

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
HEALTH - PHYSICAL EDUCATION

ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪಠ್ಯ
TEACHER TEXT

ತರಗತಿ

X



ಕೇರಳ ಸರ್ಕಾರ
ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ

ತಯಾರಿಸಿದವರು

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿ (SCERT), ಕೇರಳ

2022

PARTICIPANTS IN THE WORKSHOP - STD X

Ajith Varghese, GHSS Ramanthali, Kannur

Dr. Ajith P.T., GV Raja Sports School,
Mailam, Thiruvananthapuram.

Vijayababu K.G., Lecturer, DIET Kollam.

Harish Shankar, Govt. HSS Thattathumala,
Thiruvananthapuram.

Chitralekha M.S., GHSS for the Deaf, Jagathi.

Sajish K.C., Govt. GHSS Cheruthazham, Kannur.

Sandeep P.P., Govt. HSS Korom.

Ajikumar T., Lecturer, DIET Kottayam

Sajitha N.P., Govt. Model HSS Venganoor.

Lijin R.S. GVHSS Vakkam,
Thiruvananthapuram.

Sanukumar D.A., Govt. GV Raja Sports
School, Mailam, Thiruvananthapuram.

Shermi Mol T.G., GHSS Kazhakoottam

Srikumar G., Swimming Coach, KSSC.

Giridhar V.R., Restling Coach, KSSC.

Dr. Sadanandan C.S., (NIS), (FIVB Level 2
Coach), Asst. Prof. LNCPE, Thiruvananthapuram.

Jobin J. Kristi, Table Tennis Coach, KSSP.

Masil Devanand, Football Coach (NIS),
Kerala State Sports Council.

K. Pradeep Kumar, Ball Badminton Coach
(NIS), Kerala State Sports Council.

Biju Mani, Tennis Coach, Kerala State Sports
Council.

Shaji P. Muhammad, Hockey Coach (NIS),
Kerala State Sports Council.

Dr. Praveen Lal M.S., Shuttle Batminton
Coach, (NIS), Kerala State Sports Council.

Manoj Xeviar, Basket Ball Coach, State
Joseph HSS Thiruvananthapuram.

Mathew Mathew, Cricket Coach (NIS), Kerala
State Sports Council.

Anty T.J., Asst. Professor, St. Albert College,
Ernakulam.

Arun S., Asst. Professor, FISAT Angamali.

Jayasimhan, Hand Ball Coach (NIS), Kerala
State Sports Council.

Saju R.S., Athletic Coach (NIS), Kerala State
Sports Council.

C. Jayan, Coco-Coco, Kabadi Coach (NIS),
Kerala State Sports Council.

Stephjin John, Thaikonda Coach, GV Raja
Sports School.

Experts

Jayaraj J.

HOD & Asst. Prof.

Govt. Medical College Alapuzha

Dr. Kunhikannan R.

HOD & Asst. Prof.

Govt. College Kulathur, Neyyatinkara

Shyamnath K.

Asst. Prof. Govt. Engineering College,
Kannur.

Dr. C. Gokuldasan Pillai

Curriculum Head (Rtd.), SCERT,
Thiruvananthapuram.

Translation Kannada

Banu A.C., HST, GVHSS Mulleria

Raghavendra K., Rtd. HST, GVHSS Mulleria

Prashanth Kumar K.P., HST, GVHSS Mulleria

Artist

Umair A.M.

Freelance, Vadakara, Kozhikode.

Murugan Achari K.

Nedumangad.

Proof Experts

P. Yahiya

GVHSS Payyanakkal, Kozhikode

Academic Co-ordinator

Jancy Rani A.K.

Research Officer,
SCERT, Thiruvananthapuram

Kannada Language Experts

Prof. Rama Bhat, Rtd. HOD, Govt. College, Kasaragod

Ramanna D., Rtd. HM, GHSS Delampady

Radhakrishna M., HM, GHSS Mogral Puthur

Prepared by: State Council of Educational Research & Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram -12, Kerala. E-mail:scertkerala@gmail.com

Type setting by: SCERT Computer Lab.

©

Government of Kerala
Education Department
2022

ಪ್ರೀತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರೇ,

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬುದು ಮಗುವಿನ ಹಕ್ಕು ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿದು, ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಂದು ಕಡ್ಡಾಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ನಿಯಮದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಸಮೀಪನಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪಠ್ಯ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ.

ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಪನವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿನಿಮಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗಾಗಿ ಟೀಚರ್ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಟೀಚರ್ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವಿವರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕವು ವ್ಯತ್ಯಸ್ತ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲಿರುವ ಉಪಾಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿದ್ಯಾಲಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಸಮಾಜದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಟೀಚರ್ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್, ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕ ಎಂಬಿವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರಬಹುದು.

ಶುಭ ಹಾರೈಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ,

ಡಾ. ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಆರ್.ಕೆ.

ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಎಸ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಭಾಗ - 1

1. ಪಠ್ಯಕ್ರಮ - ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಪನ 05
2. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಮೀಪನ 36
3. ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಲಿಕಾ ಸಮೀಪನ 45
4. ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಮೀಪನ 47
5. ಟೀಚಿಂಗ್ ಮಾನ್ಯವಲ್ 55
6. ಯೂನಿಟ್ ಫ್ರೇಂ 56
7. ವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆ 59

ಭಾಗ - 2

ಯೂನಿಟ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ

1. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸೌಂದರ್ಯ 61
2. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳು 71
3. ಉತ್ತೇಜಕವಸ್ತುವಿನಿಂದ ವಿಮುಕ್ತವಾದ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷೇತ್ರ 94
4. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ 99
5. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ 110

ಭಾಗ - 3

1. ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ & ಗೇಮ್ಸ್ 117

ಕೇರಳ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ 2013

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಪನಗಳು

1.1 ಪೀಠಿಕೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕೇರಳವು ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಪಕತೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎಂಬವುಗಳೇ ಕೇರಳದ ಈ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬುದು ಕೇರಳದ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಎದುರಿಸುವ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. 1986 ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾಪಕ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಶಿಶುಕೇಂದ್ರಿತ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತ, ಪ್ರಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಕಾಲೋಚಿತವಾಗಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿತು. ಇದರಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳೂ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅಧ್ಯಾಪನ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಅಧ್ಯಯನ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ಅನುಭವಗಳು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಾವು ಗುರಿಯಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

“ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳ, ವಿಭಿನ್ನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಯಲು ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ಲಿಂಗ, ಜಾತಿ, ಭಾಷೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಧರ್ಮ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೀರಲು ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು. ಎಳೆಯ ಪ್ರಾಯದಿಂದಲೇ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ಗುರಿಗಳನ್ನೂ, ಅಧ್ಯಾಪನ ರೀತಿಗಳನ್ನೂ ಆರಿಸಿ ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. (NCF 2005, ಪು.27)

- ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳವರು.
- ವಿಭಿನ್ನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರು.

ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರಿಗೆ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಎಲ್ಲಾ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ

ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವೂ ಆಗಿರುವ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಎನ್.ಸಿ.ಎಫ್. ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲೋಚಿತವಾಗಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನವೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವ, ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನ ಶೋಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಸಮರ್ಪಕತೆಯಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮರ್ಪಕತೆಗೆ ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮೀಪನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುವುದು.

1.2 ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯ ಅಗತ್ಯ

ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಆಶಯಗಳು ಮೂಡಿಬಂದಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 2009 ರಲ್ಲಿ ಜ್ಯಾರಿಗೆ ಬಂದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಹಕ್ಕು ಕಾಯಿದೆಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹಕ್ಕು ಆಧಾರಿತ ವಿದ್ಯಾಲಯ (Right based Educational Institution) ಎಂಬ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎಂಬುದು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ದೇಶದ ಗುಣಮಟ್ಟವಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟುವ ಮಗು ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಆರ್ಜಿಸಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತವಾಗಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜ್ಯಾರಿಗೊಂಡಿರುವ ಉತ್ತಮ ಅಧ್ಯಯನ, ಅಧ್ಯಾಪನ ಮಾದರಿಗಳು ಕೇರಳದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಿಗಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯಿದೆ 2009

ಸೆಕ್ಷನ್ -29 (ಅಧ್ಯಾಯ 5)

ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸೂಚಕಗಳು

- 1) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸರ್ಕಾರದ ಅಧಿಸೂಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಸೂಚಿಸಲಾಗುವ ಒಂದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರ ಕೇಂದ್ರದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಬೇಕು.
- 2) ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರ ಕೇಂದ್ರ 1 ನೇ ಉಪವಿಭಾಗದ ಪ್ರಕಾರ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.
 - a) ಸಂವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಹೊಂದಿಕೆ.
 - b) ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
 - c) ಮಗುವಿನ ಜ್ಞಾನ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
 - d) ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
 - e) ಮಗುವಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ, ಶಿಶು ಕೇಂದ್ರಿತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿರುವ ಕಲಿಕೆ.
 - f) ಕಲಿಕೆಯ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನೀಡುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕಗೊಳಿಸಬೇಕು.
 - g) ಭಯ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ, ಆತಂಕ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ನೀಡುವುದು.
 - h) ಮಗುವಿನ ಜ್ಞಾನಗ್ರಹಣ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ.

ಉಚಿತ ಹಾಗೂ ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಕೇರಳದ ಕಾನೂನುಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಚ್ಛೇದಗಳು 2011

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರ ಕೇಂದ್ರಗಳು

1. 29ನೇ ಪರಿಚ್ಛೇದದ ಪ್ರಕಾರ ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನಾ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿ (SCERT) ಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರ ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
2. (1)ನೇ ಉಪಪರಿಚ್ಛೇದದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸೂಚಕ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಈ ಕಾನೂನಿನ 29ನೇ ಪರಿಚ್ಛೇದದ (2)ನೇ ಉಪಪರಿಚ್ಛೇದದ ಅಂಶ (a) ಯಿಂದ (f) ವರೆಗಿನ ನಿಬಂಧನೆಗಳಿಗೆ ಭಾದಕವಾಗದಂತೆ;
 - (a) ಪ್ರಸಕ್ತವಾದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಯಕ್ಕನುಗುಣವೂ ಆಗಿರುವ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಇತರ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ರೂಪು ನೀಡುವುದು;
 - (b) ಒಂದರಿಂದ ಎಂಟರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಕಲಿಕಾ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮೌಲಿಕವಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಮಾನದಂಡಗಳಿಗೆ ರೂಪು ನೀಡುವುದು;
 - (c) ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಾಕಾಲದ ಅಧ್ಯಾಪಕ ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು;
 - (d) 1995ರ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಾಗಿರುವ (ಸಮಾನ ಹಕ್ಕುಗಳು, ಹಕ್ಕುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ) ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸೇವಾಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಸೇವಾಕಾಲದ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ರೂಪು ನೀಡುವುದು;
 - (e) ನಿರಂತರವೂ ಸಮಗ್ರವೂ ಆದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸುವುದು.
 - (f) ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಧೋರಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಬೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನೂ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯ್ದೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಬಾಧ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಠಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬೇಕು.

ಕೇರಳ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ (2013) ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

- 1) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೇಂದ್ರಿತ, ಪ್ರಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಧಾನ, ಮೌಲ್ಯಧಾರಿತ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ.
- 2) ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಮನೋಭಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
- 3) ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣ ಎಂಬ ತಾತ್ವಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ.
- 4) ವಿನಿಮಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವೂ ಯೋಗ್ಯವೂ ಆದ ಅಧ್ಯಾಪನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ.
- 5) ಕಲಿಕಾಸಾಧನೆ, ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಿನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು. ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಕಲಿಕೆ, ಆಶಯಗ್ರಹಣ ರೀತಿ, ಹೊಸ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಯೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಸಹಕಾರ ಕಲಿಕೆ, ಸಹವರ್ತಿ ಕಲಿಕೆ, ಚಿಂತನೆಗಳ ಪ್ರತಿಫಲನ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.
- 6) ಉಚಿತ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬ ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಬೇಕು.
- 7) ಪ್ರಿ-ಪ್ರೈಮರಿಯಿಂದ ಹೈಯರ್ ಸೆಕಂಡರಿ ವರೆಗೆ ಸಮಗ್ರವಾದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ.
- 8) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಗತಿಗೂ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಹೂರಣವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ವಿಷಯಗಳ ಹೂರಣದೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಕರಿಸಿ, ಕೇರಳದ ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುವುದು.
- 9) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತೃಭಾಷೆ(ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನದೊಂದಿಗೆ) ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುವುದು.
- 10) ಒಂದರಿಂದ ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗಿನ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾಧ್ಯಮ ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುವುದು.
- 11) ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಮಾತೃಭಾಷೆ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- 12) ಪ್ರಿ-ಪ್ರೈಮರಿ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಏಕೀಕೃತ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಔಪಚಾರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಂಗವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗುವುದು.
- 13) ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು (ICT) ಒಂದು ಪಠ್ಯವಿಷಯ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.
- 14) ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಅರ್ಹರಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಹಾಗೂ ನೂತನವಾದ ಕಲಿಕಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು.

- 15) ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾದ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ (CCE) ನಡೆಸಬೇಕು.
- 16) ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.
- 17) ಹೈಯರ್ ಸೆಕಂಡರಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಲಾನುಸಾರಿಯಾಗಿ ಪಾಠ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು.
- 18) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿಯಮದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕು ಆಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು.
- 19) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಧ್ಯಾಪಕನೂ ಓರ್ವ ಸಹರಕ್ಷಕ (Mentor)ನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಿ, ಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು, ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- 20) ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ವೃತ್ತಿ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆಗೆ (Code of Professional Ethics for School Teacher) ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- 21) 21ನೇ ಶತಮಾನದ ಕಲಿಕಾ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು (21st Century Learning skills) ಕಾರೋಚಿತವಾಗಿ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ.
- 22) ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ತಲೆಮಾರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ.
- 23) ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಸಮಾನತೆ (Equity and Equality) ಲಭಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಸಹಜವಾದ ಕಲಿಕೆ, ಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ತಲೆ, ಹೃದಯ, ಹಸ್ತ ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ (Curriculum for the harmony of head, Heart and Hand) ಎಂಬ ಕಾಣ್ಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಾಗಾದರೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಸಮೀಪನ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಅದರ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ಅಡಿಪಾಯ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

1.3 ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಸಮೀಪನ

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಿಂದ ಕಲಿಯಲಿರುವ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತನ್ನು ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಲು, ಅರ್ಥಮಾಡಲು, ವ್ಯವಹರಿಸಲು, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ತನ್ನ ಮುಂದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ವಿನಿಮಯ ಸಮೀಪನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

- ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತವಾದುದು.
- ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು.
- ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದು.

- ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾದುದು.
 - ಪರಿಸರ ಆಧಾರಿತವಾದುದು.
 - ವಿಕಾಸದ ವಲಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.
 - ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದುದು.
 - ಕಲಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯವೂ ಜತೆಯಾಗಿರುವುದು.
- ಜ್ಞಾನನಿರ್ಮಾಣ ಆಧಾರಿತವಾದ ಕಲಿಕಾ ರೀತಿಯು ಪಠ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರ್ಜಿತ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಶಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾರಿಯಾದ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಹಜ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳು

ಬದುಕಿನ ವಿಭಿನ್ನ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರ್ಜಿತ ಜ್ಞಾನ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆಸಕ್ತಿ ಇವುಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವವಲ್ಲವೇ. ಈ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನೂ ಬಹುಮುಖವಾದ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನೂ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಲಿಕಾ ಪರಿಸರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು,

ಮಕ್ಕಳು ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ, ಅದು ಮಕ್ಕಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಾವೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವುದನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಬಾಯಿಪಾಠ ಹೊಡೆದು ಒಂದೇ ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ, ತಮ್ಮದೇ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಧಾನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಾಗಿವೆ. ಬೌದ್ಧಿಕವಾದ ಊಹೆ ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಒಂದು ಬೋಧನ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಮಾಧ್ಯಮ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಶಯಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ತಿಳಿದಿರುವುದು ಮತ್ತು ತಿಳಿಯದಿರುವುದರ ಮಧ್ಯೆ ಹೊಸ ಜ್ಞಾನದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯ ಹೊರಗೆ ಮನೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಕರಕೌಶಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಜ್ಞಾನ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನಶೀಲತೆಯಿರುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಈ ಕುರಿತು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ವಿಕಾಸ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವರನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಅನ್ವೇಷಣೆ, ನಿರೀಕ್ಷಣೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಚರ್ಚಾಕೂಟಗಳು ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಾಂತ ರೂಪೀಕರಣ ಮತ್ತು ಆಶಯ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಶಾಲೆಗಳು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೂ ಚರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದಕ್ಕೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದಕ್ಕೂ ನಿಗಮನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಎನ್.ಸಿ.ಎಫ್. 2005 ಪುಟ. 41,42

ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವಲ್ಲವೇ?

ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣ (Knowledge Construction) ಮಾಡುವನು.
- ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು (Learning Style) ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಇಂದ್ರಿಯಾನುಭವಗಳನ್ನು (Multisensory Experiences) ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ (spiralling) ಮಂಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ನಮನೀಯತೆ (Flexibility), ಹೊಂದಾಣಿಕೆ (Adaptations), ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಆಯ್ಕೆ (Selection) ಇವುಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮೂಲಕ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿರುಚಿಯ ಕಲಿಕೆಯ ಆಸಕ್ತರನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ದೊರಕಿದಾಗಲೇ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ (Learning outcome) ದೃಢವಾಗುವುದು.
- ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿರುವುದು.
- ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ವಸ್ತು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಲಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ಬೋಧನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ (Learning Outcome) ಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು (Allround development) ಉದ್ದೇಶ ವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

1.4 ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು (Learning Outcomes)

ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲ್ಯ, ಮನೋಭಾವ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವಕ್ಕೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಶಾಲಾ

ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸರಣಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕದ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಗಳಿಸುವ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಂಡು ಒಂದು ತರಗತಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ಒಟ್ಟು ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ನಿಗದಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಾಗಿ ಅವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಣೀಯ (observable) ಅಳೆಯಲೂ (measurable) ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದು ಅದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕದ, ತರಗತಿಯ, ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನ ಕೌಶಲ್ಯ, ಮೌಲ್ಯ, ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಕಲಿಕಾಸಾಧನೆಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸರಿಯಾದ ವಿನಿಮಯದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

- ವಿಷಯನಿಷ್ಠವಾದ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನ (knowledge), ಕೌಶಲ್ಯ (skills), ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯ (attitude and value)ಗಳನ್ನು ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
- ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಣೀಯ ಮಾಡಲೂ, ಅಳೆಯಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- ಹೃಸ್ವ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿವೆ.

1.5 ಕಲಿಕಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಿಕಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು

ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳೇ ಕಲಿಕಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು. ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಕಲಿಕಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೇ ತೀರಬೇಕು.

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| ■ ಗ್ರಂಥಾಲಯ | ■ ಡಿಸ್‌ಪ್ಲೇ ಫಲಕಗಳು |
| ■ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ (ಭಾಷೆ, ಗಣಿತ, ವಿಜ್ಞಾನ) | ■ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಲ್ಯಾಬ್ |
| ■ ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳು | ■ ಬಹುಮಾಧ್ಯಮ ಉಪಕರಣಗಳು |

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಅನೇಕ ವೇದಿಕೆಗಳು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿವೆಯಲ್ಲವೇ? ಇವುಗಳನ್ನು ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಬಾಲಸಭೆ
- ಕ್ರೀಡಾ ಮೇಳಗಳು
- ಅಸೆಂಬ್ಲಿ
- ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು
- ಚರ್ಚಾ ಕೂಟಗಳು
- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರವಾಸಗಳು
- ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು (SPC, NSS, Scout, NCC)

ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇಂತಹ ಘಟಕಗಳು ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ.

1.6 ಕಲೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರಿಚಯ ಕಲಿಕೆ

ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆ

ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ನಿರೀಕ್ಷಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆಗೂ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರರಚನೆ, ಶಿಲ್ಪರಚನೆ, ನಾಟಕ, ಸಿನಿಮಾ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಹಜವಾದ ಕಲೆಯ ಅಭಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- ವಿವಿಧ ಕಲೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ವಿವಿಧ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ, ಕಲೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಲೆಯ ಆಸ್ವಾದನೆ ಮಾಡಿ ಸಮಾಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ಕಲೆಯ ಸತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಹೊಸ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು.
- ಕಲೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಇತರ ವಿಷಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಫಲಪ್ರದಗೊಳಿಸುವುದು (Art applied learning)
- ಬಹುಮುಖವಾದ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು.
- ವಿಭಿನ್ನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ವಾದನೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು.

ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ತರಗತಿಯ ಅಡಿಪಾಯವು ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಪ್ರಗತಿಯಾಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಜೆಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೂ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವಂತೆ ಬೆಳೆಸುವುದೇ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಪ್ರಗತಿಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು, ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಸ ವೃತ್ತಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಕ್ತಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ವೃತ್ತಿ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶಗಳಾಗಿವೆ.

- ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

- ವೃತ್ತಿ ಸನ್ನದ್ಧತೆ
- ಉತ್ಪಾದನ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ
- ಸಂತುಲಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ
- ಮೌಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಕಲೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಕಲಿಕೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

1.7 ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಹಂತವು ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮುಖ್ಯ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅನುಭವಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಈ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು.
- ದೇಹದ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗಳ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ರೀತಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆಸ್ವಾದಿಸುವುದು.
- ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದು.

1.8 ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ (Inclusive Education)

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುವ ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗೆ ವಾಸವಾಗಲು ಮನೆಯಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಪೈಪಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ ಡೇರೆಯೇ ಅವನ ಮನೆಯೆಂದೂ ತಿಳಿದಾಗ ಅದು ಚರ್ಚೆಗೆ ಗ್ರಾಸವಾಯಿತು. ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪರಿಹಾರ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಮನೆ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಮಾದರಿಯಾದರು.

(ಒಂದು ಶಾಲೆಯ ಅನುಭವ)

ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದುಗೂಡಿಸುವ, ಯಾರನ್ನೂ ಹೊರ ಹಾಕದ ಕಲಿಕೆಯ ಒಂದು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನೂ, ಸಹಾಯವನ್ನೂ ನೀಡಿ ನ್ಯಾಯಯುತವಾದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು (Equitable Quality Education) ದೃಢಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವಿಶೇಷ ಗಮನ, ಕಲಿಕಾ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದು ಯಾರಿಗೆ?

(ಎ) ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟವರ ಮಕ್ಕಳು

■ ವಿಭಿನ್ನ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು, ತೀವ್ರ ಬಡತನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರು, ಬುಡಕಟ್ಟು ಆದಿವಾಸಿಗಳು, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು, ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ, ಪಂಗಡಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರು, ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ವಲಸೆ ಬಂದವರು, ಖಾಯಂ ಮನೆಗಳಿಲ್ಲದವರು-ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರು ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ವಿಭಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು, ಪರಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಗೌರವಿಸಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ಸಮೀಪನವಾಗಿರಬೇಕು. ಶಾಲೆಯ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಇಂಥವರ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

(ಬಿ) ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರು

ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರಿಗೂ, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕಲಿಕಾ ವಿಧಾನದ ಅಗತ್ಯಗಳಿವೆ (Special Educational Needs). ಕಿವುಡುತನ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಪರಿಮಿತಿಗಳು, ಓಟಸಂ, ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ, ಬಹುಮುಖವಾದ ವೈಕಲ್ಯಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಅಸಮತೋಲನವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಗಮನಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಮಿತಿಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂತಾದವರು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ವಿವಿಧ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು?

- ಕಲಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳು, ಅಭಿರುಚಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಯೋಜನೆಗಳು.
- ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಇರುವಂತೆ ಪಾಠಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ.
- ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಕಲಿಕಾ ವೇಗ, ಕಲಿಕಾ ಶೈಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಇಂದ್ರಿಯಾಧಾರಿತ ಸಮೀಪನ (multisensory approach) ಅನುಷ್ಠಾನ.
- ಪರಿಹಾರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (Remedial Practices), ಪೋಷಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (Enrichment Practice) ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು.

- ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಚಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಹಾಗೂ ಇತರ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದು.
- ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರ ನಿರಂತರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದು.

ಈ ಎರಡು ವಿಭಾಗದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲದೆ, ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಹಾಗೂ ಪರಿಗಣನೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಭಿರುಚಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳೂ (Gifted Childrens) ಇದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಭಾಗದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಭೌತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳನ್ನೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

1.9 ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ - ಸಾಧ್ಯತೆ

ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಇಂದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ ಅಲ್ಲವೇ? ICT ಬಳಕೆಯು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದುದು. ಮಕ್ಕಳು ಇದರ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ತಿಳಿದವರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ತರಗತಿಯ ಕಲಿಕೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನಾಯಾಸಕರ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷದಾಯಕವನ್ನಾಗಿಸಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

ಅಗತ್ಯ

ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ವಿನಿಮಯದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ICT ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿರುವ ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳ ಮಿತಿಗಳಾದ ಚಲನಶೀಲತೆ, ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ICT ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ICT ಬಳಕೆಯ ಅಗತ್ಯ ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದೂ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ICT ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬೇಕಾಗಿವೆ. ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮತ್ತು ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವಂತೆ ICT ಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯ ವೈಕಲ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೆಚ್ಚು. ಶಬ್ದ ಹಾಗೂ ದೃಶ್ಯಗಳಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತರಲು ICT ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಕಲಿಕೆಯ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವಾಸನೀಯತೆ

ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ವಿಶ್ವಾಸನೀಯತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ಸರಕಾರಿ ಇಲಾಖೆಗಳ ಸೈಟುಗಳು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವೆಬ್‌ಸೈಟುಗಳು, ಪೋರ್ಟಲುಗಳು, ಬ್ಲಾಗುಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಅದು ಅಧಿಕೃತವೇ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ನೆಲೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸೋಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ಗಳು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವಂಥದ್ದೂ, ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಿಗುವಂಥದ್ದೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ICT ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತಿರಬೇಕು.

1.10 ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಮನೋಭಾವಗಳು, ಕಾಳಜಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಲಯಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮದ ಪ್ರಥಮ ಪರಿಗಣನೆಯ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾದ ಆಶಯ ವಲಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವಿನಿಮಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಸಮೀಪನ ಇರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ರೀತಿಯ ತರಗತಿ, ಶಾಲಾ ಪರಿಸರ (ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ರೀತಿಯ ವೇದಿಕೆಗಳು), ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಜೀವನ ಸಮೀಪನ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನವು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಗುರಿಗಳನ್ನೂ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥರನ್ನಾಗಿಸುವ ಪಾಠಗಳನ್ನೂ ವಿನಿಮಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ಜಾತ್ಯತೀತ ಮನೋಭಾವ

ಜಾತ್ಯತೀತ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಾಠಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು,

ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಸಹಿಷ್ಣುತೆ

ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವುಳ್ಳವರನ್ನೂ ಸಹನೆಯಿಂದ ಕಾಣುವುದು ಎಂಬ ಮೂಲ ತತ್ವವನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಗುರಿಯಾಗಿಸಬೇಕು.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ - ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವೂ ಸೃಜನಶೀಲವೂ ಆಗಿರುವ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನೂ, ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ಬಹುಮುಖ ಬೌದ್ಧಿಕತೆ (multiple intelligence) ಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು

ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆ ಹಾಗೂ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮನೋಭಾವದ ನಿರ್ಮಾಣ ಎಂಬುದು ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಪೂರೈಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಸಮತ್ವ ಎಂಬ ಆಶಯ

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆ, ಸಮತ್ವ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನಾಯಕತ್ವಗುಣ

ಹೊಸ ಸಹಸ್ರಮಾನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲೂ, ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಲೂ ಸಮರ್ಥರಾದ ನಾಯಕರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ತರಗತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಿ, ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು. ತನ್ನನ್ನು

ತಾನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತರರನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ, ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನೆ, ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನ, ಒತ್ತಡದ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದವು ಜೀವನಕೌಶಲ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಈ ವಲಯಗಳ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಇಂತಹ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪೌರಧರ್ಮ

ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಜೆಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಧರ್ಮಗಳೂ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳೂ ಇವೆ. ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೌರಪ್ರಜ್ಞೆಯಿರುವ ಜನರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಧಾನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಸಮಾಜ ಸೃಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಮಾನವ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಗೌರವದಿಂದ ಬದುಕುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಕ್ಕುಗಳೇ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು. ಸಂಯುಕ್ತರಾಷ್ಟ್ರ ಸಂಘದ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಘೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕಾರ ಲಭಿಸಿದ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೂ ಪಾಠವಿನಿಮಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ - ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವ

ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವ, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತರಗತಿಗಳಿಂದಲೇ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಶುಚಿತ್ವದಂತೆಯೇ ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವವೂ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬ ಶುಚಿತ್ವದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಕೇವಲ ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ದುರಂತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು

ಎಂಬ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಒಂದು ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಶಾಂತಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೂ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಶಾಂತಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ. ಸಂಘರ್ಷಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶಾಂತಿ, ಸೌಹಾರ್ದ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಈ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಾನೂನು ಸಾಕ್ಷರತೆ

ಕಾನೂನು ಸಂಬಂಧವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ದೇಶದ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಾನೂನು ಸಾಕ್ಷರತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವ ಪಾಠಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಕಾಲದ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಾನೂನು ಸಹಾಯ ವೇದಿಕೆ, ಕಾನೂನು ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು, ಕಾನೂನು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು, ಕಾನೂನು ತಿಳುವಳಿಕಾ ಶಿಬಿರಗಳು ಮೊದಲಾದ ವಿಭಿನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬಹುದು.

ಸೈಬರ್ ಅಪರಾಧಗಳ ಕುರಿತಾಗಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆಯಿರುವ ಸಮಕಾಲೀನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೆಂಬಂತೆ ಸೈಬರ್ ದುರುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಇ-ಮೈಲ್, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಸೈಬರ್ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಿರುವ ಶಿಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಬಳಕೆಯ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಮಾಧ್ಯಮ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಪತ್ರಿಕೆ ಹಾಗೂ ದೃಶ್ಯಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿದೆ. ದೃಶ್ಯಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮ ಅಪಾರ. ಹೀಗೆ ಮಾಧ್ಯಮ ಸಂಬಂಧಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ

ಈ ಭೂಮಿಯು ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲ ಎಂಬ ಪರಿಸರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಬದಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ ಸಂಬಂಧವಾದ ಸವಾಲುಗಳು, ಪರಿಸರ ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮಾನವನ ಕೈವಾಡಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಸರವನ್ನು ದುರಂತಗಳಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುವ ದಾರಿಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನೂ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಸಮಗ್ರವಾದ ಪರಿಸರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಬಾಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಮಕ್ಕಳ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಂಯುಕ್ತ ಪರಿಶ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಬಾಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಶುಚಿತ್ವ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಉಪಭೋಗ ಸಂಸ್ಕೃತಿ-ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಉಪಭೋಗ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಾದ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಿಂದಲೇ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಬಳಕೆದಾರ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನೂ, ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವಿರೋಧಿ ನಿಲುವು

ಮದ್ಯ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಇತರ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯು ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರನ್ನು ಇವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳು, ಲಘು ಬರಹಗಳು, ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವಿರೋಧಿ ನಿಲುವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ

ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಭೇದಭಾವಗಳು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನುಸುಳಬಾರದು. ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಿರಬೇಕು. ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮಿತವ್ಯಯ ಗುಣ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಮಿತವ್ಯಯ ಗುಣವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಮಿತವ್ಯಯ ಗುಣದ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಮಿತವ್ಯಯವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷೆ

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು, ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಇರುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸೂಚನೆಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮೊದಲಾದವು ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷೆಯ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ರಸ್ತೆಯು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳವೆಂದೂ, ನಮ್ಮ ಹಾಗೆ ಇತರರಿಗೂ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ ಎಂದೂ ಪೌರಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಬೇಕು.

ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ವಿನಿಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಒಳ ಹೂರಣದ ಆಶಯಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸುವಾಗಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಗಣನೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಾಗ ಇಂತಹ ಆಶಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಕೌಶಲ್ಯ, ಮನೋಭಾವ ಇವುಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು. ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೋಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, SPC, NCC, Scouts & Guides, JRC, ವಿದ್ಯಾರಂಗ ಕಲಾ ಸಾಹಿತ್ಯವೇದಿಕೆ, ಗಾಂಧೀದರ್ಶನ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಮನೋಧರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಕಾಳಜಿಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸುವ ವೇದಿಕೆಗಳಾಗಬೇಕು.

1.11 ಹಕ್ಕು ಆಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣ (Right Based Education)

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಯುನೆಸ್ಕೋ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ನಿಯಮ- 2009 ಕಾರ್ಯಗತವಾಗಿರುವುದು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೈಲಿಗಲ್ಲು. ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಹಿರಿಯರಾದ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಘಟಕಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

- ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ (Participation)
- ಲಭ್ಯತೆ (Provision)
- ಸಂರಕ್ಷಣೆ (Protection)

ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ (Participation)

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ತೀರ್ಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.
- ತೀರ್ಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಪರಿಗಣನೆ ಇದೆ.
- ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನೀಡಲಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನನಗೆ ಅವಕಾಶ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲೂ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಟಲೂ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೂ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ನನಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಲಭ್ಯತೆ (Provision)

- ಸರಿಯಾದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಗ್ಯತೆಯಿರುವ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಾಲಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ನವೀಕರಿಸುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೇವೆ ನನಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳು ಸರಿಯಾದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ.
- ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ತರಗತಿ ಪರಿಸರ ನನಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಯಥಾಕಾಲಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಲು ನನ್ನ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಲೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಉಪಕರಣಗಳೂ ಅವಕಾಶಗಳೂ ನನಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ.

RTE 2009 ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ

- 1 ರಿಂದ 5 ರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 200 ಕಲಿಕೆಯ ದಿವಸಗಳೂ 800 ಗಂಟೆಗಳ ಬೋಧನ ಸಮಯವೂ ಲಭಿಸಬೇಕು.
- 6 ರಿಂದ 8 ರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 220 ಕಲಿಕೆಯ ದಿವಸಗಳೂ 1000 ಗಂಟೆಗಳ ಬೋಧನ ಸಮಯವೂ ಲಭಿಸಬೇಕು.

ಸಂರಕ್ಷಣೆ (Protection)

- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ಯಾವುದೇ ಭೇದಭಾವವನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಕೂಡಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡೆಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಯಾರೂ ಕೂಡಾ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವೆಸಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಭೀತಿಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಾದರೂ ನನಗೆ ಖಾಸಗಿತನವಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ನನಗಿದೆ.

ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗ

2002 ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸಭೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿರುವ ವಿಶೇಷ ಸಮ್ಮೇಳನವು 'ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಒಂದು ಜಗತ್ತು' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯವೊಂದನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು. ಇದರ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ 2005ರ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗ ಕಾಯಿದೆಯ ಹಾಗೂ 2012ರ ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ನಿಯಮಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ 'ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಆಯೋಗ' ಕಾರ್ಯಾಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನವು ಹೇಳುವ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಆಯೋಗದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ಈ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ತಾನು ಏನು ಮಾಡಿದನೆಂದೂ ಇನ್ನು ಏನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಧ್ಯಾಪಕನೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

1.12 ಮೆಂಟರಿಂಗ್

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯ್ದೆಯು ಅಧ್ಯಾಪಕ/ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯನ್ನು ಮೆಂಟರ್ (mentor) ಎಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಗ್ರ ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಮೆಂಟರಿಂಗ್‌ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ರುಜುವಾತುಪಡಿಸಲು ಸಮಗ್ರವಾದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕವಾದ ಅಧ್ಯಾಪಕ - ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗಿವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಲಿರುವ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿಯೂ ಅಧ್ಯಾಪಕ/ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮನೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಶಾಲೆ ಎಂಬುದು ಮತ್ತೊಂದು ಮನೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಶಾಲೆ ಮನೆಯೇ ಆದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕ ವೃಂದವು ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿ, ರಕ್ಷಣೆ, ಅಂಗೀಕಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಗರಿಷ್ಠ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದಾದ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗಿದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಶಾಲೆಯೂ ಮನೆಯೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕವಾದ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಗೃಹ ಸಂದರ್ಶನ
- ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗಿನ ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ
- ಮಗುವಿನ ನಿರಂತರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ
-

ಹೀಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಅಂಗೀಕಾರ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ನಾವು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮಗುವಿನ ಸಹರಕ್ಷಕರಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೊಸ ಕಾಲಮಾನದ ಅಧ್ಯಾಪಕ/ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯಾಗಿ ನಾವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೆಂಟರಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸಲಹೆ, ಬೆಂಬಲ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಅವಕಾಶ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮಗುವಿಗೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭವಿಯಾದ ನೇತಾರ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಕರಣೀಯ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೆಂಟರಿಂಗ್‌ನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಬೋಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು, ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಇದರ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಒಳಗೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತರಲು ಸಮರ್ಥ ಮೆಂಟರ್‌ನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಮೆಂಟರಿಂಗ್ ಮೂಲಕ

- ಅಧ್ಯಾಪಕ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಅನುಭವಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.
- ಅಧ್ಯಾಪಕ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಜ್ಞಾನ ವಲಯ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆಸಲು ಮತ್ತು ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
- ಹೆತ್ತವರು ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಲಿಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಲೆ, ಕ್ರೀಡೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಮೊದಲಾದ ಕಲಿಕಾ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಟರಿಂಗ್‌ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಕಾಶೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಇದೊಂದು ಪರಿಹಾರ ಬೋಧನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿಯೂ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನಾಗಿಯೂ ರೂಪುಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು 'ಮೆಂಟರ್ಸ್' ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 'ಮೆಂಟಿ' ಗಳನ್ನಾಗಿಯೂ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮೆಂಟರಿಂಗ್ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಲು ಆಯಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಗುಂಪಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

1.13 ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ವೃತ್ತಿಪರ ನೀತಿಸಂಹಿತೆ

(Code of Professional Ethics for School Teachers)

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

1.1 ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು.

- ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನ ರೀತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು.
- ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಗಣನೆ ನೀಡುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಆಸಕ್ತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು.

1.2 ಜಾತಿ, ಮತ, ವರ್ಗ, ವರ್ಣ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ, ಭಾಷೆ, ಲಿಂಗ, ಜನ್ಮಸ್ಥಳ ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೆ, ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಯಯುತವಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು.

- ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಲ್ಲಿ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗಿರುವ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಡಿಸುವುದು.

- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸಂವಿಧಾನದ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದರೆ ಅದು ಶಾಲೆಯ ಒಟ್ಟು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

1.3 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ದೈಹಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸದಾಚಾರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣದ ಸೃಷ್ಟಿ.

- ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಕಾಲಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ.
- ಶಿಕ್ಷಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬಾರದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

1.4 ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.

- ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಿರುವ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಪರವಾದ ಹಕ್ಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯ ಭಾಗದಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅವು ಆತನ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಕ್ರಿಯವಾದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು.
- ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸಂಘ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಭಾರತವು ಒಪ್ಪಿರುವ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಕಾಯ್ದೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಸಮಿತಿಯ ವರದಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.
- ಶಾಲೆಯ ಶಿಸ್ತುಕ್ರಮ ಪಾಲನೆಗಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಮಾನವೀಯ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಾರದು.

1.5 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಯು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಹಾಗೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು.

- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯ ಪ್ರಧಾನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇರಬೇಕು.

1.6 ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಸಂವಿಧಾನವು ತಿಳಿಸುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

- ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ, ಜಾತ್ಯತೀತತೆ, ಸಮತ್ವ, ನೈತಿಕತೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮುಂತಾದ ಸಂವಿಧಾನದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶಗಳಾಗಿರಬೇಕು.

- ಪೌರರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳಿರುವ ಸಂವಿಧಾನದ ಪರಿಚ್ಛೇದ (ಆರ್ಟಿಕಲ್) 51 ಎ ಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿನ 'ಎ' ಯಿಂದ 'ಕೆ' ವರೆಗಿನ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು.

1.7 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗನುಸಾರ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ/ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಬೋಧನ ರೀತಿಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕು.

- ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಭಾವ, ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ, ಅಭಿರುಚಿ, ಕಲಿಕೆಯ ರೀತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಬೋಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪರಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ನಿರಂತರ ನಡೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

1.8 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೀಡುವ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ವಿಚಾರಗಳ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದೋ ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸುವುದು.

- ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಕೂಡಾ ಆಗಿರುವ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

- ಈ ವಿವರಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ವಿವೇಕದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

1.9 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗದರಿಸುವುದು, ಆತಂಕಕ್ಕೀಡುಮಾಡುವುದು, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ದೌರ್ಜನ್ಯವೆಸಗುವುದು ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

- ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ, ಕಡೆಗಣಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ, ಶೋಷಣೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗಿದೆ.

- ಉತ್ತಮ ಕಲಿಯುವಿಕೆಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ದೂರವಾಗಬೇಕು.

- ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಲಭಿಸುವ ಕಾನೂನು ರಕ್ಷಣೆಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

1.10 ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು.

- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ, ದೈಹಿಕ ಗಾಯಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತವೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಅಧೀರನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ನಡೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಭಾರತದ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟು ಮತ್ತು ಎನ್.ಸಿ.ಪಿ. ನೀಡಿದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

2. ರಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

2.1 ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ವಿನಯಪೂರ್ವಕವಾದ ವರ್ತನೆ ಇರಬೇಕು.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗೂ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.
- ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೆತ್ತವರ ಬಾಂಧವ್ಯವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಿಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಯೊಳಗಿನ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಂದ ತಿಳಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆತ್ತವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.
- ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಮಾದಗಳನ್ನು ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಹೊಸ ದುರಂತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

2.2 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.

- ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮುಂದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.
- ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಾರದು.
- ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಭಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿರಿಸಿ (ಜಾತಿ, ಮತ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ...) ಹೊಗಳುವುದರಿಂದ ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ಮನೋಭಾವ ಉಂಟಾಗುವುದು.

2.3 ಭಾರತದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಯ ಕುರಿತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಗೌರವ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

- ಭಾರತವು ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಭಾಷೆ, ಮತ, ನಂಬಿಕೆಗಳ ದೇಶ. ಈ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು.
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯಿದೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಇರಬೇಕು.
- ಈ ಮನೋಭಾವ ಅಥವಾ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

2.4 ವಿವಿಧ ಜನಸಮುದಾಯಗಳೊಳಗೆ ಪರಸ್ಪರ ದ್ವೇಷ, ಹಗೆತನವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು.

- ಎಲ್ಲ ಮತ, ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಗೌರವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು.
- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಮೊದಲಿಗೆ ಭಾರತೀಯ. ಬಳಿಕ ಮಾತ್ರವೇ ಒಂದು ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಬೇಕು.

- ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲೆ/ತರಗತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.
- ಸಮಕಾಲೀನ ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಧ್ಯಾಪಕ/ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪಕ್ಷದ ಪರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು.

3. ಅಧ್ಯಾಪನ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಡನೆ ಇರಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

3.1 ವೃತ್ತಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

- ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಕಲಿಕೆಯವನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕನು ತಾನೂ ಕಲಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನ ವಲಯಗಳ ಕುರಿತು, ಅಧ್ಯಾಪನ ರೀತಿಯ ಕುರಿತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲೂ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.
- ಯಾವ ಯಾವ ಮೂಲಗಳಿಂದ ತನಗೆ ಹೊಸ ಅರಿವು ಲಭಿಸಬಹುದೆಂಬ ಹುಡುಕಾಟ ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

3.2 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಸತಾದ ಜ್ಞಾನ ವಲಯ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದು.

- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.
- ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವುಂಟಾಗಲು ಪೂರ್ವಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಫಲಪ್ರದವಾದ ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವ ಎಲ್ಲ ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲೂ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕು.
- ಶಾಲೆಯ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಒಗ್ಗಟ್ಟು, ಚರ್ಚೆ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಫಲಪ್ರದವಾದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ಇರಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಶಾಲೆಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅಧ್ಯಾಪಕನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

3.3 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಡನೆ ಗೌರವಾದರಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು.

- ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲ ಅಧ್ಯಾಪಕರೊಡನೆ ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಯೋಗ್ಯತೆ, ಅವರು ಯಾವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡದೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಗೌರವಾದರಗಳಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು.

- 3.4 ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಟ್ಯೂಶನ್ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಅಥವಾ ಇತರ ಖಾಸಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮರ್ಪಕವಲ್ಲ.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಟ್ಯೂಶನ್ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಶಾಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
 - ಖಾಸಗಿ ಟ್ಯೂಶನ್ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಶಾಲೆಯ ನೈತಿಕ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುವಂಥ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.
- 3.5 ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಪರರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಉಡುಗೊರೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಹಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊಡಮಾಡುವ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಹೆತ್ತವರಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು.
- 3.6 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆದುರಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆದುರಾಗಿ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪರಸ್ಪರ ತಪ್ಪು ಹೊರಿಸುವ ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು.
 - ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಮಾಡಬಾರದು.
 - ಯಾವುದಾದರೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ/ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾದ ಅಪರಾಧ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಹಿರಿಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
- 3.7 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಥವಾ ಹೆತ್ತವರ ಎದುರಲ್ಲಿ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ಮೇಲೆ ದೋಷಾರೋಪಣೆ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿರಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು.
 - ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯ ಅಧ್ಯಾಪನ ರೀತಿಯನ್ನು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು.
- 3.8 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಬೋಧನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು.
- ಅಧ್ಯಾಪನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಬೇಕು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದು ಅಂಧಾನುಕರಣೆಯಾಗಲೇಬಾರದು.
- 3.9 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದಿರುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಾನೂನು ಪ್ರಕಾರ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು.
- ಯಾವುದಾದರೂ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವರಗಳು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡುವಂಥವುಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯಪಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

1.14 ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶವಾಗಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಅಧ್ಯಾಪಕನಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಜನೆಯಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಲಿಕಾಸಾಧನೆ ಈಡೇರಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಯೋಜನೆಗಳು ಪಾಠಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪುಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ವಿವರಗಳ ದಾಖಲಾತಿಯು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪುಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಮುಂದಿನ ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್, ಸ್ಕೂಲ್ ರಿಸೋರ್ಸ್ ಗ್ರೂಪ್ (SRG) ನಲ್ಲಿ / ವಿಷಯ ಸಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿ (Subject Councils) ಮಂಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಂದು ವಾರದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪುಟದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಸರಳವಾದ ಅವಲೋಕನ ಟಿಪ್ಪಣಿ (Reflection Note) ತಯಾರಿಸಿ, **SRG/SC** ಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಟಿಪ್ಪಣಿಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಮುಂದಿನ ಯೋಜನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ತಯಾರಾಗಬೇಕು.

ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್

ಪಾಠದ ಹೆಸರು	:
ದಿನಾಂಕ	:
ಸಮಯ	:
ವಿಷಯ (Theme)	:
ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು	:
ಆಶಯಗಳು	:
ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	:
ಭಾಷಾ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು (ಭಾಷೆಗೆ ಮಾತ್ರ)	:
ವ್ಯವಹಾರ ರೂಪಗಳು (ಭಾಷಾ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ)	:
ಮೌಲ್ಯಗಳು - ಮನೋಭಾವಗಳು	:
ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳು	:
ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	:

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ
ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	(ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು)

ಅವಲೋಕನ ಟಿಪ್ಪಣಿ (Reflections)

ನನ್ನ ನಿಗಮನಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಅರಿವುಗಳು (ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ)

-
-
-
-

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

-
-
-
-
-

ಅವಲೋಕನ ಟಿಪ್ಪಣಿ (Reflection note) ಯಾಕೆ?

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ನಡೆಸಲಾದ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಅವಲೋಕನ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

- ಈ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿವಾರದ **SRG** ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಬೇಕು.
- ಮುಂದಿನ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು.
- ಒಂದು ಅವಧಿಯ **C.E.** ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಮೀಪನ

ಕಲಿಕೆ (Learning) ಎಂಬುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಕಲಿಕೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಅನುಭವಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವಂಥದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಮಗು ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಾಪಕನಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಉಂಟಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾಠಭಾಗದಿಂದಲೂ ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ (Learning Outcomes) ಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದುಕಿನ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಮಂಡಿಸಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಗಳಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ನಿರ್ಣಯಗಳು, ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಸಮರ್ಪಕ? ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಇನ್ನು ಯಾರೆಲ್ಲ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ? ಅವರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಮುಂದುವರಿದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೇನಾಗಿರಬೇಕು? ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಡಬೇಕು? ಈ ರೀತಿಯ ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಯೋಚನೆಗಳು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವೊದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಪಾಠಭಾಗದ/ಘಟಕದ ವಿನಿಮಯದ ಬಳಿಕ 'ಎನೆಲ್ಲ ಕಲಿಯಲಾಯಿತು' ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (Assessment of Learning) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಠಭಾಗದ ಕಲಿಕೆಯ ಬಳಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕಲಿಕಾ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಒಂದು ಹಂತ ಮಾತ್ರ.

ಆದರೆ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಲು ನಡೆಸಲಾಗುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮುಖವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕೆ ನಡೆಯುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ದಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಅಥವಾ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಕಲಿಕೆಯೊಂದಿಗಿರುವ ಈ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವು ಮತ್ತು ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್ (Feed Back) ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಇನ್ನೊಂದು ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಲಿಕೆಗಿರುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (Assessment for Learning) ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ಇದು ನಿರಂತರ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಸ್ವವಿಮರ್ಶೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ 'ತಿದ್ದುಪಡಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ'ಯೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಮೂಲಕವೂ ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವೇ ಕಲಿಕೆ' (Assessment as Learning) ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಕಲಿಕೆಯ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು 'ಕಲಿಕೆಗಾಗಿರುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ' ಮತ್ತು 'ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವೇ ಕಲಿಕೆ' ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಕಲಿಕೆಯು ಫಲಪ್ರದವೂ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೂ ಆಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತಹ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಮೀಪನವನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ರೀತಿಯ ಕಲಿಕಾ ಸಮೀಪನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಮೀಪನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಮೀಪನ (Outcome focussed assessment approach) ವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ 'ಸಕ್ರಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ' ಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ, ವೈಚಾರಿಕ ಚಿಂತನೆ, ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಫಲನ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ಪರಸ್ಪರ ಪುರಕವಾದ ಜ್ಞಾನ ಇವೆಲ್ಲ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವ ಕಲಿಕೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (CCE)

ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ರೀತಿಯನ್ನು ಶಾಲಾಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಕಲಿಯುವಿಕೆಯು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಳಿಸಿದ್ದಾನೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ದರಿಸುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಿರಂತರ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸರ್ವತೋಮುಖ ಪ್ರಗತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವೆಂದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯಗಳ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವಾಗಿದೆ.

ಗ್ರೇಡಿಂಗ್ ರೀತಿ

ನಿರಂತರವೂ ಸಮಗ್ರವೂ ಆದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಗ್ರೇಡಿಂಗ್ ರೀತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 9 ಮತ್ತು 10ನೇ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರೇಡಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂಭತ್ತು ಪೋಯಿಂಟ್ ಗ್ರೇಡಿಂಗ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂಭತ್ತು ಪೋಯಿಂಟ್ ಗ್ರೇಡಿಂಗ್‌ನ ಗ್ರೇಡ್ ಪೋಯಿಂಟ್ ಮತ್ತು ಶೇಕಡಾಮಾನವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಗ್ರೇಡ್ ಪೋಯಿಂಟ್ ಶೇಕಡಾ	ಗ್ರೇಡ್
90-100	A+
80-89	A
70-79	B+
60-69	B
50-59	C+
40-49	C
30-39	D+
20-29	D
20 ರ ಕೆಳಗೆ	E

ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಿರಂತರವೂ ಸಮಗ್ರವೂ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ವಲಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

CCE ವಲಯಗಳು

1. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯ
2. ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಲಯವನ್ನೂ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಮಗು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಭಾಷಾಕಲಿಕೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳು (ಮೂಲವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ), ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ವಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (C.E.)
2. ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (T.E.)

ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (C.E.)

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭಾಷಾ ವಿಷಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಆಶಯಗಳು, ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು, ವಿವಿಧ ವಿಜ್ಞಾನ ವಲಯಗಳು, ಸೃಜನಶೀಲ ರಚನೆಗಳಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಭಾಷಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಕೇಳಿ, ಓದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ, ಬರೆಯುವ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಬರಹಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಭಾಷಾಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಭಾಷಾಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನಾಗಿಯೋ, ಜ್ಞಾನವೊದಗಿಸುವ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿಯೋ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇತರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಶಯ ರೂಪೀಕರಣದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಆರ್ಜಿಸಿದ ಆಶಯಗಳು, ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಳಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧದ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
- ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
- ಘಟಕ ಮಟ್ಟದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕದ ಒಟ್ಟು ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ) ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೂ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಆರ್ಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ, ಪ್ರದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಮಂಡಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲು ಇರುವ ಆಸಕ್ತಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು

ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತನ್ನದಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಮುಂತಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಲಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಭಾಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

1. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ (ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸನ್ನದ್ಧತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಗುಂಪು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ.)
2. ಆಶಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ
3. ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಸಂಪಾದನೆ
4. ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ/ಮಂಡನೆ
5. ದಾಖಲಿಸುವುದು/ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ' ಎಂಬ ಸೂಚಕವನ್ನಾಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವಾಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ, ಉತ್ತಮ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ, ಸರಾಸರಿ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ, ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದವರು ಎಂಬಂತೆ ಸೂಚಿಸುವ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು/ದಾಖಲಿಸುವಿಕೆಯು ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪುಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ಅವಧಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಗಣನೆಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

1. ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ ವಿವರಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋಜನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
- ಆಶಯಗಳು/ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು
- ಕೌಶಲ್ಯಗಳು
- ಮೌಲ್ಯಗಳು/ಮನೋಭಾವಗಳು
- ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳು
- ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
- ಸಮಯ

- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಒಳಗೊಂಡ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಪುಟ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಪುಟ.
- ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಪುಟದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಅವಲೋಕನ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಯೋಜನೆ, ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ತಂತ್ರಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳಿರಬೇಕು.

2. ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿವೆ ಪ್ರಧಾನ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣೀಕರಿಸಲು ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಚಿಂತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಭಾಷಾ ನೈಪುಣ್ಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತವೆ. ಪಾಠ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳು, ಅವುಗಳ ಪೂರ್ಣೀಕರಣಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಡೆಸುವ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳು ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ರೂಪುಗೊಂಡ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಯೇ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನೀಡಬೇಕು. ಘಟಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವನೋ? ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ದಾಖಲೆಯಾಗಿ ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕವು ಆಶಯಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ಆಶಯ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿರುವುದು, ತನ್ನ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವಂತಹದು ಆಗಿರಬೇಕು. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮಂಡಿಸಿರಬೇಕು. ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಸಮಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿಕೆಯಿರಬೇಕು.

ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವಾಗ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮಗುವಿಗೂ ಹೆತ್ತವರಿಗೂ ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್ ನೀಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋದಲ್ಲಿ,

- ನೋಟ್‌ಬುಕ್
- ಇತರ ರಚನೆಗಳು (ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಚನೆ, ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿದ ರಚನೆ)
- ಇತರ ಕಲಿಕಾ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳು (ಚಿತ್ರಗಳು, ಸಂಗ್ರಹಗಳು, ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳು)
- ಸೃಜನಶೀಲ ರಚನೆಗಳು
- ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳು

ಈ ಮೊದಲಾದುವು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

- ಆಶಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ
- ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿರುವುದು
- ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಂರಚನೆ / ರೂಪಕಲ್ಪನೆ
- ಪೂರ್ಣತೆ
- ನೈಜತೆ

ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಹಾಗೂ ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟು ಅತ್ಯುತ್ತಮ/ಉತ್ತಮ/ಸರಾಸರಿ/ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿ ಕ್ರಮಾನುಗತವಾಗಿ 4/3/2/1 ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಅವಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಾಗೂ ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕಕ್ಕೂ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಘಟಕ ಮಟ್ಟದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಒಂದು ಘಟಕದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದೊಂದಿಗೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಸಮಗ್ರ ಸ್ವರೂಪವಿದೆ. ಒಂದು ಘಟಕವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಗ್ರತಾ ಪ್ರಜ್ಞೆ (ಎಲ್ಲಾ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ) ಯನ್ನು ಬೆಲೆಗಟ್ಟುವುದಾಗಿದೆ. ಮೌಖಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಓಪನ್ ಬುಕ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ಪ್ರಶ್ನೆ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು, ಹೊಸ ರಚನೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಘಟಕದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ರೇಟಿಂಗ್ ಸ್ಕೇಲ್, ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಗ್ರೇಡಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಘಟಕಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವಿರುವುದರಿಂದ ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ ಮಾಪನದ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಕಲಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ತಿಕ್ಷಣ ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ, ಘಟಕ ಮಟ್ಟ - ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಗ್ರೇಡ್ ನೀಡಬೇಕು.

ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (TE)

9, 10 ನೇ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಷಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಭಾಷೆಯ ವ್ಯವಹಾರ ರೂಪಗಳು, ಭಾಷಾ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು, ಭಾಷಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಎಂಬ ವಲಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಒಳಹೂರಣ ವಲಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿರುವ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಘಟಕಗಳ ಒಳ ಹೂರಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ನಡೆಸಬೇಕು. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕ/ಆಶಯ ವಲಯಗಳಿಗೂ ವಿವಿಧ ಹಂತದ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ (ಜ್ಞಾನ ಕರಗತ ಮಾಡುವುದು/ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಸಾಧನೆ, ಆಶಯಗಳು/ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಇವುಗಳ ಪ್ರಯೋಗ, ನಿಗಮನ ರೂಪಿಸುವುದು, ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು) ಸರಿಯಾದ ವೆಂಚೂರ್ (Weightage) ನೀಡಿ ನೀಲಿನಕಾಶೆ ತಯಾರಿಸಿ, ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆಯೆಂದು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿ, ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಕಲಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಟರ್ಮಿನಲ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು (Performance Assessment) ವಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕಿರುವ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳ ಕೈಪಿಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆ, ವೃತ್ತಿಪರಿಚಯ ಕಲಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರೇಡ್ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದಂತೆಯೇ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಪ್ರಧಾನವಾದುದು. Learning to know, Learning to do, Learning together, Learning to be ಎಂಬ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

1. ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಕೌಶಲ್ಯ (Communication Skills)
2. ಅಂತರ್‌ವ್ಯಕ್ತಿ ನೈಪುಣ್ಯ (Inter Personal Skills)
3. ಸಹಭಾವ (Empathy)
4. ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ (Coping with Emotions)
5. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ (Coping with stress)
6. ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯ (Problem solving skills)
7. ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು (Decision making)
8. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ (Critical thinking)

9. ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನ ಕೌಶಲ್ಯ (Creative thinking skills)
10. ಸ್ವ ನಿರ್ವಹಣೆ (Self management)

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರೇ ಇವುಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಭಾಗವಾಗಿ, ಈ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಕೌಶಲ್ಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ನಡೆಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳು / ಮನೋಭಾವಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವನ್ನೂ ನಡೆಸಬೇಕು.

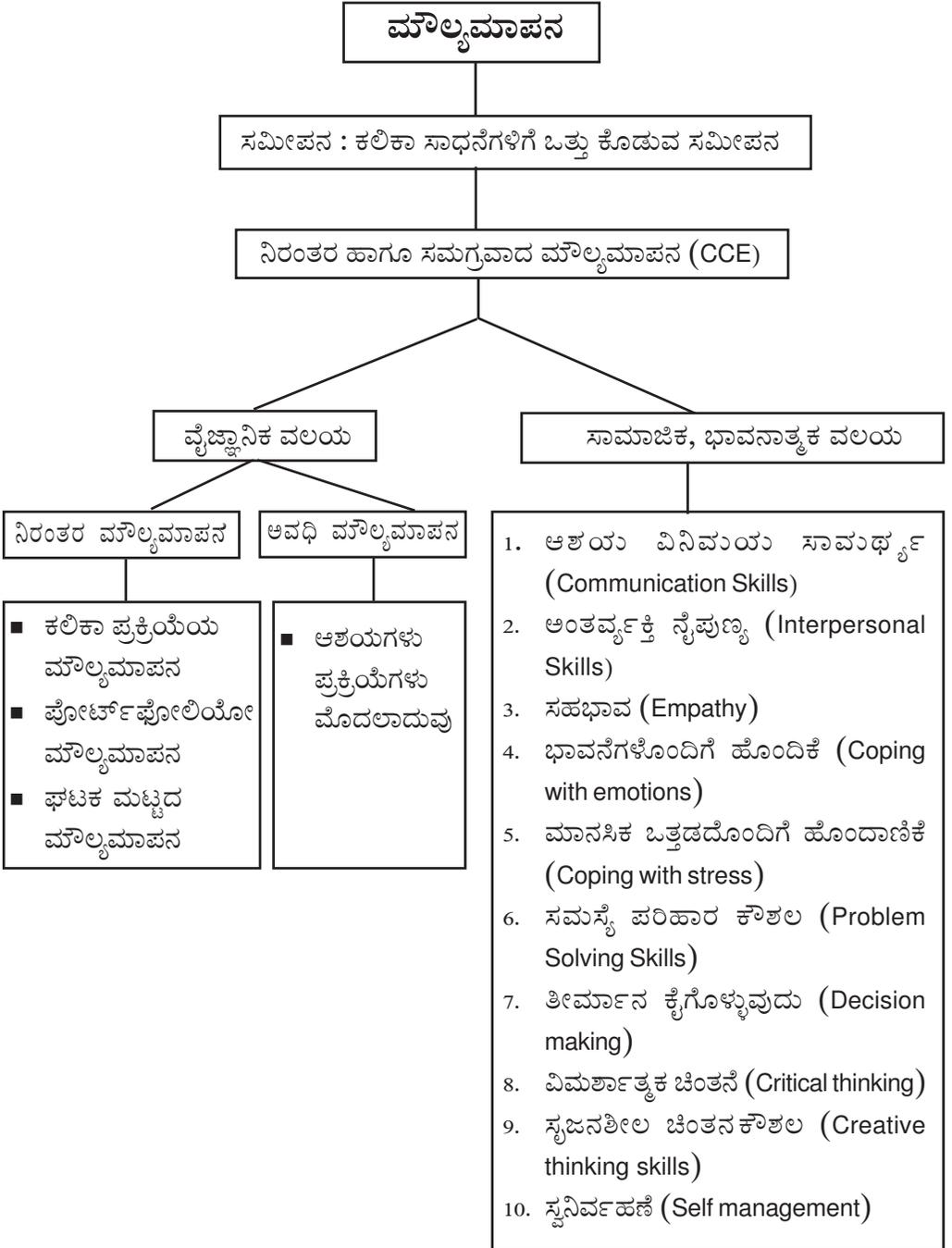
ಸಾಮಾಜಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಈ ಸಂಬಂಧವಾದ ದಾಖಲೆಗಳು ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕಾಲಂಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಗತಿಯ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸಂಬಂಧವಾದ ಗುಣಾತ್ಮಕವಾದ ದಾಖಲಾತಿ ಇರಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಂಡಲಗಳ ನೈಪುಣ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲ್ಪಡದ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಂಡಲದಲ್ಲೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಂಡಲದಲ್ಲೂ ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವು ನಿರಂತರವಾಗಿಯೂ ಸಮಗ್ರವಾಗಿಯೂ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ಹಂತದ ತರಬೇತಿ ತಿಬಿರಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಸುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವು ಈ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಒಂದೇ ನೋಟದಲ್ಲಿ



ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಲಿಕಾ ಸಮೀಪನ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹಾಗೂ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನವರೆಗೂ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ನವೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪರಿಗಣನೆ ಲಭಿಸದಿರುವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಂಗದ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಲೂ, ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲೂ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು, ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ - ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. 'ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸು ಇದೆ' ಎಂಬ ಸಮೀಪನವನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಈ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಕ್ಲಾಸುಗಳ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವು ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ಆಶಯಗಳು ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒತ್ತಡ/ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಪ್ರದರ್ಶನಾತ್ಮಕವಾದ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು.
- ಕ್ರೀಡಾರಂಗದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಗಳು, ಅವುಗಳ ದೋಷಫಲಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು.
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಶರೀರಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು.

ಪಾಠಭಾಗದ ವಿನಿಮಯ

ವಿನಿಮಯಕ್ಕಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತ ಕಲಿಕಾ ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲಿರುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ನೈಜ ಜೀವನಾನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ವಿನಿಮಯ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತ, ಸಹಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಹವರ್ತಿತ್ವ ಕಲಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತಿಚಿಂತನೆ/ವಿವೇಚನಾಚಿಂತನೆ, ಸಂಯೋಜನೆ - ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳಿಸಲಿರುವ ರೀತಿ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟಗಳು, ತರಬೇತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಐ.ಸಿ.ಟಿ. ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು, ಚರ್ಚೆ, ಸಂದರ್ಶನ, ಶೇಖರಣೆ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡುವ ವಿನಿಮಯ ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಟೀಚರ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ಸ್ ಬುಕ್

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಟೀಚರ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ಸ್ ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಬಹುದೆಂದೂ ಹೇಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದೆಂದೂ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ, ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (TE, CE)ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಚನೆಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯ ಅರಿವಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿವರಣೆಗಳನ್ನೂ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಮೀಪನ

2013ರ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯ ದಕ್ಷತೆಗೊಳಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾಷಾವಿಷಯ ಮತ್ತು ಗಣಿತದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವುಳ್ಳ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸು ಇರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಅದೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಕಲಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಲ್ಲೂ ನಿಖರತೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿರುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ

ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯವೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಶಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

- ಆರೋಗ್ಯಾಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಲಿರುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
- ಕ್ರೀಡಾಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗಳಿಸಲಿರುವ ರೀತಿಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
- ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
- ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ

ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಆಶಯವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ವಲಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಉತ್ತಮವಾದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡುವ ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ರೀತಿಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಭಾವನಾತ್ಮಕವೂ ಸಾಮಾಜಿಕವೂ ಆದ ಪರಿಗಣನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ - ಕ್ರೀಡಾ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಟವಾಗುವರಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎದುರಾಳಿಯ ಜಯದಲ್ಲಿ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸದೆ, ಅಭಿನಂದಿಸುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಸತ್ಯಸಂಧತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ಪರ್ಧಾರೀತಿಗಳ ಉಪಯೋಗ, ಸೋಲಿನಲ್ಲಿ ಸಹನೆ ಪಾಲಿಸುವುದು, ಆನಂದದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯದ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆ ಬೆಳೆಸುವುದು ಕೂಡಾ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಘಟಕವಾಗಿದೆ .

ಆಟಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಸಂಘಜೀವನ, ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಎಂಬಿವು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ಸಹ ಆಟಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಿರುವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿಪಡುವ ಮನೋಭಾವವಿರಬೇಕು. ಇದರ ತರಬೇತಿ ಶಾಲೆಯಿಂದಲೇ ಲಭಿಸಬೇಕು.

ಈ ವಲಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ನಿಖರವಾದ ಟೂಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ (Performance)

ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಒಂದು ಪ್ರದರ್ಶನ ಪ್ರಧಾನವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯದಿಂದ ಈ ವಲಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. 1ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 12 ನೇ ತರಗತಿವರೆಗೆ ಯಾವ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಿರುವ ಕ್ರಮಗಳು, ಅವುಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬಿವುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಧಾನವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ.

CCE ಮಂಡಲಗಳು

1. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಂಡಲ
2. ಸಾಮಾಜಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಂಡಲ

ಮೇಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಂಡಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ.

ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧದ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (CE)
2. ಟರ್ಮ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (TE)

ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (Continuous Evaluation)

ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
- ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
- ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯೂನಿಟ್‌ನ ಸಮಗ್ರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ವಿಷದವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

• ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ, ಪ್ರದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಮಂಡಿಸುವಿಕೆಯ ಹಿರಿಮೆ, ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲಿರುವ ಅಭಿರುಚಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು, ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಿರುವ ಶ್ರಮವೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಭಾಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ನೋಡುವಾಗ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸೂಚಕಗಳು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕವೂ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ, ಉತ್ತಮ, ಸರಾಸರಿ, ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೇಟಿಂಗ್ ನಡೆಸಿ ಯಥಾಕ್ರಮ 4/3/2/1 ಎಂಬಂತೆ ಸ್ಕೋರ್ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಗರಿಷ್ಠ 20 ಸ್ಕೋರುಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಈ ಸ್ಕೋರುಗಳನ್ನು 5ರಿಂದ ಗುಣಿಸಿದಾಗ ಶೇಕಡಮಾನ ದೊರೆಯುವುದು. ನಂತರ ಗ್ರೇಡ್ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪುಟ 37ರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು	ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ (4 point)	ಆಶಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆ (4 Point)	ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಸುವುದು (4 point)	ಪ್ರದರ್ಶನ (4 Point)	ದಾಖಲಿಸುವುದು/ ತಯಾರಿಸುವಿಕೆ (4 Point)	Total Score (20 Point)	Grade

ಸೂಚನೆಗಳು: ಅತ್ಯುತ್ತಮ - 4, ಉತ್ತಮ - 3, ಸರಾಸರಿ - 2, ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು - 1

ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ 5 ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕಕ್ಕೂ 4/3/2/1 ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟೋರ್ ನೀಡಿ ಗರಿಷ್ಠ 20 ಸ್ಟೋರ್ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು	ಆಶಯ ವ್ಯಕ್ತತೆ (4 Point)	ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ (4 Point)	ಅನುಯೋಜ್ಯವಾದ ರೂಪಕಲ್ಪನೆ (4 Point)	ಪೂರ್ಣತೆ (4 Point)	ನೈಜತೆ (4 Point)	ಒಟ್ಟು 20ರಲ್ಲಿ	ಗ್ರೇಡ್	ರಿಮಾರ್ಕ್ಸ್

ಸೂಚಕಗಳು:

4 - ಅತ್ಯುತ್ತಮ

2.- ಸರಾಸರಿ

3 - ಉತ್ತಮ

1 - ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು

ಯೂನಿಟ್ ಮಟ್ಟದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಟೋರ್ ನೀಡಿ ಗ್ರೇಡ್‌ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಟರ್ಮಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಟರ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವಿರಬಹುದಾದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಕೊನೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಟೂಲ್‌ನ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾದರಿ

ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು	ಸ್ಟೋರ್ 20ರಲ್ಲಿ	ಗ್ರೇಡ್

ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸ್ಟೋರನ್ನೇ ಗ್ರೇಡಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹಾಗೂ ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋದ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಹೈಸ್ಕೂಲು ಹಂತ

ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವೂ, ಆಶಯ ಪರವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವೂ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಒಂದು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರದರ್ಶನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 70% ವೈಟೇಜ್ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. (50% ಪ್ರದರ್ಶನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, 20% ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ) ಆಶಯದ ಪರವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ 30% ವೈಟೇಜ್ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಪನ ರೇಖೆಯ 70:30 ಎಂಬ ವಿನ್ಯಾಸವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

CCE (%)	PE (Performance Evaluation)	TE (Terminal Evaluation)	Total (%)
20	50	30	100

ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಂಡಲಗಳು

- ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
- ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
- ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

PE ಪ್ರದರ್ಶನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಟರ್ಮ್ ಎಂಡ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಭಾಗವಾಗಿ ಬರಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ನಡೆಸಿ ಸ್ಕೋರ್ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

TE ಬರಹ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಟರ್ಮ್ ಎಂಡ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಭಾಗವಾಗಿ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬರಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ 30% ವೈಟೇಜ್ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇತರ ವಿಷಯಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವೂ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಕಲೆ - ಕ್ರೀಡೆ ವೃತ್ತಿಪರಿಚಯ ಒಂದೇ ಪೇಪರಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮೂರು ಪಾಟ್‌ಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ ತಯಾರಿಸಿ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಉತ್ತರಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಫೇಸ್‌ಶೀಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈ ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆಸಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಚನೆಗಳು

ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ 50 ಸ್ಕೋರ್ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ವೈಟೇಜ್‌ನ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ CEಗೆ 10 ಸ್ಕೋರ್ ನೀಡಿ, PE ಗೆ 25 ಸ್ಕೋರ್, (TE written test) ಗೆ 15 ಸ್ಕೋರ್ ನೀಡಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.

ಸ್ಕೋರ್ ವಿತರಣೆ (Score Distribution)

CE (Score)	PE (Performance Score)	TE (Written Score)	Total (Score)
10	25	15	50

TE (Written Examination) for AE, WE & PE

ವಿಷಯ : ಕಲೆ, ಕ್ರೀಡೆ, ವೃತ್ತಿಪರಿಚಯ

Part	Subject	Maximum Score	Time
Part I	Art Education (ಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ)	15	30 mts.
Part II	Health & Physical Education (ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ)	15	30 mts.
Part III	Work Experience (ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ)	15	30 mts

ಸ್ಕೋರ್ (ಶೇಕಡ)	ಗ್ರೇಡ್
90-100	A+
80-89	A
70-79	B+
60-69	B
50-59	C+
40-49	C
30-39	D+
20-29	D
20 ರಿಂದ ಕಡಿಮೆ	E

ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನ್ಯಲ್

ಘಟಕದ ಹೆಸರು	: ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ
ದಿನಾಂಕ	:
ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಮಯ	: 1 ಪೀರಿಯಡ್
ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು	: ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಯತ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ
ಆಶಯಗಳು	: ಬೈಂಡ್ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಎಂಬ ಆಟದ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ನಾಯಕತ್ವ, ಶಿಸ್ತು ಮೊದಲಾದ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	: ಬೈಂಡ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಎಂಬ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವರು.
ಮೌಲ್ಯ/ಮನೋಭಾವ	: ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಜ್ಜರಾಗುವುದು.
ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	: ಆಟದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು
ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	:

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
<ul style="list-style-type: none"> ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಕರೆತರುವುದು. ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂಭತ್ತು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿಯ ತಂಡವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು. ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಮೂರು ಮಂದಿಯ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಿಂದಲೂ ಇಬ್ಬರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮೂರನೇಯವನು ಇವರಿಬ್ಬರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿದು ಮುನ್ನಡೆಸಬೇಕು. ಒಂಭತ್ತು ಮಂದಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಮೊದಲ ತಂಡಕ್ಕೆ 10 ನಿಮಿಷ ಸಮಯ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ಗೋಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಎರಡನೆಯ ತಂಡಕ್ಕೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಕೋರು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ಜಯ ಗಳಿಸಿದ್ದಾಗಿ ಘೋಷಿಸುವುದು. 	

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

- ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಆಶಯ/ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ
<p>ಯೂನಿಟ್ - 1 ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸೌಂದರ್ಯ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ • ಶರೀರದ ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ • ಶುಚಿತ್ವದ ಮೂಲಕ ಸೌಂದರ್ಯ <p>ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಭಂಗಿಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶುಚಿತ್ವದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ಸರಿಯಾದ ಶರೀರ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆ. • ಉದರಭಾಗದ ಸ್ವಾಯಂಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲಿರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು. • ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಇತರ ಘಟಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿ. 	<ul style="list-style-type: none"> • ಬಾಹ್ಯರೂಪದ ಜೊತೆಗೆ ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
<p>ಯೂನಿಟ್ - 2 ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳು</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. - ಸಿಂಪಲ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ - ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಚಿತ್ರಣ - ಪಿಯರ್ ಶಿಯರಿಂಗ್ • ಯೋಗಾಸನಗಳು - ಹಲಾಸನ - ವಕ್ರಾಸನ - ವ್ಯಾಘ್ರಾಸನ - ವೃಕ್ಷಾಸನ - ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ • ಪ್ರದರ್ಶನಾತ್ಮಕವಾದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಘಟಕಗಳು - ವೇಗ - ಎದೆಗಾರಿಕೆ - ಚುರುಕುತನ - ಸಂಯೋಜನೆ - ಸಮತೋಲನ - ಪ್ರತಿಫಲನ ಸಮಯ 	<ul style="list-style-type: none"> • ಸಿಂಪಲ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ • ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಚಿತ್ರಣ • ಗೆಮಿಂಗ್ ಶರೀರ (Game charades) • ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಟು ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಕ್ವಿಜ್‌ಸ್ • ಯೋಗ • ಹಲಾಸನ • ವಕ್ರಾಸನ • ವ್ಯಾಘ್ರಾಸನ • ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ • ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. • ಕೋನ್‌ಟೋಪ್ • ಲಾಟರಲ್ ಕೋನ್ • ಸ್ಪೀರ್ ರಸ್ಪಿಂಗ್ 	<ul style="list-style-type: none"> • ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. • ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. • ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಘಟಕಗಳ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಆಶಯ/ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ
<p>ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ದೋಣಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ದೋಣಿ ಪ್ರತಿಯೋಧನೆ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯೋಗಾಸನಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ಉತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾರಂಗದಲ್ಲಿ ಬಹಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಔಷಧಿಗಳ ದುರುಪಯೋಗವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಟಿಲ್ ಮಿ ದ ಓರ್ಡರ್ • ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು. • ಪುಷಿಂಗ್ ಔಟ್ 	<ul style="list-style-type: none"> • ಕ್ರೀಡಾ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡು ದೂರವಿರುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
<p>ಯೂನಿಟ್ - 3 ಉತ್ತೇಜಕ ಮುಕ್ತವಾದ ಕ್ರೀಡಾರಂಗ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಉತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು • ಬ್ಲಡ್ ಡೋಪಿಂಗ್ • ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಉತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಬ್ಲಡ್ ಡೋಪಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. 	<ul style="list-style-type: none"> • ಉರುಗೆಯ ಮೆರಕ್ಯಾನ ಜಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ • ಬ್ಲಿಂಡ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್ • ಸ್ನಾಯುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿರುವ ತರಬೇತಿಯ ಶೆಡ್ಯೂಲ್ ತಯಾರಿಸುವುದು. • ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದು ಸ್ವ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆ. 	<ul style="list-style-type: none"> • ವ್ಯಕ್ತ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ನಾಯುತ್ರೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. • ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.
<p>ಯೂನಿಟ್ - 4 ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ, ನಾಯಕತ್ವ, ಶಿಸ್ತು, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ. • ವಿವಿಧ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. • ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 		

ವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆ

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

	ತಿಂಗಳು	ಯೂನಿಟ್	ಪಾಠಭಾಗಗಳು
First Term	ಜೂನ್	ಯೂನಿಟ್ - 1 ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸೌಂದರ್ಯ	<ul style="list-style-type: none"> • ಸರಿಯಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ • ಶರೀರ ಭಂಗಿ
	ಜುಲೈ	ಯೂನಿಟ್ -1 ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸೌಂದರ್ಯ (ಮುಂದುವರಿಕೆ)	<ul style="list-style-type: none"> • ಶುಚಿತ್ವ • ಪೋಷಣೆ
		ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಒಂದನೇ ಆಟದ ಅಧ್ಯಯನ (ಒಪ್ಪನಲ್)	<ul style="list-style-type: none"> • ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಒಂದನೇ ಆಟದ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು (ಒಪ್ಪನಲ್)
	ಆಗಸ್ಟ್	ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಒಂದನೇ ಆಟದ ಅಧ್ಯಯನ (ಮುಂದುವರಿಕೆ)	(ಒಪ್ಪನಲ್)
ಯೂನಿಟ್ -2 ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳು		<ul style="list-style-type: none"> • ಸಿಂಪಲ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ • ವಿಶನ್ ಇಮೇಜಿನರಿ • ಯೋಗ 	
Second Term	ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಯೂನಿಟ್ -2 ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳು (ಮುಂದುವರಿಕೆ)	<ul style="list-style-type: none"> • ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
	ಒಕ್ಟೋಬರ್	ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ ಎರಡನೇ ಆಟದ ಅಧ್ಯಯನ (ಒಪ್ಪನಲ್)	<ul style="list-style-type: none"> • ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಎರಡನೇ ಆಟದ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು.
	ನವೆಂಬರ್	ಯೂನಿಟ್ -3 ಉತ್ತೇಜಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಕ್ರೀಡಾರಂಗ	<ul style="list-style-type: none"> • ಉದ್ದೇಶನ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು
Third Term	ಡಿಸೆಂಬರ್	ಯೂನಿಟ್ - 3 ಉತ್ತೇಜಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಕ್ರೀಡಾರಂಗ	<ul style="list-style-type: none"> • ಬ್ಲಡ್ ಡೋಪಿಂಗ್
		ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ	<ul style="list-style-type: none"> • ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿ ಗ್ರೇಡ್ ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು.
	ಜನವರಿ	ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆ (ಮುಂದುವರಿಕೆ)	

	ತಿಂಗಳು	ಯೂನಿಟ್	ಪಾಠಭಾಗಗಳು
Third Term	ಫೆಬ್ರವರಿ	ಯೂನಿಟ್ - 4 ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ	<ul style="list-style-type: none"> • ನಾಯಕತ್ವ • ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ • ಶಿಸ್ತು • ವಿವಿಧ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ
		ಯೂನಿಟ್ - 5 ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ	<ul style="list-style-type: none"> • ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳು
	ಫೆಬ್ರವರಿ	ಯೂನಿಟ್ - 5 ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ (ಮುಂದುವರಿಕೆ)	<ul style="list-style-type: none"> • ಎಯರೋಬಿಕ್, ಅನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು • ಆಹಾರಕ್ರಮ-ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೊದಲು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಂತರ

1

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸೌಂದರ್ಯ

ಕೌಮಾರ್ಯವು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡುವ ಒಂದು ಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೂ ಅವರದ್ದೇ ಆದ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಹೆಣೆಯುವ ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು. ನೋಡುವವನ ನೋಟದಲ್ಲಾಗಿದೆ ಸೌಂದರ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅವರದ್ದೇ ಆದ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಒಂದು ಘಟಕ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆಗಾಗಿವೆಯೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಸೌಂದರ್ಯವು ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಈ ಪಾಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

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

(ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ತನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯೂ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಮಾನಕರವಾಗಿದೆ.)

– ಸೋಕ್ರೆಟಿಸ್

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

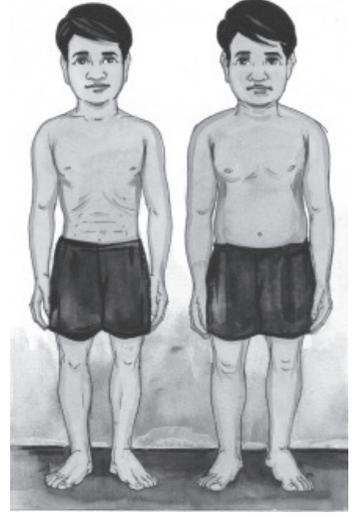
- ಬಾಹ್ಯ ರೂಪದ ಜೊತೆಗೆ ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವವು ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಷಯ

- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ಸೌಂದರ್ಯ
- ಶರೀರ ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ
- ಶುಚಿತ್ವದಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆಯು ಹೇಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಳಿ ಜವಳಿಗಳಾದ ವಿಪಿನ್

ಮತ್ತು ಲಿಪಿನ್‌ನ ವಿವರಣೆಯ ಮೂಲಕ ವಿಶದೀಕರಿಸಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ವಿಪಿನ್ ಮತ್ತು ಲಿಪಿನ್ ಅವಳಿ ಜವಳಿಗಳು. ನೋಡಲು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇವರಲ್ಲಿ ವಿಪಿನ್ ಕಠಿಣ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನೂ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವವನೂ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡವನೂ ಆಗಿದ್ದನು. ಇವನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು.



ಆದರೆ ಲಿಪಿನ್ ಸೋಮಾರಿ. ಈತನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಧೂಷಣಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಆತನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಗೆಳೆಯರು ಅವನನ್ನು ಅನುಕಂಪದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ತನಗೂ ವಿಪಿನ್‌ನಂತೆ ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಯಿತು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಬಹಳ ಸಾಮ್ಯತೆಯಿಂದ ಜನಿಸಿದ ವಿಪಿನ್ ಮತ್ತು ಲಿಪಿನ್ ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕಠಿಣ ಶ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವಾಯತ್ತಗೊಳಿಸಿರುವ ವಿಪಿನ್ ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದವನಾಗಿದ್ದನು. ಆದರೆ ಸೋಮಾರಿಯಾದ ಲಿಪಿನ್ ಟಿ.ವಿ.ಯ ಮುಂದೆ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆದನು. ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ವಿಪಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಲಿಪಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳು ಚರ್ಚಿಸಲಿ. ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ನಿಗಮನಗಳಿಗೆ ತಲುಪಬಹುದು.

1. ವಿಪಿನ್ ಲಿಪಿನ್‌ಗಿಂತ ಸುಂದರನಾಗಿದ್ದಾನೆ.
2. ವಿಪಿನ್‌ಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿದೆ.
3. ವಿಪಿನ್ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದಾನೆ.
4. ವಿಪಿನ್‌ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ.
5. ವಿಪಿನ್ ಶುಚಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಸೌಂದರ್ಯವು ಹಲವು ವಿಧದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸಂಗಮವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪಾಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಕೆಲವು ಘಟಕಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತವೇ ಸೌಂದರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸೌಂದರ್ಯವಿದೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾದ ಕೆಲವು ಘಟಕಗಳು ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

- ಆಕಾರ
- ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿ
- ಶುಚಿತ್ವ
- ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ

a) ಆಕಾರ

ಖ್ಯಾತ ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಾದ ಪೈತಗೋರಸನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಮೂಲಕ ಆಕಾರದ ಕುರಿತಾದ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

‘ಸರಿಯಾದ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯೇ ಸೌಂದರ್ಯ’ – ಪೈಥಗೋರಸ್

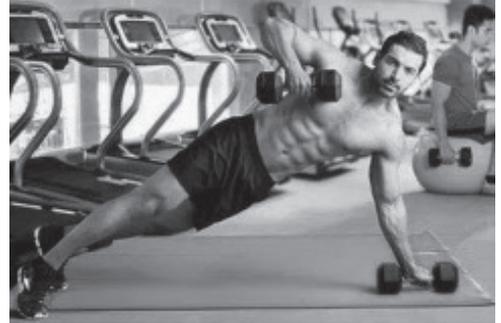
ಆಕಾರದ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಲೋಚಿತವಾಗಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವ ಕೆಲವು ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು.

ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಉದರಭಾಗಗಳು ಆಕಾರ ಭಂಗಿಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಆಕಾರವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲಿರುವ ಹಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆ 2ರಿಂದ 7ರ ವರೆಗೆ

ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳು ಜೈವ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ನಂತರ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದುವುಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆಟವನ್ನು (ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ವಾಲಿಬೋಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ) 15 ಮಿನಿಟು ಆಡಿದ ನಂತರ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.



ಚಟುವಟಿಕೆ 2

i) ಅಬ್ಡೊಮಿನಲ್ ಕ್ರಂಚ್

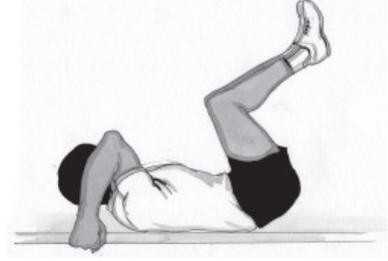
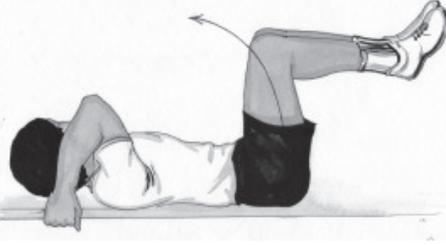
ನೆಲದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿರಿ. ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಶರೀರದ ಜೊತೆಗೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಿದ ನಂತರ (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅದುಮುವಂತೆ) ಪುನಃ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಪುನಃರಾವರ್ತಿಸಿರಿ.



ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ii) ರಿವರ್ಸ್ ಕ್ರಂಚ್

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



ಚಟುವಟಿಕೆ 4

iii) ಡಬಲ್ ಕ್ರಂಚ್

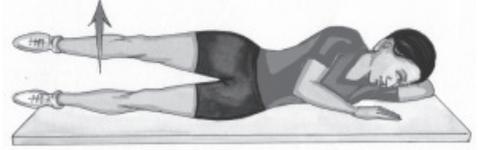
ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಬ್ಡೊಮಿನಲ್ ಕ್ರಂಚ್ ಮತ್ತು ರಿವರ್ಸ್ ಕ್ರಂಚನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.



ಚಟುವಟಿಕೆ 5

iv) ಸೈಡ್ ಲೆಗ್ ಲಿಫ್ಟ್

ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗಿರಿ. ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಪುನಃ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲೂ ಆವರ್ತಿಸಿರಿ. ಇದರ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಮಲಗಿ ಕಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿದ ಬಳಿಕ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ಎಂಬಂತೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.



ಚಟುವಟಿಕೆ 6

v) ರಿವರ್ಸ್ ಸೈಡ್ ಲಿಫ್ಟ್

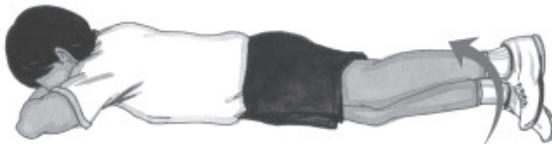
ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗಿದ ನಂತರ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಆಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕೈಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತವಾಗಿ ಸೈಡ್ ಲಿಫ್ಟ್ ಹಾಗೂ ರಿವರ್ಸ್ ಸೈಡ್ ಲಿಫ್ಟ್ ಎರಡನ್ನೂ ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಒಂದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.



ಚಟುವಟಿಕೆ 7

vi) ಬ್ಯಾಕ್ ಲೆಗ್ ಲಿಫ್ಟ್

ಕವುಚಿ ಮಲಗಿರಿ . ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.



b) ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿ

ಸರಿಯಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಯು ಸೌಂದರ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತತ್ವವಾದ Sit tall, stand tall, walk tall ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆನಪಿಸಬೇಕು. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಮಲಗುವಾಗ, ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿರಿಸಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಿಂಬಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಐಸೋಮೆಟ್ರಿಕ್ ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಷನ್ (Isometric contraction) ಮೂಲಕ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಸವೆತವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಬೆನ್ನೆಲುಬುಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜುಗಳು ಅದುಮಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ನರನಾಡಿಗಳ ಸಮರ್ಥವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಉಸಿರಾಟದ ದಕ್ಷತೆ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೂ ಇದರಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಆರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಪಡಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆನಪಿಸಬೇಕು.

c) ಶುಚಿತ್ವ

ಶುಚಿತ್ವವು ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೂಲಭೂತ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಶುಚಿತ್ವದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಪಾದಗಳು, ಬೆರಳುಗಳು, ಅವುಗಳ ನಡುವಿನ ಭಾಗಗಳು, ಉಗುರುಗಳು, ಅವುಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಗಳು, ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪೆಡಿಕೂರ್, ಮ್ಯಾನಿಕ್ಯೂರ್ ಮೊದಲಾದ ಹಲವಾರು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇದೇ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಳೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ಜೀವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲೂ ಇದರ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಸ್ನಾನದ ಬಳಿಕ ಜಲಾಂಶವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಉಳಿಯದಂತೆ ಒರೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಟವೆಲನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದು ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜಲಾಂಶ ಮತ್ತು ಕತ್ತಲೆಯು ಫಂಗಸ್‌ನಿಂದಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಮೊದಲಾದ ಹಲವು ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಫಂಗಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜಲಾಂಶವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನೀಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲು ಫಂಗಸ್‌ನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದರಿಂದ ಟವೆಲನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಟವೆಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಕಣ್ಣುಗಳು, ಹಲ್ಲುಗಳು, ಚರ್ಮ, ಕಿವಿಗಳು, ಮೂಗು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಶುಚಿತ್ವದ ಮೂಲಕ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿವಾರಿಸಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿದೋಷವು ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಇದಕ್ಕೆ ಶೀಘ್ರವೇ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳು ನಿವಾರಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬಳಿಕ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬೆವರಿಂದ ಅದನ್ನು ಒರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚು ತಡಮಾಡದೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧ ಉಂಟಾಗದಿರಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ

- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ.
- ಕತ್ತಲೆಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಪುಸ್ತಕ, ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು.
- ನೀರನ್ನು ಎರಚಿ ಮಾತ್ರವೇ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿರಿ.
- ಕಣ್ಣಿಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
- ತುಂಬ ಸಮಯ ಓದುವುದರ ನಡುವೆ ವಿರಾಮ ನೀಡಿ ಹಸುರಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ಶುಚಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವುದು ಸೌಂದರ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಇತರರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದ ವಿಧದ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆಯು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಹಲ್ಲುಗಳು

- ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಮಿಠಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಘು ಉಪಹಾರದ ಬಳಿಕ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ವಸಡು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಅತಿಯಾದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಿಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ



ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಯಾಣ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನದಲ್ಲಿಯಾದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ಶರೀರದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಒಂದು ಅವಯವವಾಗಿದೆ. ಧೂಳು ಕಣ್ಣನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಿರುವುದು ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ತಖ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರ ಭಂಗಿ, ಶುಚಿತ್ವ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

d) ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ

ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆಯು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಿರುವ ಶರೀರವು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಆಗಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಟಾಮಿನ್ (ಇ), ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲದೆಯೂ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಓಕ್ಸಿಡೇಶನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಟ್ರಿಂಟಿ ಓಕ್ಸಿಡೇಂಟ್ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಲ್ಲಿನ ಔನ್ನತ್ಯ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಘಟಕಗಳು ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನಗುವ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮುಖವು ವಿಷಾದದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೂನವಾದ ಮುಖಕ್ಕಿಂತ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಔನ್ನತ್ಯವು ಶರೀರ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಪರಿಪೋಷಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯದಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಮಾತುಗಾರಿಕೆ, ಪರಸ್ಪರ ಬೆರೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ, ಪ್ರತಿರೋಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವರ್ಧನೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ವಿಕಾಸಗಳೆಲ್ಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ REM (Rapid Eye Movement) ಎಂಬ ಹಂತವೇ ನಿಜವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಲ್ಪಡುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುವುದರಿಂದ ಗ್ರವಿನ್ ಎಂಬ, ಹಸಿವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ತಡೆಗುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಲಭಿಸಬೇಕಾದ ಕನಿಷ್ಠ ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

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

ಈ ಪಾಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಚರ್ಚಿಸಿದ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಘಟಕಗಳಾದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಔನ್ನತ್ಯವು ಸೌಂದರ್ಯದಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮೂಲಕ ಸೌಂದರ್ಯದಡೆಗೆ ಸಾಗೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 8

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವವುಗಳಲ್ಲದೆ ಇತರ ಹಲವಾರು ಘಟಕಗಳು ಕೂಡಾ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು.

1. ಜ್ಞಾನ
2. ಉತ್ತಮ ಮಾತುಗಾರಿಕೆ
3. ಉತ್ತಮ ಆಲೋಚನೆ
4. ಪ್ರಸನ್ನ ಮುಖಭಾವ
5. ರೋಗವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಲಾಗುವುದು. ಜನನ ತಾರೀಕಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಪ್ರಕಾರವಿರುವ ಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕ್ರೋನೋಲಜಿಕಲ್ ಏಜ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವಯವಗಳ ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವ ಪ್ರಾಯವನ್ನು ಫಿಸಿಯೋಲಜಿಕಲ್ ಏಜ್ ಎಂದೂ ಶರೀರದ ಸೌಂದರ್ಯದ ತೇಜಸ್ಸಿಗನುಸಾರವಾದ ಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅನಾಟೋಮಿಕಲ್ ಏಜ್ ಎಂದೂ ಹೇಳುವರು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅನಾಟೋಮಿಕಲ್, ಫಿಸಿಯೋಲಜಿಕಲ್ ಏಜುಗಳನ್ನು ಕಿರಿಯದಾಗಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

‘ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸೌಂದರ್ಯ’ ಎಂಬುದು ಈ ಚರ್ಚೆಗಳು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಚರ್ಚಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಘಟಕಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂದು ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಪ್ರಯಾಣವು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು (ಹೆಲ್ಮೆಟ್, ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸ್, ಓವರ್‌ಕೋಟ್...) ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆ

ನಲುವತ್ತರ ಹರೆಯದಲ್ಲೂ ಅಂಗಣ ತುಂಬಿ ಆಡುವ.

ಲಿಯಾಂಡರ್ ಪೇಸ್‌ನ ಛಾಯಾ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಸಡ್ಡು ಹೊಡೆಯುವ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ಅವರಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗೂಡಿದೆ. ಇದರಂತೆ ನೀವು ಓರ್ವ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಯ ಸೌಂದರ್ಯದ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ರಶ್ಮಿದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ವ್ಲಾಡಿಮಿರ್ ಪುಟಿನ್ ಅವರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

63 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯವಾದ ಇವರು ಈಗಲೂ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾರೆ.

11ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜೂಡೋ ಅಧ್ಯಯನ ಆರಂಭಿಸಿದ ಇವರು ಕರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲಾಕ್‌ಬೆಲ್ಟ್, ಸ್ಕ್ವಿಯಿಂಗ್, ಐಸ್‌ಹೋಕಿ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಸಡ್ಡು ಹೊಡೆಯುವ ಚುರುಕುತನದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಇವರು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ವ್ಲಾಡಿಮಿರ್ ಪುಟಿನ್
ವಯಸ್ಸು - 63

2

ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳು

ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಾನವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ. ಹಿರಿಯರಂತೆ ಮಕ್ಕಳೂ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶಾರೀರಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳ ಕುರಿತು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ವಿವಿಧ ಯೋಗ ತರಬೇತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವರು.
- ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಗಳಿಸುವರು.

ವಿಷಯ

- ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು (Stress Management)
 - ಸಿಂಪಲ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ (Simple Meditation)
 - ವಿಶ್ವಲ್ ಇಮೇಜರಿ (Visual Imagery)
 - ಪಿಯರ್ ಶೇಯರಿಂಗ್ (Peer Sharing)
- ಯೋಗಾಸನಗಳು
 - ಹಲಾಸನ
 - ವಕ್ರಾಸನ
 - ವ್ಯಾಘ್ರಾಸನ
 - ವೃಕ್ಷಾಸನ
 - ಉಷ್ಣಾಸನ
- ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳು
 - ವೇಗ
 - ಎದೆಗಾರಿಕೆ
 - ಲವಲವಿಕೆ

- ಸಂಯೋಜನೆ
- ಸಮತೋಲನ
- ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಸಮಯ

ಒತ್ತಡ/ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ ಎಂದರೇನು?

ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅವಸ್ಥೆಯೇ ಒತ್ತಡ/ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ

ಮಾನವರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶರೀರದ



ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವು ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದೇಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆಸ್ವಾದನೆಯು

ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಸರಳ ಧ್ಯಾನ (Simple Meditation)

ಪ್ರೈಮರಿಯಿಂದ ಹೈಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿವರೆಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸರಳ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬಹಳ ಫಲಪ್ರದ ಹಾಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿವೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ವಾತಾವರಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ/ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು. ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದೇ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಪಡದಂತೆ ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದು.



ಚಿತ್ರ 21

ಧ್ಯಾನದ ಕೆಲವು ನಿರ್ವಚನಗಳು

- ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮನಸ್ಸು.
- ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: Kindness, Affection etc.

ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಚಾರವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು. ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಇದರ ಮೊದಲು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳುವುದು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿರುವವರು ಕೈಯೆತ್ತಲಿ. (ಉದಾ: ಎನ್‌ಸಿಸಿ, ಎಸ್‌ಪಿಸಿ, ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್, ಮಾಷ್ಯೂಲ್ ಆರ್ಟ್ಸ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ) ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಾಸು ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಯೋ, ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೋ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ನಾಡಿಮಿಡಿತ (Pulse rate) ವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 22

ಸೂಚನೆಗಳು

1. ನಿಮ್ಮ ನಾಡಿಮಿಡಿತವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.
2. ಸೌಕರ್ಯಪ್ರದವಾಗಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿಸಿ ಕುಳಿತು (Straighten spine) ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿ 10 ಸಲ * Relax belly breathing (Abdomen breathing) ಮಾಡಿರಿ.
3. 5ರಿಂದ 10 ಸಲ Deep breathing ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.
4. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಗಳಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ 5-10 ಸಲ ಚಲಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿರಿ.
5. ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಗಲ್ಲ (Chin) ವನ್ನು ಎದೆಗೆ ತಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಬಳಿಕ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಚಲಿಸಿರಿ.
6. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಬಿಟ್ಟು ಬಳಿಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿರಿ.(Shaking of arms).
7. ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿದ ಬಳಿಕ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲು (Shaking of legs) ಸೂಚಿಸಿರಿ.
8. ನಿಶ್ಯಬ್ದ(ಮೌನ)ವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಸೂಚಿಸಿರಿ. ಏನನ್ನೂ ಆಲೋಚಿಸದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆಯಿರಿ.
9. ಸೊಂಟವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿಸಿ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡು ಮಿನಿಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆಯಿರಿ.
10. ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ದರವನ್ನು (Pulse rate) ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲು ಕಂಡುಹಿಡಿದ Pulse rate ನೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿರಿ.

*Relax belly breathing / Abdomen breathing - ಎಂಬ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆಯುವಾಗ ಉದರ ಭಾಗವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವಾಗ ಉದರದ ಭಾಗವು ಕುಗ್ಗುವುದು.

ನೆನಪಿಸಬೇಕಾದುದು

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯಪ್ರದವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ನನ್ನ ಅನುಭವ

ಸರಳ ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರದ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ದರವನ್ನು ಹೋಲಿಸಿರಿ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ದರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಲು (Meditation for Brain)

ಧ್ಯಾನವು ಮೆದುಳನ್ನು (Brain) ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಎಂಟು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರ ಮೆದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೋಮೇಟಿನ ಅಳತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಧ್ಯಾನವು ಪಕ್ಕನೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಕಾಣಬಹುದು. ಕ್ಷಿಪ್ರಕೋಪಿಗಳಾದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಣ್ಣಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯಾವಕಾಶ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಫಕ್ಕನೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕೋಪ, ಸಂಕಟ, ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲು ಧ್ಯಾನವು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವಲ್ ಇಮೇಜರಿ (Visual Imagery) - ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಚಿತ್ರಣ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಪೂರ್ವಜ್ಞಾನ, ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ರೂಪು ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ವಿಶ್ವಲ್ ಇಮೇಜರಿ. ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಓದುವಂತೆಯೇ ಒಂದು ಚಿತ್ರ ಕಾಣುವಂತೆಯೇ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಕ ನೋಡಲು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ವಿಶ್ವಲ್ ಇಮೇಜರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ

ಮಾನಸಿಕ

ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನ

ಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ವಿವರಿಸುವುದು.



ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿಸಿರಿ. ಮಲಗಿಯೂ ಈ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯರೂಪವು ಮೂಡುವಂತಹ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಬರೆದು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಮುದ್ರ ತೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು. ವಿವಿಧ ಆಟಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳು (ವಿಶ್ವಕಪ್, ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್) ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವ ವಿವರಣೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದ ಹಾಗೂ ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚನೆಯು ಮುಗಿಯುವಾಗ (ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಲೋಚಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಸಮಯಾವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 2.2

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3

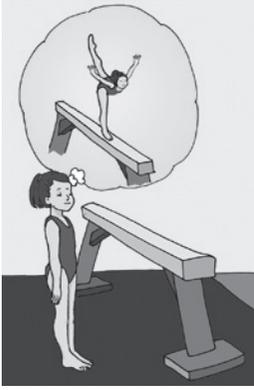
ವಿಶ್ವಲ್ ಇಮೇಜರಿ - ತರಬೇತಿ ಕ್ರಮ

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಸಮುದ್ರ ತೀರದ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ತಿಳಿಸಿರಿ. ಬೀಚ್‌ನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ತಿಳಿಸಿರಿ. ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಯ ತಾಪ ಕಡಲುಗಾಳಿಯ ಅಬ್ಬರ, ಕಡಲಿನ ಭೋರ್ಗರೆತವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಮೂಡಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿರಿ. ಕಡಲು ಕಾಗೆಗಳು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರದ ಮೇಲೆ ಹಾರಾಡುವುದನ್ನು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಲಿ. ಕಡಲ ಕಿನಾರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಹೊಮ್ಮೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ನಮ್ಮ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಅನುಭವವಾಗುವ



ಸಣ್ಣ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಮುದ್ರದ ತೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಕಾಲಿಗೆ ತಾಗುವಾಗ ಕಾಲಿನ ಬಿಸಿಯು ಮಾಯವಾಗಿ ತಂಪು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದನ್ನು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಕಾಲಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಆ ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಹಾರಲು ಹಾಗೂ ನೀರು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾಗುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಚುರುಕುತನವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆದ್ದು ಕಡಲಿನ ಕಿನಾರೆಗೆ ಬಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಟವೆಲ್ ಹಾಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಲಗಲು ತಿಳಿಸಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅಲ್ಲೆ ಮಲಗಿ ಪರಿಸರದ ದೃಶ್ಯವನ್ನೂ, ಶಾಂತತೆಯನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿರಿ. ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡಿರಿ.



ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿದ ನಂತರ ಸಮುದ್ರದ ತೀರಕ್ಕೆ ಸಾಗಲು ತಿಳಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಬಹುದು. (ಉದಾ: ಮನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಇಷ್ಟಪಟ್ಟವರ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮರಣ, ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗಿರುವ ಜಗಳ/ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಮೊದಲಾದವುಗಳು).

ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಆ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿ ನಿಕ್ಷೇಪಿಸುವುದಾಗಿ ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿರಿ. ಎಲ್ಲಾ ಆತಂಕಗಳೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ದೂರಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿರಿ. ಅನಂತರ ಬಹಳ ಶಾಂತವಾದ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ

ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಪುನಃ ನಡೆದು ಕಡಲಿನ ತೀರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಾಸಿದ ಟವಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದಾಗಿ ಊಹಿಸಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘವಾದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲಿ. ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ (ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿರಿ)



ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳು

1. ವಿಶ್ವಲ್ ಇಮೇಜರಿ ಕ್ಲಾಸುಗಳು 10ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.
2. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗುಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅಥವಾ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿಯೋ, ಜೋಡಿಗಳಾಗಿಯೋ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.
4. ಇಂತಹ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್‌ಗಳ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಂತರಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಯಾಸರಹಿತರಾಗಿ ಬದಲಾದರೆಂದು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಖಾತರಿಪಡಿಸಬೇಕು.
5. ವಿಶ್ವಲ್ ಇಮೇಜರಿ ಟೆಕ್ನಿಕಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಡೆಯಲ್ಲುಂಟಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವರ ಅನುಭವವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದವುಗಳು

1. ಈ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕುತನವುಳ್ಳವರನ್ನಾಗಿಸುವುದು.
2. ವಿಶ್ವಲ್ ಇಮೇಜರಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಯದ ಲಭ್ಯತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.
3. ದೃಶ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಣದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲು ತಿಳಿಸಿರಿ.
4. ಈ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿಸಿ ಅವರನ್ನು ರಿಲಾಕ್ಸ್ (ಮನಸ್ಸು, ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತಮಾಡುವುದು) ಮಾಡಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4 (ನನ್ನ ಅನುಭವ)

ವಿಶ್ವಲ್ ಇಮೇಜರಿ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗುಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಚರ್ಚಾ ಸೂಚಕಗಳು

- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
- ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕುತನ ಲಭಿಸಿತು.
- ಹಲವು ವಿಧದ ಚಿಂತೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಪಿಯರ್ ಶೇಯರಿಂಗ್ (Peer Sharing)

ಪಿಯರ್ ಶೇಯರಿಂಗ್ (Peer Sharing) ಎಂಬುದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ತನ್ನ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿಯೋ, ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೋ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಇದರ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯೋಜನವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಭಿಸಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೈಮರಿಯಿಂದ ಹೈಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಆಶಯ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಒಂದು ರೀತಿಯಾಗಿದೆ ಇದು.



ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇಬ್ಬರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಗುಂಪು ಮಾಡಿರಿ. ಗುಂಪಿನ ಮೊದಲ ಮಗು ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತನ್ನ ಪಾಲುದಾರನೊಂದಿಗೆ ಹೇಳುವುದು. ಪಾಲುದಾರ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕ್ಷಮೆಯಿಂದ ಕೇಳುವುದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪ್ರಕಟಿಸದೆ ಇರುವುದು. ನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಮಗು ಅವನ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಒಂದನೆಯವನು ಶ್ರೋತೃವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸುವುದರ ಮೊದಲೇ ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯು ಪಿಯರ್ ಶಿಯರಿಂಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿಶದೀಕರಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪಾಲುದಾರನನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು, ತಮಾಷೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಅವನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕೇಳುವುದು, ಪಾಲುದಾರನ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿರಿ. ಶ್ರೋತೃವಾಗಿರುವ ಮಗು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೋ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೋ ಹೇಳಬಾರದು.

ಅಭ್ಯಾಸ ರೀತಿ

ಪಾಟರ್ನ್

1. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜೋಡಿಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಅನುಯೋಜ್ಯವಾದ ಪಾಲುದಾರನನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ನಂಬರ್ ನೀಡಿರಿ (1, 2, 1, 2 ...) ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ.
2. ಮಕ್ಕಳು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಒಂದನೆಯವನು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎರಡನೇ ನಂಬರ್ ಲಭಿಸಿದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವನು. ಎರಡನೇ ನಂಬ್ರ ಲಭಿಸಿದ ಮಗು ಯಾವುದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೇಳದೆ ಕೇಳುವನು.

- 1 ರಿಂದ 3 ಮಿನಿಟು ಮಾತನಾಡಿದ ನಂತರ ಒಂದನೇ ನಂಬ್ರದ ಮಗು ಶ್ಲೋತ್ರವಾಗಬೇಕು. ಎರಡನೇ ನಂಬ್ರದ ಮಗು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳುವನು. ಒಂದನೇ ನಂಬ್ರದ ಮಗು ಅದನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳುವನು.

ಪಾಟ್‌ 2

- ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮೂವರ ಗುಂಪು ಮಾಡುವರು. (ಉದಾ: 1, 2, 3,... 1, 2, 3,...)
- ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದನೇ ಮಗು ಎರಡನೇ ಹಾಗೂ ಮೂರನೇ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಹಂಚುತ್ತಾನೆ.
- ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 1-3 ಮಿನಿಟು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿಸಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.
- ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಅವರ ಆಶಯಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅನುಭವಗಳು, ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲಿಸುವವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಬೇಕು. ಇತರ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಯಾವುದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಇದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಹಂತದ ವರೆಗೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನೂ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ದೂರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 5

ಆಟದ ಮೂಕಾಭಿನಯ (Game Charades)

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

ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ವಿವಿಧ ಆಟಗಳ ಹೆಸರು ಬರೆದ, ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದ ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳು
- ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಒಂದು ಟೋಪ್ಪಿ/ಬೋಕ್ಸ್
- ಒಂದು ಡಿ.ವಿ.ಡಿ ಪ್ಲೇಯರ್ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾದ ಸಂಗೀತದ ಸಿ.ಡಿ.

ಆಟದ ವಿವರಣೆ

ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ ಮಾಡುವರು. ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಟೋಪಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರುವ ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತನಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಕಾಗದದ ತುಂಡನ್ನು ನೋಡಿ ಯಾವ ಆಟದ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ತನ್ನ ಗುಂಪಿನ ಇತರರೊಡನೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಸಂಗೀತದ ಹಿಮ್ಮೇಳದೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಗುಂಪುಗಳ ಮುಂದೆ ಆ ಆಟವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅನುಕರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಅವರ ಅಭಿನಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಬೇಕು. ಇತರ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಾವುದೂ ಅನುಕರಣೆಯ ನಡುವೆ ಬರಬಾರದು. ವೀಕ್ಷಕರಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಇತರ ಗುಂಪುಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಅವರು ನೋಡಿದ ಆಟದ ಕುರಿತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೇಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳಿಗೂ ಅಭಿನಯಿಸಿದ ಆಟ ಯಾವುದೆಂದು ಹೇಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಆಟ ಮುಗಿಯುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ವಿವರಗಳ ಕುರಿತು ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚಿಸಿ ಬರೆಯುವುದು (ಉದಾ: ವಿವಿಧ ಆಟಗಾರರು, ಆಟದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಆಟಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ).

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದವುಗಳು

1. ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಪಡೆದು ಆಟವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಆಸ್ವಾದಿಸಿದ್ದಾರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು.
2. ಈ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವರು ಹಾಗೂ ಆಸ್ವಾದಕರವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕ್ಲೇಷವನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೂರವಿರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 6 (ನನ್ನ ಅನುಭವ)

ಆಟದ ಮೂಕಾಭಿನಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆಕ್ಷಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

- ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆಯೇ?
- ಆಟದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಾಕುಲ, ಚಿಂತೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆಯೇ?

- ವಿವಿಧ ಆಟಗಳು, ಪ್ರಶಸ್ತ ಆಟಗಾರರು, ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಹೆಸರು ಎಂಬಿವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಗಳು ಲಭ್ಯವಾಯಿತೇ?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 7

ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಟು ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಫ್ರೀಜ್ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ (Movement to Music Freeze Dance)

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

ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ಡಿ.ವಿ.ಡಿ. ಪ್ಲೇಯರ್, ಸ್ಪೀಕರ್‌ಗಳು
2. 5ರಿಂದ 15 ಮಿನಿಟು ದೀರ್ಘವಾದ ಸಂಗೀತವಿರುವ ಸಿ.ಡಿ/ಡಿ.ವಿ.ಡಿ.

ಆಟದ ವಿವರಣೆ

ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಗರಿಷ್ಠ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಇತರ ಅಡಚಣೆಗಳುಂಟಾಗಬಾರದು. ಡಿ.ವಿ.ಡಿ. ಪ್ಲೇಯರ್ ಓನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಗೀತಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ವೇಗವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಇತರ ಶಬ್ದ ಕೋಲಾಹಲಗಳೊಂದೂ ಉಂಟಾಗಬಾರದು. ನಡುವೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ಅವರವರು ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ನಿಶ್ಚಲರಾಗಿ (Freeze) ನಿಲ್ಲುವರು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಲಾಗುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಪುನಃ ಸಂಗೀತಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವರು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. (ಉದಾ: ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರ, ವೃತ್ತಾಕಾರ) ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದವುಗಳು

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

ಚಟುವಟಿಕೆ 8 (ನನ್ನ ಅನುಭವ)

ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಟು ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಫ್ರೀಡ್ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ವಿವರಿಸುವಾಗ ನೀಡಬಹುದಾದ ಚರ್ಚಾ ಸೂಚಕಗಳು

- ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುವ ಒತ್ತಡವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೇಹವು ವಾರ್ಮ್ (Warm) ಆಗುತ್ತದೆ.
- ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ (Yoga)



ಯೋಗವು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ,

ಧ್ಯಾನ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿರುವ 5000 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಪುರಾತನವಾದ ಭಾರತದ ತತ್ವ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ಜೀವನ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ.

ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡುವುದೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ



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

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟವಾಗದೆ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸತ್ಯ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ನಡೆಸಲು ದೈನಂದಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪಾಲನಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂಬುದಾಗಿ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಮಹಾನ್ ಯೋಗಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ. ಕಲುಷಿತವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿ ಶರೀರದ ಸುಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಕುರಿತು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದವರು ಇವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

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

“ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಹಾಗೂ ಚಾಪಲ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಯೋಗವಾಗಿದೆ”

- ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ (International Yoga Day)

2014 ಡಿಸೆಂಬರ್ 11ರಂದು ನಡೆದ ಐಕ್ಯರಾಷ್ಟ್ರ ಸಭೆಯ ಜನರಲ್ ಅಸೆಂಬ್ಲಿಯು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಘೋಷಿಸಿತು. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಗಲಿನ ದೈರ್ಘ್ಯ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ದಿನವಾದ ಜೂನ್ 21ನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವಾಗಿ



ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ 2015 ಜೂನ್ 21ರಂದು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಭಾರತ, ಅಮೆರಿಕ, ಕೆನಡ, ಚೈನಾ ಎಂಬಿವುಗಳು ಸೇರಿ 175 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಈ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದುವು.



ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನೆಲದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾದ ಶೀಟ್ ಅಥವಾ ಫ್ಲೋರ್ ಮ್ಯಾಟ್‌ನ್ನು ಹಾಸಬೇಕು.
- ಬೆಳಗ್ಗಿನ ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮಗಳ ಬಳಿಕ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಿಂತ ಮೊದಲು ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಪೂರ್ತಿಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಾತ್ರವೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.
- ಸಂಧಿಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುವಂತಹ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಳಿಕ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾಗಿರುವವರಿಂದ ಮೊದಲು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಯದವರಿಗೂ (ಹತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಾದರೆ ಉತ್ತಮ) ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರವರ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಅನುಗುಣವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸುಲಭವಾದವುಗಳಿಂದ ಕಷ್ಟಕರವಾದವುಗಳಿಗೆ (Simple to complex) ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಲಿಕೆಯೋ, ಏದುಸಿರು ಬಿಡುವುದೋ ಇನ್ನಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಶವಾಸನ ಅಥವಾ ಮಕರಾಸನ ಮಾಡಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಶ್ವಾಸ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಒಂದು ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ
- ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ.....

20 ನಿಮಿಷಗಳ ಯೋಗ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು

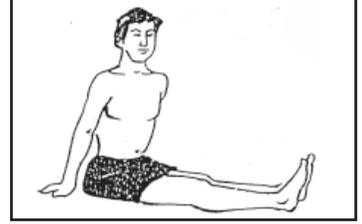


ಕೇವಲ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಯೋಗದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲಸವು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಬಹುದೆಂದು ಅಮೇರಿಕದ ಇಲಿನೊಯಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಭಾರತೀಯ ಸಂಶೋಧಕಿ ನೇಹ ಗೋಥೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ 30 ಯುವತಿಯರ ತೌಲನಿಕ

ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ನೇಹ ಮತ್ತು ಬಳಗದವರು ಯೋಗದಿಂದಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು. 20 ನಿಮಿಷ ಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಶಕ್ತಿಯು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೂಡಾ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸರಿಸಾಟಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನೇಹ.

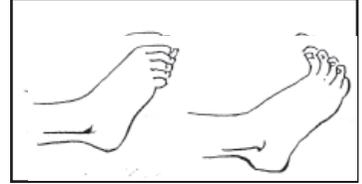
ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಸ್‌ಗಳು)

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



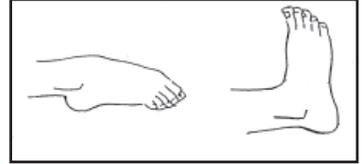
Toe Bending

ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜತೆಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. (5ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು)



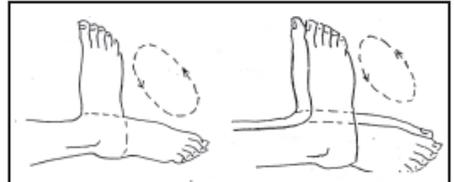
Ankle Bending

ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಬಾಗಿಸುವುದು (5ರಿಂದ 10 ಸಲ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು)



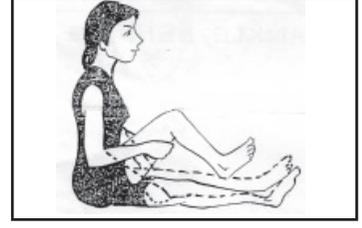
Ankle Rotation

ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತ ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಇಡಿರಿ. ಮೊದಲು ಬಲಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು. (5ರಿಂದ 7ಸಲ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು. ಬಳಿಕ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಆ ಬಳಿಕ ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು.



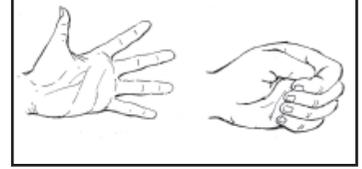
Knee Bending

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಡಿಸುವುದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು. ಬಳಿಕ ಎಡ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು (5ರಿಂದ 10 ಸಲ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು)



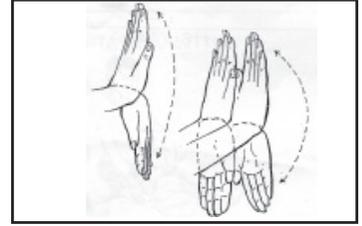
Hand Clenching

ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು 5-10 ಸಲ ಬಿಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಡಚುವುದು



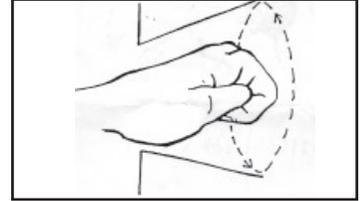
Wrist Bending

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೂ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು (5ರಿಂದ 10 ಸಲ ಅವರ್ತಿಸುವುದು)



Wrist Rotation

ಎರಡೂ ಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಬಲಕ್ಕೂ ಎಡಕ್ಕೂ ತಿರುಗಿಸುವುದು.



Elbow Bending

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿ ಬಿಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಡಚುವುದು. (5ರಿಂದ 10 ಸಲ ಅವರ್ತಿಸುವುದು)



Neck up and down

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಗಿಸುವುದು (3ರಿಂದ 5 ಸಲ)



Neck side to side

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



ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು

1. ಹಲಾಸನ
2. ವಕ್ರಾಸನ
3. ವ್ಯಾಘ್ರಾಸನ
4. ವೃಕ್ಷಾಸನ
5. ಉಷ್ಣಾಸನ

ಚಟುವಟಿಕೆ 9

1. ಹಲಾಸನ

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಬದಿಗಿರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಕಾಲುಗಳು ಒಂದರ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಜತೆಯಾಗಿಡಬೇಕು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಳಿಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮತ್ತು ಭುಜದ ಬಾಗುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 10

2. ವಕ್ರಾಸನ

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಶರೀರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ತದನಂತರ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಬಲಕಾಲಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ತನಕ ಮಡಚಿ ಬಲಕೈಯನ್ನು ಎಡಕಾಲಿನ ಎಡಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಚಾಚಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ) ಎಡಗೈಯನ್ನು ಊರಿ ಇಡಬೇಕು. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೋಡಬೇಕು. ಬಲಕಾಲು ಎಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ಬಾಗದಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿರಿ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.



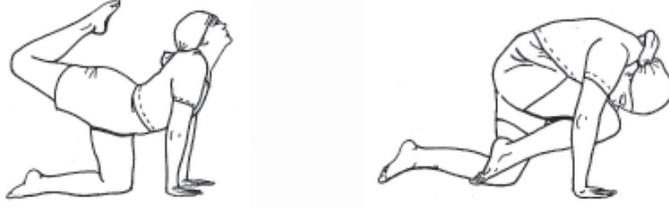
ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
- ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 11

3. ವ್ಯಾಘ್ರಾಸನ

ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಚಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮೊಣಕೈ ನೆಟ್ಟಿಗಾಗಿಸಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆದಿರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಆರ್ಕ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರಿ. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ). ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಒಳಗೆ ಬಾಗಿಸಿರಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಕಾಲನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಮೂಗಿನ ಸಮೀಪ ತಂದು ಹೋಲ್ಡ್ ಮಾಡಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಕಾಲನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡುವುದು.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತ ಪರಿಚನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಉದರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 12

4. ವೃಕ್ಷಾಸನ

ಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಬಲದ ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡುವುದು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ) ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕೈಜೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲೂ ಮಾಡುವುದು.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಏಕಾಗ್ರತೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ
- ಸೊಂಟದ ಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ಕಾಲಿನ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 13

5. ಉಷ್ಣಾಸನ

ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಸೊಂಟವನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಿ. ಕೈಗಳಿಂದ ಆಯಾ ಭಾಗದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಿ. ಉದರದ ಭಾಗವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಜ್ರಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಬೇಕು.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಥೈರೋಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

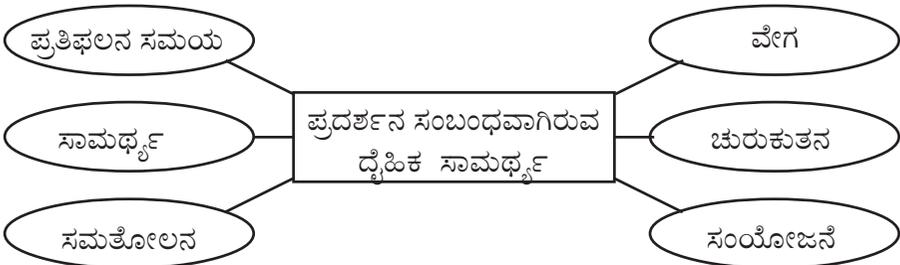
ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ...?

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

ಪ್ರದರ್ಶನಾತ್ಮಕ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಘಟಕಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಆವಶ್ಯಕವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವಿರಲ್ಲವೇ?

ಮೂಲಭೂತ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಘಟಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಘಟಕಗಳಾದ ವೇಗ, ಚುರುಕುತನ, ಸಮತೋಲನ, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಂಯೋಜನೆ, ಪ್ರತಿಫಲನ ಸಮಯ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆವಶ್ಯಕವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ಅರಿವು ನಾವು ಗಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಘಟ್ಟದ ಅವಸರದ ಜೀವನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಘಟಕಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆದು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.



ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಹೃದಯವು ಸದೃಢವೂ ಶಕ್ತಿಯುತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಠಿಣವಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ನಂತರ ಸಾಧಾರಣ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ದರವನ್ನು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಬಹುದು.
- ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತವಾಹಿನಿ (Capillaries) ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿಯೂ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವ ರಕ್ತದ ಅಳತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಉಚ್ಚಾಸ ನಿಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬಾಕಿಯಾಗುವ ವಾಯುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದೃಢತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಠಿಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧಾರಣ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ರೋಗ

ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದ ಸೋಮಾರಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹೃದಯದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಾವವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲಿನ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯವು ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು.

ಸುದೃಢವಾದ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿದ್ದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ (ನಡೆಯುವಾಗ, ಓಡುವಾಗ) ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡದೆ, ಶಕ್ತವಾಗಿ ಪಂಪ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು, ಸುದೃಢವಾದ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಯಾಸದ ಅನುಭವವಾಗಲಾರದು. ಅವರ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುವುದು. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಕೊರೊನರಿ ಧಮನಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚು ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೂಲಕವಿರುವ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವು ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊರೊನರಿ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಬ್ಲೋಕ್ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ

ಕೊಬ್ಬು (Cholesterol) ಶರೀರದ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ HDL (High density lipo protein) ಹಾಗೂ LDL (Low density lipo protein) ಎಂದು ಎರಡಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. HDL ನ್ನು ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಎಂದೂ LDL ನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಿನ ಅಳತೆಯು ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ. LDL ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಿನ ಅಳತೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. LDL ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಿನ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಶರೀರವು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಬಾಕಿ ಇರುವ LDL ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ವಾಲ್ವ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಂಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು. ಆಮೂಲಕ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ HDL ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಿನ ಅಳತೆಯು ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಹೃದಯದ ವಾಲ್ವ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ಅಧಿಕ LDL ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ HDL ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಒಂದು ಶೇಖರಣಾ ಹೆಚ್ಚುವಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಮೂರು ಶೇಕಡಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವೇಗ, ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಘಟಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದಿಗೆ ಹೃದಯ, ಉಸಿರಾಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಮತೋಲನ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸಂಬಂಧ ಎಂಬೀ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಅಕ್ಲೆಟಿಕ್ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

1. ಕೋನ್ ಟಾಪ್ಸ್ (Cone Taps)
2. ಲಾಟರಲ್ ಹರ್ಡಲ್ ಜಂಪ್ (Lateral hurdle jump)
3. ಸಿಗ್‌ಸಾಗ್ ಕೋನ್ಸ್ (Zig-Zag Cones)
4. ಸ್ಟೇರ್ ರನ್ನಿಂಗ್ (Stair Running)

ಚಟುವಟಿಕೆ 14

ಕೋನ್ ಟಾಪ್ಸ್ (Cone Taps)

30 ಸೆ.ಮೀ. ಎತ್ತರವಿರುವ ಎರಡು ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ (ಬಲ, ಎಡ) ಇರಿಸಿರಿ. ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಸ್ಟಾಟ್ಸ್ ಕೊಡುವಾಗ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಫಿನಿಶ್ ಕೊಡುವಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದು ಪ್ರತಿ ಸಲ 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ವರೆಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಸ್ಟಾಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇ ಕಾಲು 'ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ಹೈನೀ ರನ್'



ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಕಾಲನ್ನೂ ಬದಲಿಸಿ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು. ಎಡದ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ಎಡದ ಕೈಯೂ, ಬಲದ ಕಾಲು ಎತ್ತುವಾಗ ಬಲದ ಕೈಯೂ ಮೇಲೆತ್ತಲ್ಪಡುವುದು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

1. ಕಾಲು ಕೋನಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು.
2. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿ ಸಂಯೋಜನೆಯ ನಂತರ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರಿ.
3. 30 ಸೆಕೆಂಡಿನಂತೆ 3 ಸಲ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಆವರ್ತಿಸಿರಿ.
4. ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳೊಳಗಿನ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 15

ಕೋನ್ ಟಾಪ್ಸ್ ಎಂಬ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಗಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

- ಸಂಯೋಜನೆ
- ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ಲೋಸಿವ್ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್
- ಲವಲವಿಕೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ 16

ಮಕ್ಕಳು ತಯಾರಿಸಿದ ಅನುಭವದ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಘಟಕಗಳಿಂದಾಗಿದೆಯೆಂದೂ, ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಈ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆಂದೂ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 17

ಲಾಟರಲ್ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಜಂಪ್ (Lateral hurdle jump)

1ರಿಂದ 2 ಅಡಿ ಎತ್ತರವಿರುವ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಅಥವಾ ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಒಂದೇ (2 ಅಡಿ) ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುವ 5 ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಕೋನ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬದಿಗೆ ಹಾರುವುದು. 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ವರೆಗೆ 3 ಸಲ ಆವರ್ತಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.



ಚಟುವಟಿಕೆ 18

ಲ್ಯಾಟರಲ್ ಹರ್ಡಲ್ ಜಂಪ್ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪಡೆದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

- ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ಲೋಸಿವ್ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್
- ವೇಗ
- ಲವಲವಿಕೆ

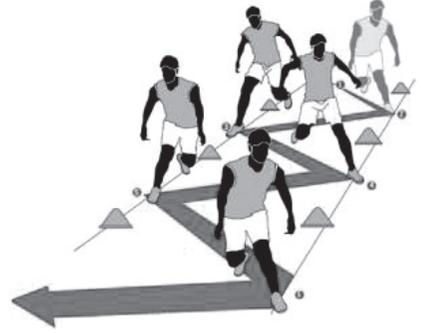
ಚಟುವಟಿಕೆ 19

ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಅನುಭವದ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಘಟಕಗಳಿಂದಾಗಿದೆಯೆಂದೂ, ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಈ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕೆಂದೂ ತಿಳಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 20

ಝಿಗ್‌ಝಾಗ್ ಕೋನ್ಸ್ (Zig-Zag Cones)

5ರಿಂದ 10 ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಝಿಗ್‌ಝಾಗ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋನ್‌ಗಳ ಅಗಲ ಆರು ಅಡಿಯಿರಬೇಕು. ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಇಡುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಕೋನ್ 45° ಬಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೀಟಿ ಊದಿದ ತಕ್ಷಣ ಕೋನ್‌ನಿಂದ 6 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾರಂಭ ಗೆರೆಯಿಂದ ಓಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಕೋನ್‌ನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತಾ ಓಟವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕೋನ್‌ನ್ನು ಸುತ್ತುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಸ್ಕ್ವಾಟ್ (Squat) ಪೂರೈಸಿದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಚಟುವಟಿಕೆ 21

ಝಿಗ್ -ಝಾಗ್ ಕೋನ್ಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

- ಲವಲವಿಕೆ
- ಸಂಯೋಜನೆ
- ವೇಗ

ಚಟುವಟಿಕೆ 22

ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಅನುಭವದ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಘಟಕಗಳಿಂದಾಗಿದೆಯೆಂದೂ, ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಈ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕೆಂದೂ ತಿಳಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 23

ಸ್ವೈಯರ್ ರನ್ನಿಂಗ್ (Stair Running)

ಇದು ವೇಗ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಯ ಅಥವಾ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು (Stair) ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.



ಸ್ವೈಯರ್ ರನ್ನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು

- ಸ್ವೈಯರ್ ರನ್ನಿಂಗ್‌ಗೆ ಮೊದಲು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ನಡೆಸಬೇಕು.
- ಒಂದೊಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರಬೇಕು.
- ವಾರದ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೈಯರ್ ರನ್ನಿಂಗ್ ನಡೆಸತಕ್ಕದ್ದು.
- ಸರಿಯಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಸುರಕ್ಷಿತತೆ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 24

ಸ್ವೈಯರ್ ರನ್ನಿಂಗ್ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

- ಪೇಶೀ ದೃಢತೆ
- ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ಲೋಸೀವ್ ಸ್ಟ್ರೆಂಗ್ತ್
- ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಕ್ಷಮತೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 25

ಮಕ್ಕಳು ತಯಾರಿಸಿದ ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಓದಿದ ಬಳಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದುದು ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಘಟಕಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಈ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೂ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಶಾರೀರಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದರ ಕುರಿತು ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.
2. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಕ್ಕಿರುವ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯದ ವಿಶದೀಕರಣ.
3. ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

3

ಉತ್ತೇಜಕವಸ್ತುವಿನಿಂದ ವಿಮುಕ್ತವಾದ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷೇತ್ರ

ವಿಶ್ವ ಕ್ರೀಡಾ ಭೂಪಟದಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಲೋಕ ಜನತೆಯ ಗಮನವನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಲು ಹಣವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರವಣತೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಉತ್ತೇಜಕ ವಸ್ತುಗಳ ಹಾಗೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯು ಇಂತಹ ಪ್ರವಣತೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ರೀತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯ ಶಿಖರದಿಂದ ಅಪಮಾನದ ಪ್ರಪಾತಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಉತ್ತೇಜಕವಸ್ತು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹಾನಿಕರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಪಾಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರವಣತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾದುದರ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಳಗೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳು

- ಉತ್ತೇಜಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು
- ಬ್ಲಡ್ ಡೋಪಿಂಗ್

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಉತ್ತೇಜಕ ವಸ್ತು, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಬಳಸಿದ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳು ದಾಖಲಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಉತ್ತೇಜಕ ವಸ್ತು ಬಳಸಿದವರು ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಡೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ಉತ್ತೇಜಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ (ಉದಾ: ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಕುಸ್ತಿ, ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಥ್ರೋ ವಿಭಾಗಗಳು), ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳು (ಉದಾ: ದೀರ್ಘ ಸಮಯದ ಓಟ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್), ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳು (ಉದಾ: ಬಾಣದ ಎಸೆತ, ಶೂಟಿಂಗ್) ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವು ತರದ ಉತ್ತೇಜಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಗಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾದ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಯಶಸ್ಸು

ಗಳಿಸುವುದನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಸ್ಟಿರೋಯ್ಡ್‌ಗಳು ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ
2. ಸ್ಟಿಮುಲನ್ಸ್ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೂ, ದಣಿವು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಲೂ
3. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸದ ಪೇಶಿ ಕ್ಷಮತೆಗೆ
4. ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ನೋವು ದೂರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ
5. ಡೈಯುರೆಟಿಕ್ಸ್ ಶರೀರದ ಜಲಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಶರೀರಭಾರ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು

ಉತ್ತೇಜಕ ವಸ್ತುಗಳು ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಾನಿಕರವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಚಿತ್ರವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಸ್ಟಿರೋಯ್ಡ್‌ಗಳು :ಧಮನಿಗಳು ದೃಢವಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

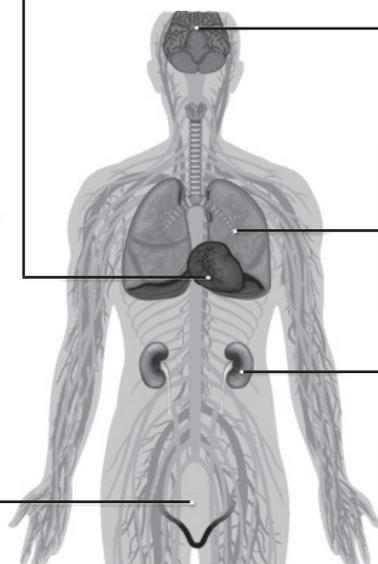
ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು: ರಕ್ತದ ದಪ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಡೈಯುರೆಟಿಕ್ಸ್ : ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕೊರತೆ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ತಡೆ.

ಸ್ಟಿಮುಲನ್ಸ್ : ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಸಾಧಾರಣ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ತಡೆ

ನರವ್ಯೂಹ

ಸ್ಟಿರೋಯ್ಡ್‌ಗಳು:
ಅಮಿತವಾದ ಆಕ್ರಮಣೋತ್ಸುಕತೆ, ಮರೆವು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ



ಲೈಂಗಿಕಾವಯವದ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತಾದನಾ ವ್ಯೂಹ: ಸ್ಟಿರೋಯ್ಡ್‌ಗಳು: ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಸಂಕೋಚಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳು, ಅಮಿತವಾದ ರೋಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಗಡುಸಾದ ಸ್ವರ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ - ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೃಷಣ ಸಂಕೋಚಿಸಲ್ಪಡುವುದು, ಪುರುಷ ಬೀಜಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು : ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ - ಋತುಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರು, ಸಿಸ್ಟಿಗಳುಂಟಾಗುವುದು, ಅಂಡಾಂಶಯ, ಗರ್ಭಾಂಶಯಗಳಿಗುಂಟಾಗುವ ವಿಕಲತೆಗಳು

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯೂಹ:
ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ : ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ

ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಹಾಗೂ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗ ವ್ಯೂಹ

ಡೈಯುರೆಟಿಕ್ಸ್: ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಔಷಧಿಗಳ ದುರುಪಯೋಗವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪರವಾಗಿಯೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೂ ಯಾವ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಒಂದು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವುದು. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

- ಔಷಧಿಗಳ ದುರುಪಯೋಗವು ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರಕ್ಕುಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಕೆಟ್ಟ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚಿಂತನಾ ಶಕ್ತಿ, ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಮನುಷ್ಯನು ಔಷಧಿಗಳ ದಾಸನಾಗುತ್ತಾನೆ.
- ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಪಾಠದ ಮುಖ್ಯ ಆಶಯದ ಕುರಿತಾದ ಅರಿವು, ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಮಕ್ಕಳ ಚಿಂತನಾಶಕ್ತಿ, ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಒಂದು ಆಟ 'ಟೆಲ್ ಮಿ ದ ಓರ್ಡರ್' ಆಗಿದೆ. ಆಟದ ಬಳಿಕ ಮಕ್ಕಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಟೆಲ್ ಮಿ ದ ಓರ್ಡರ್ (Tell me the order)

ಮಕ್ಕಳು 5ರಿಂದ 10ರ ವರೆಗಿನ ಒಂದು ಗುಂಪಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಗುಂಪಿನಿಂದ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಟೆಲ್ಲರ್ ಆಗಿ ಆರಿಸುವುದು. ಫುಟ್ಟಾಲನ್ನು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಪಾಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪಾಸ್ ಮಾಡುವವನು ಯಾರಿಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯೂ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. 5 ಪಾಸ್‌ಗಳ ಬಳಿಕ ಟೆಲ್ಲರ್ ಯಾರಿಗೇಲ್ಲ ಪಾಸ್ ಲಭಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂದರ್ಭವೊದಗಿಸಬೇಕು. ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೇಳಿದವರಿಗೆ ಆಟದ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆಗ 6 ಪಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಇದೂ ಸರಿಯಾದರೆ 7 ಪಾಸ್‌ಗಳ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವಿಜಯಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಬ್ಲಡ್ ಡೋಪಿಂಗ್ (Blood doping)

ದೀರ್ಘವಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಯ ಹೊಂದಲು (ಅಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ) ಅನೈತಿಕವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಬ್ಲಡ್ ಡೋಪಿಂಗ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು(ಉದಾ: ಎರಿತ್ರೋ ಪೋಯಿಟಿನ್) ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತರರ ರಕ್ತ, ಅಥವಾ ಸ್ವಂತ ರಕ್ತವನ್ನೋ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಿ ಇಟ್ಟು, ಹಲವು ದಿವಸಗಳ ಬಳಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ(ಚುಚ್ಚಿಟ್ಟು) ಬ್ಲಡ್ ಡೋಪಿಂಗ್ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ಲಡ್ ಡೋಪಿಂಗ್ ಎಂದರೇನೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸುವುದು.

1. ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು ?

ಸಾಮಾನ್ಯ 5 ಲೀಟರ್

2. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಕೋಶಗಳು ಯಾವುವು?

ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು

3. ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳ ಕಾರ್ಯವೇನು?

ಆಮ್ಲಜನಕ, ಕಾರ್ಬನ್‌ಡೈ ಓಕ್ಸೈಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

4. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನ ಕಾರ್ಯವೇನು ?

ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಅಂಗಾರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಆಗಿದೆ.

5. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆಯೇ? ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಅದರಲ್ಲೂ ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ತಗಲುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಪಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಓಕ್ಸಿಜನ್ ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ ಸಾಧನೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ಲಡ್ ಡೋಪಿಂಗ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

1. ರಕ್ತದ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ರಕ್ತದ ಚಲನೆಯ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಕ್ಷಾಘಾತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ರೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗೂ, ಅದರ ನಾಶಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಂದರೆಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಹೆಚ್ಚಲೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲೂ, ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ತಗಲುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲೂ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಉತ್ತೇಜಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹಾನಿಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕಾಹಾರ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ತರಬೇತಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಟಗಳಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ಪುಷಿಂಗ್ ಟೇಟ್

ಎರಡು ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸವಿರುವ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಇಬ್ಬರ ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳಿಂದ ತೆಗೆಯದೆ ತಮ್ಮ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಆಗ ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಿದವನು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ದೊರಕುವ ವರೆಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

- ಈ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಯಾವ ಘಟಕವನ್ನು ಸಮರ್ಥಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ಶಕ್ತಿ (Strength), ಸ್ಟ್ರೆಂಗ್ತ್ ಎಂಡ್ಯುರೆನ್ಸ್ (Strength endurance)

ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಪುರುಷ ಬೀಜದ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಉತ್ತೇಜಕ ವಸ್ತು ಯಾವುದು ? ಸ್ಟಿರೋಯ್ಡ್‌ಗಳು.
2. ಉತ್ತೇಜಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ? ಬ್ಲಡ್ ಡೋಪಿಂಗ್
3. ಉತ್ತೇಜಕ ವಸ್ತುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯಾವ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು ? ಸೂಚಿಸಿರಿ.
ಮಕ್ಕಳು ಸೂಚಿಸಿದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಗೊಳಿಸುವುದು.

4

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ವೀಕ್ಷಕರಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಂಘಾಟಕರಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸುವ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕಾದುದರ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದೇ ಈ ಘಟಕದ ಮೊದಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದುದರ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಈ ಪಾಠಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಯತ್ತ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾನೆ.

ಒಳಗೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳು

- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ನೇತೃತ್ವ ಗುಣ, ಸ್ವಯಂಶಿಸ್ತು
- ವಿವಿಧ ಪೇಶಿಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಜೀವನದ ಸಂಧಿಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದಲೂ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಎದುರಿಸಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಸಾಗುವ ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಅವರು ಗಳಿಸಿದ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಸಮಾಜ ಜೀವಿ ಎಂಬ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಇತರರ ಸಹಾಯ ಲಭಿಸಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಕೆಲವು ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳಾದ ನೇತೃತ್ವ ಗುಣ, ಸ್ವಯಂಶಿಸ್ತು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಯತ್ತಗೊಳಿಸಲೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲೂ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡುವಾಗ ಎದುರಾಳಿ

ತಂಡವು ಗಳಿಸಿದ ರನ್‌ಗಳನ್ನು ಮೀರಬೇಕೆನ್ನುವ ಸವಾಲನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಸಂಯಮ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವಾಗ ಜಯವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಇಂತಹ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ನಾಯಕ ತನ್ನ ಗುಂಪಿನವರು ವಿಜಯಗಳಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಾ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಬೇಕು. ಅವನಲ್ಲಿರುವ ನೇತೃತ್ವ ಗುಣವು ಇದಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತು, ಗ್ರೂಪ್ ಕೊಹಿಷನ್, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮುಂತಾದ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಇಂತಹ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯಪಡಿಸುವುದೇ ಈ ಘಟಕದ ಮೊದಲನೇ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಗುರಿ.

ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಹಿರಿಯರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ದಿನಗಳೆದಂತೆ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೊಯ್ಯುತ್ತಿವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ/ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಯೋಜನಾಬದ್ಧವಾಗಿಯೂ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳಿಸಿಯೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು? ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು ? ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಯಲಾಗಲೀ, ಆಟದ ಬಯಲಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ದೂರವಿರಿಸಬೇಕಾದುದಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ವಂತ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ನಮಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನಿರ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬರಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಕ್ರೀಡಾಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪಾತ್ರ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಹಲವು ಕುಟುಂಬಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಸುತ್ತಾಡಿ, ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿವೆ. ದೈಹಿಕಾರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ, ಹೆತ್ತವರಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ದೊರೆತ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಮಗಳು ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ನೂತನ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯು ನೀಡುವ ಸುಖಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮನೆಯ ಸಮೀಪದ ಕೃಷಿಯಿಂದ ತೊಡಗಿ ಅಡುಗೆಯ ಮನೆ

ಕೂಡಾ ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾರೆ, ಗುದ್ದಲಿ, ಪಿಕ್ಕಾಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸಗಳೂ, ಮನೆಯ ಅಡುಗೆಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಅರೆಯುವ ಕಲ್ಲು, ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲು, ನೀರು ಸೇದಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಬಾಲ್ಡಿ, ಹಗ್ಗಗಳು ಕೂಡಾ ಆ ಕಾಲದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು.

ಲೋಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆ) ಯ ಹೊಸ ಪಾಠಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು ದೈಹಿಕ-ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬೇಕಾದುದರ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಡ್ರೆಸ್, ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ವಾಹನಗಳು, ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಲು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಿದಾಗ ಗಳಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನಾವು ನೀಡುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಉರುಗ್ವೆಯ ಮಾರಕ್ಕಾನ ವಿಜಯ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಉರುಗ್ವೆಯ ಮಾರಕ್ಕಾನ ವಿಜಯ' ಎನ್ನುವ ಭಾಗವನ್ನು ಓದಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿಯೂ ಕುಸಿದು ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವರ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾದ ಪ್ರವೇಶದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡಿಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಮೀಪ್ಯವಾಗಬಹುದು, ಸಂಭಾಷಣೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಬ್ಲೈಂಡ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು 9ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸದಸ್ಯರಿರುವ ತಂಡಗಳಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪನ್ನೂ ಪುನಃ

3 ಮಂದಿಯ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ

ಮಾಡುವುದು.

- ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಗುಂಪಾದರೂ ಇರಬೇಕು.

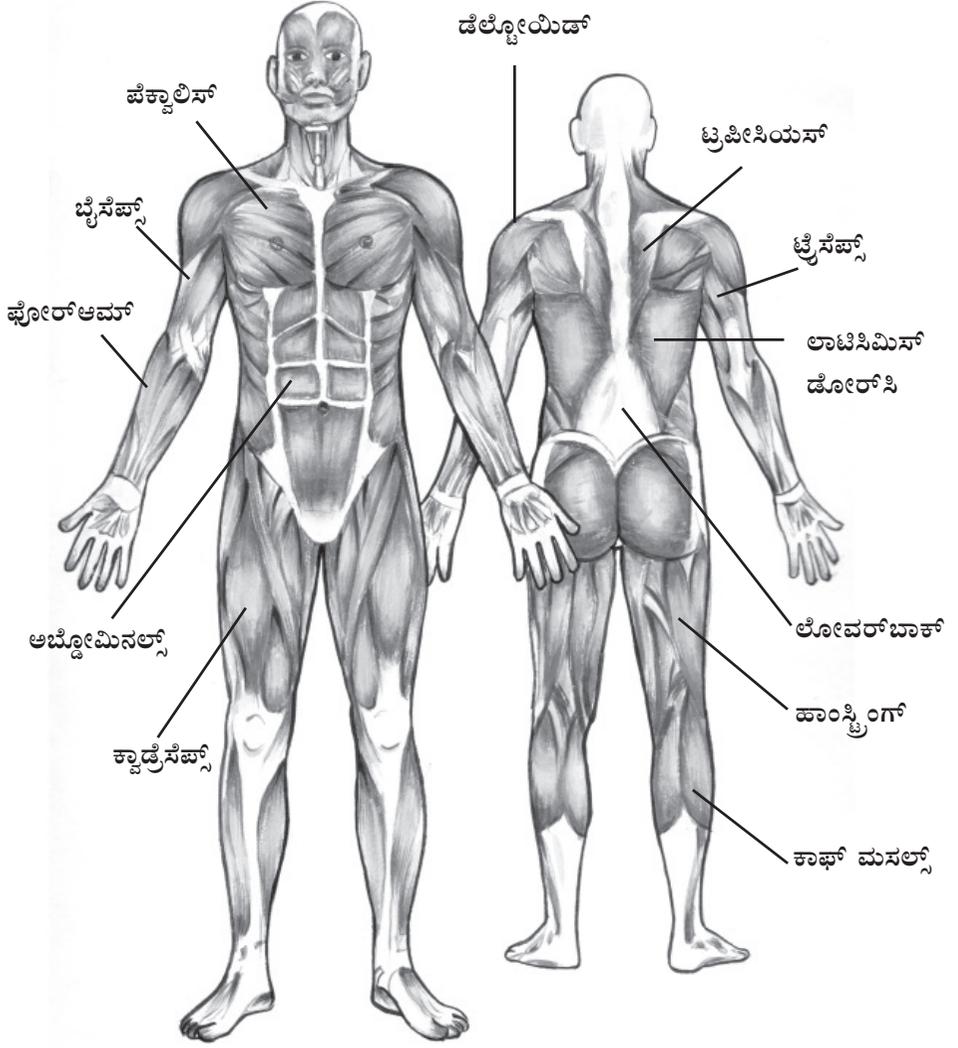


- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಇಬ್ಬರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಒಬ್ಬ ಇತರ ಇಬ್ಬರ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಸಂದರ್ಭ ದೊರಕುತ್ತಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೂ ಸಮಾನವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಕೋರ್ (ಗೋಲ್) ಗಳಿಸುವ ತಂಡ ಜಯ ಗಳಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೋ, ಕನಿಷ್ಠ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡುವ ಟೀಂ ಗೆಲ್ಲುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೋ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ತಂಡದ ಮೂರು ಗುಂಪೂ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದವರು ಮಾತ್ರವೇ ಚೆಂಡು ಹೊಡೆಯಬೇಕು.
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದು ಗುಂಪು ಮಾತ್ರ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಬಾರದು.
- ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಕಣ್ಣು ಕಟ್ಟಿದ ಇಬ್ಬರೇ ಪರಸ್ಪರ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು.
- ಚೆಂಡು ನಿಶ್ಚಿತ ಪರಿಧಿಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನೇತೃತ್ವ ಗುಣ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ವಯಂಶಿಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮವಾದ ನೇತೃತ್ವ ಗುಣವಿರುವವರಿಗೆ ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಿರ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಚೆಂಡು ಹೊಡೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತು ಅವರನ್ನು ಗೆಲುವಿನ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಆಟದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಕಟಣೆ, ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

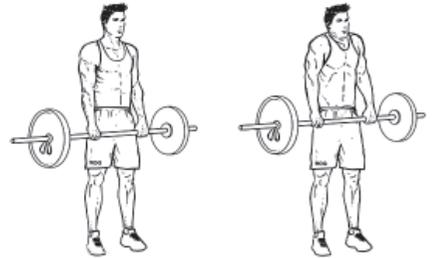
ಬಳಿಕ ನಿರ್ಮಲ್ ಎನ್ನುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಓದಲು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ತರಬೇತಿಯು ನಿರ್ಮಲ್‌ನಿಗೆ ಸೊಂಟ ನೋವುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ತರದ ಪೇಶಿಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.



ವಿವಿಧ ಪೇಶಿಗಳಿಗಿರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಮಗಳು

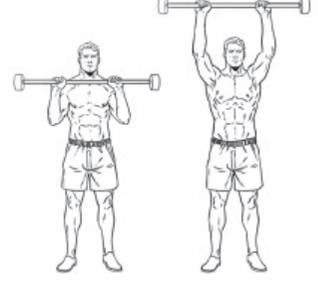
ಷೋಲ್ಡರ್ ಪ್ರಗ್

- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೋಳಿನ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿರಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು..
- ಗ್ರಿಪ್ಸ್ ತೋಳಿನ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಶರೀರದ ಇಕ್ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ಮೊಣಕೈ ಮಡಚದೆ ಷೋಲ್ಡರ್(ಭುಜ)ರನ್ನು ಕಿವಿಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.



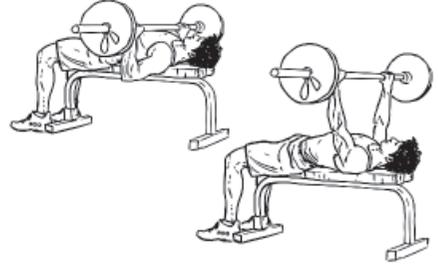
ಫ್ರಂಟ್ ಪ್ರಸ್

- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೋಳಗಲಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಗ್ರಿಪ್ ತೋಳಗಲಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಭಾರವನ್ನು ಭುಜದಿಂದ ನೇರ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಎತ್ತುವಾಗ ಭಾರ ಶರೀರದಿಂದ ತುಂಬ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಾರದು.



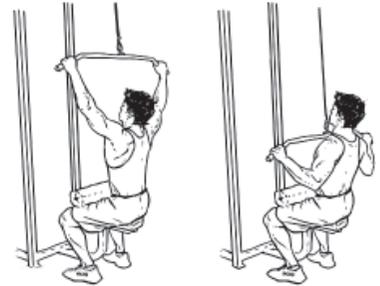
ಬೆಂಚ್ ಪ್ರೆಸ್

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಸೊಂಟ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಬೇಕು
- ಭಾರವು ಶರೀರಕ್ಕೆ (ನೆಲಕ್ಕೆ) ಲಂಬವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಮೆಲ್ಲಗೆ ಭಾರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಎದೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
- ಭಾರ ತಗ್ಗಿಸಿದಾಗ ಕೈ ಮೊಣಕೆಗಳು ಶರೀರದ ಇಕ್ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಳಕ್ಕೆ ಭಾರ ತಂದಂತೆ ಪುನಃ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು.



ಲಾಟರಲ್ ಪುಲ್ ಡೌನ್

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಸೊಂಟ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಬಾರನ್ನು ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಎಳೆಯಬೇಕು.
- ಮೊಣಕೆಗಳನ್ನು ಇಬ್ಬದಿಗಳಿಗೆ ದೇಹದ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಭಾರವನ್ನು ಎಳೆಯುವಾಗ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೊಂಟವು ನೆಟ್ಟಗಿರುವಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.



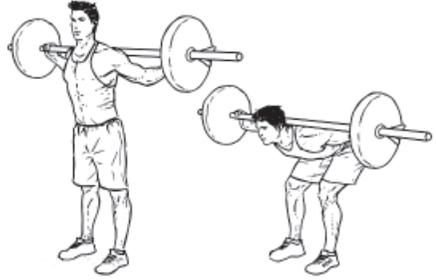
ಸಿಟ್ ಅಪ್ಸ್

- ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ ಇಡಬೇಕು
- ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ತಲೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಪಾದಗಳು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತದಂತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.



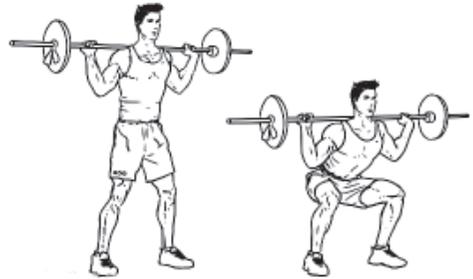
ಗುಡ್ ಮಾರ್ನಿಂಗ್

- ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಭಾರವನ್ನಿಟ್ಟು ಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸೊಂಟ ನೆಟ್ಟಿರಬೇಕು.
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಟ್ಟು ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.
- ಸೊಂಟ ನೇರವಾಗಿರಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಶರೀರವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗುವವರೆಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಬಳಿಕ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.



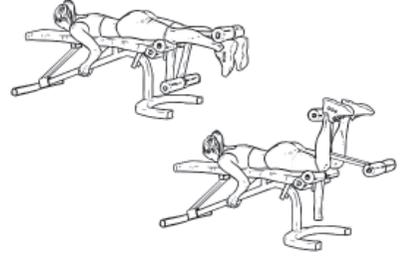
ಸ್ಕೋಟ್

- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಗಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಅಗಲಕ್ಕಿಟ್ಟು ದೃಢವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಪಾದದ ತುದಿ (ಪಾದಾಗ್ರ) (Toe) ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಸರಿದಿರಬೇಕು.
- ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಭಾರವನ್ನಿಟ್ಟು ಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸೊಂಟ ನೆಟ್ಟಿರಬೇಕು.
- ಸೊಂಟ ನೇರವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತೊಡೆಯ ಭಾಗ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ತಗ್ಗಿದ ಬಳಿಕ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
- ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಪಾದಾಗ್ರದ ಬದಿಗಿರುವಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.



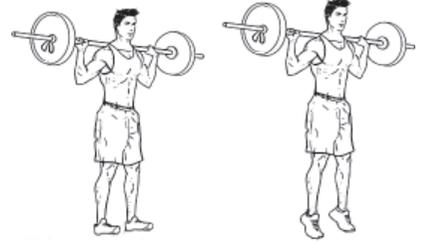
ಲೆಗ್ ಕಲ್ಟ್

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಬೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕವುಚಿ ಮಲಗಬೇಕು
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ರೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠನಾ ಹೊರಗಿರಿಸಬೇಕು.
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಲೋವರ್‌ಲೆಗ್ ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗುವವರೆಗೆ ಭಾರ ಎತ್ತಬೇಕು.
- ನಿತಂಬ ಬೆಂಚಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.



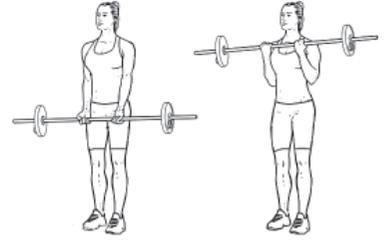
ಹೀಲ್ ರೈಸ್

- ಭುಜದ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಿ ಊರಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಭಾರವನ್ನಿಟ್ಟು ಬಾರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸೊಂಟ ನೆಟ್ಟಿರಬೇಕು.
- ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಪಾದಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಬಳಿಕ ಪುನಃ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.



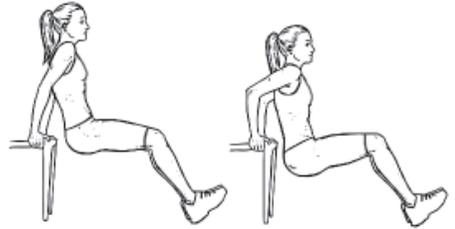
ಬೈಸಪ್ಸ್ ಕಲ್ಟ್

- ಗ್ರಿಪ್ಸ್ ತೋಳಿನ ಅಗಲದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಬಾರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿ ಭಾರವನ್ನೆತ್ತಿ ತೋಳಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
- ಮೊಣಕೈಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೋ ಬದಿಗಳಿಗೋ ಸರಿಯದಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.



ಟ್ರಿಸಪ್ಸ್ ಡಿಪ್ಸ್

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಒಂದು ಬೆಂಚು ಯಾ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಶರೀರ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಾಗ ಸೊಂಟ ನೆಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕೈಗಳು ಬದಿಗೆ ಸರಿಯದಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಶರೀರವನ್ನು ಬೆಂಚಿನ ಅಂಚಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಭಾರವನ್ನು ಮಡಿಲಲ್ಲಿಟ್ಟು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.



ರಿಸ್ಕ್ ಕರ್ನಾಟಕ

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಭಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಅಂಗೈ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಬಾರನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ರಿಸ್ಕ್ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಕೈಯಿರಿಸಬೇಕು.
- ರಿಸ್ಕ್ನ್ನು ಮಡಚಿ ಭಾರವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಂದ ಬಳಿಕ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೇ ತರಬೇಕು.



ವೆರ್ಯ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್‌ಗಿರುವ ಕೆಲವು ನಿರ್ದೇಶನಗಳು

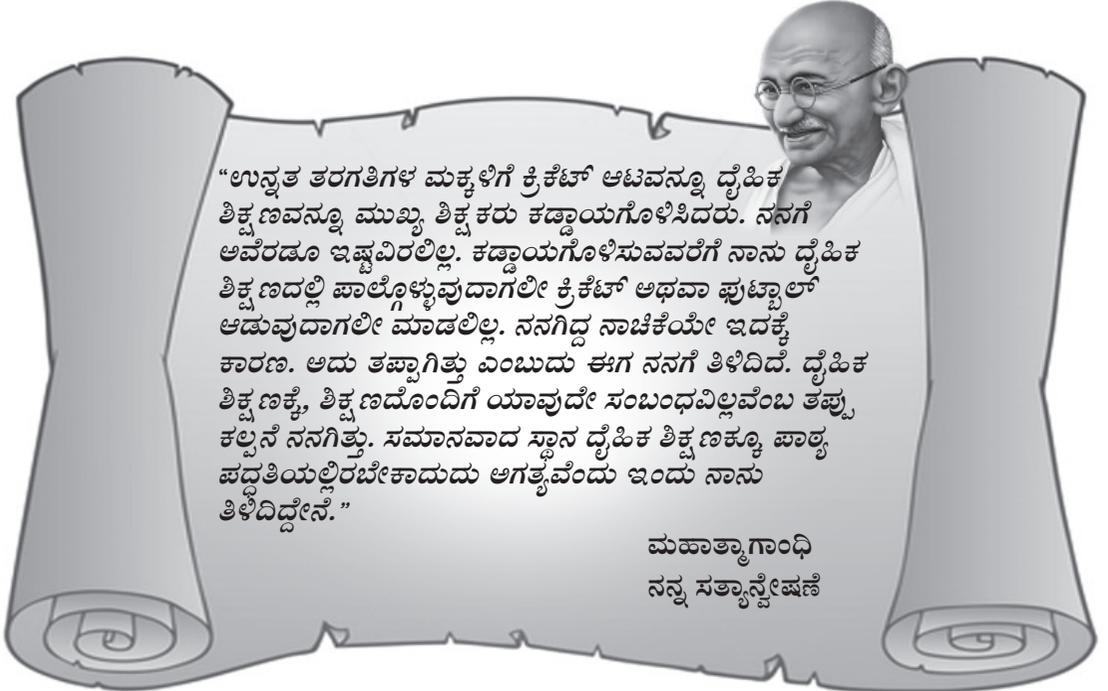
- ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸಿರಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ದೊಡ್ಡ ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸುವಂತೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ಕಾಲುಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ ಕೈಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.
- ಶರೀರದ ಒಂದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಧಿಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾ: ಫ್ರಂಟ್‌ಪ್ರಸ್ಟಿನ ಬಳಿಕವೇ ಬೈಸೆಪ್ಸ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ಕ್ವಾಟಿನ ಬಳಿಕ ಲೆಗ್‌ಕರ್ನಾಟಕ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು.
- ಎದುರಾಗಿ ಬರುವ ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರವಾಗಿಯೂ ಸಮಾನವಾದ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ (ಸಮಾನವಾಗಿ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು) ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಉದಾ: ಕ್ವಾಡ್ರೆಸೆಪ್ಸ್ ಮಸ್‌ಲೋನ ಬಳಿಕ ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಮಸ್‌ಲೋಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ತರಬೇತಿದಾರನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿತವಾದ ಭಾರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾತ್ರ ಹೊಸಬರು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸತಕ್ಕದ್ದು.
- ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ವಾಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಹೊಸಬರು ಮಿತವಾದ ಭಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಭಾರ ಸುಲಭವಾದ ಬಳಿಕ, ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಭಾರದ 5 ಶೇಕಡಾ ಭಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.
- ವಾರದಲ್ಲಿ 3ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳು ವೆರ್ಯ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ 24ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸಿದರೆ ಅದು ಪೇಶಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ 8ರಿಂದ 12 ಸಲದ ವರೆಗೆ ಮಾಡುವ ಭಾರವು ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಗಳಿಸಲು ಉತ್ತಮ. ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ಸೆಟ್‌ಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ತರಬೇತಿ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ	ಆವೃತ್ತಿ	ಸೆಟ್
ಸ್ಕ್ವಾಟ್ಸ್	8	2
ಲೆಗ್‌ಕರ್ಲ್	8	2
ಬೆಂಚ್‌ಪ್ರೆಸ್	8	2
ಲಾಟರಲ್ ಫ್ಲಾಡೌನ್	8	2
ಫ್ರಂಟ್ ಪ್ರೆಸ್	8	2
ಷೋಲ್ಡರ್ ಪ್ರಗ್	8	2
ಹೀಲ್ ರೆಯ್ಸ್	8	2
ಬೈಸೆಪ್ಸ್ ಕರ್ಲ್	8	2
ಟ್ರಿಸೆಪ್ಸ್ ಡಿಪ್ಸ್	8	2
ಗುಡ್‌ಮಾನಿಂಗ್	8	2
ಸಿಟ್ ಅಪ್ಸ್	8	2
ಫೋರ್ ಆಂ ರಿಸ್ಟ್ ಕರ್ಲ್	8	2

ಬಳಿಕ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಗಾಂಧೀಜಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವುದು



“ಉನ್ನತ ತರಗತಿಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟವನ್ನೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಿದರು. ನನಗೆ ಅವೆರಡೂ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸುವವರೆಗೆ ನಾನು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಡುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ನನಗಿದ್ದ ನಾಚಿಕೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅದು ತಪ್ಪಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದು ಈಗ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ, ಶಿಕ್ಷಣದೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ನನಗಿತ್ತು. ಸಮಾನವಾದ ಸ್ಥಾನ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಪಾಠ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಇಂದು ನಾನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ.”

ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿ
ನನ್ನ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆ

ಇತರ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಅದೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ನೀಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು, ದಿನವೂ ದೈಹಿಕ ತರಬೇತಿ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಮಗಿದರಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ರೂಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಸಮಾಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಇದೊಂದು ಸ್ವಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

- ದಣಿವುಂಟಾಗುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ದಿನಾಲೂ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ದೂರ ಕಡಿಮೆಯಿರುವಲ್ಲಿಗೆ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಿಮ್ಮ ವಿನೋದಗಳಲ್ಲಿ (Hobby) ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.

ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟವುಗಳಲ್ಲಿ ✓ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೆಚ್ಚು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು

- ಕನಿಷ್ಠ 30 ಮಿನಿಟ್ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು.
- ವಾಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಮತ್ತು ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅತಿ ಕಠಿಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು.
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ 5 ಮಿನಿಟುಗಳ ನಂತರ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 100ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ದಿನವೂ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಅಸಹನೀಯವಾದ ನೋವು ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಗಾಯಗಳಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು.
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ ಲಘು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

- ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ನಾಯಕನಿಗಿರಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉ (b) ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ

- ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವವುಗಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ವರ್ಧಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉ (a) ಜೋಗಿಂಗ್

5

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಬೊಜ್ಜುತನವು ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಂಟಾಗುವ ಒಂದು ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಬೊಜ್ಜುತನವು ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಶರೀರವು ಬೊಜ್ಜುತನವಾಗುವುದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏರೋಬಿಕ್, ಅನರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಬೊಜ್ಜುತನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು ಬಳಸುವ ಆಹಾರವು ಅವರ ಕ್ರೀಡಾಪ್ರದರ್ಶನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೊದಲು, ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅನಂತರ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ಪಾಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತೂ ಏರೋಬಿಕ್, ಅನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತೂ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಕುರಿತೂ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾನೆ
- ಏರೋಬಿಕ್, ಅನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.
- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಒಳಗೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳು

1. ಶರೀರಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನಗಳು
 - a) ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ
 - b) ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಶರೀರ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ
 - c) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ
2. ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
3. ಅನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

4 . ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

- a) ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಮೊದಲು
- b) ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ
- c) ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಳಿಕ

ಶರೀರ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾರ್ಗಗಳು

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯಾಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಶರೀರಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಜನರು ವಿಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಇದು ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಈ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಕೆಲೋರಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್, ಕೊಬ್ಬು ಎಂಬಿವುಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶರೀರ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಇದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

3 . ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿವೆ. ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಪಾರ್ಶ್ವಫಲ(ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ)ಗಳುಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಉತ್ಪನ್ನ (ಚಹಾ, ಕಾಫಿ)ಗಳಿಗೆ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಲೀನ್ ಬೋಡಿ ಮಾರ್ಸ್

ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬಾಕಿಯಿರುವ ಪೇಶಿ, ಎಲುಬು, ರಕ್ತ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಒಟ್ಟು ಭಾರವನ್ನು ಲೀನ್ ಬೋಡಿ ಮಾರ್ಸ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಭಾರದ 25 ಶೇಕಡಾಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ 30 ಶೇಕಡಾ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಬೊಜ್ಜುತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಲೀನ್ ಬೋಡಿ ಮಾರ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ನಮಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಶರೀರ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಎರಡೂ ವಿಚಾರಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಗುರಿ ತಲುಪಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ಸಾಧಾರಣ ಪುರುಷನ ಶರೀರ ಭಾರದ ಸಾಮಾನ್ಯ 40 ಶೇಕಡಾ ದಷ್ಟು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯ ಶರೀರದ 20 ಶೇಕಡಾ ದಷ್ಟು ಪೇಶಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪೇಶಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಲೀನ್ ಬೋಡಿ ಮಾರ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದಿನಚರಿಯ ಭಾಗವಾಗಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಬೊಜ್ಜುತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಮಕ್ಕಳು ತಯಾರಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು.

1. ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎನರ್ಜಿ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು.
2. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದ ಕಾಲ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
3. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಈಜುವಿಕೆ, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ದೀಫ್ ದೂರದ ಓಟ
4. ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್, ವೆಯ್ಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಲೀನ್ ಬೋಡಿ ಮಾರ್ಸಿನ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು.
5. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಾಗ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಹಾರ ಲಭಿಸುವಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಏರೋಬಿಕ್ ಮತ್ತು ಅನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಪೇಶಿಗಳ ಸಂಕೋಚನ ವಿಕಸನದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವಲ್ಲವೇ?

ಇಂತಹ ಸಂಕೋಚನ ವಿಕಸನಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಪಿಷ್ಟ, ಸಸಾರಜನಕ, ಕೊಬ್ಬುಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಲಭ್ಯತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಎರಡಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಇದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಓಕ್ಸಿಜನ್‌ನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡ ಪಿಷ್ಟ, ಸಸಾರಜನಕ, ಕೊಬ್ಬು ಎಂಬಿವುಗಳಿಂದ ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವೂ, ಸಮಯದ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯಾವಧಿ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಈಜುವಿಕೆ, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಟ, ವೇಗವಾದ ಓಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ.

2. ಅನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಇದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಓಕ್ಸಿಜನ್‌ನ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಅನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ಪಿಷ್ಟದಿಂದ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಎರಡು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯಾವಧಿ ಬೇಕಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. 100 ಮೀ., 200 ಮೀ ಓಟ, ಭಾರ ಎತ್ತುವಿಕೆ ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ.

ದೀರ್ಘ ಸಮಯಾವಧಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ತೀವ್ರವಾದುದೋ, ವೇಗತೆಯುಳ್ಳದೋ ಆದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಅನರೋಬಿಕ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ನಡುನಡುವೆ ಇರುವ ವೇಗವಾದ ಓಟವು ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಏರೋಬಿಕ್, ಅನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬೊಜ್ಜುತನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳು ದಾಖಲಿಸಿದುದನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

1. ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

3. ಅನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಚೈತನ್ಯವು ಪಿಷ್ಟದಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಅದು ನೆಗೆಟಿವ್ ಎನರ್ಜಿ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ದಾಖಲಿಸಿದುದನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ರನ್ ವಿತ್ ದ ಬಾಲ್ (Run with the ball)

ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಎರಡೋ ಮೂರೋ ಗುಂಪನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯ ಸೂಚನೆ ಲಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮಗು ಒಂದು ಫುಟ್ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, 20 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಕೋನವನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಬಳಿಕ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನ್ ದಾಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಬಾಲನ್ನು ಎದುರುಗಡೆಗೆ ತಂದು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಓಡುತ್ತಾ ಕೋನವನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬಂದು ಫುಟ್ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲರೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ ಮೊದಲು ಯಾವ ತಂಡ ಫಿನಿಷ್ ಮಾಡುತ್ತದೋ ಆ ತಂಡ ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

1. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಡೆದುದು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ?

ಅನರೋಬಿಕ್

2. ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಮೂಲ ಯಾವುದು

ಸಸಾರಜನಕ

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

ಸ್ಪೋರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಚೈತನ್ಯ ಲಭಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸಮಯಾವಧಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬಹುದು. .

- a) ಸ್ಪೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಮೊದಲು (Before match)
- b) ಸ್ಪೋರ್ಟ್‌ಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬರುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ (During match)
- c) ಸ್ಪೋರ್ಟ್‌ಗಳ ನಂತರ (After match)

a) ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೊದಲು

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚು ಪಿಷ್ಟ (Carbohydrate) ವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬು ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರದ (ಮಾಂಸ) ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತಗಲುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸಸಾರಜನಕ ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಪ್ರದರ್ಶನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಮೊದಲು ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಮಿಠಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಫಕ್ಕನೆ ಇನ್ನುಲಿನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪಿಷ್ಟದ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಜಲಾಂಶವು ನಷ್ಟವಾಗಲೂ, ಪೇಶಿಯ ಸೆಳೆದ, ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

b) ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ನಡುವಿನ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಿತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಒಳಗೊಂಡ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಗ್ಲೈಕೋಜನಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಕ್ರಮಾತೀತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ 100 ಮಿ.ಲೀ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ 2ರಿಂದ 2.5 ಗ್ರಾಂ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಗಂಟೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ 800 ಮಿ.ಲೀ. ಜಲವನ್ನು ಹೀರಲು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿದ್ದರೂ ಅಮಿತವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ನೀರು ಅನ್ನಕೋಶದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ನಿಂತು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಬಹುದು.

c) ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಳಿಕ

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಳಿಕ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ದೊರಕುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಳಿಕ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಕಳೆದು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ತ್ವಮ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಕಳೆದ ಕೂಡಲೇ ಫಕ್ಕನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಮತೋಲನವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿದ್ದರೆ ಫಕ್ಕನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಮೂಲಕ ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಷ್ಟವಾದ ಜಲಾಂಶವನ್ನು ಪುನಃ ಸೇರಿಸಲು ಹೀರುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಮೊದಲು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹುಡಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಬರೆಯಲಿ. ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹುಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಫಕ್ಕನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಫಕ್ಕನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನಿಂದ ಲಭಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ನೀರು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಹೀರಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ಅನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಕೊಡುವಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶ ಯಾವುದು?

ಪಿಷ್ಟ

2. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯಾವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ?

ಕೊಬ್ಬು

3. ಆಹಾರದ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಡುವೆ ಇರಬೇಕಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಸಮಯ ಪರಿಧಿ ಎಷ್ಟು ?

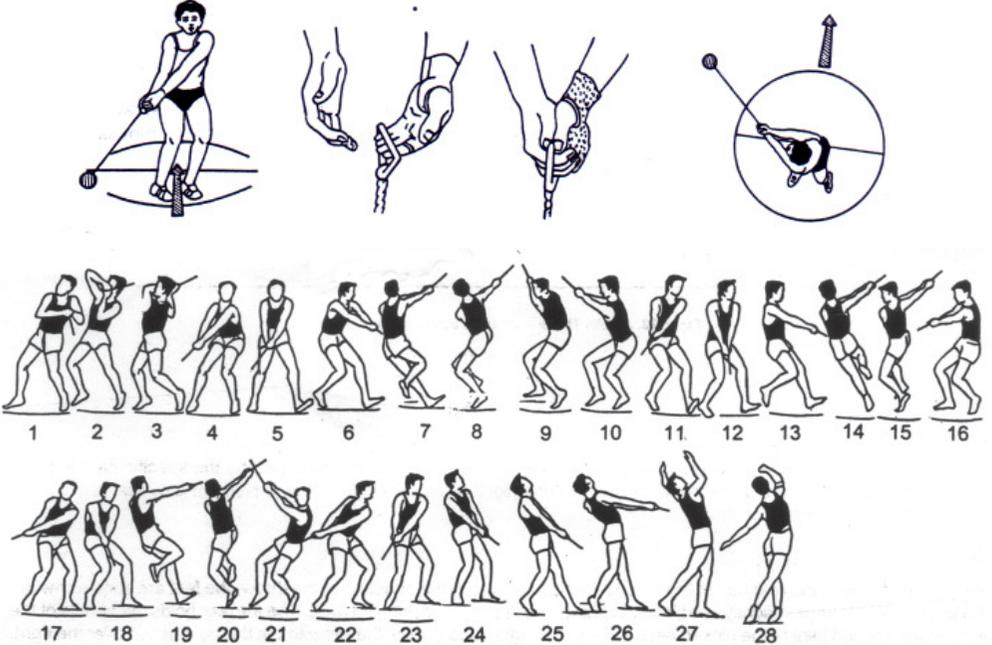
ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳು

ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಆಂಡ್ ಗೇಮ್ಸ್

ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ (Athletics)

1. ಹಾಮರ್ ತ್ರೋ (Hammer Throw)

ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಸೆತ ಪೂರ್ಣವಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಸ್ವಿಂಗ್ (Swing) ಮತ್ತು ಮೂರು ಟರ್ನ್ (Turn) ಸೇರಿರಬೇಕು. (ಎಡಪಾದವನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಲಪಾದದ ಸಹಾಯದಿಂದ (Active push off from the right leg)) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಟರ್ನ್ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಟರ್ನ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಲೆಟ್ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಪಿವಟ್ (Pivot) ಮಾಡಿ ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ಬೋಲ್ ಓಫ್ ದಿ ಫೂಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೀಲ್ ಬಾಲ್ ಟರ್ನ್ (Heel-ball-turn) ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆರುವ ಚಲನೆಗೆ ಹೀಲ್ ಬಾಲ್ ಆಕ್ಯನ್ ಮಾಡುವುದು ಹಾಮರ್ ತ್ರೋಗಾರನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಟರ್ನ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ರೇಡಿಯಸ್ (ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು) ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಗ್ರಿಪ್ (Grip)

ಹಾಮರಿನ ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ಪಾಡ್‌ನ್ನು ಎಡಗೈಯ ನಡುಬೆರಳುಗಳ ಮಡಚುವಿಕೆಯ (Middle phalanges) ಒಳಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ಕೊಡಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಬಲಗೈಯ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳು (ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಕಿರು ಬೆರಳಿನ ವರೆಗೆ) ಎಡಕ್ಕೆ ಬೆರಳುಗಳ ಹೊರಗಿನಿಂದಾಗಿ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಪ್ರಾರಂಭ

ಎಸೆತಗಾರ ವೃತ್ತದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ - Rear edge) ಶರೀರದ ಹಿಂಭಾಗ ಎಸೆಯುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳ ಅಂತರದಿಂದಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಅಗಲವಾಗಿ (More than shoulder width) ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇದು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಮರ್ ಹೆಡ್ ಬಲಪಾದದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬೀಸಿ ಸುತ್ತುವಾಗ Low point High point ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅದರಂತೆ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದೂ ಪ್ರಧಾನವಾದ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಎರಡು ಆರ್ಮ್‌ಸ್ವಿಂಗ್ arm swing ಪ್ರೂರ್ತಿ ಯಾಗುವಾಗ ಟರ್ನ್ ಆರಂಭಿಸಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಟರ್ನ್ (Turn)

ಎಡಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ(ಬಾಲ್ ಓಫ್ ದಿ ಫೂಟ್) ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತಿ ಪಾದವು 90 ಡಿಗ್ರಿಯಿಂದ 110 ಡಿಗ್ರಿ ವರೆಗೆ ತಿರುಗಿದ ಬಳಿಕ ಬಾಲ್ ಓಫ್ ದಿ ಫೂಟ್ ಊರಿಕೊಂಡು ಪಿವಟ್ ಮಾಡಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಬಲಗಾಲು ಎಳೆದು ಸುತ್ತಿಸಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳೂ ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ರೇಡಿಯಸ್ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು Elbow extension ಮತ್ತು ಬೋಡಿ ಪ್ರೊಸಿಷನ್‌ನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ರಿಲೀಸ್ (Release)

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಒಂದು ಟರ್ನ್ ಮುಗಿದಾಗ ಹಾಮರನ್ನು ಬೀಸಿ ಎಸೆಯಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ರಿಕವರಿ (Recovery)

ಎಸೆದ ಬಳಿಕ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೀಳದಿರಲು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ (ತಗ್ಗಿಸಿ) ಶರೀರದ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಗುರುತ್ವ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

2.ಪೋಲ್ ವಾಲ್ಟ್ (Polevault)

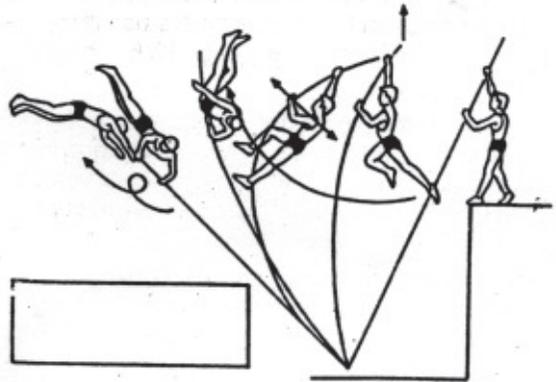
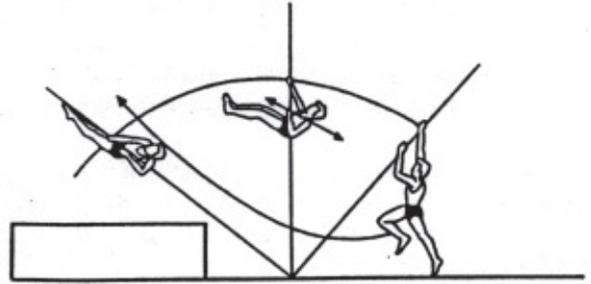
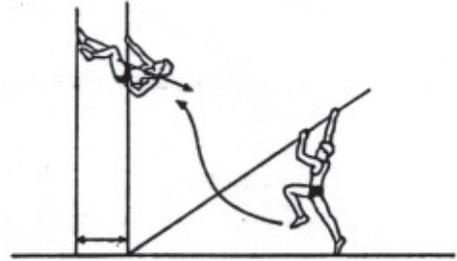
ಇತರ ಜಂಪ್ ವಿಭಾಗಗಳಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಉಪಕರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಡೆಯುವ ನೆಗೆತವೇ ಪೋಲ್‌ವಾಲ್ಟ್. ಹಿಂದೆ ಬಿದಿರನ್ನು ಬಳಸಿ ನೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

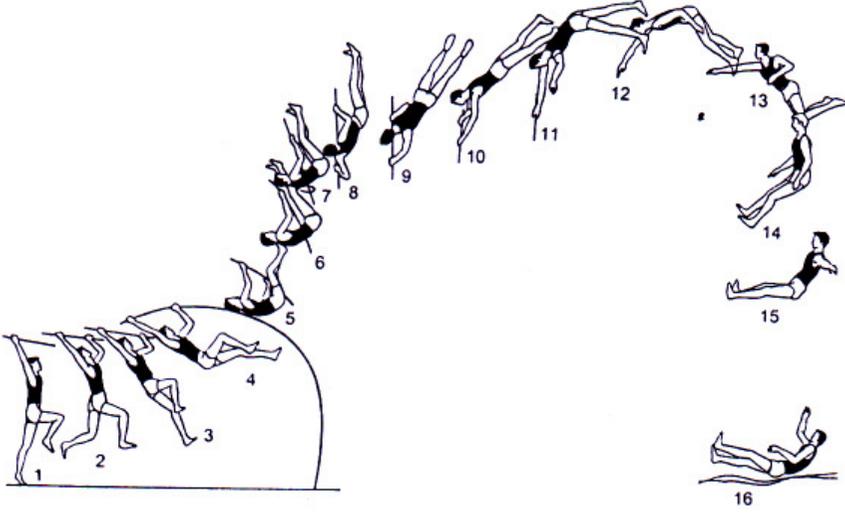
ಆ ಬಳಿಕ ಮೆಟಾಲಿಕ್ ಪೋಲನ್ನು ಬಳಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಈಗ ಗ್ಲಾಸ್ ಪೋಲನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ರಿಪ್

ಪೋಲ್ ವಾಲ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಗ್ರಿಪ್ ಬಹಳ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ಫೈಬರ್ ಗ್ಲಾಸ್‌ಪೋಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಗ್ರಿಪ್ಪಿನ ಎರಡು ಕೈಗಳೊಳಗಿನ ಅಂತರವು ಭುಜಗಳ ಅಂತರಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು.

ಬಲಗೈ ಪೋಲಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗೈ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಭುಜಗಳ ಅಂತರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಪೋಲಿನ ಮುಂದಿನ ಭಾಗ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.





ಅಪ್ರೋಚ್ (Approach)

ಅಪ್ರೋಚ್ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆಕ್ಟಲರೇಷನ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಆಕ್ಟಲರೇಷನ್ ಪಾಟರ್ನ್‌ಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿದೆ . ಉತ್ತಮ ಪೋಲ್‌ವಾಲ್ಟರ್‌ಗಳು 20 ರಿಂದ 22ರ ವರೆಗೆ ಸ್ಟ್ರೈಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು 14ರಿಂದ 16ರ ವರೆಗೆ ಸ್ಟ್ರೈಡ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಗ್ರಿಪ್ ಮೊದಲು ವಿವರಿಸಿದಂತೆಯೂ ಪೋಲ್ ಹಿಪ್ಪ್ ಲೆವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವಂತೆಯೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಪೋಲಿನ ಹೆಡ್ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಟೈಲ್ (Tail)ಹಿಪ್ಪ್ ಲೆವೆಲ್‌ಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ತಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಟೇಕ್ ಓಫ್, ಕ್ಲಿಯರೆನ್ಸ್, ಲಾಂಡಿಂಗ್ (Take off/Clearance/Landing)

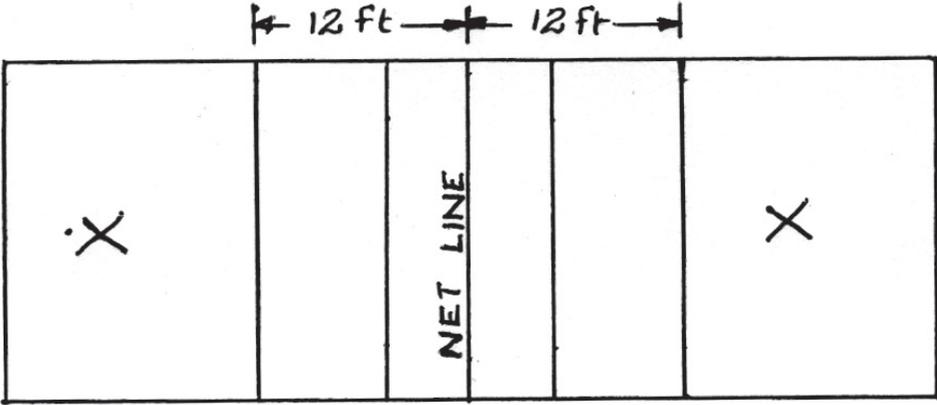
ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿ ಬಂದು ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸದೆ ಪೋಲ್ ಬೋಕ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಓಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಪೋಲ್ ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಅಪ್‌ವರ್ಡ್ (Foreword Upword) ಪೋಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬೇಕು. ಹೆಡ್‌ನ ಲೆವೆಲ್‌ನಿಂದ ಕೊನೆಯ 3ರಿಂದ 5 ಸ್ಟ್ರೈಡ್ ಆಗುವಾಗ ಬೋಕ್ಸಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಫೋರ್‌ವರ್ಡ್ ಡೌನ್‌ವರ್ಡ್ ಆಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ತರಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಯ ವೇಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಕೌಂಟರ್ ಕ್ಲೋಕ್‌ವೈಸ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಬಲಗೈ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ಸ್ಟ್ರೈಡಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಪೋಸಿಷನ್ ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು.

ಪೋಲ್‌ಬಾಕ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬಲಗೈ ಸ್ವಿಂಗಿಂಗ್ ಅಪ್‌ವರ್ಡ್ ಆಗಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಸಂಪರ್ಕವು ನೆಲದಿಂದ ಬಿಟ್ಟು ಪೋಲ್ ವೈಂಡ್ ಮಾಡಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜೋತಾಡಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು 'L' ಪೋಸಿಷನ್‌ನಿಂದ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಷೂಟ್‌ಅಪ್ ಮಾಡಿ ಕ್ರೋಸ್ ಬಾರಿನ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದ ಬಳಿಕ ಟರ್ನ್ ಮಾಡಿ ಬಾರ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಎಡಗ್ರಿಪ್ ಮೊದಲೂ ಬಳಿಕ ಬಲದ ಗ್ರಿಪ್ಪು ಬಿಟ್ಟು ಬಳಿಕ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬೀಳಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಬಾಲ್ ಬಾಡ್ಮಿಂಟನ್ (Ball Badminton)

ಗೇಮ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್

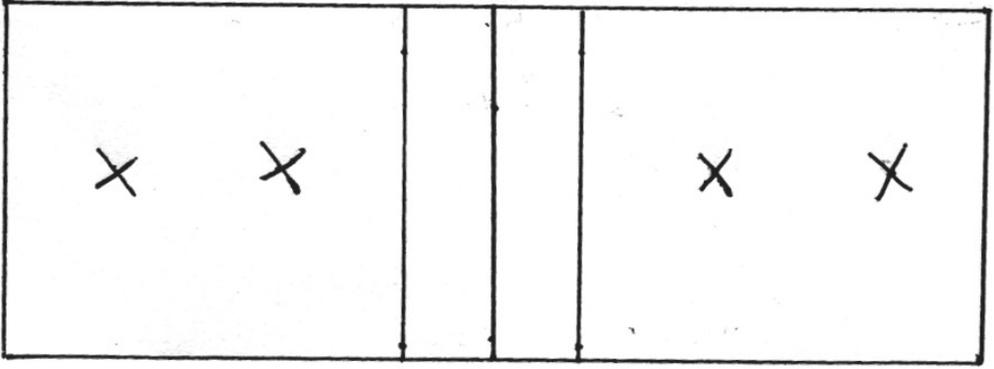
1. ಸಿಂಗಲ್ಸ್



ಚಿತ್ರ ಒಂದರಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಡಬಲ್ಸ್ ಕೋರ್ಟಿನ ನೆಟ್‌ಲೈನಿನಿಂದ ಇಕ್ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ 12 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗೆರೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. (ಈ ದೂರವು 12 ಅಡಿಯಿಂದ 14 ಅಡಿವರೆಗೂ ಆಗಬಹುದು) ಆ ಬಳಿಕ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಈ ಗೇಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ನಿಲ್ಲುವ ಭಾಗವನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲು ತೊಡಗಬಹುದು. ಈ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸರ್ವಿಸ್‌ಗಳು, ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳು, ಬೋಲ್ ಪುಷಿಂಗ್, ರಿಸೀವಿಂಗ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು.

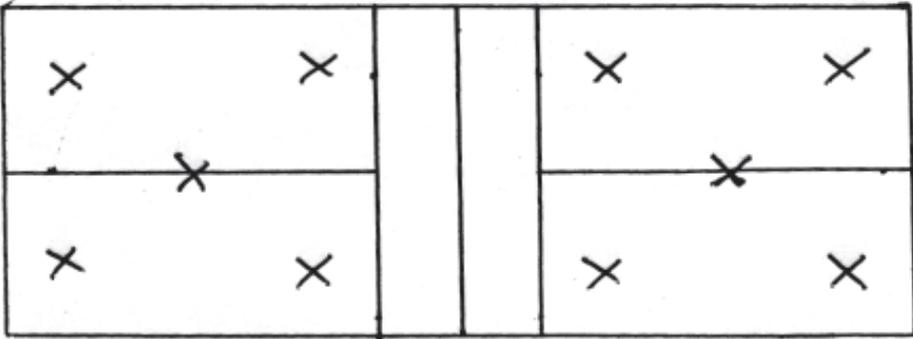
ಈ ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ನೈಪುಣ್ಯ(skill)ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಳಿಸಬಹುದು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಮಗುವಿಗೆ ಅಂಗಣದೊಳಗಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನೂ, ರೀತಿಗಳನ್ನೂ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು.

2. ಡಬಲ್ಸ್



ಚಿತ್ರ 2ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಡಬಲ್ ಕೋರ್ಟಿನ ಇಕ್ಕೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬನ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬನಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಆಟ ಆಡಲು ತೊಡಗಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನೂ ಈ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು ಡಬಲ್ಸ್ ಆಟದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವ ಒಬ್ಬ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಯಾವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಯಾವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಷಟ್ಟಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೋಕುಗಳು ಎಂಬೀ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಡಬಲ್ಸ್ ತರಬೇತಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿದೆ.

3. ಫೈವ್ಸ್ ತರಬೇತಿ



ಚಿತ್ರ 3ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೂ ಐವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇಬ್ಬರು ಮುಂದುಗಡೆ ಉಳಿದಿಬ್ಬರು ಹಿಂದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಒಬ್ಬ ಹೀಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಬಾಲ್ ಎಸೆಯುವವ (ಸರ್ವೀಸ್ ಕೊಡುವವ) ಕೋರ್ಟಿನ ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಎದುರು ಭಾಗ ಕೋರ್ಟಿನ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರ್ವೀಸ್ ನೀಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಎಸೆಯಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಐದು

ಮಂದಿಗೂ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಬಾಲ್ ನೆಟ್ಟನ್ನು ದಾಟಿದ ಬಳಿಕ ಇವರಿಗೆ ಅವರವರ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಒಂದು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸಿದರೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವವನು ಕೋರ್ಟಿನ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರ್ವಿಸ್ ಕೊಡಬೇಕು. ಮೊದಲ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿದವನ ಸರದಿ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನವರ ಸರದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಐದು ಮಂದಿಯ ಸರದಿಯೂ ಮುಗಿದರೆ ಎದುರು ಭಾಗದಿಂದ ಸರ್ವೀಸ್ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲು 29 ಪೋಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸುವ ತಂಡ ಜಯ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲೂ 8, 15, 22 ಎಂಬೀ ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ತಂಡಗಳೂ ಪಕ್ಕ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಜನ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಆಡಬಹುದು.

ಟೆಪ್ಸ್

ಅಟೆಂಪ್ಟ್ (Attempt) : ಬಾಲನ್ನು ಒಂದು ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಬಾಲನ್ನು ರಿಸೀವ್ ಮಾಡಲು ಶ್ರಮಿಸಿ, ಬಾಲ್ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಅಟೆಂಪ್ಟ್ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ (Basketball)

ರೋನ್ (zone) ಡಿಫೆನ್ಸ್

ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮ್ಯಾನ್ ಟು ಮ್ಯಾನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಮ್ಯಾನ್ ಟು ಮ್ಯಾನ್ ಆಡುವ ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಳು ಒಬ್ಬನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಾರ್ಡ್ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಳಿಗೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ರೋನ್ ತೀರ್ಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬರುವವನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ವಣ್ ಒನ್ ವಣ್ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಿ ಒಳಗೆ ಬಂದು ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.



ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿಚಾರಗಳು

- ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಆಶಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಬಾಲ್ ಹೋಗುವುದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

- ಚೆಂಡು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊರಗಿರುವಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಡಬಲ್ ಟೀಂ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಪಾಸಿಂಗ್ ಲೈನ್ ಬ್ಲೋಕ್ ಮಾಡಿ ಗಾರ್ಡ್ ಮಾಡಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಶೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಲು ಬಿಡಬಾರದು.

ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ತೆಗೆಯುವುದರ ಒಳಿತುಗಳು :

1. ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿರುವ ತಂಡಕ್ಕೆದುರಾಗಿ ಆಡಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಆಗಿದೆ.
2. ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದವರು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಬಂಧಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.
3. ಫೌಲ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಟಗಾರರು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಆಡುವುದು ಒಳಿತು.
4. ಆಟದ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತಂಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
5. ತಂಡದ ಕ್ಷಮತೆಯ ಮಟ್ಟವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯಕ್ಕೆ ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಆಡುವುದು ಕ್ಷಮತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಫುಲ್‌ಕೋರ್ಟ್ ಪ್ರೆಷರ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಆಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಫಕ್ಟನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಬ್ರೇಕ್ ಆಗುವುದಿದ್ದರೆ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಪುನಃ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲು ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಉತ್ತಮ.
7. ವಿರುದ್ಧ ತಂಡಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಔಟ್‌ಸೈಡ್ ಶೂಟರ್ಸ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಉತ್ತಮ.
8. ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಫಾಸ್ಟ್ ಬ್ರೇಕಿಂಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದಾಗುವ ದೋಷಗಳು

- 1) ವಿರುದ್ಧ ತಂಡಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಔಟ್‌ಸೈಡ್ ಶೂಟರ್ಸ್ ಇರುವಾಗ ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ವೇಗದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.
- 2) ವಿರುದ್ಧ ತಂಡಕ್ಕಿಂತ ಅಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಆಡುವುದು ತಂಡಕ್ಕೆ ದೋಷಕರ.
- 3) ವಿರುದ್ಧ ತಂಡಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ರೀ ಬೌಂಡರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಧ್ಯ ಆಟಗಾರರು ಇದ್ದರೆ ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಫಲಪ್ರದವಲ್ಲ.
- 4) ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ರೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡದಿದ್ದರೆ ರೋನ್ ದುರ್ಬಲವಾಗಬಹುದು.
- 5) ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡಿ ಆಡದಿದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರೊಸಿಜನ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ರೋನ್‌ನ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡಕ್ಕೆ ರಿಂಗಿನ ಸಮೀಪ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ಗಳು:

ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಹಲವು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು-

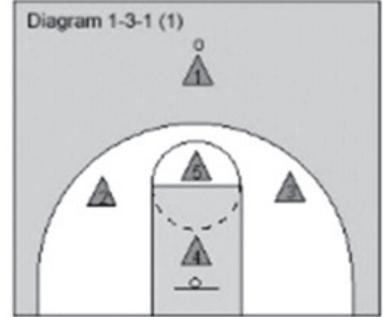
2-3 ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್



3-2 ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್



1 3 1 ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್



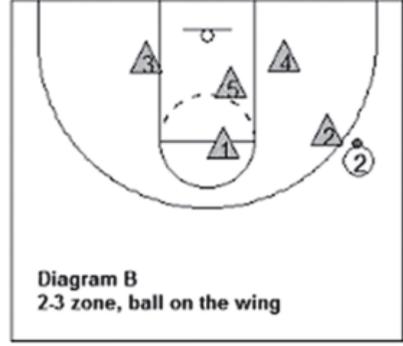
ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ನ ಆಟಗಾರರ ಪೋಸಿಷನ್‌ಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ಗೆ ಹೆಸರು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 2-1-2 ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ.

2.3 ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್

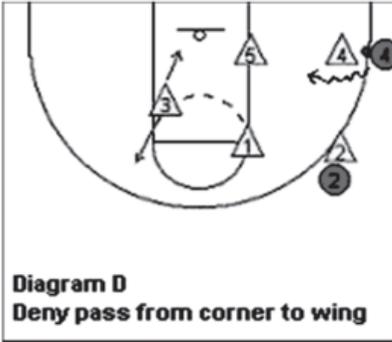
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಂಡಗಳು ಆಡುವ ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ 2.3 ರೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಆಗಿದೆ. ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರು ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂವರು ಆಟಗಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.



1. ಚೆಂಡು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಡಿಫೆನ್ಸಿನ ಸ್ಥಾನವು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಇರುವುದು.



2. ಚೆಂಡು ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಡಿಫೆನ್ಸಿನ ಸ್ಥಾನವು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಇರುವುದು.



3. ಚೆಂಡು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಡಿಫೆನ್ಸಿನ ಸ್ಥಾನವು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಇರುವುದು.



4. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನ ರೋಲನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬರುವವನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

Referee's Signals

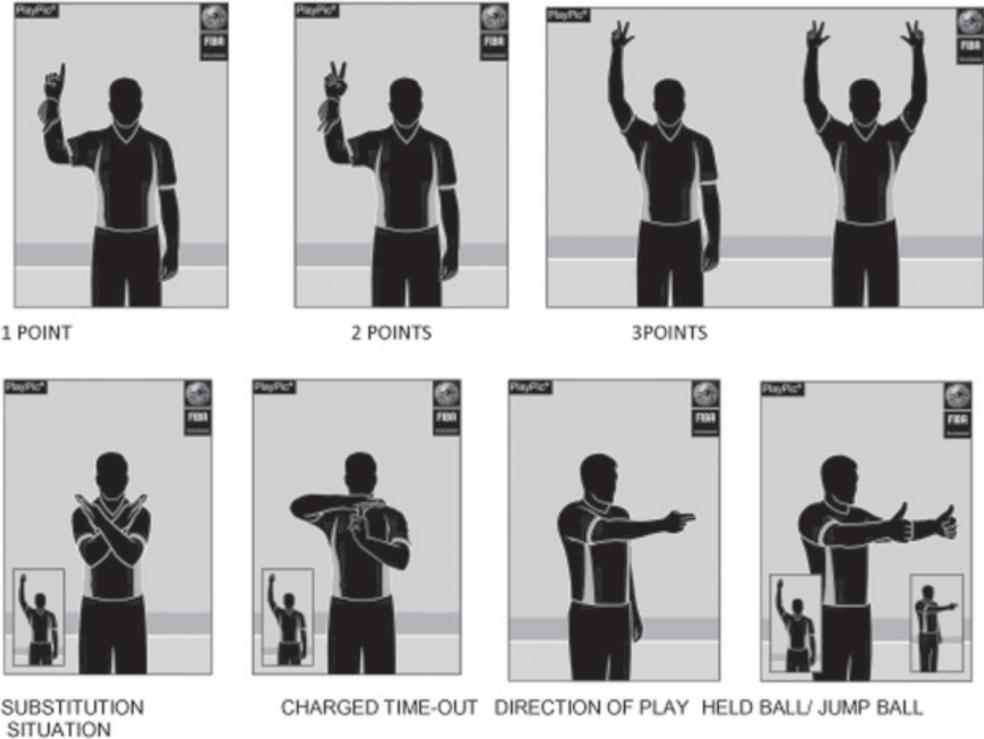
ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

Game Clock Signals, Scoring, Violations, Fouls

Game clock signals



Scoring



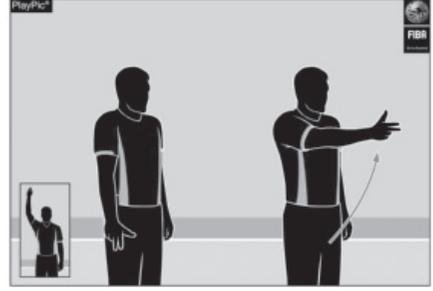
Violations



TRAVELLING



DOUBLE DRIBBLING



3 SECONDS



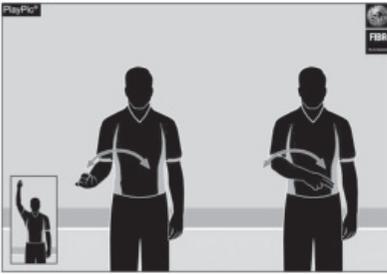
5 SECONDS



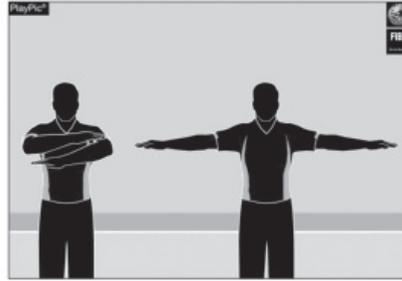
8 SECONDS



24 SECONDS



BALL RETURNED TO BACKCOURT



CANCEL SCORE, CANCEL PLAY

Type of fouls



HOLDING



BLOCKING DEFENSE



PUSHING



ILLEGAL
CONTACT TO THE HAND



FOUL BY TEAM IN
CONTROL OF THE BALL



EXCESSIVE SWINGING OF ELBOW

ಕ್ರಿಕೆಟ್ (Cricket)

a. ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್

i . ಸ್ಟ್ರೀಪ್ ಶೋಟ್

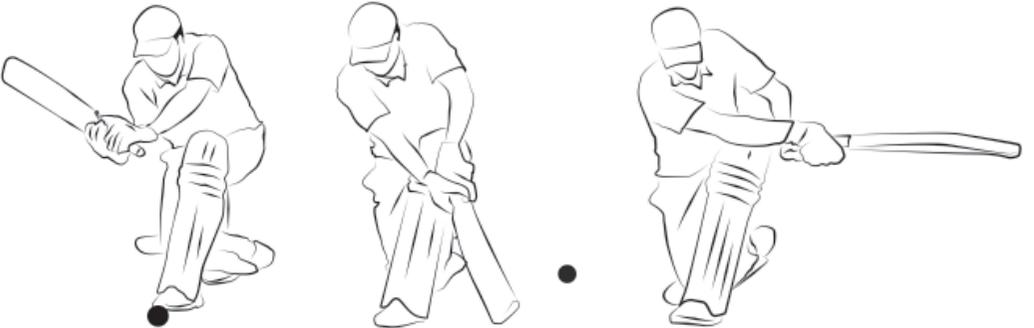
- ಗ್ರಿಪ್
- ಸ್ಟಾನ್ಸ್
- ಬ್ಯಾಕ್ ಲಿಫ್ಟ್

ಚೆಂಡಿನ ಆಯ್ಕೆ

ಈ ಷೋಟ್ ಲೆಗ್ ಸ್ಟಂಪಿನ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಪಿಚ್ ಆಗುವ ಗುಡ್ ಲೆಗ್ ಚೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬಲಗೈ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್ಮನ್ ಆಫ್ ಸ್ಪಿನ್ ಬೌಲರ್‌ಗೆದುರಾಗಿ ಈ ಶೋಟ್ ಆಡುತ್ತಾನೆ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು

- ಮಿಡಲ್ ಸ್ಟಂಪಿನ ಅಥವಾ ಲೆಗ್‌ಸ್ಟಂಪಿನ ಲೈನಿನ ಮೂಲಕ ಮುಂದಿನ ಕಾಲು (Front foot) ಚೆಂಡು ಪಿಚ್ ಆಗುವಲ್ಲಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬ್ಯಾಟ್ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.
- ಬ್ಯಾಟ್ ಚೆಂಡಿಗೆ ತಾಗುವಾಗ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ (Roll of the wrist) ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಕ್ವೆಯರ್ ಲೆಗ್ಗೆ ಹಿಂದುಡೆಯಾಗಿ ಆಟವಾಡಬೇಕು.



ii. Moving Out and Drive

- ಗ್ರಿಪ್
- ಸ್ಟಾಂಡ್
- ಬ್ಯಾಕ್ ಲಿಫ್ಟ್

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

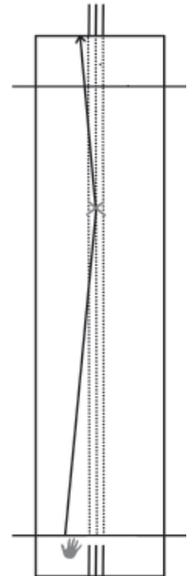
- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ರನ್ನುಗಳನ್ನು ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಲು Moving out and drive ಮಾಡುವುದು.
- ಬೌಲರ್ ಬೋಲನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ರಿಲೀಸ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಮಾತ್ರವೇ ಕ್ರೀಸ್‌ನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಕ್ರೀಸ್‌ನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗಡೆಗೆ ಇಳಿಯುವಾಗಲೂ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು Cross over step (Back foot Behind front foot) ಆಗಿರಬೇಕು. ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.
- ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು (ನೋಟ) ಚೆಂಡಿನಲ್ಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.
- ಕ್ರೀಸ್‌ನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಸೌಕರ್ಯಪ್ರದವಾದ ಲೈನಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಎಟಾಕಿಂಗ್ ಶೋಟನ್ನು ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋದರೆ ಡಿಫೆನ್‌ಸೀವ್ ಶೋಟ್ ಆಡಲು ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಸಿದ್ಧನಾಗಿರಬೇಕು.



b. ಬೌಲಿಂಗ್

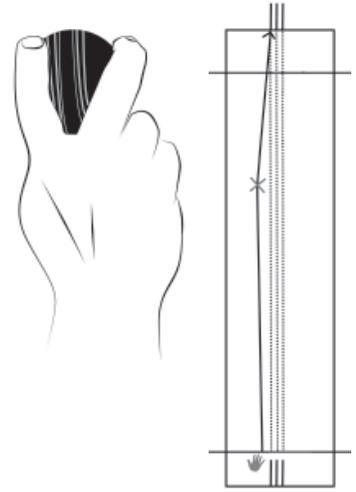
i) ಲೆಗ್ ಕಟ್ಲರ್ (Leg Cutter)

ಲೆಗ್ ಕಟ್ಲರ್‌ರನ್ನು ಬಿಸಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದುದು ವೈಡ್ ಗ್ರಿಪ್‌ನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಬೀಮಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ನಾವು ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬೌಲರ್ ಬೋಲನ್ನು ರಿಲೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಓಫ್ ಸೈಡಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಬೋಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸುತ್ತಿ (Anti clock wise). ಮಿಡಲ್ ಸ್ಟಂಪ್ ಮತ್ತು ಓಫ್ ಸ್ಟಂಪಿನ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಬೌಲ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೋಲ್ ಪಿಚ್ ಆದ ಬಳಿಕ ಬಲಕೈಯ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಆದರೆ ಬೋಲ್ ಓಫ್ ಸ್ಟಂಪಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವ ಬೋಲಿಗಳು ಬ್ಯಾಟಿನ ಸೈಡಿನಲ್ಲಿ ಟಚ್ ಆಗಿ ಸ್ಲಿಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಚ್ ಆಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.



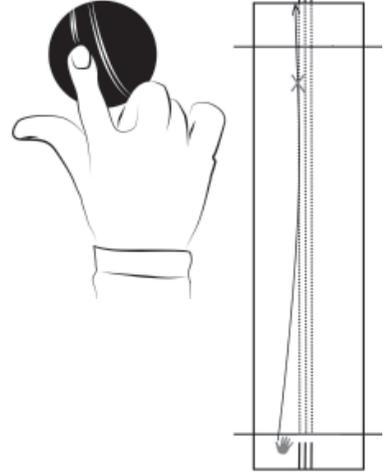
ii) ಓಫ್ ಕಟ್ಚರ್ (Off Cutter)

ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಸೀಮಿಗೆ ಕೆಳಗಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಬೋಲನ್ನು ಗ್ರಿಪ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೋಲನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ರಿಲೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಲೆಗ್‌ಸೈಡಿನೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಬೋಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸುತ್ತಿಸಬೇಕು (Clock wise). ಈ ಬೋಲುಗಳು ಓಫ್ ಸ್ವಂಪಿನ ಲೈನಿನ ಹೊರಗೆ ಪಿಚ್ ಆಗಿ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನಿನ ಎದುರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ (For a right hand batsman).



iii) ಆಮ್ ಬೋಲ್ (Arm Ball)

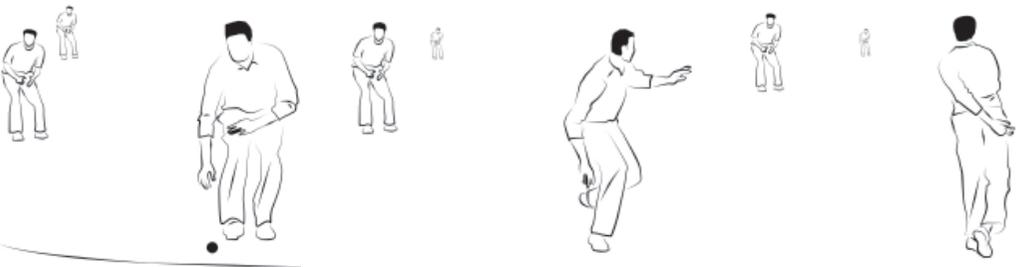
ಓಫ್ ಸ್ಪಿನ್ ಬೌಲರನ ಒಂದು variation ಬೋಲಿಗೆ ಆಮ್ ಬೋಲ್ ಓಫ್ ಸ್ಪಿನ್ ಬೌಲ್ ಮಾಡುವ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೋಲನ್ನು ಬಿಸಾಡಬೇಕು. ಬೋಲ್ ಗ್ರಿಪ್ಪಾಗುವುದು ಸೀಮಿನ ಕೆಳಗಾಗಿರಬಹುದು. ಬೋಲ್ ಪಿಚ್ ಆಗಿ ಸ್ವಂಪಿನ ಹೊರಗಡೆ ಸ್ಲೀಪಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



C. ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್

Relay Throw

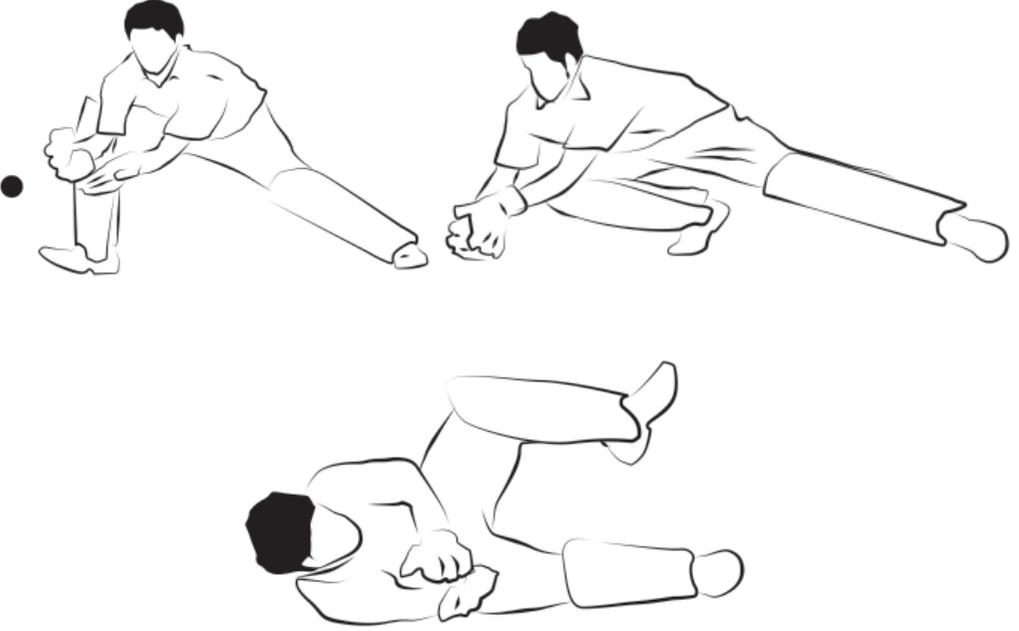
ಬೌಂಡರಿ ಲೈನಿಗೆ ತಲುಪುವ ಬೋಲುಗಳು : ಫೀಲ್ಡ್ ಮಾಡಿ ವಿಕೇಟಿಗೆ ಬಿಸಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೋಲನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ಫೀಲ್ಡರ್ ಬೋಲನ್ನು ಫೀಲ್ಡ್ ಮಾಡಿ ತನ್ನೊಂದಿಗಿರುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಫೀಲ್ಡರಿಗೆ (Cut off man)ಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಫೀಲ್ಡರ್ ಚೆಂಡನ್ನು ವಿಕೇಟಿನ ಯಾವ ಎಂಡಿಗೆ ಬಿಸಾಡಬೇಕೋ ಆ ಎಂಡಿಗೆ ಬಿಸಾಡುತ್ತಾನೆ. ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.



d. ವಿಕೆಟ್ ಕೀಪಿಂಗ್

Diving and Rolling

ವಿಕೆಟಿನ ಹೊರಗಡೆಗೆ ವಿಕೆಟ್ ಕೀಪರ್ ಕೈಯನ್ನು ಚಾಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲೇ ಬರುವ ಬೋಲುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಡೈವ್ ಏಂಡ್ ರೋಲ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಡೈವ್ ಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ತೋಳುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ರೋಲ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ರೋಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊಣಕೈಗಳೋ ಶರೀರದ ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳೋ ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಾಗ ಕೈಯಿಂದ ಬೋಲ್ ರಟ್ಟಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ಕಾಲೆಂಡು (Football)

a. ಸೈಡ್ ವೋಲಿ (Side Volley)

ಆಟದ ಮಧ್ಯೆ ಆಟಗಾರರ ಇಕ್ಕಡೆಗಳಲ್ಲಾಗಿ ಹಾರಿ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಅಥವಾ ಬೌನ್ಸ್ ಆಗಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಸೈಡ್ ವೋಲಿ.

ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಗಿದು ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದರ ಮೊದಲು ಹೊಡೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾದವನ್ನು ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ ತಂದು ಪಾದವು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಿಂಗಾಲಿನಿಂದ ಹೊಡೆಯಬೇಕು/ಕಿಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಕಿಕ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಕಿಕ್ ಮಾಡಿದ ಕಾಲಿಗೆ ತರಬೇಕು.



ಡ್ರಿಲ್ಸ್

ಸೈಡ್ ವೋಲಿ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಸ್ ಮಾಡಲು

- ಒಂದು ಪೋಸ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಟ್ಟಿರಿ. ಅದರ ನಂತರ ಸೈಡ್ ವೋಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸಹ ಆಟಗಾರ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಚಾಚಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹಿಡಿದಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಿಕ್ ಮಾಡಿ ಸೈಡ್ ವೋಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.
- ಮೂರು ಆಟಗಾರರು ನಿಂತು ಚೆಂಡನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಹ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಸೈಡ್ ವೋಲಿ ಕಿಕ್ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಏಕ್ವಿವಿಟಿ

ಸೈಡ್ ವೋಲಿ ರಿಲೇ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲೂ ಇರುವ ಒಂದೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಚೆಂಡನ್ನು ಬಿಸಾಡಲು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಟ ಆರಂಭವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಮಕ್ಕಳು ಚೆಂಡನ್ನು ಬಿಸಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚೆಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಡಿದು ಹಾರಿ ಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೈಡ್ ವೋಲಿಯ ಮೂಲಕ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಎಂದರೆ ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟಿಗೆ. ಹೀಗೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಬೋಲನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ಗುಂಪು ಆಟದಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

b. ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್ (Goal Keeping)

ಕಾಲ್ಪೆಂಡು ಆಟದಲ್ಲಿ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಆಗಿ ಆಟ ಆಡುವವನು ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವುಳ್ಳ ಆಟಗಾರನಾಗಿ ದ್ದಾನೆ. ಪೋಸ್ಟಿನೆಡೆಗೆ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್‌ನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಟೀಮಿನ ಅತ್ಯಂತ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕನಾಗಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಿಸುವುದು ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಆಟದ ಅಂಗಣದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಏರಿಯಾದ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಲು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅನುಮತಿಯಿರುವ ಏಕೈಕ ಆಟಗಾರನೆಂದರೆ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಮಾತ್ರ.

i) ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ರೀತಿ

(Basic Stand)

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ತೋಳುಗಳಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು (Shoulder level) ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಹಿಂಗಾಲನ್ನು (Heel) ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು (Upper body) ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ತೋಳಿನಿಂದ ಮುಂದುಗಡೆಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಇಟ್ಟು ಚೆಂಡನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



ii) ನೆಲದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ರೀತಿ

(Catching a ground ball)

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಿಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ (Slight bend) ಚೆಂಡಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬರಬೇಕು. ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆದು ಅನಂತರ ಎದೆಗವುಚಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

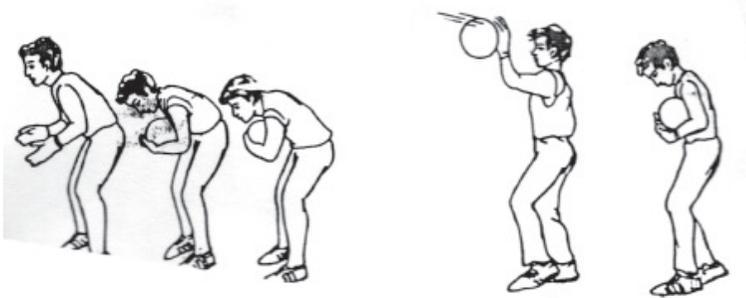


ಡ್ರಿಲ್ಸ್

- ಸಹ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಉರುಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾನೆ.
- ಎರಡು ಬದಿಗಳಿಗೂ ಚೆಂಡನ್ನು ಉರುಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಅದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಬಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾನೆ.
- ಪ್ರೋಸ್ಟಿನ ಇಬ್ಬಾಗಳಿಗೂ ಚೆಂಡನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಹೊಡೆದುರುಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಓಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

iii) ಸಾಮಾನ್ಯ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿದು ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿ (ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿಯೂ ತೋಳಿನ ಕೆಳಗಾಗಿಯೂ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು) (Medium Ball)

ಇದು ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆಯೂ ಇಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೋಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿಟ್ಟು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಕೆಳಗೆ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದು ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.



ಡ್ರಿಲ್ಸ್

- ಸಹ ಆಟಗಾರ ಚೆಂಡನ್ನು ಉರುಳಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾನೆ.
- ಎರಡು ಬದಿಗಳಿಗೂ ಚೆಂಡನ್ನು ಉರುಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಅದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಬಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾನೆ.
- ಸಹ ಆಟಗಾರ ಹಾಫ್ ವೋಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

iv) ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿ (Highball receiving)

ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಬರುವ ಚೆಂಡಿನ ಚಲನೆಯ ಗತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಚಾಚಿ (Full stretch) ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿದು ಚೆಂಡನ್ನು ಅದರ ಗರಿಷ್ಠ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಹಿಡಿದು ಅದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಎದೆಗವುಚಿ ಹಿಡಿದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



ಡ್ರಿಲ್ಸ್

- ತಾನೆ ಸ್ವಂತ ಚೆಂಡನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬಿಸಾಡಿ ಅದನ್ನು ಅದರ ಗರಿಷ್ಠ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಸಹ ಆಟಗಾರ ಚೆಂಡನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಿಸಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅತಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

v) ಪಂಚಿಂಗ್ ದ ಬೋಲ್

ಗೋಲ್ ಕೀಪರಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಧಾವಿಸಿ ಬರುವ ಚೆಂಡು, ಸುತ್ತ ಬಳಸಿ ಬರುವ ಚೆಂಡು, ತುಂಬಾ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಚೆಂಡು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಡಿದು ದೂರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವ ವಿಧಾನವೇ ಪಂಚಿಂಗ್ ದ ಬೋಲ್. ಅತ್ಯಧಿಕ ರಭಸವಾಗಿ ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಎರಡು ಮುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಬಡಿಯುವುದು ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಬರುವ ಚೆಂಡಿನ ಅಡಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಡಿದು ದೂರಕ್ಕೆಸೆಯುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ. ಎತ್ತರದಿಂದ ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಬರುವ ಚೆಂಡಿನ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಬಡಿದು ದೂರಕ್ಕೆಸೆಯುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನ.



ನಿಯಮ ಸೂಚಕಗಳು :

i) ಫ್ರೀಕಿಕ್ (Freekick)

ಫ್ರೀಕಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ - ಡೈರೆಕ್ಟ್ ಮತ್ತು ಇಂಡೈರೆಕ್ಟ್ (Direct & Indirect). ಡೈರೆಕ್ಟ್ ಕಿಕ್‌ನಿಂದ ನಮಗೆ ಗೋಲ್ ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಇನ್‌ಡೈರೆಕ್ಟ್ ಕಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೋಲನ್ನು ಕಿಕ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅದು ಗೋಲ್ ಆಗುವುದು. ಫ್ರೀಕಿಕ್ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಹತ್ತು ಯಾರ್ಡ್ (10 yard) ಅಂದರೆ 9.15 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ii) ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಿಕ್ (Penalty kick)

ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಏರಿಯಾದೊಳಗೆ ಡೈರೆಕ್ಟ್ ಕಿಕ್‌ಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಪೌಲ್ ಎಂದು ರೆಫರಿ ಕರೆಯುವುದಾದರೆ ಅದು ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಿಕ್ ಆಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗೋಲ್‌ಪೋಸ್ಟಿನಿಂದ 12 ಯಾರ್ಡ್ (11 ಮೀಟರ್) ದೂರದಿಂದ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಿಕ್‌ನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗೋಲ್‌ಪೋಸ್ಟಿನ ಎದುರು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಯಿಂಟಿನಿಂದ (Spot) ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಿಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಿಕ್ ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರ ಮತ್ತು ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಮಾತ್ರವೇ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಏರಿಯಾದೊಳಗೆ ನಿಲ್ಲಬಹುದು.

iii) ಕೋರ್ನರ್ ಕಿಕ್ (Corner kick)

ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಗುಂಪಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆಟಗಾರನ ಶರೀರ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೆಂಡು ತಾಗಿ ಗೋಲ್‌ಲೈನಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ (ಗೋಲ್‌ಪೋಸ್ಟಿನ ಒಳಗಡೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) ಅದು ಎದುರಿನ ಟೀಮಿಗೆ ಕೋರ್ನರ್ ಕಿಕ್ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋರ್ನರ್ ಕಿಕ್ ಮಾಡುವಾಗ 10 ಯಾರ್ಡ್ (9.15 ಮೀ.) ದೂರ ಎದುರು ಟೀಮಿನ ಆಟಗಾರರು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕೋರ್ನರ್ ಕಿಕ್‌ನ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ಗೋಲ್ ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

FIFA - Fedaration of International de - Football Association.
1904 ರಲ್ಲಿ FIFA ರೂಪುಗೊಂಡಿತು.
FIFA ಕೇಂದ್ರ ಕಚೇರಿಯು ಸ್ವಿಝರ್‌ಲೆಂಡಿನ ಸೂರಿಚ್ಚಿಯಲ್ಲಿದೆ.

AIFF - All India Football Federation
1937 ರಲ್ಲಿ AIFF ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು.
ಇದು ಭಾರತದ ಕಾಲ್ಚೆಂಡು ಆಟದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಆಡಳಿತ ಸಮಿತಿಯಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಕಾಲ್ಚೆಂಡು ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು

- 1) Durand Cup
 - 2) Federation cup
 - 3) IFA Shield
 - 4) Santhosh Trophy - Inter State Tournaments
 - 5) Subratho Mukharji Cup - Inter School National Level Tournament.
- } Inter club tournaments

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ (Hand ball)

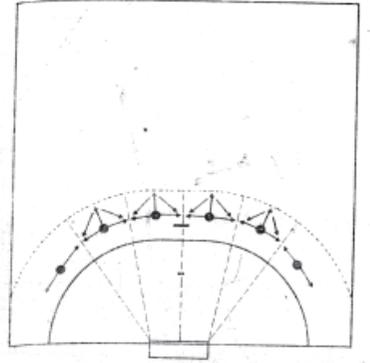
ಜಂಪ್ ಶೋಟ್ ಹೈ, ಡ್ರೋಪ್ & ಜಂಪ್ ಶೋಟ್ ಹೈ/ಲೋಂಗ್

ಚೆಂಡು ಸಿಕ್ಕಿದ ಕೂಡಲೇ ಜಂಪ್ ಶೋಟಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿ ತಡೆಗಟ್ಟಿದರೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯದೇ ಆಟಗಾರ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಹಿಡಿದು ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯ ಮೂಲಕ ಜಂಪ್ ಶೋಟಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೋ ಅಥವಾ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೋ ಮಾಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿರೋಧ (Defence)

1. 6 : 0 ವಿಧಾನ

ಸ್ವಂತ ಗೋಲ್ ಏರಿಯಾದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮುಂದುಗಡೆ 6 ಜನರು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಂತು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ 6:0 ಪ್ರತಿರೋಧ ವಿಧಾನ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಟಗಾರರು ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿಯೂ ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಆಟಗಾರರು ಇಕ್ಕಡೆಗಳಲ್ಲಾಗಿಯೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಆಕ್ರಮಿಸುವ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯು 2-3 ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಿ ಚೆಂಡು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಸಾಗಿ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

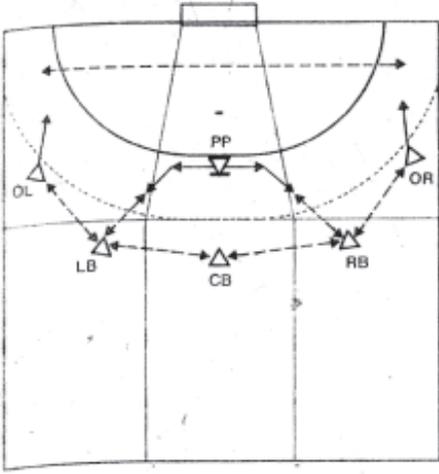


2. 5 : 1 ವಿಧಾನ

ಸ್ವಂತ ಗೋಲ್ ಏರಿಯಾದ ಮುಂದಿನಲ್ಲಾಗಿ 5 ಮಂದಿ ಸೇರಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಒಬ್ಬರು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಫ್ರೀತ್ಯೋ ಲೈನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಆಟಗಾರನು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಆಕ್ರಮಿಸುವ ಸ್ಥಾನ 2, 3, 4 ನಂಬರಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟಗಾರರನ್ನು ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕ್ರೋಸ್ ಪಾಸುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಫಾಸ್ಟ್ ಬ್ರೇಕ್ ಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆಕ್ರಮಣ (Attacking)

1. 3 : 3 ವಿಧಾನ



ಫ್ರೀತ್ಯೋ ಲೈನಿನಿಂದ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ 2,3,4 ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರರು ಬೇಸಿಕ್ ಪೊಸಿಷನ್ ನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಫ್ರೀತ್ಯೋ ಲೈನ್ ಸೈಡ್ ಲೈನ್ ನ್ನು ಸೇರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕ್ಲ್ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ 5,7 ಪೊಸಿಷನ್ ನಲ್ಲಿ ಆಡುವವರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಡಿ' ಏರಿಯಾದ ಸಮೀಪ ಹಿಂದುಗಡೆ ಇತರ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಪೊಸಿಷನ್ ನಂಬರ್ 6 (pp) ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು 3:3 ಫೋರ್ ಮೇಷನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಿಸುವಾಗ ಎರಡು ಆಟಗಾರರು ಒಮ್ಮೆಯೂ ಕೂಡಾ ಒಂದೇ

ಪೊಸಿಷನ್ ನಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬಾರದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಹಾಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಆಟಗಾರನೊಬ್ಬ ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಖಾಲಿಯಿರುವ ಪೊಸಿಷನ್ ಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 'ಡಿ' ಏರಿಯಾದ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವಾಗ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

2. 2 : 4 ವಿಧಾನ

ಎರಡು ಆಟಗಾರರು ಫ್ರೀತ್ಯೋ ಲೈನಿನ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆಯೂ ಮೂರು ಆಟಗಾರರು ಫ್ರೀತ್ಯೋ ಲೈನ್ ಸೈಡ್ ಲೈನ್ ನ್ನು ಸೇರುವ ಭಾಗದಲ್ಲೂ (ಎಡ, ಬಲ) ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದಾದರೊಬ್ಬ ಹಿಂದುಗಡೆಯಿರುವ ಆಟಗಾರನನ್ನು PP ಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ PP ಪೊಸಿಷನ್ ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಅಲ್ಪ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿ ನಿಂತು ಹೊಸ PP ಗೆ ಆಚೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಿಲ್ಲಲು ಸಂದರ್ಭವನ್ನೊದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ

ವಿಧಾನವನ್ನು 2:4 ಫೋರ್‌ಮೇಶನ್ ಎನ್ನುವರು. ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಹೊರಗಿಳಿದು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಗಳು

ಫ್ರೀತ್ಯೋ (Free Throw)

ಆಕ್ರಮಣ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗೋಲ್ ಏರಿಯಾ ಲೈನಿನ ಹಾಗೂ ಫ್ರೀತ್ಯೋ ಲೈನಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಫೌಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಫ್ರೀತ್ಯೋ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಫೌಲುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದ ಸ್ಥಳದ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಫ್ರೀತ್ಯೋ ಲೈನಿನ ಹೊರಗೆ ಫ್ರೀತ್ಯೋ ಲಭಿಸಿದ ಟೀಮಿನ ಒಂದು

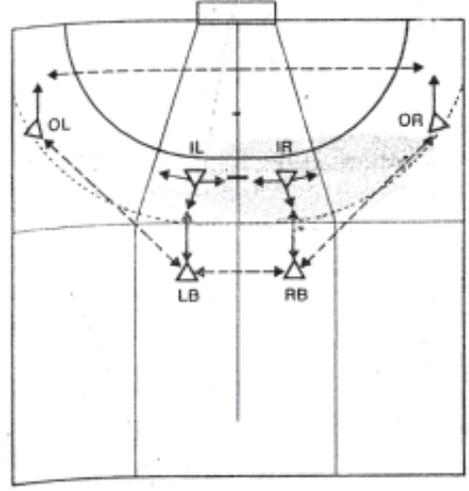
ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಟಗಾರರು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಆ ಟೀಮಿನ ಇನ್ನಿತರ ಆಟಗಾರರು ಫ್ರೀತ್ಯೋ ಲೈನಿನ ಹೊರಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಆಟಗಾರನು ಫ್ರೀತ್ಯೋ ಲೈನಿನ ಹೊರಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

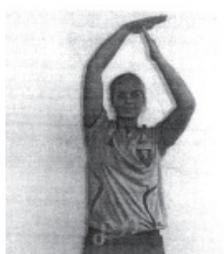
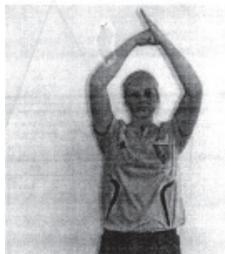
ಪೆನಾಲ್ಟಿ (Penalty)

ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಗೋಲ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಂತಹ ಪರಿಶ್ರಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಫೌಲ್ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಿದರೆ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿರೋಧ ಮಾಡುವ ಟೀಮಿನ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಹಾಗೂ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಹೊಡೆಯುವ ಆಟಗಾರ ಮಾತ್ರವೇ ಫ್ರೀತ್ಯೋ ಲೈನಿನ ಒಳಗೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬಾಕಿ ಉಳಿದ ಆಟಗಾರರೆಲ್ಲರೂ ಫ್ರೀತ್ಯೋ ಲೈನಿನ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಸಿಗ್ನಲುಗಳು (Signals)

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ರೆಫರಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಿಗ್ನಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.





ಚಿಹ್ನೆಗಳು (Key of Symbols)

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ತರಬೇತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು (Symbols) ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

	=	Attacking player
	=	Attacking player with ball
	=	Trainer/coach
	=	Defensive player
	=	Goalkeeper

	=	Goalkeeper
	=	Blocking the ball
	=	Referee

Ball - Ball Movement

	=	Ball
	=	Path of ball

	=	Ball Thrown back and forth
	=	Shot

Movement of player

	=	Attacking player
	=	Attacking player with ball
	=	Bouncing
	=	Blocking
	=	Simple feinting without ball

	=	Double feint without ball
	=	Crossing
	=	Defending player
	=	Defending player pass on/take over an attacking player
	=	Marker

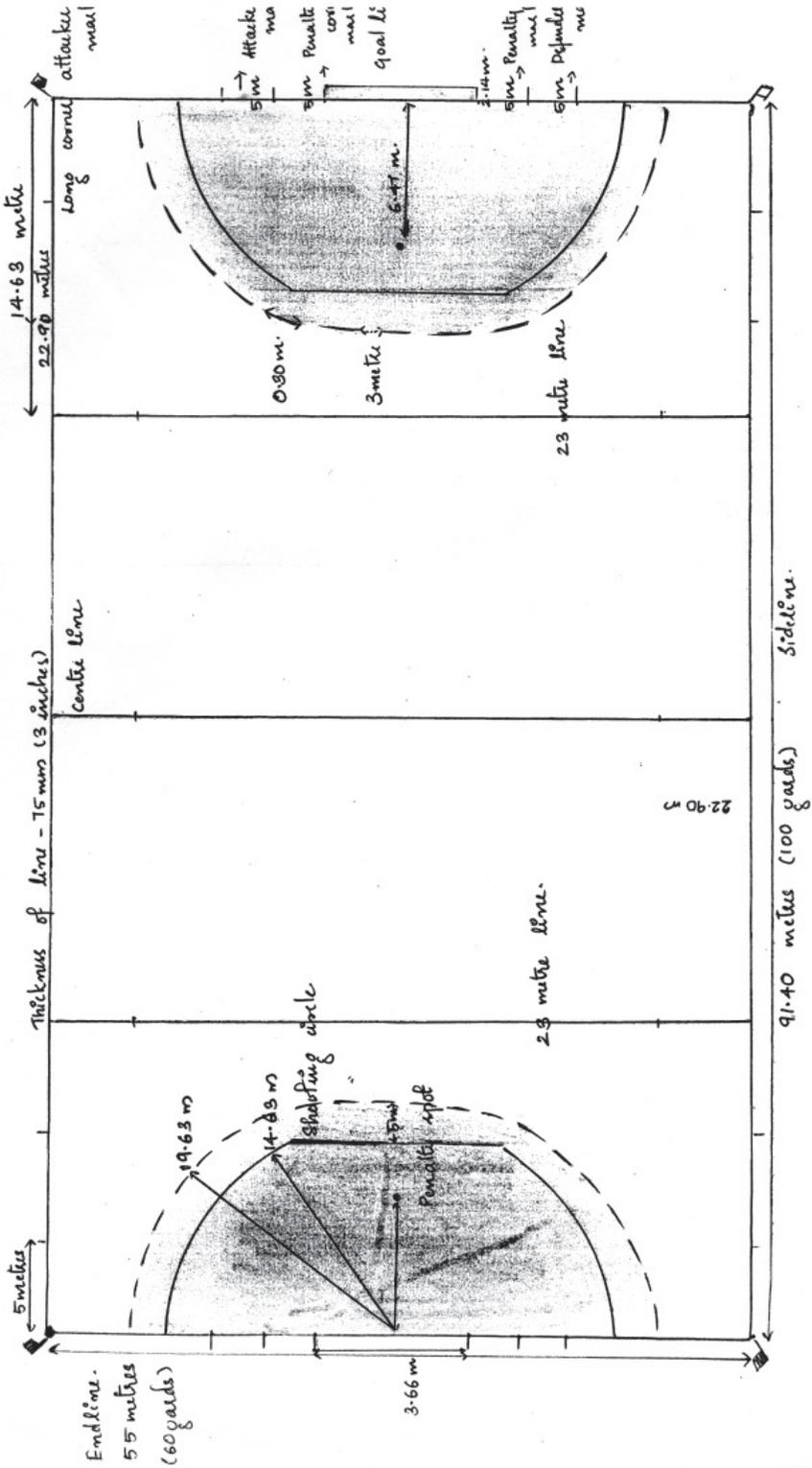
ಹಾಕಿ (Hockey)

ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೇರಳದಿಂದ ಭಾರತದ ಟೀಮಿಗಾಗಿ ಆಡಿದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರೂ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್‌ಗಳಾಗಿ ಆಟ ಆಡಿದವರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣರಾದ, ಓಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ವಿಜೇತರಾದ ಕಣ್ಣೂರಿನ ಶ್ರೀ ಮಾನ್ಯುವೆಲ್ ಫ್ರೆಡ್ರಿಕ್ಸ್, ಈಗಿನ ಭಾರತೀಯ ಟೀಮಿನ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಹಾಗೂ ವೈಸ್ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಆಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಶ್ರೀ ವಿ.ಆರ್. ಶ್ರೀಜೇಶ್ ಎಂಬವರು ನಿಮಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತರಲ್ಲವೇ. ಓಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಚಿನ್ನದ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಾಗಿದೆ.

ಓಲಿಂಪಿಕ್ಸ್- ಹಾಕಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಲಭಿಸಿದ ಚಿನ್ನದ ಪದಕಗಳು

Year	Venue	Result
1928	Amsterdam	Gold
1932	Los Angeles	Gold
1936	Berlin	Gold
1948	London	Gold
1952	Helsinki	Gold
1956	Melbourne	Gold
1964	Tokeyo	Gold
1980	Moscow	Gold

FIELD OF PLAY - HOCKEY



i) Straight Flick

ಆಟದ ಮಧ್ಯೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಟೀಮಿನ ಇತರ ಸಹ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಎದುರಿಗಿರುವ ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗೋಲ್ ಮಾಡಲು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಿಪ್ (Grip)

ಎಡಕೈಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೇಲೆಯೂ ಬಲಕೈಯನ್ನು ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲೂ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಬೋಲ್ ಪೋಸಿಷನ್ (Ball Position)

ಆಟದಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಡುವಾಗ ಚೆಂಡು ಆಟಗಾರನ ಮುಂದೆಯೂ ಬಲದ ಬದಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬೇಕು.

ಬೋಡಿ ಪೋಸಿಷನ್ (Body Position)

ಬಲಗಾಲ ಮುಂದೆಯೂ ಎಡಕಾಲ ಹಿಂದೆಯೂ ಇರಬೇಕು. ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗ (Upper body) ಇದಿರು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.



ಎಕ್ಸ್‌ಕ್ಯೂಶನ್

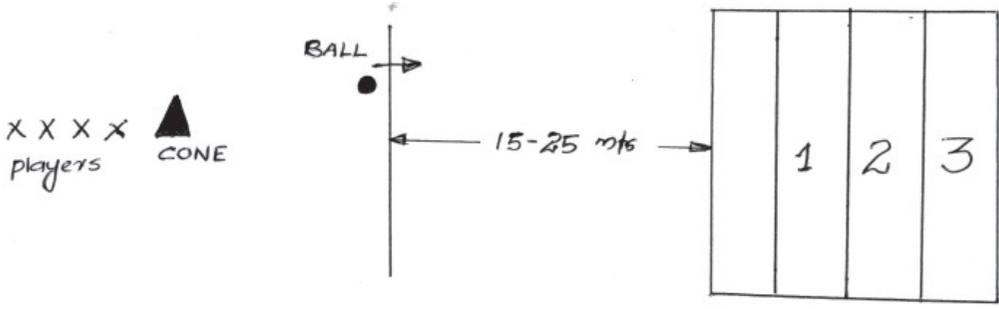
ಬಲಬದಿಯಿಂದ ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸಿ ಮುಂದಿರುವ ಚೆಂಡಿನ ಅಡಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಬಾಗಿ ಸಿ ಇಟ್ಟು ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಫೋಲೋ ತ್ರೋ

ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿದ ಬಳಿಕ ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಗ್ರೌಂಡಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಲೀಡ್-ಅಪ್ ಏಕ್ಸಿವಿಟಿ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡಿರಿ. ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಸರಿಸುಮಾರು 15-25 ಮೀಟರಿನವರೆಗಿನ ಅಗಲದಲ್ಲಿ (ಮಕ್ಕಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಹುದು) ಕೋನಮಾಪಕವನ್ನೋ ಅದರಂತೆ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೋ (ಸುಣ್ಣದ ಹುಡಿ) ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಲವು ಕೋಲಂಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿ (ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.)



ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಲಮಿಗೂ 1, 2, 3 ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪೋಯಿಂಟನ್ನು ನೀಡಿರಿ. (ದೂರ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಯಿಂಟ್ ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ) ಅದರ ನಂತರ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಂತೆ ನಿಶ್ಚಿತ ದೂರದಿಂದ ಲೈನಿನಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು Flick ಮಾಡಿರಿ. ಯಾವ ಕೋಲಮಿನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಬೀಳುತ್ತದೆಯೋ ಅದಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಟೀಮಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಯಿಂಟನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿ ಗೆದ್ದವರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

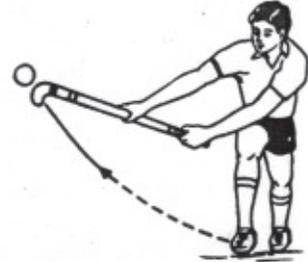
ii) ರಿವರ್ಸ್ ಫ್ಲಿಕ್ (Reverse Flick)

ಆಟದಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಕೊಡಲು ಮತ್ತು ಗೋಲ್ ಮಾಡಲು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಗ್ರಿಪ್ (Grip)

ಹಾಕಿಸ್ವಿಕ್ಕಿನ ಅಗ್ರಭಾಗವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹಿಡಿದು ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಸ್ವಿಕ್ಕಿನ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಬಲಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲೂ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.



ಬೋಲ್ ಪೋಸಿಷನ್ (Ball Position)

ಬೋಲ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಲಕಾಲಿನ ಮುಂದಿರಬೇಕು.

ಬೋಡಿ ಪೋಸಿಷನ್ (Body Position)

ಬಲಕಾಲು ಮುಂದೆಯೂ ಎಡಕಾಲು ಹಿಂದೆಯೂ ಇರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಲದ ಕಾಲಿನ ನೇರ ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕು (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ). ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಇಡಬೇಕು.

ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಶನ್

ಹಾಕಿಸ್ವಿಕ್ಕನ್ನು ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಚೆಂಡಿನ ಅಡಿಭಾಗಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಬಿಡಿರಿ.

ಫೋಲೋ ತ್ರೋ

ಹಾಕಿಸ್ಪಿಕ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿದ ಬಳಿಕ ಸ್ವಿಕನ್ನು ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಲೀಡ್-ಅಪ್-ಏಕ್ವಿಟಿ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡಿರಿ.

ಚೆಂಡಿರುವ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸರಿಸುಮಾರು

10-15 ಮೀಟರಿನಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ

(ಮಕ್ಕಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಹುದು)

ಕೋನಮಾಪಕ ಅಥವಾ ಸುಣ್ಣವನ್ನು

ಪಯೋಗಿಸಿ ಹಲವು ಕಾಲಗಳನ್ನು

ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿರಿ. (ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ).

ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು

ಕಾಲಗಳಿಗೆ 1, 2, 3 ಎಂಬೀ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ

ಪೋಯಿಂಟನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ದೂರ

ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು

ಪೋಯಿಂಟನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಂತೆ ನಿಶ್ಚಿತ

ದೂರದಿಂದಿರುವ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಿಂದ

ಓಡಿ ಚೆಂಡಿನ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ Flick ಮಾಡಿರಿ.

(ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ)

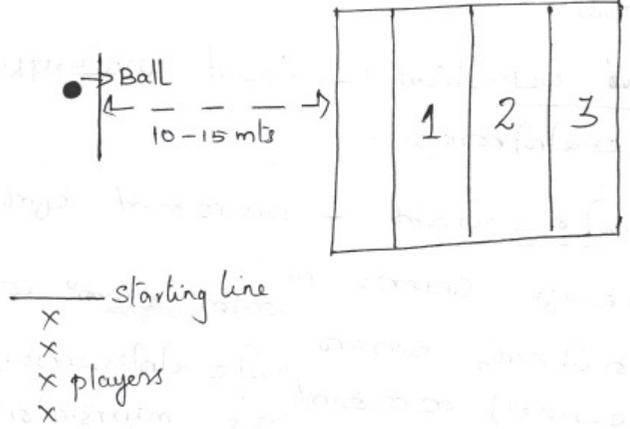
ಚೆಂಡು ಯಾವ ಕಾಲನಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತದೆಯೋ

ಅದಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಟೀಮಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ

ಪೋಯಿಂಟ್‌ನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿ ಗೆದ್ದವರನ್ನು

ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು.



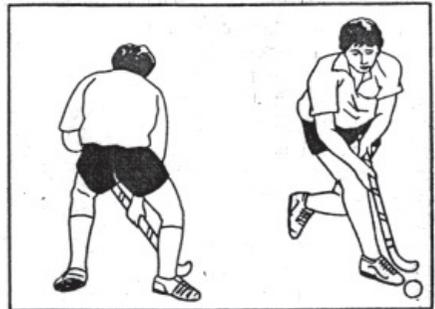
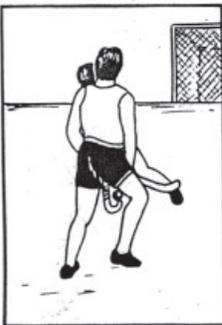
iii) Dodging

ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಟೀಮಿನ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ದಾಟಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ವಿಧಾನವಿದು.

ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಎದುರಿನಿಂದ ಎಡಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಬಲಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಚೆಂಡನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ

ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ವಿಧಾನವಿದಾಗಿದೆ.

ಮಾಡುವ ರೀತಿ



ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಸ್ವಿಕ್ಕಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಬಲದಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಟಗಾರನ ಮುಂದಿರಬೇಕು. ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವಾಗ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನುಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಚೆಂಡು ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಹಾಕಿಸ್ವಿಕ್ಕಿನಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. dodging ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವಾಗ ಚೆಂಡು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

iv) ಪಾಸುಗಳು

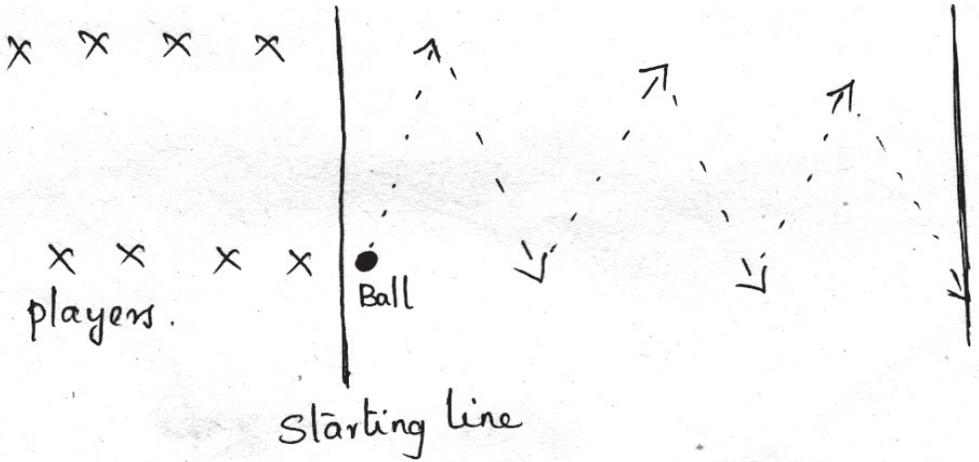
ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತಲುಪಿಸಲು ಹಾಗೂ ಚೆಂಡನ್ನು ಅತಿವೇಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಾಯಿಸಲು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಾನಾಂತರ ಪಾಸ್ (Parallel Pass)

ಟೀಮಿನ ಎರಡು ಆಟಗಾರರು ಸಮಾನಾಂತರವಾದ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಚೆಂಡನ್ನು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಕೈ ಬದಲಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನವಿದು.

ಮಾಡುವ ರೀತಿ

ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಸ್ವಿಕ್ಕಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಬಲಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲೂ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಟಗಾರನ ಮುಂದಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಓಡುತ್ತಿರುವ ಸಹ ಆಟಗಾರನ ಎದುರಿಗೆ ತಟ್ಟಿ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಅವನು ಕೂಡಾ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.



v) Goal Keeping (III phase)

Sliding

ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಓಡಿ ಬಂದು ಮುಂಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಆಟಗಾರನ ಸ್ವಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿ ಸಾಗಿಸುವ ವಿಧಾನ.

ಬೋಡಿ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಷನ್ & ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಶನ್

ಬಲ ಭಾಗದಿಂದ ಬರುವ ಚೆಂಡಾಗಿದ್ದರೆ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಜಾರಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಡಕಾಲು ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಗೋಲ್‌ಕೀಪಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸುರಕ್ಷಾ ಕವಚಗಳನ್ನೂ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನೂ ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧರಿಸಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಸುರಕ್ಷಾ ಕವಚಗಳೂ ಉಪಕರಣಗಳೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕಿಟ್‌ಗಳು ಇಂದು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಚೆಂಡನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆಸೆಯುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.



Split save.



Glove save.



Split dive.



(1)



(2)

Drop kick and punt kick.

ಜೂಡೋ (Judo)

ಕೆಳಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ.

I. ಮೂಲಭೂತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (Fundamental skills)

1. ಹಿಸ್ಸಾ ಗುರುಮ (Hiza-guruma - knee wheel)

ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಬೇಲೆನ್ಸ್ (ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿ)ನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಲದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಎಳೆದು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಎಡಪಾದದಿಂದ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಬಲದ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ, ಎಳೆದು-ತಿರುಗಿಸಿ ಅಂಗಾತ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.



2. ಸುರಿಕ್ಯೋಮಿ ಗೋಷಿ (Tsurikomi-goshi - Lift-pull-hip-throw)

ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಬೇಲೆನ್ಸ್ನ್ನು (ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು) ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿಸಿ, ಫಕ್ಕನೆ ತಿರುಗಿ, ಸೊಂಟವನ್ನು ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ತೊಡೆಯ ವರೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿದ ಅನಂತರ ಬಲದ ಕೈಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ-ಬಲದ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಎಡದ ತೋಳಿನ ಅಡಿಗೆ ಹಾಕಿ - ಸೊಂಟವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎಳೆದು, ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಅಂಗಾತ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.



3. ಸುಮಿ ಗಯಾಷಿ (Sumi-gaeshi-corner throw)



ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಬೇಲೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ಮುಂದುಗಡೆಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಬಲಕಾಲನ್ನು ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಎಡತೊಡೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಲ್ಲಾಗಿ ಎಳೆದು ತಿರುಗಿಸಿ ಅಂಗಾತ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

4. ಉಷಿರೋ ಗೋಷಿ (Ushiro-goshi-back hip-throw)



ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಹಿಂಬದಿಯ ಮೂಲಕ, ಎಡಕೈಯಿಂದ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬಳಸಿ ಹಿಡಿದು ಎತ್ತಿ ಅಂಗಾತ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

5. ಉಕ್ಕಿ ಏತ್ತೋಷಿ (Uki-otoshi - Floating drop throw)

ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಬೇಲೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಎಳೆದು ಸುತ್ತಿ ಅಂಗಾತ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.



II. ಷಿಮಿ ವಾಸ (Shime-waza - Strangulation Technique)

1. ಹಡಾಕು ಜಿಮೈ (Hadaka Jime)

ಕೈಯಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಹಿಡಿದು - ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.



2. ಸನ್-ಗಾಕೂ-ಜಿಮೈ (San-gaku-jime) - Triangle strangle

ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಎಡಕೈಯನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು-ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತೋಳನ್ನು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ - ತ್ರಿಕೋನಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ - ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಿಧಾನ



3. ಕತ್ತಾಹ - ಜಿಮೈ

(Kata-ha-jime) Single colour strangle

ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಬಲದ ಕೈಯನ್ನು - ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಸುತ್ತಿ ಕೋಲರನ್ನು ಎಳೆದು - ಎಡಕೈಯನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆಗೂ ಕೈಗೂ ಎಡೆಯಲ್ಲಾಗಿ ಎಳೆದು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಸದೆಬಡಿಯುವ ವಿಧಾನ.



III. ರಾಂತ್ಸೋರಿ - ಸ್ವತಂತ್ರ ತರಬೇತಿ (Randori)

ಸ್ವಾಯತ್ತಗೊಳಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು, ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸಹಚರನ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

IV. ಷಿಯಾಯ್ (Shiai - ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಂತಹ ತರಬೇತಿ)

ಸ್ವಾಯತ್ತಗೊಳಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು, ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ.

ಕಬಡ್ಡಿ (Kabaddi)

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲದೆ Speed, Strength, Agility, Endurance ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತಾ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸೋಣ.

i) Running Hand Touch

Running hand touch ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸಾಧಾರಣವಾದ ಓಟದ ಮೂಲಕ ಪೋಯಿಂಟನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಒಂದು ರೈಡಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಓಡಿ ಬಂದು ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಮುಂದಿರುವ ಅಥವಾ ಇಕ್ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು Running hand touch ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.



ii) Thigh Hold



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ Thigh hold. ಇಂತಹ ಹಿಡಿತದಿಂದ ರೈಡರಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

iii) Knee Hold

Thigh hold ನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರತಿಯೋಧ ಕೌಶಲ್ಯವೇ Knee hold. ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.



Knee hold with wrist grip



Knee hold with elbow grip

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ Knee hold ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. (1) Wrist Grip ನ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ (2) Elbow Grip ನ ಮೂಲಕ.

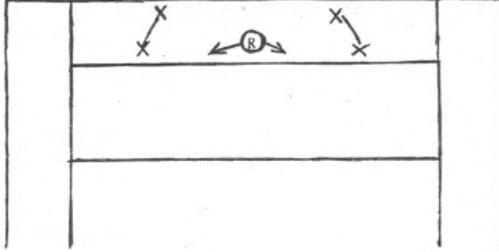
	Thigh Hold	Knee Hold
1	Elbow (ಮೋಣಕೈ) ದಿಂದಿರುವ Grip ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ	ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ
2	Raider ಮತ್ತು Anti raider ಗಳೊಳಗಿನ ಅಂತರ ಕಡಿಮೆ	Raider ಮತ್ತು Anti raider ಗಳೊಳಗಿನ ಅಂತರ ಕಡಿಮೆ. ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು.
3	ಸುದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೈಡರ್‌ಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಒಬ್ಬರಿಂದಲೇ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.	Thigh Hold Grip ಗೆ ಹೋಲಿಸುವಾಗ ರೈಡರಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.
4	ಯಾವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರನಿಗೂ ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.	ಕೋರ್ನರಿನಿಂದ ಎರಡನೇಯವನಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಆಟಗಾರನು ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾಚಿಗೆ ನೇತೃತ್ವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

iv) Baulk Line Game

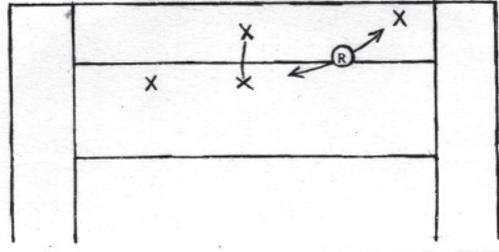
ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ Defensive system (ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ) ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವ ಗುಂಪುಗಳು ಅವಲಂಬಿಸುವ ತಂತ್ರಪರವಾದ ಒಂದು ಶ್ರಮವೇ Baulk line game. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರು ಗುಂಪಿನ ಆಟಗಾರರು ರೈಡರಿಗೆ Baulk cross ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭವನ್ನೇ ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಮೂಲಕ ಎದುರು ಗುಂಪಿಗೆ ಒಂದು ಪೋಯಿಂಟನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

Systems in Kabaddi

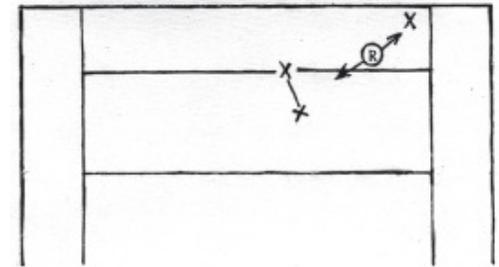
2 - 2 System



1 - 2 - 1 System



2 - 1 System



Cards

Green card :- Warning

Yellow card :- Temporary Suspension for two minutes

Red card :- Suspension from the match

ಖೋ-ಖೋ (Kho-Kho)

ಈ ಪಠ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಪಠ್ಯಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

Pole Dive

Pole Dive, Kho-Kho ಎಂಬುದು ಖೋ ಖೋ ಆಟದ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಒಂದು ಪ್ರತಿಭಟನಾ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಡಿಫೆಂಡರನ್ನು (ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯನ್ನು) ಬಹಳ ಸುಲಭದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯವೂ ಇದಾಗಿದೆ. ಆಕ್ರಮಿಸುವ Pole ನಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ/ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕುಳಿತಿರುವ ಡಿಫೆಂಡರನ್ನೂ ಅದರಂತೆ Pole ನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಓಡುವ ಡಿಫೆಂಡರನ್ನೂ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿ ಪೋಯಿಂಟನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಈ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಆಟಗಾರನಾದ ಡಿಫೆಂಡರನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಈ ಕೌಶಲ್ಯದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯ. First square ನಿಂದ Attack ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತಾ ಬರುವ Player running ನ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೂ Pole dive ಮಾಡಬಹುದು. Pole dive ಎಡಭಾಗದಲ್ಲೂ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದು.

Pole Dive Right Side

a) 1st Square

ಆಕ್ರಮಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ Square ನಿಂದ ಎದ್ದು Pole ನ ಸಮೀಪ ಬಂದು ಬಲದ (Lower portion) Pole ನಲ್ಲಿ Support ಮಾಡಿ ಎಡದ ಕೈಯಿಂದ Pole ನ್ನು ಹಿಡಿದು (Elbow hold) ಬಲದ ಕೈಯನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ Pole ನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬಂದು ಡಿಫೆಂಡರನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. Support ಮಾಡುವ ಕಾಲು Centre line ನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು.

b) Running Pole Dive

ಡಿಫೆಂಡರನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ Attack ತಾನು ಓಡಿ ಬರುವ ಅದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ Pole turn ಮಾಡಿ ಬರುವ ಡಿಫೆಂಡರನ್ನು ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ Pole dive ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



Pole Dive Left Side

a) 1st Square

ಅಟಾಕರ್ Square ನಿಂದ ಎದ್ದು Pole ನ ಸಮೀಪ ಬಂದು ಎಡದ (Lower portion) Pole ನಲ್ಲಿ Support ಮಾಡಿ ಬಲದ ಕೈಯಿಂದ Pole ನ್ನು ಹಿಡಿದು (Elbow hold) ಎಡದ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಾಚಿ Pole ನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬಂದು ಡಿಫೆಂಡರನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. Support ಮಾಡುವ ಕಾಲು Centre line ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

b) Running Pole Dive

ಡಿಫೆಂಡರನ್ನು Attack ಮಾಡಿ ಬರುವ ತಾನು ಓಡಿ ಬರುವ ಅದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ Pole turn ಮಾಡಿ ಬರುವ ಡಿಫೆಂಡರನ್ನು ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ Pole dive ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



Drills of Pole Dive

- 1) Sitting & running
- 2) Pole dive practice with out defender
- 3) Pole dive practice with defender
- 4) Runing from 1st square & pole dive

ಶಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ (Shuttle Badminton)

- 1) **Backhand low service**
- 2) **Smash returns**
 - a. **Backhand straight smash return**
 - b. **Backhand crosscourt smash return**

ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಲೋ ಸರ್ವಿಸ್ (Backhand low service)

ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ಶಟಲ್ ನೆಟ್‌ನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಾಗಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಸಂಚರಿಸಿ ವಿರುದ್ಧ ಕೋರ್ಟಿನ ಶೋರ್ಟ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಲೈನಿನ ಮೇಲಿನಿಂದಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಎದುರಾಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಲು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದು.

ಸ್ಪಾನ್ಸ್

- Short service line ನಿಂದ $1\frac{1}{2}$ Racket length ಮತ್ತು ಸೆಂಟರ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಅರ್ಧ ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಬಲದ ಪಾದದ ತುದಿಯು ಎದುರು ಬದಿಯ ಕೋರ್ಟಿನ ಕಡೆಗೂ ಎಡದ ಪಾದದ ತುದಿಯು Non playing hand ನ ಸೈಡ್ ಲೈನಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಭಾರವು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದು.

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟಿಂಗ್

- ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಎಡದ ಕೈಯಿಂದ ಶಟಲ್‌ನ ತುದಿಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. (ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು)
- ಎಡದ ಕೈ ಗಂಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಹಿಪ್ ಲೆವೆಲ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಟಿಂಗ್

- ಶಟಲನ್ನು ಡ್ರಾಪ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತರಬೇಕು.
- Wrist cock ಮಾಡಿ ಶಟಲನ್ನು non playing hand ನಿಂದ ಡ್ರಾಪ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.
- ಶಟಲ್ ಯಾವ ದಿಶೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೋ ಆ ದಿಶೆಗೆ ರ್ಯಾಕೆಟನ್ನು ಫೇಸ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ಫೋಲೋ ತ್ರು

- ಎಡದ ಕೈಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು
- ರ್ಯಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್‌ನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

Stance



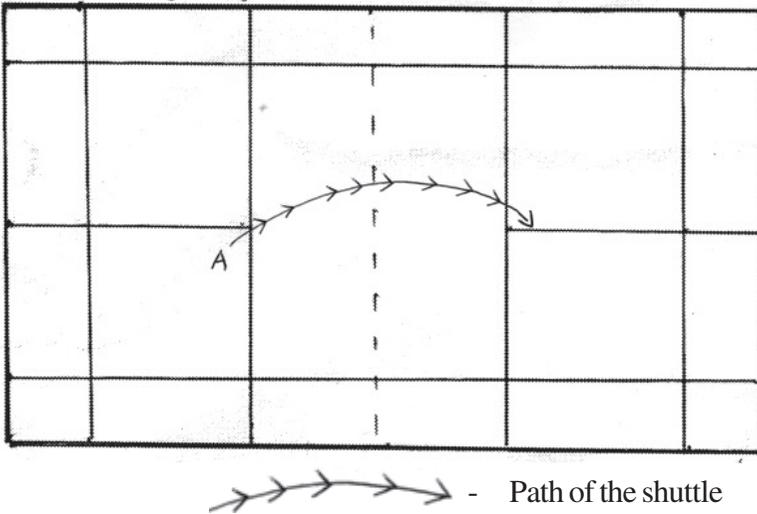
Point of contact



Follow through

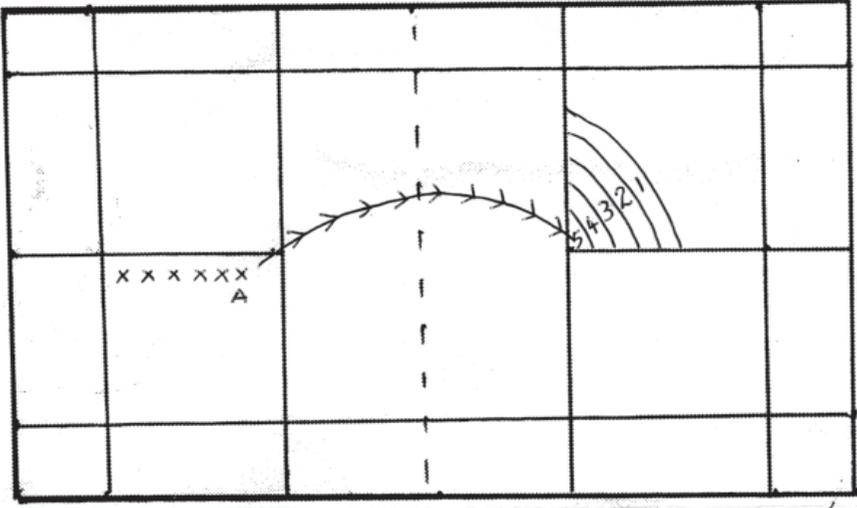


Trajectory of Backhand low service



ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನ ಶೋರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಲೈನಿನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಆರ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ನೆಟ್‌ನ ಸಮೀಪದಿಂದ 5,4,3,2,1 ಎಂಬೀ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಮಾಡಬೇಕು. ನೆಟ್‌ನ ಸಮೀಪದಿಂದ backhand low service ಮಾಡಲು ಹೇಳಬೇಕು. (ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡದಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು) ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ 3 ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. 3 ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಲಭಿಸಿದ ಒಟ್ಟು ಸ್ಕೋರ್ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ವಿಜಯಿ ಯಾರೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ backhand low service ಮಾಡಲು ಸಂದರ್ಭ ನೀಡಬೇಕು.



x x x x - Players

→ - Path of the shuttle

ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಮಾಷ್ ರಿಟರ್ನ್

ಇದೊಂದು ಡಿಫೆನ್ಸಿವ್ ಸ್ವಿಲ್ ಆಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಎದುರಾಳಿ ಶಟಲನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದಾಗ ಅದಕ್ಕೆದುರಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಇದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನ ಫೋರ್‌ಕೋರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್‌ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ (straight & crosscourt) ಈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಮೂಲಕ ಶಟಲನ್ನು ರಿಟರ್ನ್ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

1 . ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೈಕ್ ಸ್ಮಾಷ್ ರಿಟರ್ನ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್

- ಬಲ ಪಾದವನ್ನು non playing hand ನ ಸೈಡ್ ಲೈನಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಡ ಪಾದವನ್ನು ಅದೇ ಕೋರ್ಟಿನ ಸೈಡ್ ಲೈನಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
- Front leg ನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ದೂಡಿ ಗಂಟನ್ನು ಮಡಚಿ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಶರೀರ ಭಾರವು ಮುಂದಿನ ಪಾದದಲ್ಲಿರುವುದು.

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆಂಡ್ ಕೋರ್ಟಾಕ್ಟ್

- ಬ್ಯಾಕ್ ಹೆಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ರ್ಯಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು wrist cock ಮಾಡಿ front leg ನ ಗಂಟಿನಿಂದ ಕೆಳಗಾಗಿ ಶಟಲನ್ನು contact ಮಾಡಬೇಕು.

ಫೋಲೋತ್ರೋ

ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ ಫೇಸ್ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟಿಗೂ, ಶಟಲ್‌ನ ದಿಶೆಗೂ ನೋಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

Stance



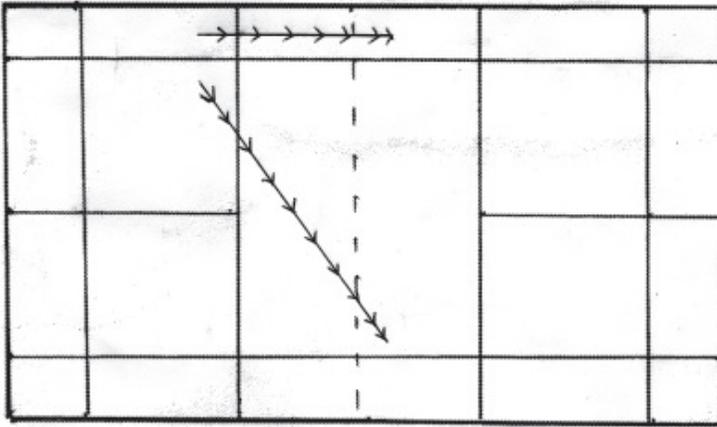
Point of contact



Follow through



Trajectory of Back hand straight and crosscourt return



- Path of straight smash return



- Path of cross court smash return

2 . ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕ್ರೋಸ್ ಕೋರ್ಟ್ ಸ್ಮಾಷ್ ರಿಟರ್ನ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್

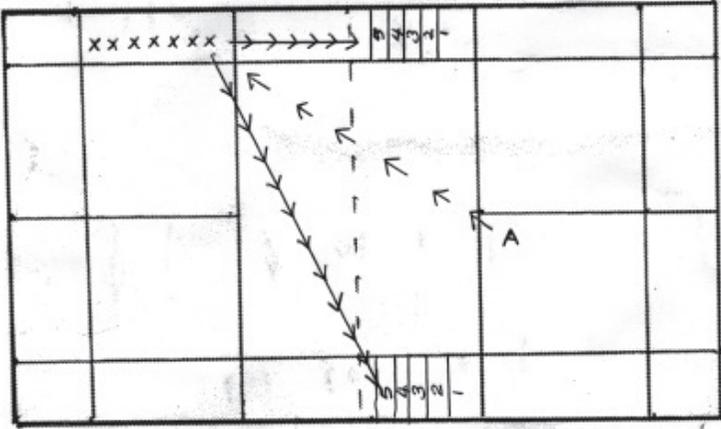
- ಬಲಪಾದವು non playing hand ನ ಸೈಡ್ ಲೈನಿಗೆ ನೇರವಾಗಿಯೂ ಎಡಪಾದವು ಅದೇ ಕೋರ್ಟಿನ ಸೈಡ್ ಲೈನಿಗೆ ನೇರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು.
- Front leg ನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ, ಗಂಟು ಮಡಚಿ, ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಭಾರವು ಮುಂದಿನ ಪಾದದ ಮೇಲಿರುವುದು.

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್ ಏಂಡ್ ಕೋರ್ಟಾಕ್ಟ್

- ಬ್ಯಾಕ್ ಹೆಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ರ್ಯಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಹಿಡಿದು wrist cock ಮಾಡಿ front legನ ಗಂಟಿನಿಂದ ಕೆಳಗಾಗಿ ಶಟಲನ್ನು contact ಮಾಡಬೇಕು.
- ಶಟಲ್‌ನ ದಿಶೆ ಕೋನ್ ಟು ಕೋನ್ ಆಗಿರುವುದು. ರ್ಯಾಕೆಟ್ ಫೇಸ್ ಅದೇ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವುದು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಫೀಡರ್ ಕೈಯಿಂದ ಶಟಲ್ ನೀಡಬೇಕು. backhand straight return, crosscourt return ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.



A - Feeder



- Path of backhand straight smash return

- Path of backhand cross court smash return

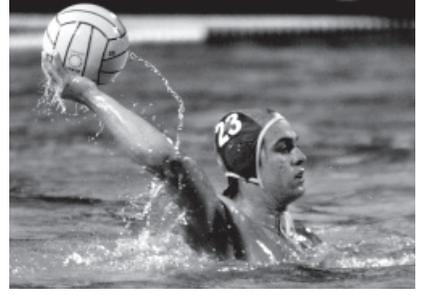
ಸ್ಟ್ರೋಕಿಂಗ್

- ನೆಟ್‌ನ ಸಮೀಪದಿಂದ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ 5,4,3,2,1 ಎಂಬೀ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಗುರುತಿಸಬೇಕು.
- ನೆಟ್‌ನ ಸಮೀಪದಿಂದ ಬರುವ return ಗೆ ಯಥಾಕ್ರಮ 5 ಪ್ರೋಯಿಂಟ್, 4,3,2,1 ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಪಡೆಯುವ ಮಗು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುವನು.

ಈಜುವುದು (Swimming)

ವಾಟರ್ ಪೋಲೋ (Water Polo)

19ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ವಾಟರ್ ಪೋಲೋ ಒಂದು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿತು. ಮೊತ್ತ ಮೊದಲಿನ ವಾಟರ್ ಪೋಲೋ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಸ್ಕಾಟ್‌ಲೆಂಡ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯಿತು. ವಿಲಿಯಂ ವಿಲ್‌ಸನ್ ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಾಟರ್‌ಪೋಲೋದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದನು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ರಗ್ಬಿ (Rugby) ಆಟದಿಂದ ಆಧುನಿಕ ರೀತಿಯ ವಾಟರ್ ಪೋಲೋ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಆರಂಭವಾದುವು.



ವಾಟರ್‌ಪೋಲೋ ಫೀಲ್ಡ್ (Field of Play)

a) Men Water Polo Court

Length - 30 mtr.

Width - 20 mtr.

b) Women Water Polo Court

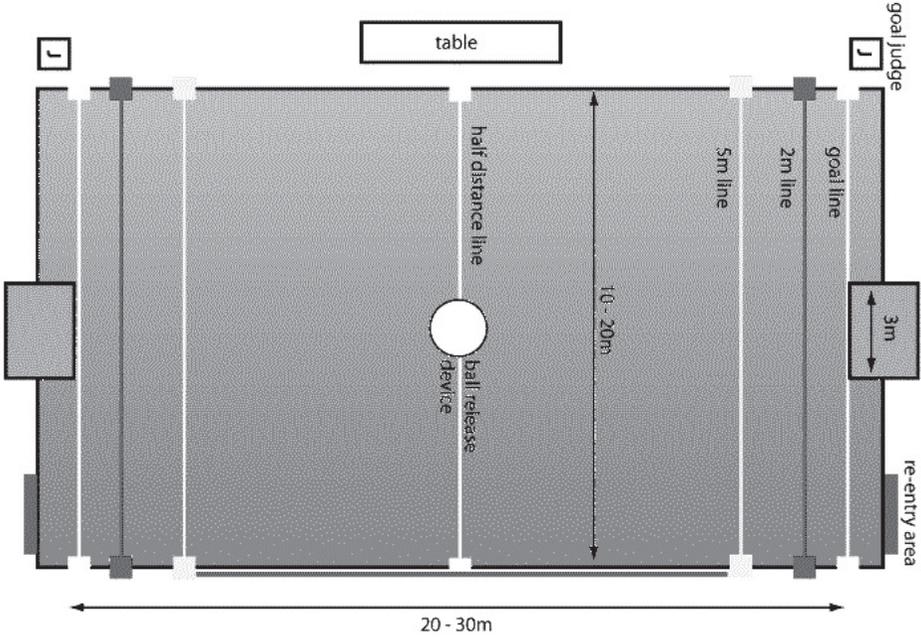
Length - 25 mtr.

Width - 20 mtr.

ಕೋರ್ಟಿನ ವಿವಿಧ ಲೈನ್ ಮಾರ್ಕಿಂಗ್‌ಗಳು

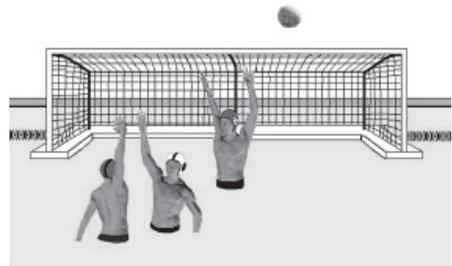
- i) ಬಿಳಿ ಲೈನ್ (White line) - ಗೋಲ್ ಲೈನ್, ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಇರುವ ಲೈನ್ ಎಂಬಿವುಗಳು.
- ii) ಕೆಂಪು ಲೈನ್ (Red line) - 2 ಮೀಟರ್ ಲೈನ್
- iii) ಹಳದಿ ಲೈನ್ (Yellow line) - 5 ಮೀಟರ್ ಲೈನ್

Water Polo Field



ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್ (Goal Post)

- ಅಗಲ - 3 mtr.
- ಎತ್ತರ - 90 cm.
(ನೀರಿನಿಂದ)



ಚೆಂಡು (Ball)

- Weight - 400 - 450 gm.
- Circumference - Men (68 - 71 cm)
Women (65 - 67 cm)



ಟೋಪಿ (Cap)

ಒಂದು ಟೀಮಿಗೆ ಬಿಳಿ ಟೋಪಿ ಮತ್ತೊಂದು ಟೀಮಿಗೆ ನೀಲ ಟೋಪಿ ಆಗಿರುವುದು. 13 ಆಟಗಾರರು ಒಂದು ಟೀಮಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವರು. ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಕೆಂಪು ಟೋಪಿಯನ್ನು ಧರಿಸುವನು. 13 ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಒಂದನೇ ನಂಬರ್ ಮತ್ತು 13ನೇ ನಂಬರ್ ಆಟಗಾರರು ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಆಗಿರುವರು.

ಆಟದ ಕಾಲಾವಧಿ (Duration of the game)

ಪುರುಷ-ವನಿತಾ ಆಟಗಾರರಿಗೆ 8 ಮಿನಿಟು ಕಾಲಾವಧಿಯ ನಾಲ್ಕು ಕ್ವಾರ್ಟರ್‌ಗಳಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

8 - 2 - 8 - 5 - 8 - 2 - 8
(game) (interval) (game) (interval) (game) (interval) (game)

ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ (No. of Players)

ಒಂದು ವಾಟರ್ ಪ್ರೋಲೋ ಟೀಮಿನಲ್ಲಿ 13 ಜನರಿರುವರು. ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ 7 ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಶೂಟ್ ಔಟ್ (Penalty Shootout)

ನಾಲ್ಕು ಕ್ವಾರ್ಟರ್ ಕಳೆದ ನಂತರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಟೀಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಗೋಲ್ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಬಂದರೆ ಅಥವಾ ಸಮಾನ ಗೋಲ್ ಗಳಿಸಿದ್ದರೆ ರೆಫರಿ 6 ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಶೂಟ್ ಔಟ್‌ಗಳಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಟೀಮಿಗೆ ನೀಡುವರು. ಇದರಲ್ಲೂ ಸಮಾನತೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಸಡನ್‌ಡೆತ್ ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಪುನಃ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ನಿರ್ಣಯಿಸಲ್ಪಡುವವರೆಗೆ ಇದು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.

ಟೈಮ್ ಔಟ್ (Time out)

ನಾಲ್ಕು ಕ್ವಾರ್ಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೊಂದು ಟೈಮ್ ಔಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಇದರ ಕಾಲಾವಧಿ ಒಂದು ಮಿನಿಟ್.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ರೀತಿ

ಸ್ಪರ್ಧೆ ಆರಂಭವಾಗುವಾಗ ಎರಡೂ ಟೀಮ್‌ನವರು ಅವರವರ ಗೋಲ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಲೈನಪ್ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ರೆಫರಿಯ ವಿಸಿಲ್ ಕೇಳಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ಬಾಲನ್ನು ಈಜುತ್ತಾ ಬಂದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಟ ಆರಂಭಿಸುವರು. ಒಂದು ಗೋಲ್ ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಿ ಆದ ಕೂಡಲೇ ಆಟ ಪುನಃ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವುದು.

ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು

1. ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಮಾತ್ರವೇ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್‌ಗೆ ಗೋಲ್ ಪ್ರೋಸ್ಟಿಟಿಂದ 5 ಮೀಟರ್ ವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ.
2. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಇಲ್ಲದೆ ಎದುರಾಳಿಯ 2 ಮೀಟರ್ ಲೈನಿನೊಳಗೆ ದಾಟಬಾರದು.

Skills in Water Polo

1. Egg beater kick
2. Head up swimming
3. Head up swimming with ball



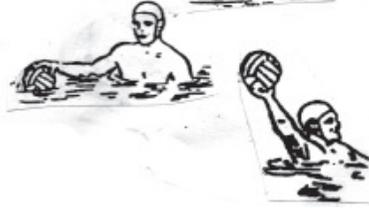
4. Passing without break



5. Shooting without break



6. Short pass



7. Long pass

ವಾಟರ್‌ಪೋಲೋ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವರು (Officials)

ರೆಫರಿ	-	2
ಗೋಲ್ ಜಡ್ಜ್	-	2
ಟೈಂಕೀಪರ್	-	2
ಸೆಕ್ರೆಟರಿ	-	1

ಪ್ರಧಾನವಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

- 1) World Championship
- 2) Olympic Games
- 3) Asian Championship
- 4) Asian games

- 5) ಸೀನಿಯರ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚ್ಯಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್
- 6) ಜೂನಿಯರ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚ್ಯಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್
- 7) ಆಖಿಲ ಭಾರತ ಅಂತರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮೀಟ್
- 8) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಕೂಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್

Advance Swimming Training

- 1) Warming up
 - 12 mts dry land exercise
 - ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 400 mtr warm-up swimming (freestyle swimming)
- 2) ಕಿಕ್ (Kick)
 - 8 x 50 mtr ಕಿಕ್ (Main stroke)
- 3) ಪುಲ್ (Pull)
 - Arm action - 300 mtr

Training Methods

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (Individual stroke)
- Individual medlay
- 4 x 100 mtr (3 mins start)
- Endurance Training
- Slow Interval Training
- Fast Interval Training
- Weight Training (Ones in a week)
- Cross Country (3.km) (Ones in a week)
- Water polo practice for one session.

ಈಜು ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಉಪಕರಣಗಳು

- 1) Starting Block
- 2) Back Stroke Indicator
- 3) False Start Rope or Call Back Rope
- 4) Electronic Touch Pannel
- 5) Whistle
- 6) Starting Gun
- 7) Starters Platform
- 8) Turning Indicators.
- 9) Bell
- 10) Stop Watches
- 11) Line Ropes
- 12) Lap counter.

ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ (Table Tennis)

ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭವೇ ಸರ್ವಿಸ್. ಅದುದರಿಂದ ಸರ್ವಿಸ್ ನಡೆಸುವಾಗ ನಾವು ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

- ಯಾವ ವಿಧದ ಸರ್ವಿಸ್ ನಡೆಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮೊದಲೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕು.
- ಎಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಿಸ್ ನಡೆಸಬೇಕು.
- ಎಷ್ಟು ಸ್ಪಿನ್ ಇರಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಿ ಸರ್ವಿಸ್ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಶ್ರದ್ಧೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸರ್ವಿಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

i) ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಶೋಟ್ ಸ್ಪಿನ್ ಸರ್ವಿಸ್

ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಲಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಇರಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಟೋಸ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೆಳಗೆ ಬರುವ ಚೆಂಡು ಟೇಬಲ್‌ನ ಸಮೀಪ ಬಂದಾಗ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಓಪನ್ ರ್ಯಾಕೆಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡಿನ ಕೆಳಗೆ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಪಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವನು. ಚೆಂಡು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೌನ್ಸ್ ಆಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್‌ನ ಸಮೀಪದಿಂದ ಬೀಳಿಸಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಅಟಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು.



ii) ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೈಡ್ ಸ್ಪಿನ್ ಸರ್ವೀಸ್



ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಬಲಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಇರಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಗಳು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಟೋಸ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವ ಚೆಂಡು ಟೇಬಲ್‌ನ ಸಮೀಪ ಬಂದಾಗ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಓಪನ್ ರ್ಯಾಕೆಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಬದಿಗಳಲ್ಲಾಗಿ ರಿಸ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ ಸೈಡ್ ಸ್ಪಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವನು. ಚೆಂಡು ಸ್ವಂತ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಡಿದು ಮೇಲೆ ಬಂದ ನಂತರ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಸೈಡ್ ಲೈನಿಗೆ ಸಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬೇಕು.

iii) ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಹೈ ಟೋಸ್ ಸರ್ವೀಸ್



ಸರ್ವ್ ನಡೆಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೈಡ್ ಲೈನಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಟೇಬಲ್‌ನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಸ್ಟೇಂಡಿಂಗ್ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಶರೀರದ ಭಾರವು ಎಡದ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಟೋಸ್ ಮಾಡಿ ರ್ಯಾಕೆಟ್ ಬಲದ ಬದಿಗೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡು ಕೆಳಗೆ ಬರುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕೆಳಗೆ, ಟೇಬಲ್‌ಗಿಂತ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಿಸ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ

- ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಬೀಳಬೇಕಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಬೀಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸ್ಕೋರ್ ಶೀಟ್

ಟೀಂ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್

KERALA SCHOOL NORTH ZONE GAMES 2015

TABLE TENNIS

SCORE SHEET (TEAM MATCHES)

Date..... Event.....

-----vs-----

CATEGORY	GROUP	ROUND	MATCH NO.	DATE	TIME	TABLE NO.
U-17 Boys	A	Semifinals	9			

Dist/Club Thiruvananthapuram Dist/Club Palakkad

Team ABC		Players no	Team XYZ		Players No
A	First Player		X	Second Player	
B	Second Player		Y	First Player	
C	Third Player		Z	Third Player	
A	First Player		Y	First Player	
B	Second Player		X	Second Player	

	1 st Game	2 nd Game	3 rd Game	4 th Game	5 th Game	Game Score	Set Score
AX	11-7	8-11	11-5	11-7		3-1	1-0
BY	11-6	7-11	11-5	7-11	11-13	2-3	1-1
CZ	11-13	13-11	11-6	11-8		3-1	2-1
AY	7-11	11-6	11-9	13-11		3-1	3-1
BX							

Winner	Score
Thiruvananthapuram	3-1
Looser	

(Sign.) winning team's captain

(Sign.) Losing Team Captain

Umpire

Chief Referee

ಟೋಸ್ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಟೀಂ A, B, C or X, Y, Z ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

ಟೀಂ A, B, C ಯಲ್ಲಿ

A - First Player

B - Second Player

C - Third Player

ಟೀಂ X, Y, Z ನಲ್ಲಿ

X - First Player

Y - Second Player

Z - Third Player

ಮಾದರಿ ಸ್ಕೋರ್ ಶೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಟದ ಕ್ರಮವು ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು 3 ಅಟಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಟೀಮ್ ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು.

ಇಂಡಿವಿಜ್ಚಲ್ ಚಾಂಪ್ಯನ್‌ಶಿಪ್

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು 5 ಅಥವಾ 7 ಗೇಮ್ ಆಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. 5ರಲ್ಲಿ 3 ಗೇಮ್‌ಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಗೆಲ್ಲುವರು, 7ರಲ್ಲಿ 4 ಗೇಮ್‌ಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಗೆಲ್ಲುವವರು ವಿಜಯಿಗಳಾಗುವರು.

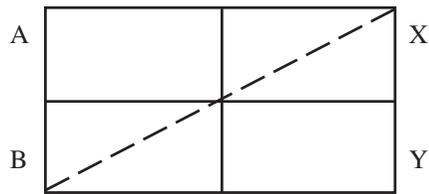
RGKA WOMEN'S TABLE TENNIS CHAMPIONSHIP 2015-16

DATE..... category U-17 Boys STAGE.....

Sine	Name of the player	1	2	3	4	5	Set score
	A	11	7	13	11		3
	B	7	11	11	6		1

WINNER A Umpire X Referee X

ಡಬಲ್ಸ್ ಗೇಮ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು



- ಬಲಭಾಗದ ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಬಲಭಾಗದ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ B - X ಗೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ ಆಟ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಮುಂದೆ X ರಿಟರ್ನ್ ಮಾಡುವ ಚೆಂಡನ್ನು A ಆಡಬೇಕು.
- A ರಿಟರ್ನ್ ಮಾಡುವ ಚೆಂಡನ್ನು Y ಆಡಬೇಕು.
- Y ರಿಟರ್ನ್ ಮಾಡುವ ಚೆಂಡನ್ನು B ಆಡಬೇಕು.
- ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ರ್ಯಾಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು.
- ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಟೀಂ ಈ ರೀತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ ವಿರುದ್ಧ ಟೀಮಿಗೆ ಒಂದು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಒಬ್ಬರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎರಡು ಸರಿಯಾದ ಸರ್ವಿಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ನಂತರ X ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ A ರಿಸೀವ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮುಂದಿನ ಗೇಮ್‌ಗೆ X - B ಗೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿಯೋ 'Y' - A ಗೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿಯೋ ಆಟ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.
- 10-10 ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪೋಯಿಂಟ್ ತಲುಪಿದರೆ ಒಂದು ಸರ್ವ್ ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರವೇ ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- ಅಂತಿಮ ಗೇಮ್ ತಲುಪಿದಾಗ ಯಾರಿಗೆ ಮೊದಲು 5 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸಿದರೂ ಸೈಡ್ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಯಾರು ರಿಸೀವ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೋ ಅವರಿಗೆ ಬದಲು ಜೊತೆಗಾರ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.

ಟೆನ್ನಿಸ್ (Tennis)

I. ಟೆನ್ನಿಸ್ ತರಬೇತಿ - ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳು

(a) ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳ ಪೂರ್ಣತೆ

ವಿವಿಧ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳು

(b) ಮಾದರಿ ತರಬೇತಿ ರೀತಿ

ಟೆನ್ನಿಸ್ ತರಬೇತಿ - ಓರ್ವ ಆಟಗಾರನ ಏಳಿಗೆ

ಟೆನ್ನಿಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. 14-15 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯವಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಅವರವರ ಪ್ರಾಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುವರು. ಇಂತಹ ಆಟಗಾರರನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗನಿರ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

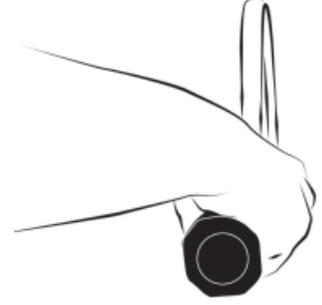
ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳ ಪೂರ್ಣತೆ

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವರು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳು ಸೇರಿ ಹೋಗಿರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಸಾಧಾರಣ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗನಿರ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

1 . ವಿವಿಧ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳ ಗ್ರಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತಪ್ಪುಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಿಪ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಟೆನ್ನಿಸ್ ರ್ಯಾಕೆಟ್ ಹಿಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಗ್ರಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್ ಹಿಡಿದು ಸರ್ವ್ ಮಾಡಲೂಬಹುದು.

ಗ್ರಿಪ್‌ನ ಬಿವಲಿನಲ್ಲಿ 1ರಿಂದ 8ರ ವರೆಗಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬಿವಲಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಬಲ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.



2. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹೊಡೆಯುವುದು



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಎದುರಾಳಿ ಹೊಡೆಯುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಿಸುವನು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹೊಡೆಯಲು ತಡವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವುದರಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ತರಬೇತಿದಾರನು ಮಗುವಿನ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದುಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಬಡಿಯಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

3. ಹೊಡೆದ ಚೆಂಡು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೆಟ್‌ಗೆ ಬಡಿಯುವುದು

ಯಾವ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ನಷ್ಟಗೊಳಿಸದೇ ಆಡುವನೋ ಆತನಿಗೆ ಆಟವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಒಂದು ಮಗು ಚೆಂಡನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೆಟ್‌ಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಹೊಡೆಯುವುದಾದರೆ ಆತನು ತನ್ನ ಟೆನ್ನಿಸ್ ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬೀಸಲು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಇದು ಚೆಂಡನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.



4 . ಚೆಂಡು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೊರ ಹೋಗುವುದಾದರೆ

ಚೆಂಡು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೊರ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣ ರ್ಯಾಕೆಟ್ ಹೆಚ್ಚು ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು ಮತ್ತು ಚೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಿನ್ ಕೊಡದಿರುವುದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಚೆಂಡಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಿಂದ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚೆಂಡಿಗೆ ಸ್ಪಿನ್ ಲಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಚೆಂಡು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲಾರದು.



5. ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಸಂಭವಿಸುವ ತಪ್ಪುಗಳು

ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಆಟಗಾರನಿಂದ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

- ಚೆಂಡು ನಿರಂತರ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಬಡಿಯುವುದು
- ಚೆಂಡು ನಿರಂತರ ಸರ್ವಿಸ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು.
- ಸರ್ವಿಸ್‌ಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ವೇಗ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಚೆಂಡು ನಿರಂತರ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಬಡಿಯಲು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊಡೆಯುವುದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕಾದ ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿ ಹೊಡೆಯುವುದಾಗಿದೆ. ಆಟಗಾರನೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವ್ ಟೋಸ್‌ನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರದಿಂದ ಹೊಡೆಯಲು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಚೆಂಡು ನಿರಂತರ ಸರ್ವಿಸ್ ಲೈನಿನ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದಾದರೆ ಆಟಗಾರನು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು wrist snap ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಆಟಗಾರನೊಂದಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಗ್ರೌಂಡಿಗೆ ಹೊಡೆಯಲು ಹೇಳಬಹುದು.



ಸರ್ವಿಸ್‌ನ ವೇಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವು ಆಟಗಾರನು ರ್ಯಾಕೆಟ್ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ವೇಗ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ತಿರುಗುವುದರ ಆಧಾರದಲ್ಲಾಗಿದೆ. ಆಟಗಾರನ ಶರೀರ ಭಾರವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಚೆಂಡಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುವುದು.

ಮಾದರಿ ತರಬೇತಿ ಕ್ರಮ

- ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 6ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ತರಬೇತಿ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಸಮಯ ನೀಡಬೇಕು. ಒಂದು ದಿವಸ Fore hand, Back hand, Volley, serve ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳ ತರಬೇತಿ ನಡೆಸಲು ಸಮಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- 2 . Technical game ನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 4ರಿಂದ 6 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. 5 game situation ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಾಸರಿ 4-6 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಸಮಯ (ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ) ವಿನಿಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಮಗುವಿನ ವೇಗ, ಶಕ್ತಿ, ಚುರುಕುತನ ಮುಂತಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತರಬೇತಿ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.
- 4 . ಓರ್ವ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟಗಾರನು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ 4 ಗಂಟೆ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾದರಿ ತರಬೇತಿ ಕ್ರಮ (10 ದಿವಸದೊಳಗೆ)

Technical Training (ಸಾಂಕೇತಿಕ ತರಬೇತಿ)

Forehand drive	-	500 - 600 shots
Backhand drive	-	500 - 600 shots
I serve	-	400 - 500 shots
II serve	-	400 - 500 shots
Volleys	-	300 - 400 shots
Over heads	-	200 - 300 shots

Speciality shots

Drive volleys	-	100 - 200 shots
Drop shots	-	400 - 200 shots
Lob	-	100 - 200 shots

Tactical situation

Approach shots & volley	-	100 - 200 times
Serve & volley	-	100 - 200 times
Return of srve	-	100 - 200 times
Passing shots	-	100 - 200 times

Point Situation

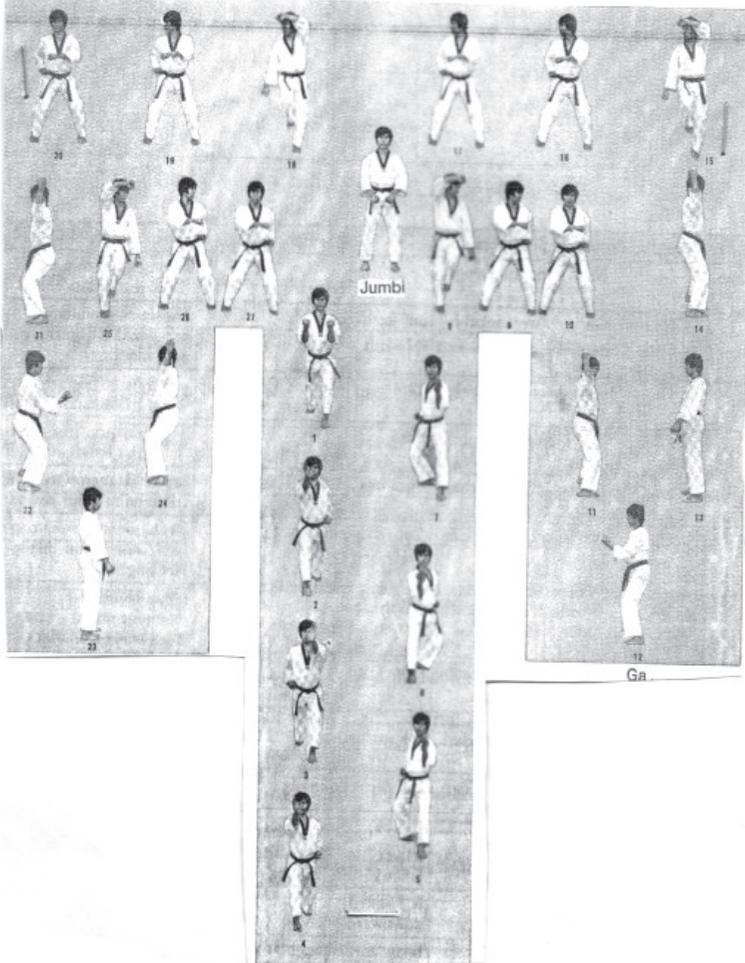
1. 11 - 15 point play - ಅರ್ಧ ಡಬಲ್ಸ್ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ 4ರಿಂದ 8 ಮಂದಿಗೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಡಬಹುದಾಗಿದೆ.
2. Tie breaks - 7 points

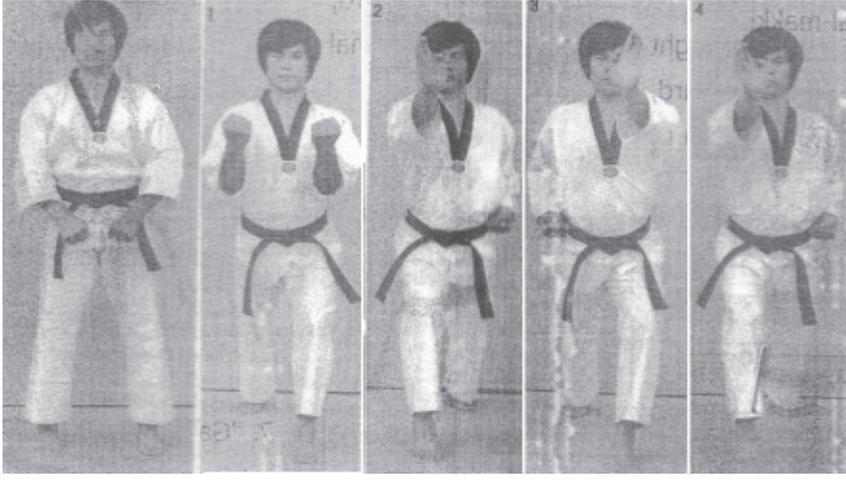
3. Game Situation - 0 - 15, 0 - 30, 30 - 30, 40 - 45, 15 - 40, Deuce ಎಂಬೀ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗೇಮ್ ಆಡಲು ಸಂದರ್ಭ ನೀಡಬೇಕು.
4. Team Rally - ಅತ್ಯಧಿಕ Rally ಮಾಡುವ ಟೀಮನ್ನು ವಿಜಯಿಯೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.
5. Singles/Doubles Emergency - ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಆಗಿಯೋ ಡಬಲ್ಸ್ ಆಗಿಯೋ ಇದನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. Champion side - ನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಸೋಲಿಸಿ ನಂತರ ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಆಟಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಆಡುವ ಗೇಮ್.
6. Two against one - ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಇಬ್ಬರು ಆಡುವ ರೀತಿ.

ತ್ಯೈಕೋಂಡೋ (Taekwondo)

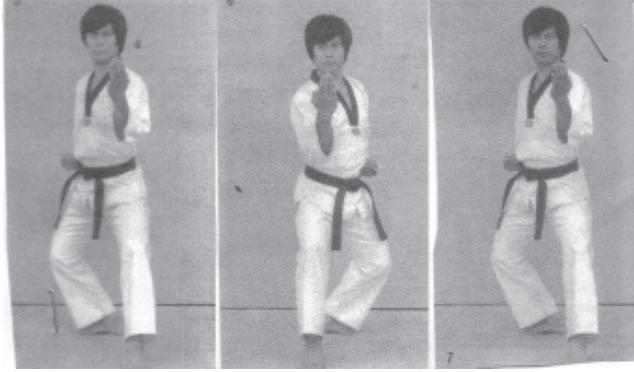
ಪುಮ್‌ಸೇ ಕುಮ್ ಗಾಂಗ್ (Poomsae Kuemgang)

ಕೊರಿಯನ್ ಉಪದ್ವೀಪದ ಕುಮ್‌ಗಾಂಗ್ ಎಂಬ ಪರ್ವತದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಪುಮ್‌ಸೇಯ ಈ ತರಬೇತಿ ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಕುಮ್‌ಗಾಂಗ್ ಎಂಬುದರ ಅರ್ಥ 'Diamond' ಎಂದಾಗಿದೆ. ಕುಮ್‌ಗಾಂಗ್ ಎಂಬ ಪದವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಉದ್ದೇಶಿಸುವುದು Hardness (ಕಠಿಣವಾದ) Ponder (ಬಲವುಳ್ಳ) ಎಂದಾಗಿದೆ.





ಜುಂಬಿಯಿಂದ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿರಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಮಿಡ್ಲ್ ಬ್ಲೋಕ್ (middle block) ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕಿಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಪಾಂಪ್ರೆಸ್ (Palm press) ಪುನಃ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕಿಟ್ಟು ಎಡಕೈಯಿಂದ ಪಾಂಪ್ರೆಸ್ (Palm press) ಪುನಃ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕಿಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಪಾಂಪ್ರೆಸ್ (Palm press)



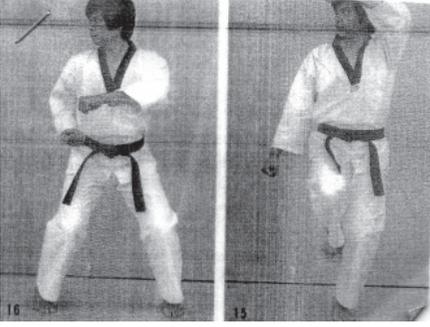
ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕಿಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಪಾಮ್ ಫೇಸಿಂಗ್ ಬ್ಲೋಕ್ (Back stance Palm facing block).

ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕಿಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಪಾಮ್ ಫೇಸಿಂಗ್ ಬ್ಲೋಕ್ (Palm facing block)

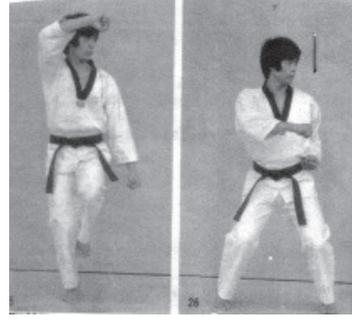
ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕಿರಿಸಿ ಎಡಕೈಯಿಂದ ಪಾಮ್ ಫೇಸಿಂಗ್ ಬ್ಲೋಕ್ (Palm facing block)



ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ 'Hakdaei Seogi' (ಹಾಕ್ ದಾರಿ ಸಿಯೋಗಿ)



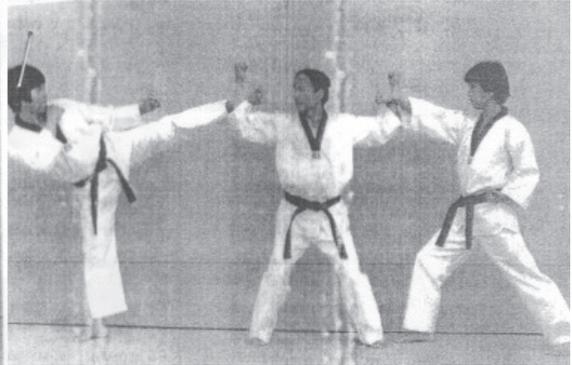
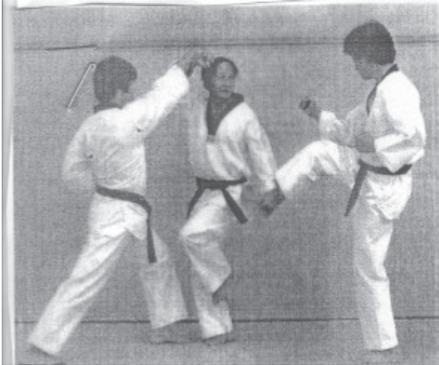
ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ
ಅದರ ನಂತರ



ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ
ಅದರ ನಂತರ



ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪುವುದು



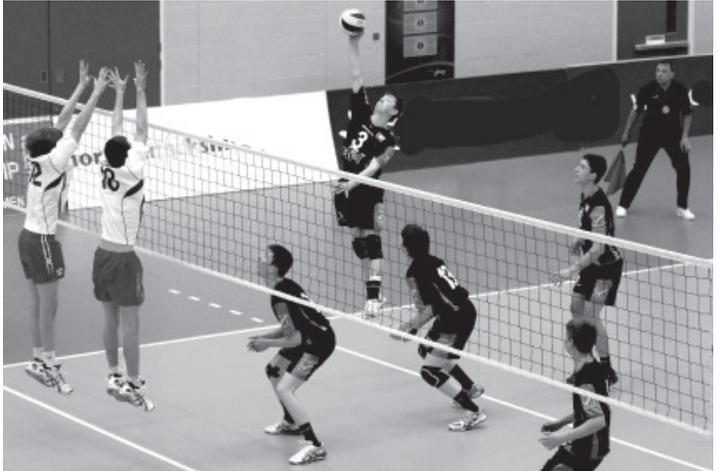
ಎರಡು ಆಕ್ರಮಣಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವುದು.

ವಾಲಿಬಾಲ್ (Volleyball)

1947 ರಿಂದ FIVB ಎಂಬ ಸಂಘಟನೆಯು ವಾಲಿಬಾಲ್‌ನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಮತ್ತು ನವೀಕರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅಮೇರಿಕಾದ ಐಕ್ಯನಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದ್ದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ಜನಗಳಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಮನೋರಂಜನೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ವಿನೋದಕರ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವಿಲ್ಲಿಯಂ ಜಿ. ಮೋರ್ಗನ್ ಎಂಬ Y.M.C.A ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಪಟ್ಟ ಶ್ರಮವೇ ವಾಲಿಬಾಲ್‌ನ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಮೋರ್ಗನ್ ಸ್ವತಃ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು, ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ರೂಪಿಸಿದನು. ಅವರ ಹತ್ತಿರದ ಗೆಳೆಯ ಡಾ| ಫ್ರಾನ್ಸ್ ವುಡ್ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಚಾರ ನೀಡಿದರು.

ಮೋರ್ಗನ್ ಈ ರೀತಿಯ ಒಂದು ಆಟಕ್ಕೆ ರೂಪ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರುವುದು ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದ್ದ 'ಮಿಂಟೆನ್' ಎಂಬ ಒಂದು ಆಟವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ನೂಲಿನ ಚೆಂಡನ್ನು ಬ್ಯಾಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದಾಗಿ ಬಡಿಯುವುದೇ ಆ ಆಟ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಮೋರ್ಗನ್ ತನ್ನ ಆಟಕ್ಕೆ 'ಮಿಂಟೊನೈಟ್' ಎಂಬ ಹೆಸರು ನೀಡಿದನು. 1896ರಲ್ಲಿ Y.M.C.A ಡೈರೆಕ್ಟರ್‌ಗಳ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಹೋಳಿಯೋಕಿನ

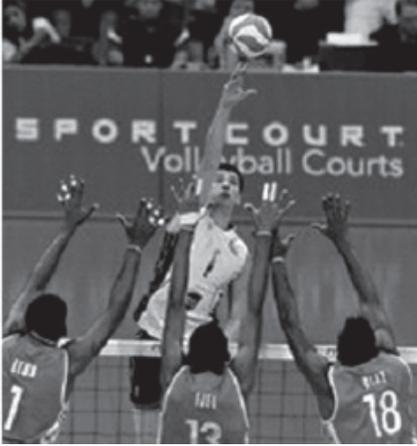
ಎರಡು ಟೀಮ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಹೋಳಿಯೋಕಿನ ಮೇಯರ್ ಒಂದು ಟೀಮಿನ ನಾಯಕನಾಗಿದ್ದನು. ಅಂದು ಆಟವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಫೀಲ್ಡ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಡಾ| ಎ.ಟಿ. ಹಾತ್ಸ್ ರೇಡಿನ್‌ಗೆ ಆ



ಆಟ ಇಷ್ಟವಾದರೂ ಹೆಸರು ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ ಹೆಸರೇ ವಾಲಿಬಾಲ್. ಹೊಸ ಹೆಸರು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತಲ್ಲದೆ ಆಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಚಾರ ಲಭಿಸುವಂತಾಯಿತು.

1) ಟಿಪ್ಪಿಂಗ್ (Tipping over the block)

ವಿರುದ್ಧ ಕೋರ್ಟಿನ ಪ್ರತಿರೋಧ ಆಟಗಾರರ ತಂತ್ರವನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಆಟಗಾರರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದು ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಇದಾಗಿದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ಲೋಕ್ ನ ಮೇಲಿನಿಂದ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಳ್ಳುವ ರೀತಿಯು ಇದಾಗಿದೆ. ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವ್ ಮಾಡಲು ಟಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.



ಸ್ಪೈಕನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಶೋಲ್ಡರಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಂಡು ಜಂಪ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹಿಟ್ ಮಾಡುವ elbow ವನ್ನು ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಹಸ್ತವು ತಲೆಯ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಚೆಂಡಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ non-hitting arm ಕೆಳಗೆ ತಂದು hitting hand ಪ್ರೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬೆರಳಿನ pad ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವಿರುದ್ಧ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಳ್ಳಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಪೈಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡಬೇಕು.



2) ಜಂಪ್ ಸರ್ವ್ (Jump Serve)

ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಟೋಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡೋ ಮೂರೋ ಸ್ಟೆಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಪ್ರೋಚ್ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜಂಪ್ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ top spin - ನೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಇದಾಗಿದೆ.



ಈ ಸರ್ವ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಟ್ರೈಕ್ ಮಾಡುವ ಅದೇ ಸ್ಟೆಪ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು. (2 or 3 steps approach). End line ನಿಂದ ಸ್ಟ್ರೈಕ್ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ 3 ಸ್ಟೆಪ್ ದೂರದಿಂದ ಸರ್ವ್ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಮೂರು step approach ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವವರು ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಪ್‌ಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರಿಸುವರು. ಟೋಸ್ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಒಂದನೆಯ ಸಣ್ಣ ಸ್ಟೆಪ್ ಇರಿಸುವರು. ಅದು ಟೋಯ್‌ಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಟೋಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಆಟಗಾರನು 3 ಸ್ಟೆಪ್ ಇರಿಸಿ ಜಂಪ್ ಮಾಡಿ ಗರಿಷ್ಠ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು end line ನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಾಗಿ ಕೋರ್ಟಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿರಬೇಕು ಸರಿಯಾದ ಟೋಸ್‌ನ ಸ್ಥಾನ. ಒಂದನೆಯ ಸಣ್ಣ ಟೋಸ್‌ನ ನಂತರ ಎಡ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮೀಡಿಯಂ ಸ್ಟೆಪ್ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸುವರು. ಕೊನೆಯ ಸ್ಟೆಪ್‌ನ್ನು ಸ್ಟ್ರೈಕ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಒಂದು long step ಇರಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ upper body ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿ ಎಡದ ಕಾಲನ್ನು ಬಲದ ಕಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಇರಿಸಿ ಕೈಗಳಿಂದ swing ಮಾಡಿ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯಬೇಕು. ಚೆಂಡಿನ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಕೈಯಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ top spin ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಿಟ್ ಮಾಡಬೇಕು.



ಎರಡು ಸ್ಟೆಪ್ ಅಪ್ರೋಚ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವರು. ಬಲ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲದ ಕೈಯಿಂದ, ಹಿಪ್‌ನ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಟೋಸ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಎಡದ ಕಾಲಿನಿಂದ medium step ಇರಿಸುವರು. ನಂತರ ಸ್ಟ್ರೈಕ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಒಂದು long step ಇರಿಸಿ upper body ಯನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿ ಎಡದ ಕಾಲನ್ನು ಬಲದ ಕಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಇರಿಸಿ ಕೈಗಳಿಂದ swing ಮಾಡಿ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯಬೇಕು. ಚೆಂಡಿನ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಕೈಯಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ top spin ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹಿಟ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.



ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ (Landing)

ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರನು take-off ಮಾಡುವುದು end line ನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಆಗಿರಬೇಕು. ಟೋಸ್ ಮಾಡುವುದು ಕೋರ್ಟಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಾದುದರಿಂದ take-off ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾರುವ ಬದಲು ಕೋರ್ಟಿನ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಕೋರ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕುಸ್ತಿ (Wrestling)

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಡ್ರಿಲ್‌ಗಳು

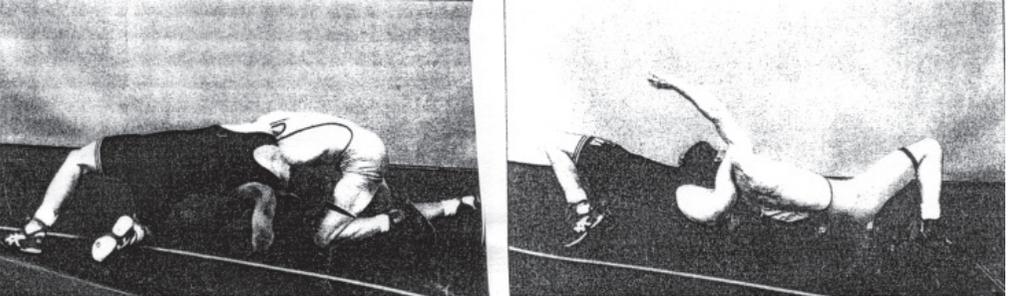
ಎ) ಪ್ರಸ್ ಲೋಕ್

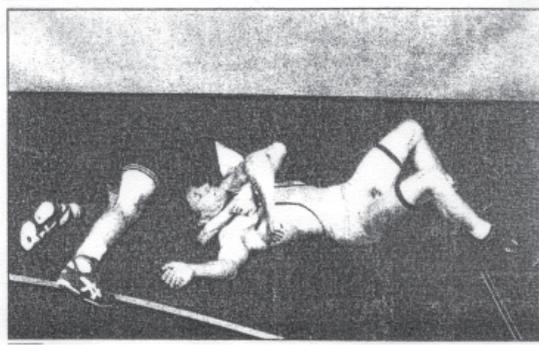
ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಎದೆಗೊತ್ತಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮಗುಚಿ ಹಾಕಿ ಬಡಿಯುವ ರೀತಿ ಇದಾಗಿದೆ.



ಬಿ) ಐಮೆ

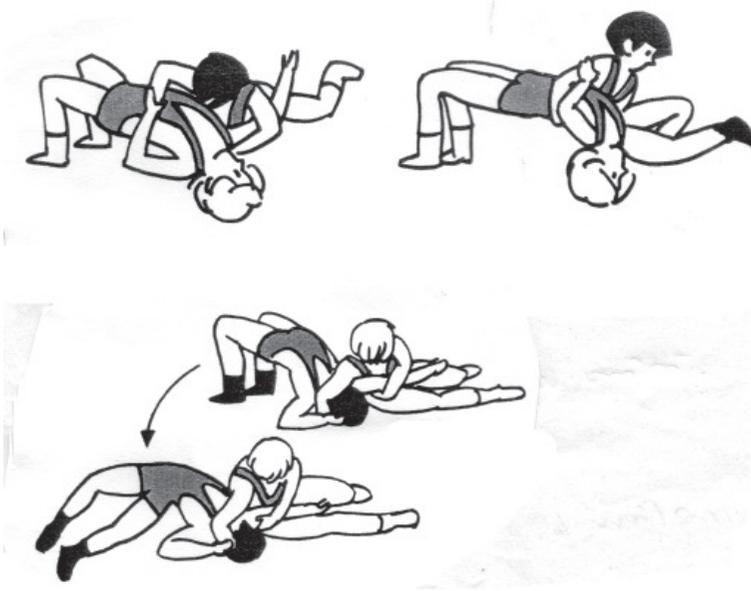
ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಡುವೆ ನೇರಕ್ಕೆ ನೇರ ಬರುವಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೈಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಲೋಕ್ ಮಾಡಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ರೀತಿ ಇದಾಗಿದೆ.





ಸಿ) ಬ್ರಿಡ್ಜ್ ಬ್ರೇಕಿಂಗ್

ಎದುರಾಳಿಯು ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಲೆಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ನಿಂತಿರುವಾಗ ಆತನನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮಗುಚಿ ಹಾಕಿ ಹೊಡೆಯುವ ರೀತಿ ಇದಾಗಿದೆ.



ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕುಸ್ತಿಗಳು

ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ವರ್ಲ್ಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಕುಸ್ತಿಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

a) ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್

ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದುರಾಳಿಯ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸುವ ರೀತಿ.

b) ಗ್ರೀಕೋ - ರೋಮನ್

ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಲೋಕ್ ಮಾಡುವುದೋ ಹಿಡಿಯುವುದೋ ಮಾಡಬಾರದು.

c) ಫಿಮೇಲ್ ರಸ್ಲಿಂಗ್

ಫಿಮೇಲ್ ರಸ್ಲಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್ ರೀತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.

ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳು

ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ರೀತಿ

1 ಪೋಯಿಂಟ್ ಪಡೆಯುವ ರೀತಿ

1. ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಕುತ್ತಿ ಪಟ್ಟುವಿನ ಒಂದು ಕಾಲು ಪಾಸಿವ್ ಸೋನ್‌ನ ಹೊರಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವಾಗ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಒಂದು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.
2. ಪಾಸಿವ್ ಲಭಿಸಿದ ಕುತ್ತಿ ಪಟ್ಟುವಿಗೆ 30 ಸೆಕೆಂಡಿನೊಳಗೆ ಪೋಯಿಂಟ್ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಒಂದು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.
3. ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿದ ಕುತ್ತಿಗಾರನು ಎದುರಾಳಿಯ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಆತನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿದರೆ 1 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.
4. ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಲಭಿಸುವಾಗ ಎದುರಾಳಿಗೆ 1 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.
5. ಮ್ಯಾಟ್‌ನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮತ್ತು ಎದುರಾಳಿ ಹಿಡಿಯುವಾಗ ದೂಡಿ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೂ 1 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.

2 ಪೋಯಿಂಟ್ ಪಡೆಯುವ ರೀತಿ

1. ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ 2 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.
2. ಮೊಣಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ (ವಾರ್‌ತಾರೋ) ಅಪಾಯಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ 2 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.
3. ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಬೀಳಿಸಿ ಹೊಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಸ್ವತಃ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಎದುರಾಳಿಗೆ 2 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.
4. ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಅಪಾಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪದಿದ್ದರೂ 2 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.

4 ಪೋಯಿಂಟ್ ಪಡೆಯುವ ರೀತಿ

ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಅಪಾಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿದರೆ 4 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.

ಪೋಯಿಂಟ್ ಪಡೆಯುವ ರೀತಿ

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಅಪಾಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿದರೆ 5 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು. ಗ್ರೇಕ್ ರೋಮನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ 5 ಪೋಯಿಂಟ್ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಪೋಯಿಂಟ್ ಕೆಟಗರಿ

ಸೀನಿಯರ್

ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್ (ಪುರುಷ)	ಗ್ರೇಕ್ ರೋಮನ್ (ಪುರುಷ)	ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್ (ಸ್ತ್ರೀ)
57 kg	59 kg	48 kg
61 kg	66 kg	53 kg
65 kg	71 kg	55 kg
70 kg	75 kg	58 kg
74 kg	80 kg	60 kg
86 kg	85 kg	63 kg
97 kg	98 kg	69 kg
125 kg	130 kg	75 kg