ಆರೋಗ್ಯ–ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

HEALTH - PHYSICAL EDUCATION

ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪಠ್ಯ

TEACHER TEXT

ತರಗತಿ

IX

ಕೇರಳ ಸರಕಾರ
ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ

ತಯಾರಿಸಿದವರು

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿ (SCERT), ಕೇರಳ
2022

PARTICIPANTS IN THE WORKSHOP - STD IX

Ajith Varghese, GJSS 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
Curriculam Head (Rtd.), SCERT, Thiruvananthapuram.

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

Translation Kannada

Raghavendra K. Rtd. HSA, GVHSS Mulleria
Bhanu A.C. HSA, GVHSS Mulleria
Bhagyalakshmi HSA, GHSS Bekur

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. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ 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 ಮಾನ್ಯುವಲ್ 55
6. ಯೂನಿಟ್ ಫ್ರೇಂ 56
7. ವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆ 59

ಭಾಗ – 2

ಯೂನಿಟ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ

1. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ... 61
2. ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ 69
3. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು 97
4. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ 105
5. ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಪೋಷಕಾಹಾರ 113

ಭಾಗ – 3

ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ & ಗೇಮ್ಸ್ 123

ಕೇರಳ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ 2013
ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಪನಗಳು

1.1 ಪೀಠಿಕೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕೇರಳವು ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಪಕತೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎಂಬಿವುಗಳೇ 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 ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾಗಿವೆ. 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 ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ಅನುಭವಗಳು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿವೆ. 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.

ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯಿದೆ 2009

ಸೆಕ್ಷನ್ –29 (ಅಧ್ಯಾಯ 5)

ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸೂಚಕಗಳು

1) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸರಕಾರದ ಅಧಿಸೂಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಸೂಚಿಸಲಾಗುವ ಒಂದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರ ಸ್ಥಾನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಬೇಕು.

2) ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರ ಸ್ಥಾನ 1 ನೇ ಉಪವಿಭಾಗದ ಪ್ರಕಾರ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ 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 ಅಧಿಕಾರಗಳು

1. 29ನೇ ಪರಿಚ್ಛೇದದ ಪ್ರಕಾರ ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನಾ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿಗೆ (SCERT) ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
2. (1)ನೇ ಉಪಪರಿಚ್ಛೇದದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸೂಚಕ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಈ ಕಾನೂನಿನ 29ನೇ ಪರಿಚ್ಛೇದದ (2)ನೇ ಉಪಪರಿಚ್ಛೇದದ ಅಂಶ (a) ಯಿಂದ (f) ವರೆಗಿನ ನಿಬಂಧನೆಗಳಿಗೆ ಭಾದಕವಾಗದಂತೆ;

   (a) ಸಕಾಲಿಕವೂ 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, ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ.

2) ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಮನೋಭಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

3) ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣ ಎಂಬ ತಾತ್ವಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ.

4) ವಿನಿಮಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯವಾದ 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 ಸಂವಹನಮಾಡುವ 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 ಮತ್ತು 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) ಕಾಲೋಚಿತವಾಗಿ 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 ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಿಂದ ಕಲಿಯಲಿರುವ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತನ್ನು ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಲು, ಅರ್ಥಮಾಡಲು, ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಮತ್ತು 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 ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಬಹುಮುಖವಾದ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸ ಬೇಕಾದುದು 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 ವಿಸ್ತರಿಸುವ 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 ಶೋಧಿಸುವುದಕ್ಕೂ 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 ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು (Learning Style) ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಇಂದ್ರಿಯಾನುಭವಗಳನ್ನು (Multisensory Experiences) ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳನ್ನು ಸಕ್ರೀಯವಾಗಿ (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) ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು 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 ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸರಣಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕದಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಾಧಿಸುವ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಂಡು ತರಗತಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ನಿಗದಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಾಗಿ ಅವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲೂ (observable) ಅಳೆಯಲೂ (measurable) ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು 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 ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲೂ, ಅಳೆಯಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- ಹ್ರಸ್ವ 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
- ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ (ಭಾಷೆ, ಗಣಿತ, ವಿಜ್ಞಾನ)
- ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳು
- ಡಿಸ್‌ಪ್ಲೇ ಫಲಕಗಳು
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಲ್ಯಾಬ್
- ಬಹುಮಾಧ್ಯಮ ಉಪಕರಣಗಳು

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

- ಬಾಲಸಭೆ
- 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 ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು 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 ಬೆಳಸುವುದು.
- 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 ಪ್ರಗತಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಜೆಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವಂತೆ ಬೆಳೆಸುವುದೇ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಪ್ರಗತಿಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು 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 ಪೋಷಿಸುವುದು, 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 ಮನೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಪೈಪಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ ಡೇರೆಯೇ ಅವನ ಮನೆಯೆಂದು 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 ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟವರ ಮಕ್ಕಳು

- ವಿಭಿನ್ನ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು, ತೀವ್ರ ಬಡತನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರು, ಬುಡಕಟ್ಟು ಆದಿವಾಸಿಗಳು, ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳು, 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 ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ 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, ಓಟಿಸಂ, ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ, ಬಹುಮುಖವಾದ ವೈಕಲ್ಯಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಅಸಮತೋಲನವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಗಮನಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಮಿತಿಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂತಾದವರು ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ವಿನಿಮಯ 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 ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು.
- 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 ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

1.9 ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ – ಸಾಧ್ಯತೆ

ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಇಂದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ ಅಲ್ಲವೇ? ICT ಬಳಕೆಯು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದುದು. ಮಕ್ಕಳು ಇದರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು 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.

ವಿಶ್ವಸನೀಯತೆ

ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ವಿಶ್ವಸನೀಯತೆಯನ್ನು 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, ಮನೋಧರ್ಮಗಳು, ಕಾಳಜಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಲಯಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ 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 ಪ್ರದೇಶಗಳು (ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ರೀತಿಯ ವೇದಿಕೆಗಳು), ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಜೀವನ ಸಮೀಪನ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು

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

ಜಾತ್ಯತೀತ ಮನೋಭಾವ

ಜಾತ್ಯತೀತ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂಥ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಾಠಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು,

ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಸಹಿಷ್ಣುತೆ

ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವುಳ್ಳವರನ್ನೂ ಸಹನೆಯಿಂದ ಕಾಣುವುದು ಎಂಬ ಮೂಲ ತತ್ವವನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಗುರಿಯಾಗಿಸಬೇಕು.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ – ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನೆ

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

ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು

ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆ ಹಾಗೂ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮದ 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 ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ತರಗತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಿ, ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವ 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 ಪರಿಸರವನ್ನು 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 ಜವಾಬ್ದಾರಿ 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 ಮನೋಧರ್ಮವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಶಾಂತಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ 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 ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಗುಣ ದೋಷಗಳನ್ನೂ 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.

ಶಾಶ್ವತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ

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

ಬಾಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಮಕ್ಕಳ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, 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 ಮತ್ತು 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 ನಿಮಯಗಳು, ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಇರುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸೂಚನೆಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮೊದಲಾದವು ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷೆಯ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ರಸ್ತೆಯು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳವೆಂದೂ, ನಮ್ಮ ಹಾಗೆ ಇತರರಿಗೂ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ ಎಂದೂ ಪೌರಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ 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 ಮೊದಲಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮನೋಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯನ್ನು 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 ಮೈಲುಗಲ್ಲು. 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 ಸರಕಾರವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ 2005ರ ಬಾಲಕರ 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 ಮಾಡಿದೆನೆಂದೂ 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 ಅವಶ್ಯಕ.

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 ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು 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 ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕು. 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 ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.

- ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಿರುವ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಪರವಾದ ಹಕ್ಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅವು ಆತನ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಚಟುಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ 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 ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ 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 ಆದರ 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 ಚಟುವಟಕೆಗಳು 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 ಫಲಪ್ರದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ಇರಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಶಾಲೆಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯಾಚಟುವಟಿಕಗಳಲ್ಲಿ 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)

ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯನಿ/ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರ ಸಹಿ ಅಧ್ಯಾಪಕ/ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಸಹಿ

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.** ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ.

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 'ಏನೆಲ್ಲ 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 ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ 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 ಪೂರಕವಾದ 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 ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಿರಂತರ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಸರ್ವತೋಮುಖ ಪ್ರಗತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಗ್ರೇಡಿಂಗ್ ರೀತಿ

ನಿರಂತರವೂ ಸಮಗ್ರವೂ ಆದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಗ್ರೇಡಿಂಗ್ ರೀತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು. 9, 10 ತರಗತಿಗಳ ಗ್ರೇಡಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂಭತ್ತು ಪೋಯಿಂಟ್ ಗ್ರೇಡಿಂಗ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂಭತ್ತು ಪೋಯಿಂಟ್ ಗ್ರೇಡಿಂಗ್‌ನ ಗ್ರೇಡ್ ಪೋಯಿಂಟ್ ಮತ್ತು ಶೇಕಡಾವನ್ನು 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 ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸಲು ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ವಲಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

CCE ವಲಯಗಳು

1. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯ.
2. ಸಾಮಾಜಿಕ–ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯ.

ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ 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 ಕ್ರಿಡಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ವಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ನಡೆಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

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

ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (C.E.)

9, 10ನೇ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಷಾ ವಿಷಯಗಳ ಕಲಿಕೆ ಅನೇಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಆಶಯಗಳು, ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು, ವಿವಿಧ ವಿಜ್ಞಾನ ವಲಯಗಳು, ಸೃಜನಶೀಲ ರಚನೆಗಳು ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳ ಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನುಳಿದು 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 ಸಾಧಿಸಿದ ಕೌಶಲಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 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 ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಕಲಿಕೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ತುಂಬಾ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟ್ಟವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿದ ಆಶಯ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು, ಗಳಿಸಿದ ಕೌಶಲಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವ-ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ಪರಸ್ಪರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಘಟಕಗಳ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ರೂಪಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

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

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಸೂಚಕಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ಕನ್ನು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸಾಕ್ಷ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇವುಗಳನ್ನು ಗ್ರೇಡಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಅಂಕ ನೀಡಬೇಕು.

1. ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ ವಿವರಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
- ಆಶಯಗಳು/ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು
- ಕೌಶಲಗಳು
- 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 ಆಧಾರವಾಗಿವ ಪ್ರಧಾನ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತೀಕರಿಸಲು ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಚಿಂತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಭಾಷಾ ನೈಪುಣ್ಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತವೆ. ಪಾಠ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳು, ಅವುಗಳ ಪೂರ್ತೀಕರಣಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಡೆಸುವ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳು ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ರೂಪುಗೊಂಡ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಯೇ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

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

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
- ಪೂರ್ಣತೆ
- ನೈಜತೆ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಎಂಬಿವುಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ/ಉತ್ತಮ/ಸರಾಸರಿ/ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ 4/3/2/1 ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಅವಧಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು. ಒಂದು ಅವಧಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕಕ್ಕೂ ಅಂಕ 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 ಬೆಳೆಗಟ್ಟುವುದಾಗಿದೆ. ವಾಚಿಕದ 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 ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (TE)

9, 10 ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭಾಷಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅವಧಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಘಟಕಗಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಭಾಷೆಯ ವ್ಯವಹಾರ ರೂಪಗಳು, ಭಾಷಾ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು, ಭಾಷಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಎಂಬ ವಲಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು 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 ವೆಯ್‌ಟೇಜ್ (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 ಮಾಲ್ಯಮಾಪನ (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 ಕೌಶಲ (Communication Skills)
2. ಅಂತರ್‌ವ್ಯಕ್ತಿ ನೈಪುಣ್ಯ (Inter Personal Skills)
3. ಸಹಭಾವ (Empathy)
4. ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ (Coping with Emotions)
5. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ (Copying with stress)
6. ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಕೌಶಲ (Problem solving skills)
7. ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು (Decision making)
8. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ (Critical thinking)
9. ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನ ಕೌಶಲ (Creative thinking skills)
10. ಸ್ವ ನಿರ್ವಹಣೆ (Self management)

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರೇ ಇವುಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಭಾಗವಾಗಿ, ಈ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಕೌಶಲದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ – ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು 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 ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಿಸಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಮನೋಭಾವ ಮೂಡಿಬರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಅವನ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಗ್ರೇಡನ್ನು ಮಾತ್ರ ದಾಖಲಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಒಂದೇ ನೋಟದಲ್ಲಿ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಸಮೀಪನ : ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ಸಮೀಪನ

ನಿರಂತರ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (CCE)

- **ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯ**
  - **ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ**
    - ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
    - ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
    - ಘಟಕ ಮಟ್ಟದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
  - **ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ**
    - ಆಶಯಗಳು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮೊದಲಾದುವು
- **ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯ**
  1. ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Communication Skills)
  2. ಅಂತರ್ವ್ಯಕ್ತಿ ನೈಪುಣ್ಯ (Interpersonal Skills)
  3. ಸಹಭಾವ (Empathy)
  4. ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆ (Coping with emotions)
  5. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ (Coping with stress)
  6. ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಕೌಶಲ (Problem Solving Skills)
  7. ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು (Decision making)
  8. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ (Critical thinking)
  9. ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನ ಕೌಶಲ (Creative thinking skills)
  10. ಸ್ವ ನಿರ್ವಹಣೆ (Self management)

ಆರೋಗ್ಯ – ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಲಿಕಾ ಸಮೀಪನ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹಾಗೂ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವುದೇ 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.

- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯುಂಟಾಗುವ ಗುಣಾತ್ಮಕವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.
- ಒತ್ತಡ/ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ ತಗ್ಗಿಸಲಿರುವ ವಿಧಾನಗಳು, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಕ್ರೀಡಾಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ.
- ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್‌ಫೋನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅಮಿತ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು.
- ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ.
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು.

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 ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತ, ಸಹಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಹವರ್ತಿತ್ವ ಕಲಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತಿಚಿಂತನೆ/ವಿವೇಚನಾಚಿಂತನೆ, ಸಂಯೋಜನೆ – ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳಿಸಲಿರುವ ರೀತಿ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಎಂಟನೇ 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 ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಬುಕ್

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಟೀಚರ್ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ 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 ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಅರಿವಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿವರಣೆಗಳನ್ನೂ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ – ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಮೀಪನ

2013ರ ಶಾಲಾಪದ್ಧತಿ ಪಾಠ್ಯ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ – ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯ ದಕ್ಷತೆಗೊಳಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾಷಾವಿಷಯ ಮತ್ತು ಗಣಿತದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ –ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವುಳ್ಳ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬೆಳಯಬೇಕಾಗಿದೆ 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 ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. 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 ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಘಟಕವಾಗಿದೆ.

ಆಟಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ವಿಜಯವಾಗಿದೆ. 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 ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು.

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 ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

- **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

ಫೋರ್ಮೇಟ್ – 1

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

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

ಸೂಚಕಗಳು: ಅತ್ಯುತ್ತಮ – 4, ಉತ್ತಮ – 3, ಸರಾಸರಿ – 2, ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದುದ್ದು – 1	

ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

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

ಫೋರ್ಮೇಟ್ – 2

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 ಸ್ಕೋರ್ ನೀಡಿ ಗ್ರೇಡ್‌ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಟರ್ಮಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಟರ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವಿರಬಹುದಾದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯದ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಕೊನೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಟೂಲ್‌ನ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅದ್ಯಾಪಕರು ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾದರಿ

ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು	ಸ್ಕೋರ್ 20ರಲ್ಲಿ	ಗ್ರೇಡ್

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

ಆರೋಗ್ಯ – ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಹೈಸ್ಕೂಲು ಹಂತ

ಆರೋಗ್ಯ – ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಆಶಯ ಪರವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಒಂದು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರದರ್ಶನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 70% ವೈಟೇಜ್ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. (50% ಪ್ರದರ್ಶನ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ, 20% ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ) 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 ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ನಡೆಸಿ ಸ್ಕೋರ್ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

TE ಬರಹ ಪರೀಕ್ಷೆ

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

ಕಲೆ – ಕ್ರೀಡೆ ವೃತ್ತಿಪರಿಚಯ ಒಂದೇ ಪೇಪರಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮೂರು ಪಾರ್ಟ್‌ಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ ತಯಾರಿಸಿ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಫೇಸ್‌ಶೀಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪಾರ್ಟ್‌ಗಳ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆಸಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಚನೆಗಳು

ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ 50 ಸ್ಕೋರ್ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ವೈಟೇಜ್‌ನ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ CEಗೆ 10 ಸ್ಕೋರ್‌ನೀಡಿ, PE ಗೆ 20 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 ಮ್ಯಾನ್ಯುವಲ್

ಘಟಕದ ಹೆಸರು	:	ಆರೋಗ್ಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು
ದಿನಾಂಕ	:	
ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಮಯ	:	1 ಪಿರೀಯಡ್
ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ	:	ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಂತಿರುವ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
ಆಶಯಗಳು	:	ಧೂಮಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.
ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	:	ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.
ಮೌಲ್ಯಗಳು/ಮನೋಭಾವಗಳು	:	ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.
ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು	:	ಪ್ರಯೋಗ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು, ಚಾರ್ಟುಗಳು.
ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಉತ್ಪನ್ನ	:	ಟಿಪ್ಪಣಿ, ಪಟ್ಟಿ.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
• ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ದ್ವಾರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ತೂರಿಸಿ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. • ಬಾಟಲಿಯ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆರೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು. • ನಂತರ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. • ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಉರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ನೀರು ಸೋರಿಹೋಗಲು ಬಿಡಿ. • ಆ ಮೇಲೆ ಬಾಟಲಿಯ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದು ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಳವೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಊದಿರಿ. • ಹೊಗೆಯನ್ನು ಊದಿ ನಿವಾರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಬಾಟಲಿಯ ತುದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಂಟಿರುವ ಟಾರ್, ನಿಕೋಟಿನ್ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಾಂಶಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.	

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ಅಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂರನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ 2ನೇಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಯೂನಿಟ್ ಫ್ರೇಂ

ಆಶಯಗಳು/ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
ಯೂನಿಟ್ 1 : ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. • ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.	• ಪಲ್ಸ್, ಉಸಿರಾಟದ ದರ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ ನಂತರ ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಪುನಃ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಬದಲಾವಣೆಯು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. • ಉಸಿರಾಟದ ದರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. • ಬೇರೆ – ಬೇರೆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಹೃದಯ ಬಡಿತಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕುರಿತಾಗಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. • ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ರೀತಿಗಳು.	• ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯುಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವರು. • ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. • ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯುಂಟಾಗುವ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.
ಯೂನಿಟ್ 2 : ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ • ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ • ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ • ಸೈಲೆಂಟ್ ಬೋಲ್ • ಡೀಪ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್ • ಪ್ರೊಗ್ರೆಸೀವ್ ಮಸಲ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಷನ್ • ಯೋಗ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ/ಸಂಘರ್ಷ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯೋಗಾಸನಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.	• ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇರುವ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು • ಸೈಲೆಂಟ್‌ಬಾಲ್ ಎಂಬ ಆಟದ ಪರಿಚಯ • ಡೀಪ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ಎಕ್ಸರ್ಸೈಸ್ • ಪ್ರೊಗ್ರೆಸೀವ್ ಮಸಲ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಷನ್ • ಯೋಗಾಸನ • ಯೋಗಾಸನದ ಮೊದಲು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು • ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ, ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಚಕ್ರಾಸನ, ಸರ್ವಂಗಾಸನ • ಆರೋಗ್ಯ – ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆ – ಪರಿಹಾರ ಬೋಧನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು • ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಿಲಿಟಿ, ಅಬ್ಡೊಮಿನಲ್ ಸ್ಟ್ರೆಂಗ್ತ್, ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ಷಮತೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿರುವ ಚಟುವಕೆಗಳು.	• ಒತ್ತಡ/ ಸಂಘರ್ಷ ಉಂಟಾಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವರು. • ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. • ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಪರಿಹಾರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವರು.

ಆಶಯಗಳು/ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
ಯೂನಿಟ್ – 3 : ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು • ಧೂಮಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮೊದಲಾದ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.	• ಧೂಮಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯೋಗ • ಧೂಮಪಾನ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವುದು • ಧೂಮಪಾನ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರತು ಚರ್ಚಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ. • ಬ್ಯಾಲನ್ಸ್‌ವಾಕ್ ಎಂಬ ಆಟವೂ ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿಯೂ • ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯುವುದು. **ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು** • ಮದ್ಯಪಾನ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆಯೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ – ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ. • ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್‌ಫೋನ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್, ಟ್ಯಾಬ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ಅಮಿತ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವುದು.	• ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಿರುವ ದುಃಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.
ಯೂನಿಟ್ – 4 : ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ • ಜೀವನನೈಪುಣ್ಯ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.	• ಪಾಠಭಾಗವನ್ನು ಓದಿ ಅನುಭವಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ • ಹೂ ಈಸ್ ಮಿಸ್ಸಿಂಗ್ ಎಂಬ ಆಟ – ಚರ್ಚೆ • ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಪೂರ್ತೀಕರಿಸುವುದು. • ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. • ಕೂಲ್‌ವೋಳಿ ಎಂಬ ಆಟ – ಚರ್ಚೆ • ವ್ಯಾಯಾಮ ರೀತಿಗಳು – ವೀಕ್ಲಿಪ್ಲಾನ್ ತಯಾರಿಸುವುದು • ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಾಯಾಧಿಕ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಬಾರದ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳ – ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸುವುದು.	• ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. • ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಆಶಯಗಳು/ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
ಯೂನಿಟ್ – 5 : ಪೋಷಕಾಹಾರ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಗೆ • ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು • ಪೋಷಕಾಹಾರ • ಧಾನ್ಯ • ಪ್ರೋಟೀನ್ • ಕೊಬ್ಬುಗಳು • ಲವಣಗಳು • ಧಾತುಗಳು • ನೀರು • ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ • ಬೊಜ್ಜು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಗಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.	• ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಆಹಾರಕ್ರಮವೂ ಹೇಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ. • ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು. • ಉತ್ತರವೃತ್ತ – ಎಂಬ ಆಟ • ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ – ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಂಬ ಪಟ್ಟಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು • ಬೊಜ್ಜು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬಿವುಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. • ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಧಿಕ ಚೈತನ್ಯದ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.	• ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.
• ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್, ಮೇಜರ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ನೈಪುಣ್ಯದ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ (ಯಾವುದಾದರೂ 2) ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಬೋಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್, ಜುಡೋ, ಕಬ್ಬಡ್ಡಿ, ಖೋ – ಖೋ, ಶಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್, ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್, ತೈಕೋಂಡೋ,ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್, ವಾಲಿಬಾಲ್, ರಸ್ಲಿಂಗ್. ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ – ಮೇಜರ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.	• ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದಾದರೂ 2 ಆಟಗಳ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು	• ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ – ಗೇಮ್ಸ್ ತರಬೇತಿಯು ಮೂಲಕ ಚಲನೆಯ ನೈಪುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. • ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಆಟಗಳ ಮೂಲ ನೈಪುಣ್ಯ ವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಸು ವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗು ವುದು.

ವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆ

ಆರೋಗ್ಯ – ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

	ತಿಂಗಳು	ಯೂನಿಟ್	ಪಾಠಭಾಗಗಳು
First Term	ಜೂನ್	**ಯೂನಿಟ್ –1** ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
	ಜುಲೈ	**ಯೂನಿಟ್ –1** ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಹೃದಯ ಉಸಿರಾಟಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
		ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ 1ನೇ ಗೇಮಿನ ಅಧ್ಯಯನ (ಮುಂದುವರಿಕೆ) ಒಪ್ಷನಲ್	ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ 1ನೇ ಗೇಮಿನ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಸಲು (ಒಪ್ಷನಲ್)
	ಆಗಸ್ಟ್	ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ 1ನೇ ಗೇಮಿನ ಅಧ್ಯಯನ (ಮುಂದುವರಿಕೆ)	
	ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	**ಯೂನಿಟ್ – 2** ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ	ಒತ್ತಡ, ಸಂಘರ್ಷ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಯೋಗ
Second Term	ಅಕ್ಟೋಬರ್	ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ 2ನೇ ಗೇಮಿನ ಅಧ್ಯಯನ (ಒಪ್ಷನಲ್)	ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ 2ನೇಯ ಗೇಮಿನ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಸುವುದು
	ನವೆಂಬರ್	**ಯೂನಿಟ್ – 3** ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು	ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು
	ಡಿಸೆಂಬರ್	**ಯೂನಿಟ್ – 3** ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು	ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್‌ಫೋನ್ ಇವುಗಳ ಅಮಿತವಾದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
		ಆರೋಗ್ಯ – ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಪರಿಶೋಧನೆ	ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಪರಿಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಗ್ರೇಡ್ ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು.

	ತಿಂಗಳು	ಯೂನಿಟ್	ಪಾಠಭಾಗಗಳು
Third Term	ಜನವರಿ	ಆರೋಗ್ಯ – ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಪರಿಶೋಧನೆ (ಮುಂದುವರಿಕೆ)	
	ಫೆಬ್ರವರಿ	**ಯೂನಿಟ್ – 4** ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು	ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಆಟದ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸುವುದು. ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು
		ಯೂನಿಟ್ – 5 ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ	ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುವುದು
	ಮಾರ್ಚ್	**ಯೂನಿಟ್ – 5** ಪೋಷಕಾಹಾರ – ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಗೆ (ಮುಂದುವರಿಕೆ)	ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುವುದು

1 ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಲ್‌ವಿಯೋಲೈವರೆಗಿರುವ ಅವಯವಗಳ ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. (ಮೂಗು, ಲಾರಿಂಕ್ಸ್, ಫಾರಿಂಕ್ಸ್, ಟ್ರಕಿಯ, ಬ್ರೋಂಕಿಯ, ಬ್ರೋಂಕಿಯೋಲ್ಸ್, ಅಲ್‌ವಿಯೋಲೈ)

ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೃದಯದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ವಿವಿಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ (ಹೃದಯ, ಆರ್ಟರಿ, ಆರ್ಟೀರಿಯೋಲ್ಸ್, ವೈನ್ಯೋಲ್ಸ್, ವೆಯಿನ್ಸ್).

ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಹಾಗೂ ಶರೀರ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು ಈ ಎರಡು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುವ ಮೆಟಾಬೋಲಿಕ್ ವೇಸ್ಟುಗಳು, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಲಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಶನ್‌ನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು.
- ನಿರಂತರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಗುಣಾತ್ಮಕವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.

ಸ್ಥಿರವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬನ ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲು ರಾಜು ಮತ್ತು ಅನುವಿನ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

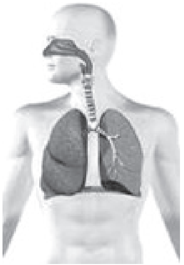
ರಾಜು ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೊರಟು ಬಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಸ್ಸು ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪದೂರ ಹೋಗಿ ನಿಂತಿತು. ರಾಜು ಹಾಗೂ ಗೆಳೆಯರು ಓಡಿ ಬಸ್ಸಿಗೆ ಹತ್ತಿದರು. ಬಸ್ಸಿಗೆ ಹತ್ತಿದ ರಾಜುವಿಗೆ ಏದುಸಿರು ಮತ್ತು ಆಯಾಸದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಯಿತು. ಆಗ ರಾಜು ತನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಅನುವಿನಲ್ಲಿ ‘ನಾವು ಬಸ್ಸಿಗೆ ಓಡಿ

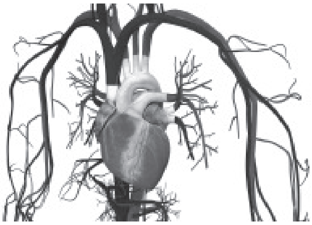
ಬಂದು ಹತ್ತಿದಾಗ ನಿನಗೆ ಆಯಾಸ ಹಾಗೂ ಏದುಸಿರಿನ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಲಿಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಆಗ ಅನು, ಸಂಜೆ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟ ಆಡುತ್ತೇವೆ. ಆ ಆಟ ಆಡುವಾಗ ನಾವು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನನಗೆ ಬಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪದೂರ ಓಡಿದಾಗ ಅಂತಹ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದನು.

ರಾಜು : ಅದು ಹೇಗೆ?

ಅನು : ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯೂಹದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾಯು ಇಲ್ಲದ ವಾತಾವರಣದ ಕುರಿತು ನೀವು ಆಲೋಚಿಸುವಿರಾ? ವಾತಾವರಣದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವವಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಸಾಧಾರಣ ಮಾನವನಿಗೆ 5 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಬರಾಜು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ನಿಂತರೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತುಗಳು ಹೊರತಳ್ಳಲ್ಪಡುವುದು, ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯೂಹದ ಸಂಯುಕ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಫಲವಾಗಿದೆ. ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (Luflammation) ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಲಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸಹಿತ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವುದು.



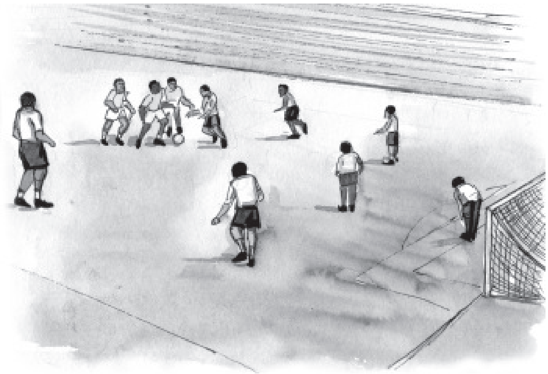


ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ರಿಯೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಶ್ವಾಸಂಗವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಘಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಭಾವದ ಕುರಿತು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಸರಿಯಾದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ – 1



ಆಟದ ಮೈದಾನದ ವಿಸ್ತೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಹ್ಯಾಂಡ್ಬಾಲ್, ವೋಲಿಬಾಲ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆಟವನ್ನು(ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಉತ್ತಮ) ಆಡಿಸಬೇಕು.

ಆಟದ ಮೊದಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ ದರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಆಟದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ 5 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸದ ದರವನ್ನು ಅಳತೆಮಾಡಿ ಬರೆದಿಡಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ ದರವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾದ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

1. ಆಟದ ನಂತರ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸದ ದರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.
2. ಆಟದ ನಂತರ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ನಾಡಿಮಿಡಿತದ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.
3. ಆಟದ ನಂತರ ಉಂಟಾದ ನಾಡಿಮಿಡಿತದ ಹೆಚ್ಚಳ 5 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಇದ್ದ ಪರಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿತು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಸುಮಾರು 24 ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಜನರು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಪೇಶಿಗಳು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಪ್ಲೂರಲ್ ಪೇಶಿಗಳಾಗಿವೆ. ಸ್ಥಿರವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಈ ಪೇಶಿಗಳ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಆಟದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ – 2

ಆಟದ ನಂತರ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ ದರ ಯಾಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು ಎಂಬುದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ CO_2 ಅಳತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಇದರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ವೇಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು ಹಾಗೂ CO_2

ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲೂ ಹೃದಯದ ಒಂದೇ ಬಡಿತದಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಹಾಗೂ ರಕ್ತವು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪುದರಿಂದ ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಆಟದ ನಂತರದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೆಟಾಬೋಲಿಕ್ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುವ CO_2 ಅನುಪಾತಿಕವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡಬೇಕಾದುದರಿಂದ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ – 3

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಟದ ನಂತರ ನಾಡಿ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರ್ಧನೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರವೇ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪಲ್ಸ್ ರೇಖೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಇದರ ಕಾರಣಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

ಹೃದಯ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಓಕ್ಸಿಜನ್ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ co_2 ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಸಣ್ಣನಾಡಿ ಬಡಿತ – ಉಸಿರಾಟದ ದರ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಓಕ್ಸಿಜನ್ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುವ CO_2 ಹೊರಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸದಾ ಆಟವಾಡುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಆಟವಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಆಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಅವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಮೆಟಬೋಲಿಸಂನಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾಡಿಬಡಿತ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ದರದ ಏರಿಳಿತವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಿಗಮನಗಳಿಗೆ ತಲುಪಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.
2. ಮಗು ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದುದರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಏರೋಬಿಕ್ ಹಾಗೂ ಅನರೋಬಿಕ್ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಧಾರಾಳ ಪ್ರಾಣವಾಯು (ಆಕ್ಸಿಜನ್) ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಏರೋಬಿಕ್ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಅನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆ.

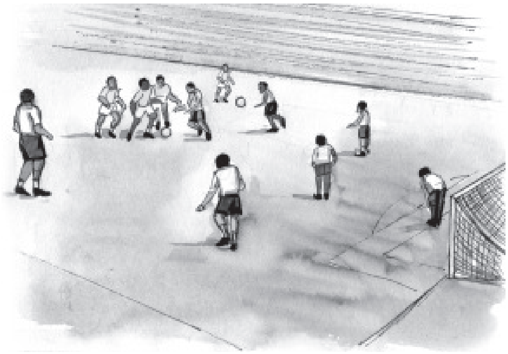
ಚಟುವಟಿಕೆ – 4

ಆಟದ ನಂತರ ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸದ ದರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಹೆಚ್ಚಳ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ಆಟದ ನಂತರ ಶರೀರವು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವ ಸಮಯವನ್ನು ರಿಕವರಿ ಸಮಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೂ ಮಾಡಿರುವ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶರೀರದ ಮೆಟಾಬೋಲಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ರಿಕವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ತಲುಪುವುದು ಮತ್ತು CO_2 ಹಾಗೂ ಲಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿರವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೃದಯ – ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ರಿಕವರಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಇವರು ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಟವು ಕಠಿಣವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹೃದಯ – ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಕಾಣಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ – 5

ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಡಿರಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ತಂಡಕ್ಕೆ ಗೋಲು ಲಭಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಚೆಂಡನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಎಂಡ್‌ಲೈನಿನಿಂದ ಇತ್ತಂಡಗಳೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಪುನಃ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು.



ಮೊದಲಿನ ಆಟದಂತೆ ಆಟದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಆಟ ಮುಗಿದು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ – 5 ರ ಅನುಬಂಧ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಇನ್ನಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ರಂತೆ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ – 6

ಚಟುವಟಿಕೆ – 5, ಚಟುವಟಿಕೆ 1ಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದುವು. ಎರಡು ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಎಟೇಕರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಡಿಫೆಂಡರ್‌ಗಳು ಸದಾ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಆದುದರಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿತ್ತು. ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಆದರೆ ಚಟುವಟಿಕೆ – 5 ಅನರೋಬಿಕ್ಸ್ ಆಗಿತ್ತು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಅಟಾಕ್‌ನಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸುತಿತ್ತು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5ರಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಅಟಾಕ್ ಇದ್ದುದರಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯವು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಒಬ್ಬನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ 60 ಮತ್ತು 100ರ ಎಡೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವವರ ಹೃದಯ ಬಡಿತವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 60 ರಿಂದ ಕೆಳಗೆ ದಾಖಲಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರೀರವು ಆಯಾಸಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಡಾನಿಯಲ್ ಗ್ರೀನಿನ ಈ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ – 7

ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಮತ್ತು 4 ರ ಪಲ್ಸ್‌ರೇಟಿನ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಗುವು ಯಾವ ಇಂಟೆನ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ದಾಖಲಿಸುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು.

ಅಮೇರಿಕಾದ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಮಾನದಂಡ ಅನುಸರಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿದರೆ ಹೃದಯ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

1. *ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷ ಮೀಡಿಯಂ ತೀವ್ರತೆ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆ – ವಾರಕ್ಕೆ 5 ದಿವಸ*

   ಅಥವಾ

   25 ನಿಮಿಷ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆ – ವಾರಕ್ಕೆ 3 ದಿವಸ, ಮೋಡರೇಟ್‌ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೀವ್ರತೆಯ ಸ್ನಾಯುಬಲ ವರ್ಧಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ – ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ದಿವಸ
2. *ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಕರು ಕನಿಷ್ಠ 60 ನಿಮಿಷ ಮೋಡರೇಟ್‌ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೀವ್ರತೆಯ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬೇಕು.*
3. *ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು.*
   - *ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ವೀಡಿಯೋಗೇಂ, ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವ ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.*
   - *ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರಬೇಕು.*
   - *ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬೇಕು.*

ಚಟುವಟಿಕೆ – 8

ಚಟುವಟಿಕೆ 7ರಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಮತ್ತು 5 ರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ ಉಸಿರಾಟದ ದರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅವರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗಬೇಕಾದುದರ ಎಷ್ಟು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಯಿತು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ – 9

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

1. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮೊದಲಾದ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗದಿರಿ.
2. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
3. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಪಾತಿಕವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
4. ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ (ಯೂನಿಟ್ 2 ರಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.)

40 ಸೆಕೆಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಶ್ರಮಕರವಾಗಿದೆ. ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಮುಂದುವರಿಯ ಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ ಕ್ಷಮತೆ ಗಳಿಸಿದ ಒಬ್ಬ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಯಾಗಿ ಸ್ಟೀನ್ ಸೆವರಿನ್ ಸನ್ ಮತ್ತು ಅವರ ವಿವರಣೆಯನ್ನಾಗಿದೆ ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದು.

ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ

ಧೂಮಪಾನವು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೀಲಿಯಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಚಲನರಹಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳು ನೀಗಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಗರೇಟಿನ ಮಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಲ್‌ವಿಯೋಲುಗಳ ಒಳ ಪದರವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕಷ್ಟಕರವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 10

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೃದಯ – ಶ್ವಾಸಚ್ವಾಸ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು.

1. ವಾಯು ಸಂಚಾರ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ತಡೆಗಳು ನೀಗಿ ಸುಗಮವಾಗುವುದು.
2. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಧಿಕ ಶುದ್ಧವಾಯು ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧವಾಯು ಹೊರಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
3. ಟೈಡಲ್‌ವೋಲ್ಯುಂ, ವೈಟಲ್ ಕೆಪಾಸಿಟಿ, VO_2 max ರೆಸಿಡ್ಯೂವಲ್ ಎಯರ್ ಮೊದಲಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಅಧಿಕ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಒಳ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
5. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಏರುಪೇರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

6. ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುದಕ್ಷತೆ, ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಹಾಗೂ CO_2 ಹೊರತಳ್ಳಲ್ಪಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

7. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವಿಕಾಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು (better vascular wall function) ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆಯೇ...

ಅಸ್ತಮವು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವ ಒಂದು ರೋಗವಾಗಿದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗಗಳು ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಮವನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ.

1. *ಸೂಸನ್ ಔಚ್ಛ್ – ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪದಕವೂ ಸೇರಿ ಹಲವು ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಪಡೆದರು.*
2. *ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಹೋಗ್ಸ್‌ಹೆಡ್ – ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಈಜು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 3 ಚಿನ್ನದ ಪದಕವೂ ಸೇರಿ ಹಲವು ಪದಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದರು.*
3. *ಡೊಮಿನಿಕ್ ವಿಲ್‌ಕಿನ್ಸ್ – ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಲ್‌ಸ್ಟಾರ್ ಆಟಗಾರ.*
4. *ಜಾಕಿ ಜೋನಿಯಿನರ್ ಕೆರ್ಸಿ – ಲಾಂಗ್‌ಜಂಪ್, ಹೆಪ್ಟಾತಲನ್ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಚಿನ್ನದ ಪದಕವೂ ಸೇರಿ ಹಲವು ಪದಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು.*

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ದಾಖಲಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರಿ(ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಪಲ್ಸ್) ನಂತರ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ದೀರ್ಘವಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಪಲ್ಸ್ ದಾಖಲಿಸಲು ತಿಳಿಸಿರಿ. ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುವುದು.

2. ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದ ಬಲೂನ್‌ಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿರಿ. ಒಂದು ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸದ ಬಳಿಕ ಒಂದೇ ಸಲ ಬಲೂನಿಗೆ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಸಲು ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಬಲೂನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಬೇಕು. ಇತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ಹಿಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎರಡು ವಾರದ ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಿರಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

2 ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಆಧುನಿಕ ಮಾನವರು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತರಾತುರಿಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ತರಾತುರಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಅವರನ್ನು ಕಠಿಣವಾದ ಶಾರೀರಿಕ – ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳ ಗುಲಾಮರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಕುರಿತು, ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಉಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಘಟಕಗಳ ಕುರಿತು ಈ ಯೂನಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಒತ್ತಡ/ಸಂಘರ್ಷ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿರುವ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಗಳಿಸುವರು.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ – ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆ ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಾರ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಗಳಿಸುವುದು.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

- ಸ್ಟ್ರೆಸ್ (ಒತ್ತಡ / ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ)
  - ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್
  - ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ
  - ಸೈಲೆಂಟ್ ಬೋಲ್ (Silent ball)
  - ಡೀಪ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಸುಗಳು (Deep Breathing Exercises)
  - ಪ್ರೋಗ್ರೆಸಿವ್ ಮಸಲ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ (Progressive Muscle Relaxation)

- ಯೋಗ (Yoga)
  - ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರ ಯೋಗ ದಿನ (International Yoga Day)
  - ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ
  - ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ
  - ಧನುರಾಸನ
  - ಚಕ್ರಾಸನ
  - ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ
- ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರಿಹಾರ ಬೋಧನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
  - ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಿಲಿಟಿ (Flexibility)
  - ಉದರ ಸ್ನಾಯುಕ್ಷಮತೆ
  - ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ಕ್ಷಮತೆ

ಒತ್ತಡ/ಸಂಘರ್ಷ ಎಂದರೇನು?

ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಒತ್ತಡ/ಸಂಘರ್ಷವಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡ (Stress) ಉಂಟಾಗುವುದಿದೆ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊರಗೂ ಒಳಗೂ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೋಸಿಟಿವ್ ಅಥವಾ ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಗುವುದಿದೆ.

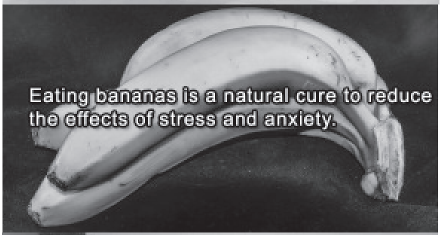
ಮಕ್ಕಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಇಂತಹ ಒತ್ತಡಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಉಂಟಾಗದಿರಬಹುದು. ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಪರಿಸರ, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ವರ್ತನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು

ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮಾರ್ಗಗಳು

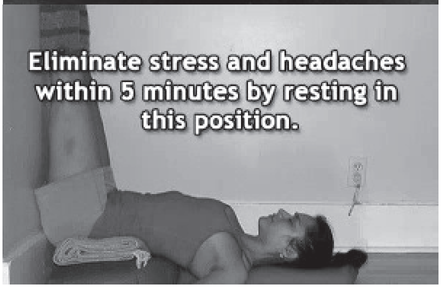
1. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಧಾರಾಳ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಸರಿಯಾದ ದಿನಚರಿ ಮತ್ತು ಸಮಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

3. ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ – ಕೆಫೀನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ, ಆತಂಕ, ಮನೋವೇದನೆ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



5. ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುವ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಓದುವುದು, ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದು, ವಿವಿಧ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಪರಿಧಿ ವರೆಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.



6. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಬೇಕು.

7. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ

ಹಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವುದಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಡವು ಪೊಸಿಟಿವ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಗುವುದಾದರೂ (ಉದಾಹರಣೆ: ಒಂದು ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ) ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಗುವುದಿದೆ. (ಉದಾ: ಅಸೌಖ್ಯ, ಪಕ್ಕನೆ ಉಂಟಾಗುವ ಮರಣ)

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿರುವವರು ಕೂಡಾ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಶಾರೀರಿಕ ನೋವು, ಗಾಯಗಳು ಇತರ ರೋಗಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಪಕ್ಕನೆ ಉಂಟಾಗುವ ಆರ್ಥಿಕ ಅಸುರಕ್ಷಿತತೆ ಎಂಬಿವುಗಳು.

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿರುವುವೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಂದೆ – ತಾಯಿ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವರ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ವಿವಿಧ ಶಾರೀರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳು
2. ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು
3. ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು
4. ಶಾರೀರಿಕ ಅಸೌಖ್ಯಗಳು, ಬಳಲುವಿಕೆ

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಆತಂಕ ಅತಿ ಕಠಿಣವಾಗುವಾಗ ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭೀತಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು (ಉದಾ: ಕತ್ತಲೆಯ ಭಯ, ಒಬ್ಬಂಟಿಗನಾಗಿರಲು ಭಯ, ಅಪರಿಚಿತರನ್ನು ಕಾಣುವಾಗ ಭಯ)
3. ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮನೋಭಾವ ಕಾಣಲ್ಪಡುತ್ತದೆ
4. ಕುಟುಂಬ ವಿಷಯದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

ರಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

ಬಾಲ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ರಕ್ಷಕರ ಸರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಸಕಾಲಿಕ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪದಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

1. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿರಲು ರಕ್ಷಕರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗುವ ವಾತಾವರಣ ಉಂಟಾಗಬೇಕು.
2. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಾಣುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಆಕ್ರಮಣೋತ್ಸುಕತೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರವಿರಬೇಕು. ವಾರ್ತಾ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.

3. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದು ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

4. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಪ್ರೇರಣೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ನೀಡಬೇಕು.
5. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ, ಆಟಕ್ಕೂ ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
6. ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.
7. ಒತ್ತಡದ ದರ ಮಿತಿಮೀರಿ ವರ್ಧಿಸುವುದಾದರೆ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರೀತಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು ರಕ್ಷಕರ ಪ್ರಧಾನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಹಾಗೂ ಮಾಡಬಹುದಾದವುಗಳು

1. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಸಂಗೀತದ ಆಸ್ವಾದನೆಗೆ ಸಮಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅವರವರ ಆಸಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ (Hobby), ಇಷ್ಟವಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಲು ಸಮಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಟ್ಟು ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಒತ್ತಡ/ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೆಂಬುದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇರುವ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳು

ನೂರರಲ್ಲಿ 13 ಮಕ್ಕಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೆಳಗೆ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡದ ದರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಿ ಟೀಮಿನ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಭಾಗವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಇಷ್ಟವಿರುವ ಕ್ರೀಡಾವಿನೋದದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿದರೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇಲ್ಲದಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

2. ಡೀಪ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್

ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಸಮಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಹಿರಿಯರು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಸರಿಯಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

3. ಸ್ನಾಯು ರಿಲಾಕ್ಸೇಷನ್

ಇದು ಇನ್ನೊಂದು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ/ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಗುಂಪುಗಳ ರಿಲಾಕ್ಸೇಷನ್ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಾನುಗತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ ಇದು.

4. ವಿಶ್ವಲ್ ಇಮೇಜಿನರಿ (Visual Imagery)

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಒಂದು ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಲು ತಿಳಿಸಿರಿ. ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳು, ಯಾತ್ರೆಯ ನೆನಪುಗಳು, ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾಪಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು. ಅಂತಹ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಹಾರ ಮಾಡಿಸಿ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿ.

5. ಸೆನ್ಸರಿ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ (Sensory Activity)

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಇಂದ್ರೀಯಗಳ ಉದ್ದೀಪನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ Squeeze ball ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಬೆರಳುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಚಿತ್ರರಚನೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು, ಮರಳಿನಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಾ ಆಡುವುದು ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಜೆನರಲೈಸಿಂಗ್

ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಪಡಿಸಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

7. ಹೋಬಿಸ್ (Hobbies)

ಬಾಲ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವಿನೋದಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವರು. ಇಂತಹ ವಿನೋದಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

8. ಸಂಗೀತ ಆಸ್ವಾದನೆ

ಸುಶ್ರಾವ್ಯ ಸಂಗೀತ ಆಸ್ವಾದನೆಯಿಂದ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಇಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

9. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಬಹಳ ಪ್ರಧಾನವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಜೀವನರೀತಿ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇಂತಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ/ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಚಟುವಟಿಕೆ – 1

ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆ – 1 ರಂತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಿರುವ 7 ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಒಂದು ಮಿತಿವರೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ – ಶಾರೀರಿಕ ಉತ್ತೇಜನ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಆಹಾರಕ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನೀಡುತ್ತಾ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸುವುದು.

ಸೈಲೆಂಟ್ ಬಾಲ್ (Silent ball)

ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಯೋಜನ ಕರವಾದ ಒಂದು ಆಟ ವಾಗಿದೆ ಸೈಲೆಂಟ್‌ಬಾಲ್. ಇದು ಬಹಳ ಆಸ್ವಾದಕರವೂ ಹೌದು. ಮೃದುವಾದ ಅಥವಾ ಚರ್ಮದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಆಡಲು ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳು ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ಮಾತನಾಡುವುದಾಗಲಿ ಶಬ್ಧ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಯಾರ ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೇ ಸಮಯ ಅವರಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಇತರರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸಬಾರದು.
- ಶಬ್ಧಮಾಡುವವರು, ಮಾತನಾಡುವವರು, ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸಿದವರು ಆಟದಿಂದ ಔಟಾಗುವರು. ಕೊನೆಗೆ ಉಳಿಯುವ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ವಿಜೇತರಾಗುವರು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಮತ್ತು 3

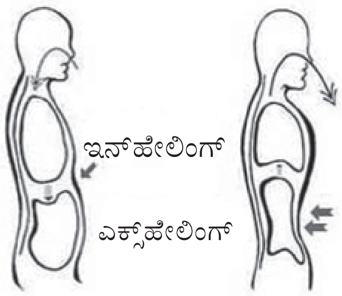
ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆ 2ರ ಪ್ರಕಾರ'ಸೈಲೆಂಟ್ ಬಾಲ್' ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ (ಚಟುವಟಿಕೆ 3) ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ನಂತರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಅನುಭವವನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲು ಹೇಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ವಿವರಣೆಯ ನಂತರ ಅವರನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಚರ್ಚೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿರಿ.

ಚರ್ಚಾ ಸೂಚಕಗಳು

1. ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
2. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
3. ತರಗತಿಯ ಕೋಣೆಯ ಸೌಹಾರ್ದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
4. ಸರಿಯಾದ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
5. ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಆತಂಕ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಮೇಲಿನ ಸೂಚಕಗಳಂತೆ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ ಇಂತಹ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ – ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ, ಉತ್ಸಾಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿ ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಡೀಪ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ (Deep Breathing Exercises)



ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಶಾರೀರಿಕ – ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯೇ 'ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್'.

ಚಟುವಟಿಕಾ ರೀತಿ

1. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
2. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಬಿಟ್ಟು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
3. ಶರೀರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ .
4. ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ (Lower abdomen) ಮಾತ್ರ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಲೂನ್ ಇದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ.
5. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ತುಂಬಿಸಿ ಬಲೂನ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
6. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರ ಬಿಡಿರಿ. ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ಚಪ್ಪಟೆ (Flat) ಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ.
7. ಇಲ್ಲಿಂದ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರಿ.

8. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು 10ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಆವರ್ತಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಟ್ಟು ತದನಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲುಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಒಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸ್ವತಃ ದೂರಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಸುಮ್ಮನಿರುವಾಗ ಡೀಪ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4 ಮತ್ತು 5

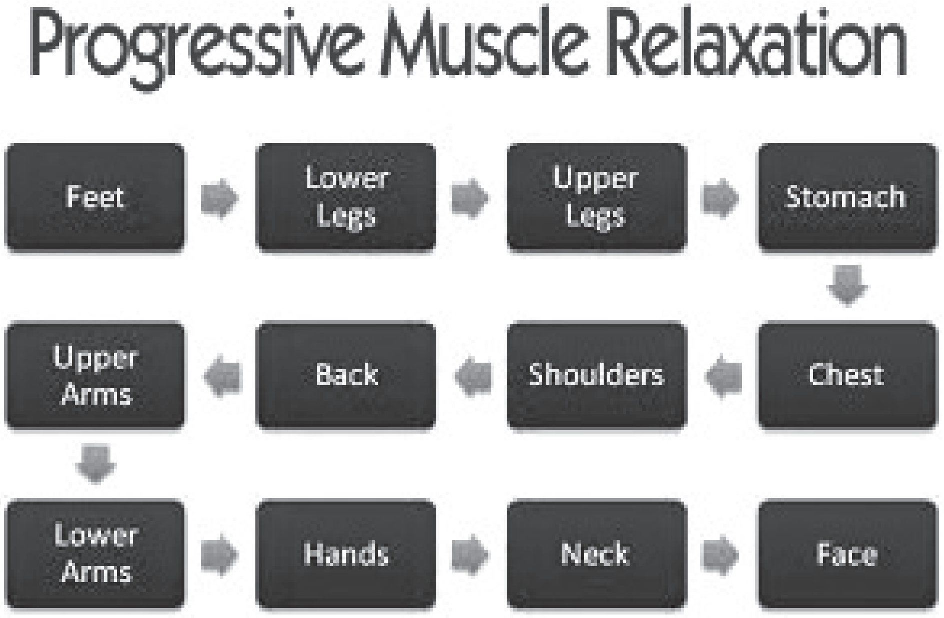
ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆ 4 ರ ಪ್ರಕಾರ ಡೀಪ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್‌ಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಶಾರೀರಿಕ – ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಸರಿಯಾದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇನ್‌ಹೇಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಎಕ್ಸ್‌ಹೇಲಿಂಗ್ ಎಂಬೀ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬೇಕು. ಶರೀರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5 ರ ಪ್ರಕಾರ ಡೀಪ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು/ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಅನುಭವದಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಬೋರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ಡೀಪ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಲಭಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ದಿನವೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೂ, ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಉಂಟಾಗಬೇಕೆಂದೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರೋಗ್ರೆಸಿವ್ ಮಸಲ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ (Progressive Muscle Relaxation)

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಮುಂದಿನ ದಿನದ/ಅವಧಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸ್ನಾಯು ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭಿಸುವುದರ ಮೊದಲಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನಾಯು ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ ಎಂಬ ಆಶಯವನ್ನು ವಿಷದೀಕರಿಸಿ ಅದರ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ಥಳದ ಲಭ್ಯತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿಸಿ ಅಥವಾ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಸರಿಯಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.



ಚಟುವಟಿಕೆಯ ರೀತಿ

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ಚಟವಟಿಕೆಯ ರೀತಿಯನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ (ಸಮಯದೈರ್ಘ್ಯ, ಆವರ್ತನೆ)

1. ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನೇರಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಿರಿ (Wrinkle), 5ಸೆಕೆಂಡ್ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.
2. ಪುನಃ 5ಸೆಕೆಂಡ್ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆರಿಗೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿರಿ. ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.
3. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಿ. ತುಟಿಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಮಡಚಿರಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಈ ರೀತಿ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.

4. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತೆರೆಯಿರಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ. ನಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿರಿ.

5. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಮುಷ್ಠಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿರಿ.

6. ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಾಗಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಗರಿಷ್ಠ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಗೋಡೆಯನ್ನು ತಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿರಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದ ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.

7. ಎರಡು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿರಿ. ಆಗ ಕೈಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬೈಸೆಪ್ಸ್ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಉರುಟಾಗುವುದು. ಗರಿಷ್ಠ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ. ಕೈಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಹಿತಕರವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

8. ಎರಡೂ ಭುಜಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿರಿ. ಭುಜಗಳು ಎರಡು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.

9. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಒಂದು ಚಾಪದಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದು ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.

10. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿದ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿರಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.

11. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿದ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿರಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.

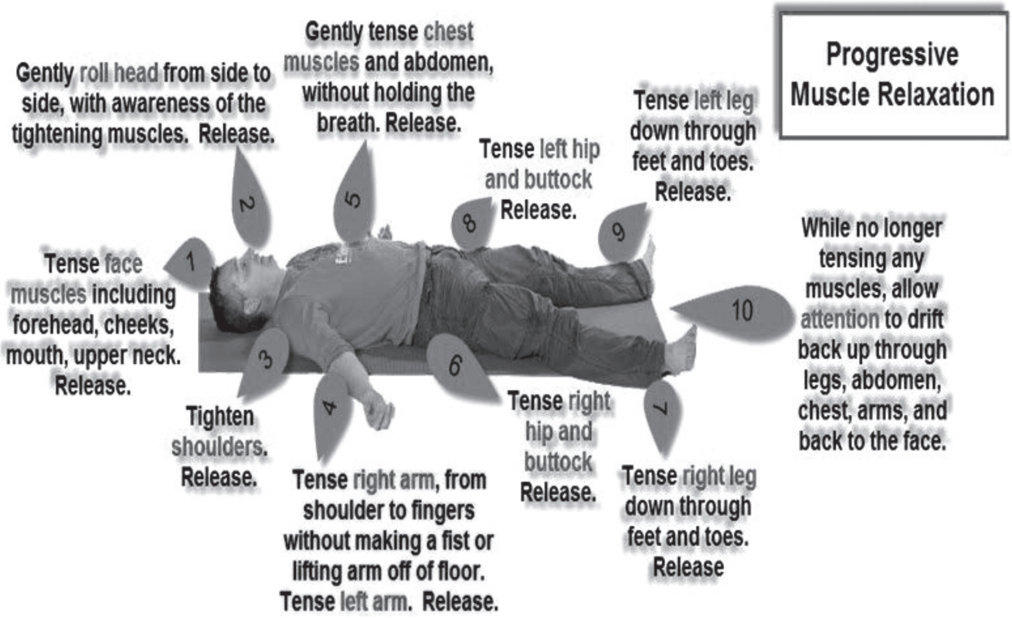
12. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಾಗುವಂತೆ ಇರಿಸಿ ತೊಡೆಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.

13. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು (Toe) ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಹೊಂದುವುದು.

14. ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ವಿರುದ್ಧ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದು ನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.

15. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ಸಮಯ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವುದು. ಅನಂತರ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಆವರ್ತಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ರಿಲಾಕ್ಸ್‌ಗೊಳಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಸ್ವಾದಿಸಿರಿ.

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದುದು



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಫಲಪ್ರದವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರಿಯಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 6 ಮತ್ತು 7

ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆ 6ರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿರುವ ಪ್ರೋಗ್ರೆಸಿವ್ ಮಸಲ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಬಹಳ ಶುಚಿಯಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾದ ವಾತಾವರಣವಿರುವ ಒಂದು ಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಕೊಠಡಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸರಿಯಾದ ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುವುದು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಪ್ರೋಗ್ರೆಸಿವ್ ಮಸಲ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಚಟುವಟಿಕೆ 7ರಂತೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಾಗ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು/ಅನುಭವಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ತದನಂತರ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಓದಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಚಾ ಸೂಚಕಗಳು

1. ಶರೀರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
2. ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
3. ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
4. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
5. ಶಾರೀರಿಕ ಆಯಾಸ, ನೋವು ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಪೂರ್ಣ ಮೇಲ್ನೋಟದಿಂದ ನಡೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ನಾಯು ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬೇಕು.

ಯೋಗ

ಯೋಗಕ್ಕೆ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಇದೆ. ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಕಂಡುಹಿಡಿದ, ಪಂತಜಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕಗೊಳಿಸಿದ ಹಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವೆಂದು ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

20 ನಿಮಿಷದ ಯೋಗ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ 20 ನಿಮಿಷ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿದರೆ, ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದೆಂದು

ಇಲಿನೋಯ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಭಾರತೀಯ ಸಂಶೋಧಕಿ ನೇಹಾಗೋಥೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ 30 ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ನೇಹಾ ಮತ್ತು ಬಳಗವು ನಡೆಸಿದ ತುಲನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನವು ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೇರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಯಿತು. 20 ನಿಮಿಷ ಯೋಗ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೂಡಾ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸರಿಸಾಟಿಯಲ್ಲ.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ (International Yoga Day)

2014 ಡಿಸೆಂಬರ್ 11ರಂದು ನಡೆದ ಐಕ್ಯರಾಷ್ಟ್ರ ಸಭೆಯ ಜನರಲ್ ಅಸಂಬ್ಲಿಯು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಘೋಷಿಸಿತು. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಗಲಿನ ಕಾಲ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ

ದಿನವಾದ ಜೂನ್ 21ನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗದಿನವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗದಿನವನ್ನು 2015 ಜೂನ್21ರಂದು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಮೇರಿಕಾ, ಕೆನಡಾ, ಚೈನಾ, ಭಾರತ ಎಂಬಿವುಗಳು ಸೇರಿ 175 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಈ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದುವು.

Yoga for Harmony & Peace

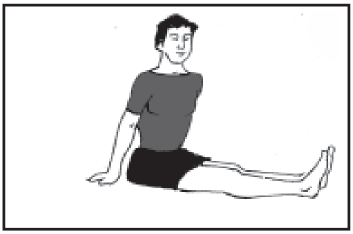
ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನೆಲದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾದ ಶೀಟ್ ಅಥವಾ ಫ್ಲೋರ್ ಮ್ಯಾಟನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.
- ಬೆಳಗ್ಗಿನ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳ ಬಳಿಕ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಿಂತ ಮೊದಲು ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರವಾದರೆ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಪೂರ್ತಿಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಾತ್ರವೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.
- ಸಂಧಿಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುವಂತಹ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ (Warming-up exercises) 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.
- ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ಣತೆ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಲಿಕೆಯೋ, ಏದುಸಿರು ಬಿಡುವಂತೆಯೋ ಇನ್ನಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಶವಾಸನ ಅಥವಾ ಮಕರಾಸನ ಮಾಡಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಶ್ವಾಸ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಶ್ವಾಸ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಒಂದು ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

“ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಯೋಗ”

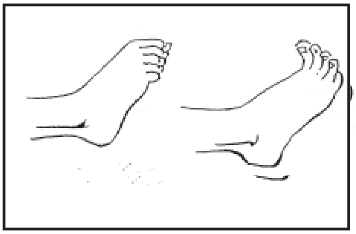
– ಪತಂಜಲಿ

ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದರ ಮೊದಲು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸರಳವಾದ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಆಫ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಸ್‌ಗಳು)



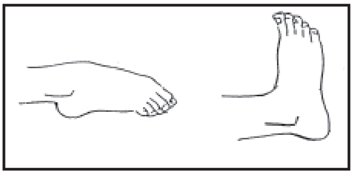
ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಶರೀರದ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

Toe Bending



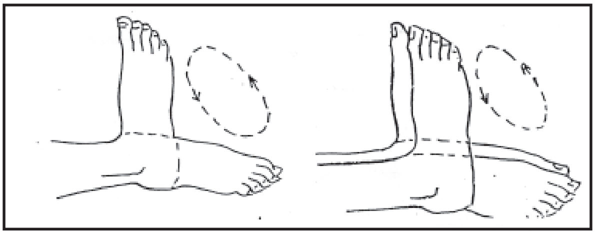
ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರವಾಗಿರಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು (5ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು)

Ankle Bending



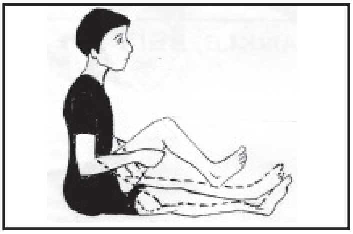
ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಬಾಗಿಸುವುದು (5ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು)

Ankle Rotation



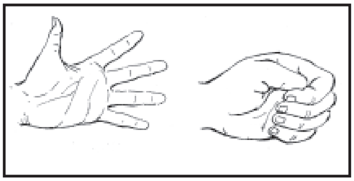
ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು. ಮೊದಲು ಬಲಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು (5ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು) ಬಳಿಕ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಆ ಬಳಿಕ ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿರಿಸಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

Knee Bending



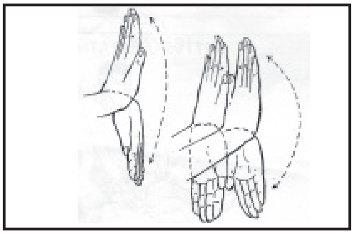
ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಬಲಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಡಿಸುವುದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು. ಬಳಿಕ ಎಡಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು (5 ರಿಂದ 10 ಸಲ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು)

Hand Clenching



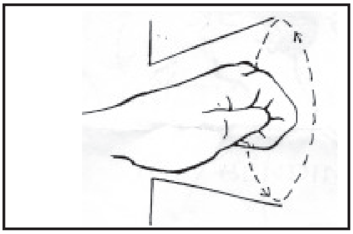
ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು 5–10 ಸಲ ಬಿಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಡಚುವುದು

Wrist Bending



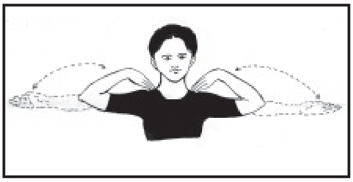
ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೂ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು (5ರಿಂದ 10 ಸಲ ಆವರ್ತಿಸುವುದು)

Wrist Rotation



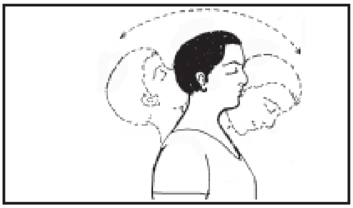
ಎರಡು ಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಬಲಕ್ಕೂ ಎಡಕ್ಕೂ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

Elbow Bending



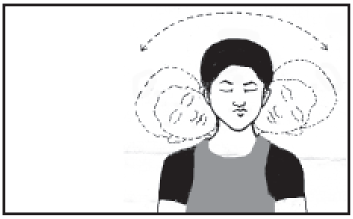
ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಬಿಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಡಚುವುದು (5ರಿಂದ 10 ಸಲ ಆವರ್ತಿಸುವುದು)

Neck up and down



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

Neck side to side



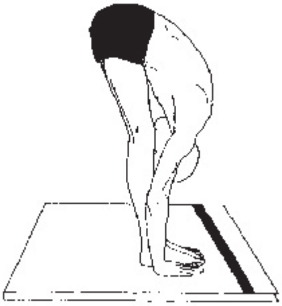
ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 5ಸಲ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಲಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

1. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ
2. ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ
3. ಧನುರಾಸನ
4. ಚಕ್ರಾಸನ
5. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ಚಟುವಟಿಕೆ 8

1. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ



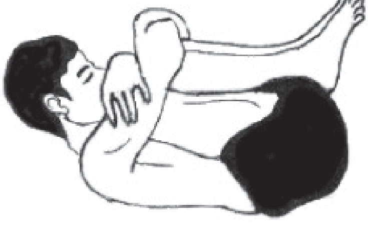
ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳುವುದು. ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕಾಲನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬಾರದು. ತಲೆಯನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಸಮೀಪ ಸೇರಿಸಿಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸೊಂಟದ ದಪ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಪಚನಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 9

2 ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ



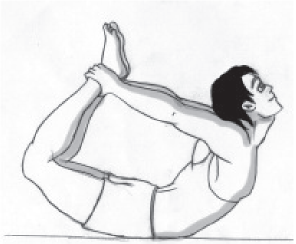
ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಟ್ಟು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಎದೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ ಇಡುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಣೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ತಾಗಿಸುವುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬಿಡಿಸಿ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

1. ಅಸಿಡಿಟಿ, ಪಚನಕ್ರಿಯೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎಂಬೀ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.
2. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
3. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಮಿತವಾಗಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಈ ಯೋಗಾಸನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 10

3. ಧನುರಾಸನ



ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕವುಚಿ ಮಲಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಇಡುವುದು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಡಚುವುದು. ಕೈಗಳನ್ನೆತ್ತಿ ಕಾಲಿನ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು (Ankle) ಹಿಡಿಯುವುದು. ಬಳಿಕ ಕೈಯಿಂದ ಕಾಲನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಎತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಒಂದು ಬಿಲ್ಲಿನ ಆಕಾರದಂತೆ (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ) ಮಾಡುವುದು. ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

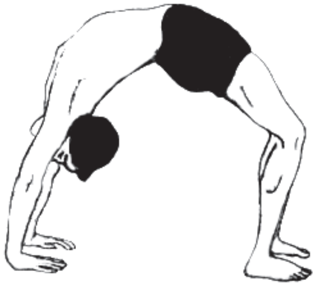
ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

1. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬಹುದು.
2. ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
3. ಶರೀರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಯೋಗಾಸನವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 11

4. ಚಕ್ರಾಸನ

ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಟ್ಟು ಅಂಗಾತ ಮಲಗುವುದು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡು ಭುಜಗಳ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಕವುಚಿ ನೆಲಕ್ಕೊತ್ತಿ ಇಡುವುದು. ಸೊಂಟವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತುವುದು. ಒಂದು ಚಕ್ರದ ಆಕಾರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಮಲಗುವುದು. ಈ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಮೊತ್ತಮೊದಲಾಗಿ ಮಾಡುವವರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುವುದು.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಲಿವರ್, ಕಿಡ್ನಿ, ಪೇಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
- ಹೃದಯ, ಉಸಿರಾಟ ಕ್ಷಮತೆ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಸ್ತಮ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬೊಜ್ಜು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

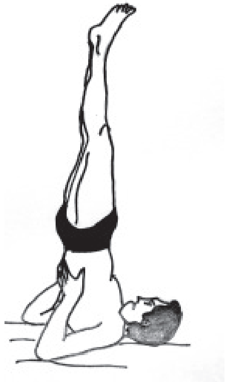
ಚಟುವಟಿಕೆ 12

5. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಟ್ಟು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಡಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮೊಣಕಾಲು ಬಾಗದಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ) ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯ ನಿಂತು ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು ಆಸನವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ
- ಥೈರೋಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ನೆನಪುಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.



ಚಟುವಟಿಕೆ 13

ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆ 13 ರ ಪ್ರಕಾರ 5 ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸುವುದು. ಈ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಅವರಿಗುಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲು ತಿಳಿಸಿರಿ. ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದುದರಿಂದ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ – ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ: ಪರಿಹಾರ ಭೋದನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಲ್ಲವೆ? ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ ಕ್ಷಮತೆ, ಸ್ನಾಯುಬಲ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಶರೀರದ ಬಾಗುವಿಕೆ ಎಂಬಿವುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ತಿದ್ದಿ ಸರಿಪಡಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಇದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕದ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಒತ್ತಡ, ತೀವ್ರತೆ, ಕಾಲಾವಧಿ, ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ (Load, Intensity, Duration, Frequency) ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಾನ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಶಾಲಾಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಭಾಗವಾಗಿಸಿ ಹೊಸ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಇರುವ ಒಂದು ಹೊಸ ಜನಾಂಗವನ್ನು ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಸೋಣ.

ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಿಲಿಟಿ (Flexibility) – ಶರೀರದ ಬಾಗುವಿಕೆ

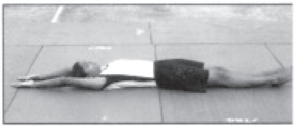
ಮೂಲಭೂತ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಬಾಗುವಿಕೆ ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದುದಾಗಿದೆ . ಸಂಧಿಗಳ ಚಲನೆಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ದರವನ್ನು ಬಾಗುವಿಕೆ ಎನ್ನುವರು. ಸಂಧಿಗಳಿಗೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಉತ್ತಮ ಚಲನಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಲಭಿಸಲು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ದಿನವಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.

ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಬಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ ಅಬ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

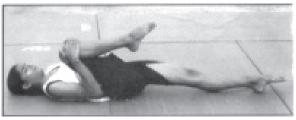
ಚಟುವಟಿಕೆ 14

ಶರೀರದ ಬಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಸಲಿರುವ ವ್ಯಾಯಮಗಳು

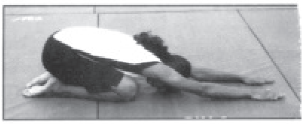
ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗ (Back)



1. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಇಡುವುದು. 5ಸೆಕೆಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಸೂಚಿಸುವುದು.



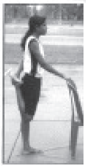
2. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಎರಡು ಕಾಲಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿ ಸಲ 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ತಡೆ ಹಿಡಿದು ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಸೂಚಿಸುವುದು.



3. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೊತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದು. 10ಸೆಕೆಂಡ್ ತಡೆಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

4. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೂ, ಕೆಳಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 5 ಸೆಕೆಂಡ್‌ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಸೂಚಿಸುವುದು. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತಿರುಗಲು ಬಿಡಬಾರದು.

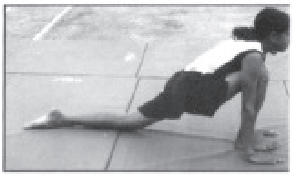
5. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂಬದಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಎಳೆಯುವುದು. 10ಸೆಕೆಂಡ್ ತಡೆ ಹಿಡಿದು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.



6. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೈಚಾಚಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿತಂಬದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವುದು. 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ತಡೆಹಿಡಿದು ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ತಿಳಿಸುವುದು.

7. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು. ತೊಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು. 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ತಡೆಹಿಡಿದು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

8.



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಮಡಚಿರುವ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ದೂಡಿರಿ. ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಅನುಭವವಾಗುವವರೆಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ. 10 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಹೋಲ್ಡ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

9. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಮಂಡಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಬೇಕು. 10 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಹೋಲ್ಡ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

ಚಟುಟವಟಿಕೆ 15

ಮಕ್ಕಳ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆ 15 ಶರೀರದ ಬಾಗುವಿಕೆ (Flexibility) ವರ್ಧಿಸಲು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವ್ಯಾಯಾಮ ರೀತಿಗಳಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಮೂಲಭೂತ ಸಾಧ್ಯ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಸಂಧಿಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ 9 ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕ್ಲಾಸ್‌ರೂಂ, ಆಟದ ಮೈದಾನ ಅಥವಾ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಸಂಭಾಂಗಣವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಿಲಿಟಿಯು ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬೇಕು. ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಿಲಿಟಿಯ ಮೂಲಕ ಲಬಿಸುವ ಮೂಲಭೂತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಿಲಿಟಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

- ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್
- ಸಂಯೋಜನೆ
- ಬಾಗುವಿಕೆ
- ಸಂಧಿಗಳ ಬಾಗುವಿಕೆ/ಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ವೇಗ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುವುದು
- ಶರೀರದ ಚಲನೆಗಳಿಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯದ ಅಗತ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಕಡಿತ

ದಿನನಿತ್ಯದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಭಾಗವಾಗಿ ಬಾಗುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಕ್ರೀಡಾರಂಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯಗಳಿಂದ ವಿಮೋಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು.

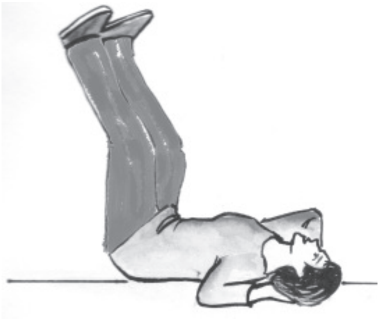
ಚಟುವಟಿಕೆ 16

ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಸಿಟ್‌ಅಪ್‌ನಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬೆನ್ನುನೋವು ಅನುಭವಿಸದವರು ವಿರಳವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಬೆನ್ನಲುಬಿನ ಕೆಳಭಾಗವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲಹೀನತೆಯೇ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಶರೀರದ ಭಾರ ಮತ್ತು ನಾವು ಎತ್ತುವ ಇತರ ಭಾರಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹೊರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯಕೊಳಪಡಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ I

ಲಿಫ್ಟಡ್ ಲೆಗ್ ಕ್ರಂಚ್

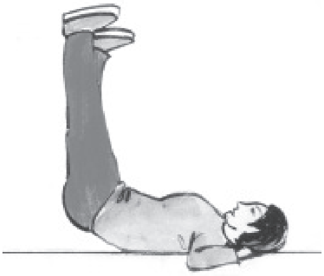


ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿದ ಮ್ಯಾಟಿನ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಲಗಿಸಿರಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಸುಮಾರು 10 ರಿಂದ 20 ಸೆಂ.ಮೀ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ 20 ಸೆಕೆಂಡ್ ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಸರಿಸಿ 15ರಿಂದ 20 ಸಲ ಆವರ್ತಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ II

ಲಿಫ್ಟೆಡ್ ಲೆಗ್ ರಿವರ್ಸ್ ಕ್ರಂಚ್

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿದ ಮ್ಯಾಟಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚದೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸೊಂಟದ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲದಿಂದ



5 ಸೆ.ಮೀ ವರೆಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು 20 ಸೆಕೆಂಡ್ ತೆಡೆಹಿಡಿಯಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಕಾರ್ಯ ದಕ್ಷತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ 15 ರಿಂದ 20 ಬಾರಿ ವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 16 (ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ)

ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆ 16ರ ಪ್ರಕಾರ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಿರುವ ಎರಡು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಯಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ (ಲಿಫ್ಟೆಡ್ ಲೆಗ್ ಕ್ರಂಚ್, ಲಿಫ್ಟೆಡ್ ಲೆಗ್ ರಿವರ್ಸ್ ಕ್ರಂಚ್). ದಿನನಿತ್ಯ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಉದರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ತರಗತಿ ಕೋಣೆ, ಶುಚಿಯಾದ ಸಭಾಂಗಣ ಅಥವಾ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಗೆ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳು ಗಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.

ಉದರ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

- ಅಬ್ಡಾಮಿನಲ್ ಸ್ಟ್ರೆಂತ್
- ಶರೀರದ ಆಕಾರ
- ಸ್ನಾಯುದಕ್ಷತೆ
- ಬ್ಯಾಲನ್ಸ್
- ಸಂಯೋಜನೆ

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು. ದೈನಂದಿನ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಭಾಗವಾಗಿ ಇಂತಹ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದಕ್ಷತೆ

ದೀರ್ಘ ಸಮಯದ ವರೇಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲಿರುವ ಹೃದಯದ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸ್ವಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದಕ್ಷತೆ.

ಧೀರ್ಘ ಸಮಯ ನೆಲೆನಿಲ್ಲುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಶಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಜೀವ ಕೋಶಗಳಿಕೆ ತಲುಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಅವಶಿಷ್ಟಗೆಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದಕ್ಷತೆ ಎನ್ನುವರು. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಂಯೋಜಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದಕ್ಷತೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ LDL (ಕೆಟ್ಟಕೊಬ್ಬು)ನ ಅಳತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು HDL (ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬು) ನ ಅಳತೆಯು ಬಹಳ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 17

ನಡಿಗೆ (Walking)

ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿರುವವರು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಮವೇ ವೇಗದಿಂದ ಮತ್ತು ಕೈ ಬೀಸಿಕೊಂಡಿರುವ ನಡೆತ (Brisk Walking). ದಿನವೂ 30 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದು type - 2 diabetics ನ ತೊಂದರೆಯನ್ನ ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಶೂಸ್ ಧರಿಸಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನಡಿಗೆಯಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಶಮನವಾಗುವುವು.
- ಶರೀರದ ಭಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುವುದು.
- ನೆನಪು ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸೌಂದರ್ಯವೂ ನೆಲೆನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆ 17 ಹೃದಯದ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಕೈಬೀಸಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವುದೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ನಡಿಗೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ನಡಿಗೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು (ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು) ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯ ಆಶಯವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 18

ಈಜುವುದು (Swimming)

ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಈಜು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈಜು ಸಂಧಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಯಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರುದಿನ 15 ಮಿನಿಟು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಈಜಬೇಕು.

ಈಜುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ನಾಯು ಬಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಂಯೋಜಿತ ಚಲನೆ, ಸಮತೋಲನ, ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಬಾಗುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆ 18ರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ, ಶ್ವಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾದ ಈಜುವುದರ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಈಜುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಜುವುದರಿಂದ ಇರುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಆಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 19

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ (Cycling)

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಅತ್ಯಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಸರ ಸೌಹಾರ್ದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ 45 ನಿಮಿಷ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೈಕಲು ತುಳಿದರೆ ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳ ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸಿ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಬೇಕು.

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಿಂದಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ನಾಯುಬಲ, ಬಾಗುವಿಕೆ ಎಂಬಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಸಂಧಿಗಳ ಚಲನೆಯು ತ್ವರಿತಗೊಳ್ಳವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಉತ್ತಮವಾಗಲು ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ 19ರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರದ ಕುರಿತು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿಯಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಆಶಯ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಸಲು ಇರುವ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.
2. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲಿರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು.
3. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ – ಮಾನಸಿಕ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುವುದು.

3 ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಕಾಲಘಟ್ಟಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ನಾವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವೇ ಸ್ವಯಂ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲುಂಟಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ. ಟೆಲಿವಿಷನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್‌ಫೋನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮಾನವನ ಜೀವನಕ್ರಮವನ್ನೇ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಿಸಿದೆ. ಇವು ಮಾನವನಿಗೆ ಗುಣಕರವಾಗಿಯೂ, ದೋಷಕರವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೂ ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೂ ಜೀವಿಸಿದ್ದ ಮಾನವ ಇಂದು ಈ ಮೂರು ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮುಂತಾದ ದುರ್ಗುಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದುವು. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕ್ರಮೇಣ ನಿಂತುಹೋದುವು. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತಹ ದುರ್ಗುಣಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಟಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಬಾಧಿಸಿದುವು. ಇಂದು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಹಲವಾರು ಅಪಘಾತಗಳಿಗೂ, ಅಪರಾಧಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ ಇಂತಹ ದುರ್ಗುಣಗಳಾಗಿವೆ. ನವಮಾಧ್ಯಮಗಳು, ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್‌ಫೋನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ನಮಗುಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ಈ ಪಾಠಭಾಗವು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬೇಕಾದುದರ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ವಿಶದೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾದುದರ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಪ್ರಧಾನ ವಿಚಾರಗಳು

- ಧೂಮಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು
- ಮದ್ಯಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್‌ಫೋನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಅಮಿತ ಉಪಯೋಗದಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಮಕ್ಕಳು ಧೂಮಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಲಾದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಂಧ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಳಿಗೆ ತೂರಿಸಬೇಕು.(ಬಾಲ್‌ಪೆನ್ನಿನ ರಿಫಿಲ್ಲರ್ ಬಳಸಬಹುದು) ನಂತರ ನಳಿಗೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಬಾಟಲಿಯ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ಆ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ತೂರಿಸಬೇಕು. ಬಾಟಲಿಯ ಹಾಗೂ ಮುಚ್ಚಳದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಲು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟನ್ನೋ, ಆವೆಮಣ್ಣನ್ನೋ ಬಳಸಬಹುದು. ಇನ್ನು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿ, ಸಿಗರೇಟನ್ನಿರಿಸಿದ ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಉರಿಸಿ, ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನಳಿಗೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿರುವುದನ್ನು ತೆರೆದು ನೀರು ಹರಿದುಹೋಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಿಗರೇಟು ಉರಿಯುತ್ತಾ ಬಾಟಲಿಯೊಳಗೆ ಹೊಗೆ ತುಂಬುತ್ತಾ ಬರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ನೀರು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋದ ಬಳಿಕ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಬಾಟಲಿಯ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು, ಬದಲಿಗೆ ಟಿಶ್ಯೂಪೇಪರ್/ಫಿಲ್ಟರ್ ಪೇಪರ್‌ನ್ನು ಇಟ್ಟು ರಬ್ಬರ್ ಬೇಂಡಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಕೆಳಭಾಗದ ಕೊಳವೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿರುವುದನ್ನು ತೆರೆದು ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಬಲವಾಗಿ ಊದಬೇಕು. ಆಗ ಹೊಗೆಯು ಟಿಶ್ಯೂಪೇಪರಿನ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ರಬ್ಬರ್‌ಬೇಂಡ್ ಬಿಡಿಸಿ, ಟಿಶ್ಯೂ ಕಾಗದ/ಫಿಲ್ಟರ್ ಕಾಗದ ತೆಗೆದು ನೋಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಟಾರ್, ನಿಕೋಟಿನ್ ಮುಂತಾದ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ನಿಶ್ಚಿತ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಧೂಮಪಾನದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಿಗರೇಟು ಅಥವಾ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ 400ರಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 40ರಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಷಾಂಶಗಳು ಉಳ್ಳದ್ದು ಮತ್ತು 69 ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿವಿಧ ತರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವವುಗಳು ಆಗಿವೆ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಧಮನಿಗಳ ಇಲಾಸ್ಟಿಕತೆಯು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಧಮನಿಗಳು ಸಂಕೋಚಗೊಂಡು ತೆಳುವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿಗಿರುವ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟುಮಾಡುವ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ (ಕ್ಲೋಟ್‌ಗಳಿಗೆ) ಕಾರಣವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕಾಘಾತ (ಮೆದುಳಿನ ಸ್ರಾವ) ಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಸ್ತಮಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಮುಂತಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗಗಳು, ಬಂಜೆತನ, ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ, ತಿಮಿರ, ಅಲ್ಸರ್, ದಂತರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ದಂತಕ್ಷಯಗಳು ಧೂಮಪಾನದ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಸೂಚನೆಗಳು

1. ಧೂಮಪಾನದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಇಲಾಸ್ಟಿಕತೆ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕೋಚಗೊಂಡು ಸಪೂರವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. (Narrow).
2. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಬನ್‌ಮೋನೋಕ್ಸೈಡ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೀಮೋಗ್ಲೊಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗೆ ಓಕ್ಸಿಜನ್ ಸಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
3. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವು ಧಮನಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸೂಚನೆಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನವು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕಗುಣವು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಕೋಚಗೊಳಿಸಿ ಸಪೂರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಸಾಗಾಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಪೇಶಿಯ ಪ್ರವರ್ತನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಓಕ್ಸಿಜನ್‌ನ ಅಭಾವವು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಸೇದುವಾಗ ಶರೀರದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಮೋನೋಕ್ಸೈಡ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಓಕ್ಸಿಜನನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೂ ಆ ಮೂಲಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾದ ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್‌ಮೋನೋಕ್ಸೈಡ್ ಹೆಚ್ಚು ಅಡಕವಾಗಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಈ ಮೂಲಕ ಪಕ್ಕನೆ ಬಲಹೀನತೆಯುಂಟಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗಿ ಧಮನಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಪಥವನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಓಕ್ಸಿಜನ್ ಲಭಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಹೃದಯವು ಹೆಚ್ಚು ಬಲವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಭಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿಂದ ಮಾಡಲು ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ವಾಕ್

ಒಬ್ಬ ಮಗುವನ್ನು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕೋಲನ್ನು ಬಳಸಿ, ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲು 10 ಸಲ ವೃತ್ತ ರಚಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ವೃತ್ತ ರಚಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ವೃತ್ತದ ಎದುರಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿದ 1 ಮೀಟರ್ ಅಗಲ, 10 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಳೆದ ಗೆರೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಬೀಳುವುದಾಗಲಿ

ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಮಗು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೋತುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 10 ಮೀಟರ್ ಹಾದಿ ದಾಟಿದರೆ, ಮಗು ಆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಂದರ್ಭ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಟದ ಮಧ್ಯೆ ಮಗು ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯೂ ಮಕ್ಕಳೂ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

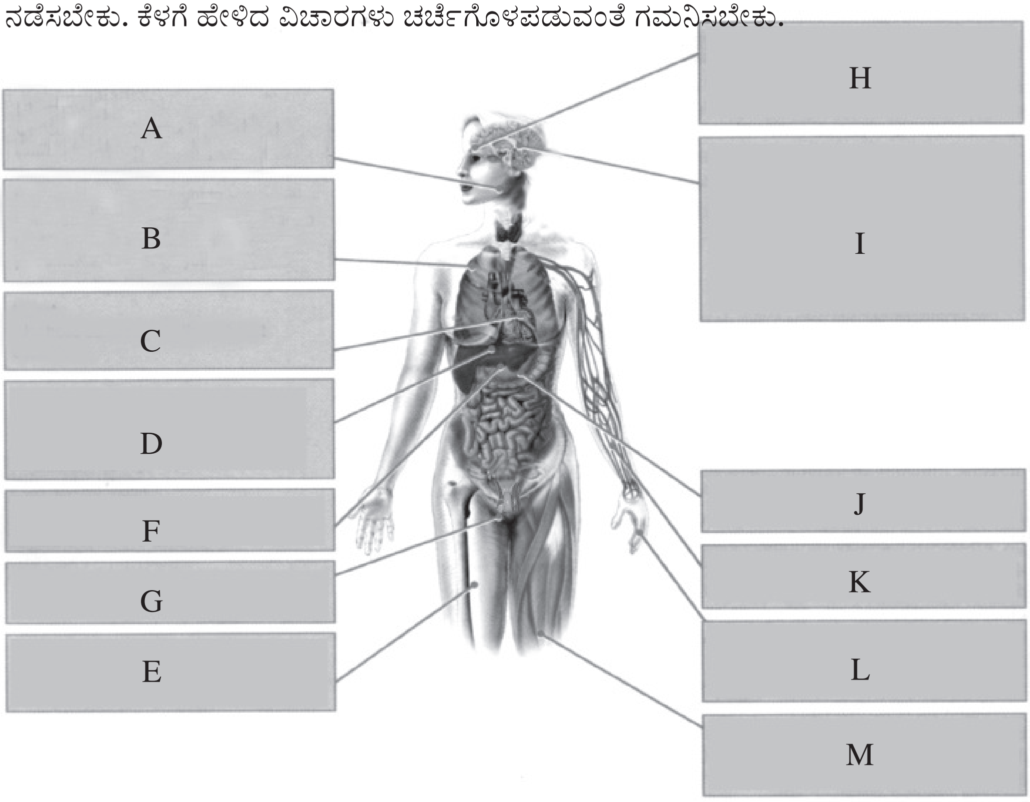
ಬ್ಯಾಲನ್ಸ್ ವಾಕ್ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗೊಳಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಹಾನಿಯನ್ನು A, B, C ಎಂಬೀ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಅವಯವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದಿಸಲು ಸೂಚಿಸುವುದು. ಉತ್ತರ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7

ಮದ್ಯಪಾನವು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದ ವಿಚಾರಗಳು ಚರ್ಚೆಗೊಳಪಡುವಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.



ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಜಲಾಂಶ ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳ ಅಂಶವು ಕ್ರಮಾತೀತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಇದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೇಶಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಟನೆಗಳು ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಾಗುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಗ್ರೋತ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಪೇಶಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪೇಶಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ಣವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ವಿಷಯದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಆಶಯವಿನಿಮಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 8

ಇಂದು ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್‌ಫೋನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಟಾಬ್, ಲಾಪ್‌ಟೋಪ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅಮಿತವಾದ ಬಳಕೆಯು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದು ತೀವ್ರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಸಮಯದ ಕಾಲ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಬರೆಯಲಿ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ಗಳ ಅಮಿತ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳ ಅಮಿತ ಬಳಕೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ (Stress), ಖಿನ್ನತೆ (Depression) ಮಂದದೃಷ್ಟಿ, ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ದೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ.
- ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ತಲೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಗರ್ಭಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್‌ಫೋನ್‌ನ ಬಳಕೆಯು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.
- ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನ ರೇಡಿಯೇಷನ್ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಏರುಪೇರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಲ್ಶೈಮರ್ಸ್, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಎಂಬೀ ರೋಗಗಳು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನ ಅಮಿತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನ ಬಳಕೆ ಹೃದಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆ.
- ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಷಂಡತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನ ರೇಡಿಯೇಶನ್‌ನಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳ ತಾಪವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳು

- ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕಿದೆಯೆಂದು ದೃಢ ಪಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು.
- ಮಾನಿಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತತೆ ಇರಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನ ಮಾನಿಟರ್‌ನಿಂದ 18 ರಿಂದ 30 ಇಂಚುವರೆಗಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಆಯಾಸರಹಿತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಮೊಬೈಲ್‌ಫೋನನ್ನು ನೋಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ 16 ಇಂಚು ದೂರದಿಂದ ನೋಡಬೇಕು.
- ಮೊಬೈಲನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ಕ್ರೀನನ್ನು ನೋಡಬಾರದು.
- ಆಗಾಗ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಹರಿಸಬೇು.
- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಮುಚ್ಚಬೇಕು
- ಫೋನಿನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಹಾಡುಕೇಳುವುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
- ಫೋನಿನ ಸ್ಕ್ರೀನಿನಲ್ಲಿ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ (Zoom) ಮಾಡಿರಬೇಕು.
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್ ಗೇಮುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 9

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಮಿತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪೇಶಿಗಳ ದಣಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲೂ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲೂ ಇರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

1. ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತ ಬಳಿಕ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಾಲ ಹೀಗೆಯೇ ನೋಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹೀಗೆಯೇ ನೋಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತ ಬಳಿಕ ಬಲಗೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿದು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ಎದುರಿಗೆ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಅಲುಗಿಸದೆ

ಚಾಚಿದ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ತಲೆ ಅಲುಗಿಸದೆ, ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮರೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸರಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತ ಬಳಿಕ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೂ, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎಡಭಾಗಕ್ಕೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆ ಅಲುಗಿಸದೆ, ಕಣ್ಗೊಂಬೆಗಳು ಚಲಿಸದೆ, ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮರೆಯಾಗುವ ಕೈಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಆಗಲೂ ದೃಷ್ಟಿ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

5. ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತ ಬಳಿಕ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ, ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ನೆಟ್ಟಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ತುದಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳ ತುದಿಗೆ ನೋಟ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 10

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗುಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 11

ಬಾಲ್‌ವಾರ್ (Ball War)

ಮಕ್ಕಳು ಎರಡುಗುಂಪುಗಳಾಗಲಿ. 5 ಮೀಟರ್ ಅಂತರವಿಟ್ಟು ಮೂರು ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಮಧ್ಯದ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕಾಲ್ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಸಮಾನ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳೂ ಎದುರೆದುರಾಗಿ ಇಕ್ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಗೆರೆಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿಗೂ 3 ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಗುಂಪುಗಳು ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬಾಲನ್ನು ಫುಟ್ಬಾಲ್‌ಗೆ ಗುರಿಯಿಟ್ಟು ಎಸೆದು ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಎದುರಿನ ಗೆರೆ ದಾಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆದಾಗ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಎದುರಿನ ಗೆರೆ ದಾಟಿದರೆ ಎಸೆದ ಗುಂಪಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಎಸೆಯುವ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬಾಲನ್ನು ಯಾವ ಟೀಮಿಗೂ ಶೇಖರಿಸಿ, ಗೆರೆಯ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಎಸೆಯಬಹುದು. ಮೂರು ಫುಟ್ಬಾಲ್‌ಗಳೂ ಎದುರಿನ ಗೆರೆ ದಾಟಿದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಮಧ್ಯದ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದ ವರೆಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ ಗುಂಪು ಜಯ ಗಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೋಢೀಕರಣ

ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನಗಳಂತಹ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್‌ಫೋನ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ಅಮಿತವಾದ ಬಳಕೆಯು ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಭೀಕರವಾದ ವಿಪತ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಪತ್ತಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಎರಡು ವಿಷಕಾರೀ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರು ಬರೆಯಿರಿ.

   ಟಾರ್, ನಿಕೋಟಿನ್, ಹೈಡ್ರಜನ್ ಸಯನೈಡ್, ಬೆನ್‌ಸೀನ್, ಮೆಥನೋಲ್, ಅಸಟಿಲಿನ್, ಫೋರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ್, ಅಮೋನಿಯ, ಆರ್ಸೆನಿಕ್, ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ., ಕಾರ್ಬನ್‌ಮೋನೋಕ್ಸೈಡ್.

2. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಓಕ್ಸಿಜನ್‌ನ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಯಾವುದು?

   ಕಾರ್ಬನ್ ಮೋನೋಕ್ಸೈಡ್

3. ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಫೋನ್‌ನಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಅಂತರವೆಷ್ಟು?

   16 ಇಂಚು

4. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಪೇಶಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಯಾವುದು?

   ಗ್ರೋತ್ ಹಾರ್ಮೋನು

4 ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನ ಕ್ರಮ

ಜೀವನಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಚ್ಯುತಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಲಘಟ್ಟದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ಬೋಧೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಹಲವು ಮೌಲ್ಯಗಳೂ ಮನೋಭಾವಗಳೂ ನಾವರಿಯದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಶಿಸ್ತು, ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ, ಸಹಕಾರ, ಸತ್ಯಸಂಧತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಾಯತ್ತಗೊಳಿಸಿ ಉತ್ತಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆಟಗಳು ಉತ್ತಮವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೂ ಆಗಿವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಜೀವನ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಯೌವನವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಒಳಗೊಂಡ ಅಂಶಗಳು

- ಸಹಭಾಗಿತ್ವ
- ಸಹಾನುಭೂತಿ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಜ್ಞಾನ (ಬೋಧೆ)
- ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ವಿಕಾಸಕ್ಕೂ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿವೆ.

ಉದಾ: ಒಂದು ಹುಲಿಯನ್ನು ಪಂಜರದೊಳಗೆ ಬಂಧಿಸಿಟ್ಟರೆ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯವು ಕ್ಷಯಿಸುವುದಾಗಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಅದರ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಹಿಡಿಯುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಪಂಜರದೊಳಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಅವುಗಳ ಕೊಳ್ಳೆ ಹಿಡಿಯುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲವೇ? ಮನುಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಯಂತ್ರ – ಇವೆರಡರೊಳಗಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಯಂತ್ರವು ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಆತನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸ್ವಂತ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬೇಕಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಜೀವನ ಕ್ರಮಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಔಷಧಿಗಳಿಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಹಣದ ಮೂರನೇ ಒಂದಂಶವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಯಿಸಿದರೆ ಕೋಟಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಿ ಬೃಹತ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

‘ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಕ್ಷರತೆ ಗಳಿಸಿದ ರಾಜ್ಯವೆಂಬ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ನಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಗಳಿಸಿದ ರಾಜ್ಯ ಎಂಬ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ ಗಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.’

ಚಟುವಟಿಕೆ ಪುಸ್ತಕದ ಓದಿನ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಓದಿ ಸಮಾನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಗುಣಪಾಠ ಯಾವುದೆಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು.

ಸೂಚನೆಗಳು

- ಸಹವರ್ತಿತ್ವ
- ಸಹಾನುಭೂತಿ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಇವಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕಪ್ರಾಯದಿಂದಲೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೂಢಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಹೂ ಈಸ್ ಮಿಸ್ಸಿಂಗ್ (ಕಾಣೆಯಾದವರು ಯಾರು?)

ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಚಯವುಳ್ಳವರೋ ಎಂಬುದಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾನೆ.(ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಉತ್ತರವಾಗಿದ್ದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುವುದು) ಹೌದು ಎಂದು ಉತ್ತರವಾದರೆ ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಒಬ್ಬ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಶಬ್ದಮಾಡದೆ ತರಗತಿಯ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಅಡಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ಥಾನ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿನ ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ಹೊರಗೆ ಹೋದ ಮಗುವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹೆಸರು ಹೇಳಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಸಮಯ ಕೊಡಬಹುದು. ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಸಂದರ್ಭ ಒದಗಿಸಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. 1 ಮಿನಿಟಿನೊಳಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಬೇಕು. ಆಟದಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲಲು ಇತರರನ್ನೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಈ ಆಟದ ಮೂಲಕ ನಿರೀಕ್ಷಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಹವರ್ತಿತ್ವ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೋಧೆ, ಗೆಳೆತನ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನನಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಓದಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳುವುದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉತ್ತರ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

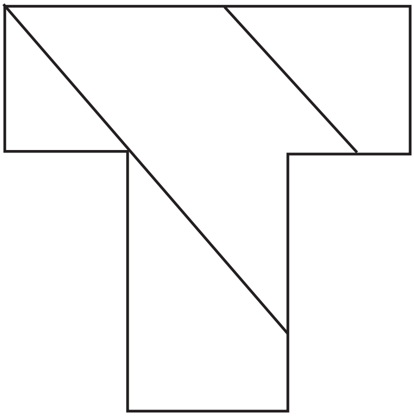
Q. 1	A - 0	Q. 2	A - 2	Q. 3	A - 0
	B - 1		B - 0		B - 1
	C - 2		C - 1		C - 2
Q. 4	A - 1	Q.5	A - 1	Q. 6	A - 1
	B - 2		B - 0		B - 0
	C - 0		C - 2		C - 2

ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ಯಸಂಧತೆಯುಳ್ಳವರೂ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡುವವರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಒಗ್ಗಟ್ಟು

ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ದಪ್ಪವಾದ ಕಾಗದವೊಂದನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಡಬೇಕು.



ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಈ ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಈ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ವೇಗವಾಗಿ ಒಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಅಕ್ಷರ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಇತರ ಗುಂಪಿನವರು ಇವರು ನಿರ್ಮಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಾರದು. 1 ನಿಮಿಷ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಹಕಾರವೂ, ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಇರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ವಿಜಯಕರವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶದೀಕರಿಸುವುದು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವೀ ಜೀವನಕ್ಕಗತ್ಯವಾದ ಇತರ ಹಲವು ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂಲ್‌ವಾಲಿ ಅಂತಹ ಒಂದು ಆಟವಾಗಿದೆ.

ಚಟುಟಿಕೆ 4

ಕೂಲ್ ವಾಲಿಬಾಲ್

ಕೂಲ್‌ವಾಲಿ ಎಂದರೆ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನವೀಕರಣಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಂದುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಘಟನಾ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿ ಆಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ FIVB ಆರಂಭಿಸಿದ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ.

ಆಟದ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟಗಳು

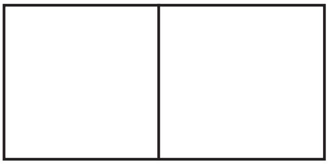
- ಆರಂಭದ ಆಟಗಾರರು (8–10 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ) ಸ್ಟೇಜ್–1
- ಯೂತ್ (11–12 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ) ಸ್ಟೇಜ್–2
- ಯೂತ್ (13–15 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ) ಸ್ಟೇಜ್–3

ನಿಯಮಾವಳಿ

- ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಸದಸ್ಯರು.
- ಸದಸ್ಯರು ಅದಲು ಬದಲಾಗಿ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಆಟ ರ್‍ಯಾಲಿ ಸಿಸ್ಟಂನಲ್ಲಿ 25 ಪೋಯಿಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ತ್ರೀ ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಗಿದೆ.
- ಪ್ರತಿ ಸೆಟ್ಟಿಗೂ ಪರಮಾವಧಿ ಸಮಯ 10 ನಿಮಿಷ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.
- ಎರಡೂ ಗುಂಪುಗಳೂ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಎರಡು ಪೋಯಿಂಟ್ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸಿದ ಟೀಂ ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಆಟ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂಘಟಿಸಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯರನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು.

ಕೋರ್ಟ್

- ಸ್ಟೇಜ್ – 1 (8–10 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ) - 8×4 ಮೀ.
- ಸ್ಟೇಜ್ – 2 (11–15 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ) - 12×6 ಮೀ.
- ಎಲ್ಲಾ ಗೆರೆಗಳೂ 5 ಸೆ.ಮೀ. ಅಗಲವಿರಬೇಕು.



ನೆಟ್/ ಉಪಕರಣಗಳು

- ಆರಂಭದ ಆಟಗಾರರಿಗೆ (8–10 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ) – 2 ಮೀ.
- ಯೂತ್ (11–12 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ) – 2.12 ಮೀ.
- ಯೂತ್ (13–15 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ) – 2.24 ಮೀ.
- ಸೈಡ್‌ಲೈನ್‌ನಿಂದ 500 ಸೆ.ಮೀ. ಹೊರಗೆ 2.50 ಮೀ. ಎತ್ತರವುಳ್ಳ ಕಂಬಗಳನ್ನು ನೆಡಬೇಕು.
- ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಮಿನಿವಾಲಿಬಾಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆಡುವ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳು ಇದಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೂಲ್‌ವಾಲಿ ಆಟದ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ಸಹವರ್ತಿತ್ವ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜ್ಞಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕಿಂಕ್ಲೈಸ್ಟೇರ್ಸ್–ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ

ಕಿಂಕ್ಲೈಸ್ಟೇರ್ಸ್–ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಓದಲು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಜೀವಿತ ಕಾಲವಿಡೀ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ದೈಹಿಕಕ್ಷಮತೆ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲೂ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಕ್ಲೈಸ್ಟೇರ್ಸ್‌ನ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ದೂರವುಳಿದ ಅವರು ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತ ಬಳಿಕ ಪುನಃ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ವಿಜಯಗಳಿಸಿದರು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅವರು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾದುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬಹುದು.

ಏಜಿಂಗ್ (Aging)

ಏಜಿಂಗ್ (Aging) ಎಂದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಉಟಾಗುವ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಒಬ್ಬಾತ ಜನನದಿಂದ ತೊಡಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತವನ್ನೂ ದಾಟಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿ ಹೋಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಏಜಿಂಗ್ (Aging) ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಹಂತಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಗುವಾಗ, ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ–ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸುವ ಪಕ್ವತೆ (ಪ್ರೌಢತ್ವ) ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾದ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ (Healthy Aging) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಾಲಘಟ್ಟಕ್ಕೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳಿಗೂ ಅನುಸರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯತ್ತ ಸಾಗಿ ಜೀವನ ಚಕ್ರ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಇಂದು ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ತೊಡಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ವರೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗುಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕ್ರಮತಪ್ಪಿದ ಜೀವನಶೈಲಿ(ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ) ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಆಮಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಿ, ಉತ್ತಮವಾದ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ರೂಪುಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾದ ವಯಸ್ಸೇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಈ ಪಾಠಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿನ ಸಂಭಾಷಣೆ

ಮಕ್ಕಳು ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಓದಿದ ಬಳಿಕ ಕಂಡುಕೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಆಧುನಿಕ ಲೋಕದ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಿಂದಲೂ, ಔಷಧಿಗಳ ದುರುಪಯೋಗದಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ನಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಾವದಿಂದ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರು ಕೂಡಾ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಮನಗಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಜೀವಿತ ಕಾಲವಿಡೀ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಒಂದು ವೀಕ್ಲಿಪ್ಲಾನ್ ತಯಾರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ದಿನ	**ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 30 ಮಿನಿಟು**	**ಸಂಜೆ 30 ಮಿನಟು**
ಸೋಮವಾರ	ರೆಸಿಸ್ಟನ್ಸ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್	ವಾಲಿಬಾಲ್
ಮಂಗಳವಾರ	ಯೋಗ	ಫುಟ್ಬಾಲ್
ಬುಧವಾರ	ಏರೋಬಿಕ್ಸ್	ಕ್ರಿಕೆಟ್
ಗುರುವಾರ	ರೆಸಿಸ್ಟನ್ಸ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್	ಈಜು
ಶುಕ್ರವಾರ	ಯೋಗ	ಜನಪದ ಕ್ರೀಡೆಗಳು
ಶನಿವಾರ	ರೆಸಿಸ್ಟನ್ಸ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್	ವಾಲಿಬಾಲ್
ಆದಿತ್ಯವಾರ	ವಿರಾಮ	ವಿರಾಮ

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸಬಾರದಂತಹ ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳು

ಪಾಲಿಸಬಹುದಾದವುಗಳು	**ಪಾಲಿಸಬಾರದಂತಹವುಗಳು**
• ಮಾನಸಿಕೋಲ್ಲಾಸ	• ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ
• ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ	• ಅಮಿತಾಹಾರ
• ವಿಶ್ರಾಂತಿ	• ಮದ್ಯಪಾನ
• ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ	• ಸಿಗರೇಟು
• ವ್ಯಾಯಾಮ	• ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು
• ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಜೀವನ ಕ್ರಮ	• ಅಮಿತವಾದ ಕೆಲಸದ ಭಾರ
• ಶುಚಿತ್ವ ಬೋಧೆ	• ಅಮಿತವಾದ ಶರೀರ ಭಾರ

ಹೆಚ್ಚು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸೂಚಕಗಳು

1. ಹೂ ಈಸ್ ಮಿಸ್ಸಿಂಗ್ ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ವಿಜಯಗಳಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಘಟಕ ಯಾವುದು?

   B. ಸಹವರ್ತಿತ್ವ

2. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಯಾವುದು?

   B. ವ್ಯಾಯಾಮ

3. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

   B. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜ್ಞಾನ

5 ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಪೋಷಕಾಹಾರ

ಆಹಾರವು ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಲಭೂತ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ಆಹಾರದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಘಟಕಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಪೋಷಕಾಹಾರ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಪೋಷಕಾಹಾರದ ಅಭಾವವು ಶರೀರವನ್ನು ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕಾಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಹಾರದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯು ದಢೂತಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆವಶ್ಯಕವಾದ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ? ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳು, ದಢೂತಿತನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನುಈ ಪಾಠಭಾಗವು ವಿಶದೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

ಒಳಗೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳು

- ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು
- ಪೋಷಕಾಹಾರ
- ಪಿಷ್ಟ (Carbohydrate)
- ಸಸಾರಜನಕ (Protein)
- ಕೊಬ್ಬು (Fat)

- ಜೀವಕಗಳು (Vitamins)
- ಧಾತುಗಳು (Minerals)
- ನೀರು (Water)
- ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ
- ದಢೂತಿತನ

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಮಕ್ಕಳು ತಯಾರಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ನಡೆಸುವುದು. ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದ ಸೂಚಕಗಳು ಟಿಪ್ಪಣಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿವೆಯೋ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು.

ಸೂಚಕಗಳು

1. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
2. ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುವಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
3. ದಿನಾಲು ಮೂರು ಹೊತ್ತು(ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ರಾತ್ರಿ) ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
4. ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಬೇಕು.
5. ದಿನಾಲು 2–3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
6. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಧಾನ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.
7. ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಆಹಾರಗಳು, ಪಾನೀಯಗಳು, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.
8. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಪೋಷಕಾಹಾರ

ಮಾನವನ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯ ಲಭಿಸುವುದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗನುಸರಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಸ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೂ ಗುಣದಲ್ಲೂ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೋಷಕಾಹಾರ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪೋಷಕಾಹಾರವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಆರು ಘಟಕಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಚೈತನ್ಯ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಧಾತುಗಳು, ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನೀರು ಚೈತನ್ಯ ಉತ್ಪಾದಿಸದಿದ್ದರೂ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ.

1. ಪಿಷ್ಟ (Carbohydrate)

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಧಾನ ಮೂಲವು ಪಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಡಗಿದ ಪಿಷ್ಟವು ಜೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಚಿಕ್ಕ ಘಟಕವಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಶರೀರ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಹ್ರಸ್ವಸಮಯದಿಂದ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಪಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಶರೀರದ ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲೂ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲೂ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಆಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪಿಷ್ಟವು ಆ ಬಳಿಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪಿಷ್ಟವಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕೂಡಾ ಬಲಹೀನತೆಯ ಚೈತನ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ಬಳಸ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಅಳತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ನಿತ್ರಾಣ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ ಸಮಯದ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವವರಿಗೆ 1 ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ಶರೀರಭಾರಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ 8ರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂ ಪಿಷ್ಟವೂ, ಪೇಶೀಬಲ ವೇಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಆವಶ್ಯವಿರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ 5ರಿಂದ 6 ಗ್ರಾಂನವರೆಗೆ ಪಿಷ್ಟವೂ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

2. ಸಸಾರಜನಕ (Protein)

ಸಸಾರಜನಕವು ಶರೀರದ ಕೋಶಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಹಾಲು ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಸಾರಜನಕ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪೇಶಿಗಳ ಶಕ್ತಿ, ಗಾತ್ರ ಇವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಕುಸ್ತಿ, ಶೋಟ್‌ಪುಟ್ ಮುಂತಾದ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಸಸಾರಜನಕ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೌಢ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 1 ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ಶರೀರ ಭಾರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಸಾರಜನಕವು ಸಾಮಾನ್ಯ 0.8 ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ತಗಲುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಿಗೆ 1.4 ಗ್ರಾಂ, ತುಂಬಾ ಸಮಯ ವೆಯ್ಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಿಗೆ 1.7 ಗ್ರಾಂ ಆಗಿದೆ.

3. ಕೊಬ್ಬು (Fat)

ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪಿಷ್ಟ, ಸಸಾರಜನಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯದ ಇಮ್ಮಡಿಯಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಎಂಬಿವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದುಂಟಾಗುವ ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 20 ಶೇ.ದಿಂದ 35ಶೇ.ದ ವರೆಗೆ ಚೈತನ್ಯವು ಆಹಾರದ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಲಭಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪೇಶಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ವಿಟಾಮಿನುಗಳು (Vitamins)

ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುವುದಿದ್ದರೂ, ಉಳಿದವುಗಳು ಲಭಿಸುವುದು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ತಯಾಮಿನ್, ರೈಬೋಫ್ಲೊವಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಇರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಮಾಂಸ, ಟೋಮಾಟೋ, ಮೀನು, ಗೇರುಬೀಜ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಟಾಮಿನುಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಟಾಮಿನುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ವಿಲೀನತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಎರಡಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುವವುಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುವವುಗಳು. A, D, E, K ಎಂಬೀ ವಿಟಾಮಿನುಗಳು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. B ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು C ವಿಟಾಮಿನ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಧಾತುಗಳು (Minerals)

ಧಾತುಗಳು ವಿಟಾಮಿನುಗಳಂತೆ ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪೋಷಕ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಫೋಸ್ಫರಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಕೋಪ್ಪರ್, ಸಿಂಕ್, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಅಯರ್ನ್, ಅಯೋಡಿನ್ ಮುಂತಾದುವು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ/ಫೋಸ್ಪರಸ್	-	ಎಲುಬುಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪೇಶೀ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
ಅಯರ್ನ್ (ಕಬ್ಬಿಣ)	-	ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಓಕ್ಸಿಜನ್‌ನನ್ನು ಶರೀರ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಸೋಡಿಯಂ	-	ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ನರಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಪೊಟೇಶಿಯಂ	-	ಹೃದಯದ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನರಗಳ ಉದ್ದೀಪನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಶರೀರದಿಂದ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ತುಂಬಾ ಧಾತಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಉಪ್ಪು, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಿತವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

6. ನೀರು (Water)

ನೀರು ಶರೀರದ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನವಾದ ಪೋಷಕಾಹಾರ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರ ಭಾಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ 70 ಶೇ. ನೀರು ಆಗಿದೆ. ಆಹಾರದ ಜತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಲ್ಲದೆಯೂ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ನೀರು ಶರೀರದ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಜಲದ ಪ್ರಧಾನ ಮೂಲ. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಬೆವರು, ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಎಂಬಿವುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ನೀರು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಶರೀರಕ್ಕೆ 3–4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾದ ಶರೀರದಿಂದ ಧಾರಾಳ ನೀರು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಗಾಗ ನೀರು ಕುಡಿದು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಕ್ರೀಡಾ ವಿಭಾಗಗಳು	ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಮೂಲ
	1. ಪಿಷ್ಟ 2. ಕೊಬ್ಬು 3. ಸಸಾರಜನಕ	ಅಕ್ಕಿ, ಗಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳು, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳು, ಕಬ್ಬು, ಜೋಳ.
	1. ಸಸಾರಜನಕ 2. ಪಿಷ್ಟ 3. ಕೊಬ್ಬು	ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಬೀನ್ಸ್, ಅಕ್ಕಿ, ಗಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು
	1. ಸಸಾರಜನಕ 2. ಪಿಷ್ಟ 3. ಕೊಬ್ಬು	ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು
	1. ಪಿಷ್ಟ 2. ಕೊಬ್ಬು 3. ಸಸಾರಜನಕ	ಅಕ್ಕಿ, ಗಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು, ಕಬ್ಬು, ಜೋಳ

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಉತ್ತರವೃತ್ತ

ಆಟದ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೃತ್ತ ರಚಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ A ಎಂಬ ಹೆಸರು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. A ಎಂಬ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಲೂ 10 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ 6 ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪಿಷ್ಟ, ಸಸಾರಜನಕ, ಕೊಬ್ಬು, ವಿಟಾಮಿನ್, ಧಾತುಗಳು, ನೀರು ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು

ಸಮಾನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ 4 ಗುಂಪುಗಳಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಿಂದ ಇಬ್ಬರಂತೆ ಒಟ್ಟು 8 ಮಂದಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವವನೊಂದಿಗೆ A ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವವನ ಪ್ರಶ್ನೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಇವರು ಇವರಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಪೋಯಿಂಟ್‌ನಂತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಇಬ್ಬರಂತೆ ಬಂದು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಾಗಿ A ಎಂಬ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿದು ಹತ್ತನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉತ್ತರದ ಬಳಿಕ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸಿದ ಟೀಂ ವಿಜಯ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

1. ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಪೋಷಕಾಹಾರ ಘಟಕ ಯಾವುದು?

   ಸಸಾರಜನಕ

2. ಶರೀರ ಭಾರದ 70 ಶೇ. ಇರುವ ಪೋಷಕಾಂಶ ಯಾವುದು?

   ನೀರು

3. ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಬಲ ಕೂಡುವಂತಹ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫೋಸ್ಪರಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಯಾವ ಘಟಕವಾಗಿದೆ?

   ಧಾತುಗಳು

4. ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಧಾನ ಮೂಲವು ಪೋಷಕಾಹಾರದ ಯಾವ ಘಟಕವಾಗಿದೆ?

   ಪಿಷ್ಟ

5. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಘಟಕವು ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ?

   ವಿಟಾಮಿನ್

6. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಘಟಕವು ಶರೀರದ ಅಡಿಪಸ್ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ?

   ಕೊಬ್ಬು

7. ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ Muscle Atrophy (ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪೇಶಿಗಳ ಸಂಕೋಚನ) ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ?

   ಸಸಾರಜನಕ

8. ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಆಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವ ಪೋಷಕಾಂಶವು ಯಾವುದು?

   ಪಿಷ್ಟ

9. ಪೇಶಿಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪೋಷಕಾಂಶ ಯಾವುದು?

   ಸಸಾರಜನಕ

10. ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶ ಯಾವುದು?

   ಕೊಬ್ಬು

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ (ಅಂಕ ನೀಡುವುದು)

- ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಳಿಕ ಅನುಯೋಜ್ಯವಾದ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಲು ತಗಲುವ ಸಮಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕನಿಗೆ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು.
- ಅನುಯೋಜ್ಯವಾದ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಗುಂಪಿಗೆ 1 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಟೀಮ್‌ನ ಇಬ್ಬರೂ ಅನುಯೋಜ್ಯವಾದ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿದ್ದರೆ ಟೀಮಿಗೆ 2 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಬಳಿಕ ಗುಂಪಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸದಸ್ಯರು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮುಗಿದಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವ ಗುಂಪು ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (Dehydration)

ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಜಲವೇ ಶರೀರದ ನೀರಿನ ಪ್ರಧಾನಮೂಲ. ಶರೀರದ ಭಾರದ ಸುಮಾರು 70 ಶೇ. ನೀರು ಆಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಕ್ರಮೀಕರಣ, ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಹೊರತಳ್ಳುವಿಕೆ ಎಂಬೀ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿದೆ. ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಬೆವರುಗಳ ಮೂಲಕ ನೀರು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

"ಶರೀರದ ಜಲಾಂಶವು ಕ್ರಮಾತೀತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ".

ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ತಗಲುವ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಅಳತೆ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಶರೀರ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸರಿಯಾದ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ನಿಜರ್ಲೀಕರಣದ ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಸೂಚಕಗಳು	ಕಾರಣಗಳು
1. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು	1. ತೀವ್ರವಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ
2. ಹವಾಮಾನ	2. ತಲೆಸುತ್ತುವುದು
3. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	3. ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ಇರುವ ತೊಂದರೆ
4. ವಾಂತಿಬೇದಿ	4. ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ
5. ಮದ್ಯಪಾನ	5. ಮೂತ್ರಕ್ಕಿರುವ ತೀವ್ರವಾದ ವಾಸನೆ

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು

ತೀವ್ರವಾದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಪತ್ತಾಗಿದೆ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಹಣ್ಣಿನರಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಾಂತಿಬೇಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ, ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮಧ್ಯದ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಳಿಕ ನೀರು ಕುಡಿದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ದಢೂತಿತನ (Obesity)

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಶರೀರವು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಢೂತಿತನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ದಢೂತಿತನ (Child Obesity) ವು ಪ್ರಧಾನವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹಲವು ತರದ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಅವಸ್ಥೆಗಳಾದ ದಢೂತಿತನ, ಅಮಿತ ಶರೀರ ಭಾರ, ಶರೀರ ಭಾರತ ಕೊರತೆ, ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವುದು. ಇದರ ಬಳಿಕ ಈ ರೀತಿ ಸಂಭವಿಸಲು ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು. ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳ ಕುರಿತಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅವಸ್ಥೆ	ಕಾರಣಗಳು	ಪರಿಹಾರಗಳು
ದಢೂತಿತನ	ಅಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಅನುವಂಶಿಕತೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ರೋಗಗಳು	ಆಹಾರದ ಕ್ರಮೀಕರಣ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಿಸುವುದು.
ಭಾರದ ಕೊರತೆ	ಪೋಷಕಾಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಅಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ರೋಗಗಳು	ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಹಾರದ ಸೇವನೆ, ಪೇಶಿಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ

ದೈನಂದಿನ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವು ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅವು ಪ್ರಾಯ, ಲಿಂಗಭೇದ, ಶರೀರಭಾರ, ಹವಾಮಾನ, ಅನುವಂಶಿಕತೆಯ ಘಟಕಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ, ಜೀವನಕ್ರಮ, ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಕಿಲೋ ಶರೀರ ಭಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ 1.3 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ ಚೈತನ್ಯ ಅಗತ್ಯ. ಶರೀರ ಭಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ 1 ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ಭಾರಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ 8.5 ಕಿಲೋ ಕಾಲರಿ ಚೈತನ್ಯ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಾಠಿಣ್ಯ, ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರಬಹುದು.

ಚೈತನ್ಯದ ಘಟಕಗಳ ವಿಭಜನೆ

ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಕಾಲರಿಯ 57ಶೇ. ಪಿಷ್ಟ, 30% ಕೊಬ್ಬು, 13% ಸಸಾರಜನಕ ಎಂಬ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಮಿಶ್ರಣವಾದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಚೈತನ್ಯದ ಲಭ್ಯತೆ

ಪ್ರಮಾಣ ಗ್ರಾಂ	ಚೈತನ್ಯದ ಘಟಕ	ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ (Kilo Cal)
1 ಗ್ರಾಂ	ಪಿಷ್ಟ	4
1 ಗ್ರಾಂ	ಕೊಬ್ಬು	9
1 ಗ್ರಾಂ	ಸಸಾರಜನಕ	4

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

40 kg ಭಾರವಿರುವ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಎಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತು ಆ

ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ 1 kg ಭಾರಕ್ಕೆ, 1 ಗಂಟೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯ = 1.3 ಕಿಲೋ ಕಾಲರಿ.

40 kg ಭಾರವಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 1 ಗಂಟೆ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯ = 1.3 x 40 = 52 ಕಿಲೋ ಕಾಲರಿ.

40 kg ಭಾರವಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 1 ದಿನದ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೈತನ್ಯವು = 52 x 24 = 1248 ಕಿಲೋ ಕಾಲರಿ.

ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 1 kg ಭಾರಕ್ಕೆ 1 ಗಂಟೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಚೈತನ್ಯ = 8.5 ಕಿಲೋ ಕಾಲರಿ.

ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 1 kg ಭಾರಕ್ಕೆ 1 ಗಂಟೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಚೈತನ್ಯ = 8.5 - 1.3 = 7.2 ಕಿಲೋ ಕಾಲರಿ.

ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 1 kg ಭಾರಕ್ಕೆ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಚೈತನ್ಯ = 7.2 x 2 = 14.4 ಕಿಲೋ ಕಾಲರಿ.

ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ 40 kg ಭಾರವಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯ = 14.4 x 40 = 576 ಕಿಲೋ ಕಾಲರಿ.

ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಯಾವುವು?
   1. ಪಿಷ್ಟ
   2. ಸಸಾರಜನಕ
   3. ಕೊಬ್ಬು
   4. ಧಾತುಗಳು
   5. ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು
   6. ನೀರು
2. ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಯಾವುದು?
   ಸಸಾರಜನಕ
3. ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ?
   ಗ್ಲೈಕೋಜನ್

ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗೇಮ್ಸ್

ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್
(Athletics)

ಹರ್ಡಲ್ಸ್ (Hurdles)

100 ಮೀಟರ್ ಹರ್ಡಲ್ಸ್

- ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಮೊದಲ ಹರ್ಡಲ್ ವರೆಗೆ 13 ಮೀಟರ್.
- ಹರ್ಡಲುಗಳ ನಡುವಿನ ದೂರ = 8.5 ಮೀಟರ್.
- ಕೊನೆಯ ಹರ್ಡಲ್‌ನಿಂದ ಫಿನಿಷಿಂಗ್ ಲೈನ್ ವರೆಗೆ = 10.50 ಮೀಟರ್

110 ಮೀಟರ್ ಹರ್ಡಲ್ಸ್

- ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಮೊದಲ ಹರ್ಡಲ್ ವರೆಗೆ 13.72 ಮೀಟರ್
- ಹರ್ಡಲುಗಳ ನಡುವಿನ ದೂರ = 9.14 ಮೀಟರ್
- ಕೊನೆಯ ಹರ್ಡಲ್‌ನಿಂದ ಫಿನಿಷಿಂಗ್ ಲೈನ್ ವರೆಗೆ = 14.02 ಮೀಟರ್

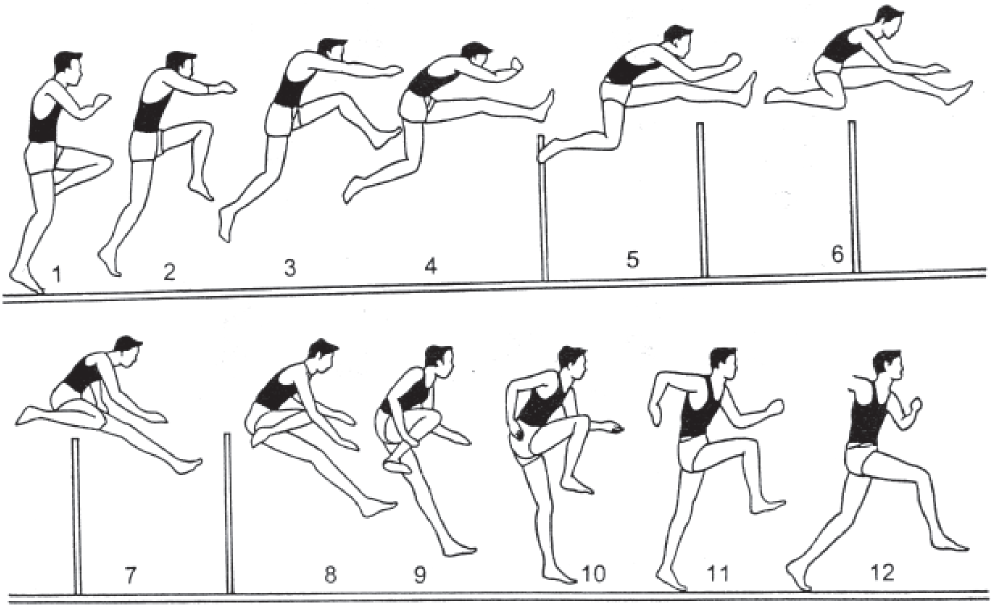
ಹರ್ಡಲ್ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು

- ಹರ್ಡಲ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಮಾಡುವಾಗ ಲೀಡ್‌ಲೆಗ್ (ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದ ಕಾಲು) ನೇರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಫಕ್ಕನೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬೇಕು (Snapping Action)
- ಹಿಂದಿನಿಂದ ಎಳೆಯುವ ಕಾಲು (Trial Leg) ಫಕ್ಕನೆ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಹರ್ಡಲರ್‌ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹರ್ಡಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮೂರು ಸ್ಟ್ರೈಡ್ ಪಾಟರ್ನ್ (Stride Pattern) ರೀತಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಹರ್ಡಲಿಂಗ್ (Hurdling)

ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಎರಡಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು.

1. **ಲೀಡ್‌ಲೆಗ್ ಆಕ್ಷನ್ (Lead Leg Action)**
2. **ಟ್ರಯಲ್‌ಲೆಗ್ ಆಕ್ಷನ್ (Trail Leg Action)**



1. ಲೀಡ್‌ಲೆಗ್ ಆಕ್ಷನ್

ಈ ಆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಲು ಹರ್ಡಿಲುಗಳನ್ನು (6 ರಿಂದ 8ರವರೆಗೆ) ನಿಶ್ಚಿತ ದೂರದಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ಇಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿನ ಲೀಡ್ ಲೆಗ್ಗಿಗನುಗುಣವಾಗಿ, ಲೀಡ್‌ಲೆಗ್ ಎಡದ ಕಾಲಾಗಿದ್ದರೆ ಹರ್ಡಿಲ್‌ನ ಬಲದ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ, ಬಲದ ಕಾಲಾಗಿದ್ದರೆ ಹರ್ಡಿಲಿನ ಎಡದ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಹರ್ಡಿಲ್‌ನಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸಾಮಾನ್ಯ 8 ರಿಂದ 10 ಮೀಟರ್ ದೂರದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಹರ್ಡಿಲ್‌ನ ಸಮೀಪ ತಲುಪಿದಾಗ ಅವರ ಲೀಡ್‌ಲೆಗ್ಗಿನ ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಚಿ ಸೊಂಟದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮೇಲೆವರೆಗೆ ಎತ್ತಬೇಕು, ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಮೇಲಕ್ಕಿರಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದರೊಂದಿಗೆ (Rise ಮಾಡುವುದು) ಕೈಗಳು Opposite Arm Action ನಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಮಡಚಿದ ಲೀಡ್‌ಲೆಗ್ಗನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಿ (Athletically Bend) ಕೆಳಕ್ಕೆ ಒಗೆಯುವಂತೆ (Snapping Action) ಹರ್ಡಿಲ್‌ನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಾಗಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ Lead Opposite Arm ಕಾಲಿಗನುಸರಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಿ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರುವಂತೆಯೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರೋ ನಾಲ್ಕೋ ಸಲ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು.

ಲೀಡ್ ಲೆಗ್‌ನ Stride Pattern 3 Stride Pattern ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹರ್ಡಿಲುಗಳು ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಅಂತರ 6–7 ಮೀಟರ್ ಆಗಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಮಗು ಓಡಿ ಬಂದು ಹರ್ಡಿಲ್‌ನ ಬದಿಯಿಂದ ಲೀಡ್‌ಲೆಗ್ ಆಕ್ಷನ್ ಮೂರು Stride ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

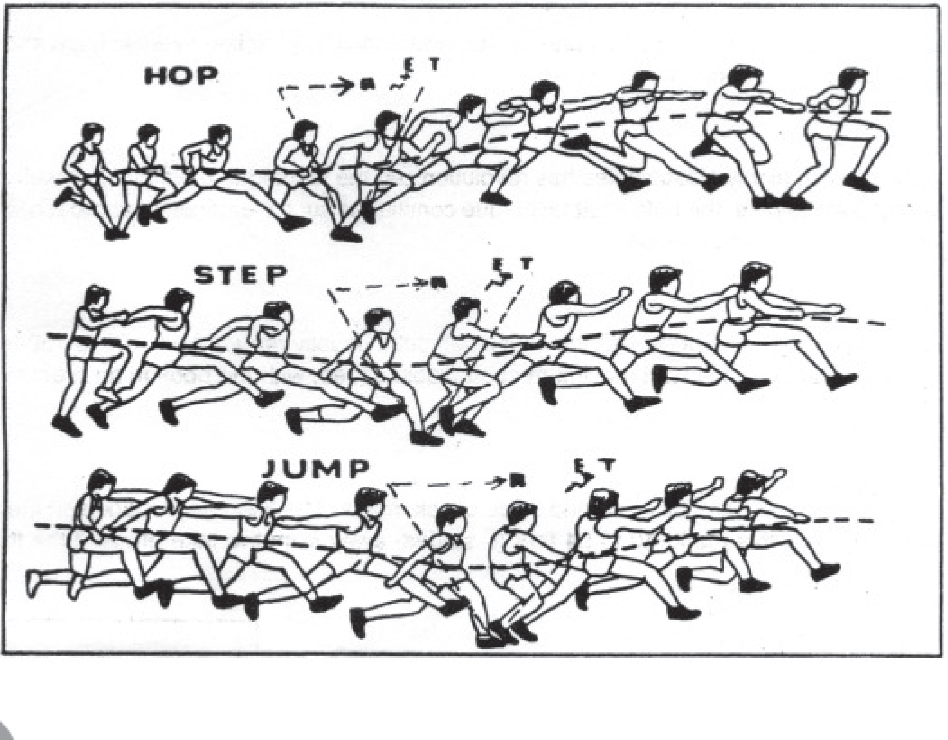
2. ಟ್ರಯಲ್ ಲೆಗ್ ಆಕ್ಷನ್

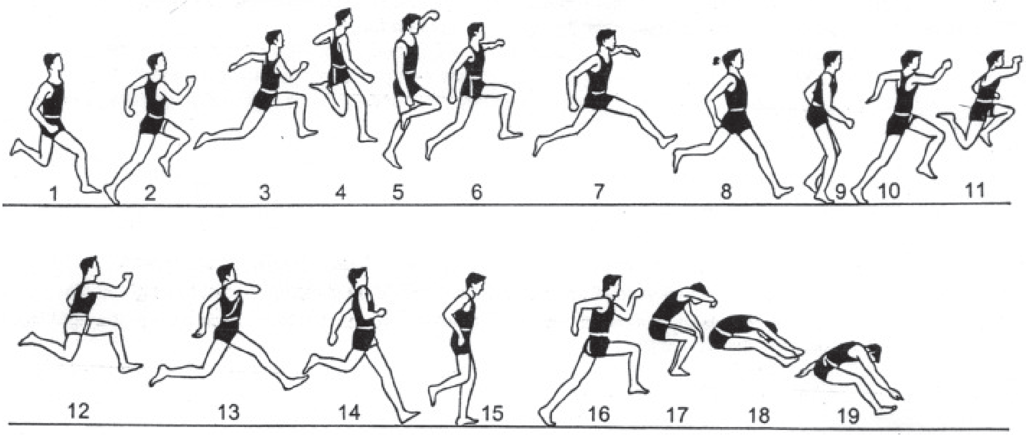
ಈ ಆಕ್ಷನ್ ಕಲಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಲೀಡ್‌ಲೆಗ್ ತರಬೇತಿಗೆ ಹರ್ಡಿಲ್ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿದಂತೆ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಮಗು ಹರ್ಡಿಲ್ಸ್‌ನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ನಡೆದು ಬಂದು ಲೀಡ್‌ಲೆಗ್ ಹರ್ಡಿಲ್‌ನ ಎದುರುಗಡೆಗೆ Place ಮಾಡಿ, ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ Opposite Arm ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಿ ಹಿಡಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ (Trail Leg) ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒಗೆದು ಲೀಡ್ ಲೆಗ್ಗಿನ ಮುಂದಕ್ಕೆ Place ಮಾಡಬೇಕು. ಪುನಃ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಡೆದು ಮುಂದಿನ ಹರ್ಡಿಲ್ಸ್ ನಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಜೋಗಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದು, ಮತ್ತು ಓಡುತ್ತಾ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೂರು (Stride Pattern) ಸ್ಟ್ರೈಡ್ ಪಾಟರ್ನ್ ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹರ್ಡಿಲ್ಸ್ ಕ್ಲಿಯರೆನ್ಸ್ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಆರಂಭಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಭಯವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಲೀಡ್‌ಲೆಗ್ ಆ್ಯಕ್ಷನ್ ಮೊದಲು ಎರಡೋ ಮೂರೋ ಹರ್ಡಿಲ್‌ನ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡಿ ಸಮೀಪದ ಹರ್ಡಿಲಿನ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಕ್ಲಿಯರ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗುಂಟಾಗುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಟ್ರಿಪ್ಪ್‌ಲ್ ಜಂಪ್ (Triple Jump)

ಹೋಪ್ಪ್, ಸ್ಟೆಪ್, ಜಂಪ್ ಈ ಮೂರು ಜಂಪ್‌ಗಳು ಸೇರಿ ಟ್ರಿಪ್ಪ್‌ಲ್ ಜಂಪ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿಬಂದು ಅದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ, ಹೋಪ್ಪ್, ಸ್ಟೆಪ್ಸ್, ಜಂಪ್ ಎಂಬುದನ್ನುಮಾಡಿ ಪಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಆಗುವುದಾಗಿದೆ.





ಹೋಪ್ಪ್ (Hop)

ಟೇಕ್ ಓಫ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಂಡಿಗ್ ಒಂದೇ ಕಾಲಿನಿಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೋಪ್ಪ್ ಮಾಡುವ ಕಾಲನ್ನು ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಸ್ಟೆಪ್ (Step)

ಇದು ಹೋಪ್ಪ್ ಮುಗಿಯುವಲ್ಲಿಂದ ಟೇಕ್ ಓಫ್ ಮಾಡಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ಜಂಪ್ (Jump)

ಸ್ಟೆಪ್ಸ್ ಮುಗಿಯುವಲ್ಲಿಂದ ಟೇಕ್ಓಫ್ ಮಾಡಿ ಎರಡೂ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಲಾಂಗ್ ಜಂಪಿನಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು (ಕೊಲಾಪ್ಸ್, ಸ್ವಿಂಗ್,ಔಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ)

ತರಬೇತಿ ಕ್ರಮ

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರಿಥಂ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಸುಗಳ (Rhythm Exercises) ತರಬೇತಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಗೆರೆಗಳು ಒಂದೇ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎಳೆದು (ಸಾಮಾನ್ಯ 1.30 ಮೀಟರ್ ನಿಂದ 2.30 ಮೀಟರ್ ವರೆಗೆ) ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ರಿಥಂ ಪಾಟರ್ನ್‌ನಲ್ಲಿ, ಆ ಗೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಹೋಪ್ಪ್	ಹೋಪ್ಪ್	ಹೋಪ್ಪ್	ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ
ಸ್ಟೆಪ್ಪ್	ಸ್ಟೆಪ್ಪ್	ಸ್ಟೆಪ್ಪ್	ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ
ಹೋಪ್ಪ್	ಹೋಪ್ಪ್	ಸ್ಟೆಪ್ಪ್ ಸ್ಟೆಪ್ಪ್	ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ
ಹೋಪ್ಪ್	ಸ್ಟೆಪ್ಪ್	ಸ್ಟೆಪ್ಪ್	ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ

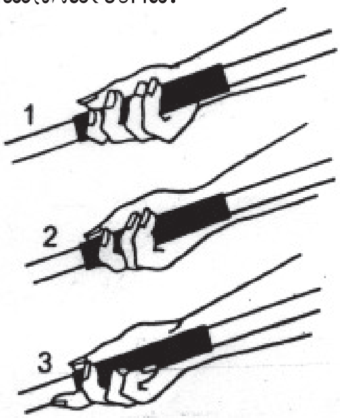
ಹೋಪ್ಸ್ ಸ್ಟೆಪ್ಸ್ ಹೋಪ್ಸ್ ಎಂಬೀ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ

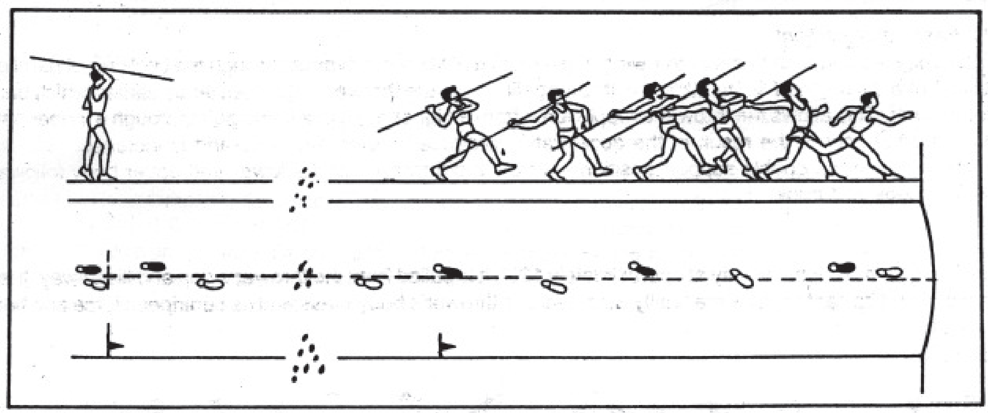
ಇದು 10 ರಿಂದ 12 ಸಲ ಎರಡೋ ಮೂರೋ ಸೆಟ್ ಆಗಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಬಳಿಕ ನಿಂತುಕೊಂಡೂ ನಡೆದುಕೊಂಡೂ ಜೋಗ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡೂ, ಓಡಿಕೊಂಡೂ ಬಂದೂ ಪಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಟ್ರಿಪ್ಪ್ಲ್ ಜಂಪ್ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಜಾವೆಲಿನ್ ತ್ರೋ (Javelin Throw)

ಜಾವೆಲಿನ್ ತ್ರೋ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಏಳು ಹಂತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

1. ಗ್ರಿಪ್ ಕಾರೇಜ್ (Grip and Carriage)
2. ರನ್ ಅಪ್ಸ್ (Run up)
3. ವಿತ್‌ಡ್ರಾವಲ್ (Withdrawl)
4. ಇಂಪಲ್ಸ್ ಸ್ಟ್ರೈಡ್ (Impulse stride)
5. ತ್ರೋಯಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೈಡ್ (Throwing stride)
6. ರಿಲೀಸ್ (Release)
7. ರಿಕವರಿ (Recovery)





ಗ್ರಿಪ್ (Grip)

ಮೂರು ವಿಧ

1. ಅಮೇರಿಕನ್ ಗ್ರಿಪ್ಸ್ (American Grip)
2. ಫಿನಿಷ್ ಗ್ರಿಪ್ಸ್ (Finish Grip)
3. ಹುಕ್ಕ್ ಗ್ರಿಪ್ಸ್ (Hook Grip/Pen Grip)

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕನ್ ಗ್ರಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ ಬೈಂಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ಫಿನಿಷ್ ಗ್ರಿಪ್ಪ್ (Finish Grip)ನಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ನಡುಬೆರಳು ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ ಕೋರ್ಡ್ ಬೈಂಡಿಂಗ್‌ನ (Cord Binding) ಮೇಲಿನ ತುದಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇದು ತೋರುಬೆರಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಜಾವೆಲಿನ್ ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ಹುಕ್ಕ್‌ಗ್ರಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ Cord Binding ನಲ್ಲಿ ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ನಡುಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹುಕ್ಕಿನಂತೆ ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ಕ್ಯಾರಿ (Carry)

ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ್ನು ಹಣೆಯ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ ತುದಿ(Tip) ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದು ಟೆಯಿಲ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮೊಣಕೈ ನೇರ ಮುಂದಕ್ಕಿರಬೇಕು. .

ಅಪ್ರೋಚ್ (Approach)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 13 ಸ್ಟ್ರೈಡ್ ಆಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 8 + 5 ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇದರಲ್ಲಿ 8 ಆಕ್ಸಿಲರೇಷನ್ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು 5 ರಿಥಂ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಓಡಿ ಬರುವ ವೇಗದಿಂದ ಎಸೆಯುವ ಪೊಸಿಷನ್‌ಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಲು 5 ಸ್ಟ್ರೈಡ್ ರಿಥಂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪೆಗ್ಗಿಂಗ್ (Pegging)

ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ದೂರಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಿಟ್ಟು, ಆ ಗುರಿಗೆ ಜಾವೆಲಿನ್‌ನನ್ನು ಎಸೆದು ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಲವಾಗಿ ಎಸೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದರ ತುದಿ (Tip) ಮೊದಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿದ ಬಳಿಕ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ತರಬೇತಿಯ ಕ್ರಮ

ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ಬೈಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಲಕೈ ಗ್ರಿಪ್ಪ್ ಹಿಡಿದು ಎಡದ ಕೈಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬೀಸಿ, ಎರಡು ಕೈಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಲವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬೇಕು.

ಬಲದ ಗ್ರಿಪ್ ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಅಟೆನ್‌ಷನ್ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಜಾವೆಲಿನ್ ಮುಂದಕ್ಕೆಸೆಯಬೇಕು. ಸ್ಟ್ರೈಡ್ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಬಳಿಕ ಮೊದಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಬಳಿಕ ದೂರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ದೂರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬೇಕು.

ಬಾಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
(Ball Badminton)

ವಿವಿಧ ತರದ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು (Skills)

1. ಸರ್ವೀಸ್

ಡ್ರೋಪ್ ಸರ್ವೀಸ್, ಪೋರ್ಟ್‌ಸರ್ವೀಸ್, ಸ್ಪಿನ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು.

2. ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳು

ಓವರ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಮಿಡ್ಲ್ ಓವರ್, ಬೇಸ್ ಓವರ್, ಪ್ಲೈನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಸ್ಪಿನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು.

3. ರಿಸೀವಿಂಗ್

ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಬರುವ ಬಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್, ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್, ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್, ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಎಂಬೀ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಪ್ಪದೆ ಎದುರುಕೋರ್ಟಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದನ್ನು ರಿಸೀವಿಂಗ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರಿಸೀವ್ ಆಗುವ ಬಾಲ್ ನೆಟ್ಟನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.

ತರಬೇತಿಯ ಕ್ರಮ

ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಂದು ಡಬಲ್ಸ್ ಕೋರ್ಟಿನ ಇಕ್ಕಡೆಗಳಲ್ಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮಗುವಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮಗು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲನ್ನು ರಿಸೀವ್ ಮಾಡಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

4. ಪುಷಿಂಗ್

ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರದಲ್ಲಲ್ಲದೆ ಬರುವ ಬಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಿನ ಸಮೀಪದಿಂದ ನೆಟ್ಟನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೆ ಪುನಃ ಬಲವಾಗಿ ತಳ್ಳುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಪುಷಿಂಗ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ತರಬೇತಿ ಕ್ರಮ

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಡಬಲ್ಸ್ ಕೋರ್ಟಿನ ಇಕ್ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಒಬ್ಬ ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವವ ಬಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.ಇದು ಹಲವು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ಗೇಮ್ ಆಡುವಾಗ ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಇರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಲನ್ನು ಪುಷ್ ಮಾಡಿದರೆ ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಷಟ್ಟಿಂಗ್

ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಆಡುವ ಆಟಗಾರ ಈ ರೀತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಷಟ್ಟಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಬರುವ ವಿವಿಧ ತರದ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳು, ಪುಷಿಂಗ್‌ಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ನೆಟ್‌ಲೆವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ತಡೆದು ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಬಾಲನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ತರಬೇತಿ ಕ್ರಮ

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಡಬಲ್ಸ್ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇಕ್ಕಡೆಗಳಲ್ಲಾಗಿ, ಒಬ್ಬನನ್ನು ಕೋರ್ಟಿನ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಬ್ಬನನ್ನು ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನ ಎದುರಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮುಂದುಗಡೆ ನಿಲ್ಲುವವ ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವವನಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಬಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಮಾಡುವ ಬಾಲನ್ನು ಎದುರು ನಿಂತವನು ನೆಟ್‌ಲೆವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಬೀಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಡೆದು ಹೊಡೆಯುವ ರೀತಿಯ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರು ನಿಲ್ಲುವವನ ಬ್ಯಾಟ್ ನೆಟ್ಟನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಾಗಲೀ, ನೆಟ್ಟನ್ನು ದಾಟುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಪಾದಗಳೂ ಕೂಡ ನೆಟ್ ಲೈನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ದಾಟಬಾರದು.

ಟಿಪ್ಸ್

1. ಬ್ಯಾಟ್ ಕ್ರೋಸ್

ಬಾಲ್ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡುವಾಗ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡುವವನ ಬ್ಯಾಟ್ ನೆಟ್ಟನ್ನು ದಾಟಬಾರದು.

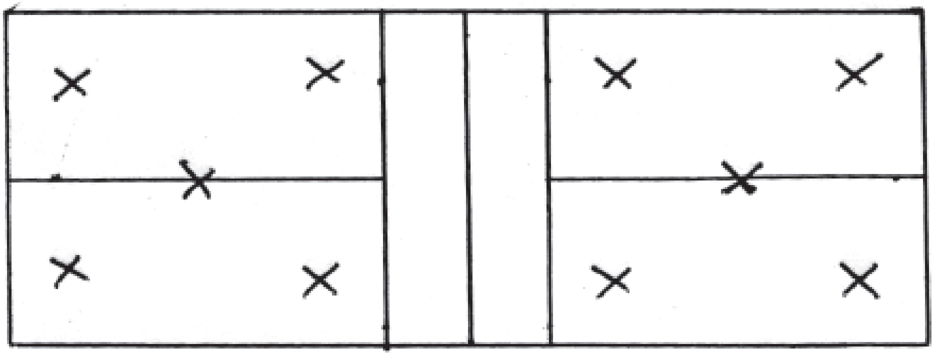
2. ನೆಟ್ ಟಚ್

ಬಾಲ್ ರಿಸೀವ್ ಮಡುವಾಗ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡುವವನ ಬ್ಯಾಟ್ ಆಗಲೀ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳಾಗಲೀ ನೆಟ್ಟನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು.

ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ವಿಧಾನಗಳ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಗಳ ತರಬೇತಿ.

ಒಂದು ಫೈವ್ಸ್ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಐದು ಮಂದಿಯನ್ನು ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ, ಐದು ಮಂದಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

8ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಸರ್ವೀಸ್ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತಂಡ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಎದುರಿನ ತಂಡವು ಬಾಲನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪಾಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪಾಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸಿದ ಆ ತಂಡದ ಅದೇ ಮಗು ಪುನಃ ಕೋರ್ಟಿನ ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಸರ್ವ್ ಕೊಡಬೇಕು.



ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವವ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೂ (ಓವರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್, ಫುಟ್‌ಫಾಲ್ಟ್, ಲೈನ್‌ಕ್ರೋಸ್, ನೆಟ್‌ಟಚ್, ಬಾಲ್ ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು) ಎದುರು ತಂಡ ಬಾಲನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪುನಃ ಕಳಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ರಿಸೀವ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿದ ಟೀಂ ಸೋತರೆ ಮೊದಲು ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿದ ಕ್ರೀಡಾಳುವಿಗೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ . ನಂತರ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ಸರ್ವ್‌ಮಾಡಬೇಕು. ಐದು ಮಂದಿಯ ಸರ್ವ್ ಕಳೆದ ಬಳಿಕ ಎದುರು ತಂಡದಿಂದ ಸರ್ವ್ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲು 29 ಪೋಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸುವ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಪಾಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸಲೂ, ಎದುರು ತಂಡ ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಅವನ ಅವಕಾಶವು ನಷ್ಟವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಹಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸರ್ವೀಸುಗಳು, ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳು, ಪುಷಿಂಗ್, ಷಟ್ಟಿಂಗ್ ಎಂಬೀ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು.

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್
(Basket Ball)

ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ಥಾನ

ಸೆಂಟರ್ (Center)

ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಎತ್ತರವಿರುವ ಆಟಗಾರ ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಆಟಗಾರನು ರಿಂಗ್‌ನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಆಡುತ್ತಾನೆ. ತ್ರಿ ಸೆಕೆಂಡ್ ವಯೋಲೇಷನ್ ಆಗದಿರಲು ಇವನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ತಂಡಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿ ಒಫೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ರಿಂಗಿನ ಸಮೀಪ ನಿಂತು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಂತೆ ಉತ್ತಮ ಪಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿರೋಧದಲ್ಲಿ ಇತರ ತಂಡದ ರಿಂಗಿನ ಸಮೀಪವಿರುವ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಪಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ರಿಬೌಂಡ್ ತೆಗೆಯುವುದು, ಈ ಆಟಗಾರನ ಪ್ರಧಾನ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

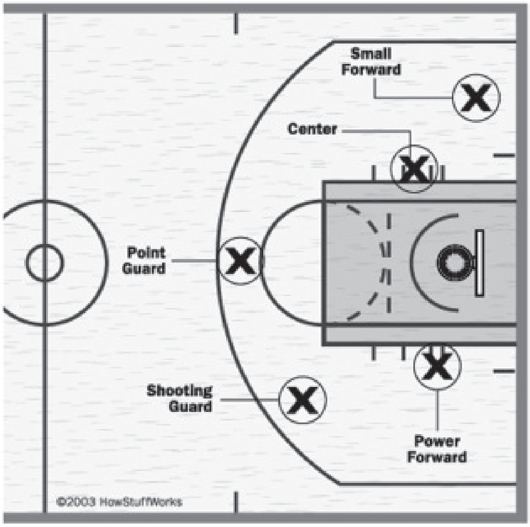
ಫೋರ್ವರ್ಡ್ (Forward)

ಸೆಂಟರ್‌ನ ಬಳಿಕ, ಆ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಎತ್ತರದ ಆಟಗಾರನು ಈ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕು. ಇವನನ್ನು ಕೋರ್ನರಿನಲ್ಲಿಯೂ (Zero Angle) ಸೈಡ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಶೋಟ್ ತೆಗೆಯುವುದು, ಬಾಸ್ಕೆಟಿನ ಕಡೆಗೆ ಡ್ರೈವ್ ಮಾಡುವುದು, ಬಾಸ್ಕೆಟಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು, ರಿಬೌಂಡ್ ತೆಗೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಒಫೆನ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಧಾನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಾಗಿವೆ. ಡ್ರೈವನ್ನು ಬ್ಲೋಕ್ ಮಾಡುವುದು ಹೊರಗಿನ ಶೋಟನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ರಿಬೌಂಡ್ ತೆಗೆಯುವುದು ಫೋರ್ವರ್ಡಿನ ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಗಾರ್ಡ್ (Guard)

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆಟಗಾರರಿಂದ ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಆಟಗಾರರು ಈ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಗಾರ್ಡ್ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್, ಕೋರ್ಟ್‌ಸೆನ್ಸ್ ಪಾಸಿಂಗ್, ಸೆನ್ಸ್, ಸ್ಪೀಡ್, ಶೂಟಿಂಗ್ ಪರ್ಸೆಂಟೇಜ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇತರ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಾರ್ಡಿನ ಕೆಲಸವು ಡಿಫೆನ್ಸೀವ್ ಬ್ಯಾಲನ್ಸ್ ನೋಡುವುದು, ಪಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಎದುರು ತಂಡದ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಬಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಎಂಬಿವುಗಳಾಗಿವೆ. ಬಾಸ್ಕೆಟಿನ ಕಡೆಗಿರುವ ಡ್ರೈವ್‌ಗಳನ್ನು ಗಾರ್ಡ್ ತಡೆಯಬೇಕು. ಒಫೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಫ್ರಂಟ್ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಬಾಲನ್ನು ತಲುಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಾದ ಪಾಸ್ ನೀಡುವುದು, ಟೀಂ ಒಫೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರನ್ನು

ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಆಡಿಸುವುದು, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಶೋಟ್‌ತೆಗೆಯುವುದು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಡ್ರೈವ್ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗಾರ್ಡ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.



ಪ್ರತಿರೋಧ (Defense)

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಕ್ರಮಣದ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಮೂಲಕವೂ ಆಟವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಆಕ್ರಮಣ ಶೈಲಿಯಿರುವ ತಂಡಕ್ಕೆ ಚ್ಯಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶೈಲಿಯಿರುವ ತಂಡಕ್ಕೆ ಚ್ಯಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನ್ನೇ ಗೆಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿರೋಧದ ಮೂಲತತ್ವವು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಂತ ಬಾಸ್ಕೆಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಲು ಬಿಡದೆ ಇರುವುದು ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ತಂಡಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮ್ಯಾನ್ ಟು ಮ್ಯಾನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್, ಸೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಎಂಬೀ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶೈಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತವೆ.

ಮ್ಯಾನ್ ಟು ಮ್ಯಾನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್

ಮ್ಯಾನ್ ಟು ಮ್ಯಾನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ತಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನನ್ನು (Man) ಎದುರು ತಂಡದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎದುರು ತಂಡದ ಆಟಗಾರನ ವೇಗ, ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಎತ್ತರ ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಯೋಜ್ಯವಾದ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟ ಆರಂಭಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ

ಆಟಗಾರರಿಗೂ ಮೊದಲು ಕಲಿಸುವುದೂ, ಕಲಿಸಬೇಕಾದುದೂ ಮ್ಯಾನ್ ಟು ಮ್ಯಾನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಆಗಿದೆ. ಇತರ ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಮ್ಯಾನ್ ಟು ಮ್ಯಾನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಕಲಿಸಲು ಕಷ್ಟ. ಇದೊಂದು ಟೀಂ ಡಿಫೆನ್ಸಾಗಿದೆ.

ಮ್ಯಾನ್ ಟು ಮ್ಯಾನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಆಟಗಾರನಿಗಿರಬೇಕಾದ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಗಳು

1. ಸ್ವಂತ ಬಾಸ್ಕೆಟಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗಾರ್ಡ್ ಮಾಡುವವನ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ನ ಸ್ಥಾನವಿರಬೇಕು.
2. ಗಾರ್ಡ್ ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರನ ಹಾಗೂ ಬಾಲ್‌ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಶರೀರ ಚಲನೆ
4. ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪಾದ ಚಲನೆ (Foot work)
5. ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪೆರಿಫೆರಲ್ ವಿಷನ್ (Peripheral Vision)
6. ಫೌಲ್ ಮಾಡದೆ ಶೂಟಿಂಗ್, ಪಾಸಿಂಗ್, ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
7. ಎದುರು ತಂಡದ ಆಟಗಾರನೊಂದಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
8. ಆಡುವಾಗ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಮ್ಯಾನ್ ಟು ಮ್ಯಾನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು

ಲೈವ್‌ಬಾಲ್ ಇರುವವನನ್ನು ಗಾರ್ಡ್ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಲೈವ್‌ಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಾರ್ಡ್ ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಡ್ರಿಬ್ಲ್, ಶೂಟ್, ಪಾಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹೀಗೆ ಇರುವ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಗಾರ್ಡ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅವನು ಡ್ರಿಬ್ಲ್ ಮಾಡಿ ಬೀಟ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಫುಲ್‌ಕೋರ್ಟ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡು ಕೈ ಅಂತರದಲ್ಲಿ 3 ಪಾಯಿಂಟ್ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಮೀಪವಿರುವ ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೈ ಅಗಲದಲ್ಲಿ 3 ಸೆಕೆಂಡ್ ಪ್ರದೇಶದ (Restricted Area) ಒಳಗೆ ಅರ್ಧ ಕೈ ಅಗಲದಲ್ಲಿ, ಎಡದ ಕೈ ಶೂಟ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಫೌಲ್ ಆಗದಂತೆ ಬಹಳ ಸಮೀಪ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಡೆಡ್‌ಬಾಲ್ (Dead Ball)

ಡೆಡ್‌ಬಾಲ್ ಇರುವವನನ್ನು ಗಾರ್ಡ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅವನ ಅತಿ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದು ಪಾಸ್, ಶೋಟ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತೆ ಫೌಲ್ ಆಗದಂತೆ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಇರಬೇಕು.

ಬಾಲ್ ಇರುವವನನ್ನು ಡ್ರಿಬ್ಲ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿ

ಡ್ರಿಬ್ಲ್ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಗಾರ್ಡ್ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವವನನ್ನು ಡ್ರಿಬ್ಲ್ ಮಾಡಿ ದಾಟದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಡ್ರಿಬ್ಲರ್ ಮತ್ತು ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡುವವರೊಳಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಫುಲ್ ಕೋರ್ಟ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಎರಡು ಕೈ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಕಲಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಡಿಫೆನ್ಸೀವ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ತ್ರಿಪಾಯಿಂಟ್ ಏರಿಯಾ

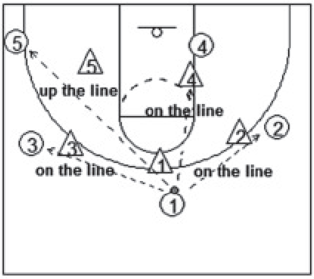
ತ್ರಿಪಾಯಿಂಟ್ ಏರಿಯಾದ ಒಳಗೆ ಒಂದು ಕೈ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಫೆನ್ಸಿನ Strong Side block ಮಾಡಿ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಶೂಟ್ ಮಾಡುವವನನ್ನು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಗಾರ್ಡ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎಡದ ಕೈ ಎತ್ತಿಹಿಡಿದು ಒಫೆನ್ಸ್‌ಬಾಸ್ಕೆಟ್, ಪಾಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳು ಮಾಡದಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಎಡಕೈಯಿಂದ ಶೂಟ್ ಮಾಡುವವನನ್ನು ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬಲಗೈ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.

Restricted Area (3 Second Area)

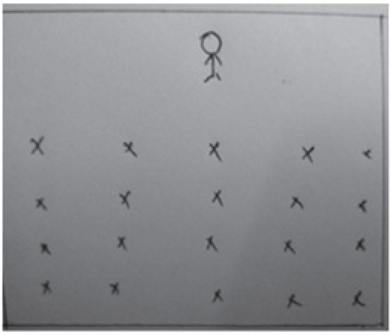
ತ್ರಿಸೆಕೆಂಡ್ ಏರಿಯಾದ ಒಳಗೆ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅರ್ಧ ಕೈ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಫೌಲಾಗದಂತೆ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಾಲ್ ಇಲ್ಲದವನನ್ನು ಗಾರ್ಡ್ ಮಾಡುವುದು.

ಬಾಲ್ ಇಲ್ಲದವನನ್ನು ಗಾರ್ಡ್ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ಪಾಸಿನ ಸಮೀಪ ನಿಲ್ಲುವವನ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಅವನು ಪಾಸ್ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡು ಪಾಸ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರುವವನನ್ನು ಸಮೀಪ ನಿಂತು ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡದೆ ಅವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ) ಇತರ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಳಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಪ್ರತಿರೋಧ ಮಾಡುವವನ ಸ್ಥಾನವು ಗಾರ್ಡ್ ಮಾಡುವವನಿಗೂ ರಿಂಗ್‌ಗೂ ಮಧ್ಯೆಯಾಗಿರಬೇಕು.



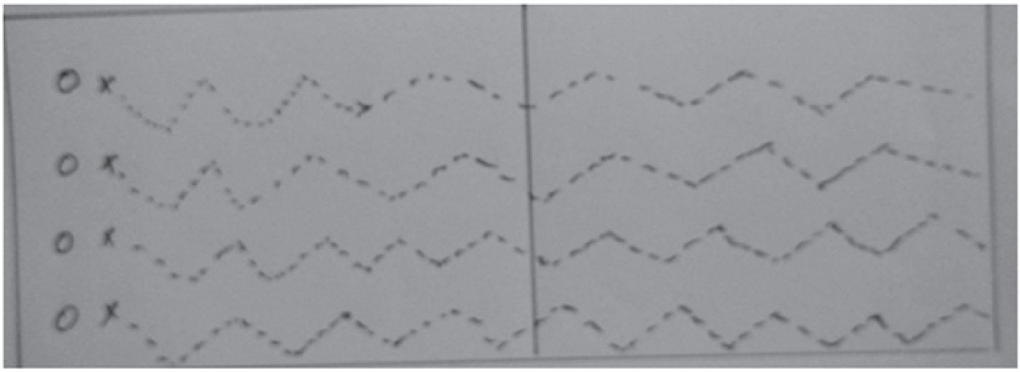
ಡಿಫೆನ್ಸೀವ್ ಡ್ರಿಲ್‌ಗಳು



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೈ ತೋರಿಸುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಡಿಫೆನ್ಸೀವ್ ಸ್ಟಾನ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತೋರಿಸುವಾಗ ಎಡಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೋರಿಸುವಾಗ ಹಿಂದಕ್ಕೂ, ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಚಲಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಡಿಫೆನ್ಸೀವ್ ಸ್ಟಾನ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ

ಮೂವ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಒಫೆನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಆಗಿರಬೇಕು. ಒಫೆನ್ಸ್ ಮೊದಲು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ, ಬಳಿಕ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ, ಹೀಗೆ ಕೋರ್ಟಿನ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದವರೆಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡುವವನು ಒಪೆನ್ಸ್‌ನನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಡಿಫೆನ್ಸೀವ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಿಂಬಾಲಿಸಬೇಕು.



ಈ ಡ್ರಿಲ್ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡೂ, ಬಳಿಕ ಓಡಿಕೊಂಡೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಬಾಲನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಡಿಫೆನ್ಸೀವ್ ಸ್ಟಾನ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕ್ರಿಕೆಟ್
(Cricket)

Horizontal Strokes

i. ಸ್ಕ್ವೆಯರ್ ಕಟ್ (Square Cut)

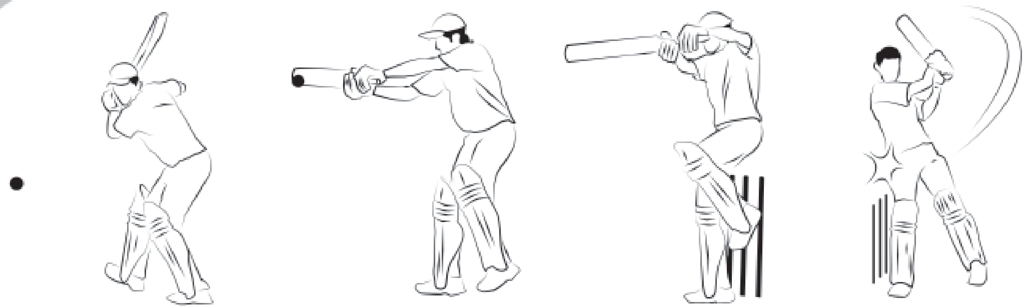
- ಗ್ರಿಪ್ಪ್
- ಸ್ಟಾನ್ಸ್
- ಬ್ಯಾಕ್ ಲಿಫ್ಟ್

ಚೆಂಡಿನ ಆಯ್ಕೆ

ಇದು ಒಂದು ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಶೋಟ್ ಆಗಿದೆ. ಆಫ್ ಸ್ಟಂಪ್‌ಲೈನ್‌ನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಚೆಂಡು ಪಿಚ್ ಆದ ನಂತರ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮನ್‌ನ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ನಡುವೆ ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದು ಬರುವ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಸ್ಕ್ವೆಯರ್ ಕಟ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು

- ಚೆಂಡಿನಲ್ಲೇ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಟ್ಟಿರಬೇಕು.
- ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು (Back Foot) ಸ್ಟಂಪ್‌ನ ಸಮೀಪ ಇಟ್ಟು ಕ್ರೀಸಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ದೃಢವಾಗಿ ನಿಲ್ಲವುದು.
- ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಬ್ಯಾಟಿಗೆ ತಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊಣಕೈ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಾಚಿರಬೇಕು.
- ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿನಿಂದ (Front Foot) ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ (Back foot) ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ಕ್ವೇಯರ್ ಕಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಲ್‌ಪೋಯಿಂಟ್ ಪೊಸಿಷನ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.
- ಈ ಶೋಟ್ ಆಡುವಾಗ ಬ್ಯಾಟಿನ ಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ii. ಪುಲ್‌ಶೋಟ್ (Pull Shot)

- ಗ್ರಿಪ್ಪ್
- ಸ್ಟಾನ್ಸ್
- ಬ್ಯಾಕ್ ಲಿಫ್ಟ್

ಚೆಂಡಿನ ಆಯ್ಕೆ

ಇದು ಒಂದು ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಶೋಟ್ ಆಗಿದೆ. ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮನ್‌ನ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಎದ್ದು ಬರುವ Shot of a length ಚೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಫುಲ್ಟೋಸ್ ಚೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಫುಲ್‌ಶೋಟ್ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚೆಂಡಿನಲ್ಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು.
- ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು (back foot) ಸ್ಟಂಪಿನ ಸಮೀಪ ಇಡುವುದು.
- ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ತರುವುದು.
- ಚೆಂಡು ಶರೀರದ ನೇರ ಮುಂದೆ ಬಂದಾಗ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.
- ಚೆಂಡು ಬ್ಯಾಟಿಗೆ ತಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.
- ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿನಿಂದ (Front foot) ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ (Back foot) ತರಬೇಕು.
- ಹೊಡೆದಾಗ ಚೆಂಡು ಮಿಡ್‌ವಿಕೆಟ್ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.
- ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟಿನ ಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೌಲಿಂಗ್

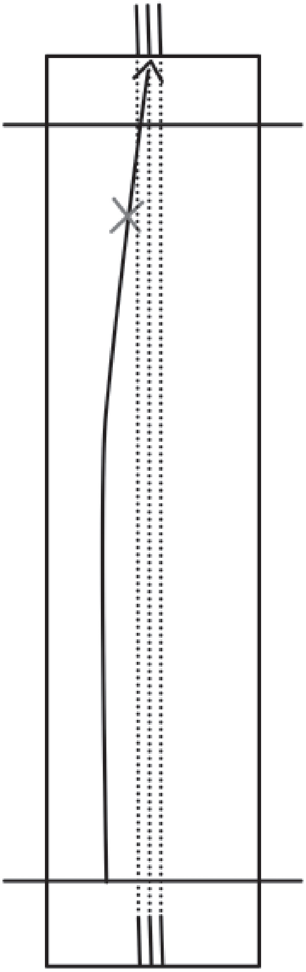
ಸ್ಪಿನ್ ವೇರಿಯೇಷನ್ಸ್ (Spin variations)

ಸ್ಪಿನ್ ಬೌಲಿಂಗ್ ಲೆಗ್‌ಸ್ಪಿನ್ ಮತ್ತು ಆಫ್‌ಸ್ಪಿನ್‌ಗಳ ಕುರಿತು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ?

ಲೆಗ್‌ಸ್ಪಿನ್ ಎಂದರೆ ಚೆಂಡು ಬಲಗೈ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್‌ನ ಅಫ್ ಸ್ಟಂಪಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೂ, ಆಫ್‌ಸ್ಪಿನ್ ಎಂದರೆ ಚೆಂಡು ಅವನ ವಿಕೆಟಿಗೂ ತಿರುಗುವ ಬೌಲಿಂಗ್ ರೀತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಲೆಗ್‌ಸ್ಪಿನ್ ಬೌಲರ್ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್‌ನ್ನು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸಲು ಅಥವಾ ಔಟ್ ಮಾಡಲು ಸ್ಥಿರ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಬೌಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಗೂಗ್ಲಿ (Googly) ಎನ್ನುವರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಆಫ್‌ಸ್ಪಿನ್ ಬೌಲರ್ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ತಂತ್ರವೇ ಟೋಪ್‌ಸ್ಪಿನ್ (Top spin).

ಗೂಗ್ಲಿ (Googly)

ಲೆಗ್‌ಸ್ಪಿನ್ ಎಸೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಬೌಲ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೌಲರ್‌ನ ಕೈಯು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಿವಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಕೈಯಿಂದ ರಿಲೀಸ್ ಆಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಅಫ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಮೈದಾನದ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡಿನ ಸೀಂ ಫೈನ್‌ಲೆಗ್‌ನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಆದರೆ ಚೆಂಡು ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್‌ನ ಹತ್ತಿರ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಬರುವುದು.

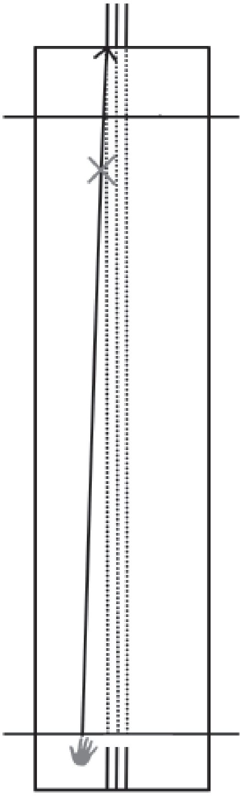


Leg spin

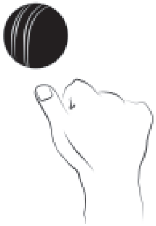
Googly

ಟೋಪ್‌ಸ್ಪಿನ್ (Top spin)

ಆಫ್‌ಸ್ಪಿನ್ ಬೌಲ್ ಮಾಡುವ ಅದೇ ಗ್ರಿಪ್ಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೈ ತಿರುಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಆಫ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಲೆಗ್‌ಸೈಡ್‌ನ ಕಡೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಚೆಂಡಿನ ಸೀಂ ಪಿಚ್‌ಗೆ ನೇರವಾಗಿ ತಿರುಗುವುದು. ಇಂತಹ ಚೆಂಡುಗಳು ಅನಿರೀಕ್ಷಿವಾಗಿ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗ ಮತ್ತು ಬೌನ್ಸ್ ಆಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.



Off spin



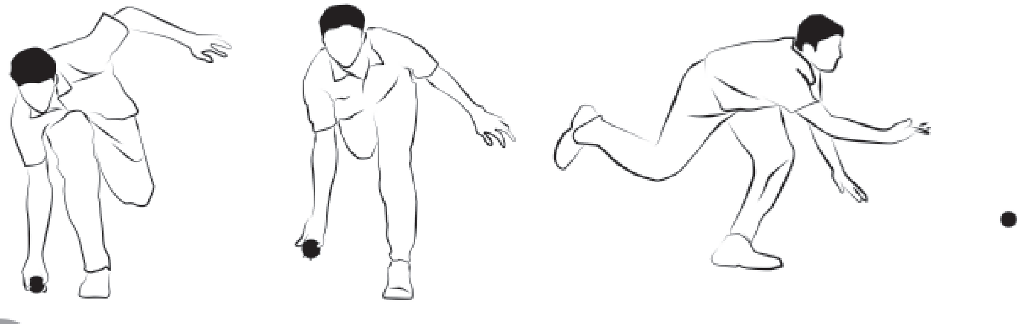
Top spin

ಕ್ಷೇತ್ರ ರಕ್ಷಣೆ

Under Arm Throw

One Hand Interception

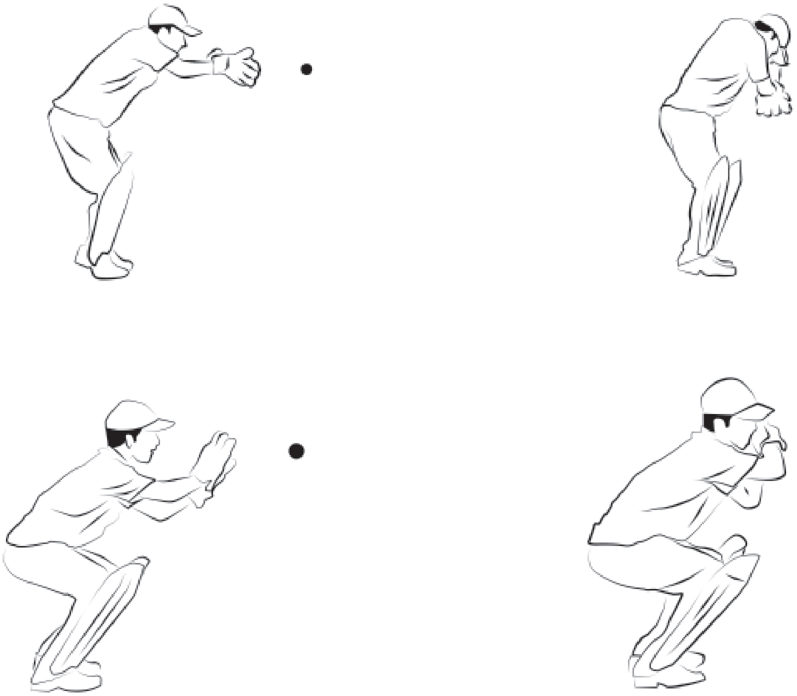
ವಿಕೆಟಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಿಂದ ಸ್ಟಂಪಿಗೆ ಚೆಂಡು ಎಸೆಯುವ ರೀತಿಯೇ Under Arm Throw ಅಥವಾ One hand interception. ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದ ನಂತರ ಓಟಕ್ಕೆ (Run) ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಕ್ಷೇತ್ರ ರಕ್ಷಕ (Fielder) ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದಿಂಧ ಚೆಂಡನ್ನು ವಿಕೆಟಿಗೆ ಎಸೆದು ರನೌಟ್ ಮಾಡಲು ಈ ರೀತಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ರಕ್ಷಕ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಎಸೆಯುವ ಕೈಯ ಅದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲಿನ ಬದಿಯಿಂದಾಗಿದೆ. ಕ್ಷೇತ್ರರಕ್ಷಕನು ಸ್ಟಂಪ್‌ನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗುರಿಯಾಗಿರಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪೋಲೋತ್ರು ಗುರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.



ವಿಕೆಟ್ ಕೀಪಿಂಗ್

Glove Work

ವಿಕೆಟ್ ಕೀಪರ್‌ನ ಕೈಯ ಬದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಪ್‌ನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳು (Palm of the hands) ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು. ಎರಡು ಕೈಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬದಿಗಳಿಗೂ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಚಲಿಸಬೇಕು.



ಕಾಲ್ಚೆಂಡು
(Football)

ಫ್ರಂಟ್‌ವೋಳಿ/ ಪುಲ್‌ವೋಳಿ

ನೆಗೆದು ಬರುವ ಚೆಂಡು ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರ ಮೊದಲು ಇನ್‌ಸ್ಟೆಪ್ (ಪಾದದ ಒಳಭಾಗ) ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದೇ ಫ್ರಂಟ್‌ವೋಳಿ. ಹೊಡೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಕಾಲನ್ನು (Non Kicking foot) ಎರಡು ಅಡಿ ಹಿಂದಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ, ಹೊಡೆಯುವ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಪಾದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಡೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸದ ಪಾದವು ಹೊಡೆಯುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

ಡ್ರಿಲ್‌ಗಳು

- ಚೆಂಡನ್ನು ತಾನೇ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹೊಡೆಯುವುದು.
- ಸಹ ಆಟಗಾರ ಚೆಂಡನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೊಡೆಯುವನು. ಚೆಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಮೊದಲು ಹೊಡೆಯುವುದು.

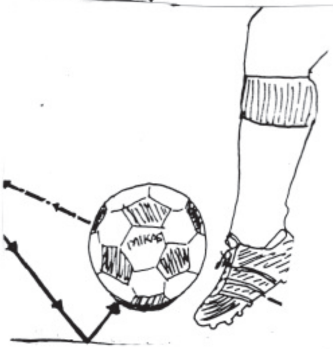
ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಶೂಟ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಟಾರ್ಗೆಟ್

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಚೆಂಡು ಎತ್ತಿ ಕೊಡಲು ನೇಮಿಸುವುದು. ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ಮಕ್ಕಳು ಚೆಂಡನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೊಡೆಯುವುದು. ಈ ಚೆಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಮೊದಲೇ ಫುಲ್‌ವೋಳಿ ಮಾಡಿ ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಹೊಡೆದ ತಂಡ ಜಯ ಗಳಿಸುವುದು.

ಹಾಫ್‌ವೋಳಿ

ನೆಗೆದು ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲೇ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಫುಲ್‌ವೋಳಿ ಎನ್ನುವರು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನೆಗೆದು ಬರುವ ಚೆಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾದದ ಮೂಲಕ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಹಾಫ್‌ವೋಳಿ ಎನ್ನುವರು. ಚೆಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡು, ಹೊಡೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸದ ಕಾಲನ್ನು ಚೆಂಡಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಸರಿಯಾಗಿರಿಸಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆದು ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಚಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.



ಡ್ರಿಲ್‌ಗಳು

- ಚೆಂಡನ್ನು ತಾನೇ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಾಫ್‌ವೋಳಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಸಹ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕೊಡುವರು. ಚೆಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಡೆಯುವುದು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಶೂಟ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಟಾರ್ಗೆಟ್

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿಗುಂಪಿನಿಂದ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಚೆಂಡು ಎತ್ತಿ ಕೊಡಲು ನೇಮಿಸುವುದು. ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಚೆಂಡನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕೊಡುವರು. ಚೆಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಡೆಯುವುದು (ಹಾಫ್‌ವೋಳಿ) ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗಿರಬೇಕು. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದು ಹಾಕಿದ ಗುಂಪು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಆಫ್ ಸೈಡ್

ಕಾಲ್ಚೆಂಡು ಆಟದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಗೋಲ್‌ಲೈನ್‌ನ ಸಮೀಪ ಚೆಂಡಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಆಟಗಾರನು ನಿಂತುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಆಫ್‌ಸೈಡ್ ಪೊಸಿಷನ್ ಆಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

a) ತನ್ನದೇ ತಂಡ ಪಾಸ್‌ಕೊಡುವಾಗ (At the time of Kick) ಪಾಸ್ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಎರಡನೆಯ ಆಟಗಾರನ ಮುಂದಿದ್ದರೆ ಆ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಆಫ್‌ಸೈಡಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

b) ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ಮೈದಾನದ ಸ್ವಂತ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಆಫ್‌ಸೈಡಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

c) ಹಿಂದಿನಿಂದ ಎರಡನೇ ಆಟಗಾರನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ನಿಂತರೆ ಅದನ್ನು ಆಫ್‌ಸೈಡಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

d) ತ್ರೋಇನ್, ಕೋರ್ನರ್ ಕಿಕ್, ಗೋಲ್ ಕಿಕ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಆಫ್‌ಸೈಡ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

e) ರೆಫರಿ ಆಫ್‌ಸೈಡಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಅಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಸಹ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ (At the time of kick)

ಫೌಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಿಸ್ ಕೋಂಡಕ್ಟ್

ಫೌಲ್‌ಗಳಿಗೂ ನಿಯಮಗಳಿಗೂ ವಿರುದ್ಧವಾದ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷ ಫ್ರೀಕಿಕ್ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು (Indirect and Direct freekick) ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಫೌಲುಗಳ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ರೆಫರಿ ಹಳದಿ ಕಾರ್ಡ್ (Warning), ಕೆಂಪು ಕಾರ್ಡ್ (ಅಮಾನತು)ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷ ಫ್ರೀಕಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ರೆಫರಿ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

a) ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಫ್ರೀಕಿಕ್ (Direct freekcick) ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಯಾವುವು?

- ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತುಳಿದಾಗ
- ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದೆಳೆದಾಗ
- ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕ ತಳ್ಳಿ ಬೀಳಿಸಿದಾಗ
- ದೂಡಿದಾಗ

- ಪೆಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟಾಗ
- ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ
- ಉಗುಳಿದಾಗ
- ಕೈಗಳಿಂದ ಚೆಂಡು ಹಿಡಿದಾಗ

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೆಫರಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಫ್ರೀಕಿಕ್ (Direct freekick) ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

b) ಪರೋಕ್ಷ ಫ್ರೀಕಿಕ್ (Indirect freekcick) ನೀಡುವುದು ಯಾವಾಗ?

- ತ್ರೋಇನ್
- ಮೈನಸ್ ಪಾಸ್
- ಆಫ್‌ಸೈಡ್
- ಚೆಂಡಿಲ್ಲದೆ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಿದಾಗ
- ಗೋಲ್ ಕೀಪ್ಪರ್ ಫೌಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ

c) ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಯಾವಾಗ? (Caution of Diffence)

- ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಭಾವ
- ಕೆಟ್ಟ ಭಾಷೆ (Abusing language)
- ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಡಮಾಡಿದಾಗ
- ರೆಫರಿಯ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಆಟದ ಮೈದಾನದಿಂಧ ಹೊರ ಹೋದಾಗ
- ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಜೆರ್ಸಿ ಬಿಚ್ಚಿದಾಗ

ಮೊದಲಾದ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ರೆಫರಿ ಹಳದಿ ಕಾರ್ಡ್ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

d) ಅಮಾನತು ಮಾಡುವುದು ಯಾವ ಯಾವ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ? (Red card ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು)

- ಉಗುಳುವುದು
- ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಸ್ವಭಾವ
- ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟಿ ದೂರ ಮಾಡುವುದು
- ಅಂಗಿಕ ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳು
- ಎರಡು ಹಳದಿ ಕಾರ್ಡ್ ಲಭಿಸಿದ್ದರೆ

ಇತ್ಯಾದಿ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಕೆಂಪು ಕಾರ್ಡ್ ನೀಡಿ ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು.

- ಕಾಲ್ಚೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಭಿಸಿದ ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ – ಸಯ್ಯದ್ ನೈಮುದ್ದೀನ್ (1990)
- ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಭಿಸಿದ ಮೊದಲ ಕಾಲ್ಚೆಂಡು ಆಟಗಾರ – ಪಿ.ಕೆ. ಬ್ಯಾನರ್ಜಿ (1961)
- ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಭಿಸಿದ ಮೊದಲ ಕೇರಳೀಯ ಕಾಲ್ಚೆಂಡು ಆಟಗಾರ – ಎಂ.ಎಂ.ವಿಜಯನ್ (2003)

ಕೈಚೆಂಡು
(Hand Ball)

ಟರ್ನ್ ಓವರ್ (Turn Over)

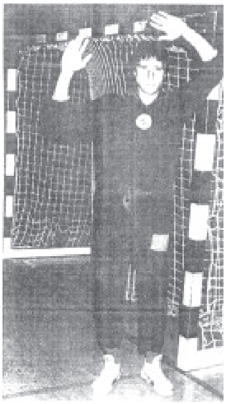
ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಭುಜದಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ನೆಗೆದು ಎದುರಾಳಿಯ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತು ಫೇಕ್ (Fake) ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೂರ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಟರ್ನ್ ಓವರ್ (Turn Over) ಎಂಬ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದಲೂ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದೆಗೆ ಸಮೀಪ ಹಿಡಿದು ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ, ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬೇಕಾದ ಆಟಗಾರನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಊರಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಊರಿ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದಲೇ ಬೀಸಿ ಎಸೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಚೆಂಡು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವುದು.

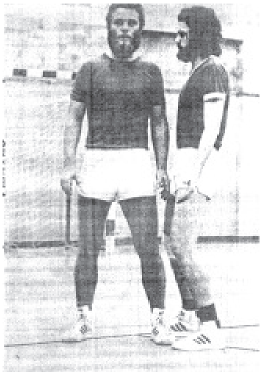
ಟರ್ನ್ ಓವರ್ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವಾಗ ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಊರಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಶರೀರವನನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತರಲಾಗುವುದು. ಎದುರಾಳಿಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ನೆಲದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಹಾರಿ ಬಿಸಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವುದು.

ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಜ್ಞಾನ

ಚೆಂಡು ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಗೋಲ್‌ಲೈನಿನಿಂದ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಊರಿ, ಭುಜದ ದೂರದಷ್ಟು ಕೈಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ , ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಬದಿಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸುವಾಗ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಚೆಂಡು ಚಲಿಸುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಧವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಂದು (Side step) ಗೋಲ್‌ಪೋಸ್ಟ್‌ಗೆ ಅತಿ ಹತ್ತಿರ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪೋಸ್ಟಿನ ಹತ್ತಿರ ಬರುವಾಗ ಪೋಸ್ಟಿನ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೈಚಾಚಿ ದೂರದಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿಯಿಂದ





ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿಯೇ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್. ಇದು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

A) ಫ್ರಂಟ್ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ (Front Screening)

ತಂಡದ ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಹೋಗಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತಂಡದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯ ಫೌಲು ಮಾಡದೆ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಫ್ರಂಟ್ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಎನ್ನುವರು.

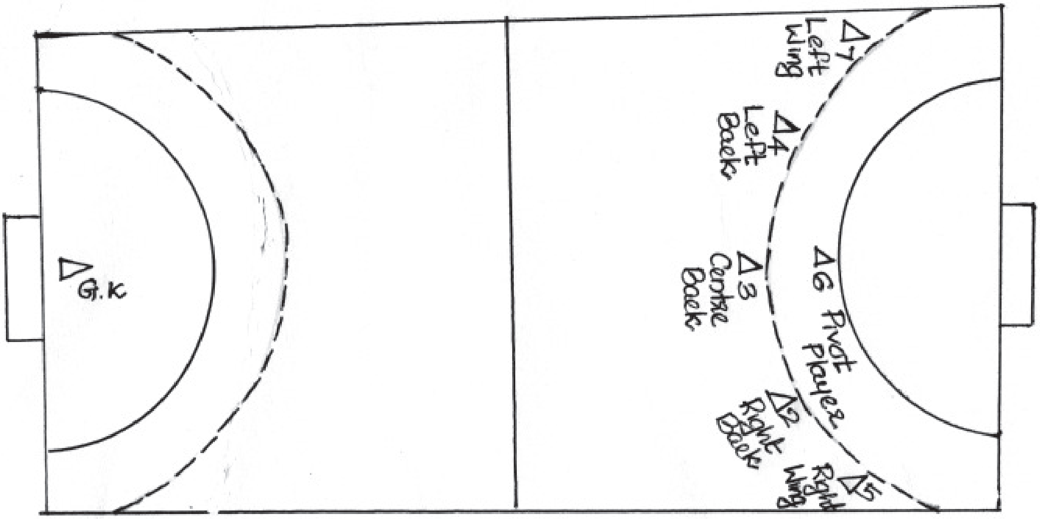
B) ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ (Back screening)

ತಂಡದ ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಹೋಗಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಂಡದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯ ಫೌಲು ಮಾಡದೆ ಶರೀರದ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್.

ಕ್ರೋಸಿಂಗ್ (Crossing)

ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗಲು ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಬೇಸಿಕ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ನಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಗೋಲ್ ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಲು ಸಂದರ್ಭ ಒದಗಿಸುವ ರೀತಿಯೇ ಕ್ರೋಸಿಂಗ್.

ಪೋಸಿಷನ್



2 - Right back, 5 - Right wing – ಈ ಪೋಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಎಡಗೈ ಆಟಗಾರರಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಿಯಮಗಳು :

ಅನುಮತಿ ಇರುವವುಗಳು

1. ಎದುರಾಳಿಯ ಕೈಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿದ ಕೈ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಮತಿಯಿದೆ.
2. ಮಡಚಿದ ಕೈಗಳಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಅನುಮತಿಯಿದೆ.
3. ಶರೀರದ ಬಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದವುಗಳು

1. ಎದುರಾಳಿಯ ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಸಿಯಲು ಹೊಡೆಯಬಾರದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಹಿಡಿದು ಎಳೆಯಬಾರದು.
2. ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಬ್ಲೋಕ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲು, ಕೈ, ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಪಾಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

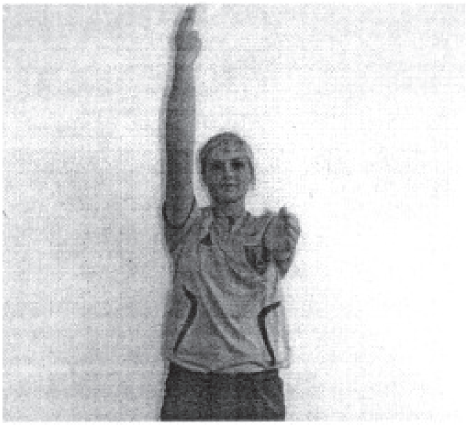
3. ಎದುರಾಳಿಯ ಶರೀರ, ಜೆರ್ಸಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

4. ಎದುರಾಳಿಯ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಓಡಿ ಹತ್ತಲು, ಹಾರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

5. ಎದುರಾಳಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಫೌಲುಗಳು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಶಿಕ್ಷೆಗಳು

1. ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ - Yellow card
2. ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ಮರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ - Yellow card
3. ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮುಗಿದರೆ 2 ನಿಮಿಷ ಹೊರಗೆ – ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸಿಗ್ನಲ್



4. ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಮೂರನೇ ಸಲ 2 ನಿಮಿಷ ಹೊರಕ್ಕಟ್ಟಿದರೆ ಆ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಕೆಂಪು ಕಾರ್ಡ್ ತೋರಿಸಿ ಆ ಪಂದ್ಯದಿಂದ ಅಮಾನತುಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.

ತ್ರೋ ಆಫ್ (Throw off)

ಆಟ ಆರಂಭಿಸುವಾಗ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಳಿಕ, ಗೋಲ್ ಆದ ನಂತರ ತೆಗೆಯುವ ರೀತಿಯನ್ನು ತ್ರೋಆಫ್ ಎನ್ನುವರು. ಗೋಲ್ ಹೊಡೆದ ತಂಡವು ಆಟ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲುವನು. ತಂಡದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಆವರ ಕೋರ್ಟಿನ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

ತ್ರೋಇನ್ (Throw in)

ಚೆಂಡು ಕೋರ್ಟಿನ ಬದಿಯಲ್ಲೇ ಹೋಗುವಾಗ ಕೊನೆಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಟ್ಟದ ಆಟಗಾರನ ಎದುರು ಟೀಮಿನ ಸದಸ್ಯ ಚೆಂಡನ್ನು ಕ್ರೋಸ್ ಮಾಡಿ ಸೈಡ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಮೆಟ್ಟಿ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯೇ ತ್ರೋ ಇನ್.

ಹಾಕಿ
(Hockey)

ಭಾರತವು ಆಗಸ್ಟ್ 29ನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದು ಭಾರತದ ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕನಾದ ಶ್ರೀ ಮೇಜರ್ ಧ್ಯಾನ್‌ಚಂದ್‌ರ ಜನ್ಮದಿನವಾಗಿದೆ. ಈ ದಿನದಂದು ದೆಹಲಿಯ ಧ್ಯಾನ್‌ಚಂದ್ ನೇಶನಲ್ ಸ್ಟೇಡಿಯಂನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ತಂಡಗಳು ಸೌಹಾರ್ದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ.

Born - August 29, 1905, Allahabad

Died - December 3, 1979, New Delhi

Dhyan Chand Award is the Indias highest award for lifetime achievement in sports and games, given by the Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India.

ರಿವರ್ಸ್ ಹಿಟ್ (Reverse Hit)

ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು, ಗೋಲ್ ಹೊಡೆಯುವುದು ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂಡದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟಗಾರರು ಈ ರೀತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ರಿಪ್ (Grip)

ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಆಗ್ರಭಾಗವನ್ನು ತಲೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು ಬಲಗೈ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಬಾಲ್ ಪೊಸಿಷನ್ (Ball Position)

ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಥಾನವು, ಓಡಿ ಆಡುವಾಗ ಆಟಗಾರನ ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಬಾಡಿ ಪೊಸಿಷನ್ (Body Position)

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆಯೂ ಇಡಬೇಕು.

ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಷನ್

ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್ಕನ್ನು ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಬೀಸಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಫೋಲೋತ್ರೋ

ಚೆಂಡನ್ನು ಬೀಸಿ ಹೊಡೆದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್ಕನ್ನು ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಗುರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಲೀಡ್–ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಸುಮಾರು 30–40 ಮೀಟರ್ (ಮಕ್ಕಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು) ದೂರದಲ್ಲಿ 6 ಅಡಿ ಅಗಲದಲ್ಲಿ (ಎರಡು ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನ ದೂರ) ಗೋಲ್‌ಪೋಸ್ಟ್ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ರಿವರ್ಸ್‌ಹಿಟ್ ಗೋಲ್‌ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗೋಲಿಗೂ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ ಗೆದ್ದ ತಂಡವನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಬಹುದು.

ರಿವರ್ಸ್ ಸ್ಕೂಪ್ (Reverse Scoop)

ಎದುರಾಳಿಯ ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಸಹಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಗೋಲ್ ಹೊಡೆಯಲು ಈ ರೀತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ರಿಪ್

ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅಗ್ರಭಾಗವನ್ನು ತಲೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಲಗೈ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಬಾಲ್ ಪೋಸಿಷನ್

ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಚೆಂಡನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಇಡಬೇಕು.

ಬಾಡಿ ಪೊಸಿಷನ್ (Body Position)

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆಯೂ ಇಡುವುದು. ಚೆಂಡು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಲಗಾಲಿನ ನೇರ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು ಜೊತೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್ ಎಡಬದಿಗೆ ಮಾಲಿರಬೇಕು.

ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಷನ್

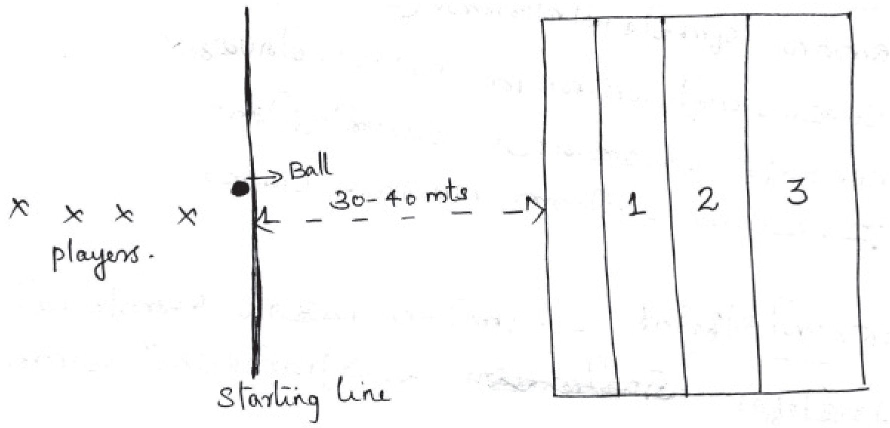
ಚೆಂಡನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದು.

ಫೋಲೋತ್ರೋ

ಚೆಂಡನ್ನು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಹೊಡೆದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕನ್ನು ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಗುರಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವುದು.

ಲೀಡ್ –ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆ

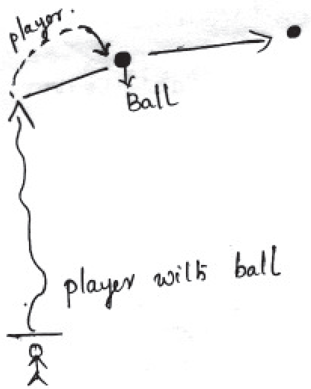
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡುವುದು. ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಸುಮಾರು 30 – 40 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ (ಮಕ್ಕಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಬದಲಿಸಬಹುದು) ಕುಮ್ಮಾಯ ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಲವು ಕಾಲಂಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸವುದು (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ) ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲಂಗೆ 1, 2, 3 ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಕ ನೀಡುವುದು. (ಹೆಚ್ಚು ದೂರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ) ಆನಂತರ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್‌ಲೈನಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ರಿವರ್ಸ್‌ಸ್ಕೂಪ್ ಮಾಡುವುದು. ಚೆಂಡು ಯಾವ ಕಾಲಂಗೆ ಬೀಳುವುದೋ ಅಷ್ಟು ಅಂಕಗಳು ಲಭಿಸುವುವು. ಒಂದು ತಂಡದ ಒಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಅಂಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದ ತಂಡವನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು.



Turn Around Hit

ಚೆಂಡನ್ನು ದೂಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರೊಂದಿಗೆ (Dribbling) ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಆಟಗಾರನ ಶರೀರವಿಡೀ ತಿರುಗಿ (Turn around) ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ



ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವಾಗ ಎಡಗೈ ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಲಗೈ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಡಗೈ ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡಗೈಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ (Hiting grip) ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

Stopping the Aerial Ball

ಇದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೆಗೆದು ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ (Stopping) ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಿಪ್ಪ್ (Grip)

ಆಡುವಾಗ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್ ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿಯಿದು. ಎಡಗೈ ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಲಗೈ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಬಾಡಿ ಪೊಸಿಷನ್

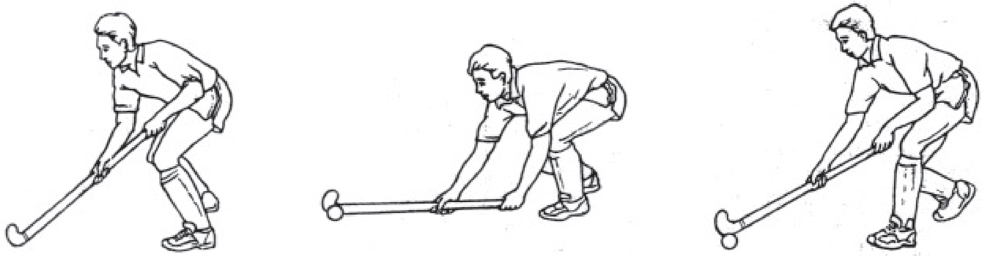
ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗೆರೆಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದು. ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗ (Upper body) ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಷನ್

ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕನ್ನು ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೆಗೆದು ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ನೇರ ಎದುರಿಗೆ ತಟ್ಟುವುದು.

Tackling

ಆಟದ ಮಧ್ಯೆ ಎದುರಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಮಾಡುವ, ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಿದು.



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಎಡಗಾಲು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ಬಲಗಾಲು ನೇರ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಚಾಚಿ ಬೀಸಿ ದೂರ ತಳ್ಳುವುದು.

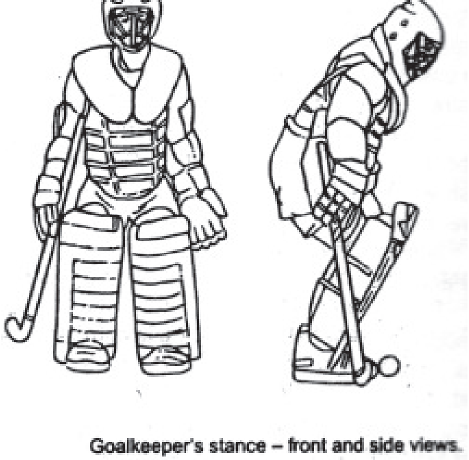
Goal Keeping (II phase)

ಗೋಲ್‌ಕೀಪಿಂಗ್

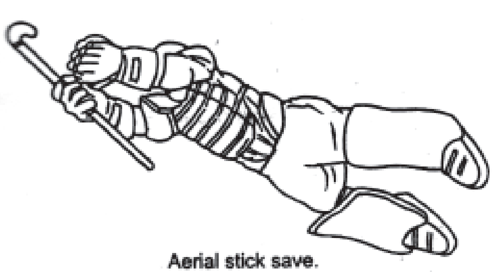
ಒಬ್ಬ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಗೋಲ್‌ಕೀಪಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸುರಕ್ಷ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನೂ ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧರಿಸಿರಬೇಕು.

ಒಂದೊಂದು ಕಾಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡು ತಟ್ಟುವ ರೀತಿ (Kicking)

ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲ ಅಂಗಾಲಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೀಸಿ ತಟ್ಟುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಭಾಗದಿಂದ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಡ ಅಂಗಾಲಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೀಸಿ ತಟ್ಟುವುದು. ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಸೇವ್ ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.



Goalkeeper's stance – front and side views.



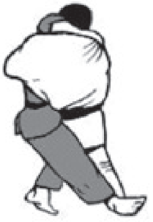
Aerial stick save.

ಜೂಡೋ
(Judo)

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

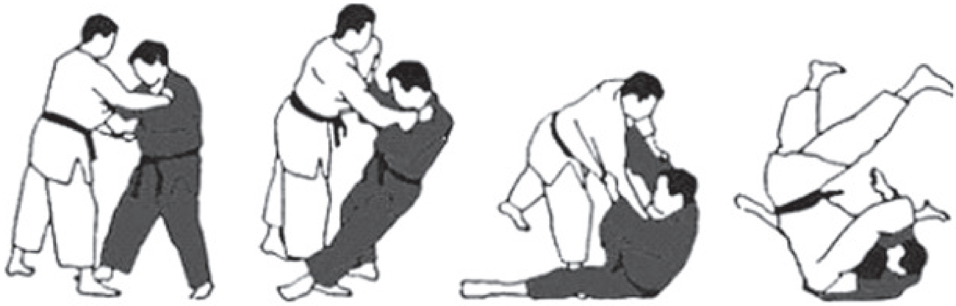
I. ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು (Fundamental skills)

1. ತಾನಿ – ಒತ್ತೋಷಿ (Tani-otoshi-valley drop throw)



ಎದುರಾಳಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹಿಂಬದಿಯ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿಸಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಚಾಚಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಅವರನ್ನು ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

2. ಯೋಕೋ – ಒತ್ತೋಷಿ (Yoko-otoshi-side drop throw)

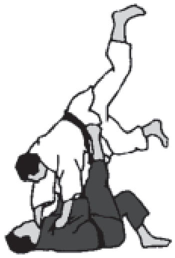


ಎದುರಾಳಿಯ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಲದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿಸಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಆತನನ್ನು ಬಲಭಾಗದೆಡೆಗೆ ಎಳೆದು ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

3. ಸೋಟೋ – ಮಕ್ಕಿಕೋಮಿ (Soto-makkikomi - Outer winding throw)

ಎದುರಾಳಿಯ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರುಗಡೆ ಬಲದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕನೆ ತಿರುಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಅಂಗಾತ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

4. ತೊಮ್ಮನಾಗೆ (Tomoe-nage - Circular throw - stomach-throw)



ಎದುರಾಳಿಯ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರುಗಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಬಲಕಾಲನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ (ಬೆಲ್ಟ್ ಕಟ್ಟುವ ಭಾಗ) ಮೇಲಿಟ್ಟು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿ ಎಳೆದು ಅಂಗಾತ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

5. ಉಕ್ಕಿವಾಸ (Uki-waza-floating throw)

ಎದುರಾಳಿಯ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರುಗಡೆಯಿಂದ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿಸಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಬಲದ ಕಾಲನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದು ಎಳೆದು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸುವುದು

II. ಪ್ರತಿಕೂಲ ತಂತ್ರಗಳು (Counter-Technique)

1. ಹರಾಯ್ ಗೇಷಿಕ್ಕೆದುರು – ತಾನಿ ಒತ್ತೊಷಿ (Hori goshi by Tani-otoshi)

ಸೊಂಟವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟು ಶರೀರವನ್ನು ಅಂಗಾತ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆದುರಾಗಿ – ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಳೆದು – ಎಡಗಾಲನ್ನು ಚಾಚಿ ಇಟ್ಟು ಆತನನ್ನು ಅಂಗಾತ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

2. ಓ – ಸೋಟೋ – ಗಾರಿ – ಎದುರಾಗಿ – ಹರಾಯ್‌ಗೋಷಿ (O-soto-gari by Hari - goshi)

ಎದುರಾಳಿಯ ಕಾಲನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ – ಹಿಂದುಗಡೆಯಿಂದ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎತ್ತಿ – ದೂಡಿ – ಅಂಗಾತ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆದುರಾಗಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸುವ ವಿಧಾನ.

3. ಕೆಸ – ಗಾಟ್ಟಾಮೆ – ಎದುರಾಗಿ – ಕುಸುರೇ – ಕೆಸ – ಗಾಟ್ಟಾಮಿ (Kesa-gatame by kuzure-kesa-gatame)

ಸ್ಕಾರ್ಫ್ ಹೋಲ್ಡಿಂಗ್ (ಸುತ್ತು ಬಳಸಿ ಹಿಡಿಯುವುದು) ಗೆದುರಾಗಿ – ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಸ್ಕಾರ್ಫ್ ಹೋಲ್ಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯನ್ನು ಸದೆಬಡಿಯುವುದು.

4. ಯೋಕೋ – ಷಿಹೋ – ಗಾಟ್ಟಾಮೆ – ಎದುರಾಗಿ – ಕುರುರೇ ಕಾಮೇಷಿಹೋ ಗಾಟ್ಟಾಮಿ (Yoko-shiho-gatame by kami-shiho-gatame)

ಯೋಕೋಷಿಹೋ ಗಾಟ್ಟಾಮೆಗೆದುರಾಗಿ ಕಾಮೇಷಿಹೋ ಗಾಟ್ಟಾಮಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸದೆಬಡಿಯುವ ವಿಧಾನ.

III. ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಸೋಲಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು

(Shime-waza-strangulation technique)

1. ನಮ್ – ಜುಜಿ – ಜಿಮ್ಮೆ
(Nami-juji-jime-normal cross strangle)

ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ – ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಕೋಲರಿನೊಳಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಬೆರಳುಗಳು ಕೋಲರಿನ ಹೊರಗೆ ಇಟ್ಟು ಎದುರಾಳಿಯ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

2. ಉಕ್ರಿ – ಎರಿ – ಜಿಮ್ಮೆ (Okuri-eri-jime) - Sliding colour strangle)

ಎದುರಾಳಿಯ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಬಲದ ಪಾದವನ್ನು ತೊಡೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಎಳೆದು ಬಲಕೈಯಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಎಡದ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ಕೋಲರಿನ ಒಳಗಡೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಹಿಡಿದು ಎಳೆದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.

3. ಗಾಯಕ್ಕು – ಜುಜಿ – ಜಿಮ್ಮೆ
(Gyaku-juji-jime) - Reverse cross strangle

ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೋಲರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೋಲರಿನ ಹೊರಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟು ಎದುರಾಳಿಯ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನ.

IV. ಕನ್‌ಸೆಟ್‌ಸು ವಾಸ (Kansetsu-waza)
ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಲೋಕ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಉಡೇ – ಗರಾಮಿ
(Ude-garami) - entangled arm lock

ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ ಲೋಕ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

V. ರಾನ್‌ತ್ತೋರಿ (Rendori) – ಸ್ವತಂತ್ರ ಪರಿಶೀಲನೆ

ಕರಗತಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿರಿ.

ಕಬಡ್ಡಿ
(Kabaddi)

ಕಬಡ್ಡಿಯೆಂಬುದು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಆದರೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ದೈಹಿಕ ದಕ್ಷತೆಯು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದವಾಗಿದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಕಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

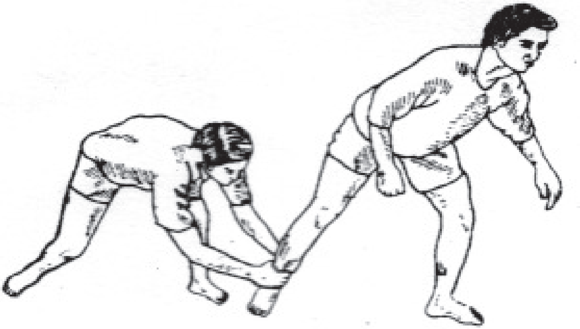
ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ಮತ್ತು ಆರ್ಜಿಸಿಕೊಂಡ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳ ಕುರಿತು ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸೋಣ.

Bonus crossing

Baulk line ಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಗೆರೆಯೇ ಬೋನಸ್ ಲೈನ್. ಒಬ್ಬ ರೈಡರ್ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೋನಸ್‌ಲೈನನ್ನು ದಾಟಿದರೆ ರೈಡರಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು touch or struggle ನಡೆಯುವುದರ ಮೊದಲು ರೈಡರ್ ಬೋನಸ್ ಅಂಕ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಪಡೆದ ನಂತರ ರೈಡರ್ ಔಟ್ ಆದರೂ ಆ ಬೋನಸ್ ಅಂಕ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆರು ಅಥವಾ ಏಳು ಮಂದಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಇದು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬೋನಸ್ ಅಂಕ ಲಭಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ Revial ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ರೈಡರ್ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಆ ಅಂಕಗಳೂ ಲಭಿಸುವುದು. ಅಪಘಾತ/ಗಾಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಬಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು, ಶಿಸ್ತು ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೋನಸ್ ಅಂಕ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

Ankle Hold

ಇದು ಪ್ರತಿರೋಧ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರತಿರೋಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ರೈಡರ್ ರೈಡಿಂಗ್‌ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇದಕ್ಕಿದೆ.



ಒಬ್ಬ ರೈಡರ್‌ನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ

ಕಾಣುವಂತೆ) ಕುಳಿತು Ankle Hold ಮಾಡಬೇಕು. Ankle Hold ನ ನಂತರ ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆದು ಫ್ರೋಲೋತ್ರೋ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಪ್ರತಿರೋಧ ತಂತ್ರವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದೀತು.

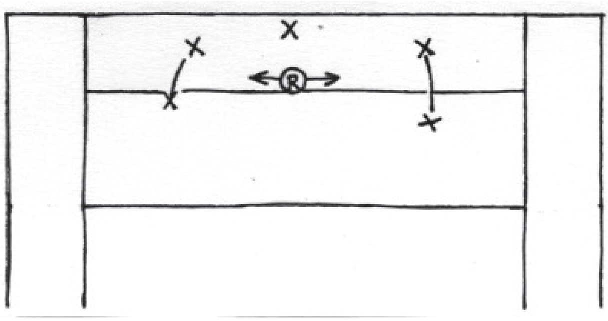
Pursuit

ಒಬ್ಬ ರೈಡರ್, ರೈಡ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ರೈಡ್ ಪೂರ್ತಿಮಾಡಿದ ನಂತರ ತನ್ನ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುವಾಗ ವಿರುದ್ಧ ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ರೈಡರ್ ಚೇಸ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು Persuit ಎನ್ನುವರು. Struggle ನಡೆದ ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ Persuit ಗೆ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲ.

Systems in Kabaddi

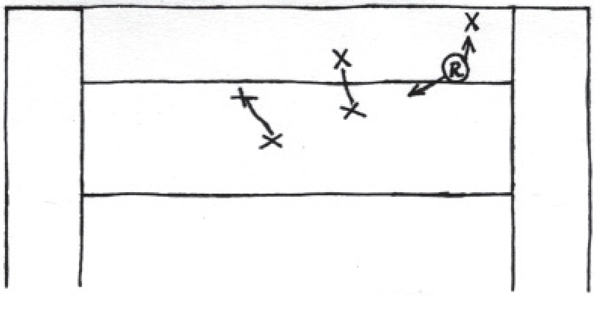
7, 6 ಆಟಗಾರರು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. 5 ಮಂದಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

2 – 1 – 2



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಎರಡು ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಕೋಲೆಯಾಗಿ ನಿಂತು ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದು. ರೈಡರ್‌ನ ಚಲನೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ Right - left Cover Position ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತನಾಗಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೋರ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ರೈಡರ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಲನೆಗಳು ಅವಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

1 – 2 – 2



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಒಂದು ಕೋರ್ಟಿನ ಅರ್ಧಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಆಡುವ ರೈಡರ್‌ನ್ನು ಉಪಾಯದಿಂದ ಹಿಡಿಯಲು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಒಬ್ಬನೇ ನಿಲ್ಲುವ Corner position ನಲ್ಲಿ Immediate Support ನೀಡಲು ತಯಾರಾಗಬೇಕು.

Rules of Kabaddi

1) Tie breaking in Kabaddi

ಒಂದು ನೋಕೌಟ್ ಕಬಡ್ಡಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಡ್ರಾದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೂ ಐದೈದು ರೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವ ತಂಡವು ಜಯಗಳಿಸುವುದು. ಟೈಬ್ರೇಕರ್ ನಿಯಮ ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಟಾಸ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಟ ಆರಂಭವಾಗುವಾಗ ರೈಡ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ 5 ರೈಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ರೈಡ್ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ರೆಫರಿಯ ಸೂಚನೆ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದ 5 ಮಂದಿ ರೈಡರುಗಳು ಅವರ ಚೆಸ್ಟ್ ನಂಬರ್ ಮತ್ತು ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಟೈಬ್ರೇಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಲ್ಕ್ ಲೈನ್ ದಾಟಿದರೆ 1 ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು. ಔಟ್ ಆದವರನ್ನು ಪುನಃ ಕರೆಯುವ ರೀತಿ ಟೈಬ್ರೇಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ರೆಫರಿಯ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ತಂಡಗಳು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ರೈಡ್ ಮಾಡುವುದು.

2) Golden Raid

ಟೈಬ್ರೇಕರ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಟ ಡ್ರಾದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡರೆ Golden Raid ನ ಮೂಲಕ ಗೆದ್ದ ತಂಡವನ್ನು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು. ರೆಫರಿ ತಂಡದ ನಾಯಕರನ್ನು ಕರೆದು ಟಾಸ್ ಹಾಕುವರು. ಟಾಸ್ ಲಭಿಸಿದ ತಂಡವು ರೈಡ್ ಮಾಡುವುದು. ರೈಡರನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ, ಹಿಡಿದ ತಂಡವು ಜಯಗಳಿಸುವುದು. ರೈಡರ್ Bonus, Touch point ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಗಳಿಸಿದರೆ ರೈಡಿಂಗ್ ತಂಡವು ಜಯಗಳಿಸುವುದು. ಆಟ ಪುನಃ ಡ್ರಾದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡರೆ ಪುನಃ ರೈಡರ್‌ಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ ಫಲಿತಾಂಶ ಬರುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

3) ಫೌಲುಗಳು

ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾದ ಮಾಡುವುದು. ವಿರುದ್ಧ ಆಟಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಅನುಚಿತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು – ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಫೌಲುಗಳಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

Tournaments in Kabaddi

9ನೇಯ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಬ್‌ಜೂನಿಯರ್ ಹಂತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜೂನಿಯರ್ ಹಂತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.

a) Kerala Kabaddi Association ನಡೆಸುವ ಪ್ರಧಾನ ಚ್ಯಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ಪುಗಳು

1) Mini State Championship
   Under 14 age group

2) Sub-Junior State Championship
   Under 16 age group

3) Junior State Championship
   Under 20 age group

4) Senior State Championship

b) School games

Sub. Dist. Championship → District Championship → Zonal Championship → State Championship → National Championship

1) Junior-Under 17 age group for High School Level Students

2) Senior-Under 19 age group for Higher Secondary School Level Students

c) RGKA

1) RGKA - Rural Competition for Boys & Girls under 16 age group.

   Block → District → State → National

2) RGKA - Women Competition

   District → State → National

3) College Level Competition

   Inter Collegeate → South Zone → All India

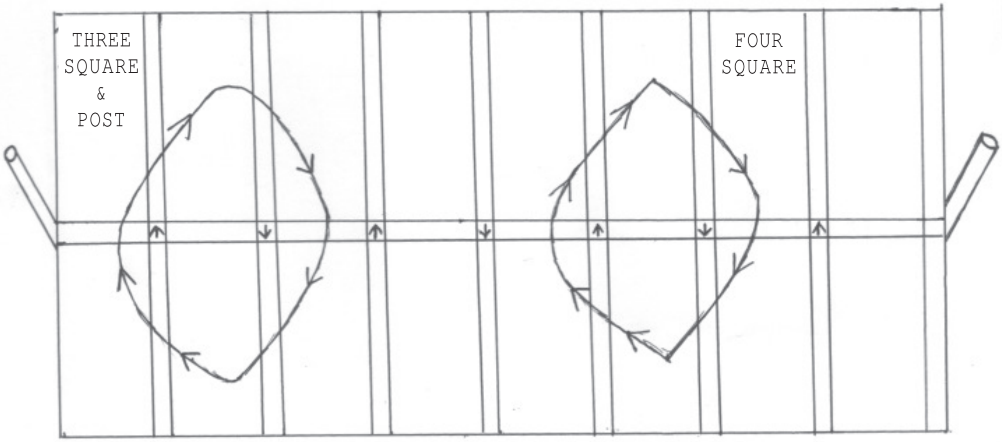
ಖೋ – ಖೋ
(Kho-Kho)

ಲವಲವಿಕೆ, ವೇಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಟವೇ ಖೋ–ಖೋ. ಆದುದರಿಂದ ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ರಿಂಗ್ ಗೇಮ್ (Ring game)

ರಿಂಗ್ ಗೇಮ್ ಒಂದು ಡಿಫೆನ್ಸಿವ್ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಚೇಸಿಂಗ್ ತಂಡದ ವೇಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಡಿಫೆಂಡರ್ ಮಾಡುವ ಒಂದು ತಂತ್ರವೇ ರಿಂಗ್ ಗೇಮ್. ಅದೇ ರೀತಿ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಕಟಣೆ ನೀಡುವ ಒಬ್ಬ ಡಿಫೆಂಡರ್‌ಗೆ ಚೇಸಿಂಗ್ ತಂಡವನ್ನು ತನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲು ಈ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಟವನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ರಿಂಗ್ ಗೇಮ್‌ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಸ್ಕ್ವೇಯರ್‌ನಲ್ಲಿ, ಮೂರು ಸ್ಕ್ವೇಯರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಪೋಸ್ಟ್ ಒಳಗೆ ರಿಂಗ್ ಗೇಮ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಚೇಸರ್ ಮೊದಲೇ 'ಖೋ' ನೀಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಡಿಫೆಂಡರ್‌ಗೆ ರಿಂಗ್ ಗೇಮ್ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಓಟ, ಬದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಓಟಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರಿಂಗ್ ಗೇಮ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಕವರ್ ಮಾಡಿ ಬರುವ ಅಟ್ಯಾಕರ್ ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆಯೇ ನಂತರದ ಬದಿಗೆ ಡಿಫೆಂಡರ್ ಹೋಗಬಹುದು.



ನಾಲ್ಕು ಸ್ಕ್ವೇಯರ್‌ನಲ್ಲಿ , ಮೂರು ಸ್ಕ್ವೇಯರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪೋಸ್ಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಓವೆಲ್ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಡಿಫೆಂಡರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ಓಟ, ಬದಿಗಳಿಗೆ ಚಲನೆಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುವುದೇ ರಿಂಗ್ ಗೇಮ್.

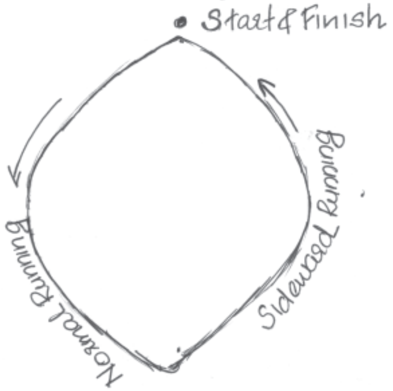
ಪರಿಶೀಲನಾ ಆಟಗಳು

1) Sideward running
2) Normal running
3) Sideward running combined with normal running.
4) Run check and run
5) ಚೇಸರ್ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಕ್ವೇಯರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗೇಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರಿಂಗ್ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು.
6) ಚೇಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಗೇಮ್ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು.

ತಂಡದ ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಹೋಗಲು ದಾರಿ ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ತಂಡದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯ ಫೌಲುಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದನ್ನು ಫ್ರಂಟ್ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಎಂದು ಹೇಳುವರು.

Sideward Normal Running Minor Game

ಆಟಗಾರರನ್ನು ಎರಡು ಸಮಾನ ಗುಂಪು ಮಾಡಬೇಕು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಓವೆಲ್ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬದಿಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಓಟದ ಮೂಲಕವೂ ಆಟಗಾರನು ಓಡಿ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ತಲುಪುವ ತಂಡವು ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಶಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
(Shuttle Badminton)

1) **Forehand Flick Service**

2) **Smash Returns**

   a. **Forehand straight smash return**

   b. **Forehand crosscourt smash return**

ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಫ್ಲಿಕ್ ಸರ್ವೀಸ್ (Forehand Flick Service)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸರ್ವೀಸನ್ನು ಸಿಂಗಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಡಬಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಡಬಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಎದುರಾಳಿ Low Srevice ನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆಯೆಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾದರೆ ಎದುರಾಳಿಯ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸಿ ಕೋರ್ಟಿನ ಹಿಂದುಗಡೆ ಕೋಕನ್ನು ಹಾಕುವ ಸರ್ವೀಸಾಗಿದೆ.

ಗುಣಗಳು

- ಎದುರಾಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮಾತ್ರವೇ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಎದುರಾಳಿಯು ಪ್ರತಿರೋಧಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಲು ನಿರ್ಬಂಧಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ಟಾಂಡ್ಸ್

- Short service line ನಿಂದ 1 ½ Racket length ಹಾಗೂ ಸೆಂಟರ್‌ಲೈನಿನಿಂದ (ಮಧ್ಯಗೆರೆ) ಅರ್ಧ ಅಡಿ ದೂರಕ್ಕೆ ಪಾದಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು.
- ಎಡ ಪಾದ, ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟಿನ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕೋಕನ್ನು ಹಾಕಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದೋ ಆ ದಿಕ್ಕಿನ half count ಗೂ ಬಲ ಪಾದ ಬಲಭಾಗದ ಕಂಬಕ್ಕೂ ನೇರವಾಗಿಡಬೇಕು (Pointing towards the post) (ಬಲಗೈಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಎಡಕೈಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಇರಿಸಬೇಕು)
- ಶರೀರಭಾರ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನಲ್ಲಾಗಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಕ್‌ಸ್ವಿಂಗ್

- ಶಟಲ್ ಹಿಡಿದಿರುವ ಅದೇ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.
- ರಾಕೆಟ್‌ಹ್ಯಾಂಡಿನ (ರಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಕೈಯ) ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿರಿ. ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚಿರಿ.

ಫೋರ್‌ವರ್ಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್

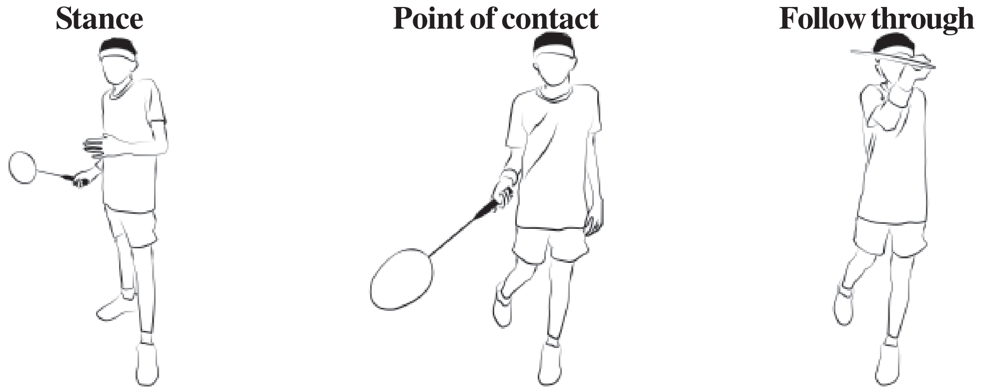
- ಶಟಲ್ ಡ್ರಾಪ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ ತನ್ನಿರಿ.
- ರಾಕೆಟನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸುತ್ತಾ ಶರೀರವನ್ನು ನೆಟ್‌ನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ

ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಫ್ ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್

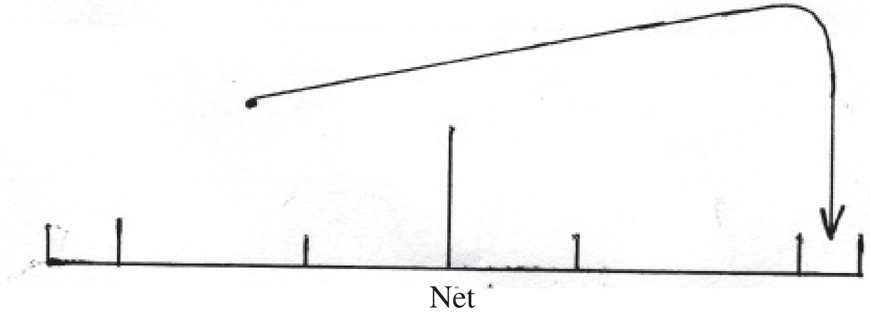
- ಶರೀರದ ಅಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಶಟಲನ್ನು ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಿ.
- ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ (Open flatly) ಶಟಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮೇಲಿನಲ್ಲಾಗಿ ವೇಗವಾಗಿ ಕೋರ್ಟಿನ ಹಿಂದುಗಡೆಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಹೊಡೆಯಿರಿ.
- ಕೈಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಿರಿ.

ಫೋಲೋತ್ರೂ

- ಎಡದ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿರಿ. ರಾಕೆಟಿನ ಹ್ಯಾಂಡಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಎಡಬದಿಗೂ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ

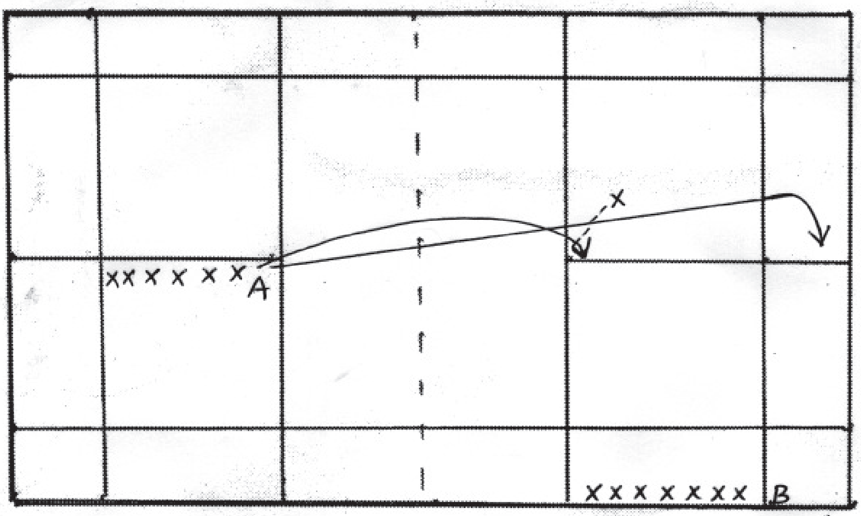


Trajectory of Forehand flick service



ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಟೀಮುಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ ಎರಡು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಒಂದು ಟೀಮಿಗೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಟೀಮಿಗೆ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿರಿ. ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವ ಟೀಮಿಗೆ Forehand Low Service, Forehand Flick Service ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ಮಗು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೂರು ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೂರು ಸರ್ವೀಸಿನ ಬಳಿಕ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವವ ಮತ್ತು ರಿಸೀವ್ ಮಾಡುವವನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಸಾಲಲ್ಲಿರುವ ಮುಂದಿನವರು ಕ್ರಮ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಸರ್ವೀಸ್ ಹಾಗೂ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವ ಟೀಮಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ Flick Servivce ನ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಟೀಮಿನ ಕಣ್ಣುತಪ್ಪಿಸಿ ಕೋಕನ್ನು ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೇಮಿನ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಪೋಯಿಂಟ್‌ನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಪೋಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸಿದ ಟೀಮು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಟೀಮಿಗೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಲಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.



A & B	-	Teams		- Path of the low service
x x x x	-	Players		- Path of the flick service

ಸ್ಮ್ಯಾಷ್ ರಿಟರ್ನ್ಸ್ (Smash Returns)

ಇದನ್ನು ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾಡಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Skill) ವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎದುರಾಳಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಶಟಲನ್ನು ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆದುರಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆಗಿದೆ.

ಗುಣಗಳು

- ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟಿನ ಫೋರ್ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ (Straight & Cross Count) ಈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಮೂಲಕ ಶಟಲನ್ನು ರಿಟರ್ನ್ ಮಾಡಬಹುದು.

a) ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಮಾಷ್ ರಿಟರ್ನ್ (Forehand Smash Return)

1. ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೈಟ್ ರಿಟರ್ನ್

ಸ್ಟಾಂಡ್ಸ್

- ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ಸೈಡ್‌ಲೈನ್‌ಗೆ ನೇರವಾಗಿಯೂ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟಿನ ಸೈಡ್‌ಲೈನಿಗೆ ನೇರವಾಗಿಯೂ ಇಡಬೇಕು.
- ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಶರೀರವನ್ನು ಚಾಚಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
- ಶರೀರ ಭಾರವು ಮುಂದಿರುವ ಪಾದದಲ್ಲಾಗಿರಬಹುದು.

ಬ್ಯಾಕ್‌ಸ್ವಿಂಗ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್

- ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್ಪ್‌ನಲ್ಲಿ ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡನ್ನು ಚಾಚಿ Wrist Cock ಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟ ಕಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಶಟಲನ್ನು ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಿರಿ.

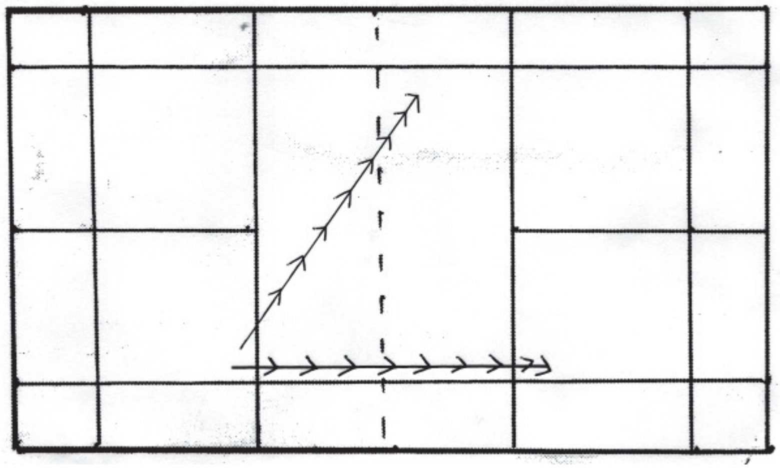
ಫೋಲೋತ್ರೂ

- ರಾಕೆಟ್ ಫೇಸ್, ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟಿಗೂ ಶಟಲ್ ಹೋಗುವ ದಿಕ್ಕಿಗೂ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕ್ರೋಸ್‌ಕೋರ್ಟ್ ಸ್ಮಾಷ್ ರಿಟರ್ನ್

ಈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೈಟ್ ಸ್ಮಾಷ್ ರಿಟರ್ನ್ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಆದರೂ ಆಟಗಾರನ ರಾಕೆಟ್ ಫೇಸ್ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟಿನ ಮೂಲೆಯಿಂದ ಮೂಲೆಗೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಶಟಲಿನ ದಿಕ್ಕು ಕೂಡ ಮೂಲೆಯಿಂದ ಮೂಲೆಗಾಗಿರಬೇಕು.

Trajectory of straight and crosscourt smash return

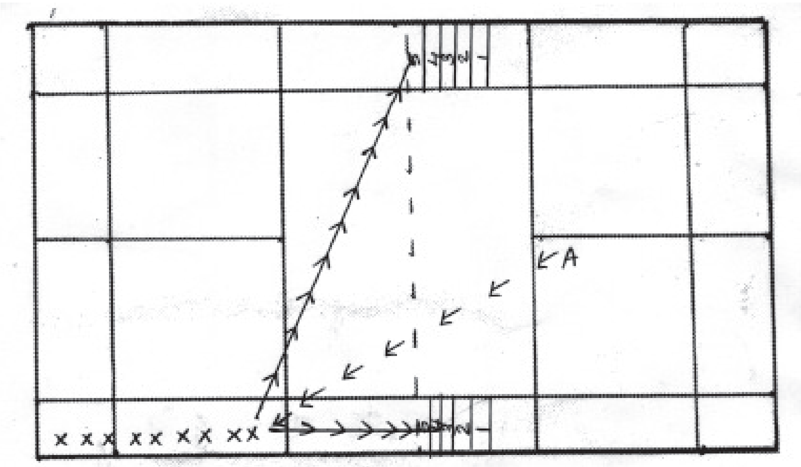


- Forehand straight court return.

- Forehand cross court return.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಫೀಡರ್ ಕೈಯಿಂದ ಶಟಲನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ Forehand return, Cross Count return ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.



A - Feeder

x x x x - Players

- Path of the shuttle

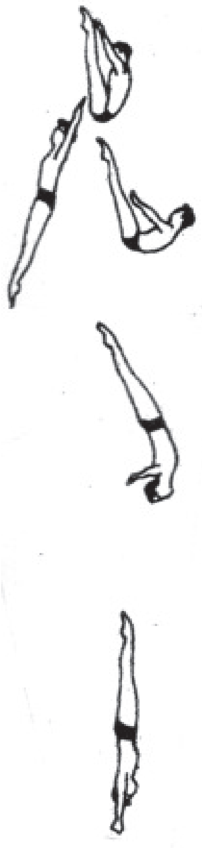
- Path of the feeders shuttle

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್

- ನೆಟ್‌ನ ಸಮೀಪ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ 5, 4, 3, 2, 1 ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಹಾಕಿರಿ.
- ನೆಟ್‌ನ ಸಮೀಪ ಬರುವ ರಿಟರ್ನ್‌ಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 5, 4, 3, 2, 1 ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಂಕ ನೀಡಿರಿ.
- ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 5 ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿರಿ.
- ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ ಮಗು ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈಜುವಿಕೆ
(Swimming)

ಡೈವಿಂಗ್(Diving)

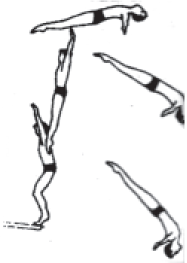


1889ರಲ್ಲಿ ಸ್ಕೋಟ್‌ಲೇಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಡೈವಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಈಜುಕೊಳದ ಸಮೀಪ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಬರುವವರು ರಿಕ್ರಿಯೇಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿದ ಈಜುವಿಕೆಯು ಆಟೋಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡುದೇ ಡೈವಿಂಗ್. ಇದು ಈಜುಕೊಳದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಹಾರುವಿಕೆಯ ಆಧುನಿಕ ರೂಪಾಂತರವಾಗಿದೆ. 1895 ರಲ್ಲಿ ಎತ್ತರದಿಂದ ಹಾರುವ ಒಂದು ಡೈವಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ಕಾಲದ ಜನರು ಓಡಿ ಬಂದು ಮತ್ತು ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. 1890ರಲ್ಲಿ ಆಟೋ ಹಾಗ್‌ಬೋರ್‌ಗ್, ಸಿ. ಎಫ್ ಮೌರಿಟೌಸಿ ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಲಂಡನಿಗೆ ಬಂದು ಫಾನ್ಸಿ ಡೈವಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸಿದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ 1901ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅರ್ಮೆಚ್ವರ್ ಡೈವಿಂಗ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನ ಉಗಮ ಉಂಟಾಯಿತು. 1903ರಲ್ಲಿ ಫಾನ್ಸಿ ಡೈವಿಂಗ್ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡಿತು. 1904 ರ ಸೈಂಟ್ ಲೂಯಿಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್‌ಬೋರ್ಡ್ ಡೈವಿಂಗ್ (Spring Board) ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮತ್ತು 1908 ರ ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೈ ಡೈವಿಂಗ್ (High diving) ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. 1912 ರ ಸ್ಟೋಕ್ ಹೋಂ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಡೈವಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. 1920ರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್ ಡೈವಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು.

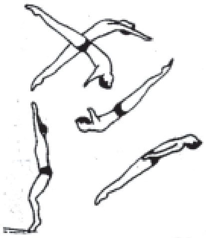
ಡೈವಿಂಗ್ ವಿಧಗಳು

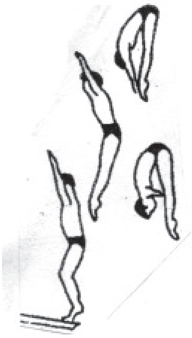
1. ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಡೈವ್ (ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾರುವುದು)

2. ಬ್ಯಾಕ್ ಡೈವ್ (ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾರುವುದು)

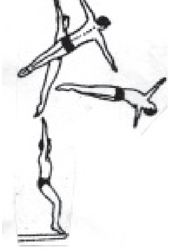


3. ರಿವರ್ಸ್ ಡೈವ್(ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ)

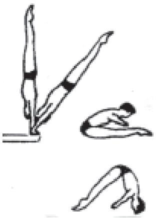




4. ಇನ್‌ವರ್ಡ್ ಡೈವ್ (Inward dive)



5. ಟ್ವಿಸ್ಟ್ ಡೈವ್ (Twist dive)



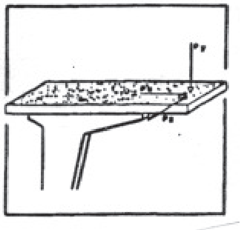
6. ಆರ್ಮ್ ಸ್ಟಾಂಡ್ (Arm stand)

ಡೈವಿಂಗನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎರಡಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು.

1. ಹೈಬೋರ್ಡ್ ಡೈವಿಂಗ್ (High Board Diving)
2. ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್ ಡೈವಿಂಗ್ (Spring Board Diving)

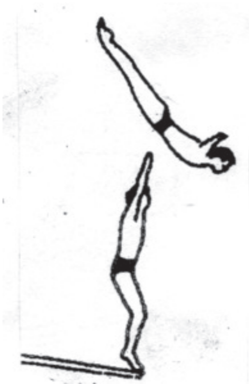
1. ಹೈಬೋರ್ಡ್ ಡೈವಿಂಗ್ (High Board Diving)

ಹೈಬೋರ್ಡ್ ಡೈವಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು 5, 7½ ಮತ್ತು 10 m ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಿವಿಧ ಫ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುವುದು.



ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಪುರುಷ ಡೈವಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿವಿಧ ಡೈವಿಂಗ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿನಿಂದ 6 ಡೈವ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವನಿತಾ ವಿಭಾಗದವರು 5 ಡೈವ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು.

2. ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್ ಡೈವಿಂಗ್ (Spring Board Diving)



Spring Board

ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ 1, 3 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಫ್ಲಾಟ್‌ಫೋರ್ಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್‌ನಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಪುರುಷರು ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಡೈವಿಂಗ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿನಿಂದ 6 ಡೈವ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

> ಡೈವಿಂಗ್‌ಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ Standing Position, Take off, Flight, Entry ಎಂಬೀ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಡೈವಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಾಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುವುದು.

ಡೈವಿಂಗ್ ತರಬೇತಿ : ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು

1. ಡೈವಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಬೇಕು.
2. ಅಂಗೀಕಾರವಿರುವ ಡೈವಿಂಗ್ ತರಬೇತುದಾರನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
3. ಜಿಂನಾಸ್ಟಿಕ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಮೆಯುಳ್ಳವರು ಅಥವಾ ಮೈ ಬಳುಕುವ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಈ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.
4. ಈಜುಕೊಳದ ಸಮೀಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.

5. ಕೋಚ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶನಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಡೈವಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.

6. ಡೈವಿಂಗ್ ಏರಿಯಾದ ಸಮೀಪ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ತಡೆಗಳಿರಬಾರದು.

7. ಸರಿಯಾದ ಈಜುಡುಗೆ, ಟೊಪ್ಪಿ (Cap) ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.

8. ಡೈವಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಫ್ಲಾಟ್‌ಫೋಂ, ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಡೈವಿಂಗ್, ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವರು.

i)	ರೆಫರಿ	-	1
ii)	ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ರೆಫರಿ	-	1
iiii)	ತೀರ್ಪುಗಾರರು	-	5
iv)	ಅನೌನ್ಸರ್	-	1
v)	ಸೆಕ್ರೆಟರಿ	-	1

ಪ್ರಧಾನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

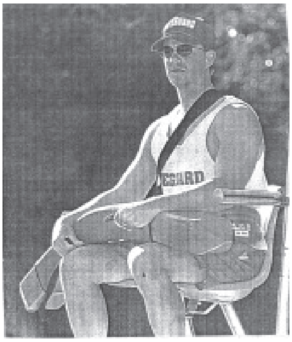
1) World championship
2) Olympic Games
3) Asian games
4) Asian championship
5) ಸೀನಿಯರ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್
6) ಜೂನಿಯರ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್
7) ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಅಂತರ್‌ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮೀಟ್
8) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಕೂಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್

ಲೈಫ್ ಸೇವಿಂಗ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (Life Saving Activities)

ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 54 ಶೇಕಡಾ ಜನರು ಈಜಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಹ್ಲಾದ ಭರಿತವಾದ ಈ ಮನೋರಂಜನೆಯ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈಜಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಸ್ವಂತ ಜೀವವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಇತರರ ಜೀವನವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದನ್ನು ಲೈಫ್ ಸೇವಿಂಗ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎನ್ನುವರು. ಅಮೇರಿಕನ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರೋಸ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಲೈಫ್ ಸೇವಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಆರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದವರಿಗೆ ಲೈಫ್‌ಗಾರ್ಡ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಲೈಫ್ ಸೇವಿಂಗ್ ಸೊಸೈಟಿ (Life Saving Society)



Life Guard

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಸಮುದ್ರ ತೀರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈಜುಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಜನರ ಸುರಕ್ಷೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ಲೈಫ್‌ಸೇವಿಂಗ್ ಸೊಸೈಟಿ ಎಂಬ ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಲೈಫ್‌ಗಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಡಿಯನ್ ಲೈಫ್‌ಸೇವಿಂಗ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಕೇಂದ್ರವು ಕಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಲೈಫ್ ಸೇವಿಂಗ್ ತರಬೇತಿ ಕೋರ್ಸುಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಜ್ಯ – ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್‌ಗಳು ಕೋರ್ಸುಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿಕೊಂಡು ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕೇರಳ, ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕೋರ್ಸುಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸು ಪಾಸಾದವರು 2 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುವ ರಿಫ್ರೆಶರ್ ಕೋರ್ಸಿಗೆ ನಿರ್ಬಂಧವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಉಪಕರಣಗಳು

1) Rescue Tube

ಇವುಗಳು ಲೈಫ್‌ಗಾರ್ಡ್‌ಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಧರಿಸಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳಾಗಿವೆ. ತನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

2) Reaching Pole and Shepherds Crook

ಇದು ಸುಮಾರು 10ರಿಂದ 15 ಅಡಿವರೆಗೆ ಉದ್ದವಾದ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂನಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಉಪಕರಣ ವಾಗಿದೆ. ಇದರ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು Crook ಇರುವ ಕಾರಣ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುವವರನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

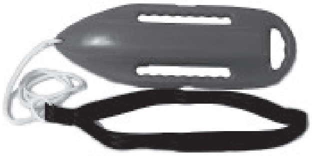
3) Ring Buoy

ಇದು 20–30 diameter ವಿಸ್ತೀರ್ಣವುಳ್ಳ ಟ್ಯೂಬಾಗಿರುವುದು. 5 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರುವ ಹಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಈಜುಕೊಳದ ಸಮೀಪ ಇದನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

4) Rescue Board

ಇದು ಫೈಬರ್ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಪಕರಣವಾಗಿದೆ. ಅಪಾಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

5) Rescue Buoy



ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣವಾಗಿದೆ.

ಲೈಫ್‌ಗಾರ್ಡುಗಳಿಗಿರುವ ನಿರ್ದೇಶಗಳು

1. ಶಾರೀರಿಕ – ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು.
2. ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಈಜಿನ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಈಜುಕೊಳದ ಆಳದಲ್ಲಿ ಈಜಲು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದವರಾಗಿರಬೇಕು.
4. ಲೈಫ್‌ಗಾರ್ಡ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಟಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ಸರಿಯಾದ ಸಮವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಬೇಕು.
6. ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಈಜುಕೊಳದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಟೇಶನ್ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
7. ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವವರ, ಹೋಗುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕು.

ಈಜುಕೊಳ ಇರುವಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದವುಗಳು

1) **First Aid Box**

2) **Nearest Hospital Phone number**

3) **Doctor's Phone number**

4) **Ambulance Service.**

ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನೀಸ್
(Table Tennis)

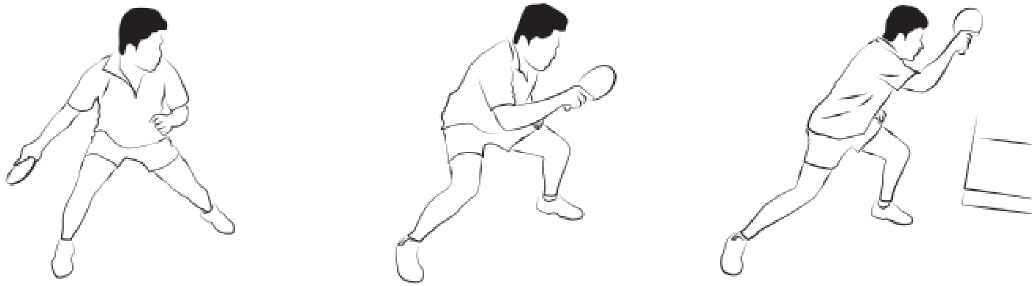
ಎದುರಾಳಿಯು ಪ್ರತಿರೋಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಡುವ ಚೆಂಡಿಗೆದುರಾಗಿ ಆಟವಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಒಂದು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುವುದು.

ಲೂಪ್ ಟೋಪ್ ಸ್ಪಿನ್ (Loop Top Spin)

ಲಾಂಗ್‌ಟೇಬಲ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ಗೆದುರಾಗಿ ಮತ್ತು ಪುಶ್‌ಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಇದನ್ನು ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಡಿಫೆನ್ಸಿವ್ ಸ್ಟ್ರೋಕನ್ನು ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೋಕಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿರುವುದು. ಡಿಫೆನ್ಸಿವ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪುನಃ ಆಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಲೂಪ್ ಟೋಪ್‌ಸ್ಪಿನ್ (Forehand Loop Top Spin)

ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ರಾಕೆಟನ್ನು ಸುಮಾರು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ಶರೀರಭಾಗವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು. ಶರೀರಭಾಗವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ರಾಕೆಟ್ (Slightly Closed) ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಶೋಲ್ಡರ್ ಜೋಯಿಂಟ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಬೋರಿಸ್ಟ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಫೋಲೋತ್ರೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.



- ಬಾಲ್ ಚಲಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಎಡಭುಜವಿರಬೇಕು. (Non playing hand)
- ಬಾಲ್ ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಿಸ್ಟ್ ಜೋಯಿಂಟ್ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಬಾಲನ್ನು ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಿ ಫೋಲೋತ್ರೂ ಬರಬೇಕು.
- ಆಟವಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಧಿಗಳು ತುಂಬಾ ರಿಲಾಕ್ಸ್‌ಡ್ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಕ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಲೂಪ್ ಟೋಪ್‌ಸ್ಪಿನ್ (Backhand Loop Top Spin)

ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಕೊಂಡು ಶರೀರದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಬಾಲನ್ನು ಸ್ಲೈಟ್ಲಿ ಕ್ಲೋಸ್ಡ್ ರಾಕೆಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ರಾಕೆಟನ್ನು ಸೊಂಟದ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. (ಶೋಲ್ಡರ್ ಜೋಯಿಂಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಬೋರಿಸ್ಟ್ ಮೊದಲಾದ ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬೆಂಡ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು) ನಂತರ ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ರಾಕೆಟನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಮೇಲೇರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ರಿಸ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇಗ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡು ಚಲಿಸಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಫೋಲೋತ್ರೂ ಬರಬೇಕು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆ

- A ಶೋಟ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವ ಚೆಂಡನ್ನು B ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪುಶ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರಿಟರ್ನ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನಂತರ A ಲೂಪ್ ಟೋಪ್‌ಸ್ಪಿನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಚೆಂಡನ್ನು ರಿಟರ್ನ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನಿರಂತರವಾಗಿ 25 ಸಲ ಇದನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು.
- ಬ್ಯಾಕ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್, ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್‌ನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ತರಬೇತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

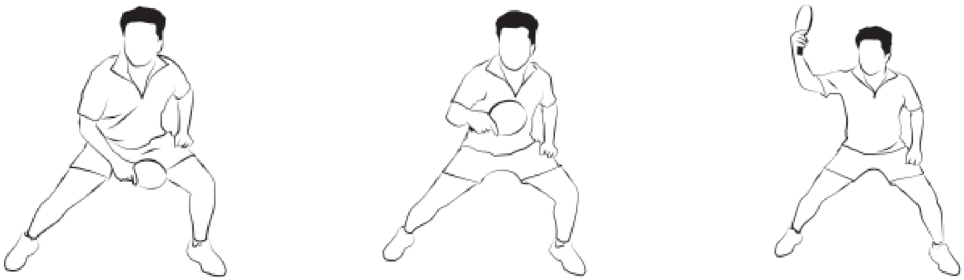
ಲೋಬಿಂಗ್ (Lobbing)

ಇದು ಆಟದ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಔಟ್‌ಆಫ್ ಪೋಸಿಷನ್ ಬರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎದುರಾಳಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೋಸಿಷನ್‌ನ್ನು ಹಿಂದೆಗೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಲಭಿಸಲು ಆಟವಾಡುವ ಒಂದು ಡಿಫೆನ್ಸಿವ್ ಸ್ಟ್ರೈಕಾಗಿರುವುದು. ಈ ಸ್ಟೈಲಿಶ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಕಾರಣ ನಮಗೆ ಪೋಸಿಶನ್ ಹಿಂದೆಗೆಯಲು ಎದುರಾಳಿಯ ಸ್ಟ್ರೈಕನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಲು ತಯಾರಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಲಭಿಸುವುದು. ಚೆಂಡಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಟೋಪ್‌ಸ್ಪಿನ್ ನೀಡಿ ಗರಿಷ್ಠ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಎದುರಾಳಿ ಫಿನಿಶ್ ಮಾಡಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು.

ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಲೋಬಿಂಗ್ (Fore hand lobbing)

ಟೇಬಲಿನಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡಬಹುದು. ರಾಕೆಟನ್ನು ಬಲಮೊಣಕಾಲಿನ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೇರಿ ಕೆಳಬರುವ ಚೆಂಡು ಸುಮಾರು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸಮೀಪ ತಲುಪುವಾಗ ಗರಿಷ್ಠ ಟೋಪ್‌ಸ್ಪಿನ್ ಲಭಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಟಿಕಲ್ ರಾಕೆಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಚೆಂಡನ್ನು ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಫೋಲೋತ್ರೂ ತಲೆಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಕ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಲೋಬಿಂಗ್ (Back hand lobbing)



ಟೇಬಲಿನಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡಿನ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡಬಹುದು. ರಾಕೆಟನ್ನು ಸೊಂಟದ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೋ ತಂದು ಕೆಳಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಸುಮಾರು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸಮೀಪ ತಲುಪುವಾಗ ಗರಿಷ್ಠ ಟೋಪ್‌ಸ್ಪಿನ್ ದೊರಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಟಿಕಲ್ ರಾಕೆಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಫೋಲೋತ್ರೂ ತಲೆಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಬರಬೇಕು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆ

- A ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವಾಗ B ಲೋಬಿಂಗ್‌ನ ಮೂಲಕ ಚೆಂಡನ್ನು ರಿಟರ್ನ್ ಮಾಡಬೇಕು.

- ನಂತರ B ಭಾಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಲನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೇ ರಿಸರ್ವ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- B ಯ ಭಾಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಲನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸದಾವಕಾಶ ನಷ್ಟವಾಯಿತೆಂದು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿ A ಸರ್ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಈ ರೀತಿಯ 5 ಅವಕಾಶಗಳು B ಗೆ ದೊರೆತ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಸಲ B ಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ವಿಜಯಕರವಾಗಿ ಲೋಬಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ರಿಟರ್ನ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂಬುದು B ಯ ಸ್ಕೋರಾಗಿರುವುದು.
- ನಂತರ B ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು A ಲೋಬಿಂಗ್‌ನ ಮೂಲಕ ರಿಟರ್ನ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಕೋರ್ ಲಭಿಸುವ ಆಟಗಾರ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ಟೇಟ್ ರ್‍ಯಾಂಕಿಂಗ್

ಇತರ ಆಟಗಳಿಂದ ಭಿನ್ನವಾದ ಒಂದು ರ್‍ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಂ ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಸ್ಟೇಟ್ ರ್‍ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್‌ಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ಟೇಟ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪೋಯಿಂಟುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ರ್‍ಯಾಂಕನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಟೇಟ್ ರ್‍ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟುಗಳು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ನಡೆಸಲ್ಪಡುವುದು. ಆದರೆ ಸ್ಟೇಟ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ನಡೆಸಲ್ಪಡುವುದು. ಸ್ಟೇಟ್ ರ್‍ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೇಟ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ಗೆ ಲಭಿಸುವ ಪೋಯಿಂಟುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ಥಾನ	ಸ್ಟೇಟ್ ರ್‍ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್	ಸ್ಟೇಟ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್
ವಿನ್ನರ್	60	120
ರನ್ನರಪ್	40	80
ಸೆಮಿಫೈನಲಿಸ್ಟ್	20	40
ಕ್ವಾರ್ಟರ್ ಫೈನಲಿಸ್ಟ್	10	20

ಟೆನ್ನೀಸ್
(Tennis)

I. ಟೆನ್ನಿಸ್ ತರಬೇತಿ – ವಿವಿಧ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಅವಲೋಕನ

(a) ವೈಯಕ್ತಿಕ ತರಬೇತಿ

(b) ಗುಂಪು ತರಬೇತಿ

(c) ಡ್ರಿಲ್ಲುಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ

II. Ball Feeding Techniques

(a) Drop feed

(b) Hand feed

(c) Racquet feed

(d) Rally feed

III. Drill

(a) Single feed

(b) Double feed

(c) Partner drills

ಟೆನ್ನೀಸ್ ತರಬೇತಿ – ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವಲೋಕನ

ಒಬ್ಬನನ್ನು ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟಗಾರನನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬೇಕಾದ ತಯಾರಿ 14 ವಯಸ್ಸು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಧವಿಧವಾದ ಆಟದ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಬಹಳ ದೃಢವಾದ ಮತ್ತು ಗುರಿಮುಟ್ಟುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ತರಬೇತಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ತರಬೇತುದಾರನನ್ನು ಪರಿಣತಿಗೊಳಿಸಲು ಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

(a) ವೈಯಕ್ತಿಕ ತರಬೇತಿ

ಒಂದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ತಾಂತ್ರಿಕ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ತರಬೇತಿಯು ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೋಕಿನ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿದ್ದಬೇಕು. ಇಂತಹ ತರಬೇತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಒಂದು ತಪ್ಪನ್ನು ತಿದ್ದಲು ತರಬೇತುದಾರನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

(b) ಗುಂಪು ತರಬೇತಿ

ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಗುಂಪು ತರಬೇತಿ ಎನ್ನುವರು. ಇಲ್ಲಿ ತರಬೇತುದಾರನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆರೋ, ಏಳೋ ಜನರಿರುವ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ

ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಗುಂಪು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಡ್ರಿಲ್ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ತರಬೇತುದಾರನು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮಾಡುನ ಡ್ರಿಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯದ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಧಾನದ ಕುರಿತು ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಡ್ರಿಲ್ ನಡೆಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಧಾನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಬೇಕು.

(c) ಡ್ರಿಲ್‌ಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ

ಟೆನ್ನಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಟ್ರೋಕನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಆಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ನೂರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಒಂದೇ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಕೂಡ ಆಟಗಾರನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅದಲ್ಲದೇ ತುಂಬಾ ಸಲ

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯು, ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಟಗಾರನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಆಟವಾಡಲು ಪ್ರೇರೆಪಿಸುವುದು.

II. Ball Feeding Techniques (ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಚೆಂಡು ಕೊಡಬೇಕಾದ ವಿಧಾನಗಳು)

ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರರಿಗೆ, ಅವರ ಆಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ (ಉದಾ: ವೇಗವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ , ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ, ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೂರದಲ್ಲಿ) ಡ್ರಿಲ್ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬಾಲ್‌ಫೀಡಿಂಗ್ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಆಟ ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಆಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಲ್‌ಫೀಡರ್‌ಗಳಾಗಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

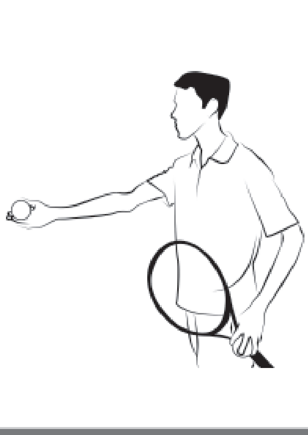
ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳು

(a) Drop feed (ಡ್ರೋಪ್‌ಫೀಡ್)

ಡ್ರೋಪ್‌ಫೀಡ್ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ತರಬೇತುದಾರನಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು (ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರ) ತನ್ನ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಬೌನ್ಸ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೋರ್ಟಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನೆಟ್‌ಗೆ ತಾಗದಂತೆ ಎಸೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಡ್ರೋಪ್‌ಫೀಡ್ ಒದಗಿಸಿ ಒಬ್ಬ ತರಬೇತುದಾರನಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೋಕಿನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

(b) Hand feed (ಕೈಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಸೆಯುವ ವಿಧಾನ)

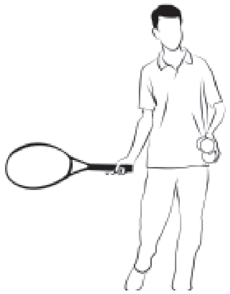
ಇಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ತರಬೇತುಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಆಟಗಾರನ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿರುದ್ಧ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎಸೆಯಬಹುದು. ಆಟಗಾರನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೋ ಅಥವಾ ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವುದೋ ಮಾಡಬಹುದು.



(c) Ball feed ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು

1. ಮಗುವಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

2. ಚೆಂಡನ್ನು ಮಗುವಿನ ಎತ್ತರಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು.



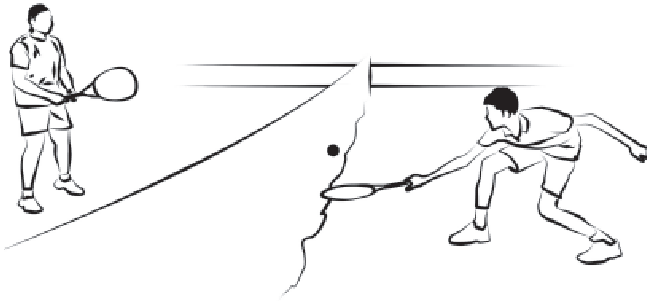
(d) Recquet feed

ಇದು ಟೆನ್ನಿಸ್ ರಾಕೆಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದು ಕೊಡುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

(e) Rally feed

ಚೆಂಡು ನೆಟ್ಟಗೆ, ಸೈಡ್‌ಲೈನ್‌ಗಳ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಬೇಸ್‌ಲೈನ್‌ನ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಒಬ್ಬ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಆಟ ಆರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. Rally feed ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದೆ ಪರಸ್ಪರ ಹೆಚ್ಚು ಆಟವಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ತರಬೇತುದಾರರು ಮಕ್ಕಳು ಎಸೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶೋಟನ್ನು 1, 2, 3,..... ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿ ಚೆಂಡನ್ನು ನಷ್ಟಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಆಟವಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು.

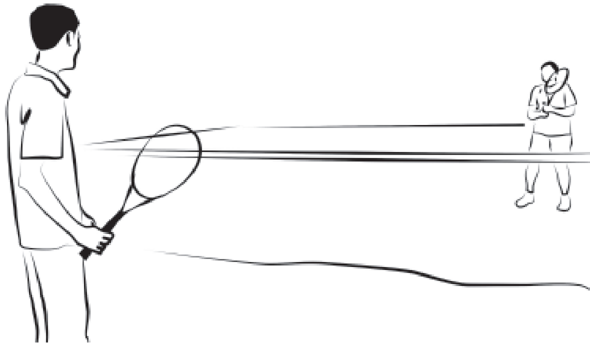
Rally ಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನೆಟ್ಟಿನ ಸಮೀಪದಿಂದ ನಂತರ ಸರ್ವೀಸ್‌ಲೈನಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ, ಆಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವಾಗ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕೋರ್ಟಿನ ಭಾಗದಿಂದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.



ಮುಕ್ಕಾಲು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರ್‍ಯಾಲಿ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇಸಿಕ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ರ್‍ಯಾಲಿ ನಡೆಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು.

III. Drill

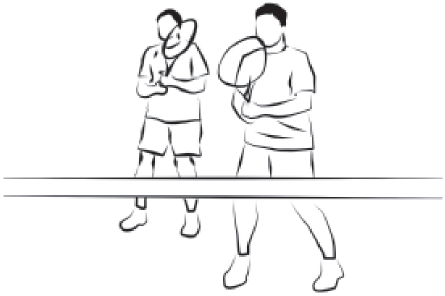
(a) Single feed



ಗುಂಪಿನ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಟ್ರೋಕಿಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ

ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಿಂಗಲ್ ಫೀಡ್ ಎನ್ನುವರು. ಇಲ್ಲಿ ತರಬೇತುದಾರನು 50 ರಿಂದ 100 ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಫೀಡ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗು ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದ ನಂತರ ಪುನಃ ಗುಂಪಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಪುನಃ ತನ್ನ ಸಂದರ್ಭ ಬರುವಾಗ ಇದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ.

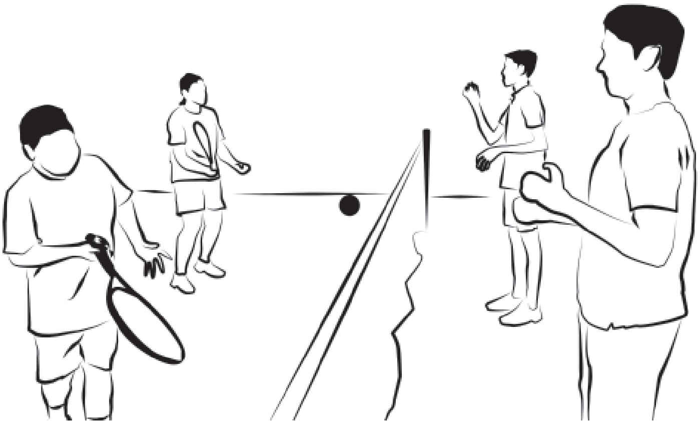
(b) Double feed



ಇದು ಎರಡು ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ತರಬೇತುದಾರನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ವಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಒಂದೇ ಸಮಯ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಂದರ್ಭ ಒದಗುವುದು. ಆಟಗಾರನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಡ್ರಿಲ್ಲಿನ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

(c) Partner drills

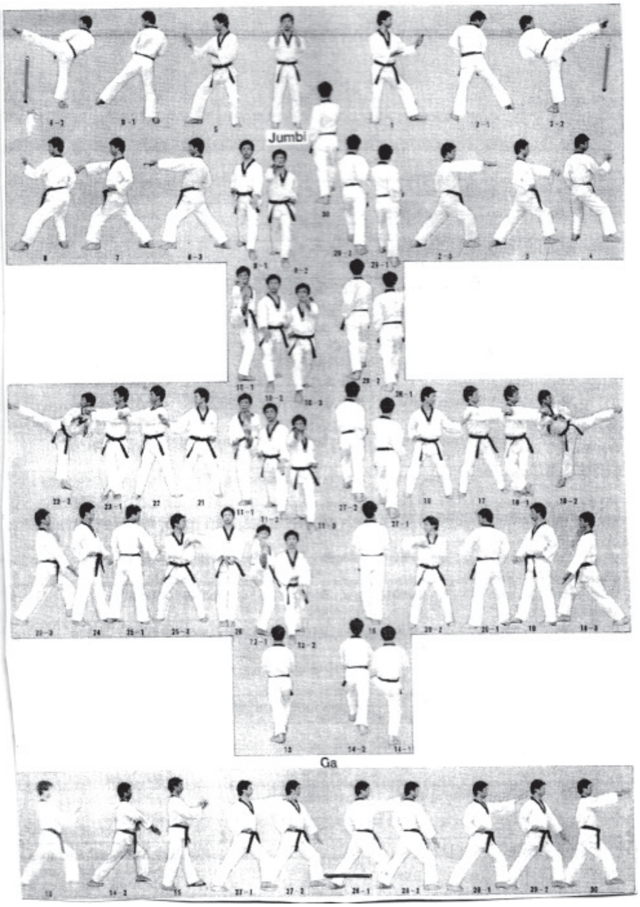
ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಜೋಡಿಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಟ್ರೋಕುಗಳ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ವೋಳಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೆಟ್‌ನ ಸಮೀಪ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಹಾಫ್‌ವೋಳಿ ಮತ್ತು ಗ್ರೌಂಡ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್ಸ್ ಸರ್ವೀಸ್‌ಲೈನ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಮಗುವಿನ ಸಾಧನೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

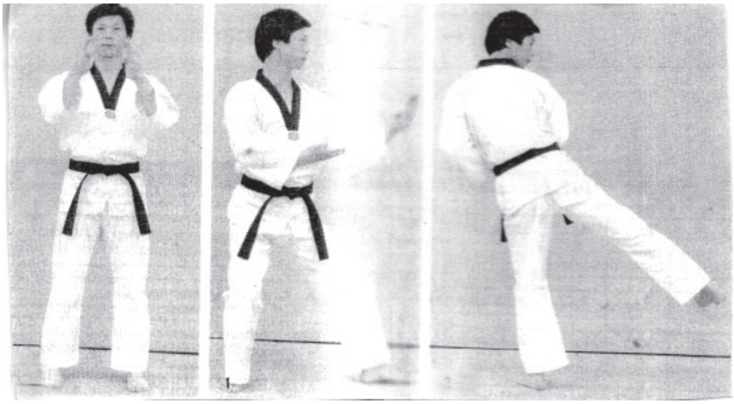


ತೈಕೋಂಡೋ
(Taekwondo)

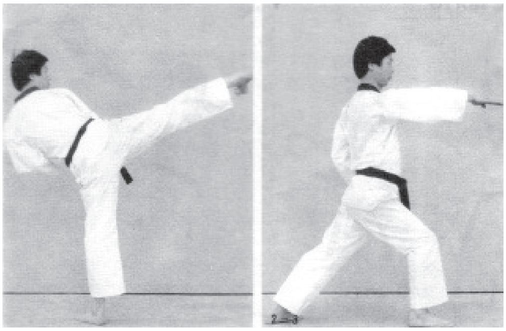
ಪೂಮ್ಸೆ ಕೊರಿಯೋ (Poomsae Koryo)

ಪೂಮ್ಸೆ ಕೋರಿಯೋ ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥವು 'Seanbae' ಎಂಬ ಕೊರಿಯನ್ ಪದವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಪ್ರಬಲವಾದ ಯುದ್ಧ ನೈಪುಣ್ಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೆಂದು ಇದನ್ನು ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಪರಂಪರಾಗತವಾದ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ.

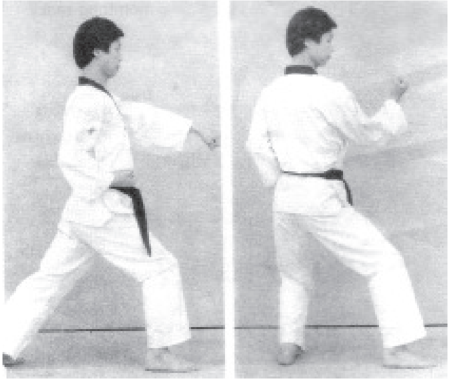




ಜುಂಬಿಯಿಂದ (Ready stance) ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬ್ಲೋಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.



ಹೊಡೆದ ಕಾಲಿನಿಂದಲೇ ಪುನಃ ಮುಖದ ಕಡೆಗೆ ಎತ್ತಬೇಕು, "Face attack" ಬಲಗೈಯಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.



ಎಡಗೈಯಿಂದ ಪಂಚ್ (Punch) ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬ್ಲೋಕ್ (Block) ಮಾಡಬೇಕು.

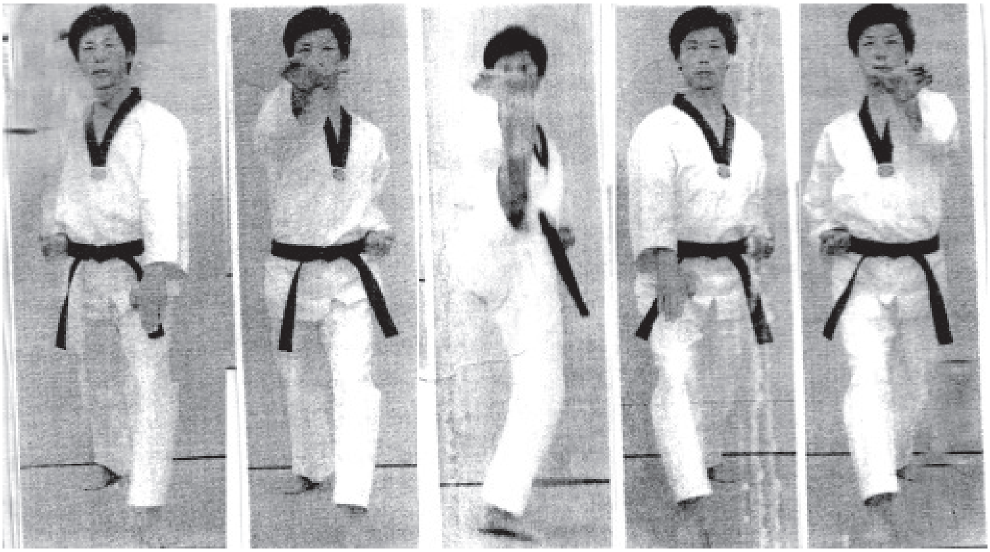
ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬ್ಲೋಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಡಕಾಲಿನಿಂದ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಹೊಡೆದ ಕಾಲಿನಿಂದಲೇ ಪುನಃ ಮುಖದ ಕಡೆಗೆ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು "Face attack"

ಎಡಗೈಯಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಬಲಗೈಯಿಂದ ಪಂಚ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬ್ಲೋಕ್ ಮಾಡಬೇಕು.



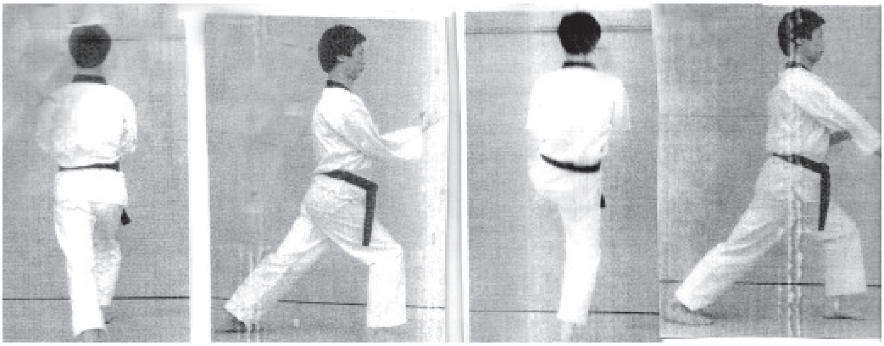
ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಪಾಮ್ ಓಪನ್ ಡೌನ್ ಬ್ಲೋಕ್ (Palm Opendown Block), Neck attack (ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಆಕ್ರಮಣ) ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಲಕಾಲಿನಿಂದ ಕಿಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಪಾಮ್ ಓಪನ್ ಬ್ಲೋಕ್ ನಂತರ ಎಡಗೈಯಿಂದ Neck attack

ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಕಿಕ್ ಮಾಡಬೇಕು.

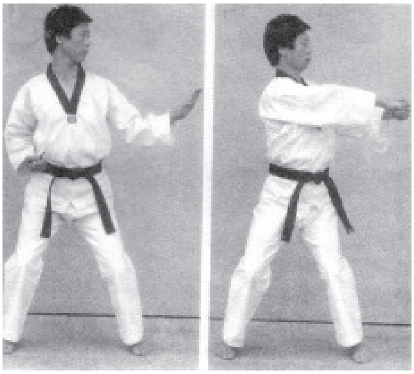
ಎಡಕಾಲಿನಿಂದ ಪಾಮ್ ಓಪನ್ ಡೌನ್ ಬ್ಲೋಕ್ ಮಾಡಬೇಕು.

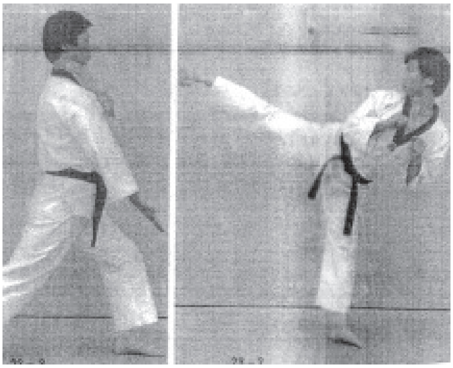
ಬಲಗೈಯಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಆಕ್ರಮಣ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಕಿಕ್, ಎಡಗೈಯಿಂದ "Down attack".



ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬೇಕು. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಮಿಡಲ್ ಬ್ಲೋಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಕಿಕ್ ಮಾಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು.

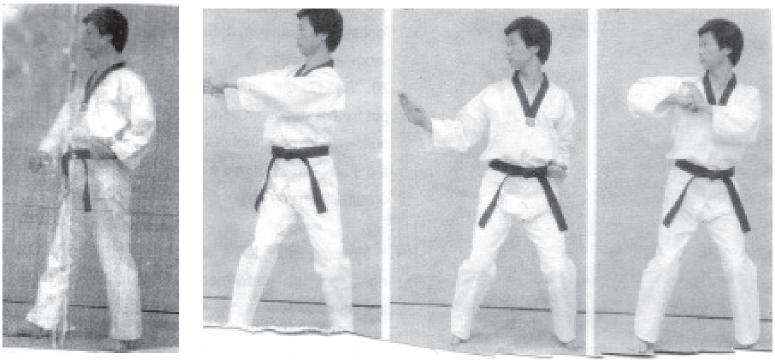
ಬಲಗೈಯಿಂದ 'Down attack'





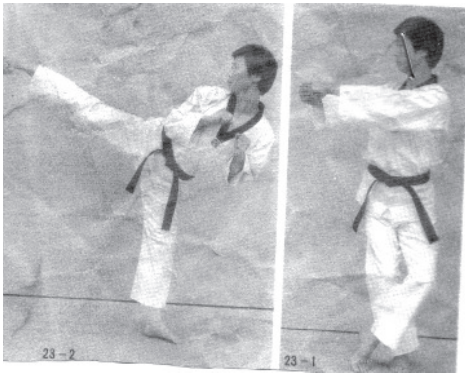
ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಪಾಮ್ ಓಪನ್ ಮಿಡಲ್ ಬ್ಲೋಕ್ (Palm Open Middle block).

ನಂತರ ಪಂಚ್ ಕ್ಯಾಚ್ (Punch catch) ಇದರೊಂದಿಗೆ ಎಡಕಾಲಿನಿಂದ ಬ್ಲೇಡ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ (Blade attack) ನಂತರ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಪಾಮ್ ಓಪನ್ ಡೌನ್‌ಬ್ಲೋಕ್ ಮಾಡಬೇಕು.



ಇದರೊಂದಿಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬ್ಲೋಕ್ ಮಾಡಬೇಕು.

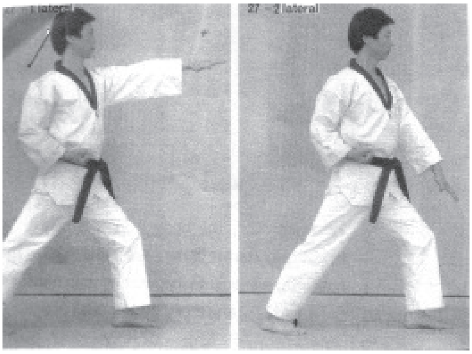
ವಿರುದ್ಧ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬಲಗಾಲು ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬ್ಲೋಕ್ ಪಂಚ್ ಕ್ಯಾಚ್ ಬ್ಲೇಡ್ ಅಟ್ಯಾಕ್.

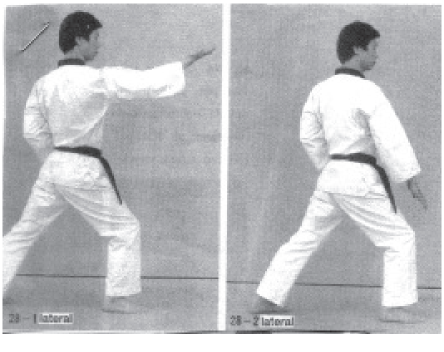


ಇದರೊಂದಿಗೆ ರೈಟ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಓಪನ್‌ಡೌನ್‌ಬ್ಲೋಕ್ (right hand palm open down block).

ಎಡಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಕೈಯಿಂದ ಡೌನ್‌ಬ್ಲೋಕ್ (down block).

ಪುನಃ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬ್ಲೇಡ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಅಪ್ ಮತ್ತು ಡೌನ್ ಮಾಡಬೇಕು.

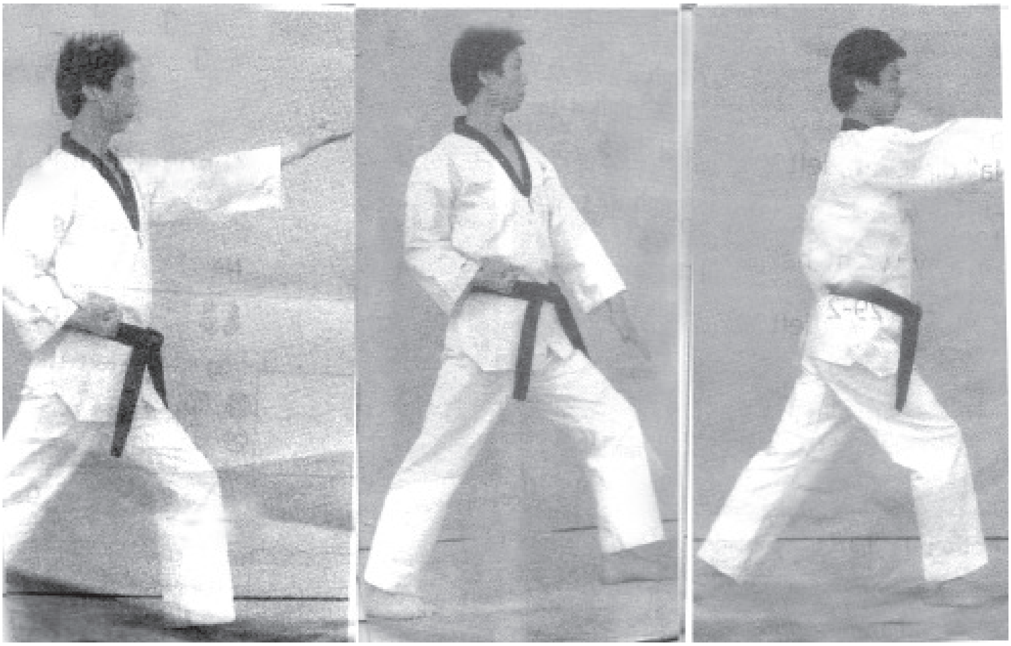




ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಬ್ಲೇಡ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಅಪ್ ಮತ್ತು ಡೌನ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪುನಃ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಅಪ್ ಮತ್ತು ಡೌನ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಆಕ್ರಮಣ. (neck attack).



ವಾಲಿಬಾಲ್
(Volleyball)

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ 5 ಪ್ರಧಾನ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಒಂದಾಗಿದೆ. FIVB ಎಂಬ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೈಕೆಳಗೆ ಅಂಗೀಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ 220 ದೇಶಗಳ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಫೆಡರೇಶನ್‌ಗಳು ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ.

ಪ್ರಧಾನ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

1) FIVB World Championship
2) FIVB World League
3) FIVB World Grand Prix
4) Club World Championship
5) FIVB Swatch World Tour
6) Olympic Games
7) Beach Volleyball Continental Cup
8) Beach Volleyball World Cup
9) Junior and Youth World Championship

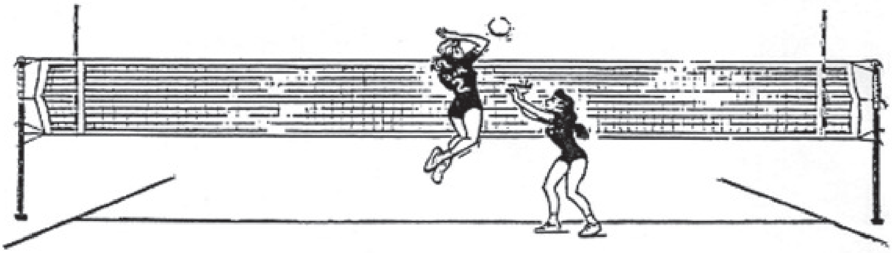
ಬೀಚ್ ವಾಲಿಬಾಲ್ ವಾಲಿಬಾಲ್‌ನಿಂದ ಉದ್ಭವಗೊಂಡ ಪ್ರಧಾನ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಆಟವಾಡುತ್ತಾರೆ. 1987 ರಲ್ಲಿ FIVB ಇದಕ್ಕೆ ಅಂಗೀಕಾರವನ್ನು ನೀಡಿತು. ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 1996 ರಿಂದ ಬೀಚ್ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಂಗೀಕೃತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ.

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನ ಅಂಗೀಕೃತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ. ವರ್ಲ್ಡ್ ಓರ್ಗನೈಸೇಶನ್ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಫೋರ್ ಡಿಸೇಬ್‌ಲ್‌ಡ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ.

1. ಕ್ವಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ (Quick Attack)

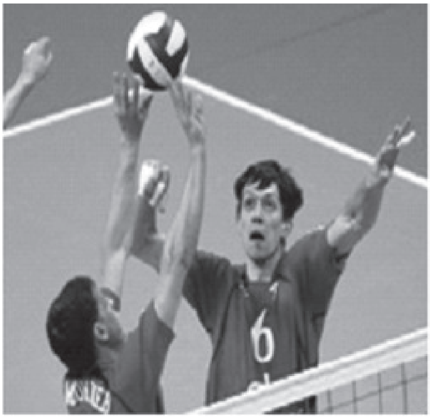
ಅಟ್ಯಾಕ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಸುಮಾರು 25 cm ಹಿಂದೆ ಅಟ್ಯಾಕರ್ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. (ಅಟ್ಯಾಕರ್‌ನ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ದೂರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು) ಬಲಗೈಯವರು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಎಡಗೈಯವರು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಅಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು

ಮಡಚಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಕೊಂಡು ಸೆಟ್ಟರ್‌ಗೆ ಎದುರಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ವೇಗವಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡನೇ ಸ್ಟೆಪ್ ಇಟ್ಟ ನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ ಜಂಪ್ ಮಾಡಬೇಕು. (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ Spike ಮಾಡಲು 3 Step ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸ್ಟೆಪ್ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.)



ಅಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಅಟ್ಯಾಕರ್ ಸೆಟ್ಟರ್‌ನಿಂದ ಮತ್ತು ನೆಟ್‌ನಿಂದ 1 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು Take off ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಟ್ಯಾಕರ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಬೇಕಾಗುವ Arm swing ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಟ್ಯಾಕರ್ ನೆಟ್‌ನಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿ ಜಂಪ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಸೆಟ್ಟರ್‌ಗೆ ನೆಟ್‌ನಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಚೆಂಡನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಂತಹ ಸೆಟ್‌ಗಳು ವಿರುದ್ಧ ಟೀಮಿನವರ ಕೈಗಳಿಂದ ತುಂಬಾ ದೂರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಬ್ಲೋಕರ್‌ನ ಕೈಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ನೆಟ್‌ನಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ಟರ್‌ಗೆ ಸೆಟ್ ಮಾಡಲು ವಿಶಾಲವಾದ ಸ್ಥಳ ಸಿಗುವುದು.

ವೇಗದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ಅಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಯಾವಾಗ ಸೆಟ್ಟರ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಸೆಟ್



ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಟ್ಯಾಕರ್ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಜಂಪ್ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಟ್ ಮಾಡಲು ಕೈಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಶೋಲ್ಡರಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಡಚಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಚೆಂಡು

ಸೆಟ್ಟರ್‌ನ ಕೈಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅಟ್ಯಾಕರ್ ಗರಿಷ್ಠ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ (reach) ವಿರುದ್ಧ ಕೋರ್ಟನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೆಂಡಿಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ಅಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಸೆಟ್ಟರ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅಟ್ಯಾಕರ್ ಫೋರ್ವರ್ಡ್, ಅಪ್‌ವರ್ಡ್ ಜಂಪ್ ಆಕ್ಷನ್ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಜಂಪ್ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಟ್ ಮಾಡಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಚೆಂಡು ಸೆಟ್ಟರ್‌ನ ಕೈಯಿಂದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕೆಳಗೆ ಬರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಟ್ಯಾಕರ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್ (Contact)

ಅಟ್ಯಾಕರ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ವೇಗದಲ್ಲಿ , ಕ್ವಿಕ್‌ನೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ , ಟೈಮಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರೀಚ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. (speed, Quickness, Timing, Reach).

ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ (Landing)

ಇತರ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಸರಿಯಾದ Verticle Jump, attackers Stuble position in air ಎಂಬಿವು ಇದರ ವಿಶೇಷತೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಾಗಿರಬೇಕು. ಮೊದಲು ಹೀಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಂತರ ಟೋನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಯೂ ಶರೀರಭಾಗವು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಬರಬೇಕು.

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಉಪಕರಣಗಳು

Net and Post

Height of the net for men - 2.43 mtr.

Height of the net for women - 2.24 mtr.

Width of the net - 1 mtr.

Length of the net - 9.50 mtr to 10 mtr.

Side band (White colour)

5 cm wide

1 mtr. long

Antenna

Length - 1.80 mtr.

Diameter - 10 m.m.

Height of the post - 2.55 mtr.

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಟೀಂ

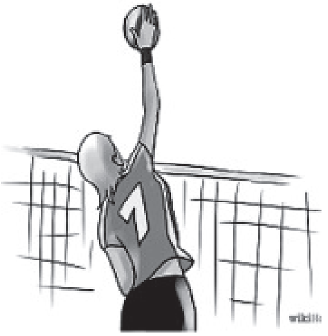
a) 12 ಆಟಗಾರರು (FIVB ಅಂಗೀಕೃತ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ 14 ಆಟಗಾರರು)

b) Coaching Team - 1 Coach, 2 ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಕೋಚ್‌ನವರು

c) Medical staff - 1 ಮೆಡಿಕಲ್ ಡಾಕ್ಟರ್, 1 ಟೀಮ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್

2) ಇನ್‌ವರ್ಡ್ ಸ್ಪೈಕ್ (Inward Spike)

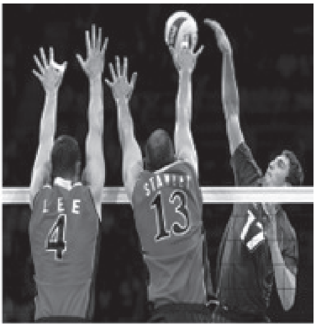
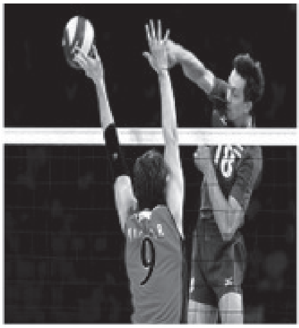
ಇನ್‌ವರ್ಡ್ ಸ್ಪೈಕ್ ಒಂದು Individual Tactics ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಆಕ್ಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಬಲಗೈಯವರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವಿರುದ್ಧ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಅಟ್ಯಾಕರ್‌ನ ಆಕ್ಷನ್‌ನಿಂದ ಸೂಚನೆಗಳು ದೊರಕುವಂತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಟ್ ಮಾಡಬೇಕು.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು. ಆದರೆ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಗರಿಷ್ಠ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್‌ನ ನಂತರ ಫೋಲೋತ್ರೂ ಎಡಭಾಗಕ್ಕಾಗಿರುವುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಚೆಂಡಿನ ಎಡಭಾಗಕ್ಕಿರುವ ಸ್ಪಿನ್ ಸಾಧಾರಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚೆಂಡು ಟರ್ನಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೊಂಟಾಕ್ಟ್ ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು.

3) ಔಟ್‌ವರ್ಡ್ ಸ್ಪೈಕ್ (Outward Spike)

ಔಟ್‌ವರ್ಡ್ ಸ್ಪೈಕ್ ಒಂದು Individual Tactic Variation ಆಗಿದೆ. ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಸೆಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಪರವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಆಟ್ಯಾಕ್ಕಾಗಿರುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ Approach, Take off Hitting ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಪೈಕ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಕೊಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಶೋಲ್ಡರಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ Wrist, Fore arm ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಟರ್ನ್ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ಕೋರ್ಟಿನ ಬಲ Sideline ನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಿಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಪೈಕ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಲಿಬರೋ ಆಟಗಾರ (Libero Player)

1998 ರಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲಿಬರೋ ಎಂಬ ಆಟಗಾರನನ್ನು FIVB ಹೊರತಂದರು. ಎಲ್ಲಾ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಟೀಮಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಪೆಶಲೈಸ್ ಮಾಡಿದ ಡಿಫೆನ್ಸಿವ್ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಲಿಬರೋ ಆಟಗಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಕೋರ್ ಶೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಿಬರೋ ಸ್ಕೋರ್‌ನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಆಟಗಾರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ನಂಬರುಳ್ಳ ಜರ್ಸಿಯನ್ನು ಲಿಬರೋ ಧರಿಸಬೇಕು. ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ ರೋದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಲಿಬರೋಗೆ ಆಟವಾಡಬಹುದು. ಆಟದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಲು, ಸ್ಪೈಕ್ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಬ್ಲೋಕ್ ಮಾಡಲು ಲಿಬರೋಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕುಸ್ತಿ
(Wrestling)

ಕಳೆದ ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಸ್ಟಾಂಡಿಂಗ್ ಬ್ರಿಡ್ಜಿಂಗ್

ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಳುಕು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪೂರ್ಣತೆಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.

ವೋಲ್ಟಿಂಗ್

ಬ್ರಿಡ್ಜಿಂಗ್ ಕಲಿತ ನಂತರ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ವೋಲ್ಟಿಂಗ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿರೋಧ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ವೋಲ್ಟಿಂಗನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ನಂತರ ತಲೆಯನ್ನು ಮ್ಯಾಟಿನಲ್ಲಿ ತಾಗಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೊಸಿಶನ್‌ಗೆ ತರಬೇಕು.

ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಡ್ರಿಲ್‌ಗಳು

ಕಳೆದ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲಭೂತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು 9 ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

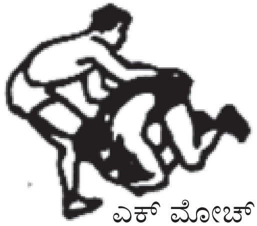
ಎ) ಮೋಚ್

ಮೋಚ್ ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ ಕಾಲಿನ ಮಣಿಗಂಟು ಎಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ಆಕ್ರಮಣದ ಮೂಲಕ ಕಾಲಿನ ಮಣಿಗಂಟಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುವ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಕ್ ಮೋಚ್ – ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸುವ ರೀತಿ.

ದೋ ಮೋಚ್ – ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮಣಿಗಂಟುಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸುವ ವಿಧಾನ.

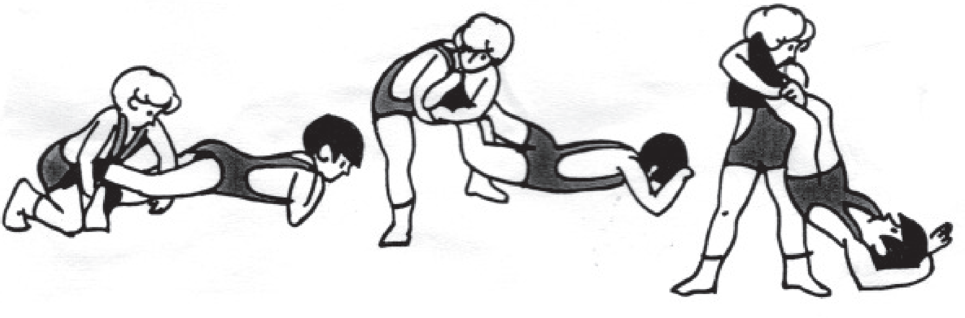
ದೋ ಮೋಚ್



ಎಕ್ ಮೋಚ್

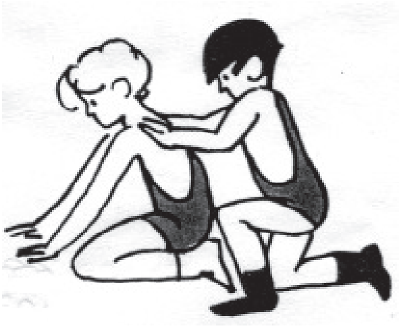
ಬಿ) ಫಿತಲೇ

ಎದುರಾಳಿಯ ಕಾಲಿನ ಮಣಿಗಂಟಿನಲ್ಲಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಸಿ) ಗ್ರೌಂಡ್ ರಸ್ಲಿಂಗ್

ಇದು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕುಸ್ತಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲೂರಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಎದುರಾಳಿಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ಮೊಣಕಾಲೂರಿ ಕುಳಿತು ರೆಫರಿಯ ವಿಸಿಲಿನ ನಂತರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುವ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಮಗುಚಿ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎದುರಾಳಿಯು ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತಿರುಗಿ ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ.



ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳು

1) ಜಯಗಳಿಸುವ ವಿಧಾನ

a) ಕುಸ್ತಿಪಟುವಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಬೆನ್ನು) ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್ ರಸ್ಲಿಂಗ್ ಮ್ಯಾಟಿನಲ್ಲಿ ತಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತರೆ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ವಿಜಯಿಯೆಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗೆಲುವನ್ನು ಬೈ ಫಾಲ್ (ಮಗುಚಿ ಹಾಕುವುದು) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

b) ರಸ್ಲಿಂಗ್ ಮ್ಯಾಟಿನಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಓಡಿ ಹೋಗುವುದೋ, ಕುಸ್ತಿ ನಡೆಸದೇ ಇರುವುದೋ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಫೌಲುಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ (ಹೊಡೆಯವುದು, ಕಚ್ಚುವುದು, ಒದೆಯುವುದು) ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗಿ ಘೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

c) ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ತನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುವಾಗಲೂ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವಾಗಲೂ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಪಾಯಿಂಟುಗಳು ಲಭಿಸುವುದು. (1, 2, 4, 5 ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪೋಯಿಂಟುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ) 5 ಪೋಯಿಂಟ್ ನೀಡುವುದು, ಗ್ರೀಕ್ – ರೋಮನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಸ್ಲಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 10 ಪೋಯಿಂಟ್‌ನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕುಸ್ತಿಪಟುವನ್ನು ವಿಜಯಿಯೆಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರೀಕ್ – ರೋಮನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 8 ಪೋಯಿಂಟ್ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕುಸ್ತಿಪಟುವನ್ನು ವಿಜಯಿಯಾಗಿ ಘೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯನ್ನು ಟೆಕ್ನಿಕಲ್ ಸುಪೀರಿಯೋರಿಟಿ ಎನ್ನುವರು.

d) ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವ ಕುಸ್ತಿ ಪಟುವನ್ನು ವಿಜಯಿಯಾಗಿ ಘೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

e) ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ಸಮಾನವಾದರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸಿದ ಕುಸ್ತಿಪಟು ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

f) ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗಳು ಸಮಾನವಾದರೆ ಕಡಿಮೆ ಫೌಲ್ ವಾರ್ನಿಂಗ್ ಲಭಿಸಿದವರು ಜಯಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

g) ಫೌಲ್ ವಾರ್ನಿಂಗ್ ಸಮಾನವಾದರೆ ಕೊನೆಯ ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವವರು ಜಯಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮ್ಯಾಟ್

ಕುಸ್ತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುವ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಮ್ಯಾಟ್ ಎನ್ನುವರು. ಮೃದುವಾದ ಮತ್ತು ನಯವಾದ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

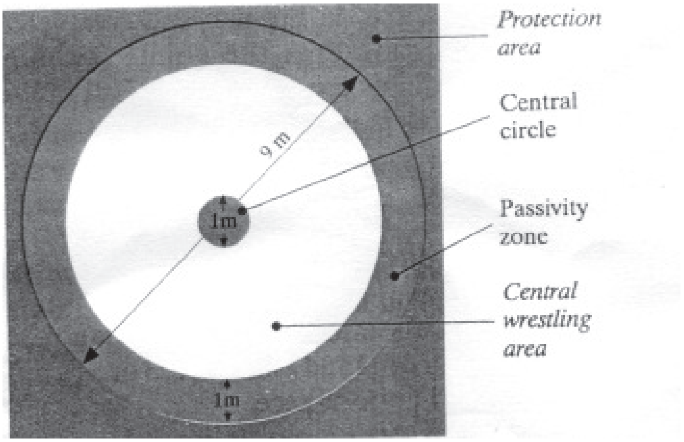
12 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ, 12 ಮೀಟರ್ ಅಗಲವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 9 ಮೀಟರ್ ಅಗಲವಿರುವ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕುಸ್ತಿ ನಡೆಯುವುದು.

ಕುಸ್ತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮ್ಯಾಟಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಓರೆಂಜ್, ಗಾಢನೀಲಿ, ನೀಲ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಓರೆಂಜ್ - ಮಧ್ಯದ ವೃತ್ತ, ಪಾಸಿವಿಟಿ ವಲಯ

ಗಾಢನೀಲಿ - ಸೆಂಟ್ರಲ್ ರಿಲೀಸಿಂಗ್ ಏರಿಯಾ

ನೀಲಿ - ಪ್ರೊಟೆಕ್ಷನ್ ಏರಿಯಾ



ಸಮಯ ಪರಿಧಿ

ವಿಭಾಗ	ಸಮಯ ಪರಿಧಿ		ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆ
	ಸಮಯ	ಪೀರಿಯಡ್	
17 ವರ್ಷದ ಕೆಳಗೆ (ಸ್ಕೂಲ್ ಬೋಯ್ಸ್ ಕೆಡೆಟ್)	2 ನಿಮಿಷ	2	30 ಸೆಕೆಂಡು
20 ವರ್ಷದ ಕೆಳಗೆ (ಜೂನಿಯರ್)	3 ನಿಮಿಷ	2	30 ಸೆಕೆಂಡು
20 ವರ್ಷದ ಮೇಲೆ (ಸೀನಿಯರ್)	3 ನಿಮಿಷ	2	30 ಸೆಕೆಂಡು

ಭಾರ ಕೇಟಗರಿ

ಶಾಲೆ ಹುಡುಗರು (Below 15)	ಕೇಡೆಟ್ (Below 17)	ಜೂನಿಯರ್ (Below 20)
29 - 32 kg	39 - 42 kg	46 - 50 kg
35 kg	46 kg	55 kg
38 kg	50 kg	60 kg
42 kg	54 kg	66 kg
47 kg	58 kg	74 kg
53 kg	63 kg	84 kg
59 kg	69 kg	96 kg
66 kg	76 kg	96 - 120 kg
73 kg	85 kg	
73 - 85 kg	85 - 100 kg	

ಹುಡುಗಿಯರು

ಸ್ಕೂಲ್ ಗರ್ಲ್ಸ್ (Below 15)	ಕೇಡೆಟ್ (Below 17)	ಜೂನಿಯರ್ (Below 20)
28 - 30 kg	36 - 38 kg	40 - 44 kg
32 kg	40 kg	48 kg
34 kg	43 kg	51 kg
37 kg	46 kg	55 kg
40 kg	49 kg	59 kg
44 kg	52 kg	63 kg
48 kg	56 kg	67 kg
52 kg	60 kg	67 - 72 kg
57 kg	65 kg	
57 - 62 kg	65 - 70 kg	

ವಯಸ್ಸಿನ ಕೇಟಗರಿ

ಸ್ಕೂಲ್ ಬೋಯ್ಸ್	-	14–15 ವರ್ಷ
ಕೇಡಟ್	-	16–17 ವರ್ಷ
ಜೂನಿಯರ್	-	18–20 ವರ್ಷ
ಸೀನಿಯರ್	-	20 ವರ್ಷದ ಮೇಲೆ