

1 ആരോഗ്യത്തിലൂടെ സൗന്ദര്യം

കൗമാരം സൗന്ദര്യത്തിൽ അതീവശ്രദ്ധ ചെലുത്തുന്ന ഒരു ഘട്ടമാണ്. ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും അവരുടേതായ സങ്കല്പങ്ങൾ മെനയുന്ന ഈ ഘട്ടത്തിൽ അവരുടെ സൗന്ദര്യബോധത്തിന് ശരിയായ ദിശ പകരേണ്ടത് അധ്യാപകന്റെ കടമയാണ്. സൗന്ദര്യത്തെ പല സംസ്കാരങ്ങളും പലവിധത്തിൽ കാണുന്നു. കാഴ്ചക്കാരന്റെ കണ്ണിലാണ് സൗന്ദര്യം എന്നത് യാഥാർത്ഥ്യം. ഓരോ സംസ്കാരത്തിലും സൗന്ദര്യ സംരക്ഷണത്തിന് അവരുടേതായ അനുഷ്ഠാനങ്ങളുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും ഇവയ്ക്കെല്ലാം പൊതുവായ ഒരു ഘടകം ആരോഗ്യം തന്നെയാണ്. എല്ലാ ക്രിയകളും ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു വിധത്തിൽ ആരോഗ്യത്തെ പരിപാലിക്കുന്നതാണെന്ന് നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാം. വൃത്തിയും ആരോഗ്യവുമാണ് സൗന്ദര്യമെന്ന ബോധം പകർന്നു കൊടുക്കാനാണ് ഈ പാഠഭാഗം ശ്രമിക്കുന്നത്.

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

(സാധ്യമാല സൗന്ദര്യവും ശരീരഘടനയും ഒരിക്കലും ക്യാണാൻ സാധിക്കാതെ വെല്ലുവിളി എന്നത് വളരെ അപമാനകരമാണ്) - സോക്രട്ടീസ്

പഠനനേട്ടകൾ

- ബാഹ്യരൂപത്തോടൊപ്പം ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയും ശുചിത്വവുമാണ് ശരീരസൗന്ദര്യമെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു.

ഉള്ളടക്കം

- വ്യായാമത്തിലൂടെ ശരീരസൗന്ദര്യം
- ശരീരസംസ്ഥിതിയും സൗന്ദര്യവും
- ശുചിത്വം സൗന്ദര്യത്തിലേക്ക്



ആരോഗ്യപരിപാലനം എങ്ങനെ സൗന്ദര്യത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുമെന്ന് ഇരട്ടകളായ വിപിന്റെയും ലിപിന്റെയും വിവരണത്തിലൂടെ വിശദമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ്. വിപിനും ലിപിനും ഇരട്ടകളാണ്. കാണാൻ ഒരു പോലെ. ശൈശവത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾക്കും അടുത്ത ബന്ധുക്കൾക്കും മാത്രമേ അവരെ വേർതിരിച്ചറിയാൻ സാധിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. വിപിൻ അധാനശീലമുള്ളവനും ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിലും വൃത്തിയിലും ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുന്നവനും വായനശീലമുള്ളവനുമാണ്. എല്ലാവർക്കും അവൻ പ്രിയങ്കരനാണ്.



ലിപിനാകട്ടെ, അലസനും ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിലും വൃത്തിയിലും തീരെ ശ്രദ്ധയില്ലാത്തവനും. പൊണ്ണത്തടിയും നിരന്തരമുള്ള രോഗാവസ്ഥയും അവനെ വിഷമിപ്പിച്ചു. കൂട്ടുകാർ സഹതാപത്തോടെ പരിഗണിച്ചപ്പോൾ തനിക്ക് വിപിനെപ്പോലെയൊരാൾ എന്ന് അവനു തോന്നി.

പ്രവർത്തനം 1

വളരെ സാമ്യങ്ങളോടെ ജനിച്ച വിപിനും ലിപിനും ജീവിതശൈലിയിലെ വ്യതിയാനത്താൽ രണ്ടുരീതിയിലാകുന്നു. ആരോഗ്യചിന്തയും അറിവും കഠിനാധ്വാനവും കൈമുതലായുള്ള വിപിൻ സൗന്ദര്യഘടകങ്ങളേറെയുള്ളവനായിത്തീരുന്നു. മറുവശത്ത് മടിയനായ ലിപിൻ ടി.വിക്ക് മുന്നിലും ഉറക്കത്തിലുമായി സമയമേറെ ചെലവഴിച്ചു. ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ വിപിനുമായി കൂട്ടുകൂടാൻ ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ ലിപിനുമായി അങ്ങനെയായിരുന്നില്ല. ഈ വ്യതിയാനം കുട്ടികൾ ചർച്ചചെയ്യട്ടെ. താഴെ പറയുന്ന നിഗമനങ്ങളിലെത്തിച്ചേരാം.

1. വിപിൻ ലിപിനേക്കാൾ സുന്ദരനാണ്.
2. വിപിന് നല്ല ആകർഷകത്വമുണ്ട്.
3. വിപിൻ ആരോഗ്യവാനാണ്.
4. വിപിന് നല്ല സംസാരശേഷിയുണ്ട്.
5. വിപിൻ ശുചിത്വമുള്ളവനാണ്.

കൂടുതൽ അഭിപ്രായങ്ങൾ കുട്ടികളിൽനിന്ന് വരാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. ഒരുപാട് കഴിവുകളുടെ ആകത്തുകയാണ് സൗന്ദര്യം. എന്നാൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ചില ഘടകങ്ങളാണ് ഈ പാഠഭാഗം ചർച്ചചെയ്യുന്നത്.

ഒരു വസ്തുവിൽ അല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തിയിലുള്ള കഴിവുകളുടെ ആകത്തുകയാണ് സൗന്ദര്യം.

എല്ലാവരിലും സൗന്ദര്യമുണ്ട്. നാം അത് എങ്ങനെ അവതരിപ്പിക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാനം. താഴെ വിവരിക്കുന്ന ചില ഘടകങ്ങൾ സൗന്ദര്യത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നുവെന്നു നോക്കാം.

- a) ആകാരം
- b) ശരീരസംസ്ഥിതി
- c) ശുചിത്വം
- d) ശരിയായ പോഷണം

a) ആകാരം

പ്രശസ്ത ഗണിതശാസ്ത്രജ്ഞനായ പൈഥഗോറസിന്റെ വീക്ഷണത്തിലൂടെയാണ് ആകാരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ച നീങ്ങുന്നത്.

‘ശരിയായ അനുപാതമാണ് സൗന്ദര്യം’ - പൈഥഗോറസ്

ആകാരത്തിന്റെ അനുപാതത്തെക്കുറിച്ച് പല കണക്കുകളും പറയാറുണ്ട്. എന്നാൽ അവയിൽ കാലത്തിനനുസരിച്ച് മാറ്റം വരാറുണ്ട്. എല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുന്ന ചില സങ്കല്പമാണ് ഇവിടെ കുട്ടികളിലെത്തിക്കുക. ഉൾവലിഞ്ഞ വയറും ഉദരഭാഗങ്ങളും ആകാരഭംഗിയിൽ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.



അവ മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള ചില വ്യായാമ മൂറുകളാണ് പ്രവർത്തനം 2 മുതൽ 7 വരെ വിവരിക്കുന്നത്. ബയോമെക്കാനിക്കൽ അപഗ്രഥനത്തിന് ശേഷം ഏറ്റവും അഭികാമ്യമായതായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളവയാണിത്. സ്കൂളിലെ സാഹചര്യത്തിനനുസരിച്ച് ഏതെങ്കിലും ഒരു കളി (ഫുട്ബോൾ, വോളിബോൾ തുടങ്ങിയവ) 15 മിനിറ്റ് കളിപ്പിച്ച ശേഷം ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കുക. എല്ലാ കുട്ടികളും ശരിയായ രീതിയിൽ ചെയ്യുന്നുവെന്ന് അധ്യാപിക ഉറപ്പു വരുത്തണം.

പ്രവർത്തനം 2

i) അബ്ഡോമിനൽ ക്രഞ്ച്

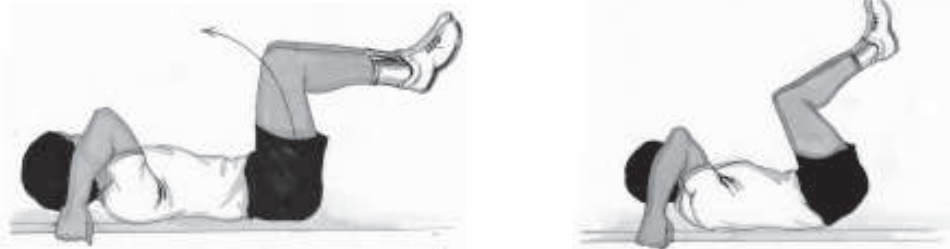
തറയിൽ മലർന്നു കിടക്കുക. കാൽമുട്ട് മടക്കി ചിത്രത്തിലേതു പോലെ ശരീരത്തോട് ചേർത്തു പിടിക്കുക. കൈ മടക്കി നെഞ്ചിൽവെച്ച് ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗം മാത്രം ചെറുതായി ഉയർത്തി (ഉദരപേശികളെ ഞെരുക്കുന്നവിധം) പിടിച്ചശേഷം മടങ്ങുക. കുട്ടികളുടെ കഴിവിനനുസരിച്ച് കൂടുതൽ തവണകൾ ആവർത്തിക്കുക.



പ്രവർത്തനം 3

ii) റിവേഴ്സ് ക്രഞ്ച്

തറയിൽ മലർന്നു കിടക്കുക. കാൽമുട്ട് മടക്കി ചിത്രത്തിലേതു പോലെ ശരീരത്തോട് ചേർത്തു പിടിച്ച് കാൽമുട്ട് നെഞ്ചോടുടുപ്പിക്കുക. നടുവ് തറയിൽനിന്നു ചെറുതായി ഉയരുന്നിടം വരെ ചെയ്യുക. തിരികെ വരുക.



പ്രവർത്തനം 4

iii) ഡബിൾ ക്രഞ്ച്

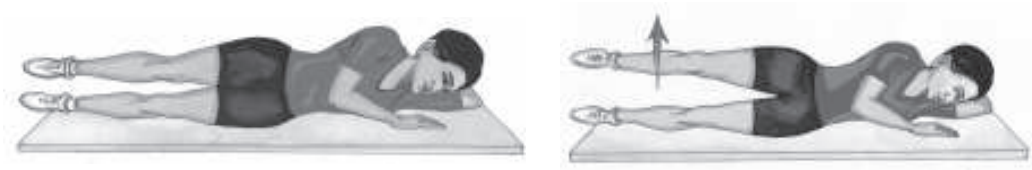
കുറച്ചുകൂടി കാഠിന്യമേറിയ പ്രക്രിയയാണിത്. റിവേഴ്സ് ക്രഞ്ചും-അബ്ഡോമിനൽ ക്രഞ്ചും ഒരേ സമയം ചെയ്യുന്നു. ചിത്രത്തിലേത് പോലെ.



പ്രവർത്തനം 5

iv) സൈഡ് ലെഗ് ലിഫ്റ്റ്സ്

ഏതെങ്കിലും ഒരു വശത്തേക്ക് ചരിഞ്ഞു കിടക്കുക. ഒരു കാൽ നിവർത്തി മുകളിലേക്കുയർത്തുക. തിരികെ കൊണ്ടുവരുക. ശേഷം മറുവശത്തും ചെയ്യുക. ഇതിന്റെ ഉയർന്ന നിലവാരത്തിൽ രണ്ടുകാലും ഒരേസമയം ഉയർത്തുന്നതരത്തിൽ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.



പ്രവർത്തനം 6

v) റിവേഴ്സ് സൈഡ് ലിഫ്റ്റ്

ഏതെങ്കിലും ഒരു വശത്തേക്ക് ചരിഞ്ഞുകിടന്നശേഷം കാൽമുട്ട് മടക്കി ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗം ഉയർത്തുക. ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കൈ സപ്പോർട്ടിനായി തറയിൽ കുത്താവുന്നതാണ്. ഉയർന്ന നിലവാരത്തിലേക്കെത്തുമ്പോൾ സൈഡ് ലിഫ്റ്റും റിവേഴ്സ് സൈഡ് ലിഫ്റ്റും സമന്വയിപ്പിച്ച് ഒരു പ്രവർത്തനമായി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.



പ്രവർത്തനം 7

vi) ബാക്ക് ലെഗ് ലിഫ്റ്റ്

കമഴ്ന്നു കിടക്കുക. കാലുകൾ ഒന്നൊന്നായി തറയിൽ നിന്നുയർത്തുക - ചിത്രത്തിലേതുപോലെ. ഉയർന്ന നിലവാരത്തിലേക്കെത്തുമ്പോൾ ഈ കാലുകളും ഒരേസമയം ഉയർത്താൻ ശ്രമിക്കാം.



b) ശരീരസംസ്ഥിതി

ശരീരസംസ്ഥിതി സൗന്ദര്യത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകമാണ്. ശരീരസംസ്ഥിതിയുടെ പ്രാഥമികതത്വമായ Sit tall, stand tall, walk tall എന്നിവ കുട്ടികളിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കേണ്ടത് ഓർമ്മപ്പെടുത്തുക. ഇരിക്കുമ്പോഴും കിടക്കുമ്പോഴും നല്ല ഉയരത്തിനായി ശ്രമിക്കുമ്പോൾ നട്ടെല്ല് നിവർത്തിവയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും തന്മൂലം പിറകിലെ പേശികൾ ഐസോമെട്രിക് കോൺട്രാക്ഷനി (Isometric contraction) ലൂടെ ബലപ്പെടുകയും ശരീരസംസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ നട്ടെല്ലുകളുടെ തേയ്മാനം കുറയും. നട്ടെല്ലുകൾക്കിടയിലുള്ള കാർട്ടിലേജുകൾ അമർന്നുപോകാതിരിക്കുക വഴി നല്ല ഉയരം സാധ്യമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. നല്ല രക്തയോട്ടം, നാഡീനരമ്പുകളുടെ കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനം, മെച്ചപ്പെട്ട ശ്വാസനപ്രക്രിയ തുടങ്ങി പല ഗുണങ്ങളും ഇതിനനുബന്ധമായിട്ടുണ്ട്. ശരീരസംസ്ഥിതി നിലനിർത്തേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആറാംക്ലാസിൽ പഠിച്ചിട്ടുള്ളവ പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ കുട്ടികളെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുക.

c) ശുചിത്വം

ശുചിത്വം സൗന്ദര്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനഘടകമാണ്. എല്ലാ സൗന്ദര്യവർധക പ്രക്രിയകളും ശുചിത്വത്തിലേക്കാണ് നയിക്കാറുള്ളത്.

പാദങ്ങൾ, വിരലുകൾ, അവയ്ക്കിടയിലെ ഭാഗങ്ങൾ, നഖങ്ങൾ, അവയ്ക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ഭാഗങ്ങൾ, ഗൃഹ്യഭാഗങ്ങൾ എന്നിവ നല്ലപോലെ വൃത്തിയാക്കണം. പെഡിക്യൂർ, മാനിക്യൂർ തുടങ്ങി പല ക്രിയകളും ഇവയാണ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. അഴുക്ക് നീക്കുന്നതോടൊപ്പം ചർമ്മത്തിലെ കേടായ കോശങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാനും ഇതുമൂലം സാധ്യമാകുന്നു. കുളിക്ക് ശേഷം ജലാംശം തീരെ നിൽക്കാതെ തുവർത്തേണ്ടതും ടവ്വൽ വെയിലത്തുണക്കേണ്ടതും ശുചിത്വത്തിനാവശ്യമാണ്. ഇൗർപ്പവും ഇരുട്ടും ഫംഗസ് മൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുന്നു. താരൻ, പുഴുക്കടി തുടങ്ങി പല ത്വക്ക് രോഗങ്ങളും ഫംഗസ് ബാധയാലുണ്ടാകുന്നതാണ്. ഇതൊഴിവാക്കാനാണ് ഇൗർപ്പം പൂർണ്ണമായി തുടച്ചു നീക്കണമെന്നു പറയുന്നത്. വെയിൽ ഫംഗസിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ ടവ്വൽ വെയിലത്തുണക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. മറ്റുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന ടവ്വൽ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

നല്ല കണ്ണുകൾ, പല്ലുകൾ, ത്വക്ക്, കേൾവി, മുക്ക് എന്നിവയെല്ലാം ശുചിത്വത്തിലൂടെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. കാഴ്ചവൈകല്യം പറ്റുന്നിടത്തോളം ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. കാഴ്ചവൈകല്യം ശരീരസംസ്ഥിതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തും അതിനാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ തേടേണ്ടതാണ്.

കായികപ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ശരീരത്തിനുള്ളിലെ മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. കായികപ്രവർത്തനത്തിനു ശേഷമോ അല്ലാതെയോ വിയർത്താൽ അവ തോർന്ന

ശേഷം അധികം വൈകാതെ കുളിക്കണം. ശരീരഗന്ധം മോശമാകാതിരിക്കാൻ ഇതു സഹായിക്കും.

കണ്ണിന്റെ സംരക്ഷണത്തിന്

- a) കമ്പ്യൂട്ടർ, മൊബൈൽഫോൺ എന്നിവയുടെ അമിത ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക.
- b) ഇരുട്ടുമുറിയിലും യാത്രയിലും പുസ്തകവായന, ടി.വി. കാണൽ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.
- c) മുഖം കഴുകുമ്പോൾ വെള്ളം തളിക്കുകമാത്രം ചെയ്യുക.
- d) ശരിയായ അളവിൽ ഉറക്കം ഉറപ്പാക്കുക.
- e) കണ്ണിനുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുക.
- f) ദീർഘനേരം വായിക്കുമ്പോൾ ഇടയ്ക്ക് ഇടവേള നൽകി പച്ചവസ്തുവിലോ വിദ്യുത വസ്തുവിലേക്കോ നോക്കുക.



വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം വൃത്തിയായി ധരിക്കുന്നത് സൗന്ദര്യലക്ഷണമാണ്. മറ്റുള്ളവർക്ക് അരോചകമായ വസ്ത്രധാരണം സൗന്ദര്യത്തിന് വിഘാതം സൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്.

പല്ലുകൾ

- 1. ദിവസവും രണ്ടുനേരമെങ്കിലും പല്ല് തേക്കുക.
- 2. മിഠായി തുടങ്ങിയ ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾക്കു ശേഷം നിർബന്ധമായും വായ കഴുകണം.
- 3. പല്ല് തേക്കുമ്പോൾ മോണകളും വായക്കകവും നന്നായി കഴുകണം.
- 4. ഒരു നേരവും അമിതമായി പല്ലുകൾ തേയ്ക്കരുത്.



അമിതയാത്ര - പ്രത്യേകിച്ച് ഇരു ചക്രവാഹനത്തിൽ - കണ്ണിനും ത്വക്കിനും കേടുകൾ വരുത്തും. ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും ലോലമായ ഒരവയവമാണ് കണ്ണ്. പൊടിപടലങ്ങൾ ഏൽക്കുന്നത് കണ്ണിനെ സാരമായി ബാധിക്കാറുണ്ട്. കൂടാതെ ഡ്രൈവിങ്ങിൽ കണ്ണിനുണ്ടാകുന്ന സമ്മർദ്ദം വളരെ വലുതാണ്. സദാ കണ്ണു തുറന്ന് ശ്രദ്ധയോടിരിക്കുന്നത് സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

കളങ്ങളിൽ നൽകിയിട്ടുള്ള കണ്ണിന്റെയും പല്ലുകളുടെയും സംരക്ഷണത്തിനുള്ള നൂറുങ്ങൾ ക്ലാസിൽ ചർച്ചചെയ്യാവുന്നതാണ്.

കുട്ടികളുടെ ശരീരസംസ്ഥിതി, ശുചിത്വം എന്നിവ നിരന്തരമൂല്യനിർണയത്തിനായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

d) ശരിയായ പോഷണം

ശരിയായ പോഷണം ആരോഗ്യലക്ഷണമാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരം സൗന്ദര്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ഇടയ്ക്കിടെ വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ചർമ്മത്തിന്റെ പ്രസരിപ്പിന് ആവശ്യമാണ്. രക്തത്തിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ (ഇ), ഇരുമ്പ്, ജലം എന്നിവ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുമ്പോൾ ചർമ്മസൗന്ദര്യത്തിനാവശ്യമാണ്.

സൂര്യരശ്മി ഏറ്റവും അല്ലാതെയും നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ത്വക്കിന് ഓക്സിഡേഷൻ സംഭവിക്കുന്നു. ഇതുമൂലം ചുളിവുകളും സൗന്ദര്യശോഷണവും ഉണ്ടാകുന്നു. ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഇവയെ പ്രതിരോധിച്ച് കൂടുതൽ സൗന്ദര്യം പ്രദാനം ചെയ്യും.

ഇവ കൂടാതെ മാനസിക, സാമൂഹിക സ്ഥിതിയിലെ ഉന്നതി തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ ഘടകങ്ങൾ സൗന്ദര്യത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. പ്രസന്നമായ മുഖം വിഷമിച്ച് മൂന്നുമായതിനേക്കാൾ ആകർഷകമാണ്.

സാമൂഹികമായ ഉന്നതി ശരീരഭാഷയെ പരിപോഷിപ്പിച്ച് ഉത്തമസൗന്ദര്യത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നു. നല്ല സംസാരം, ഇടപഴകാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവയെല്ലാം സൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

വ്യായാമം പോലെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നതാണ് ശരിയായ വിശ്രമവും. ഉറക്കത്തിലാണ് പേശികളുടെ പുനർനിർമ്മാണവും പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധനയും വളർച്ചയും വികാസവും എല്ലാം ഉണ്ടാവുന്നത്. ഉറക്കത്തിന്റെ അഗാധതയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന REM (Rapid Eye Movement) ഘട്ടമാണ് യഥാർത്ഥ വിശ്രമത്തിനാധാരം. ഈ ഘട്ടത്തിലാണ് അറിവുകൾ ക്രോഡീകരിക്കപ്പെടുന്നതും ഓർമ്മശക്തി വളരുന്നതും. കൂടുതൽ ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നത് ഗ്രവിൻ എന്ന, വിശപ്പിനാധാരമായ ഹോർമോൺ ഉൽപ്പാദനം കുറച്ച് അമിതവണ്ണമുണ്ടാകുന്നത് ഒഴിവാക്കുന്നു.

പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് ഒരു വ്യക്തിക്ക് ലഭിക്കേണ്ട കുറഞ്ഞ ഉറക്കത്തിന്റെ അളവ് പട്ടികയിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

വയസ്സ്	ഉറക്കം
ജനനം മുതൽ രണ്ടു മാസംവരെ	12 - 18 മണിക്കൂർ
3 മാസം മുതൽ 1 വയസ്സുവരെ	14 - 15 മണിക്കൂർ
1 വയസ്സു മുതൽ 3 വയസ്സുവരെ	12 - 14 മണിക്കൂർ
3 വയസ്സു മുതൽ 5 വയസ്സുവരെ	11 - 13 മണിക്കൂർ
5 വയസ്സു മുതൽ 12 വയസ്സുവരെ	10 - 11 മണിക്കൂർ
12 വയസ്സു മുതൽ 18 വയസ്സുവരെ	8½ - 10 മണിക്കൂർ
18 വയസ്സു മുതൽ	7½ - 9 മണിക്കൂർ

ഈ പാഠത്തിലെ ചർച്ചകളിൽനിന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് ആരോഗ്യഘടകങ്ങളായ ശാരീരിക, മാനസിക, സാമൂഹിക, വൈകാരിക ഉന്നതി സൗന്ദര്യത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നുവെന്നാണ്. അതിനാൽ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിച്ച് നല്ല ജീവിതശൈലിയിലൂടെ സൗന്ദര്യത്തിലേക്കു നീങ്ങാം.

പ്രവർത്തനം 8

ഇവിടെ സൂചിപ്പിച്ചവയല്ലാതെ പല ഘടകങ്ങളും സൗന്ദര്യം കൂട്ടാൻ ആവശ്യമാണ്. അവ കുട്ടികളുമായി ചർച്ചചെയ്തശേഷം ഇനി പറയുന്നവയും ചേർത്ത് പരിപോഷിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

1. അറിവ്
2. ശരിയായ സംസാരരീതി
3. ഉയർന്ന ചിന്താഗതി
4. തെളിഞ്ഞ മുഖഭാവം
5. രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ

ഒരു വ്യക്തിയുടെ പ്രായം താഴെ പറയുന്ന വിധത്തിൽ കണക്കാക്കാറുണ്ട്. ജനനത്തീയതിക്കാധാരമായി കലണ്ടർ പ്രകാരമുള്ള വയസ്സിനെ ക്രോണോളജിക്കൽ ഏജ് എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയ്ക്കനുസൃതമായി കണക്കാക്കുന്ന പ്രായത്തെ ഫിസിയോളജിക്കൽ ഏജ് എന്നും ശരീരത്തിന്റെ കാഴ്ചയിലെ പ്രസരിപ്പിനനുസൃതമായ പ്രായത്തെ അനാട്ടമിക്കൽ ഏജ് എന്നും പറയുന്നു. ആരോഗ്യപ്രദമായ ജീവിതശൈലി അനാട്ടമിക്കൽ, ഫിസിയോളജിക്കൽ ഏജുകളെ ചെറുപ്പമായി നിലനിർത്തി സൗന്ദര്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

ഈ ചർച്ചകൾ ഉയർത്തുന്ന പ്രധാനഘടകം ആരോഗ്യമാണ് സൗന്ദര്യമെന്നാണ്. ചർച്ചചെയ്ത ഒട്ടുമിക്ക ഘടകങ്ങളും ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഘടകങ്ങളാണ്. നേരിട്ടോ അല്ലാതെയോ എല്ലാം അവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയാണെന്നും ഈ പ്രവർത്തന ചർച്ചയിലൂടെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം.

ഇരുചക്രവാഹനത്തിൽ ദീർഘനേരം യാത്രചെയ്യുന്നത് കണ്ണുകൾക്കും ത്വക്കിനും കേടുപാടുകൾ വരുത്തിയേക്കാം. ആയതിനാൽ ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ആവശ്യമായ സുരക്ഷാമുൻകരുതലുകൾ (ഹെൽമറ്റ്, സൺഗ്ലാസ്, ഓവർകോട്ട്....) സ്വീകരിക്കണം.

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനം

നാൽപ്പതുകളിലും കളം നിറഞ്ഞുകളിക്കുന്ന ലിയാണ്ടർ പയസ്സിന്റെ ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയിലൂടെ പ്രായത്തെ വെല്ലുന്ന ആകാരവും സൗന്ദര്യവും അദ്ദേഹത്തിൽ ഒത്തിണങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിനു സമാനമായി നിങ്ങൾ കാണുന്ന ഒരു സെലിബ്രിറ്റിയുടെ സൗന്ദര്യത്തെക്കുറിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.



റഷ്യൻ പ്രസിഡന്റ് വ്ളാഡിമിർ പുടിന്റെ ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക. 63 വയസ്സ് തികഞ്ഞ ഇദ്ദേഹം ഇപ്പോഴും ഊർജസ്വലനാണ്. 11-ാം വയസ്സിൽ ജ്യൂഡോപഠനം തുടങ്ങിയ അദ്ദേഹം കരാട്ടെയിൽ ബ്ലാക്ക്ബെൽറ്റും സ്കീയിങ്, ഐസ് ഹോക്കി എന്നിവയിലും പ്രാവീണ്യം നേടിയിട്ടുണ്ട്. പ്രായത്തെ വെല്ലുന്ന പ്രസരിപ്പോടെ അദ്ദേഹം സുന്ദരനായി നിലകൊള്ളുന്നു.



വ്ളാഡിമിർ പുടിൻ
വയസ്സ് - 63

2

കുട്ടികൾ നിത്യജീവിതത്തിൽ

ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ മനുഷ്യർ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നമാണ് ശാരീരിക-മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ. മുതിർന്നവരെപ്പോലെ കുട്ടികളും വിവിധ കാരണങ്ങളാൽ സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്കടിമപ്പെടുന്നു. ശാരീരിക-മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കുന്നതിനുള്ള കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ, മാനസികവ്യായാമങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചും വിവിധ യോഗാസനങ്ങൾ, പ്രകടനസംബന്ധമായ കായികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുമാണ് യൂണിറ്റിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്.

- പഠനനേട്ടങ്ങൾ**
- ശാരീരിക-മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു എന്നു തിരിച്ചറിയുന്നു.
 - വിവിധ യോഗാപരിശീലനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതുവഴി ശാരീരിക-മാനസിക ക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
 - പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളെപ്പറ്റി അറിവു നേടുന്നു.

ഉള്ളടക്കം

- സമ്മർദ്ദ ലഘൂകരണം (Stress Management)
 - സിംപിൾ മെഡിറ്റേഷൻ (Simple Meditation)
 - വിഷ്വൽ ഇമേജറി (Visual Imagery)
 - പിയർ ഷെയറിങ് (Peer Sharing)
- യോഗാസനങ്ങൾ
 - ഹലാസനം
 - വക്രാസനം
 - വ്യാഘ്രാസനം
 - വൃക്ഷാസനം
 - ഉഷ്ട്രാസനം
- പ്രകടനസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ
 - വേഗം
 - കരുത്ത്
 - ചുരുചുരുക്ക്

- ഏകോപനം
- സംതുലനം
- പ്രതികരണസമയം

എന്താണ് സമ്മർദ്ദം/പിരിമുറുക്കം?

പ്രതികൂലസാഹചര്യങ്ങളിൽനിന്നോ ആവശ്യങ്ങൾ തൃപ്തികരമായി നിറവേറ്റാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോഴോ ഉണ്ടാകുന്ന മാനസികവും ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ അവസ്ഥയാണ് സമ്മർദ്ദം/പിരിമുറുക്കം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.



സമ്മർദ്ദം കുട്ടികളിൽ



മനുഷ്യനിലെ സമ്മർദ്ദം ശാരീരിക, മാനസിക, വൈകാരിക തലങ്ങളിൽ പലപ്പോഴും ശരീരത്തിലെ തുലനാവസ്ഥയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. സമ്മർദ്ദം ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതലായി ഉൽക്കണ്ഠ ഉളവാക്കുകയും ശരീരം പലപ്പോഴും അപകടാവസ്ഥകളിലേക്ക് നീങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കുന്നതും കായികമത്സരങ്ങൾ വീക്ഷിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നതും കുട്ടികളിലെ ശാരീരിക-മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം മാനസികവ്യായാമങ്ങളും സമ്മർദ്ദത്തെ ലഘൂകരിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 1

സിംപിൾ മെഡിറ്റേഷൻ (Simple Meditation)

പ്രൈമറിതലം മുതൽ ഹയർ സെക്കന്ററിതലം വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനായി സിംപിൾ മെഡിറ്റേഷൻ പരിചയപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. വളരെയധികം ഫലപ്രദവും പ്രാധാന്യമുള്ളതുമാണ് ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ. മെഡിറ്റേഷനിലൂടെ ശാരീരിക-മാനസിക വികാസവും ആരോഗ്യകരമായ ഒരു അന്തരീക്ഷവും വ്യക്തികളിൽ/കുട്ടികളിൽ സംജാതമാവുന്നു. വ്യാകുലചിന്തകളില്ലാത്ത മനസ്സിന്റെ റിലാക്സേഷൻ ആണ് മെഡിറ്റേഷൻ. പുരാതനകാലം മുതലേ മനുഷ്യർ മെഡിറ്റേഷൻ അനുവർത്തിച്ചു പോന്നിരുന്നു.



ചിത്രം 2.1

മെഡിറ്റേഷൻ ചില നിർവചനങ്ങൾ

- ഒരു വസ്തുവിൽ മാത്രം കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന മനസ്സ്.
- ഒരു പ്രത്യേക ശക്തി പകരുന്നത്.
- പ്രത്യേക വിഷയങ്ങളിൽ ചിന്തയെ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. ഉദാ: Kindness, Affection etc.

ലോകത്തിൽ വളരെയധികം പ്രചാരമുള്ള പ്രവർത്തനമാണ് മെഡിറ്റേഷൻ എന്ന് കുട്ടികളോട് വ്യക്തമാക്കുന്നു. എത്ര പേർ ഇതിനു മുമ്പ് മെഡിറ്റേഷൻ ചെയ്തിട്ടുണ്ട് എന്നു ചോദിക്കുന്നു. ചെയ്തിട്ടുള്ളവർ കൈ പൊക്കട്ടെ. (ഉദാ: എൻ.സി.സി., എസ്.പി.സി., എൻ.എസ്.എസ്, മാർഷൽ ആർട്സ് തുടങ്ങിയവയിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ). നിലത്ത് വിരിപ്പിലോ കസേരയിലോ ഇരുന്നുകൊണ്ട് മെഡിറ്റേഷൻ എക്സർസൈസുകൾ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. മെഡിറ്റേഷൻ ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പും ശേഷവും ഹൃദയനിരക്ക് (Pulse rate) രേഖപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.



ചിത്രം 2.2

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. കുട്ടികളുടെ പൾസ് കണ്ടെത്തി രേഖപ്പെടുത്തുക.
2. സൗകര്യപ്രദമായി നടുവ് നിവർത്തി ഇരിക്കുക (Straighten spine). ശരീരവും മനസ്സും ശാന്തമാക്കിക്കൊണ്ട് 10 പ്രാവശ്യം* Relax belly breathing (Abdomen breathing) ചെയ്യുക.
3. 5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം Deep breathing വിവിധ ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിഞ്ഞ് പരിശീലിക്കുക.
4. കുട്ടികളുടെ തല 5-10 പ്രാവശ്യം ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും വളരെ സാവധാനത്തിൽ ചലിപ്പിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
5. വളരെ സാവധാനത്തിൽ കുട്ടികളുടെ തല മുന്നോട്ടു മടക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. കീഴ്ത്താടി (Chin) നെഞ്ചിൽ തൊടുന്നതിന് ശ്രമിക്കുക. തുടർന്ന് തല സാവധാനത്തിൽ മുകളിലേക്കും പിന്നിലേക്കും 5-10 പ്രാവശ്യം ചലിപ്പിക്കുക.
6. ഇരു കൈകളും ശരീരത്തിനു വശത്തായി താഴ്ത്തിയിട്ടുശേഷം സാവകാശത്തിൽ മുദ്രവായി വേണം വിറപ്പിക്കേണ്ടത് (Shaking of arms).
7. പാദങ്ങൾ ഗ്രൗണ്ടിൽനിന്ന് അൽപ്പം ഉയർത്തിയശേഷം ഇരുകാലുകളും വിറപ്പിക്കാൻ (Shaking of legs) നിർദ്ദേശം നൽകുക.
8. നിശ്ചബ്ദമായി കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കാൻ പറയുക. ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കാതെ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക എന്ന് കുട്ടികളോട് പറയുക. രണ്ടു മിനിറ്റ് ഇപ്രകാരം ഇരുന്നശേഷം കണ്ണുകൾ സാവധാനം തുറക്കാൻ പറയുക.
9. നടുവ് നിവർത്തി ആയാസരഹിതമായും നല്ല ബാലൻസോടെയും കുട്ടികളെ ഇരുത്തുക. കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കാൻ പറയുക. രണ്ടുമിനിറ്റ് ഇപ്രകാരം ഇരുത്തുക. കണ്ണുകൾ സാവധാനം തുറക്കാൻ പറയുക.
10. ഹൃദയനിരക്ക് (Pulse rate) കണക്കാക്കുക. മെഡിറ്റേഷനുമുമ്പ് എടുത്ത Pulse rate മായി താരതമ്യം ചെയ്യിക്കുക.

*Relax belly breathing / Abdomen breathing - ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുമ്പോൾ ഉദരഭാഗം മെല്ലെ ഉയർന്നുവരുകയും ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുമ്പോൾ ഉദരഭാഗം താഴ്ന്നു വരുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിത്.

ഓർമിക്കേണ്ടത്

മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനും മാനസികാരോഗ്യം കൈവരിക്കാനും വേണ്ടി മെഡിറ്റേഷൻ ഒരു ശീലമാക്കേണ്ടതാണ്. മെഡിറ്റേഷൻ സ്കൂളിലും വീട്ടിലും സമയ മനുസരിച്ച് സൗകര്യപ്രദമായി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

പ്രവർത്തനം - 2

എന്റെ അനുഭവം

സിംപിൾ മെഡിറ്റേഷനിൽ ഏർപ്പെട്ടതിനുശേഷമുണ്ടായ അനുഭവം വിവരിക്കുമ്പോൾ മെഡിറ്റേഷനുമുന്പും ശേഷവുമുള്ള പൾസ്റേറ്റ് താരതമ്യം ചെയ്യുക. ഹൃദയനിരക്ക് താരതമ്യേന കുറവായി അനുഭവപ്പെടുന്നതായിക്കാണാം. കാരണം മെഡിറ്റേഷൻ ശാരീരിക മാനസിക വിശ്രമം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

തലച്ചോർ ഉഗ്രനാക്കാൻ (Meditation for Brain)

തലച്ചോർ (Brain) ഏറ്റവും നന്നായി സ്വീകരിക്കുന്ന മരുന്ന് മെഡിറ്റേഷനാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. എട്ടാഴ്ച തുടർച്ചയായി മെഡിറ്റേഷൻ ചെയ്യുന്നവരുടെ തലച്ചോറിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ ഗ്രേമാറ്ററിന്റെ അളവ് വർദ്ധിച്ചതായും പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിച്ചാൽ മെഡിറ്റേഷൻ പെട്ടെന്നുള്ള പ്രതിലോമ പ്രതികരണങ്ങളെ പതുക്കെയൊക്കാനും സഹായിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നതെന്നു കാണാം. എടുത്തുചാട്ടക്കാരായ കോശങ്ങളെ അൽപ്പമൊന്നു തണുപ്പിക്കുന്നു. അൽപ്പം ആലോചിക്കാനുള്ള സമയം കിട്ടുന്നു. പെട്ടെന്നുള്ള കോപം, സങ്കടം, സമ്മർദ്ദം എന്നിവയിൽ നിന്നെല്ലാം മാറിനിൽക്കാൻ മെഡിറ്റേഷൻ സഹായിക്കും. ഇത് സാമൂഹികപ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനും ഉപകരിക്കും.

വിഷ്വൽ ഇമേജറി (Visual Imagery) - ദൃശ്യപരമായ ചിത്രവിധാനം

ഒരു വ്യക്തി തന്റെ മുന്നറിവുകൾ, അനുഭവങ്ങൾ എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മാനസികമായ ചിത്രങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തുന്ന പ്രക്രിയയാണ് വിഷ്വൽ ഇമേജറി. ഒരു പുസ്തകം വായിക്കുന്നതുപോലെയോ ചിത്രം കാണുന്നതുപോലെയോ ഇത്തരത്തിൽ ഈ പ്രക്രിയ അകക്കണ്ണിലൂടെ കാണാനും മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

വിഷ്വൽ ഇമേജറി പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂട്ടികളിലെ മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാൻ വളരെയധികം സഹായിക്കുമെന്ന് അധ്യാപിക വിശദീകരിക്കുന്നു.



വിഷയം ഇമ്മേജി ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- കുട്ടികളെ ഉചിതമായ രീതിയിൽ ഇരുത്തുക. കിടന്നുകൊണ്ടു ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- കുട്ടികളെ ദൃശ്യപരമായ ചിത്രവിധാനത്തിലൂടെ കടത്തിവിടുന്നതിന് അനുയോജ്യമായ സ്ക്രീപ്റ്റ് എഴുതി തയ്യാറാക്കണം.



ചിത്രം 2.2

ഉദാഹരണമായി കടൽത്തീരത്ത് പോകുന്നത്, വിവിധ കളികളുടെ സന്ദർഭങ്ങൾ (ലോകകപ്പ് മത്സരങ്ങൾ, ഒളിമ്പിക്സ്) തുടങ്ങിയവ അധ്യാപിക തിരഞ്ഞെടുക്കട്ടെ.

- കുട്ടികൾക്ക് നൽകേണ്ട വിവരണങ്ങൾ വ്യക്തവും ശബ്ദം കുറച്ച് ശാന്തമായിട്ടു മായിരിക്കണം.
- ഓരോ നിർദ്ദേശം കഴിയുമ്പോൾ (നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ) കുട്ടികൾക്ക് ചിന്തിക്കാനാവശ്യമായ സമയം അനുവദിക്കണം.

പ്രവർത്തനം - 3

വിഷയം ഇമ്മേജി - പരിശീലനക്രമം

ക്ലാസിലെ കുട്ടികളോട് കണ്ണുകളടച്ച് നിവർന്ന് ഇരിക്കാൻ പറയുന്നു. കുട്ടികളോട് അവരുടെ ശ്രദ്ധ ഒരു കടൽത്തീരത്തിന് സമീപത്തേക്ക് എത്തിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. ബീച്ചിന്റെ സൗന്ദര്യം നന്നായി ആസ്വദിക്കാൻ പറയണം. സൂര്യകിരണങ്ങളുടെ ചൂടും കടൽക്കാറ്റിന്റെ അലയടികളും



കടലിരമ്പങ്ങളും വ്യക്തമാക്കി അകക്കണ്ണിലൂടെ കാണുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. കടൽക്കാക്കുകൾ കടലിനു മുകളിലായി വട്ടമിട്ടു പറക്കുന്നത് സങ്കല്പിക്കട്ടെ. കടൽത്തീരത്തുള്ള നേരിയ ചൂടുള്ള മണൽത്തരികളിൽ നടക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ കാലിനേൽക്കുന്ന ചെറിയ



ചൂട് വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാൻ പറയണം. പതുക്കെ കുട്ടികളോട് കടലിനടുത്തേക്ക് നടക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. കടൽത്തീരമാല വന്നു തട്ടുമ്പോൾ നമ്മുടെ കാലിലെ ചൂട് മാറുന്നതും തണുപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നതും സങ്കല്പിക്കാൻ പറയുക. തിരമാലകൾ കുട്ടികളുടെ കാലിലേക്ക് കയറുന്നതായി സങ്കല്പിക്കട്ടെ. ആ കടൽവെള്ളത്തിൽ ചെറുതായി ഒന്നു ചാടാനും അതിൽനിന്നു ശരീരത്തിലേക്ക് തെറിക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽനിന്നു നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന ഉൻമേഷവും ഉണർവും വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാനും

പറയുക. ഇനി വെള്ളത്തിൽനിന്നു പതിയെ കടൽക്കരയിൽ കയറാനും ഓരോരുത്തരുടെയും കൈയിലിരിക്കുന്ന ടവൽ അവിടെ വിരിച്ച് അതിൽ കിടക്കാനും ആവശ്യപ്പെടുക. കുറച്ചു സമയം അവിടെകിടക്കാനും അവിടെത്തെ പരിസര ദൃശ്യങ്ങളും ശാന്തതയും വ്യക്തമായി കാണാനും മനസ്സിലാക്കാനും നിർദ്ദേശിക്കുക. അവിടെത്തെ ശബ്ദങ്ങൾ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. ആ നിലയിൽ എത്രനേരം കൂട്ടികൾക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു എന്ന് ശ്രദ്ധിച്ചു നോക്കുക.



കുറച്ചുനേരം ആ നിലയിൽ തുടരാനും അതിനുശേഷം കടലിനുസമീപത്തേക്ക് എത്താനും പറയുന്നു. നമ്മുടെ മനസ്സിൽ നിലനിൽക്കുന്ന വിഷമങ്ങൾ, പ്രയാസങ്ങൾ ഓർക്കാം (ഉദാ: വീട്ടിലെ വിഷമങ്ങൾ, അയൽക്കാരുമായുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന മരണം, കൂട്ടുകാരുമായി ഉണ്ടായ പിണക്കങ്ങൾ/പരിഭവങ്ങൾ എന്നിവ) തുടങ്ങിയവ.

എല്ലാവിധ പ്രയാസങ്ങളേയും പ്രശ്നങ്ങളും ഭാരങ്ങളും ആസാഗരത്തെ സാക്ഷിയാക്കി അവിടെ നിക്ഷേപിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കട്ടെ. മുഴുവൻ ഭാരങ്ങളും കടൽത്തീരമാലകളിലൂടെ ഒഴുകി ദൂരേക്ക് പോകുന്നതായും പറയുക. അതിനുശേഷം വളരെ ശാന്തമായ മനസ്സോടെയും ശരീരത്തോടെയും വീണ്ടും നടന്നു കടലിനു സമീപത്തായി നാം വിരിച്ചിരിക്കുന്ന ടവലിനടുത്തെത്തി അതിൽ കിടന്നു വിശ്രമിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുവാൻ പറയുക. കുറച്ചു സമയം ആ നിലയിൽ തുടരാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. അതിനുശേഷം ദീർഘമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. കുറച്ചുസമയത്തിനുശേഷം വളരെ പതിയെ കണ്ണുകൾ തുറക്കട്ടെ. റിലാക്സ് ചെയ്യിക്കുക. (വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ തുടരാൻ അവസരം നൽകുക).



അധ്യാപകർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. വിഷൽ ഇമേജറി ക്ലാസുകൾ 10 മുതൽ 20 മിനിറ്റ് വരെ നൽകാവുന്നതാണ്.
2. പ്രവർത്തനത്തിനുശേഷം കുട്ടികളുടെ അനുഭവങ്ങളും ഉണ്ടായ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ചോദിച്ചറിയുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുക.

3. ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ ഒരുമിച്ചോ വിവിധ ഗ്രൂപ്പുകളായോ ജോഡികളായോ തിരിച്ച് ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
4. ഇത്തരം എക്സർസൈസിനു ശേഷം കുട്ടികൾ ശാന്തരും പ്രയാസരഹിതരുമായി മാറിയെന്ന് അധ്യാപിക ഉറപ്പുവരുത്തുക.
5. വിഷയം ഇമേജറി ടെക്നിക്കിനായി ഉപയോഗിച്ച പ്രവർത്തനത്തിനിടയിലുണ്ടായ ഓരോ സന്ദർഭത്തെയും പറ്റി വ്യക്തമായി ചോദിച്ചറിയുകയും അവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഓർമിക്കേണ്ടവ

1. ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുന്നതിന് കുട്ടികൾക്ക് അവസരം നൽകുന്നതും പങ്കെടുപ്പിക്കുന്നതും അവരെ കൂടുതൽ ഉന്മേഷമുള്ളവരാക്കുന്നു.
2. വിഷയം ഇമേജറി സ്കൂളിലും വീട്ടിലും സമയമനുസരിച്ച് പരിശീലിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
3. ദൃശ്യപരമായ ചിത്രവിധാനത്തിനു മുൻപും ശേഷവുമുണ്ടായ അനുഭവങ്ങളെപ്പറ്റി ഒരു വിവരണം തയ്യാറാക്കാൻ പറയണം.
4. ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ അധ്യയനവർഷത്തിന്റെ വിവിധ ഇടവേളകളിൽ കുട്ടികളെ പങ്കെടുപ്പിച്ച് നടത്തി അവരെ റിലാക്സ് (മനസ്സും ശരീരവും ശാന്തമാക്കൽ) ചെയ്യിപ്പിക്കുക.

പ്രവർത്തനം - 4 (എന്റെ അനുഭവം)

വിഷയം ഇമേജറി എന്ന പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ കടന്നുപോയപ്പോൾ കുട്ടികൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം ചർച്ചചെയ്ത് എഴുതണം.

ചർച്ചാസൂചനകൾ

- മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാൻ സാധിച്ചു.
- കൂടുതൽ ഉന്മേഷം ലഭിച്ചു.
- പലവിധ ചിന്തകളില്ലാതെ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കാൻ സാധിച്ചു.

പിയർ ഷെയറിങ്ങ് (Peer Sharing)

മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കുന്നതിന് ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മറ്റൊരു മാർഗമാണ് 'Peer Sharing'. അധ്യാപികയ്ക്ക് തന്റെ ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ വ്യക്തിഗതമായോ ഗ്രൂപ്പായോ ഈ പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. പ്രവർത്തനത്തെ സംബന്ധിച്ച ശരിയായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നതിലൂടെ ഈ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ യഥാർത്ഥഫലം കുട്ടികൾക്കു ലഭിക്കാനും സമ്മർദ്ദങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

ഈ പ്രവർത്തനം പ്രൈമറിതലം മുതൽ ഹയർ സെക്കന്ററി തലം വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് നൽകാവുന്നതാണ്. കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ആശയങ്ങളും ചിന്തകളും മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനമാണിത്. കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്ന മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങൾ വളരെ ലളിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഒരു രീതിയാണിത്.



ഈ പ്രവർത്തനരീതിയിലൂടെ കുട്ടികൾക്ക് സ്വതന്ത്രമായി സ്ട്രെസ് ലഘൂകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. കുട്ടികളെ 2 പേർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുക. ഗ്രൂപ്പിലെ ആദ്യത്തെയാൾ അയാളുടെ പ്രശ്നങ്ങളും വിഷമതകളും വ്യക്തമായി തന്റെ പങ്കാളിയോട് പറയുന്നു. പങ്കാളി ഈ സമയം വളരെ ക്ഷമാപൂർവ്വം അത് കേൾക്കുകയും മറ്റൊരു അഭിപ്രായവും പറയാതെ ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തുടർന്ന് രണ്ടാമത്തെ കുട്ടി അയാളുടെ വിവരങ്ങൾ പങ്കിടുമ്പോൾ ഒന്നാമത്തെയോൾ ശ്രോതാവായി മാറുന്നു.

ഈ പ്രവർത്തനം ക്ലാസിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനു മുൻപുതന്നെ അധ്യാപിക പിതർ ഷെയറിങ്ങുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിയമാവലികൾ വിശദീകരിക്കുക. ഉദാഹരണമായി, പങ്കാളിയെ ബഹുമാനിക്കൽ, കളിയാക്കാതിരിക്കൽ, പങ്കാളി പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ മുഴുവൻ കേൾക്കൽ, പങ്കാളിയുടെ എല്ലാ ബുദ്ധിമുട്ടുകളെയും ആശയങ്ങളെയും അഭിപ്രായങ്ങളെയും ബഹുമാനിക്കൽ എന്നിവ വളരെ വ്യക്തമായും കുട്ടികൾക്ക് ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കേണ്ടതാണ്. ശ്രോതാവായിരിക്കുന്ന കുട്ടി നിർദ്ദേശങ്ങളോ അഭിപ്രായങ്ങളോ പറയാൻ പാടില്ല.

പരിശീലനക്രമം

പാർട്ട് 1

1. കുട്ടികളെ ജോഡികളാക്കി തിരിക്കുക. ഓരോ കുട്ടിക്കും അനുയോജ്യമായ രീതികളിൽ പങ്കാളികളാക്കി മാറ്റുക. ഓരോരുത്തർക്കും നമ്പറും നൽകുക (1, 2, 1, 2,) എന്ന ക്രമത്തിൽ.
2. കുട്ടികൾ പരസ്പരം അടുത്തിരുന്ന് ഒന്നാമത്തെ നമ്പറുള്ള കുട്ടി തന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ രണ്ടാം നമ്പർ വരുന്ന കുട്ടിയോട് പറയുന്നു. രണ്ടാം നമ്പർ കുട്ടി മറ്റ് അഭിപ്രായങ്ങൾ പറയാതെ അത് കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

- 3. 1 മുതൽ 3 മിനിറ്റ് സംസാരിച്ചശേഷം ഒന്നാം നമ്പറുകാർ ശ്രോതാവാകുകയും രണ്ടാം നമ്പർ കുട്ടി ഒന്നാമത്തെ കുട്ടിയോട് തന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ പറയുകയും മറ്റേ ആൾ ക്ഷമയോടെ അതു കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പാർട്ട് 2

- 4. അധ്യാപിക മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും വരിയായി നിർത്തിയശേഷം മൂന്നുപേരടങ്ങുന്ന ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. (ഉദാ:- 1, 2, 3, 1, 2, 3.....)
- 5. ഇതിൽ ഒന്നാമത്തെ കുട്ടി രണ്ടും മൂന്നും കുട്ടികളോട് തന്റെ ആശയങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു.
- 6. ഇത്തരത്തിൽ 1 - 3 മിനിറ്റ് ഓരോ കുട്ടിയെയും മാറ്റിമാറ്റി ഇരുത്തിക്കൊണ്ട് ഈ പ്രവർത്തനം തുടരാവുന്നതാണ്.
- 7. ഇങ്ങനെ ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും തമ്മിൽ അവരവരുടെ ആശയങ്ങളും പ്രയാസങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും ചിന്തകളും പരസ്പരം പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിനുള്ള അവസരമാണ് ഇവിടെ അധ്യാപിക ഒരുക്കേണ്ടത്.

കുട്ടികളെ നല്ലൊരു ശ്രോതാവായിട്ടായിരിക്കണം ഇരുത്തേണ്ടത്. മറ്റു വ്യക്തിപരമായ അഭിപ്രായങ്ങൾ ഒന്നും പറയാനോ പ്രവർത്തിക്കാനോ പാടുള്ളതല്ല. അധ്യാപികയുടെ പൂർണ്ണമായ നിയന്ത്രണത്തിലായിരിക്കണം ഈ പ്രവർത്തനം സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടത്. ഇതിലൂടെ കുട്ടികൾക്ക് ഒരു പരിധിവരെ തങ്ങളുടെ മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും അകറ്റാൻ സാധിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 5

ഗെയിം ഷരാഡ്സ് (Game Charades)

ഈ കളിയിൽ കുട്ടികൾ പങ്കെടുക്കുന്നതിലൂടെ അവരുടെ ശാരീരിക-മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ പരമാവധി ലഘൂകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനത്തിനുവേണ്ട സാമഗ്രികൾ

- 1. വിവിധ ഗെയിമുകളുടെ പേരുകൾ എഴുതിയ, ഒരേ വലുപ്പത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള പേപ്പർകഷണങ്ങൾ.
- 2. ഇത്തരത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയ പേപ്പർകഷണങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാൻ ഉതകുന്ന രീതിയിലുള്ള ഒരു തൊപ്പി/ബോക്സ്.
- 3. ഒരു ഡി.വി.ഡി. പ്ലെയറും രസകരമായ സംഗീതത്തിന്റെ സി.ഡി.യും.

കളിയുടെ വിവരണം

അധ്യാപിക ക്ലാസിലെ കുട്ടികളുടെ എണ്ണമനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്ത ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലുമുള്ള കുട്ടികളിൽ ഒരാൾ അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് തൊപ്പിയിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന പേപ്പർകഷണങ്ങളിൽനിന്ന് ഒന്നു തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും തനിക്ക് ലഭിച്ച പേപ്പർകഷണത്തിൽ നോക്കി ഏതു കളിയുടെ പേരാണ് വന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയും തന്റെ ഗ്രൂപ്പിലെ മറ്റുള്ളവരോട് പറയുകയും ചെയ്യുന്നു. സംഗീതത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് മറ്റു ഗ്രൂപ്പുകളുടെ മുന്നിൽ ആ കളി നടത്തുന്നു. അവർക്ക് മനസ്സിലാക്കുന്ന തരത്തിൽ സംഭാഷണങ്ങൾ ഒന്നും അനുകരണത്തിനിടയിൽ പറയാൻ പാടുള്ളതല്ല. വ്യക്തമായ അനുകരണങ്ങളിലൂടെ അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അവരുടെ അഭിനയം ഓരോ ഗ്രൂപ്പും വ്യക്തമായി കാണുകയും വേണം. കാണികളായി ഇരിക്കുന്ന മറ്റു ഗ്രൂപ്പുകളിലെ കുട്ടികൾ അവർ വീക്ഷിച്ച കളി ഏതെന്നു മനസ്സിലാക്കിയശേഷം പറയണം. എല്ലാ ഗ്രൂപ്പുകൾക്കും അനുകരിച്ച കളി ഏതെന്ന് പറയുന്നതിന് അവസരം നൽകണം. നിശ്ചിത സമയത്തിനുശേഷം, കളിയുടെ അവസാനം കുട്ടികൾ അവരവർക്ക് ലഭിച്ച കളിയെ സംബന്ധിച്ച അറിവുകൾ/കാര്യങ്ങൾ ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ചർച്ചചെയ്ത് എഴുതണം. (ഉദാ:- വിവിധ കളിക്കാർ, കളിയുപകരണങ്ങൾ, കളികളുടെ ചിത്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ).

ഓർമിക്കേണ്ടവ

1. അധ്യാപിക പ്രസ്തുത കളിയെ സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുകയും ആ കളി കുട്ടികൾ ആസ്വദിച്ചോ എന്ന് ആരാധ്യകയും വേണം.
2. ഈ കളിയിലൂടെ കുട്ടികൾ വിവിധ ശാരീരികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകയും വളരെ ആസ്വാദ്യകരമായി സംഗീതമുപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശാരീരികമായും മാനസികമായും ഉണ്ടാകുന്ന സമ്മർദ്ദങ്ങളെയും വിഷമതകളെയും പരമാവധി ഒഴിവാക്കാൻ ഇതുവഴി സാധിക്കും.

പ്രവർത്തനം - 6 (എന്റെ അനുഭവം)

ഗെയിം ഷരാഡ്സ് എന്ന കളിയിൽ ഏർപ്പെട്ടശേഷം കുട്ടികൾക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നതോടൊപ്പം ആക്ടിവിറ്റിബുക്കിൽ കുട്ടികളെക്കൊണ്ട് എഴുതിക്കണം. ചില സൂചനകൾ കുട്ടികൾക്കു നൽകാവുന്നതാണ്.

- ശാരീരിക-മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ?
- കളിയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചപ്പോൾ വ്യാകുലചിന്തകൾ മനസ്സിലേക്കു കടന്നുവന്നോ?

- വിവിധ കളികൾ, പ്രശസ്തരായ കളിക്കാർ, സ്പോർട്സ് ഉപകരണങ്ങളുടെ പേരുകൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമായോ?

പ്രവർത്തനം - 7

മൂവ്മെന്റ് ടു മ്യൂസിക് ഫ്രീസ് ഡാൻസ് (Movement to Music Freeze Dance)

പല പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾക്ക് യഥേഷ്ടം പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു കായികപ്രവർത്തനമാണിത്. കൂടുതൽ ശരീരചലനമുള്ള പ്രവർത്തനമായതിനാൽ സമ്മർദ്ദങ്ങളെ വളരെയധികം ലഘൂകരിക്കാൻ കഴിയുന്നു.

പ്രവർത്തനത്തിനുവേണ്ട സാമഗ്രികൾ

1. ഡി.വി.ഡി. പ്ലെയർ, സ്പീക്കറുകൾ
2. 5 മുതൽ 15 മിനിറ്റ് വരെ ദൈർഘ്യമുള്ള സംഗീതമടങ്ങിയ സി.ഡി/ഡി.വി.ഡി.

കളിയുടെ വിവരണം

ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ അധ്യാപിക സ്ഥലപരിമിതിക്കനുസരിച്ച് പരമാവധി അകലത്തിൽ നിർത്തിനിർത്തുന്നു. മറ്റു തടസ്സങ്ങൾ ഒന്നും ഉണ്ടാവാൻ പാടില്ല. ഡി.വി.ഡി. പ്ലെയർ ഓണാക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ സംഗീതത്തിനനുസരിച്ച് അവരവർക്കു കഴിയുന്ന രീതിയിൽ വേഗത്തിലുള്ള വ്യത്യസ്ത ചുവടുകൾ വയ്ക്കുന്നു. മറ്റു ശബ്ദകോലാഹലങ്ങൾ ഒന്നും പുറപ്പെടുവിക്കാൻ പാടില്ല. ഇടയ്ക്ക് നിശ്ചിതനേരം സംഗീതം നിർത്തിവയ്ക്കുക. ആ സമയം കുട്ടികൾ എല്ലാപേരും അവരവർ നിൽക്കുന്ന സ്ഥാനങ്ങളിൽ നിശ്ചലരായി (Freeze) നിൽക്കുന്നു. നിശ്ചിത സമയത്തിനുശേഷം സംഗീതം പുനരാരംഭിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ വീണ്ടും സംഗീതത്തിനനുസരിച്ച് ചുവടുവയ്ക്കുന്നു. കുട്ടികളെ വ്യത്യസ്ത ഫോർമേഷനുകളിൽ നിർത്തിക്കൊണ്ടും ഈ പ്രവർത്തനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. (ഉദാ:- ത്രികോണാകൃതിയിൽ, വൃത്താകൃതിയിൽ). ഈ പ്രവർത്തനത്തിലെ കുട്ടികളുടെ പ്രകടനവും പങ്കാളിത്തവും നിരന്തരവിലയിരുത്തലിന് പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്.

ഓർമിക്കേണ്ടവ

1. ക്ലാസ്റൂമിൽത്തന്നെ ഈ പ്രവർത്തനം സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ അവിടെ അനുഭവപ്പെടുന്ന സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
2. മറ്റു പ്രധാന കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനുമുമ്പുള്ള വാമിങ് - അപ്പ് ആയി ഈ പ്രവർത്തനത്തെ മാറ്റാവുന്നതാണ്.

പ്രവർത്തനം - 8 (എന്റെ അനുഭവം)

മുഖ്മെന്റ് ടു മ്യൂസിക് ഫ്രീസ് ഡാൻസ് എന്ന പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടശേഷമുള്ള അനുഭവം കുട്ടികൾ വിവരിക്കുമ്പോൾ നൽകാവുന്ന ചർച്ചാസൂചനകൾ.

- ക്ലാസ്റൂമുകളിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന സമ്മർദം ഒഴിവാക്കുന്നു.
- ശരീരം വാം (Warm) ആകുന്നു.
- ശാരീരിക-മാനസിക ഉല്ലാസം ലഭിക്കുന്നു.

യോഗ (Yoga)

വ്യായാമം, ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമം, റിലാക്സേഷൻ, മെഡിറ്റേഷൻ



എന്നിവയെല്ലാം സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ളതും 5000 വർഷത്തിലധികം പഴക്കമുള്ളതുമായ ഇന്ത്യൻ തത്ത്വസംഹിതയിലുണ്ടായ ജീവിതക്രമമാണ് യോഗ. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും സൗഖ്യം നൽകുകയെന്നതാണ് യോഗയിലേർപ്പെടുന്നതിന്റെ പ്രാഥമിക ലക്ഷ്യം.



രോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കാനും പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും യോഗാസനങ്ങൾ വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നു.

ഉത്സാഹം നിലനിർത്താനും ഊർജം ചോർന്നുപോകാതെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമതയോടെയും കൃത്യതയോടെയും നടത്താനും ദിവസേനയുള്ള യോഗ പരിശീലനത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. ഒരു ശാസ്ത്രീയ ആരോഗ്യപരിപാലന മാർഗമായി യോഗയെ ആദ്യമായി ലോകത്തിനു മുൻപിൽ അവതരിപ്പിച്ചത് പതഞ്ജലിയാണ്. കലുഷിതമായ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കി ശരീരക്ഷേമത്തിന് യോഗ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന മാർഗം ആദ്യമായി ആവിഷ്കരിച്ചതും അദ്ദേഹമാണ്.

യോഗ എന്നത് മനസ്സിന്റെ ഒരു സ്വതന്ത്രപാതയാണ്. യോഗാഭ്യാസത്തിലൂടെ നമുക്ക് ഉൽക്കണ്ഠ, ഭയം, ഏകാന്തത, സമ്മർദം/പിരിമുറുക്കം എന്നിവയിൽനിന്ന് മോചനം ലഭിക്കുന്നു.

“മനസ്സിന്റെ ചാഞ്ചല്യങ്ങളെയും അസ്വസ്ഥതകളെയും അകറ്റിനിർത്താനുള്ള ജീവിതചര്യയാണ് യോഗ.”
- പതഞ്ജലി-

അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാ ദിനം (International Yoga Day)

2014 ഡിസംബർ 11 നു ചേർന്ന ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ ജനറൽ അസംബ്ലി 'അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാ ദിനം' ലോകമെങ്ങും ആചരിക്കണമെന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കുകയുണ്ടായി. അങ്ങനെ വർഷത്തിൽ പകലിന് ഏറ്റവും ദൈർഘ്യമുള്ള ദിവസമായ 'ജൂൺ 21' നെ അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാദിനമായി ആചരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. ആദ്യ അന്താരാഷ്ട്ര



യോഗാദിനം 2015 ജൂൺ 21 -ന് ലോകമെങ്ങും സമുചിതമായി ആചരിക്കുകയുണ്ടായി. ഇന്ത്യ, അമേരിക്ക, കാനഡ, ചൈന എന്നീ രാജ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ 175 രാജ്യങ്ങൾ ഈ ആഘോഷപരിപാടിയിൽ പങ്കെടുക്കുകയുണ്ടായി.

യോഗാസനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനു മുമ്പു ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- യോഗാസനം ചെയ്യുമ്പോൾ നിലത്ത് കട്ടിയുള്ള ഷീറ്റോ ഫ്ലോർ മാറ്റോ വിരിക്കുക.
- പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾക്കു ശേഷം യോഗചെയ്യുന്നതായിരിക്കും അഭികാമ്യം.
- രാവിലെയോ വൈകുന്നേരമോ ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പായി യോഗ ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത്. ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ് ദഹനപ്രക്രിയ പൂർത്തിയായ ശേഷം മാത്രം യോഗപരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- സന്ധികൾക്കു വഴക്കം കിട്ടാവുന്ന ചെറിയ വ്യായാമങ്ങൾക്കു ശേഷം യോഗാസനം തുടങ്ങുന്നതാണു നല്ലത്.
- തുടക്കത്തിൽ യോഗപരിശീലനത്തിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടിയ ഒരാളുടെ കീഴിൽ അഭ്യസിക്കുക.
- എല്ലാ പ്രായത്തിലുള്ളവർക്കും (പത്തു വയസ്സിനുമുകളിൽ കൂടുതൽ അഭികാമ്യം) യോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കാം. എന്നാൽ അവരവരുടെ പ്രായത്തിനും കഴിവിനും ഇണങ്ങുന്ന രീതിയിലുള്ള യോഗാസനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- ലളിതമായവയിൽനിന്ന് സങ്കീർണ്ണമായതിലേക്ക് (Simple to complex) എന്ന രീതിയിലായിരിക്കണം യോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കേണ്ടത്.
- ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള യോഗാസനങ്ങൾ ലഘുവായി മാത്രം ചെയ്യുക. സ്ഥിരമായി പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതു വഴി പൂർണ്ണത കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കും.
- യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനിടയ്ക്ക് ക്ഷീണമോ കിതപ്പോ മറ്റ് അസ്വസ്ഥതകളോ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ കുറച്ചു നേരം ശവാസനത്തിൽ/ മകരാസനത്തിൽ ശരീരത്തിന് വിശ്രമം നൽകുക.
- യോഗചെയ്യുന്ന സമയത്ത് മുന്നോട്ടു കുനിയുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുകയും പിന്നോട്ടു വളയുമ്പോൾ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് സാധാരണരീതി. മുക്കിലൂടെ ശ്വാസമെടുക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ...

ഇരുപതു മിനിറ്റ് യോഗ തലച്ചോറിന്റെ ക്ഷമത കൂട്ടും



വെറും 20 മിനിറ്റ് യോഗ ചെയ്താൽ മതി, തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം ഞൊടിയിടകൊണ്ട് മെച്ചപ്പെടുത്താമെന്ന് അമേരിക്കയിലെ ഇലിനോയി സർവകലാശാലയിലെ ഇന്ത്യൻ ഗവേഷക നേഹ ഗോഥെ പറയുന്നു. യോഗയും എയ്റോബിക്സ് വ്യായാമവും ചെയ്യുന്ന 30 ചെറുപ്പക്കാരികളിൽ താരതമ്യപഠനം നടത്തിയാണ് നേഹയും സംഘവും യോഗയുടെ പ്രയോജനങ്ങൾ നേരിട്ടറിഞ്ഞത്. 20 മിനിറ്റ് യോഗ ചെയ്താൽ പോലും വ്യക്തിയുടെ ഓർമ്മശക്തിയും വികാരനിയന്ത്രണവും മെച്ചപ്പെടും. ഇക്കാര്യത്തിൽ എയ്റോബിക്സ് പോലും യോഗയോട് തോൽക്കുമെന്നാണ് നേഹ പറയുന്നത്.

യോഗാസനങ്ങൾക്കു മുമ്പു ചെയ്യാവുന്ന ലഘുവായ വ്യായാമമുറകൾ (വാമിങ് അപ് എക്സർസൈസുകൾ)

ഇരുകാലുകളും മുന്നോട്ടു നിവർത്തിയിരിക്കുക. കൈകൾ തറയിൽ ശരീരത്തിന് ഇരുവശത്തായും വിരലുകൾ പിന്നോട്ടു വരത്തക്ക രീതിയിലും നടു നിവർത്തിയുമായിട്ടായിരിക്കണം ഇരിക്കേണ്ടത്.



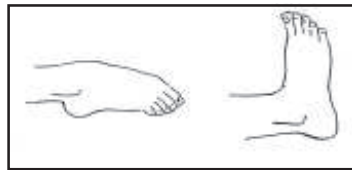
Toe Bending

കാൽവിരലുകൾ ചേർത്തുവെച്ചുകൊണ്ട് പരമാവധി മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക (5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക).



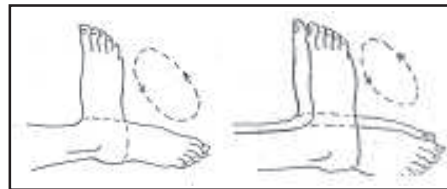
Ankle Bending

പാദങ്ങൾ ചേർത്തുവെച്ചുകൊണ്ട് പരമാവധി മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക (5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക).



Ankle Rotation

രണ്ടു കാലുകളും നിശ്ചിത അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. ആദ്യം വലതുപാദം വൃത്താകൃതിയിൽ ചലിപ്പിക്കുക (5 മുതൽ 7 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക). ഇനി വിപരീത ദിശയിൽ ചെയ്യുക. ഇപ്രകാരം ഇടതുപാദം കൊണ്ടും പിന്നീട് രണ്ടു പാദങ്ങൾ കൊണ്ടും ചെയ്യുക.



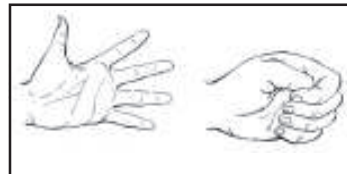
Knee Bending

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ വലതുകാൽമുട്ട് മടക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുക. കൈകൾ കാൽമുട്ടിനു കീഴിൽ വയ്ക്കുക. ഇടതുകാലിലും ഇപ്രകാരം ആവർത്തിക്കുക (5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക).



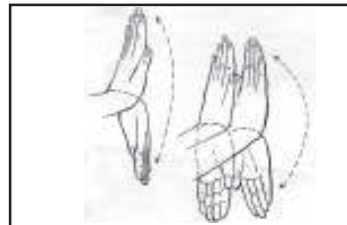
Hand Clenching

കൈവിരലുകൾ 5-10 പ്രാവശ്യം നിവർത്തുകയും മടക്കുകയും ചെയ്യുക.



Wrist Bending

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കൈക്കുഴകൾ താഴോട്ടും മുകളിലേക്കും ചലിപ്പിക്കുക (5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക).



Wrist Rotation

ഇരുകൈകളിലെയും കൈക്കുഴകൾ വലത്തോട്ടും ഇടത്തോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക (ഇപ്രകാരം 5-10 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക).



Elbow Bending

ഇരുകൈകളും വശങ്ങളിലേക്കു നിവർത്തുകയും മടക്കുകയും ചെയ്യുക (5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക).



Neck up and down

കണ്ണുകൾ അടച്ചുകൊണ്ട് തല താഴോട്ട് നേരെ പിറകിലേക്ക് എന്ന രീതിയിൽ വളരെ സാവധാനം ചലിപ്പിക്കുക (3 മുതൽ 5 പ്രാവശ്യം വരെ).



Neck side to side

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതു പോലെ തല ഇരുവശത്തേക്കും വളരെ സാവധാനത്തിൽ 3 മുതൽ 5 പ്രാവശ്യം വരെ ചലിപ്പിക്കുക.



താഴെപറയുന്ന യോഗാസനങ്ങളാണ് ഈ ക്ലാസിൽ കുട്ടികളെ പരിചയപ്പെടുത്തേണ്ടത്.

1. ഹലാസനം
2. വക്രാസനം
3. വ്യാഘ്രാസനം
4. വൃക്ഷാസനം
5. ഉഷ്ടാസനം

പ്രവർത്തനം 9

1. ഹലാസനം

മലർന്നുകിടന്ന് കൈകൾ ശരീരത്തോടും കാലുകൾ പരസ്പരം ചേർത്തും വയ്ക്കുക. സാവധാനം കാലുകൾ ഉയർത്തി മുട്ടുകൾ മടക്കാതെ തലയ്ക്കു പിറകിലായി (ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ) തറയിൽ മുട്ടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അതിനുശേഷം കാലുകൾ വീണ്ടും പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്കു കൊണ്ടുവന്ന് യോഗാസനം അവസാനിപ്പിക്കുന്നു.



ഗുണങ്ങൾ

- ദഹനശക്തി വർദ്ധിക്കാൻ സഹായകമാണ്.
- അരക്കെട്ടിനു സമീപത്തായി അടിയുന്ന കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ സഹായകമാണ്.
- നട്ടെല്ലിന്റെയും ഷോൾഡറിന്റെയും അയവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 10

2. വക്രാസനം

കാലുകൾ നിവർത്തി ശരീരം നേരെയാക്കി ഇരിക്കുക. ഇടതുകാൽ മടക്കി വലതുകാൽ മുട്ടിനടുത്തായി വയ്ക്കുക. വലതുകാൽ നിവർന്നിരിക്കുകയും വേണം. വലതുകൈ ഇടതുകാലിന്റെ പുറത്തുകൂടി കൊണ്ടുവന്ന് ഇടതുപാദത്തിന്റെ അടുത്ത് വയ്ക്കുക (ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ). ഇടതുകൈ പിറകിൽ പതിച്ചു വയ്ക്കുക. നോട്ടം പിറകിലേക്കാക്കുക. വലതുകാലും ഇടതുകൈയും അരക്കെട്ടും വളയാതെ വയ്ക്കേണ്ടതാണ്. ശേഷം പൂർവസ്ഥിതിയിൽ കൊണ്ടുവരുക. ഇതേ പ്രവർത്തനം മറുവശത്തേക്കും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.



ഇതേ പ്രവർത്തനം മറുവശത്തേക്കും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

ഗുണങ്ങൾ

- അരക്കെട്ടിനു സമീപത്തായി അധികമായി അടിയുന്ന കൊഴുപ്പ് കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും.
- കരളിനും പ്ലീഹയ്ക്കും ഉത്തേജനം ഉണ്ടാക്കുന്നു.
- നടവേദന ലഘൂകരിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 11

3. വ്യാഘ്രാസനം

കാലുകൾ മുട്ടുമടക്കി ശരീരം മുന്നോട്ടാഞ്ഞ് തറയിൽ കൈമുട്ടു നിവർത്തിവെച്ച് കുത്തിയിരിക്കുക. തലനിവർത്തി കണ്ണുകൾ തുറന്നിരിക്കുക. വലതുകാൽ സാവധാനം മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി ആർക്ക് രൂപത്തിലാക്കുക (ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ). ഈ സമയം പുറഭാഗം ഉള്ളിലേക്കു വളയ്ക്കുക. നിശ്ചിത സമയം ഈ സ്ഥാനത്ത് തുടർന്നശേഷം അരക്കെട്ട് മടക്കി കാൽ താഴ്ത്തി മുന്നോട്ടു വെച്ച് മുക്കിനടുത്തു കൊണ്ടുവന്ന് ഹോൾഡ് ചെയ്യുക. അൽപ്പസമയത്തിനുശേഷം പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്കു വരിക. ഈ പ്രവർത്തനം മറുവശത്തും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.



ഗുണങ്ങൾ

- ദഹനവ്യവസ്ഥയുടെ ഉദ്ദീപനത്തിനു വളരെ നല്ലതാണ്.
- രക്തചംക്രമണവ്യവസ്ഥയെ ദൃഢപ്പെടുത്തുന്നു.
- വയറിന്റെ ഭാഗത്തുള്ള പേശികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 12

4. വൃക്ഷാസനം

കൈകളും കാലുകളും ചേർത്തുവെച്ച് നിലത്ത് നിവർന്നു നിൽക്കുന്നു. വലതുകാൽ മടക്കി ഇടതുകാലിൽ മുട്ടിനുമുകളിൽ കയറ്റിവയ്ക്കുക (ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ). കൈകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി കൈകുപ്പി നിൽക്കുക. കുറച്ചുനേരം അതേ നിലയിൽ തുടർന്ന് കൈകളും കാലുകളും താഴേക്കു കൊണ്ടുവന്ന് പൂർവസ്ഥിതിയിലാവുക. ഈ പ്രവർത്തനം മറ്റേ കാലിലും മാറ്റി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.



ഗുണങ്ങൾ

- ഏകാഗ്രത നിലനിർത്താൻ കഴിയുന്നു.
- അരക്കെട്ടിന്റെ ചലനശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു.
- കാലിന്റെയും നെഞ്ചിന്റെയും പുറംഭാഗത്തുള്ള പേശികളെ ബലപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 13

5. ഉഷ്ഠാസനം

വജ്രാസനത്തിലിരിക്കുക. തള്ളവിരൽ പിറകിലാക്കി രണ്ടുകൈകൊണ്ടും അരക്കെട്ടിൽ പിടിക്കുക. പതുക്കെ പിറകിലേക്കു വളയുക. കൈകൊണ്ട് അതതുവശത്തെ ഉപ്പുറ്റിയിൽ പിടിക്കുക. തല പിറകിലേക്കാക്കുക. വയറിന്റെ ഭാഗം പറ്റാവുന്നത്ര മുന്നോട്ടു തള്ളണം. കുറച്ചു നേരം ആ സ്ഥിതിയിൽ തുടരുകയും സാവധാനം വജ്രാസന പൊസിഷനിൽ തിരികെയെത്തുകയും ചെയ്യുക.



ഗുണങ്ങൾ

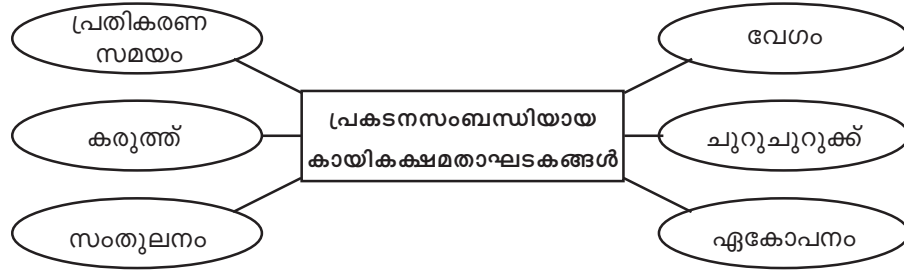
- ശ്വസനാവയവങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു.
- ഇടുപ്പുവേദനയും നടുവേദനയും കുറയുന്നു.
- തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ...

കേന്ദ്ര മാനവവിഭവശേഷി മന്ത്രാലയത്തിന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ദേശീയ വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (NCERT) ആരോഗ്യ-കായികവിദ്യാഭ്യാസ പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമായി എല്ലാ കേന്ദ്രഗവൺമെന്റ് സ്കൂളുകളിലെയും ആറു മുതൽ പത്തുവരെ ക്ലാസുകളിലെ കുട്ടികൾക്ക് യോഗാപഠനം നിർബന്ധമാക്കുകയും അതിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള സിലബസും പഠനസാമഗ്രികളും പുറത്തിറക്കുകയും ചെയ്തു.

പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ

ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതയെക്കുറിച്ചും അത് കുറവെങ്കിൽ പരിഹരിക്കാൻ വേണ്ട കായികപ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചും മുൻകൂട്ടിയിട്ടുള്ളതും നാം പഠിച്ചുവല്ലോ. അടിസ്ഥാനകായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ട മറ്റു കായികക്ഷമത ഘടകങ്ങളായ വേഗം, ചുറുചുറുക്ക്, ഏകോപനം, സംതുലനം, കരുത്ത്, പ്രതികരണ സമയം എന്നിവയെക്കുറിച്ചും അവ ഉയർത്താൻ വേണ്ട കായികപ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചും നാം ധാരണ നേടേണ്ടതാണ്. ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിലെ തിരക്കിട്ട ജീവിതത്തിനിടയിൽ കാര്യക്ഷമതയോടെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ മേൽപ്പറഞ്ഞ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ വളരെയേറെ ആവശ്യമാണ്. കുട്ടികൾക്കു കായികമേഖലയിൽ ഉയർന്നുനേട്ടം കൈവരിക്കാൻ ഉയർന്ന തോതിലുള്ള പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.



വ്യായാമം കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ

- ഹൃദയം ദൃഢവും വലുപ്പമുള്ളതുമാകുന്നു.
- ഹൃദയസ്പന്ദന നിരക്ക് കുറയുന്നു.
- കഠിനമായ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുശേഷം സാധാരണ സ്പന്ദനനിരക്ക് വേഗത്തിൽ കൈവരിക്കുന്നു.
- ലോമികകൾ (Capillaries) വികസിക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരകോശങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ഊർജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.
- അരുണരക്താണുക്കൾ വർധിക്കുന്നതിലൂടെ രക്തത്തിലുള്ള ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് കൂടുന്നു. ഇതുമൂലം രക്തത്തിന് കൂടുതൽ പ്രാണവായു വഹിക്കാൻ കഴിയുന്നു.
- ഓരോ സ്പന്ദനത്തിലും പുറത്തേക്കുവിടുന്ന രക്തത്തിന്റെ അളവ് വർധിക്കുന്നു.
- ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ നിശ്വാസ-ഉച്ഛ്വാസക്ഷമത വർധിക്കുന്നു.
- നിശ്വാസത്തിനുശേഷം ശ്വാസകോശത്തിൽ അവശേഷിക്കുന്ന വായുവിന്റെ അളവ് കായികപരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളിൽ കൂടുതലായിരിക്കും.
- ശ്വസനപ്രക്രിയയിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന പേശികളുടെ ദൃഢത വർധിക്കുന്നു.
- കഠിനമായ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുശേഷം സാധാരണ ശ്വസനനിരക്ക് വേഗത്തിൽ കൈവരിക്കുന്നു.

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും ഹൃദയാരോഗ്യവും

വ്യായാമമില്ലാത്ത അലസമായ ജീവിതരീതി ഹൃദ്രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്നു. വ്യായാമത്തിന്റെ അഭാവം ഏറ്റവും കൂടുതൽ ദോഷം ചെയ്യുന്നത് ഹൃദയപേശികൾക്കാണ്. വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ കാലിലെയും മറ്റും പേശികൾ കൂടുതൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഹൃദയത്തിന് കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ രക്തം പമ്പുചെയ്യേണ്ടിവരുന്നു. അതിനുവേണ്ടി ഹൃദയപേശികൾ കൂടുതൽ നന്നായി സങ്കോചിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സുദൃഢമായ ഹൃദയപേശികളുണ്ടെങ്കിൽ കൂടുതൽ രക്തം ആവശ്യമായിവരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ (നടക്കുമ്പോൾ, ഓടുമ്പോൾ) ഹൃദയത്തിന് കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ രക്തം പമ്പുചെയ്യാതെ കൂടുതൽ ശക്തമായി പമ്പ് ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നു. സുദൃഢമായ ഹൃദയപേശികളുള്ള ഒരാൾക്ക് കിതപ്പ് അനുഭവപ്പെടുകയില്ല. അയാളുടെ ഹൃദയവും ശ്വാസകോശങ്ങളും സന്ദർഭത്തിനനുസരിച്ച് ഉയർന്ന് പ്രവർത്തിക്കാൻ സജ്ജമായിരിക്കും. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തേക്കുമുള്ള രക്തസഞ്ചാരം വ്യായാമ സമയത്ത് കൂടുന്നു. ഹൃദയപേശികൾക്ക് രക്തം നൽകുന്ന കെറോണറിയമനികളിലേക്കും കൂടുതൽ രക്തം ഓടിയെത്തുന്നു. അതിൽ കൂടിയുള്ള രക്തസഞ്ചാരം സുഗമമാക്കുന്നു. കെറോണറിയമനികളിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന പ്രക്രിയയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും രക്തം കട്ടപിടിച്ച് ബ്ലോക്ക് ഉണ്ടാവാതെ സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ഹൃദയാഘാത സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

വ്യായാമവും കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രണവും

ശരീരകോശങ്ങളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് അത്യാവശ്യഘടകമാണ് കൊഴുപ്പ് (Cholesterol). കൊഴുപ്പുകളെ പൊതുവെ HDL (High density lipo protein) എന്നും LDL (Low density lipo protein) എന്നിങ്ങനെ രണ്ടായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. HDL നെ നല്ല കൊളസ്ട്രോൾ എന്നും LDL നെ അനാരോഗ്യകരമായ കൊളസ്ട്രോൾ എന്നും പറയുന്നു. കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കൂടിയായും കുറഞ്ഞുപോയായും ശരീരാാരോഗ്യത്തിന് അപകടകരമാണ്. LDL കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് പരമാവധി കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. LDL കൊളസ്ട്രോളിൽനിന്നു കുറച്ചുമാത്രം ശരീരം ഉപയോഗിച്ചശേഷം അവശേഷിക്കുന്നവ രക്തത്തിൽ കലരുകയും അധികം വരുന്നവ ഹൃദയവാൽവുകളിൽ അടിഞ്ഞു കൂടി കട്ടപിടിക്കുകയും അങ്ങനെ ഹൃദയാഘാതത്തിന് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ HDL കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഹൃദയവാൽവുകളിൽ അടഞ്ഞുകൂടുന്ന അധികം വരുന്ന LDL കൊളസ്ട്രോളിനെ നീക്കം ചെയ്യാനും കഴിയുന്നു. ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നതുമൂലം ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ഒഴിവാകുന്നു. ശരീരത്തിൽ HDL കൊളസ്ട്രോൾ ഒരു ശതമാനം വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ ഹൃദ്രോഹ സാധ്യത മൂന്നു ശതമാനം കുറയുന്നു.

വേഗത്തിനും, ചുറുചുറുക്കിനും പ്രത്യേകമായി സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടും വ്യായാമങ്ങൾ നൽകാവുന്നതാണ്. ഇത്തരം വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ മേൽപ്പറഞ്ഞ കായികക്ഷമതഘടകങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത, സംതുലനം, ഏകോപനം എന്നീ ഘടകങ്ങളും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. അത്ലറ്റിക് ഇനങ്ങളിലും മറ്റു ഗെയിംസ് ഇനങ്ങളിലുമുള്ള പ്രകടനമികവിലേക്ക് എത്തുന്നതിനുവേണ്ടി താഴെപ്പറയുന്ന വ്യായാമമുറകൾകൂടി അഭ്യസിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

1. കോൺ ടാപ്പ്സ് (Cone Taps)
2. ലാറ്ററൽ ഹർഡിൽ ജമ്പ് (Lateral hurdle jump)
3. സിഗ്സാഗ് കോൺസ് (Zig-Zag Cones)
4. സ്റ്റെയർ റണ്ണിങ് (Stair Running)

പ്രവർത്തനം 14

കോൺ ടാപ്പ്സ് (Cone Taps)

30 സെ.മി. പൊക്കമുള്ള രണ്ടു കോണുകൾ കുട്ടിയുടെ ഇരുവശങ്ങളിലുമായി (വലത്, ഇടത്) വയ്ക്കുക. അധ്യാപകൻ സ്റ്റാർട്ട് നൽകുമ്പോൾ പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുകയും ഫിനിഷ് പറയുമ്പോൾ നിർത്തുകയും വേണം. ഓരോ തവണയും 30 സെക്കന്റ് വീതമുള്ള പ്രവർത്തനമാണിത്. സ്റ്റാർട്ടിൽ ഓരോ കാൽ വീതം “സ്പോട്ട് ഹൈ



നീ റൺ” മാതൃകയിൽ ഉയർത്തി ഓരോ കാൽവീതം മാറിമാറി ചെയ്യുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ഇടതുകാൽ ഉയർത്തുന്നതോടൊപ്പം ഇടതുകൈയും അതോടൊപ്പം ഇടതുകാൽ ഉയരുമ്പോൾ വലതുകൈയും ഉയർന്നുവരുന്നു. ഈ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുമ്പോൾ ഇനി പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.

1. കാൽ കോണിൽ സ്പർശിക്കുവാൻ പാടില്ല.
2. സാവധാനം തുടങ്ങി ഏകോപനം സിദ്ധിച്ചശേഷം വേഗത്തിലാക്കുക.
3. 30 സെക്കന്റ് വീതമുള്ള 3 തവണകൾ ഇടയ്ക്ക് നല്ല വിശ്രമമെടുത്തശേഷം ചെയ്യുക.
4. കാലുകളും കൈകളും തമ്മിലുള്ള ഏകോപനം പ്രവർത്തനത്തിനിടയിൽ ക്രമീകരിക്കുക.

പ്രവർത്തനം 15

കോൺ ടാപ്പ്സ് എന്ന പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ആർജിക്കുന്ന കഴിവുകൾ.

- ഏകോപനം
- എക്സ്പ്ലോസീവ് സ്ട്രെങ്ത്
- ചുറുചുറുക്ക്

പ്രവർത്തനം 16

കുട്ടികൾ തയാറാക്കിയ അനുഭവക്കുറിപ്പ് വായിച്ചശേഷം പ്രവർത്തനം നന്നായി ചെയ്യാൻ സാധിച്ചത് കായികക്ഷമതയുടെ മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച ഘടകങ്ങൾ മൂലമാണെന്നും സാധിക്കാത്തവർ കൂടുതൽ പരിശീലനത്തിലൂടെ ഈ ഘടകങ്ങൾ നേടണമെന്നും ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

പ്രവർത്തനം 17

ലാറ്ററൽ ഹർഡിൽ ജമ്പ് (Lateral hurdle jump)

1 മുതൽ 2 അടിവരെ ഉയരമുള്ള ഹർഡിൽസ് അല്ലെങ്കിൽ കോണുകൾ ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കുക. തുല്യ അകലത്തിൽ (ഉയരം രണ്ടടി) നിരത്തി വെച്ചിരിക്കുന്ന 5 ഹർഡിൽസ് / കോണിനു മുകളിലൂടെ കാൽമുട്ടുയർത്തി വശങ്ങളിലേക്ക് ചാടുക. 30 സെക്കന്റ് ദൈർഘ്യത്തിൽ മൂന്നു തവണ ഇതു പരിശീലിക്കേണ്ടതാണ്. സാവകാശം ആരംഭിക്കുകയും ക്രമത്തിൽ വേഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.



പ്രവർത്തനം 18

ലാറ്ററൽ ഹർഡിൽ ജമ്പ് എന്ന പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ആർജിക്കുന്ന കഴിവുകൾ.

- എക്സ്പ്ലോസീവ് സ്ട്രെങ്ത്
- വേഗം
- ചുറുചുറുക്ക്

പ്രവർത്തനം 19

കുട്ടികൾ തയാറാക്കിയ അനുഭവക്കുറിപ്പ് വായിച്ചശേഷം പ്രവർത്തനം നന്നായി ചെയ്യാൻ സാധിച്ചത് കായികക്ഷമതയുടെ മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച ഘടകങ്ങൾ മൂലമാണെന്നും സാധിക്കാത്തവർ കൂടുതൽ പരിശീലനത്തിലൂടെ ഈ ഘടകങ്ങൾ നേടണമെന്നും ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

പ്രവർത്തനം 20

സിഗ്സാഗ് കോൺസ് (Zig-Zag Cones)

5 മുതൽ 10 വരെ കോണുകൾ സിഗ്സാഗ് പാറ്റേണിൽ ക്രമീകരിക്കുക. ഓരോ കോണും ആറടി അകലം പാലിക്കണം. കോണുകൾ തമ്മിൽ 45° ചരിവിലാണ് ക്രമീകരിക്കേണ്ടത്. വിസിൽ കേൾക്കുമ്പോൾ കോണിൽനിന്ന് 6 അടി അകലത്തിലുള്ള സ്റ്റാർട്ടിങ് പോയിന്റിൽ നിന്ന് വേഗത്തിലോടി ആദ്യകോണിനെ വലംവെച്ചുകൊണ്ട് ഓരോ കോണിലേക്കും ഓടി പൂർത്തീകരിക്കേണ്ടതാണ്.



കോണുകൾ വലയം ചെയ്യുമ്പോൾ മുട്ടുകൾ മടക്കി സ്ക്വാട്ട് (Squat) പൊസിഷനിൽ വരേണ്ടതാണ്.

പ്രവർത്തനം 21

സിഗ്സാഗ് കോൺസ് എന്ന പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ആർജിക്കുന്ന കഴിവുകൾ.

- ചുറുചുറുക്ക്
- ഏകോപനം
- വേഗം

പ്രവർത്തനം 22

കുട്ടികൾ തയാറാക്കിയ അനുഭവക്കുറിപ്പ് വായിച്ചശേഷം പ്രവർത്തനം നന്നായി ചെയ്യാൻ സാധിച്ചത് കായികക്ഷമതയുടെ മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച ഘടകങ്ങൾ മൂലമാണെന്നും സാധിക്കാത്തവർ കൂടുതൽ പരിശീലനത്തിലൂടെ ഈ ഘടകങ്ങൾ നേടണമെന്നും ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

പ്രവർത്തനം 23

സ്റ്റെയർ റണ്ണിങ് (Stair Running)

വേഗം, കരുത്ത്, ഹൃദയശ്യാസനക്ഷമത എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ല വ്യായാമമാണ് ഇത്. സ്കൂളിലെയോ കളിസ്ഥലത്തെയോ പടികൾ (Stair) ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.



സ്റ്റെയർ റണ്ണിംഗിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- സ്റ്റെയർ റണ്ണിംഗിനു മുമ്പ് ശരിയായ രീതിയിൽ വാമിങ് അപ്പ് നടത്തണം.
- ഓരോ പടി എന്ന ക്രമത്തിലായിരിക്കണം പടികൾ കയറേണ്ടത്.
- ആഴ്ചയിൽ 2 ദിവസം മാത്രം സ്റ്റെയർ റണ്ണിങ് നിജപ്പെടുത്തുക.
- ശരിയായ കായിക ഉപകരണങ്ങളിലൂടെ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കേണ്ടതാണ്.

പ്രവർത്തനം 24

സ്റ്റെയർ റണ്ണിങ് എന്ന പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ആർജ്ജിക്കുന്ന കഴിവുകൾ.

- പേശീക്ഷമത
- എക്സ്പ്ലോസീവ് സ്ട്രെങ്ത്
- ഹൃദയശ്യാസന ക്ഷമത

പ്രവർത്തനം 25

കുട്ടികൾ തയാറാക്കിയ അനുഭവക്കുറിപ്പ് വായിച്ചശേഷം പ്രവർത്തനം നന്നായി ചെയ്യാൻ സാധിച്ചത് കായികക്ഷമതയുടെ മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച ഘടകങ്ങൾ മൂലമാണെന്നും സാധിക്കാത്തവർ കൂടുതൽ പരിശീലനത്തിലൂടെ ഈ ഘടകങ്ങൾ നേടണമെന്നും ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശാരീരിക-മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കുറയുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് അനുഭവക്കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.
2. ആധുനികജീവിതത്തിൽ യോഗാസനങ്ങൾക്കുള്ള പ്രസക്തി വിശദീകരിക്കുക.
3. പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ചില വ്യായാമമുറകൾ വിവരിക്കുക.