

ആരോഗ്യ-കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ





ആരോഗ്യ- കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ

- ചീഫ് എഡിറ്റർ : (പ്രിൻസിപ്പാൾ, ഡയറ്റ്)
- എഡിറ്റർ : (ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്)
- പബ്ലിഷർ : ©
- ചിത്രീകരണം : (ഗവ. ഹൈസ്കൂൾ, തരിയോട്)
- : (അംബേദ്കർ മെമ്മോറിയൽ റസിഡൻഷ്യൽ സ്കൂൾ, നല്ലൂർനാട്)
- : (ഗവ. ഹൈസ്കൂൾ, മീനങ്ങാടി)
- ലേ-ഔട്ട് :
- പ്രിന്റിംഗ് : കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് ഓഫ്സെറ്റ് പ്രസ്സ്
സുൽത്താൻ ബത്തേരി. ഫോൺ : 221325





ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സ് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു. ആരോഗ്യമുള്ള ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി അറിവും വൈദഗ്ധ്യവും ആത്മവിശ്വാസവും നേടുന്നതിന് കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം ഒന്നാംക്ലാസ് മുതൽ തന്നെ ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്.

കേരളത്തിലെ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കായികക്ഷമതാ നിലവാരത്തേപ്പറ്റി രൂപരേഖാ മൂല്യവരകൾ ആധികാരികമായ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ 2008-09 വർഷത്തിൽ കേരള സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ, വിദ്യാഭ്യാസ, കായിക, തദ്ദേശസ്വയംഭരണ വകുപ്പുകൾ സംയുക്തമായി സ്പോർട്സ് കൗൺസിലിന്റെ കീഴിൽ സമ്പൂർണ്ണ കായികക്ഷമത നേടുന്നതിനുള്ള പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കി. അങ്ങനെ കേരളത്തിലെ സ്കൂളുകളിൽ 5-ാം തരം മുതൽ 10-ാം തരം വരെ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ കായികക്ഷമതാ പരിശോധന നടന്നു. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കേരളത്തിലെ കുട്ടികളിൽ 14 ശതമാനത്തിനു മാത്രമേ കായികക്ഷമതയുള്ളൂ എന്നു തെളിയിക്കപ്പെട്ടു. അതുകൊണ്ട് തന്നെയാണ് ഒന്നാം ക്ലാസ് മുതലുള്ള സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് സമഗ്രമായ ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം അവരുടെ പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമാക്കാൻ ഗവൺമെന്റ് തീരുമാനിച്ചത്.

ഒരു കാലത്ത് ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളം ലോകത്തിന് തന്നെ മാതൃകയായിരുന്നു. എന്നാലിന്ന് പലവിധ രോഗങ്ങളുടേയും പകർച്ചവ്യാധികളുടേയും കാര്യത്തിൽ നാം ഒരുപടി മുന്നിലുമാണ്. മുഴുവൻ മലയാളികളുടേയും അടിയന്തിര ശ്രദ്ധ ആവശ്യപ്പെടുന്ന ഗൗരവമുള്ള ആരോഗ്യ പ്രശ്നമായി നമ്മുടെ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾവഴി മാറിക്കഴിഞ്ഞു. ആയുസ് കൂടി എന്നു പറയുമ്പോഴും നമ്മൾ കായികക്ഷമതയിൽ വളരെ താഴേക്കു പോന്നു എന്ന വൈരുദ്ധ്യത്തിന് നടുവിലാണ്.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ അവലോകനം അനുസരിച്ച് 2010 അവസാനത്തോടെ ലോകത്തിലെ ഹൃദ്രോഗികളിൽ 60 ശതമാനം ഇന്ത്യക്കാർ ആയിരിക്കുമെന്നും അതിൽത്തന്നെ ഏറിയപങ്കും 30 നും 65നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ളവരായിരിക്കുമെന്നും മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നു. ഇപ്പോൾ തന്നെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഹൃദ്രോഗികളും, പ്രമേഹരോഗികളും ഉള്ള സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് കേരളം. ഇതിനർത്ഥം ആധുനിക ജീവിതശൈലി മുതിർന്നവരെയും കുട്ടികളെയും ഒരുപോലെ പ്രവർത്തനമാന്ദ്യമുള്ളവരാക്കിത്തീർത്തിരിക്കുന്നു എന്നതാണ്.

'ചൊട്ടയിലെ ശീലം ചുടലവരെ' എന്ന പഴമൊഴി അന്വർത്ഥമാക്കി നമുക്ക് കുട്ടികളെ 1-ാം ക്ലാസു മുതൽ ചലന നൈപുണികളെ പോഷിപ്പിക്കാനാവശ്യമായ കായികവിദ്യാഭ്യാസം നൽകി ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു തലമുറയെ വളർത്തിയെടുക്കാം. ഈ ലക്ഷ്യ സാക്ഷാത്കാരത്തിനു വേണ്ടി ജില്ലയിലെ മുഴുവൻ എൽ.പി, യു.പി വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും അവരുടെ പ്രായത്തിനും അഭിരുചിക്കും സാഹചര്യത്തിനും ഇണങ്ങുന്ന തരത്തിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സജ്ജമാക്കാൻ അധ്യാപകർക്കുള്ള ഒരു കൈപ്പുസ്തകം തയ്യാറാക്കാൻ തീരുമാനിച്ചത്. ജില്ലയിലെ 1 മുതൽ 7 വരെ ക്ലാസുകളിൽ പഠിക്കുന്ന മുഴുവൻ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ആരോഗ്യകായിക മേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധാരണയുറപ്പാക്കുക, എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും കായിക ക്ഷമതയും ആരോഗ്യവും ഉറപ്പുവരുത്തുക, ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം രക്ഷിതാക്കളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക എന്നിവയാണ് ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

സുൽത്താൻ ബത്തേരി
31-03-2011

പി. അബ്ദുൾ റസാഖ്
പ്രിൻസിപ്പൽ, ഡയറ്റ് വയനാട്

ഉള്ളടക്കം

I	അന്നും ഇന്നും	5
II	പ്രഥമശുശ്രൂഷ	6
III	പ്രൈമറിതല ആരോഗ്യകായികപാഠ്യപദ്ധതി	9
IV	സമീകൃതാഹാരം	12
V	പ്രവർത്തനങ്ങൾ	23
VI	മൂല്യനിർണ്ണയം	47

ഒന്ന്

അന്നും ഇന്നും



അന്ന് ഒരു കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും വീട്ടുജോലികളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്നു. മുറ്റമടിക്കുക, അരയ്ക്കുക, നെല്ല്, കാപ്പി, മുളക്, മുത്താറി എന്നിവ കുത്തിപ്പൊടിക്കുക. അതുപോലെ തന്നെ വെള്ളംകോരൽ, അലക്കൽ, വിറക് ശേഖരിച്ചുള്ള പാചകം ചെയ്യൽ, നിലം തുടയ്ക്കൽ, തറമെഴുകൽ, തലച്ചുമട്, കൃഷിപ്പണി, വിറകുവെട്ടൽ, കന്നുകാലി മേയ്ക്കൽ, കറവ, നിലം ഉഴുകൽ, മരം കയറൽ, ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ദൂരെ തലച്ചുമടായി എത്തിക്കൽ, സൈക്കിൾ സവാരി, നീന്തിക്കുളിക്കൽ, കാൽനടയാത്രകൾ, സായാഹ്നകളികൾ തുടങ്ങിയ

വ്യത്യസ്തങ്ങളായ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്നു.

കുട്ടികൾ സ്കൂളിൽ പോയിരുന്നത് കിലോമീറ്ററുകളോളം കുന്നും മലയും, പുഴയും, വയലും താണ്ടിയായിരുന്നു. വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ സംഘമായി നാടൻ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുകയും കുളങ്ങളിലോ പുഴയിലോ നീന്തിക്കുളിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും ലഭ്യമാകുന്നതും സ്വന്തം കൃഷി ചെയ്തുണ്ടാക്കിയതും ഒട്ടും മായം ഇല്ലാത്തതുമായ ആഹാരസാധനങ്ങൾ ആണ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ അന്നുള്ളവർക്ക് ഊർജ്ജസ്വലമായ ജീവിതം നയിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നു.



ഇന്ന് സ്ഥിതി നേരേ മറിച്ചാണ്. ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും, ഇലക്ട്രോണിക് കയറ്റവും, അമിതമായി വാഹനങ്ങളെ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ നിത്യോപയോഗവും, താത്പര്യവും, കായികാധ്വാനത്തോടുള്ള വിമുഖതയും കൂടി മനുഷ്യരെ അലസരും മടിയന്മാരുമാക്കി മാറ്റിക്കൊരിരിക്കുന്നു.



തിരക്കേറിയ ജീവിത ശൈലിയും, മാറിയ ഉപകരണങ്ങളുടെ കടന്നു ആശ്രയിക്കലും, ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് ആഡംബര ജീവിതത്തോടുള്ള



കുട്ടികളുടെ അവസ്ഥ ഇന്ന് വളരെ പരിതാപകരമാണ്. ഉയർന്ന മാർക്ക് വാങ്ങണമെന്ന വ്യഗ്രതയിൽ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നും, കളികളിൽ നിന്നും കുട്ടികളെ രക്ഷിതാക്കൾ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്നു. കൂടുതൽ കുട്ടികളും കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെയും ടെലിവിഷന്റെയും മുൻപിൽ അധികസമയം ചിലവഴിക്കുന്ന പ്രവണതയും ഏറിവരുന്നു. ഇതിന്റെയൊക്കെ പരിണിത ഫലമായി കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിപരമായി മുന്നേറാമെങ്കിലും ആരോഗ്യപരമായി ഏറ്റവും പിന്നോക്കാവസ്ഥയിലാകുന്നു. ലോകപ്രശസ്തരായ കായിക താരങ്ങളെല്ലാവരും മണിക്കൂറുകൾ നീകറിയ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവരാണ്. ഇതൊന്നും മനസ്സിലാക്കാതെ



ശാരീരികാധ്വാനം കൂടാതെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാമെന്ന മിഥ്യാധാരണ ഇന്ന് പരസ്യക്കമ്പനികൾ സമൂഹത്തിൽ വ്യാപകമായി പ്രചരിപ്പിക്കുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ സമയബന്ധിതവും സമഗ്രവുമായ കായിക



പരിശീലന പരിപാടികളിൽ കൂടി മാത്രമേ കായിക കഴിയൂ. അതുകൊണ്ട് 1-ാം ക്ലാസ് മുതലുള്ള സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം അവരുടെ പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമാക്കാൻ ഗവൺമെന്റ് തീരുമാനിച്ചിരിക്കുന്നത്.



പ്രഥമശുശ്രൂഷ

അപകടങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ നിത്യസംഭവമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. അപകടത്തിൽപ്പെടുന്ന വ്യക്തിയെ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് അപകടസ്ഥലത്തുവെച്ചുതന്നെ അയാളുടെ ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതിനാവശ്യമായ പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകേ താണ്. പ്രഥമശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുവാനും പ്രയോഗിക്കുന്നതിനുമായി ചില പ്രഥമ ശുശ്രൂഷാരീതികൾ ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു.

വെള്ളത്തിൽ വീണാൽ

- ◆ വെള്ളത്തിൽ വീണവരെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് കരയിലെത്തിക്കുക.
- ◆ കമഴ്ത്തി കിടത്തുക, തല ഒരുവശത്തേക്ക് ചെരിച്ച് വെക്കുക.
- ◆ നെഞ്ചിന്റെ കീഴ്ഭാഗം ഉയർത്തുക.
- ◆ മലർത്തികിടത്തി നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗങ്ങളിൽ ശക്തിയായി അമർത്തുക.
- ◆ ആവശ്യമെങ്കിൽ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകുക.



6

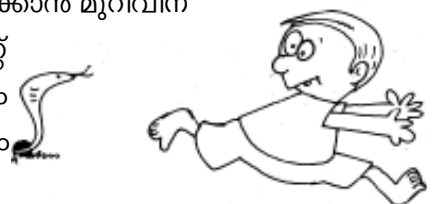
കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകുന്ന വിധം

- ◆ മലർത്തി കിടത്തുക.
- ◆ തലപുറകോട്ട് വരുന്ന വിധത്തിൽ താടി ഉയർത്തിവെക്കുക
- ◆ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകന്റെ വായ് അപകടം സംഭവിച്ചയാളിന്റെ വായോടു ചേർത്തു വയ്ക്കുക.
- ◆ വായിലെ തടസ്സങ്ങൾ നീക്കിയതിന് ശേഷം വൃത്തിയുള്ള തുണി ഉപയോഗിച്ച് വായിലേക്ക് ശക്തമായി ഊതുക.
- ◆ മുതിർന്നവർക്ക് മിനിറ്റിൽ 12 തവണയും കുട്ടികൾക്ക് മിനിറ്റിൽ 20 തവണയും ഈ രീതിയിൽ ശ്വാസം നൽകുക.

പാമ്പുകടിയേറ്റാൽ

പാമ്പുകളിൽ വിഷമുള്ളവയും വിഷമില്ലാത്തവയും ഉ്. വിഷമുള്ള പാമ്പുകളുടെ കടിയേറ്റാൽ പലപ്പോഴും അപകടമാകാറ്. മുർഖൻ, അണലി, ശംഖുവരയൻ എന്നിവ വിഷമേറിയ പാമ്പുകളാണ്. പാമ്പുകടിയേറ്റ ആൾക്ക് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ നൽകുക.

കടിയേറ്റയാളെ ഓടാനോ ബഹളം വെക്കാനോ അനുവദിക്കാതെ ആത്മവിശ്വാസം നൽകുക. പാമ്പുകടിയേറ്റഭാഗത്ത് കൂടുതൽ മുറിവുകൾ ഉണ്ടാകരുത്. കടിയേറ്റയാളെ സാന്ത്വനിപ്പിക്കുക. സ്വസ്ഥമായി ഇരിക്കാൻ അനുവദിക്കുക. വിഷം മറ്റുള്ള ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിക്കാതിരിക്കാൻ മുറിവിന് മുകളിലായി കെട്ടുക. സോപ്പ് വെള്ളമോ പൊട്ടാസ്യം പെർമാംഗനേറ്റ് ലായനിയോ ഉപയോഗിച്ച് മുറിവ് നന്നായി കഴുകുക. മുറിവുള്ള ഭാഗം അമർത്തി പരമാവധി വിഷം പുറത്തുകളയുക. ഉടൻ വൈദ്യ സഹായം നൽകുക.



പേപ്പട്ടി കടിച്ചാൽ

പേവിഷബാധയുള്ള ജീവികളുടെ ഉമിനീരിലൂടെ മുറിവിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന വൈറസാണ് പേവിഷബാധ ഉണ്ടാകുന്നത്. പട്ടിയെ കൂടാതെ പൂച്ച, എലി, അണ്ണാൻ, കുതിര എന്നിവയിൽ നിന്നെല്ലാം പേവിഷബാധയേൽക്കാം. പട്ടിയുടെ കടിമൂലം വിഷബാധയേൽക്കുന്നവരാണ്കൂടുതലും. പേവിഷബാധ യേറ്റാൽ മുറിവ് സോപ്പുവെള്ളം കെട്ടി നന്നായി കഴുകുക. അണുവിമുക്തമാക്കിയ പണി ഉപയോഗിച്ച് മുറിവ് കെട്ടുക. ഉടൻ ഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് എത്തിക്കുക.



വിഷം ശരീരത്തിനകത്ത് കടന്നാൽ

മരുന്നുകൾ മാറിക്കഴിക്കുകയോ, ആഹാരവസ്തുക്കളിൽ മായം കലരുകയോ ചെയ്യുന്നതുമൂലം വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ ശരീരത്തിനകത്ത് കടക്കാം. ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചാൽ ആ വിഷം പുറത്തുകളയുന്നതിനുള്ള നടപടികളാണ് സ്വീകരിക്കേണ്ടത്.

- ◆ വിഷം കഴിച്ചയാൾക്ക് ധാരാളം ജലം കുടിക്കാൻ നൽകുക.
- ◆ വായിൽ വിരലിട്ട് ചർദ്ദിപ്പിക്കുക.
- ◆ അബോധാവസ്ഥയിലാണെങ്കിൽ തലചെരിച്ച് കിടത്തുക.
- ◆ ഉടൻ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.

വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് തീപിടിച്ചാൽ

ധരിച്ച വസ്ത്രത്തിന് തീ പിടിച്ചാൽ തറയിൽ കിടന്നുരുാൽ തീ അണയും. കട്ടിയുള്ള കമ്പിളി, കാർപ്പെറ്റ് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ശരീരം മൂടിയും തീ കെടുത്താം. പൊള്ളലേറ്റയാളിന്റെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് വസ്ത്രം ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമേ നീക്കാവൂ.....

പൊള്ളിയാലുടൻ

പൊള്ളിയ ഭാഗം കാറ്റുകൊള്ളാനനുവദിക്കുക. തുടർന്ന് അണു വിമുക്തമാക്കിയ തുണി, പണി എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് പൊതിയുക. പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗത്ത് തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിക്കുന്നത് വേദന കുറയാൻ സഹായിക്കും. പൊള്ളലേറ്റയാൾക്ക് ദാഹജലം ഉടൻ നൽകുക. പൊള്ളിയ ഭാഗത്തിന് ചുറ്റും ഉറപ്പായ കുമിളകൾ പൊട്ടിക്കാൻ പാടില്ല. ആവശ്യമായ വൈദ്യസഹായം തേടുക.



വൈദ്യതാഘാതമേറ്റാൽ

- ◆ പെട്ടെന്നുള്ള അപകടമാണ് വൈദ്യതിമൂലം ഉണ്ടാവുക. അതിനാൽ പ്രഥമശുശ്രൂഷ പെട്ടെന്ന് നൽകേ താണ്.
- ◆ വൈദ്യതി ബന്ധം വേർപ്പെടുത്തുക.
- ◆ ഷോക്കേറ്റയാളെ ഉണങ്ങിയ കമ്പുകെട്ട് മാത്രം വൈദ്യതിയിൽ നിന്ന് വേർപെടുത്തുക.
- ◆ മെയിൻ സിച്ച് ഓഫാക്കുക.
- ◆ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ആവശ്യമെങ്കിൽ നൽകുക.
- ◆ പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗം തുണികെട്ട് പൊതിയുക.
- ◆ ഉടൻ ഡോക്ടറുടെ സേവനം നൽകുക.



ആഹാരവസ്തു തൊയിൽ കൂടുങ്ങിയാൽ

ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ ആഹാര വസ്തുക്കൾ തൊയിൽ കുരുങ്ങി കുട്ടികൾ വിഷമിക്കുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കളും ബന്ധുക്കളും ബഹളം വെക്കുക മാത്രമാണ് പലപ്പോഴും ചെയ്യാറ്. ഇതിനുപകരം വേ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നടത്തിയാൽ അവരെ രക്ഷപെടുത്താം

- ◆ വായ്ക്കുള്ളിൽ വിരൽ കടത്തി തടസ്സം നീക്കുക.
- ◆ കുട്ടികളെ മടിയിൽ കമഴ്ത്തിക്കിടത്തി ചുമലിൽ ശക്തിയായി അമർത്തുക.
- ◆ റ്റ് കൈയ്യും ചേർത്ത് പൊക്കിളിന് മുകളിലേക്ക് അമർത്തുക.
- ◆ കസേരയിൽ കുനിച്ചിരുത്തി ചുമലിൽ അമർത്തുക.
- ◆ ശരീരത്തിന് പുറത്ത് ശക്തിയായി അടിക്കുക.



കീടങ്ങളുടെ ആക്രമണമേറ്റാൽ

ഉറുമ്പ്, തേനീച്ച, കടന്നൽ എന്നിവയുടെ കുത്തേറ്റാൽ ചിലപ്പോൾ നല്ല വേദന അനുഭവപ്പെടാം. അപ്പോൾ വേദന ശമിപ്പിക്കുന്നതിന് അപ്പക്കാരവും വിനാഗിരിയും ചേർത്ത മിശ്രിതം ഉപയോഗിച്ച് കുത്തേറ്റഭാഗത്ത് കഴുകിയാൽ മതി. ആൽക്കലി ഗുണമുള്ള ഈ മിശ്രിതം ആസിഡ് സ്വഭാവമുള്ള ഇത്തരം കീടങ്ങളുടെ വിഷത്തിന്റെ വീര്യം കുറയ്ക്കുന്നു. ആവശ്യമെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടുക.



ഉളുക്കിയാൽ

അസ്ഥികൾ തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന സ്നായുക്കൾ വലിയുകയോ പൊട്ടുകയോ ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഫലമായാണ് ഉളുക്കുകയാകുന്നത്. ഉളുക്കിയ ഭാഗത്ത് അസഹനീയമായ വേദന ഉായിരിക്കും.

- ◆ ഉളുക്കിയ ഭാഗം ഉയർത്തിവെക്കുക.
- ◆ നനഞ്ഞ തുണികെട് കെട്ടുക, തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ ഐസ് വെയ്ക്കുക.
- ◆ തുണി ഇടയ്ക്കിടെ നനച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക.
- ◆ ഉളുക്കിയഭാഗത്ത് തിരുമ്മൽ, കൂടച്ചിൽ പോലുള്ള ചികിത്സകൾ പ്രഥമശുശ്രൂഷകൻ ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- ◆ ആവശ്യമെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടുക.



ബോധക്ഷയം സംഭവിച്ചാൽ

പലകാരണങ്ങളാലും ചിലർക്ക് ബോധം അൽപ്പനേരത്തേക്കെങ്കിലും നഷ്ടപ്പെടാം. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ അടിയന്തിര പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകണം.

- ◆ ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടയാളെ കിടത്തുക.
- ◆ ബോധം പൂർണ്ണമായും നഷ്ടപ്പെട്ടെങ്കിൽ തല കാൽമുട്ടുകൾക്കിടയിൽ വരത്തക്കവിധം ഇരുത്തുക.
- ◆ ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ, ഷൂ എന്നിവ അയച്ചിടുക.
- ◆ ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് കിടത്തുക
- ◆ തണുത്തവെള്ളം മുഖത്ത് തളിക്കുക.
- ◆ അബോധാവസ്ഥയിൽ ഒരു കാരണവശാലും വെള്ളം കുടിക്കാൻ നൽകരുത്.



പ്രൈമറിതല

ആരോഗ്യകാലികപാഠ്യപദ്ധതി ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- ◆ വ്യക്തിപരമായ ആരോഗ്യം
- ◆ സുരക്ഷിതമായ കളിയിടങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ.
- ◆ വ്യക്തിശുചിത്വം.
- ◆ ശുദ്ധജല സംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം.
- ◆ ചലനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച പൊതുധാരണയും താളാത്മക നൈപുണികളും കൈവരിക്കുന്നതിന് (Movement concept and Rhythmic skills)
- ◆ ശരീരഭാഗങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനും അവയുടെ ചലന ക്രമീകരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയുന്നതിന് (Body Management)
- ◆ സ്ഥാനമാറ്റചലനശേഷി നേടുന്നതിന്
- ◆ ചുറ്റുപാടിൽ വസ്തുക്കളെ അർത്ഥപൂർണ്ണമായി സ്പർശിക്കുന്നതിനും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുമുള്ള നൈപുണിനേടുന്നതിന്
- ◆ അടിസ്ഥാനപരമായ കായികക്ഷമത പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിന് (To develop basic fitness)
- ◆ ഹൃദയത്തിന്റേയും ശ്വാസകോശത്തിന്റേയും ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് (Aerobic capacity)
- ◆ പേശീബലം സഹനശക്തി എന്നിവ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന്. (Masculer strength / Endurance)
- ◆ വഴക്കം കൈവരിക്കുന്നതിന് (Flexibility)
- ◆ ശാരീരിക സംരചനയുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് (Body com position)
- ◆ ശാസ്ത്രീയമായി ആരോഗ്യ കാഴ്ചപ്പാട് വളർത്തി എടുക്കുന്നതിന്
- ◆ ഗുണകരമായ ഭക്ഷണശീലം
- ◆ വ്യക്തിസുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് ധാരണ നേടുന്നതിന്.
- ◆ ലഘുഉപകരണങ്ങൾ ആയാസരഹിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള നൈപുണികൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന്.
- ◆ സാമൂഹ്യവും വൈകാരികവുമായ ആരോഗ്യം, പൊതുജനാരോഗ്യം എന്നിവയെപ്പറ്റിയുള്ള അവബോധം നേടുന്നതിന്.
- ◆ സമൂഹത്തിലെ ദുഷ്പ്രവണതകളെ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും അതിൽ നിന്നും വിട്ടുനിൽക്കുന്നതിനും

ആരോഗ്യ കായിക പ്രവർത്തനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

- ◆ കുട്ടിയുടെ ശാരീരികവും, മാനസികവും, വൈകാരികവും, സാമൂഹികവുമായ വികാസത്തിന് ഉതകുന്നവിധമാവണം ആരോഗ്യകായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ.
- ◆ കുട്ടിയുടെ സമഗ്രവികാസത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ആരോഗ്യം. ശരിയായ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ, പോഷകാഹാരം, ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം കുട്ടിക്കുറവണം.
- ◆ വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യം കുട്ടിയെ അറിയിക്കുന്നു
- ◆ വളർച്ചയുടെ ഓരോഘട്ടത്തിലും പ്രശ്നങ്ങളും പ്രയാസങ്ങളും മാനസിക സംഘർഷങ്ങളും, തിരിച്ചറിയുന്നതിനും അവയെ സമചിത്തതയോടെ നേരിടുന്നതിനും ആരോഗ്യ-കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടിയെ പ്രാപ്തനാക്കുന്നു.
- ◆ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് മൂലം കൂടുതൽ ബലം, ആത്മവിശ്വാസം, സഹനശക്തി, വഴക്കം, ശരീരവടിവ് ഇവയെല്ലാം ഉറപ്പാകുന്നു.
- ◆ ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് നൽകാവുന്ന ഏറ്റവും വിലകുറഞ്ഞ മുൻകരുതൽ മരുന്നാണ് കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ.
- ◆ ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയത്തിനും ശരിയായ രക്തചംക്രമണത്തിനും ശരീരഭാര നിയന്ത്രണത്തിനും അതുപോലെ ശരീരത്തിന്റെ മറ്റൊല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും കായിക പ്രവർത്തനം സഹായിക്കുന്നു.
- ◆ നിത്യേന കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന വ്യക്തിക്ക് ജീവിതത്തിൽ ഉടനീളം ശാരീരിക ക്ഷമത നിലനിർത്താൻ കഴിയുന്നു.

10

സംയോജിത കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഒരു ഉപശാഖയാണ് സംയോജിത കായിക വിദ്യാഭ്യാസം. ശാരീരികവും, മാനസികവും ഇന്ദ്രിയപരവുമായ പരിമിതികളുള്ള കുട്ടികൾക്കായി പ്രത്യേകം ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ കായിക വിദ്യാഭ്യാസമാണിത്.

പ്രത്യേക പരിഗണന ആവശ്യമുള്ള കുട്ടികൾ ആരാക്കെ?

- ◆ ബുദ്ധിപരമായ പരിമിതികൾ ഉള്ളവർ
- ◆ ശാരീരികവും ചലനപരവുമായ പരിമിതികൾ ഉള്ളവർ
- ◆ മികച്ച ബുദ്ധിശക്തിയുണ്ടെങ്കിലും ചില പഠനമേഖലകളിൽ പ്രയാസമനുഭവിക്കുന്നവർ (വാചികമായി/എഴുത്തിലൂടെ ആശയപ്രകടനം, വായന, ഗണിതം)
- ◆ ഇന്ദ്രിയപരമായി പരിമിതിയുള്ളവർ (കാഴ്ച/കേൾവിക്കുറവ്)
- ◆ ഓട്ടിസം/സെറിബ്രൽ പാൾസി സംഭവിച്ചവർ.
- ◆ ഒന്നിലധികം വൈകല്യങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് അനുഭവിക്കുന്നവർ.
- ◆ കുഷ്ഠരോഗം മൂലം വൈകല്യം സംഭവിച്ചവർ
- ◆ മാനസികാസ്വാസ്ഥ്യമുള്ളവർ
- ◆ സംസാരപരിമിതിയുള്ളവർ.

ഇങ്ങനെ ഈ വിഭാഗങ്ങളിലുള്ളവരെല്ലാം തന്നെ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയും പരിഗണനയും അർഹിക്കുന്നവരാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ളവർക്ക് വ്യക്തിഗത വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുമ്പോൾ കുട്ടിയുടെ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ ക്ലാസ് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നയാൾ നിർബന്ധമായും കുട്ടിയുടെ കൂടെയുയിരിക്കണം. കൂടാതെ ഏതുതരം സഹായമാണ് കുട്ടിക്കാവശ്യം എന്നതനുസരിച്ചുള്ള പദ്ധതി പ്രത്യേകം തയ്യാറാക്കേണ്ടതുമാണ്. ഉദാഹരണമായി Dodge Ball എന്നകളിയാണ് കുട്ടികളെ കളിപ്പിക്കുന്നതെങ്കിൽ അന്ധനായ കുട്ടി കളിയിൽ ഉള്ളപ്പോൾ കിലുകുമുള്ള ബോൾ ഉപയോഗിച്ച് കളിപ്പിക്കണം.

പ്രത്യേക പരിഗണനയാവശ്യമുള്ള കുട്ടികൾ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ താഴെപറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേ തു്.

- ◆ കളിയിൽ നിയമഭേദഗതി വരുത്തേതിവരും.
- ◆ പ്രത്യേകതരം കളിയുപകരണങ്ങൾ വേിവരും.
- ◆ ഗ്രൗന്റിന്റെ വലിപ്പത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തേതിവരും (ചെറുതാക്കുകയോ/ വലുതാക്കുകയോ)
- ◆ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കുന്ന രീതിയിൽ മാറ്റം ഉദാ: കേൾവിക്കുറവുള്ളവരാണെങ്കിൽ കാണാവുന്ന തരത്തിലുള്ള സാധനങ്ങൾ വഴി.

ശാരീരിക സ്ഥിതി (Body Posture)

ശരീരത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളെ ശരിയായ രീതിയിൽ നിലനിർത്തുന്നതിനെയാണ് ശരിയായ ശാരീരിക സ്ഥിതി (Good Body Posture) എന്നു പറയുന്നത്. ഇത് ചലനത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമതയും ആത്മവിശ്വാസവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ശരിയായ ശരീരസ്ഥിതി ഉള്ള ഒരു വ്യക്തി നിവർന്നു നിൽക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ മൂന്നു പ്രധാന ഭാഗങ്ങളായ അരക്കെട്ട്, ഉടൽ, തല എന്നിവ നേർരേഖയിൽ ആയിരിക്കണം. വശം തിരിഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയെ തൂക്കുകുട്ടിയുടെ നോക്കിയാൽ ചെവിയുടെ മുൻഭാഗം, തോളറ്റം, ഉടലിന്റെ നടുഭാഗം, അരക്കെട്ടിന്റെനടുഭാഗം, മുട്ടുചിരട്ടയുടെ അൽപ്പംപിൻഭാഗം, കണ്ണുകാലിന്റെ അൽപ്പംമുൻഭാഗം എന്നീ ഭാഗങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നതായി കാണാം. മൂന്നിൽ നിന്നും നോക്കിയാൽ പാദങ്ങൾ 2-3 ഇഞ്ച് അകലത്തിൽ ശരീരഭാഗം രൂപം പാദങ്ങൾക്കും നടുവിലാകത്തക്കവിധം നിൽക്കണം. കാൽമുട്ടുകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് വളയാതെ നേരേയായിരിക്കണം. അരക്കെട്ടിന് സമാന്തരമായും കൈകൾ ഇരുവശങ്ങളിലും തല നട്ടെല്ലിനു മുകളിലുമായിരിക്കണം.

ശരിയല്ലാത്ത ശരീരസ്ഥിതി (Poor Body Posture) യ്ക്ക് കാരണം പേശികളുടെ ദുർബലത, സമീകൃതാഹാരത്തിന്റെ കുറവ്, രോഗങ്ങൾ, കാഴ്ചക്കുറവ്, കേൾവിക്കുറവ്, അമിതഭാരം, ശോഷിച്ച എല്ലുകൾ, ശീലങ്ങൾ എന്നിവയാണ്. ശരീര സ്ഥിതിയുടെ വ്യതിചലനങ്ങൾ (Postive deviations) കൂടുതലായും സംഭവിക്കുന്നത് 10-15 വയസിനിടയിലാണ്. അതുകൊണ്ട് ഈ കാലയളവിൽ തന്നെ അവ കുപിടിച്ച് വേ മാർഗ നിർദ്ദേശങ്ങളും തിരുത്തലുകളും നൽകേതാണ്.

ശാരീരിക സ്ഥിതിയിൽ രൂതരം വ്യതിചലനങ്ങളാണ് സംഭവിക്കുന്നത് (1) പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ സംഭവിക്കുന്നത് (Functional deviations), ഇത് വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ ശരിയാക്കാവുന്നതാണ്. (2) ഘടനാപരമായത്, ഇത് നമുക്ക് ഒരു പരിധിവരെ മാത്രമേ നേരേയാക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

സമീകൃതാഹാരം

ശാരീരിക വളർച്ചയ്ക്കും, ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ഊർജ്ജം ലഭിക്കുന്നതിനും രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷനേടുന്നതിനും ഭക്ഷണം ആവശ്യമാണ്. ഓരോ ദിവസത്തേയും ഭക്ഷണത്തിൽ അന്നജം, കൊഴുപ്പുകൾ, വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുലവണങ്ങൾ, ജലം ഇവ കൃത്യമായ തോതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ഇതിൽ അന്നജം 50% , കൊഴുപ്പുകൾ 30%, പ്രോട്ടീൻ 20%, ജലം ചുരുങ്ങിയത് 8 ഗ്ലാസ്. ഈ ക്രമത്തിൽ ഉായിരിക്കണം.

ധാന്യങ്ങളിലും കിഴങ്ങുവർഗങ്ങളിലും അന്നജം ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ശരീരവളർച്ചയ്ക്ക് ആവശ്യമായ പ്രോട്ടീനുകൾ പയറുവർഗ്ഗങ്ങളിലും, കശുവി, നിലക്കടല, ബദാം, പാൽ, മുട്ട, മാംസം തുടങ്ങിയവയിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ശരീര ഭാരത്തിൽ 1 കി.ഗ്രാം തൂക്കത്തിന് 1 ഗ്രാം എന്ന തോതിൽ പ്രോട്ടീൻ ആവശ്യമാണ്.

ശരീരത്തിന്റെ ശരിയായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് കൊഴുപ്പ് അനിവാര്യമായ ഘടകമാണ്. നെയ്യ്, പാചക എണ്ണകൾ, പാൽ, കരൾ, മാംസം, കശുവി, വലുപ്പംകൂടിയ മത്സ്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിലെ കൂടിയ അളവിൽ കൊഴുപ്പ് പൊണ്ണത്തടിക്ക് കാരണമാകുന്നു. ഹൃദയ ധമനികളിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടി ഹൃദയാഘാതം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം ഇവയും ഉാകുന്നു. കാൻസർ, കരൾ രോഗങ്ങൾ ഇവയ്ക്കും കൊഴുപ്പ് കാരണമാകുന്നു.

12

ജീവകങ്ങൾ എവിടെ നിന്ന്?

വൈറ്റമിൻ എ

മീനെണ്ണ, ഇലക്കറികൾ, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ, വെണ്ണ തുടങ്ങിയവയിൽ വൈറ്റമിൻ എ ധാരാളമുണ്ട്. വൈറ്റമിൻ എ കുറഞ്ഞാൽ നിശാസ്യതയാകുന്നു എന്ന നിലയിലാണ് ഇതിന് കൂടുതൽ പ്രശസ്തി. ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും ബലത്തിനും ഇത് അത്യാവശ്യമാണ്.

വൈറ്റമിൻ ബി

ബി1, ബി2, ബി6, ബി12, ബയോട്ടിൻ, ഫോളിക് ആസിഡ്, നിയോസിൻ തുടങ്ങി ഒട്ടനവധി ഘടകങ്ങളുടെ സങ്കീർണ മിശ്രണമാണ് ബി വിറ്റാമിനുകൾ. ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിക്കുന്നതിലും രക്തകോശങ്ങളുടെ നിർമ്മാണത്തിലും ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് ഊർജ്ജത്തെ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതിലുമൊക്കെ മുഖ്യ പങ്കുവഹിക്കുന്നവയാണ് ഇവ. തവിടു നീക്കാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, മീൻ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ബി വിറ്റാമിനുകളുടെ നല്ല സ്രോതസ്സാണ്.

വൈറ്റമിൻ സി

പച്ചിലക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, നെല്ല്ക തുടങ്ങിയവയിലൊക്കെ വൈറ്റമിൻ സി ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മുതിർന്നവർക്ക് നിത്യവും ഏത്ത് 60-80 മില്ലി ഗ്രാം വൈറ്റമിൻ സി ആവശ്യമാണ്.

വൈറ്റമിൻ ഡി

മീനെണ്ണ, പാൽ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു തുടങ്ങിയവയിൽ വൈറ്റമിൻ ഡി വളരെയധികമുണ്ട്.

വൈറ്റമിൻ ഇ

സസ്യഎണ്ണകൾ, അരിവർഗ്ഗങ്ങൾ, പച്ചിലക്കറികൾ എന്നിവയാണ് ഇ വിറ്റാമിന്റെ സവിശേഷ സ്രോതസ്സുകൾ.

വൈറ്റമിൻ കെ

രക്തം കട്ടപിടിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന വിറ്റാമിനാണ് ഇത്. പച്ചിലക്കറികൾ, സസ്യഎണ്ണകൾ, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ തുടങ്ങിയവയിൽ വൈറ്റമിൻ കെ സമൃദ്ധമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

പ്രധാന പോഷകഘടകങ്ങൾ എവിടെ നിന്ന് ?

ക്ഷേണത്തിലൂടെ ലഭിക്കേ പ്രധാന പോഷകഘടകങ്ങളും അവയുടെ ഉറവിടങ്ങളും.

ഘടകം	ഉറവിടങ്ങൾ	ഉറർജ്ജ അനുപാതം	ഉറർജ്ജം/ ഗ്രാം	ശ്രദ്ധിക്കേ ത്
അന്നജം (Carbohydrate)	അരി ഗോതമ്പ്, കിഴങ്ങ്	60%	4 കലോറി	ധാന്യം പൊടിച്ചു കഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് മുഴുവനായും കഴിക്കുന്നതാണ്
മാംസ്യം (Protien)	പയറുവർഗ്ഗം ഇറച്ചി, മത്സ്യം	20%	4 കലോറി	ചുവന്ന ഇറച്ചികളായ (Red Meat) മട്ടൺ, ബീഫ് ഇവകളേക്കാൾ ഉത്തമം കോഴിയിറച്ചിയാണ്
കൊഴുപ്പ് (Fat)	എണ്ണകൾ മാംസാഹാരങ്ങൾ	20%	9 കലോറി	10% പൂരിത കൊഴുപ്പും 10% അപൂരിതകൊഴുപ്പും വേണം. എണ്ണ ഉപയോഗം പ്രതിദിനം 20 മില്ലി ആയി നിയന്ത്രിക്കണം

ശരിയായ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ

- ◆ ശരിയായ വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു.
- ◆ പോഷകാഹാരത്തേക്കുറിച്ചും സമീകൃത ആഹാരത്തേക്കുറിച്ചും ധാരണനേടുന്നു.
- ◆ ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അറിവുനേടുന്നു.
- ◆ ശരിയായ ആഹാര ശീലങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.
- ◆ ഉറക്കം, വിശ്രമം, എന്നിവ വേത്ര ഉറക്കുന്നു.
- ◆ മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ദോഷവശങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവാനാകുന്നു.
- ◆ പ്രഥമശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ച് ധാരണ കൈവരിക്കുന്നു.
- ◆ അപകട സാധ്യതയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനുമുമ്പ് കൈകൊള്ളേ മുൻകരുതലുകളെക്കുറിച്ച് ധാരണ കൈവരിക്കുന്നു.
- ◆ കൃത്രിമ ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നു.
- ◆ മാനസിക ആരോഗ്യവും അച്ചടക്കവും കൈവരിക്കുന്നു.

അഞ്ച്

ബി.എം.ഐ (ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ്) എങ്ങനെ കണ്ടാക്കാം ?

കിലോഗ്രാമിലുള്ള ഭാരത്തെ മീറ്ററിലുള്ള ഉയരത്തിന്റെ വർഗ്ഗം കൊണ്ട് ഹരിച്ചാൽ കിട്ടുന്ന സംഖ്യയാണ് ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് (BMI) ഇത് 20നും 25നും ഇടയിൽ നിൽക്കുന്നതാണ് അനുയോജ്യം. 25നും 30 നും ഇടയിലാണെങ്കിൽ തൂക്കം കൂടുതലാണ്. 30 ന് മുകളിലാണെങ്കിൽ പൊണ്ണത്തടിയായി കണക്കാക്കാം.

ഉദാ:- 1.54 സെ.മീ ഉയരവും 52 കിലോഗ്രാം തൂക്കമുള്ള ഒരാളുടെ BMI $\frac{52}{1.54 \times 1.54} = 21.92$

സംസ്ഥാന സമ്പൂർണ്ണ കായികക്ഷമതാ പദ്ധതി ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന 10 വയസ്സ് മുതൽ 17 വയസ്സുവരെയുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വേിയുള്ള ബോഡിമാസ് ഇൻഡക്സ്(BMI) നിരക്കുകൾ താഴെ പട്ടികയിൽ കൊടുക്കുന്നു.

വയസ്സ്		10	11	12	13	14	15	16	17
ആൺ	BMI ഏറ്റവും കുടിയത്	14.3	14.6	14.9	15.1	15.6	16.2	16.6	17.3
	BMI ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത്	21.0	22.0	22.0	23.0	24.5	25.0	26.5	28.0
പെൺ	BMI ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത്	13.7	14.01	14.5	14.9	15.4	16.0	16.4	16.8
	BMI ഏറ്റവും കുടിയത്	23.5	34.0	24.5	24.5	25.0	25.0	25.0	27.0

BMI നിരക്കുകൾ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് ഏറ്റവും നല്ല ശാരീരികാവസ്ഥയെ കാണിക്കുന്നു.

14

മാസ് ഡ്രിൽ

ഒരു സ്കൂളിൽ നിശ്ചിത സമയത്ത് ഗ്രൗന്റിന്റെ സ്ഥലലഭ്യതയനുസരിച്ച് ഉൾക്കൊള്ളാൻ പറ്റുന്ന എല്ലാ കുട്ടികളേയും ഒന്നിച്ച് ചെയ്യിപ്പിക്കുന്ന കായികപ്രവർത്തനമാണ് മാസ് ഡ്രിൽ. അച്ചടക്കത്തിലൂന്നി താളാത്മകവും തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്നതുമായ വ്യായാമമുറകളാണ് ഇത്. പശ്ചാത്തല സംഗീതം ഉകെിൽ കുട്ടികളുടെ വിരസത ഒഴിവാക്കാം.

നേടുന്ന ശേഷികൾ

- ◆ പേശികൾക്ക് അയവ് കിട്ടുന്നു
- ◆ താളബോധം ലഭിക്കുന്നു
- ◆ സംഘബോധം ഉറക്കുന്നു
- ◆ കൃത്യനിഷ്ഠ, അച്ചടക്കം, നേതൃത്വപാടവം എന്നിവ ലഭിക്കുന്നു.

ഉത്സാഹത്തോടും ഉണർവ്വോടും കൂടി ജീവിക്കാൻ 10 സൂത്രവാക്യങ്ങൾ

- ◆ ഉറക്കം സുഖകരമാകണം. സമയ ക്ലിപ്തത പാലിച്ചുകൊണ്ട് നന്നായി ഉറങ്ങിയാലേ നന്നായി ഉണരാൻ പറ്റുകയുള്ളൂ.
- ◆ ശരീരം വിയർക്കും വരെ കൃത്യമായി വ്യായാമം ചെയ്യണം. ഇത് ശാരീരിക ക്ഷമതയും മാനസിക ഉല്ലാസവും പ്രദാനം ചെയ്യും.
- ◆ ഭക്ഷണം സമീകൃതവും പോഷക സമ്പുഷ്ടവും ആയിരിക്കണം.
- ◆ നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ധാരാളം ശുദ്ധജലം കുടിക്കണം.

- ◆ ലഹരി വസ്തുക്കൾ തീർത്തും വർജിക്കണം.
- ◆ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ മരുന്നുകൾ കഴിക്കരുത്.
- ◆ സദാസമയവും കർമ്മനിരതരായി നല്ല പ്രവൃത്തികളിൽ മാത്രം ഏർപ്പെടുക.
- ◆ കടുംപിടുത്തങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി, വിനോദകാര്യങ്ങളിൽ പങ്കുചേരുക.
- ◆ പുനോട്ടങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുകയും അതിന്റെ ഭംഗി ആസ്വദിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ദീർഘശ്വാസത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- ◆ ദിവസവും 20 മിനിറ്റുകളിലും ദീർഘശ്വാസമെടുക്കുക. അത്ഭുതകരമായ ഫലങ്ങൾ ശരീരത്തിനും മനസിനും ഉണ്ടാകും.
- ◆ ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും ജോലിഭാരം കുറയുന്നു.
- ◆ രക്തസഞ്ചാരം കാര്യക്ഷമമാകുന്നു.
- ◆ ക്ഷീണം കുറയുന്നു.
- ◆ ബി.പി. കുറയുന്നു.
- ◆ വയറ്റിലെ ചലനങ്ങൾ സുഗമമാകുന്നു
- ◆ ദഹനം നന്നായി നടക്കുന്നു.
- ◆ അലസത മാറുന്നു.

ദീർഘശ്വാസം എടുക്കേ വിധം

ഇടത്തേ മുക്ക് അടച്ചു പിടിച്ച് (കണ്ണടച്ചിട്ട്) വലത്തെ മുക്കിലൂടെ പത്ത് മിനിറ്റുനേരം ശ്വാസോച്ഛാസം ചെയ്യുക. അപ്പോൾ വലത്തെ മസ്തിഷ്കഭാഗം ഉത്തേജിപ്പിക്കപ്പെടുകയും വലിയ ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യും. എന്നിട്ട് വലത്തെ മുക്ക് അടച്ച്, പത്ത് മിനിറ്റ് നേരം ശ്വാസോച്ഛാസം ചെയ്യുക. ഇത് ദിവസവും ശീലമാക്കുക.

കരുത്ത് വേദേ കുട്ടികൾക്ക് ?

- ◆ 86% കുട്ടികൾക്കും ഫിറ്റ്നസ് ഇല്ല എന്നാണ് 2009-10 ൽ നടന്ന കായികക്ഷമതാ പരിശോധനയിലെ കണ്ടെത്തൽ .
- ◆ ചെറുപ്പത്തിൽ കായിക പരിശീലനമൊന്നും ഇല്ലാതെ വളരുന്ന കുട്ടികൾക്ക് വളരെ നേരത്തേ ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ പിടികൂടാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.
- ◆ ഏറ്റവും അധികം ഭക്ഷണം ആവശ്യം കൗമാരത്തിലും യൗവനാരംഭത്തിലുമാണ്. പ്രായപൂർത്തിയായവർക്ക് വേതിന്റെ ഇരട്ടിയധികം ഭക്ഷണം കൗമാരക്കാർക്ക് ആവശ്യമാണ്.
- ◆ ഉയർന്ന ക്ലാസുകളിലേക്കെത്തുന്തോറും പഠന കാര്യങ്ങളിലുള്ള കുട്ടികളുടെ താല്പര്യം കൂടുകയും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ടുനിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രവണത കായികക്ഷമത കുട്ടികളിൽ കുറയുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.
- ◆ പഠനത്തോടൊപ്പം കായിക പ്രവർത്തനത്തിലും ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മാത്രമേ നമ്മുടെ കുട്ടികളെ കരുത്തുറ്റവരാക്കി മാറ്റാൻ കഴിയൂ.....

വ്യായാമം കൊള്ള ഗുണങ്ങൾ

- ◆ ഫിറ്റ്നസ് കൂട്ടുന്നു, ചുരുചുരുക്ക് ഉറപ്പാക്കുന്നു.
- ◆ രോഗങ്ങൾക്കും, രോഗാണുക്കൾക്കുമെതിരെ പോരാടാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ ശേഷി കൂട്ടുന്നു.
- ◆ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ കോശങ്ങളിലും കലകളിലും രക്തപ്രവാഹം കൂട്ടുന്നു. അതുവഴി കോശങ്ങൾക്ക് ഓക്സിജനും പോഷകങ്ങളും ലഭ്യമാകുന്നു.
- ◆ ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കൂട്ടുന്നു.
- ◆ ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ◆ ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പ് അടിയുന്നതടയ്ക്കുന്നു.
- ◆ പേശികൾക്കും അസ്ഥികൾക്കും ബലം കൂട്ടുന്നു.
- ◆ മസിലുകൾക്ക് കരുത്തും അതുവഴി ദീർഘനേരം പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള കഴിവും നേടുന്നു.
- ◆ ശരീര വഴക്കവും ആകാരഭംഗിയും കിട്ടുന്നു.
- ◆ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം ഉഷാരാവുന്നു. ഓർമ്മകൂട്ടുന്നു.
- ◆ ഏകാഗ്രത കൂട്ടുന്നു.
- ◆ വിവിധ അവയവങ്ങൾക്ക് ഏകോപനശേഷി കിട്ടുന്നു.
- ◆ ബി.പി. കൊളസ്ട്രോൾ നില ക്രമീകരിക്കുന്നു. പ്രമേഹ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

16

സ്കൂൾ അസംബ്ലി

I അസംബ്ലി ഗ്രൗണ്ടിൽ ഓരോ ക്ലാസിനും നിൽക്കേണ്ട സ്ഥാനം മുൻകൂട്ടി അടയാളപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം. ഓരോ ക്ലാസിൽ നിന്നും കുട്ടികൾ ഉയരക്രമത്തിൽ, ലീഡർ മുനിൽ വരത്തക്കവിധം, വരിവരിയായി അച്ചടക്കത്തോടെ ഗ്രൗണ്ടിലേക്ക് ഒരേ സമയം വരിക. ഓരോ ക്ലാസിനും അനുവദിച്ച സ്ഥാനങ്ങളിൽ ലീഡറുടെ പുറകിലായി ഒരു കൈ അകലത്തിൽ ഓരോ കുട്ടികളും വരിവളയാതെ നിൽക്കണം. തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാലുവെച്ച സ്ഥിതിയിൽ (shoulder level) നിൽക്കാം. ഈ സമയം സ്ട്രെച്ചിംഗ് വ്യായാമങ്ങൾ നൽകാം.

II ലീഡറുടെ നിർദ്ദേശത്തിനനുസരിച്ച് സ്റ്റാൻഡ് അറ്റ് ഈസ് (stand at ease) അറ്റൻഷൻ (Attention) എന്നീ സ്ഥിതികളിൽ നിൽക്കുക. പ്രാർത്ഥനക്കുശേഷം വലതുകൈ മുന്നോട്ടു നീട്ടി വിരലുകൾ ചേർത്ത് നിവർത്തിപ്പിടിച്ച് പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക. തുടർന്ന് സ്റ്റാൻഡ് അറ്റ് ഈസ് പറയുക. ഉടൻ തന്നെ സ്റ്റാൻഡ് ഈസി പൊസിഷനിൽ നിർത്തുക.

III ഹെഡ്മാസ്റ്ററുടെ സന്ദേശം, പത്രവായന എന്നിവയ്ക്കുശേഷം വളരെ ലഘുവായ വ്യായാമങ്ങൾ (Free hand exercise) നൽകാം.

അറ്റൻഷൻ സ്ഥിതിയിൽ നിന്നുശേഷം ദേശീയഗാനം ചൊല്ലുന്നു. അസംബ്ലി പിരിഞ്ഞുപോകുമ്പോൾ (ഡിസ്പേഴ്സ് പറയുമ്പോൾ) വലതുകൈ മുഷ്ടിചുരുട്ടി മുകളിലേക്കുയർത്തി “ജയ്ഹിന്ദ്: പറയണം. പിന്നീട് അസംബ്ലിക്ക് വന്ന ക്രമത്തിൽ ക്ലാസിലേക്ക് പിരിഞ്ഞു പോകുന്നു.

അസംബ്ലിയിൽ കുട്ടികൾ തലകറങ്ങി വീഴാതിരിക്കാൻ സ്റ്റാന്റ് ഈസിയിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ പാദങ്ങളുടെ വിരലുകൾ ചലിപ്പിച്ചു കൈ നിൽക്കുവാൻ ശീലിപ്പിക്കുക

ലഘുവ്യായാമങ്ങൾ (Freehand exercise)

ഉപകരണങ്ങളൊന്നും കൂടാതെ നടത്തുന്ന ചെറിയ ചെറിയ വ്യായാമങ്ങളാണ് ഇത്. കുട്ടികളെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് വരികളായി നിർത്തുക. (നാലോ അഞ്ചോ വരികളാക്കാം). വരി നിൽക്കുമ്പോൾ ഒരു കൈ അകലത്തിൽ മുന്നിലേക്കും രണ്ട് കൈ അകലത്തിൽ വശങ്ങളിലേക്കും നിൽക്കുക. തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാലുകൾ വെച്ച സ്ഥിതി (shoulder level position) യിലാണ് നിൽക്കേണ്ടത്. മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ഉല്ലാസം ഉണ്ടാക്കാൻ ഈ വ്യായാമങ്ങൾ ഉപകരിക്കും.

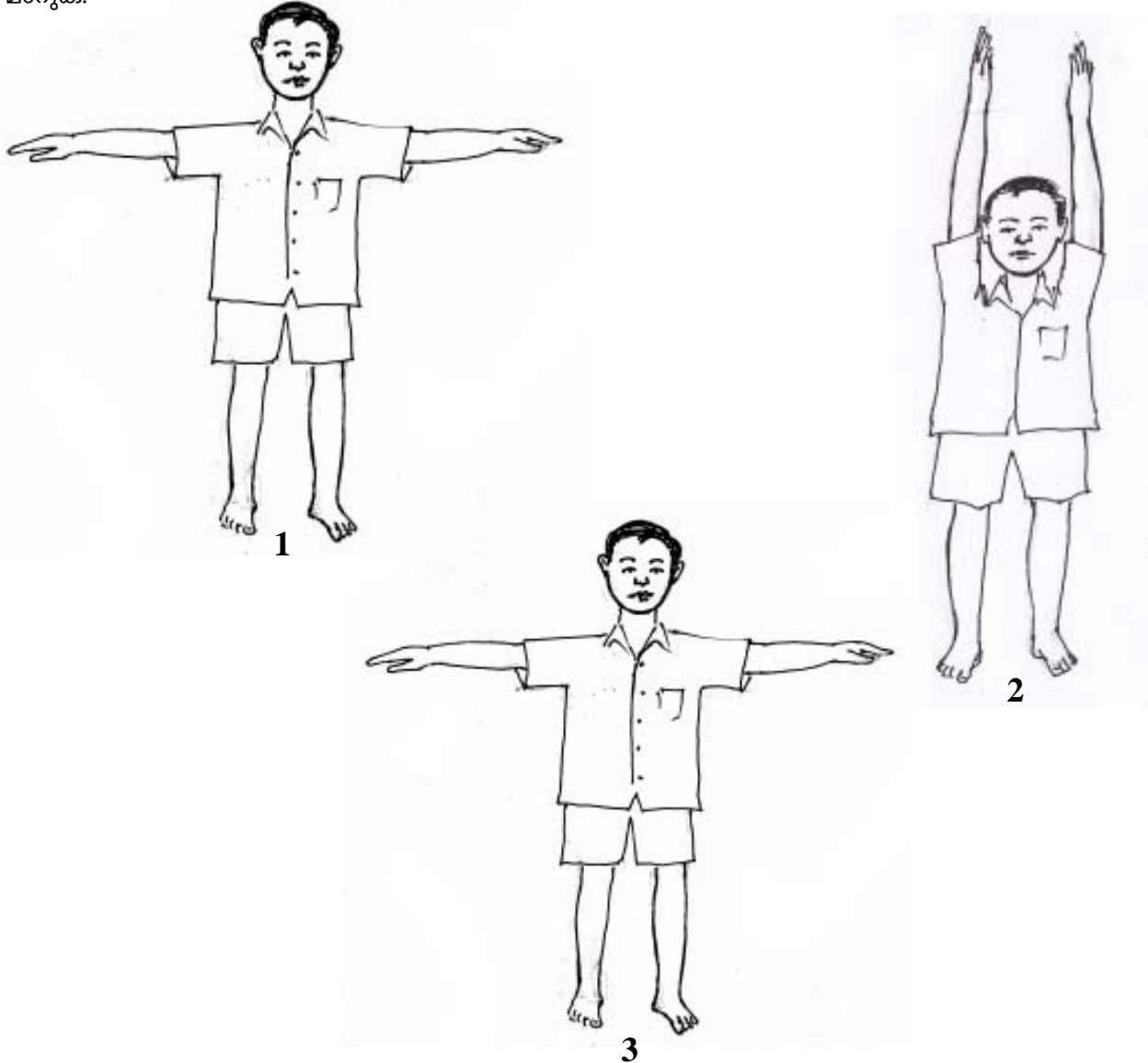
വ്യായാമം 1

വൺ എന്ന് പറയുമ്പോൾ കൈകൾ രും മുട്ട് മടക്കാതെ തോളിനൊപ്പം രൂവശത്തേക്കും നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. കൈവെള്ള തറയ്ക്ക് സമാന്തരമായിരിക്കണം.

‘ടു’ എന്ന് പറയുമ്പോൾ കൈകൾ രും മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക. തലക്കുമുകളിൽ സമാന്തരമായി പിടിക്കുക. കൈകൾ ചെവിയോട് ചേർന്നിരിക്കണം.

‘ത്രീ’ എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഒന്നാമത്തെ അവസ്ഥയിലേക്ക് തിരിച്ചുവരുക.

‘ഫോർ’ എന്ന് പറയുമ്പോൾ തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാലുവെച്ച (Shoulder level) സ്ഥിതിയിലേക്ക് മാറുക.



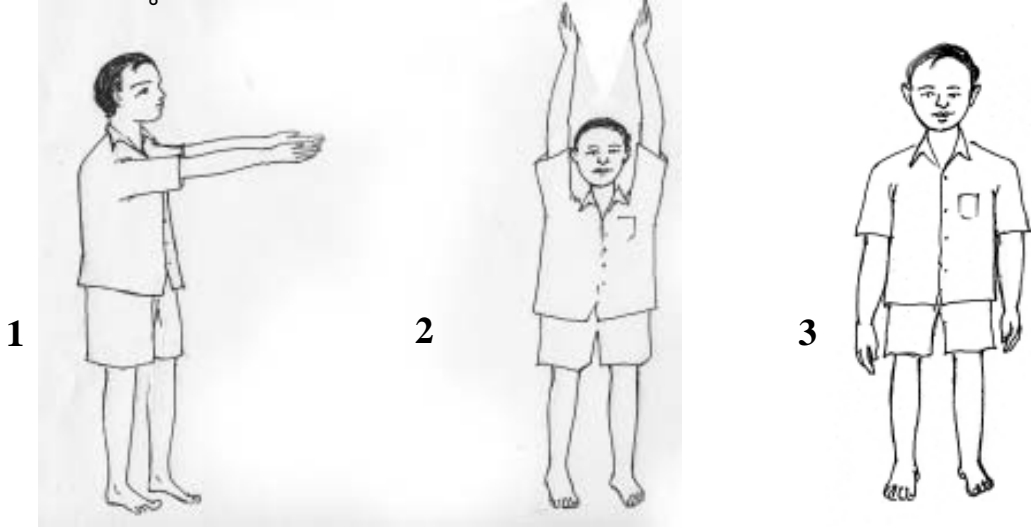
വ്യായാമം - 2

I 'വൺ' എന്നു പറയുമ്പോൾ കൈകൾ രും മുട്ട് മടക്കാതെ തോളിനൊപ്പം മുൻപോട്ട് നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. കൈവെള്ള മുഖാമുഖം ആയിരിക്കണം.

II 'ടൂ' എന്നു പറയുമ്പോൾ കൈകൾ രും തലക്കു മുകളിൽ സമാന്തരമായി ഉയർത്തുക.

III 'ത്രി' എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒന്നാമത്തെ സ്ഥിതിയിലേക്ക് വരുക.

IV 'ഫോർ' എന്നു പറയുമ്പോൾ തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാലുവെച്ച സ്ഥിതി (shoulder level position) യിലേക്ക് മാറുക.



18

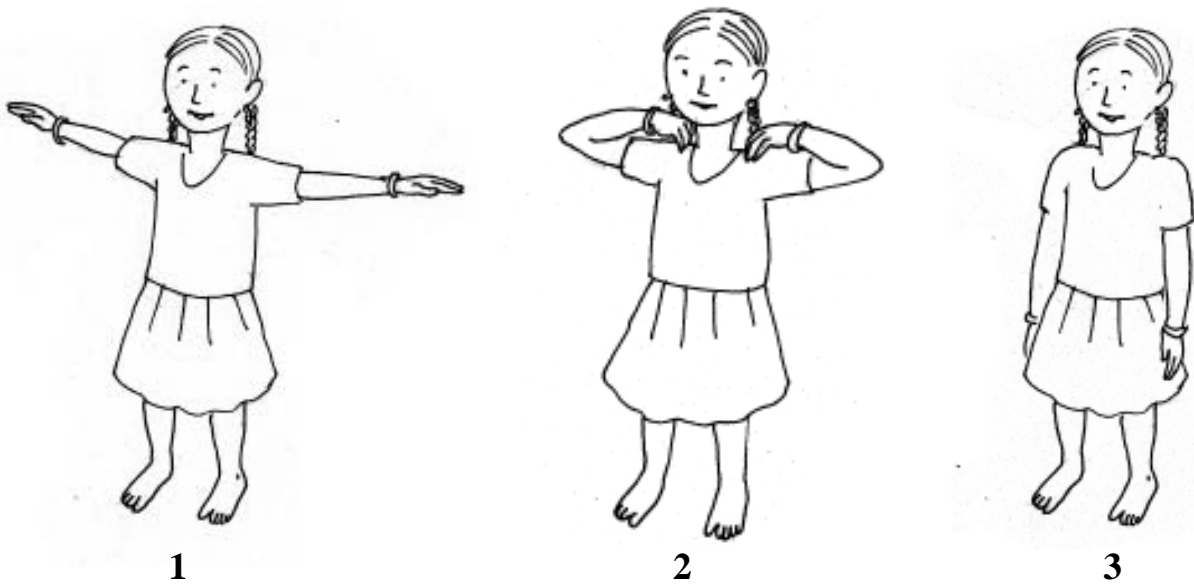
വ്യായാമം -3

I 'വൺ' എന്നു പറയുമ്പോൾ ര് കൈകളും തോളിനൊപ്പം വശങ്ങളിലേക്ക് നീട്ടുക. കൈപ്പന്തികൾ തറയ്ക്ക് സമാന്തരമായിരിക്കണം.

II 'ടൂ' എന്നു പറയുമ്പോൾ കൈകൾ മടക്കി തോളിൽ തൊടുക.വിരലുകൾ ചേർത്തുപിടിച്ചിരിക്കണം.

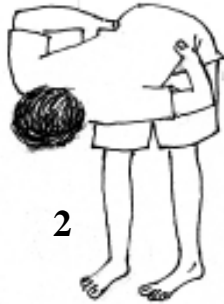
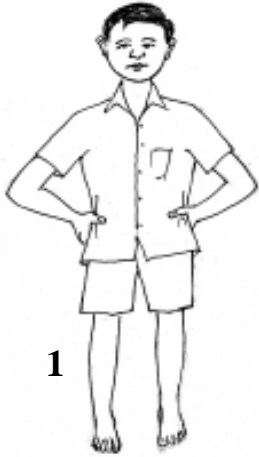
III 'ത്രി' എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒന്നാമത്തെ സ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരിച്ച് വരിക.

IV 'ഫോർ' എന്നു പറയുമ്പോൾ തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാലുവെച്ചസ്ഥിതി (shoulder level position) യിലേക്ക് മാറുക.



വ്യായാമം -4

- I 'വൺ' എന്നു പറയുമ്പോൾ കൈകൾ രും അരക്കെട്ടിൽ കൊടുത്ത് ശരീരം നേരെയാക്കി നേരെ നോക്കി നിൽക്കുക.
- II 'ടൂ' എന്നു പറയുമ്പോൾ അരക്കെട്ടിൽ നിന്ന് മുമ്പോട്ടു വളയുക.അരയ്ക്കു മുകളിലുള്ള ശരീരഭാഗം തറയ്ക്ക് സമാന്തരമായി നിൽക്കണം.
- III 'ത്രി' എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒന്നാമത്തെ സ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരിച്ചു വരുന്നു.
- IV 'ഫോർ' എന്നു പറയുമ്പോൾ തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാലുവെച്ച സ്ഥിതി (Shoulder level position) യിലേക്ക് മാറുന്നു.



വ്യായാമം -5

- I 'വൺ' എന്നു പറയുമ്പോൾ കൈകൾ തോളിനൊപ്പം മുൻപോട്ട് സമാന്തരമായി നീട്ടുക.
- II 'ടൂ' എന്നു പറയുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗം (upper body) നേരെയാക്കി മുട്ടിൽ നിന്ന് മടക്കുക (knee bend). കൈകൾ ഒന്നാമത്തെ അവസ്ഥയിലായിരിക്കും.
- III 'ത്രി' എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒന്നാമത്തെ സ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരിച്ചു വരുന്നു.
- IV 'ഫോർ' എന്നു പറയുമ്പോൾ തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാൽവെച്ച് നിൽക്കുന്നു(shoulder level position)

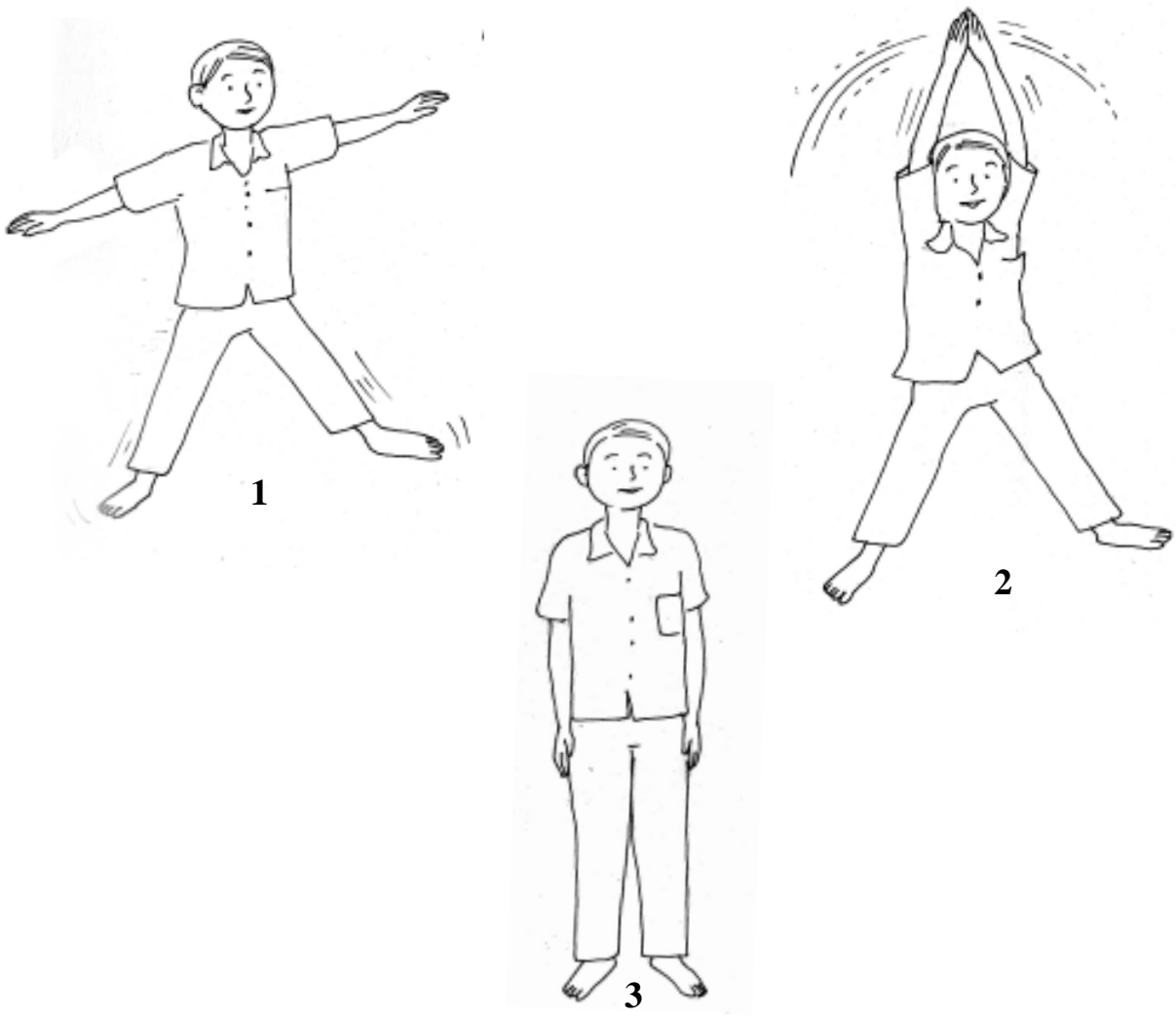


വ്യായാമം -6

- I 'വൺ' എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒരു ചാട്ടത്തോടുകൂടി ഇരുകാലുകളും രൂപശത്തേക്കും അകത്തി വെയ്ക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം തോളിനൊപ്പം കൈകൾ വശത്തോട്ട് നീട്ടിപ്പിടിക്കുന്നു. തറയ്ക്ക് സമാന്തരമായിരിക്കണം കൈകൾ.
- II 'ടൂ' എന്നു പറയുമ്പോൾ കൈകൾ നേരെ മുകളിലോട്ട് ഉയർത്തി കൊട്ടുന്നു.മുട്ടുകൾ നിവർന്നിരിക്കണം
- III 'ത്രീ' എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒന്നാമത്തെ സ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരിച്ചു വരുന്നു.
- IV 'ഫോർ' എന്നു പറയുമ്പോൾ തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാൽവെച്ചുകൊണ്ട് (shoulder level position) ചാടി നിൽക്കുന്നു.

വ്യായാമം - 7

- I വൺ എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒരു ചാട്ടത്തോടുകൂടി ഇരുകാലുകളും രൂപശത്തേക്കും അകത്തി വെയ്ക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം തോളിനൊപ്പം കൈകൾ വശത്തേക്ക് നീട്ടിപ്പിടിക്കുന്നു. തറയ്ക്ക് സമാന്തരമായിരിക്കണം കൈകൾ.
- II ടൂ എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഒരു ചാട്ടത്തോടുകൂടി ഇരുകാലുകളും ചേർത്ത് വക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം കൈകൾ നേരെ മുകളിലോട്ട് ഉയർത്തി കൊട്ടുന്നു. മുട്ടുകൾ നിവർന്നിരിക്കണം.
- III ത്രീ എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഒന്നാമത്തെ സ്ഥിതിയിലോട്ട് തിരിച്ച് വരുന്നു.
- IV ഫോർ എന്ന് പറയുമ്പോൾ തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാൽവെച്ചുകൊണ്ട് ചാടി നിൽക്കുന്നു.



ഉപ്പുറ്റി ഉപയോഗിച്ച് നടത്തം (Walking on the Heel)

ഉപ്പുറ്റി തറയിലൂന്നി ശരീരം നിവർത്തി ദൃഷ്ടി മുന്നോട്ടാക്കി നേർരേഖയിലൂടെ നടക്കുന്നു. ഈ സമയം കൈകൾ ഇടുപ്പിൽ പിടിച്ചിരിക്കണം.

കൈവീശി നടത്തം (Arm movement)

കൈകൾ ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഉപ്പുറ്റി തറയിലൂന്നി ശരീരം നിവർത്തി ദൃഷ്ടി മുന്നോട്ടാക്കി നേർരേഖയിലൂടെ നടക്കുന്നു.



ഏ- നടത്തം (A Walk)

കൈകൾ ഇടുപ്പിൽ പിടിച്ച് വലതുകാൽ ഉയർത്തി നിൽക്കുന്നു. തറയുടെ സമാന്തരമായി വരത്തക്കവിധം മുട്ടുമടക്കുന്നു. കാൽപാദത്തിന്റെ മുൻഭാഗം (വീരലുകളല്ല Ball of the foot) തറയിൽ ചവിട്ടുക. ഇതേപോലെ ഇടതുകാൽ കൊും ചെയ്യുക. ഈ രീതിയിൽ ശരീരം നിവർത്തി ദൃഷ്ടികൾ മുന്നോട്ടാക്കി നേർവരയിലൂടെ നടക്കുന്നു.



22

**കൈകൾ ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഓട്ടത്തിന്റെ രീതിയിൽ
(Arm movement)**

മുന്വച്ചെയ്ത അതേ രീതിയിൽ കാൽപാദത്തിന്റെ മുൻഭാഗം (Ball of the foot) തറയിൽ കാൽപാദത്തിൽ നിവർന്ന് ദൃഷ്ടികൾ മുന്നോട്ടുനോക്കി നേർരേഖയിലൂടെ വേണം നടക്കാൻ.

