wellness)

ഒരു വ്യക്തി സ്വയം നിയന്ത്രിതമായി ജീവിതം പൂർണ്ണതയിലെത്തിക്കുന്നതിനായി ബോധപൂർവ്വം നടത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെയാണ് ക്ഷേമം എന്നുപറയുന്നത്.

- വൈകാരിക ക്ഷേമം (സ്നേഹം, കോപം ഭയം...)
- പാരിസ്ഥിതിക ക്ഷേമം (പ്രകൃതി സൗന്ദര്യം, പരിസരശുചിത്വം)
- സാമ്പത്തിക ക്ഷേമം (വരുമാനവും ചിലവു)
- ബൗദ്ധിക ക്ഷേമം (വായന, അറിവ്)
- തൊഴിൽപരമായ ക്ഷേമം (തൊഴിൽ സ്ഥിരത, സംതൃപ്തി)
- ശാരീരിക ക്ഷേമം (ശരീരഘടന, ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ)
- സാമൂഹിക ക്ഷേമം (വ്യക്തി ബന്ധങ്ങൾ)
- ആത്മീയ ക്ഷേമം (സുഖദുഃഖങ്ങൾ)

പ്രവർത്തനം 1

ഹൃദയസ്പന്ദനനിരക്ക് കാണൽ (Heart Rate counting)

വിരൽത്തുമ്പുപയോഗിച്ച് കൈക്കുഴയിലെ നാഡീസ്പന്ദനം കണ്ടെത്തുന്നു.

സ്റ്റോപ്പുവാച്ച് ഉപയോഗിച്ച് പത്ത് സെക്കന്റ് നേരം സ്പന്ദനം എണ്ണിയശേഷം കിട്ടിയ സംഖ്യയെ ആറുകൊണ്ട് ഗുണിക്കുക. ഇതാണ് ഹൃദയസ്പന്ദന നിരക്ക്.

ചർച്ച, ക്രോഡീകരണം.

ഹൃദയപേശികളുടെ വികാസ സങ്കോചത്തിലൂടെയാണ് രക്തം ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരുന്നത്. രക്ത ചംക്രമണ വ്യവസ്ഥയിൽ ഹൃദയം, ധമനികൾ, ലോമികകൾ, സിരകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഒരു ഇരട്ട പമ്പുപോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പേശീ നിർമ്മിതമായ ആവയവമാണ് ഹൃദയം. ഹൃദയത്തെ ഇടത്തേ പകുതിയെന്നും വലത്തേ പകുതിയെന്നും രണ്ട് ഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരോ പകുതിയിലും മേലറയെന്നും കീഴറയെന്നും രണ്ട് ഭാഗങ്ങളുണ്ട്. ഇവയിൽ മുകളിലെ അറകൾ സംഭരണത്തിനുള്ളതും താഴെയുള്ളവ വിതരണത്തിനുള്ളതുമാണ്. പ്രായ പൂർത്തിയായ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഹൃദയം മിനിറ്റിൽ 72 പ്രാവശ്യം സ്പന്ദിക്കുന്നു. കായികാധ്വാനവേളയിലും മാനസിക സംഘർഷമുള്ള അവസ്ഥയിലും മാറ്റമുണ്ടാകാം

വ്യക്തിശുചിത്വം

വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ അഭാവം പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുമെന്നകാര്യം നമുക്കെല്ലാവർക്കും അറിയാം

വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുവാൻ

- ◆ ദിവസവും കുളിക്കുക
- ◆ രാവിലെയും രാത്രിയും ദന്തശുചീകരണം നടത്തുക
- ◆ ആഹാരത്തിനുമുമ്പും ശേഷവും കൈവൃത്തിയാക്കുക
- ◆ നഖം വെട്ടുക
- ◆ ഉണങ്ങിയ വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുക
- ◆ തലയിലെ പേൻ, താരൻ എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കുക
- ◆ ശുദ്ധജലം മാത്രം കുടിക്കുക
- ◆ പഴകിയ ആഹാര സാധനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക

പരിസരശുചിത്വം

നഗരവൽക്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി രൂപപ്പെട്ട ഫ്ളാറ്റുകളിലെ ജീവിത സംസ്കാരം പരിസരമലിനീകരണത്തിന് ആക്കം കൂട്ടുന്നു. വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് ഒരുസ്ഥലത്ത് കുന്നുകൂട്ടുന്ന പ്രവണതയാണ് അടുത്ത കാലത്തായി കണ്ടു വരുന്നത്. ഉപയോഗിച്ച് വലിച്ചെറിഞ്ഞ അവശിഷ്ടങ്ങളും കുന്നുകൂട്ടിവെയ്ക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് പോലുള്ള മാലിന്യങ്ങളും നമ്മുടെ പരിസരത്തെ അങ്ങേയറ്റം ജീവിതയോഗ്യമാല്ലാതാക്കിത്തീർത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

പരിസരശുചിത്വം പാലിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- രോഗം പരത്തുന്ന ജീവികളെ വളരാനനുവദിക്കാതിരിക്കുക
- ജലസ്രോതസ്സുകൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക
- മാലിന്യങ്ങൾ പൊതു സ്ഥലത്തും ജലാശയങ്ങളിലും വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക
- പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം നടത്താതിരിക്കുക
- പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ തൂപ്പാതിരിക്കുക
- കീടനാശിനിയുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുക
- വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.

ആഹാരശീലങ്ങൾ

മനുഷ്യർക്ക് പ്രവർത്തിക്കാനാവശ്യമായ ഊർജ്ജം ലഭിക്കുന്നത് ആഹാരത്തിൽ നിന്നുമാണ്. ആഹാരത്തിലുള്ള പോഷക ഘടകങ്ങൾ രക്തത്തിൽ കലരുകയും അതുവഴി ശരീരത്തിന്റെ ജീവധർമ്മപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സാധ്യമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ശരിയായ ആഹാര ശീലം പരിപാലിക്കപ്പെടേണ്ടത് നല്ല ആരോഗ്യത്തിന് അനിവാര്യമാണ്.

പോഷകാഹാരം

ശരീര നിർമ്മാണത്തിനും ശരീര കലകളുടെ ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്കും വേണ്ടി ആഹാരത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അവശ്യമായ ഘടകങ്ങളെയാണ് പോഷകങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത്. പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ആഹാരമാണ് പോഷകാഹാരം.

സമീകൃതാഹാരം

മാംസ്യം, അന്നജം, കൊഴുപ്പ്, ധാതു ലവണങ്ങൾ, ജീവകങ്ങൾ എന്നിവ ആവശ്യമായ കലോറി അളവിൽ അടങ്ങിയ ആഹാരത്തെയാണ് സമീകൃതാഹാരം എന്ന് പറയുന്നത്. വ്യക്തിയുടെ പ്രായം, തൊഴിൽ, ആരോഗ്യ സ്ഥിതി, മാനസികാവസ്ഥ എന്നിവ പരിഗണിച്ചാണ് സമീകൃതാഹാരത്തിന്റെ തോത് നിശ്ചയിക്കുന്നത്.

ജലത്തിന്റെ ആവശ്യകത

ശരീരത്തിന് ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമായ ഒന്നാണ് ജലം. ശരീരകലകളിൽ എഴുപതു ശതമാനത്തിലധികം ജലമാണ്. രക്തത്തിന്റെ ദ്രാവകാവസ്ഥയ്ക്കും ഗ്രന്ഥികളിൽ രസങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനും ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ ദഹിക്കുന്നതിനും ജലം ആവശ്യമാണ്. മിക്കവാറും എല്ലാ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളിലും ജലാംശമുണ്ടായിരിക്കും. ആവശ്യമായ അളവിൽ ശുദ്ധജലം കുടിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്

പ്രവർത്തനം 2

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് കുട്ടികൾ ഗ്രൂപ്പായി ചർച്ചചെയ്യുന്നു, ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ

- കൃത്രിമ ആഹാരവും ആരോഗ്യവും
- ഭക്ഷണ ക്രമവും ആരോഗ്യവും
- ഭക്ഷണത്തിലെ കലോറി മൂല്യം
- ഭക്ഷണവും മാനസിക പിരിമുറുക്കവും

ഗ്രൂപ്പ് ചർച്ച

അവതരണം

ക്രോഡീകരണം

- ആഹാരശീലത്തിൽ സമയകൃത്യത പാലിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പും പിമ്പും കൈയും വായും വൃത്തിയാക്കുക.
- ശരീരപ്രവർത്തിക്കനുസൃതമായി ഭക്ഷണ/പോഷക അളവ് പരിമിതപ്പെടുത്തുക.
- മധുരമുള്ള ലഘുഭക്ഷണമായാൽ പോലും വായ കഴുകുക.
- ഭക്ഷണം തറനിരപ്പിൽ നിന്നും ഉയർത്തി വച്ച് കഴിക്കുക. (പൊടിപടലങ്ങൾ ഉയരത്തിൽ കുറവായിരിക്കും).
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ സംസാരിക്കാതിരിക്കുക.
- ഭക്ഷണം നന്നായി ചവച്ചുരച്ച് സമയമെടുത്ത് കഴിക്കുക.
- കുറഞ്ഞ അളവിൽ കൂടുതൽ തവണകളായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- കൃത്രിമ ആഹാരവും ജങ്ക്ഫുഡും (Junk food) ഒഴിവാക്കുക.

- പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ തുടങ്ങിയവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക
- ആവശ്യമായത്ര വെള്ളംകുടിക്കുക
- മധുര പലഹാരങ്ങൾ, ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കുക

ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളുടെ കലോറിമൂല്യം

No	ഭക്ഷണപദാർത്ഥം	അളവ്	കലോറി
1	അരി	100 grm	550 കലോറി
2	പപ്പാത്തി	1 എണ്ണം	150കലോറി
3	ബ്രഡ്	1 കഷ്ണം	150 കലോറി
4	പാല്	1 കപ്പ്	150 കലോറി
5	മുട്ട	1 എണ്ണം	80 കലോറി
6	ഇറച്ചി	50 grm	100 കലോറി
7	ഉരുളക്കിഴങ്ങ്	1 എണ്ണം	145 കലോറി
8	തക്കാളി	1 എണ്ണം	50 കലോറി
9	ആപ്പിൾ	1 എണ്ണം	80 കലോറി
10	വെണ്ണ	1 ടീസ്പൂൺ	100 കലോറി
11	ക്യാരറ്റ്	1 എണ്ണം	30 കലോറി
12	ഓറഞ്ച് ജൂസ്	1 കപ്പ്	20 കലോറി

രോഗങ്ങൾ

ആരോഗ്യം തകരാറിലാക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് രോഗം. ജീവധർമ്മങ്ങൾ തടസപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിൽ മനുഷ്യശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനം, ശരീരവ്യവസ്ഥയും പരിസ്ഥിതിയും തമ്മിലുള്ള പൊരുത്തക്കേട് സർവ്വോപരി ശരീരത്തിന്റെ ആന്തരിക സമസ്ഥിതി (Homeostasis) ഹോമിയോസ്റ്റാസിസിലുള്ള വ്യതിയാനം എന്നിവ രോഗലക്ഷണങ്ങളായി വ്യാഖ്യാനിക്കപ്പെടുന്നു.

ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളും പരിഹാരപ്രവർത്തനങ്ങളും

ജീവിതരീതിയിലും ഭക്ഷണശീലങ്ങളിലും വന്ന അനാരോഗ്യകരമായ മാറ്റങ്ങൾ നിത്യ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളാണ് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ.

ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾക്ക് ഉള്ള കാരണങ്ങൾ

- ആഹാരരീതിയിൽ വന്ന മാറ്റം
- വിശ്രമമില്ലായ്മ
- വ്യായാമമില്ലായ്മ
- ബയോറിഥ (ദൈനംദിന ജീവിതക്രമ)ത്തിലുള്ള വ്യതിയാനം
- മാനസിക സംഘർഷം
- ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം

പൊണ്ണത്തടി (OBESITY), പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം മുതലായവയാണ് പ്രധാനപ്പെട്ട ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ.

പൊണ്ണത്തടി

ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് ആരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുംവിധം അധികമാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് പൊണ്ണത്തടി (Obesity) എന്ന് പറയുന്നത്. രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുവാനും ആയുർ ദൈർഘ്യം കുറയുവാനും പൊണ്ണത്തടി കാരണമാകുന്നു. ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിലെ അതീവ ഗൗരവമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നമാണ് അമിത വണ്ണം. ഈ പ്രശ്നത്തെ ശരിയായ വ്യായമത്തിലൂടെ പ്രതിരോധിക്കുവാനും നിയന്ത്രിക്കാനും കഴിയും.

പ്രമേഹം

രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് നീണ്ടകാലത്തേക്ക് കൂടുന്ന അവസ്ഥയ്ക്കാണ് പ്രമേഹം എന്ന് പറയുന്നത്. ഇൻസുലിൻ എന്ന ഹോർമോൺ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നു. പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥിയാണ് ഇൻസുലിൻ നിർമ്മിക്കുന്നത്. അനിയന്ത്രിതമായ ആഹാര-ജീവിതശൈലികൾ പാൻക്രിയാസിന്റെ ഇൻസുലിൻ ഉത്പാദന കഴിവിനെ ബാധിക്കുകയും ഇൻസുലിൻ അവശ്യമായ അളവിൽ നിർമ്മിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുമൂലം രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസ് ഉയർന്ന അളവിൽ സ്ഥിരമായി കാണപ്പെടുകയും തന്മൂലം നിരവധി ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിനാവശ്യമായ ഇൻസുലിൻ ലഭിക്കുന്നത് പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥിയിൽനിന്നാണ്. പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥിക്ക് തകരാർ സംഭവിക്കുകയോ ഇൻസുലിൻ ഉത്പാദനം കുറയുകയോ ചെയ്താൽ പ്രമേഹത്തിന് കാരണമാകും.

നിത്യേനയുള്ള വ്യായാമം, പച്ചക്കറികൾ, നാർ കലർന്ന ഭക്ഷണം, എന്നിവ പ്രമേഹത്തെ തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു. കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ, കൃത്രിമ പാനീയങ്ങൾ, മദ്യം, പുകവലി എന്നിവയും പ്രമേഹത്തിന് കാരണമാകാം.

ഹൃദ്രോഗം

ഹൃദയസംബന്ധമായ എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും പൊതുവെ പറയുന്ന പേരാണ് ഹൃദ്രോഗം. എന്നാൽ ഹൃദയധമനികൾ അടഞ്ഞുണ്ടാകുന്ന കൊറോണറി (Coronary) രോഗങ്ങളെയാണ് പ്രധാനമായും ജീവിതശൈലീരോഗമായി കണക്കാക്കുന്നത്.

അർബുദം

കാര്യകാരണ രഹിതമായ അനിയന്ത്രിത കോശവളർച്ച ശരീരത്തിലെ മറ്റ് കലകളേയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് അർബുദം. ശരീര കോശങ്ങളിൽ സാധാരണ നിഷ്ക്രിയമായി കഴിയുന്ന അർബുദ ജീനുകൾ രാസവസ്തുക്കളാലോ മറ്റ് കാരണങ്ങളാലോ ഉത്തേജിതമാകുമ്പോൾ സാധാരണകോശം അർബുദ കോശമായി മാറുന്നു. വൻതോതിൽ അർബുദ രോഗികളുള്ള യൂറോപ്പ്, വടക്കേ അമേരിക്ക, ആസ്ത്രേലിയ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിലെ ജീവിതശൈലി അനുകരിക്കുന്നത് നമ്മുടെതുപോലുള്ള രാജ്യങ്ങളിലെ അർബുദ നിരക്ക് വർദ്ധിക്കുവാൻ കാരണമായിട്ടുണ്ട്.

ശരീര പിണ്ഡ സൂചിക (BMI)

ശരീരാനുപാതം നിർണയിക്കുന്നതിന് പൊതുവിൽ അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളതും വിശ്വസനീയവുമായ ഒരു സൂത്രവാക്യമാണ് ശരീര പിണ്ഡ സൂചിക.

ഇത് കണക്കാക്കുന്നത് ഭാരത്തെ (കിലോഗ്രാമിൽ) ഉയരത്തിന്റെ (മീറ്ററിൽ) വർഗ്ഗം കൊണ്ട് ഹരിച്ച് കിട്ടുന്ന സംഖ്യ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടികയുമായി താരതമ്യം ചെയ്താണ്.

18.5 ൽ കുറവാണെങ്കിൽ	ഭാരക്കുറവ്
18.5 മുതൽ 24.9 വരെയാണെങ്കിൽ	സാധാരണ ഭാരം
25 മുതൽ 29.9 വരെയാണെങ്കിൽ	ഭാരക്കൂടുതൽ
30 മുതൽ മുകളിലോട്ട്	അപകടകരമായ ഭാരക്കൂടുതൽ (Obesity)

ഉദാഹരണം

ഉയരം 160 സെന്റീമീറ്റർ (1.60 മീറ്റർ)

$$\frac{\text{ഭാരം}}{1.6 \times 1.6} = \frac{65}{2.56} = 25.4$$

അമിത വണ്ണത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം ഇന്നത്തെ വ്യായാമമില്ലാത്ത ജീവിതരീതിയാണ്. തൂക്കം കുറയ്ക്കുന്നതിനുമത്രമല്ല അമിതവണ്ണം മൂലമുള്ള മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും വ്യായാമം നല്ലൊരു പ്രതിവിധിയാണ്.

കായികക്ഷമത

ദൈനംദിനപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾജ്ജ്വലതയോടും കാര്യക്ഷമമായും നിർവഹിക്കുന്നതിനും ആവശ്യമായി വരുന്ന അധിക പ്രവർത്തനത്തിനാവശ്യമായ ഉൾജ്ജ്വല അവശേഷിപ്പുകളും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണ് കായികക്ഷമത. ഇത് ഒരു ക്ഷേമാവസ്ഥയാണ്. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആയാസരഹിതമായി ചെയ്യാൻ കായികക്ഷമത ആവശ്യമാണ്. ഓരോവ്യക്തിക്കും ആവശ്യമായ കായികക്ഷമത നിശ്ചയിക്കുന്നത് അയാളുടെ തൊഴിൽ ജീവിതരീതി എന്നിവയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്.

കായികക്ഷമതയെ രണ്ടായി തിരിക്കാം

- 1. ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ കായികക്ഷമത
- 2. പ്രകടന സംബന്ധമായ കായിക ക്ഷമത

ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ കായിക ക്ഷമത ഘടകങ്ങൾ

- ഹൃദയശ്വാസന ക്ഷമത (Cardio- Respiratory Endurance)
- പേശീബലം (Muscular Strength)
- പേശീസ്ഥിരത (Muscular Endurance)
- സന്ധികളുടെ അയവ് (Flexibility)
- ശരീര സംരചന (B M I)

പ്രകടന സംബന്ധമായ കായികക്ഷമത

കായിക മത്സരങ്ങളിൽ പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങളാണ് പ്രകടന സംബന്ധമായ കായിക ക്ഷമത ഘടകങ്ങൾ

- വേഗത്തിൽ ചലന ദിശമാറാനുള്ള കഴിവ് (Agility)
- സന്തുലനം (Balance)
- ഏകോപനം (Co ordination)
- കരുത്ത് (Power)
- വേഗത (Speed)

ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമത എന്നത് വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യവുമായി നേരിട്ട് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ കായികക്ഷമത ഓരോ വ്യക്തിക്കും വേണ്ടതാണ്.

പ്രവർത്തനം

ഡോൾജ്ബോൾ (Dodgeball)

കുട്ടികൾ രണ്ട് ഗ്രൂപ്പാകുന്നു. ഒരു ഗ്രൂപ്പ് വൃത്തത്തിനകത്തും മറ്റേ ഗ്രൂപ്പ് വൃത്തത്തിന് ചുറ്റും നിൽക്കുന്നു. ചുറ്റും നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ പന്തുപയോഗിച്ച് അകത്ത് നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ കാൽ മുട്ടിന് താഴെ എറിഞ്ഞ് കൊള്ളിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഏറ് കൊള്ളുന്ന കുട്ടികൾ പുറത്താവുന്നു. നിശ്ചിത സമയത്തിന് ശേഷം വൃത്തത്തിനകത്ത് നിന്നവർ പുറത്തും പുറത്ത് നിന്നവർ അകത്തുമായി കളി തുടരുന്നു. നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ കളിക്കാരെ പുറത്താക്കാൻ കഴിഞ്ഞ ടീം വിജയിക്കുന്നു

തുടർന്ന് കളി വിജയിക്കാൻ ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്യുന്നു.

- പ്രതികരണസമയം
- വേഗത്തിൽ ദിശമാറാനുള്ള കഴിവ്
- വേഗം
- ഏകോപനം

സിറ്റ് അപ്പ് (Sit-Up)

ഉദര പേശികളുടെ ക്ഷമത പരിശോധിക്കുന്നതിനുള്ള ടെസ്റ്റാണ് സിറ്റ് അപ്പ്. കൂടുതൽ നേരം തുടർച്ചയായി പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവിനെയാണ് പേശീക്ഷമത എന്ന് പറയുന്നത്. 60സെക്കന്റിൽ പൂർത്തിയാക്കുന്ന സിറ്റ് അപ്പുകളുടെ എണ്ണമാണ് സ്കോറിന് പരിഗണിക്കുന്നത്.

കാൽമുട്ട് മടക്കി, പാദം ശരീരത്തിനടുത്തേക്ക് കൊണ്ട് വന്ന് നിലത്ത് മലർന്ന് കിടക്കുന്നു. വലതുകൈ ഇടത് തോളിലും ഇടതുകൈ വലത് തോളിലുമായിരിക്കും. കാൽ പാദങ്ങൾ നിലത്തുറപ്പിച്ച് ഉദരപേശികളുടെ സഹായത്താൽ നിവർന്നിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. കൈമുട്ട് കാലിൽ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ ഒരു സിറ്റ് അപ്പ് പൂർത്തിയായതായി കണക്കാക്കാം.

സിറ്റ് ആന്റ് റീച്ച്

സന്ധികളുടെ ചലന സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ അളവിനെയാണ് അയവ് (flexibility) എന്ന് പറയുന്നത്. നടുഭാഗത്തെ സന്ധികളുടെ അയവ് പരിശോധിക്കുന്നതിനാണ് സിറ്റ് ആന്റ് റീച്ച് എന്ന ടെസ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇതിന് 'ഗോണിയോമീറ്റർ' എന്ന ഉപകരണം ആവശ്യമാണ്. കാലുകൾ നിവർത്തി ഇരുന്നശേഷം കാൽമുട്ട് മടക്കാതെ മുന്നോട്ടാഞ്ഞ് 'ഗോണിയോബോക്സി'ലെ സ്കെയിലിൽ തൊടുന്നു. എത്ര അകലേക്ക് തൊടാൻ കഴിയുന്നു എന്നതാണ് പരിശോധിക്കുന്നത്.

മോഡിഫൈഡ് പൂൾ അപ്പ്സ്

തോൾഭാഗത്തെ പേശീബലം പരിശോധിക്കുന്നതിനുള്ള ടെസ്റ്റാണ് മോഡിഫൈഡ് പൂൾ അപ്പ്സ്. നിറുത്തില്ലാതെ എത്ര തവണ ശരീരം ഉയർത്തി ക്രോസ് ബാറിന് അടുത്ത് എത്തിക്കാൻ കഴിയുന്നു എന്നതാണ് ഇവിടെ പരിശോധിക്കുക.

ഹൊറിസോണ്ടൽ ബാർ (Horizontal bar) എന്ന ഉപകരണമാണ് ഇതിനാവശ്യമായുള്ളത്.

ആശയങ്ങൾ

- ആരോഗ്യശീലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധാരണനേടുന്നതിന്
- ആരോഗ്യകരമായ ആഹാരശീലങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസിലാക്കുന്നതിന്
- ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും പരിഹാരപ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചും മനസിലാക്കുന്നതിന്

തുടർപ്രവർത്തനം

അധ്യാപക വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഉയരവും ഭാരവും കണ്ടെത്തി സൂത്രവാക്യത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ ശരീര പിണ്ഡസൂചിക (BMI) കണ്ടെത്തി ചാർട്ടിൽ രേഖപ്പെടുത്തി വിശകലനം ചെയ്യുന്നു.

റഫറൻസ്

1. Health and physical education - Dr.V.K.Sharma
2. ടീച്ചർ ടെക്സ്റ്റ് ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം - എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി

യൂണിറ്റ് - 3 എന്റെ വിദ്യാലയം

സ്കൂൾ ഒരു സാമൂഹ്യ സ്ഥാപനമാണ്, വ്യത്യസ്തരായ കുട്ടികൾ, വിവിധ സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നും വരുന്നവർ കൂടി ചേരുന്ന ഒരു പൊതുസ്ഥലം. ഇവരെ ഒരുമിച്ച് ചേർക്കാനും, പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകോപിപ്പിച്ച് നടപ്പിലാക്കാനുമുള്ള ഒരു നല്ല തുടക്കത്തിന് സ്കൂൾ അസംബ്ലി സഹായിക്കുന്നു. സ്കൂൾ അസംബ്ലിക്ക് എല്ലാവരെയും ഒരുമിച്ച് ചേർത്തുകൊണ്ട് ആരോഗ്യകരമായ സ്കൂൾ സംസ്കാരം വളർത്തിയെടുക്കാനും നിലനിർത്താനുമുള്ള ശേഷിയുണ്ട്. അധ്യാപകരുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കുട്ടികളുടെ നേതൃത്വത്തിലായിരിക്കണം അസംബ്ലി സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടത്. ഒരു ആഴ്ചയിൽ മിനിമം രണ്ടു ദിവസമെങ്കിലും സ്ഥാപനത്തിൽ അസംബ്ലി സംഘടിപ്പിക്കണം. സ്കൂളിന്റെ സവിശേഷതയനുസരിച്ച് ദിവസങ്ങൾ തീരുമാനിക്കാവുന്നതാണ്. ആഴ്ചയിലെ തുടക്കത്തിലും അവസാനദിവസവും സംഘടിപ്പിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. ഓരോ ദിവസത്തെ അസംബ്ലി സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന് ഓരോ ക്ലാസ്/ഡിവിഷൻ എന്ന ക്രമത്തിൽ എല്ലാ ക്ലാസ്സിനും/കുട്ടികൾക്കും അവസരം നൽകേണ്ടതാണ്. അസംബ്ലിയുടെ സമയദൈർഘ്യം പരമാവധി 15 മിനുട്ടിനുള്ളിൽ ക്രമീകരിക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ അഭികാമ്യം. ക്ലാസ് സമയം തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് അസംബ്ലി അവസാനിക്കേണ്ടതുമാണ്.

സ്കൂൾ അസംബ്ലിയുടെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- സ്കൂൾ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച പൊതു അറിയിപ്പുകൾ നൽകാൻ അസംബ്ലി സഹായിക്കുന്നു.
- ദിനാചരണങ്ങളുടെ ഫലപ്രദമായ നടത്തിപ്പിന് സഹായിക്കുന്നു.
- സ്കൂൾ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.
- കുട്ടികൾക്കിടയിൽ ഐക്യബോധം വളർത്തുന്നു.
- കുട്ടികൾക്ക് വിദ്യാലയത്തോട് വൈകാരിക ബോധം വളർത്തുന്നു.
- മതേതരത്വബോധം വളർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.
- കുട്ടികൾ- അധ്യാപകർ- പ്രിൻസിപ്പാൾ എന്നിവർ തമ്മിലുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നതിന് അസംബ്ലി സഹായിക്കുന്നു.
- ദേശീയ ബോധം വളർത്തുന്നു.
- പൊതുജീവിതത്തിനാവശ്യമായ സാമൂഹിക ഗുണങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
- പൊതുവേദിയിൽ സമ്മാനങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിലൂടെയും, അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നതിലൂടെയും കുട്ടികളിൽ അഭിപ്രേരണ (Motivation) വളർത്തൽ.

സ്കൂൾ അസംബ്ലിയുടെ ആസൂത്രണം:

- കൃത്യമായ തയ്യാറെടുപ്പുണ്ടാകണം
- സമയം പതിനഞ്ച് മിനിറ്റിൽ കൂടരുത്
- സ്ഥലം നിരപ്പുള്ളതും വിശാലവുമായിരിക്കണം

ഫലപ്രദമായ സംഘാടനം

- കുട്ടികളുടെ പൂർണ്ണ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാകണം.
- കൃത്യമായ ആസൂത്രണം ഉണ്ടായിരിക്കണം.

- കുട്ടികളുടെ സമിതി രൂപീകരിക്കണം
- ചുമതലയുള്ള അധ്യാപികയും കുട്ടികളുടെ സമിതിയും ചേർന്ന് പരിപാടികൾ നടപ്പിലാക്കണം.

സ്പെഷ്യൽ അസംബ്ലി

ഇന്ത്യൻ സ്വാതന്ത്ര്യദിനം, റിപ്പബ്ലിക് ദിനം തുടങ്ങിയ അവസരങ്ങളിൽ സ്പെഷ്യൽ അസംബ്ലി സംഘടിപ്പിക്കണം.

(ആഗസ്റ്റ് 15/ജനുവരി 26)

കമാന്റ്

- “Prayer Position” - പ്രാർത്ഥന
- “Atten.....tion” - ദേശീയ പതാകയുയർത്തൽ (പതാകാഗാനത്തോടുകൂടി)
- “Flag, Salute” - * വലതുകൈ ഉയർത്തി വിരലുകൾ ചേർത്ത് വെച്ച് ഉള്ളുകൈ മുന്നോട്ട് വരത്തക്കവിധം വലതു പുരികത്തിൽ തൊട്ട് കൊണ്ടാണ് സല്യൂട്ട് ചെയ്യേണ്ടത്.
* ഫ്ലാഗിൽ നോക്കിക്കൊണ്ടായിരിക്കണം സല്യൂട്ട് ചെയ്യേണ്ടത്.
* സമയം 5 സെക്കന്റ്
- “Order” - തിരികെ അറ്റൻഷൻ സ്ഥിതിയിലേക്ക് വരുന്നു.
- “National Anthem” - ദേശീയഗാനം

“അസംബ്ലി ഡിസ്പേഴ്സ്” - ജയ് ഹിന്ദ് പറഞ്ഞ് പിരിഞ്ഞു പോകുന്നു.

ഒരു സ്പെഷ്യൽ അസംബ്ലി സംഘടിപ്പിക്കുന്ന രീതിയാണിത്. സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് അനുയോജ്യമായ കുട്ടിച്ചേർക്കലുകൾ നടത്തി ഇത്തരം അസംബ്ലികൾ ക്രമീകരിക്കണം.

3 (2) അടിസ്ഥാന കമാന്റുകൾ

സ്കൂൾ അസംബ്ലി സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനും കുട്ടികളെ ഗ്രൗണ്ടിൽ ക്രമീകരിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്ന പൊതു നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് അടിസ്ഥാന കമാന്റുകൾ.

Class fall in Attention Stand at ease Stand easy Right dress Eyes front
Right turn Left turn About turn Salute Order Disperse

എന്നിവയാണ് ഈ അവസരങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന അടിസ്ഥാന കമാന്റുകൾ.

(കമാന്റ് നൽകുന്ന വ്യക്തി കമാന്റ് നൽകുന്ന സമയത്ത് അറ്റൻഷൻ പൊസിഷനിലായിരിക്കണം)

3 (3) ക്ലാസ് ഫോർമേഷനുകൾ

സ്കൂൾ അസംബ്ലി, കായിക പരിശീലനക്ലാസുകൾ, മേളകൾ എന്നിവ ഫലപ്രദമായി സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഫോർമേഷനുകളാണ്.

ഫയൽ ഫോർമേഷൻ, റാങ്ക് ഫോർമേഷൻ, സെമി സർക്കിൾ ഫോർമേഷൻ, സർക്കിൾ ഫോർമേഷൻ

ദിനാചരണങ്ങൾ

ദിനാചരണങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ സംഘടിപ്പിക്കണം. ദിനാചരണ വിശദാംശങ്ങൾ ഡയറിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. മുഴുവൻ കുട്ടികളുടെയും പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കണം.

- ലോകാരോഗ്യദിനം - ഏപ്രിൽ 7
 - ലോകാരോഗ്യ സംഘടന (WHO) യുടെ സ്ഥാപക ദിനം
 - ഓരോ വർഷവും ഒരു ആഗോളപ്രശ്നം തീർന്നു ആയിരിക്കും.
- അന്തർദേശീയ യോഗാദിനം - ജൂൺ 21
- ദേശീയ കായികദിനം - ആഗസ്റ്റ് 29
 - ഇന്ത്യൻ ഹോക്കി മാന്ത്രികൻ മേജർ ധ്യാൻ ചന്ദ് ജന്മദിനം
- സംസ്ഥാന കായിക ദിനം - ഒക്ടോബർ 13
 - ജി.വി.രാജാ ജന്മദിനം

ആശയങ്ങൾ

- അസംബ്ലിയുടെ ഉദ്ദേശ്യലക്ഷ്യങ്ങൾ
- സ്കൂൾ അസംബ്ലി ഫലപ്രദമായി സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന്
- അടിസ്ഥാന കമാന്റുകൾ മനസിലാക്കുന്നതിന്
- വിവിധ ക്ലാസ് ഫോർമേഷനുകളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തത നേടുന്നതിന്
- ദിനാചരണങ്ങൾ അർത്ഥപൂർണ്ണമായി സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന്

തുടർ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

- ഇന്റേൺഷിപ്പിന്റെ ഭാഗമായി സ്കൂൾ തലത്തിൽ മാതൃകാ അസംബ്ലി സംഘടിപ്പിക്കണം.
- വിശേഷ അവസരങ്ങളിൽ (ദിനാചരണങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അസംബ്ലി സംഘടിപ്പിക്കൽ)
- ആഗസ്റ്റ് - 15 അസംബ്ലിയുടെ സംഘാടനം ഡോക്യുമെന്റ് ചെയ്യൽ

റഫറൻസ്

1. ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം (അധ്യാപകർക്കുള്ള റഫറൻസ് ഗ്രന്ഥം) എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി, കേരള സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ
2. ടീച്ചർ ടെക്സ്റ്റ് ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം - എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി