



ഹൃദയ ശ്വാസനവ്യവസ്ഥയും കായികപ്രവർത്തനവും

മുക്ക് മുതൽ ശ്വാസകോശത്തിലെ ആൽവിയോളൈ വരെയുള്ള അവയവങ്ങൾ അടങ്ങിയതാണ് ശ്വാസനവ്യവസ്ഥ (മുക്ക്, ലാറിങ്സ്, ഫാറിങ്സ്, ട്രക്കിയ, ബ്രോങ്കിയ, ബ്രോങ്കിയോൾസ്, ആൽവിയോളൈ).

ഹൃദയത്തിൽ തുടങ്ങി വിവിധ രക്തക്കുഴലുകളിലൂടെ ഹൃദയത്തിലവസാനിക്കുന്നതാണ് ചംക്രമണവ്യവസ്ഥ (ഹൃദയം, ആർട്ടറി, ആർട്ടീരിയോൾസ്, വെന്യോൾസ്, വെയ്ൻസ്) ഓക്സിജൻ ഉൾപ്പെടെ ശരീരകോശങ്ങൾക്കാവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ വിവിധഭാഗങ്ങളിലെത്തിക്കുന്നത് ഈ രണ്ട് വ്യവസ്ഥകളുടെയും സംയുക്ത പ്രവർത്തനത്താലാണ്. കോശതലങ്ങളിൽ രൂപപ്പെടുന്ന മെറ്റബോളിക് വേസ്റ്റുകളായ കാർബൺ ഡയോക്സൈഡ്, ലാക്റ്റിക് ആസിഡ് എന്നിവയും വിവിധ ക്ഷതങ്ങളുടെ ഭാഗമായി രൂപപ്പെടുന്ന ഇൻഫ്ലമേഷനും മറ്റും നീക്കം ചെയ്യുന്നതും ഈ വ്യവസ്ഥകളാണ്.

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- വ്യായാമത്തിലൂടെ ഹൃദയ-ശ്വാസനവ്യവസ്ഥയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവു നേടുന്നു.
- കൃത്യനിഷ്ഠയോടെ വ്യായാമമുറകളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു.

ഉള്ളടക്കം

- കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ഹൃദയ-ശ്വാസനവ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ.

സ്ഥിരമായ കായികപ്രവർത്തനം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഹൃദയശ്വാസനവ്യവസ്ഥയെ എങ്ങനെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നു വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നു എന്ന് സൂചിപ്പിക്കാനാണ് രാജുവിന്റെയും അനുവിന്റെയും വിവരണം ഇവിടെ നൽകുന്നത്.

രാജുവും കൂട്ടുകാരും രാവിലെ സ്കൂളിലേക്കു പോകാനായി ബസ് കാത്തുനിൽക്കുകയായിരുന്നു. ബസ് സ്റ്റോപ്പിന് അൽപ്പം അകലെയാണ് നിർത്തിയത്. രാജുവും കൂട്ടുകാരും വളരെ വേഗത്തിൽ ഓടിയാണ് ബസ്സിൽ കയറിയത്. കയറിയ ശേഷം രാജുവിന് കിതപ്പും തളർച്ചയും അനുഭവപ്പെട്ടു. ഇറങ്ങിയശേഷം രാജു കൂട്ടുകാരനായ അനു

വിനോദ് ചോദിച്ചു: “ബസ്സിൽ കയറാൻ ഓടിയപ്പോൾ നിനക്ക് കിതപ്പും തളർച്ചയും അനുഭവപ്പെട്ടോ?” അനുവിന്റെ ഉത്തരം ഇതായിരുന്നു: “വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ ഫുട്ബോൾ കളിക്കുമ്പോൾ ഇതിനേക്കാൾ വേഗത്തിലും ദൂരത്തിലുമാണ് ഞങ്ങൾ ഓടിക്കളിക്കുന്നത്. അതിനാൽ തളർച്ചയും കിതപ്പും അനുഭവപ്പെട്ടില്ല”.

രാജു : എന്താണിങ്ങനെ?

അനു : നിരന്തരമായ വ്യായാമം ശ്വസനചംക്രമണ വ്യവസ്ഥയുടെ കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

വായു ഇല്ലാത്ത അന്തരീക്ഷത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? അന്തരീക്ഷവായുവിലുള്ള മൂലകങ്ങൾ ജീവന്റെ തുടിപ്പിനെ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ശ്വസനചംക്രമണ വ്യവസ്ഥകൾ ജീവന്റെ തുടിപ്പു നിലനിർത്തുന്നു. ഒരു മനുഷ്യനിൽ 5 മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ തലച്ചോറിൽ ഓക്സിജൻ വിതരണം നിലച്ചാൽ തകരാറുകൾ സംഭവിക്കും. രക്തം നിശ്ചലാവസ്ഥയിൽ കട്ടപിടിക്കും. എന്നാൽ ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ അങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നില്ല. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഓക്സിജൻ എല്ലാ കോശങ്ങളിലുമെത്തിക്കുന്നതും അവിടെനിന്ന് ശരീരത്തിന് ആവശ്യമില്ലാത്ത കാർബൺഡയോക്സൈഡും മറ്റും പുറന്തള്ളുന്നതും ശ്വസന ചംക്രമണവ്യവസ്ഥകളുടെ സംയുക്ത പ്രവർത്തനഫലമായാണ്. ക്ഷതമേൽക്കുമ്പോഴും മറ്റും രൂപപ്പെടുന്ന വീങ്ങലും (ഇൻഫ്ളമേഷൻ) കായികപ്രവർത്തനഫലമായി രൂപപ്പെടുന്ന ലാക്റ്റിക് ആസിഡുമടക്കം ശരീരത്തിനാവശ്യമില്ലാത്തതെല്ലാം പുറന്തള്ളുന്നത് ചംക്രമണവ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനംകൊണ്ടാണ്.




ശ്വസനചംക്രമണവ്യവസ്ഥ ശാരീരികപ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ശരീരപ്രവർത്തനത്തിനനുസൃതമായി ശ്വസനചംക്രമണവ്യവസ്ഥയും മാറുന്നു. നിരന്തരവ്യായാമം ഇവയുടെ കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. തെറ്റായ ജീവിതശൈലിയും പ്രകൃതിമലിനീകരണവും ഇവയ്ക്ക് സാരമായ ആഘാതങ്ങൾ ഏൽപ്പിക്കുന്നു. ഈ വ്യവസ്ഥയിൽ വ്യായാമത്തിന്റെ സ്വാധീനത്തെക്കുറിച്ചാണ് ചുവടെ നൽകിയ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വിവരിക്കുന്നത്.

കായികപ്രവർത്തനത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ ഹൃദയശ്വസനക്ഷമതയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ ചില പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കാം.

കായികപ്രവർത്തനം ഹൃദയ-ശ്വസനവ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനം നിരീക്ഷിക്കാനാണ് താഴെ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനം ശ്രമിക്കുന്നത്. അതിനാൽ, എല്ലാ കുട്ടികളുടെയും കാര്യക്ഷമമായ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പു വരുത്താൻ അധ്യാപികയുടെ പ്രോത്സാഹനം സഹായകമാകും.

പ്രവർത്തനം - 1

കളിസ്ഥലത്തിന്റെ പരിധിക്കനുസൃതമായി ഫുട്ബോൾ, ഹാൻഡ്ബോൾ, വോളിബോൾ എന്നീ കളികളിലേതെങ്കിലും കളിക്കാം (ഫുട്ബോൾ അഭികാമ്യം). കളിക്കു മുമ്പ് എല്ലാ കുട്ടികളും അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം പശുസം ശ്വസനത്തോടും രേഖപ്പെടുത്തണം. കളിക്കു ശേഷം ഉടനെയും അഞ്ച് മിനിറ്റിന് ശേഷവും പശുസം ശ്വസനത്തോടും അളന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക.



മേൽ പ്രവർത്തനത്തിൽ നിന്നു രേഖപ്പെടുത്തിയ പശുസം ശ്വസനത്തോടും പരിശോധിച്ചാൽ താഴെ പറയുന്ന വസ്തുതകൾ ശ്രദ്ധിക്കാം.

1. കളിക്കു ശേഷം പശുസിലും ശ്വസനത്തോടിലും വർധനവുണ്ടായി.
2. കളിക്കുശേഷം ചിലരിൽ പശുസിലും ശ്വസനത്തോടിലും വലിയ വർധനവ് രേഖപ്പെടുത്തി.
3. കളിക്കുശേഷം ഉണ്ടായ വർധന അഞ്ച് മിനിറ്റിനു ശേഷം താഴ്ന്നു, ചിലരിൽ അത് കളിക്കു മുമ്പ് രേഖപ്പെടുത്തിയതിനോളമെത്തി.

ഹൃദയവ്യവസ്ഥയിലെ അസുഖം മൂലം ഒരുവർഷം 24 ലക്ഷം ഇന്ത്യക്കാർ മരിക്കുന്നു. ഹൃദയപ്രവർത്തനം നിയന്ത്രിക്കുന്നത് കാർഡിയാക് മസിലുകളും ശ്വസനവ്യവസ്ഥയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് പ്ലൂറൽ മസിലുകളുമാണ്. സ്ഥിരമായ കായികപ്രവർത്തനം ഈ പേശികളുടെ ക്ഷമത വർധിപ്പിക്കുകയും ഹൃദയശ്വസനവ്യവസ്ഥ കാര്യക്ഷമമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കളിയിൽ കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തം നിതന്തരമൂല്യനിർണ്ണയത്തിനായി ഉപയോഗിക്കാം.

പ്രവർത്തനം 2

കളിക്കു ശേഷമുണ്ടായ പശുസിലെയും ശ്വസനത്തോടിന്റെയും വർധനവിന്റെ ശാസ്ത്രീയ കാരണം കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയാണ് ലക്ഷ്യം. കൂട്ടായ ചർച്ചയ്ക്കൊടുവിൽ താഴെ പറയുന്ന മാതൃകയിൽ കുറിപ്പ് പുരിപ്പിക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കാം.

കായികപ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുമ്പോൾതന്നെ കോശതലത്തിൽ മെറ്റബോളിക് പ്രവർത്തനം കൂടുന്നു. തദ്ഫലമായി രക്തത്തിൽ CO₂ ന്റെ അളവ് വർധിക്കുകയും ഇതിന്റെ പ്രതികരണമായി ചംക്രമണവ്യവസ്ഥ വേഗത്തിലാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന് സമാന്തരമായി കൂടുതൽ ഓക്സിജൻ ആവശ്യമായതിന്റെയും CO₂ പുറത്തേക്ക് വിടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ന്നതിന്റെയും ആവശ്യകതയായി, ശ്വസനം വേഗത്തിലാവുകയും ചെയ്യുന്നു. കായിക ക്ഷമതയ്ക്കനുസൃതമായി ഒറ്റശ്വാസത്തിലും ഹൃദയത്തിന്റെ ഒറ്റ ഇടിപ്പിലും കൂടുതൽ ഓക്സിജനും രക്തവുമൊക്കെ കോശങ്ങളിലെത്തിക്കുന്നതിനാൽ ഇവയിലെ കളിക്ക് ശേഷമുള്ള വ്യതിയാനം സ്ഥിരമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുന്നവരിൽ ചെറുതായിരിക്കും. കൂടുതൽ ആത്മാർഥമായി കളിയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവരിൽ കൂടുതൽ മെറ്റബോളിക് പ്രവർത്തനം നടക്കുന്നതിനാൽ കൂടുതൽ ഓക്സിജൻ വേണ്ടിവരുകയും ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന CO₂ ആനുപാതികമായി നീക്കം ചെയ്യേണ്ടതിനാലും ഈ വ്യതിയാനം കൂടുതലാവുകയും ചെയ്യും.

പ്രവർത്തനം 3

ചിലരിൽ കളിക്കു ശേഷം പൾസിലും ശ്വസനത്തിലും വലിയ വർധനയുണ്ടായി. എന്നാൽ, മറ്റു ചിലരിൽ നേരിയ വ്യത്യാസം മാത്രമേ ഉണ്ടാകൂ എന്ന് പൾസ് രേഖകളിൽനിന്നു ബോധ്യമായി. താഴെ പറയുന്നതാണ് ഇവയ്ക്ക് കാരണങ്ങൾ.

ഹൃദയക്ഷമതയ്ക്കനുസൃതമായി കൂടുതൽ രക്തവും ശ്വസനക്ഷമതയ്ക്കനുസൃതമായി കൂടുതൽ ഓക്സിജനും ഇവയുടെ സംയുക്തപ്രവർത്തന ഫലമായി ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ കോശങ്ങളിലെത്തുകയും CO₂ നീക്കം കാര്യക്ഷമമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. തദ്ഫലമായി ചെറിയ പൾസ് - ശ്വസനത്തോട് വ്യതിയാനങ്ങളിലൂടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഓക്സിജൻ കോശതലത്തിലെത്തുകയും കൂടുതലായി ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന CO₂ നീക്കം കാര്യക്ഷമമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിനാൽത്തന്നെ സ്ഥിരമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുന്നവർക്ക് അധികനേരം ക്ഷീണമറിയാതെ കളിക്കാൻ കഴിയുന്നു. കളിയിലെ പങ്കാളിത്തത്തിന്റെ ആത്മാർഥതയും ഈ വ്യതിയാനത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഘടകമാണ്. കൂടുതൽ ആത്മാർഥമായി പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് വലിയ വ്യതിയാനമുണ്ടാകും. അവരുടെ പ്രവർത്തനത്തിനനുസൃതമായി മെറ്റബോളിസത്തിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനമാണിതിനു കാരണം.

ഈ കാരണങ്ങളാൽ പൾസിലെയും ശ്വസനത്തോടിലെയും വ്യതിയാനം ഇനി പറയുന്ന നിഗമനങ്ങളിലെത്താൻ സഹായിക്കും.

1. കുട്ടിയുടെ ഹൃദയ ശ്വസനക്ഷമത തിരിച്ചറിയാം.
2. കുട്ടി കളിയിൽ പങ്കെടുത്തതിന്റെ ആത്മാർഥത തിരിച്ചറിയാം.

കായികപ്രവർത്തനത്തെ തീവ്രതയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ എയ്റോബിക് എന്നും അനറോബിക് എന്നും പറയാം. ധാരാളം പ്രാണവായു (ഓക്സിജൻ) ശ്വസിച്ചു തീവ്രത കുറഞ്ഞ രീതിയിലുള്ള പ്രവർത്തനത്തെ എയ്റോബിക് എന്നു പറയാം. തീവ്രത കൂടിയവ ചെയ്യുമ്പോൾ വായു ധാരാളം ശ്വസിക്കാനാവില്ല. ഈ പ്രവർത്തനമാണ് അനറോബിക്.

പ്രവർത്തനം 4

കളിക്കുശേഷം ഉണ്ടായ വർധന അഞ്ച് മിനിറ്റിനുശേഷം താഴ്ന്നതായി കാണാം. കളിക്കു ശേഷം പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് ശരീരത്തിന്റെ ആന്തരിക പ്രവർത്തനം എത്തുന്ന സമയമാണ് റിക്കവറി പീരിയഡ്. ഒരു കായികപ്രവൃത്തിതീർന്ന ശേഷവും ചെയ്ത പ്രവൃത്തിയുടെ കാഠിന്യത്തിനാധാരമായി ശരീരത്തിലെ മെറ്റബോളിക് പ്രവർത്തനം തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. റിക്കവറിക്ക് ആവശ്യമായ ഓക്സിജൻ എത്തുകയും CO₂ ഉം ലാക്റ്റിക് ആസിഡും വേഗത്തിൽ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതോടെ ശരീരപ്രവർത്തനം സാധാരണ നിലയിലാകുന്നു. സ്ഥിരമായ കായികപ്രവർത്തനം ഹൃദയ-ശ്വാസനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെയും പേശികളുടെയുമെല്ലാം പ്രവർത്തനക്ഷമത റിക്കവറി പീരിയഡിനെ ചെറുതാക്കുന്നു. കുറഞ്ഞ സമയത്തിൽത്തന്നെ പൂർവസ്ഥിതിപ്രാപിക്കുന്നതോടെ അടുത്ത പ്രവർത്തനത്തിന് ഇക്കൂട്ടർ സജ്ജരാകുന്നു. കളിയുടെ കാഠിന്യമേറുന്നതോടെ ഹൃദയ-ശ്വാസനവ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം പ്രവർത്തനം 1 ലെ കളിയിൽ ചെറിയ മാറ്റത്തോടെ ശ്രദ്ധിക്കാം.

പ്രവർത്തനം 5

പ്രവർത്തനം 1 ലെ കളി തന്നെ ഒരു പന്തിന് പകരം 2 പന്തുപയോഗിച്ച് കളിപ്പിക്കുക. ഏതെങ്കിലും പോസ്റ്റിൽ ഗോൾ നേടിയാൽ രണ്ടു പന്തും വീണ്ടും എൻഡ് ലൈനുകളിൽ നിന്ന് 2 ടീമിനും ഒരേ സമയം കളി പുനരാരംഭിക്കാം. ആദ്യഗെയിമിലേതു പോലെ കളിക്കു മുമ്പും പിമ്പും കളിതീർന്ന് 5 മിനിറ്റിന് ശേഷവും പൾസും ശ്വാസനത്തോടും രേഖപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.



പ്രവർത്തനം 5 ന്റെ അനുബന്ധപ്രവർത്തനമായി ഇനിയുള്ള പ്രവർത്തനം ചെയ്യാം. പ്രവർത്തനം ഒന്നിലെപ്പോലെ ഇവിടെയും കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തം നിരന്തരമുല്പാദിപ്പിക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കാം.

പ്രവർത്തനം 6

പ്രവർത്തനം 1 ലേതിനു സമാനമായ കളിയായിരുന്നു പ്രവർത്തനം 5 ലെങ്കിലും കാഠിന്യത്തിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടായിരുന്നു. 2 പന്തുപയോഗിച്ചതിനാൽ കളിയിൽ വിശ്രമാവസ്ഥ കുറവായിരുന്നു. അറ്റാക്കർമാരും ഡിഫൻഡർമാരും സദാ ചലനത്തിലായിരിക്കണം. അതിനാൽ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ രീതിയിൽ സാരമായ മാറ്റമുണ്ടായിരുന്നു. പ്രവർത്തനം 1 താരതമ്യേന കൂടുതൽ ഏയറോബിക് ആയിരുന്നെങ്കിൽ പ്രവർത്തനം 5 കൂടുതൽ അനറോബിക് ആയിരുന്നു.

പ്രവർത്തനം 1 ൽ പന്ത് അറ്റാക്കിങ്ങിലെ ല്ലാത്തപ്പോൾ കളിക്കാർക്ക് ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമം ലഭിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ പ്രവർത്തനം 5 ൽ നിരന്തരം അറ്റാക്ക് ഉണ്ടാകുന്നത് വിശ്രമവേളയുടെ അളവ് ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കുന്നു. ഇത് ഹൃദയ-ശ്വാസനവ്യവസ്ഥയിൽ കൂടുതൽ ഭാരം നൽകുകയും പ്രവർത്തനം വേഗത്തിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രവർത്തനം 7

ആരോഗ്യവാനായ ഒരു മനുഷ്യനിൽ ഹൃദയനിരക്ക് മിനിറ്റിൽ 60 നും 100 നും ഇടയ്ക്കാണ്. എന്നാൽ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവരും 60 ൽ താഴെയാണ് സാധാരണയായി രേഖപ്പെടുത്താറുള്ളത്. ശരീരം ക്ഷീണിതാവസ്ഥയിലാണെന്ന് ഈ ഹൃദയനിരക്ക് അധാരമാക്കാവുന്നതാണ്. കായികപ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ഹൃദയക്ഷമത വർദ്ധിക്കുമെന്ന് കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്താനാണ് ഡാനിയൽ ഗ്രീനിന്റെ വിവരണം നൽകിയിരിക്കുന്നത്.

പ്രവർത്തനം 1 ലെയും 4 ലെയും പൾസ്റേറ്റിന്റെ രേഖകൾ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടി ഏത് ഇന്റൻസിറ്റിയിലാണ് പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നതെന്ന് രേഖപ്പെടുത്താം. കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ കാര്യക്ഷമത അളക്കാനും ഈ പ്രവർത്തനം സഹായകമാകും.

അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷന്റെ മാനദണ്ഡമനുസരിച്ച് താഴെ പറയുന്ന പ്രകാരം കായികപ്രവർത്തനം ക്രമീകരിച്ചാൽ ഹൃദയക്ഷമത വർദ്ധിക്കും.

1. കുറഞ്ഞത് 30 മിനിറ്റ് മീഡിയം തീവ്രതയോടുകൂടിയ എയ്റോബിക് പ്രവർത്തനം - ആഴ്ചയിൽ 5 ദിവസം.
അല്ലെങ്കിൽ
25 മിനിറ്റ് തീവ്രതയേറിയ പ്രവർത്തനം ആഴ്ചയിൽ 3 ദിവസം. ബാക്കി 2 ദിവസം മോഡറേറ്റ് മുതൽ കൂടിയ തീവ്രതയിലുള്ള പേശീശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം - ആഴ്ചയിൽ 2 ദിവസം.
2. കുട്ടികളും യുവാക്കളും കുറഞ്ഞത് 60 മിനിറ്റ് മോഡറേറ്റ് മുതൽ കൂടിയ തീവ്രതയുള്ള കായിക പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടണം.
3. കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ ഇനി പറയുന്ന പ്രകാരം കായികപ്രവർത്തനം ക്രമീകരിക്കണം.
 - കമ്പ്യൂട്ടർ, വീഡിയോ ഗെയിം, ടെലിവിഷൻ തുടങ്ങിയവയിൽ ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം കുറച്ചുകൊണ്ട് കായികപ്രവർത്തനത്തിന്റെ അളവ് കൂട്ടണം.
 - കായികപ്രവർത്തനം എപ്പോഴും രസകരമായിരിക്കണം.
 - അധ്യാപകരും രക്ഷാകർത്താക്കളും കുട്ടികൾക്ക് മാതൃകയാകണം.

പ്രവർത്തനം 8

പ്രവർത്തനം 7 ലേതു പോലെ പ്രവർത്തനം 1 ലും 5 ലും രേഖപ്പെടുത്തിയ ശ്വാസനത്തോതിന്റെ രേഖ ഉപയോഗിച്ച് അവരുടെ പ്രായത്തിൽ സാധാരണ ഉണ്ടാകേണ്ടതിന്റെ എത്ര മടങ്ങാണ് വർദ്ധിച്ചതെന്നറിയാൻ സാധിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 9

താഴെ പറയുന്നവ ചേർത്ത് കുട്ടികളുടെ പട്ടിക പൂർത്തീകരിക്കാൻ സഹായിക്കാം.

1. മദ്യപാനം, പുകവലി തുടങ്ങിയ ദുഷ്കീടങ്ങളിൽ പെടാതിരിക്കുക.
2. ചിട്ടയായ കായികപ്രവർത്തനം
3. ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമവും കായികപ്രവർത്തനത്തിനനുപാതികമായ ഭക്ഷണവും.
4. സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കുന്ന ജീവിതശൈലി (യൂണിറ്റ് 2 ൽ വിശദമായി ചർച്ചചെയ്യുന്നു).

40 സെക്കന്റിൽ കൂടുതൽ ശ്വാസം പിടിച്ചിരിക്കുന്നത് ശ്രമകരമാണ്. എന്നാൽ സ്ഥിരമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർക്ക് ഇതിലും അധികസമയം ഇങ്ങനെ തുടരാൻ കഴിയും. ഇത്തരത്തിൽ മികച്ച ശ്വാസനക്ഷമത നേടിയ ഒരു യോഗാഭ്യാസിയായ സ്റ്റീഗ് സെവറിൻസെന്റെ വിവരണമാണ് ഇവിടെ നൽകിയിരിക്കുന്നത്.

പുകവലിയും ശ്വാസകോശവും

പുകവലി ശ്വാസകോശത്തിലെ സീലിയകൾക്ക് കേടുപാടു വരുത്തുകയും ചലനരഹിതമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തന്മൂലം അഴുക്കുകളും മറ്റും നീക്കം ചെയ്യാതാകുന്നു. സിഗരറ്റിലെ മാറക കെമിക്കലുകൾ ആൽവിയോളുകളുടെ അകമതിലുകൾ നശിപ്പിക്കുകയും ശ്വാസനം പ്രയാസമുള്ളതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സിഗരറ്റ് പുക ലങ്സുകളെ നശിപ്പിക്കുകയും ആരോഗ്യമുള്ള കോശങ്ങളുടെ സ്ഥാനത്ത് കാൻസർ കോശങ്ങളെ പ്രതിഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രവർത്തനം 10

കായികപ്രവർത്തനം ഹൃദയ-ശ്വാസനക്ഷമതയെ എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്തും എന്ന് താഴെ നൽകിയിട്ടുള്ള വിവരങ്ങൾ ചേർത്ത് കുറിപ്പാക്കാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക.

1. വായു സഞ്ചാരമാർഗ്ഗം തടസ്സങ്ങളെന്ന് സുഗമമാകുന്നു.
2. ലങ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ആന്തരിക പേശീക്ഷമത വർധിക്കുന്നു തന്മൂലം കൂടുതൽ ശുദ്ധവായു അകത്തേക്കും അശുദ്ധവായു പുറത്തേക്കും വിടാൻ സാധിക്കുന്നു.
3. ടൈഡൽ വാല്യം, വൈറ്റൽ ക്യാപ്പാസിറ്റി, VO₂ max റസിഡ്യൂവൽ എയർ തുടങ്ങി ലങ്സുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ പ്രവർത്തനവും കാര്യക്ഷമമാകുന്നു.
4. കൂടുതൽ ഓക്സിജൻ ഉള്ളിൽ ചെല്ലുന്നത് തലച്ചോർ ഉൾപ്പെടെ ശരീരമാകമാനം പ്രവർത്തനക്ഷമത പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.
5. രക്തസഞ്ചാരം വേഗത്തിലാക്കുന്നത് രക്തക്കുഴലുകളിൽ കൊഴുപ്പ് തുടങ്ങിയവ അടിഞ്ഞ് അടയുന്നതും രക്തസമ്മർദ്ദ വ്യതിയാനവും ഒഴിവാക്കുന്നു.

6. ഹൃദയപേശീക്ഷമത ഓക്സിജൻ അകത്തേക്കെടുക്കുന്നതും CO₂ പുറന്തള്ളുന്നതും കാര്യക്ഷമമാക്കുന്നു.
7. രക്തക്കുഴലുകളുടെ വികസിക്കൽ ശേഷി നിലനിർത്താനും (better vascular wall function) രക്തസമ്മർദം ക്രമീകരിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ...

ശ്വാസകോശത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണ് ആസ്മ. ശ്വാസകോശത്തിന്റെ രോഗം കായികപ്രവർത്തനക്ഷമതയെയും ബാധിക്കാറുണ്ട്. മരുന്നിനൊപ്പം ചിട്ടയായ കായികപ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ആസ്മയെ അതിജീവിച്ച ചില കായിക താരങ്ങളെ പരിചയപ്പെടുക.

1. സുസൻ ഔച്ച് - സ്കേറ്റിങ്ങിൽ ഒളിംപിക്സ് സ്വർണം ഉൾപ്പെടെ നിരവധി സമ്മാനങ്ങൾ നേടുകയുണ്ടായി.
2. നാൻസി ഹോഗ്സ്ഹെഡ് - ഒളിംപിക് നീന്തലിൽ 3 സ്വർണം ഉൾപ്പെടെ നിരവധി സമ്മാനങ്ങൾ നേടി.
3. ഡൊമനിക വിൽകിൻസ് - ബാസ്കറ്റ് ബോൾ ഓൾസ്റ്റാർ കളിക്കാരൻ.
4. ജാക്കി ജോയിനർ കേഴ്സി - ലോങ്ങ്ജമ്പ്, ഹെപ്റ്റാതലൻ എന്നിവയിൽ ഒളിംപിക് സ്വർണം ഉൾപ്പെടെ നിരവധി മെഡലുകൾ നേടുകയുണ്ടായി.

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനം

1. കാലത്തെഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴുള്ള പൾസ് രേഖപ്പെടുത്താൻ കുട്ടികളോടുപറയുക. (റെസ്റ്റിങ് പൾസ്). ഇതിന് ശേഷം അര മണിക്കൂറെങ്കിലും ദൈർഘ്യമുള്ള കായിക പ്രവർത്തനം തുടർച്ചയായി രണ്ടാഴ്ചത്തേക്ക് ചെയ്യാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. വീണ്ടും റെസ്റ്റിങ് പൾസ് രേഖപ്പെടുത്താൻ പറയുന്നു. വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കാം.

2. ഒരേ അളവിലെ ബലുൺ കുട്ടികൾക്ക് നൽകണം. ഒരു ദീർഘശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത ശേഷം ഒരു ശ്രമത്തിൽ ബലുൺ നിറയ്ക്കാൻ പറയുന്നു.



ബലുൺ കുടുതൽ നിറച്ച കുട്ടികളെ അഭിനന്ദിക്കുക. മറ്റു കുട്ടികളെ കായികപ്രവർത്തനത്തിലേർപ്പെടാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. കഴിഞ്ഞ പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യപ്പെട്ട രണ്ടാഴ്ചത്തെ തുടർച്ചയായ വ്യായാമത്തിനുശേഷം വീണ്ടും ഈ പ്രക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.

കുട്ടികൾക്ക് വ്യത്യാസം ബോധ്യമാകും.

2

കുട്ടികളിലൂടെ സമ്മർദ്ദം അതിജീവിക്കാം

ആധുനിക മനുഷ്യൻ വിവിധ കാരണങ്ങളാൽ തിരക്കുപിടിച്ച ലോകത്തിലാണ്. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ അവരെ കടുത്ത ശാരീരിക-മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുകയും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടാൻ കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. സമ്മർദ്ദ ലഘൂകരണം സാധ്യമാക്കുന്നതിനുപകരിക്കുന്ന വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളെ കുറിച്ചും യോഗാപരിശീലനമാർഗങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചും കായികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാനും നിലനിർത്താനുമുള്ള വിവിധ ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഈ യൂണിറ്റിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- സമ്മർദ്ദം/പിരിമുറുക്കം ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ സാഹചര്യം മനസ്സിലാക്കി അത് കുറയ്ക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവു നേടുന്നു.
- യോഗാ പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതുവഴി ശാരീരിക-മാനസികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുന്നു.
- കായികക്ഷമതാപരിശോധന നടത്തി പരിഹാരപ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവു നേടുന്നു.

ഉള്ളടക്കം

- സ്ട്രെസ് (സമ്മർദ്ദം/പിരിമുറുക്കം)
 - സ്ട്രെസ് മാനേജ്മെന്റ്
 - കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്ന സമ്മർദ്ദം
 - സൈലന്റ് ബോൾ (Silent ball)
 - ഡീപ്പ് ബ്രീത്തിങ് എക്സർസൈസുകൾ (Deep Breathing Exercises)
 - പ്രോഗ്രസീവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ (Progressive Muscle Relaxation)

- യോഗ (Yoga)
 - അന്താരാഷ്ട്ര യോഗദിനം (International Yoga Day)
 - പാദഹസ്താസനം
 - പവനമുക്താസനം
 - ധനുരാസനം
 - ചക്രാസനം
 - സർവാഗാസനം
- ആരോഗ്യ-കായികക്ഷമതാ പരിഹാരബോധന പ്രവർത്തനങ്ങൾ
 - ഫ്ലക്സിബിലിറ്റി (Flexibility)
 - ഉദരപേശീക്ഷമത
 - ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത

എന്താണ് സമ്മർദ്ദം/പിരിമുറുക്കം?

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



എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയും ജീവിതത്തിനിടയ്ക്ക് സ്ട്രെസ് എന്ന പ്രതിഭാസം കടന്നുപോകുന്നുണ്ട്. ഇത് പലപ്പോഴും വ്യക്തികൾക്ക് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രയാസങ്ങളും പ്രതിബന്ധങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ വ്യക്തികൾക്കുള്ളിലും പുറമെയും ചില കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കാവുന്നതാണ്. ഇത് പലപ്പോഴും പോസിറ്റീവായും നെഗറ്റീവായും മാറുന്നുണ്ട്.



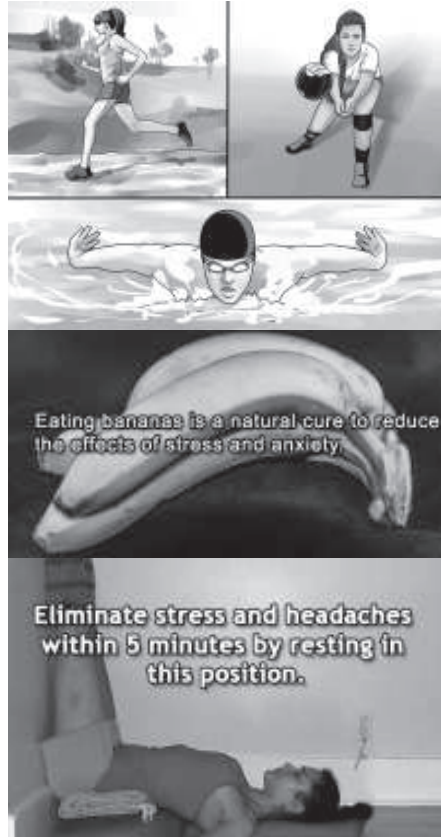
കുട്ടികൾക്കിടയിലുണ്ടാകാറുള്ള ഇത്തരം സമ്മർദ്ദങ്ങൾ പലപ്പോഴും അവന്റെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കിടയിൽ സംഭവിക്കുന്നതായിരിക്കാം. വീട്, സ്കൂൾ, മറ്റു ചുറ്റുപാടുകൾ, സഹപാഠികൾക്കിടയിൽ നിന്നുമുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ കുട്ടികളെ സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കാം.

സ്ട്രെസ് ലഘൂകരിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ

1. ആരോഗ്യദായകമായ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതോടൊപ്പം ധാരാളം പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗങ്ങൾ എന്നിവ കൂടി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.
2. കൃത്യമായ ദിനചര്യയും സമയക്രമവും പാലിക്കേണ്ടതാണ്.



3. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള വ്യായാമത്തിൽ ദിവസേന ഏർപ്പെടേണ്ടതാണ്.
4. കാപ്പി, ചായ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക. കാരണം ഇതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കഫീൻ എന്ന രാസവസ്തു ഉൽക്കണ്ഠ, മനോവിഷമം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.
5. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ആനന്ദം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളായ പാട്ടുകേൾക്കൽ, വായന, നൃത്തം ചെയ്യൽ, വിവിധ കളികളിലും കായികമത്സരങ്ങളിലും പങ്കെടുക്കൽ എന്നിവയിലൂടെ സ്ത്രൈസീനെ ഒരു പരിധിവരെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നു.
6. ശരിയായ രീതിയിലും അളവിലുമുള്ള വിശ്രമവും ഉറക്കവും ഉറപ്പാക്കുക.
7. മദ്യപാനം, പുകവലി, മറ്റു ലഹരിപദാർഥങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.



കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്ന സ്ത്രൈസീ

പല സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെ കുട്ടികളിൽ സ്ത്രൈസീ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ കഠിനമായ ഉൽക്കണ്ഠ ഉളവാക്കുന്നു. സ്ത്രൈസീ പലപ്പോഴും പോസിറ്റീവായി മാറുമെങ്കിലും (ഉദാഹരണമായി ഒരു പുതിയ പ്രവർത്തനം കൂടുതൽ ആവേശത്തോടെ ചെയ്യുന്നതിന്) ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ നെഗറ്റീവായും മാറുന്നു. (ഉദാ: അസുഖങ്ങൾ പിടിപെടുക, പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന മരണം).

വ്യത്യസ്ത പ്രായത്തിലുള്ള എല്ലാ ആൾക്കാരും സ്ത്രൈസീ എന്ന പ്രതിഭാസത്തെ നന്നായി മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുള്ളവരായിരിക്കും. കുട്ടികളിൽ അവരുടെ സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വത്തെയും സംബന്ധിച്ച കാര്യങ്ങളിൽ വീഴ്ച സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ മാനസികമായ വ്യാകുലതയും ഉൽക്കണ്ഠയും ആവിർഭവിക്കും. ശാരീരികമായ വേദന, പരിക്കുകൾ, മറ്റ് അസുഖങ്ങൾ എന്നിവയും കുട്ടികളിൽ സ്ത്രൈസീ ഉണ്ടാകുന്നതിനു കാരണമാകുന്നു. വിവാഹമോചനം, പെട്ടെ



ന്നുണ്ടാകുന്ന സാമ്പത്തിക അരക്ഷിതാവസ്ഥ എന്നിവ രക്ഷിതാക്കൾക്കെന്നപോലെ കുട്ടികളെയും സാരമായി ബാധിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്ക് ഒരിക്കലും അവർ സ്വയം നിറഞ്ഞ സാഹചര്യത്തിലാണ് ഉൾപ്പെടുന്നതെന്ന് അറിയാൻ സാധിക്കില്ല. എന്നാൽ മാതാപിതാക്കൾ അതു മനസ്സിലാക്കുകയും അവരുടെ ശാരീരിക - വൈകാരിക ലക്ഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം വീക്ഷിക്കുകയും വേണം.

വിവിധ ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ

1. വിശപ്പില്ലായ്മ, മാറുന്ന ആഹാരശീലങ്ങൾ
2. തലവേദന, തലകറക്കം
3. ഉറക്കമില്ലായ്മ, ഉറങ്ങുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന മറ്റു ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ
4. ശാരീരികമായ അസുഖങ്ങൾ, അവഗത

വൈകാരികമായ ലക്ഷണങ്ങൾ

1. ഉൽക്കണ്ഠ അതികഠിനമാകുമ്പോൾ മാനസികമായി റിലാക്സ് ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥ സംജാതമാകുന്നു.
2. മനസ്സിൽ പേടി ഉളവാക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ (ഉദാ: ഇരുട്ടിനെ പേടി, ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കുമ്പോഴുള്ള പേടി, അപരിചിതരെ കാണുമ്പോൾ അനുഭവപ്പെടുന്ന ഭയം).
3. ആക്രമണോത്സുകത കൂടുതലായി വെളിവാകുന്നു.
4. കുടുംബകാര്യങ്ങളിൽനിന്നു വിട്ടുനിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടാകുന്നു.

രക്ഷിതാക്കൾക്ക് എങ്ങനെ കുട്ടികളെ സഹായിക്കാനാകും?

ബാല്യകാലത്ത് കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെയും പിരിമുറുക്കങ്ങളെയും രക്ഷിതാക്കളുടെ കാര്യക്ഷമവും സമയബന്ധിതവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്.



1. വീട്ടിനുള്ളിൽ കുട്ടികൾ സുരക്ഷിതരാവാൻ രക്ഷിതാക്കൾ മാർഗദർശികളായി മാറുന്ന അന്തരീക്ഷമുണ്ടാകണം.
2. കുട്ടികൾ ടെലിവിഷൻ കാണുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഭയം, ഉൽക്കണ്ഠ, ആക്രമണോത്സുകത എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്ന പരിപാടികളിൽ നിന്നും കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. വാർത്താപ്രാധാന്യമുള്ള പരിപാടികൾ കൂടുതലായി കാണാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

3. കുട്ടികളോടൊപ്പം കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുകയും അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ചോദിച്ചറിഞ്ഞ് ശരിയായ പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്യുക.
4. കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസം, പ്രചോദനം എന്നിവ ഉണ്ടാവാൻ പാകത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുക.
5. കുട്ടികളെ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്കും കളികളിലേക്കും നയിക്കുന്നതിനു വേണ്ട എല്ലാവിധ പ്രോത്സാഹനങ്ങളും സഹായവും നൽകുക.
6. സ്ത്രൈസ് ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യതയുള്ള സമയങ്ങളും സന്ദർഭങ്ങളും അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.
7. സ്ത്രൈസിന്റെ തോത് ക്രമാതീതമായി വർധിക്കുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടായാൽ സാങ്കേതികമായ ചികിത്സാരീതിയിലേക്ക് അവരെ നയിക്കേണ്ടതും രക്ഷിതാവിന്റെ സുപ്രധാന കടമയാണ്.

കുട്ടികൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതും പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതും

1. കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങളും പ്രയാസങ്ങളും രക്ഷിതാക്കളോട് കൃത്യമായും പറയുക. എന്നാൽ ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ അവരോട് ആശയവിനിമയം നടത്താൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയിൽ വിശ്വസനീയരായ ആളുകളോട് തങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുകയും പ്രശ്നപരിഹാരം തേടുകയും വേണം.
2. സംഗീതം ആസ്വദിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക. കണ്ണുകൾ അടച്ച് ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ച് റിലാക്സ് ചെയ്യുക. ഓരോരുത്തരുടെയും സ്വന്തമായ വിനോദങ്ങളിലും (Hobby) ഇഷ്ടപ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടാൻ കൂടുതലായി സമയം കണ്ടെത്തുക.
3. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലും കളികളിലും ഏർപ്പെട്ട് ശാരീരിക, മാനസിക, വൈകാരിക ക്ഷമത വർധിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് സ്ത്രൈസ് കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
4. പുകവലി, മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്നുകൾ എന്നിവ പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുമെന്ന തെറ്റായ ധാരണ എല്ലാപേരും ഓർക്കുക, അവ പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കുക.

കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്ന സ്ത്രൈസ് ലഘൂകരിക്കുന്നതിനുള്ള വിവിധ മാർഗങ്ങൾ

നൂറുകുട്ടികളിൽ 13 പേർ എന്ന തോതിൽ സമ്മർദ്ദത്തിന് ഇരയാണ് എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത്. കുട്ടികളിൽ സ്ത്രൈസ് എന്ന പ്രതിഭാസത്തെ അകറ്റാൻ പാകത്തിൽ വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇവിടെ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു.

1. കായികപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലോ വിവിധ കളികളിലോ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ തോത് കുറയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നു. ഒരു കളി സംഘടിപ്പിച്ച് ആ

ടീമിന്റെ ഭാഗമാകുകയും കൂട്ടുകാരുമായി കളിക്കാൻ കഴിയുന്നതും മാനസികോ
ല്ലാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി കായികാ
ഭ്യാസം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ സ്ക്രൈൻ ലഘൂകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ചില
പ്രത്യേക സമയങ്ങളിൽ സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന കായിക വിനോ
ദത്തിലേർപ്പെടുന്നതിലൂടെ അത് മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയും.

2. ഡീപ് ബ്രീത്തിങ്

വ്യക്തമായ സമയക്രമത്തിലൂടെ ശ്വാസോച്ഛവാസം എടുക്കുകയും പുറത്തേക്ക്
വിടുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിത്. മുതിർന്നവർ/അധ്യാപകർ ശരിയായ മാർഗ്ഗ
നിർദ്ദേശം നൽകിയതിനുശേഷം മാത്രമേ കുട്ടികളെ ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ
പങ്കെടുപ്പിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.

3. പേശി റിലാക്സേഷൻ

മറ്റൊരു സ്ക്രൈൻ ലഘൂകരണരീതിയാണിത്. അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം,
ശരീരത്തിലെ ഓരോ പേശികളുടെയും/പേശീഗ്രൂപ്പുകളുടെയും റിലാക്സേഷൻ
പൂർത്തീകരിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ ശരീരത്തിലെ മുഴുവൻ പേശികളെയും
ശാസ്ത്രീയമായും ക്രമാനുഗതമായ രീതിയിലും റിലാക്സ് ചെയ്യുന്ന രീതിയാ
ണിത്.

4. വിഷ്വൽ ഇമേജറി (Visual Imagery)

കുട്ടികളെ മാനസികമായി റിലാക്സ് ചെയ്യിക്കാൻ സഹായകമായ ഒരു മാർഗ്ഗ
മാണിത്. കുട്ടികളോട് കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കാൻ പറയുക. അവർക്കിഷ്ടപ്പെടുന്ന
സ്ഥലങ്ങൾ, യാത്രകളുടെ ഓർമ്മകൾ, ഇഷ്ടപ്പെട്ട വ്യക്തികൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി
ഓർക്കാൻ പറയുക. അത്തരം ഓർമ്മകളെ വ്യക്തമായി കാണുവാൻ നിർദ്ദേശി
ക്കുക. ഇത്തരത്തിൽ മനസ്സിനെ വ്യത്യസ്ത തലങ്ങളിലൂടെ യാത്ര ചെയ്യിപ്പിച്ചു
കൊണ്ട് റിലാക്സ് ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിത്.

5. സെൻസറി ആക്റ്റിവിറ്റി (Sensory Activity)

നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ഉദ്ദീപനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രവർത്തന
ങ്ങളാണ് ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണമായി, വിപണിയിൽ
ലഭിക്കുന്ന Squeeze ball ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, വിര
ലുകൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചിത്രംവര, വെള്ളത്തിൽ കളിക്കുക, മണലിൽ ഓടിക്ക
ളിക്കുക എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ സമ്മർദ്ദലഘൂകരണമുണ്ടാകുന്നു.

6. ജേണലൈസിങ്

കുട്ടികൾ അവരുടെ ആശയങ്ങളും ചിന്തകളും അനുഭവങ്ങളും എഴുതുകയും മറ്റു കുട്ടികൾക്കുകൂടി മനസ്സിലാക്കുന്ന തരത്തിലേക്ക് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയുമാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനു സഹായകമാകുന്നു.

7. ഹോബീസ് (Hobbies)

ബാല്യകാലത്ത് എല്ലാവരും വിവിധതരത്തിലുള്ള വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാറുണ്ട്. ഇത്തരം വിനോദരീതികൾ മാനസികോല്ലാസവും സന്തോഷവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിനായി കുട്ടികൾ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതിനാൽ അവർക്ക് മറ്റു പിരിമുറുക്കങ്ങളിൽ നിന്നു മുക്തി നേടാൻ സാധിക്കുന്നു.

8. സംഗീതാസ്വാദനം

ഹൃദ്യമായ സംഗീതാസ്വാദനത്തിലൂടെ പിരിമുറുക്കം ലഘൂകരിക്കാൻ വളരെയധികം കഴിയുന്നു എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുള്ളത്. ഇതിനാൽ ഇത്തരം സമ്മർദ്ദസാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാവുമ്പോൾ സംഗീതാസ്വാദനം ശീലമാക്കണം.

9. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശീലങ്ങൾ പാലിക്കൽ

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശീലങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത് കുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെയധികം പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. ചിട്ടയായ ജീവിതക്രമവും ദിനചര്യയുംപാലിക്കുന്നതിലൂടെ കുട്ടികളെ മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതശീലങ്ങളിലേക്കു നയിക്കാൻ സാധിക്കും. ഇത്തരം മാർഗങ്ങളിലൂടെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ/പിരിമുറുക്കം ലഘൂകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 1

ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിലെ പ്രവർത്തനം 1 പ്രകാരം കുട്ടികളോട് സ്ക്രൈസ് കുറയ്ക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട സംഗതികൾ കണ്ടെത്തി പട്ടികപ്പെടുത്താൻ പറയുക. പ്രസ്തുത പട്ടിക തയ്യാറാക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് സഹായകമായ രീതിയിൽ ഒരു പ്രധാന പോയിന്റ് ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു. സ്ക്രൈസ് ലഘൂകരിക്കാനുള്ള ഏഴു മാർഗങ്ങൾ സൂചനയായി നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഈ സൂചനകൾ പ്രകാരം കുട്ടികളെ വിവിധ ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി ക്ലാസിൽ ചർച്ച സംഘടിപ്പിക്കുക. നിത്യജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന സമ്മർദ്ദങ്ങളെ ഒരു പരിധിവരെ കുറയ്ക്കാനും ശാരീരിക-മാനസിക ഉണർവ് വികസിപ്പിക്കാനും ഇത്തരം ചെറുമാർഗങ്ങളിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. ശരിയായ ജീവിതചര്യ, ആഹാരക്രമം, വ്യായാമം എന്നിവ കൃത്യമായി പാലിക്കുകയാണെങ്കിൽ സമ്മർദ്ദത്തെ അകറ്റാൻ കഴിയും എന്ന് കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും ആത്മവിശ്വാസം നൽകുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് അധ്യാപിക ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

സൈലന്റ് ബോൾ (Silent ball)

മാനസികസമ്മർദ്ദം ലഘൂകരിക്കുന്നതിന് വളരെയധികം സഹായിക്കുന്ന ഒരു കളിയാണ് സൈലന്റ് ബോൾ. മൂടുവായതോ തുകൽനിർമ്മിതമോ ആയ ഭാരംകുറഞ്ഞ ബോളുപയോഗിച്ചാണ് ഈ കളിയിൽ ഏർപ്പെടുന്നത്.



അധ്യാപികയ്ക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- അധ്യാപിക കുട്ടികളെ വൃത്താകൃതിയിൽ നിർത്തുകയും കളിക്കാൻ ആവശ്യമായ പന്ത് നൽകുകയും വേണം.
- കുട്ടികൾ പന്ത് പാസ് നൽകുമ്പോൾ മറ്റു സംസാരങ്ങളോ ശബ്ദകോലാഹലങ്ങളോ ഉണ്ടാക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.
- കുട്ടികൾ പാസ് നൽകുന്ന ആളിനുതന്നെ വീണ്ടും പന്ത് തിരികെ പാസ് നൽകാൻ പാടുള്ളതല്ല. ഗ്രൂപ്പിലെ മറ്റുള്ള അംഗങ്ങൾക്കുമാത്രമേ പാസ് നൽകാവൂ. പന്ത് തറയിൽ വീഴ്ത്താനും പാടുള്ളതല്ല.
- മറ്റു ശബ്ദകോലാഹലങ്ങളോ സംസാരങ്ങളോ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നവരും പാസ് ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ പന്ത് താഴെ പോകുന്നവരുമായ കുട്ടികൾ കളിയിൽനിന്നു പുറത്താകുന്നു. അവസാനം അവശേഷിക്കുന്ന രണ്ട് കുട്ടികളെ വിജയികളായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2 & 3

ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിലെ പ്രവർത്തനം 2 പ്രകാരം, 'സൈലന്റ് ബോൾ' എന്ന കളിയിൽ അധ്യാപികയുടെ പൂർണ്ണമായ നിയന്ത്രണത്തോടുകൂടിയും നിർദ്ദേശമനുസരിച്ചും കുട്ടികളെ പങ്കെടുപ്പിക്കുക. ഇതിന്റെ തുടർപ്രവർത്തനമായി (പ്രവർത്തനം 3) ഈ കളിയിൽ ഏർപ്പെട്ടതിനുശേഷം സമ്മർദ്ദത്തെ എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നു എന്ന് കുട്ടികളോട് ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിൽ രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ പറയണം. തുടർന്ന് ഏതാനും കുട്ടികളോട് തങ്ങളുടെ അനുഭവം ക്ലാസിൽ വിവരിക്കാൻ പറയാം. കുട്ടികളുടെ വിവരണത്തിനുശേഷം അവരെ നിശ്ചിത എണ്ണമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി ചർച്ച സംഘടിപ്പിക്കുക.

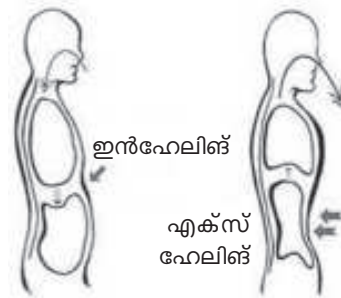
ചർച്ചാസൂചനകൾ

1. മാനസികോല്ലാസം വർധിക്കുന്നു.
2. സമ്മർദ്ദത്തെ കുറച്ചു സമയത്തേക്ക് മറക്കാൻ കഴിഞ്ഞു.
3. ക്ലാസ്റുമിലെ സൗഹൃദങ്ങളുടെ ശക്തിവർധിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു.
4. ശരിയായ നിയമാവലി പാലിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞു.
5. വ്യാകുലത, ഉൽക്കണ്ഠ എന്നിവ കുറയ്ക്കാൻ കഴിഞ്ഞു.

മേൽപ്പറഞ്ഞ സൂചനകൾ പ്രകാരമുള്ള ചർച്ചയ്ക്കുശേഷം ഇത്തരം കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ വ്യക്തികളുടെ ശാരീരിക - മാനസികോല്ലാസം, ഉണർവ് എന്നിവ വർധിക്കുമെന്നും ഇത്തരം കളികളെ എപ്പോഴും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണമെന്നും കുട്ടികൾക്ക് ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

ഡീപ്പ് ബ്രീത്തിങ് എക്സർസൈസ് (Deep Breathing Exercises)

ശരിയായതും കൃത്യമായതുമായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസരീതി പിന്തുടർന്നുകൊണ്ട് ശാരീരിക-മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനമാണ് ഡീപ്പ് ബ്രീത്തിങ് എക്സർസൈസ്.



പ്രവർത്തനക്രമം

1. കാലുകൾ ഷോൾഡർ അകലത്തിലാക്കി നിലത്ത് നിവർന്ന് നിൽക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.
2. ഇരുകൈകളും സാവധാനം താഴ്ത്തി ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് റിലാക്സായി നിൽക്കാൻ പറയുക.
3. ശരീരം പൂർണ്ണമായും റിലാക്സ് ചെയ്ത്, കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കാൻ പറയുന്നു.
4. അടിവയറിൽ (Lower abdomen) മാത്രം ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാനും ആ സ്ഥാനത്ത് ഒരു ബലുൺ ഉള്ളതായി വിചാരിക്കാനും നിർദ്ദേശിക്കുക.
5. ശ്വാസം സാവധാനം ഉള്ളിലേക്ക് മൂക്കിലൂടെ വലിച്ചുകയറ്റാനും വയറിൽ വായു നിറഞ്ഞ് ബലുണിന്റെ ആകൃതിയിലാക്കുക. ഒരു നിശ്ചിതസമയം ആ സ്ഥാനത്ത് കേന്ദ്രീകരിച്ച് നിർത്താൻ പറയുക.
6. സാവധാനം ശ്വാസം വായിലൂടെ പുറത്തേക്കു വിടാനും തുടർന്ന് വയറിന്റെ ഭാഗം താഴ്ന്ന അവസ്ഥയിലാക്കാനും (Flat) പറയുക.
7. ഈ അവസ്ഥയിൽനിന്ന് അടിവയർ വളരെ സാവധാനം മുകളിലേക്കും താഴേക്കും ചലിപ്പിക്കാനും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം മുകളിൽ പറഞ്ഞ രീതിയിൽത്തന്നെ തുടരാനും നിർദ്ദേശിക്കുക.

8. ഈ പ്രവർത്തനം 10 തവണയിലധികം ആവർത്തിക്കണം. തുടർന്ന് റിലാക്സ് ചെയ്യാൻ പറയാം.

പ്രവർത്തനത്തിനുശേഷം കുട്ടികളോട് എക്സർസൈസിൽ ഏർപ്പെട്ടതിനുശേഷം ശരീരത്തിലുണ്ടായ മാറ്റങ്ങളെപ്പറ്റി ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കുക.

ഒരു തവണ ഇത്തരം മാർഗങ്ങൾ അഭ്യസിക്കുമ്പോൾതന്നെ അവർക്ക് സമ്മർദ്ദം സ്വയം മാറ്റിയെടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. കുട്ടികളോട് അവർ വെറുതെയിരിക്കുന്ന സമയങ്ങളിൽ ഡീപ് ബ്രീത്തിന് എക്സർസൈസ് ചെയ്യാൻ പറയുക.

പ്രവർത്തനം 4 & 5

ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിലെ പ്രവർത്തനം 4 പ്രകാരമുള്ള ഡീപ് ബ്രീത്തിന് എക്സർസൈസുകളാണ് കുട്ടികളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത്. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസരീതിയിലൂടെ ശരീരം പൂർണ്ണമായി റിലാക്സ് ചെയ്തുകൊണ്ട് ശാരീരിക-മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ ശരിയായ പങ്കാളിത്തവും താൽപ്പര്യവും ഈ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ പൂർണ്ണമായ വിജയത്തിന് വേണ്ടതുണ്ട്. ഇൻഹേലിങ്, എക്സ്പിറേലിങ് എന്നീ ശ്വാസോച്ഛ്വാസരീതികൾ അധ്യാപിക കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കണം. ശരീരത്തെ ശരിയായ രീതിയിൽ റിലാക്സ് ചെയ്യുന്നതിനാവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകണം.

പ്രവർത്തനം 5 പ്രകാരം ഡീപ് ബ്രീത്തിന് എക്സർസൈസിൽ ഏർപ്പെട്ടശേഷം കുട്ടികൾക്കുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ/അനുഭവങ്ങൾ ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിൽ എഴുതാൻ പറയുക. തുടർന്ന് അധ്യാപിക ഏതാനും കുട്ടികളോട് അവരുടെ അനുഭവം വിവരിക്കാൻ പറയുന്നു. അവരുടെ അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നു ലഭിച്ച പ്രധാന കാര്യങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും ബോർഡിൽ എഴുതേണ്ടതാണ്. ഡീപ് ബ്രീത്തിന് എക്സർസൈസ് അഭ്യസിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക. ദിവസവും ഇതിൽ ഏർപ്പെടണമെന്നും സമ്മർദ്ദ ലഘൂകരണത്തിന്റെ ശരിയായ ദിശാബോധം ജീവിതത്തിലൂടെ നീളം ഉണ്ടാകണമെന്നും ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് പ്രവർത്തനം അവസാനിപ്പിക്കുന്നു.

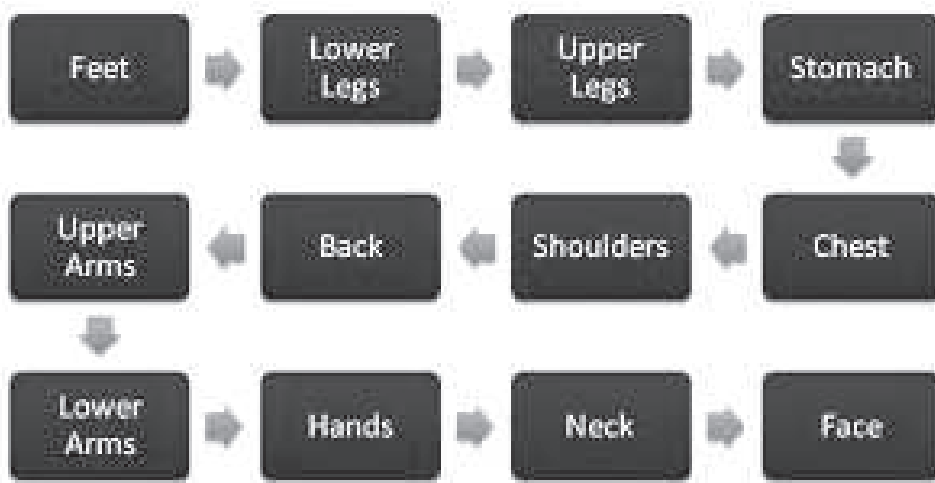
പ്രോഗ്രസീവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ (Progressive Muscle Relaxation)

അതികഠിനമായ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലോ കളികളിലോ ഏർപ്പെട്ടശേഷം നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പേശികളെ റിലാക്സ് ചെയ്ത് പൂർവസ്ഥിതിയിൽ എത്തിക്കാനും അടുത്ത ദിവസത്തെ/സെഷനിലെ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ അനായാസം ചെയ്യാനും നമ്മുടെ ശരീരപേശികളെ സജ്ജമാക്കാനുതകുന്ന പ്രവർത്തനമാണിത്.

നമുക്ക് ശാരീരികമായി ഉണ്ടാകുന്ന ഇത്തരം പിരിമുറുക്കങ്ങൾ (Stress) പേശീ റിലാക്സേഷൻ രീതികളിലൂടെ അനായാസം മാറ്റിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും. പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുൻപായി കുട്ടികൾക്ക് പേശീറിലാക്സേഷൻ എന്ന ആശയം സംബ

ന്ധിച്ച് വിശദീകരിക്കേണ്ടതും അതിന്റെ പ്രാധാന്യവും ഗുണങ്ങളും മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കേണ്ടതുമാണ്. ഈ പ്രവർത്തനം കുട്ടികളെ സ്ഥലപരിമിതിക്കനുസരിച്ച് തറയിൽ ഇരുത്തിക്കൊണ്ടോ നിവർന്നു നിന്നുകൊണ്ടോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. അധ്യാപിക കൃത്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകേണ്ടതാണ്.

Progressive Muscle Relaxation



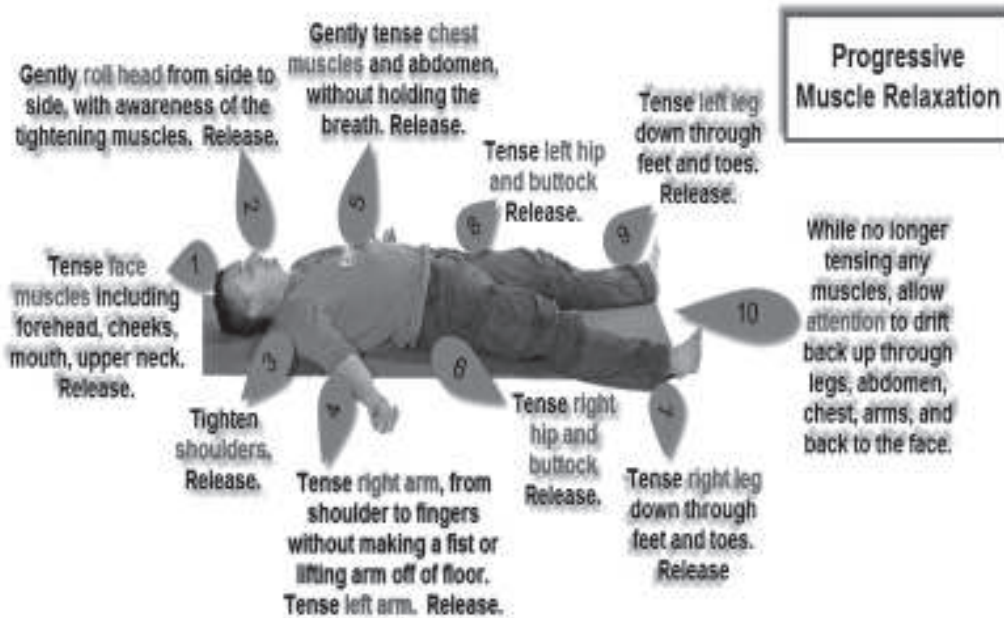
പ്രവർത്തനക്രമം

ചുവടെ നൽകിയ പ്രവർത്തനക്രമമാണ് കുട്ടികളുടെ ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിലുള്ളത്. കുട്ടികളുടെ കഴിവിനനുസരിച്ച് ഈ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഉചിതമായ മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ് (സമയദൈർഘ്യം, തവണകൾ).

1. പുരികങ്ങൾ ഉയർത്തിക്കൊണ്ട് നെറ്റിത്തടത്തിൽ ഇരു കൈവിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ചുളിവുണ്ടാക്കുക (Wrinkle). 5 സെക്കന്റ് ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക. തുടർന്ന് റിലാക്സ് ചെയ്യുക.
2. 5 സെക്കന്റ് വീണ്ടും നെറ്റിത്തടത്തിൽ ചുളിവുണ്ടാക്കുക. തുടർന്ന് റിലാക്സ് ചെയ്യുക.
3. കണ്ണുകൾ സാവധാനം പരമാവധി ശക്തിയിൽ അടച്ചുപിടിക്കുക. ചുണ്ടുകൾ വായ്ക്കുള്ളിലേക്കു മടക്കുക. 5 സെക്കന്റ് ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക. തുടർന്ന് റിലാക്സ് ചെയ്യുക.

4. കണ്ണുകളും വായും കഴിയുന്നത്ര തുറന്നുപിടിക്കുക. 5 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്ത് റിലാക്സ് ചെയ്യുക. കുട്ടികളുടെ മുഖത്തുണ്ടാകുന്ന ചുടും പ്രസരിപ്പും കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
5. ഇരുകൈകളും നിവർത്തി സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യുക. കൈവിരലുകൾ മടക്കി മുഷ്ടി ചേർത്തു പിടിക്കുക. 5 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്ത് പിടിക്കുക. തുടർന്ന് റിലാക്സ് ചെയ്യുക. കൈയിൽ നമുക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന ചുടും പ്രസരിപ്പും കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കുക.
6. കൈകൾ ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും നിവർത്തി സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യുക. കൈകൾ ഉപയോഗിച്ച് പരമാവധി ശക്തിയിൽ ചുവരിനെ തള്ളുന്നു എന്ന് സങ്കല്പിക്കുക. 5 സെക്കന്റ് ഈ രീതിയിൽ പിടിക്കുക. അതിനുശേഷം റിലാക്സ് ചെയ്യുക.
7. ഇരു കൈമുട്ടുകളും മടക്കുക. കൈയുടെ മുകൾഭാഗത്തുള്ള ബൈസെപ്സ് മസിലിനു വികാസം ഉണ്ടാക്കുക. പരമാവധി ശക്തിയിൽ ആ രീതിയിൽ 5 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്യുക. അതിനുശേഷം റിലാക്സ് ചെയ്യുക. കൈയിലുണ്ടായ പ്രതിഫലനം കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാനും അവിടത്തെ പ്രസരിപ്പ് നിരീക്ഷിക്കാനും പറയുക.
8. ഇരു ഷോൾഡറുകളും മുകളിലേക്കു സാവധാനം ഉയർത്തുക. ഷോൾഡറുകൾ ഇരു ചെവിയിൽ തൊട്ടുനിൽക്കത്തക്ക രീതിയിലായിരിക്കണം. 5 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്യുക. അതിനുശേഷം റിലാക്സ് ചെയ്യുക.
9. നിവർന്നുകിടന്ന് കൈ പിറകിലോട്ട് മടക്കി തറയിൽ പതിപ്പിച്ച് കൈകാലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ശരീരം മുന്നോട്ട് സാവധാനം ഉയർത്തി ഒരു ആർക്ക് ഉണ്ടാക്കുന്നു. 5 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്യുക. അതിനുശേഷം റിലാക്സ് ചെയ്യുക.
10. നിവർന്നുകിടന്നതിനുശേഷം വയറിലെ പേശികളെല്ലാം ശക്തിയോടെ മുറുക്കി പിടിച്ച് 5 സെക്കന്റ് നേരം ഹോൾഡ് ചെയ്യുന്നു. ശേഷം റിലാക്സ് ചെയ്യുക.
11. നിവർന്നു കിടന്നശേഷം അരക്കെട്ടിലെയും നിതംബത്തിലെയും പേശികൾ ശക്തമായി മുറുക്കിപ്പിടിച്ച് 5 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്യുക. അതിനുശേഷം റിലാക്സ് ചെയ്യുക.
12. ഇരു കാലുകൾ ചേർത്തുവച്ച് കാലിലെ തൈ മസിലുകൾ ശക്തമായി മുറുക്കിപ്പിടിച്ച് 5 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്ത് റിലാക്സ് ചെയ്യുന്നു.
13. ഇരു പാദത്തിന്റെ മുൻവശം (Toe) ശരീരത്തിനടിമുഖമായ രീതിയിൽ പോയിന്റു ചെയ്ത് ശക്തമായി മുറുക്കിപ്പിടിച്ച് 5 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്തുകൊണ്ട് റിലാക്സ് ചെയ്യുക.

14. ഇരു പാദങ്ങളും ശരീരത്തിന്റെ വിപരീതദിശയിൽ പോയിന്റ് ചെയ്ത് ശക്തിയായി മുറുക്കിപ്പിടിച്ച് 5 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്തുകൊണ്ട് റിലാക്സ് ചെയ്യുക.
15. ശരീരത്തിലെ മുഴുവൻ ഭാഗങ്ങളും ശക്തമായി മുറുക്കിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ട് 10 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്യുക. ശേഷം റിലാക്സ് ചെയ്യുക. അതിനുശേഷം കുട്ടികളോട് ശരീരത്തിലുണ്ടായ പ്രസരിപ്പും ഉന്മേഷവും തിരിച്ചറിയുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ഈ പ്രവർത്തനം ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ ആവർത്തിക്കുവാനും ശരീരം റിലാക്സ് ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥ നന്നായി ആസ്വദിക്കാനും പറയുക.



ഓർമിക്കേണ്ടവ

കുട്ടികളോട് കൃത്യമായ സമയക്രമം പാലിച്ചുകൊണ്ടും ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ നൈപുണികൾ സ്വാംശീകരിച്ചുകൊണ്ടും ഇത്തരം പ്രവർത്തനം ചെയ്യാൻ പറയണം. ഇത്തരം സ്ക്രൈസ് കുറയ്ക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസവും പുത്തനുണർവും സമ്മാനിക്കുമെന്നു ബോധ്യപ്പെടുത്തുക. ഈ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ട ശേഷം കുട്ടികൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കുകയും ശരിയായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുക.

പ്രവർത്തനം 6 & 7

ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിലെ പ്രവർത്തനം 6 ൽ ചേർത്തിരിക്കുന്ന പ്രോഗ്രാമിന് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ എന്ന പ്രവർത്തനത്തിൽ കുട്ടികളെ പങ്കെടുപ്പിക്കുക. വളരെ വൃത്തിയുള്ളതും ശാന്തവുമായ അന്തരീക്ഷമുള്ള ഒരു ഹാളോ മുറിയോ ഈ പ്രവർത്തനം സംഘടിപ്പിക്കാൻ അധ്യാപിക തിരഞ്ഞെടുക്കണം. ശരീരത്തിലെ പേശികളുടെ ശരിയായ റിലാക്സേഷൻ പ്രക്രിയയാണ് ഇവിടെ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഈ പ്രവർത്തനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാവിധ നിർദ്ദേശങ്ങളും നിയമാവലിയും അധ്യാപിക കുട്ടികൾക്ക് നൽകേണ്ടതാണ്.

പ്രോഗ്രാമിന് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ എന്ന പ്രവർത്തനത്തിൽ കുട്ടികൾ പങ്കെടുത്ത ശേഷം പ്രവർത്തനം 7 പ്രകാരം പ്രസ്തുത പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോളുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ/അനുഭവങ്ങൾ എന്നിവ എഴുതുവാൻ വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. കുട്ടികളോട് അവരവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ എഴുതാൻ പറയണം. തുടർന്ന് ഏതാനും കുട്ടികളോട് അവർ ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിൽ എഴുതിയ അനുഭവങ്ങൾ ക്ലാസിൽ വായിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കണം. വായനയ്ക്കുശേഷം കുട്ടികളെ തുല്യഎണ്ണമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി ചർച്ച സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

ചർച്ചാസൂചനകൾ

1. ശരീരം പൂർണ്ണമായി റിലാക്സ് ചെയ്യാൻ സാധിച്ചു.
2. സമ്മർദ്ദം അകറ്റാൻ കഴിഞ്ഞു.
3. മാനസികമായ ഉണർവും ഉല്ലാസവും കൈവരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു.
4. പേശികളുടെ ചലനശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു.
5. ശാരീരികമായ അവശതകൾ, വേദന എന്നിവ മാറ്റാൻ കഴിഞ്ഞു.

പ്രസ്തുത സൂചനകൾ പ്രകാരമുള്ള ചർച്ച അധ്യാപികയുടെ പൂർണ്ണമായ മേൽനോട്ടത്തിൽ സംഘടിപ്പിക്കുക. തുടർന്ന് പേശി റിലാക്സേഷന്റെ ആവശ്യകത എത്രത്തോളമാണെന്ന് കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും ശരീരത്തിന്റെ പൂർണ്ണമായ സൗഖ്യം പ്രസ്തുത പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ കൈവരിക്കാമെന്നു ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.

യോഗ

യോഗയുടെ പ്രാധാന്യമിന്ന് വളരെ വിലമതിക്കപ്പെടുന്നു. ആധുനികലോകത്ത് വിവിധ രോഗങ്ങൾ മനുഷ്യന്റെ പിന്നാലെയുള്ള സാഹചര്യത്തിലാണ് യോഗയുടെ പ്രാധാന്യം വർധിക്കുന്നത്.



ശരീരവും മനസ്സും സുസ്ഥിതി പ്രാപിക്കുകയാണ് രോഗപ്രതിരോധത്തിനും രോഗനിവാരണത്തിനും പ്രാഥമികമായി വേണ്ടത്.

ഹിരണ്യഗർഭൻ കണ്ടെത്തുകയും പതഞ്ജലി ശാസ്ത്രീയമാക്കുകയും ചെയ്ത നിരവധി യോഗാസനങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തിന് ഏറെ ഫലപ്രദമാണെന്ന് വിവിധ പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഇരുപതു മിനിറ്റ് യോഗ തലച്ചോറിന്റെ ക്ഷമത കൂട്ടും



വെറും 20 മിനിറ്റ് യോഗ ചെയ്താൽ മതി, തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം ഞൊടിയിടകൊണ്ട് മെച്ചപ്പെടുത്താമെന്ന് ഇലിനോയി സർവകലാശാലയിലെ ഇന്ത്യൻ ഗവേഷക നേഹ ഗോഥെ പറയുന്നു. യോഗയും എയ്റോബിക്സ് വ്യായാമവും ചെയ്യുന്ന 30 ചെറുപ്പക്കാരികളിൽ

താരതമ്യപഠനം നടത്തിയാണ് നേഹയും സംഘവും യോഗയുടെ പ്രയോജനങ്ങൾ നേരിട്ടറിഞ്ഞത്. 20 മിനിറ്റ് യോഗ ചെയ്താൽപ്പോലും വ്യക്തിയുടെ ഓർമ്മശക്തിയും വികാരനിയന്ത്രണവും മെച്ചപ്പെടും. ഇക്കാര്യത്തിൽ എയ്റോബിക്സ് പോലും യോഗയോട് തോൽക്കുമെന്നാണ് നേഹ പറഞ്ഞത്.

അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാ ദിനം (International Yoga Day)

2014 ഡിസംബർ 11-നു ചേർന്ന ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ ജനറൽ അസംബ്ലി 'അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാ ദിനം' ആചരിക്കണമെന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കുകയുണ്ടായി. വർഷത്തിൽ പകലിന് ഏറ്റവും ദൈർഘ്യമുള്ള ദിവസമായ 'ജൂൺ 21' നെ അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാ ദിനമായി ആചരിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചു. ആദ്യ അന്താരാഷ്ട്രയോഗാദിനം



2015 ജൂൺ 21-ന് ലോകമെമ്പാടും സമുചിതമായി ആചരിക്കുകയുണ്ടായി. 175 രാജ്യങ്ങൾ ഈ ആഘോഷപരിപാടിയിൽ പങ്കെടുക്കുകയുണ്ടായി.

യോഗാസനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനുമുമ്പ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- യോഗാസനം ചെയ്യുമ്പോൾ നിലത്ത് കട്ടിയുള്ള ഷീറ്റോ ഫ്ലോർ മാറ്റോ വിരിക്കുക.
- പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾക്കു ശേഷം യോഗചെയ്യുന്നതായിരിക്കും അഭികാമ്യം.
- രാവിലെയോ വൈകുന്നേരമോ ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പായി യോഗ ചെയ്യുന്നതാണു നല്ലത്. ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ് ദഹനപ്രക്രിയ പൂർത്തിയായ ശേഷം മാത്രം യോഗപരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- സന്ധികൾക്കു വഴക്കം കിട്ടാവുന്ന ചെറിയ വ്യായാമങ്ങൾക്കു (Warming-up exercises) ശേഷം യോഗാസനം തുടങ്ങുന്നതാണ് ഉത്തമം.
- തുടക്കത്തിൽ യോഗപരിശീലനത്തിൽ വൈദഗ്ധ്യം നേടിയ ഒരാളുടെ കീഴിൽ അഭ്യസിക്കുക.
- എല്ലാ പ്രായത്തിലുള്ളവർക്കും (പത്തുവയസ്സിൽ കൂടുതൽ അഭികാമ്യം) യോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കാം. എന്നാൽ അവരവരുടെ പ്രായത്തിനും കഴിവിനും ഇണങ്ങുന്ന രീതിയിലുള്ള യോഗാസനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- ആയാസമേറിയ യോഗാസനങ്ങൾ ലഘുവായി മാത്രം ചെയ്യുക. സ്ഥിരമായി പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതു വഴി പൂർണത കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കും.
- യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനിടയ്ക്ക് ക്ഷീണമോ കിതപ്പോ മറ്റ് അസ്വസ്ഥതകളോ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ കുറച്ചുനേരം ശവാസനത്തിൽ/ മകരാസനത്തിൽ ശരീരത്തിന് വിശ്രമം നൽകുക.
- യോഗചെയ്യുന്ന സമയത്ത് മുന്നോട്ടു കുനിയുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുകയും പിന്നോട്ടു വളയുമ്പോൾ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് സാധാരണരീതി. മൂക്കിലൂടെ ശ്വാസമെടുക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

“മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള ശീലമാണ് യോഗ.”

-പതഞ്ജലി-

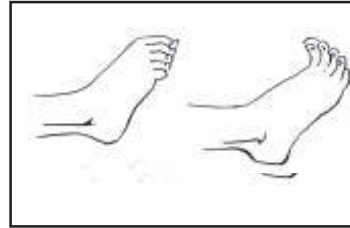
യോഗാസനങ്ങൾക്കു മുമ്പ് ചെയ്യാവുന്ന ലഘുവായ വ്യായാമമുറകൾ (വാമിങ് അപ്പ് എക്സർസൈസുകൾ)

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



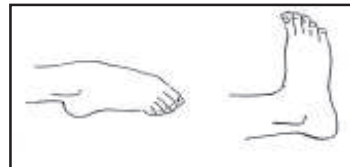
Toe Bending

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



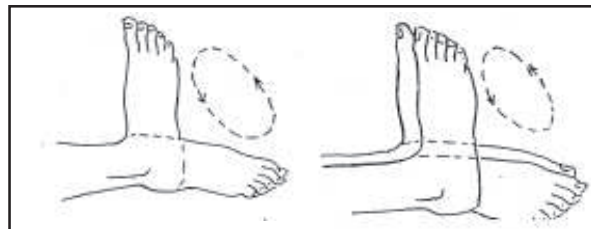
Ankle Bending

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



Ankle Rotation

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



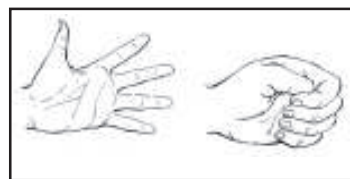
Knee Bending

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



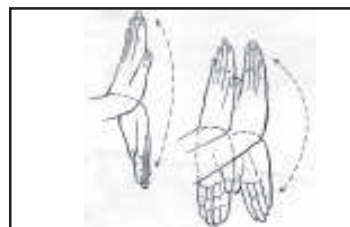
Hand Clenching

കൈവിരലുകൾ 5-10 പ്രാവശ്യം നിവർത്തുകയും മടക്കുകയും ചെയ്യുക.



Wrist Bending

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



Wrist Rotation

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



Elbow Bending

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



Neck up and down

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



Neck side to side

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



താഴെ പറയുന്ന യോഗാസനങ്ങളാണ് ഈ ക്ലാസിൽ പരിചയപ്പെടുത്തേണ്ടത്.

1. പാദഹസ്താസനം
2. പവനമുക്താസനം
3. ധനുരാസനം
4. ചക്രാസനം
5. സർവാംഗാസനം

പ്രവർത്തനം 8

1. പാദഹസ്താസനം

കുട്ടികളോട് നിവർന്നു നിൽക്കാൻ പറയുക. കൈകൾ സാവധാനം മുകളിലേക്ക് ഉയർത്താനും അരക്കെട്ടിനു മുകൾഭാഗം പതിയെ താഴോട്ട് മടക്കി കാലിൽ തൊടാനും പറയുക. ഇരുകാൽമുട്ടുകളും വളയ്ക്കാതെ തല കാലുകൾക്ക് സമീപത്തേക്ക് ചേർത്തു വയ്ക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. സാവധാനം തിരികെ പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്നതിനും നിർദ്ദേശിക്കുക.



ഗുണങ്ങൾ

- നട്ടെല്ലിന്റെയും കാലുകളുടെയും സംസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- അരക്കെട്ടിന്റെ വണ്ണം കുറയുന്നു.
- മലബന്ധം, ദഹനക്കുറവ്, ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ തകരാറുകൾ എന്നീ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 9

2. പവനമുക്താസനം

കുട്ടികളോട് കാലുകൾ ചേർത്തുവെച്ച് മലർന്നു കിടക്കാൻ പറയുക. തുടർന്ന് കൈകൾ നിവർത്തി തലയുടെ പിറകിലായും അതോടൊപ്പം കാലുകൾ സാവധാനം മടക്കി കൈകൾ ഉപയോഗിച്ച് കാലുകളെ കോർത്തുപിടിച്ച് നെഞ്ചോട് ചേർത്തു വയ്ക്കാനും പറയുക. അതിനുശേഷം സാവധാനം കൈകളും കാലുകളും നിവർത്തി ഒരേസമയം പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ പറയുക.



ഗുണങ്ങൾ

1. അസിഡിറ്റി, ദഹനപ്രക്രിയ, മലബന്ധം എന്നിവയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
2. നട്ടെല്ലിന്റെ ഭാഗത്തുള്ള പേശികൾക്കു ബലക്കൂടുതൽ ഉണ്ടാക്കുകയും നടുവേദന ഇല്ലാതാവുകയും ചെയ്യുന്നു.
3. ഉദരപേശികൾ ബലപ്പെടുത്താനും അമിതമായി അടിയുന്ന കൊഴുപ്പിനെ ഒഴിവാക്കാനും ഈ യോഗാസനത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 10

3. ധനുരാസനം

കുട്ടികളോട് നിലത്തു കമഴ്ന്നു കിടന്ന് ശരീരം നിവർത്തി കൈകൾ ശരീരത്തോടു ചേർത്തു വെച്ച് കാലുകൾ സാവധാനം മടക്കാൻ പറയുക. തുടർന്ന് കൈകൾ ഉയർത്തി കാൽക്കുഴയിൽ (Angle) പിടിക്കണം. അതിനുശേഷം കൈകൾ കൊണ്ട് കാൽ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ വലിച്ച് ഉയർത്താൻ പറയുക. അതോടൊപ്പം ശരീരത്തിന്റെ മുൻഭാഗം ഉയർത്തി വില്ലിന്റെ ആകൃതിയിൽ (ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ) വരുത്തണം. ശരീരഭാരം മുഴുവനും വയറിന്റെ ഭാഗത്ത് കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണ്. തുടർന്ന് സാവധാനം പൂർവ സ്ഥിതിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ പറയുക.



ഗുണങ്ങൾ

1. ഉദരഭാഗത്ത് അമിതമായി അടിയുന്ന കൊഴുപ്പിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
2. നടുവേദന ഒരു പരിധിവരെ കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും.
3. ശരീരത്തിലെ ഏകദേശം എല്ലാ പേശികളും അയയുന്ന ഒരു യോഗാസനമാണിത്.

പ്രവർത്തനം 11

4. ചക്രാസനം

കൈകാലുകൾ ചേർത്തുവെച്ച് മലർന്നു കിടക്കാൻ കുട്ടികളോട് പറയുന്നു. കാലുകൾ ഉൾഭാഗത്തേക്ക് മടക്കി കൈകൾ ഇരു ഷോൾഡറിനും പിറകിലായി ഇരു വശങ്ങളിലായി കമഴ്ത്തി പതിച്ചു വയ്ക്കേണ്ടതാണ്. അരക്കെട്ട് സാവധാനം ഉയർത്തി ഒരു ചക്രത്തിന്റെ ആകൃതിയിൽ എത്തിക്കണം. നിശ്ചിത സമയത്തിനുശേഷം വളരെ സാവധാനത്തിൽ തിരികെ പൂർവ്വ സ്ഥിതിയിൽ എത്തിച്ചേരേണ്ടതാണ്. ആദ്യമായി ഈ യോഗാസനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന കുട്ടികളോട് പങ്കാളിയുടെ സഹായം തേടാൻ പറയുക. വളരെയധികം ശ്രദ്ധയോടെ പങ്കെടുക്കേണ്ട യോഗാസനമാണിതെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.



ഗുണങ്ങൾ

- കരൾ, പാൻക്രിയാസ്, കിഡ്നി എന്നിവ ബലപ്പെടാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഹൃദയ, ശ്വസനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ആസ്ത്മ, ഡയബറ്റിസ്, മലബന്ധം, പൊണ്ണത്തടി എന്നിവ നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താൻ കഴിയുന്നു.

പ്രവർത്തനം 12

5. സർവാഗാസനം

കുട്ടികളോട് കാലുകൾ ചേർത്തുവെച്ച് മലർന്നുകിടന്ന് കൈകൾ ശരീരത്തോടു ചേർത്തു വയ്ക്കാൻ പറയുക. സാവധാനം കാലുകളും അരക്കെട്ടും ഉയർത്തി ഇരുകൈകളുമുപയോഗിച്ച് അരക്കെട്ടിനുതാഴെ നെഞ്ചിനു പിറകിലായി ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ താങ്ങുന്നതാണിത്. ഈ നിലയിൽ നിശ്ചിതനേരം നിൽക്കുവാനും ശേഷം സാവധാനം കൈകൾ അരക്കെട്ടിന്റെ ഭാഗത്ത് കൊണ്ടുവന്ന് കൈകളും കാലുകളും പതിയെ തറയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരികയും പൂർവസ്ഥിതിയിലെത്തുകയും വേണം.



ഗുണങ്ങൾ

- ദഹനശക്തി വർദ്ധിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നു.
- ഓർമശക്തിയും ഏകാഗ്രതയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 13

ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിലെ പ്രവർത്തനം 13 പ്രകാരം അഞ്ച് യോഗാസനങ്ങൾ കൂട്ടികളെ പരിചയപ്പെടുത്തേണ്ടതും പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടതുമാണ്. പരിശീലനത്തിലെ പ്രകടനം വിലയിരുത്തി നിരന്തര വിലയിരുത്തലിനായി പരിഗണിക്കുക. തുടർന്ന് പ്രസ്തുത യോഗാ സനങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ കൂട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുക. ഈ യോഗാസനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ അവർക്കുണ്ടായ അനുഭവം ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിൽ എഴുതുവാൻ പറയുക. യോഗാസനങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്തതുമൂലം കൈവരിക്കാൻ സാധിച്ച ഗുണകരമായ മാറ്റങ്ങൾ കൂട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക. അതോടൊപ്പം നിത്യജീവിതത്തിൽ യോഗ പരിശീലനത്തിന്റെ ആവശ്യകതയും മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കേണ്ടതാണ്. ആക്ടിവിറ്റിബുക്കിലെ രേഖപ്പെടുത്തൽ പരിശോധിച്ച് വിലയിരുത്തൽ നടത്തേണ്ടതാണ്.

ആരോഗ്യ-കായികക്ഷമത : പരിഹാരബോധന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

സമ്പൂർണ്ണ കായികക്ഷമതാ പരിശോധനയിലൂടെ നമ്മുടെ കൂട്ടികളുടെ അടിസ്ഥാന കായികക്ഷമത തിരിച്ചറിഞ്ഞല്ലോ. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ അടിസ്ഥാന കായികക്ഷമത ഘടകങ്ങളായി ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത, പേശീബലം, പേശീ അയവ്, ശരീരവഴക്കം എന്നിവ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായിക ക്ഷമത ഏതൊരു വ്യക്തിക്കും എല്ലാ കാലഘട്ടത്തിലും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ അത്യാവശ്യമാണ്. പരിശോധനയിൽ കുറവുകണ്ടെത്തിയ ഘടകങ്ങൾ ഉയർത്താനും നിലനിർത്താനും വ്യായാമങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്. ഇതിൽ ഓരോ ഘടകത്തിന്റെയും ക്ഷമത നിലനിർത്താൻ അനുയോജ്യമായ വ്യായാമമുറകളാണ് വേണ്ടത്. വ്യായാമത്തിന്റെ Load, Intensity, Duration, Frequency എന്നിവയെ അനുസരിച്ചായിരിക്കണം ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ. കായികക്ഷമതാ പരിശോധനയിലൂടെ നാം തിരിച്ചറിഞ്ഞ ഘടകങ്ങളുടെ കുറവുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കായികക്ഷമത നിലനിർത്താനും വ്യായാമങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്. ഓരോ പേശിക്കും കായികക്ഷമത ഘടകത്തിനും ക്ഷമത ഉയർത്താനും നിലനിർത്താനും പ്രത്യേക വ്യായാമമുറകൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്കൂൾ കാലഘട്ടത്തിൽത്തന്നെ ഈ വ്യായാമമുറകളുടെ പരിശീലനം തുടരുക വഴി ഇത് ജീവിതചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കണം. പുതിയ കായികസംസ്കാരവും ആരോഗ്യവും ഊർജസ്വലതയുമുള്ള ഒരു പുതു തലമുറയെയും നമുക്ക് സൃഷ്ടിക്കാൻ ഇതുവഴി സാധിക്കും.

ഫ്ലക്സിബിലിറ്റി (Flexibility) - ശരീരത്തിന്റെ അയവ്

അടിസ്ഥാന കായികക്ഷമതഘടകത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ് ശരീരത്തിന്റെ വഴക്കം/അയവ്. സന്ധികളിലെ ചലനസാമ്രത്വത്തിന്റെ തോതാണ് അയവ് എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. സന്ധികൾക്ക് വേദനയോ അസ്വസ്ഥതയോ ഇല്ലാതെ നല്ലചലന സാമ്രത്വം ലഭിക്കുന്നതിന് ആഴ്ചയിൽമൂന്നു ദിവസമെങ്കിലും വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടത്

അത്യാവശ്യമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ അയവ് നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന വ്യത്യസ്ത വ്യായാമങ്ങൾ ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഈ മുഴുവൻ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും കുട്ടികൾക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തേണ്ടതും അഭ്യസിപ്പിക്കേണ്ടതുമാണ്.

പ്രവർത്തനം 14

ശരീരത്തിന്റെ അയവ് കൂട്ടാനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ

മുതുകുഭാഗം (Back)

1. മലർന്നുകിടന്നുകൊണ്ട് ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതു പോലെ കൈകാലുകൾ നീട്ടുന്നതിനും 5 സെക്കന്റ് ഇത് തുടരുന്നതിനും പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നതിനും നിർദ്ദേശം നൽകുക. 
2. ചിത്രത്തിലേതുപോലെ രണ്ടുകാലും ഉപയോഗിച്ച് വ്യായാമം ചെയ്യിപ്പിക്കുക. ഓരോ തവണയും 10 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്തുകൊണ്ട് പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്കു കൊണ്ടുവരുന്നതിന് നിർദ്ദേശം നൽകുക. 
3. ചിത്രത്തിലേതുപോലെ വ്യായാമം ചെയ്തുകൊണ്ട് കൈകൾ തറയിൽ പരമാവധി അമർത്തുക. 10 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്തുകൊണ്ട് പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നതു. 
4. ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കഴുത്ത് വശങ്ങളിലേക്കും താഴേക്കും വളരെ വേഗംകുറച്ച് ചലിപ്പിക്കുക. ഓരോ വ്യായാമവും 5 സെക്കന്റ് തുടരുന്നതിനും പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നതിനും നിർദ്ദേശം നൽകുക. കഴുത്ത് ചുറ്റാൻ അനുവദിക്കരുത്. 
5. ചിത്രത്തിലേതുപോലെ ഒരു കൈ ഉപയോഗിച്ച് മറ്റേ കൈ പിറകിലേക്ക് പരമാവധി ശക്തിയിൽ വലിക്കുന്നതിനും 10 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്തുകൊണ്ട് മറുവശത്തും പ്രവൃത്തി തുടരുന്നതിനും നിർദ്ദേശിക്കുക. 
6. ചിത്രത്തിലേതുപോലെ എതിർദിശയിലെ കൈ ഉപയോഗിച്ച് കാലുകൾ നിതംബത്തിനടുത്തേക്ക് വലിക്കുന്നതിനും 10 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്തു പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നതിനും നിർദ്ദേശം നൽകുക. 
7. കാലുകളിൽ തൊടാനായി മുന്നോട്ട് ആയുന്നതിനും കാലിന്റെ തുടയുടെ പിൻഭാഗത്തിലെ പേശികളിൽ വലി ചീൽ തോന്നുന്നതുവരെ ചെയ്യുന്നതിനും നിർദ്ദേശം നൽകുക. ഇതു മറുകാലിലും ചെയ്യിപ്പിക്കുക. ഓരോ കാലിലും 10 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്തു പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് വരുന്നതിന് നിർദ്ദേശിക്കുക. 

8. മടക്കിവെച്ചിരിക്കുന്ന മുട്ട് മുന്നോട്ടു തള്ളുകയും നടുഭാഗത്ത് വലിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നതുവരെ തുടരുന്നതിനും 10 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്തു പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്കു വരുന്നതിനും നിർദ്ദേശിക്കുക.



9. ചിത്രത്തിലേതുപോലെ മുട്ടിനോട് ചേർന്ന പിൻഭാഗത്തുള്ള പേശികളുടെ വലിച്ചിൽ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനും. 10 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്തു പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നതിനും നിർദ്ദേശം നൽകുക.



പ്രവർത്തനം 15

കുട്ടികളെ ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിലെ പ്രവർത്തനം 15 പ്രകാരം, ശരീരത്തിന്റെ അയവ് (Flexibility) വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ പരിശീലിച്ച വ്യായാമമുറകളിൽനിന്നു ലഭിച്ച അടിസ്ഥാന കഴിവുകളെ സംബന്ധിച്ചാണ്. ശരീരത്തിലെ സന്ധികളുടെയും പേശികളുടെയും അയവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായകമാകുന്ന ഒൻപത് വ്യായാമമുറകൾ ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിൽ പരിചയപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. അധ്യാപികയ്ക്ക് ക്ലാസ് റൂമോ, ഗ്രൗണ്ടോ വിസ്തൃതമായ ഹാളോ തിരഞ്ഞെടുത്തുകൊണ്ട് ഈ പ്രവർത്തനം കുട്ടികളെ അഭ്യസിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. കുട്ടികൾ തമ്മിൽ പരമാവധി അകലം പാലിച്ചുവേണം പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കാൻ. ഫ്ളെക്സിബിലിറ്റിയുടെ പ്രാധാന്യം കായികപ്രകടനം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ എത്രമാത്രമാണെന്ന് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക. ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഫ്ളെക്സിബിലിറ്റിയിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന അടിസ്ഥാന കഴിവുകൾ കുട്ടികൾക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കുക. ഓരോ കുട്ടിയുടെയും കഴിവിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്താൻ അധ്യാപിക ശ്രമിക്കുക.

ഫ്ളെക്സിബിലിറ്റി വർദ്ധിക്കുന്നതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന കഴിവുകൾ

- ബാലൻസ്
- ഏകോപനം
- അയവ്
- സന്ധികളുടെ അയവ് വർദ്ധിക്കുന്നതിലൂടെ വേഗം കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
- രക്തസഞ്ചാരം സുഗമമാകുന്നു.
- ശരീരചലനങ്ങൾക്കുള്ള ഊർജത്തിന്റെ ആവശ്യകതയിലുള്ള കുറവ്.

ദിനംപ്രതിയുള്ള കായികപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി അയവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾകൂടി ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. തന്മൂലം കായികപ്രകടനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുമെന്നും കായികമേഖലയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന പരിക്കുകളിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാൻ കഴിയുമെന്നും കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

പ്രവർത്തനം 16

ഉദരപേശീക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള വ്യായാമമുറകൾ

സിറ്റ്അപ്പിലൂടെ നാം കണ്ടെത്തുന്നത് ഉദരപേശികളുടെ ശക്തിയും ക്ഷമതയുമാണ്. പുറംവേദന ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലേങ്കിലും അനുഭവിക്കാത്തവർ വളരെ വിരളമായിരിക്കും. നട്ടെല്ലിന്റെ കീഴ്ഭാഗം ഉൾപ്പെടെ വയറിന്റെ പേശികൾ വളരെ ശക്തമല്ലാത്തതാണ് പുറംവേദനയുടെ മുഖ്യകാരണം. ശരീരഭാരവും നിങ്ങൾ എടുക്കുന്ന മറ്റു ഭാരങ്ങളും താങ്ങുന്നത് നട്ടെല്ലാണ്. താഴെ പറയുന്ന വ്യായാമമുറകൾ ഉദരപേശീക്ഷമത ഉയർത്താനും നിലനിർത്താനും സഹായകമാണ്. താഴെ കൊടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളെ പരിചയപ്പെടുത്തേണ്ടതും പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടതുമാണ്. പരിശീലന അവസരത്തിൽ പ്രകടനം വിലയിരുത്തി നിരന്തര വിലയിരുത്തലിനായി പരിഗണിക്കണം.

പ്രവർത്തനം - I

ലിഫ്റ്റഡ് ലെഗ് ക്രഞ്ച്

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കുട്ടികളെ തറയിൽ വിരിച്ചിരിക്കുന്ന മാറ്റിൽ കിടത്തുക. കാലുകൾ തറ നിരപ്പിൽ നിന്നുയർത്തി നിവർത്തിപ്പിടിക്കുക. ഈ നിലയിൽ നിന്ന് നെഞ്ച് മുതൽ തലവരെയുള്ള ശരീരഭാഗം തറനിരപ്പിൽനിന്ന് ഏകദേശം 10 മുതൽ

20 സെ.മീ. ഉയർത്തുകയും 20 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്യുകയും വേണം. ശേഷം പൂർവസ്ഥിതിയിൽ കൊണ്ടുവരുക. ഈ പ്രവർത്തനം കുട്ടികളുടെ കഴിവിനനുസരിച്ച് 15 മുതൽ 20 തവണ വരെ അഭ്യസിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.



പ്രവർത്തനം - II

ലിഫ്റ്റഡ് ലെഗ് റിവേഴ്സ് ക്രഞ്ച്

കുട്ടികളെ തറയിൽ വിരിച്ചിരിക്കുന്ന മാറ്റിൽ കിടത്തുക. ഇരു കാലുകളും മുട്ടുകൾ വളയ്ക്കാതെ ഉയർത്തുക. ഈ അവസ്ഥയിൽനിന്ന് അരക്കെട്ടിന് സാവധാനം തറ



യിൽനിന്ന് 5 സെ.മീ. വരെ ഉയർത്തി നിർത്താനും അതോടൊപ്പം 20 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്യാനും പറയുക. ഈ പ്രവർത്തനം കുട്ടികളുടെ കഴിവിനനുസരിച്ച് 15 മുതൽ 20 തവണ വരെ അഭ്യസിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.



പ്രവർത്തനം 16 (തുടർപ്രവർത്തനം)

ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിലെ പ്രവർത്തനം 16 പ്രകാരം, ഉദരപേശീക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള രണ്ട് വ്യായാമമുറകളാണ് തുടർപ്രവർത്തനമായി പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത് (ലിഫ്റ്റഡ് ലെഗ് ക്രഞ്ച്, ലിഫ്റ്റഡ് ലെഗ് റിവേഴ്സ് ക്രഞ്ച്). ദിവസേന ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ കുട്ടികളെ പങ്കെടുപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഉദരപേശീക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാനും തന്മൂലം ഉദരഭാഗത്ത് അധികമായി അടിയുന്ന കൊഴുപ്പ് ഉന്മൂലനം ചെയ്യാനും സാധിക്കും. ക്ലാസ്റുമോ വൃത്തിയായ ഹാളോ മൈതാനമോ ഈ പ്രവർത്തനം സംഘടിപ്പിക്കാൻ അധ്യാപികയ്ക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കാം. ഇവിടെ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന വ്യായാമമുറകൾ അഭ്യസിച്ചതിലൂടെ കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന കഴിവുകൾ അവർക്ക് ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കുക. തുടർന്ന് ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിൽ പട്ടികപ്പെടുത്തുക. അതോടൊപ്പം നിരന്തര വിലയിരുത്തലിനായി പരിണിതകേന്ദ്രമാണ്.

ഉദരപേശീക്ഷമത വർദ്ധിക്കുന്നതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന കഴിവുകൾ

- അബ്ഡോമിനൽ സ്ട്രെങ്ത്
- ആകാരഭംഗി
- പേശീക്ഷമത
- ബാലൻസ്
- ഏകോപനം

ക്ലാസിലെ ഓരോ കുട്ടിയുടെയും കഴിവിനനുസരിച്ച് വ്യായാമങ്ങളിൽ അധ്യാപികയ്ക്ക് മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്. ദൈനംദിന കായികപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ഇത്തരം എക്സർസൈസുകൾകൂടി ഉൾപ്പെടുത്താൻ കുട്ടികളോട് നിർദ്ദേശിക്കുക. പുറംവേദന കുറയ്ക്കാനും നട്ടെല്ലിന്റെ ദൃഢത വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ സാധിക്കുമെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.


ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത

ദീർഘനേരം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും കഴിവാണ് ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത.

ദീർഘനേരം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഓക്സിജനും മറ്റ് പോഷകങ്ങളും കോശങ്ങളിൽ എത്തിക്കാനും കോശങ്ങളിൽനിന്ന് അവശിഷ്ടങ്ങൾ പുറന്തള്ളാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ കഴിവിനെയാണ് ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത എന്ന് പറയുന്നത്. ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും ഏകോപനപ്രവർത്തനമാണ് ഇതിനു വേണ്ടത്. ഉയർന്ന ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമതയുള്ളവർക്ക് പൊതുവെ താഴ്ന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമേ കാണാറുള്ളൂ. ഇവരിൽ LDL (ചീത്തകൊഴുപ്പ്) അളവ് വളരെ കുറവും HDL ന്റെ (നല്ലകൊഴുപ്പ്) അളവ് വളരെ കൂടുതലുമായി കാണുന്നു.

**പ്രവർത്തനം 17
നടത്തം (Walking)**

ഏതു പ്രായത്തിൽപ്പെട്ടവർക്കും ചെയ്യാൻ പറ്റിയ വ്യായാമമാണ്. വേഗത്തിലും കൈവീശിയുമുള്ള നടത്തം (Brisk Walking). ദിവസവും 30 മിനിറ്റുകളിലും നടക്കണം. ഇത് type - 2 diabetics ന്റെ അപകടം കുറയ്ക്കുന്നു. സുഖപ്രദമായ ഷൂസ് ധരിച്ചു വേണം നടക്കാൻ. ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കാനും മടികാണിക്കരുത്.

<p>നടത്തം കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. • ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ കുറയുന്നു. • ശരീരഭാരനിയന്ത്രണം. • ഓർമശക്തി കുറയാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നു. • എല്ലുകളുടെ തേയ്മാനം കുറയ്ക്കുന്നു. • ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും നിലനിർത്തുന്നു. 	
---	---


തുടർപ്രവർത്തനം

ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിലെ പ്രവർത്തനം 17 ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചാണ്. ദിവസേന കൈവീശിയുള്ള നടത്തത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ഹൃദയത്തിന്റെ ക്ഷമത നന്നായി വർദ്ധിക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. നടത്തിന്റെ പ്രയോജനങ്ങളും ഗുണങ്ങളും ബോധ്യപ്പെടുത്തി നടത്തം ശീലമാക്കാൻ വേണ്ടി കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. നടത്തത്തിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിൽ എഴുതാൻ പറയണം (അധ്യാപിക സഹായം നൽകേണ്ടതാണ്). ഉള്ളടക്ക ധാരണ വിലയിരുത്തലിനായി പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രവർത്തനം 18

നീന്തൽ (Swimming)

ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ല ഒരു വ്യായാമമാണ് നീന്തൽ. കരയിൽ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് നീന്തലിൽ സന്ധികൾക്കും മസിലിനും താരതമ്യേന ആയാസം കുറവായിരിക്കും. ആഴ്ചയിൽ 3 ദിവസമെങ്കിലും 15 മിനിറ്റ് തുടർച്ചയായി നീന്തലിൽ ഏർപ്പെടണം.

നീന്തൽ കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ	
<ul style="list-style-type: none"> • ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. • പേശീബലം വർദ്ധിക്കുന്നു. • മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു. • സംയോജിതചലനം, സംതുലനം, മികച്ച ശരീരസംസ്ഥിതി എന്നിവ വർദ്ധിക്കുന്നു. • ശരീരത്തിന്റെ അയവ് വർദ്ധിക്കുന്നു. 	

തുടർപ്രവർത്തനം

ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിലെ പ്രവർത്തനം 18 ൽ ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ആവശ്യമായ പ്രവർത്തനമായ നീന്തലിന്റെ ഗുണങ്ങളെയും പ്രയോജനങ്ങളെയും സംബന്ധിച്ച് പറയുന്നുണ്ട്. ഹൃദയത്തിന്റെ ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും മികച്ച ശരീരസംസ്ഥിതി കൈവരിക്കാനും നീന്തൽപരിശീലനത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. നീന്തലിന്റെ വിവിധ പ്രയോജനങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുക. അവ ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിൽ ചേർക്കാൻ പറയുക. അധ്യാപികയുടെ പൂർണ്ണമായ സഹകരണവും പിന്തുണയും പ്രസ്തുത പ്രവർത്തനം പൂർത്തീകരിക്കാൻ ഉറപ്പാക്കേണ്ടതാണ്.

പ്രവർത്തനം 19

സൈക്ലിങ് (Cycling)

സൈക്ലിങ് ഏറ്റവും നല്ല പ്രകൃതിസൗഹൃദവ്യായാമമാണ്. ദിവസേന 45 മിനിറ്റ് തുടർച്ചയായി സൈക്കിൾ ചവിട്ടിയാൽ ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത കൂടും. ഹെൽമറ്റ് ധരിച്ച് സൂക്ഷ്മ ഉറപ്പാക്കണം.

സൈക്ലിങ് കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ

- ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത വർധിക്കുന്നു.
- പേശീബലം, അയവ് എന്നിവ വർധിക്കുന്നു.
- സന്ധികളുടെ ചലനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു.
- മാനസികപിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുന്നു.
- ശരീരസംസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടാനും ഏകോപനത്തിനും സഹായിക്കുന്നു.
- എല്ലുകൾ ബലപ്പെടുത്തുന്നു.
- ശരീരത്തിലുള്ള കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു.
- രോഗപ്രതിരോധശക്തി കൂടുന്നു.



തുടർപ്രവർത്തനം

ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം 19 -ൽ ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത വർധിപ്പിക്കാൻ സൈക്ലിങ് എത്രത്തോളം പങ്കുവഹിക്കുന്നു എന്നതാണ്. സുരക്ഷിതമായ സൈക്കിൾസവാരിയിലൂടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ക്ഷമത വർധിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. സൈക്ലിങ്ങിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ അധ്യാപിക കുട്ടികളോട് വിവരിക്കണം. ആക്റ്റിവിറ്റിബുക്കിലെ രേഖപ്പെടുത്തലിന്റെ ഉള്ളടക്ക ധാരണ, ആശയം എന്നിവ വിലയിരുത്തലിനായി പരിഗണിക്കണം.

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. ശാരീരിക-മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാനുള്ള വിവിധ മാർഗങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക.
2. ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള ചില വ്യായാമമുറകൾ എഴുതുക.
3. യോഗപരിശീലനത്തിലൂടെ ശാരീരിക-മാനസികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് വിവരിക്കുക.