

---

---

**സെമസ്റ്റർ - 3**  
**പേപ്പർ - 309**  
**ആരോഗ്യ-കായികവിദ്യാഭ്യാസം**

- യൂണിറ്റ് 1 - ആരോഗ്യ-കായികവിദ്യാഭ്യാസം ബോധന രീതികൾ സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതി (എൽ.പി. തലം)
- യൂണിറ്റ് 2 - പ്രഥമശുശ്രൂഷയും സുരക്ഷാവിദ്യാഭ്യാസവും
- യൂണിറ്റ് 3 - കായികമേളകളുടെ സംഘാടനം
- യൂണിറ്റ് 4 - ശരീരസംസ്ഥിതിയും ശരീരഘടനാ വൈകല്യങ്ങളും
- 
-

## സെമസ്റ്റർ 3 പേപ്പർ - 309 - ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

### ആമുഖം

സെമസ്റ്റർ മൂന്നിൽ ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം എന്ന പേപ്പറിൽ ആകെ നാല് യൂണിറ്റുകളാണ് ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം ബോധനരീതികൾ, പ്രഥമശുശ്രൂഷയും സുരക്ഷാ വിദ്യാഭ്യാസവും, കായിക മേളകളുടെ സംഘാടനം, ശരീരസംസ്ഥിതിയും ശരീരഘടനാ വൈകല്യങ്ങളും എന്നിവയാണ് ഈ യൂണിറ്റുകൾ. ഇന്റേൺഷിപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി എൽ.പി. ക്ലാസ്സുകളിലെ ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ സിലബസ് ഗ്രിഡ് (പാഠ്യപദ്ധതി) പരിചയപ്പെടുന്നതിനും പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പിലാക്കുന്നതിനും അധ്യാപക വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രാപ്തരാക്കേണ്ടതുണ്ട്. കൂടാതെ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ, സുരക്ഷാവിദ്യാഭ്യാസം എന്നിവയിലും അധ്യാപക വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ധാരണ ഉണ്ടാകണം. അതോടൊപ്പം ഭിന്നശേഷിയുള്ളവരുടെ അവകാശങ്ങളെ കുറിച്ചും വ്യത്യസ്ത നിലവാരമുള്ള കുട്ടികൾക്കായുള്ള കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട സംഗതികളെക്കുറിച്ചും ഈ സെമസ്റ്ററിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. നിരന്തര വിലയിരുത്തലിനോടൊപ്പം പൊതുപരീക്ഷയും ഈ സെമസ്റ്ററിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

### യൂണിറ്റ് - 1

## ആരോഗ്യ-കായികവിദ്യാഭ്യാസം ബോധന രീതികൾ

### സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതി (എൽ.പി. തലം)

അധ്യാപക വിദ്യാർത്ഥികൾ ആരോഗ്യ - കായിക വിദ്യാഭ്യാസ ബോധനരീതികളിൽ (എൽ.പി. തലം) ധാരണ നേടുന്നതിനോടൊപ്പം അവയിൽ പ്രായോഗിക തലത്തിൽ നൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുക എന്നതു കൂടി ഉദ്ദേശിച്ചാണ് ഈ മാർഗ്ഗരേഖ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഈ യൂണിറ്റിൽ അധ്യാപക വിദ്യാർത്ഥികൾ ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടബോധനരീതികളായ പഠനാശയം, പഠനനേട്ടം, പഠനപ്രവർത്തനങ്ങൾ, ബോധനരീതിയും തന്ത്രങ്ങളും, പഠനോപകരണങ്ങൾ ആവശ്യമായ സമയം, വിലയിരുത്തൽ, മൂല്യങ്ങൾ, മനോഭാവങ്ങൾ, ടീച്ചിംഗ് മാമ്പൽ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ വിശദാംശങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ ബോധനശാസ്ത്ര അപഗ്രഥനം അധ്യാപക വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും അന്തർലീനമായ കഴിവുകളെ കണ്ടെത്തുവാനും സ്വയം വിലയിരുത്തുവാനും സഹായിക്കും. കൂടാതെ അധ്യാപക വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് എൽ.പി ക്ലാസ്സുകളിലെ പാഠ്യപുസ്തകങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് ആരോഗ്യകായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ കണ്ടെത്തുവാനും വിനിമയം ചെയ്യാനും സഹായകമാവുകയും ചെയ്യും. പ്രൈമറി ക്ലാസ്സുകളിലെ ഹെൽത്ത് ആന്റ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ സിലബസിലെ ഗ്രിഡ് ഒന്നാമത്തെ യൂണിറ്റിന്റെ അവസാനം അനുബന്ധമായി ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.

### ഉള്ളടക്കം

- ഉള്ളടക്കം പരിചയപ്പെടൽ
- പാഠ്യപദ്ധതി വിശകലനം
- ടീച്ചിംഗ് മാമ്പൽ
- കായിക പാഠ്യസൂത്രണം
- വിലയിരുത്തൽ
- സിലബസ് ഗ്രിഡ്



ബോധനശാസ്ത്രപരമായ അപഗ്രഥനം - മാതൃക

കിാസ്സ് :  
 വിഷയം :  
 യൂണിറ്റ് :

ക്രമ നമ്പർ	പ്രവർത്തനവും പ്രക്രിയയും	പഠനനേട്ടങ്ങൾ	പഠനതുന്ത്രങ്ങൾ	പഠനോപകരണങ്ങൾ	ഉല്പന്നം	വിലയിരുത്തൽ

## ബോധനശാസ്ത്രപരമായ അപഗ്രഥനം

(ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം എൽ.പി. തലം)

ക്ലാസ്സ്	:	III
വിഷയം	:	ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം
യൂണിറ്റ്	:	Movement Education
പഠനാശയം	:	കൈകളുടേയും കണ്ണുകളുടേയും ഏകോപനം, ചലനക്ഷമത തീരുമാനത്തിൽ എത്തിച്ചേരൽ, ട്രോയിംഗ്.
പഠനനേട്ടങ്ങൾ	:	ലഘു ഉപകരണങ്ങൾ ആയാസരഹിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ശേഷി കൈവരിക്കുന്നു.

- മൈൻ ഗെയിമുകളിലൂടെ വിവിധ ചലനങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കുന്നു.

### പഠനപ്രവർത്തനങ്ങൾ

- ട്രോയിംഗ് ആന്റ് ക്യാച്ചിംഗ് ഇൻ പെയേഴ്സ് ആന്റ് ഗ്രൂപ്പ്സ് (Throwing and Catching in pairs and groups)
- ട്രോയിംഗ് ടു വേരിയസ് ഡിസ്റ്റൻസ് (Throwing to Various distance)
- ക്യാച്ചിംഗ് ഫ്രം വേരിയസ് ഡിസ്റ്റൻസ് (Catching from Various distance)
- ബോൾ പാസിംഗ് റിലേ/ഗെയിം (Ball Passing Relay or game)

### ബോധനരീതിയും തന്ത്രങ്ങളും

വിശദീകരണവും പ്രായോഗിക പരിചയപ്പെടുത്തലും (Demonstration with Explanation)

- Whole Method - പൂർണ്ണമായ പരിചയപ്പെടുത്തൽ
- Part by Part Method - ഘട്ടങ്ങളായി പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.
- Whole Part Whole Method - പൂർണ്ണവും ഭാഗികവുമായ പരിചയപ്പെടുത്തൽ

### പഠനോപകരണങ്ങൾ

ബോൾ, വിസിൽ, മാർക്കിംഗ് പൗഡർ/കുമ്മായം  
ആവശ്യമായ സമയം (1 week)

### വിലയിരുത്തൽ തന്ത്രങ്ങൾ

പ്രകടനം, പങ്കാളിത്തം, ആശയധാരണ, ശേഷികൾ

### മൂല്യങ്ങൾ

സഹകരണം, നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കൽ, താത്പര്യം.

**ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം**

**ടീച്ചിംഗ് മാനുവൽ - മാതൃക**

വിദ്യാലയത്തിന്റെ പേര് :

അധ്യാപികയുടെ പേര് :

ക്ലാസ്സ് : III

വിഷയം : ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം

തീയതി :

സമയം : 1 പിരീഡ്

പഠനനേട്ടങ്ങൾ : മൈനർ ഗെയിമുകളിലൂടെ വിവിധ ചലനങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കുന്നു.

പഠന ആശയങ്ങൾ : കൈകളുടേയും കണ്ണുകളുടേയും ഏകോപനം, ചലനക്ഷമത, തീരുമാനത്തിൽ എത്തിച്ചേരൽ, ട്രോയിംഗ് ആന്റ് പാസിംഗ്

പഠനപ്രവർത്തനവും/പഠനപ്രക്രിയയും	പ്രതീകരണം
<p><b>പ്രവർത്തനം - 1</b></p> <p>കിഡ്സ് അൽലറിക്സ് വീഡിയോ ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.</p> <p>ഉദാഹരണം</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zig Zag Running (ദിശമാറ്റി ഓടുക)</li> <li>• hopping (ഒറ്റക്കാലിൽ ചാട്ടം)</li> <li>• Circles/hurdle/Cone jumping (വൃത്തം/ഹർഡിലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ചാടൽ/വാമിംഗ് അപ്പ്)</li> </ul>	
<p><b>പ്രവർത്തനം - 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• വീഡിയോയിലൂടെ പരിചയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്തുകാണിക്കുന്നു.</li> <li>• ഘട്ടങ്ങളായി കാണിക്കുന്നു.</li> <li>• വിശദീകരണം നൽകുന്നു.</li> </ul>	
<p><b>പ്രവർത്തനം - 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• കുട്ടികളെ വൃത്താകൃതിയിൽ നിർത്തുന്നു.</li> <li>• ബോൾ (ഭാരം കുറഞ്ഞത്) നൽകുന്നു</li> <li>• പരസ്പരം കൈമാറുന്നതിന് നിർദ്ദേശം നൽകുന്നു.</li> <li>• എറിയാൻ പാടില്ല പരസ്പരം കൈകളിൽ നൽകുകയാണ് വേണ്ടത്. എന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.</li> <li>• വിസിൽ മുഴക്കുമ്പോൾ ആരുടെ കൈയിലാണോ ബോൾ ആ കുട്ടി ഒരു നെഗറ്റീവ് പോയിന്റിന് ഉടമയാകുന്നു.</li> <li>• ഇപ്രകാരം കളി തുടരുന്നു. കളി തീരുമ്പോൾ ഏറ്റവും കുറവ് നെഗറ്റീവ് പോയിന്റ് ഉള്ള കുട്ടി വിജയിയാകുന്നു.</li> </ul>	

പഠനപ്രവർത്തനവും/പഠനപ്രക്രിയയും	പ്രതികരണം
<p><b>പ്രവർത്തനം - 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ തമ്മിലുള്ള അകലം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ട് ഈ കളി തുടരുന്നു.</li> <li>• ബോൾ എറിഞ്ഞ് കൊടുത്ത് പിടിക്കുന്ന രീതിയിലാണ് കളിക്കേണ്ടത്. (Throwing and Passing)</li> <li>• ബോൾ പിടിക്കാതെ താഴെ ഇടുന്നവരും വിസിൽ അടിക്കുമ്പോൾ ബോൾകൈവശമുള്ളവരും ഒരു നെഗറ്റീവ് പോയിന്റിന് ഉടമയാകുന്നു.</li> <li>• കളി തീരുമ്പോൾ ഏറ്റവും കുറവ് നെഗറ്റീവ് പോയിന്റ് ഉള്ള കുട്ടി വിജയി ആകുന്നു.</li> </ul>	

**തുടർപ്രവർത്തനം**

കുട്ടികളെ വൃത്തത്തിൽ നിർത്തി/ഇരുത്തിക്കൊണ്ട് കൈകൾ കാലുകൾ എന്നീയ കൂടത്തുകൊണ്ട് പേശികളെ റിലാക്സ് (അയവ്) ചെയ്യിക്കുന്നു. മൈനർ ഗെയിമുകളുടെ ശേഖരണം.

**ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസം പഠനസമീപനം**

2013 ലെ സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതി പരിഷ്കരണത്തിൽ ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം ഒരു പൊതുവിഷയമായി പരിഗണിച്ച് പഠനം കാര്യക്ഷമമാക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഭാഷാവിഷയങ്ങൾ പോലെ, ഗണിതം പോലെ ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും പ്രാധാന്യമുള്ളതു തന്നെ. നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ആരോഗ്യമുള്ളവരായി വളരേണ്ടതുണ്ട്; മികച്ച ശാരീരികക്ഷമത കൈവരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ശരീരത്തിൽ മാത്രമേ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു മനസ്സ് ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. ആയതിനാൽ വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ പൊതുവിഷയങ്ങൾക്ക് നൽകുന്ന അതേ പ്രാധാന്യത്തോടെ ആരോഗ്യ-കായിക പഠനവും നിർവഹിക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

കാര്യക്ഷമമായ പഠനത്തോടൊപ്പം വിഷയത്തിന്റെ വിലയിരുത്തലിൽ കൃത്യതയും പൂർണ്ണതയും കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഒരു വൈജ്ഞാനിക വിഷയമെന്ന നിലയിൽ ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തെ നോക്കിക്കാണുമ്പോൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവ സംബന്ധിച്ച് പഠിതാവിനുള്ള അറിവും ധാരണയും വിലയിരുത്തപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്.

- ആരോഗ്യശീലങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചും മികച്ച ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചുമുള്ള ധാരണ.
- കായികക്ഷമതയെ സംബന്ധിച്ചും, കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള രീതിശാസ്ത്രങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചുമുള്ള ധാരണ.
- വിവിധ കായിക ഇനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചും കളികളെ സംബന്ധിച്ചുമുള്ള ധാരണ.
- മികച്ച കായികതാരങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ്.

ഇവ സംബന്ധിച്ച അറിവും ധാരണയും എത്രത്തോളമെന്ന് വിലയിരുത്താൻ അനുയോജ്യമായ വിലയിരുത്തൽ ഉപാധികൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഈ മേഖലയിലെ ധാരണകൾ വിലയിരുത്തുന്നതിന് മികച്ച ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ തയാറാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്ന പോർട്ട്ഫോളിയോ വിലയിരുത്തൽ രീതിയും ഉപയോഗപ്പെടുത്താം.

## വിലയിരുത്തൽ

ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം ഒരു പ്രകടനാത്മക വിഷയമാണ്. കൂടുതൽ പ്രാധാന്യത്തോടെ ഈ മേഖല ചർച്ചചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. 1-ാം തരം മുതൽ 12-ാം തരം വരെ ഏതേത് കായിക ഇനങ്ങളും കളികളും പരിഗണിക്കണമെന്ന് തീരുമാനിക്കൽ, അവ നിർവഹിക്കുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ, അവയുടെ വിലയിരുത്തൽ, മികവ് പുലർത്തുന്നവരെ കണ്ടെത്തി കായിക മേഖലയിലേക്കു നയിക്കൽ, എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും സാമാന്യമായ ശാരീരിക മികവുണ്ടാവാൻ ഉള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആവിഷ്കരിക്കൽ എന്നിവ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു.

ഓരോ വർഷവും പഠിതാക്കളുടെ ശാരീരികക്ഷമത പരിശോധിക്കുകയും രേഖപ്പെടുത്തുകയും വേണം. ശാരീരികക്ഷമത കുറഞ്ഞവർക്ക് അവ നേടുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുകയും വേണം. ഇതൊരു സുപ്രധാന മേഖലയായി കണ്ടുകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. വിലയിരുത്തൽ രേഖപ്പെടുത്തലുകൾ സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിച്ച് നടപടികൾ ആവശ്യമുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ അവ സ്വീകരിക്കുകയും വേണം.

### CCE മേഖലകൾ

1. വൈജ്ഞാനികമേഖല
2. സാമൂഹിക-വൈകാരികമേഖല

ഇവ ഓരോന്നും വിശദമായി പരിശോധിക്കാം.

#### 1. വൈജ്ഞാനികമേഖലയിലെ വികാസം സംബന്ധിച്ച വിലയിരുത്തൽ

ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും വൈജ്ഞാനികമേഖലയിൽ പരിഗണിക്കേണ്ട ഒരു വിഷയമാണ്. ഇവിടെ രണ്ടു തരത്തിലുള്ള വിലയിരുത്തലാണ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്.

**നിരന്തരവിലയിരുത്തൽ (CE)**

**ടോ വിലയിരുത്തൽ (TE)**

### നിരന്തരവിലയിരുത്തൽ (Continuous Evaluation)

ആരോഗ്യ-കായികവിദ്യാഭ്യാസത്തിലും മൂന്നു രീതിയിലുള്ള നിരന്തര വിലയിരുത്തലാണ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്.

- പഠനപ്രക്രിയയുടെ വിലയിരുത്തൽ
- പോർട്ട്ഫോളിയോ വിലയിരുത്തൽ
- യൂണിറ്റ്തല വിലയിരുത്തൽ (ഓരോ യൂണിറ്റിന്റെയും സമഗ്രമായ വിലയിരുത്തൽ)

ഇവ ഓരോന്നും വിശദമായി പരിശോധിക്കാം.

- പഠനപ്രക്രിയയുടെ വിലയിരുത്തൽ

പഠനപ്രക്രിയയുടെ ഭാഗമായി ശേഷികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി അധ്യാപകർ വിവിധങ്ങളായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നു. ഓരോ പ്രവർത്തനം നടപ്പാക്കുമ്പോഴും പഠിതാവിന്റെ പങ്കാളിത്തം, പ്രകടനത്തിലെയോ അവതരണത്തിലെയോ മികവ്, പ്രക്രിയയുടെ ഭാഗമായി എഴുതാനും കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കാനുമുള്ള അഭിരുചി, കുട്ടികൾക്ക് നിർദ്ദിഷ്ട ശേഷികൾ എത്രമാത്രം ആർജ്ജിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട് തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ വിലയിരുത്താനുള്ള ശ്രമവും ടീച്ചറുടെ ഭാഗത്തുനിന്ന് ഉണ്ടാവണം. ഇങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ, പഠനപ്രക്രിയയിലെ പഠിതാവിന്റെ വിലയിരുത്തലിന് പൊതുവായി ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സൂചകങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം എന്നു കാണാവുന്നതാണ്.



**പ്രക്രിയ വിലയിരുത്തലിനു വേണ്ട സൂചകങ്ങൾ**

ഓരോ സൂചകവും ഏറ്റവും മെച്ചം, മെച്ചപ്പെട്ടത്, ശരാശരി, ഇനിയും മെച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടത് എന്നിങ്ങനെ റേറ്റ് ചെയ്ത് യഥാക്രമം 4/3/2/1 എന്നിങ്ങനെ സ്കോർ കണക്കാക്കാവുന്നതാണ്. ഇങ്ങനെ പരമാവധി 20 സ്കോർ എന്നു കണക്കാക്കാം.

ഇവയെ താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ ഗ്രേഡ് ആക്കി മാറ്റാം.

സ്കോർ	ശതമാനം	ഗ്രേഡ്
15 -20	75 - 100	A
12 -14	60 - 74	B
9 -11	45 - 59	C
7 -8	33 - 44	D
Below 7	Below 33	E

ഈ യൂണിറ്റിൽ നിങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്ത ആശയങ്ങൾ

- ആരോഗ്യ- കായിക വിദ്യാഭ്യാസ ബോധനശാസ്ത്രപരമായ അപഗ്രഥനം ടീച്ചിംഗ് മാന്വൽ
- എൽ.പി. ക്ലാസ്സുകളിലെ ഹെൽത്ത് ആന്റ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ സിലബസ് ഗ്രിഡ്.
- എൽ.പി ക്ലാസ്സുകളിലെ വിവിധ വിഷയങ്ങളുടെ സെക്സ് ബുക്ക്, ടീച്ചർ ടെക്സ്റ്റ് വിശകലനത്തിലൂടെ ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കണ്ടെത്തി പാഠപുസ്തകസൂത്രണവും വിനിമയവും (ഉദ്ഗ്രഥിത സമീപത്ത്)
- ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പഠന സമീപനം (പ്രൈമറി തലം)

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ / വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

പ്രൈമറി ക്ലാസ്സുകളിൽ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം വിനിമയം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട സംഗതികൾ എന്തെല്ലാം? കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

“ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ മാത്രമേ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു മനസ് ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ”. ഈ പ്രസ്താവനയെ എങ്ങനെ സാധ്യമാക്കാം?

**റഫറൻസ്**

- 1 ടീച്ചർ ടെക്സ്റ്റ്, ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസം എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി, കേരള
- 2 ആക്ടിവിറ്റി ബുക്ക്, ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസം എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി, കേരള
- 3 ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം - അധ്യാപകർക്കുള്ള റഫറൻസ്ഗ്രന്ഥം - എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി, കേരള, സ്റ്റേറ്റ് സ്പോർട്ട് കൗൺസിൽ

# സിലബസ് ഗ്രിഡ്

ക്ലാസ് : ഒന്നു

വിഷയം : ഹെൽത്ത് & ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ

പഠനനേട്ടങ്ങൾ	ഉള്ളടക്കം- ആശയം/നൈപുണി	പ്രക്രിയ	വിലയിരുത്തൽ
<p><b>Unit I - Movement Education</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ചലനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച പൊതുധാരണയും താളാത്മകനൈപുണിയും കൈവരിക്കുന്നു.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ചലനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച അടിസ്ഥാന ധാരണ</li> <li>താളാത്മകനൈപുണി</li> <li>സ്ഥാനമാറ്റ ചലനം</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>സംഘത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരെ മുട്ടാതെയും വീഴാതെയും ശാരീരിക ചലന നൈപുണികൾ (Locomotor Movements) വ്യക്തിനിഷ്ഠമായ ഇടത്തേക്കുറിച്ചുള്ള ബോധം, പൊതു ഇടം, അതിർത്തികൾ എന്നിവ വ്യത്യസ്ത ദിശകളിലേയ്ക്ക് ചലിക്കുമ്പോൾ എങ്ങനെയാണ് കാണിക്കുക. (Horizontal/Vertical) മുന്നോട്ടും വശങ്ങളിലേയ്ക്കും ചലിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ദിശമാറ്റി സൂചനയ്ക്കനുസൃതമായി വേഗത്തിൽ പ്രതികരിക്കുക (Reaction)</li> <li>വസ്തുക്കളുടെ മുകളിൽ കൂടിയോ താഴെക്കൂടിയോ മുന്നിലോ പിന്നിലോ ഉള്ളിലുടയോ അല്ലാതെയോ പങ്കാളികളോടൊപ്പം സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ ശാരീരിക ചലന നൈപുണികൾ ഉപയോഗിക്കുക. (Agility)</li> <li>വേഗത്തിലും പതുക്കെയും ഉള്ള ശാരീരികചലനങ്ങളിലെ വൈജാത്യങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുക.</li> <li>നേരെയും വളവും തിരിവുമായും സഞ്ചരിക്കുക</li> <li>ലളിതവും താളാത്മകവുമായി സമയക്ലിപ്തതയോടെ കൈകൊടുക്കുക.</li> <li>താളത്തിനനുസരിച്ച് ചലനങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുക</li> <li>ആക്ഷൻ സോങ്ങ്</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>നിരീക്ഷണവും രേഖപ്പെടുത്തലും പ്രകടനം</li> <li>പങ്കാളിത്തം</li> </ul>

പഠനനേട്ടങ്ങൾ	ഉള്ളടക്കം- ആശയം/നൈപുണി	പ്രക്രിയ	വിലയിരുത്തൽ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• സഹാനുഭൂതി ചലനശേഷി നേടുന്നു. (Movement awareness)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• കളി ഉപകരണങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുമ്പോൾ കൈകാര്യം ചെയ്യലും (Equipment like ball, bat, ring, baloon, rop etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• നിശ്ചലമായ ഒരു കയറിന് മീതെ തുടരെ അനേകപ്രാവശ്യം ചാടുക, പിന്നീട് മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും വശങ്ങളിലേയ്ക്കും ചാടുക തുടർച്ചയായി ശയനപ്രദക്ഷിണ രീതിയിൽ ചലിക്കുക. (Long roll)</li> <li>• കളി ഉപകരണങ്ങൾ സ്പർശിക്കുന്നതിനും സ്വതന്ത്രമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുമുള്ള അവസരം നൽകുന്നു.</li> <li>• നിശ്ചലമായ ഒരു പന്ത് കൈയോ കാരലോ ഉപയോഗിച്ച് തട്ടുക.</li> <li>• ഒരു പന്ത് സ്വയം മുകളിലേയ്ക്ക് എറിഞ്ഞ് നിലത്ത് തട്ടി ഉയരുമ്പോൾ കൈ കൊണ്ട് പിടിക്കുക.</li> <li>• രണ്ട് കൈകൾ കൊണ്ടും തുടർച്ചയായി പന്ത് തിരികെ വരുന്ന രീതിയിൽ നിലത്തേയ്ക്ക് തട്ടുക. (Bounce)</li> <li>• വിവിധ രീതികളിൽ പന്ത് എറിയുക (under arm throw, over arm throw etc.)</li> <li>• ആസ്വാദ്യവും വെല്ലുവിളി നൽകുന്നതുമായ മൈനർ ഗെയിം, ലീഡ്സ് ഗെയിം, റിലേ എന്നിവയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നു.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• നിരീക്ഷണം</li> <li>• പ്രകടനം</li> <li>• പങ്കാളിത്തം</li> </ul>

## സിലബസ് പ്രിഡ്

ക്ലാസ് : രണ്ടു്

**വിഷയം : ഫെർത്തു് & ചിരികൾ എഡ്യൂക്കേഷൻ**

പഠനനേട്ടങ്ങൾ	ഉള്ളടക്കം- ആശയം/നൈപുണി	പ്രക്രിയ	വിലയിരുത്തൽ
<p><b>Unit - II Movement Education</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ശരീരത്തിന്റെ വിവിധതരം അടിസ്ഥാന ചലനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച ധാരണ കൈവരിക്കലും പരിശീലനം നേടലും.</li> <li>ശരിയായ ശരീര സംസ്ഥിതിയെ കൂറിച്ചുള്ള അവബോധം ഉണ്ടാക്കലും അതിൽ പരിശീലനം ആർജ്ജിക്കലും.</li> <li>വിവിധതരം ചലനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനുള്ള കഴിവ് ആർജ്ജിക്കുന്നു.</li> <li>ശാരീരിക ചലനവികാസം സാധ്യതമാക്കുന്നു.</li> </ul>	<p><b>ഉള്ളടക്കം- ആശയം/നൈപുണി</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ശരീരത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ചലനങ്ങളെക്കുറിച്ചു് ധാരണ.</li> <li>താളാത്മക നൈപുണി</li> <li>Pairing</li> <li>ശരിയായ ശരീര സംസ്ഥിതി (correct body postures) യെ കുറിച്ചുള്ള ധാരണ.</li> <li>വിവിധതരം ശാരീരിക ചലനങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ധാരണയും പരിശീലനവും</li> <li>സങ്കല്പിച്ചുകൊണ്ട് വിവിധതരം ചലനങ്ങൾ അനുകരിക്കുന്നു. (eg: Birds, Animals, Objects)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ഒറ്റക്കാലിലും രണ്ടുകാലിലും ചാടുക</li> <li>കയറുപയോഗിച്ചുള്ള സ്കീപ്പിംഗ്</li> <li>ബലത്തിന്റെ ആഘാതം കുറയ്ക്കുന്നതിന് അരക്കെട്ട്, കാൽമുട്ടുകൾ, കണങ്കാൽ എന്നിവ മടക്കിക്കൊണ്ട് ദീർഘദൂരചാട്ടത്തിൽ ഇരുപാദങ്ങളിലുമായി നിലത്തേയ്ക്കിറങ്ങുക. (Proper landing)</li> <li>ആക്ഷൻ സോങ്ങ്, Clapping activities, Activity with whistle on music, pairing games of Back</li> <li>Posters, Charts എന്നിവയിലൂടെയുള്ള നിരീക്ഷണം.</li> <li>Demonstration നും പരിശീലനവും (Standing, sitting, walking, lifting and lying)</li> <li>Walking in straight line and circles, zig zag, running variations, hop, jump, galloping, skipping, balancing, swinging, stretching, pushing, pulling, twisting, bending etc. Bingo chart activity സാഹചര്യത്തിന് അനുസരിച്ചു് മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താവുന്നതാണ്.</li> <li>കൈകൾ പക്ഷികളുടെ ചിറകായി സങ്കല്പിച്ചുപറക്കുന്നു. Body rotation, clock-wise and anti-clock-wise movements</li> <li>വ്യക്തതപ്പെടുമ്പോലെ ആടുന്നു ആംഗ്യപാട്ട് (Action Songs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>അടിസ്ഥാന ചലനങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കൽ</li> <li>പ്രകടനം</li> <li>അഭിമുഖം</li> <li>Knee tag etc.</li> <li>ശരിയായശരീര സംസ്ഥിതിയുടെ നിരീക്ഷണം</li> <li>പ്രകടനം</li> <li>അഭിമുഖം</li> <li>ചെക്ക് ലിസ്റ്റ്</li> <li>നിരീക്ഷണം</li> <li>പ്രകടനം</li> <li>വർക്കുണ്ഡുകൾ</li> <li>നിരീക്ഷണം</li> <li>പ്രകടനം</li> </ul>

**വിഷയം : ഹെൽത്ത് & ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ**

പഠനനേട്ടങ്ങൾ	ഉള്ളടക്കം- ആശയം/നൈപുണി	പ്രക്രിയ	വിലയിരുത്തൽ
<p><b>II Movement Education</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>താളാത്മകമായ ശരീരചലനങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കുന്നു.</li> <li>ഒരു ചലനത്തിൽ നിന്നും മറ്റൊരു ചലനത്തിലേക്ക് ആയാസരഹിതമായി മാറുന്നതിനുള്ള ശേഷി കൈവരിക്കുന്നു.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>താളാത്മകമായ ശരീര ചലനങ്ങൾ</li> <li>വിവിധ പേശീ ചലനങ്ങളുടെ ഏകോപനം</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ക്ലാപ്ങ്ങൾ എക്സർസൈസുകൾ</li> <li>സ്കിപ്പിങ്ങ് എക്സർസൈസുകൾ ു കൗണ്ട്</li> <li>ജമ്പിങ്ങ് ജാക്ക്സ്</li> <li>Walk and Jog</li> <li>Walk and run/leap</li> <li>Walk, Jog and run</li> <li>Stop and Walk</li> <li>Hop and Walk</li> <li>Forward and Backward running</li> <li>Bend and Roll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>നിരീക്ഷണം</li> <li>പ്രകടനം</li> <li>പങ്കാളിത്തം</li> <li>വർക്കബുക്ക്</li> <li>നിരീക്ഷണം</li> <li>പ്രകടനം</li> <li>പങ്കാളിത്തം</li> </ul>

## സിലബസ് സ്രിയ്

ക്ലാസ് : മൂന്ന്

വിഷയം : ഹെൽത്ത് & ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ

പഠനനേട്ടങ്ങൾ	ഉള്ളടക്കം- ആശയം/നൈപുണി	പ്രക്രിയ	വിലയിരുത്തൽ
<ul style="list-style-type: none"> <li>ലഘുഉപകരണങ്ങൾ ആയാസരഹിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ശേഷി കൈവരിക്കുന്നു.</li> <li>മൈനർ ഗതിമുകളിലൂടെ വിവിധ ചലനങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കുന്നു.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ലഘുഉപകരണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ</li> <li>കൈകളുടേയും കണ്ണുകളുടേയും ഏകോപനം സാധ്യമാക്കുന്നു.</li> <li>കാലുകളുടേയും കണ്ണിന്റേയും ഏകോപനം സാധ്യമാക്കുന്നു.</li> <li>ചലനക്ഷമത (Motor fitness) നേടുന്നു.</li> <li>തീരുമാനത്തിൽ എത്തിച്ചേരൽ (Decision making)</li> <li>വസ്തുക്കൾ ഉയരത്തിൽ എറിയൽ (Toss)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ത്രോയിംഗ്, കാച്ചിംഗ്, ഇൻ പെയേഴ്സ് ആന്റ് ഗ്രൂപ്പ്സ്</li> <li>ത്രോയിംഗ് ടു വേരിയസ് ഡിസ്റ്റൻസ്</li> <li>ക്യാച്ചിംഗ് ഫ്രം വേരിയസ് ഡിസ്റ്റൻസ്</li> <li>ത്രോയിംഗ് ദ ബോൾ ഫാർതൈസ്റ്റ് ആന്റ് ഹൈസ്റ്റ്</li> <li>പാദത്തിന്റെ ഇൻസ്റ്റേപ്പ് കൊണ്ട് ലഘുവായി മുന്നോട്ട് തുടരത്തുടരെ പന്തുതട്ടുക</li> <li>ഒരു കൈ ഉപയോഗിച്ച് തുടരത്തുടരെ പന്തു തട്ടുക</li> <li>ശരിയായ പിടിമുറക്കത്തോടേയും വശത്തേക്കു റിച്ചുള്ള അവബോധത്തോടേയും ബാറ്റുകൊണ്ട് പന്തടിക്കുക.</li> <li>കൈകൊണ്ട് പന്ത് തട്ടുക- നിയന്ത്രണത്തോടേയും കൈയുടക്കത്തോടേയും ഏറെ നേരത്തേക്ക് തുടരുക (Dribbling)</li> <li>പാദം കൊണ്ട് ലഘുവായ തട്ടുകളോടെ പന്ത് തറയിലൂടെ ചലിപ്പിക്കുക.</li> <li>ആവർത്തിച്ച് തിരിയുന്ന ചരടിനുമിതെ ചാടുക.</li> <li>തറനിരപ്പിലുള്ള സന്തുലിതദണ്ഡിലൂടെ ഒരു വസ്തു കൈകാര്യം ചെയ്തുകൊണ്ട് നടക്കുമ്പോൾ സന്തുലനം പരിശീലിക്കുക. (Balance on a balancing beam)</li> <li>ഒരാൾ അനങ്ങാതെ നിന്നുകൊണ്ട് എറിയുന്ന വസ്തു ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ പിടിക്കുക.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>നിരീക്ഷണം</li> <li>പ്രകടനം</li> <li>പങ്കാളിത്തം</li> </ul>

വിഷയം : ഹെൽത്ത് & ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ

പഠനനേട്ടങ്ങൾ	ഉള്ളടക്കം- ആശയം/രൈപ്യം	പ്രക്രിയ	വിലയിരുത്തൽ
<ul style="list-style-type: none"> <li>പരസ്പരം ഏകോപനത്തോടെ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകയും ഇതുവഴി ചലനക്ഷമത നേടുകയും ചെയ്യുന്നു.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>കൈകളുടെയും കണ്ണുകളുടെയും ഏകോപനം</li> <li>കാലുകളുടെയും കണ്ണുകളുടെയും ഏകോപനം</li> <li>ചലനക്ഷമത</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ഒരു ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തിനുനേരെ കൃത്യതയോടെ പന്തുടുക.</li> <li>കൈയുടെ മീതെയുള്ള ചലനമാതൃകയിൽ കൂടിവരുന്ന കൃത്യതയോടെ പന്ത് എറിയുക. (Over hand throw)</li> <li>പങ്കാളിയുമായുള്ള ദൂരം കൂടി വരുമ്പോഴും എളുപ്പത്തിൽ പിടിക്കാവുന്ന ഏറിനുള്ള കൃത്യത പാലിച്ചുകൊണ്ടും ഒരു വസ്തു എറിയുകയും പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക.</li> <li>പാദത്തിന്റെ ഇൻസ്റ്റെപ്പ് കൊണ്ട് നിൽക്കുന്ന പങ്കാളിയുടെ നേരെ പന്തടിക്കുക.</li> <li>ചെറിയ പലകയോ ബാറ്റോ കൊണ്ട് തുടരെ മുകളിലേയ്ക്ക് പന്തുതട്ടുക</li> <li>വസ്തുക്കൾക്കു (ഉദാ:-കോൺ) ചുറ്റും ചലിച്ചുകൊണ്ട് ലഘുവായി കൈ കൊണ്ട് പന്തു തട്ടുക.</li> <li>ചലിക്കുമ്പോഴും ദിശമാറുമ്പോഴും പാദം കൊണ്ട് ലഘുവായി തുടരെത്തുടരെ പന്തു തട്ടുക.</li> <li>മൈനർ ഗയിമുകൾ</li> <li>ജോഡിയായി കൈകൾ കോർത്ത്പിടിച്ച് ഓടുന്നു.</li> <li>ചെയിൻ ടാഗ്</li> <li>ത്രീലഗ്സ് റേസ്</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>പ്രകടനം</li> <li>നിരീക്ഷണം</li> <li>പങ്കാളിത്തം</li> </ul>

വിഷയം : ഹെൽത്ത് & ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ

പഠനനേട്ടങ്ങൾ	ഉള്ളടക്കം- ആശയം/നൈപുണി	പ്രക്രിയ	വിലയിരുത്തൽ
<p><b>Unit II - Movement Education</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ആജ്ഞാനുസരണം പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള ശേഷി കൈവരിക്കുന്നു</li> <li>• മൈനർ ഗയിമിംഗിന്റെ മോട്ടോർ ഫിറ്റ്നസ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.</li> <li>• ഡ്രിൽ ആന്റ് മാർച്ച് കമാൻഡുകൾ പരിചയപ്പെടുന്നു.</li> <li>• പേശീബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.</li> <li>• ജിംനാസ്റ്റിക്സ് അടിസ്ഥാനചലനങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കുന്നു.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• സന്ദർഭങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പ്രതികരണങ്ങൾ</li> <li>• മോട്ടോർ ഫിറ്റ്നസ്</li> <li>• ഡ്രിൽ ആന്റ് മാർച്ച്</li> <li>• ബലം</li> <li>• ജിംനാസ്റ്റിക്സിന്റെ അടിസ്ഥാന ചലനങ്ങൾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• കുട്ടികൾ 'On your marks' 'Go' എന്ന കമാന്റിൽ വളരെ വേഗം ഓടുന്നു.</li> <li>• Marching on the spot</li> <li>• Whistle sound, clap എന്നിവയുടെ വ്യത്യസ്ത ശബ്ദത്തിനനുസരിച്ച് കുട്ടികൾ പ്രതികരിക്കുന്നു.</li> <li>• ആറ്റൻഷൻ, സ്റ്റാൻഡ് ആറ്റ് ഇൗസ്, ലെഫ്റ്റ് ടേൺ, റൈറ്റ് ടേൺ, എബൗ ടേൺ കമാൻഡുകൾ</li> <li>• പരസ്പരം തമ്മിലുള്ള പരസ്പരം വലിക്കുക ബാക്ക് ടു ബാക്ക് പൂർ ഓർ പൂഷ്.</li> <li>• ബാലൻസിംഗ്</li> <li>• ഫ്ലോർസിംഗിന്റേ ഏകസർ സൈസ്</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• നിരീക്ഷണം</li> <li>• കുറിപ്പ്</li> <li>• പങ്കാളിത്തം</li> <li>• പ്രകടനം</li> </ul>



## യൂണിറ്റ് - 2 പ്രഥമശുശ്രൂഷയും സുരക്ഷാവിദ്യാഭ്യാസവും

### ആമുഖം

കുട്ടികൾ ചലനാത്മകത ഏറെയുള്ളവരാണ്. സാഹസികതയും പരീക്ഷണ തരയുമെല്ലാം അവന്റെ പ്രകൃതത്തിന്റെ ഭാഗവുമാണ്. അപകടങ്ങൾ വരുത്തിവയ്ക്കാനിടയുള്ള കുട്ടിയുടെ പ്രവൃത്തികളും, അവൻ ഇടപെടുന്ന ഇടങ്ങളും അപകടങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ അപകട സാധ്യത ലഘൂകരിക്കുന്നതിനും പ്രാഥമികമായി നൽകേണ്ട ചികിത്സകൾ മനസ്സിലാക്കി പ്രയോഗത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്നതിനുമുള്ള അറിവും കഴിവും ഓരോ അധ്യാപക വിദ്യാർത്ഥിയും നേടേണ്ടതുണ്ട്. അപകട സാധ്യതകൾ ഒഴിവാക്കുക, ദുരന്ത സാധ്യതകൾ തിരിച്ചറിയുക. ദുരന്ത മുഖങ്ങളിൽ സുരക്ഷാ നടപടികളിൽ ഏർപ്പെടുക എന്നിവയിലും അധ്യാപക വിദ്യാർത്ഥിക്ക് ധാരണയുണ്ടാകണം.

### ഉള്ളടക്കം

- പ്രഥമശുശ്രൂഷ - നിർവചനം
- പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ
- അപകടങ്ങളും അവയുടെ പ്രഥമശുശ്രൂഷയും
- ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് ബോക്സിലെ സാമഗ്രികളും പ്രയോഗവും
- സുരക്ഷാ വിദ്യാഭ്യാസം - നിർവചനം
- ദുരന്ത നിവാരണം - സ്കൂൾ തലം

### പ്രഥമശുശ്രൂഷ

ഒരു അപകടം സംഭവിച്ചാൽ ആദ്യമായി സംഭവസ്ഥലത്തെത്തുന്നയാൾ നിർവഹിക്കുന്ന പ്രാഥമിക കർത്തവ്യങ്ങളെയാണ് 'പ്രഥമശുശ്രൂഷ' എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. പ്രഥമശുശ്രൂഷ എന്നാൽ ചികിത്സയല്ല അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാളെ ആശുപത്രിയിലോ ഡോക്ടറുടെയടുക്കലോ എത്തിക്കുന്നതിനിടയിലുള്ള സമയത്ത് ചെയ്യുന്ന താൽക്കാലിക ശുശ്രൂഷയാണിത്. പ്രഥമശുശ്രൂഷ അവയെക്കുറിച്ച് അടിസ്ഥാന അറിവുള്ള ആർക്കും ചെയ്യാവുന്ന ഒന്നാണ്. മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ സന്നദ്ധതയുള്ള ഏതു വ്യക്തിക്കും ഒരു പ്രഥമശുശ്രൂഷകനാകാം. പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകുന്ന വ്യക്തിക്ക് വിവിധ അപകടഘട്ടങ്ങളിൽ അത്യാവശ്യം ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. തെറ്റായ ഒരു പ്രഥമശുശ്രൂഷ ഗുണത്തേക്കു ഏറെ ദോഷമാണുണ്ടാക്കുക എന്നറിയുക. പ്രസിദ്ധ ജർമൻ ഡോക്ടറായ ഫെഡറിക് എസ്മാർക്ക് ആണ് പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ ഉപജ്ഞാതാവ്. പെട്ടെന്ന് രോഗബാധിതനായ ഒരാൾക്കോ അപകടം സംഭവിച്ച വ്യക്തിക്കോ വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കാൻ കാലതാമസം വരുമ്പോൾ രോഗം മുർച്ഛിക്കാതിരിക്കാനും ജീവൻ രക്ഷിക്കാനുമായി താൽക്കാലികമായി ചെയ്യുന്ന പരിചരണത്തെയാണ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ എന്നു പറയുന്നത്.

### പ്രഥമശുശ്രൂഷ - നിർവചനം

അപകടത്തിനോ പെട്ടെന്ന് സംഭവിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾക്കോ വിധേയമാകുന്ന വ്യക്തിക്ക് വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കുന്നതിനുമുമ്പായി നൽകുന്ന അടിയന്തിരപരിചരണമാണ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ.

**പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ അടിസ്ഥാനതത്വങ്ങൾ**

1. പ്രഥമശുശ്രൂഷകൻ പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ മുൻഗണന തീരുമാനിക്കണം.
2. അപകടത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തിയെ സുരക്ഷിതസ്ഥാനത്തേക്ക് മാറ്റണം.
3. പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകൻ അറിയാവുന്നവമാത്രം ചെയ്യണം.
4. പ്രഥമശുശ്രൂഷകൻ സ്വന്തം സുരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്തണം.
5. പ്രഥമശുശ്രൂഷകൻ ഡോക്ടർക്ക് പകരമല്ല.
6. പീഡിതൻ ആത്മവിശ്വാസം നൽകുന്നതരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നൽകേണ്ടതാണ്.
7. ശ്വസനം നിലച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ കൃത്രിമശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകണം.
8. രക്തസ്രാവം തടയണം.
9. ശുദ്ധവായു അനിവാര്യമായതിനാൽ പീഡിതനുചുറ്റും ആൾക്കാർ കൂടി നിൽക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.
10. അടിയന്തിര വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കണം.

**പ്രഥമശുശ്രൂഷകന്റെ ചുമതലകൾ**

1. അപകടത്തിന്റെ സാഹചര്യം, സ്വഭാവം, വൈദ്യസഹായത്തിനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഇവയെ കുറിച്ച് പെട്ടെന്ന് അന്വേഷിക്കുക.
2. വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാകുന്നതുവരെ പ്രഥമശുശ്രൂഷ തുടരണം.
3. വിദഗ്ധ ശുശ്രൂഷയ്ക്കായി എത്രയും വേഗം രോഗിയെ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കാൻ വേണ്ട സൗകര്യങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുക.
4. പീഡിതന്റെ ആവശ്യകതയും പ്രാധാന്യവും കണക്കിലെടുത്ത് ക്രമമായിട്ടായിരിക്കണം പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകേണ്ടത്.
5. ആത്മസംയമനത്തോടുകൂടിയായിരിക്കണം പ്രവർത്തിക്കേണ്ടത്.
6. കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകേണ്ട അവസരത്തിൽ അത് നൽകുക.
7. രക്തപ്രവാഹം നിർത്തുക. മുറിവിൽ അണുക്കൾ പ്രവേശിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക.
8. ആളുകൾ ചുറ്റും കൂടിനിന്ന് വെളിച്ചവും കാറ്റും തടയാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
9. രോഗിയെ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റുന്നതോടൊപ്പം സാന്ത്വനപ്പെടുത്തുകയും ആത്മ വിശ്വാസം പകർന്നു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.
10. രോഗിയെ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ വളരെ സാവധാനത്തിലും സൂക്ഷിച്ചുമായിരിക്കണം രോഗിയെ മാറ്റേണ്ടത്.
11. അത്യാവശ്യമായ പ്രഥമശുശ്രൂഷ മാത്രം ചെയ്യുക തുടർചികിത്സയ്ക്കായി വൈദ്യസഹായം തേടുക.

**അപകടങ്ങളും അവയുടെ പ്രഥമശുശ്രൂഷയും**

**1. മുറിവുകൾ (Wounds)**

ശരീരത്തിൽ മുറിവുകളുണ്ടാകുന്നത് പലകാരണങ്ങൾകൊണ്ടാണ്. വിവിധതരം ഉപകരണങ്ങളാൽ സംഭവിക്കുന്ന മുറിവുകളും വ്യത്യസ്തരീതിയിലായിരിക്കും. മുർച്ചയേറിയ പിച്ഛാത്തികൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന മുറിവു പോലെയായിരിക്കില്ല കുപ്പിച്ചില്ലോ സൂചിയോ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന മുറിവ് ഏതുതരം മുറിവായാലും രക്തം പുറത്തേക്ക് വരുന്നതോടൊപ്പം രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിന് കത്തേക്ക് പ്രവേശിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട് അതിനാൽ ഇത് തടയുക എന്നതാണ് പ്രധാനം

## മുറിവുകൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ നൽകേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷ

- മുറിവുള്ള ഭാഗത്ത് മർദ്ദം ചെലുത്തി രക്തസ്രാവം കുറയ്ക്കുക.
- ഗുരുതരമായ മുറിവാണെങ്കിൽ ബോധക്ഷയം സംഭവിക്കാം. അതിനുവേണ്ട മുൻകരുതൽ കൈകൊള്ളുക.
- മുറിവിലൂടെ രോഗാണുക്കൾ പ്രവേശിക്കാതിരിക്കാൻ വൃത്തിയുള്ള തുണി ഉപയോഗിച്ച് മുറിവ് കെട്ടുക.
- ആവശ്യമെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കുക.

മുറിവിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അന്യപദാർത്ഥം (foreign body) കയറിയിട്ടുണ്ടോയെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക അത് കാണാനായാൽ നീക്കം ചെയ്യണം. മുറിവിനിരുവശവും അമർത്തിയാണ് എടുക്കേണ്ടത്. വളരെ ആഴത്തിൽ തറച്ചിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ ബലം പ്രയോഗിച്ച് നീക്കം ചെയ്യരുത്. യാതൊരു കാരണവശാലും മുറിവിൽ സ്പർശിക്കാൻ പാടില്ല. മുറിവേറ്റഭാഗം ഹൃദയത്തെക്കാൾ അല്പം ഉയർത്തിവയ്ക്കുന്നതിനായി ആവശ്യമെങ്കിൽ മുറിവേറ്റയാളെ തറയിൽ കിടത്താം. ഇങ്ങനെ കിടത്തുമ്പോൾ തല അല്പം താഴ്ത്തി വച്ച് മുറിവേറ്റഭാഗം അല്പം ഉയർത്തിവയ്ക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

### പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകുമ്പോൾ കൈകൾ വൃത്തിയായിരിക്കണം.
- സ്വന്തമായി എന്തെങ്കിലും മുറിവോ വ്രണമോ ഉള്ളവർ അത് കെട്ടിവെച്ചിട്ടേ ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് മുതിരാവൂ.
- മുറിവിന് സമീപത്ത് നിൽക്കുമ്പോൾ ചുമയ്ക്കാതിരിക്കാനും സംസാരിക്കാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കുക.

## 2. അസ്ഥിഭംഗം (Fracture)

അസ്ഥിയിൽ സംഭവിക്കുന്ന പൊട്ടലിനും ഒടിവിനും അസ്ഥിഭംഗം എന്നു പറയുന്നു. അസ്ഥിഭംഗം മൂന്നുതരത്തിൽ സംഭവിക്കാം.

### 1. ലഘുഭംഗം (Simple fracture)

അസ്ഥിയിൽ പൊട്ടലോ ഒടിവോ ഉണ്ടാകുകയും അസ്ഥികളുടെ സ്ഥാനഭ്രംശം (Dislocation) സംഭവിക്കുകയും ചെയ്താൽ അതിനെ ലഘുഭംഗം എന്നുപറയാം. ഒടിവിനോടനുബന്ധിച്ച് പുറമേ മുറിവ് ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല.

### 2. വിഷമഭംഗം (Compound Fracture)

അസ്ഥിഭംഗത്തോടൊപ്പം അസ്ഥി മാംസപേശികളെയും ഭേദിച്ച് വെളിയിൽ വരുന്നവെങ്കിൽ അത്തരം അസ്ഥിഭംഗത്തെ വിഷമഭംഗം എന്നുപറയുന്നു. ഇവിടെ ഒടിവിനോടനുബന്ധിച്ച് മുറിവ് ഉണ്ടായിരിക്കും.

### 3. സങ്കീർണ്ണ ഭംഗം (Complicated fracture)

ശരീരത്തിലെ ആന്തരിക അവയവങ്ങൾക്കു സമീപം സംഭവിക്കുന്ന വിഷമഭംഗങ്ങളാണ് സങ്കീർണ്ണ ഭംഗങ്ങൾ അസ്ഥി ഒടിവിനോടൊപ്പം തലച്ചോറ്, സുഷ്മനാ ഞരമ്പുകൾ, പ്രധാനരക്തക്കുഴലുകൾ, ശ്വാസകോശം, കരൾ, പ്ലീഹ്, വൃക്കകൾ തുടങ്ങിയ ആന്തരിക അവയവങ്ങൾക്ക് ക്ഷതമേൽക്കുന്നത് ഈ വിഭാഗത്തിൽപേടുന്നു.

### അസ്ഥിഭംഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- അസ്ഥിഭംഗസ്ഥാനത്തും പരിസരത്തും വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- അസ്ഥിഭംഗം സംഭവിച്ച ഭാഗത്ത് ചെറുതായി അമർത്തുമ്പോൾ വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- നിറവ്യത്യാസവും നിർവീകവും പ്രകടമാകുന്നു.
- ശരീരഭാഗത്തിന്റെ ആകൃതിയിലുള്ള വ്യത്യാസം.
- അസ്ഥിയുടെ പുറത്തെ നിരപ്പ് നഷ്ടമാകുന്നു.
- അസ്ഥികൾ അനക്കുമ്പോൾ ശബ്ദം കേൾക്കുന്നു.
- സ്വാഭാവിക ചലനം നഷ്ടമാകുന്നു.

### അസ്ഥിഭംഗം സംഭവിക്കുമ്പോൾ നൽകേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷ

- അസ്ഥിഭംഗം സംഭവിച്ചഭാഗം അനക്കാതെ സംരക്ഷിക്കുക.
- പീഡിതനെ മറ്റൊരുഭാഗത്തേക്ക് മാറ്റുന്ന അവസരത്തിൽ അസ്ഥിഭംഗം സംഭവിച്ച സ്ഥലം ചലനരഹിതമായി സൂക്ഷിക്കുക.
- രക്തസ്രാവമുണ്ടെങ്കിൽ തടയുക (മുറിവുകൾക്ക് നൽകേണ്ട ശുശ്രൂഷ)
- അടിയന്തിരവൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കുക.

## 2. വൈദ്യുതഘാതം (Electric shock)

നിത്യജീവിതത്തിൽ വൈദ്യുതിമൂലം അപകടം സംഭവിക്കുന്നത് സാധാരണമാണ്. നിശ്ചിത നിലവാരമില്ലാത്തതും കേടുപറ്റിയതുമായ വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന അവസരത്തിലാണ് പ്രധാനമായും വൈദ്യുതഘാതമേൽക്കുന്നത്. ഇടിമിന്നൽ കൊണ്ടും വൈദ്യുതഘാതമേൽക്കാം. കവചമില്ലാത്ത വൈദ്യുത വയറുകൾ, കേബിളുകൾ, ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവയിൽ സ്പർശിക്കുകയോ ഇടിമിന്നൽ ഏൽക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന അവസരത്തിലാണ്. വൈദ്യുതഘാതം ഉണ്ടാകുന്നത്. ശരീരത്തിലൂടെ വൈദ്യുതി കടക്കുന്നതുകൊണ്ട് തീവ്രമായ പരിക്കുകൾ ഏൽക്കാനിടയുണ്ട്. ഷോക്കിനു പുറമേ പൊള്ളലും ഉണ്ടാകാം. വൈദ്യുതിമൂലമുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങൾ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം തടസപ്പെടുന്നതിനും ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം നിലയ്ക്കുന്നതിനും കാരണമാകാം. വൈദ്യുതഘാതമേൽക്കുമ്പോൾ വളരെ പെട്ടെന്ന് ബുദ്ധിപൂർവ്വമുള്ള പ്രവർത്തനം ആവശ്യമാണ്.

### വൈദ്യുതഘാതം സംഭവിക്കുമ്പോൾ നൽകേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷ

1. മെയിൻ സ്വിച്ച്/അനുബന്ധസ്വിച്ച് എന്നിവ ഓഫ് ആക്കുക. സ്വിച്ച് പെട്ടെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ പ്ലഗ് പിൻ ഊരിയോ സൗകര്യമായ മാറ്റേതെങ്കിലും വിധത്തിലോ വൈദ്യുതബന്ധം ഉടൻ വിച്ഛേദിക്കുക. പിടിച്ചാത്തീയോ കത്രികയോ കൊണ്ട് വയർ മുറിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്. വൈദ്യുതരോധമുള്ള പ്ലയർ അടുത്തുണ്ടെങ്കിൽ അതുപയോഗിക്കാം.
2. മേൽപറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഉടനെ വേണ്ടത് പീഡിതരെ വൈദ്യുതിയിൽ നിന്ന് വിടുവിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ്. ഇതിന് വളരെയേറെ ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്. വൈദ്യുതരോധസ്വഭാവമുള്ള വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ചായിരിക്കണം സമ്പർക്കം വിടുവിക്കേണ്ടത്. ഉണങ്ങിയ കമ്പ്, മരക്കഷണം, എന്നിവയിലേതെങ്കിലും ഉപയോഗിച്ച് ആളിനെ വൈദ്യുതബന്ധത്തിൽ നിന്ന് വേർപെടുത്തുക.
3. ഇത്തരം ഉപകരണങ്ങൾ അടുത്തു കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ ഈർപ്പമില്ലാത്ത തുണിയോ ന്യൂസ് പേപ്പറോ പീഡിതന്റെ ശരീരത്തിലിട്ട് അതിനുമേൽ അടിച്ചു പിടിവിടുവിക്കാം. ഇങ്ങനെ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ റബ്ബർ ചെരിപ്പ് ഇട്ടിരിക്കണം. അല്ലാത്ത പക്ഷം പേപ്പറോ തുണിയോ പുസ്തകമോ തറയിലിട്ട് അതിന്മേൽ നിന്നുകൊണ്ട് ഭൂസമ്പർക്കമില്ലാതെ വേണം വൈദ്യുത ബന്ധത്തിൽ നിന്ന് വിടുവിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടത്.

4. ഉന്നത വോൾട്ടേജിലുള്ള വൈദ്യുതിയാണെങ്കിൽ അതിൽനിന്ന് പീഡിതരെ രക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിന് പ്രത്യേക പരിശീലനം സിദ്ധിച്ച വ്യക്തികൾ തന്നെ വേണം. മൂളയോ ഈർപ്പമില്ലാത്ത കയറോ കൊണ്ടാണ് പീഡിതനെ രക്ഷപ്പെടുത്തേണ്ടത്.
5. പീഡിതൻ ശരിയായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ കൃത്രിമശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകുക. ശ്വാസനം സാധാരണഗതിയിലാകുന്നതുവരെ ഇത് തുടരണം.
6. പൊള്ളലുണ്ടെങ്കിൽ അതിനുള്ള പരിചരണം നൽകുക.
7. എത്രയും പെട്ടെന്ന് അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാളെ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുകയോ വൈദ്യസഹായം തേടുകയോ ചെയ്യുക.

### 3. പൊള്ളലുകൾ

പൊള്ളൽ എന്നത് ത്വക്കിനുണ്ടാകുന്ന പരിക്കാണ്. ത്വക്കിനടിയിലുള്ള ശരീരകലകളും പൊള്ളലിന്റെ തീവ്രതയ്ക്കനുസരിച്ച് നശിച്ചു എന്നു വരാം. പൊള്ളലിന്റെ വ്യാപ്തി ആഴം എന്നിവ അനുസരിച്ച് പീഡിതന്റെ അവസ്ഥയിൽ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകാം. തൊലിയിൽ ചുവപ്പു നിറം മാത്രം ഉണ്ടാകുന്ന തരത്തിലുള്ള പൊള്ളലാണ് ഒന്നാം ഡിഗ്രിയിലുള്ള പൊള്ളൽ. ഇത്തരത്തിലുള്ള പൊള്ളലിൽ രോഗാണുബാധ ഉണ്ടാകാനിടയില്ല. ചർമ്മത്തിൽ കുമിളകൾ ഉണ്ടാകുന്ന തരത്തിലുള്ളതാണ് രണ്ടാം ഡിഗ്രിയിലുള്ള പൊള്ളൽ. ചർമ്മത്തിന്റെ ആന്തരികഭാഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ ഒരു ഭാഗത്തെ തൊലി സമ്പൂർണ്ണമായി പൊള്ളിയാൽ അതിനെ മൂന്നാം ഡിഗ്രിയിലുള്ള പൊള്ളൽ എന്നു പറയും. തൊലിക്കടിയിലുള്ള ശരീരകലകൾ കൂടി നശിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത്തരം പൊള്ളലിനെയാണ് നാലാം ഡിഗ്രിയിലുള്ള പൊള്ളൽ എന്നു പറയുന്നത്.

പൊള്ളലുകൾ പലവിധത്തിൽ ഉണ്ടാകാം. തീനാളമോ തീക്കനലോ, ചൂട്ടുപഴുത്ത ലോഹം കൊണ്ടോ, സൂര്യന്റെ ചൂട് തട്ടിയോ, ഉന്നത വോൾട്ടേജിലുള്ള വൈദ്യുത പ്രവാഹം ഏറ്റിട്ടോ, മിന്നലേറ്റോ ഘർഷണം കൊണ്ടോ ഒക്കെ പൊള്ളൽ ഉണ്ടാവുക സാധാരണമാണ്.

#### പ്രഥമശുശ്രൂഷ

വസ്ത്രത്തിൽ തീ പിടിച്ചാൽ വെള്ളം ഒഴിച്ച് തീ കെടുത്തണം. അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ചാക്കോ ബ്ലാങ്കറ്റോ എടുത്ത് നിവർത്തിപിടിച്ചുകൊണ്ട് തീ പിടിത്തത്തിന് ഇരയായ ആളെ (പീഡിതനെ) അതുകൊണ്ട് പൊതിയുക. എന്നിട്ട് നിലത്തുകിടത്തി തീനാളങ്ങൾ പൊതിഞ്ഞു കെടുത്തുക. വസ്ത്രത്തിന് തീപിടിച്ച ആൾ ഒറ്റക്കേ ഉള്ളൂ എങ്കിൽ പോലും ഒരിക്കലും തീയോടുകൂടി പുറത്തിറങ്ങി ഓടരുത്. നിലത്തുകിടന്ന് ഉരുളുന്നത് നന്നായിരിക്കും പുതയ്ക്കാൻ കട്ടിയുള്ള എന്തെങ്കിലും അടുത്ത് ഉണ്ടെങ്കിൽ അതെടുത്ത് പൊതിഞ്ഞ് തീ കെടുത്തുക.

#### പൊള്ളൽ ഏറ്റാൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട നടപടിക്രമങ്ങൾ :

- പൊള്ളലേറ്റഭാഗത്ത് സ്പർശിക്കുന്നത് കഴിയുന്നത്ര ഒഴിവാക്കണം. സ്പർശിക്കുന്നെങ്കിൽ കൈ കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയതിനുശേഷമായിരിക്കണം.
- ഒരു തരത്തിലുള്ള ലോഷനും ഉപയോഗിക്കരുത്.
- എരിഞ്ഞ വസ്ത്രാംശങ്ങൾ പൊള്ളിയ ഭാഗത്തുനിന്ന് മാറ്റേണ്ടതില്ല. കുമിളകൾ പൊട്ടിക്കരുത്.
- രോഗാണു വിമുക്തമാക്കിയ ഡ്രസിങ്ങുകൊണ്ട് പൊള്ളിയ ഭാഗം പൊതിയുക. കരിഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ പറ്റിയരുപ്പുണ്ടെങ്കിൽ അതുൾപ്പെടെ പൊതിഞ്ഞാൽ മതി. ഡ്രസ്സിങ്ങ് ഇല്ലെങ്കിൽ ഏറ്റവും വൃത്തിയുള്ള തുണി ഉപയോഗിക്കണം.
- കുമിളകൾ ഒന്നുമില്ലെങ്കിൽ അമർത്തി ബാൻഡേജ് കെട്ടാം. കുമിളകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ കൂടുതൽ മൂറുക്കാതെ വേണം കെട്ടുവാൻ.



- സാധാരണയായി ഒന്നും കുടിക്കാൻ കൊടുക്കേണ്ടതില്ല. വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാകുന്നതിന് താമസം നേരിടുന്നുവെങ്കിൽ ഉപ്പിട്ടവെള്ളം കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുക.
- പൊള്ളലേറ്റാലോ ചലിക്കാതിരിക്കാൻ വേണ്ടതു ചെയ്യുക.
- പീഡിതനെ വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കുന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റുന്നതിനുവേണ്ട ഏർപ്പാടുകൾ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ചെയ്യുക.

**ഫസ്റ്റ് എയിഡ് ബോക്സിലെ സാമഗ്രികളും പ്രയോഗവും**

എല്ലാ സ്ഥാപനങ്ങളിലും അവശ്യം വേണ്ട സാധനമാണ് പ്രഥമശുശ്രൂഷാപേടകം. (ഫസ്റ്റ് എയിഡ് ബോക്സ്) ഇത് എല്ലാവരും കാണത്തക്കതരത്തിൽ ലേബൽ ചെയ്ത് സൂക്ഷിക്കണം. പ്രഥമശുശ്രൂഷയ്ക്ക് ആവശ്യമായ സാമഗ്രികൾ പ്രഥമശുശ്രൂഷാ പേടകത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം. പ്രഥമശുശ്രൂഷാപേടകത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന കാലാവധികഴിഞ്ഞ മരുന്നുകൾ യഥാസമയം കണ്ടെത്തി മാറ്റുകയും പുതിയത് പേടകത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. പ്രഥമശുശ്രൂഷാപേടകത്തിലെ സാമഗ്രികളെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രയോഗത്തെക്കുറിച്ചും കുട്ടികളിൽ അവബോധം ഉണ്ടാക്കണം.

**ഫസ്റ്റ് എയിഡ് ബോക്സിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട സാമഗ്രികൾ**

1. Antiseptic lotion (Dettol, hydrogen Peroxide.....etc)
2. Antiseptic cream
3. Bandage
4. Bernol
5. Iodine/Benoin
6. Soap
7. Adhesive Tape
8. Cotton wool
9. Scissors
10. Tweezers (Plaster)
11. Thermometer
12. Eye wash solution.

**ഹൃദയശ്വസനം പുനരുജീവനം CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation) - CPR**

അപകടം, രോഗം എന്നിവയാൽ ഹൃദയത്തിന്റേയും ശ്വാസകോശത്തിന്റേയും പ്രവർത്തനം നിലയ്ക്കുന്ന അവസരത്തിൽ നൽകുന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷയാണ് ഹൃദയശ്വസന പുനരുജീവനം. പീഡിതനെ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുന്നതുവരെ ഹൃദയപുനരുജീവനവും ശ്വസനപുനരുജീവനവും തുടരണം.

ഹൃദയ പുനരുജീവനം വളരെ ശ്രദ്ധാപവർവം ചെയ്യേണ്ട ഒരു പ്രവർത്തനമാണ്. അതിനാൽ ഈ ക്രിയ ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് ഹൃദയം നിലച്ചു പോയി എന്ന് പ്രഥമശുശ്രൂഷകൻ പരിശോധിച്ച് പൂർണ്ണമായി ബോധ്യപ്പെടണം. പരിശീലനം ലഭിച്ചിട്ടുള്ളവർ മാത്രമേ ഇത് ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ. രണ്ട് പുനരുജീവനമാർഗ്ഗങ്ങളും പ്രയോഗിക്കുമ്പോൾ രണ്ട് പ്രഥമശുശ്രൂഷകർ ഉണ്ടാകുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. ഹൃദയ ശ്വസന പുനരുജീവന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇടവിട്ട് നൽകണം.

**നൽകുന്നവിധം**

പീഡിതൻ ശ്വസിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ആദ്യംവായോട് വായ് (Mouth to Mouth) ചേർത്തോ മുകോട് വായ് (Nose to Mouth)ചേർത്തോ ശ്വസനപുനരുജീവനം നൽകുക. കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛാസം നൽകാൻ താഴെപറയുന്ന പ്രക്രിയകൾ ചെയ്യുക.

1. കഴുത്തുയർത്തി തല പിന്നിലേക്ക് ചരിച്ചുമലർത്തി കിടത്തുക.
2. വായിൽ തടസ്സങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ നീക്കം ചെയ്യാൻ ചുണ്ടുവിരൽ പാതി മടക്കിയ അവസ്ഥയിൽ വായിലൂടെ ഓടിക്കുക.
3. വായിലൂടെ ശ്വാസം നൽകാൻ മൂക്ക് പൊത്തിപ്പിടിച്ച് പ്രഥമശുശ്രൂഷകൻ നീർഘശ്വാസത്തിന് ശേഷം വായ് സ്വന്തം വായ് കൊണ്ട് മുടി ശക്തിയായി ഊതണം. വായിൽ നിന്ന് മൂക്കിലേക്ക് നൽകുന്ന അവസരത്തിൽ വായ് പൊത്തിപ്പിടിച്ച് മൂക്കിലേക്ക് ശക്തിയായി ഊതണം.
4. മൂക്കും വായും തുറന്ന് പീഡിതന്റെ നെഞ്ച് ഉയരുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക.

പത്തോ പന്ത്രണ്ടോ പ്രാവശ്യം ഇപ്രകാരം പീഡിതന്റെ ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് വായു കടത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ അയാളുടെ അവസ്ഥ നോക്കുക. ചുണ്ടിന്റെയും തൊലിയുടെയും നിറം മാറുന്നതു കാണാം. കഴുത്തിൽ കരോട്ടീഡ് ധമനിയിൽ വിരൽവെച്ച് പൾസ് ഉണ്ടോ എന്ന് നോക്കുക. പൾസ് ഇല്ലെങ്കിൽ ഹൃദയപുനരുജ്ജീവനമാർഗ്ഗം സ്വീകരിക്കാം.

ശ്വസന പുനരുജ്ജീവനം തുടർന്ന് നൽകുക. കഴിയുമെങ്കിൽ പീഡിതനെ ഉറപ്പുള്ള ഒരു പ്രതലത്തിൽ കിടത്തിയാണ് ഈ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകേണ്ടത്.

പീഡിതൻ കൊച്ചുകുട്ടിയാണെങ്കിൽ രണ്ട് വിരലുകൾ ചേർത്തുവെച്ച് ആറുമുതൽ എട്ടുവരെ പ്രാവശ്യം പെട്ടെന്ന് വിട്ടുവിട്ട് അമർത്തികൊണ്ട് CPR . ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഒരു സെക്കന്റിൽ ഒരു അമർത്തൽ എന്ന ക്രമത്തിലാണ് വേണ്ടത്. ഓരോ പ്രാവശ്യവും ശ്വസനത്തിനായി ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് ഊതു ന്നതിന്റെ ഇടവേളയിലാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്യേണ്ടത്.

പീഡിതൻ മുതിർന്ന ആളാണെങ്കിൽ ഒരു കൈത്തലം അയാളുടെ ഉരഃഫലകത്തിന്റെ (നെഞ്ചിന്റെ) കീഴ്പകുതിയിൽവെക്കുക. അതിനുമുകളിൽ മറ്റേകൈപ്പത്തി വെക്കുകയും വിരലുകൾ കോർത്തുപിടിച്ചു കൊണ്ട് കൈത്തലം കൊണ്ട് അമർത്തുക. ഓരോ പ്രാവശ്യവും ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് ഊതിക്കഴിഞ്ഞാൽ ആറുമുതൽ എട്ടുവരെ പ്രാവശ്യം ഇവിടെ ശക്തിയായി അമർത്തുക. അമർത്തുമ്പോൾ 5 സെന്റീമീറ്ററിൽ കൂടുതൽ താഴരുത്.

രണ്ട് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകർ ഉണ്ടെങ്കിൽ പീഡിതന്റെ അടുത്ത് തലയുടെ ഭാഗത്ത് നിൽക്കുന്ന ആൾക്ക് കരോട്ടീഡ് ധമനിയിൽ കൈവെച്ച് പൾസ് നോക്കാം. ഹൃദയപുനരുജ്ജീവനം നൽകുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ പൾസ് ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇടയ്ക്കിടെ അയാൾ കൈവെച്ച് ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം സാധാരണഗതിയിലായോ എന്നു പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്. സാധാരണഗതിയിലായിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഹൃദയ പുനരുജ്ജീവനക്രിയ അവസാനിപ്പിക്കണം. ശ്വസന പുനരുജ്ജീവനം ആവശ്യമെങ്കിൽ തുടർന്ന് നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കണം.

**ഹെംലിക്സ് മെനോവർ (Heimlich Maneuver)**

അന്യപഥാർത്ഥങ്ങൾ തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങി ശ്വാസം മുട്ടിയാൽ നൽകുന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷയ്ക്കാണ് ഹെംലിക്സ് മെനോവർ എന്നു പറയുന്നത്. സാധാരണഗതിയിൽ കുട്ടികൾക്കാണ് ഇപ്രകാരം സംഭവിക്കുന്നത്. തൊണ്ടയിൽ അന്യപഥാർത്ഥങ്ങൾ തടസ്സമായി നിൽക്കുന്ന അവസരത്തിൽ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ പീഡിതന് ബോധമുണ്ടെങ്കിൽ അയാളെ അല്പം മുന്നോട്ട് കുനിച്ചു നിർത്തുക. അതിനുശേഷം 5 തവണ ബലമായി പുറത്തു തട്ടണം. പീഡിതന്റെ വായിൽ എന്തെങ്കിലും സാധനങ്ങൾ വന്നിട്ടുണ്ടോയെന്ന് നോക്കുന്നതിന് ഒരു വിരൽ വായിൽ കടത്തി നോക്കാവുന്നതാണ്. ഇത്രയും ചെയ്തിട്ട് അന്യപഥാർത്ഥം തൊണ്ടയിൽ നിന്ന് പോയില്ലെങ്കിൽ ചെയ്യാവുന്ന പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയാണ് ഹെംലിക്സ് മെനോവർ.



ഹെംലിക്സ് മെനോവർ ചെയ്യേണ്ടവിധം.

- പ്രഥമശുശ്രൂഷകൻ പീഡിതന്റെ പുറകുവശത്തായി നിന്നതിനുശേഷം അയാളുടെ പുറകുവശത്തുകൂടി നെഞ്ചിന്റെ അടിഭാഗത്തിലൂടെ കൈകൾകൊണ്ട് ചുറ്റിവരിയണം.

- ഒരു കൈ മുഷ്ടി ചുരുട്ടുക.
- രോഗിയുടെ പിറകിൽനിന്ന് വയറിന് മേൽഭാഗത്ത് മുഷ്ടിവയ്ക്കുക.
- മറ്റേ കൈപ്പത്തി ഈ മുഷ്ടിയുടെ മുകളിൽവയ്ക്കുക.
- പെട്ടെന്ന് ശക്തമായി കൈകൾ അകത്തേക്ക് അമർത്തുക.
- അഞ്ച് തവണ ഇത് ആവർത്തിക്കണം.

## 4.2 സുരക്ഷാവിദ്യാഭ്യാസം

### നിർവചനം

വീട്ടിലും, സ്കൂളിലും, റോഡിലും വെച്ച് സംഭവിക്കാവുന്ന അപകടങ്ങൾ, സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ, നൽകേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾകൾ എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ച് നൽകുന്ന അറിവും പരിശീലനവുമാണ് സുരക്ഷാവിദ്യാഭ്യാസം.

### ആവശ്യകതയും പ്രാധാന്യവും

രോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതുപോലെയാണ് അപകടങ്ങളുടെ കാര്യവും (Prevention is better than cure) അപകടങ്ങൾ സംഭവിച്ചിട്ട് പ്രഥമശുശ്രൂഷനൽകുന്നതിനേക്കാൾ സുരക്ഷാനടപടിക്രമങ്ങൾ പാലിച്ചാൽ ഒരു പരിധിവരെ അപകടങ്ങളെ ഒഴിവാക്കാനാവും. ഉദാഹരണമായി വാഹനങ്ങളിൽ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ ഹെൽമറ്റ്/സീറ്റ് ബെൽറ്റ് ധരിക്കുക, വാഹനങ്ങളുടെ അറ്റകുറ്റപ്പണികൾ സമയാസമയങ്ങളിൽ നടത്തുക, മത്സരഓട്ടം ഒഴിവാക്കുക. സൂക്ഷിച്ചാൽ മിക്ക വാഹനാപകടങ്ങളും ഒഴിവാക്കാം. വീട്ടിലും, റോഡിലും ജോലിസ്ഥലത്തും, കളിസ്ഥലങ്ങളിലും ഇത്തരം അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കേണ്ടത് വളരെയധികം അത്യാവശ്യമുള്ള കാര്യമാണ്.

### സ്കൂളിലെ സരക്ഷ:

കുട്ടികൾ അവരുടെ അധികസമയവും ചെലവഴിക്കുന്നത് സ്കൂളുകളിലാണ്. ആയതിനാൽ അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിന് സ്കൂളുകളിൽ ചില മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. കൈവശമുള്ള ഇൻസ്ട്രുമെന്റ് ബോക്സിലെ ഉപകരണങ്ങൾ, ബ്ലേഡ്, മൊട്ടുസൂചി മുതലായവ അലക്ഷ്യമായി വെളിയിലോ, തറയിലോ, വയ്ക്കരുത്. ബഞ്ച്, ഡസ്ക് എന്നിവയുടെ മുകളിലൂടെ ഓടിക്കളിക്കാതിരിക്കാനും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

സ്കൂൾ ഗ്രൗണ്ടിൽ കളിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ പരസ്പരം കൂട്ടിയിടിക്കാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

### കളിസ്ഥലത്തെ സുരക്ഷ

ഗാലറികൾ നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ നല്ല ഉറപ്പും ബലവുമുള്ള തടികൊണ്ട് നിർമ്മിക്കുകയും അതിനോടൊപ്പം ഗാലറിയിൽ നിശ്ചിത പരിധിക്കപ്പുറം ആളുകളെ കയറ്റാതിരിക്കുകയുമാണ് വേണ്ടത്. ഈ രണ്ട് കാര്യങ്ങളും ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഒരു പരിധിവരെ ഗാലറി ദുരന്തങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനാവും. കളി കഴിഞ്ഞ് ഗാലറിയിൽ നിന്നിറങ്ങുമ്പോൾ തിക്കും തിരക്കും ഉണ്ടാക്കാതെ ക്ഷമയോടെ പുറത്തിറങ്ങണം.

കായികവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സമയത്ത് നിയമങ്ങളിലെ അജ്ഞതമൂലവും അശ്രദ്ധകൊണ്ടും അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കാം. അതുകൊണ്ട് സ്പോർട്സിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ ആവശ്യമായ പരിശീലനം ലഭിച്ചിരിക്കണം. ജാവ്ലിൻ, ഷോട്ട്പുട്ട് എന്നിവ എറിയുമ്പോൾ സമീപപ്രദേശങ്ങളിൽ ആളില്ലാത്ത ഉറപ്പു വരുത്തിയതിനുശേഷം മാത്രമേ എറിയാവൂ.

ആവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങളുടെ അഭാവം, സംരക്ഷണ ഉപകരണങ്ങൾ (Protective equipments) ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക എന്നിവ പഠിക്കുകയുണ്ടാകാൻ കാരണമാകുന്നു. അതായത് ബാഹ്യമായ വസ്തുക്കളിൽ നിന്നും ആഭ്യന്തരമായ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും പരിക്കുകൾ സംഭവിക്കാം. കായിക ഉപകരണ



ങ്ങൾ, കളിസ്ഥലം, എതിരാളികൾ എന്നിവ ബാഹ്യമായ വസ്തുക്കളിൽ നിന്ന് സംഭവിക്കുന്ന പരിക്കുകളിൽപ്പെടുന്നു. സംരക്ഷണ ഉപകരണങ്ങൾ ധരിക്കാതെ കളിസ്ഥലത്തിറങ്ങുക, വേണ്ടത്ര കായിക ക്ഷമത ഇല്ലാതിരിക്കുക എന്നിവ ആഭ്യന്തരമായ കാര്യങ്ങൾകൊണ്ട് സംഭവിക്കുന്ന അപകടങ്ങളാണ്. കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന വ്യക്തികൾ ആവശ്യമായ സംരക്ഷണ ഉപകരണങ്ങൾ കൃത്യമായും ധരിച്ചിരിക്കണം. കൂടാതെ ഇവ ഗുണനിലവാരമുള്ളതാണെന്നും കേടുപാടുകൾ ഇല്ലാത്തവയാണെന്നും ഉറപ്പാക്കണം. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ താഴെപറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ കൂടി പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം:-

- കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന വ്യക്തികൾ വളരെ ശ്രദ്ധയോടുകൂടി മാത്രമേ കളിസ്ഥലത്തു നിൽക്കാവൂ.
- ഉപകരണങ്ങൾ വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യണം. കളിസ്ഥലങ്ങളുടെ അകത്തും പുറത്തും ആവശ്യമില്ലാത്ത ഉപകരണങ്ങൾ വയ്ക്കാൻ പാടില്ല.
- ഉപകരണങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാൻ ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥലം കണ്ടെത്തണം.
- കളിനിയമങ്ങൾ പാലിക്കപ്പെടണം.
- അധ്യാപകരുടെ മേൽനോട്ടത്തിലും നിർദ്ദേശപ്രകാരവുമായിരിക്കണം കളികളിൽ ഏർപ്പെടേണ്ടത്.

**പരീക്ഷണശാലയിലെ സുരക്ഷ :**

സ്കൂൾ ലാബുകളിൽ പലതരത്തിലുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ കുട്ടികൾക്ക് കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടി വരും. ഇവ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ അപകടം ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി മുൻകരുതൽ എടുത്തിരിക്കണം.

രാസവസ്തുക്കൾ വളരെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം മാത്രമേ കൈകാര്യം ചെയ്യാവൂ. സ്കൂൾ ലാബുകളിൽ രാസവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ അധ്യാപകരുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ മാത്രമേ ഇവ കൈകാര്യം ചെയ്യാവൂ. രാസവസ്തുക്കൾ നിറഞ്ഞകുപ്പികൾ ശരീരത്തോട് ചേർത്തുപിടിക്കുകയോ അവ മണപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. പരീക്ഷണവേളകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വാതകങ്ങൾ മണപ്പിച്ചു നോക്കരുത്.

**ഗാർഹിക സുരക്ഷ**

1. അടുക്കളയിൽ തെന്നിവിഴാനുള്ള സാധ്യതയേറെയായതിനാൽ, അനുയോജ്യമായ മാറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
2. സാധനങ്ങൾ അടുക്കും ചിട്ടയോടും കൂടി സൂക്ഷിക്കുക.
3. തീ പിടിയിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ദ്രാവകങ്ങളും വസ്തുക്കളും വായു കടക്കാത്ത പാത്രങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കുക.
4. മാലിന്യങ്ങൾ വെയ്സ്റ്റ് ബോക്സിൽ നിക്ഷേപിക്കുക.
5. വഴികളിൽ തടസ്സമായി സാധനങ്ങൾ വയ്ക്കാതിരിക്കുക.
6. അപകടം വരുത്താവുന്നവ, തീ പിടിക്കുന്നവ, മുറിവുണ്ടാക്കുന്നവ, വിഷാംശം ഉള്ളവ തുടങ്ങിയ വസ്തുക്കൾ കുട്ടികൾ എടുക്കാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ വയ്ക്കണം.

**ഡിസാസ്റ്റർ മാനേജ്മെന്റ് - സ്കൂൾ തലം (ദുരന്തനിവാരണം)**

കുട്ടികൾ കൂടുതൽ സമയം ചെലവിടുന്നത് വിദ്യാലയങ്ങളിലാണ് സ്കൂളുകളിൽ പലതരത്തിലുള്ള അപകടങ്ങൾക്ക് സാധ്യതയുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് സ്കൂളുകളിലുള്ള കെട്ടിടങ്ങളും വാഹനങ്ങളും സ്കൂൾ പരിസരവുമെല്ലാം അപകടവിമുക്തമാണെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. കൂടാതെ സ്കൂൾ തലത്തിൽ സുരക്ഷയെപ്പറ്റിയുള്ള അവബോധം ഉണ്ടാകേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങളോട് കുട്ടികൾ പ്രതികരിക്കുന്നത് അപകടമായിട്ടാണ്. സുരക്ഷയെപ്പറ്റി വ്യക്ത

മായ ധാരണയില്ലാത്തത് അപകടങ്ങളെ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാക്കും. കുട്ടികളിൽ സുരക്ഷാനിയമങ്ങളെപ്പറ്റിയും ദുരന്തനിവാരണത്തെക്കുറിച്ചും അവബോധമുണ്ടാക്കിയാൽ ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി നേരിടാൻ അവർക്ക് കഴിയും.

ഭൂകമ്പം, വെള്ളപ്പൊക്കം, ചുഴലിക്കാറ്റ്, അഗ്നിബാധ സുനാമി തുടങ്ങിയ അപകടങ്ങൾക്കെതിരെ സ്കൂളുകൾ സുരക്ഷിതമാണ് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ദുരന്തങ്ങൾ പലരീതിയിലുള്ളതാണ് അതിനെ തടഞ്ഞു നിർത്തുക സാധ്യമല്ല എന്നാൽ ദുരന്തം കൊണ്ടുള്ള അപകടത്തിന്റെ തീവ്രതയോ നഷ്ടത്തിന്റെ തോതോ കുറയ്ക്കുവാൻ ചെറിയ ശ്രദ്ധകൊണ്ടു കഴിയുന്നു.

**അപകടസാധ്യതാ മേഖലകൾ**

- അലമാരകൾ, ലോക്കറുകൾ, ഫർണിച്ചറുകൾ എന്നിവയുള്ള ഹാളുകൾ.
- കോവണി സ്ഥലങ്ങൾ (staircase ഇടങ്ങൾ)
- ലോക്കുള്ള വാതിലുകളുടെയും ജനലുകളുടെയും പരിസരം
- കെട്ടിടാവശിഷ്ടങ്ങൾ, കെട്ടിടനിർമ്മാണസാധനങ്ങൾ, കണ്ണാടിചില്ലുകൾ
- ബുക്ക് ഷെൽഫുകൾ, അലമാരകൾ, തുറന്ന വയറിംഗ്, സിച്ച്ബോർഡുകൾ
- തീപിടിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ലായനികൾ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ
- ലാബ്, ലൈബ്രറി, കമ്പ്യൂട്ടർ റൂമുകൾ
- സ്കൂൾ പാചകപ്പുര
- വൃക്ഷങ്ങൾ, വൈദ്യുതകമ്പികൾ
- സ്പോർട്ട്സ് ഉപകരണങ്ങൾ

**വിദ്യാലയ സുരക്ഷാപ്രവർത്തനങ്ങൾ**

സ്കൂൾ തലത്തിൽ അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ അനുവർത്തിക്കേണ്ട സുരക്ഷാനടപടികളാണ് താഴെ വിവരിക്കുന്നത്.

**1. പ്രാഥമികശുശ്രൂഷാ പരിശീലനം**

പ്രാഥമികമായി നൽകേണ്ട അടിയന്തരശുശ്രൂഷകളെപ്പറ്റിയുള്ള അറിവും പ്രായോഗിക പരിശീലനവും കുട്ടികൾക്ക് നൽകണം. എൻ.എസ്.എസ്, എൻ.സി.സി, സ്കൗട്ട്സ്&ഗൈഡ്സ്, റെഡ്ക്രോസ് എന്നിവയുടെ മാസ്റ്റർ ട്രെയിനർ, പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം, സന്നദ്ധസേവാ സംഘടനകൾ എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിലായിരിക്കണം ഇത്തരം പരിശീലനം സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടത്.

**2. ദുരന്തബാധിതർക്കായുള്ള തിരിച്ചിൽ, രക്ഷാപ്രവർത്തനങ്ങൾ, ദുരന്തബാധിത പ്രദേശത്തുനിന്ന് അവരെ ഒഴിപ്പിക്കൽ**

അഗ്നിശമന സേന, പോലീസുകാർ സന്നദ്ധ സംഘടനകൾ എന്നീ വിഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ നടത്തേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പരിശീലനം സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. മുതിർന്ന ക്ലാസിൽ നിന്ന് തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട കുട്ടികൾക്കും അധ്യാപകർക്കും എല്ലാവർഷവും ഇത്തരം പരിശീലനങ്ങൾ നൽകേണ്ടതാണ്.

**3. സ്കൂൾ സുരക്ഷാപദ്ധതികളുടെ സജ്ജീകരണം**

സ്കൂളുകളിൽ അടിയന്തര ഘട്ടങ്ങളിൽ സുരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്തുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ദുരന്ത നിവാരണ പദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യേണ്ടത്. ഇത്തരം കർമ്മ പദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ സ്കൂളിനോടൊപ്പം പരിസരപ്രദേശങ്ങളെയും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്കിടയിലുണ്ടാകുന്ന എല്ലാ ആപത്തുകളെയും ചെറുക്കാനുള്ള സംവിധാനം ഇത്തരം സുരക്ഷാപദ്ധതിയിൽ ഉണ്ടാവണം.

## വിദ്യാലയ സുരക്ഷാരൂപരേഖകൾ

### PTA/SMC മീറ്റിംഗ്

സ്കൂൾ ദുരന്തനിവാരണ പദ്ധതിയുടെ ആരംഭ ഘട്ടത്തിൽ തന്നെ ഒരു സംവേദന ക്ഷമതാ സമ്മേളനം കൂടേണ്ടതാണ്.

പ്രഥമാധ്യാപകന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ അധ്യാപകർ, അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് സ്റ്റാഫ് സ്കൂൾ മാനേജ്മെന്റ് കമ്മിറ്റി/അധ്യാപക രക്ഷാകർത്തൃ പ്രതിനിധികൾ, സ്കൂൾ ലീഡർ, ക്ലാസ് ലീഡർമാർ വിവിധ ക്ലബ്ബുകളുടെ ക്യാപ്റ്റൻമാർ എന്നിവർ നിർബന്ധമായും മീറ്റിംഗിൽ പങ്കെടുക്കുകയും താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുകയും വേണം.

- സ്കൂളിൽ സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള വിപത്തുകൾ
- ദുരന്തനിവാരണത്തിനായി സ്കൂളിന് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ
- ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രസക്തി
- എങ്ങനെ ഇത്തരം ദുരന്തങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി നേരിടാം

### സ്കൂൾ ദുരന്തസമിതിയുടെ രൂപീകരണം

ഓരോ സ്കൂളിലും ദുരന്ത നിവാരണ സമിതി ഉണ്ടാവണം. സമിതിയുടെ കടമകൾ ചുമതലകൾ എന്നിവ വ്യക്തമായിരിക്കണം.

#### അംഗങ്ങൾ

- സ്കൂൾ ഉൾപ്പെടുന്ന മേഖലയിലെ വിദ്യാഭ്യാസ ഓഫീസർമാർ
- പ്രിൻസിപ്പാൾ, ഹെഡ്മാസ്റ്റർ
- പി.ടി.എ/എസ്.എം.സി ചെയർമാൻ പ്രസിഡന്റ്
- രക്ഷകർത്താക്കൾ (വനിതാ അംഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ)
- വിദ്യാർത്ഥി പ്രതിനിധികൾ
- ദുരന്ത നിവാരണ വകുപ്പ് പ്രതിനിധികൾ
- പരിസരത്തെ അഗ്നിശമന സേനാവിഭാഗം പ്രതിനിധി
- പോലീസ് പ്രതിനിധി
- ആരോഗ്യവകുപ്പ് പ്രതിനിധി
- സന്നദ്ധ സംഘടനാ പ്രതിനിധി
- സമീപത്തുള്ള ഡോക്ടർമാർ

### ദുരന്ത നിർണ്ണയവും സുരക്ഷാക്രമീകരണങ്ങളുടെ വിലയിരുത്തലും

- കഴിഞ്ഞകാലങ്ങളിൽ സംഭവിച്ച ദുരന്തങ്ങളുടെ ചരിത്രം, ഭൂപ്രകൃതി, മണ്ണിന്റെ നിലവാരം, നദി, കടൽ എന്നിവയോടുള്ള അടുപ്പം എന്നിവ മനസിലാക്കുക.
- സാധ്യമായ ദുരന്തങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക, ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക.
- ദുരന്തസാധ്യതയുള്ള കുട്ടികളുടെ വിവരം ശേഖരിക്കുക (ചെറിയ ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ, പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്നവർ)
- അടിസ്ഥാന സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ (ക്ലാസ് മുറികൾ, കുട്ടികൾ, തുടങ്ങിയ)
- അടിസ്ഥാനസൗകര്യങ്ങൾ

## സ്കൂൾ ദുരന്ത നിവാരണ പദ്ധതിയ്ക്കായുള്ള വിവര ശേഖരണവും രേഖാചിത്രങ്ങളുടെ തയ്യാറാക്കലും

- സ്കൂളിന്റെ സാമൂഹ്യഭൂപടം
- സ്കൂളിൽ ലഭ്യമായ സൗകര്യങ്ങൾ വിവരിക്കുന്ന രേഖാചിത്രം
- അടിയന്തരസഹായം തേടാനുള്ള സംഘങ്ങളുടെ വിവരം.
- ദുരന്തബാധിതമാകുന്നതിന് സാധ്യതയേറിയ സ്ഥലങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.
- സുരക്ഷിതസ്ഥലങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായ വഴികൾ എന്നിവയുടെ രേഖാചിത്രം.
- ഒഴിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുക. (Evacuation Plan)

## ദുരന്ത നിവാരണ സംഘങ്ങളുടെ രൂപീകരണവും പരിശീലനവും

### 1. ബോധവൽക്കരണ സംഘം

ഇത്തരം സംഘങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ, സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ, പരിശീലനം എന്നിവ ലഭ്യമാക്കണം.

- ദുരന്തത്തിനുമുമ്പുള്ള പരിശീലനം

പോസ്റ്ററുകൾ, ലഘുലേഖകൾ എന്നിവ നിർമ്മിക്കുക, ജനജാഗരണപ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവ സംഘടിപ്പിക്കുക, ക്ലാസുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുക.

- ദുരന്തം നടക്കുമ്പോൾ

ഭൂകമ്പത്തിന്റെ ലക്ഷണം കണ്ടു തുടങ്ങുമ്പോൾ തറയിൽ കമിഴ്ന്ന് കിടക്കുക. തീപിടുത്തമുണ്ടാവുമ്പോൾ നിലത്തുകൂടി ഇഴഞ്ഞ് മുറിയുടെ പുറത്തേക്കു കടക്കുക.

- ദുരന്തത്തിനുശേഷം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകോപിക്കുക.

### 2. പ്രഥമശുശ്രൂഷാസംഘം

ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ, റെഡ്ക്രോസ് വാളണ്ടിയർമാർ, ആംബുലൻസ്, പാരാമെഡിക്കൽ അംഗങ്ങൾ എന്നിവരെ ഉൾപ്പെടുത്തി ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ ലഭ്യമാക്കുക. മെഡിക്കൽ കിറ്റ്, സ്ഥിരമായ മരുന്നുകളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ, ഹെൽത്ത്കാർഡ്, ആ പ്രദേശത്തെ ചികിത്സാസൗകര്യങ്ങളുടെ വിവരം എന്നിവ പ്രഥമശുശ്രൂഷാസംഘത്തിന് ആവശ്യമാണ്.

- ദുരന്തത്തിനുമുമ്പുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷ പരിശീലനം

ആശുപത്രി, ആംബുലൻസ്, റെഡ്ക്രോസ് എന്നിവയിൽ നിന്ന് പരിശീലനം ലഭ്യമാക്കുക. പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റിലെ സാധനങ്ങൾ ഗുണ നിലവാരമുള്ളതും പൂർണ്ണവുമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. എമർജൻസികാർഡുകളും ഹെൽത്ത് കാർഡും കാലാനുസൃതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

- ദുരന്തസമയത്ത്

ഭൂകമ്പസമയത്ത് ശരീരം പൊതിയുകയും നിലത്തമർന്നു കുത്തിയിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഉപകരണങ്ങളുടെ കാലിപ്പിടിക്കുക. തുറസ്സായസ്ഥലങ്ങളിൽ നിൽക്കുക. കെട്ടിടങ്ങൾക്ക് സമീപത്തു നിന്നു മാറിനിൽക്കുക.

- ദുരന്തശേഷം

പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകുക, നൽകിയ ചികിത്സകൾ രേഖപ്പെടുത്തിവയ്ക്കുക, തുടർ ചികിത്സ ആവശ്യമെങ്കിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.

### സ്കൂളിലെ എല്ലാവരെയും പദ്ധതി പ്രവർത്തനം അറിയിക്കുക

ക്രിയാത്മക പ്രവർത്തനങ്ങൾ, കലാപ്രവർത്തനങ്ങൾ, കവിതാരചന, മുദ്രാവാക്യങ്ങൾ, നാടകം, കായിക മത്സരങ്ങൾ, തിരച്ചിൽ - ഒഴിപ്പിക്കൽ, പരിശീലനങ്ങളും പ്രകടനങ്ങളും ഓർമ്മപ്പരീക്ഷകൾ, ഓർമ്മക

ളികൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള രസകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും ഈ സംരംഭത്തിൽ പങ്കാളികളാക്കുക.

**പരിശീലന പ്രകടനങ്ങൾ (മോക്ഡ്രിൽ)**

വിവിധ ദുരന്തങ്ങൾ നേരിടുന്നതിനുള്ള പരിശീലന പ്രകടനങ്ങൾ അഭ്യസിക്കുന്നത് ദുരന്തനിവാരണത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കാനും അടിയന്തര ഘട്ടങ്ങളിൽ അവ പ്രയോജനപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു. ഇത്തരം മോക്ഡ്രില്ലുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി പോലീസ് അഗ്നിശമനസേനവിഭാഗം, ആരോഗ്യവകുപ്പ്, റെഡ്ക്രോസ് തുടങ്ങിയ വിഭാഗങ്ങളുടെ സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. പ്രത്യേകതരം ദുരന്തത്തെ മുൻനിറുത്തിയുള്ള പരിശീലന പ്രകടനങ്ങളായിരിക്കണം സ്കൂളുകളിൽ സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടത് (അഗ്നിബാധ, ഭൂകമ്പം, ചുഴലിക്കൊടുങ്കാറ്റ് എന്നിങ്ങനെ) ദുരന്തം വരാൻ സാധ്യതയുള്ള പ്രദേശങ്ങളോ വസ്തുക്കളോ ഒഴിവാക്കിവേണം പരിശീലന പ്രകടനങ്ങൾ നടത്തേണ്ടത്. സാധ്യമായ ദുരന്തങ്ങൾക്കെല്ലാം പരിശീലന പ്രകടനങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കണം.

**ഭൂകമ്പ സമയത്ത് സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ**

- കെട്ടിടങ്ങളുടെയും വൃക്ഷങ്ങളുടെയും സമീപത്തു നിന്ന് മാറി തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് നിൽക്കുക.
- ഇളകുന്നതും മറിഞ്ഞുവീഴുന്നതുമായ വസ്തുക്കളുടെ സമീപത്ത് നിൽക്കരുത്.
- വൈദ്യുതടവറുകൾ, ട്രാൻസ്ഫോമറുകൾ, ഫാക്ടറികൾ തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കുക.
- നിലത്ത് അമർന്നിരിക്കുക തലയിൽ ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ വീഴാതെ സുരക്ഷിക്കുക.
- വാഹനങ്ങളിലെ യാത്ര ഒഴിവാക്കുക.
- ചെറിയ കുട്ടികളെ തനിയെവിടാതെ സംരക്ഷിക്കുക.

**അഗ്നിബാധയുണ്ടായാൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട നടപടിക്രമങ്ങൾ**

- കെട്ടിടത്തിനകത്തോ ക്ലാസ് റൂമിനകത്തോ തീപിടുത്തമുണ്ടായാൽ നിലത്തു കൂടി ഇഴഞ്ഞ് ആണ് പുറത്തേക്ക് വരേണ്ടത്.
- വൈദ്യുതബന്ധം അടിയന്തരമായി വിച്ഛേദിക്കുക.
- അഗ്നിബാധയുണ്ടായ സ്ഥലത്തുനിന്ന് തീപിടിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കൾ മാറ്റുക.
- ഫയർ എക്സ്റ്റിംഗ്വിഷർ (തീകെടുത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണം) പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.
- അഗ്നിശമന സേനയെ വിവരമറിയിക്കുക.

**ചുഴലിക്കൊടുങ്കാറ്റ് സമയത്ത് സ്വീകരിക്കേണ്ട നടപടി ക്രമങ്ങൾ**

- കെട്ടിടങ്ങൾ, വൃക്ഷങ്ങൾ, ടവറുകൾ എന്നിവയുടെ സമീപത്തു നിന്ന് മാറി നിൽക്കുക.
- വൈദ്യുത ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കുക.
- മൂന്നറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ഗ്യാസ് കണക്ഷൻ വിച്ഛേദിക്കുക.
- ഉയരം കൂടിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്ന് മാറി നിൽക്കുക.
- തുറസ്സായസ്ഥലത്ത് കമിഴ്ന്ന് കിടക്കുക.

**വെള്ളപ്പൊക്കമുണ്ടായാൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ**

- തദ്ദേശസ്വയം ഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടേയും ദുരൂഹ- ശ്രവണ മാധ്യമങ്ങളുടെയും അപായ അറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.



- വൈദ്യുത ബന്ധം വിചേരിക്കുക. വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ ഏറ്റവും ഉയരത്തിൽ വെയ്ക്കുക.
- പുറമേനിന്നുള്ള അഴുക്ക് അകത്തേക്ക് കയറുന്നത് തടയുന്നതിന് മണൽ നിറച്ച ചാക്ക് കക്കൂസ്, കുളിമുറി, ..... എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഇടുക.
- ചൂട് നൽകുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ, അത്യാവശ്യമരുന്നുകൾ, വിലപിടിപ്പുള്ള വസ്തുക്കൾ,, വിലയേറിയ രേഖകൾ എന്നിവ പ്ലാസ്റ്റിക് കിറ്റുകളിൽ പൊതിഞ്ഞ് എമർജൻസി കിറ്റിനൊപ്പം എടുക്കുക.
- വസ്ത്രങ്ങൾ, വിലപിടിപ്പുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ കട്ടിൽ, മേശ തുടങ്ങിയവയുടെ മുകളിലായി വെയ്ക്കുക.
- ആരോഗ്യ കേന്ദ്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഒ. ആർ. എസ് ലായനി ലഭ്യമാക്കുക.
- വാതിൽപ്പുട്ടി അടുത്തുള്ള സുരക്ഷിതസ്ഥാനത്തേക്ക് എത്രയും വേഗം നീങ്ങുക.
- ഒഴുക്കുള്ള വെള്ളം, വെള്ളക്കെട്ടു പ്രദേശങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഇറങ്ങരുത്.

**വീടുകളിൽ തിരിച്ചുവന്നതിനു ശേഷം/വെള്ളപ്പൊക്കത്തിനു ശേഷം**

- ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ അല്ലെങ്കിൽ ചുണ്ണാമ്പ് ഉപയോഗിച്ച് പരിസരം വൃത്തിയാക്കുക.
- റേഡിയോ/ടി.വി യിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കളിക്കാൻ കുട്ടികളെ അനുവദിക്കരുത്. വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ അവയുടെ അപകടസാധ്യത ഒഴിവാക്കേണ്ട മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- വെള്ളപ്പൊക്കത്തിൽപ്പെട്ട് കുതിർന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കരുത്.
- വെള്ളം ശുദ്ധമാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തിയതിനുശേഷം ഉപയോഗിക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുക.

**ഈ യൂണിറ്റിൽ നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയ ആശയങ്ങൾ**

- വിവിധ അപകടസാധ്യതകൾ സുരക്ഷാമുൻകരുതലുകൾ
- പ്രഥമശുശ്രൂഷ എന്ത്? എന്തിന്? എങ്ങനെ? അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ
- ദുരന്തനിവാരണം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടസംഗതികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതൽ

**തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ/ വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ**

- പ്രഥമശുശ്രൂഷകൻ ഒരു ഡോക്ടർക്കു പകരമല്ല എന്ന വാദത്തിനോട് നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം രേഖപ്പെടുത്തുക.
- ഹെലിക്സ് മെനോവർ എന്താണ്? എങ്ങനെയാണ് ഇത് ചെയ്യുന്നത്?
- അസ്ഥിഭംഗം സംഭവിക്കുമ്പോൾ നൽകേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷ മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ വിവരിക്കുക.

വെള്ളപ്പൊക്കമുണ്ടായാൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ എന്തെല്ലാം?

**റഫറൻസ്**

1. സുരക്ഷാമാർഗ്ഗരേഖ - സംസ്ഥാന ദുരന്തനിവാരണ അതോറിറ്റി
2. First aid - siso books
3. പ്രഥമശുശ്രൂഷയും സുരക്ഷാവിദ്യാഭ്യാസവും - ഡോ. ജയലക്ഷ്മി

## യൂണിറ്റ് - 3 കായികമേളകളുടെ സംഘാടനം

### ആമുഖം

കായിക മേളകൾ/കായിക മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന് ഫലപ്രദമായ ആസൂത്രണം അത്യാവശ്യമാണ്. കായികമേള വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കുന്നതിന് മത്സരങ്ങൾക്ക് മുൻപും മത്സര സമയത്തും കായിക മത്സരങ്ങൾക്കുശേഷവും വിവിധ സംഘാടക സമിതികൾ രൂപീകരിച്ച് അവയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകോപിപ്പിക്കണം. ഇത്തരത്തിൽ ദേശീയതലത്തിലും അന്തർദേശീയതലത്തിലും കായിക മേളകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനായി വിവിധ സംഘടനകൾ/അസോസിയേഷനുകളുമുണ്ട്.

### ഉള്ളടക്കം

- ഒളിമ്പിക്സ്, ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ്, നാഷണൽ ഗെയിംസ്
- കായികമേള
  - ആസൂത്രണം (pre meet work)
  - സംഘാടനം (meet work)
  - മത്സരാനന്തരം (post meet work)
  - ഇൻട്രാമ്യൂറൽ
  - എക്ട്രാമ്യൂറൽ

### പുരാതന ഒളിമ്പിക്സ്

പുരാതന ഒളിമ്പിക്സിന്റെ തുടക്കത്തെക്കുറിച്ച് ആധികാരികമായ ഒരു വിവരണമോ, ലിഖിതമോ ഒന്നും തന്നെ ലഭ്യമല്ല. പുരാതന ഗ്രീക്ക് കഥകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ് പുരാതന ഒളിമ്പിക്സുമായുള്ള വിവരങ്ങൾ ലഭിച്ചിട്ടുള്ളത്. അതനുസരിച്ച് പുരാതന ഒളിമ്പിക്സ് ആരംഭിച്ചത് B.C. 776ൽ പുരാണ 'ഒളിമ്പിയ' എന്ന സ്ഥലത്താണ്. ഭൂമിയുടെ അധികാരത്തിനുവേണ്ടി God Zeus ഉം God Karonos ഉം തമ്മിൽ മല്ലയുദ്ധം (reclling) നടത്തി. ഈ മല്ലയുദ്ധത്തിൽ God Zeus, God Karonos നെ പരാജയപ്പെടുത്തി. ഈ വിജയത്തിന്റെ ആഘോഷവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ് പുരാതന ഒളിമ്പിക്സ് ആരംഭിച്ചത്. ഒളിമ്പിയ എന്ന സ്ഥലത്തു വച്ച് ആരംഭിച്ചതുകൊണ്ട് ഇതിനെ ഒളിമ്പിക്സ് എന്നറിയപ്പെടാൻ തുടങ്ങി. പലപ്പോഴും ഒളിമ്പിക്സ് നടത്തുന്നതിന് വേണ്ടി നാട്ടുരാജ്യങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള യുദ്ധങ്ങൾ നിർത്തിവെച്ചിരുന്നു. പുരാതന ഒളിമ്പിക്സിൽ ഗ്രീസിൽ നിന്നുള്ളവർക്കേ മത്സരിക്കാൻ സാധിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. വിവാഹിതയായ സ്ത്രീകൾക്ക് ഒളിമ്പിക്സ് കാണുവാനോ മത്സരിക്കുവാനോ സാധിച്ചിരുന്നില്ല. പുരാതന ഒളിമ്പിക്സിൽ അമച്വർ (Amateur) മത്സരാർത്ഥികൾക്ക് മാത്രമേ പങ്കെടുക്കാൻ സാധിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. തടവുകാരെയും കുറ്റവാളികളെയും മത്സരത്തിന് പങ്കെടുക്കാൻ അനുവദിച്ചിരുന്നില്ല.

പുരാതന ഒളിമ്പിക്സ് AD. 394 വരെ നല്ല രീതിയിൽ മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ റോമിലെ രാജാവായ തിയോഡോസിസ് (King Theodosius) AD. 394 ൽ പുരാതന ഒളിമ്പിക്സ് നിർത്തലാക്കി.

### ആധുനിക ഒളിമ്പിക്സ് (Modern Olympics)

ആധുനിക ഒളിമ്പിക്സ് തുടങ്ങിയതിന്റെ മുഴുവൻ അംഗീകാരവും ഫ്രാൻസിൽ നിന്നുള്ള ബാരോൺ പിയറി ഡി കൂബേർട്ടിനാണ് (Baron pierre de Coubertin). കൂബേർട്ടിന്റെ ചിന്തയായിരുന്നു പുരാതന ഒളിമ്പിക്സ് പുനരാരംഭിക്കുക എന്നത്. അതിന്റെ ഭാഗമായി അദ്ദേഹം വിവിധ രാജ്യങ്ങളെ ഉൾപ്പെടുത്തി ഒരു സമ്മേളനം 1893- ൽ ഫ്രാൻസിൽ വിളിച്ചു ചേർത്തു. ഈ സമ്മേളനത്തിൽ കുറച്ച് രാജ്യ

ങ്ങൾ എതിർത്തു തീരുമാനങ്ങൾ എടുത്തു. വീണ്ടും ജൂൺ- 16 - 1894 ൽ വിവിധ രാജ്യങ്ങളുടെ സമ്മേളനം വിളിക്കുകയും, അതിൽ എല്ലാ നാല് വർഷത്തിലൊരിക്കൽ മറ്റ് രാജ്യങ്ങളെ ക്ഷണിച്ചു കൊണ്ട് ആധുനിക ഒളിമ്പിക്സ് ആരംഭിക്കുവാൻ ധാരണയായി. അതിനെത്തുടർന്ന് 1896 ൽ ഏഥൻസിൽ (Athens) വച്ച് ആദ്യ ആധുനിക ഒളിമ്പിക്സ് തുടങ്ങി. ഏഥൻസിൽ വച്ച് നടന്ന ആദ്യ ഒളിമ്പിക്സിൽ ഒൻപത് രാജ്യങ്ങളെ മത്സരിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. ഒന്നും രണ്ടും ലോകമഹായുദ്ധത്തെത്തുടർന്ന് മൂന്ന് ഒളിമ്പിക്സ് നടത്താൻ സാധിച്ചില്ല. അതിനുശേഷം എല്ലാനാലുവർഷം കൂടുമ്പോഴും ആധുനിക ഒളിമ്പിക്സ് നടത്തിവരുന്നു.

**International Olympic Committee**

ബാരോൺ പിയറി ഡി കൂബേർട്ടിന്റെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം ഒളിമ്പിക്സിന്റെ സുഗമമായ സംഘടന ത്തിനുവേണ്ടി ഇന്റർനാഷണൽ ഒളിമ്പിക് കമ്മിറ്റി 1894 ജൂൺ 23 ന് രൂപീകരിച്ചു. ഓരോ രാജ്യത്തു നിന്നും തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒരാളെ ഒളിമ്പിക്സ് കമ്മിറ്റിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. അന്താരാഷ്ട്ര ഒളിമ്പിക്സ് കമ്മിറ്റിയുടെ ആസ്ഥാനം സവിറ്റ്സർലാന്റിലാണ് (Switzerland) ഒളിമ്പിക്സ് കമ്മിറ്റിയിൽ ഒരു പ്രസിഡന്റും രണ്ട് വൈസ് പ്രസിഡന്റും അഞ്ച് എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഭാരവാഹികളും ഉണ്ട്. ഈ കമ്മിറ്റിയാണ് ഒളിമ്പിക്സ് നടക്കുന്ന സ്ഥലവും സമയവും നിശ്ചയിക്കുന്നത്.

**ഒളിമ്പിക്സിന്റെ മുദ്രവാക്യം (Olympic Motto)**

ഒളിമ്പിക്സിന്റെ മുദ്രവാക്യം Citius, Altius, Fortius എന്നിങ്ങനെയാണ് ഉണ്ടായിരുന്നത്. ലാറ്റിൻ പദത്തിൽ നിന്നാണ് ഇത് രൂപീകൃതമായത്. Citius എന്നാൽ കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ Altius എന്നാൽ കൂടുതൽ ഉയരത്തിൽ Fortius എന്നാൽ കൂടുതൽ ശക്തിയിൽ എന്നിങ്ങനെയാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. എന്നാൽ കോവിലി സാഹചര്യത്തിൽ 2021ൽ നടന്ന ടോക്കിയോ ഒളിമ്പിക്സിനോട് അനുബന്ധിച്ച് ഒളിമ്പിക്സ് മുദ്രവാക്യം പരിഷ്കരിക്കുകയുണ്ടായി. കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ, ഉയരത്തിൽ, ശക്തിയിൽ എന്നതിനോടൊപ്പം ‘ഒരുമിച്ച്’ (together) എന്ന പദം കൂടി കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയുണ്ടായി.

**(Olympic Flag)**

പിയറി ഡി കൂബേർട്ടിന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം 1913 ൽ ഒളിമ്പിക്സ് പതാക നിലവിൽ വന്നു. ഈ ഒളിമ്പിക് പതാക നിയമപരമായി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തത് 1914 ജൂണിൽ പാരീസ് ഒളിമ്പിക്സിൽ വച്ചാണ് . ആദ്യമായി ഒളിമ്പിക്സ് പതാക ഉയർത്തിയത് 1920 ആന്റ്വേർപ്പ് (Antwerp) (Belgium) ഒളിമ്പിക്സിലാണ്. ഒളിമ്പിക്സ് പതാക രൂപകല്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. വെള്ള പ്രതലത്തോടുകൂടി സിൽക്ക് തുണിയിൽ അഞ്ച് വളയങ്ങൾ പരസ്പരം ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്ന നിലയിലാണ്. ആദ്യകാലത്തെ ഈ അഞ്ച് വളയങ്ങൾ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നത് അമേരിക്ക (ചുവപ്പ്), യൂറോപ്പ് (നീല), നിലവിൽ (പച്ച), ഏഷ്യ (മഞ്ഞ), ആഫ്രിക്ക (കറുപ്പ്) എന്നീ അഞ്ച് ഭൂഖണ്ഡങ്ങളെയായിരുന്നു. ഈ പരസ്പരം ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്ന അഞ്ച് വളയങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ഒളിമ്പിക്സിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന രാജ്യങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള സൗഹൃദവും സഹകരണവുമാണ്.

**ഒളിമ്പിക്സ് ചാർട്ടർ (Olympics Charter)**

IOC യുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം ഒളിമ്പിക്സ് ഗെയിംസിന്റെ സംഘടനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അടിസ്ഥാന ആദർശങ്ങളും നിയമസംഹിതയും നിർദ്ദേശങ്ങളുമാണ് ഒളിമ്പിക്സ് ചാർട്ടറിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഒളിമ്പിക്സ് ചാർട്ടറിന്റെ അടിസ്ഥാനഭാഷകൾ ഫ്രഞ്ച്, ഇംഗ്ലീഷ് എന്നിവയാണ്.

**ഒളിമ്പിക്സ് ചാർട്ടറിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ (Fundamental Principles of Olympic Charter)**

- പരിശ്രമത്തിന്റെ ഉല്ലാസം (Joy of effort)
- നീതിയുക്തമായ പ്രവർത്തനം (Fair Play)
- മറ്റുള്ളവരോടുള്ള ബഹുമാനം (Respect for Others)



- മികവിലേക്കുള്ള പ്രയാണം (Pursuit of excellence)
- മാനസിക, ശാരീരിക, ഇച്ഛാശക്തികളുടെ പരസ്പര സംതുലനം (Balance between body, will and Mind)

**ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ്**

ഏഷ്യൻ ഗെയിംസിനെ (Asian Games) ഏഷ്യാഡ് (Asiad) എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ആദ്യത്തെ ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ് 1951 - ൽ ഇന്ത്യയിൽ ന്യൂഡൽഹിലാണ് ആരംഭിച്ചത്. ഏഷ്യൻ ഗെയിംസിനെ നിയന്ത്രിച്ചിരുന്നത് ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ് ഫെഡറേഷൻ (Asian Games Federation) ആയിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ് International Olympic Committee യുടെ നിയന്ത്രണത്തിലാണ് നടത്തിവരുന്നത്. ഇതിൽ ഏഷ്യൻ ഭൂഖണ്ഡത്തിലെ വിവിധ രാജ്യങ്ങൾ തമ്മിൽ വിവിധ ഇനങ്ങളിൽ മത്സരിക്കുന്നു. നാല് വർഷത്തിലൊരിക്കലാണ്. ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്. രാജ്യാന്തര ഒളിമ്പിക്സ് കമ്മറ്റി യുടെ (IOC ) അംഗീകാരമുള്ളതാണ് ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ്. 2018 - ൽ ഇൻഡോനേഷ്യയിലെ ജക്കാർത്തയിലാണ് ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ് നടന്നത്. ഇനി നടക്കാൻ പോകുന്ന ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ് 2022 - ൽ ചൈനയിലെ ഹാങ്ഷ്യൂ (Hangzhou) യിൽ വെച്ചാണ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്. ഏഷ്യ ഭൂഖണ്ഡത്തിലെ വിവിധ രാജ്യങ്ങളിൽനിന്നും തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്ന കായികതാരങ്ങൾ വിവിധ കായിക ഇനങ്ങളിൽ മത്സരിക്കുന്നു.

**നാഷണൽ ഗെയിംസ്**

വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്ന കായികതാരങ്ങൾ വിവിധ കായിക ഇനങ്ങളിൽ മത്സരിക്കുന്നു. നാഷണൽ ഗെയിംസ് ആരംഭിച്ചത് 1985- ൽ ന്യൂഡൽഹിയിൽവെച്ചാണ്. സാധാരണയായി രണ്ട് വർഷത്തിൽ ഒരിക്കലാണ് നാഷണൽ ഗെയിംസ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യൻ ഒളിമ്പിക്സ് അസോസിയേഷന്റെ (Indian Olympic Association) നിയന്ത്രണത്തിലാണ് മത്സരയിനങ്ങൾസംഘടിപ്പിക്കുന്നത്. 2015 - ൽ കേരളത്തിൽ വെച്ചാണ്. നാഷണൽ ഗെയിംസ് സംഘടിപ്പിച്ചത്. ഇതിൽ കേരളം രണ്ടാംസ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കി. ഇനി നടക്കാൻ പോകുന്ന 37 -ാം മത്തെ നാഷണൽ ഗെയിംസ് ഉത്തരാഖണ്ഡിൽ ആണ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്.

**കായികമേളകളുടെ സംഘാടനം**

ഒരു കായികമേള ഫലപ്രദമായി നടത്തണമെങ്കിൽ ആസൂത്രണം അനിവാര്യമാണ്. വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കുന്നതിന് മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായവും സഹകരണവും ആവശ്യമാണ്. അന്തർദേശീയ നിയമാവലികൾ അനുസരിച്ചാണ് കായികമേളകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്. സ്കൂൾതലം മുതലുള്ള അത്ലറ്റിക്സ്, ഗെയിംസ് മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നത് ഇത്തരം നിയമാവലികളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് സബ്ജില്ലാതലം മുതൽ അന്തർദേശീയ തലം വരെയുള്ള മത്സരങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്നതിന് വിവിധ അസോസിയേഷനുകൾ നിലവിലുണ്ട്.

**കായികമേളകളുടെ സംഘാടനം**

കായികമേളകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നത് ശ്രമകരമായ ഒരു ദൗത്യമാണ്. നിരവധി വ്യക്തികളുടെ സഹായവും, സഹകരണവും കായികമേളയുടെ വിജയകരമായ നടത്തിപ്പിന് അത്യാവശ്യമാണ്. കായികമേളയുടെ സംഘാടനത്തിൽ പ്രധാനമായും മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങളാണുള്ളത്.

- പ്രീമീറ്റ് വർക്ക് (Pre - meet work)
- മീറ്റ് വർക്ക് (Meet work)
- പോസ്റ്റ് മീറ്റ് വർക്ക് (Post - meet work)

**1. പ്രീമീറ്റ് വർക്ക് (Pre - meet work)**

ഏതൊരു കായികമേളകളുടെയും വിജയത്തിനും സുഗമമായ നടത്തിപ്പിനും ശക്തമായ ഒരു സംഘാടക സമിതി ആവശ്യമാണ്. സംഘാടകസമിതിയുടെ കീഴിൽ വിവിധ സബ് കമ്മിറ്റികളും രൂപീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

പ്രധാനപ്പെട്ട സബ്കമ്മിറ്റികളും അവയുടെ ചുമതലകളും ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

1. പ്രോഗ്രാം കമ്മിറ്റി
2. പബ്ലിസിറ്റി കമ്മിറ്റി
3. ഗ്രൗണ്ട് ആന്റ് എക്യൂപ്മെന്റ് കമ്മിറ്റി
4. അക്കോമഡേഷൻ കമ്മിറ്റി
5. ഡെക്കറേഷൻ ആന്റ് സെറിമണി കമ്മിറ്റി
6. ടെക്നിക്കൽ കമ്മിറ്റി
7. റിസപ്ഷൻ കമ്മിറ്റി
8. റിഫ്രഷ്മെന്റ് കമ്മിറ്റി
9. ഫിനാൻസ് കമ്മിറ്റി

**പ്രോഗ്രാം കമ്മിറ്റി**

കായികമേളകളുടെ സുഗമമായ നടത്തിപ്പിനെ സംബന്ധിച്ച് നിയമങ്ങൾ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുകയാണ് പ്രോഗ്രാം കമ്മിറ്റിയുടെ ചുമതല. എല്ലാ സബ്കമ്മിറ്റികളും പ്രോഗ്രാം കമ്മിറ്റിയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. എൻട്രി ഫോം, മത്സരിക്കുന്നവരുടെ പേര്, ചെസ്റ്റ് നമ്പർ, പങ്കെടുക്കുന്ന ഇനങ്ങൾ, വിവിധ കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങളുടെ പേരുവിവരം, ഒഫീഷ്യൽസിന്റെ പേരു വിവരം, റിക്കോർഡ് ഷീറ്റ് എന്നിവ അച്ചടിച്ച് വിതരണം ചെയ്യേണ്ടത് പ്രോഗ്രാം കമ്മിറ്റിയാണ്.

**പബ്ലിസിറ്റി കമ്മിറ്റി**

കായികമേള നടക്കുന്ന തീയതി, സ്ഥലം, മത്സരയിനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പത്രത്തിലൂടെയും നോട്ടീസി ലൂടെയും അറിയിക്കേണ്ട ചുമതല ഈ കമ്മിറ്റിക്കാണ്.

**ഗ്രൗണ്ട് ആന്റ് എക്യൂപ്മെന്റ് കമ്മിറ്റി**

കായികമേളയ്ക്കു വേണ്ടി ഗ്രൗണ്ട് തയാറാക്കൽ, മാർക്കിംഗ്, ആവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ മുൻകൂട്ടി തയാറാക്കി വയ്ക്കുന്നു.

**അക്കോമഡേഷൻ, സീറ്റിംഗ് അറേഞ്ച്മെന്റ് കമ്മിറ്റി**

കായികമേള നടത്തുന്ന ഒഫീഷ്യലുകൾക്കും മത്സരിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കും അക്കോമഡേഷൻ ഒരുക്കണം. അതുപോലെതന്നെ മത്സരം കാണാനെത്തുന്നവർക്ക് മേള നിരീക്ഷിക്കുന്നതിന് പര്യാപ്തമായ രീതിയിൽ സീറ്റിംഗ് അറേഞ്ച്മെന്റ് ഒരുക്കണം. വാഹനങ്ങൾ പാർക്ക് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം കാലാവസ്ഥ കൂടി പരിഗണിച്ചുകൊണ്ടുവേണം സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കേണ്ടത്.

**ടെക്നിക്കൽ കമ്മിറ്റി**

മേള അതിന്റെ നിയമാനുസൃതരീതിയിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന് അതിന്റെ ടെക്നിക്കൽ വശങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് കായികമേളയ്ക്കുള്ള ഒഫീഷ്യൽസിനെ നേരത്തെ അറിയിക്കുകയും അവരുടെ സമ്മതം വാങ്ങുകയും ചെയ്യുന്ന ജോലി ഈ കമ്മിറ്റിയുടേതാണ്. ഓർഗനൈസിംഗ് കമ്മിറ്റിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുവേണം ഒഫീഷ്യൽസിനെ തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ.

## റിസപ്ഷൻ കമ്മിറ്റി

ക്ഷണിക്കപ്പെട്ട വിശിഷ്ട വ്യക്തികൾ, മത്സരാർത്ഥികൾ എന്നിവരെ സ്വാഗതം ചെയ്യുകയും അവർക്കു വേണ്ടി തയാറാക്കിയിട്ടുള്ള ഇരിപ്പിടങ്ങളിൽ അവരെ ആനയിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് ഈ കമ്മിറ്റിയാണ്.

## റിഫ്രഷ്മെന്റ് കമ്മിറ്റി

ക്ഷണിക്കപ്പെട്ട വിശിഷ്ട വ്യക്തികൾ, മത്സരാർത്ഥികൾ, ഒഫീഷ്യൽസ്, കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങൾ എന്നിവർക്ക് ലഘുഭക്ഷണവിതരണം ചെയ്യുന്നത് ഈ കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങളാണ്.

## ഫിനാൻസ് കമ്മിറ്റി

ധനസമാഹരണം, ധനവിനിയോഗം എന്നിവയുടെ പൂർണ്ണമായ ചുമതല ഫിനാൻസ് കമ്മിറ്റിയ്ക്കാണ്.

## 2. മീറ്റ് വർക്ക് (Meet Work)

മത്സരാർത്ഥികളും ഒഫീഷ്യൽസും കായികമേള നടക്കുന്ന ദിവസം വളരെ നേരത്തേതന്നെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഒഫീഷ്യൽസിനുള്ള ബാഡ്ജും മത്സരാർത്ഥികൾക്കുള്ള ചെസ്റ്റ് നമ്പറും, പ്രോഗ്രാമിന്റെ കോപ്പിയും ആവശ്യമായ റിക്കോർഡ് ഷീറ്റും മുൻകൂട്ടി നൽകണം. ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങിനോടനുബന്ധിച്ച് അത്ലറ്റുകളുടെ മാർച്ച്പാസ്സും പ്രതിജ്ഞയെടുക്കലും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. തുടർന്ന് പ്രോഗ്രാം ഷെഡ്യൂൾ അനുസരിച്ച് മത്സരങ്ങൾ നടത്തേണ്ടതാണ്. ഓരോ ഇനങ്ങളുടെയും ഫൈനൽ കഴിഞ്ഞാലുടൻതന്നെ വിക്ടറി സെറിമണി നടത്തേണ്ടതാണ്. എല്ലാ ഇനങ്ങളും കഴിഞ്ഞാൽ മത്സരാർത്ഥികൾ സമാപനചടങ്ങിനായി ഒത്തുകൂടേണ്ടതാണ്. സമാപന ചടങ്ങിൽ വച്ച് ഓവർആൾ വിജയികൾക്കുള്ള ട്രോഫിയും സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളും വിതരണം ചെയ്യണം ദേശീയഗാനത്തോടെയായിരിക്കണം ചടങ്ങുകൾ അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടത്.

## 3. പോസ്റ്റ് മീറ്റ് വർക്ക് (Post meet work)

മത്സരങ്ങൾ അവസാനിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ എല്ലാ ഉപകരണങ്ങളും സാധനസാമഗ്രികളും തിരികെ ഏൽപ്പിക്കേണ്ടതും വരവുചിലവു കണക്കുകൾ തീർപ്പാക്കേണ്ടതുമാണ്. മത്സരങ്ങളുടെ സുഗമമായ നടത്തിപ്പിനു സഹായിച്ച എല്ലാ മാന്യവ്യക്തികൾക്കും നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള കത്തുകളും സംഘാടക സമിതി അയക്കേണ്ടതാണ്.

## INTRAMURAL AND EXTRAMURAL COMPETITIONS

### Intramural Competitions

"Intramural" means with in the walls. Hence Intramural competitions are the competitions held within an institution.

ഒരു സ്കൂളിന്റെയോ, സ്ഥാപനത്തിന്റേയോ പരിധിക്കുള്ളിൽ വച്ച് നടക്കുന്ന കായിക വിനോദമത്സരങ്ങളെ ഇൻട്രാമുറൽ മത്സരങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നു. പ്രസ്തുത സ്ഥാപനത്തിലെ കുട്ടികൾ മാത്രമായിരിക്കും മത്സരാർത്ഥികൾ.

### ലക്ഷ്യം:

- കുട്ടികളിലെ നൈപുണിപരമായ കഴിവുകളെ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നതിന്
- കായിക മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ പ്രചോദനം കിട്ടുന്നതിന്
- കായിക മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ അവസരം കിട്ടുന്നതിന്
- കൂട്ടായ്മയും, നേതൃത്വഗുണവും കിട്ടുന്നതിന്.

- കായിക മത്സരങ്ങളിലെ നിയമാവലിയെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുന്നതിന്
- സാമൂഹികബോധം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിന്
- മാനസിക സുഖം സന്തോഷം എന്നിവ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിന്

**ഇൻട്രാമുറൽ മത്സരങ്ങൾ നടത്തുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഘടകങ്ങൾ**

- സ്ഥാപനത്തിന്റെ സ്വഭാവം (Residential or non Residential)
- പരിസ്ഥിതിയും കാലാവസ്ഥയും
- ഭൗതിക സാഹചര്യം (കളിസ്ഥലം, കായിക ഉപകരണങ്ങൾ)
- സാമ്പത്തികം
- കുട്ടികളുടെ താൽപ്പര്യം
- സഹപ്രവർത്തകരുടെ സഹകരണം
- സമയം

**Intramural എങ്ങനെ നടത്താം**

കുട്ടികളെ മുന്നോ, നാലോ, അഞ്ചോ ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കാം. ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികളുടെ, വയസ്സ്, കഴിവ് ശക്തി എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഒരൂപോലെ വേണം ഗ്രൂപ്പുകളുടെ ഘടന. മത്സരങ്ങൾ ക്ലാസ്സുകൾ തമ്മിലോ, ഒരേ വയസ്സുകാർ (age group) തമ്മിലോ, ഗ്രൂപ്പു തിരിച്ച് (House wise) നടത്താം.

**Intramural Commettee**

**1. The Intramural Director**

കായികാധ്യാപകൻ/ചുമതലയുള്ള അധ്യാപകന്റെ മേൽനോട്ടത്തിലായിരിക്കും മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടത്. മറ്റ് അധ്യാപകർ അദ്ദേഹത്തെ മത്സരങ്ങൾ നടത്തുന്നതിനായി സഹായിക്കണം. കൂടാതെ ഒരാളെ ഡപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടറായി നിയമിക്കുകയും ചെയ്യണം. സാധാരണയായി മത്സരങ്ങൾ സ്കൂൾ സമയങ്ങളിലോ, സ്കൂൾ സമയത്തിനു ശേഷമോ, അവധിദിവസങ്ങളിലോ നടത്താവുന്നതാണ്. മൂന്നാം പാദത്തിൽ (Term III) പ്രധാന പരീക്ഷകൾ ഉള്ളതിനാൽ ആദ്യത്തെ രണ്ട് പാദങ്ങളിൽ (Ist and II Term) മത്സരങ്ങൾ നടത്തുന്നതാണ് ഉചിതം. വിജയികൾക്ക് സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളും, സമ്മാനങ്ങളും മെഡലും നൽകുന്നത് കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനു സഹായകരമാണ്.

**Extramural Competitions**

External Competitions are inter institutional Competitions. They give an opportunity for the representative members of the teams of the various institutions.

സ്കൂളുകൾ തമ്മിലോ, സ്ഥാപനങ്ങൾ തമ്മിലോ നടക്കുന്ന കായിക വിനോദ മത്സരങ്ങളെ എക്സ്ട്രാമുറൽ മത്സരങ്ങൾ (Extramural Competitions) എന്നു പറയുന്നു. ഈ മത്സരങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അവരുടെ സ്കൂളിനേയോ, ടീമിനേയോ പ്രതിനിധാനം ചെയ്ത് മത്സരിക്കാൻ അവസരം ലഭിക്കുന്നു.

**ലക്ഷ്യം :**

- മത്സരാർത്ഥിയുടെ പ്രകടനം കൂട്ടുന്നതിന്.
- സ്ഥാപനത്തിനോടുള്ള വിശ്വസ്തതയും കുറും വർദ്ധിക്കുന്നതിന്

- കായികമത്സരങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിവ് നേടുന്നതിന്.
- സാമൂഹികബോധം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിന്
- വിവിധ സ്ഥപനങ്ങളെക്കുറിച്ചും സ്ഥലത്തെക്കുറിച്ചും വ്യക്തികളെക്കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്.

**Extramural എങ്ങനെ നടത്താം**

- Practice Matches
- Closed Competition
- Open Competition

**പരിശീലന മത്സരം (Practice Matches)**

നിശ്ചിത സമയവും തീയതിയും സ്ഥലവും തീരുമാനിച്ചു രണ്ട് സ്ഥാപനങ്ങൾ തമ്മിൽ പരിശീലന മത്സരങ്ങൾ നടത്താവുന്നതാണ്.

**Closed Competitions**

തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ടീമുകൾക്കോ, ചില സംഘടനകളുടെ കീഴിലുള്ള ടീമുകൾക്കോ മാത്രം പങ്കെടുക്കാവുന്ന മത്സരങ്ങളാണ് ഇവ.

**Open Competitions**

എല്ലാ ടീമുകൾക്കും പങ്കെടുക്കത്തക്ക രീതിയിൽ നടത്തുന്ന മത്സരങ്ങളാണ് ഇവ.

ഈ യൂണിറ്റിൽ ചർച്ച ചെയ്ത ആശയങ്ങൾ

സ്കൂൾതല കായിക മേളയുടെ ആസൂത്രണം സംഘടനം

ഒളിമ്പിക്സ് ഗെയിംസ്, ഏഷ്യൻഗെയിംസ്, നാഷണൽ ഗെയിംസ് എന്നിവയുടെ ചരിത്രവും പ്രാധാന്യവും

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ/ വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

നിങ്ങളുടെ സ്ഥാപനത്തിലെ/ സ്കൂളിലെ കായികമേള സംഘടിപ്പിക്കുക. ആസൂത്രണവും നിർവഹണവുമായി നിങ്ങളുടെ പ്രായോഗിക അനുഭവം തയ്യാറാക്കുക.

ഒളിമ്പിക്സ്/ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ്/ നാഷണൽ ഗെയിംസ് തുടങ്ങിയ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന്റെ വിവരശേഖരണ ചിത്രം സഹിതം തയ്യാറാക്കുക.

ഇൻട്രാമൂറൽ, എക്സ്ട്രാമൂറൽ മത്സരങ്ങളുടെ സവിശേഷതകളെന്തെല്ലാമെന്ന് വിവരിക്കുക.

**റഫറൻസ്**

1. ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം അധ്യാപകർക്കുള്ള റഫറൻസ് ഗ്രന്ഥം
2. Health and physical education - Dr. V.K.Sharma
3. Meaurement and Evaluation in Physical Education - Dr. Emmanuel



## യൂണിറ്റ് - 4

# ശരീര സംസ്ഥിതിയും ശരീരഘടനാ വൈകല്യങ്ങളും

### ആമുഖം

ഒരു വ്യക്തിയുടെ നിൽപ്പ്, നടത്തം, വിശ്രമം എന്നീ അവസ്ഥകളിൽ തന്റെ ശരീരത്തെ എത്ര എളുപ്പത്തിലും, കാര്യക്ഷമമായും, സൗന്ദര്യാത്മക രീതിയിലും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചായിരിക്കും ഒരു നല്ല ശരീരസംസ്ഥിതി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. ചലന നൈപുണി, താളം, സൗന്ദര്യാത്മകത തുടങ്ങിയവയെല്ലാം നല്ല ശരീരസംസ്ഥിതിയുടെ മാനദണ്ഡങ്ങളാണ്. ഈ യൂണിറ്റിൽ വിവിധതരം ശരീരസംസ്ഥിതികളെക്കുറിച്ചും, ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതികളുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചുമാണ് വിവരിക്കുന്നത്. കൂടാതെ ശരീരഘടനാ വൈകല്യങ്ങൾ, അവയുടെ ലക്ഷണങ്ങളും പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളും എന്നിവയെക്കുറിച്ചും പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. അതോടൊപ്പം പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന പഠിതാക്കളുടെ വിദ്യാഭ്യാസ അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവരുടെ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം ആസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും, അതിന്റെ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ചും പഠിക്കുകയും വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

### ഉള്ളടക്കം

- നിർവചനം
- വിവിധതരം ശരീര സംസ്ഥിതികൾ
- ശരീരഘടനാ വൈകല്യങ്ങൾ
- പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന പഠിതാക്കളുടെ സവിശേഷതകൾ
- ഈ വിഭാഗക്കാരുടെ കായിക സാധ്യതകൾ.

### ശരീരസംസ്ഥിതി

നിവർന്ന് നിൽക്കുവാനുള്ള കഴിവ് മറ്റ് എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളിൽ നിന്നും മനുഷ്യനെ വ്യത്യസ്തനാക്കുന്നു. വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ധാരാളം കാഴ്ചപ്പാടുകൾ നിലവിലുണ്ടെങ്കിലും ഇവയെല്ലാം തന്നെ പൊതുവിൽ പരിഗണിച്ചിട്ടുള്ളത് ഒരു വ്യക്തി നിൽക്കുന്ന (Standing) അവസ്ഥയിൽ സ്വന്തം ശരീരത്തെ എങ്ങിനെ നിലനിർത്തുന്നു എന്നതാണ്.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരഘടനയും അദ്ദേഹത്തിന്റെ സൗഖ്യസ്ഥിതിയെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കും. രൂപവും ശരീരഘടനയും വ്യക്തിയുടെ ചുരുചുറുക്കിന്റെയും ഊർജ്ജസ്വലതയുടേയും അടയാളമായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ രൂപവും ശരീരഘടനയും ഗണ്യമായി സ്വാധീനിക്കുന്നുവെന്ന് പറയാം.

ശരീരസംസ്ഥിതി എന്നത് ഓരോ വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ഒരു വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ച് ഗുണകരമായ ശരീരസംസ്ഥിതി മറ്റൊരാൾക്ക് അങ്ങിനെയൊക്കണമെന്നില്ല. സാർവത്രികമായി അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്ന “നല്ല ശരീരസംസ്ഥിതി മാതൃക” നിശ്ചയിക്കുക അസാധ്യമാണ്.

### ശരിയായ ശരീര സംസ്ഥിതിയുടെ പ്രാധാന്യം

നിത്യജീവിതത്തിൽ നല്ല ശരീര ഘടനയുടെ പ്രസക്തിയും പ്രാധാന്യവും പരക്കെ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ്.

- ◆ വ്യക്തിയിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നു.
- ◆ ശരീരത്തിന് ഊർജ്ജവും ഉണർവും നൽകുന്നു.
- ◆ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

- ◆ പേശികളുടേയും സന്ധികളുടേയും ആയാസം ലഘൂകരിക്കുന്നു.
- ◆ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമായി നിർവഹിക്കുവാൻ കഴിയുന്നു.
- ◆ ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു. (ഉദാ:- ശ്വാസനം)

**വിവിധ ശരീര സംസ്ഥിതികൾ**

പ്രധാനമായും ശരീരസംസ്ഥിതി നിഷ്ക്രിയമെന്നും പ്രവർത്തനനിരതമെന്നും രണ്ടായി തിരിക്കാം.

**നിഷ്ക്രിയ ശരീരസംസ്ഥിതി (Inactive posture)**

ഒരാൾ ഉറങ്ങുകയോ വിശ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരപേശികൾക്ക് യത്നം വളരെ കുറവായിരിക്കും. ഈ അവസ്ഥയാണ് നിഷ്ക്രിയ ശരീരസംസ്ഥിതി.

**പ്രവർത്തനനിരത ശരീരസംസ്ഥിതി (active posture)**

ശരീരപേശികളുടെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം ആവശ്യപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് പ്രവർത്തനനിരത ശരീര സംസ്ഥിതി.

പ്രവർത്തനനിരത ശരീരസംസ്ഥിതി എന്നത് ചലനാവസ്ഥ (dynamic) യിലോ നിശ്ചലാവസ്ഥ (Static) യിലോ ആകാം. ശരീര സംസ്ഥിതിയെ പൊതുവായി നാലായി തരംതിരിക്കാം.

1. നിൽക്കുന്ന (Standing Position) അവസ്ഥ
2. ഇരിക്കുന്ന (Sitting Position) അവസ്ഥ
3. കിടക്കുന്ന (Lying Position) അവസ്ഥ
4. നടക്കുന്ന (Walking Position) അവസ്ഥ

**നിൽക്കുന്ന (Standing posture)**

ശരീരപേശികളുടെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം ആവശ്യപ്പെടുന്ന ഒരവസ്ഥയാണ്. ശരീരഭാരം ഇരുകാൽ പാദങ്ങളിൽ തുല്യമായി വിന്യസിക്കുകയും ഗുരുത്വാകർഷണ (Line of gravity) രേഖ തലയുടെ മധ്യഭാഗത്ത് നിന്ന് തുടങ്ങി നെഞ്ച്, ഉദരം അരക്കെട്ട് എന്നിവ നേർരേഖയിലായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് നിൽക്കുന്ന ശരീര സംസ്ഥിതി.

**ഇരിയ്ക്കുന്ന (Siting position)**

ഇരിയ്ക്കുന്ന അവസ്ഥയെ മൂന്നായി തരംതിരിയ്ക്കാം.

- a) ലളിതമായി ഇരിക്കുക (Simple Sitting)
- b) ഇരുന്ന് വായിക്കുക (Reading While Sitting)
- c) ഇരുന്ന് എഴുതുക (Writing While Sitting)

**ലളിതമായി ഇരിക്കുക (Simple Sitting)**

ലളിതമായ ഇരുത്തം എന്നാൽ ശരീരപേശികൾ ആയാസരഹിതമായ അവസ്ഥയിലായിരിക്കും. പേശികളുടെ യത്നം താരതമ്യേന കുറവായിരിക്കും. തല തോൾ ഇടുപ്പ് എന്നിവ നേർരേഖയിലായിരിക്കും. തല നിവർത്തി മുന്നോട്ട് നോക്കിയിരിക്കണം. തോൾ നിവർത്തിയിരിക്കണം. നട്ടെല്ലിന്റെ സ്വഭാവിക വളവ് നിലനിർത്തി നിവർന്നിരിക്കണം. കാൽപാദങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും നിലത്ത് പതിഞ്ഞിരിക്കണം. കൈമുട്ടുകൾ അല്പം മടക്കി, ഇരുകൈകളും തുടകൾക്ക് മേൽ വിശ്രമിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

**ഇരുന്ന് വായിക്കുക (Reading While Siting )**

ഇരുന്നുകൊണ്ടുള്ള വായന ഏകദേശം ലളിതമായ ഇരുത്തം പോലെയാണ്. വായനാസാമഗ്രികളും കണ്ണും തമ്മിൽ 30 സെ.മീ അകലം പാലിക്കണം. വായനാസാമഗ്രികളുടെ ആംഗിൽ 45<sup>0</sup> ഭൂമിയ്ക്ക് തിരശ്ചീനമായിരിക്കണം. പുറകുവശം (നടുവ്) പൊസിഷനിൽ ആയിരിക്കണം. വായിക്കുന്ന ആളിന്റെ

പുറകുവശത്തു നിന്നും മതിയായ രീതിയിലുള്ള പ്രകാശം ലഭിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തണം. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള കസേര ഇതിനുവേണ്ടി ഉപയോഗിക്കണം. കസേരയുടെ ഉയരം കൂടുതലവാനോ തീരെ കുറയുവാനോ പാടില്ല. കൈകൾ വായനാസാമഗ്രികളിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് സൗകര്യപൂർവ്വം മേശയുടെ പുറത്ത് വയ്ക്കണം. കൂടുതൽ വളവ് ഉള്ള കസേര ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള വായനാശീലം പാലിക്കാത്തത് കാഴ്ചശക്തിയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു. കൂടാതെ ശരീരഘടനാ വൈകല്യത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു.



**c) Writing, while sitting**

എഴുതുമ്പോൾ കസേര മേശയുടെ അടിയിൽ വരണം. എഴുതുന്ന ആളിന്റെ കൈമുട്ടുകൾ മേശയിൽ സൗകര്യപൂർവ്വം വയ്ക്കണം. കൈകൾ നിലത്തിന് സമാന്തരമായിരിക്കണം. മേശയുടെ ഉയരം കസേരയുടെ ഉയരത്തേയും എഴുതുന്ന ആളിന്റെ ഉയരത്തേയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കണം. ആയാസരഹിതമായ രീതിയിൽ എഴുതുന്നതിന് മേശയുടെ പ്രതലത്തിന് എഴുതുന്ന വ്യക്തിയുടെ വശത്തേക്ക് താഴ്ന്ന രീതിയിലുള്ള ചരിവ് ഉള്ളത് നല്ലതാണ്.



**2. Standing Posture**

Standing Posture നെ ശരീരസംസ്ഥിതിയുടെ അടിസ്ഥാനം എന്ന് വിളിക്കാറുണ്ട്. നിവർന്നു നിൽക്കുന്നത് ഒരിക്കലും നിശ്ചലാവസ്ഥയായി പരിഗണിയ്ക്കുന്നില്ല. ഇവിടെ നിശ്ചലാവസ്ഥയിൽ ചലനം നടക്കുന്നുണ്ട്. തല, നെഞ്ച്, ഉദരം, ഇടുപ്പ് എന്നിവയുടെ മധ്യത്തിലൂടെയുള്ള ലൈൻ ഓഫ് ഗ്രാവിറ്റിവിറ്റി (സാങ്കല്പികരേഖ) നേർരേഖയിൽ കൂടി വരുന്നു. ശരീരഭാരം തുല്യമായ രീതിയിൽ പാദത്തിനും ഉപ്പുറ്റികൾക്കുമിടയിൽ ഒരു പോലെ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. നിശ്ചലാവസ്ഥയിലുള്ള നിവർന്നുള്ള നിൽപ്പ് കുറച്ചു സമയത്തേക്ക് ഒഴികെ ബോധപൂർവ്വം ഒഴിവാക്കണം. കൂടുതൽ സമയം നിൽക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ശരീരഭാരം മാറിമാറി ഇരുകാലുകളിലേക്കും വ്യാപിപ്പിക്കുക. ഇത് മാനസിക സംഘർഷവും പേശികളുടെ ആയാസവും കുറയ്ക്കുന്നു.



**3. Walking Posture**

ചലനാവസ്ഥയിൽ ഫോഴ്സ് കഴിയുന്നതും നേർരേഖയിൽ ചലനദിശയിലായിരിക്കണം. നട്ടെല്ലിന്റെ വളവ് പരമാവധി കുറയ്ക്കണം. തലയുടെ പൊസിഷൻ പരമാവധി പ്രകൃതിപരവും സൗകര്യപൂർവ്വവുമായ രീതിയിലുമായിരിക്കണം. കൈകാലുകൾ ക്രമാനുസൃതമായി ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ആയാസരഹിതമായി മുന്നോട്ട് നടക്കുക. മുന്നിൽ വയ്ക്കുന്നകാലിന്റെ ദിശയ്ക്ക് അനുസരിച്ചായിരിക്കണം പിൻകാല് വയ്ക്കേണ്ടത്. കാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റിയാണ് ആദ്യം തറയിൽ ഊന്നേണ്ടത്. അതിനുശേഷം അതേ ദിശയിൽ മുൻപാദങ്ങൾ നിലത്ത് ശരീരഭാരം മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുവരിക. തുടർന്ന് അടുത്ത കാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റി. നടക്കുമ്പോൾ പരമാവധി നിലത്ത് അമർത്തുകയും പ്രവർത്തനം തുടരുകയും ചെയ്യുക.

**5.2 ശരീരഘടന വൈകല്യങ്ങൾ (Postural Deformities)**

സ്വാഭാവികമായ രീതിയിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിൽ ശരീരഘടനയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളാണ് ശരീരഘടനാവൈകല്യങ്ങൾ (Postural Deformities). വിവിധകാരണങ്ങളാൽ ശരീരഘടനാവൈകല്യങ്ങൾ സംഭവിക്കാറുണ്ട്. ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി അനുവർത്തിക്കാത്തതും ശരീരഘടനയിൽ വൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാം. വ്യക്തികളിൽ പോഷകാഹാരത്തിലുണ്ടാവുന്ന വ്യതിയാനവും ശരീരഘടനയിൽ വൈകല്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിയ്ക്കാറുണ്ട്. ചില ശരീരഘടന വൈകല്യങ്ങൾ സർജനികളിലൂടെയും



മറ്റു ചിലത് ഫിസിയോതെറാപ്പി എക്സർസൈസുകളിലൂടെയും പരിഹരിക്കാം. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയും കളികളിലൂടെയും ഇത്തരം ശരീരഘടനാവൈകല്യങ്ങളിലെ അവസ്ഥ ഒരു പരിധി വരെ ലഘൂകരിക്കാവുന്നതാണ്. ഇത്തരം ശരീരഘടനാവൈകല്യങ്ങൾ സംഭവിക്കാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ വളരെ ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെ അവലംബിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അതോടൊപ്പം ശരീരഘടനാവൈകല്യങ്ങൾ നേരത്തേ കണ്ടെത്തി ശാസ്ത്രീയമായ പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യണം. സാധാരണയായി വ്യക്തികളിൽ കണ്ടുവരാനുള്ള ചില പ്രധാനപ്പെട്ട ശരീരഘടനാവൈകല്യങ്ങളാണ് കൈഫോസിസ്, ലോർഡോസിസ് സ്കോളിയോസിസ് തുടങ്ങിയവ

**ശരീരഘടനാവൈകല്യങ്ങൾക്കുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ**

- |                   |                                   |
|-------------------|-----------------------------------|
| 1. പരിക്ക്        | 6. തെറ്റായ ആഹാരശീലം (പോഷണക്കുറവ്) |
| 2. രോഗങ്ങൾ        | 7. അനുകരണം                        |
| 3. ശീലങ്ങൾ        | 8. തൊഴിൽപരം                       |
| 4. പാരമ്പര്യം     | 9. അജ്ഞത                          |
| 5. വസ്ത്രധാരണരീതി |                                   |

**1. കൈഫോസിസ് (Kyphosis)**

നട്ടെല്ലിന്റെ തൊറാസിക് ഭാഗത്തെ സ്വാഭാവിക വളവ് അധികരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് കൈഫോസിസ്. നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗത്ത് നട്ടെല്ല് കൂടുതൽ പുറകിലേക്ക് തള്ളുന്നു. കഴുത്തിൽ നിന്ന് തല മുന്നിലേക്ക് ഉന്തിയിരിക്കും. തോളുകൾ മുന്നിലേക്ക് വലഞ്ഞിരിക്കും.



**ലക്ഷണങ്ങൾ (Symptoms)**

1. മുതുകിൽ വളവ് രൂപപ്പെടുന്നു
2. മുതുകിന് കാഠിന്യവും (Stiffness) വേദനയും (Pain) അനുഭവപ്പെടുന്നു
3. മുതുകിലെ പേശികളുടെ ബലക്കുറവും നെഞ്ചിലെ പേശികളുടെ അയവില്ലായ്മയും
4. കഠിനമായ ശ്വാസനതടസ്സം

**5.3 കാരണങ്ങൾ (Causes)**

1. ജനനാവൈകല്യം
2. ജീവകം ഡി യുടെ അഭാവം
3. നട്ടെല്ലിലുള്ള പരിക്ക്
4. തെറ്റായ രീതിയിലുള്ള Posture ശീലമാക്കൽ (കസേരയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ, കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, ഡ്രൈവിംഗ്, നിൽപ്പ്, നടത്തം മുതലായവ)
5. തെറ്റായ രീതിയിലുള്ള വ്യായാമത്തിലൂടെ പുറം പേശികളുടെ ബലക്കുറവ് ഉണ്ടാകുന്നതോടൊപ്പം നെഞ്ചിലെ പേശികൾ ശക്തിപ്പെടുന്നു.

**പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ (Remedial measures)**

1. നിൽക്കുമ്പോഴും ഇരിക്കുമ്പോഴും, നടക്കുമ്പോഴും ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ശരീരസംസ്ഥിതി പാലിക്കുക.
2. നെഞ്ചിലെ പേശികൾക്ക് വേണ്ടി flexibility വ്യായാമവും പുറംപേശികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്ന വ്യായാമവും.

3. അനുയോജ്യമായ യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുക. (ധനുരാസനം (Dhanurasana), ചക്രാസനം (Shakrasana), ഭുജംഗാസനം (Bhujangasana) etc)
4. മലർന്നുകിടന്നു ഉറങ്ങുമ്പോൾ മുതുകിനു പുറകിൽ തലയിണ വയ്ക്കുക.
5. Severe cases ൽ surgery നടത്തുക.
6. നീന്തൽ പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുക.
7. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം Corrective വ്യായാമം ചെയ്യിപ്പിക്കുക.

**2. ലോർഡോസിസ് (Lordosis)**

നട്ടെല്ലിന്റെ ഉദര (lumbar) ഭാഗത്തെ സ്വാഭാവിക വളവ് അധികരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ലോഡോസിസ്. ഉദരഭാഗത്തെ പേശികൾ ദുർബലമാകുകയും മൂന്നിലേക്ക് ഉന്തുകയും ചെയ്യും.



**ലക്ഷണങ്ങൾ (Symptoms)**

1. Abdomen പുറത്തേയ്ക്കു തള്ളുന്നു
2. Lower back അകത്തേയ്ക്കു തള്ളുന്നു
3. പുറം വേദന

**കാരണങ്ങൾ (Causes)**

1. ജനനവൈകല്യം
2. ജീവകത്തിന്റെ അഭാവം
3. നട്ടെല്ലിലെ ഒടിവ്, മുറിവ് എന്നിവ
4. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ തെറ്റായ ശരീരസംസ്ഥിതി പാലിക്കാത്തതുമൂലം (ഒരു കൈ ഉപയോഗിച്ച് ഭാരം ഉയർത്തൽ)
5. പൊണ്ണത്തടി (Obesity)
6. ഉദരപേശികളുടെ ബലക്കുറവുമൂലവും Lower back പേശികൾ ദുർബലമാകുന്നതുകൊണ്ടും.

**പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ (Remedial Measures)**

1. നില്ക്കുമ്പോഴും, നടക്കുമ്പോഴും ഇരിക്കുമ്പോഴും ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ശരീരസംസ്ഥിതി പാലിക്കുക.
2. Lower back പേശികൾക്ക് Flexibility വ്യായാമവും ഉദരപേശികൾക്ക് strengthening വ്യായാമവും നൽകുക.
3. കമിഴ്ന്നുകിടന്ന് ഉറങ്ങുമ്പോൾ വയറിന് അടിഭാഗത്ത് തലയിണ വയ്ക്കുക.
4. പശ്ചിമോത്താന ആസനം, പാദഹസ്താസന, ഹലാസന, നൗകാസന എന്നീ യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുക.

**3. സ്കോളിയോസിസ് (Scoliosis)**

നട്ടെല്ലിന്റെ വലതോ ഇടതോ വശത്തേയ്ക്കുള്ള ചരിവിനെയാണ് സ്കോളിയോസിസ് എന്നു പറയുന്നത്. തോള് ഒരു വശത്തേയ്ക്ക് താഴുകയും ഇടുപ്പ് മുകളിലേക്ക് ഉയർന്ന് ഇരിക്കുകയും ചെയ്യും.

**ലക്ഷണങ്ങൾ (Symptoms)**

1. ഒരു തോള് മറ്റേതോളിനെക്കാൾ ഉയരക്കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു.
2. നടുവിന്റെ (hip) ഒരുവശം മറ്റേ വശത്തേക്കാൾ ഉയരത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നു.



3. കൂടുതൽ സമയം നിലക്കുമ്പോഴും ഇരിക്കുമ്പോഴും നട്ടെല്ലിന് ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുന്നു.
4. പുറം വേദന

**കാരണങ്ങൾ (Causes)**

1. ജനന വൈകല്യം
2. പാരമ്പര്യം
3. ജീവകങ്ങളുടെ അഭാവം
4. നട്ടെല്ലിനുള്ള ഒടിവ്, മുറിവ് എന്നിവ
5. നിത്യജീവിതത്തിലെ പ്രവർത്തന ശീലങ്ങൾ (ശരീരത്തിന്റെ ഒരു വശം മാത്രം ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ടുള്ള ഭാരം ഉയർത്തൽ).
6. ശരീരത്തിന്റെ ഒരു വശത്തുള്ള പേശികൾക്ക് ബലക്കൂടുതലും മറുവശത്തേക്ക് ബലക്ഷയമുള്ളതു മാകുന്നു.
7. ഒരു കാലിനുള്ള നീളക്കുറവ്.
8. ഒരു വശത്തുള്ള അല്ലെങ്കിൽ unilateral കാഴ്ചയും കേൾവിക്കുറവും

**പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ (Remedial Measures)**

1. ഇരിക്കുമ്പോഴും, നടക്കുമ്പോഴും, നിലക്കുമ്പോഴും, ഉറങ്ങുമ്പോഴും ശരിയായരീതിയിലുള്ള ശരീര സംസ്ഥിതികൾ ശീലമാക്കുക.
2. ബലക്കുറവുള്ള വശത്തെ പേശികൾ വ്യായാമത്തിലൂടെ ബലപ്പെടുത്തുക.
3. യോഗാസനങ്ങളായ ത്രികോണാസനം, അർത്ഥചക്രാസനം തുടങ്ങിയവ പരിശീലിക്കുക.

**Rights of Persons with disabilities bill - 2016**

2016 - ൽ പാർലമെന്റിന്റെ ഇരുസഭകളും വൈകല്യങ്ങളുള്ള ആളുകൾ ആക്ട് 2016 ഐക്യകണ്ഠേന പാസാക്കുകയും, 2016 ഡിസംബർ 28 ന് പ്രസിഡന്റ് ഈ ആക്ടിൽ ഒപ്പ് വയ്ക്കുകയും ചെയ്തു.

വൈകല്യമുള്ള ആൾ എന്നാൽ ഒരു മെഡിക്കൽ അധികാരസ്ഥാനം (50 -ാം വകുപ്പ് പ്രകാരം നിയോഗിക്കപ്പെട്ട ആൾ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തിയ നാൽപ്പത് ശതമാനത്തിൽ കുറയാത്ത ഏതെങ്കിലും വൈകല്യത്താൽ ദുരിതമനുഭവിക്കുന്ന ആൾ എന്നർത്ഥമാക്കുന്നു.

**വൈകല്യം എന്നാൽ**

അന്ധത, കാഴ്ചക്കുറവ്, കൃഷ്ണരോഗം ഭേദമായ അവസ്ഥ, ശ്രവണക്ഷയം, ചലനപരമായ വൈകല്യം, ബുദ്ധിമാന്ദ്യം, മനോരോഗം എന്നിവയാണ്.

പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് യാതൊരുവിധ വിവേചനവും ഇല്ലാതെ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ പ്രവേശനം നൽകുകയും മറ്റു വിദ്യാർത്ഥികളോടൊപ്പം വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും, വിനോദത്തിനും തുല്യമായി അവസരം ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടതാണ്.

- സർക്കാരും തദ്ദേശ അധികാരസ്ഥാപനങ്ങളും വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സൗജന്യ വിദ്യാഭ്യാസം ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടതാണ്. ഓരോ കുട്ടിക്കും 18 വയസ്സ് തികയുവരെ സൗജന്യ വിദ്യാഭ്യാസം ഉറപ്പ് വരുത്തണം.
- വൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടികളെ സാധാരണ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കണം.
- വൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടികൾക്ക് വേണ്ടിയുള്ള പ്രത്യേക സ്കൂളുകളിൽ തൊഴിലധിഷ്ഠിത പരിശീലന സൗകര്യങ്ങൾ സജ്ജമാക്കണം

- വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളുടെ ഗുണത്തിനായി സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ പുനക്രമീകരണം നടത്തണം
- എല്ലാ സർക്കാർ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളും സർക്കാരിൽ നിന്നും ധനസഹായം ലഭിക്കുന്ന മറ്റു വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളും മൂന്നു ശതമാനത്തിൽ കുറയാതെ സീറ്റുകൾ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്കായി സംവരണം ചെയ്യണം.

**ഭിന്നശേഷിയുള്ളവർക്കുള്ള കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ**

എല്ലാവർക്കും വിദ്യാഭ്യാസം (Education for all) എന്ന സങ്കല്പം അർത്ഥവത്താകുന്നത് സമൂഹത്തിലെ പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കുകൂടി വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള അവസരം ഉറപ്പുവരുത്തുമ്പോഴാണ്. പൊതുവിദ്യാലയത്തിൽ സാധാരണ കുട്ടികളോടൊപ്പം ഇത്തരം കുട്ടികളെക്കൂടി പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട് ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പാക്കണം.

ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രയോജനം എല്ലാ വിഭാഗം (അന്ധ, മുക, ബധിര) കുട്ടികൾക്കും ലഭ്യമാകുകയാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇത്തരം കുട്ടികൾക്ക് എല്ലാ കായിക പരിശീലനപരിപാടികളിലും ചിലപ്പോൾ പങ്കെടുക്കാൻ സാധിച്ചെന്നുവരില്ല. അതുകൊണ്ട് ഇക്കൂട്ടരെക്കൂടി പ്രത്യേകം പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട് അവർക്കും കൂടി പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയുന്നതും പ്രയോജനം ലഭിക്കുന്നതുമായ കായികപരിശീലനപരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പാക്കണം.

**ബധിരപഠിതാക്കളുടെ സവിശേഷതകൾ**

മറ്റ് വൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടിയെ കാണുമ്പോൾ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുമെങ്കിലും ശ്രവണ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടിയെ കാണുമ്പോൾ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നില്ല. കടുത്ത ബധിരതയുള്ള കുട്ടിയുടെ ലോകം മുകമാണ്. പ്രകൃതിയിലെ ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കുന്നതിനോ, മധുരമായ ശബ്ദങ്ങൾ കേട്ടാനാണിരിക്കുന്നതിനോ, അപകടസൂചകങ്ങളായ ശബ്ദം കേട്ട് അതിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടുന്നതിനോ സംസാരഭാഷകൊണ്ട് ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതിനോ ഇവർക്ക് കഴിയുന്നില്ല.

**മുകപഠിതാക്കളുടെ സവിശേഷതകൾ**

ഉച്ചാരണ വൈകല്യം, ശബ്ദവൈകല്യം, വിക്ക് എന്നിവയാണ് കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട സംസാര വൈകല്യങ്ങൾ. ഉച്ചാരണാവയവങ്ങളുടെ വൈകല്യം കാരണമായും അല്ലാതെയും സംസാര വൈകല്യമുണ്ടാകാം. മുറിച്ചുണ്ട്, അണ്ണാക്കിൽ കാണുന്ന വിള്ളൽ, കുറുനാക്കിന്റെ അഭാവം, നാക്കിന്റെ അറ്റത്തുള്ള കെട്ട് എന്നിവ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വൈകല്യങ്ങൾ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷമുള്ള പരിശീലനംകൊണ്ട് മാറ്റാവുന്നതാണ്. ബുദ്ധിമാന്ദ്യം വന്ന കുട്ടികളിൽ ഉച്ചാരണാവയവങ്ങളുടെ ശക്തിക്കുറവുകൊണ്ടും കേൾക്കുന്നത് ഗ്രഹിച്ച് അതേ രീതിയിൽ അനുകരിക്കാൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ടും ഉച്ചാരണ സ്പന്ദതയില്ലാതെ വരുന്നു. കേൾവിക്കുറവുള്ള കുട്ടികൾ അവർ എങ്ങനെ കേൾക്കുന്നുവോ അതേരീതിയിൽ ഉച്ചരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

**അന്ധപഠിതാക്കളുടെ സവിശേഷതകൾ**

അടുത്തും അകലെയുമുള്ള വസ്തുക്കളെ അവയുടെ തനതായ രൂപത്തിലും ഭാവത്തിലും നിറത്തിലും വ്യക്തമായി കാണുവാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയാണ് അന്ധത.

**അന്ധമുക ബധിരപഠിതാക്കളുടെ കായിക സാധ്യതകൾ**

അന്ധ ബധിര മുക കുട്ടികളിൽ ചലന വൈകല്യങ്ങളും ശരീരഘടനാ വൈകല്യങ്ങളും കാണാറുണ്ട്. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള നിൽപ്പ്, നടത്തം, ഇരിപ്പ് തുടങ്ങിയവയിൽ പരിശീലനം കൊടുക്കണം. ശാരീ

രിക വൈകല്യങ്ങളായ Khyphosis, Lordosis, Scoliosis എന്നിവയിൽ കുട്ടികൾക്ക് Corrective exercise കൾ നൽകണം. Corrective വ്യായാമം തുടർച്ചയായി ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഓരോ കുട്ടിയുടെയും നിലവിലുള്ള ശാരീരികശേഷിക്കും അവസ്ഥയ്ക്കും അനുസരിച്ചായിരിക്കണം ഇത്തരം വ്യായാമമുറകൾ നൽകേണ്ടത്.

ബധിരകുട്ടികളുടെ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ കാഴ്ചയ്ക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകിക്കൊണ്ടുള്ള കായികപ്രവർത്തനങ്ങളാണ് പരിഗണിക്കേണ്ടത്.

അന്ധരായ കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടി കായിക പാഠാസൂത്രണം നടത്തുമ്പോൾ കേൾവിക്ക് (നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ) പര്യാപ്തമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തണം.

സംസാരവൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടി കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ കാഴ്ചക്കും കേൾവിക്കും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം വരത്തക്കവണ്ണമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ കണ്ടെത്തി നടപ്പാക്കണം.

ചെസ്സ്, കാരംസ്, കോണിയും പാമ്പും, ബിൽഡിംഗ് ബ്ലോക്ക്സ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളികൾ, നാടൻ കളികൾ തുടങ്ങിയവ ബധിര മുക കട്ടികൾക്ക് അനുയോജ്യമായ കളികളാണ്.

കണ്ണുകെട്ടികളി, സുന്ദരിയ്ക്ക് പൊട്ടുതൊടൽ, നാണയംകൊണ്ടുള്ള കളി, ഗോലികൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളികൾ എന്നിവ അന്ധപഠിതാക്കൾക്ക് നൽകാവുന്ന കളികളാണ്.

**പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടി കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട (പരിഗണിക്കേണ്ട) കാര്യങ്ങൾ**

1. പ്രത്യേകപരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കുകൂടി പെങ്കടക്കാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ കണ്ടെത്തി നൽകണം;
2. കുട്ടികളുടെ ശാരീരിക ക്ഷമത പരിഗണിക്കണം.
3. വൈകല്യങ്ങളുടെ തീവ്രത (Degree of deformity)
4. കളിനിയമങ്ങളും നിദ്ദേശങ്ങളും ആവർത്തിച്ച് പറയണം.
5. കളിനിയമങ്ങൾ ലളിതമാക്കണം.
6. കളിക്കളങ്ങൾ സജ്ജീകരിക്കുമ്പോൾ ഇവരെ കൂടി പരിഗണിക്കണം.
7. കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് സഹായം ആവശ്യമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ അധ്യാപകന്റെ ഇടപെടൽ അനിവാര്യമാണ്.
8. ടീച്ചിംഗ് മാനുവൽ ഇത്തരം കുട്ടികളെ കൂടി പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട് തയ്യാറാക്കണം.
9. ആവശ്യമായ ദൃശ്യശ്രവ്യ മാധ്യമങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
10. സുരക്ഷാക്രമീകരണങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കണം.

**ഈ യൂണിറ്റിൽ നിങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്ത ആശയങ്ങൾ**

- ശരീര സംസ്ഥിതിയുടെ പ്രാധാന്യം
- ശരീരഘടനാവൈകല്യങ്ങളുടെ കാരണവും പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളും
- പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കുള്ള കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ആസൂത്രണം



### തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ/ വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

- സ്കൂൾതലത്തിൽ കുട്ടികളെ നിരീക്ഷിച്ച് ശരീരഘടനാ വൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പരിഹാര പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതിന്റെ റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കുക. (സ്കൂൾ സർവ്വേ)
- പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കുള്ള ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പിലാക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട സംഗതികളെന്തെല്ലാമെന്ന് വിവരിക്കുക.

### റഫറൻസ്

1. How to Improve Posture: Cynthia D. Elliot
2. ടീച്ചർ ടെക്സ്റ്റ് - ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം - SCERT & Kerala
3. ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം - SCERT & Kerala Sports Council  
അധ്യാപകർക്കുള്ള റഫറൻസ് ഗ്രന്ഥം