



ഡിപ്ലോമ ഇൻ എഡ്യൂക്കേഷൻ (D.Ed)

എലിമെന്ററി അധ്യാപക വിദ്യാഭ്യാസ പാഠ്യപദ്ധതി 2013

അധ്യാപക സഹായി

സെമസ്റ്റർ - II



S₂.P₁₂ ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം



**കേരളസർക്കാർ
വിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്**

തയ്യാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം

2013



സെമസ്റ്റർ 2

പേപ്പറിന്റെ നമ്പർ	പേപ്പറിന്റെ പേര്
S₂.P₁₂	ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം
<p>ആകെ സ്കോർ : 20 (നിരന്തരവിലയിരുത്തൽ മാത്രം)</p> <p>ആകെ സെമസ്റ്റർ സമയം : 20 മണിക്കൂർ</p> <p>ഒരു ആഴ്ചയിലെ സമയം : 1 മണിക്കൂർ</p>	

ഉള്ളടക്കം

യൂണിറ്റ് - 1

ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രസക്തിയും പ്രാധാന്യവും (സമയം : 4 മണിക്കൂർ)

- ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസം - പ്രാധാന്യം
- ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസം - ലക്ഷ്യങ്ങൾ
- ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസം - പഠനസമീപനങ്ങൾ
- ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും
- ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം കായികവിദ്യാഭ്യാസം - പരസ്പരബന്ധം

യൂണിറ്റ് - 2

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ (സമയം : 5 മണിക്കൂർ)

- വാമിംഗ് അപ്പ്, വാം ഡൗൺ
- മേജർ ഗെയിമുകൾ
- മൈനർ ഗെയിമുകൾ
- നാടൻ കളികൾ
- യോഗാസനം
- എയ്റോബിക്സ്

യൂണിറ്റ് - 3

സ്കൂൾ തലത്തിലെ പൊതുപരിപാടികളുടെ സംഘാടനവും നിർവ്വഹണവും

- സ്കൂൾ അസംബ്ലി (സമയം : 5 മണിക്കൂർ)
- കായികമേള
- ദിനാചരണങ്ങൾ

യൂണിറ്റ് - 4

പ്രൈമറി പാഠ്യപദ്ധതി (സമയം : 6 മണിക്കൂർ)

- ഉള്ളടക്കം പരിചയപ്പെടൽ
- പാഠ്യപദ്ധതി വിശകലനം
- ടീച്ചിംഗ് മാമ്പൽ
- കായിക പാഠ്യസൂത്രണം എൽ.പി.തലം
- വിലയരുത്തൽ

യൂണിറ്റ് - 1

ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രസക്തിയും പ്രാധാന്യവും

(സമയം : 4 മണിക്കൂർ)

ഉള്ളടക്കം

- ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസം - പ്രാധാന്യം
- ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസം - ലക്ഷ്യങ്ങൾ
- ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസം - പഠനസമീപനങ്ങൾ
- ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും
- ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം, കായികവിദ്യാഭ്യാസം - പരസ്പരബന്ധം

യൂണിറ്റ് - 1

ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രസക്തിയും പ്രാധാന്യവും

(സമയം : 4 മണിക്കൂർ)

ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം, കായിക വിദ്യാഭ്യാസം, റിക്രിയേഷൻ എന്നിവയുടെ നിർവ്വചനവും പ്രാധാന്യവും തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.
- ശാരീരിക വികാസം, മാനസികവികാസം, സഞ്ചരിത ചലന വികാസം, സാമൂഹിക വികാസം തുടങ്ങിയ ശേഷി വികാസങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ ലക്ഷ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.
- വിവിധ ദാർശനിക കാഴ്ചപ്പാടുകളിലൂടെയും, ദേശീയ-സംസ്ഥാന കായികവിദ്യാഭ്യാസ നയങ്ങളിലൂടെയും, ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പഠന സമീപനം ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.
- ആരോഗ്യം, ക്ഷേമം എന്നിവയുടെ നിർവ്വചനം, പ്രാധാന്യം തുടങ്ങിയവ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.
- വ്യക്തിവികാസം, നേതൃത്വഗുണം, കായിക-ആരോഗ്യക്ഷമത എന്നിവസംബന്ധിച്ച ധാരണ നേടുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം കായികവിദ്യാഭ്യാസം എന്നിവ തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് ധാരണ നേടുന്നതിന്.

വിഷയമേഖലയുടെ പ്രാധാന്യം/പ്രസക്തി

- കുട്ടിയുടെ സർവ്വതോമുഖമായ വികാസത്തിന് ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം അനിവാര്യമാണ്.
- ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ കായിക ശേഷി വികാസത്തോടൊപ്പം മാനസിക ആരോഗ്യവും സാമൂഹിക ഗുണങ്ങളും ആർജ്ജിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.
- ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പഠനസമീപനം ബോധ്യപ്പെടുന്നതിലൂടെ ക്ലാസ് റൂം പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ആസൂത്രണം, വിനിമയം, വിലയിരുത്തൽ എന്നിവ ഫലപ്രദമാക്കാൻ കഴിയുന്നു.
- ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി കൈവരിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനും ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസപഠനം സഹായിക്കുന്നു.

ഉള്ളടക്കം - വിശദാംശങ്ങൾ

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ അവിഭാജ്യഘടകമാണ് ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം. ശാരീരിക, മാനസിക, സാമൂഹിക, വൈകാരിക വികാസമാണ് ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. അതിനുവേണ്ടി വളരെ ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെ കുട്ടികളെ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ പരിപാലിക്കുന്നതിനുമുള്ള അവസരങ്ങൾ ബോധപൂർവ്വം ഒരുക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയുടെയും വികാസത്തിന്റെയും നിർണ്ണായകഘട്ടമായി വിലയിരുത്തപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത് അവരുടെ പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസ ഘട്ടമാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ വിവിധ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടുന്നതിനും സമൂഹത്തിൽ ഉത്തമപൗരനായി ജീവിക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം അനിവാര്യമാണ്.

1.1 ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം - പ്രാധാന്യം

ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസത്തിന് വേണ്ടത്ര പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കാത്ത ഒരു വിദ്യാഭ്യാസ പ്രക്രിയ അപൂർണ്ണമാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ മാത്രമേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സ് ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ 'A sound mind in a sound body'. എന്നത് ഏറെ പ്രശസ്തമായ വാക്യമാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള ജനത ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ സമ്പത്തായിട്ടാണ് ഗണിക്കപ്പെടുന്നത്. ഇവിടെ ആരോഗ്യം എന്നതുകൊണ്ട് രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ എന്നല്ല ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. മറിച്ച് ഓരോ വ്യക്തിയ്ക്കും സമൂഹത്തിലെ ഒരംഗമായി ജീവിക്കുന്നതിനും തന്റെ ദൈനംദിന ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനും ഉള്ള കഴിവ് നേടുക എന്നതാണ്.

Health knowledge, Health habits, Health attitudes തുടങ്ങിയവ സംബന്ധിച്ച അറിവ് ആർജ്ജിക്കുന്നതിലൂടെ വ്യക്തിക്കും, സമൂഹത്തിനും സമ്പൂർണ്ണ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ കഴിയുന്നു. മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ വിവിധ അവയവ വ്യവസ്ഥകളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ ധർമ്മങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള പ്രാഥമിക അറിവ് ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുന്നു. ശാരീരിക ആകാര വൈകല്യങ്ങൾ (Postural deformities), പോഷകാഹാരക്കുറവ് (Mal nutrition) എന്നിവ സംബന്ധിച്ച ധാരണയും പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളും ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ നേടാൻ കഴിയുന്നു.

ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ട് പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്നതിലുപരി എല്ലാവരെയും ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുപ്പിച്ചുകൊണ്ട് 'എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യം' (Health for all) എന്ന ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിക്കണം. ശാരീരികാധാനക്കുറവുമൂലം ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചുവരുകയാണ്. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ കായികക്ഷമത നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കാനുള്ള പ്രാപ്തി കുട്ടികൾ കൈവരിക്കുന്നു.

കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് കായികപ്രവർത്തനം

(‘സമ്പൂർണ്ണകായികക്ഷമതാ പദ്ധതി - ടെസ്റ്റ്മാനുവലിൽ നിന്നും എടുത്തത്.’)

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഗുണഫലങ്ങൾ കൂടുതൽ പ്രകടമാകുന്നത് കുട്ടികളെക്കൊണ്ടും മുതിർന്നവർക്കിടയിലാണ്. കാരണം സമൂഹത്തിൽ വ്യക്തികളെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ പ്രകടമായിക്കാണാൻ സമയമെടുക്കുന്നു എന്നതാണ്. കുട്ടിക്കാലത്ത് ആരോഗ്യത്തിനു ഭീക്ഷണിയായി കാണപ്പെടുന്ന ഘടകങ്ങൾ മുതിർന്നു കഴിഞ്ഞാൽ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. കുട്ടികളിൽ കായിക പ്രവർത്തനവും കായികക്ഷമതയും തമ്മിലും ഹൃദയ സംബന്ധമായ അപകട സാധ്യതാഘടകങ്ങളുമായും ബന്ധമുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.. കായികപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടാതിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ക്രിയാത്മകമായ ജീവിത ശൈലി ക്ഷീണമുണ്ടാക്കുന്ന സ്വഭാവങ്ങൾ അനുവർത്തിക്കാത്തതുകൊണ്ടും ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ പിടിപെടാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് സ്കൂൾ തലത്തിൽ തന്നെ ക്രിയാത്മകമായ ആരോഗ്യശീലങ്ങളും കായികക്ഷമതയും വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. നല്ല ആരോഗ്യത്തിന് കായിക പ്രവർത്തനം ആവശ്യമാണ് അതേ സമയം ഒരാൾക്ക് കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടണമെങ്കിൽ ന്യായമായ തോതിൽ ആരോഗ്യവും കായികക്ഷമതയും ഉണ്ടായിരിക്കണം എന്നതും വാസ്തവമാണ്.

ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം

ആരോഗ്യ മേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അറിവുകൾ വർദ്ധിപ്പിച്ച് ആരോഗ്യമേഖലയിലിടപെടാനുള്ള അഭിഭാവം വ്യക്തികളിൽ വളർത്തുക എന്ന പ്രക്രിയയാണ് ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം.

* സമ്പൂർണ്ണകായികക്ഷമതാ പദ്ധതി, ടെസ്റ്റ്മാനുവൽ, കേരള സംസ്ഥാനസ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ, തിരുവനന്തപുരം (2008) നിന്നും എടുത്തത്.

ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് വേണ്ടത്ര അറിവ് വ്യക്തികളിൽ/കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാക്കുക അതുവഴി ഉയർന്ന ആരോഗ്യ ശേഷി നിലനിർത്തുന്നതിന് അവരെ പ്രാപ്തരാക്കുക. തുടങ്ങിയവയാണ് ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട ലക്ഷ്യങ്ങൾ.

According to World Health Organisation (WHO), Health Education is, "Education which is concerned with changes in knowledge, feeling and behaviour of people to bring about the best possible state of well-being".

കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയുള്ള വിദ്യാഭ്യാസമാണ് കായിക വിദ്യാഭ്യാസം. ഇത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ വികാസത്തോടൊപ്പം ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയിലേക്കും സാമൂഹിക ജീവിതത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു.

Physical education - an integral part of the total education process, is a field of endeavour that has as its aim the improvement of human performance through the medium of Physical activities that have been selected with a view to realizing this outcome - Charles. A . Bucher.

റിക്രിയേഷൻ

വിനോദത്തിനും വിജ്ഞാനത്തിനും വേണ്ടി നടത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് റിക്രിയേഷൻ. വിശ്രമവേളകളുടെ ഫലപ്രദമായ വിനിയോഗത്തിന് സഹായിക്കുന്നതായിരിക്കണം ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ. ആവർത്തന വിരസതയുള്ളതും കാഠിന്യമുള്ളതുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർക്ക് മാനസികോല്ലാസവും ഉണർവും നൽകുന്നതിന് റിക്രിയേഷനിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. ശാരീരികവും ബൗദ്ധികവുമായ വികാസം, സർഗ്ഗാത്മകത, സാമൂഹ്യഗുണങ്ങൾ എന്നിവ റിക്രിയേഷനിലൂടെ നേടാവുന്നതാണ്. കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ കൈവരിക്കുന്നതിനും ജീവിതം സന്തോഷപ്രദവും ആനന്ദദായകവുമാക്കുന്നതിനും റിക്രിയേഷനെ ഒരു മാധ്യമമാക്കി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും കായികേതര പ്രവർത്തനങ്ങളും റിക്രിയേഷനിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണങ്ങൾ : Running and Tag games, chain tag or fishermen's net, Ball games, Relay races, Intellectual games തുടങ്ങിയവ.

Recreation - G.D. Buttler - ുടെ നിർവചനം. "Any form of leisure - time experience or activity in which an individual engages from choice because of the enjoyment and satisfaction which it brings directly to him"

ക്രോഡീകരണം.

- ആരോഗ്യ-കായിക സംസ്കാരം സമൂഹത്തിൽ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.
- 'എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യം' (Health for All) എന്ന പ്രഖ്യാപിതനയം നടപ്പിലാക്കുന്നത് ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെയാണ്.
- വിശ്രമവേളകളുടെ ഫലപ്രദമായ വിനിയോഗം ആരോഗ്യ-കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ സാധ്യമാക്കുന്നു.
- ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതത്തിന് കായികക്ഷമത അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

1.2. ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം - ലക്ഷ്യങ്ങൾ

സമഗ്രവികാസമാണ് പൊതുവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം എന്നതുകൊണ്ട് തന്നെ ആരോഗ്യ കായികവിദ്യാഭ്യാസത്തെ പൊതുവിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ നിന്ന് മാറ്റി നിർത്തുക സാധ്യമല്ല. സ്കൂൾ

തലത്തിലെ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുകയും നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നതിന് കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കുക എന്നതാണ്. കായികക്ഷമത എന്നത് ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ജീവിതത്തിന് അനിവാര്യമായ ഒരു ഘടകമാണ്. ചുവടെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള വികാസഘടകങ്ങളാണ് ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം വിഭാവനം ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. ഇതിലേതെങ്കിലും ഒന്നിന്റെ വികാസത്തിലുള്ള കുറവ് ഒരു വ്യക്തിയിൽ അസന്തുലിതാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

- ശാരീരിക വികാസം (Physical Development)
- മാനസിക വികാസം (Mental Development)
- സഞ്ചരിതചലന വികാസം (Motor Development)
- സാമൂഹിക വികാസം (Social Development)

ശാരീരികവികാസം (Physical Development)

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ബാഹ്യരൂപത്തിന്റെയും ആന്തരിക അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയുടെയും വികാസമാണ് ശാരീരികവികാസം.

The effect of Physical Activity enhances the development and efficient functions of the systems of the body such as-

- The skeleto muscular system (bones and muscles)
- The cardio-vascular system (heart and blood vessels)
- The nervous system (brain, spinalcord and nerves)
- The digestive system (mouth, oesophagus, stomach, liver, gall blader, pancreas and intestine)
- The respiratory system (nose, air passage and lungs)
- Excretary system (kidney, ureter and urinary bladder)
- Reproductive system - Gonads (testis, overies and sex organs)

മാനസികവികാസം (Mental Development)

തലച്ചോറിന്റെ ഉയർന്നതലത്തിലുള്ള ഭൗതികപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വികാസമാണ് മാനസിക വികാസം. അതിനാൽ ചെറിയരീതിയിലുള്ള മാനസിക പിരിമുറുക്കം പോലും ശരീരത്തിന്റെ സുഗമമായ പ്രവർത്തനത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നു. അതുപോലെതന്നെ ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങളും മാനസിക നിലയെ ബാധിക്കുന്നു. (ഉദാ: അമിതമായ അധാനം ഉറക്കമില്ലാത്ത അവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ശരീരത്തെ ക്ഷീണിപ്പിക്കുന്നു. ദുഃഖകരമായ സംഭവങ്ങൾ വിശപ്പില്ലായ്മയും പെരുമാറ്റ വൈകല്യവും സൃഷ്ടിക്കുന്നു.)

Mental Development is "the development of higher intellectual functions of brain". Mental health in cludes intelligence, logical thinking, creativity, imagination, observation, decision making, etc. Individuals with good mental health have the following characteristics.

- a) Clever and sharp
- b) Good in rational thinking
- c) Resourceful

- d) Precise in observation
- e) Good decision makers.

സഞ്ചരിതചലനവികാസം (Motor Development)

അടിസ്ഥാന ചലന വൈദഗ്ദ്ധ്യത്തിന്റെ വികാസമാണ് സഞ്ചരിത ചലനവികാസം. കായിക വിനോദത്തിലും മറ്റ് അടിസ്ഥാന ചലനാത്മക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടാനുള്ള കഴിവാണു് സഞ്ചരിതചലനം. നടത്തം (walking), ഓട്ടം (running), ചാട്ടം (jumping), ഏറ് (throwing) എന്നിവയാണ് അടിസ്ഥാന ചലനങ്ങളായി കണക്കാക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. ചലന വൈദഗ്ദ്ധ്യം കായിക പ്രവർത്തനത്തിന്റെ വിജയകരമായ നിർവ്വഹണത്തിന് സഹായിക്കുന്നു. ടെന്നീസിൽ സെർവ് ചെയ്യുന്നത്, ബാസ്ക്കറ്റ്ബോൾ ഷൂട്ട് ചെയ്യുന്നത്, ഫുട്ബോൾ കിക്ക് ചെയ്യുന്നത് തുടങ്ങിയവ ചലന വൈദഗ്ദ്ധ്യത്തിന് ചില ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

സാമൂഹിക വികാസം (Social Development)

സമൂഹത്തിലെ വ്യവസ്ഥിതികളുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ട് ജീവിക്കാനുള്ള കഴിവ് ആർജ്ജിക്കലും വികസിപ്പിക്കലുമാണ് സാമൂഹിക വികാസം. കൂട്ടായ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലെ പങ്കാളിത്തം സാമൂഹിക ഇടപെടലിന് അവസരം നൽകിക്കൊണ്ട് വ്യക്തികളുടെ സഹകരണം സഹവർത്തിത്വം, കൂട്ടായ്മ, അച്ചടക്കം, അംഗീകാരം, നേതൃത്വഗുണം, നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവ ആർജ്ജിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. സംസ്ഥാന-ദേശീയ-അന്തർദേശീയ മത്സരങ്ങളിലൂടെ സാംസ്കാരിക വിനിമയത്തിന് (Cultural exchange) അവസരം ഒരുക്കുന്നു.

Social Development means "to acquire the social qualities which helps to adjust in a social system. It indicates the well being of all persons in relation to his social network".

ക്രോഡികരണം

- Health & Physical education helps to develop a better physique and muscle movement efficiency.
- Develop mental health.
- Improve the standard of life and life style.
- Improve the social life ie. to create a well and productive citizen.

1.3 ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം - പഠന സമീപനം

ദാർശനിക കാഴ്ചപ്പാട് - വിവേകാനന്ദൻ

Without the knowledge of Physical education, the self - realization or character building is not possible. One must know, how to make our body strong through physical education, for to attain a complete education, it is necessary to develop both the mind and the body. In particular, Vivekananda stressed the value of Physical education in curriculum. He said "you will be nearer to Heaven through football than through the study of Gita. You will understand Gita better by your biceps, your muscles a little stronger, you will understand the upanishads better and the glory of the At man, when your body stands firm on your feet and you feel yourself as man."

ദേശീയ പാഠ്യപദ്ധതി ചട്ടക്കൂട് - 2005 (ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം.)

ആരോഗ്യത്തെപ്പറ്റി സമഗ്രമായ ഒരു കാഴ്ചപ്പാടാണ് NCF - 2005 വിഭാവനം ചെയ്യുന്നത്. ഒരു ശിശുവിന്റെ സമഗ്രവികസനത്തിലെ ഒരു സുപ്രധാന ഘടകമാണ് ആരോഗ്യം. കുട്ടിയുടെ ശാരീരികവും, സാമൂഹികവും, വൈകാരികവും, മാനസികവുമായ വികാസത്തിന് കായികാഭ്യാസവും യോഗചര്യകളും ചെയ്യുന്ന സംഭാവനയെ അതുൾക്കൊള്ളുന്നു.

പ്രീ-പ്രൈമറി മുതൽ ഹയർസെക്കൻഡറിവരെയുള്ള എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളിലും നമ്മുടെ സ്കൂൾ കുട്ടികൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രധാന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ പോഷകക്കുറവും പകർച്ച വ്യാധികളുമാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ എല്ലാ സ്കൂൾ ഘട്ടത്തിലും, വിശേഷിച്ച് പെൺകുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ ഈ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടേണ്ടതുണ്ട്. ഉച്ചഭക്ഷണപരിപാടിയും വൈദ്യ പരിശോധനയും പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമാക്കണമെന്നാണ് നിർദ്ദേശം. കൂടാതെ വളർച്ചയുടെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലുമുള്ള പ്രായാനുസൃതമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസവും നൽകും. 1940 കളിൽ വിഭാവനം ചെയ്ത സമഗ്ര സ്കൂൾ ആരോഗ്യ പരിപാടിയിലെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ ആരോഗ്യ സേവനം, ശുചിത്വപൂർണ്ണമായ സ്കൂൾ പരിസരം, സ്കൂളിലെ ഉച്ചഭക്ഷണം, കായികവും ആരോഗ്യസംബന്ധവുമായ വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിവയായിരുന്നു. ഇവയോരോന്നും ശിശുവിന്റെ സമ്പൂർണ്ണമായ വളർച്ചയ്ക്ക് സുപ്രധാനമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവ പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമാക്കുകയും വേണം.

തന്ത്രങ്ങൾ

ആരോഗ്യം പല പഠനമേഖലകളെയും സ്പർശിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ഗ്രഥിതമായ പഠനത്തിന് അത് അവസരം നൽകുന്നു. ശാസ്ത്രവിഷയങ്ങൾ പഠിക്കുമ്പോൾ ശരീരശാസ്ത്രം, ആരോഗ്യം, രോഗങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചും വിവിധ ജീവികളും അവയുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കാൻ അവസരം ലഭിക്കും. സാമൂഹ്യശാസ്ത്രപഠനമാകട്ടെ സാമൂഹികാരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും സാക്രമിക രോഗങ്ങളുടെ പകർച്ചയെയും നിയന്ത്രണത്തെയും നിവാരണത്തെയും കുറിച്ചും ഉൾക്കാഴ്ചകൾ നൽകും.

സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ വ്യത്യസ്തതലങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട കായികവും സാമൂഹികപരവും മനശാസ്ത്രപരവും മാനസികവുമായ വശങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുന്നതിൽ ഒരു 'ആവശ്യാധിഷ്ഠിത സമീപനം' പിന്തുടരാനുമാകുന്നു. അടിസ്ഥാനതാല്പര്യങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള അറിവ് പ്രധാനം തന്നെ. പക്ഷേ, അതിനെക്കാൾ പ്രധാനം കളിയിലും അഭ്യാസത്തിലും കായികമേളകളിലും വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ ശുചിത്വ പരിപാലനത്തിനും കൂടിയുള്ള പ്രായോഗിക അനുഭവവും വികാസവുമാണ്.

Froebel (The Theory of Play)

Froebel favoured the child centered approach and many of his ideas are now familiar as free flow play. He believed that children needed real experiences to be physically active. There was a link between play and learning. Action songs and rhymes were introduced and seen as stimulation to further development. He saw the importance of outdoor play and natural materials in the environment. He founded the first kinder garten and has significant influence on later theorists

1.4. ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും (Health and Wellness)

ആരോഗ്യം

ആരോഗ്യമെന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ സുസ്ഥിരതയാണ്; അല്ലാതെ രോഗമില്ലാത്ത ഒരു അവസ്ഥ മാത്രമല്ല. വിശ്രമവേളകൾ ഫലപ്രദമായി ആസ്വദിക്കുന്നതിനും സന്തോഷകരമായ കുടുംബജീവിതവും സാമൂഹിക ജീവിതവും നയിക്കുന്നതിനും “നല്ല ആരോഗ്യം” അത്യാവശ്യമാണ്. നല്ല ആരോഗ്യം മൗലിക അവകാശമാണ്. ഉയർന്നതലത്തിലുള്ള സാമൂഹിക ജീവിതത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട ലക്ഷ്യങ്ങളിലൊന്നാണ് നല്ല ആരോഗ്യം.

World Health Organization (W.H.O) has defined health as, "A State of Complete Physical, Mental, Social well-being and not merely the absence of disease or infirmity (weakness)".

ക്ഷേമം (Wellness)

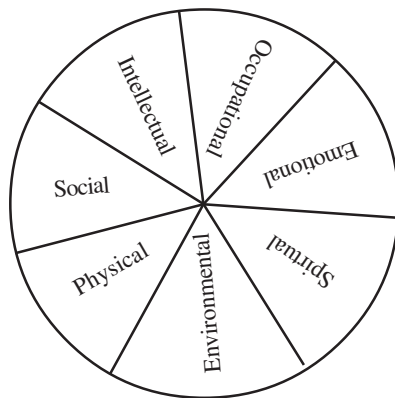
ക്ഷേമമെന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ക്രിയാത്മകമായ ആരോഗ്യത്തോടുകൂടിയ അവസ്ഥയാണ്. ഇത് ഗുണനിലവാരമുള്ള ജീവിതത്തിലൂടെയും സൗഖ്യബോധത്തിലൂടെയും തെളിയിച്ചു കാണിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന മാനസികവും ജൈവികവുമായ ക്ഷേമാവസ്ഥയാണ്.

Wellness is "an active process of becoming aware of and making choices towards a healthy and fulfilling life".

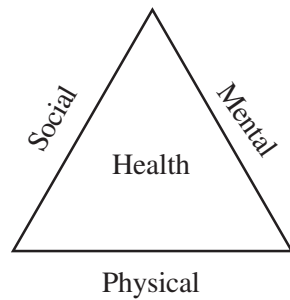
"Your wellness is how healthy you are, and how well and happy you feel.

Dimension of Wellness

Wellness is a dynamic process of change and growth. There are many interrelated dimensions of wellness: Physical, emotional, intellectual, spiritual, social, environmental and occupational. Each dimension is equally vital in the pursuit of optimum health.



Dimension of Health



1.5 ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം - കായിക വിദ്യാഭ്യാസം പരസ്പരബന്ധം

ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം, കായിക വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിവ അനുപൂരകങ്ങളാണ് (Receiprocal innovation) "A sound mind in a sound body" എന്ന തത്വം പരക്കെ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ്. ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ ആരോഗ്യശീലങ്ങളും കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ കായികക്ഷമതയും കൈവരിക്കുന്നു. ഇവ തമ്മിൽ അനിഷേധ്യമായ ബന്ധമുണ്ട്. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടണമെങ്കിൽ ആരോഗ്യം അത്യാവശ്യ ഘടകമാണ്. ആരോഗ്യമുള്ളവർക്കാണ് കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് നല്ല രീതിയിൽ സാധിക്കുന്നത്.

An individual is considered "to be Healthy if his body, mind and soul are healthy in all respects and he or she has all the social qualities to live in a healthy society".

ക്രോഡീകരണം :

ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം കൈവരിക്കൽ പഠിതാവിനെ പ്രാപ്തനാക്കുന്നു. നല്ല ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ കാത്ത് സൂക്ഷിക്കാനും, അത് ജീവിതത്തിലുടനീളം ശീലമാക്കാനും പഠിതാവിന് പ്രേരണ നൽകുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ശരീരവും, മനസ്സും രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിന് കായികപരമായ അധ്വാനത്തിന്റെ പ്രസക്തി ബോധ്യപ്പെടുന്നത് കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെയാണ്. കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ശാരീരികമായ ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതോടൊപ്പം മാനസികമായ ഉല്ലാസത്തിനും, സാമൂഹികമായ കൂട്ടായ്മകൾക്കും അവസരം ഒരുക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസവും കായികവിദ്യാഭ്യാസവും ഒരു നാണയത്തിന്റെ ഇരു വശങ്ങളാണെന്ന് പറയാം.